t:m KOCAELİ

AYLIK ŞEHİR KÜLTÜRÜ DERGİSİ
NİSAN.2021
SAYI:40
10 TL



FİBROMİYALJİ'DEN KURTULABİLİRSİN
OP. DR. CEMALETTİN CİHANGİR

DEVYAP Proje'de; modern yaşam alanları inşa ediyor!

HALUK BEKAR.

ARADIĞIN STÜDYOYU BULDUN..
Orthopilates

YENİ KİTAP
HUNZA'NIN EL GÜNLÜĞÜ
Geri Sayım Başladı

DR. NURAN
BURCU ARKALI
#elektronörofizyoloji

MERT
OPTİK
BAHARA YENİ GÖZLÜKLE GİRİN

BOZKURT GIDA
EN İYİ RESTORANLARDA HEP O VAR

ISSN 2667-7792
9 772667 779007

EKTUR'A ÖZEL

ERKEN REZERVASYON

fırsatlarını kaçırmayın!



KEFALUKA
RESORT
AKYARLAR BODRUM

ektur

ektur.com

444 62 41

UNUTULMAZ BİR YAZ TATİLİ

Refaluka Resort'ta







ektur ektur.com 444 62 41


amber
villaları
HAYALİNİ KURDUĞUNUZ
Villa Yaşama
CAZİP ÖDEME AVANTAJI
AĞUSTOS 2021 TESLİM
430 M²'YE VARAN BAHÇE SEÇENEKLERİ
444 62 41
Başiskele Kocaeli
ambervillalari.com



Ayrıcalıklarla dolu, özel bir yaşam...

BURADA SİZİ BEKLİYOR

Aradığınız villa yaşamı Amber Villaları'nda tüm ayrıntılar düşünülerek tasarlandı. Size sadece sevdiklerinizle bu keyfi yaşamak kaldı.







SALASH BURGER

AÇILDIK

SALASH BURGER

AÇILDIK

SALASH
BURGER

/salashburger

editör

t:me
KOCAELİ

Genel Yayın Yönetmeni
Tolga Tamer

Yazı İşleri Müdürü
Sevcan Tamer

Editör
Ezgi Aydıner Baş

Reklam Direktörü
Atakan Soykan

Fotoğraflar
Gökhan Oruçoğlu
Ceyhun Atabey

Reklam ve Projeler
Tülay Duran

Grafik Tasarım
Time Kocaeli
www.timekocaeli.com

Baskı
Saner Basım Hizmetleri San. Tic. Ltd.Şti
Maltepe Mah. Litrosyonlu Sok. 2. Matbaacılar Sitesi No:2/4 2BC3/4 Zeytinburnu - İSTANBUL
Tel: 0212 10 51-52-53
(Sertifika No: 35382)

Genel Yayın Yönetmeni
Tolga Tamer
M: 0532 417 85 95

Dergide yayımlanan yazı ve fotoğrafların her hakkı saklıdır. İzin alınmadan ve kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz.



Tolga Tamer
GENEL YAYIN YÖNETMENİ
tolgatamer@timekocaeli.com

Daha güzel günlerin habercisi olsun;Bahçemde ağaçlar çiçek açtı...

Güzel düşünmeye ve pozitif yönlerinden bakmaya devam... Salgın küresel çapta devam ediyor. Ekonomik dalgalanmalar insanların belini büküyor. Karamsarlık ve bıkkınlık toplumda kendine kalıcı yer bulmuş gibi görünüyor....

Ama hayatta güzel şeyler de olmaya devam ediyor. Mesela evimin bahçesindeki erik ağacının dalları çiçek açtı...

Bu size ne ifade ediyor? Ağacın dallarından çıkan o çiçekler; bana mutluluğu, baharın getirdiği uyanışı, kıpırtıyı... Isınmakta olan günler; sıcacık güneşli bir günde sevdiklerimizle birlikte açık havada yapacağımız harika kahvaltıları, bir Ege kasabasında güzel mezeleri, bol muhabbeti, motosikletle Yunan yollarında uzun seyahatleri, her yazın vazgeçilmezi ailecek Bodrum Kefaluka tatillerimizi, her güne farklı sürprizlerle uyanmayı ve daha birçok sevimli şeyi hatırlatıyor.

Ben bahçemdeki bu ağaca baktım mı o çiçekle beraber çok daha güzel anlara, çok daha fazla mutluluk barındıran ortamlara gidiyorum.

Neden olmasın? Karamsar bakmıyorum ve bu hayallerim neden olmasın, diyorum. Eğer o çiçek açtıysa bunların hepsi ve daha fazlası olabilir, diye düşünüyorum...

*** ***

Tüm olumsuzluklara rağmen Time Kocaeli...

Sevgili okurlar... Etrafınıza şöyle bir bakın.. Ben zaten hayatımdan çoktan çıkardım ama haklılığımın kanıtı olarak şöyle bir televizyonu açın ama çok da kalmayın, gazetelere bakın, haber sitelerine girin, sokaklarda bir dolaşın, sosyal ortamlarda bulunun...

İçinde bulunduğumuz bu dönemde, sizi tüm bu olumsuzluklardan biraz olsun uzaklaştırabilecek en pozitif ve hayat dolu şey; işte, elinizde tuttuğunuz bu dergi... Üstelik bir ay içerisinde o kadar büyük emeklerle hazırlanıyor ki...

Keyifle okumanız ve biraz olsun modunuz değişmesi dileği ile...





ENERJİYİ FULLEYEN



KAHVALTI

Sağlıklı bir yaşam için günün ilk öğünü olan sabah kahvaltısı çok önemlidir.
Besin değeri yüksek gıdalarla hazırlanan kahvaltı vücudun gün boyu
ihtiyaç duyacağı besinleri almasına olanak sağlar.

KASAP'IN MUTFAĞI

www.kasapinmutfagi.com
/kasapinmutfagi

t:me
KOCAELİ

12
DR. NURAN BURCU ARKALI
ANLATTI; "ELEKTRONÖROFİZYOLOJİ NEDİR?"

20
PİLATESTE,
ORTHOPOINT FARKI!



20



12

24
NAMIK GÜNEY İNŞAAT,
TEPE PARK RESIDENCE İLE GELİYOR.

28
İHMAL EDİLMEMESİ GEREKEN BAKIMLARINIZ İÇİN ADRES;
TOYOTA PLAZA KOCAELI KAYA

30
OP. DR. CEMALLETTİN CİHANGİR:
" FİBROMİYALJİNİN TEDAVİSİ VAR." DİYOR.

32
HUNZA CAMP EL KİTABI
İLE ARTIK EVLERİNİZE DE GİRECEK.

34
MI NORTE'DE TATİL;
HUZUR, SESSİZLİK VE DİNGİNLİK DEMEK.

36
YILLARIN DENEYİMİ, KALİTELİ ÜRÜNLER VE ÇOK ŞIK BİR MAĞAZA;
LAZULİT!

42
DEVYAP PROJE'NİN
BUGÜNÜ VE GELECEĞİ, PROJELERİ VE ÖZGÜN FİKİRLERİ...

48
GAYRİMENKUL SEKTÖRÜNDE,
"AVUKATOĞLU" MARKASI!

50
ÜMİT USTA LEZZETLERİ
KENTİ SARIYOR!

52
YENİLİKÇİ EĞİTİM ANLAYIŞIYLA
YAHYA KAPTAN KOLEJİ...



30

58
BOZKURT GIDA:
70 YILLIK HIZMET, 70 YILLIK GÜVEN...

60
İBRAHİM UYGUN:
PROBİYOTİK VE ALERJİ

62
"YAŞLANMAYI ENGELLEMEK MÜMKÜN MÜ?"
OP. DR. YASİN ÜNAL CEVAPLIYOR.



32

66
BOKS TUTKUNLARI DİKKAT;
BOSS SPORT İLGİNİZİ ÇEKEBİLİR!

68
SERKAN GÜREL,
PANDEMİNİN MODAYA VE STİLE ETKİSİNİ YORUMLADI.

70
MERT OPTİK,
3. ŞUBESİYLE ARASTA PARK AVM'DE.

74
LEZZET SIRRI ONLARDA,
HAMBURGERLERİNİN TADI AKILLARDA KALACAK:
LET'S BURGER

76
VOLVO AKGÜN' DEN
ANLAMLI ETKİNLİK!

78
MOBİLYAYA DAİR HER ŞEY;
RESPİ'RA CONCEPT

80
GÜN GEÇTİKÇE BÜYÜYOR:
KULLAR SPOR KULÜBÜ



52

84
PİTOST: KENTİN SINIR TANIMAYAN TOSTÇUSU!

86
ŞEF TURGUT AY
STEAK KÜLTÜRÜNÜ ANLATIYOR.

88
SEVCAN TAMER'İN ERİK AĞACI;
NİSAN AYINDA GELİN OLDU.

90
AKIN ÜLKÜ SEVİNÇ,
KOCAELİ'DE TURİST OLMANIN GÜZELLİKLERİNİ ANLATIYOR.



60

92
DAMLA KAÇMAZ
SİZLER İÇİN OKUDU:
BRİGERTON SERİSİ VE ERDEM YILI...

94
BEYAZ KÖŞK RESTORAN'DA
MENÜLER ŞAHANE, LEZZETLER ENFES!

96
YASEMİN SARIKAYA:
"ÖFKE DUYGUSU DA BİZE HİZMET EDER."

98
YAZA YAKLAŞIRKEN,
BEGÜM KALYON;
BUZ LAZER TEKNOLOJİSİNİ YAZDI.

100
"KÜF, CİDDİ BİR TEHLİKE Mİ?"
EDA ÇEVİK ANLATIYOR.

103
CEYLAN ŞENTÜRK KALYONCU:
"NİSAN AYINDA HANGİ BURCU, NELER BEKLİYOR?"


BAŞİSKELE'DE
DOĞA, OKSİJEN, HUZUR ve YATIRIM
#ADENVILLAGE
yeni bir başlangıç


huzur...
AdenVillage projesini
anlatan en güzel kelime
Proje Hakkında Bilgi
0538 482 31 41
ENAR
ANOTHER LIFE
www.enarlife.com

Nöroloji Uzmanı DR. NURAN BURCU ARKALI

Gözlem, dinleme, tetkik etme ve teşhis!



Yakın zamanda İzmit'te açtığı kliniği ile nörolojik alanda çalışmalarına devam Dr. Nuran Burcu Arkalı ile uzmanlaştığı elektronörofizyoloji uygulamaları ve nörolojik hastalıklar üzerine bir röportaj gerçekleştirdik. Keyifli okumalar dilerim.

Merhabalar Burcu Hanım, okurlarımıza kendinizden bahseder misiniz?
1980 doğumluyum. Tıp eğitimimi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nde bitirdim. Daha sonra Okmeydanı Eğitim Hastanesi'nde nöroloji ihtisası yaptım. İhtisas sonrasında, mecburi hizmet için Diyarbakır'a gittim ve 2 sene orada çalıştım. 2012 yılından itibaren, özel sektörde çalışmaya başladım. Aynı zamanda Çapa ve Cerrahpaşa Tıp Fakülteleri Nöroloji Bölümleri tarafından ortak yürütülen Klinik Elektronörofizyoloji yüksek lisansı programına kabul edildim ve 3 yıllık yükseklisans eğitimimi tamamladım. Bir yandan da Bezmialem Üniversite Hastanesi Nöroloji Bölümü'nde Botulinum Toksin eğitimi aldım. Alzheimer, Parkinson, epilepsi, baş ağrıları gibi tüm hastalık gruplarını tedavi ediyorum. Yüksek lisansım gereği ayrıca uzmanlaştığım alan ise Elektronörofizyoloji. Yani sinir ve kas hastalıkları. Aralık 2020'den itibaren de kendi özel kliniğimde hastalarıma hizmet veriyorum.

Peki, nöroloji alanını seçmenizdeki en büyük motivasyonunuz neydi?
İnsan bünyesindeki her şey, başımızdan ayak parmağımıza kadar bir şekilde nöroloji ile bağlantılı. Vücudumuzdaki her şey nörolojiyi bir şekilde ilgilendiriyor. Genel olarak bir hastalık çözülemediği zaman, bir de nöroloji doktorunun görmesi istenir. Bazen bir hastalığın tanısını koymak bir matematik problemi çözmek gibi. Ben de biraz matematiksel bir insanım; tıpta en matematiksel alanlardan birinin nöroloji olması, sanırım sevmeme neden oldu. Daha sonra elektrofizyolojiye yönelmem de aynı nedendendir. Bir de nöroloji çok geniş ve sürekli gelişen bir alan. Ve bilinenler henüz bilmediklerimizin yanında çok az. Bu da öğrenme hevesimi arttıran bir unsur.

Burcu Hanım, nörolojide birçok farklı alanda sertifikalara sahipsiniz. Bize bu sertifikaların içerdiği uygulamaları anlatabilir misiniz?
Tabii, Elektronörofizyoloji yüksek lisansı yaptığım için EEG, EMG, VEP ve SEP gibi tetkiklerin tümünü yapabiliyorum. Bunları kısaca anlatayım: EEG, beynin elektrik aktivitesine bakılan bir tetkiktir. Öncelikle epilepsi, yani sara hastalığında kullanıyor. Bunun yanında baş dönmeleri, bilinç değişiklikleri, unutkanlıklar, alzheimer gibi durumlarda da beynin elektrik aktivitesini incelememiz gerekebiliyor. Uyanık da uyurken de yapılabiliyor, bu durum hastanın ihtiyacına göre değişebiliyor. EMG ise sinir ve kas dokusunu

HEM TEMİZ HEM FERAH HEM İYİ DÜŞÜNÜLMÜŞ DEKORASYONU İLE KLİNİK HAVASINDAN UZAK OLMASI, İNSANIN İÇİNİ AÇIYOR.



incelediğimiz bir tetkik. Aynı zamanda sinir, kas kavşak hastalıklarını inceliyoruz. Örneğin; karpal tünel dediğimiz sinir sıkışmalarında, bel ve boyun fıtıklarında, kol ve bacakta hissizlik durumlarda, şeker hastalığıyla ya da kemoterapiyle oluşan genel el ve ayak uyuşmalarında –nöropatiler- kullanıyoruz. VEP ise görme sistemini inceliyor. Görme yollarını etkileyen MS gibi hastalıklarda ya da görme sinirine bası oluşturan bir durumun varlığında, görme sinirinin birtakım başka hastalıklarında, kişide görme bozukluğu yapan tüm durumlarda uygulanabiliyor. SEP testinde ise omurilikte sinir iletimini inceliyoruz. Omuriliği etkileyen fıtıklar, enfeksiyon hastalıklıları, skolyozlar gibi omuriliği ilgilendiren tüm durumlarda kullanılıyor. Kuyruk sokumundan beyine kadar, omurilikte olan iletimde bir bozulma olup olmadığına SEP ile bakıyoruz.

Bu bahsettiğiniz uygulamaları, her nörolog uygulayabiliyor mu?
Bir kısmı nöroloji ihtisası içerisinde bir miktar öğretiliyor ama etkin bir şekilde hastalıkları ayırt edilebilecek düzeye gelmek için ayrıca eğitim almak gerekiyor. Ya yan dal olarak ya da yüksek lisans olarak, klinik elektronörofizyoloji eğitiminden geçmek gerekiyor.

Elektronörofizyoloji alanında uzmanlaşmış Nöroloji Uzmanı Dr. Nuran Burcu Arkalı, güler yüzü ve içten tavrıyla; sizlere kendinizi daha motive hissettirecek!

Bir süredir İzmit'teki yeni kliniğinizde hizmet veriyorsunuz. Bunun hastalarınız açısından avantajları nelerdir?
İlkokul ve ortaokulu İzmit'te okudum, aslında İzmitli gibiyim. Ailem 30 yıldan fazladır burada yaşıyor. Ben İstanbul'da yaşıyor ve çalışıyordum. 7-8 sene önce İzmit'te özel bir hastanede çalışmıştım. Yeniden İzmit'te çalışmak bir nevi eve dönmek gibi. İstanbul'da değil de İzmit'te bu kliniği açtım. Çünkü İzmit'te hatta Adapazarı, Düzce, Yalova illerinde; hastaların özel muayenehane olarak gidebileceği elektonörofizyolojik tetkik de yapılan bir yer yoktu. Bu kliniği açarak, bu alandaki eksikliği gidermeyi ve ihtiyaç duyan hastaların kendi bölgelerinde kolayca tetkik yaptırabilmelerini sağlamak istedim. Burada, çok daha rahat bir şekilde istenen tetkiklerin tümünü yapabiliyoruz. Tabii bir de pandemi sürecinin içerisine girdik, butik hizmet daha kıymetli hale geldi. Geniş, temiz, ferah bir ortamda sosyal izolasyon bozulmadan muayene olabiliyor ya da tetkiklerini yaptırabiliyorlar.

Kliniğe gelemeyecek durumda olan hastalarınızla ilgili bazı yöntemler geliştirdiğinizi biliyoruz. Biraz bahsedebilir misiniz?
Yatalak, yaşlı ya da engelli, evden çıkması mümkün olmayan hastalar olabiliyor. Ya da hasta pandemi nedeniyle evinden çıkmak istemeyebiliyor. Bu durumlarda olan hastaların muayenelerini kendi evlerinde yapıp, tedavilerini düzenliyoruz. Aynı zamanda EEG tetkiklerini de hastanın kendi ortamında yapabiliyoruz. Hastalara uykuda EEG çekimi gerekebiliyor ve hasta evinden başka yerde kolayca uyuyamayabiliyor. Bu gibi durumlarda hastanın kendi evinde çekim yapabiliyoruz. Kısacası hastalarımızın konforunu bozmadan, evlerinde tedavi ve tetkikleri için yardımcı olmaya çalışıyoruz.

Daha çok estetik amaçlı kullanıldığını duyduğumuz botoksun tıbbi tedavide kullanımıyla ilgili bize neler anlatabilirsiniz?
Botoks, sadece güzelleşmeye yarayan bir maddeymiş gibi düşünülüyor. Aslında botoksun ilk bulunma ne-







deni, tamamen medikal tedavidir. Botoks sinir-kas kavşağı dediğimiz bölgeyi etkiliyor ve aslında ilgili kasın çalışmasını felç ederek tedavi ediyor. Yüzde ve gözlerde istemsiz kas kasılmalarında, ağızda istemsiz hareket bozuklukları olduğunda ya da distoni dediğimiz hastalığın tedavisinde botulinum toksin ile istenmeyen bu kasılma-seğirmeleri ortadan kaldırabiliyoruz. Felçler, travmalar, serebral palsi, multipl skleroz gibi çok çeşitli durumlarda ve normalin çok üstündeki kasılmalarda (spastisite) da botulinum toksin enjeksiyonu ile bu aşırı kasılan kasın fonksiyonu zayıflatıyoruz. Böylece hastanın hem fizik tedaviye uyumu artıyor hem de bakımı kolaylaşıyor. Kronik migren de botoksu en çok kullandığımız hastalıklardan biri. Çok sık baş ağrısı olan, sürekli ilaç almak zorunda kalan hastalarda botoks uygulaması ile ağrısızlık mümkün. Diş sıkma tedavisinde de botulinum toksin güvenilir ve çok etkin bir tedavi, çok güzel sonuçlar veriyor hem de çenedeki keskin hatları yumuşattığı için yüze güzel bir ifade katıyor. Koltuk altı, avuç içi ve ayakaltı terlemesinde de botoks enfes bir çözüm.

Botoksun olumlu ya da olumsuz yanları neler?
Botoksun ciddi bir yan etkisi yok aslında, zaten bu nedenle bu kadar yaygın kullanılır oldu. Ama genel olarak iyi yanı da kötü yanı da botoksta her etkinin geçici olması. Yani botokstan fayda görüyorsunuz ama bu 4-5 ayda sona eriyor. Bu kötü yanı bence. Nadiren hedeflenenden biraz daha fazla güçsüzlük oluşturabiliyor bunun da maksimum 4 ayda geçiyor olması da iyi yanı.

Botoks ile ilgili okurlarımıza ne gibi uyarılarda bulunabilirsiniz?
Botoksu uygulayacak kişinin deneyimine dikkat etmeleri lazım. Unutulmasın ki botoks tedavidir ama yanlış ellerde toksindir. Uygulama yapılan hastalara ise önerimiz: Kas içerisindeki istenmeyen yayılmaları engellemek için botoks uygulandığı gün uygulama bölgelerinin ovuşturulmaması. Bir de kan sulandırıcı ilaç kullanan kişilerin, uygulama öncesi doktorlarına bilgi vermesi oldukça önemlidir.

Peki, bilimsel aktivitelere katılıyor musunuz ya da bir derneğe üyeliğiniz var mı?
Türk Nöroloji Derneği'ne, Türk Uyku Tıbbi Derneği'ne ve Epilepsi Derneği'ne üyeyim. Bilimsel kongre ve yayınları düzenli şekilde takip ediyorum. Şu an pandemi sebebi ile eğitimlerin online olması da katılım sağlamamı biraz daha kolaylaştırdı. Haftada 3-4 farklı toplantıyı dinleme şansım oluyor.







Hastaları değerlendirirken nasıl bir yol izliyorsunuz?
En önemli şey önce hastayı dinlemek. Hastanın söyledikleri çok şey ifade eder, yol gösterir. Ayrıca hasta daha koridordan odama doğru yürürken gözlemlemeye başlarım. Yürüyüşüne, kol hareketlerine, duruşuna, mimiklerine dikkate ederim. Yani muayenem gözlemle başlar. Tabii ki sonrasında nörolojik muayene yaparım ve gerekiyorsa tetkiklerini planlarım.

Kliniğimiz ile ilgili ayrıcalıklar nelerdir?
Kliniğimize tetkikler için kullandığımız cihazlar, şu anda piyasada bulunan en üst düzey cihazlardır. Kliniğimizin ferah ve geniş olmasına çok özen gösterdim. Çünkü pandemi, mesafeli yaşamayı zorunlu kıldı. Randevu sistemi ile çalışıyoruz, muayene sürelerimizi geniş tutuyoruz. Tüm randevu aralarında yüzey ve hava dezenfeksiyonu sağlıyoruz. Hasta, muayenesinden ya da tetkik yapıldıktan sonra, çözüm bulmuş olsun istiyoruz. Çocuklara ve bebeklere de EEG çekimi yaptığımız için çekim esnasında ortamın sessiz ve huzurlu olmasına ekstra dikkat ediyoruz. Hastamızın kendine verilen değeri hissederek buradan ayrılması, klinik olarak en öncelikli hedefimiz.

Son olarak Burcu Hanım, okul hayatınızda ya da mesleğinizi icra ederken, başınıza gelen ilginç bir anı var mıdır?
Çook... İhtisasta 3. Senemdi. Yutamayan hastalara burundan mideye bir tüp/sonda takarız ve beslenmeyi bu yolla sağlarız. Nöbetçi olduğum bir gün felç nedeniyle yatan hastanın yakını geldi ve hastanın beslenme sondasının tıkandığı söyledi. Parçalı bir gıda ya da tablet nedeniyle bazen olabiliyor böyle şeyler. Bu durumda bir miktar basınçlı su ile sondayı açarız. Sondayı açmaya gittim, suyu verdim ama yok gitmiyor, zorlayınca omzum da ağrıdı ama açamadım. Omzumun da ağrısıyla sandalyeye oturdum, sondayı çekeceğiz başka şans yok. Neyse, yavaşça çektim sondayı. Bir de ne göreyim? Sondanın ucundaki delikte sallanan 15 santim kancalı kurt, bildiğiniz solucan gibi. Meğer hastanın parazit enfeksiyonu varmış midesinde, oradaki kurt sondanın ucuna takılmış. Ben onu çekip omzumun ağrısıyla oturunca, hasta yakını: “Yetişin, doktor kurdu görünce fenalaştı.” diye bağırmaya başladı. Tabi sonrasında parazit enfeksiyonunu da tedavi ettik, yeni sonda taktık ama klinikte espri konusu olmaktan da kurtulamadım : “Sonda ile kurt yakaladın, olta versek iyi balık avlarsın.” diye. :)

05528840141

MYHANE
SAHNE

HAFTA İÇİ HER GÜN

YENİDEN MYHANEDEYİZ

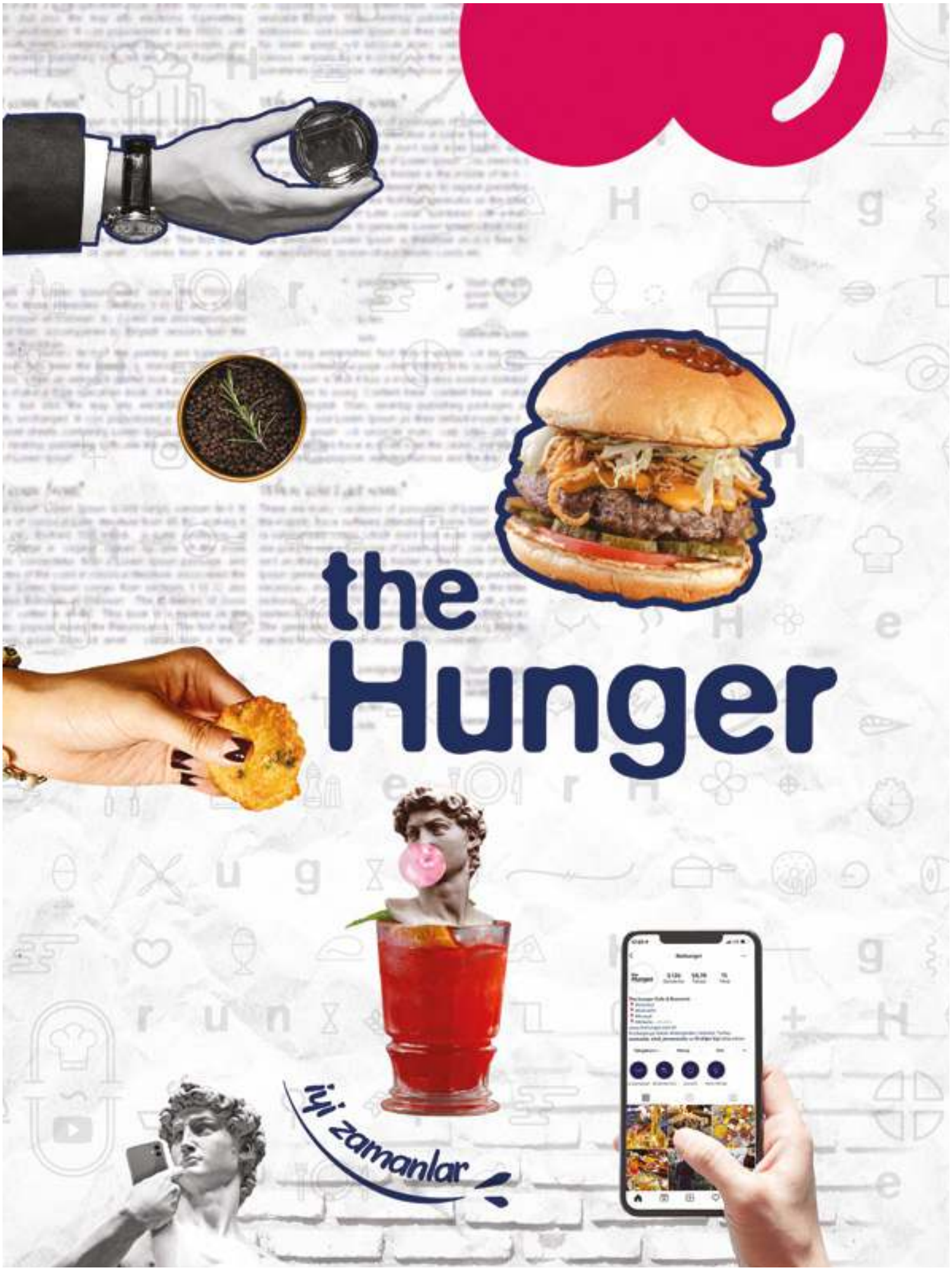
14.00 - 19.00



Yeni Nesil
Kaliteli
EĞLENCE

0539 523 1414

myhane.sahne


the
Hunger
iyi zamanlar





ÇOK YAKINDA

İZMİT ARASTAPARK AVM'DE









ORTHOPOINT İLE PİLATES, HAYATINIZIN BİR PARÇASI OLACAK!



