

Ümit Öner ile

Life Style

Göktürk

Carrefour  SA 



YIL:4 SAYI: 14 ÜCRET: 20 TL

Göktürk Dergisi
2. Alışveriş Şenliği
Kemer Country Club
Hotel'de gerçekleşti

HOŞGELDİN 
2020

KARAVAN İLE
ÖZGÜR OL



CRAWLER

choop

"İYİLİK BİR SANATTIR"
O DA BİR SANATÇI

HALUK LEVENT






SINIRSIZ
KİLOMETRE
4 YIL
GARANTİ

Gelecek Otomotiv müşterileri her zaman özel.

Kaliteyi tercih edenler **Gelecek Otomotiv** avantajlarıyla hayallerindeki Mercedes-Benz otomobilin sahibi oluyor. Siz de showroom'umuza gelin, yeni otomobilinizin keyfini sürün.

%15 servis
indirimi

 Hızlı hasar
onarımı



gelecekotomotiv

Mercedes-Benz

The best or nothing.



Gelecek Otomotiv Mercedes-Benz Türk A.Ş. Bayi

Hamidiye Mah. Selçuklu Cad. No:10/H A Blok Kağıthane/İstanbul

Telefon: 0212 322 80 00 Faks: 0212 322 22 55 www.gelecek.com

**BİLTES
KOLEJİ**

*Mutlulukla
Başarıya Taşır!*

**ERKEN KAYIT
DÖNEMİMİZ BAŞLAMIŞTIR.**

**KEMERBURGAZ KAMPÜSÜ
SADABAD KAMPÜSÜ
VADİSTANBUL KAMPÜSÜ**

212 612 1212

biltes.k12.tr



@bilteskoleji

**BILTES
KOLEJİ**

*Mutlulukla
Başarıya Taşır!*

KEMERBURGAZ KAMPÜSÜ SADABAD KAMPÜSÜ VADİSTANBUL KAMPÜSÜ



212 612 1212

biltes.k12.tr



@bilteskoleji





Muzipo Kids'te

Muzip Saatler



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

 / Muzipo Kids İstanbul Göktürk

 / muzipokidsgokturk

Hareket
Eğitimi



Doğum
Günü



Oyun Grupları



Cafe
(Top
Havuzu)



Atölye
Etkinlikleri

MU
ZIPO
KIDS





İstwest Meydan Çarşısı sizleri alışverişe bekliyor



Oğuzhan Fidan



Göktürk Merkez Mah.
Göktürk Cad. No:7
(florance nantinglele hastanesi yanı)



oguz.photography



0(534) 561 66 61

2019'a veda ederken tüm mutlu anılarınızı unutulmaz hatıralara dönüştürdük. Sıra 2020'de. Fotoğraf sanatçılığına renk katacak yeni fikir ve projelerde tüm anılarınızı ölümsüzleştirmek dileğiyle.

OĞUZHAN FIDAN



Neden Kanada?

Dünyadaki en büyük ikinci ülke olan Kanada, birden fazla kültürü kucaklayışıyla, gelişime açık ve sosyal farkındalığı yüksek insanlarıyla, gelişmiş sağlık hizmetleri, doğal zenginliği, tüm dünyada kabul gören 26 üniversitesiyle, her yönden ilham verici bir ülke...

Kanada Ekolünü Benzersiz Yapan Şeyler Nelerdir?

- Öğrencilerin potansiyellerini en iyi şekilde kullanarak kendilerini gerçekleştirmelerine olanak sağlayan yaşayarak öğrenme ortamı,
- Kanada ve Türkiye müfredatlarının birleşiminden oluşan uluslararası bir müfredat ile yaşam boyu öğrenme kültürü,
- Öğrencinin özgüvenini geliştiren okul ortamı,
- Dünya çocuklarını kucaklayan çok kültürlü öğrenci ve veli profili,
- Uluslararası üniversitelere açılan bir kapı,
- Öğretim ve iletişim dili olarak kullanılan yabancı dil programları,
- Bireysel çalışma planlarıyla kişiye uyarlanmış destek programları,
- Sosyal ve toplumsal sorumluluk projeleri,
- Dengeli öğretmen-öğrenci oranıyla

Kusursuz bir eğitim Florya Kampüsünde öğrencileri bekliyor.

Başvuru için gerekenler:

- Önceki okulda son 2 yılda 65 ve üzeri not ortalaması.
- Orta ve ileri düzeyde İngilizce bilgisi.

Talim Terbiye Kurulu Onaylı Kanada Eğitim Müfredatı



Geleceğin liderleri için Okula Kabul ve
Bursluluk Sınavı başlıyor!

11-12 OCAK



canada.k12.tr

444 0 223
FLORYA CAMPUS

Aykutoğlu

Kalite Dokunduğu



korul

Satışlarımız Başlamıştır

www.korulife



İnşaat a.ş

ğunuz Her Yerde

Life 2

lifegokturk.com

0212

322 0 728

POP UP BURGER STORE BİR "YENİLİKÇİ BURGER HAREKETİ"



Kocaman
ele sığmayan
burgerlerden
değiliz biz!



Burgeri en ba-
sit, en sevilen, en
iyi malzemelerle
yapıyoruz ve buna
optimal burger
diyoruz!



lez-
yap-
do-
gele-
nar-
ların
bö-

POP - UP BURGER STORE

POP-UP
BURGER STORE

POP
UP
BURG
STORE

Sokak lezzetlerini; lezzetli ev yapımı hamburger, hot dog ve çitir lezzetlerle geleneksel bir yol ile sunarken; Amerikan dinerlerinin en iyi ve en sevilen bölgesel lezzetlerini de menüsüne katmıştır.

PAKET
SERVİS
VARDIR

POP-UP
BURGER STORE

POP-UP
BURGER STORE

Tarifi onlarca deneme ile bulunan tereyağlı ekmeğimiz, güvenilir, yerel üreticilerden alınan nitelikli etimiz ve tadında gizli bir lezzet içeren Pop Up mayonezimiz ile hazırlanıyor burgerlerimiz!

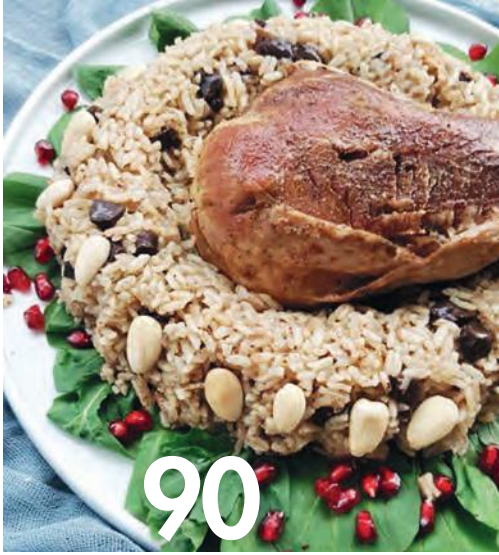
Ayrıca yenilikçi akımlardan etkilenecek farklı sunumlar ve atıştırmalıklar sunmaktadır. Pop-Up Burger Store İstanbul'da Göktürk ve Ataköy'de bulunmaktadır!

HADI SEN DE ŞİMDİ YENİ BURGER AKIMINA KATIL!

Göktürk Mahallesi İstanbul Caddesi Country Life Sitesi No:30/32 J/K
0212 812 75 12



80



90



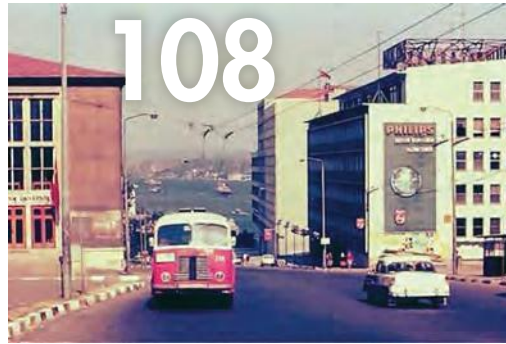
96



102



94



108

İMTİYAZ SAHİBİ VE GENEL YAYIN YÖNETMENİ

Ümit ÖNER

YAYIN GRUBU

MALİ MÜŞAVİRİ

Onur KAYA

Muharrem Eyüp

HUKUK DANIŞMANI

Av. Gizem Can

Av. Begüm Gürel

REKLAM VE PAZARLAMA

Çiğdem Öner

YER SAĞLAYICI

TE Bilişim

EDİTÖR

Aynur Tümen

Eylül Ayça Karakuş

Çiler Özceylan

Zafer Demirbaş

DERGİ ASİSTANI

Pınar Kara

FOTOĞRAF

Oğuzhan Fidan

Hüseyin Kerem Yılmaz

Emre Devenci

GEZİ

Melis Büyükerk

Semra Kara

YAŞAM

Aynur Tümen

Serap Öcal

Çiler Özceylan

Tuba Kaytaş

Gülbahar Kurtoğlu

GÜNDEM

İlknur Gülebaş

GRAFİK

Hakan Candan

ASTROLOJİ

Vedat Delek

EĞİTİM

Begüm Şenbağ

İbrahim Altınışık

MAGAZİN

Hakan Kanburoğlu

SAĞLIK

Op. Dr. Nurhan Takar

Dyt. İrem Murdan

Diş Hekimi S. Dilara Peker

Diş Hekimi Mıgır Gülezyan

Klinik Psikolog Tuğba Çevik

Psikolog Berrin Çelikel

TARİH

Yılmaz Taş

Pelin Batu

DEKORASYON

Gamze Birgül

Pelin Kaleci

GÜZELLİK

Canan İstanbullu

Kürklüoğlu

Feride Çelebi

GURME

Sevinç Yılmaz

KÜLTÜR-SANAT

Eylül Ayça Karakuş

SPOR

Murat Karabulut

Merve Uçan

MODA

Oktay Seven

Aydan Koçali

Dilek Ayyıldız

GAYRİMENKUL

Remax Gerçek

BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİ

Erdiç 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: 30/12/2019

Yıl : 4 Sayı : 14 Ücret : 20 TL

KATKIDA BULUNANLAR

Adem Arlı, Dilek Biçer, Engin Tosun, Suzan Dereli, Taner Gök, Serkan Tatlıcı, Sadi Kabacı

GURME

Carrefour SA

Mutlu
Yollar

Hos Geldin 2020

Yeni yıl alışverişleriniz için
Göktürk Gurme
CarrefourSA'ya bekleriz!



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



Ümit ÖNER İMTİYAZ SAHİBİ VE GENEL YAYIN YÖNETMENİ

HOSGELDİN 2020

Bir yıl biter ve yeni bir yıl başlarken, Göktürk Dergisi ailesi olarak tüm dostlarımıza iyi yıllar dileklerimizle, merhabalar...

Zaman ne çabuk geçiyor değil mi? Takvim yapraklarından bir nefesimiz de eksilirken, bu yaşadığımız hayata neler katabiliyoruz diye düşünüyorum. Hayatı eksilterek yaşamak yerine, hayatı anlamlandırarak yaşamak, takdir edersiniz ki çok daha kıymetli. Gelecek yıla adım adarken, geçtiğimiz yıla da dönüp bir bakıyorum. Yüzümde oluşan tatlı bir tebessümle, masamda duran dergilerimizi incelemeye başlıyorum. İnsanoğlu yaşamın akışına kapılıp gidiyor sahiden. Renkli sayfalarımızı her çevirdiğimde, ne kadar çok insanla bir araya geldiğimizi o an yeniden fark ediyorum. Başarı ve farklılık yaratan birçok işe imzamızı atmışız. Bunu elbette tek başıma yapmadım. Bu başarı sadece benim değil. Başta ailem olmak üzere, değerli çalışma ekibim, kıymetli okuyucularımız ve ailemize yeni dâhil olan geleceğimiz çocuklarımız...

“Anne Çocuk Dergisi” ile yeni bir dönemin ışığına doğru yol alıyoruz. Bu fikir sevgili eşim Çiğdem

Hanım’dan çıktı. İlk duyduğum an heyecanlandım ve evimizin küçük bireyi, prensesimiz Defne’ye başka bir gözle baktım. Doğduğu günden bugüne kadar olan değişimlerini hatırladım. Diğer üç evladımızın ve dünyanın bütün çocuklarının sevgisiyle bu işin de üstesinden geleceğimize inanarak, Çiğdem Hanım’ın yayımlanmasını istediği “Anne Çocuk Dergisi’nin” ilk lansmanını siz sevenlerimizle beraber kutladık.

2019 yılının son günlerini uğurlarken, son bir ayımız da neler başardık gelin hep birlikte hatırlayalım dostlar.

3. Türkiye- Azerbaycan Kardeşlik Ödüllerinde “Yılın En İyi Yerel Dergisi” seçildik.

“Anne Çocuk Dergisi’ni” çıkardık, lansmanımızı yaptık.

Binlerce kişinin katıldığı “2. Alışveriş Şenliğimizi” düzenledik.

JCI Culture’den 3 ödül aldık.

2020 yılına girerken, tüm kalbimle yeni yılın sağlık ve huzur getirmesini en içten dileklerle temenni ediyorum. Biz çalışmaya aynı istek ve arzuyla devam edeceğiz. Yüreğenden inanıyorum ki hep birlikte çok daha güzel başarılarla imzamızı atacağız.

Yeni yılınız kutlu olsun dostlar. Ümitsiz kalmayın...



 gokturkdergisi

0541 271 24 48



Keşfeden Eller
Anaokulları

"her çocuk keşfedilmeyi hak eder"

2020-2021
EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

KAYITLARIMIZ
BAŞLAMIŞTIR



BİREBİR
EĞİTİM HİZMETLERİ
kuruluşudur

Kemerburgaz

0212 322 10 29
0531 782 60 78

kesfedeneller.com

Erken kayıt dönemine özel
indirimli ödeme seçenekleri
için arayınız



Aynur TÜMEN YAŞAM KOÇU VE KİŞİSEL GELİŞİM UZMANI

f aynurtumen i aynurtumen

OLUMLAMALARI İLE HAYATINIZI DEĞİŞTİRİN

Yıllardır kişisel gelişim uzmanlığı, yaşam koçluğu ve aile dizim terapisi yapıyorum. Mesleğimi yaparken doğru seçilmiş cümlelerin enerji ve duyu yüklenerek söylendiğinde, nasıl mucizeler yarattığına, yaşamları nasıl dönüştürdüğüne tanıklık ettim. Bu

bilgilerime, deneyimlerime ve tecrübelerime dayanarak, size rahatlıkla kelimelerin ruhsal şifalandırma araçları olduğunu söyleyebilirim.

Yeni bir yıla girerken hayatınızın her alanında (aşk, sağlık, kariyer v.b) kolaylıkla kullanabileceğiniz “olumlamalar” hediye etmek istiyorum. Düşündüklerimiz ve kurduğumuz cümleler kendini gerçekleştirme gücüne sahiptir. Halk arasında ne derler; “iyi düşün iyi olsun”, “korktuğum şey başına gelir” “bir şeyi 40 kere söylersen olur”... Korkularınızı, endişelerinizi, kaygılarınızı bir kenara bırakın! 2020 yılına farklı bir bakış açısıyla girin. Yeni yıla girerken sadece olmasını istediğiniz, deneyimlemek istediğiniz durumlara odaklanın ve bunları gerçekleştirecek bilinçli seçimler yapan kararlar alın. Pozitif enerji ile cümleler kurmanın ve tekrar etmenin hayallerinizi gerçekleştirmekte gücü olduğuna inanarak, cümlelerinize duyguyu yükleyerek tekrar edin. İşte size sihirli “olumlamalarım” bazıları:

Yüreğimi mutluluğa, aşka, eğlenceye ve tatmine açarak yaşamayı seçiyorum. Güzel olan her şeyi görebilen gözlerime şükürler olsun. Evim ve ailem, ilahi güç tarafından korunuyor. Kırımı, kredilerimi, vergilerimi ödeyebiliyorum, parasal kaynaklar konusunda güçleniyorum ve ruhsal rehberlik alıyorum, şükürler olsun.

Yeni başlangıçlara ve taze bir sıçrayışa hazırım. Fırsatlar önüme

geliyor, destekleniyorum. Değişimleri deneyimlerken, güvendedim şükürler olsun.

Hayatımla ilgili sağlıklı işleyen değişiklikleri yapabilmem için kendimi kolaylıkla motive edebiliyorum.

Günden güne anlayışım, bilgim, yaratıcılığım artıyor. Hayata bilinç ve farkındalık ile bakıyor ve şifalanıyorum. Şükürler olsun!

Yüreğimi mutluluğa, aşka, eğlenceye, tatmine açarak, yaşamayı seçiyorum. Güzel olan her şeyi görebilen gözlerime şükürler olsun!

Niyetlerime odaklanıyorum. Hayallerimi gerçekleştirecek arzuya, güce ve cesarete sahibim. Bunun önündeki tüm engelleri, şüpheleri, korkuları serbest bıraktım. Şükürler olsun!

Zihnim ve duygularım uyum içinde. Bedensel, ruhsal dengedeyim şükürler olsun!

Yaşamda sonsuz olasılık var. İhtiyacım olan alternatifleri görebiliyorum, anlayabiliyorum, gideceğim yolu biliyorum şükürler olsun!

Düşündüğüm, konuştuğum, yaptığım her şeyde sevgi var. Şefkati hak ediyorum, kabul ediyorum. Huzurum yerinde, güvendedim ve akıştayım. Şükürler olsun!

Hayatımın hangi alanına odaklanmam gerektiği konusunda ruhsal rehberlik alabildiğime şükrediyorum. Bu rehberlik ile sağlıklı seçimler yapıyorum, etkin kararlar alıyorum. Ne mutlu bana!

Bir mucizeye ihtiyacım olduğunda o mucizenin gerçekleşeceğine inanıyorum. İncam mucizeyi hayatıma çekiyor ve ben bunun için şükrediyorum.

Mutlu Yıllar Sevgimde Kalın...



PORSELEN LAMİNA NEDİR?

Porselen Laminalar çok ince ve ışık geçirgen porselen yapraklardır. Dişlerin ön yüzüne yapıştırılırlar. Böylece gülüşü istediğimiz boy, renk ve şekildeki dişlerle dizayn edebiliriz.

Işık geçirgenlikleri sayesinde doğal dişi birebir taklit edebilme özelliğine sahiptirler. Böylece en doğal ve en estetik sonuca ulaşabiliriz.

Porselen Laminaların en önemli avantajlarından biri; dişlerin sadece ön yüzeyinden çok az aşındırılarak yapılabilmesidir. Hatta uygun vakalarda hiç aşındırma yapılmadan estetik sonuca ulaşılabilir.

Porselen Laminalar, aşınmaya karşı dirençli ve sağlam seramik materyaliyle üretilirler.

Porselen yüzeyleri cilalı ve pürüzsüzdür. Bu nedenle sigara ve benzeri sebeplerden kaynaklanan lekelenmeler ve diş taşı oluşumu minimum düzeydedir. Kahve, çay, sigara, kırmızı şarap gibi diş etkenlerde renk değiştirmezler.



ÖZEL COSMODENT GÖKTÜRK AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI POLİKLİNİĞİ



İletişim:

Adres: Kartal Sk. Başaran Plaza Kat:3 Göktürk / EYÜP

Telefon: 0212 3224004

Email: infokemer@cosmodent.com.tr

Binnur DUMAN HOLİSTİK ŞIFACI

DEĞERSİZLİK DUYGUNUZ VARSA



Bilinçaltında en fazla görülen sorunlardan bir tanesi de değersizlik duygusudur. Bu duygu bütün hayatı olumsuz etkiler. Özellikle 0-5 yaş arasında herhangi bir nedenle, ben değersizim inancı kişinin bilinçaltına yerleşmişse, bu inanç zaman içinde benzer enerjiler bir birini çeker kuralıyla daha da büyümüş ve gelişmiş olabilir. Eğer bilinçaltınızda değersizlik duygusu varsa, bu duyguyu mutlaka temizlemeniz gereklidir. Yaptığım bilinçaltı temizleme çalışmaları bu amaçla gerçekleştirilmiştir.

Değersizlik duygunuz varsa; Yaptığınız işlerin değeri olmadığına inanırsınız. Bu da başkalarının da yaptığınız işlere değer vermemesi sonucunu doğurur.

Çevrenizdeki insanların size değer vermediğini düşünürsünüz. Birçok kişi değer vermediğini size gösterecek ya da hissettirecektir. Kendi inançlarınıza uygun insanlara hayatınıza çektiğiniz için

bu sıklıkla görülen bir durumdur.

Hak ettiğinizi almakta zorlanırsınız. Kendinize yeterince değer vermediğiniz için, değerli bir şeyi hayatınıza kabul etmeniz kolay olmayacaktır.

Almak ve vermek konusunda sorunlarınız olabilir. Özellikle almayı başaramayabilirsiniz, size verilen şeyleri bile değersizlik duygunuz yüzünden kabul etmekte zorlanırsınız.

İyi ve güzel şeyleri hak etmeme duygusu ile değersizlik duygusu çoğu zaman aynı anda bulunur ve birbirini besler. Değersizlik duygusu bu anlamda tüm hayatınızı olumsuz etkiler.

Bu duygu; iş hayatınızda, özel hayatınızda ve ilişkilerinizde istediğiniz kadar verimli olmanızı da ciddi olarak etkileyecektir.

Bilinçaltı temizliği ve yeniden bilinçaltı kodlama tekniğiyle, bu duygudan tamamen arınıp yaşamınıza çok daha farklı bir bakış açısıyla katılmanız mümkün.




 binnur_duman

 Binnur Duman

 Binnur Duman

 e-mail: dmnbinnur@gmail.com

 Tel: 05335241253

AHMET ÇALIŞ HAIR STUDIO GÖKTÜRK'TE

Saç, makyaj, renklendirme, kaynak ve kişisel bakım noktasında yeni atılımlara imza atacak Ahmet Çalış Hair Studio, Göktürk'te açıldı. Kuaförlük ve kişisel bakım kapsamında sürekli eğitim alarak kendini her anlamda geliştirmeye çalışan Ahmet Çalış, 20 yıllık tecrübesiyle alışılmış kuaförlük deneyimlerinizi değiştirmeyi hedefliyor. Özellikle renklendirme ve kaynak işlemlerinde uzmanlaşmış olan Çalış ve ekibi, saç kesimi, manikür, pedikür ve daha birçok alanda yeni gelişmelerle sizlere hizmet verecek. Kendini kuaförlüğe adanmış Ahmet Çalış, güler yüzlü ekibi ve hijyenik stüdyosuyla sizleri bekliyor.




Renklendirme işlemlerinde geçerlidir. 29 Şubat tarihine kadar geçerlidir.

**AÇILIŞA
ÖZEL %20
İNDİRİM**



Göktürk Merkez Mahallesi, Hacı Rıza Sokak,
Numara 1B, Göktürk -Eyüpsultan/İstanbul Ran
0212 503 71 31 - 0530 553 91 01

 amtcalis



İstanbul'un yükselen değeri Göktürk'te "daha iyi ye, daha iyi yaşa" mottosuyla Gourmet Lab ekibi olarak Kemerlife Çarşı'da sizlerle buluştuk. Evine bilinçli, araştırmacı ve sağlıklı gıda alışverişi yapan sevgili komşularımızın ayağına bu hizmet getirmek istedik. Özel olarak hazırlamış olduğumuz ev yapımı mezelerimizle, özel et spesiyallerimizle, taptaze meyve ve sebzelerimizle, şarküteri ürünlerimizle siz değerli misafirlerimizi büyük bir heyecanla bekliyoruz.

Muazzam lezzetiyle evinizde hazırladığınız yoğurdu, içinde katkılı hiçbir şey olmadan hazırlanmış anne köftesini beğeninize sunuyoruz. Özel olarak hazırlamış olduğumuz ev yapımı mezelerimizi, doğal yumurtalarımızı, katkısız reçellerimizi, olgunlaştırılmış peynirlerimizi, doğal kuruyemişlerimizi, kuru yolum tavuklarla hazırlanmış özel tavuk spesiyallerimizi mutlaka tatmalısınız...

Kaynağını bildiğimiz ve organik yetiştirme koşullarında üretilen doğal ürünlerimizi sizlerin sofranıza getirmek tek hedefimiz! "Yerel ürünler", "köy ürünleri", sözcüklerin içeriğinden de anlaşılacağı gibi, belirli bir yörede ve köyde yetişen ürünler için

kullanılıyor. Aslında önemli olan bu ürünlerin yetiştirme koşulları. Gourmet Lab ailesi olarak elimizden geldiğince bunu kontrol ederek sizlerin beğenisine sunmayı hedefliyoruz

Gourmet Lab ekibi olarak canımızdan bir parça olan bebeklerimizin ve çocuklarımızın iyi şekilde beslenmesi için elimizden geleni

yapmaya çalışıyoruz.

Çağımızın hastalığı olan hızlı yemek alışkanlığını sizlere sunduğumuz ürünlerle nasıl değiştirdiğimizi görmeyi isteriz!!!

Ağzının tadını, sağlığının kıymetini bilen herkesi Gourmet Lab'e bekliyoruz.





Gourmet Lab Göktürk
Göktürk Kemerlife 21 Çarşı, Belediye
Caddesi No: 236 – 237 İstanbul
0212 322 21 70 -
0533 199 21 70
[gourmetlabgokturk](https://www.instagram.com/gourmetlabgokturk)

2020

DEKORASYON TRENDLERİ

Ev dekorasyon renkleri ve trendleri, her yıl moda ve giyim sektörü gibi değişim göstermektedir. İnsanın olduğu yerde değişimin olmaması söz konusu bile değildir. Yaşam alanımızı süsleyen dekorasyonlarda bunun bir parçasıdır. O zaman bu senenin dekorasyon trendlerine gelin birlikte göz atalım.



Dekorasyonda 2020 renkleri

Bu sene yurt içi ve yurt dışı fuarlardan elde ettiğim araştırmalara göre; kırmızı ve kiremit tonlarının iç içe kullanılması oldukça sık rastlanan bir ikiliydi diyebilirim. Kırmızı ve mor tonlarındaki baskın renkleri cesurca kullanmak oldukça keyifli görünüyor.

Vazgeçilmez gri ve tonları, huzur veren soft renkler, yeşil, toprak, bakır ve pastel tonlar dekorasyonlarda yerini koruyor.

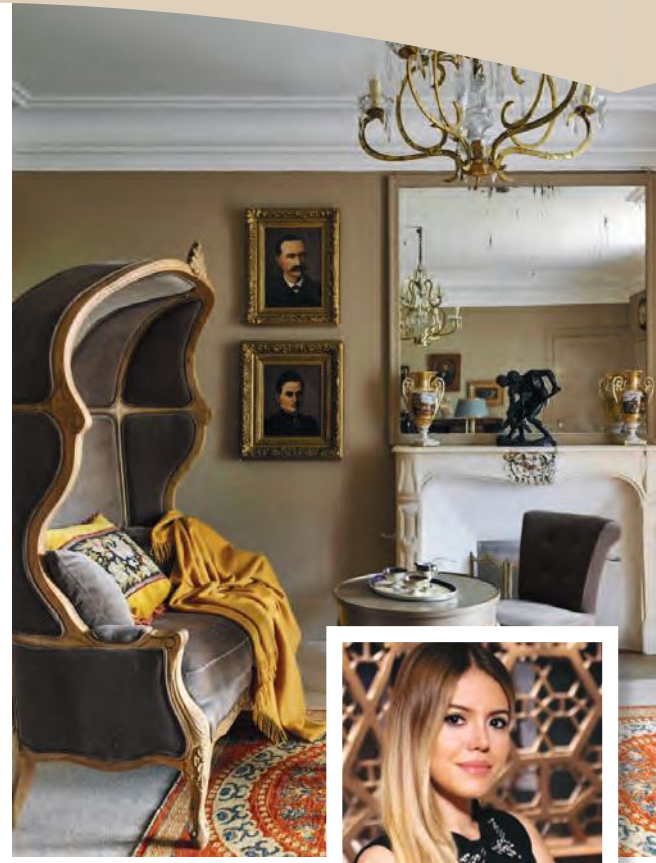
Malzeme trendi

Bu sene doğallık, dinginlik, huzur köşeleri, her yıl olduğu gibi mevcut. Metropol hayatın vermiş olduğu yorgunluk, ev ortamımıza rahatlama alanı olarak bakmamızı sebep oluyor. Evin göz yormaması, huzur vermesi amacıyla seçilen materyallerde, doğadan ilham alınarak; ağaç mobilyalar, ahşabın sıcak renkleri, betonun grisi, mermerin dokusu gibi ham işlenmemiş parçaları bir arada kullanarak istenilen etkiye sahip olunabilir.

Bunun yanı sıra parlak ve dinamik materyalli ürünler de olmazsa olmazımızdır. Benim özellikle vazgeçemediğim cam, ışık geçirgen ürünler, pirinçler de ihtişamı sevenler için önerilerin başındadır. Duvar kâğıdı uygularken; özellikle koyu duvar kâğıtlarını kullanırsanız loş ve karanlık dinlenme alanları oluşturabilirsiniz. Geometrik ve floral çiçekli desenlerle duvarı etkin bir eleman haline getirebilirsiniz. Evinizi dekore ederken ilk olarak ana malzemelerden başlamanız gerekmektedir: Yer zemini ve duvarlar. Bunlarda ise doğallık ön planda olmalıdır. Mermer ve mermer dokulu ürünler gözü yormaz ve modası hiç bir zaman geçmeyecek ürünlerdir.

Dikey bahçeler

Küçük daireler için tasarlanmış evine renk ve canlılık katacak bitkileri duvarda sergilemek. İçimizi ısıtan dekorasyon trendi: Şömine Elektrik ile güç alan ve havalandırma sorunu çıkarmayan şömineler, artık sıkça tercih edilmektedir. 2020 dekorasyon evlerinde Televizyon ünitelerinin yerini artık şömineler alacaktır.



Gamze BİRGÜL

 gamzebirgul_desing

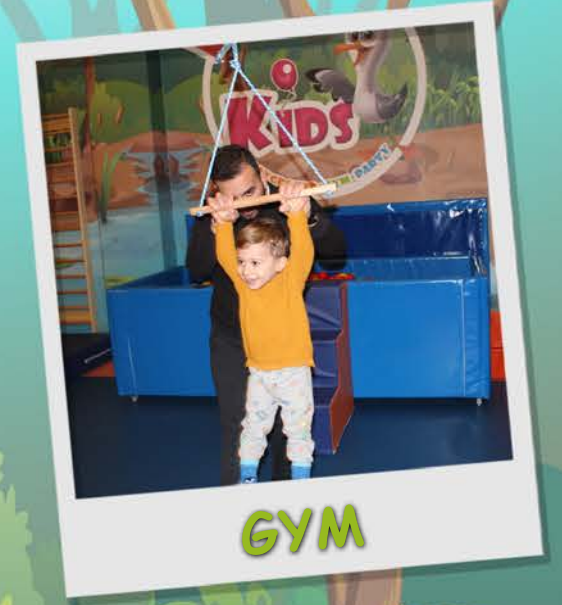
ÜL
ing



UZMAN EĞİTİM KADROSU & YENİLENEN KONSEPTİYLE LARUS PALAS'TA



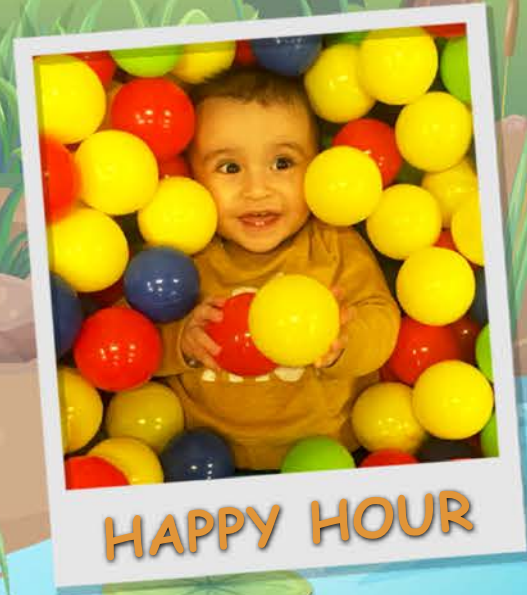
YOGA



GYM



PARTY



HAPPY HOUR



www.laruskids.com
info@laruskids.com

LARUS SOKAK

0555 156 45 43
0212 322 45 43



ZUMBA



KİDS PİLATES



PLAYGROUND

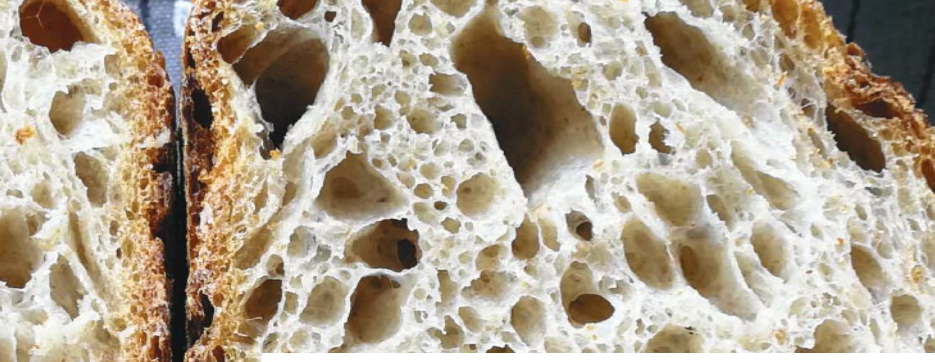


GYM

1-8 yaş çocuklar için temel cimmastik, beceri koordinasyon, oyun grubu, pilates, zumba ve yoga dersleri uygulamaktayız.

Göktürk merkez mah. 2.kayın sok. B Blok No:2
Göktürk/Eyüp/İstanbul





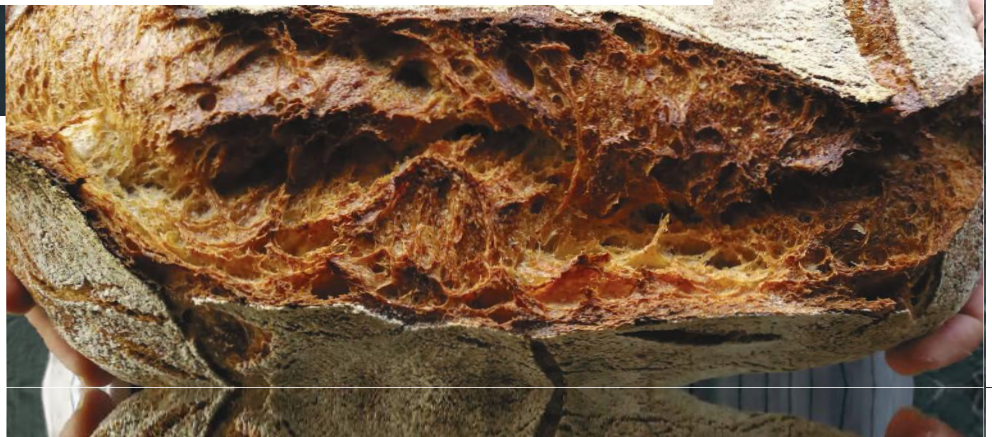
8 4 y ı l l ı k l e z z e t

URBAN BREAD

Lezzetini 84 yıllık mayasından alan Urban Bread ekmekleri, hafif ve sağlıklı beslenmek isteyenlere çözüm önerisi oluyor.

Lezzeti ve dokusuyla fark yaratan Urban Bread'in tam buğday, siyez, çavdar, kavulca, Fransız bageti, cevizli, zeytin-kekikli, karabuğday, sütlü tereyağlı dinkel gibi çeşitleri bulunuyor. Organik taş değirmen unu, kayatuzu, içme suyu ve ekşimaya kullanılarak yapılan bu ekmeklerde hiçbir katkı maddesi kullanılmıyor. Özel bir formülle günlük olarak yapılan ekmeklerin hepsi prebiyotik ve probiyotik açıdan zengin olma özelliği ile hazmı kolaylaştırıyor. Urban Bread ekmekler, lezzeti ve sağlıklı olması nedeniyle damak tadına düşkün olanlar tarafından tercih ediliyor.

Urban Bread'in ekmeklerini, birbirinden lezzetli artizan tatlılarını ve ekşimayalı sıcak sandviçlerini Göktürk ya da Gayrettepe şubelerinden temin edebilir ya da Scotty ve Getiryemek 'den sipariş verebilirsiniz.





Urban Bread

• ARTISAN BAKERY • COFFEE •

AÇILDIK!

Göktürk Merkez
Mahallesi Camii Sokak No.
14 A Eyüpsultan

Gayrettepe Mahallesi Fuat
Sarp Sokak No. 4H
Gayrettepe / Beşiktaş

📍urban_bread



FAALİYET ALANLARIMIZ

- ⚡ Mühendislik faaliyetleri
- ⚡ Elektrik proje hizmetleri
- ⚡ Taahhüt
- ⚡ Trafo tesis kurulum bakım ve alt yapı hizmetleri
- ⚡ AG-GO panoları
- ⚡ Kompozisyon panoları
- ⚡ Otomasyon panoları
- ⚡ Konut tesisat, arıza, bakım
- ⚡ Fabrika tesisat, arıza, bakım
- ⚡ Restorasyon, dekorasyon
- ⚡ Zayıf akım sistemleri
- ⚡ Zayıf akım panoları
- ⚡ Kamera, güvenlik
- ⚡ Yangın sistemleri



Tuncay Kurt

Kurt Mühendislik

Kurt Mühendislik, Tuncay Kurt tarafından 10 Ocak 2019 tarihinde, Kemergaz'da kurulmuştur. Kurt Mühendislik, yurtiçi elektrik proje ve taahhüt hizmetleri verebilecek özverili ve yeterli bilgi donanımına sahip güçlü bir ekip barındırmaktadır.

Her türden sayısız projelerde kazandığı bilgi birikimini, düşük maliyet-yüksek kalite prensibiyle kısa zamanda en doğru sonuca ulaşma iddiasını sürdürmektedir.

Amaç; birinci derecede müşteri memnuniyeti, yenilikçi, teknolojinin takip edilmesi, ilkelerinden sapmamaktır.

Jeneratör ruhsatlandırma; Enerji Bakanlığı'nın 02.09.1988 tarih ve 19917 sayılı "Elektrik Enerjisi İmdat Grupları ve Otoproduktör Tesisleri Ruhsat Yönetmeliği" ne göre tüm jeneratörlerin ruhsatlandırılması gerekmektedir. Aksi takdirde, Bedaş jeneratörün kullanımına izin vermemekle mühür altına alabileceği gibi, Şebeke elektriğinin kesilmesi dahil, başka cezai müeyyidelere de başvurulabilecektir.

Firmanızın ya da binanızın başına bu ve benzeri durumların gelmemesi için, halen kullanmakta olduğunuz veya işletmeye almayı düşündüğünüz jeneratörlerinize ruhsat almanız gerekmektedir. Bu, hem kanuni bir zorunluluktur hem de jeneratörün, işletmenizde can ve mal kaybına yol açmaması için mutlaka yapılması gereken bir işlemdir. Bu sayede, jeneratör tesisiniz eğer mevcut bir tesis ise yeniden kontrolden geçecek ve eksiklikler varsa tamamlanacaktır. Jeneratör yeni tesis edilecekse de en uygun şekilde tüm yasa ve yönetmeliklere uygun şekilde kurulacaktır.





ENERJİ KİMLİK BELGESİ (EKB) ZORUNLULUĞU BAŞLIYOR



1 Ocak 2020 tarihinden itibaren Enerji Kimlik Belgesi olmayan binaların alımı satımı yapılamayacak. EKB binaların enerji verimlilik seviyelerini ortaya koyarak, binaların satış değerini ve tercih edilirliliğini etkileyecek.

Enerji Kimlik Belgesi(EKB), binalardaki enerji gereksiniminin ve enerji tüketim sınıfının belirlendiğini gösteren bir enerji performansı rapordur. Bu rapor bir anlamda binanın enerji pasaportu olarak da değerlendirilebilir.

Bina Enerji Performansı Yönetmeliği gereğince Enerji Kimlik Belgesi(EKB) bina girişinde

rahatlıkla görülebilecek bir yerde asılı bulundurulmalıdır. Bu düzenlemenin amacı gerek bina sakinlerinin gerekse binada alım/satım veya kiralama yapacak kişilerin binanın enerji performansı hakkında bilgi sahibi olmasını sağlamaktır.

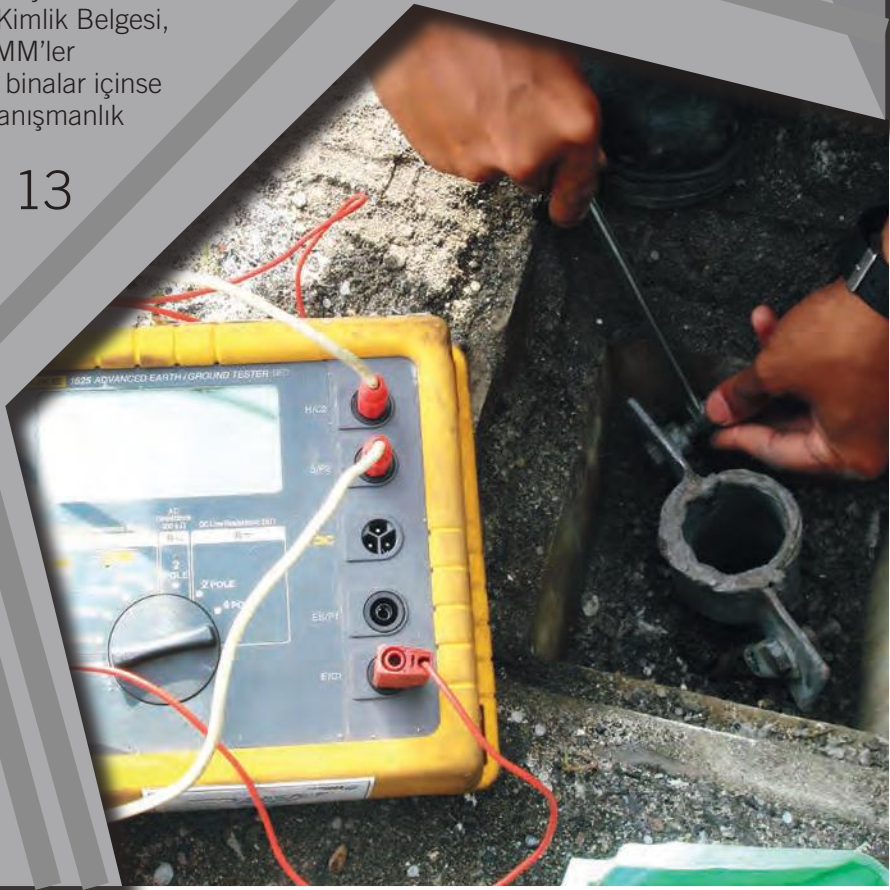
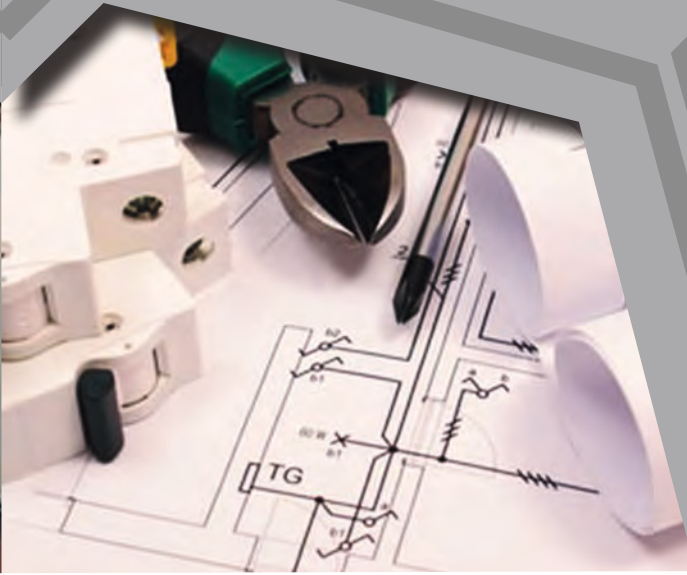
Enerji Kimlik Belgesi düzenleme tarihinden itibaren 10 yıl geçerlidir. Bu sürenin sonunda Enerji Kimlik Belgesi (EKB) hazırlanılacak bir rapor doğrultusunda yeniden düzenlenir. Enerji Kimlik Belgesi, yeni binalar için SMM'ler tarafından mevcut binalar içinse Enerji Verimliliği Danışmanlık

Şirketleri(EVD) tarafından hazırlanır.

Enerji Kimlik Belgesi, binanın yıllık enerji ihtiyacının değişmesine yönelik herhangi bir uygulama yapılması halinde bu Yönetmeliğe uygun olacak şekilde yenilenir. Enerji Kimlik Belgesi, binanın tamamı için hazırlanabileceği gibi, isteğe bağlı olarak, kat mülkiyetini haiz her bir bağımsız bölüm veya farklı kullanım alanları için ayrı ayrı düzenlenebilir.

0542 397 68 13

 Kurt Mühendislik
 Kurt Mühendislik





Dilan Ayşe Demir

dlm.y@live.nl

0531 834 13 99

Dilan Ayşe Demir Kimdir?

1990 Hollanda Amsterdam doğumluyum.

2011 yılında Urije Univeresity Pedagoji bölümünden mezun oldum. Yüksek lisans eğitimimi Amsterdam Başkent Üniversitesinde yaptım.

2012-2015 yılları arasında yurt dışında çeşitli okullarda ingilizce öğretmeni olarak çalıştım.

Aynı zamanda birebir ders veya grup ingilizce dersi vermekteyim.



İNGİLİZCE ÖZEL DERS EĞİTİM PROGRAMI

İngilizce Özel Ders Programının Amacı;

- *Başka bir dilde de iletişim kurabilme farkındalığı oluşturmak.
- *İngilizce diline karşı sempati ve öğrenme motivasyonu oluşturmak.
- *Öğrenciye uygulanacak olan yoğun İngilizce hazırlık programına hazır hale getirmek.

İngilizce Özel Ders Eğitim Öğretim Yöntemi;

Kursumuzda İngilizce öğretiminin temel felsefesi dilin sosyal bir varlık olduğu gerçeği üzerine kuruludur. İngilizce dersi alan bir öğrenci bunu yaparken zevk almalı, yaptığı her çalışmanın gerçek yaşamla bağlantısını görmeli ve İngilizceyi 'içselleştirerek' gündelik yaşamının doğal bir parçası haline getirebilmektir.

Bunun için eğitim sistemi ve ders programları her alanda yoğun interaktif çalışmalar içerir, bu bağlamda;

- 1- Öğretim süreç ve gelişim odaklı olarak planlanır.
- 2- Yaparak, yaşayarak öğrenme metotları olan öykülendirme (storytelling), dil oyunları (language games - zingo, brainbox games, memory games), yaratıcı drama (creative drama) rol canlandırmamız olacak, konuşma (speaking) diyaloglarımız yer alacaktır. Ve proje çalışmalarlarıyla öğrenciler İngilizce diliyle iç içe zaman geçirirler.
- 3- İletişim dili olarak sadece İngilizce kullanılır.
- 4- Sınav ve ödev desteği dersimizde yer alacaktır.
- 5- Eğitim interaktif digital platformlar ile zenginleştirilir ve öğrenmenin kurs dışında da devam etmesini sağlar.

