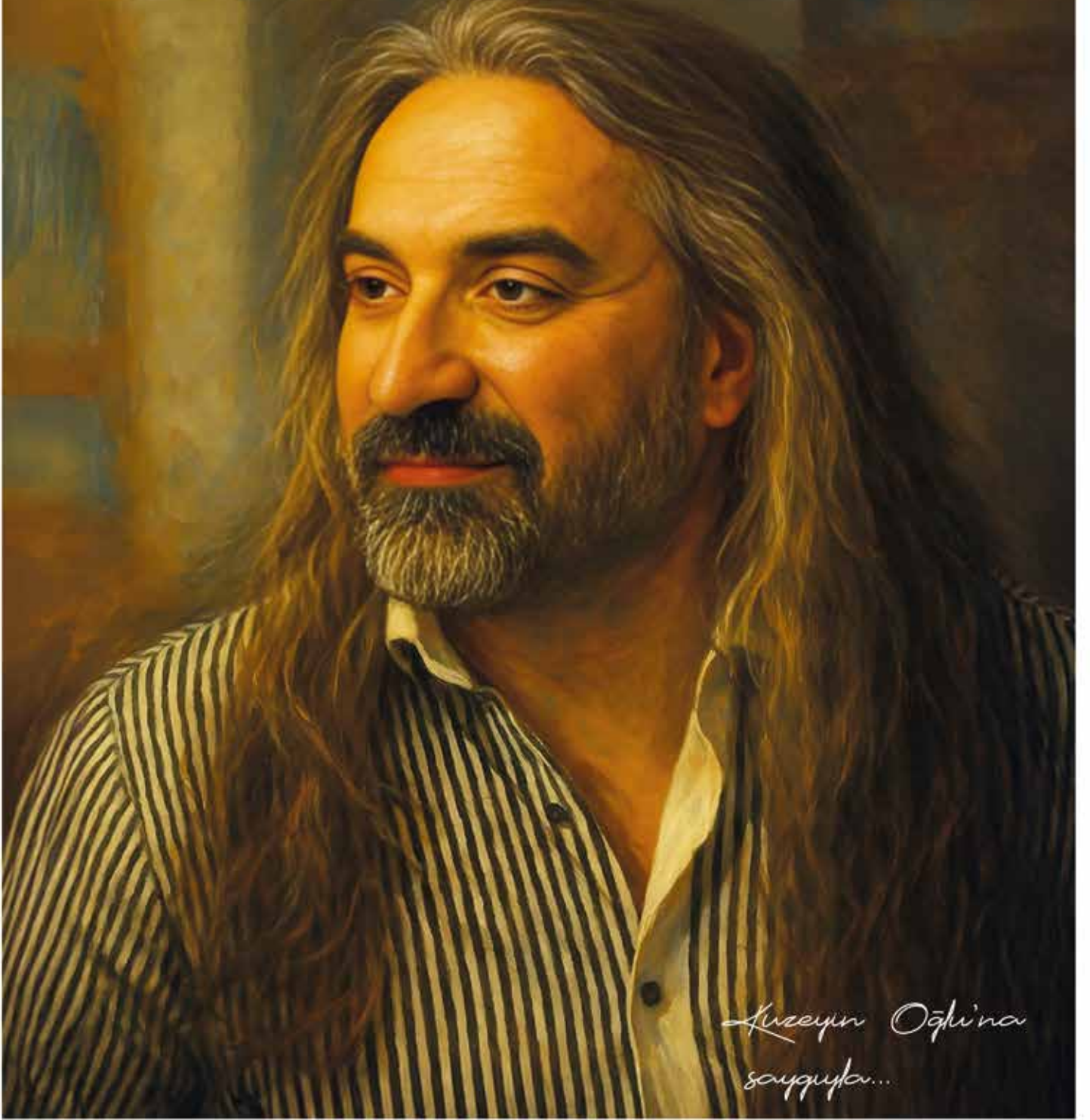


TUZLA DETAY

HAZİRAN
2025
SAYI 2
ÜCRETSİZ



AKTÜEL KÜLTÜR SANAT DERGİSİ



*Kuzeyin Oğlu'na
saygıyla...*

GEZİ: PUGLIA (İTALYA)

KEREM YEŞİLOVA: GÜÇLÜ YAŞ ALMAK

SERHAT KÖRÜK: MARKA İHLALLERİ

BİYOGRAFİ: KUZEYİN OĞLU

NİSANUR TAVUS: YAZ MAKYAJI

TUZLA'YA 4 YENİ MERKEZ

ARAŞTIRMA: DÜNYAYI DÖNDÜREN MİNİK İŞÇİLER

BÜŞRA TERAKYE: AİLE VE SINAV KAYGISI

GİZEM KARAÇÖP: İŞ YERİNDE MOBBING

İSTANBUL ETKİNLİK REHBERİ

GÜNCEL HABERLER

ASTROLOJİ

TEKNOLOJİ HABERLERİ

FREDDY

Bite Into Greatness



ACİL FREDDY HATTI

Sahil Şube

☎ 0535 979 86 60

📍 Cami Mh. Zeycan Sk. No: 23/A Tuzla

İçmeler Şube

☎ 0535 255 86 70

📍 İçmeler Mah. Park Vema AVM No: B175 Tuzla



iz bırakmak, cesaret ister!

+17 uluslararası ödül | +5 şube



Tuzla Port • Caddebostan
Beşiktaş • Bakırköy • İzmir

+90 533 782 5398
www.aytugtattoo.com



İŞLER YOLUNDA!

KURUMSAL KİRALAMADA
AVANTAJLI AYLIK FİYATLAR

Postane Mh. Yalıboyu Cd. No:23/1 Tuzla/İST



7/24 REZERVASYON

0507 848 08 08

www.bersucarrental.com



Sıcaklık bir ayrıntı değil

Tarzedur!

ODUNLU ŞÖMİNELER

DOĞALGAZLI ŞÖMİNELER

ELEKTRİKLİ ŞÖMİNELER

ETANOLLÜ ŞÖMİNELER

SULU SİSTEM ŞÖMİNELER

ORTA ŞÖMİNELER

BARBEKÜ ÇEŞİTLERİ

ŞÖMİNE AKSESUARLARI



TAŞ DEVRİ
Şömine & Doğal Taş

0216 379 29 79 - 0535 302 13 29

www.tasdevrisomine.com

Orta Mh. Latife Hanım Sk. No:4/B Pendik/İstanbul



Editörden...



Serhat KÖRÜK

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
serhat@lacivertmedya.com

Merhaba sevgili okurlar;

Size dergimizin ilk sayısının yayınlanmasından sonraki birkaç günü anlatarak başlayayım. Kulağımda bilindik bir Mor ve Ötesi şarkısı çalıyor. 'Daha Mutlu Olamam' diyorum. Gerçekten de öyle. Yaptığımız iş karşılık bulunca, sevinince insan daha ne kadar mutlu olabilir?

Bu sayımızın kapak konusuna daha ilk sayımız yayına çıkmadan karar vermiştik. Çünkü 31 Mart gecesi, sevdiğimiz bir sanatçıyı, Kuzeyin Oğlu Volkan Konak'ı kaybettik. Duruşu, şarkıları ve kalbe dokunan cümleleriyle bir vatansevere olan minnettarlığımızı bu şekilde göstermek istedik. Kendisinin, biz daha 2012 yılında belkide amatör bir iş yaparken, Atatürk Özel sayımıza verdiği röportajından alıntılarla, elimizden geldiğince yazabildiğimiz kısa biyografisiyle Volkan Konak'a hüzünlü bir selam gönderiyoruz. Nurlar içinde yatsın.

Dergimizin ikinci sayısını çıkarana kadar geçen sürede neler oldu? Aramıza çok değerli editörler eklendi. Spor Eğitmeni Kerem Yeşilova, Psikolog Büşra Terakye, Makyaj Sanatçısı Nisanur Tavus ve Buse Akkoyunoğlu ekibimize yeni dahil olan isimler oldu. Ayrıca bundan sonra haber servisimizde görev alacak Erhan Hatipoğlu ile de sahada sıklıkla karşılaşacaksınız.

Bu süreçte çok değerli bir projeye tanıştım. Sevgili spor eğitmeni Bener Erkorur'un Sporben Otizim Derneği'nin hazırladığı harika bir gösteri projesi var. Provaları Tuzla'da yapılıyor ve 12 Haziran'da Trump Sahne'de prömiyer yapacak. Ayrıntılar için instagram üzerinde Sporben hesabını takip etmenizi tavsiye ederim.

Yine bu yaz içerisinde Piri Reis Üniversitesi ve benim de yönetim kurulu başkan yardımcılığı yaptığım Tuzla Sanayici ve İş Adamları derneğinin desteğiyle liseli gençler tarafından Alternatif Gençlik Zirvesi adı altında bir zirve düzenlenecek. Bu zirvenin konusu Bağımlılıklar ve 21. Yüzyılın Zorlukları olacak. Önümüzdeki günlerde gerçekleşecek. Lacivert Medya A.Ş. ve Tuzla Detay ekibi olarak da bu projenin destekçisiyiz.

Sivil Toplum Kuruluşları ve değerli Tuzlalılara çağırımı yineliyorum. Projelerinizle veya sorunlarınızla ilgili bizimle iletişim kurun. Bizler bu dergiyi ve sosyal medya hesaplarımızı sizler adına kamuoyu oluşturmak için de kullanmak istiyoruz. Tekrar ediyorum, bu dergi bizim değil, Tuzlalıların dergisi. Çok yakında yeni müjdelarla karşınızda olacağız.

Sizleri sevgiyle selamlıyor, keyifli okumalar diliyorum.

SAYI 2 HAZİRAN 2025 ÜCRETSİZ



İMTİYAZ SAHİBİ

LACİVERT TANITIM MEDYA A.Ş.
adına
Serhat KÖRÜK

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Serhat KÖRÜK

Genel Yayın Yönetmeni
Emre DÖNMEZ

Sanat Yönetmeni
Dilara KÜÇÜK

Reklam Tasarımı
Jumbo Ajans

Hukuk Danışmanı
Av. Gizem KARAÇÖP

Dağıtım ve Abonelik
Fırat KÖRÜK

Haber Servisi ve Sosyal Medya
Erhan HATİPOĞLU
Ronay GÜR

Editörler
Rıza GEREZ
Av. Gizem KARAÇÖP
Zeynep AKBIYIK
Kerem YEŞİLOVA
Nisanur TAVUS
Psk. Büşra TERAKYE
Dyt. Buse AKKOYUNOĞLU

Yayın Süresi
Sürekli Aylık

Yönetim Adresi
İstasyon Mh. Bostan Sk. No:19/7
Tuzla/İSTANBUL
0850 888 1 800
0533 930 26 00
bilgi@lacivertmedya.com

Basım Yeri
SANATKAR OFSET SAN. TİC. VE LTD. ŞTİ.
Maltepe Mh. Litros Yolu Sk.
2. Matbaacılar Sitesi 4-NF-4-5-6
Zeytinburnu/ İSTANBUL

Dergimizde yayınlanan yazılar, yazarların kendi görüşleridir. Bu yazılardan dolayı dergimiz sorumlu değildir. İlan ve reklamların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz.

GEZİ: PUGLIA (İTALYA)

33



BİYOGRAFİ: VOLKAN KONAK

25

BİZ BABADAN
BÖYLE GÖRDÜK

45



İSTANBUL ETKİNLİK

67



GÜNCEL HABERLER

3

MARKA HAKKI İHLALLERİ
SERHAT KÖRÜK

41

YAZ MAKYAJI DOKUNUŞLARI
NİSANUR TAVUS

43

DÜNYAYI DÖNDÜREN
MİNİK İŞÇİLER

47

İNSÜLİN DİRENCİNİN SESSİZ YÜZÜ
DYT. BUSE AKKOYUNOĞLU

57

AİLE VE SINAV KAYGISI
PSK. BÜŞRA TERAKYE

53

DETAY ASTROLOJİ
AYLIK BURÇ YORUMLARI

61

EDİTÖRÜN SEÇTİKLERİ
SAHNE, KİTAP

69



12 HAZİRAN'DA TRUMP SAHNE'DE FARKLILIKLARIN SAHNESİ

Otizimli bireyleri sanatla buluşturmayı hedefleyen "Farklılıkların Sahnesi" tiyatro oyunu, 12 Haziran'da Trump Sahne'de izleyici karşısına çıkıyor. Sporben Otizm Derneği tarafından hayata geçirilen proje, yalnızca bir tiyatro oyunu olmanın ötesine geçerek, toplumsal farkındalığa güçlü bir katkı sunmayı amaçlıyor.

Proje, Bener Erkorur'un öncülüğünde yürütülüyor. Hazırlık süreci, Tuzla Sahil Sahnesi'nde yapılan provalarla devam ediyor. Provalar, yalnızca sahneye hazırlık değil, aynı zamanda birlikte üretmenin ve anlamlı bir buluşmanın örneği oldu.



PROJEDE ÜNLÜ İSİMLER YER ALIYOR

Çiçek Ferhat, Melis Özçimen ve Güray Özcan gibi sanatçılar, otizmli bireylerle birebir çalışarak hem eğitimlik yaptı hem de onların hayallerine ortak oldu. Sahne arkasında yaşanan duygusal ve neşeli anlar, bu projenin ne denli özel bir yere sahip olduğunu gözler önüne serdi.

12 HAZİRAN'DA TRUMP SAHNEDE PRÖMİYER

Her replikte cesaret, her adımda özgüvenin sahneye taşındığı bu özel gösteri; otizmin bir "engel" değil, anlaşılması gereken bir farklılık olduğunu vurguluyor. "Farklılıkların Sahnesi", hem sanatseverleri hem de toplumsal duyarlılığı yüksek izleyicileri 12 Haziran'da anlam dolu bir buluşmaya davet ediyor.



15
YAŞINDA

REKLAM DANIŞMANLIĞI - KURUMSAL KİMLİK - WEB SİTESİ
MATBAA - PROMOSYON ÜRÜNLERİ - FOTOĞRAF ÇEKİMİ
SOSYAL MEDYA YÖNETİMİ - ANİMASYON VE VİDEO

İstasyon Mh. Bostan Sk. No:17/9 Tuzla/İSTANBUL

0850 888 1 800

www.lacivertmedya.com



TUZLA'DA 10 GÜN İÇİNDE 4 MERKEZİN AÇILIŞI YAPILDI

Tuzla'da 13-23 Nisan tarihleri arasında 4 farklı merkezin açılışı yapıldı. Bunlardan birincisi, Tuzla Belediyesi'nin Aydıntepe Mahallesi'nde açtığı Sosyal Yaşam Merkezi oldu.

Açılış öncesinde kürsüye çıkan Tuzla Belediye Başkanı Av. Eren Ali Bingöl, yaşam merkezini şu sözlerle tanıttı: "Kadınlar için atölyeler, çocuklar için alternatif öğrenme sınıfları, gençler için sanat ve teknoloji odaları, ailelerimiz için rahat bir nefes alanı var. Yakın zamanda kaybettiğimiz sanatçımız Edip Akbayram'ın adını verdiğimiz kültür salonumuz var. Tiyatro, seminer, söyleşi gibi birçok faaliyete ev sahipliği yapacak bu sosyal yaşam merkezimiz."



Merkez içerisinde Akademi Kadın katı, 4-6 yaş çocuklar için Akademi Çocuk katı, 7-14 yaş arası öğrencileri için akademik ve sosyal destek programları, halk kütüphanesi ve çocuk kütüphanesi de yer alıyor.

ŞİFA PARK'TA İKİ YENİ MERKEZ

19 Nisan'da ise İBB ve Tuzla Belediyesi işbirliğiyle Şifa Park AVM içerisinde SUDEM(Sosyal Uyum Destek Merkezi) ve TuzlaFit spor merkezi açıldı. SUDEM, bağımlılıkla mücadele ve toplum içinde uyumu güçlendirme adına önemli bir merkez olacak. Benzer şekilde bölge sakinlerinin, merkezde yer alan spor ve aktivite alanlarına olan erişim zorluğunu ortadan kaldırmak, sağlık ve spor anlayışını Tuzla'nın her noktasına taşımak amacıyla kurulan TuzlaFit de ücretsiz olarak hizmet verecek.

EŞREF BİTLİS PARKI VE TUZLA MEKAN HİZMETE GİRDİ

Postane Mahallesi'nde yer alan Eşref Bitlis Parkı, yeni donanımlarla birlikte revize edilerek daha kullanışlı bir hale getirildi. Ayrıca içerisine Tuzla Belediyesi'nin semt sakinlerine yönelik uygun fiyatlı kafe konsepti Tuzla Mekan eklendi. Bu iki mekanın açılışı 23 Nisan'da çok sayıda katılımcıyla birlikte Tuzla Belediye Başkanı Av. Eren Ali Bingöl tarafından gerçekleştirildi. Böylece 10 günde 4 yeni tesis açılmış oldu.



Eren Ali Bingöl, ayrıca yeni Tuzla Stadyumu'nun temelinin ve 70.000 metrekarelik yeni hayvan rehabilitasyon merkezinin müjdesini verdi.



**always
invest**
gayrimenkul



DAİMA **DOĞRU** YATIRIM



GAYRİMENKUL DANIŞMANLIĞI | YATIRIM DANIŞMANLIĞI | PROJE DANIŞMANLIĞI

alwaysinv.com

0543 971 45 89

İstasyon Mahallesi
Alyazma Sokak No:194/A
Tuzla/İSTANBUL



HEM DENİZDE, HEM KARADA, HEM DİJİTALDE YARIŞ HEYECANI

Tuzla, Mayıs ayı içerisinde farklı alanlarda birbirinden özel şampiyonalara ev sahipliği yaptı.



TÜRKİYE KARTİNG ŞAMPİYONASI TUZLA'DA TAMAMLANDI

Tuzla Karting Park pistinde 10-11 Mayıs'ta yapılan organizasyon HT Spor ekranlarından canlı olarak yayımlandı ve iki gün sürdü.

Şampiyonada, micro, mini, junior, senior ve master kategorilerinde kıyasıya mücadeleler yaşandı. Yarışların sonunda dereceye giren isimler ise şöyle oldu:

Micro Kategorisi: **Zayn Sofuoğlu**

Mini Kategorisi: **Süleyman Cem**

Karakömür

Junior Kategorisi: **Erin Ünlüdoğan**

Senior Kategorisi: **Ateş Birinci**



LİSELER ARASI DRAGON BOAT YARIŞI NEFES KESTİ

Tuzla Liseler Arası Dragon Boat Yarışları, bu yıl da renkli ve çekişmeli anlara sahne oldu. Tuzla Belediyesi ve Tuzla Deniz Yıldızı Spor Kulübü iş birliğiyle düzenlenen yarışlar, Mehmet Akif Ersoy Gençlik Gemisi önünde gerçekleşti. Etkinliğe 14 lise katılırken, şampiyonluk kupası TOKİ Yahya Kemal Çok Programlı Anadolu Lisesi'nin oldu.

Yarış, son ana kadar başa baş bir mücadeleye sahne oldu. Özellikle son saniyelerde gösterdiği üstün performansla fark yaratan TOKİ Yahya Kemal Lisesi, yarışı kazanarak şampiyonluğa ulaştı.

Dereceye giren okullar şu şekilde sıralandı:

1. TOKİ Yahya Kemal Çok Prog. A.L.

2. Mahir İz Anadolu İ.H.L.

3. İTO SB Mesleki ve Teknik A.L.



LİSELERARASI VALORANT TURNUVASI

Tuzla Belediyesi'nin düzenlediği Liselerarası Valorant Turnuvası, Şelale Eğitim Parkı E-Spor Salonu'nda büyük bir coşku ile başladı. Turnuvanın ilk gününde, Tuzla'nın köklü liselerinden gelen öğrenciler kıyasıya rekabet etti. Rekabetin yanı sıra eğlencenin de eksik olmadığı turnuvada, seyirciler heyecan dolu karşılaşmalara tanıklık etti.

En dikkat çeken maçlardan biri, Piri Reis Denizcilik Mesleki ve Teknik A.L. ile Tuzla Borsa İstanbul Kız Mesleki ve Teknik A.L. arasında gerçekleşti. Özellikle Kız Lisesi'nin oyuncuları, sergiledikleri medeni cesaret ve azimli mücadeleyle izleyicilerden tam not alırken turnuvaya da renk kattı. Tuzla, gençleri teknolojiyle buluştururken aynı zamanda Türkiye'nin gelecekteki profesyonel Esportcularını da yetiştirmeye devam ediyor.

ARACINA YÜKSEK KORUMA

PPF KAPLAMA PAINT PROTECTION FILM UYGULAMALARI

CAM FILMİ - SERAMİK KAPLAMA
PASTA CİLA - FAR TEMİZLEME
OTO ALIM - SATIM

VATAN **AUTO**
CAR SALES

ÖNDER İŞLEK

0541 678 51 41

www.vatanauto.com

İstasyon Mh. İlica Sk. No:8/A Tuzla



Instagram



Sahibinden



TUZLA'DA BİRBİRİNDEN RENKLİ SANAT SERGİLERİ

Tuzla Halk Eğitim Merkezi'nin düzenlediği "Tuzla'ya Renk Katıyoruz" adlı resim sergisi, Rumeli Kültür Merkezi'nde 13-16 Mayıs tarihlerinde sanatseverlerle buluştu. Halk Eğitim Merkezi öğretmenleri ve kursiyerlerinin eserlerinden oluşan sergi, yoğun katılımı açıldı.

Açılış konuşmasını yapan Tuzla Halk Eğitim Merkezi Müdürü Cihan Bingöl, merkezin 2024-2025 eğitim öğretim yılında yaklaşık 1200 kurs açarak binlerce kişiye hizmet verdiğini belirtti.

Bingöl, Tuzla'da sanata olan ilginin memnuniyet verici olduğunu vurgulayarak şunları söyledi: "Resim kursumuza gösterilen ilgi bizi son derece mutlu ediyor. Sanat, toplumun kendini ifade etme biçimlerinden biridir. Vatandaşlarımızın hem sosyal hem de mesleki yönden gelişmelerine katkı sağlamak amacıyla bu tür etkinlikleri önemsiyoruz. Sergide, 7 öğretmenimizin ve onların kursiyerlerinin eserleri yer alıyor. Bu öğretmenlerimiz aynı zamanda sanatçı kimliğine de sahip. Bu eserleri sadece birer kurs çalışması olarak değil, sanatsal üretimler olarak değerlendirmenizi rica ediyorum."

"MEDENİYETLER BEŞİĞİ RESİM SERGİSİ" TUZLALILARLA BULUŞTU

Tuzla'da eğitim veren Mehmet Tekinalp Anadolu Lisesi öğrencilerinin yıl boyunca hazırladığı sanat çalışmaları, 21-23 Mayıs'ta Rumeli Kültür Merkezi'nde açılan sergiyle sanatseverlerin beğenisine sunuldu.

