



SAYI: 4 | 2011

# YAŞAM TARZI

YAŞAM • SANAT • KÜLTÜR • ETKİNLİK • EĞLENCE

## ARENAPARK AVM AÇILDI

ŞİFA VÜCUDUN AYNASI AYAKTA

AVRUPA KONUTLARI AREL ÜNİVERSİTESİ İŞBİRLİĞİ

AVRUPA KONUTLARI İSPARTAKULE'DE DAİRELER TESLİM EDİLDİ.

AVRUPA KONUTLARI ATAKENT 3'DE YENİ BLOKLAR SATIŞA ÇIKTI

 **NIKE ONLINE ALIŞVERİŞ**  
**CITYSHOP**.com.tr



CityShop bir Performans Nike Mağazaları kuruluşudur.  
[www.cityshop.com.tr](http://www.cityshop.com.tr)

# İÇİNDEKİLER...

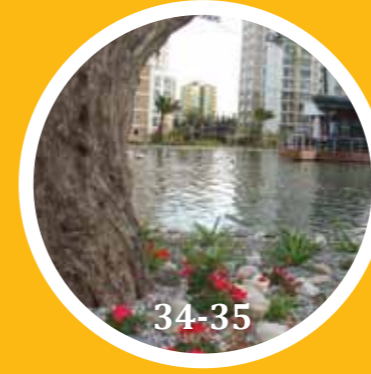
## İÇİNDEKİLER...



16-19



20-21



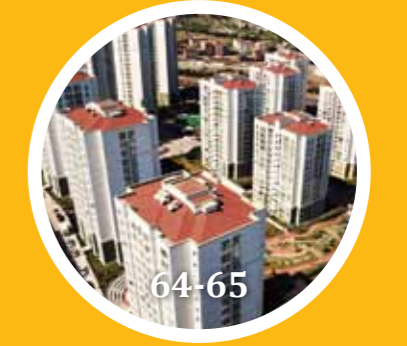
34-35



12-15



24-25



64-65

**4-7**  
AVRUPA KONUTLARI ISPARTAKULE  
DAIRELER TESLİM EDİLDİ

**12-15**  
ATAKENT 3  
YENİ BLOKLAR SATIŞA ÇIKTI

**16-19**  
ARENAPARK AVM  
ATAKENT ALİVERİŞ MERKEZİNE KAVUŞTU

**20-21**  
ATAKENT 1 MUSİKİ TOPLULUĞU  
MÜZİK DOLU BİR GECE

**24-25**  
DRAGON BOAT FESTİVALI 2011  
EN İYİ ZAMAN REKORU AVRUPA KONUTLARI'NIN

**34-35**  
AVRUPA KONUTLARI'NDA  
YAZIN TADI BAHÇEDE ÇIKAR

**36-45**  
RÖPORTAJLAR  
KOMŞULARIMIZDAN

**48-51**  
REFLEKSOLOJİ  
ŞİFA VÜCUDUN AYNASI AYAKTA

**62-63**  
KELİMELEİN USTASI  
BEDİRHAN GÖKÇE

**64-65**  
AVRUPA KONUTLARI&AREL ÜNİVERSİTESİ İŞBİRLİĞİ  
PROFESYONEL SITE YÖNETİCİLERİ YETİŞİYOR



“YAŞAM TARZI”

YAYIN SAHİBİ: Yener Yıldırım • YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ: Arzum Akar Özgiray • YAYIN YÖNETMENİ: Beyhan Cebeci • EDITÖR: Özlem Çalık  
TASARIM: Ahmet Düzelten - Muhammet Köse • HALKLA İLİŞKİLER VE REKLAM: Mehmet Çiçekçi

YAYIN HAZIRLIK: Fikirevim Reklam Ajansı • Tel: 0212 454 31 90 • Fax: 0212 454 31 97 • www.fikirevim.com • info@fikirevim.com

Dergimiz üç ayda bir yayınlanır.

Değerli Avrupa Konutları site sakinlerimiz,

Avrupa Konutları'nda yaşamının en güzel yanlarından biri de tüm projelerimizin tatil köyü formatına sahip olmasıdır. Bu yaz da siz sakinlerimiz ve çocuklarımızın sitelerin havuzları başında keyifli vakit geçirmesi bizleri memnun etti. Tüm Club House'larımız çeşitli etkinlikler düzenleyerek, komşularımızın yaz mevsimine Avrupa Konutları olarak renk kattı.

Sitelerimizin %80'e yakın bölümü peyzaja ayrılmıştır. Yılın her zamanı bakımı devam eden bahçelerimiz geçtiğimiz bahar laleler ile donatıldıktan sonra bu yaz da mevsimine uygun çeşit çeşit çiçek ve ağaçlarla süslendi. Pek çok site sakinimiz yürüyüş olsun, havuz olsun, göl kafelerimizde geçirdikleri vakit olsun, yazı Avrupa Konutları'nda geçirmekten duydukları memnuniyeti dile getirdi.

Şehirden çıkmadan huzurlu ve mutlu bir yaz geçiren İstanbul'lulara, geçtiğimiz Haziran ayında Avrupa Konutları İspartakule'deki komşularımız da katıldı. Gerçekleştirilen “Komşularla Tanışma Partisi”nde yeni sakinlerimiz duydukları heyecanı ve mutluluğu bizler ile paylaştı. İspartakule'deki yeni komşularımızın çoğunun, diğer projelerimizde bir tanıdıklarının olması ve oradaki yaşamı beğenerek Avrupa Konutları'nda ev sahibi olmaya karar vermeleri bizi çok sevindirdi. Her birinin yeni evlerinin ve yeni yaşamlarının hayırlı olmasını dilerim.

Süleyman ÇETİNSAYA

Avrupa Konutları İcra Kurulu Başkanı



# ISPARTAKULE 1 VE 2 TESLİM EDİLDİ



Konutta kalite ve güvenin markası Avrupa Konutları'nın Ispartakule'deki projelerinde de erken teslim geleneği devam ettirildi. 385 konutluk Avrupa Konutları Ispartakule 1 ve 330 konutluk Avrupa Konutları Ispartakule 2'de yaşam başladı.

Avrupa Konutları markasıyla özdeşleşen erken teslimlere Ispartakule projeleriyle yenileri ekleniyor. Artaş İnşaat'ın Ispartakule'de inşasını tamamladığı Avrupa Konutları Ispartakule 1 ve Ispartakule 2'de erken teslim heyecanı yaşandı. 25 bin 800 metrekarelik arsa üzerine inşa edilen 330 konutluk Avrupa Konutları Ispartakule 2'de ve 35 bin metrekare alan üzerinde inşa edilen 385 konutluk Avrupa Konutları Ispartakule 1'de Aralık sonu olarak belirtilen teslim tarihi öne çekilerek Temmuz'da teslimler yapıldı.

16 Haziran'da düzenlenen komşularla

tanışma gecesine katılan Avrupa Konutları Ispartakule'nin sakinleri erken teslim heyecanını yaşadı. Ispartakule 1'in havuz başında Avrupa Konutları İcra Kurulu Başkanı Süleyman Çetinsaya'nın ev sahipliğinde düzenlenen geceye Emlak Konut GYO Genel Müdürü Murat Kurum, Avclar Belediye Başkanı Mustafa Değirmenci de katıldı.

*Gecede konuşma yapan Emlak Konut GYO Genel Müdürü Murat Kurum; "715 konutluk Avrupa Konutları Ispartakule projesi gibi kaliteli konut projelerine ihtiyacı var. Bu gibi projeler deprem kuşağındaki ülkemiz için olası bir depremde kaybımızı en aza indirmemizi için önemli. Böyle bir projeyi 12 ay gibi kısa bir sürede teslim eden Süleyman Bey'e teşekkürlerimi iletiyorum." dedi. Avclar'ın gelişimine katkıda bulunan herkese te-*





# AVRUPA KONUTLARI ISPARTAKULE 3 GELİYOR

İSTANBUL'UN HIZLA GELİŞEN BÖLGESİ ISPARTAKULE'NİN ÖNEMLİ AKTÖRLERİNDEN AVRUPA KONUTLARI YENİ PROJESİ İLE YATIRIMLARINI SÜRDÜRÜYOR.

ISPARTAKULE'NİN MERKEZİNDE TOKİ İŞTİRAKİ EMLAK KONUT GYO İŞBİRLİĞİ İLE ARTAŞ İNŞAAT, EPP, GÜN-ER İNŞAAT VE REDİ ORTAKLIĞI TARAFINDAN AVRUPA KONUTLARI ISPARTAKULE 3 İNŞA EDİLİYOR.



Geçtiğimiz aylarda teslimlerinin tamamlandığı Ispartakule 1 ve Ispartakule 2 projelerinin ardından bölgedeki üçüncü Avrupa Konutları projesine başlanıyor. Ispartakule 1 ve Ispartakule 2 projeleriyle mimari açıdan benzerlik taşıyan Ispartakule 3, 7 bloktan oluşacak ve projedeki 1 blok sadece ticari ünitelere ayrılacak.

1+1'den 4+1'e kadar konut seçeneği olan projede toplam 644 adet konut yer alacak. Ticari ünitelerin olduğu blokta hipermarket, yapı market ve elektronik market vb. kullanıma uygun 3'ü büyük toplam 12 adet bağımsız bölüm yer alacak. Proje içerisinde, sauna, buhar banyosu, fitness alanları vb. aktivite alanlarının olacağı sosyal

tesis, açık ve kapalı yüzme havuzları, çocuk havuzu, kapalı otopark alanları, göletler, peyzaj ve yürüyüş alanları yer alacak. Ayrıca projede; Ispartakule adı ile özdeşleşecek simgesel bir yapı olan 20 m yüksekliğinde bir saat kulesi de yer alacak.

# YENİ KOMŞULAR

AVRUPA KONUTLARI ISPARTAKULE 1 VE 2'DE YAŞAYACAK KOMŞULAR HAVUZ BAŞINDA VERİLEN TANIŞMA PARTİSİNDE BİRARAYA GELDİ. YENİ EV SAHİPLERİNİN BÜYÜK BİR KISMININ, AVRUPA KONUTLARI'NDAKİ YAŞAMA DAHA ÖNCEDEN ÇEŞİTLİ ŞEKİLLERDE ŞAHİT OLMUŞ KİŞİLER OLMASI DİKKAT ÇEKİTİ.



## VURAL-SAİME ÜSTÜN

Bir arkadaşımız Avrupa Konutları'nda makine mühendisiydi, onun tavsiyesi üzerine TEM'deki projeden yatırım amaçlı bir ev almıştık. Burada ise yaşamak istiyoruz. En üst kattan 4+1 bir daire aldık. Teraslı olsun istiyorduk. Avrupa Konutları projelerinden ev almaya devam ederim. İki yeğenim var, onlar da yine buradan yatırım amaçlı daireler aldılar.



## SAİB-HATİCE ERGÖR

Avrupa Konutları'nı uzun zamandır biliyoruz ama Ispartakule projesini burayı almadan bir ay önce haberdar olduk. Daire satın almamızdaki en önemli etken ev sahibimiz oldu. Kira değişim döneminde kirayı fazla artırması bizi ev sahibi olma yolunda yönlendirdi. Bahçeşehir'de yaşıyorduk, etrafta çok proje var ancak Avrupa Konutları'nın ismi bilindik ve bizi etkiliyor. Ayrıca Avrupa Konutları TEM' de arkadaşımız oturuyor. Ziyaretlerimizde hem daireyi hem siteyi görme imkanımız oluyordu. O nedenle dairemizi katalogdan seçmemize rağmen içimiz çok rahattı. Bu güzel geceyi de takdirle karşıladık.



## ENGİN-AHU KARACEBE, SEVİNÇ ÖCAL

Avrupa Konutları'nın hem TEM üzerindeki hem Atakent'teki projelerinden haberdardık. Burayı da yol üstünde görüyorduk. Ev alma konusunda çok kararlı değildik, bir gün uğradık, olur mu olmaz mı derken bir baktık almışız. Butik bir proje olması daha sıcak bir ortam olur diye cazip geldi. Koşullarını, fiyatını ve ulaşımı toptan düşününce çok uygun olduğunu anladık. Eksiksiz yiyecek, içeceği ve canlı müziğiyle parti mükemmel.



## SERDAR-DENİZ ŞENGÜL

Avrupa Konutları-TEM'de eşim Deniz'in kızkardeşi oturuyor. Biz TEM'deki hayata ve konfora 1,5 yıldır hakimiz. Orayı çok beğendik, biz de Avrupa'lı olalım dedik ve buradan 3+1 bir daire aldık. Satın aldıktan 6 ay sonra da teslim edildi.

AVRUPA KONUTLARI ATAKENT 3

# YENİ BLOKLAR SATIŞA ÇIKTI



PROJEDE TEMELİ ATILMAYAN HİÇBİR İNŞAATIN KALMADIĞINI SÖYLEYEN AVRUPA KONUTLARI İCRA KURULU BAŞKANI SÜLEYMAN ÇETİNSAYA, KABA İNŞAATIN YÜZDE 90'ININ, İNCE İŞİN İSE YÜZDE 25'İNİN BİTTİĞİNİ DUYURDU.



## TESLİMAT 2012 TEMMUZ AYINDA BAŞLAYACAK

Avrupa Konutları markası'nın Halkalı'da ki 3. projesi olan Atakent 3'te, inşaat tüm hızıyla sürüyor. Erken teslimin prensip edinildiği Avrupa Konutları'nın bu projesinde de bloklar kısa bir sürede yükseldi. Gelinen aşamanın yerinde görülmesi amacıyla basın Atakent 3'te ağırlayan Avrupa Konutları İcra Kurulu Başkanı Süleyman Çetinsaya, dairelerin teslimatını 2012 yılının Temmuz ayında başlatmayı planladıklarını belirtti. Projede temeli atılmayan hiçbir inşaatın kalmadığını söyleyen Çetinsaya kaba inşaatın yüzde 90'ının, ince işin ise yüzde 25'inin bittiğini duyurdu. Çetinsaya, konut sahiplerinin dairelerine bir an evvel ulaşabilmeleri için 2500 kişilik şantiye personelinin tüm gayretiyle çalıştığını söyledi.

## YENİ BLOKLAR SATIŞA ÇIKTI

Halkalı'da yer alan Avrupa Konutları Atakent 3 projesinde bir yandan bloklar yükseliyor, bir yandan satışlar sürüyor. 24 blokta oluşan projede son olarak, 24, 22, 20 ve 8. bloklar satışa çıktı. Satışa sunulmayı bekleyen son altı blok ise 9,10,11,19,21 ve 23 no'ludur. En kısa zamanda 11no'lu bloğun satışa açılacağı bildirildi. Düzenlenen basın toplantısında metrekare çıkış fiyatınının 2400 TL. olduğunu hatırlatan Avrupa Konutları İcra Kurulu Başkanı Süleyman Çetinsaya, şu günlerde 3100 TL. civarında olan bu fiyatın 3500'e kadar yükseleceğini söyledi. Çetinsaya, Avrupa Konutları'nın vatandaşlara sadece ev sağlamakla kalmadığını bunun yanında kazandırdığını da vurguladı.

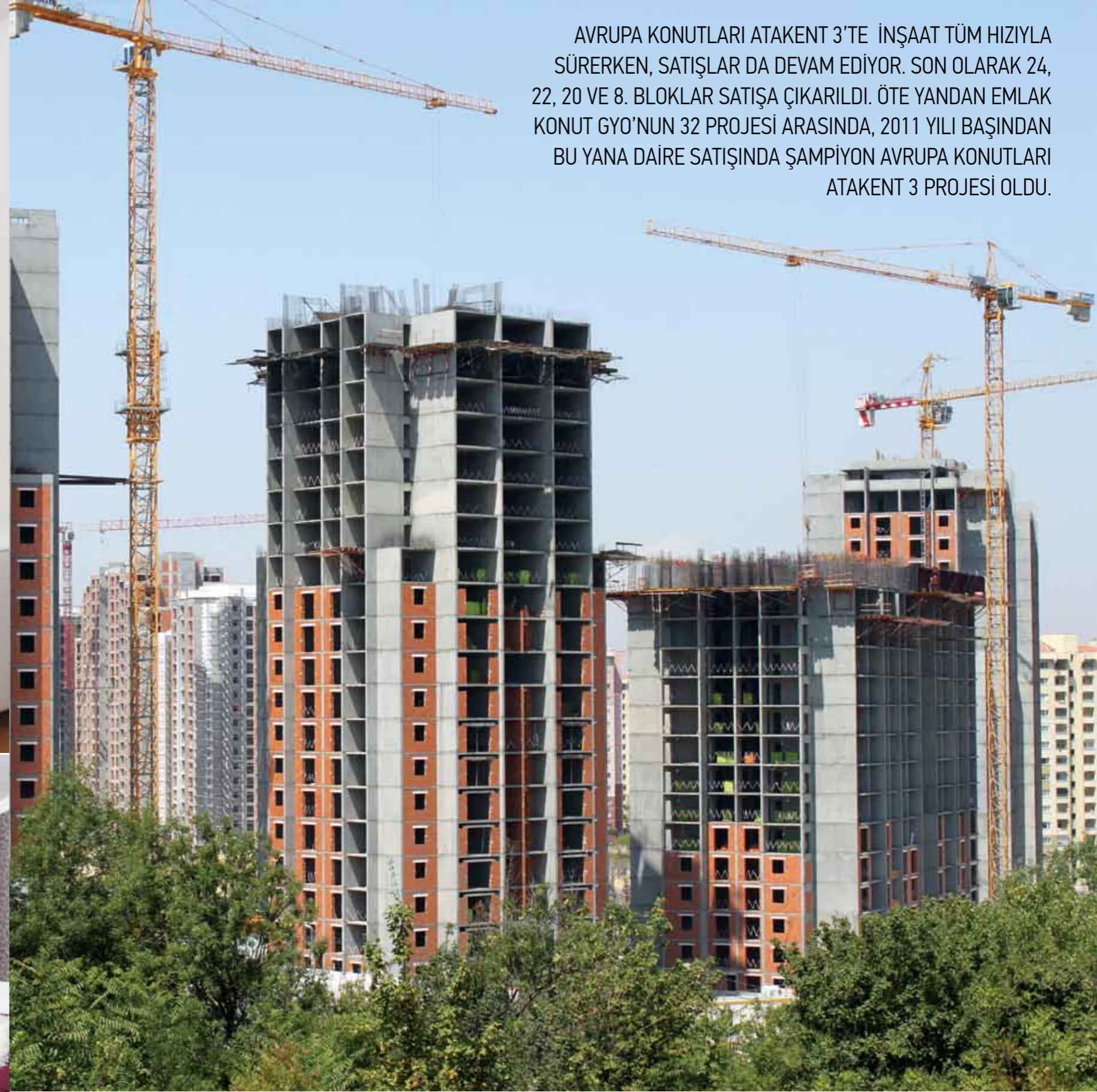


TESLİM EDİLECEK DAİRE İLE BİRE BİR OLAN ÖRNEK DAİRELER SATIŞ OFİSİNDE GEZİLEBİLİR.



### DAİRE SATIŞINDA AVRUPA KONUTLARI BİRİNCİ

Emlak Konut Gayrimenkul Yatırım Ortaklığı'nın 2011 yılı başından bu yana listeye aldığı 46 projeden 32'sinde satışlar devam etti. Daire satışında ilk 7 ayın şampiyonu 32 proje arasında Avrupa Konutları Atakent 3 oldu. Avrupa Konutları Ispartakule-2 projesi ise listede 7. sırada yer aldı.



AVRUPA KONUTLARI ATAKENT 3'TE İNŞAAT TÜM HIZIYLA SÜRERKEN, SATIŞLAR DA DEVAM EDİYOR. SON OLARAK 24, 22, 20 VE 8. BLOKLAR SATIŞA ÇIKARILDI. ÖTE YANDAN EMLAK KONUT GYO'NUN 32 PROJESİ ARASINDA, 2011 YILI BAŞINDAN BU YANA DAİRE SATIŞINDA ŞAMPİYON AVRUPA KONUTLARI ATAKENT 3 PROJESİ OLDU.

# ATAKENT ALIŞVERİŞ MERKEZİNE KAVUŞTU

ATAKENT'İN İLK VE TEK ALIŞVERİŞ MERKEZİ OLMA ÖZELLİĞİNİ TAŞIYAN ARENAPARK 26 AĞUSTOS CUMA GÜNÜ AÇILDI. BÖLGENİN BÜYÜK BİR İHTİYACINI KARŞILAYACAK OLAN AVM, AÇIK HAVA KONSEPTİ VE AKDENİZ ESİNTİSİ MİMARİSİYLE MÜŞTERİLERİNE KEYİFLİ ALIŞVERİŞ YAPMA İMKANI SAĞLIYOR.





CAN AYGÖLÜ



Erkoç Arenapark'ın genel müdürlüğünün yanı sıra Orta Anadolu'nun buluşma merkezi Kayseri Park'ın da genel koordinatörlüğünü yapıyor. Marmara Üniversitesi Endüstri Mühendisliği mezunu olan Erkoç, 2003 yılında Amerika'da endüstri mühendisliği ve e-ticaret master dereceleri de aldı. Erkoç 2007-2009 yılları arasında da Sefaköy'de bulunan Armonipark Outlet Center'ı yönetmişti.

tikler yani mağaza önlerindeki üstü örtülü, önü sütunlu açık galeriler sayesinde alışveriş ve eğlence engellenmiyor.

### TESCO KİPA HİPERMARKET VE TEKNOSA TEKNOLOJİ MARKETİ ARENAPARK'TA

7 adet girişi olan Arenapark'ta toplam 100 adet mağaza yer alıyor. AVM'de 7 bin 900 metrekare alanda Tesco Kipa hipermarket, 3 bin metrekare alanda Starpark çocuk oyun ve eğlence alanı, 2 bin metrekare alanda da teknoloji marketi Teknosa hizmet verecek. Bölgenin en büyük sinema salonunun da yer alacağı Arena Park'ta 2 bin 400 metrekare 10 salon ile Site Sinemaları olacak. Ayrıca 3 bin metrekarelik dersane de 2 bin öğrenci eğitim görecek.

### ARENAPARK GENEL MÜDÜRÜ MUHSİN ERKOÇ

ArenaPark Alışveriş ve Yaşam Merkezi'nin genel müdürlüğüne Muhsin Erkoç getirildi. Muhsin



MUHSİN ERKOÇ

Halkalı Atakent bölgesinin ilk alışveriş merkezi olma özelliğini taşıyan Arenapark AVM, ilk ziyaretçilerine 26 Ağustos Cuma günü merhaba dedi. Toplam ticaret alanı 38 bin 600 m2 olan alışveriş merkezinin inşaatı 9,5 ay sürdü. Bölgenin büyük bir ihtiyacını karşılayacak olan alışveriş merkezinde yer alacak fast food, kafe-res-

aurant, alışveriş ve eğlence alanları ile sinema, Atakent'lilerin iyi vakit geçirmesini sağlıyor.

### ÜSTÜ AÇIK AVM'DE SOKAKTA GEZER GİBİ ALIŞVERİŞ YAPILIYOR.

Arenapark AVM'nin diğer alışveriş merkezlerinden en önemli farkı yarı açık bir mimariye

sahip olması. Yüksek Mimar Emin Can Aygölü tarafından tasarlanan alışveriş merkezi, bir otoparkın, iki de mağazaların bulunduğu katlar olmak üzere toplam 3 kattan oluşuyor. Üstü açık olan AVM'de sokakta gezer gibi alışveriş yapmak mümkün olabiliyor. ArenaPark Alışveriş ve Yaşam Merkezi Genel Müdürü Muhsin Erkoç,

merkezde otantik Akdeniz esintisi mimarisi uygulandığını, bu sayede özellikle yazın sıcak günlerinde kişinin kendisini bir vahada gibi hissettiğini belirtiyor. Açık hava konseptli olması merkezin yağmur, kar gibi hava koşullarından olumsuz etkilenmesine de sebep olmuyor. Por-

## AVRUPA KONUTLARI ATAKENT-1 MÜSİKİ TOPLULUĞU

### SEFAKÖY KÜLTÜR-SANAT MERKEZİ'NDE MÜZİK DOLU BİR GECE



AVRUPA KONUTLARI ATAKENT-1 MÜSİKİ TOPLULUĞU İLK KONSERİNİ SEFAKÖY KÜLTÜR VE SANAT MERKEZİ'NDE GERÇEKLEŞTİRDİ. GECENİN SUNUCULUĞUNU TRT'NİN ÜNLÜ SUNUCULARINDAN MUSTAFA YOLAŞAN ÜSTLENİRKEN, TOPLULUĞUN YÖNETİMİNİ SANAT DÜNYASININ YAKIŞIKLI PRENSİ YILDIRIM BEKÇİ YAPTI.

