

# Alem

KOCAELI

CÜMLE ALEM BURADA

AĞUSTOS - 2024 7. SAYI - 150 TL

KAPAK KONUSU



# Çetaş

Türkiye'nin  
Otomotiv  
Perakendecisi



# Beşel

Yapı Malzemeleri

İYİSİ DEĞİL, EN İYİSİ...



KÜTAHYA  
SERAMİK

Salih Mh. Bursa Asfaltı D-130 Karayolu  
CD. 36 Başiskele / KOCAELİ

T:0262 343 34 67

@beselyapimalzemeleri

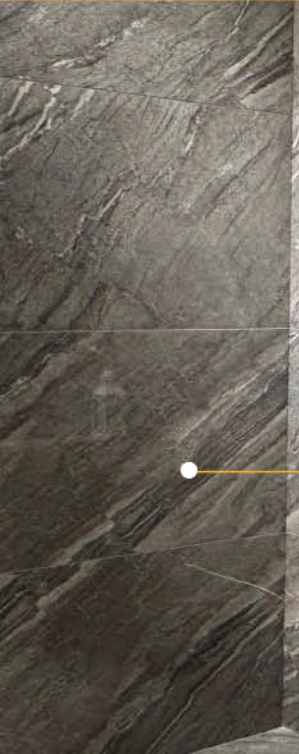
60X120 VİZON  
KÜTAHYA

60X 120 BEYAZ  
KÜTAHYA

60x120  
AKDENİZ SİYAH

20X20 SP D  
ABRA TERMAL

FASELİS  
60X120 KAHVE KÜTAHYA





## HAKAN ELYILDIRIM

GENEL YAYIN  
YÖNETMENİ

📧 ailemkocaeli

🌐 www.ailemkocaeli.com

✉ info@ailemkocaeli.com

DAHA DETAYLI BİLGİ İÇİN OKUTUNUZ



### Sevgili Ailem Kocaeli Okurları,

Yazın en sıcak günlerini yaşadığımız bu **Ağustos ayında**, hepimizin hissettiği o tanıdık duygu yeniden içimizi kaplamış durumda. Yaz tatilinin son günleri hızla yaklaşıyor, uzun günler yerini yavaş yavaş kısalan akşamlara bırakmaya hazırlanıyor. Anlayacağınız tatilden önceki son çıkıştayız. Deniz, kum ve güneşin tadını çıkardığımız, doğayla buluştuğumuz bu güzel anların sona ermek üzere olduğunu bilmek, her ne kadar hüznü verici olsa da, her bitişin yeni bir başlangıç olduğunu da unutmamalıyız.

**Ailem Kocaeli** ailesi olarak, siz değerli okurlarımıza her sayımızda en iyi içeriği sunmayı amaçlıyoruz. Dergimizi hazırlarken gösterdiğimiz özen, her bir sayfada hissedilsin istiyoruz. Çünkü biliyoruz ki, sizin zamanınız ve ilginiz bizim için paha biçilemez. Yaz tatilinin sonuna yaklaşırken, bu sayımızla birlikte sizlere yine en güncel, en ilgi çekici ve en dolu içerikleri sunmayı başardığımızı umuyorum.

Bu ayki kapağımızda, **Çetaş Otomotiv**'i ağırlıyoruz. Çetaş Otomotiv, Türkiye'de 30 bayisi ile geniş bir hizmet ağına sahip olan köklü bir firma. **Kocaeli'de de Peugeot ve Citroen** markalarının bulunduğu bir plazası var. Bu sayımızda, **Çetaş Otomotiv'in sunduğu Peugeot ve Citroen** modellerine dair detaylı bilgilere ulaşabilirsiniz. **Çetaş İzmit Müdürü** sevgili dostum **Behçet Şefkathoğlu**, Peugeot Satış Müdürü 30 yıllık arkadaşım **Hakan Bozkurt ve Citroen** satış müdürü

arkadaşım **Tolga Yalçınkaya**'ya da gerek kapak çekimleri esnasında gerekse baskıya hazırlıkta gösterdikleri ilgi için sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Bu noktada, dergimizin hazırlanmasında emeği geçen tüm reklam verenlerimize de içtenlikle teşekkür etmek isterim. Sizlerin desteği olmadan, bu kaliteli içerikleri oluşturmak mümkün olmazdı. Reklamlarınızla bize olan güveninizi gösterdiğiniz ve dergimize değer kattığınız için minnettarız. Her birinizle uzun soluklu iş birlikleri kurmak ve büyüyen ailemizin bir parçası olarak devam etmek dileğiyle...

Her ay birbirinden değerli içerikler üreterek, dergimizin zenginliğine zenginlik katan yazarlarımıza da bir kez daha teşekkür etmek istiyorum. Yazılarında gösterdikleri özen, derinlik ve yaratıcılık sayesinde **Ailem Kocaeli**, sadece bir dergi değil, aynı zamanda okurlarımıza ilham veren bir rehber haline geliyor. **Yazarlarımıza gönülden teşekkür ediyor, onların bu tutkusu ve yeteneğiyle daha nice sayılar çıkaracağımıza inanıyoruz.**

Siz değerli okurlarımızın desteğiyle, her ay olduğu gibi bu sayımızda da size en iyi içerikleri sunmaya devam ediyoruz. Her birinizin dergimize gösterdiği ilgi ve bağlılık, bizim en büyük motivasyon kaynağımız. Yazın bu son günlerinin tadını çıkarırken, **Ailem Kocaeli** olarak yanınızda olmaktan büyük mutluluk duyuyoruz.

**ALEM KOCAELİ**

**İMTİYAZ SAHİBİ**

**KOMTAŞ KOCAELİ MEDYA A.Ş.** adına

**Hakan ELYILDIRIM**

**YÖNETİM**

Genel Yayın Yönetmeni

**Hakan ELYILDIRIM**

Haber Araştırma

**İbrahim DUMANOĞLU**

Reklam ve Özel Proje Sorumlusu

**Dilara ÜNAL**

Konsept Danışmanı

**Merve Coşar ELYILDIRIM**

Fotoğraf

**Kayahan DEMİRBAŞ**

Tasarım

**Asuman KORKMAZ**

Dağıtım

**Turkuvaz Medya Dağıtım**

Hukuk Danışmanı

**Av.Bülent Tafluoğlu**

B&B Hukuk Bürosu

**YÖNETİM YERİ**

KOCAELİ MEDYA GRUP

Körfez Mah. Emin Terzioğlu Sok.

Turanay Plaza No:12/2 İzmit / KOCAELİ

0 262 502 22 22

info@ailemkocaeli.com

**BASKI**

YILDIRIM OFSETMATBAA

**YAYIN TÜRÜ**

Yerel, Süreli, Aylık

Ailem Kocaeli, KOCAELİ MEDYA A.Ş. tarafından

T.C. Yasalarına uygun olarak

yayımlanmaktadır.

AİLEM KOCAELİ dergisinin isim ve yayın hakkı

Kocaeli Medya A.Ş.'ye aittir. Alem Kocaeli'de

yayımlanan yazı, fotoğraf ve konuların her hakkı saklıdır.

İzinsiz, kaynak gösterilerek dahi alıntı yapılamaz. AİLEM

KOCAELİ DERGİSİ, BİK (Basın İlan Kurumu)'na kayıtlıdır.



14 ÇETAŞ OTOMOTİV  
Türkiye'nin Otomotiv Perakendecisi

18 Dyt. Seray YILMAZ  
Ödem ile Savaşma Yolları



26 Ağustos Ayı Tatil Rotaları  
Edremit-Akyaka-Dikili-Kaş

32 Murat MARMARA  
Araziden Arsaya



8 Ecz. MERVE COŞAR ELYILDIRIM  
Magnezyum: Yaşam Mineralinin Önemi



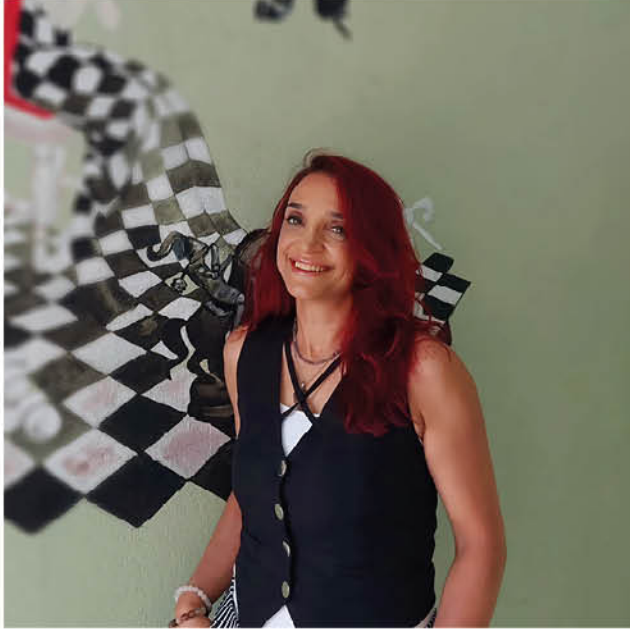
42 Psk. Angela ORGE  
Yönlendirici Yıldızlar ve Yelkenli Gemiler

50 Dyt. Ezgi Karakoç İŞERİ  
Obezite ve Metabolik Cerrahi Sonrası Beslenme Rehberi



54 Yasemin DEMİREL  
Naif Sanatın Masalsı Dünyası





**60** | Şahsenem PARLAK  
*Affetmem Asla Seni*



Z. Begüm FIRINCI ÇATALOLUK

**66** | Z. Begüm FIRINCI ÇATALOLUK  
*Fosan: Keşfedilmeyi Bekleyen Bir Cennet*

**74** | Melisa TOPRAK  
*Geniş Çerçevede Edebiyat*

**76** | LAPİS METAL  
*Kocaeli'nin Yükselen Yıldızı*



**80** | KEŞİF KOCAELİ  
*Gölcük-Karamürsel Doğa ve Kültür Rotası*



**92** | Astrolog Sena DUGAN  
*Ağustos Ayı Gökyüzü Etkileri*

# ŞEHRİN YENİ CAZİBE MERKEZİ

KAV Metropol Residence, İzmit'in en çok gelişen ve en çok yatırım alan bölgesi Yeşilova'da modern bir yaşam konsepti sunuyor. Metropol Residence, 6.315 m<sup>2</sup> yerleşim alanı üzerine kurulu 231 rezidans daire ve 20 ticari üniteyle şehrin en ayrıcalıklı ve en prestijli yaşam projesi konumundadır. Mimari tasarımıyla öne çıkan Metropol Residence, 1+1 ve 2+1 daire seçenekleriyle sizleri konforlu ve prestijli bir yaşama davet ediyor.

Butik AVM



Açık ve Kapalı Otopark



Teras Cafe



Barbekü Terası



Aromaterapi Terası



Spor Terası



Spor Salonu



Ofis Odaları



Toplantı Odaları



Sinevizyon Odası



Masaj Salonu



Hamam - Sauna



Squash Salonu



Açık Yüzme Havuzları





# BAYRAM HEDİYENİZ KAV KONUT'TAN

PEŞİN ALIMLARDA

**%20**  
İNDİRİM

— YA DA —

**SABİT FİYAT GARANTİSİYLE**  
**0 FAİZ - 20 AY TAKSİT**

**KAV | METROPOL**  
KONUT | RESIDENCE

**444 90 41**  
www.kavkonut.com

WhatsApp



# Magnezyum: Yaşam Mineralinin Önemi

Son zamanlarda adını oldukça sık duyduğumuz gitgide popüler olan Magnezyum, vücudumuzda en fazla bulunan dördüncü mineral olmasının yanı sıra; insan sağlığı için hayati öneme de sahip olan bir mineral. Vücuttaki yüzlerce biyokimyasal reaksiyonda rol oynadığı, son araştırmalara göre 3000'den fazla enzim yapısında bulunduğu, bu enzimlerin vücutta birçok olayı gerçekleştirdiğini düşünecek olursak da sağlıklı bir yaşam sürdürmek için hayati derecede gerekli olduğunu anlayabiliriz.

## MERVE COŞAR ELYILDIRIM

Uzman Eczacı

© kirkbirsaglik



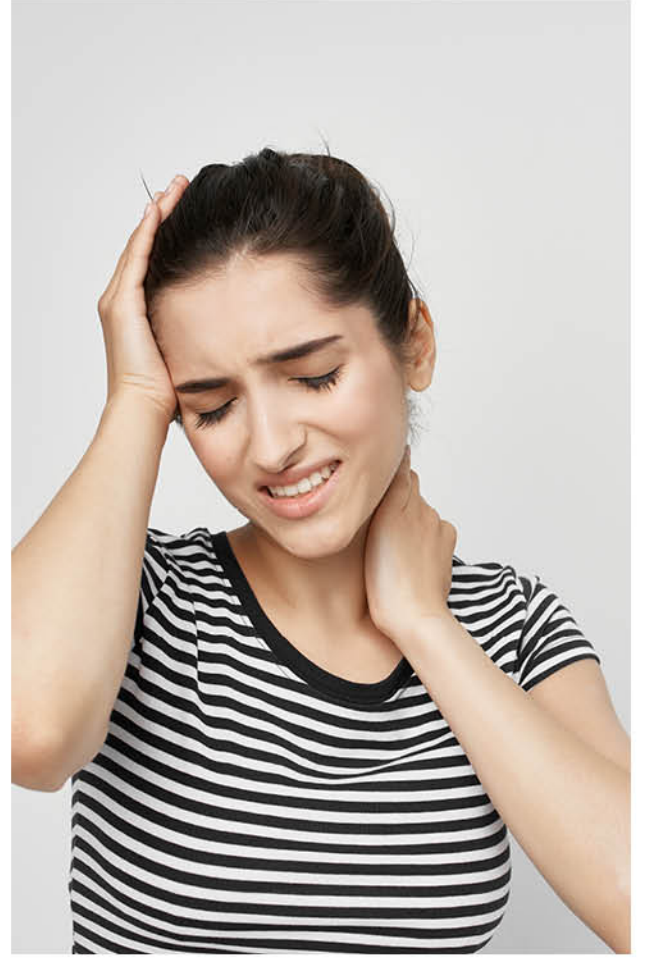
Eczanemde önceleri danışanlarıma Magnezyumdan bahsettiğimde daha önce hiç bilgi sahibi olmadıklarını görüyordum, ancak son zamanlarda kendileri şöyle bir rahatsızlığım var hangi magnezyum çeşidini kullanmalıyım diyerek danışmaya geliyorlar. Ekranlarda ve sosyal medyada oldukça fazla bahsedilmeye başlanan bu yaşam minerali sanırım artık hak ettiği ilgiyi görmeye başladı.

Bu yazımda çok kafa karıştırmadan kısaca magnezyumun çeşitleri, yararları, vücuttaki fonksiyonları ve yetersiz alındığında olabilecek etkileri ele aldım.

## Vücuttaki Fonksiyonları

Magnezyum, vücudun birçok işlevinde yer alır. Bu fonksiyonlardan bazıları şunlardır:

- ✓ **Protein Sentezi:** Hücrelerin ve dokuların yenilenmesi için gereklidir.
- ✓ **DNA ve RNA Sentezi:** Genetik materyalin yapısında rol oynar.
- ✓ **Glukoz Metabolizması:** Kan şekerinin düzenlenmesine yardımcı olur ve insülin hassasiyetini artırır.
- ✓ **Kas ve Sinir İşlevleri:** Kasların kasılmasını ve sinir iletimini düzenler.



## Magnezyumun Yararları Kas ve Sinir Fonksiyonları

- ✓ Magnezyum, kasların kasılması ve sinirlerin iletimi için kritik öneme sahiptir. Kas kramplarını ve spazmları önlemeye yardımcı olur. Sinir sistemi üzerindeki etkisi sayesinde stres ve anksiyete seviyelerini düşürebilir.

## Kemik Sağlığı

- ✓ Kalsiyum ve D vitamini ile birlikte çalışarak kemik yoğunluğunu artırır ve osteoporoz(kemik erimesi) riskini azaltır. Özellikle yaşlı bireyler için kemik sağlığı açısından önemli bir mineraldir.

## Enerji Üretimi

- ✓ Magnezyum, enerji üretiminde rol oynayan enzimlerin aktivitesini destekler. Adenozin trifosfat (ATP) üretiminde kritik bir rol oynar ve bu da hücresel enerji için gereklidir.

## Kardiyovasküler Sağlık

- ✓ Kalp ritminin düzenlenmesinde ve kan basıncının kontrolünde önemli bir rol oynar. Magnezyum eksikliği, hipertansiyon ve kalp hastalıkları riskini artırabilir.

## Magnezyum Yetersizliği ve Etkileri

Magnezyum yetersizliği, toplumumuzda oldukça yaygın bir sorun. Yetersiz magnezyum alımının neden olabileceği bazı sağlık sorunları;

- ✓ **Kas Krampları ve Spazmları:** Eksiklik durumunda kaslar daha fazla kasılma eğilimindedir. Bu durum özellikle gebelikte sık gözlenir.
- ✓ **Yorgunluk ve Güçsüzlük:** Enerji üretimindeki rolü nedeniyle eksikliği yorgunluk ve güçsüzlük hissine yol açabilir.
- ✓ **Anksiyete ve Depresyon:** Sinir sistemi üzerindeki etkisi nedeniyle magnezyum eksikliği ruh hali bozukluklarına neden olabilir.
- ✓ **Kalp Problemleri:** Düzensiz kalp ritmi ve hipertansiyon gibi sorunlara yol açabilir.
- ✓ **Kemik Sağlığı Problemleri:** Yetersiz magnezyum alımı, kemik yoğunluğunun azalmasına ve osteoporoz (kemik erimesi) riskinin artmasına neden olabilir.
- ✓ Baş ağrıları, Migren, Fibromiyalji, Uyku Sorunları, İnsülin Direnci gibi pek çok rahatsızlığın nedenlerinden biri yetersiz Magnezyum alımı olabilir.



## Magnezyum Eksikliği Belirtileri

- ✓ Gerginlik
- ✓ Uyku Bozuklukları
- ✓ Kramplar
- ✓ Sabah yorgun uyanma
- ✓ Halsizlik
- ✓ Odaklanmada zorlanma
- ✓ Depresif ruh hali

Danışanlarımdan en çok duyduğum cümlelerden biri de **'Ben ölçtüm Magnezyumum normalmiş, kullanmama gerek yok'** Maalesef baştan sona yanlış bir cümle bu. Öncelikle şunu bilmeliyiz vücudumuzda bulunan Magnezyumun sadece %0.3'ü kanda bulunuyor. Geri kalan Magnezyum dokularda kaslarda kemiklerde yani hücre içinde bulunuyor ve bu rutin yaptırdığınız tahlillerde sadece kandaki Magnezyum miktarı ölçülmüş oluyor, tabii ki vücudumuz öncelikli olarak kandaki oranı belirli aralıkta tutmak için bu doku ve hücrelerde bulunan Magnezyumu alır ve kana gönderir. Yani kandaki Magnezyumun düşük çıktığı durumlarda zaten dokularınızda hücrelerinizde hiç kalmamış demek oluyor ki bu çok nadir görülen durumlardandır.

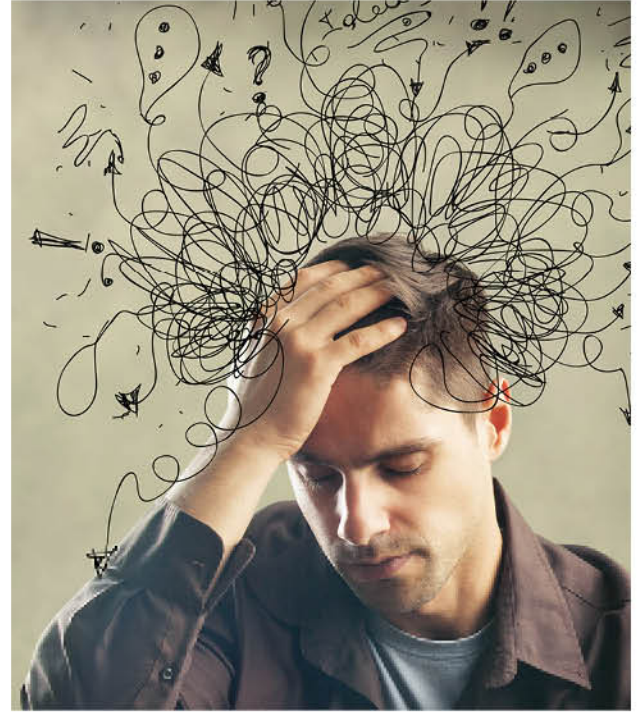
**Kan tahlillerinde gösterilen Magnezyumun normal aralıkta çıkmış olması vücudunuzda normal fonksiyonlarınızı gerçekleştirecek yeterli düzeyde Magnezyum olduğu anlamına gelmiyor.**

Günlük besinlerle veya takviyelerle almamız gereken magnezyum miktarı kadınlarda **300-350 mg**, erkeklerde ise kas kütlesi daha fazla olduğu için **400-420 mg** civarındadır.

Ancak günlük beslenmemiz ile vücudumuz için gerekli Magnezyumu alamıyoruz. Ancak **100-150 mg** civarı Magnezyumu beslenme ile alabiliyoruz. Besinlerin içerdikleri magnezyum topraktan geliyor. Yediğimiz gıdaların besin değeri düşük. Uygulanan yanlış tarım yöntemlerinden dolayı gıdalar eski besin değerine sahip değil, toprak verimsiz, mineralden yoksun.

**Besinlerden yeterli magnezyum alamıyoruz.** Ayrıca kaliteli besin kaynakları yerine daha çok paket gıdalar hazır yiyecekler tüketiliyor. Bu da Magnezyum ihtiyacımızın karşılanmasını engelleyen etkenlerden biri.

