

BERLIN

eCHO

DEUTSCH & TÜRKISCHES STADTMAGAZIN

Auflage / Sayı 1 · Juni/ Haziran 2023 · www.berlin-echo.de



MİHMANDAR

HOLZKOHLEGRILL RESTAURANT

*Anadolu mutfağının eşsiz lezzetlerini
tatma imkanı bulabileceğiniz nezih bir mekan.*



📍 Kottbusser Damm 31, 10967 Berlin - Kreuzberg
☎ 030 69 00 44 77 🌐 www.mihmandar-berlin.de

Editor

Editoriün Kaleminden

Aus der Feder der Redaktion

Züleyha Kafkas Öztürk



Sevgili Berlin-eCHO okurları, merhaba;

yeni bir dergi ile sizlerin karşısına çıkıyoruz. İhtiyacımız olan bir dergi. Eğitim dergisi. Berlin'de bir boşluğu doldurmaktır amacımız. Yılda 4 kez çıkacağız. İlk sayımızı Haziran 2023' te elinize alacaksınız. Bizler böyle bir dergi ile sizlerin karşısına çıkmanın heyecanı içindeyiz. Amacımız, dergimizi elinize aldığınız zaman aynı heyecanı sizlerin de yaşamasıdır.

Başlarken, teşekkür etmem gereken isimlerin başında dergimize kapak olan T.C. Berlin Büyükelçiliği Elçi Müsteşar Fulya Yücekök'e ve T.C. Berlin Başkonsolosu Rıfki Olgun Yücekök'e teşekkürlerimi sunuyorum. Ayrıca bu dergiye yazılarıyla katkıda bulunan yazarlarımıza ve de derginin hayata geçmesi için yoğun mesai harcayan çalışma arkadaşlarıma teşekkür ediyorum.

Dergimizde, genel olarak; aile eğitimi, çocuk eğitimi, sağlık eğitimi ve içinde yaşadığımız topluma entegrasyon ile ilgili eğitim konuları yer alacaktır. Ancak bu arada spor, sanat, kültür, haber, kadın ve önemli gördüğümüz magazin haberleri de sizlere, makale veya röportajlar olarak ulaştırılacaktır.

Berlin-eCHO dergisi, şehirimizdeki eğitime ve entegrasyona yönelik, konferansları, seminerleri, değişik etkinlikleri, sivil toplum kuruluşlarının(STK) faaliyetlerini takip edecek ve sizlere aktaracaktır.

Medya sektörü her geçen gün büyüyor, geliyor. Bu sektörde biz de yer alalım istedik. Konu olarak eğitimi seçtik. Bizlere bu yolda maddi ve manevi olarak destek vereceğinize olan inancımız tamdır. Şimdiden hepimize teşekkür ediyoruz. Dergimiz elinize geçtiğinde bizlere olumlu veya olumsuz görüşlerinizi belirtmeniz bizleri memnun edecektir. Eksikliklerimizi veya güzelliklerimizi böylelikle sizlerin gözlerinden bakma fırsatı bulmuş olacağız.

Bitirirken derginin bu ilk sayısında yardımlarını benden esirgemeyen kıymetli aileme ve sevgili dostlarıma teşekkürlerimi bir borç bilirim...

Liebe Berlin-eCHO-Leser,

wir möchten Sie mit diesem neuen Magazin begrüßen. Einem Magazin, das wir brauchen. Einem Bildungsmagazin. Unser Ziel ist es, eine Lücke in Berlin zu füllen. Wir werden 4 Mal im Jahr erscheinen. Sie werden unsere erste Ausgabe im Juni 2023 erhalten. Wir freuen uns darauf, mit einem solchen Magazin vor Ihnen zu stehen. Unser Ziel ist es, dass Sie Begeisterung verspüren, wenn Sie unser Magazin erhalten.

Zu Beginn möchte ich der ersten der Botschafterin der Republik Türkei in Berlin, Fulya Yücekök, und dem Generalkonsul der Republik Türkei in Berlin, Rıfki Olgun Yücekök, danken. Ich möchte auch unseren Autoren danken, die mit ihren Artikeln zu dieser Zeitschrift beigetragen haben, sowie meinen Kollegen, die hart für die Realisierung der Zeitschrift gearbeitet haben.

Im Allgemeinen wird sich unsere Zeitschrift mit Bildungsthemen befassen, die mit der Familienerziehung, der Kindererziehung, der Gesundheit und der Integration in die Gesellschaft, in der wir leben, zusammenhängen. In der Zwischenzeit werden aber auch Sport-, Kunst-, Kultur-, Frauen- und Boulevardnachrichten, die wir für wichtig halten, in Form von Artikeln oder Interviews an Sie herantragen.

Das Berlin-eCHO-Magazin wird Konferenzen, Seminare, Lehrgänge, verschiedene Veranstaltungen und Aktivitäten von Nichtregierungsorganisationen (NGOs) in unserer Stadt verfolgen und darüber berichten.

Der Mediensektor wächst und entwickelt sich von Tag zu Tag. Wir wollten in diesem Bereich mitwirken. Wir haben Bildung als Thema gewählt. Wir glauben fest daran, dass Sie uns auf diesem Weg finanziell und moralisch unterstützen werden. Wir danken Ihnen allen im Voraus. Wenn Sie unsere Zeitschrift erhalten, freuen wir uns, wenn Sie uns Ihre positive oder negative Meinung mitteilen. Wir werden somit die Gelegenheit haben, unsere Mängel oder Vorteile aus Ihrer Perspektive zu sehen.

Abschließend möchte ich meiner lieben Familie und meinen lieben Freunden für ihre Hilfe bei dieser ersten Ausgabe des Magazins danken...

Impressum / Künye

Postfach 110206 - 10832 Berlin
Telefon: 0157 869 249 76
www.berlin-echo.de
E-Mail: info@berlin-echo.de

Editör: Züleyha Kafkas Öztürk
Kapak Foto: Hüseyin İşlek
Fotoğrafçı: Mihrican Maya

Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung an:

Destekleriniz için sonsuz teşekkürler

T.C. Berlin Büyükelçiliği Elçi Müsteşar
A. Fulya Yücekök
T.C. Berlin Başkonsolosu R. Olgun Yücekök
T.C. Berlin Muavin Konsolos Bilal Çamlık
T.C. Berlin Eğitim Ateşesi Erdal Tanas Karagöl
Berlin Eğitim Ateşeliği Koordinatörü Mahir Işıklar
Uzman Psikolog: Hülya Ayaz Çamlık
Cilt Doktoru: Nilüfer Uçkun Akyol
Dr. Haydar Arslan
Astrolog: Kübra Nazır Kağan
Alternatif Pratisyen: Murat Engel
Diyetisyen: Eda Bozkurt
Eğitimci-Yazar: Rüştü Kam
İşletmeci: Hüsnü Özkanlı
Eğitim ve Gençlik Yöneticisi: Didem Kafkas
Eğitmen: Sündüs Şahin
Öğrenciler: İpek Yücekök (11)
Zeynep Narin Kafkas (10), Sarp Yücekök (8)
Grafik Tasarım: Dipl.-Ing.: Erdal Öztürk
Baskı: Concept Medien & Druck GmbH

Tüm hakları saklıdır

Açık yazılı izin olmaksızın metinlerin ve fotoğrafların kopyalanması veya çoğaltılması yasaktır. İsimle işaretlenmiş makaleler her zaman editörlerin değil, yazarın görüşlerini yansıtır. İstenmeyen fotoğraflar ve el yazmaları için garanti verilmez. Hatalı baskılara tabidir.

Tüm çekiliş kampanyaları için yasal başvuru kapsamı dışındadır. Reklamlarda kullanılan içerik ve teklifler için hiçbir sorumluluk kabul etmiyoruz.

Alle Rechte vorbehalten

Ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung ist es nicht gestattet Texte und Fotos zu kopieren oder zu vervielfältigen. Artikel, die mit Namen gekennzeichnet sind, entsprechen nicht immer der Meinung der Redaktion, sondern des Autors. Keine Gewähr für unverlangt eingesandte Fotos und Manuskripte. Der Druckfehler vorbehalten. Bei allen Verlosungsaktionen ist der Rechtsweg ausgeschlossen.

KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN...

index içindekiler



Çocuğun Gözü ile Nasreddin Hoca Fıkraları	5
Eğitim Ailede Başlar / Didem KAFKAS	6-7
Çocuk ve Sorumluluk / Sündüs Şahin	8
Almanya Rehberlik Bülteni	9-13
Ne Olacak Bizim Çocukların Hali! / Rüştü KAM	14-15
Haydar Aliyev 100. Doğum Günün 'de Anıldı	16
Tatil Çocuklar İçin Gereklidir / Mahir Işıklar	17
Unutmak Ama Neyi? / Hülya Ayaz Çamlık	18-19
Saç Ekimi / Dr. Haydar Arslan	21-22
Medikal Estetik / Dr. Nilüfer Uçkun Akyol	22-23
Engel-Metodu Kursları / Murat Engel	24-25
Yaz Yaklaşırken Bahar Detoksu / Eda BOZKURT	26-27
Çörek Otu Yağı Kullanımı / Hüsnü Özkanlı	28-29
İthal Gelin / Anonim	30-31
Arda Eşberk Akademi	34
Astroloji/ Astrologie / Kübra Nazır Kağan	36-37





Çocuğun gözü ile Nasreddin Hoca Fıkraları

Ay

Dün kuyudan su alacaktım. Eğildim, baktım. Bir de ne göreyim; Ay. Evet, kuyunun içine düşmüş. Bereket versin orada uzun ve sağlam bir ip vardı.

Hemen ipi alıp Ay'a doğru fırlattım ve ona, "Sıki tutun, bak ben seni tekrar çıkaracağım" diye seslendim. Ama Ay çok ağır. Çekiyorum, çekiyorum bir türlü gelmiyor. Sonunda tüm gücümle öyle bir çektim ki, sırtüstü düştüm yere. Aa! O da ne! Ay. Tekrar gökyüzünde. Başarmıştım ve çok sevindim. Ay'ı kuyudan kurtarmıştım. Sonra Ay gülümseyerek bana, Teşekkür etti.

Galiba kuyuya aptalca düştüğü için, biraz da mahcup oldu. O nedenle hemen bir bulutun arkasına saklanıverdi.

Kaynak: Anadolu Verlag

Mit dem Auge des Kindes Nasreddin Hodja Witze

Der Mond

Eines Tages erzählte Nasreddin Hoca im Unterricht eine Geschichte: „Gestern wollte ich Wasser aus dem Brunnen ziehen. Ich bückte mich und sah hinunter. Und was sah ich da? Den Mond! Er war in den Brunnen gefallen! Glücklicherweise fand ich ein langes, stabiles Seil. Sofort warf ich es zum Mond hinunter und rief: Halt dich gut fest, ich zieh dich wieder hoch! Doch der Mond war sehr schwer. Ich zog und zog aber es klappte nicht. Dann nahm ich meine ganze Kraft zusammen und zog noch einmal am Seil, bis ich nach hinten umfiel. Und siehe da! Der Mond war wieder am Himmel! Ich hatte es geschafft und war überglücklich. Ich hatte den Mond aus dem Brunnen befreit. Später lächelte der Mond mich an und bedankte sich. Ich glaube, er war auch ein bisschen verlegen, weil er so unbeholfen in den Brunnen gefallen war. Deswegen versteckte er sich schnell hinter einer Wolke.“





Didem KAFKAS

Eğitim ve Gençlik Yöneticisi



Eğitim Ailede Başlar

İnsanın içine doğduğu, temel ihtiyaçlarının karşılandığı ve topluma hazırlandığı yer ailedir. Bireyin biyolojik, psikolojik, sosyal ve duygusal anlamda büyüüp geliştiği ortam olan aile, çocuk için ilk yerdir. Aile ne verirse çocuğun zihninde hayat o doğrultuda şekillenir. Çocuk bir buçuk yaşına gelinceye kadar ailenin yapması gereken en önemli görev bebeğin güven duygusunu kazanmasını sağlamak olduğu bilinmektedir. Bu süreçte aile bebeğin bütün ihtiyaçlarını eksiksiz olarak karşılamalı, sevgi ve ilgisini asla kesmemelidir. Aile çocukta hiçbir nitelik gözetmeksizin onu benimseyen bir ortam olduğundan ailenin duygusal bağları bireyin yaşamındaki bütün ilişkilerin gelişmesinde çok önemlidir. Aile çocuk için ilk ve en önemli sosyal alandır.

Her birey belli bir genetik potansiyelle doğar. Bu potansiyeli kullanma derecesi çocuğun içinde bulunduğu çevre tarafından çocuğun gelişimine verilen destek ile doğru orantılıdır. Bu bağlamda çocuklara zengin uyarıcılar ile dolu bir çevre, ortam sunma noktasında anne-babalara çok iş düşmektedir. Hayvanlar tarafından büyütülen Aveyronlu Victor, Malayalı Oxana Hindistanlı Shamdeon'un hikayesi, insan olarak yaratılsak dahi insani ortamlarda büyümeyince konuşma, yürüme gibi en temel yetilerin dahi gelişmediği konusundaki yapılan bilimsel çalışmalar, çocuğun büyüdüğü ortamın önemini gözler önüne sermektedir.

Günümüz çocuklarının, ebeveynlerinden çok farklı bir dönemde yaşaması, buna bağlı olarak da istek ve gereksinimlerinin farklı olması anne-babaları, birçok konuda ne yapacağını bilemez hale getirmiştir. Bu

sebeple ebeveynlerin kendilerini geliştirmeye, yenilemeye, çocuklarını daha iyi tanımaya ve çocuklarıyla iletişimlerini güçlendirmeye ihtiyaçları vardır. Çocuklar anne-babalıların istediği değil yetiştirdiği birey olur. Bu konuyu desteklemek adına şu örnek verilebilir; İbni Haldun'a "**Çocuklarımızı nasıl terbiye etmeliyiz?**" diye sorulduğunda İbni Haldun; "Çocuklarınızı terbiye etmeye çalışmayın. Zira zaten size benzeyecek. Kendinizi terbiye edin yeter." şeklinde cevaplamıştır. Çocuklar – özellikle de 0-3 yaş arasındaki çocuklar anne ve babasının davranışlarını kopyalar.

Kendini gerçekleştirmiş annebabaların çocukları

da hem topluma hem de kendilerine faydalı birey olur. Çocuk için nitelikli aile ortamı oluşturabilmek adına anne babaya evlilik öncesinde evliliğe hazırlık eğitimleri, eşin hamileliği sırasında da çocukla ilgili eğitimler verilmelidir ve belirli aralıklarla annesaba güncel eğitimlere tabi tutularak çocukların hangi yaşta hangi gelişim özelliklerine sahip olacağı konusunda da bilgilendirilmelidir. Bu konuda ücretsiz kitap ve materyal desteği verilmelidir.

0-3 yaş grubunda yetenek düzeylerinin geliştirilmesi için hane bazlı çözümler geliştirilmesi, hane ortamının çocuğu destekleyici hale getirilmesi için eğitim

materyalleri ve velilerin eğitimi de dâhil olmak üzere destek sağlanması önemlidir. 3-6 yaş arası okul öncesi dönemden önce anne-babalara okul öncesi eğitim döneminin özellikleri, bu dönemdeki eğitimde neler yapılacağı, anne-babaya bu dönem eğitiminin nasıl desteklenmesi gerektiği ve aile ortamının nasıl olması gerektiği anlatılmalıdır.





Bildung beginnt in der Familie



Die Familie ist der Ort, an dem Menschen geboren, ihre Grundbedürfnisse erfüllt und sie auf die Gesellschaft vorbereitet werden. Die Familie, das Umfeld, in dem das Individuum wächst und sich biologisch, psychologisch, sozial und emotional entwickelt, ist der erste Ort für das Kind. Was auch immer die Familie gibt, das weitere Leben und die Psyche des Kindes werden darauf aufbauend geformt. Es ist bekannt, dass die wichtigste Aufgabe der Familie bis zum Alter von eineinhalb Jahren darin besteht, dafür zu sorgen, dass das Baby Vertrauen gewinnt. In diesem Prozess sollte die Familie alle Bedürfnisse des Babys vollständig erfüllen und sollte niemals seine Liebe und seine Interesse verwehren.

Da die Familie ein Umfeld ist, das das Kind ohne jede Einschränkung umarmt, sind die emotionalen Bindungen der Familie in der Familie sehr wichtig für die Entwicklung aller Beziehungen im Leben des Einzelnen. Die Familie ist der erste und wichtigste soziale Raum für das Kind.

Jeder Mensch wird mit einem bestimmten genetischen Potenzial geboren. Der Grad der Nutzung dieses Potenzials steht in direkter Proportion zu der Unterstützung, die das Kind durch die Umgebung erhält. In diesem Zusammenhang tragen die Eltern Verantwortung, um Kindern eine Umgebung voller reichhaltiger Stimulanzien zu bieten. Die Geschichte von Victor aus Aveyron, Oxana aus Malaya und Shamdeo aus Indien, der von

Tieren aufgezogen wurden, und wissenschaftliche Studien darüber, dass sich selbst die grundlegendsten Fähigkeiten wie Sprechen und Gehen nicht entwickeln, wenn wir nicht in einer menschenwürdigen Umgebung aufwachsen, zeigen die Bedeutung der Umgebung, in der das Kind aufwächst.