Ölçme - Değerlendirme ve Akreditasyon;

Öğrenciler her yılın sonunda ebeveynlerine İngilizce portfolyo (english portfolio) sunumu yaparlar.

Etkin Veli İletişimi;

- *Düzenli rapor ve toplantı ile veli-öğretmen koordinasyonu sağlanır.
- *Ders sonunda hazırlanan sunumlar, diyaloglar, proje detayları, fotoğraflar ve kursumuz ile ilgili haberler velilerimiz ile paylaşılır.
- *Her hafta öğrenciye hazırlanan 'haftalık ödev programı' veli tarafından imzalanarak bize gönderilir.



Begüm ŞENBAĞ EĞİTİM UZMANI



Eğitim Yöneticisi
Yurtiçi Eğitim Danışmanı
Özne Eğitim Kurumları
begumsenbag@ozne.com.tr

4+4+4'ÜN LGS ADAYI ÇOCUKLARI

2020 yılına girip, okulların ilk yarıyılına sonuna gelinmesi ile birlikte merkezi sınav heyecanı da başladı. Liselere Giriş Sınavı (LGS) bu yıl 7 Haziran Pazar günü iki oturum şeklinde uygulanacak. Sınav başvuruları, 3-14 Nisan 2020 tarihleri arasında elektronik ortam üzerinden, öğrencilerin öğrenim gördükleri okullar aracılığıyla yapılacak. Sistemin çatısında geçen yıla göre değişiklik olmadı. Sayısal ve sözel bölüm olmak üzere 2 oturumdan oluşacak sınavda; adaylara, sözel bölüm için 75 dakika, sayısal bölüm için 80 dakika olmak üzere toplamda 155 dakika süre verilecek. Sözel bölümde öğrenciler, Türkçe, Sosyal Bilgiler, İngilizce, Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi sorularından

sorumlu olacak. Sayısal bölümde ise Matematik ve Fen Bilgisi testleri yer alacak.

Bu yıl sınav sisteminde değişiklik olmasa da en büyük değişiklik, sınav katılım sayısında olacak. 2020 yılında; 2019 yılı LGS katılımından yaklaşık 600 bin den fazla öğrencinin sınav katılımı bekleniyor. Bunun nedeni; 2012-2013 öğretim yılından itibaren uygulanmaya başlayan 4+4+4 eğitim yasası ile eğitim sisteminin temelden değişmesi. Öğretim kademeleri 4'er yıllık bölümlere ayrıldı. Bu yasanın en çok tartışma yaratan bölümü ise okulların açıldığı Eylül ayı sonunda 66 ayını dolduracak çocukların zorunlu birinci sınıfa başlatması oldu. 60-66 aylıklar ise ailesinin isteği ile ilkokula

başladı. Bu yasanın en çok eleştirilen yönü de okul olgunluğuna erişmemiş çocukları zorunlu okula başlatması oldu. Bu zorunluluktan aileler ancak çocuklarına "yetersizdir" raporu olarak kurtulabildi. Ama çocuklarının da bu şekilde damgalanmasından endişe edenler, çocuklarını zorunlu bir biçimde birinci sınıfa başlattı. 2012-2013 öğretim yılında o dönem Milli Eğitim Bakanlığı'nın (MEB) paylaştığı verilere göre 66 aylık 448 bin 517, 60 aylık ise 163 bin çocuk birinci sınıfa başladı. Her yıl ortalama 1.2 milyon çocuk birinci sınıfa başlarken, bu yasanın uygulanmaya başladığı yıl 611 bin 517 "fazla" sayıda çocuk da okullu oldu.

Bu çocuklar bu yıl 8'inci sınıfa başlıyor. Yani 8'inci sınıfta geçmiş yıllarda olduğu gibi 1.2 milyon değil, yaklaşık 1.8 milyon öğrenci var.

2019'da 8. sınıfı bitiren çocuklardan 1 milyon 74 bin 13'ü LGS'ye başvurdu. 2020 de bu sayı 1.8 milyonu bulacak.

Bu durumda en büyük sıkıntı ise lise kontenjanlarında yaşanacak. Hem sınavla öğrenci alan hem de sınavsız öğrenci alan okulların kontenjanlarında ciddi sıkıntı olacak. Bir diğer sıkıntı ve MEB'in önlem alması gereken konu ise; yerleştirme hususlarında olmalı. Çünkü geçmiş yıllarda yerleştirme ve nakillerde yaş bir kriter ve küçük yaş avantajıydı. Bu yıl 611 bin çocuğun diğer çocuklara göre avantajlı olmasının önlenmesi için, yaş yerleştirme kriteri olmaktan çıkarılacaktır.

Bakalım bizi ve öğrencileri bu yıl nasıl bir sınav, tercih ve yerleştirme dönemi bekliyor olacak.



ZEPLİN GÖKTÜRK-KEMERBURGAZ İSTASYONU AÇILDI !!!

ARACINIZ TIKLAMA
MESAFESİNE GELDİ!!!

ARTIK
GÖKTÜRK VE
KEMERBURGAZLILARINDA
DİLEDİKLERİ ARAÇ
DİLEDİKLERİ ZAMAN
AŞAĞIDAKİ ADRESTE
HAZIR!!

www.zeplincar.com

444 01 34

gokturk@zeplincar.com

kurumsal@zeplincar.com



Mithatpaşa Mah. Selanik Bulvarı No:119/1 Kemerburgaz / Göktürk

ZEPLİN **CARrental**
"Türkiye'nin Oto Kiralama Firması"

Göktürk Kemerburgaz bölgesinde
araç sahiplik oranı % 100 !!!



ZEPLİN ARAÇ KİRALAMA İSTASYONLARIMIZ

• İSTANBUL - Merkez/Zincirlikuyu T. 0.212.273 24 00 F. 0.212.273 28 88 - Beylikdüzü - İkitelli - Yenibosna/Atatürk Havalimanı - Merter - Bomonti - İstinye - Acıbadem - Bulgurlu - Bostancı - Dudullu/İMES - Pendik/Sabiha Gökçen Havalimanı • ANKARA - Çankaya - Çayyolu - Havalimanı - Keçiören - Ostim • İZMİR - Havalimanı - Bornova - Çiğli • ADAPAZARI • ANTALYA - Lara - Havalimanı - Alanya • DÜZCE/BOLU • GEBZE • İZMİT • DENİZLİ • TRAKYA BÖLGESİ - Çorlu • ADANA • ADIYAMAN • AFYON • AYDIN • BALIKESİR • BARTIN • EDREMİT • BANDIRMA • BATMAN • BODRUM • BURSA • ÇANAKKALE • ÇORUM • DALAMAN • DİYARBAKIR • ELAZIĞ • ERZİNCAN • ERZURUM • ESKİŞEHİR • GAZİANTEP • HATAY • İSKENDERUN • KALKAN/KAŞ • KARS • KASTAMONU • KAYSERİ • KONYA • KÜTAHYA • MALATYA • MARDİN • MERSİN • NEVŞEHİR • ORDU • SAMSUN • SİİRT • SİVAS • TOKAT • TRABZON • ŞANLIURFA • UŞAK • VAN • YALOVA • ZONGULDAK

"İNGİLİZCE BİLİYORUM AMA KONUŞAMIYORUM"

Selamlar Ben Ebru Doğdu sıkıcı bir eğitim köşesi olsun istemiyorum o yüzden mesleğime başladığımdan beri en çok duyduğum cümle ile başlamak istedim. "İngilizce biliyorum ama konuşamıyorum" Efendim ben 20 yılını İngilizce Öğretmenliği mesleğine adanmış sonra ziyadesiyle yılmış 😊😊😊 ve mesleğine Eğitim Danışmanı olarak devam etmeye karar vermiş ve Londra'ya yerleşmiş aslında hala mesleğine aşık bir eğitimcim. Yıldığım nokta ve değişmeyen cümlelerden bir tanesi bu yazının başlığı. Eğer İngilizce biliyor ve konuşamıyorum diyorsanız; geçmiş olsun İngilizce bilmiyorsunuz demektir 😊 Hoca acı söyler. Bir dili anlayıp, konuşup o dilde yazabilip ve okuyamazsanız biliyorsunuz olmaz o. Ve bunun tek bir sebebi var biliyor musunuz? Hiç öyle okullara ya da ülkemize biz bu işi beceremiyoruz falan diye yüklenmeyelim artık. Peki hala çok iyi eğitim sistemlerini takip eden okullarımız var. Benim bu konuda özel bir tespitim var hazır mısınız? Yüksek lisansı Psikoloji olan bir eğitimci olarak ben sorunuzun "Türk Egosu" olduğunu düşünüyorum. Türk kası der gibi oldu bu 😊😊 Bizler aksanımız, gramerimiz, kelime haznemiz mükemmel olmadan ağzımızı açmamak üzere programlanmış, kendi milletimiz hariç her millete hayranlık duyan, onların yanında bildiğimizi de unutan bir haldeyiz. Halbuki ben size Londra'daki hayatımdan kesitler vereyim. Burada her milletten insan, olmayan aksanları, olmayan kelime hazneleri ile şirketler kuruyor, ticaret yapıyor eleman çalıştırıyor bir de üzerine zengin oluyor 😊 Umurlarında değil



Ebru DOĞDU

EĞİTİM DANIŞMANI
İNGİLİZCE ÖĞRETMENİ
UFED LONDON KURUCUSU

Instagram: ebrudgdu
Instagram: ufedlondon



United Foreign
Education Consultancy

İngilizcilerinin kulağa nasıl geldiği, çünkü amaçları İLETİŞİM.

Siz hiç havuzun kenarında oturup ben çok iyi yüzerim diyen birisine inanır mısınız? Harika kulaç atarım falan. Havuza girmeye cesaret etmeden bildiğiniz kulaç tekniklerinin yani Simple Present Tense'in zerre önemi yoktur 😊 (en yıldırım Tense) Konuşmak üretmek zorundasınız. Kullanmadığınız bilgi israftır. Konusun kimse sızı dinlerken tense'lerinizi puanlamıyor. Rahat olun hiçbir millet bizden daha fazla ya da az değil en nihayetinde hepimiz insanız. Havuza girmeden nasıl yüzdüğünüze inanılmaz ise konuşmazsanız hiç kimse İngilizcenize de inanmayacaktır. Cesaret her ikisinin de olmazsa olmazdır.

Gelelim bir diğer yıldırıcı cümleye 😊😊 "Hocam bana bu işi 3 ayda hallet" Olmaz efendim 3 ayda İngilizceyi falan çözüp derdini anlatır hale haftada 2-3 gün, ikişer saat özel ders almak ile gelemesiniz. Bebekleri düşünün sizi kaç ay dinledikten sonra konuşmaya başlıyorlar, şüphesiz o kadar sürmeyecektir ama dil öğreniminin bir natürü vardır siz o natürü ancak bazı teknikleri kullanarak hızlandırabilirsiniz ve bu da 3 aya ancak yurtdışına gidip her gün gerçek yaşam İngilizcesine maruz kaldığınızda olur. 18 yaşından beri özel ders veriyorum söylemesi güzel 😊 şimdi 43 yaşındayım ve mesleğimde tüm velilerime ve öğrencilerime hep dürüst oldum. İngilizceyi öğrenmek vakit, nakit, sabır ve disiplin işidir. Spor gibi başlayıp başlayıp bırakırsanız olmaaaz. 3 ayda hiç olmaz.

Bir gün otobüs durağında bir meslektaşına öğrencisi hocam yaaa otobüs gelmeden şu Simple Present Tense'i tekrar bir anlatır mısınız demiş 😊😊 Ama olmaz ki, lisan tarih dersi gibi giriş, gelişme, sonuç olarak birbirini tekrar

etmez. Gerçek yaşamda bir sürü olay olur ve onları her birey farklı ifade eder. Bu yüzden Real Life English yani gerçek yaşam İngilizcesine maruz kalmanız lazım yaniii İngiltere'ye yanına, ya da Amerika'da İsviçre'de, Kanada say say bitmez Dünya'nın her yerinde anlaşmış olduğum ilkokul, ortaokul, lise, üniversite ya da sadece dil okullarına gelmeniz gerekiyor. Ne güzel bağladım değil mi? Her yaşta öğrencime, velilere, iş insanlarına, ev hanımlarına her kim olursa olsun Yurtdışı'nda ve Türkiye'de en doğru Eğitim Danışmanlığını sahibi olduğum United Foreign Education Consultancy şirketinden alabilirsiniz. Londra'daki ekibim ve İstanbul ekibim ile sizlere tüm bu yolculuğunuzda eşlik edeceğimizden şüpheleniz olmasın. 2 ayda bir İstanbul'daki ofisimde oluyorum benimle birebir görüşme yapmak isteyen tüm Danışmanlar asistanım Dilek hanıma (kendisi de İngilizce Öğretmenidir) 0534 020 74 64 numaralı telefondan ulaşabilir ve randevu alabilirler.

Doğru Danışman Doğru Okul demektir. Kendisi de yurt dışında okumuş olan ve şu anda da Londra'da yaşayan ben, emin olun ki size en gerçekçi, en güvenilir bilgileri hem 20 yıllık meslek deneyimim, hem de kendi yaşamışlıklarımın şeffaf şekilde bu köşeden aktarmaya çalışacağım. Eğer Instagram'dan @ebrudgdu ve @ufedlondon hesaplarımı takip ederseniz her Pazartesi yayınladığım videoları ve okul ziyaretlerimizi de izleyebilirsiniz. Şimdilik sevgi ile kalın ve unutmayın sizi Simple Present Tense kurtarmayacak 😊😊😊 Sizi doğru bir Eğitim Danışmanı kurtaracak. Sevgiler

Whatsapp: +90 532 618 36 41
+44 (0) 7388 822325
ufedlondon@gmail.com

London Office: 248 Chase Road Block A
2nd Floor Southgate, London N14 6HF

İstanbul Office: Büyükdere Cad. Esentepe
Mah. Maya Akar Center Regus Office 06
Şişli 0212 800 57 42



göktürk
final akademi okulları
ortaokul - anadolu lisesi

22-23 Şubat 2020
Cumartesi - Pazar

BURSLULUK
SINAVI

4, 5, 6, 7, 8. ve 9, 10, 11. Sınıflar için

Online kayıt için

www.finalegitim.com.tr

Göktürk Merkez Mah. Göktürk Cad. No: 4/B
0212 322 10 31 - 0542 322 17 35 - 0549 870 30 36 / 37

www.finalegitim.com.tr [f/finalegitim](https://www.facebook.com/finalegitim) [i/finalegitim](https://www.instagram.com/finalegitim) [y/finalegitim](https://www.youtube.com/finalegitim)

MUTLU SİBEL BAĞCI

PROFESYONEL ÖĞRENCİ KOÇU VE EĞİTİM DANIŞMANI

Öğrenci Koçluğu ve Eğitim Danışmanlığı serüveninizden, kendinizden ve eğitiminizden bahsedermisiniz?

Sınıf öğretmenliği lisans eğitimimi tamamladıktan sonra, ara vermeden Alternatif Ölçme-Değerlendirme ve Çoklu Zekâ konularında lisansüstü eğitimimi tamamladım. Aynı zamanda; TÜBİTAK'ın düzenlediği matematik olimpiyatları sınavlarından derece elde ederek bir süre matematik öğretmenliği yaptım. Ulusal sempozyumlarda makalelerimi sundum, hala sunmaktayım. Eğitime hakkıyla gönül veren bir kolejde altı sene öğretmenlik yapıp, Göktürk'e taşındıktan sonra, yani 2014 yılından itibaren profesyonel öğrenci koçluğu ve eğitim danışmanlığı eğitimi olarak bu alanda çalışmaya başladım. Çeşitli okullara okul seçimi, alternatif ölçme değerlendirme, sınav sorusu hazırlama yöntemleri, ezber bozan öğrenme teknikleri, öğrenmeyi öğrenmek, öğrenme stilleri, çoklu zekâ alanlarımızı nasıl kullanırız gibi konularda seminerler veriyorum. Tüm yaş gruplarına öğrenci koçluğu hizmetimin yanı sıra ihtiyacı olan öğrencilerime başta matematik olmak üzere çeşitli alanlarda özel ders vermekteyim.

Peki, öğrenci koçluğu nedir?

Öncelikle Galilei'nin çok sevdiğim ve misyon edindiğim bir sözle başlamak istiyorum:

“Bir insana hiçbir şey öğretmezsin; öğrenmeyi ancak kendi içinde bulacağını öğretebilirsin.”

Galilei'nin de söylediği gibi; öğrenciye “öğrenmeyi öğretmek” öğrenmeyi kendi içinde bulmasına yardım etmektir.

Öğrenci koçluğu; kendini tanıyan, kendine inanan, güvenen, hedef belirleyebilen ve bu hedefler için doğru kaynaklar kullanabilen iletişim becerisi yüksek, farkındalığı yüksek öğrenciler olma yolundaki işbirliğidir. Kısacası öğrencide eğitim ve öğretim farkındalığı oluşturmayı amaçlayan bir yol arkadaşılığıdır.

Öğrenci koçluğu bir öğretmen gibi doğru yolu göstermek durumunda olan ya da bir psikolog gibi geçmişle ilgilenmek ve çıkarımda bulunmak gibi misyonları olmayan eğitim yolunda güçlü sorularla öğrenciyi yolda tutan ama bunu yaparken öğrencinin kendisinin bu süreci yaşamasını sağlayan ezber bozan bir interaktif süreçtir.

Öğrenciler öğrenci koçuna neden ihtiyaç duyar/duymalı?

Birçok öğrenci, zaman zaman hedef belirliyor, plan yapıyor fakat çoğu zaman hedefler hayal noktasında kalıyor. Ders çalışmak istiyor ama nasıl çalışacağını bilmiyor. Bu aşamada koçluk devreye giriyor.



Benim profesyonel alanım çoklu zekâ ve alternatif ölçme değerlendirme yöntem ve teknikleri olduğu için ilk amacım öğrenciye “öğrenmeyi öğrenmek” farkındalığı geliştirmek. Bir öğrenci kendi ilgi, yetenek ve baskın çoklu zekâ türüne uygun öğrenme teknikleriyle öğrenmeyi öğrenebilir. Böylece öğrenme çok daha kolay ve kalıcı olur. Örneğin; görsel-uzamsal zekâ türü baskın olan bir öğrenci öğrenme tekniklerinden hafıza sarayı tekniği ile daha kolay öğrenebilirken, sözel-dilsel zekâ türü baskın olan bir öğrenci “Feynman” tekniği ile daha kolay öğrenebilir. Kişiye özel öğrenme stil ve teknikleriyle öğrenen öğrenci, dersten keyif almaya başlar.

Öğrenci koçluğu, öğrenciye şunu yap dediğinde öğrencinin yapması değildir. Koçuna inanan, güvenen, kendisine sonsuz güvenildiğini bilen bir öğrenci; koçu ile birlikte bir güç oluşturarak hedefine en kısa yoldan ulaşır.

Öğrenci koçunun çalışma alanları nelerdir? Siz neler yapıyorsunuz?

Öğrenciyi tanıma, kendisini tanımasını, güçlü ve zayıf yönlerini bilerek güçlü yanlarını ortaya çıkarıp bunu kullanabilmesini sağlama,

yeteneklerini keşfetmesini sağlama, zaman yönetimi, okul başarısını arttırma, sorumluluk alabilme, etkili ve verimli ders çalışma, problem çözme ve karar verme becerilerini geliştirme ve benim için en etkili de “öğrenmeyi öğrenme farkındalığı geliştirme” gibi pek çok konuda çalışma alanı var.

Kısaca uygulama sürecimden bahsetmem gerekirse; öğrenci ve ailesi ile tanışıp bire bir vakit geçiriyor ve birkaç test yapıyorum. Çoklu zekâ alanlarının baskınlık düzeylerini analiz ettikten sonra bir rapor hazırlayıp aile ile bunu paylaşıyorum. Hangi öğrenme tekniklerini nasıl kullanacağı konusunda öğrenciye ve aileye danışmanlık yapıyorum. Bu öğrenme teknikleriyle kısa yoldan, kolay ve kalıcı öğrenme gerçekleşiyor. Öğrencinin yaşını, sınıf seviyesini, aile dinamiğini de göz önüne alarak verimli ders çalışma, çalışma ortamı hazırlama, problem çözme, karar verme becerisi, kendi ajandasını hazırlama ve zaman yönetimi gibi birçok disiplinlerüstü alanda danışmanlık hizmeti veriyorum.

Öğrenci koçluğu kimlere yapılır? Üniversiteye hazırlanan öğrencilere

yönelik bir hizmet midir?

Aslında tam da bu konuda yanlış bir algı var. Öğrenci koçu denildiğinde üniversite sınavı için mentorlük yapılan bir sistem gibi algılanıyor. Oysaki Öğrenci koçluğu tüm yaş gruplarına verilen bir eğitim hizmetidir. 4-6 yaş arası çocuklar için anne-babayla, 6-12 yaş arası öğrenciler için çocuk ve ebeveynle, 12 yaş üstü öğrencilerle de sadece öğrenciyle görüşülen bir süreçtir. Bu yaş grubunda isterse ebeveyn de sürece dâhil olabilir fakat aktif rol oynamamaktadır.

Verimli ders çalışmanın sırrı var mıdır?

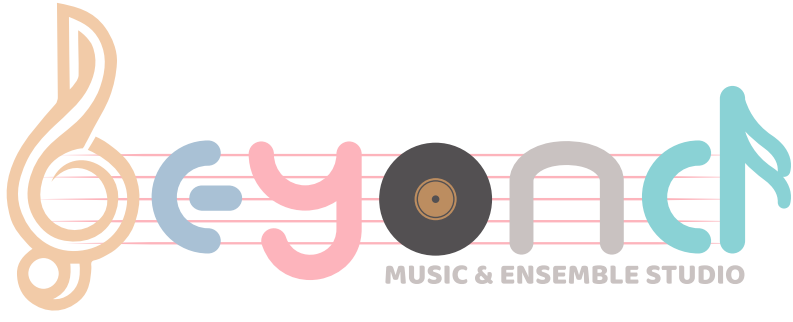
Verimli çalışmak, sağlıklı ve dengeli beslenmek gibidir. İradeli olmaktan geçer. İradeyi elden bırakmadan fakat hobilerini de ihmal etmeden, çoklu eğitim ortamı yaratarak ders çalışan öğrenci, verimli çalışmış olur. Öğrenci konu ile ilgili video izleyen görsel zekâ alanına, sesini kaydedip dinlerken işitsel alanına, kavram haritaları, zihin haritalarını yaparken analitik ve görsel-uzamsal alanına baskınlık katarak çoklu öğrenme ortamı yaratırsa daha verimli çalışmış olur.

Bir konu hakkında öğrenmenin gerçekleşip gerçekleşmediğini merak eden öğrenci, konuyu karşısında 6 yaşında bir çocuk varmışçasına ona anlatabiliyorsa verimli çalışmış ve öğrenmiştir diyebiliriz. Öğrenmenin etkili yolu iyi bir öğretmen olmaktır.

Verdiğiniz bilgiler için teşekkür ederiz. Son olarak öğrencilere neler tavsiye edersiniz?

- Konunun altını çizmeyin, not alın! Not alırken kendi kelimelerinizi, ifadelerinizi kullanın.
- Konu çalışırken zorlanınca konuyu öğrenemediğinizi düşünmeyin, ertelemeyin. Önce zor olandan başlayın. O konunun zor olduğunu bilerek, kabullenerek başlayın. Düşmanınızı yanınızda tutun!
- Son ana bırakmayın!
- Geri bildirimlere açık olun. Güçlü olduğunuz tarafları zaten biliyorsunuz, önemli olan zayıf taraflarınızı da bilip bu konuda ısrarcı olun.
- Öğrendiklerinizi öğretebiliyorsanız başarılı olacaksınız demektir.
- Bilmediğim şeyler tekniği defteri edinin.

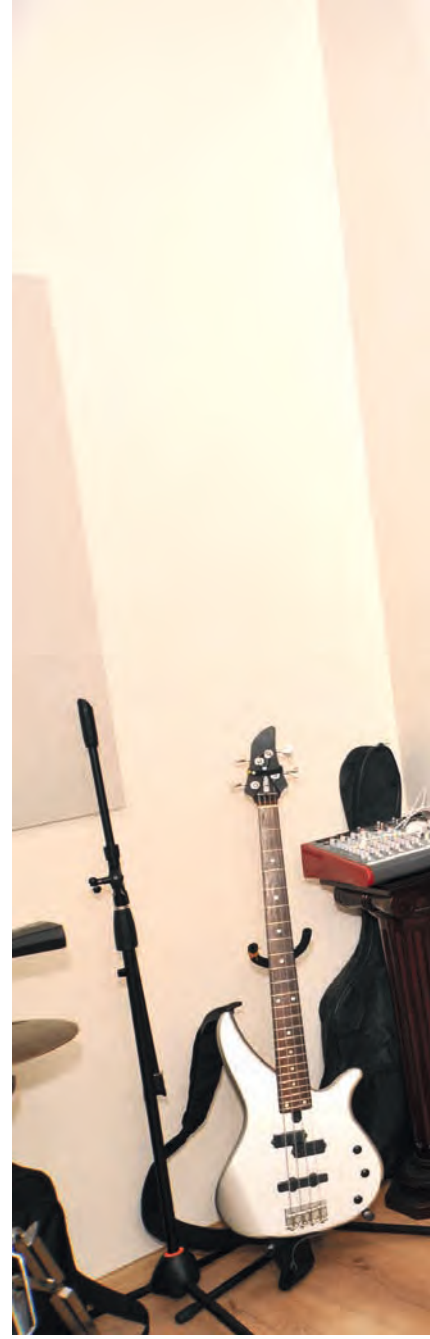




UFAK BİR MÜZİK YOLCULUĞU; BEYOND MÜZİK

**Beyond Müzik,
her seviye ve
her yaştan
müzikseverleri
Göktürk'teki
stüdyolarına
bekliyor.**

Beyond Müzik, stüdyo içi akustik ses düzeni ile stüdyolarda oluşan seslerin diğer stüdyoları etkilememesi adına profesyonel yalıtım konusunda titiz çalışmalar yaparak, müzik severlerin eşsiz zamanlar geçirmesine olanak sağlıyor. Aynı zamanda Ensemble (enstrümanları birlikte çalma) çalışmalarına odaklanarak müzik yapmayı ön plana alan Beyond Müzik, enstrüman gelişiminin yanı sıra her seviye ve her yaştan müzik severleri bir araya getiriyor. Beyond Müzik, aynı zamanda 0-6 yaş çocukların, müziğin temeline ilk adımlarını atacakları, bu adımları atarken aile desteği ile eğlenceli bir eğitim görecekları çeşitli alanlar sunuyor.





0212 322 64 97- 0532 486 55 73
Mesa Plaza -1. Kat No:5 Eyüpsultan/İstanbul
📷 beyond_music_ensemble_studio
beyond.akademi@gmail.com

Tuba KAYTAŞ NEFES EĞİTMENİ



Instagram: tubakaytas
Telefon: +90 533 708 4755
Mail: info@nefesatolyesi.com
Web: www.nefesatolyesi.com

SEVGİYE GİDEN YOL

Şu sıralar nefes seanslarına gelen danışanlarımdan görüyorum ki insanların ihtiyacı olan tek şey aslında kendini sevmek. Çünkü her şey kendini sevmekle başlar. Bir sihir gibi... Kendini sevdiğinde daha sabırlı olursun, daha anlayışlı, daha kararlı, daha başarılı olursun.

Kendini sevdiğinde; akar bolluk ve bereket, çünkü bereket önce içeride başlar, hakkettiğine inanmakla başlar.

Kendini sevdiğinde, güzel bir aşk yaşanmaya başlar. Çünkü ilişki kendine olan aşkın karşı tarafa yansımadır. "Sevmek, güzel birinde aşkı aramak değil, bir başkasında kendini bulmaktır" demiş Dostoyevski.

Aşk ve sevgi her şeyi iyileştirebilir ve güçlendirebilir. Ama güzel bir aşk önce kendini sevmekle başlar.

Kendini sevmek kendine iyi davranmaktır.

Kendini sevmek ihtiyaçlarını görmek ve bunu kendine akıtılabilmektir.

Düşüğünde elinden tutup kaldırabilmektir.

Kendini sevmek kendini bütünüyle kucaklamaktır.

Kendini sevmek kendini desteklemektir.

Kendini sevmek güzellikleri hak ettiğine inanmaktır.

Kendini suçlamaktan vazgeçip davranışını değiştirebilme yeteneğini güçlendirmektir.

Sen duyguların değilsin.

Düşüncelerin ve davranışlarında değilsin.

O zaman neden hep aynı duygu da kalmaya çalışıyorsun?

Neden sürekli mükemmel olmak için uğraşıyorsun?

Neden sürekli başarılı olmak için kendinden ödün veriyor ve hırpalıyorsun?

Yapma!

Kendini bütünüyle kucakla...

Başarılı, başarısız, mutlu, mutsuz, akıllı, aptal, özgüvenli, özgüvensiz, yeterli, yetersiz, sevgi dolu, kaygı dolu, sevecen, kibirli, hırslı, dingin, hırçın... Hepsi ben, hepsi sen. hepsi hepimiz.

O zaman ne için ve neyle savaşıyorsun?

İlk adım ne biliyor musun?

Seni gıcık eden birinin davranışına bak. Eğer orayla barışabilirsen, kendini sevmeyi de başarabilirsin.





isimtescil

iyi ki varsın isimtescilli

İşinizi Dijital Dünyaya Taşımak için En Doğru Adres



Domain



Hosting



SSL



Sunucu



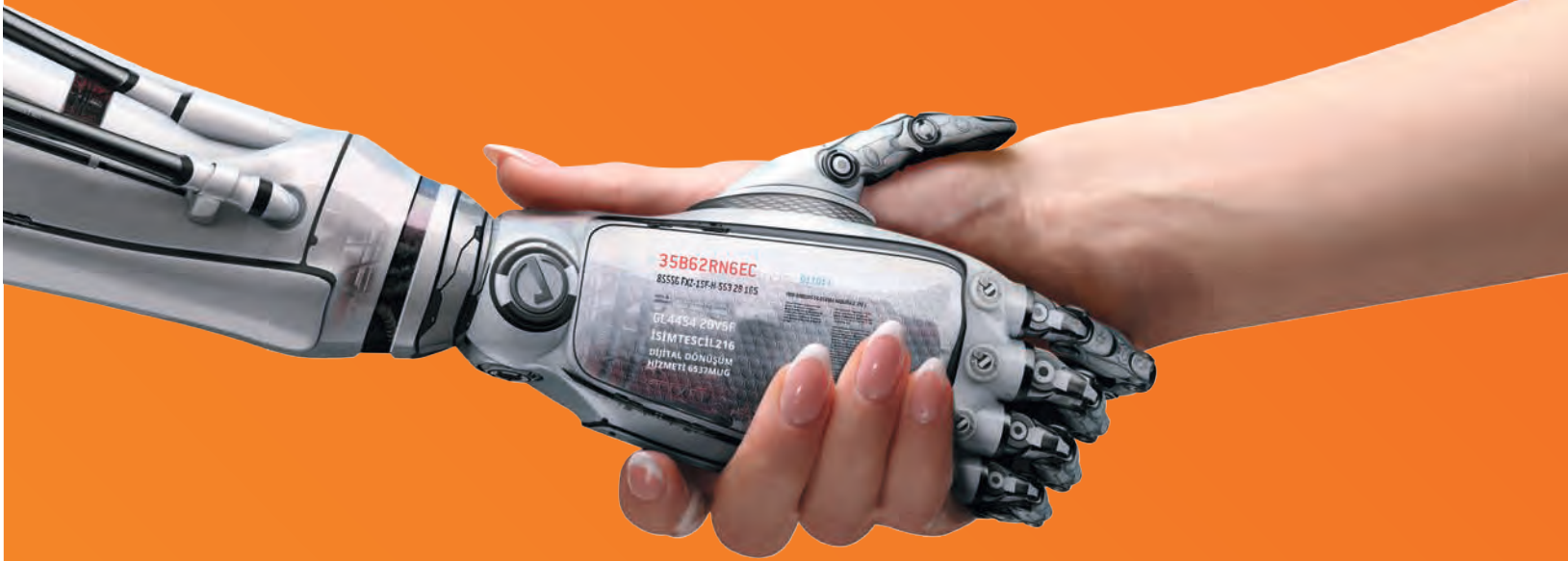
Web Klavuz



Whois



Marka Tescil



Ailemize Katılın!

isimtescil.net | 0 850 200 0 444

Serap ÖCAL İLETİŞİM UZMANI



serapocalofficial

GÜLÜMSEMENİN GÜCÜ ADINA!

Leonardo da Vinci'nin ünlü eseri "Mona Lisa'yı" bilmeyenimiz yoktur. Peki, neden tüm zamanların en ünlü tablolarından biri haline geldiğini hiç düşündünüz mü? Bu sorunun olası bir cevabı; "Onun eşsiz gülümsemesinde saklı..."

Bilim insanı Andrew Newberg, gülümsemenin; "En olumlu duygusal içerikle derecelendirilen bir sembol" olduğunu belirtiyor. Şahsen ben de öğrencilik yıllarımda hep sıcakkanlı ve gülümseyen biri olarak tanınırdım. Ancak gülümsemenin iyileştirici gücünü henüz keşfetmemiştim. Yaşadığım deneyimler, zorlu sosyo-ekonomik koşullar, uzun çalışma saatleri, iş stresi ve zorlaşan sosyal ilişkiler nedeniyle gülümsemeyi neredeyse unuttuğum. Tanıştığım ünlü bir bilim insanı "Neden daha fazla gülümsemiyorsun?" dediğinde bu konunun sadece evrensel bir refleks olmanın ötesinde, psikolojik bir bakış olduğunu fark ettim.

Olumlu düşünme, hayata pozitif bakma ve hatta yeri geldiğinde Pollyanna'cılık oynamam gerektiğini öğrendim. Sonra ne mi oldu? Bir daha hiç kimsenin ben izin vermediğim sürece beni kıramayacağını ve motivasyonumu düşüremeyeceğini fark ettim. Şimdilerde aktif kullandığım sosyal medya mecralarında her gün onlarca mesaj alıyorum, motive eden sözlerim ve içten gülümsemem için. Üniversitelerde seminerler veriyor, gönüllü organizasyonlarda aktif rol alıyorum. Gülümsemek hem bedava hem de çok kıymetli bir şey, çünkü insanların hiç tanımadıkları birisine; "sanki sizi yıllardır tanıyormuşum gibi" demesi ve onlara bu hissi verebilmek paha biçilemez...

Her şey insanın kendini sevmesi ve sahip olduğu

değeri fark etmesiyle başlıyor. Evet, hepimiz eşsiz ve en iyiyi hak ediyoruz. Bazen soranlar oluyor, "Ben fotojenik değilim bu konuda nasıl bir öneriniz olur?" diye. Bence konu şu; birilerinin bizi beğenmesinden daha çok, bize o gülümsemeyi yaşatan anların kıymetini bilmek. Elbette fotoğraf çekinmekte önemli ancak, severek yapmadığımız hiçbir şeyin başarılı olamadığı gibi, gerçekten mutlu olmadan gülünen bir fotoğraftaki gülümseme de sahte olacaktır ve inanın; insanlar bunu fark edebiliyor.

Pozitif psikoloji alanında yapılan çalışmalar da, davranışlarımızın zihnimize şekillendirebildiği, zihnimize meydana gelen bu değişimin de döngüsel olarak davranışlarımızda daha pozitif etkiler yaratabildiği konusunda hemfikir.

Gülümsemişimizde Vücudumuzda Neler Oluyor?

Gülmenin insan fizyolojisi üzerindeki etkilerini araştırdığımda ise, çok önemli bilgilere ulaştım. Gülen insanların kan akışı daha düzenli oluyor, bağırsıklık seviyesi yükseliyor, kan şekeri düşüyor ve uykusuzluk problemi yaşamıyor. Güldüğümüz zaman yüzümüzdeki ve

vücudumuzdaki kaslarımızı esnetiyoruz, nabzımız ve tansiyonumuz artıyor ve daha hızlı nefes alıp veriyoruz. Bu şekilde dokularımıza daha fazla oksijen gönderiyoruz. Dolayısıyla gülümsemek sağlıklı bir yaşam sürdürebilmemiz için temel bir ihtiyaç.

Zorluklarla Mücadele "Güldüm Geçtim!"

Birçoğumuz hayata yeni yeni adım atmaya başladığımız dönemlerde, acının ne kadar kötü ve zararlı bir şey olduğu konusunda inandırıldık. Oysa ne hissettiğimizi gerçekten "hissetmeden" gerçek hayat ve gerçek sevgiyle nasıl başa çıkacağız? Acı aslında bir "uyanış" anlamına gelir. Yaşadığınızı ve sevdiğinizi hissedebilmemiz için acıyı da hissedebilmemiz gerekiyor. Ancak ne yazık ki insanoğlu çoğu zaman acısını bastırma ya da göstermeme eğilimindedir. Şunu fark edin. Acı da tıpkı güzel duygular gibi bilinçli bir şekilde taşımanız gereken bir duygu.

Unutmayalım ki ne kadar güçlü olduğumuzu ancak gerçekten güçlü olmamız gereken zamanlarda fark edebiliyoruz. Bu yüzden ayağa kalkın ve acının da eninde sonunda bir "duygu" olduğunu kabul edin! Onu bastırmaya, görmezden gelmeye çalışmayın. Yaşadığınız acıdan utanmayın. O sizin bir parçanız. Hayatın ve aşkın gerçekleriyle tanışmanız için acının size getirdiği olgunluktan faydalanın ve ne haliniz varsa gülün, geçiyor her şey zamanla...

Sevdiklerinizi kaybetmeden onların kıymetini bilin, kendinize değer verin, bakış açınızı değiştirin ve en önemlisi gülümseyin hayata! Sağlıcakla Kalın...





MIA Eşsiz Lezzetler, bireysel ve tüzel yemek siparişlerinizi en lezzetli şekilde sizlere ulaştırıyor. Ayrıca grup toplantıları, organizasyonlarınızda size çeşitli hizmetler sunan MIA; ihtiyaç duyabileceğiniz her noktada

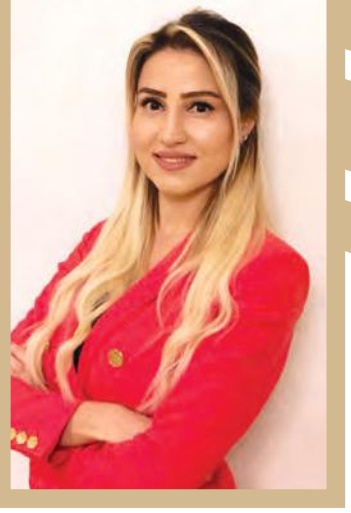
yanınızda.

Butik tarzı hizmet veren MIA Eşsiz Lezzetler; tatlı ve tuzlu kurabiyeleri, kekleri, zeytinyağlıları, ev yemekleri ve daha birçok geleneksel Türk mutfağı ürünleriyle sizi lezzet

yolculuğuna çıkarıyor. Türk mutfağının yanı sıra Dünya mutfağından da birçok seçenek sunan MIA; özel kremalı cheesecake'ler, ekler çeşitleri, macaron gibi ürünlerle istekleriniz doğrultusunda çalışmalar yapıyor.



Begüm GÜREL
AVUKAT



avbegumgurel

HAYVAN DOSTLARIMIZ HAKKINDAKİ YASAL DÜZENLEMELER

Her canlının yaşam hakkına sahip olduğunu ve bu dünyayı paylaştığımız, korunmaya muhtaç, sessiz hayvan dostlarımıza saygı göstermenin öncelikli insanlık görevlerimiz arasında yer aldığını unutmuyarak, hayvanları korumalı, bu dünyada onların da yaşam hakkı olduğunun daima bilincinde olmalıyız.

Sahipli hayvanlarımızın ve sahiplerinin mağdur olmamaları açısından hayvan sahiplerinin yasal haklarının bilincinde olmaları gerekmektedir. Bu durumda önemli olan hususlardan biri ise; site içerisinde veya apartmanda hayvan beslenip beslenemeyeceğidir. Apartman veya site yönetim planında evcil hayvan beslenmesi hususunda yasak olmadığı takdirde; hayvan beslemekte her hangi bir sakınca bulunmamaktadır. Tapu Müdürlüğüne dilekçe ile müracaat edilerek, apartmana ait yönetim planını alabilmek mümkündür.

Kat Malikleri Kanunu'nun 18.maddesine göre; kat maliklerinin "birbirini rahatsız etmeme" yükümlülüğü bulunmaktadır. Bu yükümlülüğün ihlal edilmesi halinde; hâkim, evcil hayvanın evden uzaklaştırılmasına karar verebilir.

Yönetim Planında evcil hayvan beslenmesi daha önce alınan bir karar ile yasaklanmış ise; bu kararı tüm kat maliklerinin beşte dört çoğunluğu ile değiştirilebilir. Bu halde;

yeni Yönetim Planının değişikliğinin tapuya şerh edilerek bildirilmesi gerekmektedir.

Buna mukabil, Yönetim Planında izin verilmemesine rağmen, hayvan besleyebileceğimiz durumlar da mevcuttur. Bu konuda Yargıtay'ın yakın tarihte vermiş olduğu emsal nitelikteki karar ise şöyledir; işitme engelli çift tarafından beslenmekte olan rehber köpeğin kapı zili ya da telefon çaldığında bunu sahiplerine bildirmesi ve çiftin yaşamlarını devam ettirebilmeleri açısından rehber köpeğe ihtiyaç duymaları gerekçesiyle; Yönetim Planında yasak olmasına rağmen Yargıtay, çiftin yaşam hakkını üstün tutarak, evde köpek besleyebileceklerine karar vermiştir.

Türk Ceza Kanununun 151. Maddesi kapsamında; sahipli hayvanın öldürülmesi ya da yaralanması, ne yazık ki "mala zarar verme suçu" olarak değerlendirilmektedir.

Madde metninde "mağdur" olarak bahsedilen kişinin, hayvanın sahibi olmasından da anlaşılacağı gibi, hüküm esasen hayvanları değil, insan haklarını koruyan bir düzenleme olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bunun yanı sıra, mezkûr yasal düzenlemede hayvanlardan adeta bir "mal" olarak bahsedilerek, onların canlı varlıklar olduklarının göz ardı

edilmiş olması da, hayvan haklarının ulaşmak istediği amaç bakımından bu düzenlemenin geri kalmış olduğunu göstermektedir.

Hayvanlar da tıpkı insanlar gibi acı çeken canlılardır. Hatta hayvanlar, insanların aksine çoğu zaman onlara zarar vermek isteyen insanlar karşısında çaresizdirler. Devletin görevi ise; yalnızca ülkesinde yaşayan insanları korumak değil, doğayı ve içerisinde bulundurduğu tüm canlıları korumaktır.

Tam da bu noktada önemli bir hususu belirtmek isteriz; sokak hayvanının bir kimse tarafından bakımının sokakta dahi olsa üstlenilmesi halinde; o hayvan da sahipli hayvan gibi bu madde kapsamında değerlendirilecektir.

Sokak hayvanlarına yapılan kötü muamele ise; 5199 Sayılı Hayvanları Koruma Kanunu kapsamında ne yazık ki kabahat olarak kabul edilerek, bu eylemi yapan kişilere sadece idari para cezası verilmektedir.

Netice itibarıyla, yukarıda yer alan yasal düzenlemelerden açıkça anlaşıldığı üzere; yalnızca sahipli hayvanlara karşı işlenen fiillere karşı adli yaptırımlar öngörüldüğü, fakat bu yaptırımların da korunan hukuki menfaat açısından yetersiz kaldığı hususu aşikardır. Sahipsiz hayvanlara karşı işlenen öldürme, tecavüz, işkence gibi birçok hukuka aykırı fiilin ise, yalnızca idari para cezası ile cezalandırıldığı, hatta çoğu zaman bu eylemin cezasız kaldığı görülmektedir. Bu noktada; en sadık dostlarımız olan ve yaşamlarını idame ettirmek için çoğu zaman insanlara muhtaç olan hayvanların, yasalar nezdinde de "yaşayan canlılar ve aynı zaman da toplumun birer parçası oldukları" gözetilmeli ve bu doğrultuda yasa koyucu tarafından hayvanlara karşı işlenen hukuka aykırı eylemlere ilişkin olarak daha ağır yaptırımlar içeren yasal düzenlemeler getirilmelidir.

Av. Begüm GÜREL (LL.M.)



HANNA'S

BY HANNA DARSA



Lesli
Maya

tatliuykusirlari

BEBEĞİM AŞIRI YORGUN OLABİLİR Mİ?

Ailelerle konuşurken aşağıdaki soruları sıklıkla duyuyorum:

- Bebeğimin yorgun olduğunu nasıl anlayabilirim?
- Bebeğim / çocuğum asla yatağa gitmek istemiyor... Bu noktada neler yapabiliriz?
- Bebeğimin/ çocuğumun uykuya dalması çok uzun sürüyor, gerçekten yorgun mu?

Yetişkinler olarak, yorulduğumuzda, genelde hepimiz benzer şeyler hissediyoruz ve yorgunluğumuzu gösteren davranışlar sergiliyoruz. Genellikle sessizleşmeye başlıyoruz, çok fazla hareket etmiyoruz, sessiz aktiviteler yapmaya başlıyoruz ve kendimizi bir an önce yatmaya hazır hale getiriyoruz. Bazı çocuklar için durum bu olabilir, fakat genel olarak, yorgun bir çocuğun sevdiği oyunu yarıda bırakıp, sessizce kendisini uykuya hazır hale getirmesi, etrafındakilere iyi geceler dileyip, usulca yatağa gitmesi nadirdir. (Oysaki film sahnelerinde, buna sıkça rastlıyoruz, öyle değil mi?)

Böyle olsaydı, gerçekten hoş olurdu diye düşünüyorum.

Çocuklar, yorgunluk sinyallerini gizlemekte, bazen çok başarılı olabiliyorlar ve ebeveynler aslında çocuklarının yorulmadığını düşünebiliyorlar. Bu da benim genelde ebeveynleri



ikna etmekte zorlandığım konuların arasında yer alıyor. Peki, nedir aşırı yorgunluk belirtileri?

Bebek ve Çocuklarda Aşırı Yorgunluğun 10 Önemli Belirtisi:

- Çok fazla enerjik hatta hiperaktif gözükme.
- Anne, baba ya da çevresindekilere yapışma hali.
- Asabi olma, esnek olmama, kolay zıvanadan çıkma.
- Gözlerini ovuşturma, aşırı esneme ve kulaklarını çekme.
- Sakarlaşma, kazalara daha fazla eğilimli olma.
- Gündüz ya da akşam uykularına çok zor ya da çok hızlı dalma (2-3 dakika içinde), uykuda kalmakta zorluk çekme.
- Sürekli emme ya da yemek yeme, atıştırma ihtiyacı.
- Gün içinde çok kısa gündüz uykuları yapma (20-30 dakika).

