

 Gamador

 LIFE  
İŞ VE YAŞAM DERGİSİ

 Togg  
Pazara  
YÖN VERİYOR

 Ampute  
Milli  
Takımımız  
Dünya  
Şampiyonu

 Neler  
Yapmalı?

Bebeğinizi  
Beklerken

 2023  
'ten astroloji

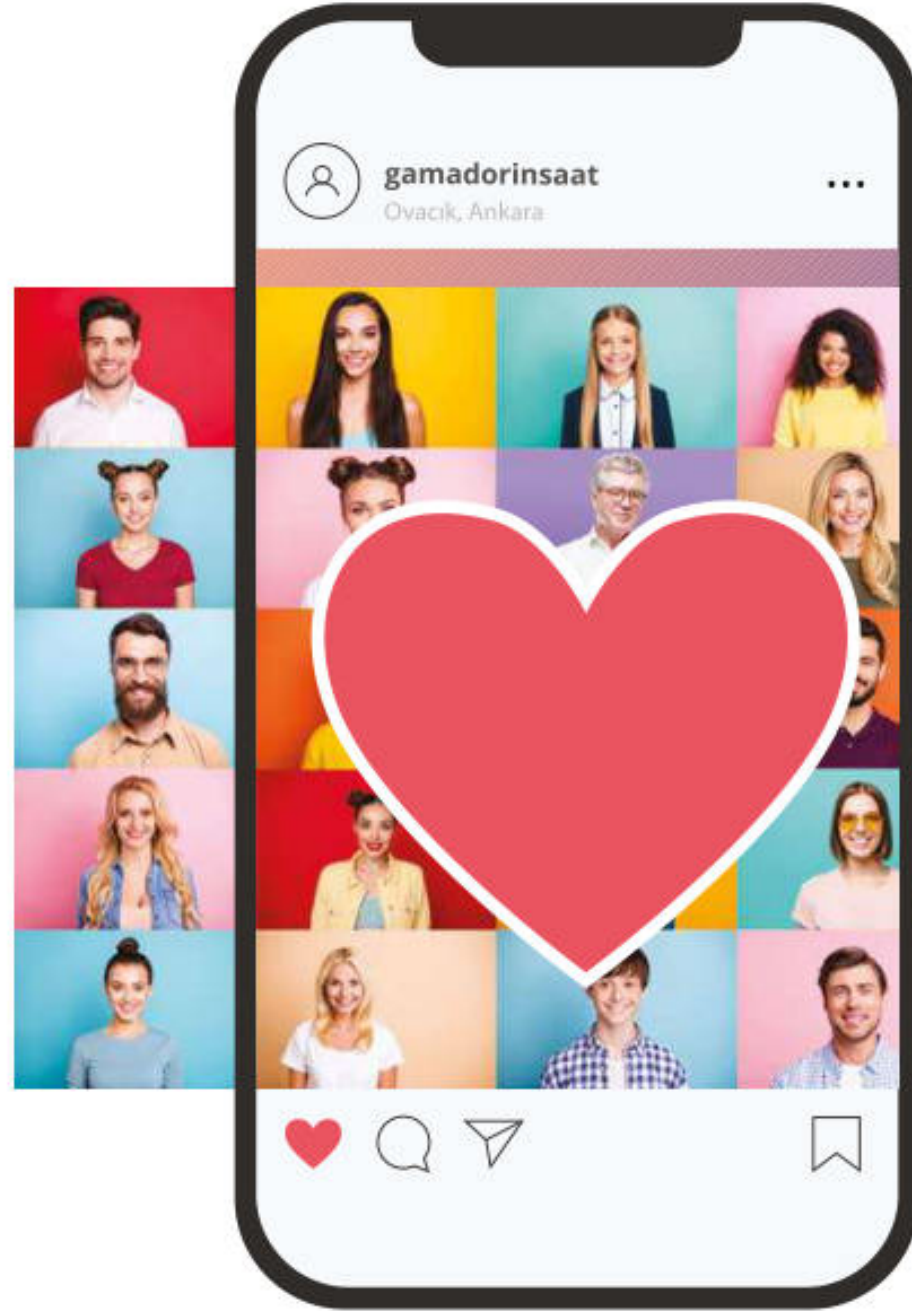
 Kış

2022



0 000282 261519

 Sürprizim Var  
Bilal  
Sonses



En Büyük Referansımız  
**MUTLU MÜŞTERİLERİMİZ**

[in](#) [yt](#) [f](#) [ig](#) [p](#) /gamadorinsaat

## Yayıncı

Gamador İnşaat A.Ş. adına  
**Murat Karaarslan**

## Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

**Murat Karaarslan**

## Yayın Direktörü

**Caner Güler**

## Genel Yayın Yönetmeni

**Özge Tunçel**

## Fotoğraf Servisi

**Enes Oruç**  
**Muhammed Karami**

## Grafik Tasarım

**Fatih Halak**

## Editör

**Nuran Baykuş**

## Dijital Servis

**Ercan Başaran**  
**Atilla Yapıcı**  
**Kamran Yıldırım**

## Yönetim Adresi

Ovacık Mah. 704. Cad. No:1 C. 60 Etilik/  
Keçiören/Ankara

Reklam ve iş birliği için

**MEDYARELLA**

0 312 385 00 79

Görüş ve önerileriniz için  
medya@gamador.com.tr

T.C. Yasalarına uygun olarak yaymaktayız.  
Dergide yayınlanan yazı, fotoğraf ve grafiklerin  
her hakkı saklıdır.  
İziniz ve kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz.

Ankara Ofset Basım Matbureklam İnşaat Turizm Tekstil  
Gıda Sanayi Tic. Ltd.  
Zübeyde Hanım Mah. Sebze Bahçeleri Cad. No: 93/43-44  
İskitler Atırdığı / Ankara

Yayın Türü: Yerel Süreli  
Yayın Süresi: 3 Aylık  
Aralık 2022 tarihinde basılmıştır.



# Ön SÖZ

Hoş Gel 2023

2022'nin son sayısından herkese merhaba! Dünya, iyisiyle kötüsüyle döngüsünü tamamlarken hepimiz hem toplum olarak hem birey olarak birçok hadise ile karşı karşıya geldik. Bazen üzdü bazen sevindirdi bazen de ağlattı bu yıl bizi... Temennimiz, 2023 bizi hep mutluluktan ağlatsın. Yeni yılda tüm güzellikler, sağlık ve huzur bizlerle olsun...

Bildiğiniz gibi her mevsim bir Gamador Life Dergisi raflarda yerini alıyor. Kimilerimizin ipe çektiği kış mevsimini yaşarken sıcak bir kahve ile ana keyif katacağınız içeriklerle size misafir oluyoruz. İlerleyen sayfalarda konunun uzmanlarından söyleşiler, iş dünyasından makaleler, teknoloji haberleri, spor, kültür, hediye fikirleri ve çok çok fazlası sizi bekliyor.

Unutmadan; okuyucu deneyimini daha da iyileştirmek için görüşlerinizi bizimle paylaşmanızdan mutluluk duyarız.

Yeni yıl hepimize uğurlu gelsin!

**Özge Tunçel**

Genel Yayın Yönetmeni

@gamadorlife

# 3

## Ön Söz

**Kullanıcı Odaklı, Akıllı,  
Empatik: Togg**  
#gündem

**Geri Sayım Başladı:  
Togg**  
#gündem

**Ampute A Milli Takımı  
Dünya Şampiyonu**  
#haber

**“Sahamızda Behzat Ç.  
Rüzgârı Esti”**  
#haber

**"Sürprizim Var"  
Soner Sonses**  
#röportaj

**Değerli Konut Vergisine  
Dair Bilinmesi Gerekenler**  
Ali Zekeriya Özmen  
#işdünyası

**“Vadeli Gayrimenkul  
Yatırımı”**  
Caner Güler  
#işdünyası

**Yapay Zeka ile Atatürk**  
#teknoloji

**Kültür Yolu Festivali**  
#sanat

**İş Hayatında Mobbing  
ve Çözüm Yolları**  
#işdünyası

**Ayrıcalıklı Yaşamın  
Kapılarını**  
Gamador Assist'le Aralayın

**Aşk ile Yaşamış  
Tasavvuf Adamı**  
Mevlana Celaleddin Rumi  
#tasavvuf

**Artırılmış Gerçeklikte  
Son Nokta: Tryo**  
Glimpse Group Türkiye Genel  
Müdürü Alper Güler

**Bağışıklık Güçlendirici  
Besinler**  
#sağlık

**Bebeğinizi Beklerken  
Nelere Dikkat Etmeli?**  
#aile

**İnci Anne: “Benim 600  
Tane Çocuğum Var”**  
#röportaj

**“Gece Geç Saatlere  
Kadar Çalışıyorum”**  
Abdurrahman Küçük  
#röportaj

**“Sudan kaybettiklerim  
geri alacağım”**  
Milli Sporcu Ahmet Serdar Demir  
#röportaj

**Good Food  
Good Mood**  
Dyt. Beyza Beşkardeşler  
#sağlık

**Komşulukta Yazılı  
Olmayan Kurallar Vardır**  
Sosyolog Şule Bilmez  
#röportaj

**Aû Tite Dr. Öğr  
Bülent Baykuş**  
#tarih

**İğne Batırma Sanatı  
Akupunktur**  
Dr. Muhammet Emin  
#sağlık

**Uzm. Psk. Buğra  
Serdaroğlu: Fobiler**  
#psikoloji

**Doğrusunu Söylemek  
Gerekirse**  
#sözlük

**“Nasıl Yaşlanır  
İnsan?”**  
Uzman Klinik Psk. Melek Abca  
#psikoloji

**İhtiyaç Mı  
İstek Mi?**  
Plastik Cerrahi Dr. Esabil Eker  
#sağlık

**“Bakımlı Tırnakların Sırrı  
Kalıcı Oje”**  
Lala Safarova  
#güzellik

**Boşlukta Yürüyüş**  
#miniöykü

**2022'nin En Çok  
İzlenenleri**  
#dizi&film

**Pantene Altın Kelebek  
Ödülleri**  
#gündem

**Yeni Yıl Hediye  
Önerileri**  
#fikir

**Sevgililer Günü  
Hediyeleri**  
#fikir

**Yine Gülecek neden  
2023'ten**  
#astroloji

**Merhaba  
2023**

# Kullanıcı Odaklı Akıllı Empatik: TOGG

Türkiye'nin Yerli Otomobili  
TOGG Cumhuriyetimizin

# 99. Yılında Tanıtıldı

Türkiye'nin yerli ve milli elektrikli otomobili Togg sergilendiği İstanbul Havalimanı Dış Hatlar Arındırılmış salonda yabancı ve yerli ziyaretçiler tarafından büyük ilgi gördü. 2023 yılının ilk çeyreğinde ilk elektrikli akıllı cihazı C SUV'u banttan indirmeye hazırlanan, 'Konsept Akıllı Cihaz' olarak isimlendirilen Togg, 1 ay boyunca İstanbul Havalimanı'nda misafirlerin beğenisine sunuldu. Hem tasarım hem donanım olarak görenler tarafından puan toplayan Togg'un ön satışı Şubat 2023'te açılacak.

Cumhurbaşkanı Erdoğan, Togg'un ilk seri üretim otomobilinin tanıtımında yaptığı konuşmada "Ülkemizin ilk yerli ve milli otomobil markası Togg'u Cumhuriyetimizin 99. kuruluş yıl dönümüne yakışır şekilde 29 Ekim'de banttan indirdik. Şubat ayında satışı, Mart ayı sonunda teslimi başlayacak."



Geri Sayım Başladı...

# TOGG

## Oyunu Değiştirebilecek mi?

Zaman değişiyor çok değil birkaç yıl öncesine kadar fosil yakıtlı araçlar dışında başka enerji kaynağıyla güç üreten araçlar düşünmüyorduk. Araç alacakların dizel veya benzinli tercihleri dışında başka bir şansları yoktu. Daha sonra hibrit araçlar dünyamıza girdi, şimdilerde ise herkesin konuştuğu ve geleceğin enerji sistemi olan elektrikli araçlar hayatımıza girdi. Daha performanslı ve daha çevreci olması sebebiyle otomobil firmaları tarafından tercih edilmeye başlandı, hatta birçok otomobil firması 2023 sonu itibarıyla fosil yakıtlı araç üretimine son verecek. Daha önceki başarısız deneyimlerden sonra nihayet Türkiye kendi otomobili olan TOGG' u üretecek ve dünya otomobil arenasına kendi markasıyla dahil olacak. Ve bunu yaparken de çağa ayak uydurarak fosil yakıtlı araçlar yerine elektrikli araçlar yapmayı tercih etti.

Bursa Gemlik'te üretilen TOGG, 2023 Mart ayında piyasaya sürülecek ve ilk yıl 20 bin araç satılması planlanıyor. Ki bu rakam rakiplerinin toplamının 2 katı. 2026'ya kadar üretim kapasitesi 100 bin araca ulaşacak.2026'ya kadar mevcut SUV modeline C segmenti bir sedan ve bir adet de coupe eklenecek.

Tanıtılan ilk model olan C segmenti SUV hakkında merak edilen çok şey var. Tasarım öznel bir kavram olduğu için beğenmek veya beğenmemek konusunda elbette herkes özgür. Tasarıma baktığımız zaman TOGG'u tasarlayan Pininfarina tasarım firmasının daha önce tasarladığı araçlara benzeyen bir tasarım görüyoruz. Genel bir beğeni kazanacak bir tasarıma sahip TOGG çığır açan veya çok farklı uçuk kaçık bir tasarıma sahip değil. Belki de herkes tarafından kabul görececek bir tasarım benimsenmesi başarısı için daha doğru bir karar.

"TOGG HAKKINDA MERAK EDİLEN ÇOK ŞEY VAR"

4592 mm uzunluk,1866 mm yükseklik ve 1672 mm genişlik ölçüleri orta sınıf standartlarında. İç mekan genişlikleri sınıf standartlarını rahatlıkla karşılıyor.450 litre bagaj hacmi koltuklar yatırıldı-

ğında 1900 litre gibi iyi bir değer sunuyor. İç mekanda şüphesiz en dikkat çeken 29 inçlik devasa bilgi ve eğlence ekranı. Havalandırma ızgarasının altında da 8 inçlik kontrol ekranı bulunuyor. TOGG CEO'su Gürkan Karataş ısrarla bantlardan inen araçlara akıllı cihaz, üretildiği tesislere kampüs diyor. Yani otomotiv endüstrisindeki alışılmış terimleri kullanmayarak TOGG' un farklılığını ortaya koyuyor. Evet, TOGG standart araçlardan farklı olarak akıllı bir cihaza dönüşüyor. Aracın içinde dikkat çeken bir diğer ayrıntı da birçok kameranın bulunması. Kokpitteki ve tavanadaki kameralar hem sürücüyü irtibat halinde hem de otomobille sunulacak olan uygulamalarda kullanılmak üzere var. Klasik ve digital ayna seçenekleriyle satılacak olan araçta digital yan aynalar hem görsellik hem de aerodinamik avantaj sağlıyor.

TOGG 2 çekiş sistemiyle satılacak, arkadan itişli ve 4 tekerlekten çekiş olarak.4\*4 versiyonunda 2 adet önde ve arkada elektrikli motoru bulunurken, arkadan itişli versiyonda sadece arkada motor bulunacak.4\*4 versiyon 320KW gücüyle 0-100 km hızlanmasını 4.8 saniyede tamamlıyor ki bu muhteşem bir değer. 2 çeker versiyonu motor gücü 159.9KW. TOGG 2 farklı batarya seçeneğiyle gelecek.52,4 kWh ve 88,5 kWh. Menzili 310 km ile520 km arasında değişecek. Yüzde 20'den yüzde 80 şarj için ihtiyaç duyduğu süre 25 dakika. Kısa bir süre içinde 600 adet hızlı şarj istasyonu kurulacak. VE

Türk insanının yıllardır beklediği ve gurur duyacağı TOGG için sayılı günler kaldı. Karşımızda gerçekten herkes tarafından beğenilecek modern ve sınıfına yeni standartlar getiren bir araç var. Bütün bunlar, aracın tasarımı ve özellikleri kulağa hoş geliyor. Daha önceki başarısız deneyimlerin aksine devletin de desteğiyle TOGG'un başarılı olması için hiçbir engel yok ve tekel olan araç firmaları karşısında oyunu değiştirecek. İç piyasada zaten çok rahat satacak olan TOGG'un asıl hedefinin ihracat olması gerekiyor. İnşallah yurt dışına çıktığımızda bol bol TOGG' u göreceğimiz ve gururlanacağımız günlere...



Abdullah Altınışık  
İş İnsanı

# Ampüte Milli Takımımız Dünya Şampiyonu

**A**mpüte Futbol Milli Takımı, 2022 Dünya Kupası finalinde İstanbul'da Angola'yı konuk etti. Milli takım çekişmeli bir maç ile rakibini 4-1 mağlup ederek tarihinde ilk kez dünya şampiyonu oldu.

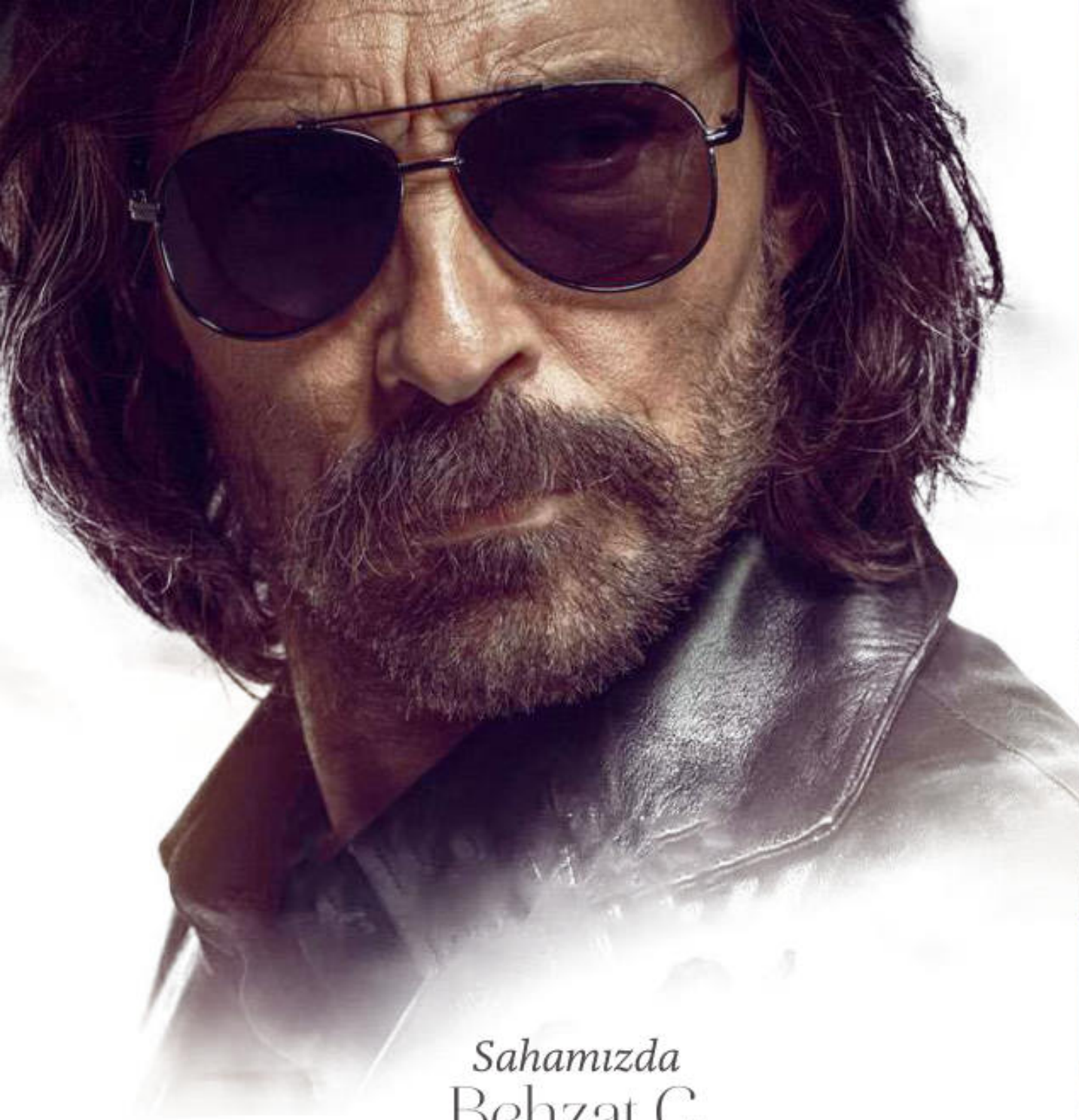
Türkiye Futbol Federasyonu'nun ev sahipliğinde İstanbul'da düzenlenen 2022 Ampüte Dünya Kupası'nda Ay-yıldızlı ekip, finalde Angola ile karşı karşıya geldi. Nef Stadyumu'nda oynanan mücadele büyük çekişmeye sahne oldu. Final maçına tribünlerden yaklaşık 15.000 taraftarın desteği ile başlayan milli takım, rakibine 4-1 üstün gelerek dünya şampiyonluğuna adını yazdırdı.

Milli takım karşılaşmanın 19'uncu dakikasında Ömer Güleryüz ile öne geçerken, 24'üncü dakikada Angola, Adao'nun attığı gol ile karşılık verdi ve ilk yarı 1-1'lik beraberlikle sona erdi. İkinci yarıya baskılı başlayan Ay-yıldızlılar, iyi performansı ile birlikte gollerini de buldu.

Ay-yıldızlı ekipte; 31'inci ve 43'üncü dakikada Rahmi Özcan, 49'uncu dakikada ise Serkan Dereli'nin attığı gollerle rakibini 4-1 mağlup etti ve 2022 Ampüte Dünya Kupası'nı şampiyon olarak tamamladı.

Bitiş düdüğünün ardından teknik ekip ve milli takım oyuncuları büyük bir sevinç yaşadı. Oyuncular, sevinçlerini taraftarlarla paylaşmak için tribünlere akın etti.





## Sahamızda Behzat Ç. Rüzgârı Esti

Çekiç ve Gül Behzat Ç.'nin yeni sezon çekimlerinin bazı bölümleri Ovacık bölgemizdeki inşaat sahamızda gerçekleştirildi. Film seti zaman zaman aksiyon sahnelerine şahit olurken, gecenin geç saatlerine kadar devam eden çekimlerde ekibin ve oyuncuların performansları görülmeye değerdi. BluTV ekranlarında seyircisi ile 6 Aralık'ta buluşan döneminin unutulmaz polisiye dizisi Behzat Ç. sevenlerini yine ekrana kilitlemeyi başardı.

### 'Çekiç ve Gül: Bir Behzat Ç. Hikayesi'

Yapımcılığını Ortaks Yapım'ın üstlendiği BluTV'nin yeni orijinal içeriğinde Erdal Beşikçioğlu, İnanç Konukçu, Berkan Şal, Ege Aydan, Ayça Eren ve Güven Kıraç'ın yer aldığı güçlü oyuncu kadrosuna; Mehmet Ali Nuroğlu, Esra Ronabar, Burak Dakak, Evliya Aykan, Derin Beşikçioğlu ve Gökçe Eyüboğlu eşlik ediyor. 'Çekiç ve Gül: Bir Behzat Ç. Hikayesi'nin yönetmenliğini Devrim Yalçın üstlenirken senaryo ise Ercan Uğur imzası taşıyor.



## Bilal Sonses "Sürprizim Var"

*Yaptığı düetler ve akıllara kazınan şarkılarla müzik dünyasının kazandığı yepyeni soluğun sahibi, son yılların en popüler sanatçılarından Bilal Sonses ile bir araya geldik. Nezaketi ve sıcakkanlılığı ile gerçekleştirdiğimiz röportajımızda dinleyenlerine yeni yılda yeni şarkılarının müjdesini verdi.*

**Ankara'da dinleyici kitlesi nasıl? Ankara-İstanbul arası bir kıyaslama yapabilir misiniz?**

Tabii ki, Ankara eğlenceye daha çok yatkın bir şehir. Sık sık Ankara'ya geliyorum; dinleyiciden çok güzel reaksiyon alıyoruz. Böyle devam etmesini temenni ediyorum.

**YouTube ile başlayan serüvende şimdi konserler vermek size neler hissettiriyor? Bunu planladım diyebilir misiniz?**

Aslında benim için çok uzun süreç, dinleyiciler 4-5 yıldır hakim ama ilk şarkımı Youtube platformuna yüklediğimde 2015 yılıydı. Tabii bunları yaparken bir gün konserler vereceğimi, sanatçılara şarkılar vereceğimi hissediyordum ama açıkçası bu kadar erken beklemiyordum. 30 yaşımdan sonra olur diye bekliyordum J Ama 2019'dan sonra peş peşe geldi her şey. Sevgili Tuğçe Kandemir'le düetimiz, diğer düetlerimiz ve sanatçılara verdiğim şarkılar da iyi gidince dolayısıyla başarı da beraberinde gelmiş oldu. Ben nasıbimde olduğuna inanıyorum; şansınız ne kadar yaver giderse de kismetli olmak gerekiyor.

**Aynı zamanda söz yazarlığı da yapıyorsunuz. Seslendirmek mi yazmak mı?**

Yazmak... Ben biraz daha işin mutfağını seviyorum. Bir kişinin şarkıyı benden iyi okuyabileceğine inanıyorsam tereddütsüz, okumak istediği takdirde veriyorum.

**Yazarken nelerden esinleniyorsunuz?**

Aslında her şeyden esinleniyorum diyebilirim. Arkadaşımdan, yaşamışlıklarından, ailemden... O da şöyle oluyor bazen haftada 5-6 şarkı yazıyorum bazen de aylarca içimden bir şey yazmak gelmiyor.

**Hayatınızın dönüm noktası diye adlandırdığınız bir zaman var mı?**

Kariyer olarak hayatımın dönüm noktası diyebileceğim düetlerim oldu. Sevgili Bengü ve Yıldız Tilbe'den sonra ulusal anlamda tanınmaya başladım. İnternetten tanındığım için sosyal medya ünlüsü gibi bir algı vardı ve radyolar da pek sıcak bakmıyordu açıkçası. Ama düetlerden sonra farklı kapılar açılmaya başladı.