Die Tatsache, dass die heutigen Kinder in einer ganz anderen Zeit als ihre Eltern leben und daher andere Wünsche und Bedürfnisse haben, lässt ihre Eltern in vielen Fragen unschlüssig werden. Aus diesem Grund müssen Eltern sich verbessern, erneuern, ihre Kinder besser kennenlernen und die Kommunikation mit ihren Kindern stärken. Kinder werden zu Individuen, die erzogen werden und sind keine Produkte, die nach den Wünschen der Eltern geformt werden. Um diesen Sachverhalt zu untermauern, kann das folgende Beispiel angeführt werden: Ibn Khaldun wurde gefragt: „Wie sollen wir unsere Kinder disziplinieren?“ Er antwortete: „Versuchen Sie nicht, Ihre Kinder zu disziplinieren. Denn sie werden euch schon ähnlich sehen.

Diszipliniert euch einfach selbst.“. Kinder – insbesondere Kinder im Alter von 0-3 Jahren – kopieren das Verhalten ihrer Eltern. Die Kinder selbstverwirklichter Eltern werden zu Individuen, die sowohl für die Gesellschaft als auch für sich selbst von Nutzen sind.

Um ein qualifiziertes, familiäres Umfeld für das Kind zu schaffen, sollten die Eltern vor der Eheschließung auf das Ehepartnering vorbereitet und während der Schwangerschaft des Ehepartners über das Kind geschult werden. In dieser Hinsicht sollten kostenlose Buch- und Materialunterstützung gewährt werden. Es ist wichtig, haushaltsbasierte Lösungen für die Entwicklung der Leistungsniveaus in der Altersgruppe der 0 bis 3-Jährigen zu entwickeln, um Unterstützung anzubieten, einschließlich Unterrichtsmaterialien und Schulungen für Eltern, um das Haushaltsumfeld für das Kind unterstützend zu gestalten. Vor der Vorschulzeit, zwischen dem 3. und 6. Lebensjahr, sollten die Eltern über die Besonderheiten der Vorschulerziehungszeit informiert werden. Also sollten sie wissen, was in dieser Zeit in der Erziehung getan wird, wie die Erziehung der Eltern in dieser Zeit unterstützt werden soll und wie das familiäre Umfeld sein sollte.



Sündüs Şahin

Eğitmen



Çocuk ve Sorumluluk

Sevgili Berlin-ECHO Okurları

Sorumluluk, belki de kişilerin en başta öğrenmesi gereken değerler eğitiminden biridir. Sorumluluğu öğrenen bir çocuk, hem başkalarının hakkına saygı gösterir, hem de kendi davranışlarının sonuçlarına sahip çıkarak, doğruları daha güzel öğrenir.

Yapması gereken bir işi sonuna kadar götüren ya da yapmaya devam eden bir çocuk, sorumluluk sahibi olmuştur. Kendi kararlarını verebilen, aldığı kararların sonuçlarını kabuledebilen, bağımsız davranabilen, özgüven sahibi ve kendi ihtiyaçlarını karşılayabilen bireyler yetiştirmek, tabii ki tüm anne-babaların ve öğretmenlerin en büyük isteklerinden biridir.

Küçük yaşlarından itibaren çocuklar anneye, neyi nerede ve nasıl yapacağı konusunda yol gösterici olunmalıdır. Onların bağımsız bir kişilik geliştirmeleri için sorumluluk duygusu kazanmalarına da yardım edilmelidir. Tabii ki sorumluluk bilinci de, öğrenilmesi gereken önemli becerilerden biridir. Ne kadar çok denenirse, o kadar başarılı olunaktır. Bu konuda, yıllar önce bir yerde okumuş olduğum ve çok hoşuma giden bir projeyi, tanıtmak istiyorum.



Projenin adı:

Yumurtam Çatlamasının Projesi

Bu proje ile evde önceden haşlayıp, üzerini çocuğumuzla birlikte renkli boyalarla süslediğimiz yumurtayı evden okula, okuldan eve taşıma egzersizi yapacağız. Amacımız, çocuğumuzun çantasına koyduğumuz yumurtayı özenle taşıyıp, çatlatmadan getirip götürmesi. Yumurta, haşlanmış olduğu için çatlaması zaten çok kolay olmayacaktır. Evdeki yedek bir beslenme kutusunun içerisine pamuk döşeyip, bu pamukların içerisine süslediğimiz yumurtayı koyarsak, işimiz daha da kolay olur. Çocuğumuzun tek yapması gereken şey, biraz daha özen göstermek, sorumluluğunu bilerek



hareket etmek olacaktır. Bizim işimiz ise, akşam eve gelince çocuğumuzla birlikte yumurtanın çatlayıp çatlamadığını kontrol etmek ve bir hafta boyunca aynı şekilde izlemek olacaktır. Bu sayede çocuklarda hem sabır yetisi hem sorumluluk bilinci hem de gözlem yapma becerileri gelişecektir. Tabii ki yumurta ilk günden çatlayabilir ya da bir hafta boyunca sağlam kalabilir. İki sonuç da uygun bir dille yorumlanmalı ve neden-sonuç ilişkileri

hakkında konuşulmalıdır.

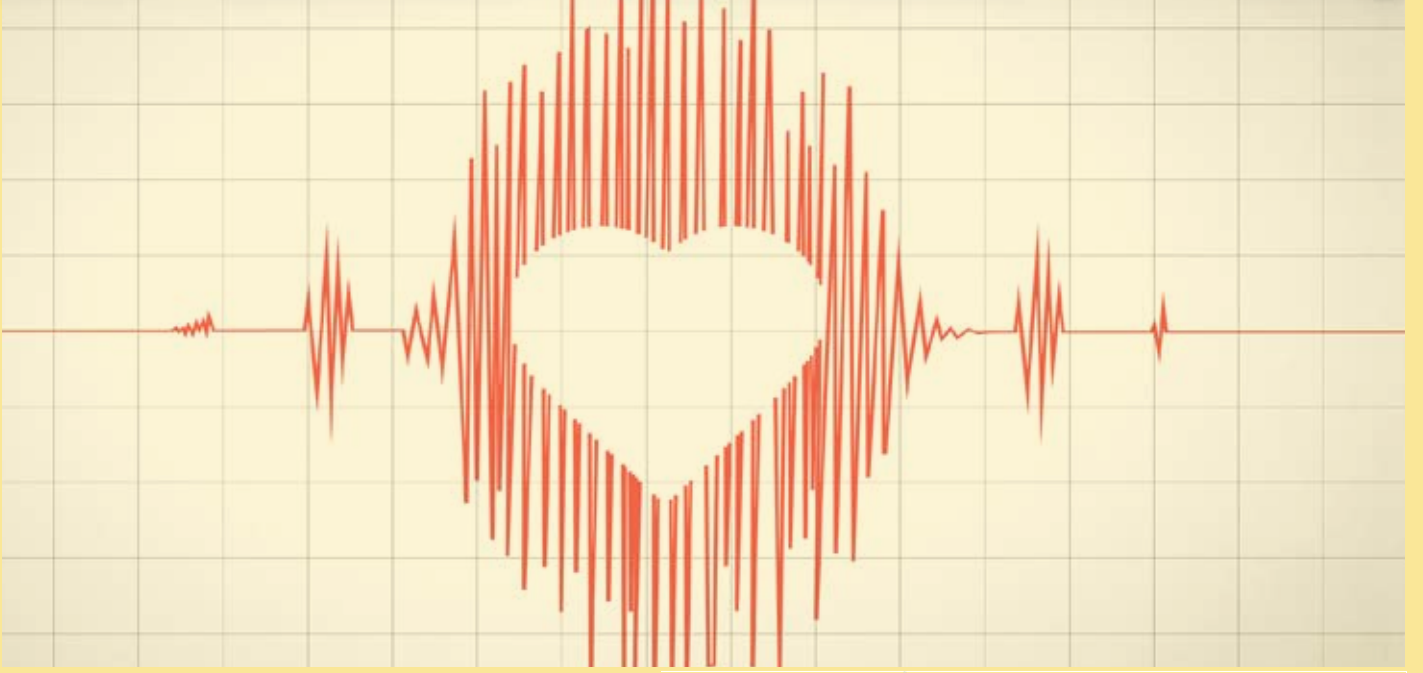
Hem eğlenceli, hem de çocuk gelişimini destekleyici bu projeyi denemeye ne dersiniz?



ALMANYA REHBERLİK BÜLTENİ



AFET SONRASI PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ



Değerli Veliler,
Sevgili Öğrenciler,

Berlin Eğitim Müşavirliği ve Karlsruhe Eğitim Ataşeliğinin koordinasyonu ile Berlin, Essen, Karlsruhe, Münih, Hamburg ve Stuttgart Eğitim Ataşeliklerimizdeki uzman öğretmenlerden oluşan yayın kurulumuz tarafından hazırlanan Almanya Rehberlik Bülteni'nin yirmi sekizinci sayısını takdim ediyoruz.

Bu sayıda "Afet Sonrası Psikolojik İyi Oluş" konusu ele alınmaktadır. Bu sayının hazırlanmasında emeği geçen öğretmenlerimize teşekkür eder; bültenin veli, öğrenci ve konuya ilgi duyan tüm vatandaşlarımıza faydalı olmasını ve keyifle okunmasını dileriz.

Almanya Rehberlik Bülteni Yayın Kurulu



Bize Ulaşın



AFET SONRASI PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

Türkiye, 6 Şubat 2023 tarihinde onbir ilde büyük bir deprem yaşadı. Bu olay, 13.5 milyon insanı doğrudan, çok daha fazlasını da dolaylı olarak etkiledi. Doğal afet gibi beklenmedik ve sarsıcı olaylar; insanların çeşitli duygusal, fiziksel, bilişsel tepkiler vermelerine neden olabilir. Bu sayımızda karşı karşıya kaldığımız zorlu yaşantılara rağmen psikolojik iyi oluşumuzu nasıl koruyup destekleyebileceğimizden bahsedeceğiz.

AFET SONRASI PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ



Travmatik yaşam

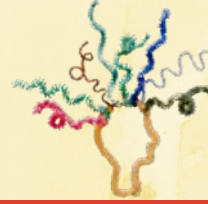
olayları; insan yaşamını ciddi biçimde tehdit eden, güvenlik algısını zedeleyen, bireylerde yoğun kaygı, korku ve çaresizlik duyguları hissettiren zorlu olayları tanımlamaktır.

Psikolojik travma ise örseleyici bir yaşam olayı karşısında bireylerin sergiledikleri yoğun stres tepkilerini ifade eder. Bu süreçte bireyler, tehdit olarak algıladıkları bir olay karşısında yaşamlarının kontrolünü yitirdiklerini ve ortaya çıkan sorunlarla baş etme konusunda yetersiz kaldıklarını düşünebilirler.

İkincil Travma Depreme şahit olmak, yakınının depreme maruz kaldığını öğrenmek veya depremen detaylarına televizyon, sosyal medya vb. kaynaklar yolu ile maruz kalmak da travma etkisi yaratabilmektedir.

Bu kişiler travmaya doğrudan maruz kalmış bireyler kadar etkilenebilirler. Travmaya ikincil olarak maruz kalanlar da travmayı yeniden yaşama, ondan kaçınma, artmış uyarılma belirtileri gösterebilir ve günlük hayatını sürdürmekte zorluk yaşayabilirler. Travmayı gerek birincil, gerekse ikincil olarak yaşayan bireyler bir takım tepkiler gösterebilirler.

Yetişkinlerde Travmatik Bir Olaya Verilen Ortak Tepkiler



Yorgunluk, bitkinlik, tükenmişlik

İştah bozuklukları

Bağışkılık sisteminin bozulması

Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk

Çeşitli korku ve kaygılar

Ne olup bittiğini anlayamama



İçe kapanma, toplumdaki uzak durma

İlişkilerde yaşanan çatışmaların artması

İş ve özel hayatta sorunlar, başarısızlık

Uykusuzluk ve uyku sorunları

Aklın karışması

Dikkat eksikliği, dikkatin dağınık olması

Başkalarının anlaşılmadığını düşünme

Dünyayı anlamsız ve boş hissetme



Karar verme güçlüğü

Baş ve karın ağrısı gibi fiziksel şikâyetler

Kendini suçlama, pişmanlık hissi, utanma

Umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük

Mesleki sorunlar, iş veriminin bozulması

Kendini katı ve duygusuz hissetme

Günlük aktivitelerden zevk alamama

Her şeyin kontrolden çıktığını düşünme

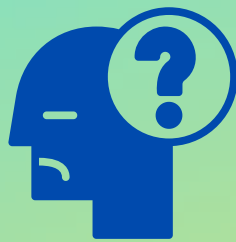
DEPREM SONRASI YAŞAYABİLECEĞİNİZ PSİKOLOJİK SORUNLAR

Özellikle ilk birkaç gün içinde yaşanabilecekler şunlardır:

Geçici bir şok yaşayabilirsiniz. Korku, öfke, suçluluk, utanç, çaresizlik ve umutsuzluk hissedebilir ya da hiçbir şey hissetmeden "donup kalabilirsiniz".

Kafanız karışabilir. Günü, saati, nerede olduğunuzu bilemeyebilirsiniz.

Kararsızlık, dikkati toplayamama, unutkanlık gibi sorunlar yaşayabilirsiniz.



Gerginlik, yorgunluk, uyuma güçlüğü, bedensel ağrı ve acılar, kalp atışlarında düzensizlik, bulantı, iştah değişimi, ani irkilmeler yaşayabilirsiniz.

Huzursuzluk, güvensizlik, insanlardan uzaklaşma isteği, kendini reddedilmiş ya da terk edilmiş hissetme, aşırı yargılayıcı ve suçlayıcı olma, her şeyi kontrol altında tutma isteği ve genel olarak bir ilgi azalması gibi sorunlar ortaya çıkabilir.



Başınızdan geçen olayla ilgili rahatsız edici anılardan kurtulmak için alkol, sigara vb. maddelere yönelmek isteyebilirsiniz.

Kendinizi boşlukta, duygusuz, tepkisiz ve donmuş gibi hissedebilirsiniz.

Ani öfke patlamaları, aşırı huzursuzluk, panik, çaresizlik gibi yoğun duygulanımlar yaşayabilirsiniz.



Kendinizi sanki bir rüyadaymış, bedeninizin dışındaymış veya gerçek değildiniz gibi hissedebilirsiniz; başınızdan geçen olayları hiç hatırlayamayabilirsiniz.

Ruhsal çökkünlük hali, kendini değersiz hissetme, umutsuzluk ve yaşama isteğinin azalması gibi sorunlar yaşayabilirsiniz.



Art arda aynı hareketleri yapabilirsiniz, bazı düşünceleri takıntı haline getirebilirsiniz.

Bu belirtilerin üç dört hafta içinde yavaş yavaş azalması beklenir. Eğer geçmiyorsa travma sonrası stres ve kaygı bozukluklarına, depresyona dönüşme ihtimali vardır.

Örnek Aktivite Tablosu *

İÇ MEKÂN AKTİVİTELERİ	DIŞ MEKÂN AKTİVİTELERİ	SOSYAL AKTİVİTELER	GÖNÜLLÜ ETKİNLİKLER
Okumak	Yürüyüşe gitmek	Bir arkadaşı eve çağırmak veya ziyarete gitmek	Bir parkı veya oyun alanını onarmak
Resim yapmak, boyamak	Koşuya çıkmak	Satranç, uno, mangala gibi masa ve kağıt oyunları oynamak	Afetten etkilenenlere yardım etmek
Müzik dinlemek	Parkta oturmak	Bir aile bireyi ile temas kurmak	Bir komşuya bir işinde yardım etmek
Film izlemek	Köpek gezdirmek	Yeni insanlarla tanışmak	Bağış toplayan birine yardım etmek
Bir dergiye yazı yazmak	Bahçe ile uğraşmak	Takım sporlarına katılmak	Bir arkadaşın çocuklarına bakmak
Belli bir süre ile bilgisayar kullanmak (internet, oyun vb.)	Yüzmek	Mesajlaşmak, çevrimiçi sohbet etmek	Bir toplum binası tamirine yardımcı olmak
Örgü ve tığ işi yapmak	Doğa yürüyüşü yapmak	Yeni bir hobi öğrenmek	Yaşlı birine günlük işlerinde yardımcı olmak
Kolaj yapmak	Bisiklete binmek	Arkadaşlarla vakit geçirmek	Bir okulda gönüllü çalışmak

Size ne iyi gelir?

* Psikoloji İstanbul-PSİKOLOJİK İYİLEŞME BECERİLERİ Saha Operasyonları Rehberi
<https://drive.google.com/file/d/1-t65iU3c1gZpKlg8gLpjsuoS7MYh7XL6/view>

AFET SONRASI PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

YETİŞKİMLER İÇİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ BECERİLERİ

Travmatik durumlarda gösterilen tepkiler, anormal bir olaya verilen normal tepkilerdir. Bu sorunlardan birini ya da birkaçını yaşayabilirsiniz veya hiçbirini yaşamayabilirsiniz. Her birimizin parmak izi farklı olduğu gibi olaylardan etkilenme şekli, duygularını yaşayış biçimi ve olaylara verdikleri tepkiler farklıdır. Psikolojik iyi oluşumuzu arttırmak için atacağımız ilk adım bunu kabul etmektir.

