

Gamador

LIFE

İŞ VE YAŞAM DERGİSİ

Gamador'dan

Dev

Sponsorluk
Anlaşması

Aile
&
Çocuk
Aktiviteleri

5. Defa

Dünya Şampiyonluğu
Yaşayan İlk Türk Genci
Rıza Kayaalp

Kalite
Makyaj
Uzmanı

Serpil Çakır'dan
Güzellik Sırları

Sonbahar
2022



0 000282 261519

Altın Güreşçi

RIZA KAYAALP



En Büyük Referansımız **MUTLU MÜŞTERİLERİMİZ**



[in](#) [YouTube](#) [f](#) [Instagram](#) [Pinterest](#) /gamadorinsaat

Ön Söz

Zeynep Kayaalp
Röportaj

Dünyanın En İyi
Güreşçisi Rıza Kayaalp Kimdir?

Gamador İnşaat Yönetim
Kurulu Başkanı
Av. Murat Karaarslan Röportaj

Gamador İnşaat'tan
Dev Sponsorluk Anlaşması

Rıza Kayaalp
Basın Toplantısı Röportaj

Dünya Güreş
Şampiyonası'nda
Türkiye Rüzgar Esti

Gamador
Meydan Proje
Lansmanı Röportajlar

Rıza Kayaalp'e
Coşkulu Kutlama

Mimar
Damla Halis Uslu
Evinizi Sonbahara Hazırlıyoruz

Emlak Vergisi ile İlgili Bilinmesi Gerekenler

Gamador İnşaat Muhasebe ve Finans
Direktörü Ali Zekeriya Özmen

Siz Hangi Renksiniz?

Gamador Meydan Proje

Lansmanı Ve Satış Ofisi Açılışı

Yoga Eğitmeni Dila Yener

"Gerçek Deneyim An"

Gamodor Meydan

Olağanüstü Bir Yaşam

Ruhumuzu Yansıtan Saçlar

Ayakları Yere Basmayan Festival;

Teknofest

Sevimli Dostlarımız

Rüya Görür Mü?

Kalıcı Makyaj Uzmanı

Serpil Çakır'dan Güzellik Sırları

Uzman Klinik Psikolog Güneş Dursun

Zihin Hapishanesinden Özgürleşmek

**Ördek
Sendromu**
Gerçekten Mutsuz Musunuz?

**Trafik Kazalarında
Türkiye 2. Sırada**

**Aile ve Çocuk
Aktiviteleri**

İlginç Meslekler

**William
Shakespeare'in Kitabı**
Rekor Fiyata Satıldı

**Gamador İnşaat Operasyon
Müdürü Alişan Uslu**
Enerji Verimliliğinde Tasarım

**Buzlar Ülkesi:
Yakutistan**

**Kabuğu Kendinden
Faydalı Yiyecekler**

Boş
Zamanım Çok
Fikrim Yok Diyenlere

Ad-Soyad
Değişikliğinde
Rekor Başvuru

İç Anadolu
Yemekleri

Markalara Değer
Katmak
Onları Yaşatır

Keçiören'in
Güzellikleri

Astroloji
Sonbaharda
Burçları Neler Bekliyor?

Masumiyet Müzesi
Orhan Pamuk

Dünyada İzlenme
Rekoru Kıran Film
Zeytin Ağacı Filmi

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

Grafik Tasarım

Fatih Halak
Emine Akdoğan Bakırcı

Editör

Nuran Baykuş

Yönetim Adresi

Ovacık Mah. Yozgat Blv. No:47 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 yayınlanır.
Dergide yayımlanan yazı, fotoğraf ve grafiklerin
her türlü tıkkıdır.
İzniz ve kaynak gösterilmeden alınıp yapılamaz.

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

Yayın Türü: Yıllık Süreli
Yayın Sıklığı: 3 Aylık
Ekim 2022 tarihinde basılmıştır.



Ön söz

Sonbahara Hoş Geldik

Mevsimleri hep biz karşılıyoruz, bu mevsim de bizi karşılasın istedik. 2022 yılının sonbaharı bizi karşılamışken yine raflarda yerimizi almanı mutluluğu içindeyiz. Dopdolu, bir çırpıda geçirdiğimiz yaz mevsiminin yerini almaya başlayan yeni mevsimde, bir fincan kahve eşliğinde sayfalarını çevireceğiniz yeni sayımızda bizden değil sizden bir şeyler var!

Yaşamın her noktasından derleyip hazırladığımız sayımızda bir solukta okuyacağınız röportajlar, evinize bambaşka hava katacak dekorasyon fikirleri, çocuklarınızla dolu dolu saatler geçireceğiniz aktiviteler, iş dünyasının kapılarını aralayan makaleler, güzelliğinize güzellik katacak öneriler, spor dünyasının gelişmeleri ve bir ön söze sığmayacak kadar renkli içerikler için sayfayı çeviriniz.

Keyifli okumalar...

5. Defa Dünya Şampiyonu Oldu

*Dünyanın En İyi Güreşçisi
Rıza Kayaalp Kimdir?*

10 Ekim 1989 tarihinde Yozgat'ın Kavurgalı köyünde dünyaya gelen Milli Güreşçi Rıza Kayaalp, ilköğrenimini tamamladıktan sonra 2000 yılında Aydın Dal, Mustafa Doğan ve Mustafa Başer'in himayesinde Yozgat Güreş Eğitim Merkezi'nde Grekoromen stilde güreşe başladı. İlk uluslararası yıldız madalyasını 2005 yılında Arnavutluk'un Tiran kentinde Yıldızlar Avrupa Şampiyonası'nda tüm rakiplerini yenerek kazandı. Aynı yıl Ankara Büyükşehir'deki ASKİ Spor Kulübü'ne transfer olan Kayaalp, olimpiyat şampiyonu Mehmet Akif Pirim'in himayesinde hem sporda hem de eğitimde ilerleme kaydetti. 2006 yılında liseden mezun olduktan sonra yine bu okuldan Aksaray Üniversitesi Spor ve Beden Eğitimi'ni kazandı.

İlk uluslararası madalyasını Yozgat GEM'de kazanan Kayaalp, lise yıllarında ASKİ Güreş Kulübü'ne transfer oldu. Güreşle büyüyen Kayaalp, olimpiyat, dünya ve avrupa şampiyonalarında sayısız madalya kazandı. Dünya Güreş Birliği tarafından dünyanın "en iyi güreşçisi" unvanını aldı.



Dev

Gamador İnşaat'tan
Sponsorluk Anlaşması

Rıza Kayaalp ile Beraber Yürüyeceğiz

Defalarca Avrupa, dünya şampiyonluğunu ülkemize kazandıran, olimpiyatlarda güçlü rakipleri ile mindere çıkarak dereceye giren ve "Dünyanın En İyi Güreşçisi" unvanını alan Rıza Kayaalp'in başarıya giden bu zorlu yolunda artık beraber yürüyeceğiz. Ankara'nın en iyi proje geliştirici şirketi olarak güçlerimizi birleştirdik ve bu ortaklığı 15 Ağustos tarihinde JW Marriott Ankara'da tüm basın mensupları ve misafirlerimiz önünde ilan ettik; bu güç birliğini 2 yıl boyunca tüm imkanlarımızı seferber ederek sürdüreceğimizin sözünü vererek karşılıklı olarak imzaladık. Biz, kurulduğumuz günden bu yana inşaat ve gayrimenkul sektörünün gücü sembolü haline gelirken zorlu yolları aşarak, hedefimizi hep en yüksekte tutarak tüm Ankaralılara ve sektörümüze yenilmezliğimizi kanıtladık. Tüm bunlardan hareketle istedik ki, Önderimiz Mustafa Kemal Atatürk'ün spor ve sporcu sevgisine ortak olalım; ulusal ve uluslararası her müsabakada arkasında olalım. Biz biliyoruz, "Rıza ile sırtımız yere gelmez!" Bu güç birliğinin son olmadığını savunmakta beraber ülkemizin değerli markalarına da örnek olmayı hedefliyoruz.

Gamador

Rıza Kayaalp

#sirtimizyeregelmez



ERTAN ÜŞENMEZ
Gamador İnşaat

RIZA KAYAALP
Millî Güreşçi

SPONSORLUK

Dünya

Güreş Şampiyonası'nda

Türkiye

Rüzgar Esti

Sırbistan'ın başkenti Belgrad'da düzenlenen Dünya Güreş Şampiyonası'nda ana sponsoru olduğumuz 130 Kg Grekoromen stilde 5. kez altın madalyanın sahibi Milli Güreşçi Rıza Kayaalp Ankaralılar tarafından büyük bir coşkuyla karşılandı.

Başkent Belgrad'da düzenlenen turnuvanın dördüncü gününde milli güreşçi Rıza Kayaalp, Grekoromen 130 kg finalinde İranlı Amin Mirzazadeh ile karşılaştı.

Milli güreşçi Rıza Kayaalp, Stark Arena'da rakibine üstünlük elde ederek altın madalyanın sahibi oldu. Rıza Kayaalp, 5. kez dünya şampiyonu olan ilk Türk güreşçi olarak tarihe geçti. Milli güreşçi daha önce 2011, 2015, 2017 ve 2019 yıllarında dünya şampiyonu olmuştu. Kayaalp, 11 kez Avrupa şampiyonluğu ile en çok şampiyonluk alan güreşçi olmasının yanı sıra, bir gümüş ve iki bronz madalyanın da sahibi.

Milli güreşçi, Sırbistan'da düzenlenen Dünya Şampiyonası'nda Ukraynalı Oleksandr Chernetskyy'yi 5-1, çeyrek finalde Alin Alexuc'u teknikle 8-0 ve yarı finalde Abdullaev'de Özbek Muminjon'u 5-3 mağlup etti.

Sırbistan'ın başkenti Belgrad'da düzenlenen Dünya Güreş Şampiyonası'nda 5. kez altın madalyanın sahibi olan Kayaalp'in Ankara'ya gelişi coşku ile kutlandı.



*“Önemli olan
marşımızı okutup,
bayrağımızı
dalgandırmaktı”*



5. Defa

Dünya Şampiyonluğunu Yaşayan İlk Türk
Genci Rıza Kayaalp'e Coşkulu Kutlama

Ana sponsorunuz Gamador İnşaat'ın hazırladığı 5. Kez dünya şampiyonluğunuz için düzenlenen kutlamayı nasıl buldunuz?

Gerçekten dünya şampiyonluğuna yakışır, çok güzel bir kutlama olmuş. Emeği geçen herkese çok teşekkür ederim. Bu kadar bekliyor muydun diye soracak olursanız beklemiyordum diye bilirim. Bu kadar kalabalığın olması, burada bir araya gelmesi beni çok gururlandırdı ve sevindirdi. Bir kez daha sizin vasitanızla herkese teşekkürlerimi sunuyorum.

*“Önemli olan marşımızı okutup,
bayrağımızı dalgandırmaktı”*

*Sırbistan'da uzun mücadelelerin
ardından final gününde
kariyerinizin 5. kez dünya
şampiyonluğunu alarak
bayrağımızı göndere çekirdiniz.
Şampiyonada neler hissettiniz?*

Bu benim katıldığım 11. dünya şampiyonası oldu bu yüzden daha önce defalarca tecrübe ettiğim bir müsabakaydı. Aslında orada hissettiğimiz strese ve heyecana alışkınım. Tabii ki çalışmadan bunların üstesinden gelmek imkansız. Çalışmalarına ve yeteneklerime güvenen biriyim. İyi çalışınca madalya alacağımı, şampiyon olacağımı bilen birisiyim. Allah'ın bana verdiği yeteneği geliştirerek, çalışarak, en iyi şekilde performansımı yükselterek katıldığım şampiyonalarda göstermeye çalışıyorum. Katıldığım dünya şampiyonalarında başarı kazandım ve bu şampiyonaya da aynı şekilde hazırlandım. Ve burada da rakiplerimle mücadele ederek en iyi şekilde finale yükseldim. Finalin bir gün sonra olması elbette performansı etkiliyor, final gününde de güzel bir taktik güreşi yaparak dünya şampiyonluğunu ülkeye kazandırdım. Önemli olan da budur diye düşünüyorum zaten. O madalyayı takmak ve İstiklal Marşımızı söyletmek kadar gurur verici bir şey yok. Güzel bir dünya şampiyonası deneyimi daha yaşadım diyebilirim.

