

TUZLA DETAY

NİSAN
2025
SAYI 1
ÜCRETSİZ



AKTÜEL KÜLTÜR SANAT DERGİSİ



GEZİ: KARADAĞ ROTASI
SAĞLIK: AĞIZ VE DIŞ HİJYENİ
DİJİTAL DÜNYADA GÜVENLİK

BİYOGRAFİ: FERDİ TAYFUR
YAREN BAŞ: BAHARA ÖZEL KÜRLER
TUZSIAD'DAN DEV ATILIM

ARAŞTIRMA: TUZLA'NIN KAYBOLAN LEZZETLERİ
SERHAT KÖRÜK: DİJİTAL YORGUNLUK ÜZERİNE
ARAŞTIRMA: BALKON BAHÇECİLİĞİ

İSTANBUL ETKİNLİK REHBERİ

GÜNCEL HABERLER

ASTROLOJİ

TEKNOLOJİ HABERLERİ

FREDDY

Bite Into Greatness



ACİL FREDDY HATTI

☎ 0535 979 86 60

📍 Cami Mh. Zeycan Sk. No: 23/A Tuzla/İstanbul

ZAHTER

İSMAİL YALLIKURT

Bir zahter meselesi...

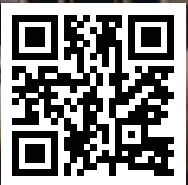




BERSU

GRUP

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



7/24 REZERVASYON

0507 848 08 08

www.bersucarrental.com

OTO KİRALAMA

- GÜNLÜK KİRALAMA
- AYLIK KİRALAMA
- UZUN DÖNEM KİRALAMA



SİGORTA

- TRAFİK SİGORTASI ■
- KASKO SİGORTASI ■
- KONUT SİGORTASI ■
- DASK SİGORTASI ■
- TAMAMLAYICI SAĞLIK ■
- FERDİ KAZA ■
- HAYAT SİGORTASI ■
- İŞYERİ SİGORTASI ■



VIP TRANSFER

- HAVALİMANI TRANSFERİ
- KONAKLAMA TRANSFERİ
- SAĞLIK TRANSFERİ
- BUSINESS TRANSFER
- ŞOFÖRLÜ ARAÇ KİRALAMA
- ŞEHİR TURLARI



Editörden...



Serhat KÖRÜK

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
serhat@lacivertmedya.com

Merhaba sevgili okurlar;

Tam 8 yıl sonra, sizlerle bu sayfada buluşmanın heyecanını yaşıyorum. Bundan tam 13 yıl önce başladığımız ve uzun yıllar, birbirinden özel içeriklerle sizlerin karşısına çıktığımız yayıncılık macerası kaldığı yerden devam ediyor.

2012 yılında yayın hayatına başlayan Keyif Dergisi'ni hatırlayanlarınız olacaktır. Çok şey değişti. Tuzla büyüdü, bizler büyüdük, kent çehresi yenilendi, yönetimler değişti. Bu süreçte kullanılan teknolojiler ve enstrümanlar da değişikliğe uğradı. O yüzden sadece basılı bir yayın olarak karşınızda olmayacağız. **tuzladetay** kullanıcı adıyla, Instagram sayfamız ve **tuzladetay.com** web sitemiz aracılığıyla da bizleri takip edebilirsiniz.

Bu sayıda, içeriklerimizden ve yapacaklarımızdan bahsedelim. Gelecek sayılarda konuşacağımız çok daha fazla konu olacak. Detay Dergisi sizlerle Tuzla'mızın birbirinden güzel işletmelerinin tanıtımlarını, kent sakinleriyle yapılan söyleşileri, Tuzla'da bir ay boyunca neler olup bittiğini, gezi rehberlerini, usta sanatçıların biyografilerini ve gelecek ay gerçekleşecek etkinliklerin haberlerini buluşturacak. Aynı zamanda, sağlık, spor, yeme-içme ve hukuk gibi alanlarda birçok faydalı içeriği sizlere sunacağız. Tabii ki, kadın ve çocuk sayfalarını, burç yorumlarını da unutmamak lâzım.

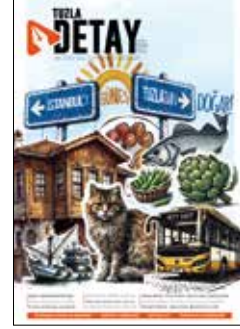
Bu satırlarda sizlere hitap ederken hep şunları söylemiştim: "Bu dergi bizim dergimiz değil. Bu dergi **Tuzla'nın ve Tuzlalılarının Dergisi**." Yola çıktuktan sonra bizi yarı yolda bırakanların sayesinde bunu daha iyi anladık. Bugün bu dergi sizlerin karşındaysa, bize inanan sevgili **Tuzlalılar ve Tuzla'nın değerli işletmeleri** sayesinde. Bu yüzden **kendi derginize** yazmaktan çekinmeyin. Tuzla'nın değerli **sivil toplum kuruluşlarına** da sesleniyorum. Yardım kampanyalarınızı, projelerinizi, fikirlerinizi, isteklerinizi ve etkinliklerinizi bizlerle paylaşın. İçeriğimizi birlikte geliştirelim. Yıllar önce bu konuda bize çok yardımcı olmuştunuz.

Giriş yazımız son anda değişti. Bu üzücü vedayı yazıma ekleyebilmek için dergimizi baskıdan geri çektik. Çok değer verdiğim, geçmişte kendisiyle röportaj yapma fırsatımız da olan Kuzey'in Oğlu **Volkan Konak**'ı ve Mart ayında hayatını kaybeden **Edip Akbayram, Filiz Akın, Osman Sınav, Şinasi Yurtsever** ve **Tanyeli**'yi saygıyla anıyoruz. Nurlar içinde yatın. Bir sonraki sayımızı Tuzla'yı çok seven Volkan Konak'a adayacağız.

Son olarak ay içerisinde gerçekleşecek olan **23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı**'ni kutluyor, tüm kardeşlerimin gözlerinden öpüyorum.

Tekrar görüşene kadar kendinize çok iyi bakın...

SAYI 1 NİSAN 2025 ÜCRETSİZ



ISSN 3062-2956



9 773062 295004

İMTİYAZ SAHİBİ

LACİVERT TANITIM MEDYA A.Ş.
adına
Serhat KÖRÜK

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Serhat KÖRÜK

Genel Yayın Yönetmeni
Emre DÖNMEZ

Sanat Yönetmeni
Dilara KÜÇÜK

Reklam Tasarımı
Jumbo Ajans

Hukuk Danışmanı
Av. Gizem KARAÇÖP

Dağıtım ve Abonelik
Fırat KÖRÜK

Editörler
Rıza GEREZ
Av. Gizem KARAÇÖP
Dt. Mediha IŞIKVER
Dyt. Yaren BAŞ
Zeynep AKBİYİK
Başak TAN

Yayın Süresi
Sürelî Aylık

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

Basım Yeri
SANATKAR OFSET SANAYİ VE TİCARET
LİMİTED ŞİRKETİ
Maltepe Mh. Litros Yolu Sk.
2. Matbaacılar Sitesi 4-NF-4-5-6
Zeytinburnu/ İSTANBUL

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

GEZİ: KARADAĞ ROTASI

31



BİYOGRAFI: FERDİ TAYFUR

27



TUZLA'NIN KAYBOLAN LEZZETLERİ

39



GÜNCEL HABERLER

3

BİLGİ ÇAĞINDA TÜKENMEK
SERHAT KÖRÜK

37

PLÂSTİK VE KİMYASAL TEHLİKE
NASIL KURTULACAĞIZ?

41

DETAY ASTROLOJİ
AYLIK BURÇ YORUMLARI

65

İSTANBUL ETKİNLİK

73



AĞIZ VE DİŞ HİJYENİ
DT. MEDİHA İŞIKVER

45

BESLENME ÖNERİLERİ
DYT. YAREN BAŞ

51

İLHAM VEREN KADIN GİRİŞİMCİLER
DESTEKLER VE ÖNERİLER

59

EDİTÖRÜN SEÇTİKLERİ
SAHNE, KİTAP

75



TUZLA'DA KENTSEL DÖNÜŞÜMDE YENİ DÖNEM TUZLA YENİLENİYOR PROJESİ

İstanbul'da deprem riskine karşı yürütülen kentsel dönüşüm çalışmaları kapsamında İstanbul Büyükşehir Belediyesi (İBB), KİPTAŞ ve Tuzla Belediyesi arasında önemli bir iş birliği protokolü imzalandı. Tuzla Belediyesi Nikah Sarayı ve Kültür Merkezi'nde gerçekleşen törende, kentsel dönüşüm süreçlerini hızlandırmaya yönelik iki ayrı protokol hayata geçirildi.

İlk protokol, İBB Genel Sekreter Yardımcısı Gürkan Akgün ve Tuzla Belediye Başkanı Eren Ali Bingöl tarafından imzalanırken, binaların hızlı tarama yöntemiyle incelenmesini kapsıyor. Bu çalışma, özellikle deprem riski taşıyan yapıların belirlenmesi ve güçlendirme ya da dönüşüm süreçlerinin hızlandırılmasını hedefliyor. İkinci protokol ise Tuzla

Belediye Başkanı Bingöl ile KİPTAŞ Yönetim Kurulu Başkanı Ali Kurt arasında imzalanarak, İstanbul Yenileniyor sistemi kapsamında ilçedeki kentsel dönüşüm çalışmalarına ivme kazandırmayı amaçlıyor.

EREN ALİ BİNGÖL PROJİYİ TANITTI

Eren Ali Bingöl yaptığı konuşmada "Kentsel Dönüşüme çok daha fazla önem veriyor olmalıyız. Bugün aslında bir metot belirleyip bazı bürokratik adımları aşip ortak adımlar atıyoruz. Bu ortak adımlarla hem vatandaşlarımız Kiptaş ve iştirak şirketimiz TUZYAP güvencesiyle doğru adımları ikisi bir aradayken atabilir, hem de ilçe belediyelerimiz bu tecrübe ve bilgi birikiminden faydalanabilir. Böylelikle İstanbul

Büyükşehir Belediyemizin hızlı tarama gibi yöntemlerini de ortaklaşa yapıyor olmanın hızı ortaya çıkacak. Daha hızlı tarama testleri yapacağız. Gürkan başkanımızın dediği gibi E sınıfı yapılara daha hızlı odaklanacağız. E sınıfı yapı stoğu sayısını Tuzla'da daha hızlı yakalıyor olacağız. Biz göreve geldiğimizden günden beri kentsel dönüşüm adına çok ciddi adımlar attık. Özellikle kentsel dönüşüm adı altında yapılan hatalı uygulamaları kesip hızlıca doğru bir imar planlama metodu ve çalışmayla adımlarımızı attık. Yakın zamanda bu protokol ile inanıyorum ki kentsel dönüşümde çok daha hızlı bir şekilde yol alacağız. Emeği geçen İstanbul Büyükşehir Belediyesi, Kiptaş Ailesi ve Tuzla Belediyemize çok teşekkür ediyorum. Protokolümüz hayırlı uğurlu olsun." dedi.

EKŞİOĞLU
HANEKS



**ÇOK ÖZEL ÖDEME
AVANTAJLARI**

Tuzla'nın İncisi Mercan'da
Ayrıcalıklı Bir Yaşam

Mehmet Bey Villaları

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

ÖZELLİKLER

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



Satış Ofisi:

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



WhatsApp İletişim:

0555 800 00 80

www.haneks.com



TUZLA'DA KİRALAR 18 İLÇEYİ GERİDE BIRAKTI

Şubat ayı verilerine göre İstanbul'da en yüksek ve en düşük kira ortalamasına sahip ilçeler belli oldu. Tuzla ise lokasyon olarak İstanbul'un en dışında yer almasına rağmen kira ortalamalarının merkezine oturdu ve 18 ilçeyi geride bıraktı. Tuzla'da kiralardan bu kadar yüksek olmasının nedeni, devam eden kentsel dönüşüm projesi sayısının nüfusa oranla çok yüksek olması ve son dönemde emsal transferi olarak bilinen ve inşaatları durma noktasına getiren yolsuzluk çıkmazı olarak görülüyor.

Emlak veri analiz platformu Endeksa'nın Şubat 2025 verilerine göre, İstanbul'daki ilçelerde kiralık konutların ortalama fiyatları açıklandı.

ANADOLU YAKASINDA EN PAHALI İLÇE KADIKÖY

Endeksa'nın verilerine göre Kadıköy, 52 bin 745 liralık ortalama ile Anadolu Yakası'nın en pahalı ilçesi oldu. Kadıköy'ü 30 bin liranın üstündeki kira ortalamalarıyla Adalar, Beykoz, Şile ve Üsküdar takip etti. Tuzla 25 bin 342 lira ile yakın çevresindeki ilçelerden Pendik, Sancaktepe ve Sultanbeyli'yi geride bıraktı. Tuzla'da yaşayanlar tarafından kiralardan yüksek olması uzun zamandır dile getiriliyordu.

İSTANBUL'UN EN PAHALISI SARIYER

Bütün İstanbul incelendiğinde ise Sarıyer, 64 bin 266 lira ile en pahalı ilçe oldu. Sarıyer'i 59 bin 283 lira ile Beşiktaş takip etti.

En ucuz ilçe ise 16 bin 714 liralık ortalama ile Esenyurt oldu. Avrupa yakasında tam 6 ilçe 20 bin ortalamasının altında kalırken Anadolu yakasında en düşük kira 20 bin 99 lira ile Sultanbeyli oldu. Merkezi konumdaki en ucuz ilçeye bakıldığında 19 bin 422 liralık kira ortalamasıyla Fatih öne çıkıyor. Ayrıca Adalar ve Şile gibi ilçeler de 33 binin üzerinde kiraya ortalamasına sahip.

TUZLA'DA YÜKSEK KİRALARIN SEBEBİ NE?

Tuzla'da kira ortalamasını yükselten en önemli etken, lüks konut sayısı olarak göze çarpıyor. Çarpık kentleşme ve eski konutların diğer ilçelere nazaran daha az olduğu Tuzla'da daire kiralaları da yükseliyor. Daire boyutlarının ortalaması da Tuzla'da diğer ilçelere göre daha yüksek.

Ayrıca devam eden inşaat projelerinin nüfusa oranla en yüksek olduğu ilçe olması, kiralık konut talebini artırıyor. Bunun yanında emsal transferi skandalı yüzünden teslim edilemeyen tapular nedeniyle talep karşılanamıyor.

VATAN AUTO

CAR SALES

ÖNDER İŞLEK



2. Elde

GÜVENİN ADRESİ!

PPF KAPLAMA / CAM FİLMİ / PASTA CİLA
SERAMİK KAPLAMA / FAR TEMİZLEME



www.vatanauto.com ☎ 0541 678 51 41 📷 vatanautocars

📍 İstasyon Mah. İlica Sk. (Aras Kargo Yanı) 8/A No:21 Tuzla/İSTANBUL



TUZLA'DA 110. YILA YAKIŞIR ETKİNLİKLER: ÇANAKKALE ZAFERİ KUTLANDI!

Çanakkale Zaferi'nin 110. yıl dönümü ve 18 Mart Şehitleri Anma Günü kapsamında Tuzla'da düzenlenen resmî tören, sahil tören alanındaki Atatürk Anıtı'na çelenk sunumuyla başladı.



Törene Tuzla Kaymakamı Ümit Hüseyin Güney, Tuzla Piyade Okul Komutanı Tümgeneral Alparslan Kılınc, Tuzla Belediye Başkanı Eren Ali Bingöl, Türkiye Harp Malulü Gaziler Şehit Dul ve Yetimler Derneği İstanbul Şubesi 2. Başkanı Celal Çetinalp, siyasi partilerin, kamu kurumlarının, öğrencilerin ve vatandaşların katılımıyla geniş bir topluluk eşlik etti.



İdris Güllüce Kültür Merkezi'nde devam eden programda, Kur'an-ı Kerim tilaveti ile şehitler anıldı. Çanakkale Zaferi'ni anlatan video sunumları, şiir dinletileri ve "Gençler Çanakkale İçin Söylüyor" videosu izleyenlere duygu dolu anlar yaşattı. Programda ayrıca tiyatro gösterisi, koro dinletisi ve Tuzla Belediyesi Halk Oyunları Topluluğu'nun sahne aldığı özel gösteri ile Çanakkale'nin tarihi destanı yeniden canlandırıldı.

Tuzla Belediye Başkanı Eren Ali Bingöl, "Çanakkale Zaferi, yedi düvele karşı dimdik duran güçlü bir milletin hürriyet mücadelesidir. Bu kutlu günü Tuzla Belediyesi Halk Oyunları Topluluğumuzun gösterisi ile andık. Başta Gazi Mustafa Kemal Atatürk olmak üzere tüm vatan kahramanlarımızın ruhları şad olsun" dedi.



Etkinlikler kapsamında ilçede bulunan şehitlikler ziyaret edilerek dualar edildi, şehitlerin anıları yad edildi.

İSTASYON ŞUBE

EKSPERTİZ

İŞİNİ BİZE BIRAKIN!



ÇOK YAKINDA
İÇMELER ŞUBE
Hizmetinizde!

TuzlaKart'a Özel
%5 İNDİRİM

FREN - SÜSPANSİYON
TEST

İÇ AKSAM
KONTROL

AIRBAG
KONTROL

MOTOR - MEKANİK
KONTROL

KAPORTA - BOYA
KONTROL





İSMAİL YALLIKURT'UN İŞLETTİĞİ ZAHTER, YENİ YERİNDE AÇILDI

3. kuşak olarak nesilden nesile hizmet veren Zahter Et & Kebap, Tuzla'daki yeni lezzet noktasına taşındı.

Vema Tuzla projesinde yer alan, 500metrekarelik yeni restoran, geniş bir mutfağa ve misafir kapasitesine sahip.



AÇILIŞA TUZLA'DAN ÖNEMLİ İSİMLER KATILDI

İşletmenin kurdelasını eski Tuzla Belediye Başkanı Dr. Şadi Yazıcı, CHP İlçe Başkanı Hasan Ulvi Zengin, AK Parti İlçe Başkanı Şeref Çolak, MHP İlçe Başkanı Arslan Ali Baş birlikte kesti. Törene Tuzla iş dünyasından değerli iş adamları da katıldı. Açılış, akşam saatlerinde de devam etti ve konuklara eşsiz bir sıra gecesi eğlencesi sunuldu.

İŞLETMESİNİ İSMAİL YALLIKURT YAPIYOR

Uzun yıllardır Tuzla'da hizmet veren Zahter Et & Kebap'ı İsmail Yallıkurt işletiyor. İşletme, özel olarak tedarik ettiği kuzu ve dana etleriyle hazırladığı birbirinden özel kebapları misafirlerine servis ediyor.

Zahter, işletmeci Yallıkurt'un menüsüne eklediği tepsi yemekleri ve tepsi kebaplarıyla ünlü.

İşletme, kebablarının yanında serpm kahvaltısıyla da öne çıkıyor.

09:00-22:30 saatleri arasında hizmet veren işletmenin çocuk oyun alanı, otopark ve vale hizmeti bulunuyor.