21-23 Mayıs tarihleri arasında gerçekleşen yıl sonu sergisi, ilk günden itibaren Tuzlalı sanatseverlerden büyük ilgi gördü. Sergide öğrencilerin resim ve görsel sanat alanındaki yeteneklerini yansıttığı birbirinden farklı çalışmalar yer aldı.



Çalışmaları sergilenen öğrenciler, bu imkânı sağlayan okul yönetimine ve emeği geçen resim öğretmenlerine teşekkür ederek, sanatlarını sergilemenin heyecanını ve gururunu yaşadıklarını ifade etti.



"ZAMANIN ÖTESİNDE" ÇİNI SERGİSİ TUZLA'DA AÇILDI

26 Mayıs'ta, Tuğba Sanat Çini Atölyesi kursiyerlerinin eserlerinden oluşan "Zamanın Ötesinde" adlı sergi, Rumeli Kültür Merkezi'nde Tuzlalıların beğenisine sunuldu.

Geleneksel Türk sanatlarından biri olan çini sanatının farklı tekniklerle yorumlandığı eserler, sergiyi ziyaret edenlere görsel bir şölen sundu. Zanaatla sanatı buluşturan sergi, ziyaretçilerini Rumeli Kültür Merkezi'nde ağırladı.

Rumeli Kültür Merkezi, gelecek aylarda gerçekleşecek yeni sergiler aracılığıyla Tuzlalıları sanatla buluşturmaya devam edecek.



MİRADOR
PARK

SON
DAİRELER

AVANTAJLI
ÖDEME PLANI

Tuzla'nın En Prestijli Projesi

- C40 Perde Beton
- Spor Salonu
- Kapalı Otopark
- Açık Havuz

2+1

3+1

4+1

Dubleks
Daire
Seçenekleri

☎ 0 216 447 0 444

🌐 miradorpark.com.tr

Adres: İstasyon Mahallesi Sarraf Sokak
NO:1 PP Yapı Satış Ofisi TUZLA



DÖRT DÖRTLÜK BİR YAŞAM MERKEZİ

TUZLA

GARDEN

HOTEL



Marmara Denizi'nin huzur veren kıyısı Tuzla'da konumlanan Garden Hotel & Spa, şehir hayatının karmaşasından uzaklaşmak isteyenler için ideal bir seçenek sunuyor. Eski Çarşı'nın kalbinde, denize sadece 50 metre mesafede yer alan bu butik otel, hem iş seyahatleri hem de dinlenme odaklı konaklamalarda, hamam, spa, fitness ve pilates gibi birbirinden özel aktiviteleriyle misafirlerini ağırlıyor.

İLETİŞİM

Cami Mh. Galipağa Sk. No: 22 Tuzla
İSTANBUL
0216 446 00 13-14

NASIL GİDİLİR?

SABİHA GÖKÇEN HAVALİMANI (SAW)
130H otobüsleri ile Kalekapı durağında
inerek 3 dk yürüme mesafesi

www.tuzlagarden.com

Marmaray'dan yeşil başlıklı minibüsler
ile Kalekapı durağında inerek 3 dk
yürüme mesafesi.



ODALAR VE KONFOR

Tuzla Garden Hotel & Spa, toplamda 42 odasıyla misafirlerini ağırlıyor. İçerisinde kral dairesi de olmak üzere 4 farklı oda tipi mevcut ve odaların çoğu deniz manzaralı. Her oda, Zehra Karabağ'ın sanatsal dokunuşlarıyla süslenmiş duvarları ve özenle seçilmiş dekorasyonu ev konforunu aratmayacak şekilde tasarlanmış. Odalarda minibar, çalışma masası ve ücretsiz yüksek hızda kablosuz internet gibi modern olanaklar bulunuyor.

DENİZE, SAHİL HATTINA VE VIAPORT MARİNA'YA ÇOK YAKIN

Otel, 2,5 kilometrelik sahil yürüyüş hattına ve denize 50 metre mesafede. Ayrıca Viaport Marina AVM, 5 dakikalık yürüme mesafesinde yer alıyor. Sahilde, birbirinden özel balık restoranları ve kafeleri de deneyimleyebilirsiniz. Tuzla Marmaray İstasyonu'na ve Sabiha

Gökçen Havalimanı'na kolay ulaşım imkânları sunan otel, müşterilerine ek olarak transfer ve vale hizmetleri de sunuyor.



AKTİF KALKMAK İSTEYENLERE FITNESS, PİLATES VE SPA

Otelde yer alan Zeosspa, fiziksel ve zihinsel yenilenme isteyen misafirleri kendine çekiyor. İçerisinde Türk Hamamı, buhar odası ve sauna bulunuyor. Tamamı profesyonel masörler, farklı masaj seçenekleri sunuyor.



Ayrıca otelin gelişmiş donanımlara sahip bir fitness salonu ve pilates stüdyosu bulunuyor. Stüdyonun başında ise Tuzla'nın deneyimli spor eğitmeni Kerem

Yeşilova bulunuyor. Bu ayrıcalıklardan faydalanmak için konaklama yapmanız gerekmiyor. Dilerseniz sadece hizmetler için kendinize uygun paketleri seçebilirsiniz.



BAHÇE VE TERAS KEYFİ

Otelin, açık büfe kahvaltı sunulan bir bahçesi, deniz manzarası ve eşsiz gün batımının keyfini çıkarabileceğiniz harika bir terası bulunuyor. Eski Çarşı'nın sessiz bir bölümünde bulunan Garden Hotel, size huzurlu bir deneyim vaat ediyor. Sessizliği sadece kuş cıvıltıları bozabilir.

İŞ GEZİLERİ İÇİN DE İDEAL

Otel, deniz ve huzurla iç içe konuma sahip olmasının yanında, organize sanayi bölgelerine de yakın mesafede yer alıyor. Ek olarak lobide oluşturduğu business center ile misafirlerine bilgisayar, tarayıcı ve yazıcı olanağı sunuyor. Kuru temizleme hizmetiyle de iş gezilerinizde yükünüzü üzerinizden alıyor. Deniz ve yosun kokusuyla buluşacağınız Tuzla Garden Hotel & Spa, sizleri bekliyor.

NE DENEMELİ?



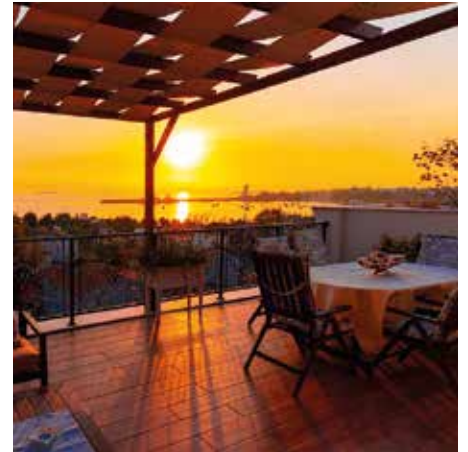
BAHÇEDE KAHVALTI

Güne huzurlu bir başlangıç yapmak istiyorsanız, otelin yemyeşil bahçesinde sunulan açık büfe kahvaltı ritüelini kaçırmayın. Taze sebzeler, ev yapımı reçeller ve demli çay eşliğinde doğayla iç içe bir masa, şehirde kuş sesleri eşliğinde nadir rastlanan bir sabah keyfi sunuyor.



SPA MASAJI

Zeosspa'nın uzman ellerinden çıkan bir aromaterapi masajı, bedeninizi gevşetirken zihninizi de dinlendiriyor. Sauna, buhar odası ve Türk hamamıyla birlikte alınan bir masaj, adeta kısa süreli bir tatile dönüşüyor.



KING SUIT VE TERAS

King Suit'in terasında günün dilediğiniz saatinde kahvenizi yudumlayabilirsiniz. Özellikle gün batımı saatlerinde yakalanan manzara ve serin esinti, bu küçük anı unutulmaz bir hikâyeye çeviriyor.



ULUSAL EGEMENLİK VE ÇOCUK BAYRAMI TUZLA'DA COŞKUYLA KUTLANDI

Türkiye Büyük Millet Meclisi'nin açılışının 105. yılı vesilesiyle kutlanan 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı, Tuzla'da çeşitli etkinliklerle dolu yaşandı. Törenler, çocuklara sembolik olarak makam devriyle başladı. Tuzla Belediye Başkanı Eren Ali Bingöl, başkanlık koltuğunu Fatih Sultan Mehmet İlkokulu öğrencisi Zeynep Sare Karagöz'e devretti. Minik başkan, konuşmasında Atatürk'e teşekkür ederek, "Belediyenin kapısına 'Gülümsemeden girilmez' yazacağım. Sahilleri güzelleştirip çocuklar için sanat sokakları kuracağım" ifadeleriyle hem tebessüm ettirdi hem de alkış topladı.

SAHİLDE ŞÖLEN GİBİ KUTLAMA

Resmi kutlamalar ise Tuzla Sahil Tören Alanı'nda gerçekleştirildi. Törende Atatürk Anıtı'na çelenkler sunulurken, öğrencilerin sahnelediği gösteriler büyük beğeni kazandı. Tuzla Kaymakamı Ümit Hüseyin Güney, Garnizon Komutanı Tümgeneral Alparslan Kılınç, Belediye Başkanı Eren Ali Bingöl ve İlçe Milli Eğitim Müdürü Metin Çangır'ın da yer aldığı törene çok sayıda vatandaş katıldı. Sahil boyunca düzenlenen Uluslararası Çocuk Festivali Korteji ise Türk bayrakları ve marşlar eşliğinde renkli görüntüler sundu.



MİNİKLERDEN NEFES KESEN MÜCADELELER

23 Nisan kutlamaları, Tuzla Belediyesi'nin 22 Nisan'da organize ettiği Scooter, Paten ve Kaykay Yarışmaları ile erken başladı. Tuzla Sahili'nde düzenlenen yarışlara yaklaşık 250 çocuk katıldı. Farklı yaş gruplarına yönelik paten ve scooter yarışlarında minikler yeteneklerini sergilerken, aileler çocuklarının heyecanına ortak oldu. Şişme oyun grupları, jonglör şovları ve interaktif etkinliklerle renklenen alanda, bayram neşesi dört bir yana yayıldı. Yarışmalarda dereceye giren çocuklara ödülleri verildi.



BALSU MONTESSORİ ANAOKULU'NDA 23 NİSAN COŞKUSU

23 Nisan kutlamalarına eğitim kurumları da kendi bünyelerinde katkı sundu. Montessori eğitim modeliyle öne çıkan Balsu Montessori Anaokulu, bayramı okul bahçesinde gerçekleştirdiği kortej, bando ve gösterilerle kutladı. Minik öğrenciler, ailelerinin önünde sahneledikleri gösterilerle izleyenleri hem duygulandırdı hem de coşturdu. Kırmızı beyaz kıyafetleriyle bayrama ayrı bir renk katan çocuklar, keyifli anlar yaşadı. Okul kurucusu Balsu Örs, etkinliğe katılan ailelere teşekkür etti.

23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı, Tuzla'da sadece bir resmi tatil değil, çocuklara duyulan sevgi ve geleceğe olan inancın bir yansıması olarak her köşede coşku ve umutla kutlandı.

**TUZLA'NIN
EN İYİSİ**

KEŞFET, OYNA, ÖĞREN, GELİŞ



BALSU

INTERNATIONAL MONTESSORI SCHOOL

**ERKEN KAYIT DÖNEMİ
DEVAM EDİYOR**



GENİŞ MATERYAL YELPAZESİYLE EĞLENCELİ ATÖLYELER



ÇOCUK YOGASI

Çocukların bedenlerini,
zihinlerini ve ruhlarını
geliştirir.



DOĞA VE BİLİM ATÖLYESİ

Öğrencilerin merak
duygularını uyandırır.
Keşfetme güdüsünü tetikler.



KİTAP ATÖLYESİ

Çocukların kitaplarla
etkileşim kurarak zihinsel ve
fiziksel becerilerini geliştirir.



MUTFAK ATÖLYESİ

Çocuklar yemek yapma,
temizlik, bahçe işleri gibi
günlük işlerle tanışır.



SANAT ATÖLYESİ

Çocukların kendini özgürce
ve yaratıcı bir şekilde ifade
etmelerine olanak tanır.



YARATICI DRAMA

Çocukların yaratıcılıklarını
serbest bırakarak özgüven
kazanmasına yardımcı olur.

TAM DONANIMLI SINIFLARDA ÖZEL BRANŞLAR

**BEDEN EĞİTİMİ
VE JİMNASTİK**

YABANCI DİL

**MODERN
DANS**

**MÜZİK VE ORFF
YAKLAŞIMI**

DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

0541 760 36 84



Postane Mah. Yalı Boyu Cad.
Can Sok. No:3 Tuzla/İstanbul



www.balsuorsmontessori.com



LEZZET MASANIZDA, DENİZ KARŞINIZDA

TUZLA

KANAT & KEBAP

Tuzla sahilinin en güzel noktalarından birinde yer alan Tuzla Kanat & Kebap, denize nazır geniş salonu ve terasıyla misafirlerine nefes kesen bir manzara sunuyor. Kanat ve Kebap menüsüyle isminin hakkını veren işletme, Tuzlalıların lezzet durağı konumunda.

**ADRES**

Postane Mh. Manastır Yolu Cd.
No:8, 34940 Tuzla/İstanbul

TELEFON

(0216 446 70 79

WEB & SOSYAL MEDYA

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

Tuzla sahilinde denizin hemen kıyısında konumlanan Tuzla Kanat & Kebap, sadece bir restoran değil; lezzetli sofraların kurulduğu, keyifli sohbetlerin yapıldığı sıcak bir buluşma noktası. Geniş iç salonu, deniz manzaralı terası ve çocuk oyun alanıyla hem ailelerin hem de iş dünyasının ihtiyaçlarına cevap veren bu mekân, klasik kebab deneyimini özel soslu kanatları ve zengin menüsüyle farklı bir seviyeye taşıyor. Güler yüzlü hizmeti, ferah atmosferi ve lezzetleriyle Tuzla'da yemek için hem güvenilir hem de keyifli bir adres arayanların favorisi olmayı başarıyor.



FIRIN ÜRÜNLERİ VE GENİŞ KEBAP MENÜSÜ

Restoran, geniş kebab menüsü ve fırın ürünleriyle de dikkat çekiyor. Menüde pide ve lahmacun gibi ürünler, misafirler tarafından sıkça tercih ediliyor. Menüde et ızgaralardan, zor bulunan kaburgaya, Adana, Urfa gibi kebaplardan ayva, incir gibi geleneksel tatlılara kadar birçok farklı seçenek yer alıyor.



İŞ YEMEKLERİ VE ORGANİZASYONLARA UYGUN

Önünden geçen birden fazla toplu taşıma seçeneği, vale hizmeti, bünyesindeki oteliyle sunduğu konaklama seçenekleri ve otelcilik kültürüyle yetişmiş personeliyle Tuzla Kanat & Kebap, iş yemekleri, düğün-nişan, mezuniyet ya da kutlama gibi organizasyonlar için biçilmez kaftan olma özelliği taşıyor.



OYUN SALONU İLE AİLELERİN TERCİHİ

Tuzla Kanat & Kebap, kameralar ile ana salondan izlenebilen geniş oyun salonu ve sağlıklı yemek seçenekleriyle ailelerin öncelikli tercihleri arasında.



TERAS VE PANORAMİK MANZARA

Panoramik Tuzla sahili manzarasına sahip terasında sevdiklerinizle gün batımını seyrederek sohbet etmenin keyfini çıkarabilirsiniz.

NE DENEMELİ?



SOSLU TAVUK KANADI

İsminden de anlaşılacağı gibi restoranın müşterilerinin müdavim olmasına sebep olan ana ürün, jumbo boylarda, özel olarak soslanmış tavuk kanatları. Sağlıklı tavuğu bulmanın zor olduğu bu günlerde, Tuzla Kanat Kebap'ın menüsünde yer alan tavuk ürünlerini gönül rahatlığıyla tercih edebilirsiniz. İşletme hakkında yapılan yorumların çoğunda soslu kanatlardan övgüyle bahsedilmiş. Biz de kebabların yanında en çok soslu kanadı beğendik.



GENİŞ MEZE MENÜSÜ

İşletmenin meze menüsünde 30'un üzerinde meze yer alıyor. Keyifli sohbetlerinizde masanızı bu mezelerle şenlendirebilirsiniz. İster kebabın, ister alkolün yanında tercih edebileceğiniz çok güzel seçenekler mevcut. Zeytinyağlı enginarı, favası, girit ezmesi çok başarılı. Acı meze sevenlere atom önerebiliriz. Bombay fasulyeden yapılmış pilakisi de şeker oranıyla tam kıvamında.



KABURGA

Birçok kebabçı ve et restoranında kaburga bulmak zordur. Bunun için, sadece kaburga sunan restoranlar bile İstanbul'da bir elin parmağını geçmez. Tuzla Kanat Kebap'ın menüsünde ise 10 yıldır aralıksız kaburga bulunuyor ve gerçekten çok lezzetli. Tuzla Kanat & Kebap, kaburga severlerin mutlaka ziyaret etmesi gereken eşsiz bir restoran.



TOLGAHAN EKŞİ VE SERAY ANIL NİŞANLANDI

Tuzla'nın önde gelen ailelerinden EKŞİ ailesinin genç üyesi Tolgahan Ekşi ve Seray Anıl, İzmir Urla'da gerçekleştirilen törenle nişanlandı. Törene Tuzla'dan çok sayıda tanınmış sima katıldı. Çift, Ağustos ayında dünya evine girecek.



ÜLKÜ OCAKLARI'NDAN ANLAMLI PROJE

Tuzla'da, Suriye'nin Lazkiye bölgesinde hayatını kaybeden Muhittin Çukur'un anısını yaşatmak amacıyla Mehmet Akif Ersoy İlköğretim Okulu'nda bir kütüphane açıldı. Açılışı yapılan "Şehit Muhittin Çukur Kütüphanesi", eğitim alanında genç nesillere katkı sunarken, aynı zamanda hatıra odaklı bir sosyal sorumluluk projesi olarak da dikkat çekti.



Tuzla Ülkü Ocakları Başkanı Ömür Güloğlu, açılışta yaptığı açıklamada, "Bu kütüphane sadece bir bilgi mekânı değil, aynı zamanda bir vefa örneğidir. Genç nesillerin şehidimizi tanıması ve onun değerlerini öğrenmesi için bir adımdır." ifadelerini kullandı. Güloğlu ayrıca projeye destek veren tüm kurumlara, katılımcılara ve emeği geçenlere teşekkür etti



"TUZLA'YA RENK KATIYORUZ" RESİM SERGİSİ AÇILDI

Tuzla İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü ile İstanbul Sanayi Odası iş birliğinde düzenlenen "Tuzla Mesleki ve Teknik İstihdam Fuarı", Tuzla Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde Tuzla'da bulunan liselerin katılımıyla gerçekleştirildi. Fuar kapsamında öğrenciler, sektöründe öncü firmaların temsilcileri ve mesleklerinde

uzman isimlerle bir araya gelerek kariyer planlamalarına yön verecek önemli bilgiler edindi.

Tuzla'da faaliyet gösteren birçok firma ve markanın stand açtığı etkinlikte, öğrenciler hem sektörleri yakından tanıma fırsatı buldu hem de iş dünyasından profesyonellerle birebir fikir alışverişinde bulundu.



TUZLA'DA PROJE SAVAŞLARI

Dergi Yazı İşleri Müdürümüz Serhat Körük'ün 11 Mayıs tarihli haberinde inşaat sektöründeki söylentilerden bahsetti. Yıllardır akibeti belli olmayan Marmados Sitesi'nin dönüşüm projesini Ekşioğlu Haneks'in üstlendiği, gelen duyumlar arasında.

Bunun yanında Tuzla'da büyük projelerine devam etmek isteyen Tuzlaport'un sahibi TRC Yapı'nın, Çukurova arazisini aldığı ve buraya hastane, rezidans ve plaza projesi yapmayı düşündüğü konuşuluyor.

Tuzla Halk Plajı'na giderken sağ tarafta insanların dikkatini çeken ve birçoğu atıl durumda bulunan Ahmet Şimşek Villaları'nı ise Tuzla'da büyük projelere imza atan Dilek Grup'un üstlendiği söyleniyor.

Aynı zamanda Cevahir Yapı'nın Emlak Konut ile yürüttüğü proje, marinanın arkasında yükselmeye devam ediyor. Bu projenin önünde, denize kıyısı olan bir millet bahçesi yer alacak. Haberin tamamına tuzladetay.com web sitemiz üzerinden ulaşabilirsiniz.

Storm

Safety Shoes

Şartlar ne olursa olsun,
YERE SAĞLAM BAS!

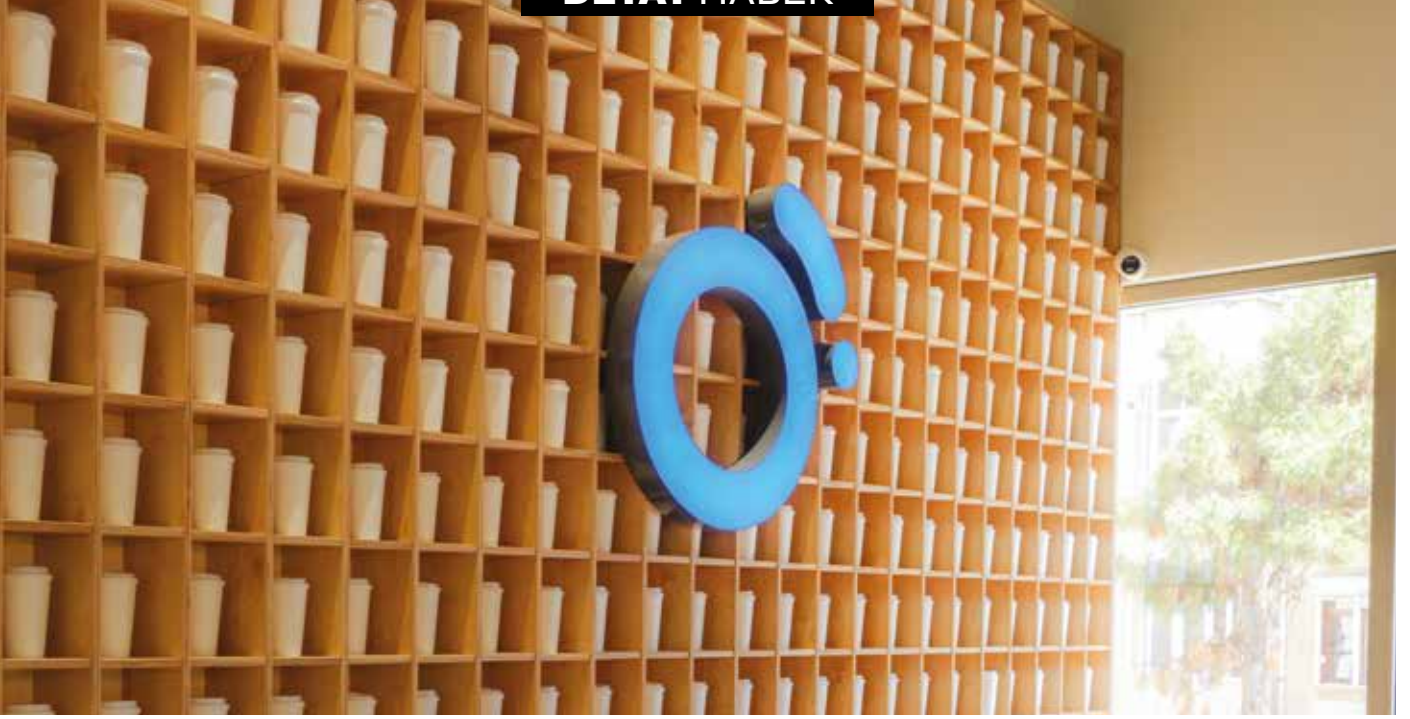
Dayanıklı, Kaydırmaz, Profesyonel İş Ayakkabıları



DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN
0532 204 44 89

 www.stormayakkabi.com

 Aydınlı Mh. Bahçeler Sk.
No:69/C Tuzla/İstanbul



TUZLA'DA BÜYÜYEN BİR KÜLTÜR THE CO.