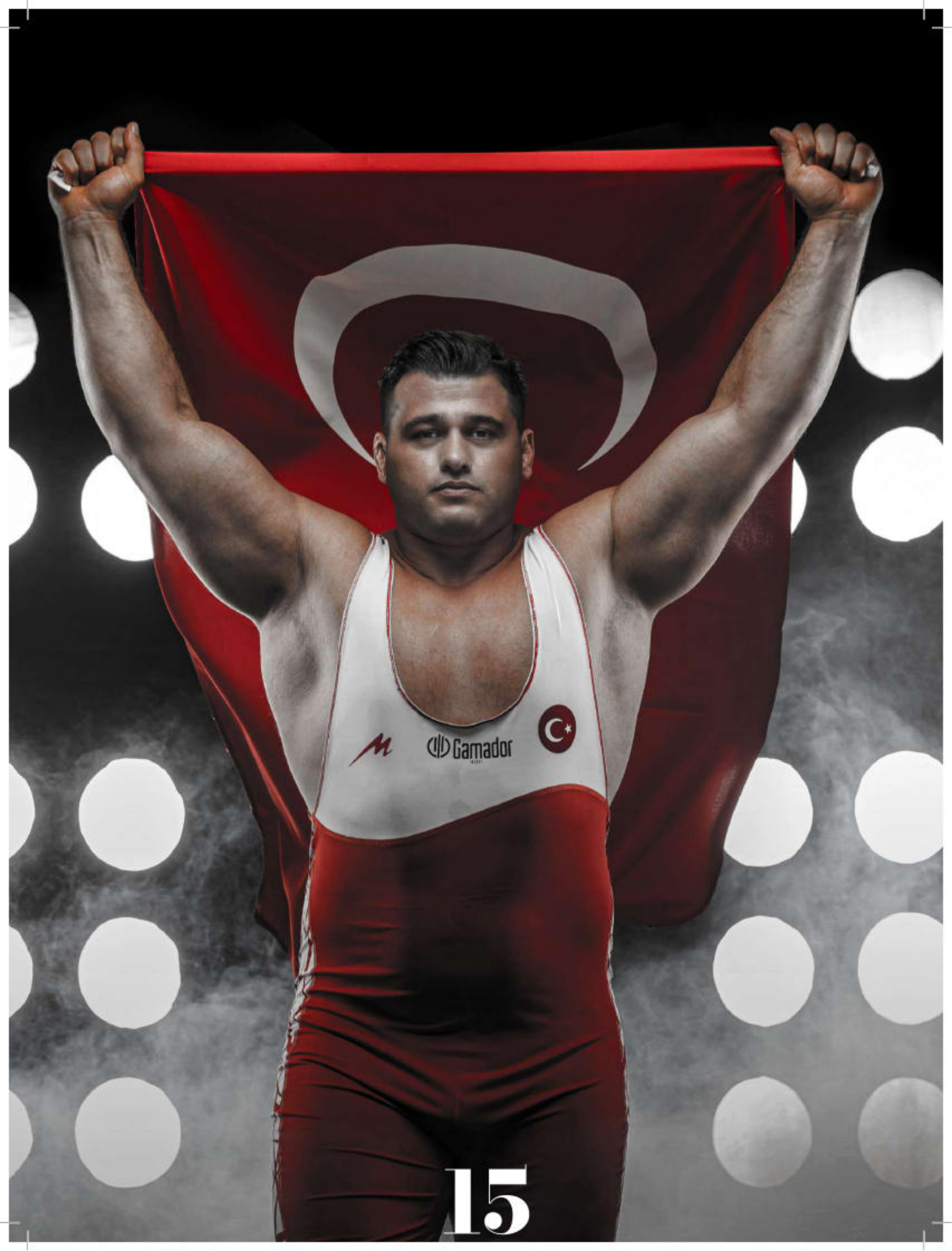
*“Her Maçtan Önce 2 Kg Bench
Press yaparım”
Şampiyonalara çıkarken bir
duanız, mottonuz ya da ritüeliniz
var mı?*

Evet, bir totemin var. Maçlardan birkaç gün önce 200 Kg Bench Press yaparım. Dünya şampiyonasına gitmeden önce de yaptım; rahat bir şekilde kaldırıp indirdim. O zaman dedim ki ben hazırım, gücüm kuvvetim yerinde. Bu benim için bir totem oldu. Kuvvetimin yerinde olduğunu bu şekilde test ediyorum, eğer rahat kaldırıyorsam müsabakam da çok iyi geçiyor.

*“Önümde 2 Avrupa, 1 dünya
şampiyonası ve 1 olimpiyat var”*

Bundan sonra sizi neler bekliyor?

Bundan sonra önümde 2024'e kadar 2 Avrupa şampiyonası 1 dünya şampiyonası ve 1 olimpiyat var. Bu maçlarda da kırılması zor bir rekor kırarak yeni şampiyonluklar elde etmek istiyorum. 2024 olimpiyatlarından sonra da sporu bırakmanın zamanının geldiğini düşünüyorum. Çünkü kendi hayatıma, kendi yaşamıma da vakit ayırmak istiyorum. Tabii bu zamana kadar Gamador İnşaat'la olan yolculuğumuza devam edeceğiz.



“Rıza’nın Hayallerini Gerçekleştireceğine İnaniyorum”

5. Kez dünya şampiyonluğunu alan Milli Güreşçi Rıza Kayaalp’in eşi Zeynep Kayaalp ile kutlama töreninde bir araya geldik. Şampiyona öncesinde, sonrasında neler yaşadığını, kızları Ay Vera’nın babasını nasıl desteklediğini ve çok daha fazlasını sizler için sorduk. Keyifli okumalar.

“Rıza İle Gurur Duyuyorum”

Rıza Bey’in altın madalyayı alarak 5. kez dünya şampiyonu olması size neler hissettirdi?

Çok gurur duydum. Ben sadece eşi olarak değil bu ülkenin bir vatandaşı olarak çok gurur duydum. Çünkü 11 Avrupa ve 5 dünya şampiyonluğu var. Bu da 16 kez marşımızı söyleyip, bayrağımızın göndere çekilmesi demek. Rıza’nın en büyük hayallerinden biri de dünya şampiyonu olup, olimpiyat şampiyonluğu ile taçlandırmak; önümüzde 1 Avrupa ve 1 dünya şampiyonasından sonra olimpiyat oyunları var. İnşallah yeniden şampiyon olarak bu hayalini de gerçekleştirebilir.

“Ona Her Zaman Destek Olmaya Çalışıyorum”

Şüphesiz her başarılı erkeğin arkasında bir kadın vardır. Rıza Bey’in yoğun antrenman süreçlerinde en büyük desteği siz verdiniz. Sizin için nasıl geçti bu süreçler?

Benim açımdan zor noktaları da oldu. Örneğin Rıza 1 hafta evde kalıyor, 20 gün kampa gidiyor. Ben çocuğumla birlikte annelere taşınıyorum. 20 günün ardından geliyor ama yine gidiyor. Döngü bu şekilde olduğu için az görüyorum aslında. Ama evde bulunduğu 1 haftalık süreçte de özellikle besin açısından protein ağırlıklı yemekler yapmaya özen gösteriyorum. Zaten eve geldiğinde de antrenmanlarını aksatmadan yapmaya devam ediyor ben de elimden geldiği kadar destek olmaya çalışıyorum.

Rıza Bey’in 5. kez dünya şampiyonluğuna istinaden ana sponsoru Gamador İnşaat tarafından düzenlenen kutlama törenini nasıl buldunuz?

Tören çok güzeldi, çok kalabalıktı; en çok Rıza mutlu oldu. Kalabalığın onu tezahüratlarla desteklemesi, seymenlerin gösterisi, çocuklar için düzenlenen etkinlikler her şeyiyle çok güzeldi.

“Heyecandan Elim Ayağım Titriyor”

Kızınız Ay Vera’nın babasını destekleyen videosu sosyal medyada çok ilgi gördü. Belli ki o da çok heyecanlıydı. Siz müsabakayı izlerken neler hissettiniz?

Yıllardır aynı şeyi yaşıyoruz ama hiç alışılmıyor tabii. Müsabaka başladığında heyecandan elim ayağım titriyor; Vera’yı yanıma alıyorum, bak baba çıkıyor dua et... O şampiyon olsun... 5 yapsın baba diye dua ettiriyorum hep. Bu sefer Ay Vera müsabakanın daha çok farkındaydı. Artık 2 yaşını geçti bebek değil bir şeyleri anlayabiliyor. Rıza şampiyon olduğunda alkışladı, bayrak salladı, tezahürat yaptı. O yüzden seferki şampiyonluk bizim için daha anlamlı oldu.

“Rıza, Ay Vera’nın Güreşe Yeteneği Olduğunu Düşünüyor”

Gördüğümüz kadarıyla Ay Vera babasının antrenmanlarına eşlik etmeyi çok seviyor. Henüz erken ama Ay Vera’nın sporla arası nasıl?

Evet, Ay Vera’nın yaşı çok küçük ama Rıza, güreşe ve koşuya karşı yeteneğinin olduğunu düşünüyor. Galiba benim yapamadığımı yapıp olimpiyatlarda şampiyon olacak diyor.

Zeynep Kayaalp
Rıza Kayaalp’in Eşi







Rıza Kayaalp

Başarılı Bir Sporcu Olmasının Yanı Sıra Kişiliği İle Örnek Bir İnsandır

15 Ağustos tarihinde JW Marriott Ankara'da, basın mensupları ve çok sayıda davetlinin katıldığı, Milli Güreşçi Rıza Kayaalp ile imzalanan ana sponsorluk basın toplantısında Gamador İnşaat Yönetim Kurulu Başkanı Av. Murat Karaarslan, ülkemizde kazanan her firmanın Türk sporuna ve sporcusuna destek vermesi gerektiğine değinerek konuşmasını şu şekilde sürdürdü;

Ortak Değerlerimize Destek Vermek En Büyük Motivasyonumuzdur

"Gamador İnşaat olarak, ülkemize, insanlarımıza, çalışanlarımıza katkı sağlamak adına yoğun bir çalışma temposu içerisindeyiz. Değer üreten, ürettiği değeri yatırıma dönüştüren uluslararası alanda örnek projeler geliştiren bir firma olma hedefimize adım adım ilerlemekteyiz. Dünya ile birlikte zor bir dönemden geçerken ülkemizde üretim, istihdam ve umudun korunması bizim için kritik önem taşımaktadır. Çalışmalarımızı planlarken, adımlarımızı atarken birlikte büyümek en önemli önceliklerimizdendir. Bu ülkeden kazandıklarımızı yine bu ülkeye yatırmak, ortak değerlerimize destek vermek en büyük motivasyonumuzdur."

"Defalarca şampiyonluklar kazanmış Milli Güreşçimiz Rıza Kayaalp'in bundan sonraki spor hayatını desteklemek için önemli bir imza atmış bulunmaktayız. Dünya spor tarihine adını altın harflerle yazdırmış çok başarılı bir sporcu olmasının yanı sıra kişiliği çalışkanlığı ve mütevazılığı ile örnek bir insan olma özelliğini taşımaktadır."

Günümüzde Spor Uluslararası Rekabette Önemli Bir Unsurdur

"Bugün spor, uluslararası rekabetin de önemli bir unsuru haline gelmiştir. Farklı spor dallarındaki başarılar ülkelerin uluslararası alanda öne çıkmasına, insanına ve geleceğine yaptığı yatırımın tüm dünyada değer bulmasına katkı sağlamaktadır. Gamador Ailesi olarak şampiyon sporcumuz ile 2 yıllık ana sponsorluk anlaşmamızı, Rıza Kayaalp'in sadece gelecekteki bireysel başarılarına değil; örnek sporcu olma özelliklerini de daha fazla bu ülkede tanıtılmasına destek vermeye, geleceğin sporcularının Rıza Kayaalp'ten faydalanmasını sağlamaya, uluslararası arenada yeni Rıza Kayaalplerin var olmasında destek vermeye devam edeceğimizi vurgulamak isterim."

Türk Sporunun Ekonomik İhtiyaçlarına Duyarlı Olmalıyız

"Türk sporunun ekonomik ihtiyaçlarına duyarlı olmak, yetenekli gençlerimizin bu alanlara girme cesaretlerini artırmak, devletimizin çabalarına imkanlar dahilinde katkı sağlamak bize göre bu ülkede kazanan tüm şirketlerin görevi olmalıdır."

Farklı Branşlarda da Destek Programlarımıza Yenilerini Ekleyeceğiz

"Gamador İnşaat olarak sadece güreş alanında değil farklı branşlarda da destek programlarımızı oluşturuyoruz. Önümüzdeki günlerde ülke sporunun ve sporcusunun desteklenmesi adına sizlerle daha birçok imza töreninde bir araya geleceğimizi belirtmek isterim. Ana sponsorluk sözleşmesinin ülkemize ve tüm spor camiasına hayırlı olmasını diliyorum."

Av. Murat Karaarslan
Gamador İnşaat Yönetim Kurulu Başkanı



“Ana Sponsorum Gamador İnşaat ile Beraber Yürüyeceğiz”

#sırtımızıyeregelmez

Gamador İnşaat'ın 2 yıl boyunca ana sponsorluğunu üstlendiği Milli Güreşçi Rıza Kayaalp ile düzenlenen basın toplantısında bir araya geldik. Birçok basın mensubu, influencer ve davetlilerin katıldığı toplantıda karşılıklı imzalar atıldı; bu yeni güç birliği kamuoyu ile paylaşıldı.

“Gamador’un Sonuna Kadar Destek Olacağını Düşünüyorum”

Gamador ile çıktığınız bu yolda, kariyerinizde size hangi noktada katkılarının olacağını düşünüyorsunuz?

Şimdiye kadar kulübümün ve devletimin arkamda olması benim başarılı bir sporcu olmam da emeği büyüktür. Şimdi de arkamda güçlü bir firma olması beni oldukça motive edecektir. Ben yapı itibarıyla vefalı bir insanımdır, kariyerime katkıda bulunan, benden desteklerini esirgemeyen herkese başarılarım ile karşılık vereceğimden şüphem yok. Gamador İnşaat ile çıktığımız bu yolda da bana sonuna kadar destek olacağını düşünüyorum.

“İmkânsızlık Sadece Zihnindedir”

Siz, çok küçük yaşlarda güreş ile tanıştınız. Çok emek vererek bu günlere geldiniz. Yeterli imkânlarla sahip olmayan sporseverlere neler söylemek istersiniz?

Evet, ben bu spora başladığımda hiç imkânım yoktu. Ama bunun bir bahane olması gerekiyor. Yozgat'ın bir köyünde doğup bu günlere gelmek tabii ki kolay olmadı. Ama devletin açmış olduğu güreş eğitim seçmelerine girdim ve kazandım. Eğitimlerime ara vermeden bana sunulan imkânları sonuna kadar kullanarak 2005 yılında ilk Avrupa şampiyonluğumu elde ettim. Bu başarı ile beraber ASKİ Spor Kulübü beni aralarında görmek istedi ve bu yolda onlarla beraber yürümeye başladık. Beni destekleyen insanlara hep başarılarım ile karşılık verdim o günden bu yana şampiyonluklarıma şampiyonluklar eklemeye devam ediyorum. Ailemin bana bu yoldaki desteğini asla göz ardı edemem çünkü ben 5-6 yaşlarında güreşçi olacağım diyordum ve ailem hep arkamda oldu. Ebeveynlerin bu noktada çocuklarına kulak vermeleri gerekiyor; spora yatkınlığı olan çocuklarını dinlemeli, onların yaşı küçük aklı ermez gibi düşüncelere kapılmamalıdır.