Sağlıklı yaşama geçişin en kilit noktalarından biri, hiç kuşkusuz pilatestir. Biz de yaklaşık 2 aydır hizmet veren Orthopoint'in alanında uzman eğitmeni, Asuman Kocatürk ile çok keyifli bir sohbet gerçekleştirdik. Asuman Hanım, hem temizliği ve ferahlığı ile dikkat çeken kliniklerinin hizmetleri hem de pilatesin uygulama yöntemleri ve yararları hakkında bizlere bilgiler verdi. Keyifli okumalar dilerim.

Merhabalar Asuman Hanım, öncelikle sizi biraz tanıyabilir miyiz? Pilates eğitmenliğine geçişiniz nasıl oldu?
Merhaba, ben Asuman Kocatürk. 35 yaşındayım ve 2 kız çocuğu annesiyim. 15 yıldır sağlık sektöründe çalışıyorum. Bundan 6 sene öncesinde ikiz gebelik yaşadım. Hamileliğim sonrasında, sıkılaşmak ve zinde kalmak amacıyla pilatese başladım. O gün bugündür, pilates hayatımın bir vazgeçilmezi oldu. Sonrasında bu alana yönelmem gerektiğini anladım. Eşimin ortopedi hekimi olması ve pilatesle ortopedinin iç içe olması da beni cesaretlendirdi. Ben de eğitimlerimi almaya başladım. 6 yıl eğitim almaya devam ettim. Sağlıkçı alt yapımdan dolayı anatomi zaten hâkim olduğum bir konuydu, bu durum hasta guruplarına yönelmemi sağladı.

Orthopoint Merkezi nasıl kuruldu, verdiği hizmetler nelerdir?
Orthopoint Merkezi yaklaşık 2 aydır hizmet veren, ortopedi ve fizyoterapi kliniğidir. Merkezimizde, 4 ortopedi hekimi ve 2 fizyoterapist


ORTHOPILATES







BİR KERE PİLATESLE TANIŞIRSANIZ, ONUN VAZGEÇİLMEZ OLDUĞUNU HEMEN ANLARSINIZ.



bulunuyor. Bu merkezin ortaklarından biri de eşim Muammer Kocatürk. Ben de merkezimiz bünyesinde, tamamen kadınlarımızı pilates ile tanıştırabilmek adına pilates eğitmenliği yapmaktayım. Benim öncelikli isteğim; pilatesin bana kattığı huzuru, tüm kadınlarımız ile paylaşabilmek. Ayrıca merkezimize belirli günlerde gelen, alanında uzman eğitmenimiz Elif Hanım da yoga hizmeti veriyor.

Asuman Hanım, peki nedir bu pilates?
Joseph Pilates tarafından geliştirilmiş, omurga sağlığı üzerine odaklanmış ve tüm vücut kaslarını çalıştırmaya yönelik bir egzersiz metodudur. Pilates hareketlerini gerçekleştirdiğimiz esnada nefes kontrolü de sağlamamız gerektiğinden, pilates aynı zamanda meditasyon etkisi de yaratır. Bu sayede pilatesle uğraşan kişi, egzersiz sonrası geldiğinden daha mutlu bir şekilde merkezden ayrılır.

Pilatesi kimler yapmalıdır ve ne sıklıkla bu egzersiz uygulanmalıdır?
10 ile 90 yaş aralığındaki herkes pilates yapabilir. Pilatese haftada en az 2 veya 3 kez katılım sağlanmalıdır ama her gün yapıldığında da hiçbir sakıncası yoktur.

Pilates zayıflatır mı?
Pilates doğrudan zayıflatmaz ancak beslenme programları ile desteklenir ve devamlılık sağlanırsa inanılmaz bir sıkılaşma sağlar. Vücudu şekle ve forma sokar. Kişinin kendini dinç hissetmesine ve daha yüksek motivasyona sahip olmasına yardımcı olur.

Klinik pilates ile pilatesin farkı nedir?
Aslında klinik pilates ayrımı yapmak doğru değildir, pilates sağlık için bir bütündür. Ancak bazı sağlık sorunlarına özel eğitimler bulunuyor; skolyoz, kifoz, bel-boyun hastalıkları ve duruş bozuklukları gibi. Ben de eğitimlerimi bu yönde tamamladım ve sağlıkçı alt yapımdan ötürü pilatesi her zaman bir rehabilitasyon türü olarak değerlendiriyorum. Aynı zamanda, bir klinik çatısı altında pilates eğitimi vermemiz de klinik pilates adıyla anılmasına sebep oldu.

Pilatesi mat ve reformer olarak ayırmak doğru mu peki?
Evet, bu ayrım kesinlikle doğrudur. Mat pilates kontrolü tamamen kişiye bırakırken reformer pilateste uygulama aletleri, sizi bu konuda destekliyor diyebilirim. Yapım teknikleri farklı olsa da ikisi de çok faydalı olup, farklı sebeplerden mutlaka yapılmasını tavsiye ediyorum.

Aslında herkesin pilates yapmasını tavsiye ediyorsunuz. Yine de, kişilerin mutlaka pilatesle tanışmasını gerektiren hastalıklar var mıdır?
Evet, tabii ki var. Skolyoz başta olmak üzere, kifoz, fibromiyalji, duruş bozuklukları ve diğer omurgaya ait rahatsızlıklarda; pilates ciddi farklar yaratır. Bu konuda skolyoz hastalığına bir parantez açmak istiyorum. Pilates egzersizleri, omurganın yakınlarında bulunan yüzeysel ve derin kasları etkili bir şekilde çalıştırır. Bu kas çalışması omurgayı destekleyerek vücudun daha dengeli olmasını sağlar. Bu sebeple skolyoz hastalarının pilatesle tanışması çok önemlidir. İstikrarlı ve uyumlu çalışmalarda, skolyoz hastalarının ağrılarının azaldığı, duruş bozukluklarının düzeldiği, sapma derecesinin ilerlemesini durdurduğu gözleniyor.

Pilates programlaması, kişiye özel mi yapılmalıdır?
Kesinlikle. Özellikle hastalarımızın omurgadaki rahatsızlığı farklılık gösterdiğinden programlamamız kişiye özel olur. Bu konuda ortopedi hocalarımızdan destek alarak çalışmaları yürütüyorum. Bunun dışındaki üyelerimizle de çoğunlukla bireysel çalışmalarımız oluyor,

SKOLYOZ BAŞTA OLMAK ÜZERE, **KİFOZ, FİBROMİYALJİ, DURUŞ BOZUKLUKLARI VE DİĞER OMURGAYA AİT RAHATSIZLIKLARDA;** PİLATES CİDDİ FARKLAR YARATIR.





zaten gruplarımız da en fazla 3-4 kişilik. Hem pandemi koşullarında sosyal mesafeye dikkat edebilmek hem de herkesle birebir ilgilenebilmek adına bu prensipleri benimsemiş durumdayız.

Klinik pilatesi her eğitmen uygulayabilir mi?
Klinik pilatesi uygulayabilmek için bu alana özel eğitimler almış olmanız gerekiyor. Bu eğitimler uzun süreler devam ediyor. Ancak klinik pilates üzerine eğitim almış eğitmenler, bu çalışmayı yapabilir.

Son olarak, Orthopoint'in farkı nedir? Kısa sürede ciddi başarılar elde etmiş olmanızın sebeplerini anlatabilir misiniz?
Orthopoint, ortopedi alanında farklarını ortaya koymuş hekimlerin ve çok başarılı fizyoterapistlerin bir çatı altında toplandığı bir klinik. Orthopilatesin de onların desteğini alması, fark yaratmayı kaçınılmaz kılıyor. Hastaları uzmanlarımızla birlikte değerlendirmemiz, kısa sürede müthiş sonuçlar almamızı sağlıyor. Kısa sürede çok güzel başarılar elde etmemizdeki bir diğer etken de benim hissettiğim heyecan ve şevk. Bu, ister istemez üyelerime geçiyor. Bir şeyi aşk ile yaptığınızda, mutlaka karşılığını alırsınız. Ben de pilatesi aşk ile yapıyorum. :)

Yahya Kaptan mah. Akasyalar Cad. Arasta Park No:24 İzmit/Kocaeli 05536140695



Namık Güney İnşaat, **Tepe Park Residence** ile fark yaratmaya devam ediyor!

İngiliz tarzı tuğla ile inşaa edilen residence projeleri ile tanıdığımız Namık Güney İnşaat, Vadi ve Tepe Residence projelerinden sonra şimdi de Tepe Park Residence ile kente harika bir proje daha kazandırmaya hazırlanıyor. Birinci sınıf bir oteli andıran resepsiyon ve lobi alanlarından Amerikan Otis marka asansör sistemlerine, yerden ısıtma sisteminden konsept mutfak tasarımlarına, konforlu mobilyalardan beyaz eşyalara yeni proje tüm detaylarıyla yine göz kamaştırıyor.

Firma sahibi Namık Güney ile inşaat alanını ve dairelerin içlerini gezdim. Alt katlarında kafe ve restoranların bulunacağı Tepe Park Residence yüksek kira getirisi ve kârlılığı ile yatırım düşünenlerin mutlaka incelemesi gereken bir proje.



Yeni projeniz, Tepe Park Residence hakkında neler söyleyebilirsiniz?
Tepe Park Residence, 3458 m2 araziye yapılmış bir proje. İçerisinde 70 tanesi balkonlu, toplam 160 adet daire var. Bu daireler, stüdyo daire (1+0) ve 1+1 olmak üzere iki farklı seçenekten oluşuyor. Dairelerimizin hemen alt katında yer alacak 10 adet mağazamız mevcut. Mağazalarımızın her biri ortalama 250-270 m2 kullanım alanına sahip. Kocaeli Üniversitesi C kapısının tam karşısında, A kapısına 300 m uzaklıkta, doğayla iç içe bir proje. Binamızda jeneratör ve su deposu da bulunuyor. Bu sayede hayat, Tepe Park'ta durmadan akacak.

Bu projede bulunan daireler ile ilgili detaylı bilgiler verir misiniz?
Tabii, Tepe Park Residence; 150 tanesi 35 m2 1+0, 10 tanesi 50 m2 1+1 olmak üzere 160 daireden oluşuyor. 1+0 dairelerimiz, otel odası konseptlidir. Dairelerimizin içerisinde ıslak hacim banyo, mutfak dışında; televizyon ünitesi, çalışma masası, yatak, mobilya, beyaz eşya setleri gibi aklınıza gelebilecek tüm ürünler bulunmaktadır. Temizlik hizmeti, kapalı ve açık otopark imkânı sunduğumuz bu projemizde, her şey mülk sahipleri için en ince ayrıntısına kadar düşünüldü. Yerden ısıtma sistemi ve güneş enerjisi







kullanıldı. Isı ve ses yalıtımlı olan dairelerimizde her daire, kendine ait bir dünya oluşturuyor. Kartlı kapı sistemi, görüntülü diyafon, 7/24 güvenlik sistemi, koridorlarda 24 saat açık olan güvenlik kameraları ve giriş resepsiyonu sayesinde hem kiracının hem de yatırımcının kendini güvende hissetmesi sağlanmış olacak.

Tepe Park Residence, yatırımcılarına neler sunuyor?

Tepe Park Residence, Atlas Emlak tarafından kiralama garantisi veren bir proje. Yönetimin Tepe ve Tepe Residense 2 ile aynı firmaya ait olması da güven veren bir durum. Yatırımcımızın haklarını korumak, her zaman birincil hedefimiz. Fiyat yelpazesi eşit tutuluyor. Hiçbir zaman bir yatırımcının diğerinden daha fazla kazandığı, adaletsiz bir sistem yürütmüyoruz. Projemize yatırım yapanlar, 12 ile 15 yıl içerisinde geri dönüşümlerini sağlayabiliyorlar. Dairelerimizi daima üniversite öğrencilerine, üniversitede görevli doktorlara ve akademisyenlere kiralıyoruz. Mağazalarımızı ise kurumsal ve kendi alanında markalaşmış, bilinen firmalara kiralıyoruz. Yıllar içinde değeri katlanacak olan, yatırımcıyı gerçekten de mutlu eden bir proje. Kullandığımız tüm ürünler, alanının en iyisi markalardan tercih edildi. Kayalık bir zemin olmasına rağmen bu projede zemin iyileştirme çalışmaları da

BİNAMIZDA JENERATÖR VE SU DEPOSU DA BULUNUYOR. BU SAYEDE HAYAT, TEPE PARK'TA DURMADAN AKACAK.







yapıldı. Kaliteden, asla vazgeçilmedi.

Bu projeyi hayata geçirirken çalıştığınız çözüm ortaklarınızdan da bahseder misiniz?
Satış danışmanlığımızı Atlas Emlak Bülent Kıldış gerçekleştiriyor. Mimarımız ise BGM Mimarlık Oğuzhan Dişbudak, diğer çözüm ortaklarımız;

Projenin bitmesine ne kadar kaldı, teslim tarihi nedir?
Projemizin inşaat kısmı %80 oranında bitmiş durumda, mevcut dairelerimizin %76'sı da satıldı. Temmuz 2021'de teslim edilecektir.

Tepe Park Residence projesinden sonra gerçekleştireceğiniz, yeni projeler var mı?
Evet, bu projeden sonra Yeşilova tarafında, Şehir Hastanesi'ne yakın bir konumda, yine aynı konsepte sahip bir projeye başlayacağız. Hedef kitlemiz hastane çalışanları ve civardaki fabrikalarda görevli personeller olacak.

Atlas Emlak, Bülent Kıldış 0850 666 0 332 - 0262 332 0 332 - 0545 332 0 332



ONUR SAPMAZ- TOYOTA KAYA SERVİS YÖNETİCİSİ

ŞEHRİN EN İYİ BAYİSİ
TOYOTA PLAZA KOCAELİ KAYA

Bildiğiniz üzere Toyota, kullanıcılarına çok değer veren ve bağlılığı ön planda tutan bir marka. Bu sebeple de yıl içerisinde gerek servis gerek satış olsun birçok alanda, kampanyalar düzenleyerek Toyota severlere fayda sağlayan hizmetler sunuyor.

Toyota, globalde "Şehrin en iyi bayisi" sloganı ile bir vizyon izledi. Toyota Plaza Kocaeli Kaya olarak biz de bu vizyona, Kocaeli'nin "Şehirdeki en iyi bayii" sloganı ile karşılık vereceğiz. Şehirdeki en iyi bayi demek; çok satmak, çok para kazanmak değil aynı zamanda misafirlerini ve çalışanlarını memnun eden bir bayi olmayı da gerektiriyor." Bu nedenle biz, misafirlerimizin mutluluğu ve onlara en iyi hizmeti verebilmek adına, mücadeleci ruhumuz ile sürekli çalışıyoruz.

Satış sonrası hizmetlerde birçok kampanya ve yenilikler ile araç sahiplerine gerçek anlamda fayda sağlamayı amaç edinmiş bir bayi olarak; özellikle periyodik bakımın önemini vurgulamak isterim.

Yetkili serviste orijinal parçalar ve konusunda uzman kişiler tarafından yapılan periyodik bakım, aracın performansını en iyi şekilde muhafaza eder, ileride ciddi sorunlara neden olabilecek problemleri ortadan kaldırır ve güvenli yolculuk yapmanızı sağlar.

PERİYODİK BAKIM;



Olası riskleri ortadan kaldırır.
Aracınıza yaptıracağınız periyodik bakım, olası arızaların ve buna bağlı olarak araçla ilgili gerçekleştirilecek onarım işlemlerinden doğacak masrafların önüne geçecektir.

Araç kullanımından sağlayacağınız performansı arttırır.
Aracınızın düzenli olarak kontrollerden geçmesi, performansının artması ve yakıt tüketiminin düşürülmesini sağlar.

Daha güvenli bir sürüş sağlar.
Aracınızın performansını direkt etkileyen aksamlar ile ilgili kontrollerin yapılması, sürüşünüzün daha güvenli bir hale gelmesini ve aracın motor ömrünün uzamasının sağlar.



Aracınızı daha uzun süre kullanabilirsiniz.
Yapılan kontroller ve zamanında müdahale ile aracınızı daha uzun süre ve kaliteli bir performansla kullanabilirsiniz.



Aracınızı satmaya karar verdiğinizde değeri düşmez.
Aracınızı satışa çıkardığınız zaman, tüm bakımları yapılmış ve orijinal parçalarla satışa çıkarılmış olması nedeni ile araç değerinde bir kayıp yaşamazsınız.

Tüm Toyota kullanıcılarını araçlarının periyodik bakım ve kontrollerini yaptırmaları için servislerimize davet ediyoruz. Özellikle pandemi sürecinde aldığımız kapsamlı hijyen kuralları doğrultusunda, misafirlerimizin gönül rahatlığı ile ziyarete gelebileceklerini de hatırlatmak isteriz. Misafirlerimizi ağırlamak ve taleplerine karşılık vermekten mutluluk duyarız.



Op. Dr. Cemalettin Cihangir
Gögüs Cerrahisi Uzmanı

ÇAĞIMIZIN VEBASI FİBROMİYALJİ

KURTULABİLİRSİNİZ

Fibromiyalji, özellikle orta yaş kadınlarda görülen ve hayatı zindana çeviren, bir kas romatizma hastalığıdır. Halk arasında kulunç olarak da isimlendirilir. Tıp literatüründe, osteoratritten sonra en sık görülen 2. kas, eklem hastalığıdır. Son yıllarda yapılan çalışmalar; toplumda görülme sıklığının yurt dışında yüzde iki ile sekiz arası, ülkemizde ise yüzde onun üzerinde olduğunu gösteriyor. Yani anlayacağınız, her 10 kadından birinde fibromiyalji hastalığı mevcuttur.

Fibromiyalji, çocukluk çağı dâhil her yaş grubunda görülmesine rağmen 25-55 yaş grubu kadınlarda daha sık görülür.

Fibromiyaljide en sık rastlanan semptom, tüm vücudu etkileyen ve bazen gezici türde olan ağrıdır. Hastalar en sık, ense ve boyun bölgesinden başlayan ve tüm vücuda yayılan ağrıdan şikâyetçidirler; eşleri tarafından o bölgelere yapılan masaj sırasında, acı ve zevk karışımı bir his yaşarlar. Ve masajın hiç bitmemesini isterler. Hastalar bazen, ağrılarını tanımlamakta ve lokalize etmekte güçlük çekerler. Ağrının nereden kaynakladığını ayırt edemezler. Bu durum, özellikle el ve ayaklarda başlayan ağrıya, yanlışlıkla Romatoid Artrit tanısı koydurabilir.

Fibromiyaljide görülen ağrı; soğuk havalarda ve nem, stres, travma, aşırı yorgunluk ve fiziksel şartlar değiştiğinde artabilir. Ağrıya, şişlik ve ısı artışı eşlik etmezken bazen hastalar ellerinin ve ağrıyan bölgelerinin şiştiğinden yakınırlar.

Fibromiyaljide görülen ağrı, YAŞAM KALİTESİNİ etkiler. Hastaları derin bir çaresizlik içinde bırakır.

Fibromiyaljide en sık görülen ikin-

> *FİBROMİYALJİDE GÖRÜLEN AĞRI, YAŞAM KALİTESİNİ ETKİLER.*

ci semptom yorgunluk ve halsizlik hissidir. Yorgunluk özellikle sabah kalkınca daha belirgindir ve öğleye doğru azalır. Uzun süreli inaktivitede ve fiziksel aktivitede yorgunluk artabilir. Hastalar, sanki pillerinin bittiğinden yakınırlar.

Fibromiyaljide en sık görülen üçüncü semptom ise uykusuzluktur. Hastaların çoğu dinlendirmeyen uykudan yakınır ve gün içinde sürekli uyumak isterler. Gece uykuları yüzeyseldir ve sabah kalktıklarında enerjileri bitmiş bir halde uyanırlar.

Fibromiyalji hastalarında dördüncü olarak nörolojik semptomlar görülür. Hastalarda; uyuşma, karıncalanma, bacaklarda ağrı ve yanma, beyin sisi, konsantrasyon güçlüğü, unutkanlık, dikkat eksikliği, mental kapasitede azalma ve huzursuz bacak sendromu gibi değişik semptomlar ortaya çıkabilir.

Hastaların çoğunda, anksiyete ve depresyon gibi psikiyatrik semptomlar bulur. Fibromiyaljili kadınların çoğu, ağrılarından dolayı hayattan bezmiş ve yaşamaktan bıkmış durumdadırlar.

Fibromiyalji o kadar entrasan bir hastalıktır ki hastalar var olan şikâyetleriyle gastroenteroloğa gittiklerinde, İritable Barsak Sendromu(İBS) tanısı; psikiyatrise gittiklerinde depresyon; dâhiliyeye gittiklerinde guatr; aile hekimine gittiklerinde kulunç tanısı alıp tedavi görürler. Ancak verilen tedavilerin hiçbiri hastaları memnun etmez ve şikâyetlerini geçirmez.

Fibromiyalji tanısı konabilmesi için, hastanın en az 3 ay devam eden yaygın ağrısı olmalı ve vücudunda bulunan 18 ağrı tetik noktasının 11 tanesinde hassasiyet ve ağrı saptanması gerekir. Ancak, unutulmamalıdır ki fibromiyalji; migren, huzursuz bacak sendromu ve depresyon ile de kendini gösterebilir. Burada, hekimin aldığı ayrıntılı anamnez ve fiziki muayene ile tanının konması gerekir.

Yapılan çalışmalarda fibromiyalji hastalarının çoğunda, geçmişte yaşadıkları bir psikolojik travmanın olduğu tespit edilmiştir. Bu yüzden, gelen her hastama: ''Geçmişte yaşadığın ancak hiç kimseye anlatamadığın bir olay var mı?" sorusunu mutlaka sorarım.

Modern tıpta fibromiyalji hastalarına; ağrı kesici, kas gevşetici ve antidepresan verilerek geçiştirilmektedir. Asla hastalığın kaynağına, yani nedenine yönelik tedavi verilmemektedir ve hastalara, fibromiyaljinin tedavisinin olmadığı, bu ilaçlarla idare etmesi gerektiği söylenmektedir. Hastalar da buna inanıp, yıllarca bu ilaçlarla tabiri caizse sürünmeye devam etmektedirler. Ancak emin olun, fibromiyalji ne yazık ki modern tıp yaklaşımı ile çözülemez.

Ben, kendi kliniğim olan Özel İzmit Geleneksel Ve Tamamlayıcı Tıp Kliniği'mde, onlarca hastayı bu dertten kurtardığımı söylemek isterim. Tedavi protokolümüzün birinci şartı, hastanın 1 aylık beslenme şartlarını yerine getirmesidir. Burada belli yiyecekler 1 ay süreyle yasaklanır. Hastalarıma ozon terapi, damardan glutatyon ve yüksek doz c vitamini desteği, hacamat, bazı durumlarda sülük tedavisi ve mutlaka bir takım vitamin- mineral desteği veriyorum. Her hastama sabırlı olması gerektiğini, ortalama 6 ay ile 1 yıl arası bir süre birlikte çalışacağımızı söylüyorum. Şu ana kadar fonksiyonel tıp yöntemi ile onlarca hastam iyileşti, ağrıları kalmadı ve çok daha iyi durumdalar. Artık, çok da mutlular.



Son olarak şunu kesinlikle söyleyebilirim ki fibromiyalji, sadece fonksiyonel tıp yaklaşımı ile çözülebilen bir hastalıktır ve emin olun, fibromiyaljiden kurtulabilirsiniz. Çaresiz değilsiniz, biz varız.

Ağrısız, acısız ve mutlu günler dilerim, sağlıkla kalın.



Diyetisyen Türkan Dayıoğlu

Hunza'nın El Günlüğü,

Raflarda Yerini Alıyor!

Geçen yıllar boyunca, sağlık konusunda pek çok tecrübe edindik ve birçok çalışmanın içinde olduk. Edindiğimiz en önemli tecrübelerden biri; beden, ruh ve zihin sağlığımızın bir bütün olduğu ve bu üçlü dengeyi kaybetmeden sağlığımızı korumayı öğrenmek ve öğretmenin; kendimiz ve yakınlarımız için yapabileceğimiz en değerli iş olduğudur. Her şeyden önce sağlık diyerek çıktığımız bu yolda; her zaman sağlıklı beslenmeyi, fiziksel aktiviteyi, doğru nefes teknikleri ile yogayı insan hayatına adapte etmeyi ve bu hedeflerimiz doğrultusunda sizlere rehber olabilecek bir el kitabını siz değerli okurlarımızla buluşturmayı başardık.



Sağlığımız için büyük önem taşıyan beslenme ve egzersizlerle ilgili sayısız ön yargı ve yanlış bilgiler mevcut. Günümüzde internet yoluyla, hiçbir kontrole tabi tutulmadan, bilimsel kanıtlara dayanıp dayanmadığı önemsenmeden paylaşılan bilgiler; birçoğumuzu, hayatını tehlikeye sokabilecek tercihler yapmaya itiyor. Dolayısıyla, bu durumu olduğu gibi kabullenmek yerine bir şekilde düzeltmeye çalışmayı amaçladık.

Nisan ayının ilk günlerinde raflarda yerini alacak olan bu el kitabımızda; sağlıklı beslenmeyle ilgili önemli bilgilere, doğru bilinen yanlışlara, birbirinden lezzetli ve fit tariflere ulaşabileceksiniz. Ayrıca antrenör Selen Karaçam ile günlük hayatınızda yapabileceğiniz egzersizler, yoginimiz Ece Var ile de doğru nefes teknikleri ve yoga pozlarını kolayca uygulayabileceksiniz.

Tüm bu çalışmalarımız, elbette ki okurlarımıza ulaşabildiği ölçüde değerli. Bu amaçla çıkarttığımız "Hunza'nın El Günlüğü" kitabımız, sizlere keyifle okuyabileceğiniz içerikler sunmayı ve ufak dokunuşlarla hayatınıza katkıda bulunmayı hedefliyor. Sağlıklı ve sonuç veren bir program için el günlüğümüzü okumanızı tavsiye ediyorum.

Sağlıkla kalın...



MI NORTE BOUTIQUE EXCLUSIVE'DE KONAKLAMAK, TAM BİR RUH DETOKSU ETKİSİ GÖRÜYOR. **SAKİNLİK, SESSİZLİK, ŞÖMİNE, KİTAP, JAKUZİ, GÜZEL YEMEKLER VE KAHVALTI, AKŞAM AÇIK HAVADA KAMP ATEŞİ VE HUZUR...** BURADA İŞTE BUNLAR VAR...



%100 Doğa %100 Doğal

Mi Norte
Boutique Exclusive
AĞVA



Hafta içi yoğun bir iş temposu, hafta sonları kısıtlamalar derken uzun zamandır değişik aktiviteler yapmayı ve seyahat etmeyi özledik... Hayatın yoğun temposunda hangimizin biraz es vermeye ve nefes almaya ihtiyacı yok ki?







