nets Dergi

www.netspolikliniği.com.tr
Sayı: 2021/2

nets AKADEMİ

Güzelliğe Atılan İlk Adım

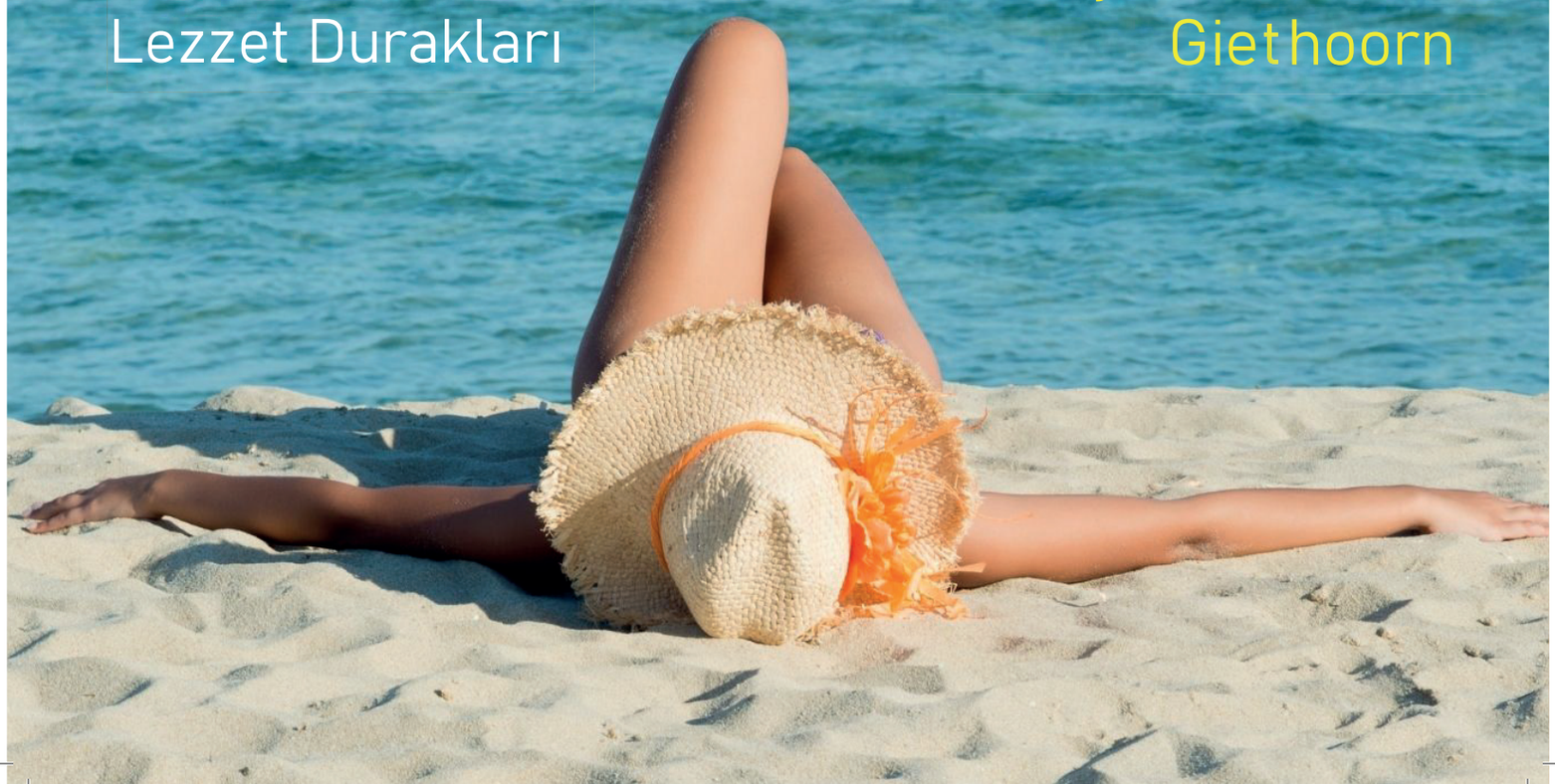
Güneşin Cilde Etkisi

Röportaj-Günümüzde Estetik Cerrahi
Op. Dr. Ali Üçkan

Polikistik Over Sendromu Tanısı ve Tedavisi

İzmir'in Tarihi Lezzet Durakları

Kuzeyin Venedik'i Giethoorn



İÇİNDEKİLER



Röportaj
Op. Dr. Ali Üçkan



Güneşin Cilde Etkisi
Uzm. Dr. Sinem Karaca



Neden Hayvan Hakları
Veteriner Hekim Sevgi Erdem



İzmir'in Tarihi Lezzet Durakları
Ozan Kalenderoğlu

4 Vizyon ve Misyon

5 Neden Nets Akademi?
Sinem Koyu / Uzm. Estetisyen Eğitmen

8 Röportaj
Op. Dr. Ali Üçkan

11 Cilt Yaşamın Aynası Gibidir
Aynur Bora / Uzm. Estetisyen

12 Güneşin Cilde Etkisi
Uzm. Dr. Sinem Karaca

14 Emslim ile Tanışın
Melis Mandev / Diyetisyen

16 Feng Shuide Doğru Bilinen Yanlışlar
Elvan Özyar Coşan / Mimar

20 Polikistik Over Sendromu Tanısı ve Tedavisi
Op. Dr. Esra Saygılı

22 Smoothie Tarifi
Melis Mandev / Diyetisyen

24 İzmir'in Tarihi Lezzet Durakları
Ozan Kalenderoğlu

28 Egzersiz Yapmak Yaşlanmanın En Büyük Düşmanı
Volkan Gümüş

30 Kuzeyin Venedik'i - Giethoorn
Ziya Sarper Ekim

34 Moda
Hilal Çetinkaya

36 Neden Hayvan Hakları
Sevgi Erdem / Veteriner Hekim

39 İşaretleri Fark Et!
İkbal Kaya / Nefes ve Yaşam Koçu

40 Olumlu Düşün, Güzel Ol
Hayal Demirci / Psikolojik Danışman

42 Masluka Köfte Tarifi
Cemre Uyanık

44 Teknoloji
Ergün Elibol

46 Bambaşka Olur Kaş
Cem Öztürk

49 Kültür Sanat
Pınar Aybacak

51 Online Pazarlama Yerlerinde Tüketici Hakları
Avukat Ezgi Gökoğlan - Stj. Avukat Mustafa Durgun

53 Astroloji
Sude Gürmen-Astrolog

Ağustos-Eylül-Ekim **2021**
Sayı: **2**

Sahibi / Sorumlu Müdür:
Elvan ÖZYAR COŞAN
Özel Nets Polikliniği Müdürü

Yayın Yönetmeni:
Ozan KALENDEROĞLU

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

Yayın Kurulu:
Sevgi ERDEM
Hilal ÇETİNKAYA

Tasarım ve Yayına Hazırlayan:
Gizem DEĞİRMENCİ

Editör:
Burcu ŞAHİN

Hukuk Danışmanı:
Kula Hukuk Danışmanlığı

Basım Yeri:
İzmir

Baskı Tarihi:
Temmuz 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



MİSYONUMUZ

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

VİZYONUMUZ

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

GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE nets

Medikal estetik ve dermatoloji alanında Ege Bölgesi'nin en köklü kuruluş larından 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 otellerde 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 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 ve güzellik alanlarındaki dokuz ayrı alanda verilen Milli Eğitim Bakanlığı kapsamındaki eğitimleriyle binlerce kursiyere iş imkanı sağlıyor.

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.

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 bölüm 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.





NETS AKADEMİ

GÜZELLİĞE ATILAN İLK ADIM



Sinem KOYU
Uzm. Estetisyen ve Eğitmen

Modern yaşama ve yoğun hayat temposuna bağlı olarak insan ihtiyaçları sürekli bir değişim içerisindedir. Bu ihtiyaçlar doğrultusunda iş kolları mikro düzeylere ayrılmış ve birçok aktif istihdam alanları ortaya çıkmıştır. İş hayatı içerisinde rekabetin giderek arttığı bu dönemde bilgi ve beceri yönetimi oldukça dikkat çekici olmuştur. Bireylerin kariyer hayatlarında emin adımlarla ilerleyebilmesi konusunda meslek edindirme kursları önemli bir yer edinmiştir. Meslek edindirme kurslarının kişi ve işi arasında yarattığı uyum ile birlikte bireyler kendi yetenekleri doğrultusunda gelişim gösterir ve sevdiği iş için emek harcarken mutluluk duyar. Aynı zamanda meslek edindirme kursları iş bulma konusunda ve kariyer yönetimi konusunda da yardımcı kurumlardır. Meslek edindirme kurslarında yönetmelikler ile kişinin eğitimi ve uzmanlığı belgelenir. Bu belgeler kişinin iş hayatı boyunca yaptığı iş başvurularında kendini güçlü yönlerini gösterebileceği iyi bir referans sağlar. Aynı zamanda edindiğiniz belgeler ile kendi iş yerinizi kurma hayallerinizi de gerçekleştirebilirsiniz. Hizmet sektörü içerisinde meslek edinme adına en çok tercih edilen programlar; güzellik uzmanlığı, masörlük-masözlük, profesyonel ya da kalıcı makyaj eğitimleridir. Öğrenciler bu eğitim programları içerisinde teorik ve pratik bilgi ve becerileri tam donanımlı bir şekilde edinir. Meslek edindirme kursları bu bağlamda bireylere yetenekleri doğrultusunda istedikleri işi ömür boyu yapmaları için kariyer basamaklarında fırsat sağlar. Nets Akademi sektördeki 24 yıllık tecrübesi ve başarısı ile bireylere meslek edinme sürecinde çağdaş bir eğitim vererek iş yaşamlarında da iyi bir referans olarak yer almaktadır.

Nets Akademi mezunu olarak mesleğini edinmiş uzmanlar, kariyer yönetimi derslerini de tamamlayarak sektörde yerlerini kalıcı olarak alabilirler. Sektöre katkı yaparak donanımlı uzmanlar yetiştirmeyi hedefleyen Nets Akademi, Nets Polikliniği güvencesi ile en son teknolojiyi yakından takip etmektedir. Güzellik sektörü çok büyük bir hızla değişen ve gelişen bir sektör, bu bağlamda Nets Akademi gelişmeleri yakından takip ederek en yeni teknolojileri eğitim programlarının içerisine dahil ederek bireylere destek olmaktadır.



Meslek edindirme kurslarının en önemli özelliklerinden biri de bireyler ile işi arasında sıkı bir bağ kurmaktır

Nets markasının 24 yıllık tecrübesi ve iş ahlakı ile birleşen eğitim sürecinde tüm kariyer basamaklarını emin adımlarla çıkarak mutlu olacağınız mesleği tam donanımlı bir şekilde yapabilirsiniz. Yoğun hayat temposu içerisinde yaptığımız meslek ve iş yerimiz hayatımızın büyük bir bölümünü kapsıyor. Bu bağlamda sahip olduğumuz mesleği benimsemek ve sevmek hayat akışında bizi yormadan aksine mutlu bir şekilde ilerleyebileceğimiz bir iş hayatı yaratır. Nets Akademi burada tekrar karşımıza çıkıyor. İş hayatında mutlu olacağı mesleği seçerek tam donanımlı ve sürekli kendini geliştiren ve öğrencilerine de bir an önce bu meslek aşkını aktarmak isteyen bir eğitim kadrosu Nets Akademi'de sizleri karşılıyor. Nets Akademi olarak işkolik insanlar oluşturmayı değil güzellik sektörü ile birlikte insanların hayatlarına dokunarak kendi kalbini de besleyen tam donanımlı uzmanları sektöre kazandırmayı hedefliyoruz.

Güzellik sektörü kendi içerisinde de birçok uzmanlık alanlarına ayrılmıştır. Profesyonel makyaj, kalıcı makyaj gibi branşlarda kendinizi çok daha iyi hissedip bu alanda kendinizi geliştirip ilerlemek isteyebilirsiniz. Malzeme seçimlerinden tutun derinin yapısına kadar tüm teorik ve pratik eğitimlerinizi tamamlayarak branşlaşabilir ya da donanımlarınıza bir yenisini daha ekleyebilirsiniz. Tüm eğitim programlarında Nets Akademinin hedeflediği şey mezun ettiği uzmanların tüm yeni teknoloji cihazlara hakim ve eğitim programı dahilindeki tüm teorik ve pratik eğitimlere sahip olarak iş hayatına atılmalarını sağlamaktır. Nets Polikliniği güvencesi ile var olan Nets Akademi cihaz ve malzemeler konusunda oldukça seçici ve yenilikçidir.

Nets Akademi kariyeriniz için iyi bir referans olacaktır

Nets Akademi, bünyesinde seçeceğiniz eğitim programlarına göre değişmekle birlikte çeşitli destekleyici workshoplar düzenler. Hem sektörel çevrenizin genişlemesine yardımcı olur hem de meslek alanlarındaki uzmanların kendi alanlarındaki bilgi ve tecrübelerinden faydalanabilirsiniz. Örneğin; bölgesel incelme ve sıkılaşma dahilinde diyetisyen görüşmeleri, kozmotoloji dahilinde kozmetik firmalarının eğitimleri gibi workshoplar ile kendinizi geliştirme imkanına sahip olabiliyorsunuz.

Tüm bu bahsettiklerimizi bir araya getirmek gerekirse; aktif istihdama oldukça katkısı bulunan meslek edindirme kursları konusunda oldukça seçici davranmamız gerekmektedir. Sektörde edinmiş olduğu yer, iş ahlakı, teknolojik gelişmeleri takip etmesi, iş tecrübesi meslek edindirme kurslarının seçiminde önemli etkenlerdendir. Kendinizi huzurlu hissedeceğiniz, edindiğiniz bilgiler sayesinde sektörde fark yaratabileceğiniz bir aileye sahip olmak eğitim sonrasındaki kariyerinizde iyi bir referans olacaktır.

İlk başta kendimizi sonra işimizi ve danışanlarımızı sevdiğimiz bir meslek hayatı sizleri bekliyor. Her sabah ''bugün de iş var'' diyerek değil heyecanla işe hazırlandığımız günler uzakta değil. Karşılıklı verdiğimiz emekle kariyer basamaklarını tüm iş hayatınız boyunca Nets ailesi ile omuz omuza çıkabilirsiniz.



İşini seven insanların anlayabileceği bazı duygular vardır; pazartesi sendromu yaşamazsınız, günün nasıl geçtiğini anlamaz ve günün bitmesi için saat saymazsınız, gündelik hayatınızda yaşadığınız tüm sıkıntılar iş yerinizin kapısının ardında kalır, sorumluluk almaktan kaçmaz her zaman daha fazla şey öğrenmek istersiniz, tüm bunlar ve donanım beraberinde başarıyı mutlaka getirecektir. Konfüçyüs'ün bir sözü ile bitirmek istiyorum;

'' SEVDİĞİNİZ İŞİ YAPARSANIZ BİR GÜN BİLE ÇALIŞMIŞ SAYILMAZSINIZ''

GÜNÜMÜZDE ESTETİK CERRAHİ

Op. Dr. ALİ ÜÇKAN

Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrah



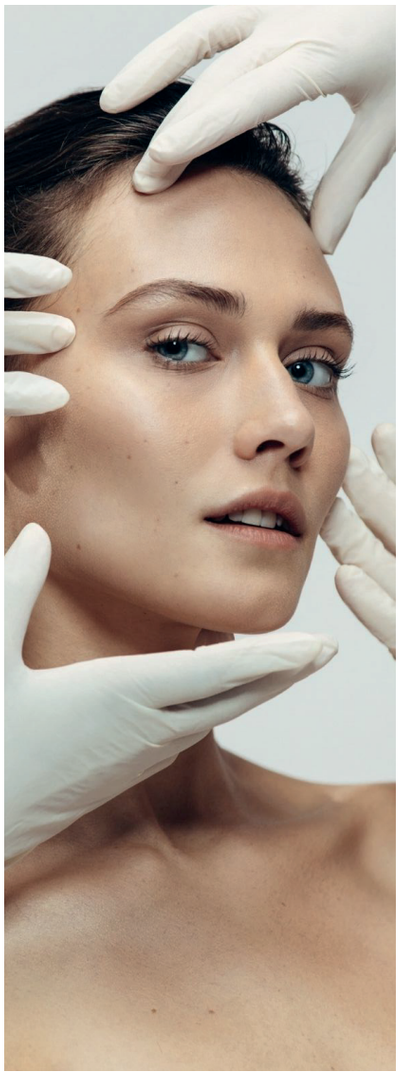
Güzellik anlayışı çağlar içinde değişti.
Bu algı sürekli değişirken,
Op. Dr. Ali Üçkan da vücutları kişinin istediği forma kavuşturup hayallerini gerçekleştiriyor.
Özellikle yağ şekillendirme ve burun ameliyatları konusunda yoğunlaşmış olan Üçkan'a yurtdışından da çok sayıda yabancı hasta başvuruyor. ''Ünlü influencerların estetik cerrahı'' olarak da bilinen Op. Dr. Ali Üçkan sorularımızı yanıtladı.

Bize kendinizden ve alanınızda yaptığınız çalışmalardan bahseder misiniz?