“Köylerde, Kasabalarda Keşfedilmeyi Bekleyen Çocuklar Var”

Türk sporunun, Türk sporcusunun daha da ileriye taşınması yapılması gerekenler nedir?

Şu anda Türkiye'de tesisleşme faaliyetleri çok iyi şekilde ilerliyor. Bundan sonrasında asıl görev antrenörlere düşüyor onların görevlerini en iyi şekilde yapıp, özellikle köylerde ve kasabalardaki çocuklara el uzatılması gerekiyor. Köyde, kasabada keşfedilmeyi bekleyen birçok çocuğumuz var. Bir de geleceğin sporcularını yetiştirmek ve herkesin spor yapmasını sağlamak çok farklı bir şey. Geleceğin sporcularını ancak keşfederek yetiştirebiliriz.



2Dev Yaşam Bloklu Merkezi

GAMADOR MEYDAN



Yönetim Kurulu Başkanı

Ertan Üşenmez

"Ankara'ya Hizmet
Etmekten Gurur
Duyuyoruz"

Yaklaşık 2 bin kişiye ev sahipliği yapan Gamador Meydan Proje Lansmanı ve Satış Ofisi Açılışı Kokteyli'nde Gamador Life Dergisi mikrofonlarına konuşan Gamador İnşaat Yönetim Kurulu Başkanı Ertan Üşenmez gösterilen yoğun ilgiden dolayı çok mutlu olduğunu ve Ankara'ya hizmet etmekten gurur duyduğunu belirtti. Şu anda hali hazırda yapımı devam eden tüm projeler ve yapımına başlanacak projeler için çok heyecanlı olduğunu vurgulayarak, Meydan projesinin de satışlarının çok kısa sürede tamamlanacağını hedefleyen Üşenmez, peşin fiyatına 36 vadeli, bankasız kefişsiz ödeme kolaylığı ile herkesin ev sahibi olacağını da altını çizdi.



Milli Güreşçi

Rıza Kayaalp

"Çok güzel bir
proje, herkes çok
beğendi"

Kısa bir süre önce düzenlenen ana sponsorluk basın toplantısıyla tüm basın mensupları ve davetlilerin şahitliğinde sponsoru olduğumuz milli güreşçimiz Rıza Kayaalp de lansmana katılan davetliler arasındaydı. Misafirler tarafından büyük ilgi gören Kayaalp ile fotoğraf çekirmek isteyenler kuyruklar oluşturdu. Biz de kendisini yine yakalamışken hemen mikrofon uzattık. Kendisi köy hayatında büyümüş birisi olarak ne kadar müstakil ve geniş bahçeli ev tercih ettiğini söylese de Gamador Meydan projesini gördükten sonra fikrini değiştirebileceğini söyledi. Ayrıca yoğun antrenman programı sebebiyle spor yapmak için kendi evinde oluşturduğu spor salonundan Gamador Meydan'da olduğunu öğrenince daha da olumlu baktığını ekledi. Projenin hem yatırımcılar hem de sakini olmak isteyenler tarafından çok beğenildiği söyleyen Kayaalp, Ankara'ya ekonomik açıdan da olumlu katkılarının olacağını söyledi.



Yönetim Kurulu Başkanı

Av. Murat Karaarslan

"Gamador Meydan
Yatırımcıların Göz
Bebeği Bir Proje"

Yönetim Kurulu Başkanı Av. Murat Karaarslan da çocuklu aileler için özel olarak tasarlanan, 2 bloklu, ferah iç konseptli, geniş sosyal donatıları ve avantajlı lokasyonu ile hem yatırımcıların hem de sakinlerinin çok beğeneceği Meydan'ın tüm projelerde olduğu gibi sektöre bambaşka bir soluk getireceğini belirtti. Tüm davetlilerle yakından ilgilenen Karaarslan, misafirlere yoğun ilgilerinden dolayı teşekkür ederek, Ankara'ya değer katacak yeni projelerin de sinyallerini verdi.



*Mimar
Damla Halis Uslu*

Evinizi Sonbahara Hazırlıyoruz



Sonbaharın yaklaşmasıyla iç mekan tasarımına dair küçük tüyolar size bahar kadar enerji verebilir ve canlı hissettirebilir. İyi haber şu ki, evinizi aydınlatmak ve tazelemek, düşündüğünüzden çok daha kolay!

Odanızın düzeninden ve tasarımından bıktıysanız, mevsim geçişinde odanızın enerjisini değiştirmek sizi iyi hissettirecektir. Gerçekten bir şeyleri değiştirmek istiyorsanız hızlı ve kolay yol bulmak o kadar da zor değil. Odanızın tasarımının mükemmel görünmesinin sırrı, popüler dekor ürünleri pahalı bitkiler değildir. Daha ziyade, bu tasarım fikirleri söz konusu olduğunda özgün ve alışılmışın dışında düşünebilmeyi gerektirir. Elinizde bulunan eşyaları yeniden kullanarak yaratıcı olabilmeli ve evinizi tazelemek için birkaç zevkli tasarım riskini göze alabilmelisiniz. Birkaç değişiklik yaparak evinizde mevsimin değişimini kutlamaya hazırsanız, sonbahara hazırlamak için birkaç yaratıcı yöntemimiz var. Küçük bir değişiklik sizin için iyi olacaktır.

İşe Yaşam Alanınızı Temizlemekle Başlayın

Tüm düz yüzeyleri temizleyin ve tamamen yeni bir düzen oluşturun. Fazla eşyalardan kurtulun. Unutmayın, daha az eşya daha rahat mekanlar! Yapamadığınızı düşünürseniz evinizi fotoğraflayın ve daha sonra bunun için kendinize zaman ayırın detaylıca inceleyerek karar verin.



Mobilyalarınızı Yeniden Düzenleyin

Yeni bir bakış açısı ve yenilik duygusu oluşturmak için mobilya parçalarını ihtiyaca göre hareket ettirin dolu-boş ilişkisi kurun. Sonbahara hazırlığın en etkili ve kolay yollarından biridir.



Duvar Tasarımında Yaratıcı Olun

Yapabileceğiniz en kolay dekor parçalarından biridir, detaylı düşündüğünüzde birçok şey duvara asıldığında havalı durabilir. Güzel renkli bir servis tabağı, takılarınız, fotoğraf makinesi veya bir ayna boş bir duvara birlikte gruplandırıldığında yaratıcı bir eser ortaya çıkabilir. Bu sonbaharda evinize yeni bir bakış açısı kazandırın!



Doğadaki Güzelliklerin Farkına

Mini balkabaklarını güzel bir kaseye koyabilirsiniz. İsterseniz sazlıklardan kamış toplayıp bir vazoda sergileyebilirsiniz. Kış için ise yeni bitkiler yetiştirmek isterseniz, sonbahar kendi bitkinizi ekmeniz için tam mevsimi.

Kullanmadığınız Ürünleri Fonksiyonel Hale Getirin

Eski ders kitaplarını yığın haline getirip küçük bir yan masa yapın. Sehpa olarak eski bir seyahat bagajını boyayıp ve kullanabilirsiniz. Dolabınızda toz toplayan dokuma sepetlerini saksılara giydirebilir, boş bir şişeyi hasır ipe sarıp ve bir mumluğa çevirebilirsiniz. Unutmayın yeterli yaratıcılıkla, tasarım olanakları sınırsız!



Odalar Arası Aksesuar Takası

Yaşam alanlarınızda yeniliğin bir diğer kolay yolu odalarınızdaki aksesuarları birbiriyle değiştirmek olacak. Örneğin, salondaki bir objeyi yatak odasına yatak odasındaki bir bitkiyi salonu taşıyabilirsiniz. Perdeler, halılar ve aydınlatmalarda buna dahil olursa yeni bir ev konseptiniz olmuş demektir.



BÖLÜMLERİMİZ

- Acil Servis
- Allerji İmmunoloji
- Anestezi, Yoğun Bakım ve Reanimasyon
- Beslenme ve Diyetetik
- Beyin Cerrahisi Nöroşirürji
- Biyokimya
- Çocuk Cerrahisi
- Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
- Dermatoloji
- Erişkin Yoğun Bakım
- Evde Bakım Sağlık Hizmetleri
- Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon
- Gastroenteroloji
- Genel Cerrahi
- Göğüs Hastalıkları
- Göz Hastalıkları
- İç Hastalıkları (Dahiliye)
- Kadın Hastalıkları ve Doğum
- Kardiyoloji
- Kulak Burun Boğaz Hastalıkları (KBB)
- Nöroloji
- Ortopedi ve Travmatoloji
- Plastik Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi
- Radyoloji
- Üroloji (Bevliye)
- Yenidoğan Yoğun Bakım

Lokman Hekim Etlik Hastanesi Yenilenen Binasıyla Hizmetinizde



 **LOKMAN HEKİM**

Emlak Vergisi ile İlgili Bilinmesi Gerekenler

Gerçek ve tüzel kişilerin ev, bina, arsa gibi gayrimenkulleri kamu idaresi tarafından belirlenen bir vergiye tabi tutulur ve bu kişiler vergiyi ödemekle yükümlü kılınır. Emlak vergisinin ne olduğunu, nasıl ödendiğini, ödenmesi durumunda ne gibi müeyyidelerle karşılaşılacağı, mülk sahiplerinin bilmesi gereken önemli konulardır.

1319 sayılı Emlak Vergisi Kanunu'na göre kişilerin üzerinde bulunan bina, arsa, ev gibi taşınmazlar için devlete yapılan ödemelere emlak vergisi denir. Emlak vergisi, Türkiye Cumhuriyeti sınırları içerisinde bulunan tüm taşınmazları kapsar. İlk defa taşınmaz edinimi gerçekleşmiş ise emlak vergisi beyanname, taşınmazın bulunduğu yer belediyesine verilmesi gereklidir. Beyanname verilmesi esnasında

- Nüfus Cüzdanı Fotokopisi (Gayrimenkul sahibine ait)
- Bina Ruhsatı
- Yapı Kullanma İzin Belgesi
- Emlak Bildirim Formu

Belgelere ihtiyaç duyulacak olup işlemler kısa süre içerisinde tamamlanmaktadır. Ayrıca, taşınmaz beyan işlemleri artık E-Devlet portalından da yapılabilmektedir.

Emlak vergisi her yıl mayıs ve kasım aylarında olmak üzere iki taksitte ödenir. Bina, arsa ya da arazi gibi taşınmazlara ait bu vergiler ilgili belediyeler tarafından tahsil edilmektedir.

Emlak Vergisi Muafiyet Şartları Nedir?

Emlak vergisinden muaf olmak için kişinin herhangi bir gelirinin olmaması en önemli şartlardan biridir. Emekliler, şehit aileleri ve çocukları, gaziler ve engelliler indirimli emlak vergisinden yararlanabilirler. İndirimli emlak vergisinden yararlanmak isteyen kişiler için birtakım koşullar bulunmaktadır. Bunları sıralayacak olursak;

1. Türkiye Cumhuriyeti sınırları içerisinde olan taşınmazların brüt yüzölçümünün 200 metrekareyi aşmamış olması gerekir.
2. Taşınmazın tek bir meskene sahip olması gerekir.
3. Kişilerin sadece bir meskene sahip olmaları gerekir. Eğer birden fazla mesken sahibi ya da birden fazla mesken üzerinde hisseleri bulunuyorsa emlak vergisinden muaf olamazlar. Bu

durumda kişiler sahip oldukları her bir mesken için ayrı emlak vergisine tabii tutulur.

4. Emlak vergisi muafiyeti konutlar için geçerlidir. Bu konutlarda ikamet etmek ve başka bir konutlarının bulunmaması koşulu vardır. Fakat emlak vergisi sadece konutlar için değil iş yerleri, araziler, arsalar ya da yazlık konutlar için de geçerlidir. Kişi üzerinde bir iş yeri bile olsa emlak vergisini ödemek zorundadır. Bu durumda herhangi bir emlak vergisi indirimi uygulanmaz.

Emlak vergisi muafiyetinden yararlanmak isteyen kişiler tüm koşul ve şartları sağladıklarında ilgili belediyelere gerekli işlemleri yaparak muafiyet başvurusunda bulunabilirler. Muafiyet için gerekli olan belgeler ve formlar doldurularak işlemleri tamamlamaları gerekir.

Emlak Vergisinden Muaf Olmak İçin Gereken Belgeler

Emlak vergisinden muaf olmak için ilgili belediyelere iletilmesi gereken bazı belgeler vardır. Bu belgeler kişilere göre farklılık gösterebilir.

- Emekliler için emekli olduklarını gösteren belge ve tek evi olan emeklilerin emlak vergisi muafiyeti dilekçesi
- Engelliler için engelli kimlik kartı fotokopisi ve sağlık kurulu raporu
- Hiçbir geliri olmayan kişiler için vergi muafiyeti olmadığını gösteren belge ve T.C. Emekli Sandığı, Bağ-Kur, SSK gibi kurumlardan alınan aktif sigortasının olmadığını gösteren belge
- Şehit ve gaziler için dul, yetim ya da gazi olduğunu gösteren belge

Bu belgelerin yanı sıra belediyelere ibraz edilmesi zorunlu formlar eksiksiz bir şekilde doldurularak ilgili belediyelere verilmelidir. Doldurulan belgelerde ıslak imza kullanılması zorunludur.

