

BC LIFE

/Mayıs 2024

BODRUM HAKKINDA HER ŞEY

Lacasa Candles

Doğal ve Sofistike

SEZONA İLK BAKIŞ



OASIS
BODRUM

Alışverişin Merkezindesin!



OasisBodrum

Bodrum City Life Magazine

Sayı:1 / Mayıs 2024

İmtiyaz Sahibi

Gülay Ece Harmandaoğlu
bodrumcitylife@gmail.com

Yayın Yönetmeni

Gülçin Yeşilyurt
gulcinblue@gmail.com

Reklam Koordinatörü

Didem Pekdemir

Katkıda bulunanlar

Emrah Harmandaoğlu
Alper Çamlıca

İletişim Adresi:

Adres: Karapınar Mah. Merkez Sok. No;157-158 Milas/ Muğla

İletişim:

bodrumcitylife@gmail.com
0531 620 89 30- 0 533 772 67 38

Edito



Bahar geliyor, hafifle, mutlu ol

Bodrumda Lifestyle E Dergi olarak ilk sayımızı çıkarmanın mutluluğunu yaşıyoruz.

Bu sayımızda Bodrum Yalçiflikte doğal mum Laca Candles üreticisi Esra Eken ile çok özel bir söyleşi yaptık.

Bodrum'da gezilecek ve nefes alacağınız bir birinden şık mekanlar, cafeler bu sayımızda sizlerle olacak. İlk sayımızda sezonun stil kodlarına dair ip uçları ve tavsiyeler bulacaksınız. Bu sezon moda, güzellik üzerine yeni trendler neler olacak? Yaşam kalitenizi yükselticek ürünler dışında sağlık üzerine konularımızda yer alacak.

EDITOR-IN-CHIEF

Gülçin Yeşilyurt

İçindekiler

7

Davet/ Puma Palermo

Ünlü İsimler Puma Palermo Daveti'nde bir araya geldiler



Gastronomide Yeni trend



15=19

Mehmet
Yalçinkaya ile
Denizden
Restorant

10=12 Lacasa Candles



Esra Eken ile
Lacasa
Candles nasıl
doğdu

12 Anneler Günü Rehberi

Annelerinize hediye seçme konusunda
tüyolar



38=41

Çikolata& Kahve Festivali



Çikolata ve Kahve Festivali eğlenceli ve renkli geçti

49=50

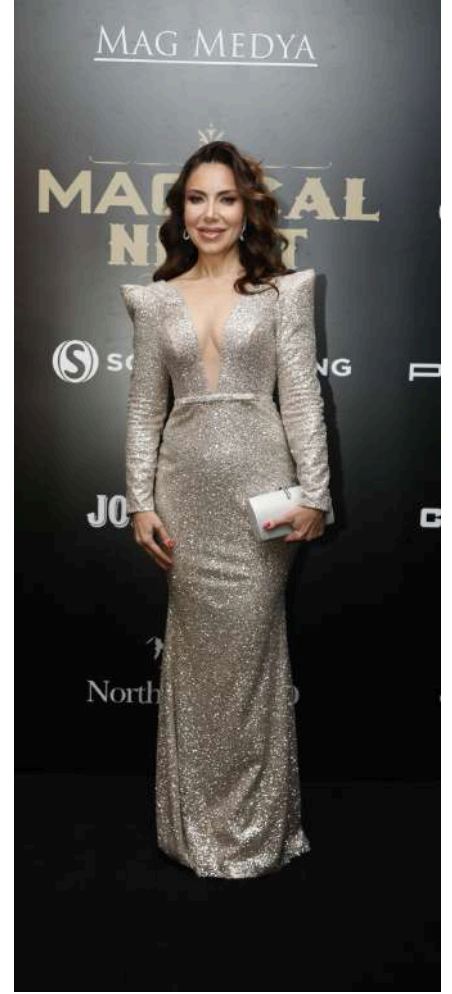
Astroloji

Astrolog-Funda
Gülşen İpekçi'den
Mayıs Ayı Astroloji
Yorumları



DAVET

MAGical Night



Genç ve başarılı iş adamı Can Çavuşoğlu eşi Seda Çavuşoğlu ve Beril Çavuşoğlu ev sahipliğinde gerçekleşen geleneksel MAGical Night, Bilkent Otel'de gerçekleşti.

Şehrin en ihtişamlı gecesini MAGical Night, ünlü radyo programcılarını Serkan Kızılbayır ve sunucusu Sevilay Zeytun'un sunumu ile başladı. Sponsorlara plaket takdimi ile başlayan gece; video mapping gösterileri ile büyüledi. Geceye bürokrasi dünyasının tanınmış isimleri katılırken; çok sayıda üst düzey yönetici ve cemiyet hayatının Zeynep-Emrah Yaykırın, Ebru-Deniz Demiryürek, Yeşim-Reha Tandoğan, Demet-Türker Naslı, Zeynep Karahan Uslu-İbrahim Uslu, Damla-Etkin Perçiner-Funda-Eda- Emre Bekişoğlu gibi sevilen simaları yoğun ilgi gösterdi.

DAVET

PUMA, Palermo



ÜNLÜ İSİMLER PUMA PALERMO DAVETİNDE BİR ARAYA GELDİ

Palermo'nun dönüşünü kutlayan PUMA, Parola: Palermo kampanyasını özel bir davetle tanıttı. Palermo koleksiyonunun sergilendiği akşam, Şeyma Subaşı ve Melisa Ilıcalı, Fenerbahçeli İrfan Can Kahveci, Ceylan Çapa, Hazar Motan, Hidayet Türkoğlu, Aslıhan Karalar, Oğulcan Çağlayan, Beşiktaşlı Amir Hadziahmetovic, Serenay Aktaş, Merve Oflaz, İdil Yazar gibi birçok ünlü ismin katılımıyla gerçekleşti. 25 Nisan günü Backyard'da gerçekleştirilen parti ile PUMA, efsane model Palermo'nun yazın ayakkabısı olarak dönüşünü müjdeliyor.

DAVET

PUMA, Palermo



Palermo'nun Geri Dönüşü Kutlandı.

Ünlü spor markası PUMA, Sicilya adasının kıyı başkentine saygı duruşu niteliği taşıyan ikonik ayakkabısı Palermo'nun geri dönüşünü, "Forever. Palermo." sloganıyla gerçekleşen çok özel bir partiyle kutladı. 25 Nisan günü Backyard'da gerçekleştirilen parti, Şeyma Subaşı ve Melisa Ilıcalı, Fenerbahçeli İrfan Can Kahveci, Ceylan Çapa, Hazar Motan, Hidayet Türkoğlu, Aslıhan Karalar, Oğulcan Çağlayan, Beşiktaşlı Amir Hadziahmetovic, Serenay Aktaş, Merve Oflaz, İdil Yazar gibi ünlü isimlerin katılımıyla gerçekleşti.

DAVET

PUMA, Palermo



**Konuklar yeni koleksiyonu
çok beğendi.**



Yaratıcılığım Sermayem Oldu



ESRA EKEN
LACASA CANDLES MUMLARI

Bodrum'un yeni markası Lacasa Candles'ın sahibi Esra Eken ile el yapımı natürel mumları hakkında konuştuk.



Kendinizden bize bahsedermisiz ?

14 Temmuz 1977'de İstanbul'da doğdum. Ankara Başkent Üniversitesi Turizm Otelcilik İşletme mezunu olduktan sonra hayatıma farklı bir yön vermek için adım attım. Antalya'da "Yelken Yuva" adında bir okul öncesi eğitim merkezi kurarak eğitim sektöründe 10 yıl boyunca aktif olarak çalıştım. Ancak sağlık sorunları yaşamam sebebiyle bu süreci sonlandırmak zorunda kaldım. Daha sakin bir yaşam arayışıyla Bodrum'a yerleştim. Burada sessizliğin ve doğanın içinde yaşamının benim için ne kadar önemli olduğunu fark ettim.

Yeni bir hayat arayışı içine girdim ve aromaterapi eğitimine ilgi duydum. Yaklaşık 2 yıl boyunca aromaterapi, parfüm yapımı, sabun ve mum yapımı gibi birçok eğitimler aldım. Bu eğitimlerin sonunda yaptığım örnekler beni fazlasıyla heyecanlandırmaya başladı. Ve daha çok öğrenmek, yeni bir şeyler keşfetmek isterken karşıma öyle bir insan çıktı ki bugüne kadar aldığım tüm eğitimlerin üzerine hiçbir yerde öğrenemeyeceğim bilgileri bana öğretti. Bir mumun sadece aydınlatma veya atmosfer yaratmak için değil aynı zamanda masaj yoluyla tedavi özelliği de olduğunu öğrendim. Bana elini uzatan Marbling Bodrum markasının kurucusu Ebru Piroğlu Durgut bu yolda en büyük destekçim oldu. Masaj mum yapımını öğretmekle kalmayıp markamı hayata geçirme adımlarımda bana rehber oldu ve hala olmaya devam ediyor. Eski bir Bodrum taş evinin ormanın kenarında bulunan ahır kısmını, hiçbir otantik dokusunu bozmadan mum atölyesine dönüştürdüm. Bu süreç beni çok mutlu etti ve artık her şeyin hazır olduğunu hissettim. Lacasa Candles markası altında, doğallığı en iyi şekilde yansıtarak evlerinizi aydınlatmaya geldim.

Bizler çocukluğumuzda, mum ışığında gölge oyunu oynayarak mutlu olan nesillerdik. Fakat o zamanlar bilmiyorduk. Aslında bu güzel atmosferin bizleri nasıl zehirlediğini. İşte benim hedefim artık çocuklarımızın ve bizden sonra gelen neslin, bu güzel atmosferi yaşarken zehirlenmesini önlemek.



Lacasa Candles nasıl doğdu ?

Lacasa Candles, doğal ve benzersiz mumlar üreten bir markadır. Markanın kökeni, Bodrum'un huzurlu atmosferinde, Kızılağaç köyündeki bir evin yanındaki ahırda başladı. Bu ahır kişisel bir atölyeye dönüştüren ve buraya "ev" anlamına gelen Lacasa adını veren biri olarak, doğanın ilham verici güzelliklerinden esinlenerek mumlar üretmeye başladım. Her bir mum, doğal malzemelerin özenle seçilmesi ve el işçiliğiyle üretilmesiyle karakterize edilir. Lacasa Candles, doğanın sakinliğini ve güzelliğini evlerinize getiren benzersiz ve zarif tasarımlarıyla öne çıkar.

Mumlarınızın özelliklerini anlatırmısınız ?