1. Olumlu Aktiviteler Yapın

Olumlu, kişinin zevk aldığı işlerle meşgul olmak iyi oluşu arttıran şeylerdir. Normal yaşantımıza dönmemize ve zorlayıcı yaşantıları daha rahat atlatmamıza yardımcı olabilirler. Birine yardım etmek, sevdiğimiz birini aramak, yürüyüşe çıkmak bu tür aktivitelerden bazılarıdır.



Aşağıdaki tablodan fikir alıp işinize yarayabilecek faaliyetleri seçerek deneyebilirsiniz.

OKUMA ÖNERİLERİ

YAKINLARININ ÖLÜMÜNÜ ÇOCUĞA ANLATMAK



https://drive.google.com/file/d/1C_44MB0B0Er8mVos4dydy4y_Gc8sYsnMX/view?usp=sharing

GERGİNLİKLE BAŞA ÇIKMAK İÇİN UYGULANABİLECEK YÖNTEMLER



Türkiye Psikiyatri Derneği
Ruhsal Travma ve Afet
Çalışma Birimi

https://drive.google.com/file/d/1t48QEIYeoM20KRRuRuh85sFFn-4s_nj/view?usp=sharing

AFET SONRASI ERKEN DÖNEMDE HALKA DUYURU



Türkiye Psikiyatri Derneği
Afet Psikiyatri
Çalışma Birimi

https://drive.google.com/file/d/1wGMqhx2d1D9XxeZfbRBhqdxgy0bT8b_view?usp=sharing

SENSORİMOTOR PSİKOTERAPİ KAYNAK PROTOKOLÜ



https://drive.google.com/file/d/1p7L3Fz-MnIGYgKm9UALn06alqt6_4k3P/view?usp=sharing

VIDEO ÖNERİSİ



Psikoloji İstanbul

<https://www.youtube.com/watch?v=wok9ZAPAmkM6t=1s>

Jennifer Gardner ile
Somatik Kaynaklar

KAYNAKÇA

Yetişkinler İçin Yardım Kılavuzu: Deprem ve Psikolojik Travma
Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü [2023]
Ağırbaşı, M., 6 Kaya Ataklı, F. [2023]. Zorlayıcı süreçlerde olumlu aktiviteler yapmak
https://docs.google.com/document/d/1uWU3jTMeTsaSGjhmKt_4rcRCwGY0utJ/edit#web-sitesinden-16.02.2023-tarihinde-edinilmiştir.

Deprem Sonrası Yaşayabileceğiniz Psikolojik Sorunlar
TPD [2023]

<https://drive.google.com/file/d/1HVB4yWPLgmS4pNiOjrn9N4ffpYTa2mt9/view?usp=sharing>
web sitesinden 19.02.2023

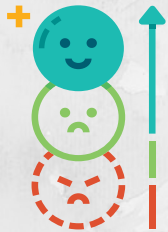
YETİŞKİMLER İÇİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ BECERİLERİ

2. Sağlığınıza Önemseyin

Düzenli beslenmeye ve yeterince dinlenmeye özen gösterin. Mümkün ise spor, egzersiz yapın. Normal zamanda tükettiğinizden daha fazla çay, kahve, tütün tüketmeyin. Bunlar vücudunuzdaki gerginliği ve stresi artırır.



3. Kendinize Zaman Verin



Zor bir dönemden geçiyorsunuz ve sizi zorlayan duygular deneyimleyebilirsiniz. Her şeye karşı güçlü olmak, anında işlevsel olmak zorunda değilsiniz. Duygularınızı anlamaya çalışın ve bastırmaktan kaçınin. Duygularınızı ifade edebileceğiniz yollar keşfedin. Bu bir arkadaşla sohbet etmek, yardımlaşma faaliyetine katılmak, resim yapmak olabilir.

4. Ailenizle ve Arkadaşlarınızla Zaman Geçirin

Sosyal destek pek çok kişi için en iyi kaynaklardan biridir. Sevdikleriniz uzakta bile olsa onlara telefonla, videolu görüşme teknolojileriyle ulaşın. Bu görüşmelerde acı veren olaylardan bahsetmek zorunda değilsiniz. Herhangi bir konuda sevdikleriniz ile bir araya gelmek rahatlatıcıdır.



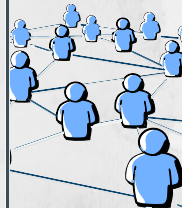
5. Ani Kararlar Almayın

Deprem gibi yıkıcı afetler sizi hayatınızı değiştirecek ani kararlar almaya itebilir. Karar vermeden önce kendinize biraz daha vakit tanıyın. Kararınızın gerekçelerini gözden geçirin.



6. Medyayı Sağlıklı Kullanın

Afetle ilgili neler olup bittiğini öğrenmek istemeniz çok normaldir. Kontrolümüz dışında gerçekleşen bu olayla ilgili kontrol sahibi olmayı, bir şeyler yapabilmeyi isteyebiliriz. Ancak kendimizi sürekli depremle ilgili haber ve görüntülere maruz bırakmak ruh sağlığımız üzerinde olumsuz etkilere sahiptir. Ne demiştik? Kendimize iyi gelmeden başkasına da iyi gelemeyiz.



7. Rutininizi Devam Ettirin

Mümkün olduğu kadar günlük rutininizi devam ettirmeye çalışın. Devamlılık ve işlevsellik hissi size olumlu duygular getirecek ve zihninizin sürekli afetle meşgul olmasını önleyecektir.



8. Yardım İsteyin

Yaşadığınız psikolojik olumsuzluklar haftalar boyu devam ediyorsa bir ruh sağlığı uzmanına başvurun. Hatırlayın, yardım istemek iyileşmenin ilk adımıdır!



**Bültenimizi sesli olarak dinlemek için
kodu cep telefonunuz ile taratabilir veya
bağlantı linkinden erişim sağlayabilirsiniz.**



https://qrco.de/28_sayi



**Bültenimizde yer alan konularla ilgili
deneyimlerinizi ve düşüncelerinizi
almanyarehberlikbulteni@gmail.com
adresine gönderebilirsiniz.**

Almanya Eğitim Müşavirliği ve Ataşeliklerimiz



<http://berlinem.meb.gov.tr>
<http://berlin.meb.gov.tr>
<http://dusseldorf.meb.gov.tr>
<http://essen.meb.gov.tr>
<http://frankfurt.meb.gov.tr>
<http://hamburg.meb.gov.tr>
<http://hannover.meb.gov.tr>
<http://karlsruhe.meb.gov.tr>
<http://koln.meb.gov.tr>
<http://mainz.meb.gov.tr>
<http://munih.meb.gov.tr>
<http://munster.meb.gov.tr>
<http://nurnberg.meb.gov.tr>
<http://stuttgartegitim.meb.gov.tr>

**Bu bülten, Türkiye Cumhuriyeti Berlin Eğitim
Müşavirliği ve Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
koordinesinde Almanya'da görevli Psikolojik
Danışmanlar ile Türkçe ve Türk Kültürü
öğretmenlerinden oluşan yayın kurulu
tarafından hazırlanmıştır.**

Bu bültende kullanılan resim ve grafik özellikleri
dizgi programında (canva.com) yer alan öğelerdir.

YAYIN KURULU

Başkan

Prof. Dr. Erdal Tanas KARAGÖL
Berlin Eğitim Müşavir Vekili

Başkan Vekili

Dr. Uğur ACAR
Karlsruhe Eğitim Ataşeliği

Genel Sekreter

Ulaş ÖZKAHRAMAN - Berlin Eğitim Ataşeliği

Koordinatör

Hatice TURAN - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği

İçerik Hazırlama

Bahrinur POLAT - Berlin Eğitim Ataşeliği
Burcu İLERİ ÜNYELİ - Essen Eğitim Ataşeliği
Duygu Karagül YİĞİT - Stuttgart Eğitim Ataşeliği
Feyza DİNÇER - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
Leman AKSU - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
Mahmut IŞIK - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
Nurgül ÇAKIR - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
Seçkin ÇALIŞKAN - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
Sevgi M. KÜÇÜKSAKALLI - Stuttgart EA
Yılmaz IRMAK - Hamburg Eğitim Ataşeliği

Dil ve Anlatım Kontrolü

Ahmet HAMARAT - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
Burak KIZILIRMAK - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
Derya HASTÜRK - Stuttgart Eğitim Ataşeliği
Nevin BİÇİCİ - Hamburg Eğitim Ataşeliği
Nuhşan KIR - Münih Eğitim Ataşeliği
Sevinç GÜNEŞ - Berlin Eğitim Ataşeliği

Tasarım

Ahmet ÖZTÜRK - Hamburg Eğitim Ataşeliği
Bayram TAMTÜRK - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
Derya YEŞİLYURT - Stuttgart Eğitim Ataşeliği
Lamia Büşra YEŞİL - Münih Eğitim Ataşeliği
Mustafa YILMAZ - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği

Seslendirme

Burak KIZILIRMAK - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
Derya HASTÜRK - Stuttgart Eğitim Ataşeliği
Nevin BİÇİCİ - Hamburg Eğitim Ataşeliği
Nuhşan KIR - Münih Eğitim Ataşeliği

Sayı Sorumluları

İçerik: Nurgül ÇAKIR - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
İçerik: Feyza DİNÇER - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
Dil-Anlatım K.: Ahmet HAMARAT - Karlsruhe EA
Tasarım: Ahmet ÖZTÜRK - Hamburg EA
Seslendirme: Burak KIZILIRMAK - Karlsruhe EA

Yayın Sahibi

Berlin Eğitim Müşavirliği
Karlsruhe Eğitim Ataşeliği



Rüstü KAM

Eğitimci - Yazar



Ne Olacak Bizim Çocukların Hali!

Almanya'da Türk çocuklarının eğitim problemleri çoktur, farklıdır, çeşitlidir. Ancak bunların temelinde 3 önemli konu yatmaktadır. Ana dili bilgisinin eksikliği, din anlayışının yanlış olması ve tarih bilgisinin ve bilincinin olmaması.

Alman okulları Türkçe dersi için kullanılan sınıflardan ücret alma peşine düşmüştür (2017). Bundan sonra kendi göbeğimizi kendimiz kesmek zorundayız. Yapacağımız çalışmalar üç ayaklıdır: Aile ve okul ayağı vardır, STK ayağı vardır, devlet ayağı vardır. Çevre ve medya ayağını da unutmamak gerekir.

Birinci kuşak hizmetler zincirinde yerini almış ve gerekli hizmetleri ne pahasına olursa olsun, o bilgisiz ama saf ve cesur haliyle bugüne kadar getirmiştir. Cami ise cami, dernek ise dernek, para ise para ne gerekiyorsa yapmış ve görevi ikinci kuşağa iç huzuruyla devretmiştir. Ancak ikinci kuşak emanete gereği gibi sahip çıkamamış ve birinci kuşağa büyük ölçüde problem olmuştur. Problemler büyümüş ve kartopu haline gelmiştir. Problemlerin çözümü, eğitim faaliyetlerinin yer, zaman, şahıs ve cemiyet açısından bilinçli olarak yürütülmesine bağlıdır. Bugün dini motiflerle süslediğimiz bir eğitime eskisinden daha fazla ihtiyaç vardır. Geleneklerin güzellikleri ile süslenen, milli şuur ile tarih şuuruna desteklenen bir dini eğitim, ancak gençlerin kimlikli hale gelmelerine yardımcı olacaktır. Bilinçsiz olarak verilen dini eğitim ve ırkçılığı ön plana çıkaran ulus bilinci gençleri saldırganlaştırabilecektir. Her ikisi de gelecek için tehlikelidir. Doğru olan, kendi hakkına sahip çıktığı kadar başkalarının hakkına da sahip çıkacak görüp gözecek olgunlukta bir genç yetiştirmektir. Vatan sevgisi, millet sevgisi, bayrak sevgisi, Allah sevgisi eğitimde mutlaka belirleyici bir rol üstlenmelidir.

Başta anne ve babalara görev düşüyor. Sonra da sivil toplum örgütlerine. Sonra da devletimize düşüyor bu görev. Kimse „Bana dokunmayan yılan bin yaşasın“ dememelidir. Bu deyişimi “gençliğimizin, geleceğimizin olmasını isteyenler” hiç kullanmamalıdır. Türkçe, Türk tarihi, İslâm tarihi, Selçuklu tarihi, Osmanlı tarihi, yakın tarih kültürümüzün ayakta duran eserleri; folklorumuz, masallarımız, hikâyelerimiz, edebiyatımızın diğer örnekleri, gençlerimize bilgi olarak verilmelidir. Gençlerimize örnek alabilecekleri insanlar ve o insanların başarıları anlatılmalıdır. Hedefe giderken sapmaların olmaması için, rehber gereklidir.

SORUMLULARA DÜŞEN GÖREVLER:

Anneler ve babalar

Bilgi sunmak, eğitmek bedel ister. Bedelini ödemediğimiz hiçbir şey bizim değildir. Bu bedeli, önce anneler ve babalar ödemelidir. Önümüze çıkan her fırsat çocuklarımızın geleceği için değerlendirilmelidir.

Sahip olunan gayrimenkuller, bankada duran paralar; sadece övünmeye yarayan kazanımlarımız olmaktan öteye geçmiyorsa,

geçemiyorsa gençliğimiz, geleceğimiz olmayacak demektir. Maddi varlıklar mutlaka yarınki nesiller için aktif hale getirilmelidir. Birinci kuşak, geleneğindeki büyükanne ve büyükbaba rolünü üstlenerek tarihteki yerini mutlaka almalıdır. „Ben emekli oldum bundan sonra altı ay Türkiye’de altı ay burada yaşarım“ anlayışından vazgeçilmelidir. „Ben torunlarımın başında duracak ve onlara yapabildiğim kadar eğitmenlik, rehberlik yapacağım, benim bundan sonraki görevim budur“ anlayışıyla hareket edilmelidir. Türkiye’yi sadece yıllık izin için ziyaret eden her bir Türkiyeli insan için bu böyle olmalıdır. İnsan ömrü çok kısadır. Zaman ise kıymetli. Bu süre ne kadar akıllı kullanılırsa kimlik sahibi bir genç yetiştirme açısından o kadar verimli olacaktır. Türkiye’ye yapılan yatırımlar çoğu insanımıza mutluluk yerine sıkıntı getirmiştir. Mümkünse bu sıkıntılardan kurtularak buradaki neslin geleceğine katkı sağlaması için gerekli adımlar acilen atılmalıdır.

Sivil Toplum Kuruluşları (STK)

STK’ler de bedel ödemek zorundadırlar. Almanya’da hizmet veren STK ‘ler eteklerindeki taşları dökerek meselelerini oturup konuşmayı öğrenmelidirler. Almanya’da yaşayan Türkiyelilerin, üzerinde konuşacak ortak değerleri oldukça fazladır. Asgari değil, azami müştereklerimiz vardır. STK ‘leri bir araya getirmek zor değildir. Ancak onların kendi çıkarlarını değil de toplumun çıkarlarını öne almadan konuşmalarını sağlamak oldukça zordur. Almanya’da yaşayan insanımızın bilgi olarak, din olarak, siyaset olarak beslendiği kaynak Türkiye’dir. Türkiye’deki partilerdir, dini cemaatlerdir, tarikatlardır, örgütlerdir. STK ‘ler Türkiye ile elbette oyun tutacaktır, paslaşacaktır, ancak oyun alanı mutlaka Almanya olmalıdır.

Yabancılar, Türkler ve özellikle de Türk gençleri arasında işsizliğin yoğun olduğu günümüzde, gençlerin başarı durumları da göz önünde tutularak meslek eğitimi olanakları geliştirilmelidir. STK ‘ler, özellikle iş adamları Türk girişimcilerinin önünü açmalı, maddi imkanlar sağlayarak, onların meslek eğitimi verecek konuma gelmeleri için çalışmalıdırlar.

Devlet

Devlet kurumlarının çalışmaları sıkıntılıdır yurt dışında. Sorumlulukları vardır onların, yetkileri sınırlıdır. Buna rağmen, halkla devlet elele olmalıdır, halkımız böyle bir birliği özlemiştir. Almanya’daki gençlerin Türkiye’yi tanımaları için altyapı oluşturulmalıdır. Bunun için Türkiye’ye geziler düzenlenmelidir. Bu gezilerin konaklama, beslenme, ulaşım, rehber vb. masrafları mutlaka devletin ilgili kurumları tarafından karşılanmalıdır.

Almanya’nın önemli şehirlerinde kültür merkezleri açılmalıdır, Türk kütüphaneleri açılmalıdır. Bu çalışmalar için ihtiyaç duyulan personel Almanya’dan temin edilmelidir. İnsanımızın ihtiyacı olan eğitim araç ve gereçleri ise mutlaka devlet tarafından temin edilmelidir.