Bazı kişiler bu vergi muafiyeti hakkında bilgileri olmadıkları için taşınmazlarına ait vergileri ödeyebilirler. Emlak vergisi muafiyeti olan kişiler vergi muafiyeti için başvurularını yaptıktan sonra geçmişe dair ödedikleri vergi ücretlerinin iadesini talep edebilirler. Geriye dönük olarak son 5 yıl içerisindeki vergilerin geri iadesi alınabilir. Vergi iadesi için gerekli olan formlar doldurularak ilgili belediyelere müracaat edildiğinde gerekli işlemler başlatılabilir.

Ali Zekeriya Özmen
Gamador İnşaat
Muhasebe ve Finans
Direktörü



**Gamador
Meydan Proje Lansmanı ve
Satış Ofisi Açılışı Görkemli Bir
Törenle Ankaralılarla Buluştu!**

Keçiören'in yükselen bölgesi Ovacık'ta yer alan, sunduğu sosyal alanlarıyla ve cazip yaşam olanakları ile 2 bloklu dev yaşam merkezi Gamador Meydan Proje Lansmanı ve Satış Ofisi Açılışı Kokteyli'ne Ankara'nın dört bir yanından davetliler akın etti. Ankaralıların yoğun katılımıyla satış ofisinde gerçekleştirilen kokteyle, iş dünyasının önde gelen isimleri, Ankara'nın seçkin yatırımcıları, Milli Güreşçi Rıza Kayaalp, Keçiören Belediye Başkanı Turgut Altınok ve beraberindekiler katılarak, örnek daireyi gezdi; proje hakkında bilgi edindi. Kokteyle teşrif edemeyen başta Ankara Büyükşehir Belediye Başkanı Sayın Mansur Yavaş, sektörde ortak amaca hizmet ettiğimiz şirketler ve tüm iş ortaklarımız da çelenklerini gönderdi. Organizasyon renki görüntülere sahne olurken, yayıncılığını Gamador İnşaat'ın üstlendiği Gamador Life dergimiz de kokteylin nabzını tuttu. Yaklaşık 2 bin kişiye ev sahipliği yapan kokteylde, davetlilere klasik müzik dinletisi eşlik etti.

gamador
Meydan



Gamador Meydan Olağanüstü Bir Yaşam

Ankara'nın parlayan yıldızı Yozgat Bulvarı üzerinde hızla yükselen Gamador Meydan, modern tasarımı ve eşsiz sosyal donatılarıyla yatırımcılarına olağanüstü bir yaşam sunuyor.

Eşsiz lokasyonu ve çevre yolu bağlantısıyla; Ostim OSB, İvedik OSB, Gimat, Otonomi, havalimanı, Etlik yeni Şehir Hastanesi, Gülhane Hastanesi, Siteler, Forum AVM, Antares AVM gibi şehrin gündüz nüfusu en yoğun olan bölgelerine birkaç dakikalık mesafede yer alıyor.

7 gün 24 saat güvenlik hizmeti, kapalı ve açık otopark alanları, bisiklet parkı ve araç lastik parkı gibi standart özelliklerin yanı sıra her ayrıntısı yaşayan aile bireylerinin ayrı ayrı keyifle vakit geçirebileceği şekilde tasarlanan Gamador Meydan yatırımcılarına bir evden çok daha fazlasını sunuyor.

Her blok altında ayrı ayrı bulunan fitness ve aletli pilates salonlarının yanı sıra çok amaçlı spor sahaları ve açık hava yürüyüş parkuru ile sağlıklı yaşam hayatınıza konuk oluyor.

Gamadorlu Çocuklar yine her blokta ayrı ayrı bulunan kapalı çocuk oyun alanları, macera adası, bisiklet sürüş parkurunda eğlenirken, Gamadorlu Ailelerin hep birlikte sosyalleşebilecekleri Lounge salonlarında ise bilardo, langırt, dart, playstation gibi etkinliklerin yanı sıra kahvelerini keyifle yudumlayabilecekleri çatı bahçeleri de projede yer alıyor.

Gamador Meydan'da evinizin hemen altında pek çok konuda hizmet verecek cadde mağazaları, evinizin konforundan ayrılmadan bir asansör uzaklığında sizi bekliyor ve yatırımınıza değer katıyor.

Yeni nesil cephe tasarımı, eşsiz botanik bahçesi ve sosyal alanlarıyla farklılaşan Gamador Meydan, iç mekan tasarımında da 3 oda 2 salon konseptiyle alışılmışın dışına çıkıyor.

Millet bahçesi mimarı tarafından her detayı özenle tasarlanmış, 29 basketbol sahası büyüklüğündeki dev botanik bahçe, sizi ve ailenizi doğayla buluşturacak.

İnşaat ve gayrimenkul sektörünün yenilikçi markası Gamador güvencesiyle inşa edilen Gamador Meydan, hayattan keyif almasını bilen yatırımcılarını bekliyor.



Ayakları
Yere Basmayan

Teknofest 2022

Karadeniz Sona Erdi

Her yıl düzenlenen, Türkiye'nin milli teknolojisini geliştirmek amacıyla düzenlenen ilk ve tek festivali Teknofest 2022 Karadeniz bu yıl Samsun Çarşamba Havalimanı'nda gerçekleştirildi.

Türkiye Teknoloji Takımı Vakfı ve Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı tarafından düzenlenen ve Türkiye'nin milli teknolojilerini geliştirmeyi hedefleyen ilk ve tek festival Teknofest, milli teknolojiyi tanıtmaya, geliştirmeye dair farkındalık yaratma amacıyla çıktığı yolda bir yıl İstanbul'da, ertesi yıl Anadolu'nun bir şehrinde gerçekleştiriliyor. Festival ücretsiz ve halka açık olarak gerçekleştirilen festivale, ülkenin dört bir yanından projeler yarışmalara katıldı, ödül aldı.

Bu yıl Karadeniz'de 5 gün boyunca 650 bin kişinin ziyaret ettiği ve binlerce takımın yarıştığı festivalde kazananlar ödülleri Selçuk Bayraktar'dan aldı. Kapanış konuşmasını yapan Bayraktar, İstanbul'da düzenlenecek Teknofest 2023'e tüm haklı davet etti. Bu yıl 99 farklı kategoride düzenlenen yarışmalara 149 binin üzerinde takım, 500 binin üzerinde yarışmacı rekor bir katılımı başvuruda bulundu. Festivalde yarışma düzenlenen kategorilerin bazıları ise şöyleydi:

- Biyoteknoloji İnovasyon Yarışması
- Savaşan İHA Yarışması
- Efficiency Challenge Elektrikli Araç Yarışları
- Robotaksi Binek-Otonom Araç Yarışması
- Jet Motor Tasarım Yarışması
- İnsansız Su Altı Sistemleri Yarışması
- Tarımsal İKA Yarışması
- Tarım Teknolojileri Yarışması
- İnsansız Hava Aracı Yarışması
- Helikopter Tasarım Yarışması
- Turizm Teknolojileri Yarışması
- Sağlıkta Yapay Zeka Yarışması
- Sürü Robotlar Yarışması
- Karma Sürü Simülasyon Yarışması
- Dikey İnişli Roket Yarışması
- Sanayide Dijital Teknolojiler Yarışması
- Hyperloop Geliştirme Yarışması
- Ulaşımında Yapay Zeka Yarışması
- Model Uydu Yarışması



*“Herkes dünyayı değiştirmeyi düşünür, ama
kimse kendini değiştirmeyi düşünmez.”*

Lev Nikolayeviç Tolstoy





Kalıcı Makyaj Uzmanı

Serpil Çakır'dan Güzellik Sırları

“İnsanları Mutlu Ediyoruz”

Son dönemlerin popüler uygulaması kalıcı makyaj üzerine gerçekleştirdiğimiz röportajımızda uygulama sürelerinden, işlem sonrası yapılması gerekenleri Güzellik Uzmanı Serpil Çakır sizi için yanıtladı.

Kalıcı makyajdan bahseder misiniz, nasıl bir işlemdir?

Kalıcı makyaj, son yılların en trend işlemidir. Özellikle, yaklaşık bir 10 yıldır Türkiye'ye girmiş en özel işlemlerdendir. Kullanımı oldukça pratik ve rahat olmasıyla günümüzde kadın-erkek ayırt etmeksizin herkesin tercih odağı olmuştur.

En çok sorulan sorulardan bir tanesi ikisinin fark nedir oluyor. Kalıcı makyaj bir dövme işlemi değil, yarı kalıcı bir işlemdir.

“Artık Kalıcı Makyaj Erkeklerin de Tercihi”

Kalıcı makyaj yüzümüzün hangi bölgelerine yapılır?

Kalıcı makyaj yüzümüzün her bölgesini yapılabilir. Şu anda sadece hanımların kalıcı makyaj yaptırdığına dair algı yıkılmış durumda çünkü erkek danışanlarımız da birçok işlem için bizi ziyaret etmekte. Cilt bakımı, lazer epilasyon ve genetik faktörlerden oluşan mor ya da koyu renkli dudaklar için dudak renklendirme işlemleri de ilk sıralarda. Erkeklerin en trend işlemlerinden olan kaş, ifade bozukluğunu iyileştirmek için çok tercih ediliyor. Sadece estetik kaygılardan dolayı değil saç ekiminden sonra tohum tutmayan bölgelere, vitiligo hastalarına, kanser hastalarına örneğin meme ucu alınan hastalara ve alopesi - saçkıran- hastalarına da doktor kontrolü altında kamuflej makyaj diye adlandırdığımız medikal işlemler uygulanıyor. Kamuflej makyajları kadın-erkek ayırt etmeksizin herkese uygulayabiliyoruz. Genel anlamıyla tüm danışanlarımızın çokça tercih ettiği uygulamalar da kaş, dipler, göz ve dudak renklendirme işlemleri oluyor.

“3 Gün Su Değmemeli”

Bu bölgelere yapılan işlemlerin bakımı nasıl yapılmalı?

Özellikle yüz bölgesine işlem yapıldıktan sonra 3 gün su değmemesi gerekiyor. Çünkü yarı kalıcı işlem yaptığımız için bu işlem su değdiğinde bazal tabakaya inmesi gerekiyor yani kalıcılığını biz artırmamız gerekiyor. Danışanın işleminden sonra hamam, solaryum, deniz ya da havuz gibi planları varsa bunu önermiyoruz.

Kalıcı makyajın kalıcılık süresi nedir? İşlem süreleri nelerdir?

Kalıcı makyajın kalıcılığı yine kişinin cildine bağlı ve sonrasındaki kendini korumasına bağlı. Kimi ciltler yağlı, kuru ya da karma cilt tipi olduğundan süreler değişkenlik göstermekte. Cilde bağlı en az 1 yıl en fazla 3 yıl bazen daha fazla da sürebiliyor; 5 yıl nadiren 6 yıl bile kalan işlemlerimiz oluyor. Bu sonuçlar da bize gösteriyor ki cilt tipi kalıcı makyajın kalıcılığı açısından çok önemli. Tabii ki de danışanımızın işlem öncesi cilt tipini saptayarak ona en uygun uygulamayı seçiyoruz.

İşlem süreleri de bölgeye göre değişiyor, örneğin kaş ve göz için süreler 1-1 buçuk saat arasında olurken, dudak daha özel bölge olduğu için yaklaşık 2 buçuk saat sürmekte. Cildine bağlı en az 1 yıl diyoruz yağlı ciltler için en fazla 3 yıl diyoruz Bu da yine dudakta ve gözde işlem her zaman değişik olur

Kalıcı makyaj kimlere yapılmaz?

Kalıcı makyaj, hamile hanımlara yapılamaz. Emziren annelere de bebek ek gıdaya geçtikten sonra yapılabilir. Kanser hastalarına ise tedavisi bittikten 6 ay sonra doktorunun izni dahilinde işlem uyguluyoruz.

“Zamandan Tasarruf Edin”

Kalıcı makyaj bize günlük hayatta ne gibi kolaylıklar sağlar?

Kalıcı makyaj, ilk öncelik olarak vakitten çok kazandırıyor. Özellikle çalışma hayatında aktif rol alan kadınlar için büyük avantaj sağlıyor. Kişinin cildine bağlı günlük yaptığı makyajın kalıcılığı birkaç saat olabiliyor. Cilt, makyajı kabul etmiyor, siliniyor ya da canlılığını yitiriyor. Bu sürekli tekrarlayan bir hal alınca kalıcı makyajın sağladığı kolaylık herkesi cezbediyor.



Kalıcı makyajı hangi eğitimleri almış kişilere yaptırmalıyız?

Bir kere her şeyden önce eğitim önemli ama tecrübe de çok önemli. Biz de mezun ediyoruz öğrencilerimizi bu yüzden en az usta öğretici seviyesine gelene kadar pişmelerine özen gösteriyoruz. MEB onaylı belgeleri ve alanı ile alakalı her türlü seminere katılması gerekiyor. Çünkü işimize her gün yenilikler geliyor bu yüzden takibinde kalarak bilgilerini güncelleyip, yeniliklerden haberdar olunması gerekiyor.

Hizmet alacak kişinin bol bol video izlemesi, işlemi yapan kişiyi canlı canlı muhakkak işlemlerini tek tek incelemeleri gerekiyor. Çünkü kişi ya da kurum kendine ait uygulamaları paylaşırken maalesef görselleri başkasına ait hesaplardan alıp, kendi logosunu, ismini koyup paylaşabiliyor. Bu yüzden de danışanlar bu konuda hayal kırıklığına uğruyor.

Günümüzde tercih edilen en popüler işlemler nelerdir?