AK PARTİLİ GENÇLERDEN RAMAZAN BOYUNCA İFTARA 5 KALA ETKİNLİĞİ

Tuzla AK Parti Gençlik Kolları tarafından Ramazan ayı boyunca iftara yetişemeyen vatandaşlara yönelik "İftara 5 Kala" etkinliği gerçekleştirildi. Trafikte kalan ve iftar saatine yetişemeyen sürücülere iftar paketi dağıtılan etkinlik, Ramazan ayı boyunca devam etti.

Etkinlik hakkında konuşan Tuzla İlçe Gençlik Kolları Başkanı Eyup Kocalar, bu çalışmanın önceki yıllarda da düzenlendiğini ve vatandaşlardan olumlu geri dönüşler aldıklarını belirtti. Kocalar, "Oruç tutan ve iftar vaktinde evine ulaşamayan vatandaşlarımız için hazırladığımız paketleri ulaştırıyoruz. Bu geleneği yaşatmaya devam edeceğiz" ifadelerini kullandı.

Tuzla İlçe Başkanı Şeref Çolak da etkinliğe katılarak destek verdi. Katılımcılar, dağıtılan iftar paketlerinin Ramazan ayının manevi atmosferini pekiştirdiğini ve toplum tarafından olumlu karşılandığını dile getirdi.

Etkinlik kapsamında, iftar saatine yakın bir zamanda trafikte kalan vatandaşlara iftar paketleri ulaştırıldı. Organizasyon Ramazan boyunca devam etti.





ŞEHLA



Fiks Menüler

ŞEHLA FİKS MENÜ

6 Çeşit Meze, 2 Ara Sıcak,
Meyve Tabagi

KİŞİ BAŞI

Pazar'dan Perşembe'ye **1.100₺**

CUMA CUMARTESİ **1.350 ₺**

ŞEHLA YEMEKLİ FİKS MENÜ

6 Çeşit Meze, 2 Ara Sıcak, Izgara
Köfte ya da Izgara Tavuk Pirzola,
Meyve Tabagi

KİŞİ BAŞI

Pazar'dan Perşembe'ye **1.350₺**

CUMA CUMARTESİ **1.600 ₺**





ALKOLSÜZ FİKS MENÜ

6 Çeşit Meze, 2 Ara Sıcak, Izgara
Köfte ya da Izgara Tavuk Pirzola,
Meyve Tabagi, 1 adet meşrubat

KİŞİ BAŞI

Pazar'dan Perşembe'ye **1.000₺**

CUMA CUMARTESİ **1.200 ₺**

| | | |
|--------|---|--------|
| 2 Kişi |  | 35 CL |
| 3 Kişi |  | 50 CL |
| 4 Kişi |  | 70 CL |
| 6 Kişi |  | 100 CL |

80'LER 90'LAR DJ PERFORMANS

ORYANTAL SHOWLAR



ŞEHLA

REZ: 0216 446 36 22

POSTANE MH. MANASTIR YOLU CD. NO:22 TUZLA/IST

WWW.ZAMANINMEYHANESI.COM



TUZLA BELEDİYESİ VE TUZLA HALK EĞİTİM MERKEZİ YAŞLI BİREYLERİ UNUTMADI

18-24 Mart Yaşlılar Haftası kapsamında, Tuzla Belediyesi ve Tuzla HEM iş birliğiyle özel bir etkinlik düzenlendi. Büyüklerimizin toplumsal hayattaki değerini vurgulamak ve onların yaşanmışlıklarına saygı göstermek amacıyla gerçekleştirilen etkinlikte, şiir dinletileri, müzik performansları, sağlık seminerleri ve atölyeler yer aldı.

Tuzla Belediye Başkan Yardımcısı Sinem Gülenç, Tuzla İlçe Milli Eğitim Müdürü Metin Çangır ve Halk Eğitimi Merkezi Müdürü Cihan Bingöl'ün de katıldığı etkinlik, yaş almış bireylerin hazırladığı sahne gösterileriyle başladı. Şiirler ve mini konserlerle renklenen programda, katılımcılar zaman zaman neşeli anlar yaşarken, zaman zaman da duygusal dakikalar geçirdi.

Günün en anlamlı bölümü ise hayatını kaybeden yaşlı bireylerin anısına dikilen fidanlarla yaşandı. Her bir

fidan, hem kaybedilen değerleri onurlandırma hem de doğaya katkı sunma amacı taşıdı. Bu sembolik hareket, etkinliğe katılan herkesin kalbine dokundu ve büyük bir takdirle karşılandı.



Tuzla Halk Eğitimi Merkezi'nin hazırladığı müzik dinletisi ise güne huzur kattı. Katılımcılar, yeşillikler içinde gerçekleşen programda doğayla baş başa kalarak hem müziğin keyfini çıkardı hem de sosyal bir ortamda bulunmanın mutluluğunu yaşadı.



Etkinlikte konuşan Tuzla Belediye Başkan Yardımcısı Sinem Gülenç, "Büyüklerimiz toplumun temel taşıdır, onların bilgeliği ve geçmişe olan tanıklığı bize yol gösterir. Bu tarz etkinliklerle onlara hak ettikleri değeri göstermeye devam edeceğiz," dedi. Tuzla Halk Eğitimi Merkezi Müdürü Cihan Bingöl ise yaşlılara yönelik sosyal farkındalığı artırmanın toplumsal bütünlük açısından büyük önem taşıdığını vurguladı.



SÜPER AMATÖR LİGDE ŞAMPİYON TUZLA ORHANLI SPOR KULÜBÜ

Başkanlığını Tahir Özden'in, teknik direktörlüğünü ise Aydın Kaldırım'ın yaptığı Tuzla Orhanlı Spor Kulübü, Süper Amatör Lig'de şampiyonluk ipini göğüsleyerek adını Bölgesel Amatör Lig'e yazdırdı. Süper Amatör Lig'de 18 galibiyet, 2 beraberlik ve 2 mağlubiyet ile 54 puan toplayarak



Cankurtaran ile kafa kafaya potaya giren Tuzla Orhanlı Spor Kulübü, ikili averajla Bölgesel Amatör Lig play-off'una adını yazdırdı. Yarı finalde NART Spor Kulübü'nü 1-0 yenip finale çıkan temsilcimiz, 2-0 geriye düştüğü final karşılaşmasında Küçükçekmece İdman Yurdu'nu harika bir geri dönüşle 3-2 mağlup etti ve adını 27 yıl sonra Bölgesel Amatör Lig'e yazdırdı.

TAMAMEN KENDİ KAYNAKLARIYLA BAŞARIYI ELDE ETTİ

Orhanlı Spor Kulübü, sanayici ve iş adamı Tahir Özden tarafından, hiçbir destek almadan, sadece kendi kaynaklarıyla yönetiliyor. Bu da futbolda gelen başarıyı daha önemli ve ayrıcalıklı kılıyor.

YÖNETİMİNDE TANIDIK İSİMLER VAR

Başkan Tahir Özden'in yanı sıra, kulübün başkanvekilliğini CEKA Matbaa'nın sahibi, Cengiz Katırcı yapıyor. İkinci başkanlık görevinde ise Abdülkadir Taşkın ve Burak Selimoğlu var. Takımın genel koordinatörlüğünü, Tuzla'da futbol denildiğinde ilk akla gelen isimlerden biri olan Ufuk Gersman yapıyor. Altyapı sorumlusu olarak Yalçın Mumcu'nun görev yaptığı spor kulübünün altyapı gelişim ekibinde ise Fecri Demiröz ve Hasan Negiş var. Yönetimde Göver Çelik Halat'tan Ertuğrul Göver de yer alıyor.



SEZON BAŞINDA ÖNEMLİ TRANSFERLER YAPILDI

Başarıyı getiren faktörlerden birisi de kulübün, sezon başında profesyonel lig tecrübesi olan transferler yapması oldu. Erdem Koçal, Evren Kilerci, Okan Yılmaz ve Zeki Korkmaz gibi profesyoneller takıma katıldı.





TUZLA SANAYİCİ VE İŞ ADAMLARI DERNEĞİ'NDE BÜYÜK ATILIM

Yönetim kurulu başkanlığını Uğur Akçadağ'ın yaptığı TUZSİAD, Mart ayı toplantısını gerçekleştirdi. Yönetim kurulu, yeni merkezi ve yatırımlarını değerlendirdi.

YÖNETİM KURULUNDA YENİ GÖREV DAĞILIMI

Genel Sekreterlik görevine Mustafa İslâmoğlu'nun getirildiği TUZSİAD'da toplantıya şu isimler katıldı: Veysel Ertaş, Kadir Uslu, Yahya Sağır, Savaş Karaoğlanoğlu, Selim Çelik, İsmail Eroğlu, Samet Akgül ve Serhat Körük. Dergimizin imtiyaz sahibi Serhat Körük, Basın ve Tanıtımdan Sorumlu Başkan Yardımcılığı görevine getirildi. Ayrıca Disiplin ve İcra Kurulu gibi birimlere de ilerleyen dönemde, eski yönetimden isimler dahil edilmesine karar verildi.

YÖNETİM YERİ DEĞİŞİYOR İNŞAAT DEVAM EDİYOR

Daha önce Alize İş Merkezi'nde yer alan TUZSİAD'ın yeni merkezinin inşaatı Nisan ayı başında bitiyor. Merkezde inşaat çalışmaları tüm hızıyla devam ediyor. Yeni merkez, Evliya Çelebi Mahallesi, Genç Osman

Caddesi'nde yer alan Ak İş Merkezi'nde olacak. 300 metrekarelik yeni dernek merkezinde, konferans salonu, toplantı salonu ve bekleme alanları gibi yeni bölümler yer alıyor. TUZSİAD'ın kurulduğu eski yerinde bu imkânlar yer almıyordu.



Yeni merkezde yer alan yapılar, gençler, öğrenciler, girişimci adayları ve kadın girişimcilere açık olacak ve Tuzlaluların faydalanabileceği yepyeni bir tesis oluşturulmuş olacak.

TUZSİAD, YETİM VE ŞİDDET GÖRMÜŞ KADINLARDAN OLUŞAN FUTBOL TAKIMINI SATIN ALIYOR

Sosyal sorumluluk projelerine de hız veren TUZSİAD, daha önce Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı tarafından kurulan, kadrosunun %70'i yetim ve şiddet görmüş kadınlardan oluşan futbol takımını satın alıyor. Yönetim Kurulu Başkanı Uğur Akçadağ, futbol takımının belirlenecek yeni adıyla önümüzdeki sezondan itibaren Kadınlar 3. liginde sahaya çıkacağını belirtti.


Ayrıca Mayıs ayı içerisinde liseli öğrencilerin madde bağımlılığına karşı düzenleyeceği, 3 gün sürecek bir etkinlik de TUZSİAD sponsorluğunda gerçekleşecek. 2025 yılı içerisinde bu etkinlik gibi yeni sosyal sorumluluk projeleri de hayata geçirilecek.



KUMLAMA BOYAHANE TESİSLERİ


ÜRÜNLERİMİZ

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

 0216 766 39 88

 info@akgmakine.com

 www.akgmakine.com

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



SANAT DÜNYASI MART AYINDA USTA İSİMLERİ KAYBETTİ

Sanat dünyası Mart ayını yasta geçirdi. Müzikten dansa, sinemadan kamera arkasına kadar birçok ünlü isim hayatını kaybetti.

VOLKAN KONAK (31 Mart)

Kuzey'in Oğlu olarak gönüllere taht kuran ünlü sanatçı, sahnede geçirdiği kalp krizinin ardından gelen ani vefatıyla tüm sevenlerini üzdü. Ünlü sanatçı 30 Ağustos'ta Tuzla'da konser vermişti. Memleket sevdasıyla bilinen Konak'ın naaşı İstanbul'da düzenlenen cenaze töreni sonrası Trabzon Maçka'da babasının yanında toprağa verildi.

FİLİZ AKIN (22 Mart)

Eylül ayından bu yana zatürre ve diğer bazı enfeksiyonlar sebebiyle Bodrum'da tedavi gören Filiz Akın, Ocak ayında İstanbul'a nakledilmişti. Türkiye'nin en güzel ve yetenekli sinema oyuncularından yer alan Filiz Akın, 82 yaşında hayatını kaybetti. Sanatçının cenazesi Aşiyen Mezarlığı'nda toprağa verildi.

OSMAN SINAV (20 Mart)

Deli Yürek, Ekmek Teknesi gibi ünlü dizilerin senaristi, Kurtlar Vadisi dizisinin ilk sezonlarının yapımcısı ve yönetmeni olan Osman Sınay, yakalandığı kanser hastalığı nedeniyle 79 yaşında hayata gözlerini yumdu. Ünlü senarist son olarak FETÖ ihanetini anlatan Yalnız Kurt dizisinin yapımcılığını üstlenmişti.

TANYELİ (17 Mart)

Asıl adı Öznur Kral olan Tanyeli Türkiye'nin en ünlü oryantal dansçılarından biriydi. 2 buçuk yıldır pankreas kanseri tedavisi gören Tanyeli, 17 Mart günü yaşamını yitirdi. 54 yaşında vefat eden oryantal, Zincirlikuyu Mezarlığı'nda toprağa verildi.

ŞİNASI YURTSEVER (13 Mart)

Mart ayında aramızdan ayrılan bir diğer usta oyuncu, Şinasi Yurtsever oldu. Şinasi Yurtsever'in Küçük İbo dizisi ile başlayan televizyon kariyeri Yılan Hikâyesi, Kınalı Kar, Avrupa

Yakası ve Yabancı Damat gibi çok izlenen dizilerle devam etmişti. Asıl çıkışını İşler Güçler ve Kardeş Payı ile yakalayan Şinasi Yurtsever, Düğün Dernek ve Çalgı Çengi serisi de dahil olmak üzere yirminin üzerinde sinema filminde rol aldı. 13 Mart'ta mide kanseri nedeniyle hayatını kaybeden Şinasi Yurtsever Zincirlikuyu Mezarlığı'nda toprağa verildi.

EDİP AKBAYRAM (2 Mart)

Aldırma Gönül, Hasretinle Yandı Gönülüm, Güzel Günler Göreceğiz gibi belleklerimizde kazınan eserleriyle gönüllerde taht kuran ünlü sanatçı Edip Akbayram geçirdiği zatürre hastalığı nedeniyle kaldırıldığı Haydarpaşa Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde iç kanama sonucu yoğun bakıma alınmıştı. 4 Ocak'tan yana tedavi gören Edip Akbayram 2 Mart'ta çoklu organ yetmezliği nedeniyle 75 yaşında hayatını kaybetti. Sanatçı Karacaahmet Mezarlığı'na defnedildi.

EASY
— LIFE —

YÖNETİM VE ÖZEL GÜVENLİK HİZMETLERİ



TUZLA



TESİS VE SİTE YÖNETİMİ / AVM YÖNETİMİ
MÜLK YÖNETİMİ / ÖZEL GÜVENLİK HİZMETLERİ

EASY
— LIFE —

📍 **İSTANBUL**
T: +90 216 701 11 55 - 56
www.easylifeyonetim.com

📍 **BURSA**
T: +90 224 323 00 68 - 69



EASY LIFE
ÖZEL GÜVENLİK

📍 **İSTANBUL**
T: +90 216 395 95 61 - 62
www.easylifeguenlik.com

📍 **BURSA**
T: +90 224 372 09 01 - 02





TUZLA'NIN PASTACISI

TAHIL PASTA CAFE

“

Tuzla'da 2011 yılında Hatboyu Caddesi'nde açtığı ilk şubesiyle hizmetine başlayan Tahıl Pasta Cafe, bugün iki şube ve bu şubelerdeki birbirinden özel ürünlerin üretildiği Atölye Tahıl isimli üretim tesisiyle Tuzla'nın, pasta ve cafe alanında öne çıkan markalarından biri oldu. Gelin birlikte Tahıl Pasta Cafe'yi tanıyalım.

”

HATBOYU ŞUBESİ

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

ESENTEPE ŞUBESİ

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

ATÖLYE TAHIL

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

30 YILLIK PASTACILIK DENEYİMİ

Tuzla'nın lezzet haritasında özel bir yer tutan Tahıl Pasta Cafe, her gün taptaze üretilen unlu mamulleri, nefis pastaları ve sıcak kahvesiyle misafirlerini ağırlıyor. 30 yıllık pastacılık deneyimiyle hazırlanan özel tarifleri, klasik lezzetleri modern dokunuşlarla buluşturuyor. Sabah kahvaltılarında akşamüstü tatlı kaçamaklarına kadar, her anınıza eşlik eden Tahıl, sadece bir pastane değil, aynı zamanda keyif dolu bir yaşam alanı!

BİRBİRİNDEN TAZE ÜRÜNLER

İlk adımınızı attığınız anda vitrindeki simitler, açmalar, mis gibi tereyağlı poğaçalar sizi karşılıyor. Eğer tatlı kriziniz tuttuysa, çikolata dolgu İzmir bombası mı, yoksa serin serin bir trileçe mi? Karar zor, ama hangisini seçerseniz seçin, tazeliği ve lezzetiyle sizi mutlu edeceği kesin! Tahıl sadece tatlı severler için değil, kahvaltı ve sıcak yemekleriyle de gün boyu hizmet veriyor. Tuzla'nın

farklı noktalarındaki şubeleriyle geniş ve ferah oturma alanlarında sevdiğinizlerle keyifli vakit geçirebilirsiniz.

Eğer lezzeti bir yaşam tarzına dönüştürenlerdenseniz, Tahıl Pasta Cafe'de sizi sıcak bir ortam ve bolca mutluluk bekliyor. Taze, lezzetli ve özenle hazırlanmış her ürün için bir uğrayın, sonra vazgeçemeyeceksiniz!



KİŞİYE ÖZEL PASTALAR

Doğum günleri, nişan törenleri ve tüm özel anlar için Tahıl Pasta Cafe'nin usta ellerinden çıkan özel tasarım pastalar ile unutulmaz bir lezzet deneyimi yaşayabilirsiniz. Şeker hamuru ile süslenmiş konsept pastalar, sade ama şık tasarımlar veya bol çikolatalı lezzetler... Hayalinizdeki pastayı tarif edin, Tahıl ekibi özenle hazırlasın!

NE DENEMELİ?



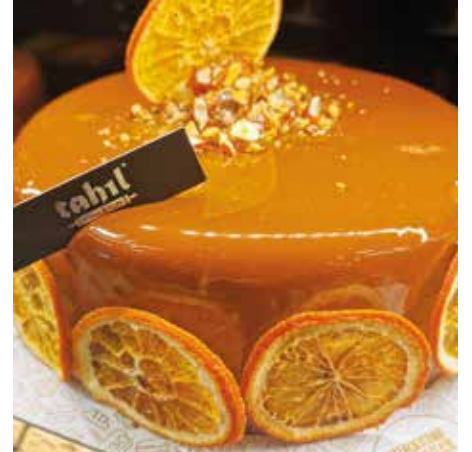
ŞERBETLİ TATLILAR

Tahıl, yıllardır Tuzla'nın pastacısı olmanın yanında, tatlılarıyla da öne çıkan bir işletme. Bayramlarda tepsi tepsi baklavanın üretildiği Tahıl, Tuzlalıların yemek sofralarındaki en büyük eşlikçisi durumunda. Özellikle fıstıklı baklavasını deneyebilirsiniz. Tüm şerbetli tatlılarda en kaliteli malzemelerin kullanıldığını hissedebiliyorsunuz.



