nets Dergi

www.netspolikliniği.com.tr
Mart-Nisan-Mayıs Sayı: 2021/1

Yüz Hatlarına Göre Estetik Müdahaleler

Uzm. Dr. Dermatolog
Sinem KARACA

Yazdan Kışa Cildimiz

Hamilelikte vitamin ve mineral desteği

MasterChef Cemre Uyanık' tan *Palak Chana Dal Tarifi*

KENDİ HİKAYESİNİN KAHRAMANI

Hatice Nur UZGENÇ

VİZYON MİSYON

Vizyonumuz
Gelişmiş cihaz teknolojisi ve uzman kadromuz ile güzelliğinizi ve sağlığınızı sürekli kılmak.

Misyonumuz
Meslek ahlakını benimseyen, güler yüzlü, tecrübeli ve alanında uzman deneyimli kadromuz ile hijyenik bir ortamda, yüksek kalite ve standartta sağlıktan asla ödün vermeden güzelleştirmek..

Özel Nets Polikliniği
Bornova/İZMİR
netspoliklinigi

GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE NETS

Medikal estetik ve dermatoloji alanında Ege Bölgesi'nin en köklü kuruluşlarından biri olan Nets, 1997 yılında Manisa'da güzellik hizmeti veren bir salon ve estetisyenlik, güzellik uzmanlığı, masaj gibi meslek eğitimi veren bir merkez olarak açıldı. Her yıl, iş hacmini hızla arttıran Nets, çeşitli otellerle SPA işletmeciliği anlaşmaları yaparak, kursiyerlerine kendi işyerinde ve otellerde istihdam sağladı. 2005 yılında Manisa'daki genel merkezini, İzmir Bornova'ya taşıdı ve İzmir'de güzellik salonu olarak hizmet vermeye başladı, aynı yıl içerisinde değişen yönetmelikle, "İzmir'in ilk Güzellik Merkezi" ünvanını aldı.

Nets aynı zamanda, Sağlık Bakanlığı'nın çıkarmış olduğu bir yönetmelikle, güzellik merkezlerinde mesul müdür olarak, medikal estetik uzmanı sertifikalı hekim çalıştırma zorunluluğu getirilmesiyle, ihtiyaca yönelik, Türkiye'de bu alanda açılan ilk eğitim kurumlarından biri olarak, 350 hekime eğitimle medikal estetik uzmanlığı sertifikası verdi. Bu sürede iki yıl kadar, Güzelbahçe TSK'nin güzellik merkezlerinin işletmeciliğini üstlendi.

Sağlık Bakanlığı Onaylı

2010 yılında, Bornova merkezde bahçe içerisinde müstakil tarihi ikiz köşkü satın alarak kendi binasında hizmet vermeye başlayan Nets, Sağlık Bakanlığı'nın yönetmeliği ile kendi binasında, medikal estetik alanda poliklinik olarak hizmet vermeye devam ediyor.

Bayraklı'da Nets Akademi

1997 yılında Manisa'da başladığı eğitim kurumu misyonunu, 2012 yılında İzmir'in yükselen değeri Bayraklı'da Nets Akademi ile taçlandırdı. Estetik ve güzellik alanlarındaki dokuz ayrı alanda verilen Milli Eğitim Bakanlığı kapsamındaki eğitimleriyle binlerce kursiyere iş imkanı sağlıyor.

Üçüncü Şube Buca'ya

Şubeleşme yolunda sağlam adımlar ile ilerleyen Nets, bir diğer şubesini ise, 2016 yılında İzmir'in eski yerleşim yerlerinden olan ve öğrenci popülasyonunun hızla artması ile kalabalık bir ilçe haline gelen Buca'ya açtı.

Nets Vadi Detoks Merkezi

2018'de Nets Vadi Detoks Merkezi, Kayadibi Köyü'nde, Nets üyelerine, doğa yürüyüşleri, %100 doğal detoks suları, yoga, meditasyon, ve biofeedback uygulamaları gibi hizmetler sunmak amacıyla açıldı. Nets Vadi, İzmir Körfezi ve Homeros Vadisi'nin eşsiz manzarası eşliğinde, gündelik hayatın stresinden uzaklaşılabilecek wellness merkezi ile hizmet çeşitliliğini arttırmış oldu.

Nets, bugüne kadar birçok hastane ve tıp merkezinde medikal estetik bölümlerinin kurulması görevini üstlenmiş, danışmanlık hizmetleri verip, tecrübelerini paylaşarak, çeşitli eğitimler vererek açılan bu bölümlerin başarıyla yönetilmesine destek oluyor ve sektörün gelişimine katkıda bulunmaya devam ediyor.

Sosyal Sorumluluk Projesi: Güçlü Kadın Derneği

"Kadınların üretime katılması; ailenin ve toplumun kazancına dönüşür, herkesin yaşamını etkiler" düşüncesi ile 2013 yılında Nets Kurucusu Hatice Nur Uzgenç tarafından Güçlü Kadın Derneği kurularak, ücretsiz meslek edindirme kurs dahil olmak üzere pek çok sosyal sorumluluk projesine imza atıldı ve atılmaya devam ediyor.

1997 yılında 1 çalışanla kurulan Nets; bugün 60 çalışanı, 4 şubesi ve iş ortaklarıyla, 64 bin üyesi ve sektöre kazandırdığı öğrencileriyle, bugün kocaman bir aile. NETS ailesi, nitelikli çalışan kadrosu, dünyadaki sektörel gelişmeleri ve teknolojiyi yakından takip etmeyi, sürekli eğitim politikasıyla, çok çalışmayı, işini çok sevmeyi, en büyük kazancının 'müşteri memnuniyeti' olduğunu ilke edinen ve en büyük değerinde güven olduğunu bilerek faaliyetlerine devam ediyor.

İÇİNDEKİLER

6 UZM.DR. SİNEM KARACA
Yüz Hatlarına Göre Estetik Müdahaleler

8 HATİCE NUR UZGENÇ
Kendi Hikayesinin Kahramanı

32 OP. DR. ESRA SAYGILI
Hamilelikte Vitamin ve Mineral Desteği

44 CEMRE UYANIK
MasterChef Cemre'den Palak Chana Dal Tarifi

Vizyon ve Misyon 2
Yüz Hatlarına Göre Estetik Müdahaleler Uzm. Dr. Sinem Karaca 6
Röportaj Hatice Nur UZGENÇ 8
Yazdan Kışa Cildimiz Sinem KOYU 12
Sakin Cennet Altınova Ozan KALENDEROĞLU 14
Feng Shui Elvan ÖZYAR COŞAN 18
Bölgesel İncelme' de Zerona Melis MANDEV 22
Kinoalı Tabule Tarifi Melis MANDEV 24
İzmir' de Yeni Bir Lezzet Amerikan Bagel Ozan KALENDEROĞLU 26
İp Askılama Uzm. Dr. Sinem KARACA 30
Hamilelikte Vitamin ve Mineral Op.Dr. Esra SAYGILI 32
Değişim İkbal KAYA 34
Kendini Geliştiren Kehanet Hayal Demirci 36
Köln-Batının Dönüm Noktası Ziya Sarper EKİM 38
Palak Chana Dal Tarifi Cemre Uyanık 42
Bozcaada'da Yapılacak 10 Harika Şey Deniz Sarıhanlıoğlu 44
Personel Training ve Motivasyon Göktuğ KILIÇ 46
Moda Hilal Akyüz 48
Kültür-Sanat 50
Teknoloji Ergün ELİBOL 52
Astroloji Serap GEZER 54
Kişisel Verilerin Korunması Hk. Güncel Tartışmalar Av. Ezgi GÖKOĞLAN-Stj. Av Ece TOMAKİN 56
Bulmaca 58

Mart-Nisan-Mayıs **2021**
Sayı: **1**

Sahibi:
Elvan ÖZYAR COŞAN
Özel Nets Polikliniği Müdürü

Sorumlu Müdür:
Elvan ÖZYAR COŞAN

Yayın Periyodu: **3 Aylık**
Yerel Süreli Yayın

Yayın Kurulu:
Ozan KALENDEROĞLU
Sevgi ERDEM
Hilal AKYÜZ

Hukuk Danışmanı:
Kula Hukuk Danışmanlığı

Tasarım ve Yayına Hazırlayan:
Merve ÖZTÜRK

Editör:
Burcu ŞAHİN

Basım Yeri:
İzmir

Baskı Tarihi:
10 Mart 2021

NETS DERGİ, Bornova' da gündelik yaşam ve sağlık hakkında çalışmalar ve insanları bilgilendirme amacıyla yayımlanır. NETS Dergi Haber'de yayınlanan yazılar kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir. Dergide yayınlanan yazı ve görüşler yazarlara ait olup içeriği ile ilgili sorumluluk yazara aittir.

ÖZEL nets POLİKLİNİĞİ

LAZER UYGULAMALARI

- Cilt Yenileme/Leke Giderme
- Thulium Lazer (Lavieen)
- Harmony Dye - X-Light Lazer
- Thermi Lift (Gençlik Isısı)
- Fraksiyonel Lazer (Asclepion MCL 30)
- Hollywood Peel Lazer (Karbon Peeling Lutronic)
- Secret Altın İğne
- Çatlak Tedavisi
- Leke Giderme
- Skar Giderme
- Gözenek Giderme
- Kılcal Damar Tedavisi
- Dövme Silme

LAZER EPİLASYON UYGULAMALARI

- Alexandrite Lazer Epilasyon
- ND Yag Lazer Epilasyon
- Diode Lazer Epilasyon

DERMATOLOJİK UYGULAMALAR

- Saç ve Tırnak Hastalıkları Tedavisi
- Mantar, Siğil Tedavisi
- Sedef, Egzama Tedavisi
- Cinsel Yolla Bulaşıcı Hastalıkların Tedavisi
- Ben Muayenesi
- Et Beni ve Seboreik Keratoz Tedavisi
- Akne ve Leke Tedavisi
- Ameliyat ve Yanık İzleri Tedavisi

CİLT VE ANTI AGE BAKIMLARI

- Botoks Uygulaması
- Ultraformer (HIFU-Ameliyatsız Yüz Germe)
- Dolgu Uygulaması
- Medikal Aqua Cilt Bakımı
- İple Yüz Askılama
- PRP
- Exilis (Yüz ve Vücut Toparlama)
- Plasmage (Ameliyatsız Göz Kapağı Estetiği)
- Maximus (Yüz Toparlama)
- Saç Mezoterapisi
- Aşırı Terleme Tedavisi

ZAYIFLAMA/SIKILAŞMA/SELÜLİT

- Emslim
- Diyetisyen
- Zerona
- Ultratone
- Karboksiterapi
- Lipofreeze (Soğuk Lipoliz)
- Mezoterapi
- Lipoliz
- Exilis (Vücut)
- Maximus (Vücut)

Erzene Mh. 80 Sk. No:14 Hükümet Meydanı Bornova/İZMİR

nets AKADEMİ Özel Elvan Meslek Edindirme Kursu

0 (232) 388 28 88

www.netspoliklinigi.com.tr

nets VADİ

instagram.com/netspoliklinigi facebook.com/netspoliklinigi

İZMİR - BAYRAKLI - BUCA - KAYADİBİ

Uzm. Dr. Sinem KARACA
Dermatoloji Uzmanı
drsinemkaraca

YÜZ HATLARINA GÖRE ESTETİK MÜDAHALELER

Yüz hatlarının ortaya çıkarılmasında ameliyatsız yöntemler nelerdir?

Estetik görünüm ile ilgili kaygıların daha bir arttığı dönemimizde ameliyatsız çözüm önerileri istenilen sonuçlara ulaşmak için bizlere yardımcı olabiliyor. Yüz bölgesine yapılacak uygulamalar öncesinde kişinin pek çok açılardan yüzün yapısı ile yapıların matematiksel oranları değerlendiriliyor. Bu değerlendirmeye göre doğal sonuçlara giden bir yol haritası çiziliyor.

Yüz şekilleri neden önemlidir?

Bir yüze ilk defa baktığımızda beynimiz saniyeler içinde değerlendirmede bulunur ve o yüzün zihnimizde yarattığı duyguyu kaydeder. Günümüzde pek çok kişi aynaya baktığında sağlıklı ve düzgün bir cilt yapısı ile belirgin hatlara sahip olmak istiyor. Bu isteğin zemininde kişinin kendisiyle barışık ve mutlu olmak, yaşındaki güzelliği yaşamak ve belki de bilinç altında karşı cins tarafından beğenilmek arzusunun yatıyor olabilir.
Yapılan bir çalışmaya göre karşı cinsin çekici bulunmasını sağlayan bazı yüz şeklleri olduğu saptanmış. Kadınlarda daha çok kalp yada V yüz şekli iken erkeklerde ise kare yüz şekli çekicilik ile ilişkilendirilmiş.

Yüz şekillerinin tipleri nelerdir ?

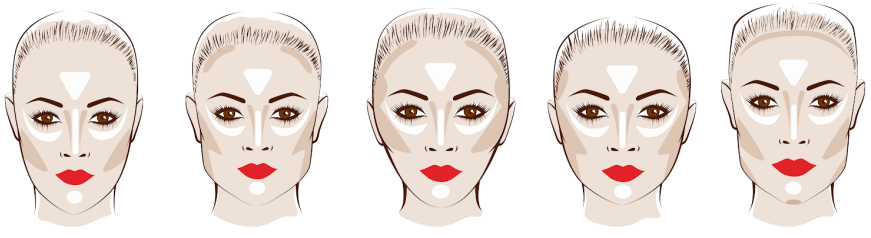
Kare, yuvarlak, oval, veya kalp şeklinde (V yüz) olabilir.

Hangi yüz şekline sahip olduğumuzu nasıl belirleriz?

Bunun için aynanın karşısına geçip çehrenizin oranlarına bakabilirsiniz. Oval yüzlerde yüzün uzunluğu genişliğinden 1,5 kat yada daha fazladır. Kalp şeklinde yüzlerde alın geniş iken yüz çenede daralır.
Yuvarlak yüzlerde uzunluk ile genişlik kabaca eşittir.
Kare yüzlerde ise şakak, yanak ve çene kemikleri genişlikleri yaklaşık olarak aynı uzunluktadır.

Peki yüz şekillerine göre plan yapmak yeterli midir?

Yüz şekillerine göre kendimizi değerlendirdiğimizde iki boyutta karar vermiş oluyoruz. Halbuki estetik açıdan yüzü incelerken 3 boyutlu olarak değerlendirmek gerekiyor. Burada hacim kayıplarını, yapıların birbiri ile olan açı ve oranlarını hesaba katmak gerekir. Kemik ve üzerine yerleşmiş kas, yağ ve deri dokularının tamamını tedavi planı yaparken göz önünde bulunduruyoruz. Hangi doku desteklenmesi gerekiyor ise buna göre seçenekler değişiyor.



Son zamanlarda revaçta olan çene hattının daha belirgin hale gelmesi için hangi uygulamalar yapılabilir?

Burada sadece çene üzerine yapılacak uygulamalardan bahsetmek yanlış olur. Yüze bütüncül olarak farklı açılardan bakmak önemlidir. Örneğin yuvarlak yüze sahip kişilerde yanak bölgesinden ağız köşelerine doğru olan sarkma düzeltildiğinde çene hattı kendisini daha çok gösterecektir. Bu sarkmaların düzeltilmesinde yapılan değerlendirmeler göre; dolgu, iple yüz germe, HIFU (yüksek yoğunluklu odaklanmış ultrason), radyofrekans yöntemleri tercih edilebilir.

Çiğneme kaslarından biri olan ve çene kemiği köşelerinde yerleşmiş masseter kasının şişkinliği bazı kişilerde belirgindir. Buraya uygulanacak botulinum toksin enjeksiyonu şişkinliğin yumuşamasına ve çene hattının kendisini göstermesine yardımcı olacaktır. Doğrudan çene kemiği üzerine yapılacak dolgu uygulamaları bu hattaki keskinliği arttıracaktır. Gıdı bölgesinde yağ kalınlığındaki artışa bağlı bir durum var ile yine buraya uygulanacak lazerler, mezoterapi ve iple germe yöntemleri çene hattını belriginleştirmeye yardımcı olacaktır.

Yüzün daha çok aşağıya sarktığı ve ters üçgen haline gelen kişilerde bunu düzeltmek için hangi yöntemler uygulanabilir?

Bu tarz yüz hattı yaşa, yer çekimine, genetik faktörlere ile günlük kullanım ve yatış pozisyonuna bağlı olarak gelişebilir. Değiştirilebilir faktörler düzeltildikten sonra yüz hatlarının yukarıya doğru gelmesini sağlayacak uygulamalar planlanabilir. Burada yine kişinin değelerlendirilmesine göre şakak bölgesi ve yanak bölgelerine dolgu, yanak bölgesine uygulanacak ip ile cilt germe, çeşitli lazerler (HIFU, radyofrekans gibi) uygulanabilir.

KENDİ HİKAYESİNİN KAHRAMANI

KADININ ESTETİĞİ İLE BİÇİMLENEN BİR YAŞAM: HATİCE NUR UZGENÇ

İki çocuk annesi bir ev hanımıyken sıfırdan kurduğu ve bugün Ege Bölgesi'nin en büyük zincir güzellik merkezi ile medikal estetik sektöründe hizmet veren Nets Polikliniği'nin sahibi Hatice Nur Uzgenç ile girişimcilik öyküsünü konuştuk. Bir kadın olarak verdiği bu mücadeleyi *"Hikayemiz aynı, Kahramanları farklı"* adıyla bir kitapta toplayan Uzgenç, dezavantajlı kadınlara meslek edindirmek hedefiyle bir de Güçlü Kadın Derneği'ni kurdu. Aynı zamanda Nets Akademi ile girişimciliğe adım atmak isteyen kadınlara da eğitimler veren Uzgenç, Nets Vadi ile farklı konsept detoks merkezini de faaliyete geçirmiş durumda.