- Çok erken uyuyakalma, ya da olmayacak bir yerde/ saatte uyuyakalma

- Sabahları erken uyanma (saat sabah 6'dan önce).

Çocuklar bizim yaptığımız gibi yorgunluk işaretleri sergilemezler. Etraflarında neler olup bittiğini bir an olsun kaçırmak istemezler. Vücutları, aşırı yorgunluk durumuna çok hızlı bir şekilde geçer.

Her bebeğin/ çocuğun aşırı yorgunluk sinyalleri farklı olabilir. Öncelikle çocuğunuzu gözlemleyerek, bunları anlamaya çalışmak ve çocuğunuzu aşırı yorulmadan yatırmak çok önemlidir.

Eğer bebeğinizin aşırı yorgun haldeyse de, onu uyutmaya çalışmadan önce mutlaka sakin aktivitelerle geçiş yaparak sakinleştirmenizi öneririm. Sevgiler...



Tatlı Uykular
Uyku Danışmanlığı

TATLI UYKU SIFLARI

Telefon: 0537 764 1434
www.tatliuykusirlari.com
info@tatliuykusirlari.com
 tatliuykusirlari



ARYAM TAKI

3 yıl önce kurduğum markam Aryam Takı'yı geliştirmek ve büyütmek için, her geçen gün elimden geleni yapıyorum. Geleneksel takı anlayışından farklı olarak modern tasarımlarla, birbirinden farklı koleksiyonları sizlerin beğenisine sunarak, konusunda uzman takım arkadaşlarımla beraber, her sezon yüzlerce modelden oluşan koleksiyonlarımızı alternatif takı sevenlerle buluşturmaya çalışıyorum.

Ürün yelpazemizdeki çeşitlilikle üç yılı aşkın bir süredir, dünyadaki moda akımlarını, siz değerli müşterilerimle buluşturmaya çalışıyorum. Her geçen gün hayal gücünüze

hitap eden koleksiyonlarımızla fark yaratmaya devam ederek; kadın – erkek bileklik, deri bileklik, kolye, takı, aksesuar, eldiven, çanta ve doğal taş gibi birçok ürünü sizlerle buluşturmaya devam edeceğim.

Sizde bizim gibi, doğal taşlara ilgi duyuyor ve tarzınızın bir parçası haline gelmesini istiyorsanız; bize ulaşmanız yeterli. Aryam Takı olarak özel tasarım doğal taşlı kolyelerimizi, bilekliklerimizi ve aksesuarlarımızı farklı boyutlara taşıyoruz. Doğal taş aksesuarlarımızı hem günlük, hem de abiye elbiselerinizle kullanabilmeniz mümkün. Dumanlı kuvays, akıl, lav, sedef taşları ve daha fazlasını bulabileceğiniz kolye modelleri; Aryam Takı koleksiyonlarında sizi bekliyor.

Aryam Takı olarak size özel tasarım

aksesuarlarımızda kullandığımız birkaç tane doğal taşta değinmek istiyorum.

Birinci taşımız, sedef taşı: Sedef taşı bereket gücü ve cesaret taşı olarak bilinir. Toprak enerjisini toplayarak bedene verir ve vücutta dinçlik oluşturarak bedendeki toksinleri temizler. Kansızlığa iyi gelir ve kan yapımına yardımcı olur.

Hormonal sistemleri düzenler. Pozitif düşünmenizi sağlar. Olayları iyi analiz etmenizi sağlar. Çevrenizdeki insanlara olumlu yaklaşmanızı sağlar.

Akil taşı: Akil taşının strese iyi geldiği tespit edilmiştir. Akıl ve mantık gücümüzü geliştirir. Nazara karşı korunmamızı sağlar.

Hamilelik sürecinde anne bebek sağlığına iyi gelir. Ayrıca kan dolaşımını düzenlediği ve tansiyonu düzenlediği de tespit edilmiştir. Damar, dişler ve kemikleri koruyucu ve güçlendirici etkiye sahiptir. Uykusuzluğa ve karabasına iyi gelir.

Dumanlı kuvays: Panik atağa ve kramplara iyi gelir. Meditasyon sırasında kullanılabilir. Güven duygusunu artırır. Girişimcilik yeteneğini geliştirir. İletişim bozukluklarını giderir. Kişiyi huzur ve sakinlik



verir.

Lav taşı: Ruhsal ve zihinsel dengeyi sağlar. Kas ve romatizmal hastalıklara iyi gelir. Kan akışını hızlandırır. Ruha dinginlik verir.

Oniks taşı: Kendine güven, mutluluk, depresyon, stres azaltma üzerinde etkili bir taştır. Negatif enerjilere karşı kişiyi korur. Sakinleştirici, rahatlatıcı özelliği vardır. Şans ve cesaret getirdiğine inanılır. Odaklanma sorunu çeken kişilerde ve kadın erkek ilişkilerinde dengeyi sağlar. Yoğun duygulardan kişiyi koruyarak hata yapma ihtimalini azaltır.

Daha birçok doğal taş ve doğal taş tasarımlarımız için bizleri takip etmeniz yeterli... Aryam takı olarak bu güne kadar verdiğiniz desteklerden dolayı teşekkür ederiz. Sevgiyle kalın...



“BİR AİLEYİ YÖNETMEK, BİR ŞİRKETİ YÖNETMEKTEN DAHA KOLAY DEĞİLDİR.”

Ailelere evde çalışacak personel konusunda yardımcı olan özel istihdam bürosu Yardımcı Lazım, kurumsal yapısı ve yerleştirme yaparken kullandığı metodoloji ile rakiplerinden hızla ayrılmaktadır.

Hizmet verdiğiniz alanlardan bahsedebilir misiniz?

Ailelere ev hizmetlerinde yatılı veya gündüz çalışmak üzere bebek bakıcısı, çocuk bakıcısı, çocuk gelişimi mezunu çocuk bakıcısı, yabancı dil konuşan yardımcı, hasta bakıcısı, yaşlı bakıcısı, ev hemşiresi, oyun ablası, gibi personeller buluyoruz.

Yardımcı Lazım'ın diğer şirketlerden farkı nedir?

Yardımcı Lazım'ın kurucusu Gülçin Kesler Turgut, uzman klinik psikolog ve bir annedir. Bu sebeple ailelerin yapısı ve ihtiyaçları konusunda somut tespitler yaparak aday yerleştiriyor olmamız en önemli farkımızdır.

İşe alım süreçleri nasıl ilerliyor?

Ailelere bir aday göndermeden önce, ailenin ihtiyacı ile ilgili bilgi topluyoruz ve titiz bir şekilde ailenin yapısına ve ihtiyacına en uygun adayı seçiyoruz. Aileleri fazla yormamak adına mümkün olan en kısa sürede nokta atışlarla yerleştirme yapıyoruz.

Çocuğunuz için doğru bakıcıyı bulmak ve onunla beraber yaşamak hiç kolay bir şey değildir. Hem çocuğunuza iyi bakacak birini hem de aynı evde yaşayabileceğiniz birini bulduğunuzdan emin olmanız gerekir.

Yatılı bir bakıcı işe almadan önce dikkat etmeniz gereken 10 önemli nokta:

1. Yatılı bakıcının sizin için uygun seçim olup olmadığına karar verin.

Aileniz yatılı bir bakıcıya hazır mı? Çoğu kişi yatılı bakıcı ister, fakat bakıcı ile aynı evde beraber yaşamamanın, gündüzlü gelip giden bakıcıdan daha farklı olduğunu düşünmez. Unutmayın! En mükemmel bakıcıyı bile bulsanız onunla aynı evde yaşamak başlangıçta kolay olmayacak.

Çocuğunuz bütün gece ağladığında ve ya sizin hafta sonu şehir dışında olmanız gerektiğinde, yatılı bir bakıcı yaşamınızı kolaylaştırır. Bunu gibi avantajlar veya dezavantajlar neler olabilir?

2. Evinizi hazırlayın.

Yatılı bakıcı sizinle beraber yaşıyor olabilir fakat kendine ait bir alanı olması gerekir. Evde bakıcının kalması için ekstra bir odanız var mı? Evde bakıcının kullanacağı bir banyo var mı, yoksa ortak banyoyu mu kullanacaksınız?

Yatılı bakıcı gelmeden önce evinizde değişiklik veya tadilat yapmanız gerekecek mi?

3. Mükemmel bakıcınızı tanımlayın.

Mükemmel bir bakıcı sizin için ne demektir? Ne tür bir bakıcının sizin ev işleriniz için uygun olacağına dair ailenizle beraber bir tanımlama yapın.

Çocuğunuza yabancı dil öğretebilecek bir bakıcı mı istiyorsunuz? Bakıcınızın çocuklarınızın ev ödevlerini yaptırmasını ister misiniz? Bakıcınızın yemekleri hazırlamasını mı tercih edersiniz? Çocuk bakımı tecrübesi olsun mu? Araba kullanmayı bilmesi sizin için gerekli midir?



4. Bakıcınızın görev tanımını yazın ve bunu bir anlaşma olarak ona sunun.

Çocuk bakımı, çocuğunuzu gezmeye götürme, ev ödevlerine yardım, yemek hazırlama, ev işleri ile ilgili beklediğiniz görevlerini açıkça belirtin. Maaşının ne kadar olacağını ve izin parası olup olmayacağını belirleyin.

Sizinle beraber yaşayacağı için düşünmeniz gereken başka hususlar da var.

Örneğin;

*Saat kaçtan sonra mesainin bitmesine ve odasına çekilmesine müsaade edeceksiniz?

*Gece çocuğunuz çok sık uyanıyorsa veya bütün gece ağlamışsa, gece de çocuğa onun bakmasını isteyecek misiniz?

*Çoğu yatılı bakıcı, farklı ülkelerden geldiği için kendi ülkesinin yiyeceklerini pişirmesine ve buzdolabınızı kullanmasına açık mısınız?

*Evinizde sigara ve alkol kullanabilir mi?

*Çocuğunuza bakmadığı zamanlarda varsa bahçenizi veya havuzunuzu kullanabilir mi?

5. Sigortası hakkında düşünün.

Çoğu aile yabancı bakıcıya sigorta yapmanın zor ve maliyetli olduğunu düşünür. Aslında düşünüldüğü kadar zor ve maliyetli değildir. Sigorta işlemleri, fiyatları ve teşvikler ile ilgili bilgi edinin.

6. Güvenliği ihmal etmeyin.

Evinizde çalışan bakıcı hele ki yatılı çalışıyorsa, onu işe almadan önce dikkat etmeniz gerekir. Geçmişini araştırmalı ve daha önce çalıştığı yerlerden referansını istemelisiniz.



8. Deneme sürecinde vakit ayırın.

Doğru kişiye karar verip bakıcınızı işe aldığınızda eve ve çevreye alışması için birkaç gününüzü evde kalarak onunla beraber geçirin. Çocuklarınızla nasıl bir etkileşimde olduğunu ve ev işlerini nasıl yürüttüğünü izleyin.

Etrafı tanınması ve alışması için ona mahallenizi gezdirin ve bilmesi gereken yerleri öğretin.

Çocuğunuza koyduğunuz kuralları, ailenizin kurallarını ona iyi anlatın. Sizin izin vermediğiniz veya verdiğiniz şeylere onun tam tersi davranmaması için önemli kuralların üstüne vurgu yapın.

9. İletişime Odaklanın

Bakıcınızla düzenli olarak konuşun. Bakıcınızdan beklentilerinizi açıklığa kavuşturun ve açık bir iletişimde olun. Sizinle yaşayan birinin işvereni olarak neyin iyi gittiğini ve neyin iyi gitmediğini bilmeniz gerekir ki bunu da ancak açık bir iletişimle anlayabilirsiniz. Hoşunuza gitmeyen bir durum olduğunda bunu ona kibarca söyleyin. Sizi rahatsız eden şeylerin içinizde büyümesine ve bir anda patlayarak ortaya çıkmasına yol vermeyin.

10. Yatılı bakıcınızın sadece çalışmanız değil, ailenizin dostu olduğunu unutmayın.

Yatılı bir bakıcı sadece yetenekli bir yardımcı değildir. O sizin hayat boyu bir dostunuzdur. Bakıcınıza adil davranmaya dikkat edin. Çocuğunuzun büyüdüğünü göreceksiniz ve onun üzerinde önemli bir etkisi olacak kişi ile güvenilir bir ilişki kurmanız oldukça önemlidir.

Detaylı bilgi ve iletişim için www.yardimcilazim.com adresini ziyaret edebilirsiniz.

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

“ Unutmayın! Yaşamın her döneminde yardıma ihtiyacımız vardır.”



Aygül Yıldırım Aksoy

aygulyildirim

SON YILLARDA ÇOK SIK DUYDUĞUMUZ BİR CÜMLE "AN'DA OLMAK, AN'DA KALMAK" ANI YAŞAMAK

Gerçekten ne kadar An'ı yaşayabiliyoruz?

"Gün içinde zihnimizden 40 – 60 civarında düşünce geçiyor. An'da olduğumuzda genelde olumlu hissediyoruz, ancak bilimsel araştırmalara göre zihnimiz ortalama %47 oranında an'da değil; geçmişte ya da gelecekte..."

Yani kaygılarımızda, yaptıklarımızda, yapacaklarımızda... Ev işlerinde, kendi iş hayatımızda, çocukların okullarında, ödevlerinde olmamız an'ı yaşamımıza engel oluyor. Farkında olmadan bu kaygılarla zihnimiz durmadan konuşuyor. Günümüz yaşam şartları ve hayatımız, hızlı yaşamak için oluşmuş durumda.

"Dolayısıyla aklımızdan günde ortalama 25 civarında negatif düşünce geçmesi olası... 25000 olumsuz düşünce, bir o kadar olumsuz duygu yaratma potansiyeline sahip."

Bizler zihnimizi kontrol etmekte zorlanırken, çocuklarımız ne kadar an'ı yaşayabiliyor.

Biz ve çocuklarımız tüm bu olumsuz düşüncelerle nasıl baş edebiliriz?

Çocukların an'da kalarak duygularına, düşüncelerine ve bedenlerine dikkatlerini

vermelerini sağlamak için, yapılacak bazı minik egzersizlerle çocukların kaygı ve stres yönetme konusunda, bilinçaltılarını, odaklanma sürelerinin artırmak, sakinleşmelerini sağlayabilir.

Yapılacak her egzersizi birlikte yapmak, çocuğun egzersize katılma duygusunu daha çok arttıracaktır.

Nefes Egzersizi

Egzersiz anne, baba ve çocuk üçgeninde yapıyorsanız, minik bir çember oluşturarak yapmanız, çocuğa; birey olma, eşit olma duygusu verecektir. Şayet iki kişiye iz karışıklık yapabilirsiniz.

Kendinizi rahat hissettiğiniz bir pozisyonda ister yatarak, ister oturarak, gözler ister açık, ister kapalı seçim senin. Sen nasıl rahat hissediyorsan o şekilde... Anne ya da baba egzersizi yönetebilir.

Odağını nefes alış verişimize yoğunlaştıralım. Karnını şişirerek burnundan nefes alıp, ağızdan nefes ver. İstersen elini göbeğinin üstüne oyabilirsin. Her nefes alış verişte karnının ritmini izleyebilirsiniz. Kendini zorlama! Acele etme! Nefes alış verişlerimize devam ediyoruz. Odağın nefesinde olsun. Nefes alış verişlerinde vücudunu gözlemleyebilirsin. Neler oluyor, ne hissediyorsun? Nefes alıp vermeye

devam ederken, şimdi nefesimizi saymayı deneyelim. Bir dakikada kaç nefes alıyoruz. Acele etmeden, sakince her nefesimizi sayalım. Saymayı bırakalım ve nefes alış verişlerimize devam edelim. Kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi yavaş yavaş açabilirsiniz.

Bu minik egzersizle ilgili bir kaç soru sorarak, sohbet ederek, deneyimlerimizi paylaşabilirsiniz.

- Nefes alırken nasıl hissediyorsun?
- Nefes verirken nasıl hissediyorsun?
- Zihninde nasıl düşünceler konuşmalar geçti?
- Zihnindeki konuşmaları kontrol edebiliyor musun?
- Vücudunda neleri gözlemledin?
- Vücudun rahatlıyor mu, sakinleşiyor mu?

İsterseniz nefes sayma egzersizini, karşılıklı olarak birbirinize de yapabilirsiniz. Sırayla elinizi birbirinizin karnına koyun ve bu egzersizi aynı şekilde yaparak soruları sorup sohbet edebilirsiniz.

Berber yapacağınız her etkinlik; çocuğunuzla oluşan bağınıza güç katacaktır. Unutmayın çocuklarımız bizlerin aynasıdır.

Sevgilerle...



Tatlı Dünyasına Kısa Bir Yolculuk



Pastaminna ve Bellacakepops kişiye özel pasta, kurabiye, cakepops ve cupcake gibi birçok muazzam lezzetle, doğum günü, nişan ve komsept partilerinizde neşenize ortak oluyor.

Atölyelerinde yaptıkları workshoplarla çocukları; kurabiye, cupcake, cakepops ve daha birçok ürünle tatlı dünyasında eşsiz bir gezintiye çıkarıp, onların hayatları boyunca unutamayacakları tatlı anılar biriktirmesine yardımcı oluyorlar.

Çocukların çıkarıldığı bu tatlı yolculukta ebeveynler ve tatlı severler unutulmuyor! Pastaminna ve Bellacakepops; onlar için kurabiye, butik pasta tasarımları, cupcake ve cakepops eğitimleri veriyor.


8 yıldır Göktürk'te aktif olarak insanları tatlı yolculuklara çıkaran Pastaminna ve Bellacakepops; anaokulları, workshoplar ve parti evlerinde çocuklar için etkinlikler düzenliyor, onlar için özel tasarım pastalar yapıyor.




Pastaminna ve Bellacakepops'tan istediğiniz siparişler adresinize teslim edilerek, siz değerli müşterilerin yepyeni lezzetlerle tanışmasına olanak sağlanıyor.



 bellacakepops

 0538 580 15 94

 pastaminna

 0532 320 56 24

Estemıa

Cildiniz Değerinizin Göstergesidir

Cryoterapi Nedir?

Cryoterapi cildin kısa süreli (yaklaşık 180 saniye) olarak -78C kadar düşük sıcaklığa maruz bırakılmasını sağlayan bir sistemdir.

Sivilcere tedavi esnasında daha kısa süreli ve daha az enfeksiyon riski ile tedavi etmede yeni bir yöntemdir ve ayrıca iltihaplı sivilcelerde ağrıyı hafifletir.

Cryo terapinin prensipleri

- 78C derecede sıvı CO2 yi uygulama alanına püskürtür.
- Ciltte hızlı ısı düşüşü
- Sivilcedeki sebum salgısını kontrol eder.
- Sivilce uygulaması ve cildin yenilenmesi.

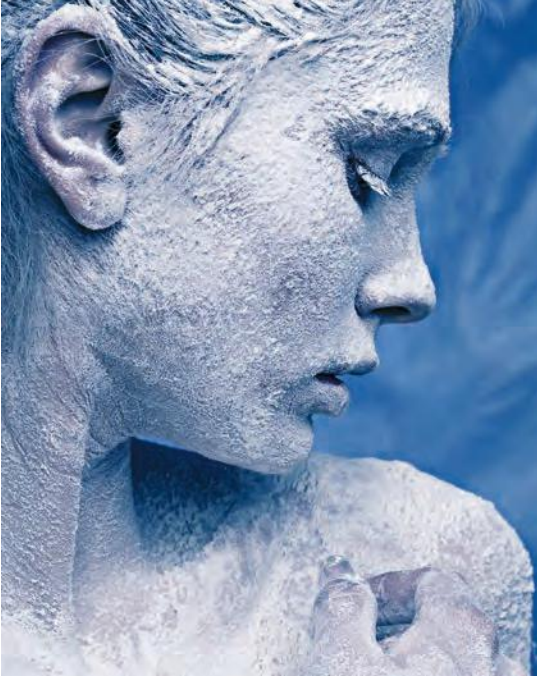
Çoklu Cryo Bakım

- Enfeksiyon riski olmayan ve yara izi bırakmayan invazif olmayan bir tedavidir.
- Hızlı uygulama zamanından dolayı çok kullanışlıdır.
- Tekrar eden tedavilerde sonra bile çok düşün yan etkisi nedeniyle oldukça güvenlidir.

CILT TERAPİSİ (YÜKSEK FREKANS SLIME LIFTING UYGULAMA SİSTEMİ)

Smile Lifting uygulaması cilt üzerinde herhangi bir deformasyon yapmaz. Ağız içerisindeki kollajen formasyonunu arttırmak için yüksek frekans dalgaları gönderir, bu da sadece kırışıklıkları gidermede değil ayrıca cildin elastikiyetini arttırarak lifting etkisi yaratır. ULTRA DÜŞÜK SOĞUKLUK.

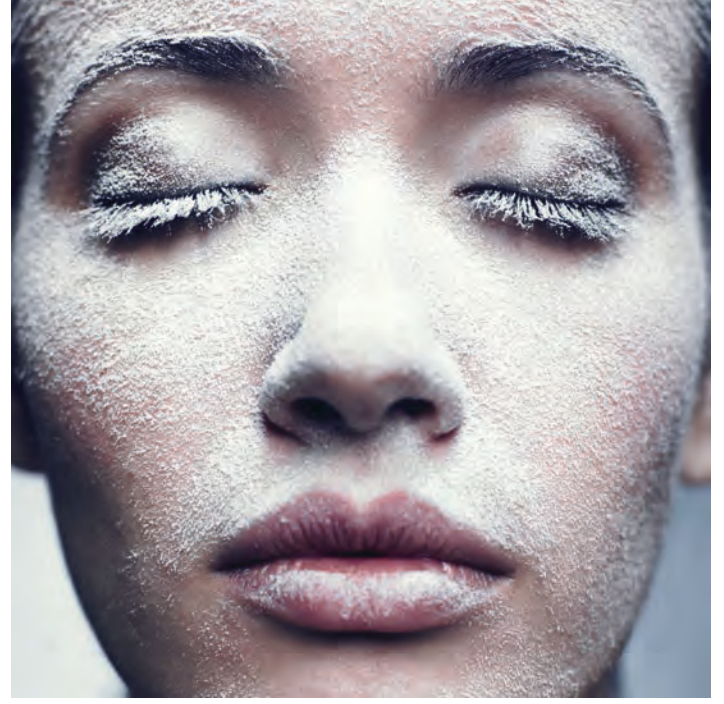
CILT PROBLEMLERİ İÇİN TEDAVİ CİHAZI Çoklu Cryo Bakımı



Cihazın Özellikleri

- İşlem Zamanı 3 dakika
- Cilt Deformasyonu yok.
- İyileşme süresi hemen
- Etkileri Nemlenme ve kan sirkülasyonu

Cryogenic Cilt Tedavi Cihazı Cryo terapi ile soğutulan cilt stresi azaltarak kollajen üretimini artırır. Böylece cildinizin canlılığı ve ipeksi görünüşünü geri getirir.



Frozen C kutanöz sinir reseptörüne büyük bir şok uygulamak amacıyla tedavinin alanının sıcaklığı hızlı bir şekilde soğutmak için -78C'lik bir sıcaklıkta sıvı CO2 püskürten bir cihazdır.



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

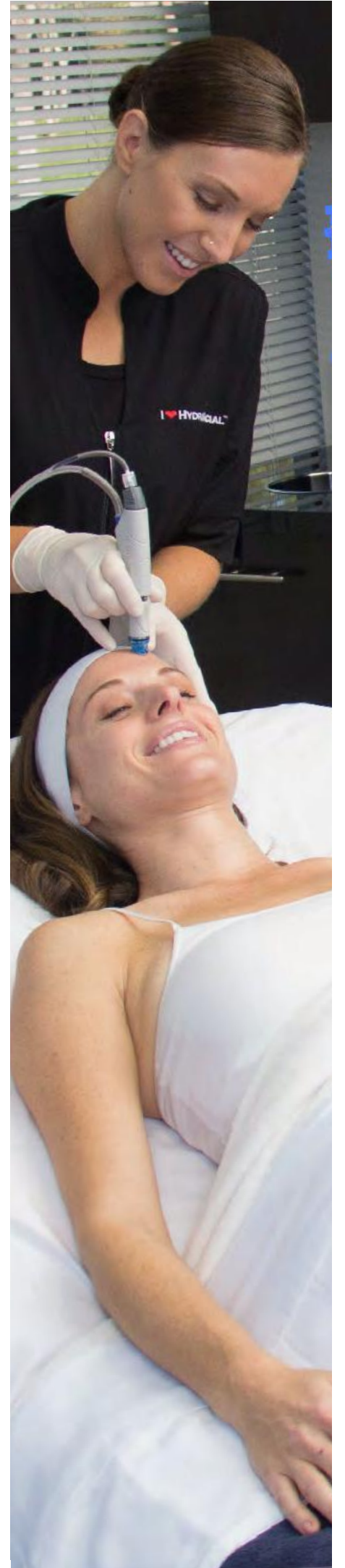
estemia.com.tr   / estemia

Estemıa

VENUSLEGACY



**BÖLGESEL
İNCELME
&
ZAYIFLAMA
&
SELÜLİT
TEDAVİSİ**



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
SİVİLCELERİNDEN KURTULUN.
AKNESİZ VE LEKESİZ BİR CİLDE
KAVUŞUN**

**ANNE VE BEBEK KOÇU,
NEFES TERAPİSTİ,
NLP UZMANI,
RICALL HEALING İLE
ÇOCUKLARDA DAVRANIŞ
BOZUKLUKLARI
VE HASTALIKLARI
UYGULAYICISI VE
EĞİTMEN**



Hülya Özgür Yorga

**ANNE VE
BEBEK
KOÇU,
UZMAN
HEMŞİRE,
İLK YARDIM
EĞİTMENİ**



Sevim Kuruçay Çam

MUCİZE OL, MUCİZEN OL

Yaşamınızın dönüm noktası olacak dünyanın en güzel iki kelimesinden oluşan iki cümle: “Anne oluyorum” ve “Baba oluyorsun”

Kadın olmanın en büyük mucizesi; içinde yeniden bir hayat var etmektir. Var ettiği bu yeni hayat, aslında kadını yeniden var ederek yeni bir dünya var etmektir.

Hamilelik ve doğum süreçleri bir mucizedir ve bu mucizeyi siz yaratıyorsunuz çünkü mucize sizsiniz.

Hamilelikte vücudunuzda anatomik ve fizyolojik değişimlerle birlikte, ruhsal, duygusal değişimlerde oluşmaktadır. Fransız Dr.Michel Odent'e göre doğumda anne savunma halinde değil, bilincinin dinlendiği ve tüm kontrolü bilinçaltına bıraktığı derin bir gevşeme durumunda olmalıdır.

Doğum, bedeniniz ve bebeğinizin mükemmel bir iş birliği içinde oldukları içgüdüsel ve ruhsal, farkındalığınız yüksek, saf sevginin en üst seviyede yaşanan bir süreçtir. Zihnin bedeni ve bebeği takip etmesidir.

Doğumunuz ne şekilde olursa olsun aslında zihnin bir yavaşlama sürecidir. Hamilelikte anne adayı yavaşlamayı ne kadar iyi öğrenirse o kadar farkındalığı yüksek, bedeni ve bebeğine odaklanmış muhteşem doğum ve sonrası süreci yaşar.

Dr. Claude Sabbah'ın kitabından ve araştırmalardan anlıyoruz ki; hamilelik süreci ve Doğum şekliniz, çocuğunuzun sağlığını, davranışlarını ve tüm hayatını yönlendirmektedir. Hamilelikte yaşanan endişeler, korkular ve stresler bebeğin geleceğini



de yetkilenmektedir.

Yaşamın ilk belirtisi ve kendisi nefestir. Sizin nefes almanız bebeğinizin hayatını da belirleyecektir. Doğru nefes almayı öğrenmek, bebeğinize ve size daha çok oksijen yollayacak, rahat hamilelik, doğum ve doğum sonrası süreci yaşamınızı sağlayacaktır.

Hamilelik sürecinde bedeninizde ve duygularınızda yaşanan yoğun değişimler ve çevresel etkilerden kaynaklanan endişe, kaygı ve stres yaşamınıza neden olabilir. Bu durum, beden zihni takip etmektedir ve hamilelik sürecini, doğum ve sonrasında ve bebeği olumsuz etkilemektedir.

Hamilelikte birçok kaygı ve sorunu karşılayabilirsiniz:

İyi anne ve baba olabilir miyim?
Bebeğime yetebilir miyim?
Emzirebilir miyim?
Vücudumun şekli bozulur mu?
Ne yemeliyim?
Doğum anını nasıl anlarım ve ne yapmalıyım?
Eşim beni eskisi kadar sever mi?

Anne ve baba olma heyecanı, kendiliğinden korku ve endişeleri de getirmektedir.

Anne olmadan annelik hafızasına işlenmiş negatif düşüncelerden arınarak

güzel doğum alanı ve güzel gelecek yaratmak için neler mümkün?

Anne ve baba okulunda verdiğimiz eğitimler uygulamalı olup tüm bu soruların cevabını öğrenmenizi, korku ve endişelerin yerine kendinize ve bebeğinize güven ve mutluluk yaşamınızı, mucizenizi yaratmanıza yardımcı olacaktır.

Bu seminerlerde önemli bilgilere, doğru bilinen yanlışlara, hamilelik sürecine, doğum ve doğum sonrası süreçlere de rehberlik yapmış olacağız. Doğum hazırlık sınıflarına anne ve baba adayların katılımı sizlerin ve bebeğinizi güvende hissetmesini sağlayacaktır. Her bilgi uygulamalı ve bizim rehberliğimizde olmaktadır.

Her hamilelik, her doğum ve her çocuk farklı ve kendine özgüdür. Doğru bilgilerle kendinize ve bebeğinize güveninizin artması ve kendi annelik yolunuzu oluşturmanızı sağlayacaktır. Kendi mucizenizi yaratma ve mucize olma yolunda rehberlik alacaksınız.

hulyaozgur2000

nefesleol

Sevimkurucaycam

İletişim: 0542 633 23 63



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

0212 322 82 31
0532 163 47 57

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

VULVOVAJİNAL LEZYONLAR

OP. DR. Nurhan TAKAR KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM UZMANI



📷 takarnurhan



Kadın genital sisteminin en sık şikâyet oluşturan bölgelerinden biri “vulvovajinal” bölgedir. Genellikle ele gelen şişlik, ciltte kabarık lezyonlar, ağrı, yanma, acıma, kaşıntı, kızarıklık veya renk değişikliği şikâyetlerinden biri veya birkaçıyla kendini gösterir.

Bartholin kisti; vulvada tek veya çift taraflı vajinaya doğru uzanan şişlik olarak ortaya çıkar. Fizyolojik olarak vajinanın nemli kalmasını sağlayan bartholin bezlerinin vajinal akıntı ve enfeksiyonlarla salgı kanallarının tıkanması sonucu şişmesi ile oluşur.

Enfeksiyonun kanal boyunca ilerleyip bartholin bezine ulaşması sonucu apseye de dönebilir. Bu durumda bulgulara şiddetli ağrı eklenir. Acil müdahale edilip apsenin boşaltılması gerekir. Antibiyoterapi tedaviye eklenir. Vajinal enfeksiyonların tekrar etmesiyle bartholin bezi kisti ve apsesinin de tekrar etme ihtimali yüksektir.

Vulvovajinal bölgeden, tüm perine bölgesine yayılabilen ciltten kabarık lezyonlar “kondilom” (siğil) varlığını gösterebilir. Kondilomların yakılarak veya dondurularak tedavisi yapılmalıdır. Neden olan HPV virüs taraması yapıp, rahim ağzı kanser riski açısından yakın takibe alınmalıdır. Bazı HPV tipleri rahim ağzı kanser riskini arttırmaktadır. Smear ile düzenli takipleri yapılmalıdır.

Kondilomlar “molloscum contagiozum” denen viral nedenle oluşan kitlelerden ayırt edilmelidir. Tedavisinde antiviral tedavi ve koterizasyon uygulanır.

Ciltten kabarık ağrılı diğer bir lezyon da “folikülit” denen kıl kökü iltihaplarıdır. Tekrarlayan enfeksiyonlarının önüne geçilmesi için bu bölgeye lazer epilasyon uygulanmalıdır. Perine bölgesi vajinal PH'a uygun antiseptik solüsyonlarla temizlenmelidir.

Vulvada kaşıntılı, sulu, ağrılı lezyonlar genital herpesi veya zonayı düşündürür. Antiviral tedavi uygulanmalıdır.

Tekrarlayan vulvovajinal kaşıntılarda dermatit olabileceği unutulmamalı. “Kandida” enfeksiyonlarıyla ayırıcı tanısı yapılmalıdır. Antiallerjik tedavi bazı besinlerin alınımının kısıtlanması ve sentetik doku ile temasın kesilmesi tedavisinde etkilidir.

Sağlıkla ve sevgiyle kalın...



Cep: 0505 773 06 12

SAFAK HASTANESİ

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

BELDE TIP MERKEZİ

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



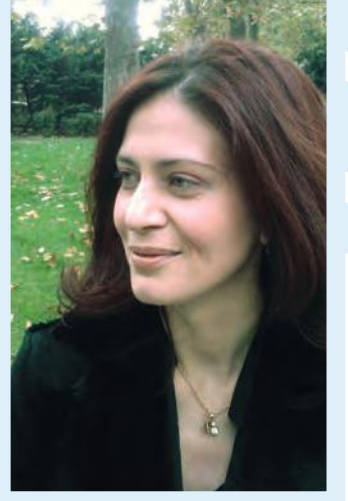
SİPARİŞ İÇİN

WHATSAPP NUMARASI

0542 345 3642

naturakoygokturk
naturakoy.com.tr

DOĞA

Berrin Çelikel
PSİKOLOG

berrin@berrinçelikel.com

0531 552 50 04

@berrin_celikel

KÖR CERRAH

“İlişkimizi gözden geçirirken buldum kendimi” dedi danışanım...

İrkilmiş, kaygılı, atılgan, cesur ve korkak bir haldeydi. (Kendi deyimiyse karmakarışık)

İlişkiniz hangi yılında, kaç badire atlattıysa olsun, bir gün çay/kahve içerken bir söz ya da bir hareketle o kıvılcım ateşe dönüşüyor. Ya “benden sonrası tufan” ya da “aydınlanma” dediğimiz o efsunlu hava sizi sarıyor.

Bunlar iyiye işaret mi? Kötüye işaret mi? Peki ya şimdi ne olacak?

Sizin için değerli birine “elveda” demek zordur. Kendiniz için doğru kararı verdiğinizde hayatınızın devamı tamamen değişecek.

Yapılacak en iyi şeyi yaptığınıza emin olmak ister misiniz?

İlişkinizin bittiğini kabullenmeye çalışırken birçok duygu dalgalanması yaşayabilirsiniz.

Ansızın affetmek, özlemek, bir daha denemek ve kendi kendini ikna edip kandırmanın, sayısız tatlı hatta mantıklı yolunu bulacaksınız.

Önemli olan bunların altında yatan nedenleri bulmaktır. Bu nedenleri bulunca üzülmenizin de anlamı değişir.

Aslında biten ilişkinizdeki “kayıp” duygusuna gösterdiğiniz doğal bir tepkidir üzüntü.

Depresyon ve tetikleyici bir dizi olumsuzluk yerine hayata bağlı kalın. Bunu yaşamış ve sonrasında yeni ilişkilerinde mutlu olmuş birçok insan var. Destek alın ve hayata yeniden başlayın...

BİTİRİLMEMEYECER KADAR İYİ

Ayrılığı denediniz ama ilişkinizin bitirilmeyecek kadar iyi olduğunu anladınız. Bu sizi biraz rahatlatırsa da netleşmemiş detaylar ve birçok olasılık ürkütebilir, düşündürebilir.

Bu çelişki ilişkinizdeki bazı sorunlarla başa çıkmaktan kaçınmış olduğunuz gerçeğini kabullenmenizden kaynaklanır.

Artık her şeyin kendiliğinden düzeleceğini düşünmeyin. İlişkiniz için kollarınızı sıvama vaktidir. Ona



ne verirsiniz; onu alacaksınız. İlişkinize emek vermenin bir anlamı olacak.

Bu tıpkı şuna benzer; eskiden kötü ve dağınık bir evde yaşıyor ve bütün enerjinizi başka bir ev aramaya harcıyordunuz.

Şimdi ise mevcut enerjinizi evi düzeltmek ve toplamak için harcıyorsunuz.

Dilerim bu çabanızda tek başınıza olmazsınız.

KARAR VEREMİYORUM

Kendi durumunuzu analiz ederek bir sonuca varamamanız çok doğal. Gerçekleri gölgeleyen duygular, geçmiş anılar ve ümit ettiğiniz hayaller tüm çeldiriciliğiyle aklınızı karıştırabilir. Sorunların özünü görme kabiliyetinizi kaybedebilirsiniz. Ve aslında ilişkinin sadece bir dönemden geçtiğini “kalıcı hasar” bırakmadan her şeyin yoluna gireceğini göremeyebilirsiniz. Bu tıpkı şu aralar mevsim gereği yaşadığımız “puslu sisli hava” ya benzer.

- Hangi hatalar affedilebilir, hangileri affedilmez?

- Eşiniz sizin görüşlerinizi, kendinizden şüphe edecek kadar sorguluyor mu?

- İkiniz arasında hâlâ aşk var mı?

- Ve bu, onda sevmediğiniz diğer

şeylerle karşılaştığınızda sizin için önemli mi?

Yanlış sorularla doğru yolu bulmak imkânsızdır.

Dilerseniz önce kendiniz destek alın, sonrasında eşiniz de yola dâhil olsun. İsterseniz tüm strateji, net haritalar önünüze serilsin.

Kendi ilişkinizin gerçeğini, üçüncü bir gözün bakış açısıyla da değerlendirin. Gitmeye de kalmaya da “siz” karar verseniz bile, bunun kendiniz için en doğru olan seçim olduğuna güven duymanız gerekir. Dolayısıyla hem akılcı, hem duygusal sağlamlıkla adımlar atabilmek önemli...

Hemen uygulayabileceğiniz somut öneriler mevcut. Seçim yapmanızı sağlayacak saptamalar birçok kitapta yazsa da aldanmayın, hiçbir kitap “sizi” ve “sizin hayatınızı” birebir yazmıyor.

Çünkü herkes benzersiz ve elbette herkesin mutluluk formülü farklı. Unutmadan; Yaşamınızı anlayıp, başarılı ilişkiler yönetmiş kişilerden destek alın. Kimse kör cerraha ameliyat olmak istemez...

Mutluluğunuza imza atma dileğimle...

HAYATINIZ HAYATIMIZ



BEGÜM SAĞLIK KABİNİ

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

EKRAN BAĞIMLILIĞI İÇİN ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

Ekran bağımlılığı; çağımızın en büyük problemlerinden biri olup, hem biz yetişkinlerin hem de çocukların hayatını bir hayli etkilemektedir. Ebeveynler, bu davranışı ya da bağımlılığı yasaklayarak başa çıkmaya çalışsalar da, ne yazık ki yasaklamak çare değil!

Bu tür yasaklar, çocuklarda daha çok ilgi uyandırır. İçinde bulunduğumuz teknoloji çağında, çocukların akranları ile ortak paylaşım noktası ekranlardır. Örneğin; yeni çıkan bir bilgisayar oyunundan tüm akranlarının haberinin olması ve kendi aralarında o konuyla ilgili sohbet ederken çocuğunuzun bu iletişime dâhil olmaması, kendi dünyası için hayli üzücü olabilir.

Peki, Neler Yapmalıyız?

Yapılması gereken en önemli şey;

ekran karşısında geçen süreyi daha iyi planlamaktır.

3-6-9-12 Kuralı Nedir?

Psikiyatrist S. Tisseron'un çocuklarda ekran kullanımının nasıl olması gerektiğiyle ilgili önerdiği kuraldır. Bu kural;

3 yaşından küçük çocukların duygusal olarak olgunlaşmadıkları ve kurguyu gerçeklikten ayırt edemedikleri için televizyon izlemeleri önerilmez.

6 yaştan küçük çocukların bilgisayar ve konsol oyunlarını oynamamaları tavsiye edilir. Video oyunları, onları diğer tüm etkinliklerden kopartacak kadar bağımlılık yapma riski olduğu için önerilmez. Oyun çağı dediğimiz bu yaşlara kadar fiziksel oyunlara olabildiğince katılımın olması önerilir.

Tuğba Çevik
KLİNİK
PSİKOLOG

Çocuk Gelişimi



Instagram: psikologtugbacevik

9 yaşından önce, çocukların internette yanlarında bir yetişkin olmaksızın tek başlarına gezinmemeleri önerilmez. Bu yaştaki çocuklar; internette dolaşan pek çok bilgiyi işlemeye hazır değildirler. Bu nedenle 9 yaş öncesinde bilgisayarda tek başına araştırma yapmamaları önerilir.

12 yaşından önce çocukların sosyal medya platformlarında yer almamaları ve kendilerine ait hesaplarının olmaması gerektiği anlatılmaktadır.

Erken yaşlarda ekran karşısındaki sürenin artması, çocuklarımızın dikkat düzeylerini olumsuz etkilediği gibi, zihin gelişimini de olumsuz etkilemektedir. Bu birçok araştırmayla kanıtlanmıştır.

Arkadaşlarıyla vakit geçirebilecekleri sosyal ortamlar yaratın.

Ebeveyn ile çocuğun ortak katılımı ile çocuğunuzun hangi saatlerde ve hangi zaman dilimlerinde bilgisayar, telefon, tablet kullanacağını belirleyen bir çizelge yapabilirsiniz.

Ekran karşısında çocuklarınızın kaliteli içeriklere maruz kalması çok önemlidir. Çocuklarınızın ilgi duyduğu oyun, film vs... kendisine zarar verecek herhangi bir unsur(sosyal, duygusal ve psikolojik anlamda) olmadığından emin olunuz.

Ebeveyn ve çocuğun ortak katılımı ile kaliteli zaman planlanması yapılabilir. (Birlikte kitap okuma ve oyun oynama saatleri gibi...)

Günde en az 1 saat, fiziksel aktiviteye yönelik bir uğraş edinmesini sağlayabilirsiniz.

Son ve en önemlisi ise aileler çocuklarına olumlu model olmalıdırlar.

UNUTMAYIN! 0-18 ay, bebeklerin beyinlerinin en hızlı geliştiği dönemdir. Bu dönemde bebek kesinlikle her türlü ekrandan uzak tutulmalıdır. Ebeveyn ile etkin diyalog bu dönemde çok önemlidir.

Instagram: psikologtugbacevik





avrupaDiŞ

Türkiye'nin Gülümseten Kliniği

*bizimle
gülümseyin*



İyi bir ağız ve diş sağlığı
hizmeti almak herkesin hakkıdır.

Beylikdüzü - Beykent - Avcılar - Esenyurt
Sefaköy - Ambarlı - Bahçelievler - Ataşehir - Acıbadem

4 4 4 2 2 8 0
www.avrupadis.com

Mıgır Gülezyan DİŞ HEKİMİ



Instagram: migirgulezyan

DİŞ ETİ KANAMASI CİDDİ BİR PROBLEM!

Dişlerinizi fırçalarken diş etleriniz kaniyor mu? Daha fazla kanamasın diye dişlerinizi fırçalamaktan korkuyor musunuz? Ciddi bir problemle karşı karşıya olabilirsiniz!

Diş eti hastalıkları, insanlarda görülen en yaygın kronik hastalıklardandır. Diş eti kanaması, bu hastalığın en sık görülen belirtilerindendir. Bu durum da çoğu zaman diş kayıplarına kadar giden bir sürece neden olabilir. Erişkinlerde diş kayıplarının %70'inden periodontal hastalıklar (diş eti hastalıkları) sorumludur.

Ayrıca vücuttaki kan dolaşımı ve bağışıklık sistemi ile direkt ilişkide olan dişler, düşünülenden daha fazla sayıda hastalığın oluşmasına yol açabilir ya da var olan hastalıkların şiddetlenmesine sebep olabilir. Pek çok çalışma, kalp hastalıkları, felç, diyabet, romotizmal hastalıklar, erken doğum, hamilelikte düşük yapma gibi durumların diş hastalıklarıyla ilişkisi olabileceğini gösteriyor.

Diş eti hastalıklarında tedavi gecikir ya da gerçekleşmezse, diş etinde ve çene kemiğinde kalıcı hasarlara ve diş kaybına neden olan periodontitis hastalığı oluşur.

Diş eti kanaması neden olur?

Diş eti kanamalarının ana nedeni diş eti çevresinde plak birikmesidir. Bu, gingivitis veya iltihaplı diş etleri olarak adlandırılan bir durum oluşturur.



Plagin tartar içinde sertleşip kanamaya neden olması; periodontitis olarak bilinen daha gelişmiş bir diş eti ve çene kemiği hastalığına yol açar. Sonuçta kemik kaybı, bununla birlikte diş kaybı yaşanır. Oysa diş kayıplarının önüne geçmek erken teşhisle mümkündür. Bu sebeple periodontal tedavide erken teşhis büyük önem taşımaktadır.

Hangi durumda diş hekimine başvurmalı?

Ağız kokusu, hassas diş eti, diş etlerinde kanama, çekilme, dişlerin birbirinden uzaklaşmaya ya da sallanmaya başlaması ile duruş pozisyonunun değişmesi, mevcut protezlerin ağız ve çene yapısındaki uyumunda değişiklik gibi sorunlarda mutlaka periodontoloji tedavisi için diş hekimine başvurmak gerekir.

Diş eti hastalıklarında ultrasonik cihazlar, tedavide sunduğu kolaylık, diş yüzeyinde yarattığı minimum hasar nedeniyle giderek daha çok tercih edilmekte.

Diş eti hastalıkları neden olur?

Diş eti hastalıklarının temel nedeni dişlerin yetersiz fırçalanmasından dolayı oluşan biofilm tabakasıdır. Temel fırçalama yapmayan, hastalarda diş taşı, tartar ve biofilm oluşması kaçınılmazdır. Bu nedenler hastalarımıza ağız ve diş bakımlarını günlük olarak ihmal etmemelerini, ayrıca senede en az iki kere kliniğimize gelerek kontrollerini, profesyonel diş temizliklerini yaptırmalarını tavsiye ederiz.

Nasıl bir tedavi süreci işliyor?

Dişlerimiz vücudumuzda kendi kendine iyileşemeyen tek organımızdır, bu sebeple geçmişin reaktif tedavi yöntemleri yerine artık günümüzde koruyucu ve önleyici tedavi yöntemleri uygulanmaktadır. Tedavi süreci için öncelikle kliniğimize gelen hastalarımızın şikayetlerini dinliyoruz. İlk muayenede ve takibinde gerekli görülen tüm görüntüleme tekniklerini kullanarak hastanın ihtiyacı olan tedaviyi belirliyoruz. Sonrasında tedavi süreci aşamalarını hastamızla paylaşıyoruz.