Güzellik anlayışı dinamik bir kavram. Evet, çağlar içinde değişti ancak halen değişmeye devam ediyor. Çok değil, belki bir yıl önceki anlayış ile bile şu ankinden farklı diyebiliriz. Ayrıca sadece zaman değil, coğrafya, kültür ve etnik özellikler de etkili.

18 yıllık bir tıp doktoruyum. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesini bitirdikten sonra Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Anabilim Dalı'nda yaklaşık yedi yıllık bir uzmanlık eğitimi sonrası yurdun çeşitli bölgelerinde görev yaptıktan sonra yolu bir kez İzmir'den geçen her insan gibi İzmir'e döndüm. Son 5 yıldır İzmir'de kendi kliniğimde çalışıyorum. Uzmanlık sonrası genelde burun operasyonları olmak üzere tüm estetik işlemlerle ilgilendim. 6 yıl kadar önce o zamanlar ülkemizde çok bilinmeyen ve uygulanmayan ileri seviye yağ vücut şekillendirme operasyonlarına yöneldim. Yaklaşık son 6 yıldır da ağırlıklı olarak yağ vücut şekillendirme ve burun operasyonları yapıyorum diyebilirim.

Daha önce de belirttiğim gibi, yağ vücut şekillendirme işlemlerine başladığımda ülkemizde bu tür bir talep hemen hiç yoktu. Yurtdışı hastaların istekleri doğrultusunda bu konuya yöneldim. Doğal olarak oluşan hasta profili de yurtdışı kaynaklı olarak gerçekleşti. Yine aynı şekilde o zamanlarda sosyal medya kullanımı, "influencer" ve "fenomen" gibi bazı kavramlar da henüz bu kadar yerleşmemişti. Ben her hekimin yaptığı gibi bana başvuran hastalara plastik cerrahinin sunduğu olanaklar çerçevesinde operasyonlar gerçekleştirdim. Bu bir süreç ve zamanla doğal olarak bir hasta potansiyeli oluşuyor. Oluşan hasta potansiyelinin içinde yurtdışında ünlü ve tanınan kişiler de bulunuyor. Bazıları yapılan operasyonları gizli tutmayı tercih ederken bazıları da paylaşmayı ve sosyal çevreleriyle etkileşime girmeyi tercih edebiliyor. Özetle, kişisel bir stratejiden ziyade ortaya konulan işin ve geri dönüşün bir yansıması olarak benden böyle bahsediliyor diye düşünüyorum.



Aslında vücudun birçok bölgesine estetik işlem uyguluyorsunuz. Son zamanlardapopüler olan kadınların vazgeçemediği işlem olan BBL (Brezilya Poposu) ameliyatından bahsedebilir misiniz? Kadınlar buna neden ihtiyaç duyuyor?

BBL (Brazilian Butt-Lift) yani Brezilya poposu ameliyatı sosyal bir isimlendirme aslında. Vücut orantıları ve silüet bakımından Brezilyalı kadınlar gibi görece ince bir bel oyuntusu, kum saati şeklinde basen çıkıntısı ve yandan bakıldığında dik ve sportif bir kalça çıkıntısını tarif ediyor. Tıbben ise tam olarak bir ameliyatı tarif etmiyor. Bu görüntüyü elde etmek için yapılan işlemlere genel olarak BBL operasyonları diyebiliriz. Ancak bu amaçla hemen hemen her operasyonda yağ şekillendirme kullanıldığı için genelde vücuttaki yağların miktarını ve yerleşimini değiştirerek Latin kadın vücut hatlarını oluşturma operasyonuna BBL demek doğru olacaktır.
Bu vücut şekli için çoğu kez diyet ve spor yeterli olmuyor çünkü genetik faktörler çok etkili. Hem vücut iskelet ve kas yapısı hem de yağ dağılımı genetik olarak kodlandığı için çevresel etkilerle elde edilebilen sonuç kısıtlı, bu nedenle hastalar operasyon talep ediyor. Zaten kilo alıp vererek ya da spor ile elde edilebilecek bir sonuç için bıçak altına yatmak çok sağlıklı ve mantıklı değil.

Bu işlemin bir sakıncası var mı?

Her cerrahi işlemde olduğu gibi bu işlemde de bazı kısıtlamalar ve riskler mevcut. En önemli basamak uygun hasta seçimi diyebilirim. Bu işlem için uygun olmayan bir hastada hem cerrahi başarı hem de memnuniyet düşük olacaktır. Tabii ki gereksiz risk ve komplikasyonlar da beraberinde gelecektir.

Tedavileriniz için başka şehir/ülkelerden gelen hastalarınız oluyor mu?

Hastalarımın büyük çoğunluğu ilk kez ülkemize gelen yabancılar. Tabii ki yurt içinden hastalarım da oluyor ancak ağırlıklı olarak Avrupa ve hemen tüm diğer ülkelerden hastaları ağırlıyoruz.

Süreç yurtiçi hastalara göre daha karmaşık ve dolayısıyla daha titiz yürütülüyor. Gerek hasta seçimi, gerek tıbbi değerlendirme, operasyon süreci ve sonrası gibi dönemlerde tecrübeli bir ekip ile çalışıyorum. Tüm tedavi ve kalış süreci hasta gelmeden organize ediliyor. Zaten endişeli ve bazen önyargı ile gelen hastanın "yabancı" gibi hissetmemesi için tüm çabayı gösterdiğimizi söyleyebilirim.

Hastaların tedavilerini ve sonrasındaki takiplerini nasıl yapıyorsunuz?



Her hasta bireysel olarak değerlendirildiği için yapılacak tedavi ve sonrası kalış süresi değişmekte. Bu nedenle her hastayı tıbben kalması gerektiği kadar hastanede ve güvenli bir şekilde geri dönebileceği uygun zamana kadar ülkemizde uygun tesislerde konaklattırıyoruz. Tüm konaklama boyunca düzenli aralıklarla kontrollerini gerçekleştiriyoruz.

Hastalar ülkelerine geri döndükten sonra da bu kontroller düzenli aralıklarla uzaktan yapılıyor.



Son olarak estetik operasyon yaptıracak olan kişilere tavsiyeleriniz nelerdir?

Estetik operasyonlar tıbbi işlemlerdir. Bu nedenle sadece estetik operasyonlar değil tüm tıbbi işlemlerin ciddiyetle değerlendirilmesi ve bu konuda yetkin kişilerce, yasal kuruluşlarda yapılması ilk kuraldır.
Diğer bir tavsiyem ise kişilerin bu tür operasyonlara kendi istekleri ile karar vermeleridir. Alınabilecek sonuçları doktorlarıyla detaylı olarak konuşup, beklentileriyle örtüşüyorsa karar vermeleri uygun olacaktır. Maalesef gerçekçi olmayan vaatler ve gerçekçi olmayan beklentiler her zaman plastik cerrahinin en büyük sorunlarından biri olmuştur.

Sosyal medyanın güzellik anlayışına etkisi nasıl?

Güzellik ve güzellik anlayışı çağlar boyunca değişmiş ve değişiyor. Sadece çağ değil aynı zamanda kültür ile de ilgili. Kültür dinamiklerinin belki de en önemli parçası da sosyal medya şu an.
Eskiden sanırım her şey olduğu gibi sosyal ve kültürel şekillenme ve değişim de daha yavaştı. Sosyal medyadan dolayı günümüzde her şey çok hızlı değişiyor ve herkes bilgiye bir şekilde daha hızlı ve dolaysız ulaşabiliyor. Mesela şu an Türkiye'deki bir kadının, dünyanın öteki ucundaki bir kadının güzellik anlayışını ve dahası dünya çoğunluğunun güzellik anlayışını öğrenip benimsemesi tahmin ettiğimizden çok daha hızlı gerçekleşiyor. Güzellik anlayışı sürekli değişim halindeydi, ama şu an bu değişim hem çok hızlı hem de çok organize diyebilirim. Herkes her şeyi kısa bir zaman dilimi içerisinde çok çaba sarf etmeyerek görebiliyor.
Bu birebir kültürü etkilediği için de güzellik anlayışı değişiyor. Artık günümüzün rol modelleri sosyal medya influencerları, fenomenler, ünlüler vs. Bunlar toplumun rol modelleri olduğu için de onların yaptıkları her şey etkileşim alıyor. Güzellik anlayışı da buna göre şekilleniyor. Şu an konuşulan, güzel olarak bahsedilen şeyler çok değil belki de bir yıl sonra unutulacak, güzel olmayan şeylere dönüşecek.



Cilt *Yaşamın Aynası Gibidir*

Kötü beslenme,uyku düzensizlikleri, yaşadığımız huzursuzluklar ve aksayan yaşam düzenimiz in tüm olumsuzlukları kendini cildimizde göstermeye başlar. Bu nedenlerden dolayı cildin altın kuralları ile genel sağlık kuralları yaklaşık olarak aynıdır.

Cildimiz aç mı, susuz mu, hasta mı? Ciltten gelen seslere kulak vermeli ve ihtiyaçlarını bu doğrultuda gidermeliyiz. Cildin temel ihtiyaçlarını karşılamak ilk kuraldır. Bu temel ihtiyaçların başında sağlıklı beslenme gelirken, cildin rutin bakımlarını da aksatmamaya özen göstermeliyiz. Cildin bakımları, yapısına göre değişkenlik göstermekle beraber, genelde ayda bir şeklinde rutin olarak yapılmalıdır.

İçinde bulunduğumuz yaz aylarında güneşin yoğun etkisi dolayısıyla cildin yaşlanma hızı artmaktadır. Bu olumsuz etkileri minimal düzeye indirgemek adına rutin bakımlar daha kıymetli hale gelir. Cildin bakımları, kişinin cilt analizi yapıldıktan sonra profesyonel ürünlerle yapılan buharlı medikal bakımlar olmalıdır. Bahsettiğimiz bu buharlı bakımlar, cildin ölü hücrelerinden arınarak nefes almasını sağlar. Medikal estetik bakımlar ise ciltteki yaşlanmayı yavaşlatır ve gelecekte oluşabilecek lekelenme, kırışma, sarkma vb cilt deformasyonlarını azaltıp cilde sağlıklı bir görünüm kazandırır.



Aynur BORA
Uzm. Estetisyen

Kendisine iyi davranılan bir cilt aynaya her baktığımızda yüzümüzde gülümseye sebep olacaktır. Bu yüzden cildimize iyi baktığımız sürece o da aynada bize güzel bakacaktır.



Güneşin Derimize Etkileri

Uzm. Dr. Sinem Karaca
Dermatoloji Uzmanı
@drsinemkaraca



Güneş vücudumuzda D vitamini sentezi için gerekli de olsa deri yüzeyinde yarattığı hasarlar nedeniyle zararlı da olabiliyor. Bu yazımda sizlere güneşin derimizde yarattığı etkileri, tetikleyebileceği hastalıkları ve bunlardan korunmak için dikkat edilmesi gerekenler hakkında kısaca bilgi vermek istedim.

Güneş yıldızındaki patlamalar sonucunda çeşitli ışınlar saçılır. UVA (ultraviyole A), UVB (ultraviyole B) ve UVC (ultraviyole C) ışınlarından UVC'nin ozon tabakası tarafından geçişi engellenir, UVA ve UVB ise yeryüzüne ulaşır. Derimiz bu ışınlara karşı vücudumuza bir kalkan görevi gösterir. Deriyi oluşturan epidermis, dermis ve subkutan (deri altı yağ tabakası) tabakalarında bu ışınların farklı etkiler oluşturur. UV kısa sürede etkisini güneş yanıkları şeklinde gösterirken, uzun vadede deri kanseri, lekenmeler ve fotoyaşlanma gibi deride çeşitli kalıcı değişikliklere neden olur. Bu hasarlar dışında bazı dermatolojik hastalıklar UV nedeniyle tetiklenebilir ya da şiddetlenebilir.



Cildimizin en üst tabakası olan epidermis normalde 21-28 günde yenilenir. Güneş ışınlarının etkisi olan fotoyaşlanma ve yaşla gelişen kronolojik yaşlanma ile bu yenilenme kapasitesi yavaşlar. Bunun sonucunda derinin üst tabakası incelirken oluşan hasarlar daha geç iyileşir. Su kaybı arttığı için daha kuru ve soyulmaların izlendiği bir görünüm alır. Vücudumuzu UV ışınlardan korumak için deriye renk veren hücre olan melanositler melanin maddesini salgılamaya başlar. Bu ise deride kahverengi renk değişikliklerine neden olur. Özellikle güneş gören yerlerde lekelenmelerin, çillerin artma nedeni budur. Hatta bazen bu hasar o kadar şiddetli olur ki melanositler işlevini gösteremez ve beyaz renkli su damlası büyüklüğünde lekeler belirebilir. Uzun süreli UV maruziyeti DNA hasarı ve sonucunda ölümcül olabilen deri kanserlerinin gelişimini tetikler. Özellikle UVA ışınları derinin çoğalan hücreleri ile melanin üreten hücreleri üzerinde deri kanserini tetikleyici etkilere sahiptir.

Deriyi besleyen, sıkılığını sağlayan dermis tabakasında kan damarları, bağışıklık sistemi hücreleri ve hücrelerarası boşluktaki yapı maddelerini sentezleyen fibroblastları barındırır. Fotoyaşlanma nedeni ile uzun vadede kan damarı sayısı ve dolayısıyla derinin beslenmesi azalır. Bağışıklık sistemi hücrelerinin hasar görmesi nedeniyle zararlı mikroorganizma ve alerjenlere karşı vücut savunması yavaşlar. UV ışınları fibroblastları etkileyerek elastin ve kollajen sentezi ile yapısından bozulmaya, bunun sonucunda deride kırışıklık, sarı renk değişikliğine sebep olur.

Güneşin ışınları bu etkileri oluşturmanın yanı sıra solar ürtiker, polimorf ışık erupsiyonu, fotokontakt dermatit, aktinik prurigo gibi hastalıkların oluşumunu tetikler. Bazı ilaçların kullanımları sırasında güneşli dönemlerde deride döküntüler oluşabilir. Vücutta güneşe çıkınca kızarıklık, kaşıntı, yara oluşumu gibi şikayetleriniz var ise mutlaka dermatoloji uzmanına başvurmanız gerekir.
Rozasea, lupus gibi bazı kronik hastalıkların şiddeti güneşe çıktıca artabileceğinden bu hastaların güneşten korunması çok önemlidir.



Güneşin etkilerinden korunmak için çocukluk döneminden itibaren dikkat edilmesi ve alışkanlık edinilmesi gerekilen önlemler var. UV ışınların dik olarak geldiği saat 10:00-16:00 arasında doğrudan güneşe maruz kalmamalı, dışarı çıkmadan 15 dakika öncesinde güneş güneş kremimizi kullanmalıyız. Güneş gözlüğümüzü unutmamalı özel durumlarda ise UV koruyucu özelliğe sahip kıyafetler seçilmelidir.



Maske taktığımız şu günlerde bile yüzümüzün tamamına güneş kremi kullanmalıyız. Yaz sıcaklarında maskeye bağlı terleme artabilir. Bunun güneş kreminin etkinliğini azaltacağı unutulmamalı, cilt nemi alındıktan sonra koruyucu tekrarlanmalıdır.
Pencere camından UVB geçişi engellense bile UVA derimize ulaştığı için evde iken bile evde güneşten koruyucu kullanılmalıdır. UVB ışınları kumdan yansırken, denizin 1 metre altına kadar ışınların %80'i geçebilmektedir. Deniz ve havuz gibi aktiviteler sonrasında güneş koruyucular tekrarlanmalıdır.
Bebekler 6 aylıktan önce doğrudan güneşe maruz bırakılmamalı. Bebeklikten ergenlik dönemine kadar ışığı yansıtan yani fiziksel filtre olarak bilinen titanyum oksit ve çinko oksit içerikli güneş koruyucuları kullanılmalıdır. Son zamanlarda yetişkinlere yönelik bazı güneş koruyucuların içerisine renkli olmasını sağlayan pigmentler ve UV ışınlarının yarattığı etkiyi azaltıcı antioksidan ürünler ilave olarak koyulmaktadır. Cilt tipine göre bunlar da tercih edilebilir

Güneş ile barışık mutlu ve sağlıklı günler dilerim.

EMSLIM İLE TANIŞIN...



Diyetisyen
Melis MANDEV
melismandev

Bedenimizi zinde tutmak, kaslarımızı güçlendirmek şüphesiz sağlığımıza yapabileceğimiz en büyük yatırımlardan biridir. Günlük hayatımızın koşuşturmacasından ya da iş hayatımızın yoğunluğundan ötürü kendimize gerekli özeni gösteremiyor olabiliyoruz. Bu gibi durumlarda da inaktif spordan destek alabiliriz. Bunun için kullanılan en gelişmiş kas stimülatörü ise Emslim Cihazı.

Emslim nedir?

Emslim, yarım saatte kaslarınızı 20.000 kereden fazla çalıştırarak yoğun bir egzersiz yapmanızı sağlayan kas stimülatörüdür.Supramaximal kasılmalarla, kasın normalden uzun süreli kasılmasını sağlayarak, güçlenmesine ve hacminin artmasına yardımcı olmaktadır. Bu da kas kütlesini arttırırken aynı zamanda yağ kaybına da destek olmakta.