OTELİN OTOPARKINA ARACINIZI PARK ETTİĞİNİZDE OTELİN OLDUĞU TARAFA DOĞRU NEHRİ GEÇMEK İÇİN ÇOK SEVİMLİ, FERFORJE, BEYAZ BİR TELEFERİĞE BİNİYORSUNUZ. **BURADAN NEHİR MANZARASINA KARŞI GÜZEL FOTOĞRAFLAR ÇEKEBİLİRSİNİZ...**

Uzun zaman önce bir hafta sonu Ağva'ya gitmiş, çok keyif almıştım. Mart ayında da eşimle birlikte, yine bir hafta sonu Ağva'ya, Mi Norte Boutique Otel'e kalmaya gittik.
Otel, Göksu Nehri'nin hemen kıyısında yer alıyor. Mimarisi ve hizmetiyle bölgenin en iyi butik oteli durumunda. Otelin otoparkına aracınızı park ettiğinizde otelin olduğu tarafa doğru nehri geçmek için çok sevimli, ferforje, beyaz bir teleferiğe biniyorsunuz. Buradan nehir manzarasına karşı güzel fotoğraflar çekebilirsiniz...
Şehir hayatında nasıl akşam oldu, zaman nasıl geçti anlamazken burada tam tersi; zaman çok yavaş akıyor. Anı, keyfini çıkara çıkara yaşıyorsunuz. Yanınızdaki kişiyle keyifle sohbet edebiliyorsunuz. Nehir kenarındaki masalarda kahvenizi içmek, akşamları otelin bahçesinde yakılan kamp ateşinin başında içkinizi yudumlamak son derece keyifli.
Sizi Sakinlik Karşılayacak
Odamıza giriş yapmadan önce otelin müdürü Elif Akıncı ile sohbet ettik. Elif hanım ve eşi Umut Bey İzmitli. Odamıza girmeden önce lobi alanında biraz İzmit muhabbeti yaptık, birçok eşin dostun kulaklarını çınlattık. Otel, konsepti gereği çok nezih. Burada, tüm odaların dolu olduğu bir hafta sonunda bile tüm misafirlere sanki otel boşmuş gibi geliyormuş ve neden kimse yok diye soruyorlarmış. Çünkü zaten butik bir tesis olduğu için misafirlerin bir kısmı yürüyüş yapıyor, bir kısmı odalarında şömine başında keyif yapıyor, bir kısmı da kitabını okuyor olduğundan kimse otelin dolu olduğunu anlamıyormuş. Yani burası; koşturmaca, kaos ve kalabalıktan uzak, doğanın içinde, tam anlamıyla bir keyif yeri...
Odalar özenle hazırlanmış ve güzel dekore edilmiş. Kendine ait şöminesi ve jakuzisi bulunan odaları da bulunuyor. İstediğiniz zaman görevliler geliyor ve şöminenizi yakıyorlar. Şöminenizi yakmak için hiç uğraşmıyorsunuz. Bazı odalarda Türk Hamamı da bulunuyor.
Otelin açık havuzu da var. Yazları burada, yeşillikler içindeki havuz başında güneşlenebilir veya dinlenebilirsiniz. Eğer sakinliği seviyorsanız ya da böyle bir kafa dinleme tatiline ihtiyacınız varsa yıllık tatilinizde de buraya gelmeyi planlayabilirsiniz. Ayrıca otelin çok yakınında bulunan Ağva'nın merkezinde bisiklet kiralayıp gezebilir, denize girebilirsiniz.
Burada kahvaltı ve akşam yemeği servisi de yapılıyor. Servis çok özenli ve hızlı. Biz, en kısa zamanda yine Mi Norte'ye gitmek için planlamalarımızı yapmaya başladık bile...





LAZULİT SANAT&YAPI

Lazulit Sanat&Yapı ile yenilenme zamanı! Nisan ayı ile beraber bahar da kendini iyice göstermeye başladı. Bahar demek yenilik, tazelik demek... Evinizi yenilemek istediğinizde, uğramadan geçmemeniz gereken Lazulit Yapı ise bahara çoktan hazır ve hizmet vermek için siz değerli müşterilerini bekliyor. Kütahya Seramik'in bölge bayiliğini de yapan Lazulit Sanat&Yapı ile gerçekleştirdiğimiz röportajımızda, uzun yıllardır bu sektörde hizmet veren firma sahipleri Mücahit Öztür ve Hakan Çelik ile sektörden ve firmalarından konuştuk. Keyifli okumalar dileriz.

Merhaba, Lazulit markası ile ilgili bize neler anlatabilirsiniz?

Lazulit, 2 yıllık bir marka. Nisan 2019'da faaliyete geçti. Her ikimiz de ortalama 30 yıldır bu sektörün içerisinde çalışıyoruz. Dostluğumuz ise 25 senedir devam ediyor. Şu an Lazulit firmasının bulunduğu mağaza, daha önceki dönemlerde Toprak Seramik firmasına aitti ve her ikimiz de orada çalışıyorduk. Toprak Seramik firması kapandıktan sonra ikimiz de farklı firmalarda çalıştık ve 13 sene sonra, bir zamanlar çalışanı olarak bulunduğumuz mağazaya, sahipleri olarak geri döndük. Zaten birlikte bir firma kurma hayalimiz uzun yıllardır vardı lakin 2019 yılı Unicera fuarındaki görüşmemizde kesin bir karar aldık ve







Güvenin, her şeyden önemli olduğu bu sektörde Lazulit hem uygun fiyat, çeşitlilik ve kaliteden vazgeçmeyerek hem de sistematik çalışma yöntemleriyle müşterileri için altın değerinde.

çok kısa bir süre içerisinde, çalışmış olduğumuz iş yerlerimizden ayrılarak firmamızı açtık.

Lazulit adı nereden geliyor?
Lazulit adını, eski Mısır döneminde ortaya çıkan Lapis Lazuli taşından almaktadır. Lazuli taşı, estetik yapısı ve renkleri ile kralların tercih ettiği aksesuar olarak kullanılmaktaydı. Lazulit bundan esinlenerek, mağazalarını estetiğe uygun olarak dizayn etti. Her ikimizin de Karadenizli olması, özellikle Mücahit'in de Artvin Arhavili ve Laz olmasından dolayı bu isim her ikimize de çok sıcak geldi. Böylelikle firmamızın adı da bulunmuş oldu.

Firmanızın genel politikalarından bahseder misiniz?
Uzun süreler kurumsal ve şahıs şirketlerinde yöneticilik yaptığımızdan dolayı; mağaza idaresi, müşteri memnuniyeti, ürün çeşitliliği, ürün temini gibi konulara zaten hâkimdik. 30 senelik tecrübemizi ortaya koyarak, piyasada bizimle aynı işi yapan diğer firmalardan farklı olmayı hedefledik. Bunun için de geniş bir ürün yelpazesi ile müşterilerimizin hayal ettikleri istek ve beklentileri en üst düzeyde karşılamaya çalıştık. Ve bu konuda gereken her şey için hazır olduğumuzu, her zaman hissettirmeye çalıştık. Ayrıca satış sonrası oluşabilecek olumsuzluklarla ilgili de, çalışmış olduğumuz firmaların garantisini her zaman müşterilerimize bildirdik.

Genel müşteri portföyünüz nasıl?
Öncelikle mimarlar, müteahhitler ve kurumsal şirketlerdir. Saydıklarımızın dışında, mağazamızda perakende satış da yapılmaktadır. Mağazamız bir nalbur gibi değil, showroom konseptindedir. Uzun senelerdir sektörde oluşumuz ve işlerini yaptığımız müşterilerimizin memnuniyeti sonrası bizlere referans olması



Mağazamızda düsturumuz; müşteri memnuniyeti, güler yüz, tatlı dil, uygun fiyat ve en iyi hizmeti vermektir.

sayesinde, her geçen gün mağazamıza gelen müşteri yelpazemiz genişlemektedir. Ülkemizde yapmış olduğumuz ticarette işlerimiz beşeri ilişkiler ile yürümektedir. Tüm diğer sektörlerde de olduğu gibi en önemli faktör, müşterinin güvenini kazanabilmektir.

Biraz da Lazulit'in sektörde sağladığı güveni nasıl oluşturduğundan bahsedelim mi?
Siparişini almış olduğumuz ürünleri uygun fiyat, zamanında ve sağlam olarak teslim ettiğimiz için bu güveni sağlayabiliyoruz. Müşterinin kafasında, alacağı ürün gamı oturduktan sonra siparişini aldığımız ürünlerde; stoklarımızda mevcut olan ürünleri en kısa sürede teslim ediyoruz. Stoklarımızda mevcut olmayan ürünlerin ise ilgili firmadan üretim tarihlerini öğrenip, elimize ulaşacağı zamanı belirleyerek, teslim tarihini bildirmeye önem veriyoruz. Ayrıca her ikimiz de 25 yıldır aynı telefon numaralarını kullanmaktayız. Telefonlarımız hiçbir zaman kapalı olmaz ve bize her saatte gelen telefona cevap veririz. Bu durum bizi rahatsız etmiyor çünkü işimizi gerçekten severek yapıyoruz. Bu emek ve uğraşılarımız sayesinde, oluşabilecek olumsuzlukları minimuma indiriyoruz. Bazen kendimizi nöbetçi seramikçi olarak adlandırdığımız bile oluyor. Çok fazla çalışanı ve personel sirkülasyonu olan bir firma değiliz. Bir aile gibi çalışmaktayız. Her ikimiz de müşterilerimizle bizzat ilgilenmeyi seviyoruz. Bundan dolayı da bize daha önce gelmiş olan bir müşteri, tekrar mağazamıza geldiğinde neler konuştuğumuzu ve beğenmiş olduğu ürün gruplarını daha net hatırlıyoruz. Kısacası patron algısında bir değişiklik yarattık, diyebiliriz. İşimizin her daim, bizzat başındayız. Çalışanlarımız da işinin ehli kişiler. Örneğin; Depo, sevkiyat sorumlumuz ve gerekirse mağaza da satış danışmanlığı yapan Tayfun Bey, 15 senedir aileden saydığımız bir arkadaşımız. Satış ve muhasebemize bakan Yuled Hanım, firmamızda yeni olmasına rağmen çok kısa sürede işe adapte oldu ve kendisi hem bizim hem de müşterilerimizin güvenini sağladı. Mağazamızda düsturumuz; müşteri memnuniyeti, güler yüz, tatlı dil, uygun fiyat ve en iyi hizmeti vermektir.

İhracat da yapıyor musunuz?
Evet 2020 yılında firma olarak ilk ihracatımızı Moritanya'ya gerçekleştirdik. Ayrıca yurt dışında iş yapan bazı arkadaşlarımıza, dönemsel olarak iç piyasa alımlı ürünler gönderiyoruz. Kıbrıs, İlgiltere ve Fransa bu ülkeler arasında yer alıyor.

Lazulit müşterisine verdiğiniz hizmetler neler?
Geniş bir ürün yelpazesi sunuyoruz. Bunun yanı sıra isteyen müşterilerimize çalışmış olduğumuz mimari gruplarımızdan destek de verebiliyoruz. Son dönemde de anahtar teslimi daire çalışmalarımız var. Bizim için müşterinin istekleri ön planda olduğundan; bizler de ona göre yardımcı oluyoruz ve çözüm odaklı çalışıyoruz. Firmamız bünyesinde satılan ürünler, kendi alanındaki en iyi markalardan oluşmaktadır. Kalitesiz ve garantisi olmayan hiçbir ürün, kesinlikle mağazamızın satış gamında yer alamaz. Bu arada uygulama ve montaj hariç, havuz seramikleri ve ürünlerini (savak, kaymaz, köşe vs.) satıyoruz. Uygulama istenilmesi halinde yönlendirebileceğimiz ve çalıştığımız havuz firmalarımız mevcuttur.

Peki, çalıştığınız markalar nelerdir?
Seramikte, ana bayiliğini yapmış olduğumuz KÜTAHYA SERAMİK ile çalışıyoruz. Yanı sıra seramik olarak DEKOVİTA ve TERMAL SERAMİK markaları da satılmaktadır. Armatürde, montaj ve kullanım hatası hariç 5 yıl garantili olan GPD ve NEWARC firmalarının ürünlerini satıyoruz. Ayrıca yeni bayilik görüşmelerine başladığımız GROHE ve BOCCHİ markalarının ürünleri de en kısa sürede satışını yaptığımız ürün gruplarına dâhil

olacaktır. Vitrifiye ürünlerinde CREAVİT, VİTRA ; banyo dolaplarında CREAVİT satışı yapıyoruz. Akrilik grubunda SUN AKRİLİK, duş kabinlerinde KABİNET ve WASSER, yapıştırıcılarda ise KARKİM ve KYK markalarını satıyoruz.

Seramik markaları çoğaldı. Sizin sattığınız seramiğin, diğer markalardan farkı nedir?
Seramikte mağazamızın ana konseptini oluşturan ve ana bayiliğini yapmış olduğumuz KÜTAHYA SERAMİK markası, piyasadaki en eski, güvenilir ve devamlı kendisini yenileyen bir seramik markasıdır. Ürün çeşitliliğinin çok olması, bir ürünün 8 farklı ebadı ve muhtelif renklerinin olması, ürün kalitelerinin yüksek oluşu, satış sonrası şikâyet gelmemesi ürünlerin tercih sebebidir. Şu an Türkiye'de üretimi yapılabilen en büyük ebatlı 120*240 cm ve 120*120 cm porselen seramik ürünleri, Kütahya Seramik tarafından yapılmaktadır. Ayrıca 80*80/60*120 cm ürünler de üretilmektedir. Kütahya Seramik'in firmamıza sunduğu hizmetlerden dolayı bizler de oldukça memnunuz. Şu anda röportaj gerçekleşirken NG Kütahya Seramik'ten gelen mailde: "Türkiye İtibar Akademisi tarafından, Türkiye'nin En İtibarlı Markaları seçimi tamamlanmıştır ve NG Kütahya Seramik markası, 2019 yılından sonra 2020 yılında da en itibarlı seramik markası olarak seçilmiştir." bilgisi yazıyor. Türkiye'de seramik sektöründe ilk kez, 2 kez üst üste bu unvan aynı firmaya verilmiştir. Firmanın kalite anlayışını buradan da anlayabilirsiniz.



Bu kadar kaliteli ürünün fiyatları nasıl?
Kütahya Seramik'i alanlar, kaliteli bir ürün aldıklarını bilirler. Aynı segmentte ve kalite anlayışında ürün yapan diğer firmalarla arasında çok büyük bir fiyat farkı bulunmamaktadır. Özel ürün grupları için (120*240 cm,120*120,vs) fiyatlar farklı olabilir. Her ne alırsak alalım, daha sonra uğraşmamak için fiyatı biraz yüksek olsa da kaliteli ürün alımına dikkat etmek gerekir. İçinize sinmeyen bir ürün, alınmamalıdır.

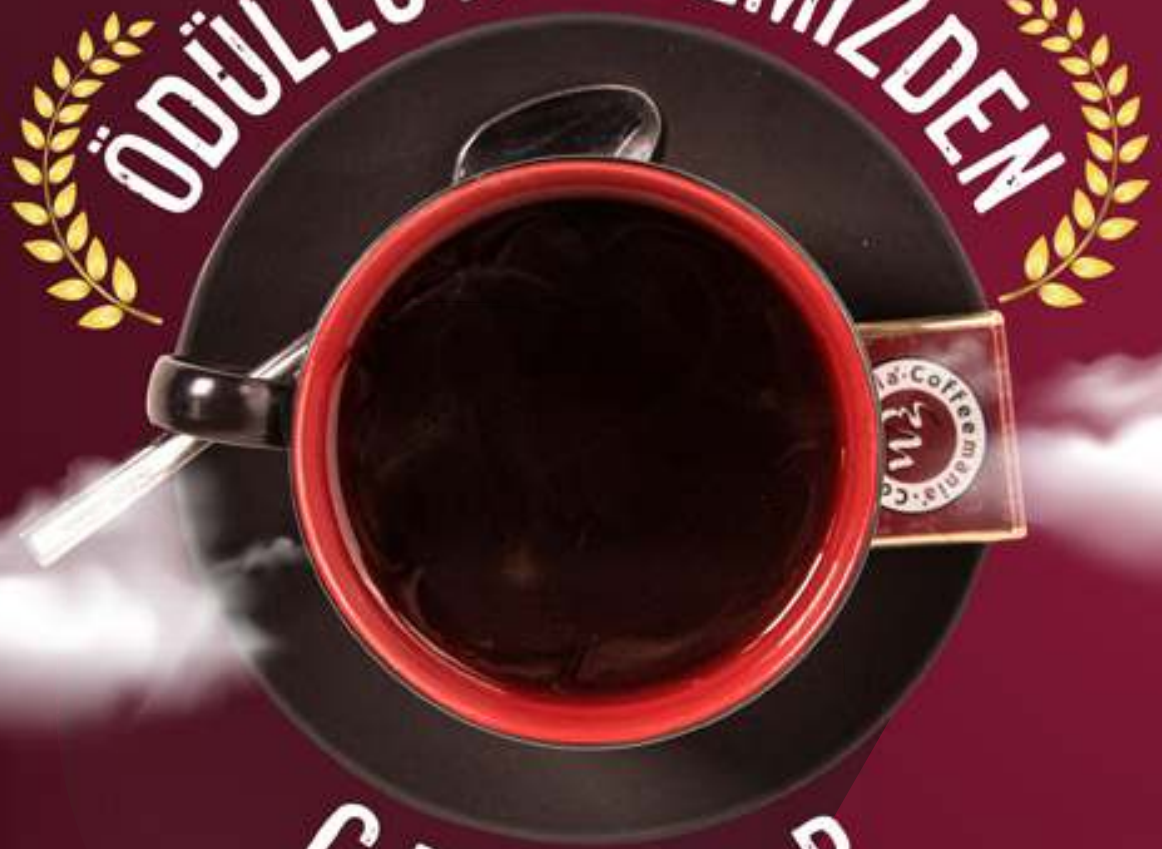
Bu ürünlere nasıl zarar gelebiliyor?
Bu noktada en önemli faktör işi yapacak olan kişidir. Ürün montajını yapacak kişinin, işin ehli olması gerekmektedir. Ayrıca kullanılacak olan yapıştırıcı ve derzlerin de seçici ve dikkatli bir şekilde uygulanması gerekir.

Son yıllarda seramik kullanımındaki artışın sebebi nedir?
Seramik ve porselen olarak adlandırdığımız ürünlerimiz; hijyenik, temizliği kolay, çok rahat uygulanabiliyor olmasından dolayı son zamanlarda tüm mekanlarda kullanılıyor. Boya ya da ahşap gibi seneler içerisinde bakım ve onarım gerektirmediğinden dolayı daha çok tercih ediliyor. Özellikle son zamanlarda yerden ısıtma sistemi kullanılan konutların yerlerinde, salon ve odalar da dâhil porselen seramik tercih edilmektedir. (Isı iletkenliğinden, sağlamlığından ve temizliği kolay olmasından dolayı.)

Lokasyonunuzun tam şehir merkezinde olmasının avantajları ve dezavantajları neler?
Uzun yıllar boyunca aynı lokasyonda olmamızın bir yararı oluyor tabii. Mağazaya gelen tanıdık müşterilerin bizi aynı mekânda görmesi bir güven ve memnuniyet sağlıyor. Çarşı merkezinde bulunduğumuzdan dolayı, lokasyon açısından avantajlı konumdayız. Yakın gelecekte, bu mağazayı kapatmadan lokasyonu basit, park ve trafiği müsait başka bir noktada, bir şube daha açmayı planlamaktayız.

Son olarak, sizin eklemek istediğiniz bir şey var mı?
İzmit'te var olan bitmiş veya devam eden birçok projede mimarlarla ve müteahhitlerle çalışmalar yaptık. Şu an da yapmaya devam ediyoruz. Uzun yıllardır bu işi yapan iki ortak olarak; düsturumuza uygun bir şekilde, en iyi hizmeti vermeye devam edeceğiz.

MUTLULUĞA GİDEN YOL;



GEÇİYOR


MUTLULUĞA
GİDEN YOLU
KEŞFET
/coffeemaniaizmit



*DEVYAP Yönetim Kurulu Başkanı **Haluk Bekar***

DEVYAP Proje'de
ev, bina değil; yaşam alanı inşa ediliyor!

Devyap Proje Limited Şirketi, 2017 yılından beri yaptığı dikkat çeken yaşam alanı projeleriyle, sektörde ciddi başarılar elde etti. Her zaman en iyiyi hedefleyen şirketin Yönetim Kurulu Başkanı Haluk Bekar ile gerçekleştirdiğimiz röportajımızda; projelerindeki mimari bakış açılarından, sektörde edindikleri güçlü konumlarından, ileriye dönük planlarından ve gayrimenkul yatırımları hakkındaki düşüncelerinden bahsettik. Keyifli okumalar dilerim.

Haluk Bey kısaca kendinizden bahseder misiniz?
31 yaşında, evli ve 2 çocuk babasıyım. Kocaeli'nin Kandıra ilçesinde doğdum. İnşaat sektörüne girmeden önce uzun yıllar elektrik sektöründe çalıştım. Bu alanda da birçok iş yaptım. İnşaat sektörüne duyduğum ilgiden dolayı, bu sektörde var olabilmek adına atılımlar yaparak DEVYAP Proje şirketini kurdum. Bildiğiniz üzere halen şirketimiz bünyesinde çalışmalar yaparak sektöre katkı sağlamaya çalışıyoruz.

Sizi inşaat sektörüne iten spesifik olarak bir olay yaşandı mı? Bizlere anlatabilir misiniz?
Biraz önce bahsettiğim gibi ben inşaat alanına ilgi duymadan önce, elektrik sektöründe çalışıyordum. Bu meslek, benim baba mesleğim. Çekirdekten yetişme elektrikçiyim aslında :) Mesleğim gereği hep inşaat alanlarında bulundum, çalıştım daha doğrusu. Bir süre sonra, çalışma alanım kendi içimde inşaat projelerine evrildi ve bu proje hayalleri, sektöre atılmama ön ayak oldu. Tabii ki benim çalışma anlamında hep daha fazlasını, daha iyisini yapma isteğim oldukça etkili oldu. Sonuç olarak; inşaat sektörüne yönelmeme sebep olan bir olay değil bir süreç oldu diyebilirim.

DEVYAP Proje hakkında kısaca bilgi verir misiniz?
DEVYAP Proje Limited Şirketi 2017 yılından önce, elektrik taahhüt firması olarak faaliyete başladı. Ağırlıklı olarak kamuyla çalışıldı. 4 yıldır ise inşaat yapıyoruz. Bu bizim üçüncü projemiz. Daha önce Yuvacık'ta bir projemizin inşaatını ve satışlarını tamamladık. Yeşilova'da ise şu anda inşaatında sona yaklaştığımız ve yakında teslimlere başlayacağımız Devyap Trend projemiz ve bölgenin en büyük, merkeze en yakın residence projesi olan Truva Residence projemizin inşaatına ve satışlarına devam ediyoruz.



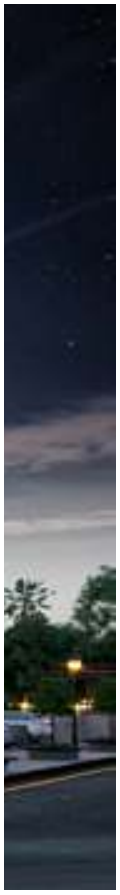
TASARIMI İLE ÖNE ÇIKAN TRUVA RESIDENCE, MERKEZİ KONUMU İLE DE YATIRIMCILARINI SEVİNDİRECEK.

Sektörde 4 yıldır varsınız. Fakat bu kısa süre içerisinde ciddi başarılar elde ettiniz, bu başarıyı neye borçlusunuz?
İlk olarak; hayallerime inanmak ve bağlı kalmak benim en büyük motivasyonum. Bu biraz klişe gelmiş olabilir. Ama benim için ciddi anlamda birer güç kaynağı oldular. Biliyorsunuz ki hangi sektörde olursanız olun hiçbir başarı size altın tabakta sunulmuyor. Önünüze o kadar çok sorun çıkıyor ki "Tamam, ben bunu daha fazla yapamayacağım." dediğiniz noktaya sayısız kez getiriyor sizi. İşte bu kilit anlarda, yola çıktığım zamana dönüp gücümü geri kazanıyorum. Bir diğer önemli unsur da yaptığım işin en iyi biçimde tamamlanmasına duyduğum arzu. İnsanlara, yaşam alanı olarak sunduğunuz bir projeye atacağınız imzanın kalitesi; çok önemli bana göre. Bunun için; "İyiyi değil en iyiyi yapmalıyım." çizgisinden ayrılmama gayretini sürdürüyorum ve sürdüreceğim.

Tamamlanan veya devam eden birden fazla proje var. Yakın zamanda yeni projeler gelecek mi, 2021-2022 için planlarınız neler?
Yakın zamanda Kandıra ve Bahçecik bölgesinde 2 yeni projeye daha başlamayı planlıyoruz. Kandıra'daki projemiz doğayla iç içe, müstakil, bahçeli, 7 adet köy evinden oluşuyor. Buradaki amacımız; insanlara doğanın içinde huzurlu ve keyifli bir ortam sunarak, onları şehrin stresinden ve telaşından bir nebze olsun uzaklaştırabilmek. Bahçecik'te başlayacağımız projemiz için şimdilik diyebileceğim tek şey, "Lavinia City" ismiyle çok güzel bir proje tasarladığımız. İsmine de yakışır bir şekilde kendinizi özgür hissedebileceğiniz, bu zamana kadar o bölgede yapılmışın dışında bir proje yapmaya, herkesi şaşırtmaya geliyoruz :)

Bize Kandıra'da yeni başladığınız projeden biraz bahsedebilir misiniz?
İlk olarak, Kandıra projemizin adını





da bu röportaja özel sizlere açıklamak istiyorum. Projemizin adını "Karye Evleri" olarak tasarladık. Eski dilde köy anlamına gelen "karye" kelimesini kullanarak, doğa ve huzur içinde, bahçeli, köy evi konseptimize uygun bir isim koyduk. Karye Evleri, yaklaşık 3000m2 arazi üzerine kurulu. Her biri kendine ait bahçe alanına sahip, toplam 7 adet 2+1 köy evinden oluşacak. Her bütçeye uygun, kendinizi doğayla iç içe ve özgür hissettirecek, butik bir proje olacak.

Projelerinizde öncelikli olarak dikkat ettiğiniz detaylar nedir?
Projelerimizi tasarlarken; yenilikçi-modern mimarisiyle fark yaratacak, birinci sınıf malzeme kalitesi ve özenli işçiliği ile göze hitap edecek, zengin sosyal imkânları ile yaşama renk katacak ve konumuyla da zamandan tasarruf sağlayacak projeler hayata geçirmeyi hedefliyoruz. Yaptığımız her projede alışılmışın dışında işlere imza atarak, projeyi hayata geçirdiğimiz bölgeye farklı bir bakış açısı getirerek; o bölgeye değer katmayı amaçlıyoruz.