Hastalarımıza öncelikle profesyonel diş ve plak temizliği işlemlerini uyguluyoruz. Bu aşamadan ultrasonla scaler cihazını kullanarak hastanın diş yüzeyine zarar vermeden tüm tartarı ve diş plağını kaldırmayı hedefliyoruz. Daha sonra gerekirse yüksek basınçlı hava ile çalışan airflow cihazı vasıtasıyla diş lekelerini temizliyor, ardından cilalamasını yapıyoruz. Bu aşamada hastanın diş yüzeyine zarar vermeden, diş lekelerini en kısa sürede, en etkin, en kalıcı şekilde temizlemeye çok dikkat ediyoruz. Bir sonraki aşamada diş ipi ile diş aralarını temizleyip diş yüzeyine florür uyguluyoruz.

Periodontal hastalarımızın tedavisinde gerek el aletleri gerekse ultrasonik cihazlar kullanabiliyoruz. Kullandığımız ultrasonik cihazı tercih ederken dikkat ettiğimiz nokta periodontal ceplere ve biofilme en etkin şekilde ulaşırken hastamızın da acıyı en az seviyede hissetmesi.

Tedavi esnasında bunu mümkün kılan hidroksilapatit içeren özel bir sıvı kullanıyoruz. Bu sayede hasta çoğu zaman hiç acı hissetmezken, periodontal cepte gerekli tüm temizlik ve tedavi aşamalarını gerçekleştirebiliyoruz. Bu sayede hastanın tedaviye olan inancını, bize olan güvenini kazanıyoruz. Dolayısıyla hastalar kontrollerini hiç aksatmadan tedaviye devam ediyor.

VORWERK

thermomix

YENİ YILDA
THERMOMIX®'LE TANIŞIN,
LEZZET DOLU SOFRALAR
HAZIRLAMANIN
KOLAYLIĞINI YAŞAYIN!



30 dakikada 3 çeşit yemeği hazır hale getiren, 12 fonksiyonlu Thermomix® ile kendi evinizde de tanışabilir, 3 arkadaşınızı davet ederek tanıtıma ev sahipliği yapabilirsiniz.

Tanıtım talebi oluşturmak için web sitemizde yer alan "Tanıtım Talep Edin" butonuna tıklayabilirsiniz.

TANITIM
TALEP EDİN

WWW.THERMOMIX.VORWERK.COM.TR

 ONLINE ALIŞVERİŞ

  *thermomixtr*

VORWERK Satış Noktası
kanyon'da
İNTEMA
YAŞAM
Mağazasında

Dilara PEKER DİŞ HEKİMİ



Instagram: @dlrapeker_

ORTODONTİK TEDAVİ VE ESTETİK

Ortodonti; alt ve üst çeneler ile diş çapraşıklıklarının düzeltilmesi ile uğraşan bir diş hekimliği branşıdır. Aşağıdaki durumlar var ise, ortodontik tedavi ihtiyacı olabilir;

Overbite; üst ön dişler, alt ön dişlere göre çok önde konumlanmıştır.

Underbite; alt ön dişler, üst ön dişlere göre daha önde ya da üst dişler, alt dişlere göre daha geride konumlanmıştır.

Crossbite (Çapraz kapanış); alt ve üst ön dişler, üst üste kapanır.

Openbite (açık kapanış); üst ön dişlerinizin orta hattı, alt ön dişlerinizin orta hattı ile çakışmaz.

Boşluklar diş çekimi nedeniyle ya da doğal olarak dişler arasında boşluklar olması.

Çapraşıklık çenelerde dişlerin dizilimi için yeterli yer olmaması.

Ortodontik tedavinin ana hedeflerinden birisi estetikdir. Günümüzde ortodonti alanındaki gelişmeler, özellikle erişkinlere yönelik estetik yenilikler içermektedir. Ortodontik tedavi gören erişkin sayısının da günümüzde artmasıyla birlikte, daha az dikkat çeken ve estetik görüntü sağlayan ortodontik apareyler popüler hale gelmiştir.

Ortodontik tedavi, daha önceleri çocuklara ve genç yetişkinlere yapılmakta iken, ağız sağlığı ve



ortodonti alanında ekipmanlar ve biyomekanik alanındaki gelişmelere ilişkin farkındalığın artmasıyla yetişkin ortodonti alanı gündeme geldi. Bununla birlikte, yetişkin ortodonti hastaları, estetik sonuçlar için sadece tedaviden sonra değil, aynı zamanda tedavi sırasında da daha fazla talepte bulunmaktadır. Hatta sosyal çevre veya iş ortamı gibi nedenlerden dolayı labiyal ortodontik tedaviyi reddedebilmektedir. Bu grupta, kamu hizmetinde çalışanlar, öğretmenler, aktörler, avukatlar, modeller, sosyal hizmet uzmanları, haber spikerleri gibi mesleki kategorilere ait geniş bir kitle yer almaktadır. Şeffaf plaklar, diş rengindeki braketter ve lingual ortodonti (dişlerin iç kısımlarına takılan görünmeyen braketterle yapılan ortodonti), hastaya estetik bir bakış açısıyla etkili çözümler sunabilmektedir.

Standart Braketli Ortodontik Tedavi

Braketter dişlerin üzerine yapıştırılır, teller braketterden geçirilerek dişlere kuvvet uygulanır.



Böylece dişler kademeli olarak hareket ettirilerek, dişlerin düzgün konumlandırılmaları sağlanır. Tedavi birkaç ay ya da birkaç yıl sürebilir ve her ay ayarlamalar yapılarak dişlerdeki düzelmenin istenilen şekilde olması sağlanır. Günümüzde kullanılan braketter, daha hafif ve daha az metal içermektedir.

Şeffaf Ortodontik Plaklar

Görünmeyen, istenildiği zaman çıkartılabilen, konforlu bir şekilde dişlerinizi düzeltebileceğiniz bir ortodontik tedavi yöntemidir. Dişlerin ölçüsü alınarak tamamen dijital ortamda plakların sayısı belirlenir ve belirtilen sayıda plaklar üretilir. Seri halde kişiye özgü üretilen bu akıllı plaklar, bir diş hekimi kontrolünde kullanılarak en ideal sonuca ulaşılır. Şeffaf ortodontik plak kullanımı bittikten sonra, ya pekiştirici retainer tel yapılır ya da pekiştirme plağı kullanılır. Buradaki amaç; oluşturulan ideal sonucun bozulmamasıdır.

Lingual Ortodonti

Dil tarafına braket yerleştirilerek yapılan lingual diş teli tedavisinin ön önemli avantajı, dişlerin arka tarafına yerleştirildikleri için hiç görülmemeleridir. Çok estetikler, çoğunlukla erişkin hastalar tarafından tercih edilirler. Bu önemli avantajın yanında, tedavi süresi dişlerin ön tarafına takılan tellere göre daha uzundur. Özel laboratuvar işlemine gerek olduğu için daha pahalı bir tedavi yöntemidir.

İLETİŞİM BİLGİLERİ

02123223309

05428228107

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

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 etmekle 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 ikinciyeye 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 şiketlerinden 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

YILBAŞI GECESİ BESLENME ÖNERİLERİ

Yeni yıl gecesi, dileklerin umutların paylaşıldığı, sevdiklerimizle kutladığımız, “nasıl başlarsa öyle gider” düşüncesi ile güzel geçmesi için emek sarf ettiğimiz özel bir gece..

Birbirinden renkli, bol çeşitli yılbaşı sofraları ile yeni yılı karşılamaya hazırlanırken, kendinizi diyet konusunda strese sokmamakta fayda var. Fazla abartmadan tadımlık olacak şekilde canınız ne istiyorsa tadına bakın. Aklımızda kalsın, gözümüz de midemiz de dolsun. Stresin zayıflama üzerindeki olumsuz etkisini, mutluluk hormonunun ise zayıflamaya ve kilo korumaya iyi geldiğini unutmamakta fayda var. Bu nedenle yılbaşı gecesi kendinizi biraz rahat bırakın, sadece dengeli ve ölçülü beslenmeye çalışın.

Sofraya Aç Oturmayın!

Yılbaşı akşamı çok yemek tüketeceğim düşüncesiyle tüm gün aç kalmak sağlığı olumsuz yönde etkiliyor. Uzun süreli açlıklar, daha fazla yemek tüketilmesine ve vücudun yağ depolamasına sebep oluyor. Yılbaşı gecesinin sabahında güne mutlaka hafif bir kahvaltı ile başlayın. Öğle yemeğinizde ise sebze ve salata ağırlıklı beslenebilirsiniz. Yoğurt ve ayrı sofranızdan eksik etmeyin. Özellikle öğleden sonraki ara öğününüzü atlamamaya çalışın. Çünkü bu öğün yılbaşı sofrasına daha tok oturmanıza yardımcı olacaktır. Yılbaşı sofrasında meze ve yemekler yağlı olacağı için fındık, ceviz gibi yağlı kuruyemişleri gün içerisinde tercih etmeyin. Akşam masada olan bir tatlıyı yemek isteyebilirsiniz bu yüzden gün içindeki meyve porsiyonunuzu abartmayın.

Meze Tüketimini Sınırlandırın!

Pastırma, sucuk gibi şarküteri ürünleri, karides, kalamar gibi



deniz ürünleri ya da kızartılarak yapılan mezelerin kalorisi daha yüksek olacağı için, onların yerine közlenmiş sebzelerden yapılmış zeytinyağlı, yoğurtlu meze-leri tercih edebilirsiniz.

Meze çeşidini fazla tutmak yerine, salata çeşitlerinizi artırıp renklendirebilir, diğer bir alternatif olarak peynir tabağı tercih edebilirsiniz.

Yılbaşı Hindinizi Pilavlı Değil Bol Kestaneli ve Bademli Pişirin!

Yılbaşı sofralarının vazgeçilmez klasiği; ana yemekte hindi olmasıdır. Kolesterolü düşük, sindirimi kolay, gayet sağlıklı bir protein. Hindinizi bol kestaneli ve bademli pişirebilirsiniz. Yalnız pirinç pilavı ve çeşitlerinden uzak durmanız gerektiğini hatırlatmakta fayda var.

Alkol Tüketimimize Dikkat Edin!

Yılbaşı gecelerinde dozu en fazla kaçanlardan olan alkol, yüksek karbonhidrat ve kalori anlamına gelir. Fazla alınan alkol; 1 ay içerisinde, kişilerde kalıcı kiloya neden olur. 1 kadeh şarabın 75 kalori içerdiğini unutmayın! Günlük 2 kadehi geçmemeye dikkat edin.

Tatınızı Şerbetli Veya Kremalı Değil, Meyveli Veya Sıtlı Tercih Edin!

Şerbetli tatlılar daha fazla kalori ve



diyetisyeniremmurdan

yağ demek! Bu kadar fazla yemek çeşidinin olduğu sofralar için ağır tatlılar yerine sıtlı ve meyveli tatlılar tercih edilmelidir. Kabak tatlısı ya da dondurmaları bir meyve tabağı daha hafif bir tercih olacaktır.

Yeni Yılın İlk Günü Beslenmenizde Dikkat Edilecek Noktalar:

■ Güne mutlaka 2 bardak ılık su ile başlayın. Alkol vücuttan su atımını artırır. Fazla alkol tüketimi sonrası günde en az 3 litre su tüketin.

■ Bir önceki gün çok yedim düşüncesiyle öğünlerinizi ertelemeyin ama gün boyu hafif beslenmeniz gerektiğini de unutmayın!

■ Uyandığınızda en fazla 1- 1,5 saat içerisinde bol limonlu maydanoz, ananas gibi ödem atırıcı besinlerle birlikte kahvaltınızı yapın.

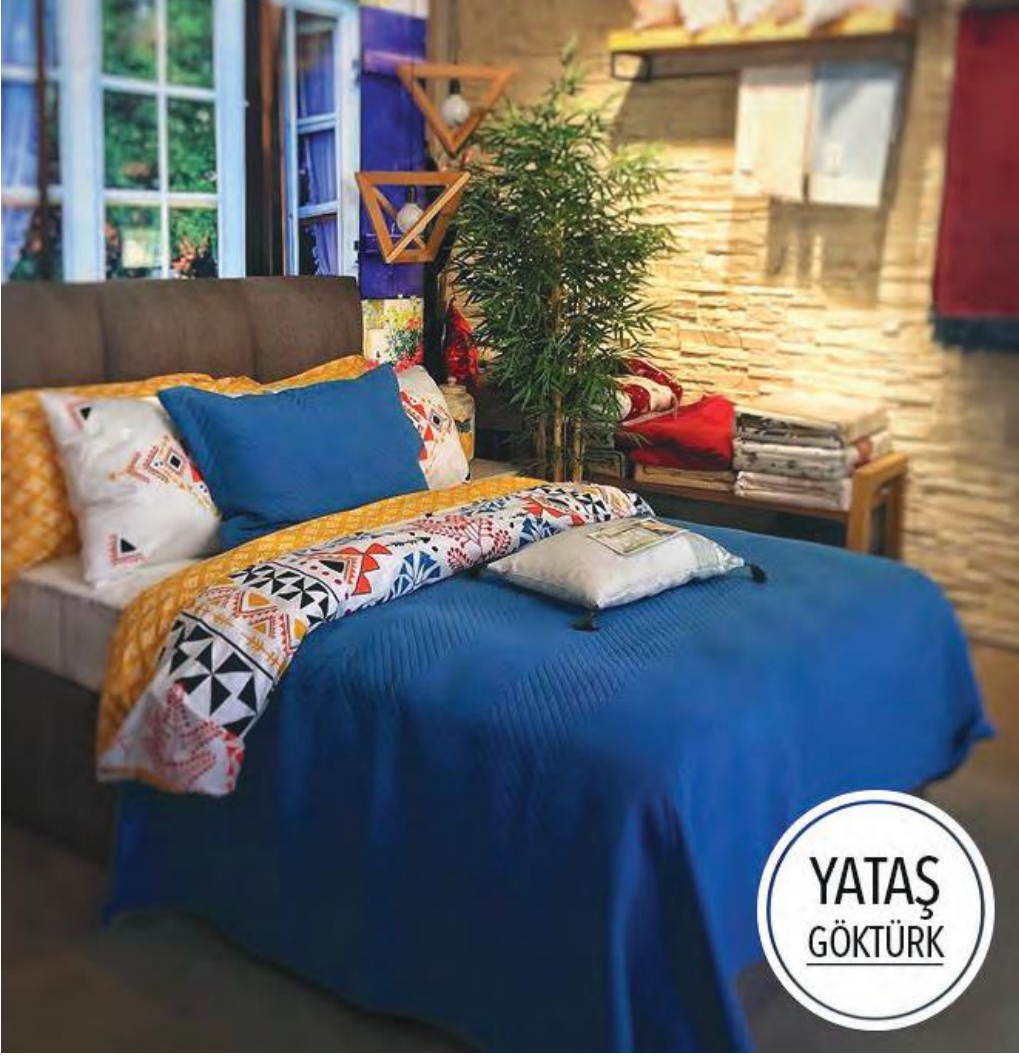
■ Fazla alkol alınan gecelerin sonrasında, kan şekeri düşük seyreder. Bu durum kendinizi gün boyu yorgun ve halsiz hissetmenize sebep olur. Gün içinde dengeli beslenerek kan şekeri toparlayabilirsiniz.

■ Yatakta fazla kalmayın! Güne erken başlayın! Sabah 45-60 dk. yapacağınız yürüyüş alınan alkolün vücutta yağ dönüşümünü engelleyecektir.

■ Yılbaşı ertesinde bedeninizi toparlamak için detoks suyundan faydalanabilirsiniz. Gün içinde düzenli aralıklarla tüketebilirsiniz

Malzemeler: 2 paket yeşil çay, 1 küçük salatalık, 1/3 demet maydanoz, 1/2 limon dilimleri, 1 litre su.

1 litre sıcak suyun içinde 2 paket yeşil çay 3 dakika demlenir. Yeşil çay paketleri çıkarılır. Sıcak suyun içine salatalık, maydanoz, limon dilimleri koyulur. Afiyet olsun...



GÖKTÜRK,
AYAZAĞA VE
BOLLUCA'YA
HIZLI
TESLİMAT!



Göktürk Merkez Mah.
Belediye Cad. No:8A
Eyüpsultan / İstanbul



0212 322 11 04

[] yataş® bedding



MESLEĞİNİN 30. YILINDA 3. ŞUBE'YE HAZIRLANAN USTA BİR KUAFÖR

AVANGARDE kuaförün kurucusu Atilla Küp ile çok keyifli bir röportaj yaptık. Bizimle beraber saç tasarımının renkli dünyasını keşfetmeye var mısınız?



Kendinizden bahseder misiniz?

Ben Atilla Küp. Mesleğe 11 yaşında, Hyat Regency Hotel'de başladım. Mayadrom Erdem Kiramer'de devam eden kariyerim, Bebek Yıldırım Özdemir bünyesinde kendimi geliştirdikten sonra Göktürk'te Fabbrika Saç Tasarım'ı kurmamla farklı bir boyut kazandı. Halen 2010 yılından beri faaliyette olan "Avangarde Kuaför"ün sahibiyim. Temmuz ayında 2. Şubemi açmış bulunuyorum, 2020'de ise 3. şubemi açacak olmanın heyecanını yaşıyorum.

Kuaför Salonlarınızdan söz eder misiniz? Nedir sizi diğerlerinden ayırt eden?

Günümüzde artık hemen

hemen her sokakta 2-3 tane kuaför bulunuyor. Özellikle kadınların güzelliğe olan düşkünlüğünü düşünürsek hiç de yersiz sayılmaz. Ancak burada dikkat edilmesi gereken bazı konular var.

Benim, Atilla Küp olarak önceliğim sağlık. Salonlarımızda kullandığımız markalar uluslararası bilinirliği olan, büyük markalar. Saçların yapısını bozmayan, aksine besleyen ürünler. Saçın ihtiyacına uygun işlem yapıldığında mutlu olmayacak müşteri yoktur.

Atilla Küp'e geldiğinizde bilirsiniz ki kendinizi emin ellere emanet ediyorsunuz. Bu müşterilerimize büyük bir rahatlık ve güven sağlıyor.

Trendleri yakinen takip ediyorum, tüm ekibimin de takip etmesi için özel gayret gösteriyorum. Düzenli olarak yurtiçi ve yurtdışı eğitimlere hem kendim katılıyorum, hem de ekibimi gönderiyorum. Saçın da bir modası var. Mesela 2020 renklerini, kesimlerini şimdiden salonlarımızda uygulamaya başladık. Yeni bir yıla trendy girmek isteyen herkesi salonlarımıza beklerim.

Herkes her şeyi yapmamalı, herkesin bir uzmanlık alanı olduğuna inanıyorum. Ekibimi seçerken de bunlara dikkat ediyorum. Kırık fön, düz fön, sarı boya, örgü vb. her işlem ayrı bir beceri ve mesleki bilgi gerektirir. Ekibimde herkesin, uzman olduğu konuda en az 20 yıllık deneyimi vardır. Bu çok önemli. Atilla Küp'e gel-



diğinizde bilirsiniz ki kendinizi emin ellere emanet ediyorsunuz. Bu müşterilerimize büyük bir rahatlık ve güven sağlıyor. Yıllardır gelen müşterilerimden aldığım en değerli geri bildirimdir bu. O yüzden bu kadar emin bir şekilde söyleyebiliyorum.

Salonlarınız kaçta açılıyor?

Sabah 7 oldu mu, bizim kuaförümüz açıktır. Sabah işe gidenlerle güne başlarız. Müşterilerimizin hizmeti bitene kadar da kapatmayız. Bizde saat kavramı bulunmaz. Müşterilerimizle kocaman bir aileyiz artık. Sanıyorum bu yüzden hep uzun süreli müşterilerimiz var.

Ekleme istedikleriniz?

Göktürk'te hep illklere imza attık. Medikal ayak bakımını (padoloji) Göktürk'e ilk getiren

kuaförüz. Sadece ayak güzelliği değil ayak sağlığı ile de donanımlı bir ekibimiz bulunuyor. Bir çok erkek müşterimiz ellerinin bakımı için bizi tercih ediyor.

Şu anda salonlarımızda por-selen makyaj, ipek kirpik, kirpik perması, kalıcı oje, susuz manikür-pedikür vb. birçok uygulamamız bulunuyor.

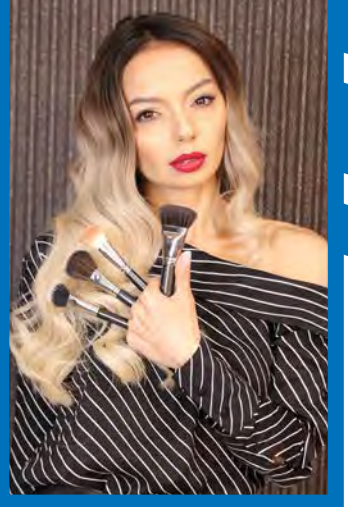
Göktürk bana çok uğur getirdi. Hayat arkadaşımınla burada tanışıp evlendim, 2 çocuğum da burada dünyaya geldi. 3 erkek evlat sahibiyim belki bu nedenden dolayı çocuk saç kesiminde ailelerin en tercih ettiği kuaförlerdeniz. Annenin saç yapılırken ufaklıkların saçları kesiliyor. Bazıları evde tırnaklarını kestirmek istemiyor. Hepsinin minnoş ellerini burada kestiriyorlar...



0212 800 18 80  Avangardegrenaturkiye  avangardeturkiye
0212 322 01 00 - 0544 911 06 50
info@avangardecoiffeur.com www.avangardecoiffeur.com

KUSURSUZ MAKYAJDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Feride Çelebi
GÜZELLİK
UZMANI



@feridecelebii

Fotoğraf Çekimi için sevgili
Levent Yıldız Photography 'ye
teşekkürler. [@yildizlevent](#)

Feride Çelebi Make Up
Studio
Bilgi ve randevu
için: 0530 876 28 89



Profesyonel Makyaj Uzmanı ve İfade Danışmanı Feride Çelebi; kusursuz bir makyajda nelere dikkat edilmesi gerektiğini anlattı.

Ciltte ve yüzde ifadeyi bozan problemler, doğru teknikle yapılan makyaj sayesinde gizlenebilmektedir. Burada tüm hanımların ortak ilgi alanı olan makyaj hakkında dikkat edilmesi gereken en önemli şey; yüz hatlarının ve cilt tiplerini tanımasıdır. Yaptığınız makyajda doğru teknik kullanılmazsa, güzel olmak bir yana, var olan güzelliğinizi dahi gölgeleyebilirsiniz. Bu sebepten dolayı, tıpkı kıyafetleriniz gibi kendinize neyin yakışıp neyin yakışmayacağını bilmeniz önemlidir.

Her şeyde olduğu gibi makyaj yaparken de dikkat edilmesi gereken hususlar vardır.

- Makyajın başarılı olabilmesi için cildin temiz ve nemlendirilmiş olması şarttır.
- Makyaj malzemeleriniz doğru seçilmiş ve kaliteli ürünler olmalıdır.
- Seçilen fondötenin cilt tipine ve alt ton rengine uygun olarak belirlenmesi gerekmektedir.
- Yüzdeki kusurlu bölgeleri kapatmak ve bazı yerleri vurgulamak için doğru gölgelendirme ve aydınlatma tekniğini uygulanmalıdır.
- Makyajınızın avam görünmemesi için, moda renkleri yerine kişiye uygun renklerin tercih edilmesi ve abartıdan

uzak durulması gerekir.

2020 yılına sayılı günler kala “yılbaşı makyajı nasıl olmalı?” dersiniz!

Sizi yansıtacak ve uzun saatler boyunca tazeliğini koruyacak bir makyaj olması önemli.

Öncelikle yüzünüzde ortaya çıkarmak istediğiniz noktayı seçin. Eğer gözleriniz ön planda olsun istiyorsanız; eyeliner ve yoğun rimellerle bakışlarınızın etkisini artırabilirsiniz.

Gözlere vurgu yapan eyeliner ve rimele, yılbaşı makyajının olmazsa olmazı kırmızı tonlarındaki rujunuzu da ekleyerek çekici dudaklarla 2020'yi karşılayabilirsiniz.

Birlikte güzelleşmek dileğiyle...

KIŞ ve TERMAL
OTELLERDE

**FIRSATLAR
DEVAM EDİYOR!**



Çağıl Turizm

TATIL.COM GÖKTÜRK OFİS

Göktürk Merkez Mah. Cami Sk.

No:7 Kat:2 Daire 4 - Eyüpsultan

www.cagilturizm.com.tr

info@cagilturizm.com.tr

TEL: 0212 639 11 11

tatil.com

ETİLER'DE 20 YILI AŞAN DENEYİMİN ÜRÜNÜ: HAIRLINE 2. ŞUBESİYLE GÖKTÜRK'TE



Hairline Etiler'de yüksek müşteri memnuniyeti sonrası aldıkları olumlu geri dönüşler sonucu 2017 yılında kuruldu. Alanında 20 yılı aşan aile bireylerinden oluşan ekibiyle Hairline, Göktürk'te 2. Şubesini 2019 yılında açtı.

Hairline için müşterilerini memnun etmek ve kaliteli bir işlem uygulamak en önemli detay. Salonu ziyaret eden müşterileri dinledikten sonra önerilerde bulunarak karşılıklı fikir alışverişi sonrası işlemleri uyguluyorlar. Böylelikle müşteriler ne istediklerini bilmeseler bile salondan çıkarken ne istediklerini bilerek ve memnun bir şekilde ayrılıyorlar. Hairline ekibi sektördeki uzun süreli deneyimine samimiyeti de katarak aile sıcaklığını sizlere hissettirmeyi başarıyor.



**GENİŞ RENK SEÇENEKLERİYLE CND SHELLAC
ÜRÜNLERİ SALONUMUZDA KULLANILMAKTADIR**





brazilian
blowout

davines

INOIA L'ORÉAL
PARIS

WELLA™
PROFESSIONALS

organic
anti dandruff control
systems



HAIRLINE
0212 322 47 07
Göktürk Merkez Mah. 1. Ata Sk.
No: 3/2A Eyüpsultan/İstanbul

 hair_line_gokturk

BİR TAŞLA BİN ŞİFA; KÂİNATTAKİ ECZANE

BELGIN DAL



Taşları genelde birçok kişi burçlara göre almaktadır. Oysa aynı burçtaki insanlar, aynı hastalığı yaşamazlar. Her koç burcu, yüksek tansiyonlu değildir. Yüksek tansiyonlu bir hasta "Akik taşı" kullanırsa; kan basıncını yükseltir ve kişi felç geçirebilir. Her boğa burcu "tiroit" hastası değildir. "Tiroit" ve "nodül"

problemi olanlar, burcumun taşı "Ametist" diye bu taşı kullanırsa rahatsızlığı sebebiyle ilaç kullanan birinin 50 mg yerine 200 mg ilaç kullanmasına benzetilebilir. "Ametist"



taşında lityum minerali vardır ve lityum minerali de tiroit ve nodül rahatsızlıkları için zararlıdır. Ayrıca kanser hastaları da burcumun taşı diyerek "Aragonit" taşı kullanamaz. Bunun nedeni kanser hastalığının sebebinin vücutta kurşun ağırmateriyal fazlalığından doğmasıdır. "Aragonit" taşında da kurşun minerali olduğu için, kanser hastası burcumun taşı diyerek aragonit taşı kullanamaz.

Sizlerin sesini duyar gibiyim; bir taş bu kadar etkilimi? Jeoloji mühendisleri, "Realgar" adlı taşı, kazı yaparken asla avuçlarına almazlar, çünkü bu taşın içerisinde arsenik vardır. Arsenik zehir demektir. Deri gözeneklerimiz açıktır, taşlar da mineraller var ve bu mineraller deri gözeneklerinden içeri girer. Yanlış taşları kullanan kişiler, zarar görebilir ya da doğru taşları kullananlar iyileşir. Migren hastası olan bir kişi doğru taşları kullanırsa tamamen iyileşir. Kanser hastaları, selenyum minerali taşıyan bağışıklık sistemini güçlendiren taşları kullanırlarsa etkisinin olduğunu görebilirler.

"Selenit" taşında selenyum minerali vardır. Taşların etkisini anlamak için mineralleri iyi tanımak gerekmektedir. Sebze ve meyvelerdeki mineraller bedenimizde birtakım etkiler göstermektedir. Taşlardaki mineraller de aynı etkiyi göstermektedir.



"Jeoloji bilimi" için de mineraloji minareleri, petroloji ise kayaları inceleyen bilim dalıdır. Yeryüzü kaya kitlelerinden oluşmaktadır. Mineraller ise kaya kitleleri içinde bulunan, kararlı özellikleri değişmeyen inorganik kimyasal elementler veya kompleks bileşiklerdir. Taşların yapısını inceleyen bilim dalı; "kayaç bilim" adıyla bilinmektedir. "Gemoloji" de süs taşlarının oluşumunu, fiziksel ve kimyasal özelliklerini inceler.

Seçtiğiniz taşın ham veya işlenmemiş olması bir şey

değiştirmez. Kullanılan taş tamamen doğal bir üründür. Mineralleri ve enerjileri önemlidir.

Taşların Temizlenmesi:

Birçok kişi taşları tuzlu suda yıkayın der. Oysa taşların sertlik dereceleri vardır. Sertlik derecesi 6'nın üzerinde

olan taşları tuzlu suyla temizleyebilirsiniz (Ametist, kristal guars, rose guars...). Sertlik derecesi 6'nın altında olan taşlar suyla temas edilmemelidir. Bu taşlar suya temas ettiğinde etkisini yitirir

(Firuze, malahit, azurit...). Sertlik derecesi 6'nın altında olan taşlar, mutlaka toprağın içine konularak temizlenmelidir. Bir toprağın içine bir taşı en fazla 5 defa topraklayabilirsiniz 6'ncı topraklamada toprağı değiştirmelisiniz. Toprağın bitkisz olması gerekir aksi takdirde bitki ölür.

Akik Taşının Özellikleri: Akik peygamber efendimizin mührüdür. Taşımak sünnettir. Yüksek tansiyonlu hastalar kullanamaz. Düşük tansiyonlu kişiler kullanabilir. Burun kanaması yaşayanlar, akik taşını bir bardak suyun içine koyup, taşı suda bekletirlerse ve bu suyu sabah akşam buruna çekerlerse burun kanamalarını durdurur. Kesilen bir yarada akan kanı durdurur. Hamile bayanlarda, anne bebek sağlığını dengeler.



Ametist Taşının Özellikleri: "Ametist" lityum minerali taşıyan bir taştır. Taş satanlar, ametisti yatak odalarında sizi

görecek yere koyun, uyku düzenini sağlar derler. Aslında bütün gün yorduğunuz beynimizi gece uyuyarak dinlendireceksen, başucumuza lityum mineralini taşıyan ametisti

koyarsanız kâbus görür ve yorgun olursunuz. Çünkü lityum minerali beyni uyanık tutar. Fakat şifacı taş olan ametisti yastığın altına koyarsanız derin ve rahat uyursunuz. Migren ve stres durumdaki kasılma ve gerginliklerde de kullanılır. Cilt hastalıklarında çok etkilidir. Cilt dokusunu sıkılaştırır. İşlenmemiş bir ametisti suda bekletir ve suyuyla yüzünüzü yıkarsanız, siyah nokta, akne ve sivilcelere iyi gelir. Ayrıca bu suyla ağzınızı gargara yaparsanız, ağız içindeki yaraları ve dişeti iltihaplarını iyileştirir.

Aytaşının Özellikleri: Aytaş: kadınlar tarafından kısırlığa iyi geldiği ve

üreme organlarının sorunlarını çözmesi ve de kolay doğum yapmaya yaradığı için taşınır. Aytaş üzerine yapılan rivayetlerin en etkili olanı; onu tılsım olarak taşıyan kişiyi şöhretli ve görünmez yaptıdır. Hipofizi etkileyerek, hormon dengesini düzenler. Adet döneminde şikâyetleri azaltır. Lohusaların direk tenlerinde

taşımaları, süt bezlerini çalıştırarak, süt üretiminin artmasını sağlar. Kısırlığı önler. Üreme sistemini güçlendirir. Östrojen hormonunu dengeleyerek, yumurtalığı sağlıklı tutar.

Dumanlı Guars Taşının

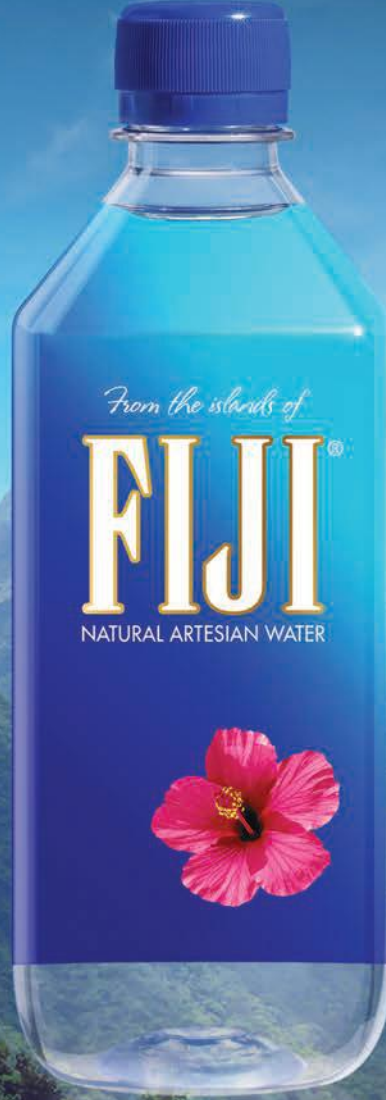
Özellikleri: Kemik ve eklemlerin taşıdır. Kramplara karşı etkilidir.

Her türlü ağrıda, ağrıyan bölgeye dumanlı kuvars kristalini yerleştirin ve 15-20 dakika bekletiniz ağrınız geçecektir. Rahim miyonlarını tedavi eder.

Sitrin Taşının Özellikleri: Sindirimi olumlu etkiler. Bereket ve para taşıdır. Eskiden Osmanlılar para kasalarında bulundururdu, şu anda Çinliler ve Avrupalılar ticaret hayatlarında kullanıyorlar.

Selenit Taşının Özellikleri: Selenit ile tedaviyi sadece alternatif/integratif tıp olarak görmemek gerekir. Günümüzde bazı ülkelerin üniversite hastanelerinde bile birçok hastalığa karşı selenit kullanılmaktadır veya tedavi selenit ile tamamlanmaktadır (tabi uygun ve gerekli dozda ilaç olarak verilerek). Bağışıklık sistemini güçlendirdiği tespit edilmiş olup, özellikle kanser, tümör tedavilerinde, viral hastalıklarda, herpes (uçuk), yanıklar, dişeti ve ağız içi enfeksiyonlarında çok fayda sağlanmıştır. Onkolojide ise ışınların yan etkilerini yok ettiği için dolayı kullanılmaktadır.

FİJİ ADALARI'NDA MİRAS ÖNCE
GÖMÜLÜR, SONRA ŞİŞELENİR.



SİZ DE DÜNYANIN EN İYİ SUYUNU
KEŞFEDİN.



www.luxist.com.tr
0212 257 3454

AĞABEYLİK MAKAMI BENİM İÇİN MUTLULUK VERİCİ

■ AHBAP projeniz nasıl gidiyor?

- AHBAP projemiz, 3 yıla aşkın bir süredir çok güzel gidiyor. Şu anda her gün yeni bir durumla karşı karşıyayız. "Yeni bir ihtiyaç sahibine nasıl yardım ederiz?" diye güne başlıyor ve günü bitiriyoruz.

■ Sizce AHBAP kısa sürede nasıl bu kadar yüreklere yer etti?

- Aslında AHBAP projesi, kısa sürede yüreklere yer etmedi. Artık 4'üncü yılımıza giriyoruz. O kadar uzun zaman oldu ki! Bir gün içinde bile çok şey yapılırken, bir yıl, iki yıl, üç yıl, dört yıl içinde neler yaptığımızı düşünmek, aslında uzun bir süre. Yüreklere yer etmesinin sebebiyse; hep samimi olması ve hep samimi davranmasından kaynaklandı. AHBAP'lar her şeyi açık yaptı. Her şeyi herkesin önünde yaptı. Bu da samimiyeti doğurdu.

■ İnsanların kafasında "Ya Haluk Levent olmasaydı" algısı var. Sizce bu konu neden kaynaklanıyor?

- Bu konu şu sebepten kaynaklanıyor olabilir: Bizler çok pratik bir şekilde davranıyoruz. Gelen istekleri çok çabuk ele alıp, aileyle çok çabuk görüşüyoruz. Bu nedenle bürokratik birçok engeli kaldırıyoruz. Bürokratik engeli kaldırdığımız için işe hızlı gidiyoruz. Bizim çocuklarımız gönüllüler. Bir yerde çalışmakla gönüllü olmak arasında fark var. Gönüllülük belki de üçte bire düşürüyor zamanı. Bence hızlı olmasının sebebi bundan kaynaklanıyor.

Sosyal sorumluluk projeleri ve şarkılarıyla gönüllere yer eden Haluk Levent ile Göktürk Dergisi için bir araya geldik. Müzik çalışmalarından, yeni sosyal sorumluluk projelerine kadar birçok soruya yanıt veren Levent; 'Halkın ağabeyi olarak anılmak çok güzel bir duygu.' dedi.

Röportaj

Hakan Kanburoğlu

HALUK LEVENT

■ Nasıl herkese bu kadar yardım edebiliyorsunuz?

- Yani herkese yardım edemiyoruz aslında, biz devlet değiliz. Bizim yüz milyonlarca liramız yok. Biz çok mütevazı bütçelerle yapıyoruz bunu. Bu nedenle bunu söylemek çok doğru değil ama elimizden geldiğince bize ulaşanlara, bizde o ay ki kotamız doğrultusunda yardımcı olmaya çalışıyoruz. Ayda 70, 100, 150 kişi olacak şekilde yardımcı oluyoruz. Yoksa her yere herkese inan yetişemeyiz.

■ Halkın ağabeyi olmak nasıl bir duygu?

- Çok güzel bir duygu. Daha önce toplumda bir sanatçının karşı cins üzerindeki bakış açısıyla konumlandırılması söz konusuydu. Artık bu konumlandırma yok. Erkeğidir, kızdır cinsiyeti fark etmeden bir abilik makamı benim için çok mutluluk verici oldu. Çok da keyif verici oldu. İyi ki hepsinin Haluk ağabeyiyim, bu beni çok mutlu ediyor.



“DÜNYA DEVLETLERİ AHBAP’I BİLİYOR”

■ Dünyadan yardımlarınıza yönelik bir adım geliyor mu?

Bir adım demeyelim buna, ama dünya devletleri yavaş yavaş AHBAP’ı biliyor. Geçen yıl Kolombiyalı dansçılarla yaptığımız çalışmalarla, Kolombiya Devlet Başkanı ve Kolombiya’nın Ankara Büyükelçiliği bizleri davet etti ve Devlet Başkanı nezdinde teşekkür aldık. Ardından Yeni Zelanda’daki maalesef cami katliamı için bizlerin yaptığı çalışmalar, Türkiye’deki çalışmalar oradaki

ailelerin yanında oluşumuzu belirten çalışmalar, Yeni Zelanda Büyükelçiliği tarafından ve Yeni Zelanda Devlet Başkanı tarafından sevgiyle takdir edildi. Mesela dünyanın en büyük sosyal medya ağlarından Twitter’ın şirketi; AHBAP’lar için verdiğimiz bursların Mayıs ayı tutarını ödedi. Bunlar AHBAP’ın dünyada tanıtılması adına önemli şeyler.

■ **Birçok ünlü isim UNİCEF iyi niyet elçisi oluyor. Haluk Levent bu görevi yapmak ister mi?**

Yani bu görevde olabilir. Kötü bir niyet yok ortada ama benim daha çok insana dokunma idealim var. Ben görüntüde değil, daha çok sahada olmayı seven bir insanım.

■ Sizce dünya nasıl güzel olur?

Dünya şarkılar ve hikâyelerdeki gibi çok basit... İnsan insanı sevince dünya güzel olur. Gerçekten de şairlerin dediği gibi “bir insanı sevmekle başlayacak her şey” ve dünyayı gerçekten güzellik kurtaracak, başka kurtaracak bir şey yok.

“UYUŞMAYALIM PROJESİYLE DÜNYA REKORU KIRACAĞIZ”

■ Haluk Levent nasıl mutlu olur?

Başkasını mutlu edebiliyorsa mutlu olur. Siz yaptığınız bir işte karşı tarafı mutlu ettiğinizde, mutlu olabiliyorsanız zaten mutlusunuzdur. Ben böyle mutlu oluyorum.

■ Yardımlarınıza siyasilerden tepkiler geliyor mu?

Yok! Çünkü biz tekrar dediğimiz

gibi; yardım yaptığımız olay içimizden olduğu gibi, içimizden geçtiği gibi samimi bir şekilde olunca, bu konuda problem olmuyor. Bizler elimizden geleni yapıyoruz. Kimse bize bir tepki koymuyor. Çünkü herkes biliyor ve her şey ortada.

■ Önümüzde projeleriniz var mı?

Evet var: Her ilçede başlattığımız

“Uyuşmalı” projesi var. “Uyuşmalı” projesi kapsamında çocukların uyuşturucudan uzak tutulması için her ilçede bir konser yapılacak. 100 konserin olacağı “Uyuşmalı” ile Türkiye’nin en büyük projesini yapmaya çalışacağım. Dünya rekoru olacak. Bu nedenle yakındaki projemi hayata geçireceğim.





“RAP GÜZEL, RAP YAPACAĞSAK SAMİMİYETLE YAPALIM”

■ Müzikal çalışmalarınız nasıl gidiyor?

İyi gidiyor, şu anda ikinci klibi ‘Sen Orasın’ şarkısına çektik. Çok güzel bir şarkı, çok beğenildi. Yakında da ‘Vidant’ adlı şarkıya klip çekeceğim. Güzel gidiyor şu anda.

Son şarkınızda, Rock müzik kulvarından alternatif müziğe geçtiğiniz gözlemlenmişti. Haluk Levent her tarz şarkıyı yorumlar mı? Konu müzik olunca her

şeyi yorumlamaya çalışıyorum. Yani bunun bir tarzı falan yok. Elimden ne geliyorsa yapıyorum. Bazen bir türkü söylüyorum. Bazen alternatif rock tarzı şeyler dinliyorum. Yani Rock müzik kulvarından, alternatif müziğe geçtiğimiz gözlemlenmişti biliyorsunuz. Evet; bazen geçiyoruz, bazen kalıyoruz. Dediğiniz gibi; Haluk Levent her tarz şarkı yorumlayabilir mi? Söylerken ki ahengi tutturabiliyorsam olabiliyor.

■ Günümüzde rap müzik popüler oldu. Rapçileri nasıl buluyorsunuz, sizden bir rap iş birliği duyar mıyız?

Ben 15 yıl önce ‘Alışamadım’ şarkısıyla rap dünyasıyla bir ilişki kurdum ve rap okutturdum. Kendim de o albümde ‘Anla’ şarkısıyla rap okudum. Yani rapa yakın olan bir şey okudum. Bence güzel. Kulağa hoş geliyorsa, bir dinamizm sağlıyorsa ne olduğuna bakmamak lazım, yeter ki işi samimiyetle yapalım.

ANTWELL İYİ YAŞAM EVLERİ ile HAYAT YENİDEN BAŞLIYOR!

Ant Yapı'nın, Çamlıca eteklerinde hayata geçirdiği Antwell İyi Yaşam Evleri, Aralık ayında kapılarını açtı. Üyelerinin yaşamını kolaylaştıracak olanaklara sahip, üç farklı daire seçeneğinin bulunduğu proje; konforlu, güvenli, sosyal ve sağlıklı yeni bir yaşam alanı sunuyor.



Aralık itibarıyla Taşınmaya Hazır

Antwell'in yaklaşık 150 milyon TL yatırımla inşa edildiğini ve Aralık ayı itibarıyla dairelerin taşınmaya hazır olduğunu belirten **Ant Yapı Yönetim Kurulu Başkanı Mehmet Okay**, "Antwell'i; zengin sosyal donatılar ve sosyal imkanların yanı sıra Acıbadem Sağlık Grubu'nun hizmetleriyle, sakinlerinin sağlık ihtiyaçlarına da yanıt verebilecek şekilde tasarladık. Projemiz yaklaşık 20.000 metrekare alan üzerinde konumlanıyor. Toplam 13 kattan oluşuyor ve tamamında 158 daire bulunuyor. Akıllı binamızda, engelli yaşamına uygun şekilde tasarlanan Stüdyo; 1+1 ve 2+1 olmak üzere üç farklı daire seçeneği yer alıyor. Dairelerimiz ayrıca şık, modern ve kullanışlı mobilyalara sahip. Dileyen konut sahipleri kendi eşyalarını da getirebiliyor." diyor.



Sosyal Bir Yaşam Alanı

Değişen ihtiyaç ve beklentilere cevap veren bir yaşam alanı yaratma hedefiyle yola çıkan Ant Yapı, gayrimenkul sektöründe yeni bir kategori oluşturan Antwell projesiyle sadece zengin sosyal olanaklar değil, hayatı kolaylaştıran hizmetler de sunuyor. Antwell sakinlerinin diledikleri zaman faydalanabilecekleri ortak sanat, mutfak, dans atölyeleri, sinema odası, kütüphane, hobi bahçesi, oyun salonu gibi sosyal alanlar ve eğitmen desteği eşliğinde her yaşta kişi için özel tasarlanmış spor tesisleri, spa, sauna, masaj ve cilt bakım odaları bulunuyor. Alışveriş yardımcısından, rezervasyon hizmetlerine, ev temizliğinden teknik desteğe kadar birçok rezidans hizmetini de içinde barındıran Antwell'de, diyetisyen tarafından hazırlanan özel menüler sunan bir restoran ve cafe de yer alıyor. Ayrıca benzer ilgi alanlarını paylaşanlar için gezi organizasyonları ve etkinlik planlamaları hizmeti de sunuluyor.



Antwell; Aktif Bir Yaşam Projesi

İyi Yaşam Evleri ile konut sahiplerinin daha kolay ve rahat bir yaşam hayalini gerçeğe dönüştürmeyi hedeflediklerini söyleyen **Antwell Genel Müdürü Esen Türkmen** ise, Türkiye'de 65 ve üzeri yaşta nüfusun hızla arttığına dikkat çekerek, projenin özellikle bu yaş grubunun yaşam kalitesine ve ihtiyaçlarına göre tasarlandığına vurgu yapıyor. "Aktif, hayatın içinde olmayı, hobi ve ilgi alanlarına daha çok vakit ayırmayı, üretken olmayı, eğitimlerine devam etmeyi, hayatlarının bu döneminde yaşamın tadını çıkarmayı isteyen herkesin yaşamına kolaylık katacak bir proje. Dolayısıyla Antwell sadece yeni bir ev değil, herkesin içerisinde olmak isteyeceği, 'İyi Yaşanacak Yeni Bir Ev' diye belirtiyor.