**Yakınlarda bir albüm çalışması var mı? Kimlerle çalıştınız?**

Yeni yıldan sonra düet çalışmalarımız olacak. Şarkı verdiğim isimler de oldu ama isim vermeyeyim sürpriz olsun.

**Mottom diyebileceğiniz bir söz, ders çıkarttığınız bir olay var mı?**

Aslında çok fazla şey oldu. Ama mottom diyebileceğim iki söz var; "herkes kalbinin ekmeğini yer" kulluk sadece Allah'a...

**Gelecek hedeflerinizde dünyaya açılmak var mı?**

Aslında tarzım gereği bu pek mümkün görünmüyor gibi ama ilerleyen zamanlarda belki Arapça bir şarkı ile Orta Doğu'ya açılabiliriz. Pandemiden önce bir Almanca bir şarkı projemiz vardı ama daha sonra askıya aldık. Ama dünyaya açılmak aklımın köşesinde hep vardı.

**Müziğinizi hangi kategoride değerlendiriyorsunuz?**

Bunu bana çok soruyorlar ama benim yapmış olduğum müzikte arabesk soundlar, hip-hop, rap, arap ritimleri de var o yüzden kategorize edemiyorum diyebiliyorum. Ben yaşitlarım göre çok fazla müzik dinledim, çok fazla müzik türünden eserler dinledim. O yüzden yaptığım müzik hepsinin karması oldu. İlla ki kategorize edecek olursak arabeske daha yakın olduğunu düşünüyorum.

**Okurlarımıza, izleyenlerimize yeni yıl dilekeleriniz ne olur?**

Herkese selamlar sevgiler iletiyorum öncelikle. İnşallah yeni yılda da konserlerde yine buluşuruz. Sağlıklı mutlu huzurlu bir yeni yıl diliyorum.



# Değerli Konut Vergisine Dair Bilinmesi Gerekenler

Bilindiği üzere, 5/12/2019 tarihli ve 7194 sayılı Kanun ile ihdas edilen Değerli konut vergisi uygulanmaya başlanmış olup Değerli konut vergisine ilişkin beyan şubat ayının 20. günü sonuna kadar verilecek; Şubat ve Ağustos ayları sonuna kadar iki eşit taksit halinde ödenecektir.

Değerli konut vergisi konusuna giren söz konusu mesken nitelikli taşınmaz, mükellefiyetinin başladığı 1 Ocak ile 20 Şubat arasında elden çıkarılması durumunda da 20 Şubat tarihine kadar verilmesi gereken beyannameye bu taşınmaz dahil edilecek ve bu taşınmaz için tahakkuk edecek verginin tamamını ödenecektir.

Yıl içinde mükellefiyetin başlamasını gerektirecek durumun meydana gelmesi halinde mükellefiyet takip eden yıldan itibaren başlar, değerli konut vergisi beyannamesi de takip eden yılın Şubat ayının 20. günü sonuna kadar verilir. Örneğin, değerli konut vergisine tabi mesken nitelikli taşınmazı 2022 yılı içerisinde satın alan kişinin mükellefiyeti takip eden yıldan itibaren başlayacak ve beyanname 2023 yılı Şubat ayının 20. günü sonuna kadar verilecektir.

Türkiye sınırları içinde mesken nitelikli tek taşınmaz olanların bu taşınmazı ile birden fazla mesken nitelikli taşınmazı bulunanların değerli konut vergisinin konusuna giren en düşük değerli mesken nitelikli tek taşınmazı (intifa hakkına sahip olunması hâli dâhil) için değerli konut vergisi muafiyeti uygulanır. Muafiyet, bu kişilerin tek meskene hisse ile sahip olmaları halinde hisselerine ait kısım için de uygulanır.

Değerli konut vergisine ilişkin olarak mükellefler tarafından beyan edilen hususların teyidi vergi daireleri tarafından ilgili kurum ve kuruluşlardan yapılabilir. Muafiyetten yararlanma şartlarını taşımadığı halde muafiyetten yararlanan mükellefler ile muafiyetten yararlanma şartlarını kaybetmesine rağmen durumunda meydana gelen değişikliği bildirmeyen mükelleflerden alınması gereken vergi, cezalı olarak ve gecikme faizi ile birlikte alınır.

Karşılıklı olmak şartıyla yabancı devletlere ait olup elçilik ve konsolosluk olarak kullanılan mesken nitelikli taşınmazlar ile elçilerin ikametine mahsus mesken nitelikli taşınmazlar ve bunların müstemlatı ve merkezi Türkiye'de bulunan milletlerarası kuruluşlara, milletlerarası kuruluşların Türkiye'deki temsilciliklerine ait mesken nitelikli taşınmazlar değerli konut vergisinden muaftır.

Esas faaliyet konusu bina inşası olanların işletmelerine kayıtlı bulunan ve henüz ilk satışa, devir ve temlike konu edilmemiş yeni inşa edilen mesken nitelikli taşınmazlar ilk satışa, devir ve temlike konu edilmediği süre-

ce vergiden muaftır. Bu muafiyet hükmü arsa karşılığı inşaat işlerinde sözleşme gereği taahhüt işini üstlenen müteahhide kalan mesken nitelikli taşınmazlar için de uygulanır. Söz konusu taşınmazların kiraya verilmesi veya sair surette kullanılması durumunda muafiyetten yararlanılması mümkün değildir.

**Bina vergi değerinin, Emlak Vergisi Kanunun 42 nci maddesinde yer alan ve ilgili yılda uygulanan tutarı aşan kısmı, mesken nitelikli taşınmaza ait verginin matrahını oluşturacaktır.**

**Değerli konut vergisine tabi mesken nitelikli taşınmazlardan değeri;**

Örnek olması açısından 2022 yılında uygulanan değerli konut vergisine tabi mesken nitelikli taşınmazın alt ve üst sınırları (matrahı) aşağıdaki şekilde belirlenmiştir:

• 6.173.000 TL ile 9.260.000 TL arasında olanlar (bu tutar dahil) 6.173.000 TL'yi aşan kısmı için (Binde 3)

• 12.347.000 TL'ye kadar olanlar (bu tutar dahil) 9.260.000 TL'si için 9.261 TL, fazlası için (Binde 6)

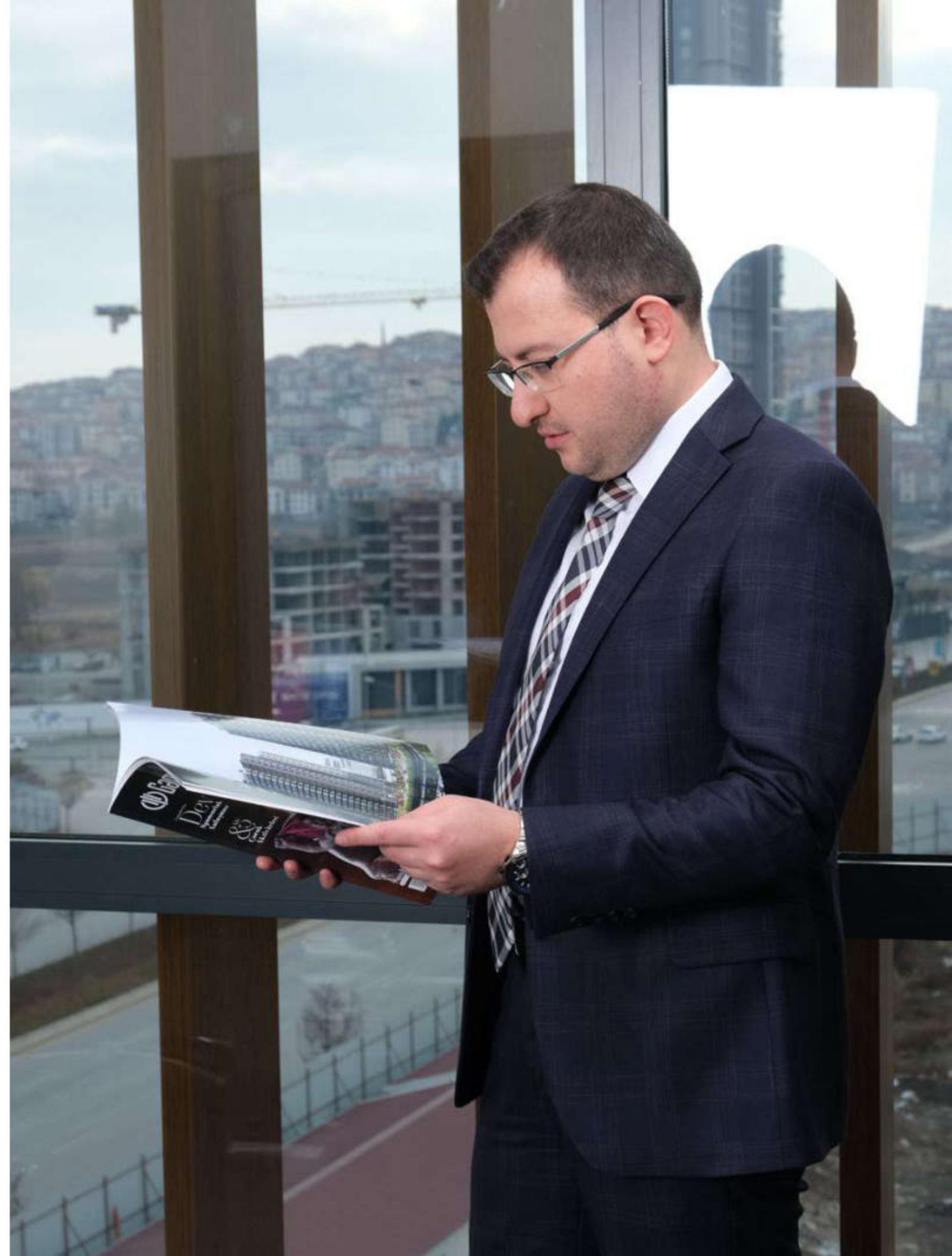
• 12.347.000 TL'den fazla olanlar 12.347.000 TL'si için 27.783 TL, fazlası için (Binde 10)

Mesken nitelikli taşınmaza gerek paylı mülkiyet gerekse elbirliği mülkiyet halinde malik olunması durumunda, matrah olarak taşınmazın toplam değeri esas alınır. Mükellefler beyannamelerini, mesken nitelikli taşınmazın bulunduğu yer belediyesinden alınan bina vergi değerini (beyanname verilen yıl ve bir önceki yıla ilişkin) gösteren belgeyi eklemek suretiyle, ilgili yılın Şubat ayının 20. günü sonuna kadar taşınmazın bulunduğu yer vergi dairesine vereceklerdir.

Mükellefler beyannamelerini elektronik ortamda kendileri gönderebilecekleri gibi aynı zamanda Serbest Muhasebeci, Serbest Muhasebeci Mali Müşavir ve Yeminli Mali Müşavirler ile sözleşme imzalamak suretiyle e-beyanname şeklinde de verebileceklerdir. Beyannamenin elektronik ortamda verilmesi durumunda, beyannameye eklenecek bina vergi değerini gösteren belge, beyannamenin verildiği tarihi takip eden 15 gün içinde elden veya posta yoluyla ilgili vergi dairesine tevdi edilir.

Değerli konut vergisinin tarh, tahakkuk, takip ve tahsili Gelir İdaresi Başkanlığına bağlı yetkili vergi daireleri tarafından, Vergi Usul Kanunu ile 6183 sayılı Amme Alacaklarının Tahsil Usulü Hakkında Kanunun ilgili hükümleri çerçevesinde gerçekleştirilir.

Ali Zekeriya Özmen  
Gamador İnşaat  
Muhasebe ve Finans  
Direktörü



## Yüksek Enflasyonda Kazanmanın Yolu: “Vadeli Gayrimenkul Yatırımı”

Geleneksel ekonomi yönetimlerinde yatırımcıya bankalarca ödenecek olan yıllık kâr payının, enflasyonun üzerinde olması gerekir.

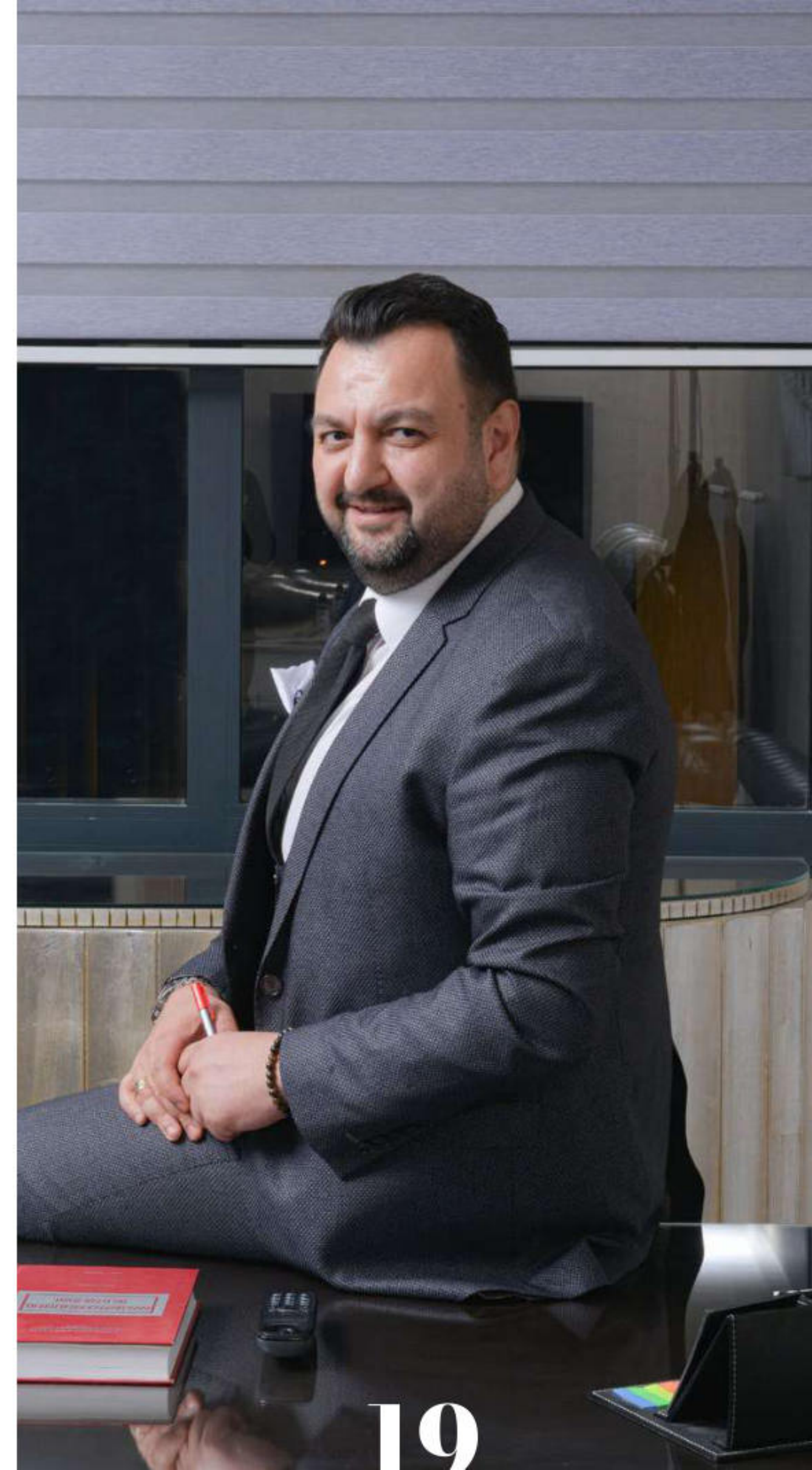
Eğer bu tutar ülkemizdeki gibi enflasyonun altında kalırsa yatırımcılar tabiri caizse “paradan kaçma” eğilimine girerler.

Mevduatta veya kasada durağan olan Türk lirası yerine döviz, altın, otomobil, gayrimenkul, borsa gibi araçlara talep oluşur.

Tüm zamanların güvenli limanı olan gayrimenkul bu dönemde de yatırımcılarına güven tazeliyor. Öyle ki gayrimenkul yatırımınız peşin fiyatına faizsiz taksitlendirildiğinde ise kazanç rakip enstrümanlara en yüksek faydayı sağlıyor.

Çünkü yatırımcılar vadeli gayrimenkul alım sisteminde enflasyondan fazla değer kazanan gayrimenkulünü daha önceki zamanların maliyet fiyatına göre yatırım yapmış oluyor. Aylık ödeme gücü artarken, yatırım yaptığı mülkü artış gösteriyor.

Caner Güler  
Gamador İnşaat  
Satış ve Pazarlama  
Direktörü





# Yaşıyor Olsaydı Bugün Nasıl Görünürdü?

Son zamanlarda yapay zeka teknolojisi, yaşamıyor olsa da kişileri "canlandırma" tekniği ile günümüze uyarlayarak beğenimize sunuyor. Bu kez yapay zeka kullanılarak yeniden canlandırma tekniği Mustafa Kemal Atatürk için kullanıldı. Bir Reddit kullanıcısı, Atatürk'ün vücut ölçüleri günümüz kıyafetlerine uyarlayarak sosyal medyada paylaştı.

Mustafa Kemal Atatürk'ün, "Bugün nasıl görünürdü?" sorusuna cevap verebilmek için bilim aracılığıyla çizilen modern görünümü sosyal medya kullanıcıları tarafından binlerce kez paylaşıldı. Bu fikirle beraber, birçok insanı merak etmeye teşvik etti. Atatürk, bu teknolojiyle yeniden canlandırılırken günümüz modasından giysiler kullandı.

Sosyal medya platformu olan Reddit'te bir kullanıcı, bu teknolojiyi kullanarak, Atatürk'ün yüz çizimleri ve vücut ölçülerini günümüz modasında kullanılan kıyafetlerle çizdi.

Yapay zeka ile oluşturulan Atatürk çizimlerinde, Milli Savunma Bakanı Hulusi Akar'ın fotoğrafları taslak olarak kullanıldı. Mustafa Kemal Atatürk'ün yüzü, son teknolojiyle Akar'ın yüzüne yerleştirildi.



Projeler **yaratıyor**,  
özenle **tasarlıyor**,  
titizlikle **uyguluyoruz**.

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



Firmamız 40 Yılı aşkın deneyimli kurucu ortakları ile giydirme cephe sistemleri , ışıklı-ışksız tabela imalatıyla sektördeki yerini almıştır. Kurulduğu dönemde zamanının kaliteli, hızlı, ekonomik projeleriyle sektöre anlamlı gelişmeler katmış, bu gelişimiyle birlikte kurumsal işlere imza atmıştır.

Alüminyum Giydirme  
Cephe Sistemleri

Alüminyum Doğrama  
Sistemleri

Yapısal Çelik  
Konstrüksiyon

İndoor/Outdoor  
Açık Hava Reklamcılığı

Şehir Mobilyaları

Konsept Uygulamalar



profesyonel ellerde  
**hayat bulan projeler**





# Kültür Yolu Festivali

Milyonlarca Ziyaretçiyi Ağırladı

**K**ültür ve Turizm Bakanlığı tarafından ilk kez geçen yıl Beyoğlu Kültür Yolu adıyla düzenlenen ve bu yıl Başkent Kültür Yolu rotasıyla genişleyen Kültür Yolu Festivalleri, tüm ülkeye yayılıyor. Türkiye Kültür Yolu Festivalleri adıyla eylülde Çanakkale ve Konya'da, ekimde Diyarbakır, Ankara ve İstanbul'da düzenlendi. Festivaller; 2023'te İzmir ve Adana'da devam edecek. Tiyatrodan edebiyata, sergilerden konserlere, resimden müziğe 3 binin üzerinde kültür-sanat etkinliği ve 15 bine yakın sanatçı, sanatseverlerle buluşacak.

Başkent Kültür Yolu Festivali, Ankara kadar köklü bir geçmişe sahip olan Ulus semti ve çevresindeki tarihi ve kültürel mekanları içine alan 5.7 kilometrelik bir güzergâh üzerindeki 70 farklı noktada gerçekleştirildi. Festival, 500'den fazla etkinlikte Ankaralıları ve çevre illerdeki sanatseverleri 5000'e yakın sanatçı ile buluşturdu. 1-23 Ekim tarihleri arasında gerçekleşen festivalde birbirinden ilgi çekici etkinlikler, konserler, tiyatrolar ve 500'den fazla etkinlik başkentlilerle buluştu. Milyonlarca ziyaretçinin akın ettiği festival şehirlerine 2023'te İzmir ve Adana'da eklenecek. Kültür ve Turizm Bakanı Mehmet Nuri Ersoy festival programıyla ilgili yaptığı açıklamada ; "Türkiye kültür ve sanata doyacak" diyerek sözlerine şöyle devam etti: "Dünyada bu kadar geniş çapta yapılan ender kültür- sanat etkinliklerinden biriyiz. Kültür - sanat coşkumuzu beş şehrimizden tüm Türkiye'ye yayacağız ve festival ruhunu kalıcı hale getireceğiz. Oluşturduğumuz kültür rotalarımızla şehirlerimizi özgün cazibe merkezlerine dönüştüreceğiz."



# İş Hayatında Mobbing Ve Çözüm Yolları

Hemen herkes hayatının bir evresinde çalıştığı işyerinde işini zorlaştırıcı baskı ya da baskılara maruz kalmıştır. İşten çok çalışan iş arkadaşlarıdır ya da aksi bir yöneticidir bazen bizi daha çok yoran. Peki bir insan çalışma arkadaşı ya da amiri olduğu çalışana neden mobbing uygular. Bunun her zaman tek bir cevabı olmamakla birlikte genelde temel iki sebebe dayandırabiliriz. Amaca yönelik olmayan yani iş ve işyeri menfaatleri ile ilişkili olmayan ve tamamen kişisel nefret ya da mobbing uygulayanın karakteristik bozukluk ya da psikolojisinden kaynaklanan bir durum söz konusu olabileceği gibi diğeri de amaca yönelik planlı ve organize iş yeri kültürü ve kuralları merkezli uygulanan mobbing.

## Peki Mobbingin Alameti Farikası Nedir?

Bir yerde mobbingden bahsedebilmek için uygulanan baskının somut olarak ispatlanamaz olması, fiziki etkiden çok psikolojik ve davranışsal müdahale ve kışkırtmaya dayanması, ilişki içerisinde olunan alanda aşağılayıcı dışlayıcı ötekileştirici zeminde gerçekleşmesi gerekmektedir. Mobbinge uğrayanın çoğunlukla karşılaştığı uygulamalar: itibarsızlaştırmaya yönelik davranışlar, kaldıramayacağı ağırlıkta iş yükü vermek, bahane sebebi olacak şekilde özel hayatı işi ile ilişkilendirmek, diğer çalışanlar bazında önemsenmeyen ya da göz ardı edilen hata ya da esneklik hususlarının kurban olarak seçilen çalışan bazında mübalağalı bir şekilde olumsuzluğa yorulması, kötü niyet ve hata olarak yansıtılmaya çalışılması şeklindedir. Eğer bu davranış sistemi spontane bireysel ve

küçük çapta değil de işyeri güç dengelerinde ağırlığı olan kişi ya da bir grup tarafından uygulanıyorsa kurban maalesef ki çoğu zaman diğer mesai arkadaşları hatta üstlerinden destek alamamakta çözüm arayışı faydasız kalabilmektedir.

Tabii ki nihai amaç tüm bu baskı ve yıldırımlara sonucunda kurbanın yaşadığı strese bağlı olarak mental ya da fiziksel olarak sağlık problemleri yaşaması ile travma sürecine girmesi, bu durumu özel hayatı ve ailesine kadar yansıtması ve en nihayetinde işten ayrılması ya da baskıcı kitlenin isteklerine bir köle gibi uyan onların sözünden çıkmayan ve onların yanında olup politikalarını öven bir robota dönüşmesini sağlamak.

Maalesef ki hukuk literatürümüze daha 13 yıl önce giren "Mobbing" kavramı, iş çözümü hukuksal yollarla aramaya kalktığınızda bile hakkınızı savunmanız, delilleri ispatlamanız, tanık bulmanız ve adli tıp ya da manevi tazminat davası, hakaret davası gibi birçok seçeneğe süreçten birini seçmek zorunda kalmanız nedeniyle ya takipsizlik ya da boşuna harcanan zamanla size geri dönmeye devam etmektedir.

## Gelelim çözüme!

### Mobbinge maruz kaldınız bununla nasıl başa çıkacaksınız?

Bu durumda ya siz kendiniz tek başınıza ya da amiriniz üstünüz ya da patronunuz aracılığı ile çözüme yönelik bazı girişimlerde bulunulması gerek. Tabii hepsinden önce karar vermeniz gereken şey gerçekten o firmada



İlker Meral  
Gamador Prime  
Hizmetler Müdürü

kalıp kariyerinize devam etmeyi istiyor musunuz? Buna değer mi? Bu mücadeleyi öngörebiliyor musunuz? Cevabınız evet ise ikinci aşama netliğe kavuşturmanız gereken şey acaba hata ya da yanlış algılama benden kaynaklı olabilir mi? Belki de iş anlamında yeterince tecrübe birikimi ya da bilgiye sahip değilim, belki de yaşananları yanlış anlamış olabiliyim ya da gerçekten şirket kültürü ya da alışlagelmiş iş akış atmosferine aykırı tutum ve davranışlarım karşılık bir tepki de alabiliyor olabiliyim. Yani tüm bu soruları objektif olarak değerlendirip kendi muhasebenizi yaparak bir yol haritası çizmelisiniz.