Bir inşaat firmasının sektörde güçlü bir yer kazanabilmesi, size göre temel olarak ne gibi ilkelere bağlıdır?
Öncelikle her sektörde olduğu gibi inşaat sektöründe de en önemli unsur güven. Bu güveni sağlamak ve sektörel olarak yer edinebilmeniz için de öncelikle; yaptığınız işin kaliteli olması, taahhüt edilen tarihte projenin tamamlanması, doğru fiyat politikası, doğru lokasyon ve iyi bir fizibilite çalışması son derece önemli. Bunların yanında firmalar; sektördeki güncel gelişmeleri ve teknolojiyi sürekli takip ederek yeniliklere ve gelişime açık bir anlayış sergilemeli, gerek teknolojik gerek ise sürdürülebilir ve çevreye saygılı tasarım yenilikleri yapmalıdır. Tüm bunları yaparak müşteri talep ve beklentilerini karşılamayı hedeflemelilerdir.



BİZCE TRUVA RESIDENCE'IN MERKEZİ KONUMU SAYESİNDE ULAŞIMDAN ARTTIRDIĞINIZ DAKİKALAR, MÜLK EDİNMENİZDEN DE KIYMETLİ.

Gelelim Truva Residence'a... Bize biraz proje detaylarını anlatır mısınız?
Öncelikle burası bir konut projesi. Arsamız toplamda 4112 m². Bina taban oturumumuz 2500 m². İnşaatımız dubleks dairelerle





birlikte, toplamda 9 kat olacak. Her katta 33 daire, toplamda 195 daire olacak. Tek blok olarak tasarlandı ve U şeklinde dönüyor. Bloğun üç girişi var. Birincisi ana giriş olan resepsiyon girişi, diğerlerinde de yüz tanıma sistemli girişler planlandı. Üç tane de asansör kulemiz var, otoparktan veya girişlerden kullanılabilmesi planlanıyor. Ev sahipleri, kendi dairesine yakın olan asansörü kullanabilecek. 7/24 resepsiyon karşılama hizmeti de yer alacak. 195 dairemizin 33 tanesi 2+1 çatı dubleks şeklinde, 162 tanesi 1+1 daireler. 1+1 dairelerin kira bedellerinin, 2000 TL civarında olacağını ön görüyoruz. Projede, Truva Cafe olarak belirtilmiş olan mekânımız binadan bağımsız. Burası kafe- restoran ve room servis olarak hizmet verecek. Ağırlıklı olarak binaya hizmet verecek olsa da dışarıdan özel misafirlerimize de hizmet verebilecek. Bunun dışında, -1. kat olan otopark katında yer alan sosyal alanlarımız var. 160 m² civarında açık havuzumuz, fitness, sauna, hamam, kadın-erkek kuaförü ve SPA merkezi olacak.

Bu projenin tasarımı çok öne çıktı. Bu farklı tasarımı nasıl planladınız, bahseder misiniz?

Artık Kocaeli'de, modern binaları görmek istiyoruz. Biz, yenilikçi bir firma olarak modern mimariye yöneldik ve böyle bir tasarım planladık. Tasarımımız çok beğenildi. Malzeme kalitesi birinci sınıf. Ayrıca, Truva Residence, görünen yanlarının dışında görünmeyen yanları da dâhil olmak üzere tüm detaylarıyla, üst sınıf bir proje. Her dairemizin kat yüksekliği 3,5 metre. Basık bir atmosfer yok. Yüksek tavan ve ferah

"İYİYİ DEĞİL, EN İYİYİ YAPMALIYIM." ÇİZGİSİNDEN AYRILMAMA GAYRETİNİ SÜRDÜRÜYORUM VE SÜRDÜRECEĞİM.

odalar ile konforu her an yaşayacaksınız.

Truva Residence'da ısıtma sistemi nasıl?
Projemiz yerden ısıtmalı şekilde tasarlandı. Zeminlerimiz de ahşap görünümlü seramik kullandık. Yüksek uzunlukta tavanlara rağmen Truva Residence, sıcacık bir ortam yaratacak.

Truva Residence'yi yatırım açısından değerlendirildiğinizde, neler söylemek istersiniz?
Bölgede emsalleri olduğu için son 5 yıl göz önünde bulundurulduğunda, kârlılık endeksi açısından yüzde yüze yakın bir getiriye sahip. Kiralama değeri olarak bakıldığında, bir yatırımcının 300.000 TL'ye satın aldığı bir daireyi 2.000 TL'ye kiraya verebileceği başka bir bölge yok. Ayrıca al-sat yapacak olan yatırımcı için de gelir endeksi açısından bu kadar yüksek oranda kazanç sağlayacak bir bölge, şu an için Kocaeli'de yok. Bunda projenin artıları; konumu (buradan 40 dakika gibi kısa bir sürede Sabiha Gökçen havalimanına ulaşılabilir oluşu), şehir merkezine en yakın mesafedeki Residence projesi oluşu çok etkili. Birçok avantajı var. Otogara ve Şehir Hastanesi'ne 500 metre uzaklıkta. Yahya Kaptan'a 1 km. Toplu taşıma araçlarına ulaşım, 100 metrede sağlanıyor. İzmit-Kandıra yolu da 100 metre aşağıda yer alıyor. Tasarımı ile öne çıkan projemizin, konumu ile de yatırımcılarını sevindireceğine eminiz.

Son olarak Haluk Bey, gayrimenkul yatırımı hakkındaki düşüncelerinizi de öğrenebilir miyiz?
Biliyorsunuz, diğer yatırım araçları her zaman değişkendir. Her an inip çıkması açısından, daha riskli. Oysa gayrimenkul yatırımlarında böyle bir risk yok. Hiç olmazsa stabil artışla, yıl bazında yüzde yirmi kazanırsın. Yine de enflasyonun üzerinde bir getiri sağlar. Baktığınız zaman, yatırımlarını doğru bir şekilde yönetenler zaten gayrimenkulü tercih ediyor.





Peki, projenizi anahtar teslim, yani içinde her şeyi hazır olarak mı satışa sunuyorsunuz?
Kasım ayında oturuma başlanacak olan projemiz tamamlandığında teslimi gerçekleştireceğiz. Müşterilerimize sunduğumuz eşyalı ve eşyasız seçeneklerimizden hangisini seçtiklerine bağlı olarak, teslim gerçekleşecek.

Truva Residence projesi ne zaman tamamlanacak, binada oturum ne zaman başlayacak?
Projemizde yavaş yavaş sona geliyoruz. Truva Residence'da müşterilerimiz, 2021 Kasım'da oturmaya başlanacak.

TRUVA RESIDENCE

Yeşilova Mahallesi Zeynel Sok. 7/5 İzmit / KOCAELİ 0 532 667 28 78 www.truvaresidence.com



AVUKATOĞLU GÜVENCESİ, YERİNİ SAĞLAMLAŞTIRIYOR!

Bugün, pandemi süreci ile beraber kıymeti artan gayrimenkul sektöründe hizmet veren konuğumuz Kaan Avukatoğlu ile sohbet edeceğiz. Avukatoğlu Gayrimenkul Yatırım Danışmanlık firmasının sahibi Kaan Bey, bizlere hem kendi firması hakkında bilgiler verecek hem de sektöre ait yorumlarını paylaşacak. Keyifli okumalar dilerim.

Merhaba, öncelikle sizi tanıyarak başlayalım sohbete. Kimdir Kaan Avukatoğlu?
Merhaba, 16 Nisan 1978 Düzce doğumluyum. Lise sonuna kadar tüm tahsilimi Düzce'de, doğduğum şehirde tamamladım. Üniversiteyi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi'nde okudum; bölümüm işletmeydi. Çok uzun yıllar pazarlama alanında çalıştım. 10 seneden fazla ilaç sektöründe görev yaptım. 2015 senesinde ani bir kararla mesleği bıraktım. O dönem görüştüğüm, inşaat sektöründe bulunan arkadaşlarım vardı. Onların aracılığıyla gayrimenkul sektörüne giriş yaptım. 2020 yılına kadar yerel bir firmada çalıştım. Sonrasında kendi firmamı kurdum.

Peki, bu sektöre girdiğiniz zaman "Evet, bu benim işim." diyebildiniz mi?
Gayrimenkul sektörü, sürekliliği olan ve ışıldayan bir sektördür. Her zaman varlığını devam ettirecek bu sektörde, siz kendinize yer edinmeye çalışırsınız. Ben de bu açılardan, işi kendime uygun gördüm. Zaten ilaç sektöründe de işim insanlarla olduğu için adapte olmam uzun sürmedi.

Firmanızdan kısaca bahseder misiniz?
Danışman olarak yerel bir firmada girdiğim bu sektörde; uzman olarak kendi firmamı, 2020 yılında açtım. 2020 yılının 6. ayından itibaren yetkinlik belgemi de aldım. Avukatoğlu Gayrimenkul Yatırım Danışmanlık firması olarak merkez ofisimiz Çarşı Yapı'da faaliyet gösteriyor. Ayrıca birçok farklı projenin şantiye alanın-

GAYRİMENKUL SEKTÖRÜ, SÜREKLİLİĞİ OLAN VE IŞILDAYAN BİR SEKTÖRDÜR. HER ZAMAN VARLIĞINI DEVAM ETTİRECEK BU SEKTÖRDE, SİZ KENDİNİZE YER EDİNMEYE ÇALIŞIRSINIZ.

da satış ofislerimiz de bulunuyor.

Firmanın bugüne kadarki faaliyetleri neler oldu? Hangi projelerde yer aldınız?
Sektöre hızlı bir şekilde giriş yaptığımızdan hali hazırdaki bireysel müşteri portföyümle ilerledim. Truva Residence ise zaten işimizin bel kemiği konumunda yer aldı. Truva Residence projemizde, 1+1 ara kat ve 2+1 dubleks olmak üzere toplam 195 daire var ve satışlarımız, satış ofislerimizde devam ediyor. Bulunduğu bölgesi, sunduğu otopark, cafe, spor salonu vb. imkânları ile Truva Residence bir yatırım garantisi diyebilirim. Bunlarla beraber bireysel portföylerim, satılık ve kiralık olarak devam ediyor.

Sizinle birlikte firmada başka danışmanlar da yer alıyor mu? Ekibinizden bahsedebilir misiniz?
Benimle beraber danışman olan 3 arkadaşım daha var. Fakat sistem şöyle ilerler, danışmanların her biri kendi vergi levhaları altında çalışır. Bu şekilde bağlı çalışan 3 tane arkadaşım mevcut. Hem kendi portföylerine hem de Avukatoğlu firması müşterilerine hizmet vermeye devam ediyorlar.

Pandemi sizin sektörünüzü ne yönde etkiledi?
Bu dönemde insanlar evlerine kapandığından, ihtiyaçlarını ve evlerinin eksikliklerini görmeye başladılar. Çoğunlukla daha geniş evlere çıkma isteği duyuldu. Devletin teşvik etmesi sonucu yatırım müşterisi de harekete geçti. Fakat gelir kaybeden insanlarımızın da çok olduğunu unutmamak gerekir. Yine de baktığımızda, pandemi döneminde ciddi miktarda konut satışı yapıldı demek, yanlış olmaz sanırım.

Peki, sektör açısından Kocaeli'yi değerlendirir misiniz?
Kocaeli bölgesinde bu sektör çok hızlı ilerliyor. Kocaeli'de genel olarak ortanın üstünde gelire sahip müşteriler olduğundan, bilinçli alışveriş gerçekleştirip paralarını doğru yatırımlara harcıyorlar diyebilirim. Hem gayrimenkul çalışanlarımızın hem de mülk sahiplerinin katkılarıyla sektörümüz, bölgede hak ettiği yeri alacaktır diye düşünüyorum.

Son olarak, firmanız için kısa ve uzun vadede gelmek istediğiniz noktalar nelerdir?
Daha önce bizimle çalıştığında olumlu etki almış ve karşılıklı güven duygusunu geliştirmiş olduğumuz portföylerimiz ile çalışmaya devam ederken, projelerde de yer almaya devam edeceğiz. İlk 5 yıllık programım, sabit bir noktada kalıp insanların ihtiyaçlarını karşılayabiliyor olmak. Bundan sonraki süreçte de ihtiyaçlara göre yaratılan yeni projelerin, güven esaslı iletişime dayanarak hızlıca satışlarını gerçekleştirebilmek, öncelikli hedefimiz olacaktır.



ŞU ANDA DA RUHSAT ALMASI BEKLENEN BİRİ YEŞİLOVA BÖLGESİNDE, 45 DAİRELİK, SOSYAL KONUT PROJESİ DİĞERİ YUVACIK BÖLGESİNDE, 42 VİLLALİK, LÜKS BİR SİTE OLMAK ÜZERE İKİ DİĞER PROJEYLE DE ANLAŞMALARIMIZI İMZALADIK. LANSMANLARI, NİSAN VE MAYIS AYLARINDA YAPILACAK.

AVUKATOĞLU
GAYRİMENKUL YATIRIM DANIŞMANLIK



ÜMİT USTA'NIN VİTRİNİNE BAKARKEN GÖZLERİNİZİN DALMASINA HAZIR OLUN. **LEZZETİYLE HAYRAN BIRAKAN TÜM YİYECEKLERİ** TASARIMLARIYLA DA GÖZLERİNİZİ DOLDURACAK.

Ümit Usta LEZZETİ, kenti sarıyor!

Dondurma ve tatlıcılık alanında yıllara dayanan kalitesiyle efsaneleşen dondurmacı Ümit Usta, Gölcük, Değirmendere ve İzmit şubelerinden sonra şimdi de Başiskelelilere ziyafet yaşatmaya geliyor.

1956 yılından bu yana lezzetiyle şehrimizin vazgeçilmeyen adresi olan dondurmacı Ümit Usta, Gölcük ve Değirmendere şubelerinden sonra İzmit'in tam merkezine de çok şık ve büyük bir şube açmıştı. Ümit Usta lezzetleri şimdi yepyeni şubesiyle, Başiskele'de olacak.
Gıda sektörüne olan ilgisini es geçmeyen Ümit Usta, işinde kendisini hem usta hem çırak olarak tabir ediyor. 7/24 iş başında olan Ümit Usta, mükemmel lezzetlerini sunmak için 7. şubesini, Başiskele'ye açtı.

USTASINDAN KÜLAHINIZA... EKSTRA BİTTERLİ, ENFES DONDURMA!

Ümit Usta'da 52 çeşit dondurma var. Tabii, emin olmanız gereken bir konu var ki bu dondurmalardan hangisini ısmarlarsanız ısmarlayın, lezzetine doyamayacak olmanız. Tadacağınız dondurmalar arasında favorinizi seçmek için de kendinizi pek zorlamamanızı tavsiye ederiz. Çünkü birçok enfes lezzet arasında kalabilirsiniz.



Çok yakında Başiskele'de 2. Şubesiyle
Başiskele Sahili'nde

Bu arada sözünü etmeden geçemeyeceğimiz ekstra bitterli dondurması, gerçekten çok lezzetli. Orijinal çikolata ile yapılan bitterli dondurmanın yapımında kesinlikle şeker kullanılmıyor.

MEYVE BAHÇESİ, RED VELVET... (KIRMIZI KADİFE)

Ümit Usta, birbirinden farklı pasta çeşitleriyle vitrininin önünden geçerken gözünüzü alamadığınız bir yer. Fındıklı pastalarını Trabzon'dan gelen fındıklarla hazırlıyorlar. Hem fındıklı hem de çikolatalı pastalarının seveni de bir hayli fazla. Ümit Usta'da, meyve bahçesi olarak tanımlanan red velvet pasta var ki tadına doyum olmuyor. Kekini özel tuttukları tariflerini meyve ve fındık taneleri ile süslüyorlar. Yapımında ise pasta kreması kullanılmıyor. Bunların dışında birçok enfes pasta çeşidi için Ümit Usta'nın vitrinlerine bakmanız kesinlikle yeterli olacak. Lezzetleriyle ağızlarda enfes bir tat bırakan pastalarını, göz dolduran tasarımlarıyla da birleştirdiklerinden vitrine bakarken dalıp gitmek işten bile değil.



SABAHLARINIZ İÇİN SICACIK POĞAÇA VE BÖREK ÇEŞİTLERİ DE VAR!

Bu güzel mekânda, her sabah en taze ve sıcacık poğaça, börek çeşitleri sizleri karşılıyor. Simit pizza, kahvaltı tabağı, gözleme ve tost çeşitleriyle kahvaltı yelpazeleri de oldukça geniş.

Ümit Usta'nın hem fiyatlarıyla cebinizi düşünen hem de lezzetleriyle midenize hitap eden tüm bu servisleri; Değirmendere, Gölcük ve İzmit'ten sonra Başiskele şubesinde de siz güzel misafirlerini bekliyor. Eh, ne diyelim? Tavsiyesi bizden, deneyip şans vermesi sizden... Şimdiden, afiyet olsun :)



İzmit Şubesi



İsmi Gibi Marka Bir Okul; ÖZEL YAHYA KAPTAN KOLEJİ!

İngilizce öğretmeni olan, uzun yıllar yurtdışında çalışmış, eğitime gönül vermiş, 10 yıldır özellikle lise ve üniversiteye hazırlık sınavlarında ciddi başarılara imzasını atmış olan Adem Katanalp; Artan Başarı Özel Öğretim Kursu, Level Akademi Eğitim Kurumları ve eğitim hayatına yeni kattığı Limit Eğitim Kurumları'nın kuruculuğunu yapıyor. Yine kurucusu olduğu ve eğitim hayatına dair tüm tecrübelerini harmanladığı Özel Yahya Kaptan Koleji, ismi gibi markalaşmaya devam ediyor. Kolej kurucusu Katanalp'in yanı sıra yine eğitim hayatında deneyimleri ile göze çarpan, 17 yılı İstanbul'da olmakla birlikte 24 yılını eğitime adamış ve son 19 yıldır deneyimini yöneticilikle perçinlemiş Çiğdem Horoz ise açılışından bu yana Kolej'in müdürlüğünü yapıyor. Çiğdem Horoz'dan aldığımız bilgilerle; işte ÖZEL YAHYA KAPTAN KOLEJİ...

OKULA KEYİFLİ VE MUTLU GELEN ÇOCUKLAR

Anasınıfı, ilkokul ve ortaokul olmak üzere eğitim ve öğretim hayatına 2019-2020 eğitim yılında başlayan Özel Yahya Kaptan Koleji, oldukça verimli ikinci senesine imzasını atmış durumda. Butik bir okul olan Özel Yahya Kaptan Koleji'nin öne çıkan özellikleri; tüm seviyelerde sevgi temelli güçlü iletişim ve buna bağlı olarak öğrencilerinin okula keyifli ve mutlu gelmesi, "Her Çocuk Tektir" inancıyla hareket edilmesi, öğrenci ve öğretmeninin motivasyonunun göz ardı edilmediği bir süreç takibi. Özel Yahya Kaptan Koleji'nde bu eğitim yılında en kalabalık sınıf 12 çocuktan oluşmakta. Sınıflarında az sayıda öğrenciye eğitim vermeyi prensip olarak benimseyen Kolej, öğrencilerinin öğrenme süreçlerine bu sayede bireysel dokunuşlar yapabiliyor.

"Neden Yahya Kaptan Koleji?"

ANASINIFINDA SORGULAYAN- ARAŞTIRAN ÇOCUKLAR

Anasınıfının en önemli özelliği, eklektik bir program uyguluyor olması. Bu programda; sadece bir sisteme bağlı kalmayıp, GEMS (Great Explorations in Math and Science), MTW (Math Their Way), SCAMPER (S: Substitude, C: Combine, A: Adapt , M: Modify, Minify, Magnify, P: Put to other uses, E: Eliminate, R: Reverse, Rearrange) program ve tekniklerin birleşimini kullanmaları. Anasınıfında uygulanan yarım gün İngilizce, yarım gün Türkçe eğitimi ile "Dil öğrenilmiyor, dil ediniliyor. Dili edinmenin en etkin yolu, çocuğu dile maruz bırakmaktır. Çocuk işitsel ve görsel olarak yabancı dile maruz kalırsa tüm dilsel becerileri en iyi biçimde gelişir." diyen okul müdürü Çiğdem Horoz, etkinlik ve oyun temelli bu sistemde çocukların merak duygusunu geliştirerek; araştırmaya, sorgulamaya ve düşünmeye yönlendiren temaları kullandıklarını ifade etti. Özel Yahya Kaptan Koleji 2021-2022 eğitim öğretim yılında mevcut olan iki anasınıflarına, 2016-2017 doğumlu öğrencileri almaya hazırlanıyor.



ÖĞRENMEYE HAZIR ÇOCUKLAR BİRİNCİ SINIFTAN İTİBAREN HAYATA HAZIRLANIYOR

Öğrencilerin akademik, sosyal ve duygusal gelişimleri eğitim felsefelerinin en önemli unsurları. Öğrencilerin farklı ihtiyaçları olduğu bilinciyle hazır bulunuşluk seviyelerine, ilgi alanlarına ve öğrenme stillerine hitap edecek planlamalar ve uygulamalar yapılıyor. Her kademede farklı uygulanan ölçme ve değerlendirme çalışmaları ile öğrencilerin özellikle akademik gelişim süreçleri yakından takip ediliyor. İletişime son derece açık bir kurum olan Özel Yahya Kaptan Koleji'nin diğer bir özelliği ise sistemlerin-



den ödün vermeden önerilere açık, şeffaf bir kurum olması. Öğrencilerin akademik, sosyal ve duygusal gelişiminin takibi ilkokulda sınıf öğretmeni, ortaokulda danışmanlık sistemi ile yapılarak velilere sağlıklı geri bildirimler verilmekte. Teknolojiyi ve yenilikleri yakından takip ederek değişen dünyaya hızla adapte olan Kolej, yaşanan pandemi döneminde de hayata geçirdiği uygulamalar ile şehirde adından söz ettirmeyi başarmış.

KENDİ KARARINI VEREN ÖZGÜVENİ YÜKSEK ÇOCUKLAR

Çiğdem Horoz, otonom öğrenme kavramının öneminden bahsediyor. Öğrencilerin kendi öğrenme süreçlerinde kendi kararlarını verebilmelerini ve kararlarının sorumluluğunu almalarını sağlamak için öncelikli olanın; öğrencinin kendini tanıması, öz yeterlilik ve etkili iletişim becerilerini kazanması olduğunu vurguluyor.

HER ÇOCUK YETENEKLİDİR

Tüm sınıf seviyelerinde robotik kodlama, halk oyunları, rehberlik dersi, beden eğitimi ve spor, görsel sanatlar ve müzik dersleri yapılmaktadır. Horoz; salt akademik gelişimin değil, aynı zamanda yeteneklerin de keşfedilmesi ve geliştirilmesi gerektiğinin altını çizerken okullarındaki hedefin her öğrencinin bir yetenek alanını keşfedip, ders saatleri dışında da öğrencileri desteklemek olduğunu belirtiyor.

LİSELERE GEÇİŞ SINAVLARI İÇİN AĞUSTOS AYINDAN İTİBAREN KAMP PROGRAMI

Özel Yahya Kaptan Koleji'nde ortaokul 5 ve 6. sınıflardaki hedef; öğrencinin iyi bir İngilizce ve akademik temele sahip olarak bir üst sınıfa çıkmasını sağlamak iken, 7 ve 8. sınıflarda LGS odaklı akademik çalışmalar ile öğrencileri sınava hazırlamak. 8. sınıflar için Ağustos ayında başlayan kamp programı, yoğun bir çalışma temposu ile devam ediyor. Danışman öğretmenler ve rehberlik biriminin oluşturduğu programlar tüm yıl boyunca sistematik bir şekilde takip ediliyor. Bu sayede Kolej'in öğrencilerini Fen Liselerine yerleştirme oranları ile dikkat çekiyor.



Açıkçası, anasınıfından 8. sınıfa kadar olan süreçteki eğitim yolculuğunda tüm öğrencilerine her zaman tam destek veren güler yüzlü, sabırlı idari ve akademik kadroya sahip Özel Yahya Kaptan Koleji için anlatılacak özel detaylar çok daha fazla. Tüm detaylar için Özel Yahya Kaptan Koleji'ni ziyaret edebilir, iletişim numaralarından ulaşarak bilgi alabilirsiniz.

YAHYA KAPTAN KOLEJİ
"Bizim Okulumuz"

Yahya Kaptan Mahallesi Kandıra Yolu Cad. No:18/1 İzmit 0 262 311 72 77 - 0 543 311 72 77 www.yahyakaptankoleji.com


nef | ARSA
%0 RİSK
ARSA YATIRIMI
HİÇ BU KADAR ZAHMETSİZ OLMAMIŞTI
674 TL
ÜSTELİK 49 AY VADE VE HEMEN TAPU FIRSATIYLA
BİLGİ AL
nef | city 82
www.nefcity82.com
0850 272 10 10

BİZ GELİYO-RUZ İZMİT

BURGERSCHON burgerschon.com

Yayhakaptan
0 262 321 21 01

Umuttepe
0 262 502 15 83

İzmit
ÇOK YAKINDA !

Şehrin en afili hamburgercisi yakında İzmitte açılıyor. Farklı lezzet ve konsepti ile yeni şubemiz İzmit'te olacak. Sınırsız içecek ve birbirinden lezzeti menüleri ile hamburger severlerin gönlünü kazanacak BurgerSchön. Tüm detaylar ve diğer bilgiler için bizi Instagram ve Facebook üzerinden takip etmeyi unutmayın. Açılışımıza özel fırsatlar ve kampanyalardan haberdar olun.

Şehrin en afili hamburgercisi yakında ;

İzmit'te

Umuttepe
ve Yahyakaptan
şubemizden
sonra İzmit
şubemiz yakında
açılıyor.



thevkstudios

BOZKURT GIDA 70 YILLIK TECRÜBE



Yemek, içmek denildiğinde akan sular durur, öyle değil mi? Bugün sizlere yeme-içme sektöründe öncü bir firmadan bahsedeceğiz. Uzun yıllar gıda sektöründe hizmet vermiş bir firma olan Bozkurt Gıda'dan Ege Bozkurt ile firmaları ve vizyonları hakkında bir röportaj gerçekleştirdik. Keyifli okumalar dileriz.

Kendinizi tanıtır mısınız?
1998 yılında, İzmit'te doğdum. Üniversite eğitimimi yeni bitirdim. Yaklaşık 4 senedir şirketimizde çalışıyorum. 1951 yılında kurulan Bozkurt Gıda'nın, 4.kuşak temsilcisiyim.

Firmanızın kuruluş ve gelişim süreci hakkında bilgi alabilir miyiz?
Firmamız 1951 yılında, İzmit'te kurulmuştur. Yaklaşık 70 senedir, 1500'ü aşkın firmanın gıda ve ekipman ihtiyaçlarını karşılıyoruz. Firmamızın ana faaliyet konusu çok uzun yıllar pastacılık sektörü olmakla birlikte, 2008 yılında ilave satış ekibi ve altyapı yatırımları (Soğuk hava depoları ve -18 derece araçları) sayesinde catering sektörüne de hizmet vermeye başladık. Bu piyasaya uygun şekilde ürün yelpazemizi genişlettik.

Ürün portföyünüz nasıl? Hangi ürünlerin tedarikini gerçekleştiriyorsunuz?
Firmamızın ürün portföyünde; Un, yağ, çay, kahve, şanti, pasta katkı maddeleri, jöleler ve endüstriyel çikolata çeşitleri (kuvertür, pralin vb.), kuruyemiş, meyve şekerlemeleri yer alıyor. Bunların yanı sıra; likit yumurta, dondurulmuş et, süt, peynir ürünleri, zeytin, marmelat, bakliyat çeşitleri, konserve grubu ve komposto da ürünlerimiz arasındadır. Bu gıdaların dışında, pastane ihtiyaç maddeleri ve ekipmanları da portföyümüzde bulunuyor.