Geçmiş 1939'lu yıllara dayanan ve geleneksel Türk mutfağını temsil eden "Meşhur Kuru Fasulyeci Tarihi Ali Baba Kanaat Lokantası" yeni şubesini Göktürk'te açtı.

**80 YILLIK
LEZZET FURYASI
GÖKTÜRK'TE**



1939'da Ali Korap tarafından kurulan, günümüze kadar el değiştirmeden 4 kuşak boyunca damak tadından taviz vermeyenlere hizmet veren "Tarihi Ali Baba Kanaat Lokantasi"; Osmanlı mutfağına ait kuru fasulyeyi geleneksel tatlarla birleştiriyor.

Kuru fasulyeyi kömür ateşiyle bir bütün hale getirerek, 80 yıldır aynı lezzet, aynı kalite ve hizmet anlayişıyla müşterileriyle buluşturan "Tarihi Ali Baba Kanaat Lokantasi"; yemeklerinde GDO'suyla oynanmış, dondurulmuş ve konserve gıdalar, et suyu, katı yağ, ithal et gibi ürünleri kesinlikle kullanmıyor. Bunların aksine, %100 organik taze sebze, et ve bakliyatlar tercih ederek sağlıklı beslenmenize yardımcı oluyor.

Tarihi Ali Baba Kanaat Lokantasi, Göktürk'te açılan yeni şubesi ve her gün değişen lezzetli ev yemekleri menüsü ile; zihinlerinizde ve ağzunuzda unutulmaz bir tat bırakarak, dostlarınızla keyifli vakitler geçirmenize olanak sağlayacak.



ALİ BABA KANAAT LOKANTASI

0212 520 76 55

İstanbul Cad. Arcadium
Life 2 No:26 Göktürk –
Eyüpsultan/İstanbul

 ali_baba_kanaat_lokantasi



Romi Levi!



1975 yılında İsviçre'nin, Zürich şehrinde doğdum, 7 yaşıma kadar orada yaşadım ve ailemle birlikte Türkiye'ye döndüm.

İspanyol ve geleneksel yemeklerimize düşkün olmam sebebi ile çok özel ve yerel bir İspanyol tatlısı olan "Tarta de Queso" ile biraz da teşvik olarak hayatımdaki ilk iş deneyimine başladım.

Hedefim ve tarzım, orijinalden uzaklaşmadan, malzeme ve kaliteden kesinlikle ödün vermeden ürünlerimi sevenleri ile buluşturmadır.

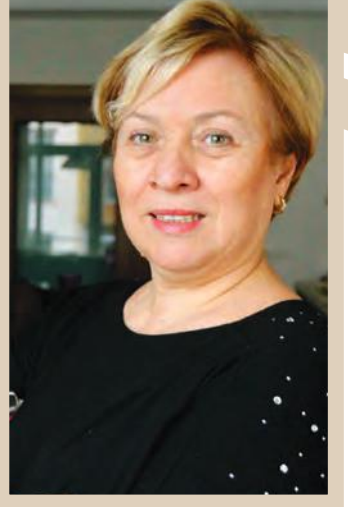


Ülkemizde çok bilindik bir sorun olan; "iyiyi kötüyle taklit etmek ve güzeli kötüleştirmek" problemi ile uğraşmaktayım. Ben ürünlerime güveniyorum ve sadece, kültürel tatları sevenlerimle buluştururken hiçbir şekilde taklit edilmekten korkmuyorum.

Kötü bir ürün satmaktansa satmamayı tercih ederim. Bu sebeple güzel tat düşkünlerinin ürünlerimi tercih edeceğine inanıyorum ve bu doğrultuda yavaş ama sürekli yükselen bir şekilde ilerliyorum.

Bugüne kadar bana destek olan, memnuniyetlerini paylaşan tüm sevenlerime buradan çok teşekkür ediyorum. Sizlerin memnuniyeti beni her zaman daha iyiye taşıyacaktır.



Sevinç
YILMAZGURME
UZMANI

YILIN EN GÜZEL ZAMANI

Yıllar ne çabuk geçiyor!

Yeni yıl yazısını sanki daha dün yazdım. Yine soğuklar, yine kar ve yılın en güzel zamanı geldi. Sizi bilmem ama biz yeni yıla aile ve dostlar ile evde girmeyi seviyoruz. Hazırlıyoruz masamızı, küçükler, büyükler neşe içinde karşıyoruz yeni yılı. Müzik, tombala, oyunlar ve güzel hazırlanmış bir masa ile elbette.

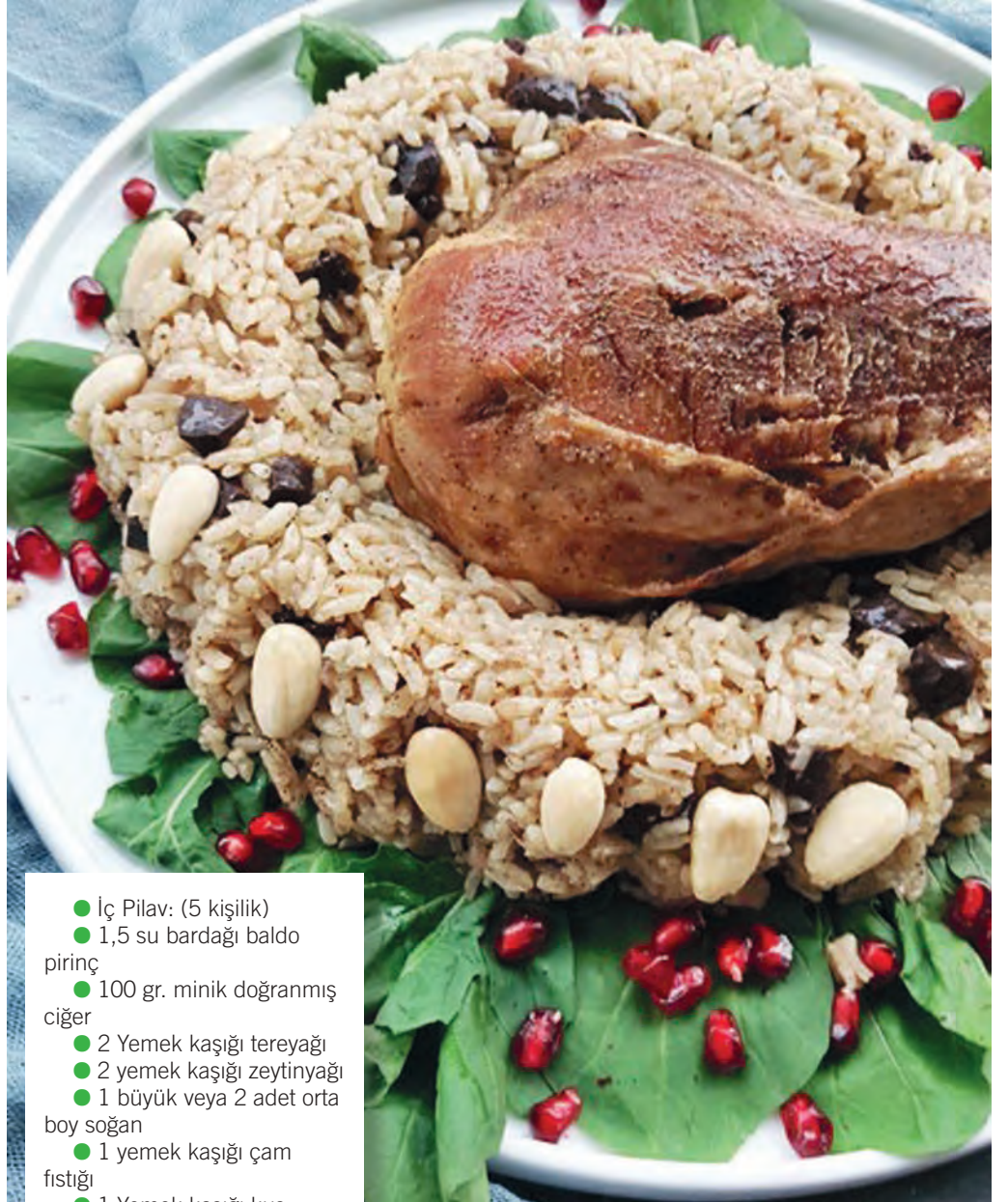
Geçtiğimiz yıllarda “bütün hindi hazırlama” reçeteleri vermişim. Ancak görüntüdeki güzelliğe rağmen, servisteki zorluk hakkında sosyal medya hesaplarımdan geri dönüşler aldım. Tabi bir de etin tüm bölgeleri aynı lezzette olmadığından, herkesi mutlu etmek güç oluyordu.

Bu yıl bu nedenlerle daha pratik hindi bir reçetesi vereceğim. Hindi butlar ve iç pilav ile hem servisi kolay hem de herkesi mutlu edecek lezzette porsiyonlar hazırlayabilirsiniz. Hindi ve pilav ile hafif bir tatlı ve sağlıklı salata reçeteleri hazırladım.

Kasabınızdan hindinin sadece bağıt kısımlarından alın. Hazır satılıyor. Bir tanesi 750- 900 gr. civarında geliyor. Davetli sayınıza göre kaç adet alacağınızı belirleyin. İyice yıkayıp kurulayın. Her tarafına bir fırça ile zeytinyağı sürün. Tuz ve karabiber ile tatlandırıp bir gece buzdolabında dinlendirin.

Ertesi gün geniş ve kalın tabanlı bir tencerede (düdüklü tencerede kullanabilirsiniz) butları orta ateşte bir kaşık tereyağı ilave ederek, çevire çevire mühürleyin. Üzerini geçecek kadar kaynar su, tane karabiber, 3 diş sarımsak ekleyip orta ateşte kaynamaya bırakın. Kaynayınca altını kısıp tüm etler yumuşacık olana dek pişirin.

Butları dikkatlice bir fırın kabına alıp, 200 derece fırında biraz kızartın. Hazırlayacağınız iç pilav ile servis edin.



- İç Pilav: (5 kişilik)
- 1,5 su bardağı baldo pirinç
- 100 gr. minik doğranmış ciğer
- 2 Yemek kaşığı tereyağı
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 büyük veya 2 adet orta boy soğan
- 1 yemek kaşığı çam fıstığı
- 1 Yemek kaşığı kuş üzümü
- 1 Tatlı kaşığı yenibahar
- 1 Tatlı kaşığı karabiber
- 1/2 Tatlı kaşığı tarçın
- 3 Adet kesme şeker
- 1/2 Tatlı kaşığı kimyon
- 1 Tatlı kaşığı tuz
- 1,5 Su bardağı hindi suyu + 3/4 Su bardağı kaynar su
- Süslemek için iç badem.

Yapılışı:
Tereyağı ve zeytinyağını pilav tencerenize alın. Tavla zarı büyüklüğünde doğradığınız soğanları sotelemeye başlayın. Sırasıyla fıstık, kuş üzümü, ciğer ve baharatları ekleyip karıştırın.

Duru suyu çıkana dek yikanmış pirinci ilave edip

birkaç dakika kavurun. Suyunu verin ve tuzunu kontrol edin. Şekeri ilave edip karıştırın.

Kısık ateşte pirinçler yumuşayınca dek pişirin. İç bademleri bir tavada hafifçe kavurun ve pilava ekleyin.

Servis tabağına alıp hindi ile sunuma hazırlayın.



AVOKADO SALATASI:

Malzemeler:

- 2 adet orta boy salatalık
- 2 adet küçük veya 1 adet büyük avokado
- 1 taze soğanın yeşil kısmı
- 1/2 bağ maydanoz yaprağı
- 1/4 bağ taze kişniş (isterseniz)
- 2 yemek kaşığı kapari
- 2 diş ezilmiş sarımsak
- 1 Çay kaşığı karabiber
- 1/2 küçük çay bardağı zeytinyağı
- 1 küçük limon suyu
- Tuz

Yapılışı: Salatalıkları yıkayıp kurulayın. Uzunlamasına kesip bir çay kaşığı ile içlerini alın. Yarım cm kalınlığında dilimler halinde kesip bir kâseye alın. Avokadoyu uzunlamasına kesin kendi etrafında çevirip 2 parçaya ayırın. Çekirdeğini alın.

Önce yukarıdan aşağı dik, sonra enine yarım cm arayla

paraleller kesip bir kaşık ile dilimler çıkartıp salatalıklara ekleyin.

Taze soğan, yeşillikleri incecik kıyıp ekleyin. Kapariyi ekleyin.

Küçük bir kâsede zeytinyağı, tuz, limon, sarımsağı karıştırıp salataya ekleyin.

Fazla zedelemekten kaçınıp servis tabağına alın.

SEMİZOTU BORANI

Malzemeler:

- 4 Bağ semizotu (benim bağlar biraz küçüktü)
- 1 Büyük kuru soğan
- 1 Kâse ezilmeden haşlanmış yeşil mercimek
- 1 Büyük kâse süzme yoğurt
- 1/2 Su bardağı zeytinyağı
- 3 diş sarımsak
- Tuz
- Karabiber
- 3_4 yemek kaşığı iri kıyım ceviz
- Toz kırmızıbiber
- Toz nane

Yapılışı:

Semizotunun sadece yapraklarını ayıklayıp yıkayın. Kurutucuda veya havlu ile nemini iyice alın. (Saplardan turşu çok güzel olur. Atmayın!)

Kuru soğanı yemeklik doğrayıp yağın 2/3'ü ile pembeleşinceye dek soteleyin.

Tuz ve karabiber ekleyin.

Semizotunu ekleyip hacmi azalınca dek ağzı kapalı, orta ateşte yavaş yavaş pişirin.

Mercimeği ekleyip

tüm suyunu çekene dek pişirin.

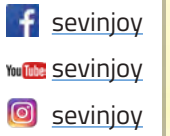
Ben bu karışımı bir gün önce yapıp bir gece dolapta dinlendirdikten sonra yoğurtluyorum.

Semizotu soğukken. Hazırladığınız sarımsağı süzme yoğurt ile karıştırın.

Servis tabağına alın.

Kalan yağı hafifçe kızdırıp cevizleri yakmadan bir çevirin.

Ocağı kapatıp sıcakken kırmızıbiber ekleyin. Boraninin üzerine yayın. Nane ve yine toz biber ile süsleyip servis edin.





Country döner
Çöktürk

Bulyon, margarin ve sanayi tipi yağları yemeklerinde kullanmayan Country Döner; kimyasal barındırmayan ürünlerle, müşteri memnuniyetini ön planda tutarak hizmet veriyor.

Country Döner yemek noktasındaki deneyimlerini işin ustalarıyla birleştirerek, müşterilerinin karşısına yüksek kalitede, lezzetli ürünlerle çıkıyor.

Kahvaltı çeşitleri, tost çeşitleri, et döner, tavuk döner, ızgara, ekmek arası ürünler ve yan ürünlerle müşterileriyle buluşan Country Döner, benzersiz lezzetini itinayla seçtiği malzemelerden alıyor. Country Döner, dana etinin but kısmından özenle seçtiği taze etleri, salça, kekik, yoğurt, beyaz karabiber ve tuz ile birleştirerek lezzet şölenine çeviriyor. Muadillerinin aksine, döneri günlerce sosta bekletmeden müşterilerinin beğenisine sunuyor.

Kalite standartlarında üretim yapan tedarikçilerle çalışan Country Döner, etlerini farklı noktalardan almak yerine güvenilir ve müşteri memnuniyetini ön planda tutan kurumsal noktalardan alıyor. Kırmızı eti Kemerburgaz lokasyonunda bulunan Dilek kasabından, beyaz eti (tavuk- er piliç) ise KAR GIDA'dan alan lezzet durağınız, evinize gelen et tazeliğinde birçok ürünle sizleri bekliyor.

Daha önce catering hizmeti ile lezzet severlerle buluşan Country Döner, yemeklerinde kullandıkları ürünleri objektif bir biçimde müşterileriyle paylaşıyor. Ayrıca yemeklerin sıcaklığını korumak adına yakın bölgelere paket servisi gibi seçenekler sunuyor.





Etlerimizi Kemerburgaz Dilek Kasabı'ndan taze olarak temin ediyoruz.



PAKET SERVİS
(Sadece yakın bölgeye.
Sıcak sunum için)

İstanbul Caddesi, Palmals Residence, No: 2B.
34007, Göktürk / İstanbul

0212 322 00 45 – 0542 280 91 80

 countrydoner



GÖKTÜRK ANNELERİ GRUBU YENİ YILI ETKİNLİKLERLE KARŞILADI

Göktürk Anneleri grubu Yeni Yıl etkinliklerine, Aralık ayının 2. haftasında Namı Gurme Göktürk'te gerçekleştirilen kahvaltıyla başladı. Yoğun katılımın olduğu kahvaltı da girişimci anneler kendilerini ve işlerini diğer arkadaşlarıyla paylaşma imkanı buldu. Gerçekleştirilen keyifli hediye çekilişinde Göktürk bölgesindeki birçok işyerinden grup üyesi annelere hediyeler verildi.

Göktürk Anneleri grubunun Yeni Yıl Aışveriş Şenliği'nde Aralık ayının 3. haftasında Namı Gurme ve Gıgıs Göktürk'te yapıldı. Gün boyu süren etkinlikte çok sayıda standta ,çeşitli ürünler ziyaretçilerle buluştu. EyüpSultan Belediye Başkanı Sayın Deniz Köken başta olmak üzere, bölgede yaşayan sanatçılar ve halkın yoğun katılım gösterdiği şenlik akşam saatlerine kadar sürdü. Şenlik boyunca süren Biltes Koleji Kemerburgaz kampüsü sponsorluğundaki ücretsiz çocuk etkinliklerinde minikler hem eğlendi hem de keyifli atölyelerle yeteneklerini geliştirebildi. Yiyecek içecek tadımları, müzik yayını ve kişisel gelişime dair köşelerinde olduğu şenlik gün sonunda after party ile sona erdi. After Party bilet gelirlerinin bir bölümü gün boyu standlarıyla misafir edilen ERDODER(Erken Doğan Bebekleri Yaşatma Derneği'ne) aktarıldı. Günün yorgunluğunu after party de canlı müzik eşliğinde eğlenerek atma imkanı bulan anneler çok keyifli bir etkinlik geçirdiklerini ilettiler .





3. TÜRKİYE AZERBAIJAN KARDEŞLİK ÖDÜLLERİ SAHİPLERİNİ BULDU

BHS GROUP Atakan Taşur ve İstanbul Azerbaycan Dostluk Derneği'nin organize ettiği 3. Türkiye Azerbaycan Kardeşlik Ödülleri, Grand Hyatt Otel'de sahiplerini buldu.

Türkiye ve Azerbaycan arasındaki önemli proje; Türkiye & Azerbaycan Kardeşlik Ödülleri bu yıl muhteşem organizasyonla gerçekleşti. Evo Grup Evren Yaşlak ve Evrim Yaşlak'ın pr ve medya koordinatörlüğü yaptığı, Zeki Sincar ve Tanju Menteş'in Türkiye temsilciliği, Omar Şahin'in Azerbaycan temsilciliğini üstlendiği geceye; iki ülkenin sanat, siyaset ve iş dünyasından birçok ünlü isim katıldı.

“İki Devlet Tek Millet” şuru ile 3. kez düzenlenen geceyi Azerbaycan tarafından AZ TV, Türkiye tarafından Haberler.com izleyicilere an ve an canlı olarak ekranlara getirdi.

Gecenin organizatörü Atakan Taşur ve Hülya Ağasoy açılış konuşmasında; “Amacımız kardeş iki ülkenin en iyilerini bir arada tutarak bölünmez bütünlüğümüzü ve birlikteliğimizi tüm Dünya'ya yaymaktır” ifadelerine yer verdi.

Gecenin sunucuları Merve Akıncı ve Mert Palavaroğlu sahne uyumu ile göz doldurdu. Ünlü akınının olduğu gecede ödül alan isimler;

3. Türkiye Azerbaycan Kardeşlik Ödülleri gecesinde Göktürk Dergisi yılın en iyi yerel dergisi ödülüne layık görüldü. Ödülümüzü dergimizin imtiyaz sahibi Sayın Ümit Öner aldı.





YE & AZERBAIJAN KARDEŞLİK ÖDÜLLERİ



PROF.DR.BURHAN KUZU: YILIN EN İYİ SİYASETÇİSİ

COPPER HUNTER: YILIN ULUSLARARASI HAVALANDIRMA SİSTEMLERİ ŞİRKETİ

DAŞKIN İSMAİLOV: YILIN AZERBAIJANLI EN İYİ İŞ ADAMI

BRIDGE COMPANY: ÖZEL BAŞARI ÖDÜLÜ CEO İLGAR İSKENDEROV

EVO GRUP - EVREN YAŞLAK & EVRİM YAŞLAK : YILIN EN İYİ İNTERAKTİF ŞİRKETLER GRUBU

PANAH S. İBRAHİMOV: YILIN EN İYİ ULUSLARARASI İŞ ADAMI

TAMER KÖSEOĞLU: YILIN EN İYİ İŞ ADAMI

AZKA OTEL - BÜLENT KAYA: YILIN EN İYİ TURİZM YATIRIMCISI

SONGÜL GÜNEY ERZURUMLU: YILIN EN İYİ GENÇ İŞ KADINI

NEDİM CABBAR: YILIN EN İYİ ERKEK GENÇ GİRİŞİMCİSİ

REŞADA BAHARİ: AZERBAIJANDA YILIN EN İYİ GİRİŞİMCİ İŞ KADINI

PROF. DR. CAHANGİR NOVRUZOV: YILIN EN İYİ TİYATRO YÖNETMENİ

PROF. DR. ŞELELE HASANOVA: YILIN EN İYİ PR UZMANI

DERMEN A.Ş. - TANJU MENTEŞ: YILIN EN İYİ BİLİŞİM TEKNOJİLERİ ŞİRKETİ

ALİHAN SAMEDOV: YILIN EN İYİ BALABAN VİRTUOZU SANATÇISI

SELÇUK AKAT: EKONOMİ İŞ BİRLİKTELİĞİ ADINA EN İYİ YÖNETİCİ

ESMAYE CAVADOVA: ULUSLARARASI KADIN DAYANIŞMASI ADINA PROJE ÖDÜLÜ

ZEKİ SİNCAR: YILIN EN İYİ SİNEMA VE MÜZİK YAPIMCISI

İSMAİL KÜÇÜKKAYA: YILIN EN İYİ SABAH PROGRAMI "ÇALAR SAAT"

RİDVAN BİYİK: YILIN EN İYİ HABER KANALI SHOW HABER

FASHİON ART - MESUT BÜYÜKSOFUOĞLU: YILIN EN İYİ SES SAHNE IŞIK VE PRODUKSİYON ŞİRKETİ

GÜLBEN ERGEN: YILIN EN İYİ SINGLE ÇALIŞMASI "MÜSADENLE"

GÜLBEN ERGEN: YILIN EN İYİ SOSYAL SORUMLULUK PROJESİ "COCUKLAR GÜLSÜN DİYE"

GÖKHAN TÜRKMEN: YILIN EN İYİ POP SANATÇISI

GÜLDEN : YILIN EN İYİ KADIN POP SANATÇISI

EMİN EMİNZADA: AZERBAIJANIN EN İYİ GENÇ ERKEK SANATÇISI

SELİN CİĞERCİ: YILIN EN İYİ SOSYAL MEDYA FENOMENİ

ZENFİRA İBRAHİMOVA: YILIN EN İYİ ARABESK KADIN SANATÇISI

PROF. DR. RAMİZ MELİKASLANOV: YAŞAM BOYU ONUR ÖDÜLÜ

RUHİ ALİYEVA: YAŞAM BOYU ONUR ÖDÜLÜ

SAKİT MAMMADOV: YAŞAM BOYU ONUR ÖDÜLÜ

FURKAN PALALI: YILIN EN İYİ ROMANTİK KOMEDİ OYUNCUSU

MELAHAT ABBASOVA: YILIN EN İYİ KADIN TİYATRO OYUNCUSU

PERİHAN SAVAŞ: YILIN EN İYİ KADIN DİZİ OYUNCUSU

TOLGAHAN SAYIŞMAN: YILIN EN İYİ ERKEK OYUNCUSU

BERKER GÜVEN: YILIN EN İYİ DRAMA OYUNCUSU

IVANA SERT: YILIN EN İYİ MODA İKONU

SOPSAN BOYA TEMSİLCİSİ - NAMİNA AGASIZADE : AZERBAIJAN VE BÜYÜK KAFKASIN EN İYİ BOYA ŞİRKETİ

KLASS MAGAZİN - MUAMMER KAPUCUOĞLU: YILIN EN İYİ CEMİYET DERGİSİ

TARİX ALİYEV: YILIN EN İYİ REYTINGLİ SABAH PROGRAMI HERŞEY DAHİL ZEZER TV

GÖKHAN TAŞKIN: YILIN EN İYİ HABERCİSİ

ARZU HAMZAYEVA: YILIN EN İYİ KÜLTÜREL MEDENİYET PROGRAMI "BİR ARZU VAR"

BÜNYAMİN SÜRMELE: YILIN EN İYİ HAVA DURUMU VE BELGESEL PROGRAMCISI

ÖZGE ÖZDER & SİNAN GÜLERYÜZ: YILIN EN İYİ DÜETİ

FERMAN TOPRAK: YILIN EN İYİ SAHNE PERFORMANS SANATÇISI

ABDURRAHMAN DELEN : YILIN EN İYİ HALK OZANI

ERHAN ÖZTÜRK: YILIN EN İYİ GAZETESİ - SABAH



GAZETESİ

OMAR ŞAHİN: YILIN EN İYİ SANATÇI MENAJERİ

AYŞEĞÜL AYTAS: YILIN EN İYİ SPOR YORUMCUSU VE ANALİZCİSİ

WILMA ELLES : YILIN EN İYİ YABANCI KADIN SİNEMA OYUNCUSU

QRZSSTUDIO - SÜMEYRA TEYMUR - HİCRAN KAYA: YILIN EN İYİ TEKSTİL FİRMASI

GÜLNARE MUKHTAROVA PAMUK: YILIN EN İYİ RESİM VE HEYKELTRAŞ SANATÇISI

FZT. HÜSEYİN OĞUZHAN SÖYLEMEZ: YILIN EN İYİ FİZYOTERAPİSTİ

AKADEMİ PARIS GÜZELLİK VE ESTETİK: YILIN EN İYİ GÜZELLİK MERKEZİ

HEALTHİS / SENAN GÜLİYEV: YILIN EN İYİ SAĞLIK ŞİRKETİ

GADİMOV'S GROUP: YILIN EN İYİ İNTERAKTİF DANIŞMANLIK ŞİRKETİ

HAİR ESTETİK TURKEY - ENGİN DAL: YILIN EN İYİ SAÇ EKİM MERKEZİ

BELGİN DAL: YILIN EN İYİ ŞIFALI TAŞLAR VE BIO ENERJİ UZMANI

GÜLŞAH SAM: YILIN EN İYİ KİŞİSEL GELİŞİM UZMANI

REVOX LABORATORİES - TALAT SAM : YILIN EN İYİ BİTKİSEL SAÇ BAKIM ÜRÜNÜ

ZEYNEP TURAN: YILIN EN İYİ FESTİVAL ORGANİZATÖRÜ

TUĞBA ÖZAY: YILIN EN İYİ ÇIKIŞ YAPAN KLİBİ :

İYİKİ GELDİN

NAZİM ZENGİN: YILIN EN İYİ AVUKATI

ADEM TERZİ: YILIN EN İYİ SAÇ TASARIM UZMANI

KORAY BOZAT: YILIN EN İYİ İŞ GELİŞTİRME UZMANI

NUHİ PARIS PARFÜM: YILIN EN İYİ ULUSLARARASI PARFÜM ŞİRKETİ

SEDAT KILIÇ İNŞAAT: YILIN EN İYİ İNŞAAT FİRMASI

TURGAY KIRAN: YILIN EN İYİ SPOR DUAYENİ

GRAND HYATT İSTANBUL: YILIN EN İYİ OTELİ

RAMADA RESORT ERCİYES: YILIN EN İYİ KAYAK OTELİ

TEOS VİLLAGE İZMİR: YILIN EN İYİ AİLE OTELİ

BLUE PIER HOTEL: YILIN EN İYİ BUTİK OTELİ

CLUB SPORIUM: YILIN EN İYİ SPOR MERKEZİ

ZAFER YALÇIN: YILIN EN İYİ STEAK HOUSE RESTAURANTI - ÜSKÜDAR MEAT HOUSE

ŞİNASİ GÜNAYDIN: YILIN EN İYİ ERKEK MODA TASARIMCISI

BİNNUR ÇAYDAŞ: YILIN EN İYİ KADIN MODA TASARIMCISI

ERDEM YANIK: YILIN EN İYİ KURUMSAL DANIŞMANLIK FİRMASI - DENGE LEGAL -

AGİL MEHERREMOV: YILIN EN İYİ MEDYUM VE ASTROLOJİ UZMANI

GURU KAAN AYNUKSA - ZEKİ SİNCAR: YILIN EN İYİ MOBİL UYGULAMASI

MANAFZADE AİLESİ: YILIN EN İYİ MÜZİSYEN

AİLESİ

MEDIA STUDIO - İLKER UZUNALAN - KÜRŞAT KARAKUŞ: YILIN EN İYİ FOTOĞRAF STÜDYOSU

OKS MODEL AGENCY - OKSANA: YILIN EN İYİ MODEL OKULU

ELNUR ORUCOV: YILIN EN İYİ ERKEK MODELİ

PATİLİGO - ENGİN TAŞKIRAN: YILIN EN İYİ SOKAK HAYVANLARI SOSYAL SORUMLULUK PROJESİ

UMUT ÇINAR: YILIN EN İYİ TANITIM ELÇİSİ

RUSLAN SEFEROĞLU: YILIN EN İYİ BESTECİSİ

MEDİNE REHİMLİ: YILIN PLASTİK CERRAHİ DOKTORU

YARIMADA GAZETESİ - GÖKHAN ÇELİK: YILIN EN İYİ YEREL GAZETESİ

GÖKTÜRK DERGİSİ - ÜMİT ÖNER: YILIN EN İYİ YEREL DERGİSİ

EFRUZE AĞAYEVA: YILIN EN İYİ HABER PORTALI HABERCİ.AZ

DR. NARMIN AĞAYEVA BARIŞ: YILIN EN İYİ MÜZİK PROGRAMCISI

FERİDE NIZAMIKIZI: YILIN GENÇ KADIN SİPERKİ

ASKER ALİ HACIZADE: YILIN EN İYİ YÖNETMENİ

RUFAT NAZAR: YILIN EN İYİ TV YÖNETMENİ

MC DİJİTAL BASKI - CANER AVAR: YILIN EN İYİ DİJİTAL REKLAM FİRMASI

CAFER ANDIÇ: YILIN EN İYİ KUMAŞ USTASI

NİZAR MAMMADOV: YILIN EN İYİ RESSAMIV

2020 YILI EV DEKORASYON TRENDLERİ VE TEMEL İÇMİMARİ YAKLAŞIMLAR

PELİN
KALECİ
İÇ MİMAR

Firma: Pelin Kaleci Design & Interiors
Web: www.pelinkaleci.com
E Posta: pelin@pelinkaleci.com



İç mimarlık dünyası; oldukça renkli ve geniş bir yelpazeye sahip, hayal gücünün sınırsız uygulamalarının ise çığgın olduğu büyük bir dünyayı ifade ediyor. İç mimarlıktaki bu çeşitlilik, elbette her sezon değişim göstererek mevcut trendlere ve uygulamalara yenilerini ekleyerek devam ediyor. Ev dekorasyon trendleri, tıpkı giyim sektörü gibi sürekli bir yenilik içinde. Her dönem belli başlı renkler ve mobilya tasarımları moda oluyor. Bizde bu sayımızda yeni yılın trendlerini sizlerle paylaşmak istedik...

Gündelik hayatın stresi, şehir hayatının yoğunluğu ve beraberinde getirdiği yorgunluk, artık insanları daha huzurlu ve rahat mekanların arayışına yönlendiriyor. İnsanlar evlerindeki rahatlıkta daha fazla vakit geçirmeyi ve dostlarını evlerinde ağırlamayı tercih ediyor. Günümüzde insanların büyük kısmı, kendi evlerinin kişiliklerini yansıtmalarını ve özel olmasını arzuluyor. Bu amaçla özellikle ruhuna ve kendi karakterine uygun ürünleri tercih ediyor. Bu doğallık ve kişiselleştirme arayışı, hemen hemen her şeye etki etmiş durumda. Bu sebepten yeni yılda en çarpıcı trend, huzur veren evler olarak öne çıkıyor. Canlı renkler ve abartılı tarzlar, yerini daha sakin pastel tonlarına, yalınlık, kişiselleştirme ve doğal malzemeye bırakıyor. Gri, vizon, klasik mavi, pastel pembe, adaçayı yeşili ve hardal sarısı gibi pastel renkler sakinliği, huzuru ve güvenilirliği temsil ettiğinden ötürü ev dekorasyonlarında bu senenin açık ara en öne çıkan renkleri.

İç mimarlık dünyasında gold ve bakır çağı başlıyor. 2020 sezonunda altınla birlikte bakır kaplamaları hemen her yerde göreceğiz. Altını eşyalarda, duvar tasarımlarında, kapı ve pencere detaylarında, eskitme veya parlak formlarda görmek mümkün.

Trendlere göre yeşil tonlar, 2020 sezonunda popüleritesi



ve hakimiyetini korumaya devam edecek. Tasarımlarda doğal görünüme önem veren iç mimarlar, toprak renklerini yeşil tonlarıyla harmanlayarak mimari tasarımları gerçek bitkilerle taçlandırıyor. Evimizde doğaya yakın olmak için bitkilere daha çok yer açacak ve evlerin en doğal dekoratif ürünleri olarak karşımıza çıkacak. Salonunuzun uygun bir noktasına palet ya da merdiven raf yerleştirebilir, bitkilerinizi burada şık bir şekilde sergileyebilirsiniz.

Hernekadar mutfaklar evlerimizde yemek alanımız olarak görülsede, iç mimarlık için günümüzde artık yaşam alanımızın kalbi niteliğindedir. Mutfaklar evlerin diğer odalarında olduğu gibi zamanımızı ve dinlendiğimiz anları konfora dönüştüren yapıya da sahip. İnsanlar yiyeceklerin hazırlanmasını ve tüketilmesini, bir takım sosyal ve ailesel etkinliklerle birleştirmek istiyor. Bu sebepten dolayı; özellikle modern yapılar, ferah alan kazanımını ön planda tutarak, dar ve kullanışsız alanlardan ziyade, salona dahil Amerikan tipi mutfak stili ile bu ferahlığı sağlamakta.



Daha kıvrımlı mobilyalar bu sene bizi bekliyor. Bu yılda mobilyalarda daha kıvrımlı hatlara şahit olacağız. Keskin hatlı, minimal çizgili mobilyalar yerine kıvrımlı, daha büyük boyutlu ve konforlu ürünlerde trend listesinde...

Bu yılın önemli trendlerinden bir tanesi de geometrik desenli tasarımlar. Mobilya ve aksesuarlarda kullanılacak olan daireler, açısız yüzeyler, kontrollü eğriler, küre formlar gibi katı ve sağlam geometriler bu sene ön planda olacak.

Huzur veren doğal evler trendine uygun diğer bir unsur ise; bu sene işlenmemiş malzemeden yapılmış mobilyalar. Geri dönüşümlü lifler, doğal kompozitler, doğal taş ve mineraller, ham ahşap yada hasır aksesuarlarınız bu doğadan gelen esintiyi yaratmanıza yardımcı olacak. Bu sene sehpa, yemek masası, sandalye, koltuk takımı detaylarının yanı sıra mutfak ve banyo dolaplarında da dilerseniz işlenmemiş malzemelerin doğallığından yararlanabilirsiniz.



HAIRCODE
BY HAKAN

**DEĞİŞİME
HAZIR OLUN**



Arcadium Life III Çarşıda

0212 322 41 49

HAIRCODE
BY HAKAN



8 SORUDA

KAAAN AĞCA

Sporun neredeyse her alanında kendini geliştirmeye çalışan ve başarılarıyla adından söz ettiren genç oyuncu Kağan Ağca'yla keyifli bir söyleşi gerçekleştirdik. Başarılı oyunculuk serüveninden, kendini geliştirme çabalarından ve çalıştığı usta isimlerden kısa demeçler veren Ağca; Yeşilçam ve günümüz sinemasındaki idollerinden bahsetti.

1. Biraz kendinizden bahsedebilir misin? Kağan Ağca kimdir, neler yapar, ilgi alanları neler?

12 Mayıs 1995 Adana doğumluyum. Çankaya Üniversitesi, İngilizce Uluslararası İlişkiler ve Siyaset Bilimi bölümü mezunuyum. Hayatımın her döneminde çeşitli dallarda spor ile ilgilendim. Ortaokul ve lise yıllarımda lisanslı olarak, farklı kulüplerde basketbol oynadım. Üniversitede ise masa tenisi ve bilyarda ile ilgilendim. Sporun insanı gençleştirmekten çok zinde tuttuğunu, mutlu ettiğini ve zararlı alışkanlıklardan uzak kalmayı sağladığını düşünüyorum. Ayrıca çocukluğum dedemlerin yanında yaylada geçtiğinden dolayı doğayla hep iç içeydim. Bu yüzden tatillerde veya fırsat bulduğum her anda doğayla yalnız kalmayı tercih ediyorum. Bu yüzden ormanda veya bir deniz kenarında kamp kurmak vazgeçilmezim arasındadır.

2. Sanat hayatına atıldığında aileden bu konuda destek geldi mi? Oyunculuğa geçiş sürecin nasıl oldu?

Oyunculuğa olan ilgim lise yıllarında başladı. Ailemle sık sık tiyatroya, sinemaya giderdim ve her gittiğimde kendimden birisini görürdüm oyunda. Bu heyecan oyuncu olma isteğimi artırdı. Benim için bu serüven uzun vadeli olacaktı. Çünkü ilk başta okulumu başarıyla tamamlama isteğim vardı. 2017 senesinde internette dolaşırken Ankara'nın reklam yüzü seçileceğine dair bir haber okumuştum. Bunun üzerine yarışmaya başvurduğum ve Ankara'nın reklam yüzü oldum. Kültür Bakanlığı'nda yayınlanacak tanıtım filminde rol aldım. Bu benim için ilk tecrübe olmuştu.

Sonrasında ise "Sinema Güzeli Yetenek Yarışmasına" katıldım ve "Yeşilçam'ın Prensi" ünvanlı aktörümüz Salih Güney, bana "Prens" ünvanını devrederek beni veliahttı seçti. Okulumun bitmesiyle de sektörel anlamda eğitimler alarak kendimi geliştirdim. Bu uzun soluklu güzel yolculukta ailem her anlamda bana inandı ve destek oldu. Başta annem olmak üzere ailemin her zaman yanımda olması beni güçlü kıldı. Onlar her zaman benim gizli kahramanlarım olacak.

3. Pera Müzikalinde rol alıyorsun, projeye nasıl dâhil oldun?

Öncelikle Pera Müzikali oyununda bana inanıp, destekleyen ve oyuna dâhil eden



Müjdat Gezen hocama çok teşekkür ediyorum. Müjdat Gezen hocam ile "Sinema Güzeli Yetenek Yarışmasında" tanışmıştık. Yaptığımız sohbetlerde hep, bir oyuncu adayının çok iyi eğitim alması gerektiğinden bahsediyorduk. Ben de yarışmanın ardından eğitimlerimi tamamlayıp, Müjdat hocama hazır olduğumu bildirdim ve beni Pera Müzikali oyununa dâhil etti.

4. Usta isimlerle birlikte sahnede olmak nasıl bir duygu?

Pera Müzikalinde usta isimlerle aynı sahnede olmak, benim için muhteşem bir duygu. Oyunumuzun kadrosunda yer alan Müjdat Gezen, Cüneyt Arkın, Gönül Yazar, Kayhan Yıldızoğlu ve Melike Demirağ gibi duayen isimlerle aynı sahnede paylaşmak benim için hayal edebileceğime de ötesinde. Benim için çok büyük bir gurur. Çünkü onlar halkın gerçek sanatçıları ve sanatın emektarları.

5. Oyunculukta kendini geliştirmek adına neler yapıyorsun?

Üniversiteden mezun olduktan sonra oyunculuk eğitimlerime yöneldim. İlk başta 12 hafta süren temel oyunculuk eğitimini; "Osman Yağmur Dereli Sanat Akademisi'nde" aldım. Temel oyunculuk eğitimini tamamladıktan sonra, Tümay Özokur Akademi'den 7 ay süren ileri düzey oyunculuk eğitimi aldım. Eğitim kapsamında Ayşegül Baydar'dan oyunculuk eğitimi, Kubilay Karslıoğlu'dan dikeyon eğitimi, Didem Balık'dan şan eğitimi, Çağdaş Agun'dan sahne dövüşleri eğitimi ve Melih Korukçu'dan

Hayal Bilgisi eğitimlerini aldım. Oyunculuk eğitimlerimin bitmesiyle Çağdaş Sanatlar Akademisi'nde Modern Dans, Zeybek Dansı ve eskrim dersleri aldım. Bugünlerde ise kendimi geliştirebilmek adına Burak Sarımolalı'dan özel oyunculuk eğitimi almakla birlikte yakın zamanda at binme ve kılıç kullanma dersleri alacağım. Bir oyuncunun en iyi yatırımı kendisine yaptığı yatırımdır.

6. Birlikte oynamak istediğin sanatçıları kimler? İdolün var mı?

Kendime idol gördüğüm oyuncular var tabii. Bunu dönemsel olarak ayırırsak, Yeşilçam sinemasında idolüm; Cüneyt Arkın, Tarık Akan ve Salih Güney olmuştur. Günümüz sinemasında ise idolüm; Çetin Tekindor ve Erdal Beşikçioğlu'dur. İki değerli oyuncu da kalitesi, duruşu ve yeteneği ile kendilerini kanıtlamışlardır. Çetin Tekindor ve Erdal Beşikçioğlu'nu beğenerek izliyorum ve onlardan oyunculığa dair çok şey öğreniyorum. Bir başka idolüm ise; Kıvanç Tatlıtuğ. Azmi ve çalışkanlığıyla 15 senelik zaman diliminde Türk sinemasının başarılı isimleri arasına adını yazdırdı. Kıvanç Tatlıtuğ ile abi kardeş olarak rol almayı çok isterim. Kadın oyuncular arasında ise Bennu Yıldırımlar ile Özge Özpınar'ı çok başarılı buluyorum. Umarım bir gün bu başarılı isimlerle aynı projede yollarımız kesişir.

7. En çok gerçekleştirmek istediğin hayalin nedir?

En çok gerçekleştirmek istediğim hayalim her projede üstüne koyarak ilerlemek. Tabii ki başarı hemen ve kendiliğinden gelmiyor. Azim etmek, çok çalışmak ve sabretmekten geliyor. Oyunculukta da bu böyle. Sürekli üstüne bir şeyler koyarsan gelişir. Oyunculuk uzun vadeli bir iş. Uzun vadede doğru adımlarla ilerleyip, kendini geliştirdiğinde başarının kendiliğinden geleceğine inanıyorum. Bende bunun için kariyerimi çok iyi planlayıp, çok çalışarak Türk Sinemasının başarılı isimleri arasına girmeyi istiyorum.

8. Kendini nasıl bir oyuncu olarak görmek istiyorsun?

Hayallerimize giden yol, çok çalışmaktan geçer. Bu nedenle ben kendimi, her projede daha da geliştiren başarılı bir oyuncu olarak görmek istiyorum. Her projede farklı bir karaktere hayat verip, başarılı bir karakter oyuncusu olmak istiyorum. Zengin bir üniversiteli genci oynayabildiğim gibi, yetim kalmış fakir bir çocuğu da oynayabilmeliyim. Bence önemli olan da budur. Bu konuda Türk Sineması'nda örnek aldığım isimler arasında Aras Bulut İynemli ve Rıza Kocaoğlu var. İkisi de gerçekten çok başarılılar. Uzun vadede ben de başarılı bir karakter oyuncusu olarak adımdan bahsettirmek istiyorum.

HAIRCODE
BY HAKAN

YENİ

**Erkek bölümümüz
ile hizmetinizdeyiz**

Adres

İstanbul Caddesi
Arcadium Life III No: 26-1H
Göktürk-Eyüpsultan/İstanbul

İletişim

Murat Güneşdoğdu

☎ 0542 323 42 36

📷 men_hairdresse

RÖPORTAJ

NAZ

- Merhaba Naz Hanım. Öncelikle bizi Kulis Sanat ve Organizasyonda misafir ettiğiniz için size ve ekibinize çok teşekkür ederiz. Kısaca bize, kendinizden ve yaptığınız işlerden bahsedermisiniz?

Tipik bir Yengeç Burcuyum aslında. Gezmeyi, eğlenmeyi seven, aşırı anaç ve duyarlı biriyim. İşime aşığım ve çok çalışmaktan asla yorulmam. Koyduğum hedefler doğrultusunda ilkel bir şekilde ilerlerken, başarmaya olan inancımı hiç yitirmem. Yaptığım işlere gelecek olursak; yıllarca kendimi hep kültür ve sanatın bir parçası olarak hissetmişimdir. Bunda yaşadığım çevremlerle birlikte, üniversite yıllarımda da rolü çok büyük tabii ki. Sanata olan ilgim, kurduğum şirketle beraber beni bugünlere taşıdı diyebiliriz.

- Peki, şirketiniz Kulis Sanat ve Organizasyon neler yapar?

Kültür ve Sanat camiasındaki dostlarıma destekle başlayan PR çalışmalarımın ardından, yurt genelinde ki belediyelere, yetişkin ve çocuk tiyatro oyunlarını pazarlamaya başladım. Daha sonra özel gün ve haftalar için konser organizasyonları, kültürel ve sanatsal projeler üretip bunları devreye soktum. Her başarılı iş, yeni yeni fikirleri de beraberinde getirdi. Şu anda özel sektör olsun, kamu kurumları olsun, onları sanatçılarla buluşturan bir köprü vazifesi görmekteyim.

- Kültür ve Sanat alanında projesel bazda en çok kimlerle çalışıyorsunuz?

Kamu kurumları ve belediyelerin yanı sıra, oteller, bayi toplantıları için kurumsal şirketler, markalara yönelik eventler ve eğlence mekânları ile güzel etkinlikler gerçekleştiriyoruz.

- Çok merak ediyorum doğrusu, sizce neden Naz Avseren'i tercih etmeliler?

Kurumsal şirketler, kamu kurumları ve eğlence mekânları, bu hizmetleri alırken en başta dürüstlük, güven ve kaliteyi ön planda tutarlar. İşinizi gerçekten çok seviyorsanız, bu alanda başarılı olup, adınızdan söz ettirmek istiyorsanız, yaptığınız

AVŞEREN



işini önce kendiniz beğenmelisiniz. Titiz, detayları atlamayan, dakik, güvenilir, profesyonel ve kusursuz olursanız, daima aranan ve tercih edilen siz olursunuz.