Evet, Lacasa Candles olarak ürünlerimizin belirgin özelliklerinden biri doğal içerikler kullanılmasıdır. Doğal mumlarımızın üretiminde, yüksek kaliteli ve çevre dostu doğal malzemeler tercih ediyoruz. Esansiyel yağlar, soya mumu ve diğer doğal malzemeler, ürünlerimizin kalitesini ve doğallığını belirlemektedir. Bu sayede, müşterilerimize sağlıklı ve doğal bir mum deneyimi sunmayı amaçlıyoruz. Ayrıca, ürünlerimizin benzersiz tasarımları, çeşitli kokuları ve zarif görünümleriyle de dikkat çekiyoruz. Her bir mum, özenle seçilmiş doğal malzemelerin el işçiliğiyle üretilerek, müşterilerimize sıcaklık ve zarafet katmayı hedefliyoruz.

MASAJ MUMLARIMDA OLDUKÇA İLGİ GÖRÜYOR



Masaj mumu yapmaya nasıl başladınız ve bu işteki ilham kaynağınız nedir?

"Masaj mumu yapmaya başlamam, kişisel bir ihtiyacımı karşılamak için oldu. Yüksek kaliteli ve doğal içerikli masaj mumları bulmakta zorlanıyordum. Bu ihtiyacı karşılamak için kendi masaj mumlarımı yapmaya başladım. Zamanla, bu hobim işe dönüştü ve insanların benim gibi doğal ürünlere erişimini sağlamak için bir iş fırsatı gördüm."

Kendinizi bu sektörde nasıl konumlandırıyorsunuz ve farkınızı ne olarak görüyorsunuz?

"Masaj mumu sektöründe kendimizi yüksek kalite, doğal içerikler ve çeşitlilik açısından konumlandırıyoruz. Farkımız, sadece doğal malzemeler kullanarak ve özenle tasarlayarak müşterilerimize sürdürülebilir ve keyifli bir masaj deneyimi sunmamızda yatıyor. Ayrıca, müşterilerimize özelleştirilmiş ürün seçenekleri sunarak da dikkat çekiyoruz."

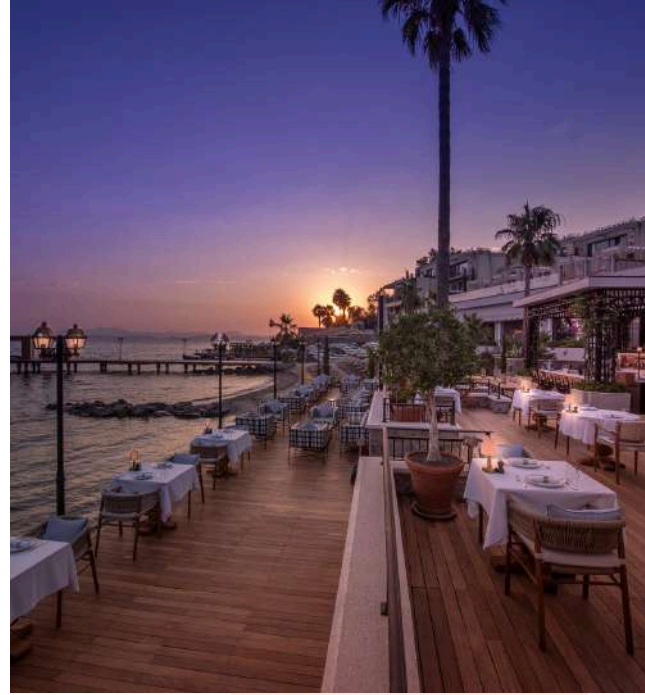




CASA NONNA BODRUM, MORCHELLA İLE ŞIRA DIŞI BİR GASTRONOMİ DENEYİMİ SUNUYOR

Bodrum'un en güzel ve saklı koylarından birinde yer alan ve göz alıcı deniz manzarası ile büyüleyen Casa Nonna Bodrum'un eşsiz konseptiyle hayat bulan Morchella Restoran, Türk ve İtalyan mutfağının benzersiz lezzetlerini buluşturarak misafirlerine gurme bir lezzet serüveni sunuyor.

Casa Nonna Bodrum; sürdürülebilir bir gelecek için adımlar atan restoranları ile bu yaz da Bodrum'da farkını ortaya koyuyor. Casa Nonna Bodrum bünyesinde yer alan, denizin mavi serinliği ve gün batımının muhteşem dansının, zarif ve davetkâr dekorla birleşerek etkileyici bir manzara sunduğu Morchella Bodrum da yemek tutkunlarının ve unutulmaz bir deneyim arayan herkesin uğrak yerleri arasında bulunuyor.



Adını bölgeye ait kuzugöbeği mantarından alan Morchella'da, Casa Nonna Bodrum'un çiftliğinde ve tarlasında özenle yetiştirilen taze ve yüksek kaliteli malzemeler, şeflerin ustalıkla hazırladığı yemeklerde buluşuyor. Ege ve Akdeniz'in eşsiz sızma zeytinyağını, Akdeniz'in taptaze deniz mahsüllerini, İpek yolundan miras baharatları ve Türkiye'nin her köşesinden yerel ürünleri bir araya getiren geniş menü yelpazesi ile sunulan her tabak adeta bir lezzet serüveni vadediyor.

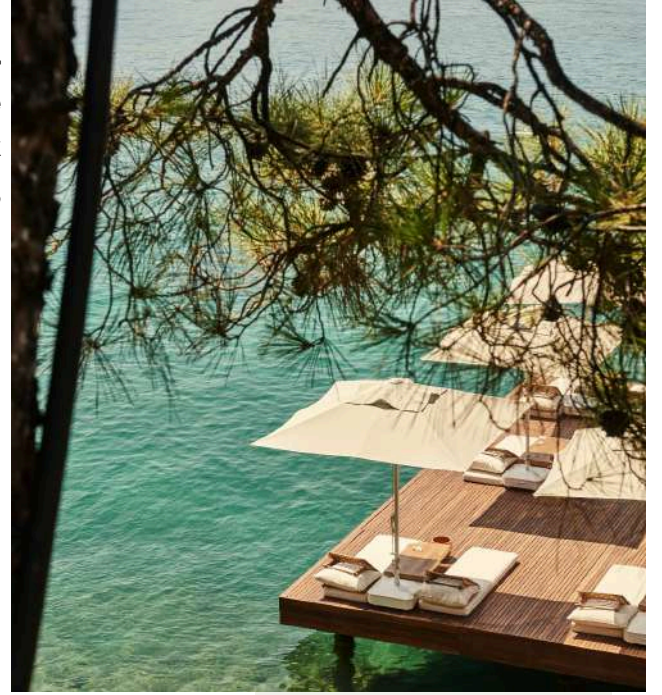
Romantik bir akşam yemeği için mükemmel bir seçenek olan Morchella, aynı zamanda dostlarınız ve ailenizle keyifli bir buluşma için de ideal bir ortam sunuyor. Morchella'nın atmosferi, yemeğinizi bir kutlama haline getirerek, her anı unutulmaz kılıyor.

Bodrum'un Güzde Tatil Mekânı Bodrum Loft, Doğa Dostu Modern Mimarisi ve Seçkin Restoranlarıyla 2024 Yaz Sezonuna Hazır



Kısa zaman içerisinde Bodrum'un en gözde tatil yerlerinden biri hâline gelen tatil köyü Bodrum Loft, 2024 yaz sezonuna merhaba diyor. Tatler Seyahat Rehberi'nde "Dünya'nın En İyi 101 Oteli - 2024" listesinde yer alarak Bodrum'un turizm cazibesine katkı sağlayan Bodrum Loft, mayıs ayıyla birlikte ziyaretçilerini ağırlamaya başlıyor.

Bodrum Loft, her yıl olduğu gibi bu yıl da misafirlerine eşsiz bir tatil deneyimi sunmaya hazırlanıyor. 36 villadan oluşan bu özel tatil köyü, farklı tiplerdeki konaklama seçeneklerinin yanı sıra bu yıl otel konseptinde konaklama seçeneği de sunarak Bodrum'da turizmi altı aya yayma geleneğini sürdürüyor. Villalar, sahipleri tarafından kullanılmadıkları zamanlarda Bodrum Loft'un benzersiz rezervasyon sistemi üzerinden diğer ziyaretçilere kiralık olarak sunuluyor. Bodrum Loft, haftalık ve iki haftalık kısa dönem konaklama seçenekleriyle daha geniş bir kitleye ulaşmayı hedefliyor.



Yeme içme alanında da iddialı olan Bodrum Loft, Ankara'nın popüler mekânlarından Ters Köşe Balık Restoran'ı Bodrum'a taşıyor. Yeni şubesiyle misafirlere sonsuz maviye karşı lezzetli anlar vaad eden Ters Köşe, Bodrum Loft'un gastronomi alanındaki çeşitliliğini artırıyor. Aynı zamanda, Loft Elia Restaurant ve Paper Moon Bodrum Loft gibi sevilen restoranlar da bu yaz sezonunda konuklarına hizmet vermeye devam edecek. Bodrum Loft, denizin sonsuz güzelliği ve birbirinden lezzetli seçenekler sunan restoranlar sonrası konuklara iki farklı barda eğlence seçeneğini de sunuyor.

Bodrum Loft, dünya çapında saygın dergi ve gazeteler tarafından da takdir ediliyor. The Times, Tatler, Vanity Fair, Conde Nast Traveller, Time, The Telegraph, Forbes gibi prestijli yayınlarda yer alan Bodrum Loft, doğaya saygılı mimarisi ve yüksek kalitesi ile övgüler alıyor. Tatil köyü, minimalist ve aile dostu bir tatil deneyimi sunarak, doğal güzellikleri ve yıldızlar altında unutulmaz anlar vaat ediyor.

Şef Mehmet Yalçınkaya'dan

**GASTRONOMİDE
YENİ TREND**

"SESSİZ LÜKS"

*Badrum
Denizden Restoran*



EGE BÖLGESİNİN SEBZELERİ VE LOKAL BALIKLAR MENÜYÜ BELİRLİYOR

Bir yandan hemen her alanda tüm markaların sahip çıktığı "Sürdürülebilir bir dünya düzeni" için çalışan Mehmet şef imzalı Denizden Restoran, var olduğu Ege Coğrafyası'nın ürünlerine ve yerele sahip çıkıyor. Bölgenin deniz mahsülleri, balıkları, yerel üreticiden gelen doğal ürünler menü belirlenirken en önemli girdiyi oluşturuyor. Şef Mehmet Yalçinkaya Bodrum Denizden Restoran ile ilgili; "İtir otu, Lavanta, Gambilya, Mandalina, Kabuksuz Yengeç ve Ahtapot ile bölgesel değerleri menümüze yansıtıyoruz. Taze, doğal, leziz ve sürdürülebilir menümüz bu yıl yepyeni bir dekorasyon ile taçlandı. Tabak tasarımlarımız sanatçıların desteği ile yemeklerimiz için hikayelendirildi" diyor.