Faaliyet sahanız hakkında neler söyleyebilirsiniz?
Kocaeli, Sakarya, Düzce, Bolu, İstanbul(Anadolu yakası) ve Yalova



1500'DEN FAZLA FİRMANIN GIDA VE EKİPMAN TEDARİKÇİSİYİZ

illerimizde hizmet sunuyoruz.

Müşteri kitleniz hakkında bilgi alabilir miyiz?
Müşterilerimiz; pastaneler, pişmaniyeciler, ekmek fırınları, oteller, kafeler, restoranlar, baklavacılar ve börekçilerden oluşuyor.

Sizce, firmanızı tercih edilebilir yapan nedir?
Firmamız, kendi sektöründe oldukça güvenilir ve bilinen bir marka. Uzun yıllardır sürdürdüğü faaliyetleri, aslında tüm müşterilerimiz için bir referans niteliği taşıyor. Lojistiğimizin oldukça hızlı olduğunu da söylemek isterim. Firmamız sektörün lider firmalarının distribütörlüğünü yapmaktadır. Bunlar; Pelit Çikolata, Yudum Yağ, Ofçay, Jacobs, Krater, Rich Şanti, Ovalette, Ova Un, Hekimoğlu Un, Arslanoğlu Un, Yasin Çakır Un,Özmen Un, Anako Yumurta, Feast, Furisan, Frammey, Ece Zeytin, Lokman, Aynes Süt, Bağdat Baharat, Koza Gıda firmalarıdır.

LİDER FİRMALARIN DİSTRİBÜTÖRLÜĞÜNÜ YAPMAMIZ, HEDEF KİTLEMİZ İÇİN GÜVEN OLUŞTURAN BİR ÖZELLİĞİMİZ.

Sektöre getirdiğiniz yenilikler var mıdır? Varsa, kısaca bahseder misiniz?
Kocaeli ilinde ilk kez pastane ve unlu mamüller servisini, 1991 yılında firmamız başlamıştır. Yine ilimizde, satış temsilcisi ile müşteri ziyaretleri gerçekleştirmeye başlayan ilk firmalardanız. Aynı zamanda catering alanında, soğuk hava deposu yatırımı ve soğuk havalı araç yatırımı yapan ilk firmalardan biri de Bozkurt Gıdadır.



Son olarak, firmanızın hedefleri nelerdir?
Öncelikle depo yatırımı yapmayı amaçlıyoruz. Daha sonrasında araç sayımızı arttırmak da önümüzdeki ilk hedeflerimizden biri. Bunun dışında Bozkurt Gıda olarak her zaman, piyasada bilinen güçlü firmaların distribütörlüklerini bünyemize katmak için çalışıyoruz. Müşteri memnuniyetine verdiğimiz önemi yitirmeden, her geçen gün daha da büyüyerek ilerlemek istiyoruz.

bozkurt

Kotko Toptancılar Sitesi C Blok No:25-29 İzmit /Kocaeli 0542 727 41 41 www.bozkurtgida.com bozkurtgida



Ecz. İbrahim UYGUN

PROBİYOTİK &alerji

PROBİYOTİK, latince kökenli bir kelime ve ‘’YAŞAM İÇİN” anlamına gelir.
Bu yararlı bakterilerle, doğum kanalına ilk düştüğümüzde tanıştığımız söylense de bana göre hücremizin oluştuğu ilk andan itibaren, onlarla içi içeyiz.
Hayatımız boyunca ortaklık ettiğimiz bu yararlı bakterilerle ilişkimiz, bu günlerde daha da bir önem kazandı.
Onlar, dünya üzerinde bizden daha eskiler. İnsanoğlu 7-10 milyon yıldır yeryüzündeyse, bakteriler en az 2.5 milyar yıldır dünyadalar. Mikroflora sayılarının, vücudumuzdaki hücrelerin sayısının on katı (90 trilyon) olduğu söyleniyor. Biz mi onların için de yaşıyoruz, onlar mı bizim...
Bu birliktelikte biz onları yaşatıyoruz ama onlar da bize; besinleri sindirmemizden birçok süreçte eksiklerimizi tamamlayıp hayatımızı devam ettirmemize kadar destek oluyorlar.
İnsanlar; bu kadar uzun bir geçmişe sahip, bu önemli ortaklığı son yıllarda bozdu.
Sezaryen icat oldu, doğum kanalındaki ortaklarımızı yeterince içimize alamadan doğduk.
Anne sütü almadık, annemizden geleceklerle buluşamadık.
Antibiyotik kullandık, var olanların canına kıydık.
İşlenmiş uzun ömürlü gıdalar yaptık, steril beslenmek marifet saydık, yazık ettik; yenilerine kavuşamadık.
Fermente ürün yemeyi bıraktık, derin dondurucuya geçtik; eksilen kısmı tamamlayamadık.
Bazen yola çıktıklarımızı, yolda bulduklarımıza tercih ettik ve işi daha da fena ettik.
Şimdi tanıyıp, adını sanını bildiklerimizle yeniden bir araya geliyor; durumu kurtarmaya çalışıyoruz.
Ama bu ortaklık öyle çok hisseli, öyle kalabalık gruplardan oluşuyor ki milyarlarca ortağın çok azının adına ve adresine ulaştık. Hal böyle olunca, işler de bir hayli karıştı.
Vücudumuzdaki organizasyonda bazı ortaklar eksik olunca, sorunlar yaşamaya başladık.
2 yaşına kadar floramız, aslında ufak tefek değişiklikler dışında normal şeklini alır. Bu flora, bireysel özellik gösterir ve parmak izi gibi

farklılığını yaşam boyu taşır. Bugünkü bilgilerimize göre 500'den fazla türde mikrop, insan barsak florasında bulunmaktadır. Tüm insanların florasındaki mikrop cinsleri aynı değildir, bireysel farklılıklar mevcuttur. Bireysel farklılıkların yanı sıra beslenme tarzına bağlı olarak da (sosyo-ekonomik koşullar, dini inançlar, bölgesel alışkanlıklar, coğrafi faktörlerin beslenmeye etkisi) florada farklılıklar görülmektedir. Hatta "Floranı söyle, sana kim olduğunu söyleyeyim." diyebiliriz. Günümüzde mevcut floramızın ideal bir yapıya sahip olup olmadığı sorgulanmaktadır. Son 100 yıl içinde barsak floramızdaki olası değişikliklerin, son 50 yıl içinde görülme sıklığı artan hastalıkların (iltihabi barsak hastalıkları, otoimmün hastalıklar, alerjik hastalıklar, şeker hastalığı, kalın barsak hastalığı gibi) nedeni olabileceği tartışılmaktadır. Rafine, steril, liften fakir, fermente besinlerin az tüketimi; çevresel kirlilik, kimyasal bulaş, antibiyotik ve diğer ilaç kullanımındaki artış, hijyenik yaşam, kolon florasındaki dengeyi yararlı bakteriler (Lactobacilli ve Bifidobacteria) aleyhine bozmaktadır. Florada eski ve dost bakteriler azalırken, patojen (zararlı) mikroflora (Clostridia, proteolitik Bacteroides türleri) artmaktadır. Birçok bilim adamı; yararlı, eski ve dost bakterilerin sindirim kanalındaki sayısını yeniden arttırarak hastalıklara karşı riskin azaltılabileceğine, hatta bazı hastalıkların düzelebileceğine inanmaktadırlar. Probiyotiklerin son yılarda ortaya atılan önemli etkileri de bağışıklık sistemini uyarıcı ve düzenleyici etkileridir. Mukozal yapılarımızdaki bariyer hücrelerden tutun da kan lökositleri, B ve T lenfositleri ve savunma sistemin yardımcı hücrelerinin tamamı, probiyotiklerden etkilenir. Bu dost bakteriler, peptidoglikan ve lipoteikoik asit gibi birçok ürünü savunma sistemimizdeki uyarıcı ve düzenleyici etkiye katkıda bulunur. Probiyotikler, öncü inflamatuar sitokinlerinin ve kemokinlerin gelişmesinde anahtar rol oynamaktadır. İşte bu savunma ve korunma organizasyonunda sorunlar çıkınca, dost ve düşmanı seçmekte zorlandık. Hatta tanıdık gelmeyen, yabancı algıladıklarımıza aşırı tepki vermeye başladık. Bu durumu, köye gelen yabancının gereksiz ve tehlikeli olduğuna karar verip; onu yıkıp yakmaya hatta bu esnada köyü yok etmeye benzetebiliriz. Alerjik reaksiyonlarda; binlerce yıldır iç içe olduğumuz polenlere veya ev akarlarına vereceğimiz tepkileri, üst düzeye çıkardık. Birçok insan solunum yolları, burun ve göz gibi organları temiz ve nemli tutmak için üretilen salgılarının dengesini kaybetti. Artık herkes, "Benim alerjim var." demeye başladı. Alerjik astım, saman nezlesi ve mevsimsel alerji salgın hastalıktan beter yayıldı. Sanki histamin dolu mast hücreleri, pimi çekilmiş el bombası gibi patlayıp duruyor. Hastalar da çoğunlukla antihistaminikle işi kurtarmaya çalışıyor.



Nisan ayı ile birlikte uyanan doğa, açan çiçeklerle görsel ve kokusal olarak bizlere şölen havası yaşatmaya başlayacak. Tabii bazılarımız için ise salya sümüklü, öksürüklü, hapşırıklı ve gözyaşlarını tutamadıkları kâbus günler, kaçınılmaz olacak.
Tam da bu günlerin arifesinde, eski dostlarımızla ilişkilerimizi tekrar gözden geçirsek mi? Onların sayılarını arttırmak için bazı yollara başvursak mı?
Bakarsınız bu dostlar; aşırı stres altında gereksiz abartılan vücut tepkilerini, bir nebze olsun düzenlememize yardımcı olur.
Benden söylemesi, bu işi bilen bir sağlık profesyoneline danışın.

ZATEN ESKİ DOST da DÜŞMAN OLMAZ.



Op. Dr. Yasin ÜNAL
Plastik Rekonstrüktif ve Estetik Cerrah

Yaşlanmak KADERİMİZ Mİ?

Bedenimiz, yaşa göre değişim göstermektedir. Bedenimiz gibi en önemli giysimiz olan cildimiz de bu süreçten etkilenir. Yaşla birlikte ciltte oluşan deformelerin birçok sebebi vardır. Özellikle güneş ışınları, tüm yaşlanma bulgularının aslında en önemli sebebidir. Tam da bu yüzden solaryum ve aşırı güneşe (ultraviyole) maruz kalan ciltlerde daha fazla nem kaybı, cilt problemleri meydana gelmektedir. Bununla birlikte, sağlam bir genetik yapıya ve daha sağlıklı yaşam tarzına sahip olmak, yaşlanma etkilerini azaltır. Acaba sadece bunlar mı yaşlanmaya sebep oluyor? Yaşlanmayı tetikleyen daha birçok sebep var. Yer çekimi, stres, çevre kirliliği, sigara ve alkol, düzensiz kilo alıp vermek...

BU SÜRECİ YAVAŞLATABİLİR MİYİZ?

Yaşla birlikte azalan bağ dokusu, sarkan yağ dokusu, eriyen kemik dokusu ve kadınlarda özellikle menopoz ile birlikte gençlik iksiri olan östrojenin azalması... Ancak bu süreci yavaşlatmak ya da geri çevirmek bizim elimizde.

En başta daha düzenli bir beslenme, uyku düzeni, spor ve bol su içmek; tüm bedenimiz gibi cildimiz için de en elzem önlemlerdir. Tabii ki, düzenli güneş koruyucu ve nemlendirici ürünler kullanmak da alınabilecek en basit önlemlerden.

Peki, bunlar ne kadar yeter? Bunlar dışında, cildin üstünden krem mi sürülmeli? Tek seçenek ameliyat mı?
Cilt üstünden uygulanan kremler, cilt altı bağ dokusunu istediğimiz esnek ve nemli hale getiremez. Evde uygulanan peeling ya da dermaroller çalışmalarına ise, aman dikkat! Enfeksiyon, yanık ve leke oluşumuna davetiye çıkarabilirsiniz. Bu yüzden bu işlemler, klinik ortamındaki hijyenik koşullarda, uzman kişiler tarafından yapılmalıdır. Ameliyatlar ise sürecin bir kısmını geri alırken, deri ve deri altı kalitesini çok fazla düzeltemeyebilir.

MEZOTERAPİ NEDİR?

Yaşlanmaya karşı yapılabilecek ve cildi eski kalitesine döndürebilecek çok fazla alternatif var. Aslında, ilk tedaviler basitçe mezoterapi (bağ dokusunu desteklemek) olarak tanımlandı. Çok önceki yıllarda bazı vitaminleri karıştırıp kendi çabamızla oluşturduğumuz mezoterapi malzemeleri, zamanla teknoloji ve bilim sayesinde gerçekten evrim geçirdi.

GENÇLİK SERUMLARI

Bu tedavilerin evrim geçirmiş hali, gençlik serumu olarak bilinen; Amino asit Replasman Terapisi (ART). ART, her ne kadar mezoterapiler içinde sınıflandırılsa da bilinen mezoterapi uygulamalarına göre çok daha etkili bir yöntem. Cildin kalitesini artırmaya çalışan uzmanlar olarak tüm yaptığımız işlemlerde asıl amacımız; yaşla birlikte azalan bağ dokusunu, kolajeni ve mevcut dokunun kalitesini artırmak.
Bu konuda patentli amino asit içeriğine sahip ART, elimizi oldukça güçlendiren ve onaylı bir bileşen. ART, aslında gençlik serumu olarak bilinen ürünlerin ilk geliştirileni ve etkinliği/ güvenilirliği onaylı olan formu. ART, aminoterapi olarak da adlandırılan uzun soluklu kolajen



üretimine katkıda bulunan, dört temel amino asidi içeriyor. Aynı zamanda cilde nem ve elastikiyet kazandıran hyalüronik asit (HA) de içerir. Ancak bu HA, dolgularda olandan farklıdır; çapraz bağsızdır.

Cildime yabancı madde mi girecek?
Amino asitler, proteinlerin yapı taşlarıdır. Dolayısıyla protein yapısında olan kolajen için amino asitler elzemdir. ART; glycine, L-proline, L-lysine, L-leucine olmak üzere en önemli dört amino asidi içerir. Yani aslında ART ile cilde, çok iyi tanıdığı ve zamanla kaybettiği amino asitler ve hyalüronik asit verilir. Cildin zaten yapı taşları olan bu moleküller, ihtiyacı olan nem ve elastikiyeti verirken yan etkiye de yol açmıyor ve yaşlanma, nemsizlik, matlık ve sarkma olan tüm bölgelere uygulanabiliyor.

Bu tedavi belli bir yaştan sonra mı uygulanır?
Aslında ben aksine, daha genç yaştaki hastalarımın hepsine diğer işlemlerin yanında, bu tedaviyi öneriyorum. ***Çünkü cildi sağlıklı tutmak, sağlıklı hale getirmekten kolaydır.***
Genel olarak yüz, boyun, dekolte ve eller en sık uygulama yapılan bölgelerdir.

Peki, uygulama sıklığı nasıl olmalı?
Kişideki yaşlanma bulgularının yoğunluğuna göre değişiyor. Ancak ortalama iki - üç hafta ara ile üç - dört seans uygulama yapılması, belirgin etkiye yol açar. Uygulama sonrası genellikle ilk bir hafta içerisinde ciltte bir nemlenme, ince kırışıklıklarda azalma, canlılık ve lifting etkisi fark edilir. Bu etki, özellikle seanslar bittiğinde çok daha fazla hissedilir ve elde edilen sonuç ortalama bir yıl sürer.
Aynı zamanda bu tedavi protokolleri, bizim yüz germe ya da lazerle yüz gençleştirme yaptığımız hastalarda, iyileşme süreci ve sonuçlarımızın daha güzel olmasını sağlamaktadır. Sağlıklı bir cilt, her zaman daha güzel hissettirir. Kliniğimizde özel yöntemlerle, sizin için en az acılı ve en sağlıklı olacak şekilde gerçekleştirdiğimiz gençlik serumları ile siz de yaza hazır girin.

0536 685 89 37 opdryu



kiana

DÜĞÜNLERİN PRESTİJLİ *Adresi*

kianabahce 0531 431 77 41

ÜYGULAMA İÇİN TARATIN

Uygulamamızı indir, **hemen sipariş ver**
nefis lezzetlerimizi keşfet



UYGULAMA İÇİN TARATIN

I ♥ PIZZA

THE ITALIAN PIZZA AND BURGER

/ilovepizza

BİREBİR ANTRENMAN STÜDYO- BOKS-MAT PİLATES / REFORMER PİLATES



BOKS TUTKUNLARI ARTIK BOSS SPORT'TA

Pınar Ergün tarafından, Kocaeli'de yıllardır bilinen spor salonlarından farklı bir konsept içeren, yepyeni bir spor salonu kuruldu. Dokuz Eylül Üniversitesi Mimarlık Fakültesi mezunu, İzmir doğumlu, 2 çocuk annesi Pınar Hanım; uzun yıllarını sporla iç içe geçirdiğini söyledi. "Müşterisi olarak gittiğim spor salonlarında, neler olsa daha iyi olurdu?" sorusuyla yola çıkan Pınar Hanım, sonucunda bu mükemmel tesisi kurdu. Boss Sport için boks ağırlıklı hatta boks eğitimi üzerine kuruldu, diyebiliriz. Salonda bulunan ring ve geniş çalışma alanları, pandemi döneminde kendinizi rahat ve güvende hissedeceğiniz bir ortam oluşturuyor. Dinlenme salonları, geniş soyunma odaları ve duşlar için gerçekten son zamanlarda gördüğüm en geniş ve temiz mekânlar diyebilirim. Pınar Hanım en çok önem verdiği noktanın, soyunma odaları ve salonda hijyenin ve temizliğin sağlanabilmesi olduğunu üstüne basa basa belirtti. Ama ben salonu röportajdan önce gezdiğimde, Pınar Hanım'ın bu noktaya önem verdiğini söylemesinden önce çok temiz ve ferah bir tesis olduğunu zaten görmüştüm.







GİDECEĞİNİZ SAAT VE ALACAĞINIZ HİZMET KADAR ÖDÜYORSUNUZ!

Saat bazlı, tamamen müşteriyi koruyan bir sistem ile ücretlendirme yapılan tesisi ziyaret edip, bilgi almanızı mutlaka tavsiye ediyorum. Aylık-yıllık üyelik sistemiyle çalışan salonlarda, gitmediğiniz zaman genellikle yanan saatleriniz; burada yanmıyor ve birlikte karar verdiğiniz saatlerde, bire bir spor yapıyorsunuz.







BİRBİRİNDEN DENEYİMLİ EĞİTMENLER;

2 kez Türkiye şampiyonluğu ve üçüncülüğü, 1 kez Üniversiteler şampiyonluğu ve ikinciliği bulunan Kadem Topçu; Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi mezunu. Kadem Bey 2008 yılında boks sporuna başladı. Milli sporcu Kadem Koç, 2.kademe boks antrenörü olarak Boss Sport'da üyelerine bu sporu sevdiriyor ve tüm üyeleriyle birebir ilgileniyor.
2 kez Türkiye ikinciliğini, 2 kez üçüncülüğünü ve 2 kez Türkiye şampiyonluğunu göğüsleyen Caner Önayaker de boks antrenörü olarak kadrolarında yer alıyor. Milli sporcu olarak, Türkiye Boks Federasyonu'nda yer alan Caner Bey; aynı zamanda 6 yıldır Kağıtspor Kulübü'nün boks takımını da çalıştırıyor.
Boks eğitmenlerimiz; bu sporun olmazsa olmazı olan güç, dayanıklılık ve kuvvet alanlarında gelişme sağlayabilmek için personel training ve fitness hizmeti de veriyor.
Artık spor salonlarında, kadın veya erkek fark etmeksizin tüm üyelerin yaptığı reformer pilatesin eğitimi; Boss Sport'da, Adasu Dahak tarafından veriliyor. Spora yüzme branşı ile başlayan Adasu Hanım, Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda okuduktan sonra, reformer pilates alanında uzmanlaştı. Şu an Boss Sport salonunda, üyeleri ile birlikte pilatesi ne kadar severek yaptığını siz de göreceksiniz.
Unutmadan, Boss Sport; küçük yaş gruplarında, el-ayak ve el-göz koordinasyonunu arttırıcı atletizm dersleri de veriyor.



Rahatlığı Ön Planda Tutmak Seçenek Değil, ***MECBURİYET...***



YENİ NORMAL, yeni lüks, yeni hayat!

Serkan GÜREL

Modern ve lüks, gerçekten korona virüs öncesi ve sonrası diye ayrılacak mı, bunu zaman gösterecek. Ben, sizler için yakın gelecekte moda sektöründen beklentilerimi topardım. Bunu yaparken 2021'e çok da yüklenmemeye çalıştım. Keyifli okumalar dilerim.

Lüks anlayışıyla beraber, A'dan Z'ye tüm güncel markalarda müşterilerin tercihleri de değişti. Bir yandan ihtiyaç odaklı, spor giyim ve günlük giyime yönelimi görürken diğer taraftan da duygusal alışveriş diyebileceğimiz, günün şartlarına uymayan fakat müşterinin kendini iyi hissedeceği ürünlerin tercih edildiğine şahitlik ettim.

İçinde samimiyet, sadelik ve doğallık barındıran senaryolar yazıldı. Beyaz ve gri tonlarının ağırlıkta olduğu, fonksiyonel ve sade mobilyaların öne çıktığı, yalın bir ortamda olduğumuzu hayal ettik. Bu sebeple de evlerimize de özen göstermeye başladık. Ruh halimizdeki ve alışkanlıklarımızdaki değişikliklerin evlerimize de yansımasının tadına varmaya ve sade bir yaşam biçimini yüceltmeye yöneldik. Işıklandırmalardan giyime, yiyeceklerden dekorasyona kadar farklı alanları kapsayan, yavaşlamanın önemine dikkat çeken **''HYGGE''** (rahatlık ve rahatlık duygusu ile sağlıklı yaşam ve memnuniyet duygusu) İskandinavlar tarafında yıllardır konuşuluyor, üniversitelerde dersi bile veriliyordu. Bizler ise bu felsefenin ruhuna pandemi ile varabildik. Kendimizle baş başa kaldığımız şu günlerde, yaşam biçimimizi de bu yeni hayata ve bu yeni normale uydurmak zorunda kaldık. Özüne dönmesine az da olsa izin verdiğimiz doğa ile daha çok vakit geçirmenin değerini anladık. Rahatlık, konfor, sıcaklık, duygusallık ve basitlik; hayatımızın her alanına, alışverişlerimize, evimize yansıdı. Yani, trend **''Sadeleşerek mutlu olmak.''**

Uzun zamandır gözlerden ırak olan takım elbise, topuklu ayakkabı, fit kalıplar gibi formel giysi kodları; bu sene yerini yumuşak kumaşlara ve ev rahatlığına bırakıyor.

Gelin, tüm hayatımızı etkileyebilecek derinlikteki felsefeyle radarımıza giren yeni seçimlerimize, kıyafetlerimize bir bakalım.

Öncelikle, giymediğimiz kıyafetlerden arınmalı ve onları ihtiyaç sahiplerine bağışlamalıyız. Giydiklerimizden, kullandığımız bakım ürünlerine hatta yediklerimize kadar dikkat edip daha sürdürülebilir bir yaşam idame ettirmeye çalışmalıyız. Su ve enerji tüketimini dengeleyip, bağımlılıklarımızı azaltmamız gerektiğini (sosyal medya detoksu gibi) kavramalıyız. Tüm bunlardan yola çıkarak felsefeler, tanımlar ve giyim stilleri bize tek bir yaşam haritası çiziyor:

“YENİ TREND, EV HALİ.”

Birçoğumuz evlerimizde hem çalışıp hem yaşarken, karma bir yapıya dönen bu kavram; bence, pandemiden sonra da değişmeyecek. Giyinme alışkınlıklarımıza olan etkisi de oldukça derin. Zaten uzun zamandır gözlerden ırak olan takım elbise, topuklu ayakkabı, fit kalıplar gibi formel giysi kodları; bu sene yerini yumuşak kumaşlara ve ev rahatlığına bırakıyor.
Kumaş ya da kot pantolonlarla eşleştirmeye alışık olduğumuz blazer ceket ve gömlek ikilisi, artık eşofman altlarıyla sahnede. Tunik kategorisinde yer alan gömlekleri kullanarak 2021’in en güçlü görünümünü kolaylıkla yakalayabilirsiniz. Bir süredir tercih edilmeyen kumaş pantolonlarımızsa artık kısa paçalı olmak şartıyla giyilebilir oldu. Bu pantolonları bağcıklı postallar, sneakerlar ya da smart casual deri ayakkabılar ile bir arada kullanabilirsiniz. Üstünüze alacağınız triko dar ise içinize sokup kullanabilir, bol ise mümkün olduğunca kısa modelleri tercih edip üzerinize rahat ve bol trençkot atabilirsiniz.





“Bu sezon, pembeden turuncuya...”

İyimser bir bakış yakalamamızı sağlayan canlı pembeler, turuncular, pasteller içimizi açtı. Umut ve enerji saçan bol paça pantolonlar, rahat şortlar ile gardırobunuzun renk skalasını genişletmenizi tavsiye ederken “Turuncu, mutluluktur.” diyelim.



“Benim olmazsa olmazım, bağcıklı topuklulardır.”

Terliklerinizi bir kenara koyun, bağcıkları ile bilekleri saran, zarif, nude ve siyah renklerde topuklularınız üzerinde yükselin...



Rahatlık, konfor, sıcaklık, duygusallık ve basitlik hayatımızın her alanına, alışverişlerimize, evimize yansıdı. Yani, trend “Sadeleşerek mutlu olmak.”

“TRENÇKOT, DEMODE OLMAZ!”



Asla demode olmaz dedirten bu parça, sadece güncellenir. Bu klasik bahar demirbaşına yaptığınız yatırımdan, asla pişman olmazsınız.
Artık kokteyllerin kilit parçası olan bleazer ceketlerin özgürleşme vakti de geldi. Nasıl mı? Geniş kalıplı, kapüşonlu sweatshirtler, eşofman altları ve taytlarla eşleştirin. Kalın tabanlı sneakerler tercih edip proporsiyonunuzu dengelemek, akıllıca olacaktır.
Peki, yılların kurtarıcısı beyaz gömleklerimiz ile aramıza giren mesafeyi kaldırmaya ne dersiniz? Beyaz poplin gömlekler, mahalle yürüyüşleri için ilk bakışta ideal bir seçim. Üzeri baskılı tişörtlerimizi yüksek bel jeanlerimizin içine sokup, üstüne bol kesim gömleğimizi giydiğimizde ise bambaşka bir hava yaratır. Bu kombini, dilerseniz bel bölgesine taktığınız bir kemer ve ayağınıza giydiğiniz vans gibi bez ayakkabılarla tamamlayabilirsiniz.



MERT OPTİK'TE
öncelik, her zaman müşteri!

Yazın gelmesine çok az bir süre kala, içimizi ısıtan güneşin zararlı ışınlarından korunmak için de önlemler alma vakti geldi. Konu göz sağlığı olduğunda, akla ilk gelen markalardan Mert Marmara Optik 'in sahibi Berat Aksoy ile keyifli bir röportaj gerçekleştirdik. Hem 2021 yılındaki gözlük trendlerinden konuştuk hem de firma bünyesinde sunulan hizmetler hakkında bilgiler aldık. Keyifli okumalar dilerim.