Eğer kalıp mücadele etmeye karar verdiyseniz ikinci aşamaya geçebilirsiniz. Öncelikle karşı hamle olarak karşı suçlama, savunma, karşı tarafın açığını arama, hor görüp küçümseme ya da tamamen izole olacak şekilde duvar örme gibi karşı hamleleriniz genelde daha zorlu emek zaman ve psikolojik mücadele gerektiren bir savaşa girmenize sebep olur. Bunun çoğu zaman da kaybedeni mobbinge maruz kalan olur. Çözüme odaklandığınızda kesinlikle profesyonel ve kurumsal yaklaşım tarzınızın dışına çıkmayın. Zaten burada amaç sizi zıvanadan çıkartıp ölçüsüz tepkiler vererek işinizi yapamaz hale getirmek değil mi zaten? Kurallara uyan, işini zamanında yapan, sakın ve nezaket kurallarına uyan çizginizi koruyun. Sonra mobbing yapana açık ve net bir şekilde bu durumdan rahatsız olduğunuzu, genelleme ve örnekleme yapmadan direkt konuya girerek karşınıza alarak konuşmanız gerekir. Neden böyle bir davranış sergilediğini açıkça sorun. Bunu sorarken de aslında sorgulayıcı hesap sorucu ve aslında çözümünü biliyorumcu şekilde bir yaklaşım yerine durumu merak eden anlam verememiş bir tavır takınarak çözüm ve açıklığa kavuşturma sürecine tepki vermeden dahil olmasını sağlayın. Bu sayede karşı tarafın yaptığı şeyin gerçek anlamda farkına varmasına ya da siz göz yumduğunuz için yapmaya devam ettiği ve sizin gerçek anlamda bundan zarar görüp rahatsız olduğunuz mesajını direk iletmış olursunuz.

Bazen de çözüm etrafta diğer çalışanlardan yaşananlara şahit olanların olaylara etken bir şekilde dahil yada müdahil olmasıyla ve zamanla yanlış anlaşılmalara tarafların uzlaşmacı yaklaşımları getirmesi ile çözüme kavuşmaktadır.

Tabii bunun garantisi olmamakta birlikte zaman ve sabır isteyen bir ihtimaldir sadece.

Ancak en kati ve hızlı çözüm eğer yaşananlara negatif bir taraf değilse ve kendisi tarafından planlanıp desteklenmiyorsa bizzat patron ya da üst yöneticinin işyerinde yaşananları objektif bir gözle değerlendirip ele alıp adaletli bir şekilde yetkisini kullanarak müdahale etmesi olacaktır.

Burada yöneticinin her iki tarafla ayrı ayrı ve birlikte yapacağı görüşmelerle tamamen yapıcı ve organizasyonun menfaatlerinin kişisel duygu, beklenti ve yargılardan önde olduğunu vurgulayarak tarafları sulh içinde çalışmaya teşvik edici bir sürecin öncülüğünü yapmak olacaktır.

Ve son olarak hiçbir işe yaramıyor, tüm çabalara rağmen olmuyor ve siz hala yıpranmaya devam ediyorsanız üzülerek söylemek isterim ki eğer finansal bir baskı altında iseniz yeni bir iş bulana kadar bu durumu idare etmeniz ve mümkün olan en kısa zamanda işten ayrılmanız belki de en doğru karar olacaktır. Sağlıcakla kalın.



Ayrıcalıklı  
Yaşamın Kapılarını  
**Gamador  
Assist'le**  
Aralayın

Toplu yaşam alanlarında site yönetimi olmazsa olmaz bir ihtiyaçtır. Profesyonel site yönetimi çok sayıda daire sakini ya da işletmecinin bir arada olduğu bir yapıda gerekli işlemlerin yürütülmesi adına; ana taşınmaz malların korunması, periyodik bakım ve onarımların yapılması, mevcutta bulunan güvenlik, teknik, peyzaj ve temizlik personellerinin sevk ve idaresi, dışarıdan alınan hizmetlerle ilgili takip ve kontrollerin yapılması, bununla ilgili finansal, hukuksal süreçlerin yanında verimli iş planları yapılarak tüm sistemin senkronize ve organize bir şekilde işlerliğinin sağlanması ciddi mana da emek, zaman, tecrübe ve bilgi birikimi isteyen bir süreçtir.

**"Ev Bizim En Özelimiz"**

Her insan kendi günlük koşuşturmacasın da birçok sorun ile karşılaşmakta bunun sonucunda zaman zaman gergin ve stresli anlar yaşamaktadır. Ev bizim en özelimizdir. Dinlenmek, kendi kabuğumuza çekilmek için en özel alanımızdır. Ailemize ve kendimize zaman ayırabildiğimiz kısıacası kendimizi en rahat hissettiğimiz yaşam alanlarımızdır. İşte bu yüzden yaşam alanlarımızda konforumuzdan ödün vermek istemeyiz. Konforlu bir yaşam sürmek adına, Gamador'da yaşayan her bir bireyin mutluluk, huzur, güven gibi duyguları en üst noktada yaşaması için çaba gösteren bunu kendine ilke edinen Gamador Assist klasik profesyonel site yönetiminin dışına çıkarak kaliteli hizmet vermeyi kendine amaç edinmiştir.

**"En Üst Seviyede Hizmet En Üst Seviyede Memnuniyet"**  
Klasik site yönetimi faaliyetleri dışına çıkan Gamador Assist bilindik temizlik, güvenlik ve peyzaj bahçe bakım hizmetlerinin ötesinde özellikle önem arz eden ve fark yaratan teknik hizmetlerde her biri kendi alanında engin tecrübe ve bilgi birikimine sahip işinin ehli teknik kadroları (elektrikçi, mekanik ve sıhhi tesisatçı, ince işçilik ustası) kendi bünyesine dahil ederek profesyonel bir "Teknik Ekip" norm kadrosunu kurmuştur. Bu sayede dışarıdan hizmet sağlayıcı firmalar ile zaman kaybetmeden ortak alan ve daire içi hizmetlerde mümkün olan en kısa zamanda çözüm üreterek memnuniyet seviyesini en

üst seviyede sunan bir müşteri deneyimi ile hizmet vermektedir. Projelerde kendi norm kadrosu ile üretilen çözümlere ek olarak dışarıdan sağlanan asansör, kazan dairesi, pompa, yangın ve ısıtma sistemleri periyodik bakım onarım süreçlerinde hukuki zeminde uygun ehil firmaları seçerek bakım sözleşmelerinin yapılması ve takibi de profesyonel entegre tesis yönetim hizmetlerinin ayrılmaz bir parçası olarak yerine getirilmektedir.

**"Hizmetlerimiz Sadece Gamador Ailesine Özel"**

Gamador Assist ticari amaçla Gamador dışında hiçbir yabancı projeye hizmet vermemektedir. Yani Gamador Assist'in sunduğu ayrıcalıklı hizmetler sadece Gamador ailesine özeldir. Henüz sektöründe yolun çok başında olan firmamız hayatı kolaylaştıran yenilikçi fikirleri ile Gamador çatısı altında yaşayan her bir daire sakini yada işletmeciye, yüksek kalite standartlarında, konfor yaşam alanından çıkmaya gerek kalmadan Premium hizmetleri ayağına kadar getirerek fark yaratmaktadır. Gamador İnşaat tarafından hayata geçirilecek olan her bir projede daha mimari tasarım aşamasında iken daire sakinlerinden gelen istek ve talepler dikkate alınarak mimari proje ekibi ile paylaşılır. Bu sayede projelerimizde kişi başına düşen sosyal donatı alanları hem nicelik hem de nitelik olarak fark yaratan bir şekilde kullanıcıların hizmetine sunulmuş olur.

**"Gamadorlulara Özel Bambaşka Bir Yaşam Deneyimi"**

Bu, hayatın olağan akışı içerisinde evinizde otururken hem kendinizi özel hissedebileceğiniz hem de keşke olsa diyebileceğiniz hizmetlerin bir tuşa basmak kadar yakın ya da bir adım ötenizde olması demek. Çok kısa bir zamanda hayata geçirmeyi planladığımız; Housekeeping, hemşire ve sağlık hizmetleri, hobi kursları, lostra, kuru temizleme, oto kuaför, pet otel, doğum günü organizasyonu, 7/24 çilingir ve teknik servis gibi birçok premium hizmeti bir arada bulabilme lüksünü yaşama ayrıcalığı Gamadorlulara has çok farklı bir boyutta yaşam deneyimi sunacaktır.

**Gamador  
ASSIST**

Fatma Usta  
Gamador Assist  
Finans ve Muhasebe  
Müdürü





# Gamador

İNSAAT

Geleceğiniz için, **Güvenle**

GAMADOR KORU EVLERİ

GAMADOR BULVAR

GAMADOR AURA

GAMADOR  
MECİDİYE

GAMADOR  
ALİBEY SUİTES

GAMADOR MEYDAN

MEYDAN

# Mevlana

## Aşk İle Yaşamış Tasavvuf Adamı Mevlana Celaleddin Rumi

Mevlana dünya düşün tarihinde çok önemli bir yer edindiği kadar efsaneleri, kerametleri ve mucizeleri de olduğuna inanılan önemli bir kişilik ve tasavvuf adamıdır. Altmışaltı yaşına kadar 'aşk' ile yaşamış olduğu hayatı boyunca aşk terimini insanda görmüş ve evrenin yaratılış sebebini insana bağlamıştır Mevlana Celaleddin Rumi. Yaşamış olduğu coğrafyadan dolayı önemi ölümünden sonra anlaşılmuş olsa da yaşamış olduğu dönemde de kitleleri etkilemiş ve peşinden sürüklemiştir.

Hümanizm kavramının tanımı Rönesans döneminde yapılmış ve bu tarihten günümüze çeşitli düşünür ve yazarlarca değişik şekillerde açıklanmıştır. Mevlana, bu tanıma tüm hayatı boyunca atıfta bulunurcasına yaşamış ve hümanizmi hissetmiştir. Mevlana, tanrının silüetini insanda görmüş olmakla birlikte ona duyduğu aşkı insanda yaşamıştır. Mevlana Celaleddin Rumi de hümanizmi en saf haliyle ve tasavvuf yoluyla yaşamış bir sufi olmakla birlikte, bunun acılarını da hayatı boyunca çekmiştir. Mevlana eserleri, gazelleri, rubaileri aracılığı ile yaşamış ve hissetmiş olduklarını güçlü ve sarsıcı bir şekilde aktarmıştır. Bugün onun keskin dizelerinin peşinden dünyanın birçok ülkesinden ve yurtiçinden binlerce turist İç Anadolu bölgesi tarihi yerleri arasında önemli bir konumda bulunan Mevlana Dergâhı ve Müzesi'ni ziyaret etmektedir

### Demedim Mi?

Oraya gitme demedim mi sana,  
seni yalnız ben tanırım demedim mi?  
Demedim mi bu yokluk yurdunda hayat  
çeşmesi ben'im?

Bir gün kızsın bana,  
alsan başını,  
yüz bin yıllık yere gitsen,  
dönüp kavuşacağın yer ben'im demedim mi?

Demedim mi şu görünene razı olma,  
demedim mi sana yaraşır otağı kuran  
ben'im asıl,  
onu süsleyen, bezeyen ben'im demedim mi?

Ben bir denizim demedim mi sana?  
Sen bir balıksın demedim mi?  
Demedim mi o kuru yerlere gitme sakın,  
senin duru denizin ben'im demedim mi?

Kuşlar gibi tuzağa gitme demedim mi?  
Demedim mi senin uçmanı sağlayan  
ben'im,  
senin kolun kanadın ben'im demedim mi?

Demedim mi yolunu vururlar senin,  
demedim mi soğuturlar seni.  
Oysa senin ateşin ben'im,  
sıcaklığın ben'im demedim mi?

Türlü şeyler derler sana demedim mi?  
Kötü huylar edindirsin demedim mi?  
Ölmezlik kaynağını kaybedersin demedim mi?  
Yani beni kaybedersin demedim mi?

Söyle, bunları sana hep demedim mi?

### Ey Balçık Dünya

Seni bildim bileli,  
ey balçık dünya,  
başına nice belâlar geldi,  
nice mihnet, nice dert.  
Seni sırf belâdan ibaret gördüm,  
seni sırf mihnetten, dertten ibaret.

İsa'nın yurdu değilsin sen,  
yayıldığı yersin eşeklerin.  
Nerden tanıdım seni bilmem ki,  
nerden parçası oldum bu yerin,

Bana vermedin bir yudum tatlı su,  
sofranı yaydın yayalı.  
Elimi ayağımı bağladın gitti,  
elimini ayağının farkına varalı.

Bırak da bir ağaç gibi  
yerin altından çıkarıp ellerimi  
sevgilinin havasıyla sarmaşdolaş olayım,  
uzayıp gideyim bâri.

Ey çiçek, dedim çiçeğe,  
dedim, bu küçük yaşta sen,  
neden ihtiyar oldun bu kadar,  
dedim, nasıl oldu bu böyle?

Çocukluktan kurtuldum, dedi çiçek,  
sabah rüzgârını tanıyalı,  
hep yukarlara doğru çıkar  
yukarlardan gelmiş bir ağaç dalı.

Şunu da söyledi çiçek:  
Madem aslımı tanıdım,  
madem yersizlik âlemi aslım,  
artık bana tek bir şey düşecek:  
Yücelip aslıma gitmek.

Sus yerter artık,  
var git yokluğa haydi,  
yoklukla yok ol.  
Git, yokluklardan tanı  
yokluktan var olanı.



### Bilemezsın

Bilemezsın  
Sana verecek bir armağanı ne çok  
aradığımı...  
Hiçbir şey içime sinmedi.  
Altın madenine altın sunmanın ne  
anlamı var.  
Ya da okyanusa su...  
Düşündüğüm her şey  
Doğu'ya baharat götürmek gibiydi.  
Kalbimi ve ruhumu vermemin bir  
yararı yok,  
Çünkü sen zaten bunlara sahipsin.  
O yüzden sana bir ayna getirdim.  
Kendine bak ve beni hatırla! ..

# ARTIRILMIŞ GERÇEKLIKTE SON NOKTA TRYO

TRYO, tüm alışveriş yolculuğunu avucunuzun içine sokan ilk çok markalı, çok kategorili sanal deneme deneyimidir. TRYO, lansmanında 500'den fazla ürünle (birkaç isim vermek gerekirse Cartier, Gucci, Adidas, New Era ürünleri dahil) 3D markalı modellerden oluşan geniş bir kitaplık oluşturuyor. TRYO, her hafta eklenen yeni marka ve ürünlerle kullanıcılara ayakkabı, saat, şapka ve gözlükleri sanal olarak deneyebilme olanağı ile tek elden alışveriş deneyimi sunuyor. TRYO, Snapchat, Instagram ve Metaverse gibi platformlar için birinci sınıf 3D ve "Artırılmış Gerçeklik" deneyimlerinin en son yaratıcısı QReal tarafından geliştirilmiştir. QReal, Glimpse Group'un (NASDAQ: VRAR) bir yan kuruluşudur. QReal'in gelişmiş artırılmış gerçeklik teknolojisi ile TRYO, kullanıcıların şapka, gözlük, ayakkabı veya saat gibi moda aksesuarlarının üzerlerinde tam olarak nasıl görüneceğini görmelerini sağlar.



Çevrimiçi satışlar, geçen yıl ABD'deki toplam perakende satışların 1.050 trilyon \$'ını oluştururken, alışveriş yapanların bir ürünün ilk denemeden nasıl görüneceğini gerçekten bilmesi zor olduğundan, yaklaşık 218 milyar \$'lık çevrimiçi satın alma işlemi iade edildi. TRYO ile bu durum değişmek üzere.

## Artık Kullanıcılar, Alışveriş Yaparken Daha İyi Seçimler Yapmak İçin Araçlara Parmaklarının Ucunda Sahip Olacak

Müşteriler, satın aldıkları ürünün gelmesini dört gözle beklemek zorunda kalmayacak, renginin bozuk olduğunu veya ürünün web fotoğraflarında görünmeyen tuhaf bir ayrıntıya sahip

olduğunu keşfedecek. Snap tarafından yapılan bir araştırma, artırılmış gerçeklik teknolojisi kullanan müşterilerin %66'sının ürünleri iade etme olasılığının düşük olduğunu gösteriyor. Aynı çalışmada, %80'i, artırılmış gerçeklik araçlarını kullanırken satın alma işlemlerinde daha güvenli hissettiklerini söyledi. Google'ın, 3D modellere öncelik vererek arama ve alışverişini daha görsel hale getirmek için geliştirdiklerini duyurmasıyla birleştiğinde, TRYO, alışverişin bir sonraki evrimine güç veren motor haline geliyor.

3D'nin benimsenmesi, yüksek kaliteli modeller üretmeye yönelik yüksek ön maliyetler nedeniyle yavaşladı. TRYO'nun ultra gerçekçi markalı ürün kitaplığı, bir ürün teşhir sayfasında 3D'yi benimsemek veya sanal denemeler sunmak isteyen herhangi bir marka veya perakendeci için maliyetleri önemli ölçüde azaltacaktır. QReal, saat ve ayakkabı deneme yetenekleri için Wanna Fashion ile ortaklık kurdu ve Apple'ın ARKit'i üzerine kurulu şapkalar ve güneş gözlük-

leri için kendi deneme teknolojisini geliştirdi. TRYO, 3D modayı yükseltmeyi hedefliyor. TRYO'nun Kurucu Ortağı Mike Cadoux, "Sadece alışverişin geleceğini değiştirmek ve tüketiciler için daha eğlenceli ve kolay hale getirmekte kalmıyoruz, markalara sanal bir deneme yerleştirmenin ne kadar kolay olabileceğini göstermek istiyoruz. deneyimlerini kendi web sitelerine aktarırlar. Göz korkutucu bir görev gibi görünebilir, ancak biz bunu yapabiliyoruz. TRYO yapılabileceğini gösteriyor." bak onu Dene, satın al. TLO. App Store'da mevcuttur veya 3D modelleri dijital showroom'da görüntülemek için tryo.io adresini ziyaret edin.

**Alper Güler**  
Glimpse Group  
Türkiye Genel Müdürü

@tryoapp



*“Mutluluk kapısı kapandığında diğeri açılır;  
fakat çoğu zaman kapalı kapıya o kadar uzun  
bakarız ki, bizim için açılmış olanı görmeyiz.”*  
**Helen Keller**



# Bağışıklık Güçlendirici Besinler

## Koruma Kalkanımız: Güçlü Bağışıklık Sistemi

**S**oğuk havanın iyiden iyiye hissettirdiği kış aylarında soğuk algınlığı ve grip gibi üst solunum yolu hastalıklarının görülme sıklığı artar. Ne yazık ki, halka açık yerlerde uzun süre kalma nedeniyle enfeksiyonun yayılması hızlanır. Ancak vücudumuzda enfeksiyonlara neden olan virüs, bakteri, mantar ve parazit gibi mikroorganizmaların olumsuz etkilerinden bizi koruyan bağışıklık sistemi güçlendirilerek risk en aza indirilebilir. En önemlisi de sofradaki bağışıklık sistemini güçlendiren besinleri eksik etmemek. İşte güçlü bağışıklık sisteminizi korumak için tüketmeniz gereken besinler.

### Portakal

Portakal, C ve A vitaminleri vücuttaki hücreleri koruyan antioksidan içeren yiyecekler arasındadır. Portakal, içerdiği C ve A vitaminleri nedeniyle kış aylarında bağışıklık sistemini destekleyen en önemli besinlerden biridir.

### Ispanak

Ispanak en güçlü bir antioksidandır ve A ve C vitaminlerini içerir. Bu vitaminler sayesinde hücrelerimizi korur ve bağışıklık sistemimizin zayıflamasını engeller.

### Balık

Balık iyi bir protein, selenyum ve çinko kaynağıdır. Selenyum özellikle hücresel yaşlanmayı önler ve kalp sağlığını korur. Çinko ayrıca hücrelerin korunmasında önemli bir rol oynar. Balık, vücudun üretmediği omega 3 açısından da oldukça zengin bir besindir, bu nedenle besinlerle birlikte alınması gerekir.

### Maydanoz

Maydanoz, vücudu enfeksiyondan koruyan askorbik asit olarak tanımlanan C vitamini açısından zengin bir besindir. C vitamini ayrıca vücuttaki bazı toksik elementlerin etkilerini azaltır ve yara iyileşmesinde etkilidir.

### Yumurta

Proteinler, bağışıklık sistemindeki hücrelerin çoğalması ve yenilenmesi için gereklidir. Protein alımı yetersiz olduğunda doku yıkımı başladığından bağışıklık sistemi zayıflamaya başlar.

### Badem ve Ceviz

Badem ve ceviz E vitamini açısından zengindir. Bu özelliklerinden dolayı bağışıklığın korunmasında önemli rol oynarlar. Doyurucu ceviz ve badem gibi yağlı tohumlar da diyetle sıklıkla kullanılmaktadır.

### Yoğurt

Probiyotik içeren yoğurt vücudumuzdaki iyi bakterileri çoğaltır bu yüzden bağışıklık sistemi için oldukça önemli bir rol üstlenir. Bunun nedeni probiyotiklerin vücudumuzu özellikle sindirim sistemimizi bakterilerden korumasıdır.

### Ay Çekirdeği

Ay çekirdeğinde bulunan B6 vitamini, D vitamini, fosfor, magnezyum ve E vitamini sayesinde bağışıklık sisteminin düzgün ve sağlıklı çalışmasına yardımcı olur.

### Papaya

Ülkemizin yeni yeni tercih etmeye başladığı papaya meyvesi; magnezyum ve çeşitli mineraller içerir. Papaya hem vitamin ihtiyacınızı karşılıyor hem de vücudunuzun ihtiyaç duyduğu sindirim enzimlerini almanıza yardımcı oluyor.

### Suyu asla ihmal etmeyin

Havaların soğuması su tüketimini ihmal etmeye sebep olabilir. Ama mevsim ne olursa olsun vücudumuz için en önemli kaynaklardan biri de sudur. Bu nedenle özellikle gripten korunmak için günde 2-2,5 litre su için.



# Anne Bebek

## Bebeginizi Beklerken Nelere Dikkat Edilmeli?

Anne adayları günlük kontrolleri ihmal etmemeli ve bebeklerinin sağlıklı dünyaya gelebilmesi için doğru gebelik ve bebek sağlığı hakkında bilgi edinmeyi ihmal etmemelidirler. Ancak hamilelikle ilgili bazı hatalar bilinçli anne adaylarının bile hata yapmasına neden olabilir. Hamilelikte ilgili yanlış bilgilerin doğrusunu sizin için derledik.

## "Hamilelik 9 Ay Sürer"

Sanılanın aksine gebelik, adet döneminin son gününe göre hesaplanır. Son adet dönemine 7 gün eklenir ve aydan 3 gün çıkarılır. Bu nedenle doğum tarihi, son adet döneminden 40 hafta sonra olarak belirlenir. Bu tahminlere göre doğum tarihinin korunma olasılığı %70 civarındadır. Ayrıca bazı anne adaylarının çeşitli nedenlerle erken doğum yapma olasılığının %10 olduğu unutulmalıdır.

## "Anne Adayı 2 Kişilik Yemek Yemelidir"

Uzmanlara göre ve anne adaylarının 2 kişilik yemek yemeleri gerektiğine dair yanlış bir inanış var. Sağlıklı bir gebelik sürecinde 9-16 kilo alınması yeterli. Ayrıca beslenirken gıda kalitesine ve dengeli beslenmeye dikkat edilmesi gerekiyor.

## "Bebek çok saçlıysa hamilelik dönemi bulantılarla geçer"

Bebegin anne karnında çıkmaya başlayan saçlarının aksine hamilelikte mide bulantısında artışa neden olmaz. Hamileliğin ilk birkaç haftasında veya çok fazla yemek yeme sırasında bebeğin mideye yaptığı baskı nedeniyle mide rahatsızlığı artar. Daha az ve daha sık yemek yiyerek, hamilelikte yüksek yastıkla uyuyarak ve doktorunuzun önereceği ilaçlarla mide ekşimesi ve reflü hastalığını önleyebilirsiniz.

## "Akciğer Röntgeni Çekilmez"

Sanılanın aksine göğüs röntgeni sırasında alınan radyasyon dozu çok düşük olduğu için güvenilir olarak tanımlanır.

## "Hamileyken Saç Boyanmaz"

Hamilelik sırasında saçınızı boyayabilirsiniz. Ancak genel olarak kimyasallardan kaçınmalısınız. Araştırmalar, 3 aylık hamilelikten sonra saçınızı boyamanın zararsız olduğunu göstermiştir.

## "Anne adayı aşerdiği gıdayı yemezse bebeğin uzvu eksik olur"

Aşermek aslında psikolojik bir durumdur. Hamilelikte en önemli şey doğru ve dengeli beslenme olmasıdır.



# İnci Anne Barınağı

## ”

“Bana İnci Anne Derler. Benim 600 Tane Çocuğum Var”

20 yıldır kendini sokak köpeklerine adayan bir kadının hikayesini okuyacaksınız. Yoksulluk çocukluğunda onu açlıkla sınanmış... Onların gözüne bakınca aç olduklarını görürüm hemen diyor. Çünkü açlık nedir bilirim. Bir merhameti var ki, herkese kendini başka, hayatı başka pencereden sorgulatur... Şimdi barınağında 600 “çocuğun” annesi, İnci Annesi... O hepimizin görevini “gönüllü” olarak üstlenmiş ama hepimizin yapabileceği bir şeyler muhakkak var.

**İnci Anne seni tanımak isteriz. Biraz kendinden bahseder misin?**

Ben İnci Anne... Bana öyle derler. 60 yaşındayım. 20 yıldır Ankara’da barınağımda köpeklerle bakıyorum.

**“Yavru Köpeği Kucağıma Aldım Ve Bir Daha Bırakamadım”**

İnci Anne burada çok kalabalık bir ailesin. Bu dostların ile yolun nasıl keşişti?

Benim büyük kızım bir gün bebek bir köpek getirdi. Kucağıma aldım ve bir daha da bırakamadım. Aslında o zamana kadar köpeklerden çok korkuyordum. O yavruyu görünce bana bir şeyler oldu. O günden sonra sokak köpeklerine bakar oldum.

**Barınakta kaç köpeğe bakıyorsun?**

Burada 600 tane çocuğum var. Onlar benim çocuklarım gibi...