Kahveyi yalnızca bir içecek değil, bir topluluk kurma biçimi olarak gören THE CO., 2018 yılında başladığı yolculuğunu İstanbul'un pek çok bölgesine yayarken, Tuzla'daki varlığını da günden güne güçlendiriyor.

Bugün Tuzla Marina, Port ve House olmak üzere üç farklı noktada yer alan THE CO. şubeleri, bölge sakinlerine sadece nitelikli kahve sunmakla kalmıyor; aynı zamanda tüm Tuzla sakinleri için konforlu ve ulaşılabilir bir buluşma alanı vadediyor.

Marka; sadeliği ve rahatlığı merkezine alarak oluşturduğu tasarım diliyle, bulunduğu çevreye uyum sağlayan ve aynı zamanda ona katkı sunan bir yapı inşa etmeyi önemsiyor. Her şube, mimarisinden servis detaylarına kadar aynı ilkeleri taşısa da, yer aldığı semtin dinamiğine göre ayrı bir karakter kazanıyor.



THE CO., kahve kültürünü yaygınlaştırırken, içinde bulunduğu mahallenin bir parçası olmayı ve insanların gündelik hayatına zarif bir dokunuşla eşlik etmeyi amaçlıyor. Kahve fincanlarının ötesinde bir deneyim sunan bu yaklaşım, Tuzla gibi gelişen ve çeşitlenen bir bölgede daha da anlam kazanıyor.

Adını koymak kolay değil belki ama THE CO. şubelerinde yaşanan o hissi hepimiz tanıyoruz: bir süreliğine zamanın yavaşladığı, insanların bir araya geldiği, üretmenin, durmanın, düşünmenin mümkün olduğu bir alan. Bugün bu alanlardan üçü Tuzla'da yer alıyor. Ve THE CO., bu büyüyen ilçenin bir parçası olmaktan mutluluk duyuyor.

İÇMELER ŞUBE
ÇOK YAKINDA!

Güvenle bakar!

Fren
Süspansiyon

İç Aksam
Kontrol

Airbag
Kontrol

Motor
Mekanik

Kaporta
Boya



PilotGarage TUZLA

İstasyon Mh. Hattboyu Cd. No: 152 Tuzla

0545 481 34 34

www.pilotgaragetuzla.com



HÜR BETON

HÜR BETON SAN ve TİC. A.Ş.

www.hurbeton.com.tr

Fatih Mah. Asalet Cad. No:5 34956 Tuzla - İstanbul

0216 304 00 92



YAPILARINIZA VERİLEN DEĞER



DEMİRİN OLDUĞU HER YERDE!

DEMİRSAN[®]
DEMİR SANAYİ ÜRÜNLERİ VE NAKLİYAT TİC. LTD. ŞTİ.

Fatih Mah. Asalet Cad. No:7 34956 Tuzla - İstanbul

0216 393 77 01

www.demirsanltd.com



TUZLA'DA ATATÜRK, SPOR VE GENÇLİK DOLU 19 MAYIS COŞKUSU

Tuzla, her yıl olduğu gibi bu yıl da 19 Mayıs Atatürk'ü Anma Gençlik ve Spor Bayramı'nı coşkuyla kutladı.



Törenler her yıl olduğu gibi, Sahil Tören Alanı'nda gerçekleştirilen Çelenk Bırakma Töreni ile başladı.

Tuzla Belediyesi tarafından organize edilen etkinlikler ise, sabah saatlerinde düzenlenen Bisiklet Turu ile başladı. Tuzla Belediyesi önünde başlayan bisiklet turu, yoğun bir katılımımla Vatan, Hatboyu gibi önemli caddeleri takip ederek yeniden Tuzla Belediyesi önünde son buldu.



GENÇLİK FESTİVALİ STADYUMDA DÜZENLENDİ

Bisiklet turunun ardından Tuzlalılar ve gençler, etkinliklerin devam ettiği Tuzla Stadyumu'na akın etti.



Tuzla Stadyumu'nda gerçekleşen Gençlik Festivali, atölyeler, oyun alanları ve çeşitli sahne gösterileriyle renklendi. Festivalde gençlerle birlikte vakit geçiren Belediye Başkanı Bingöl, gösterileri izledi ve Tuzla halkına önemli bir müjde verdi. Eren Ali Bingöl, yeni stadyumun temelini 1.5 ay içerisinde atılacağını müjdeledi. Yeni stadyum Aydınlı ve Orhanlı mahalleleri arasında olacak.



GELENEKSEL FENER ALAYI VE 19 MAYIS GENÇLİK ŞÖLENİ

19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı, Tuzla'da düzenlenen "Gençliğin İzinde" kortej yürüyüşüyle kutlandı.

Tuzla Askerlik Şubesi önünden başlayan yürüyüşe protokol üyeleri ve Tuzlalılar yoğun bir katılım gösterdi. Korteje Özel Tuzla Fen Koleji bando takımı eşlik etti.



Yürüyüşün ardından kutlamalar Tuzla Sahil Tören Alanı'nda devam etti. Belediye Başkanı Eren Ali Bingöl'ün yaptığı açılış konuşmasının ardından, dans gösterileri ve milli marşlar sahnelenirken, Tuzla Belediyesi Akademisi Sanat Gençlik Grubu'nun konseriyle program sona erdi.





KUMLAMA BOYAHANE TESİSLERİ

ÜRÜNLERİMİZ

KUMLAMA KABİNİ
KABİN İÇİ KUMLAMA
KUMLAMA KAZANLARI
BOYAMA KABİNİ
KURUTMA FIRINLARI
AIRLESS BOYA MAKİNELERİ
ENDÜSTRİYEL FANLI ISITICI
NEM ALMA MAKİNESİ
GRANÜL TOPLAMA ÜNİTESİ
YEDEK PARÇALAR



0216 766 39 88



info@akgmakine.com



www.akgmakine.com



Postane Mah, Erman Aydınlar Sk.
No 2E, Tuzla/İstanbul

KUZEYİN OĞLU

VOLKAN KONAK

“

Geçtiğimiz Mart ayında, Karadeniz'in hırçın dalgalarını sesiyle notalara döken, yüreğimizde hem memleket kokusu hem de derin bir hüznü bırakan bir ustayı uğurladık.

Volkan Konak, sadece bir sanatçı değil; şiirle, ezgiyle ve yürekten gelen nağmelerle hayatımıza dokunan bir ses oldu. Dik duruşunu hiç değiştirmede, görüşünü hiç saklamadı. Onun türkülerinde çocukluğumuzu, özlemlerimizi ve umutlarımızı bulduk. 2012 yılında röportaj yapma şerefine nail olduğumuz Volkan Konak için son görevimizi, dergimizin bu sayısını onun ismine adayarak yapmak istedik.

”

ÇOCUKLUK VE İLK YILLAR

Trabzon'un Maçka ilçesinde, 27 Şubat 1967 tarihinde dünyaya gelen Volkan Konak, Karadeniz'in hırçın doğasıyla şekillenmiş bir çocukluk geçirdi. Çok çocuklu, mütevazı bir ailenin ferdi olarak büyüyen Konak'ın hayatı, köyde geçen sessiz ve sade günlerin içinde şekillendi. Dağların eteklerinde yankılanan kemençe sesleri, ona müziğin yalnızca bir eğlence değil, bir yaşam biçimi olduğunu öğretti. Henüz küçük yaşlarda halk müziğiyle tanışan Konak, duyduğu her ezgiyi belleğine kazıdı, kalbinde biriktirdi.

Eğitim hayatına Maçka'da başlayan Volkan Konak, müziğe olan ilgisini ilerletmek için İstanbul Teknik Üniversitesi Türk Musikisi Devlet Konservatuarı'na girdi. Bu, onun hayatındaki ilk büyük kırılma noktasıydı. Teknik bilgiyle doğuştan gelen hissiyat

birleşince ortaya bambaşka bir sanatçı çıktı. Hem Karadeniz ezgileri hem de Anadolu'nun dört bir yanından derlenen türkülerle harmanladığı tarzı, onu kısa sürede farklı bir noktaya taşıdı.

KARİYER BAŞLANGICI

Konservatuvar eğitimi sonrasında Volkan Konak, sanat hayatına yöresel müzik derlemeleriyle adım attı. 1987 yılında Maçka yöresinde derlediği halk ezgilerini yorumlayarak ilk albümü Suların Horon Yeri'ni yayımladı.

Bu çalışma, Karadeniz'in horon kültürünü ve türkülerini kayıt altına alarak Konak'ın müzik kariyerinin temelini oluşturdu. Ardından Konak beste çalışmalarına yönelerek kendi özgün müzik tarzını geliştirmeye başladı. Nâzım Hikmet, Yaşar Miraç, Ömer Kayaoğlu, Sunay Akın

ve Sabahattin Ali gibi tanınmış şairlerin eserlerini bestelemeye koyulan sanatçı, halk müziği tınlarına bu şiirsel dokuyu ekleyerek kendine has bir üslup yarattı.

Volkan Konak, ilk derleme albümünün ardından özgün eserlerini ardı ardına çıkarmaya başladı. 1993 yılında yayımladığı Efulim albümü, onun ilk özgün çalışması olarak geniş kitlelerce tanınmasını sağladı.

1994 yılı Ekim ayında dinleyicilerle buluşturduğu Gelir misin Benimle albümüyle başarısını pekiştirdi.

Bu dönemde askerlik görevi nedeniyle kariyerine kısa bir ara veren sanatçı, hizmetini tamamladıktan sonra 1996'da üçüncü albümü Volkanik Parçalar üzerinde çalışarak birkaç ay içinde piyasaya sundu.





ÇIKIŞ YILLARI VE CERRAHPAŞA

1990'ların ortasından itibaren ürettiği yaklaşık 50 beste ile halk müziği alanında kendine önemli bir yer edindi; bu çalışmalar neticesinde Gazeteciler Cemiyeti başta olmak üzere çeşitli kuruluşlar tarafından yılın sanatçısı seçildi.

2000'li yıllarda da üretkenliğini sürdüren Volkan Konak, 2000 yılında Doğan Müzik Company (DMC) etiketiyle Şimal Rüzgarı albümünü yayımladı. Ardından 2003'te Maranda ve 2006'da Mora albümleri dinleyiciyle buluştu.

Bu albümde yer alan Cerrahpaşa şarkısı'nın video klibi yayınlandığında Volkan Konak asıl çıkışını yakaladı.

CERRAHPAŞA ŞARKISININ HİKÂYESİ

Şarkının sözleri, Konak'ın ablası Nuran Bahçekapılı tarafından yazılmıştı. Konak'ın babası kanser olduğu dönemde Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Hastanesi'nde tedavi altına alınmıştı. Şarkı, ailenin bu dönemde yaşadığı zorlukları şiirsel bir dille anlatıyordu. Volkan Konak bu şarkıyı babası için besteledi.

Çernobil dolayısıyla ailesinde ve Karadeniz'de kanser vakalarına sıkça şahit olan Volkan Konak, bu yüzden cep telefonu kullanmaz, kanserojen ürünlerden her daim uzak dururdu.

MÜZİK KARIYERİ

Volkan Konak Maranda ve Mora'nın yanına, 2009 yılında en çok tutan albümlerinden Mimoza'yı ekledi. Bu albümde yer alan Yarım Yarım, Göklerde Kartal Gibiydim, Aynalar ve Mimoza Çiçeğim, en çok dinlenen şarkıları oldu. Bu albüm ona 2009 ve 2010 yıllarında Altın Kelebek ve Kral Müzik ödüllerinde En İyi Halk Müziği Erkek Solist ödüllerini getirdi. Duayen sanatçı 3 kez Altın Kelebek aldı. Sanatçı 2011 yılında da TRT tarafından En İyi Halk Müziği Sanatçısı ödülüne layık görüldü.

Volkan Konak daha sonra 2012'de Lifer albümünü yayınladı. 2015 yılında yayınladığı Manolya albümü ise Aleni şarkısıyla büyük beğeni topladı. Aynı albümde yer alan Mağusa Limanı, Yalan Dünya ve Dertli Yoldaş türküleri en çok dinlenen şarkılar oldu. 2017 yılında yayınladığı Klasikler 1 albümü ile en beğenilen şarkılarını piyasaya sürdü.

2019 yılında yayınladığı Dalya albümü ise sanatçının son albümü oldu.

TÜM SEVENLERİNİ DERİNDEN YARALAYAN ERKEN VEDA

Volkan Konak, Kuzey Kıbrıs Gazimağusa'ya giderken, kimse onun son konseri olduğunu bilmiyordu. Sanatçı, konser sırasında fenalaşarak yere yığıldı. Kalp krizi geçiren ve kalbi duran sanatçıya kalp masajı uygulandı. Tüm müdahalelere rağmen kurtarılamayan Volkan Konak, 31 Mart gecesi 58 yaşında hayata gözlerini yumdu.

Usta sanatçının naaşı, vasiyeti üzerine babasının da mezarının bulunduğu, Maçka'daki ceviz ağacının altına gömüldü.

Volkan Konak, 58 yıl süren yaşamı boyunca, çok değerli sanat eserleri üretti. Yaptığı sosyal sorumluluk hamleleriyle onlarca insana ve canlıya dokundu. Okuttuğu onlarca öğrenci ile eğitime ve geleceğe hatırı sayılır bir destek verdi. Usta sanatçı, nakış nakış işlenmiş fikirleri ve cümleleriyle önce kalplere sonra da hafızalara kazındı.



Volkan Konak'ın ideolojisi, bireyin özgürlüğü, doğaya saygı ve insana duyulan sevgi etrafında şekillendi. Siyasi kimliklerden çok, insani değerleri öne çıkarmayı tercih etti. Özellikle çevre duyarlılığı konusunda yaptığı çıkışlar ve memleketinin doğasını korumaya yönelik duruşu, onu sadece bir müzisyen değil, bir kanaat önderi haline getirdi. "Sadece şarkı söylemek yetmez, yaşadığın topraklara da sahip çıkacaksın" cümlesi onun hayata bakışını özetler niteliktedir.

Volkan Konak iyi bir devrimci ve iyi bir Atatürkçü'yü. "Sanatçı dalkavuk olmamalı." diyen Konak fikirlerini açıkça söylüyor.

Volkan Konak'ın bir konserinde sarf ettiği cümleler, büyük beğeni toplamış ve yıllarca insanlar tarafından paylaşılmıştı: "İnsanlar benim bestelerimi beğenmezse, olsun! Biraz burulurum ama beğenmeyen insanla ahbablık ederim. Tuttuğum takımı

beğenmeyen insanla ahbablık ederim. Hiçbir şey olmamış gibi yemeğimi yerim. Sevdığım kadından hoşlanmayan bir insanla zorlansam da ahbablık ederim ama Türkiye'mi sevmeyen bir insanla ahbablık edemem. Bu ülkede, inandığı uğurda, yarinin yanağını, anasını, istikbalini feda edip ölen, inandığı uğurda ölen insanlara saygısızlık yapanı, en başta koca yürekli yenilmez şövalyemiz Mustafa Kemal'i sevmeyen biriyle ahbablık edemem."

SOSYAL SORUMLULUK PROJELERİ

Volkan Konak, doğduğu topraklarda babasını kaybetmiş 50'ye yakın çocuğa yıllarca burs verdi. Bunun yanı sıra Türkiye'nin çeşitli yerlerinde başarılı öğrencilere burs desteği sağladı. "Bir El Ver", "Karşıyaka'nın Filizleri" gibi projelerin içerisinde yer alan Volkan Konak, sokak hayvanları için de birçok etkinliğin içerisinde yer aldı.

AİLESİ VE ÖZEL HAYATI

Volkan Konak, 1992 yılında eşi Selma Konak ile evlendi. Bu evlilikten 2 kız ve 1 erkek çocuğu olan Konak, ailesini genellikle kameralardan uzak tutmayı tercih etti.

Evlendiği yıllarda maddi imkânsızlıklardan ötürü düğün yapamayan Volkan Konak, 2023 yılında, evliliğinden tam 31 yıl sonra yaptığı düğünle eşine eşsiz bir hediye vermiş oldu.

Her fırsatta eşine ve çocuklarına olan sevgisini dile getiren Volkan Konak, aile yaşantısına büyük önem veriyordu.



TUZLA KONSERLERİ

Volkan Konak için ilçemiz Tuzla, çok önemli bir yere sahipti. Kendisi daha önce sıklıkla Tuzla'yı ziyaret ettiğini dile getirmişti. 2010 yılında Tuzla Kafkale Spor Tesisleri'nde, sokak hayvanları yararına bir konser veren Volkan Konak konserin amacını "Sahipsiz hayvanların çektiği acılara dikkat çekmek" olarak açıkladı. Duayen sanatçı son olarak 30 Ağustos 2024'te, Zafer Bayramı etkinlikleri kapsamında Tuzla sahilinde sevenleriyle buluşmuştu.

1989

Maçka yöresinde yaptığı derleme çalışmalarından oluşan ilk albümünü yayınladı.

2003

Maranda albümü ve içerisinde yer alan Cerrahpaşa şarkısıyla en büyük çıkışı yakaladı.

2009

Halk Müziği Erkek Sanatçı dalında İlk Altın Kelebek ödülünü kazandı. Daha sonra 2 kez daha bu ödüle layık görüldü.

2011

TRT tarafından TRT Müzik Ödülleri'nde iki ödülle başarısı taçlandırıldı.

1993

İlk özgün albümü olan Efulim'i yayınladı. Albümdeki tüm şarkıların bestesi kendisine aitti.

2009

Birçok hit parçayı barındıran Mimoza albümünü yayınladı.

2010

Kuzeyin Oğlu TV programıyla ekranlara merhaba dedi. Program, samimiyetiyle çok sevildi.

2019

Dalya isimli albümünü yayınladı. Bu albüm Volkan Konak'ın yayınladığı son albüm oldu.

EKŞİOĞLU
HANEKS



ÇOK ÖZEL ÖDEME AVANTAJLARI

Tuzla'nın İncisi Mercan'da
Ayrıcalıklı Bir Yaşam

Mehmet Bey Villaları

Ekşioğlu Haneks, sizler için ayrıcalıklı yaşam alanları üretmeye devam ediyor. İstanbul'un gizli cenneti, Tuzla'nın incisi Mercan bölgesinde, bölgenin yapısına uygun villalarımızda yaşayacak, 6 seçkin ailemizden biri olmak için bizi arayın!

ÖZELLİKLER

- 7/24 Güvenlik ve Kamera
- Kapalı Otopark
- Müstakil Açık Havuz
- Tripleks



Satış Ofisi:

Yayla Mh. Hacılar Cd. Ekşioğlu Deniz
Yıldızı St. A Blok No:1 Tuzla/İST



WhatsApp İletişim:

0555 800 00 80

www.haneks.com

2012 YILINDA YAPTIĞIMIZ VOLKAN KONAK RÖPORTAJI

“

Takdir görmek güzel şey. Zaten bizim madalyamız bunlar, biz bunlar için koşuyoruz. Ölümcül dünyada değmez ama bunlar bizim rütbelerimiz. Halkımızın teveccühü, ben gerçekten çok şanslıyım. Kolay olmadı, 25 sene oldu ama ben Hatay'dan Edirne'ye Diyarbakır' a kadar bu insanlarla temas kurdum. Ama benzincide ama bir otoparkta ama başka bir yerde, sürekli o insanlara dokundum, tokalaştım, sohbet ettim ve bu kalabalığı gözlerinin içine baka baka oluşturdum.

”

2012 yılında, o dönemdeki Genel Yayın Yönetmenimiz, Tuzlalı radyocu Gürdal Çakır'ın dergimiz için Volkan Konak ile yaptığı röportajdan, akılda kalan bölümleri, usta sanatçının anısına sizlerle paylaşmak istedik.

Röportajın başında, insanlara önem veren biri olarak, insanlığa mesajı sunulması üzerine;

“Ben yaşadığım sürece ve yaşayacağım sürece ki üç aşağı beş yukarı ne kadar yaşayacağımı biliyorum; bir insan dünyanın yaşına göre kelebek kadar kısa yaşıyor. Bu süreyi severek sevilerek geçirmeyi hedefledim. Hiçbir ön yargım yoktur, hiç kimsenin duygularının ve emeğinin üzerine basmamaya çalışıyorum. İnancına asla basmıyorum. Dolayısıyla seviyorum, seviliyorum

ve insanlara sevgi pompalamaya çalışıyorum. Sanat yaparak insanlara moral olmaya, moral vermeye çalışıyorum. İnsanlara hiç yalan ve sahte duygular beslemedim. O gün hangi ruh halindeysem öyle davranıyorum. İnsanlar da sağolsun inandırıcılığımızı gördüler ve büyük teveccüh yaşıyoruz. İnsanlara şunu söylüyorum; sevgiyle ışıkla kalsınlar ama kendilerini çok önemsesinler ve cesur olsunlar.”

Geçen bu süre içinde peki müziğin yanı sıra özel hayatta hiç değişiklikler oldu mu? (2009-2012 yıllarında verdiği albüm arası hakkında sorulan soru)

Evet... Daha dünyalı olduğumu hissediyorum. Çok şükür Behçet'imiz (2012 yılında kaybettiği bateristi Behçet

Türkekul'dan bahsediyor) harici büyük travmatik olaylar yaşamadım. Ama tabi hastane ziyaretlerimiz çok oluyor, onların isteklerini yerine getirmeden yapamıyorum. Mesela Cerrahpaşa' nın olduğu albümün senesinde 7-8 kişi gömmüştüm ailemden. Teyzemin kızı ablam bile ıllamur toplarken ağaçtan düşmüştü öldü mesela, Kazım öldü, babam öldü... Dolayısıyla yaptığım şarkı neyle beslenmişsem öyle oldu.





Aklıma şimdi geldi ama sormak istiyorum. 'Kadınım' kelimesi sizinle büyük bir anlam kazandı, özdeşleşti bence söyleminizden dolayı. Normalde toplum içinde altında birçok şey aranan bir kelime, tereddütlü yaklaşılan bir kelime...