Was ist mit unseren Kindern?

Türkische Kinder in Deutschland haben viele Bildungsprobleme, sind unterschiedlich, vielfältig. Sie basieren jedoch auf 3 wichtigen Punkten. Mangelnde Kenntnisse der Muttersprache, das falsche Verständnis von Religion und das fehlende Wissen und Bewusstsein für Geschichte. Von nun an müssen wir uns auch eigenhändig um unsere Probleme kümmern. Unsere Arbeit hat drei Säulen: Familie und Schule, NGOs und der Staat. Nicht zu vergessen sind die Umwelt und die Medien. Die erste Generation hat ihren Platz in der Dienstleistungskette eingenommen und die notwendigen Dienstleistungen erbracht. In seiner unwissenden, aber naiven und mutigen Art hat sie es bis zum heutigen Tag gebracht. Eine Moschee ist eine Moschee, ein Verein ist ein Verein, Geld ist Geld. Sie haben das Nötige getan und die Aufgabe mit ruhigem Gewissen an die zweite Generation übergeben. Doch die zweite Generation und die erste Generation wurden weitgehend mit dem Problem allein gelassen.

Die Probleme sind gewachsen und haben sich verschlimmert. Die Lösung der Probleme liegt in der Durchführung von Erziehungsmaßnahmen. Sie hängt ab von Ort, Zeit, Person und der Gesellschaft als Ganzes. Sie hängt von dem Bewusstsein ab, mit dem sie betrieben wird. Eine Erziehung, die wir mit religiösen Motiven ausschmücken, ist heute nicht anders als früher. Geschmückt mit den Schönheiten der Tradition, eine religiöse Erziehung, die von Nationalbewusstsein und Geschichtsbewusstsein getragen wird. Sie wird den jungen Menschen helfen, eine Identität zu entwickeln. Unbewusste religiöse Erziehung und falsches Nationalbewusstsein kann junge Menschen aggressiv machen. Beides ist gefährlich für die Zukunft. Das Richtige ist die Anerkennung der Rechte der Anderen.

Es geht darum, einen jungen Menschen mit Reife zu erziehen. Die Liebe zum Vaterland, die Liebe zur Nation, Liebe zur Fahne, Liebe zu Gott, müssen in der Erziehung eine entscheidende Rolle spielen. Sie müssen die Führung übernehmen. In erster Linie sind die Eltern in der Pflicht. Dann die Zivilgesellschaft und Zivilorganisationen. Und dann der Staat in der Pflicht. Die Gesellschaft sollte nicht sagen: „Die Schlange, die mich nicht berührt, soll tausend Jahre leben.“ Die türkische Sprache, türkische Geschichte, islamische Geschichte, Seldschukische Geschichte, osmanische Geschichte, dies sind die stehenden Artefakte unserer jüngeren Geschichtskultur.

Folklore, Märchen, Geschichten, Literatur sind andere Beispiele und sollten unseren jungen Menschen als Informationen mitgegeben werden. Wir müssen unsere jungen Menschen Persönlichkeiten vorstellen, zu denen sie aufschauen können und ihre Leistungen dementsprechend gestalten können. Um Umwege auf dem Weg zum Ziel zu vermeiden, ist eine Anleitung erforderlich.

PFLICHTEN DER VERANTWORTLICHEN:

Mütter und Väter

Die Bereitstellung von Informationen und Aufklärung kostet Geld. Wenn wir den Preis nicht zahlen, gehört uns nichts. Dieser Preis wird zuerst von den Müttern und Vätern gezahlt werden müssen. Jede Chance, die sich uns bietet, kommt der Zukunft unserer Kinder zugute und sollte um ihrer selbst willen genutzt werden. Dazu gehören auch Immobilieneigentum und Geld auf der Bank. Wir sollten nicht nur damit prahlen, sondern sie

auch auf dem Weg zu einer besseren Jugend und Zukunft nutzen. Sachwerte müssen für die Generationen von morgen vorbereitet und genutzt werden. Die erste Generation muss in der Tradition der Großeltern ihren Platz in der Geschichte einnehmen. Wir brauchen Leute, die sagen: „Ich bin ein Rentner und von nun an werde ich sechs Monate in der Türkei und sechs Monate hier leben“, „Ich werde mich um meine Enkelkinder kümmern.“, „Ich werde mich hinstellen und ihnen so viel Nachhilfe, so viel Anleitung wie möglich geben.“, „Ich werde es tun, das ist meine nächste Aufgabe.“

Es muss gehandelt werden. Das muss für jeden einzelnen türkischen Menschen gelten. Das menschliche Leben ist sehr kurz. Die Zeit ist kostbar. Wie lange diese Zeit in Bezug auf die Erziehung eines jungen Menschen genutzt wird, entscheidet, wie klug und effizient eine Identität gebildet wird. Die meisten Investitionen in der Türkei haben unserem Volk Kummer statt Glück gebracht. Wir sollten diese Probleme beseitigen und einen Beitrag zur Zukunft der hiesigen Generation leisten. Die notwendigen Schritte sollten dringend unternommen werden.

Organisationen der Zivilgesellschaft (CSOs)

Auch NGOs müssen einen Preis zahlen. Sie müssen die Probleme diskutieren. Es leben sehr viele türkische Menschen in Deutschland. Sie haben eine Menge gemeinsamer Werte, über die sie sprechen können. Es ist jedoch wichtig zu erkennen, dass NGOs nicht ihre eigenen Interessen verfolgen sollen, sondern die Interessen der Gesellschaft. Es ist schwierig, sie zum Sprechen zu bringen, ohne ihre eigenen Interessen in den Vordergrund zu stellen. Das ist schwierig. Unsere in Deutschland lebenden Menschen verfügen über Wissen und ihre Religion. Die Türkei ist die Quelle, aus der sie politisch speisen. In der Türkei gibt es verschiedene Parteien, Religionsgemeinschaften, Sekten, Organisationen und NGOs. Natürlich können wir davon profitieren, aber unser Lebensmittelpunkt ist in Deutschland. Deutschland muss das Spielfeld sein. Unter Ausländern, Türken und insbesondere der türkischen Jugend besteht in der heutigen Zeit eine hohe Arbeitslosigkeit. Der Erfolg der jungen Menschen muss ausgebaut und gefördert werden. Dies kann in Form von Berufsausbildungen, unter Berücksichtigung ihrer Situationen und Chancen getan werden. Nichtregierungsorganisationen und insbesondere Geschäftsleute, sollten in den türkischen Arbeitsmarkt eingebunden werden. Unternehmer sollten der Jugend den Weg ebnen, indem sie sie mit finanziellen Mitteln ausstatten. Sie sollten ihnen die Möglichkeit bieten, eine Berufsausbildung zu beginnen und zu arbeiten.

Staat

Die Arbeit der staatlichen Institutionen im Ausland ist problematisch. Sie tragen Verantwortung, ihre Befugnisse sind begrenzt. Trotzdem, Volk und Staat müssen Hand in Hand arbeiten, unser Volk sehnt sich nach einer solchen Einheit. Die Infrastruktur für junge Menschen in Deutschland muss ausgebaut werden, damit diese die Türkei kennenlernen können. Zu diesem Zweck sollten Reisen in die Türkei organisiert werden. Diese Reisen sollten Unterkunft, Verpflegung, Transport und Reiseleiter beinhalten und von den entsprechenden Institutionen des Staates bezahlt werden. In wichtigen Städten in Deutschland sollten Kulturzentren eröffnet werden, Türkische Bibliotheken sollten eröffnet werden. Unser Volk braucht Bildungsmittel und Ausrüstung, die vom Staat bereitgestellt werden müssen.

100. Doğum Günün 'de Anıldı



Berlin Azerbaycan Büyükelçisi Nasimi Aghayev tarafından düzenlenen Haydar Aliyev'in 100. doğum günü anma etkinliği 2 Mayıs 2023 tarihinde Berlin Azerbaycan Kültürünün 'de gerçekleşti. Davetliler arasında Türkiye Cumhuriyeti Berlin Büyükelçisi Ahmet Başar Şen, Türkiye Cumhuriyeti Büyükelçiliği

Elçi Müsteşar A. Fulya Yücekök, KKTC Berlin Büyükelçisi Beniz Uluer Kaymak da vardı.

Haydar Aliyev'in Azerbaycan halkına adanmış olduğu 80. yıl çeşitli konuşmalarla ve müzik şöleniyle anıldı.





Tatil Çocuklar için Gereklidir. Yeni Eğitim-Öğretim Yılına Dinamik Bir Şekilde Başlaması İçin Önemli Bir Araçtır

Berlin'de okullar bir eğitim-öğretim yılının daha sonuna gelirken öğrenciler için de karne heyecanı sevinç, korku ve telaşla birlikte yaşanır. Bazı öğrenciler sorumluluklarını yerine getirerek tatilin keyfini çıkarmayı planlarken bazıları ise karnesi yüzünden endişelenir.

Çocukların karnesindeki notlar farklı zamanlarda girdikleri sınavlardan aldıkları sonuçlardır. Öğrencinin gerçek becerilerini ve gayretlerini tam anlamıyla yansıtmayabilir. Çok lezzetli yemek yapan bir aşçı bile dalgın olduğu bir anda yemeğin tuzunu kaçırrsa bu onun başarısız olduğu anlamına gelmez. Ancak notları her veli doğal olarak çok önemser. Notlar asla bir öğrencinin ne öğrendiği ya da öğrenemediği olarak algılanmamalıdır.

Öğrencilerimizin karnelerine yansıyan kötü notların aile ortamı, arkadaş çevresi, çalışma ortamı gibi bir çok sebebi olabilir.

Notlar; veli, öğrenci ve okul arasındaki ilişki ve iletişimin gözden geçirilmesi için bir fırsat olmalıdır. Anne baba olarak çocuğumuzu iyi tanımalıyız.

Kişiliğini iyi analiz edip geleneksel bir yaklaşımdan kaçınılmalıdır. Çocuğumuzun beceri alanlarını, ilgi alanlarını, çalışma sistemini ve buna benzer birçok özelliğini iyi analiz etmeli ve onu önemseyeceğimizi hissettirmeliyiz. En ufak bir başarıda tebrik edilmeli başarısızlıkta ise karşılıklı konuşup sorunu beraber çözmeliyiz. Böylelikle çocuğumuzun motivasyonu, hevesi ve isteği artacaktır.

Kötü karne sadece veliyi değil, herkesten önce çocuğu üzer ve mahcup hissettirir. Asla cezalandırmamalıyız. Kendisiyle sorun hakkında konuşulmalı, gelecek dönem zorlukların aşılması için çaba harcanabileceğini, bunun için ona yardımcı olmaya çalışılacağı, birkaç zayıf notun hayatın sonu olmadığı, aksine daha çok çaba harcamak ve birlikte gereken önlemleri almak için bir uyarı olduğu söylenmelidir. Kızarak ya da ceza vererek bu durumu işin içinden çıkılmaz bir hale getirebiliriz.

Öğrenci için anne ve babanın sevgisinden ve onu değerli hissettirmesinden daha değerli bir şey yoktur. Yasaklardan çok nelerin doğru nelerin yanlış

olacağı konusunda sohbet etmek her zaman daha etkilidir. Ergenlik döneminde olan çocuklar için cezalandırma yöntemi daha tehlikelidir. Anne, babalar hatırlamalıdır ki, hoşgörü ve sükûnet her zaman kazanır. Çocuklar ve gençlerle olumlu iletişim kurabilmek için, açık, dinlemeye ve anlamaya hazır olarak, suçlamadan ve suçlanmadan konuşmak gerekir.

Notlardaki başarıyı başka öğrencilerle kıyaslayarak değil, kendi çocuğumuzun potansiyeline göre değerlendirmeliyiz. Bir öğrencinin motivasyonunu en çok kırarak davranış onu başka öğrencilerle kıyaslamaktır. Her çocuğun başarılı olduğu alanlar farklı olabilir ve farklı zekâ türlerine sahip olabilirler. Notlarla ölçülen çoğunlukla akademik başarıdır ve bu bir çocuğun zekâ ya da başarı seviyesini tam olarak asla ölçemez.

Bu yüzden arkadaşları kadar yüksek notlar alamamış olsa da sizin çocuğunuz da onlar kadar değerlidir ve ilerde başarılı olmaması için bir engel yoktur. Bunun yanında çok başarılı bir karne getiren öğrenciler de bunun takdirini ailesinden mutlaka görmelidir ki bu motivasyonlarını her zaman devam ettirebilsinler.

Tatil çocuklar için gereklidir. Yeni eğitim-öğretim yılına dinamik bir şekilde başlaması için önemli bir araçtır. Tabi bu arada öğrenciyi sıkıkmamak kaydıyla kısa ama etkili bir ders programı da hazırlanabilir. Ancak bu program çocuğun istek ve tatil gereksinimi ön planda tutularak gerçekçi bir yaklaşımla hazırlanıp uygulanmalıdır.

Çocuklar bizim umutlarımız ve en kıymetlilerimiz. O halde onlara ne kadar değer verdiğimizizi, onları incitmekten, örselemekten ve umutsuzluğa itmekten kaçınarak anlatalım.



Hülya Ayaz ÇAMLIK

Uzman Psikolog

Unutmak Ama Neyi?

Merhaba sevgili okurlar,

Bugün yepyeni bir dergiyle karşınızdayız. Bu yazıyı yazarken oldukça heyecanlıyım. Hem yeni bir derginin kuruluşuna katkı sağlıyor olacağım için hem de sizlerle buluşacağım için bu heyecan. Size anlatacağım çok şey var. Bu yazımda size bir filminden bahsedeceğim.

Son yıllarda Türk sineması benim gördüğüm kadarıyla oldukça iyi bir yol kat etti. Bunda sinema sektörüne alaylılardan çok mekteplilerin el atmış olmasının etkisi var. Yeni bir kuşak gümbür gümbür geliyor. Onlar dünya sinemasını yakından takip ediyorlar. Gururla söylüyorum ki bu gençlerden birisi de benim oğlum.

Geçenlerde-bu arada ben de çok film izlerim-bir film izledim ve gerçekten çok etkilendim. Belki izlendiğinde herkesin kendisinden bir şeyler bulacağı türden bir film. Üç çocuklu bir aile, babanın ani ölümünden sonra Ankara'ya göçerler. Bu aynı zamanda bir göç hikayesi. Çocuklardan birisi yönetmen, birisi hemşire diğeri de kaportacı olmuştur. Film geri dönüşlerle anlatılıyor. Bu üç kardeş alzheimer olmuş annelerinin evinde bir araya gelirler. Yönetmen olan kardeş uzun süredir kendi yaşamını konu alan bir film üzerinde çalışmaktadır. Film pandemiden önce çekilmiş ancak aradan geçen iki yıla rağmen bitirilememiştir. Evin kızı annesine bakmaktadır ve biraz nefes almak için köye geri dönmüştür. Yönetmen kardeş ise İstanbul'un hengamesinden kaçıp çocukluğunun geçtiği bu evde çocukluk anılarıyla yüzleşmektedir. Küçük kardeş ise Ankara'da oto tamirhanesi sahibidir ve tipik orta halli kentli olmaya çalışan birisidir ve kendisine uygun ya da kendisi gibi sonradan kentli olan bir kadınla evlenmiştir. Köye gelme amacı babadan kalan bu evi sattırmak ve biraz olsun nefes almaktır.

Bu buluşma kardeş kıskançlıklarını, çatışmaları su yüzüne çıkarır. Hatta çatışma öylesine yoğunur ki fiziksel şiddete kadar varır. İçki sofrası bir katalizör olur ve geçmişin anılarına doğru yolculuğa çıkarlar. Evin



kızı ve diğerleri babanın ölümünü anımsarlar. Herkesin anımsadığı farklıdır. Yönetmen olan babasının eve getirdiği besleme çocuğu bir gün ıslatır ve bunu babasının kendisine aldığı videoya kaydeder. Baba teknolojiye meraklıdır ve sürekli film izler. Bu çocuk evin kızına aşıktır. Anne hiçbir zaman duygularını söyleyemeyen bir kadındır. Mutsuzdur ve kendisine göre hırsları vardır. Bir gün evin kızı eski bir video aygıtı bulur ve işte tüm gerçekler oradadır.

Bu film hem kardeş kıskançlığını, hem göçle ortaya çıkan yabancılaşmayı, hem kardeşler arası çatışmayı ve en önemlisi de sevgisiz bir evliliğin doğurduğu sonuçları anlatıyor. Ne özlemle döndülen köy eski köydür ne de çocuklar eski çocuktur. Bir zamanlar gözlerinde farklı canlandırdıkları gerçekler bambaşkadır.

Bana köyüme gittiğimde aynı şeyler oluyor. Kardeşlerime ve geçmişime nasıl da yabancı olduğumu her seferinde görüyorum. O gün başka bir pencereden baktığım olaylar meğer ne kadar da farklıymış. Bilmem size de oluyor mu bunlar?