Medikal estetik,edebiyat, kadın derneği ve Nets Vadi... Bir çok özelliğiniz, farklı şapkalarınız mevcut. Hatice Nur Uzgenç'in iş yaşamı nasıl başladı diyerek başlayalım mı?

Manisa'da bir ev hanımıyken eşimin durumu iyi olduğu halde boş durmamak için gizli gizli dantel işi yaparak çalışmaya başladım desem sanıyorum yanlış olmaz. Sonrasında da kozmetik pazarlama işi yaparak kendi edindiğim birikim ile güzellik sektörüne girdim. İki çocuk annesi olarak çocuklar küçükken İstanbul'da estetisyenlik kursuna gittim. Sonra ilk işyerimi Manisa'da açtım ancak hemen ardından İzmir'e taşınarak işyerimi de Bornova'ya taşıdım. Yazları ise iki kızım ve yeğenlerim ile çeşitli otellerin spa kısımlarının işletmesini alarak çocuklarımı da buralarda çekirdekten yetiştirirken bir kızım mimar, diğer kızım ise veteriner ve ziraat mühendisi oldu. 1997 yılında ise Nets Güzellik Merkezi'ni açarak hayalimi gerçekleştirdim.

Bugün 1 medikal estetik polikliniği, 2 güzellik merkezi, 1 güzellik alanında eğitim veren Akademi ve 1 detoks merkezi ile faaliyetlerimi kızlarım ve yeğenim ile beraber sürdürüyorum.

Nets Polikliniği bugün alanında Ege Bölgesi'nin en önemli markası haline gelmiş durumda, kapsamı nedir merkezin?

60' a yakın çalışanımız ve 70 bine yakın aktif üyesi ile büyüyen bir güzellik zinciri Nets. Her yıl 1 şube açma hedefiyle çalışmaya devam ediyoruz. Faaliyet gösterdiğimiz güzellik sektöründe danışmanlık hizmeti de veriyoruz. Bu alandaki tüm uygulamalara ve en son teknolojilere hakim bir ekibiz. Öte yandan sektöre eleman yetiştirme misyonumuz da var. Nets Akademi ile güzellik merkezlerinde çalışmayı hedefleyenlere verdiğimiz eğitimlerle Milli Eğitim Bakanlığı onaylı sertifika veriyoruz. Bu da onların ya bir merkezde çalışmalarının ya da kendi işlerini kurmalarının kapısını açıyor. Kısacası sadece güzellik merkezi ile hizmet veren değil sektöre yeni iş olanakları ve girişimciler kazandıran akademisiyle bir marka haline geldi Nets. Bornova'da tarihi köşkte bulunan merkezimizin dışında Buca, Bayraklı şubelerimiz mevcut. Fazlasıyla takdir edilen ve tutulan bir merkez haline geldi Nets. Bunun altında yatan temel ise kesinlikle özen, hijyen ve kalite. Bu üçlüden asla taviz vermeden, işinizi hakkıyla yaptığınız zaman özellikle güzellik merkezi gibi hijyen ve malzeme kalitesinin son derece hassas olduğu bir alanda marka olmanız sadece zaman meselesi haline geliyor.

Bugün korona virüs salgını sonrası dünyada hijyenin önemi daha da artıyor. Biz de bu günleri atlattıktan sonra da her zaman olduğu gibi sağlığı ve hijyeni ön planda tutarak, önlemlerimizi daha da sıkılaştırarak hizmeti sürdüreceğiz. Hijyen bizim sektörün olmazsa olmazı, bundan taviz vermeden hizmet verilmediğinde ayakta kalmanın imkanı yoktur.

Sağlıklı yaşam merkezi girişiminiz de mevcut, onun kapsamı nedir?

İzmir Bornova'nın Kayadibi Köyü'nde şehir merkezine dokuz kilometre uzaklıkta *''Nets Vadi''* adı altında bir sağlıklı yaşam merkezi kurduk. Nets Vadi, detoks kampları ile katılımcıların istekleri doğrultusunda zayıflama ya da bedeni dinlendirme imkanı sunuyor. Misafirler detoks amaçlı olarak öncelikli diyetisyenle görüştürülüyor ve vücut analizi çıkarılıyor. Bu analiz doğrultusunda beslenme programı oluşturularak kamp süresince konuğa detoks suları ve sağlıklı beslenme paketleri ikram ediliyor. Yoga ve meditasyon yaparak zihni egzersizle birlikte dinlenme ve güçlendirme hedefleniyor.

Kamp sırasında Biofeedback cihazı ile duygu durum terapisi, besin silme ve alerjenleri tespit etme gibi uygulamalarla bedenin rahatlaması destekleniyor. Yağ yakıcı ve ödem attırıcı sebze ve meyveler kullanılarak hazırlanan detoks suları, kuş sesleri içinde yapılan meditasyon, günün stresinden uzaklaşmak ve canlanmak için spa gibi pek çok imkan sunuyoruz.

11 odalı ve 22 yatak kapasiteli tesiste; diyetisyen, hemşire, nefes terapisti, yoga eğitmeni, personaltrainer, estetisyen, hemşire, masör-masöz, üye ilişkileri yöneticisi ve şef kadromuzla dört dörtlük bir tesis olarak hizmet veriyoruz. Sağlıklı yaşam kompleks bir çaba gerektiriyor. Sadece yediğinizi düzenleyerek bunu yapamazsınız, spor, dinlenme, fiziksel bakım ve yenen ve içilen gıdaların dizaynı gerekiyor. Bu tesiste biz bunların hepsini bir bütün halinde sunuyoruz. Bu kampta aslında biz balık vermiyoruz, balık tutmayı öğretiyoruz. Bu kampımızda bu yaşam biçiminin özünü öğrenen misafirlerimiz sonrasında hayatlarında köklü değişiklikler yapıyorlar, bu imkanı yakalayacak doneleri burada kendileriyle paylaşıyoruz.

Bir de STK yönünüz var, bir dernek kurdunuz? Ondan da bahsedebilir misiniz?

Beş yıl kadar önce *''Güçlü Kadın Derneği''* adı altında kurduğum dernek kanalıyla dezavantajlı kadınlara meslek sahibi olmaları konusunda eğitimler veriyor ve iş imkanı sunuyoruz. Bugüne kadar çok sayıda kadına eğitim verdik. Derneğimizde tüzüğümüzün tek maddesi var o da kadınlara eğitim verip iş imkanı sunulması ile ilgili. Bulunduğumuz güzellik sektöründe eğitimler veriyoruz ama diğer sektörlerde de katkıda bulunulmasını çok isteriz.

Böylece dezavantajlı kadınların farklı sektörlerde eğitim görerek yetiştirilmelerini ve iş sahibi olmalarını sağlayabiliriz. Temel hedefimiz hatta tek hedefimiz bu demek mümkün.

Kadınların kimseye bağımlı olmadan, kendi ayakları üzerinde durmasının çok önemli olduğuna inanıyorum, kendi hayatımda da bu düstura göre hareket ettim ve tüm hayatım boyunca hiç boş oturmadım. İki çocuğumu da büyüttüm, kendi girişimcilik mücadelem için eğitimlerimi tamamladım, asla pes etmedim. Bugün bu noktaya geldiysem kendime ve azmime olan güvenim sayesinde oldu. Bu süreçte yaşadığım zorlukları da bildiğim için başka kadınlara da el vermek, onların mücadelesine destek olmak ve yollarını daha güçlü adımlarla yürümelerini sağlamak için çalışıyorum. Hem Nets Akademi hem Güçlü Kadın Derneği hem de kaleme aldığım kitabımın temel motivasyonu ve amacı hep aynı, kadınları güçlendirmek, kadın girişimciliğini desteklemek.

GÜÇKADER
GÜÇLÜ KADININ DERNEĞİ

İş yaşamı ve STK yanında bir edebiyatla ilgili yönünüz var. Kitabınızdan bahsedebilir misiniz?

"Bugün sen de kendi hikayenin kahramanı olduğunu fark et" sloganıyla hayatımı kaleme aldım. İnişli çıkışlı ve mücadele dolu bir hayatım oldu. Bunların yazılması gerektiğine inanarak bu kitabı yazdım. İsmi "Hikayemiz Aynı, Kahramanları Farklı" 2016 yılında TÜRKONFED Başarılı Kadın Girişimci Ödülü'nü kazanmış bir girişimci kadın olarak kariyerimde bugün ulaştığı konuma gelinceye kadar verdiğim mücadeleyi ve yaşadığım zorlukları samimi bir dille anlatmak istedim. Kitabımda, kadınların ayakta durmaları için verdiği mücadeleyi kendi hayatım üzerinden anlatmaya çalıştım. Kitabımın satışından elde edilen geliri Güçlü Kadının Derneği'ne (GÜÇKADER) bağışlayarak o anlamda da kadınlara katkı sunmak istedim. Hangi koşulda olursa olsun, kadınlar için hayat hep daha zordur. Kadın kimliğinin zor taşındığı bir coğrafyada yaşamak ve güçlü olmak için mücadele ediyoruz. Kitabımda, kendi hayatımı anlatırken çevremde bu zorlukları yaşamış ve başarmış insanların da hikayelerini anlatmaya çalıştım.

Başarılı kadınların, başarmakta zorluk çeken insanlara karşı sorumlulukları vardır. Azimle, kararlılıkla, hiç vazgeçmeden çok çalışmak gerekiyor. Unutmayın, siz de kendi hikayenizin kahramanı olabilirsiniz.

DAIKIN Doğru Hava Uzmanı

Daikin TÜRKİYE
Ciro 1.'si

ATA DOĞALGAZ

KARŞIYAKA 0 232 372 72 12
BUCA 0 232 440 43 44
HATAY 0 232 262 80 08
URLA 0 533 291 41 24

YAZDAN KIŞA CİLDİMİZ

SİNEM KOYU / UZMAN ESTETİSYEN VE EĞİTMEN

Bugünlerde yaz aylarının iç ısıtan havalarından sonra yeni gelen soğuk havalara uyum sağlamaya çalışıyoruz. Bazılarımız kış aylarının aşığı iken bazılarımız da yaz aylarının sevgilisidir. Peki cildimizin mevsimlerle arası nasıl?

Sonbahar ya da kış, ilkbahar ya da yaz farketmeksizin mevsimlere göre cildimizin ihtiyacı olan şeyler mutlaka var oluyor. Geride bıraktığımız sıcak havalardan sonra şimdi hem bakım yapmamız hem de korumamız gereken kocaman bir organımız var. Tüm dış etkenlere karşı vücudumuzu, organlarımızı yani bizi korumak için göğüs geren en kıymetlimiz... CİLDİMİZ...

PEKİ CİLDİMİZ YAZI GERİDE BIRAKIP KIŞA NASIL HAZIRLANMALI..?

Öncelikle yaz aylarında cildimizin maruz kaldığı dış etkenleri göz önünde bulundurarak başlayalım. Güneş ışınları, deniz ve havuz suyu, kullanılan bronzlaştırıcı kozmetikler vb. Bu ve bunun gibi birçok dış etken cildimizde belli başlı sorunlar yaratıyor.

Yaz aylarının yakıcı güneşi, sıcak havalardan dolayı cildimizin artan yağ salgısı, havuz sularında bulunan klor gibi etkenler cildimizi yıpratır. Bu yıpranma genellikle karşımıza lekelenme olarak çıkar. Kış aylarına geçtiğimizde bronzluğumuz azaldıkça oluşan lekelenmelerimiz gittikçe gün yüzüne çıkar. Oluşan pigmentasyon problemleri günümüz teknolojisiyle çok daha konforlu çözümlerle ortadan kaldırılabiliyor. Lekelerimizin oluşmasının birçok farklı nedeni olabilir. Havuzdaki klor deri bariyerini bozarak, bronzlaştırıcı ürünler içeriklerindeki kimyasallar nedeni ile güneşle temasa geçince leke bırakabiliyor.

Güneşin etkilerinden bir diğeri de kılcal damarlarımızın yüzeye yaklaşması. Eğer düzenli güneş kremimizi kullanmazsak kılcal damarlarımız yüzeye yakınlaşıp hassasiyet oluşturuyor. Günümüzde farklı lazer teknolojileriyle artık kılcal damarlara da medikal estetik alanında çözümler geliştirilmiş durumda.

Bir diğer yazdan kalma sorunumuz ise sıcak havalarla birlikte artan yağ salgısı. Derimizin alt kısımlarında biriken yağ salgısının dengelenmesi gerekmektedir. Karbon peeling gibi çözümler altta biriken yağ salgısının yüzeye çıkartılarak dengelenmesini hedefler. Kullanılan karbon deri altına gönderilir ve derinin alt katmanlarından iyileşme süreci başlatılır.

Yaz aylarının yüzümüzdeki etkilerini geçirirken aynı zamanda da kış aylarının soğuk günlerine karşı korumaya geçmeliyiz. Kış aylarında cildimiz soğuk havalar ve soğuk rüzgarlar ile birlikte gerilir, kurur ve hatta en üst tabakasında ufak çatlamalar, pullanmalar görülebilir.

Tüm bu kurumanın en büyük koruması cildimizi güzelce nemlendirmektir. Günlük tüketmemiz gereken 2.5-3 litre suyun haricinde düzenli bir şekilde nemlendirici ürünlerimizi kullanmalıyız. Ayrıca yapılan en büyük eksiklik kış aylarında güneş kremi kullanmamaktır. Yaz ya da kış ayı farketmeden en az SPF30 içeren güneş kremi kullanmalıyız. Seçeceğimiz nemlendirici veya güneş kremi mutlaka dermokozmetik bir ürün olmalıdır. İçeriğinde silikon, parfüm, paraben bulunmayan ürünleri tercih etmemiz gerekmektedir.

Hyalüronikasit, nemlendirmek için vazgeçilmezdir. İçeriğinde yoğun hyalüronik asit barındıran gençlik aşılarıyla birlikte cildimizi canlandırabilir ve alt katmanlardan bile nemlenmesini destekleyebiliriz.

SICAK KAHVEMİZ, YUMUŞAK BATTANİYEMİZ VE SAĞLIKLI CİLDİMİZ İLE GÜZEL BİR KIŞ OLSUN.

SAKİN CENNET ALTINOVA

OZAN KALENDEROĞLU

izmirde.yemek

Büyük kalabalıklardan, sıkışık mekanlardan ve herkesin gösteriş yapmak için gittiği beach clublardan sıkılanların, gerçekten kendini çok huzurlu hissedeceği bir yer öneriyorum.

Büyük kalabalıklardan, sıkışık mekanlardan ve herkesin gösteriş yapmak için gittiği beach clublardan sıkılanların, gerçekten kendini çok huzurlu hissedeceği bir yer öneriyorum. “Hafta sonu kafa dinlemek için nereye gidebilirim?” düşüncesi ile çıktığım yolda, kendimi Balıkesir’in henüz popüler olmamış bir yazlık kasabasında buldum.

Altınova, Ayvalık’a bağlı bir mahalle. Konum olarak, İzmir’in Dikili ilçesi ile Ayvalık arasında yer alıyor. Genelde İzmir’den bir yere tatile giderken, yakın yerleri tercih ediyoruz. Özellikle tercih ettiğimiz yer, İzmir’in kuzeyi ise bu genelde Ayvalık oluyor.

Ayvalık’a gelip geçerken sadece tabelada gördüğüm Altınova’yı bu kez ziyaret etmek istedim. Aslında aradığım tek şey, sakin huzurlu bir yerdi.

Nerede Konaklamalı?

Altınova'da bir gece tam iskelenin kıyısında bulunan Ra Otel'de konakladım. Burası temiz ve güler yüzlü bir işletme. Standartları bence çok iyi. Özellikle odaları ve manzarası nefis. Daha çok yazlıkların bulunduğu bir beldede olduğunuzu düşünürseniz ilk gördüğümde "Hımm, burası baya iyi buraya göre" dedim. Ra Otel dışında çevrede birkaç otel daha bulunuyor. Ağustos sonu, Eylül başı gibi bu çevrede geceliği 350-400 TL'ye konaklayabiliyorsunuz

Yemeği Nerede Yiyoruz?

Tabi ben bir yemek düşkünü olduğum için gittiğim yerde ilk "yemeği nerede yiyoruz?" sorusunu soruyorum kendime. Yemek işlerini otelin giriş katında bulunan Tuzu Kuru restoranda hallettim. Kalamar ve karides gibi deniz ürünlerinde bence başarılılar. Aynı şekilde manzarası da yine tam iskelenin kıyısında olmasından dolayı çok iyi. Mezelerin porsiyonu da oldukça büyük. Ama bunun dışında öğle yemeği için Altınova merkezde nefis bir yer buldum. Övünç Pide burada çok popüler bir pideci ve çevremde birkaç kişiden de burasını duymuştum. Dönüşe geçerken de öğlen yemeğini burada denedim. Bir porsiyon kuşbaşı kaşarlı pide ve 1 adet lahmacun denedim. Pidesinin tadı hala damağımda…. "Acaba o taraflara bir daha yolum düşer mi?" diye düşünmüyor değilim şu sıralar. Bu taraflara yolu düşenler için kesinlikle tavsiyemdir.

Denize Nerede Girmeli?