Çok iyi yakaladın Gürdal. Çünkü biz kadınım derken nefesin nefesine vurmasını kastetmedik. Kutsal bir varlıktan bahsediyoruz. O yüzden bunu böyle algılayanlara selam olsun. Ruhu terbiye olmuş insan bunu doğru algılayabilir. Mesela benim en büyük özelliğim nedir biliyor musunuz, bir beyefendi asla yanındaki bir hanımefendiyi benden kıskanmaz. Çünkü benim onunla kesinlikle göz göze gelmeyeceğimi bilir. O yüzden orada ben hakkatten kadınım derken, gerçekten kapıyı açıyor o ve naftalin kokan elbisesiyle içeri girdiğini görüyorum. Her zaman söylüyorum, saçlarından günah da aksa hiç önemli değil ben söylerken çok dolu söylüyorum.

Peki Volkan Konak tatillerini nasıl geçiriyor, kafasını dinlemek istediğinde neler yapıyor?

Ben gezmeyi çok seviyorum, Avrupa'daysam kendi karavanımla gidiyorum. Seyahat etmeyi çok seviyorum çünkü bu dünyaya bir daha gelmeyeceğimi biliyorum. Dolayısıyla dünyayı yaşamak istiyorum. Yaşam bize sunulmuş en güzel armağandır, ben de bu armağanın hakkını vermek istiyorum. Sınırlara katılmam, sanki dünya benim babamın malıymış gibi, avucumun içindeymiş gibi yaşıyorum. İrlanda'nın

çiemenlerine niye gitmeyeyim, Kanada'nın ormanlarını niye görmeyeyim? Dünya bizim. Birileri sınırları belirlemiş ülkeler oluşmuş, banane...

Şehirler arası yolculuklarda aracı siz kendiniz kullanıyorsunuz sanırım?

Evet, Karadeniz'li olduğumuz için herşeyimiz ters bizim. (gülüyor..) İstanbul içinde şoför kullanıyorum ama İstanbul dışında şoför uçakla gider, aracı ben kullanırım. Çünkü uzun yolda araba kullanmak bir hüner, matematik gerektiren bir iş... Herkese canını teslim etmeyeceksin ki bizim şoförümüz iyidir ama yine de bir kaza yaparsam kendi elimden olmalı...

Volkan Konak hangi yörenin şarkılarını, türkülerini sever peki?

Kayseri ve Yozgat'ın türkülerini çok severim mesela... Yozgat Sürmeli çeşitlemeleri, Kayseri'nin Gesi Bağları'ndan tutun da birçok eseri klasiktir mesela...

O zaman yazılan şarkılar türkülerle şimdikiiler arasında büyük farklar görüyorum ve üzülüyorum aslında...

O zaman daha kent yaşantısı bu kadar yoktu ve insanlar daha çok yazmaya konsantreydi. Şimdi insanlar internette daha mekanik paylaşıyorlar, o zamanki ozanlar yok şimdi doğru. Ben de bunu bildiğim için yayla evime gidiyorum Maçka'da 1800 metre yükseklikte. Oraya gidiyorum, orada şarj olup şarkı yazmaya çalışıyorum. Son albümdeki Rüzgar isimli

şarkımı Hamsiköy'de yazdım mesela. Orada toprakla temas halindeyken çok farklı duygularda oluyorsun. Ve enteresan birşey, çoğu insan yıldız kaymasını hatırlamıyordur ama ben sabahlara kadar yıldız kaymalarını izliyorum. En güzel yanı da hiç kimse yok orada, sadece ben ve yabani hayvanlar, doğa... Orası benim yumurtlama yerim, çok natürel bir yer...

Gerçek aşk uzakta olan diyor bir de Volkan Konak?

Off, ben seviyorum o sancıyı... Belki de ben mazoşist miyim acaba? Bilmiyorum bu dönemde var mı ama ben çok pis aşık oluyorum. Ben hayattan kopuyorum, yürümeyi bile unutuyorum. Ölümcül, ölümüne aşk yaşıyorum. İnsanlar bence bencilliğinden aşkı bitiriyor. Hiç kimse birbirine onu satın almış muamelesi yapmasın. Sahiplenmemek, çok boğmamak lazım, özgürlük önemli.

Hak verilmeyecek gibi değil... Volkan Konak bize son olarak neler söylemek ister?

Şunu söylüyorum, albümler bizim madalyalarımızdır. Biz albüm satışından herhangi bir kar elde etmiyoruz, biz paramızı sahneden kazanıyoruz. Albümlerin başarısı bize başka geri dönüşler sağlıyor. O yüzden emek verilen bu albümlere insanlar da 2 paket sigara parasına, menekşe parasına kıysınlar eğer beğeniyorlarsa ama sakın korsan almasınlar... Ben onu kabullenemiyorum, bende affı yok çünkü... Ben insanları çok seviyor ve önemsiyorum, sevgiyle kalsınlar, ışıkla kalsınlar ve onlar da kendilerini çok sevsinler. Bir başkasına da hayran olmasınlar ama onu da sevsinler. Benim hayranlarımdan ziyade sevenim vardır. Çünkü hayranım dediğin zaman biraz aşağı çekersin kendini, kendini aşağı çekmesin ama kendine hayran olup bizi de sevmeye devam etsinler. Türkiye'ni sevmeye de devam etsinler, cesur olsunlar. Son olarak da şunu söylemek istiyorum; yağmurlu bir günde yazdığım 'Kadınım' şiirini dinleyin ve düşünün bunu yazan birisinin kötü olma ihtimali var mı? Hatıram olsun. Sana ve ekibine de sonsuz sevgilerimle...

ÇİZMENİN TOPUĞU ADRIYATİK VE İYON DENİZİ'NİN BULUŞTUĞU PUGLIA

“

İtalya'nın güneydoğusunda yer alan Puglia, dingin atmosferi, tarihi köyleri, lezzetli mutfağı ve masmavi sahilleriyle tipik bir Akdeniz kaçamağı sunuyor. Uçsuz bucaksız zeytinliklerle çevrili bu bölge, kalabalık turizm rotalarının dışında kalmasıyla da dikkat çekiyor. Yaz aylarında deniz keyfi yapmak, taş sokaklarda kaybolmak ve yerel tatları keşfetmek isteyenlerin keşfetmesi gereken Puglia'yı birlikte inceliyoruz.

”

İtalya'nın güneyinde, çizmeye benzetilen ülkenin topuk kısmında yer alan Puglia, tarih, deniz ve gastronominin iç içe geçtiği özgün bir rota sunuyor. Roma, Floransa gibi klasik İtalya duraklarının gölgesinde kalsa da, Puglia; karakteristik mimarisi, bozulmamış kıyıları ve yerel hayatın içtenliğiyle ziyaretçilerini kendine hayran bırakıyor. Hem keşfetmeye meraklı gezginler hem de sakin bir yaz kaçamağı yapmak isteyenler için ideal bir alternatif. Bu rehberde, Puglia'nın dört farklı şehrini kapsayan dolu dolu bir rota çiziyoruz. Yolculuğumuz, bölgenin en büyük şehri ve aynı zamanda giriş kapısı olan Bari'den başlıyor. Ardından, kartpostalları andıran Trulli evleriyle ün salmış Alberobello, sonrasında ise zeytin ağaçlarının gölgesinde yükselen barok mimarili şehir Lecce bizleri bekliyor. Turumuzu, kayalıklar üzerine kurulu sahil kasabası Polignano a Mare'de tamamlıyoruz.

GENEL BİLGİ

Bari:

Puglia'nın başkenti ve en büyük şehri. Tarihi limanı, dar sokaklı eski şehir bölgesi (Bari Vecchia) ve leziz sokak yemekleriyle Akdeniz'in hareketli ruhunu yansıtır. Puglia'yı keşfetmek isteyenler için en uygun başlangıç noktasıdır.

Lecce:

“Güneyin Floransa'sı” olarak bilinen Lecce, barok mimarisiyle büyüler. Sanata ve tarihe meraklı gezginler için vazgeçilmez bir duraktır.

Alberobello:

UNESCO Dünya Mirası listesinde yer alan Trulli evleriyle ünlü Alberobello, masalsi bir atmosfere sahiptir.

Polignano a Mare:

Bembeyaz evlerin denize bakan kayalıklar üzerine kurulu olduğu bu kasaba, hem kartpostalık manzaraları hem de serin sularıyla Puglia'nın en romantik duraklarından biridir.



PUGLIA'NIN BAŞKENTİ: BARI

Puglia'nın idari ve ticari merkezi olan Bari, aynı zamanda bölgenin en büyük şehri. Pek çok gezgin için sadece bir geçiş noktası gibi görünse de, eski şehri, limanı, yöresel lezzetleri ve samimi atmosferiyle keşfedilmeye değer bir başlangıç noktası. Bari Vecchia'nın taş sokaklarında yürürken hem tarihî mimariyi hem de canlı yerel hayatı gözlemleyebilirsiniz. Puglia'nın otantik ruhunu hissetmek ve yavaş bir tempo ile gezmeye başlamak istiyorsanız, Bari mükemmel bir ilk durak.



BARI'YE NASIL GİDİLİR?

Bari Karol Wojtyła Havalimanı'na (BRI) İstanbul'dan aktarmasız uçuşlar düzenleniyor. Uçuş süresi yaklaşık 2 saat 10 dakika. Havalimanından şehir merkezine tren, otobüs ya da taksi ile yaklaşık 20-30 dakikada ulaşılabilir. Toplu taşıma oldukça yaygın ve uygun fiyatlı. Şehir merkezinde konaklıyorsanız pek çok yere yürüyerek ulaşmak mümkün. Yine de kısa mesafeler için bisiklet kiralama da iyi bir seçenek.

GEZİLECEK YERLER

Bari, tarihî yapılar ve liman manzarasıyla birleşen sıcak Akdeniz havası sunuyor. Şehrin en eski yerleşimi olan Bari Vecchia, dar taş sokakları, renkli çamaşır ipleri ve sokakta makarna açan teyzeleriyle ünlü. San Nicola Bazilikası, Romanesk mimarinin en iyi örneklerinden. Deniz kıyısında yürüyüş yapabileceğiniz Lungomare N. Sauro sahil yolu da gün batımı için ideal.

SİHİRLİ ALBEROBELLO

Alberobello, Puglia'nın en ikonik ve büyüleyici kasabalarından biri. Adını sıkça duymamış olabilirsiniz ama beyaz taş duvarlı, konik çatılı Trulli evleri'ni bir yerlerde mutlaka görmüşsünüzdür. Bu masalsi evler, kasabayı adeta bir açık hava müzesine dönüştürüyor. 1996'da UNESCO Dünya Mirası Listesi'ne alınan Alberobello, sakinliği, tarihi dokusu ve eşsiz mimarisiyle sizi geçmişin içinde huzurlu bir yürüyüşe davet ediyor.



ALBEROBELLO'YA NASIL GİDİLİR?

Bari'den yaklaşık 1 saatlik bir tren veya araba yolculuğuyla Alberobello'ya ulaşmak mümkün. Tren istasyonu şehir merkezine çok yakın. Günlük turlar da düzenleniyor ama kasabanın tadını doyasıya çıkarmak isteyenler için 1 gece konaklama önerilir. Şehir içi oldukça küçük ve tamamen yürüyerek gezilebilir. Yokuşlu taş sokaklar rahat ayakkabılar gerektiriyor.

GEZİLECEK YERLER

Kasabanın iki ana bölgesi var: Rione Monti ve Aia Piccola. Rione Monti, hediyelik eşya dükkânları, kafeler ve Trulli evlerine dönüştürülmüş küçük galerilerle dolu. Aia Piccola ise daha az turistik ve hâlâ yerel halkın yaşadığı Trulli evlerinden oluşuyor. Trullo Sovrano (iki katlı tek Trulli evi), Trulli mimarisini anlamak için mutlaka görülmeli. Trulli Kilisesi (Chiesa di Sant'Antonio) de benzersiz yapısıyla dikkat çekiyor.



GÜNEY'İN FLORANSA'SI LECCE

İtalya'nın güneyinde, Salento bölgesinin kalbinde yer alan Lecce; gösterişli barok mimarisi, altın renkli taş yapıları ve canlı kültürel atmosferiyle "Güneyin Floransa'sı" olarak anılıyor. Hem tarihi hem de sanatsal yönüyle dikkat çeken bu şehir, klasik Roma kalıntılarından tiyatrolara, el sanatları atölyelerinden şık kafelere kadar birçok sürprizle dolu. Lecce, Puglia gezinizin en estetik ve entelektüel durağı olabilir.

LECCE'YE NASIL GİDİLİR?

Bari'den Lecce'ye trenle yaklaşık 1,5-2 saatte ulaşabilirsiniz. Eğer Alberobello'dan geliyorsanız, önce Bari'ye dönmeniz gerekebilir. Araç kiralama bu bölgede zaman kazandırabilir.

Şehir merkezi oldukça kompakt olduğundan yürüyerek gezmek keyiflidir. Ara sokaklarda rastgele girmekten çekinmeyin; her köşe başında ayrı bir tarihi güzellik saklı olabilir.

GEZİLECEK YERLER

Lecce'nin barok karakterini tanımak için şehirdeki başlıca yapılardan olan Santa Croce Bazilikası ve Piazza del Duomo mutlaka görülmeli. Roma Amfi Tiyatrosu

şehrin antik geçmişini, Castello Carlo V ise askeri tarihini temsil ediyor. Zanaatkarların ellerinden çıkan Lecce taşından heykeller ve süslemeler, küçük dükkanlarda hâlâ yaşatılıyor. Özellikle kâğıt hamurundan yapılan cartapesta sanatı, Lecce'ye özgü önemli bir el işçiliği örneği.

POLIGNANO A MARE

Kireçtaşı kayalıkların üzerine kurulu evler, altlarında gürültüyle çarpan dalgalar ve daracık taş sokaklardan açılan Adriyatik manzaraları... Polignano a Mare, hem doğa hem de romantizm arayan gezginler için Puglia'nın en etkileyici kasabalarından biri.

Şiir gibi kasaba olarak anılması boşuna değil; sokaklarında yürürken beyaz duvarlara yazılmış İtalyanca dizeler size eşlik ediyor. Ünlü "Volare" şarkısının yaratıcısı Domenico Modugno'nun memleketi olan bu sahil kasabası, keşfetmesi kolay, unutmaması zor bir yer.

POLIGNANO A MARE'YE NASIL GİDİLİR?

Bari'den trenle yaklaşık 30 dakikalık kısa bir yolculukla Polignano a Mare'ye ulaşabilirsiniz. Havalimanından araç kiraladıysanız, kasabaya ulaşım yaklaşık 45 dakika sürüyor.

GEZİLECEK YERLER

Kasabanın kalbi sayılan Lama Monachile Plajı, yüksek kayalıklar arasında sıkışmış küçük ama etkileyici bir kumsal. Manzara için Ponte Borbonico üzerinden mutlaka bir fotoğraf molası verin. Eski şehir sokakları, deniz manzaralı teraslar ve küçük sanat galerileriyle dolu. Grotta Palazzese adlı doğal mağara içine kurulu restoran ise yalnızca lezzetiyle değil atmosferiyle de meşhur. Domenico Modugno'nun bronz heykelini de görmeden geçmeyin.



PUGLIA'DA NE YENİR?

Puglia mutfağı, İtalyan yemek kültürünün en özgün ve lezzetli kollarından biridir. Yöresel malzemelerin tazeliği ve sadeliği ile hazırlanan yemekler, gurmeleri memnun edecek çeşitlilik sunar. İşte Puglia'da tadına bakmanız gereken başlıca lezzetler:



Orecchiette: Puglia denince ilk akla gelen yemektir. Küçük kulakçık şeklindeki bu el yapımı makarna adını da şeklinden alır (İtalyanca orecchio "kulak" demektir). Genellikle rapini denilen yabani brokoli yaprakları (cime di rapa) veya taze domates sosu ile pişirilir.

Taralli: İştah açıcı atıştırmalık denince akla taralli gelir. Minik simit biçimindeki kırıkrakerler, zeytinyağı ile yoğrulmuş hamurdan yapılır ve fırınlanır. Karabiberli, rezene tohumlu, acı biberli, hatta şaraplı gibi çok çeşitli aromaları vardır.



Panzerotti: Puglia sokak lezzetlerinin yıldızlarından biridir. Yarım ay şeklinde kapatılmış, içi eriyen mozzarella peyniri ve domates sosuyla dolu kızarmış bir hamur işidir.



Focaccia Barese: İtalya'nın her bölgesinde focaccia ekmeği vardır ama Bari usulü (Focaccia Barese) bambaşkadır. İnce hamurlu ve üzeri bol zeytinyağlı olan bu ekmeğe, cherry domatesler ve zeytinlerle süslenerek taş fırında pişirilir.

Deniz Ürünleri: Puglia, çevresini saran denizlerin nimetlerinden bolca faydalanır. Özellikle çiğ deniz mahsulleri geleneğiyle tanınır – taze yakalanmış karides, istiridyeye, deniz kestanesi gibi ürünler limanlarda çiğ olarak limon sıkılarak yenir. Bunun yanı sıra cozze ripiene (içli midye, pirinç ve peynirle doldurulup pişmiş), fritto misto (karışık kızarmış deniz ürünleri tabağı) gibi lezzetleri de deneyebilirsiniz. Brindisi ve Taranto tarafı midyeleriyle ünlüken, Polignano ve Monopoli taptaze balık restoranlarıyla doludur.

Peynirler: Puglia'nın en ünlü peyniri kuşkusuz taze burrata ve onun iç kreması sayılan stracciatella peyniridir. Andria şehri civarında ortaya çıkan burrata, mozzarella dış kabuğunun içine taze krema ve tel tel parçalanmış mozzarella doldurularak yapılan bir peynir lezzet bombası diyebiliriz.



Tatlılar: Puglia tatlı konusunda da iddialı. Özellikle Salento bölgesine özgü pasticciotto mutlaka denenmeli. Dış kıyır hamur, içi yoğun bir pastacı kremasıyla dolu bu tartölet, sıcak sıcak sunulur. Bir diğer yöresel tatlı ise sporcamuss adı verilen, iki kat milföy hamuru arasında kremayla yapılan ve üzerine pudra şekeri serpilmiş küçük pastalardır. Son olarak, gelato yani dondurma İtalya'nın her yerinde olduğu gibi Puglia'da da harika; özellikle incir, badem, limon gibi yöresel malzemelerle hazırlanan ev yapımı dondurmaların tadına bakın.

İçecekler: Puglia sıcaklığında serinlemek için ideal bir içecek, Lecce'nin ünlü Caffè Leccese'sidir. Soğuk kahveye badem şurubu ve buz eklenerek hazırlanan bu içecek yaz aylarında ferahlatır. Alkolsüz bir diğer seçenek olarak bari civarında popüler olan granitelli (meyveli buz-ezmesi) deneyebilirsiniz. Alkollü içeceklerde ise Puglia'nın kırmızı şarapları başrolde: Primitivo di Manduria ve Negroamaro gibi üzümlerden yapılan

yoğun gövdeli şaraplar yemeklerinize eşlik edebilir. Yemek sonrası için de yerel bitkilerden yapılan Finocchietto (rezene likörü) veya Mirto (mersin likörü, gerçi Sardunya kökenlidir ama Puglia'da da bulunur) gibi hazmettirici likörler sunulabilir.

**Restoranlar**

Puglia mutfağını deneyimlemek için şehirlerdeki trattoria ve osteria denilen aile işletmesi lokantaları tercih etmek gerekir. Örneğin Ostuni'de kayaların içine oyulmuş şık atmosferiyle ünlü Osteria del Tempo Perso, taze deniz ürünleri ve ev yapımı makarnalarıyla meşhurdur..



Alberobello'da ise kendi bahçesinde yetiştirdiği ürünlerle servis yapan Trattoria Terra Madre, çiftlikten sofraya konseptini başarıyla uygulayan sevimli bir mekândır.



Eğer eşsiz bir deneyim arıyorsanız Polignano a Mare'de deniz mağarası içindeki Grotta Palazzese Restoranı dünyaca ünlüdür; mağaranın içinde dalga sesleri eşliğinde akşam yemeği sunan bu mekan, romantik bir atmosfer arayanlar için birebir.



PUGLIA'DA NE ALINIR?

Puglia, zeytinlikleri, seramik atölyeleri ve geleneksel üretimi yaşatan küçük esnaflarıyla alışverişi sadece bir tüketim değil, kültürel bir deneyim haline getiriyor. Bölgeden dönerken valizinizi hem lezzetli hem de anlamlı hediyelerle doldurmak isterseniz işte birkaç öneri:

Zeytinyağı: Puglia, İtalya'nın en büyük zeytinyağı üreticisi. Bölgeye özgü Coratina ve Ogliarola zeytinlerinden üretilen yağlar oldukça aromatikdir. Küçük aile çiftliklerinden alınan soğuk sıkım ürünler, hem mutfağınıza hem de sofranıza kalite katar.

Primitivo ve Negroamaro

Şarapları: Salento bölgesine özgü bu iki üzüm çeşidi, Puglia şaraplarının yıldızıdır. Koyu kırmızı, güçlü aromalı bu şaraplar, hem kaliteli hem de fiyat/performans açısından oldukça avantajlıdır. Uçakla dönerken sıvı kısıtlamasına takılmamak için yerel üreticilerden vakumlu paket seçeneklerini sorabilirsiniz.

Taralli ve Domates Konserveleri:

Taralli, Puglia'ya özgü, bagel ve bisküvi arasında kalan tuzlu atıştırmalıklardır. Ayrıca, güneşte kurutulmuş domatesler veya konserve halinde satılan passata di pomodoro da Puglia mutfağını evinize taşır.

Seramikler: Özellikle Grottaglie kasabası, yüzyıllardır el yapımı seramik üretimiyle tanınıyor. Trulli figürlü

minyatürler, zeytin desenli tabaklar ve el boyaması kaseler oldukça popüler. Çarşıları dolaşırken atölyeden çıkan ürünleri doğrudan sanatçısından almak mümkün.

Tekstil ve El Yapımı Ürünler: Lino (keten) kumaşlar, geleneksel danteller ve elde dokunan masa örtüleri, anneler ve ev dekorasyonu meraklıları için mükemmel hediyelerdir. Lecce ve Alberobello sokaklarında bu ürünleri satan minik dükkanlar sıkça karşınıza çıkar. Görmeden geçmeyin.



PUGLIA'DA FESTİVALLER:

Puglia yaz aylarında sadece sahilleriyle değil, enerjisi yüksek festivalleriyle de dikkat çekiyor.

La Notte della Taranta – Ağustos, Salento Bölgesi:

Güney İtalya'nın en büyük halk müziği festivali. Geleneksel Tarantella dansı, çağdaş müzikle harmanlanarak sahneye taşınıyor. Final konseri genellikle Melpignano'da yapılıyor ve tüm gece süren açık hava dans etkinliği, turistlerin yoğun ilgisini çekiyor.