Bu filmin sonunda kendime şu soruyu sordum. Hatta birkaç meslektaşım da paylaştım bunu. Alzheimer bir kaçış ve bir kurtuluş mu? Gerçeklerle yüzleşmek zorunda olmadan sıvışmak mı? Hereakleitos'un bir sözü vardır. "Bir suda iki kere yıkanılmaz" Çünkü, ne su aynı sudur ne de içine giren insan aynı insandır. Tüm özlemimiz aslında çocukluğumuzadır. Filmi izleyin derim. Umarım sizler de beğenecek ve geçmişinize bugünden bakacaksınız.



Etwas vergessen, aber was?

Liebe/r Leser/in,

Ich begrüße Sie mit einem neuen Magazin. Ich bin sehr aufgeregt, während ich diesen Beitrag schreibe. Diese Aufregung besteht darin, dass ich sowohl zur Gründung eines neuen Magazins beitragen als auch Sie kennenlernen werde. Ich glaube, ich habe Ihnen viel zu erzählen. Meine Bitte an Sie ist jedoch, dass Sie mir bitte bei Erhalt des Magazins schreiben, über welche Themen Sie mehr lesen möchten. In diesem Artikel werde ich Ihnen über Filme erzählen. Soweit ich das beurteilen kann, hat sich das türkische Kino in den letzten Jahren stark entwickelt. Dies liegt daran, dass die Filmindustrie nun von den Studenten und nicht mehr von den Obrigkeiten geleitet wird.

Eine neue Generation, die wir die Z-Generation nennen, kommt mit einem Schlag. Sie lesen viel und verfolgen das Weltkino aufmerksam. Ich bin stolz sagen zu können, dass einer dieser jungen Menschen mein Sohn ist. Ich habe neulich einen Film gesehen – ich schaue übrigens viele Filme – und ich war wirklich beeindruckt, vielleicht ist es die Art von Film, bei der jeder etwas für sich findet, wenn er/sie ihn ansieht: CICI. Eine Familie mit drei Kindern ist nach dem plötzlichen Tod ihres Vaters nach Ankara ausgewandert. Dies ist auch eine Einwanderungsgeschichte. Eines der Kinder wurde Direktor, eines Krankenschwester und das andere Karosseriebauer. Der Film wird mit Rückblenden erzählt. Diese drei Geschwister kommen im Haus ihrer an Alzheimer erkrankten Mutter zusammen. Der Bruder, der Regisseur ist, arbeitet seit langem an einem Film über sein eigenes Leben. Der Film wurde vor der Pandemie gedreht, konnte aber trotz der vergangenen zwei Jahre nicht fertiggestellt werden. Die Tochter des Hauses kümmert sich um ihre Mutter und ist zum Verschnaufen ins Dorf zurückgekehrt. Der Bruder des Regisseurs hingegen entflieht den Wirren Istanbuls und stellt sich in diesem Haus, in dem er seine Kindheit verbracht hat, seinen Kindheitserinnerungen.

Der jüngere Bruder hingegen besitzt eine Autowerkstatt in Ankara und versucht sich als typischer bürgerlicher Großstadt mensch und heiratet eine Frau, die zu ihm passt und wie er ein Großstadt mensch ist. Der Zweck, in das Dorf zu

kommen, ist, dieses vom Vater geerbte Haus zu verkaufen und ein wenig zu entspannen. Dieses Treffen bringt Geschwistereifersucht und Konflikte an die Oberfläche. Tatsächlich ist der Konflikt so intensiv, dass er in körperlicher Gewalt endet. Der Trinktisch wird zum Katalysator und sie begeben sich auf eine Reise zu den Erinnerungen an die Vergangenheit.

Die Tochter des Hauses und die anderen erinnern sich an den Tod des Vaters. Jeder erinnert sich auf eine andere Art und Weise. Eines Tages macht er das von seinem Vater, der Regisseur ist, nach Hause gebrachte und unter Obhut genommene Kind nass und hält es auf dem Video fest, das sein Vater für ihn aufgenommen hat. Papa ist technisch versiert und schaut sich ständig Filme an. Der Vater ärgert sich über das Verhalten seines Sohnes, macht ihn nass und filmt es wiederum. Dieser Junge ist in das Mädchen des Hauses verliebt. Die Mutter hingegen ist eine Frau, die niemals ihre Gefühle ausdrückt.

Er ist unglücklich und hat eigene Ambitionen. Eines Tages findet die Tochter der Hausfrau ein altes Videogerät und alle Fakten sind offengelegt. Dieser Film erzählt von Geschwistereifersucht, migrationsbedingter Entfremdung, Geschwisterkonflikten und vor allem den Folgen einer lieblosen Ehe. Das Dorf, in das Sie zurückgekehrt sind, ist nicht mehr Ihr altes Dorf. Du bist es auch nicht als Kind. Die Tatsachen, die Sie sich einmal anders vorgestellt haben, sind tatsächlich ganz anders. Die gleichen Dinge passieren mir, wenn ich in mein Dorf gehe. Jedes Mal sehe ich, wie fremd ich meinen Geschwistern und meiner Vergangenheit bin. Die Ereignisse, die ich an diesem Tag aus einem anderen Blickwinkel betrachtete, stellten sich als anders heraus. Ich weiß nicht ob das bei Ihnen auch so ist?

Am Ende dieses Films stellte ich mir folgende Frage. Ich habe es sogar mit einigen meiner Kollegen besprochen. Ist Alzheimer eine Flucht oder eine Erlösung? Weggehen, ohne sich den Tatsachen stellen zu müssen? Hereakleitos hat ein Sprichwort. „Du kannst nicht zweimal in einer Wasserstelle baden.“ Denn das Wasser ist nicht dasselbe Wasser und wir sind auch nicht die gleichen Menschen, die hineingehen. Unsere ganze Sehnsucht gilt unserer Kindheit, und diese Kindheit ist bereits Vergangenheit. Ich empfehle Ihnen, sich den Film anzuschauen. Ich hoffe, Sie werden ihn mögen und darin die Möglichkeit finden, Ihre Vergangenheit zu reflektieren.



Dr. Haydar ASLAN

Saç Ekimi Uzmanı

Saç Ekimi

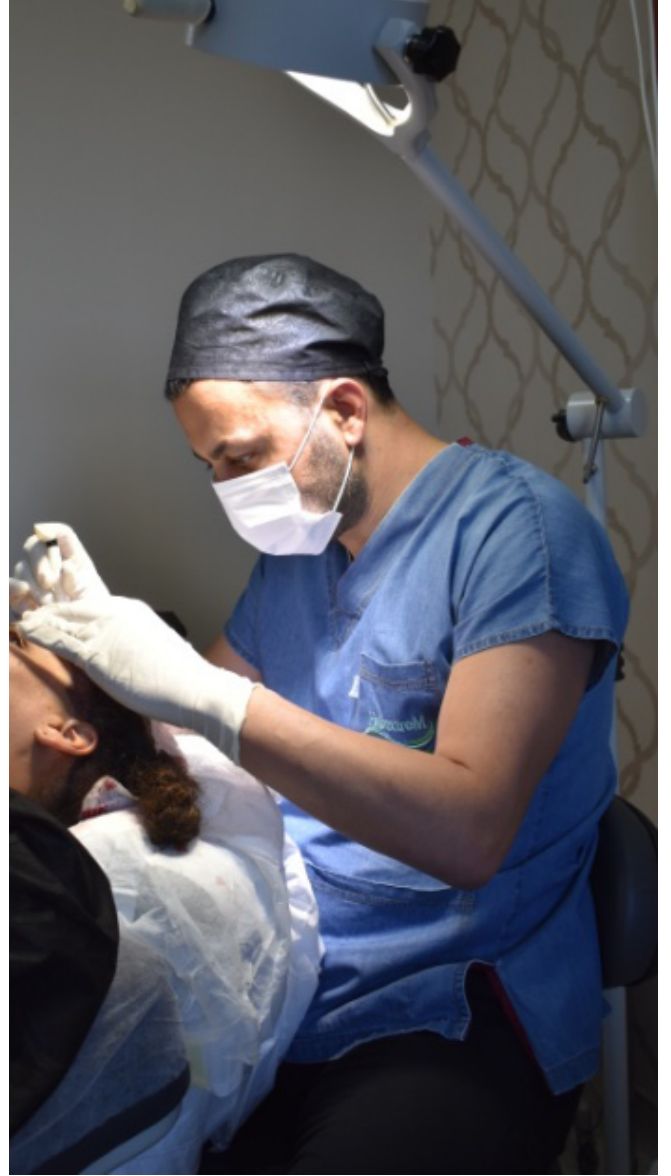
Saç ekimi, kişinin estetik görünümünde önemli bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, doğru bir saç ekimi işlemi için doğru klinik seçimi oldukça önemlidir. Türkiye, saç ekimi konusunda dünya çapında önemli bir yer edinmiştir. Ancak, saç ekimi işlemi yapmak için herhangi bir kliniği seçmeden önce bazı önemli faktörleri göz önünde bulundurmak gerekmektedir.

İlk olarak, saç ekimi işlemi, tam donanımlı hastanelerde ve steril ortamlarda yapılmalıdır. Ayrıca, son teknoloji cihazlar kullanılması da önemlidir. Bu sayede, işlem sırasında enfeksiyon riski en aza indirilir ve saç ekimi işlemi daha güvenli hale gelir.

Bunun yanı sıra, saç ekimi kliniğinin Sağlık Turizmi Yetki Belgesi olması da oldukça önemlidir. Bu belge, kliniğin yasal olarak faaliyet gösterdiğini ve sağlık turizmi sektöründe standartları karşıladığını göstermektedir. Bu belgeye sahip olan klinikler, güvenilir ve kaliteli hizmet sunmaktadır.

Ayrıca, birçok klinik aldığı ödülleri göstererek kendilerini tanıtıyor. Ancak, bu ödüllerin ücret karşılığı satın alınabileceğini de unutmamak gerekir. Bu nedenle, hastalar klinik seçerken ödüller yerine Sağlık Turizmi Yetki Belgesine daha fazla önem vermelidir. HairextreM olarak biz, butik ve kişiye özel saç ekimi işlemleri sunmaktayız. HairextreM Saç Ekimi Uzmanı Haydar Aslan önderliğinde oluşturduğu, deneyimli ve uzman bir ekipten oluşan kliniğimizde kişiye özel saç ekimi işlemleri yapmaktadır. Bu sayede, her hastanın ihtiyaçlarına uygun bir saç ekimi işlemi gerçekleştirilir.

Sonuç olarak, doğru klinik seçimi saç ekimi işleminin başarısı açısından oldukça önemlidir. Tam donanımlı hastanelerde, steril ortamlarda ve Sağlık Turizmi Yetki Belgesi olan klinikler tercih edilmelidir. HairextreM olarak, butik ve kişiye özel saç ekimi işlemleri sunarak, her hastanın ihtiyaçlarına uygun bir çözüm sunmaktayız.



Haartransplantation



Haartransplantation spielt eine wichtige Rolle im ästhetischen Erscheinungsbild einer Person. Daher ist die richtige Auswahl einer Klinik für eine erfolgreiche Haartransplantation sehr wichtig. Die Türkei hat sich weltweit als wichtiger Ort für Haartransplantationen etabliert. Bevor jedoch eine beliebige Klinik für eine Haartransplantation ausgewählt wird, müssen einige wichtige Faktoren berücksichtigt werden. Erstens sollte die Haartransplantation in voll ausgestatteten Krankenhäusern und in steriler Umgebung durchgeführt werden. Außerdem ist die Verwendung modernster Geräte wichtig. Dadurch wird das Infektionsrisiko während des Eingriffs minimiert und die Haartransplantation sicherer.

Darüber hinaus ist es auch sehr wichtig, dass die Haartransplantationsklinik über eine Gesundheitstourismus-Lizenz verfügt. Diese Lizenz zeigt, dass die Klinik legal tätig ist und den Standards im Gesundheitstourismussektor entspricht. Kliniken, die diese Lizenz besitzen, bieten vertrauenswürdige und qualitativ hochwertige Dienstleistungen an. Viele Kliniken werben auch mit Auszeichnungen, die

sie erhalten haben. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass diese Auszeichnungen käuflich erworben werden können. Deshalb sollten Patienten bei der Auswahl einer Klinik mehr Wert auf die Gesundheitstourismus-Lizenz als auf Auszeichnungen legen.

Als HairextreM bieten wir maßgeschneiderte Haartransplantationsverfahren an. In unserer Klinik, die von HairextreM Haartransplantationsspezialist Haydar Aslan geleitet wird und aus einem erfahrenen und kompetenten Team besteht, werden individuelle Haartransplantationen durchgeführt, die den Bedürfnissen jedes Patienten entsprechen.

Insgesamt ist die richtige Auswahl einer Klinik für eine Haartransplantation im Hinblick auf den Erfolg des Eingriffs äußerst wichtig. Es sollten voll ausgestattete Krankenhäuser, sterile Umgebungen und Kliniken mit einer Gesundheitstourismus-Lizenz bevorzugt werden. Bei HairextreM bieten wir maßgeschneiderte und individuelle Haartransplantationsverfahren an, um für jeden Patienten eine passende Lösung zu finden.



Dr. Nilüfer Uçkun Akyol

2023 Yılında Medikal Estetik İle Yüzüm Ve Vücudumuzda Neler Yapabiliriz?

Cilt kalitesini arttıran işlemler artık daha fazla ilgi çekiyor. Bahar ayları yaklaşırken, trendler de yeniden şekillenmeye devam ediyor. Peki, yüzümüzü ve vücudumuzu yaz aylarına hazırlamak için neler yapmamız gerekiyor? Doğru uygulanan işlemlerle güzel yaş almak mümkün. Bununla birlikte vücudunuzu ve yüzünüzü tanımanız oldukça önemli. Ne istediğinizi bilerek, onu anlatmak da ayrıca bir o kadar önem taşıyor.

bütüncül bir değişim sağlanır. Yüzdeki ve boyundaki kırışıklıklar için botoks uygulanırken, boyun bölgesinde botoksun yanı sıra Gençlik Aşıları da tercih edilebilir. Gençlik aşıları, boyun bantlarında oldukça iyi sonuç vermektedir. Gıdıda fazlalık olduğu durumlarda, yüzde oluşan kilolu ve büyük ifadeyi gidermek için gıdı lipoliz ve çene dolgusu birlikte uygulanabilir. Dudakların inceliğinin yanı sıra, dudak üstlerindeki kırışık



Ekrana bakma süresinin üstüne stresli ve kaygı dolu bir süreçte eklendiğinde, göz kapaklarında düşüklük için de hastalar uzman görüşüne başvuruyor. Bu düşüklüğe kas kaldırma botoksu ve plazma cihazı ile yapılan ameliyatsız göz kapağı estetiği ile müdahale edilebiliyoruz. Cilt kalitesini artırmak da oldukça önemli yüz mezoterapisi ve gençlik aşıları ile yüze gereken nem ve canlılık yeniden kazandırılıyor. Bunun yanı sıra saçlarda mevsimsel değişimlerden doğan dökülmeler meydana geliyor. Bunun için saç mezoterapisi ve PRP uyguluyoruz. Selülit görünümünden şikayetçi olanlar için ise selülit mezoterapisi uygulanması tavsiye ediyoruz. Bölgesel yağlanmanın etkisini azaltmak için de enzimatik lipoliz uygulaması başarılı sonuçlar veriyor. En güzel giysimiz cildimiz bunu unutmamamız gerekir bol su ve sağlıklı beslenerek rutin bakımlarımıza dikkat ederek daha genç görünmeyi sağlayabiliriz.

<i>Yüz geniş ise:</i>	Yüz İnceltme Botoksu
<i>Gıdı fazlalıkları varsa :</i>	Gıdı Lipoliz ve çene Dolgusu
<i>Yüzde sarkma mevcutsa :</i>	7 Nokta liftingi
<i>Göz altlarındaki sarkmalar için:</i>	Göz Altı Işık Dolgusu
<i>Göz altlarındaki morlukları için:</i>	Paris Işıltısı
<i>Göz kapağı düşüklüklerinde :</i>	Kaş Kaldırma Botoksu
<i>ve Ameliyatsız Göz Kapağı Estetiği Plazma Cilt kalitesi yetersiz ise :</i>	Mezoterapi ve Gençlik Aşıları
<i>Boyun bölgesi kırışıklıkları için:</i>	Gençlik Aşısı ve Botox
<i>Dudak ince ve kırışıklıklar varsa:</i>	Dudak ve Dudak Üstü Dolgusu
<i>Saçta seyrelme meydana geldiyse:</i>	Saç Mezoterapi ve PRP
<i>Yüzün alt kısmı olması gerektiğinden kısa ise:</i>	Çene Dolgusu
<i>Daha ince ve uzun bir yüz için:</i>	Elmacık Dolgusu, Masseter Botox ve Jawline-
<i>Çene Ucu Dolgusu Selülitler için:</i>	Selülit Mezoterapisi

Yüz şeklinden kaynaklanan estetik operasyonlar bu aralar oldukça fazla tercih ediliyor. Bakıldığında yüzün geniş olduğu düşünülüyorsa Yüz inceltme botoksu uygulanabilir. Yüzün alt tarafı daha kısaysa çene dolgusu tavsiye edilebilir. Daha ince ve uzun bir yüz yapısı için de yapılan işlemler elmacık dolgusu, masseter botoks, jawline ve çene ucu dolgusu olarak sıralanabilir. Kombine işlemler uygulandığında, özellikle yüzde oldukça başarılı sonuçlar elde edilir. Bu bölgede

şikayeti varsa, dudak ve dudak üstü dolgusu tercih edilir. Yüzde meydana gelen sarkmalara karşı 7 nokta lifting uygulaması tavsiye edilir. Ekrana bakma süreleri arttığından ve bilgisayar ekranına bağlı bir hayat stili iyice yerleşmeye devam ettiğinden göz altlarından kaynaklanan şikayetlerin de arttığı gözlemleniyor. Göz altlarında sarkmalar ve çökmeler oluştuğunda göz altı ışık dolgusu önerirken, karrama şikayetinde ise Paris ışıltısı tavsiye ediyoruz.