Avrupa Konutları Atakent 1 site sakini Ercan Altınel'in girişimi ile kurulan ve Avrupa Konutları sakinlerinden oluşan Atakent 1 Müsiki Topluluğu, ilk sanat müziği konserini Sefaköy Kültür ve Sanat Merkezi'nde gerçekleştirdi. Koro başkanlığını da yürüten Altınel yaptığı açılış konuşmasında, "Diyalog kurmanın zor olduğu günümüzde müzik gibi evrensel bir dil etrafında toplanmaktan mutluluk duyuyoruz. Avrupa Konutları'nda gerçekleşen her sosyal aktivite gibi, sanatsal faaliyetlere de desteklerini esirgemeyen, her an yanımızda olan Avrupa Konutları Yönetim Kurulu Başkanı Süley-

man Çetinsaya'ya teşekkür ediyoruz. Konser için bu nefis salonun her bir yanından yararlanmamızı sağlayan Küçükçekmece Belediye Başkanı Aziz Yeniay'a da katkı ve desteklerinden dolayı teşekkür ediyoruz." dedi.

#### SÜLEYMAN ÇETİNSAYA: KOMŞULUK İLİŞKİLERİ ONUR VERİCİ

Avrupa Konutları Yönetim Kurulu Başkanı Süleyman Çetinsaya da konser gecesine katıldı. Çetinsaya, "Avrupa Konutları Atakent 1 sakinlerimizle gurur duyuyorum. Böyle bir tabloyu görebilmekten dolayı da teşekkür ediyorum.

Avrupa Konutları'na yakışır bu tür faaliyetlerin var olması, komşuluk ilişkileri açısından da onur verici. Emegi geçen herkese teşekkür ediyorum ve bu faaliyetlerin devamını diliyorum" diye konuştu. Koro başkanı Altınel'den çiçek ve şilt alan Çetinsaya, koro şefi Yıldırım Bekçi'ye de çiçek ve şilt takdim etti.

#### YILDIRIM BEKÇİ: MÜSİKİ ZAMANA KARŞI EN İYİ İLAÇ

Atakent 1 Müsiki Topluluğu'nu konsere hazırlayan usta sanatçı Yıldırım Bekçi ise, "Müsikiyi, ötesinde hayatı paylaşmak güzel. Zaman akıp



İZLEYİCİLER ARASINDA SEMRA ÖZAL, AZİZ YENİAY VE SÜLEYMAN ÇETİNSAYA DA VARDI.



geçiyor, hiçbir şey yapamıyorsak birbirimize sevgi ve saygıyla yaklaşmayalım. Müsiki bunun ilacıdır, şiddetle tavsiye ediyorum." dedi.



#### UNUTULMAZ ESERLER SESLENDİRİLDİ

4 aylık amatör bir koro olmasına rağmen Atakent 1 Müsiki Topluluğu performanslarıyla göz doldurdu. 40 kişiden oluşan koronun seslendirdiği şarkılar arasında "Nasıl Geçti Habersiz, Şimdi Uzaklardasın, Yalan Gözlerin, Unu-



tamam Seni ve Veda Busesi" gibi unutulmaz eserler yer aldı. Gecede hem şef Yıldırım Bekçi hem de koristler, solo eserler de seslendirdi. Konser, Türk Sanat Müziği başta olmak üzere eğlence programlarının ve daha bir çok programın vazgeçilmez ismi olan Mustafa Yolaşan'ın sunuculuğuyla daha da renkli bir hale geldi. Türkçe kullanımıyla herkesin hayranlık duyduğu sunucu, iki şarkı söyleyerek bu konuda da takdir topladı.

#### SALONDAKİ TÜM İZLEYİCİLER ŞARKILARA EŞLİK ETTİ

Sefaköy Kültür ve Sanat Merkezi'nin şık ve kullanışlı salonu, ışık ve ses sistemi ile başarılı rejisi, konserin coşkusunu artırdı. Bütün şarkılara eşlik eden ve performanslarından ötürü koro ruya alkışa boğan keyifli izleyiciler de zaman zaman koro tarafından alkışlandı. Topluluğu izlemeye gelenler arasında 8. Cumhurbaşkanı merhum Turgut Özal'ın eşi Semra Özal ve ev sahibi Küçükçekmece Belediye başkanı Aziz Yeniay da vardı.

## ATAKENT 1 CLUB HOUSE

# YENİ SEZON, YENİ STÜDYO, YENİ DERSLER



ATAKENT 1 CLUB HOUSE'DA YENİ GRUP EGZERSİZLERİ İLE SPOR ÇOK DAHA KEYİFLİ. %100 FIT, CARDİO AEROBİC VE TAEBO İLE, KOMŞULAR YENİLENMİŞ STÜDYODA KENDİLERİNİ YENİLEMENE BAŞLADILAR BİLE.

Club House Atakent 1, yeni sezonda yenilenmiş ve zenginleştirilmiş grup dersleri ile tüm üyelerine hem günün stresini atma hem de güçlenerek sağlıklı ve spor dolu bir yaşam fırsatı sunmaya devam ediyor. %100 Fit, Cardio Aerobic ve Taebo gibi yeni grup derslerinin eğitimlerini veren Ertuğrul Tekeli, özenle seçip mixlediği müzikler ve oluşturduğu koreograflarla kişilerin artık çok daha keyifli spor yaptığını belirtiyor.

### %100 FIT, BİRÇOK AMACA HİZMET EDEN BİR GRUP EGZERSİZİ

%100 Fit kısaca, grup halinde gerçekleştirilen fitness olarak tanımlanabilir. Bu derste ağırlıkları eğitmen yönlendirmesi ile müzik eşliğinde grup arkadaşlarınızla senkronize bir şekilde indirip kaldırılıyorsunuz. Ertuğrul hoca, bireysel fitness'ı 100 metre koşusuna, %100 Fit'i ise maratona benzetiyor. Fazla ağırlık altına girmeden uzun süreli yağ ve kalori yakımı gibi. Müziklerin seçimi ise çok başarılı. Onlarca kez kaldırılan ağırlık için son sayılırken, temposu yükselen rock parça, grubun isyan psikolojisiyle birebir örtüşmekte. Fitness eğitmeni Tekeli, farklı formatlar ve isimler altında bu egzersizin dünyanın 80 ülkesinde 6-7 milyon insan tarafından takip edildiğini belirtiyor. Kronik bel, diz, boyun rahatsızlığı olmayan herkes bu sporu yapabiliyor. Ağırlıklar 1,5, 2,5 ve 5'er kilodan oluşuyor. Sadece yağ yakmak isteyen kişi ağırlıksız tek başına bar ile çalışabilirken, kaslarını geliştirmek isteyen kişi ağırlıkları kullanıyor. 50 dakika süren %100 Fit dersi, kasları şekillendiriyor, eklemleri güçlendiriyor, kemik yoğunluğunu artırıyor, her çalışma sonucu 600 kaloriden fazla harcanmasını sağlıyor ve başarı duygusu oluşturuyor.

### İSTER ÇAÇA ADIMLARI, İSTER TEKME-YUMRUKLA CARDİO

Dansı seviyor ve kilo vermek istiyorsanız Cardio Aerobic tam size göre. Bu grup egzersizinde çaça, mambo, merenge adımları aerobik adımları ile birleştirilmiş. Yüksek müzik tempoda, adımları yakalayabilmek için harcanan efor yüksek miktarda kalori yakmayı sağlıyor. Koordinasyon, denge, kalp ritmi düzenleniyor, kan dolaşımı artıyor ve ciğerler zindelik kazanıyor. Aynı hedeflere ulaştıran bir başka cardio

HEM CARDİO AEROBİC HEM DE TAEBO, YÜKSEK KALORİ YAKTIRAN KARDİYO DERSLER. CARDİO AEROBİC DANS FİGÜRLERİ, TAEBO İSE DÖVÜŞ SPORLARI İLE ZENGİNLEŞTİRİLMİŞ.



ders ise Taebo. Taebo özellikle erkeklerin keyif alabileceği bir ders. Cesur, savaşçı becerilerden yola çıkan ve son derece enerjik olan bu program karate, boks, tekvando disiplinlerini içinde bulunduruyor. Eğitmen desteğiyle müzik eşliğinde vurarak, yumruk ve tekme atarak kalori yakılıyor.

artık dövüş sporlarına da ağırlık veriliyor. Fel-sesefesini Uzakdoğu'da Buda öğretisinden alan ancak Amerikan boks olarak yayılan Kick Boks bu derslerden bir tanesi. Günümüzde pek çok tutkunu olan savunma sanatı Aikido da, Club House'da hem çocuklara hem yetişkinlere verilecek bir diğer ders.

### GRUP PSİKOLOJİSİ BİREYSEL PERFORMANSI %30 ARTIRIYOR

Fitness ve Aerobic Eğitmeni Ertuğrul Tekeli Akdeniz Üniversitesi Spor Akademisi mezunu. 16 yıldır ders veriyor. İstanbul'un hemen hemen tanınmış her kulübünde çalışmış olan Tekeli, Club House'daki aile ortamı, sirkülasyon azlığı ve üyelerin daimiliğinin derslerde ilerlemek açısından bir avantaj olduğunu belirtiyor. Grup egzersizleri üzerine Hamburg Meridian Academy'de iki yıl eğitim almış olan Tekeli, grupça yapılan sporun bireysel performansı %30 artırdığını vurguluyor.

### YENİLENEN STÜDYODA KİCK BOKS VE AİKİDO DERSLERİ DE VERİLİYOR

Atakent 1 Club House'un stüdyosu hem yer değiştirdi, hem de baştan aşağı yenilendi. Boks ringi ve kum torbasının da yer aldığı stüdyoda



## DRAGON BOAT FESTİVALİ 2011

# EN İYİ ZAMAN REKORU YİNE AVRUPA KONUTLARI'NIN

KURUMLARARASI BOT YARIŞMASI DRAGON BOAT FESTİVALİ'NDE, FEDERASYON KUPASI VE FESTİVALİN "EN İYİ ZAMAN REKORU" AVRUPA KONUTLARI'NIN OLDU.

Denizcilik Müsteşarlığı'nın ev sahipliğinde 28 - 29 Mayıs 2011'de İstanbul Haliç'te düzenlenen Dragon Boat Festivali, büyük çekişme ve heyecan içerisinde gerçekleşti.

### DRAGON BOAT FESTİVALİ

Dünyada popülaritesi git gide artan Dragon Festivali, Türkiye'de 2008 yılından beri düzen-

leniyor. Katılımın her sene arttığı festivalde Avrupa Konutları Club House takımı 2009 yılında federasyon birincisi, 2010 yılında da festival

Atakent 1 ve Atakent 2 olmak üzere iki takımıyla birden festivalde kürek çeken Avrupa Konutları, ilk gün yarışlarının tüm serilerinde 1. oldu. Federasyon Kupası yarışına ise iki kürek takımıyla birden yükselen Avrupa Konutları, günü Atakent 1'in 00:59:00'lık zamanıyla "en iyi zaman rekoru" nu elde ederek ve IDBF kupasını alarak taçlandırdı.

İkinci gün yarışlarında her iki takımıyla birden önce Sport yarı final kategorisinde yarışan Avrupa Konutları; yine iki takımıyla birden Sport Final A kategorisinde şampiyonluk için yarıştı. Festivale katılan 112 takım arasından Atakent 1 4., bu sene ilk defa yarışmasına rağmen hem serilerdeki 1.likleri ile dikkat çeken hem de final yarışında şampiyonluk kategorisinde yarışan Atakent 2 ise 7. oldu.



AVRUPA KONUTLARI, DRAGON BOAT FESTİVALİ'NDE 2009 VE 2011 YILLARINDA FEDERASYON BİRİNCİSİ, 2010 YILINDA FESTİVAL ŞAMPİYONU OLDU.

şampiyonu olmuştu. Dragon Festivali, ülkemizde kurumlar arası gerçekleştirilen en geniş katılımlı sportif etkinlik olarak dikkat çekiyor. İş arkadaşları, aile ve ya yakın çevresi ile festival alanına gelen katılımcılar kurumlarının adının yazılı olduğu çadırlara yerleşiyor. 2 gün süren festivalde her kurumun günde en az iki defa yarışı bulunuyor. Yarış arasında dinlenirken sahne üzerinde yapılan etkinliklere katılmıyor, gün boyunca DJ eşliğinde çalacak müzik ile dans ediliyor, farklı catering çadırlarında yemek yeniyor ya da çimenlerin üzerine yatarak güneşin tadı çıkarılıyor.

### AVRUPA KONUTLARI DRAGON BOAT TAKIMLARI

Dragon boat takımı 16 kürekçi, 1 davulcu olmak üzere toplam 17 kişiden oluşur. Yarışacak 17 kişinin en az dördü kadın veya erkek olmak zorundadır. Her takımın 5 yedek yarışmacı bulun-



durma hakkı vardır. Takımlar için kilo, boy ve yaş farkı önemli değildir. Önemli olan takımın senkron içerisinde kürek çekmesidir. Yarışlar esnasında takımlarda, organizasyon tarafından sağlanacak birer profesyonel dümenci

görev alır. Avrupa Konutları da 2011 festivaline iki ayrı takımla katıldı. Club House çalışanları ve site sakinlerinden oluşan takım, keyifli antrenman çalışmalarının ardından güzel başarılarla imza attı.

ATAKENT 2 CLUB HOUSE

# YAZA MERHABA PARTİSİ

AVRUPA KONUTLARI ATAKENT 1 VE 2'DE YAŞAYAN SİTE SAKINLERİ, YAZI BEAZLAR İÇİNDE, MÜZİK, DANS VE HAVAI FİŞEKLERLE KARŞILADI.



## HERKES BEYZA BÜRÜNDÜ

Atakent 2 Club House'da gerçekleştirilen partiye katılan tüm komşular beyaz giydi. "White Sensation Party" ile gecenin karanlığı site sakinlerinin beyazıyla aydınlandı. Yiyecek ve içecek ikramının yapıldığı gecede komşular güzel hava eşliğinde keyifli vakit geçirdiler.

## GÖKYÜZÜ İŞİL İŞİLDİ

Havai fişek gösterisi de partiye ayrı bir keyif ve coşku kattı. Gökyüzü, hayranlık ve mutluluk çığlıkları arasında rengarenk oldu. Gösteri, gecenin geri kalanını müzik ve dansla geçirecek olan sakinlere enerji depoladı.

## DJ COŞTURDU

Gece DJ'in çaldığı parçalarla devam etti. Hem yabancı, hem Türkçe şarkılar ile site sakinleri komşuları ve dostlarıyla doyusya dans etti. İzlemeyi tercih edenler ise içecekleri eşliğinde arkadaşlarıyla sohbet etti.

## KOMŞULAR DANS ÖĞRETMENLERİNE AYAK UYDURDU

Partinin en eğlenceli anlarından biri de grupça yapılan dans oldu. Bir araya toplanan kalabalık komşu grubu, ön saftaki dans hocalarını izleyerek onlara ayak uydurdu. Becerikli ve uyumlu katılımcılar iyi müzik eşliğinde güzel ve keyifli bir performans sergilediler.

## SİTE SAKİNİ ÇİFTTEN DANS GÖSTERİSİ

Geceye damgasını vuranlar ise gerçekleştirilen Latin dansı gösterileri oldu. Club House'da dans eğitimi alan site sakini genç çift danslarıyla takdir topladılar. Daha sonra sahneye çıkan eğitmenleri ise Latin dansının enerji ve sıcaklığını yayarak göz doldurdular.

## AVRUPA KONUTLARI'NDA LATİN RÜZGARİ



AVRUPA KONUTLARI SİTE SAKİNLERİ ATAKENT 2 CLUB HOUSE'DA KENDİLERİNİ MÜZİĞİN RİTMİNE BIRAKIYORLAR. DÜĞÜNLERİ İÇİN ÖZEL DANS DERSİ ALANLAR DA VAR, SADECE DANS ETMEYİ SEVDİĞİ İÇİN DERSE KATILANLAR DA. DANS EĞİTMENLERİ MURAT VE BURÇİN BASIN AKALP İLE DANSI VE DANS EDENLERİ KONUŞTUK.

### DANS, DANS, DANS

**Hangi dansların derslerini veriyorsunuz ve bu danslar neden tercih ediliyor?**

**M.A:** Salsa ağırlıklı, Merenge, Baçata ve daha ileri seviyede Çaç dersleri veriyoruz. Latin dansları hem Türkiye'de, hem de dünyada, kolaylıkla yapılabildiği için çok tercih ediliyor. Fazla teknik gerektirmeyen sosyal danslardır.

**TV'lerde yayınlanan dans yarışmaları öncesi ve sonrasında dans dünyasında çok fark var mı?**

**M.A:** Elbette. 2000 yılında dansa başladığımda çok az sayıda dans kursu vardı. Katılımcılar da, yarışmaya katılan çiftler de parmakla sayılacak kadar azdı. Bugün ise şampiyonaların 2 gün sürdüğünü, 6-7 yaşında yarışmacıların olduğunu görüyorsunuz.

**Aerobik gibi pek çok grup egzersizinin içine artık dans figürleri katılıyor. Zaten dansın kendisi de bir spor değil mi?**

**M.A:** Dans hem dünyada hem Türkiye'de federasyonu olan bir spor dalıdır. Profesyonel bir dansçı yarışma zamanı günde en az 8 saat dans çalışır. Dansla vücudundaki kasları kullanmayı öğrenirsin ve bir futbolcunun bacak ya da yüzücünün omuzları gibi bir grup kas gelişmez. Sırt kasları dahil tüm vücut koordineli bir şekilde çalışır.

**Bu derslere bir eşle mi katılmak gerekir. Tek başına gelinmez mi?**

**B.A:** Tüm Latin dansları eşli danslardır. Eğitimin başlangıç aşamasında eş çok gerekli değil. Ama ileriki aşamalarda öğrendiklerinizi uygulayabilmek ve keyif alabilmek adına eş şart. Hemen belirteyim, erkeklerin karaborsa olduğu tek ortam dans ortamıdır, üstelik dansı yöneten de erkektir. Bayanların daha düşkün olduğu dans dünyasında erkekler çok kıymetli. Her kursta bayan sayısı daha fazla, bu yüzden erkekler kat be kat değerli.

**Peki dans ataerkildir denilebilir mi?**

**M.A:** Denilebilir. Dansı erkek yönetir, komutu o verir. Bayanı yönlendirir. Hükmeden erkektir. İyi bir dans performansı daha çok erkeğe bağlıdır. Ama ülkemizde erkeklerin dansa karşı bir önyargısı var. "Ben yapamam, Erkek adam danseder mi?" gibi düşünülüyor. Ama kaygılarla gelip, birkaç dersten sonra hem kendinin dansettiğini hem de eşini yönlendirdiğini gören erkek gururlu bir mutluluk duyuyor.

**TV'lerdeki yorumlarda duyuyoruz. "Adım saydığın belli oluyor, kendini bırakmıyorsun" deniliyor. Nasıl bir eğitim veriliyor ve iyi dans etmek ne kadar zaman alıyor?**

**B.A:** Dans, müziğin ritmiyle insan bedeni hareketlerinin uyumlu bir bütündür. Hepsi 4-4'lük şarkılar olsa da Çaç'a'nın, Salsa'nın ritmi farklıdır. Öğrenciye ilk öğretilen de ritm duygusudur, müzik ayrı telden, onlar ayrı tel den çalmasını diye. Bu nedenle de ilk etapta adım saydırılır.

**M.A:** TV yarışmalarındaki performansları biz çok başarılı buluyoruz. Bir hafta içinde hem

dans öğrenip hem onca insanın karşısına çıkıyorlar. Hiç kolay değil. Normalde öğrenilenler 3-4 ay içinde oturur.

**Düğün dansları için özel ders alanlar hangi duygulara sahip oluyorlar?**

**B.A:** Çoğunlukla bayanın isteği üzerine geliniyor. Kaygı ve heyecan yüksek oluyor. Ama bu dans gösterileri düğün gecelerini çok özel ve unutulmaz kılıyor. Düğün dansı da gerçekten izleyicilere keyif veriyor. Bizim düğünümüzün üzerinden üç yıl geçti, halen herkes düğünümüzü ve dansımızı konuşur. Hiç kimse unutmuyor.

**Avrupa Konutları site sakinlerini başarılı buluyor musunuz?**

**M.A:** Evet, kesinlikle. Hatta bir çiftimiz "White Sensation-Yaza Merhaba Partisi"nde bir gösteri yaptı. Gayet de başarılı oldular. Yeteneklerini sergileme fırsatı buldular.

**B.A:** Bu arada İstanbul'da sürekli Latin Geceleleri düzenlenir. Bu gecelerde tüm öğrenilenler keyifle uygulanabilir, eğlenilebilir.



SİTE SAKİNLERİMİZDEN BİR ÇİFTİMİZ YAZA MERHABA PARTİSİNDE BİR GÖSTERİ YAPTI.GAYET DE BAŞARILI OLDULAR.



ÜLKEMİZDE ERKEKLERİN KARABORSA OLDUĞU TEK ORTAM DANS ORTAMIDIR. OYSA DANS ATAERKİLDİR. DANSI ERKEK YÖNETİR, BAYANI YÖNLENDİRİR.



# SİTE SAKINLERİ YOGA YAPTI

SİTE SAKINLERİ AVRUPA KONUTLARI-TEM CLUB HOUSE'DA GERÇEKLEŞTİRİLEN YOGA TANITIM BULUŞMASINDA BİR ARAYA GELDİ. YOGA ALLIANCE ONAYLI VİNYASA YOGA EĞİTMENLİĞİ SERTİFİKASINA SAHİP DUYGU KARAOĞLAN TARAFINDAN VERİLEN DERS İLE, KATILIMCILAR VÜCUTLARINI VE RUHLARINI DİNLENDİRDİLER.

## YOGANIN FAYDALARI

Yoga, farklı hareketlerin bir araya gelmesinden oluşan vücut, zihin ve ruhu kapsayan oldukça eski bir kendini geliştirme sistemidir.

- Günlük koşturmaya içerisinde kişinin beden ve zihnine zaman ayırmasını sağlar
- Stresle başa çıkmaya yardımcı olur.
- Doğru nefes alıp vermeyi öğretir.
- Modern hayatın sebep olduğu sırt, omuz ve bel ağrılarını iyileştirir.
- Bedeni güçlendirip, esnekleştirir.
- Sakinleştirir, insanı özbenliğine kavuşturur.

## KATILIMCI SAKINLER: KENDİMİZİ ÇOK İYİ HİSSEDİYORUZ

Yoğun bir katılımın olduğu Yoga Tanıtım Buluşmasında, site sakinleri tüm hareketleri başarıyla gerçekleştirdiler. 1 saat süren dersin ardından, terden sıırsıklam olan katılımcılar yorulmadıklarını, aksine kendilerini çok iyi ve çok güçlü hissettiklerini söylediler. Komşular "Tüm vücudumuz rahatladı" diye konuştular.

## DUYGUKARAOĞLAN: YOGA'DA TEMEL; İNSANIN NEFESİYLE BAĞLANTI KURMASI

Yoga eğitmeni Duygu Karaoğlan, yogayı; insanın nefesiyle bağlantı kurup kendi içine dönmesi olarak tanımlıyor.