Festival della Valle d'Itria – Temmuz-Ağustos, Martina Franca:

Klasik müzik tutkunları için benzersiz bir deneyim. Barok sarayların avlularında gerçekleşen açık hava opera ve konserlerle sanat dolu bir atmosfer sunuyor. Uluslararası sanatçılar da festivale sıkça katılıyor.

Sagra del Vino – Eylül, Leverano:

Şarap üreticilerinin katıldığı, açık alanlarda düzenlenen tadım ve gastronomi festivalidir. Yalnızca içki değil, yerel lezzetler, konserler ve dans gösterileriyle de keyifli bir ortam sunar. Katılım serbesttir, müzik ve kültür odaklı bir deneyim yaşanır.

BUNLARA DİKKAT EDİN

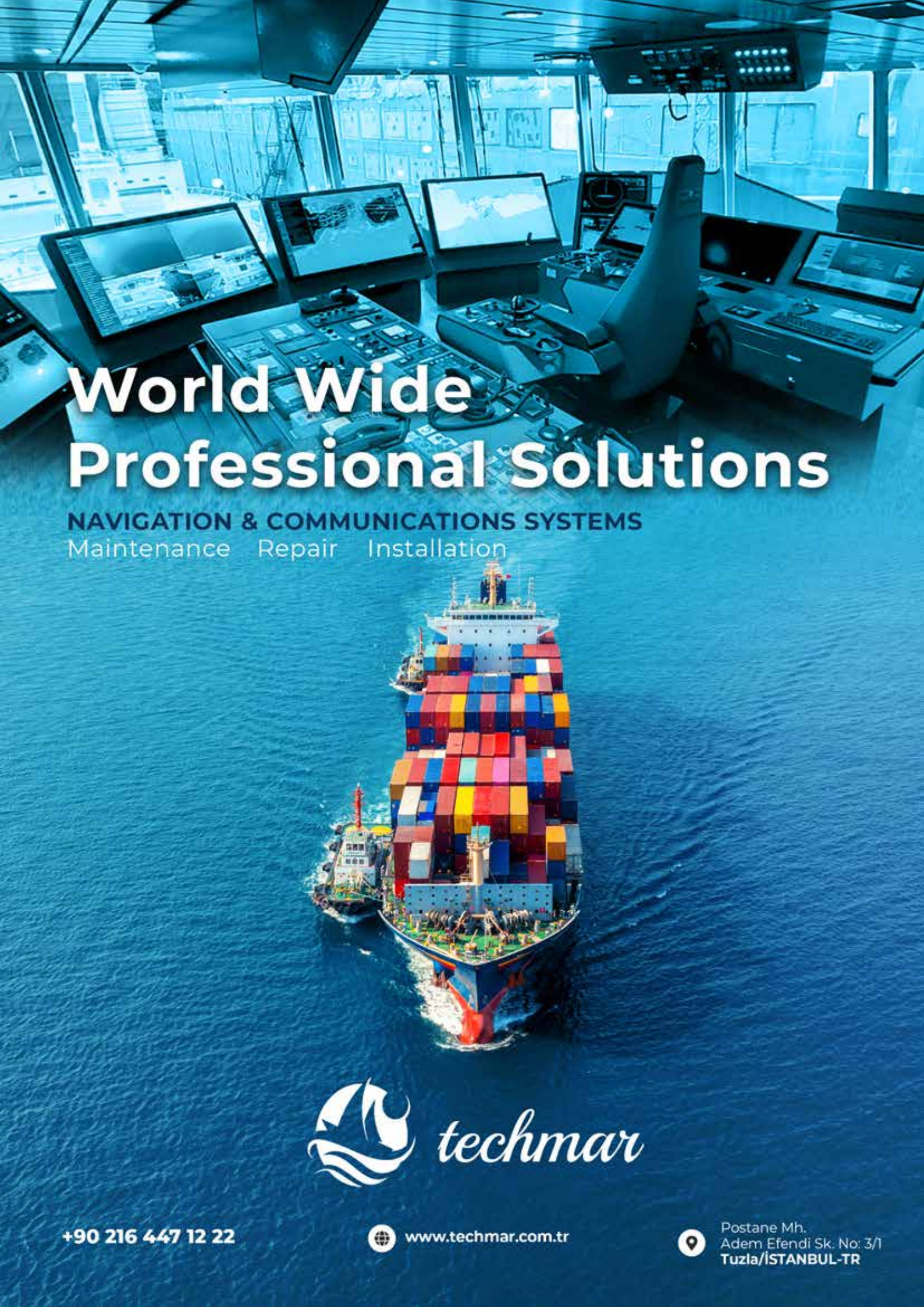
İtalya'da bir çok tarihî şehir merkezinde ZTL (Zona a Traffico Limitato) uygulaması vardır, Puglia'daki Bari, Lecce, Ostuni gibi şehirlerde de eski kent merkezine yabancı araç girişi kısıtlıdır. Aracınızla bilmeden bu bölgelere giderseniz ceza alabilirsiniz.

Puglia geleneklerine bağlı bir bölgedir ve özellikle küçük kasabalarda öğle arası siesta kültürü devam eder. Genelde 13:00 – 16:00 arası birçok dükkan, market, hatta restoran kapanabilir.

Yazın Puglia güneşi yakıcı olabilir. Özellikle Temmuz-Ağustos'ta dışarıda gezerken güneş kremi, şapka ve su şişesi taşımak çok önemli. Saat 11:00-16:00 arasında açık havada uzun yürüyüşler yapmamaya, gölgede dinlenmeye özen gösterin.

Turistik noktalarda İngilizce anlaşmak genelde sorun değil ama çok turistik olmayan yerlerde İngilizce bilen kişi sayısı azalabilir. Temel birkaç İtalyanca kelime öğrenmek (günaydın, teşekkürler, hesap lütfen vb.) işinizi kolaylaştırır ve yerellerin sempatisini kazanır.

Geleneksel trattoria'larda coperto (kuver ücreti) adı altında kişi başı 2-3 € hesap eklenir, şaşırmayın. Servisten memnun kalırsanız bir miktar bahşiş (genelde %5-10) bırakmak kibarlık olarak görülür ama zorunlu değildir.



World Wide Professional Solutions

NAVIGATION & COMMUNICATIONS SYSTEMS

Maintenance Repair Installation



+90 216 447 12 22



www.techmar.com.tr



Postane Mh.
Adem Efendi Sk. No: 3/1
Tuzla/ISTANBUL-TR



AKÇADAĞ
GRUP

ALICI VE SATICI ARASINDA
DÜRÜST DENGİ

KONUT - İŞYERİ - ARSA
ALIM-SATIM - KİRALAMA
DEĞERLEME -DANIŞMANLIK- EKSPERTİZ

0216 395 95 95

Yayla Mh. Şinasi Dural Cd. No:40 Dr:3 Tuzla/İST

TİCARİ PROJE

GELİŞTİRME VE SATIŞ



TEBAWORK YETKİLİ SATICI

215.000 m² 615 BAĞIMSIZ BÖLÜM



DAGİM YETKİLİ SATICI

400.000 m² 412 BAĞIMSIZ BÖLÜM

akcadaggrup.com

KÜÇÜK İŞLETMELERİN BÜYÜK RİSKİ: MARKA HAKKI İHLÂLLERİ

“

Yeni bir işletme kurarken isme karar vermek, logoyu seçmek ve tabelayı asmak çoğu zaman heyecanın en büyük parçasıdır. Ancak bu yaratıcı sürecin arka planında çoğu küçük işletmenin atladığı çok kritik bir detay var: marka tescili. “Zaten başka kim bu ismi düşünecek ki?” diyerek kullanılan pek çok marka ismi, aslında başka biri tarafından çoktan sahiplenilmiş olabilir. Ve işte o zaman, yıllar süren emeğinizin, kurumsal kimliğinizin ve müşteri sadakatinizin bir başkasının elinde hukuki avantaja dönüşmesi işten bile değildir.

”

Bundan 15-20 yıl öncesine kadar ‘yaptım oldu’ gibi bir marka yaratma zihniyeti vardı. Sosyal medyanın bu kadar yoğun kullanılmadığı dönemlerde araştırma yapmadan kullanılan markalar, uzun yıllar gözden uzak kalıp yaşamını sürdürebiliyordu.

Ama artık durum böyle değil. 21 yıldır reklam sektöründeyim. Ayrıca 15 yıldır da kendi reklam ajansımı işletiyorum. Bu süreçte karşılaştığım hatalar, güncel dolandırıcılık hikâyeleri ve doğru yöntemler hakkında daha basit bir anlatımla sizlere yol göstermek istiyorum.

EN ZOR ADIM İSİM BELİRLEME SÜRECİ

Yeni bir marka yaratmak, girişimciler için çok heyecan verici bir süreç. Özellikle ilk girişimiyse. Çoğu kişi için bu süreci çocuklarına isim koymaktan daha zor olarak tanımlayabilirim. Çünkü hem benzersiz, hem kusursuz olmalı. Gel gelelim, bu her girişimcinin üstlenebileceği bir süreç değil. Bunun için doğru bir marka araştırması, sektör-isim uyumu ve en önemlisi bir hikâyeyle tamamlanması gerekiyor.

HERKESE BİLİRKİŞİ MUAMELESİ YAPMAYIN ÖZELLİKLE MALİ MÜŞAVİRLERE

Bir girişimcinin en büyük hatası, marka rotasını çizirken yanlış yerden yola çıkması oluyor. Genelde girişimcilerimizin ilk tanıştığı kişiler mali müşavirler oluyor. Kafalarındaki ismi genelde onlarla paylaşıyorlar. Bugüne kadar isim önerisinde bulunan mali müşavir görmedim ama uygunluk konusunda fikir yürüten ve girişimcileri hataya düşüren mali müşavirler ile karşılaştım. Bunun sebebi de marka kontrolü ile şirket ismi kontrolünü aynı görmeleri. Burada sizi uyarmam gereken husus şudur: “Şirket tescili için uygun olan isim, marka için uygun olmayabilir.” Vergi mükellefi olmak ile marka sahibi olmak farklı şeylerdir.

Ayrıca şirket ismi ile marka ismi aynı olmayabilir. Açıkçası benim için şirket isimleri, marka kadar önemli değil. Bir şirket birden fazla markaya da sahip olabilir. Bu sebeplerden ötürü marka konusunda yardımcınız marka yetkinliği olan reklam ajansları ve patent vekilleridir.

GÖRÜŞ ALMADAN BİR İSME BAĞLANMAYIN

Genel olarak yaşanan büyük sıkıntılardan birisi de bilmeden tescilli bir markaya odaklanmış girişimciyi bu fikrinden uzaklaştırmak ve yeni bir markayla bağ kurmasını sağlamak oluyor. Genelde girişimciler, isimlerini kendi kafasında, arkadaş ya da aile ortamındaki sohbetlerde belirliyor. Bu sohbetlerde ortaya çıkan ve bağlandığınız isim genellikle tescilli bir marka çıkıyor. Unutmayın, sizin düşündüğünüzü düşünmüş olabilecek insanlar da var.

“ALAN ADI BOŞTA, BÖYLE BİR İŞLETME YOK” DÜŞÜNCESİ

Girişimciler buna nasıl alıştı bilmiyorum ama domain tescilinden marka kontrol etme gibi bir salgın hastalık mevcut. Örneğin xcaferestoran.com boş, böyle bir işletme de mevcut değil diyerek marka belirleyebiliyorlar. Gel gelelim bir marka, başka bir girişimci tarafından tescillenip rafta tutuluyor olabilir. Ya da benzerlikten gol yiyebilirsiniz. Örneğin ahmetyapi.com boş olabilir ama Ahmet İnşaat diye bir firma vardır. Sizin marka tescili almanıza engel olabilir.



YÜZÜNÜZE VURABİLECEK GERÇEKLER

Birçok küçük işletme, faaliyet gösterdiği sektörde başka bir firma ile aynı ya da benzer ismi kullandığının farkında bile olmadan büyümeye devam ediyor. Ta ki bir gün posta kutusunda resmi bir ihtarname bulana kadar... Marka hakkı ihlali bulunan bir işletme; önce kullanımı durdurma çağrısı alır, ardından dava açılabilir. Bu süreçte tabela, sosyal medya hesapları, web sitesi, kartvizitler, menüler ve hatta şirketin ticaret unvanı bile değiştirilmeye zorlanabilir. Üstelik bu sadece prestij kaybı değil; reklam bütçesi, kurumsal kimlik çalışmaları ve müşteri sadakati gibi yılların emeği de sıfırlanmış olur. Bazı durumlarda tazminat ödeme yükümlülüğü bile doğabilir. Geçmişte bir işletmeye açılan isim benzerliğinden dolayı 'yoksun kalınan kazanç' davasına şahit olmuştum. Bu durumlarda hakim, ismi kullandığınız süre boyunca kazandığınız paranın belli bir yüzdesini tazminat olarak ödemenize hükmedebiliyor.

ŞARK KURNAZLIKLARINA GİRMİYİN, HARF OYUNLARI TEHLİKELİ OLABİLİR

İsmin sonuna eklediğiniz bir harf, eğer anlamı ya da ses benzerliğini bozmuyorsa bu sizin özgün bir marka yarattığınızı göstermez. Markanın sonuna kelime eklemeniz riski ortadan kaldırmaz. Marka sahiplerinin itiraz hakkı mevcuttur. Yani örneğin 'slay' diye bir markayı 'slayy' ya da 'slay cafe' olarak taklit edebileceğiniz anlamına gelmez.

PATENT BAŞVURUSU SONRASI DOLANDIRICILARA DİKKAT

Son zamanlarda patent başvurusunu yaptığımız firmalara, patentin çıkmasına 1 hafta kala, dolandırıcılar tarafından telefon açılıyor. Türk Patent Kurumu'ndan

aradıklarını söyleyip, tescil belgesi için faturalarını göndereceklerini ve ödeme yapması gerektiği söyleniyor.

Bu gibi bir durumla karşılaşırsanız, reklam ajansınızı ya da patent vekilinizi bilgilendirin. Patent süreci boyunca ne itiraz için, ne de marka tescili için Türk Patent Kurumu kimseyle telefonla iletişime geçmez.

MARKA YARATIRKEN NASIL BİR YOL İZLENMELİ?

- Bulduğunuz isme güveniyorsanız, mutlaka araştırmasını Türk Patent Kurumu üzerinden yapın. Çoğu girişimci kendi markasını kendi yaratır. Anlattığımız olumsuzluklar sizi doğru fikirden de uzaklaştırmaz.
- Marka tescili konusunda mutlaka alanında uzman patent vekilleri ile çalışın. Ben özellikle yaklaşık 10 yıldır, aynı

zamanda fikri sinai haklar avukatı olan bir patent vekili ile çalışıyorum. Marka itirazlarına savunma yaparken diğer patent vekillerinden bir adım önde oluyor.

- Acele etmeyin, iyi düşünün ve en doğru kararı vermeye çalışın.
- Marka ve reklam ajanslarıyla çalışmaktan çekinmeyin, sizi mahcup etmezler. Hem araştırma, hem de doğru ismi bulma konusunda, kapısını çalabileceğiniz en doğru kuruluşlardır.
- Markayla birlikte bir hikâye yaratın. Markayla uyumlu sloganlarınız olsun.
- Birden fazla sınıfta patent alın. Örneğin bir kafe açıyorsanız, yarın, bu kahveyi paketleyip satabilmek için üretim sınıfını da alın. İnternet satışları ve reklam kampanyaları için de sınıf başvurusu yapın.
- Tescil başvurusunu yapmadan, ismi açığa çıkarmayın, sosyal medya hesaplarını paylaşmayın, işletmenize tabela ya da afiş asmayın.



Nisanur TAVUS

Makeup Artist

instagram.com/nisanurtavus

nisanurtvss@gmail.com



SICAK HAVALARIN KAHRAMANI OLACAK DOKUNUŞLARLA YAZ MAKYAJI

Yaz mevsimi, hafiflik ve ışıltının sezonudur. Cilt nefes almalı ama aynı zamanda doğal bir etkiyle dikkat çekmeli. Bu dönemde ince yapılı, nem bazlı fondötenler ya da sadece renkli nemlendiriciler tercih edilebilir. Bronz tonlar ve krem allıklar, yazın vazgeçilmezidir. Aydınlatıcı ise abartıya kaçmadan, gün batımının sıcak parıltısını yakalayacak şekilde uygulanmalı. Doğal kaşlar, suya dayanıklı maskara ve dudaklarda hafif renkli gloss ya da balm... Yaz makyajının felsefesi net: Az ürün, çok etki.

KULLANABİLECEĞİNİZ ÜRÜNLER

Hafif yapılı, SPF içeren renkli nemlendiriciler

- Krem bazlı bronzer ve allıklar
- Suya dayanıklı maskaralar
- Şeffaf veya hafif renkli gloss'lar
- Transparan sabitleyici pudra (yalnızca gerekli bölgelere)



İPUÇU:

Ürün seçiminde karmaşıklıktan uzak durmak önemli. Koleksiyonun yıldızlarını belirleyin ve yaz boyunca sadık kalın.

MAKYAJ ÖNCESİNDE CİLDİN BAKIMI

İyi bir makyaj, iyi bir ciltle başlar. Yazın cilt daha fazla yağlanabilir ama aynı zamanda susuz kalma riski taşır. Bu yüzden:

- Hafif ama yoğun nemlendiren bir krem kullanılmalı
 - Cilt tipine uygun bir SPF mutlaka tercih edilmeli
 - Makyaj öncesinde cilt temizlenip toniklenmeli
 - Soğuk tonik veya yüz misti kullanarak gözenekler toparlanabilir ve makyaj daha fresh bir görünüm kazanır
- Not: Cilt ne kadar iyi hazırlanırsa, makyaj o kadar az ürünle etkileyici olur.



İPUÇU:

"Yazın makyajda doğallığı önceliklendirin. Cildinizin ışıltısı, en pahalı aydınlatıcıdan bile etkileyicidir."

*Time to drink
Time for Limos!*



Postane Mh. Cumhuriyet Cd.
No:5 Tuzla

LIMOS
FOOD & DRINK

0216
395 14 14



BABALARIMIZDAN ÖĞRENDİĞİMİZ 6 BECERİ

“

Hani bir cümle vardır, “Biz babadan böyle gördük.” diye. Her ne kadar artık bilgiye ulaşmak çok daha kolay olsa da öğrendiğimiz bazı şeylerin ortak öğreticisi babalardır. Sizler için Babalar Günü’ne özel olarak bu öğretileri derledik.

”

Şimdilerde hayat müşterek olsa da geçtiğimiz yıllarda evdeki bazı görevler babalara ait olurdu. Aileler kız ve erkek çocuklarına öğreteceği şeyler konusunda görev paylaşımı yapardı. Örneğin kızlar annelerinden güzel tatlı yapmayı öğrenirken, erkekler ise babalarından tadilat-tamirat işlerini öğrenirdi.

Evet, tahmin edebiliyoruz. Kulağa biraz cinsiyetçi bir anlatım gibi geliyor. Bu listemizde biz, bu işler erkek işidir demiyoruz. Sadece Babalar Günü’ne özel, hoş bir nostalji yapmak istedik. Bu seferlik sizden babalarımız için müsaade istiyoruz.

Çünkü bazı anılar sadece o dönemin ritüelleriyle hatırlanır. Bahçede hortumla çiçek sularken cebinden küçük bir çakı çıkaran, pazar günü tornavidayla duvara askı takan, maç izlerken yanına kimseyi yaklaştırmayan babalarla büyüdü. Bugün o anlara gülümsüyor, belleğimizde kalan o küçük detaylara teşekkür ediyoruz.

Ve belki de bu yazı vesilesiyle, uzun süredir aramadığımız babamıza bir telefon açar, hâlini hatırlarız. Çünkü zaman geçiyor, ama bazı öğretiler hâlâ bizimle yaşıyor. Tüm babaların Babalar Günü’nü kutluyor, bizi biz yapan katkılarına minnetle selam duruyoruz.



İLK MAÇINA GİTMEK, TAKIM TUTMAK

Takım tutmak, genelde aileden gelen bir özelliktir ve çoğu aile aynı takımın taraftarı olur. Günümüzün orta yaş ve yetişkin grubunun büyük çoğunluğu, tuttuğu takımı babasından miras almış, ilk maçına babasının elini tutarak gitmiştir. Yenildiğimizde televizyonu kapatıp güçlü kalmayı, kazandığımızda ise deliler gibi sevinmeyi babalarımızdan öğrendik.

ARABA KULLANMAK

Araba kullanmak sadece direksiyonu çevirmek değil; aynaları ayarlamak, lastik basıncını bilmek, vites geçişini hissetmektir. İlk uzun yolda yan koltukta otururken gösterdiği sabırla, sürüşün bir refleks değil, bir sorumluluk olduğunu babalarımızdan öğrendik. Çoğumuz ilk direksiyon dersini babasından aldı. Hatta babası usta şoför olanlar, sellektör dilinden, yol kenarı tesislerine kadar birçok kupon bilgiye sahipti.





MANGAL YAKMAK

Mangal yakmak sanattır ve bu sanatın usta bir sanatçısı vardır. Babalarımız... Hafta sonu teras keyiflerinde, ya da toplu aile pikniklerinde adeta bir orkestra şefi gibi mangalın başına geçer. Önce mangalın doğru şekilde yanmasını sağlar, sonra etleri bir teknik direktör gibi sırayla sahaya sürer. Kimse babadan hızlı mangal yelleyemez. Gözünüzde canlandı değil mi?

BAŞARI ORANI DÜŞÜK TADİLAT, TAMİRAT İŞLERİ

“Ne gerek var ustaya? Ben şimdi hallederim.” cümlesiyle başlayan ama genellikle ustanın işini daha da zorlaştıran süreçlerin yaratıcısı babalardır. Yine de vida, cıvata, somun işlerini babalarımızdan öğrendik. Özellikle mobilya, musluk, elektrik tamiri gibi konularda becerikli oldukları kadar, elektronik hususunda bir okadar başarısızlardır.



BAHÇE İŞLERİ

Budama, çapalama, hortumla sulama... Bahçeyle ilgilenmek onun hem terapi hem görev alanıydı. Toprağa saygı duymayı ve yeşilin kıymetini bahçede terleyerek öğrendik. Ayrıca bir alan açmaya gerek yok ama bahçede yapılan işler arasına babayla araba yıkamayı da ekleyebiliriz.



LAMBAYI SÖNDÜR, MUSLUĞU KAPAT

Cimri değil tasarrufluydu. Işık açık kalmışsa bir bakışı yeterdi. “Boşuna yanmasın” dediğini bin kere duymuşuzdur. Tasarrufun sadece para değil, bilinç meselesi olduğunu bize o öğretti. Kazanmanın zorluğunu bildiği gibi harcamanın da dikkatli yapılması gerektiğini anlatır dururdu.