**Alkol kullanımı, Asitli gıdaların tüketimi kola, soda, kahve ve çay tüketimi vs Magnezyumun emilmesini engelliyor.**



Bazı hastalıklarda; özellikle bağırsak hastalıklarında **IBS, chron , ülseratif kolit vb. emilim bozuk olduğundan; bazı ilaçlar; özellikle çok yaygın kullanılan mide ilaçları kullanımı, antibiyotikler, kortizon kullanımında yine Magnezyum ihtiyacımız artıyor.**

Ayrıca artık toksisiteden, çevresel, fiziksel, kimyasal ve ruhsal stresten ve yaşın da ilerlemesi ile magnezyum ihtiyacımız da giderek artıyor. Tüm bu nedenlerden dolayı bir takviye olarak Magnezyumu dışarıdan almak vücudunuz için yapacağınız en doğru hareketlerden biri olacaktır.

Peki hangi Magnezyumu alacağız, çok fazla çeşit Magnezyum var dediğinizi duyar gibiyim. Bu konuda en sağlıklı eczacı ve hekiminize danışmak olsa da kısaca bilgi sahibi olabilmeniz açısından Magnezyum çeşitlerine de değinmek istedim.



## Magnezyum Çeşitleri

Magnezyum, farklı bileşikler halinde bulunabilir ve her birinin vücutta farklı etkileri vardır. İşte en yaygın magnezyum türleri:

**1. Magnezyum Oksit:** Yaygın bir formdur ve genellikle mide asidini nötralize etmek için kullanılır. Hücre içine geçebilmesi açısından en etkisiz formdur.

**2. Magnezyum Sitrat:** Sindirim sistemi tarafından kolayca emilir ve kabızlık tedavisinde kullanılır. Ayrıca kas ağrılarında da tercih edilir.

**3. Magnezyum Glisinat:** Sinir sistemi için faydalıdır, uykusuzluk, anksiyete, stres, kaygı bozukluklarında ve genellikle magnezyum eksikliği tedavisinde tercih edilir.

**4. Magnezyum L-treonat:** Beyin sağlığı ve kognitif fonksiyonlar için en etkili form olarak kabul edilir.

**5. Magnezyum Sülfat:** Epsom tuzu olarak bilinir ve kas ağrılarını hafifletmek için banyolarda kullanılır.

**6. Magnezyum Malat:** Enerji mekanizmasına destek olur ve genellikle fibromiyalji ve genel enerji düşüklüğünde tedaviye yardımcıdır.

**7. Magnezyum Taurat:** Kalp sağlığı, metabolik

sendrom ve insülin direncinde tercih edilebilir.

Magnezyum, vücutta birçok önemli işlevi olan hayati bir mineraldir. Doğru magnezyum alımını sağlamak, kas ve sinir fonksiyonlarından kemik sağlığına kadar birçok alanda genel sağlığınıza yardımcı olabilir. Beslenmenizde magnezyum açısından zengin gıdalara yer vererek, bu temel mineralin eksikliğinden kaynaklanabilecek sağlık sorunlarını önlemeye yardımcı olabilirsiniz ancak yukarıda belirttiğim nedenlerden dolayı yine de günlük rutininizde uygun bir Magnezyum türü içeren gıda takviyesine yer vermek yaşam kalitemizi oldukça arttıracaktır. Bu yüzden, sağlıklı bir yaşam sürdürmek için magnezyumun önemini göz ardı etmeyin ve günlük düzeninizde yeterli miktarda magnezyum aldığınızdan emin olun.

**Tabi ki her yazımda belirttiğim gibi tüm takviyeleriniz ve sağlık düzenlemeleriniz için mutlaka ama mutlaka hekim ve eczacınıza danışınız.**





**AGUSTOS**

**ZAFER BAYRAMI**

*kutlu olsun!*

**eRNAZ**



CITROËN

**CITROËN Ę-C4 X**  
**% 100 ELEKTRİKLI**

Sakinliğin Gücünü Hisset



**Çetaş**

Türkiye'nin  
Otomotiv  
Perakendecisi





### İKİ FARKLI MENZİL SEÇENEĞİYLE

Citroën %100 Elektrikli CITROËN ë-C4 X, akıcı aerodinamik yapısı ve elektrikli motoru sayesinde iki farklı menzil seçeneği sunuyor. 100 kW elektrikli motor ile 360 km, 115 kW elektrikli motor ile ortalama 417 km menzil elde edebilirsiniz. Citroën ë-C4 X, şehir içerisinde motor gücüne göre 461 km'ye ya da 565 km'ye varan menzil sağlar.\*

\*WLTP(Worldwide harmonized Light vehicles Test Procedures) ölçüm standardına göre gerçek hayatta kullanıma en yakın menzil değeridir.



### KONFORUN ELEKTRİKLİ HALİ

Elektrikli CITROËN ë-C4 X ile egzoz dumanı, sarsıntı ve ses olmadan yolun keyfini çıkarın. Sürüş konforuna ek olarak şarj zamanını planlama gibi teknolojik özellikler ile gündelik yaşamınızı kolaylaştırabilirsiniz.



### KOLAY ŞARJ

Elektrikli CITROËN ë-C4 X'i çeşitli şekillerde kolayca şarj edebilirsiniz.

Şarj istasyonlarında bulunan 100kW hızlı şarj (DC) ile 30 dakika içerisinde %80'e varan şarja ulaşabilirsiniz. Başka bir deyişle, 10 dakikada 100km menzil elde edebilirsiniz. 7.4kW Wall Box (AC) ile 7,5 saatte %100 dolum sağlayabilirsiniz.

İhtiyacınız olduğunda standart ev prizinde 9 saatte 100km menzile ulaşabilirsiniz.



### 4 FARKLI ŞARJ TİPİ

**Standart Priz:** İhtiyaç durumunda ev tipi standart prizi kullanarak 24 saatte %100 şarj sağlar.

**7.4kW Duvar Tipi Şarj Cihazı:** 7,5 saatte %100 dolum sağlar.

**Güçlendirilmiş priz:** 3,7 kW gücündeki prizle 15 saatte %100 şarj sağlar.

**Şarj istasyonları:** 100kW hızlı şarj (DC) ile 30 dakika içerisinde %80'e varan şarja ulaşabilirsiniz.



### HIZ

Elektrikli araçların menzili hızlandığınızda negatif yönde etkilenmektedir. Otoyollarda kahve molası verdiğinizde hızlı şarj (DC) istasyonlarından faydalanarak 10 dakikada 100km menzil elde edebilirsiniz.



### SICAKLIK

Araç kabinini ısıtmak ve soğutmak için klima kullanımı aracın menziline etkiler



### SÜRÜŞ MODU

Sarsıntısız bir sürüş ile Elektrikli CITROËN ë-C4 X'in batarya ömrünü optimize edebilirsiniz.



### YÜK TAŞIMA

Tavan aksesuarları ya da aracın ağırlığının etkileyen ağır yükler menzili negatif yönde etkilemektedir.

CITROËN



**YENİ BERLINGO**  
KONFOR HIÇ BU KADAR  
HAVALI OLMAMIŞTI



### FEEL BOLD donanım

#### Dış dizayn :

- 16" Siyah alaşım jantlar
- Ön Sis Farı + Ecoled Farlar
- Airbump® Paneller
- Camlı sürgülü sağ ve sol kapı
- Tavan Barları

#### İç Mekan ve Bilgi-Eğlence Sistemi:

- 10" Dijital gösterge paneli
- 10" Dokunmatik ekran (SD)
- Kablosuz Apple CarPlay™ ve Android Auto
- Type-C USB girişi
- Baş üstü saklama rafı

#### Konfor ve Güvenlik:

- Kol dayamalı konforlu sürücü koltuğu
- Klima
- Katlanabilir yolcu koltuğu
- Otomatik silecekler
- Uzun Far Asistanı
- Aktif güvenlik fren sistemi
- Şerit takip uyarı sistemi
- Arka park sensörleri
- Elektrikli park freni
- Hız sabitleyici ve sınırlandırıcı
- Acil Durum Yardımı (E-call)



### BERLINGO SHINE donanım (FEEL BOLD versiyonuna ek olarak)

#### İç Mekan ve Bilgi-Eğlence Sistemi:

- 10" renkli dijital gösterge paneli
- 10" dokunmatik ekran (HD)
- Isıtılabilir Deri direksiyon
- Bağımsız katlanabilir arka koltuklar
- Kablosuz telefon şarjı

#### Konfor ve Güvenlik:

- Üst Arka Görüş Kamerası
- Otomatik klima
- Geri Görüş Kamerası
- Anahtarsız Giriş ve Çalıştırma



### BERLINGO SHINE BOLD donanım (SHINE versiyonuna ek olarak)

#### Dış dizayn :

- 17" alaşım jantlar
- XTR logosu
- Ön sis farı ve Airpump üzerinde turuncu detaylar

#### İç Mekan ve Bilgi-Eğlence Sistemi:

- Advanced Comfort® koltuklar
- XTR kumaş döşeme
- Kör Nokta Uyarı Sistemi
- Adaptif Hız Sabitleme Sistemi
- Yüksek Orta Konsol ve Arka
- Havalandırma Çıkışı



# Çetaş | SERVİS

YEDEK PARÇA

## Peugeot ve Citroen Full Yetkili Servis Hizmetleri

- Periyodik Bakım
- Mekanik Onarımlar
- Elektrik ve Elektronik Sistemler
- Klima Sistemi Bakımı
- Lastik ve Jant Hizmetleri

- Kaporta ve Boya Hizmetleri
- Yazılım ve Diagnostik Hizmetleri
- Yol Yardım Hizmetleri
- Garanti ve Yedek Parça

Sanayi Mahallesi D-130 Yanyol Cad. No:159, 41040 İzmit / Kocaeli  
+90 262 335 43 03  
[www.cetas.com.tr](http://www.cetas.com.tr)

# ÖDEM İLE SAVAŞMA YOLLARI!

## “

Eğer sizin de yüzükleriniz sıkıyorsa, ayakkabılarınız canınızı acıtmaya başladıysa, genel bir şişkinlik hali hissediyorsanız vücudunuzda ödem olabilir. Özellikle bu yaz dönemlerinde, sıcak havalarda ödem problemi kaçınılmaz hale geliyor! Ödemi bazı yöntemlerle vücuttan atabiliriz. Şimdi detaylı bir şekilde inceleyelim.



## ”

## SERAY YILMAZ

Diyetisyen

@dyt.serayilmaz

### ÖDEM NEDİR?

Ödem, vücutta bazı dokularda sıvı birikmesiyle ortaya çıkan bir sorundur. Damar içindeki sıvının damarların dışına sızması ile cilt altında birikmesi olarak da tanımlanabilir.

### ÖDEMİN NEDENLERİ NEDİR?

Beslenmenizde tuzu fazla kaçırdıysanız, az su tükettiyseniz, uzun süre ayakta kaldıysanız, fazla alkol tükettiyseniz, adet dönemine yaklaştıysanız, kalp yetmezliği, böbrek hastalıklarınız varsa vücudunuzda ödem olması oldukça normaldir. Bunların yanı sıra bazı ilaçların yan etkisi olarak da ödem görülebilir.

## ÖDEM İLE SAVAŞMA YOLLARI NEDİR?

### ➡ Bol Su Tüketin!

Suyun önemini her bulduğum boşlukta anlatırım. İşte burada da karşımıza çıkıyor. Ödemi atmak için öncelikle bolca su tüketmeniz gerekir. Kg x 35 ml formülü ile günlük ortalama ne kadar su içmeniz gerektiğini bulabilirsiniz. Örneğin 70 kg bir birey için içmesi gereken su miktarı 70 x 35 ile ortama 2,5 litredir. Eğer gün içinde çok terliyorsanız, egzersiz yapıyorsanız içtiğiniz su miktarını artırmanız gerekir.



### ➡ Tuz Tüketimini Azaltın!

Fazla tuz tüketimi vücutta ödem oluşmasının sebeplerinden biridir. Tuz tüketiminizi günde 5 gr (1 tatlı kaşığı) olarak sınırlandırın. Özellikle yemeğin tadına bakmadan tuz eklemeyin ya da direkt softadan tuzluğu kaldırın :)

### ➡ Potasyumdan Zengin Beslenin!

Muz, avokado, ıspanak ve yeşil yapraklı sebzeler gibi potasyumdan zengin gıdalar vücutta sodyum seviyesini ve buna bağlı olarak vücutta su tutulumunu azaltır.

### ➡ Aşırı Karbonhidrattan Kaçın!

Her 1 gr karbonhidrat vücutta 3 gr su tutar. Siz karbonhidratı fazla kaçırırsanız vücudunuzda ödem de kaçınılmaz hale gelecektir.

### ➡ Düzenli Egzersiz Yapın!

Düzenli egzersiz, vücuttaki sıvı dengesini iyileştirir, kan dolaşımını düzenler ve ödem oluşumunu önler.

## HANGİ BESİNLERDEN UZAK DURMAK GEREKİR?

- ➡ Fazla tuz
- ➡ Paketli gıdalar
- ➡ Alkol
- ➡ Salam, sosis, sucuk gibi şarküteri ürünleri
- ➡ Asitli ve şekerli içecekler
- ➡ Salça, turşu gibi tuzlu gıdalar
- ➡ Fazla miktarda çay, kahve

## HANGİ BESİNLER ÖDEM ATAR?

- ➡ SU!!
- ➡ Ananas
- ➡ Maydanoz
- ➡ Yeşil çay
- ➡ Salatalık
- ➡ Yoğurt
- ➡ Muz
- ➡ Kivi



## ÖDEM SUYU TARİFİ

- 1 adet ananasın kabukları
- + 2 adet kabuk tarçın
- + 3 ince dilim limon
- + 2 adet yeşil çay
- + 2 adet karanfil

1,5 - 2 litrelik suya yeşil çay hariç bütün malzemeleri koyup 15-20 dk demleyin. Kaynadıktan sonra ocağın altını kapatıp yeşil çayı koyun ve 2-3 dk demleyin. Günde 2 fincan kadar içilmesi uygundur. Sıcak veya soğuk bir şekilde tüketilebilir.

## ÖDEMLERİMİZİ ATALIM AFİYET OLSUN



# TÜRKİYE'NİN DUSTER'İ RENAULT DUSTER

## #DoğanınYeniKanunu



İÇİMİZDEN BİRİ OLAN  
TÜRKİYE'NİN DUSTER'İ RENAUD DUSTER  
DOĞANIN KANUNUNU DEĞİŞTİRMEK İÇİN  
**ARTIK ARAMIZDA!**

**ERNAZ OTOMOTİV SAN. TİC. VE PAZ. A.Ş.**

Sanayi Mah. Ömer Türkçakal Bulv.

NO:35 İzmit / KOCAELİ

Tel: 444 36 02 / [www.ernaz.renault.com.tr](http://www.ernaz.renault.com.tr)

**eRNAZ**

# birak, geride kalsın

E-Tech full hybrid 145 hp motoru, akıllı teknolojileri, geniş iç hacmi ve 17 adede varan gelişmiş sürüş destek sistemi ile yeni Renault Duster, güçlü yeni nesil SUV'u baştan tanımlıyor. Mild hybrid advanced motorla sunulan 4 \* 4 versiyonuyla her türlü zorlu yol koşulunda sürüş keyfini yaşayın.



Sürücü ve tüm yolcuların konforu için tasarlanmış geniş bir kabin ve eşyalarınızı pratik bir şekilde asmaya yarayan çok yönlü bir sabitleme sistemi olan YouClip.

E-Tech full hybrid 145 hp<sup>(1)</sup>

Akıllı telefon yansıtma özellikli 10,1" openR multimedya ekranı

17 adede varan gelişmiş sürüş destek sistemi

8 adede kadar YouClip sabitleme noktası

520 lt<sup>(2)</sup>ye kadar bagaj hacmi

5 farklı 4x4 sürüş modu<sup>(3)</sup>

## iddialı suv tasarımı

Renault yazılı cesur ön ızgarası, koruyucu malzemelerle süslenen cesur silueti ve 18" elmas kesim alaşım jantlarıyla Renault Duster, gücü ve zarafeti benzersiz bir şekilde bir araya getiriyor



Arka görünüm, merkezinde yeni Renault amblemiyle güçlü bir stil sergiliyor. İddialı aydınlatma imzası ve tavan spoileri, Duster'ın dinamik karakterini vurguluyor.



Alışılmışın dışında bir maceraya atılmak üzere tasarlanan yeni Renault Duster'da, büyük oranda geri dönüştürülmüş malzemelerden üretilen çamurluk ve yan korumalar bulunuyor. 217 mm'lik yerden yüksekliği, Duster'ın gerçek SUV karakterini ortaya koyuyor



## konfor alanınızı keşfedin

Tamamen yeniden tasarlanmış iç mekânı, sürücü ve yolcular için tasarlanmış geniş iç hacmi ve akıllı teknolojilerle zenginleştirilmiş konforu ile her yolculukta gerçek sürüş keyfini yaşayın. Sürücü odaklı yüksek konsol, en iyi sürüş deneyimini yaşamanız için otomatik şanzımanlı e-shifter'ı parmaklarınızın ucuna getiriyor.



Android Auto™ ve Apple CarPlay™ kablosuz telefon yansıtma özelliğini kullanarak openR 10,1" dokunmatik multimedya ekranı üzerinden telefon uygulamalarınıza erişebilirsiniz, multiview kamerayla arazi koşullarında manevralarınızı takip edebilirsiniz. 7" renkli dijital gösterge panelinde sürüş verilerini, yakıt tüketimini, E-Tech\* bilgilerini ve 4x4\*\* bilgilerini görebilirsiniz.



Araç içerisinde 8 farklı bölgeye dağıtılmış çok yönlü sabitleme noktaları bulunmaktadır (6'sı standart, 2'si aksesuar). YouClip akıllı aksesuarlarını bu sabitleme noktalarına takarak, Renault Duster'ınızı bir yaşam alanına çevirebilir ve yolcularınızı nçok daha keyifli bir hale getirebilirsiniz.



YouClip 3'ü 1 arada aksesuar (bardaklık, lamba, kanca) ister birlikte ister ayrı ayrı kullanabilir, en çok kullandığınız eşyalara erişiminizi kolaylaştırabilirsiniz



## E-Tech full hybrid motor

E-Tech  
full hybrid  
145 hp

Şehir içinde  
%80'e  
varan  
elektrikli sürüş <sup>(1)</sup>

elektrikli sürüşte  
60 km/sa.  
maksimum hız <sup>(1)</sup>

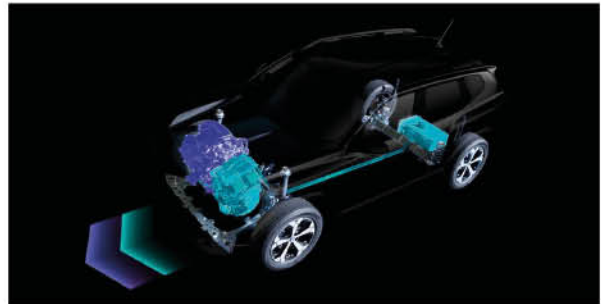
980 km'ye  
varan menzil <sup>(2)</sup>

5 lt/100 km <sup>(3)</sup>  
ortalama  
tüketim <sup>(4)</sup>

114 g/km <sup>(3)</sup>  
ortalama CO<sub>2</sub> emisyonu



E-Tech full hybrid 145 hp motor, sürüşü bir zevk haline getiriyor. Sürüşe her zaman elektrikli başlanır, hızlanmalar canlı ve dinamiktir. İster şehir içinde ister uzun yolda sürüş yapın; sessiz, tepkisel ve çeviktir.



Şehir içinde %40'a(1) varan yakıt tasarrufu elde edin; yolculuğunuzun %80'in(1) elektrikli ve sessiz bir şekilde sürdürürken, yavaşlama ve frenleme sırasında bataryayı otomatik olarak şarj edin. Üstelik, bataryayı şarj etmek için elektrik prize ihtiyacınız yok.



# mild hybrid advanced 130 hp 4x4

933 km ye  
varan  
menzil <sup>(1)</sup>

6 lt/100 km  
ortalama  
tüketim

136 g/km  
ortalama  
co<sub>2</sub> emisyonu



Mild hybrid advanced 130 hp 4x4 motor, keyifli bir sürüş deneyimi sunar. Mild hybrid sistemi sayesinde, hızlanmalar canlı ve dinamiktir.

Mild hybrid advanced 130 hp 4x4 motor, keyifli bir sürüş deneyimi sunar. Mild hybrid sistemi sayesinde, hızlanmalar canlı ve dinamiktir.

## Eco-G 100 hp

**Yeni Renault Duster, aynı zamanda, 1.300 km'nin(1) üzerinde menzil sağlayan Eco-G 100 hp motorlu ve çift yakıtlı (LPG/Benzin) versiyonuyla da sunuluyor. Bu şekilde, eşdeğer bir benzinli motora kıyasla %60'a(2) kadar daha fazla yakıt tasarrufu sağlayabilir ve co<sub>2</sub> emisyonunu %10(2) azaltabilirsiniz.**



(1) wltp'ye göre, versiyona ve opsiyona bağlı olarak değişebilir.  
(2) mart 2023 tarihli wltp şehir içi protokolüne göre benzinli motor ile kıyaslandığında, sürüş tarzına ve iklim koşullarına göre değişiklik gösterebilir.



LAKERDA



İÇLİ KÖFTE



CAHİDE

# Tadına Doyulmaz Mezeler, Sofranızın Yıldızı!

Türk mutfağının vazgeçilmez tatlarını modern sunumlarla bir araya getiren Mor Salkım, her damak zevkine hitap eden geniş bir menüsüyle öne çıkmaya devam ediyor.

Taptaze meze çeşitlerinden, el açması mantı ve çıtır çı böreklerine kadar tüm ürünler, misafirlerine unutulmaz bir gastronomik deneyim yaşatmak için özenle hazırlanıyor. Samimi atmosferi ve sıcak misafirperverliği ile **Mor Salkım, İzmit'te lezzet arayanların ilk tercihi!**



GİRİT EZME



SİCİLYANO

İSTİRİDYE MANTAR ÇÖKERTME



Topçular, Gazanfer Bilge Blv. No:137 İzmit / KOCAELİ



+90 533 566 06 67



morsalkimmeze



# Ağustos Ayı Tatil Rotaları

Ağustos ayı, yaz mevsiminin zirve yaptığı, sıcakların en yüksek seviyelere ulaştığı ve tatilcilerin yoğun olarak seyahat ettiği bir dönem. Bu dönemde, hem serinlemek hem de farklı kültürler ve doğal güzellikler keşfetmek için pek çok harika varış yeri bulunuyor. Tatil yörelerinin oldukça kalabalık olduğu şu zamanlarda rotasını belirleyip zamanı verimli kullanmak isteyenler için Ağustos ayında gezilecek en güzel destinasyonlardan bazılarını derledik ve kısa kısa yapabileceğiniz aktivitelerden bahsettik.