- İşinizle ilgili hayalleriniz ve hedefleriniz nelerdir?

En büyük hayalim ve hedefim; yaptığım güzel işlerle herkes tarafından tanınmak ve başarılarımla takdir edilmek. Kültürel ve sanatsal organizasyonlar dendiğinde, Naz Avseren isminin bir marka olarak akıllarda kalmasını sağlamak. Tabii bunun yanı sıra, çevremi ve iş yelpazemi genişleterek, daha geniş kitlelere hizmet vermekte hedeflerimin arasında.

- Bu çok iddialı bir hedef, tebrik ediyorum sizi. Kendinize olan güveniniz tam. Peki, Naz Avseren'e nerden ve nasıl ulaşacaklar?

Teşekkür ediyorum. Hayaller gerçekleştirilmek içindir ve bir yerden

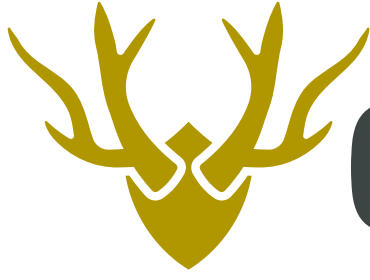
başlıyor olmak, bitirmenin yarısıdır. Pablo Picasso'nun bir sözü geldi aklıma; "Hayal ettiğiniz her şey gerçektir." öyle değil mi? Bana ulaşmaları çok kolay! www.kulissanat.org web sitemizden bana ulaşabilirler. nazavserenpr@gmail.com mail adresimden ve @nazavsrn instagram adresimden de bana yazabilirler.

- Son olarak bize ne söylemek istersiniz?

Kulis Sanat ve Organizasyon olarak altına imzamız attığımız her işte, insanların yüzünde mutlu bir tebessüm olarak kalmak, bizler için çok önemli. Bize inanan ve güvenen herkesle, kaliteli ve güzel işler yapabilmek temennisiyle, daima sevgiyle kalın...

- Bu güzel hoş sohbet ve keyifli dakikalar için size ve ekibinize çok teşekkür ediyoruz.

Ne demek. Ben çok teşekkür ederim.



CRAWLER



CRAWLER KARAVAN

4 iklimde ve tüm ortamlarda kullanılabilen arazi karavanları, motokaravanlar ve askeri/endüstriyel alanlarda üst yapı ve römorklar üreten Crawler Karavan ile yaptıkları çalışmalarını konuşmak üzere bir araya geldik.

Crawler Karavan'ın hikâyesinden bahsedermisiniz?

20 yıllık Gümüşgroup bünyesinde, %100 yerli üretim ile 2017 yılında Türkiye'nin ve Avrupa'nın off-road (arazi) karavan ihtiyacını karşılamak amacıyla kurulduk.

Crawler Karavan yurtdışında üretim yapıyor mu?

Sadece Türkiye'de üretim yapıyoruz. Üretim dışında 4 kıtada 20 ülkeye yakın ihracat yapmaktayız.

Savunma sanayinde de olduğunuzu görüyoruz, biraz bahsedermisiniz?

Savunma sanayi, arama kurtarma araçları ve birçok endüstriyel alanda üst yapı ve römork üretmekteyiz. Kurumların ya da kuruluşların ihtiyaçlarına yönelik çalışmalar yapıyoruz.

Aksesuar da üretiyorsunuz değil mi?

Ürün yelpazemizi her geçen gün arttırmaktayız. Hem kamp hem de off-road aksesuarları olarak yeni ürünler geliştirmekte ve üretmekteyiz.

Karavan modellerinizden bahsedermisiniz?

Bütün modellerimiz arazi ortamına uygunluk göstermektedir. Modellerimiz, aynı zamanda yağmur, kar, çamur, korozyon, paslanma gibi doğal etkenlerden etkilenmeden her türlü hava ve yol koşullarına dayanıklılık gösterir.

21-22 Aralık tarihinde lansmanını yaptığımız çekme karavan olan "BATU 535" modelimizin yanı sıra; tüm pick-up araçlarına uygulamış olduğumuz motokaravanımız "KMP 190", yine çekme karavan olan ilk modellerimiz "İZZ 428" ve "&EN 390" modelimiz ile tüm doğaseverlerin ihtiyacına yönelik çalışmalar yapıyoruz. Ayrıca 4x4 aksesuar ve outdoor ekipmanları hem geliştirmekte hem de satmaktayız.

İşiniz bir tutku mu, hobi mi?

Şuan Türkiye'nin en büyük karavan ve

outdoor mağazasını İstanbul Çekmeköy'de açtık. Aslında hobi olarak başlayan bu iş, şuan severleri sayesinde bir tutkuya dönüştü diyebilirim. Bizi takip edenler bilir; sürekli kendimizi yeniliyor, yeni modeller üretiyor ve sektörün ihtiyacını karşılamak için sürekli kendimizi geliştiriyoruz.

Karavan özgürlük müdür?

"KMP 190" modelimizi tasarlarken düşündüğümüz bir fikir de şöyleydi: Her modelimiz gibi kompakt yapıda olsun, daha hafif ve güvenilir olsun, büyükşehirde yaşayan biri Cuma günü mesaisi biter bitmez hazırlanıp doğada kamp yapmaya başlaması tam 1 saat olsun.

Yani bir pick-up aracınız var ve üstünde "KMP 190" modelimiz var. Mesainiz bitti, aracınıza atladınız, eşinizi, çocuklarınızı, arkadaşlarınızı ya da tek başınıza temel ihtiyaçlarınızı aldınız ve size en yakın doğa ile buluşma noktasına gittiniz. 2 gün 2 gecelik bir kamp yaptınız. Bu kamp bir dahaki hafta başına kadar bence özgürlük...

AKTİF GİRİŞİMCİ KADINLAR KASIM AYINDA DA BİR NETWORK TOPLANTISINDA BULUŞTU

Göktürlü Girişimci Kadınlardan oluşan Aktif Girişimci Kadınlar Grubu hızla büyümeye devam ediyor. Son bir ay içinde Whatsapp grubuna 35 yeni girişimci kadın kattılar.

Aktif Girişimci Kadınlar'ın organize ettiği 28 Kasım'daki network toplantısına katılarak kendileri ile kısa bir röportaj yaptık.

Sevgili Aktif Girişimci Kadınlar grubunuzu kurarken neleri hedeflediniz?

Birer girişimci ve işletmeci olarak bizler, kadınların işletmelerini yönetirken, üretirken, satarken ve büyümeye çalışırken ne zorluklarla karşı karşıya kaldıklarını bizzat yaşayarak görmüştük. İstedik ki bu zorluklarla baş ederken, birbirimize destek olalım, işbirliği ve güç birliği yapalım. Bu amaçla yola çıktık ve bugün geldiğimiz günde 124 kadın girişimci olarak buradayız.

Bu gerçekten büyük bir güç. Amacımız daha da fazla büyümek. Eğer 400-500 kadın olursak oluşturacağımız sinerji ile daha büyük projelere imza atarak işlerimizi büyütebiliriz.

Grubunuzu ne zaman kurdunuz ve bu zamana kadar neler yaptınız?

Aktif Girişimci Kadınlar Grubunu Mayıs 2017'de kurduk. Kurar kurmaz "Para Yok, Alışveriş Çok" takas etkinliğimizi yaptık. Herkesin ikinci el ürünlerini takas ettiği bu etkinlik çok verimli geçince, buradan aldığımız enerji ile "Mahallede Şenlik Var" alışveriş etkinliğini Eyüp Belediyesi işbirliği ile Göktürk'te yaptık. 100'den fazla üreten kadına ücretsiz stand verdik ve satış yapmalarını sağladık. Her ay düzenli olarak network toplantılarımızı yaptık ve birbirimizi daha iyi tanımaya çalıştık. Network toplantılarımız devam ederken seminerlere başladık ve iş hayatımızı kolaylaştıracak sayısız eğitici seminer düzenledik, dışardan konuşmacılar çağırdık. Instagram sayfamızda üyelerimizin tanıtımlarını yaptık. Kadın girişimcilerimizin açılışlarına ve özel gün davetlerine katıldık. Yerel medyada kendimizi tanıttık ve grubumuzun büyümesine çok katkısı oldu bunun. Bu noktada size de teşekkürlerimizi sunarız. Sayenizde büyüdük ve güçlendik. Diğer bir medya kuruluşu olan Intown Dergisi'nin düzenlediği Küçük Hayaller Festivali'ne sponsor olup, ihtiyacı olan 2 kadın girişimcimizin ücretsiz stand açmasını sağladık. 8

Mart Kadınlar Günü kahvaltıları, yılbaşı yemekleri organize ettik. Kendini ta-



nıtmak isteyen üyelerimizle beraber davetler düzenledik. Sosyal sorumluluk projesi kapsamında 7-15 yaş çocuklara drama eğitimi verdik. Ağaçlı'da bulunan Çocuk Destek Merkezi'nde rehabilite edilen çocuklar için gerekli olan santrafuj ve sterilizasyon cihazlarını temin edebilmek için kermes düzenledik ve aldığımız cihazları merkeze teslim ettik. Zaman zaman Eyüp'teki engelliler merkezine ziyaretler yaptık.

Tüm bunları yaparken Whatsapp grubumuzu da büyüttük ve düzenli olarak iş hayatımıza fayda sağlayacak etkinlik, eğitim ve bilgileri paylaştık. Önümüzdeki zaman diliminde de bu tür seminer ve çalışmalara devam edeceğiz.

Grupta birbirinize nasıl destek oluyorsunuz?

Öncelikle birbirimizi ve işlerimizi çok iyi bilmeye çalışıyoruz. Bunun içinde network toplantılarına katılım istiyoruz. Birbirimizi ne kadar iyi tanırsak o kadar çok ortak projeler üretebiliyoruz ve birbirimize iş yönlendirebiliyoruz. Birbirimizden alışveriş yapmaya özen gösteriyoruz. Grup üyelerine özel indirimler yapıyoruz. Grup dışındaki potansiyel müşterilere birbirimizi referans ediyoruz. Sosyal medya hesap takibi ve beğeni yapıyoruz. Sosyal medyada güçlenmek ve daha çok satış yapabilmek için Aralık ayında sosyal medyayı özellikle Instagram'ı etkin kullanma, istatistik okuma ve reklam verme konularında bir temel eğitim gerçekleştirdik. Instagram için kendi beğeni grubumuzu oluşturduk. Böylelikle herkes birbirini takip etmeye beğeni yapmaya ve işlerini daha iyi tanımaya başladı. İleriki günlerde bunun ciddi faydalarını göreceğiz. Son olarak Cundalı Balık Restoran'da yeni yıla merhaba partimizi yaptık ve tüm enerjimizle yeni yıla hazırız 😊

Aktif Girişimci Kadınlar 2020 yılında neler yapmayı planlıyor?

Öncelikle network toplantılarımıza her ay devam edeceğiz. Biz bu toplantıları çok önemsiyoruz ve katılım bekliyoruz. Dışarıdan konuşmacılarla seminer ve eğitimlerimiz devam edecek. Aralık ayında gerçekleştirdiğimiz sosyal medya eğitiminin tekrarı ve ikinci-üçüncü aşama eğitimleri olacak. Instagram ve Facebook'ta üyelerimizi tanıtmaya devam edeceğiz. Instagram beğeni grubumuzu büyütüp sosyal medyada daha da güçleneceğiz.

İki adet sosyal sorumluluk projesi üzerinden çalışıyoruz, yeni yılda bunları gerçekleştireceğiz.

Whatsapp grubumuzda her zaman aktifiz, aynı şekilde aktif olmaya devam edeceğiz. Grup içinde kendi reklamlarımız dışında hepimize fayda sağlayacak bilgileri ve etkinlikleri paylaşacağız.

2020 yılı için en büyük hedefimiz Whatsapp grubumuzda 500 kişiye ulaşmak ve bunun vereceği güçle daha geniş kitlelere ulaşarak, işlerimizi büyütme.

Son olarak size katılmak isteyen girişimci bayanlar size nasıl ulaşabilirler?

Bize Instagram @aktifgirisimcikadınlar hesabımızdan mesaj atarak ulaşabilirler.



TARİH

📍 dndnbgistanbul
📷 dundenbuguneistanbul
📱 Dundenbuguneistanbul

Taksim



Yılmaz TAŞ
📷 yilmaztas1907



Bugün İstanbul'un kalbinin attığı yer ve en önemli meydanlarından olan Taksim; gerek Roma döneminde gerekse İstanbul'un fethi sırasında yer yer ağaçlarla kaplı kırık ve düzlük bir alandı.

Başta Beyoğlu olmak üzere bahçe içinde elçilik binalarının gelmesiyle yerleşmeler başladı. Yerleşimin bugünkü Taksim Meydanı'na ilerlemesiyle su sıkıntısı baş göstermeye başladı. Dönemin padişahı I. Mahmut 1731'de Belgrad Ormanları'ndan bu bölgeye su getiren şebekeyi yaptırdı. Şebekenin bir ucu bir su hazinesinde bitiyordu. Hazinenin hemen yanına 1732'de bir maksem inşa edildi. Depoya gelen su, bu maksemden çeşitli semtlere (taksim) ediliyordu. Zamanla bu sözcük, semtin ve daha sonraları kurulan meydanın ismi haline geldi.

Bu maksemın sol tarafı; yani bugünkü Gezi Parkının olduğu yerde bir Ermeni Mezarlığı, hemen yanına Gümüşsuyu'na doğru ise Ayas Paşa Müslüman Mezarlığı oluştu.

Bu alana ilk kışla I. Abdülhamit zamanında yapıldı. İlk kışla ahşaptandı ve Kabakçı İsyanı sırasında büyük tahribat gördü. Kışla, 1803 - 1806 yıllarında tekrar yapıldı. Mimarı Kırkor Balyan olarak bilinmektedir.

1839 - 1861 yıllarında yapılan Mecidiye Kışlası (İTÜ Taşkışla binası) ve hemen akabinde Gümüşsuyu Asker Hastanesi, 1870'lerde tamamlanan Gümüşsuyu Kışlası ile bölge bir çeşit



Askeri Bölge haline geldi.

Taksim'deki ilk siyasi ve toplumsal olay Topçu Kışlası'nda oldu. 1909'da 31 Mart Ayaklanması hemen yakınındaki Taşkışla'da başlamış ve Topçu Kışlası'ndaki askerlerin katılımıyla büyümüştür. 24 Nisan 1909'da Hareket Ordusu'nun müdahalesiyle kışla topa tutulmuş, ayaklanma bastırılmış ancak kışla kullanılmaz hale gelmiştir. Kışlaya Mütareke döneminde bir süre Fransız'ların Senegal'li askerleri yerleşmiştir.

1921'de gazeteci Sait Çelebi, kışlayı kiralayarak avlusunu futbol stadyumuna dönüştürmüştür. Türk Milli Futbol Takımı ilk milli maçını 26 Ekim 1923'de burada Romanya'ya karşı oynamış ve maç 2-2 berabere bitmiştir. 9 Eylül 1933'de stad kenarlarına dikilen direklerin arasına yerleştirilen donanma ampulleri ile aydınlatılır. Türk Futbol Tarihinin ilk gece maçı; Fenerbahçe ile Beyoğluspor arasında oynanır. Maçı Fenerbahçe 4-2

kazanır.

Bu arada Gümüşsuyu'na doğru inen Ayas Paşa Müslüman Mezarlığı kaldırılır, alan imara açılır ve hızla apartmanlaşmaya başlar. Hemen akabinde Topçu Kışlası'nın talim yaptığı alanda imara açılır ve Talimhane ismini alır. Osmanlı döneminin ünlü Levanten Caddesi "Cadde-i Kebir" in ismi, "İstiklal Caddesi" olarak değişir.

Su hazinesinin önündeki boşluğun bugünkü meydan haline gelmesindeki ilk adım, 1926'da Genç Cumhuriyet'in heyecanıyla atılır. Bu iş için daha önce Ankara'daki bazı Atatürk heykellerini yapmış olan İtalyan heykeltıraş Pietro Canonica seçilir. Anıtın kaidesini yine İtalyan asıllı mimar Giulio Mongeri yapar. Anıtın bir yüzü Cumhuriyet Türkiye'sini diğer yüzü Kurtuluş Savaşı'nı simgeler. Cumhuriyet Türkiye'sinin simgelendiği taraftaki Atatürk'ün yanında ve arkasında bulunan bazı generaller merak konusu olmuştur. Burada Mustafa Kemal, İsmet İnönü, Fevzi Çakmak'la beraber iki Sovyet generali de betimlenmiştir. Biri Kliment Yefremoviç Varişilov diğeri, Mihail Vasilyeviç Frunze'dur. Anıt 8 Ağustos 1928'de TBMM Başkanı Kazım Özalp tarafından açılmıştır. Bundan böyle Taksim Meydanı Osmanlı döneminin devlet ricali ve halkın karşılaştığı en önemli meydanlar olan Sultanahmet ve Beyazıt Meydanları'nın işlevini yükleneyecektir.

Meydanın Ayas Paşa yönüne bir opera binası yapılması 1930'larda



PELİN BATU

 pelinbatutr

ÖTEKİ VİCTORİA (1819-1901)

“Avrupa’nın büyükannesi” Kraliçe Victoria’yı bilmeyen yoktur. Bir devre adını vermiş 63 yıllık hanedanı siyasetten mobilyaya, bilimden edebiyata nice kolu ve dalı, gri ve siyaha boyayıp, matem ve merasim arasında gelip gitmiştir. Payitahtın elektrikle yeni tanıştığı kristaller ışılda day dursun, arka sokaklarda vahşice endüstriyelleyen sistem, Oliver Twist’leri sömürmüş, fahişelerinin karnını deşmiştir. Yazar R. L. Stevenson’ın Doktor Jekyll ve Hyde’i aslında Victoria çağının iki yüzüdür. Kraliçe’nin empoze ettiği aşırı muhafazakar tutum, yüksek bir duvar, kalın bir makyaj gibi dikilmiştir. Çatlaklarından pornografinin doğuşunu, cin ve afyon barlarının patlamasını görebiliriz. İşte böyle çift ruhlu bir çağın mimarı, müzmin ve hüzünlü Victoria’nın öteki yüzüyle tanışacağız bugün.

Victoria’nın İngiltere Kraliçesi ve Hindistan İmparatoriçesi olacağını, üstelik Birleşik Krallık tarihinde en uzun süre hükümdarlık yapma şansına erişeceğini kim tahmin edebilirdi ki? Babasının üç kardeşi ardı ardına ve hiç vâris bırakmadan vefat edince taht 18 yaşındaki Victoria’ya kalır. 20 Haziran 1837 yılında günlüğüne, aldığı havadisi şöyle not eder: “Saat altıda annem beni uyandırıp Canterbury Başpiskoposu ve Lord Conyngham’ın buraya geldiğini ve beni görmek istediklerini belirtti. Yataktan çıktım ve oturma odama gittim (üstümde sadece sabahlığım vardı) ve onlarla yalnız başına görüştim. Lord Conyngham, zavallı dayımın bu sabah 2’yi 12 geçe hayata gözlerini kapadığını, dolayısıyla artık benim Kraliçe olduğumu söyledi.” Böylece, trene ilk kez binip telefonu (çok sevmemekle birlikte) ilk kez kullanan bir hükümdarın uzun soluklu maratonu başlamış olur.

Victoria’nın “onlarla yalnız başına görüştim” demesi tuhaf değildir.

Çocukluğundan bu yana, annesi tarafından çok katı bir şekilde eğitilmiş, evlenene kadar annesiyle aynı odada kalmış, dizinin dibinden ayrılmamıştır. Sonraki yıllarda gençliğini “melankolik” olarak tasvir eden Victoria’nın annesiyle ilişkisi, Haneke filmlerini aratmayacak cinstendir. Gerçi annesinin uyguladığı Kensington sistemi denilen bu zorlu eğitimi kendi ülkesi ve çocuklarında da uygulamaya kalkmış, nasıl ters teptiğini bir fiil oğlu ve selevi Albert (Bertie) ile görmüştür.

Kralsız Kraliçe olur mu hiç? Victoria’nın tahta geçmesiyle Avrupa’nın çeşitli krallıklarında prens arayışı başlatılır. Victoria’nın favori adayı, 16 yaşında tanıştığı Almanya’daki Saxe-Coburg-Gotha hanedanında birinci dereceden kuzeni olan prens Albert’ti. Ortak dayıları Leopold, çocuk yaşta babasını kaybeden Victoria için bir baba figürü olmuş, Victoria’yı Albert’a evlilik teklif etmesi için cesaretlendirmişti. Monarşi kaidelerine göre, Prens rütbesi Victoria’dan düşük olduğu için Kraliçe olarak onun evlenme teklifi yapması icap ediyordu. Böylece Victoria, 1839 yılında Albert’ın Windsor sarayına gelişinden sadece 5 gün sonra, Prense evlenme teklif etti ve çift bir sene sonra dünya evine girdi.

Victoria ve Albert’ın evlilikleri çok mutlu ve tutkulu ydu. Victoria’ya göre Albert dünyadaki en mükemmel insan modeliydi. Eşini kişisel sekreteri yapacak ve her konuda ona danışacaktı. “Onsuz hiç bir şeyin tadı yok” diyen Victoria Albert’ı henüz 42 yaşındayken kaybetti. Uzun süre göz önünden çekildi ve hayatının sonuna kadar da karalara büründü. Sadece cenazesinde Albert’ının yanına defnedilirken beyaz giymeyi vasiyet etmişti. Bugün evlilik törenlerinde beyaz gelinlik giyiliyorsa Victoria’nın çıkarttığı modadandır.

Victoria’ya kadar gelin adayları, istedikleri renkte evlenebiliyorlarmış. Hatta, favori renkler, doğurganlık ve bereketi simgeleyen kırmızı ve Meryem ananın rengi olan maviymiş. Dul kadınlar için siyah en sık tercih edilen renkmiş. Victoria, beyazı seçtikten sonra beyaz popülerleşmiş, günümüze kadar gelmiştir.

Albert’tan dokuz çocuk yapan Victoria, doğumları ve çocuklarını evliliğinin “karanlık yüzü” olarak tanımlamıştır. Dokuz çocuktan sonra kendini bir Kraliçe’den çok bir domuz veya ineğe benzettiğini söylemiştir, çocuklarını da “kurbağa gibi çirkin yaratıklar” olarak tanımlamıştır. Bu mahrem bilgileri nasıl bilebildiğimizi soracak olursanız, Victoria’nın 13 yaşından itibaren öldüğü güne kadar tuttuğu günlüklerinden kendisine ait çok detaylı bir bilgiye sahibiz. Victoria’ya kadar doğum esnasında kloroform kullanmak dini açıdan doğru bulunmaz çünkü kadınların doğum sancısı sayesinde günahlarından arındığına inanılır. Fakat Kraliçe gibi bir mavi kanlı ilk kez 1853 yılında oğlu Leopold’u doğururken kloroform kullanınca diğer kadınlar da bundan yararlanmaya başlamıştır. Teşekkürler Victoria! Victoria ve Albert’ın akraba evliliğine dair şunu da belirtmek gerekir; Victoria hemofili hastalığının ilk taşıyıcısıdır. Namı diğer “asil hastalığı,” kanın pıhtılaşmamasına neden olur. Victoria’nın oğlu Leopold yere düştüğünde kanaması durdurulamadığı için ölmüştür. Keza bir torunu Friedrich, 2 yaşında, diğer torunları Leopold ve Maurice, 30’lu yaşlarında kanayarak hayatlarını kaybetmiştir. Avrupa’daki pek çok hanedanın anneannesi olan Victoria sayesinde hastalık Almanya ve İspanya aristokrasisini ve Rus Romanov’ları vurmuştur.

Victoria hükümdarlığının ilk yıllarında

çok sevilen bir figürdü. Ama ardi ardına gelen skandallar ve kocasının ölümünden sonra çekildiği inziva, popülaritesini düşürdü. Ayrıca, zamane muktedirlerinin aksine, sınıf, din ve ırk konularında hiç de ortodoks olmayan görüşleri vardı. Fransız Devriminin olumlu yorumluyor, aristokrasiye kendini toparlama fırsatı verdiğini düşünüyordu. Amerika'yi çok seviyordu çünkü orada "her oğlan çocuğu cumhurbaşkanı olabilir"di. İleriki yıllarında özel sekreteri Henry Ponsonby'ye, iki Başpiskopos tanıdığını, bunlardan ilkinin bir kasap, diğerinin bir manavın oğlu olduklarını gururla anlatır. Katı kast sistemi ve sınıf ayrımlarına karşı duruşu, yanında çalışan insanlara davranışından bellidir zaten.

Bunlardan en ünlüsü Kraliçenin özel hizmetçisi John Brown, kimilerine göre Kraliçenin en yakın sırdaşı ve sevgilisi olmuştu. Albert'ın ölümünden sonra Kraliçe, Brown ile "ikinci bir hayat" başladığını yazmıştı. Hatta, bu yüzden Victoria için "Mrs. Brown" lakabı kullanılmış, Brown, çocukları tarafından "annemizin sevgilisi" olarak tanımlanmıştı. Gizlice evlendiklerine dair dedikodular ayyuka çıkmışsa da, bugün ilişkilerinin mahiyetine dair pek bir şey bilmiyoruz. Bildiğimiz Victoria'nın, bütün söylentilere kulak tıkayıp Brown'u yan odada yatırdığı, ona madalyalar takıp, yağlıboya portresini yaptırdığı ve mezarına, Brown'ın bir tutam saçı, fotoğrafı, mektupları ve Brown'ın annesinin yüzüğüyle girdiği bilgisinden ibaret.

Çocuklarının, bu yakın ilişkiyi hiç tasvip etmedikleri aşıkardı. Hatta Kraliçenin yaptırdığı tüm Brown heykellerini oğlu Bertie Kral olduktan sonra tek tek yıktırıştır. Brown vefat ettikten sonra Kraliçenin en yakın arkadaşı bu sefer Hintli hizmetkari Hafız Abdülkerim oldu. Victoria'nın danışmanları Kraliçenin Abdülkerim'e Hintçe "hocam" anlamına gelen "Munshi" diye hitap etmesi ve "beyazlara" verildiği gibi imtiyaz vermesini kınayıp, "ya biz, ya o" diye rest çekince, cevaplarını işten çıkartılarak almışlardı. Başka bir vefa ve dostluk hikayesi Kraliyet doktoru Sör James Clarke'la ilgilidir. Victoria'nın ilk yıllarında onu çok yıpratılan bir skandalın müsebbibi olan doktor, Hipokrat yeminini unutup Kraliçenin nedimelerinden Leydi Flora'ya zan altında bırakmış, onun hamile olduğuna dair dedikodu çıkartmıştı. Kraliçe, doktoruna inanıp Flora'nın çırılçıplak soyulup teftiş edilmesine hüküm vermiş kadıncağz ancak devasa bir tümörden dolayı öldükten sonra bakire olduğu ortaya çıkmıştır. Clarke, çok kötü bir ve

demode bir doktor olup Prens Albert'ın hastalığına dair "durup bakalım" stratejisiyle tanı koymamasına rağmen Victoria belki de duymak istediklerini söylediği için onu hep sarayda tutmuştu.

Anlaşıldığı üzere Victoria güvendiği insanlarla yakın çalışmış, onların sözlerinden nadiren çıkmıştı. Buna istisna 1852-55 yılları arasında Başbakanlık yapan Lord Aberdeen (George Hamilton-Gordon) olur. Her ne kadar Lord Aberdeen'den "beni düşünen son Bakanlardan" ve "sadık dost" diye bahsetmiş olsa da, Kırım savaşı konusunda ters düştüğü için Aberdeen'in Başbakanlığına mâl olan bir hamle yaparak savaş çığırkanlığına başlamıştır Victoria. Aberdeen, 1853 yılında Rusya'nın Osmanlı'ya karşı agresif tavrını tasvip etmemekle birlikte İngiltere'yi savaşa sokmamak için elinden geleni yapmıştı. Napolyon Savaşlarından beri 40 yıl boyunca hiç bir savaşa karışmamış Birleşik



Krallığı, Ortadoğu ve Rusya batağına sokmak istemediğini beyan etmişti. Meşhur bir pasifistti. Savaşın her formundan tiksindiğini Kraliçeye izah etmeye çalışsa da Victoria'nın cevabı kısa ve keskin olmuştur: "Bu kabul edilemez." Kırım'dan, orduda yolsuzluk, kötü yönetim ve çokça ölüm haberi gelmeye başlayınca, kabak onun başına patlamıştır. Lord Aberdeen, Lord Roebuck adlı bir radikal milletvekilinin ordunun idare usullerine dair soru önergesi vermesiyle istifaya zorlanmıştır.

1861 yılında kocasının ölümünden sonra sürdürdüğü yarı münzevi hayatı, aile skandalları ve sebebiyet verdiği savaşlar Victoria'ya lekeleyen tek nedenler değildi tabii. İrlanda'da 1845 yılında başlayıp 1852 yılında son bulan "Büyük Kıtık" ya da "Patates Kıtığı" yüzünden bir milyon kişi ölmüş, bir milyon kişi de göçe zorlanmıştır. Kimilerine göre bu modern çağın ilk soykırımlarından biridir. Kraliçe, yardım için 2,000 Sterlin göndermiş olsa da, özü kabahatinden büyüktür. 1847 yılında İrlandalılara 5000 Sterlin yardım

yapmak isteyen Sultan Abdülmecit, "Kraliçeden fazla bağış yapamazsınız" gerekçesiyle engellenmiştir. (Bunun üzerine buğday yüklü gemiler gönderen Abdülmecit'e sağolsun Kraliçe teşekkür mektubu göndermiştir). İrlandalılar Kraliçeye bu dönemde "Kıtık Kraliçesi" diye hitap etmeye başlar. Ancak, 1887 yılındaki altın jübilesi ve 1897 yılındaki pırlanta jübilesi sayesinde kaybettiği prestijini yineleyip güneşin batmadığı devasa İmparatorluğunda tekrar kutlanmaya ve desteklenmeye başlandı. Ama unutmayalım en az sekiz defa da suikast girişimlerini kıl payı yan çizdi.

Hazır Britanya-Osmanlı ilişkilerine değinmişken Sultan Abdülaziz'in İngiltere ziyaretine de teğet geçmeyeyim. Abdülaziz, Paris'ten sonra ziyaretinin ikinci durağı olarak 12 Temmuz 1867'de Londra'ya varır. Sultanın bulunduğu gemiyi Dover limanında karşılayanlar arasında İngiltere Veliant Prensi VII.

Edward, Mısır Hidivi İsmail Paşa, Cambridge Dükü, Kent Lordu, Sutherland Dükü ve Osmanlı Devleti'nin Londra Büyükelçisi Musurus Paşa bulunuyordu. Padişahın yanında oğlu Şehzade Yusuf İzzeddin Efendi, Veliht Şehzade Murad Efendi, Şehzade Abdülhamid Efendi ve Hariciye Nazırı Fuad Paşa'nın da aralarında bulunduğu 59 kişi vardı. Etrafta şöyle bir dedikodu dolanıyordu: İngiliz ve Osmanlı İmparatorluklarının arasındaki ilişkilerin temellerini

güçlendirmek için Sultan Murat ve Kraliçe Victoria'nın kızlarından biri evlendirebilirdi. Sultan Abdülaziz ve maiyeti için Buckingham Sarayı'nda binlerce çiçekle süslenmiş odalar ve merdivenler hazırlanmıştı. Sultan Abdülaziz 13 Temmuz günü Kraliçe Victoria'ya Windsor Sarayı'nda ziyarete gitti. Sultan Kraliçe'yi elinden öperek selamladı. Sultan Abdülaziz ve Kraliçe Victoria tanışma töreninden sonra birlikte yemek yediler ve Tille Terrace'de gezinti yaptılar. Kraliçe St. Georges Şapel'i'nde Sultan'a Order of the Knights Garter nişanı takılacaktı. Kraliçe ve Sultan, 17 Temmuz günü İngiliz Donanması'nın Portsmouth'ta Sultan Abdülaziz için hazırlandığı deniz tatbikatını birlikte izlediler. Kraliçenin Türk sefaretine geldiğinde kullandığı koltuk halen Londra rezidansımızda bulunmaktadır. Olur ya, sefir ya da sefire neredeyse 150 yaşındaki koltuğun döşemesini değiştirmek isteyebilir- asla. Büyük Victoria'nın koltuğuna asla dokunulamaz, buna İngiltere izin vermez. Tarihe sahip çıkmak böyle bir şey olsa gerek.



Semra KARA

 blacksemra.art

Yeni Bir Yazıyla Kış Aylarını ve Sizleri Coşkuyla Selamlıyorum
Ben kış aylarını seviyorum. Çünkü hava sıcak değil, rahavet çökmüyor ve daha çok program yapabiliyorum. Hafta sonu kısa kaçışlar, sinema-tiyatro aktiviteleri, arkadaş buluşmaları ve hatta hiç bir şey yapmadan evde bir battaniye altında televizyonda Hababam Sınıfını milyonuncu kez izleyip gülmek bile müthiş keyifli. Bir de yaz aylarını sevenler var ki, kış geldiğinde kendilerini sıkışmış gibi hissederler.

Bu yazımızda hem kış gezmelerini sevenler, hem de yaz sonrası evde kalmak istemeyenlerin seveceği, İstanbul'a çok yakın ama aynı zamanda bambaşka bir dünyaya gitmişçesine mutlu edecek bir rotayı paylaşacağım.

Aklıma estiğinde arabaya atlayarak yaşanmışlıklarını sevdiğim, doğal dokusunu hala koruyan sanırım on defadan fazla gittiğim Cumalıkızık ve İznik...

İstanbul Cumalıkızık arası 210 km civarında, içinde denizyolu da olunca oldukça keyifli bir yolculuk! Önce Eskihisar'a varıp, martıları simitle beslediğimiz bir vapur seyahatinden yaklaşık 1 saat sonra Cumalıkızık'tayız. Bu güzel köye ulaştığımızda çok acıkmış olmalıyız. Benim gibi kahvaltı düşkünü bir insan için cennet denebilir. Çünkü köyün serpme köy kahvaltısı meşhur. Cumalıkızık'a hafta sonları, İstanbul ve Bursa'dan sadece kahvaltı yapmak için gelenler bile var.

Köyün girişinden başlayarak sonuna dek, birçok serpme kahvaltı yerine karşılaşılabiliyorsunuz. Gönülümüze göre bir konak bulup tamamı organik ürünlerden oluşan kahvaltımızı yaparak enerjimizi



topladıktan sonra kendimizi çok mutlu hissedeceğimiz bu güzel köyün daracık sokaklarına atabiliriz.

Uludağ'ın eteklerinde; 700 yıllık gizemli tarihi, Osmanlı'nın erken dönem sivil mimarisine en iyi örnek evleri, kaldırımsız taş döşeli yolları ve köy havasını koruyan atmosferiyle UNESCO Dünya Mirası Listesi'nde bulunan Cumalıkızık'ın kuruluş hikâyesinin 1300'lü yıllara kadar uzandığı biliniyor.

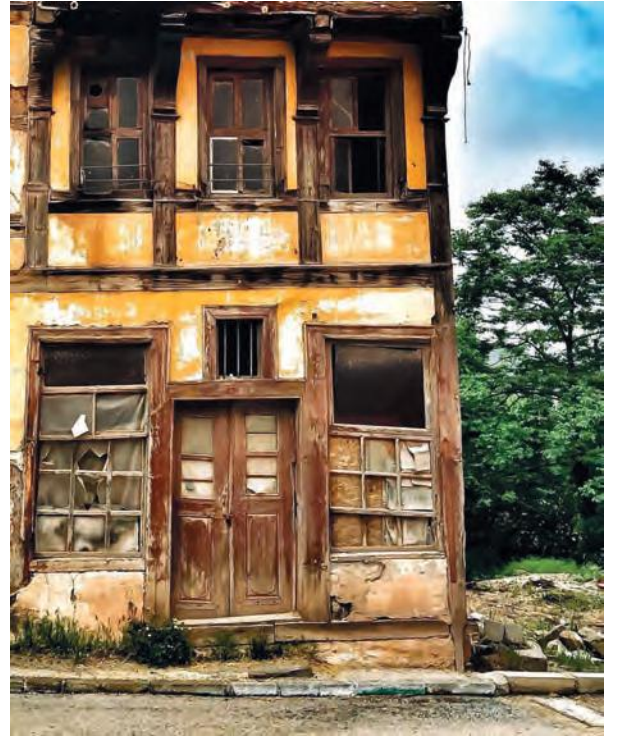
Köyde; toplam 270 adet Osmanlı dönemi evi bulunmakta. Bu evlerin 180 tanesi kullanılmakta olup geri kalanı restorasyon ve koruma altında. Köyde ki evler; ağaç, kerpiç ve moloz taştan yapılmış. Beyaz, sarı, mor ve mavi renklerle boyalı olan, masal karesinden çıkmış gibi duran, her köşesi doğal plato görünümündeki Cumalıkızık evlerinin giriş kapılarında yer alan şahane tokmaklar ve kulplar dövme demirden yapılmış. Her birine uzun uzun bakıp fotoğraflamaktan kendinizi alamayacaksınız, çünkü ben de alamadım! Köyün içerisinde 350 yıllık tarihi bir ev ise

müzeyle dönüştürülmüş, ziyaret etmenizi öneririm. Köy meydanında bizi karşılayan tezgâhlar ve yöresel ürünleri satan köylülere uğramadan olur mu? Tabii ki olmaz. Doğal köy usulü reçeller, salçalar, turşular, eriştelere, tarhanalar, köy ekmekleri ve daha neler neler...

Her köşesini, her detayını yüzlerce fotoğraf çekerek hafızama kazıdığım, baharda tekrar gelmek üzere vedalaştığım Cumalıkızık'ta dünyanın en dar sokağı olarak bilinen "Cin Aralığı'nda" da bir fotoğraf çektiğimden ayrılmadım tabii.

Güneşin batışını yakalamak istediğimden artık yola çıkıp İznik'e doğru yol alıyorum. İznik'te her daim beni en çok etkileyen şeylerden birincisi hava! Her mevsim yumuşacık... Toprak öyle bereketli ki, bize yol aldığımız her adımda bunu hissettiren müthiş bir doğası var. Sanırım etrafın zeytin ağaçları ile çevrili olması, bu bereket hissiyatını direk bize geçiriyor. Her adımda durup her zeytin tarlasını her bir ağacı ayrı ayrı kucaklayıp fotoğraflamak istiyorum. Bu doğal güzelliklerin yanında Çinilerinin güzelliği ile bildiğimiz İznik, hem Anadolu'daki ilk Türk başkenti hem de Vatikan'ın kutsal kabul ettiği şehirlerden biri olma özelliğine sahip.

Osmanlı'nın ilk medresesi ve imarethanesine (aşevi), ev sahipliği yapan İznik; 14-16. yüzyılda birçok bilim adamı ve sanatçının yetiştiği önemli bir eğitim, kültür, sanat, ticaret merkezi haline gelir. İmparatorluğun en ünlü eğitimcileri buradaki medreselerde dersler verir. Özellikle 2. Murat ve Çandarlılar döneminde altın çağını yaşayan şehir, İstanbul'dan Anadolu'ya geçişteki kervan yolu üzerinde olduğundan önemli bir konaklama merkezi olur. İstanbul'un fethi sonrasında İstanbul'un git gide önem



kazanmaya başlaması ve devamında İznik'in ileri gelen ailelerinin de batıya göçleri ile İznik'in önemi de azalmaya başlar.

Şehir içinde tarihi dokuya rastlama şansımız olmasa da UNESCO tarafından kültürel miras geçici listesine alınan İznik Surları; Yeşil Camii, Ayasofya Camii, Süleyman Paşa Medresesi, Hacı Özbek Camii, Dikilitaş, İznik Gölü Suları Altındaki Bazilika, İznik Müzesi, Su Kemerli, Eşrefzade Camii gezilecek yerler arasında.

Bu arada dip not: Henüz dışarıdan görülmese de, 2014'te suyun altında bulunan ve kazı çalışmalarına başlanan Bazilikanın keşfi ile

İznik Gölü'nün içinde gerçekten de bir batık şehir olup olmadığı araştırılıyor.

Tamamı 2 saatte gezilebilecek kadar küçük bir alan olan İznik'te vaktiniz varsa bir de çini atölyesine uğrayıp hem İznik Çinisinin özel olma nedenini öğrenip hem de küçük bardak altlığı boyaması deneyebilirsiniz.

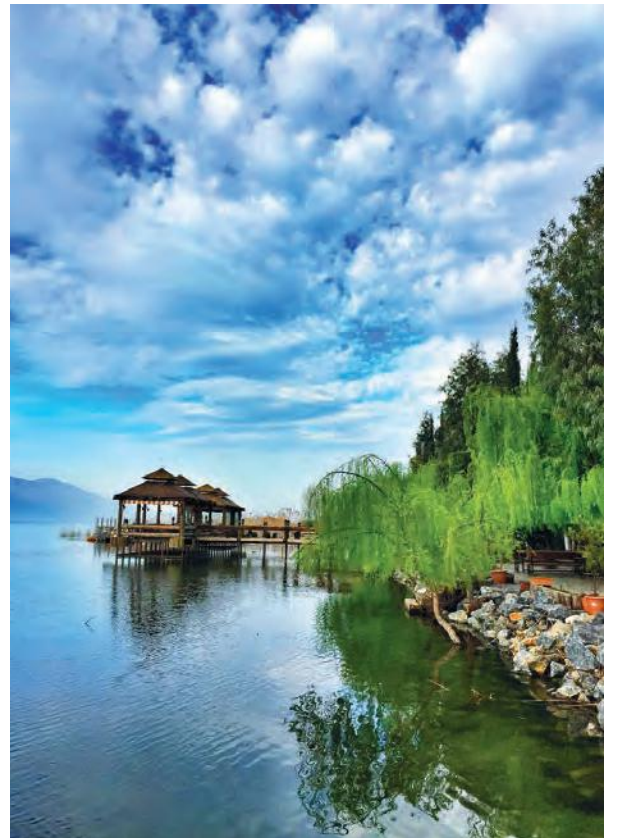
Akşamı ettiğimize göre; artık güneşin batarken İznik'te

bulunanlara sunduğu fütursuz güzelliği izlemek için konum belirleyelim. Gün batımı; İznik'te yılın her günü muhteşem bir görsel şölen sunuyor. İster kano kiralayarak göl üzerinde, ister sahilde banklarda, ister konakladığınız otelin verandasında her yerden rahatlıkla izleyebilir ve bu müthiş doğal tabloya

eşlik edebilirsiniz. Benim önerim; göl kenarında konumlanmış, şömineli özel odaları, bungalovlar ve içinde küçük bir hayvanat bahçesi olan Askania Hotel de konaklamak. Açıldığı günden beri konumu sebebiyle tercih ettiğim doğa içinde doğal bir konaklama alanında olmak müthiş keyifli.

Kısa mesafede yorulmadan ruh halimizi tamamen değiştirecek, bir gece, iki günlük bu güzel seyahat sonrası taptaze pırl pırl bir beyinle İstanbul'a döndüm. Bekleyen işlere ve yeni planlara odaklanabilirim artık. Yeni yolculuklarda buluşmak ümidiyle, çok keyifli bir yılsonu ve şahane keyifli, neşeli, tam da gönlünüzden geçtiği gibi yeni bir yıl diliyorum.

Yeni maceralarda buluşmak üzere, sevgiyle kalın.



Gülbahar Kurtoğlu
EĞİTİMCİ



BENİM ADIM HIÇ

Çıkarttım, attım ruhumdan fazlalıkları.

-yüreğime yük olacakları-
Artık sadece merhametim ve sevgimleyim.

Hem herkesim, hem de hiçim!

Benim Adım Hiç'te, Hallac'ı Mansur'un Ene'l-Hakk öğretisini öğrenirken, kuantum fiziği ile ortak noktasında buluyoruz. Kitap, ünlü bir profesörün vurulması ile başlıyor. Bu profesörün kızı olan Buket'in hayatına giren ve tüm yaşamını ona bağladığı, adını "Hiç" koyduğu genç bir adamla hayatları tesadüfen kesişiyor. Asıl olan şu ki; hayatta tesadüf diye bir şey olmadığını, yaşanan her olayın bir anlamı olduğunu beraber öğreniyorlar. Sizi bazen gerçekçi, bazen mistik bir yolculuğa çıkaran ve Hiç'in kimliğinde son bulan bu kitapta, noktadan daha küçük olan varlığımızın nasıl anlam kazanacağını sorguluyorsunuz.

Peki, kitaptan neler öğreniyoruz?

"Emin olun ki, insan ruhu aslında hayal bile edemeyeceği şeyleri yapmaya kadirdir. Gözleri olmadan görebilir ve bacakları olmadan yürüyebilir. Ölüm korkusunu ruhu aracılığı ile yenen kimse hayata dönmüş sayılmaz mı?"

"İnsan ruhu bedenini terk etmediği sürece sınav bitmeyecektir. Bitiş ve son yoktur! İnsan, Hakikate ulaştım dediği an, parça parça olmaz mı?"

"Yüreğini sevgi ile doldur, rehberin yüreğın olsun!"

"Hüner çok şey bilmekte değil; bildiğini anlamakta, uygulamaktadır."

"Geçmişimi çok fazla düşünmem ben. Geleceği ise hiç! Sonsuzluk şimdidedir. Bunu bilirim, bunu derim.

Ne zaman bıraktım



geçmişimi düşünmeyi, ne zaman bıraktım geleceğim için endişelenmeyi, bilir misin?

Sonum olduğunu düşündüğüm zaman. Çünkü sonum başlangıcım olmuştu. "Mim"dir benim hayatım!

Kim miyim ben?

Var mı isimlerin önemi? Yolumuz ilim, irfan ve özgür düşünce taşlarıyla; yüreğimiz sevgiyle doluysa?

Sonsuz boşluğu anlamlı kılan

"Biz" değil miyiz? Bir o kadar önemsiz, bir o kadar değerli...

Hala merak mı ediyorsun adımı?

Peki o zaman;

BENİM ADIM HIÇ!





Netem
Bilgisayar

Elektronik & Uydu Sistemleri

CEP TELEFONU SERVİSİ

**CEP TELEFONU
TEKNİK SERVİS VE
YAZILIM HİZMETLERİ**

**SIFIR VE İKİNCİ EL TAKAS,
ALIM SATIM HİZMETLERİ**

**ONARIM İHTİYAÇLARINIZI
YERİNDE TESLİM ALMA VE
İADE HİZMETLERİ**

**MERKEZİ VE BİREYSEL
UYDU SİSTEMLERİ**

**GÜVENLİK KAMERA VE
ALARM SİSTEMLERİ**

TOSHIBA
Leading Innovation >>>

SONY
VAIO

packard bell

lenovo FOR
THOSE
WHO DO.

acer

ASUS

DELL

SAMSUNG

Casper

Microsoft

hp

Apple

LG

IBM

COMPAQ

MSI

AMD

nvidia

intel

NEC



(İPHONE EKRANLARINIZ
1 SAATE TESLİM EDİLİR)



Göktürk'te

13.