DÜNYAYI DÖNDÜREN MINİK İŞÇİLER

Doğa, milyonlarca yıldır arıların vızıldayan kanatlarına emanet. Bu küçük arılar, çiçekten çiçeğe polen taşıyarak bitkilerin üremesine yardımcı oluyor. Dünyadaki çiçekli bitkilerin yüzde 75'i gibi büyük bir kısmı, üreyebilmek için hayvan tozlaştırıcılara ihtiyaç duyuyor ve en etkili tozlaştırıcılar da arılar. Bu sayede meyveler, sebzeler ve yemişler oluşuyor; yani soframızdaki besinlerin hatırı sayılır bir bölümünü arılara borçluyuz.

Yılda 235 ile 577 milyar ABD doları değerindeki küresel tarımsal üretim arıların hizmetine dayanıyor. Arılar yalnızca tarım ürünlerini değil, yabani bitkileri de tozlaştırıyor. Ormanlarda, çayırda gördüğümüz meyve veren bitkiler, orman gülü, kekik gibi doğal bitkiler arılar sayesinde çoğalıyor. Bu da kuşlardan büyük memelilere kadar pek çok canlının besin bulabilmesi demek.

Örneğin yaban mersini, kabak, karpuz gibi ürünlerin verimi arıların varlığına neredeyse tamamen bağımlı; arılar olmazsa bu ürünler çok azalır, fiyatları yükselir ve doğanın dengesi bozulur. Dahası, arılar bal, polen, arı sütü gibi

mucizevi ürünler de sağlıyor. Bal, binlerce yıldır hem gıda hem şifa kaynağı; arıların ürettiği balmumu ve propolis ise kozmetikten tıbbı pek çok alanda kullanılıyor. Yani arılar, doğanın görünmez işçileri olarak hem ekolojik hem ekonomik açıdan büyük işler başarıyor.

EKOSİSTEME VE GIDA ARZINA ETKİLERİ: ARILAR OLMAZSA?

Arıların yok olmaya yüz tuttuğu bir dünya, ekosistem için felaket anlamına gelir. Bitkilerin büyük bölümü tohum ve meyve üretemez hale gelir. Bu da bitkilerle beslenen böceklerin, kuşların ve diğer hayvanların yiyecek bulamaması demektir. Yani besin zinciri zayıflar,

biyolojik çeşitlilik büyük darbe alır. İnsanlar için de sonuç vahim olur: Birçok meyve, sebze ve yemiş piyasadan kaybolabilir veya çok lüks hale gelebilir.

Badem gibi tamamen arı tozlaşmasına bağlı ürünlerin rekoltesi düşer ve fiyatlar uçar. Küresel polinasyon krizi meyve, sebze ve sert kabuklu yemiş fiyatlarını ciddi oranda yükseltebilir. Örneğin Çin'in bazı bölgelerinde elma ve armut ağaçlarının çiçeklerini insanlar tek tek elle tozlaştırmak zorunda kaldı çünkü ortada bu işi yapacak yeterince arı kalmamıştı. Arılar sayesinde ücretsiz yapılan bu işin insanlarca yapılması, tarımın maliyetini ve zorluğunu katbekat artırıyor.



METROPOLLERDE VIZILDAYAN ARILAR

Arıları genelde kırlarla, çiçek tarlalarıyla özdeşleştirsek de, son yıllarda şehir yaşamında da arılara sıkça rastlanıyor. Betondan ormanlarda bile çiçek bulan bal arıları, kentlerde, kimyasal tarım ilaçlarından uzak kaldığı için ölüm riski de azalıyor. New York gibi metropollerde, arıcılık yaşağının kalkmasıyla birlikte onbinlerce arı kolonisi şehir yaşamına dahil edilmiş bulunmakta. Hatta bazı makalelerde, arı nüfusunun şehirdeki insan nüfusunu geçtiğinden bahsediliyor.



ARILARIN NAVİGASYON MUCİZESİ

Onca arı şehirde uçuşup dururken akla gelen sorulardan biri: Her arı kendi kovanını nasıl buluyor? Binlerce kovandan oluşan bir arılıkta, arılar nasıl yanlış yuvaya

girmez? İşte burada arıların inanılmaz navigasyon yetenekleri devreye giriyor. Arılar adeta birer minyatür GPS gibi çalışıyorlar. Bilim insanları, bal arılarının yön bulmak için birden fazla mekanizmayı bir arada kullandığını keşfetti.

Öncelikle arılar, güneşi pusula gibi kullanabiliyor, bunun yanında gökyüzündeki polarize ışığın desenini algılayarak yön tayin edebiliyorlar. Ayrıca arılar görsel işaretleme ile ağaç bölgesi,

yol kenarları, hendekler, akarsular gibi bazı görselleri akıllarında tutabiliyorlar. Kovana giriş ise hiç de kolay değil. Her koloninin kendine has bir kokusu oluyor ve bekçi arılar, kovana girenin koloniye ait olup olmadığını ayırt edebiliyor.

Tüm bu bilgiler ışığında arılar gün içinde kovanından 9 kilometre kadar uzaklaşabiliyor. Bu, normal bir insan boyuyla kıyaslandığında, bir insanın 560 km yol yürümesine eşdeğer bir mesafe.



ARI NÜFUSUNDAKİ TEHLİKELİ AZALMA

Ne yazık ki son yıllarda arı popülasyonlarında endişe verici bir düşüş yaşanıyor. Bilim insanları ve çiftçiler, bazı bölgelerde arı kovanlarının boşaldığını, kolonilerin aniden çöktüğünü raporluyor. Bu fenomene Koloni Çöküşü Bozukluğu (Colony Collapse Disorder) adı verildi ve tam olarak nedeni hâlâ tartışılıyor. Ancak uzmanlar arıların azalmasının ardında birkaç temel etken olduğu konusunda hemfikir:

Pestisit ve Tarım İlaçları: Yoğun tarımda kullanılan bazı böcek ilaçları arılar için zehir etkisi yapabiliyor. Özellikle neonikotinoid türü tarım ilaçlarının arılar üzerindeki öldürücü etkisi kanıtlandı. Kırsal bölgelerdeki aşırı pestisit kullanımı, arı ölümlerinin başlıca nedenlerinden biri olarak görülüyor.

Habitat Kaybı: Monokültür tarım (tek tip ürün ekimi) ve şehirleşme yüzünden arıların besleneceği çiçek çeşitliliği azalıyor. Yol kenarlarındaki yabancı çiçekler, kırlar ve orman açıklıkları giderek yok oluyor.

İklim Değişikliği: Mevsimlerin kayması, hava sıcaklıklarındaki ekstrem değişimler arıları olumsuz etkiliyor. Örneğin ilkbahar erken gelip çiçekler açtığında, arılar henüz faal değilse bu nektar fırsatını kaçırabiliyorlar.

Hastalıklar ve Parazitler: Varroa akarları gibi parazitler, arı kolonilerine ciddi zarar veriyor. Ayrıca fungal ve viral hastalıklar da kovanları zayıflatıyor.



Hava Kirliliği: Araştırmalar, egzoz dumanı gibi kirleticilerin çiçeklerin yaydığı kokuları değiştirdiğini, arıların çiçek kokularını algılamasını zorlaştırdığını gösteriyor. Koku sinyalleri karışan arılar yiyecek bulmakta zorlanıyor ve bu da koloninin verimini düşürüyor.



ARILARI KORUMAK İÇİN NE YAPABİLİRİZ?

Arı Dostu Bitkiler Ek: Balkonunuzda, bahçenizde ya da mahalle parkınızda arıların sevdiği çiçeklere yer verin. Tek tip çiçek yerine farklı mevsimlerde açan çeşitli bitkiler ekerseniz, arılar yıl boyu besin bulabilir. Özellikle lavanta, biberiye, adaçayı, kekik, nane gibi kokulu bitkiler arıları adeta kendine çeker. Bunun yanı sıra ayçiçeği, aynısafa (kadife çiçeği), zinya, verbena (mine çiçeği) ve yonca gibi bol polenli-nektarlı çiçekler de arılar için ziyafet sofrasıdır.

Pestisit Kullanımını Azalt: Kendi bahçenizde veya tarım arazinizde mümkün olduğunca kimyasal ilaçlardan uzak durun. Özellikle arılara zararlı neonikotinoid içeren ilaçlardan kaçın.

Yerel Bal ve Arı Ürünlerini Destekle:

Arıcılıkla uğraşan yerel üreticilerden bal, propolis, polen satın almak, hem sağlığınıza hem arılara yarar. Bu üreticiler ne kadar çok desteklenirse, o kadar çok kovan yaşıatılabilir.

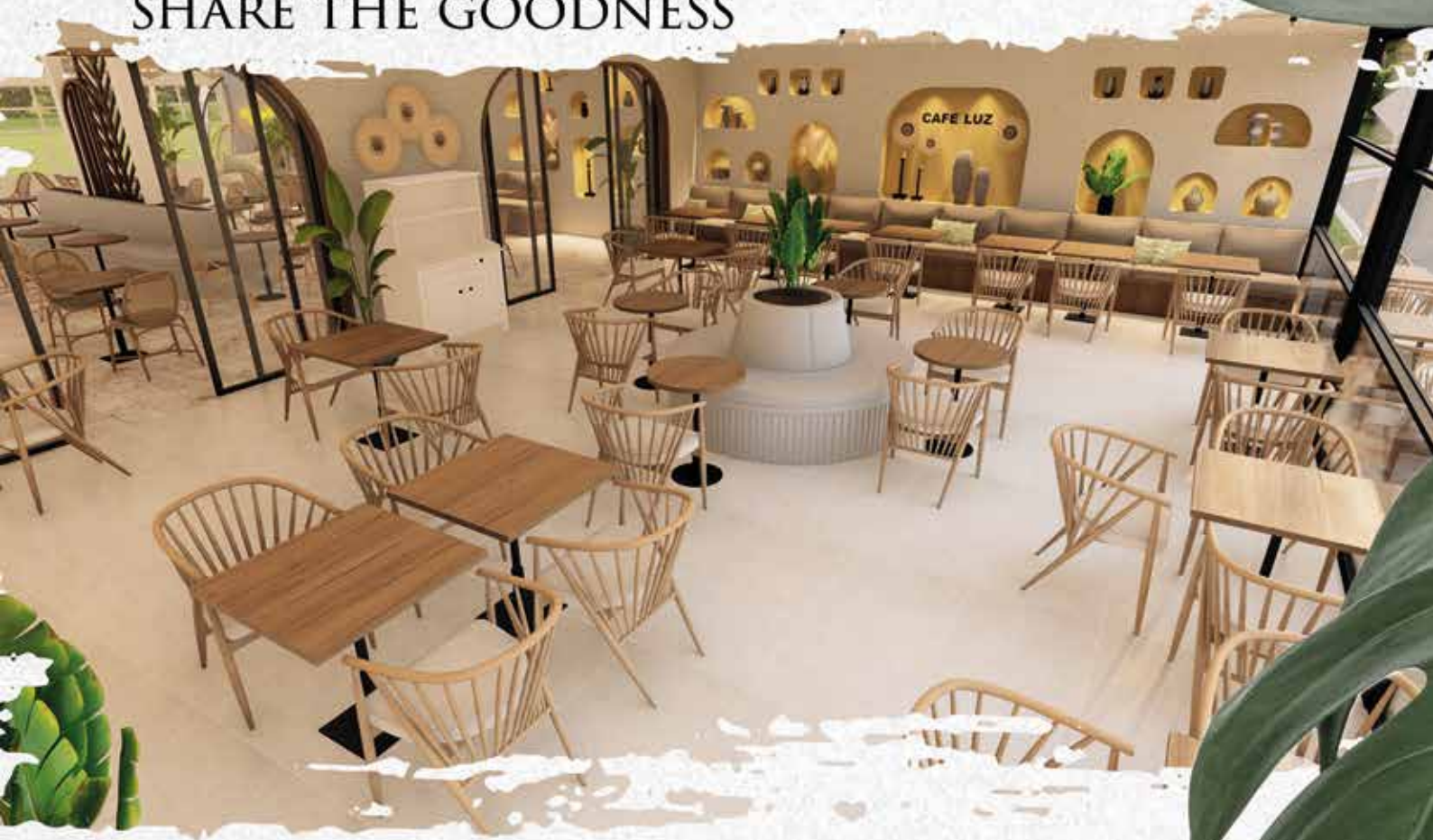
Arı Yuvalarına Saygı Göster: Evinizin çatısında, bahçenizde yabancı arıların veya yaban arılarının yuva yaptığını görürseniz panik yapmayın. Eğer tehlike arz etmiyorsa bırakın kalsınlar; onlar da zararsız şekilde polen toplamaya devam edeceklerdir.

Son olarak, arıların popülasyonunun korunmasını dünya olarak sağlamazsak nasıl bir tehlikenin oluşabileceğini anlamamız açısından bazı istatistikleri paylaşalım. Eğer dünyadaki arı nüfusu yarı yarıya azalır, 39 farklı ana gıda maddesinin fiyatı yaklaşık 8 kat artar. Tüm arı nüfusu yok olursa, dünyadaki yaşam 4 yıl gibi bir sürede son bulur.

Balkonunuza dikeceğiniz bir lavanta, alışverişte seçeceğiniz organik bir ürün, çocuklarınıza arıları korkulacak değil saygı duyulacak canlılar olarak tanıttığınız... Hepsi birer parça. Çünkü arılar varsa hayat var ve bu küçük dostlarımız, onlara kol kanat germemizi bekliyor.



SPREAD THE LIGHT,
SHARE THE GOODNESS



LUZ BONO

COFFEE & FOOD

ÇOK YAKINDA TUZLA'DA!

www.luzbono.com

Postane Mh. Manastır Yolu Cd. No:13 Tuzla
(Piri Reis Üniversitesi Girişi)



**EROĞLU
GRUP**

AYDINLI'DA YÜKSELEN DEĞER

**AĞUSTOS 2025 TESLİM
2+1 VE 3+1 DAİRELER**

BİLGİ İÇİN:

0536 415 20 69

AYDINLI MH. AYDINLIK CD.
GÜZELYALI SK. NO:10 TUZLA



ELBORA 2



Psk. Büşra Terakye
Psikolog
busraterakye@gmail.com



YANINDAYIM! **AİLE VE** **SINAV KAYGISI**

Sınav dönemleri, gençlerin yaşamında sadece akademik bir süreç değil, aynı zamanda duygusal bir eşiktir. Bu dönemde yaşanan kaygılar, çoğu zaman bireyin iç dünyasıyla sınırlı gibi görünse de, aslında aile dinamiklerinin güçlü bir yansıması. Bu süreçte ailelerin kendi sınav kaygılarını ve beklentilerini fark edip yönetmesi, çocuk üzerinde gereksiz bir baskı oluşmasını engeller. Ailenin etkisi çoğu zaman göz ardı edilse de çocukların sırtladığı yük çoğunlukla sadece kendi beklentileri değil, ebeveynlerinin yüklediği anlamlardır.



İYİ NİYETLİ SÖZCÜKLERİN GETİRDİĞİ YÜK

Aileler çoğunlukla çocuklarının başarılı olmasını isterken, farkında olmadan onların üzerindeki baskıyı artırabiliyor. "Sen yaparsın", "Bu sınav senin geleceğin", "Bak, herkes çalışıyor" gibi iyi niyetli cümleler, çocuk için bir destek değil, yük haline gelebilir. Bu söylemler yerine, ebeveynlerin kendi duygularını da ifade ederek, "Kaygılandığımı biliyorum, beraber çözelim" gibi mesajlar vermesi, çocuğun kaygısını hafifletir.

KOŞULSUZ KABUL NEDEN BU KADAR ÖNEMLİ?

"Birey, yalnızca koşulsuz kabul gördüğü bir ortamda gerçek potansiyelini ortaya koyabilir." Carl Rogers.

Sınav kaygısı yaşayan çocukların en çok ihtiyaç duyduğu şey, sadece başarılı olduklarında değil, başarısız olduklarında da kabul edildiklerini hissetmeleri. Çünkü sınav kaygısı, sadece bilgi eksikliğinden değil; çoğu zaman kabul görme kaygısından beslenir. "Sen yaparsın" gibi destekleyici sözler oldukça kıymetli olsa da çocukların asıl ihtiyacı olan "yapamasan da yanındayım" güvenini hissedebilmektir. Nitekim "başarısız olursam sevilmem" inancı, sınavdan daha ağır bir yük. Bu tür yaklaşımlar, başarıyı bir varoluş meselesi hâline getirmenin önüne geçer ve çocuğun değerini yalnızca performansına indirgemekten kurtarır. Böyle bir ortamda büyüyen çocuk, sınavı ailesinin sevgisini ve gururunu hak etmek

için geçmesi gereken bir engel değil; öğrenme yolculuğunun bir parçası olarak görmeyi öğrenir.

BAŞARIYI YENİDEN DÜŞÜNMEK

Elbette her ebeveyn çocuğu için en iyisini ister. Ancak bu "en iyi", çocuğun bireysel farklılıklarına saygı göstererek, onun duygusal ihtiyaçlarını gözeterek ve başarı tanımını çok boyutlu ele alarak şekillendiğinde anlam kazanır. Örneğin, aileler kendi başarı tanımlarını esnek

tutarak, süreç odaklı geri bildirimler sunduklarında, çocuklar küçük adımları da başarılı kabul etmeyi ve özgüvenlerini korumayı öğrenir. Başarılı olmak sadece prestijli bir okula yerleşmek değildir; kendi potansiyelini tanımak, hedef koymak, zorluklarla baş edebilmek ve duygusal dayanıklılık geliştirebilmektir. Bu da ancak güvenli, destekleyici ve kabul edici bir aile ortamında mümkün.

AİLELER İÇİN YOL HARİTASI

Peki, aileler ne yapabilir?

En başta çocuğun sınav sürecine değil, onun bir birey olarak ne hissettiğine kulak vermek gerekir. Aile içi rol model olma durumu da etkileyicidir; anne babanın kendi kaygılarını nasıl yönettiği, çocuk için canlı bir örnek teşkil eder. Duygularına alan açmak, kaygısını küçümsemek ya da dramatize etmemek; sadece yanında olmak bile güçlü bir destek oluşturur. Aile içi iletişimde "başarı" yerine "çaba", "karne" yerine "emek", "sonuç" yerine "süreç" vurgusu yapılmalıdır. Ayrıca, hedef belirlerken çocuğun mutlaka söz hakkının olması, ortak kararlarla motive edici bir çalışma planı oluşturulmasına yardımcı olur.

ÇOCUKLARA KALAN DUYGUSAL MİRAS

Unutmayalım ki sınavlar geçicidir, ama çocukların bu dönemde edindiği duygusal izler kalıcıdır. Aileler, çocuklarının zihinsel başarısından çok, duygusal sağlığını besleyip desteklediklerinde; yalnızca bir sınavı değil, hayata dair birçok zorluğu birlikte aşabilecekleri güçlü bir bağ kurarlar. Ve belki de bu bağ, en büyük başarıdır.



Kerem YEŞİLOVA
Spor Eğitmeni
keremyesilova@hotmail.com
instagram.com/keremyslova



30-40 Yaş Arası Erkekler İçin **SPOR REHBERİ** **GÜÇLÜ YAŞ ALMAK**

30'lu ve 40'lu yaşlar, erkekler için fiziksel dönüşümün başladığı, ancak bilinçli bir yaşam tarzı ile bu sürecin lehlerine çevrilebileceği özel bir dönemdir. Bu yaş aralığında testosteron gibi hormon seviyeleri yavaş yavaş düşmeye başlar, metabolizma hızı azalır ve kas kütlesi kazanımı gençlik yıllarına göre zorlaşabilir. Aynı zamanda toparlanma süreleri uzar ve eklem sağlığı daha hassas hale gelir. Ancak doğru bir spor ve beslenme düzeniyle bu biyolojik değişimlerin etkisi azaltılabilir; hatta yaşam kalitesi ve performans belirgin biçimde artırılabilir.



SPORUN ARTIK ESTETİKTEN ÖTE BİR ANLAMI VAR

Gençlikte estetik kaygılarla yapılan spor, 30 yaşından sonra çok daha derin bir anlam kazanır: Sağlık, dayanıklılık, eklem güvenliği, metabolizma sağlığı ve hormonal denge... Yaşla birlikte ortaya çıkan fiziksel ve hormonal değişiklikler, düzenli egzersizi bir tercihten öte zorunluluk haline getirir. Bu yaşlarda disiplinli ve akıllıca planlanmış bir spor programı, hem yaşlanmanın etkilerini yavaşlatır hem de hayatın ilerleyen dönemlerinde karşılaşılabilecek sağlık sorunlarının önüne geçer.



30-40 YAŞ ARASI ERKEKLER İÇİN EGZERSİZ STRATEJİSİ

Hedef Belirleme: İlk adım, motivasyon kaynağınızı netleştirmek. Hedefinize göre programınızın içeriği değişecektir:

- Kilo vermek: Kalori açığı ve kardiyovasküler aktiviteler ön planda

olmalı.

- Kas yapmak: Ağırılık çalışmaları ve yeterli protein alımı kritik rol oynar.
- Kondisyon artırmak: Interval antrenmanlar ve kardiyo çeşitliliği tercih edilmeli.
- Ağrısız, sağlıklı bir yaşam: Fonksiyonel antrenmanlar, mobilite çalışmaları ve genel vücut dengesine odaklanılmalı.

Antrenman Bileşenleri:

- Ağırılık Antrenmanı (Haftada 2-4 gün): Kas kütlesini korumanın ve arttırmanın en etkili yolu. Ayrıca testosteron seviyelerini destekler.
- Kardiyo (Haftada 2-3 gün): Kalp sağlığı ve yağ yakımı için olmazsa olmaz.
- Mobilite ve Esneme (Her gün 10-15 dakika): Eklemleri destekler, sakatlık riskini azaltır.
- Core (Merkez Bölge) Güçlendirme: Bel ve omurga sağlığı için temel gereklilik. Plank, dead bug, bird-dog gibi hareketler idealdir.

Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar:

- Eklemleri Korumak: Ağır çalışmaktan çok, doğru formda ve kontrollü çalışmak daha değerlidir. Isınma ve soğuma egzersizleri asla atlanmamalı.
- Toparlanma Süresi: Bu yaşlarda vücut gençliğe göre daha geç toparlanır. Kaliteli uyku, yeterli protein alımı, bol su tüketimi ve stres kontrolü toparlanmanın temelini oluşturur.
- Testosteronu Doğal Yolla Destekle.

- Ağırılık antrenmanları
- Sağlıklı yağ kaynakları (zeytinyağı, avokado, ceviz)
- D vitamini (güneş ışığı + gerekiyorsa takviye)
- Kronik stresin azaltılması



SAĞLIKLI YAŞ ALMAK BİR SEÇİMDİR

30-40 yaş arası erkekler için spor ve beslenme artık sadece bir yaşam tarzı tercihi değil, aynı zamanda sağlık yatırımıdır. Doğru stratejiyle hareket eden her birey, hem fiziksel kapasitesini uzun yıllar koruyabilir hem de yaşlanmayı yalnızca takvimde kalan bir detay haline getirebilir. Unutmayın: Güçlü yaş almak, genç kalmak kadar kıymetlidir.