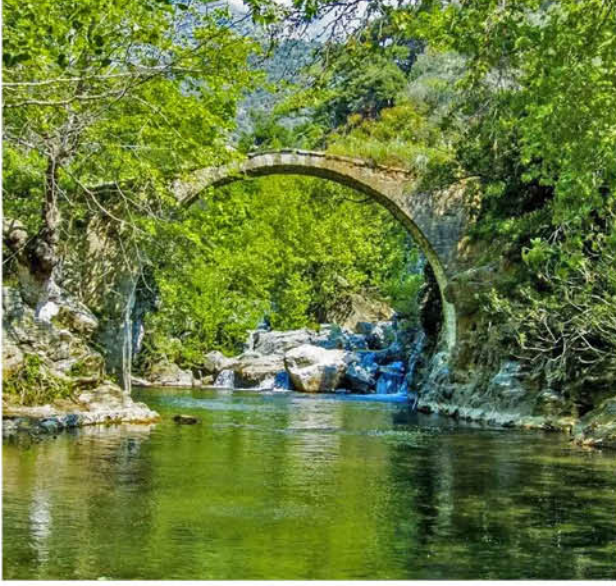
## EDREMİT, BALIKESİR

Kaz Dağları ve Edremit Körfezi ile çevrili olan Edremit, kaplıcaları, plajları ve doğal güzellikleriyle tatilcilerin gözdesi. Meşhur karanfilli ekmeği ve taze balıklarıyla da ünlü. Edremit'te yapabileceğinizi sizin için listeledik:



## ➤ Kazdağları'nda Zaman Geçirin:

Kazdağları, sadece bu bölgenin değil, Türkiye'nin en önemli doğal değerlerinden biri. 21,452 hektarlık alanda yer alan bu oksijen kaynağı milli park, doğa severler için vazgeçilmez. Burada rehberli veya rehbersiz yürüyüşler yapabilir, buz gibi suların oluşturduğu doğal havuzlarda serinleyebilirsiniz. Hasan Boğuldu Şelalesi ve göleti ile Sütüven Şelalesi de mutlaka görülmeye değer.



## ➤ Etkileyici Köyleri Gezin:

Edremit Körfezi eteklerinde birbirinden güzel köyler bulunuyor. Adatepe köyü, Çamlıbel ve Zeytinli köyü kesinlikle gidilmesi gerekenler arasında. Köy meydanlarında zaman geçirip sokaklarında tur atabilirsiniz. Yerel kahvelerde çay veya kahve içmek, köylülerle sohbet etmek inanılmaz keyifli olacaktır.



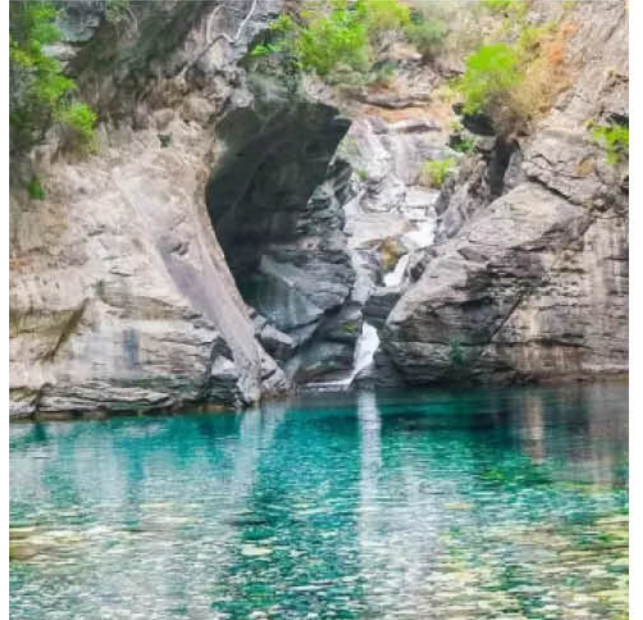
## ➤ Akçay Sahilinde Tekne ve Yat Turları:

Edremit Körfezi'ni denizden keşfetmek isteyenler için Akçay sahilinde günübirlik tekne ve yat turları düzenleniyor. Hem termal hem de soğuk su zenginliklerine sahip olan Akçay, astım rahatsızlığı bulunanlar için de şifa deposu olabilir.



## ➤ Şahindere Kanyonu'nda Yürüyüş Yapın:

Edremit Körfezi'nde bulunan 27 km uzunluğundaki Şahindere Kanyonu, doğa yürüyüşü yapmak isteyenler için ideal. Dağlardan gelen buz gibi suda, yeşil doğa arasında yürümek fırsatını kaçırmayın.



## ➤ Lezzet Durakları:

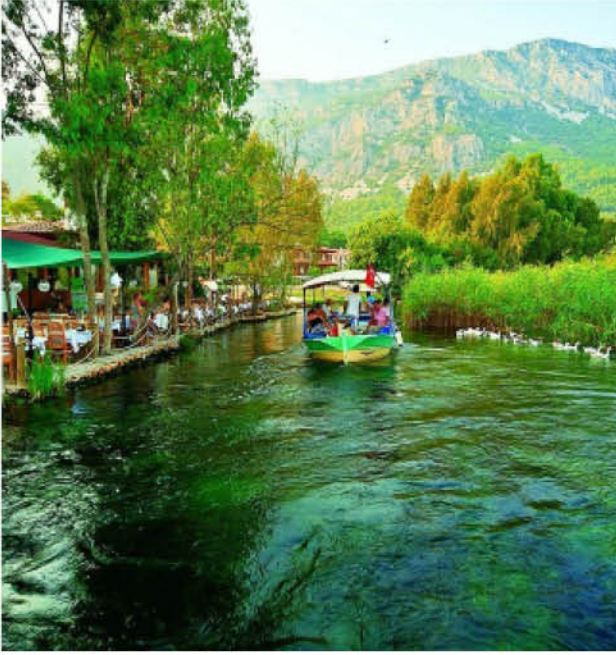
Edremit'e giderseniz meşhur karanfilli ekmeğinden tatmadan, taze balıkların başrolde olduğu bir sofrada keyifli bir akşam yemeği yemeden, Balıkesir kaymaklısı ve hoşmerim ile tatlı keyfi yapmadan dönmeyin.

## AKYAKA-MUĞLA

Akyaka, Muğla'nın eşsiz güzellikteki bir köşesi ve tatilciler için keşfedilmeyi bekleyen bir cennet. İşte Akyaka'da yapabileceğiniz bazı keyifli aktiviteler ve gezilecek yerler:

### ➤ Azmak Nehri'nde Yüzmek:

Akyaka'nın en büyük doğal hazinelerinden biri Azmak Nehri'dir. Bu serin suların içinde yüzmek, doğanın tadını çıkarmak için harika bir seçenek. Nehir kenarındaki kafe ve restoranlarda da keyifli bir mola verebilirsiniz.



### ➤ Akyaka Plajı'nda Gün Batımını İzlemek:

Akyaka Plajı, muhteşem manzarasıyla ünlüdür. Akşamüstü burada güneşin denize batışını izlemek unutulmaz bir deneyim olacaktır.

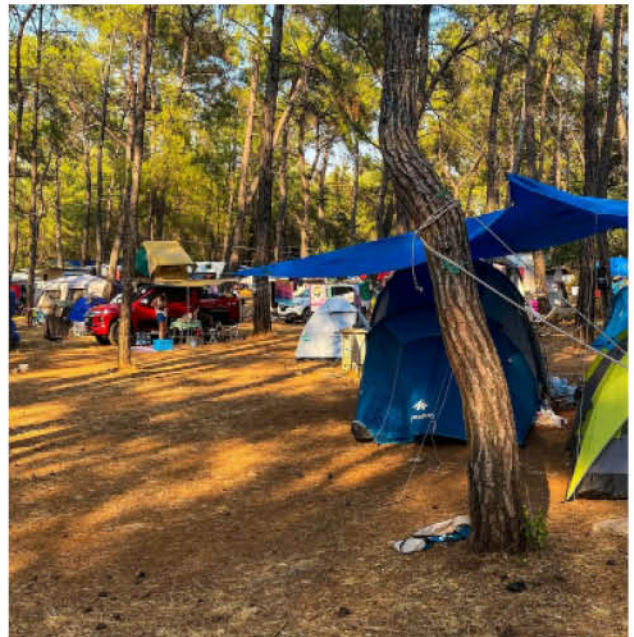


### ➤ Tekne Turları ve Su Sporları:

Azmak Nehri'nde tekne turu yapmak, çevrenin güzelliklerini keşfetmek için ideal. Ayrıca kano veya deniz paraşütü gibi su sporlarına da katılabilirsiniz. Akyaka Koyları ve Plajları: Akyaka'nın etrafındaki koyları ve plajları keşfetmek için gününbirlik tekne turlarına katılabilirsiniz.

### ➤ Akyaka Orman Kampı'nda Konaklamak:

Akyaka Orman Kampı, doğayla iç içe huzurlu bir konaklama deneyimi sunar. Çadırınızı kurup yıldızların altında uyumak isterseniz burası harika bir seçenek.



## ➤ Akyaka Limanı ve Çınar Plajı:

Akyaka Limanı'nda sahil boyunca yürüyüş yapabilir, çevrenin güzelliklerini keşfedebilirsiniz. Çınar Plajı da sakin ve doğal bir atmosfere sahip.



## ➤ Akyaka'nın Gece Hayatını Keşfetmek:

Ace of Spades, Poison Pub ve The Pub gibi mekanlar, Akyaka'nın gece hayatını renklendiriyor. Canlı müzik, samimi ortamlar ve keyifli anılar için uğrayabilirsiniz.



## ➤ Deniz Ürünleri:

Akyaka'nın deniz ürünleri efsane. Mezelerle kendinizi fazla doyumadan tazecek karidesin ve kalamarın tadına bakabilirsiniz.

## DİKİLİ- İZMİR

İzmir'in incisi olarak doğal güzellikleri, plajları ve tarihi dokusuyla tatilcileri kendine çekiyor. İşte Dikili'de yapabileceğiniz aktiviteler ve gezilecek yerler:



### ➤ Dikili Plajları:

Dikili ilçe merkezinde uzunluğu 5 km'yi aşan mavi bayraklı plajlar sizi bekliyor. Denizin tadını çıkarabilir, güneşlenip serinleyebilirsiniz.

### ➤ Dikili Tekne Turları:

Dikili'den kalkan gününbirlik tekne turlarıyla mavinin her tonunun sıralandığı koylarda gezebilirsiniz. Kalem Adası ve Garip Adası gibi güzellikleri keşfetmek için bu turlara katılmanızı öneririm.



### ➤ Bademli Köyü:

Bademli Köyü, doğal güzellikleri ve sakin atmosferiyle ünlüdür. Burada yürüyüş yapabilir, deniz kenarında huzurlu anlar yaşayabilirsiniz.

### ➤ Atarneus Antik Kenti:

Tarih meraklıları için Atarneus Antik Kenti görmeye değer. Antik kalıntıları keşfetmek için bu bölgeyi ziyaret edebilirsiniz.

### ➤ Nebiler (Aşıklar) Şelalesi:

Doğa harikası Nebiler Şelalesi'ne gitmek için hazırlıklı olun. Mesafe biraz uzun ama doğal güzelliği görmeye değer.

Dikili, zeytin ağaçlarıyla çevrili muhteşem koyları ve masmavi deniziyle huzurlu bir tatil alternatifidir.

## KAŞ-ANTALYA

Kaş, Antalya'nın eşsiz güzellikteki bir ilçesi ve tatileciler için keşfedilmeyi bekleyen bir cennet. Kaş, mavinin bin bir tonuna tanıklık edebileceğiniz plajlarıyla ünlüdür. İşte Kaş'ta yapabileceğiniz aktiviteler ve gezilecek yerler:

### ➡ Kaputaş Plajı:

Turkuaz renkteki denizi ve altın sarısı kumuyla ünlü Kaputaş Plajı, Kaş'ın en güzel plajlarından biri. Burada güneşlenip serinleyebilirsiniz.

### ➡ Kaleköy Limanı (Simena):

Tekne turuyla gidilen bu tarihi liman, sakin ve şirin bir yer. Kekova bölgesinde yer alıyor ve antik kalıntıları görmek için harika bir fırsat.

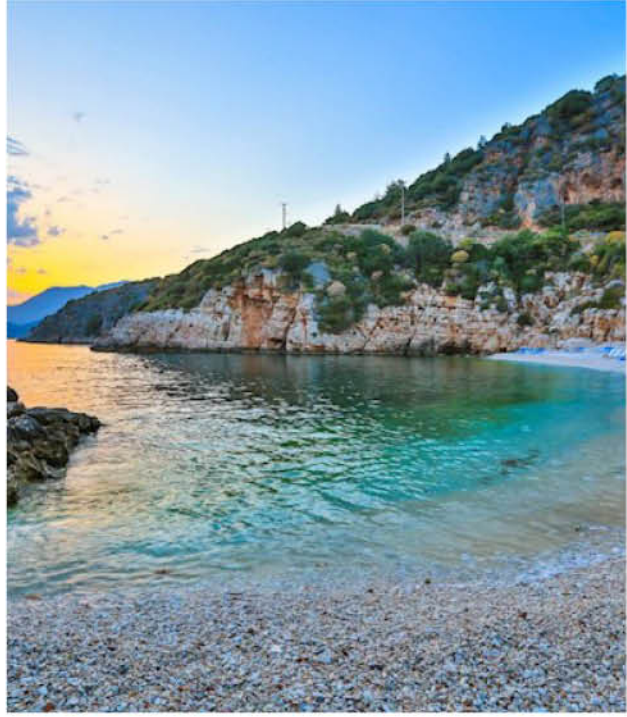


### ➡ Patara Antik Kenti:

Kaş'a yakın olan Patara Antik Kenti, geniş bir alana yayılmış. Antik tiyatrosu ve senato binası görülmeye değer. Ayrıca Patara Plajı da muhteşem.

### ➡ Xanthos Antik Kenti:

Xanthos, UNESCO Dünya Mirası Listesi'nde yer alıyor. Antik kalıntıları ve tarihi atmosferiyle büyüleyici bir deneyim sunuyor.



### ➡ Antiphellos Antik Tiyatrosu:

Kaş merkezinde bulunan bu antik tiyatro, muhteşem manzarasıyla dikkat çekiyor. Güneşi batırmak ve manzaranın tadını çıkarmak için ideal.

### ➡ Uzun Çarşı'da Gezinti:

Kaş'ın merkezinde yer alan Uzun Çarşı, begonvil kokan sokakları ve sıralanmış dükkanlarıyla keyifli bir gezi rotası.



### ➡ Aslanlı Lahit:

Çarşı içinde bulunan bu heybetli görümlü lahit, tarih meraklıları için ilgi çekici. Kaş'ı keşfederken unutulmaz anılar biriktirmeniz dileğiyle!



# JAECCOO

## KOCAELİ KAYA PLAZA



Jaecoo Kocaeli Kaya Plaza

⊗ Ovacık, Kullar Cad. No: 248, 41140 Başiskele/Kocaeli

☎ 0 (262) 311 77 77

📱 @jaecookocaelikaya

# ARAZİDEN ARSAYA

“

*Merhaba Sevgili Ailem Kocaeli Okurları,*

Bu köşede bir süredir sizlerle gayrimenkul ile ilgili konularda bilgilendirme yapmaya, günlük hayatta kullandığımız, duyduğumuz bazı kavramların doğru anlamlarını açıklamaya çalışıyorum. Bunlardan bazıları da, arazi, tarla, arsa, şuyulandırma gibi tanımlar.

”

## MURAT MARMARA

*Gayrimenkul Değerleme Uzmanı – İnş. Yük. Müh.*



Arazi, üzerinde yerleşimin, tarımın olmadığı ve belli sınırlara sahip boş kara parçasının tanımıdır. Üzeri boş, kullanım dışıdır. İnsanlar bu kara parçasını ekip biçmeye, üzerinde barınmaya, onu kullanmaya başladıklarında sahiplenmeye de başlarlar. Belli sınırları belirler ve onu korumaya onun için bir bedel ödemeye başlarlar. Bu durumun resmileştirilmesi de kullanım sınırının belirlenmesi ve bunun kayıt altına alınması ile başlar. Ki buna, **araziden kadastro geçti** denir.

Bu kullanım sınırlarına numara verilerek ada ve parselleri belirlenir. Ve nihayetinde, her parsel kullanıcısına tahsis edilerek tapu çıkartılır. Tapu, o parselin kullanım hakkını ifade eden bir mülkiyet hakkı ve güvencesi veren senettir. Tapunun güvencesi devlettir. O yüzden ki tapu sahipliği büyük güven verir.

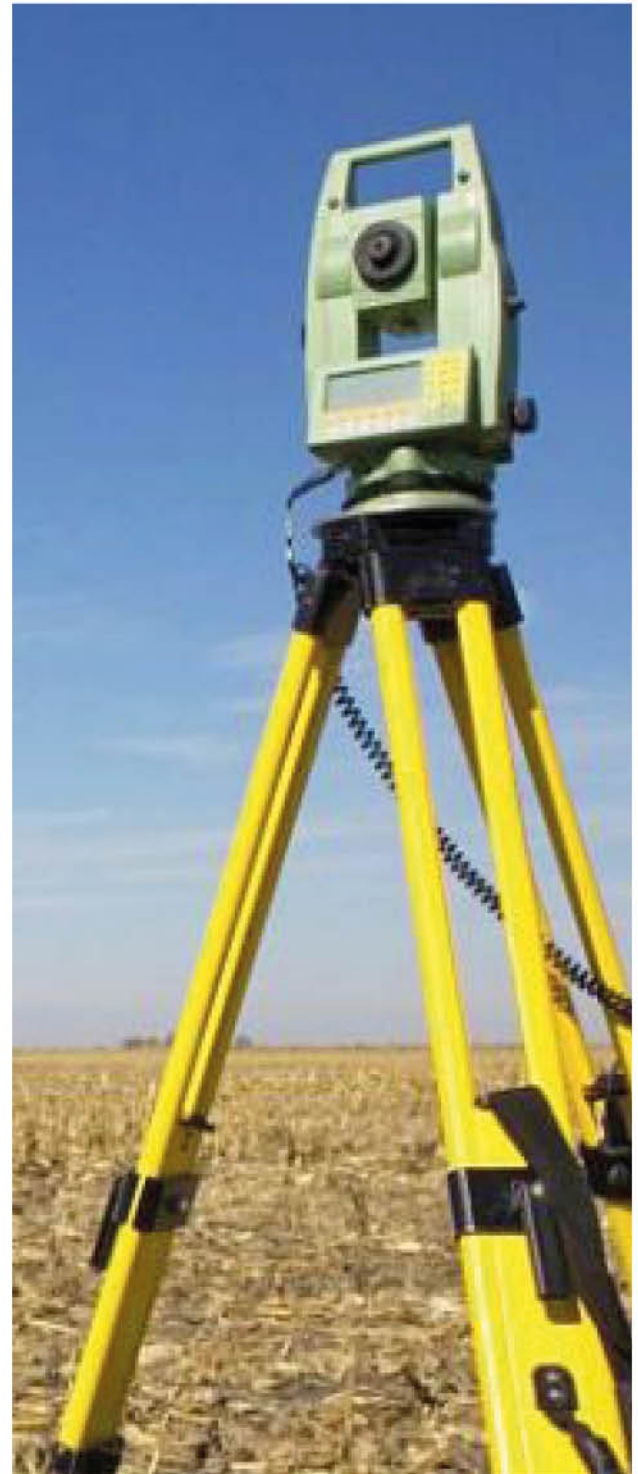
Tapusu çıkan ve sınırları ve sahibi belli olan kara parçası artık tarladır. Ekip biçilir, üzerinde yaşanabilir, boş da bırakılabilir.