Denizden Restoran

Değişen dünya düzeni, yapay zeka ve ilerleyen teknolojiye rağmen değişmeyen tek şey, üretim ve ürünün değeri. Azalan toprak ve verimlilik; sıfır atığın mutfaktaki yerini artırmanın yanı sıra yerel üreticinin de desteklenmesi gerçeğinin bir kez daha altını çiziyor. Bu noktada yerele sahip çıkan şef Mehmet Yalçinkaya "Gittiğim her bölgede altını çizdiğim konu yerel kooperatiflerin önemi ve desteklenmesi gerektiği gerçeği. Bu biz şefler için çok önemli. Reçeteniz ne kadar iyi olursa olsun ürünsüz bir mutfak damsız eve benzer. Norveç'te tohum depolarına baktığınızda, geleceğin nasıl akacağını tahmin etmek hiçte zor değil. Bu nedenle üreten kooperatifler bizim ilk tedarik zincirimizdir. Denizden Restoran Ege bölgesinde ki tüm kooperatiflere sahip çıkıyor ve öncü oluyor. Elbette bir yandan kadın üretimi bizim en hassas noktamız. Bu noktada kadın kooperatifleri listemizde en ön sırada yer alıyor" dedi.



Mehmet Yalçınkaya

Masterchef moderatörü şef Mehmet Yalçınkaya, Bodrum Merkez Marina'da geçen sene hizmete açtığı "Denizden Restoran"ın yeni tadım menüsünü tanıttı. Değişen dünya düzeninden etkilenen gastronomide, restoranların kimlikleri daha minimalist, sunum tabakları daha sade ve ürünün önüne çıkmayacak reçeteler ile daha farklı bir dönem başlıyor. Restoranlarda paylaşım tabakları ile fiyat fayda endeksi daha makul bütçeli menüler planlanırken, diğer yandan tadım menüleri de aşırı lüks ve atık içeren yemeklerden sıyrılarak daha sade bir hale bürünüyor. Kocadon Museum Hotel içinde, hizmet veren "Denizden Restoran" tüm dünyada öne çıkan "Sessiz Lüks" kavramını Ege'ye taşıyor.



BODRUM DENİZDEN RESTORAN'IN YILDIZI "KABUKSUZ MAVİ YENGEÇ"

Şef Mehmet Yalçınkaya'nın Bodrum Denizden Restoran'ın 2024 menüsünün yıldızı "Kabuksuz Mavi Yengeç" oldu. Gittiği her ilde Tarım İl Müdürlüğü ile bağ kuran Mehmet Şef; 'Bodrum Sıvran'da keşfettiğimiz kabuksuz Mavi Yengeç bizi çok heyecanlandırdı. Ben ve ekibim ürün ile çalıştık. Geldiğimiz sonuçta leziz, görseli yüksek bu tabağı oluşturduk' dedi. 2024 yazında Bodrum Denizden Restoran'ı ziyaret edecek olanlar yepyeni tadım menüsü ile unutulmaz bir lezzet deneyimi yaşayacaklar.

Şef Mehmet Yalçinkaya, Bodrum'da hizmete açtığı "Denizden Restoran" ile tüm dünyada öne çıkan "Sessiz Lüks" kavramını Ege'ye taşıdı. Sessiz lüks konseptine uyumlu olarak yeniden düzenlediği restoran dekorasyonu ile de sade, nezih ve şık bir atmosfer oluşturdu. Yemek yorumlarının dekorasyon fikirleri ile eşleşerek sadeleştiği bu yeni yaklaşımla yoğun günlük hayatımızdan farklı kaçış alanları yaratılıyor. Yepyeni bir deneyimin kapılarını aralayan "Denizden Restoran" içeriye girdiğiniz ilk andan itibaren günün her anında konfor, rahatlık ve leziz yemekler sunuyor. Restoran dekorasyonunda kullanılan renkler, dekorasyon objeleri, mobilyalar, aydınlatma ürünleri sıcak ve samimi bir izlenim oluşturuyor. Restoranda kullanılan minimalist tabaklar farklı doku ve malzemeleri bir arada harmanlıyor. İlik Bodrum esintisi de mekanın kombinasyonunu tamamlanmış oluyor.

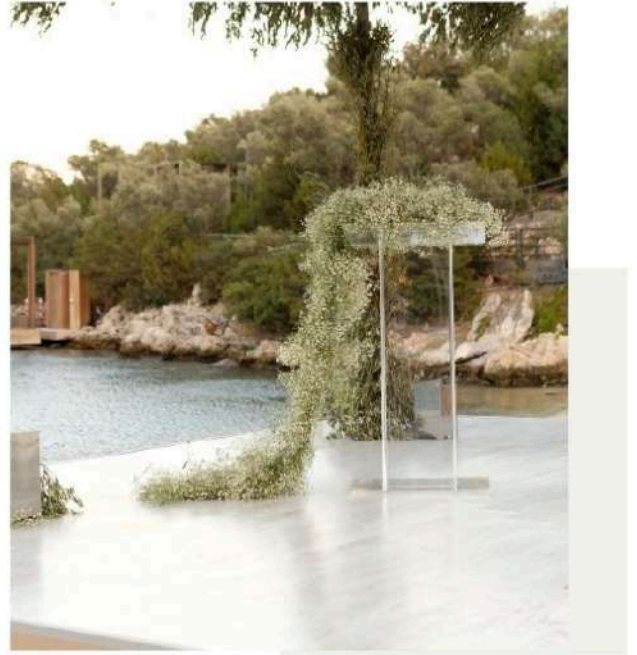




Masalsı Düğünler Mandarin Oriental *Bodrum da*

Cennet Koyu'nun en güzel sahilinde yer alan açık alanları, en taze ürünlerle özenle tasarlanmış yaratıcı lezzetleri, özgün ve kişiye özel SPA hizmetleriyle çiftlerin evliliği ilk adım attıkları güne eşlik etmeye devam ediyor.

Mandarin Oriental, Bodrum, olağanüstü yeşili ve büyüğü mavisiyle uyumlu lüks mimarisi, zarif ihtişamı ve sofistike dokunuşlarıyla bekarlığa veda partileri ve geleneksel kına gecesi dahil, pek çok farklı etkinlik için sunduğu seçeneklerle özgün ve unutulmaz partilere imza atıyor. Yarattığı özel ambiyansla bu çok özel destinasyonda birbirlerine "evet" demek isteyen çiftlerin ilk tercihi olmaya devam ediyor.



Düğün öncesi oluşan yoğun stresi yatıştırmak, sonrasında ise yorgunluğu atarak tazelenmek için eşsiz seçenekler sunan ödüllü The Spa at Mandarin Oriental, Bodrum, rafine hizmetleri ile en özel günlerinde de çiftlerin yanında.

12 terapi odası, üç güzellik bakım odası, Ege Denizi'nin engin mavisine bakan açık hava kabinleri, özel kese odalı hamamları, sauna, kapalı ve açık yüzme havuzlarıyla düğüne hazırlıktan balayına kadar tüm süreci uzmanlıkla yöneten The Spa at Mandarin Oriental, Bodrum, evliliğe ilk adımı atan çiftlerin özel anlarını unutulmaz ve eşsiz kılıyor.





En özel gününüz için The SPA at Mandarin Oriental, Bodrum'dan ayrıcalıklı bakımlar

Ödüllü Spa terapileri, doğal içerikli kürleriyle hem bedensel hem de ruhsal huzuru yakalamak isteyenlere seçenekler sunan, The Spa at Mandarin Oriental, Bodrum, geleneksel Türk hamamı ve terapi alternatifleriyle evlenecek çiftlere ve misafirlerine benzersiz bir deneyim yaşıyor.

2023 Haute Grandeur Global Excellence Awards'da "En İyi Global Destinasyon Düğün Oteli" ve "Avrupa'nın En İyi SPA Tasarımı" kategorilerinde ödül alan Mandarin Oriental, Bodrum, çiftlere hayallerinin bile ötesinde bir düğün vaat ediyor.



Sağlıklı Yaşam



ALERJİ SEMPTOMLARINIZI DOĞAL ÇÖZÜMLERLE HAFİFLETİN



Eczacı ve Homeopat
Ezgi Nevçehan

İlkbahar mevsimde, doğanın uyanışıyla birlikte pek çoğumuzun karşılaştığı mevsimsel alerjiler, yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyebiliyor. Ancak alerji semptomlarını hafifletmek ve günlük aktivitelerimizi sürdürmek için bir dizi doğal yöntem ve stratejiler bulunmaktadır. Eczacı ve Homeopat Ezgi Nevçehan, alerjik semptomları hafifletmek için önerilerde bulunarak, bu süreci doğal formüllerle hafifletmenin etkili yollarını anlattı.

Alerjiler, bağışıklık sistemimizin vücudu yabancı maddelere karşı koruma mekanizmasının aşırı tepkisi olarak ortaya çıkar. Polen, küf sporları, ev tozu akarları ve hayvan tüyleri gibi çevresel alerjenler, semptomlara neden olabilir. Eczacı ve Homeopat Ezgi Nevçehan, “Bu semptomlar arasında burun tıkanıklığı, kaşıntı, hapşırma, gözlerde sulanma ve kızarıklık gibi rahatsız edici durumlar bulunduğunu belirtti. süreci rahat geçirebilmek için öncelikle bu alerjenlerle baş etmeliyiz. Ezgi Nevçehan, “Bunun için 500 ml suyun içine 50 damla karanfil ve 50 damla palmarosa uçucu yağlarını damlatın ve yıkanmayan ev tekstiline, çalışma ortamında bulunan mobilyalara ya da araba koltuklarına bu karışımı çalkalayarak sıkın. Alerjik semptomları rahatlatmak için ilk adım böyle olmalı” dedi.

Alerji semptomlarını hafifletmek ve kontrol altına almak için bitkisel tedavilerden de yararlanabiliriz. Eczacı ve Homeopat Ezgi Nevçehan, “Fitoterapi (bitkisel tedavi) alanında, papatya, biberiye, ısırgan otu, yeşil çay ve zencefil gibi bitkilerin anti-enflamatuar ve antihistaminik özellikleri sayesinde semptomlarınızı azaltabilirsiniz. Ancak, bitkisel tedavileri kullanmadan önce bir uzmana danışmak önemlidir, çünkü bazı bitkiler ilaçlarla etkileşime girebilir veya yan etkilere neden olabilir” dedi.

Ezgi Nevçehan, Aromaterapi'nin, alerji semptomlarını hafifletmek için başka bir etkili doğal yaklaşım olduğunu vurguladı. Nevçehan, “Lavanta yağı, nane yağı, çay ağacı yağı, nioli, selvi ve limon yağı gibi esansiyel yağlar, anti-enflamatuar ve rahatlatıcı özelliklere sahiptir ve burun tıkanıklığı, gözlerde kaşıntı ve hapşırma gibi semptomları hafifletebilir. Ancak, esansiyel yağların cilt üzerinde doğru şekilde kullanılması ve seyreltilmesi önemlidir, aksi takdirde cilt tahrişine neden olabilir” şeklinde konuştu.



ALERJİK SEMPTOMLARI HAFİFLETMEK İÇİN DOĞAL ÇÖZÜMLER

Eczacı ve Homeopat Ezgi Nevçehan, bu aşamada alerjik reaksiyonların sebep olduğu burun tıkanıklığı, hapşırma gibi belirtileri ortadan kaldıracak bir tarif verdi.