YILIMIZ

0212 322 66 90 - 532 473 37 77

ANNE ÇOCUK DERGİSİ'NİN LANSMAN GECESİ RICHEES İSTANBUL'DA YAPILDI

Ümit Öner'in genel yayın yönetmenliğini yaptığı Anne Çocuk Dergisi'nin lansman gecesi yapıldı.

Anne ve çocuk olgusu çerçevesinde kutsal yakınlığın ötesinde doğru bir iletişimle sağlıklı bireyler yetiştirmek adına katkı sağlamayı ana prensibi olarak belirleyen Anne Çocuk Dergisinin lansman gecesi 26 Kasım'da Richees İstanbul'da yapıldı. İlginin yoğun olduğu gecede köşe yazarlarının yanı sıra sanat ve iş dünyasından birçok isim yer aldı.

Yaklaşık 6 yıllık bir yayın sürecine sahip Göktürk Dergisinin farklı bir versiyonu olarak okurla buluşmayı hedeflediklerini dile getiren Ümit Öner; "Göktürk Dergisi olarak Azerbaycan Türkiye Kardeşlik derneğinden en iyi yerel dergi ödülünü aldık. Son yerel dergi ödülümüzü

aldık, Göktürk Dergisi olarak ulusal bir dergi olduk. Göktürk Dergisinin yanında birde Anne Çocuk dergisi yapmayı düşündük. Bu noktada çevremizdeki insanların çoğunun anne olması ve buradaki potansiyelin çocuklardan oluşması, bizim Anne Çocuk dergisini çıkarmamıza ilham verdi. Bizim 18 aylık bir bebeğimiz var, bebeğimizle beraber büyütebileceğimiz bir dergimiz olsun istedik. 8 bin tirajlık dergi çıkardık ve dergimiz çok beğenildi. Bir dahaki sayımızda direk ulusal bir dergi olarak piyasalarda olacağız. İçerik kısmına değinmek gerekirse; hamileliğin ve bebeğin birinci ayından başlayarak yaşayacağımız bir dergi oldu. Bir



sonraki sayımızda hamile annelerimizin ve bebeğin 3 ve 4'üncü ayını anlatacağız. Kısacası anne ve bebekle birlikte büyüyecek bir dergi yaptık" dedi.

Anne Çocuk Dergisi'nin ortaya çıkmasında rollerinin olduğunu söyleyen Göktürk Anneleri kurucu üyelerinden Merve Uçan; derginin annelerin ve çocukların problemlerine yönelik hazırlandığını belirtti. Göktürk Anneleri kurucu üyelerinden Begüm Şendağ ise; "Anne Çocuk Dergisi'nin yayınlanmaya başlaması nedeniyle çok büyük bir mutluluk içindeyiz.

Anne Çocuk Dergisi, bölgenin de ilk anne-çocuk dergisi olma özelliğini taşıyor. İçeriğinde annelik, hamilelik, her yaşta çocuk ve bebeklik dönemine ait güzel bilgilendirmeler ve yazıların olduğu bir dergi olarak karşımıza çıkıyor" ifadelerini kullandı.

Böyle bir derginin yayınlanmasının gerek Göktürk, gerek İstanbul, gerekse Türkiye adına güzel bir proje olduğunu söyleyen Müge Ökten; "Benimde kendi tezimle ilgili yazmış olduğum çocuk şarkıları besteciliği üzerindeki araştırmalarımın çocukların bebeli yaşlardan buldukları yaşa kadar süregelen süreçte yaşamış oldukları olaylar bütün hayatlarını etkiliyor.

Bu dergi, çocukların beslenmesinden tutun bilişsel ve duygusal birçok olguya değiniyor. Çocukların oyun eğitimi çocukların gelişimi noktasında çok önemli. Ben çok beğendim kendilerini tebrik ediyorum. Bir toplumun yapı taşı ve kültürel değerlerimiz ancak annenin çocuğunu yetiştirmesiyle yerini bulur ve anne çocuk bir bütündür" diye konuştu.

Bebek astrolojisi üzerine çalışmalar yaptığını dile getiren derginin astronomi yazarı Vedat Delek; "İlk kez bebek astrolojisi üzerine çalışmalar yapıyorum. Anneler çocuk astrolojisi yazılarımızı takip ederek çocuklarının ilk bir aylık süreçte neler öğrenmeleri gerektiğini ve nelere dikkat etmeleri gerektiği noktasında bilgi edinebilirler. Anne Çocuk Dergisi'nin yayımlanmaya başlaması nedeniyle heyecanlıyım" diye konuştu.

Derginin anne ve çocuklar hakkında detaylı bilgiler verdiğini söyleyen Holistik Şifacı Binnur Duman; "Her iki dergi de amacına uygun hazırlanıyor. Başından beri Göktürk Dergisi ve Ümit beyin çalışmalarında yer alan bir yazar olarak kendilerinin çok daha güzel ve başarılı adımlar atmasını diliyorum" şeklinde konuştu. Evita by Etel- Etel Mitrani'nin muhteşem pastası ile Richess Göktürk'te gerçekleştirilen Anne Çocuk Dergisi lansman gecesinde, Mustela, Kraft, Evybaby, Nuk, Pag-Prego gibi markaların hediyeleri dağıtıldı.







MEME KANSERİNİN FARKINDA OL, KANSERE DUR DE!

1-31 Ekim Meme Kanserin Farkındalık Ayı olunca Doç.Dr. Umut Rıza Gündüz ile bir araya gelip, meme kanseri üzerine konuştuk.

Göktürk Dergisinin yeni sayısında Antalya Eğitim Araştırma Hastanesi'nde görev yapmakta olan Genel Cerrahi Doç.Dr. Umut Rıza Gündüz'e meme kanseri ve kanserin tedavi yöntemleriyle ilgili merak edilen tüm soruları sordum.

Meme kanseri nedir? Meme kanseri sadece kadınların başına mı gelir? Meme kanseri ve diğer kanser çeşitlerinde erken teşhisin önemi nedir? Ve daha fazlası bu röportajda sevgili okurlar...

Buyurun birlikte devam edelim...

1- Öncelikle Umut Rıza Gündüz kimdir, sizi tanıyabilir miyiz?

1978 Ankara doğumluyum. İlkokuldan itibaren İstanbul'da yaşadım. Tıp hayatıma, Cerrahpaşa Tıp Fakültesinde başladım. Sonrasında Okmeydanı Eğitim ve Araştırma Hastanesinde Genel Cerrahi Uzmanı oldum. 2011'den itibaren Antalya Eğitim ve Araştırma Hastanesinde Genel Cerrahi Uzmanı olarak çalışmaktayım. 2018 yılında Klinik Eğitim Görevlisi oldum. Meme ve Endokrin Cerrahisi ağırlıklı çalışmaktayım. Kısaca özetlemek gerekirse mesleğini seven bir Genel Cerrahi Uzmanıyım.

2-Meme kanseri nedir ve belirtileri nelerdir?

Basitçe, halk diliyle ifade etmek gerekirse, memenin süt bezleri ya da süt kanallarından kaynaklanan kanserlerin geneli meme kanseri olarak adlandırılır. Hastalar, genellikle ağrısız ele gelen kitle şikayeti ile başvurur. İleri evre hastalıkta meme derisinde kızarıklık ya da yara gibi belirtilerde görülebilir. Bizim en büyük arzumuz halkımızın kanser tarama programlarına katılması ve hastalığı olabildiğince erken dönemde yakalamak tabii...

3- Meme kanseri denildiği zaman ilk akla gelen kadınlar oluyor. Erkekler için de meme kanseri riski var mı?

Erkekler için risk çok az, bu nedenle önerilen herhangi bir tarama programı yok. Tabii yine de erkek hastalarımızda memede ele gelen kitle fark ederlerse mutlak bir genel cerrahi uzmanına başvurmalılar.

4-Meme boşaltımı işlemi kanser riskini düşürüyor mu?

Düz mantıkla bakınca evet meme olmazsa kanseri de olmaz deyip geçebiliriz ama durum öyle değil. Meme boşaltma işlemi ve tabii yerine silikon konulması başlı başına bir cerrahi işlem ve kesinlikle doğru hasta grubuna önerilmeli. Ayrıca son dönem tıbbi çalışmalarda silikon implantların, düşük oranda olsa da bazı kanser türleri ile ilişkilendirildiği gösterildi.

5- Peki bu meme boşaltımı işlemi kimlere önerilmeli?

Birinci derece akrabalarında genç yaşlarda meme ya da over (yumurtalık) kanseri tespit



edilen kadınlar, normal kadınlara göre meme kanseri için yüksek risk taşırlar. Bu kişiler mutlaka Tıbbi Genetik Uzmanına başvurmalıdır. Tıbbi Genetik Uzmanına ulaşamayan hastalar, Genel Cerrahi ya da Medikal Onkoloji Uzmanının yönlendirmesi ile ulaşabilir. Genetik testler sonucu risk yüksekse cilt koruyucu mastektomi ve silikon implant uygulanabilir. Bu cerrahiye karar verirken, Tıbbi Genetik Uzmanı ve Tıbbi Onkoloji Uzmanınında görüşünü almak önemlidir.

6- Meme kanserine dikkat çekmek isterken diğer kanser çeşitlerine de değinmek istiyorum. Kanser son yıllarda inanılmaz derecede artmış göstermiş durumda. Bunun en önemli sebepleri nelerdir ve toplum

olarak kanseri ne kadar tanıyor, nasıl baş ediyoruz?

Genel olarak bakarsak, kanserin nedenleri çevresel faktörler ve genetik diyebiliriz. Çevresel faktörlerin içinde, kanserin tipine göre kötü beslenme, alkol, sigara, tütün gibi kötü alışkanlıklar, bazı viral enfeksiyonlar sayılabilir. Günümüzde toplum sağlığını tehdit eden unsurların başında kanser ve obezite gelmektedir. İkisi de toplumun bilinçlendirilmesi ile kolay mücadele edilebilecek hale getirilebilir. Kanserle savaşta en önemli adım Sağlık Bakanlığımızın tarama programlarına halkımızın katılımını arttırmak olacaktır. Kanser Erken Teşhis Tarama ve Eğitim Merkezlerinde(KETEM) sık görülen kanser

tipleri için gerekli taramalar ücretsiz yapılmaktadır. Tarama programları kanserin erken yakalanması için çok önemlidir ve erken yakalanan kanser bizim için iyileştirilebilir kanserdir.

7- Meme kanserinin tedavisi var mıdır ve başarı oranı nedir?

Tabi ki tedavisi var fakat tedaviyi bir süreç olarak görmek lazım. Meme kanseri tanısı sonrası mutlaka hastalığın vücuttaki yayılımı yani evresi ortaya konulmalı ve bu evreye göre tedavi planı yapılmalıdır. Hastalığın evresine göre cerrahi, kemoterapi ve radyoterapi gibi tedavi basamakları uygulanır. Sürecin yönetimi çok önemlidir. İlk adımın yanlış atılması hastalara telafisi imkansız zararlar verebilir. Son olarak tüm tedavilerden sonra takip çok önemlidir. Son dönem özellikle medikal onkolojide bölümündeki ilerlemeler sayesinde meme kanserinde başarı oranları yüz güldürüyor fakat yine erken tanı, hastalığı yenme de başarı için en önemli kriter.

8- Kanser olan bir kişi size geldiği zaman hiç şüphesiz ki dünyası kararıyor ve moral olarak çökmüş durumda oluyordur. Bir hastanın doktoruna olan inancı ve güveni kişinin tedavi sürecini olumlu yönde etkiler mi?

Şüphesiz ki doktor içinde, hasta içinde kanser tanısını konuşmak can sıkıcı ve tatsız bir süreç, bu aşama karşılıklı güven çok önemli. Genellikle hastalarımızın kafası soru işaretleri ile dolu oluyor ve biz bu soru işaretlerini hastalarımıza güven aşılayarak yok etmeye uğraşyoruz. Tedavi sürecinde de bunun hasta için çok önemli bir destek olduğunu düşünüyorum.

9- Siz de biliyorsunuz ki sosyal medyanın hızlı bir şekilde yaygınlaşması nedeniyle bir çok internet sitelerinde kanser tedavilerine yönelik maalesef yasal olmayan ürünler tanıtılıyor ve satışa sunuluyor. Hasta ve hasta yakınları arayış içinde olduğu için kandırılmaları kaçınılmaz oluyor. Sizin bu umut tacirleriyle ilgili söylemek istediğini nedir?

Bir yandan hastalarımız için üzüldüğümüz bir yandan çok sinirleniyorum ve maalesef benim de bazı hastalarım bu tip hatalar yaptı. Denize düşen yılana sarılıyor özetle... Tabi burada Sağlık Bakanlığımıza çok iş düşüyor. Halkımızın bilinçlendirilmesi ve bu tip ürünlerin yasaklanması açısından...

10- Kanser kabullenilmesi zor bir hastalık gerçektir. Kişi hastalığını öğrendiği zaman psikolojik destek alması gerekir mi? Sizin bu süreçte hastaya ve hasta yakınlarına önerileriniz nelerdir?

Bu kişiden kişiye değişen bir durum aslında, bazı hastalarımız fazla sarsılmadan tedaviye odaklanırken bazı hastalarımız çok kötü etkilenebiliyor. Psikolojik destek ve hasta yakınlarının desteği bu aşamada çok önemli.

11- Kanser evrelerinden de bahsedermiyiz?

Birinci evre genellikle tüm kanser türlerinde organ ile sınırlı hastalığı ifade ediyor. İkinci ve üçüncü evre yakın çevre doku ve lenf bezelerine sıçrama durumunu ve dördüncü evrede uzak organ sıçramasını ifade eder. Tabi bu çok genel bir açıklama, evreleme kanser türüne görece farklılık gösterebilir.



12- Kanser taramaları Türkiye'de yeterli kadar yapılıyor mu? İnsanlarımız kanseri sadece başına gelince mi öğreniyorlar yoksa belli periyotlarda taramalardan geçiyor muyuz?

Yeteri kadar yapılması bizlerin elinde aslında, kanserle savaşta en önemli iki silahımız, toplumu bilinçlendirmek ve tarama programlarına aktif katılımlarını sağlamak. Meme kanseri farkındalık ayındayız biliyorsunuz. Meme kanseri için Sağlık Bakanlığımızın önerdiği tarama, 20 yaşından sonra aylık kendi kendine meme muayenesi ve 40 yaşından başlayarak, 70 yaşına kadar iki yılda bir meme muayenesi yapılması ve mamografi çekilmesidir. Halkımız, bu programlara yeteri kadar uyum sağlarsa kanseri daha erken evrede yakalama, tedavi etme şansımız yükselecektir.



13- Aslında hep kanser hastalarını konuştuk ama sizin ve meslektaşlarınızın da hakkını yememek lazım Umud Bey... Sizin mesleği çok kutsal ve oldukça stresli. Böylesine ağır ve tempolu çalışmalar sonrasında siz kendinizi nasıl yenileyebiliyorsunuz?

Hani toplumumuz da şöyle bir bakış

açısı vardır: "Siz doktorlar da hastalanıyor musunuz?" :)

Tabi ki biz doktorlarda içinde yaşadığımız toplumun bireyleriyiz, ve bu yoğun tempoda stres ile mücadelede bizim için çok önemli. Antalyada çalışmak, stres ile mücadele benim için en büyük avantaj. Mümkün olduğunca hastane dışında sosyal aktivitelere katılıyorum. Haftada iki-üç kez spor yapıyorum ve tabi deniz en büyük tutkum. Bizler de hastalanabiliyoruz ama hastalarımıza fark ettirmeden...

14- Son olarak Tıp Fakültesi öğrencilerine ve doktor olmak isteyen gençlerimize söylemek istedikleriniz nelerdir?

Gerçekten çok uzun, sabır ve özveri isteyen bir eğitim süreci var. Hiç bir şekilde hata kabul etmeyen çok zorlu bir meslek ama bir insanı iyileştirmenin verdiği manevi tatmin ve mutluluğu başka hiç bir meslekte bulamazlar.

Röportajımızın sonuna gelirken sizlere hatırlatmak istediğim bir şey var sevgili okurlarım...

Toplumun gelişim göstermesi için örülen her bir tuğlanın insanlık adına ne denli faydalı olduğunu bugün böylesine kıymetli bir roportajla bir kez daha öğrendim. Sizler de önce kendiniz için, sonra toplum için kansere karşı koymak istiyorsanız kurdelenizi takarak farkındalığınızı yaratın. Biz pembe kurdelelerimizle **KANSERE DUR!** diyoruz, peki yaz siz...?

Umud Bey'e vermiş olduğu değerli bilgiler için sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum...

Sağlıkla kalın...

Eylül Ayça Karakuş

DEĞERLİ KONUT VERGİSİ

SMMM
Muharrem
EYÜP & Onur
KAYA

Türkiye sınırları içinde bulunan mesken nitelikli taşınmazlardan bina vergi değeri veya Tapu ve Kadastro Genel Müdürlüğüne belirlenen değeri 5.000.000 Türk lirası ve üzerinde olanlar, değerli konut vergisine tabidir.

Değerli konut vergisine tabi mesken nitelikli taşınmazlardan değeri;

5.000.000 TL ile 7.500.000 TL arasında olanlar; binde 3,
7.500.001 TL ile 10.000.000 TL arasında olanlar; binde 6,
10.000.001 TL'yi aşanlar; binde 10 oranında vergilendirilir.

Paylı mülkiyette ve elbirliği mülkiyette, matrahın hesabında mesken nitelikli taşınmazın toplam değeri esas alınır.

Muafıklar:

Aşağıda yazılı mesken nitelikli taşınmazlar, değerli konut

vergisinden muaftır:

a) Genel ve özel bütçeli idarelerin, belediyelerin ve üniversitelerin maliki veya intifa hakkına sahip olduğu mesken nitelikli taşınmazlar.

b) Türkiye sınırları içinde mesken nitelikli tek taşınmazı olan kişiler.

Kendisine bakmakla mükellef kimsesi olup on sekiz yaşını doldurmamış olanlar hariç, hiçbir geliri olmadığını belgeleyenlerin, gelirleri münhasıran kanunla kurulan sosyal güvenlik kurumlarından aldıkları aylıktan ibaret bulunanların sahip olduğu mesken nitelikli taşınmazlar (intifa hakkına sahip olunması hâli dâhil). (Bu hüküm, belirtilen kişilerin tek meskene hisse ile sahip olmaları hâlinde hisselerine ait kısım hakkında da uygulanır.).

c) Yabancı devletlere ait elçilik ve konsolosluk olarak kullanılan mesken nitelikli taşınmazlar ile

elçilerin ikametine mahsus mesken nitelikli taşınmazlar ve bunların müstemilatı (karşılıklı olmak şartıyla). Ayrıca merkezi Türkiye'de bulunan milletlerarası kuruluşlara, milletlerarası kuruluşların Türkiye'deki temsilciliklerine ait mesken nitelikli taşınmazlar.

ç) Esas faaliyet konusu bina inşası olanların işletmelerine kayıtlı bulunan ve henüz ilk satışa, devir ve temlike konu edilmemiş yeni inşa edilen mesken nitelikli taşınmazlar (Arsa karşılığı inşaat işlerinde sözleşme gereği taahhüt işini üstlenen müteahhide kalan mesken nitelikli taşınmazlar dâhil). (Bu taşınmazların kiraya verilmesi veya sair surette kullanılması hâlleri hariç.)

Yürürlük Tarihi: 07.12.2019



Berberim



berberimgokturk



0212 322 67 14



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



GÜLÜS TÜRKMEN İLE SÜRDÜRÜLEBİLİR İYİ EBEVEYNLIK



Türkiye'den çıkmış ve uluslararası literatüre girmiş bir ebeveynlik felsefemiz olduğunu biliyor muydunuz? Psikoloji biliminin duayenlerinden Edward Deci ve Richard Ryan, araştırmacı yazar Gülüş Türkmen'in ortaya koyduğu "Sürdürülebilir İyi Ebeveynlik" yaklaşımını değerlendirip, Yeni İnsan Yayınevi'nden çıkacak olan kitapta okuyabileceğiniz yazısında "Sürdürülebilir İyi Ebeveynlik" bir iletişim başlatıyor ve bu iletişimin doğru yönde ilerlemesini sağlıyor." sözleriyle takdirini dile getiriyor. 7 Aralık'ta Ankara'da, 28 Mart'ta İstanbul'da yapılacak yeni "Sürdürülebilir İyi Ebeveynlik" konuşmalarının öncesinde projenin isim annesi ile bir söyleşi gerçekleştirdik.

"Sürdürülebilir İyi Ebeveynlik" felsefesi ne anlatıyor?

Ailedeki herkesin, elini taşın altına koyacağı ama özerkliğini de koruyacağı bir yaşam tarzının sürdürülebilir olduğunu anlatıyor. Pek çok ailede bütün yük

annenin üzerine yıkılıyor. Bu ne sağlıklı, ne de uzun vadede işlevsel!

"Sürdürülebilir İyi Ebeveynliğin" ilkeleri neler?

Çok güzel bir soru. Çünkü pek çok moda ebeveynlik akımının yaptığı gibi eğilip bükülmez ilkelerden bahsetmiyoruz. Çocuklu hayatın hem sağlıklı hem de olabildiğince kolay olmasını sağlayan birkaç evrensel ilke var, ama diğerleri döneme, kültüre ve bireye has ince ayarlar yapılması gereken durumlar.

Evrensel ilkelere örnek verir misiniz?

Bir ilkenin evrensel olup olmadığını anlamak için hem tarih boyunca hem de farklı kültürlerde aynı olması gerekir. Mesela ben, yaptığım araştırmalarda; her kültürde bir bebeğin ortalama 6 ay emzirildiğini gördüm. Demek ki her zaman, her yerde 6 ay emzirmek sağlıklı, yeterli ve işlevsel. Bundan sonrası konjonktüre ya da moda bağlı: İşe dönmek için memeden kesmek, uzatılmış emzirme gibi uygulamalar



tavsiye edilmesi gereken uygulamalar değil. Bir başka örnek de, bebek 40 günlük olunca kendi yatağına yatırmak. Antik Yunanda bile özellikle erkek bebeklerin özerkliğini bir an önce sağlamaya bakıyorlar. Bugünkü "birlikte uyuma" yatkinliği tamamen

moda. Aynı şeyi "ödülsüz cezasız eğitim", "BLW" gibi yaklaşımlar için de söyleyebiliriz. Bunlar geçici hevesler gibi görünüyor.

Neden bu kadar çok geçici heves var?

Dikkat ederseniz emzirmeden tutunda bebeğimizi giydirmeye

ÇOCUĞUNUZUN KANKASI OLMAYIN. ONU ANNE-BABASIZ BIRAKMAYIN

- Klinik Psk. Yasemin Meriç #siekonuşmaları



[YouTube.com/alternatifanne2](https://www.youtube.com/alternatifanne2)

kadar birçok davranışımız metalaştırılıyor, markalaştırılıyor. Böylece emzirmenin, bebek taşımanın, beslemenin eğitimini vermek, satışını yapmak mümkün oluyor.

Bunları eleştiriyor musunuz?

Eleştirmekten ziyade durum tespiti yapmaya bakıyorum: Yapılanların doğurduğu yeni sonuçlar nelerdir? Bir sorunla baş etmek için bir çözüm bulunuyor ama bu çözüm herkesin özerkliğini korumuyorsa, bir ihtiyacı

karşılarken bir başka ihtiyacı baskılıyorsa, başka sorunlar doğuruyor ya da sürdürülebilir olmuyor.

Edward Deci ve Richard Ryan psikoloji dünyasında çok iyi bilinen isimler. Onlar "Öz Yönetim Kuramı"nı ortaya koyanlar. Sürdürülebilir İyi Ebeveynliği neden destekliyorlar?

Türkiye özelinde, eksikliğini en çok hissettiğimiz ihtiyaçlardan biri özerklik. Akademik danışmanlarımızdan Dr. Özge Kantaş, Ryan ve Deci ile çalışıyor. Sürdürülebilir

İyi Ebeveynliğin Öz-Yönetim Kuramını ne kadar iyi desteklediğini çalıştığı Türk anaokulunda bolca gözlemlene fırsatı bulmuş. Bizlerin çocuklarımızı gerçek hayata hazırlamadığımızı, onları altın kafeslerde büyüttüğümüzü söylüyor. Bebeği hiç ağlatmamak, çocuğa hiç bağarmamak, kötü not almasını diye ödevlerini onun yerine yapmak pek çok ebeveynin peşine düştüğü amaçlar. Diyelim ki anne baba bunu başarabildi, sizce bu sağlıklı mı? Gerçek hayat

kimsenin üzülmeyeceği, hiç zorluk çekmediği bir yer değil ve eninde sonunda bu ütopya yıkılacak. Çocuklarımızı gerçekten seviyorsak, onların önünde değil, yanında durarak iyi günde kötü günde birlikte olmayı başarmalıyız. Çocuk annesinin onu giydirmesini değil, o giyinirken yanında durup sabretmesini, sonra da onu takdir etmesini ister. Hepsi bu...

Sürdürülebilir İyi Ebeveynlik oluşumunu takip etmek için: www.sieturkiye.com



Gizem Can
AVUKAT

KİŞİSEL VERİLERİN KORUNMASINI İSTEME HAKKI

Günlük yaşantımızda ve neredeyse yaptığımız her alışverişte, kişisel verilerimizi paylaşmaktayız. Ancak kişisel verilerimizin korunmasını isteme hakkımızın olduğunu, hatta kişisel verilerimizin düzeltilmesini veya silinmesini isteme hakkımızın olduğunu biliyor muyuz?

Kişisel verilerimizin korunmasını isteme hakkımızı bilmek, temel hak ve özgürlüklerimizi koruma yolunda önemli bir adımdır.

Öncelikle kişisel verilerin korunması ne demektir? Kısaca bu husustan bahsederek; Anayasamızda güvence altına alınan bu hakkımıza açıklık getirelim.

Kişisel verilerin korunması: Kişisel verilerin işlenmesinin disiplin altına alınması ile temel hak ve özgürlüklerin korunmasıdır. Kişisel verilerin korunması, temelde verilerin değil, bu verilerin ilişkili olduğu kişilerin korunmasını amaçlamaktadır.

Kişisel verilerin işlenmesi ise; kişisel verilerin tamamen veya kısmen otomatik olan ya da herhangi bir veri kayıt sisteminin parçası olmak kaydıyla otomatik olmayan yollarla elde edilmesi, kaydedilmesi, depolanması, muhafaza edilmesi, değiştirilmesi, yeniden düzenlenmesi, açıklanması, aktarılması, devralınması, elde edilebilir hâle getirilmesi, sınıflandırılması ya da kullanılmasının engellenmesi gibi veriler üzerinde gerçekleştirilen her türlü işlemi ifade etmektedir.

-Kişisel verilerin korunmasını isteme hakkı anayasamızın 20. maddesi ile güvence altına alınmıştır.

Söz konusu kanun maddesine göre;

- Herkes, kendisiyle ilgili kişisel verilerin korunmasını isteme hakkına sahiptir. Bireyler, kendileri ile ilgili kişisel verilerin üçüncü kişilerin eline geçmemesi konusunda gerekli tedbirlerin alınmasını isteme hakkına sahiptirler.

- Bu hak; kişinin kendisiyle ilgili kişisel veriler hakkında bilgilendirilme, bu verilere erişme, bunların düzeltilmesini veya silinmesini talep etme ve amaçları doğrultusunda kullanılıp kullanılmadığını öğrenmeyi kapsar. Bu anlamda bireyler, hangi amaçla hangi kişisel verilerinin kullanıldığını öğrenme hakkına sahip olduğu gibi, söz konusu kişisel verilerde herhangi bir yanlışlık bulunması halinde, bu durumun düzeltilmesini ya da verilerinin silinmesini isteme hakkına da sahiptirler. Bu duruma unutulma hakkı da diyebiliriz.

- Kişisel veriler, ancak kanunda öngörülen hallerde veya kişinin açık rızasıyla işlenebilir. Yasal bir düzenleme bulunmaması ya da bireyin kendisine ait kişisel verilerin işlenmesi yönünde açık bir irade beyanının olmaması durumunda kişisel verilerin işlenebilmesi mümkündür.

Bu yönü ile KVKK'dan (Kişisel Verilerin Korunması Kanunu) önce, Kişisel Verilerin Korunmasını isteme hakkı aslında Anayasa ile koruma altına alınmıştır. KVKK ile beraber ihlal halinde karşılaşılabilecek idari ve cezai yaptırımlara yer verilmiştir. Buna göre, kişisel veri ihlali ile bağlantılı olarak Türk Ceza Kanunu kapsamında oluşan suçlar nedeniyle 1 yıldan 4 yıla kadar hapis cezası ile karşılaşılabilecektir.

Kişisel Verileri Koruma Kurumu resmen veya şikâyet üzerine yapacağı denetimler ile herhangi bir veri ihlaline rastlaması durumunda ayrıca 5 TL'den 1 Milyon TL'ye kadar da idari para cezası verebilecektir.

Kişisel verilerimizin paylaşılması hususunda tamamıyla açık rızamızın alınması gerektiğinin altını çizmeliyiz. Örneğin, mağazaların bazı alışveriş hizmet alımlarında indirim ve puan biriktirme avantajı sağlayan kartların kullanımına ilişkin "Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında izninizi lütfen güncelleyiniz. İzni güncel olmayan müşterilerimiz, kişisel bilgileri silineceği için kasalarımızdan cep telefonu söyleyerek alışveriş yapamayacaklar." şeklinde açıklamalar söz konusu olduğunda, bir ürün veya hizmetin sunulmasına ilişkin koşul olarak ileri sürüldüğünden açık rızadan bahsedemeyiz. Bu nedenle 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu (KVKK) kapsamında gerekli şikâyetlerimizi yapmamız gerekmektedir. Kişisel veriler, ancak kanunda öngörülen hallerde veya kişinin açık rızasıyla işlenebilir olduğunu unutmamız gerekmektedir.

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.

PIZZA
PAPA JOHN'S

DAHA İYİ MALZEME.
DAHA İYİ PIZZA.

GÖKTÜRK

0212-322 22 58

**PARTİ
MENÜ**

Yılbaşı günü gece
03:00'a kadar açıyoruz.

**2 BÜYÜK BOY
PIZZA
+ 1 LT PEPSİ**



[f /Papa John's Pizza Türkiye](#) [t /papajohnstr](#) [i /papajohnsturkiye](#)

Promosyonlar, menüler birleştirilemez ve sınırlı sürelidir. Kampanyamız stoklarla sınırlıdır. Papa John's Pizza fiyatlarında ve kampanyalarda değişiklik yapma hakkını saklı tutar.

www.papajohns.com.tr 444 75 79

İMAJ NEDİR?

Bir kişi ya da kurumun kendisiyle ilgili yarattığı zihinsel algıdır.

İMAJ NEDEN ÖNEMLİ?

Görünüşün özel ve sosyal hayattaki mutluluğumuzu ve ilişkilerimizin kalitesini belirlediği bir gerçektir.

PEKİ O ZAMAN SİZİN İMAJINIZ NE DURUMDA?

3 kilit soruyu kendimize sormamız gerekir :

1. Kendimi nasıl görüyorum?
2. Başkalarının gözünde nasıl bir imajım olduğunu düşünüyorum?
3. Aslında kim olmak istiyorum?

VERMEK İSTEDİĞİNİZ İMAJI 4 KELİME İLE ÖZETLEMENİZ GEREKSEYDİ?

Buradaki anlamlar kişinin sadece giyimine değil, hareketlerine, vücut diline ve konuşma tarzına da uymalıdır. Sonuç olarak, giyimimiz karakterimizle bütünleşmelidir.

İMAJ KONUSUNDA BEN NE YAPIYORUM VE DANIŞANLARIMA NASIL YOL GÖSTERİYORUM?

Danışanımın, özel ve sosyal hayatındaki ihtiyaçlarını belirleyip, karakterine, vücut tipine ve renklerine uygun tarzı hayata geçirerek destek olan danışmanım.

Bu süreçte, stratejik ortaklarım olan makyözler, saç tasarımcıları, diyetisyenler, diş hekimleri ve spor koçları da süreçte bana destek oluyorlar.

Her kişinin mutlaka kapsül gardırobu olmalıdır. Çünkü kıyafetlerimizin sadece %20 sini giyiyoruz. Sabahları sadece ne giysem diye düşünürken 2 yılımız geçiyor.

Kapsül Gardırobumuzda Olması Gereken Temel Parçalar (Nötrler Ve Kurtarıcılar) Ve Tamamlayıcı Parçalar (Nötrler Ve Çeşitlendiriciler). Ekstralar (Trendler Ve Desen Renk Çeşitleri)

Küçük İpuçları:

Giyilen kıyafetin askısını ters asarsanız, giymediklerinizi rahat görebilirsiniz. Yaptığınız kombinleri giydiğiniz de, kendinizi nasıl hissettiğinizi mutlaka not almalısınız.

Modayı takip etmek isteyenler, trend internet sayfaları ve dergileri devamlı incelemelidir.

4. Erkeklerde mutlaka pantolonun renginde çorap giyilmelidir.

5. Aksesuarın rolü; iletişimi kolaylaştırır, statü gösterir ve hatırlanmayı sağlar.

ZAMANSIZ GÖRÜNÜN ÇÜNKÜ STİL KALICI, MODA GEÇİCİDİR...

COCO CHANEL



ÇİLEK TİPİ VÜCUTLAR

- Geniş omuzlar
- Normal ya da biraz daha kalın bel
- Dar ve düz kalçalar
- Ters üçgen şeklinde vücut tipi

VÜCUT TİPLERİ



KUM SAATİ VÜCUTLAR

- Simetrik, düzgün omuz ve kalçalar
- İnce bel
- Düzgün ve biçimli bacaklar
- Göğüsler normal ya da büyük
- Kalça ve baldırlar dolgun
- Biçimli ve kadınsı bir vücut
- En ideal vücut tipidir



DİKDÖRTGEN VÜCUTLAR

- Simetrik kalça ve omuzlar
- Normal göğüsler
- Güzel bacaklar ve kollar
- Zayıf ve atletik görünüm
- Oyuntusuz bel
- Atletik ve ideal bir vücut tipidir



Vücut tipleri örneklerinin görsellerini özellikle meyve temalı seçtim. Daha kolay akılda kaldığı ve anlaşıldığını gözlemlediğim için. Kısacık bilgiler aslında şu an yazdıklarım. İçeriği çok yoğun ,çözmesi

uygulaması çok keyifli olan bu çalışmayı yapmayı ve sonuçlarını yaşamaya başlayınca kişilerin mutluluğunu yaşamayı çok seviyorum. Doğru giyinmek için ilk aşama kesinlikle bu.. Şimdi çözelim vücut tiplerinizi ...



image-styling.com
image_styling

AYDAN KOÇALI

İSTANBUL MODA AKADEMİSİ (İMA)
VAKKO ESMOD
GÖKTÜRK DERGİSİ MODA EDITÖRÜ



ARMUT TİPİ VÜCUTLAR

- Eğimli ve dar omuzlar
- Kıvrımlı ve geniş kalçalar
- Kalın kalça ve baldırlar
- İnce bel
- Küçük ya da normal göğüsler



ELMA TİPİ VÜCUTLAR

- Geniş omuzlar
- Dolgun ve büyük göğüsler
- Kalın bel
- Düz kalçalar
- Düğüün ve ince bacaklar





OXO

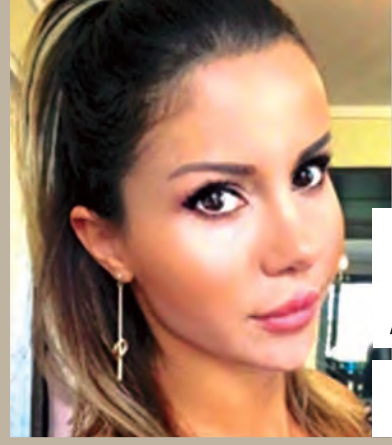
Güvenlik Hizmetleri



Ücretsiz Keşif

0850 888 0 696

Alarm Sistemleri - Kamera Sistemleri - Yangın Alarm ve Söndürme Sistemleri
Akıllı Ev Sistemleri - Otomasyon Sistemleri - Otomatik Bariyer Sistemleri
Server Kurulumu - Arac İçeri Kamera Sistemleri - Telefon Santrali
www.oxoguvencik.com - info@oxoguvencik.com



Dilek
AYYILDIZ
PRONOVIAS

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



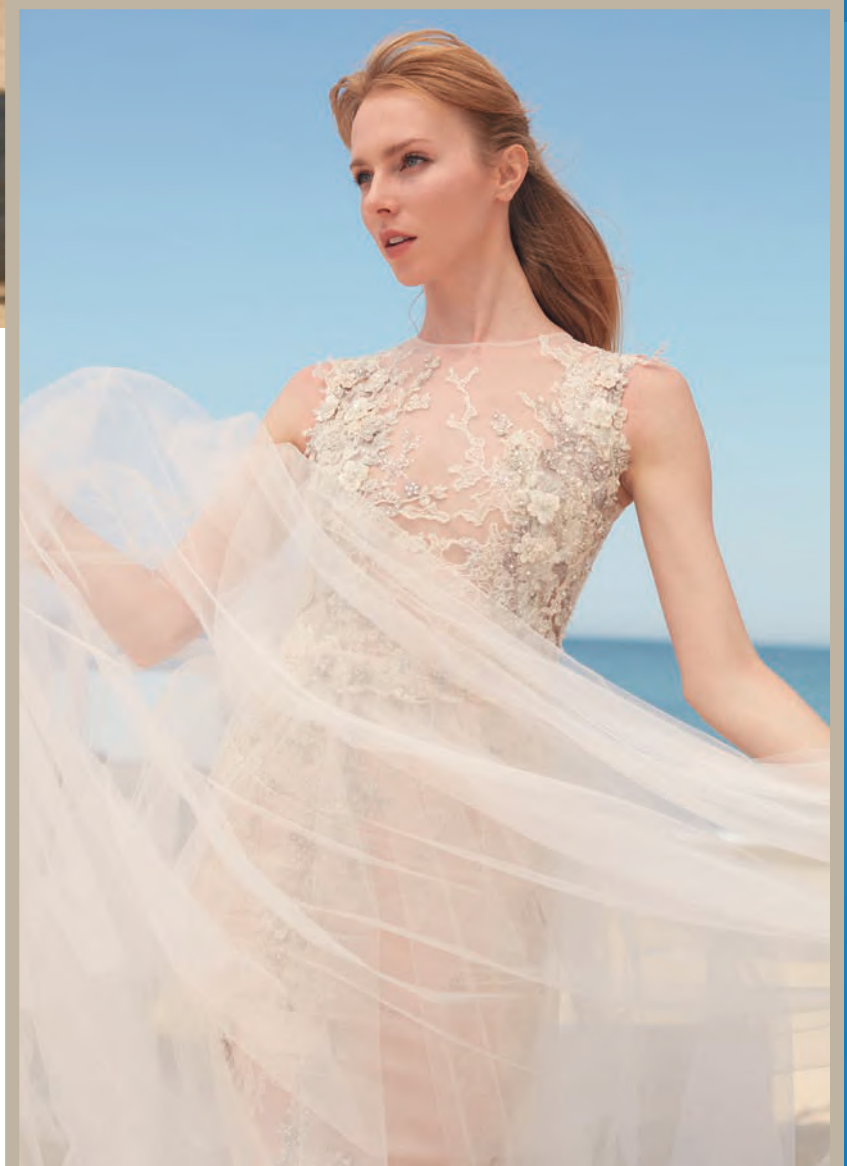
CO HOUSE İLE MODA DÜNYASINDA YENİ BİR ÇAĞ BAŞLATIN

Gelinlik ve abiye tasarımlarıyla moda dünyasında yeni bir çağ başlatan 'co house' son dönemin en gözde markaları arasına girmeyi başarmıştır.

Günümüz ve geçmişten izler gördüğümüz çizgilerin yanı sıra modernliğin zarafete, zarafetin ise görsel şölene çevrildiği 19/20 koleksiyonu, bizleri baş döndüren bir serüvene sürüklüyor.

Saflığı simgeleyen renklerin softluğu, Fransız dantelinin asaleti ile buluşması ve taşların profesyonel ellerde işçilik bulması, beni en çok etkileyen dokunuşlardan sadece bir kaç.

Eğer sizde en özel gecenizde kendinizi harikalar diyarındaki bir prenses gibi hissetmek istiyorsanız koleksiyonun tamamını incelemeden hazırlıklara başlamayın derim.





buzdağı[®]

doğal mineralli su

Bir Yudum **Su**
Bir Ömür **Sağlık**

444 54 34

www.buzdagisu.com.tr

  / **BuzdağıSu**

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



Yeni Yılda Kıyafet Tercihini

■ Yeni yıl denince akla kırmızı, bordo, gece mavisi, gold, gümüş ve çoğu kişinin vazgeçilmezi siyah gibi renkler geliyor. Ayrıca ışılının ön planda olduğu yeni bir yılı karşılamanın mutluluğu geliyor. Yeni yılda simli kumaşlar organzeler ve şifonlar şıklığınıza şıklık katacak!

■ Yılbaşı denince aklımıza kutlamalar, gösteriş ve ışılılar geliyor... Yeni bir yılı herkes şık karşılamak ister! Her yıl olduğu gibi bu sene de yeni yılın en belirgin rengi kırmızı... Kırmızı püsküllü mini elbiseler, şifon uçuşan ipekler ve gece dışarda şık bir mekânda kutlama yapmak isteyenlerin vazgeçilmezi pulpayet kumaşlar yine vazgeçilmezler arasında...





ve Renkler



Okta
SEVEN

Instagram icon oktaysevenofficial



■ Bir diğer renk ise; asalet ve sadeliğin en güzel rengi siyah: Siyah pulpayet tulumlar, siyah püskül ve saçaklardan oluşan elbiseler, reglan kol pulpayet mini elbiseler harika bir seçim olabilir. Eğer evde kutlama yapılacaksa şık bir pantolon üzerine şifon bir bluz veya kolları organze detaylı bir bluz kullanılabilir...

■ Yeni yılda farklılık yaratmak is-

teyen romantik hanımlar, tercihlerini açık renklerden yana kullanabilirler. Bu sezon öne çıkan gülkurusu ve tonlarını tercih edebilirler. Güpür ve danteller kalem elbiseler, volanlı balon kol kıyafetler günümüzün en trend parçaları arasında yer alıyor. Bu renkleri kullanan hanımlar aksesuar tercihi olarak; incilerle şıklıklarına şıklık katabilirler.

ROPÖRTAJ EZGİ

“ZİYNET SALI BENİM ŞANSIM”

İlk şarkısıyla müzik piyasasına hızlı bir giriş yapan Ezgi ile Göktürk Dergisi'nin yanı sayısını için buluştuk. Ezgi müzikal yolculuğunu ve hedeflerini anlatırken, “Müzik benim işim de, hobim de, duam da” açıklamasıyla müziğe bağlılığını açıkladı.

Müziğe olan ilgini ne zaman fark ettin?

Ben müzisyen bir ailenin çocuğuyum, o yüzden kendimi bildim bileli müziğe ilğim vardı. Zaten küçük yaşta da piyano derslerine başladım, sonra hep hayatımın merkezinde müzik oldu. Böylece lisede ve üniversitede müzik okudum ve mesleki anlamda da hayatıma katmış oldum.

Ailen müzik yapmana ne dedi?

Bu konuda şanslıyım ki ailem bana hiçbir zaman bunu hobi olarak yap demedi. Müzisyen müzisyenin halinden anlıyor. (Gülüyor) Zaten başka bir mesleğe yönlendirilsem de aklım hep burada kalırdı. Okul zamanı bu seçimimi çok detaylı konuşmamıza bile gerek kalmadı hatta çünkü zaten yolum aşağı yukarı belli olmuştu. Şimdi de kariyerimdeki değişimleri mutlulukla takip ediyorlar.

Piyano öğretmenliği yapmışsın, öğretmenlik nasıldı?

Piyano öğretmenliği yapmak, benim enstrümanla olan bağımın dolayısıyla her zaman çok severek yaptığım bir meslekti. Çocuklarla da yetişkinlerle de bireysel olarak 9 sene çalıştım ve şarkıcılık kariyerim yoğunlaşınca bırakmak zorunda kaldım. Bir insana müziği sevdirmek, hayatına müziği katabilmek çok tatmin edici bir duygu, vaktim olsa devam etmeyi çok isterdim.

Çocuklarla olan iletişimin nasıl?

Çok iyi! Açıkçası öğretmen olana kadar çocuklarla iyi anlaşabildiğimin farkında değildim. Birini seç deseler sanırım yetişkinler yerine çocukları seçerdim, çalışması hem çok keyifli; hem de hamur gibi yoğrulmaya müsaitler. Ne verirse meyvesini hızlıca alabiliyorsun. Fiziksel olarak parmaklar da öyle tabii, ama bilgiye açlar ve sonsuz meraklılar. Bu özellikleri insan büyürken kaybedebiliyor maalesef. “Tabula rasa” geliyor önünüze yani boş bir levha, onu doldurması, süslemesi öğretmenin sorumluluğu. O yüzden bir çocuğun gelişimini takip etmek çok tatlı bir süreç oluyor.



Röportaj

Hakan Kanburoğlu

“MÜZİK BENİM İŞİM DE DUAM DA”

Senin için müzik nedir?

Müzik benim işim de, hobim de, duam da, meditasyonum da. Hayatımı onun etrafına kurdum hep. Üniversitede hobi olsun diye bir oda korosunun odisyonuna katılmayı hadi dedim ve benim şarkı söyleme serüvenim böylece başladı. Müziksiz hayat nasıl şekillenir hiç bilmiyorum. Sahnedekeyken güçleniyorum, şarkı söylemek benim için meditatif bir şey, o an başka hiçbir şey düşünmeden müziğe yoğunlaşıyorsunuz. Bazen daha çok müziğe konsantre olabilmek için sessizliğe ihtiyacım

oluyor. Ama bu döngünün sonu hep müzikle kapanıyor.

Müzik sektöründe olmasaydın hangi mesleği icra ederdin?

Bunun üzerine hiç uzun uzadıya düşünmedim çünkü hep müzikle ilgileneceğimi biliyordum. Ama ilkokuldayken bir dönem fizikçi olmayı düşünmüştüm. Bilim insanı olmayı çok isterdim, okul hayatında fizik ve matematikle çok iç içe olmadım müzik okuduğum için ama bu ilgimi bilimsel yayınları takip ederek hep korudum.

Hayatının dönüm noktası nedir?