Seyahatlerime çıkarken, haritalardan oldukça çok yararlanıyorum. Nereye gideceğim, nerede denize gireceğim telefonumda işaretli oluyor. Jeoloji mühendisi olduğum için de harita işlerine pek hakimimdir. Aslında iskelenin tam karşısında bulunan kum adasında denize girebiliyorsunuz ama ben Altınova için kendime rota belirlediğimde, konakladığım yerin 2-3 km güneyinde iskeleye nazaran daha turkuaz sahilleri gördüm. O nedenle denize orada girmeye karar verdim. Bu sahiller araçla otelden yaklaşık 5 dakika mesafede kolaylıkla ulaşabileceğiniz bir noktada. Hatta tam konum vermem gerekirse Özen Otel'in önü. Bu arada, 2 şezlong ve 1 şemsiyenin 15 TL olduğunu duyunca kısa süreli bir şok yaşayarak denize girdim. Denizin tadını tam olarak çıkaramamış olabilirim.

Kısacası Altınova'ya hayran olup döndüm İzmir'e. Yakında tekrar orada olacağım.

Lekelerinizden Kurtulun!

Thulium Lazer

Thulium Lazer, güneş lekesi, doğum lekesi, çil, yara, yanık ve çatlak izleri ile birlikte akne sonrası oluşan lekelerde ve yaşlılığa bağlı olarak ortaya çıkan yaşlılık lekelerinde de etkin bir tedavi imkanı sunar. Anti-aging etkisi ile kolajen tetiklenir. Cilt sıkılaşır ve toparlanır. Bunlar ile birlikte melazma ve keloid yapılarının giderilmesine yardımcı olur.

ÖZEL 24.Yıl
nets
POLİKLİNİĞİ
Yeniden Başla

netspoliklinigi

www.netspoliklinigi.com.tr

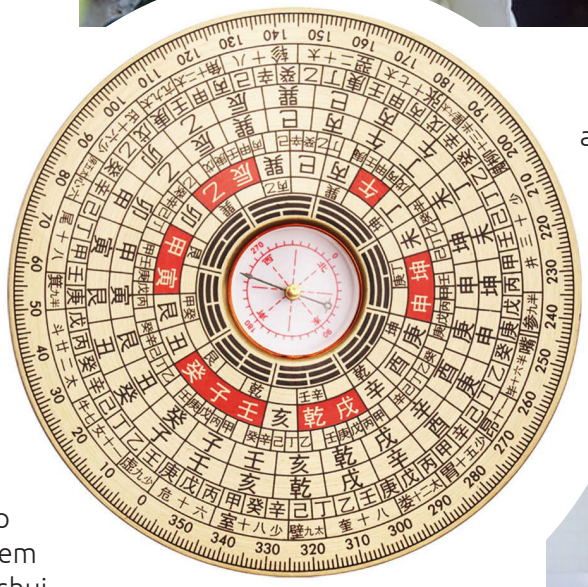
0 232 388 28 88

Bornova / Bayraklı / Buca

FENG SHUI NEDİR ?

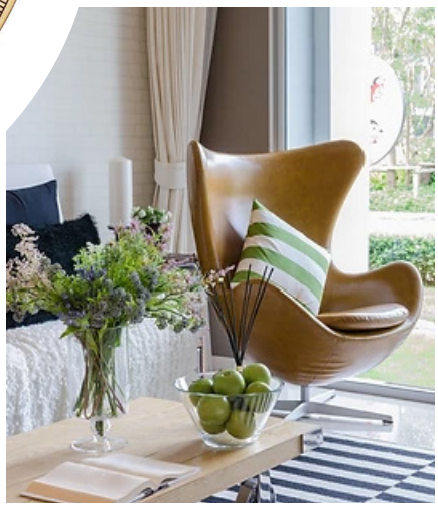
ELVAN ÖZYAR COŞAN / MİMAR elvanozyarfengshui

ASLINDA HEPİMİZ FENG SHUI NEDİR BİLİYORUZ VE HİSSEDİYORUZ DESEM...
HİÇ BILMEDİĞİMİZ BİR ŞEYİ NASIL HİSSEDELİM Kİ DİYORSUNUZ DEĞİL Mİ?
BUGÜN GİRDİĞİNİZ KAÇ MEKANDAN GİRER GİRMEZ SIKINTIYLA HEMEN KAÇMAK İSTEDİNİZ YA DA KAÇ MEKANDA ASLINDA 10 DAKİKALIK İŞİNİZ VARKEN YARIM SAAT OTURUP KALDINIZ?



Hep konuştuğunuz şu köşedeki konumu çok iyi olmasına rağmen kim ne açarsa açsın tumayan dükkan var ya, ya da kalitesi ötekilerden daha düşük olmasına rağmen sokakta en çok iş yapan kafe... İşte tüm bu hissettiklerimizin sebebi Feng Shui... Mekanların hayatımızdaki etkileri bu kadar büyükken onları görmezden gelmeyip doğanın bize verdiği muhteşem bir şansı kullanıp doğru feng shui uygulaması ile daha huzurlu bereketli alanlar oluşturmak bizim elimizde.Kökleri 6000 yıl öncesine dayanan, sözlük anlamı rüzgar ve su olan Feng shui, doğanın evrensel enerjilerini yaşadığımız mekanlarda ve hayatımızda harekete nasıl geçirebileceğimizi, negatif enerjileri nasıl azaltarak hayatımızdan ve mekanlardan uzaklaştırabileceğimizi bize gösteren muhteşem bir rehberdir. Doğa da her şey bir denge içerisindedir. İnsan yaşadığı mekanlarda da hep bu yüzden dengeyi aramaktadır. Feng Shuiye göre herşey beş elementten (metal, su, ağaç, ateş, toprak) oluşmaktadır.

Doğru Feng Shui uygulamaları ile mekanlarda bu beş elementin dengesi sağlanıp hayatımızdan olumsuzlukları en aza indirgeyebilir, olumlu şeyleri arttırabiliriz.



Doğru bir bir Feng shui uygulamasında;

• Öncelikle mekanın ölçekli bir mimari çizimi / krokisi hazırlanır.

• Luo pan pusula ile yapılan ölçümler sonrasında mekanın uçan yıldız haritası çıkartılır ve çizim üzerine yerleştirilir.

• Uçan yıldızlar yöntemi ile mekanlardaki negatif ve pozitif yıldızlar çıkartılır.

• Doğru bir analizde mekanın yalnızca içi değil hem mekanın dışı çevresi ile olan etkileşimi, iç tasarımındaki etkenler ve mekanda yaşayan kişilerin özelliklerine göre inceleme yapılır.

• Mekanı kullanan kişilerin doğum tarihlerine göre çin astrolojisi 4 sütun analizi çıkartılır ve olumlu olumsuz elementleri belirlenir, sanş dönemleri incelenir.

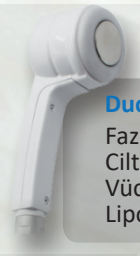
• Tüm bu bilgiler doğrultusunda 5 element dengesine göre mekanda ki olumlu yıldızların etkisini artıracak, olumsuz yıldızların etkisini azaltacak elementler belirlenir ve düzenlemeler yapılır.

• Örneğin hastalık yıldızının denk geldiği bir alanda metal ve su elementi ile dengeleme yapılırken 9 bereket yıldızının geldiği bir alanda ateş elementi ile bereketin aktive edilmesi sağlanır.

coaxmed

Asla Demode Olmayacak Yüz ve Vücut Platformu

THE Aesthetic Industry Awards
Aesthetic Winner
THE Aesthetic Guide



DuoShape
Fazla Yağ
Cilt Sıkılaştırma
Vücut Yumuşatma
Liposuction Öncesi ve Sonrası

Vaculase
Selülit
Lenf Drenaj
Popo Şekillendirme/Kaldırma

SkinTite
Yüzeysel ve Derin Kırışıklar
Genişlemiş Gözenekler
Sivilce İzleri
Deri Çatlağı

Ablaze and Endoshape
Yüzeysel ve Derin Kırışıklar
Kolojen Stimilasyonu

Cryoliposculpt
Bölgesel İncelme

Cryoliposculpt Small
Gıdı Toparlama
Kol Sarkması

Yüz ve Vücut Şekillendirmede En Etkili Çözüm

Maliyeti en aza indirirken yatırımınızı en üst düzeye çıkarın.

CİHAZ HAKKINDA DETAYLI BİLGİ İÇİN BİR TELEFONUNUZ YETERLİ

0232 445 45 49

Etiler Mah. Mürselpaşa Bulvarı
No: 22/52Konak / İzmir

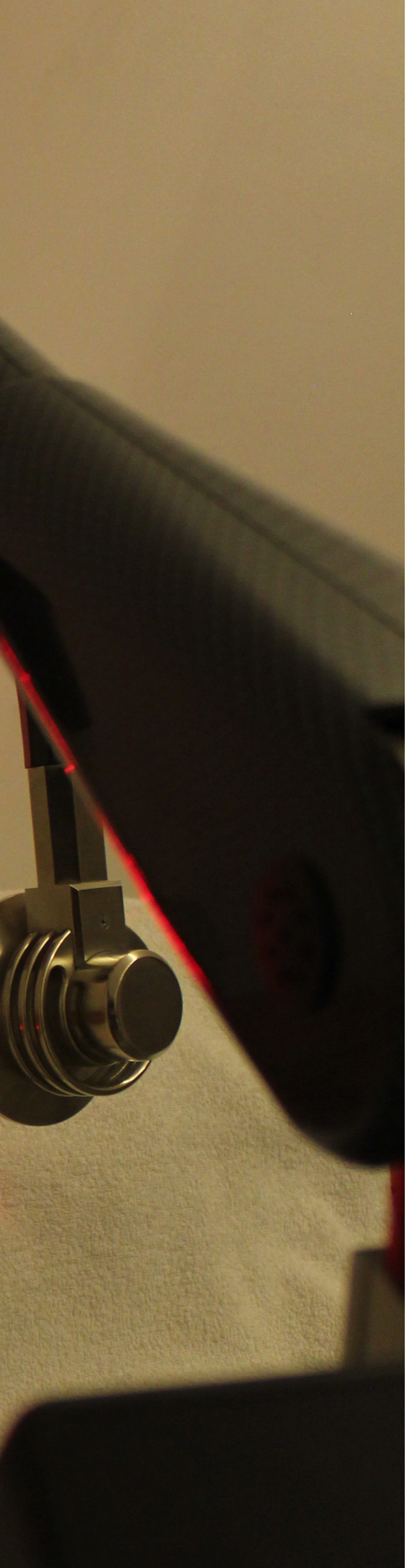
www.noramedikal.com.tr
/noramedikal

nora®
MEDİKAL ESTETİK KOZMETİK

BÖLGESEL İNCELMEDE ZERONA

Diyetisyen Melis MANDEV

melismandev



FDA onaylı ilk ve tek lazer yöntemi olan zerona, bölgesel olarak incelmek isteyen bireylerin en çok tercih ettiği cihazlardan. Bölgesel incelmenin dışında vücut sıkılaşmasında ve selülit dokusunun iyileştirilmesinde de oldukça etkili. Zerona, 635 nm dalga boyuna sahip düşük seviye lazer iletimi ile yağ hücrelerinin geçirgenliğini artırarak depolanan yağları hücre dışına çıkarılmasını, böylelikle de milyonlarca yağ hücresinin küçülmesini sağlamakta.

Zerona cihazı incelmek istenen bölgeye konumlandırılır ve yaklaşık olarak 40 dakika sürer. Seans sayısı kişiye bağlı değişmekle beraber minimum 6 olarak planlanmalıdır. Acısız ve ağrısız bir yöntem olmasından ötürü kişi seanstan hemen sonra normal hayatına rahatlıkla devam edebilir. Cihaz karın, bacak, bacak içi, bel, basen, kalça, diz ve diz üstü, alt bacak ve sırt bölgelerinde ihtiyacı olan bireylere uygulanabilir.

KİNOALI TABULE

MELİS MANDEV/DİYETİSYEN melismandev

Kinoa özellikle lizin açısından zengin, geniş aminoasit spektrumuna sahip besleyici bir bitki tohumudur. Özellikle vejeteryan beslenenler için önemli bir protein kaynağıdır. Yüksek besin değerinin yanı sıra lif, vitamin ve minerallerce zengin olması ile son zamanlarda ilgiyi oldukça üzerine çekmiştir. Yüksek lif içeriği ile bağırsak hareketlerini hızlandırmaktadır. Glisemik indeksi düşük bir bitki tohumu olduğu için kan şekerindeki dalgalanmaları önlemeye yardımcıdır. Glutensiz bir bitki olan kinoa, çölyak hastaları ve gluten intoleransına sahip bireyler tarafından rahatlıkla tüketilebilir.

Malzemeler:

½ su bardağı kinoa
1 su bardağı su
10 adet kuru domates
5 adet çeri domates
1 adet salatalık
3 yemek kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı sumak
½ limon
1 yemek kaşığı nar ekşisi
½ çay kaşığı tuz

Yapılışı:

½ su bardağı kinoayı suda bekletip süzdükten sonra bir tencereye alın. Üzerine 1 su bardağı suyu koyduktan sonra kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin. Bu sırada kuru domateslerin üzerine sıcak su ekleyip 10 dakika bekletin. Kuru domatesler yumuşadıktan sonra 2-3 parçaya kesin. Tencereye 3 yemek kaşığı zeytinyağı ve doğranan domatesleri ekleyip 2 dakika kavurun. Çeri domatesleri dörde bölün. Salatalık ve maydanozu ince ince doğrayın. Bir kaba haşlanan kinoayı ve doğranan diğer malzemeleri de ilave edin. Üzerine limon suyu, sumak, nar ekşisi ve tuzu eklerek karıştırın.

Afiyet olsun.

Kinoalı Tabule

İZMİR'DE YENİ BİR LEZZET: AMERİKAN BAGEL

OZAN KALENDEROĞLU izmirde.yemek

Bir çoğumuzun hayatımızın bir döneminde kafe, tatlıcı ya da bir restoran açma anısı olmuştur.

"Şöyle bir kafem olsa da şu iş hayatını bırakıp kendi yağımda kavrulsam" sözlerini ben çok duyuyorum. Tabi bunu gerçekleştiren var gerçekleştiremeyen var. Şimdi ben tabi ki bunu gerçekleştiren birinin hikayesini anlatacağım.

Gizem, aslında bir inşaat mühendisi. Beyaz bareti ile sahalarda yaklaşık 15 yıl çalışmış, çabalamış. Ben de bir mühendis olduğum için Gizem'in bu kaçış sevdasını çok iyi anlıyorum :)

Geçen sene yaz aylarında evlenip balayında Amerika'ya gidiyorlar ve ilk kez bagel ile orada karşılaşıyorlar. Şimdi bagel ne diyecek olursanız, bagel ABD ve Kanada'da yaygın olarak tüketilen mayalı hamurdan yapılmış kalın ve halka şeklinde bir ekmek çeşididir. Aslında bir nevi gevrek diyebiliriz. Amerikalıların gevreği bagel. Daha çok bir sokak lezzeti. Bizde gevrek ne kadar çok tüketiliyorsa orada da bagel o kadar tüketiliyor.

Gizemler balayından döndükten sonra tabi bildiğiniz üzere pandemi patlıyor kış aylarında ve Gizem de evde kaldığı süre boyunca bagelın bin bir çeşidini deneyerek yeni lezzetler keşfediyor ardından pandemi sonrası Tabs adında bir Amerikan Bagel dükkanı açıyorlar.

Çavdarlı
Tam Tahıllı
Çörek Otlu
Soğan Sarımsak
Karışık
Dereotlu Kaşarlı
Damla Çikolatalı
Yaban Mersini
Kuru Üzüm Tarçınlı
İç Çekirdekli
Çeşnili
Tam Buğdaylı
Bagels 8 tl
Malzemeler
TATLILAR
Bella Fiesta
Ret Velvet
Tiramisu
Cheescakes
Cookies
SALATALAR

15 çeşit bagel var dükkanlarında. Ben bu yazıyı yazarken belki birkaç çeşit daha bulmuş olmalarından korkuyorum.

İzmir'in gelişen ilçelerinden biri olan Bayraklı'da plazaların arasında çok keyifli bir bagel dükkanları var. Tam hayalleri süsleyen Amerikan rüyası gibi. Yüksek plazalarda çalışan kahramanımız işe gitmeden önce Tabs'tan kahvesi ve bagelını alıyor ardından işe gidiyor eminim siz de bir çok filmde bu sahneleri gördünüz. Artık sadece sahnede görmeyeceksiniz, izmir'e gelip bu sahneyi kendiniz de yaşabilirsiniz.

Tabs'ta tuzlu bagellarda dereotlu kaşarlı ve soğan sarımsak favorim. Eğer tatlı bir bagel istiyorsanız yaban mersinli nutellalı bagel tatlı ihtiyacınızı fazlasıyla karşılayacaktır.

Bu arada dükkandaki kukiyi de oldukça beğendim yalnız, kuki isterken ısıtıp getirilmesini isterseniz biraz daha lezzeti yukarı taşıyabilirsiniz.

TABS The American Bagel Shop
Mansuroğlu Mah. 286/1 Sok.
No:1/G Ontan Tower
Bayraklı-İzmir

Uzm. Dr. Sinem KARACA
Dermatoloji Uzmanı
drsinemkaraca

İP ASKILAMAYLA GÖZ VE KAŞLARA SİHİRLİ DOKUNUŞ

Pandemi ile beraber maske kullanımından dolayı en çok dikkat çeken yerlerden birisi gözler oldu. Maske kullanımı ile birlikte kişiler, göz çevresi ve kaş görünümlerine daha çok dikkat etmeye başladı. Son yıllarda özellikle göz çevresinin belirginleştirilmesi ve kaşa şekil vermek için daha çok tercih edilmeye başlanan ip askı yöntemi ile ilgili merak edilenleri uzmanına sorduk. Özel Nets Polikliniği Dermatoloji Uzmanı Dr.Sinem Karaca, ip askı uygulaması hakkında bilgiler verdi.