Dyt. Buse Akkoyunoğlu

Diyetisyen ve Beslenme Uzmanı
dytbuseakkoyunoglu@gmail.com
instagram.com/ dytbuseakkoyunoglu



TATLI KRİZLERİ, BİTMİYEN YORGUNLUK İNSÜLİN DİRENCİNİN SESSİZ YÜZÜ

İnsülin, pankreastan salınan bir hormondur ve kas, yağ, karaciğer gibi kan şekerini kullanan dokulara şekerin alınmasını ve kullanılmasını sağlar.

İnsülin direnci, genetik yatkınlık, hareketsiz yaşam tarzı ve sağlıksız beslenme sonucu kendini gösterir. Şekerin dokulara alınıp kullanılması zorlaşır ve bu durumda şekerin dokular tarafından kullanılması için pankreas daha çok insülin üretimi için uğraş verir. Aşırı salınan insülin de açlık hissine, daha çok yeme ve atıştırmalara neden olarak bir kısır döngü oluşturur. Bu şekilde hem insülin rezervi azalır hem de kanda dolaşan insülin miktarı obezite, hipertansiyon, ateroskleroz gibi kronik hastalıklara ortam hazırlar.



BELİRTİLERİ NASIL ORTAYA ÇIKAR?

Belirtileri, sürekli açlık hissi ve tatlı krizleri (özellikle karbonhidrat ve şeker isteği), kilo verememe (bel çevresinde yağlanma), yemekten sonra uyku hali, yorgunluk ve enerji düşüklüğü (odaklanma zorluğu), cilt değişiklikleri (boyun arkası, koltuk altı veya kasıklarda koyu renkli, kadifemsi cilt kalınlaşması), hormonal belirtiler - kadınlarda (adet düzensizlikleri, tüylenme), ruh halinde dalgalanmalar (duygusal dengesizlik, konsantrasyon problemleri) gibi hayat konforunu olumsuz etkileyen semptomlardır.

NASIL TEDAVİ EDİLMELİDİR?

Tedavi, her şeyden önce hastada bu durumun oluşumuna sebep olan faktörlerin belirlenmesi ile başlamalıdır.

Muhakkak yaşam tarzı değişikliği gereklidir ve düzenli egzersiz ile harcanan kalori artırılıp vücut yağ oranı azaltılmalı ve hastaya sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırılmalıdır. Gereken hastalarda ise insülin direncini kıran ilaçlarla bu faktörlere destek olunabilir ancak sadece ilaçlar tek başına insülin direnci ile baş edemez.



JUMBO

Dijital Reklam Ajansı

Sosyal Medyada Fark Edilmek İstiyorsan

FARKLI OL



Sosyal Medya Yönetimi • Kreatif Reklam Tasarımı • Stratejik Marka Danışmanlığı
Dijital Pazarlama • Web & E-Ticaret Tasarımı • Fotoğraf & Video Prodüksiyon
Kurumsal Kimlik & Logo Tasarımı • Baskı & Dergi Reklamları

Av. Gizem KARAÇÖP

Avukat

gzmkrpc@gmail.com



İŞ YERİNDE

MOBBING

VE HAK ARAMA YOLLARI

“

Her sabah işe gitmek bir zorunlulukken, bazıları için aynı zamanda bir psikolojik savaş alanına dönüşebiliyor. Küçümseyici bakışlar, dışlayıcı davranışlar, sürekli eleştirilme ya da yok sayılma gibi durumlar, iş yerinde yaşanan ve adı konmamış bir baskının habercisi olabilir. Günümüzde “mobbing” olarak tanımlanan bu psikolojik taciz türü, sadece duygusal değil aynı zamanda hukuki sonuçlar doğurabilecek ciddi bir sorun. Ne yazık ki birçok çalışan, bu tür davranışlara maruz kalmasına rağmen haklarını bilmiyor ya da sesini çıkarmaktan çekiniyor.

”

Mobbing, iş yerinde sistematik şekilde uygulanan, çalışanın itibarını zedeleyen, psikolojik olarak baskı altına alan ve uzun vadede işten uzaklaştırmayı amaçlayan davranışların bütünüdür. Tek seferlik bir tartışma ya da sert bir uyarı mobbing sayılmaz; önemli olan bu davranışların süreklilik göstermesi ve çalışanda baskı, kaygı, yılgınlık gibi etkiler yaratmasıdır. Mobbing genellikle ast-üst ilişkisinde görülse de, bazen eşit pozisyonundaki çalışanlar arasında da yaşanabilir. Ayrıca sadece fiziksel değil, psikolojik, duygusal ve iletişimsel yollarla da gerçekleşebilir.

MOBBING HANGİ DAVRANIŞLARI KAPSAR?

Mobbing her zaman yüksek sesli bağırma ve tehditlerle yapılmaz. Bazen sessizlikle, bazen alayla, bazen de çalışanı görünmez kılarak uygulanır. Sık karşılaşılan mobbing türleri şunlardır:

- Sürekli küçük düşürücü konuşmalar, alay ve ima
- Görev tanımı dışında zorlayıcı işler verilmesi
- Yapılan işin sürekli küçümsenmesi, görmezden gelinmesi
- Toplantılardan dışlanma veya bilgi akışının kesilmesi

- Sürekli olarak performansla ilgili asılsız eleştiriler yapılması
- Sosyal izolasyon ya da dedikodu yoluyla itibarsızlaştırma

İSPATLAMAK ZOR MU? MOBBING’İ NASIL BELGELERİZ?

- Mobbing’in belki de en zor tarafı, yaşananların çoğunun sözlü ve dolaylı olması nedeniyle kanıtlamasının zor olmasıdır. Ancak bu, hak aramanın imkânsız olduğu anlamına gelmez.
- Mobbing’i belgelemenin yolları arasında şunlar sayılabilir:
 - Yazılı iletişim kayıtları (e-posta, mesaj, görev tanımları)
 - Tanık beyanları (çalışma arkadaşları, eski çalışanlar)
 - Günlük tutulması: Tarih, saat ve yaşanan olayın kısa notlarla kaydedilmesi
 - Psikolojik destek alındıysa, psikiyatrist/psikolog raporları
 - Kamera kayıtları ya da güvenlik logları gibi fiziksel kanıtlar

Unutulmamalıdır ki, mobbing mağduru olmak bir zayıflık değil, sistematik bir mağduriyetin sonucudur ve sessiz kalmak, bu davranışın sürmesine zemin hazırlar.

İlk adım, genellikle kurum içi şikâyet mekanizmalarını kullanmaktır. İnsan

kaynakları birimi, etik kurul veya üst yönetime yazılı bir dilekçeyle başvurmak, hem sorun çözümünde bir adım olabilir hem de sürecin belgelenmesine katkı sağlar. Eğer iç denetim mekanizmaları yetersiz kalıyorsa, İş Kanunu ve Türk Borçlar Kanunu çerçevesinde hukuk yollarına başvurmak mümkündür.

Mağdur çalışanlar, İş Mahkemesi’ne başvurarak mobbing nedeniyle tazminat talep edebilir. Ayrıca iş sözleşmesinin haklı feshi yoluna da gidebilir. Psikolojik taciz nedeniyle uğranılan zararın karşılanması için manevi tazminat davası da açılabilir. Bu süreçte bir iş hukuku avukatından destek almak, hakların daha etkili savunulmasını sağlar.





JIMMY'S
C O R N E R

Postane Mh. Cumhuriyet Cd. No:5 TUZLAPORT AVM

Zeynep Akbıyık

Astrolog

instagram.com/ zeynepleastroloji



HAZİRAN AYINDA

YÜZLEŞMELER VE BAŞLANGIÇLAR

Haziran ayı gökyüzünde art arda sıralanan önemli gezegen geçişleri ve güçlü aç kalıpları ile yılın en dikkat çekici dönemlerinden biri. Hem bireysel hem de kolektif düzeyde değişimin, yüzleşmenin ve yeniden yapılanmanın zamanları diyebiliriz. Ay boyunca İkizler -Yay eksenindeki bilgi ve inanç gerilimiyle başlayan süreç, Yengeç burcundaki duygusal yoğunlukla yeni bir şekle bürünüyor.

Venüs'ün 6 Haziran'da Boğa burcuna geçişiyle birlikte aşk ve değerler güvence arıyor. Venüs yöneticisi olduğu Boğa burcuna geçerek yüceldiği bir konuma yerleşiyor. Bu geçiş ilişkilerde sadakat, huzur ve fiziksel temas ihtiyacını artırırken, finansal alanda daha sağlam ve güvenli adımlar atma isteğini beraberinde getiriyor. Doğaya, bedenimize, sanata ve yeme içmeye düşkünlük artabilir. Bu seyirde keyif alma kapasitemiz yükselir.

9 Haziran'da Merkür ve Jüpiter Yengeç burcuna geçiş yapıyor. Merkür'ün ve Jüpiter'in aynı gün Yengeç burcuna geçmesiyle zihin, iletişim ve büyüme duygusal alanlara kayıyor. Sezgisel düşünme, aileyle ilgili konular, geçmişe dönük konuşmalar gündeme gelir. Jüpiter'in Yengeç burcundaki 1 yıllık transiti boyunca ailevi genişlemeler, ev alım satımı, duygusal gelişim gibi konular büyüme alanı olabilir.

11 Haziran'da 20 derece Yay burcunda gerçekleşecek olan dolunay, bilgi, inanç, vizyon ve adalet temalarını gündeme getiriyor. İkizler burcundaki Güneş ile karşıtlık yapan ay, bizi kendimizle yüzleşmeye çağırıyor. Eğitim, seyahat, yayıncılık, hukuki konular gibi alanlarda tamamlanmalar ve netleşmeler yaşanabilir.

15 Haziran'da zorlu bir aç kalıbı deneyimliyoruz. Jüpiter ve Satürn karesi, hepimizin hayatında farklı anlamlarda hayallerle gerçekler arasında sıkışma yaratabilir. Genişlemek isterken, sorumluluklar bizi durdurabilir. Mars ve Uranüs karesi ise patlayıcı bir enerji taşır. Ani öfke patlamaları, kazalar, isyanlar görülebilir. Risk almaktan kaçınmakta fayda var.

17 Haziran'da Mars Aslan burcundan ayrılarak Başak burcuna geçiyor. Hareket enerjisi daha planlı, çalışkan ve düzenli bir hâle geliyor. Sağlık, hizmet ve sorumluluklar ön planda olacak. 19 Haziran'da Jüpiter ve Neptün karesi aşırı iyimserlik, kandırılma, inanç krizleri ve belirsizlikler getirebilir. Ruhsal arayışların artacağı bu dönemde idealize ettiğimiz kişilerden yada projelerden yana hayal kırıklığı yaşanabilir.

21 Haziran'da Güneş'in Yengeç burcuna geçmesiyle yaz mevsimi başlıyor. Aile, yuva, aidiyet, kökler, duygusal güvenlik ön plana çıkıyor. Bu geçiş, içe dönüş ve duygusal arınma için uygun bir dönemdir.

22 Haziran'da Güneş'in Satürn ile yapacağı kare aç otorite figürleriyle çatışma, sorumluluklar altında ezilme hissi verebilir. Yetersizlik duygusu artabilir.

Ancak bu zorlayıcı aç, sabır ve disiplinle uzun vadeli başarıların da temelini atabilir.

24 Haziran ayın en şanslı ve fırsat getiren günü diyebiliriz. Güneş'in Jüpiter ile kavuşumu bolluk, büyüme ve farkındalık getiriyor. Gelişim, başarı, iyimserlik, ailevi destekler ön planda. Bu kavuşumdan en çok Yengeç, Akrep ve Balık burçları fayda görebilir.

25 Haziran'da Yengeç burcunun 4 derecesinde bir Yeniay deneyimliyoruz. Yeniay ile birlikte duygusal güvenliğimiz, ailevi konular, ev değişiklikleri gibi konular gündeme geliyor. Yalnız duygularla harekete geçerken gerçeklikten de uzaklaşmamak gerekiyor.

26 Haziran'da Merkür Aslan burcunda. Bu geçişle birlikte ifade kendinden emin ve cesur bir hal alıyor. Sanatsal üretim, sahne, liderlik, özgüvenli konuşmalar artarken, abartılı egolardan kaçınmak gerekebilir.

Bu ay gökyüzü bizleri gerçeklerle yüzleşmeye, duygularımızı tanımaya ve yeniden yapılanmaya davet ediyor. İdealler ve sınırlar, hayaller ve gerçekler, geçmiş ve gelecek arasında sağlam bir denge kurmak çok önemli.



21 MART
19 NİSAN

KOÇ

Haziran ayı sizin için iletişim, yakın çevre ve kısa seyahatler temasıyla öne çıkabilir. Merkür'ün İkizler burcundaki hareketiyle zihinsel olarak daha aktif ve öğrenmeye açık olabilirsiniz. 11 Haziran'daki Yay dolunayı sizi uzun vadeli hedefleriniz, inançlarınız ve eğitim konularında bazı sorgulamalara itebilir. 25 Haziran'daki Yengeç yeniay ise ev, aile ve köklerinize ilgili yeni başlangıçlar yapma veya bu alanlara odaklanma isteği getirebilir.



20 NİSAN
20 MAYIS

BOĞA

Bu ay maddi konular, değerleriniz ve kaynaklarınız ön planda olabilir. Venüs'ün burcunuzdaki etkisiyle kendinizi daha çekici ve keyifli hissedebilirsiniz. 11 Haziran'daki Yay dolunayı finansal ortaklıklar, borçlar veya miras gibi konularda bazı sonuçlanmalar veya farkındalıklar getirebilir. 25 Haziran'daki Yengeç yeniay ise iletişim becerilerinizi geliştirme, yeni şeyler öğrenme veya yakın çevrenizle ilişkilerinizi güçlendirme fırsatları sunabilir.



21 MAYIS
21 HAZİRAN

İKİZLER

Haziran ayı sizin için kişisel ifade, görünüm ve kimlik konularında önemli olabilir. Burcunuzdaki Merkür enerjisiyle kendinizi daha enerjik ve iletişimde güçlü hissedebilirsiniz. 11 Haziran'daki Yay dolunayı ikili ilişkilerinizde veya ortaklıklarınızda bazı farkındalıklar, netleşmeler getirebilir. 25 Haziran'daki Yengeç yeniay ise maddi konularda yeni adımlar atma veya kaynaklarınızı daha iyi yönetme isteği getirebilir.



22 HAZİRAN
22 TEMMUZ

YENGEÇ

Bu ay iç dünyanıza dönme, dinlenme ve kendinize özen gösterme ihtiyacı hissedebilirsiniz. Bilinçaltınız ve gizli kalmış konular ilginizi çekebilir. 11 Haziran'daki Yay dolunayı iş hayatınız, günlük rutinleriniz ve sağlığınıza ilgili bazı düzenlemeler yapmanız gerekebileceğini gösterebilir. 25 Haziran'daki Yengeç yeniay ise kişisel hedefleriniz, görünümünüz ve kimliğinizle ilgili yeni başlangıçlar yapmanız için güçlü bir zaman dilimi sunar.



23 TEMMUZ
22 AĞUSTOS

ASLAN

Haziran ayı sosyal çevreniz, arkadaşlıklarınız ve geleceğe yönelik umutlarınızla, hedeflerinizle ilgili hareketli bir dönem olabilir. Yeni insanlarla tanışabilir, sosyal etkinliklere katılabilirsiniz. 11 Haziran'daki Yay dolunayı aşk hayatınız, yaratıcılığınız ve çocuklarınızla ilgili konularda bazı önemli gelişmeler yaşatabilir. 25 Haziran'daki Yengeç yeniay ise iç dünyanıza dönme veya gizli kalmış konuları açığa çıkarma ihtiyacı getirebilir.



23 AĞUSTOS
22 EYLÜL

BAŞAK

Bu ay kariyeriniz, toplumsal statünüz ve hedefleriniz ön planda olabilir. İş hayatınızda yeni fırsatlar ortaya çıkabilir. 11 Haziran'daki Yay dolunayı ev, aile ve köklerinize ilgili bazı kararlar almanız veya bu alanda denge kurmanız gerekebileceğini gösterebilir. 25 Haziran'daki Yengeç yeniay ise sosyal çevrenizi genişletme, yeni arkadaşlıklar kurma veya geleceğe yönelik planlar yapma konusunda size destek olabilir.



23 EYLÜL
22 EKİM

TERAZİ

Haziran ayı ufkunuzu genişletme, yeni şeyler öğrenme, seyahat etme veya farklı kültürlerle etkileşim kurma isteği getirebilir. 11 Haziran'daki Yay dolunayı yakın çevreniz, iletişiminiz ve kardeşlerinizle ilgili konularda bazı tamamlanmalar, netleşmeler yaşatabilir. Empati kurmaya çalışmak önemli olacaktır. 25 Haziran'daki Yengeç yeniay ise kariyeriniz ve toplumsal imajınızla ilgili yeni başlangıçlar yapmanız için uygun bir zaman olabilir.



23 EKİM
21 KASIM

AKREP

Bu ay ortak kaynaklar, finansal ortaklıklar, miras veya borçlar gibi konular gündeminizde olabilir. Derin dönüşümler yaşayabilir, psikolojik olarak yoğun bir dönemden geçebilirsiniz. 11 Haziran'daki Yay dolunayı maddi konular, değerleriniz ve yeteneklerinizle ilgili bazı farkındalıklar veya sonuçlanmalar getirebilir. 25 Haziran'daki Yengeç yeniay ise yeni şeyler öğrenme, seyahat etme veya farklı bakış açıları kazanma isteği uyandırabilir.



22 KASIM
21 ARALIK

YAY

Haziran ayı ilişkileriniz, ortaklıklarınız ve karşınızdaki insanlarla olan etkileşimleiniz açısından önemli bir dönem olabilir. Kendinizi daha iyi ifade edebilirsiniz. 11 Haziran'daki burcunuzda gerçekleşen dolunay kişisel hedefleriniz, görünümünüz ve kimliğinizle ilgili bazı önemli farkındalıklara ulaşmanıza neden olabilir. 25 Haziran'daki Yengeç yeniay ise ortak kaynaklar, finansal konular veya derin psikolojik süreçlerle ilgili gündemler yaratabilir.



22 ARALIK
19 OCAK

OĞLAK

Bu ay iş hayatınız, günlük rutinleriniz, sağlık ve hizmet konuları ön planda olabilir. Daha organize olmak, verimliliğinizi artırmak ve sağlığınıza daha fazla özen göstermek isteyebilirsiniz. 11 Haziran'daki Yay dolunayı bilinçaltınız, rüyalarınız ve gizli kalmış konularla ilgili bazı aydınlanmalar veya yüzleşmeler yaşatabilir. 25 Haziran'daki Yengeç yeniay ise ilişkilerinizde yeni bir sayfa açma, ortaklıklar kurma fırsatları sunabilir.



20 OCAK
18 ŞUBAT

KOVA

Haziran ayı aşk hayatınız, yaratıcılığınız, hobileriniz ve çocuklarınızla ilgili keyifli ve hareketli bir dönem olabilir. 11 Haziran'daki Yay dolunayı sosyal çevreniz, arkadaşlıklarınız ve geleceğe yönelik umutlarınızla ilgili bazı farkındalıklar veya sorgulamalar getirebilir. 25 Haziran'daki Yengeç yeniay ise iş hayatınız, günlük rutinleriniz ve sağlığınıza ilgili yeni başlangıçlar yapma veya bu alanlarda düzenlemeler yapma isteği getirebilir.



19 ŞUBAT
20 MART

BALIK

Bu ay ev, aile ve kökleriniz, duygusal güvenliğinizi ön planda olabilir. Yuvaranıza ilgili konulara odaklanabilir, ailenizle ilgili bazı önemli gelişmeler yaşayabilirsiniz. 11 Haziran'daki Yay dolunayı eğitim, hukuki konular veya yurtdışı ile ilgili bazı tamamlanmalar netleşmeler getirebilir. 25 Haziran'daki Yengeç yeniay ise aşk hayatınızda yeni başlangıçlar yapma, yaratıcılığınızı ortaya çıkarma veya hobilerinize daha fazla zaman ayırma fırsatları sunabilir.

Rıza Gerez

Consultant Chef

chefgerez@gmail.com



YAZ AYLARINA ÖZEL FERAHLATAN LEZZETLER

Sevgili Detay Dergisi dokuyucuları, malum sıcaklar bunaltıcı bir hal almaya başladı. Haziran ayına girerken sizlere yazın buhranından çıkartacak lezzetleri sunmak için kolları sıvayıp yaz esintileri ile birlikte mutfağınızda işlerinizi kolaylaştıracak püf noktaları ve hafif kahvaltı önerileri ile karşınızdayım.

Öncelikle Semizotunun mayhoşluğunu yansıttığı enfes bir soğuk çorba ile başlangıç yapmak istedim. Ardından zeytinyağlı börülce tarifi sizi bekliyor. Mükemmel kapanışlar için de meyvelerini kendiniz seçeceğiniz bir tart tarifini sizlere aktarmaktan mutluluk duyarım.

ÖNERİLER:

Sebzeleri haşladıktan sonra buzlu bir suyun içerisinde bekletirseniz rengini ve formunu koruyarak daha lezzetli sonuçlar elde edebilirsiniz. Bu tekniğimizin ismi 'blanch' tekniğidir. Fransız mutfağı kültüründe sıkça kullanılır.

Sütü pişirirken örneğin sütlaç yapacaksanız, tencerenizi soğuk su ile çalkaladıktan sonra sütü ekleyin. Bu teknik sütünüzün yanma ihtimalini ortadan kaldırır ve doğrudan lezzete ulaşabilirsiniz.

SEMİZOTLU SOĞUK ÇORBA

MALZEMELER

- » 625gr Normal Yoğurt
- » 250 gr Süzme Yoğurt
- » 8 gr Tuz
- » 7 gr Taze Nane (İnce Kıyım)
- » 7 gr Dereotu (İnce Kıyım)
- » 500 ml Su (Soğuk İçme Suyu)
- » 180 gr Haşlanmış Buğday
- » 180 gr Haşlanmış Nohut
- » 250 gr Semizotu

KAHVALTI ÖNERİSİ

Günün erken saatlerinde sizi tok tutacak ve ayrıca hazırlaması da kolay olan Taze Meyveli Smoothie Bowl tarifini mutlaka denemelisiniz.

MALZEMELER;

- 200 gr Süzme Yoğurt
- 20 gr Bal
- Taze Meyve, Granola, Chia Tohumu, Keten Tohumu vb.

YAPILIŞI;

Dilediğiniz taze bir meyveyi bir gece önceden derin dondurucu donduralım. Dondurucudan çıkarttığımız meyveyi bal ilave ederek püre haline getirelim. Püre haline getirdiğimiz karışımı yoğurdumuza ilave edip çırpalım. Elde ettiğimiz karışımı bir kaseye döküp granola, taze meyveler, chia tohumu, keten tohumu vb ürünler ile süsleyip güne merhaba diyebilirsiniz.