**Sadece beslenmek ile olmuyor, onların hasta olduğu durumlarda neler yapıyorsun?**

Kliniğe götürüyoruz. Tabii yaşa bağlı hastalıkları olabiliyor, yaralanmalar olabiliyor... Bazen sürpriz şekilde hastalıkları da olabiliyor. Örneğin kanserle

çok sık karşılaşıyoruz. Klinikte tedavi ettiriyoruz ancak oraya da çok borcumuz var 50 bin liranın üzerinde borcumuz var... Şu an kemik kanserinden dolayı bacağı ampute olan Kırçıl isimli köpeğimize özel bir kulübe ayarlayıp çıkarmamız gerekiyor ama imkansızlıklardan dolayı çıkışını yapamadık...

**“Burada Hep Yalnızız”**

**Hepsini takip edebiliyor musun? Burada seninle beraber kaç kişi var?**

Ben kapıdan girdiğim anda hangisi hasta, hangisinin neye ihtiyacı var gözlerine baktığımda anda anlarım. Bir kızım var bir de hafta da bir kez gelen Aynur Hanım var. Diğer günler hep kızım ile yalnızız burada.

**Barınak fikri nasıl oluştu?**

O bebek köpekten sonra sokak köpeklerine bakmaya başlamıştım. Sokakta baktığım köpekleri belediyeler götürmeye başlayınca benim barınak açmam lazım dedim ve Eryaman’da özel bir araziye toplamaya başladım. 15 yıl kadar Eryaman’da kaldım. Daha sonra tabii yapılaşmaya başladı ve çıkmak zorunda kaldık. Şimdi de Keçiören Ovacık’ta Tarım ve Orman Bakanlığının arazisindeyiz.

© a.inciannbarinağı

42



**“Vatandaşlara Çok Kırgınım... Kızgı-  
nım”**

**“Onların kıymetini sokakta bir tane  
köpek kalmayınca anlayacaklar...”**

Burada adeta kocaman bir köy var. Yüzlerce canlı var. Onlar senin yanın-  
da emin ellerde ama sokakta yaşayan  
canlılar için vatandaşlar neler  
yapmalı?

Evet, burası artık bir köy oldu. Evet ben  
burada iyi kötü bakıyorum. Benim  
yerim çok güzel bir yer değil hatta barın-  
ak da değil burası bir yaşam alanı...  
Ama vatandaşlara çok kırgınım, kırgı-  
nım... Sokakta hayvan görmeye taham-  
mül edemiyorlar. Kaldı ki bizim onlarla  
iç içe yaşamayı öğrenmemiz lazım;  
dünya sadece insanogluna ait değil ki...  
Yatacakları 1 metre yer, bu garibanların  
sadece buna ihtiyacı var. Diyolar ki bu  
köpekler toplatılın, nereye toplatılın?  
Madem onlar toplatılacak -çok özür  
dilerim- sokaklarda tecavüzçüsü, sapığı,  
madde bağımlıları gibi insanlara çocuk-  
lara zarar verecek onlarca tehlikeli  
insan var, o zaman onlar da toplatılın...  
Aşlında sokak köpeklerinin insanlara  
faydası var bu anlaşılmıyor. Onların  
kıymetini sokakta bir tane köpek  
kalmayınca anlayacaklar... Vah biz ne  
yaptık diyecekler ama çok geç olacak.  
Doğanın dengesi çoktan bozuldu.  
Yazıktır, günahıdır onların hepsi melek...

**Burada 600 köpek var. Hiç saldırgan-  
lıkları oluyor mu?**

Asla... Kendi aralarında ufak tefek  
oluyor ama o da sevgi istediklerinden,  
sevgiyi paylaşamıyorlar. Sizinle yakla-  
şık 40 dakikadır beraberiz size bir şey  
yapmadılar gördünüz. Sokaklardakiler  
de insanlarla iç içe yaşadıkları için daha  
sakin ve içgüdülülerdir.

**“Yalvarırım Onları Rahat Bırakın”**

**Peki İnci Anne, okurlarımıza izleyen-  
lerimize bir mesaj vermeni istesek?**

O kadar çok şey söylemek isterim ki...  
Sizin gelmeniz çok iyi ben de derdim ki  
acaba sesimi nasıl duyururum. Yetkili-  
lere seslenmek istiyorum. Bu canları,  
bu dostları toplatmayın... Sokaklar  
insanlar için güvenliyse sebebi köpek-  
lerdir... Onların bakımını bize bırakın,  
biz gönüllülere bırakın. Onlarla beraber  
yaşayalım, dünya sadece bizim değil...  
Onları sevmeyenler lütfen onları rahat  
bırakın... Herkesten tek ricam biraz  
empati... Onlar aslında biz insanlar için  
bir güvence. Onlar sokaklardan yok

olursa emin olun sokaklar daha tehlike-  
li olacak. Bir İnci Anne vardı, söylemişti  
dersiniz...

**“Onlarsız Hayat Mı Olur?”**

**“İnci Anne'nin Çocukları Aç Kalma-  
sın”**

**Peki, neden bu kadar hayvana bakı-  
yorsun İnci Anne?**

Şimdi insanlara garip gelebilir bu...  
Duygu sömürüsü yapıyor diyenler de  
olabilir... Ben köy kızıyım, köyde büyü-  
düm; 7 kardeşlik. Köylerde bilirsiniz  
süt, yoğurt bulunur hep onlar tüketilir.  
Ama biz hiç bunları görmedik hep  
bazlama ekmek yerdik, yoktu çünkü.  
Unla yapılan bulamaç dediğimiz corba  
vardır, sadece un ve su... Onu yememek  
için bazlamayı alır okula kaçırdım hep.  
Biz çok aç kaldık, birçok gece yatağa aç  
girdik. Şimdi bu çocuklarla da tanıştı-  
ğında, gözlerine baktığımda aç olduk-  
larını anlıyordum. Açlığın ne demek  
olduğunu çok iyi biliyorum bu yüzden  
hep onları doyurmak için çalışıyorum.  
Ben yemesem de olur. Ben buradan  
gittiğimde ne bulursam olduğu kadar  
yiyorum ama buraya geç kalayım  
çocuklar aç kaldı diye yerimde duramı-  
yorum... Görüyorsunuz benim öyle  
mükemmel bir hayatım yok ben kendi  
halinde biriyim, ben onlarla mutluym.  
Allah'ım bir gün benden bu canı alacak  
ama gözüm arkada kalsın... İnci  
Anne'nin çocukları aç kalsın; onlar  
benim güllerim, onlarsız hayat mı olur?  
Onlar bize Allah'ın emaneti...

”

Son Söz

İnci Anne 600 köpeğe neredeyse tek  
başına bakıyor. İnci Anne Barına-  
ğı'nda günlük 30 torba mama  
tüketiliyor. Kendi imkanları ile  
karşılması mümkün değil;  
gönüllüler ve hayrseverlerden  
mama desteği olsa da yeterli değil.  
İnci Anne ve 600 köpeğinin daimi  
gönüllülere ihtiyacı var. İmkanları-  
nız dahilinde onlara destek olmak  
için Instagram ve belirttiğimiz  
telefon numarasından iletişime  
geçebilirsiniz.

İnci Anne Barınağı Telefon:  
0544 646 11 04

IBAN: TR 5600 0100 1912 9441 8790 5001  
Alıcı: Ankara Patili Canları Koruma ve  
Yaşatma Derneği  
Ziraat Bankası / Eryaman Şubesi

**yemVemama**  
MARKET

**Gamador**

@inciannebarinağı



”

Gece  
Geç Saatlere Kadar

## Çalışıyorum

Ankara'da yıllardır baba mesleği ile ün yapan, yemeklerinin lezzetinin namı her yere yayılan Abdurrahman Küçük ile bir araya geldik. 1983'ten beri işletmecilik yapan ve iyi bir aşçı olan babasından mesleği öğrenip bayrağı devralan Küçük, 2. şubesi Site2 Abdurrahman Küçük'ten sonra lezzet şubelerine bir yenisini daha ekleyeceğinin müjdesini verdi. Kendisinin de favori yemeklerinden olan Ankara tava'nın özel tarifini Gamador Life okurları için verdi. Afiyet olsun!

## Et serüveniniz nasıl başladı?

Öncelikle biz sadece et değil sebze yemekleri de yapıyoruz. Benim babam 1983'ten beri Siteler'de işletmesi olan bir aşçıdır ve iyi bir aşçıdır. Ben de 13-14 yaşından beri onun yanındayım orada alıştım. Lise mezunuyum zaten üniversiteyi okumayı tercih etmedim liseden sonra bu mesleğe başladım. Tamamen bu işe odaklandım uzun zamandır da işimi devam ettiriyorum.

## İyi kırmızı et seçimi nasıl olmalı?

Öncelikle et erkek hayvan eti olmalıdır, kasaptan alınacağı için et çok kırmızı olmamalı, pembeye yakın bir renkte et olmalıdır.

## Siz bizzat mutfağa girip lezzetli yemekler yapıyorsunuz. En çok yemeyi ve pişirmeyi sevdiğiniz yemek nedir?

Ankara tavayı çok severim ben biz zaten Kastamonu Tosyalıyız; pirincimiz meşhurdur pirinç pilavını çok severiz. Pirinç pilavı ile yapılan bir yemektir. Kuzu eti ile beraber yapılır. O yüzden Ankara tava yapmayı da yemeyi de çok severim

## Evde de mutfağa sık sık girer misiniz?

Çok yoğun çalışıyorum ama boş vakitlerimde eşimle beraber mutfağa giriyorum.

## Bugün bize ne hazırladınız? Bu yemeğin püf noktaları nelerdir?

Bugün size Ankara tava hazırladım. Ankara tava, kuzu etini tavada kavurduktan sonra suyunu verip pişmeye bırakırsınız, piştikten sonra normalde pilav sonrasında da suyunu vererek yapılır; ama pilavın salma dediğimiz usulü de yapılması gerekir. O da şu şekildedir,

normalde restoranda et suyuyla etimizi pişirdikten sonra et suyuyla beraber tenceremize direkt pirinci döker onun suyunu çektiririz sonrasında fırına atarız. Bunu evde yapmanın en kolay yolu da etin suyu başka bir tencereye alını, kaynatılır, sonrasında üzerine pirincine döküp tuzunu verip çektirerek yapabilirler yani bunun özelliği budur; pilavın salma dediğimiz usulle yapılmasıdır.

## "Pirzola Tandır Çok Seviyor"

## Misafirlerinizin favori yemeği nedir?

Misafirlerimiz en çok kuzu çok tercih ediyor. En çok sevdikleri de kuzunun pirzolasından yapılan tandır. Ben başka bir yerde şahit olmadığım için sadece biz yapıyoruz diyebilirim.

## "Her Güne Özel Yemek"

## Sizi marka yapan ilk özellik nedir?

Çok çeşitli yemekler yaptığımız için aslında marka olduk diyebilirim. Siteler'deki yerimizde her güne bir özel yemek yapıyoruz; pazartesi günleri Ankara tava, salı günleri kuzu haşlama, çarşamba günleri güveçte kuzu kavurma ve Arnavut çigeri, perşembe günleri kuzu kaburga dolması, cuma günleri kuzu tandır, cumartesi günleri de güveçte dana kavurma yapıyoruz. Bu insanların ilgisini çok çekti birçok yöreye ait yemekler yapıyoruz; mesela kaburga dolması Diyarbakır ve Mardin taraftarının yemeği, kuzu tandır da Konya taraftarının bir yemeği biz hepsinden yapıyoruz. Çeşitli yemekler olması bizi ön plana çıkartan unsurlardan diye düşünüyorum.

## Sosyal medyada oldukça yüksek izlenmeye sahipsiniz. Sosyal medyaya nasıl başlamaya karar verdiniz?

Bir gün restoranımıza gurme bir arkadaş geldi, çekim yaptı, yemeklerimizi çok beğendi, takipçilerine öneride bulundu. Biz o zaman Instagramı aktif kullanmıyorduk ve açıkçası çok da uğraşmak istemiyorduk. Ama izlendi, gurmenin tavsiyesi üzerine bize yaklaşık bir ay boyunca birçok misafirimiz geldi. Sonrasında da gurme arkadaş ile iletişimimiz kopmamıştı, bana da öneride bulundu çekim yapmam üzerine ve böylece başlamış olduk. Güzel de tepkiler aldık.

## ANKARA TAVA TARİFİ

## MALZEMELER

4 adet kuzu incik, 500 gr baldo pirinç, Tereyağ, Sıvı yağ, Tuz

## TARİF

Kuzu inciklerimizi sıvı yağ ile kavuşturuyoruz. Inciklerimizin üzerine pirinçleri de hesaba katarak su ve tuz ekleyip etleri pişmeye bırakıyoruz. Kuzu incikler piştikten sonra daha önce ısladığımız pirinçleri etlerin ve kaynayan suyun üzerine ilave ediyoruz. Yüksek ateşte pilavımızı pişiriyoruz. Sonra pilavın üzerine tereyağımızı ilave ediyoruz. Dilerseniz üzerine domates ve biberle süsleyip fırına verebilirsiniz. Domates ve biberler kızlandığında Ankara Tavamız hazır. Şimdiden afiyet olsun.

Abdurrahman  
Küçük

© site2lokantasi\_oravak

”

## Ben Suda Kaybettiklerimi Sudan Geri Kazanacağım

Bir hikayeniz var mı? Ahmet Serdar Demir'in var... Şüphesiz bu röportajı okurken Şems'in şu sözleri aklınıza gelecek: "Düzenim bozulur, hayatımın altı üstüne gelir diye endişe etme; Nereden bilebilirsin, hayatın altının üstünden daha iyi olmayacağını?"

"BEN AHMET SERDAR DEMİR..."

"Yaşam İçin Şükretmem Gerekliğini Anladım"

Hayata nasıl bir pencereden bakıyorsunuz?

Hayata bakış açımı değiştiren aslında yaralanmamdı. Sağlıklı iken birçok şeyin değerini bilmez önemsemeyiz ve vurdumduymaz bir hayat yaşırdım.

Yaşanılan bu olaylar aslında hayatın ne kadar önemli olduğu, değer verdiğin şeylere ilgi göstermem gerektiğini, bir şeylerin değerini kaybetmeden anlamam gerektiğini gösterdi.

Size verilen yaşam için şükretmemiz gerektiğini anladım.

Aslında spora talihsiz bir deneyim sonucunda başlamış oldunuz. Okurlarımız için başınızdan geçenleri kısaca anlatmak ister misiniz?

Ben, Ahmet Serdar Demir. 28 yaşındayım. Doğma büyüme İstanbulluyum. 17 yaşına kadar ben de sağlıklı bir bireydim. 17 yaşında Balıkesir'e ailemle tatile gittik. İskeleyden denize 15 gün boyunca defalarca aynı şekilde ve aynı yerden suya atladım. Tatilin son günü aynı yerden aynı şekilde suya ağıladığımda kafamı kuma çarptım ve boynumu kırdım. Artık su mu çekildi yoksa alın yazısı mı dersiniz orası size kalmış.

Boynum kırıldıktan sonra boyundan aşağı bütün vücudum felç kaldı, bilincim açık suyun altında hareketsiz bir şekilde kurtarılmayı bekledim. İki küsur dakika suyun altında nefesimi tuttum ancak sudan cansız bir şekilde çıktım. Şans eseri plajda bir doktor ve hemşire vardı. İlk yardımımı yapıp beni tekrar hayata döndürdüler. Sonrasında boyun ameliyatım gerçekleşti boynuma platin takıldı ama bir problemim daha vardı ciğerlerim su toplamıştı ve 8 ay boyunca yoğun bakımda nefes alamadığım için entübe bir şekilde kaldım. Daha sonrasında da fizik tedavi serüvenim başladı. 8 sene boyunca çeşitli

illerde fizik tedavi hastanelerinde tedavi gördüm. Ve üç senedir de profesyonel olarak yüzyorum.

"EN ZORU TEKRAR SUYA GİRMEKTİ"

"YÜZMEYE BAŞLAMADAN ÖNCE KENDİMİ DEĞERSİZ HİSSEDERDİM"

Bu talihsiz olay sizi hayatın başka bir boyutuna taşıdı. Spor size açtığı yoldan bahsedermisiniz?

Geçirdiğim kaza hayata olan bakış açımı tamamen değiştirmişti. Hayatın önemini anlamını ve sağlığın ne kadar değerli olduğunu anladım.

Ben yüzme sporuna, rehabilitasyon amaçlı gittiğim hidroterapi havuzundaki eğitmenimin beni milli takım antrenörü DR. Duran Arslan'a yönlendirmesi şeklinde oldu. Engel derecem yüksek olması aslında yüzme sporu için elverişli değildi. Yüzmeyi öğrenene kadar birçok boğulma tehlikesi atlattım. Ve en zoru da suda kaza geçirip felçli kalmama rağmen tekrar o suya girebilmektir. Suda bu tramvayı geçirip tekrar suya girmek çok korkutucuydu. Tabii ki sporu profesyonel yapmak zordur. Haftanın altı günü antrenmanlar, kas ağrıları, bıkkanlıklar, motivasyon düşüklükleri, yapamayacağım başaramayacağım korkusu bunları aşmak çok zordu. Bir de çok büyük bir engelin var buna rağmen spor yapmak daha da zor. Ama hepsinin üstünden azimle zamanla pes etmeden geldim tabii ki.

Yüzme sporuna başlamadan önce kendimi çok değersiz ve boş hisseiderdim. Hayattan uzaklaşmış dışlanmış hisseiderdim. Ama spor hayatım başladıktan sonra bana birçok kapı açıldı. Üniversite hayatım başladı, vücut geliştirme sporuna dahil oldum hatta dans bile etmeye başladım. Üniversitelere davet edildim hayatımı öğrencilere anlattım. 100'e yakın madalya ve başarı kazandım. Ve hatta spor camiasında tanındıktan sonra LCW giyim markasından da mankenlik teklifi aldım. Spor benim tam anlamıyla hayat standartlarımı artırdı. Şartlarımı iyileştirdi. Ve sosyal, mental, fiziksel açıdan tam anlamıyla geliştirdim.

Yüzme branşında ilk elde ettiğiniz derecede neler hissettiniz?

Ben ilk müsabakama iki milli sporcu ve 2 profesyonel sporcu ile girdim. Ve ilk başarım Türkiye 2. si olmuştum. İlk yarışmada milli sporcuları geçmek beni çok azimlendirmişti aslında. Dedim ki Serdar bu senin ilk yarışın ama onları geçebiliyorsun, sen en iyisi olabilirsin demiştim kendime ve oldu da tabii :) Aslında spor yapmak istikrarlı, disiplinli ve çok fazla emek zaman isteyen bir iştir. Kolay değildir herkes dayanamaz bu tempoya, ama inanın kürsüde o madalya boynunuzdan aşağı takılıyor ya işte o zaman o zorluklar, uykusuzluklar, ağrılar vs. hiçbirini kalmıyor. İlk müsabakama girdikten sonra kendime bir söz verdim dedim ki; Ben suda kaybettiklerimi sudan geri kazanacağım... Emek verip karşılığımı almak kadar güzel bir şey yok.

Fitness şampiyonalarında da sizi gördük. Bu iki branş haricinde başka spor dalı ile ilgileniyor musunuz?

Fitness ve yüzme sporunu profesyonel olarak yapıyorum. Aynı zamanda hobi olarak da modern dans yapıyorum. Cemal Reşit Rey Gösteri Merkezi'nde ufak bir dans partnerim ile gösteri vermiştim.

Şimdi geldiğiniz nokta da onlarca derece ve şampiyonluklara imza attınız. Tüm bunlara dönüp baktığınızda sizi hangi yönde beslediğini düşünüyorsunuz?

Ben kaza geçirdikten sonra fiziksel olarak yaralandım evet ama bu işin bir de psikolojik yönü vardı. Dışarı çıkmaktan utanırdım, insanların bana bakışları beni çok rahatsız ederdi ve kendimi çok değersiz, işe yaramaz hisseiderdim açıkçası.

Spor ve kazandığım başarılar özgüvenimi yerine getirdi. İnsanların bana saygı duymasını sağladı. Spor kesinlikle her insanı sosyal, fiziksel ve mental açıdan geliştiren bir araçtır. Bu başarılar bana üniversite kapılarını da açtı aynı zamanda. Rumeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nin hem sporcusu hem öğrencisiyim.

Ve bu başarılar beni üniversitelerin SKS bölümlerinin düzenlediği programlara davet edilme şerefine de ulaştırdı. Yani kısacası kazandığım bu başarılar

mentalitemi güçlendirip hayatta ne kadar zorlukla engelle karşılaşırsak pes etmeden sorunlarla savaşıp galip gelmeyi öğretti. Bu başarılar beni fiziksel ve sosyal olarak en iyi şekilde beslemiştir.



@ademir94

48

# ” Benim Hayallerim Çok

## Hazırladığınız müsabakalar var mı?

6-7 Aralık tarihleri arasında Konya'da düzenlenecek olan Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu'nun hazırladığı Türkiye Şampiyonası ve Milli Takım seçmelerine hazırlanıyorum.

Avrupa ve Dünya Şampiyonası barajları geçildiği takdirde uluslararası müsabakalara hazırlanmaya başlayacağım.

## Keşke dediğiniz neleriniz var?

Keşke dediğim bir şey yok.  
Keşke boynumu kırmasaydım demiyorum.  
Bu yaralanmam hayatımı yaşamama engel olmadı.  
Başarılarımdan hayatımdan sevdiğim insanların yanımda olmasından gayet mutluyum.

## Şimdi elinizde bir mikrofon olduğunu düşünün ve tüm dünya sizi dinliyor. Neler söylerdiniz?

Bence bu dünyada en önemli şey sağlıktır. Ve bu yüzden insanlar bir şey yaparken 2 kere düşünmeli ve bazı şeylerin değerini kaybetmeden bilmeliler. Hayatlarında değer verdikleri insanları mutlu etmelerini, hayatın değerini bilip, yapacakları işleri yarın yaparım deyip ertelememelerini söyledim.  
Aslında tekerlekli sandalye kullandığım için, insanların biraz daha anlayışlı, empati yapabilmeleri, öncelik tanımalarını ve merhamet sahibi olmalarını söyledim.  
Sanırım bir de bundan sonra yapılacak her yer engelli bireylere uygun bir şekilde yapılsın derdim.

## “Benim Hayallerim Çok”

### “Engelli Bireylere Engel Olmayan Bir Dünya İstiyorum”

#### En büyük hayaliniz nedir?

Aslında her sporcunun hayali en iyisi olmaktır. Zirveyi görebilmektir. Ancak ben hayatımda sporu bir amaç olarak değil de bir araç olarak kullandım. Benim birçok hayalim var; öncelikle insanların engelli bireylere ön yargıyla yaklaşmadığı, geri planda bırakmadığı ve engel olmadıkları bir dünya istiyorum. Spor hayatımda adımları Avrupa'ya yazdırmış clasmanımda en iyisi olmak istiyorum. Özel hayatta ise herkesin hayalidir aile kurmak; güzel bir iş, mutlu bir aile hayallerimden biridir.

#### Şu anda bir giyim markasının mankenisiniz. Bu koleksiyondan biraz bahseder misiniz?

LC Waikiki markasının mankeniyim. Engelli bireylerin hayatını kolaylaştırmak üzere tasarlanan bu koleksiyon hem trendlere uygun hem de engelli bireylerin ihtiyaçlarını karşılayacak fonksiyonellikte tasarlandı.  
Kadın, erkek, çocuk ve bebekler için hazırlanan 40 parçalık bu özel koleksiyonda: Dıştan düğme görünümünde, içerisinde cırt bant bulunan gömlekler.  
Tekerlekli sandalye kullanan kişiler için diz bölgesinde tutma aparatı bulunan pantolonlar.  
Belindeki cırt bantlar sayesinde düğmesiz ve fermuarsız şekilde giyilebilen denimler.  
Yakası cırt bantlar sayesinde kolayca açılarak giyilen tişörtler.  
Protez ve atel kullananlar için paçası açılabilir denimler mevcut.





• PERİYODİK BAKIM • KAPORTA-BOYA

• OTO EKSPERTİZ • MİNİ ONARIM • LASTİK

3M

Castrol

LIQUI  
MOLY

LIQUI  
MOLY

STANDOX

DUXONE

Bosch'tan  
Kapınıza Servis

- 1 Arayın.
- 2 Aracınıza gelip alalım.
- 3 Bakım ve onarımı yapalım.
- 4 Adresinize teslim edelim.

OTO ÇELİK

444 66 80  
www.otocelikbcs.com

# Hizmetlerimiz

## • Mekanik Bakım Onarım

Arıza Tespit  
15 Adımda Kontrol  
Periyodik Bakım  
Elektrik Sistemleri  
Fren Sistemleri  
Aydınlatma Sistemleri  
Klima  
Motor Tamir, Bakım Onarım  
Şanzıman Tamir, Bakım Onarım  
Lastik Bakım

## • Hasar Onarımı

Kaporta Boya  
Sigorta Anlaşmalı Hasar Onarımı  
Boyasız Göçük Onarım

## • Oto Ekspertiz

Ayrıntılı Kaporta  
ve Mekanik Kontrol  
Airbag Kontrol  
Beyinden Km Kontrol

## • Oto Kuaför Hizmetleri

Pasta Cila Boya Koruma  
Seramik Kaplama  
Detaylı İç Temizlik



BOSCH  
Service

Car Service

Her marka araca  
bakım onarım

Zübeyde Hanım Mah. Kazım Karabekir Cad  
No.99/1 Altındağ / ANKARA

# Good Food Mood

Son yıllarda yaşanan teknolojik gelişmeler ışığında ve giderek hareketsizleşen dünyamızda doğru beslenmenin önemi oldukça artmış durumdadır. Bu gelişmeler obezitenin insanlar arasında yaygınlaşmasına da sebep olmuştur. Obezite, insan sağlığı açısından sadece dış görünüşü etkileyen bir sorun olmaktan çıkıp vücutta diyabet, hipertansiyon, hiperkolesterolem vb. gibi birçok kronik rahatsızlığın oluşmasında rol oynayan en önemli sağlık sorunlarından biri haline gelmiştir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) verilerine göre dünya çapında obezite oranı özellikle son yıllarda hızla artmaktadır. 2016 yılı verilerine göre dünyada 18 yaş üstündeki yetişkinlerin %39'u fazla kilolu sınıfında yer alırken %13'ü de obez kategorisinde yer almaktadır.