40 damla selvi , 20 damla nioli, 20 damla günlük , 10 damla nane, 10 damla lavanta

Nevçehan, “Hazırladığınız bu karışımı gün içinde dışarı çıkarken, şikayetleriniz çok arttığında ve gece uyumadan önce burun kenarınıza, hafif iç çepelere gelecek şekilde sürülmesi gerektiğini ve uyumadan önce yastığınızın kenarına damlatarak keyifli bir nefes alabileceğinizi söyledi.

Ezgi Nevçehan, “Bu süreçte besin takviyelerinin de önemi çok büyük. Doğru zamanda, doğru etken madde ile kullanımı sağlanan besin takviyelerinin semptomları rahatlattığı ve tedavi ettiği artık kanıtlanmış durumda. C vitamini, probiyotikler, omega-3 yağ asitleri ve quercetin, çörek otu yağı, üzüm çekirdeği ekstraktları gibi takviyeler bağışıklık sistemini güçlendirerek alerjiye bağlı iltihaplanmayı azaltabilir. Ayrıca, alerjenlere maruziyeti azaltmak da semptomları kontrol altına almak için önemlidir. Polen mevsiminde dışarıda zaman geçirmeyi sınırlamak, evde toz alerjenlerini azaltmak için düzenli temizlik yapmak ve alerjen filtrelerini kullanmak gibi önlemler alınabilir. Ayrıca, alerji semptomlarını tetikleyebilecek yiyeceklerden kaçınmak da önemlidir” dedi.

Eczacı ve Homeopat Ezgi Nevçehan son olarak herkesin vücudunun farklı tepkiler verebileceğine dikkat çekerek, bu nedenle alerji tedavisi veya semptomları hafifletici yöntemler konusunda bir sağlık uzmanına danışmanın önemli olduğunu söyledi. Nevçehan ayrıca, acil durumlar için bir alerji planına sahip olmak ve gerekli tedavileri yanınızda bulundurmanın önemini vurguladı.





Spora Başlamadan Önce 3 Öneri



**Kardioloji Uzmanı
Prof. Dr. Murat Turfan**

Acıbadem Taksim Hastanesi Kardiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Murat Turfan “Türkiye, kalp hastalıkları açısından riskli bir ülke konumundadır. Bu durum, kalp sağlığını korumak için spor yapmanın ne kadar önemli olduğunu açıkça gösteriyor. Buna karşın bazı kurallar göz ardı edildiğinde istenmeyen sonuçlara neden olabilir ki özellikle kalp hastalığı öyküsü olan kişiler için bu risk daha fazladır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre, Türkiye’de her 10 ölümden 4’ü kalp ve damar hastalıklarına bağlıdır. Türkiye’de her yıl yaklaşık 200 bin kişi kalp krizi, 100 bin kişi de beyin kanaması ve felç geçirmektedir” diyor. Prof. Dr. Murat Turfan spora başlamadan önce ihmale gelmez 3 kuralı anlattı, önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.

Doğru sporu seçin!

Sağlık durumunuza, yaşınıza ve kondisyonunuza uygun olmayan sporları yapmaktan kaçınin. Bu kriterler açısından kendinize en uygun sporu seçmeniz önemlidir. Ayrıca, keyif almanızı sağlayacak ve günlük yaşantınızı zora sokmayacak programlama yapabileceğiniz bir spor seçmeniz de motivasyonunuzu yüksek tutacaktır. Prof. Dr. Turfan “Yeni başlayanlar için yürüyüş, bisiklete binme veya yüzme gibi düşük yoğunluklu egzersizler idealdir. Daha deneyimli sporcular koşu, tenis veya basketbol gibi daha yüksek yoğunluklu egzersizler yapabilir. Kronik bir hastalığınız varsa, doktorunuza hangi sporların sizin için uygun olduğunu sorabilirsiniz” diyor.

Yavaş başlayın

Ani ve yoğun egzersizlere başlamak kalp hastalıklarına hatta kalp krizine neden olabilir! Bu nedenle kademeli olarak ilerleyen bir program uygulamak önemlidir. Vücudunuzun yeni egzersiz programına uyum sağlaması için ilk haftalarda kısa süreli ve düşük yoğunluklu egzersizler yapmanız önerilir. Yavaş başlamak; sakatlanma riskini azaltır, motivasyonunuzu korumanıza yardımcı olur, vücudunuzun egzersiz programına uyum sağlamasına zaman tanır. Prof. Dr. Turfan bu noktada şu önerilerde bulunuyor: “İlk hafta 10-15 dakikalık egzersizlerle başlayabilirsiniz. Her hafta egzersiz sürenizi ve yoğunluğunuzu kademeli olarak artırabilirsiniz. Vücudunuzun sinyallerini mutlaka dinleyin. Özellikle göğüs, kas, baş ağrısı, baş dönmesi ya da nefes darlığı gibi şikayetleriniz olursa dinlenmeli ve mutlaka doktora başvurmalısınız. Vücudunuzun susuz kalmaması için de bol su içmeye özen göstermelisiniz.”

Düzenli olun

Haftada en az 3-5 gün, en az 30 dakika egzersiz yapmak kalp sağlığınız için idealdir. Düzenli egzersiz; kalp kaslarını güçlendirmeden kan basıncını düşürmeye, kolesterolü dengelemeden stresi azaltmaya dek vücuda birçok fayda sağlar. Kardiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Murat Turfan egzersizleri bazen hiç yapmayıp bazen de aşırı yüklenmenin kalbi olumsuz etkileyebildiğini belirterek, egzersizin günlük rutinin bir parçası haline getirilmesi gerektiğini vurguluyor.





Yenilenen Studio Fix Fluid SPF15 Mat Fondöten ile tanış

M·A·C'in klasik mat fondöteni yeni bir dokunuşla yeniden doğuyor. Bildiğin ve makyaj rutinin vazgeçilmezi olan ikonik Studio Fix Fluid Spf 15 24HR Mat Fondötemiz, tamamen yenilenmiş formülü ile karşında!



Olaplex N°7 Bonding Oil

Besleyici, şekillendirici ve onarıcı N°7 Bonding Oil, saçları yağlandırmadan onarıyor ve yeniliyor. Elektriklenmeyi en aza indirirken ısı koruması sağlayan bu onarıcı yağ, saç yapısını güçlendiriyor, canlandırıyor ve parlaklığını arttırıyor. Sağlıklı bir görünüm yaratırken saç dokusunu iyileştiriyor.



Yeni Huile Prodigieuse® Or Florale ile Karşı Konulmaz Işıltı

Yeni Huile Prodigieuse® Or Florale, cildinizi ve saçlarınızı tek bir adımda nemlendiren, yumuşatan ve aydınlatan bütünsel bir bakım sunuyor. Vegan ve temiz içerikli bu formül, yüzünüz, vücudunuz ve saçlarınızla mükemmel uyum sağlayarak doğal güzelliğinizi ön plana çıkarıyor.

'The Further Sun Series' ile tanışma zamanı...

The Further, yeni güneş koruyucu ürünlerden oluşan 'Sun Series'i, cildine önem verenlerin beğenisine sunuyor. Vegan içeriklere sahip ve hayvanlar üzerinde test edilmemiş The Further güneş bakım ürünleri, zararlı kimyasal içermeyen özel formülleriyle cildinize güneşle bulduğunuz her yerde hassas bir koruma sunuyor.



Anneler Günü

- Hediye Rehberi-



Annelerle Özel
Bir Gün

EN KIYMETLİMİZ

Kıymetli Anneler'e Özel

Canımız annemize en güzel hediye kim almak istemez ki!

Yaklaşan Anneler Günü'nde annenizi mutlu etmenin pek çok yolu var. Anneler Günü yaklaşırken, anneleri mutlu edecek en güzel hediye bulma telaşı da başladı. Herkesin hayatında çok özel, ilham veren bir anne mutlaka vardır. Biricik annenize gözlerini sevinçle ışıltacak, hayatınızda iz bırakan, anlam katan o en özel kadın için unutamayacağı hediye alternatiflerini ve gün içinde hoş vakit geçireceğiniz aktiviteleri sizler için derledik.



Hic solmayan
ciceklerimiz,
annelerimiz.



ARIS®
- 1906 -



%50^{ye} varan
ANNELERE
TESEKKUR
INDIRIMI

Beğendik



Anneler Günü Özel: Michael Kors'un Gösterişli Modeli

Bir anne, sevginin en saf ve güçlü halini temsil eder. Anneler Günü, bu sevgiyi kutlamanın ve onları özel hissettirmenin en güzel zamanlarından biridir. Lüks moda anlayışına kendi çizgisini getiren Michael Kors'un Lennox platformlu saati, gösterişli ve lüks tasarımıyla Anneler Günü'nde kutlamaları bir adım öteye taşıyor.

Kadranını ve bilekliğini süsleyen gold ve siyah leopar motifli tasarımıyla sıra dışı bir aksesuara dönüşen bu model, altıgen motifli bezelinde pırlanta taşlara yer veriyor. Kadranında da pırlanta ışıltısını taşıyan bu cesur saat, 43 mm'lik kasasıyla en sade görünümlerde bile özgün ve gösterişli bir kombine imkan tanıyor.



Beğendik



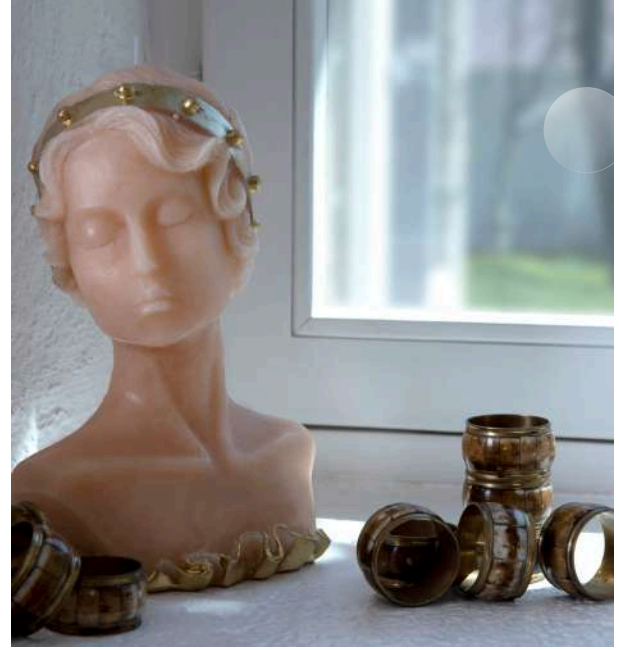
Lugat365 serisi ile annenizin kalbine dokunun

“Bazı kelimeler çok daha güzel” mottosuyla hazırlanan Lugat365 serisinde yer alan “Dünyaya can getirmiş insan; yaşam kaynağı. Türkçe kökenli olan kelime, na-na çocuk sözünden türetilmiş olan ana kelimesinden evrilmiştir” cümlesi ile annelerin yüreğine dokunan ‘Anne’ temalı fincan takımı, porselen çay fincanı, ‘Ciğerimin Köşesi’, “Kimseyi Görmedim” ve ‘Müteşekkir’ kupa hediye önerileri arasında ilk sırada yer alıyor.