Özelikle pandemi dönemi ve sonrasında daha çok hangi estetik uygulamalara yönelme oldu?

Maske kullanımı ile beraber maskenin kapattığı yüz alanı dışındaki kaş, göz çevresi ve gıdı bölgesi ile ilgili danışanlarımın farkındalıkları artmış durumda. Cilt kalitesini arttıracak, kırışıklıkları azaltacak uygulamaların yanı sıra kaş şeklini değiştirmeye olanak sağlayan ip askı yöntemi tercih edilmeye başlandı.

İp askı yönteminin diğerlerinden farkı nedir? Nasıl bir ürün kullanılıyor?

İp askılama kaş biçiminin değiştirilmesinde hızlı ve uzun etkili bir sonuç sağlıyor. Çeşitli özelliklere sahip deri altına yerleştirilen iplerderiye belli açılarda yön verilebiliyor. Pratiğimde vücut tarafından eritilebilen ipleri tercih ediyorum. Bu iplerden her 60 derecede birer tane kılçık şeklinde çıkıntıları olan ve kesiti yıldıza bezeyen PDO (polydioxanone) maddesinden yapılmış 6D ipleri tercih ediyorum. Çevre dokuya sıkıca yerleşen kılçık yapılar sayesinde deride hem kuvvetli bir asma gücü oluşuyor, hem de vücut tarafından eritilmesi ile oluşan yeni kollajen sayesinde verimli sonuçlar elde edebiliyorum.

İp askısı uygulamasını kimlerde uygulamayı tercih ediyorsunuz?

Özellikle kaş, yanak, çene kemiği bölgesi ve boyunda sarkması olanlarda, yüz asimetrilerinde, kaş ve burun şekillendirmede kullanıyorum. Tabii burada hastanın yaşı, deri kalitesinin durumu, geçmiş ve planlı kozmetik tedavileri, kullanılan ilaçve eşlik eden hastalıklar gibi tıbbi durumları göz önünde bulunduruyorum.

Neden cerrahi işlem değil de ip askılama?

Günümüzde insanlar günlük hayatlarından uzak kalmayacakları, klinik ortamında yapılabilecek uygulamaları artık daha çok tercih ediyor. Cerrahi yöntem ile ip askılamanın her ikisi de SMAS(superiormuskuloaponeurotik sistem) dediğimiz deri bölgesi üzerinden sarkmayı tedavi eder. Cerrahide bu bölge içerisinde işlem yapılırken, ip askı uygulamasında ipler SMAS içine gömülür. İpler özel yapıları sayesinde dokuya etkili bir şekilde oturduğu için yüksek çekme gücü ve uzun etkili sonuç ile cerrahi müdahaleyi taklit etmiş oluyor. İpler erimeye başladıkça deride gözlemediğim cilt kalitesinde artış, gözenek ve sivilce izlerinde azalma da işlemin ek kazancı oluyor. Çoklu dolgu ihtiyacı olan ancak bunu tercih etmeyen danışanlarımda işlemden sonra deride oluşan yoğun kollajen sayesinde bu ihtiyacın azaldığını gözlemliyorum.

Uygulama basamaklarından biraz bahseder misiniz?

Öncelikle danışanım ile ortak karar verdiğimiz bir sonuç planı yapılıyor. İplerin geçeceği alanlara lokal anestezi uygulanıyor. İpler kanül dediğimiz dokuların arasından geçmeyi sağlayan ancak onlara zarar vermeyen bir metal tüp içerisine yerleşmiştir. Kanüller deriye tek bir giriş noktasından deri altı dokuda aşağıdan yukarı yöne doğru ilerletiyor. Kanül çıkarılarak ipler deri altında bırakılıyor. Toplamda 15 ile 45 dakikada işlem tamamlanıyor ve etkisi hemen görülüyor.
Uygulamadan hemen sonra kişi günlük hayatına devam edebilmektedir. Etkinin uzun süreli olması için ilk 1 ay işlem bölgelerine özen gösterilmelidir. Sıcak ortamlardan uzak durulmalı, işlem bölgelerine ani hareket ve baskı yapılmamasına dikkat edilmelidir.

İp askılamanın sonucune kadar sürecektir?

Uygulamadan sonra 2. haftadan itibaren 6 aya kadar uzayacak dönemde ipler erimeye başlar ve yerini vücudun doğal kollajeni alır. Etki süresi kaç tane ip yerleştirildiğinden, kişinin yaşına, cilt kalitesine, sigara kullanımına, su tüketimine hatta beslenmesine kadar değişmektedir. Bunu desteklemek adına işlem sonrası vitamin ve kollajen takviyesi de önermekteyim. Genel olarak etki süresi için 1,5-2 yıl diyebiliriz. Ayrıca ihtiyaç durumunda bu ipler tekrar tekrar uygulanabilmektedir.

İp askılama ile birlikte yapılabilecek uygulamalar var mıdır?

Dermatolog olarak işlem öncesinde deri kalitesini hazırlamak ve güçlendirmek adına bazı işlemler yapabiliyorum. Fraksiyonel lazer ile cilt soyma, iğneli ve iğnesiz radyofrekansile HIFU (yüksek yoğunluklu odaklanmış ultrason)gibi lazer yöntemleri dışında PRP(plateletrichedplasma) gibi enjeksiyonlu işlemler, özellikle üst yüz bölgesi çalışacağım zaman botulinum toksinden faydalanabiliyorum. Ayrıca işlem sonrası yapılacak kollajen sentezini hızlandıracak PRP, mezoterapi gibi uygulamalar ile dolgu uygulaması doğal ve bütüncül sonucun elde edilmesini sağlanıyor.

HAMİLELİKTE VİTAMİN VE MİNERAL DESTEĞİ

GEBELİKTE VİTAMİN VE MİNERAL DESTEĞİNİN ÖNEMİ

OP.DR. ESRA SAYGILI KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM UZMANI dr.esrasaygili

Günümüzde anne adaylarının gebeliklerini planlaması hem anne hem de bebek açısından oldukça değerlidir.Bu sayede anne adayının sağlık durumu , kendisi yada bebeğini riske sokabilecek durumlar hakkında gerekli önlemler ve tedaviler gebelik öncesinde planlanabilmektedir.

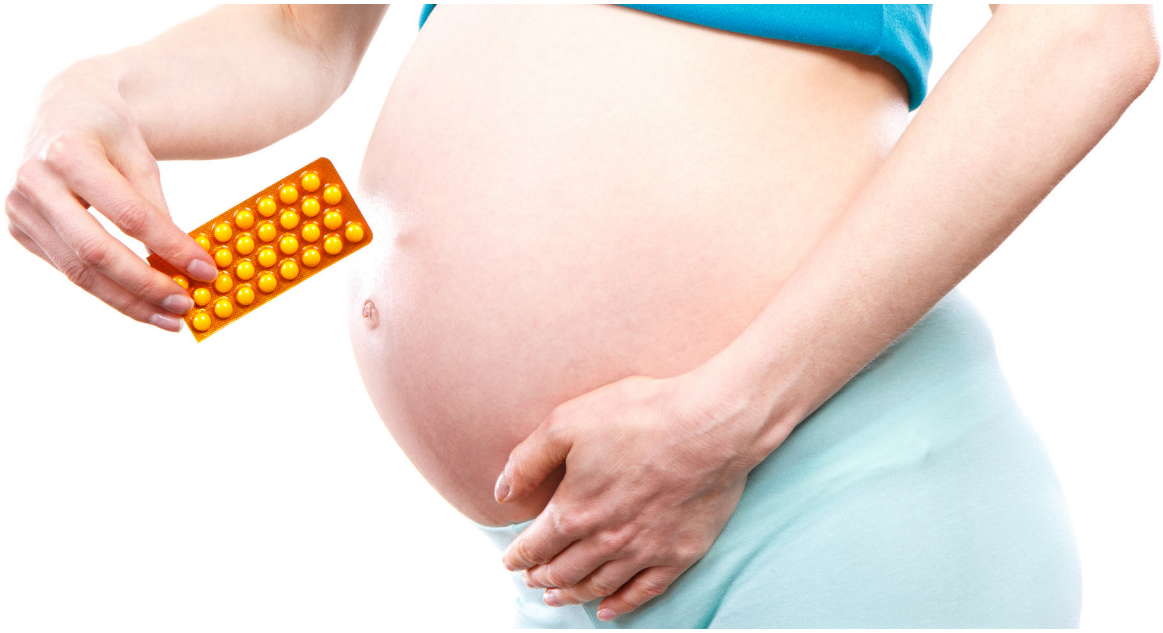
Bornova Özel Tıp Merkezi Kadın Hastalıkları ve Doğum Birim Sorumlusu Op.Dr.Esra SAYGILI gebelik öncesinde , gebelikte ve doğum sonrasında anne ve bebek sağlığı açısından dikkat edilmesi gereken vitaminler ve değerleri hakkında bilgilendirdi.

-FOLİK ASİT TAKVİYESİ-

Anne karnındaki bebeğin sonradan beyin ve omuriliğini oluşturacak olan nöral tüpün kapanması gebeliğin 26.-28. günleri arasında gerçekleşmektedir.Bu nedenle gebe kalmadan en az 1(bir) ay önce ve gebeliğin ilk 3 ayında günde 0,4 mg folik asit alınması önerilir.Daha önceki gebeliğinde nöral tüp defekti öyküsü olan kadınlar ise önerilen folik asit dozu 4 mgdır.

-D VİTAMİNİ TAKVİYESİ-

D Vitamini bağirsaklardan kalsiyum emilimini arttıran ve kemik mineralizasyonu, büyüme -gelişme açısından önemli yağda çözünen bir vitamindir. D Vitamini aynı zamanda güneş ışığına maruz kalmakla da vücutta sentezlenebilmektedir.



Ülkemizde T.C.Sağlık Bakanlığı tarafından gebelere 12.Haftadan itibaren günde 1200IU D Vitamini takviyesi verilmesi önerilmektedir.

-DEMİR TAKVİYESİ-

Vücudun kanda oksijen taşıyan alyuvar hücrelerindeki hemoglobini üretebilmesi için demire ihtiyacı vardır. Gebelik sırasında demir gereksinimi özellikle gebeliğin ikinci yarısında önemli ölçüde artmaktadır..Gebelerin günlük demir gereksinimi 40-60 mg olmakla birlikte, gebeliğin ilk 4 ayında demir gereksinimi hafif olduğundan demir desteği gebeliğin 4. ayında başlanmaktadır ve doğumdan sonraki 3. ayın sonuna kadar desteğe devam edilmektedir.Ancak demir eksikliği anemisi (kansızlık) olan anne adaylarına 100-120mg demir takviyesi önerilmektedir. Ayrıca C Vitamini alımı demir emilimini arttırır.Demir takviyelerinin C Vitamininden zengin besinlerle (örneğin: portakal suyu) alınması demir emilimine yardımcı olur.

-İYOT TAKVİYESİ-

Vücudun tiroid hormon üretimi için gerekli olan iyot anne karnındaki ve yenidoğan dönemindeki bebeğin sinir sistemi gelişimi için oldukça önemlidir. Gebelikte günde 150 mcg iyot takviyesi önerilmektedir.

-OMEGA 3 TAKVİYESİ-

Omega – 3 yağ asitleri bebeğin sinir sistemi, beyin gelişimi ve gözdeki retina tabakası gelişiminde etkilidir. Omega-3 yağ asitlerinden en önemlileri DHA ve EPA'dır. Gebelerde önerilen günde 250-300 mg Omega-3 alımıdır. Omega-3 yağ asitlerinin en önemli besinsel kaynağı ise balıktır.Diğer kaynaklar ise yumurta,ceviz,yeşil yapraklı sebzelerdir.Diyetle Omega-3 alımı çok daha faydalıdır ve eksikliği olmadığı durumda takviyesi önerilmemektedir. Haftada en az 2 defa balık tüketimi ile Omega-3 ihtiyacı karşılanabilir. Omega-3 takviyesi alınacak ise balığın karaciğerinden üretilmemiş olanlar tercih edilmelidir.

DEĞİŞİM

İkbal Kaya
Nefes ve Yaşam Koçu
ikbalkaya

Bazen yıldızları süpürürsün, farkında olmadan… Güneş kucağındadır, bilemezsin…
Bir çocuk gözlerine bakar, arkan dönüktür… Ciğerinde kuruludur orkestra, duymazsın...
Koca bir sevdadır yaşamakta olduğun, anlamazsın… Uçar gider, koşsan da tutamazsın…

William Shakespeare

Değişimi ister gibi görünüp, günlük rutinimizden hep şikayet eder dururuz ya da 'dururduk' desek daha iyi olacak sanırım.
Yaşadığımız salgın sürecinde, hep birlikte, öyle bir sınavdan geçiyoruz ki...

Bu hayattan ne istiyorduk, bizi ne mutlu ediyor, nelere şükrediyor, bizi ne üzüyordu unuttuk.
Neleri hedefliyorduk hayatımız için, geleceğimiz için…
Nelerden vazgeçiyorduk kolayca, nelere tutunuyorduk sımsıkı? Şimdi dönüp geriye bir bakın, sadece birkaç ay önceki size, kendinize…

Beklentileriniz aynı mı?
Değişti, değişmeye devam ediyor.
Değişimi hayatımızın bir alanında gerçekleştirirken bile zorlanan, konfor alanından vazgeçmeyen, sadece değişimi diline dolayıp "eski hamam, eski tas"la devam eden bizler, artık öyle değiliz.
Bazen değişim kendiliğinden, siz o konfor alanınıza sıkı sıkı tutunmuşken içeriden gelen güçle değil de dışarıda olup biten, yani sizin kontrol edemediğiniz şeyler sonucunda zorlar limitlerinizi.
Sınırlarınızı, sizi geliştirir, dönüştürür ve değiştirir.
Bir kelebek kozadan kolay çıkmıyor, sancılı bir süreçten sonra o muhteşem güzelliğine ve özgürlüğüne kavuşuyor.
Peki, kelebek o kozasına dönüp baktığında ne görür?
Ne hisseder?
Daracık sıkışıp kalmış bir alanda nasıl yaşadığına hayretle mi bakar?
Yoksa o küçücük alanda yaşadığı zamanı düşünüp ona hizmet ettiği için şükür mü eder?

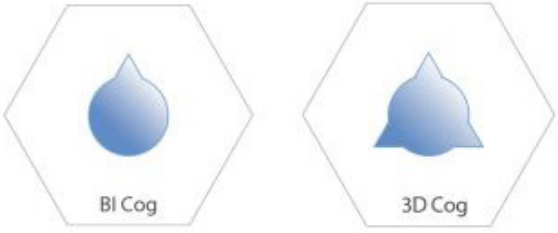
Her birimiz kozamızdan çıkmak üzereyiz.
Herkesin kozada kalma süreci kendine özgü.
Belki aranızda kelebek olup uçmaya başlayanlar bile var.
Dünyanız biçimlenir ve değişirken, ona bakmanın ve görmenin yeni yolunu kucaklayın.
Dünyanızın olmasını arzuladığınız şey olun ve o da sizi takip etsin.

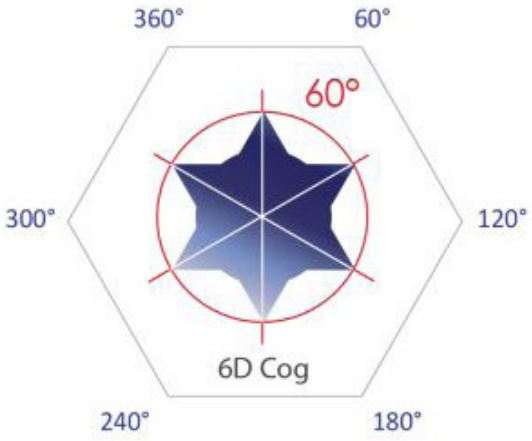
Hep biz belirledik, biz yarattık dünyamızı ya da öyle zannettik.

Belirsizlik...
Önünü görememek, yönetememek, planlayamamak kendimizi güvende hissettirmiyor.
Tek bir şeyi yönetebiliriz şu an, tek bir şey bizim kontrolümüzde.
Değişen dünyaya uyum sağlayabilmek, direnç göstermeden, kozayı aramadan:
Uçabilmek…
Yeni dünyamızın bize sunduklarını, fırsatları görmek, ortaya çıkan yeni ihtiyaçları farketmek ve değerlendirmek.
İşte, o zaman o da bize, bizim istediğimiz her ne ise verecektir.

Sadece yol değişti, yöntem değişti.
Siz istemeye, arzulamaya devam edin.
Siz de değiştiniz.
Kim bilir, belki istekleriniz de değişti ve yeni dünya bunu verecek.
Az sabır…

6D cog





Geleneksel BI cog ipler, çift yönlü kılçıklardan oluşur. Bu sebeple, BI Cog ipler linear olarak2 Boyutlu etkiye sahiptir.

3D (3 Boyutlu) BI cog ipler 120°'lik açıya sahiptir ve güçlü bir lifting sağlarlar.

6D (6 Boyutlu) ipler ise, En Kuvvetli lifting etkisini garantilerken, 60°'de bir konumlandırılan kılçıklarla dokuya mükemmel tututnum sağlar.