SERPME KAHVALTI

Fırından yeni çıkmış, mis gibi kokusuyla sıcak simit, poğaç ve açmalarla desteklenen, geniş bir serpme kahvaltı menüsü var. Sıcakları, reçelleri, peynirleriyle size harika bir kahvaltı deneyimi sunuyor. Tahıl bu konuda Tuzla'nın öne çıkan mekânlarından birisi konumunda.



YAŞ PASTA

Kat kat yumuşacık kek, enfes krema ve taptaze meyvelerle süslenmiş yaş pastalar, özel günlerin vazgeçilmezleri! Çikolatalı, frambuazlı, kestaneli ya da fıstıklı... Her damak zevkine uygun bir seçenek bulabilirsiniz! Doğum günlerinden kutlamalara, en güzel anlarınızı ustalar tarafından hazırlanan taze ve doğal içerikli yaş pastalarla tatlandırın.

AYDIN • TANER®

UNISEX COIFFEUR & SOLARIUM

Saç Kesimi
Saç Renklendirme
Manikür - Pedikür
Cilt Bakımı
Solaryum



Diğer hizmetlerimizi
görüntülemek için
QR kodu okutun.



*Bugün
kendine bir
güzellik
yap!*

2008'den beri Tuzla'da
GÜZELLİĞİN ADRESİ

**Kadın ve Erkek
Salonlarımız Ayrıdır.**

**Tesettür bölümümüz
bulunmaktadır.**

ŞUBELERİMİZ:

Pendik - **TUZLA** - Gebze
Kurtköy - Bostancı





Aydın Yıldız ve Taner Yıldız

İstanbul Pendik'te hizmet ve sanat anlayışı felsefesi benimseyen iki büyük usta Aydın Yıldız ve Taner Yıldız tarafından 1988 yılında kurulmuştur. Kurulduğu günden bu yana, üstün özveri ve çalışmalarıyla sektörde her zaman ilklerin öncüsü ve uygulayıcısı olmuştur. Aydın & Taner sürekli büyümeye devam ederek sektöre yön vermektedir. Aydın & Taner, 2006 yılında kendi bünyesinde bir eğitim salonu kurmuştur. Bu salonda mesleki, teknik ve salon işletimi konularında profesyonel firmaların eğitimleriyle işbirliği yaparak ekibin mesleki gelişimine katkıda bulunmaktadır.

0216 447 44 10

0506 477 26 95

Postane Mh. Barbaros Hayrettin Cd.
Destan Sk. No:4 Tuzla/İSTANBUL

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



LEZZET VE KONFORUN ADRESİ

LIMOS

FOOD & DRINK

Tuzla Port'un gözde mekanlarından Limos Food & Drink, şık atmosferi, zengin menüsü ve imza kokteylleriyle misafirlerine unutulmaz bir yeme-içme deneyimi sunuyor. Sabah kahvaltısından akşam yemeğine, leziz kokteyllerden taptaze tatlılara kadar her öğünde özel lezzetler sunan Limos, modern tasarımı ve geniş bahçesiyle ferah bir ortamda keyif yapmayı sevenler için vazgeçilmez bir adres!

**ADRES**

Postane Mh. Cumhuriyet Cd. No:5,
34940 Tuzla/İstanbul

TELEFON

0216 395 14 14

SOSYAL MEDYA

instagram.com/limostuzla

DETAY MEKAN

Limos, gün boyu kahvaltı keyfiyle güne başlamak isteyenler için geniş seçenekler sunuyor. Taze peynirler, doğal reçeller, çıtır simitler ve sıcak poğaçalarla dolu Türk kahvaltısı, klasik bir başlangıç isteyenler için birebir. Ayrıca daha hafif seçenek arayanlar için, keyifli bir kahvaltı tabağı ve Avokadolu poşe yumurta gibi seçenekler mevcut.



Öğle ve akşam saatlerinde ise uluslararası mutfaktan özenle seçilmiş lezzetler devreye giriyor. İncecik hamuru ve bol malzemesiyle hazırlanan İtalyan usulü pizzalar, Limos'un en çok tercih edilen tatları arasında yer alıyor. Bunun yanında Meksika mutfağının acılı lezzetlerinden, Anadolu mutfağının klâsikleri Alinazik ve Çökertme kebabına kadar birçok farklı seçenek mevcut. Menüde 'Bol Bol' adıyla yer alan yeni trend kâseler de oldukça sağlıklı görünüyor.

Limos, yalnızca yemekleriyle değil, özel kokteylleri ve tatlılarıyla da adından söz ettiriyor. Meyve aromalarıyla zenginleştirilmiş Limos Signature kokteylleri, mekânın en çok sevilen içecekleri arasında. Tatlı severler için ise belçika çikolatasıyla hazırlanan



sufle, dondurmali cookie ve san sebastian cheesecake gibi seçenekler, tatlı krizlerine mükemmel bir çözüm sunuyor. Güler yüzlü hizmeti, zengin menüsü ve şık ortamıyla Limos Food & Drink, ister romantik bir akşam yemeği, ister arkadaşlarla keyifli bir kahvaltı için Tuzla'nın en özel mekânlarından biri olmaya devam ediyor.

NE DENEMELİ?



TACO

Özel baharatlarla hazırlanan Meksika usulü taco, lezzet dolu bir deneyim sunuyor. Yumuşacık tortilla ekmeği içinde marine edilmiş etler, taptaze avokado ve acılı salsa sos ile sunulan bu lezzet, tek lokmada Meksika'yı hissettiriyor. Limos için Tuzla'daki en geniş Meksika mutfağı menüsüne sahip diyebiliriz.



BONFILE

Limos'un et menüsünde çok özel seçenekler var. Özellikle Cızır Cızır Bonfile adıyla servis edilen bir chateaubriand uyarlaması ve Cafe de Paris Soslu Bonfileyi deneyebilirsiniz. Ayrıca Türk mutfağından yer alan Arap Tava, Ali Nazik, Çökertme gibi seçkilerin tamamında bonfile kullanılıyor.



ÖZEL KOKTEYLLER

Limos'un menüsünde yer alan Meyveli, baharatlı, tatlı ya da ekşi aromalara sahip kokteyller, özenle seçilmiş premium içkilerle hazırlanıyor. Akşam yemeğine eşlik eden hafif bir içecek ya da dostlarla sohbeti renklendiren bir lezzet arıyorsanız, Limos'un özel kokteyllerini mutlaka denemelisiniz!

Tuzla

Kanat  Kebap



Manzara Karşında

Lezzet Masanda

2012'den Bugüne Lezzet Durağı

Açıldığımız günden bu yana siz değerli müşterilerimizi, keyifli bir manzara eşliğinde eşsiz lezzetler ile buluşturuyoruz

Ayrıcalıklar

Geniş Kanat ve Kebap Menüsü ✓

Et Menüsü ve Eşsiz Mezeler ✓

Etkinlik ve Organizasyonlar ✓

Otopark ve Vale ✓

Oyun Parkı ✓



0216 446 70 79
0505 258 70 79



Postane Mh. Manastır Yolu Cd.
No:8 Tuzla/İSTANBUL



tuzlakanatkebab



www.tuzlakanatkebab.com

Pencereniz

Açılsın!

Konumuyla Bölgenin En İyisi

3 kilometrelik sahil yürüyüş hattının başlangıcında, Viaport Marina'ya 5 dk. Sabiha Gökçen Havalimanı'na 15 dk. uzaklıktayız.

Özellikler

- ✓ Standart ve Deluxe Odalar
- ✓ Deniz Manzarası
- ✓ Terasta Açık Büfe Kahvaltı
- ✓ Otopark ve Vale
- ✓ 7/24 Güvenlik ve Kasa



ARABESKİN BABASI

FERDİ TAYFUR

“

Ferdi Tayfur, güçlü sesi ve unutulmaz şarkılarıyla arabesk müziğin en önemli isimlerinden biri oldu. Adana'nın Yüreğir ilçesinde doğup müziğe tutkuyla bağlandı ve kısa sürede zirveye ulaştı. “Çeşme”, “Derbeder” ve “Benim Gibi Sevenler” gibi eserleriyle milyonların gönlünde taht kurdu. Sinema dünyasında da yer alarak halkın sevgisini kazandı. Romanlar yazdı, sahnelerde rekorlar kırdı. 79 yıllık hayatında derin izler bırakarak müzik tarihine adını altın harflerle yazdırdı.

”

ÇOCUKLUK VE İLK YILLAR

Ferdi Tayfur Turanbayburt, 15 Kasım 1945'te Adana'nın Yüreğir ilçesine bağlı Taşçı köyünde doğdu. Babası Cumali Bey, ünlü dublaj sanatçısı Ferdi Tayfur'a olan hayranlığı nedeniyle oğluna bu ismi verdi. Ancak babasını küçük yaşta kaybedince hayatı büyük bir değişime uğradı. Eğitimini tamamlayamadan ailesine destek olmak için çalışmaya başladı. Üvey babasının şekerçi dükkânında çıraklık yaptı, ardından çiftlikte çalışarak ailesinin geçimine katkıda bulundu.

Zorlu yaşam koşullarına rağmen müzikten vazgeçmedi. Küçük

yaşlardan itibaren düğünlerde şarkı söylemeye başladı. Müziğe olan tutkusu o kadar güçlüydü ki, kendi imkanlarıyla beste yapmaya çalışıyordu. Genç yaşında Adana'da yerel sanatçılarla tanışarak müzik kariyerine adım atmak istedi. Ancak yolu İstanbul'a çıkmadan bu hayalini gerçekleştirmesi mümkün değildi.

İSTANBUL'A GELİŞİ VE KARIYER BAŞLANGICI

Ferdi Tayfur, hayallerini gerçekleştirmek için İstanbul'a geldiğinde büyük zorluklarla karşılaştı. İlk olarak Lunapark Gazinosu'nda bağlama çalarak müzik dünyasına adım attı. 1968 yılında

Seda Plak ile anlaşma yaparak iki plak çıkardı. Ancak bu plaklar beklenen ilgiyi görmeyince Adana'ya geri döndü ve çiftlik işlerine devam etmek zorunda kaldı.

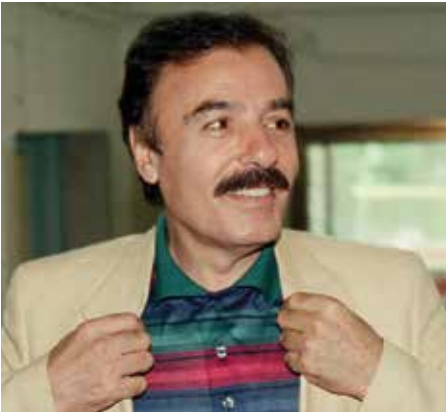
Müzikten kopmayan Tayfur, 1973 yılında Görsev Plak etiketiyle “Kır Çiçekleri” adlı 45'liğini çıkardı. Bu plak, onun için dönüm noktası oldu ve müzik dünyasında tanınmaya başladı. Ancak asıl büyük çıkışı 1975 yılında Elenor Plak'tan çıkan “Bırak Şu Gurbeti” ve özellikle “Çeşme” şarkılarıyla yakaladı. “Çeşme” şarkısı, 1976'da aynı isimle çekilen sinema filmine de ilham verdi ve milyonlarca insanın sevgisini kazandı.





ŞÖHRETİN ZİRVESİ VE SİNEMA KARIYERİ

Ferdi Tayfur, 1970'li ve 80'li yıllarda müziğin yanı sıra sinema dünyasında da büyük bir yer edindi. "Çeşme", "Derbeder", "Benim Gibi Sevenler", "Huzurum Kalmadı" ve "Merak



Etme Sen" gibi filmleriyle Yeşilçam'da unutulmaz karakterler canlandırdı. Özellikle Necla Nazır ile birlikte rol aldığı filmler, izleyiciler tarafından büyük ilgi gördü.

Sanat hayatı boyunca 30'dan fazla albüm çıkardı ve 34 filmde başrol oynadı. 1993 yılında Gülhane Parkı'nda verdiği

konser, 200 bin kişilik katılımla dönemin rekorunu kırdı. Sahne performansları ve hit şarkılarıyla arabesk müziğin en büyük isimlerinden biri oldu.

MÜZİKTEN YAZARLIĞA

Ferdi Tayfur, müziğin yanı sıra yazarlık yönüyle de dikkat çekti. "Şekerci Çırağı" (2003), "Yağmur Durunca" (2008), "Bir Zamanlar Ağaçtım" (2013) ve "Paraşütteki Çocuk" (2014) adlı romanlarını kaleme aldı. Edebiyata olan ilgisi, onun çok yönlü bir sanatçı olduğunu bir kez daha gösterdi.



ÖZEL HAYATI VE SON YILLARI

Ferdi Tayfur, 1974 yılında Zeliha Turanbayburt ile evlendi ve bu evlilikten Tuğba ve Funda adında iki kızı oldu. Ayrıca, uzun yıllar

birlikte olduğu Necla Nazır ile olan ilişkisinden Tuğçe adında bir kızı dünyaya geldi. Gençlik yıllarında birlikte olduğu bir kadından Timur adında bir oğlu ve Habibe Ümyani Demir'den de Ferdi Taha adında bir oğlu oldu.



Sağlık sorunlarıyla da mücadele eden sanatçı, 2020 yılında böbrek nakli ameliyatı geçirdi. Ancak, yaşadığı sağlık sıkıntıları yıllar içinde arttı ve 2 Ocak 2025 tarihinde Antalya'da tedavi gördüğü hastanede 79 yaşında hayata gözlerini yumdu.

Cenazesi, İstanbul'da düzenlenen törenin ardından Yeniköy Mezarlığı'na defnedildi.

Ferdi Tayfur, şarkılarıyla, filmleriyle ve kitaplarıyla Türk halkının kalbinde yaşamaya devam edecek.



1971

Huzurum Kalmadı isimli 45'liğini çıkardı. Bu şarkı o dönemde tutmasa da 6 yıl sonra tekrar okunduğunda arabesk hitleri arasındaki yerini aldı.



1976

İlk filmi olan Çeşme'yi Temel Gürsu yönetmenliğinde çekti ve gişe rekorları kırdı. Necla Nazır ile bu filmde tanıştı ve daha sonra evlendi.



1980

TRT tarafından Orhan Gencebay ile birlikte halkı karamsarlığa ittikleri gerekçesiyle yasaklandılar. Bu yasak 1999 yılında kaldırıldı.



1992

Emmoğlu şarkısını piyasaya sürdü ve pop müziğin hakimiyetine ağır bir darbe vurdu.



1975

"Çeşme" isimli şarkısıyla büyük bir çıkış yakaladı. Bu şarkı ona Arabesk müziğin zirvesine oturma yolunda büyük bir patlama yaşattı.



1979

İlk kez İzmir Fuarı'nda assolist olarak sahneye çıktı ve daha sonra konserler zinciri başladı.



1990

İlk müzik klübünü Bana Sor isimli şarkısına çekti.



2010

2010 yılında kısmi yüz felci geçirdi. Hastalığına rağmen Avrupa'da konserler vermeye devam etti.

ADRIYATİK'İN YENİ YILDIZI

PODGORICA, BUDVA VE
KOTOR ÜÇLÜSÜYLE

KARADAĞ

“

Balkanlar'ın küçük ama büyüleyici ülkesi Karadağ, tarihî şehirleri, doğal güzellikleri ve masmavi Adriyatik kıyılarıyla son yılların gözde rotalarından biri haline geldi. Türkiye'den vizesiz seyahat edilebiliyor olması, bu güzel ülkeyi keşfetmek için harika bir fırsat sunuyor. Şimdi gelin, Karadağ'ın üç gözde şehri Kotor, Budva ve Podgorica'yı yakından tanıyalım.

”

Balkanlar'ın küçük ama büyüleyici ülkesi Karadağ, doğal güzellikleri, tarihi dokusu ve masmavi Adriyatik kıyılarıyla keşfedilmeyi bekleyen bir hazine. Hem tarih meraklıları hem doğa severler hem de deniz-kum-güneş tatilcileri için eşsiz bir deneyim sunan bu ülke, vizesiz seyahat edilebiliyor olması nedeniyle de Türk gezginler için cazip bir rota. Bu gezi rehberinde, Karadağ'ın üç önemli şehrini kapsayan mükemmel bir rota oluşturduk. Başlangıç noktamız Podgorica, ardından Balkanlar'ın en eski şehirlerinden biri olan Kotor'a geçiyoruz ve gezimizi muhteşem plajları ve gece hayatıyla ünlü Budva'da tamamlıyoruz.

GENEL BİLGİ

Podgorica:

Karadağ'ın başkenti ve en büyük şehri. Küçük ama karakteristik bir başkent olarak modern şehir hayatı ve Osmanlı mirasıyla dikkat çekiyor.

Kotor:

UNESCO korumasındaki tarihi dokusu, Orta Çağ'dan kalma sokakları ve Kotor Körfezi'nin eşsiz manzaralarıyla ülkenin en büyüleyici noktalarından biri.

Budva:

Karadağ'ın turizm merkezi. Hem tarih hem de eğlence dolu bir deneyim sunuyor. Eski Şehir bölgesinde taş sokaklarda kaybolup, Adriyatik'in masmavi sularında serinleyerek bu gezinin en keyifli anlarını yaşayabilirsiniz.



Karadağ'ın Sakin Başkenti **PODGORICA**

Karadağ'ın idari merkezi ve en büyük şehri olan Podgorica, genellikle turistik bir destinasyon olarak ilk akla gelen şehirlerden biri olmasa da, ülkenin modern yüzünü ve kültürel çeşitliliğini görmek isteyenler için keyifli bir durak. Osmanlı, Avusturya-Macaristan ve Yugoslavya izlerini taşıyan bu şehir, modern yapılarla tarihi dokuyu bir arada sunuyor. Eğer Karadağ'ın yerel kültürünü deneyimlemek, kalabalık turistik merkezlerden biraz uzaklaşmak ve rahat bir başlangıç yapmak istiyorsanız, Podgorica geziniz için harika bir ilk durak olacak.

PODGORICA'YA NASIL GİDİLİR?

Podgorica Havalimanı (TGD)'na Türkiye'den direkt uçuşlar bulunmaktadır. İstanbul'dan ortalama 1 saat 45 dakikalık bir uçuşla ulaşabilirsiniz.

Havalimanı şehir merkezine yaklaşık 11 km uzaklıkta ve taksiyle 15-20 dakikada ulaşabilirsiniz. Ortalama taksi ücreti 10-15€ civarında. Daha uygun bir seçenek olarak havalimanı otobüslerini kullanabilirsiniz.

Küçük bir yer olduğu için şehir içi ulaşımında taksi kullanabilirsiniz ama önce fiyat sorun. Birçok yere yürüyerek de ulaşabilirsiniz.

GEZİLECEK YERLER

Podgorica, Kotor veya Budva kadar turistik bir şehir olmasa da tarihi yapıları, doğal güzellikleri ve kültürel mekânlarıyla ziyaretçilerine keşfetmeye değer bir atmosfer sunuyor.

Millenium Köprüsü: Şehrin modern simgelerinden biri olan bu köprü, Moraca Nehri üzerinde yer alıyor ve özellikle akşam saatlerinde ışıklandırmasıyla etkileyici bir görüntü oluşturuyor.



Ribnica Köprüsü: Şehrin tarihi bölgelerinden biri olan Ribnica Köprüsü, Osmanlı döneminden kalma bir taş köprü. Hemen yanında bulunan Eski Şehir bölgesi, kafe ve sanat galerileriyle keşfedilmeye değer.