Berat Bey, bize biraz Mert Marmara Optik'ten bahsedebilir misiniz?
1967 den beri babam Nusret Aksoy, gözlük firması işini devam ettiriyor. Babam ve annemin İzmit'te bu noktaya getirdiği Mert Marmara Optik markasını 2010 yılından itibaren ikinci kuşak olarak ben üstlendim. Yaklaşık 22 yıl cam toptancılığı işi ile de ilgilendik. 2016 yılından beri, Yenişehir ve Dünya Göz Hastanesi'nin karşısında bulunan şubelerimizle hizmet veriyoruz. 2021 yılının başında da Arasta Park şubemizi açtık. Arasta Park şubemizle beraber, şu anda 3 şubemizde müşterilerimize yönelik hizmetlerimiz devam ediyor.

Mert Marmara Optik bünyesinde ne gibi hizmetler sunuluyor?
Onlarca dünya markasını bünyemizde bulunduruyoruz. Hem güneş gözlüğü hem de optik gözlük hizmeti vermekteyiz. Bunun yanı sıra numaralı ve numarasız lensler de ürün kategorimizin içinde yer alıyor.

Mert Marmara Optik 'in diğer firmalardan ayrılan yanları nelerdir?
Biz tamamen müşteri odaklı bir firmayız. Yaptığımız hiçbir üründe önceliğimiz para kazanmak olmuyor. Bizim işimiz, sağlıkla ilgili. Sağlık Bakanlığı'na bağlı olarak çalışıyoruz. Bu sebepten bizim firmamızda öncelik, daima müşteri memnuniyetidir. Müşterilerimizin her durumda bizi tercih etmelerini sağlayacak güveni oluşturmaya çalışıyoruz. En pahalı gözlük, en iyi görüş kalitesi demek değildir. İşte bu yüzden, gelen müşterinin hastalık durumuna göre ona en uygun olacak gözlüğü vermeyi amaçlıyoruz. Bununla birlikte bizden alınan Essilor marka camlarda, 1 yıl kırılmazlık garantisi veriyoruz. Anadolu Sigorta'dan sigortalanmış bir şekilde camlarımızı size teslim ediyoruz.

Peki, hangi markalarla çalışıyorsunuz?
Cam kullanımında çalıştığımız marka Essilor. Dünyanın en iyi cam markalarından biri olduğunu rahatlıkla söyleyebilirim. Kalitesi tartışılmazdır. Gözlüklerde ise; Tom Ford, Gucci, Ray-Ban, Versace, Moncler, Tommy Hilfiger, Burberry, Dolce&Gabbana, Vanity Effect, Giorgio Armani, Emporio Armani gibi şu an sayamadığım birçok marka bünyemizde bulunuyor. Zaten bir model elimizde yoksa bile müşterimiz bizden istediği an, biz o ürünü getirtebilmekteyiz. Bu şekilde de çalışıyoruz.







Gözlük dünyasında 2021 trendleri neler?
2021 yılında da yuvarlak hatlara sahip gözlükler bizlerle olacak. Numaralı gözlüklerde metal detaylara karşı bir talep artışı gözleniyor. Kemik gözlüklerdense daha zarif olan, metal çerçeveli ve ince gözlükler tercih ediliyor. Köşeli çerçeveler ise devamlılığını sürdürecek gibi görünüyor. Güneş gözlüklerinde ise çekik kenarlı ve 70'ler modasını yansıtan retro modeller ön planda olacak. Güneş gözlükleri için şu anda son trend; ince ve dar oluşlarıyla ön plana











EN PAHALISI, EN İYİSİ DEMEK DEĞİLDİR. EN İYİ HİZMET, MÜŞTERİNİN İHTİYAÇLARINI EN DOĞRU ŞEKİLDE KARŞILAMAYA YÖNELİK VERİLENDİR.

çıkan, bu retro gözlükler diyebilirim. Aynalı camlar bu sene de raflarda yerini bulacak. Renk tonlarında ise bu sene daha çok açık tonlar tercih ediliyor. Bej, en revaçta olan tonlardan biri.

Şu sıralar en çok hangi tür gözlükler tercih ediliyor?
Son zamanlarda insanlar; bilgisayar, tablet ve telefon kullanımının artmasından dolayı gözleri numarasız olduğu halde, baş ağrısı şikâyetiyle geliyor. Böyle durumlarda mavi-mor ışık korumalı gözlük çalışmaları yapıyoruz. Seçici filtreli gözlükler sayesinde gözünüz, alması gereken yararlı ışıkları alırken almasının zararlı olduğu ışıklardan da korunmuş oluyor. Zararlı olan mavi mor ışık korumalı Essilor marka gözlük camlarıyla, sağlığınızda kalıcı çözümler üretiyoruz.

Peki, Berat Bey müşteri memnuniyetine verdiğiniz önem, size nasıl dönüşler sağlıyor?
Şöyle bir örnek verebilirim ki bizden hizmet almış bir müşterimiz, 2. kez geldiğinde ne kadar memnun kaldığından ve daha önce kullandığı gözlüklerle bizim ürünlerimiz arasındaki farklardan bahseder. Bizler de böyle durumlarda, aldığımız olumlu geri dönüşler sayesinde müşterilerimizin şikâyetlerini gidermiş olmanın mutluluğunu yaşıyoruz.

Dünya Göz Hastanesi Karşısı, İzmit - Yenişehir Mahallesi, İzmit - Arasta Park Avm, İzmit 0532 743 86 86


Hunza Camp
HUNZA TÜRKLERİNDEN
ALDIĞIMIZ İLHAM İLE
SAĞLIKLI YAŞAMI
Sizlerle Buluşturuyoruz



Usta bir

ŞEFİN ELİNDEN ÇIKAN, ENFES BİR LEZZET

LET'S BURGER!

Kentimizdeki birçok lezzeti dur durak bilmeden sizlerle paylaşmaktan keyif alıyoruz. Şimdi sizlere eskiden iyi tanıdığım ve yemeklerine, tatlılarına hayran olduğum; dünya mutfağına tamamen hâkim bir ustadan ve onun markasından bahsetmek istiyorum; Körfezkent'de ***LET'S BURGER!***







Onur Öztürk, Kocaeli'nin iyi bilinen restoranlarında çalışmış bir şef. Bir süredir projesi ve markası üzerinde çalışmalar yaptıktan sonra KörfezKent'te, Let's Burger'i kurdu. Onur projeyi bana ilk söylediğinde, kendisine çok güvendiğim için ilk sorum: "Sen mi yapacaksın?" oldu. Bu soruma evet cevabını aldım. Ustaları olsa da bizzat reçetesi Onur'a ait olacak. O zaman gelin, bu lezzet durağından detaylıca bahsedelim.

100 GR / 150 GR VE 200 GR SEÇENEKLERİ;

Markada birbirinden farklı içeriklerden oluşan menüleri dışında size söyleyeceğim şey; pofuduk ekmeklerini kendilerinin yapıyor olduğu. Köftesi ve sosları da bizzat Onur Usta'nın ellerinden geçiyor. Hamburger dışında sosisli ve tavukburger de menüde mevcut. Kalabalık aileleri de düşünen Let's Burger'de, 3'lü ve 4'lü aile boyu menüleri de var.

PAKET SERVİS HİZMETİ;

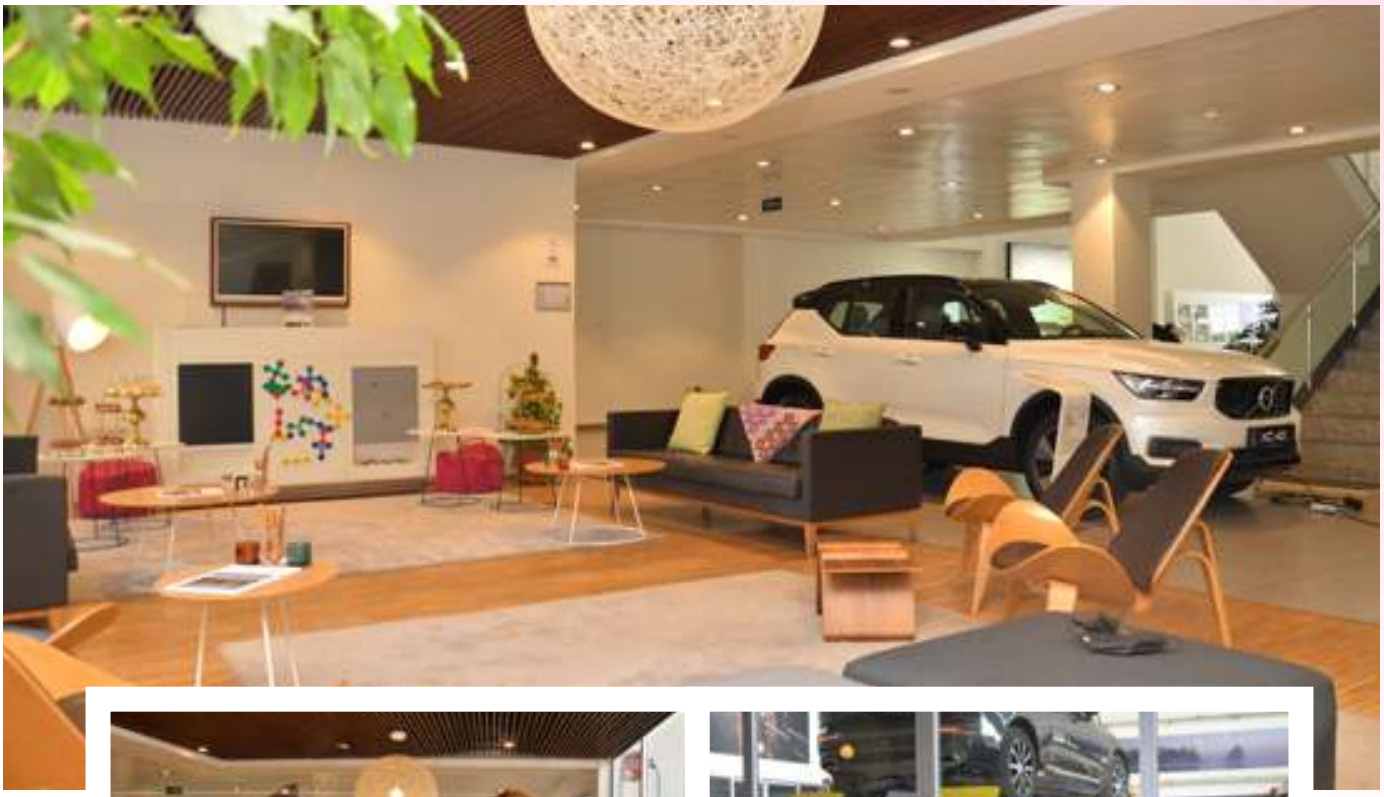
Paket servisi de mevcut olan Let's Burger, bu konuda çok titiz ve hassas. Müşteri memnuniyeti için servisin gideceği ambalaj ve sunuma çok önem veriyorlar.
Restoranın şubelerini, kısa zamanda kentimizin farklı yerlerinde göreceğimizden eminim. Onur kardeşime lezzetli menüleri için başarılar diliyor ve her yaştan tüm okurlarımıza; bu lezzeti tatmadan hamburger yorumları yapmamanızı tavsiye ediyorum.

Yavuz Sultan Selim mah. Mevlana cad. Emlak konut ticaret merkezi b1/15 Körfez/Kocaeli 0262 503 20 53 letsburgertr



8 Mart
Dünya Kadınlar Günü`nde,
“İyilikte Buluştular!”

Volvo Akgün ev sahipliğinde, Körfez Rotary Kulübü’nün katkılarıyla bu anlamlı günde, ihtiyaç sahibi kadınlara katkı sağlamak ve farkındalık yaratmak için bir etkinlik gerçekleştirildi. Bu vesile ile kentimizin güçlü, başarılı, saygın, kendini ispatlamış kadınlarının bir kısmı bir araya getirildi ve iyilikte buluştular...







Pandemi sebebiyle, kapalı bir şekilde Volvo Akgün Kocaeli showroomunda gerçekleştirilen organizasyonda; Körfez Rotary Kulübü, Fit4ever, Stüdyo Vahit ve Barista Plus Cafe'nin de katkılarıyla destekler fazlasıyla yerlerine ulaştırıldı. Kolektif bilinçle hareket edilerek birleştirilen güçler sayesinde, kadınlarımızın hayatlarına dokunuldu.

Volvo Akgün Pazarlama Müdürü'nün moderatörlüğünü yaptığı etkinlikte; Akgün Otomotiv Grup üst yönetimi tarafından, etkinliğe çağırılan kıymetli misafirler; Şehbal Özbek, Arzu Danyer, Tuğba Ciğerdelen, Şennur Zengin, Elif Ergüney, Pelin Çetin Tanrıöven, Begüm Kocaman, Figen Tuzcu, Fulya Küçükaksoy ve Pınar Kural Çelebioğlu'na teşekkür edilerek, çiçekleri takdim edildi.



Görkem Subaşı

RESPI'RA CONCEPT
size göre de bir şeyler var!

Respi'ra Concept, yeni tarzı ve modern-şık koleksiyonu ile mağazaya girer girmez kendini hissettiriyor. Ülkemizin mobilya denilince ilk akla gelen yeri İnegöl'den kentimize gelerek mağazalarını açan Respi'ra, 4 aydır burada hizmet veriyor. Görkem Bey; burada çok yeni gözükseler de deneyimlerinin çok eskilere dayandığından, üretim ve tasarım desteği ile kurumsal firmalar, residence ve otellere özel üretimler yaptıklarından bahsetti.



“İnegöl’e kadar zahmet etmeyin, Biz geldik!”

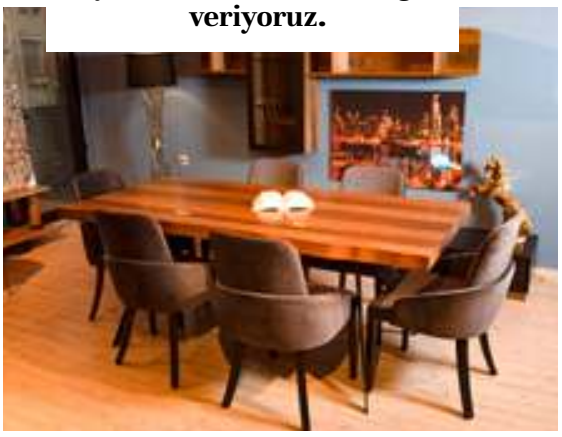
Evet, ürünlerimizi İnegöl’de imal ediyoruz. Bu konuda mobilyanın başkenti, İnegöl olarak bilinir. Müşteri talebine göre özel tasarımları hayata geçiriyoruz, istenilen mobilyayı-ürünü üretiyoruz.
Başta masa ve sandalye olmak üzere yaşam odaları, oturma grupları, tv üniteleri ev aksesuar gibi ürün çeşitliliğimiz mevcut. En önem verdiğimiz şey müşteri memnuniyeti ve kaliteli hizmet.
Herkese hitap etmek istediğimiz için kaliteden ödün vermeden, her bütçeye uygun ürünleri ürün bandımızda tutuyoruz.



Kafe, kafeterya, pastane ve restoranlara yönelik iç mimar desteği veriyoruz.









Sürpriz çekilişler

Buradan değerli Time Kocaeli okurlarına sesleniyoruz, sosyal medya hesaplarımızı takip etmeyi unutmayın! Çekilişler ile hediyeler vermeye devam ediyoruz. Yeni gelecek ürünlerimizi, gerçekten çok beğenecekler.

Yenişehir mah. Gazi Mustafa Kemal blv. no: 114/B İzmit 0546 722 34 14 respiraconcept

Bölgesel Amatör Lig'de **KULLAR SPOR** rüzgârı esiyor!



Köklü bir tarihe sahip Kullar Spor Kulübü, yakaladığı başarılar sayesinde günden güne camiasını genişletiyor. Bölgesel Amatör Lig'de yer alan Kullar Spor Kulübü hakkında bilgiler edinmek için Kulüp Başkanı Fahri Altıntaş ile gerçekleştirdiğimiz röportajımızı, sizlere sunuyoruz. Keyifli okumalar dileriz.

> *TAKIMIMIZ TARİHİNDE İLK DEFA, BÖLGESEL AMATÖR LİG'DE YER ALIYOR*

Kullar Spor'un tarihiyle ilgili bilgi verebilir misiniz?
Şu anki Kullar Spor Kulübü, Kullar Spor ve Kullar Yıldız Spor kulüplerinin birleşmesiyle kuruldu. Eski Kullar Spor 1975 yılında, Kullar Yıldız Spor ise 1985 yılında kurulmuştur. Bu bölgenin sporcu anlamında potansiyeli yüksek olduğundan, biz de iki kulübü birleştirip yönetmeye karar verdik. Böylece günümüzdeki Kullar Spor Kulübü ortaya çıkmış oldu.

Fahri Bey, siz ne zamandır başkanlık yapıyorsunuz?
2012'de futbolu bıraktıktan sonra, başkan yardımcısı pozisyonunda kulübe yönetici oldum. 2014 yılında ise başkanlığı devraldım ve 7 yıldır da devam ettiriyorum.

Şu anda Kullar Spor hangi ligde yer alıyor?
Takımımız tarihinde ilk defa, Bölgesel Amatör Lig'de yer alıyor. Bölgesel Amatör Lig'de 2. sezonunu yaşayan kulübümüzün öncelikli hedefi, profesyonel liglerde yer almak.
Kulübünüze ait tesislerden biraz bahsedebilir misiniz?
Kullar Spor Semt Meydanı Kafe-Restoran: Kulübümüz BAL'a çıktığında Başiskele Belediye Başkanı'mız Mehmet Yasin Özlü, Kullar'ın merkezinde bulunan Başiskele Belediyesi'ne ait restoranı kulübümüze tahsis etti. Alt yapıdan A takıma kadar hizmet veren tesiste aynı zamanda dışarıdan müşteriler de ağırlanıyor. Kulüp dışındaki müşterilerden elde edilen gelirler, restoran giderleri ve kulüp ihtiyaçları için kullanılıyor. Bu tesis tümüyle Kullar Spor Kulüp Derneği İktisadi İşletmesi'ne bağlı. Kullar Spor Kulübü Gençlik Eğitim, Spor Ve Kamp Merkezi: 2018 yılında Başiskele Belediyesi katkılarıyla tamamlanan tesisimizin, projesinden yapımına kadar her şeyi başından sonuna kadar kulüp olarak takip ettik. Bu tesiste 4 adet soyunma odası, hakem odası, kamp odaları, hobi salonu, (Langırt, masa tenisi, playstation gibi eğlenceli etkinlikler içeriyor.) dinlenme odaları ve kütüphane mevcut. Kütüphanemiz bağışlarla dolduruldu. Bu sayede, sporcularımızın bireysel gelişimine devam edebilmesi sağlandı. Aynı zamanda tesiste, 60 kişilik oturma kapasiteli konferans salonu ve yönetici odaları da var. Kullar Spor Merkez Büfe Ve Kullar Spor Çay Ocağı: Kullar'ın merkezinde, kulübümüze ait bir kuruyemiş dükkânı işletiyoruz. Buradan gelen gelirler de tamamen kulüp ihtiyaçları için kullanılıyor. Yine Belediye Başkanımız Mehmet Yasin ÖZLÜ tarafından tesis edilen kapalı pazar alanında çay ocağımız var, bu çay ocağının kirası da bize bir kaynak sağladı. Bu kira geliriyle kulübe otobüs alındı, taksitleri ödeniyor.

Kulüp için geliştirilen başka projeler de var mı?
Evet, Vizyon Projesi adını verdiğimiz bir projemiz var. Proje çerçevesinde, doğal çim saha yanında idman sahası ve FİFA standartlarına uygun sentetik müsabaka sahası oluşturma çalışmaları yapılıyor. Bunun yanı sıra projede, sosyal tesis içeren bir tribün çalışması da yer alıyor.



“HEDEFİMİZ, KULÜBÜMÜZÜ LAYIK OLDUĞU NOKTALARA TAŞIMAK VE ALT YAPIDA FARK YARATMAK.”



Bu projede hangi noktadasınız?
Adım adım tüm projelerimizi hayata geçiriyoruz. 2016 yılında idman sahamızı kazandırdık. Spor toto imkânlarıyla, Milletvekilimiz Mehmet Akif Yılmaz ve Başiskele Belediye’mizin desteğiyle oluştu. 2018 yılında, dönemin Başiskele Belediye Başkanı Hüseyin Ayaz’a sunduğumuz projemizle, belediyemizin de desteğini alarak az önce bahsettiğim sosyal tesisimizi hayata geçirdik. 2020-2021 sezonunda ise Büyükşehir Belediye Başkanı’mız Tahir Büyükakın katkılarıyla FİFA standartlarında ilave bir sentetik müsabaka ve idman sahası yapımına başlandı. Sahanın ihtiyaçlarını karşılayabilecek KULLARSPOR YENİ TRİBÜN projemiz de hayata geçiyor, proje çizimleri ve statik hesapları yapıldı. Tribün projemizde, 2000 kapasiteli bir oturma alanı, soyunma odaları, otobüs garajları, hakem odaları, antrenör odaları gibi kullanım alanları bulunuyor. Adeta tribün altında, bir tesis daha oluşturacağız. Bu çalışmada, Kocaeli Vali’miz Seddar YAVUZ’dan, Başiskele Kaymakamı’mız İsmail GÜLTEKİN’e kadar birçok yetkiliye sunum yaptık ve desteğini aldık. Amacımız, kulüp oyuncularımızın civar ilçelere gitmeden, kendi tesislerinde çalışmalarını yapabilmesi.

Yeni sezon ne zaman başlıyor? Pandemi Bölgesel Amatör Lig’i nasıl etkiledi?
Pandeminin 2. dalgasıyla beraber, BAL müsabakaları ertelendi. 17 Nisan’da başlayacak. Müsabaka sayıları azalacak gibi duruyor. 14 grupta, 13+13 toplam 26 maç oynuyorduk. Açıklanan statüye göre grup sayıları 5-6 takıma düşecek. Her maç, final niteliğinde olacak diyebiliriz.



Son olarak, Kullar Spor’un sonraki sezonlar için hedefleri nelerdir?
Bugün sporcu sayımız 300 kapasiteyle var olsa da biz, kısa vadede şehir merkezindeki sporcularımızı çatımız altında toplama hedefindeyiz. Kocaelispor’dan sonra bu şehrin 2. merkez takımı olma niyetiyle bu yolda yürüyoruz. Yoğun bir taraftar desteğimiz var. Kullar Meydan Grubu adına sahip taraftar grubumuzun ismi, Kullar Meydanı’ndan geliyor. Buradan taraftar grubumuza da teşekkür ediyorum. Kullar Spor Yönetim Kurulu, taraftarımız, antrenörlerimiz, sporcularımız ve tüm camiamızla birlikte, kulübümüzü layık olduğu profesyonel liglere taşıma ve alt yapıda fark yaratma niyetindeyiz. Devletimizin tüm kademeleri ve yerel yönetimlerimiz ile birlikte bu amaçlarımız için çaba veriyoruz. Takımımız, hedeflerimiz doğrultusunda hazır. Umarım Kocaeli’yi en iyi şekilde temsil edeceğiz.
Son olarak projelerimize destek veren, bizleri makamlarında ağırlayan Kocaeli Vali’miz Seddar Yavuz, Kocaeli Büyükşehir Belediye Başkanımız Doç.Dr. Tahir Büyükakın, Başiskele Kaymakamı’mız İsmail Gültekin ve Başiskele Belediye Başkanımız Mehmet Yasin Özlü’ye teşekkürlerimi arz ediyorum.


Tiglia



Pitost'da TOSTUN, SINIRI YOK!



Bu marka ne zamandır var ve bunu nasıl başlattınız?
İzmir'de yaşadığım bir dönemde, tostçu bir arkadaşım vardı birlikte iş yaptığımız, onunla dört yıl kadar birlikte güzel vakit geçirdik. İzmit'te otomotiv sektöründe uzun bir dönem ticaret yaptım. Ve birden dedim ki İzmit'te tost sektöründe büyük bir açık var. İzmir'de olan arkadaşımın da kalitesini göz önünde bulundurarak, kaliteli bir marka yaratalım diye böyle bir yola çıktık. Pitost 2020 yılında kuruldu. İlk patent başvurularını, 2020 yılında yaptık. Amacımız butik bir tostçu yaratmaktı fakat beklediğimiz ilgiden fazlasını görünce çeşidi çoğaltık. Biraz da İzmit'in kaliteli ürünü bir şekilde ayrılıyor; ürün bir şekilde buluyor ve sana ulaşıyor.



SİZ NASIL İSTİYORSANIZ, TOSTUNUZ PİTOST'TAN ÖYLE GELİYOR!

Marka isimi nereden geliyor ?
İsim, eşimle bağdaşıyor. Normalde biz pi sayısı üzerinden gitmeyi düşünüyorduk. Eşimin adı Pınar, böyle olunca marka patentini aldık. Logoyu da İstanbul'da grafik tasarım üzerine çalışan çok sevdiğim bir arkadaşımla beraber tasarlayıp, bu hale getirdik. Tabii ki büyük çoğunluğu, o arkadaşıma aittir.

Pitost'da kaç çeşit ve ne tarz tostlar vardır?
Bizde çeşidin kesinlikle bir sınırı yok. Tostun içerisine ne konulması isteniyorsa, onu koyuyoruz. Standart dışında aklınıza ne gelebiliyorsa... Menülerimizde "Pitost" diye ayrı bir bölüm var. O bölümde tostun içerisine dilediğin her şeyi koyabiliyorsun. Seçenek sunuyoruz. Kimisi kavurmalı kaşarlı diyebilir, kimisi sadece kavurmalı diyebilir, tamamen isteğe bağlı çalışıyoruz. Kavurma candır, diye bir tostumuz var; İzmit'te gerçekten sevildi.

Sizin eklemek istediğiniz bir şey var mı?
Eve siparişte tabii ki yapıyoruz. Yemek Sepeti'nde varız. Güler yüzlü kurye arkadaşlarımız var. Ekip olarak çok iyi olduğumuzu düşünüyorum. Herkes, işini sahiplendi. Markanın güzelliğini öne çıkaralım diye uğraşıyoruz ve gerçekten geri dönüşler, yorumlar gayet iyi. Bu durum bizi çok mutlu ediyor, umarım böyle devam ederiz. Alternatif olarak nugget, çiğköfte, çıtır tavuk ve çikolata var. Bahsettiğim çikolata, bize özel olarak geliyor. Bu çikolata markasının sahibi de İzmitli, Kocaeli'de bulunan tek satış noktası biziz, bizden dağılım oluyor.

Kadıköy Mahallesi Atatürk Bulvarı /İzmit pitostum



Şef Turgut Ay

300 YILLIK STEAK KÜLTÜRÜ

Şef Turgut Ay, bugüne kadar alanında elde ettiği tartışılmaz başarılarıyla, mutfağında bulunduğu işletmelere gastronomik ödüller kazandırdı. Türkiye'de steak denildiği zaman akla gelen ilk isimlerden olan Şef Turgut Ay ve deneyimli ekibi; Türkiye'nin en doğal ve lezzetli etlerini, artık kentimizin gözde restoranı Kasap'ın Mutfağı'nda, gurme lezzet sevenlerle buluşturacak. Steak seviyorsanız ve "Et" sizin için vazgeçilmezse en kısa zamanda Kasabın Mutfağı'na gidin; steakhouse kültürünü bir de Turgut Ay ile deneyimleyin.