AVANTAJLAR

DOKUYA MÜKEMMEL TUTUNUM

- 6D teknolojisi, cog iplerinin üretiminde geliştirilmiş en ileri tekniklerden biridir.
- Rainbow 6D teknolojisinin 360°'lik Hexa-kılçıkları, geleneksel cog iplere göre daha güçlü ve kalıcı bir sonuç verir.
- Uzun süreli etki için 6D-çok yönlü kılçıklarla dokuları destekler ve onarır.

CİLDİ GÜÇLENDİREN LIFTING ETKİSİ

- Tam bir dayanma kapasitesi, çekme gücü ve germe kuvveti.
- Rainbow 6D'nin Hexa-tip kılçıkları 6 boyutlu dizilimi ile Lifting etkisini optimize ve maksimize eder.

ÜRÜN ÖZELLİKLERİ

USP BOYUTU	GAUGE	İĞNE UZUNLUĞU	İP UZUNLUĞU	İĞNE TİPİ
1-0	19G	100mm	150mm	Blunt L,U-Cannula
2-0	21G	90mm	150mm	Needle L-Cannula

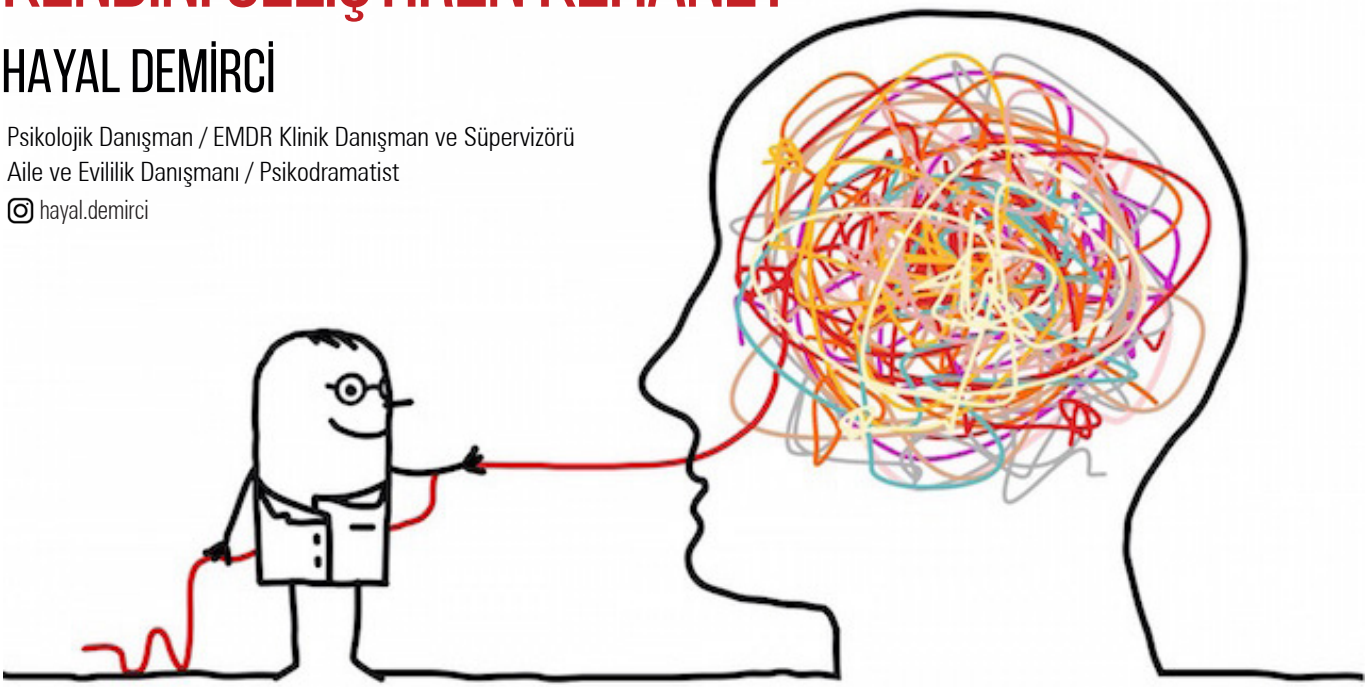
CE 2292 ISO 13485

RAINBOW THREAD

KENDİNİ GELİŞTİREN KEHANET

HAYAL DEMİRCİ

Psikolojik Danışman / EMDR Klinik Danışman ve Süpervizörü
Aile ve Evililik Danışmanı / Psikodramatist
hayal.demirci



Konumuz güzellik, kehanet bunun neresinde diye soruyorsanız hemen anlatayım. Olumlu beden algısına sahip olanlar daha sosyal, kendine güvenen, sıcak, güçlü, dengeli, sosyal kaygıdan yoksun, istikrarlı olacağına dair bir önyargımız vardır. Bizim önyargı dediğimiz aslında pek çok araştırmada önemli pozitif korelasyonlarla desteklenmektedir. Hatta kendini gerçekleştirme düzeyleri olumlu beden algısıyla paralel olarak tespit edilmiş. Kehanetiniz bedeninizin çirkin, beğenilmeyen, kabul görmeyecek biçimde olduğu ve bu nedenle kendinizi başarısız, yetersiz, değersiz vb. olduğunuza dair olumsuz inancınız varsa, inandığınız şey sizin gerçeğiniz oluyor.

Olumlu beden algısının daha yüksek öz saygı ve öz kabule yol açtığını söyleyebiliriz. Bu özelliğe sahip bireyler diğerlerinden olumlu geri bildirim aldıkça kendine güvenen ve memnun olan bireyler olarak yoluna devam ediyorlar. Başkalarının ona verdiği değere bakarak, kendine değer vermeyi öğreniyor. Kendi zayıflıklarını daha kolay belirleyip, bunları kabul etmesi ve aşması ve yaşamdan daha fazla doyum alması da mümkün hale geliyor. Tersini düşünelim fiziksel olarak çekici olmayan insanların kendilerinden doyum alma kapasitesi daha düşük olduğundan, düşük öz saygıya sahip olacaklardır.

Düşük öz saygı ve tatmin, değersizleştirmeye, nesneleştirmeye yol açar dersek o zaman düşük benlik saygısı nedeniyle kendine güveni zedelenecek, daha fazla hata yapmaktan korkacak, eylemlerindeki pasiflik, duygu ve düşüncelerine ve en temelde kendilik inancına da olumsuz yansıyacaktır. Şimdi gelelim kehanet nasıl ortaya çıkıyor. Olumlu beden algısı, bireyin sahip olduğu fiziksel benliği yani beden imajına ait duygu ve düşüncelerinin kombinasyonu algısıdır.

Algı işin içine girince beden imajımızı düzenlemek ve fiziksel çekiciliğimizi arttırmak mümkün hale geliyor diyebiliriz. Einstein' in dediği gibi "Bugün düşüncelerimizi değiştirmezsek yarın istediğimiz noktada olamayız." Öyleyse neleri değiştirip, düzenleyeceğiz bir bakalım.

1- Kendimizi görme şeklimiz. Bedenimizi her zaman doğru biçimde, olduğu gibi görmeyebiliriz. Zayıf olduğu halde her zaman kilo fazlası varmış gibi algılamak mümkün. Bu durum bazen büyük bedellere de neden olan psikolojik sorunlara veya psikosomatik hastalıklara da neden olabiliyor.

2- Görünüşümüz hakkında ki duygularımız. Görüşümüz hakkında memnuniyetimiz ne kadar yüksekse bedenimizi o kadar sever ve güveniriz. Bunun fiziksel görüntüden daha çok duygusal deneyimlerle ilgili olabileceğini biliyoruz. Utandırılma, alay edilme, aşağılanma vb durumlara bedenin veya bir parçasıyla ilgili maruz kalındıysa, olumsuz duygular peşini bırakmayacaktır.

3- Bedeniniz hakkında ki düşünceleriniz veya inançlarınız. Daha ….. olursam daha iyi hissedeceğim gibi düşüncelerse bunun sonu yoktur. Bazen ulaşılması da mümkün olmayacaktır.

4- Görünüşümüzle bağlantılı yaptığımız davranışlar. Daha iyi hissetmek için aşırı egzersiz, az beslenme, sosyalleşmeme, izole yaşam şartları oluşturma gibi davranışlar bunlara sahipseniz maalesef ki fiziksel olarak çekici olduğunuza inanmıyorsunuz ve olumlu bir beden algısına sahip değilsiniz diyebiliriz.

Bunun pek çok nedeni olabilir, çevresel etkiler, aile, arkadaşlar, tanıdıklar tarafından aktarılan olumsuz bilgiler, görünüm odaklı bir ortamda bulunuyor ve alay ediliyor olmak gibi geçmişteki zorlayıcı yaşam olayları, aşırı katı veya aşırı serbest ebeveyn tutumları, süreğen hastalıklar, ebeveyn reddi, karışık ve düzensiz bakım alma, kaygılı ebeveynler, yani travmalar…

Travmatik yaşantılar, olumlu bir beden imajı geliştirmenizi engelleyecek biçimdeyse o zaman önerim estetik müdahale öncesi bir terapistle görüşmeniz olabilir. Olumsuz beden inancınız değişmeden yapılan işlem ne kadar kusursuz, harika olursa olsun sizin istediğiniz değişime ulaşmanıza yetmeyecek, sizi memnun etmeyecektir. Olumlu bir vücut imajına sahip kişiler genellikle yüksek düzeyde fiziksel ve psikolojik sağlık ve daha güçlü kişisel gelişime sahiptirler. Benlik saygısı; Bir kişinin kendisi hakkında nasıl hissettiğini belirler ve bu bizim çocukluğumuzdan yetişkinliğimize kadar içimize sızan sözler ve davranışlarla oluşur. Sevilmeye, korunmaya, tebessüme, bakılmaya, dokunulmaya layık, olduğum gibi iyi bir çocuk olarak hissederek büyüyen çocuklar gelecekte hayatın her aşamasında mutluluk ve esenlik seviyelerini yüksek tutabilirler. Kendini kabul etme; Bir kişinin beden imajı ne kadar olumluysa kendini iyi hissetme olasılığı o kadar yüksektir, kendi görünümüyle o kadar rahat ve mutludur ki sosyal medya veya popüler kültürün dayatmalarına karşı da kendini o kadar güçlü hisseder. Gerçekçi olmayan görüntülerden veya özelliklerden olumsuz etkilenme olasılığı o kadar düşük olur.

Sağlıklı bakış açısı ve davranışlar; Vücudunuzun sever ve ona değer verirseniz onunla daha çok bağlantıda kalırsınız. İhtiyaçlarının daha farkında olur ve ona yanıt verirsiniz. Fiziksel ihtiyaçlar ne kadar ötelemeden karşılanırsa bunun ödülü psikolojik sağlık olarak verilir. Olumlu beden imajı daha sağlıklı tutumlar, beslenme, egzersiz ve dengeli yaşam tarzı olarak dönüş yapar.

"Dış değişimler her zaman içsel tavırların değişimiyle başlar."

O zaman olumlu beden algısına sahip olmak için gerçekdışı inançlarınızla ruh sağlığı uzmanlarına, fiziksel bedenlerinizi korumak, sevmek, geliştirmek ve değiştirmek için de NETS' e gelin.

Bu değişimdeki ilk adım; güzellik ideallerine meydan okumak ve vücut şeklinizi kabul etmeyi öğrenmek, kilonu, beden şekli ve görünümünü hakkında olumlu hissetmek gerçek görünüşünüzü değiştirmek için yapmanız gerekendir. Olumlu beden imajı ulaşılabilir bir hedeftir. Bedenlerimizi görüp, hissedip ve düşünerek bu değişime başlayabiliriz.

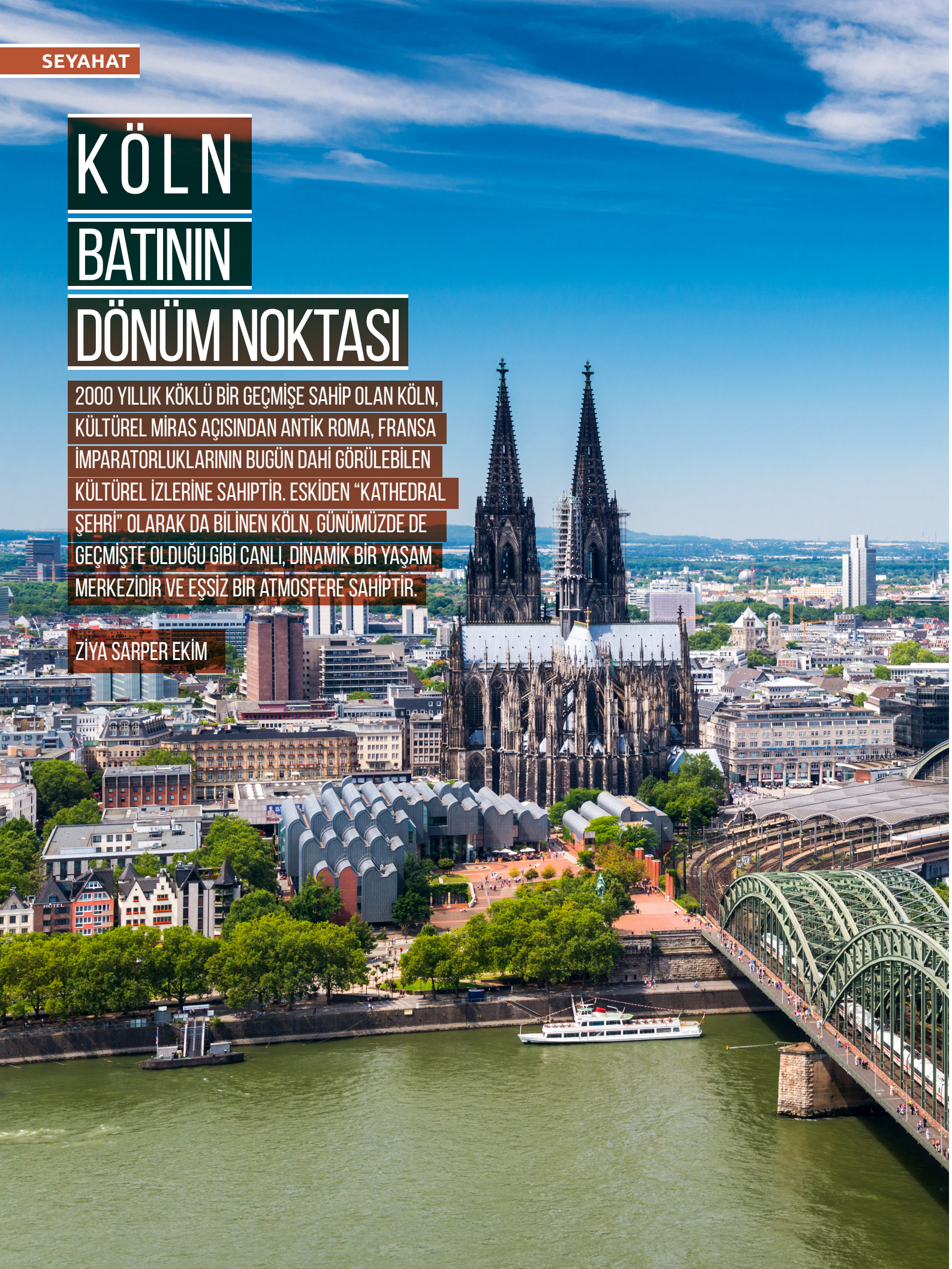
•Bütün bir varlık olduğunuzu hatırlayın. Fiziksel özellikler varlığımızın sadece bir parçasıdır.
•Olumlu niteliklerinize, becerilerinize ve yeteneklerinize odaklanın, tüm benliğinizi kabul edin ve takdir edin. Bu fiziksel varlığınız için olumlu bir şeyler bulmayı öğrenmenize yardım edecektir.
•Her gün kendinize olumlu şeyler söyleyin, mümkünse bunu aynada ve gördüğünüz en muhteşem varlığa bakıyormuş gibi kendi gözlerinize bakarak yapın.
•Azarlayan veya olumsuz iç konuşmalar yaptığınızı fark ettiğinizde durun ve özür dileyerek hemen değiştirin.
•Vücudunuzun yapabileceklerine ve şimdiye kadar yaptıklarına minnet ve şükran duygusuyla saygı duyduğunuzu ona gösterin biraz şımarması için hoş kokulu kremler, bakımlar, masajlar... Emin olun ki size daha uzun yıllar hizmet etmesini sağlayacaktır. Unutmayın, iyi bakılan her şey güzelleşir.
•Kilo verme hedefiniz varsa değiştirin bu kaygınızı arttırıp, genel iyilik halinize zarar verebilir. Sağlıklı yaşamakla ilgili hedeflere odaklanın, sağlığı artıran yiyecek ve egzersizler ve sürdürülebilir yaşam tarzı hedefiniz olsun.
•Her insan benzersiz ve özeldir. Başkalarının güzelliğine hayran olmak olumlu olabilir ancak onlara yaptığınız kadar kendi güzelliğinizi ve güveninizi fark edip takdir etmek zorundasınız.
•Neye bakacağınız konusunda bilinçli bir karar verin. Medyada azınlık veya bol filtreli programlardan geçmiş gerçek olmayan görüntülere mi? Yoksa yıllardır size hizmet etmiş ve etmeye devam edecek sahip oldunuz tek bedene mi?