Podgorica Saat Kulesi: 17. yüzyıldan kalma bu saat kulesi, Osmanlı döneminden günümüze ulaşan en önemli

yapılardan biri. Şehrin eski çarşı bölgesinde bulunuyor ve etrafında geleneksel Karadağ mutfağını deneyimleyebileceğiniz birçok restoran var.

YEME İÇME

Podgorica, Kotor veya Budva kadar turistik bir şehir olmasa da tarihi yapıları, doğal güzellikleri ve kültürel mekânlarıyla ziyaretçilerine keşfetmeye değer bir atmosfer sunuyor. Bildiğimiz Boşnak köftesine benzeyen **Čevapi**, Mısır unu, peynir ve patatesle yapılan **Kaçamak**'i, içkilerden de Balkan Rakısı **Rakija**'nın Podgorica versiyonlarını denemeyi unutmayın. Domuz etine denk gelebilirsiniz, bu yüzden sipariş öncesi bilgi alın. **Pod Volat** restoranda Cevapi ve yöresel ızgaraları deneyimleyebilirsiniz.



Orta Çağ'dan Kalan Miras

KOTOR



Karadağ'ın en büyüleyici şehirlerinden biri olan Kotor, taş sokakları, tarihi dokusu ve nefes kesici körfez manzarasıyla ziyaretçilerini zamanda yolculuğa çıkarıyor. UNESCO Dünya Mirası Listesi'nde yer alan Kotor Eski Şehri, Orta Çağ'dan kalma surları ve kalesiyle tam bir tarih kokan masal kasabası. Podgorica'dan yaklaşık 1,5 saatlik bir yolculukla Kotor'a ulaşabilir, Adriyatik'in en güzel körfezlerinden biri olan Kotor Körfezi'nin kıyısında unutulmaz bir deneyim yaşayabilirsiniz.

GEZİLECEK YERLER

Kotor, tarih, doğa ve deniz manzarasını bir araya getiren eşsiz bir şehir. İşte burada mutlaka görmeniz gereken yerler:



Kotor Eski Şehir (Stari Grad):

Kotor'un dar taş sokakları ve tarihi binalarıyla ünlü eski şehir bölgesi, Orta Çağ'ın ruhunu taşıyor. Küçük

meydanları, butik dükkânları ve taş binalarıyla her adımda sizi farklı bir dünyaya götürüyor.

San Giovanni Kalesi: 1.350 basamaklı bir yürüyüş parkuruyla çıkılan bu kale, Kotor Körfezi'nin en güzel panoramik manzarasını sunuyor. Gün batımı ya da sabah erken saatlerde çıkmak, muhteşem fotoğraflar çekmek için en ideal zamanlar.

Perast ve Our Lady of the Rocks: Kotor Körfezi'nin en güzel kasabalarından biri olan Perast, barok tarzı taş evleriyle ünlü. Buradan Our Lady of the Rocks (Kayaların Leydisi) Adası'na kısa bir tekne yolculuğu yapabilirsiniz.

YEME İÇME

Kotor, Karadağ'ın en iyi deniz ürünleri restoranlarına sahip şehirlerinden biri. Körfezin sunduğu taze balıklar ve Akdeniz mutfağının en lezzetli örnekleri burada. **Karadağ usulü kalamar tava** ve **buzara soslu karidesi** mutlaka deneyin.

En iyi restoranlara gelince; körfez manzarası eşliğinde taze deniz ürünleri sunan şık bir restoran olan **Galion**'u ziyaret edin.



Tarihi bir atmosferde, geleneksel Balkan mutfağı lezzetlerini sunan **Konoba Scala Santa**'ya uğrayın.

Eski bir su değirmeninde hizmet veren geleneksel restoran **Ćatovića Mlini**'yi de listeye ekleyin.



KOTOR'DA ALIŞVERİŞ

Kotor, yerel sanatçılar ve zanaatkarların eserlerini bulabileceğiniz harika bir alışveriş noktası. Eski Şehir bölgesinde el yapımı taş oymaları ve seramik figürler, Karadağ şarapları, deri çantalar ve el yapımı takılar dikkatinizi çekebilir.

Eğlence ve plajlar

BUDVA

Kotor'un tarihi atmosferinden sonra Karadağ'ın en hareketli ve turistik şehirlerinden biri olan Budva'ya geçiyoruz! Balkanlar'ın Miami'si olarak anılan Budva, uzun plajları, muhteşem deniz manzaraları, hareketli gece hayatı ve tarihi dokusuyla tarihi ve modern eğlenceyi bir araya getiren eşsiz bir şehir. Eğer hem tarih hem de deniz tatili yapmak istiyorsanız, Budva Karadağ'daki en doğru adreslerden biri.

Budva, Adriyatik kıyısında yer alan 35 plajı, tarihi Eski Şehir bölgesi ve ünlü gece kulüpleriyle turistlerin uğrak noktası. Yaz aylarında Avrupa'nın farklı köşelerinden gelen tatilcilerle dolup taştan şehir, plajları ve eğlence mekanlarıyla Karadağ'ın en turistik merkezi olarak kabul ediliyor.

GEZİLECEK YERLER

Budva, hem tarihi hem de doğal güzellikleriyle ön plana çıkan bir şehir. İşte burada mutlaka görmeniz gereken noktalar:



Budva Eski Şehir (Stari Grad):

Dar taş sokakları, tarihi yapıları ve sahil boyunca uzanan etkileyici surlarıyla Budva'nın en güzel bölgesi.

Sveti Stefan Adası: Daha önce bir balıkçı köyü olan Sveti Stefan, günümüzde lüks bir otel kompleksi olarak işletiliyor.

Mogren Plajı: Budva şehir merkezine yürüme mesafesinde bulunan en popüler plaj.

Citadel Kalesi: Budva Eski Şehri'nin en yüksek noktasında bulunan kale, şehrin en güzel manzaralarından birine sahip.

YEME - İÇME

Budva'da deniz ürünleri için Jadran Kod Krsta, et yemekleri için Restoran Porto'yu tercih edebilirsiniz. Ayrıca Palačinke adlı Balkan kremini deneyin.



BUDVA'DA GECE HAYATI VE EĞLENCE

Budva, Karadağ'ın gece hayatı açısından en canlı şehirlerinden biri. İşte Budva'da eğlenmek için en iyi mekanlar: Avrupa'nın en büyük açık hava kulübü olan Top Hill Club, sahil kenarında yer alan Trocadero Budva ve kokteylleriyle ünlü Casper Bar.



SONUÇ

Karadağ, tarihi dokusu, Adriyatik'in eşsiz manzaraları ve eğlenceli atmosferiyle keşfedilmeye değer bir Balkan cenneti. Podgorica'da şehir hayatını, Kotor'da Orta Çağ ruhunu ve Budva'da deniz ile eğlenceyi bir arada yaşayabilirsiniz. Vizesiz seyahat imkânı ve kolay ulaşımıyla Karadağ, kısa ama unutulmaz bir tatil için harika bir rota sunuyor.

ŞEHİRDE DOĞA İLE YAŞAMAK: BALKON BAHÇECİLİĞİ VE KÜÇÜK ALANLARDA YEŞİL HAYAT

“

Günümüzde şehir hayatı beton bloklar, yoğun trafik ve hızla geçen günlerden oluşuyor. Ancak insan doğası gereği yeşili görmek, doğayla bağ kurmak ve toprağa dokunmak istiyor. Peki, şehirde doğa ile iç içe yaşamak mümkün mü?

”

Son yıllarda balkon bahçeciliği ve küçük alanlarda bitki yetiştirme trendi giderek yaygınlaşıyor. Kimi balkonunda sebze yetiştiriyor, kimi salonuna devasa bitkiler ekleyerek küçük bir orman havası oluşturuyor. Küçük bir alan bile yeşil bir vaha haline getirilebilir.

Peki, şehirde doğayı nasıl yaşatabiliriz? İşte balkon bahçeciliği ve küçük alanlarda yeşil hayat için öneriler!

BALKON BAHÇECİLİĞİ: KÜÇÜK ALANLAR BÜYÜK YEŞİLLİKLER

Balkonunuz küçük bile olsa, doğru bitkiler ve düzenlemelerle etkileyici bir bahçeye dönüştürebilirsiniz.

HANGİ BİTKİLERİ SEÇMELİ?

Işık alan bir balkonunuz varsa: Domates, biber, fesleğen, nane gibi mutfakta kullanabileceğiniz ürünleri yetiştirebilirsiniz. Gölgeli bir balkonunuz varsa: Dayanıklı ve gölgeyi seven bitkiler tercih edebilirsiniz (örneğin, eğrelti otu, sardunya, begonya).





DİKEY BAHÇELER İLE ALAN KAZANIN

Yeriniz azsa duvara asılabilen dikey bahçe sistemleri kullanabilirsiniz. Ahşap paletleri veya küçük raf sistemlerini duvara sabitleyerek üzerine saksılar yerleştirebilirsiniz.

İÇ MEKÂNDAN DOĞAYI YAŞATIN

Kaktüs, sukulent, paşa kılıcı, areka palmyesi ve monstera gibi az bakım gerektiren bitkiler seçin. Pencere önlerine ışığı seven bitkileri koyun. Kitaplık ve masalarınıza bitkiler koyarak doğayı daha fazla hayatınıza dahil edin. Salon gibi büyük alanlarda büyük saksılarla yeşil köşeler oluşturun.



MINİ SEBZE VE MEYVE BAHÇELERİ

Kendi yetiştirdiğiniz ürünleri dalından koparıp tüketmek hem sağlıklı hem de tatmin edici bir deneyimdir. Balkonunuzda veya küçük bir saksıda mini sebze bahçesi oluşturabilirsiniz. Evde kolayca yetiştirilebilecek ürünler arasında domates biber, roka, maydonoz, fesleğen ve çilek yer alıyor.



BİTKİLER RUHUMUZU NASIL ETKİLİYOR?

Bitkiler daha huzurlu bir ev ortamı sağlar. Havadaki toksinleri filtreler, oksijen üretir. Ruh halini iyileştirip, sakinlik verir. Stres seviyesini düşürerek üretkenliği artırır. Sonuç olarak büyük bahçelerimiz olmasa da küçük bir saksı bile insanın doğaya olan özlemini giderebilir.



DİJİTAL YORGUNLUK: BİLGİ ÇAĞINDA TÜKENMEK

“

Teknolojinin akılalmaz bir hızla ilerlediği çağımızda, bilgiye daha kolay erişmek, sürekli bağlantı halinde olmak, dijital bir yorgunluğa sebep oluyor mu? Dijital detoksa ihtiyacımız var mı?

”

Yaşadığımız dönemin teknolojik getirilerine uygun olarak, çoğumuz sabah uyanır uyanmaz telefonu elimize alıyor, uyurken kaçırdığımız bildirimleri kontrol ediyoruz. Gün içerisinde, mesai saatlerinde, e-postalara, mesajlara ve çağrılara boğuluyor, zihnimizi sosyal medya akışlarında aşağıdan yukarıya, sağdan sola yuvarlıyoruz. Üstelik artık karar verme aşamasında bile dijital bir desteğe ihtiyaç duyuyoruz. Almak istediğimiz bir ürünü gözümüze kestirdiğimizde, yakınlarımıza sormak, gidip ürünü fiziksel olarak incelemek yerine internette hiç tanımadığımız insanların yorumlarına, incelemelerine göz atıyoruz. Bilgiye kolay ulaşma hali bize çok tatlı geliyor. Peki fiziksel yorgunluğumuzu azaltan bu teknolojik faydalar, farkında olmadığımız bir **dijital yorgunluğa** neden oluyor mu?

Sürekli **çevrimiçi olma hâli** bizi daha bilgili, daha üretken ve daha mutlu yapıyor mu?

NE Kİ BU DİJİTAL YORGUNLUK?

Uzun süreler ekrana maruz kalmak, sürekli bilgi tüketmek ve beynimize aşırı yüklenme durumuna dijital yorgunluk diyoruz. Beynimizin doğası gereği sınırlı bir **işlem kapasitesine** sahip olduğunu unutuyoruz. Hadi gelin birlikte teşhisi koyalım:

Telefonunuza gelen **bildirim sayısını** fazla buluyor musunuz? Görüntülediğiniz onlarca bildirim var mı?

Sosyal medyada **kaydırma** yaparken zamanın nasıl geçtiğini hissetmiyor musunuz?

Günün sonunda fazla **fiziksel aktivite** yapmamanıza rağmen zihniniz dolu, kendinizi yorgun mu hissediyorsunuz?

Peki kendinizi bile günde bir kez uykuya bırakırken, cihazlarınızı **birden fazla kez şarj** ediyor musunuz? Yanınızda ek şarj üniteleri taşıyor musunuz? Bu soruların çoğuna cevabınız

‘Evet’ ise muhtemelen siz de dijital yorgunluğun esareti altındasınız.

Telefonumuza gelen her bir bildirim, bizi uğraştığımız işten alıkoyuyor ve dikkatimizi bölüyor. Gelen bir e-posta, **instagram beğenisi** ya da bir yorum. Bunların birçoğu bizim için önemsiz olmasına rağmen zihnimizi sürekli bir **‘acil durum’** modunda tutuyor. Oysa gün içerisinde gerçekten önemli kaç bildirim alıyoruz? Araştırmalara göre bu bildirimlerin çoğu önemli olmamasına rağmen her biri **dopamin** salgılamamıza sebep oluyor ve bir süre sonra bildirim bağımlısı oluyoruz.

İşte bu noktada teknoloji bağıımız bir kölelik haline gelebiliyor. Eğer odaklanma güçlüğü, **zihinsel yorgunluk**, **uyku problemleri** veya **tükenmişlik hissi** yaşıyorsanız, dijital yorgunluk belirtileri gösteriyorsunuz demektir.

Serhat Körük
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
serhat@lacivertmedya.com



ÇÖZÜM DİJİTAL DETOKS OLABİLİR Mİ?

Belirli bir süre ekranlardan uzak kalarak, bildirim seslerini kapatarak zihninizi dinlendirebilirsiniz. Biz buna **dijital detoks** diyoruz. Peki bunu nasıl gerçekleştireceğiz?

1) İhtiyacınız olmayan uygulamalara ait bildirimleri kapatın. Hatta sizin için hayati öneme sahip olmayan bütün uygulamaların bildirimlerini gizleyin ve sadece siz istediğinizde bakın.

2) Sosyal medyaya giriş sürenizi kısıtlayın ve molalar verin. Örneğin öğle arasında ya da saat 21:00 sonrası sosyal medya kullanmayın.

3) Yatmadan önce ekranlardan kurtulun.

Telefon, TV, tablet gibi cihazlardan uzak durun. Normalde size bu durumda kitap okumayı tavsiye ederdim ama gözlerinizi dinlendirmek için pek iyi bir yöntem sayılmaz.

4) Ekran sürenizi sınırlayın. Günlük ekran kullanım sürenizi kontrol altına almak için ihtiyacınızı karşılayacak şekilde sınırlayın. Gereksiz zaman harcamayın.

5) Gerçek dünyaya bağlanın. Doğa yürüyüşleri, yüzmek, arkadaşlarınızla buluşmak gibi fiziksel aktivitelere yoğunlaşın.

Teknoloji, hayatımızın bir parçası ama sahibi değil. Onun sizi yönetmesine izin vermeyin. Teknolojiyi sadece hayatınızı kolaylaştırıcı bir araç olarak kullanın. Bu sizi hem dijital yorgunluktan koruyacak hem de sağlıklı, mutlu ve bilgi sahibi bir birey haline getirecektir.



TUZLA'NIN KAYBOLAN LEZZETLERİ

Tuzla, İstanbul'un en eski yerleşim bölgelerinden biri olarak, zengin bir kültürel mirasa ve gastronomik çeşitliliğe sahip. Ancak zamanla, modernleşme ve kentleşmenin etkisiyle, bölgenin bazı geleneksel ürünleri ve yemekleri unutulmaya yüz tuttu. Eskiden bamya tarlalarıyla ünlü olan Tuzla'da, artık bu tarım alanları tamamen yok oldu. Aynı kader Tuzla enginarı için de geçerli. Bunun yanında köftecileriyle meşhur olan Tuzla'da günümüzde çok az sayıda köfte restoranı kaldı.

TUZLA BAMYASI

Geçmişte Tuzla'nın verimli topraklarında geniş bamya tarlaları bulunurdu. Bu tarlalarda yetişen taze bamyalar, hem Tuzlalıların sofralarını süsler hem de çevre bölgelere satılırdı. Özellikle yaz aylarında, zeytinyağlı bamya yemeği ve etli bamya, sofraların vazgeçilmezleri arasındaydı. Ancak günümüzde, bamya tarımı tamamen yok oldu. Özellikle D100 karayolundan sahile kadar uzanan bamya tarlalarının yerini günümüzde koca koca binalar aldı. 2020'li yılların başında son bamya tarlasını da kaybeden Tuzla'da artık tarla önlerinde sepetlerde bamya satan Tuzlalılardan da eser yok. Pazar yerlerinde satışı yapılan bamyaların tamamı şehir dışından geliyor.



TUZLA ENGİNARI

Tuzla'nın bir diğ er önemli tarım ürünü de enginar dı. Bahar aylarında hasat edilen enginarlar, zeytinyağlı yemekler başta olmak üzere çeşitli tariflerde kullanılırdı. Enginar dolması, enginar salatası gibi lezzetler, Tuzla'nın mutfak kültüründe önemli bir yer tutardı. Ancak, tarım alanlarının azalması ve değişen tüketim alışkanlıkları nedeniyle Tuzla enginarı da tarih oldu. Hatta enginar, bamyadan çok daha önce ilçemizden ayrıldı.



TUZLA KÖFTECİLERİ

Tuzla'nın standartları belli bir köftesi olmasa da, özellikle sahilinde yer alan köftecileri meşhurdu. Farklı formüllere sahip birçok köfte restoranımız meşhur oldu. Gel gelelim geçen yıllar, köfte restoranlarımızı bir bir aramızdan aldı. Son olarak geçtiğimiz yıllarda Doktor'un Yeri'nin de kapanmasıyla az sayıda köfteci faaliyetine devam ediyor. Meraklı Köfteci, Esentepe Köftecisi ve Filizler Köfte, bu konuda bayrağı taşıyan son işletmeler.



MANAV MUTFAğI

Tuzla'da çok sayıda Manav Türkü bulunuyor. Manav Türklerinin harika bir mutfak kültürü var. İç pilav, erik aşu çorbası, zerde ve mancarlı pide, kabaklı börek, soğanlı kaplama ve oturtma tatlısı bunların sadece birkaçı. Gel gelelim modern yaşamın getirdiği değişiklikler ve yeni beslenme alışkanlıkları, bu lezzetleri unutulma tehlikesiyle karşı karşıya bırakıyor.



EVİNİZDEKİ SESSİZ TEHLİKE PLASTİK VE KİMYASAL ÜRÜNLERDEN KURTULUN!

Plastik ve kimyasallar hayatımızın her alanında bilerek ya da bilmeyerek kullandığımız maddeler haline geldi. Plastik şişelerdeki içme sularından banyodaki şampuan şişelerine, mutfak temizlik malzemelerinden gıda ambalajlarına kadar her yerde karşımıza çıkıyorlar. Bu ürünlerin çoğu, hem sağlığımıza hem de doğaya zarar veriyor. Neyse ki, günlük yaşantımızda yapacağımız küçük değişikliklerle bu tehlikelerden kurtulmak mümkün. İşte evinizde plastik ve kimyasallardan arınmak için atabileceğiniz adımlar.