Kariyer anlamında İstanbul'a taşınmak benim için birçok şeyi değiştirdi. Önce okul dönemi Ankara, sonra memlekete dönüş ve İzmir, derken sektörden uzak kalmamak için İstanbul'a taşınmak kariyerimi hep bir üst noktaya çıkarmama yardım eden değişiklikler oldu. Ankara ve İzmir'de de bir çok mekânda birçok orkestrayla çalıştım ancak İstanbul'da sanatçılara vokalistlik yapmaya başladım. Bu da beni hem iş tecrübesi hem de kariyer dönümü olarak başka bir noktaya getirdi.

Hayatında Ziyet Sali'nin yeri nedir?

Ziyet Sali olağanüstü bir şarkıcı. Onunla 5 yıl evvel çalışmaya başladık, dönüp baktığım zaman sahneyi böyle iyi bir şarkıcıyla paylaştığım için çok mutlu oluyorum. Onun sahne tecrübesinden de, şarkıcılık tavrından da çok şey öğrendim ve hala öğrenmeye devam ediyorum. Ziyet Sali ve yapımcımız Gökay Özkan'la şarkılarımı hep paylaştım, derken onların teşvikiyle kendi solo kariyerim için bir şarkı arayışına girdik ve Yaz Bitmeden'i seçtik. Şarkıyı da yine Ziyet Sali - Gökay Özkan ortaklığındaki Zg Müzik etiketiyle çıkardık. Bu yolun sonunda Ziyet Sali'nin yapımcım olması beni çok rahat hissettiriyor. Desteğini üzerimden hiç çekmedi.

Ziyet Sali olmasaydı sektöre bu kadar emin adım atabilir miydin?

Yıllardır sektörün tam ortasında çalışıyor olmama rağmen, Yaz Bitmeden çıktığından beri esasında yepyeni bir mesleğe başlamışım gibi hissediyorum. Solo kariyer yönetmenin zorlukları, işin dinamikleri çok değişti benim için. Yanımda benim yoluma yön veren tecrübeli insanların olması bu yüzden paha biçilemez. Ziyet Sali ve Gökay Özkan bu anlamda benim şansım. Onlarsız çok daha zorlanırdım eminim.

Senin için Ziyet nedir?

Ziyet ekipteki herkesle arkadaş ilişkisi kurar, soğuk durmak, mesafeli olmak ona göre değildir. İnsanın çalıştığı ve bazen ailesinden çok vakit geçirdiği insanlarla yakın olması herkes için büyük rahatlık. Bundan mütevellit Ziyet'le işveren-işçi ilişkisi şeklinde başlayan münasebetimiz kısa zamanda dostluğa, kardeşliğe dönüştü. Biz ekipteki iki kadın, kız kızı, sıcacık bir arkadaşlık kurduk, beraber ağlayıp beraber güldük. Evlendi, düğününde ben şarkı söyledim. (Gülüyor) Hastalık oldu, acılar oldu, birlikte ağladık. Onun gibi içten, iyi ve gönlü zengin insan çok az tanıdım. İyi ki arkadaşım oldu.



"SEZEN AKSU, ONNO TUNÇ, AYSEL GÜREL, UZAY HEPARİ GİBİ İSİMLERİ MÜZİĞİMİZDEN ÇIKARIRSAK MÜZİK EKSİK KALIR"

Sezen Aksu şarkısı yorumlayacaksın. Hangi şarkısı olacak bu?

Hangisi olacağı Ocak ayının sürprizi olarak kalsın şimdilik. Ama çok güzel bir cover geliyor. Cover kelimesinin hakkını vermek, şarkıyı yeniden ve farklı yorumlamak için çok çalışıyoruz. Heyecanla bekliyorum sizlerle buluşturmayı.

Sezen hanımla tanışma fırsatı buldun mi?

Henüz bulamadım, hala şarkının yapım aşamasındayız ama bitirdiğimizde gidip hem dinletmeyi, hem de tanışmayı çok istiyorum. Sezen Aksu, tanışıp sohbet etmek istediğim ve henüz tanışmadı-

ğim insanların başında geliyor. Umuyorum denk getirebiliriz.

Sezen Aksu'nun sendeki yeri nedir?

Ben klasikçiyimdir. Türkçe müzik dinleyeceğim zaman hala Sezen Aksu, Kayahan, Ajda Pekkan, Müzeyyen Senar açarım. Bunlarla büyümeyen, bu şarkılarla anısı olmayan insan yoktur bu topraklarda. Bazı şarkılarını dinlerken hala şaşırıyorum, bu nasıl bir şarkı böyle, insan bunu nasıl yazabilir diye. Onno Tunç, Uzay Heparı, Aysel Gürel ve Sezen Aksu'yu müziğimizden çıkarırsak müzik eksik kalır. O yüzden yeni şarkımız için çok heyecanlıyım, benim için büyük bir mutluluk ve onur olacak.

"HAYALİM STING'LE ŞARKI SÖYLEMEK"

Müzik sektöründeki dijitalleşmeyi nasıl buluyorsun?

Biz ülke olarak biraz geç de olsa ayak uydurduk dijital sürece. Dijitalde sanatçıların telifleri, dijital satışlar artık epeyce yerli yerine oturmuş durumda. Yeniliklere çok homurdanan biri değilimdir, teknolojiyi her an yakalayamıyorum bazen tabii, çok hızlı geliyor. Ancak ilk uyum sağlayanlar en çok kazananlar olacaktır teknolojiye. Bu yüzden müzikteki dijitalleşmeyi hiç yadırgamadım. Ama mevzu eğer müzikte kullanılan seslerin bilgisayar üzerinden üretilmesiyle, o bambaşka bir konu. Bu da usta ellerdeyse müziği zenginleştiren çok önemli bir unsur oldu.

İdolün var mı? Kimle düet yapmak isterdin?

Çok şükür ki hep aklımdan geçen çok iyi seslerle aynı sahneyi paylaştım; Ziyet Sali, Ajda Pekkan,

Erdal Çelik, Neco... Bu isimlerin yanı sıra çok kıymetli sanatçılar var listede, muhakkak şarkı söylemek isteyeceğim. Ancak henüz solo kariyerinin başında bir şarkıcı olarak beni bir süre daha tek başıma şarkı söylerken göreceksiniz. Vakti gelince birlikte şarkı söylemekten onur duyacağım ufak bir listem var. Bir de, hayalim Sting'le şarkı söylemek!

Son olarak eklemek istediklerin...

Bir mesaj vermeye çalışma derdinde değilim ama naçizane bir şey paylaşmak istiyorum. Geçtiğimiz günlerde annem önemli bir rahatsızlık geçirdi ve çok şükür atlattı. Ben bir sürü derdim var sanırdım, hiç derdim yokmuş meğer. Hayatı çok ciddiye almamak gerek, sağlıkla ve sanatla, keyifle yaşamak gibisi yok. Kalan her şey yalan. Herkese sevdikleriyle güzel günler diliyorum.



BİNLERCE KİŞİ 2'NCİ ALIŞVERİŞ ŞENLİĞİNE AKIN ETTİ

Göktürk Dergisi'nin geçen yıl ilkini düzenlediği Alışveriş Şenliği'nin ikincisi, binlerce kişinin katılımıyla 22 Aralık'ta gerçekleşti.



Ümit Öner'in imtiyaz sahibi olduğu Göktürk Dergisi'nin düzenlediği "2'nci Alışveriş Şenliği", 22 Aralık Pazar günü saat 10.00'da kapılarını alışveriş severlere açtı. Alışveriş şenliğinde, çeşitli ikramların yanı sıra Yaren Sefai ve arkadaşlarının müzik dinletisiyle renkli bir alışveriş ortamı yaratıldı. Yoğun bir katılımın olduğu şenlikte, Faruk Emre'nin canlı performansıyla keyifli dakikalar yaşandı.



Kurulduğu ilk günden bu yana, birçok projeye imza atan Göktürk Dergisi'nin gerçekleştirdiği şenliğe Türkiye'nin önde gelen markalarının yoğun katılımı oldu. Şenliğe sanat ve cemiyet hayatından birçok ünlü isim katıldı.

Binlerce kişinin akın ettiği "Alışveriş Şenliğinde"; birbirinden özel tasarımcılar, şıklığına şıklık katacak elbise stantları, çeşitli takı ve aksesuar stantları, güzellik merkezi ve cilt bakımı stantları, saç bakımı stantları, tekstil ürünleri stantları, sağlık stantları, okul stantları, çeşitli yemek stantları, sivil toplum kuruluşu stantları ve yeni yıl hediye seçenekleri sunan birbirinden renkli stantlar yer aldı.



Göktürk Dergisi olarak geçen sene yaptıkları Alışveriş Festivalinin 2'ncisini büyük bir coşkuyla gerçekleştirdiklerini dile getiren Ümit Öner; "Bugün siz değerli stant sahiplerinin ve alışveriş seven dostlarımızın, eğlenceli ve sıcak bir ortamda zaman geçirmelerini sağlamak adına elimizden gelenin en iyisini yapmaya çalıştık. Şenliğimizde ikramlarımız ve müzik dinletilerimiz eşliğinde, alışverişlerinizi gerçekleştirebilirsiniz. Bu değerli organizasyonda yanımızda olan ve bize destek veren herkese teşekkür ediyorum. Ayrıca bizi yalnız bırakmayan ve geceye muhteşem sesiyle renk katan Faruk Emre'ye teşekkür ediyorum" dedi.



Alışveriş Şenliğinde sahne alan Faruk Emre; "Bildiginiz üzere geçtiğimiz yıl Alışveriş Şenliğinin birincisi yapılmıştı. Bu yıl üzerine çok fazlasını koyarak ikincisinin düzenlendiği alışveriş festivalinde inanılmaz bir gün geçirdik. Şenlik çok güzeldi. Stantlarda çok güzel ve farklı ürünler vardı. O yüzden inanılmaz mutlu bir gün yaşadık. Günün sonunda da ben sahne aldım. Katılan herkese teşekkür ediyorum. Estemia olarak bizde bu gecenin ana sponsoruyuz. Böyle bir etkinlikte bulunduğumuz için mutluluk ve gurur duyuyoruz. Çok daha güzel etkinliklerde görüşmek dileğiyle diyorum. Ümit Öner, Göktürk Dergisi ve tüm ekibe çok teşekkür ediyorum." diye konuştu.













YAREN SEFAYI



 yarencefayi Telefon: 05380716162



Merhabalar Ben Yaren Sefayi:

Aslen Azerbaycanlıyım fakat İstanbul'da doğup büyüdüm. Ayrıca eski bir Göktürklüyüm...

Birincilik ile kazandığım İstanbul Teknik Üniversitesi Devlet Konservatuarından mezun olup, müzik hayatıma "viyolonsel" (çello) çalarak devam etmekteyim.

Daha çocuk yaşlarda İstanbul Üniversitesi Devlet konservatuarı Perküsyon Hocası Sayın Engin

Gurkey'den eğitim bursu alma şansım oldu.

Sayesinde önce öğrenerek başladığım perküsyon hayatıma, sonra hem okul hem de birçok kurumsal firmaya ritim eğitimleri vererek devam ettim.

Hala aktif olarak çoğu kurum ve etkinliklerde "ritim ve müzik" workshopları ve bireysel piyano dersleri vermekteyim.

Bunların yanı sıra kurmuş olduğum Klasik Müzik triosu ile başladığım

event sektörüne; Jazz Trio, Balkan Badosu, orkestra, çeşitli dans ve fasıl ekipleri tedariki sağlamaktayım.

Kurumsal etkinlikler, Festivaller, Private etkinlikler ve Düğünlerde boy gösteren ekiplerimiz, çeşitli kostümler ve show seçenekleri ile etkinliğe kattığı yüksek enerji sayesinde çok ilgi görmektedir.

Çözüm ortağı olduğumuz firmalar eşliğinde gücümüzü daha da arttırarak keyifli ve eğlenceli bir event için tam gaz çalışmaktayız.

2020

SAVAŞ YILI OLACAK

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

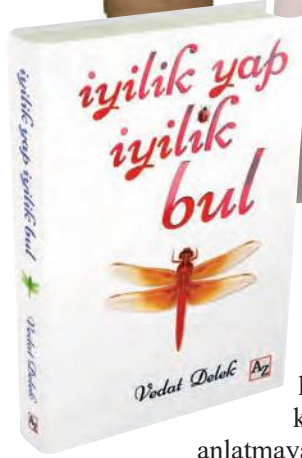
Yaptığı isabetli kehanetlerle adından söz ettiren, aynı zamanda astroloji, kişisel gelişim, din& mitoloji ve diğer kategorilerde eserler ortaya koyan başarılı astrolog Vedat Delek'le keyifli bir röportaj gerçekleştirdik.

1-Daha önce yazdığımız Gökyüzü Mucizeleri, Astroloji ile Hayatınız Değişsin, Para Şans Aşk Seninle ve Şükret Olsun adlı kitaplarımız arasındaki temel farkları anlatabilir misiniz? Söz konusu kitaplarla yeni kitabınız İyilik Yap İyilik bul arasındaki benzerlik ve farklılıkları aktarabilmeniz mümkün mü?

Diğer 4 kitabım astroloji temeli üzerine kuruluydu. Kehanet kitaplarıydı. Gelecek yılda nelere dikkat etmeliyiz. Dünyada ve ülkemizde olabilecek olaylara dikkat çekiyordu. İyilik Yap İyilik Bul adlı kitabım ise; ruhsal gelişim ve astroloji üzerine kurulu bir kitap. Bizim unuttuğumuz iyilik temasını hatırlatan ruhumuzu besleyen bir kitap oldu. 2020 yılı zorlu geliyor. Bu zorlukları iyilik yaparak aşabileceğiz. İyilik Yap İyilik Bul adlı kitabım insanlara iyilik yapmanın gücünü hatırlatan ve teşvik eden bir kitap oldu. 2020 yılında dünyada ve ülkemizde olabilecek olaylara da bu kitapta yer verdim.

2- Gökyüzü Mucizeleri kitabı ile geniş bir okur kitlesine ulaştınız. Okurlara gezegenlerin dilinden anlamları noktasında bir takım tüyolar vererek onları mucizelere nasıl inandırdınız?

Astroloji yüzyıllardır var olan büyük yaratıcının bize armağan ettiği muhteşem bir sistem. Devletler iş adamları kişilerin kullandığı



sistem. Bu sistem... içine dâhil olunca içindeki mucizelere tanık oldum ve bu sistemi insanlara kolay, pratik şekilde kullandırmaya, anlatmaya karar verdim.

Kitaplarımdaki tavsiyelere uyan, tavsiyelerimi dikkate alan okuyucularım, bu mucizeye tanık olduklarında ve fayda gördüklerinde inandırlar zaten. Ülkemizde astrolojiyi kullanan takip eden ciddi bir kitle var. Ben bu kitleye farklı yaklaştım. Burç yorumları ile astrolojiyi algılatmak tanıtım yerine, işlerine yarayacak bilgileri paylaştım ve hayatlarını kolaylaştırmayı misyon edindim. Tavsiyelerimi kullandılar ve mucizeyi kendileri gördüler.

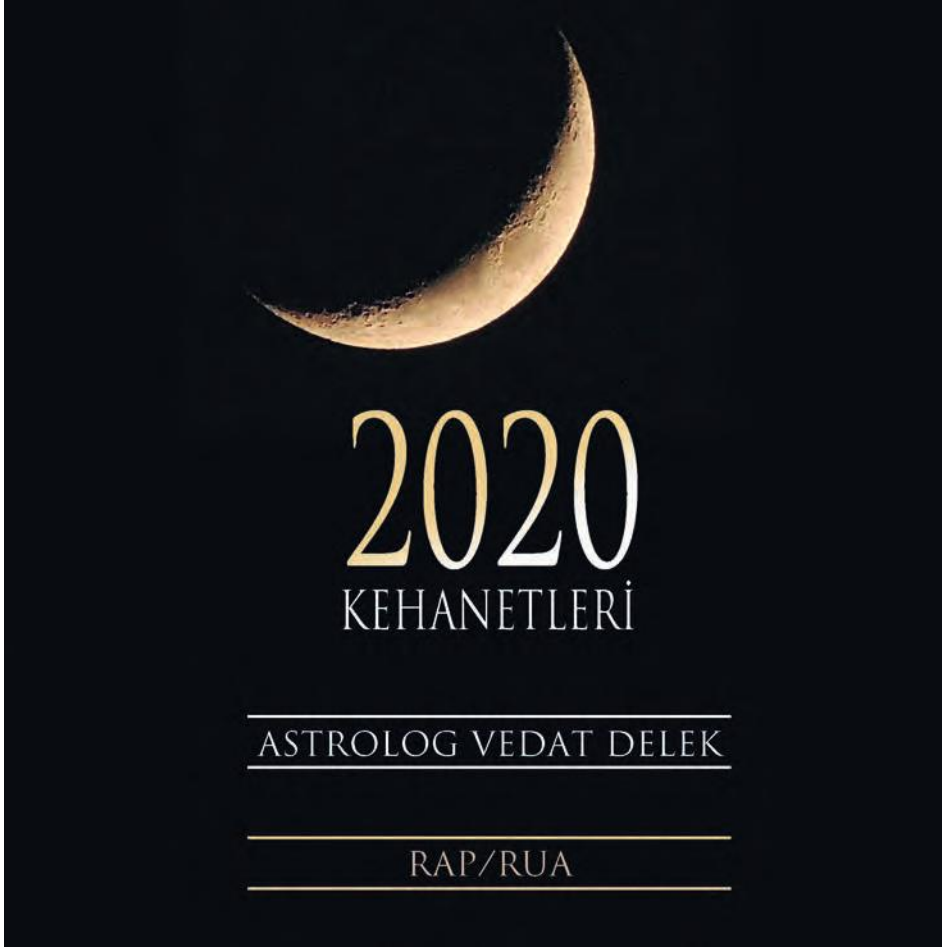
3- İyilik Yap İyilik Bul adlı yeni kitabınızla ulaşmak istediğiniz hedef kitle hakkında bilgi verebilir misiniz?

Vedat Delek
Astrolog

Kitaplarımı yazarken hiç bir zaman bir kitleyi hedeflemem. Amacım insanlara şifa dağıtmak sorunlarına çare olabilmek. Öyle bir zaman döngüsündeyiz ki, hayat telaşından bilginin hayatı kurtardığını unuttuk. Bilgi, astroloji ve ruhsal gelişim ile hayatımı kolaylaştırmak isteyen herkes benim hedef kitlem içinde. Kitaplarımı yazarken bilgi ile hayatını dönüştürmek isteyen herkese ulaşıp, hayatlarında güzel kapıların açılması için niyet ederim. Hepimizin iyiliğe ihtiyacı var.

4- Kitabınızda 2020 yılında dünyada yaşanacak öngörülerini kaleme aldığınız noktasında çeşitli bilgiler var. Sizce 2020 yılında Dünyayı ve ülkemizi derinden etkileyecek ne tür değişimler meydana gelecek?

2020 savaş yılı olacak. Ekonomik anlamda sınavların fazlasıyla yaşanacağı



içinde ben görebildiklerimi kaleme aldım. Seneye Aralık ayında başarılı olup olmadığımı hep beraber göreceğiz. Ben yeteneğimin farkındayım. Daha başarılı olmak için çabalayıp çalışmaya devam ediyorum.

6- Yeni kitabınızla astroloji ve müziği birleştiriyorsunuz. Bu iki alanı birleştirme fikri nasıl doğdu? Bu eğilimi edinme noktasında ne tür kararlar aldınız?

Bir sabah uyanır uyanmaz fikir aklıma geldi. Asistanım aynı zamanda kader birliği yaptığımız Hürriyet ile paylaştım. İlk önce anlamadı olayı, 20 dakika sonra jeton düşünce hemen “bunu yapıyoruz” dedi. Ben 25 yıldır sanat camiasının içinde olan, basın danışmanlığı, televizyon programları yapmış biriyim. Eski arkadaşım olan Aylın Araz Bayrak’ı aradım hemen kendisi hem şarkıcı hem de aranjör. Kendisi projeyi sevdi, yapmak istediğim olaya inandı ve beni şarkımın bestecisi ve aranjörü Hasan Çiçek ile bir araya getirdi. Ben 2020 yılında olabilecekleri kaleme almaya başladım. O sırada RUA ile Sertan Kırço aracılığı ile bir araya geldim. Doğum haritasını inceleyince karar verdim. Ortaya çıkarttığım kehanetleri daha sonra RUA ile rap şarkısı formunda beraber, tekrar kaleme alarak şarkıyı oluşturduk. Bu şarkıda, sevgi ve inançla birçok arkadaşımın emeği var. Klibin oluşmasında ve ortaya çıkmasında müthiş destekler aldım. Bu desteklerinde yardımıyla 2020 şarkısı ortaya çıktı. Güzel tepkiler alıyoruz. Bu iş, dünyada ilk kez yapılan eşi benzeri olmayan farklı bir çalışma oldu. Tarihe geçen bir iş ortaya koyduk. Sıradan hiç bir şeyi sevmem, yapılmayanı yapmak bana büyük keyif veriyor.

Emek veren tüm herkese sonsuz teşekkür ediyorum.

bir yıl. 2018 yılından daha sert bir yıl yaşayacağız. Dünya liderlerinin güç gösterileri ve kavgalarına bol bol şahit olacağız. Ülkemiz açısından ise; 2019 yılında ülkemizin dostunun olmadığını göreceğiz demiştim. Maalesef bu yılda dostumuzu düşmanımızı göreceğimiz bir yıl olacak. 2020 ülke liderlerinin sınav yılı olacak. Ektiğimizi biçtiğimiz bir yıl bizleri beklemekte o yüzden kitabımda iyilik yap iyilik bul diye uyarımaya çalışıyorum ve o yöne yönlendiriyorum. Kötüler 2020 yılından korksun.

5- Daha önce okurla buluşturduğunuz kehanet kitapları ile dünyada ve ülkemizde meydana gelebilecek olayları kitaplaştırdınız. Bu noktada astroloji severler tarafından başarılı olduğunuz dilden dile aktarılmakta. İyilik Yap İyilik Bul kitabıyla ne tür kehanetlerle okurlarınızın karşısına çıkacaksınız?
Bu kehanetlerde daha önceden olduğunuz gibi başarılı olacağınızı düşünüyor musunuz?

İyilik Yap İyilik Bul adlı kitabımda daha az kehanette bulundum. Güneş ve ay tutulmaları üzerinden bir yol izledim. Aylık kehanetlerime yer vermedim. Aylık kehanetlerimi YOUTUBE Astrolog Vedat Delek kanalından yapacağım bu yıl. Ben hiç bir zaman kehanette bulunurken veya yazarken ego içinde yazmam! Bu yeteneği veren yüce yaradandır. Astroloji egoyu sevmez sevmediği gibi egomuzu şişirebilecek bir sistem. O ego ve kibir içine Allah düşürmesin. O tuzağın



2019 YILINDAKİ ÖNEMLİ FUTBOL GELİŞMELERİ

Dergimiz 2019 yılının son sayısını okurlarıyla buluşturuyor. Klasik tabiriyle; iyisiyle, kötüsüyle 1 yıl daha geride kalıyor. Farklı, farklı mecmualarda, sık sık karşınıza çıkacak olan 2019 yılı değerlendirmelerinde bir birinin kopyası makalelere inat, özgün bir içerikle; gün gün, günlüğüme yazdığım başlıkları alt alta topladım. 365 güne sığan ve tarihe adını yazdıran spor olaylarını "Göktürk Dergisi" için derledim, toparladım, önünüze yuvarladım...

Size göz ucuyla okumak kaldı. Sevgili günlük hatırlatalım bakalım 2019'da neler oldu?

OCAK

Fenerbahçe, Milli Kaleci Volkan Demirel'i affetti.

Burak Yılmaz, Beşiktaş'a geri döndü.

Salah, Afrika'da yılın futbolcusu seçildi. Andy Murray, tenisi bıraktığını açıkladı.

Trabzonspor'da kaleci Onur Kıvrak, futbolu bıraktığını açıkladı.

Milli sporcumuz Rümeysa Öktem, yüksek atlamada 25 yıllık rekoru kırdı.

Galatasaray'ın genç stoperi Ozan Kabak, 11 milyon euro'ya Stuttgart'a transfer oldu.

FIFA, Trabzonspor'a transfer yasağı getirdi.

Akhisar spor, 23 kişilik kadroya 13 yabancı yazarak statü ihlali yaptı.

Olimpiyat şampiyonu tekvandocu Servet Tezegül, aktif spor yaşantısını sonlandırdı.

Emiliano Sala futbol takımını taşıyan uçak, Manş Denizinde kayboldu. (Gelen bilgiler kötü.)

Gaziantepspor ligden çekilme kararı aldı.

Avusturalya Açık Tek Kadınlarda şampiyon Naomi Osaka oldu. Avusturalya Açık Tek Erkeklerde Novak Djokovic şampiyon oldu. Diagne 10 Milyon Euro karşılığında Galatasaray'a transfer oldu.

ŞUBAT

Asya Kupası şampiyonu Katar oldu. New England Süper Bowl'u kazandı.

Sala'yı taşıyan ve kaybolan uçagın enkazı bulundu.

Ceferin, yeniden UEFA başkanlığına seçildi.

Emiliano Sala, takımından kurtulan olmadı! FIFA Futbol Zirvesi İstanbul'da yapıldı.

MHK Başkanı Yusuf Namoğlu, istifa etti.

Merkez Hakem Kurulu (MHK) yeni başkan Sabri Çelik oldu.

NBA'de All Star geride kaldı. Basketbol'da Türkiye Kupası,

Fenerbahçe'nin. Laureus Spor ödülleri sahiplerini buldu.

Galatasaray ve Fenerbahçe futbolda Avrupa defterini kapattı.

FIFA'dan Chelsea 'ye 2 Dönem Transfer yasağı geldi.

Derbide Beşiktaş 3-0 öne geçti... Fenerbahçe 3-3 yaptı.

Milli Takımın yeni teknik direktörü Şenol Güneş oldu.

Türkiye Futbol Federasyonu Başkanı Yıldırım Demirören görevi bıraktı.

MART

Teknik Direktör Zinadin Zidane, yeniden Real Madrid'de A Milli Futbol Takımı

Arnavutluk ve Moldova'yı mağlup ederek, elemelere 2 de 2 ile başladı. Solskjaer Manchester United ile 3 yıllık sözleşme imzaladı.

NİSAN ve MAYIS

Bu aylar bahar havasıyla geçmeli. Euroleague'de normal sezon sona erdi. Fenerbahçe 1. sırada yer aldı. Efes 4.sırada.

Beşiktaş, Rizespor'u deplasmanda 7-2 mağlup etti.

Avrupa Güreş Şampiyonasında Taha Akgül:7, Rıza Kayaalp: 9, Yasemin Adar: 4.Kez şampiyon oldu.

Aferin çocuklar.

Bisiklet Turu'nu Felix Grossschar kazandı (ismini yazarken 26 kez yazılışına baktım ama şüphelerim sürüyor.)

Bugün fena bir şey oldu. Alanyaspor futbol takımında forma giyen Josef Sural trafik kazasında öldü.

Şaka gibi başlayan Ay böylece trajedi ile sonlanıyor.

Fikret Orman yeniden Beşiktaş başkanı seçildi.

Ziraat Türkiye Kupası Şampiyonu Galatasaray. Maçın yıldızı hakemler. Akhisar hakemlere tepki olarak, Kupa törenine çıkmadı.

Beşiktaş'tan sonra, Rize'yi de olaylı bir şekilde yenen Galatasaray, Süper Lig Şampiyonluğunu resmen ilan etti. Bu arada lige yükselen 3 takım; Gençlerbirliği, Gazişehir ve Denizlispor oldu.

Anadolu Efes Euroleague'i 2. sırada tamamladı.

İrem Yaman 2. Kez Dünya Şampiyonu.

Efsane Formula 1 Plotu Lauda Hayatını Kaybetti.

Chelsea UEFA Avrupa Ligi

Şampiyonu.

Antonio Conte Inter'de **HAZİRAN TEMMUZ AĞUSTOS**

Çok sıcak gelişmeler var.

Nihat Özdemir Türkiye Futbol Federasyonu Başkanı oldu.

İki İngiliz takımından Liverpool finalde Tottenham'ı yenerek CL Şampiyonu oldu.

Abdullah Avcı Beşiktaş'ın yeni teknik direktörü oldu.

Kasımpaşa'da İbrahim Üzülmüş dönemi 4 saat sürdü. (Tam bir delilik bu)

Yıl bitiyor haydi yüklen...

Ronald Gaross'ta Barty Kadınlar Şampiyonu oldu.

Allahım Milli Takım Fransa'yı yenerek grupta 3 de 3 yaptı.

(Güneş enerjisiyle çalışıyoruz herhâlde değil mi Şenol Güneş hocam) Roland Gaross'ta Nadal 12. Kez Şampiyon. UEFA Uluslar Ligi'nin ilk şampiyonu Portekiz oldu. Yıl bitiyor son notları sıkıştırılm.

Beşiktaş'ın yeni Teknik Direktörü Abdullah Avcı resmi sözleşme imzaladı. Beşiktaş'ta "Av Mevsimi" başladı. Ya da "Ava giden avlandı!" Bakıcaazz... Görüceeee...

İzlanda'da A Milli Takımımıza büyük saygısızlık yapıldı.

Gerginlik bize yaramadı. Milliler İzlanda deplasmanında 2-1 mağlup oldu.

NBA'da Şampiyon Toronto Raptors.

Basketbol 'da Süper Lig'in şampiyonu Anadolu Efes

NBA Draft'ında Zion Williamson ilk sıradan seçildi.

93.Gazi Koşusu'nu en dış kulvardan gelen The Last Romance kazandı.

Kadınlar Dünya Kupasını ABD kazandı. Gold Cup'da Şampiyon Meksika.

Copa America'da Şampiyon Brezilya

Emre Belözoğlu yeniden Fenerbahçe'de.

Beşiktaş'ta Fikret Orman görevi bırakma kararı aldı.

Beşiktaş olağanüstü kongreye iki adayla gidiyor.

Serdal Adalı mı? Ahmet Nur Çebi mi? Derken yeni Beşiktaş'ın Başkanı Ahmet Nur Çebi.

Falcao Galatasaray'da Galatasaray Devler Ligi grubunu son sırada tamamladı.

Ayrıca Galatasaray Lige çok kötü bir başlangıç yaptı.

Ayrıca Galatasaray Ziraat Türkiye Kupasında Tuzlaspor'a Arena'da kaybetti 0-2... Allahtan



5. turda çift maç elemasyon sistemine geçildi. Uzun zamandır ortada olmayan Falcao ile Cimbom rakibini rövanşta Tuzla'yı yedi. 0-4

Beşiktaş Avrupa Ligi grubunda ezeli rakibinin başarısızlığını aratmadı. Son sırada kaldı.

Beşiktaş sezona 5 maçta 1 galibiyet olarak son 25 yılın en kötü lig başlangıcını yaptı. Sonra 7 Maçta 6 galibiyet olarak 2. sıraya kadar yükseldi. Derken Sergen Yalçın'lı Malatya Seriyi Vodafone Park'a gömdü. 0-2

Falcao tam bir hayal kırıklığı. Sivasspor ligi süpürdü ve ilk yarıyı lider kapatmayı garantiledi.

Geçen sezon sonu şampiyonluğu son 6 hafta 8 puan farktan kaybeden Medipol Başakşehir; yeni teknik direktörü Okan Buruk ile Avrupa Ligi grubundan çıkmayı başaran tek Türk takımı oldu. (Başakşehir şampiyon olursa Avrupa'da rezil oluruz diyen büyük takım sakinlerine selam.)

Süper Lig'de yılın son derbileri oynanıyor.

Vodafone Park 'ta Beşiktaş, Galatasaray'ı hukuk öğrencisi Umut Nayır'ın tek golüyle yendi. Adaletin kestiği parmak acıdı. Eleştiri okları bir kişiye yöneldi. (Allah Kerim Fatih Terim)

Dünya derbimiz var... Dünya derdimiz var... Gol yok. Galatasaray Fenerbahçe 0-0 (Elde Var Sıfır)

Yılın son derbisini Kadıköy'de Beşiktaş'ı 3-1 yenen F.Bahçe kazandı.

Derginin Patronu Ümit Öner arıyor... "Yazıyı yolla baskıya giriyoruz" diyor.

Nokta. Umarım kalan dakikalarda başka bir gol olmaz.

Göktürk Dergisi olarak 2019 yılını şutlar... 2020 yılını kutlarız.

Yeni yılda vurduğunuz gol Yediğiniz Ofsayt olsun.

"Var" hakeminin kararları yüzünüzü güldürsün.

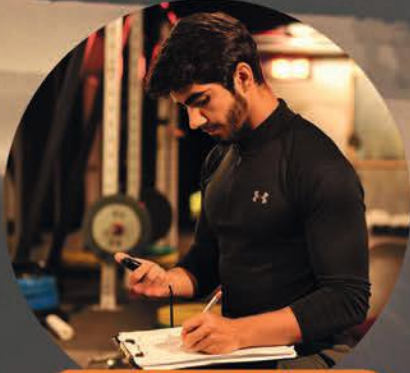
Şimdilik hoşçakalınız...

EN BÜYÜK DEĞİŞİM İÇİN KENDİNE ŞANS VERMEYE HAZIR MISIN?

Salon ücreti yok, ezber programlarla antrenman yok. Senin fiziksel uygunluğuna göre hazırladığım egzersiz planı ve senin için oluşturduğum beslenme reçetesi ile benimle birlikte hedeflerine ulaşmak çok daha kolay ve eğlenceli.

Siz değerli danışanlarım amacım edindiğim bilgi ve aktararak daha kaliteli bir yaşam sağlamak.

ile paylaştığım süredeki tecrübelerimi sizlere biçimi oluşturmanızı



Salih Günel
Atletik Performans Koçu

HAYALLERİNİ HEDEFLERİNE DÖNÜŞTÜRMEK İÇİN HAZIR MISIN?

SAKATLIK SONRASI DÜZELTİCİ EGZERSİZLER

POSTÜREL ve BİYOMEKANİK ANALİZ
(kifo, lordoz, skolyoz)

FONKSİYONEL ANTRENMAN

DURUŞ BOZUKLUĞU

KİLO ALMA - VERME

KAS GELİŞTİRME

SIKILAŞMA

KİCK BOX

ÜCRETSİZ DENEME DERSİ İÇİN
☎ 0543 529 09 45

corretiveman
salih.gunell



LUNGE



Merve UÇAN



 merveucantrainer

Quadriceps ve kalça gelişiminin yanı sıra, kalça esnekliği için de oldukça faydalıdır. Vücudunuz sıkı olmadığında bu tip egzersizlerden alacağınız verimi çok fazla düşürürsünüz. Doğru kas gruplarını çalıştırabilmek için bu tip egzersizlerde karın kaslarınızı daima sıkılı tutmalısınız.

Ek olarak göğsünüz yukarda, kalçanızla aynı hizada olmalı ve sırtınızı

da dik tutmalısınız. Aksi takdirde her bölgenizde acı hissedebilirsiniz.

İpuçları:

Öndeki bacakta dizin içe doğru dönmesine izin vermeyin.

Bacak açma hareketini dizinizi ileri uzatarak değil, kalçanızı düşürerek yapmaya dikkat edin. Gövdenizin ileri doğru eğilmesine izin vermeyin.

SQUAT

Squat, kas yoğunluğunuzu artırarak daha kuvvetli bir bedene sahip olmanızı sağlar. Hareket esnasında üst bacak, arka bacak ve kalça kasları aktif olarak çalışır. Squat egzersizinin yalnızca bacak kaslarınızı çalıştırdığı düşünülse de Squat, sınıksız bir karnında habercisidir.

Vücudu dengede tutan karın kaslarıdır, bu unutulmamalı! Bu etkili egzersiz, doğru teknikle yapılmadığı takdirde; vücut eklemlerinde geri döndürülemeyecek hasarlara sebep olabiliyor. Squat yaparken dizlerinizin, ayak parmak uçlarını geçmemesine özen gösterin.



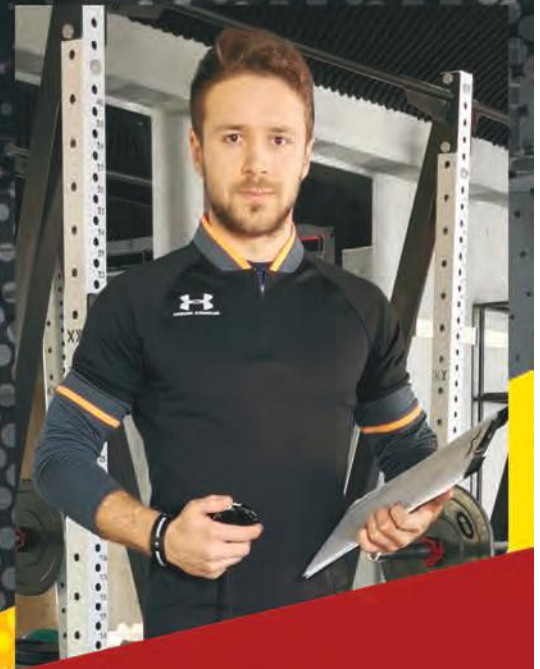
TEK BACAK ÖNDE VEYA GERİDE LUNGE



Düz durun ve kollarınızı ileri doğru uzatın. Tek bacağınız gerideyken veya ilerideyken, diğer bacağınızın üzerinde dengede durun ve dizinizi hafifçe kırın. Öndeki veya Arkadaki bacağınızı yere doğru yaklaştırarak çömelin. Sırtınız dik bir şekilde hafif öne doğru eğilin. Ön veya arkadaki bacağınızı yere temas ettirmeden vücudunuzu olabildiğince aşağıya doğru indirin. Bekleyin ve başlangıç pozisyonuna geri dönün

SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN

HAYATINIZA SPORU DAHİL EDİN



PROFESYONEL EĞİTMEN EŞLİĞİNDE KİŞİYE ÖZEL EGZERSİZ PROGRAMLARI

Profesyonel eğitimci desteğiyle gerçekleştireceğiniz özel egzersiz programları ile istediğiniz forma daha eğlenceli bir şekilde ulaşabilirsiniz. Kişinin ihtiyacına özel oluşturulan egzersiz programlarıyla beraber periyodik olarak gerçekleştirilen ölçüm ve testler ile gelişim düzenli olarak takip edilir.



KICK BOKS

Kick boks denildiğinde akıllara yumruk ve tekmeden ibaret bir spor olduğu gelmekte. Sanılanın aksine kick boks içerisinde güç, denge, el - göz - ayak koordinasyonu ve esneklik gibi birçok becerinizi geliştirmenizi sağlar. Hızlı karar verme ve düşünme yeteneğini geliştirir. Kendi gücünüzün farkına varmanızı sağlar.




FITNESS

Fitness denildiğinde akla vücut geliştirme gelmekte. Ancak sanılanın aksine fitness, sağlıklı bir yaşam ve doğru postüre sahip olmak için gerçekleştirilen egzersizler bütünüdür. Fitness, günlük yaşamınızda daha neşeli ve daha sağlıklı bir birey olmanızı sağlar.

CUMALİ ÖZBAŞARAN

3. KADEME KIDEMLİ ANTRENÖR

 cumali.ozbasaran.7

 0545 209 80 36

KOÇ

21 MART - 19 NİSAN



Kariyer hayatınız ev hayatınız ebeveynleriniz ile ilgili konular gündeme gelecektir. Finansal konularda adım atarken son derece dikkatli olunuz. Yaşanabilecek kazalara dikkat edin. Arkadaşlarınız ile toplantılar eğlenceler söz konusu olabilir. Annenizin sözünü dinleyin söylediklerine kulak verin.

İKİZLER

21 MAYIS - 21 HAZİRAN



Parasal konular var. Evliliğinizde ve ortaklıklarında sorunlar yaşamanız söz konusu sağlığınıza dikkat etmeniz gerekiyor. Grip salgınlarına dikkat yurt dışı ile iş yapan ikizler burçları kazançlı çıkabilir.

BOĞA

20 NİSAN - 20 MAYIS



Seyahatler eğitimler söz konusu olabilir. Mahkemeleriniz ile ilgili sonuçlanmalar yaşanabilir. Parasal konularda dikkatli olunuz harcamalarınıza dikkat edin. Boğa burcunun ilk 10 günden doğanlar için şanslı bir zaman yazman gerekli tüm işlerin için fırsatlar seni bekliyor ticari alanda hayatında gelişmeler söz konusu olabilir. Mahkeme konularında uzlaşma talebini red etmeyin.



Vedat Delek

Astrolojy

YENGEÇ

22 HAZİRAN - 22 TEMMUZ



Sağlıksal konular fazlasıyla kendini hissettirebilir. Evliliğinizde sorunlar gündeme gelebilir. İş hayatınızda agresif hareketlerden kaçının bu ay daha fazla sorumluluk alma çalışmanız gerekebilir. İş arkadaşlarınız ile aranızda sorunlara dikkat emeniz gerekiyor. Gelecek sürprizlere hazırlıklı olun

ASLAN

23 TEMMUZ - 22 AĞUSTOS



İş hayatınız ile ilgili konular gündeme gelebilir. İş arayan aslanlar iş bulabilir. İşten ayrılmalar söz konusu gündeme gelebilir. İş arkadaşların ile ilişkilerine dikkat et olaylar gündeme gelebilir. Flörtler ile dolu bir ay aşk hayatıyla ilgili sert tavırlardan vazgeç içkinin dozunu kaçırma çocuğunuz varsa üstünde baskı kurmayınız. Kavga etmeyiniz. Çocuklarınızı üzmemeyiniz. Sürpriz bir anlaşmaya imza atmanız söz konusu.

BAŞAK

23 AĞUSTOS - 22 EYLÜL



Arkadaş toplantıları bol eğlence aşk konuları gündeme gelebilir. Bu ay popülerliğiniz artacak çocuklarınız var ise onlar ile ilgili konular gündeme gelecek. Okul hayatları ile ilgili güzel haberler almanız söz konusu olabilir. Ev kazalarına sakarlıklara dikkat edilmesi gerekmekte çalışma hayatınızda alamadığınız paraları alma fırsatınız söz konusu olabilir. Zam ikramiye alacaklarınızı tahsil edebilirsiniz. Şans oyunlarında şansınızı deneyin.

AKREP

22 EKİM - 21 KASIM



Seyahatler, yolculuklar gündeme gelebilir. Eğitim fırsatları yakalayaabilirsiniz. Özellikle eşiniz ile ortağınız ile yapılacak seyahatler gündeme gelebilir. Parasal konularda ani kararlar vermeyin dikkatli olun saçma sapan harcamalar gündeme gelebilir. Ticari alanda yeni ortaklıklar kazançlar elde edebilirsiniz. Yeni sözleşmeler gündeme gelebilir.

KOVA

20 OCAK - 18 ŞUBAT



Sağlıksal konular ve ruhsal konular ile ilgili olaylar gündeme gelebilir. İş hayatınızda yaşaya bileceğiniz sorunları iletişim yolu ile çöze bileceksiniz. Hayatınızda bilinmeyenleri öğrenen bilir sırlarınız ortaya çıkabilir. Sağlığın ile yakından ilgilenen diş sorunlarını çözmek için doktorun ile iletişime geçmeyi ihmal etme.

TERAZİ

23 EYLÜL - 22 EKİM



Kariyer hayatınız ile ilgili konularda gelişmeler söz konusu olabilir. Taşınmalar eviniz ile ilgili konular gündeme gelebilir. Tamirat olabilir oda değişimi olabilir. Ayrıca aileniz ile ilgili konularda gündeme gelebileceği

gibi görüşmeler diyalog bir araya gelebilirsiniz. Ailenizden gelebilecek finansal sürpriz bir destek söz konusu olabilir trafikte dikkatli oluyoruz iletişim kalitenizde sert diyaloglar kurmaktan kaçının küçük seyahatlerde gündeminize gelebilir.

YAY

22 KASIM - 21 ARALIK



Parasal konularda uzun zamandır bir taraftan geliyor bir taraftan gidiyor bu ay içinde şans oyunlarında şansını dene abartmadan ama alman gereken mirası olayın bu ay çözülebilir miras konuları gündeme

gelebilir ayrıca kredi başvurun onaylana bilir. Yaşaya bileceğin minik çaplı kazalara aman dikkat özellikle bacaklarınızı yaralamaktan kaçının sakarlıklarınıza dikkat edin. Alkol alımına aman dikkat edin derim.

OĞLAK

22 ARALIK - 19 OCAK



Evlilikleriniz ile ilgili konular sağlık konuları gündeme gelebilir. Evli çiftler sakın olmanızda yarar var beklediğin veya beklemediğin evlilik teklifini almış veya kararını verecek

olabilirsin. Bu ay düşmanların ile göz göze gelebilirsin öfkene hakim ol kavgalardan kaçın eşinle özellikle ortaklarınla aman dikkat diyorum eşinin söylediklerine kulak ver.

BALIK

19 ŞUBAT - 20 MART



Sosyal konular gezme tozma söz konusu uzun süredir devam eden hayatında ark eğlenceleri çevrende artan popülerlik devam ediyor. Kariyer hayatın ile ilgili ektiğin tohumları bu

ay toplaya bilirsin. Çaba sarf etmekten kaçınma arkadaş çevreyle ile seyahatler gündeme gelebilir. Arkadaşların ile işbirlikleri yapmaktan kaçınma bu ayda sıkı çalışmayı ihmale etme.

<http://www.astrologvedatdelek.com/1/tr>
E – Mail : info@astrologvedatdelek.com
<http://www.youtube.com/c/AstrologVedatDelek>



Deep Fish



Tel: 0 212 777 55 31 Adres: İstWest, Değirmenbahçe Cd,
No: 17A1 / 25-26 Yenibosna, İstanbul
E-posta: info@deepfish.com.tr

riva
iskele
BALIK RESTAURANT



 0216 319 16 28 - 0532 609 50 28

**TAZE LEZZETLER SİZE
30 DAKİKA
MESAFEDE**



**Riva Mah. Şehit Mehmet Ali Şener Cad.
Plaj İçi No:3/1A Beykoz - İstanbul**

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



richessistambul

Brasserie

RICHES

Cafe & Dining

GÖKTÜRK

0212 522 99 99

0531 546 09 79



GRANDE PIZZERIA

gerçek pizza deneyimi

iskender pizza



KENDİ PIZZANI KENDİN YAP



grandpizzeria

PAKET



322 12 20

Belediye Caddesi Silverhouse No:25H Göktürk



mezemeze

MEZE MEZE

by Stathis



meze, balık, unutulmaz şarkılar

Rez: 0212 522 99 99 - 0531 546 09 79

Arcadium Çarşı Gökürk

Balık olsam
vapur Garpor

MEZE
MEZE

by Stathis





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

MEZE
MEZE

by Stathis



Estemıa

vivace[®]

TRUE FRACTIONAL MICRONEEDLE 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 İzleri)
- Vücut ve Cilt Çatlakları Tedavisi
 - Sebum Dengelenmesi
 - Gözeneklerin Sıkılaştırılması
- Kol ve Bacaklarda Oluşan Sarkmaların Tedavisi

Estemıa

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

estemia.com.tr   /estemia