Mein Gesicht und mein Körper – Was kann 2023 mit Medizinischer Ästhetik erreicht werden?

Verfahren, die die Hautqualität verbessern, finden immer mehr Beachtung. Die Frühlingsmonate rücken näher und die Trends verändern sich weiter. Was sollten wir also tun, um unser Gesicht und unseren Körper auf die Sommermonate vorzubereiten? Es ist möglich, mit richtig angewandten Verfahren gut zu altern. Es ist jedoch sehr wichtig, dass man seinen Körper und sein Gesicht gut kennt.

auffüllung aufgeführt werden.

Wenn kombinierte Verfahren angewandt werden, werden sehr erfolgreiche Ergebnisse erzielt, insbesondere im Gesicht. Es wird eine ganzheitliche Veränderung in diesem Bereich erreicht. Während Botox für Falten im Gesicht und am Hals eingesetzt wird, können Youth Vaccines auch als Ergänzung zu Botox im Halsbereich bevorzugt werden. Mit Jugendimpfstoffen

Erschlaffung des Gesichts wird die 7-Punkt-Lifting-Anwendung empfohlen. Mit zunehmender Betrachtungsdauer des Bildschirms und einem an den Bildschirm gebundenen Lebensstil ist zu beobachten, dass auch die Beschwerden im Bereich der Unteraugen zunehmen. Während wir bei erschlafften und eingefallenen Augenpartien eine Aufhellung der Augenpartie empfehlen, empfehlen wir bei Verdunkelungsbeschwerden Paris Sparkle.

Wenn das Gesicht breit ist:	Botox zur Gesichtsstraffung
Wenn Sie überschüssige Wangen haben:	Wangen-Lipolyse und Kinnauffüllung
Bei Erschlaffung des Gesichts: 7-Punkt-Lifting	
Bei Erschlaffung unter den Augen:	Under Eye Light Filling
Bei dunklen Ringen unter den Augen:	Pariser Glühen
Bei hängenden Augenlidern:	Augenbrauenlifting Botox
und nicht-chirurgische Augenlid-Ästhetik Plasma	
Wenn die Hautqualität unzureichend ist:	Mesotherapie und Jugendimpfstoffe
Bei Halsfalten:	Jugendimpfung und Botox
Wenn die Lippe dünn ist und Fältchen aufweist:	Lippen- und Oberlippenfüller
Wenn das Haar schütter geworden ist:	Haar-Mesotherapie und PRP
Wenn der untere Teil des Gesichts kürzer ist als er sein sollte:	Kinnvergrößerung
Für ein schlankeres und längeres Gesicht:	Wangenauffüllung, Masseter-Botox und Kieferlinie
Kinnspitzen-Füllung bei Cellulite:	Cellulite-Mesotherapie

Ästhetische Operationen, die durch die Gesichtsform bedingt sind, sind heute sehr beliebt: Wird das Gesicht bei der Betrachtung als breit empfunden, kann Botox zur Gesichtsverjüngung eingesetzt werden. Wenn die untere Gesichtshälfte kürzer ist, kann eine Kinnauffüllung empfohlen werden. Die Verfahren, die für eine dünnere und längere Gesichtsstruktur durchgeführt werden, können als Wangenauffüllung, Masseter-Botox, Kieferlinien- und Kinnspitzen-

lassen sich sehr gute Ergebnisse bei Halsfalten erzielen. Bei einem Überschuss an der Wange können Wangenlipolyse und Kinnauffüllung zusammen angewendet werden, um das Übergewicht und den großen Ausdruck im Gesicht zu beseitigen.

Wenn zusätzlich zu den dünnen Lippen auch noch Falten über den Lippen beklagt werden, wird eine Auffüllung der Lippen und der Oberlippe bevorzugt. Gegen die

Auch bei Schlupfliedern suchen Patienten einen Spezialisten auf. Diese Schlupflieder können mit Botox zur Muskelstraffung und einer nicht-chirurgischen Augenlid-ästhetik mit Plasmagerät behandelt werden. Die Verbesserung der Hautqualität ist ebenfalls sehr wichtig. Gesichtsmesotherapie und Jugendimpfstoffe geben dem Gesicht Feuchtigkeit und Vitalität zurück. Außerdem kommt es aufgrund des jahreszeitlichen Haarwechsels zu Haarausfall. Hierfür setzen wir die Haarmesotherapie und PRP ein. Wer über Cellulite klagt, dem empfehlen wir die Cellulite-Mesotherapie. Um den Effekt der regionalen Schmierung zu minimieren, führt die Anwendung der enzymatischen Lipolyse zu erfolgreichen Ergebnissen.

Unser schönstes Kleidungsstück ist unsere Haut, das sollten wir nicht vergessen. Wir können dafür sorgen, dass wir jünger aussehen, indem wir auf unsere regelmäßige Pflege mit viel Wasser und gesunder Ernährung achten.



Murat ENGEL

Natüropat

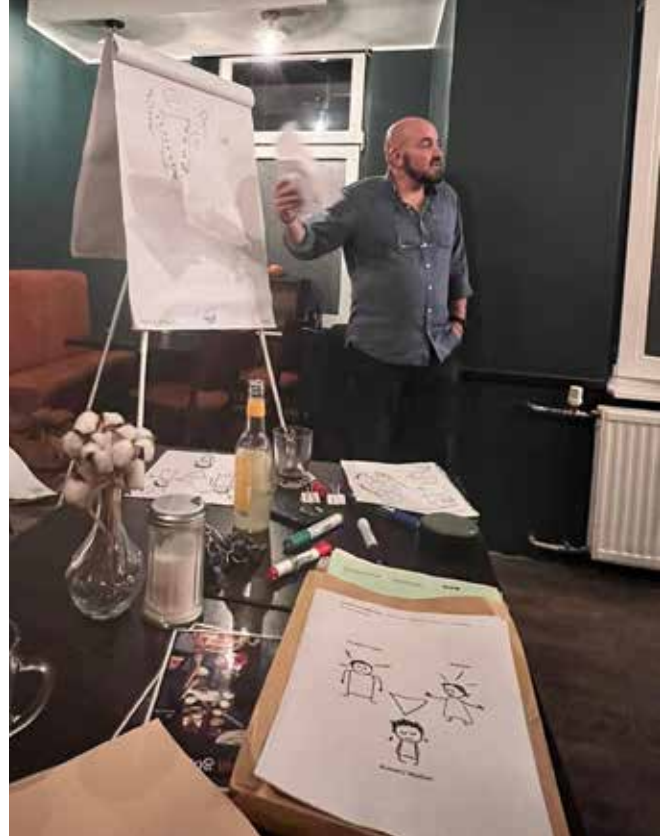
Engel-Metodu Kursları



Masaru Emoto, suyun kristal yapısını ve insan düşüncelerinin suya etkisini inceleyen Japon bir araştırmacı ve yazardır. Emoto'nun yaptığı deneylerden biri pirinç ve su ile ilgilidir. Bu deneyde Emoto, iki cam kaba pirinç ve su koyar. Bir kabın üzerine "seni seviyorum,, diğerine ise "seni sevmiyorum,, yazar. Her iki kabı da her gün aynı ortamda saklar. Deney sonunda "seni seviyorum,, yazılı kabın pirinçleri sağlıklı kalırken "seni sevmiyorum,, yazılı kabın pirinçleri küflü ve kokmuş olur. Bu deneyi yaptıktan sonra babaannemin "Bismillah demeden su içme,, sözü, okumuş Zemzem suları.. Çocukluğumu anımsattı .

Bu çalışmayı "Engel-Metodu Kurslarında,, kursiyerlerin deneyim sahibi olmaları için de eğitim programımıza ekledik.

Murat Engel Seminerleri/Kursları (Sosyalmedya)
Kurslar hakkında detaylı bilgi için
WhatsApp numarası:
0157-35 80 46 55
nolu telefondan ulaşabilirsiniz.





Engel-Methode Kurse



Masaru Emoto ist ein japanischer Forscher und Autor, der die Kristallstruktur des Wassers und den Einfluss menschlicher Gedanken auf das Wasser untersuchte. Eines der Experimente, die Emoto durchführte, umfasste Reis und Wasser. In diesem Experiment füllte Emoto Reis und Wasser in zwei Glasbehälter. Er schrieb "Ich liebe dich," auf einen Behälter und "Ich liebe dich nicht," auf den anderen. Er bewahrte beide Behälter jeden Tag in der gleichen Umgebung auf. Am Ende des Experiments blieb der Reis im Behälter mit "Ich liebe dich," gesund, während der Reis im Behälter mit "Ich liebe dich nicht," schimmelig und übelriechend wurde. Nachdem ich dieses Experiment durchgeführt hatte, erinnerte ich mich an den Spruch meiner Großmutter aus meiner Kindheit: "Trink kein Wasser ohne Bismillah zu sagen!," und an das belesene Zamzam-Wasser.

Wir haben diese Studie auch in unser Schulungsprogramm aufgenommen, damit die Teilnehmer in den "Engel-Methode-Kursen," Erfahrungen sammeln können.

Murat Engel Seminare/Kurse

Für weitere Informationen über die Kurse: Sie können uns unter der Telefonnummer 015735804655 erreichen.



Eda BOZKURT

Diyetisyen

Size bir sosyal medya kadar yakınınız tüm dünyaya online hizmet vermekteyiz. Detoks diyetleri ve daha fazlası için (Instagram: dyt.edabozkurt) iletişime geçebilirsiniz. Sevgilerimle

Yaz Yaklaşırken Bahar Detoksu

Bahar geldi, yaz yaklaşıyor, kilo verme, fazla yağlardan ve istemediğimiz görüntüden kurtulmak için en güzel zamanlardayız.

Kiş aylarında, bazılarımız yiyecek ve içeceğe aşırı düşmüş olabilir. Belki de egzersiz programımızı ihmal ettik. Sebep ne olursa olsun, ilkbaharın başlarında, birçoğumuz elimizden gelenin en iyisini yapmak için başlama duygusunu hissediyoruz. Şimdi bir detoks yapmak tüm bunları değiştirebilir ve sizi önümüzdeki yıl için mükemmel bir forma sokmanıza yardımcı olabilir.

DETOKS

Detoks, ingilizceden dilimize uyarlanan „detoksifikasyon“ kelimesinin kısaltılmış şekli. Zehirden kurtulma, toksinlerden arınma ve temizlenme anlamlarına geliyor.

Bağıışıklık sistemimize ve metabolizmaya yabancı tüm ürünler bedende toksin muamelesi görüyor.

Toksin yükünü azaltmak için nasıl beslenmeliyiz?

Mevsime uygun sebze-meyveler ve bitkisel ağırlıklı beslenme toksin yükünü azaltır ve detoksa destek olur. Meyve ve sebze suları, özellikle pancar, brokoli ve kereviz detoks için idealdir, bu nedenle mümkün olduğunca kendi sebze suyunuzu çıkarmaya çalışın. Günde 2,5 litre su içmeye özen gösterin.

Standart çay veya kahve yerine, kafeinsiz bitki çayları için. Diyetinizden kısıtlamanız gerekenler; işlenmiş gıdalar (salam, sosis vb.), rafine şekerler (abur cuburlar, paketli gıdalar), fazla kafein, fazla alkol.



DETOKSLARIN BAŞ TACI İLKBAHARA ÖZEL YEŞİL DETOKS

Baş tacı çünkü: Uzun süre tok tutuyor, ödem atıyor, detoksifikasyon sağlıyor, vitamin ve mineral deposu, bol lifli harika bir içecek.

Malzemeler:

- 1 adet salatalık,
- 1 adet limon,
- 1 adet yeşil elma,
- 1 ceviz büyüklüğünde zencefil,
- 1 avuç kadar maydanoz,
- 1 avuç kadar semizotu,
- 1 tutam nane,
- 1 adet maden suyu.

Bütün malzemeleri blenderden geçiriyoruz ve detoksumuz hazır.





Frühlingsentgiftung, Passend zum Sommeranfang

Der Frühling ist da, der Sommer naht, die beste Zeit, um Gewicht zu verlieren, überschüssiges Fett und unerwünschte Nebenwirkungen loszuwerden.

In den Wintermonaten haben einige von uns vielleicht zu viel gegessen und getrunken. Vielleicht haben wir unser Trainingsprogramm vernachlässigt. Was auch immer der Grund sein mag, zu Beginn des Frühlings verspüren viele von uns den Drang, ihr Bestes zu geben. Eine Entgiftungskur kann das ändern und Sie für das kommende Jahr in Form bringen.

DETOX

Detox ist die aus dem Englischen übernommene Kurzform des Wortes „detoxification“. Es bedeutet, Gift loszuwerden, zu entschlacken und den Körper von Giftstoffen zu reinigen.

Alle Produkte, die für unser Immunsystem und unseren Stoffwechsel fremd sind, werden im Körper als Giftstoffe behandelt.

Wie sollten wir uns ernähren, um die Toxinbelastung zu reduzieren?

Gemüse und Obst der Saison und eine pflanzliche Ernährung reduzieren die Toxinbelastung und unterstützen die Entgiftung. Obst- und Gemüsesäfte, vor allem Rote Bete, Brokkoli und Sellerie, sind ideal für die Entgiftung, stellen Sie also so oft wie möglich Ihren eigenen Gemüsesaft her.

***Trinken Sie 2,5 Liter Wasser pro Tag.

*** Trinken Sie entkoffeinierte Kräutertees anstelle von normalem Tee oder Kaffee.

***Was Sie in Ihrer Ernährung einschränken sollten: Verarbeitete Lebensmittel (Salami, Wurst usw.), raffiniertes

Zucker (Junk Food, verpackte Lebensmittel), zu viel Koffein, zu viel Alkohol.



GRÜNE ENTGIFTUNG FÜR DEN FRÜHLING, DAS KRONJUWEL DER ENTGIFTUNGEN

Es ist das Kronjuwel, weil es lange satt hält, Ödeme beseitigt, entgiftend wirkt, ein tolles Getränk mit vielen Vitaminen und Mineralien und vielen Ballaststoffen ist.

Zutaten:

- 1 Gurke,
- 1 Zitrone,
- 1 grüner Apfel,
- 1 walnussgroße Ingwerknolle,
- 1 Handvoll Petersilie,
- 1 Handvoll Portulak,
- 1 Prise Minze und Mineralwasser.

Wir geben alle Zutaten in den Mixer und fertig ist unsere Entgiftung.

Für weitere Fragen, Ratschläge und Anregungen sind wir für Sie jederzeit erreichbar und bieten einen speziellen Onlineservice für Entgiftungsdiäten unter: Instagram: [dyt.edabozkurt](https://www.instagram.com/dyt.edabozkurt)

Mit freundlichen Grüßen



Hüsni Özkanlı

İşletmeci



Çörek Otu Yağının Kullanıldığı Yerler Ve Yararları

Çörek Otu yağının kullanım alanları çok geniş ve çok çeşitlidir. İyi bir Çörek Otu yağı %80'in üzerinde doymamış yağ oranı içerir. Bu özelliği taşıması için Mısır'da kızgın çöllerde yetişen bir Çörek Otu tohumu ve tamamı %100 soğuk baskı ile sızdırılarak elde edilmiş ve hava ile fazla temas ederek oksitlenmemiş bir yağ olması gerekir. Bu mucize Tohumdan elde edilen Çörek Otu yağı içerisinde sayısı yüzden fazla etken madde ve çeşitli vitaminleri bulundurmaktadır. Bu yağın sağlık için çok önemli olmasını sağlar.

Onun için bu yağ'a „Sarı Altın„ ismi de verilir. Çörek Otu mısır üniversitelerinde üzerine en çok doktora tezi yazılmış olan bir bitkidir. Çörek Otu yağının kendine özgü biraz buruk acımsı bir tadı ve keskin kokusu vardır. Bazı insanlar bundan pek haz etmezler ve kullanmakta zorluk çekerler. Bu nedenle Çörek Otu yağının kapsüllerinde vardır ve midede açılır. Vücudun alt tarafında oluşan mide veya bağırsak rahatsızlıkları için Çörek Otunu kapsül olarak kullanmak daha yararlıdır. Küçük çocuklara iyi bir balla karıştırarak verebilirsiniz.