Uygulama alanları nelerdir?

Cihazın kadın ve erkek olmak üzere iki ayrı kullanım modu olmakla birlikte; HIIT (Yüksek Yoğunluklu İnterval Antrenman), HYPERTROPHY (Kas hacmini arttırma), STRENGTH (Kas kuvvetini artırma), COMBO 1(HIIT+HYPERTOPHY), COMBO 2(HYPERTROPHY+STRENGTH) olmak üzere 5 farklı uygulama seçimi bulunmakta.

Emslim kimler için uygundur?

Daha fit karın kaslarına, daha sıkı kalça ve bacaklara sahip olmak isteyenler kişiler için son derece uygundur. Sadece spor yapmaya vakti olmayanlar değil spor yaptığı sırada daha hızlı sonuç almak isteyenler, hızlı kilo kaybı sonrası kas kaybı yaşayan kişilerde cihazdan destek alabilir.

Seans sayısı ve sıklığı nasıl olmalısır?

Seans sayısı kişinin ihtiyacına göre minimum 6, sıklığı ise haftada 1-3 kez olmalıdır. Kişinin bu süreçte düzenli bir şekilde seanslarına gelmesi, alkol tüketimine, beslenme şekline ve su içimine dikkat etmesi uygulamanın verimini arttıran önemli unsurlardan.

Kimler Emslim kullanamaz?

Emslim cihazı hamileler, emziren anneler, kalp pili olanlar, beyin hasarı ya da ameliyatı olan kişilerin kullanımına uygun değildir.



Uygulama Alanları



FENG SHUİ' DE DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR!



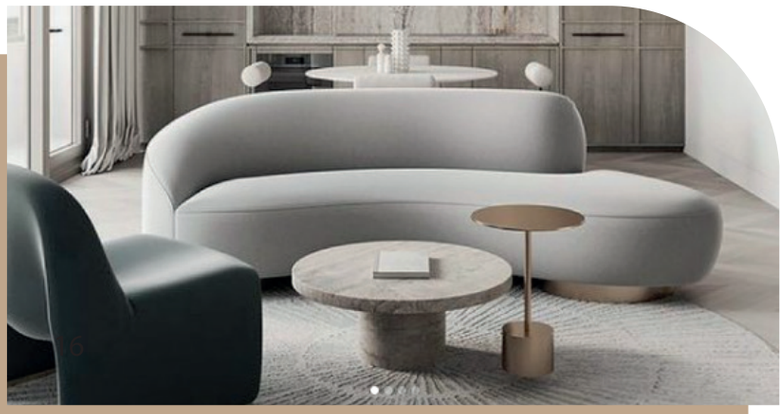
Elvan ÖZYAR COŞAN / MİMAR
elvanozyarfengshui

Evimin bereket köşesini kapıya göre bulabilir miyim?

Eğitimlerde en çok üstüne durulan konulardan birisidir. Çinde tüm imparatorlar güçlerini elinden kaybetmemek için feng shui bilgilerinden yararlanırlardı. Feng shui masterlarıda onlar için çok önemli kişilerdi. Ming imparatorluğu döneminde imparator yalnızca kendi feng shui kuralarını uygulayabilsin diye tüm feng shui masterlarını öldürdü ve sahte feng shui kitapları bastırdı. Ev ya da oda kapısını merkez kabul edip bereket vs yönlerinin bulunmasını sağlayan siyah şapka ekolude bu dönem ortaya yanlış bilgi olarak çıktı.

Peki doğru feng shui nasıl uygulanır ?

Her mekanın olumlu ve olumsuz yönleri luopan pusula ile ölçüm yapılıp mimari plan üzerinde uçan yıldızlar teoremine göre hesaplama ile belirlenebilir. Binanın yapılış tarihi, mimari projesi ve luopan pusula olmadan uygulanan hiçbir analiz yeterli ve doğru değildir.



Feng Shui bir din midir?

Feng shui bir dini inanış değil, doğanın enerjisini mekanlarımızda kullanmamızı sağlayan bir metafizik sistemidir. Herhangi bir dinle bağlılığı yoktur.

Kırmızı, mor rengi paranın rengi midir? Evimde kullansan para getirir mi?

Feng shui 5 element dengesine göre kurulmuş bir sistemdir. Her elementin temsil ettiği renkler, şekiller, objeler duygular ve organlar vardır. Ancak 5 elementte parayı temsil eden bir renk,şekil vs bulunmamaktadır. Mekanlarımızı daha bereketli bir hale getirmek için uçan yıldızlar teoremine göre su yıldızı 8 bereket yıldızı ve 9 gelecek bereket yıldızının aktif ve iyi bir alanda onları daha aktive edecek element ve objelerle kullanılıyor olması gerekmektedir.



Feng Shui' ye göre evimi düzenlemek istesem tadilat yapmak zorunda kalırım ?

Feng shui analizlerinde uçan yıldızlar teoremine göre hangi yıldızın evin hangi alanına denk geldiği incelenmektedir. Bu hesaplamaya göre olumlu alanları daha aktif hale getirecek elementler olumsuz alanlarında daha pozitif hale gelmesini sağlayacak elementler kullanılmaktadır. Çok büyük problemlerle denk gelinmediği sürece mekanları yıkıp dökmeye gerek yoktur. Mekanda kullanılan objeler aksesuarlarda renklendirmeler ve doğru malzeme seçimleri ile alanlar daha bereketli hale getirilebilmektedir.

''Aynalar evdeki bereketi arttırır''

Aynalar mekanlarda en dikkat edilerek kullanılması gereken objelerdir. Bulundukları alandaki enerjiyi daha da arttırırlar. Önemli olan aynanın denk geldiği yerde hangi uçan yıldızın olduğunu bilmek. Örneğin 5 kaza bela yıldızının olduğu bir alanda ayna kullanmak oradaki olumsuz enerjiyi daha da arttırır ve maddi manevi sıkıntılara yol açabilir.



Oturduğumu evde bizden önce yaşayanlar iflas etmiş bizim de işlerimiz kötü gidecek?

Yanlış. Feng shui analizlerinde ele alınan bazı etkenler vardır bunlardan biriside zaman faktörüdür. Evrende hiçbir şeyin enerjisi sabit değildir zaman değiştikçe değişen enerjiler vardır. Yapılan feng shui analizleri mimari olarak aynı olsa da zaman kavramıyla değişkenlikler göstermektedir.

Aynı zamanda kişilerin doğum tarihine göre belirlenen dört sutun analizi de feng shui analizlerinde önem taşımaktadır. Mekanın feng shuisi iyi olsa da kişi kötü şans döneminde ise işlerinde zorluk yaşaması normaldir. Bu sebeple doğru feng shui analizi için zaman insan ve mekan bir arada ele alınmaktadır.

Stresten Uzak
Doğayla İç İçe

İzmir'in Bornova ilçesindeki Kayadibi'nde konumlanan ve 2018 yılında hizmete açılan Nets Vadi Detoks Merkezi İzmir Körfezi'nin ve Homeros Vadisi'nin eşsiz manzarası eşliğinde, kendine özgü tarzı ile şehir hayatının yoruculuğundan uzakta huzurlu anlar sunmak için konuklarını bekliyor.
Doğanın kalbinde, %100 doğal detoks suları, doğa yürüyüşleri, yoga-meditasyon-scio uygulamaları ile gündelik hayat streslerinizden uzaklaşabilir ve keyifli zaman geçirebilirsiniz. Aynı zamanda konaklama yapabileceğiniz ferah odalarında, zamanınızı kaliteli geçirip stresten uzaklaşabilirsiniz. Sizler için özel olarak tasarlanan ve rahatınızı göz önünde bulunduran Nets Vadi odalarında keyifle konaklayabilirsiniz.



Nets Vadi' de rahatlamak, stresten ve şehrin gürültüsünden uzaklaşmak, ruhumuzu ve bedenimizi arındırmak mümkün.

Nets Vadi Spa'sında bulunan hamam ve saunada kendinize zaman tanıyın, harika doğası eşliğinde tüm negatif enerjinizden arının.







POLİKİSTİK OVER SENDROMU TANISI VE TEDAVİSİ



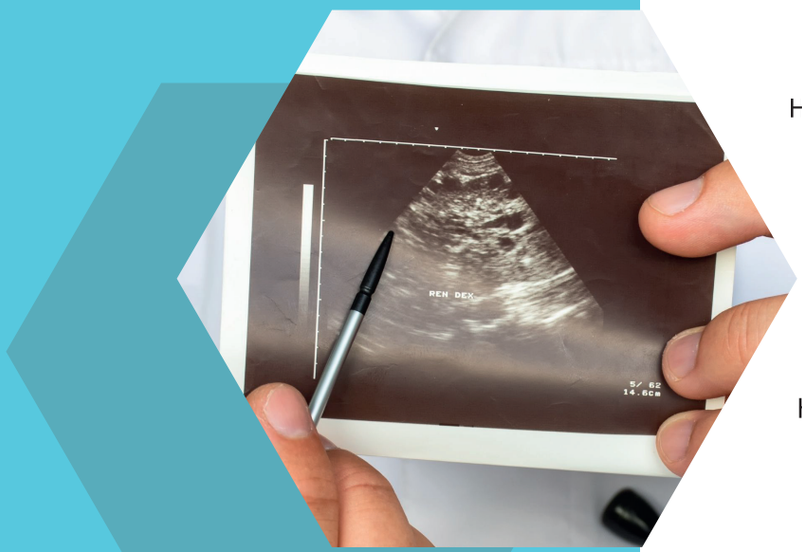
OP. DR. Esra SAYGILI
KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM UZMANI
dresrasaygili

PCOS (Polikistik Over Sendromu) kadınlarda en sık görülen hormonal bozuklukların başında yer almakla birlikte yaklaşık 10 kadından 1'inde görülmektedir.

BELİRTİLERİ

PCOS özellikle yumurtlama bozukluğu sonucunda uzun aralıklarla adet görme ya da bir süre hiç adet görmeme şeklinde belirti verir. Kanda androjen seviyeleri arttığında ise erkek tipi tüylenme, saç dökülme, sivilcelenme şeklinde belirtiler gösterir.

Ayrıca insülin metabolizmasını da bozabildiğinden kilo almaya eğilim, insülin dirençi gelişebilir.



TANI

Hastanın öyküsü alındıktan sonra özellikle kilolu, adet görmeme şikayeti olan. Cildinde yağlanma, sivilcelenme, kıllanma artışı bulunan genç kızlarda mutlaka PCO araştırılmalıdır. Ultrasonografi ile yumurtalıkarının polikistik yapısını gösterilmesinin yanısıra kandaki androjen hormonları da dahil olmak üzere hormon tetkikleri yapılarak tanı konur.



TEDAVİ

Fizik muayene ve kan tahlillerinin sonuçlarının değerlendirilmesi sonrasında adet düzenleyici ilaçlar veya doğum kontrol hapları önerilebilir.

Ayrıca hastalarda şeker ve yağ metabolizması bozukluğuna bağlı sorunlar yada androjen hormonların fazlalığı nedeniyle gelişen saç dökülmesi erkek tipi tüylenme, ciltte yağlanma ve sivilcelenme gibi dermatolojik sorunlar da görülebilmektedir. Bu nedenle tedavi bu durumların hepsi göz önünde bulundurularak planlanmalıdır.
Bu süreçte hastanın uygun diyet ve egzersiz programları ile tedaviyi desteklemesi de oldukça önemlidir.

!!!

Bu süreçte hastanın uygun diyet ve egzersiz programı ile tedaviyi desteklemesi de oldukça önemlidir.



TARİF

Yazın Gözdesi
SMOOTHIELER

Melis MANDEV
Diyetisyen
melismandev



Yaz sıcaklarında serinlerken bir yandan da açlığımızı gidermeyi kim istemez ki? Üstelik çok da pratik bir şekilde. Smoothieler böyle durumlarda tam anlamıyla bir kurtarıcı oluyor.

Mevsimine uygun sebze/meyveleri; süt ürünleri, yağlı tohumlar, yulaf ezmesi, chia tohumu gibi besinlerle kendi damak tadınıza uygun şekilde birleştirerek kolaylıkla tüketebilirsiniz. Ayrıca yaptığınız karışımlar, kullandığınız meyvelerden ötürü tatlı istediğinizi gidermeye yardımcı olacaktır. Uygun miktarlarda da tüketildiğinde bireylerin kilo kaybına da destek olmaktadır. Ancak porsiyon kontrolünün yapılmadığı durumlarda hem gereğinden fazla karbonhidrat ve hem de kalori aldığımız unutulmamalıdır.

Peki smoothieleri ne zaman içebiliriz?
Zinde bir kahvaltı, pratik bir öğle/akşam yemeği ya da fresh bir ara öğün yapmak tercih edebilirsiniz. Kısaca smoothie zamansız bir öğün seçeneği.

Smoothie Tarifi:

1 su bardağı laktozsuz süt
½ adet dondurulmuş büyük boy muz
5 adet olgun çilek
1 tatlı kaşığı hindistan cevizi

Hazırlanışı

Muzun kabuklarını soyun ve 3-4 parçaya dilimleyin.
Muz dilimlerini buzdolabı poşetine alın ve bir gece buzlukta bekletin.
1 su bardağı süt, çilek,dondurulmuş muz ve hindistan cevizini robota koyun. Homojen bir kıvam alana kadar çekin.

Smoothie'niz hazır.

nets

BESLENME VE
DİYET UZMANI

Melis Mandev



İZMİR'İN TARİHİ LEZZET DURAKLARI





Ozan KALENDEROĞLU
izmirde.yemek

İzmir tarihi ve kültürel çeşitliliği bakımından oldukça zengin bir yer. Tabi bu çeşitlilik sofralarımıza yansıdığı gibi İzmir'in restoranlarına ve sokak lezzetlerine de yansımış durumda. Bu nedenle İzmir'in tarihi lezzet duraklarını yazarken çok düşündüm ve bu yerleri bulabilmek için en az 4 sene İzmir'i dolaştım. Elbette bu yazımda bahsettiğim yerlerin dışında başka yerlerde var ve hepsi de çok değerli, ancak bu yazımda bu dört lezzet durağına değineceğim, hatta çok da bilinmeyen birkaç yer.

Domatesli Acılı Böreği İle Kemeraltı Börekçisi



Kemeraltı börekçisi Ali Amca 85 yaşında. 50 yıl boyunca Kemeraltı Çarşısında bu işi yaptıktan sonra Narlıdere'ye dükkanını açıyor. 20 yıldır da bu dükkanda böreklerini yapıp satıyor. Dile kolay 85 yıllık ömründe 70 sene boyunca durmadan bu işi yapmış. Şimdi pandemiye rağmen gidiyor ve yine sevdiği tezgahının başına geçiyor. Çalışmak onun motivasyonu. Güler yüzü, sohbeti hiç eksilmez Ali Amcanın. Ömrü uzun olsun. Özellikle Çeşme, Urla, Seferihisar tarafına giderken tam yol üzerinde olması nedeniyle çok tercih ediliyor. Aklınızda bulunsun dükkana erken gitmenizde fayda var, ürünleri hem taze taze alabilirsiniz, hem de domatesli acılı böreğini bulabilirsiniz.

Adres: Mithatpaşa caddesi, No: 156
Ziraat bankası karşısı, Narlıdere



Karşıyaka'nın Arif Amcası

Siz Arif amca ya da Arif Usta, hangisi ile hitap etmek isterseniz onu kullanabilirsiniz. Dükkanın ismi Sultan Baklava, sahibi Arif Amca yaklaşık 50 yıldır dondurma ve tatlı işinin içinde, 37 yıldır ise aynı semtte yani Bostanlı'da bu işi yapıyor. "İzmir'de en iyi dondurma nerede yiyebilirim?" diye soracak olursanız, kesinlikle Sultan Baklava ve Arif Amca diyebilirim. Yaz aylarında önünde uzun bir kuyruk olur ve ben aslında sıra görünce kaçan bir insanım. Ürün ne kadar iyi olursa olsun " Bedava mı veriyorlar be kardeşim" deyip oradan uzaklaşırım. Ancak Arif Amca'nın önünde kuyruk varsa beklerim. Sadece dondurması için değil, aynı zamanda muhabbeti için de. Sohbeti ayrı yakalar sizi, dondurması ayrı.

Bunun dışında kadayıfı, baklavası ve helvası da çok başarılı. Vaktiniz olduğunda bir uğrayın, ne demek istediğimi anlayacaksınız.

Unutmadan söyleyeyim Bostanlı civarında yaşayan çocuklar çok şanslı, çünkü Arif amca 6 yaşına kadar çocuklardan dondurma parası almıyor. Şimdiden afiyet olsun.
Adres: 1799. Sk. No:5A Karşıyaka, Bostanlı / İzmir



51 Yıldır Söğüşün Adresi



Söğüşçü Yahya Dede, 51 yıldır bu işle meşgul. Önceleri seyyar aracı ile sanayide söğüşünü satarken şimdi pandemi nedeniyle Çamdibi'nde bir dükkanda bu işi yapıyor. Eşi ile birlikte her gün kellesini hazırlayıp sabahın 3'ünde tezgahının başına geçiyor. Ürünleri tap taze. Bugün hazırladığı etleri, yarın kimseye yedirmiyor Yahya Dede. Kellesini, domatesini, maydonozunu bile yıllardır aynı yerden alıyor. Böylelikle yıllar önce yediğiniz söğüşün tadını bugün de alabiliyorsunuz.