**Dünyada genel olarak bir hesap yapıldığında ise 650 milyondan fazla kişinin obez olduğu görülmektedir. Durum böyle peki sebebi ve çözümü ne?**

Obezite sıklığının dünya genelinde bu kadar artmasındaki en temel sebep başta da belirttiğim gibi hareketsiz bir yaşam ve yanlış beslenme. Bu iki alanda yapılacak en minimal değişikliklerde bile vücudunuzun iyileştğini hissetmeye başlayacaksınız. Beslenmemizi düzenleme aslında sadece obezite veya genel anlamıyla istenmeyen vücut ağırlıklarından kurtulmamıza sağlamada kalmayıp, bize güçlü bir fizyolojik ve mental sağlık da beraberinde getirir. Sağlıklı bir vücuda sahip olmak vücudumuzun fizyolojik olarak düzenli çalışması için ne kadar önemliyse mental sağlığımızı yani aslında ruh sağlığımızı da korumak bizler için bir o kadar değerli. Bilhassa, pandemi sonrası hayatımızda daha çok duyar hale geldiğimiz bu kavram gerçekten herkesin dikkat etmesi gereken bir nokta. Çünkü vücudumuzda her şey birbirleriyle mükemmel bir ahenk içerisinde çalışmakta. Sağlıklı beyin sağlıklı vücut, sağlıklı vücut sağlıklı yaşam. Bu mottodan yola çıkarak kendimizi stresli, gergin, üzüntülü, kaygılı, sinirli aslında kısaca kötü bir modda hissettiğimiz zamanlarda beslenmemizde dikkat edilecek birkaç küçük adımla bu durumlardan daha kolay bir çıkış yolu bizler için mevcut. Genellikle bu tarz düşük modda olduğumuz duyguları yaşarken aklımıza ilk

olarak moralimizi ve modumuzu yükseltmek adına yiyecekler yönelmek gelir. Buna ilave olarak yönlendiğimiz yiyeceklerin türleri daha çok bol şekerli, bol kalorili, yağ yükü fazla, yüksek glisemik indeksli besin türleri olur. Fakat ne yazık ki bu tarz besinleri tüketmek bizi içinde bulunduğumuz tablodan da olumsuz bir tabloya çekebilir. Sağlıklı yiyecekler tüketmek bu tarz duygular yaşarken pek aklımıza gelmese de ruh sağlığımızı iyileştirme yönünden harika alternatiflerdir. Son dönemlerde ruh sağlığı ve beslenme arasındaki ilişkiyi araştıran makalelerin artış sıklığından anlayacağınız üzere bilim bu konuda hızla ilerliyor. Tabii elbette sadece bazı belirli besinleri tüketerek bu tarz duygu durum bozuklukları yaşanmaz gibi bir cümle demek doğru değildir. Çünkü bu durumlar genetik, çevre, stres, uyku sorunları gibi birçok faktörden de etkilenmektedir. Yapılan bilimsel çalışmalar göstermiştir ki birkaç besin ile beslenmeyi düzenlemek modumuz üzerinde kayda değer bir yükseltici etki sağlamaktadır.

**Bu besinlerin neler olduğundan sizlere bahsetmek istiyorum:**

- İlk olarak yağlı balık tüketimi yani omega-3 yağ asitleri alımından bahsedeceğim. Modumuz düşüldüğünde "Ben bir balık yiyip biraz daha iyi hissedeyim." gibi bir cümle kurarsak da aslında diyet yoluyla almamız gereken önemli bir yağ türüdür omega-3 yağ asitleri. Vücudumuzda üretilmeyen "Esansiyel Yağ Aminoasitleri" diye geçen bu yağ asitlerinin hem vücudumuz için hem de ruh sağlığımız konusunda en büyük destekçimiz olduğu yapılan pek çok araştırma ile görülmüştür. Omega-3'ler beyin gelişimine katkı sağlar, hücre zarı akışkanlığına yardımcı olur ve hücre sinyal iletimi gibi daha pek çok bilişsel fonksiyonda görev alır.

- İkinci olarak herkesi memnun edeceğinizi düşündüğüm besinimiz bitter çikolata. Çikolatanın mod yükseltici özelliği çoğu kişi tarafından bilinen ve tercih de edilen bir yol. Peki bitter çikolata bunu nasıl sağlıyor? Beynimizin kullanabildiği tek yakıt glikozdur yani aslında bir monosakkarit. En basit anlamıyla şekerdir ve vücutta mutluluk hormonu serotonin salgılanabilmesi için de triptofan adında bir aminoasit gereklidir. Bitter çikolata, triptofanın beyne daha kolay ulaşabilmesini sağlayarak serotonin üretimini hızlandırmaktadır. Aynı zamanda bitter çikolata beyinize kan akışını arttırdığı, iltihaplanmayı azalttığı ve beyin sağlığını iyileştirdiği gösterilen flavonoidler açısından zengindir.



**Beyza Beşkardeşler**  
Diyetisyen

Bu etkilere sayesinde mental sağlığımız üzerinde olumlu etkileri mevcut olan bu besinlerde içerdiği ek kaloriye de dikkat ederek miktar ve porsiyona dikkat ederek tüketmek önemlidir. Bunlara ek olarak bitter çikolata tercih ederken şeker oranı daha düşük olan bitter çikolatayı ve özellikle kakao oranı %70 ve üstü olan bitter çikolataları tercih etmek en iyisidir.

- Kahve bir diğer besinimiz. İçerdiği kafein nedeniyle herkesin bildiği gibi uyanıklaştı ve dikkati artırır. Dopamin ve norepinefrin gibi ruh halini iyileştiren nörotransmitterlerin salınımını arttırdığı yapılan birçok çalışmada görülmüştür. Dikkat edilmesi gereken nokta fazlaya kaçılmadan miktara dikkat edilmesidir.

- Muzun içerdiği B6 vitamini ve daha önce de bahsettiğim mutluluk hormonu serotoninin öncüsü olan triptofan bakımından miktarı göz ardı edilemez. B6 miktarının fazlalığı ise bizlere şunu sağlar dopamin ve serotonin gibi iyi hissettiren nörotransmitterlerin sentezlenmesine yardımcı olmaktadır. Bu sayede gülümsememiz çok daha kolaylaşır. Fakat muz tüketirken tercihimizi olgunlaşmış sarı halinden daha yeşil kabuklu olan halinden yana kullanırsak bağırsaklarda bulunan sağlıklı bakterileri beslemeye yardımcı olan prebiyotik kaynağı bakımından zengin bir besinle vücudumuzu beslemiş oluruz. Güçlü bir bağırsak mikrobiyotasına sahip olmak daha düşük duygudurum bozuklukları oranlarıyla ilişkilidir.

- Bağırsak sağlığı ruh sağlığımızı etkileyen önemli faktörlerden. Mutlu bağırsak = Mutlu beyin sloganı oldukça doğru bir slogandır. Fermente besinler yoğurt, kefir, lahanası turşusu gibi özellikle ev yapımı besinlerdir. Bu tarz besinlerin tüketimi bağırsak ve ruh sağlığını iyileştirmektedir. Fermentasyon sürecinde canlı bakterilerin şekerleri alkole ve asitlere dönüştürebilen besinlerde gelişmesini sağlar. Bu işlem esnasında probiyotikler oluşur. Probiyotikler olarak adlandırdığımız bu canlı mikroorganizmalar bağırsaktaki sağlıklı bakterilerin büyümesini destekleyerek serotonin seviyelerini artırır. Serotonin hormonu; ruh hali, stres yanıtı, iştah ve cinsel dürtü gibi insan davranışlarının pek çok kısmını etkileyen bir nörotransmitter maddesidir. Belki de en ilginç yanı olarak bu hormonun vücudumuz tarafından üretiliminin yaklaşık %90'lık kısmını bağırsak mikrobiyomumuz veya bağırsaklarımızdaki sağlıklı bakteriler sağlar.



**M**eyveler, vücuttaki zararlı bileşiklerin dengesizliği sonucu oluşan

oksidatif stresle mücadelede önemli bir besin çeşidi olarak karşımıza çıkmaktadırlar. İçerdikleri çeşitli antioksidanlar ve fenolik bileşikler ile bu etkiyi sağlamaktadırlar. Yapılan birçok çalışma antosiyanin bakımından zengin (kırmızı meyveler diye adlandırdığımız grupta bolca bulunan bileşen = antosiyanin) bir diyet ile depresyon riskinin azalabileceği göstermiştir. Antosiyanin bakımından zengin meyveler arasında yaban mersini, çilek, ahududu, böğürtlen, frambuaz, nar vb. gösterilebilir.

• Kuruyemiş ve yağlı tohumlar ruh sağlığınıza iyi gelen bir diğer grubumuz. Bu gruptaki besinlerimiz bitki bazlı proteinler, sağlıklı yağlar ve lif bakımından oldukça zengindir. Ruh haline iyi gelip modumuzu yükseltme etkisini ise yine triptofan salınımını artırarak yapmaktadır. Badem, kaju fıstığı, yer fıstığı, ceviz, susam ve ayçiçeği çekirdeği triptofanın iyi kaynakları arasında yer alan besinlerdir. Sağlıklı yağlar bakımından zengin olan bu grup en iyi diyet seçilen "Akdeniz Diyeti" temel bileşenlerindendir.

Miktar ve tüketim porsiyonu elbette her zaman dikkat edilmesi gereken bir konudur.

• Kimilerinin nefret edip önyargılı yaklaştığı kimilerininse severek tükettiği yulaf yoğun bir lif içeriğine sahip olan bizim için kompleks karbonhidratlar grubuna girmektedir. İster sabah kahvaltısında ister ara öğünlerde alternatifler olarak isterse-  
niz tatlarda kullanabileceğiniz güzel bir alternatiftir. İçerdiği lif ile kan şekeri regülasyonumuzu, kan şekerimizin dengeli yayılmasını sağlamaktadır. Lif miktarı fazla olan besinler, sindirimini yavaş-

latmaya yardımcı olarak vücudu enerji seviyelerindeki dalgalanmalardan korumak için kan dolaşımına kademeli olarak şeker salınmasına izin verir. Bu sayede ruh hali değişimleri ve sinirli olma durumlarını kontrol etmek adına yulaf tüketimi kan şekerimizin kararlı seviyelerde olmasını sağlamaktadır.

• Belki de bu listede sizi en şaşırtacak besinlere geldi sıra. Son olarak bahsetmek istediğim besin çeşitlerimiz fasulye ve mercimek. Bu 2 besinimizde lif ve bitki bazlı protein bakımından oldukça zengin olmasının yanı sıra ruh haline iyi gelen, modu yükselten birçok bileşik ile dolu. Her biri oldukça değerli B vitamini kaynaklarıdır. B vitamininin bizler için önemi ruh halini düzenlemek için gerekli olan serotonin, dopamin, norepinefrin ve gama aminobü-tirik asit (GABA) gibi nörotransmitter seviyelerini artırarak ruh halini iyileştirmeye yardımcı olmaktadır. B12 ve folat bakımından da iyi düzeylere sahip olan fasulye ve mercimeğin özellikle depresyon gibi psikolojik rahatsızlarda tüketimi oldukça önemlidir. B12 ve folat vitaminlerinin düşük seviyeleri depresyon düzeyini artırıcı etki göstererek bizleri kronik bir mutsuzluk haline sürükleyebilmektedir. Son olarak bunlara ek olarak fasulye ve mercimek iyi bir çinko, magnezyum, selenyum gibi mineral kaynaklarıdır. Bu mineraller yine ruh sağlığımız üzerinde etkilere sahiptir.

Kötü hissettiğimiz, düşük moda sahip olduğumuz zamanlarda buradaki bahsettiğim çoğu besin aklımıza ilk olarak gelmesede bunları tüketmeyi bir deneyin derim. Emin olun bol şekerli anlık mutluluk kaynağı sağlayan besinler kısa vadeli bir çözüm olsa da uzun vadede vücut üzerinde daha çok hasara sebep olmaktadır. Sadece ruh halinizi baz almak yerine genel sağlığınıza arttırmaya yönelik düşünerek bir yol çizer ve o yolda ilerlerseniz mutluluk yanınızda olacaktır. Son olarak "Good food good mood" diyerek yazımı bitiriyorum. Keyifli okumalar...

@yiyendiyetisyen

56



Beyza Beşkardeşler  
Diyetisyen

## Komşulukta Yazılı Olmayan Kurallar Vardır

Komşu, ortak alanların sahipleridir. İnsan yaşadığı yerde güvenli bir ortama ve sağlam bir yapıya ihtiyaç duyar.

Komşularımız farklı dil, din, ırk ve kültüre sahip olsalar bile aynı çatı altında yaşayabilmeyi kural bilip, birbirimize huzur kaynağı olmayı öğrenmeliyiz.

Yangın, deprem, hastalık gibi durumlarda yakınlarımızdan önce bize yetişebilecek olan komşularımızdır. Bundan dolayıdır ki ilk gözetmemiz gereken hak komşuluk hakkıdır. Kendi özel alanından çıkıp ortak alanlarda asansörde, merdivende, bahçede güne ilk başlangıç komşu ile oluyorsa ilk selam da komşuya olmalı, hal hatır sorulmalı ve tebessüm edilmelidir. Bu sosyalleşmeye büyük bir katkı sağlar.

Komşuluk ilişkileri dayanışma, paylaşma ve yardımlaşma içinde yürütülmeli. Bireyler kendi üst ve alt komşularını tanıyıp ona göre

çocuk seslerine tahammül edebilmeli, yaşlısı olanlara sabır dilemeli ve hasta olanların ziyaretine gitmesi gerektiğinin bilincine sahip olmalı. Hoşgörü, samimiyet ve muhabbetle gelen güzellikler çocukların varlığına katkı sağlar. Çocuklar ilk izlenimlerini çevrelerinden, yaşadıkları ortamdan öğrenirler. Sabah erken saatlerde ve akşam saatlerinde yüksek sese dikkat edilmelidir. Komşuluk ilişkilerini hem maddi hem manevi olarak gözetmek gerekir. Saklanması gereken gizli şeyleri örtmek gerekir. Komşulukta yazılı olmayan kurallar vardır. Bu kurallara uyulmadığında kötü komşuluk ilişkileri oluşur. Sürekli rahatsızlık, güvensizlik, tedirginlik ve yalnızlık hissi uyanır. Bundan dolayı komşuluk birbirlerinin hakkını gözetmekle sürdürülür. Biz de inancımızın gereği olan bu sorumluluklarımızı yerine getirmeliyiz. Bu ahlâki bir görevdir.

Şule Bilmez  
Sosyolog

@hayatboyudm

58



# AEHİM Ankara'nın Aydınlığa Açılan Yüzü

Daha önce hiç AEHİM'le tanıştınız mı? Zira kurumsal olarak olmasa da bugün hayatımızın her yerinde... Bahsettiğimiz, bir Cumhuriyet Dönemi masalı değil, başkentin adıyla unutulmaya, hatta ihanete konu olmuş eşsiz güzelliklerinden birisi... Daha fazla merak duygunuzu kamçılamadan hemen açıklamalı; Ankara Elektrik ve Havagazı İşletme Müessesesi! Cumhuriyetin başkente ilk hediyelerinden birisi, bugün hayatımızın tüm alanlarında kendine yer etmiş elektrik ve doğalgazın miladı.

Ankara Elektrik ve Havagazı İşletme Müessesesi, Cumhuriyet Dönemi'nde Türkiye'de ilk kurulan elektrik ve havagazı fabrikalarından biridir. Onu eşsiz yapan elbette sadece bu özelliği değildir. Başkent Ankara'nın gelişmesinde, bugünkü modern başkentler listesinde yer almasında temel etken ve aynı zamanda Cumhuriyet Dönemi tüm kentlerin örneği, başkentidir.

Eski Ankara'nın şöyle kısa bir tarihine baktığınızda ilk gözüne çarpan şeyin tiftik ticareti olduğunu keşfedersiniz. Öyle ki Ankara bir dönem dünyanın önde gelen tiftik üreticisi ve pazarı konumundadır. Fakat az sonra İngilizler tarafından bu üretim ve pazar merkezinin güney Afrika sahillerine taşındığını görürsünüz. Zira Ankara'dan götürülen tiftik keçileri bu sahillerde kendilerine uygun iklim bulabilmişlerdir. Zamanla Ankara bu özelliğini kaybetmeye başlar, ardından uzun süren savaşlarda Ankara önemli bir nüfus kaybına uğrar ve 1892'li yıllarda demiryolunun gelmesiyle pekala küçük ölçekli bir canlılık yaşanır fakat çok sürmez. Ardından I. Dünya Savaşı ve sonrası... Cumhuriyet, Ankara'yı keşfettiğinde bu halde bulmuştu. Ardından milli duruşuyla, coğrafi konumuyla Ankara, Başkentlik unvanı aldı. Bununla birlikte, Avrupa ve Amerika'da yüzyıldan daha fazla bir süredir kullanılan havagazı ve elektriğin Ankara'ya getirilmesi, Başkentin kaderini değiştiren en önemli olaylardan bir diğeri oldu.

Ankara'ya ilk elektrik 1924 yılında Bentderesi'nde kurulan küçük bir santralden verilmeye başlandı. Ardından 1926 yılında Ankara- Kayseri yolunun 8. Km'sinde Güvercinlik santrali kuruldu fakat bu da

istenilen ölçüde enerji sağlayamayınca 1928 yılında Maltepe'de bir santral kuruldu. Ankara'nın elektrik ve havagazı ile tanışması böyle oldu. Fakat bu tanışma hiç bir açıdan rastlantı değildi! Önce başkentin kalbini oluşturacak bir sanayi merkezi planlaması başladı ve uluslararası bir yarışma sonucunda Dr. Carl C. Lörcher bu görevi üstlendi. 1924-1925 yıllarını kapsayan bu planlama da eski Ankara kentinden yeni Ankara'ya uzanan bir merkez, demiryolu civarını sanayi bölgesi olarak ayıran bir yerleşke planlanmıştı. Fakat bu planlama kısa süre içerisinde çeşitli sebepler ve artan nüfus yoğunluğu sebebiyle rafa kaldırılmış ve 1926 yılında Alman mimar Hermann Jansen tarafından yeni bir kent planlaması yapılmıştı. Elektrik ve havagazı tesisi de bu planlama doğrultusunda kurulmuştu. Fabrikanın kurulması başkent için yepyeni bir vizyon ve misyonu da beraberinde getirmişti.

Ankara'nın aydınlatılması ve havagazı ile ısıtılmasının ardından diğer kentlerde de bu çalışmalar yürütülmeye başlandı ve kısa süre içerisinde Türkiye'nin çoğu kentinde, AEHİM'nin benzeri yapılar ortaya çıktı. Böylelikle Cumhuriyet'in Başkenti kent planlamasıyla, yeni kurulan tesisleri, yolları, caddeleri ve en önemlisi ise elektrik ve havagazı fabrikası ile örnek misyonunu göstermiş oluyordu. Zamanla gelişen teknolojilerle birlikte Türkiye'de elektrik tüm kentlere yayıldı. 1990 yılına değin AEHİM, Ankara'ya hizmet verdi. Bu süre itibarıyla Kültür Bakanlığına devredilen fabrika, maalesef 2006 yılında belediye kararı ile yıkıldı. Halbuki dünyada Londra ve Viyana'nın ardından aynı mimari de yapılmış 3. fabrika olma özelliğine sahipti fakat ne! Bunu da bir kenara koyarsak bugün İzmir Elektrik ve Havagazı fabrikası eşsiz mimarisi ile hala ayakta durmakta ve içerisinde çeşitli sosyal tesisleri ile İzmirli'lere hizmet vermeye devam etmektedir. Dünyada da çoğu elektrik ve havagazı fabrikası bugün endüstri mirası olarak UNESCO tarafından tescil edilmiş ve çoğunlukla, kütüphane, sinema, konferans salonu gibi sosyal amaçlarla kullanılmaktadır. AEHİM'nin dünyada ve İzmir'deki örnekleri ile aynı kaderi paylaşamamış olması elbette üzücü bir durumdur. Dileriz ki aynı kaderi paylaşan yeni tarihi eserler olmasın...

A.Ü. TİTE. Dr. Öğr  
Bülent Baykuş



# İğne Batırma Sanatı Akupunktur

Kış sayımızın konuklarından biri de Dr. Muhammet Emin. Binlerce yıldır kullanılan, mucizevi iğnelerin terapisi yani akupunktur üzerine söyleştik. Seans uzunluklarından hangi hastalıkların tedavisinde kullanıldığına kadar merak edilen her şey röportajımızda. Keyifli okumalar.

## Akupunkturu kısaca anlatır mısınız?

Akupunktur bir iğne tedavisidir. Vücudun belli noktalarına iğne batırması ile hormonal ve enerji dengesine yardımcı olmasından oluşan bir tedavi metodudur. Akupunktur aslında Yunanca kökenli bir kelimeden türemiştir: Acus, iğne Punctura batırma anlamına geliyor yani iğne batırma sanatıdır.

## Hangi hastalıkların tedavisinde akupunktur kullanılmaktadır?

Akupunktur binlerce yıldır kullanılmaktadır. Ortadoğu Çin bölgelerinde ortaya çıkan tedavidir. Bizim bildiğimizden çok daha fazla hastalıkların tedavisinde kullanılan bir yöntemdir. olarak kullanılmaktadır Ağrı tedavisinde özellikle çok kullanılır. Örneğin, psikiyatrik veya psikolojik hastalıklarda denge sağlamak için bununla beraber romatizmal hastalıklar, fibromiyalji, şeker hastalığı, hipertansiyon ve migren gibi birçok bölgeden oluşan hastalıkların tedavisinde kullanılır.

## Akupunktur terapisinin yan etkileri var mıdır?

Akupunktur, aşırı ince iğnelerin batırılmasıyla yapıldığı için herkese yapılabilir.

## “Vücudumuzun Enerjiye İhtiyacı Var”

**Akupunktur enerji dengesini sağlamakta nasıl bir rol üstleniyor?**

Vücut sonuçta kanla oksijen taşımaktadır ve bu taşıma esnasında da enerjiye ihtiyacı vardır. Enerjilerde herhangi bir problem veya azalma söz konusuysa akupunktur ile enerji dengelenmesi ile birlikte bu hastalıkları tedavi ediyoruz. Belirli noktaların uyarılması ve iyileştirilmesi konusunda başvurulmuş tedavi veya yardımcı tedavi yoludur.

## “Diğer Tedavilerle Kombine Edilebilir”

**Bazı hastalıkların tedavisinde yardımcı terapi olarak kullanılabilir mi?**

Yukarıda belirttiğimiz hastalıkların tedavisinde yardımcı tedavi metodu olarak kullanılmaktadır. Onun dışında akupunkturun sürecinde de kombine bir tedavi olarak kullanabiliriz. Ancak bilinmeli ki tek başına akupunktur ile zayıflamak mümkün değildir. Kontrollü ve sağlıklı bir diyet ile istenilen sonuç elde edilecektir.

## Akupunktur terapisi ne sıklıkla yapılmalıdır?

Akupunktur terapisinin sıklığı hastalıklara göre ve insanlara göre değişiyor. Normalde bir dokunun enerjiyi akışının bozulması veya hasar görmesi yaklaşık 10 seanstır. İyileşme sürecine göre bu süre 5 seans da olabilir 15 seans da olabilir. Ancak en başında söylediğim gibi seanslar kişilere ve hastalıklara göre değişkenlik gösterebilir.

## Seans uzunlukları nelerdir?

İğneler cilde ve kasa 2 milimden yaklaşık 4 santime kadar batırılabilir.

İğnelerin vücutta kalma süresi 20 ile 30 dakikadır. 20 ve 30 dakika dokulardaki elektriksel aktivite düzelmiş oluyor.

## Akupunktur sorası dikkat edilmesi gerekenler?

Akupunkturun sadece sonrasında değil öncesinde de öneride bulunduğumuz hususlar oluyor. Örneğin fibromiyalji hastalığı olan bir bireyin akupunktur sonrası soğuğa maruz kalmasını istemiyoruz. Mutlaka kendini ve bölgeyi koruması kasılmalara ve dışarıdan gelecek olumsuz etkilere karşı koruması gerektiği yönünde uyarıyoruz.

## “Akupunktur Tek Başına Zayıflatmaz; Sağlıklı Bir Diyet Şarttır”

**Akupunktur hakkında halk arasında doğru bilinen yanlışlar var mı?**

Gelen hastaların çoğunun talebi zayıflama yönünde oluyor. Kulaktan dolma bilgilerle sadece akupunktur ile zayıflayabileceklerini düşünüyorlar. Ancak bu tamamen yanlıştır. Zayıflamak isteyen kişilere için önce troidine bakılmakla beraber birtakım testler yapılması gerekiyor. Ardından akupunkturun en etkili olduğu nokta yani tokluk merkezinin bloke edilmesi devreye giriyor. Yani tek başına akupunktur zayıflatmaz; tokluk merkezini bloke eder. Beraberinde ise mutlaka sağlıklı bir diyet şarttır.



Dr.  
Muhammet Emin

Fobilerden Kurtulmak İçin Önce

# Kendinize Güvenin

*Tarif edemediğimiz korku ve panik halinin tıptaki karşılığı fobi üzerine Uzman Klinik Psikolog Buğra Serdaroğlu tüm detayları ile sizin için anlattı.*

**Öncelikle fobi kelimesinin tam ve doğru tanımını nedir?**

Fobi, bir nesneye, yere, duruma, duyguya veya canlıya karşı hissettiğimiz yüksek ve zayıflatıcı bir korku olarak tanımlanıyor. Ancak fobiler korkulardan daha belirgindir. Fobiler, bir kişi, durum ya da nesne hakkında abartılı ve gerçekçi olmayan bir tehlike duygusuna sahip olduğumuzda gelişir. Mesela size doğru koşan saldırgan bir köpektan korkmanız normal. Çünkü hayatınız tehlikede. Ancak tasmalı, sevimli bir köpek gördüğünüzde paniğe kapılırsanız bu bir fobi...