Gün içinde nefes aldığımızı çok fark etmediğimizi söyleyen Karaoğlan, yoga da esas olanın, "farkında olmak" olduğunu vurguluyor. Benliğimiz ve çevremiz arasındaki bağlantının nefesimiz



olduğunu belirten yoga eğitmeni, nefesimizi kontrol edebilirsek, yaşamımızı da kontrol edebileceğimizi kaydediyor. Karaoğlan;" Örneğin bir yoga pozisyonunun 2. dakikasında zorlanmaya başladık. Nefesimiz sıkıştı. Belki kızacağım, belki pes edeceğim, belki hareketi yapıyor gibi görünüp yapmayacağım. Pozisyona verdiğim tepki, aslında yaşamdaki zorluğa verdiğim tepki ile aynıdır. Kendimi yogada tanıyabilir, yaşamımı nasıl kontrol edeceğimi öğrenebilirim" diye konuşuyor.



1 SAAT SÜREN DERSİN ARDINDAN TERDEN SIRILSIKLAM OLAN KATILIMCILAR, YORULMADIKLARINI AKSİNE KENDİLERİNİ ÇOK İYİ VE ÇOK GÜÇLÜ HİSSETTİKLERİNİ SÖYLEDİLER.



Yoga eğitmeni Duygu Karaoğlan, yogayı; insanın nefesiyle bağlantı kurup kendi içine dönmesi olarak tanımlıyor. Gün içinde nefes aldığımızı çok fark etmediğimizi söyleyen Karaoğlan, yogada esas olanın, "farkında olmak" olduğunu vurguluyor. Benliğimiz ve çevremiz arasındaki bağlantının nefesimiz olduğunu belirten yoga eğitmeni, nefesimizi kontrol edebilirsek, yaşamımızı da kontrol edebileceğimizi kaydediyor.

## YOGA ÇEŞİTLERİ VE YOGA ALLIANCE

Yoga ile 2001 yılında üniversitede tanıştığını anlatan Karaoğlan önce Hatha Yoga yaptığını, Vinyasa ve Ashtanga Yoga ile 2007 yılından beri uğraştığını belirtti. 2011 yılında Yoga Shala ve Yoga Alliance onaylı 200 saatlik yoga eğitmenlik sertifikasını (RYT-200) alan Karaoğlan, Yoga çeşitlerini anlattı:

### Hatha Yoga:

Fiziksel duruşlara ve nefes talimlerine ağırlık veren bir okuldur. Bu okul 15. yüzyılda Hindistan'da başlatılmıştır. Hareketlerin birbirleriyle çok fazla bağlantıları yoktur.

### Vinyasa Yoga:

Vinyasa "akış" demektir. Hareketler belli bir mantık içinde birbirine bağlanır. Bir kompozisyon gibi giriş, gelişme ve sonuç bölümleri vardır. Vinyasa her gün, her ders farklıdır.

### Ashtanga Yoga:

Belirli hareketlerden oluşan 6 seri içerir. 3. Seriyi yapıyor bile olmak Yoga'da epey ilerlemiş olmak demektir.



KOMŞULAR TATİLDE

# SAPANCA VE BOZCAADA'YA HAFTA SONU KAÇAMAĞI

SİTE SAKİNLERİ, İPİLE ÇEKİLİP ÇABUK TÜKETİLEN HAFTASONLARINA, DENİZİNDEN, GÜNEŞİNE, TARİHİNDEN, DOSTLUKLARA PEK ÇOK ANI SİĞİRDİ

AVRUPA KONUTLARI-TEM SİTE SAKİNLERİ, GÜZEL YAZ GÜNLERİNİN, DOĞANIN, DENİZİN VE GÜNEŞİN TADINI BİRLİKTE ÇIKARDILAR. TEM-CLUB HOUSE'UN DÜZENLEDİĞİ ORGANİZASYONLARLA SAPANCA-MAŞUKİYE'DE TREKKİNG YAPAN KOMŞULAR BOZCAADA'NIN MASAL GİBİ SOKAKLARINI BERABER GEZDİLER.



## MAŞUKİYE'NİN MUHTEŞEM DOĞASINDA YÜRÜYÜŞ

Yüksek kondisyon ve ya teknik istemiyor oluşu trekking'i sağlıklı yerinde olan herkes tarafından yapılabilecek bir spor kıyıyor. Ayrıca doğa yürüyüşlerinin vücut ve ruh sağlığı üzerinde çok olumlu etkileri olduğu da uzmanlarca kabul edilmekte. Türkiye'nin en güzel trekking parkurlarından biri ise İzmit'e bağlı Maşukiye'de bulunuyor. Kuzeyinde Sapanca gölü, güneyinde Kartepe dağının bulunduğu Maşukiye'de bulunan Kuzu Yaylası da temiz havanın, panoramik manzaranın ve zengin bitki örtüsünün kaynaştığı bir doğa harikası. Avrupa Konutları-TEM Club House ekibi ve site sakinleri bir haftasonu bu ortamı paylaşarak hem spor yaptı hem stres attı. Komşular bol yeşil içinde ciğerlerini temiz hava ile doldurdu



## ROMANTİK BOZCAADA'DA İKİ GÜN

Rengarenk sokakları, Rum evleri, turkuaz rengi buz gibi denizi ve rüzgar gülleri arasında izlenen gün batımı ile Bozcaada adeta bir masal. Şehirden kopup bu masalın içine girenlerden bazıları da Avrupa Konutları-TEM 'deki komşular oldu. Ayazma plajında buz gibi denize giren sakinler, rehber eşliğinde tarihi Rum sokaklarını ve Bozcaada kalesini gezdiler. Rüzgar gülleri ve kekik kokuları arasında çekirdek çit-

letip, gün batımını izlediler. İple çekilip çabuk tüketilen haftasonlarına, denizinden, güneşine, tarihinden, dostluklara pek çok anı sığdırdılar.



## OTOBÜSLER SİTE İÇİNDEN KALKTI

Tur şirketleriyle anlaşan Tem-Club House hafta sonu kaçamağı için her türlü işlemi site sakini yerine gerçekleştiriyor. Konaklanacak otele gidecek otobüsler site içinde club house önünden kalkıyor ve dönüşte bu noktada bırakıyor. Otobüste keyifli yolculuk geçiren site sakinlerine kaldıkları otelde güzel kahvaltılar sunuluyor. TEM-Club House çalışanları gülümseyerek, "Spor tesisi ve ekibi olarak üyelerimize çok değil, biraz karışıyoruz" diyor ve ekliyor: "Sağlıklı kahvaltı öneriyor, yemeği fazla kaçırıldığında, yürüyüşten, yüzmeden kaytardıklarında uyarıyoruz".





# YAZIN TADI BAHÇEDE ÇIKAR

MODERN HAYATIN HER GEÇEN GÜN BİZİ DOĞADAN BİRAZ DAHA KOPARDIĞINI, BÜYÜK ŞEHRİN STRES VE SIKINTILARINI DÜŞÜNÜRSEK, SİTELERİMİZİN GENİŞ YEŞİL ALANLARININ VE SOSYAL DONATILARININ YAŞAMIMIZDA NE KADAR ÖNEMLİ OLDUĞUNU ANLAYABİLİYORUZ.

Havaların ısınmasının ve yaz mevsiminin gelmesinin en güzel yanı, açık mekanlarda geçirilen zamanın artmasıdır. Bahar gelince kendimizi doğanın kucağına özgürce bırakmak, ağaçlarla ve çiçeklerle iç içe olmak, sıklıkla ve rahatlıkla birleştiğinde doğadan aldığımız doğru enerjinin yaşamımıza kattığı birçok olumlu etkiyi daha iyi görebiliyoruz.

Sitelerimiz peyzaj projelerinde estetik ve

fonksiyonel değerlere göre hazırlanan, doğa ile uyumlu, ekolojik yapıya uygun bitkisel tasarımlarla her dönem ayrı renk, doku ve form görülmektedir. Yazın gelmesi ile bir çok ağaç, ağaçcık, çalı ve yer örtücü bitkilerin çiçeklenmesi, Mayıs ayında dikilen mevsimlik çiçeklerle birlikte güzel bir görünüm kazanmaktadır. Bunlardan birkaçı;



ÖZGE ÖZÖZTÜRK PEYZAJ MİMARİ



**Albizia julibrissin / Gülibrişim**  
**Familiya: Fabaceae**

Anavatanı Asya'nın tropik bölgeleri olan ağaç İran dan Orta Çin'e ve Kuzey Hindistan'a kadar geniş bir yayılış alanına sahiptir. Kışın yaprağını döken 10m'ye kadar boylanabilen geniş tepeli bir ağaçtır. Dalları aşağı sarkıktır, yaprakları eğrelti otuna benzer, çok zariftir. Geçirgen ve hafif killi topraklarda iyi gelişme gösterir; tuza dayanıklı olduğundan sahil bölgelerinde bolca kullanılır. Yaz boyunca açan çiçekleri pembe renkli ve kokuludur. Halk arasında ipek ağacı ve mimoza olarak da bilinir.



**Lagerstroemia indica / Oya Ağacı**  
**Familiya: Lythraceae**

Anavatanı Çin olan ağaçcık veya büyük ölçekli çalı. Her türlü toprağı sever. Kışın yaprağını döken bu bitkinin gövdesi estetik bir eleman olarak işlev yapar. Gri rengi pürüzsüz yüzeyi ve ilginç kıvrımları ile son derece dekoratiftir. Yaprakları sonbaharda kızarır. Temmuz-Eylül arasında çiçeklenir. Çoğunlukla pembe olmak üzere pembe ve beyaz renkli çiçekler açar.



**Verbena officinalis / Mine otu**  
**Familiya: Verbenaceae**

Anavatanı Akdeniz ülkeleri olan bitki, dünyanın ılıman iklimli bir çok bölgesine yayılmıştır. Çok yıllık yer örtücü bir bitkidir. Yaz boyunca çoğunlukta mor olmak üzere pembe ve beyaz renkli çiçekler açar. Mine otu nun tarihte eski Mısırlılar, Romalılar, ve Keltler tarafından kullanıldığı bilinmektedir. Yaprak, çiçek ve sürgünleri çay, tentür ve ilaç yapımında kullanılmaktadır.



**Callistemon leavis / Fırça Çalısı**  
**Familiya: Myrtaceae**

Avustralya kökenli herdem yeşil bir çalıdır. Gözalcı kırmızı renkli çiçekleri ilkbaharda ve sonbaharda açarak uzun süre kalır. Nemli ve geçirgen toprakları sever, fakir topraklarda da yetişebilir. Sıcak sever, güneşli bölgelere dikilmelidir. Çok hızlı büyür.



**Rhynosperrum jasminioides**  
**Herdemyeşil Yasemin**  
**Familiya: Oleaceae**

Anavatanı Çin, İran Seylan ve Kaşmir dir. Göz alıcı çiçekleri olan herdem yeşil çalı ve Haziran-Eylül ayları arası beyaz renkli kokulu çiçekler açar. Toprağının nemli olması gerekir. Çok aydınlık ve havadar yer ister. Yasemin günümüzde üretilen parfümlerin çoğunda, tutsü yapımında ve bitkisel tedavide kullanılır.



**Hydrangea sp. / Ortanca**  
**Familiya: Saxifragaceae**

Anavatanı Çin olan, 1-1,5 m'ye kadar boylanabilen yaprak döken çalı. Sayısız tür, varyete ve kültürleri ile peyzajda ve çiçekçilikte çok önemlidir. Deniz kenarlarından dağlara kadar bir çok yerde yetişen ortanca, kırmızıdan mavinin her tonuna kadar tüm yaz boyunca çiçek açar. Ortancalar humusca zengin, iyi drenajlı, rutubetli, yarı gölge yerlerde en iyi gelişimlerini yaparlar. Ortam Ph'ı suretiyle çiçeklerde mavi veya pembe renklenme sağlanabilir. Asit topraklarda mavi, alkali topraklarda pembe ya da kırmızı çiçekler açar.

## Komşularımızdan...



### Sevim Topkara Emekli Ersin Topkara Yönetici

TÜRKİYE'DE NELER YAŞANDI. ONLARCA YIL TAMAMLANAMAYAN KOOPERATİFLER, AYNI DAİREYİ 5 KİŞİYE SATMALAR. AMA ARTIK BÖYLE BİR ŞEY KALMADI. TOKİ'YE VE SÜLEYMAN ÇETİNSAYA'YA ÇOK TEŞEKKÜR EDİYORUZ. KEŞKE 15 YIL ÖNCE BÖYLE İMKANLAR OLSAYDI DA, ÖMRÜMÜZÜN 15 YILINI DAHA, BÖYLE KALİTELİ YAŞASAYDIK.

Bir tekstil firmasında yöneticiyim. Eşim Sevim emekli ev hanımı. İstanbul doğumluyum. İstanbul'un pek çok semtinde yaşadım. Avrupa Konutları Atakent 2'ye taşınmadan önce Florya'da yaşıyorduk. Sağlam olduğunu bildiğimiz halde binamızın 20 yıllık olduğunu düşündük ve deprem sonrası yapılmış bir eve geçmek istedik. Kendimize Atakent 2'den, oğlumuz da Atakent 3'ten bir daire aldık. Evimiz 2+1 bir daire. Terasıyla birlikte 138 m2. Gönül isterdi ki peyzaja bakan bir daire alalım ama burada evini son satın alanlardanz, kalmamıştı. Dairemiz çok kullanışlı. 2 banyo, geniş mutfak, çamaşır odası hayatı kolaylaştırıyor. Malzemeler mevcut dönemin en kaliteli ve en yenisi. Terasımızı çok seviyoruz. Orayı çiçeklerle donattık. 2 yıl önce kalp ameliyatı oldum. Yürüyüş yapmam lazım ve bu sitede yürüyüş yapmak çok zevkli. Her sabah ve akşam eşimle yürüyoruz. Araba yok, toz yok, engebe yok üstelik gece 03:00'te de çıksan güvenli. Bir komşumuz bizi yukarıdan görmüş, "o kadar istikrarlı çıkıyorsunuz ki yürüyüşe ben de özendim, başladım" dedi. Yürüyüş esnasında komşularla tanışıyoruz, sonrasında kamelyalarda oturup sohbet ediyoruz. Burası aynı zamanda 5 yıldızlı tatil köyü gibi. Dostlar bronzlaştığımızı

görünce soruyor:"Nerede tatil yaptın?" diye. "Avrupa Konutları Sosyal Tesisleri" diyorum. Çalışanlar genç ve güler yüzlü. Her akşam şezlongları topluyorlar ertesi sabah açarken pırl pırl siliyorlar. Çöplerimiz çok düzenli alınıyor, çöp odalarımız parfüm kokuyor. Peyzaj sorumlusu var, her gün ekibiyle geziyor, "burayı budayın, burayı sulayın" diyor. Biz 6 daireli bir binadan geldik. O kadar az insan arasında bile anlaşmazlıklar çıkabiliyor. Elbette burada da söz konusu olabiliyor ama burada kurallar var, kural bilinci var. Hepimiz buna uymaya ça-

lışıyoruz. Burada yaşamaya başladıktan sonra hiçbir yere bakmadan oğluma Atakent 3'ten ev aldık. Çünkü başka bir yer buradan sonra benim için macera olurdu ve macera yaşamak istemiyoruz. Zamanında Türkiye'de neler yaşandı. Onlarca yıl tamamlanamayan kooperatifler, aynı daireyi 5 kişiye satmalar. Ama artık böyle bir şey kalmadı. Ben TOKİ'YE ve Süleyman Çetinsaya'ya teşekkür ediyorum. Keşke 15 yıl önce böyle imkanlar olsaydı da, ömrümüzün 15 yılını daha böyle kaliteli yaşasaydık



### Refika Önal Ev Hanımı Hüseyin Zihni Önal Emekli

5 YIL ÖNCE AVRUPA KONUTLARI ÇOK TANINIR BİR MARKA DEĞİLKEN, PROJEYİ BEĞENDİĞİMİZ İÇİN ATAKENT 1 SİTESİNDEN EV SAHİBİ OLDUK. SONRASINDA, GÖRSEL GÜZELLİĞİN ÖTESİNDE YAŞAMIN VE YÖNETİMİN ÇOK İYİ OLDUĞUNU GÖRDÜK. OĞLUMUN BİRİKİMİ VARDI, YATIRIM AMAÇLI ATAKENT 2 SİTESİNDEN BİR DAİRE DAHA ALDIK .

Avrupa Konutları Atakent 2'de yaşamaya başlamadan önce Avrupa Konutları Atakent 1'de yaşıyorduk. Bu nedenle Atakent 2 projesinden en önce haberdar olanlar arasındayız. Atakent 1 sitesini ise bundan yaklaşık 5 yıl önce ev arayışı içindeyken oğlum internetten görmüştü. O zamanlar Avrupa Konutları çok tanınır bir marka değildi. Geldik, gezdik ve projeyi çok beğendik. Dairemizi teslim alıp yerleştikten sonraki süreçte de, görsel güzelliğin ötesinde yaşamın ve yönetimin çok iyi olduğunu gördük. Aradan birkaç yıl geçti, oğlumun birikimi vardı. Yatırım amaçlı bir ev daha almak istedik ve bu güvendiğimiz, bildiğimiz marka olan Avrupa Konutları'nın Atakent 2 projesinden bir daire oldu. Şimdi burada eşim ile birlikte yaşıyoruz. Her iki projeden de dairemizi ilk alanlardan olduğumuz için evlerimiz epey prim yaptı. Bu bakımdan mutluluk duyuyoruz. Yaşadığımız 5 yıllık süreç içinde Halkalı çok değişti. Yollar, köprüler yapıldı. 20 yıl önce Halkalı'da yaşamayı istemezdim ama şimdi öyle değil. Son olarak, siteden çıkışta ihtiyaç duyulan trafik lambaları konuldu. Gerekli olanlar, ihtiyaçlar Avrupa Konutları'nda kısa sürede hallediliyor. Çok uzun yıllar Bakırköy İncirli'de oturduk Orada sevdiğimiz insan çok, onlara uzak olmamak da sevindirici. Beylikdüzü,

Bahçeşehir'de de projeler var ama burası gibi merkeze yakın değil oralar. Bu arada kendimiz memnun kaldığımız için çok kişinin de Avrupa Konutları'nda ev sahibi olmasına vesile olduk. Manisa'da oturan kardeşim de yatırım amaçlı buradan ev sahibi oldu. Eşim Hüseyin plastik işi ile uğraşıyordu, emekli oldu. Ben ev hanımıyım. Dairemiz 3+1 ve peyzaja bakıyor. Balkonumuz da, manzaramız da çok güzel. Eşim güzel ortamı, manzarayı izlemekten çok hoşlanıyor. Ben de sık sık yürüyüş yapıyorum, site buna çok müsait. Atakent 1 sitesi de, Atakent 2 sitesi de çok güzeller ancak zamanın getirdiği bazı artıları görebiliyorum. Özellikle daire içlerinde. Buradaki dairemizde gömme dolaplar var, dolap sayısı daha çok, mutfak dolapları da daha geniş. Bayanların en önemseddiği şeylerden bir tanesidir bu. Ayrıca çamaşır odasından dolayı çok büyük mutluluk duyuyorum. Dağınıklığı yok ediyor. Kapalı otoparklar gerçekten çok büyük avantaj. Bu sıcak yaz günlerinde bile arabanıza serin serin binebiliyorsunuz. Ticari ünitelerimizi sıklıkla kullanıyoruz. Marketten, kuaförden, oto yıkamadan ve kuru temizlemeye son derece memnunuz. Bizlere sağlanan bu imkanlardan dolayı emeği geçen herkese teşekkür ediyoruz.

YOĞUN İŞ TEMPOM YÜZÜNDEN TATİL PROGRAMIMI İPTAL ETMEK ZORUNDA KALDIM AMA CLUB HOUSE'UN HAFTA SONU GEZİ TURLARINA KATILDIM. SAPANCA VE BOZCAADA'YA İKİ GÜNLÜK KAÇAMAKLAR GERÇEKTEN ÇOK İYİ GELDİ.



**İbrahim Karaman**  
İnşaat Mühendisi  
**Ülker Karaman**  
Yönetici

Avrupa Konutları-TEM'de yaklaşık bir yıldır annem, babam ve erkek kardeşim ile birlikte kiracı olarak yaşıyoruz. Benim için bu sitenin bulunduğu nokta çok önemli. Çünkü işimin bir kısmı için Edirne, bir kısmı için Anadolu tarafında olmam, yani mekik dokumam gerekiyor. Buranın TEM bağlantıları bu anlamda benim adıma çok iyi. Hatta pencereye çıkıp "Bugün Anadolu yakasına doğru çok trafik var en iyisi önce öbür tarafa gideyim" dediğim çok olmuştur. Otoparkından da çok memnunum, aracım çok kirlenmiyor, içim rahat. Sitenin olanaklarından fazlasıyla yararlanıyoruz. Özellikle Club House ve yüzme havuzları konusunda. Annemin dizlerinin içindeki kırık dokusunda problem var, aşınma oluyor ve bunun tedavisi yüzme, doktor sürekli yüzmesini önerdi. Club House'un havuzu da annem adına çok iyi oldu. İçinde hareketlerini, egzersizleri-

ni yapıyor. Club House sayesinde bu yaz ben de çok eğlendim, çok mutlu oldum. Yoğun iş tempom yüzünden tatil programımı iptal etmek zorunda kaldım ama Club House'un hafta sonu gezi turlarına katıldım. İki günlük kaçamaklar gerçekten çok iyi geldi. Hem Sapanca'ya hem Bozcaada'ya gittim. Bozcaada'da güneşin batışını komşularla izledik, nefisti, güneş ve kum güzeldi, Ege yemeklerini tattık. Sapanca da çok güzeldi, trekking yaptık, çok güzel ortamlarda kahvaltı ettik, doğum günleri kutladık. Hatta Sapanca'da tanıştığım bir komşum ile Bozcaada'ya da beraber gittik ve halen görüşüyoruz. En güzel yanı da otobüse Club House'un önünden bindim, önünde indim. Kardeşim İbrahim inşaat mühendisi. Bu tarz projelerde çok çalıştı. Avrupa Konutları'nın tasarım ve çevre düzeni olarak çok ideal olduğunu düşünüyor. İzolasyon ve mantolama

açısından da çok başarılı buluyor. Kalite bakımından en iyi markalar arasında yer aldığını, kullanılabilirlik açısından ise bir numara olduğunu belirtiyor. Hakikaten daireler Türk aile yapısına çok uygun. Koni şeklinde salonların çok kullanışlı olmadığını düşünüyoruz, tabii bu bir tercih meselesi. Çamaşır odası olsun, gömme dolap olsun her şey çok iyi düşünülmüş. Ben burada yaşamaktan çok memnunum ve 3+1 bir daire sahibi olmayı çok isterim. Ama ancak yeni bir proje olursa gerçekleştirebileceğim bu hayalimi. Çünkü burada daire kalmamış, kalan da çok değer kazanmış. Bu arada Emlak Konut&TOKİ güvencesinin çok rahatlatıcı bir unsur olduğunu düşünüyorum. Evimi ne zaman teslim alacağım diye aylarca kara kara düşünmekten ise, mutlaka zamanında verilecek duygusu çok güzel.

## Güzin Sürtal Üst Düzey Yönetici Yılmaz Sürtal Emekli Mali Ve İdari İşler Müdürü

ATAKENT 1 SİTESİ MÜTEAHHİT FİRMANIN MÜKEMMEL BİR REFERANS ÜRÜNÜ OLDU. İNŞAAT KALİTESİ, MİMARİ PROJE VE İÇ YAPI KALİTESİNİN ÖTESİNDE SATIŞ SONRASI SAĞLANAN YAŞAM KALİTESİ VE İYİ YÖNETİM KATMA DEĞER SAĞLAYARAK AVRUPA KONUTLARI'NI MARKALAŞTIRDI.