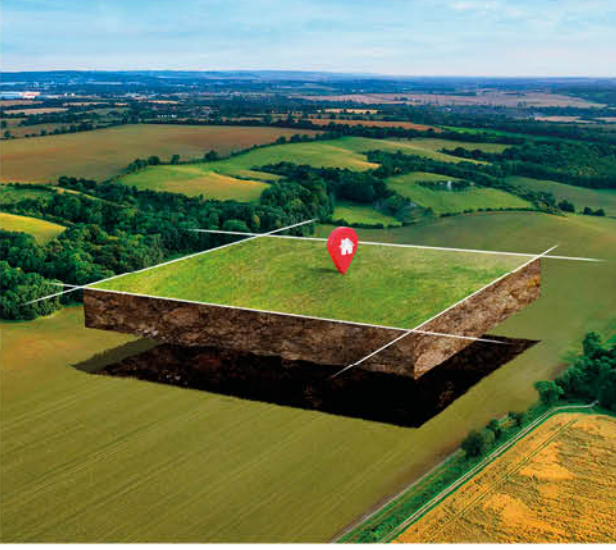
Zamanla, bir bölgede yaşayanlar artmaya, sosyal ihtiyaçlar çıkmaya başladığında o bölgeye düzen getirmek için imar planları yapılır. İmar planları yapılırken, bölgede yaşayacak nüfus ve ihtiyaçlar belirlenir, o nüfusun rahat yaşaması için ne kadar alanlara ihtiyaç olduğu, kaç katlı binalar yapılabileceği gibi unsurlar bir plan ve teknik dahilinde belirlenerek imar planları oluşturulur. **Bu andan itibaren artık tarlalar arsa olmuştur.**



Ancak, arazi üzerinde birçoğu **fiziki şartlara göre belirlenmiş tarla sınırları, düzgün şekilli olmayan tarlalar üzerinde planlı bir yapılaşma yapabilmek mümkün değildir.** Bunun için düzgün şekilli, aralarında belli genişliklerde yollar olan alanlara ihtiyaç vardır. Düzgün olmayan arazi parçaları üzerinde yapılacak yapılaşma **çarpık** olacaktır. Ayrıca, bu arsalar arasındaki **yolların, parkların, sosyal ihtiyaçlar için resmi kurum alanları, ibadet yerleri, sağlık tesisleri gibi alanların yapılabilmesi için de alana yani bunların yapılacağı, sahibinin devlet olacağı arsalarla ihtiyaç vardır.**

Halbuki tüm tarlalar ve sonrasında arsaların sahibi kişilerdir. Bu durumda, devlet belediyeler vasıtasıyla arsaların **imar planına uygun düzgün şekilli hale getirilmesi için arsa düzenlemesi yani imar uygulaması yapar.** Ve imar uygulamasında bu yol, park, resmi kurum alanı, ibadet yeri, sağlık tesisi gibi alanların yapılması **için arsa sahiplerinin hepsinden aynı oranda bir payı keserek kendi adına tahsil eder.** Düzenleme ortaklık payı (Dop) oranında tüm parsellerden kamuya hisse terk edilir. Buna halk arasında şuyulandırma da denir. Dop oranı son yasal düzenlemelere göre maksimum %45 olabilmektedir. Yani 1.000 m<sup>2</sup> bir tarlanız var ise şuyulandırma sonrası **net 550 m<sup>2</sup> arsaya inebilir.**





İmar uygulaması (**şuyulandırma**) sonrası arsa artık nettir. Üzerinde başka bir işlem kalmamıştır. (Daha sonra kamulaştırma, irtifak hakkı gibi hukuki işlemler ile her zaman müdahalede de bulunulabilmektedir. Ancak bunlar özel durumlardır.) Ancak, halk arasında, satışlarda, emlak sitelerinde birçok yer arsa olarak son hali ile dillendirilerek satılmakta, pazarlanmaktadır. **Bu yüzden, arsa, tarla satın alır, yatırımı yaparken, uzun bir sürece ve hukuki düzene sahip olan arazi-arsa arasında hangi noktada olduğunu bilerek satın almakta buna göre alınan riski bilmekte fayda vardır.**



Bu riskler ve süreçler bilinmeden yapılan arsa-tarla yatırımı **risk(ler)** taşımaktadır. Bu yüzden ki, mahkemelerimizdeki davaların çok önemli bir yüzdesinin konusu gayrimenkul, arsa ve tarlalar, bunlardaki imar sorunları, mülkiyet sorunlarıdır. Günümüzde ve bölgemizde artık birçok yerde 1 dönüm tarlanın bile **1 milyon TL**'nin üzerinde olduğu, bir ev yapımlık arsaların birkaç milyon TL olduğu yerde arsa tarla yatırımı yaparken, hem teknik hem hukuki donanımına sahip bir gayrimenkul değerlendirme uzmanından destek ve danışmanlık hizmeti alınması önemlidir. Tavsiye edilir. Bu sayede daha açık bilgi sahibi olunarak, karşılaşılabilecek risklerden haberdar olarak yatırım yapma imkanı bulunup riskler azaltılabilir.

Tüm Kocaeli'lilere, bol kazançlı, güzel günler dilerim..



# YENİ RENAULT KANGOO



yeni Renault Kangoo'nun karma co<sub>2</sub> salımı 144-160 g/km, birleşik yakıt tüketimi 5,4-7,1 lt/100 km aralığındadır. temsili model üzerinde gösterilen ekipman ve aksesuarlar, versiyonlara ve satışa sunuldukları ülkelere göre farklılık gösterebilir. ayrıntılı bilgi yetkili satıcılar ve [renault.com.tr](http://renault.com.tr)'de.

Renault'nun tercihi 

[renault.com.tr](http://renault.com.tr)

**ERNAZ OTOMOTİV SAN. TİC. VE PAZ. A.Ş.**

Sanayi Mah. Ömer Türkçakal Bulv.

NO:35 İzmit / KOCAELİ

Tel: 444 36 02 / [www.ernaz.renault.com.tr](http://www.ernaz.renault.com.tr)

**eRNAZ**



# 50 yıllık TECRÜBE

*Kocaeli'nin gururu, lüks ve kaliteyi bir araya getiren Lüks Mermer, yarım asırdır sektörde liderliğini sürdürüyor. Doğanın eşsiz zarafetini, mühendislik becerisiyle birleştirerek yarattığı ürünlerle her mekana değer katıyor.*

*Her bir ürünü, kalite ve estetiğin mükemmel bir birleşimini temsil ediyor. Doğayla sanatın buluştuğu noktada, Lüks Mermer'in imzası her zaman en değerli yerde olacak.*

- **GRANİT**
- **ÇİMSTONE**
- **BELENCO**
- **COANTE**
- **CALISCO**

📍 Kuzey Mahallesi Pamuk  
Sokak No: 3, Körfez,  
Kocaeli

☎ 0552 932 69 39  
0536 057 32 00

📷 luksmermer41





Lüks Mermerle  
Gelen Asil  
Dokunuş!



# PEUGEOT 408

## HER AÇIDAN GÖZ ALICI



**Çetaş**

Türkiye'nin  
Otomotiv  
Perakendecisi





## SÜRÜŞ KABİNİ PEUGEOT i-Cockpit®

Yeni direksiyon üzeri kumanda tuşlarına sahip kompakt direksiyon simidi, kişiselleştirilebilen 3D(i) dijital ön gösterge paneli, çok pencere ve kişiselleştirilebilir 10" kapasitif dokunmatik multimedya ekranına (i) sahip yeni nesil Peugeot i-Cockpit® yüksek kalitede ergonomi ve teknolojiyi bir arada sunar.

(i) Versiyona bağlı standart veya opsiyon olarak sunulur.



## SÜRÜŞ DESTEK SİSTEMLERİ

Yeni PEUGEOT 408 güvenliğinizi arttırmak için çeşitli sürüş ve destek sistemleri ile donatılmıştır.

- Dur & Kalk Fonksiyonlu Adaptif Cruise Control
- Şerit Konumlandırma Asistanı(i)
- Kör Nokta Uyan Sistemi (75m'ye kadar algılama))
- Aktif Tam Durdurma Güvenlik Freni(i)
- 4 Kamera Sahip 360° Park Desteği

(i) Versiyona bağlı standart veya opsiyon olarak sunulur.

## MOTOR SEÇENEĞİ BENZİNLİ MOTOR

Peugeot 408, 8-ileri EAT8 otomatik şanzıman ve yeni nesil 1.2 PureTech 130hp benzinli motor ile konforlu bir sürüş deneyimi sunar.



### KİŞİSELLEŞTİRİLEBİLİR I-TOGGLES

Tamamen kişiselleştirilebilen dokunmatik yeni PEUGEOT I-Toggles, sık kullandığınız fonksiyonlar için kısayol oluşturularak daha hızlı erişimlerinizi sağlar.

### KEYİFLİ BİR ATMOSFER

PEUGEOT 408 aşağıdaki özellikleri sayesinde araç içinde yepyeni bir keyif deneyimi sunar:

- Kişiselleştirilebilir 10" dokunmatik multimedya ekranı
- Air Quality System (AQS): Araç içindeki havanın kalitesi olmasını ve havanın temizlenmesini sağlar. Clean Cabin sistemi ile hava kalitesi desteklenir.

### ARAÇ İÇİ KALİTE

Araç içinde kaliteli malzemelerin, sırt sağlığına yönelik olarak Alman AGR etiketine sahip, ısıtma ve masaj özellikli koltukların ve ısıtmalı direksiyon simidinin keyfini çıkarın.

### HERKES İÇİN BAĞLANTI

PEUGEOT 408, tüm yolcuların bağlantıda kalmasına olanak sağlar:

- Kablosuz Şarj, ön konsolda akıllı telefon bölmesine yerleştirilmiştir.
- Bluetooth bağlantısı sayesinde aynı anda 2 akıllı telefon bağlantısına olanak sağlar.
- Ön ve arka kısımda 2 şer adet olmak üzere 4 adet USB bağlantı noktası bulunur.



**YENİ E-2008**

**GÖZ ALICI ÖZ GÜVEN**



**Çetaş**

Türkiye'nin  
Otomotiv  
Perakendecisi



# Çetaş

## SPOTICAR 2.EL

### "Güvenle Al, Değerinde Sat!"



Güvenilir, gerçek değer tespitiyle aracınızı satmak istiyorsanız Tecrübemiz ve uzmanlığımızla size özel teklifler sunuyoruz. Kısa sürede işlemlerinizi tamamlayarak aracınızı uzmanlarımızın da desteğiyle güvenle ve değerinde satabilirsiniz.

GENİŞ AİLELER İÇİN  
**SUV MODELLERİ**

KEYİFLİ YOLCULUKLAR İÇİN  
**SEDAN MODELLERİ**

YÜKSEK MENZİL İÇİN  
**DİZEL MODELLERİ**

YENİLİKÇİLER İÇİN  
**ELEKTRİKLİ MODELLERİ**



## Çetaş | 2. EL İLETİŞİM



Sanayi Mahallesi D-130 Yanyol Cad. No:159, 41040 İzmit / Kocaeli



+90 262 335 43 03



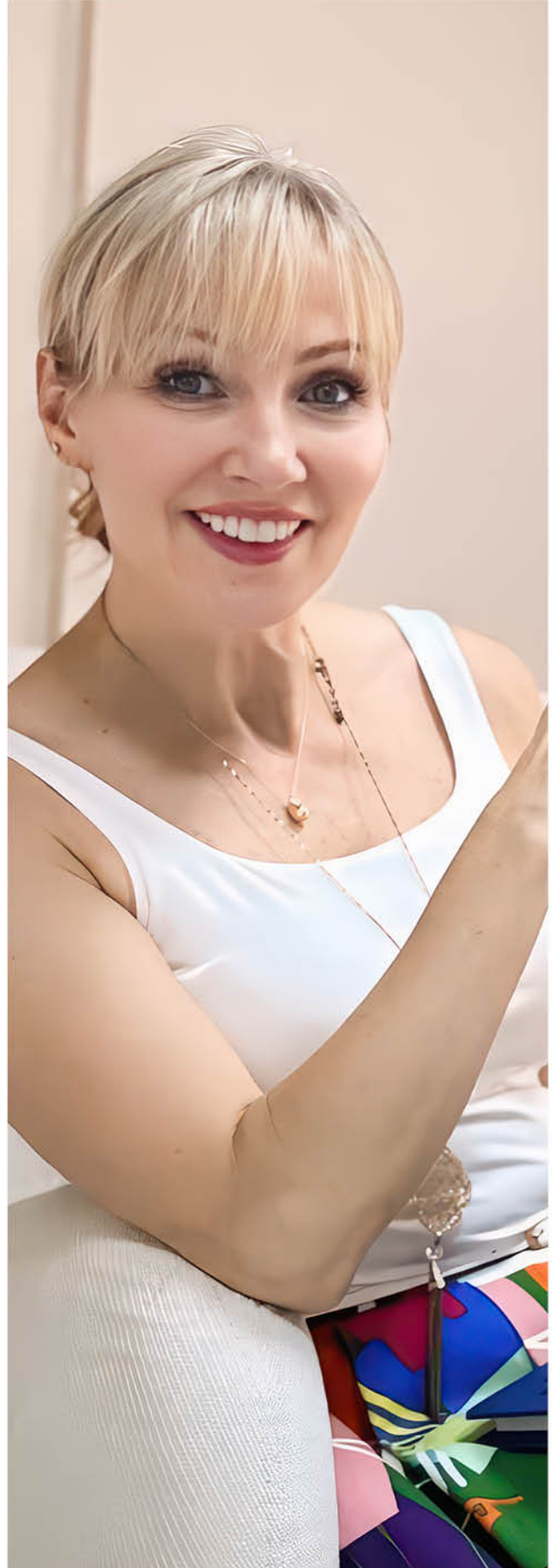
[www.cetas.com.tr](http://www.cetas.com.tr)

# Yönlendirici Yıldızlar ve Yelkenli Gemiler

## Ebeveynler Çocuklarıyla Nasıl Sağlıklı Bir Arkadaşlık Kurabilir?

Ebeveynlerin çocuklarıyla arkadaş gibi olması konusu, psikolojik açıdan birçok yönden ele alınabilir. Bu konuda daha derinlemesine bir inceleme, ebeveynlik rollerinin çocuk gelişiminin ve aile dinamiklerinin anlaşılmasını gerektirir.

**“Çocuğunuzla ilişkinizde en çok neyi istersiniz?”** sorusuna birçok ebeveyn kendi çocuklarıyla arkadaş olmak istedikleri yönünde cevap veriyor. Bu cevabı çok sık duyduğum için bir trend olduğunu fark ettim ve bu dilekleri arkasında ne olduğunu merak ettim ve araştırdım, ulaştığım bilgileri olası iki gruba ayırdım: Bir yanda ebeveynler, küçük çocukların kendilerine çok yakın ve güvende hissetmelerini, onlarla her şeyi paylaşabilmelerini istiyor, başka yandan çocukların hata yapmasından doğru yoldan sapmasından ve bu tür durumları onlara söylememelerinden dolayı yardım edemeyeceklerinden korkuyorlar.



### ANGELA ORGE

Uzman Psikolog

Instagram: [angelabaciuge](#)

## Peki bu durum ne kadar doğru?

**UYARI:** Asıl rolümüzün farkındalığı olmadan ve sınırları koymadan çocuklarımızla kuracağımız arkadaşlık durumu kalıcı olumsuzluklara sebep vermektedir.

**-Rol karışıklığı:** Çocuk için ebeveyn hayatının "sağlam kemiği" dir ve çocuk sağlıklı sınırlar sınırlamalar ve rehberlik bekler. Ebeveyn bazen arkadaş olarak hoşgörülü davranıp eşit bir ilişki kurmaya çalışıp daha sonra sertleşmeye çalıştığında (ebeveyn rolü hatırladığında) bu durum çocuk için çifte mesaj gibi kafa karıştırıcı hale gelir ve zamanla duygusal ve davranışsal bozukluklara bile yol açabilir.

**-Sağlıksız itiraflar:** Çocuk ebeveynle arkadaş gibi karşılıklı bir ilişki sürdürmez. Arkadaşlık her iki tarafın da itiraflarını içerir ya da bir ebeveyn diğer ebeveynle olan ilişkisini/ iletişimi çocuğa itiraf ettiğinde çocuk duygusal çatışmaya girer. Eğer arkadaş olması gereken ebeveyni savunursa zaman çocuk duygusal bir çatışmaya girer, diğer ebeveyn ehanet eder, eğer diğerini savunursa itiraf edene de ehanet emiş olur. Ne yazık ki bu, çocuk için büyük ve uzun vadede hiç de olumlu olmayan sonuçları olan tehlikeli bir oyundur.

**-Sembolik ortak:** Arkadaş olduğumuz gerekçeyle sağlıksız itiraflarda bulunur ve birbirimize her şeyi anlatırsak, zamanla çocuk ebeveynin sembolik ortağına dönüşür. Başka bir deyişle, ebeveynin partneriyle kurması gereken bağ, sonunda çocukla kurulmuş olur. Ne yazık ki bu olay, iki ebeveynin duygusal açıdan kopuk olduğu veya boşanmış ve çocuğun ebeveynlerden biriyle birlikte kaldığı (diğeri çok mesafeli, ilgisiz ya da engellendiği durumunda) ailelerde sıklıkla meydana gelir. Uzun vadede yetişkin çocuk yakın ilişkiler kurmada zorluk yaşayacak ve çoğu zaman suçluluk duygusuyla karşı karşıya kalacaktır. Tek ebeveyn olarak çocuk yetiştirmek çok daha zor olsa da desteği başka yerden aramanız önemlidir. Bizim için zor olsa da çocuk için de hayal edilmeyecek kadar zor olabilir.

**-Rol değişimi ve erken olgunlaşma;** Bir karşılığı destekleyebilme arzusundan dolayı (bazen otomatikleşirmiş dürtü hali alır), çoğunlukla roller tersine döner ve çocuk ebeveynin itiraflarından, özel paylaşımlardan yardıma ihtiyacı olduğu, zayıf ve acz duygusu açıkça ortaya çıktığında, ebeveynini destekleyebilmek için daha erken olgunlaşır (mecbur bırakılır), çocuğun küçük omuzları için çok büyük bir yüküdür ama ortada yardım mesajı algılandığından bazen bir ömür için, kendi özel hayatını yaşamadan anne ve babasını daima korumaya çalışacaktır. Bu nedenle ebeveynlerin çocuklarının önünde birbirine destek olmaları ve aralarındaki anlaşmazlıkları çözmeleri önemlidir.



**-Arkadaşlığın ne anlama geldiğine dair yanlış**

**algı:** Çocuğun kendini yük olarak veya şartlanmış hissettiği bir arkadaşlık ilişkisini ilk kez deneyimleyen çocuk, uzun vadede ya arkadaşlarından yüksek beklentilere sahip olacak -her şeyi ebeveynlerinin de kabul ettiği gibi kabul edecek( eğer hoşgörülüseler)-,ya da arkadaşlık kurmayı çok zor bulacak ,ya da taşıyamayacağı kadar çok şeylere evet diyecek, ya da yardıma ihtiyacı olan insanlara bağlanarak onları kurtarabileceği umuduyla arkadaşlık kuracak.

Yukarda yazdıklarımın hepsi bilinçli düzeyde gerçekleşmeyebilir, ancak yetişkinliğe kadar çocukta kalan, genellikle zorlukların rahatsızlıkların ortaya çıkmaya başladığı yıkımlar olabilir, sınırları belirlemede ve ailesine bilinçsiz bağımlılıktan kurtulmada birçok zorlukla karşı karşıya kalır, (değişim ya da farklılık için) nasıl ve ne ve nereden başlayacaklarını bilemedikleri için.



**ASIL:** Doğru farkındalık Sınırlar, kurallar koymadan çocuklarımızla arkadaş olmanın iyi bir fikir olup olmadığını görmek için ebeveyn olmanın ne anlama geldiğini hatırlayalım:

**Bana göre:** Ebeveynlerin rolü koşulsuz sevgi sağlamak, küçüklerin tam olarak büyüüp gelişmesi için güvenli bir çember oluşturmak, büyüme ve olgunlaşma olan bu harika ama dolambaçlı yolculukta onlara rehber olmaktır.

Her şeyden önemlisi ebeveynler rol modelidir. Çocuklarımızın onlara söylediğimiz herhangi bir şeyden (duygusu etkiler) ziyade örnek olarak gösterdiğimiz şeylerden (düşünce/eylem) öğreniyorlar. Bu nedenle ebeveynler, çocuklara belirli değerleri ve yaşam ilkeleri aşılama arzusuyla, çocuklarında görmek istedikleri becerileri geliştirerek için öncelikle kendi davranışları üzerinde çalışmalılar.

Bununla beraber başka bir rolümüz de var, belirleyici bir rol. Ebeveynler, davranışların etrafındaki yapı ve beklentilerin yanı sıra sınırları (çocukları güvende tutacak sağlıklı sınırlar) belirler.

Her ebeveynin çocuğun hayatının hazırlığında değerli bir parçadır, yaşına ve yaşantılarına uygun olarak belirlendiği sınırlar çocuğun olgunluk çağına ulaştığında bağımsız, kendi güçlerine (zekâ, kararlar, fiziksel) güvenir ve hayatın realitesine daha net bir anlayışa sahip olur. (Kişisel konforunu oluşturabilir.)



**Ebeveynlerin çocuklarıyla arkadaş olma konusu, derinlemesine bir psikolojik perspektifle ele alınabilir.**

**Bu konuyu detaylandıran bazı temel ilkeler ve örnekler**

➤ **Bağlanma Teorisi ve Güvenli Bağlanma:** Çocukların erken dönemde güvenli bir bağlanma figürüne ihtiyaç duyduğunu vurgular. Ebeveynler, bu güvenli bağlanma figürü olmalıdır (aile içindeki başka kişiden önce). Bu, çocukların dünyayı keşfetmelerine ve kendilerini güvende hissetmelerine olanak tanır. Örnek olarak: Bir çocuk, okuldaki bir sorun hakkında endişeli olduğunda, ebeveynlerine gelip bu durumu paylaşabilir (paylaşabilmek imkânı yaratılır). Ebeveyn, çocuğun duygularını dinleyerek ve empati göstererek bir arkadaş gibi destek olabilir. Ancak aynı zamanda sorunu çözmek için rehberlik ederek ve önerilerde bulunarak ebeveyn rolünü de sürdürmelidir. İki duruş arasında ince bir nüans var ve durumları kişiselleştirmeden, objektif olarak ancak duygusal durumu ve geleceğine ilişkin öğretileri göz önünde bulundurarak yapılmalıdır. (bu inçe çizgi fark edilmezse tutarsız bir tutum sergilemiş olunur).

➤ **Otorite ve Sınırlar Teorisi:** Çocukların yapılandırılmış ve tutarlı bir çevrede daha iyi geliştiğini öne sürer. Ebeveynlerin arkadaşça bir yaklaşım benimsemeleri, otoriteyi ve sınırları gevşetmemelidir. Çocuklar, sınırların ve kuralların varlığıyla kendilerini güvende hissederler ve bu, onların sağlıklı bir şekilde büyümelerine katkı sağlar. Kendi sınırları ve kuralları oluşturabilmeye ve kendi öz değerlendirmelerine bağlı olarak sosyal alanlarda öz sınırları ve başkalarının sınırlarının farkında olup uyum sağlayabilir ve kendilerini daha güvende hissederek kişisel sorumluluklar alabilirler. Örnek olarak: çocuk yatma saatinde uyanık kalmak isteyebilir. Bir arkadaş olarak, onunla bu konuda tartışabilir ve neden uyanık kalmak istediğini anlayabilirsiniz. Ancak, bir ebeveyn olarak, belirlenen yatma saatinde uyulmasını sağlamak için otoritenizi kullanmanızı gerekebilir. Bu çocuğun sağlıklı alışkanlıklar geliştirmesi için önemlidir.