Ben Yahya Dede'yi instagram hesabımda paylaştığım zaman birçok güzel yorum aldım. Yahya Dede pandemi çıktıktan sonra, seyyar aracı ile sanayide sokaklarda gezemez oldu. Sokağa çıkma yasağı var, 65 yaş üstü yasağı gibi nedenlerden dolayı. Paylaştığım video milyonlara ulaştıktan sonra Yahya Dede'yi bulamayan müdavimleri de bu videoyu görünce onu buldukları için çok sevindiler. Çok fanatiği vardır bu söğüşün. İzmir'in bir ucundan hatta şehir dışından da gelen bir çok müşterisi var. Eğer söğüş yemeği seven biriyseniz kesinlikle bir uğrayın derim.
Adres: Kamil Tunca Cd No:164-B Çamdibi, Bornova / İzmir

Basmane'de Tarihi Bir Helvacı

Şimdi sizlere İzmir'de tarihi bir helvacıdan bahsedeceğim. Mehmet Helvacıoğulları 1928'den bugüne aynı dükkanda hatta aynı mermerin üzerinde helvalarını bizlerle buluşturuyor. Böyle dükkanlara girince gerçekten heyecanlanıyorum. Dükkanda kullandığı kap 65, helvalarını üzerine koyup kestiği mermer 93 senelik. Dükkandaki her şey ilk açıldığı günkü gibi.

Dükkanın başında şu an, 74 yaşındaki İhsan Amca bulunuyor. Kendisi işletmenin üçüncü kuşak sahibi. İhsan Amca, bu işi dedesinden öğrenmiş, soyadını mesleğinden alan insanlar vardır ya, işte o insanlardan. Babası Mehmet Helvacı, dedesi ise Ahmet Helvacı. Helvalarını ve tahini ise yerli susamdan yaptığını söylüyor İhsan Amca, "Kesinlikle ithal değil" diyor. Helvayı çok seven biri olarak ben buradaki helvaya bayıldım. Özellikle balığın yanında inanılmaz güzel oluyor. Basmane taraflarına yolum düşmese dahi sadece bu helva için gider alırım. Kesinlikle gönül rahatlığı ile tavsiye edebilirim.

Adres: Altınordu, Anafartalar Cd. No: 870
Basmane Karakolu Karşısı / İzmir






nets
AKADEMİ
Özel Elvan Meslek Edindirme Kursu
M.E.B. ONAYLI
KALICI MAKYAJ EĞİTİMİ İLE HAYALLERİNİZE ADIM ATIN
Eğitim İçeriğimiz;
Eyeliner
Babyliner
Dipliner
Kadife Kaş
Ombrepowder
Pudralama
Kaş Silme
Hatalı İşlem Düzeltme
Profesyonel Altın Oran Kullanımı
A4 ve Lateks Üzerinde Çalışma
Kalıcı Makyaj Teori Bilgisi
Anatomi
Malzeme Seçimi
Hijyen Kuralları
Kalıcı Makyaj Kursuna Katılan Öğrencilerimize Verdiğimiz Hediyeler
Nets Akademi Özel Önlüğü
Microblading Kalemi
Microblading İğnesi
Lateks Boyası
Lateks
Form Kalemi
Alkollü Pedler
Altın Oran Pergeli
Boya Yüzükleri
netsakademi
www.netsakademi.com
0232 388 28 88
netsakademi
Şehit Polis Fethi Sekin Caddesi Sunucu Plaza
No: 3d Adliye Yanı Bayraklı/İzmir

EGZERSİZ YAŞLANMANIN EN BÜYÜK DÜŞMANI

Volkan GÜNEŞ /Antrenör
volkangnesx



Dinç kalıp yaşlanmaya meydan okumak istiyorsanız neden egzersiz yapmıyorsunuz?
Her insan gibi sizde bir gün yaşlanmayla yüzleşeceksiniz. İnsandan insana değişen genetik farklılarımız yaşlanmaya en büyük etken olsa da bunların üstesinden gelmekte mümkün.İnsanlar genellikle özel geliştirilmiş beslenme programlarında çareyi arıyor. Kesinlikle bunun etkisini göz ardı edilemez ama buna karşı en etkili silah egzersizlerden bahsetmeliyiz.

Egzersiz ve yaşlanma arasındaki bağ üzerine yürütülen bir araştırmada günlük 30 dakika herhangi bir spor aktivitesi yapan bireylerde yaşlanmanın geciktiği ve biyolojik olarak daha genç yaşlandığı ortaya konulmuştur ve yaptığınız her yarım saatlik sporun yaşam sürenize iki saat eklediğini biliyormuydunuz? Bu orantı yaşıtlarınızdan 10 yaş daha genç gözükmeniz demektir. Spor yaparak yaşadığınız aktif bir hayatla zamanı durdurabilirsiniz.

Sık egzersiz kas kaybına son



Kas zayıflaması, tipik bir yaşlılık bulgusu olmakla beraber kişiler arasında ve bir kişinin aktivite düzeyleri farklı olan kasları arasında değişiklik gösterir.Düzenli egzersiz yapan bireylerde kas zayıflamasının yapmayanlara oranla daha az görülmektedir.
Eğer daha iyi bir değişim ciddi bir fark görmek istiyorsanız kendi uyguladığım ve yıllardır verim aldığım bir yöntem olan fiziksel aktivite ve egzersiz temponuzu artırmanızı öneririm bu yöntem vücudunuzu şok edip sürekli gelişime açık tutucaktır.Bunun için en önemli olan şey dengeli bir spor aktivitesinden geçer.

Peki ben hangi egzersiz türlerini öneriyorum?





Dayanıklılık Egzersizleri

Dayanıklılık egzersizleri kalp fonksiyonlarının gelişmesi için önerdiğim en etkili antrenman türüdür.Kalp atış hızınızı dengeler ve kan basıncını düzenler ve kan akışını düzenler. Metabolizma hızınızı yaşlanma etkisinden koruyan en önemli antrenman türüdür.Vücut yağınızı azaltır, insülin hassasiyetinizi düzenler ve aynı zamanda kan şekeriniz olması gereken düzeye getirip iyi kolesterol dediğimiz HDL artırıp LDL dediğimiz kötü kolesterolünüzü düşürür.
Dayanıklılık egzersizleri modumuzu yükseltip uyku kalitemizi artırır ve böylece kaygı bozukluğu ve anksiyete gibi problemlere karşı önemli bir rol alır.
Yürümek, koşmak ve bisiklet sürmek size önerebileceğim dayanıklılık egzersizleri türleri olabilir ama bunu çeşitlendirebiliriz. (Yüzme aerobik dans, kürek) Düzenli ve gelişmiş bir antrenman programıyla haftada 3-4 gün salonda hoca eşliğinde yüksek yoğunluklu interval antrenmanlarıyla mucizeler yaratabilirsiniz.

Esneme egzersizleri

Genellikle dayanıklılık egzersizlerinden sonra önerdiğim bir egzersiz türüdür.Yaşlandıkça sizi esnek tutucak egzersiz türüdür.Daha rahat hareket etmenizi sağlayacak kaslarınızın kısalmasına ve kas kaybına meydan okuyacaktır haftada bir 20 dakikalık yoga dersi bile bunun için yeterli olacaktır.Bu kaslarınıza esneklik verip oksijen kapasitesinizi artıracaktır.

HIIT , yüzmek ,koşmak ve bisiklet, dayanıklılık antrenmanlarının kanaatimce en temelini oluşturmaktadır buna ek olarak ip atlamak, dans, boks, kickboks gibi aerobik egzersizleride kombine ederek daha zinde ve sağlıklı bir yaşamın temelini oluşturmanıza yardımcı olacaktır.



Ziya SARPER EKİM
ziyasarperekim



Kuzeyin Venedik'i Giethoorn

Giethoorn'un Tarihçesi



Giethoorn, Hollanda'nın nispeten kuzeyinde, "Kuzeyin Venedik'i" ya da "Hollanda'nın Venedik'i" olarak bilinen, eskiden araç girişinin yasak olup şehir boyunca ulaşımın sadece yürüyerek ya da kanallar vasıtasıyla gondollar ile sağlandığı, Overijssel'e bağlı pastoral bir köydür Dört bir tarafında göl ya da nehir olacak şekilde sular bulunmaktadır. Bu göllerin oluşumu turba tepecikleri vesilesi ile oluşmuştur. Bu tepeciklerin üstünde yer alan bu köyde yürüyerek ulaşım, kanalların üzerinde yer alan 170 adet ahşap köprü ile sağlanmaktadır.



Konum – Ulaşım

Giethoorn, Amsterdam'a yaklaşık 130 km, Groningen'e de 100 km uzaklıkta olup, Amsterdam'a 1,5 saat, Groningen'e ise 1 saat araç mesafesindedir. İlaveten belirtmekte fayda var, bu iki şehirden de Giethoorn'a ulaşım sadece araç ile değil, toplu taşıma ile de sağlanmaktadır.



Yapılması gerekenler

a)Bot Turu: Bu denli güzel korunabilmiş ve Kuzey'in Venedik'i unvanını hak edecek kadar da ünlü bir köye gidip kesinlikle yapılması gereken ilk etkinlik, 1 – 2 saatlik bir bot turuna katılmaktır. Kanalların arasında bu bot ile seyahat ederken bir an kendinizi 18. – 19. yüzyılın öğeleri ile bezenmiş çiftlik evleri ve köprüleri geçerken o dönemdeki yaşama dair kurduğunuz hayallerin ortasında bulacaksınız.

b)Şehri sadece bot turları ile değil, alternatif olarak bisiklet ve yürüyüş turları ile de (alternatif olarak) gezebilirsiniz.

Görülmesi gerekenler



Öncelikle köyü baştan başa yürümenizi tavsiye ederiz. Özellikle fotoğraf çekmeyi sevenler için bu en önemli tavsiyemiz de diyebiliriz, çünkü biz yüzlerce fotoğraf çektik. Yaklaşık 4,5 km uzunluğunda bir yürüyüş alanına sahiptir, hem de köyün merkezinden hiç ayrılmadan.

a)Gloria Maris Schelpengalerie

Su altındaki dünya sevdalıları kesinlikle buraya gitmeliler. Köyün hemen girişinde konumlanmış olan bu tesise hem kara yolu ile hem su yolu ile ulaşmak mümkün.

Web site: https://www.gloria-maris.nl/

b)Museum De Oude Aarde

Doğanın muhteşemliğine tanık olabileceğiniz, özellikle ametist (mor kuvars) taşı ile yapılmış süs eşyası ve mücevheratın da satın alınabileceği oldukça dikkat çeken ve yine merkezi bir konumda yer alan bu müzede görülecekler sadece bununla sınırlı değildir. Aynı zamanda 1969'dan beri faaliyet gösteren bu müzede mücevherler, mineraller ve birçok fosili de görmeniz mümkün.

Web site: https://www.deoudeaarde.nl/

c)De Wieden Doğa Müzesi

Doğanın bu denli güzel olduğu Giethoorn'da bunun ile yetinmeyip oluşturulmuş olan büyüleyici habitatı da görmek isterseniz De Wieden tam size göre bir konum.

https://www.natuurmonumenten.nl/natuurgebieden/de-wieden



Yeme – İçme – Hediyelik Eşya – Konaklama

Giethoorn'da yukarıda bahsettiğimiz yürüyüşü gerçekleştirdiğinizde dünya mutfaklarından tutun da stand-mobil hizmet veren gıda işletmelerine kadar oldukça fazla alternatif yer almaktadır. Tercihi sizlere bırakıyoruz ancak özellikle şunu denemelisiniz dediğimiz bir yiyecek-içecek-tatlı yer almıyor
Bizim Keloğlan pabucu olarak bildiğimiz, son zamanlarda Türkiye'de yeniden moda olan çarıklar buranın yerel kültürünün oldukça eski bir parçası. Doğal taşlar, botlar ve pabuçlara dair ürünlerin satıldığı dükkanlar da bulunmakta. Burada özellikle bir tavsiyede bulunmak istedik, lale cenneti olarak bilinen Hollanda'da, tamamen organik olarak yapılmış mis kokulu sabunlar hemen hemen her dükkânda bulunuyor, mutlaka denemelisiniz.

Konaklama için özel bir önerimiz yok, ancak şu tür konaklamalar için oldukça uygun bir yer:

Otelde konaklama | Karavanda konaklama | Çadırda konaklama

Tüm bu konaklama çeşitleri için bolca alternatif yer almaktadır, tarzınıza göre bir tercihte bulunabilirsiniz.

Unutulmaması gerekenler:

-Giethoorn'da yapıyı ve şehir içindeki yaşamı olabildiğince az etkilemek için araç park alanları pek merkezi değil, yürümeye hazır olun.
-Günümüzde görsel içerik üretmede oldukça sık kullanılan alternatiflerden biri de drone'lar. Giethoorn'da ve tüm Hollanda'da uygulanan (hobi amaçlı kullananlar için geçerli – profesyonel kullanıcılar için kurallar farklı, linkten detaylı bilgi edinebilirsiniz: https://www.tomstechtime.com/netherlands) genel kullanım kuralları şu şekildedir:

- oMaksimum uçuş yükseklik izni 120 m'dir.
- oGörüş açınızdan drone'u ayırmamanız gerekiyor, o yüzden tamamen kameradaki görüş açısına dayalı bir kullanım izin verilmiyor, drone'un menzili doğrultusunda değil görüş alanınız doğrultusunda kullanım gerçekleştirmelisiniz.
- oİzin verilen maksimum drone ağırlığı 25 kg.
- oUçuş için sadece gündüz kullanıma izin verilmektedir.
- oBu durumlar haricinde yerel otoritelerden izin/lisans almanız gerekmektedir.
- oTurist yoğunluğu göz önünde bulundurulduğu zaman, kesinlikle ilkbahar ya da sonbahar hafta sonu gidilmesini öneririz (Mayıs'tan önce ya da Eylül'den sonra). Ancak, kış güneşinden faydalanmak için alternatif yaratmak isteyenler, Şubat ayını da tercih edebilirler.





Genel Değerlendirme:

- •Konum:10/10
- •Fiyat: 8/10
- •Çeşitlilik: 9/10
- •Konaklama:10/10
- •Yeme – içme:10/10



Her mevsimde güneş kremine devam!

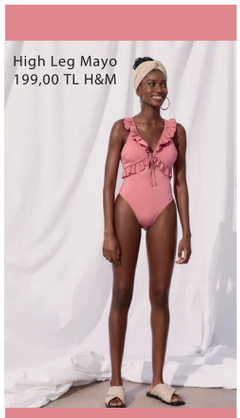


2021 Plaj Modasında Öne Çıkanlar

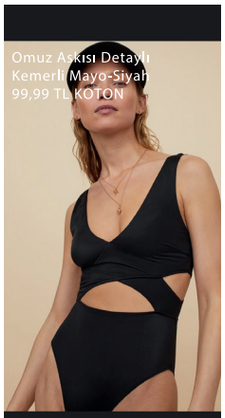


Hilal ÇETİNKAYA
hilalakyzz

Pandeminin gölgesinde yeni bir yaz sezonuna hazırlanıyoruz. Güneşin tadını çıkarmak, kendimizi serin sulara bırakmak ve plajlara adım atmak için sabırsızlanıyoruz. Sizlere sezonun favori renk ve desenlerdeki plaj trendlerini bir araya getirdik.


High Leg Mayo
199,00 TL H&M


High Leg Mayo
199,00 TL H&M

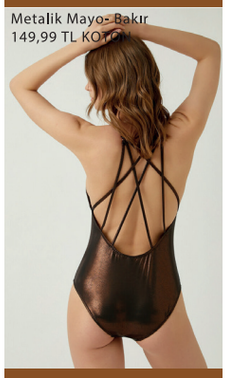

Omuz Askısı Detaylı
Kemerli Mayo-Siyah
99,99 TL KOTON


Omuz Askısı Detaylı
Kemerli Mayo-Siyah
99,99 TL KOTON


Dolgulu Bikini Üstü
199,00 TL H&M


Dolgulu Bikini Üstü
199,00 TL H&M


Metalik Mayo- Bakır
149,99 TL KOTON


Metalik Mayo- Bakır
149,99 TL KOTON


Beli Bağlamalı Bikini Altı
Koyu Sarı
34,99 TL KOTON

''Uzanmışım kumsala, Güneş damlar
içime, Kurumuş dudaklarımda,
Unutulmuş bir beste,
Yaşıyorum aheste!
Kumsalda/Sertab Erener


2'li Kolye 179,00 TL H&M


Üç Sıralı Kolye 89,99 TL H&M


BERSHKA
Kelebek Detaylı
Güneş Gözlüğü
129,95 TL BERSHKA


Cat Eye Güneş Gözlüğü
99,95 TL STRADİVARİUS


Polarize Güneş Gözlüğü
179,00 TLH&M



Aksesuar seçiminiz ile plaj kıyafetlerinizi hareketlendirebilir, ışıltılı bir görünüm yakalayabilirsiniz.