33 yıllık iş hayatımın 22 yılında lojistik sektöründe çalıştım. Şu anda da bu sektörde üst düzey yöneticilik yapmaktayım. Eşim Yılmaz da havayollarında mali ve idari işler müdürüydü, bir ay önce emekli oldu. 20 yıldır Halkalı'da yaşıyoruz. Ataköy'den geldiğimiz Halkalı toplu konutları 1. etapta yaşadığımız sürenin son zamanlarında, güvenlik sorunları ve zayıf yönetimle karşı kaşıya kaldık ve yeni bir arayışa girdik. Avrupa Konutları Atakent 1 projesinden bir daire aldık. Yıllardır Halkalı'da yaşadığımız için bölgenin gelişim sürecine yakından şahidiz. Halkalı sosyal olarak sınıf atlamakta ve bu gelişmeyi gösterirken de karmaşık ve düzensiz bir gelişim yerine son derece planlı bir yapılanma hakim olmuştur. Ulaşım konusunda da çok ilerlendi, yollar yapıldı. Yaşam şeklinizle yaşam şartlarınızın örtüşmesi çok önemli. Örneğin biz ailece çok yoğun bir tempoya sahibiz. Su veya elektrik konusunda bir sıkıntımız olduğunda, dışarıdan usta aramayıp hemen teknik ofisten birinin gelmesi vakit kazandırıcı. Alışveriş işini, kuaför ihtiyacını hemen halletmek büyük bir rahatlık. Bizim çocuklarımız büyüdü ama sitede küçük çocuklu, çalışan pek çok aile var. O çocukların, bakıcıları ile sitenin güzel peyzajında iyi vakit geçirmesi

çok önemli. Bu ortamdan biz de yürüyüş yaparak faydalaniyoruz. 15-16 yıldır eşimle birlikte saat 06:00'da kalkar 45 dakika yürür, 15 dakika mutlaka spor yaparız. Sitemiz yürüyüş için çok uygun. Güvenliğin olması da bunu istediğiniz vakitte gerçekleştirmenizi sağlıyor. Mesela gece uykumun kaçtığı ve çıkıp yürüdüğüm çok olmuştur. Eşim Yılmaz'ın da dahil olduğu bir Cumartesi-Pazar grubu var. 15 kişilik bu grup sabah 06:00'dan 10:00'a kadar 3-4 saati tamamen kendilerine ayırıyorlar. Club house'da yüzüyorlar, saunaya giriyorlar ve ardından mükellef bir kahvaltı yapıyorlar. Atakent 1 sitesinin müteahhit firmanın mükemmel bir referans ürünü oldu. İnşaat kalitesi, mimari proje ve iç yapı kalitesinin ötesinde satış sonrası sağlanan yaşam kalitesi ve iyi yönetim katma değer sağlayarak Avrupa Konutları'nı markalaştırdı. Dolayısıyla bu imkanların korunması markanın kalıcılığını ve bu kalıcılık da benzerlerinden farklılığını sağlayacaktır. Hiç mi olumsuz bir şey yok diye düşünecek olursak, toplu yaşam alanı olan burada elbette ufak tefek olumsuzluklar var ama bunların düzeltilmesi, idealle yakının sağlanması için çaba var her şeyden önce.



**Ahmet Tolay**  
**İnşaat Yük. Mühendisi**  
**Mügen Tolay**  
**Denetçi-Mali Müşavir**

OĞLUMUZ SİNAN'IN OYUNA DOYARAK BÜYÜMESİNİ İSTİYOR, BU ŞEKİLDE GELİŞİMİNİN DAHA SAĞLIKLI OLACAĞINA İNANIYORUZ. O OYUN OYNARKEN BİZ KAFEDA KAHVEMİZİ İÇEBİLİYORUZ; RESTORANIMIZDA BİRLİKTE YEMEĞİMİZİ YİYEBİLİYORUZ. ETRAFIN GÜZELLİĞİ HEM BİZE HEM SİNAN'A KEYİF VERİYOR. GÖL KENARINDA SİNAN ÖRDEKLERLE OYNARKEN BİZ YÜRÜYÜŞÜN TADINI ÇIKARIYORUZ.

Avrupa Konutları-TEM projesinden arkadaş çevremiz sayesinde haberdar olduk. Evi ilk satın alanlardan, ancak eve son taşınanlardanız. Sitenin konumu, özellikle işyerimize ve ailelerimize yakın oluşu, bu projeyi tercih etmemizde en önemli etken oldu. Biz, Levent ve Osmanbey semtlerinde bağımsız binalarda büyüdük. Site hayatına alışkın olmadığımızdan taşınmadan önce kafamızda bir yığın soru işareti vardı. Ancak yaşadıkça site hayatının birçok avantajı olduğunu fark ettik. Öncelikle çocuklu aileler için sitede oturmak hem güvenli, hem rahat. Bizler çocukken sokağa iner oyun oynardık; artık şehir hayatı maalesef buna müsait değil. Oğlumuz Sinan'ın oyuna doyarak büyümesini istiyor, bu şekilde gelişiminin daha sağlıklı

olacağına inanıyoruz. O oyun oynarken biz kafede kahvemizi içebiliyoruz; restoranımızda birlikte yemeğimizi yiyebiliyoruz. Etrafın güzelliği hem bize hem Sinan'a keyif veriyor. Göl kenarında Sinan ördeklerle oynarken biz yürüyüşün tadını çıkarıyoruz. Siteye çok güzel bakılıyor; site yönetimi çevre düzenlemesi ve temizliği konusunda çok hassas. Tüm sorunlarımıza çok hoşgörülü yaklaşıyor ve disiplinden ödün vermediğinden hızlı çözümler getiriliyor. Çocuk parkları tertemiz ve güvenli. Ayrıca çok sık olmamakla birlikte, havuzları ve Club House'u da kullanıyoruz. Görevliler havuzu, çevresini ve Club House'ı her daim temiz tutuyorlar. Dairemize gelince... Müteahhit firma evimizi zamanında, hatta vaat ettiği

tarihten önce teslim etti. İş konumuz olduğundan, bu projeyi benzer projelerle mukayese ettiğimizde özellikle proje yönetimini çok başarılı buluyoruz. Çok yüksek sayıda konut üretimi yapılmasına rağmen hiçbir detay atlanmamış. Birçok projede geri dönülemez ve onarılamaz hatalara rastlanırken, Avrupa Konutları'nda bu süreç çok sağlıklı tamamlanmış. Daireye ilk girdiğimizde ufak tefek ihtiyaçlar dışında hiçbir problem yoktu; bu aşamada teknik ofisin de çok hızlı yardımcı olduğunu belirtmek isteriz. Avrupa Konutları TEM'de, herkesin birbirinin hayat tarzına saygılı ve hoşgörülü olduğu, sıcak bir ortam var. Burayı tercih ettiğimiz için çok memnunuz.



**Ali Tufan**  
**Emekli Öğretmen, Yönetici**  
**Fatma Tufan**  
**Öğretmen**

EĞİTİMCİLER OLARAK ÖĞRENCİLERİN YAŞADIKLARI SAĞLIKLI MEKANLARIN, DİNLENME VE OYNAMA FIRSATLARININ EĞİTİM VE ÖĞRETİMLERİNE OLUMLU KATKIDA BULDUKLARINI ÇOK İYİ GÖREBİLİYORUZ. AVRUPA KONUTLARI'NDAKİ YAŞAM ÇOCUKLARIN EĞİTİM ÖĞRETİMİNE MUTLAKA POZİTİF YANSIR.

Emekli öğretmenim, şu anda özel bir okulda kurucu müdür olarak çalışıyorum. Eşim Fatma da sınıf öğretmeni. Avrupa Konutları'ndan Atakent 1 yapılırken haberdar olmuştuk ama o zaman maddi olarak alabilecek güçte olmadığımız için ilgilenmemiştik. Daha sonra TEM'deki projeyi ve burayı öğrendik. Zaman geçtikçe ve projeler arttıkça Avrupa Konutları ismine daha aşina olduk. Buradan önce Bahçelievler'de oturuyorduk, bir gün akrabalar bir arada iken "artık yerimizi, ortamımızı değiştiresek mi?" diye düşündük. Ufak tefek memnuniyetsizliklerimiz de vardı. Örneğin park problemi yaşıyorduk, site olmasına rağmen uygun bir yürüyüş alanı yoktu. Üstelik 20 yılı aşkın kullanılmış bir evdi. Onarım gerektiriyordu. Burada bu problemler yok, kapalı otoparklarımız var ve proje alanı çok güzel değerlendirmiş. Çok güzel bir bahçe düzenlemesi var. İşinizden döndüğünüzde hem evinizde hem sitenin genelinde dinlenebiliyorsunuz. Çok yakın, perdecisi bir dostumuz var. Çok fazla ev görmüş biri olarak, kaliteyi kıyaslamış ve mutlaka Avrupa Konutları'ndan ev almamız gerektiğini söylemişti. Buraya geldiğimizde özellikle eşim Fatma örnek daireyi çok beğen-

di. Satın aldığımız dairemizin kalitesi de örnek daire ile birebirdi. Eşim ve çocuklarım sosyal tesislerden de sıklıkla faydalanıyorlar. Son zamanlarda kuaförün yanına bir salon açıldı. Çok iyi masaj yapılıyor, evinize iyice dinlenmiş olarak girebiliyorsunuz. Ticari ünitelerin çoğu zaten ihtiyaca göre belirlenmiş, hayatı kolaylaştırıyor. Oğlumuz Beylikdüzü'nden kendine bir ev almıştı ama buradaki yaşam koşullarını görünce orayı kiraya vermeye burada yaşamaya karar verdi. İstanbul öncesinde bir süre İzmir'de yaşadık. Eşim İstanbul'a gelince İzmir'i hep özledi, ama Avrupa Konutları güzelliği ve sunduklarıyla ona İzmir'i unutturdu. Bizler eğitimciler olarak öğrencilerin yaşadıkları sağlıklı mekanların, dinlenme ve oynama fırsatlarının eğitim ve öğretimlerine olumlu katkıda bulduklarını çok iyi görebiliyoruz. Avrupa Konutları'ndaki yaşam, çocukların eğitim öğretimine mutlaka pozitif yansır. Avrupa Konutları sayesinde okul-ev, ev-okul ya da iş-ev, ev-iş rutininin kurtulabiliyor, hayatınızı yorulmadan daha sağlıklı, daha keyifli bir şekilde geçirebiliyorsunuz. Biz bu projede emeği geçen herkese teşekkür ederiz.



SİTEDE VÜCUDUNDAN ŞİKAYET EDEN BİR SÜRÜ SEVDİĞİM BAYAN ARKADAŞIM VAR, AMA YERLERİNDEN KIPIRDAMIYORLAR. OYSA CLUB HOUSE KULLANMASINI BİLENE NİMET. BEN HER GÜN DÜZENLİ OLARAK SALONDAYIM. 16 YAŞINDA OĞLUM DA KICK BOKS DERSİNE BAŞLADI.



## Jale Polat Ev Hanımı

Eski bir hostesim, şu anda çalışmıyorum, ev hanımıyım. Siteye ilk taşınanlardanız. Buradan önce Atakent 3. Eapta yaşıyorduk. Spor benim hayatımda çok büyük bir yere sahip, bu nedenle sosyal tesisi olan bir ev arayışına girmiştik. Projeyi gezdik, gördük ve çok uygun olduğuna karar verdik. Ben özellikle Club House'dan bahsedeceğim. Spor benim hayatımda son 10 yıldır çok yoğun bir şekilde var. Nedeni ise Tip 2 diyabet hastası olmam. Bu hastalıkta kilo almamalısınız, kilo alırsanız iğnelerle yaşamanız gerekiyor. Ben de böyle bir yaşam istemediğim için yoğun bir şekilde spor yapmaya başladım. Öncesinde de haftada 3 gün spor yapardım ama son 10 yıldır her gün spordayım. Avrupa Konutları'na taşınmadan önce arabamla çeşitli spor tesislerine gidiyordum ama şimdi tesis yanıbaşında. Her sabah saat 07.30'da salondayım, bir buçuk saatlik bir programım var, onu yapıyorum. Ardından mutlaka 20 dakika yüzerim. Yüzmeden asla kaytarmam, nerede olursam olayım, tatilde, başka bir yerde, imkan varsa mutlaka yüzerim. Rahatsızlığım nedeniyle başladığım spor yaşam tarzım oldu ve spor sayesinde hastalığımın eser kalmadı. Club House'u sürekli kullanan bir site sakini olarak da buranın nasıl gelişip, zenginleştiğine şahit oldum. Dışarıda trend olan her ders burada var. Hatta dünyada yapıp da Türkiye'de henüz çok yaygınlaşmayan dersler bile var. Örneğin %100 fit dersi başladı. Harika bir spor. Tek başıma kaldıramayacağım ağırlığı grup psikolojisi ve müzik eşliğinde kaldırabiliyorum. Bu ders sonrasında dikkat ettim, hem daha çok hem daha doğru yüzmeye başlamışım, güçlenmişim. Stüdyo yenilendi, ring ve kum torbası geldi. 16 yaşında bir oğlum var, sıkı bir basketbolcu. O da kick boks derslerine başladı. Siteye bir sürü sevdiğim bayan arkadaşım var vücudundan şikayet eden, ama yerlerinden kıpırdamıyorlar. Oysa Club House kullanmasını bilene nimet. Sabah erkenden yüzmek gibisi var mı? Son bir yıldır sıklıkla Dubai'ye gidiyorum. Oraya gittiğimde de buraya benzer alt katında tesisi olan bir yerde yaşıyorum. İngilizler ve Amerika'lılar çoğunlukta. Her sabah işe gitmeden önce mutlaka sporunu yapıp, yüzüp gidiyorlar. Türkiye'de bu tarz henüz daha çok oturmadı. Benim herkese tavsiyem Club House'u düzenli olarak kullanmaları. Genç kalmak, genç görünmek için mutlaka spor yapmalı. Kilo insana 10 yaş ekliyor.



## Nilay Barlas Turan Su Ürünleri Yük. Mühendisi Tuğhan Turan Su Ürünleri Mühendisi

DANS ETMEYİ ÇOK SEVİYORUZ. CLUB HOUSE'DA 6 AY BOYUNCA LATİN DANSLARI EĞİTİMİ ALDIK. YAZA MERHABA PARTİSİNDE DE ÖĞRENDİKLERİMİZİ SERGİLEME FIRSATI BULDUK. UFAK TEFEK HATALAR YAPMIŞTIK AMA FARKEDİLMEDİ VE ÇOK BEĞENİLDİ.

Su ürünleri Yük. Mühendisiyim. Hem fabrikaların biyolojik atıksu arıtma tesislerinin danışmanlığını yapıyorum hem de bu tesislere ürün satışı gerçekleştiriyorum. Eşim Tuğhan da su ürünleri mühendisi. Kendi inşaat şirketlerinde çalışıyor. 1 yıllık evliyiz. Avrupa Konutları Atakent 2 sitesinde 1+1 bir dairede yaşıyoruz. Annem ve babam da bu sitede oturuyor, onlar 4+1 dubleks bir daire aldılar. Siteyi çok seviyoruz. Peyzajı çok güzel, su sesi çok rahatlatıcı. İşten her döndüğümde, sitenin kapısından her girişimde çok mutlu oluyorum. Buraya taşınır taşınmaz Club House'a gittim ve dans dersleri olup olmadığını sordum. Çünkü eşim de ben de dansı çok seviyoruz. Merakımızı üniversite yıllarında başlamıştı. Üç ay kadar bir eğitim almıştık ama pek bir şey öğrenemedik. Şimdi iyi dans ediyoruz ve ne öğrendiysek Club House'da öğrendik. Yaklaşık 6 aylık bir eğitimin ardından öğrendiklerimizi sergileme fırsatı da bulduk. Burada bir "Yaza Merhaba Partisi" yapıldı. Hem hocalarımız hem de biz o gece bir gösteri düzenlememizin güzel olacağını düşünmüştük. So-

nunda bir amacımız olduğu için çok daha fazla çalıştık. Dansımız beğenildi, özellikle de Tuğhan'ın performansı. Oysa biz çok fark edilmese de hatalar yapmıştık, başta ritmi kaçırdık sonra toparladık. Hataların ardından toparlamalar da çok zevkli aslında. Gösteri için önce Tuğhan bir koreograf hazırlamıştı ama hocalarımızı dinleyip onu sunmamamız çok iyi oldu. Müziğin vuruşuna göre pozlar verdiğimiz bir koreografı ama ritm kaçırmak söz konusu olduğu için toparlamamız öyle bir koreografıta imkansızlaşabilirdi. O gece Salsa yaptık, ama hocalarımız bize eğitim boyunca diğer Latin danslarından da figürler öğretti. Partinin güzelliğini ise biz dansımızı edip heyecanımızı üzerimizden attıktan sonra anlayabildik. Biz hem Avrupa Konutları'nı hem Club House'u tüm yeni evli çiftlere öneririz. Spor tesisinizin yanıbaşınızda olması üşenmenizi ortadan kaldırıyor. Mesela ben bu röportajdan sonra havuza gireceğim. Yalnız şunu belirtmek isteriz ki, yeni evliler doğacak çocuklarını da düşünerek kendilerini biraz daha zorlayarak mutlaka minimum 2+1 bir ev almalılar.

## Özden Özcan Ev Hanımı / Dinçer Özcan Pilot

Eşim Dinçer pilot, ben ise evlendikten sonra 6 yıl boyunca çalıştığım şirketten ayrıldım. Bu bölgeyi istememizin nedeni Dinçer'in havalimanına yakın olması gerekliliği idi. 2007 yılının başlarıydı; o zamanlar Halkalı henüz gelişmemişti. Ben Beykoz'da yaşamaya alışkındım ve biraz tedirgindim. Dinçer buraları dolaşırken tesadüfen Avrupa Konutları ile karşılaşmıştı. Satış ofisine girip örnek daireyi gezmiş, beğenmiş ve fotoğraflarını çekip ben isteyken bana mail atmıştı. Hafta sonu beraber geldik ve burada yaşamaya karar verdik. Burası bizim ilk evimiz, bu nedenle manevi değeri çok büyük. Herşeyi büyük bir heves ve istekle yaptık ve ilk günden bu yana hep çok mutlu olduk. Eşim pilot olduğu için ilk başlarda evde yalnız kalmamdan dolayı hem ben hem o tedirgin olurduk. Ama burada güvenlik hakikaten çok iyi çalışıyor, kısa sürede rahatladık. Din-

çer İstanbul'dan önce Antalya'da yaşıyordu. İstanbul'un büyüklüğü ve karmaşası, ona her zaman evlendiği vakit ailesi için, güvenli site hayatının gerekliliğini hissettirmiş. Avrupa Konutları Atakent 1'de her şey başından beri çok güzel işledi. Çiçeklendirmeden, bahçe genel bakımına, çöplerin toplanmasından organizasyonlara yönetimden hep memnun kaldık. Biz taşındığımızda burası Avrupa Konutları'nın ilk ve tek projesiydi, pek kimse tanıyamıyordu. Şimdi ise iyi ve ünlü bir marka oldu. Kendi yaşadığımız konutların markalaşma sürecine bizzat şahit olduk ve bu tabii ki bizi de onurlandırdı. Eşim ve ben, kızımız Ela doğana kadar, siteden aktif olarak faydalandık. Spor yaptık, yüzdük, yürüyüş yaptık, masa tenisi, basketbol oynadık. Bunları yaparken pek çok komşu, arkadaş, dost edindik. Arkadaşlarımızın çocuklarını gördükçe doğacak kendi çocuğumuz için ha-

yaller kurduk. İleride kızımız Ela ve elbette diğer çocuklar için burası büyümlü bir bahçe gibi. Kendimi kızımın yerine koyup düşünüyorum. Yemyeşil çimlerde yuvarlanmak, akan suları, minik gölleri görmek, karşına ördeklerin çıkması adeta masal gibi. Biz hep çocuğumuzun çocukluğunu çocuk gibi yaşamasını, koşturmasını, oynamasını, terlemesini istedik. Ela'nın bilgisayar, tv, ders üçgeninde büyüyen bir çocuk olmasını istemiyoruz. Güzel ilişkiler kursun, doğayla, çevreyle barışık olsun. Ayrıca burada çocuk güvenliği ve hijyenine ilişkin her şeyin yapılmış olduğunu düşünüyoruz. Temalı ahşap parkların her birinde çocuklar başka bir hayal kuruyor. Ayrıca yanında olmasanız bile parkta oynarken çocuğunuzu evde güvenlik kamerası sayesinde izleyebiliyorsunuz, bu çok güzel bir şey.



BİZ HEP ÇOCUĞUMUZUN ÇOCUKLUĞUNU ÇOCUK GİBİ YAŞAMASINI, KOŞTURMASINI, OYNAMASINI, TERLEMESİNİ İSTEDİK. ELA'NIN BİLGİSAYAR, TV, DERS ÜÇGENİNDE BÜYÜYEN BİR ÇOCUK OLMASINI İSTEMİYORUZ. İLERİDE KIZIMIZ ELA VE ELBETTE DİĞER ÇOCUKLAR İÇİN BURASI BÜYÜMLÜ BİR BAHÇE, BİR MASAL GİBİ.



**Münip Köseoğlu**  
Makine Mühendisi

İNŞAAT KALİTESİ VE PEYZAJ ÇOĞU KİŞİNİN PROJEYİ TERCİH SEBEBİDİR. OYSA YAŞAMI KOLAYLAŞTIRAN ALTYAPIDIR VE MESLEĞİMDEN ÖTÜRÜ BENİM İÇİN ÖNEMLİDİR. İNŞAAT AŞAMASINDA İKEN ELEKTROMEKANİKTEN, SİNYALİZASYONA AVRUPA KONUTLARI-TEM'İN YAPIM TEKNİKLERİNİ TAKİP ETTİM. BENİM BURAYI TERCİH ETME SEBEBİM ALTYAPIYA GÜVENİMDİR.

Makine mühendisliği eğitimi aldım ama hayat beni inşaat sektörüne yönlendirdi. Kariyerimin çok büyük bir bölümünde, büyük projelere imza atan uluslararası bir firmada çalıştım. Proje müdürlüğüne kadar çeşitli kademelerde bulundum. İstanbul'da birkaç proje tamamladım. En son projemizin iptal edilmesi üzerine yeni bir fırsat doğuncaya kadar kendimi emekli sayıyorum. Avrupa Konutları-TEM'den önce Levent'te yaşıyorduk. Oğlumun meslek sahibi olması ve ayrı bir eve çıkma isteği üzerine ev arayışına girdik. Son yıllar içinde ülkemizde bir deprem yaşandı. Deprem gerçeği hep var olmasına rağmen yapılar bu gerçek göz ardı edilerek yapılıyordu. Deprem bir dönüm noktası oldu. İnsanlar bu gerçeğin farkına vardı, siyaset yöneldi ve yeni proje ihtiyaçları doğdu. Arayışımızın başlangıç noktası bu nedenle yeni projeler oldu. Bunun yanı sıra modern bir yaşam talebimiz nedeniyle site hayatı istiyorduk. Huzuru ve güveni sağlayan bir site ortamı olmalı diye düşündük. Son olarak alacağımız evin yaşadığımız semt Levent'e uzak olmamasını istiyorduk. Bu isteklerimiz bizi Avrupa Konutları-TEM'e yönlendirdi. Avrupa Konutları-TEM'i inşaatın en başından beri çeşitli aşamalarında takip ettim. Mesleğimden ötürü kaliteli bir alt yapının, bir yaşamı

nasıl kolaylaştırdığını ve önemini bilirim. Elektromekanikten, sinyalizasyonuna yapım tekniklerini gördüm. Burada 1,5 km.lik galeriler var. İnşaat kalitesi ve peyzaj elbetteki önemli ve çoğu site sakininin tercih sebebi ama biraz evvel saydığım özellikler benim tercihimde daha etkili oldu ve daha önce çalıştığım projelerle mukayese edince buranın da gayet iyi olduğuna karar verdim. Oğlumuzun bir daire almışken, kendimize de aldık ve şimdi eşimle ben bir blokta, oğlum başka bir blokta aynı sitede yaşıyoruz. Yaklaşık iki yıldır buradayız ve son derece profesyonel bir site yönetiminin elinde olduğumuzun farkındayız. Yönetim havuz olsun peyzaj olsun var olanı koruma ve iyiye götürme konusunda başarılı. Ancak site yaşamı hem yönetim, hem sakinlerden oluşur ve bir kültürdür. Ülkemizde bu kültür tam oturmuş değil. Hem bireysel, hem de düzenlemeler olarak yenilenmelerin gerektiğini düşünüyorum. Son olarak sitemizden hareket eden Avrupa Konutları-TEM - Mecidiyeköy İETT otobüs hattından bahsetmek istiyorum. Burası 10 bin kişilik bir site ve bir hat tahsis edilmesi çok güzel oldu. Bu bir belediye hizmetidir, yol hizmetidir. Sıklıkla kullanmakta fayda olduğunu düşünüyor ve sefer sayılarının artmasını umuyorum.