Lacasa Candles'dan Annelere Özel Mumlar

“Tüm Anneler Özeldir” sloganı ile yola çıkan Lacasa Candles, biblo şeklinde dekoratif mumlarını annelerin beğenisine sunuyor.



Lacasa Candles, yaşam alanlarında farklılık yaratmak isteyen annelere özel el işçiliğiyle şekillendirilen ve detaylarıyla büyüleyen biblo görünümlü mumlar tasarladı. Lacasa Candles'ın anneler için özel olarak tasarladığı biblo objeli dekoratif mumlar, annelerine anlamlı bir hediye almak isteyenler için eşsiz bir alternatif oluşturuyor. Bu eşsiz güzellikteki mumlar, sadece ışık kaynağı değil, aynı zamanda birer sanat eseri olarak da yaşam alanlarına renk katıyor.



Çanta OXXO

Yeşil
Seven
Annelere
Özel



5

Bottega Veneta



2

Ruj Flormar Green Up-
Vegan Oje



3

Ayakkabı
Jabotter



4

Küpelere Ariş Purlanta

DENİM

Bir Yaşam Tarzı



Onun Kokusu



Victoria's Secret
Estée Lauder



Avon



Marc Jacobs



Çiçek Kokulu
Parfümler



ipekyol



Nine West

Medusa
Sandalet

Ferah Adımlar

Havların ısınması ile ayaklara ferahlık geldi. Bu modellerden biri annenize en güzel hediye olacak.



Ceyo



Divarese



ipekyol



Desa



Desa



Nine West



Beymen

Keyif

Çay ve Kahve eşliğindeki
muhabetler paha biçilmez



Schefer Filtre
kahve Makinası



Karaca



Sinbo Kablosuz Su
Isıtıcı



Arzum Çaycı Klasik Çay
Makinesi - Inox



Korkmaz Kahvekolik Deluxe Aqua



Herend



Paşabahçe



3. BODRUM ÇİKOLATA & KAHVE FESTİVALİ



Bodrum'un ilk ve tek konsept etkinliğinde birbirinden özel ve butik işletmeler Oasis Alışveriş Merkezinde 3 . kez bir araya geldiler. Geleneksel olarak her yıl düzenlenen etkinlikte çeşitli aktiviteler atölyeler, sunumlar söyleşilerde ücretsiz olarak yer aldı. Kahve ve Çikolata ile ilgili pek çok tadım imkanlarının da gerçekleştiği etkinlik ilk olarak 2022 yılında Gülay Ece Harmandaoğlu tarafından hayata geçirildi. 3 yıldır geleneksel olarak düzenlenen Festivalde 2025 yılı için şimdiden yerini ayırtan firmalar olduğunun altını çizen markanın sahibi Harmandaoğlu, 3 yıldır kendilerine destek veren tüm firmalara da tekrar teşekkürlerini ilettili.....

FESTIVALDEN KARELER



Taşın Dile Geldiği Masal Şehrin Kahvesi İçbir Midyat Kahvesi

Bodrum Çikolata & Kahve Festivali için Midyat'tan gelen İç Bi Midyat Kahvesi ürünleri ile ziyaretçileri adeta büyüledi. Kahve severlerin büyük ilgisini çeken stantlardan biri olan ve ürün yelpazesi ile Türk kahvesinin çeşitlerini ziyaretçilerle buluşturan firma Festivale tekrar katılmayı düşündüklerini belirtti.



Firma Sahibi Çetin Evin Bodrum ve Midyat kendine has özelliği olan 2 farklı kent bizler bu vesile ile ürün yelpazemizi Bodrum'lu kahve severler ile buluşturduk” dedi. Evin, Ürünleri ile ilgili şunları dile getirdi. Midyat kahvesi, Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nin tarihi ve kültürel mirasını yansıtan özel bir kahve çeşididir. Midyat, Mardin'in tarihi ve mistik atmosferine sahip bir ilçesidir ve bu kahve, bölgenin lezzet ve geleneğini bir araya getirir.



Midyat kahvesi, kendine özgü bir tat ve aromaya sahiptir. Genellikle ince öğütülmüş kahve çekirdekleri kullanılarak hazırlanır ve geleneksel cezve veya dallı demlikte demlenir. Bu demleme yöntemi, kahvenin karakteristik yoğunluğunu ve aromasını ortaya çıkarır. Kahvelerinin Diyetisyen ve gıda mühendisi eşliğinde yapıldığını ve %100 müşteri memnuniyeti ile kahve sevenler için çok özel kahve çeşitleri ile hizmet verdiklerini belirten Evin, Festivalde Türk Kahvesindeki çeşitlilikleri ile oldukça ilgi gördüklerini belirtti. Binlerce kilometre uzaktan etkinliğe katılıp Bodrum'da kahseverlere değişik kahve çeşitleri ile buluşturan firma Festivalden çok memnun kaldıklarını organizasyonda emeği geçen herkese ayrıca teşekkür ederiz” dedi.



AYŞE CEBER

Bodrum'da her sene düzenlenen çikolata & kahve festivaline ilk kez katılan bir şefimiz Ayşe Ceber ürettiği inanılmaz çikolatalı ürünler ile festivalde yerini aldı. Girişimci genç bir şef olan Ayşe Ceber'le ilk sayımızda bir röportaj yaptık. Sorularımıza içtenlikle cevaplayan genç şefimiz 2004 Gaziantep doğumlu. 2020 yılında Bodrum Meslek Eğitim Lisesine geçiş yapan genç şefimiz 3 yıl boyunca çeşitli pastanelerde staj yaptığını ve tüm belgelerinin tamamladıktan sonra 2023 yılında mezun olduğunu belirtti.



EN BÜYÜK DESTEKÇİM AILEMDİ
Şef Ayşe Ceber, bu süreçte online eğitimlerle kendini geliştirmeye devam ettiğinin altını çizdi. “Bu mesleği seçmemdeki en büyük neden çocukluğumdan beri pastacılığa ve tatlılara olan merakımdan geliyor. Bu süreçteki en büyük destekçim tabii ki ailemdi. Bana her zaman destek olup hayallerimi gerçekleştirebilmek için yoluma ışık tuttular şu an buralara geldiysem en çok onların sayesinde diyebilirim.



Mezun olduktan sonra çikolata alanında da kendimi geliştirmek istedim ve şehir dışında çeşitli eğitimler alarak çikolata yapmaya başladım. Daha sonra kendi işimi kurmaya karar verdim ve küçük bir atölye de pasta, cupcake, royal icing ve çikolata gibi birkaç ürün yapmaya başladım. şu an sipariş üzerine ürünler hazırlıyorum diğer yandan çeşitli eğitimiilere gidip kendimi geliştirmeye devam ediyorum. Pastacılık ucu bucağı olmayan ve asla ölmeyecek olan mesleklerden sadece birisi.



BU MESLEKTE SINIR YOK

Bu meslekte sınır yok her gün yeni bilgiler, yeni ürünler, yeni yeni lezzetler öğreniyorsunuz yeter ki hayal gücünüz geniş olsun. Her zaman hayallerinizin peşinden gidin kendinize güvenin ve inancınızı asla kaybetmeyin”

Festivalimizin en genç şefi ile olan sohbetimiz burada bitse de kendisi gelecek yılki etkinliğimiz için şimdiden heyecanla beklediğini belirterek sohbetimizi tamamladık.



ASUMAN BÜYÜKSOY İLE BAHARA DAİR



BCLife bu ayki köşe yazımızda Asuman Büyüksoy sizler için bahara dair sistemlere yüklenen pozitif ve negatif duyguların bizdeki yansımaları neler, Bu konuda neler yapabiliriz, konusu işledi. Asuman Büyüksoy'dan yazısına başlamadan önce sizlere kendisini tanıtmasını istedik. Ben bir bütünsel değişim terapisti / eğitmeni ve yazarım. Bundan sonra bu oluşum aracılığı ile sizlere ulaşmaya çalışacak ve her bölümde değişik değişik konularda farkındalığımızı arttıracak duygusal bakış ve bilinçaltı yansımalarını sizlere aktaracağım. Bende sizler gibi Bodrum'da yaşıyorum .

Balkonumda Bodrum demek olan devasa bir begonvil ağacı ve zeytin ağacının gölgesinde oturuyorum. Yılın bu mevsiminde balkonun kokusu bana sanki, bir bahar mevsimi daha geldi Asuman diyor. Ama bu bir ilkbahar ... Havalar ısınıyor, çiçekler kış sonrası yeniden açıyor, kuşlar ve karıncalar ortaya çıkıyor ve hatta kediler yeni güzel yavrular doğurarak yaşam için başlangıç döneminin yeniden başlıyorum dediği günleri işaret ediyor. Bizim giydiğimiz renkler bile değişmeye başlıyor. Başlıyor da bu günler bizim bilinç ve bilinçaltı sistemlerimizce nasıl okunuyor. Bizlere neler hissettiriyor? Bu bölümümüzde bahara dair, sistemlere yüklenen pozitif ve negatif duyguların bizdeki yansımaları neler? Bu konuda neler yapabiliriz bu konuyu işlemek istedim...

İLKBAHARDA RUH HALİMİZ DEĞİŞİYOR MU?

Sizin de ilkbaharda ruh haliniz değişiyor mu? Şahsen benim değişiyor. Ben genellikle ilkbaharı çok sevenlerdenim. Baharın gelişiyle birlikte vücudumuzda zaman zaman ruh halimizi de etkileyebilecek bir dizi değişiklik yaşanıyor. Bu değişikliklerin neden meydana geldiğini ve bunların nasıl yönetileceğini keşfetmek hepimiz için ,bu yenilenme mevsiminde duygusal dengeyi korumanın anahtarı olabilir. İspanya'da "bahar kanın akışını değiştirir" derler ve gerçek şu ki bu eski deyiş pek de yanlış değildir. Kanımız gerçekte değişmese de bedenimiz ve bahardaki ruh halimiz kesinlikle aynı değildir. Bu mevsimin gelmesiyle birlikte kısa süreli aralıklarda yorgunluktan, melankoliye ya da tam tersi coşku ve neşeden kaynaklanabilecek bazı duygusal değişimlere maruz kalabiliriz. Baharın gelişi, çevremizdeki dünyaya ilişkin algımızı etkileyebilecek bir dizi fizyolojik ve duygusal düzenlemeyi de sinir sistemlerimize getirir. Çünkü yaşamın her yerinde ana kahraman aslında hep sinir sistemlerimizin bize pompaladığı duygular ve bu duygular neticesindeki eylemlerimiz değil midir?