Kalıcı makyajlı genelde en çok artık hiç ayırım yok. Eskiden dudak işlemlerini tercih etmiyorlardı şu anda inanılmaz dudak renklendirme işlemi tercih ediliyor. Kaş, eyeliner ve dipler de hepsi tercih edilen işlemler arasında.

Kadınlar en çok hangi dönemde daha çok kişisel bakım işine girer?

Genelde biz kadınlar depresyona girdiğimizde bir değişiklik istiyoruz. Bazen de hava şartlarından dolayı bile modumuzu değiştirmek isteyebiliyoruz. Aslında kalıcı makyaj için şu zaman demek biraz zor yeter ki aynaya baktığımızda daha iyi hissedebilelim... Ancak yukarıda da söylediğim gibi artık sadece hanımlar değil beyler de bu kafileye katılmış durumda. Erkekler de el, ayak ve klinik bakımlarını, lazer uygulamalarını çok tercih eder durumda. Bu manzaraları görmek bizi de çok mutlu ediyor çünkü güzellik cinsiyetle sınırlanılacak bir şey değildir. Herkes kendisinin en iyi halini görmeyi hak ediyor.

“Pahalı Ürün İyi Ürün Demek Değildir” İyi bir cilt bakımı için “En pahalı ürün en iyisidir” doğru bildiğimiz yanlışlardan mı?

Hayır, bu algı yanlış. Kişi, hangi ürünün iyi gelip gelmeyeceği kendini, cildini tanıması ve ürünlerin içeriği ile alakalıdır. Pahalı ürün iyidir düşüncesi yanlıştır.

İşlemlerinizde kullandığınız içeriklerin önemi nedir?

Kullanılan ürünler her şeyden önce organik olmalı. Mineral ve su bazlı ürünler kullanılıyor çünkü vücuttan su atılması gerekiyor yani havayla temas halinde su kendiliğinden yok olup gider. Bizim de amacımız yıllarca kalıcı olması değil çünkü her zaman trend değişiyor; bir dönem ince kaşlar vardı şimdi kalın kaşlar ve düz kaşlar var bu yüzden yarı kalıcılığı tercih ediyoruz. Mineralli boyaları kullanmak hem sağlıklı hem de ciltten atılması kolay. Boyaların ciltte kaybolma süreleri ve açları yine cilde bağlı olarak değişkenlik gösterebiliyor.

“Yaz Kış Güneş Koruyucu Kullanılmalı” Yazın cildimize yaptığımız en büyük yanlışlar nedir?

Maalesef cildimize ne yazın ne de kışın gerekli özeni göstermiyoruz. 4 mevsim muhakkak yüksek faktörlü güneş kremi kullanmalı kullanmalı. Artık mevsimler de değiştiği için güneşin açısı çok önemli, direkt güneşe ve soğuğa maruz kalmak lekeler de davetiye çıkarıyor.

Siz aynı zamanda eğitim de veriyorsunuz. Eğitimlerinizden biraz bahseder misiniz?

Evet, şehir şehir gezip eğitimler veriyoruz. Zaman zaman büyük workshoplar hazırlıyoruz, otel eğitimlerimiz ve birebir eğitimler veriyoruz. Aynı zamanda MEB onaylı akademik eğitimler de veriyoruz. Birçok alanda özellikle güzellik sektöründe eğitimler veriyoruz.

Son olarak okurlarımıza neler tavsiye edersiniz?

Lütfen herkes işlem yaptıracığı yeri iyi araştırсын ve uzmanları iyi araştırсын. Kulaktan dolma bilgilerle hareket etmesinler. Bu tür araştırmadan öğrenmeden yapılan işlemler kişinin hayatını zindana çevirebiliyor ve kalıcı makyajın kötü bir işlem olduğuna dair ön yargılar oluşmaya başlıyor. Kalıcı makyaj kötü bir işlem değil aksine harika bir işlem. Biz yapılan işlemlerle insanları mutlu ediyoruz.



Siz Hangi Renksiniz?

Renklerin Enerjisi

Hayatın her anında karşımıza çıkan renk; antik çağlardan beri bir anlatı yolu. Renklerin anlamı ve insanlar üzerindeki etkileri, kültürel, sosyal veya psikolojik bir bakış açısıyla olduğu kadar iletişim açısından da incelenebilir. Bu anlamda çeşitli renk kombinasyonları; sosyal hayatta, pazarlamada, tüketimde, iç ve dış dekorasyonda bilgi aktarmak ve güzellik katmak için kullanılır. Renklerin anlamı ve özellikleri.

Renklerin Anlamı ve Özellikleri

Rengin sıcak veya soğuk olmasına göre değişiklik gösterebilir. Soğuk tonlar; genel olarak huzur, sakinlik, dinginlik, üretkenlik, rahatlık, özgürlük ve güven kavramlarını çağırır. Bu renklerin uzaklaştırıcı etkisi olduğu için dar iç duvarlar ve alçak tavanlar için tercih edilebilir. Özellikle açık ve soğuk renkler tavanı yükseltme özelliğine sahiptir.

Daha yüksek dalga boylarına sahip sıcak renkler, soğuk renklere göre daha kolay algılanır. Beyni uyaran sıcak renkler, enerji, canlılık, heyecan, saldırganlık, dışa dönüklük veya mutluluk anlamına gelebilir. Sıcak renkler, iç mekanda iletişimi ve yakınlaşmayı artırma etkisine sahiptir. Bu nedenle özellikle duvarlarda tercih edilmektedir.

Kırmızı

En güçlü renklerden biri olan kırmızı; enerji, cesaret, kararlılık, dışa dönüklük, neşe ve heyecan gibi duygu ve kavramları çağırır. Kırmızı genellikle bireyler üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir ve bazı durumlarda tehlikeyi ve bu anlamı da sembolize edebilir. Hal böyle olunca özellikle acil durumlarda saldırganlık ve korku gibi duyguları da serbest bırakır ve tansiyonun yükselmesine neden olabilir. Bu anlamda çoğu durumda neşeli bir renk iken, bazı durumlarda rahatsız edici olabilir.

Kırmızı, tüketicilerin yoğun ilgisini çeken güçlü bir renk olduğu için pazarlama ve reklamcılıkta da sıklıkla kullanılmaktadır. Kırmızı ve tonları, duygusal yoğunluğu anında ortaya çıkarabilir veya artırabilir ve ayrıca açlıkla ilişkilendirilebilir. Dolayısıyla bu renk; gıda sektöründe, restoran dekorasyonunda ve fast food işletmelerinde de kullanılmaktadır.

Sarı

Sokaktayken bile sarının farklı tonlarını görebilirsiniz ve en çarpıcı renklerden biridir. Bu renk; hemen fark edildiğinden trafik ışıklarında ve taksilerde kullanılır. Güneş, sıcaklık, neşe ve canlılık gibi olumlu anlamlara sahip olan sarı, aynı zamanda çalışmayı ve işbirliğini de temsil eder. Bu nedenle bazı işyerlerinde takım çalışmasını aktif olarak teşvik etmek için dekor ve aksesuarlarda sarı tonlar tercih edilebilir.

Bu renk göz alıcıdır ve bazı durumlarda tehlike ve riske de neden olur. Bu nedenle bazı uyarı işaretlerinde sarı renk kullanılır.

Turuncu

Canlı, çarpıcı, hareketli ve heyecan verici bir renk olan turuncu, gösterişi de simgeleyebilir. Turuncu metabolizmayı hızlandırma, canlılık verme ve zihni harekete geçirme etkisi vardır. Kullanıldığı ortama enerji ve neşe getirdiği için dekorasyon başta olmak üzere sıklıkla tercih edilmektedir.

Yeşil

Yeşil, doğayı yansıtır ve en güven uyandıran renklerden biridir. Yeşil ve tonları gençlik, canlılık, umut ve yenilik gibi kavramları da ifade eder. Bu nedenle, yeşil özellikle finans sektöründe popülerdir. Yeşil ayrıca sinir sistemi üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Bazı durumlarda, bu renk kliniklerde hastaların rahatlamasına ve sakinleşmesine yardımcı olmak için kullanılır.

Dekorasyonda balkon ve teras duvarlarında doğal etkiyi yansıtmak için açık yeşil tonlar tercih edilebilir.

Mavi

Gökyüzünün ve denizin rengi olan mavi, genellikle barış ve güvenliği temsil eder. Bu bakımdan özellikle iç mekanlarda kullanılan açık mavi tonları; rahatlatıcı ve sakinleştirici bir ortam yaratıyor. Bu renk aynı zamanda hoşgörü, memnuniyet, modernlik vb. anlamlar da taşır. Günlük hayatımızda karşılaştığımız birçok nesnede kullanılır ve olumlu bir etkisi vardır. Örneğin, bir ofiste veya çalışma odasında mavi ve tonlarını kullanmak verimliliği artırabilir.

Mor

Mor asaleti temsil eder; aynı zamanda ihtişam, lüks, zenginlik ve zarafet kavramlarını da çağırır. Bu gösterişli çağrışımlar nedeniyle, mor ve tonları dekorda sıklıkla tercih edilir. Mor aynı zamanda tutku ve romantizmin rengidir. Sanatsal düşünceyi ortaya çıkarır ve yaratıcılığa ilham verir. Leylak ve lavanta gibi açık morlar olumlu duyguları temsil ederken, mor bazen depresyon ve üzüntü ile de ilişkilendirilir. Özellikle dekorda koyu mor tonları kullanırken, dikkatli olunmalıdır.

Siyah

Siyah, ışığı emer ve aslında bir renk değildir, yas ve karamsarlığın sembolü olarak bilinir. Bu nedenle siyahın gizemli ve korkutucu bir yanı vardır. Ayrıca düzensizlik, kaos ve belirsizlik gibi olumsuz kavramları da sembolize edebilir. Siyah aynı zamanda gücü simgelemektedir. Bir anlamda saygı kavramını çağırıştıran iş görüşmelerinde siyahı sıklıkla görebilirsiniz. Siyah aynı zamanda bilgelik, ciddiyet, otorite ve istikrar anlamına gelir; klasik ve zamansız bir renktir. Dekorasyon amaçlı kullanılır ve mekana modern bir dokunuş katar.

Beyaz

Beyaz tüm renkleri kapsar ve genellikle saflığı ve temizliği temsil eder. Bu nedenle steril bir görünümü andıran bu renk; doktor ve hemşire gibi tıp alanında çalışanlar tarafından kullanılmaktadır. Aynı zamanda teslimiyeti ve kararlılığı temsil eden beyaz, iş görüşmelerinde ve mülakatlarda da ilk tercih olabilir. Beyaz, mülakat yapan bir adayın çatışmaya meyilli olmadığı, aynı zamanda özgür ve yaratıcı olduğunu simgeler. İç mekan dekorasyonlarında sıkça tercih edilen beyaz temiz ve ferah hissini verirken uzak doğuda Çin ve Japonya'da ölümü temsil eder.

Pembe

Pembe, yumuşak, sade ve sıcak bir ortam oluşturmaya uygun açık bir renktir. Açık pembe, genellikle romantik bir atmosfer için tercih edilir, hayalleri ve aşkı simgeler. Pembe ayrıca insan psikolojisi üzerinde sakinleştirici bir etkiye sahiptir ve çocuk odalarında yaygın olarak kullanılan bir renktir. Çocuğunuzun odasına sakinleştirici bir hava katmak için pembe rengi kullanabilirsiniz.



Gerçek Deneyim An

Bu sayımızda Yoga Eğitmeni Dila Yener sayfalarımızı süslüyor. Bir merak üzerine başladığı yoga serüvenine eğitmen olarak devam eden Yener, şimdi birçok kişinin hayatına dokunuyor.

Yoga sizin için ne ifade ediyor? Nasıl tanımlarsınız?

Yoga'nın genel geçer bilinen çok tanımı var. Benim için ifadesi, dengelenmek hem de her hücrede. Ruhen, beden, zihnen an'da dengelenmek. Beden pratik hem bedeni dengeliyor, ruhen pratik arındırıyor, zihnen de zihnin sürekli oynayan halini kontrol etmemizi kolaylaştırıyor.

İçinde bulunduğumuz anı gerçekten yaşamayı nasıl öğreniriz? Yoga bu nokta bize nasıl yardımcı oluyor?

İçinde bulunduğumuz an'ı gerçekten deneyimlerken, Yoga'nın mindfulness odaklı olması kendiliğinden pratiği kolaylaştırıyor. Meditasyonla anlık duyumlarda derinleşirken, pozlarda kalışımızda bedeni anda fark etmemizi sağlıyor. Her an bizi anda yaşatan taze nefeslerimizi gözlemlemek de bunun bir yolu. :)

Sizi ilk denemeden sonra sizi ikinci defa yoga yapmaya ve devam etmeye sürükleyen duygu ve düşünceler nelerdi?

Merak ve egoydu sanırım. Egom beden pratikte kalmıştı ilk pratiğe girdiğimde, henüz ruhen ve zihnen bir bütün olduğunu fark etmemişken :) devamında ise o merak aslında pratiklerden çıkıştaki rahatlatma hissiydi, bırakma hali; bunu merak ettim hep. Sonrasında da hiç bitmeyen bir yol olması, daha çok merak ettirdi hala da ettiriyor ve belki şimdi bu noktada da elimden geldiğince başta beslemeye istediğim ego dengelenmek istiyor :)

İnsanlar yoga yapmanın zor ve zahmetli olduğunu düşünürlər. Bu doğru mudur?

Benim fikrime göre, istedikten sonra hiçbir şey zor ve zahmetli değil. Farkındalıkla, kolaylıkla ve keyifle dahil olursak yoga pratiklerine; bir sorumluluktan, zorluktan, zahmetten ziyade bir arınma aslında, hem esnemek hem de güçlenmek; dolayısıyla dengelenmek :)

Günümüzde yoga eğitmenliği çok popüler. Bir yoga dersine girerken eğitmenin yeterli olup olmadığını anlamak için nelere dikkat edebiliriz?