PLÂSTİK VE KİMYASALLARIN HAYATIMIZDAKİ GİZLİ TEHLİKESİ

Market raflarında, banyolarımızda, mutfaklarımızda plastik ve kimyasal ürünler vazgeçilmez gibi görünse de, uzun vadede sağlığımıza ve çevreye ciddi zararlar verebiliyor. Tek kullanımlık plastikler, çözünabilir olmadığı için doğaya karışarak yüzlerce yıl boyunca kirliliğe sebep oluyor. Plastik ambalajlardan sızan mikroplastikler, içme sularımıza ve vücudumuza kadar ulaşıyor. Kimyasal dolu temizlik ve kişisel bakım ürünleri ise cildimize ve solunum yollarımıza zarar vererek uzun vadede sağlık sorunlarına yol açabiliyor.

Bu maddelerden kaçınmak ve daha bilinçli tercihler yapmak için ilk adım, günlük kullandığımız ürünlerin içeriklerini incelemek ve sürdürülebilir alternatiflere yönelmektir.





MUTFAKTA PLÂSTİK VE KİMYASALLARI AZALTMAK

Evde plastik ve kimyasal kullanımı en fazla mutfakta karşımıza çıkar. Gıdaların plastik kaplarda saklanması, tek kullanımlık poşetlerin sürekli tüketilmesi ve kimyasal bulaşık deterjanlarının kullanımı mutfağı plastik ve kimyasallar açısından riskli bir alan haline getiriyor.

İşte bu maddeleri mutfağınızdan çıkarmanın birkaç pratik yolu:

- Plastik saklama kapları yerine cam veya paslanmaz çelik kaplar tercih edin.
- Market alışverişinde tek kullanımlık plastik poşetler yerine bez çantalar ve file torbalar kullanın.
- Kimyasal bulaşık deterjanları yerine sirke ve karbonat gibi doğal temizleyicileri tercih edin.
- Plastik şişelerden su içmek yerine cam veya paslanmaz çelik matara kullanın.
- Plastik süngerler yerine doğal liflerden yapılmış (kabak lifi, hindistancevizi kabuğu gibi) bulaşık süngerleri kullanın. Plastik süngerler zamanla parçalanarak mikroplastik üretir ve doğaya zarar verir.

Doğal Bulaşık Deterjanı Tarifi:

Sıcak su içinde 1 yemek kaşığı doğal sabun rendesini eritin, ardından 1 su bardağı sirke, 1 yemek kaşığı karbonat ve 1 tatlı kaşığı limon suyunu ekleyin (köpürmesi normal). Koku vermesi için karışıma portakal ve limon kabukları ekleyip 1 gün bekletin. Karışımı süzerek bir şişeye alın ve bulaşık temizliğinde kullanın.

TEMİZLİK MALZEMELERİNDEKİ KİMYASAL TEHLİKE

Ev temizliği için kullandığımız deterjanlar genellikle bol miktarda kimyasal içerir. Bu maddeler hem cildimize zarar verir hem de solunduğunda alerjik reaksiyonlara ve solunum sorunlarına neden olabilir. Üstelik lavabolardan denizlere karışarak çevreyi kirletirler.

Oysa evde basit malzemelerle doğal temizlik ürünleri yapmak mümkün:

- Çamaşır deterjanı yerine doğal sabun rendesi, karbonat ve limon karışımı kullanabilirsiniz.
- Çamaşır suyu yerine beyaz sirke ve karbonat karışımı harika bir temizlik sağlar.
- Pencere ve cam temizliği için su ve sirke karışımı etkili bir doğal temizleyicidir.
- Oda spreyleri yerine birkaç damla esansiyel yağla suyla karıştırarak doğal bir koku elde edebilirsiniz.

Doğal Yüzey Temizleyici Tarifi:

Bir kova ılık suya 1 su bardağı beyaz sirke ve 1 yemek kaşığı karbonat ekleyin, hoş koku için limon suyu veya tarçın çubuğu ekleyerek karıştırın. Paspası bu karışıma batırıp sıkarak tüm zeminlerde güvenle kullanabilirsiniz!

Bu tarifler tavsiye niteliğindedir. Lütfen alerjik durumlarınızı dikkate alarak uygulayın.



BANYODA KİMYASAL VE PLÂSTİKLERDEN UZAK DURUN

Şampuan şişeleri, diş macunu tüpleri, plastik ambalajlı sabunlar... Banyolarımız adeta plastik çöplüğüne dönmüş durumda. Üstelik, çoğu kişisel bakım ürünü paraben, sülfat ve sentetik kokular gibi zararlı kimyasallar içeriyor.

Banyonuzu daha doğa dostu hale getirmenin yolları:



- Şampuan ve sabun şişeleri yerine katı şampuan ve doğal sabunlar kullanın.
- Diş macunu ve deodorantlarda bulunan kimyasallara dikkat edin. Doğal içerikli ürünlere yönelin.
- Plastik diş fırçaları yerine bambu diş fırçalarını tercih edin. Yine de plâstik içerikli diş fırçaları kullanacaksanız, dişleriniz için daha uzun ömürlü ve işlevsel şarjlı diş fırçalarını kullanın. Ülkemizde az bulunsa da şarjlı bambu diş fırçaları olduğunu da bilmelisiniz. Bu fırçaları araştırıp sipariş edebilirsiniz.
- Kimyasal makyaj temizleyicileri yerine doğal, kendin yap tarifleri kullanarak kimyasalların cildinizle temasını azaltın.

Doğal Makyaj Temizleyici Tarifi:

Kavanoza 1 çay kaşığı saf aloe vera, 3 çay kaşığı güvercin elması ekstresi, 1 çay kaşığı sıvı sabun sabun, 1 çay kaşığı parçalanmış hindistan cevizi yağı ve 8-12 damla cilt yumuşatıcı esans yağı (lavanta gibi) koyun, iyice çalkalayın.

PLÂSTİKLERİ TEMİZLİK DIŞINDA DA HAYATINIZDAN ÇIKARIN.

Plastik sadece temizlik malzemelerinde değil, günlük yaşantımızın her alanında karşımıza çıkıyor.

Evde plastik kullanımını azaltmak için atılabilecek bazı pratik adımlar şunlar olabilir:

- Plastik oyuncaklar yerine ahşap veya kumaş oyuncaklar kullanın. Çocukların sağlığı için zararlı olabilecek kimyasal içeren plastikler yerine doğal malzemeleri tercih edebilirsiniz.
- Plastik veya naylon masa örtüleri ve mutfak eşyalarından kaçının. Bez peçeteler, bambu kesme tahtaları ve çelik mutfak gereçleri gibi sürdürülebilir seçenekleri hayatınıza katabilirsiniz.
- Plastik kıyafet askıları yerine ahşap veya metal askılar tercih edin. Özellikle gardırobunuzdaki plastik tüketimini azaltmak için dayanıklı malzemeler seçebilirsiniz.
- Evcil hayvan ürünlerinde plastiği azaltın. Plastik mama kapları yerine paslanmaz çelik veya seramik kaplar kullanılabilir, oyuncaklarda doğal kauçuk veya ip seçeneklerini değerlendirebilirsiniz.

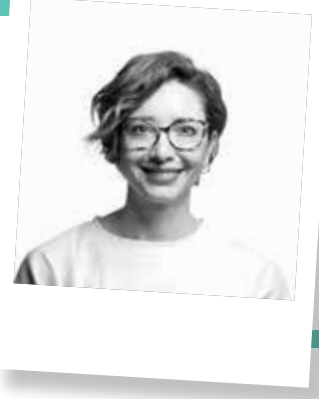


JUMBO

Dijital Reklam Ajansı

MARKAN
ÇOK İYİ AMA
SOSYAL
MEDYADA

**GÖRÜNÜR
OLMALISIN!**

Dt. Mediha IŞIKVERDiş Hekimi
mediha.isikver@klinikm.com.tr

SAĞLIKLI GÜLÜŞLER İÇİN AĞIZ VE DİŞ HIJYENİ

Dişlerinizi fırçalamadan uyuduğunuzda sabah kalktığınızda ağzınızda bir tatsızlık hissediyor musunuz? Ya da diş ipi kullanmayı sürekli erteliyorsunuz ama diş etlerinizde hassasiyet mi başladı? Eğer bu sorulara cevabınız “evet” ise, ağız ve diş hijyenine daha fazla önem vermeniz zamanı gelmiş olabilir!

Ağız sağlığı, yalnızca güzel bir gülümseme için değil, aynı zamanda genel sağlığımız için de büyük bir öneme sahiptir. Peki, sağlıklı bir ağız için neler yapmalıyız? Gelin, diş ve diş eti sağlığınızı korumak için dikkat etmeniz gereken en önemli adımlara birlikte göz atalım.

DOĞRU YÖNTEM HER ŞEYDİR

Gün içinde tükettiğimiz yiyecekler ve içecekler dişlerimizde birikerek bakteri oluşumuna neden olur. Bu bakteriler zamanla diş çürümmesine ve diş eti hastalıklarına yol açabilir. İşte tam da bu yüzden, günde en az iki kez diş fırçalamak önemlidir. Ancak sadece fırçalamak yetmez, doğru teknikle fırçalamak gerekir.

Dişlerinizi fırçalarken şu noktalara dikkat etmelisiniz:

- Diş fırçanızı 45 derece açıyla tutun ve nazik hareketlerle dişlerinizi fırçalayın.
- Diş etlerinize zarar vermemek için sert kıllı fırçalar yerine orta sertlikte bir fırça kullanın.
- En az 2 dakika boyunca fırçalayarak her bölgeyi eşit şekilde temizleyin.
- Elektrikli diş fırçaları, manuel fırçalara göre daha etkili olabilir. Eğer imkânınız varsa deneyebilirsiniz!

Diş fırçanızı 3 ayda bir değiştirmeyi unutmayın, çünkü zamanla fırça kılları yıpranır ve etkisini kaybeder.

ÇOĞU KİŞİNİN ATLADIĞI ADIM

- Diş fırçalamak, dişlerin yüzeyini temizler ama dişlerin arasındaki yiyecek artıklarını ve bakterileri tam anlamıyla temizleyemez.





İşte tam bu noktada diş ipi devreye girer.

Diş ipi kullanmazsanız, dişlerinizin arasında kalan artıklar birikir ve diş taşı oluşumunu hızlandırır. Bu da kötü ağız kokusu, diş eti iltihabı ve çürüklere davetiye çıkarır.

- Diş ipini her gün en az bir kez kullanmaya özen gösterin.
- Diş etlerinize zarar vermemek için diş ipini nazik hareketlerle yukarı-aşağı kaydırarak kullanın.
- Eğer klasik diş ipi kullanmakta zorlanıyorsanız, diş arası fırçaları veya suyla çalışan ağız duşlarını deneyebilirsiniz.

İlk başlarda diş ipi kullanırken diş etlerinizde hafif bir kanama olabilir ama bu sizi korkutmasın. Düzenli kullanımla diş etleriniz güçlenecek ve kanama azalacaktır.



KÖTÜ NEFESE SON

Çoğu insan dil temizliğini ihmal eder. Oysa dil, ağızdaki bakterilerin en fazla biriktiği yerlerden biridir. Eğer dilinizi temizlemezseniz, ağızınızda kötü koku ve tat oluşabilir.

Dil temizliğini yapmak için:

- Diş fırçanızı hafifçe dilinizin üzerinde gezdirerek temizleyebilirsiniz.
- Daha etkili bir temizlik için özel dil kazıyıcıları kullanabilirsiniz.
- Dili temizlerken çok sert hareketlerden kaçınarak nazik olun.

Dilinizi temizlemek, sadece kötü kokuyu önlemekle kalmaz, aynı zamanda ağız sağlığınızı da destekler.

PROFESYONEL BAKIM ŞART

Ne kadar dikkat edersek edelim, zamanla dişlerimizde tartar (diş taşı) oluşabilir. Diş taşı, plakların sertleşmiş halidir ve diş fırçasıyla temizlenemez. Eğer düzenli olarak temizletmezseniz, diş etlerinde çekilmelere, hassasiyete ve hatta diş kaybına neden olabilir.

Diş taşı oluşumunu önlemek için:

- 6 ayda bir diş hekimine giderek profesyonel temizlik yaptırın.

- Sigara ve aşırı kahve/tüketimi gibi alışkanlıkları azaltarak diş taşının hızla oluşmasını önleyin.
- Günlük ağız bakımınızı ihmal etmeyerek diş taşını en aza indirin.

Diş hekiminize düzenli olarak kontrole gitmek, gelecekte karşılaşılabileceğiniz büyük ağız ve diş sağlığı problemlerini önlemenize yardımcı olacaktır.



SAĞLIKLI BİR GÜLÜMSEME İÇİN BU ADIMLARI UNUTMAYIN

Ağız ve diş hijyenine özen göstermek, yalnızca sağlıklı dişlere sahip olmanızı sağlamaz, aynı zamanda genel sağlığınızı da korur. Küçük ama düzenli alışkanlıklarla sağlıklı dişlere sahip olabilir ve yıllarca özgüvenle gülebilirsiniz. Gülüşünüzü koruyun, sağlıklı kalın!

Başak TAN

Spor Bilimleri Uzmanı



Yaza 81 Gün Kala Merhaba:

AZ BİLİLEN İPUÇLARIYLA

FORMA GİRİN

Yaz mevsimi yaklaşırken, hepimiz daha enerjik ve fit hissetmek isteriz. Ama klasik “Bol su için, yürüyüş yapın” önerileri bazen fazla sıradan gelebilir, değil mi? O halde bu yazıyı okuyan herkesin işine yarayacak, az bilinen ama gerçekten etkili yöntemlere bir göz atalım. Küçük ama güçlü dokunuşlarla formda kalmanın keyfini çıkarın!

TABATA ANTRENMANLARI İLE ZAMANI VERİMLİ KULLANIN

“Spor yapmaya vaktim yok” cümlesi artık bahane olmaktan çıkıyor. Tabata antrenmanları, kısa ama etkili bir egzersiz yöntemi. Yalnızca 4 dakikada yüksek tempolu bir antrenman yaparak vücudunuzu forma sokabilirsiniz. Nasıl mı? 20 saniye boyunca yüksek tempolu bir egzersiz yapıp, ardından 10 saniye dinlenin ve bunu 8 kez tekrarlayın. Koşu, squat, şınav ya da zıplamalar... Size en uygun olanı seçin ve başlayın. Böylece uzun saatler spor yapmadan da harika sonuçlar alabilirsiniz.



SOĞUK DUŞ İLE METABOLİZMANIZI CANLANDIRIN

Biliyorum, sıcak bir duş gibisi yok. Ama soğuk duşlar vücudunuz için adeta bir yenilenme iksiri. Sabahları alacağınız kısa süreli soğuk duşlar, metabolizmanızı hızlandırarak daha fazla yağ yakmanızı sağlar. Aynı zamanda kan dolaşımını artırır, bağışıklık sisteminizi güçlendirir ve enerjinizi yükseltir. Hadi ama, birkaç saniyeliğine dişinizi sıkabilirsiniz.

PROBİYOTİKLERLE SİNDİRİM SİSTEMİNİZİ DESTEKLEYİN

Düz bir karın mı istiyorsunuz? O zaman bağırsaklarınıza iyi bakmalısınız. Vücudumuzun



ikinci beyni olarak bilinen bağırsaklar, kilo kontrolünden enerji seviyemize kadar her şeyi etkiler. Kefir, yoğurt, turşu gibi fermente gıdalar sindirim sisteminizi destekleyerek sizi şişkinlikten kurtarır. Şişkinlik azaldıkça, aynaya baktığınızda kendinizi daha formda hissedeceksiniz.

AKILLI TELEFONUNUZU EGZERSİZ ARKADAŞINIZA DÖNÜŞTÜRÜN

Telefonu elimizden düşürmüyoruz, öyleyse neden bunu avantaja çevirmeyelim? Ücretsiz fitness uygulamalarıyla kişisel antrenörünüz her zaman cebinizde olabilir. Kendi seviyenize uygun programlar seçebilir, hareketleri doğru yapıp yapmadığınızı kontrol edebilir ve hatta sanal topluluklarla motivasyonunuzu artırabilirsiniz. Hadi, Instagram'da vakit geçirmek yerine biraz hareket zamanı.

GÜN IŞIĞINDAN MAKSİMUM FAYDALANIN

Güneş ışığı cildinizin en iyi dostu olmasının yanı sıra, D vitamini üretimini destekleyerek metabolizmanızı hızlandırır. Güneşli günlerde dışarı çıkın, yürüyüş yapın ya da sadece bir kahve içerek açık havada vakit geçirin. D vitamini eksikliği, yorgunluk ve kas zayıflığına neden olabilir.

Güneşin tadını çıkarın, tabii güneş koruyucunuzu sürmeyi unutmayın.

UYKUYA ÖNCELİK VERİN

Gece geç saatlere kadar ekran başında vakit geçirmek, sabahları yorgun uyanmanıza ve vücudunuzun yeterince yenilenememesine neden olabilir. Kaliteli uyku, hem zihinsel hem de fiziksel sağlığınız için olmazsa olmazdır. Günde en az 7-9 saat uyumaya özen gösterin ve uyku öncesi ekran sürenizi azaltarak vücudunuzu rahatlatın. İyi uyuyan bir beden, daha hızlı toparlanır ve daha enerjik olur.

Bu yaz, sadece bedeninizi değil, zihninizi de canlandırın. Küçük ama etkili değişikliklerle kendinizi hem daha enerjik hem de daha güçlü hissedebilirsiniz. Önemli olan, sürdürülebilir ve size uygun yöntemleri seçmek. Her şey bir adımla başlar, belki de o adımı tam şu an atmalısınız.

“Başlamak için mükemmel olmak zorunda değilsin, ama mükemmel olmak için başlamalısın.” – Zig Ziglar

Haydi, bu yazı en iyi versiyonunuzla karşılamaya hazır mısınız? Unutmayın, bu yolculuk kendiniz için yaptığınız en büyük iyilik olacak.

DAHA FİT KAL

KADINLAR VE ERKEKLER İÇİN AYRI YÜZME HAVUZLARI

Aradığın tüm spor branşlarını bir arada bulabileceğin spor salonu PlayGym Fitness Center'a avantajlı üyelik paketleriyle üye ol, spora bugün başla!

- » FITNESS
- » KIDS CLUB
- » KAPALI HAVUZ
- » CRUNCH
- » KICK BOX
- » ZUMBA
- » SPINNING
- » ÇOCUK HAVUZU
- » BUHAR BANYOSU
- » SAUNA
- » PİLATES
- » SPA
- » YOGA

YILLIK ÜYELİKLERDE %20 İNDİRİM!

Bilgi için



0216 504 88 71



0850 308 29 73

Evliya Çelebi Mah. Şinasi Dural Cad.
Tuzla Ticaret Merkezi C Blok Tuzla/İSTANBUL



REKLAMIN RENGİ 15 YAŞINDA!