Stilinize ve vücut tipinize göre seçeceğiniz bir bikini/mayo sizi tüm gün rahat hissettirecektir.


Pamuklu Plaj Elbisesi
199,00 TL H&M


Plaj Elbisesi
149 TL H&M


Geometrik Desenli Fular
99,95 TL


Hasır Örme Kol Çantası
243,00 TL İPEKYOL


Sarı Ora Çanta
159,94 TL PENTİ


Ekru Sand Çanta
181,28 TL PENTİ


Beyaz Big
Filet Çanta
127,94 TL PENTİ


Espadril 149,00 TL H&M


Sandalet 149,00 TL H&M


Örgü Şeritli Terlik
149,00 TL H&M


Fermuarlı Mayo
59,99 TL H&M


Leopar Desenli Bikini Altı
Mercan Çizgili 39,99 TL KOTON


Yüksek Bel Bikini Altı
229,90 TL BERSHKA


Normal Bel Bikini Altı
Fuşya 59,99 TL KOTON

BLOG

NEDEN HAYVAN HAKLARI?



Sevgi ERDEM
Veteriner Hekim
sevgiliciftlik



Merhaba ben Sevgi Erdem, veteriner hekimim aynı zamanda ziraat mühendisiyim. Kanser bilimine ilgimden dolayı şuan temel onkoloji bölümünde doktora yapmaktayım. Bana verilen bu köşede hem mesleğimin sorumluluğu hem de insani bir sorumluluk olan hayvan haklarıyla ilgili düşüncelerimi yazmak istedim.

Biz bu canlıları ailemizden biri gibi görebiliyoruz; dostumuz yerine koyabiliyoruz. Bilimsel olarak hayvan sahibi olanların kalp krizi başta olmak üzere birçok hastalığa yakalanma oranı ve evde hayvan ile büyüyen çocukların alerjik hastalıklara sahip olma düzeyleri hiç hayvan beslemeyenlere göre daha düşük olduğu gösterilmiş bulunmaktadır. Bunu ister stres seviyemizi düşürmeleriyle, ister yalnızlık hissimizi azaltmalarıyla, ister mikroorganizma çeşitliliğinin bağışıklık sistemimize iyi gelmesiyle ilişkilendirelim sonuç olarak bir şekilde bu dostlar bize çok iyi geliyor. Diğer bir taraftan bazılarının etinden sütünden ve yumurtasından besin olarak da yararlanmaktayız. Gübresinin dahi ekolojik dönüşümdeki yeri çok önemli.



GIDA SEKTÖRÜNDE HAYVAN HAKLARI

Ben veterinerlik fakültesinde bitirme tezimi hayvansal gıdalarda kimyasal tehlikeler üzerine yazdım. Yediğimiz bu gıdalar, hayvan daha canlıyken yanlış bakım beslemeden, kesim zamanından tutun da gıda eve geldiğinde pişirme koşullarının yanlışlığından dolayı kansere varan hastalıklara sebep olabilmekteler. Ama burada altını çizmem gereken kelime yanlış kelimesidir; yani yanlış bakım besleme yanlış pişirme… Aslında bu canlıyla ilgili bir durum söz konusu değilken, daha fazla verim almak adına yapılan besleme koşulları, kesim zamanına uymayan enjeksiyonlar, ihbari bildirimi zorunlu hastalıkların ari işletme yetkisi alınma korkusuyla bildirilmediği durumlar (çünkü ari işletmelerin aldığı destekler ya da satış fiyatları daha fazla), daha fazla lezzet için eklenebilen kimyasallar ve pişirme teknikleri bu tehlikelere sayılabilecek örneklerdir.

Tüm bunların yasal zorunluluklarını geçtim biz insanların ahlaki değerleriyle ilgili olduğunu düşünmekteyim. Olay sadece sokakta gördüğümüz hayvana iyi davranmaktan ibaret değil. Eğer biz bu canlıları temel bir besin olarak kullanıyorsak bu canlılara beslenme, barınma ve ruhsal olarak refah sağlamaktan y
ükümlüyüz. Bu yükümlülük tüm insanlara ait. İşletmenin hekiminden sahibine, tüketiciye kadar. Şov için eti döverek sunum yapan işletmeleri görünce, güzellik için süt banyosu yapan kişiler olduğunu duyunca
(ki geçen gün bir üllkede arpa suyundan jakuzi yapıldığı haberini de okudum), hadi o kadar uzağa gitmeyelim evindeki yemeği düzenli kullanmaktan ziyade israf edeni görünce bu ‘insani yükümlülük’ uzak bir ihtimal gibi gelebiliyor.

GIDA ENDÜSTRİSİNDE DENGELER BOZULDU

Dünyada kapasite fazlası yetiştiricilik, besi ve süt çiftliklerine sahibiz hatta bu fazlalığın küresel ısınmayla ilişkisi gün ve gün artmakta ama hala bu gıdalara ulaşamayan ülkeler mevcut.
Kendi ülkemiz adına konuşacak olursam sadece hayvan sektöründe değil ziraat sektöründe de yetiştirici ürettiğini değerinde satmaya çabalarken yurt dışından da ürün almaktayız. Bu durum üreticiyi zarara soktuğu gibi hala et alamayan evler mevcut.. Dengeler çok bozuldu.

DOYUMSUZLUĞUMUZ VAR

Tüketim doyumsuzluğu yaşayan ülkelerin karşısında bir yandan gıdaya ulaşamayan ülkeler var. Bu doyumsuzluğu bireysel olarak da düşünelim. Doyma noktasının hissedilmediği 2. tabağa geçildiği durumlarda ya da gösteriş için porsiyon fazlası yemeklerin kurulduğu sofralar hazırlayan arkadaşlarıma şöyle bir tavsiyem olur; birincisi zaten o tabaktan alman gereken yaşamını devam ettirtecek miktarı aldın, fazlası zaten işe yaramayacak hiçbir zaman kullanamayacağın bir yağ deposuna dönüşecek (sonuçta vahşi doğada değiliz ya da kış uykusuna girmeyeceğiz ki depolamamız gereksin) hatta bu yağ deposunun birçok kanser riskini arttırdığını biliyoruz...



İkincisi hadi kendini düşünmedin bir kere geldim şu dünyaya dedin, şunu düşün en azından; o gıda senin tabağına gelirken ne aşamalardan geçiyor?
İnanın bir süt hayvanının aldığı besini süte çevirmesi ya da bir üzüm tanesinin fideden üzüm olabilmesi o kadar büyük bir emek ki işte bu emeği de düşünerek yemek yemek lazım. Hatta ünlüler yapınca ya da ne bileyim popüler olunca insanların daha çok farkındalığı artıyor ya işte buna mindfulness beslenme deniyor şimdilerde. Bana göre 'düşünerek, farkında olarak, şükrederek ye' demenin popüler hali. Ne güzel işte popüler yanı da var.
Yapalım bunu!
Bu konuda emek veren her gün hayvanların haklarını aramaya çalışan birçok insan gibi en çok söylemeye çalıştığımız denetim eksikliği. Söz konusu gıda olarak tüketilen bir canlıysa, onun üretim işletmesinin denetiminden tutun da hayvanlara zarar verilen durumlardaki yasaların uygulanmasına kadar geniş bir konu.

Biz bu canlılarla paylaşıyoruz dünyayı. Kim diyor haydi ben bir yaratılayım da dünyaya geleyim diye? Onlarla birlikte yaratıldık bu dünyaya. İnsan hakkı gibi onun da doğuştan hakkı var. Zaten yanlış şehirleşmeyle normal yaşam alanlarının çoğunu almışız ellerinden üzerine sokakta görünce bile belediyeye başka alanlara götürülmesi için şikayet eder olduk.
Belediyeler sağlıklı hayvanlara barınak sağlamakla zorunlu değillerdir. Belediyeler sokak hayvanlarının bir hastalık durumunda tedavisinden ve kısırlaştırılmalarından sorumlulardır.
Tedavisi ve operasyonu biten sağlığına kavuşan hayvanlar alındıkları yerlere geri bırakılırlar.
Yaşamı boyunca kafeste kalamaz ki bu canlılar.



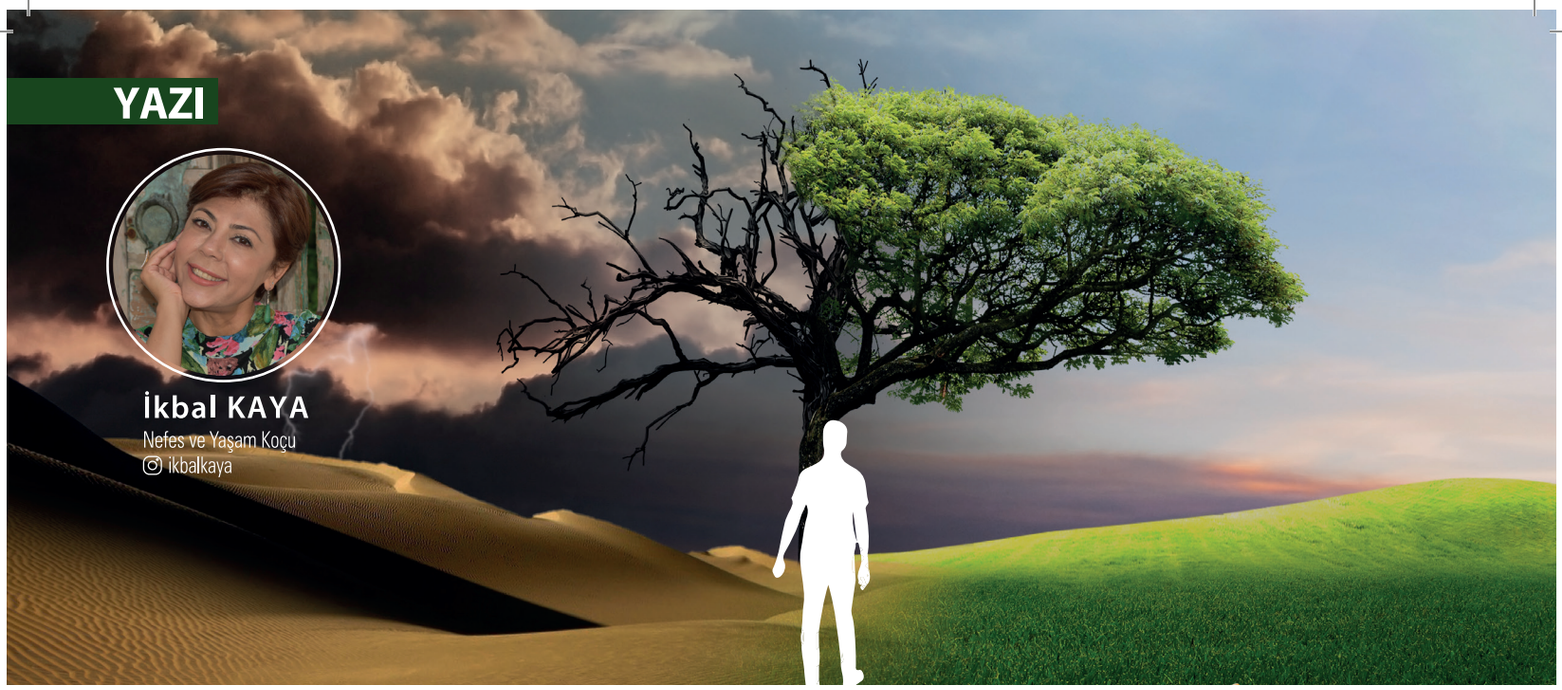
Tabii ki de besleme ve su köşeleri sağlar belediyeler ama tek sorumluluk bu kapsamda onlarda değildir. Aynı sokağı paylaşan bizlerde de sorumluluk var. En azından içtiği suya çöp, izmarit atmama sorumluluğu, en azından sokaktaki kedilere yemek veren insanları çok koku yapıyorlar diye şikayet etmeme sorumluluğu… hani derler ya en azından zarar verme diye. Sonuçta sevmek zorunda değiliz ama zarar vermemek zorundayız.
Hepimiz Fransız bir yazar olan Anatole France'ın şu sözünü duymuşuzdur: 'insan ruhunun bir parçası hayvan sevgisini tadana kadar uyanmaz'. Bir kuş cıvıltısını duyup da içi huzur dolmayan, bir kedi mırıltısından etkilenmeyen, bir çift göze bakıp da onlardaki o masumluğu hissetmeyenler için uyanın demek istiyorum bende.

Hayvan haklarını aramaya çalışan, yasalaştırmaya çalışan bizler istiyoruz ki hem aile bireyimiz olan bu canlılar hem bize besin olan bu canlılar iyi koşullarda yaşasın, bize hiçbir zararı olmayan üstüne faydası olan bu canlılara zarar verilmesin, bu zarardan caydırıcı yasalar çıkartılsın.
Günümüz insanlığın bile ülkemizde yaşadığı koşulları düşünürsek çok şey istiyoruz sanki değil mi?

Olsun çabalamaya da istemeye de devam...

Durmadan sevgi ile devam...





YAZI

İkbal KAYA
Nefes ve Yaşam Koçu
ikbalkaya

İŞARETLERİ Fark Et!

Bir kabusun ortasındasın, uyanmak istiyorsun, uyanamıyorsun.
Belki de uyandın, farkında değilsin.
Rüya ile gerçeklik karışmış, iç içe.
Bir ormandasın, gökyüzü kapkara bulutlarla kaplı.
Rüzgardan ağaçların çıkarttığı ses kulakları sağır edercesine, ayakların altında iri iri taşlar,dikenli çalılar…
Yürümek ne zor.
Yırtıcı hayvan sesleri geliyor uzaktan.
Kalbin yerinden çıkacak gibi…
Her türlü zorluğa rağmen hızlı hızlı ilerlemeye çalışıyorsun.
Tek bir yol var sanki önünde gördüğün ve dimdik orayı tırmanmak zorundasın, başka çıkış yok gibi.
Korkuyorsun da…
Uzun zamandır buradasın, yoruldun, yalnızsın, kimsecikler de yok gibi.
Sürekli arkanı kontrol ederek, arada düşüp bir yerlerini yaralayarak ilerliyorsun.
Yaklaştın gibi oluyor, "Bir çıksam oraya" diyorsun.
Yol daha da var görüyorsun.
Bırakmak istiyorsun.
Biliyorum…
Orada öylece fırtınanın içinde kalarak, pes etmek istiyorsun ve "Ne olacaksa olsun" diyorsun.
Uyanamadın da…
Az soluklan, dinlen biraz, ama bırakma.
Biri gelip seni kurtarmayacak, bekleme de!
Bu yol senin yolun.
Diğerlerinin de yolu seninkine benzer, sadece görmüyorsun.
Bir tek senin yolun değil zor, mücadele ve ıstırap dolu olan.
Her birimizin yolu birbirine benzer.
Sadece sen kendi yoluna gözünü dikmiş bakıyorsun.
Az soluklan...
Belki güzel sesler de vardır etrafında.
Bir kuş sesi duymak nasıl olurdu?
İzin ver kendine.
Bir bak ayakların altına hep mi taş ve çalı var?
Yumuşak bir toprak parçası yok mu, güven veren?
Kalk ayağa, tutun bir ağaç gövdesine.
Kaldır başını gökyüzüne, o kara bulutların arkasındaki ev sahibini, mavi gökyüzünü gör.
Şimdi tekrar gücünü topla, büyük bir nefes çek içine ve yürü.
Yavaş yavaş attığın her adımı fark ederek sadece ileriye bakarak değil, yanında olup biteni de görerek ilerle.
Çıkmaya devam et.
Yol kolaylaşır.
Görmeyi bilirsen.
Şimdi geldin zirveye, en tepedesin.
Uyanmak mı istiyorsun, yoksa hala uyumak mı?
Karıştırdın mı?
Sorun yok.
Şimdi aşağıya ineceksin bunu kaçırma.
Manzara değişti değil mi?
Bulutlar aralandı, belki güneş de çıkar az sonra…
Kokuları fark ettin mi?
Çiçek kokularını.
Ağaç dallarındaki ötüşen kuşları.
Daha kolay değil mi?
Ama inerken de acele etme.
Yavaş yavaş.
Attığın her adım seni nereye götürüyor fark et.
Dümdüz aşağısı, rengarenk.
Duyduğun mutlu insan sesleri, çocuklar…
Yemyeşil her yer ve büyük bir kalabalık karşılıyor seni ve diğer gelenleri.
Sofralar kurulmuş, şarkılar söyleniyor.
Tatlı bir telaştır yaşanan.
Bir kutlamadır bu kucaklaşmaların yaşandığı.
Zorlu günler bitti.
İster uyu, istersen uyan sen bilirsin?
Geldik.

Olumlu DÜŞÜN **Güzel** OL.





Hayal DEMİRCİ
Psikolojik Danışman / EMDR Klinik Danışman ve Süpervizrü
Aile ve Evlilik Danışmanı / Psikodramatist
hayal.demirci

Olumlu bir tutum fiziksel sağlığınız ve güzelliğiniz için yapabileceğiniz en büyük yatırımdır. Sabah uyandığınızda ekstra bir parlaklıkla uyanmak muhteşem bir şeydir. Cildinizi güzel ve sağlıklı hale getirebilir. Güzelliğinizi yeni bir seviyeye taşıyabilecek görünümünüzde ekstra farklılık istiyorsanız; Olumlu bir zihinle, kişiliğinize yeni boyutlar kazandırabilir ve güzelliğinize ve gününüze ışıl ışıl bir katkı sağlayabilirsiniz.