**Bir fobi sahibi olduğumuz nasıl anlarız? Doğuştan mıdır? Sonradan mı oluşur?**

Özgül fobiler en yaygın kaygı bozuklukları arasında; ancak fobilerin asıl nedeni hakkında hala çok şey bilinmiyor. Yine de bu soruyu 3 başlığa indirgeyebiliriz:

- Olumsuz Deneyimler: Pek çok fobi, belirli bir nesne veya durumla ilgili olumsuz bir deneyim veya yüksek düzeyde panik yaşamının bir sonucu olarak gelişir.
- Genetik ve Çevre: Kendi fobiniz ile ebeveynlerinizin fobisi veya kaygısı arasında bir bağlantı olabilir. Bunun sebebi genetik de olabilir, öğrenilmiş bir davranış da...
- Nörolojik Fonksiyon: Beynin işleyişindeki değişiklikler de belirli fobilerin gelişmesinde rol oynayabiliyor.

**Sizce bu rahatsızlığın toplumda görülme sıklığı son yıllarda daha da artış gösterdi mi? Sebepleri nelerdir?**

Fobilerin görülme sıklığı hakkında güncel verilere sahip değiliz. Ancak evlerimizde arkadaşlık ettiğimiz hayvanların geçmişe oranla çok daha fazla olduğunu düşünürsek "hayvan fobilerinin" daha nispeten daha az görüldüğünü söylememiz sanırım yanlış olmaz. Kaldı ki yaşça büyük olan kimseler de evlerinde evcil hayvanların kendilerine eşlik etmesini istemek için bizden yardım istemesi de bu düşünceyi doğruluyor. Yine de birçok risk faktörü fobilere yakalanma riskini-

zi artırabilir.

- Fobiler, ilk olarak çocuklukta, genellikle 10 yaşından küçükken ortaya çıkabilir, ancak yaşamın ilerleyen dönemlerinde de karşılaşılabılır.
- Ailenizden birinin belirli bir fobisi veya kaygısı varsa, sizin de geliştirmeniz daha olasıdır. Bu kalıtsal bir eğilim olabilir veya çocuklar, bir aile üyesinin bir nesneye veya duruma karşı fobik tepkisini gözlemleyerek belirli fobileri öğrenebilirler.
- Normalden daha hassas, daha çekingen veya daha negatiftensez riskiniz artabilir.
- Asansörde mahsur kalmak veya bir hayvanın saldırısına uğramak gibi korkutucu bir travmatik olay yaşamak, belirli bir fobinin gelişimini tetikleyebilir.

**Toplumda adı bilinmeyen ama sık görülen fobiler nelerdir?**

Ülkemizde en az 8 milyon kişinin fobilerden muzdarip olduğu tahmin ediliyor. Bunlardan en yaygınları örümcek, yılan, yükseklik ve uçuş korkusu... Ancak birçok garip fobi de var.

- **Turofobi:** Peynirin yanına dahi yaklaşamayacak kadar peynirden korkma.
- **Omfalofobi:** Başkalarının kendi göbek deliğine yaklaşmasına tahammül edememe veya başka birinin göbek deliğine bakamama.
- **Nomofobi:** Bu fobi türü özellikle genç nesil arasında yaygın hale gelmeye başladı. Cep telefonsuz veya internetsiz kalma korkusu olarak tanımlayabiliriz.
- **Ablutofobi:** Yıkanmaktan veya banyo yapmaktan korkma. Birkaç yüz yıl önce Avrupa'da birçok insan bu fobiye sahipti.
- **Somnifobi:** Uyuma veya uykuya dalma korkusu.

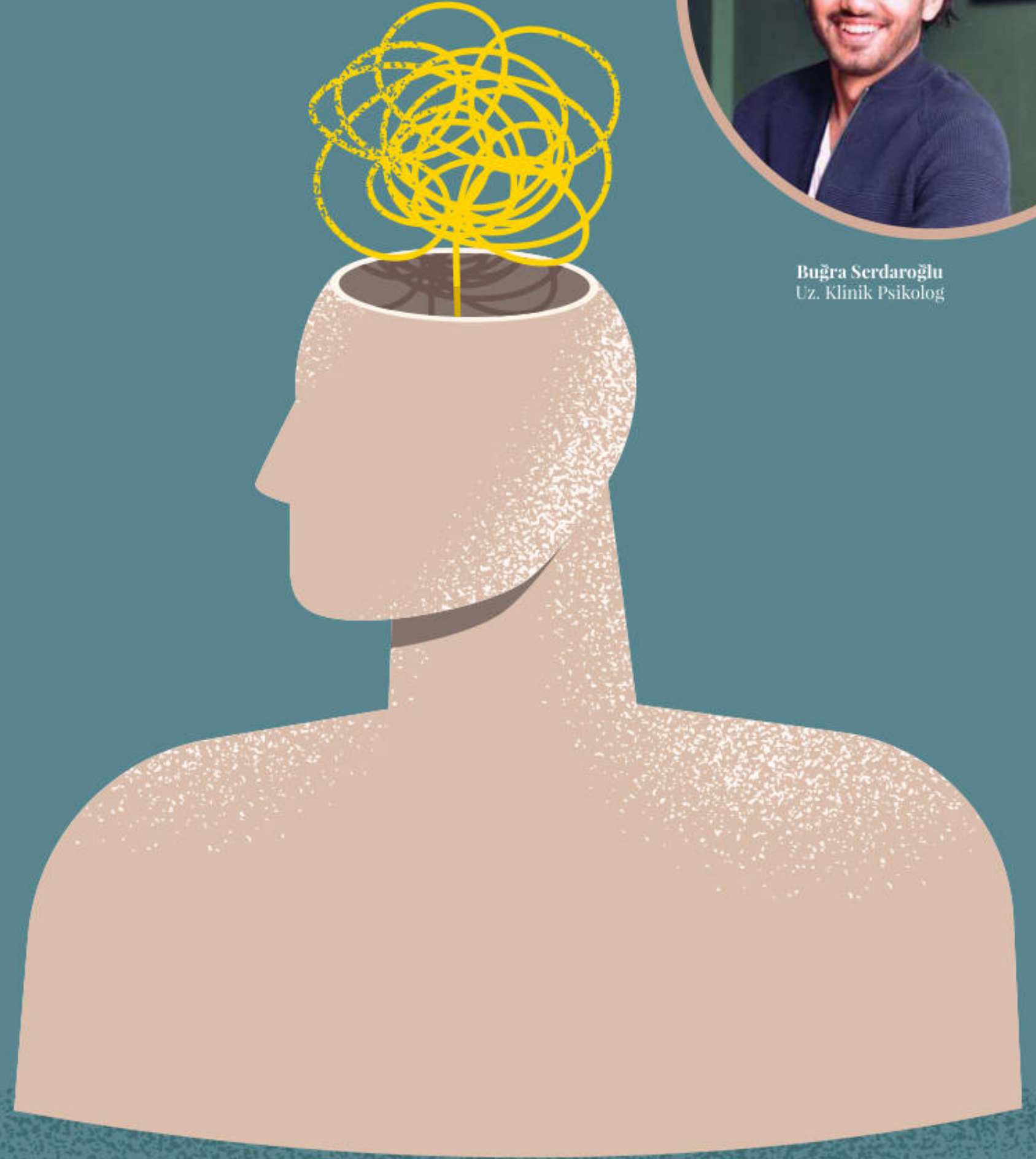
Buna benzer birçok fobi var diyerek daha fazla uzatmayayım.

**Aşırı korku kişide ne gibi sorunlara yol açar?**

Ara sıra korku yaşamak normal hayatın bir parçası. Ancak günlük hayatta yoğun, aşırı ve sürekli bir korku yahut endişe yaşamak "kaygı problemlerini" de beraberinde getirebilir. Bu korku ve kaygı duyguları günlük aktivitelerinizi etkileyebilir. Kontrol etmesi zor, gerçek tehlikeyle ilgisiz olabilir ve uzun sürebilir. Hatta bu duyguları önlemek için bazı yerlerden veya durumlardan kaçınabilirsiniz. Sonuç olarak aşırı korku bir anksiyete belirtisine işaret edebilir.



**Buğra Serdaroğlu**  
Uz. Klinik Psikolog



**Kişinin gerçek olmayacak hikayeler kurgulaması, kabul edilemez düşünceler üretmesi, engel olamadığı, trenin önüne atlamak gibi düşünceler de bir fobi göstergesi mi?**

Kişinin gerçek olmayacak hikayeler kurgulaması, kabul edilemez düşünceler üretmesi, çok sık gergin veya huzursuz hissetmek, tehlike, panik veya yok olma duygusuna sahip olmak, hızlı kalp atışı ve hızlı nefes alma, fazla düşünme veya konsantre sorunları, endişeleri dizginlemede zorlanma ve kaygıyı tetikleyen şeylerden kaçınma dürtüsüne sahip olmak da yaygın anksiyete belirtilerinden. Yani bunların tümüne yine "kaygı problemleri" olarak bakabiliriz. Bu tür problemler yaşıyorsanız alanında uzman bir psikolog veya psikiyatristten yardım istemelisiniz. Çünkü endişeleriniz kendiliğinden geçmeyebilir ve yardım istemezseniz zamanla daha da kötüleşebilir. Bu tür belirtileri yeni yaşıyorsanız erkenden yardım almalısınız. Çünkü erkenden yardım almak tedavi sürecinizi kolaylaştıracaktır.

**Uyurgezerlik, karabasan diye adlandırılan uyku halinden uyanamama durumları, uykuda konuşma gibi gece yaşanan hadiseler de bu alanı kapsıyor mu?**

Uyku problemleri, fobilerden biraz daha farklı. Birçok araştırma, majör depresif bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluğu veya madde bağımlılığı olan kişilerin, psikolojik problemler yaşamayan kişilere göre çok daha fazla uyku problemi yaşadığını ortaya koyuyor. (Özellikle uyurgezerlik). Ancak "uyku problemi yaşayan bireyler mutlaka ruh sağlığı konusunda sorunlar yaşıyordur" dememiz de pek doğru değil. Uyku apnesi yaşayan, kronik uyku yoksunluğundan muzdarip ya da bir tür hastalık geçiren insanlar da kısa süreliğine bu tür uyku sorunları yaşayabilirler.

**Nasıl başa çıkılır? Korkuların üstüne gitmek mi kabullenmek mi doğru?**

Bu konudaki en iyi ve en doğru yol alanında uzmanlaşmış bir psikoloğa görünmek. Ancak 'yüzleşme' olarak bilinen bir teknik var ve bu tekniği kendiniz de deneyebilirsiniz. Bu teknik korkularının kaynağıyla

yüzleşme gerçekliğine dayanıyor. Şimdi bir örümcek fobinizin olduğunu düşünelim. Örümcek fobisi olan biri bu kelimeyi duyduğunda bile kaygının tüm belirtilerini yaşar, heyecanlanır ve olumsuz duyguları harekete geçer. Bu yüzden önce bu canlıyı hayalinizde canlandırın. Ardından örümceğin uzaktan size doğru yaklaştığını düşünün. Bu durumda yüksek düzeyde kaygı ve endişe yaşayabilirsiniz. Ancak unutmayın, bu korku yüzünden kaygılanıyorsunuz ve korkmamak adına o anda o canlıyla yüzleşiyorsunuz. Kaygılandığınızda gözlerinizi açın ve yatıştıktan sonra tekrar deneyin. Bu şekilde heyecanınız azaldığını hissedene kadar devam edin.

Hayal ettikten sonra bilgisayar ya da telefonunuzdan sevimli, ancak gerçek bir örümcek görsel bulun ve resmi çıktı olarak alın. Artık bir böcek resminiz var. Ardından bu resmi uzaktan yakına doğru heyecanınız azalana dek izleyin. Hatta fotoğrafa dokunmayı deneyin.

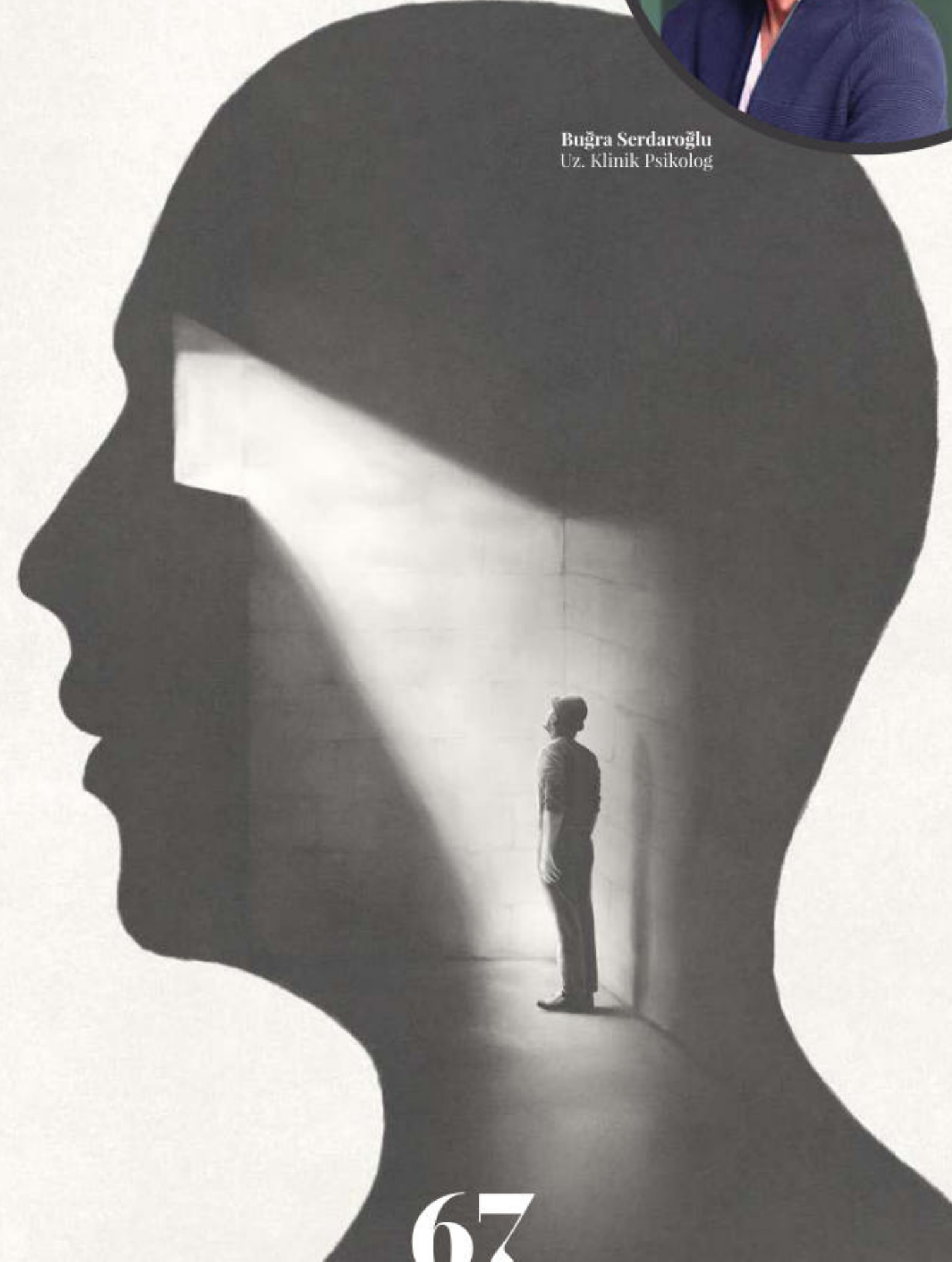
Şimdi sıra temas etmeye geldi. Bir yakınızdaki daha önce ölmüş olan bir böceği uzaktan size doğru getirmesini rica edin. Yakınıza geldiğinde ise ona dokunmayı deneyin. Ancak bunları yaparken yanınızda biri olması, bir şeylerin ters gitmesi durumunda yanlış bir şey yapmamanız ya da yaralanmamanız adına çok önemli. Tüm bunların yanı sıra fobik atak sırasında kendinizi sakinleştirmeyi, heyecanınızı ve nefesinizi kontrol etmek için çeşitli egzersizler öğrenebilirsiniz. Unutmayın, fobilerden kurtulmayı düşünmeden önce kendinize güvenmelisiniz. Belki de bu sayede hayatınızdaki birçok sorunu çözmek için önemli bir adım atmış olursunuz.

**Son olarak sizi de tanımak isteriz...**

Ben Buğra Serdaroglu. 1994 yılında Denizli'de doğdum. Üniversiteye kadar eğitimi mi bu şehirde sürdürdüm. Lisans eğitimimi Yeditepe Üniversitesi, yüksek lisans eğitimimi Kent Üniversitesi'nde tamamladım. Bugüne dek birçok klinikte çalıştım ancak şu sıralar kendi kliniğimde danışan kabul ediyorum. Ayrıca "yeni medya" alanında da çalışmalar yapıyorum. Şu an hali hazırda GZT bünyesinde içerikler üretiyorum ve insanların psikolojiye olan ilgi ve bilgisini geliştirmeye yönelik içerikler oluşturmaya gayret ediyorum.



**Buğra Serdaroglu**  
Uz. Klinik Psikolog





### doğrusunu söylemek gerekirse

dilimizin zenginliğini anlamak için önce doğru kullanmak gerekir. hem yazarken hem konuşurken doğru Türkçeyle ifade etmek nokta maişaretleri imla kuralları ve cümlelenin yapısına dikkat etmek birdersolarak kalmamalı hayatın her noktasında iletişim temelini oluşturan bu kurallara doğru anlatım ve doğru anlatımında olmazsa olmazlarıdır siz bu konuda düşünüyorsunuz

## Doğrusunu Söylemek Gerekirse

**Y**ukarıdaki paragrafı okumak oldukça güç değil mi? Dilimizin sessiz zabıtalı noktama işaretlerini kullanmadan, büyük ve küçük harf kurallarına uymadan, imla ve noktama işaretlerini hiç saymak, anlatım ve anlama gücünüzü de beraberinde getirir. Günlük hayatta iletişimin temelini oluşturan dilimizi yazarken, okurken ve konuşurken kurallara çerçevesinde hareket etmek; alıcı ve kaynağın sağlıklı iletişim kanalına sahip olması sizi oldukça önemli kılacaktır. Kendimizi ifade ederken akıcı, sade ve doğru cümleler kullanmanın faydasını görmemek imkânsız. İşte bu yüzden dilimizde en sık hata yapılan kelimelerin doğrusunu sizin için derledik. Keyifli okunalar.

Altmış Sekiz

SÖZLÜK

|                       |             |                              |            |
|-----------------------|-------------|------------------------------|------------|
| <del>Herşey</del>     | Her Şey     | <del>Hoşgeldin</del>         | Hoş Geldin |
| <del>Bir Çok</del>    | Birçok      | <del>Tesbih</del>            | Tespih     |
| <del>Bir Kaç</del>    | Birkaç      | <del>Taktir</del>            | Takdir     |
| <del>Ayit</del>       | Ait         | <del>Şuan</del>              | Şu An      |
| <del>İddaa</del>      | İddia       | <del>Tabiki</del>            | Tabii Ki   |
| <del>Herkez</del>     | Herkes      | <del>Baya</del>              | Bayağı     |
| <del>Çagre</del>      | Çare        | <del>Direk (Doğrudan)</del>  | Direkt     |
| <del>Migde</del>      | Mide        | <del>Aşofman-Eşortman</del>  | Eşofman    |
| <del>Bağzen</del>     | Bazen       | <del>Bilader</del>           | Birader    |
| <del>Zarafet</del>    | Zarafet     | <del>Canbaz</del>            | Cambaz     |
| <del>Küstür</del>     | Küsur       | <del>Çiftlik</del>           | Çiftlik    |
| <del>Orjinal</del>    | Orijinal    | <del>Çukolata-Çukolata</del> | Çikolata   |
| <del>Unvan</del>      | Unvan       | <del>Egzos-Egsoz-Eksoz</del> | Egzoz      |
| <del>Döküman</del>    | Doküman     | <del>Espiri</del>            | Espri      |
| <del>Aferim</del>     | Aferin      | <del>Ezzane</del>            | Eczane     |
| <del>Bu Gün</del>     | Bugün       | <del>Eşgal-Eşkal</del>       | Eşkal      |
| <del>Çevrimiçi</del>  | Çevrim İçi  | <del>Filim</del>             | Film       |
| <del>Çevrimdışı</del> | Çevrim Dışı | <del>Hakkaten</del>          | Hakikaten  |
| <del>Farketmek</del>  | Fark Etmek  | <del>Nalet</del>             | Lanet      |
| <del>Farzetmek</del>  | Farz Etmek  | <del>Gravat</del>            | Kravat     |
| <del>Hiç Bir</del>    | Hiçbir      | <del>İnsiyatif</del>         | İnisiyatif |
| <del>İtibarıyla</del> | İtibarıyla  | <del>Kanpanya</del>          | Kampanya   |
| <del>Sarımsak</del>   | Sarımsak    | <del>Karakter</del>          | Karakter   |
| <del>Yada</del>       | Ya Da       | <del>Kiprik</del>            | Kirpik     |
| <del>Yalnız</del>     | Yalnız      | <del>Lağbo-Lavobo</del>      | Lavabo     |
| <del>Yalnız</del>     | Yalnız      | <del>Laylon</del>            | Naylon     |
| <del>Sağol</del>      | Sağ Ol      | <del>Riks</del>              | Risk       |

Altmış Dokuz

# Melek Hoca ile Aile Dizimi

Yaşlanmak mı? Yaş Almak mı?

Nasıl Yaşlanır  
İnsan?

**Biz Neden Bu Süreci Yaşadık?**

Pandemiyle yüzleştiğimiz zaman şok, inkar, öfke, pazarlık, depresyon evrelerinden geçerek şu an kabullenme sürecine geldiğimizi düşünüyorum. Şimdi geriye kalan, biz neden bu süreci yaşadık? Ne öğretmeye çalıştık, ne öğrendik? 2000'li yıllardan yani milenyum çağından beri teknolojinin getirdiği imkanlar bizi o kadar çok koşturmaya ve kendimizden uzak yaşamaya götürdü ki... Bizi kendi farkındalığımızdan uzaklaştırdı, geleneklerimizden, kültürümüzden, masallardan, hikayelerden, o bilgelik boyutumuzdan uzaklaştırdı. Teknolojinin nimetlerini yaşamak varken onu yanlış kullandık. Biz özümüzden, kendimizden ve birbirimizden uzaklaştıkça covid kendimizle beraber tekrar birbirimizi, hatta evreni, o bütünlüğü hissettirdi. Çok ciddi bir kültür iflası yaşıyoruz. Ekosistemlere baktığımızda her varlığın, her nesnenin birbirine bir aidiyeti var, bütünlüğü var. Biz bu bütünlük içerisinde sadece birbirimizle değil, doğada birçok şeyin; ağacın, toprağın, güneşin farkındalığını unuttuk. Şükran duymayı unuttuk, şükretmeyi unuttuk. Şükran, benim için farkındalıktır. Gelenek-göreneklerimiz vardı, şifalı otlarımız vardı, güneşi, ayı konuşurduk. Ritüellerimiz vardı, birlikte pekmezler kaynatırdık. Sıkıntı şu ki, kişisel gelişim derken, kendimize yetelim derken, birbirimizin varlığının farkına varmayı unuttuk. Bir Tibet atasözü var; tabak yıkıyorsan sadece tabak yıka. Aslında bunun anlamı neredeyse orada ol, ne yapıyorsan sadece onu yap. Dua ediyorsan sadece dua et, sohbet ediyorsan sadece sohbet et, o an neredeyse sadece orada ol. Kuantum fiziğine göre şu an buradayken başka bir yerde olamıyorsun. Buradayken ruhen, bedenlen, zihnen bir arada olduğun için frekansın yüksek oluyor... Covid, bize bir şeyler öğretmeye çalıştı ve öğretmeye devam ediyor. Ve şu an finalden önce son çıkışın yaklaştığını hissediyoruz, bizi öğrendiklerimizle baş başa bırakacak. Öğrettikleri bizim yanımıza kâr kalanlar olmalı, fırsatlar olmalı. Aslında covidin vermeye çalıştığı şey şuydu; bizi tekrar unuttuklarımızla buluşturmak. Biz hep "anılarım geride kaldı, çocukluğum, büyüklerim geride kaldı" diyoruz ya, aslında kaybolan bir şey yok, kaybolan bizleriz. Bizim yeniden kendimizle buluşmamız gerekiyor. Hep söylediğim bir şey var; insan insanın aynasıdır, doğada her şey birbirinin aynasıdır. Atasözlerimiz, deyimlerimiz var; ben uzun zamandır atasözlerinin psikoloji ile örtüşen yanlarını çalışıyorum ve gerçekten her birinin altında çok büyük doğruluk payı var. Mesela "Babaanne koruk yemiş, torununun diş kamaşmış"

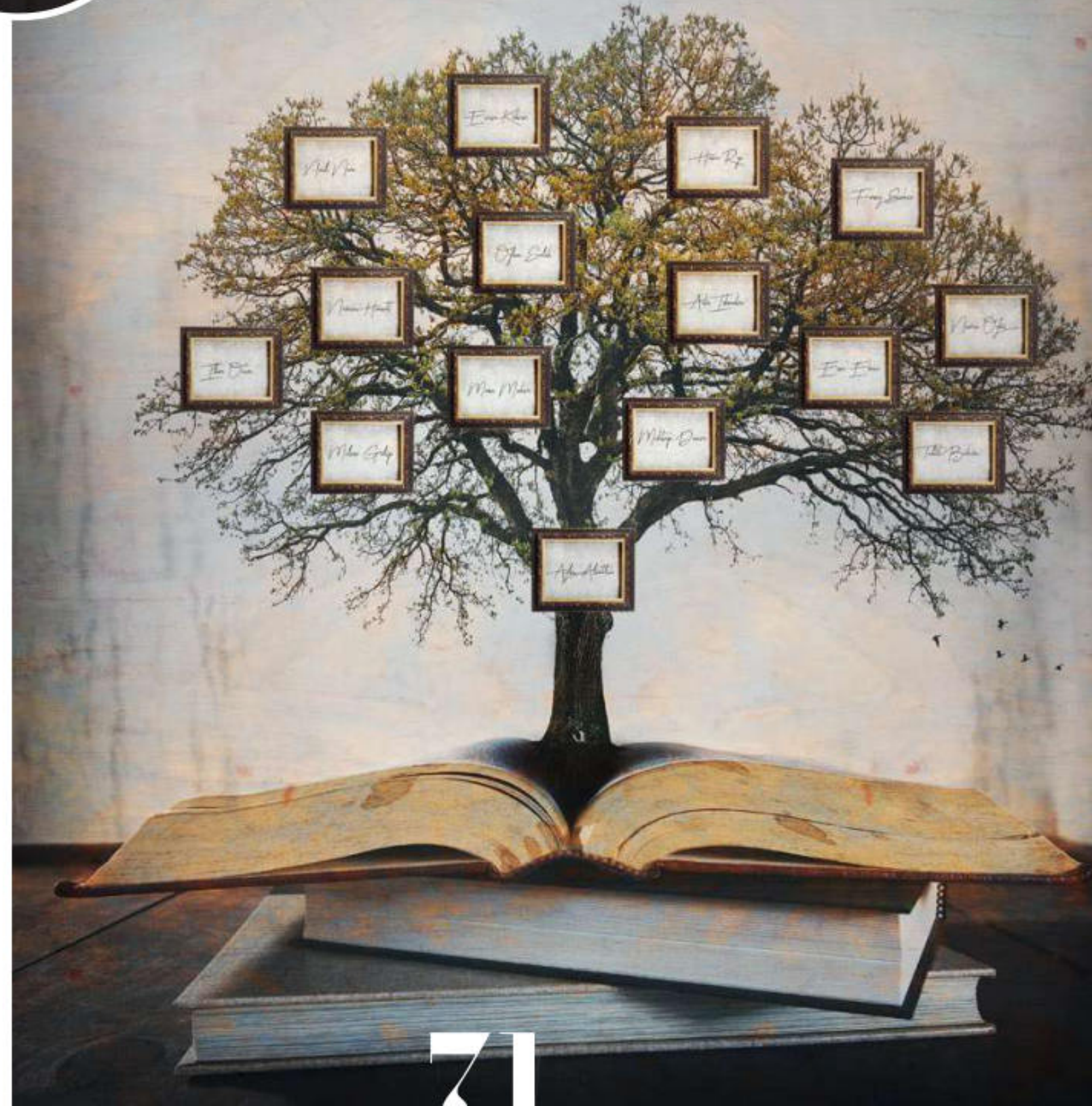
Bizim bütün hücrelerimizde onlardan gelen kayıtlar yüklü. Biz anne karnında embriyo iken bile o embriyonun içerisinde anne babamızdan gelen milyonlarca kayıt vardı. O yüzden hayat bizimle başlamadı, çoktan başlamıştı. Biz bazen karmayı ya da atalarımızdan gelen mirası çok olumsuz değerlendiriyoruz. Sanki onlardan gelen travmaları da yaşıyormuşuz gibi... Ama karma olumsuz bir şey değil. Atalarımızdan gelen miras; ilim, bilgelik, ananeler, ritüeller... Hiç görmediği babaannesinin bile bir çorbaya nasıl tat verdiğini hisseder insan ve yapar. Çünkü o ruhsal miras olarak yüklenmiştir. Birçok insan yemek yapmaya, evinde farklı lezzetler denemeye, bahçesinde, balkonunda birçok sebze meyve, çiçek yetiştirmeye başladı. Aslında bunlar zaten bizim geleneklerimizde vardı. Bu süreçle beraber daha doğal şifa yöntemlerine döndük. Birbirimizin farkına varmaya başladık. Bizim köklerimiz, geldiğimiz topraklar, atalarımızın bize bıraktığı manevi zenginlikler, töreler unutulmuştu. Mutlu olduğum taraf şu ki, yavaş yavaş hatırlıyoruz ve yapıyoruz. Toplum olarak birlik olmanın önemini hatırlıyoruz.