DEĞİŞEN MEVSİMLERİN DUYGUSAL ETKİSİ

Mevsimler değiştiğiçe duygularımız da değişiyor. Bahar büyük bir geçiş ve yenilenme zamanıdır. Bu aynı zamanda çoğumuzun duygusal kaos ve karmaşa yaşadığı bir dönemdir; ama aynı zamanda heyecan ve neşe dolu bir dönem de olabilir!

BAHAR BİZİ NEDEN BU KADAR ETKİLİYOR?

İnsanlarda hayvanlar gibi metabolizma hız seviyelerini sıcaklık gibi dış uyaranlara göre ayarlar. Kış aylarında bedende melatonin hormonunun salınımı fazlayken ,baharda ısı ve sıcaklıkla aktif hale geçen serotonin hormonu daha yükselen seviyelerde çalışmaya başlar. İşte hepimiz bu değişikliğe birden adapte olamayız. Terapist Eva Perea'ya göre mevsimsel olarak oluşan bu faktörler vücudumuzda ruh halimizi farklı şekillerde etkileyebilen hormonal bir tepkileri tetikliyor. Bazı insanlar kendilerini enerji ve iyimserlik dolu hissederken, diğerleri yorgunluk ve cesaret kırıklığı mutsuzluk bezginlik ,öfke bile yaşayabilir. Bu değişiklikler ,iniş ve çıkışlar günlük yaşamlarımız üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir.

Ruh hali düzeyinde yaşanan duygular şunlar olabilir.



İLKBAHARDA RUH HALİMİZ OLUMLU YÖNDE ETKİLENEBİLİR:

Kendimizi canlı, pozitif, enerji dolu ve her zamankinden daha neşeli ve coşkulu hissederiz . Bir şeyler yapma isteği duyarız, hayatımızda büyüklü küçüklü değişimler yapmak isteyebiliriz hatta yaparız da... Dışarı çıkmak, insanlarla tanışmak isteriz... ve genel olarak uykuya daha az zaman ayırırız. Bu duyguların kökeni hormonlardan kaynaklanmaktadır. Bu neşe, umut hissi, mutluluk ve belki aşk duygularıyla ilişkilendirilen serotonin, dopamin ve oksitosin gibi hormonların bahardan kaynaklı vücuttaki ani salınımına bağlanıyor. Birde baharın ters bir duygu yönü var ki bizleri yatağa bile sürükleyebiliyor. Buna bahar astenisi deniyor. Normalde bu bitkinlik, yorgunluk duyguları olmayan kişilerde bile olan bu semptomu bir bakalım istedim.

BAHAR ASTENİSİ(BEDENSEL GÜÇ KAYBIDNEDİR?)

Baharın gelişi bazıları için yorgunluk ve cesaret kırıklığı hissini tetikleyebiliyor . Bu bahar astenisi yorgunluk, baş ağrısı ve enerji eksikliği ile kendini gösterebiliyor. Mevsime dair ani sıcaklık yükselmeleri ve düşmeleri hormon seviyelerindeki değişiklikler yaratabiliyor ve bu bizlerde bedensel ve ruhsal olarak güç kaybı uykusu ihtiyacı, isteksizlik yalnız kalma ihtiyacı olarak algılanıyor. İşte bu duygusal güç kayıplına ve boşaltımlarına bahar astenisi deniyor. Şimdi çoğunuzun bende de benzer şeyler oldu. Ya da eşimde ,kızımda var dediğini duyar gibiyim .Panik yok çok normal.. Bahar aylarında ruh hallerimizde dalgalanmalar yaşamak çoğu kişi için yaygındır. Bu bir jet lag gibidir yani geçicidir. Neyse ki bu belirtiler genellikle çok uzun sürmüyor ve yeni sezona uyum sağladığımızda çoğunlukla normale dönebiliyoruz.

BAHAR GEÇİŞİNDE KENDİMİZİ NASIL DESTEKLEYEBİLİRİZ?

Dengeli beslenmek, spor yapmak ve iyi uyumak bu ruh hali ile mücadele etmemize yardımcı olacaktır. Bu zamanı en iyi şekilde değerlendirmemize yardımcı olmak için hepimizin aşağıdakileri yapmamızı öneririm: * Yeterli uyku almak. Uyku, vücudumuzun ve zihnimizin günün stresini atlatıp yeni bir güne hazırlandığı zamandır. Yeterince uyuyamazsak, bahar mevsimi boyunca stres etkenleriyle başa çıkmamız zorlaşabilir. Gerekirse ve yapabiliyorsak şekerleme için bile kendimize zaman yaratalım. İyi beslenelim ve düzenli egzersiz yapalım; Sağlıklı yiyecekler yemek enerjimizi yüksek tutacaktır, böylece zorluklar ortaya çıktığında, önceden (ve sonrasında) uygun beslenme olacak olan herşeyin üzerimizdeki etkisini hafifleteceklerdir .Egzersiz, genel olarak kendimizi daha mutlu hissetmemizi sağlayan endorfin salgılanmasını sağlar; kim hayatında daha fazla mutluluk istemez ki?

Ç Ö Z Ü M

Mümkünse gündüz saatlerinde de dışarı çıkmayı hava almayı deneyin, çünkü güneş ışığı D vitamini deposudur ve herhangi bir anda ne kadar depresif hissederseniz hissedelim ortaya çıkan serotonin hormonu , stres düzeylerini düşürerek ruh halimizi düzenlemeye yardımcı olur. Ancak birde hayatı zaten Jung'un dediği gibi persona kimlikleriyle değil, gölgesindeki duygularla yani öfke ,korku, utanç, kıskanma ,önüne geçilemeyen duygularla yaşayanlar vardır ki bu dönem onlar için biraz daha zor geçebilir. Bu kişiler için bahar ,depresyon anksiyete ,panik atak veya aşırı iştah problemleri demek olabilecektir.

Yaşanacak olan sorunlar normal kişilerden daha güçlü semptomlar olabilir ki onlarda şunlardır; Baş dönmesi, Baş ağrısı, Konuşma ve ifade zorluğu, Odaklanma zorluğu, Nefes almada zaman zaman zorlanma, Rahatlayamama, Kendini gereksiz yere sinirli öfkeli ve baskı altında hissetme. Öncelikle şunu bilmenizi isterim ki yalnız değilsiniz. Çoğu kişi sizler gibi hissediyor. Bu durumu yukarıda yazdıklarımı yaparak atlatamazsanız bir yardım alabilirsiniz. Göreceksiniz ki hem bu bahar depresyonunu atlatmada, hem de yaşamla baş etmede gölgenin duygularını dengede tutmada çok yol kat edeceksiniz. Bahar, duygusal kaos ve karmaşanın yaşandığı bir dönem olabilir ancak bu dönemi atlatmanın, kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayacak yolları vardır.

Bahar, büyük değişim ve ayaklanmaların zamanıdır. Duygusal bir kaosun yaşandığı bir dönem olabilir, ancak bunu aşmanın kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayacak yolları vardır. Önemli olan, bu geçiş döneminde kendinizi desteklemenin yollarını bulabilmeniz için vücudunuzda ve zihninizde olup bitenlere dikkat etmektir. Değişimleri kabul etmeme kodu çoğumuzun bilinçaltında vardır. Eğer bunun bir kendisellik ve akış olduğunu kabul edersek yaşamımızın her yerinde akmayan ve duran çok şeyin hareketlendiğini ve yeşerdiğini görebiliriz. Çoğumuzun zaten sorun olarak bunu yaşadığını ,aynı güne yattığını aynı güne uyandığını ,birçok blokajla kendini durduğunu, değişimlerden korktuğunu ve güvenli alanlardan çıkmamak için belki de bir yaşam kaçırdığını 21 yıllık meslek tecrübem gereği biliyorum. Kısacık baharlarla gelen güzel coşku dolu günlere uzatacak korkusuz yaşam sevinci dolu ellerimiz olsun .

Bir dahaki yazımızda görüşmek üzere Sevgimdesiniz

Asuman Büyüksoy

ΣΕΥΑΗΕΤ



VIZESİZ GİDİLEBİLECEK EN GÖZDE TATİL ROTALARI



En iyi hizmeti en uygun fiyatla vermeyi amaçlayan online seyahat acentesi Tatildukkani.com, en çok tercih edilen vizesiz tatil rotalarını sıraladı. Listede, küçük Avrupa olarak tanımlanan Budva, Her noktasında tarihi bir değeri barındıran Üsküp ve turistlerin uğrak noktası Belgrad ilk sıralarda yer alıyor. Büyük Balkan turuysa en çok tercih edilen turlar arasında öne çıkıyor.

Karadağ'ın popüler noktalarından biri olan Budva, son dönemde adından sıkça söz ettiren lokasyonlar arasında yer alıyor. Küçük Avrupa olarak tanımlanan Budva, Adriyatik kıyısındaki benzersiz konumuyla tatilcilerin gözde noktaları arasında bulunuyor. Hem tarihsel yapıları hem de doğal güzellikleriyle, Balkanların ve Avrupa'nın da en güzel destinasyonları arasında kendine önemli bir yer edinen Budva'yı vizesiz olarak ziyaret etmek mümkün.

Tarih ve doğanın buluşma noktası: Üsküp

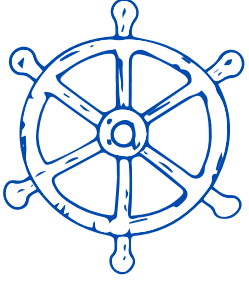
Kuzey Makedonya'nın başkenti ve en büyük şehri olan Üsküp ise bir diğer popüler tatil noktası olarak dikkat çekiyor. Leziz bir mutfığa sahip olan Üsküp, doğal güzellikleriyle birlikte tarihi dokusuyla da ziyaretçilerine unutulmaz bir deneyim yaşıyor. Her noktasında tarihi bir değeri barındıran Üsküp de vizesiz bir tatili tercih edenlerin listesinde ilk sıralarda yer alıyor.

Yeşil ve mavinin kusursuz uyumu: Belgrad

Turistlerin uğrak noktası Belgrad, Avrupa'da avantajlı fiyatlarla bir tatil arayışında olanların ilk tercihleri arasında bulunuyor. Tarihi yapıları, doğal güzellikleri, kültürel mirası ve festivalleriyle dikkat çeken Belgrad, oldukça canlı gece hayatıyla da eğlenceli bir tatil vaat ediyor. Belgrad, farklı lezzetlere ev sahipliği yapan restoranları ve tarihi yapılarıyla büyüleyici bir tatilin kapılarını aralamak isteyenleri bekliyor.

Büyük Balkan turu misafirleri büyülüyor

Balkanlar; tarihi, doğal güzellikleri ve kültürel yapısıyla tüm dünyadan turistleri kendine çekmeye devam ediyor. Aralarında; Sırbistan, Kosova, Makedonya, Karadağ, Arnavutluk ve Bosna Hersek gibi noktalar bulunan büyük Balkan turuyla vizesiz bir şekilde birçok ülkeyi gezmek mümkün. Hem Adriyatik hem de İyonya Denizi'ne kıyısı bulunan Arnavutluk, birçok medeniyete ev sahipliği yapmış Makedonya, Avrupa'nın en popüler kentlerinden Sırbistan, tarihi Mostar Köprüsü'yle Bosna Hersek, tertemiz havasıyla Kosova ve Orta Çağ'dan izler taşıyan Karadağ en çok ilgi çeken rotalar olarak öne çıkıyor.