Eti lezzetli yapan şey, en başta pişiren şefin mesleğine olan sevdasıdır.
O harika cızırtılı sesi ve sıcak görüntüsü ile ısırdığınızda ağzınızda patlayan yağ zerreciklerinin yarattığı karnaval havasını bir düşünün. Yedikçe sizi sakinleştiren, adeta yaşamak bu dedirten o lezzet dolu dakikalar; benim için yemek işte böyle bir tutku. İnsanları sadece doyurmak mı yoksa onlara harika dakikalar yaşatmak mı? Biz gastronomların işi, tam da burada başlıyor. Yemeği ilim ile harmanlayıp, gastronomi kelimesinin hakkını tam anlamı ile vermek! (Çok derin, çok uzun ve çok meşakkatli bir yol; benim içinse bir o kadar da heyecan dolu...)
Ete bilimsel olarak gereken mükemmelliği veren iki özellik daha vardır ki bir şefin olmazsa olmazıdır: Lezzet ve Hassasiyet.

Lezzet: Lezzet hiçbir zaman, ana ürünün içerisinde baharatların veya yağların eklenmesini içermez. Burada etin kendine özgü aromasına atıfta bulunulur. Bir ürün önce ham haliyle yumuşak ve lezzetli olmalıdır. Özellikle etleri sadece tuz ve karabiber ile pişirmekte fayda vardır. Ancak bu şekilde gerçek lezzetini alabiliriz ve doğru ürün olduğunu anlayabiliriz.

Hassasiyet: Biftek sözcüğü yumuşatma terimidir, hassasiyetin önemi yeterince vurgulanmaz. Fakat etin kas, kolojen ve yağ dokusu, bizlere etin yumuşaklığı ve lezzeti ile alakalı önemli ipuçları sunar. Etin yumuşacık görüntüsü içindeki yağ miktarının dağılımı, sıkı fakat dokunduğunuzdaki yumuşak yapısı, yediğinizde size tam bir festival havası yaşatacağının garantisidir. Tabii ki standartlara uygun dinlendirilmiş ve porsiyonlara ayrıldıktan sonra havası kaçmadan oda sıcaklığına getirildikten sonra, odun kömürü ile döküm ızgarada pişirilmiş olması da etin lezzet yolculuğundaki yüzdelerini tamamlamanız için olmazsa olmazlarımızdandır.

Haydi, Steak pişirmeye bilimsel bir bakış atalım!
Bir steak dilimi, sıcak bir yüzeyle temas etmeye başladıktan sonra bir takım süreçler yaşamaya başlar. Çiğ etin kırmızı renginin sebebi kan değil, kaslarda bulunan myoglobin proteinidir. Bu protein, büyükbaş hayvanların yavaş hareket eden ve büyük yükler taşıyan kaslarının içinde bolca bulunmaktadır. Çünkü önemli bir oksijen saklama kapasitesine sahiptir. Myoglobin proteini, 60 derece üzerinde oksidasyona uğrar ve kahverengileşmeye başlar. İşte pişirme



esnasında etin renginin değişmesi bu proteinin oksidasyonundan kaynaklanmaktadır, aslında konunun kan ile ilgisi bulunmamaktadır. O yüzden içi pembe bir eti rahatlıkla yiyebilirsiniz. Eğer bugüne kadar denemediyseniz de bu yazıyı okuduktan sonra mutlaka denemelisiniz. Farkı tattığınızda, bana teşekkür etmek isteyeceksiniz.
Steaklerin içinde yer alan su, bilimsel olarak erimiş yağ ve jelatin gibi maddelerin bir bileşimidir. Çok pişirme durumunda; özellikle etin içindeki tüm sıvının kuruması hem etin daha kuru ve sert -tabiri caizse kayış gibi- olmasına sebep olacak hem de lezzetin en önemli parçası olan suyu da yok edecektir. Etin daha sulu olması için yapılabilecek bir şey de pişirmeden bir saat önce etin üzerine tuz serpmektir. Tuz eti kurutur bilgisinin aksine tuz, -yani sodyum klorür- ozmos yoluyla etin içerisine nüfuz ederek yüklü iyonlara ayrışır ve et içerisindeki nemi çeker. Bu iyonlar, aynı zamanda proteinler arasında kendilerine yol açarak ilerler. Bu sayede su moleküllerinin içine yerleşeceği daha fazla boşluk yaratırlar. Bu da yine etin daha sulu ve yumuşak olmasına yardımcı olacaktır.
Pişirme sırasında gerçekleşen bir diğer büyük değişim ise etin ısıyla doğrudan temas eden yüzeylerinde görülen 'Maillard reaksiyonu'dur. Kısaca özetlersek, pişme -bu örnekte etin mühürlenmesi- esnasında yüzeydeki şeker ve proteinlerin parçalanması esasına dayanır. Reaksiyon sonucu ortalama 3-4 bin civarında yeni madde ortaya çıkar ve yiyeceklere daha kompleks tatlar sağlar. Etin iç sıcaklığı yükselmeye başladığında, kas lifleri uzayıp kısalmaya başlar ve bu hareket, kasların içindeki sıvıları dışarı itmesine sebep olur. Steak piştikten sonra, kalınlığına göre 5-10 dakika kadar dinlendirilmeden kesilmemelidir. Bu bekleme sıvıların kaslar arasında yerlerine dönmesini ve etin sulu kalmasını sağlar.
İyi bir steak yiyeceğiniz zaman pişme derecesini kontrol eden en önemli faktör, etin iç sıcaklığıdır. Etin orta pişmiş olması için, merkez sıcaklığının 60 derece civarında olması gerekir. Bu, etin içinin hafifçe pembe kalacağı ama suyunu kaybetmeyeceği sıcaklıktır.

Benim şahsi favorim, ızgaraya en çok yakışan antrikot etini; 8 dakika, meşe kömüründe, döküm ızgarada, orta pişirmektir.

Steak kültürünün her ne kadar Latin Amerika 'dan çıktığını düşünsek de; aslında ilk 1690 yılında, İngiltere'de varlığına başlamıştır. Londra'da "Chophouse" ismiyle hizmet vermeye başlayan mekânlar, geleneksel servis yöntemleri ile 19. Yüzyılda, tüm Avrupa'ya yayılmaya başlıyor. Bir rivayete göre, bu dönemde chophouse konseptli mekânlar sadece erkeklere hizmet veriyor. Aynı yüzyılda Amerika'ya yayılan konsept, steakhouse adını alıyor ve gelişimini hızlandırıyor. Steakhouse konseptini Türkiye' ye ilk tanıtanlardan biri, "Üniversiteli Kasap" lakabı ile bilinen Emre Mermer. Kendisi Dükkân Kasap'ın sahibidir. Dry aged kelimesini ilk kez 2004 yılında, buradan duyduk. Daha sonra Günaydın ve Quente Steakhouse oldukça ses getiren işlere imza attı. Bugün steak konusunda iyi olan bütün kasaplar ve ızgaracıların neredeyse hepsi, Günaydın ve Quente restoranlarında çalışmıştır. Günümüz dünyasında, steak denildiğinde ilk akla gelenler; Türk şeflerdir. Neredeyse bütün dünyaya artık steak ile uğraşan Türk şefleri transfer ediyor hale geldik. Burada ise Nusret Gökçe'nin payı büyüktür.



Sevcan TAMER

Nisan geldi ne mi oldu?

ERİK AĞACIM GELİN OLDU.....

Merhaba sevgili Time Kocaeli okurları. İşte görüyorsunuz, sağ olana zaman hızla geçip gidiyor. Daha dün yeni yıl dedik. Ardından şubat, huysuz mart ve herkesin içini sevinçle dolduran nisan ayı. Şu anda yine onunlayız. Neler olmadı ki bu ayda, neleerr... Örneğin; ailemizi sevinç ve sonsuz mutluluğa götüren oğlum Tolga ve Aslı'nın nisan sihri içinde ani bir kararla dünya evine girmeleri. Daha doğrusu, müthiş bir "1 Nisan" şakası yaparcasına bizi heyecana boğmaları. Veee büyük emeklerin ve her şeye rağmen yılmadan, usanmadan yürütülen çalışmaların sonucu ortaya çıkan pırıl pırıl bir derginin Kocaelililerin eline doğmasının meyvelerini vermeye başlaması.

Evet efendim, artık bahar havası. Bu ayla birlikte, yavaş yavaş baharı hissetmeye başlarız. Arada serin serin esse de rüzgârlar, çoğunlukla ılık ve tatlı olur tenimi okşayışı. Doğa canlanır, çiçekler açar... Toprağın altındaki ve üstündeki bütün canlılar adeta yeni bir hayata hazırlar kendisini. Ağaçlar yeşil elbiselerini çıkartırlar sandıklarından... Ve böylecee, benim güzel erik ağacımda düğün hazırlığına başlar. Bembeyaz gelinliğini giymeye hazır ve nazır bekliyor, çok heyecanlı anlayacağınız. Tomurcuklarının çiçekli bir duvak olması için pek acele ediyor. Aslında, çok yağmur yağacak yeni giysilerinin üzerine. Ama yapacak bir şey yok. Nisan da böyle şakacı ama hassas ve çok sulu gözlü ne yazık ki. Peki ya kuşlar? Yeni bestelerriyle, daha canlı şakımaya başladılar bile.

Nisanda aşklar güçleneceği gibi sürpriz aşklar, tatil seçenekleri ve yaza olan ruhsal hazırlıklar ortaya çıkar ve hızlanır. Hiç aklınıza gelmeyen çılgın fikirler adeta bir şaka gibi çıkıverir ortaya. Evet, Nisanın olmazsa olmazı ŞAKA... Hemen nisan ayının başında. 1 NİSAN ŞAKALARI.

Mutlaka yaşamış veya yaşatmışsınızdır birilerine. Peki, şöyle bir göz atalım mı? Neymiş bu 1 Nisan "Şaka Günü" , nereden çıkmış ortaya? Bu doğanın ve tüm canlıların yeniden yaşama sarılmalarını sağlayan



ayın şakacı yanı, nedenmiş... Gelenekselleşmiş olan bu gün, tarih boyunca neden şakalarla dopdolu kutlanır?

Aslında 1 Nisan şakasının ortaya çıkışı ile ilgili çeşitli kültürlerin ve değişik inanışların biçimine göre, onlarca efsaneyle anılıyor. Bir de nedense, oldukça kötü şakalarla şakalanıyor insanlar. Ancak biraz inceleme sonucu gördüğüm kadarıyla bu iddiaların en kuvvetlisi, 600 yıllık geçmişi olan Fransa'daki yılbaşı anlatımıdır. Bakınız; Fransa Kralı 9.Charles'in, yılbaşını ocak ayından nisan ayına aldırmasına dayanan 1 Nisan, dünyanın her yerinde insanların şaka yaptığı gün olmuştur. Kötü bile olsa insanlar bu şakalarla eğlenmiş ve hep gülmüşlerdir.
Dahası, bilinen en eski medeniyet olan Sümerlerdeyse "İlk Meyveler" anlamına gelirmiş NİSAN. Veee, Amerika'da ulusal şiir ayı olarak kutlanıyormuş...
Evet, Nisan ayı da az değilmiş hani. İçinde neler saklı, neler... Ben, hepiniz için dostlarınızın ve yaratanın güzel sürpriz ve şakalarla karşınıza çıkmasını tüm kalbimle dilerim. Her özelliğin güzel ve mutlusu sizlerin olsun.

Bakın şair ne demiş.

Desem ki vakitlerden bir
Nisan akşamıdır,
Rüzgârların en ferahlatıcısı,
senden esiyor.
Sende seyrediyorum denizlerin mavisini,
Ormanların en kuytusunu
sende gezmekteyim.
Senden kopardım çiçeklerin
en solmazını,
Toprakların en bereketlisini
sende sürdüm.
Sende tattım yemişlerin cümlesini.
Ahhhh Nisan, ahhhhh.
Aşkımın ilkbaharı...

Cahit Sıtkı Tarancı...



Akın Ülkü Sevinç



İZMİT'E NEDEN TURİST GELSİN?

Merhaba sevgili okurlar, 1 yılı aşkın süredir tüm dünyayı kasıp kavuran pandemi günlerinde, kent turizmiyle alakalı yazı yazmak birçoğunuza çok anlamlı gelmeyebilir ancak daha önce yaşananlar gibi bu pandemi de yakın gelecekte son bulacak ve tekrar normal yaşantımıza dönmüş olacağız.

Yazıma "Yaşadığınız kentte turist oldunuz mu hiç?" sorusuyla başlamak istiyorum. Bazılarınızdan soruma şu cevapları duyar gibiyim, "İzmit'te gezilecek, görülecek, turist olunabilecek yer mi var? Saat kulesi, iki üç cami ve çeşmeden başka ne var ki bu kentte?". 10 yılı aşkın süredir yurtiçinde ve yurtdışında yerli, yabancı birçok insana anlatmaya, tanıtmaya çalıştığım, altında binlerce yıllık tarihin yattığı ama sanayi kenti olarak bilinen İzmit kentinde; sayısı 500'ü geçen tescilli taşınmaz kültür varlığı bulunmaktadır.

Nikomedia(İzmit) Roma İmparatorluğu'nun en parlak döneminde imparatorluk başkentliği yapmıştır. Dünyadaki ilk inanç hoşgörüsü fermanları Nicomedia'dan yayınlanmış ve dünya tarihinin önemli dönüm noktalarından biri olmuştur. 3üncü yüzyılda inşa edilen Nicomedia Antik Tiyatrosu, bugün İzmit'in en güzel yamacında günışığına çıkarılmayı beklemektedir. Bu tiyatro ortaya çıktığında İzmit'te turizm patlaması yaşanacaktır. İzmit Orhan Camii Türkiye'deki kılıçla Cuma namazı hutbesi okunan birkaç fetih camisinden birisidir. Ayakta kalmayı başarıp günümüze kadar ulaşan, Mustafa Kemal Atatürk'ün yeni kurulacak Türk devletinin yönetim



şeklinin cumhuriyet ve başkentinin Ankara olacağını ilk kez açıkladığı yer olan Kasr-ı Hümayun(Saray); Türkiye'de İstanbul dışında bulunan tek saraydır. Mimar Sinan'ın 600 yıl önce yaptığı Pertev Paşa Camii tüm

heybetiyle kenti selamlamaktadır. Bugün, İzmit'te olması gereken binlerce parçası, özellikle 1800'lü yıllarda tarihin şahitlik ettiği en büyük tarihi eser yer değiştirmelerinden birine ev sahipliği yapmış bir dünya eser var. Bir kısmı İngiltere'deki dünyanın en büyük müzesi British Museum'da, Fransa'da Louvre Müzesi'nde ve avrupanın çeşitli önemli müzelerinde sergileniyor olmasına rağmen, Kocaeli Arkeoloji ve Etnografya Müzemizde; Paleolitik, Helenistik, Roma, Bizans ve Osmanlı dönemlerine ait bu eserlerden binlercesi sergilenmektedir.

Dünya genelinde kentlere turist çekmek için sıkça kullanılan bir slogan vardır, "10 Reasons To Visit | Ziyaret Etmek İçin 10 Neden ". Turist olarak bir yerleri keşfetmeye gitmek, gittiği yerin tarihi kokusunu içine çekmek için neden arayan, gideceği yer hakkında bilgi sahibi olmak isteyen ya da gideceği yer konusunda kararsız kalan potansiyel turistleri cezbetmek için kullanılan bu meşhur slogana; Roma, Viyana, Londra, Paris gibi tarihi dokusuna sahip çıkmış, depremlerin harap etmediği kentler rahatlıkla karşılık bulabilir. Bunun yanında, yurtdışındaki irili ufaklı birçok kentte bir elin parmaklarını geçmeyen tarihi yapı/alan olmasına rağmen o kentlere yüzbinlerce, milyolarca turist gelmektedir. Özellikle 1900'lü yılların ortalarında başlayan sanayileşme ve arkeolojik/tarihsel değerleri hiçe sayarak yapılan kentleşmeye rağmen 2.300 yıllık aralıksız bir geçmişe sahip olan ve birçok medeniyete evsahipliği yapmış, hem Roma, hem Osmanlı hem de Cumhuriyet dönemlerine ait onlarca yer, yapı ve alan bulunan İzmit kentinde; turist olmak için 10 değil onlarca neden vardır.

İzmit turizminin gelişimi noktasında kafalarda soru işareti bırakan durumlardan ilki; turist geldiğinde nerede yemek yiyip içecek, nerede konaklayacak, nerede eğlenecek, nereden İzmit'e dair hediyelik-hatıra ürün alacağı konusudur. Evet, mevcut durum itibariyle turistik tesis, mekân yeterli seviyede değildir ancak başlangıç için çok da kötü durumda değildir. Bir yerlerden başlamak lazım gelir, bu konular biraz da arz talep meselesidir. Turist sayısı arttıkça otel, restoran ve turistik mekân sayısı da kendiliğinden artacak ve kalitesi gelişecektir. Turizmin gelişimini etkileyen bir diğer sorun ise, İzmit'te bugüne kadar arkeolojik kazı çalışması yapılamamış olmasıdır. Türkiye'nin doğusunda, batısında, kuzeyinde, güneyinde yüzlerce arkeolojik kazı çalışması yapılmış ve de yapılmakta olup; İzmit kenti bu konuda deyim yerindeyse patinaj çekmektedir. En başta Nikomedia Antik Tiyatrosu ve Çukurbağ Saray Alanı'nın gün yüzüne çıkarılması, İzmit Surları'nın en azından bir bölümünün restore edilmesi kent turizmine küresel anlamda büyük ivme kazandıracaktır. Kent politikalarında ve arkeolojik projelerin hayata geçirilmesi bağlamında hak ettiği değeri bulamamış İzmit kenti, bu anlamda Türkiye'nin üvey evladı konumundadır.

Turizm anlamında avantaja dönüştürülebilecek noktalardan biri ise İzmit'in coğrafi konumudur. İzmit, her yıl 10 milyonun üstünde turistin geldiği ve tarihsel olarak büyük abisi olduğu İstanbul'un 1saat uzağındadır. Diğer taraftan kış sporları merkezi ve trekking parkurlarının bulunduğu Kartepe, 15 dakika mesafededir. Çok değil 60-70 yıl öncesine kadar her çeşit deniz canlısının hayat bulduğu, Marmara'nın Bodrum'u veya Çeşme'si olabilecekken yaz turizmi potansiyeli sanayiye kurban edilmiş bu kentin; tarih turizmi potansiyeli oldukça fazladır. Uluslararası boyutta gerçekleştirilecek uzun soluklu kent tanıtım, turizm projeleriyle mevcut ve potansiyel avantajları kullanıp İzmit'e turist akışı sağlamak elbette mümkündür.

Eğer "İzmit'te turist olmadım, olamadım..." diyorsanız bir günlüğüne, yarım günlüğüne de olsa çıkın bu kentin 3.000 yıllık kadim tarihini keşfedin, tadına doyamayacaksınız. Bir günlüğüne de olsa "İzmit'te yaşamayın, İzmit'i yaşayın !"







Damla KAÇMAZ

Dedikoduyu Kim Sevmez?

"Ben sevmiyorum arkadaş." dediğinizi duyar gibiyim ama buna inanmamı beklemeyin. Zira erkeğinden kadınına, büyüğünden küçüğüne herkesin yapmaktan asla vazgeçemediği şeylerden biri de dedikodudur. O yüzden bu yazımda, size okurken dedikoduya doyacağınız bir seriyi tavsiye etmek istiyorum.

- Bridgerton –

Yazar: Julia Quinn
Yayınevi: Epsilon Yayınevi
Tür: Aşk, Edebiyat, Roman
Sayfa Sayısı: 1.Kitap: 367, 2.Kitap: 375, 3.Kitap: 372, 4.Kitap: 384, 5.Kitap: 312, 6.Kitap: 352, 7.Kitap: 336, 8.Kitap: 392
Konu: 1813 yılının Nisan ayında, Londra sosyetesi bir dedikodu gazetesi ile sarsılır. Herkes hakkında en gizli sırları, en acımasız görüşleri hiç çekinmeden yazan Leydi Whistledown Cemiyet Gazetesi; çıktığı ilk iki hafta, herkesin kapısına ücretsiz bir şekilde bırakılır. İki haftanın sonunda ise artık bütün sosyete dolgun ücreti verip gazeteyi alacak kadar, dedikodunun bağımlısı olur.
Bridgerton ailesinin en büyük kızları Daphne'nin sosyeteye tanıtılmasının ikinci senesi olmasına rağmen Daphne, hala kendine uygun bir talip bulamamıştır. Evlilikten kaçan Hastings Dükü ile Daphne'nin yolları bir şekilde kesiştiğinde, ikisinin de işlerine gelecek bir anlaşma yaparlar. Gizli kalması gereken bir anlaşma...



Dünyanın en büyük dizi, film izleme platformu olan Netflix'de, geçen aylarda Bridgerton dizisi yayınlanmaya başladı. Dizi, bir kitap uyarlaması. Kitap dizilerini izleyip kitapla karşılaştırmasını yapmak, bu hayatta en sevdiğim şeylerden biridir.

Diziyi izleyip oldukça sevdikten sonra kitaplarını aldım ve okudum. Okumaya başladıktan sonra gördüm ki ilk kitabı dizinin ilk sezonu olarak sunmuşlar ama birçok farklılık yaparak. Kişisel kanaatim; sekiz kitabın tamamından bazı olaylar alınıp, kronolojisi değiştirilerek ilk sezona konulduğu yönünde.

Bridgerton ailesi toplamda sekiz kardeş ve yazar her kitapta bir kardeşi ele almış. Her kitapta birinin aşk hayatını ve evliliğini okuyorsunuz. Ben bütün seriyi çok severek okudum ama bu kadar uzun serilerden hoşlanmayanlar için sekiz kitap, eziyet haline de gelebilir.

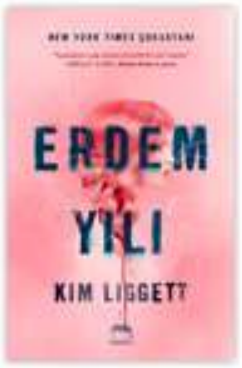
Dizisi olan kitaplarla ilgili akla gelen ilk soru şu oluyor: "Kitabını okumama gerek var mı?". Bu soruya var ya da yok diyemem belki ama benim gönlüm, her zaman kitaplardan yana. Kitap okurken edineceğiniz edebi birikimi, diziden alamazsınız. O yüzden her zaman kitapları tercih etmenizi tavsiye ederim ama: "Ben edebi birikim istemiyorum, kitabı okumadan sadece diziyi izlesem kaçıracağım önemli bir şey olur mu?" diye soranlar için cevabım: "Hayır, olmaz." olur. Sadece diziyi izleyerek de konuya gayet hâkim olabilirsiniz.

GÜÇLÜ KADINLARI Sever Misiniz?

Geçtiğimiz ay kadınlar gününü kutladık. O yüzden bu ay sizlere bir diğer tavsiyem, güçlü kadın karakteri ile karşımıza çıkan bir kitap olacak.

- Erdem Yılı–

Yazar: Kim Liggett
Yayınevi: Yabancı Yayınları
Tür: Eğitim, Korku-Gerilim
Sayfa Sayısı: 408
Konu: Garner kasabası sakinleri, kadınların bir sihre sahip olduğuna ve on altı yaşına basan her kadında bu sihrin ortaya çıktığına inanıyor. İnanışa göre kadınların sahip olduğu bu sihir, afrodizyak etkisine sahip ve erkekleri etkisi altına alabilecek kadar hem güçlü hem de tehlikeli. Garner kasabası konseyi, kadınları bu sihirden kurtarmak ve onları iyi birer zevce haline getirmek amacıyla, on altı yaşına basan her kadını bir yıl boyunca yaşaması için yaban hayata bırakıyor. Ormanın içinde, yüksek çitlerle çevrili bir kamp alanına bırakılan kızlar, çitler sayesinde onları öldürüp parçalarını karaborsada satacak kaçakçılardan korunabiliyor. Ama asıl zararı kaçakçılardan değil birbirlerinden göreceklerini anlamaları, çok uzun sürmeyecek.



Alıntı:
Hepimiz kanımızda hem iyiliği hem de kötülüğü taşırız. Kanımızla ne yapacağımız ise bize kalmıştır.

Kitaba başlamadan önce çok umutlu değildim. Normalde olmaması gereken bir önyargı ile başladığım kitabın kapağını kapatırken, ne kadar yanıldığımı düşünmeden edemedim. Öncelikle şunu söylemeliyim; kitap şahane bir kurguya sahip! Kullanılan dil ve anlatım biçimi oldukça akıcı ama insanı asıl cezbeden konusu oluyor. Doğal olarak başta yavaş başlıyor ama sonrasında her saniyesi aksiyon dolu.

Kitabımızın ana karakteri Tierney'in Erdem Yılı'na gitme hazırlığıyla başlıyor her şey. Erdem Yılı'na gidecek olan kızlara, bir gün önce duvak töreni yapılıyor. Kasabadaki bekâr erkekler Erdem Yılı'na giden kızlar arasından seçtiği birine, dönünce seninle evleneceğim anlamına gelen bir duvak veriyor. Ve o kızın, döndükten sonra evlenmekten başka çaresi kalmıyor. Tabii eğer dönebilirse... Tierney de hiç beklemediği halde bir duvak alıyor hem de hiç beklemediği birinden...

Türü fark etmeksizin her kitapta, bir aşk hikâyesi vardır. Elbette bu kitapta da bir aşk hikâyesi var ama bu hikâye, karşıma hiç beklemediğim bir şekilde çıktı. Yazar bence burada okuyucuyu şaşırtmak istemiş ve bunda çok başarılı olmuş.

Kızların o kampta yaşadıkları şeyler, konuşulanlar, hissedilenler dehşet vericiydi. Bir ara, kızların neden bu hale geldiğini öğrenmek için çıldırdığımı hatırlıyorum.

Ve asıl en çok hoşuma giden kısım ise kadınların, erkek hegemonyası altında bu kadar ezilmelerine ve hor görülmelerine hatta neredeyse lanetli ilan edilmelerine rağmen güçlü kalmaları ve birbirleri için bir şeyler yapmaya çalışmaları oldu. Tierney'in direnişini okumak, bana kendimi çok iyi hissettirdi.

Yazımdan da anlayacağınız üzere ben kitabı çok sevdim ve şiddetle tavsiye ediyorum.

okuyan bir damla

(Dikkat, Patlayabilirsiniz!)

Beyaz Köşk'te ŞAŞIRTAN BİR KAHVALTI



Herkese selamlar... Uzuuun zamandır evlerde kapalı kaldığımız hafta sonlarından sonra, yavaş yavaş normalleşirken ilk tercihimiz; Başiskele'de Tanyıldız Düğün Salonları işletmecilerinin yakın zamanda devraldığı Beyaz Köşk Restoran'da kahvaltı ve ardından sahilde keyifli bir yürüyüş yapmak oldu.

Doğrusunu söylemek gerekirse, biz normalde dışarıda kahvaltı etmeyi çok sevmiyoruz. Çünkü eve aldığımız kahvaltılıkların kalitesini dışarıda genellikle bulamıyoruz. Çoğu yerde fabrikasyon sucuklar, hazır patatesler, katkı maddeli hazır reçeller ve 3 numaralı endüstriyel yumurtalar servis ediliyor.

Ama Beyaz Köşk kesinlikle böyle değildi! İnanın, kendimiz bile evde bu kadar emek harcayarak, bu kadar ev yapımı ürün hazırlayamıyoruz...