**"Biz Atalarımızın Bilgeliklerinden İstifade Etmek Yerine Farkında Olmadan Yaşlılarımızı Yaşlandırdık"**

Kişisel gelişim, kendine yetebilmek çok önemli konular. Biz kendimize yetelim derken, birbirimize güç vermeyi unuttuk. Kadim topluluklara baktığımızda, aslında yaşamı canlı tutan, bilgeliği nesilden nesile aktaran, insanı insan yapan ve aidiyeti hatırlatan birçok yaşantı var. Örneğin kolonya dökmek bile ritüellerimizi temsil ediyor; birbirimize kolonya ikram ediyoruz. Bunlar bizim eski alışkanlıklarımızdı... Misafir gidince ev havalandırılırdı, ortamın enerjisini değiştirirdik; bunlar zaten vardı... Şimdi tekrar hatırladık. Biz atalarımızın bilgeliklerinden istifade etmek yerine farkında olmadan yaşlılarımızı yaşlandırdık. Halbuki onlar bilgeler. Elbette ki insan gelişiyor; her kuşak, her nesil yaşanan çağın gereklerine göre kendine yeni şeyler katıyor. Belki büyüklerimizin bilmediği, onların yapmadığı şeyler yaptık ama onların kadim bilgeliğinden istifade etmeyi unuttuk. İnsanın 35'li yaşlardan sonra ve 40'lı yaşlara doğru iki tane yol güzergahı var. 1 yaş almak, 2 yaşlanmak. Hepimizin bir yaş kaygısı var; hatta bu kaygı ve korkuyla belki de yapmamamız gereken şeyler yapıyoruz. Ama yaşlanmak aslında henüz ölmemiş olduğumuzun bir göstergesi, ama yaş almak öyle bir şey değil. Yaşlanmak mı, yaş almak mı, bu bizim seçiminiz. Nasıl yaşlanır insan? Geçmişle hesaplaşmayı bırakamayarak, geçmişte yaşadıklarını sürekli sorgulayarak ve suçlayarak yaşlanıyor. Geçmişten gelen yaşanmışlıklardan ders almalı, büyüklerimizden gelen aktarımları, bilgelikleri hayatımıza uyarlamalıyız. Önce beden yaşlanıyor. İnsan hayatın anlamını kavramak ve kendini gerçekleştirmek için dünyaya geldi, bunu fark ettiği zaman yaş alır.



Melek Abca  
Uzman Klinik  
Psikolog



## Biz Olmazsak, Çocuklarımıza Bırakacağımız Ruhsal Bir Miras Olmaz

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde fiziksel ihtiyaçlar, aidiyet, sevgi, güven olarak tırmanan piramidin en üst basamağı kendini gerçekleştirebilmektir. Etrafımıza dokunmaya çalışırken kendimizi unutursak bu dünyada bulunma amacımızdan uzaklaşmış oluruz. Ama covid artık buna izin vermiyor; zorunlu istikamet insanın kendi özü... Covid bize şu anda kendimizi gerçekleştirmeye doğru zorunlu bir yolculuk yaptırıyor. Biz olmazsak, çocuklarımıza bırakacağımız ruhsal bir miras olmaz. Kızılderililer der ki, "Anne babalar çocuklarının yaşam kılavuzudur." anlamını kavramak ve kendini gerçekleştirmek için dünyaya geldi, bunu fark ettiği zaman yaş alır.

## Kendimiz Dışında Her Şeyin Farkındayız

Bir sağlık psikoloğu olarak hastalıkların zihinsel nedenlerini de çalışıyorum. Benim işim hastalıkların altındaki zihinsel nedenleri ve oluşma nedenlerini çalışmak... 20 yıl kadar onko-psikoloji alanında çalıştım, kanserli hastalarla yolculuk ettim. Mesela mide ve bağırsak kardeşler. Haksızlığa uğradığımızda, belki duymak istemediğimiz bir söz duyduğumuzda mide hemen asit üretmeye başlar, yanmalar başlar. Bağırsak biraz daha uzun bir yolculuk, geçmişten gelen aktarımlarla ilgili... İçine atma, bırakamama, geçmişle hesaplaşmalar devam ederse bağırsak rahatsızlıkları da başlar. Bilirsiniz bebekler anda yaşar, çok yemek yiyince çıkarır, içinde tutamaz çünkü. Biz onu içimizde tutuyoruz, bırakamıyoruz. Bırakmayarak karşımızdaki insanı bir hesaplaşmaya tabi tuttuğumuzu düşünüyoruz ama aslında kendimizi zehirliyoruz. Kızgınlık, öfke ve bırakamamak, zehir içip başkasının ölmesini beklemek gibi... Bağırsak problemleri çoğunlukla bırakamayan, mükemmeliyetçi, unutamayan, geçmişte yaşayan, hassas olan ve içinde biriktiren insanlarda oluyor. Ama yavaş yavaş bırakabildikçe, kabule geçebildikçe kanser hücreleri bile terk etmeye başlıyor. Hastalık 7 aşamadan oluşuyor; önce bağırsaklık sisteminin düşüklüğü, cilt eklem ağrıları, cilt erozyonları, kalp ritminde bozulmalar olarak yukarı tırmanıyor, unutkanlıkta devam ediyor, gözler kararmaya başlıyor, kulaklar daha az işitiyor. Bunlar tırmanırken aslında farkında olmuyoruz, ama ne yazık ki kendimiz dışında her şeyin farkındayız. Bu asla bir sitem değil, ama artık uyanmamız, kendimizin de farkına varmamız, kendimize özen göstermemiz gerekiyor.

## Geçmişin Yaralarını Tazeliyoruz

İnsan en çok yaşayarak, dinleyerek öğrenir; büyüklerin aktardıklarını, onların ruhundan çıkanları unutmaz. Bizim unuttuğumuz pek çok değerden biri geçmişle geleceği kavuşturup esas olan şu anda yaşamayı öğrenmek. Biz ya geçmişte yaşıyoruz, ya gelecekte; şu anda yaşayanımız çok az. Geçmiş unutmak, yok saymak diye bir şey mümkün değil. Hayatımızı kaygıyla, pişmanlıkla, keşke diyerek, suçlamalarla geçiremeyiz. Biz geçmişten istifade etmek yerine geçmişin yaralarını tazeliyoruz. Geçmişimizde halledemediği-

miz meseleleri şu an yaşamaya devam ediyoruz. Bunun kimseye faydası yok, çünkü geçmişimizi değiştiremeyiz. Geçmişte olan her şey, karşımıza çıkan her insan doğru insandı aslında. Çünkü o anki ruhsal bilincimize, düşüncelerimize, bakış açımıza uygun olan insanlardı, olaylardı. Aslında yaşanan hiçbir şey yanlış değildi, karşılaştığımız hiç kimse yanlış değildi. William James der ki "İnsanın keşfettiği en güzel buluşlardan bir tanesi düşüncelerini değiştirerek dünyayı değiştirebileceği algısını oluşturmasıdır." Düşünceler değiştiğinde algılar değişiyor. Algılar değiştiğinde yaşadığımız olayların sinerjisi değişiyor, alışkanlıklar değişiyor. Kader de talip olunan bir niyettir, belli bir ölçüde kademan etki etme niyetine sahip oluyoruz. Tek yapmamız gereken düşüncelerimizi, bakış açımızı değiştirmek. Biz bir şeyleri kabullenmiyoruz veya bazı şeylerden vazgeçemiyoruz. Çünkü kabul etmeyi şöyle anlıyoruz; onaylamak. Doğru muydu bu yaşananlar, bunun neyini kabul edeyim diyoruz. Kabullenmek onaylamak ya da doğrulamak anlamına gelmiyor. Kabullenmek, yaşanan her şeyi olduğu gibi kabul etmek, bütüne kabul vermek...

## Peki, kabul etmek ne işe yarıyor?

Özgürleştiriyor. Çünkü kabullenmediğimiz her şey bizim arkamızdan tren vagonları gibi gelmeye devam ediyor ve geleceğimize taşıyoruz. Bir evden, bir iş yerinden, bir kişiden, bir ilişkiden nasıl ayrılırsak, onun sinerjisi üzerimizde devam eder. Büyüklerimizin de söylediği gibi 'helalleşmemiz', kabullenmemiz gerekir. Mesela uyandıktan sonra muhakkak yatağınızı örtün derler, çünkü uyku enerjisi devam eder. Ama kapattığımız zaman biz o bölümü kapatmış oluyoruz ve güne uyanık olarak başlıyoruz. Bunların hepsinin bir enerjisi var. İnsan yaşadığı her şeyin, objenin, dokunduğu maddenin bir enerjisi, bir ruhu olduğunu bilse çok daha büyük bir farkındalıkla yaşar. Doğada her şeyin bir enerjisi var, insanın 4'te 3'ü su, doğanın da öyle... Bir su deneyi var, Zen Budist'i kutsanmış bir suyu alıyor, çeşitli kaplara bölüyor. Bir kısmına mikroskopla incelemek üzere bir süre güzel sözler söylüyor, güzel niyetlerde bulunuyor. Ve üzerine yazı olarak yapııştırıyor. Bir kısmına da kötü, olumsuz sözler söylüyor, üzerine yazıyor ve her gün bunları tekrarlıyor. Bir süre sonra güzel sözler söylenmiş olan suyun kar taneleri gibi daha homojen olduğunu gözlemlerken, diğer suyun kanser hücreleri gibi çamurlaşmış ve dağılmış olduğunu görüyor. İnsan konuşup düşündükleriyle kendine bunu yapırsa, dünyaya neler yapmaz? Evrende her şeyin su molekülüyle dolu olduğunu düşünürsek konuştuklarımız, düşündüklerimiz çok önemli. Çoğunlukla farkında olmadığımız şeyleri konuşuyoruz. Dolar yüksel-

cek mi, ülkenin hali ne olacak, pandemi bitecek mi... Berbat olduk, mahvolduk... Evet bu ihtimaller yok mu, var tabii ki. Ama artık şunu sormamız gerekiyor: biz neyi besliyoruz? Nedenleri mi besliyoruz, çözümleri mi? Olmasını istemediğimiz olayları mı besliyoruz yoksa olmasını istediğimiz durumları mı beslemek istiyoruz? Aslında hepimizin amacı aynı: daha iyi şartlarda, daha mutlu yaşamak... Ama amaca uygun yürü-müyoruz. İki seçenek var: neden ve nasıl... Biz nedenleri besleyerek olayı artırıyoruz, geçmişimizi bugüne taşıyoruz. Geçmişteki süreci kabul etmemiz gerekiyor. Yönümüz geçmişe dönükse geleceğimizi göremeyiz. Evet, olumsuzluklar var elbette... Ama şu an gelecek kaygısıyla yaşamamız bize katacağı bir şey yok. Az stres, az kaygı, az öfke kötü bir şey değil, hatta iyidir. Bazen bunlar da lazım, ama her şeyin azı yararlı, çoğu zararlı. Biz öfke anında muhakkak konuşup, öfkemizi çıkarmak, birileriyle paylaşmak istiyoruz. Ama biraz durup, bir geri çekilip susemamız; kalple zihnin birleşmesini beklememiz gerekiyor. Bir ilişki biterken, çocuğunuzla bir sorun yaşarken, iş kaygısı yaşarken o konu ile ilgili çok fazla konuşmamak gerekiyor. Fikir almak başka bir şey, konuşmak başka... Hatta fikir almak için bile bir süre beklememiz gerekiyor, çünkü o sinerjideyken, o korku frekansındayken, hayatımıza aynı frekansta olan insanları çekiyoruz. İki taraf da kaygı enerjisindeyken çözüm üretilemez. Daha önce de dediğim gibi stres de lazım...

## Çocuklarımızı Büyütürken Bu Kadar Manevi Bir Rehber Olamıyoruz

Büyüklerimizin bilgeliklerinden tekrar istifade etmemiz lazım, almaya başlamamız lazım. Bir şeyleri internette aramakla birlikte etrafımızdaki büyüklerimize soralım. Bunun hem onlara, hem bize faydası olur. Hep deriz ya, "Babaannem bir çorba yapardı, o lezzeti başka hiçbir şeyden almıyorum" diye... Çünkü içinde kendisi vardı, içinde ruhu vardı. Çocuklarımızı büyütürken bu kadar manevi bir rehber olamıyoruz. Bunu beklemek de yanlış olur. Çünkü topluma uyum sağlaması için üzerimize düşen o sorumluluk biraz kaygı yaratıyor. Biz çocuğumuzun her şeyi olmaya çalışıyoruz ama anne babalar tek başlarına manevi rehber olamıyorlar. O yüzden kolektif bir yaşam şekline, o kadim bilgelige, birliktelikler boyutuna dönmemiz gerekiyor. Bu noktada teknolojiyi de güzel kullanabiliriz; yüz yüze olmanın yerini tutmasa da büyüklerimizi arayıp bir sesini duyabiliriz, sohbet edebiliriz. Çocuklarımıza geçmişimizden gelen masalları, hikayeleri, öğretileri anlatabiliriz. Kitaplar okuyalım, kendimizi yenileyelim. Çocuklarımızla film izleyelim sabah kahvaltılarını yapalım. Ama tek başına bunlar yetmiyor. Bizim gelenekleri-

mizi, masallarımızı, kadim sırları bilge büyüklerimizden alıp, sonraki nesillere aktarma dönemine geçmemiz gerekiyor. Doğru nefes almamız, sağlıklı beslenmemiz, kendimizi keşfetmemiz, gün içerisinde küçük molalar oluşturmamız gerekir. İnsan yüzde 80 kendine, yüzde 20 başkalarına yaşamalı. Çünkü içinde kendinizin olmadığı bir iş bir dokunuş, verdiğiniz ders, yaptığınız yemek dahi lezzetli olmaz. İçinde kendinizin olduğu her şey çok daha kıymetli. Özümüzden verirken de besleniriz, çünkü alırız da aynı zamanda.

## Hayatta Her Şey Bulaşıcıdır

Hayatta her şey bulaşıcıdır; manevi tatmin alırız, şifanın veya aktarılan duygunun güzelliği içimize siner. Özverinin karşılığı çoktur. Özverili davranırsak zaten karşılık beklemiyoruz demektir. Ama fedakarlık daha farklı, fedakarlıkta yaptıklarımızın peşinden gidiyoruz. Bu kadar emek verdim, bu kadar çabaladım diyerek gitmeye devam ediyorsak bu fedakarlıktır. Çok fazla kavram karmaşası yaşıyoruz. Çünkü şunun farkına varmalıyız; verirken de zaten kendimizi beslemiş oluyoruz, egomuzu beslemiş oluyoruz. Hesaplaşma yok...

## Doğada Her Şey Çift Yaratılmış

Bizim toplumumuzda kadim bilgelik anlamında kadınlar çok önemliydi, tabiatın başlangıcıydı. Kadına toplumun bakışı daha cinsiyetçi bir bakış açısına büründü. Eril enerjinin gücü farklı, dişil enerjinin gücü farklı... Ben kadın ve erkektense dişil ve eril enerji olarak tanımlamayı daha doğru buluyorum. Dünyayı düşünelim, güney yarım küresi ve kuzey yarım küresi var, dünyanın yarısı dişil enerji, diğer yarısı eril enerji gibi... Doğada her şey çift yaratılmış; gece gündüz, güneş ay, toprak tohum, Ying Yang felsefesi gibi siyah beyaz... Bu anlamda kadın ve erkek de öyle... Evet, önce insanız, insan olarak oluşuyoruz, sonra cinsiyet oluşuyor. "Yuvayı yapan dişi kuş" sözü var mesela, bunun yanlış anlaşıldığını düşünüyorum. Atasözlerinin mecazi anlamlarını da düşünmek gerekiyor. Bu söz aslında şu demek; her şeyin başlangıcı kadındır, o enerji, sinerji, bereket, huzur dişil enerji ile başlıyor. Erkeklerin daha imtiyazlı olduğu düşüncesinden, bakış açısından dünyanın dişil enerjisi düştü. Şu an tüm dünyada kadınların çoğu eril enerji bilincinde... Erkeklerin eril enerjisini güçlendiren şey kas gücünü artırmak iken, kadınların dişil enerjisini güçlendiren şey toprak ve doğa ile ilgilenmektir. Gündelik hayatımıza devam ederken, kendimizi dışarı etmemiz gerekiyor. Örneğin bir kurumda hem dişil enerji hem eril enerji olduğunda muhteşem bir sonuç ortaya çıkıyor. Kadın hissiyatları ve sezgileri ile güçlüdür, iç sesini dinleyendir. Kadınların içindeki dişil enerjiyi, o kadim bilgeliği aktive etmesi gerekiyor. Erkeklerin de yine eril güçlerini, analitik, girişken, lider ruhlu ve çözüm üreten güçlerini tekrar hayata geçirmesi gerekiyor. Bereket, kuraklık, hastalıklar, savaşlar... Bunların sebebi dünyanın dişil enerjisinin düştüğü anlamına geliyor. Sadece kendimiz için değil dünyamız için enerjilerimizi açığa çıkarmamız gerekiyor.

# İhtiyaç mı İstek mi

İhtiyaç mı istek mi bilinmez ama günümüzde epey popülerliğini artıran estetik operasyonlar hakkında merak ettiklerimizi Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı Dr. Esabil Eker'e sorduk. Kitlelere yayılan ve yaş aralığının gittikçe genişlediği estetik operasyonlara dair hepimizin bilmesi gerekenleri Eker, sizin için yanıtladı. Keyifli okumalar.

**Günümüzde estetik operasyonlara yönelim oldukça artmış durumda. Siz bunu nasıl değerlendiriyorsunuz?**

Günümüz çağında ve toplumunda insanlar; bedenlerinde kendilerine yakıştıramadıkları yerler ile birlikte yaşamak yerine onlardan kurtulmayı tercih ediyor. Kemerli bir burunla veya yaşın getirisi olan kırışık bir cilt yapısına sahip olmak yerine; güzel bir burun, gergin bir cilt artık lüks değil ihtiyaç algısı oluşturmaktadır. Bundan dolayı estetiğe olan yönelim artmaktadır, artacaktır.

**Günümüzde en popüler estetik işlemler nelerdir?**

Cerrahi olarak listenin en başında hepimizin tahmin ettiği gibi burun estetiği olmakla beraber, daha sonrasında listeyi göğüs estetiği ve vücut şekillendirme ameliyatları takip etmektedir. Medikal estetik olarak ise dolgu enjeksiyonu ve botulinum toksini enjeksiyonu gelmektedir.

**Yüzümüzün ve vücudumuzun hemen yer yerine estetik işlem yapılmakta. Burun estetiğinden genital bölge estetiğine kadar geniş bir skalada yer alan bu işlemlerin kesinlikle yapılamayacağı kişiler var mıdır?**

Kesinlikle yapılamaz diye bir kavram yoktur elbette. Ancak; kronik rahatsızlığı olan örneğin şeker hastalığı, tansiyon hastalığı, astım/KOAH, kalp rahatsızlığı, organ yetmezliği gibi kronik rahatsızlığa sahip kişilerin hayat kalitesini düşürecek/olumsuz etkileyecek boyuttaki estetik işlemler önerilmemektedir.

Kronik rahatsızlıkları hayat kalitesini düşürecek, stabil bir durumda olan hastalarımız için ise gerekli hekim arkadaşlarımızdan ameliyat olabileceğine dair onay alındığı takdirde işlem-

lerini gerçekleştirebilir.

**Geçirilen operasyona göre normal hayata dönüş süresi kaç gündür?**

Operasyon başarılı geçmiş ve her şey yolunda olduğu takdirde;

- Burun estetiği operasyonunda ortalama 1 hafta ila 10 gün arasında.

- Göğüs estetiği operasyonlarında 1 hafta ila 10 gün arasında.

- Karın germe, vücut şekillendirme ameliyatlarında 1 hafta ila 10 gün arasında

- Göz kapağı, kepçe kulak, bişektomi ameliyatlarında 3. gün

- Dolgu/ botulinum toksini enjeksiyonu vs. medikal estetik uygulamalarında ise aynı gün normal hayatınızın seyrine devam edebilirsiniz.

**Birçok insan kendini aynada beğenmiyor ya da birine benzemeye çalışıyor. Topluma standart bir güzellik algısı dayatıldığını düşünüyor musunuz?**

Bu dayatma bilinçli olarak veya olmayarak elbette toplum üzerinde var. Aslında bu konuda sosyal medya kullanımının ve dizi/film televizyon sektörünün rolü çok fazla. Çoğu dizi/filmelerde bütün başroller toplumun istediği güzellik algısına sahip. Kimse çirkin birisini ekranlarda görmek istemiyor. Sosyal medyada ise filtreli fotoğraflar, yüz güzelleştirmek için kullanılan uygulamalar da cabası. Dolayısıyla insanlar görsel hafızalarına yerleşen güzellik algısı doğrultusunda talepte bulunuyorlar. Biz bunu hasta ile birlikte değerlendirirken, bir başkası üzerinde uygulanmış olandan çok, kişinin bedene en uygun nasıl olur üzerinden gidiyor ve bu doğrultuda işlemlerimizi gerçekleştiriyoruz.

**Okurlarımız estetik operasyon yaptırmadan önce neleri çok iyi araştırmalıdır? Nelere çok dikkat etmelidir?**

Her şeyden önce en önemlisi "uzman" ve "yetkin" eller tarafından yapılmalı. Buna çok dikkat etmelidir. İşinin ehli, uzman olmayan ellere emanet edilmesi geri dönüşü olmayan sonuçlara sebebiyet verebilmektedir.



Dr. Esabil Eker  
Estetik Cerrah

## Bakımlı Tırnakların Sırrı

# Kalıcı Oje

Ellerinizi özellikle tırnaklarımız temizliğin ve titizliğin ilk şahitlerindendir. Bakımlı eller ve tırnaklara sahip olmak için her gün saatler süren işlemleri yaptırmanıza gerek yok. Çağımızın kişisel bakım ve güzellik trendlerinden kalıcı oje ve protez tırnakları uzmanına sorduk. Lala Safarova Gamador Life Dergisi okurları için anlattı.

### Kalıcı ojenin normal ojedeki farkı nedir?

Normal oje çabuk sürülür ve 3-7 gün içinde kullanılmaz hale gelir. Kalıcı oje 15-20 dakika gibi bir zamanda sürülmektedir, bunun nedeni uygulamanın her aşamasında UV lambasıyla (ışığıyla) tırnakların kurutulmasıdır. Kalıcılığı ise 3-4 hafta arasındadır.