Ekstra güç; Olumlu düşünme sizi büyük ölçüde motive edebilir. Tutumunuz olumsuz ise, hayatınızı iyileştirmek, memnuniyet ve mutluluğa giden yolda temel adımları atmanızı sık sık engelleyebilir. Bunun tersine, eğer bakış açınız olumluysa, kendi geleceğinizi kontrol etmek için bazı adımlar atabilirsiniz.

Motive ve olumluysanız; Tenimiz, bizim dış dünyayla sınırımızdır. Ruh haliniz bozulduğunda, özgüveniniz ve ten renginiz ilk kaybettiğiniz özelliklerinizdir. Teninizdeki ışıkta içinizdekiyle birlikte söner, sararır ve sonra da kararır. Özgüveniniz daimi olması için zihin yapısının kalıcı biçimde değiştirmemiz gerekir. Değişim içerde başlar kendine daha olumlu bakan, şefkat besleyen, bakım veren kişinin kendine güveni artar. Kendine güvendikçe dış dünyaya karşı da daha güvenli ve olumlu olur. İçerde ki değişim dışarıya teninizde ki bir pırıltı, cildinizdeki ışıltı olarak görülür. Değilseniz; kendiniz için hiç bir şey yapmak istemezsiniz. Teniniz için pek çok şey yapabilecek cilt bakım ürünlerinizi bile kullanmak istemeyebilirsiniz. Öz bakımınıza ve güzellik rutinleriniz gereksiz ve anlamsız gelir. İç ve dış dünyanız sizin için kaotik ve karanlık gelir. Olumsuzluklar, olumsuzlukları doğurur ve hızla çoğalır. Kendinizi her geçen gün mutsuz ve yorgun hissedebilirsiniz. Cildinizi iç stresten, çevreden ve yaşlanmadan korumak için temel bakım, temizlik ve uygun ürünleri ihmal edersiniz. Bunlarda kaybı arttırır. Zihninizi değiştirmezseniz, ne yaparsanız yapın kendinizden memnun olamazsınız.

Güzel düşünceler; Düşünceler görünmez şeyler değildir. Bakışınıza, mimiğinize, hal ve hareketlerinizle görünür olurlar. Beyninizi olumlu ve güzel fikirlerle doldurursanız, diğerleri sizi görünce bu güzelliği farkederler. Beyninizi karanlık ve olumsuz fikirlerle doldurduğunuzda, benzer şeyler geçerlidir. Zihin bize tuzaklar kurar günün neredeyse yarısını olumsuz veya nötr düşüncelerle geçirmeye yatkındır. Bu düşünceler beynimizi yorar ve işleyişini sıkıntıya sokar. Uykularınız, sağlıklı alışkanlıklarınızı kaybetmeye başlarsınız. Bunları kaybetmek demek sadece güzelliği değil sağlığı da kaybetmek demektir. Güzelliği, neşeyi ve iyi enerjiyi yaymak için hayattaki iyi şeylere konsantre olmayı alışkanlık haline getirin.

Kendinizi yorgun hissettiğinizde, gelen bu yaz günlerinde soğuk bir limonata yapmak, mavi gökyüzüne bakmak ve kedi yavrularıyla ilgilenmek, saksıda açan çiçeğinize bakım vermek gibi yüzünüze gülümseme getiren şeyleri yapmak, yapamadığınızda size keyif veren güzellikleri hayal etmek için biraz zaman ayırın.

Eğer zihniniz hızla olumsuz düşüncelere kayıyorsa o zaman daha sık bunları yapmanız gerektiğini unutmayın. Zihnimizi olumsuzlardan arındırmak için, her 60- 90 dakika da iyi hissettiren bir şeyler yapmayı alışkanlık edinin. Çocuklarınızın, gittiğiniz tatillerin, gitmek istediğiniz yerlerin fotoğraflarına bakmak, sevdiğiniz bir yiyecekten bir parça almak, sevdiğiniz bir içecekten içmek, güzel kokulu bir krem sürüp onu içinize çekmek, balkonunuzda ki küçük bitkilerinizle ilgilenmek, çimenlerde çıplak ayakla dolaşmak, severek sohbet ettiğiniz birini aramak, vb aklınıza gelen iyi hissettiren şeylerden kendinizi mahrum bırakmayın.

Olumlu ilk etki; Düşünceniz olumluysa, o zaman başkaları sizin için harika bir başlangıç etkisine sahip olabilir. Olumlu düşünenler insanları kolayca etkiler. İyimser ve parlak bir tavrınız varsa, tanıştığınız yeni insanlara zihinsel ve fiziksel olarak daha güzel görüneceksiniz. Unutmayın, pozitiflik her zaman harikadır. İnsanlar her zaman iyi ve mutlu gördükleri şeylere yakın olmak isterler. Siz de ilk tercih edilenlerden olmak istiyorsanız, ışığınızı parlatın.



Sağlık ve Pozitiflik; Olumlu düşüncelerin sağlığınız üzerinde büyük bir etkisi olabilir. Sağlığı korumak istiyorsanız, çevrenizdeki tüm güzel şeylere odaklanmaya devam edin. Ne kadar güzel görünürsen, o kadar sağlıklısın. İnsanlarda sağlık işaretleri parlak saçlar, parlak gözler ve pürüzsüz bir cilt içerir. Güzelliği temsil eden en iyi özellikler bunlardır. Bu özelliklere sahip insanlar taktıkları takılardan veya giydikleri markalardan daha fazla dikkat çeker.
Her zaman kasvet ve kıyametle doluysanız ve stresliyseniz, o zaman görünüşünüze yansıyacaktır. Enerjisiz kalacak ve yorgun görüneceksiniz. Saçınız donuk hissedecek ve görünecek. Gözlerin cansız olacak. Görünüşünüzle bakışları kendinize çevirmek istiyorsanız, harika bir tutum, doğru yöntemdir.

Işığını paylaş; Bazı olumlu fikirler düşünüyorsanız, o zaman hayatınız için en iyi olan tüm iyi şeylere doğal bir şekilde konsantre olacaksınız. Hayatı sizin için harika kılan her şeyi düşündüğünüzde, muhtemelen neşelendirmek ve gülümsemek için bir nedeniniz olacaktır. Gerçek bir gülümseme, bir kişinin daha canlı, güzel, misafirperver ve sağlıklı görünmesini sağlayabilir. Dış, iç güzelliğiniz ve genel olarak ruh haliniz için olumlu düşünme uzun bir yol kat edebilir. Gerçek ve denenmiş gerçek şu ki, gerçekten mutlu bir insan daha güzeldir.
Başkaları üzerinde muazzam bir etki; Kendine güvenmek ve inanmak ancak güçlü bir iyilik haliyle mümkündür. Özgüvenli kişiler, çevresi tarafından da daha çok güvenilir bulunur. Kendiniz hakkında olumsuz düşünürseniz, diğer insanlara da sizin hakkınızda benzer şekilde hissetmelerine yol açmış olursunuz. Güvenen ve güvenilen biri olmak daha özgüvenli bir duruş sergilemeyi sağlar. Özgüven müthiş bir güçtür ve ilginç bir bilgi; berrak ve güzel bir cilde sahip kişiler, cilt sorunları ile uğraşanlara göre daha güvenlidir. Berrak ve kusursuz bir cilt elde etmek içinde olumlu bir zihine ve kendinizi teslim edeceğiniz, sağlıklı güzellik için rehberlik edecek uzmanlara ihtiyaç vardır.
Olumlu tutuma sahip olmanın önemi; Tutumunuz olumlu olduğunda, hayatın genellikle küçük şeylerden büyük mutluluklar bahşettiğini görecek içgörüye sahip olursunuz. Sonuçta, bu küçük şeyler genellikle hayatınızdaki en güzel şeylerden bazılarıdır. Olumlu bir şekilde düşünürseniz, gölde sessiz bir gezinin tadını çıkarmak ruh halinizi iyileştirebilir. Size huzur ve saf neşe hissi sağlayabilir.

Unutmayın, sevgi, olabilecek en iyi ve en güzel şefkattir. İç dünyanıza yeniden ilham vermek için bu dergiyi okuyun, bu da sizi çok mutlu eder ve rahatlamış hissedersiniz.



CEMRE UYANIK/MASTERCHEF TÜRKİYE
2019 ŞAMPİYONU cemreeuyanik



MASTERCHEF CEMRE'DEN

MASLUKA KÖFTESİ

Malzemeler

Dış Harcı İçin	İç Harcı İçin
750 gr Köftelik bulgur	1/2 kg kıyma
1 yemek kaşığı İsot	1 tatlı kaşığı Domates salçası
1 çay kaşığı Tuz	1 çay kaşığı Karabiber
	1 tatlı kaşığı İsot
	1 çay kaşığı Tarçın
	1 çay kaşığı Tuz
	1 orta boy Kuru soğan
	Yarım demet Maydanoz
	3 yemek kaşığı Tereyağ
	1 yemek kaşığı Salça
	3 su bardağı Kaynar su
	Tuz

Yapılışı:

Bulgur, isot ve tuz bir kaba konur ve ıslatılır.Kıyma, ince kıyılmış soğan ve maydanoz, salça, karabiber, isot, tarçın, tuz karıştırılarak homojen bir iç harç elde edilir.

Islatılan bulgur harcı yoğrularak macun kıvamına getirilir eğer iyi yoğurulursa un gerektirmeden birbirini tutacaktır fakat kıvam almazsa köftenin tutması için birkaç yemek kaşığı un ekleyebilirsiniz.

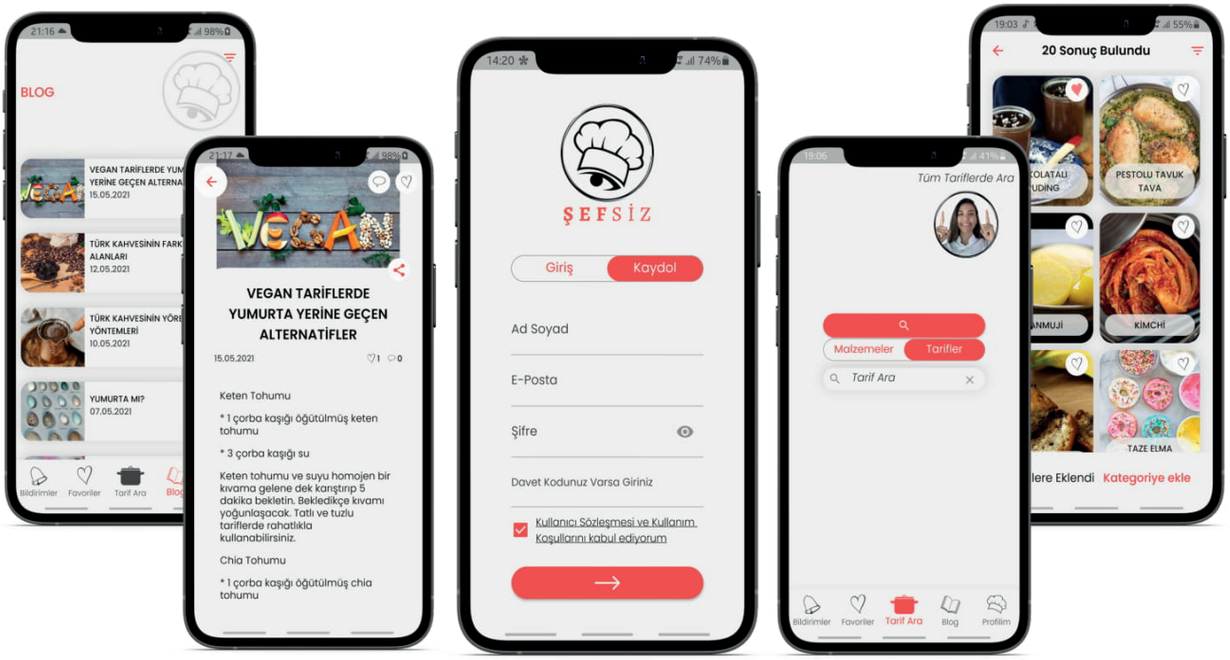
Köfteden bir sıkım alınır ve oyularak inceltilir içerisine bir tatlı kaşığı iç dolgusu konulur ve ağız kısmı kapatılır. Hafif üçgen görünümlü olmalıdır.

Köfteler şekillendirildikten sonra bir tencerede tereyağı eritilir ve salça eklenir.İyice kavrulur ve üzerine su çekilerek salçalı bir su elde edilir.Köfteler bu suda kaynatılır.İçinin piştiğinden emin olduktan sonra servis edilir.Afiyet olsun.

ŞEFSİZ

ŞefSiz Uygulaması YAYINDA!

MasterChef 2019 Şampiyonu Cemre Uyanık ile farklı bir gastronomi uygulamasına kavuşuyoruz. Mutfakta o anda bulunan malzemeleri kullanarak ne yemekler yaratabiliriz, gastronomi dünyasında neler oluyor, dünya mutfaklarından eşsiz tarifler ve daha pek çok sürpriz bu uygulamada...



HEMEN İNDİRİN

www.onelink.to/sefsiz

App Store | Google Play | AppGallery

BLOCKCHAİN (BLOK ZİNCİRİ) NEDİR?

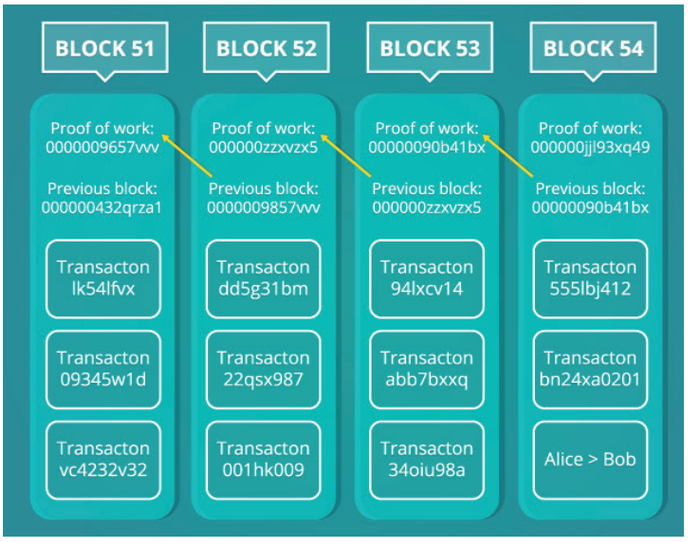
Ergün ELİBOL
ergunelibol_



Son zamanlarda adını sıkça duyduğumuz kripto veya elektronik para olarak bildiğimiz Bitcoin'in arkasında aslında bir Blockchain Teknolojisi yer almakta. Peki nedir bu Blockchain? Bloklardan oluşan zincir yapıdaki Blockchain(Blok Zinciri), şifrelenmiş işlem takibini sağlayan dağınık yapıdaki bir veritabanı sistemidir. Para transferlerinde her adım bir bloğu oluşturur. Örneğin göndericinin adı,gönderien tutar gibi bilgilerden her biri bir bloktur. Transfer işlemi esnasında oluşturulan bu bloklar şifrelenir,asla değiştirilemez ve kırılamaz hale getirilir. Bu bloklar tüm ağdaki herkese dağıtılır ve herkesde aynı şifreli bilgiler bulunur. Blockchain' in merkeziyetsizleştirilmiş olma prensibi bu teknolojiye dayanır. Blok üzerindeki bilgiler sadece üzerlerinde belirtilen alıcı ve satıcı tarafından işlenebilir. Bunun yanı sıra Blockchain teknolojisi şeffaftır, isteyen herkes şu ana kadar birikmiş blokları inceleyip onları gözden geçirebilir.

Blockchain teknolojisi bireysel kullanıcılara dijital kimlik üzerinde bugüne kadar benzeri görülmemiş bir kontrol imkanı sağlamaktadır.Dolayısıyla küresel açık bir hesap defteri olan blockchain sadece kripto paraların üretiminde değil birçok farklı alanda saklama, yönetme ve depolama gibi işlemler için kullanılmaktadır. Dijital kimliğe sağladığı imkan onu güven ekonomisinin anahtarı kılmaktadır.