➤ **Gelişimsel Psikoloji,** Farklı yaş gruplarındaki çocukların farklı ihtiyaçlara sahip olduğunu vurgular. Küçük çocuklar, daha fazla rehberlik ve yapıya ihtiyaç duyarken, ergenler daha fazla bağımsızlık arayışındadır. Ebeveynlerin bu gelişimsel farklılıklar göz önünde bulundurarak hareket etmeleri gerekmektedir. Örnek olarak; Küçük bir çocuk, oyun oynarken ebeveynlerinin yanında olmasını ve rehberlik etmesini isteyebilir. Bu durumda ebeveyn hem oyun arkadaşı hem de rehber olarak rol alabilir. Ergenlik dönemindeki bir çocuk ise, daha fazla bağımsızlık ve mahremiyet isteyebilir. Bu bağımsızlığı destelenirken gerektiğinde rehberlik sunmaya da hazır olunmalıdır.





## Ergenlik döneminde Ebeveyn -Çocuk Arkadaşlığı Farklı İpuçları:

**Bağımsızlık ve kimlik arayışı:** Ergenler bağımsızlık arayışına girerler ve kendi kimliklerini oluşturmak için ebeveynlerden ayrılma eğiliminde olurlar. Bu dönemde çocuklarını bu ihtiyaçları desteklenmeli ve onlara güvenilmelidir. Ebeveyn çocuğun seçimlere karşı olayları kişiselleştirerek farklı davranış ve tavır sergilediklerinde resmen güç savaşları oluşmasına sebep olurlar. Örnek olarak: Ergen çocuğunuz hafta sonu arkadaşlarıyla bir hafta sonu gezisi yapmak istediğinde, bu talebi değerlendirin (eleştirmeden yargılamadan, ona bir arkadaş gibi soru sorabilirsiniz) Ona güven göstererek izin verin, ancak aynı zamanda güvenlik kuralları ve sorumluluklar hakkında konuşun.

**Açık iletişim ve Empati:** Ergenlik dönemi, duygusal dalgalanmaların yoğun olduğu bir dönemdir. Ebeveynlerin empatik ve anlayışlı bir tutum sergilemeleri, ergenlerin kendileri ifade etmeleri için güvenli bir ortam sağlar. Örnek olarak: Çocuğunuz bir arkadaşlık problemi yaşadığında, onunla açık bir şekilde konuşun (dostlar böyle yapar) ve duygularını anlamaya çalışın. Kendi deneyimlerinizi paylaşarak (farklı bir nesil olduklarını unutmadan) ona rehberlik edin, ancak çözümü kendisini bulmasına izin verin, ebeveyn olarak da gereken motivasyonu ve güveni sonra da taktiri vermeye unutmayın.

➤ **Duygusal Destek:** Çocuklar duygusal destek ve anlayış arayışındadır (aslında bu durum yetişkinliğe kadar uzanır, hatta ömürlük bir ihtiyaçtır.) Ebeveynlerin empatik ve anlayışlı bir tutum sergilemeleri, çocukların duygusal sağlığını destekler. Arkadaşça bir yaklaşım, bu duygusal desteğin motivasyon kaynağı da olabilir. Örnek olarak, çocuğunuzun zor bir gün geçirdiğini fark ettiğinizde onunla oturup konuşabilirsiniz. Onun duygularını anlamaya çalışmak ve ona destek sunmak, arkadaşça bir yaklaşımı temsil eder. Ancak, aynı zamanda ona bu duygularla başa çıkma stratejileri ve farklı alternatifleri öğretmek ebeveyn olarak destek olabilirsiniz.

➤ **Dengeyi Sağlamak:** Ebeveynlerin çocuklarıyla arkadaşça bir ilişki kurmaları olumlu olabilir, ancak bu otorite ve rehberlik rollerini unutmamaları gerektiği anlamına gelir. Sağlıklı bir ebeveyn-çocuk ilişkisi: sevgi, anlayış, rehberlik ve sınırların dengeli kombinasyonunu gerektirir. Örnek olarak: çocuğunuzla bir etkinliğe katılırken, onunla birlikte eğlenebilir ve zaman geçirebilirsiniz Ancak, etkinlik sırasında ortaya çıkabilecek riskleri gözlemlemek ve gerektiğinde müdahale etmek için ebeveyn rolünüzü de korumalısınız.







**Sınırlar ve Disiplin:** Ergenler, sınırları test etme eğilimindedirler. Ebeveynlerin tutarlı ve adil sınırlar koymaları (isyankâr tutum ya da itirazcı durumlar sergileseler de), ergenlerin güvenli bir şekilde büyümeleri, gelişmeleri ve olgunlaşmalarına yardımcı olur. Ancak bu sınırların nedenleri hakkında açık bir iletişim kurmak, fikirleri alma ve ortada buluşmak da önemlidir.

**Örnek olarak:** Çocuğunuzun geç saatlere kadar dışarıda kalmak istemesi durumunda, eve dönüş saati belirleyin, ya da ekran karşısında daha çok süre geçirme ve özellikle gece karanlığına ya da sabaha kadar uzatmak isteğinin karşısında saati belirleyin ve bu kuralların neden önemli olduğunu açıklayın. Gerektiğinde esneklik gösterin ancak genel kuralları geçerli olduğu hatırlatın.

**Ortak ilgi ve Alanları ve Etkinlikler:** Ebeveyn -çocuk ilişkisinin güçlenmesine yardımcı olabilir. Bu ergenlerin ebeveynleriyle daha fazla zaman geçirmelerini sağlar ve ilişkilerini güçlendirir. Birbirlerini evin dışında farklı alanlarda gözlem ve tanıma olanağı, özel anılar toplamaları imkânı sağlamaktadır. Örnek olarak: onun ilgi duyduğu bir hobiyi veya sporu birlikte yapmayı teklif edin. Bu konuda daha tecrübeli ya da aktif, dikkatli olabilir ve kendisini güçlü ve özel hissetmesine ve eğlenmesine neden olabilir, aranızdaki bağı güçlendirir.

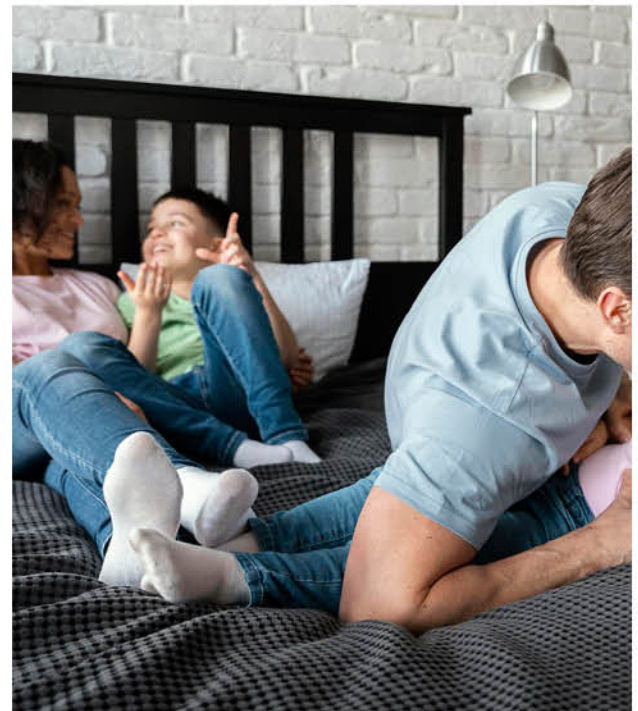
**Destek ve Rehberlik:** Ergenler her zaman rehberliğe ve desteğe ihtiyaç duyarlar. Yeter ki ebeveynler onların yanında olduklarını, sabırlı ve yargılamadan bir yaklaşımla onları dinlediklerini/ anladıklarını ve her koşulda onlara destek olacaklarını göstermelidirler.

**Örnek olarak:** Çocuğunuz üniversite veya kariyer seçenekleri hakkında endişeli olduğunda, ona destek olun, motive ederek, durumu kişiselleştirmeden ve onu duygusal tutarsızlığınızla sabote etmeden (manipüle etmeden). Onunla birlikte araştırma yapın, olası seçenekleri değerlendirin ve kendi deneyimlerinizi paylaşın, ya da benzer durumu yaşayan, güvendiğiniz bir rol model bulun.

Çocukluk ve ergenlik döneminde ebeveyn ve çocuk arkadaşlığı, sevgi, anlayış, açık iletişim ve sınırları dengeli bir kombinasyonunu gerektirir.

Çocukların bağımsızlık arayışını (kendim yapabilirim/başarabilirim/bunu görmeliyim tutumu) desteklerken, onlara rehberlik ve duygusal destek sunmaya devam ederken, arkadaşça bir ilişki kurmak kendilerini güvende ve özel, sevildiği ve kabul gördükleri hissini sağlıklı bir şekilde geliştirir ve güzel (normal) büyümelerine katkı sağlar.

**Çocuklarımızın bizim daha nazik, daha güçlü, daha yetenekli ve daha kontrollü olduğumuzu hissetmeleri gerekiyor ve bunun için ebeveynleri olarak kalmamız, onlara büyümeleri ve olgunlaşmaları için alan vermemiz, davranışlarımızı buldukları yaşam aşamasına uyarlamamız gerekiyor. Bu bilgilerin farkındalığı ve erken öğrenilmesi toplumumuzda ve özellikle çocuğun ruh sağlığı üzerinde büyük olumlu etki yaratabilir.**





# ÖZEL TABİAT ANAOKULU

## ŞEHRİN İÇİNDE BİR ORMAN OKULU

TÜRKÇE - DİL

MATEMATİK

P4C (ÇOCUKLAR İÇİN  
FELSEFE)

SANAT  
ETKİNLİKLERİ

DOĞA İLE TASARIM

RİTİM - ORF

GİMNASTİK

BEDENSEL  
KOORDİNASYON

## EĞİTİM PROGRAMLARI

FEN - DOĞA

OKUMA YAZMAYA  
HAZIRLIK

AKIL OYUNLARI

KLASİK ESERLER  
PROJE TASARIMI

DİKKAT VE  
KODLAMA

İNGİLİZCE

YOGA

DRAMA

TABIAT ANAOKULU olarak çocuğunuz için doğru anaokulu seçmenin vereceğiniz en önemli kararlardan biri olduğunun bilincindeyiz.

# ERKEN KAYIT

*FIRSATLARINI KAÇIRMAYIN!!*

**HAFTA İÇİ HER GÜN**

**08:00-18:00**

**ALİKAHYA FATİH MAH FENER SOK NO:33**

**0532 219 83 41**

**0532 219 33 41**



# Obezite ve Metabolik Cerrahi Sonrası Beslenme Rehberi

Herkesle merhaba, ben Diyetisyen Ezgi Karakoç İşeri.

Son dönemde oldukça yaygınlaşan **Obezite ve Metabolik Cerrahi** ameliyatları sonrasında, beslenme adına bizi nelerin beklediğinden bahsedeceğim.

## EZGİ KARAKOÇ İŞERİ

Diyetisyen

📸 [angelabaciurge](#)



*Ameliyat sonrasında kendimizi yeni ek gıdaya başlayan bir bebek gibi düşünmemiz gerekiyor. Çünkü süreç aynen bu şekilde işliyor. Sıvı, püre, yumuşak katı ve tam katı dönem olmak üzere 4 temel aşamayla başlıyoruz.*

*Ameliyat sonrası bu aşamaların hangisinde olursak olalım, tek odak noktamız:*

### **1. kural: PROTEİNLER!**

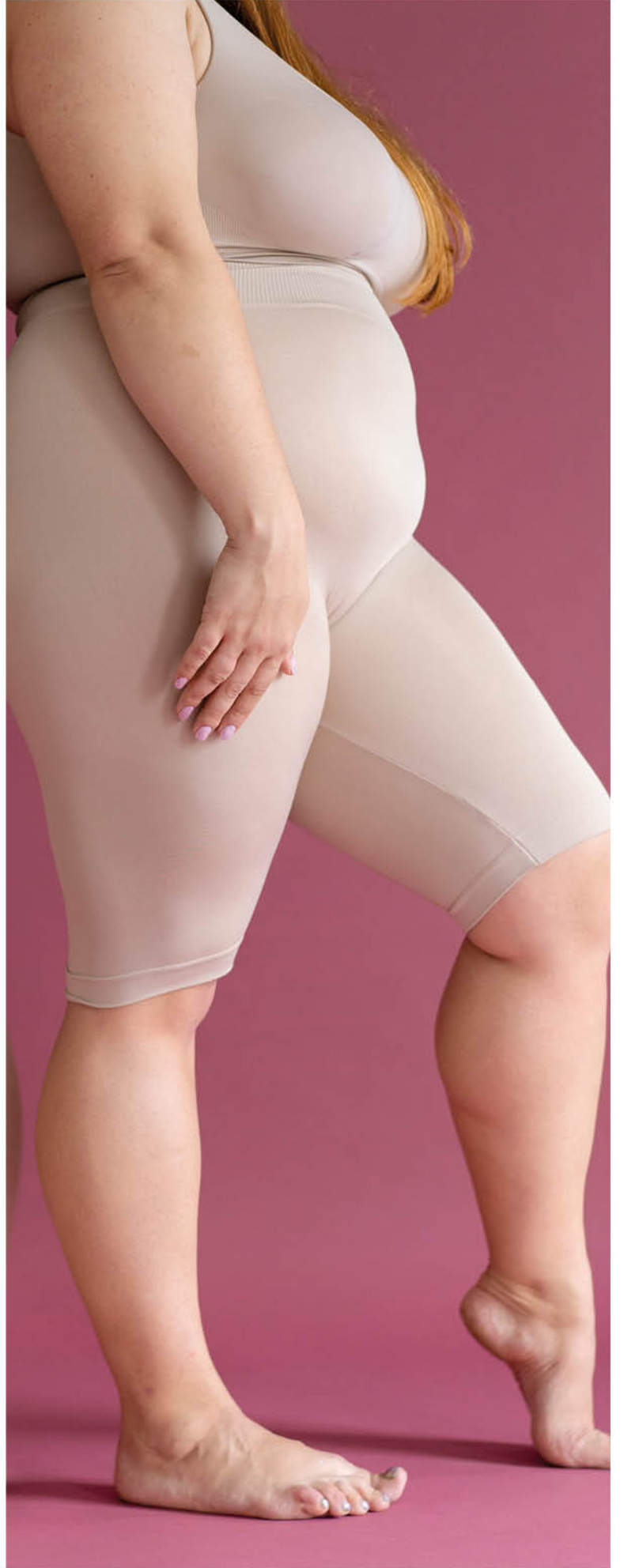
Çünkü küçülen mide hacmiyle besin alımımız ciddi oranda azalacak. Evet bu, kilo vermemize yardımcı olsa da bu küçük mideyi doğru şekilde dolduramazsak kas kayıpları, kan değerlerinde düşüşler, halsizlik/yorgunluk gibi şikayetler başlayabilir. Bu nedenle her aşamada önceliğin proteinlere verilmesini istiyoruz.

### **2. kural: KATI – SIVI AYRIMI!**

Biliyorum, çoğumuz yemeğin yanında içecek ihtiyacı duyuyoruz. Bu hem mide asiditesini düşürdüğü için hazmı zorlaştıran hem de uzun vadede mide hacmini zorladığımız için mideyi genişleten bir alışkanlıktır.

Bu nedenle ameliyat sonrası hazmı kolaylaştırmak, kusmayı engellemek ve uzun vadede midenin 'normalden fazla' büyümesini engellemek için katı – sıvı ayrımı çok önemlidir.

Peki nedir bu katı – sıvı ayrımı? Katı bir besini yedikten sonra sıvı herhangi bir şey almak için 30 dk beklememiz gerekiyor. Yani bu da yemeğin yanında ayran/su içilmeyecek, kahvaltıda çay/kahve içilmeyecek demek oluyor.



### 3.kural: İYİ ÇİĞNEMEK!

Günlük hayat tempomuz bizi hep hızlandırmaya odaklı ilerliyor. Bu nedenle yemeklerin tadını bile alamadan, çiğnemediğimiz, sadece karın doyurmak için hızlıca yutuyoruz. Böylece hem hazımsızlık yaşıyor hem de erken doygunluk evresini kaçırmıyoruz. Ameliyat sonrasında hızlı yediğimizde kramp, ağrı, mide bulantısı, kusma gibi şikayetler görülebilir.

Her zaman söylediğim bir şey var, ameliyat sonrasında midemizden gelen sinyalleri iyi değerlendirmemiz gerekiyor. O an bir hazımsızlık hissi varsa, 'acaba iyi çiğneyemedim mi?' veya 'katı-sıvı ayrımına mı dikkat etmedim?' gibi önce bir kendimizi analiz etmemiz gerekiyor.

Çünkü ameliyat başarılı geçmişse, sonrasında bir komplikasyon yaşanmamışsa; yukarıda belirtilen kurallara dikkat edildiği takdirde süreci sorunsuz yönetebiliyoruz.



### 4.kural: YAĞ KİLOSUNA ODAKLANMAK!

Ameliyat sonrası ilk dönemlerde daha hızlı gidip, sonrasında yavaşlayan kilo kaybı maalesef motivasyonu düşürebiliyor. Burada tek odaklanmamız gereken nokta, yağ kilomuzdur.

Şöyle bir örnek verecek olursak, 2 haftada 10 kg verip, bunun 1 kilosunu yağdan veriyorsak burada bir sıkıntı var demektir. Ama 2 haftada 3 kilo veririz ve tamamı yağdan giderse, bu daha istediğimiz ve daha sağlıklı olan bir kayıptır. Yani önceliğimiz giden kilo değil, o kilonun ne kadarının yağdan gittiğidir.



## 5.kural: AMELİYAT ÖNCESİNDEKİ KÖTÜ ALIŞKANLIKLARI UNUT!

Ameliyattan sonrasını, bize hayatın ikinci bir şansı gibi düşünebiliriz. Amacımız artık daha aktif olmak, uyurken, yürürken rahat nefes alabilmek, poşet dolusu ilaçlarla vedalaşmak olmalı. Yılların getirdiği vücut yorgunluğunun artık sonuna gelmek olmalı. Bu nedenle ameliyat öncesindeki kötü yaşam tarzı alışkanlıklarımızı geride bırakıp, yepyeni bir sayfa açmalıyız.



## 6.kural: DİYETİSYEN TAKİBİ!

Yukarıda sayılan tüm kurallarda bir diyetisyen takibi şarttır. Çünkü artık normal 'diyet' sürecinden farklı bir sürecin içine giriyoruz. Günlük protein ihtiyacınız, sıvı ihtiyacınız, vitamin-mineral dengesiniz iyi hesaplanmalı ve bunlara uygun aşama aşama listeleriniz düzenlenmelidir. Diyetisyeninizin Bariatrik ve Metabolik Cerrahi alanında eğitim almış ve aktif olarak bu hasta gruplarıyla ilgileniyor olmasına dikkat edin.

# Naif Sanatın Sade ve Masalsı Dünyası

Merhaba Sevgili  
Alem Kocaeli  
okurları;

Bu ay bahsetmek istediğim sanat akımı benim de çok sevdiğim ve yakınlık duyduğum **naif sanat**;

**YASEMİN DEMİREL**

Heykeltraş

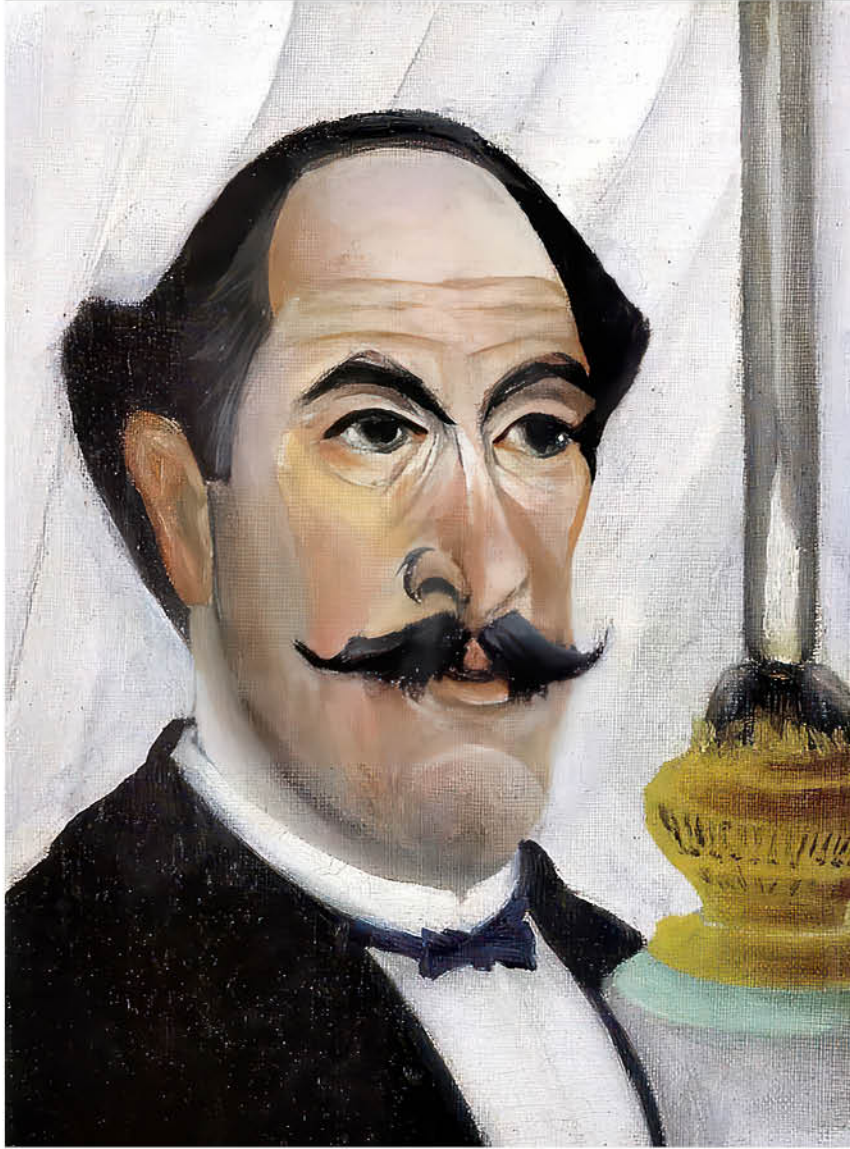
📷 demirelly

Sanat, insanın iç dünyasını ifade etmenin ve duygusal deneyimlerini paylaşmanın özgür alanıdır. Geleneksel sanat anlayışları genellikle teknik ustalık, kompozisyon bilgisi ve akademik eğitim gerektirirken, naif sanat bu kuralların dışında, saf ve içten bir yaklaşımla doğmuştur. Naif sanatçılar, deneyimsiz veya eğitimsiz olabilirler, ancak içgüdüsel olarak yarattıkları eserlerle izleyiciyi sade bir masalsı dünyaya davet ederler.