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

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

0850 888 1 800

www.lacivertmedya.com



Dyt. Yaren Baş
Diyetisyen
yarenbas@gmail.com



DIYET İLE SAĞLIKLI KILO VERME TÜYOLARI

Her pazartesi diyete başlayıp çarşamba günü bozuyor musunuz? Aç kalmadan, yasaklarla boğuşmadan ve gerçekten sürdürülebilir bir şekilde kilo vermek mümkün. Günümüzde birçok kişi hızlı kilo verme yöntemleri peşinde koşuyor, ancak unutulmaması gereken bir gerçek var: Sağlıklı kilo vermek, sadece görünümü değiştirmekle ilgili değil, aynı zamanda beden ve zihnin genel sağlığını iyileştirmekle ilgilidir. Peki, sağlıklı kilo vermenin önemi nedir ve nasıl bunu başarmalıyız?

ŞOK DİYETLERE ELVEDA, DENGELİ BESLENMEYE MERHABA

“Bir haftada 5 kilo verin!” başlıklı diyetlere aldanmayın. Hızlı kilo kaybı kas ve su kaybına neden olur, metabolizmayı yavaşlatır ve verdiğiniz kilolar fazlasıyla geri döner. Bunun yerine, karbonhidrat, protein ve yağ dengesini gözeterek, uzun vadede sürdürülebilir bir beslenme planı oluşturun.

SU İÇMEK ZAYIFLATIR MI?

Kesinlikle! Gün içinde yeterince su içmek metabolizmayı hızlandırır, açlık hissini azaltır ve vücudun toksinlerden arınmasını sağlar. Günlük su tüketimini artırarak farkı hissedeceksiniz.



HAREKET ETMEDEN OLMAZ

Diyet tek başına yeterli değil. Kilo vermek için kalori açığı oluşturmanız gerekir ve bu ancak hareketle desteklenirse etkili olur. Sevdiğiniz bir aktivite bulun: yürüyüş, dans, pilates veya yüzme... Önemli olan, hareketi hayatınızın bir parçası haline getirmek.

ARA ÖĞÜNLER NE KADAR ÖNEMLİ?

Ara öğünler, kan şekerinizi dengede tutarak ani açlık krizlerini önler. Bir avuç badem, yoğurt, meyve veya tam tahıllı bir atıştırmalık ile metabolizmanızı destekleyebilirsiniz.



UYKU VE STRES GÖZ ARDI EDİLEN İKİ BÜYÜK ENGEL

Yetersiz uyku, kilo alımına neden olan hormonları artırır. Aynı şekilde stres de duygusal yeme ataklarını tetikler. Günde en az 7-8 saat uyumaya ve stres yönetimi için meditasyon, nefes egzersizleri veya doğa yürüyüşleri gibi yöntemleri hayatınıza dahil etmeye özen gösterin.

MUCİZE BEKLEMİYİN, SÜRECİ KEYİFLİ HALE GETİRİN

Kilo vermek bir maraton, kısa mesafe koşusu değil. Katı kurallar yerine esnek ve sürdürülebilir bir beslenme düzeni oluşturun. Sağlıklı kilo vermek için kendinize zaman tanıyın, sabırlı olun ve en önemlisi, bu süreci kendinizi cezalandırmak değil, hayatınızı iyileştirmek olarak görün. Unutmayın, en sağlıklı beden en mutlu bedendir.





AKÇADAĞ
GRUP

ALICI VE SATICI ARASINDA
DÜRÜST DENGE

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

0216 395 95 95

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

TİCARİ PROJE

GELİŞTİRME VE SATIŞ



DAGİM YETKİLİ SATICI

102.000 m² 284 BAĞIMSIZ BÖLÜM



TEBAWORK YETKİLİ SATICI

215.000 m² 615 BAĞIMSIZ BÖLÜM

akcadaggrup.com

KORKULARIN EN TUHAF HALİ DÜNYANIN EN İLGİNÇ 10 FOBİSİ

“

Kimi karanlıktan korkar, kimi yükseklikten... Ama bazı korkular var ki gerçekten şaşırtıcı! İşte dünyanın en ilginç ve tuhaf fobileri.

”

Fobi denince akla genellikle örümcek korkusu (araknofobi) veya yükseklik korkusu (akrofobi) gibi yaygın korkular gelir. Ancak bazı fobiler var ki, duyduğunuzda hem şaşıracak hem de gülümseyeceksiniz!

Korkular, çoğu zaman mantıklı bir sebebe dayanır. Örneğin, tehlikeli bir hayvandan korkmak veya yüksek yerlerden çekinmek, hayatta kalma içgüdüleriyle açıklanabilir. Ancak bazı insanlar için telefonsuz kalmak, flüt sesi duymak ya da bir ördeğin kendisini izlediğini düşünmek bile büyük bir endişe kaynağı olabilir.

Beynimiz bazen bizi en beklenmedik şeylerden kaçınmaya programlayabilir. Peki, hiç uzun kelimelerden korkan biriyle tanıştınız mı? Ya da birinin dizlerden rahatsız olduğunu duyduunuz mu? İşte dünyadaki en ilginç ve şaşırtıcı 10 fobi!



NOMOFOBİ

Telefonsuz Kalma Korkusu

Telefon çekmediğinde huzursuz oluyor, şarj azalınca panik mi yapıyorsun? Sürekli çevrimiçi olma ihtiyacı, modern çağın en yaygın korkularından biri haline geldi. İnternetsiz kalmak, bazıları için birkaç dakikada bile dayanılmaz olabilir!

OPTOFOBİ

Gözlerini Açma Korkusu

Bazı insanlar için gözlerini açmak, tehlikelerle yüzleşmek anlamına geliyor. Bu fobiye sahip kişiler, mümkün olduğunca gözlerini kapalı tutmaya eğilimlidir. Işık, yoğun görüntüler veya çevresel faktörler aşırı kaygı yaratabilir.





ANATİDAEFOBİ

Bir Ördeğin Seni İzlediği Hissi

Nerede olursan ol, bir yerlerde bir ördeğin seni izlediğini düşünmek... Ne kadar mantıksız görünse de, bu fobiye sahip kişiler kendilerini sürekli gözleniyormuş gibi hissedebilir.

HİPPOPOTOMONSTROSES QUİPPEDALİFOBİ

Uzun Kelimelerden Korkma

İronik bir şekilde, adını söylemek bile zor olan bu fobi, uzun kelimeleri okumaktan veya duymaktan aşırı rahatsızlık duyan kişileri etkiler. Karmaşık terimler ve uzun kelime dizileri kaygı yaratabilir.



GENUFOBİ

Dizlerden Korkma

Dizlere bakmak veya başkalarının dizlerini görmek bile bu fobiye sahip kişiler için rahatsız edici olabilir. Diz eklemlerinin görüntüsü veya dokunulması, yoğun kaygı yaratabilir.

MAGEİROKOFOBİ

Yemek Yapmaktan Korkma

Bazıları için yemek yapmak bir zevk, bazıları içinse tam bir stres kaynağıdır. Bu fobiye sahip kişiler, yemek pişirme sürecine dair yoğun bir endişe hisseder ve mutfaktan uzak durmayı tercih edebilir.





GELİOFOBİ

Gülmekten Korkma

Gülmek herkes için keyifli bir deneyim olmayabilir. Kendi gülüşünden veya başkalarının kendisine gülmesinden çekinen kişiler, sosyal ortamlardan kaçınabilir.

KOROFOBİ

Dans Etmekten Korkma

Müzik çaldığında ritme ayak uyduramamak bir şey, ancak dans etme fikrinin bile kaygı yaratması başka bir şeydir. Bu fobiye sahip kişiler, sosyal etkinliklerde dans etmek zorunda kalmaktan çekinirler.



PELADOFOBİ

Kellikten veya Kel İnsanlardan Korkma

Kendi saçlarının dökülmesi veya kel insanlarla karşılaşmak, bazı kişilerde yoğun kaygı yaratabilir. Bu fobiye sahip kişiler, saçlarını kaybetme ihtimalinden bile endişe duyabilir.

ALLODOKSAFOBİ

Başkalarının Fikirlerini Duymaktan Korkma

Kişi, kendisine farklı düşünceler sunulmasından veya tartışmalara girmekten büyük endişe duyar. Fikir ayrılıklarıyla yüzleşmekten kaçınır. Sizin de aklınıza birileri geliyor mu?





KOCYIĞIT

ORTAK SAĞLIK GÜVENLİK BİRİMİ LTD. ŞTİ.

İŞYERİ HEKİMLİĞİ HİZMETLERİ
DİĞER SAĞLIK PERSONELİ
YERİNDE SAĞLIK HİZMETİ
ULUSLARARASI HASTA TRANSFERİ
ORGANİZASYONLARDA ACİL SAĞLIK
MEDİKAL ESKORT HİZMETLERİ
HAVA VE KARA AMBULANSLARI
AMBULANS KİRALAMA
ACİL SAĞLIK HİZMETLERİ
MOBİL SAĞLIK TARAMA
İŞ SAĞLIĞI EĞİTİMLERİ



İŞ SAĞLIĞI



GÜVENLİ ÇALIŞ!

SAĞLIKLI KAL!



KALİTELİ ÜRET!

İŞ GÜVENLİĞİ

İŞ GÜVENLİĞİ UZMANI
ACİL DURUM HİZMETLERİ
DENETİM HİZMETLERİ
SERTİFİKA HİZMETLERİ
İŞ GÜVENLİĞİ EĞİTİMLERİ
YÖNETİCİ EĞİTİMLERİ
YANGIN EĞİTİMLERİ
ORTAM ÖLÇÜM VE MÜH.



0532 644 53 26

Aydıntepe Mh. İbrahim Koray Sk.
No:22, 34947 Tuzla/İstanbul

www.kocyigitisg.com

İLHAM VEREN HİKÂYELELER

KADIN GİRİŞİMCİLER

DESTEKLER VE ÖNERİLER

“

Türkiye’de kadın girişimcilerin sayısı her geçen gün artıyor. 2002 yılında yalnızca %13,1 olan kadın girişimci oranı, 2023 itibarıyla %17,4’e yükseldi. Bu artış cesaret verici olsa da, hâlâ dünya ortalamasının oldukça gerisinde. Yine de, yaratıcı fikirlerini işe dönüştürmeyi başaran pek çok kadın girişimci var. Bu makalede, ilham veren kadın girişimci hikâyelerine, kadınlara özel destek ve teşviklere, karşılaşılan zorluklara ve bunları aşma yollarına değinecek; girişimci kadınlar için yol gösterici öneriler sunacağız.

”

**TRENDYOL: DEMET MUTLU**

Harvard Üniversitesi’ni yarıda bırakarak 2010’da Trendyol’u kurdu. Türkiye’de online alışverişin hızla büyüyeceğini öngörerek, girişimini kısa sürede sektör lideri yaptı. 2021’de Alibaba yatırımıyla Trendyol, Türkiye’nin ilk “decacorn”u (10 milyar dolar değerleme aşan şirket) oldu. Mutlu, e-ticaret alanında kadın girişimciler için önemli bir rol model haline geldi.

**BIG CHEFS: GAMZE CİZRELİ**

ODTÜ İşletme mezunu Cizreli, 2007’de BigChefs’i kurarak restoran sektörüne adım attı. Küçük bir yatırımla yola çıkmasına rağmen markasını hızla büyüttü. Bugün 8 ülkede 70’den fazla şubesiyle uluslararası bir marka. Yerel lezzetleri modern sunumlarla birleştirerek fark yaratan Cizreli, kadın girişimcilere ilham veriyor.

**ARMUT.COM: BAŞAK TAŞPINAR DEĞİM**

2011’de hizmet sektöründeki eksikliği fark ederek armut.com’u kurdu. Küçük bir sermaye ile başladığı girişimi, bugün milyonlarca kullanıcının güvenilir hizmet bulmasını sağlayan bir platform haline geldi. Değim, geleneksel hizmet sektörünü dijitalle taşıyarak teknoloji girişimciliğinde öne çıkan isimlerden biri oldu.

KADIN GİRİŞİMCİLERE YÖNELİK DEVLET TEŞVİKLERİ

Türkiye'de kadın girişimciliğini teşvik etmek için devlet tarafından hibeler, düşük faizli krediler ve teşvik programları sunuluyor. KOSGEB, kadın girişimcilere özel olarak 65.000 TL'ye kadar geleneksel, 375.000 TL'ye kadar ileri girişimcilik hibesi sağlıyor. Kredi Garanti Fonu (KGF), kadın girişimcilerin bankalardan kredi almasını kolaylaştırırken, Tarım ve Kırsal Kalkınmayı Destekleme Kurumu (TKDK), kırsalda iş kurmak isteyen kadınlara %60-70 oranında hibe sunuyor.

KADIN GİRİŞİMCİLERİ DESTEKLEYEN FONLAR VE ÖZEL KURULUŞLAR

Devlet desteklerinin yanı sıra, Arya Kadın Yatırım Platformu ve KAGİDER gibi kuruluşlar, kadın girişimcilerin finansmana ve mentorluk programlarına erişimini kolaylaştırıyor. Bankaların Kadın Girişimci Destek Paketleri, uygun faiz oranlarıyla kredi imkanı sunarken, TOBB Kadın Girişimciler Kurulu (KGK) iş dünyasına adım atan kadınları eğitim ve networking fırsatlarıyla destekliyor.

KADIN GİRİŞİMCİLİĞİNDE FIRSATLAR VE GELECEK

Kadın girişimcilere sunulan destekler sadece finansal yardımlarla sınırlı değil; aynı zamanda eğitim, mentorluk ve iş bağlantıları da bu ekosistemin önemli bir parçası. Mikro kredi programları, küçük sermayeyle büyük işler başarmak isteyen kadınlar için önemli fırsatlar sunuyor. Kadın girişimcilerin bu imkanları değerlendirerek iş dünyasında daha güçlü adımlar atmaları, hem bireysel başarılarını artıracak hem de ülke ekonomisine katkı sağlayacaktır.

KADIN GİRİŞİMCİLERİN KARŞILAŞTIĞI ENGELLER

Kadın girişimciler, finansmana erişim konusunda daha fazla zorluk yaşıyor. Bankalar ve yatırımcılar, kadın girişimcilere temkinli yaklaşıyor, bu da sermaye bulmayı zorlaştırıyor. Ayrıca, aile ve iş hayatı arasındaki denge, birçok kadın girişimcinin kariyerini sınırlayan önemli bir faktör.



İş dünyasında erkek egemen yapılar hâlâ varlığını sürdürüyor. Kadın yöneticilerin sayısının az olması, networking fırsatlarını sınırlandırıyor. Ayrıca, toplumsal önyargılar nedeniyle kadın girişimciler projelerini kanıtlamak için daha fazla çaba harcamak zorunda kalıyor. Ancak destek programları ve farkındalık çalışmaları sayesinde bu engeller giderek azalıyor.

Tutkunuza Güvenin ve Harekete Geçin:

Başarılı bir girişimin temelinde tutkuyla inanılan bir fikir yatar. Küçük de olsa bir adım atarak süreci başlatın ve gelişime açık olun.

İyi Bir Plan Yapın ve Öğrenmeyi Bırakmayın:

İş planınızı oluştururken pazarı analiz edin, rakiplerinizi tanıyın ve riskleri öngörün. Yeni beceriler edinmek için kurslara ve mentorluk programlarına katılın.

Networking, Yalnız Değilsiniz, Birlikten Güç Doğar:

Doğru insanlarla tanışmak ve güçlü ilişkiler kurmak işinizi ileriye taşır. Sektörel etkinliklere katılarak yeni fırsatlar yaratabilirsiniz.



Kaynakları ve Destekleri Akıllıca Kullanın:

Kadın girişimcilere özel hibe, kredi ve yatırım fırsatlarını mutlaka araştırın. Finansal planlamanızı iyi yaparak işletmenizi kontrollü büyütün.

Dengeli Olun ve Dayanıklılık Geliştirin:

İş hayatı ile özel hayatınızı dengede tutarak tükenmişlik hissine kapılmadan ilerleyin. Zor zamanlarla başa çıkmak için kendinize zaman ayırın.

Başarılarınızı Kutlayın, Başarısızlıklardan Ders Alın:

Küçük de olsa her başarınızı fark edin ve kendinizi motive edin. Hatalardan ders çıkararak tekrar denemekten vazgeçmeyin.

Rol Modellerden İlham Alın:

Başarılı kadın girişimcilerin hikâyelerini araştırarak onlardan ilham alın. Deneyimlerinden faydalanarak daha hızlı ve bilinçli ilerleyin.

Kadın girişimciler, azim, tutku ve doğru stratejilerle iş dünyasında güçlü adımlar atabilir. Karşılaşacağınız engeller, sizi daha da güçlendirecek ve yolunuzu şekillendirecektir. Önemli olan, pes etmeden ilerlemek ve her deneyimi bir öğrenme fırsatı olarak görmek. Unutmayın, her büyük başarı bir cesaretle başlar.

OKUL ÖNCESİ EĞİTİMİNDE MONTESSORI MODELİ

“

Çocuklar doğuştan öğrenmeye meraklıdır ve keşfetmeye bayılırlar. Okul öncesi dönemde verilen eğitim, çocukların gelecekteki akademik ve sosyal becerilerinin temelini oluşturur. Montessori eğitimi, çocukların kendi hızlarında öğrenmelerini sağlayan, bağımsızlık, özgüven ve yaratıcılığı teşvik eden bir model olarak öne çıkıyor. Peki, Montessori eğitimi neden bu kadar özel? İşte Montessori modelinin çocuklar için sunduğu fırsatlar.

”



YAŞ GRUPLARINA GÖRE ESNEK EĞİTİM

Montessori sınıflarında farklı yaş grupları bir arada öğrenir. Büyükler küçüklere rehberlik ederken, küçüklere de büyüklerden öğrenme fırsatı bulur. Çocuklar kendi hızlarında ilerleyerek bireysel gelişimlerini destekleyebilirler.



HAYATA HAZIRLAYAN BİR EĞİTİM YAKLAŞIMI

Montessori modeli, akademik başarının yanı sıra günlük yaşam becerileri ve problem çözme yeteneklerini kazandırır. Bu eğitim, çocukları özgüvenli, bağımsız ve çevresine duyarlı bireyler olarak yetiştirir.

ÇOCUK MERKEZLİ ÖĞRENME

Montessori eğitimi, çocukların kendi ilgi alanlarına göre öğrenmesini sağlar. Sınıflar, keşfetmeye uygun materyallerle donatılmıştır. Çocuklar merak ettikleri konulara yönelerek öğrenme süreçlerini yönetirler. Bu yaklaşım, aktif katılımı teşvik eder ve öğrenmeyi eğlenceli hale getirir.

ÖZGÜVEN VE BAĞIMSIZLIK KAZANIMI

Montessori modelinde çocuklar, kendi işlerini kendileri yapmaya teşvik edilir. Ayakkabı bağlamak, yemek hazırlamak gibi günlük aktiviteler bağımsızlık ve özgüveni artırır. Bu süreç, “Ben yapabiliyorum!” hissini güçlendirerek çocukların kendine olan inancını pekiştirir.



“

Çocuklar dünyayı keşfetmek için dokunur, hisseder ve deneyimler. Montessori eğitimi de tam olarak bu keşif sürecine odaklanır. Geleneksel eğitimden farklı olarak, Montessori sınıfları çocukların bağımsız olarak öğrenmesini sağlayan özel materyallerle donatılmıştır. Bu materyaller, çocukların duyularını kullanarak bilgi edinmesini ve soyut kavramları somut hale getirmesini sağlar. Peki, Montessori materyalleri nasıl çalışır ve neden bu kadar etkilidir?