Vücudunuzun sever ve ona değer verirseniz onunla daha çok bağlantıda kalırsınız. İhtiyaçlarının daha farkında olur ve ona yanıt verirsiniz. Fiziksel ihtiyaçlar ne kadar ötelemeden karşılanırsa bunun ödülü psikolojik sağlık olarak verilir. Olumlu beden imajı daha sağlıklı tutumlar, beslenme, egzersiz ve dengeli yaşam tarzı olarak dönüş yapar.

KÖLN BATININ DÖNÜM NOKTASI

2000 YILLIK KÖKLÜ BİR GEÇMİŞE SAHİP OLAN KÖLN, KÜLTÜREL MİRAS AÇISINDAN ANTİK ROMA, FRANSA İMPARATORLUKLARININ BUGÜN DAHİ GÖRÜLEBİLEN KÜLTÜREL İZLERİNE SAHIPTİR. ESKİDEN "KATHEDRAL ŞEHRİ" OLARAK DA BİLİNEN KÖLN, GÜNÜMÜZDE DE GEÇMİŞTE OLDUĞU GİBİ CANLI, DİNAMİK BİR YAŞAM MERKEZİDİR VE EŞSİZ BİR ATMOSFERE SAHİPTİR.

ZİYA SARPER EKİM



Köln isminin kökeni, şehrin kuruluş temellerini oluşturan Antik Roma'ya dayanmaktadır ve "Colonia (Kolonya)" kelimesinden gelmektedir. Geçmişten günümüze Köln'e dair kısa bir bilgi turu için:

Lokasyon – Ulaşım

Avrupa'nın diğer metropollerine nazaran belki de en elverişli konumuna sahip şehridir Köln. Konumu itibariyle Hollanda'ya 1 saat, Belçika'ya 1 saat, Lüksemburg'a 2 saat, Fransa'ya 3 saat ve İsviçre ve Lihtenştayn'a da 5 saat sürüş mesafesindedir. Şehirde 1 tane havalimanı bulunmaktadır ancak Düsseldorf, Frankfurt ve Dortmund havalimanları da Köln ziyareti için yurtdışından gelen turistler tarafından tercih edilmektedir. Havalimanları ile Almanya Demiryolu (Deutsche Bahn) şirketi arasında bir ulaşım ağı sağlanmıştır. İlaveten şehir içerisinde de kalmak istediğiniz süreye göre oluşturulmuş 1 günlük, 3 günlük ve 5 günlük gibi sınırsız tren ulaşım hattı kullanımı sağlayan alternatifler oluşturulmuştur (tüm şehri sadece tren ulaşım ağı ile gezebilmek oldukça mümkün ve kolaydır).

Köln'de yapılması – denenmesi gerekenler

a)Karnaval Deneyimi: Köln'ü metropollerden ayıran en önemli özelliği aynı zamanda bir Karnaval şehri olmasıdır. Tüm dünyada mevsimsel olarak 4 dönem bulunurken, Köln'de bu sayı 5'tir. Karnaval mevsimi her yılın 11.11 tarihi itibariyle başlar ve 25.02 tarihi itibariyle son bulur. Tüm şehirde karnavala dair özel bir kutlama programı hazırlanır, çadırlar kurulur ve eğlenceli etkinlikler düzenlenir. Karnaval mevsimi boyunca aklınıza gelen her yerde farklı makyaj yapmış, kıyafet-kostümler giymiş onlarca kişi görebilirsiniz. Bu tüm şehir tarafından kabul edilmiş bir durumdur. O gün çok önemli bir toplantınız olsa dahi bir palyaço kostümü ile işe gidebilir ve hiçbir yadırgayıcı bakışa maruz kalmadan eğlenceli bir gün geçirebilirsiniz, bu neredeyse alışkanlık haline gelmiş bir durumdur. Belirtmek gerekirse karnaval sezonunun kapanış seremonisi esnasında antik şehri boydan boya dolaşan 5-7 km uzunluğunda bir kortej oluşturulur. Aklınıza gelen her yöreden, her organizasyondan bu korteje katılım mümkündür. Korteje katılan her katılımcı, korteje kenarda eşlik eden halk ile bir araya geldikçe onlara çikolata, şekerleme ve hediyeler fırlatır. Yakalayabildiğiniz kadar ganimet ile mutlu bir şekilde evlerinize ve otellerinize dönebilirsiniz.

b)Bot Turu: Ren nehrinin iki yanına tarih boyunca yerleşmiş olan Köln, doğayla iç içe bir görünüme sahiptir. Şehri ziyaret edenlerin özellikle Köln – Mainz arasında gerçekleştirilen ve tüm gün süren bot turlarına katılmaları tavsiye olunur. Bu bot turu, tarih boyunca gelişmiş olan yaşamı, eski ve yeni şehir yapılarını ve muhteşem bir doğa deneyimi yaşatmaktadır.

c)Kültürel Şehir Turu: Dilerseniz sırt çantanızı alıp elinizde haritanız ile dilerseniz de tur firmaları ile mutlaka şehri gezmenizi öneririz. Eski ve yeni tarihi ve mimari yapının çok güzel bir örneğini Dom Katedrali ve etrafında gelişen şehir yapısında hissedebiliyorsunuz. İlaveten, oldukça köklü bir bira geçmişine ve kültürüne sahip olan Almanya'da, 32 adet bira üreticisi olan Köln şehrinde bir bira işletmesine gidip deneyimlemeden sakın dönmeyiniz. Deneyimlediğiniz içeceklerde Kölsch yazıyor olması o ürünün Köln'de üretildiğinin bir nişanesidir. Kölsch, bira ile özdeşleşmiştir, hiç kimse Köln'de Bier diyerek sipariş vermez, onun yerine Kölsch'ü kullanır, bu konuya nezaket açısından dikkat etmenizde fayda olabilir.

d)Dom Katedrali: Kültürel değerlerinden en önemli olanı Dom Katedrali'dir. Bu Katedral'in önemi sadece Köln halkı için değil, Alman halkı ve esasen tüm Avrupa için yüksek önem taşımaktadır. İkinci dünya savaşı zamanında ayakta kalıp zarar görmeyen oldukça sınırlı değerlerden biridir Dom Katedrali.
Sadece ana galerisine değil, kısıtlı imkân ile kulelerine de çıkma ve panoramik Köln manzarası deneyimi yaşayabilme olanağı sağlar.

e)Köln Triangle: Doya doya Köln manzarası deneyimine sahip olmak isteyenlerin (yükseklik korkusu olmayanlar için tabii) mutlaka görmesi gereken bir yerdir Köln Triangle. Bir yanınızda Ren nehri boyunca uzanan Tarihi Antik Şehir, diğer yanınızda da tamamen yeniden oluşturulan nispeten genç şehir merkezi sizlere seyir zevki yüksek bir deneyim sunmaktadır.

f)Çikolata Müzesi: Çikolata severler için oldukça yüksek öneme sahip olan Çikolata Müzesi, Ren Nehri'nin tam olarak kıyısında konumlanmıştır. Çikolata severlerin içeride kendini kaybedeceği bu müzede aynı zamanda seyir zevki yaşayabiliyorsunuz, önerimizdir.

g)Müzeler: Çikolata müzesi haricinde göz atacak olursak, çoğu büyükşehir gibi Köln'de de ilgi alanınıza göre tercih edebileceğiniz oldukça fazla sayıda müze yer almaktadır. Şehri daha iyi deneyimleyebilmek için Tarihi Antik Şehirde yer alan müzeleri gezmenizi öneririz. Fazlaca tercih edilen müzeler yanda yer almaktadır.

i.Museum Ludwig
ii.Wallraf-Richartz-Museum
iii.Römisch-Germanisches Museum
iv.Kolumba - Diocesan museum
v.Cologne Carnival museum
vi.Cologne City museum
vii.Documentation center for the National Socialism
viii.German Sport and Olympics museum
ix.Museum of Applied Art
x.Museum of East Asian Art
xi.Museum Schnütgen/Rautenstrauch-Joest Museum
xii.Treasure Chamber of Cologne Cathedral

h)Antika pazarları: Köln, upuzun bir sahil şeridine sahip olmasının avantajı ile birçok büyük yerel ve ulusal antika pazarına ev sahipliği yapmaktadır. Özellikle antika severlerin yoğun ilgisini çekecek olan bu pazarlara yılın her döneminde denk gelebilirsiniz, antik şehri gezerken aklınızda olmasını öneririz çünkü karşılaşabileceğiniz ürünlerin herhangi bir sınırı bulunmamaktadır.

i)Parklar: Köln o kadar fazla sayıda parka ev sahipliği yapmaktadır ki, gün içinde gezerken bir şeyler yemek istediğinizde, bunu tercih ettiğiniz yerin yüzlerce metrelik sahil şeridinde yer alan parklardan biri olmasına özen gösterin. Bir ağaç altında esinti eşliğinde yorgunluk atmak oldukça eşsiz bir deneyime dönüşebiliyor.

j)Yabancı mutfaklar: Köln muhtemelen aklınıza gelen çoğu dünya mutfağına da ev sahipliği yapmaktadır. Özellikle bir restoran, kafe önerisinde bulunmaktan ziyade zevkiniz doğrultusunda Google amca'ya sormanız önerilir =)

k)Su sporları: Köln su sporları yapabilmek adına da oldukça fazla imkana sahiptir. Koca koca yük gemilerinin geçtiği Ren Nehrinin yanında gerek yalnız gerekse de grup halinde yapılan bir sürü su sporuna tanıklık edebilirsiniz. Denize/okyanusa kıyısı olmayan şehirde inanılmaz plajlar ve göller sizleri beklemektedir, bu genelde beklenmeyen bir özellik olup oldukça şaşırtır insanı, kesinlikle denemenizi öneririz. Ayrıca bunların bir kısmı oldukça cüzi ücretler ile erişebilir olup, bir o kadarı da tamamen ücretsizdir.

Unutulmaması Gerekenler

•Özellikle yazın Köln'ü ziyaret edecekler için, her ne sebeple olursa olsun, sakın Ren nehrinde yüzmeye kalkmayın. Bu, turistler tarafından oldukça küçümsenen bir uyarıdır, ancak, devasa çekiş gücüne sahip gemilerin geçmesi sebebiyle anlık karşı konulamaz sürüklenme durumları oluşabiliyor ve ne yazık ki tüm uyarılara rağmen her sene kötü deneyimler yaşanabiliyor, lütfen aklınızda bulundurun.
•2017 yılında drone yasası tüm Almanya'da geçerli olacak şekilde yürürlüğü girmiştir. Her geçen gün kullanım oranı artan drone'lar ile ilgili mutlaka aşağıda yer alan kuralları göz önünde bulundurunuz:
-5 kg'a kadar ağırlığı olan drone'ları herhangi bir izne sahip olmadan uçurabilirsiniz, daha fazla ağırlığa sahip olan türler için bir lisansa ve ilaveten özel bir işletim iznine sahip olmalısınız.
-2 kg'dan fazla olan her drone için lisans almanız gerekmektedir.
-En fazla 100 metre yüksekliğe dek uçuş gerçekleştirebilirsiniz.
-Oluşturabileceğiniz risklere karşı koruma amaçlı mutlaka drone sigortası yaptırmanız gerekmektedir, bu zorunludur.

(Daha fazla bilgi için:

https://drone-traveller.com/drone-insurance/)

-Almanya'da tıpkı araçlarda olduğu gibi bir trafik etiketine sahip olmalısınız, bu linkten edinebilirsiniz:

https://drone-registration.eu/product-category/drone-labels/ref/2/?campaign=Germany

-Kurallara dair daha fazla bilgi sahibi olmak için:

https://www.bmvi.de/SharedDocs/EN/Articles/LF/clear-rules-for-the-operation-of-drones.html

Hatırlatma!

Hastane, otobanlar, kalabalık alanlar, ulaşım istasyonları, hapishane, cezai tesisler vb. birimlere 100 metreden daha yakın bir mesafede uçuş yasaktır, cezai yaptırımı bulunmaktadır.
•Ulaşımla ilgili farklı olarak, bilet kontrol sistemi periyodik ve noktasal olarak yapılmamaktadır. Ancak, bunun verdiği rahatlık ile risk almamanız önerilir çünkü her zaman makinist kabininden elinde cihazıyla bilet kontrolü bir rutine sahip olmadan yapılabilmektedir, cezası 60 Euro'dan başlamaktadır. Pasaport bilgileriniz alınmakta ve polis bu duruma dair bilgilendirilmektedir. Ödemeden kaçmak gibi bir lüksünüz ne yazık ki yok, ülkeden çıkış yapmadan havalimanında bu kontrol ile karşılaşabilirsiniz.
•Bizdeki zabıta mantığı ile işleyen yerel idareler bulunmaktadır, genel isimleri Ordnungsamt'tır, yaya geçidi, kırmızı ışıkta hareket (yaya, bisiklet, scooter, Lime içinde geçerli) yerlere çöp atmak gibi bir sürü dikkat edilmesi gereken ancak kimileri tarafından göz ardı edilen kural ihlaline dek cezai yaptırım uygulanmaktadır. O yüzden dikkatli hareket etmenizi öneririz.
•Araçla park konusuna da lütfen dikkat ediniz, park yasak yerlerde ya da ücretli yerlerde park bileti olmadan park edilmesi hususunda da cezai yaptırım vardır. Euro'nun TL karşısında güncel kur değeri göz önüne alındığında can yakan rakamlar ortaya çıkabilmektedir.
Genel itibari ile her mevsim oldukça alternatif sunan Köln, mutlaka size hitap eden bir alternatife de sahiptir, deneyimlemenizi ısrarla öneririz.

Genel Değerlendirme:
Konum: 10 / 10
Pahalılık: 9/10
Çeşitlilik: 10/10
Konaklama: 9/10
Yeme / içme: 10/10

MASTERCHEF CEMRE'DEN PALAK CHANA DAL TARİFİ

CEMRE UYANIK/MASTERCHEF TÜRKİYE 2019 ŞAMPİYONU cemreeuyanik

Malzemeler:

•400 gr Haşlanmış Nohut
•100 gr Haşlanmış Yeşil Mercimek
•1 adet Yeşil Biber
•1 orta boy Kuru Soğan
•1 paket Superfresh Ispanak
•1 adet Tarçın Çubuğu
•1 yemek kaşığı Acı Pul biber
•1 çay kaşığı Tuz
•1 adet Yıldız Anason
•1 tatlı kaşığı Zerdeçal
•1 tatlı kaşığı Kimyon

Yapılışı:

Bir Hint yemeği olan palak chana dal doldukça pratik, besleyici ve vegan bir lezzettir. Elinizde hazır haşlanmış yeşil mercimek yoksa tencereye alıp yıkadığınız mercimeklerin üzerine 1 lt su çekerek ve 30-40 dakika pişirerek elde edebilirsiniz. Kuru soğanı ufak küpler (çok küçük olmasına gerek yok)halinde kesip derin bir tencerede sıvı yağ ile kavurun. Üzerine yine küp olarak kesilmiş yeşil biberleri ekleyip kavurma işlemine devam edin. Kavrulma işlemi tamamlandığında içerisine 200 ml sıcak su yaklaşık 1 su bardağı su ya da elinizde varsa sebze suyu ekleyin. Bütün baharatları ekleyip bir taşım kaynatın. Superfresh ıspanak ve kalan diğer malzemeleri de ekleyerek 10 dakika kısık-orta ateşte pişmeye bırakın. Yanına yapacağınız ufak tava ekmekleriyle Hintliler gibi elinizle yemeğe banarak yiyebilir ve lezzetin doruklarına varabilirsiniz.

Afiyet olsun.

Palak Chana Dal

BOZCAADA'DA YAPILACAK 10 HARİKA ŞEY!

DENİZ SARIHANLIOĞLU gezginkereviz

Bozcaada Türkiye'nin üçüncü büyük, Ege Denizi'nde ise Gökçeada'dan sonra ikinci en büyük adası. Çanakkale'ye bağlı bir ilçe ada.
Uzak değil karaya, elini uzatsan saçını okşayacak gibisin. Ayak bastığın anda ise insanı kendine çekip, bağrına yatıran çok etkileyici bir aurası var.

Sokaklarında gezerken üç dakikada sizi adalı yapıyor. Hemen esnafla selamlaşmaya, bağdaş kurup kaldırıma oturuvermeye, her geçene gülümsemeye başlıyorsunuz.
Suyu serin, havası eserli, toprağı bol bereketli. Sabahın ilk saatlerinde uyanırsınız çünkü tertemiz havası. Turist gelen otomobiller olmasa, duyacağınız tek ses bisiklet zili olur. Kedisi bol, köpeği miskin. Ada havasından hep!
Çarşamba günleri iskele tarafında pazar kurulur. Bin rengin uyumunu meyve sebze kasalarında görürsünüz. Domatesin, şeftalinin kokusu bütün adaya yayılır. Fesleğen, adaçayı, kekik hep orada. Bir torba meyve ile gün batımı izlemeye koyulursunuz.

Adaya giderken, deniz gözlüğü, palet almayı sakın ha ihmal etmeyiniz zira mavi beyaz koylarında dalmak büyük keyiftir. Üstü gibi altı da aşırı güzeldir.

Üç gün kalmak çok iyi olacaktır.

"Peki nerelere gidelim ne yapalım?" derseniz şimdi 10 maddede size özetliyorum.

1- Ada halkı gibi limandaki cafelerin önünden denize girmek. Rıhtım kafeden midye dolma ve buz gibi bira alıp, şezlonglarda, denize uzanan merdivenleri ve gelip geçen tekneleri izlemek. Üstelik suyu da en pırılından!

2- Tam kurumamış saçla, taş sokaklarda gezmek!