Öncelikle şunu belirtmek isterim ki; mekânda tüm hijyen kurallarına ve sosyal mesafeye çok sıkı bir şekilde uyuluyor. Masalar kesinlikle sıkışık değil ve misafirler arasında uzak mesafeler var.

Kahvaltı için "Doymadan kalkmak yok." mottolarıyla hizmet veriyorlar. Hakikaten masaya gelen çeşitler o kadar fazla ki; Beyaz Köşk sadece midenizi değil gönlünüzü de fazlasıyla doyuruyor.



BEYAZ KÖŞK, BAŞİSKELE SAHİLİNDE BULUNUYOR. BU DOLU DOLU VE GÜZEL KAHVALTIDAN SONRA HEMEN KENDİMİZİ SAHİL YOLUNA ATIP BAŞİSKELE SAHİLİNDE UZUN BİR YÜRÜYÜŞ YAPTIK. BEYAZ KÖŞK'TE KAHVALTI YAPTIKTAN SONRA YÜRÜYÜŞ İÇİN KENDİNİZE MUTLAKA ZAMAN AYIRIN. BÖYLECE HEM SAHİLİN TADINI ÇIKARABİLİR HEM AZ DA OLSA KAHVALTI SONRASI KALORİ YAKMIŞ OLURSUNUZ.

Beyaz Köşk'ün işletmecisi Selda Hanım'ın annesinin yaptığı, ev yapımı üzüm ve ayva reçeli kahvaltıda bizim favorilerimiz oldu. Organik tahin pekmez, Kars balı... Saymakla bitmeyecek kadar çok çeşitli ve lezzetli kahvaltılıklar vardı. Yakın zamanda yine ev yapımı olan nar reçelini de çeşitler arasına ekleyeceklermiş...
Tüm et ürünleri, kendi kasap dükkânlarından...
Et ürünleri kendi kasaplarından, süt ve yumurtaları da köylerinden geliyormuş. Dolayısıyla sizin de tahmin edeceğiniz gibi; lezzetleri ve kalitesiyle çoğu yerde yemeye alıştığımız endüstriyel ürünlerden çok farklı. Çeşitli peynirlerin yanı sıra; nefis, çıtır çıtır, sıcak gözleme servisi, menemen, sosisler, ev yapımı patates kızartması ve daha birçok şey geldi. Kuymak ekstra servis ediliyor. Biz kuymak da yedik, çok beğendik.









Özellikle kızımız Beste, peyniri uzattıkça uzattı ve kuymağı afiyetle yedi. :)

Kahvaltımızı yaptıktan sonra tam patlamak üzereyken masaya bir anda üzeri çikolatalı ve meyvelerle süslü, sıcacık bir waffle geldi. Tabii böyle bir waffle gelince biz de patlamaktan vazgeçip onu da yemeye karar verdik.



Yemyeşil, deniz manzaralı bir bahçe...
Beyaz Köşk'ün geniş ve çok keyifli bir bahçesi de bulunuyor. Baharın gelmesiyle bahçede de servis başlıyor. Sahilde yer alan bu keyifli bahçede, denize karşı keyifli bir kahvaltı yapabilirsiniz. Biz çok beğendik ve net olarak buraya tekrar gideriz...

Liman Cd. No:40/1, 41245 Başiskele/Kocaeli 05337779877

“ÖFKE”



Saadet Yasemin Sarıkaya

Bazı duyguları, motivasyon ve ateşleme aracı olarak kullanırız. Hayatın içinde, hareket etmemizi sağlayacak tetikleyiciler gerekir. Kimi güzel bir haber aldığında eyleme geçer kimi insan ise engellendiğinde...
Ne zaman işler istediğimiz gibi gitmez, engellenirsek işte o zaman öfkeleniriz.

Arda, öfke ile yönetilmeyi çok küçük yaşlarında öğrenmişti. Annesinin hoşuna gitmeyen her durumda, annesinin öfkeli tepkisi ile şiddet görüyordu. Oyun oynarken düşüp yaralandığında, bir de annesinden dayak yiyor ve cezalandırılıyordu. Önceleri içine kapanık bir çocukken ergenlik yıllarında, öfkenin hükmedici gücünü ele geçirmişti. Arkadaşlarına, sevdiklerine öfke doluydu. Yaptırmak, elde etmek, yönetmek istediği her durumu öfkeli tepkilerle elde ediyordu. Çocukluğu boyunca öğrendiği en önemli şey, öfkeyle arzu ettiği her şeye kolaylıkla ulaşmasıydı. Çocukluğunda korktuğu öfke, yetişkinlik döneminde en büyük silahı olmuştu. Ta ki öfkesi yüzünden âşık olduğu kadını kaybedene kadar... Öfkesi bir tek sevdiği kadında işe yaramamıştı. Ve

> *HER DEĞİŞİM RUHUMUZDA YENİ BİR PENCERE AÇAR. HİSSETTİĞİMİZ HER DUYGUNUN, RUHSAL TEKÂMÜL YOLCULUĞUMUZDA BİR ANLAMI VAR.*

bu durum onu daha da öfkelendirip, hayatında bir şeylerin değişmesi gerçeği ile yüzleştirdi.

Her insan hayatının kırılma noktası vardır. Her an, değişim içindeyiz. Üst üste 3 gün aynı yemeği yediğimizde sıkılıyoruz ya da zevklerimiz kendiliğinden değişiyor. Biz ailemizden böyle gördük, böyle gider diye düşünüp kolaya kaçmaya çalışsak da içinde yaşadığımız sistem, bizi geliştirmek ve dönüştürmek üzerine kurulu.

Biz kaçtığımızı zannetsek bile sistem müdahale ediyor. Arda'nın karşısına, âşık olduğu o kadın çıkmasaydı eğer öfkesinin arzularını elde etmek için kullandığı bir araç olduğunu fark etmeyecekti. Öfke hissetmeden, kalp kırmadan da arzularına ulaşabileceğini öğrendi.

Tüm duygular bize hizmet eder. İster neşe ister öfke olsun, fark etmez. En öfkeli insanlar, bilinçaltında kendini en yalnız ve yetersiz hisseden insanlardır. Öfkeleri olmazsa daha fazla yara alacaklarını zannederler. Öfkeleri ile başkalarını yaraladıklarını fark etmezler. Duyguları doğru analiz etmek ve arkasındaki gerçeği görmek değişimi başlatır. Her değişim ruhumuzda yeni bir pencere açar. Hissettiğimiz her duygunun, ruhsal tekâmül yolculuğumuzda bir anlamı var. Her insan öfke hisseder. Bazılarımız çok daha fazlasını yaşar. Bir duygumuz diğerlerinden daha fazla ön plana çıkıyorsa bu, ruhsal tekâmül sürecimizdeki bir eşiktir.

Tekâmül yolculuğunda geçtiğimiz her eşik, ruhumuzdaki eşsiz noktaların açığa çıkmasına neden olur. Ruhumuzun eşsiz özelliklerini ve potansiyelini keşfetmek, hayatımızda daha fazla mucize yaşamamıza neden olur. Her ne kadar bazı duygularımız bize acı verip hayatımızı karmaşıklaştırsa da hissettiğimiz her duygu, çok değerli.

Toplumsal olarak bize dayatılan algıda, 'negatif' duyguları hissetmek bizi aciz ve güçsüz gösterse de her duygunun bir görevi var. Duygularımızı iyi veya kötü, pozitif ya da negatif olarak etiketlemeden, sadece bir araç olduklarını fark etmek hem kendimizi daha iyi tanımamıza hem de hayatımızın kolaylaşmasına neden oluyor.

Şimdi durup bir düşünün, gerçekten öfke hissediyor musunuz? Yoksa, sadece bir koruma kalkanı olarak mı kullanıyorsunuz? Ya da hayatınızda hangi duygu ön planda? Biz hayatımızı analiz etmezsek Yaratıcının bize gönderdiği mesajları doğru okuyamayız.

Şu an içinde bulunduğunuz durumu, siz değil de bir arkadaşınız yaşıyor olsaydı; ona nasıl tavsiyeler verirdiniz? Gözlerinizi kapatın ve hayal edin. Çoğu zaman olayların içindeyken zihnimizin tuzağına fazla düşer ve durumu doğru değerlendiremeyiz. Hayatımıza dışarıdan bakabiliyor olsaydık emin olun, şu an dert ettiğiniz her şeyin yarısı yok olurdu.



Her birimiz, eşsiz güzellikte yaratılmış ruhlarız. Ve gerçekten çok değerli ve kıymetliyiz. Kendinize verdiğiniz değeri fark ettiğiniz ve hayatınızı değiştirme cesareti gösterdiğiniz bir ay olsun.

Yeryüzünde hiçbir canlı, aciz ya da güçsüz değil. Sadece, içindeki ışığı fark et. :)

beyüm kalyon



Buz Lazer Epilasyon Nedir?

Merhaba sevgili okurlar;
Bu yazımızda, tam da yaz yaklaşırken Buz Lazer Epilasyon' dan ve konforundan bahsedeceğiz.



TÜM VÜCUDA UYGULANAN BUZ EPİLASYON SEANSLARI, ORTALAMA 35-40 DAKİKADIR.

Buz lazer epilasyon, bir lazer teknolojisidir. Lazer epilasyon, kıl köklerini hedef alarak kılların bir daha çıkmamasını sağlama işlemidir. Sizlere ağrısız ve acısız tüylerden kurtulma konforu sağlar. Sağlık açısından hiçbir zararı olmamakla birlikte, herkes tarafından tercih edilebilir. Dünya literatüründe, bugüne kadar zarar verdiği ile alakalı hiçbir vaka bildirimi olmamıştır. Doku altı dokular, kesinlikle zarar görmez. Kısırlık, asla söz konusu değildir ve lazerin yumurtalıklara etki etme ihtimali yoktur. Her mevsimde uygulanabilir bir yöntemdir.

Eskiden iğneli yöntemlerle yapılan epilasyon, günümüzde teknolojinin de gelişmesiyle beraber; lazer destekli epilasyon aletleriyle gerçekleştirilmeye başlandı.

Lazer epilasyonda kıl köküne yönlendirilen lazer ışığı ile kıl kökünde kalıcı harabiyet hedeflenmekte ve böylelikle harap olan kökten, zaman içerisinde yeni tüy oluşamamaktadır. Epilasyon esnasında, lazer ışığı kılın gövdesi boyunca köke iletilir.
Tüm vücuda uygulanan buz epilasyon seansları, ortalama 35-40 dakikadır. Ayrıca yüksek etkili olduğundan, diğer epilasyon çeşitlerine oranla seans sayısı da azdır. Ortalama 6 seans sonrasında istenmeyen tüylerden kurtulmak mümkün.

Lazer öncesi ve sonrası uzmanın önerdiği krem kullanımı da oldukça önemlidir. BEGÜM KALYON LAP OF BEUTY olarak, lazer hizmetimiz unisextir. Avantajlı bahar kampanyasından yararlanmak için sizleri bekliyoruz.

Her türlü soru ve ücretsiz deneme atışları için bize:
begum_kalyon instagram hesabından, 05465704021 telefon numarasından ya da begumkalyon.com/ web sitesinden ulaşabilirsiniz.



Eda Çevik, Gıda Mühendisi

O YEDİĞİN Neydi?

Küflenmiş Yiyecekler, Aflatoksin Tehlikesi!



Küfler, canlı oldukları için tıpkı biz insanlar gibi hava (oksijen), su (nem) ve uygun sıcaklığa ihtiyaç duyarlar. Küf oluşumunu engellemek için gıdaları bu üç temel kaynaktan uzak tutmaya çalışmalıyız. Günümüzde bilinen küf çeşitlerinin birçoğunun mikotoksin (zehirli madde) oluşturabildiği bilinmektedir. Mikotoksinler, mikroorganizmalar gibi canlı olmadıklarından, "ölmeleri" gibi bir durum söz konusu değildir ve ne yazık ki 200-300°C gibi çok yüksek sıcaklıklara bile dayanıklılardır. Mikroorganizmalar gibi yüksek sıcaklıkta pişirme ile yok olmadıkları için tehlikesi fazladır.

Küf oluşumu gözlenen gıdalar atılmalı mı?
Küf oluşumu başlayan bir gıdayı tüketmeyi, ben tercih etmem. Çünkü ne yazık ki evimizdeki yöntemlerle, küflerin toksin oluşturup

oluşturmadığını tespit etmemiz mümkün değil. Özellikle yumuşak gıdaların; yoğurt, sütlü tatlılar, tencere yemekleri gibi bulaşma riski fazla olduğundan mutlaka atılmalıdır.
Havuç, peynir gibi sert gıdalarda küflenme yeni başlamışsa küflü alanı derin bir şekilde kesip atıp, tüketime devam edilebilir. Küflü peynir gibi özellikle olgunlaştırılmış peynirlerin ise çok çok hijyenik ortamlarda üretilmesi, şarttır. Bu gibi gıdaları tüketmek, toksinlerin olup olmadığını bilemeyeceğimiz için bir anlamda risk almak anlamına geliyor.

Küflenmiş gıdaları koklamak, solunum sisteminize zarar verir.

Gıdaları satın alırken paketleri iyice inceleyip, küf oluşumu olup olmadığını kontrol ederek almalıyız.

Salçaların küflenmesini önlemek açısından üst tabakasını sıvıyağ ile kapatıp havayla temasını kesmek, oldukça doğru bir uygulamadır.

Gıdaları küçük miktarlarda satın alıp kısa sürede tüketebilirsek, küflenmeyi önler ve gıda israfını azaltmış oluruz.

Aflatoksin nedir?
Aspergillus flavus isimli küften adını alan, bu küf tarafından üretilen bir tür mikotoksindir. Aflatoksin; sağlığa ciddi boyutta zararlı, ölüme bile yol açabilecek bir madde olduğu gibi bu maddenin gıdalardan herhangi bir yöntem ile arındırılması da mümkün değildir. Uzun vadede, özellikle karaciğer kanserine ve karaciğere bağlı siroz vb. hastalıklara, alerjik reaksiyonlara, solunum rahatsızlıklarına sebep olduğu bilinmektedir.

Hangi gıdalarda aflatoksin tehlikesi var?
Aflatoksin tehlikesinin yüksek olduğu gıdaların başında; yanlış muhafaza edilmiş veya bayatlamış kuruyemiş çeşitleri, kuru meyveler, baharat çeşitleri, mısır, buğday, pirinç gibi tahıllar gelmektedir. Ayrıca hayvan yemlerine aflatoksin bulaşması olmuş ise hayvanın sütüne de bulaşma olacaktır. Aflatoksinin sonradan yok edilmesi mümkün olmadığından, gıda endüstrisinde hammadde kabul aşamasında, aflatoksin tehlikesi olan gıdalar için gerekli analizler yapılmakta veya yaptırılmakta olup; limitlerin dışında olan ürünler kabul edilmemektedir. Örneğin; dışarıdan ambalajsız, çiğ süt alımımızda bu analizlerin hiçbiri yapılmadığı için bu, güvenli bir alışveriş olmayacaktır.

Küf oluşumunu engellemek için ne yapılmalı?
Küflenme ve mikotoksin oluşumu tehlikesinin yüksek olduğu gıdaların, hava ve özellikle nemden uzak tutulması gerekmektedir. Küfler her zaman gözle görülemezler. Bu yüzden, uygun muhafaza koşullarına mutlaka dikkat etmek gerekir.
Temizlik, en temel önlemdir. Buzdolabında küflenmiş bir yiyeceğin bulaştığı bir yer var ise mutlaka karbonat veya sirke gibi dezenfekte edici özelliği bulunan bir madde ile temizlenmeli ve başka gıdalarla teması engellenmelidir. Aynı poşetin veya ekmekliğin içerisindeki ekmeklerden birinin küflüyken diğerinin küf içermiyor olması, güvenli gıda anlamına gelmez; aynı kapalı ortamda kaldıkları için mutlaka bulaşma ihtimalinden çekinilmelidir.

Destek Alınan Kaynaklar

fsis.usda.gov
tarimorman.gov.tr

Hangi burcu NE BEKLİYOR ??



Ceylan Şentürk Kalyoncu



Koç Yükselen Koç Burcu
(21 Mart — 20 Nisan)

Hayalleriniz ile alakalı yeni başlangıçlar yapabilirsiniz. Bu konuda, kendinizi fazlasıyla cesaretli hissedebilirsiniz. Maddi konularda şanslı bir dönemde olabilirsiniz. Manevi anlamda yaralar alabilirsiniz. Aşk hayatınızda güzel bir dönemde olabilirsiniz. Çalışma hayatınızda, fazla detaycı tavırlar sergileyebilirsiniz. Normalde sorun yapmayacağınız veya takılmayacağınız şeylere takılabilirsiniz. Bazı konularda, dengesiz tavırlar sergileyebilir ve kararsızlıklar yaşayabilirsiniz.



İkizler Yükselen İkizler Burcu
(21 Mayıs — 21 Haziran)

Ailenizin sizin kararlarınıza saygı göstermemesinden dolayı, onlarla aranızda sıkıntılar yaşayabilirsiniz. Kariyer hayatınızla alakalı kendinizi geliştirmek isteyebilirsiniz. Maddi anlamda işinize yatırımlar yapmak isteyebilirsiniz. Amacınız, var olan işinizi güzel yerlere getirmek ve kendinizi geliştirmek. Maddi anlamda işiniz için yapmak istediğiniz yatırımlar konusunda etrafınızdan manevi destekler alamayabilirsiniz. Manevi destek almamanıza rağmen siz kararlı olduğunuzdan, kendi kararlarınızdan vazgeçmeyeceksiniz. Kariyer hayatınızda ortaklıklar gündeme gelebilir.



Aslan Yükselen Aslan Burcu
(23 Temmuz — 22 Ağustos)

Çevrenize karşı fazla egolu tavırlar sergileyebilirsiniz. Sergilediğiniz egolu tavırlardan dolayı yanlış anlaşılabilirsiniz. İletişiminizin güçlü olduğu bir dönem olabilir. Bu iletişim yeteneğini kullanıp güzel fırsatlar yakalayabilirsiniz. Kariyer hayatınızda, kendinizi fazla güçlü hissedeceğiniz bir dönem olabilir. Para ve ilişki konularında şanslı bir dönemde olabilirsiniz. Bu dönemin tadını çıkartmanızı tavsiye ediyorum. Yurtdışına açılmak ve işlerinizi büyütmek isteyebilirsiniz, bu yüzden ticari anlamda yurtdışı bağlantılı işler yapabilirsiniz. Arkadaşlıklarınızda beklemediğiniz gelişmeler yaşayabilirsiniz. Bu gelişmeler sizin biraz canınızı sıkabilir. Güvendiğiniz arkadaşlarınızdan yaralar alabilirsiniz. Bu konuda dikkatli olursanız fazla yara almadan olaydan sıyrılmış olursunuz.



Boğa Yükselen Boğa Burcu
(21 Nisan — 20 Mayıs)

Manevi anlamda, derin düşüncelere dalabilirsiniz. Aileniz ile alakalı gelişmeler yaşayabilirsiniz. Kendinizi yalnız hissedebilirsiniz. Etrafınızda bir sürü arkadaşınız olmasına rağmen gerçekten dertleşebileceğiniz birinin etrafınızda olmadığını fark edebilirsiniz. İşinize bazı yatırımlar yapmak isteyebilirsiniz. Aşk hayatınızda ise ani değişiklikler yaşayabilirsiniz. Evli olmayan boğa burçları evlilik ile alakalı adımlar atabilir. Uzak yerlerden, güzel haberler alabilirsiniz.



Yengeç Yükselen Yengeç Burcu
(22 Haziran —22 Temmuz)

Maddi konularda fazla savurgan tavırlar sergileyebilirsiniz. Aileniz için bir şeyler yapmak isteyebilirsiniz. Kariyer anlamında bol iletişimle geçecek ve kendinizi geliştireceğiniz bir dönem olabilir. Kariyer anlamında önünüze güzel fırsatlar geçebilir, bu konuda biraz dikkatli olursanız güzel sonuçlar alabilirsiniz. Kendinizi ifade etme konusunda zorlanmalar yaşayabilirsiniz. Yanlış anlaşılmalara açık bir dönem olabilir. Maddi konularda çok şanslı bir dönemde olabilirsiniz. Elinize bir yerden toplu para geçebilir.



Başak Yükselen Başak Burcu
(23 Ağustos — 22 Eylül)

Evinizle alakalı ayrıntıcı ve çok detaycı davranabilirsiniz. Evinizde bazı eşyaları değiştirmek isteyebilirsiniz. Ailenize karşı düşkün tavırlar sergileyebilirsiniz. Onlara karşı fazla hassas davranabilirsiniz. Onlarla alakalı aklınıza kötü senaryolar gelebilir. Bazı konularda kendinizi ifade etmekte zorluklar yaşayabilirsiniz. Bu zorluklardan dolayı yanlış anlaşılabilirsiniz. Kariyer hayatınızda duygularınızla hareket etmeyi tercih edebilirsiniz. İşinizle alakalı güzel bağlantılar kuracağınız bir dönem olabilir. Kariyer anlamında kendinize yeni şeyler katabilirsiniz. İşinizi ileriye taşımak için işinize yatırımlar yapabilirsiniz. Eşinizle beraber kısa bir kaçamak yapabilirsiniz.





Terazi Yükselen Terazi Burcu
(23 Eylül — 23 Ekim)

Aşk hayatınızda problemler yaşamamak için dengeleri korumak isteyebilirsiniz. Hayatınızda genel anlamda problemler çıkmasından hoşlanmıyorsunuz. Bu yüzden, kendinizle alakalı her konuda dikkatli ve titiz davranıyor olabilirsiniz. Maddi konularda sınırlarınızın dışına çıkmış olabilirsiniz. Sınırların dışına çıkmış olmanız, size sıkıntılar verebilir. Böyle bir durum yaşadıysanız eğer bu konuyla alakalı kendinizi toparlamaya gitmeniz, sizin için iyi olabilir. İkili ilişkilerinizde benmerkezci, bencil tavırlar sergileyebilirsiniz. Bu davranışlar konusunda dikkatli olmanız, daha iyi olabilir. Kendinizle alakalı yeni başlangıçlar yapabilirsiniz. Birilerinden manevi yaralar alabilirsiniz. Yara almaya açık bir dönem olabilir.



Yay Yükselen Yay Burcu
(23 Kasım — 21 Aralık)

Evliliğinizde özgür davranmak isteyebilirsiniz. Başınıza buyruk, kafanıza göre hareket etmek isteyebilirsiniz. Bu isteklerinizi eşinizle paylaşıp hareket ederseniz, hiçbir sorun yaşamayabilirsiniz. Bu, geçici bir süreç olabilir. Bu yüzden paylaşıp hareket etmenizde, fayda olabilir. Kariyer hayatınızda kendinizi kanıtlayabileceğiniz bir dönemde olabilirsiniz. Yeni ortaklıklar gündeme gelebilir. Yeni ortaklıklarla birlikte kendinizi yeni bir sektörün içinde bulabilirsiniz. Evli olmayan yay burçları, evlilikle alakalı güzel gelişmeler yaşanabilir.



Kova Yükselen Kova Burcu
(22 Ocak — 19 Şubat)

Her anlamda, şansın sizinle olduğu bir dönem olabilir. Evli olmayan kova burçları evlilik yoluna girebilirler. Ticari anlamda çok yoğun ve çok şanslı bir dönemde olabilirsiniz. Fırsatları iyi değerlendirmeniz gerekebilir. Fırsatları iyi değerlendirebilirseniz çok güzel gelişmeler yaşayabilirsiniz. Amacınız zaten işlerinizi büyütmekti; fırsatları iyi değerlendirdiğiniz takdirde, işlerinizde büyüme olabilir. Astrolojiyle ilgilenen kova burçları kariyer anlamında çok güzel bir döneme giriş yapabilirler. İş hayatınızda çok yoğun olabilirsiniz. Bol bol yeni insanlarla tanışabilirsiniz.



Akrep Yükselen Akrep Burcu
(24 Ekim — 22 Kasım)

Çalışma hayatınızda fazla mesai yapıp, kendinizi yorduğunuz bir dönem olabilir. Eğer kendi işinizi yapıyorsanız, altınızda çalışan kişiler varsa, bunlarla alakalı anlaşmazlıklar yaşayabilirsiniz. Özel bölgelerinizle alakalı küçük rahatsızlıklar, sağlık problemleri yaşanabilir. Bu sağlık problemleri taş dökme vb. sağlık problemleri olabilir. Maddi anlamda güçlü olduğunuz bir dönem olabilir. Kariyer hayatınızla alakalı yeni başlangıçlar yapabilirsiniz. Aşk hayatınızda bencil tavırlar sergilemekten kaçınmanız gerekebilir. Farkına varmadan bencilce hareket edebilirsiniz. Bu bencilce hareketlerinizden dolayı sorunlar yaşayabilirsiniz. Ne istediğinizle alakalı dengesiz tavırlar sergileyebilirsiniz. Kendi içinizde, gerçekten ne istediğiniz konusunda karar vermeniz gerekebilir.



Oğlak Yükselen Oğlak Burcu
(22 Aralık — 20 Ocak)

Kendinizle alakalı, aklınıza yeni fikirler gelebilir. Bu fikirleri etrafınıza kabul ettirmekte problemler yaşayabilirsiniz. Basın – Yayın gibi konularda şanslı bir dönemde olabilirsiniz. İşinizle alakalı bazı yatırımlar yapabilirsiniz. Yaptığınız işlerle alakalı büyüme ve ünlenme gündeme gelebilir. Yurtdışı bağlantılı işlere imza atabilirsiniz. İşinizle alakalı güzel bağlantılar kurmaya açık bir süreç olabilir. Kendinizle, hayatınızla alakalı yeni kararlar alabilirsiniz. Bu kararları gerçekleştirebilirseniz kendinizi çok iyi hissedebilirsiniz. Aldığınız kararlar şu ana kadar cesaret edemediğiniz konular hakkındaki kararlar olabilir. Aldığınız kararları eğer ki gerçekleştirebilirseniz, hayallerinize yaklaşmış olabilirsiniz.



Balık Yükselen Balık Burcu
(20 Şubat — 20 Mart)

Kariyer hayatınızda duygusal davranabilirsiniz. Duygusal davranmanız, sorun yaşamanıza sebep olabilir. İşinizi büyütmek için işinize maddi yatırım yapmak isteyebilirsiniz. İş hayatınızda güzel ortaklıklara imza atabilirsiniz. İşinizle alakalı eşinizden güzel destekler alabilirsiniz. Eşiniz, sizi bu konuda çok güzel motive edebilir. Kendinizi geliştirmek amacıyla eğitimler alabilirsiniz. Bazı konularda etrafınızdaki kişilerle fikir ayrılıkları yaşayabilirsiniz. Bu durumu pek de dikkate almayabilirsiniz.

CLOVER
Premium

dört yapraklı yoncanın uğuru



www.azadinsaat.com



DOĞANIN KALBİ BAHÇECİK'TE

Yeşilin merkezinde aileniz ve sevdikleriniz ile
huzur içinde bir hayat sürdürürken tüm imkanların da
yakınında olacağınız prestijli bir yuva tasarladık...









☎0532 246 90 07

AZAD


23
NİSAN
ULUSAL EGEMENLİK VE
ÇOCUK BAYRAMI
Kutlu Olsun
"Çocuk sevgisi insan sevgisi için bir ihtiyaçtır."
M. Atatürk
JUMBO
künefe
jumbokunefetr
www.jumbokunefe.com
UNESCO
United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization
GAZİANTEP
CITY OF GASTRONOMY
Member of the
UNESCO Creative Cities
Network since 2015