Türk Tekneleri Boatsy ile Görücüye Çıkıyor



Tekne sahipleri ile tekne kiralamak isteyen deniz tutkunlarını buluşturan Boatsy platformu, 2024 yazında global müşteriler ile Türkiye'deki tekne sahiplerini bir araya getirmeye hazırlanıyor. Yabancı ve Türk yatırımcıların iş birliği ile global bir tekne kiralama uygulaması olarak hayata geçen Boatsy, Türkiye'yi ve Türk tekne sahiplerini hem bireysel hem de acenta boyutunda yurtdışında tanıtacak.

“Nitelikli turiste ulaşmak istiyoruz”

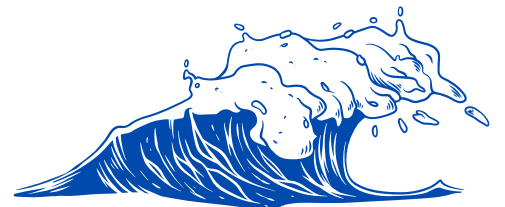
Merkezi İngiltere’de bulunan Boatsy’nin kurucu ortağı Alp Öcal “Denizlerimiz yurtdışında çok daha iyi pazarlanmayı hak eden, globalde tanıtılması gereken bir değer. Ayrıca, Türk misafirperverliği ile muhteşem kıyılarımızı bir arada sunan tekne acentalarının da aynı tanıtım desteğine ihtiyacı olduğunu gözlemledik. İlk etapta Boatsy olarak İngiltere’de prestijli mekanlarda başlayacağımız iletişim çalışmaları ile Türkiye’yi ve Türk teknelerini alım gücü yüksek bir kitleye tanıtmayı planlıyoruz. Düne kadar nitelikli turiste arzu ettiği seviyede ulaşamayan tekne sahiplerinin portföyünü en aktif, en verimli ve en adil fiyatlamayla yurtdışına Boatsy ile açacağız. Düzenleyeceğimiz farklı etkinliklerle bu zamana kadar sektörümüzde yapılmamış pazarlama çalışmalarını yaparak binlerce deniz tutkunu turisti Boatsy farkıyla Türk kıyılarında, Türk teknelerinde ağırlamayı hedefliyoruz” dedi.

Alp Öcal, Boatsy’nin tekne portföyünü ve tanıtım çalışmalarını Türkiye, Yunanistan, İtalya ve Fransa’da genişlettiğini, dünyada 10 binden fazla tekneyi portföylerine kattıklarını belirterek, şimdi ise hem Boatsy’teki mevcut tekne sahipleriyle buluşmak hem de yeni katılacak tekne sahipleriyle bir araya gelmek için farklı ülkelerde “road show” ziyaret serisi düzenleyeceklerini sözlerine ekledi.



İnovatif Altyapı ile Butik Hizmetler

Boatsy’nin sektöre getirdiği yeniliklerin de altını çizen Öcal “Boatsy’nin platform altyapısı şu an hem tekne sahiplerine hem de kiralamak isteyenlere büyük kolaylıklar sağlıyor. Platformumuz, yapay zeka destekli uygulamalarla dünyanın farklı köşelerinden turistlere ulaşabilecek bir algoritma ile çalışıyor. Şeffaf bir yönetim ve ödeme sistemi sunan platform, kullanıcılara en uygun ve adil fiyatta, en nitelikli tekneyi, ulaşabilecekleri en kolay şekilde teslim alma imkanı sunuyor. Tekne sahiplerinin kiralanmaları, tekne kiralanmaların tekne sahibini puanlamasına imkan sunan, yine aynı mantıkta tekne mürettebatı ve tekne kiralayıcısının da karşılıklı derecelendirme yapabildiği bir sistem kurduk. Bunun yanında sektörde büyük bir açık olan ve talep yaratan çok önemli servisleri de geliştirdik. Butik rota oluşturma ve mürettebat temini, tekne ekspertiz hizmeti, farklı dillerde tercüman, Michelin yıldızlı şef kadrosu, özel tasarım havlu ve nevresim takımları, tekne için etkinlik organizasyonları, özel rehber temini gibi servisler geliştirdik. Şu an portföyümüzde 10 binden fazla tekne bulunuyor ve bu sayı her geçen gün artıyor. Boatsy’nin global tanıtım gücünü, profesyonel hizmet ağını ve yazılım kolaylığını keşfeden tekne sahipleri Boatsy ailesine katılıyor” şeklinde konuştu.



İstanbul 6. Big Boyz Festival Kalamış Marina'da başlıyor

Türkiye'nin ilk ve tek hobi - aktivite festivali Big Boyz Festival 25-26 Mayıs 2024 tarihlerinde İstanbul Kalamış Marina'da ziyaretçilerini ağırlayacak. Aksiyon ve eğlencenin zirve yapacağı ve bu yıl 6.'sı düzenlenecek Big Boyz Festival meraklılarına araba, motosiklet, spor, eğlence, hava, kara ve denizde kullanılan en heyecan verici araçları görme, deneyimleme ve alışveriş fırsatı sunacak.

Hem de ücretsiz girişle!



Dev markalar bu sene de yer alıyor

Honda, Borusan Oto ve BMW Motorrad, Mercedes-Benz, Ford, Stafu-Pro, Motul, Jetsurf, İzeltaş, Spormoto KTM, Harley Davidson, Mv Agusta, Ecovolt Scooter, Delapau Coffee, Aygaz, İsohtar, Castrol, Davinci, Airstream Karavan ve BBQ Sepeti gibi markalarla birlikte daha bir çok markanın yer alacağı Big Boyz Festival, bu yıl da aksiyon ve eğlenceyi zirvede yaşatacak.

Big Boyz Festival'in organizasyon ortağı Heyworks şirketinin kurucusu Koray Köprülü, katılımcı birçok firmanın piyasaya yeni sürdükleri ürünleri Big Boyz Festival'de ziyaretçilerle bu sene de buluşturacağını söyleyerek şu bilgileri verdi: "Festivalimizde birbirinden değerli bir çok marka ve eşsiz ürünleri yer alacak. Mayıs ayının heyecanını Bigboyz Festival ile birleştirerek eşsiz bir deneyim sizleri bekliyor."

Girişin ücretsiz olduğu festival boyunca ünlü Dj'ler performanslarını sergilerken, sahne şovları, 90'lar partisi ve dans gösterileri olacak. Ayrıca test sürüşleri, denizde jet surf ve flyboard, paten ve kayak gösterileri gibi birçok spor aktiviteleri ziyaretçileri bekliyor olacak. Kadıköy Kalamış Marina'da sadece büyükler değil, çocuklar da aileleri ile birlikte Big Boyz Festival'de eğlence ve deneyim imkanı yakalayacaklar. Outdoor'a meraklı ziyaretçiler ise kamp malzemelerinin yer aldığı bir çok yaşam ekipmanlarını 2 gün boyunca inceleme fırsatı bulacaklar.

Big Boyz Festival



ASTROLOJİ



MAYIS AYI BURÇ YORUMLARI



Astrolog-Funda Gülşen İpekçi
Instagram @fundikoloji



KOÇ VE YÜKSELEN KOÇ
BURCU

Ayın ilk yarısı kendinizi anlatmak, ifade etmek önemli olacaktır. Görülmek ve öne çıkmak isteyebileceğiniz bu ay sabırsızlık ve hırçın tavırlar sergilemek sizi sor durumlar yaşatabilir. Kazançlarınıza odaklandığınız bu ay, gelirinizde artışlar olacaktır. Bununla birlikte cömertlik ve para harcamada da artış söz konusu olabilir. 20 Mayıs sonrasında, yakın çevreniz, akrabalarınız veya kardeşelerinizden destek görebileceğiniz, kısa seyahatler ve bol konuşmalı, görüşmeli günler yaşayabilirsiniz.



BOĞA VE YÜKSELEN BOĞA
BURCU

Bir süredir içinize kapanarak kendinizi sorguladığınız bir dönem geçirmiş olabilirsiniz. Bu ay biraz kendinizle ilgilenmek, kendinizi yenilemek hatta kendiniz için yeni kıyafetler almak bile isteyebilirsiniz. Bununla birlikte, yaptıklarınızın, çabalarınızın görülmeyeceğini düşünerek, saklama arzusu duyabilirsiniz. Bilinçaltınızın dışa yansımaları rüyalarınızda artış söz konusu olabilir. Sosyal hayatınızın yoğunluğu arasında dinlenmeye vakit ayırmak, uyku düzeninize önem vermek ve genel sağlığınıza dikkat etmek önemli olacaktır. 20 Mayıs sonrasında maddi konularda güzel gelişmeler olasılığına karşı, yatırımlarınızı ve ticari gelişmeleri değerlendirmek fayda sağlayacaktır.



İKİZLER VE YÜKSELEN
İKİZLER BURÇLARI

Düşüncelerinizi kendinize saklamak isteyebileceğiniz, iç güdülerinize güvenerek hareket etmek isteyebileceğiniz bu ay, hayal dünyanız da zenginleşecektir. Bununla birlikte gizli, platonik ilişkilere çekilebileceğiniz veya bir ilişkiniz varsa da anlaşılamadığınızı düşündüğünüz bir dönem olabilir. Yorgun ve tükenmiş hissedebileceğiniz bu dönemde kendinize vakit ayırmak, öz değerlerinizi yükseltecek aktiviteler yapmak ve günlük tutarak ruh halinizi gözlemlemek yardımcı olacaktır. 20 Mayıs sonrası, daha canlanacağınız, gücünüzü toparlayacağınız, yeni ilgi alanları keşfedeceğiniz ve başkalarından da destek göreceğiniz bir dönem başlayacaktır.



YENGEÇ VE YÜKSELEN
YENGEÇ BURÇLARI

Sosyalleşmenin daha önemli olacağı, arkadaşlarınızdan maddi veya manevi destek alacağınız, grup çalışmalarında veya sosyal organizasyonlarda aktif rol almak isteyebileceğiniz bir dönem. Kendinize güveninizin de yükseleceği etkilerle, motivasyonunuzda artacağından işinize, kariyerinize odaklanabileceğiniz ve yenilikler yapabileceğiniz etkiler olacaktır. 20 Mayıs sonrasında, biraz daha içe kapanmak ve dinlenmek isteyebilirsiniz. İhtiyacı olanlara maddi ve manevi olarak yardımcı olmak, dinlenmek ve sosyalleşmek arasında denge kurmak daha sağlıklı ilerlemenize yardımcı olacaktır.