Öncelikle güven vermesi. İster grup dersi ister bireysel ders olsun, bir eğitmen öğrencisine güven vermeli. Bu hem ruhen ve enerjisel olarak bir güven. Hem de güvenilir bir ortam sağlaması. Temiz bir ortam ve ders saatlerinde olmasına dikkat edilmeli Öğrenci bedenlerine dokunurken izin alması ve her ne olursa olsun o derste bir Yoga Eğitmeni olduğunu bilmesi ve sınırlarını koruması. Elbette öğrencileri zorlamadan da onları geliştirmesi ve her zaman ilk pratiği olan öğrenciye bedendeki hassas noktaları uyarması :) Kısacası yine ruhen, beden ve zihnen hem teoride hem pratikte güven, berraklık ve temizlik sağlaması. :)

Dila Yener
Yoga Eğitmeni

Yogada "asana" olarak tabir edilen duruşların beden üzerindeki etkilerinden bahseder misiniz?

Asanalar, beden duruşları yani pozlar bedendeki blokajları arındırıyor bu enerjisel kısmı. Hatırlamak gerek belki, beden kayıt tutuyor; yani herhangi bir psikolojik anı sonrasında bedenimizde blokajlar ve kayıtlar kalıyor. Bizlerde yoga pratiğinde asanaları uygularken bedeni arındırarak çok daha berrak bir duyum almaya çalışıyoruz içeriden. Fiziksel olarak da elbette bedeni kendi beden ağırlığımız ve sınırlarımız dahilinde güçlendirip, esnetiyoruz; yani burada da dengelenmek :)

Her gün evde sadece 10 dakikalık bir yoga uygulaması için mutlaka yapılmasını önereceğiniz, çok önemli bulduğunuz asanalar hangileridir?

Bu 10 dakika özellikle de sabahsa bir ısınma akışı olarak; Aşağı Bakan Köpek, Masa, Çocuk pozu 3 poz arasında akışkan bir şekilde ısınabiliriz. Devamında bedenin ihtiyacı kadar bir Güneşe Selam serisi tercih edebilir. Akşam veya uykuya geçmeden öncede ısınma akışı sonrasında Aya Selam tercih edilebilir :)

Yoga yapan ya da yogayı henüz hayatına dahil etmemiş kişilere verebileceğiniz en önemli tavsiye nedir?

Yoga yapanlara tavsiyem elbette ilk olarak pratiğiniz daim olsun:) keyifle, kolaylıkla, farkındalıkla ve şefkatle dönüştürsün sizleri dengelesin; hem beden hem ruhen hem de zihnen.

Henüz hayatına yogayı dahil etmemiş kişiler içinse, eğer istiyorlarsa "şimdi değil de ne zaman?" Eğer henüz istemiyorlarsa "vardır belli bir zamanı."

Her an şükranla, farkındalıkla ve şefkatle; Namaste,, :)



Ruhumuzu Yansıtan Saçlar

Saçlarımızın uzunluğu, kullanım şeklimiz, rengi ve dokusu tesadüf değildir. Kızılderililere göre saçımız ruhu temsil eder. Sizce Kızılderililer gibi mistik bir toplum yanılmış olabilir mi?

Saçlarımız tüm düşüncelerimizin, yediklerimizin, söylediklerimizin kaydedildiği ve vücudumuzdan ayrıldığı yerdir.

Sağın kendine has bir dili vardır, örneğin ortadan ayrılan saç, düşünce birliğini ifade eder. Örgüler varsa, saçta aklın kalple bir olduğunu gösterir. Saçı açık bırakmak veya toplamak, ortama girerken güven duygunuzla ilgilidir. Örneğin daha çekingen olacağınız ya da pek sosyalleşmek istemediğiniz ortamlarda duruma göre saç toplar ya da topuz yaparsınız ama rahat bir ortamda saçınızın her hareketi size daha da rahatlık verir. Bir diğer ilginç olan da kişi kendini güvensiz hissettiğinde, özellikle ayrılık sürecinde saçları dökülür.

Saç kesimi; ayrılıktır. Evet, ayrıldığı-mız kişiden zihinsel olarak ayrılmak istediğimizde saçlarımızı keseriz. Kadim toplum Kızılderililer için saç kesimi ayrılığı temsil eder; yas tutulur. Saçınızı yıkama arzusu, enerjinizi yenilemek ve dünya ile temasa geçme isteğidir. Saçlarımız bir anten gibidir. Her şeye ihtiyaç duyar ve kaydeder ve bu kaydedilen bilgiler ağırlık hissettirir; hafifletmek için yıkarız.

Eski toplumlarda, barbar toplumların saçları kısa, zeki toplumların ise uzundu. Bunun nedeni, vahşilerin duygusal ve ruhsal temastan uzak olmasıdır.

Yogiler, dış dünyayla teması kestikleri ve sadece meditasyona yönelmek için saçlarını traş ederler.

Saç bizim hafızamız, ruhumuzun bir yansımasıdır. Onlara iyi bakalım, gerektiğinde teşekkür edelim, onların gerektiği kadarını bedenimizden uzaklaştıralım.



Sevimli Dostlarımız Rüya Görür mü?

Uykuda yürüyorlar. Hayvanların nasıl rüya gördüğüne dair kesin bir bilgi bulunmamakla birlikte, bazı deneyler hayvanların da rüya gördüğünü ileri sürmektedir. İnsanlar, hayvanlarda da bulunan "REM" adı verilen uyku evresinde rüya görürler. Bu aşamada gözbebeğinin hareketi ile dışarıdan fark edilebilir ve beynin elektiriksel aktivitesini ölçen EEG cihazının elde ettiği dalgalar insan ve hayvanlarda aynı özelliklere sahiptir.

Birçok evcil hayvan sahibi, köpeklerinin bir süre uyuduktan sonra kuyruklarını salladığını, titrediğini, irkildiğini, hırladığını veya çeşitli sesler çıkardığını fark etmiştir.

Uzmanlar, bunların muhtemelen rüya karışıklığının belirtileri olduğunu söylüyor.

Hayvanlar rüyalarında ne görürler?

Hayvanların rüya görüp görmediğini kanıtlamak neredeyse imkansızken, gözlemler onların da rüya gördüğüne dair veriler sağladı. Birincisi, hayvanların farklı uyku evrelerindeki fiziksel davranışlarını incelemek, ikincisi ise uyku sırasındaki beyin aktivitelerinin insan beynininkine benzer olup olmadığını görmektir. Araştırmalar sonucu, hayvanın kalktığını, yürüdüğünü ve saldırganlaşmaya başladığını görüldü. Kedilerin uykularında fare avlıyormuş gibi davrandıkları, köpeklerin de benzer şekilde davrandığı, fare ve kuşların beyinlerindeki bu faaliyetlerin rüya olarak yorumlanabileceği sonucuna varıldı.





Zihin Hapishanesinden Özgürleşmek

Yaşadığınız bir olay üzerine tekrar tekrar düşündüğünüz oldu mu? Zihninize takılan bir şeyi bırakmakta zorlandınız mı?

Ruminasyon; işlevsel olmayan ve sonuca varmayan düşüncelerin zihinde bozuk bir plak gibi tekrar etmesidir. Kişi yaşadığı olayı çözmek için harekete geçmek yerine olası neden ve sonuçları düşünmekten kendini alıkoyamaz. Dolayısıyla ruminatif düşünce biçimi, kişinin sorun çözme becerilerini etkileyerek alternatif çözümlerden uzaklaşmasına neden olur.

Ruminatif bireyler, geçmiş deneyimlerini olumsuz hatırlayarak yaşamlarının olumsuz olaylarla dolu olduğunu düşünür. Yaşadıkları bir sorunu kötümser bir tonda yorumlarlar. Sorunun kendileriyle ilişkili yönlerini değerlendirirken kendi başarılarını küçümseyerek, hatalarında genelleme yaparak, çarpıtılmış bir yargıya varırlar. Dolayısıyla bireyler karamsar bir tutumda kendilerini olumsuz bir şekilde değerlendirir ve gelecek hakkında umutsuzluğa kapılırlar.

Peki ruminatif kısır döngüden çıkmak için ne yapmak gerekir?

- Yaşadığınız olayda olumsuz bir sonuca vardığınızda sizi oraya ne götürdü?
- Başlangıçta olay hakkındaki düşünceleriniz nasıldı?
- Aynı konu üzerinde tekrar tekrar düşünerek çözüm veya cevap bulabildiniz mi?
- Konu zihninde netleşti mi daha da mı karıştı?

Düşüncelerimiz bazen bizi sarar ve onların bizden büyük olduğunu düşünürüz. Oysa çözüm düşüncelerimizi baskılamak veya görmezden gelmek değildir, düşüncelerimizle birlikte olabilmek ve düşüncelerimizle kalabilmektir. Çünkü düşüncelerimizden kaçmak, onları baskılamaya çalışmak veya görmezden gelmek düşüncelerin daha çok gelmesine neden olur. Olumsuz bir zihinsel uğraş içerisinde olduğumuzu fark ettiğimiz anda; düşüncelerimizden bir adım geri gidip mesafe almak, düşüncelere kapılmadan onları gözlemlemek ve yargılarımızdan uzaklaşmak ruminasyona sürüklenmemizi engeller.

Zorlanmalarımızın ve acılarımızın kaynağı deneyimlerimiz değil, deneyimlerimize atfettiğimiz yargılarımızdır. Yaşadığımız zorlayıcı deneyimlerimize yargısız bir şekilde ışık tutabilmek bizi özgürleştirecektir.

**Uzman Klinik
Psikolog
Güneş DURSUN**





Ördek Sendromu

Gerçekten Mutsuz Musunuz?

İnsanların sosyal medyaya yansıttığı hayatlar sizi mutsuzluğa sürükleyebilir. Ama bilinmeli ki kimse tam anlamıyla mutlu değil. Bilim insanları bunun üzerine bir araştırma yaptı ve bu durumun adına Ördek Sendromu dedi. İlk olarak Stanford Üniversitesi tarafından keşfedilen bu sendrom, zihinsel bir sağlık problemi değil fakat yine de ördek sendromunun zamanla gerçek zihinsel sağlık sorunları ortaya çıkara-bileceğini öne sürdü.

Nedir Bu Ördek Sendromu?

Ördek Sendromu terimi, su altında hırslı şekilde kürek çeken ancak zahmetsizce yüzer gibi görünen ördeklerin görüntüsünden türetilmiştir. Ördek sendromu, özellikle sosyal medyada mükemmel bir yaşam yanılsaması yaratmaya çalıştığınızda, ancak bu şekilde görünmek için yüzeyin altında çok çalıştığınızda ve hayattaki tüm güzel şeyleri bir arada tuttuğunuzda ortaya çıkan bir sendromdur. Ördek sendromunuz varsa, başkaları hayatınızın mükemmel olmadığını öğrenirlerse ne düşüneceği konusunda endişelenebilirsiniz. Kimsenin neler yaşadığını anlayamayacağını veya ilişki kuramayacağını hissedebilirsiniz, ancak yalnız değilsiniz...

Ördek Sendromu Belirtileri

Ördek sendromunun kanıtlanmış resmi bir tanımı bulunmamakta birlikte, sendromu yaşayanların ortak bir yanı vardır, ancak belirti ve semptomlar elbette farklılık gösterir.

- Diğerlerinin hayatının daha iyi olduğunu düşünmek
- Hayatın taleplerine ayak uyduramıyormuş hissine kapılmak
- Kıyaslama yapmak
- Eleştirilme korkusu
- Kendinizi keşfetmek için manipüle ediliyormuş gibi düşünmek

Peki Ne yapmalıyız?

Bir psikoterapistte görünmek, tedavi görmenize ve ördek sendromunda size rehberlik edecek destekleyici birini bulmanıza yardımcı olabilir. Ayrıca, hayatın sizden çok şey talep ettiğini düşünüyorsanız, terapi genel sağlığınıza da yardımcı olabilir. Doğru terapisti bulmak, terapiden istediğinizi ve ihtiyacınız olanı elde etmek için çok önemlidir. Hiç terapi görmediyseniz, ne bekleyeceğinizi merak ediyor olabilirsiniz, ancak terapist terapinin nasıl olduğunu açıklayabilir.

Her şey yolunda değilken her şey yolundaymış gibi davranmanıza gerek yok. Özellikle öğreniyorsanız, terapi dışında başka destek yöntemlerini de deneyebilirsiniz.

- Öğretmeninizden ekstra yardım isteyin
- Ders alma şansınız varsa ders alın
- Kampüs içi danışmanlık merkezini kullanın
- Ördek sendromuyla başa çıkmanıza yardımcı olacak diğer yollar ise
- Farkındalık faaliyetlerine katılın
- Sınırlarınızı belirleyin
- Zaman yönetimi becerilerini öğrenin
- Sevdiklerinizle konuşun



Aile

Çocuk Aktiviteleri

Eskiden çocuklar bütün gün arkadaşlarıyla dışarıda oynuyorlardı ve onları eve getirmek için çaba sarf ediyorduk. Elbette teknolojinin hayatımıza bu kadar girmediği bir dönemden bahsediyoruz. Bu günlerde ise çocuklar dışarı çıkıp arkadaşlarıyla oynadıklarında, iletişim kurduklarında mutlu oluyoruz. Tabletlerden bilgisayarlara, çocukların neredeyse tüm zamanlarını geçirmek istedikleri teknolojik cihazlar hem zararlı hem de faydalı yönleri var. Çocukları sosyal hayatlarından ayıran tabletlerden biraz uzaklaştırmak ve sosyal aktivitelere dahil olmalarını sağlamak için çocuklarla yapılacak etkinlikleri sizin için derledik.