## ANNE-BABA KOÇLUĞU

# ANNE-BABALIK BİR BAKIŞ AÇISIDIR

ATAKENT 1 CLUB HOUSE'DA AVRUPA KONUTLARI'NDA YAŞAYAN ANNELERLE BİR ARAYA GELEN ANNE-BABA KOÇU HANDAN GÜLTEKİN AKTUĞ, EĞİTİMİNİ VERDİĞİ ÖZGÜRLÜKÇÜ VE DESTEKÇİ YAKLAŞIMA KALPTEN İNANDIĞINI BELİRTİYOR.



### BAKIŞ AÇISI OTURURSA TÜM SORUNLAR AYNI YOLDA ÇÖZÜLÜR

Avrupa Konutları'nda yaşayan anneler Atakent 1 Club House'da düzenlenen anne-baba koçluğu eğitim programına katıldı. Çocuğa yaklaşmanın bir bakış açısı olduğunu belirten eğitim danışmanı Handan Gültekin Aktuğ, bakış açısı oturursa tüm sorunların tüm yaşlarda aynı yolla çözüleceğini vurguladı. Bazı durumların ve çocukların sertliği gerektirdiği fikrine katılmadığını belirten Aktuğ, insanların içe dönük, dışa dönük ve benzeri mizaç özellikleriyle

doğduğunu söyledi. Aktuğ, aynı mizacın farklı yaklaşımlarla çok farklı kişiliklere dönüşebileceğini anlattı. Örneğin otoriter bir baba sinik bir çocuğu iyice sindirip, isyankarı suçluya dönüştürürken, doğru bakış açısı sinik çocuğu aktifleştirip, isyankar çocuğu araştırmacı ve buluşçu bir kimliğe büründürür. İşte anne-baba koçu Handan Gültekin Aktuğ'un önerdiği ebeveyn tutumundan notlar:

### CİDDİYE ALINMAK İSTİYORSANIZ OLABİLDİĞİNCE AZ "HAYIR" DEYİN

Çocuklarımıza "hayır" derken neye hayır ve neden dediğimizi düşünüyor muyuz? Gerçekten mi olmaz ya da oldurtmanın bir yolu var mıdır? Uğraşmayıp kolaya mı kaçıyoruz? Çocuğumuza "hayır" demeden önce somut bir etki aramamız gerekir. Talep edilen şey gerçekten zarar verici mi? Örneğin arkadaşlarıyla oynamaktan büyük bir mutluluk duyan çocuğu yemeğini yiyecek diye oyundan çekmek, mutluluğunu, bir saat önce yemek yesin diye elinden almak niye? "Hayır" diye kestirip atmadan önce çocuğun talebinin olası olabirliği düşünülmalıdır. Çocuğun zarar almadan mutlu olabile ihtimali varsa kendisiyle "Evet olur ama..." diye konuşulmalıdır. Keyfi "Hayır"lardan kaçınılmalıdır. "Hayır" gerektiği zaman kullanılmalıdır ki, anlamını ve yerini bulsun. O zaman bir anne-baba olarak çocuğunuz tarafından danışman olarak işe alınmırsınız. Önemli olan da budur, size güvenmeleri ve danışmaları.

### SAMİMİYET ÖNEMLİ, SAKIN KURNAZLIK YAPMAYIN, KÜSMİYİN

Çocuklarınıza karşı samimi olun, sakın kurnazlık yapmayın. Her daim sizinle bir arada olan çocuklarınız ifadenizle, enerjinizle bir şeylerin farklı olduğunu sezer ama anlamlandıramaz, ta ki kurnazlığı kendi keşfedene kadar. Bu dakikadan sonra size asla güvenmez. Öte yandan küsmek bir anne-babanın çocuğuna kesinlikle yapmaması gereken bir şeydir. Küsmek vazgeçmektir, ilişkiyi sürdürmemeyi kabul etmektir, acizliktir. Anne-babaya uygun bir davranış değildir.

### ÖDÜLÜN ETKİSİ CEZADAN FARKLI DEĞİLDİR

Çocuğunuzun kendi yararına ve ya zararına olacak şeyler için onu ödüllendirip, cezalan-

dırmayın. Bir yandan ödülü hak edecek şeyi yapmadığı zaman otomatik olarak cezalandırılmış olur. Öte yandan bir insan nereye kadar ödüllendirilebilir? Böyle durumlarda çocuk kendi için değil ödül için ve ya cezalandırılmak için hareket eder. Yaşama bağlayan içsel motivasyonunu kaybeder. Elbetteki canınız istediği için onu mutlu edecek şeyler yapabilirsiniz ama bunu bir koşula bağlamayın. İyi olan şeyi kendi için yapmayı, kötü olan şeyi yine kendi için yapmamayı öğrensin.

### HANDAN GÜLTEKİN AKTUĞ-EĞİTİM DANIŞMANI



Hacettepe Üniversitesi Sosyoloji Bölümü mezunu Aktuğ, yüksek lisansını yine aynı üniversitede aynı bölüm üzerine yaptıktan sonra ABD'de İş İdaresi ve İletişim üzerine eğitim almış. Gordon Training International Etkili Anne-Baba Eğitmeni (A.B.D), Tracom International (A.B.D) ve Adler School Of Coaching (Kanada) tarafından yetkilendirilen Aktuğ, şu anda Eğitim Koçluk Şirketi Vision Europe bünyesinde eğitim danışmanı olarak çalışmakta. İletişim-liderlik-verimliliği artırıcı süreç ve insan kıymetine ilişkin eğitim danışmanlığı yapan Aktuğ kurumlara ve anne-babalara eğitim veriyor. Handan Gültekin Aktuğ bireysel an-

ne-baba koçluğu da yapıyor. Aktuğ evli ve 13 yaşında bir kız ile 10 yaşında bir erkek çocuğa sahip.

Atakent 1 Club house'da gerçekleştirilen 3 saatlik programın ardından Halil Cibran'ın Çocuklar şiiri okundu. Eğitim danışmanı Aktuğ, bu şiirin eğitimini verdiği öğretimin bir özeti olduğunu söyledi.



### ÇOCUKLAR

Çocuklarınız sizin çocuklarınız değil, Onlar kendi yolunu izleyen Hayat'ın oğulları ve kızları. Sizin aracılığınızla geldiler ama sizden gelmediler. Ve sizinle birlikte olsalar da sizin değiller. Onlara sevginizi verebilirsiniz, düşüncelerinizi değil. Çünkü onların da kendi düşünceleri vardır. Bedenlerini tutabilirsiniz, ruhlarını değil. Çünkü ruhlar yarındadır, Siz ise yarını düşlerinizde bile göremezsiniz. Siz onlar gibi olmaya çalışabilirsiniz ama sakın onları Kendiniz gibi olmaya zorlamayın. Çünkü hayat geriye dönmez, dünle de bir alışverişi yoktur. Siz yaysınız, çocuklarınız ise sizden çok ilerilere atılmış oklar. Okçu, sonsuzluk yolundaki hedefi görür. Ve o yüce gücü ile yayı eğerek okun uzaklara uçmasını sağlar. Okçunun önünde kıvançla eğilin. Çünkü okçu, uzaklara giden oku sevdiği kadar Başını dimdik tutarak kalan yayı da sever.

### HALİL CİBRAN

# ŞİFA, VÜCUDUN AYNASI AYAKTA

BİR SINIR BİLİMİ OLAN REFLEKSOLOJİYE GÖRE, VÜCUTTAKİ HER ORGAN AYAK TABANINDA BİR NOKTADA TEMSİL EDİLİYOR. BU NOKTALARA YAPILAN BASKI MİGRENDE, PANİK ATAĞA VE ENGELLİ ÇOCUKLARIN TEDAVİSİNE KADAR PEK ÇOK HASTALIĞA ÇÖZÜM GETİRİYOR.

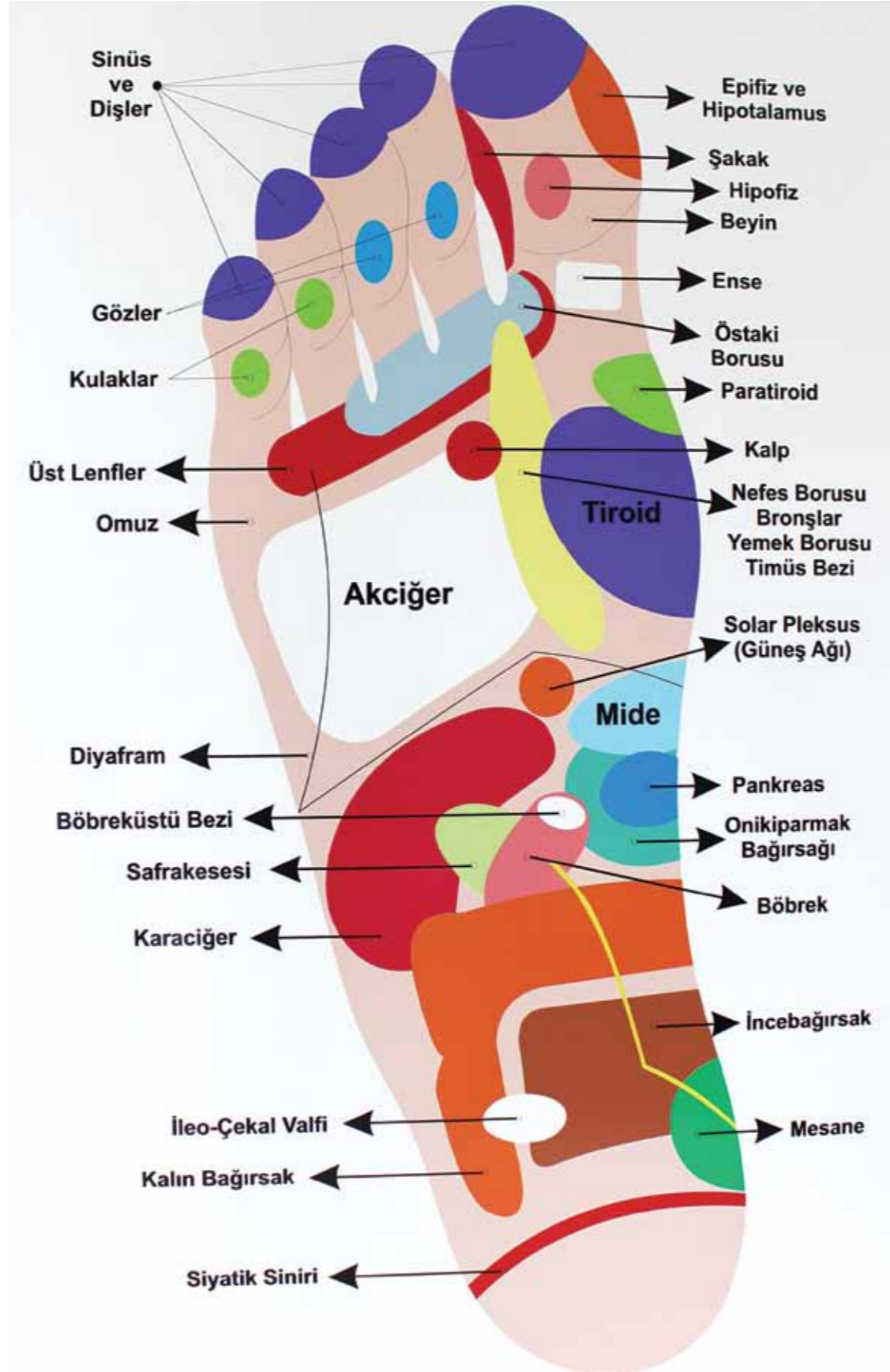


## MODERN YAŞAM SINIR SİSTEMİMİZİ BLOKE EDİYOR

Modern tıp, sinir sistemimizin göz içi ve kulak çevresi ile avuç içi ve ayak tabanında uzantıları olduğunu belirtir. 5000 yıllık bir tarihi olan geleneksel Çin tıbbı Refleksoloji ise, ayak tabanındaki bu sinir uçlarına uygulanan manuel, yani elle yapılan baskıdır. Bu baskı direkt ilgili organı değil, beynimizde bu organı kontrol eden nöronları uyarır. Sinirlerimizin uyarılma işlemi, modern yaşamın getirdiği hareket kısıtlılığı, toprakla temasın azalması ve stres gibi nedenlerle sekteye uğramaktadır. Yaşam şartlarıyla ilgili buna benzer olgular, sinir sistemimizde blokajlar oluşturur, kanallar kapanınca ağrılar başlar. Vücuttaki rahatsızlıkların temeli, sinir sisteminin bloke olması sonucu enerji akışının kesilmesi ve dolaşımın düzensizleşmesidir. Refleksoloji'nin yaptığı ise, manuel uyarı ile iç dinamikleri harekete geçirmek ve enerji akışı ile düzenli dolaşımı sağlayarak vücudu dengelemektir.

## BAZI HASTALIKLARDA DİREK TEDAVİ, BAZI HASTALIKLARDA TEDAVİ DESTEKLEYİCİ

Refleksoloji bir çok hastalığa tek ba-



HALİL TABUR

ESAT BAŞARAN

## PSİKOLOGLAR ESAT BAŞARAN VE HALİL TABUR REFLEKSOLOJİ'DE ÇIĞIR AÇTI

Birçok devletin sosyal güvencesi altında olan refleksoloji tedavisi, Amerika, Avrupa, Asya ülkelerinin birçoğunda ve Rusya'da uygulanmaktadır. Ülkemizde ise yaklaşık 10 yıldır uygulanmakta olan Refleksoloji'nin öncüleri, Psikoakademi Psikolojik Danışmanlık ve Refleksoloji Merkezi'nin kurucuları psikolog ve refleksolog Esat Başaran ve Halil Tabur'dur. Refleksoloji'nin halka tanıtımı ve çeşitli derneklerin kurulmasına önayak olan Başaran ve Tabur bunlarla kalmayıp, uygulama alanında önemli bir buluşa imza atarak 5 yıl önce dünyada refleksoloji ile ilgilenen on binlerce kişinin yolunu değiştirmişlerdir. Başaran ve Tabur, beynin sağ tarafının vücudun sol yanını, sol tarafının ise sağ yanını çalıştırdığı tıbbi gerçeğinin, refleksoloji uygulamasında kullanılmasına ilişkin bilimsel bir yayın yapmışlardır. "Sempatik-Para Sempatik Kuramı" A.B.D'de yaşayan ve refleksolojide dünyanın önde gelen uzmanlarından olan Kevin Kunz tarafından takdirle karşılanmıştır. Kunz, kuramı görüşmek üzere Teksas'dan, Pennsylvania'ya gelerek burada



bulunan Başaran'ı ziyaret etmiştir. Başaran ve Tabur, beyin sağ yarısının kasları gevşettiği, sol yarısının ise gerdiğini, engelli çocuklar üzerinde çalışırken fark ettiklerini belirtiyorlar. Spastik ve otistik çocuklara sol ayaktan uygulama yaptıklarında çocukların uyuduklarını keşfeden refleksologlar, sağ ayaktan yaptıklarında dinçleştiklerini görüyorlar ve sonrasında tüm dünya refleksologlarının çalışmalarına yön veriyorlar.

### DİKKAT! UYGULAMAYI UZMAN KİŞİ YAPMALI

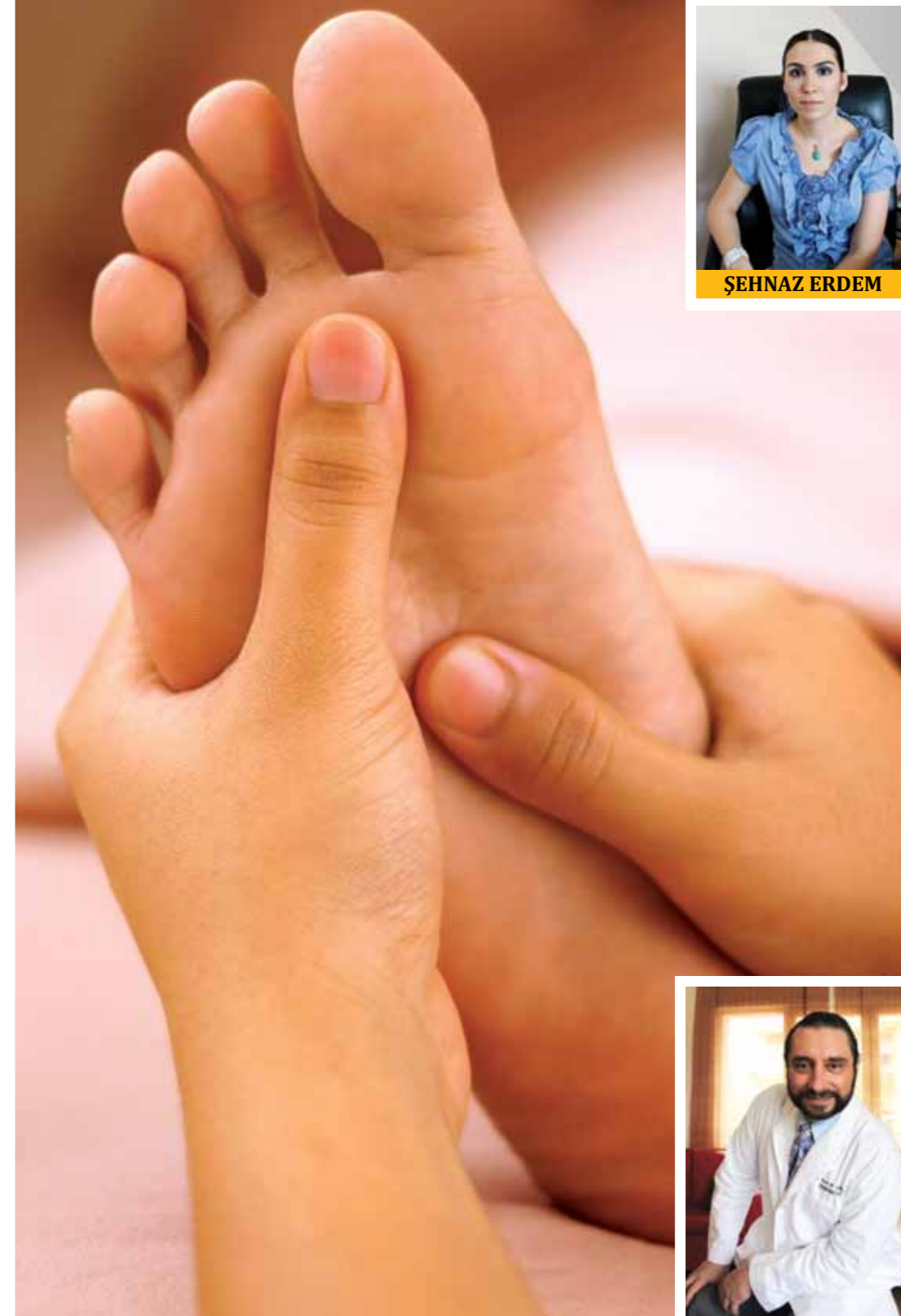
Sinir uçlarını uyarmak için ayağa yapılan masajın keyifli ve dinlendirici bir yanı var. Ancak uygulamayı ayak masajı olarak algılamak hiç de doğru olmaz. Refleksoloji uzmanları, uygulamaya geçmeden önce kapsamlı bir eği-

timden geçiyor. Ehil olmayan bir kişinin yanlış sinir uçlarına dokunması ve ya yanlış ayağa uygulama yapması olumsuz sonuçlar doğurabiliyor. Örneğin, iyi eğitim almayan biri, epilepsili çocuklarda nöbetleri artırabiliyor ya da çalışmayan kaslardan dolayı ciğerlerinden salgı atamayan birinin, yanlış müdahale sonucu tıkanmaları artabiliyor.

### SANAT, SİYASET VE İŞ DÜNYASINDAN PEK ÇOK KİŞİ REFLEKSOLOJİ YAPTIRIYOR

Modern çağın olumsuzlukları ile en çok karşılaşan hiç kuşkusuz sanat, siyaset ve iş dünyasında olan kişiler. Sürekli göz önünde olan sanatçılar da, politika gerginliği yaşayan siyasetçiler de, yoğun çalışan işadamları da refleksoloji ile rahatsızlıklarını giderip, stresle-

rini atarak hayata motive oluyorlar. Faydanın birebir gördüğü bu camialar, refleksoloji ve Psikoakademi'nin, engellilerin tedavisindeki başarılarını da takdir ediyor. Geçtiğimiz yıl "Kendini Sev, Hayata Sarıl" isimli sosyal sorumluluk projesinde Başbakan Recep Tayyip



uzman hekimin uyguladığı bu tedavi maalesef Türkiye'de tanınmıyor. A.B.D'de doğup büyüyen kayropratik uzmanı Dr. Kent Mehmet Özman yılın belli zamanlarında Psikoakademi'ye geliyor ve Türk hastalara da bu yöntemi uyguluyor. Çıkış noktası Refleksoloji ile aynı olan yani sinirsel sıkışmaları açmak olan Kayropratik'te sadece yöntem farklı. El ile direk omurgaya müdahale edilen bu yöntemde amaçlanan vücudun kendi kendini tedavi etme özelliğini kaybetmemesi.

### 1.ULUSLARARASI REFLEKSOLOJİ KONGRESİNE DOĞRU

Psikolog ve refleksologlar Esat Başaran ve Halil Tabur'un 2004 yılında İzmir Alsancak'ta kurduğu Psikoakademi, bugün 28 ilde hizmet veriyor. Danışmanlık hizmeti alınan doktorlar, fizyoterapistler, psikologlar ve hemşireler ile birlikte yaklaşık 300 çalışanı var. Psikoakademi'nin Marmara Bölge Müdürü Şehnaz Meltem Erdem, İstanbul'da 1. Uluslar arası Refleksoloji Kongresi'ne hazırladıklarını söyledi. Erdem, Türkiye'de refleksoloji uygulamasına öncü olan Psikoakademi'nin, bu kongreyi organize ederek bir çok refleksoloji uzmanı ve bilim adamının bir araya geleceğini belirtti. Kongreye ilişkin gelişmeler ve Refleksoloji ile ilgili detaylı bilgilere [www.psikoakademi.org](http://www.psikoakademi.org) internet adresinden ulaşılabilir.



Erdoğan'dan takdirname ve sözlü teşekkür alan Esat Başaran ve Halil Tabur'u, refleksoloji yaptıran Acun Ilıcalı ve Mehmet Ali Erbil'in de aralarında bulunduğu ünlü simalar yalnız bırakmadı.

**KAYROPRAKTİK UZMANI DR. KENT MEHMET ÖZMAN PSİKOAKADEMİ'DE** Kayropratik özellikle bel, sırt, boyun ve baş ağrılarının sona ermesinde etkili olan bir tedavi yöntemi. A.B.D'de 115 yıldır var olan ve 70 bin

SİNİRLERİMİZİN UYARILMA İŞLEMİ, MODERN YAŞAMIN GETİRDİĞİ HAREKET KISITLILIĞI, TOPRAKLA TEMASIN AZALMASI VE STRES GİBİ NEDENLERLE SEKTEYE UĞRUYOR. REFLEKSOLJİ İLE YAPILAN, BU SİNİR UÇLARININ ELLE UYARILMASIDIR. VÜCUTTA ENERJİ AKIŞI SAĞLANIR VE KAN DOLAŞIMI DÜZENLENİR.