”

MONTESORİ MATERYALLERİ NEDİR VE NEDEN ÖNEMLİDİR?

Montessori eğitiminde kullanılan materyaller, çocukların bireysel öğrenme süreçlerine uyum sağlayan özel tasarlanmış araçlardır. Her materyal, tek bir beceriyi geliştirmeye odaklanır ve çocukların hata yaparak kendi kendilerine öğrenmelerini destekler.

Ellerle öğrenme prensibine dayanan bu materyaller, çocukların odaklanmasını, problem çözme yeteneklerini geliştirmesini ve bağımsız çalışmasını teşvik eder.

DUYUSAL MATERYALLER İLE KEŞFEDEREK ÖĞRENME

Montessori modelinde çocukların dokunarak, hisseder ve keşfederek öğrenmesi çok önemlidir. Bu nedenle, duyu gelişimini destekleyen materyaller sınıflarda sıkça kullanılır:

Pürüzlü Harfler: Çocuklar parmaklarıyla harfleri hissederken öğrenirler.

Ses Silindirleri: Farklı doluluk oranındaki silindirler, çocukların işitsel algısını geliştirir.

Duyu Küpleri: Çocukların boyut ve hacim farklarını anlamasına yardımcı olur.

MATERYALLER İLE EĞLENCELİ VE KALICI ÖĞRENME

Montessori modelinde her materyal, çocukların deneyerek öğrenmesini sağlar. Hata yapma özgürlüğü tanır, bu sayede çocuklar “doğru cevabı” bulmak için denemeler yapar. Bu yöntem, çocukların problem çözme yeteneklerini geliştirmelerine ve bağımsız düşünmeyi öğrenmelerine yardımcı olur.

Montessori materyalleriyle desteklenen eğitim modeli, çocuklara daha eğlenceli, keşif dolu ve kalıcı bir öğrenme süreci sunar.

**TUZLA'NIN
EN İYİSİ**



BALSU

INTERNATIONAL MONTESSORI SCHOOL

**ERKEN KAYIT DÖNEMİ
DEVAM EDİYOR**



TAM DONANIMLI SINIFLARDA ÖZEL BRANŞLAR



**BEDEN EĞİTİMİ
VE JİMNASTİK**

Çocukların fiziksel sağlığını ve koordinasyonlarını geliştirir.



YABANCI DİL

Çocukların dil öğrenme becerilerinin temeli oluşturulur.



**MODERN
DANS**

Öğrencilerin sosyal ve duygusal becerilerinin gelişmesini sağlar.



**MÜZİK VE ORFF
YAKLAŞIMI**

Müzikal yetenekleri gelişir, yaratıcı düşünme becerileri artar.

DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

0541 760 36 84



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

KEŞFET, OYNA, ÖĞREN, GELİŞ



GENİŞ MATERYAL YELPAZESİYLE EĞLENCELİ ATÖLYELER



ÇOCUK YOGASI

Çocukların bedenlerini, zihinlerini ve ruhlarını geliştirir.



DOĞA VE BİLİM ATÖLYESİ

Öğrencilerin merak duygularını uyandırır. Keşfetme güdüsünü tetikler.



KİTAP ATÖLYESİ

Çocukların kitaplarla etkileşim kurarak zihinsel ve fiziksel becerilerini geliştirir.



MUTFAK ATÖLYESİ

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



SANAT ATÖLYESİ

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



YARATICI DRAMA

Çocukların yaratıcılıklarını serbest bırakarak özgüven kazanmasına yardımcı olur.



www.balsuorsmontessori.com



Zeynep Akbıyık

Astrolog

instagram.com/ zeynepleastroloji



DEĞİŞİM VE DÖNÜŞÜM ZAMANI

GÖKYÜZÜNÜN
RİTMİ

Nisan ayı baharın tam anlamıyla kendini hissettirdiği, doğanın uyanışıyla birlikte enerjilerin de yenilediği bir dönem. Astrolojik olarak bu ay, özellikle Koç ve Boğa burçlarının etkisi altında geçer. Ruh halimiz de buna paralel olarak daha iyimser, pozitif ve neşeli bir hal alabilir. Koç burcunun başlattığı bu dinamik enerji bizi harekete geçmeye, yeni projelere başlamaya ve cesur adımlar atmaya teşvik eder. Yalnız unutmayalım 7 Nisan'da Merkür retrosu bitiyor. Bu da demek oluyor ki, herhangi bir başlangıç için 7 Nisan sonrası uygun.

12 Nisan'da Terazi burcunda bir Dolunay deneyimleyeceğiz. İlişkilerde veya ortaklıklarda önemli kararların alınabileceği bir zaman dilimi. Vadesi dolmuş, yük haline gelmiş ilişkilerde bir tamamlanma, sonlanma durumu mevcut. Belirsiz ilişkilerde ise tamam mı, devam mı sorularının cevap bulacağı bir süreç. Ayrıca sanatla ilgili projeler ya da yaratıcılığımızı ortaya koyacak yeni başlangıçlar için de ilham verici bir dönem.

20 Nisan'da Güneş, Boğa burcuna geçiyor. Boğa, toprak elementinin pratik ve istikrarlı enerjisini taşıyor. Bu dönemde daha köklü, sağlam ve kalıcı adımlar atmaya, maddi konulara daha fazla odaklanmaya eğilimli olabiliriz. Boğa burcunun enerjisi

bize sabırlı ve pratik olmayı, hayattan nasıl daha fazla keyif alacağımızı anlatır. Ancak bu dönemde Boğa burcunun sabit yönü de hayatımızda kendini gösterebilir. Değişime direnç göstermek yerine esnek olmak ve uyum sağlamak kuşkusuz çok daha verimli olacaktır.

27 Nisan'da Boğa burcunda bir yeniay gerçekleşiyor. Yeni projelere başlamak, iş kurmak ve yeni başlangıçlar için mükemmel bir zaman. Özellikle maddi konularda yeni adımlar atmak, değerlerinizi gözden geçirmek ve yaşamınızda daha fazla keyif ve konfor alanı yaratmak için bu enerjiyi kullanabilirsiniz. Boğa yeniayı bize yavaşlamayı, daha konformist olmayı, anın tadını çıkarmayı ve hayatın

bize sunduğu güzellikleri takdir etmeyi öğretir. Bu dönemde aceleci adımlardan ziyade, sağlam ve kalıcı temeller atarak içsel huzurumuzu ve maddi güvenliğimizi güçlendirebiliriz.

Özetle, Nisan ayında kendimize yatırım yapmak, hedeflerimize odaklanmak ve hayatın farkına varmak için harika bir zaman olabilir. Ayrıca ilişkilerde de daha derin ve samimi bağlar kurma isteğimiz artabilir. Nisan ayı hem içsel hemde dışsal dönüşümler için güçlü bir enerji taşıyor. Bu enerjiyi doğru kullanmak, bize yılın geri kalanı için sağlam bir temel oluşturabilir. Musmutlu geçireceğimiz bir Nisan ayı diliyorum. Kolektife sevgi ve şifa olsun.



21 MART
19 NİSAN

KOÇ

Dolunay, ilişkiler ve ortaklıklar alanında tamamlanmaları ve netleşmeleri getirebilir. Bir ilişkinin sonlanması veya yeni bir denge kurma ihtiyacı doğabilir. 18 Nisan'da Mars, Aslan burcuna geçtiğinde aşk, flört, yaratıcılık ya da çocuklarla ilgili konularda hareketlenme yaşayabilirsiniz. Boğa yeniayı maddi konularda yeni başlangıçlar getirebilir.



20 NİSAN
20 MAYIS

BOĞA

Dolunay, günlük rutinler, iş ortamı ve sağlık konularında netleşmeler ve uyum getirebilir. Çalışma düzeniniz değişebilir, sağlığınıza daha fazla özen göstermeniz gerekebilir. Mars, 18 Nisan'da Aslan burcuna geçtiğinde aile ve ev hayatında hareketlenmeler yaşayabilirsiniz. Boğa yeniayı kişisel kimliğinizle, dış görünüşünüzle ilgili yeni fikirler ve kararlar getirebilir.



21 MAYIS
21 HAZİRAN

İKİZLER

Aşk hayatınızda, yaratıcı projelerde veya çocuklarla ilgili konularda önemli farkındalıklar yaşayabilirsiniz. Belki bir ilişkinin yönü netleşecek yada bir hobi profesyonel alana taşınacaktır. Mars, Aslan burcuna geçtiğinde iletişim ve eğitim ile ilgili spontan ve cesur kararlar alabilirsiniz. Boğa yeniayı kişisel kimliğinizle, dış görünüşünüzle ilgili yeni fikirler ve kararlar getirebilir, meditasyon ve yoga gibi konulara yönelebilirsiniz.



22 HAZİRAN
22 TEMMUZ

YENGEÇ

Dolunayla birlikte aile, ev ve yerleşimle ilgili konularda bir dönüm noktası olabilir. Ev değişikliği veya aileyle ilgili sorumluluklar gündeme gelebilir. Mars, 18 Nisan'da Aslan burcuna geçtiğinde, finansal konularda cesur kararlar alabilirsiniz. Harcamalar artabilir. Maddi riskler konusunda dikkatli olmalısınız. Boğa yeniayı ile yeni bir sosyal çevreye girebilirsiniz.



23 TEMMUZ
22 AĞUSTOS

ASLAN

Dolunay, iletişim, eğitim ve yakın çevre ile ilgili konularda bazı gelişmeleri, gündeme getirebilir. Mars'ın 18 Nisan'da burcunuza geçmesiyle birlikte, kendinizi daha aktif ve girişken hissedebilirsiniz. Özgüven artışı çok fazla görülebilir. Ancak aceleci kararlar ve agresif tavırlar konusunda temkinli olmalısınız. Boğa yeniayı ise kariyer hayatınızla ilgili yeni fırsatlar, başlangıçlar getirebilir.



23 AĞUSTOS
22 EYLÜL

BAŞAK

Dolunay, maddi konular ve gelirler alanında etkili olabilir. Finansal olarak bir tamamlanma, beklenen bir ödemenin alınması ya da yeni bir kazanç kapısı oluşabilir. Mars 18 Nisan'da Aslan burcuna geçtiğinde içsel dünyanız hareketlenebilir, bilincaltınızda bazı konularla ilgili yüzleşme olabilir, uykusuzluk görülebilir. Boğa yeniayı ise eğitim ve uluslararası işler alanında yeni fikirler, başlangıçlar gündeme getirebilir.



23 EYLÜL
22 EKİM

TERAZİ

Dolunayın en çok etkilediği burç sizsiniz. Kendi hayatınızla ve kimliğinizle dış dünyadaki durumunuzla ilgili önemli farkındalıklar yaşayabilirsiniz. İlişkilerinizde dengeyi bulmaya çalışırken kendi ihtiyaçlarınızı göz ardı etmeyin. Mars 18 Nisan'da Aslan burcuna geçtiğinde sosyal çevreniz hareketlenecek. Yeni projelere atılabilirsiniz. Boğa yeniayı size finansal alakalı gelişmeler veya içsel dönüşümle ilgili konular gündeme getirebilir.



23 EKİM
21 KASIM

AKREP

Dolunayla birlikte, iç dünyanızda, bilincaltınızda ya da kontrolünüz dışında gelişen konularla ilgili bir yüzleşme veya aydınlanma yaşamanız mümkün. Ruhsal olarak güçlü bir değişim dönemine girebilirsiniz. Mars 18 Nisan'da Aslan burcuna geçtiğinde kariyerinizde daha cesur ve atılgan adımlar atabilirsiniz. Boğa yeniayı ise ikili ilişkiler veya ortaklıkla alakalı konularda yeni başlangıçlar, yeni fikirler ve yeni adımlar getirebilir.



22 KASIM
21 ARALIK

YAY

Sosyal çevreniz, arkadaşlarınız, projeleriniz konusunda önemli tamamlanmalar gündeme gelebilir. Bazı arkadaşlıklar sonlanabilir ya da yeni sosyal fırsatlar ortaya çıkabilir. Mars 18 Nisan'da Aslan burcuna geçtiğinde seyahatler, eğitim ve yurtdışı konuları hareketlenebilir. Boğa yeniayı iş ve sağlık alanında yenilik ve yeni başlangıçlar gündeme getirebilir. Evcil bir hayvan edinebilirsiniz.



22 ARALIK
19 OCAK

OĞLAK

Dolunay, kariyer ve toplum önündeki durumunuzla ilgili konuları ön plana çıkarabilir. İşle ilgili önemli kararlar alabilirsiniz. Mars 18 Nisan'da Aslan burcuna geçtiğinde miras, finansal ortaklıklar, borçlar gibi konular hareketlenebilir. Ani maddi kararlar almamaya dikkat etmekte fayda var.



20 OCAK
18 ŞUBAT

KOVA

Dolunayla birlikte eğitim, yurtdışı, hukuki konular, inançlar gibi alanlarda bir netleşme ya da tamamlanma yaşayabilirsiniz. Mars 18 Nisan'da Aslan burcuna geçtiğinde ise ilişkiler ve ortaklıklar konusunda hareketli bir süreç başlayabilir. Cesur kararlar alabilirsiniz ama ani tepkilerden kaçınin. Boğa yeniayı ise aile, ev ve yuva konularında yeni başlangıçlar, farkındalıklar getirebilir.



19 ŞUBAT
20 MART

BALIK

Dolunay, borçlar, ortak gelirler, krediler, miras gibi finansal konularda netleşmeleri gündeme getirebilir. Ödemelerle ilgili bir karar alma aşamasında olabilirsiniz. Mars 18 Nisan'da Aslan burcuna geçtiğinde ise çalışma hayatınız ve sağlık alanınız hareket kazanabilir. Daha fazla efor harcamanız gerekebilir. Boğa Yeniayı ise yakın çevre, eğitim ve kısa seyahatlerle ilgili konularda yeni fikirler, yeni başlangıçlar getirebilir.

Rıza Gerez
Consultant Chef
chefgerez@gmail.com



KEYİF'TEN DETAY'A

LEZZET DOLU BİR HOŞGELDİN

Değerli Detay Dergisi okuyucuları, Chef Gerez kimliğine büründüğümde, henüz mesleğinin baharında şef olma yolunda emin adımlarla ilerlerken Lacivert Medya ile tanıştım ve araştırmalarımı Keyif Dergisi sayesinde kaleme alıp sizlere aktarma şansı yakalamıştım. Şimdi ise yeni yüzümüz Detay Dergisi ile birlikte daha tecrübeli bir şekilde karşınızda olmaktan büyük keyif duymaktayım. 13 Yıllık mutfak kariyerimde yurt dışı da dahil olmak üzere çeşitli otel ve restoranlarda çalışma fırsatı yakaladım. Günümüzde şeflik kariyerimle birlikte, yeme-içme alanında birçok işletmeye danışmanlık hizmeti vermekteyim. Tecrübelerimi siz değerli Detay okurlarına aktarmak benim için çok büyük bir öneme sahip. Bu ayki sayımızda sizlere mutfağınızda işinize yarayacak öneriler ve Tuzla'mızın unutulmuş lokal ürünleri olan bamya ve enginarı ele alıp klâsik reçeteler sunmak istedim.

Afiyetle!

Enginarın Faydaları: İçerisinde bol miktarda A vitamini bulunduran enginar, karaciğeri temizler, bağışıklık sistemini güçlendirir. Kalbi ve damar sağlığını koruyan enginar, herkesin mutfağında mutlaka pişmeli.

Bamyanın Faydaları: Kan pıhtılaşmasını destekler, bağışıklığı artırır, içerisinde barındırdığı polifenol sayesinde kolestrolü düşürür. Kalp sağlığına iyi gelmekle birlikte kan şekeri düzenler, sindirim sorunlarına iyi gelir. Kemikleri güçlendirir, folat barındıran bamya, sağlıklı bir hamilelik sağlar.

ÖNERİLER:

Eğer marketten sert bir Avokado alırsak yumuşama sürecini hızlandırmak için ya bir gazete kağıdı ya da içi dolu bir pirinç kasesinin içerisinde 3-4 gün bekleterek yumuşama sürecini yönetip lezzetli bir avokado tüketebilirsiniz.

Un ve bakliyat ürünlerini uzun süre saklamak için kaba 2-3 adet defne yaprağı attığınızda kelebeklenme ve böceklenmeye engel olabilir aynı tazelikte tüketebilirsiniz.

Evimizde turşu kurarken kavanozumuzun dibine 1 avuç nohut koyduğumuz zaman fermantasyon sürecini hızlandırır ve kısa bir sürede turşularınız servise hazır olur. (Nohut yüksek miktarda maya barındırıyor)

MALZEMELER

- » 500 gram bamyacı
- » 1 adet limon (suyu)
- » 1 çay bardağı zeytinyağı
- » 1 adet kuru soğan
- » 2 adet orta boy domates
- » 1 yemek kağığı domates salçası
- » 1 çay kağığı tuz

HAZIRLANIŐI

Bamyalarımızı bol suda yıkayıp sap kısımlarını temizledikten sonra salya oluşmaması için limonlu suda en az 1 saat bekletmemiz gerekiyor. Yemeklik doğradığımız soğanlarımızı zeytinyağı ile birlikte pembeleşene kadar kavuruyoruz. Ardından domates salamızı ve kabuğunu soyup küp doğradığımız domateslerimizi ilave edip kavuruyoruz. Tencerede kavurduğumuz malzemelerin üzerinde suda beklettiğimiz bamyaı süzüp tencereye alıyoruz. Ardından yarım limon sıkıyoruz. Bu aşamada 1 su bardağı sıcak su ekleyip tenceremizin kapağını kapatarak 'karıştırmadan' pişiriyoruz. Diriliğini kontrol ederek servis edebilirsiniz.

ZEYTİNYAĞLI BAMYA



MALZEMELER

- » 6 adet enginar
- » 2 adet portakal
- » 1 adet limon (enginarı ovmak için)
- » 1 adet havuç
- » 1 adet patates
- » 1 su bardağı bezelye
- » 1 adet kuru soğan
- » 1 çay bardağı zeytinyağı
- » 1 limon
- » 1 yemek kağığı un (kaynama esnasında parçalanmayı önlemek için)
- » 1 çay kağığı Şeker
- » 1.5 ay kağığı tuz
- » 1 su bardağı su

HAZIRLANIŐI

Zeytinyağlı enginar için ilk önce iç harcı hazırlıyoruz. Havuç ve patatesleri minik küpler halinde doğrayıp tencereye alalım. Üzerini geçecek kadar su ekleyip 10 dakika kadar haşlamaya bırakalım. Burada sebzelerimiz çok pişmemeli ve diri kalmalı. Sebzeleri haşlandıktan sonra kenara alıp bekletelim. Ayrı bir tencereye bezelyelerimizi alalım, üzerine su ekleyip yumuşayınca kadar haşlayalım. (dilerseniz konserve kullanabilirsiniz) Kuru soğanlarımızı yemeklik doğrayıp zeytinyağında rengi değişene kadar pişiriyoruz. Üzerine patates, havuç ve bezelyeleri ekleyip 1-2 dakika karıştırmak ocaktan alalım. Enginarlarımızı limon suyu ile ovalım ve tencereye alıp üzerini geçecek kadar su ekleyerek gelişı güzel kestiğimiz portakallarımızı suyunu sıkalım. Ardından un ile kaynatalım. Enginarlarımızı bıçak yardımı ile kontrol edip diriliğine göre soğumaya alabiliriz. Ardından anak enginarlarımıza daha önce hazırlamış olduğumuz garnitürlerimizi bir kaşık yardımı ile doldurabiliriz. Üzerine dereotu yaprakları serpererek servise hazır hale getirebiliriz.