Evde Ne Yapılır?

Evinizdeki hasarları veya arızaları birlikte onarın. Birlikte en sevdiğiniz yemeği veya tatlıyı hazırlayın. Çiçek dikin, bitkileri sulayın, birlikte toprağı değiştirin. Evde koltuk, yastık, çarşaf vb. eşyalarla bir çadır kurun ve içinde evcilik oynayın.

Çocuğun dikkatini tablettan, telefondan başka bir şeye çekmek için en önemli şey, aile bağlılığı ve aile duygusudur. Onları yasaklamak veya sert davranmak yerine, tüm aileyle vakit geçirmelerine izin vererek çocukların tabletlerden uzak durmalarına yardımcı olabilirsiniz. Aile bilincini ve bağlılığını artıracak çocuklara yönelik faaliyetlere göz atalım.

Birlikte Oyun Oynayın

Çocuğunuzun en sevdiği kutu oyunlarından oynayın. (KızmaBirader, jenga vb.) Zeka geliştirici oyuncaklarla oynayın. (satranç, dama vb.) Becerilerini geliştiren oyunlar oynayın. (Oyun hamuru, zeka küpü, lego) Nostaljik oyunlar oynayın. (Misket, sessiz sinema)

Aile Bağlarını Kuvvetlendirin

Evinize vakit geçirmekten hoşlandığı birini davet edin ya da misafirlğe gidin. Eski aile albümlerine, çocukluk fotoğraflarına bir bakın. ile fotoğrafları veya selfie çekin ve eğlenceli hale getirin. Işıkları tamamen kapatıp, mum yakıp sohbet edin.

Enerjik Fiziksel Aktiviteler

Birlikte müzik dinleyin veya dans edin. At binmeye, bisiklet binmeye gidin. Beraber lunaparka gidin. Basketbol, voleybol ve futbol gibi oyunlar oynayarak spor becerilerini geliştirin. Körebe, saklambaç gibi sevdiğini bildiğiniz oyunları oynayın.

Hayal Gücünü Geliştirecek Aktiviteler

Birlikte hikayeler, masalar üretip yazın. Resim yapın. Dikiş dikmek, maket yapmak gibi el işi aktiviteleri yapın. Birlikte ahşap bir nesne veya mobilya çizmeyi deneyin. En sevdiği oyuncacı/karakteri canlandırın.

Sosyal Sorumluluk

Gardırobunu veya oyuncaklarını birlikte düzenleyin, fazla eşyaları ihtiyacı olanlara bağışlayın. Bahçenize veya çevrenizdeki yeşil alanlara fidan dikin. Sokak hayvanlarına yiyecek ve su bırakın, onları sevin.

Kültürel Aktiviteler

Sinema ve tiyatroya gitmek. Onu ilgi alanlarına göre müzelere götürün (örneğin arabalar, uçaklar, denizaltılar vb.). Düzenli olarak kitap okuyun, kitaplar hakkında sohbet edin ve kitap okuma alışkanlığını aşılayın. Çocuklar için özel olarak düzenlenen atölye çalışmalarına katılın.

Doğada Aktivite

Gün batımını, yıldızları izleyin. En sevdiği yerde yürüyüşe çıkın, sohbet edin. Piknik yapın, çimlerde top oynayın veya birlikte hamakta vakit geçirin.



*“Mağlubiyete uğrayınca ümitsizliğe
kapılma, her başarısızlıkta bir zafer
arzusunu yatar.”*

Germain Martin



William Shakespeare'in İlk Folyo Kitabı 2 Milyon 470 Bin Dolara Satıldı

Müzayede evi Sothebys tarafından değerli kitaplar açık arttırmasında, William Shakespeare'in oyunlarının ilk kez toplu olarak basıldığı ve dünyada sadece 6 adet bulunduğu öne sürülen "İlk Folyo" adlı kitap, 2 milyon 470 bin dolara satıldı.

Müzayededeki diğer değerli belgelerin yanı sıra, resmi Massachusetts Bağımsızlık Bildirgesi'nin daha önce kaydedilmemiş bir kopyası 228 bin dolara rekor bir fiyata satıldı.

1788'den Virginia tarafından onaylanan ABD Anayasası ve Haklar Bildirgesi'ni gösteren nadir belgeler, Shakespeare'in kitabının fiyatından daha fazla olan 3 milyon 75.000 dolara satıldı. Onay sertifikasına bakılırsa dünyada 3 tane olduğu bildiriliyor.

To th
This Figure, tha
It was for ge
Wherein the C
vwith Nature
O, could he but
As well in b
His face ; the P
All, that vv
But, since he c
Not on his

MR. WILLIAM
SHAKESPEARES
COMEDIES,
HISTORIES, &
TRAGEDIES.

Published according to the True Originall Copies.



B. I.

LONDON

Printed by Isaac Iaggard, and Ed. Blount. 1623.

Buzlar Ülkesi

Yakutistan

Yüz ölçümüne göre dünyanın en büyük ülkesi Rusya Federasyonu'nun beşte birini oluşturan, başkent Moskova'nın tam 8 bin kilometre kuzeydoğusunda bulunan dünyanın en soğuk bölgelerinden Yakutistan Cumhuriyeti'ni (Yakutsk) mercek altına aldık.

Yakut Türkçesi ile Türk Türkçesi arasında benzer ve özdeş atasözleri vardır. Bunlardan biri de "bil balık bahittan sıtıyar", yani "balık baştan kokar."

Yakutistan Turizmi

Yakutistan, dünyanın en soğuk bölgelerinden biridir ve turistleri çeken en önemli aktivite "soğuk kutup" turudur. Özerk Cumhuriyet'te ziyaretçiler, kutup turunun bir parçası olarak geyik yetiştiricileri, kızak gezintileri ve buz balıkçılığı ziyaretlerini deneyimleyebilirler. Yaz turları çeşitli eko turları içerir. Öte yandan bölgedeki turistler için en popüler aktivitelerden biri de elmasların başkenti olarak bilinen 'Mirniy' şehrini ziyaret etmektir. 571 metre derinliğinde ve 1 kilometre çapındaki, uzaydan bile görülebilen maden yatağı, tüm yıl boyunca turistleri cezbetmektedir.

Geçim Kaynağı

Halkın geçim kaynakları arasında kürk avcılığı ve balıkçılık önemli yer tutar. Bu avcılar sayesinde üretilen kaliteli yüksek kaliteli postlar önemli bir gelir kaynağıdır. Yakutistan'ın en önemli kaynaklarından biri de yer altı zenginliktir. Elmas, altın, doğal gaz, kömür, gümüş ve bakır çıkarmaktadır. Saha yurdunda elmasların çok önemli bir yeri vardır. Bunların en değerlisi Moskova müzesinde bulunan 342,5 karatlık bir elmadır. Dünya pırlanta üretiminin %25'i bu bölgeden gelmektedir. Yakutya ayrıca çok zengin altın, uranyum ve doğal gaz yataklarına sahiptir. Yakutsk, 2010 verilerine göre 466.492 nüfuslu özerk bir cumhuriyetin başkentidir. Yakut Türkleri (Sahra halkı) toplam nüfusun neredeyse yarısını oluşturuyor. Yakutların (Sahalar) dili ve inançları, yüzyıllar önce Orta Asya'nın binlerce kilometre kuzeydoğusunda bulunan bu topraklara yerleşmiştir. 200 yıldır kendileriyle birlikte yaşayan Sahra, Moğol, Tunguz ve Rusların etkisiyle dilleri diğer Türk lehçelerinden kopmuştur.

Hava Sıcaklığı

Dünyanın en soğuk yerleşim birimlerinden olan Yakutistan, şüphesiz insan yaşamı için oldukça zorlayıcı. Buna rağmen ülke 1 milyon nüfusa sahip. Yazların kısa ve ılık geçtiği Yakutistan'da kışları sıcaklık termometrede -50 dereceyi görürken, en soğuk köylerinden olan Oymyakon'da -71 dereceye kadar dayanıyor. Kat kat giyinmeden sokağa çıkmanın imkansız olduğu ülkede kışın büyük bölümünde arabalar çalışmıyor, hayat durma noktasına geliyor.





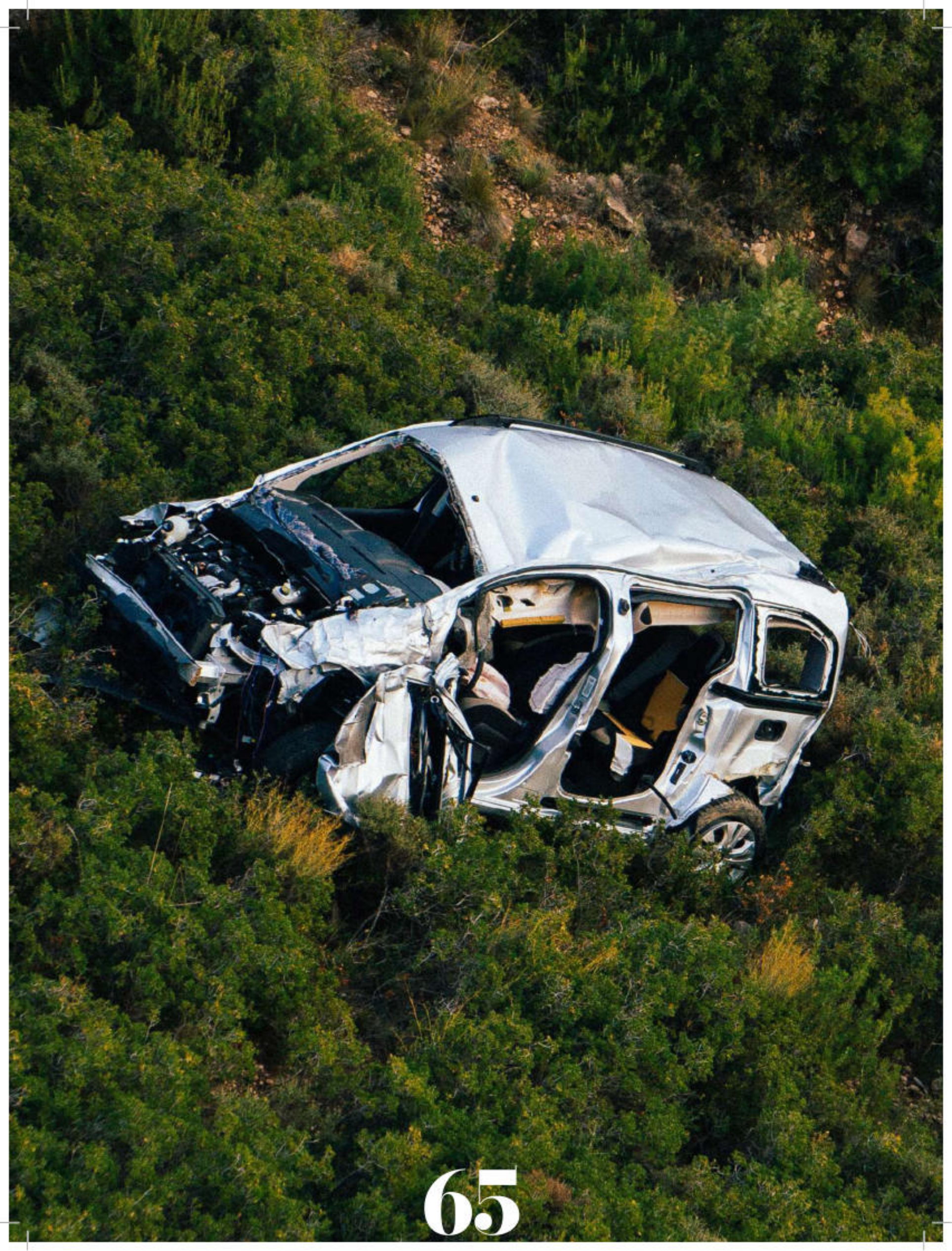
Trafik Kazalarında Türkiye 2. Sırada

Trafik kazalarının % 70'i insan faktöründen meydana gelmektedir. Bozuk yol, kötü hava şartları ya da dışarıdan etken olmaksızın sadece aşırı hızdan kaynaklanan kazaların çoğu ölümle sonuçlanmaktadır. Sürücülerin dinlenmeksizin uzun yol yapması ve sürüş hakimiyetini kaybetmesi, hatalı sollamalar yapması, bakımsız araçlarla trafiğe çıkılması, tali yollardan ani çıkışlar ve sinyalsiz dönüşler gerçekleştirmesi başta olmak üzere hemen her gün maddi veya can kayıplarıyla sonuçlanan kazalar meydana gelmekte. Öyle ki dünyada en çok trafik kazalarının yaşandığı Afrika'dan sonra 2. ülke konumundayız.

Türkiye'de resmi verilere göre 2021'de 187 bin 524 ölümlü ve yaralanmalı trafik kazası meydana geldi. Bu kazalarda 2 bin 422 kişi kaza yerinde, 2 bin 941 kişi ise kaza sonrası hayatını kaybederken 276 bin 935 kişi yaralandı. 2020'de ölü sayısı 4 bin 866 olmuştu.