**Naif sanat**, özellikle Rönesans döneminde geleneksel sanat anlayışlarına meydan okuyan ve profesyonel sanatçıların yetiştirdiği atölyelerden uzak kırsal bölgelerde doğmuştur. Sanatçılar, günlük yaşam sahnelerini basit ve stilize edilmiş bir şekilde betimleyerek, doğal veya ilkel formlarla ilgili sanat eserleri yaratmışlardır. 20. yüzyılın başlarında, modern sanatın etkisiyle naif sanatın popüleritesi artmış ve **Henri Rousseau** gibi sanatçılar bu tarzda önemli eserler vermiştir.







**Henri Rousseau**, 1844 yılında Fransa'da doğmuş ve hayatının büyük bir kısmını **Paris**'te geçirmiştir. Başlangıçta bir gümrük memuru olarak çalışan **Rousseau**, sanata olan tutkusu nedeniyle resim yapmaya başlamıştır. Sanat eğitimi almamış olmasına rağmen, **Rousseau**'nun eserleri kendine özgü bir tarz ve derin bir hayal gücü yansıtır. Eserlerinde egzotik bitkiler, hayvanlar ve fantastik sahneler sıklıkla yer alır. En ünlü eserlerinden biri olan "**Uyuyan Çingene**" tablosu, sanatçının hayal gücünün ve naif sanatın belirgin özelliklerini gözler önüne serer. **Rousseau**, yaşamı boyunca birçok eleştiriyi karşılaştığı da, ölümünden sonra eserleri büyük bir takdir kazanmış ve naif sanatın en önemli temsilcilerinden biri olarak kabul edilmiştir.

Bu akımın diğer sanatçıları ise;

**Edward Hicks (1780-1849)**  
**Séraphine Louis (1864-1942)**  
**Henri Rousseau (1844-1910)**  
**Dominique Peyronnet (1872-1943)**  
**Niko Pirosmani (1862-1918)**

Naif sanatın Türkiye'deki temsilcilerine örnek olarak **Fahir Aksoy, İbrahim Balaban, Mehmet Pesen, Hikmet Karabucak, Oya Katoğlu** gibi sanatçılar verilebilir. Naif resmin günümüz Türk sanatında da temsilcileri bulunmaktadır.



Günümüzde, naif sanatın etkisi ve popülaritesi devam etmektedir. Çağdaş sanatın çeşitliliği ve özgürlüğü içinde, naif sanatçılar kendi benzersiz bakış açılarıyla tarzlarını zenginleştirmekte ve sanatın sınırlarını genişletmektedirler. Bu sanat tarzı, sadece sanatsal bir ifade biçimi olmakla kalmaz, aynı zamanda kültürel ve toplumsal bir mesajın da taşıyıcısı olarak kabul edilir.

Naif sanatın izleyici üzerindeki etkisi, sanatın saf ve içten bir ifade biçimiyle nasıl güçlü bir duygusal bağ kurabileceğini gösterir. Sanatçıların eserleri, duyguları ve düşünceleri izleyiciye aktarırken, sanatın evrensel dilini konuşur ve insanları bir araya getirir. Naif sanat, geleneksel sanat kurallarını reddederek ve herkes için erişilebilir bir sanat biçimi olarak kabul edilerek, sanatın demokratikleşmesine katkıda bulunur.



Sonuç olarak, naif sanat, sanatın özgünlüğünü ve insanın iç dünyasını ifade etmenin saf ve estetik yollarından biridir. Her bir eser, sanatın gücünü ve çeşitliliğini gösterirken, izleyiciyi basit ve masalsi bir dünyaya davet eder. Naif sanatın özgünlüğü ve etkisi, sanatın evrensel dilini ve insan duygularını nasıl derinlemesine etkileyebileceğini gösterir. **Henri Rousseau**'nun hayatı ve eserleri de bu sanat tarzının ne denli güçlü ve etkileyici olabileceğinin en güzel örneklerindedir. Rousseau'nun hayal gücü ve sanatsal cesareti, naif sanatın saf ve dokunaklı doğasını en iyi şekilde yansıtır.



# DACIA JOGGER

HYBRİD VE OTOMATİK VİTES  
SEÇENEĞİYLE



DC | MAİS

**ERNAZ OTOMOTİV SAN. TİC. VE PAZ. A.Ş.**

Sanayi Mah. Ömer Türkçakal Bulv.

NO:35 İzmit / KOCAELİ

Tel: 444 36 02 / [www.ernaz.renault.com.tr](http://www.ernaz.renault.com.tr)

**eRNAZ**



## Biz Kimiz

Firmamız ilk olarak 2004 yılında "BATU ELEKTRİK" ismiyle Arslanbey / Kocaeli'de yerel bir işletme olarak faaliyetine başlamış, 2018 yılı itibarıyla kurumsallaşarak "BATU ELEKTROTEKNİK ELEKTRİK İNŞAAT SANAYİ ve TİCARET LTD. ŞTİ." ismini almıştır.

Firmamız endüstriyel elektrik, sanayi tesisleri elektrik projeleri, elektrik taahhüt ve pano montaj sektörlerinde hizmet vermektedir.

Tecrübemizi, üstlendiğimiz projelerin elektrik tesisatı, orta gerilim, alçak gerilim ve zayıf akım sistemlerinin tüm alt ve üst yapı işlerini güncel teknoloji ile birleştirerek, müşteri memnuniyetinin koşulsuz sağlanması için kullanmaktayız.

## “ ENERJİNİZİ YÖNETEBİLMENİZ İÇİN ÇÖZÜM ORTAĞINIZ OLMAYA HAZIRIZ “



## Faaliyet Alanlarımız

Trafo Merkezleri Kurulumu, İşletmeye Alma, Servis ve Bakım Hizmetleri, OG-AG Enerji Nakil Hatları ve Sistemleri, Fabrika Otomasyon Sistemleri, Topraklama ve Yıldırımdan Korunma Tesisatları, Alçak Gerilim Dağıtım Tesisatları, Jeneratörler ve Kesintisiz Güç Kaynakları, Aydınlatma Otomasyon Sistemleri, Çevre Aydınlatma Tesisatları, Otoyol, Tünel ve Köprü Aydınlatma Sistemleri, Elektrikli Araç Şarj Üniteleri ve İstasyonları, Zayıf Akım Sistemleri

## Elektrik Pano Montaj Hizmetleri

Firmamız genel anlamda aşağıdaki dikili tip ya da duvar tipi panolarla ilgili tüm montaj hizmetlerini vermektedir:

Ana dağıtım ve kuvvet panoları (ADP),  
Kompanzasyon ve harmonik filtre panoları, Kuplaj panoları, Transfer panoları, Senkronizasyon panoları, Kumanda panoları, Otomasyon panoları, Sistem izleme ve kontrol panoları, MCC panoları, Makine besleme panoları, OG ve AG enerji dağıtım panoları, Aydınlatma ve priz panoları, Dahili ve harici tip şantiye panoları, Sıva altı ve sıva üstü sayaç ve dağıtım panoları, Sıva altı ve sıva üstü sigorta kutuları  
Saha dağıtım kutuları

[www.batuelektroteknik.com.tr](http://www.batuelektroteknik.com.tr)  
[info@batuelektrik.com](mailto:info@batuelektrik.com)  
0262 351 23 31



## Projelerimiz

Özavrasya Döküm San. Tic. Ltd. Şti. Fabrikası



SEOIL Plastik Ürünleri San. Tic. Ltd. Şti. Fabrikası



S.N.O.P. İzmit Metal San. Tic. A.Ş. Fabrikası



WAYOE Eng. and Construction LTD- Ghana / AFRIKA



Almesan Alüminyum Fabrikası



Metal-Kim Fabrikası



Şahin Karesör Tesisi



Kocaeli Üni. Araştırma ve Uygulama Hastanesi



Kartepe Belediyesi Ek Hizmet Binası



Kartepe Belediyesi Sanat Evi



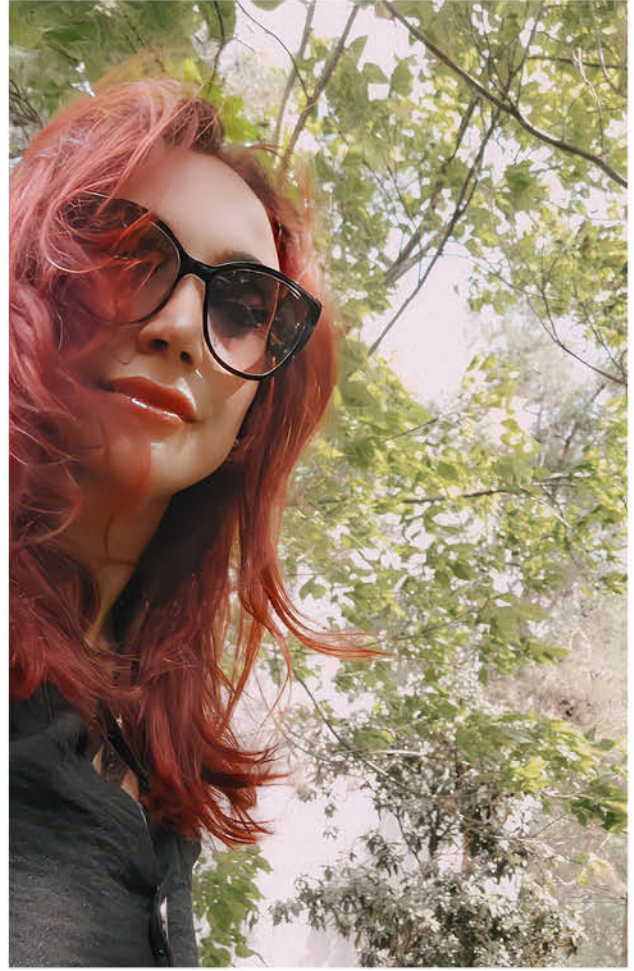
# AFFETMEM ASLA SENİ!

“Günler geçer ve çalışır şafağın değirmeni

Kim bilebilir ki kimi, neyi, eskittiğini,  
Ben ne kadar önemserdim kendimi hay Allah

Sen ne kadar kumraldın aynalarda hay Allah,  
Temmuz tam bu işe göredir bana kalırsa gel  
bağışlayalım birbirimizi...”

TURGUT UYAR



*Affetmek; neredeyse tüm kişisel gelişim kitaplarının ortak diktesi: “Affet özgürleş.”*

Affetmek; geçmişin acıları ile yüzleşmek, unutmaya çalışmak ya da aksine belki de unutmak istememek, onunla olan bağı koparmamak, kızgınlık hissi ile de olsa hatırdaki tutmak adına affetmeyi bütünüyle reddetmek...

Bağışlayan; bir yanıla hoşgören gönlü yüce olan, affı bekleyen ise pişmanlık ve telafi çabasında olandır.

### **Affetmek;**

söz veriyorum her şey eskisi gibi olacak demek değil, eskiye dönmeyelim demektir.

Yapılan araştırmalar affetmenin ruh sağlığımız üzerinde olumlu bir etki yarattığına dair çok net bulgular ortaya koymuş değil. Biri size bir fenalık yaptı ve siz öfke duydunuz, kuşkusuz doğru yoldasınız çünkü öfke ruhsal bir alarmdır. Öfkenin işe yarar bir yanı da vardır.

Esasen insanın yaşadığı hiçbir duygu boşuna değil. **“Affettim, hafifledim”** kısmında nedense bir türlü net olamıyorum. Ancak net olan bir şey var ki; karşı tarafla olan bağımıza göre, önce yapılanı inkâr bile edebiliriz.

Kendi içinde normalleştirebilir, dahası kendimizi suçlu bile addedebiliriz. Daha sonra ise öfkeye geçiyoruz. İşte bu noktada öfkenin bir yönüyle işlevsel olduğunu söyleyebiliriz. Bizde derin yaralar açıp değersizlik duygusunu yaşatan kişi ya da kişilerle baş edebilme olgunluğuna eriştiğimizde, yaşanan gerçeklerin idrakine vararak öfke aşamasına geçeriz. İşte bu noktada son zamanlarda çok duyduğumuz **“olumsuz duygulardan sıyrıl, olumluya odaklan, affettikçe hafiflersin”** söylemleri doğru mudur kısmına tekrar gelirsek, daha evvel de söylediğim gibi aslında her duygunun kişiye katkısı vardır. Affetmek öyle kolay da bir eylem değildir. Empati, merhamet ve çaba gerektirir. Yapılanı unutmak, kabullenmek ve mazur görmek de değildir. Belki bir yük olarak taşıdığımız intikam ve öfke duygusundan arınmaktır, belki hesaplaşmaktır, bilemiyorum. Belki de karşısındaki kişi ile mücadele edebilecek olgunluğu artık taşıyor olmaktır. Çünkü öfkenin içerisinde kaybolmak yerine yüzleşmek, karar vermek, karşı tarafa artık **“senden yara almayacak sağlamlıktayım”** demektir bir yanı ile.

## ŞAHSENEM PARLAK

Eğitimci - Yazar

@sahsenem.parlak

Belki de kendine kötülük edene, kendi kötülüğünü fark ettirmektir. Yine de unutmamak gerekir ki, kişinin affetmeme özgürlüğü ve normalliği de vardır. Sürekli olumlu duygular taşı diyenlere birkaç söz söylemesem olmaz:

Sahte mutluluk ifadeleri ile kızgınlığını, incinmişliğini yok sayma yerine, samimi, içten ama kontrollü bir öfkeyi, kendini karşı tarafa doğru ve açıklıkla ifade etmeyi yeğlerim. Neticede her duygunun hakkını vererek yaşamak daha öğreticidir kişiye.

Hani hiç olmazsa **“yanlış”** yanlışlık diyerek belki karşı tarafa yaptığı kötülüğü göstererek, belleğimizde tuttuğumuz anılardan günbegün kendimizi arındırarak, yaşadığımızı küçümsemeden ama günün sonunda kendimize de acıma yolla gitmeden, düşmana benzemeye çalışmayarak çıkmak gerek geçmişten, eğer başarılabilirse tabii, kolay değil... Bu anlamda karşı tarafta aynı frekansta olmamak öfke, hırs ve intikam arzusu merhametine kalmamızı engeller.

Altını çizerek söylemek gerekir ki verdiğimiz mesaj **“her şey eskisi gibi olacak”** değil, aksine **“eskisi gibi olmayalım”** demektir. Zira hayatta kapanmayan, geç iyileşen yaralar vardır.



Bir kitapta okumuştum; böylesi durumlarda en sağlıklı olan şey: **“Yaptığın fenalığı unutmuyorum ama ben senin bende açtığın yara ile yaşadığım incinmişliğimle yaşamayacak olgunluğa eriştim”** demektir affetmek yazıyordu.

**Şimdi aşamalara devam edecek olursak, son aşama “kabul”dür.** Kabule giden yolda depresyon olabiliyor. Affı başlatan şey bağışlanmak isteyen in pişmanlığı, bağışlanacak insanın hazırbulunuşludur bana kalırsa...

En nihayetinde biri size bir fenalık yaptı ve siz öfke duydunuz, hiç kuşkusuz doğru yoldasınız, bu belki günler, **aylar ve hatta yıllar sürebilir.**

Ama yaşadığınız öfke duygusu çok insanidir, kontrol altına alamamak dert bir kişiye...

**Ufak bir özet yapacak olursak:  
İnkâr - öfke - pazarlık - kabul...**

Geçmişte yaşadığımız haksızlıklar, bir takım maruz kalmışlıklar sebebiyle acı çekeriz, çünkü her birinin süreci farklıdır.

**Biraz da mitolojiye bakalım:** mitolojiye göre önce-leri affetmek **Olimpos**'taki tanrılara mahsustu o da canları istediğinde. Sonra Prometheus affedilmez bir suç işledi, tanrısız düzene karşı çıktı ve ateşi insanlara verdi. **Kıvılcımların biri affetmek miydi?** Kıvılcımın değdikleri affedici, değmedikleri affetmeyenler mi?

**Yoksa affetmeyenler, kendileri hiç affedilmemiş olanlar mıdır?**



Durup düşünmek gerek bir an, en çok kimleri affeder insan?

Kendini affetmekle mi başlar yoksa bu yolculuk? Merhametin en büyüğünü evvela kendine mi göstermeli?

Zira insan "**empati yorgunu**" da olabiliyor günün sonunda ya da bir düşünürün söylediği gibi "Fazla merhamet, kişinin kendi kul hakkına girmesine sebep olabiliyor."

Başkasında affetmekte zorlandığımız şeyler, kendimizde iyileştirmemiz gerekenler olabilir mi? Tüm bunların cevabı yok bende tabii ki. Ama net olan bir şey var ki; kendimizi suçlamada oldukça cömert, affetme ve merhamette ise oldukça cimriyiz.

Tıpkı Shakespeare'in oyun kişileri Makbet, Otello, Hamlet, Romeo ve Juliet'te gördüğümüz gibi. Bütün bu oyunlara baktığınızda yaşanan felaket çoğu dış kaynaklı sebeplerden oluşan vicdan muhasebesi ve affetme eyleminin bir türlü gerçekleşmemesinden kaynaklanır.

Çünkü kişiler affetme eyleminden yoksundurlar ve tam da bu yüzden kendi felaketlerini kendileri hazırlarlar. Shakespeare'in "Trajedi" sindeki karakterler affetmenin peşinden koşarlar, oraya nasıl gideceklerini bilemezler.



**Kafka'yı incelediğimizde ise onun bütün anlatıklarının babası için olduğunu görürüz.** O, babasına ulaşmak, yakınmak, affetmek, söylemek istediklerini kalemi aracılığıyla sezdirebilmek için yazar. Babasına karşı duyduğu korku, kendisi ile arasına duvarlar örülmüş olmasına isyanı. Belki de onu kurgu dünyasında bu denli bilinir yapmıştır.

O, satır aralarına yaşamı ve iş dünyasına ait ipuçlarını serpiştirir. Babasına karşı nasıl da özgüvenini yitirdiğini, suçluluk bilinci geliştirdiğini anlatır.

Bir yandan da toplumda kendisine böyle davrananlar yüzünden nasıl değersiz hissettiğini...

Belki de Kafka'nın karakterlerinin birçoğunun intihar etmesi, ıssız yerlerde kaybolması, affetmeye yer olmadığını göstergesidir.

En nihayetinde insanoğlu var oldukça çok suçlar işleyecek; oğluna, kızına, kendine, topluma... Çok pişman olacak, affedilmeyi bekleyecek, belki affedildiği ölçüde daha büyük vicdan azabı duyacak....



*Bunca kelamın sonunda ben de inandım ki kendini affetmeyen, başkasını affedemez... Son bir af dileyiş de çocuk aklımla bilemeyip o yıllarda, boynuna ip takarak gezdirdiğim çekirgelere olsun; sizinle doğa yürüyüşü yaptığımı düşündüğüm yıllarda boynunuzu acıtıysam eğer, affedin beni...*



Türkiye'de

İLK Ve  
TEK

5 yıl  
GARANTİ



**SERKAN BAŞIBÜYÜK**

KADIKÖY MAH. TURAN GÜNEŞ CAD. NO: 11/A İZMİT - KOCAELİ

**0262 323 4 333**



**Kelebek**  
MUTFAK - BANYO

# Mutfakta Kelebek, Kelebek'te Fırsat Var!

\* Lake Modellere Özel

# %20 İNDİRİM

AĞUSTOS  
AYI BOYUNCA

Başbüyük Mimari Tasarım Uygulama



**Kelebek**  
MUTFAK - BANYO

# Fosan: Keşfedilmeyi Bekleyen Bir Cennet

*Fosan, Çin'in güneyinde yer alan büyüleyici bir şehir. İstanbul'dan Guangzhou'ya direkt uçuşla yaklaşık 11 saat süren bir yolculuk sonrasında, kısa bir kara yolculuğu ile Fosan'a ulaşabilirsiniz. Fosan, tarihi ve kültürel zenginlikleriyle, modern yapıları ve doğa harikalarıyla tanınan bir destinasyon. Bu şehri keşfetmek için sabırsızlanıyorduk ve beklentilerimizi fazlasıyla karşıladı.*

**Z.BEGÜM FIRINCI ÇATALOLUK**

Araştırma Görevlisi

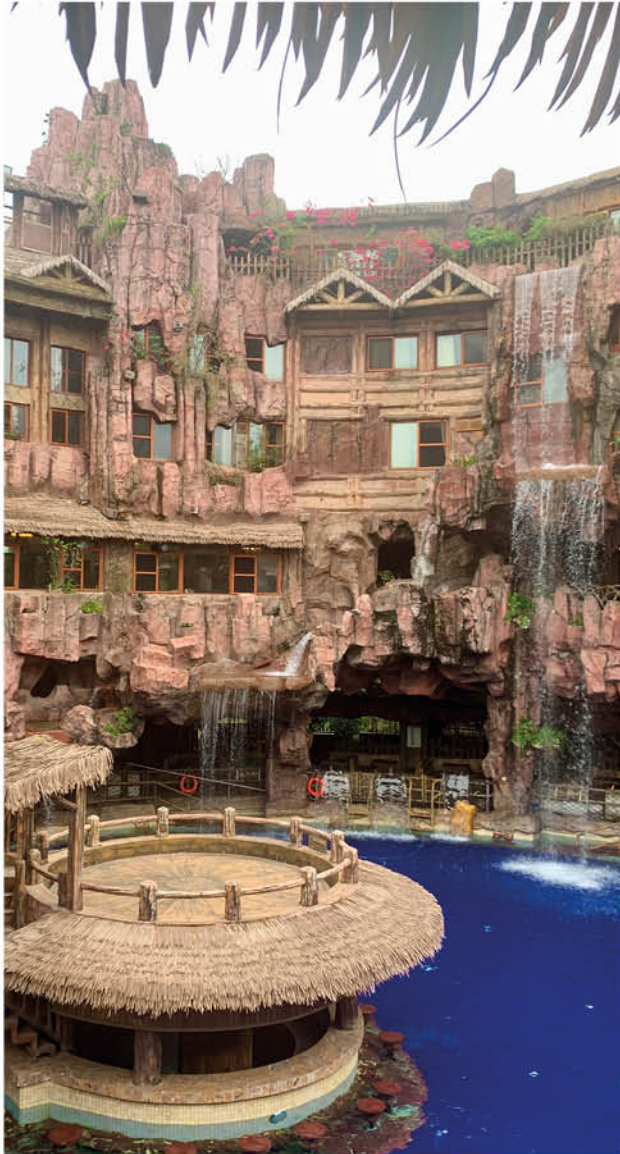
© beggies\_



## Chuanlord Turizm Xiabo Garden: Hayal Dünyasına Yolculuk

Fosan'daki gezimizin en heyecan verici duraklarından biri Chuanlord Turizm Xiabo Garden oldu. Burada, tren vagonu şeklinde tasarlanmış benzersiz bir odada konakladık. Bu tema parkı, konuklarına eşsiz deneyimler sunuyor. Dileyenler, gerçek bir akvaryumun altında bulunan odalarda kalabilirler. Akvaryumda yüzlerce türden deniz canlısı bulunmakta ve burada konaklamak adeta su altı dünyasında uyumak gibi.