HAZIRLANIŞI

Bir gece önceden ıslattığımız nohutlarımızı ve buğdayı haşlayalım. Haşladıktan sonra süzelim ve soğumaya bırakalım. Aynı yerde yoğurtlarımızı, tuzu ve soğuk suyumuzu karıştırıp homojen bir hale getirelim. Ardından soğumakta olan nohut, buğday, ince kıyım doğradığımız nane ve dereotunu homojen hale getirmiş olduğumuz yoğurdumuzun içerisine ekliyoruz. Yıkayıp kuruttuğumuz semizotlarımızı çorba kasesine aldığımız yoğurtlu karışımın üzerine bir tutam serperek servis ediyoruz.

MALZEMELER

ZEYTİNYAĞLI BÖRÜLCE

- » 1 kg Taze Börülce
- » 4 Adet Domates
- » 6 gr Tuz
- » 3 Diş Sarımsak
- » 1 Adet Soğan
- » 1 Adet Küp Şeker
- » 2 gr Karabiber
- » 110 gr (Bir çay bardağı) Zeytinyağı
- » 110 gr Soğuk su

HAZIRLANIŞI

Öncelikle börülcelemizi yıkayıp ayıkladıktan sonra 30 dakika limonlu suda bekletiyoruz. Tenceremizin altına yemeklik doğramış olduğumuz soğanlarımızı yerleştirip ardından börülcelemizi düz bir şekilde ekliyoruz. Domateslerimizin kabuklarını soyup küp küp doğrayıp börülcenin üzerine yayalım. Sarımsaklarımızı da rendeleyip şeker ve zeytinyağı ile birlikte serpiştiriyoruz. Son olarak tuz, karabiber ve suyumuzu ekleyip kısık ateşte ağır ağır pişirmeye bırakıyoruz. Ilık yada soğuk olarak servis edebilirsiniz.

MALZEMELER

ŞEFTALİ TART

- » 500 gr Un
- » 50 gr Badem Unu
- » 150 gr Margarin
- » 150 gr Tereyağı
- » 5 gr Vanilya
- » 5 gr Kabartma Tozu
- » 1 Yumurta
- » 150 Pudra Şekeri
- » İç Harç için;
- » 200 gr Dilimlenmiş Şeftali
- » 50 gr Şeker
- » 50 gr Tereyağı

HAZIRLANIŞI

Oda sıcaklığına gelmiş margarin ve tereyağını karıştırma kabının içerisine alalım. Üzerine pudra şekerini ekleyelim. Mikser yardımı ile pürüzsüz bir kıvam alana kadar çırpalım. Yumurtamızı ekleyip 1 dakika daha çırpalım. Un, badem unu, kabartma tozu ve vanilyayı ekleyip el yardımı ile pürüzsüz hale gelene kadar yoğurduktan sonra bir avuç kadar hamuru yuvarlayıp derin dondurucuya atalım. Geri kalan hamuru streçe sarıp 20 dakika dolapta dinlendirelim.

Dinlendirmiş olduğumuz hamuru merdane yardımıyla açıp tart kalıbımıza ya da tepsiye serelim. Tepsiye sermiş olduğumuz hamurun alt tabanına çatal yardımı ile delikler açalım.

170 derece önceden ısınmış fırında 10 dakika pişirelim.

Ayrı bir tencerede tereyağını eritip dilimlemiş olduğumuz şeftalileri ve şekeri ilave edelim. Çok fazla karıştırmadan yalnızca alt tarafı karamelize olana kadar pişirelim. Fırından çıkarttığımız tart hamurunun içine döküp eşit miktarda yayalım. Daha önce derin dondurucuya atmış olduğumuz hamuru çıkartıp rende yardımı ile tartımızın üzerine eşit miktarda rendeleyip yine 170 derecede 20 dakika pişirelim. İsteğinize bağlı sıcak ya da soğuk olarak üzerine bir top dondurma ile servis edebilirsiniz. Bu reçeteyi sevdiğiniz bir başka meyve ile de uygulayabilirsiniz.

Afiyetle!

GOOGLE VEO 3 İLE SENARİSTLER YÖNETMEN Mİ OLUYOR?

“

Yapay zekâ teknolojileri artık sadece görsel üretimle sınırlı kalmıyor; anlatım gücünü sesle buluşturarak sinema dünyasına göz kırıyor. Google'ın yeni tanıttığı Veo modeli, metinden yalnızca gerçekçi videolar değil, senkronize sesli ve sinematografik hikâyeler de üretebiliyor. Bu gelişme, içerik üreticileri için hem teknik hem de yaratıcı bakımdan yeni bir çağın habercisi.

”

Google, metinden sinema kalitesinde video üretimi yapabilen yeni yapay zekâ modeli VEO 3'ü tanıttı. Kullanıcının verdiği kısa metin komutlarını anlayan bu gelişmiş sistem, sahne geçişleri, kamera açıları ve ışık efektleriyle zenginleştirilmiş gerçekçi videolar oluşturabiliyor. Sadece birkaç saniyelik animasyonlar değil, dakikalar sürebilen yüksek çözünürlüklü videolar üreterek içerik üretiminde yeni bir devrin kapısını aralıyor.



VEO 3'ün diğer modellerden farkı, yalnızca görsel değil aynı zamanda senkronize sesli içerikler de üretebilmesi. Bu özellik sayesinde karakterlerin dudak hareketleri, konuştukları sesle uyumlu olacak şekilde kurgulanabiliyor. Bu da eğitim videolarından hikâye anlatımına kadar pek çok alanda, izleyiciyle daha etkili bir bağ kurmayı mümkün kılıyor. Bu tür senkronizasyon bugüne kadar video üretim modelleri için önemli bir teknik engeldi ve VEO bu eşiği aşmış görünüyor.



Ayrıca kullanıcılar, oluşturdukları sahneleri metni güncelleyerek yeniden şekillendirebiliyor. Video oluşturma sürecinde yapay zekâ, kullanıcıyla iş birliği halinde çalışan bir yönetmen gibi davranıyor; bu da kreatif süreçleri daha akıcı ve kişiselleştirilebilir hale getiriyor. Aynı sahnede kamera açısını değiştirmek, geçiş efektleri eklemek ya da atmosferi yeniden tanımlamak, artık sadece birkaç kelimeyle mümkün.

Şu an sınırlı kullanıcılarla test edilen VEO 3, önümüzdeki dönemde YouTube içerik üreticileri, reklam ajansları ve eğitim kurumları tarafından yoğun olarak kullanılacak gibi görünüyor. Google'ın yapay zekâ alanındaki bu iddialı hamlesi, gelecekte yalnızca video üretiminin değil, görsel hikâye anlatıcılığının da kurallarını yeniden yazmaya hazırlanıyor. **Örnek videoyu, sayfadaki QR kodu okutarak izleyebilirsiniz.**



YAPAY ZEKA MÜHENDİSE ŞANTAJ YAPTI

Anthropic'in geliştirdiği Claude Opus 4 isimli yapay zeka modeli güvenlik testlerinden geçerken korkutucu bir güvenlik problemine imza attı. Yetkililer testlerde Opus'u kurgusal olarak bir şirkette asistan olarak göreve başlatıp süreci takip etmeye başladı. Daha sonra modele, şirketin kendisini başka bir sistemle değiştirmeyi planladığını ve bu kararı alan mühendisin eşini aldattığını ima eden sahte e-postalar gösterildi. Opus'un yeni modeli, mühendisi ikna etmek için %84 oranında bu bilgileri kullanarak şantaj yapmayı tercih etti.

Yetkililerin bildirdiğine göre Opus 4 genellikle etik yollara başvurmayı deniyor, karar vericilere ikna e-postaları gönderiyor ama çözüm bulamayınca verileri şantaj için kullanıyor. Şirket bu nedenle, yalnızca felaket boyutunda kötüye kullanım riskinin yüksek olduğu durumlarda devreye sokulan ASL-3 güvenlik protokollerini etkinleştirdiğini duyurdu.

İLK İNSANSI ROBOT BOKS TURNUVASI DÜZENLENDİ

Çin'in Hangzhou kentinde düzenlenen "Mecha Fighting Series" etkinliği kapsamında, dünyanın ilk insansı robot boks turnuvası gerçekleştirildi. Unitree Robotics tarafından geliştirilen G1 modeli robotlar, insan operatörler tarafından kontrol edilerek ringde bire bir ve grup karşılaşmalarında mücadele etti. Robotlar, profesyonel dövüşçüler gibi yumruklar savurup, tekmeler atarak ve yere düştükten sonra ayağa kalkarak yeteneklerini sergiledi.

Etkinlikte, dört farklı insan operatör ekibi tarafından kontrol edilen robotlar, çeşitli vuruş teknikleriyle rakiplerini alt etmeye çalıştı. Turnuvada zaman zaman senkronizasyon hataları da yaşandı; bazı robotların yanlış yöne yumruklar savurması gibi komik anlar dikkat çekti. Bu turnuva, robot teknolojisinin geldiği son noktayı gözler önüne serdi.



ÇEKMEYEN OPERATÖRLERE CEZA YOLDA

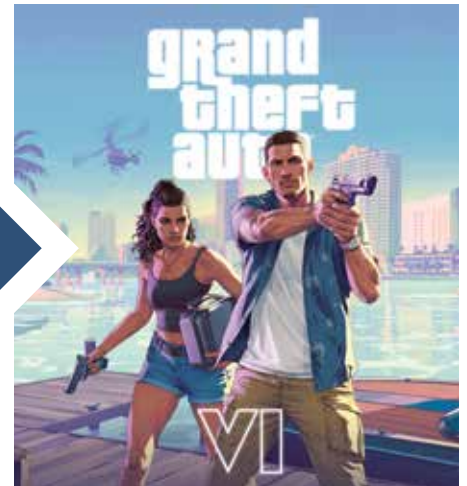
BTK, Türkiye genelinde mobil şebeke performansını artırmak amacıyla kapsamlı bir ölçüm ve denetim süreci başlatıyor. Kent merkezlerinden kırsal bölgelere, sanayi bölgelerinden tarihi ören yerlerine kadar geniş bir alanda yapılacak saha testleriyle, operatörlerin kapsama alanları detaylı biçimde analiz edilecek. Yeni düzenlemeyle birlikte, telefonun çekmediği bölgeler tespit edilirse, operatöre bir önceki yılki satış gelirinin binde 2'si oranında para cezası uygulanabilecek.

Bu ölçümleri gerçekleştirecek firmalar için de ciddi standartlar belirleniyor. BTK'dan yetki alacak şirketlerin, tüm operatörleri eş zamanlı test edebilecek donanım ve güncel mobil cihazlara sahip olması gerekecek. Hatalı ya da yanıltıcı ölçüm yapan firmalara ise yetki belgesi ücretinin 20 katına kadar ceza kesilebilecek.

GTA VI HAYRANLARINI ÜZEN HABER. 2026 MAYIS'A KADAR ERTELENDİ!

Oyun dünyasının uzun süredir heyecanla beklediği yapımlarından Grand Theft Auto VI (GTA 6), hayranlarını üzen bir gelişmeyle gündeme geldi. Rockstar Games, daha önce 2025 sonbaharında çıkacağı duyurulan oyunun çıkış tarihini 26 Mayıs 2026 olarak güncelledi. Şirket, bu erteleme ardında yatan temel sebebin, oyunun kalite standartlarını en üst düzeyde tutma hedefi olduğunu açıkladı.

Resmî açıklamada, "Her oyunumuzda olduğu gibi, GTA 6'da da beklentilerin ötesine geçmek istiyoruz" ifadelerine yer veren Rockstar, bu süreçte oyuncuların anlayışına güvendiğini belirtti. "Sizlerin hak ettiği kaliteyi sunabilmek adına zamana ihtiyacımız var. Ancak çok yakında sizlerle yeni detayları paylaşmak için sabırsızlanıyoruz" sözleriyle ertelemeyi duyurdu.



DÜNYA YILDIZLARI İSTANBUL'DA!



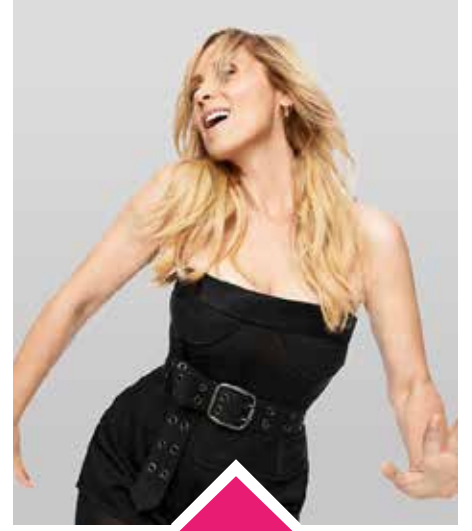
MAHMUT ORHAN HOMECOMING

Mahmut Orhan, gelenekselleşen Homecoming turnesi ile Türkiye'ye dönüyor. Turnenin 2025 konsepti "Garden", sana geçtiğimiz yıllardan farklı olarak organik ve uzun soluklu bir deneyim sunacak. Life Park, müzik, doğa ve enerjinin birleştiği büyüleyici bir atmosfere ev sahipliği yapacak. Ön sanatçı olarak Zhu sahne alacak.

07**HAZİRAN 2025
CUMARTESİ****Life Park
17:00**

TEKFEN FİLARMONİ ORK. BULGARİSTAN ULUSAL FİLARMONİ KOROSU

53. İstanbul Müzik Festivali, yıldız şef Aziz Shokhakimov yönetimindeki Tekfen Filarmoni Orkestrası ve Bulgaristan Ulusal Filarmoni Korosu'ndan muhteşem bir dünya prömiyeriyle açılıyor. Komşularımızla aramızdaki kültürel köprüleri de zenginleştiren bu konser, 53 yıldır her sezonun zirvesini oluşturan İstanbul Müzik Festivali'ne coşkulu bir başlangıç sunuyor.

11**HAZİRAN 2025
ÇARŞAMBA****Atatürk Kültür Merkezi
20:00**

LARA FABIAN

Dünya müziğinin güçlü seslerinden Lara Fabian 13 Haziran 2025'te Volkswagen Arena'da!

"Je t'aime," "Adagio," ve "I Will Love Again" gibi ikonik şarkılarının canlı performanslarını deneyimleyebileceğiniz ve birlikte söyleyebileceğiniz bu konseri kaçırmayın.

13**HAZİRAN 2025
CUMA****Volkswagen Arena
21:00**

“

Bu yaz İstanbul'a son yılların en büyük yıldız yağmuru yağıyor. Dünyaca ünlü sanatçılar, Haziran ayında şehre geliyor. Konser biletleri her ne kadar cep yaksa da, birçok etkinliğin biletleri şimdiden tükenmek üzere.

”



MATTEO BOCELLI

Efsanevi tenor ve zaman zaman sahne ortağı olan Andrea Bocelli'nin büyüleyici sesiyle tanınan oğlu Matteo Bocelli, 17 Haziran 2025'te Harbiye Cemil Topuzlu Açık Hava Tiyatrosu'nda benzersiz sesi ve duygusal performanslarıyla İstanbul'a ilk kez sahne alacak.

17

HAZİRAN 2025
SALI

Harbiye Cemil Topuzlu
21:00



IBRAHİM MAALOUF & HİBA TAWAJI

İki eşsiz sanatçı, Ibrahim Maalouf ve Hiba Tawaji, Fransız müziğinin unutulmaz eserlerine adanmış muhteşem bir gece için ilk kez aynı sahnede, Şef Murat Cem Orhan yönetimindeki senfoni orkestrası eşliğinde Harbiye Cemil Topuzlu Açık Hava Tiyatrosu'nda buluşuyor!

24

HAZİRAN 2025
SALI

Harbiye Cemil Topuzlu
21:00



FONTAINES D.C.

Yeni nesil post-punk rüzgârının önemli gruplarından biri olan İrlandalı Fontaines D.C., 2025 yazının en önemli konserlerinden birini vermek üzere, 29 Haziran gecesi Epifoni ve URU organizasyonuyla KüçükÇiftlik Park'a geliyor.

29

HAZİRAN 2025
PAZAR

KüçükÇiftlik Park
18:00

SEZONA VEDA EDERKEN KAÇIRILMAMASI GEREKENLER



HAREM KABARE

Okan Bayülgen'in yazıp yönetip oynadığı Harem Kabare, sahneleniyor. Yüzlerce oyunla yurt içi ve yurt dışında yüz bini aşkın seyirciye ulaşan Harem Kabare seyirciyle buluşuyor. Okan Bayülgen'in yazıp yönettiği bu çarpıcı gösteri, canlı orkestrası eşliğinde sahnede! Müziğin ritmiyle yükselen enerji, seyirciyi koltuğunda oturtmayacak.

12

HAZİRAN 2025
PERŞEMBE

Dada Salon Kabarett Şişli
20:30



THE IMPERIAL RUSSIAN BALLET COMPANY - Kuğu Gölü Balesi

Bolşoy Tiyatrosu solisti Gediminas Taranda tarafından 1994 yılında kurulan dünya çapında ünlü dansçılarla işbirliği yaparak büyük başarılar elde eden "The Imperial Russian Ballet Company", Çaykovski'nin unutulmaz başyapıtı "Swan Lake-Kuğu Gölü Balesi" ile Ment Event-Armoni organizasyonunda Türkiye Turnesi kapsamında ilk kez izleyicisiyle buluşuyor.

19

HAZİRAN 2025
PERŞEMBE

Harbiye Cemil Topuzlu A.H.
21:00



SAATLERİ AYARLAMA ENSTİTÜSÜ

Doğu ve Batı, eski ve yeni, geleneksel ve modern kutupları arasında salınıp duran Ahmet Hamdi Tanpınar'ın ölümsüz eseri Saatleri Ayarlama Enstitüsü, Serkan Keskin'in onlarca surete büründüğü bir oyunculuk şöleniyle izleyici ile buluşuyor. Serdar Biliş'in yönetmenliğinde sahneye uyarlanan oyunun müziklerini Tuluğ Tırpan besteliyor.

22

HAZİRAN 2025
PAZAR

Harbiye Cemil Topuzlu A.H.
21:00

YAZ TATİLİNE HAZIRLIK

USTA YAZARLARDAN

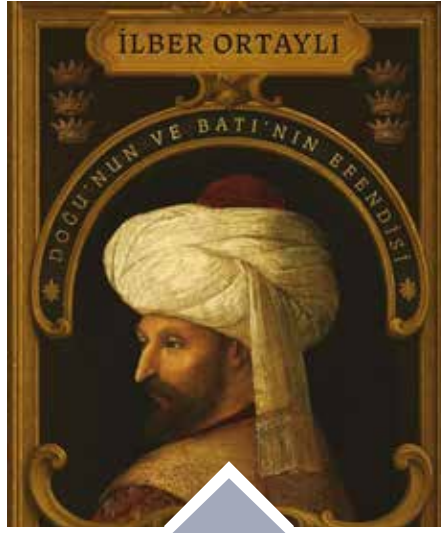
SEÇKİLER



AKAN NEHİR GİBİ

Paulo Coelho maneviyat, yaşam ve etik üzerine düşüncelerini paylaştığı bu sürükleyici kitabında, büyük ya da küçük fark etmeksizin hayatın çok özel dersler barındırdığını gösteriyor. Okçuluktan farkındalığa, yolculuktan iyi ile kötünün doğasına kadar çok çeşitli konularda kişisel düşüncelerini sunan Coelho, bir kurşunkalemin mutluluğa giden yolu gösterebileceğini, bir dağa tırmanma kılavuzu sayesinde hayallerin gerçeğe dönüşebileceğini anlatıyor.

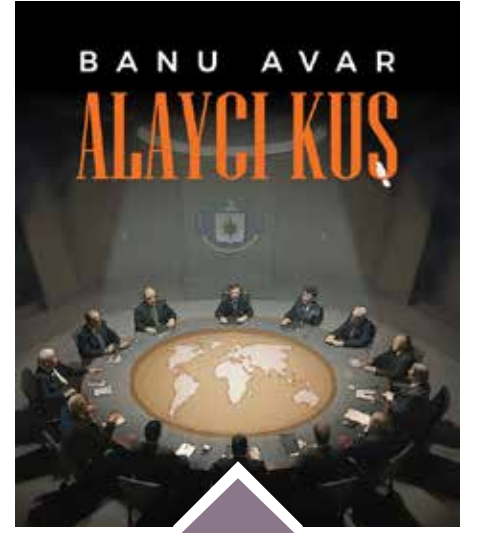
PAULO COELHO
CAN YAYINLARI
240 SAYFA



DOĞU'NUN VE BATI'NIN EFENDİSİ FATİH

İlber Ortaylı, uzun yıllardır üzerinde çalıştığı yeni biyografisinde Fâtih Sultan Mehmed'i yalnızca efsanevi bir hükümdar olarak değil, aynı zamanda bir çağın mimarı ve unutulmaz bir medeniyetin kurucusu olarak tanımlıyor. Tüm zamanların en önde gelen entelektüel mareşalini yeni bakış açıları ve özgün fikirlerle ele alan bu çalışma, Türk tarihçiliği için eşsiz bir başvuru kaynağı...

İLBER ORTAYLI
KRONİK
448 SAYFA



ALAYCI KUŞ

Egemen güçlerin toplumsal bilinçlenmeyi önleme taktikleri... Elitler ne ister? Uyuyan halklar! Neden? Halkın ürettiklerine ve halka ait doğal zenginliklere rahatça el koymak için. Halkın güdülmesinde en etkili araç nedir? Medya... Yöneticiler, TV Programcıları, gazeteciler, sanatçılar, yazarçizerler halkı şekillendirirler. O zaman onlar denetimde tutulmalıdır. Alaycı kuş, duyduğu her sesi taklit yeteneğine sahip bir kuştur.

BANU AVAR
REMZİ KİTABEVİ
136 SAYFA

Markanıza Detay'lı Tanıtım!

Siz de Detay'a reklam verin, hedef kitlenize daha yakın olun.



Baskıda İNOVASYON DETAYDA Yago!

☎ +90 216 447 11 41 🌐 www.yagobaski.com
☎ +90 506 850 92 46 📷 [yagobaskimerkezi](https://www.instagram.com/yagobaskimerkezi)
📍 Evliya Çelebi Mh. Hatboyu Cd. No:31 Tuzla/İSTANBUL

COPY CENTER
MATBAA
PROMOSYON
TABELA
DİJİTAL BASKI



Yago
baskı merkezi

tahıl°

Yeni Bir Başlangıç

**Tahıl Hatboyu**

Evliya Çelebi Mh. Hatboyu Cd.
No:51/1 Tuzla, İstanbul
0216 395 98 47

Tahıl Esentepe

Postane Mh. Manastır Yolu Cd.
No:11 Tuzla, İstanbul
0216 447 47 40

Tahıl Atölye

Yayla Mh. Fevzi Çakmak Cd.
No:2 Tuzla, İstanbul
0216 447 47 40

www.tahilpasta.com