### Kalıcı ojenin bakımı ve kullanım süresi ne olmalı?

Kalıcı oje 3-4 hafta bozulmadan kullanılır (tırnak uzamasına göre değişebilir). Kalıcı oje yaptırdıktan sonra tırnak eti (kütikül) yağı kullanılması, ellerin sürekli olarak temizlik ürünlerine maruz kalmaması, iş yaparken eldiven kullanılması, tırnağın üzerine darbe almaması ve törpüleme yapılmaması gerekiyor.

### Tırnaklarımıza bir zararı var mı?

Kalıcı ojenin tüm aşamaları doğru şekilde gerçekleştirildiğinde, çıkarma aşamasında zorlanmadığında ve bir profesyonel tarafından yapıldığında tırnaklara bir zararı yoktur. Hatta tırnakların güçlenmesine ve uzamasına yardımcı olur.

### Çok farklı kalıcı oje akımları var. Güzellik sektörüne öncülük eden trendler nasıl belirleniyor?

Kalıcı oje akımları ünlü üretici

firmalar, moda sektörünün yaratıcıları ve sosyal medya kullanıcıları tarafından belirleniyor.

### Kalıcı oje nasıl çıkarılmalı?

Kalıcı oje, freze makinesiyle ve uygun ucuyla profesyonel uzman tarafından çıkarılmalıdır.

### Protez tırnak çeşitleri nelerdir?

Jel (Poly Gel)

Akrilik Tırnak

Yeni Nesil Jel Tipleri

### En çok hangisi neden tercih ediliyor?

Şu an en çok tercih edilen protez tırnak yeni nesil jel tipleriyle yapılan tekniktir, hem kısa sürede yapılır hem kendi tırnağınız gibi şık ve ince duruşu vardır.

### Protez tırnağın işlem süresi ve kalıcılığı ne kadardır?

Protez tırnak işlemi süresi 2 saat, kalıcılığı 3-4 haftadır. Ancak yukarıda da belirttiğim gibi tırnak uzama süresine göre değişiklik gösterebilir.

### Günümüzde protez tırnak işlemlerinin bu kadar popüler olmasının sebebi nedir?

Bunun sebebi, zayıf ve şekli bozuk olan tırnakların güzel ve bakımlı olmasıdır. Protez tırnak, kalıcı oje kullanan kişiler 3-4 hafta boyunca konforlu ve bakımlı ellere sahip olurlar.

### Peki tüm bu işlemleri kimlere yaptırabiliriz?

El bakımı, manikür, kalıcı oje, protez tırnak işlemleri sadece profesyonel kişiler tarafından yapılmalıdır.



Lala Safarova  
Protez Tırnak  
Uzmanı

*“Yerinde duran, geriye gidiyor demektir... İleri,  
daima ileri!”*  
**Mustafa Kemal Atatürk**



# Mini Hikaye

## Boşlukta Yürüyüş

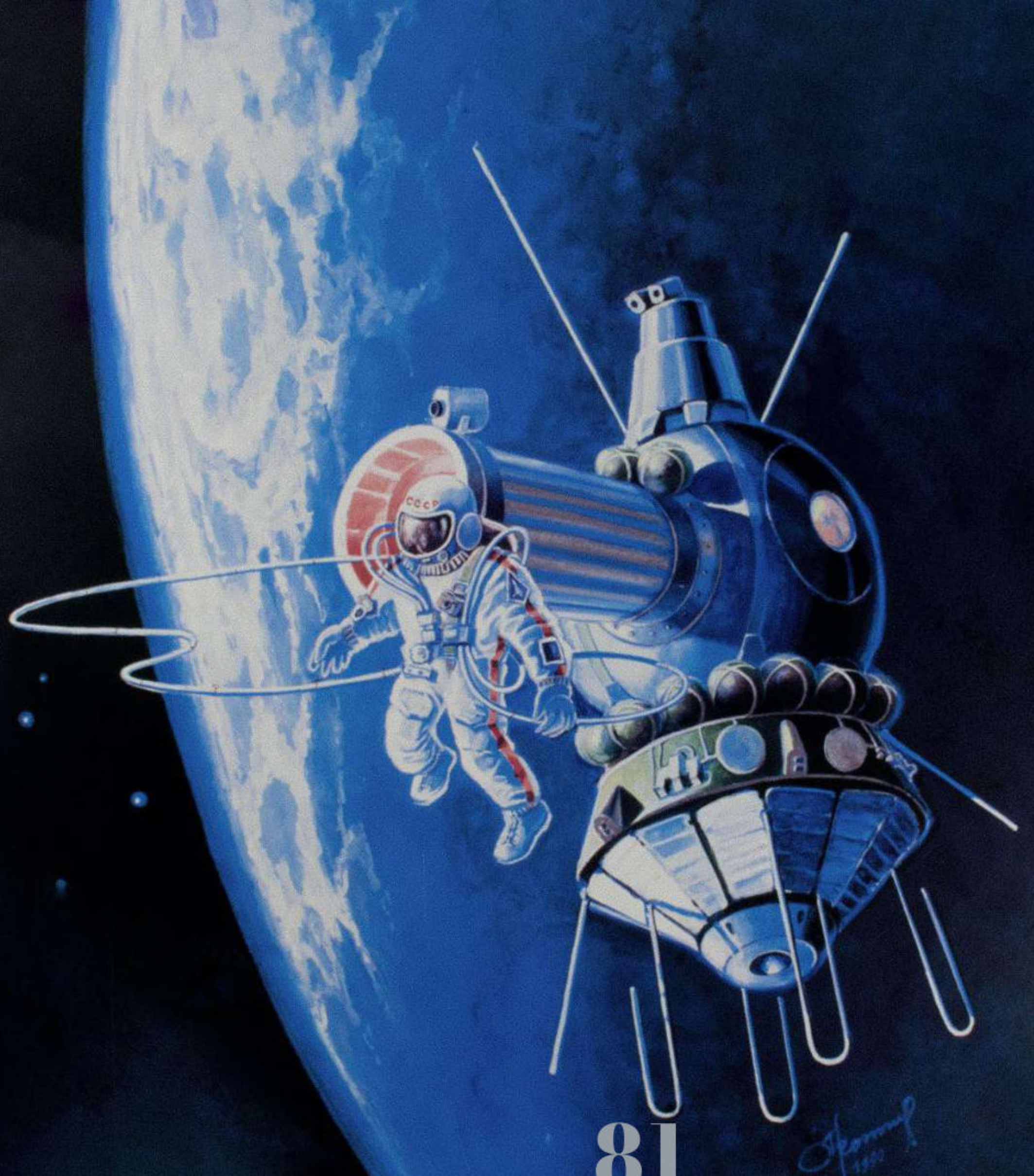
18 Mart 1965'te Alexei Leonov, Voskhod 2 görevi sırasında 12 dakika 9 saniye boyunca kapsülden çıkarak uzay yürüyüşü yapan ilk insan oldu.

Bu sırada uzay elbisesi boşlukta o kadar şişmişti ki, Leonov rahat hareket edemiyor, göğsündeki fotoğraf makinesinin düğmesine basamıyordu. Leonov, uzay aracının kapısından içeri girmekte de güçlük çekti. Elbisedeki bir supabı açarak fazla havanın boşalmasını sağladı ve uzay aracına güçlükde geri döndü. Sonradan açıkladığına göre "dizine kadar tere batmıştı". Uzay aracına geri dönememesi halinde kullanmak üzere yanında bir intihar hâpı götürmüştü ancak neyse ki bunu kullanması gerekmedi.

Uzay yürüyüşünün 50.yıldönümünde yapılan bir söyleşide, Leonov uzay yürüyüşü yaptığı dakikaları anımsarken şunları söylemişti:

"Hayatımda bıraktığı en berrak iz, sadece bir uzay giysisi içinde olmanın yanı sıra, kendimi yıldızlarla çevrili bulmamdı. Sağımda yıldızlar, solumda Dünya vardı ve sadece muazzam, akıl almaz bir sessizlik. Dünya'nın tamamını bir küre olarak görebilmek öylesine göz alıcıydı ki... Karadeniz'i, Kırım'ı, Romanya'yı, Bulgaristan'ı, İtalya'yı hemen tanıyabiliştim... Tüm bunlar birkaç dakika ya da birkaç saniye içinde olmuştu. Ama en kalıcı etkiyi bırakan sessizlikti. Kalbimin nasıl çarpıştığını duyabiliyordum. Kendi nefes alışımı duyabiliyordum. Yıldızlar çok parlaktı. Her yerdelerdi. Yukarıdalar, aşağıdalar. Yerdeyken, yıldızları sadece yukarıda gökte görebilirsiniz. Uzayda ise onlar her yerdedir."

Alexei Leonov, dolu dolu yaşadığı 85 yılın ardından, 11 Ekim 2019 tarihinde sağlık durumundaki sıkıntılara bağlı olarak Moskova'da vefat etti.



# 2022'nin En Çok İzlenen Dizi ve Filmleri

## Gibi

2022 yılının şüphesiz en çok konuşulan işlerinden biridir Gibi. İlk bölümü 1 Ocak 2021'de yayınlanan dizinin başrollerinde Feyyaz Yiğit, Kıvanç Kılıç ve Ahmet Kürşat Öcalan yer alıyor. Dizinin konuları, oyunculuk becerileri ve kendine özgü mizah anlayışıyla her yaştan izleyici tarafından büyük beğeni topladı.

## Camdaki Kız

Gülseren Budayıcıoğlu'nun aynı adlı kitabından uyarlanan Camdaki Kız dizisi gerçek bir yaşam öyküsünü anlatıyor. Yönetmenliğini Nadim Güç'ün üstlendiği dizinin kadrosunda Burcu Biricik, Cihangir Ceylan, Nur Sürer, Devrim Yakut ve Feyyaz Şerifoğlu gibi isimler yer alıyor.

## Teşkilat

2021 yılında izleyici ile buluşan grup, bir milli istihbarat teşkilatı için çalışan bir ekibin hikayesini anlatıyor. Her sezon farklı temaları işleyen dizi, aksiyon ve polisiye türünden hoşlanırlara hitap eden bir yapımlar olarak öne çıkıyor.

## Gönül Dağı

Bozkırda bir Anadolu masalı sloganıyla yayınlanmaya başlayan dizi, kimi zaman ağlatan kimi zaman neşelendiren bölümleriyle izleyiciyle buluşuyor. Hayallerinin peşinde koşan üç kuzenin icat ettiği araçlarla izleyenleri de heyecanlandırıyor. Mustafa Çiftçi'nin hikayesinden esinlenen dizi, daha ilk bölümden seyirciyi kendine hayran bıraktı. Yönetmenliğini ise Yahya Samancı üstleniyor.

## Pera Palas'ta Gece Yarısı

Netflix Türk orijinal dizisi Pera Palas'ta Gece Yarısı, İstanbul'daki tarihi Pera Palas Oteli hakkında yazmakla görevlendirilen bir gazeteciye konu alıyor. Gazeteci Maral Erdem, zamana göre değişen bir hikâyede Mustafa Kemal Atatürk'e karşı kurulan siyasi bir komploju durdurmaya çalışır. Başrollerini Hazal Kaya, Tansu Biçer ve Selahattin Paşalı'nın paylaştığı dizinin yönetmenliğini Emre Şahin üstleniyor.

## Bergen

2022'ye 462.065 izleyiciyle damga vuran sanatçı Bergen'in hayat hikayesini yansıtan Bergen filmi, en sevilen drama ve biyografi filmlerinden biri haline geldi. Başrolünde Farah Zeynep Abdullah'ın yer aldığı filmin yönetmenliğini Mehmet Binay ve Caner Alper'in üstleniyor. Öte yandan dizinin oyuncu kadrosunda Erdal Beşikçioğlu ve Tilbe Saran da yer alıyor.

## Kesişme İyi ki Varsın Eren

2017 yılında Trabzon Maçka'da teröristlerle çıkan çatışma sonucunda şehit olan Eren Bülbül'ü konu alan film 2 milyon 320 bin 616 izlenme oranıyla en çok izlenen yapımlardan biri oldu. Yönetmenliğini Özer Feyzioğlu'nun üstlendiği filmin başrolerinde İsmail Hacıoğlu, Rahman Başel ve Alayşa Öztürk yer alıyor.







# Yeni Yıl Hediyeleri

”

*Hediyenin küçüğü  
büyüğü olmaz ya!  
Hediyeden daha güzeli  
düşünmüş olmaktadır*



İçinizi ısıtacak  
Dijital Göstergeli  
Termos

Tatlı melodisiyle  
yılbaşının sembolü  
Kar Küresi

Tüm yılda çektiğiniz en  
güzel fotoğraflardan oluşan  
Fotoğraf Albümü

Soğuk kış günlerinde  
giydikçe hatırlanacağınız  
Kaşkol, Bere, Kazak Modelleri

Dilediğiniz gibi  
özelleştirebileceğiniz  
Kupa, Tablo, Gece Lambaları, Müzik Kutusu,  
Telefon Kılıfı ve Aksesuarları Ajanda, Bileklik  
Kolye Modelleri



# Sevgililer Günü Hediyeleri

## 14 Şubat'ta Sevgilinizin Beğeneceği Bazı Hediyeler

Sevgililer günü kimine göre çok önemli kimine göre öylesine bir günken, hediye telaşına girenlerin sayısı da bir hayli fazla. Tabii ki seven için bir gün değil her gün sevgililer günü de biz yine de size birkaç küçük hediye önerisi verelim.

Her şeyin "kalplisi" olmalı bu ilk kuralımız. Hele ki "I love you" yazılı bir ayıcık da aldınız mı yılın romantikliği olabilirsiniz. Tabii bunlar ne kadar modası geçse de artık "nostalji" sayılıyor ve kabul kitlesi hala fazla. Dekoratif ürünler, kişiselleştirilmiş hediyeler derken gelin şöyle bir hediye turuna çıkalım sizinle...

Sempatik çiftler için "Çift Takımları": Eşofman takımı, sweat, gömlek ya da çoraplar

Kişisel bakım ürünleri: Parfüm, makyaj malzemesi

Teknolojik ürünler: Bluetooth Kulaklık, hoparlör, Aksiyon kamerası, Playstation oyunları

Dekoratif aydınlatmalar  
En güzel anlarınızın fotoğraf albümü

Şık bir tektaş ya da bileklik

Çok istediği bir yere tatil bileti ya da maç tuttuğu takımın maç bileti

Ruh ikizinize ne alırsanız alın, en büyük armağanınız hep sevginiz, sadakatiniz olsun.



Yeni Bir Aşk  
Yeni Bir İş

# Yine Gülecek Neden 2023 ten

## Koç

Aşk hayatınızda yeni bir sayfa açmaya hazır olun. Bekarsanız, 2023 yılının, özellikle Nisan ayı medeni durumunuzu değiştirmek için iyi bir yıl. Partnerli koçlar için konuşacak olursak monotonluğu bırakacak yeni heyecan arayışlarında olabilirsiniz. Partnerinizle karşınıza çıkan engelleri birlikte aşmazsanız ayrılık kapınızı çalacaktır. Nisan ayı ortasından Haziran ayına kadar kariyeriniz için yol ayrımı olabilir. Kariyerinizi ve statünüzü değiştirmek için fırsatlar kollamaya başladınız bile. Yeni yolumuzda kaydettiğiniz ilerlemeye şaşırmaya hazır olun.

## Boğa

Bekar boğalar için yeni yıl şanslı başlıyor. Yeni insanlar aramak ve tanışmak için harika fırsatlar sizinle olacak. Özellikle mayıs ayının ortalarından sonra içinizi dolduran bir neşe ve özgüvene şahit olacaksınız. Çiftler için Nisan tutulması aşk hayatınıza daha fazla tutku katmak için gerçekleşecek, ancak bu süre zarfında çatışmalardan kaçınmalısınız. 2023 yeni kariyer hedeflediğiniz bir yıl olacak. Daha fazla memnun olacağınız projeleri benimsemeye hazırsınız.

## İkizler

Yılın ilk çeyreğinde, içinizdeki sosyal kelebeği ortaya çıkarmaya hazır olun. Yeni yılın ilk aylarında iyimser, hevesli ve tutku dolu biriyle tanışmanız muhtemeldir. Nisan ortasından Mayıs başına, Haziran ortasından sonuna kadar yeni insanlarla tanışmanız için gezegeniniz sizinle hareket edecek. Çiftler daha maceracı bir duygunun tadını çıkaracaklar, ancak ilişkinizin kökleri sağlam değilse, 2023 sonunda yollarınızı ayırdığınız yıl olabilir. 2023'te, özellikle Nisan sonunda, kariyerinize pembe gözlüklerle bakma riskiniz var, bu yüzden 2023'te ayaklarınızı yere sağlam basın ve yeni hedefler belirlemeyi unutmayın.

## Yengeç

2023'te aşk resmen sizinle vücut buluyor. Bekar yengeçlerin hayatı renklenecek, partnerli yengeçler de biraz rutinden sıkıldığı için yalnız kalacak köşeler arayacak. Yeni gruplar ve organizasyonlarla çalışacak ve kariyerinizin artık size çekici gelmeyen yönlerini bırakmaya hazır olacaksınız. Özellikle Mayıs ayında aceleci kararlardan kaçınmalısınız.

## Aslan

Aşk hayatınıza renk katmak için harekete geçeceksiniz ve arkadaşlarınız şaşıracak! Yeni ilişkiler denemeye açık olabilirsiniz ya da bir ilişkiniz varsa yeni şeyler denemeye açık olacaksınız. Nisan 2023, heyecan verici bir değişim zamanı olacak. Ayrıca kariyerinizin istediğiniz dışında gelişen kısımlarını düzeltme fırsatına da sahip olacaksınız ve yılın ilk çeyreği değişim planlamak için ideal bir zaman olacak.

## Başak

2023'te ilişkilerinizde barış, uyum ve istikrara değer vereceksiniz. Böylece, özellikle üretken dönemlerinizde, Nisan ayı ile birlikte sorumlulukları ve ortak alanları paylaşma şeklinizi değiştirmeye başlayacaksınız. Bekar başaklar hayatına yeni bir ortak arayışında da aktif olacaklar ve ilişkisi olan başaklar sıcak bir yuva haline getirme eğiliminde olacaklar.

## Terazi

Aile ve/veya ilişkilerle ilgili önemli kararlar 2023'te alınacak ve en çok dikkati Nisan ayında alacak. Çiftler mevcut bağları derinleştirme ve stresli zamanları birlikte atlama fırsatına sahip olurken, bekarlar doğru partneri veya tarihi bulma fırsatına sahip olacaklar. İş açısından, zaten yılın başında, durumunuz önemli ölçüde değişebilir. Bazıları için bu, ailenizdeki ve/veya sağlığınızdaki gelişmelerden kaynaklanacaktır. Nisan yine kariyerinizi değiştirmek için harika bir ay olacak, ancak aceleci kararlar vermekten kaçınmalısınız.

## Akrep

Mayıs ayının önemli bir dönüm noktası olacağı 2023 yılında aşk hayatınıza yatırım yapma eğiliminde olacaksınız. Mevcut ilişkiler alanınıza girebilir. Bekarlar beklenmedik bir şekilde biriyle tanışabilir ve beklenmedik birine aşık olabilir. 2023 önemli iş kararları getirebilir. Başarının anahtarı yeni anlaşmalar ve işbirlikleri olacaktır. İkinci çeyrekte, kariyerinizi geliştirme fırsatına sahip olacaksınız. Değişen çalışma ortamı kişisel yaşamınızı etkileyebilir, bu nedenle karar verirken dikkatli olun.

## Yay

Aşk hayatınızda frekansı yakalayamıyorsanız yıldızlar özellikle Mart ayının sonundan Nisan ayına kadar çabalarınızı desteklediğinden, 2023 renkli bir yıl olabilir. Çabalarınız başarılı sonuç vereceğinden aşk hayatınızı ve aile ortamınızı güncellemek ve ilişkinizde inisiyatif almak için iyi bir zaman olacaktır. Kariyerinizde atığa geçmek için Mayıs ayı doğru bir zaman olacak. Pusuya yatın ve kendinizi göstereceğiniz projelerin size gelmesini bekleyin.

## Oğlak

Modası geçmiş aşk kavramlarını bırakmaya, sevmenin ve sevilmenin yeni yollarını keşfetmeye hazırsınız. Özellikle Mart, Nisan ve Mayıs ayının sonundaki gelişmeler sizi şaşırtabilir ve 2023'te kariyerinizde değişiklik yapmamak için kendinizi zor tutabilirsiniz. Bu yıl dönüşüm sürecinde olacaksınız bu yüzden kanatlarınızı açın ve yeni seçenekleri, fırsatları kucaklayın.

## Kova

Aşk hayatınızın gelişimi büyük ölçüde kriterlerinize ve heyecan ihtiyacınıza veya birisine bağlı olacak. Bir aile kurmayı planlıyorsanız veya ailenize katkıda bulunmak istiyorsanız, 2023 beklenmedik bir yıl olacak. Kariyer açısından bu yıl, becerilerinizi geliştirmek ve yeni bir rutin benimsemek için bir kapı aralıyor. Neyse ki, olağan programınızı yavaşça değiştirme fırsatınız olacak. Geleceğe odaklanmak için geçmişten bırakın.

## Balık

2023 yılı demek aşk yılı demek. Tadını çıkarın balıklar. Ocak sonu, Mart ortasında romantizm zirve yapacak. Hayata Pollyanna bakmamaya dikkat edin çünkü bu süre zarfında çok fazla romantizmin büyüüne kapılabiliyorsunuz. 2023'te birlikte çalıştığınız ortakları değiştirmeyi düşünebilirsiniz. Değişim size önceki yıllarda olduğu kadar korkutucu görünmeyecek. Böylece işin yeni yönlerini öğrenebilir hatta yeni bir alana yönelebilirsiniz.



Gamador İnşaat  
Yönetim Kurulu

## Ertan Üşenmez

Öncelikle belirtmek isterim ki 2022 yılı bizim açımızdan çok verimli geçti. Gamador İnşaat olarak firmamız büyük ölçüde büyüme kaydetti bununla beraber hayat geçirdiğimiz ve geçireceğimiz yeni projelerin temellerini attık. Bizi bu yolda destekleyen yatırım planlarını bizimle yürüten herkese çok teşekkür ediyorum. Yeni yılın da islam alemi için hayırlı bir yıl olmasını, dünya için de barış ve huzur dolu bir yıl olmasını diliyorum. Pandemilerin olmadığı, daha huzurlu bir dünyada bolluk ve bereket içinde yaşadığımız bir yıl diliyorum.



Gamador İnşaat  
Yönetim Kurulu

## Av. Murat Karaarslan

Sevgili okurlarımız; 2022'de yayına başladığımız Gamador Life Dergimizin 4. yayını kış sayımızı sizlerle buluşturmanın mutluluğunu yaşıyoruz. Kısa zamanda güzel yerlere taşıdığımız dergimize gösterdiğiniz yoğun ilgi için Gamador Life ailesi olarak teşekkürlerimi sunuyorum. Her kutlamanın özünde seven ve sevilenler için sağlık, mutluluk, huzur ve başarı temennileri vardır. Daha çok okuyan, daha çok bilinçlene ve aydınlanan, yaşamı paylaştığı kişilere "öteki" diye bakmayan, ayırtırmayan, ayrışmayan, huzur, mutluluk içinde yaşayan insan topluluğu olabilmek dileğiyle 2023 yılının sizlere ve tüm sevdiklerinize mutluluk, başarı ve sağlık getirmesini temenni ederim.



Gamador İnşaat  
Satış Müdürü

## Aysun Aslantekin

Bir yıl daha geçti ömürden... Ve kim bilir kalan daha kaç yılın başlangıcı olacak bu yeni yıl. Haydi bu yıl ile birlikte, keşke dememek, hayallerimizi gerçekleştirmek ve isteklerimizi ertelemeden, kendimizi ve sevdiklerimizi mutlu edebilmek için yaşayalım hayatı... Yeni yıl içten gülümsemelerle, güzelliklerle, mutluluk ve sağlıkla doldursun günlerimizi... Ne dileğimiz varsa hepsi gerçek olsun. Yeni yılınız kutlu olsun...



Gamador İnşaat  
Satış ve Pazarlama Direktörü

## Caner Güler

Gamador adına yeni başlangıçların yaşandığı bir yılı geride bırakıp 2023'e merhaba derken büyük Gamador ailemizin tüm bireylerinin yeni yılını en içten dileklerle kutluyorum; ülkemiz için sağlık, mutluluk, huzur dolu, barış ve kardeşliğin ön planda olduğu bir yıl olmasını temenni ediyorum. Yine sektörümüze yenilikler katmak ve başarı için çalışacağımız yeni yılda, inşa edeceğimiz projelerimizin yanı sıra Gamador olarak hayata geçirdiğimiz Türk sporuna ve sporcularına destek ile sosyal sorumluluk projeleriyle de ülkemize ve toplumumuza fayda sağlamak en önemli hedeflerimizden biri olacak.

Yeni yılınız kutlu olsun.  
Sevgi ve saygılarımla...



Gamador İnşaat Muhasebe  
ve Finans Direktörü

## Ali Zekeriya Özmen

Cumhuriyetimizin 100.yılıni kutlayacağımız 2023 yılının tüm okurlarımıza sağlık, mutluluk, esenlik ve bol kazanç getirmesini temenni eder, iyi yıllar dilerim.



Gamador İnşaat  
Operasyon Müdürü

## Alişan Uslu

Acısıyla tatlısıyla bir yılı daha geride bıraktığımız şu günlerde 2023 yılının tüm dünyaya sağlık ve barış getirmesini temennisindeyim. Bizi takip eden tüm okurlarımızla da yeni yılda beraber olmak dileğiyle mutlu yıllar.

**TÜM SATIŞLARIMIZ  
TAMAMLANMIŞTIR**

# **Teşekkürler Ankara**

**YENİ  
PROJEMİZ  
ÇOK YAKINDA!**