# RENKLER VE KÜLTÜRLER KÜÇÜKÇEKMECE'DE BULUŞTU

10 ÜLKENİN HALK DANSI EKİPLERİ KÜÇÜKÇEKMECE BELEDİYESİ'NİN DÜZENLEDİĞİ GELENEKSEL GÖL FESTİVALİ'NDE BİR ARAYA GELDİ. 6.SI YAPILAN ULUSLAR ARASI FESTİVAL KAPSAMINDA, KÜÇÜKÇEKMECE AMFİ TİYATRO'DA KONSERLER VERİLDİ.

9-16 Temmuz tarihleri arasında düzenlenen 6. Uluslar arası Göl Festivali'ne, Türkiye, Kanada, Hırvatistan, Kırgızistan, Meksika, Rusya, Romanya, Senegal, İspanya ve İsviçre'nin folklor ekipleri katıldı. Festival, Taksim İstiklal Caddesi'nde gerçekleştirilen kortej yürüyüşüyle start aldı. Küçükçekmece Belediye Başkanı Aziz Yeniay burada ülke temsilcileri birlikte Taksim Cumhuriyet Anıtı'na çelenk bıraktı, ardından tüm dünyanın dostluğu adına gökyüzüne beyaz güvercinler uçuruldu.



## GÜZEL KÜÇÜKÇEKMECE'DE MUHTEŞEM GÖL KENARINDA EĞLENCE

Yabancı dans grupları bir hafta boyunca Küçükçekmece Gölü kenarında bulunan amfi tiyatrodaki yerel danslarını sergilediler. Organizasyona destek veren CIOFF (Uluslararası Folklor Festivalleri ve Geleneksel Sanatlar Organizasyonları Birliği) yetkililerinden aldığı bilgileri paylaşan Aziz Yeniay, bu festivalin dünya çapında yakından takip edildiğini belirterek bunun nedeninin Küçükçekmece'nin güzelliği olduğunu vurguladı. Yeniay'ın, "kenarında bir gün batımı seyretmeyip, oradan şair olarak

ayrılmadıysanız çok şey kaybetmişsinizdir" dediği Küçükçekmece gölü bu yılki festivalde bir ilke de imza attı. Gölde düzenlenen Dragon Boat yarışlarında 38 ekip kıyasıya kürek çekti. Dans grupları festivalin bir günü de, gösterilerini Armonipark Alışveriş Merkezi'nde sunarak kültürlerini Küçükçekmece'lilere tanıttılar. Vatandaşlar Küçükçekmece'nin her geçen gün daha da geliştiğini ifade ettiler



## KÜÇÜKÇEKMECE'DE YAZ GECELERİ KONSERLERLE GEÇTİ

Göl Festivali kapsamında amfi tiyatrodaki konserler de düzenlendi. Zara, Orhan Ölmez, Rad-

yocularla Meşkhane grubu, Ceza ve Mustafa Uğur verdikleri konserlerle Küçükçekmece'li-leri coşturdu. Göl festivali, müzik ve dans dolu bir hafta yaşattı.

## SİYASET DERGİSİ, AZİZ YENİAY'I YILIN BELEDİYE BAŞKANI SEÇTİ

Siyaset Dergisi'nin 17. Kuruluş yıl dönümü dolayısıyla düzenlediği gecede, Küçükçekmece Belediye Başkanı Aziz Yeniay, Yılın İlçe Belediye Başkanı Ödülü'nün sahibi oldu. 1994 yılından bu yana yayın yapan ve kendi alanlarında başarılarına imza atmış, çağdaşlaşmaya, barışa, sanata ve evrensel değerlere önem veren devlet adamlarını ve sanatçıları her yıl ödüllendiren Siyaset Dergisi'nin ödül töreni Ankara Sheraton Otel'inde gerçekleştirildi. Dergi okuyucularının oylarıyla belirlenen isimlerin ödüllendirildiği gecede, Küçükçekmece Belediye Başkanı Aziz Yeniay yılın en iyi belediye başkanı seçildi. Yeniay, ödülünü eski başbakan yardımcısı, yeni TBMM başkanı Cemil Çiçek'in elinden aldı.



## RADEV'İN KÜLTÜR SANAT DALINDA POZİTİF BELEDİYECİLİK ÖDÜLÜ YENİAY'IN

Radyo Evi Derneği'nin (RADEV) negatife çevirenler Artı Ödülleri, Bağlarbaşı Kültür Merkezi'nde düzenlenen törenle sahiplerini buldu. Bu yıl üçüncüsü düzenlenen RADEV Artı Ödülleri töreninde, kültür sanat dalında yılın pozitif belediyecilik ödülü, Küçükçekmece Belediye Başkanı Aziz Yeniay'a verildi. Yeniay'a ödülü RADEV Genel Başkanı Yusuf Erbaş verdi. Bu anlamlı ödülü almaktan gurur duyduğunu belirten Aziz Yeniay, modern, yaşanabilir, çağdaş bir kent inşa etmeye çalışırken bir yandan bu kenti ayakta tutacak kentliyi de inşa etmeye çalıştıklarını belirtti.

# ÖDÜLLERLE DOLU BİR YIL

KÜÇÜKÇEKMECE BELEDİYE BAŞKANI AZİZ YENİAY ÖDÜL ÜSTÜNE ÖDÜL ALDI. YILIN BELEDİYE BAŞKANI SEÇİLEN YENİAY, ÇEVREYE VE KÜLTÜRE KATKILARINDAN DOLAYI DA ÇEŞİTLİ ÖDÜLLERE LAYIK GÖRÜLDÜ.



## AZİZ YENİAY, ÇEVREYE YAPTIĞI YATIRIMLARDAN DOLAYI ÖDÜLLENDİRİLDİ

İstanbul Çevre Konseyi Federasyonu tarafından Dünya Çevre Günü nedeniyle Beyoğlu Gençlik Merkezi'nde ödül töreni düzenlendi. Törende, çevreye yaptığı yatırımlarla dikkatleri çeken Küçükçekmece Belediye Başkanı Aziz

Yeniay'a da ödül verildi. Ödülünü avukat Tuğay Gürsel'in elinden alan Yeniay, "Geleceğimiz ekolojik sistemde saklı. Yanlış hareket ederek çevreyi yok edemeyiz. Kazandıklarımızın birkaç katını kaybettiğimizde; kaybettiklerimizi geri alamayacağımızı görmek üzüntülerin en büyüğüdür. " diyerek temiz bir çevrenin önemine dikkat çekti.

GAZİOSMANPAŞA BELEDİYESİ

GAZİOSMANPAŞA  
FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON  
HASTANESİ



FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON, HAREKET KISITLILIĞINI İYİLEŞTİREN VE NORMAL YAŞAMA DÖNÜŞÜ KOLAYLAŞTIRAN BİR TEDAVİ YÖNTEMİ. ÜLKEMİZDE ÖNEMİ ARTAN TAM TEŞEKKÜLLÜ FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON HASTANELERİNDEN BİRİ DE GAZİOSMANPAŞA'DA YER ALACAK.

Romatizmal, ortopedik, nörolojik, solunum ve kalp hastalıklarının tedavisinde uygulanan fizik tedavi ve rehabilitasyon, bu hastalıklardan kaynaklanan hareket kısıtlılığını iyileştirerek kişinin normal yaşama dönmesini kolaylaştırıyor. Ülkemizde 50 yılı aşkın bir geçmişi olan fizik

tedavinin son yıllarda önemi daha da arttı. Uzmanlar Avrupa ve Amerika ile kıyaslandığında, donanımlı fizik tedavi merkezi ile ekiplerinin az olduğunu ve bunlara ihtiyaç duyulduğunu belirtiyor. Türkiye'de dünya istatistikleri ile de uyumlu olarak toplumun yüzde 10'unda özür-lülük ve sakatlığın mevcut olduğu vurgulanıyor.

**HASTANE 250 YATAK KAPASİTELİ OLACAK** Gaziosmanpaşa Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Hastanesi'nin projesi İstanbul İl Özel İdaresi tarafından hazırlatıldı. Mevlana Mahallesi'nde yer alacak hastane, 17940 m2 alan üzerine toplam 39750 m2 inşaat alanına sahip bir kompleks olarak planlandı. Hastane kompleksi içerisinde, 3. Bodrum katta kapalı otopark alanı, 2. Bodrum katta müşahade ve muayene odaları, 1. Bodrum katta ameliyathane, röntgen, laboratuvar, hasta yatak odası ve yoğun bakım ünitesi bulunacak. Poliklinikler zemin

katta, fizyoterapist, yürüme analiz odaları, el terapi, su içi tedavi, buhar banyosu, basınçlı duşlar 1. katta yer alacak. 2. ve 3. katlarda da hasta yatak odaları olacak. 250 yataklı hastane içinde ayrıca 112 kişilik konferans salonu, seminer salonu ve sergi alanları bulunacak. Hastanenin proje hazırlıkları tamamlanmış olup yapım ihalesi devam etmektedir.

**2023'E YAKIŞIR GAZİOSMANPAŞA** Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Merkezi, "2023'e 12 kala, Gaziosmanpaşa'ya 12 yeni proje" kapsamında gerçekleştiriliyor. Gaziosmanpaşa Belediye Başkanı Dr. Erhan Erol proje ile ilgili "Yeni yol haritamızı 2023 yılına yakışır bir Gaziosmanpaşa ilçesini oluşturmak olarak saptadık. Yeni dönemde ilçemizde gerçekleştirilecek yeni projeler Cumhuriyetimizin kuruluşunun 100'üncü yıldönümü olan 2023 yılı için ilk temel adımları teşkil ediyor" dedi

# EVLİLİK VİZESİ

TOPLUMUN TEMELİ AİLE, AİLENİN TEMELİ İSE KADIN.. BU BİLİNCE SAHİP OLAN GAZİOSMANPAŞA BELEDİYESİ EĞİTİM PROJELERİ ARASINDA "EVLİLİK EĞİTİMİ"NE DE YER VERİYOR. DÜZENLENEN SEMİNERLER, İMAJ VE İLETİŞİM UZMANI İNCİ YEŞİLYURT TARAFINDAN VERİLİYOR.



Gaziosmanpaşa Belediyesi, mutlu, kendisine ve topluma yararlı ailelerin oluşmasına destek olmak istiyor. Bu amaç ile "Evlilik Eğitimi Projesi" kapsamında seminerler düzenleniyor. İmaj ve İletişim Uzmanı İnci Yeşilyurt tarafından verilen eğitim çalışmaları her ay düzenli olarak belediye binasında yapılıyor. "Evlilik Vizesi" ana başlığı altındaki seminerlerde, aile içi iletişimsizliğin aşılması yönünde püf noktaları anlatılıyor ve eğitime katılan çiftlere "evlilik vizesi sertifikası" veriliyor.

## EVLİLİKTE İLETİŞİM SORUNLARI, NEDENLERİ VE ÇÖZÜMLERİ NELERDİR?

3 saat süren eğitimlerde evliliklerdeki çeşitli sorunlar tanımlanıyor. Bu sorunların nedenleri anlatılıyor ve çözüm yolları sunuluyor. Semi-

nerlerde işlenen konu başlıkları şöyle: Evliliğin tanımı ve olmazsa olmazları

- Eş seçiminde dikkat edilmesi gerekenler
- Evlilik öncesi yapılacaklar
- Eş ile iletişim kurarken gözden kaçanlar ve yapılması gerekenler
- Eşler arası problemleri çözme
- Ekonomik durum bozulunca eşler arasında iletişim nasıl olmalıdır ?
- Aldatıldığınızda yapmanız gerekenler
- Aldatma ve boşanma & Boşanma ne zaman gereklidir ?
- Gelin-Kaynana Problemi
- Aşkî canlı tutmanın yolları.

## YEŞİLYURT: RUHSAL BOYUTUN İNCELENMESİ ÇÖZÜM DEĞİL,

## SAĞLIKLI İLETİŞİM ŞART

İletişim uzmanı İnci Yeşilyurt, günümüzde birçok ailenin çatırdaması gerçeğinin altında aile içi iletişimsizliğin başı çektiğini belirtiyor. Evlilik içi sorunlarda bugüne dek çiftlerin sadece psikolojik, ruhsal boyutlarının incelendiğini belirten Yeşilyurt, bunun yeterli olmadığını ve gerçekçi çözümler sunulmadığını kaydediyor. İnci Yeşilyurt sağlıklı bir iletişim ile birçok önemli sorunun önüne geçilebileceğini söylüyor. İletişim uzmanı, geçimsizliği oluşturan çeşitli nedenleri de; çiftlerin birbirlerini çok iyi tanımadan yaptıkları evlilik, ilgisizlik, solumsuzluk, kıskançlık, çocuk nedeniyle yaşanan anlaşmazlıklar, ekonomik sıkıntılar, eşle kopukluk ve bedensel uyumsuzluklar olarak sıralıyor.

## SOKAK İFTARLARI, GÖNÜL SOFRALARI

# BELEDİYELERİMİZ İFTAR SOFRALARI'NDA SOMALİ'YE YARDIM ÇAĞRISINDA BULUNDU

KÜÇÜKÇEKMECE VE GAZİOSMANPAŞA BELEDİYELERİ RAMAZAN AYI BOYUNCA BİNLERCE VATANDAŞIN BİRLİKTE ORUÇ AÇTIĞI İFTAR YEMEKLERİ DÜZENLEDİ. BELEDİYE BAŞKANLARI, BEREKET VE PAYLAŞIM AYI RAMAZAN'DA TÜM VATANDAŞLARI KURAKLIK VE KİTLİĞİN YAŞANDIĞI AFRİKA'YA YARDIMA ÇAĞIRDI.

### BİNLERCE KİŞİ BİRLİKTE DUA EDİP İFTAR YAPTI

Mübarek Ramazan ayı boyunca Küçükçekmece Belediyesi "Sokak İftarları", Gaziosmanpaşa Belediyesi ise "Gönül Sofraları" adı altında açık hava iftarları düzenledi. Okul bahçeleri, parklar ve sokaklarda düzenlenen iftar yemeklerine her akşam yaklaşık 3 bin vatandaş katıldı. Vatandaşların yoğun ilgi gösterdiği iftar sofralarına belediye başkanlarının yanı sıra zaman zaman milletvekilleri de katıldı. Sofralarda ezan öncesi birlikte dua eden binlerce kişi oruç açmanın huzurunu tüm içtenliğiyle yaşadı.

### HUZUR SÖYLEŞİLERİ YAPILDI, RAMAZAN EĞLENCELERİ DÜZENLENDİ

Küçükçekmece'de teravih namazı öncesi camilerde huzur söyleşileri yapıldı. Söyleşiler kapsamında İlahiyatçı yazar Vehbi Vakkasoğlu da vatandaşlarla buluştu. Vakkasoğlu, yetim ve kimsesiz çocuklara yapılacak yardımın önemine değindi. Yazar çocuklara gösterilecek sevgi ve ilginin büyük sevap getireceğini vurguladı. Gazi-

osmanpaşa Belediyesi de Ramazan ayı boyunca çocuklara keyifli anlar yaşattı. Kurulu platformlarda çocuklara yönelik ramazan eğlenceleri, meddah, şişme maskot show, Karagöz gösterisi ve orta oyunları sergilendi. Vatandaşlar etkinlik alanlarında kurulan Osmanlı mimarisinden esinlenilmiş satış dükkanlarında alışveriş yapma fırsatı da buldular.

### AFRİKA'YA YARDIM ÇAĞRISI YAPILDI

İftar sofralarında konuşma yapan Küçükçekmece Belediye Başkanı Aziz Yeniay, gerçekleştirilen iftarlarda bir lokma yemekten çok gönüllerin paylaşımı olduğunu belirtti. Ramazan'ın bereketi, rahmeti ve muhabbetinin birlikte paylaşıldığını belirten başkan Yeniay, son 60 yılın en büyük kuraklığını yaşayan Afrika'yı hatırlatarak orada bir insanlık dramı yaşandığını belirtti. Yeniay, "Somali, Sudan, Kenya ve Etiyopya'da insanlar açlıktan hayatını kaybediyor. Orada insanlar bir lokma ekmek, bir yudum su istiyor. Yüce Allah'tan dileğimiz oradaki insanlar ölsünler. İnşallah onlar da gelen yardımlarla bir lokma aşı ve bir yudum suya kavuşurlar. İmkani-



olan kardeşlerimizin de yardımlarını ve dualarını bekliyoruz" diye konuştu.

Gaziosmanpaşa Belediyesi de Afrika'da ki açlık tehdidinin açtığı yaraları sarabilmek için Gaziosmanpaşa Kızılay'ı ile birlikte yardım kampanyası başlattı. Yardım için Ziraat Bankası'nın Türk Kızılayı Gaziosmanpaşa Şubesi'ne ait 5008 nolu hesaba bağış yapılabilir. Afrika'da yaşanan drama tüm dünya ülkelerinin sahip çıkması gerektiğini belirten Gaziosmanpaşa Belediye Başkanı Dr. Erhan Erol, bu mübarek ayda tüm Gaziosmanpaşalıları Afrika'ya yardım davet ediyorum" dedi

## SOMALİ

# AÇLIĞIN PENÇESİNDEKİ SOMALİ'YE İŞADAMLARINDAN YARDIM

SON 60 YILIN EN BÜYÜK AÇLIK VE KURAKLIK FELAKETİYLE KARŞI KARŞIYA KALAN SOMALİ'DE 30 BİN ÇOCUK HAYATINI KAYBETTİ. 11 MİLYON AÇ VE SUSUZ İNSAN YARDIM BEKLİYOR. ATV, GERÇEKLEŞTİRDİĞİ SOMALİ KAMPANYASI İLE 20 MİLYON 775 BİN TL BAĞIŞ TOPLADI. AVRUPA KONUTLARI İCRA KURULU BAŞKANI SÜLEYMAN ÇETİNSAYA DA 1 MİLYON TL BAĞIŞ YAPTI.

Afrika'nın en doğu ucunda, Afrika Boynuzu denilen bölgede yer alan Somali devleti, son 60 yılın en büyük kuraklığını yaşıyor. Somali'de yaşayan insanlar hem yağmura hem de kendilerine ulaştırılacak yemek ve sağlık hizmetine muhtaç. BM'ye bağlı Dünya Meteoroloji Kurumu, Somali'de yılın kalan döneminde yağmur beklendiğini ama bölgeye sonbaharda düşen yağışın genelde az olması sebebiyle, kuraklığın etkilerinin ciddi oranda azalmasının beklenmediğini belirtiyor. Kuraklığın bu güne dek sebep olduğu kayıplar ve bundan sonra da etkilerini sürdüreceği tahmini felaketin ve ihtiyacın büyüklüğünü artırıyor.

### ÇOCUKLAR AÇLIK VE SUSUZLUĞA BAĞLI İSHALDEN ÖLÜYÖRLER

Somali'de kuraklık nedeniyle şimdiye dek 30 bin çocuk hayatını kaybetti. Ölen çocukların hemen hemen hepsi 5 yaşın altında. Ölüm sebepleri açlık ve susuzluğa bağlı ishal. 800 bin çocuk ise ölüm tehlikesi ile karşı karşıya. 1 lokma ekmeğe muhtaç 11 milyon insan yemek ve su umuduyla Kenya sınırındaki mülteci kampına kilometrelerce yürümekte. Yollarda ve ya onca yoldan sonra kampa ulaşır ulaşmaz hayatını kaybeden çocukların hikayeleri ise yürek burkmakta.

### TÜRKİYE SOMALİ'YE UMUT OLDU

Başbakan Recep Tayyip Erdoğan'ın, aralarında bakanlar, üst düzey bürokratlar ve sanatçıların bulunduğu heyetle Somali'yi ziyaret etme-

si, kamplardaki yüz binlerce yardıma muhtaç insana umut oldu. Erdoğan, "Böyle bir felaket görmedim" diyerek ifade ettiği insanlık dramının yaşandığı Somali'den tüm dünyaya seslendi. Somali'de yaşananların vicdanların test edilmesi olduğunu belirten başbakan, "Lütfen parklarda neşe içinde güle oynaya vakit geçiren çocuklarınızın hakkının buradaki çocuklar içinde geçerli olduğunu unutmayın" dedi. Süratle Somali büyükelçiliğinin kurulacağını belirten başbakan, ülkede atıl durumda olan 400 yataklı bir hastaneyi devralıp kullanılabilir hale getirecek-

lerini ve sahra hastanelerini de intikal merkezi olarak değerlendireceklerini söyledi.

### SÜLEYMAN ÇETİNSAYA'DAN 1 MİLYON TL'LİK YARDIM

Somali'ye yardım için pek çok sivil toplum kuruluşu, yardım dernekleri, medya, işadamları ve sanatçılar seferber oldu. Sabah gazetesi öncülüğünde başlatılan kampanyaya destek için ATV ana haber bülteninde yapılan yayında Somali'ye yardım yağdı. "Somali İçin İnsanlık Vakti" sloganıyla düzenlenen yardım kampanyasına, arala-



rında kampanyayı başlatan Çalık Holding Yönetim Kurulu Başkanı Ahmet Çalık, Avrupa Konutları İcra Kurulu Başkanı Süleyman Çetinsaya, Ağaoğlu Şirketler Grubu Yönetim Kurulu Başkanı Ali Ağaoğlu, Koç Holding Yönetim Kurulu Başkanı Mustafa Koç'un da bulunduğu işadamları destek verdi. Canlı yayın boyunca 20 milyon 775 bin lira bağış toplandı.



# YENİ YERLEŞİM BÖLGELERİYLE YEPYENİ BİR İSTANBUL

EMLAK KONUT GYO VE ÖZEL SEKTÖR İŞBİRLİĞİYLE TOKİ, İSTANBUL'UN SİLÜETİNİ DEĞİŞTİRDİ. HALKALI ATAKENT, İSPARTAKULE, KAYAŞEHİR VE ATAŞEHİR, ŞEHRİN YEPYENİ YERLEŞİM BÖLGELERİ OLDU. İSTANBUL'LUNUN TERCİHİ DE, DEPREME DAYANIKLI YAPILARI VE SOSYAL DONATILARI NEDENİYLE BU BÖLGELERE KAYDI.

## ÇEKİM MERKEZİ ATAKENT'TE GÖZLER TEMAPARK'TA

Devam eden projelerle birlikte 40 bin konutun olacağı Halkalı Atakent, İstanbul'un en cazip bölgelerinden biri haline geldi. Deprem riskinden dolayı, Bakırköy Kadın Doğum Hastanesi taşınarak, bu bölgede TOKİ'nin inşa ettiği 648 yataklı Kanuni Sultan Süleyman Hastanesi'ne dönüştürüldü. Bölgedeki Mehmet Akif Ersoy Kalp Hastanesi'nin de yüzde yüz kapasite artırması planlanıyor. Atakent'i çekim merkezi haline getiren bir diğer unsur ise burada inşa edilecek Marmara Üniversitesi kampüsü ve Sabahattin Zaim Üniversitesi. Bölgeye kurulacak Temapark ise Atakent'i çok daha çekici hale getirecek. Türkiye'nin Disneyland'ı olarak lanse edilen proje, ülkenin en büyük fuar alanı olacak ve alışveriş, kongre merkezleri, oteller ve birçok tematik eğlence ünitesi ile Atakent'e değer katacak.