Tema parkı içerisinde akan nehirler ve kanyon şeklinde tasarlanmış büyük bir yüzme havuzu da bulunuyor. Bu havuz, ziyaretçilere doğayla iç içe yüzme keyfi sunuyor. Ayrıca parkta düzenlenen geçit törenleri ve gösteriler de görülmeye değer. En etkileyici gösterilerden biri, dört motosikletçinin bir topun içinde gerçekleştirdiği akrobatik şovdu. Bunun yanı sıra, uluslararası akrobat sanatçılarının sergilediği performanslar da nefes kesiciydi.



## Doğal Yaşam Parkı: Vahşi Doğanın Kalbinde

Chuanlord Turizm Xiabo Garden'ın bir diğer büyüleyici bölümü ise Doğal Yaşam Parkı. Bu parkta, vahşi doğanın çeşitli yüzleriyle karşılaşmak mümkün. Gergedan, zebra, yak, deve kuşu, flamingo, Asya kara ayısı, kurt ve Bengal kaplanı gibi birçok hayvanı doğal yaşam alanlarında gözlemledik. Ayrıca, zürafaları besleme fırsatımız oldu, bu da bize unutulmaz anlar yaşattı. Bu park, ziyaretçilere vahşi yaşamı yakından tanıma fırsatı sunarken, aynı zamanda doğanın güzelliklerini de sergiliyor.

## OCT Harbor Shunde: Eğlence ve Lezzet Duracağı

Fosan'daki bir diğer önemli durak OCT Harbor Shunde idi. Burada, çeşitli aktiviteler ve lezzet durakları bulunuyor. Eğlence parkurları, su sporları ve alışveriş alanları ile dolu dolu bir gün geçirdik. Shunde, aynı zamanda Çin mutfağının lezzetli örneklerini tadabileceğiniz bir yer. Özellikle deniz ürünleri ve yerel tatlar, damak zevkimizi fazlasıyla tatmin etti. Double skimmed mango milk ve acidic meyveli turşu gibi meyveleri baharatlarla harmanlayıp sunan değişik lezzet de oldukça ilginçti.

OCT Harbor'da, içeride onlarca kedinin bulunduğu bir kedi kafe de mevcut. Belirli bir ücret ödeyerek kedilerle vakit geçirebileceğiniz bu kafe, hayvanseverler için harika bir durak. Ayrıca, arttırılmış gerçeklik hız trenine binme şansımız da oldu. Bu deneyim, sanki bir uçak içinde gerçekten gidiyor-muş hissi uyandırarak bizi bambaşka bir dünyaya taşıdı.

Burada ayrıca bir Türk Maraş dondurmacısı ile tanıştık ve bize ikram edilen Maraş dondurması, ülkemizin lezzetini Çin'de tatma şansı verdi.



## Geleneksel Çin Boyun ve Omuz Masajı

Fosan'daki ziyaretimiz sırasında, geleneksel Çin boyun ve omuz masajı yaptıрма fırsatını da kaçırmadık. Bu masaj, yüzyıllardır uygulanan geleneksel tekniklerle yapılıyor ve bedenin enerji akışını dengelemeye yardımcı oluyor. Özellikle boyun ve omuz bölgelerindeki kasları rahatlatarak, günlük hayatın getirdiği stresi ve gerginliği azaltıyor. Profesyonel masaj terapistlerinin ustalıklı uyguladığı bu masaj, hem bedensel hem de ruhsal bir yenilenme sağlıyor.



## Macera ve Eğlence Dolu Bir Yolculuk

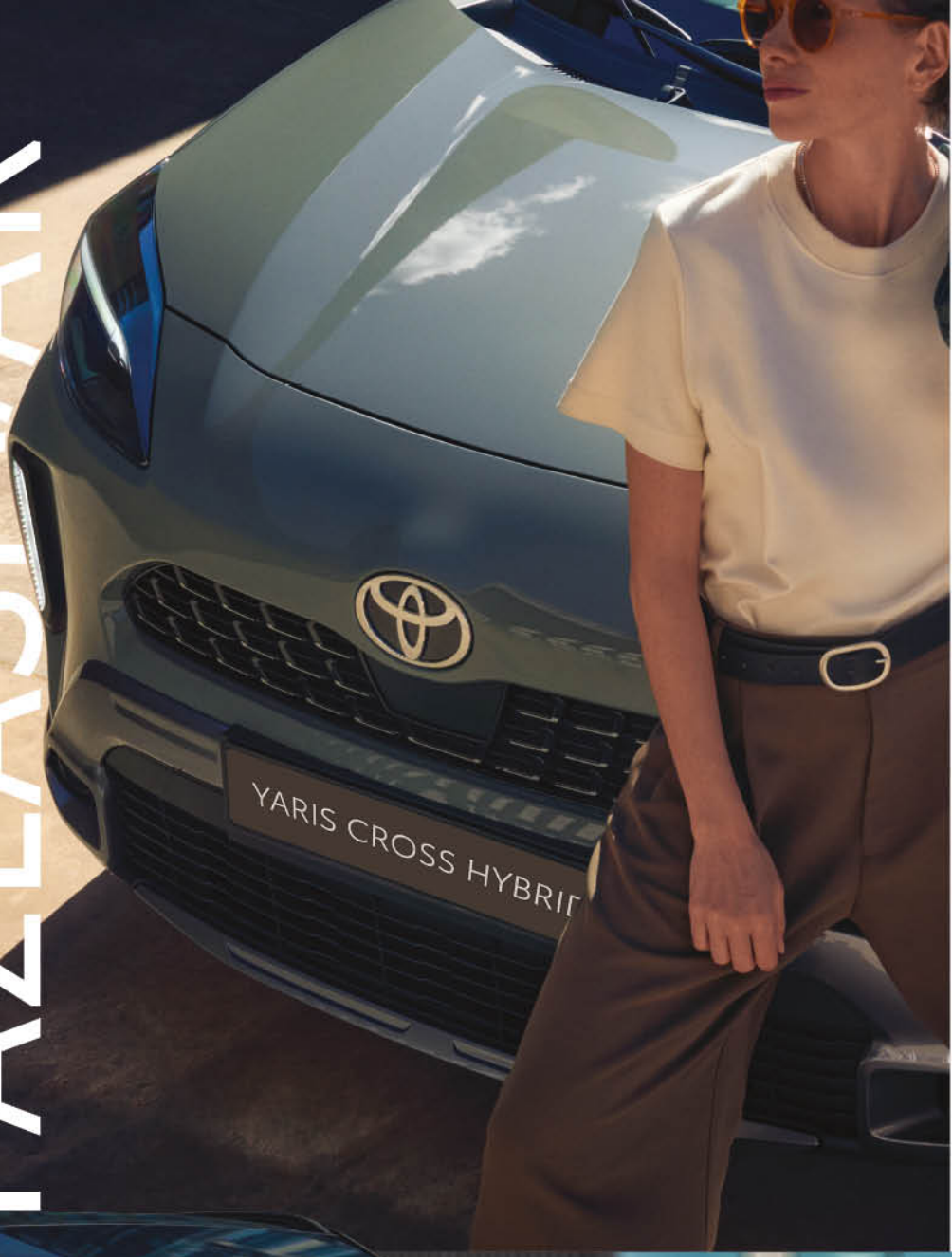
Fosan gezimiz, her anı dolu dolu yaşadığımız, macera ve eğlenceyle dolu bir yolculuktu. Chuanlord Turizm Xiabo Garden'daki benzersiz konaklama deneyimleri, Doğal Yaşam Parkı'ndaki vahşi yaşam ve OCT Harbor Shunde'deki aktiviteler ve lezzet durakları, bu seyahati unutulmaz kıldı. Fosan, keşfetmek isteyenler için bir cennet ve biz de bu cenneti keşfetmekten büyük keyif aldık.

Eğer siz de klasik popüler destinasyonlardan sıkıldıysanız, bu muhteşem şehri ve sunduğu tüm güzellikleri keşfedebileceğiniz keyifli ve macera dolu bir seyahat sizi bekliyor!





# HAYAL ETTİĞİNDEN FAZLASIYAR



## YENİ YARIS CROSS HYBRID

İlanda yer alan modelin görsel ve donanımları Türkiye’de sunulan versiyonlardan farklılık gösterebilir. Bu modelin birleşik CO<sub>2</sub> salımı 131 gr/km ve birleşik yakıt tüketimi 5,8 lt / 100 km değerleri arasındadır. Ayrıntılı bilgi [toyota.com.tr](http://toyota.com.tr)’de.

**Toyota Plaza Kocaeli Kaya**

Körfez Mahallesi Ankara Karayolu Caddesi No:24 İzmit/Kocaeli Tel: (0262) 333 52 92 Faks: (0262) 335 38 74



Depremde hayatını kaybeden  
tüm vatandaşlarımızı  
rahmetle anıyoruz.

**17 AĞUSTOS 1999**

**03:02**

**UNUTMADIK!**

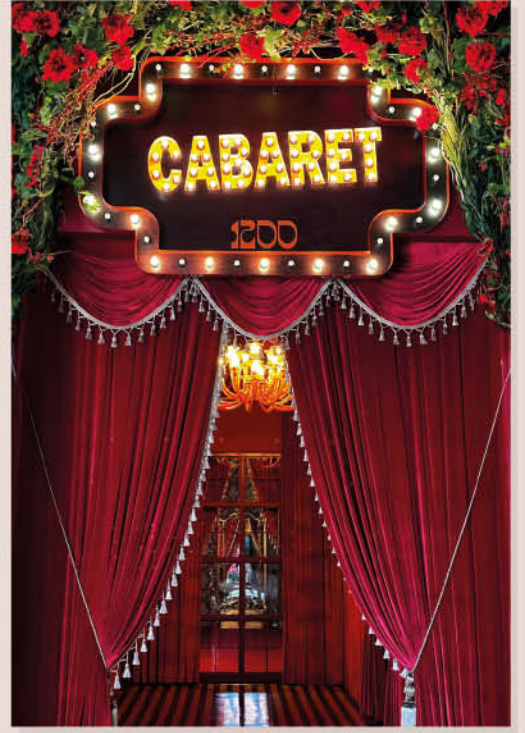
**Alem**  
KOCALI  
CÜMLE ALEM BURADA

# Studio 1200m<sup>2</sup>

## Hayal gücünüzün sınırlarını zorlayacak!

Kocaeli Derince'de bulunan 1200 m<sup>2</sup> stüdyomuzda film, klip, fotoğraf çekimleri, video çekimleri için hazırlanan birbirinden farklı konseptlerimiz ile etkileyici ve unutulmaz karelerinize ev sahipliği yapıyoruz.

Çekimlerinizin konforlu bir alanda gerçekleşmesi için tüm detayların düşünüldüğü platomuzda, tüm alanlarda 4,5 mt tavan yüksekliği, kadın-erkek giyinme odaları, kafe, ekstra tercih edebileceğiniz çekim ekipmanları ve aksesuarlar bulunuyor.



1200m<sup>2</sup>  
STUDIO



POOLSIDE

POOLSIDE

+90 530 699 41 80 @studio1200m2

Dumlupınar Mah. Hürriyet Cad No:253 Kat:1 Derince - Kocaeli

# Geniş Çerçevede EDEBİYAT

“

*Edebiyat, d n yaşanulan, bugün yaşanan ve yarun yaşanulacak olandır. Edebiyata bakış ağımız değişince hayatımız da değişecektir. Belki de başla-manın zamanı gelmiştir. Şimdi, elimize bir kalem ve önümüze bir defter alma-nun zamanı geldi.*

”

**MELİSA TOPRAK**

İçerik Yazarı

© melisaatoprak\_



**Edebiyat; bir toplumun duygu, düşünce ve edebi yönden yansımadır.** Toplumda  nemsiz görünen her konu edebiyat için önemli bir yerdedir. Tek başına edebiyatı ele almak yanlış bir tutum olur. İnsanların bildikleri gibi sadece yazılan romanlardan ve ya Őiirlerden ibaret dar bir çerçeve değildir.

Edebiyat, dünyaya açılmanın onu anlamının bir yoludur. Biz geçmişe baktığımızda geleceğin nasıl olduğunu anlarız. Hik yeler, masallar, destanlar, efsaneler bizlere geçmişin izlerini, yaşama Őekillerini, düşüncelerini ve duygularını yansıtır. Doğayı anlamaktan, bitkilerin kullanım Őekillerine, sanat-tan mimariye kadar her alanda edebiyatı görürüz. Bu da bizlere edebiyatın her yaşam Şeklinde var olduğunu gösterir, insan ruhunun derinliklerini biz edebiyat ile görürüz.



Romandaki bir karakter ile bağ kurar onu kendimiz gibi düşünerek hareket ederiz onunla üzülür, güler ve ağlarız. Bir şiirin insan da bıraktığı etki ve ya bir roman karakteriyle bütünleşmek bize edebiyatta kendimizi görme imkanı sunar. Bazen de duygularımızı kâğıda döker içimizdeki o coşkun denizi susturmaya çalışırız. Okurken gelişen hayal dünyası artık kötü şeylerle baş etme yollarını bulur. Geçtiğimiz günlerde bir genel cerrah ile sohbetimizde edebiyatı çok sevdiği hatta günün stersini şiir yazarak geçirdiğini söylemişti, bu durum aslında bizlere edebiyatın sadece bir bilim değil insanlara ait bir parça olduğunu göstermektedir. Edebiyat dün yaşanılan, bugün yaşanan ve yarın yaşanılacak olandır. Biz dünü okuyarak bugünü yorumlarız.

Eski dergilerdeki yazıları incelediğimizde biz o yazılarda insanları uyandırma yolunu arayan coşkun şiirler, hikâyeler, düşünceler görürüz. Çalığışu Feride ile ağaçlara tırmanmak, Mai ve Siyah' da Ahmet Cemil ile mavi hayaller kurup siyah bir gecede gerçeğe uyanmak, Aşk-ı Memnu da Bihter'in annesine öfkelenmek bunların hepsi bizim içimizde olan, bastırdığımız duygulardır ve edebiyat bu duyguları keşfetmemizi sağlar. Edebiyatı hayatımızdan çıkardığımızda elimizde sadece bir yaşam kalır hâlbuki edebiyat, bir hayat biçimidir.





LAPİS METAL

LAPİS



# LAPİS METAL

## KOCAELİ'NİN YÜKSELEN YILDIZI

Lapis Metal, ürettiği sandviç panelleri ve trapez saçları Türkiye'nin dört bir yanına gönderiyor. Trapez saçta 12 Metre, Sandviç panel'de 17 Metre'ye kadar istenilen ölçüde ve renkte üretim yapılabilir.

İstasyon Mah. Yazmalı Sk. No:1  
Kartepe / KOCAELİ

444 2 419  
+90 (532) 130 23 88

[www.lapismetalkoaeli.com](http://www.lapismetalkoaeli.com)

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

# Lapis Metal

## Üretim Bandımız

Lapis Metal olarak üretim bandımızda, güvenilirlik, kalite ve inovasyonun bir araya geldiği bir ortam oluşturuyoruz. Modern teknolojiye sahip ekipmanlarımız ve deneyimli personelimizle, her aşamada titizlikle çalışarak müşterilerimize en iyi ürünleri sunmayı hedefliyoruz. Üretim bandımız, müşteri memnuniyetini ve çevresel sürdürülebilirliği göz önünde bulundurarak tasarlanmıştır.

- ✓ Güncel teknolojiye sahip makine ve ekipmanlarımızla
- ✓ Alanında uzmanlaşmış deneyimli personelimizle
- ✓ Doğal kaynakları koruyan çevre dostu çözümlerimizle
- ✓ Sürekli iyileştirdiğimiz üretim sürecimizle



# mekan®

## MOBİLYA



☎ 0262 324 38 46

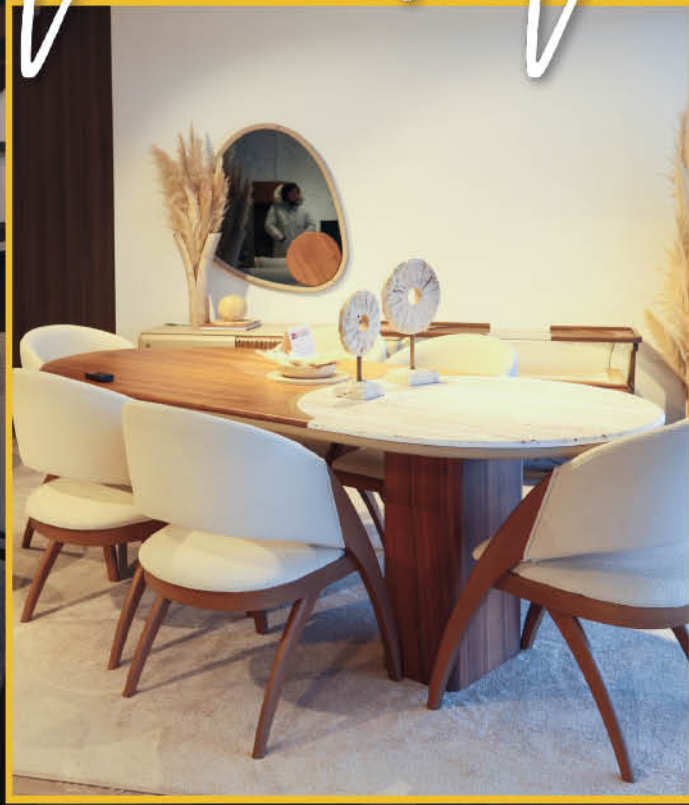
📍 28 Haziran, Nigar Sk. No:22,  
41060 İzmit/Kocaeli

📷 mekan\_\_mobilya



Konforun **ADRESİ**  
**MOBİLYA DENİNCE AKLA**  
**GELEN İLK İSİM!**

*Mekan Mobilya*





# Gölcük-Karamürsel Doğa ve Kültür Rotası

## Eriklitepe Tabiat Parkı

Gölcük ilçesinin İrşadiye Mahallesi'nde bulunan park, yürüyüş yolları, seyir kulesi, kır lokantası, çadırlı kamp alanları ve macera parkı ile ziyaretçilerin ilgisini çekmektedir. İçerisinde bulunan kır evlerinde doğa severlere konaklama fırsatı da tanınmaktadır. Kayın ağaçlarının çoğunlukta olduğu bozulmamış orman yapısı yüksek çeşitlilikteki flora ve faunaya ev sahipliği yapmaktadır.



## Nüzhetiye Şelalesi

Samanlı Dağları'nın üzerindeki orman köylerinden olan Nüzhetiye Köyü'ne bağlı Nüzhetiye Şelalesi, 5 kilometrelik yürüyüş parkuru ile doğaseverler için görsel estetiği yüksek deneyim sunmaktadır. Kocaeli Doğa Turizmi Rotaları içerisinde bulunan parkur, Alabalık Tesisi önünden başlayıp vadi içirisinden geçilmektedir. Görece kısa olarak kabul edilen parkur, 4 mevsim için ideal olarak gösterilen rotalardan biridir.



## Yazlık Ilıca Ayazma

Tarihi Doğu Roma İmparatorluğu dönemine uzanan Yazlık Ilıcası, Gölcük ilçesinde Ilıca Deresi yatağında yer almaktadır. Buradan çıkan suyun sedef hastalığına ve mide rahatsızlıklarına iyi geldiğine inanılmaktadır. Bizans ve Osmanlı dönemlerinde de sağlık merkezi olarak kullanılan Yazlık Ilıcası günümüzde termal turizm kapsamında farklı oda tipleri ile saatlik olarak hizmet vermektedir. Tesis içerisinde hamam, havuz, sauna ve buhar odasından da faydalanılabilmektedir.



## Yarhisar Müze Gemisi

Türk Deniz Kuvvetleri için 1964 yılında ABD'de inşa edilen Yarhisar, 2005 yılına dek Keşif-Karakol müzesi olarak hizmet etmiştir. 2006 yılında müze gemiye dönüştürülerek Türkiye'nin karaya yerleştirilmiş ilk su üstü savaş gemisi ünvanıyla Gölcük Kavaklı sahilinde yerini almıştır. Osmanlı ve Türk denizciliğinin gelişimini aktif olarak görev yaptığı dönemdeki hali üzerinden aktaran Yarhisar Müze Gemisi Kocaeli'de ziyaretçilerini beklemektedir.



## Gölcük Kavaklı Sahili

Gölcük ilçesinde 81 dönüm üzerinde yer alan Kavaklı Sahili, hem vatandaşların günlük rekreasyonel kullanımına uygun hem de tören ve kutlamaların yapıldığı bir alan olarak Gölcük sahiline renk katmaktadır. İçerisinde bulunan amfi tiyatro, çocuk oyun alanı, lunapark, futbol, voleybol ve basketbol sahaları, tenis kortları ve yürüyüş parkurları ile önemli buluşma noktalarından biridir.