Çörek Otu yağı sadece insanlar için değil, çeşitli hayvanlar için de oldukça yararlıdır. Özellikle atlara ve köpeklere doğal ilaç olarak verilir. Çörek Otu yağı astıma karşı çok iyi geldiği için, pahalı koşu atları bir yarıştan sonra terlerler ve öksürmeye, astım belirtileri göstermeye başlarlar. Bu hayvanlara yarıştan sonra herhangi bir kimyasal ilaç değil 5 litrelik bir kova iyi bir Çörek Otu yağı içirilir. Atlara ve köpeklere musallat olan sinek ve kene türü haşaratlar hayvanlara sürülen Çörek Otu yağı sayesinde uzaklaştırılır. Birçok hayvan hastalıklarında başarı ile kullanılır.

Bu konuda Münih İmmünoloji Hastanesi Başhekimisi Dr. Peter Schleicher yazdığı Çörek Otu ile doğal tedavi kitabını okumanızı tavsiye ederim. Doktor İsmail Özkanlı'nın yazmış olduğu Çörek Otu yağı her derde deva, isimli kitapta bu konuda sizi bilgilendirebilir.

Çörek Otu yağının bir özelliği de antibakteriyel, anti mikrobik, anti biyotik, anti fungal mantarlara karşı ve anti oksidan kansere karşı bir yağ olmasıdır. Çörek Otu Yağının hiçbir yan etkisi ve zararı yoktur. Ancak hamile kadınların ve bebeklerin kullanmaması gere-

kir. Anneler ancak doğum yaptıktan sonra kullanabilirler. Çörek Otu yağı vücuttan gaz çıkarıcı bir özelliğe de sahiptir.

Çörek otu yağını pratik olarak uygulanabileceğimiz alanlar şunlardır.

1. Ağız içinde oluşan tüm sorunlarda, diş eti çekilmelerinde, diş eti kanamalarında ve diş eti iltihaplanmalarında.
2. Üst solunum yollarının mikrop kapması halinde.
3. Cildin alerjik hastalıklarında ve polen alerjisinde.
4. Basur hastalıklarında.
5. Para dontis'te .
6. Aktenlerde.
7. Kötü huylu tümör hastalığında.
8. Diyabetes melihos şeker hastalığında.
9. Metabolizma hastalığında ve bağırsak temizliği için.
10. Kalp tansiyon hastalıklarında.
11. Amalgan ve ağır metal zehirlenmesinde.
12. Açık yaralar yaralar ve ağrılarda o bölgeye sürülür ve en az 1 saat boyunca yıkanmaz çalkalanır.
13. Yüz cildi bakımında yatmadan önce yüze sürülür ve sabaha kadar yüz yıkanılmaz cildi yumuşak tutar.
14. Yüz peeling olarak bir kahve kaşığı bal 2 kahve kaşığı tuz ve bir kahve kaşığı bu Vita Çörek Otu yağı karıştırılıp yüze sürülür ve 20 dakika sonra yüz yıkanır.
15. Gıda yağı olarak salatalar et balık yemeklerinde baharat niteliğinde kullanılır.
16. Böbrek taşlarında.
17. Mantar hastalıklarında.
18. Neodermis hastalıklarında.



Verwendung und Vorteile von Schwarzkümmelöl

Die Verwendungsmöglichkeiten von Schwarzkümmelöl sind sehr breit und vielfältig. Ein gutes Schwarzkümmelöl enthält über 80 % ungesättigte Fettsäuren. Um diese Eigenschaft zu haben, muss es sich um einen in der heißen Wüste Ägyptens angebauten Schwarzkümmelsamen handeln, der zu 100 % durch Kaltpressung gewonnen wurde und nicht oxidiert ist durch Kontakt mit der Luft. Dieses wundersame gewonnene Schwarzkümmelöl enthält mehr als hundert Wirkstoffe und verschiedene Vitamine, was dieses Öl für die Gesundheit sehr wichtig macht.

Deshalb wird dieses Öl auch „Gelbgold“ genannt. *Nigella sativa* ist eine Pflanze, über die an ägyptischen Universitäten die meisten Doktorarbeiten geschrieben wurden. Schwarzkümmelöl hat einen charakteristischen, leicht bitteren Geschmack und einen stechenden Geruch. Einige Leute mögen es nicht sehr und haben Schwierigkeiten, es zu benutzen. Aus diesem Grund gibt es Schwarzkümmelöl in Kapseln, die sich im Magen öffnen. Sinnvoller ist der Einsatz von Schwarzkümmel als Kapsel bei Magen- oder Darmbeschwerden im unteren Körperbereich. Sie können es kleinen Kindern geben, indem Sie es mit einem guten Honig mischen.

Schwarzkümmelöl ist nicht nur für Menschen, sondern auch für verschiedene Tiere sehr nützlich. Es wird insbesondere Pferden und Hunden als Naturheilmittel verabreicht. Manche teure Laufpferde schwitzen und fangen nach einem Rennen an zu husten und zeigen Asthmaanzeichen. Nach dem Rennen bekommen diese Tiere dann einen 5-Liter-Eimer mit gutem Schwarzkümmelöl, also keine chemische Medizin. Insekten wie Fliegen und Zecken, die Pferde und Hunde befallen, werden mit Hilfe von *Nigella sativa*-Öl, das auf die Tiere aufgetragen wird, entfernt. Es wird erfolgreich bei vielen Tierkrankheiten eingesetzt.

Ich empfehle Ihnen, dazu das Buch über die natürliche Behandlung mit Schwarzkümmel von Dr. Peter Schleicher, Chefarzt der Klinik für Immunologie München, zu lesen. Auch das Buch „*Nigella Sativa*-Öl, ein Allheilmittel“, geschrieben von Doktor İsmail Özkanlı, kann diesbezüglich sehr informativ sein.

Ein weiteres Merkmal von Schwarzkümmelöl ist, dass

es ein antibakterielles, antimikrobielles, antibiotisches, antimykotisches und antioxidatives Anti-Krebs-Öl ist. Schwarzkümmelöl hat keine Nebenwirkungen. Schwangere und Babys sollten es jedoch nicht verwenden. Mütter können es nur nach der Geburt verwenden. Schwarzkümmelöl hat auch die Eigenschaft, Gase aus dem Körper zu entfernen.

Die Bereiche, in denen wir Schwarzkümmelöl praktisch anwenden können, sind wie folgt:

1. Bei allen Problemen im Mund, Zahnfleischrückgang, Zahnfleischbluten und Gingivitis
2. Bei Infektion der oberen Atemwege.
3. Bei allergischen Erkrankungen der Haut und Pollenallergie.
4. Bei Hämorrhoiden.
5. Parodontitis.
6. Akne
7. Bei bösartigen Tumorerkrankungen.
8. Diabetes
9. Bei Stoffwechselerkrankungen und der Darmreinigung
10. Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
11. Bei Amalgam- und Schwermetallvergiftung.
12. Bei offenen Wunden und Schmerzen
13. Für die Gesichtspflege wird es vor dem Schlafengehen auf das Gesicht aufgetragen und es hält somit die Haut weich. Das Gesicht muss bis zum Morgen nicht gewaschen werden.
14. Als Gesichtspeeling werden ein Kaffeelöffel Honig, 2 Kaffeelöffel Salz und ein Kaffeelöffel dieses Vita-Schwarzkümmelöls gemischt und auf das Gesicht aufgetragen. Nach 20 Minuten wird das Gesicht gewaschen.
15. Als Speiseöl wird es als Gewürz in Salaten, Fleisch- und Fischgerichten verwendet.
16. Nierensteinen.
17. Pilzkrankheiten.
18. Bei Neurodermitis-Erkrankungen.



Ben 1979 yılında Anadolu'nun bir köyünde dünyaya geldim. İlköğretimimi 5 yıllık olan ilkökulu bitirdikten sonra, ailemin maddi zorluklarından ve yaşamış olduğumuz yörenin eğitim durumunun yetersizliğinden dolayı, beni okutmak yerine 15 yaşında evlendirerek benden kurtulmak istediler. Köyden dışarı çıkmamış bir kızı Avrupa'ya gönderdiler. Kızlarına uygun eş değil kendilerine uygun damat buldular. (1994) Ağustos ayında (15) yaşında iken hiç tanımadığım (31) yaşındaki iki çocuklu almanca (Almanya'da yaşayan) verdiler.

Ben 15 yaşında eşim 31 yaşında. çocuklarımız biri 4 diğeri bir buçuk yaşındaydı. Eşim aileme söz verdiği gibi, nikah kıyıp beni Almanya'ya getirtti. Eşim olan şahıs

ağır depresyon sorunları içinde yaşamak zorunda olan ve daha yeni eşinden boşanmış bir kişi olarak, ikinci evliliğe hazır olmayan birini sırf iki çocuğuna bakmak için ailemin maddi yönden rahatlaması ve kaynanamın yükünü kaldırmak ve ilk eşinden olan o iki melek gibi çocuklara bakmak için Berlin'e getirildim. Hayallerimi Anadolu'da bırakarak...

18 yaşında kendi çocuğum oldu ve ileriki yıllarda 3 çocuk annesi oldum. sonunda 6 ay sonra kocamın eski karısı geri geldi ve kocam iki karısı olsun istedi. Malesef aynı evde iki eşli yaşamaya zorladı bizleri. Bu süreç beni depresyona sokmuştu. Yardım isteyeceğim kimsem yoktu. Almanya'da ailemin zoruyla yapılan ticari bir evlilik. Hayal kırıklığı ve geçen yıllar hemen

hemen her gün şiddet görmem rutin olmuştu. Bu beklentiler 15 yaşındaki bir kızıdan, 30 yaşındaki olgun, bir eşi bekliyordu. Eşim yıllar geçti ve 22 yaşında ikinci ve 28 yaşında üçüncü çocuğum dünyaya getirdim. Toplam 5 çocuk büyüttüm ve aynı zamanda kendimi yetiştirme ye çalıştım. Kötü giden bir evlilik ve üç çocuk üstüne 2004 yılında eşim olacak şahıs tekrar evlenmeye kalktı...

Şu an çalışıp ayakta durmaya çalışıyorum 2005 yılında kadınlar okuluna gittim ve 2014 yılında boşandım, yaklaşık 10 yıldır çalışıyorum, 20 yıllık mutsuz ve huzursuz olan evliliği bitirdim.

devam edecek...

Ich wurde 1979 in einem Dorf in Anatolien geboren. Nachdem ich die fünfjährige Grundschule abgeschlossen hatte, wollten meine Eltern mich aufgrund der finanziellen Schwierigkeiten meiner Familie und der unzureichenden Bildungssituation in der Region, in der wir lebten, loswerden, indem sie mich im Alter von 15 Jahren verheirateten, anstatt mir eine Ausbildung zu ermöglichen. Sie schickten ein Mädchen, das das Dorf nie verlassen hatte, nach Europa. Meine Eltern suchten einen Schwiegersohn, der zu ihnen passte, und keinen Ehemann, der zu ihrer Tochter passte. Im August 1994, als ich 15 Jahre alt war, wurde ich an einen 31-jährigen deutsch/türkischen Mann (der in Deutschland lebte) mit zwei Kindern, die ich nicht kannte, vergeben. Ich war 15 Jahre alt, mein Mann 31 Jahre alt und seine Kinder waren 4 und eineinhalb Jahre alt. Wie meiner Familie versprochen, heiratete

die beiden engelsgleichen Kinder seiner ersten Frau zu kümmern.

Ich verließ meine Träume in Anatolien. Im Alter von 18 Jahren bekam ich mein eigenes Kind und wurde in den folgenden Jahren Mutter von 3 Kindern. Nach 6 Monaten kam die Ex-Frau meines Mannes zurück und er wollte zwei Frauen haben. Leider zwang er uns, als zwei Frauen im selben Haus zu leben. Dieser Prozess machte mich depressiv. Ich hatte niemanden, den ich um Hilfe bitten konnte.

Dies war eine kommerzielle Ehe in Deutschland, die mir von meiner Familie aufgezwungen wurde. Enttäuschungen und jahrelange tägliche Gewalt wurden zur Routine. Man erwartete von einem 15-jährigen Mädchen, was man normalerweise von einer reifen 30-jährigen Ehefrau erwartete. Die Jahre vergingen, und ich bekam mein zweites Kind mit 22 und mein drittes Kind mit 28.

Ich zog insgesamt 5 Kinder groß und versuchte gleichzeitig, mich selbst zu erziehen. Nach einer schlechten Ehe und drei Kindern versuchte die Person, die mein Mann werden sollte, 2004 erneut zu heiraten...

Ich besuchte 2005 die Frauenschule und ließ mich 2014 scheiden. 10 Jahre lang war ich berufstätig, ich beendete eine unglückliche und ruhelose Ehe von 20 Jahren.

Fortsetzung folgt...



mich mein Mann und brachte mich nach Deutschland. Ich wurde nach Berlin gebracht als jemand, der mit schweren Depressionen zu kämpfen hatte. Er wurde gerade von seiner Frau geschieden. Er war noch nicht bereit für eine zweite Ehe. Er wollte nur mit jemandem heiraten damit er jemanden hat, die sich um seine beiden Kinder kümmern kann. Das Ziel war nur, meine Familie finanziell zu entlasten, meiner Schwiegermutter die Last abzunehmen und um sich um





SNACKKI®

EXCLUSIV GENIEßEN

BÜROKAFFEESERVICE

FÜLLPRODUKTE

VERMIETUNG

LEASING

VOLLOPERATING



Snackki GmbH
Lützowplatz 1
10785 Berlin
Fax (030) 25 35 88 91

HOTLINE (030) 23 00 43 22

info@snackki.com
www.snackki.com



HairextreM

Aesthetic
&
Hair transplantation

TAUSENDE ERFOLGREICHE

ERGEBNISSE

HAARTRANSPLANTATION TÜRKİE



<http://www.hairextrem.com>



HAIREXTREM HAIRTRANSPLANTATION CENTER

HAYDAR ASLAN SAÇ EKİMİ

Üniversite, Civan Sk. no:01 A D:Blok D:283, 34515 Avcılar/

İstanbul, Türkiye

Telefon: 0090 507 3413688

Arda Eşberk Akademi



1) Arda Eşberk Akademi nasıl başladı?

Akdeminin yolculuğu benim Almanya'ya gelişimle başladı. Almanya'ya geliş iznim Serbest Çalışan Sanatçı vizesi ile oldu. Arda Eşberk olarak ben bağımsız bir şahıs şirketi olarak hizmet veriyorum. Atatürk'ün dediği gibi „Özgürlük ve bağımsızlık benim karakterimdir.“ Ben de bu ilkelere uygun yaşıyorum. Profesyonellik, iş etiği ve iyi insan olmak benim için önemli. Kimse ile rekabet etmeden, alanında en iyisini üretmeye odaklı, bütünün hayrına topluma değer katan işler yapmak hedefi ile çalışıyorum. Kendi adıma fatura kesip vergi veriyorum. Bugüne kadar eser üretip hizmet verdiğim tüm kurumlar benim sadece proje partnerlerimdi bundan sonrada bu şekilde ilerliyorum. Onlara verdiğim hizmetler karşılığında fatura kesiyordum aynı şekilde devam ediyorum. Berlin Senatosu ile yaptığım işbirliği de Metropol Fm ile yaptığım anlaşmalarda buna uygun ilerliyor. Zaten resmi olarak var olan bir sürecin adını koymuş oldum. Yeni yerimizde ve yeni partnerle değer üretip insanlara katkı sunmaya devam ediyoruz. İnönü'nün dediği gibi „Yeni bir dünya kuruluyor biz de bu dünyada yerimizi alıyoruz!“

2) Arda Eşberk Akademi nedir ve neler sunuyor?

Arda Eşberk Akademi, kişisel gelişim, sanat ve kurumsal eğitim alanlarında hizmet veren bir eğitim kurumudur. Eğitimlerimiz, bireysel ve kurumsal olarak gelişmek isteyen herkesin ihtiyacına uygun olarak tasarlanmıştır. Kişisel gelişim alanında, Yoga, İçindeki Kahramanı Uyanır, motivasyon, liderlik, zaman yönetimi ve iletişim gibi konuları kapsayan birçok eğitim sunuyoruz. Sanat alanında her yaşa uygun drama, tiyatro ve yazarlık gibi birçok alanda eğitimlerimiz bulunmaktadır. Kurumsal eğitim alanında ise, işletmelerin ihtiyaçlarına özel olarak

tasarlanan eğitimler sunuyoruz.

3) İnsanlar neden Arda Eşberk Akademi'yi tercih etmeli?

Arda Eşberk Akademi, eğitim alanındaki 25 yıllık tecrübelerim üzerine kurulu oluşan bir anlayış ve birikim üzerine kurulmuştur. Her bir eğitimimiz, katılımcıların ihtiyaçlarına uygun olarak tasarlanmıştır. Ayrıca, eğitimlerimiz sadece teorik bilgi vermekle kalmaz, aynı zamanda pratik uygulamalarla da desteklenir. Böylece, öğrendiklerinizi hayata geçirmeniz çok daha kolay olur. Ayrıca, eğitimlerimiz sonrasında, katılımcılarımıza sertifikalar da veriyoruz. Bu sayede, hem kişisel gelişiminizde hem de iş hayatınızda daha başarılı olmanıza yardımcı oluyoruz.