Tatil mutluluğu hafif yanmış yüzüne yansımış insanları izleyip keyiflenmek!

3- Kalenin karşısına kurulmuş güzel sarı binada Salhane Bozcaada' da bir kadeh şarap içip, dalgaların betonu dövüşünü izlemek!

4- Madam Niça'nın koca incirli güzel bahçesinde çeşit çeşit mezeli, erik turşulu, rakı sofrası kurmak, deniz mahsülle erişteyle mest olmak, güzel müziklerle keyif yapmak, üstüne nefis karadutlu kokteylle geceyi kapatmak

5- Kahverengi Bozcaada' dan kahve alıp güne başlamak, Pavli yolunda yürüyüş yapıp bağların bahçelerin kokusunu içine çekmek

6- Petit cafe'de salçalı tost ve limonatayla kahvaltı yapmak!

7- Aki gift shop tan hediyelik almak

8- Habbele beach in mis gibi esen plajında günün ilk birasını içip nefis denize atlamak!

9- Bit Bozcaada'dan tasarım ürünlerin arasında aklını kaçırmak!
Aşırı zevkliler aşırı!

10- Yalova Restoran' da gün batarken kaleye karşı rakı balık yapmak!
Çıtır kabak, efsane lakerda, bademli pancar, acılı sardalya ve ahtapot carpaccio ile kendinden geçmek!

PERSONEL TRAINING VE MOTİVASYON

GÖKTUĞ KILIÇ/MISTRAL CARRERA BUSINESS DEVELOPMENT

SPORA BAŞLAMAK YA DA SÜRDÜRMEK KONUSUNDA EN ÖNEMLİ ANAHTAR KELİMELERDEN BIRI MOTİVASYON OLSA GEREK. İŞTE BU NOKTADA ARTIK "PERSONEL TRAINING", YANİ "KİŞİYE ÖZEL ANTRENMAN" PROGRAMLARI DEVREYE GİRİYOR. BÖYLE BİR SEÇİM YAPTIĞINIZDA "PERSONEL TRAINER", YANİ "KİŞİYE ÖZEL ANTRENÖR", SİZE ÖZEL EGZERSİZ PROGRAMI HAZIRLIYOR VE ANTRENMAN SÜRESİNCE YANINIZDA KALARAK O PROGRAMI UYGULAMANIZI SAĞLIYOR.

Personel Training (Kişiye Özel Antrenman) nedir?

Personel Training, profesyonel eğitmen tarafından kişiye özel egzersiz programları hazırlanarak, antrenman süresince eğitmen ile birebir uygulanmasıdır.

Personal Trainer (Kişiye Özel Antrenör) ne yapar?

Personal Trainer (Kişiye Özel Antrenör) kişilerin farklı ihtiyaç ve beklentilerini karşılamak için egzersiz planı hazırlarken, standart makina programlarından farklı olarak üyenin sağlık durumu, fizyolojik durumu, spor geçmişi, yaşam tarzı, alışkanlıkları ve psikolojik durumunu dikkate alarak ihtiyaç ve istekleri doğrultusunda egzersiz programı hazırlar. Çalışmanın tüm detayları üyeye özeldir. Periyodik ölçümler, nabız ve tansiyon kontrolü ve ilave testler yaparak gelişim takip edilir. Hedeflenen sonuca ulaşmanın anahtarı, kişilerin antrenman programlarını düzenli, disiplinli ve ayrıntılara dikkat ederek uygulamalarıdır. Personal Trainer, bütün bunların aksamadan yapılmasını sağlayan ve kişilerin beklentileri doğrultusunda hedeflenen sonuca ulaşmaları için yardımcı olan kişidir. Personal Training standartların çok üzerinde olan bir hizmet olduğu için dünyanın her yerinde ekstra ücret ödenerek satın alınan paketler halinde sunulur.

“Personal Training desteği, sporda disiplini sağlayarak bireylerin antrenmanlarına en etkili dokunuşu sağlar.”

Motivasyon konusunda ne gibi etkileri vardır?

Personal Training’de en önemli husus motivasyondur. Üye motivasyonu devamlılıkta çok büyük rol oynamakla beraber, başarının anahtarlarından biridir. Antrenmanda bireyin motivasyonu belirleyicidir. Örneğin egzersiz süresince günlük hayatta yaşanılan problemler salona taşınmaz. Aksi takdirde egzersizden verim almak zorlaşır. Kişi psikolojik ve fizyolojik anlamda kendini antrenmana/egzersize en iyi şekilde dâhil etmelidir. İşte tam da burada Personal Trainer devreye girer ve motivasyonu yükseltir. Personal Training desteği, sporda disiplini sağlayarak bireylerin antrenmanlarına en etkili dokunuşu sağlar.

Fonksiyonel antrenman programları nedir?

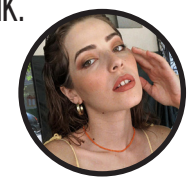
Personal Training’in değişilmez motivasyon kaynaklarından biri de günümüzde yaygınlaşmaya başlayan fonksiyonel antrenman programlarıdır. Dışarıdan oldukça kolay görünen ama bilinçsizce yapıldığı takdirde çok büyük riskler barındıran fonksiyonel antrenman, doğru yapıldığında oldukça eğlenceli ve etkili bir antrenman çeşidir. Fonksiyonel antrenman doğru yapıldığı takdirde kişinin;

-günlük faaliyetleri kolaylaşır
-yaralanma ve düşme riski azalır
-dayanıklılık kazanır
-metabolizma hızı artar
-denge kaybı, esneklik, motor becerileri ve gücü gibi yaşlanmanın bazı olumsuz yönlerinden korunur.

Fonksiyonel antrenmanlar tecrübeli ve iyi eğitim almış Personal Trainer ile yapılırsa hayatınızda her zaman olmasını isteyeceğiniz bir programa hoş geldiniz demektir.

2021' İN MODASI
YENİ SEZON RENKLER

2021 KIŞ SEZONUNUN TRENDLERI BELLİ OLDU. HER İKİ SEZONDA DA TREND ÇEKİCİLİK OLUYOR. SEZON RENGİ İSE KIRMIZI OLUYOR. PEKİ BU TRENDLERİN DETAYLARI NELER? SİZLER İÇİN 2021 KIŞ TRENDLERİNE YAKINDAN BAKTIK.



HİLAL AKYÜZ
hilalakyzz

Samba (Pantone 19-1662 Samba)
Samba, daha olgun bir çizgiye sahip. Fakat kırmızının seksiliği Samba tonu ile karanlık ve derin bir havaya bürünerek şehvetli bir his uyandırıyor. Pantone'ye göre de Samba haz dolu ve şehvet uyandıran bir kırmızı olsa da diğer yandan olgun ve zarif bir duruşu temsil ediyor.

Canlı Turuncu (Pantone 17-1349 Exuberance)
Sonbaharın doğasıyla harika bir uyum yakalayan bu rengi Pantone "Canlı ve mutlu mesajı veren pozitif ve enerjik bir renk" olarak tanımlıyor.

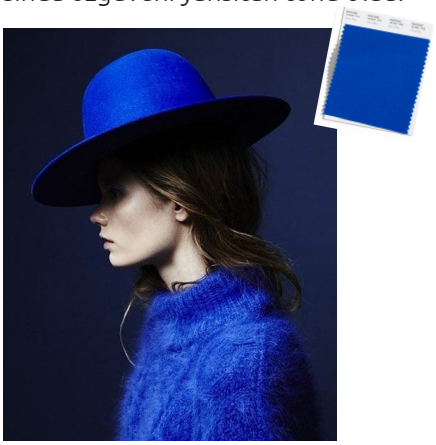
Şeftali Nuga (Pantone 14-1220 Peach Nougat)
Pantone renk trendleri arasında yer alan soft ve kadınsı tonlardan biri Şeftali Nuga. Pantone bu rengin anaç ve korumacı bir etki yarattığını vurguluyor.

Bronz Pembe (Pantone 16-1511 Rose Tan)
Daha sıcak bir tondaki Şeftali Nuga gibi Bronz Pemde de sade ve olgunluğu yansıtan bir tona sahip. Pantone'ye göre, abartısız ve mükemmel nötrlüğü sayesinde renk ılımlı ve sakin bir his yaratıyor.

Magenta Moru (Pantone 19-2428 Magenta Purple)
Pantone 2020 renk trendleri arasında tek mor tonu olarak yer alan ve hipnotik mücevher etkisine sahip olan Magenta Moru, son derece ilgi çekici ve büyüleyici bir renk olarak tanımlanıyor. Muhteşem saten elbiselerde ve göz alıcı paltolarda kesinlikle tercih edilmesi gereken bir renk.

Klasik Mavi (Pantone 19-4052 Classic Blue)
Pantone Klasik Mavi'nin "engin ve sonsuz bir karanlık gökyüzünü" andırarak farklı hislere sürüklediğini söylüyor. Klasik Mavi, farklı kullanım alanlarıyla da çok yönlü bir renk.

Keskin Mavi (Pantone 18-4051 Strong Blue)
Mavinin daha canlı bir tonuna sahip olan Keskin Mavi, Klasik Maviden biraz daha parlak ve canlı bir çizgiye sahip. Son derece etkileyici ve dinamik bir havaya sahip oluşuyla maviler arasında özgüveni yansıtan tonu oldu.



Deniz Yeşili (Pantone 18-5338 Ultramarine Green)
Pantone tarafından "kendine güveni ve dik duruşu" belirten bir hava yarattığı belirtilen Deniz Yeşili aynı zamanda oldukça sofistike ve cesur bir çizgiye sahip olan bir renk.

Asit Sarısı (Pantone 13-0648 Green Sheen)
Pantone renkleri arasında şimdiye kadarki en çarpıcı renk olan Green Sheen, sahip olduğu yeşil alt tonuyla asidik bir sarıya dönüşerek çok daha dikkat çekici bir görünüm sunuyor.

Sulusepken (Pantone 16-3916 Sleet)
Gri renk grubunun kazananı olarak Sulusepken, soğuğa eğilimli ve aydınlık bir gri tonu oluşuyla sezonun diğer tüm soğuk renkleriyle, özellikle mavi ile son derece hoş bir birliktelik yakalıyor. Şık ve zamansız bir renk olan Sulusepken Pantone tarafından "güvenilir, sağlam ve sürekli" olarak tanımlandı.

Badem Yağı (Pantone 12-0713 Almond Oil)
Podyumlarda saf beyazın yerini devralarak ele geçiren bir diğer kirli beyaz tonu Badem Yağı. Zevkli, etkileyici, doğal, soft ve iştah açıcı bir tona sahip olan Badem Yağı, Sonbahar-Kış renk trendlerinin derin renklerine hafif ve kremsi bir dokunuş katıyor.

FİLM VE KİTAP ÖNERİLERİ

39. İSTANBUL FİLM FESTİVALİ

SONBAHARIN BEKLENEN SİNEMA ŞÖLENİ FİLMEKİMİ, 39. İSTANBUL FİLM FESTİVALİ KAPSAMINDA FİLM GALALARI OLARAK DÜZENLENDİ. FİLM FESTİVALİ İÇİNDE ULUSLARARASI FİLM YARIŞMASI, ULUSAL BELGESEL YARIŞMASI VE FİLMEKİMİ GALALARI YER ALDI. HEM ÇEVRİMİÇİ HEM DE SİNEMA SALONLARINDA GÖSTERİLEN OLAN FİLMLERDEN ÖNE ÇIKANLARI DERLEDİK.

The Human Voice, Pedro Almodóvar

Pedro Almodovar'ın Venedik Film Festivali'nde ilk kez izleyici karşısına çıkan 30 dakikalık kısa filmi, dolu dolu Tilda Swinton performansı izlemek isteyenleri kesinlikle mutlu edecek. Jean Cocteau'nun aynı isimli oyunundan uyarlanan The Human Voice Swinton'ın canlandırdığı karakterin bir balta satın almasıyla başlıyor ve sonrasında tek bir mekânda, aynı evde geçiyor. Swinton, henüz ayrıldığı sevgilisiyle telefonda konuşuyor ve bir yandan evdeki eşyaları karıştırırken duygudan duyguya geçiş yapıyor. Daha önce ikonik aktrisler Ingrid Bergman ve Anna Magnani tarafından da canlandırılan filmin başkarakterini bu kez Tilda Swinton yorumluyor.

Eté 85, François Ozon

İnsana dokunan, eleştirel ve çarpıcı filmlerini izlemeye alışık olduğumuz Fransız yönetmenin son filmi Eté 85, izleyiciyi Normandiya kıyılarındaki bir aşk hikâyesine götürüyor. Genç Alexis, Normandiya kıyılarında dalgalara kapıldığında David onu kahramanca kurtarır. Böylece Alexis hayallerinin arkadaşıyla tanışmış olur. Acaba bu fırtınalı rüya bir yazdan daha uzun sürecek midir? Ozon'un ilk dönem kısa filmleri gibi tamamen Super 16 filme çekilen Eté 85, Aidan Chambers'ın yazdığı Dance on My Grave'den esinlenilmiş.

Mickey and the Bear, Annabelle Attanasio

1993 doğumlu Annabelle Attanasio'nun ilk uzun metrajlı filmi Mickey and the Bear, bol çatışmalı ama her anı hayat enerjisiyle dolu bir baba-kız hikâyesi anlatıyor. Irak'taki savaştan dönen ve hayata ayak uyduramamış babayla kızın arasında geçen hikayeyi odağına alan film, aslında genç bir kadının kendini var etme mücadelesini anlatıyor. İlerde çok adını duyacağımız başroldeki Camila Morrone'un performansı izlenmeye değer.

Göbeklitepe Sakinleri, Sedat Benek

Bu belgesel, dünyanın gündemine giren Göbeklitepe'ye farklı bir bakış açısıyla yaklaşıyor. "Göbeklitepe ortaya nasıl çıktı?", "Yöre insanının Göbeklitepe'nin günyüzüne çıkmasına katkıları oldu mu", "Göbeklitepe tanınmadan önce, bu yerin yöre insanının maddi ve manevi dünyasında bir karşılığı var mıydı?","Göbeklitepe'nin ilk kazı çalışmaları döneminden bugüne kadar yöre insanının hayatlarında ve inanç dünyalarında bir değişim etkisi yarattı mı?" gibi soruları yönelten film, odağına Göbeklitepe'nin içinde bulunduğu arazi sahiplerinden, "Sofi" lakabıyla bilinen 65 yaşındaki Mahmut Yıldız'ı alıyor.

Enfant Terrible, Oskar Roehler

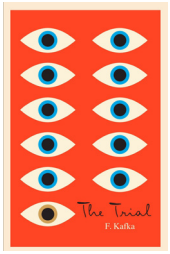
Sinema tarihinin tartışmalı yönetmenlerinden Rainer Werner Fassbinder, Oskar Roehler'in bu son filminin başkarakteri. Yaramaz Çocuk (Enfent Terrible), efsanevi sinemacıyı yirmili yaşlarından tibaren ele alıyor ve ödülden ödüle koşan zamanlarına dek uzanıyor. İzleyicilerin hem hayran kaldığı hem de nefret ettiği üretken yönetmeni, Dark dizisinden hatırlayacağımız Oliver Masucci canlandırıyor.

NE OKUMALI?

Evde olduğumuz dönemde yapabileceğimiz en iyi aktivitelerden biri de kitap okumak. Gerek anlattıkları hikayelerle, gerekse unutulmaz karakterleriyle mutlaka okumanız gereken 5 kitabı sizin için mercek altına aldık.

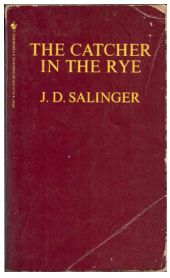
Franz Kafka, The Trial (Dava)

Joseph K. bir sabah uyandığında kendisini sebebini anlamadığını bir suç yüzünden dava edilmiş bir şekilde bulur. 20 yüzyıl korku çağının en iyi tasvirlerinden biri olan bu Kafka klasiği mutlaka okunması gereken eserler arasında yer alıyor.



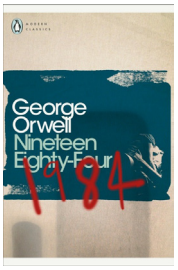
J. D. Salinger, The Catcher in the Rye, (Çavdar Tarlasında Çocuklar)

Modern zamanların başyapıtlarından biri olan Çavdar Tarlasında Çocuklar, J. D. Salinger'in en büyük eseri olarak biliniyor. Ergenlik çağındaki bir çocuğun dünyayı keşfetmesini odak noktasına taşıyan roman, Amerika'nın toplumsal yapısına da ışık tutmayı başarıyor.



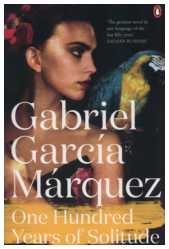
George Orwell, 1984

Bireyselliğin yok edildiği, zihnin politik düzen tarafından yıkandığı ve insanların makineleştiği totaliter bir geleceğe odaklanan 1984, şüphesiz ki dünya edebiyatının belki de en önemli eseri. George Orwell'in 1949'da yayınladığı bu yapıt hala en çok satan romanlar arasında.



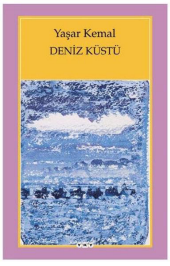
Gabriel Garcia Marquez, One Hundred Years of Solitude (Yüzyıllık Yalnızlık)

Gabriel Garcia Marquez'in 1967'de Meksika'ya ilk gidişinde kaleme aldığı bu başyapıt, ünlü yazarın en önemli eseri olarak görülüyor. Gerçekçi anlatımın yanında fantastik bir hikayeyi de içinde barındıran roman mutlaka kütüphanenizde yer almalı.