## FİNANSIN KALBI ATAŞEHİR'DE ATACAK

15 bin konutun Batı, 10 bin konutun ise Doğu bölgesinde tamamlanması planlanan Anadolu yakasının ilk uydu kenti Ataşehir'e ilgi artarak devam ediyor. 300 bin metrekarelik alan üzerinde kurulan Ataşehir Finans Merkezi, 15 bin kapasiteli uluslararası spor kompleksi, 10 bin kişi kapasiteli camii ve 50 bin metrekarelik alana sahip parkı ile bölgeye katma değer oluşturuyor. Bunların yanı sıra kamu bankalarının, Sermaye Piyasası Kurumu ile Bankacılık Düzenleme ve Denetleme Kurumu'nun merkezlerini buraya taşıyacak olması bölgeye olan ilgiyi daha da artırıyor.



## İSPARTAKULE'DE YENİ BİR ŞEHİR YÜKSELİYOR

Ispartakule, Avrupa yakasının en hızlı gelişen toplu konut bölgesi. 7 milyon metrekare alana, içerisinde 35 bin konut planlandı. Bu projelerin 7500'ü ise hayata geçirildi. Ispartakule'nin yaklaşık %56'sı sosyal donatılara ayrıldı. Bölgede ulaşımın rahatlatılmasına yönelik, TEM'den Ispartakule'ye giriş sağlayan köprülük kavşak ve gişeler hayata geçirildi.

## KAYAŞEHİR'DE 10 BİN KONUT TESLİM EDİLDİ

İstanbul'daki deprem riskli alanların transfer edilmesi amacıyla planlanan 11 milyon metrekarelik Kayaşehir kentsel dönüşüm projesinde hedeflenen 60 bin konutun 20 binini yapılmaya başlandı. 10 bin konut ise hak sahiplerine teslim edildi. İkitelli Ayazma ve Tepeüstü'nde ise 5 milyon metrekare alan üzerine, yaklaşık 2700 adet gecekondur ve deprem riskli konut yıkılarak kentsel dönüşüm gerçekleştirildi.

# TOKİ'DE YENİ DÖNEM

BAŞBAKAN ERDOĞAN'IN 2004 YILINDA VERDİĞİ TALİMATLA "500 BİN KONUT" HEDEFİNE ULAŞAN TOKİ'DE, 2023 YILINA KADAR İKİNCİ BİR 500 BİN KONUT İÇİN KOLLAR SIVANDI. 8,5 YIL TOKİ BAŞKANLIĞI YAPAN ERDOĞAN BAYRAKTAR, 12 HAZİRAN SEÇİMLERİNİN ARDINDAN ÇEVRE VE ŞEHİRCİLİK BAKANLIĞI OLURKEN, AHMET HALUK KARABEL, TOKİ BAŞKANLIĞI'NA ATANDI.

## TOKİ, ÇEVRE VE ŞEHİRCİLİK BAKANLIĞI'NIN EN BÜYÜK KURUMLARINDAN OLACAK

yönetimler yetki açısından daha da güçlendirilecek. Yeni bakanlık ile gecekondur kültürünün tamamen bitirilmesi amaçlanıyor. Bu güne ka-

rular Çevre ve Şehircilik Bakanlığı görevine getirildi. Eski Bayındırlık ve İskan Bakanı Mustafa Demir'den görevi devralan Bayraktar, "Deprem kuşağı üzerinde bulunan ülkemizde depreme dayanıksız evler ile şehirlerden kaçak yapıların sökülüp atılması ve marka şehirlerin kurulması için bakanlığımıza çok büyük görev düşüyor." dedi.

TOKİ'de yürütülen yoksulları ev sahibi yapma projelerinin yeni dönemde de devam edeceğini müjdeleyen Bakan Bayraktar, "Bu dönemde fakir fukaraya daha fazla ev vermek için çalışacağız. Bunlar 20-25 yıl vadeli olacak. Yeni evlenenlere 25 yıl vadeyle ev vereceğiz." diye konuştu.

## TOKİ BAŞKANI AHMET HALUK KARABEL OLDU

Erdoğan Bayraktar'ın seçimlerde milletvekili adayı olmasından sonra boşalan TOKİ başkanlığı görevine Ahmet Haluk Karabel atandı. 1953 yılında Ankara Çankaya İlçesinde doğan Karabel evli ve 3 çocuk babasıdır. İstanbul Teknik Üniversitesi Mimarlık Fakültesi Mimarlık Bölümünden mezun olan Ahmet Haluk Karabel, 1978-2003 yılları arasında 25 yıl boyunca, özel sektörde çalıştı. Yine bu dönem içinde KIPTAŞ ve Ankara Büyükşehir Belediyesi şirketi olan Metropol İmar A.Ş.'de genel müdür yardımcılığı yapan Karabel 2003 yılında TOKİ Başkan Yardımcılığına atandı. 10 Mart 2011 tarihine kadar TOKİ Başkan Yardımcılığı görevini sürdüren Karabel, bu tarihten sonra TOKİ Başkan Vekili olarak görevine devam etti ve 15 Temmuz 2011 tarihinde TOKİ Başkanı olarak atandı.



12 Haziran genel seçiminin ardından Bayındırlık ve İskan Bakanlığı Çevre ve Şehircilik Bakanlığı'na dönüştürülerek, Çevre ve Orman Bakanlığının çevre ile ilgili birimleri de bu Bakanlığa bağlandı. Yeni kurulan bakanlık, şehirleşme konusunda tüm ülkeyi kapsayan bir ulusal plan hazırlayacak. Türkiye'nin alt yapısı ve üst yapısı tek merkezden planlanacak. Yerel

dar 500 bin ev yapan TOKİ, bakanlığın en büyük kuruluşlarından biri olacak.

## BAYRAKTAR: BAKANLIĞIMIZA BÜYÜK GÖREV DÜŞÜYOR

2002 yılından itibaren TOKİ başkanlığını yürüten Erdoğan Bayraktar, AK Parti'den Trabzon Milletvekili seçilmesinin ardından yeni oluştu-



# KELİMELEERİN USTASI BEDİRHAN GÖKÇE

HEM KALEMİ, HEM DE SESİYLE KELİMELEERE HAKKINI VEREN BİR İSİM BEDİRHAN GÖKÇE. ŞİİR ÜZERİNE KESİNTİSİZ 18 YILDIR SÜRDÜRDÜĞÜ RADYO PROGRAMI VE TÜRKİYE'DE BİR İLK OLAN ŞİİR KONSERLERİYLE, SEVENLERİ İLE HEP BİRLİKTE. SİTE SAKINLERİMİZDEN BEDİRHAN GÖKÇE İLE ŞİİR, SON KİTABI "DELİKANLI" VE AVRUPA KONUTLARI ÜZERİNE KONUŞTUK.

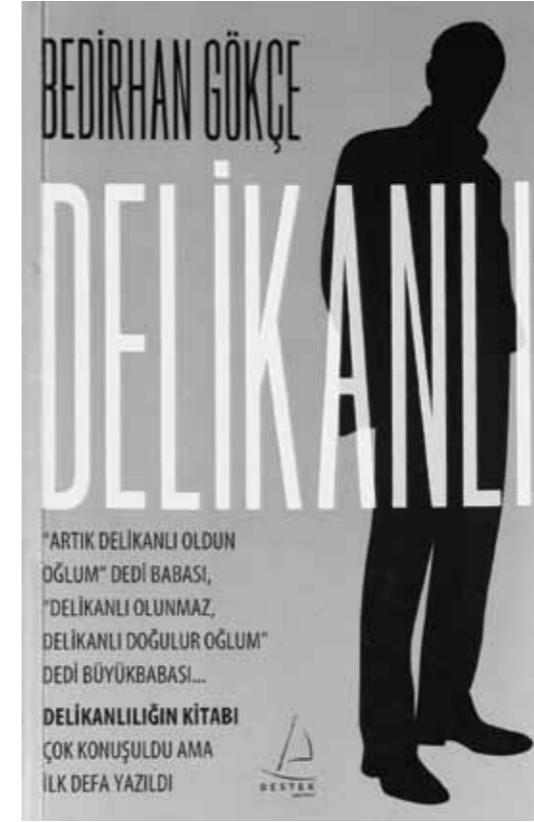
**-İşiniz kelimeler. Hayati öneme sahip olduklarını intiharı "kendini söyle ifade edememek" olarak tanımlayarak vurgulamıştınız. Şiir ne kadar gerekli?**

İnsanın iç dünyası dış dünyasından önemlidir. İç dünyaya seslenemedikten sonra kimsenin gönülünü alamazsınız. Önce güvenilir olmak sonra da kelimeleri çok dikkatli seçmek lazım. İnsan içindeki isyanı kelimelerle atamazsa vücut diliyle atmaya kalkışır. Hem insanın iç dünyasının dinginliği sadece kendisine değil çevreye de katkı sağlar. Herkes kötü konuşursa mutlu olan da kötü hisseder kendini. Güzel sözler ise tam tersi etki eder. Kelimelerin gücüne oldum olası inanmışımdır. Mesela site yönetim binasında bir yazı asılı. "Bu sabah komşunuza günaydın dediniz mi?" Komşuluk ilişkileri adına ne kadar güzel, ne kadar önemli.

**-Şiir denince akla gelen ilk şey duygusallık. Şiir duygusalların işi midir, kim içindir?**

Biz günümüzde her şeyi basite indiriyoruz. Şiir denince aklımıza aşk şiiri geliyor. "Ben sana hayran, sen cama tırman" gibi. İlişki denin-

ce kadın-erkek ilişkisini anlıyoruz. Oysa komşuluk ve akrabalık ilişkileri var. Kadın denince başka şey düşünüyoruz, anne denince başka şey. Şiir toplum içindir ve güçlüdür. Tarihe bakınca şiirin nice savaşları başlattığını ve bitirdiğini görürüz. Mesela Kuran'daki güçlü belagat üzerine aciz kalan insanlık, karşı koymak için tek çare şairleri öne sürmüştür, elbette baş edile-



memiştir. Bir başka örnek ABD başkanı Barack Obama. Obama ilk geldiği zaman İslam ülkelerine "yumruklarınızı açın" diye seslendi. İşte bu şiirsel bir ifadedir ve Irak savaşından sonra sıklıkla yumruklar açılmıştır. Sözü gücüdür bu ve işe yararıştır.

**-Son kitabınız "Delikanlı" önceki kitaplarınızdan çok farklı. İddialı ve eleştirel. Bedirhan Gökçe neden böyle bir kitap yazdı?**

Şair toplumun gönül aynasıdır, onun yarasını görmelidir. Son kitabım "Delikanlı", Anadolu insanının tavrının bozulmasına ilişkin şairin isyanıdır. Erkek gibi kız, kız gibi erkek olmaz. Erkek erkek gibi, kız kız gibi olur. Kastettiğim uzun saç ,küpe falan değil. Oturuş-kalkış, duruş, hitabet. Maalesef bizi biz yapan değerleri kaybediyoruz. Anne-babaya benzemeyi köylülük addeden, "Onlar gibi ezilmeyeceğim, kendimi göstereceğim" diye hareket eden fütursuz bir gençlik var. Kimse merak etmesin, aile terbiyesi ya da manevi değerlerle eksik kalmıyız, sadece had aşılmaz. Delikanlılık ise bir içsel kimliktir.

KELİMELEERİN GÜCÜNE OLDUM OLASI İNANMIŞIMDIR. MESELA SİTE YÖNETİM BİNASINDA BİR YAZI ASILI. "BU SABAH KOMŞUNUZA GÜNAYDIN DEDİNİZ Mİ?" KOMŞULUK İLİŞKİLERİ ADINA NE KADAR GÜZEL, NE KADAR ÖNEMLİ.



Yürek işidir. Yüreğin de kızı erkeği olmaz. Ben kitabımda, dünden bugüne, Ömer Seyfettin'den, Mevlana'sına, Hacı Bektaş Velisi'nden Amerika'ısına örnekler vererek delikanlılığın bugün nasıl ihtiyaç duyulan bir şey olduğunu anlattım.

**-Gelelim Avrupa Konutları'na. Burayı neden tercih ettiniz?**

Buradan önce iyi bir semtte oturuyordum, ancak başıma bir hırsızlık olayı geldi ve çok soğudum. Güvenlikli bir yaşam alanı arayışına girdim. Hem şehirler arası hem de yurtdışı şiir konserlerim oluyor. Havaalanına yakınlık benim için önemli. Bunlar en önemli etkenler diyebilirim. Burası Tem'e de, E-5'e de yakın. Geceleri yayın yapıyorum ve radyoya geçmem rahat oluyor. Ayrıca yeşili, çiçeği çok severim ben. 4+1 teraslı bir dairede yaşıyorum. Şu anda terasımı düzenlemekle meşgulüm. Akrabalarım da buradan ev aldı, hep beraberiz. Katımda yaşayan komşularım dünya tatlısı insanlar. Herhalde en kötülerini benimdir. Orkestradan eşyayı bırakacaktı arka-

SON KİTABIM "DELİKANLI", ANADOLU İNSANININ TAVRININ BOZULMASINA İLİŞKİN ŞAİRİN İSYANIDIR. ERKEK GİBİ KIZ, KIZ GİBİ ERKEK OLMAZ. ERKEK ERKEK GİBİ, KIZ KIZ GİBİ OLUR. DELİKANLILIK İSE YÜREK İŞİDİR. KIZI,ERKEĞİ OLMAZ.

daşlar, dedim "çal kapılarını hangisi açarsa ona bırak". Ben hem buradaki ticari üniteleri kullanıyorum, hem dışarıdan alışveriş yapıyorum. İstiyorum ki esnaf da kazansın, nitekim Avrupa Konutları'nın buraya gelmesiyle beraber onlar da kazanıyor. Son olarak şunu söylemek isterim: Burayı güzelleştirecek olan bizleriz. Ortak yaşam kültürünü oluşturan belli kurallar var. Bu kurallara uyulur hatta geliştirilirse hayat çok daha güzelleşecektir.



## AREL ÜNİVERSİTESİ & AVRUPA KONUTLARI İŞBİRLİĞİ

# PROFESYONEL SİTE YÖNETİCİLERİ YETİŞİYOR



ÜLKEMİZDE TOPLU YAPI ÇALIŞMALARINI HIZ KAZANDIKÇA VERİMLİ SİTE YÖNETİMİ DE ÖNEM KAZANIYOR. İHTİYAÇ DUYULAN BU PROFESYONEL YÖNETİM İÇİN, AVRUPA KONUTLARI İLE ORTAK BİR PROJEYE İMZA ATAN İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ BİR EĞİTİM PROGRAMI DÜZENLİYOR.



### EĞİTİM PROGRAMINA KİMLER KATILABİLİR?

Bugüne dek hemen hemen tüm toplu konutlarda Kat Mülkiyeti Kanunu gereğince seçilen yöneticiler, site yönetimi konusunda donanımsız ve aslen kendi profesyonel işleri ile meşgul olan kişiler oldu. Doğal olarak sitelerin yönetimi profesyonellikten uzak, kişilerin ikincil işleri olarak yürütüldü. Ancak günümüzde, deprem ve kalabalık nüfus nedeniyle başta İstanbul olmak üzere bir çok şehrimiz yeniden yapılandırılmakta ve dönüştürülmektedir. Bu dönüşüm yüzlerce bazen binlerce daire ve sosyal alanlardan oluşan dev siteler olarak gerçekleşmektedir. Bu tarz projelerin alt yapısız bir ekip ile yönetilmesi ise yaşam kalitesini düşürmektedir. Hukuki, mali, idari konularda ve saha hizmetlerinde tecrübe ve bilgi sahibi yöneticilere ihtiyaç artmaktadır. Bu nitelikte bir yönetici olmak isteyen site ve apartmanların yönetim kurulu başkanları, üyeleri, yöneticileri, denetim kurulu başkanları, üyeleri, müdürleri, muhasebe sorumluları ve bu pozisyonların adayları, Arel Üniversitesi'nde verilecek eğitim ile, kuvvetli bir donanıma sahip olacak. Eğitim programı, gayrimenkul danışmanları ve emlak aracılık hizmet sektörü çalışanları ile inşaat firması yöneticilerini de yakından ilgilendiriyor.

### EĞİTİMCİLER VE MÜFREDAT

Avrupa Konutları & Arel Üniversitesi işbirliğinde gerçekleştirilecek sertifika programında müfredatla ilişkin ders notları ve kullanılacak kaynaklar hukuki, mali ve idari alanlarda uzman kişilerce hazırlandı. Eğitimciler bu müfredatı oluşturan kişiler ve idari konular ile saha hizmetlerinde uzmanlaşmış Avrupa Konutları yöneticileri ve çalışanlarından oluşacaktır. Eğitim konuları ise Genel Site Yönetimi, İletişim, Site Yönetim Hukuku, Site Mali Mevzuat Uygulamaları, İdari İşler ve Saha Hizmetleri ana başlıklarından oluşuyor. Bu ana başlıklar altında Kat Mülkiyeti Kanunu'nun temel içeriğinden, karar defterine, demirbaş avansı ve aidatlardan, teknik bakım ve güvenlik hizmetlerine kadar pek çok ders veriliyor.

### 32 SAATLİK EĞİTİM PROGRAMININ İLK DÖNEMİ 17-25 EYLÜL 2011 TARİHLERİNDE

Profesyonel Konut Sitesi Yönetimi konulu eğitim programının ilk dönemi 17-25 Eylül 2011 tarihleri arasında gerçekleştirildi. İstanbul Arel Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi (ARELSEM) bünyesinde verilen 32 saatlik eğitim sonunda katılımcılar sertifika sahibi oluyor.

SİTE YÖNETİMİ İDARİ KONULARI VE SAHA HİZMETLERİNDE UZMANLAŞMIŞ AVRUPA KONUTLARI YÖNETİCİLERİ VE ÇALIŞANLARI DA EĞİTİM KADROSUNDA YER ALACAK.



ARELSEM İLETİŞİM:  
Kemalpaşa Mah. Halkalı Cad. No: 101  
341296 Sefaköy - Küçükçekmece / İstanbul  
Tel: 0212 540 96 96

# AVRUPA KONUTLARI-TEM'DE MİNİKLER ZIP ZIP ZIPLADI

BJK KOLEJİ'NİN AVRUPA KONUTLARI-TEM AMFİ TİYATRODA DÜZENLEDİĞİ ŞENLİK, ÇOCUKLARA VE SİTE SAKİNİ VELİLERE KEYİFLİ BİR PAZAR GÜNÜ YAŞATTI.

Avrupa Konutları-TEM'de yer alan BJK anaokulu, sitenin amfi tiyatrosunda bir şenlik düzenledi. BJK Koleji bando takımının performansı ile başlayan şenlik, sanat ve spor etkinlikleriyle devam etti. Sanatsal faaliyetleri tercih eden minikler kurulan masalarda taş boyadılar, nohut ve kürdanlardan kuleler inşa ettiler ve rengarenk gece lambaları yaptılar. Güneşin pırıl pırıl olduğu akşamüstünde amfi tiyatro, yere sarılan matlar üzerine konulan trampolinler, denge kışları ve hulahuplarla donatıldı. Tercihini spordan yana kullanan minikler ise vakitlerini bu alanda hoplayarak, zıplayarak geçirdiler. Aletleri öğretmenleri gözetiminde kullanan çocuklar sırada sabırsızlıkla ama arkadaşlarına saygılı bir şekilde beklediler. Şeker ve meyve suyu ikramıyla daha da keyiflenen minikleri, ebeveynleri de amfi tiyatro da birbirleriyle sohbet eşliğinde izlediler.



# SELÜLİTE, YAĞLARA VE SARKMALARLA SON

ICOONE HEM MASAJ HEM VAKUM ETKİSİNE SAHİP BİR CİHAZ. SELÜLİTEN, BÖLGESEL YAĞLARDAN VE GEVŞEK CİLTEN KURTULMAK ICOONE'LA MÜMKÜN. HER DERDE DEVA CİHAZ ARTIK AVRUPA KONUTLARI ATAKENT 2'DE YER ALAN M&B GÜZELLİK SALONUNDA.



İki adet büyük bigudinin vücudunuzda dolaştığını düşünün. Bu bigudiler bedeniniz üzerinde gezdirilirken, üzerlerindeki minik delikler de cildinizi güçlü bir şekilde emiyor. Hem masaj hem vakum etkisine aynı anda sahip olan Icoone, selülit tedavisi, bölgesel yağların giderilmesi, doku gevşeklerinin yok edilmesi ve vücut kontürlerinin düzeltilmesinde kısa sürede sonuç veriyor. Avrupa Konutları Atakent 2'de açılan M&B Güzellik Salonu'nda bulunan cihazı, sağlık sektöründe 20 yıllık deneyimi olan işletmecisi Mehtap Duman anlattı.

## İLK SEANSTAN İTİBAREN HİSSEDİLİR DEĞİŞİM

AMEhtap Duman, cihazın birbirinden bağımsız 3 başlığının olduğunu belirterek uygulama esnasında gereken duruma göre ya çift başlık-

la ya tek başlıkla çalışıldığını belirtiyor. Cihazın, yapısı değişmiş kollojenlerin yeniden yapılanmasına destek verdiğini söyleyen Duman, 100 cm<sup>2</sup>'lik uygulama alanında 1180 mikro vuruş gerçekleştiğini vurguluyor. Bu da dokunun kırılmasını ve deforme olmasını önüyor, esneklik kazanmasını ve sıkılaşmasını sağlıyor. Özel dokunmuş bir elbisenin giyildiği seanslarda ilk 20 dakika genel bir uygulama, sonrasında ise sorunlu bölgeye göre kişiye özel bir uygulama yapılıyor. Vücudun dinlenmiş olduğunun daha ilk seanstan itibaren hissedildiğini belirten Duman, etkili sonuç için en az 10 seansın gerektiğini kaydediyor. Seanslara gün aşırı girilmesini öneren Mehtap Duman, tedavinin bitiminin ardından ayda en az 2 kere seansa girilmesinin sonucu sürekli kılacağına söylüyor.

## KİLO KAYBIYLA DÜZELMEYEN BÖLGESEL PROBLEMLERE ÇARE

M&B Güzellik Salonu'nun işletmecisi Mehtap Duman, selülit tedavisinde Dr. Murad'ın ürünlerini kullandıklarını ve çok daha etkin sonuç aldıklarını belirtiyor. Duman bölgesel şekil bozuklukları ve cilt problemlerine çare olan Icoone'un kullanım amaçlarını sıraladı:

- Karın ve simit toparlama
- Basen toparlama
- İç bacak ve kol sarkmalarını toparlama
- Vücudun üst bölgeleri ve ense arkasızlıklar
- Kalça kaldırma
- Selülit tedavisi
- Yüz kırışıklıklarında toparlama ve yenileme

## Vizyondakiler...

### Alacakaranlık Efsanesi: Şafak Vakti - Bölüm 1 The Twilight Saga: Breaking Dawn - Part 1

**Gösterim Tarihi:**  
18 Kasım 2011 (Türkiye)

Bir vampiri sevdiğinizde, seçim hakkınız kalmaz. Bunun sevdiğiniz kişiyi inciteceğini bile bile nasıl kaçarsınız, nasıl savaşırdınız? Sevdiğiniz verebileceğiniz tek şey hayatınızsa, nasıl vermemezlik ederiniz? Ya onu gerçekten seviyorsanız?

Vazgeçilmez bir şekilde bir vampire âşık olmak, Bella Swan için, bir fantezi ve kâbusun gerçeğe karışmasıdır. Edward Cullen'a duyduğu yoğun tutkuyla bir tarafa, kurt adam Jacob Black ile arasındaki derin bağ ile öbür tarafa çekilmiş bir halde, nihai dönüm noktasına ulaşmak için kayıplar ve mücadele dolu çalkantılı bir yıl geçirmiştir. Artık kaçınılmaz bir seçimle karşı karşıyadır; ya ölümsüzlerin karanlık ama çekici dünyasına katılacak, ya da iki kabilenin arasında insan olarak hayatına devam edecektir.

Bella artık kararını vermiştir ve kendisini muhtemelen yıkıcı ve anlaşılmaz sonuçları olacak benzeri görülmemiş bir olaylar zincirinin içinde bulur. Önce Alacakaranlık'ta yıpranmış olduğunu, ardından Yeniay ve Tutulma'da da dağılıp koptuğunu gördüğümüz ipler, artık tamamen düzeltilip bir araya gelecek gibi görünüyor. Peki ya bu sonsuza kadar gerçekleşmezse?