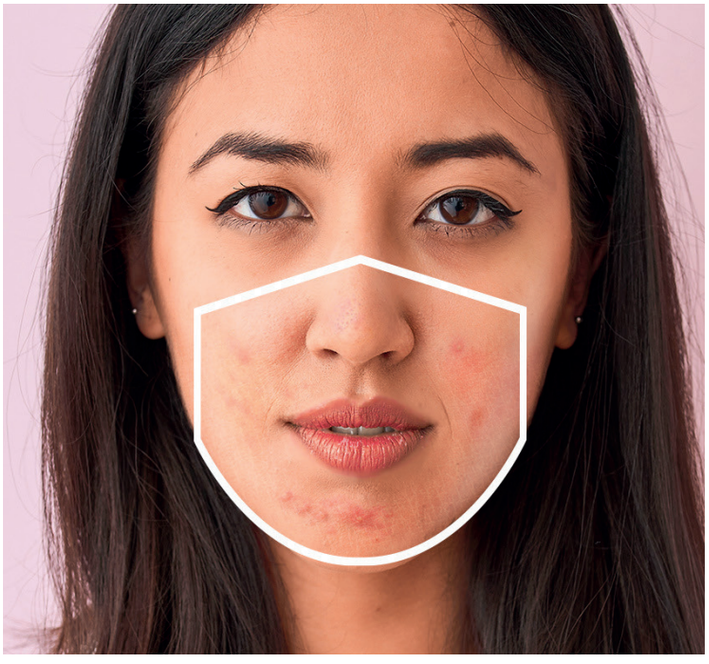
Bu açıdan blockchain sadece finans sektörü ile sınırlı kalmamakta, dijital teknolojinin sunduğu imkan işletmeler tarafından da fırsata dönüştürülmektedir. Bu yönüyle blockchain teknolojisinin dördüncü sanayi devriminin merkezinde yer aldığı öne sürülmektedir. Öyle ki önümüzdeki süreçte teknolojinin hayatımızda meydana getireceği büyük etkinin sosyal medya, büyük veri, robotlar ya da yapay zeka ile gerçekleşmeyeceğini ifade eden Don Tapscott gerçek devrimin sanal-dijital paranın temelini oluşturan blockchain olduğunu ifade etmektedir. Blockchain teknolojisi ile farklı sektörlerin teknolojiyle entegre olmasını sağlayan önemli adımlar atılmaktadır.



Google, Cilt Hastalıklarını Teşhis Eden Bir Yapay Zeka Geliştirdi

ABD merkezli teknoloji devi Google, 'I/O' ekibinin cilt hastalıklarını teşhis eden bir yapay zeka geliştirdiğini duyurdu. Söz konusu yapay zeka yazılımı sayesinde kullanıcıların, cep telefonları aracılığıyla kendi cilt hastalıkları konusunda fikir sahibi olabilecekleri belirtildi. Yapay zekanın ayrıca; kullanıcıları ciltleri, saçları ve tırnaklarının durumu hakkında bilgilendirmek için tasarlandığı dile getirildi. Aktarılan detaylara göre; geliştirilen yapay zeka, kullanıcıların cildinin fotoğrafını çekebilmek için akıllı telefon kamerasını kullanıyor. Sistem, bu sayede kullanıcılara çeşitli semptomların olası sebeplerini sıralayabiliyor. Bunu yapabilmek için yapay zeka tabanlı yazılım, Google verilerinden yararlanıyor. Araç, bu amaçla 'Google Fotoğraflar'dan alınan referans fotoğraflar aracılığıyla cilt hastalıklarını araştıran kullanıcıları tarıyor ve bu verilerden fikir ediniyor.

Kullanıcıların, yalnızca ciltlerinin etkilenen bölgesinin 3 adet fotoğrafını çekmesi gerekiyor. Daha sonra uygulama; fotoğrafları işliyor, kullanıcılara ne kadar süredir bu semptomlara sahip olduklarını soruyor ve 288 cilt hastalığına ilişkin arşiv bilgisinden yararlanarak olası tanıları listeleyebilmek için bu yanıtları kullanıyor. Yazılım, güncel olarak 65 bin cilt hastalığı fotoğrafını tarayarak kullanıcı fotoğraflarını yorumlayabiliyor. Google; yazılımın, bu yılın ilerleyen dönemlerinde kullanıma sunulacağına ve her ırk, ten rengi, yaş ve cinsiyetten kullanıcının cilt hastalığını değerlendirebilmek üzere önceden programlanarak geleceğine işaret ediyor.







Google Tarafından Geliştirilen Yapay Zeka, Muayene Öncesi Rehberlik Etmeyi Hedefliyor

Diğer yandan; dünya genelinde her yıl 2 milyar insan, bir cilt hastalığına bağlı olarak sağlık problemi yaşıyor. Google tarafından geliştirilen yapay zeka, profesyonel muayene öncesi kullanıcılara rehberlik etmeyi hedefliyor.
Teknoloji devi, yazılımın bir dermatoloğun yerini alamayacağının da altını çiziyor. Yapay zekanın, profesyonel müdahale öncesi destekleyici ve tamamlayıcı bir araç olarak kullanılabileceği belirtiliyor.

Bambaşka Olur Kaş…

Şarkıda geçtiği gibi; "Daha başka olur Kaş, Bambaşka olur Kaş…" Bir geleni bir daha asla bırakmaz. Biraz sakin akar hayat burada, bir o kadar huzurlu. Baştan söyleyeyim, Kaş tatili bağımlılık yapar, bir gittin mi hep gitme isteği uyandırır insanda. Bir tatile sığmayacak kadar yer ve etkinlik barındırır içinde Kaş. Serin bir mayıs ayı, İzmir'den arabaya atlayıp Kaş'a geldim, ne çok sıcak ne çok serin, tam kıvamında derler ya aynen öyle. İzlediğim yol manzaraları tüm yol yorgunluğunu unutturdu. Ben 3 günümü ayırdım ama mümkünse 4-5 gün öneririm.



Cem Öztürk
kesfedenler_kulubu

Kaputaş plajı'nın turkuaz rengine hayallerinizi anlatın…

Kaş ile Kalkan arasında turkuazın nadide örneği Kaputaş Plajı… Tepeden seyretmeye hayran kalmamak mümkün değil. 187 basamak inerek dalgaların keyfini çıkarın. Dalgaların yorgunluğuyla basamakları çıkmak yorucu gelir ama kesinlikle değer. Plajın içerisinde belediye tesisinde tüm ihtiyaçlarınızı karşılayabilirsiniz. Giyinme odaları ve duşlardan ücretsiz faydalanabilirsiniz. Şezlong ve şemsiyenizi 20₺ karşılığında gün boyu kiralayabilirsiniz.

Kekova tekne turu ile hem mavinin tadını çıkarın, hem de tarihe yolculuk yapın

Bir gününüzü mutlaka tekne turuna ayırın, sabah erkenden kara yolu ile önce Kekova Üçağız Limanı'na ulaşıyorum. Araç için park yerleri mevcut yinede biraz erken gitmekte fayda var. Buradan hareket edeceğimiz teknemize ulaşıyorum, Durali Kaptan ile tanışmıştık gitmeden önce 10 kişilik bir grup ile limandan ayrıldık. Kaptanımız bilgili ve kibar, her koy ile ilgili gerek tarihi gerek turistik bilgileri anlık olarak anlattı bize.

Akvaryum Koyun'dan Korsan Mağarası'na, Tersane Koyundan Batıkşehir Koyuna, mavinin her tonuna şahit oluyorum… Öğlen yemeğimizi teknede yedikten sonra, kara ile bağlantısı olup kara yolu olmayan tek köy olan Kaleköy limanına yanaşıyoruz tekne ile. Tekne yaklaştıkça içimi kaplayan huzur bende "keşke burada kalsam" hissi uyandırıyor.

Kaleköy'ün kara ulaşımı olmadığı için herkes kaptan bu şirin köyde, dondurması ile meşhur, burada dondurma yemeden kesinlikle dönmeyin. Manzarası ile keyfinize keyif katacak.
''The I Am Here Cafe'' bir yere not edin.





Kaş'ta nerede ne yemeliyim nerede kalmalıyım?

Merkezde Nar Kafe'de yediğim mantının tadı hala damağımda. Akşam arkadaşlarla güzel bir masa etrafında sohbet etmek isterseniz merkezde Müptela Ocakbaşı'nı tavsiye ederim. Rezervasyon durumunu mutlaka sorun ve gittiğinizde fesleğenli ezine peynirli Yeşil Vadiyi mutlaka sipariş edin.

Konaklama için ise merkezde kalmak daha avantajlı bana göre, Kekova Otel hem ekonomik hem de ilgili bir işletme.

Mavinin her tonunun tadını çıkarın…

Tekne turu zaten sizi denize ve mavinin her tonuna fazlasıyla doyuracaktır. Ama Kaputaş'da yüzmeden elbette dönülmez, hatta Kaş'dan Kaputaş'a giderken yol üzerinde küçük küçük koylar var. Havlunuzu atın ve size özel koyun tadını çıkarın. Yok ben güzel bir beach cafede keyfime bakayım derseniz de Kaş merkezde ise Çınarlar Plajı ve Derya Beach'i tavsiye ederim.

Kaş'da dostlarımla geçirdiğim güzel günlerin ardından dönüş yolunda yeniden Kaş planları yapılmaya başlandı bile, fonda ise Bulutsuzluk Özlemi…
"Solda güneş yükseliyordu, güneye giderken"...



KİTAPLAR BİZİ SÖYLER



Pınar AYBACAK
pinarlamaca

Belki Bir Gün Uçarız

Aylin BALBOA

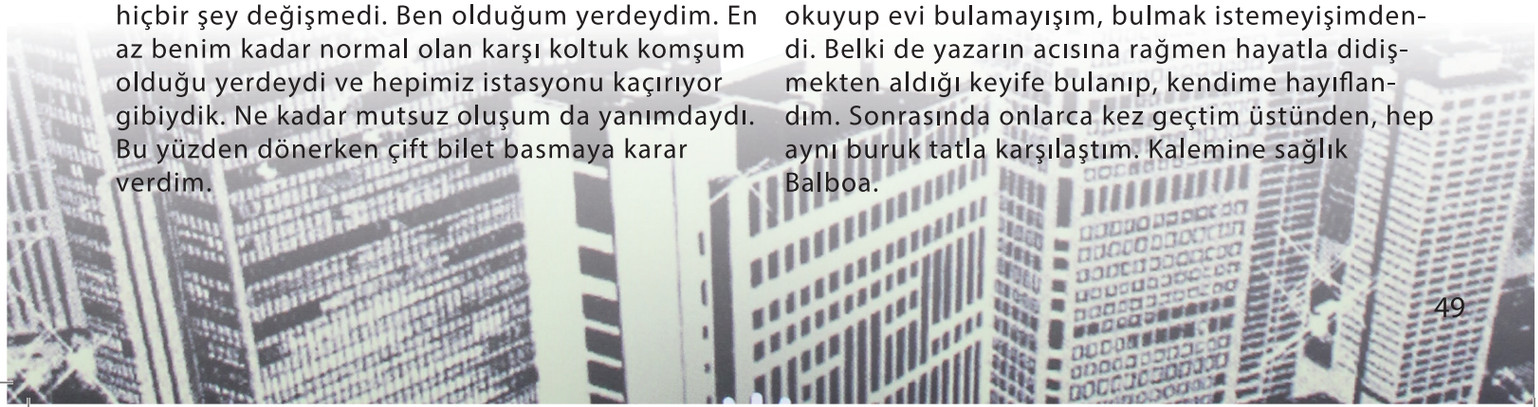


Yaralarım iyileşsin diye umudumu kitaplara bağladığım bir dönemde, Belki Bir Gün Uçarız'ın karşıma çıkmasıyla Aylin Balboa ile tanıştım. Altını kalbimle çizdiğim çok cümle oldu. Mekanın bir köşesinde kitabı içerken, gülmek ve ağlamak kararsızlığında olduğum için, alık bir surat ifade siyle çıkmıştım. Yürümeye zorladım kendimi. Oysa yürümek eylemi unutulabilir mi ? O an ne saçma geldi. Sonuçta nefes almayı unutan biriyle de tanışmadım. Nefes almayan biriyle tanıştım ama konunun oralara gelmeyeceğini biliyorum. Bildiğim ve bilmediğim her şeyle birlikte, eylemsizlik ilkesinin kanlı canlı örneğiydim. Neyse ki çok uzun sürmedi bu durum, kendimi cebime koyarak istasyona yürüdüm.

Düşündüm. Yol boyunca "yokluğun varlıktan daha çok yer kapladığı'' sözünü düşündüm. Yok olmanın var olmamak olmadığını, bilakis belki de daha görünür olduğunu anladığım anda bir durak kaçırmıştım. Sorun değildi. Sayın Balboa, aklımın dehlizlerinde kaybolmam için bütün cümle dizilimlerini kullanmış, kitabın üstünde türüne dair bilgi barındırmadığı için, şiir olduğuna bile yemin edebileceğim bir anda; evet söylediği gibi Afrika kıtası yokmuş gibi davrandım, tekerlek icat edilmemiş, ıspanak bir sebze değilmiş gibi… Yok sayınca yok oluyordu çok şey ama her şey değildi.

Biletimin beni götürebileceği yere kadar kendime dışarıdan baktım sonra, kim olduğumdan önce ne olduğumu algılamaya çalıştım. Art arda onlarca kez portakal dedim; portakal portakal portakal… Sonra portakal kelimesi yerine kendimi koydum, hiçbir şey değişmedi. Ben olduğum yerdeydim. En az benim kadar normal olan karşı koltuk komşum olduğu yerdeydi ve hepimiz istasyonu kaçırıyor gibiydik. Ne kadar mutsuz oluşum da yanımdaydı. Bu yüzden dönerken çift bilet basmaya karar verdim.

Kafamı cama yasladım. Bir insan ahir ömründe gökyüzüne ne kadar bakabilirse o kadar izledim bulutları. Herhangi bir şekle sahip olmayan düz bulutları. Atmosferi açın, nefes alamıyorum diye bağıracakken , -çantanızı biraz kenarı alır mısınız? sözü çekti beni yeryüzüne. Yer çekimi kanununun elma düşmesiyle değil, insan çökmesiyle bulunduğu fikri daha samimi geldi o an.. Gülümsedim. Zaman yavaşladı ve ben yaradılış tufanına kadar gülümsediğimi hissettim. Vagon kapıları açılıp kapandı, insanlar değişti, vagon sessizleşti. Şehirden uzaklaştığımı tenhalaşan insanlardan anladım.
İndim ve kendimi cebimden çıkardım. Hava ısırmaya başlamıştı. Dönerken çift bastım ama kartım dolu değildi. Kitabı da, mutsuz oluşumu da o istasyonda bıraktım.
Mutlaka okumalı mısınız bilmiyorum. Belki kitabı komidinin üstüne bırakıp devam edebilir, biri gelip özellikle kalbinizin tellerinde keman çalmak istemediği sürece uykunuza dalıp, güzel düşler görebilirsiniz. Küçük bir asteroid kıvamındaki bu döngü, o güne ait serzenişimde gizliydi. Keyifle okuyup evi bulamayışım, bulmak istemeyişimdendi. Belki de yazarın acısına rağmen hayatla didişmekten aldığı keyife bulanıp, kendime hayıflandım. Sonrasında onlarca kez geçtim üstünden, hep aynı buruk tatla karşılaştım. Kalemine sağlık Balboa.



Füruzan – Gül Mevsimidir

“Birden boşalıp ağlamaya başlamıştım
anneme yaslanarak. Saç tokamın taşlarına sürüyordu
ellerinizi. Sarsılıyordum kollarında. Konuşmamıştı.
Ağlama dememişti. İç çekmelerim hafifleyip dinince
yeniden sırtımı okşamıştı.
-Birden büyüdün kızım! Bazı şeylere karar verme
zamanımız geldi. Beybabanla konuşacağım.
Sormamıştı ağlama nedenimi.
Ağlıyorsun demişti.
Niçin ağlıyorsun? dememişti.
Ben varlık içinde hayatımı sürerek yaşlanacağım
yaşamımın ikinci bölümüne, o günkü konuşmadan
sonra geçmiştim.



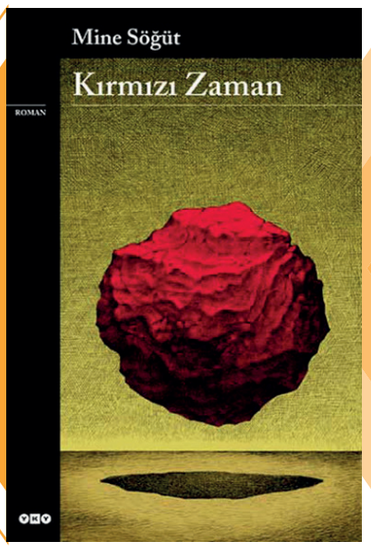


Mahir Ünsal Eriş – Bangır Bangır Ferdi Çalıyor Evde...

Çaresiz erkek, sevildiği zaman umurunda bile
olmayan ne çok ayrıntıyı hatırlıyor vakit terk
edilmeyi vurunca. O ayrıntılardan kurmaya çalışıyor
geri dönüşünü kadının.
Oluyor mu ? Olmuyor.

Mine Söğüt – Kırmızı Zaman

Rengarenk yağlı boyalar kıyıya sıra sıra dizilir,
fırçalar yanı başlarında çocuk uyuyormuşçasına
adeta fısıltıyla boyaya daldırılıp çıkartılır ve boya,
mahcup bir hışırtıyla kayığın gövdesine sürülürdü.
Haliç kıyısındaki balıkçılar, kayıklarını boyarken
neden konuşmazlar? Haliç kıyısındaki balıkçılar
kayıklarını boyarken konuşmazlar çünkü yanlış
bir şey söyleyip rengi soldurmaktan korkarlar.