**Mayıs ayını
kendin için
verimli hale
getirebilmek,
olumlu
etkilerini
değerlendirebil
mek,
zorlayıcı
etkilerini
sağaltabilmek
ve hayatını
daha keyifli
hale
getirebilmek
adına buluştuk.**

MAYIS AYI BURÇ YORUMLARI



Seyahat etmek ve uzun yolculuklara çıkmak arzusu duyabileceğiniz ve hatta gerçekleştirebileceğiniz bir dönem. Mesleğiniz, işiniz ve kariyerinizde öne çıkacağınız, takdir görebileceğiniz ve hatta terfi alabileceğiniz etkiler alacaksınız. Hukuki veya yasal süreç gerektiren konularınız var ise bir karar vermek, harekete geçmek isteyebilirsiniz. 20 Mayıs sonrası, sosyalleşmek, arkadaşlarınızla daha fazla vakit geçirmek, mesleğinizin gereği dernekler veya sivil toplum kurumlarıyla bağlantılar kurmak kendinizi iyi hissettirecektir.

ASLAN VE YÜKSELEN ASLAN BURÇLARI



Yurtdışı konular, pasaport, vize başvuruları veya süreçleriyle ilgilenebileceğiniz bu ay, yabancı bir ülkede aşk hikayesi, eşinizle, partnerinizle yurt dışı seyahati olasılığı da mümkün olabilir. Ayrıca, farklı konulara ilginizin artabilir, yeni eğitimler almak isteyebilirsiniz. Odaklanma becerinizin artacağı bugünler, bir çok işi aynı anda tamamlama potansiyeliniz artacaktır. Maddi konularda, alacak, verecek dengenizi korumak, gücünüzün üstünde sözler vermek veya sizi zorlayacak borç almak, borç vermek gibi gündemleriniz söz konusu olursa dikkatli adımlar atmak önemli olacaktır. 20 Mayıs sonrası, işiniz ve kariyerinizde olumlu gelişmeler, canlanma söz konusu olabilir.

BAŞAK VE YÜKSELEN BAŞAK BURÇLARI



TERAZİ VE YÜKSELEN TERAZİ BURÇLARI

İlişkilerinizde daha özgür hareket etmek isteyebileceğiniz bu ay, varsa ortaklarınız, partneriniz veya karşınıza aldığınız kişilerle uzlaşmakta zorluklar yaşayabilirsiniz. Miras, nafaka, borçlarınız veya alacaklarınızla ilgili konularda yoğun görüşmeleriniz ve uzlaşma çabalarınız söz konusu olabilir. 20 Mayıs sonrasında seyahat etmek, bulunduğunuz alandan uzaklaşmak veya yasal süreç gerektiren konularınız var ise onlarla ilgilenmek isteyebilirsiniz.



AKREP VE YÜKSELEN AKREP BURÇLARI

Nişan, evlilik ve iş ortaklığı kurmak gibi konularda gündemleriniz var ise empati kurarak kendinizi ifade edebileceğiniz uzlaşma sağlayabileceğiniz imkanlar bulabilirsiniz. Çalışma temposunuzda veya günlük rutinlerinizde yoğunluk söz konusu olabilir. Kendinizi çok yormadan dinlenmek için de zaman ayırmanız, fiziksel sağlığını önemsenmez, beslenmenize dikkat etmeniz yararınıza olacaktır. Beklediğiniz bir alacağınız veya ertelediğiniz bir borcunuz var ise 20 Mayıs sonrasında bu konularla ilgilenmeniz gerekebilir. Maddi olarak dengenizi oluşturmak, gücünüzün üstünde sözler vermemek, hesaplarınızı kontrol altında tutmak faydalı olacaktır.

MAYIS AYI BURÇ YORUMLARI



YAY VE YÜKSELEN YAY BURÇLARI

Çalışma hayatınızda veriminizin yükseleceği bu dönemde, sağlığını ön plana alacaksınız, özen göstereceğiniz bir ay olacaktır. Partnerinizle bir iş ortaklığı kurmak veya ortak çalışmalar yapmak isteyebilirsiniz. Yalnızsanız, iş çevrenizden yeni bir ilişki başlayabilir. Spor yapmakla ilgili bir düzen oluşturmak istiyorsanız bu ay başlamayı deneyebilirsiniz, sürekliliğini sağlayabilirsiniz. Kendinize bir rakip veya hedef belirleyerek hırsınızı pozitif yönde kullanmak ve potansiyelinizi arttırmanız mümkün olacaktır. 20 Mayıs sonrasında, ikili işleriniz, ortaklarınız veya yeni bir oluşum kurmakla ilgili gündemleriniz varsa, sorunları çözmek, ilerlemek ve süreçlerinizi kolaylıkla sürdürmek için olumlu etkiler alabilirsiniz.



OĞLAK VE YÜKSELEN OĞLAK BURÇLARI

Yaratıcılık gerektiren konulara veya sanata ilginizin aratabileceği bu dönemde, daha enerjik ve neşeli olacağınız hatta hiç tarzınız olmasa bile işleri biraz akışına ve şansa bırakmak isteyebileceğiniz bir ay olacaktır. Partnerinizle, varsa çocuklarınızla keyifli zamanlar geçirmek, yalnızsanız yeni bir ilişkiye başlamak veya çocuk sahibi olmakla ilgili gündemleriniz söz konusu olabilir. 20 Mayıs sonrasında, sağlık kontrollerinizi yaptırmak, diyetle başlamak, sağlıklı yaşam programlarına katılmak için olumlu bir dönem olacaktır.



KOVA VE YÜKSELEN KOVA BURÇLARI

Eviniz ve yaşam alanınızda değişiklik, tadilat veya düzenlemeler yapmak veya eşyalarınızı yenilemek isteyebileceğiniz bu dönemde odağınızı toplamakta zorlanmak veya sabırsızlık göstermek söz konusu olabilir. Çok fazla konuyla ilgilenmek durumunda kalabilirsiniz. Kendinizi ifade ederken, sert ve kırıcı tavırlar içerisinde bulunmak, yakın çevrenizde tartışmalar sorunlar yaşamanıza neden olabilir. 20 Mayıs sonrasında eğlenmek, sosyalleşmek, varsa çocuklarınızla vakit geçirmek, sahne veya sanatsal konular ilgi alanınızdaysa bu alanlara yönelmek enerjinizi arttıracak ve kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olacaktır.



BALIK VE YÜKSELEN BALIK BURÇLARI

Yakın çevreniz, kardeşleriniz veya akrabalarınızla kısa seyahatlere çıkmak, onlarla ilişkilerinizi düzenlemek ve daha fazla zaman ayırmak isteyebileceğiniz bir dönem olacaktır. Kazançlarınızı değerlendirmek ve arttırmak için girişimlerde bulunmak söz konusu olabileceği gibi harcamalarınızda da artış yaşanabilir. 20 Mayıs sonrasında ailenizle, aile büyüklerinizle ilgili durumlar gündeme gelebileceği gibi, sorunlarınız var ise çözebilmek adına da uygun zamanlar olacaktır.



EDİTÖRÜN SEÇTİKLERİ



Desa

**Nur Bilen Yavuzer
X Network Kapsül
Koleksiyonu**



TagHeuer Carrera



Giorgio Armani



**Victoria's Secret
Pink by Frankies
Bikini**



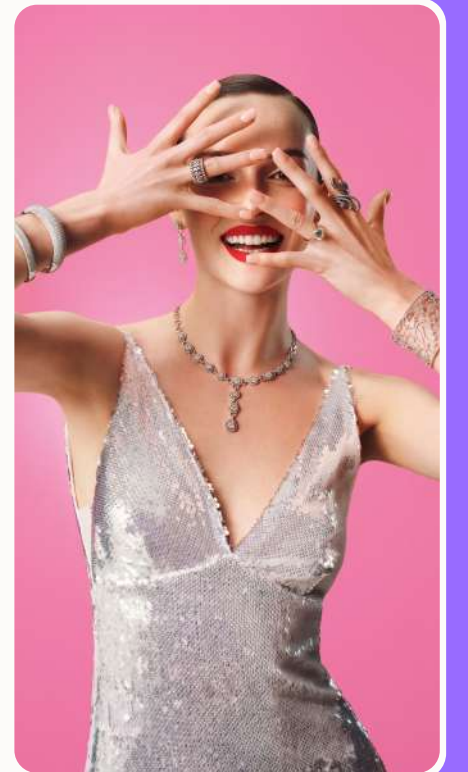
Dice Kayek



Divarese



İpekyol



Ariş Pırlanta

Bodrumcitylife Digital

bodrumcitylife.com'dan haberler

Muğla Gazeteciler Cemiyeti'nde görev bölümü yapıldı



Muğla Gazeteciler Cemiyeti'nin 20 Nisan 2024 tarihinde gerçekleştirilen 15. Olağan Genel Kurulu sonucunda göreve 4. kez seçilerek güven tazeleyen mevcut Başkan Süleyman Akbulut ve listesini oluşturan yönetim kurulu, ilk toplantısını Cemiyetin Menteşe'deki hizmet ofisinde gerçekleştirdi.

Genel kurulun bir değerlendirmesiyle başlayan MGC Yönetim Kurulu toplantısında, önümüzdeki süreçte yapılması planlanan çalışmalar üzerinde görüş alışverişinde bulunulurken, aynı zamanda da görev bölümü yapıldı.

BGC'den Başkan Tamer Mandalıncı'ye Ziyaret

Bodrum Gazeteciler Cemiyeti (BGC) Yönetim Kurulu ve üyeleri, Bodrum Belediye Başkanı Tamer Mandalıncı'ye hayırlı olsun ziyaretinde bulundu.

BGC Yönetim Kurulu Başkanı Eren Ayhan, Başkan Yardımcısı, Ali Ballı, Yönetim Kurulu Üyeleri Selim Turan, Fırat Akay, Baran Akcan, Onursal Başkan Zeki Özkeskin, Bodrumcitylife imtiyaz sahibi Gülçin Yeşilyurt ve BCLife magazin imtiyaz sahibi Gülay Ece Harmandaoğlu, BGC cemiyet üyeleri Belediye Başkanlık makamında Başkan Mandalıncı ile bir araya geldiler.

BGC'den Ahmet Aras ve Tayfun Yılmaz'a hayırlı olsun ziyareti



Bodrum Gazeteciler Cemiyeti, Muğla Büyükşehir Belediye Başkanı Ahmet Aras'ı makamında ziyaret etti. Yeni görevinde Ahmet Aras'a başarılar dileyen BGC Başkanı Eren Ayhan BGC üyeleriyle birlikte projelerinden bahsetti.



Başkan Aras'ın ardından heyet, Bodrum Belediye Başkan Yardımcılık görevinden Muğla Büyükşehir Genel Sekreterliği görevine getirilen Tayfun Yılmaz'a da hayırlı olsun ziyaretinde bulundu. Samimi bir şekilde BGC üyelerini ağırlayan Yılmaz ise Bodrum basınını görmekten memnuniyet duyduğunu dile getirdi.