### Anadolu Kartalları

**Gösterim Tarihi:**  
29 Ekim 2011 (Türkiye)

Pilot olma hayaliyle yaşayan beş gencin hayatı. Uçuş eğitiminde yaşadıkları zorluklar, aileleri, aşkları, ayrılıkları, rekabetleri, dostlukları, fedakârlıklar... Beş arkadaş, hayatlarının bu kutsal ama zor ve stresli döneminde birbirlerine destek olurlar. Bu dönemde eğitimcilerinin destekleri de onlara yol gösterir. Uluslararası Anadolu Kartalı Tatbikatı, hayatını değiştiren bir deneyim olacaktır.



### 30 Minutes Or Less

**Gösterim Tarihi:**  
07 Ekim 2011 (Türkiye)

30 Minutes or Less , küçük bir kasabada sıkıcı hayatını pizza paket servisi yaparak geçiren Nick 'in (Jesse Eisenberg ) iki suçlu tarafından kaçırılarak 30 dakika içinde banka soymaya zorlanması ile gelişen olayları anlatıyor.



### Johnny English Reborn

**Gösterim Tarihi:**  
28 Ekim 2011 (Türkiye)

Kahramanımız Johnny English bu kez Çin Başbakan'ını öldürmek isteyen uluslararası işler yapan bir suikastçi çetesine karşı mücadele vermektedir. Heyecan ve komedi dolu bir kovalamaca bizleri beklemektedir...



### The Adventures of Tintin: The Secret of the Unicorn

**Gösterim Tarihi:**  
04 Kasım 2011 (Türkiye)

Steven Spielberg 'in yönettiği, Peter Jackson 'ın ise yapımcılığını yaptığı macerada Tenten, Snowy isimli köpeğiyle birlikte Kaptan Haddock'a ait kaybolmuş bir hazineyi bulmak için yola koyulur...



FLOKPIER

# DİLEDİĞİNİZ ESTETİKTE EKSTRA YALITIM

Flokpier "walldeco" olarak kullanılabilen bir ürün. Hem duvarlarınıza dilediğiniz estetiği vermenizi sağlıyor, hem de ekstra ses ve ısı yalıtımı sağlıyor. Kadife kaplı strafor olan Flokpier 50x50 ebatında. Yapıştırılarak çabucak monte edilen Flokpier'in temizlenmesi çok kolay. İstenildiğinde rahatça sökülebilmesi de dikkat çekici.

Üç ayrı model, yedi ayrı renkte üretilen Flokpier, özel siparişler ile farklı model ve renklere de uyarlanabiliyor. Tüm duvarı kaplayarak da uygulanabilen Flokpier, en çok TV üniteleri ve yatak başları için tercih ediliyor. Ayna kenarı, duvarın bir bölümü, öne çıkarılmak istenen şık bir komidin arkasında da kullanılabilir. Flokpier, kişinin üretici özelliği ile fonksiyonu çeşitlenebilen bir dekoratif ürün. Evinde odasını ses sistemleri ile donatanlar için de yalıtım konusunda birebir.

KADİFE KAPLI STRAFOR  
DUVARINIZA KOLAYLIKLA  
MONTE EDİLİP RAHATÇA  
SÖKÜLEBİLİYOR.



Biz, İSTEK Okulları'nın anaokulundan üniversiteye çizdiği çağdaş eğitim yolunda güvenle, mutlulukla ve başarılarla yürüyoruz. Biz; aydın, donanımlı, duyarlı, Atatürkçü gençleriz.

# Biz

İSTEK Kaşgarlı Mahmut Okulları'nda 2011-2012 Eğitim Yılı kayıt dönemi devam ediyor.

# İSTEK'liyiz ya sen?



POZİTİF BİLİMLER  
POZİTİF DEĞERLER

İSTEK Kaşgarlı Mahmut Okulları'nda aldığı nitelikli eğitim ile daima başarılı, sanatı ve sporu önemseyen, sosyal açıdan gelişmiş, çok yönlü ve mutlu bir birey olacak.

İSTEK OKULLARI 

İSTEK Kaşgarlı Mahmut Okulları  
Eski Edirne Asfaltı No:510 34110  
0212 594 22 69  
Sultangazi / İSTANBUL  
[www.istek.k12.tr](http://www.istek.k12.tr)

## İSTANBUL AKVARYUM

# OKYANUSLAR İSTANBUL'DA

AÇILIŞINI BAŞBAKAN ERDOĞAN'IN GERÇEKLEŞTİRDİĞİ DÜNYANIN EN BÜYÜK TEMATİK AKVARYUMU İSTANBUL AKVARYUM, İSTANBUL'LULARA YEPYENİ VE KEYİFLİ BİR DENEYİM YAŞATIYOR. İSTAVRITTEN KÖPEKBALIĞINA, İSTANBUL BOĞAZI'NDAN SÜVEYŞ KANALI'NA, ÇEŞİTLİ CANLI TÜRLERİ VE MİNYATÜRLER FLORYA'DAKİ DEV AKVARYUMDA.

### İSTANBUL AKVARYUM YOĞUN İLGİYİ HAK EDİYOR

Haziran ayı sonunda açılışını Başbakan Recep Tayyip Erdoğan'ın gerçekleştirdiği Florya'da yer alan İstanbul Akvaryum, şimdye dek 300 bin kişi tarafından ziyaret edildi. İlk üç günün ücretsiz olması nedeniyle önünde kuyrukların oluştuğu akvaryum ilgiyi gerçekten hak eden bir mekan. Ziyaretçiler, coğrafi bir rotayı takip ederek Karadeniz ile başlayan ve Pasifik'e kadar uzanan, toplam 16 tema ve 1 adet yağmur ormanından oluşan güzergahta yolculuk yapıyor. Bu alanların temalandırılmasında o alanın kültürel, coğrafi, tarihsel ve mimari özellikleri, buna uygun dekoratif unsurlar, interaktif oyunlar, filmler ve alan hakkında detaylı bilgilerin verildiği görsel grafikler yer alıyor. Alanların, ses ve ışıklandırma sistemleri de bu temalandırma-ya uygun olarak düzenlenmiş.

### YAĞMUR ORMANI MACERASI

GEkvator bölgesinde yer alan tropik yağmur ormanları İstanbul Akvaryum sayesinde artık Florya'da. Burada, sıcak ve nemli ortam, sisleme ve yağmurlama özellikleri ile gerçek bir yağmur ormanı deneyimi yaşanabiliyor. Dev bir sincabı andıran dünyanın en iri kemirgeni Capybara'nın Türkiye'de görülebileceği tek yer de yine bura-

sı. Yapay şelaleler, gerçek tropik bitkiler ve hayvan seslendirmeleriyle ziyaretçinin bir an için İstanbul'da olduğunu unutmaması mümkün.

### BİLET FİYATLARI VE ZİYARET SAATLERİ

Yap-İşlet-Devret modeliyle İstanbul Büyükşehir Belediyesi tarafından hayata geçirilen İstanbul Akvaryum projesi 30 yılına Nuhoglu İnşaat, Metal Yapı, Alt ve Üst Yapı İnşaat ve Nas İnşaat'ın oluşturduğu konsorsiyum tarafından işletilecek. Saat 10:00 ile 22.00 arasında ziyaret edilebilecek akvaryumun bilet fiyatı yetişkinler için 29 TL, öğrenciler için 22 TL. Yıllık geçişler ve aileler için indirimli fiyatlar sözkonusu. Şenlikköy Mahallesi Yeşilköy Halkalı Cad. No:93 Florya-İstanbul'da yer alan akvaryumla ilgili detaylı bilgiye 0 212 574 21 30 nolu telefondan ulaşılabilir.

### RAKAMLARLA İSTANBUL AKVARYUM

- 6.800 metreküp su hacmine sahip, toplam 64 adet tank,
- 100 dönüm arazi içerisinde, toplam 22 bin m<sup>2</sup>'lik 2 katlı dev proje,
- İstanbul Akvaryum'a ait 1.200 araçlık 32 bin m<sup>2</sup>'lik otopark alanı,

- 6.000 m<sup>2</sup>'lik ziyaretçi alanı,
- Karadeniz'den başlayıp Pasifik'e kadar uzanan 1,2 kilometre uzunluğundaki, özel temalı gezi güzergâhı,
- Birbirinden ilginç türlerin bulunduğu yaklaşık 1.500 çeşit, toplam 15 bin adet deniz ve kara canlısı,
- 2 adet 15 kişilik 6 akışlı 5D sinema salonu, 7 ayrı film izleme seçeneği, rüzgâr, sis, su gibi

- efektler yaşatan sıra dışı sistem,
- İstanbul Akvaryum içerisinde 470 m<sup>2</sup>'lik alana sahip hediyelik eşya birimi,
- Gezi güzergahı üzerinde 3 kafe,
- Bir tarafı Panama Kanalı manzaralı, diğer tarafı deniz manzaralı 1 adet restoran



ZİYARETÇİLER, COĞRAFİ BİR ROTAYI TAKİP EDEREK KARADENİZ İLE BAŞLAYAN VE PASİFİK'E KADAR UZANAN TOPLAM 16 TEMA VE 1 ADET YAĞMUR ORMANINDAN OLUŞAN GÜZERGAHTA YOLCULUK YAPIYOR.



# EGE'DE MAVİ YOLCULUK

1950'Lİ YILLARDA HALİKARNAS BALIKÇISI OLARAK ÜNLENEN CEVAT ŞAKİR KABAAĞAÇLI, SABAHATTİN EYÜBOĞLU, ORHAN DURU VE AZRA ERHAT GİBİ AYDINLARIN, SÜNGER AVCILARININ TEKNELERİYLE YAPTIKLARI YOLCULUKLAR, GÜNÜMÜZÜN MAVİ YOLCULUKLARI'NI ATASI SAYILIR.

Azra Erhat'ın 1957 yılında yazdığı "Mavi Yolculuk" adını taşıyan kitap, bu yolculuklara verilen ismin nedeni.

Mavi Yolculuk'ların turizm anlamında başlangıç tarihi ülkemizde turizmin yaygınlaşmaya başladığı 1980'ler olduğu söylene de bakın, Azra Erhat 1969 yılında bu konuda yaşadığı bir olayı nasıl anlatıyor.

"Evet, Bodrum aldı yürüdü. Gel gelelim bir gölge düşmüş Bodrum'un Mavi Yolculuk merkezi olan limanına. Liman Reisi, yakışıklı, aydın yüzlü genç bir denizci; kotracılığı en yeni, en uygar kurallara göre kalkındırmak istiyor

Bodrum'da. Bir kotra ve yat limanı yapıyor, bunun için limanın büyük parçasının doldurulması bir yana, Bodrum'a gelip çıkan gemilerin her bakımdan teçhizatlı olması şart koşuluyor. Liman Reisi, bizim Hürriyet'i beğenmedi ranzaları yatakları yok diye. Bizim ranzada yatmadığımızı, güverte de şişirilmiş şilteler üstünde yıldızlara baka baka gecelediğimizi anlatmaya çalıştık, canım geniş güvertemizde halka olup konuşmaktan, türküler söylemekten hoşlandığımızı söyledik, güvertesinde fırladıklar dönen Hürriyet'imize dokunulmamasını deniz üzerinde yüzen o kara dolaplara benzetilmemesini

yalvardık, anlatamadık. Bize çıkış izni vermedi Liman Reisi ve biz öğretmenler, sanatçılar, yazarlar, şairlerden meydana gelen mavi yolcular, biz ki mavi yolculuğu yoktan var ettik ve Ege kıyılarında turizmin açılmasına öncü olduk, biz koca kumanyamızı limana dökmek ve lüks bir yat tutup Bodrum'dan ayrılmak zorunda bırakıldık".

Söz konusu aydınların tarih, doğa ve edebiyat tutkusuyula, Bodrum'dan demir alarak çıktıkları deniz yolculukları o günlerde Güney Ege'de yoğunlaşırken, şimdilerde Akdeniz'in tüm sahil ve koylarını kapsıyor. Gelin biz de onların izin-

den gidelim ve rotamızı Bodrum Yarımadası ile Marmaris Yarımadası arasında sınırlı tutalım.

Ülkemizin ilk mavi yolcuları madem Bodrum'dan demir aldı ilk kez, biz de öyle yapalım ve önce Bodrum çıkışlı rotalardan bahsedelim. Bu turların temel olarak iki güzergahı var. Birisi Gökova Körfezi'ni, diğeri ise Mandalya yani Güllük Körfezi'ni kapsıyor.

Halikarnas Balıkçısı, "Roma'yı gör de öl, Gökova'yı gör de yaşa" der. Gökova Körfezi'ni ve onun merkezi sayılan Akyaka'nın güzelliğini anlatmak için bundan başka söze gerek yok aslında. Körfez olmasına rağmen açık denizi anımsatan Gökova'nın öne çıkan duraklarından bahsedelim biraz da.

Çınar sahili bölgenin en gözde plajı. Zakkumlar ve çam ağaçlarıyla çevrili bembeyaz sahili- nin hemen arkasından doğan yer altı suyu burada denizle buluşuyor ve en sıcak günlerde bile denizin serin kalmasını sağlıyor. İnce Kum Plajı körfezdeki bir başka muhteşem mekan. Körfezin her kıyısında olduğu gibi burada da deniz



YAZI VE FOTOĞRAFLAR: ÖMER KOKAL  
www.omerkokal.com

Milet, Priene, Iassos gibi Karia Uygarlığı'nın önemli kentlerinin ziyaret edilebildiği tarih ve doğa ile iç içe bir rota bulunuyor. Ancak u antik kentler arasında sadece Iassos'a tekneyle ulaşmak mümkün. Diğer kent kalıntıları denizde daha içerde kaldığı için mutlaka bir kara aracı kullanmak gerekiyor.

Eskiden bir ada olan Iassos'un bulunduğu coğrafya karayla bağlanarak yarımada halini almış. Kalıntılar bu yarım adanın yamaçlarına yayılmış durumda. Iassos'tan kalan pek çok kalıntının üzerine ise daha sonraları Kıyı Kışlacık Köyü kurulmuş. Bu küçük şirin köyün bulunduğu koy her zaman son derece sakin ve dingin oluyor.

Marmaris çıkışlı teknelerin kullandığı rota ise ağırlıklı olarak yarımada uçlarına doğru uzanıyor. Marmaris'ten çıkılan yolculukların ilk önemli durağı Serçe Limanı oluyor. Buranın en önemli özelliği bugün Bodrum Müzesi'nde sergilenen tekne batığının buradan çıkarılmış olması. Sonraki durak ise Loryma adıyla da anı-



lan Bozuk Kale. Koyun bir yanında uzanan yarımada tamamen büyük taş bloklardan oluşan surlarla çevrili. Dileyenler kısa bir tırmanışla surlara çıkabiliyorlar.

Loryma'nın hemen arkasında kalan geniş körfez ise Bozburun'a ev sahipliği yapıyor. Açık denize tamamen kapalı bir körfezin en dibinde bulunan Bozburun'un önünde uzanan deniz daha çok göl hissi uyandırıyor insanda. Genellikle kıpırtısız deniz rüzgarın durumuna göre zaman zaman hareketlense de pek fazla dal-

galanmıyor. Aynı sakinlik Bozburun'un kendisi içinde geçerli. Güneşin yüksek olduğu saatlerde iyice sessizleşen Bozburun, günbatımı ve sonrası az da olsa hareketleniyor. Bozburun, aynı zamanda Mavi Yolculuk'larda kullanılan teknelerin üretim yeri.

Bozburun'dan sonra Hisarönü ve Orhaniye Köyleri'nin bulunduğu körfez geliyor. Orhaniye Köyü'nde bulunan Kızkumu Plajı kum hareketleri sonucu oluşmuş. Son derece sıradışı görünen plajın bir efsaneden doğduğu rivayet edili-

yor. Denizin içinde yaklaşık 600 metre uzunluğu, 10 metre genişliği olan sığ bir alan oluşmuş. Koyun ağzını neredeyse kapatan bu alanda günboyu yürüyüş yapanları görmek mümkün. Sığ bölge de yürürken derin kısımlarda denize girmek çok keyifli.

Bu rotanın son durağı olan Datça birbirinden sakin ve doğal güzellikteki küçük koylara ev sahipliği yapıyor. Palamutbükü, Ovabükü, Hayıtbükü ve Kargı Koyu bunlardan bazıları. Ulaşımlarının zorluğu, söz konusu bu mekanları

yağmadan koruyabilmiş. Hiçbirinde aşırı yapılaşma yok ve son derece sakinler. Sahillerinin kumsal ve denizi tertemiz. Çam ağaçları adeta tepelerden akarak bu koylarda denizle kucaklaşıyor. Böylece ortaya havasıyla, suyuyla kirletilmemiş gizli cennetler çıkmış.

Datça sadece muhteşem koylara değil ülkenizin en özel antik kentine de ev sahipliği yapıyor. Knidos yarım adanın en ucuna kurulmuş son derece ilginç bir mekan. Kentin korunaklı

limanı pek çok Mavi Yolculuk teknesini buraya çekiyor gün boyu.

Dilerseniz Mavi Yolculuk'ları ilk baştanlardan Azra Erhat'ın sözleriyle başladığımız yazımızı, onun yol arkadaşlarından Orhan Duru'nun "Mavi Gezi" kitabının son sözüyle bitirelim.

"Bu bir deneme. Ülkenin kıyılarının bir bölümünü sevme, irdeleme, tarihine bakma, özelliklerini aktarma ve anlatma denemesi.

Burada bitmiş değil. Daha çok iş var. Çünkü bu, kıyılarla bitmiyor. İç bölümler, dağlar, yaylalar, geçitler, gene eski kent kalıntıları, ören yerleri, ilginç doğa bölümleri, oralarda eskiden ve bugün yaşayan insanlar var. Her gün yeni bir şey öğreniyoruz ve yeni yerler görüyoruz. Bu kıyılarda gezdiğim yerleri de bitirmiş değilim. Her okuyuşta yeni şeyler bulduğumuz bir değerli yapıt gibi..."



## Yemek Tarifleri



### DUBA KAFE'DEN BİR LEZZET

#### ERİK SOSLU BONFİLE

##### Malzemeler:

200 gr. Bonfile  
50 gr. Ispanak  
30 gr. Noodle makarna  
Közlenmiş biber  
Kurutulmuş domates  
Sebzeli çeşni  
Sarımsak,tuz,karabiber  
Tereyağ,krema,et bulyon

##### Erik Sosu İçin:

50 gr. Çin eriği  
15 gr. Üzüm sirkesi  
Tuz,zencefil  
Tereyağ, krema  
Az buğday nişastası

##### Hazırlanışı

Bonfile 200 derecelik buharlı fırında pişirilir. Diğer yanda sotelenmiş ıspanak tavaya atılır. Kurutulmuş domates ve közlenmiş biber katılır. Az krema ile pişirilip haşlanmış noodle makarna ilave edilir. Tuz,karabiber, çeşni ve sarımsak katılır. Fırından çıkarılan bonfile hazırlanan erik sosu ile birlikte biraz pişirilir. Arzuya göre düzenlenen tabak servise sunulur. servis tabağına alınır ve dereotu ile süslenerek servis yapılır.



### ZEYTEEN CAFE'DEN BİR LEZZET

#### ZEYTİNYAĞLI BİBER VE KURU PATLICAN DOLMASI

##### Malzemeler

Yarım kilo dolmalık biber  
Yarım kilo kuru patlıcan  
1 kase pirinç  
3 soğan  
2 çorba kaşığı kuş üzümü  
2 çorba kaşığı dolmalık fıstık  
1 tutam nane  
1 tutam maydanoz  
Tuz,toz şeker  
Zeytinyağı

##### Hazırlanışı

Biberlerin kapakları çıkarılır. Kuru patlıcanlar kaynar suda yarı kıvamda yumuşayınca kadar haşlanıp, süzülür. Diğer tarafta zeytinyağında soğan ve fıstıklar sotelenir. Daha sonra pirinç ilave edilerek tekrar karıştırılır. Tuz ve şeker de katıldıktan sonra az su ilave edilir ve pişirip demlendirilir. Pirinçlerin yarı kıvamda pişmiş olmasına dikkat edilir. Son olarak maydanoz ve nanenin doğrandığı iç, biber ve patlıcanlara, ağızlarında bir parmak boşluk kalacak şekilde doldurulur.Tencereye yerleştirilen dolmalar biraz zeytinyağı,tuz,şeker ve sıcak su ilavesiyle pişirilir.Tenceresinde bir gece bekletilen dolmalar, buzdolabında bir-iki saat bekletilerek soğuk ikram edilir.



### İKİ RENKLİ PARFE

#### Malzemeler :

- 100 gram toz şeker
- 1 adet yumurtanın sarısı
- 200 ml. çiğ krema
- 2 adet jelatin
- 50 gram Antep toz fıstık
- 50 gram bitter çikolata

1 Kişilik

#### Hazırlanışı

Toz şeker ve yumurta sarısını benmari usulü (sıcak su buharında) kabartın. Ocakta ısıtmış olduğunuz kremayı iki ayrı kaba bölün. Birine çikolatayı koyup eritin. Ötekisine yeşil toz fıstık ilave edin. Her ikisine de soğuk suyla ıslatmış olduğunuz yaprak jelatinleri ikiye bölerek ilave edin. En son yumurta ve şeker karışımının yarısını çikolatalı karışıma, yarısını da fıstıklı karışıma ilave edin.

Parfe kalıplarının yarısına fıstıklı karışımı yarısına da çikolatalı karışımı koyarak buzdolabında donmaya bırakın. Daha sonra sıcak su yardımıyla kalıplardan çıkarıp istediğiniz şekilde meyvelerle süsleyerek servis edin.

# %10 PEŞİNAT 'AY SONRA LÜKÜS HAYAT!

KONUTUN MARKASI AVRUPA KONUTLARI'NIN  
 SON PROJESİ ATAKENT 3'TEN İŞTE BEKLEDİĞİNİZ FIRSAT:  
 %10 PEŞİN, %10 ŞUBAT 2012'DE, %5 HAZİRAN 2012'DE ÖDEYİN,  
 KALANI DİLEDİĞİNİZ VADE SEÇENEKLERİYLE  
 ÖDEMeye BAŞLAYIN.

YENİ  
 BLOKLAR SATIŞA  
 SUNULDU!



- 2300 daire, • 162.000 m<sup>2</sup> peyzaj alanı, • 17.000 m<sup>2</sup> suya ayrılan alanı, • 4 açık yüzme havuzu,
- Yaşam merkezinin girişinde 4 yıldızlı hotel, • Otel bünyesinde sağlık merkezi, kapalı havuz,
- fitness, sauna, SPA, • Her daire için kapalı otopark, • Otoparklardan kal erişimli asansörler,
- Göl kafé, anaokulu, kreş, • 16 mağazadan oluşan alışveriş çarşısı, • Projenin yanı başında
- 43 dönümlük koru, • Yine projenin yanı başında Türkiye'nin en büyük kalp hastanesi, • Kolay ulaşım



İkinci Mah. İzzettin Cad.  
 Beşiktaş/Bağca Mevki  
 Atakent-Koçuköy/Beşiktaş / İstanbul

444 0 380  
 www.avrupakonutlari.com.tr





"YAŞAM TARZI"

**Prestijin, Konforun, Yatırımın markası Avrupa Konutları,**  
TOKİ ve Emlak Konut güvencesiyle binlerce konut üretti.

**Binlerce aileye kazandırdı.**

Yanılmamak için önce markasına bakın.

# ÖNCE MARKASINA BAKIN



ATAKENT-1



TEM



SAKLIBAĞÇE KONAKLARI



AVRUPA RESIDANCE



ATAKENT-2



ISPARTAKULE-1



ISPARTAKULE-2



ATAKENT-3



AVRUPA KONAKLARI FLORYA