## Sultan Baba Türbesi

Gölcük ilçesi Örcün Köyü'nde yer alan türbe selvi ağaçlarıyla çevrili bir tepede konumlanmaktadır. Osmanlı Dönemi'ne ait türbe mekanı, İbrahim Edhem isimli Derviş Baba lakaplı kişiden ismini almaktadır. Mekan içerisinde Sultan Baba'ya ait ahşap sanduka ile III. Selim'den kalma bir berat bulunmaktadır.



## Değirmendere Yalı Evleri

Yaklaşık yüz yıllık geçmişleri bulunan tarihi Yalı Evleri, Gölcük Belediyesi tarafından koruma altına alınmıştır. Restorasyonları yapılan evler, Seramik Müzesi, Ahşap Heykel Müzesi, Kütüphane, Kafeterya, Restoran ve Butik Otel olarak kullanılmaya başlanmıştır.

## Saraylı Evleri

Roma dönemi kalıntılarına yoğun olarak rastlanan Saraylı Köyü, XIX. yüzyıl Osmanlı konut mimarisi örnekleriyle dikkat çekmektedir. Gölcük ilçesinde bulunan ahşap ve bağdadi sıvalı Saraylı Evleri'nin köy yerleşkesi kentsel sit alanı, Roma dönemi izleri taşıyan mezarlık ise arkeolojik sit alanı içerisinde- dir.



## Konca Lahdi

M.S. II. yüzyılda Roma Dönemi'nde yapılmış bir mezar yapısı olan Konca Lahdi bölgede "Roma Mezarı" olarak anılmaktadır. Mezar Bithynia Bölgesi'ndeki diğer lahitlere benzer bir formda yapılmıştır. Lahdin denize bakan kısmında kitabe bulunmaktadır. Kitabede "Artemata ve Artemidoros'un oğulları Poidonei ve Apollonios kızı Tatia yaşarken bu lahdi kendilerine hazırlattılar. Yoldan geçenlere ve denizden geçenlere selam olsun" yazmaktadır.



## Tarihi Ereğli Evleri

Kocaeli Büyükşehir Belediyesi tarafından restorasyonu tamamlanan Tarihi Ereğli Evleri, çeşitli Yeşilçam filmlerine mekan olmuşlardır. Evlerden en dikkat çekicisi olarak kabul edilen Çıpalı Konak da dahil olmak üzere restorasyon çalışmasından geçen evler, Osmanlı Türk evlerinin geleneksel yapısını yansıtmaktadır.



## Altinkemer Plajı

Karamürsel sahilinin Altinkemer Plajı, ilçe merkezine 1 km mesafede olup yaklaşık 200 m'lik alanıyla körfez denizinin en berrak olduğu noktalardan birinde yer almaktadır. Engelli ziyaretçi dostu plaj İzmit Körfezi'nin tek mavi bayraklı plajıdır.

## Karamürsel Bey Anıt Mezarı

Osmanlı tarihindeki ilk amiral olan ve 14. yüzyılda yaşayan Karamürsel Alp, Karamürsel'in güney batısındaki Kavak Boyu Armutçuk Limanı'nda tersane kurarak gemiler yapmıştır. Yapılan gemiler Osmanlı'nın kullandığı ilk gemiler olmuş ve Karamürsel adını almışlardır. Asıl adı Mürsel Alp olan Karamürsel Bey'e "Kara" adı Orhan Gazi tarafından başarıları nedeniyle verilmiştir. Anıt mezar, restore edilerek 2007 yılında açılmıştır.





### Aşıklar Tepesi

Karamürsel'i kuş bakışı gören Aşıklar Tepesi, seyir zevki oldukça yüksek noktalardan biridir. Karamürsel'in yanı sıra Orhangazi Köprüsü'nü de izleme şansı bulunan Aşıklar Tepesi, deniz manzarası ile günün her saati görsel estetiği yüksek deneyim sunmaktadır. Aşıklar Tepesi "güneşin en güzel battığı yer" olarak da bilinmektedir. Dağ ve deniz manzarası bulunan Aşıklar Tepesi'nde; seyir terasları, çocuk oyun parkları, çardaklar, restoranlar, canlı müzik ve konsept masalar bulunmaktadır.

### Valide Sultan Köprüsü

Karamürsel'den başlayarak, Karaahmetli, Hayriye, Yalakdere köylerinden geçen ve İzniğe giden yolun üzerinde bulunan Valide Sultan Köprüsü, Osmanlı dönemine ait önemli eserlerdendir.17'inci yüzyılda, Klasik Türk Mimarisi tarzında kesme taşlarla inşa edilen köprü, Kösem Sultan tarafından yaptırılmıştır



**BARIŞ-er** Doğalgaz Isı Sistemleri

# KOMBI DÜNYASI

KOMBİ - KLİMA - RADYATÖR - KAZAN - 0262 414 0 187



# KOMBI DÜNYASI



Şehitler Mahallesi Atatürk Bulvarı,  
No: 142/A Gölcük/Kocaeli  
TÜRKİYE



+90 537 600 99 53



kombidunyasi.com.tr



# KOMBI DÜNYASI



## HİZMETLERİMİZ



### Doğalgaz Proje Çizimi

Doğalgaz tesisatı uygulaması yapılacak konut veya işyeri keşifi yapıldıktan sonra proje çizim aşamasına geçilir. Mühendislerimiz tarafından çizilen projeler üzerinde revizeler yapılarak onay için gerekli mercilere yönlendirilir.



### Kombi Satışı

Dünyaca ünlü markaların tedariki ve montajı konusunda sizlere hizmet veriyoruz.



### Doğalgaz Tesisat

Proje onayı alınan ve kullanılacak ürün seçimi yapılan işin uygulaması profesyonel ekiplerimiz tarafından büyük bir titizlikle yapılır.

## İŞ ORTAKLARIMIZ

**airfel**

**DemirDöküm**

**VIESSMANN**

**baymak**

**Buderus**

**E.C.A.**

**MIRA HEATING**

**Vaillant**

**IMMERSMANN**

**BOSCH**



# ETÇİ BEYLER

"Kaliteden asla ödün yok"

NEFİS DÖNER  
(PORSİYON)

260 ₺



TEREYAĞLI İSKENDER (PORSİYON)

290 ₺



KÖFTE  
(PORSİYON)

200 ₺



Balon Ekmek

Tereyağı

Haydari



İkramlarımız  
restauranttaki  
siparişler için geçerlidir.



Tulum Peyniri

Ezme

Köz Patlıcan



PAKET SERVİS

0530 441 88 53  
0262 341 41 53

📍 Sepetlipınar Mh. Oğuz Sk. No:1  
Gölcük Yolu Üzeri Başiskele / KOCAELİ

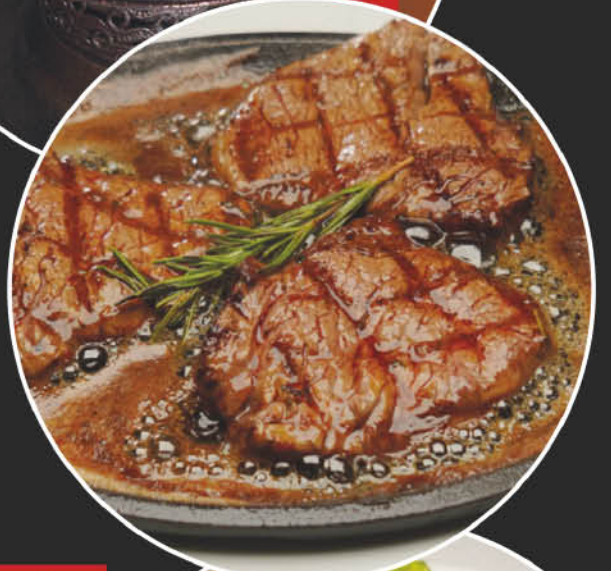
📷 etcibeyler41 🌐 www.etcibeyler.com





# ETÇİ BEYLER

*"Kaliteden asla ödün yok"*



- ETÇİ BEYLER KARIŞIK
- TEREYAĞLI YAPRAK CİĞER
- SAC KAVURMA
- BONFİLE
- ADANA/URFA KEBAP
- KUZU PİRZOLA
- KUZU ÇÖP ŞİŞ
- KARIŞIK IZGARA
- BEYTİ KEBAP
- TAVUK KANAT SARMA
- ANTRİKOT
- GÜVEÇTE KAŞARLI KÖFTE

## PİDE ÇEŞİTLERİ



PAKET SERVİS

0530 441 88 53  
0262 341 41 53

📍 Sepetlipınar Mh. Oğuz Sk. No:1  
Gölcük Yolu Üzeri Başiskele / KOCAELİ

📱 etcibeyler41 🌐 www.etcibeyler.com

# OKUMAK FARKINDALIKTIR

Okuduğumuz kitapların sayıları yaşam kalitemizi belirler. Okurken kendi içimizi karıştırıp dururuz. Yazarla tanışır onunla konuşmaya başlar onu anlarız. Ve artık o yazarın yazdığı karaktere bürünürüz.



Az okuyoruz, bazen sadece okuyoruz bazense okuduğumuzu sanıyoruz. Okuduklarımız daha beynimizdeki algı merkezine gitmeden dağılıp parçalanıyor. Günümüz şartlarında bu durumun açık bir şekilde normal görülmesinin sebebi ise teknolojiyi yanlış kullanmak olabilir. Yazdığımız kısa ve anlamsız mesajların okumayı tembelleştirdiğini hatta bazen beynimizin mesajları kendisinin tamamladığını bile görüyoruz. Belki de bu durum bizlere bir şeyler anlatmaktadır ama biz görmezden gelmeye devam etmekteyiz.

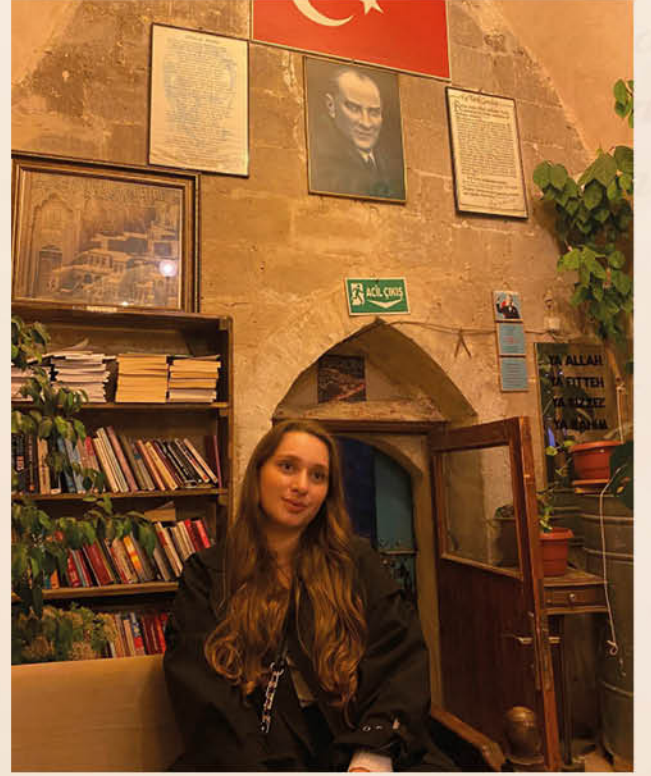
**MELİSA TOPRAK**

İçerik Yazarı

📷 melisaatoprak\_



İyi bir iletişim profili kazanmak, düzgün hitap yeteneği ve konuşma, kendini ifade etme özgürlüğü kazanma, stresi azaltıp hayat kaliteni yeniden oluşturmak okumanın iyi taraflarından olabilir ama en önemlisi kendine olan inancı yeniden oluştur. Bir romanda kendini görürsün kendini anlamaya başlarsın ve bunu eyleme dökersin. Bir karakterde eleştirdiğin noktaları hayatından çıkarmaya başlarsın. Okumak farkındalık kazandırmaya başlar.



Hayatı, renkleri, doğayı ve bir yapıyı anlama şeklimiz değişir. Bir ilacın oluş hikâyesini ya da bir mimarinin oluş hikâyesini okurken zevk aldığımızı görürüz. Mardin' de bir kilisenin aslında kırk askerin ölüp kemiklerinin üstünde kurulması ya da Sümela Manastırının iki keşişin rüyalarında Hz. Meryem'i görerek aynı noktaya gelmeleri okuyarak öğrenilir. Reyhan bitkisinin o güzel kokusunun altındaki o hikâyeyi öğrenmek merak duygusunu geliştirir. Elimizdeki teknolojiyi bizi tembelleştirecek şekilde değil, bizi geliştirip iyileştirecek şekilde kullanmamız gerektiğini fark etmemiz gerekiyor. Evet, şimdi elimize bir kitap alıp okumanın zamanı geldi ama gerçekten okumanın zamanı.

Filiz

sefam  
çay

"Her dem keyif,  
her dem çay."



"Her dem keyif, her dem çay."

NET : 500 GR



# sefam çay

- ✓ 167 ADET
- ✓ 30 gr. DEMLİK SÜZEN POŞET



SİPARİŞ HATTI

☎ 0532 409 50 20



EV VE İŞYERLERİNE  
ÜCRETSİZ  
KARGO



# RENAULT CLIO

**ERNAZ OTOMOTİV SAN. TİC. VE PAZ. A.Ş.**

Sanayi Mah. Ömer Türkçakal Bulv.

NO:35 İzmit / KOCAELİ

Tel: 444 36 02 / [www.ernaz.renault.com.tr](http://www.ernaz.renault.com.tr)

**e**RNAZ



## Ağustos Ayı Gökyüzü Etkileri

Sevgili okurlar, her yeni ay olduğu gibi, Ağustos ayında da gökyüzü hareketlerinin burçlar üzerindeki etkilerini inceledim ve sizler için hazırladım. Bu ayın en dikkat çekici gökyüzü olayı, 5 Ağustos'ta başlayacak olan yılın ikinci Merkür Retrosu olacak. Merkür'ün hangi burcu nasıl etkileyeceğini ve bu dönemin genel etkilerini detaylıca okuyabilirsiniz.

### Merkür Retrosu ve Gölge Günler

Merkür, Retro hareketine başlamadan önce yaşlar ve bu süreç "Gölge Günler" olarak adlandırılır. Ardından bir süre için durur ve geri hareket eder. Gölge Günler, Retro'nun sonrasında gezegenin düz ilerlemeye başlamadan önce tekrar eden bir süreci kapsar. Bu hareketlerin etkilerini yaşamadan önce, Merkür Retrosu'nun tarihlerini paylaşmak istiyorum:

- **17 Temmuz - 3 Ağustos 2024:** Geri hareket öncesi Gölge Günler
- **3 Ağustos - 4 Ağustos 2024:** Durağan Konum
- **5 Ağustos - 29 Ağustos 2024:** Retro Hareket
- **29 Ağustos - 30 Ağustos 2024:** Durağan Konum
- **30 Ağustos - 31 Ağustos 2024:** İlerleme öncesi Gölge Günler

## Sena DUGAN

Astrolog @gokyuzugozlemcisi

Merkür Retrosu astrolojide sıkça konuşulan bir konudur. Gezegenler aslında geri gitmez; dünyadan bakıldığında, aradaki hız farkı nedeniyle geri gidiyor gibi görünürler. Merkür Retrosu, eski hataları değerlendirmek ve düzeltmek için bizlere verilen ek sürelerdir. Eski ve yarım kalmış konular gündeme gelir, bu yüzden "exler döner" denir. Yeni başlangıçlar için uygun bir zaman değildir; hata yapmaya daha fazla yatkın olabiliriz. Anlaşmalar, iletişim, ulaşım ve ticari alanlarda, ayrıca elektronik cihazlarla ilgili sorunlar yaşayabiliriz. Verilen sözler tutulmayabilir, agresif tutumlarla karşılaşabiliriz. Doğum haritasında Merkür Retro olanlar bu süreçten daha az etkilenebilir. Alışık oldukları bir etki olduğu için önlemlerini önceden almış olabilirler. Ancak, doğum haritasında Merkür Retro olmayanlar bu dönemi daha zor atlatabilir.

### Ağustos Ayı'nın Öne Çıkan Gökyüzü Olayları

Ağustos ayında dikkat çeken diğer gökyüzü olayları arasında Yeniay ve Dolunay bulunuyor. 4 Ağustos'ta Aslan burcunda bir Yeniay ve 19 Ağustos'ta Kova burcunda bir Dolunay yaşayacağız. Aslan Yeniayı, aşk ve flörtlerde yeni kararlar alabileceğimiz, sanatsal konuların ve yaratıcılığımızın ön plana çıkacağı bir dönemi işaret ediyor. Kova Dolunayı ise; arkadaşlık ilişkileri, takım çalışmaları ve hümanizmin ön plana çıktığı bir dönem olacak.

# Ağustos Ayı Burç Yorumları

(Burcunuz ve Yükselen burcunuza göre okuyunuz.)



## KOÇ

**Koç:** Bu ay aşk hayatınız hareketleniyor. Enerjiniz yüksek olacak. Çocuklarınız varsa onlarla ilgili yeni kararlar alabilirsiniz. Kreatif işlerle ilgileniyorsanız, ilham perileri yanınızda olacak. Ancak iletişimde ekstra dikkatli olmalısınız. Günlük hayatınızdaki eksikleri tamamlama fırsatı bulabilirsiniz.



## BOĞA

**Boğa:** Bu ay ev, yuva, emlak ve taşınma konuları ön planda olacak. Merkür Retrosu nedeniyle yeni başlangıçlar tavsiye edilmez, ancak önceden başlattığınız projeleri tamamlayabilirsiniz. Bankalarla olan süreçler ve finansal konulara dikkat etmelisiniz. İş hayatınız ve kariyerinizle ilgili sonuçlanmalar olabilir.



## İKİZLER

**İkizler:** Merkür yönetici gezegeniniz olduğundan retrodan en çok etkilenecek burçlardan birisiniz. Eğitim, ticaret, hukuki konularda gelişmeler yaşanabilir. İletişimsel faaliyetleriniz ve finansal durumlarınız gündeminizde olacak.



## YENGEÇ

**Yengeç:** Bu ay finansal gelirlerinizle ilgili yenilikler yaşanabilir. Gelir kaynaklarınızı gözden geçirebilir, ne yapabileceğinizi değerlendirebilirsiniz. Ay sonunda, ortak finansal kaynaklar, miras, vergi alanlarında netleşmeler yaşanabilir. Riskli adımlardan kaçınmanız faydalı olacaktır.



## ASLAN

**Aslan:** Mutlu yıllar sevgili Aslanlar! Bu ay sizin ayınız. Ancak Merkür Retrosu bazı şans ve fırsatları size sunabilirken, bazı Aslanlar için de kendini yenileme ihtiyacı yaratabilir. Ego sürtüşmelerine dikkat! 19 Ağustos'ta bazı farkındalıklar, sonuçlanmalar ve netleşmeler yaşayabilirsiniz.



## BAŞAK

**Başak:** Bu ay enerjiniz ve motivasyonunuz düşük olabilir. İletişim problemlerine açık bir süreç olduğundan, yalnız kalmak size iyi gelebilir. Terapiler, astrolojik danışmanlıklar ve sağlık kontrolleri için uygun bir zaman dilimi.





## TERAZİ

Terazi: Sosyal ilişkileriniz zaten önemliyken, bu ay ikili ilişkiler ve flörtlerle ilgili konular daha fazla önem kazanıyor. 22 Ağustos'tan sonra ise daha çok yalnız kalmak ve iç dünyanıza dönmek isteyeceksiniz. Bu dönemde sağlık kontrollerinizi yaptırabilirsiniz.



## AKREP

Akrep: Bu ay kariyer, iş yaşamı ve toplumsal statünüzle ilgili konular ön planda olacak. 19 Ağustos Dolunayı ile ailevi konular ve yaşam alanınızla ilgili değişimler yaşayabilirsiniz. Ancak Merkür Retrosu nedeniyle yeni başlangıçlardan kaçınmalısınız.



## YAY

Yay: Bu ay hayat felsefenizi sorgulayacağınız, yurtdışı bağlantıları kurmak isteyeceğiniz bir dönem sizi bekliyor. Seyahatler, eğitimler ve uzak kültürler ilginizi çekecek. 19 Ağustos'ta yaşanan Dolunay ile bazı kararlar alabilirsiniz. Ay sonunda iş hayatınız ön plana çıkabilir.



## OĞLAK

Oğlak: Bu ay finansal tablolar, miras, tazminat, vergi ve yatırımlar gibi konular öne çıkacak. 19 Ağustos'ta finansal durumların netleşeceğini söyleyebiliriz. Ay sonunda yurtdışı bağlantılar, eğitimler ve sınavlar ön plana çıkabilir.



## KOVA

Kova: Bu ay odağınız ikili ilişkiler, evlilik, hukuki süreçler ve ortaklık konularında olacak. Merkür Retrosu nedeniyle yeni anlaşmalar imzalamaktan kaçınmalısınız. Geçmişte başlattığınız işlerin detaylarını gözden geçirebilirsiniz.



## BALIK

Balık: Bu ayın gündeminde iş ve çalışma hayatı, günlük yaşam ve bürokratik işler olacak. Sağlık kontrollerinizi yaptırabilir, şifalanma ve terapi süreçleri yaşayabilirsiniz. Ay sonunda ikili ilişkiler, evlilik ve hukuki süreçler ön plana çıkacak.



# YENİ NISSAN JUKE

Cesur. Tarz. Kiskirtici.



**NISSAN YILMAZ**

İstasyon, Sanayi Cd. No:1, Kartepe/Kocaeli





# Nissan X-Trail



**NISSAN YILMAZ**

Ayrıntılar [www.nissan.com.tr](http://www.nissan.com.tr)'de.

İstasyon, Sanayi Cd. No:1, Kartepe/Kocaeli



# Yeni Nissan Qashqai e-POWER



**NISSAN YILMAZ**

İstasyon, Sanayi Cd. No:1, Kartepe/Kocaeli