4) Arda Eşberk Akademi'nin eğitimlerinin katılımcılara sağladığı faydalar nelerdir?

Arda Eşberk Akademi'nin eğitimleri, katılımcılara birçok fayda sağlar. Öncelikle, kişisel gelişim eğitimlerimiz sayesinde, motivasyonunuzu yükseltir, özgüveninizi artırır ve kariyerinizde daha başarılı olmanıza yardımcı oluruz. Sanat eğitimlerimiz ise, yaratıcılığınızı geliştirir ve sizleri hayal gücü dünyasına davet eder. Kurumsal eğitimlerimiz ise, işletmelerin ihtiyaçlarına özel olarak tasarlandığı için, iş hayatınızda daha başarılı olmanıza yardımcı olur.

5) Arda Eşberk Akademi'nin eğitimlerinin katılımcılara sağladığı faydalar nelerdir?

Arda Eşberk Akademi olarak, öğrencilerimizin gelişimlerini ve başarılarını takip etmekten büyük mutluluk duyuyoruz. Eğitimlerimiz sonrasında öğrencilerimizin hayatlarında gerçekleştirdikleri değişimleri görmek bizleri motive ediyor ve yenilikçi, etkili eğitimler sunmaya devam etmemizi sağlıyor.

Eğitimlerimizdeki en önemli amaçlarımızdan biri ise

öğrencilerimizin öğrendiklerini hayatlarına entegre edebilmelerini sağlamak. Eğitimlerimizin sonunda öğrencilerimiz, yaşamlarına yeni beceriler, farkındalıklar ve motivasyonlar katmış olarak ayrılıyorlar.

Arda Eşberk Akademi olarak, her öğrencimizin kendi benzersiz yolculuğunda yanında olmak istiyoruz. Eğitimlerimizde öğrencilerimize sadece bilgi ve beceriler sunmakla kalmayıp, onların kişisel hikayelerini dinleyerek ve anlayarak öğrenme süreçlerine katkıda bulunuyoruz.

6) İnsanlar Arda Eşberk Akademi'ye nasıl ulaşabilirler?

Online, yüzyüze olmak üzere hem dijital hem de maddi dünya da hizmet veriyoruz. Verdiğimiz bütün eğitimlerin içeriklerine hem Almanca hem de Türkçe olarak <https://elopage.com/s/arda-esberk> sitesinden ulaşabilirler.

Instagram, Facebook, YouTube ve TikTok gibi sosyal mecralardan da bize her zaman ulaşılabilir. Yeni adresimiz alanında uzman bir çok eğitmen ve psikoloğun çalıştığı profesyonel bir kurum olan Aquariana: Am Tempelhofer Berg 7D, 10965 Berlin-Kreuzberg

7) Akademinin önümüzdeki süreçte projeleri nedir?

Berlin Senatsverwaltung für Bildung Jugend und Familie ile işbirliğinde Türk çocuklarına Türk kültürünü öğretmek amacıyla „Anadolu'nun Kahramanları“ adlı proje üzerinde çalışıyoruz. Bunun yanı sıra Dünya Tarih ve Kültürü'nü anlayan liderlik vasfına sahip gençler yetiştirmek için Aziz Nesin Okulları ile „Mısır Prensi“ sahne gösterisi üzerinde çalışıyoruz. Ayrıca yeni bir tiyatro projesi hazırlıklarım çok keyifli bir şekilde devam ediyor!

Kaynak: <https://elopage.com/s/arda-esberk/sikca-sorulan.sorular>



THE MEAT
BBQ HOUSE

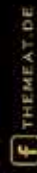
NICE TO 'MEAT' YOU

0800 843 6328
THE MEAT

Rare, medium oder well done?
Entscheiden Sie selber,
an den Tischgrills im neuen
BBQ House, mitten in der Hauptstadt.



DAMASCHKESTR.17 · 10711 BERLIN



THEMEAT.DE



THEMEAT.DE



WWW.THEMEAT.DE



MEET@THEMEAT.DE



Kübra Nazır KAĞAN

Astrolog



ASTROLOJİ/ ASTROLOGIE

2023 yılının en önemli gezegen transiti 8 mart 2023'de Satürn'ün kova burcundan balık burcuna geçişi olacak. Bu transit 25 mayıs 2025'e kadar sürecek. Peki Satürn transiti ne demektir?

Satürn bize sınırlarımızı gösterir. Bizi üzer, bizi zorlar ama hayatın gerçeklerinin farkında olmamızı sağlar. Bizi disipline eder. Her şeyin bir kuralı olduğunu hatırlatır. İlahi adalet dediğimiz Satürn balık herkese hak ettiğini verir. Peki hangi burcu neler bekliyor?

Koç: Gizli düşmanlar, kıskançlıklar iftiralar gibi zor konularda sınavlarınız olabilir. Kapalı ortamlarda kalmak zorunda olabilirsiniz. Sakin kalın iç dünyanıza dönün. Kalbiniz size en büyük rehber olacaktır.

Boğa: Arkadaşlar, arkadaşlıklar ve sosyal çevrenizden sınavlar gelebilir. Hiç ummadığınız kişiler dostunuz olabilir. Dost bildikleriniz düşman olabilir. Herkese güvenmeyin.

İkizler: Mesleğiniz ve kariyer hayatınız ile ilgili konularda sınavlarınız olabilir. Kariyer hayatınızda hakkaniyetli ve dürüst davranıyorsanız terfiler ve yükselişler kapıda demektir.

Yengeç: Bu transit en çok size şans getirecek. uzak seyahatler, felsefi ve dini konular, yüksek eğitim ile ilgili konularda önemli gelişmeler yaşayabilirsiniz. Yeni yerler keşfedebilir, bildiğiniz konularda artık uzmanlaşmak isteyebilirsiniz.

Aslan: Zaten çok zor zamanlar geçirdiniz, çok yoruldunuz. Şimdi de sağlığınıza olmayın. Vücudunuzun en ufak belirtisini bile ciddiye alın. Miras konuları da gündeminizde olabilir. Hakkaniyetli davranırsanız kazanırsınız.

Başak: Bütün bekar başaklar evlenecek gibi görünüyor. Evlilik ve ortaklık ile ilgili gündemler oldukça yoğun geçecek. Kararlarınızı tekrar gözden geçirin ve

emin olmadığınız hiçbir belgeye imza atmayın.

Terazi: Çalışma hayatınız, günlük rutinleriniz, sağlığınız ve evcil hayvanlarınız ile ilgili konular aktif olacaktır. Yardıma ihtiyacı olan insanların yanında olabilirsiniz. Yeni bir evcil hayvan edinebilirsiniz.

Akrep: Bu transitte aşk akrep burcundan yana! Hayatınızı disipline edecek yeni bir aşk yaşayabilirsiniz. Eğer evliyseniz yeni doğacak bir bebekle hayatınızın düzeni bambaşka bir yere evrilebilir. Hiç ilgilenmediğiniz bir sanat alanına ilgi duyabilirsiniz. Yeni bir spor dalı deneyimleyebilirsiniz.

Yay: Kendi anne babanız, aileniz ile ilgili konularda sorumluluk almak zorunda kalabilirsiniz. Yeni bir ev alabilirsiniz ya da evinizden taşınmak zorunda kalabilirsiniz. Yeni mekanları daha çok seveceksiniz

Oğlak: Kardeşler, ticaret yapmak, kısa seyahatler, sertifika eğitimleri konuları gündeminizi oluşturacak. Kendinizi konuşarak ifade etmeniz ve istediklerinizi açık bir şekilde ifade etmeniz gerekiyor.

Kova: Yeni para kazanma yolları ve fırsatları karşınıza çıkabilir. Para kazanmak güzeldir fakat bu parayı nasıl değerlendirdiğiniz de önemlidir. Dikkatli olmalısınız kazandığınız paralar geldiği gibi gidebilir.

Balık: Kendinizi engellenmiş, baskı altına alınmış gibi hissedebilirsiniz. Tam üzerinizde eli sopalı öğretmen Satürn var. Kendinizi dinleyin, kendi içinizde ne kadar güçlü ve özel olduğunuzu hissedin.

Şansınız bol olsun. Sevgiyle kalın.

Astrolog: Kübra Nazır Kağan



Der wichtigste Planetentransit des Jahres 2023 wird der Übergang von Saturn vom Wassermann zu den Fischen am 8. März 2023 sein. Dieser Transit dauert bis zum 25. Mai 2025. Was bedeutet also der Saturntransit?

Bugün Saturn zeigt uns unsere Grenzen, er bringt uns aus der Fassung, fordert uns heraus, macht uns aber die Realitäten des Lebens bewusst, er diszipliniert uns, er erinnert uns daran, dass alles eine Regel hat. Saturn Fische, den wir göttliche Gerechtigkeit nennen, gibt jedem, was er verdient. Also, welches Sternzeichen erwartet Sie?

Widder: Sie haben vielleicht Prüfungen in schwierigen Angelegenheiten wie heimliche Feinde, Neid, Verleumdung. Möglicherweise müssen Sie drinnen bleiben. Bleiben Sie ruhig und kehren Sie in Ihre innere Welt zurück. Dein Herz wird dein größter Führer sein.

Stier: Freunde, Freundschaften und Prüfungen können aus Ihrem sozialen Umfeld kommen, Menschen, die Sie nicht erwarten, können Ihre Freunde sein, und diejenigen, die Sie als Freunde kennen, können Feinde sein. Vertraue nicht jedem.

Zwillinge: Möglicherweise haben Sie Prüfungen in Angelegenheiten, die Ihren Beruf und Ihre Karriere betreffen. Wenn Sie in Ihrem Berufsleben fair und ehrlich sind, stehen Beförderungen und Beförderungen vor der Tür.

Krebs: Dieser Transit bringt Ihnen das meiste Glück. Sie können wichtige Entwicklungen in Fernreisen, philosophischen und religiösen Fragen und Hochschulbildung miterleben, neue Orte entdecken und sich auf bereits bekannte Themen spezialisieren wollen.

Löwe: Du hattest schon eine sehr schwere Zeit, du bist sehr müde. Seien Sie jetzt nicht bei Ihrer Gesundheit. Nehmen Sie selbst das kleinste Zeichen Ihres Körpers ernst. Auch Erbschaftsangelegenheiten können auf Ihrer Agenda stehen. Wenn Sie fair sind, werden Sie gewinnen.

Jungfrau: Alle Single-Jungfrauen scheinen zu heiraten. Die Agenden im Zusammenhang mit Ehe und Partnerschaft werden ziemlich intensiv sein. Überdenken Sie Ihre Entscheidungen und unterschreiben Sie keine Dokumente, bei denen

Sie sich nicht sicher sind.

Waage: Themen im Zusammenhang mit Ihrem Arbeitsleben, täglichen Routinen, Gesundheit und Haustieren werden aktiv sein. Sie können mit Menschen zusammen sein, die Hilfe brauchen. Sie können ein neues Haustier bekommen.

Skorpion: Die Liebe spricht sich in diesem Transit für Skorpion aus! Sie können eine neue Liebe erfahren, die Ihr Leben diszipliniert. Wenn Sie verheiratet sind, kann sich die Ordnung Ihres Lebens mit einem neugeborenen Baby in eine völlig andere Richtung entwickeln. Vielleicht interessieren Sie sich für einen Kunstbereich, für den Sie sich noch nie interessiert haben. Sie können eine neue Sportart erleben.

Schutze: Möglicherweise müssen Sie die Verantwortung für Angelegenheiten übernehmen, die Ihre eigenen Eltern oder Ihre Familie betreffen. Möglicherweise kaufen Sie ein neues Zuhause oder müssen aus Ihrem Zuhause ausziehen. Sie werden neue Orte mehr lieben

Steinbock: Brüder, Handel, Kurztrips, Zertifikatsschulungen werden Ihre Agenda sein. Sie müssen sich durch Sprechen ausdrücken und klar ausdrücken, was Sie wollen.

Wassermann: Neue Wege und Möglichkeiten, Geld zu verdienen, können auf Sie zukommen. Geld zu verdienen ist gut, aber es ist auch wichtig, wie Sie es verwenden. Sie müssen vorsichtig sein, das Geld, das Sie verdienen, kann gehen, wie es kommt.

Fische: Du fühlst dich vielleicht blockiert, unter Druck gesetzt. Direkt über Ihnen ist Saturn, der Lehrer mit einem Stock. Hören Sie auf sich selbst, spüren Sie, wie stark und besonders Sie in sich selbst sind.

Viel Glück. Bleib bei der Liebe.

Astrologe, Kübra Nazir Kagan

Euro Gıda 14. Şubesini Açtı

Açılış



Euro Gıda 14. Şubesini Berlin Lichtenrader Damm 98'de açtı. Açılış oldukça görkemliydi. Kurdeleyi Türkiye Cumhuriyeti Berlin Büyükelçisi Ahmet Başar Şen, Euro Gıda Marketlerinin sahibi Celal İrgi, Eşi Zübeyde İrgi ve Türk Alman İşadamları Derneği

Başkanı Remzi Kaplan ile birlikte kestiler. Euro Gıda Marketlerinin sahibi Celal İrgi 2000 yılından bu yana Alman ekonomisine büyük katkılarda bulunduklarını ve 450 kişi istihdam ettiklerini söyledi ve 15. şubesinde yakında açacağının müjdesini verdi.

Kendi imalatımız olan tatlarımızla
2 şubemizde hizmetinizdeyiz

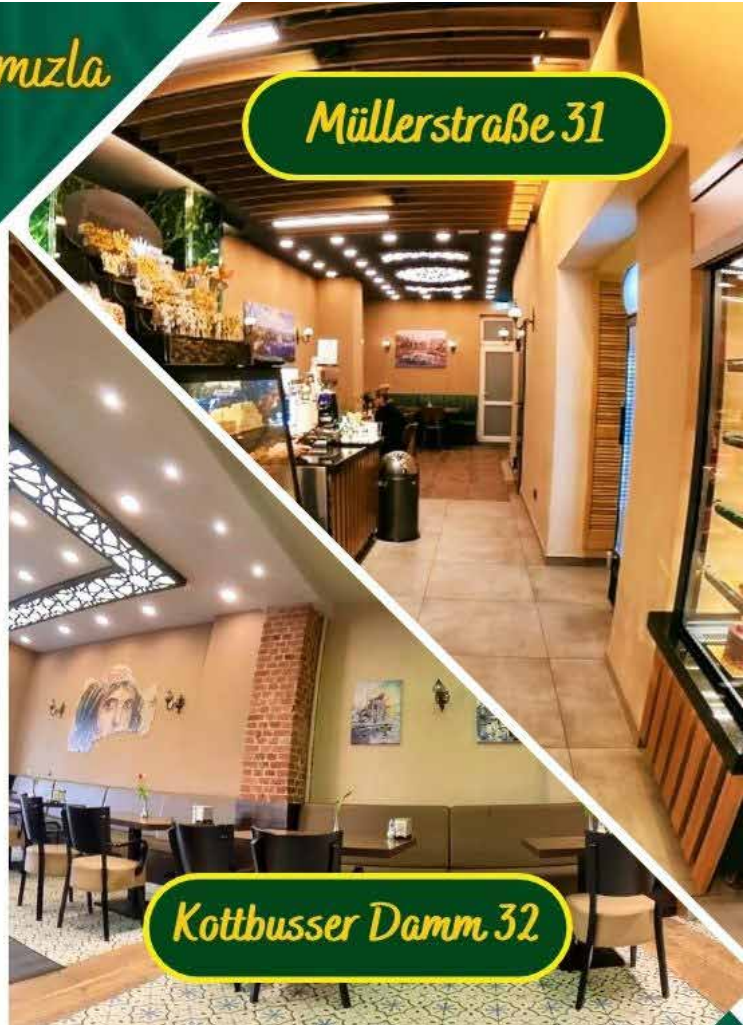


Sengüloğlu
antep baklava



SCAN ME

Müllerstraße 31



Kottbusser Damm 32



Birbirinden lezzetli kahvaltı çeşitleriyle hizmetinizdeyiz.



eurogida



...täglich mediterran

14x
in Berlin

bei

eurogida®

schmeckt's wie im Urlaub

Tiergarten

Bundesallee 180 · 10717 Berlin

Wedding 1

Badstraße 9 · 13357 Berlin

Wedding 2

Müllerstr. 32a-33 · 13353 Berlin

Tiergarten

Turmstraße 43 · 10551 Berlin

Spandau

Breitestr. 37 · 13597 Berlin

Neukölln 1

Karl-Marx-Str. 225 · 12055 Berlin

Neukölln 2

Hermannstr. 218 · 12049 Berlin

Schöneberg

Potsdamerstr. 152 · 10783 Berlin

Reinickendorf

Wilhelmsruher Damm 129 · 13439 Berlin

Steglitz

Albrechtstr. 19 · 12167 Berlin

Charlottenburg - Wilmersdorf

Wilmersdorfer Str. 46 · 10627 Berlin

Tempelhof

Tempelhofer Damm 2 · 12101 Berlin

Kreuzberg

Wrangelstr. 85 · 10997 Berlin

Lichtenrade

Lichtenrader Damm 98 · 12305 Berlin