Yaşar Kemal, Deniz Küstü

Türk edebiyatının en önemli isimlerinden Yaşar Kemal'in 1978'de yayınladığı Deniz Küstü, usta yazarın gözünden İstanbul'u anlatıyor. Şehrin dokusunun bozulmasını, çevresel olayları ve denizi anlatan bu eser mutlaka okunması gereken klasiklerden.



PHISHING SALDIRISI NEDİR? NASIL KORUNULUR?

ERGÜN ELİBOL ergunelibol_

Bankanızın, e-postanızın, sosyal medya hesabınızın veya bunun gibi bilgi girmenizi gerektiren bir kuruluşun web sayfasının bir kopyasını oluşturarak kullanıcının hesap bilgilerini çalmayı hedefleyen bir İnternet dolandırıcılığı türüdür. İngilizce "Balık tutma" anlamına gelen "Fishing" sözcüğünün 'f' harfinin yerine 'ph' harflerinin konulmasıyla gelen terim, oltayı attığınız zaman en azından bir balık yakalayabileceğiniz düşüncesinden esinlenerek oluşturulmuş.

Örneğin sosyal medya hesabınızın giriş ekranının bir kopyası elektronik posta olarak size geliyor ve bir şekilde kullanıcı adı ve şifrenizin girilmesi isteniyor. Eğer dikkatsiz bir şekilde bu bilgilerinizi sayfa içerisinde yer alan giriş kutucuklarına yazarak gönderirseniz sayfa içerisine gizlenmiş kod girdiğiniz bilgileri dolandırıcılara gönderiyor.

Phishing saldırısı ile hangi bilgileriniz çalınıyor?

Bu yöntem ile dolandırıcılar sizin kredi kartı, banka giriş bilgileri, şifreler, hesap numaraları, sosyal medya hesap bilgileri gibi sizin için önemli olan bilgileri ele geçirmeyi hedefliyorlar.

Vishing (Voice Phishing) Nedir?

Voice phishing, adından da anlaşılacağı üzere kurban seçilen kişiyi ses ile aldatma yöntemidir. Kişiler, cep telefonlarına gönderilen mesaj ya da daha önceden hazırlanan banka sesli yanıt sistemine çok benzeyen ses kayıtları ile kandırma yolu ile dolandırılır. Ses ile oltalama yönteminde genellikle çekiliş, banka hesaplarını aktif hale getirme ya da tehdit içerikli konuşmalar kullanılır.

Voice phishing yönteminden korunmak için şunlara dikkat edilmelidir:

•Bilinmeyen telefon numaralarından gelen aramalar açılmamalıdır.
•Kendini emniyet mensubu ya da savcı gibi tanıtan kişilere itibar edilmemelidir.
•Banka ile iletişime geçilmesi gerekiyorsa, mevcut kartın arka yüzündeki telefon numarası kullanılmalıdır.

SAMSUNG'UN AKILLI TELEFONLARI İÇİN 600 MP'LİK BİR KAMERA ÜSTÜNDE ÇALIŞTIĞI ORTAYA ÇIKTI

Teknoloji devi Samsung'un 600 MP'lik bir kamera üstünde çalıştığını zaten biliyorduk. İşte bu çalışmalardan elde edilen ilk meyveler bugün ortaya çıktı. Paylaşım, telefon dünyasının yakından tanıdığı Ice Universe tarafından yapıldı.

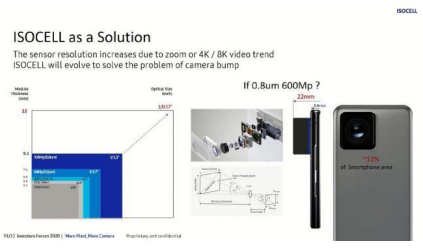
Güney Koreli teknoloji devi Samsung, bundan yaklaşık 8 ay önce akıllı telefonlarının geleceği hakkında çarpıcı bir bilgi paylaşmıştı. Samsung'un sensör biriminde görev yapan başkan yardımcısı John Yong-In Park, paylaştığı bir blog yazısında Samsung'un kameralardaki nihai hedefinin 600 megapiksele ulaşmak olduğunu belirtmişti.

Ancak Samsung'un bu açıklamasının üzerinden geçen aylarda şirketten bu konuya dair herhangi bir gelişme duymamıştık. Bugünse daha önce pek çok telefon hakkında doğru bilgileri önceden paylaşan Ice Universe'ten konu hakkında paylaşım yapıldı.

Ice Universe, Samsung'un 600 MP kamera üzerinde gerçekten de çalıştığını açıkladı.

Ice Universe, Twitter üzerinden yaptığı paylaşımda "Samsung gerçekten de 600 MP sensörler yapıyor!" ifadesine yer verdi. Telefon dünyasının ünlü ismi, paylaştığı Tweette bir de bir görsele yer verdi. Ice Universe'ün paylaştığı görselde 600 MP'lik bir kameranın Samsung'un teknolojiyi tamamen değiştirmediği sürece telefonlarda yer alabileceğini gösteriyordu.

Mevcut teknoloji korunduğu takdirde kamera, arka panelin %12'lik bir kısmını kaplayacak. Fakat 600 MP'lik kameranın getirdiği büyük bir eksi yan da bulunacak. Akıllı telefon, 22 milimetrelik bir kamera çıkıntısına neden olacak. Fakat yine görselde yer alan bir ifadeye göre ISOCELL, bu çıkıntıyı ortadan kaldırmaya çalışacak.



2021 VE ASTROLOJİ:

SERAP GEZER/ASTROİZMİR

Çok zorlu bir dönemden geçiyoruz, yaşadığımız döngüler bizleri bireysel ve toplumsal olarak etkiliyor. Astrolojinin gezegen döngüleri vardır. Bizler bu döngülerle yaşamın farklı alanlarıyla karşılaşırız.

Örneğin her birey haritasında 12 yılda bir Jüpiter döngüsü, 29,5 yılda birde Satürn döngüsü yaşar.

Ve bizler 21 Aralık 2020 de bu iki önemli gezegenin kavuşumuna şahitlik ettik.

Neydi bu kavuşumu bu kadar çok önemli yapan?

Satürn ve Jüpiter 800 yıl sonra tekrar kova burcunda buluştular.

Ve bu buluşma başlangıçları ifade eden sıfır derecede gerçekleşti.

Kova burcu hava elementi bir burçtur, yani dünya toprak elementinden çıkıp hava elementi temalarına adım attı.

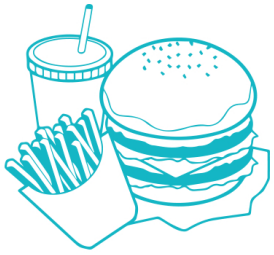
Hava elementi, bilgidir, fikir alışverişidir, işbirliğine eğilimli, analizcidir.

Mantık, bilgi ve iletişim… Bundan sonra hayatlarımızda bu temalar her zaman ön planda olacaktır.

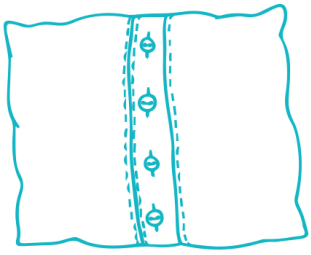
Ve bizler artık kova burcu / hava elementi temaları ile bilgi çağına adım atıyoruz.

Kova burcu: *Sağduyulu, kabına sığmayan, özgürlük arayışında, yenilikçi, hümanist, insanlık adına savaşan tam bir dünya insanıdır. Devrimci bir ruhu vardır. Bilişim, teknoloji, dijital dünya, astroloji, uzay, uzay bilimlerini ve kozmosu temsil eder. Yönetici gezegeni Uranüs'ün hayatımıza aniden giren, bizleri şaşırtan etkileri olacaktır. Önümüzdeki zaman diliminde, teknolojik ve dijital dünya da yaşanılacak çarpıcı gelişmelere tanıklık edeceğiz.*

Akne Oluşum Nedenleri



Yağlı Yemekler



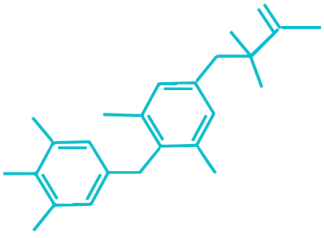
Kirli Yastık Kılıfları

Stres

Kirli Cep Telefonu

Cildi Doğru Temizlememek

Yanlış Ürün Kullanımı



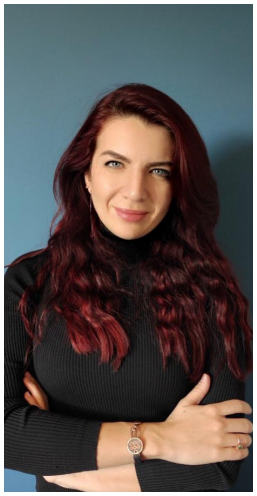
Hormonlar

Kirli Makyaj Fırçaları

Makyajla Uyumak

KİŞİSEL VERİLERİN KORUNMASI HAKKINDA GÜNCEL TARTIŞMALAR

AVUKAT EZGİ GÖKOĞLAN- STJ. AVUKAT ECE TOMAKİN



Ülkemizde, "KVKK" (Kişisel Verilerin Korunması Kanunu) Nisan 2016'da Avrupa Birliği uyum süreci çalışmalarıyla hayatımıza girmiş, kişilerin her gün farkında olmadan onay verdiği birçok kişisel veri işleme faaliyetinin sınırlarını çizen ve verileri koruyan yeni bir düzenlemedir.

Kişisel veri, bir insanı, diğer insanlardan ayırarak onu belirlenebilir hale getiren o insana ait her türlü bilgiyi ifade eder. Örneğin başta adınız soyadınız olmak üzere kimlik bilgileriniz, telefon numaranız, e-mail adresleriniz, özgeçmiş bilgileriniz, HES kodunuz, fotoğraf, video ve ses kayıtlarınız, sağlık verileriniz bu kanun kapsamında kişisel verileriniz olarak tanımlanmaktadır.

KVKK, kişisel verilerinizi işlemek isteyenlere, yani "veri sorumlularına"; verileri kendi sistemlerine işlemeden önce, hangi amaçlarla işleyeceği, kimlere hangi amaçla aktarabileceği, veri toplama yöntemi, hangi haklarınızın olduğu gibi konularda aydınlatma metni sunma zorunluluğu getirilmiştir. Bir internet sitesine üye olurken, bir mağazada alışveriş yaparken ya da yeni bir mobil uygulamaya giriş yaparken bu aydınlatma metinlerini görmüşsünüzdür. Bu metinlerin yanında bir de "açık rıza metni" bulunur. Açık rıza ise kısaca, kişisel verilerinizi işlemek isteyenlere, verilerinizi işleyebileceğine dair verdiğiniz izni ifade eder. Ancak bazı istisnai durumlarda, örneğin alışveriş sonucu kanunen düzenlenmesi gereken bir fatura için, satıcı tarafından kanuni zorunluluk gereği, adınız-soyadınız gibi kişisel verilerinizin alınması gerekmektedir. Bu gibi zorunlu durumlarda, açık rızanızın bulunmasına gerek yoktur ancak her durumda aydınlatma metninin tarafınıza sunulması gerekmektedir.

Whatsapp, Bip vb Online Mesajlaşma Uygulamaları

Son haftalarda günlük hayatımızda çok yoğun kullandığımız Whatsapp gibi online mesajlaşma uygulamalarının, gizlilik politikalarında yaptığı değişiklikler sebebiyle, kişisel verilerimizin ne şekilde kullanıldığı, kimlere aktarıldığı, güvenli muhafaza edilip edilmediği gibi konularda toplumda yeni bir farkındalık oluşmaya başlamıştır.

Bünyesinde toplamakta olduğu telefon numaraları, hesap bilgileri, kullanım sıklığı gibi birçok kişisel veriyi, ticari pazarlama amacıyla Facebook Grup şirketleri ile paylaşacağını bildiren Whatsapp; konuşma içeriklerini ve görselleri işlemediğini ve bu içeriklerin şirket sunucularında değil uçtan uca şifreleme ile korunarak her kullanıcının kendi cihazında depolandığını bildirmiştir. Whatsapp'ın bu açıklamasına göre; Whatsapp, uygulama üzerinden gerçekleştirdiğimiz sohbetlerdeki açıklamalarımızı, gönderdiğimiz fotoğraflarımızı, belgelerimizi hiçbir kuruma aktarmayacağını, bu paylaşımlarımızın başkaları tarafından ulaşılamayacak şekilde koruma altında olduğunu bildirmiştir. Whatsapp tarafından yapılan açıklamaya göre, aktarım yapabileceği verilerimiz ad-soyad gibi kimlik verilerimiz, telefon numaramız, telefon modelimiz gibi kişisel verilerimizin olduğu sonucu çıkmaktadır.

Bu tartışma, gün içerisinde akıllı telefonlarımızı kullanırken sürekli karşımıza çıkan "Gizlilik politikasını kabul ediyorum" "Aydınlatma metnini okudum kabul ediyorum." gibi cümlelerin uygulamada bir sonraki adıma geçmek için sadece bir kutucuk tıklama işlemi olmadığı, kişisel verilerimizin korunması, mahremiyeti açısından ne denli önemli adımlar olduğu konusunda toplumumuzda yeni bir farkındalık yaratmaya başlamıştır. Zamanın hızla aktığa sabrın ise bir o kadar yavaş olduğu bu dönemde bizi biz yapan kişisel verilerimizin mahremiyetini sağlamak bir kutucuk ardındaki belgeleri bazen sabırla okumaktan geçiyor.

ÖZEL

nets

POLİKLİNİĞİ

SAÇ EKİMİ İLE SAÇLARINIZI YENİDEN KAZANABİLİRSİNİZ

Saç ekiminde profesyonel ve uzman ekibimiz ile hizmetinizdeyiz!

Micro motor FUE

24. Yıl

www.netspolikliniği.com.tr

0232 388 2888

Erzene Mahallesi 80. Sk. No:14 Bornova/İzmir

Sözcük Avı

B	U	A	T	İ	Y	A	L	E	N	L	I
A	Z	L	I	M	K	P	R	A	U	Y	L
I	M	A	A	İ	L	İ	M	A	N	Ş	C
I	R	M	B	Ş	A	T	F	E	N	I	Ü
L	V	A	A	Z	A	M	A	Z	L	T	Z
P	A	Y	K	Y	İ	Ğ	L	Ğ	E	E	A
A	K	İ	İ	E	O	Y	I	B	K	V	M
E	Ğ	E	R	Ş	Ş	L	A	İ	İ	A	I
N	L	S	S	S	L	S	M	A	T	L	Y
C	A	L	N	İ	İ	E	U	U	U	İ	E
A	I	Z	L	Z	K	A	T	I	Ş	Z	I
M	K	O	L	M	A	A	Z	G	E	Z	İ

AMMA
AMUT
AŞAĞI
ATFEN
ATIŞ
BAKİR
BİLE
BUAT
CÜZAM
EĞER
ELEM
ENCAM
EŞSİZ
FAUL
GEZİ
İMİŞ
IRAK
İSABET
İŞLET
KEMİK
KESİK
LIĞLI
LİKA
LİMAN
MAYİ
OLMUŞ
TUŞE
TUTAM
VAAZ
VALİZ
ZAİRE
ZİYA

G	Ü	D	Ü	C	Ü	Y	E	R	İ	N	D
A	E	S	Ö	Z	S	Ö	Y	L	E	E	Y
L	E	N	Ö	Z	Ç	A	K	O	Z	Ü	P
O	R	T	O	R	B	A	K	A	G	D	A
Ş	İ	E	I	L	A	E	O	O	İ	L	P
E	M	K	U	İ	G	T	N	E	N	M	A
K	Z	K	O	S	R	A	Ç	A	R	T	T
U	A	E	T	T	H	I	Ş	I	R	N	N
Ş	D	A	E	E	U	I	A	E	İ	İ	İ
K	A	Ş	A	K	Ç	Ğ	S	H	M	P	N
S	O	R	M	A	C	A	A	L	A	S	C
P	A	L	T	O	M	T	A	Z	R	İ	E

AÇAR
AÇIŞ
AKONT
ATÇI
ÇAKOZ
EZG İN
GALO Ş
GEKO
GÜDÜCÜ
HİNT
HI ŞIR
İMAR
İNCE
İPSİ
İSTEKA
KA İM
KIR Ç
KON Ç
NAR İN
PALTO
PAPA
POŞET
SAAT
SERT
SORMACA
ŞAKUL
ŞEMSE
TAH İN
TEKKE
TORBA
TU ĞA

Nasıl oynanır?
Izgaraya yerleştirilen belirli bazı kelimelerin harflerinden oluşur. Bu bulmacanın amacı kutu içine yerleştirilen gizli kelimeleri bulmak ve işaretlemektir.

Sudoku

8				2				1
5			3		1			4
				9			6	
1								
9	6	2		7		3		
3				4	5		1	2
					4	2	8	9
2	8	4	7					
	1			3	2			

Nasıl oynanır?
Sudoku oyununda he satır ve sütunda 1'den 9'a kadar olan sayılar sadece bir kez kullanılarak dizilmesi gerekir. Aynı zamanda sudoku oyununda 9 hücreden oluşan her bir kare içinde 1'den 9'a kadar sayılar bir kez kullanılarak dizilmesi gerekir.

Her mevsimde güneş kremine devam!

Nets' e özel üretilen **Dr. Mira Belle SPF 50+ Güneş Koruyucu**