ZEYTİNYAĞLI ENGİNDAR



Av. Gizem KARAÇÖP
Avukat
gizemkaracop@gmail.com



DİJİTAL DÜNYA'DA FİNANSAL GÜVENLİK: KİŞİSEL BİLGİLERİNİZ VE BANKANIN SORUMLULUĞU

“

Günümüz dünyasında siber korsanlar bir adım ötede, dijital dolandırıcılık ise her zamankinden daha karmaşık. Sabah kahvenizi içerken gelen bir SMS ya da masum bir e-posta, sizi hiç farkında olmadan dolandırıcılık ağına düşürebilir.

”

Son yıllarda kişisel bilgilerin çalınmasıyla banka hesaplarının ele geçirilmesi ve izinsiz kredi kullanılması vakaları giderek artıyor. Peki, böyle bir durumla karşılaştığınızda bankanız sizi korumakla yükümlü mü? Yoksa “geçmiş olsun” denilip kenara mı çekilecek?

BANKALARIN SORUMLULUĞU NEREDE BAŞLAR?

Öncelikle bankalar, müşterilerinin finansal güvenliğinden sorumludur. Yani hesap güvenliği sağlanmamışsa, güvenlik açıklarından kaynaklanan bir dolandırıcılık yaşanırsa, bu noktada bankalar zararı karşılamak zorundadır. Ancak işin bir diğer yönü de var: Bankalar, müşterilerine “Hesap bilgilerinizi kimseyle paylaşmayın, sahte aramalara dikkat edin” gibi uyarılar yaparak işin sorumluluğunu biraz da kullanıcıya bırakıyor.

Yargıtay kararlarına bakıldığında bankaların güvenlik önlemlerinde ihmal olması durumunda, zararın

müşteriye yansıtılamayacağı birçok kez tescillendi. Örneğin, Yargıtay 19. Hukuk Dairesi'nin 2016/6536 Esas sayılı kararında, uzun süredir kullanılmayan bir kredi kartıyla art arda büyük harcamalar yapıldığında bankanın bunu fark edip işlem yapması gerektiğine hükmedildi. Yani sistem bir gariplik sezdiğinde, banka gözlerini kapatamaz.

PEKİ DOLANDIRILMAMAK İÇİN NE YAPMALI?

Gelen aramalara ve mesajlara dikkat edin. Bankalar asla şifre istemez. Telefonla arayıp “Hesabınızı güvene almak için giriş kodunuzu söyleyin” diyenlere inanmayın.

Kullandığınız cihazları ve şifreleri güncel tutun. Siber saldırılar bazen fark edilmez. Güncellenmeyen yazılımlar, davetsiz misafirleri içeri alabilir.

Bankanıza bildirin. Şüpheli bir işlem fark ettiğinizde hemen bankanızı arayın ve durumu raporlayın.

Eğer başınıza geldiyse, hakkınızı arayın. Banka size zararı karşılamayacağını söylüyorsa, tüketici hakem heyeti ve mahkeme yoluyla itiraz hakkınız var.

Sonuç olarak, finansal güvenlik yalnızca bireysel bir sorumluluk değil, aynı zamanda bankaların da ciddi bir yükümlülüğü. Teknoloji ilerledikçe dolandırıcıların yöntemleri de gelişiyor ama unutmayın, bilgi en büyük kalkanınız.



TÜKENMİŞ TÜRLER İÇİN TARİHİ ADIM MAMUT TÜYLÜ FARE ÜRETİLDİ

“

Tükenmiş türler üzerine bilimsel çalışmalar yapan biyogenetik şirketi Colossal Biosciences'in duyurusuna göre bilim insanları, genetik mühendislik kullanarak soyu tükenmiş yünlü mamuta benzeyen kalın tüylü fareler üretti.

”

Nesli binlerce yıl önce tükenen yünlü mamutları geri getirme çalışmaları, bilim dünyasında yeni bir dönüm noktasına ulaştı. ABD merkezli biyoteknoloji şirketi Colossal Biosciences, mamutların genetik özelliklerini modern hayvanlara aktarmak için yürüttüğü deneylerde önemli bir adım attı. Şirketin araştırmacıları, farelerin DNA veritabanlarını inceleyerek soğuk iklime dayanıklılık sağlayan tüy yapısı ve yağ metabolizması ile ilgili genleri belirledi ve bu genetik özellikleri tek bir farede birleştirdi.

YÜNLÜ MAMUTLAR GERİ GELECEK Mİ?

Colossal'ın baş bilim insanı Beth Shapiro, bu genetik varyasyonların doğada farklı fare türlerinde zaten bulunduğunu ancak ilk kez hepsinin bir araya getirilerek mamut tüylü bir fare yaratıldığını açıkladı. Şirketin kurucu ortağı Ben Lamm, bu deneyin yünlü mamutların geri getirilmesi için önemli bir



doğrulama süreci olduğunu belirtti. Ekibin hedefi, bu genetik düzenleme tekniklerini Asya fillerine uygulayarak 2028'in sonuna kadar ilk yünlü mamut yavrusunu dünyaya getirmek.

Colossal Biosciences, daha önce dodo kuşunu ve yünlü mamutu geri getirme projeleriyle

gündeme gelmişti. Şimdi ise fare embriyolarında yapılan gen düzenlemeleriyle, "Colossal yünlü fare" adı verilen yeni bir tür oluşturdu. Bu gelişme, nesli tükenmiş türlerin genetik mühendislikle yeniden hayata döndürülebileceği fikrini güçlendiren önemli bir adım olarak değerlendiriliyor.

Flexible Briefcase



SAMSUNG'DAN EVRAK ÇANTASINA DÖNÜŞEN LAPTOP

Samsung, MWC 2025 etkinliğinde yenilikçi tasarımlarını sergilemeye devam ediyor. Şirketin dikkat çeken konseptlerinden biri de, hem dizüstü hem de taşınabilir çanta olarak kullanılabilen "Flexible Briefcase" modeli oldu.

18,1 inçlik QD-OLED ekrana sahip bu cihaz, 2.000 x 2.664 piksel çözünürlüğüyle üstün bir görsel deneyim sunuyor. Katlandığında şık bir valize dönüşen bu bilgisayar, özel kulpları sayesinde kolayca taşınabiliyor. Samsung'un bu konsepti, esneklik ve taşınabilirliği bir araya getirerek mobil teknolojide yeni bir dönem başlatabilir.

YENİ M4 ÇİPLİ MACBOOK AIR TANITILDI

Apple, M4 işlemcili yeni MacBook Air modelini duyurdu. Gelişmiş performansı, 18 saate varan pil ömrü ve 12 MP Center Stage destekli kamera ile dikkat çeken cihaz, macOS Sequoia işletim sistemi ve Apple Intelligence yapay zeka özellikleriyle geliyor.

Yeni Air, 16 GB RAM ve iki harici ekran desteği sunarak çoklu görev performansını artırıyor. 10 çekirdekli CPU ve GPU ve 32 GB'a kadar bellek desteğiyle, M4 işlemci, M1 modeline kıyasla iki kata kadar daha hızlı bir deneyim vadediyor.



EVÇİL HAYVANLAR İÇİN AKILLI TELEFON

Barcelona'da düzenlenen Mobil Dünya Kongresi 2025, ilginç teknolojilere ev sahipliği yapmaya devam ediyor. Bu yıl dikkat çeken yeniliklerden biri, GlocalMe tarafından geliştirilen "PetPhone" oldu.

Evcil hayvan sahiplerine özel tasarlanan bu cihaz, kedinizin miyavlamasını veya köpeğinizin havlamasını algılayarak sizi bilgilendiriyor. Eğer dostunuz stresli veya rahatsız hissediyorsa, cihaz uyarı gönderiyor ve uzaktan bağlantı kurarak sesinizle onu yatıştırmanıza imkan tanıyor.



HONOR DEEFAKE TESPİT TEKNOLOJİSİ

Çinli akıllı telefon üreticisi HONOR, uzun süredir üzerinde çalıştığı yapay zeka destekli Deepfake tespit teknolojisini resmen tanıttı. Son yıllarda hızla gelişen AI teknolojisi, birçok kolaylık sağlarken bilgi güvenliği ve dijital manipülasyon risklerini de beraberinde getiriyor.

HONOR'un geliştirdiği bu yeni teknoloji, ileri seviye algoritmalar kullanarak sahte veya manipüle edilmiş videoları tespit etmeyi hedefliyor. Kullanıcıları dijital tehditlere karşı daha güvenli hale getirmeyi amaçlayan bu sistem, deepfake içeriklerin yayılmasını önlemeye yardımcı olabilir.



BAHARDA ŐEHRE YILDIZ YAĞIYOR!



İLHAN ERŐAHİN'S İSTANBUL SESSIONS

Caz sevenleri, etkinlik listesinde unutmak olmaz. Dünya'nın birçok yerinde Caz festivallerinde sahne almış İlhan Erőahin, İstanbul Sessions projesi ile 9 Nisan Çarşamba akşamı Beyoğlu Blind'de sahne alıyor. Erőahin'e Alp Ersönmez, Turgut Alp Bekoğlu ve İzzet Kızıl eşlik ediyor.

09

NİSAN 2025
ÇARŞAMBA

Blind Beyoğlu
21:00



HOOVERPHONIC

1996 yılından bu yana trip hop'u, pop ve çok sesli elementlerle sentezleyen Belçikalı grup Hooverphonic, Avrupa turnesi kapsamında 2 őehirlik bir turne için ölkemize geliyor! Hatırı sayılı bir hayran kitlesine sahip grup, 12 Nisan gecesini İstanbul'da olacak.

12

NİSAN 2025
CUMARTESİ

Zorlu PSM Beşiktaş
21:00



YENİ TÜRKÜ

1977 yılında kurulan, 'Bana Bir Masal Anlat Baba', 'Sezenler Olmuő' ve 'Telli Telli' gibi sayısız efsanevi őarkının hafızalarımıza kazınmasına vesile olan Yeni Türkü, Derya Köroğlu liderliğinde dinleyicisiyle buluőmaya hazırlanıyor.

12

NİSAN 2025
CUMARTESİ

Atatürk Kültür Merkezi
22:00

“

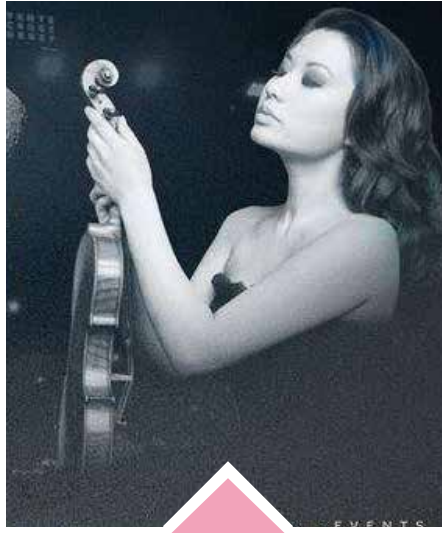
Baharda İstanbul ışıl ışıl parlıyor. Birbirinden özel konserler, İstanbul'un dört bir yanında dinleyiciyle buluşuyor. Avrupa'nın aynı anda en çok konser düzenlenen şehrinde sizler için altı mükemmel konseri seçtik.

”



HANDE YENER

Türk pop müzik ikonu Hande Yener, 18 Nisan akşamı dillerden düşmeyen hit şarkıları ve büyüleyici sahne performansı ile Jolly Joker Ist Marina Kartal'da. Yanıbaşınızdaki bu konseri kaçırmamanızı tavsiye ederiz.

18**NİSAN 2025
CUMA****JJ Ist Marina Kartal
21:00**

SARAH CHANG

Henüz 8 yaşındayken New York Filarmoni eşliğindeki ilk konserini veren Chang, 20 yılı aşkın kariyerinde dünyanın önde gelen orkestraları, şefleri ve eşlikçileri ile birlikte sahne aldı. Sarah Chang, İstanbul Night Flight konserleri kapsamında Türkiye'ye geliyor.

26**NİSAN 2025
CUMARTESİ****Atatürk Kültür Merkezi
22:00**

SİBEL CAN DRAMA LANSMAN

Sibel Can, beş yıl aradan sonra piyasaya çıkardığı kariyerinin 24. albümü "Drama"yı müzikseverler ile buluşturdu. Sanatçının diğer albümleri gibi arşivlik bir çalışma olan "Drama"da toplam 12 şarkı yer alıyor. Sibel Can, Flight Night konserleri kapsamında yeni albümünü dinleyicilerle buluşturmaya hazırlanıyor.

27**NİSAN 2025
PAZAR****Atatürk Kültür Merkezi
22:00**

SEZONUN SONU YAKLAŞIRKEN KAÇIRILMAYACAK PERFORMANSLAR!



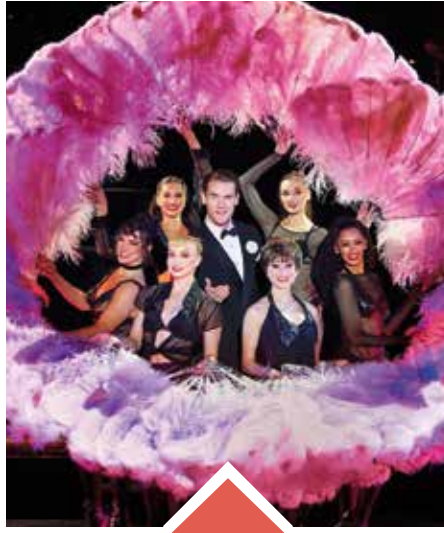
CINDIRELLA ON ICE

Çocuklarımızı unutmak olmaz. Dünyanın en önemli çocuk gösterilerinden Cinderella on Ice 30 Mart - 23 Nisan 2025 tarihleri arasında Buz Adası'nda sahnelenecek! Bu eşsiz buz gösterileri, dünyanın en prestijli dans topluluklarından biri kabul edilen Imperial Ice Stars tarafından gerçekleştirilecek.

1-23

NİSAN 2025
ARASINDA

Buz Adası Zeytinburnu
ÇOKLU SEANS



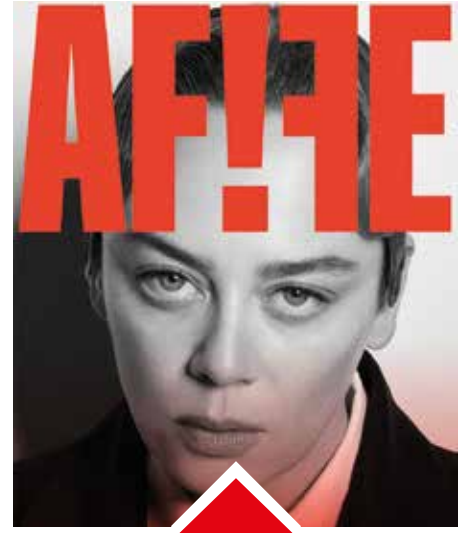
CHICAGO

John Kander'ın müzikleri, Fred Ebb'in şarkı sözleri ve Fred Ebb ile Bob Fosse'un yazdığı metniyle Broadway'in şu anda en uzun süre sahnelenen müzikali, 15-20 Nisan tarihleri arasında Zorlu PSM'ye geliyor!

15-20

NİSAN 2025
ARASINDA

Zorlu PSM Beşiktaş
21:00



AFİFE

Demet Evgar'ın başrolünde yer aldığı Afife Jale'nin hıkâyesini anlatan ve kendi ismini taşıyan oyunda Tilbe Saran, Necip Memili, Bora Akkaş gibi ünlü isimler yer alıyor. Sahne arkasında, ışık tasarımında Cem Yılmaz ve müziklerde Tuluğ Tırpan isimleri öne çıkıyor.

24

NİSAN 2025
PERŞEMBE

Zorlu PSM Beşiktaş
20:30

BAHAR ÇİÇEKLERİNİN KOKUSU KİTAP KOKUSUNA KARIŞACAK!



YIRTICI KUŞLAR ZAMANI

Başkomiser Nevzat bu kez geçmişin hayaletleriyle mücadele ediyor. Nevzat ve ekibinin yaşadıkları olaylar bir 21. yüzyıl Türkiye'si portresi çiziyor.

Yırtıcı Kuşlar Zamanı'nda Ahmet Ümit Türkiye'nin yıllardır mustarip olduğu toplumsal hastalıkların röntgenini çekiyor.

AHMET ÜMİT

YAPI KREDİ YAYINLARI

448 SAYFA



BOĞAZIÇI'NIN GİZLİ TARİHİ

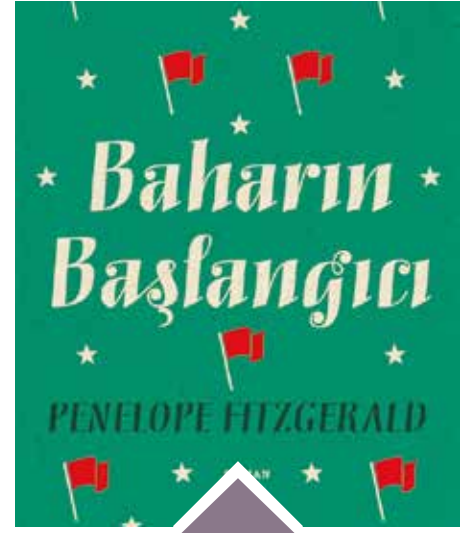
Boğaziçi 16. yüzyıldan itibaren ilgi çekici bir bölge olmuştur.

Her iki kıyıda bir mimari şaheser olan ahşap yalılar inşa edilmiştir. Erol Mütercimler bu kitabında, Boğaziçi'nde yer alan birbirinden gizemli ve özel hikâyeyi kaleme alıyor.

EROL MÜTERCİMLER

ALFA YAYINCILIK

840 SAYFA



BAHARIN BAŞLANGICI

Tüyelerinizi diken diken edebilecek kadar kusursuz ve akıcı bir üslupla yazılmış, eşsiz bir kitap. The Times'a göre "Britanya'nın 1945'ten bu yana en büyük 50 yazarından biri" olan Penelope Fitzgerald'dan Birinci Dünya Savaşı ile 1917 Rus Devrimi öncesindeki gergin atmosferde geçen büyüleyici bir insanlık komedisi.

PENELOPE FITZGERALD

CAN YAYINLARI

200 SAYFA

Markanıza Detay'lı Tanıtım!

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



Baskıda
İNOVASYON
DETAYDA
Yago!

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

COPY CENTER
MATBAA
PROMOSYON
TABELA
DİJİTAL BASKI



Yago
baskı merkezi

tahıl

DOĞUM GÜNÜ PASTASI - NİŞAN DÜĞÜN PASTASI
ÖZEL GÜN KUTLAMALARI - KİŞİYE ÖZEL PASTALAR



Yeni bir başlangıç...

Tahıl Hatboyu

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

Tahıl Esentepe

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

Tahıl Atölye

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

www.tahilpasta.com