ONLINE PAZAR YERLERİNDE TÜKETİCİ HAKLARI

AVUKAT Ezgi Gökoğlan - STJ. AVUKAT Mustafa Durgun



E-ticaret yapmak artık sadece yeni girişimler için değil aynı zamanda mevcut işletmesi olanların ürün ve hizmetlerini internetten satmak için de çok cazip bir hal aldı. Yıldan yıla artan pazar hacmi ile tüm dikkatleri üzerine çeken e-ticaret piyasasında yer almak isteyen kişi ve kurumlar ya kendilerine özel bir mağaza kuruyorlar ya da mevcut online pazar yerlerinde mağaza kiralıyorlar ve bu şekilde tüketicilere çok daha kolay ulaşıyorlar. Bu konuda dünyada e-ticaret yapılan en popüler online pazar yerleri Amazon, Best Buy, eBay vb. platformlar iken ülkemizde Hepsiburada, Trendyol, Gittigidiyor, N11 vb. online pazar yerlerinin yoğun olarak kullanıldığını söyleyebiliriz. Bu platformların her birini ayda ortalama 80 milyon tüketici ziyaret ediyor. Fakat tüketiciler olarak haklarımızı ne kadar biliyoruz? Satın aldığımız ürünle ilgili ne gibi haklarımız var, yaşadığımız sorunlarda hangi hukuki yollara başvurabiliriz? Bu yazımızda tüketicilerin online pazar yerlerinden yaptığı alışverişlerde sahip olduğu haklardan genel hatlarıyla bahsedeceğiz.
Öncelikle online alışverişlerde yer alan öznelerden bahsedelim. Esasen alışverişte ürün veya hizmet satın alan bizler tüketici, ürün veya hizmet sağlayarak faturayı düzenleyen ve ürünü tüketiciye gönderen satıcı, tüketici ile satıcıya alım-satım konusunda elektronik internet ortamını yaratan ise aracı hizmet sağlayıcılardır. Bu noktada yukarıda bahsettiğimiz online pazar yeri platformları (Hepsiburada, N11, Trendyol vb.) aracı hizmet sağlayıcılardır.
Satıcı ise esasen ürün veya hizmeti satın aldığımız şirket, firma veya işletmedir. Bu alışveriş fiziken tarafların birbirini görmediği mesafeli satış sözleşmesiyle gerçekleşmektedir.

Bu tanımlamaların ardından tüketici haklarının genel özelliklerine göz atalım.

•Mesafeli satış sözleşmesi gereği olarak satıcı ürünü en fazla 30 gün içerisinde tüketiciye teslim etmelidir. Şayet bu sürede edim yerine getirilip teslim edilemezse tüketici sözleşmeyi feshedebilir.
•Tüketici hiçbir gerekçe göstermeksizin ve cezai şart ödemeksizin 14 gün içerisinde cayma hakkına sahiptir. Bu süre içerisinde satıcı veya aracı hizmet sağlayıcısına cayma hakkı bildirimi yapılması yeterlidir.
•Cayma hakkını kullanması durumunda tüketici malı 10 gün içinde satıcının belirtmiş olduğu kargo firması ile ücretsiz olarak iade etmeli ve satıcı da 14 gün içinde tüketiciye ürün bedelinin iadesini yapmalıdır.
•Aracı hizmet sağlayıcı olan online pazar yeri platformları tüketici ve satıcı arasındaki işlemlerin kaydını tutmak ve istenilmesi halinde ilgililere vermekle yükümlüdür. Bu noktada aracı hizmet sağlayıcı sizin açık onayınızı almak kaydıyla banka hesap ve kredi kartı bilgilerinizi de kendi elektronik sistemi üzerine kaydedebilecek ancak KVKK gereği herhangi bir kişi veya kurumla paylaşamayacaktır.





Öte yandan tüketicilerin mesafeli satış sözleşmelerinde bazı ürün ve hizmetlere ilişkin cayma hakkı bulunmamaktadır. Bunlar;

•Kişiye özel üretilen veya özel hale getirilen ürünler
•Mayo, iç çamaşırı veya kozmetik gibi hijyenik açıdan hassas ürünler
•DVD, CD gibi çoğaltılabilecek ürünler
•Kitap ve dergi gibi basılı ürünler
•Yazılım programları
•Son kullanma tarihine sahip, çabuk bozulma riski taşıyan ürünler
•Mücevherat
•Uçak biletleri, tur ve otel hizmetleridir.

Ayrıca girdi maliyeti ve döviz kuru artışı gibi fiyat değişimlerinden etkilenmemesine rağmen bu durumlardan etkileniyormuş gibi hareket ederek tüketiciye sunulan ürün veya hizmetin satış fiyatında haklı bir gerekçe olmaksızın fahiş artış yapılması halinde satıcı hakkında ciddi yaptırım uygulanır.

Peki ürünü satın aldıktan ve kargo size ulaştıktan sonra nelere dikkat etmek gerekir?

•İlk olarak kargoyu teslim aldığınıza dair imza atmadan önce ürünün kutusunu açıp hasar kontrolü yapılmalıdır. Şayet ürün hasarlı ise yine koşulsuz olarak iade etme hakkınız vardır.

Ürünü teslim alırken hasarlı değilse ancak sonradan ayıplı olduğu anlaşılırsa ne yapılmalıdır?

Ürünün ayıplı olduğu durumlarda tüketicinin bazı seçimlik hakları vardır. Bunlar;

•Ürünü iade etmeye hazır olduğunu bildirerek sözleşmeden dönme,
•Ayıp oranında satış bedelinden indirim isteme,
•Aşırı masraf gerekmiyorsa ve tüm masraflar satıcıya ait olmak üzere ürünün ücretsiz onarılmasını isteme,
•İmkan varsa ürünün ayıpsız bir misli ile değiştirilmesini isteme şeklindedir.

Tüketici bu haklardan tercih ettiğini kullanabilir ancak öncelikle ayıp satıcıya ve aracı hizmet sağlayıcısına bildirilmelidir. Bu noktada açık ayıp ve gizli ayıp söz konusu olabilir. İlk bakışta veya gözle görülür yırtık, kırık vb. bir durum varsa açık ayıp söz konusudur. Bu durumda sözleşmeden dönme kapsamında ürün koşulsuz olarak 30 gün içerisinde iade edilebilir. Fakat satın alınan üründe gözle görülür olmayan kullanımla ortaya çıkan bir ayıp var ise gizli ayıp söz konusudur. Bu durumda ise tüketici ürünü 2 yıl içerisinde iade edebilir.

Tüm bu haklara rağmen sorun çözülemediyse ve tüketicinin hakları ihlal edildiyse tüketiciler Tüketici Hakem Heyetlerine başvurabilir. 2021 yılında;

•Büyükşehirlerde 7.550-TL altındaki uyuşmazlıklar için ilçe tüketici hakem heyetleri, 7.550-TL ile 11.330-TL arasındaki uyuşmazlıklar için il tüketici hakem heyetleri görevlidir.
•Büyükşehir olmayan illerin merkezlerinde ve bağlı ilçelerinde ise 11.330-TL altındaki uyuşmazlıklar için il tüketici hakem heyetleri görevlidir.

11.330-TL üzerindeki uyuşmazlıklar için ise tüketici mahkemeleri görevli iken dava şartı olarak öncelikle bu hususta arabuluculuğa başvurulması zorunludur.



Astrolog
Sude Gürmen
Petek Erdem Karma, Spiritüel ve
Sabian Astroloji Akademisi



26 Mayıs ve 10 Haziran 2021 tarihlerinde iki önemli tutulma yaşadık. Bu tutulmalar doğum haritalarımızda önümüzdeki 6 aylık süreci etkileyecek. Güneş tutulmasının etkisi ise yaklaşık 2 sene kadar sürecek. Doğum haritalarımızdaki etkiler bireysel olsa da, burç yorumlarınızı lütfen yükseleninizi baz alarak okuyunuz.



Sevgili Yükselen Terazi; bu dönemde iletişim, kıvrak zekâ, el becerisi, analiz ve araştırma gerektiren konularda oldukça başarılı olacaksın. Kardeşlerin ve akrabalarınla ilgili gelişmeler yaşayabilirsin. Kısa seyahatler etmen gerekebilir.
Bu dönemde daha bağımsız olmak isteyebilirsin.



Sevgili Yükselen Boğa; Sevgili Yükselen Boğa; hayatında her şeyin değiştiğini hissediyor olabilirsin. Sene sonuna kadar değer yargılarının değiştiğini ve bakış açının yenilendiğini göreceksin. Özellikle maddi anlamda çok olumlu bir döneme giriş yapıyorsun. Önüne gelen fırsatları değerlendirmeyi ihmal etmemelisin.



Sevgili Yükselen İkizler; Sevgili Yükselen İkizler; bu dönemde partnerinin duygularını anlamakta zorluk çekebilirsin. Kendi hislerin ve önceliklerin ilişkini yıpratabilir. Bu dönemde kendi kabuğuna çekilme eğiliminde olacaksın. Ancak karşındaki insanı da unutmamalısın. Bekar Yükselen İkizler içinse bu dönem yalnızlığın tadını çıkarma zamanı...



Sevgili Yükselen Yengeç; Sevgili Yükselen Yengeç; bu dönemde sağlıklı beslenmek ve günlük rutininde değişikliklere gitmek isteyebilirsin. Kendi sağlığın ve yakın çevrenin sağlığı ile ilgili yeni gelişmeler yaşanabilir. İş değişikliği düşünenler için ise olumlu bir dönem diyebiliriz.



Sevgili Yükselen Aslan; Sevgili Yükselen Aslan; neşenin, gülümsemenin yüzünden düşmeyeceği bir döneme giriyorsun. Gerek sosyal çevrende gerek ikili ilişkilerinde karşındaki insanları enerjinle mutlu edeceksin. Sanat, yaratıcılık, eğlence ve üretkenlik konularında yoğunlaşabilirsin. Çocuk sahibi bir Aslan iseniz, çocuğunuz ile alakalı olumlu haberler alabilirsiniz.



Sevgili Yükselen Başak; Sevgili Yükselen Başak; önümüzdeki 6 aylık süreçte aile ve kariyer dinamiklerinizde değişimler yaşayacaksın. Bu dönemde ev alım-satımı, emlak ve taşınma konuları gündeme gelebilir. Kariyerinizde atacağınız cesur adımlar sizin için olumlu sonuçlanabilir.



Sevgili Yükselen Terazi; sene sonuna kadar uzmanlaşmak istediğiniz konularda eğitim alabilir, üzerinde araştırma yapabilirsiniz. Bu dönemde yakın çevreniz ve kardeşleriniz ile ilgili gelişmeler yaşayabilir, onların yanında olmak isteyebilirsiniz. Araba alımı yapmak isteyen Teraziler için ise bu dönem oldukça olumlu. Sene sonuna kadar seyahatler etmeniz gerekebilir.



Sevgili Yükselen Akrep; sene sonuna kadar maddi varlıklarınız ve değer yargılarınız ile ilgili değişimler yaşayabilirsiniz. Maddi konularda olan tutumunuz değişebilir. Bu dönemde harcamalarınıza, vergi, sigorta, borç gibi konularda dikkatli olunuz. Ayrıca bu dönemde spiritüel çalışmalar, meditasyon, yoga gibi ruhunuzu besleyecek alışkanlıklar edinebilirsiniz.



Sevgili Yükselen Yay; önümüzdeki 6 aylık süreçte partneriniz ile ilgili konularda gelişmeler yaşayabilirsiniz. Partneriniz ve kendiniz arasındaki dengeyi artık kurmalısınız. Partnerinizde hoşunuza gitmeyen veya sizi rahatsız eden konularda ona karşı açık olmalısınız. Bekar Yaylar için ise bu dönem oldukça sosyal geçecek. Bu dönemde dış görünüşünüzde değişimler yapmak isteyebilirsiniz.



Sevgili Yükselen Oğlak; dışarıdan soğuk ve mesafeli görünseniz de, bu dönemde iç dünyanızı karşınızdaki insanlara paylaşmaya daha sıcak bakacaksınız. Unutmayın ki neşe ve mutluluk paylaşarak çoğalır, üzüntüler ise paylaşarak azalır. Sağlıklı beslenmek isteyen Oğlaklar için bu dönem yeni rutinler oluşturmak oldukça kolay olacak.



Sevgili Yükselen Kova; sene sonuna kadar özellikler maddi konularda sizin için oldukça olumlu bir dönem. Bu dönemde sosyalleşmek isteyebilir, toplum ile ilgili çalışmalarda ve toplu alanlarda daha fazla bulunabilirsiniz. Oldukça şanslı, neşeli ve mutlu olacağınız bir döneme giriyorsunuz. Çocuk sahibi olan Kovalar, çocukları ile ilgili güzel gelişmeler yaşayabilir.



Sevgili Yükselen Balık; önümüzdeki 6 aylık süreçte kariyeriniz ile ilgili önemli değişimler yaşayacaksınız. İş veya meslek değiştirmek isteyen Balıklar bu dönemi değerlendirebilir. Ailenizde olumlu gelişmeler yaşayabilirsiniz.

Ödem Azaltmanın 6 Yolu



Tuz tüketimini azaltın



Su içiminizi arttırın



Hareketi arttırın



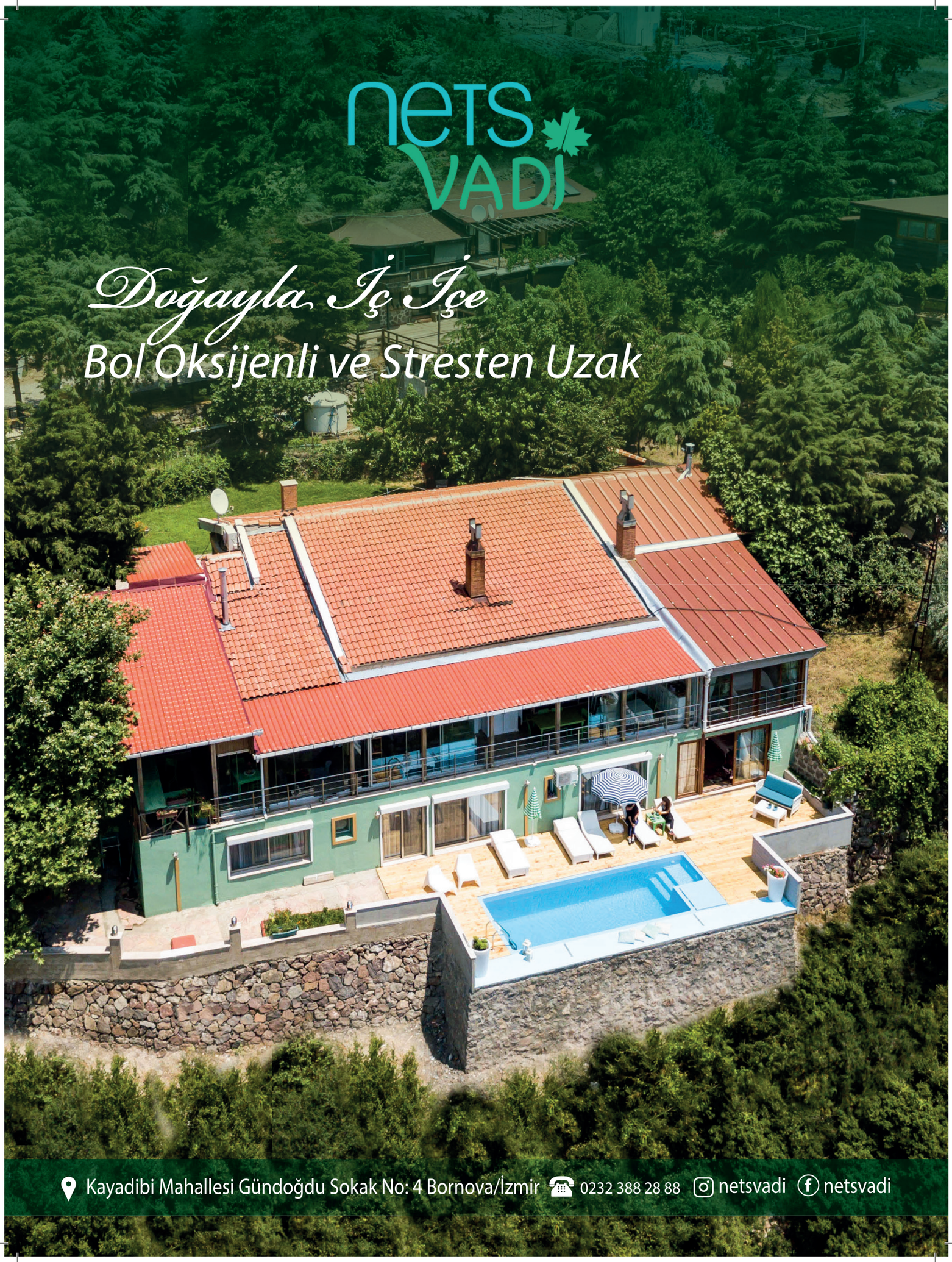
Potasyum içeren besinlerin tüketimini arttırın



Basit karbonhidrat alımınızı azaltın



Magnezyum ve B6 vitamini alımına dikkat edin


nets
VADI
Doğayla İç İçe
Bol Oksijenli ve Stresten Uzak
Kayadibi Mahallesi Gündoğdu Sokak No: 4 Bornova/İzmir
0232 388 28 88
netsvadi
netsvadi