Başta nüfus yoğunluğu en fazla olan ilimiz İstanbul olmak üzere ülkemizde birçok ilde her gün aldığımız kaza haberleri sadece maddi hasarlara değil acı kayıplara da sebep olmakta. Hepimizin bunları önlemek için hem yaya hem sürücü yapabileceği şeyler var. Bunlar tekrar hatırlatmak gerekirse;

- Trafik ışıklarına uymak.
- Azami hız kurallarına uymak.
- Takip mesafesini korumak.
- Uykulu araç kullanmamak.
- Uzun saatler dinlenmeden araç kullanmamak.
- Alkollü araç kullanmamak.
- Cep telefonu veya dikkatinizi dağıtıcı şeylerden uzak durmak.
- Trafik ışıklarının olmadığı yerde üst geçit kullanmak, üst geçit yoksa yol tamamen güvenliyken geçmek.
- Geceleri dışarı çıkarken koyu renkler giyinmemek.
- Hareket halindeki araca tutunmamak.
- Duran aracın önünden veya arkasından geçmemek.
- Yola aniden çıkmamak.
- Araç yolunda bilinçsizce yürümek.
- Karşıdan karşıya geçerken bir şeylerle meşgul olmamak.
- Sürücüye ilk geçiş hakkını tanımamak.
- Emniyet kemeri takmak ağır yaralama riskini % 45 azaltır.



İlginç Meslekler

Okülarist

İnsanlar bir veya iki gözünün kaybıyla sonuçlanan yaralanma, hastalık veya başka bir travmaya maruz kaldıklarında, yapay gözler oluşturmak için bir "okülaristin" yardımına başvururlar. Okülaristler, oküler protez adı verilen yapay gözler tasarlayan, birleştiren, şekillendiren ve bakımını yapan teknisyenlerdir. Yapay bir göz, insan görme yetisini geri getiremeye de hastaların görünümlerini korumalarını sağlar.

Profesyonel Kucaklayıcı

ABD'nin Oregon eyaletinde "profesyonel sarılma" hizmetler veren firma, girişimci meslekler arasına yenisini eklemiş oldu. Hizmet iyi geri dönüşler alırken, yalnız insanlar için terapi sağlayabileceğine dikkat çekildi.

Havalimanı korkuluğu

Bir tür "canlı korkuluk" olarak da nitelendirilen bu mesleği yapan kişi, uçağın ineceği pistte kuş sürüsü olduğu söylenince arabasına atlayarak sürüyü dağıtmak için piste çıkıyor. Gerektiğinde uyarı ateşi de açan kişilere havalimanı korkuluğu denir.

Su Kaydırağı Deneyicisi

Günümüzde birçok firma müşterilerinin güvenliğini sağlamak ve olası kazaları önlemek için önlem almak için su kaydırağı test cihazları kullanmaktadır. "Su kaydırağı deneyicileri" yeni kurulan veya sezon öncesi ayarı yapılan kaydırakların hızını, yüksekliğini, su yoğunluğunu, düşme açısını ölçmeyi mümkün kılar.

Profesyonel Uykucu

"Profesyonel uykuculuk" tembel insanlara en çok para kazandıran mesleklerden biri. Bugün birçok şirket, uyku deneyimlerini bildirerek kazanç sağlayan bu kişilere başvuruyor. Örneğin, bir yatak şirketi, profesyonel uykucuları işe alarak ve ürünlerini hakkında geri bildirim sahibi oluyorlar. Profesyonel uykucular oteller, konaklama tesisleri ve hatta hastaneler tarafından da sıklıkla kullanılmaktadır.

Profesyonel Yas Tutucu

Birleşik Krallık genelinde faaliyet gösteren Rent a Mourner, cenazeler için "profesyonel yas tutucular" sağlar. Kendi cenazeniz veya başkalarının cenazesi için yararlanabileceğiniz hizmetlerde, profesyonel yas tutanların giyimi ve tavırları gibi dikkat edilmesi gereken birçok ayrıntı vardır. Hatta işi yapacak kişiler yaklaşan cenazeler için yas provası dahi yapıyorlar.



Tepe Home®

Biz Kaliteye
İnaniyoruz



tepehome.com.tr

Enerji Verimliliğinde Tasarım

Merhabalar, yaz ayı kendini yavaş yavaş sonbahara doğru bırakıyor, bu sayımızda enerji tasarrufundan ve doğal kaynakların öneminden bahsedeceğiz. Yaklaşan bahar mevsimi ile yağmurlar, doğa olayları, iklim değişikliği derken hepimiz ve aslında gezegenimiz "dünya" büyük bir mücadele içinde. Bu mücadele de enerji kritik önem arz ediyor. Enerji tüketimi elektrik, doğalgaz ve doğal kaynakların tüketilmesi ile değil aynı zamanda dönüştürülememesi ve verimsiz kullanımı ile sorun yaratıyor. Ülkeler ürettikleri her bir birim gayri safi yurt içi hasıla için bir enerji harcıyor ve aslında büyümeye tek yönden bakmadan verimlilik, sürdürülebilirlik, dışa bağımlılık gibi konularda gün geçtikçe kritik göstergeler olarak karşımıza çıkıyor. Ülkemiz ve dünya ülkelerinin ekonomik büyümelerinin dünya ve evren için etkileri de gün geçtikçe önem kazanıyor. Çok büyük bir sektör olmasına rağmen dizel araç üretimi kısa bir süre sonra Avrupa da ve dünyada yerini daha yeşil daha sağlıklı elektrikli araçlara bırakacak ve büyük bir dönüşüm gerçekleşecek. Bu kapsamda Gamador İnşaat olarak bizde "çevreyi düşünmeye tasarım aşamasında başla" ilkesi ile hareket etmek için stratejiler geliştirmeye çalışıyoruz. İnsan ve çevre sağlığını korumak için yapı üretiminde alacağımız kararları, daha ürünün olmadığı tasarım ve fikir aşamasında büyük bir özveri ile veriyoruz. Yapıların yaşam, ekonomik ömür, etkinliklerini kaybettirmeden yeşile ve doğaya uygun olarak tasarlanması her zaman için öncelikli amaçlarımız arasında yer almakta.

Bu kapsam geliştirdiğimiz yapılarda,

- Enerji tasarrufu yüksek "led" armatürler,
- Frekans invertörlü ve ihtiyaç anında devreye giren hidroforlar ve pompalar
- Yağan yağmurdan ve drenaj sistemlerinden biriken suların filtrelenmesi ve bahçe sulama hatlarında kullanılması için özel su deposu ve hidrofor sistemleri
- Yüksek verimli ve yoğunlaşmalı kazan dairesi sistemleri
- Dış cephede özel ısı yalıtımı malzemeleri ve kimyasalları
- Yine cam ve doğramaların tam yalıtımlı

olmaları ve özel üretim sinerji sistem cam kullanımı

- Otoparklarda elektrikli araçlar için şarj istasyonları imalatı

Dikkat ettiğimiz başlıca unsurlardandır.

Rusya-Ukrayna savaşı ve dünya da ki küresel diğer siyasi çalkantıların eşliğinde bahar ve kış mevsiminde beklenen enerji maliyetlerinde ki artış düşünüldüğünde yapılarda enerji tasarrufu çok daha önem kazanmaktadır. Müşterilerimizde yapıların da tasarruf için aşağıda sayacağımız tedbirleri alarak ekonomik durumlarına, ülke ekonomisi ve dünyanın iklim değişikliğine karşı korunmasına katkı sunabilirler.

1. Kullanmadığınız lambaları mutlaka kapatın.
2. Enerji verimliliği sağlayan elektronik aletler ve aydınlatma sistemleri kullanın.
3. Odalarınızı gün ışığından en iyi faydalanabileceğiniz şekilde kullanın.
4. Radyatörleri mobilyaların arkasına saklamayın.
5. Kış aylarında binalarınızın kapılarını açık bırakmayın ve kullanmadığınız odaları düşük ısıda tutun.
6. Mutfakta kullandığınız buzdolabı, bulaşık makinesi gibi gereçlerin daha verimli çalışabilmeleri için temiz tutmaya özen gösterin.
7. Buzdolabınızı 3-5°C aralığında çalıştırın.
8. Sıcak yemeği buzdolabına hemen koymayın. Yemeğinizi soğutmadan dolaba koymanız hem dolabınızın daha fazla enerji harcamasına hem de yemekte bakteri üretilmesine sebep olur.
9. Fırın yemekleriniz için seramik veya cam malzeme tercih etmeniz halinde fırınınızın ısısını 20°C azaltın. Bu malzemeler ısıyı diğer malzemelerden daha iyi iletmediği için aynı sonucu verecektir.
10. Isının boşa gitmesini engelleyebilmek için tencere ve tavanızın genişliğinin ocağınızla aynı boyutta olmasına dikkat edin.
11. Fırında pişen yemeği sürekli fırının kapağını açarak kontrol etmeyin, fırının lambasını kullanın. Çünkü fırınınızın kapağını her açtığınızda ısı enerjisinin büyük bir bölümünü kaybedersiniz.

Alişan Uslu
Gamador İnşaat
Operasyon Müdürü



Kabuğu Kendinden Faydalı Yiyecekler

Patates

Patates, C ve B6 vitaminleri, fosfor, magnezyum, potasyum ve lif açısından zengindir ve kabuğu ile yenildiğinde daha da faydalıdır. Unutmayın, patatesleri soyduğunuzda bu önemli besin değerleri düşüyor, patatesin besin değerlerinden faydalanmak için bol su ile yıkayıp, kabuklu şekilde tüketebilirsiniz.

Salatalık

Düşük kalorili, zengin lif içeriği ve lezzetiyle her sofrada yerini alan salatalığın, kabuğunun faydalarını bilmeyen yoktur. Cilt bakımından detoksa kadar kabuğundan suyundan ve kendisinden faydalandığımız salatalık kabuğuyla birlikte yenildiğinde sizi kanserden ve virüslerden koruyabilir.

Kivi

Yenilebilir olması sizi şaşırtsa da, çok önemli bir C vitamini deposu olan kivi kabuğu, kendi başına olduğundan en az üç kat daha fazla C vitamini ve daha fazla antioksidan içerir. Kalp sağlığı için doktorların önerdiği çok değerli bir potasyum kaynağı olan günde iki ila üç kivi yiyerek potasyum ihtiyacınızı karşılayabilirsiniz.

Elma

Doktorlar tarafından sürekli olarak tavsiye edilen elma tam bir şifa kaynağıdır. Sindirimle ilgili tüm rahatsızlıklara iyi gelse de yaşlanmayı geciktirici özelliğiyle de öne çıkıyor. Elma kabukları, akciğer fonksiyonlarını iyileştirebilir, kan şekerini düzenleyebilir ve kanser hücreleriyle savaşabilir.

Havuç

Havuç, göz sağlığına iyi gelen ve aslında kanserle mücadelede çok önemli olan beta-karoten içerir. Kabuğu ile yenildiğinde, neredeyse tüm kanser türlerini önlemeye yardımcı olur.

Muz

Yapılan bir araştırmada muz kabuğunun ruh halini dengeleyen bir serotonininden zengin olduğu için depresyonu azaltabildiği sonucuna varılmıştır. Araştırmacılara, muz kabuğunu 10 dakika kaynatıp soğuduktan sonra içmeyi veya bir meyve sıkacağından geçirmeyi öneriyor.









3 Kuralla Meme Kanserinde Kontrol Sende!

Meme kanseri kadınlarda en sık görülen kanser türüdür. Yapılan çalışmada yaklaşık her 10 kadından birinde yaşamı boyunca meme kanserine yakalanma riski olduğu saptanmıştır. Tüm kanserlerde olduğu gibi meme kanserinde de erken evrede tanı konulması, yaşam süresini uzatmaktadır.

Erken teşhis için 3 kural:

1 Her ay düzenli kendi kendine meme kontrolü

2 Yılda bir doktor kontrolü

3 Yılda bir mamografi

Boş Zaman Çok

Fikrim Yok Diyenlere

Bir Fikrimiz Var

İşte size hiç para harcamadan veya küçük dersler alarak başlayabileceğiniz hobi tavsiyelerimiz. Bu hobilerle yeni insanlarla tanışabilir, boş zamanlarınızda güzel vakit geçirebilir ve hatta para kazanabilirsiniz.

Seramik Boyama

Popüler seramik boyamalar için evinizdeki seramikleri parçaları kullanabilirsiniz hatta kendiniz tasarlayabilirsiniz. Seramikleri istediğiniz renge boyayabilir ve evinizi yeniden dekore edebilirsiniz. İsterseniz kendinize saklayabilir, isterseniz sosyal medya üzerinden satabilirsiniz.

Fotoğrafçılık

Kurs ve iyi bir kamera ile siz de fotoğrafçı olabilirsiniz. Elbette yetenek var, ama belki onlar kadar iyi olmasa da birkaç teknikle güzel fotoğraflar çekebilirsiniz. Ayrıca sertifika alıp uzmanlaşırsanız, doğum fotoğrafçılığı veya düğün fotoğrafçılığı gibi alanlarda da iyi bir gelir elde edebilirsiniz.

Amatör Tiyatro

Sahnede olmayı seviyorsanız doğaçlama drama dersinden sonra amatör takıma katılabilirsiniz. Bu sizi sürekli düşünmeye sevk eder, beyninizi canlı tutar ve eğlendirir. Sizi izleyenlerden alkış aldığınızda bu sizin en büyük eğlenceniz olacak.





Enstrüman Çalmak

Enstrüman çalmak için sıfırdan nota okumayı öğrenmek ve temel müzik bilgilerini edinmek şarttır. Ancak piyano ve keman gibi enstrümanlar belli bir yaştan sonra özellikle çok fazla zaman ayıramıyorsanız zorlaşabilir. Ritim, perküsyon ve ukulele gibi alanlarda çalışmak sizi daha çok eğlendirecektir.

E-spor

Artık e-spor platformunda tüm dünyada yarışmalar düzenleniyor. Hem katılımcı ve izleyici olmak için bu platforma üye olabilirsiniz. Konsollarınıza sıkı tutunun çünkü e-spor sizi bambaşka bir yere götürecektir.

Blog Yazmak

İyi olduğunuz bir konu seçin ve blog yazmaya başlayın. İlk başlarda çok popüler bloglar üretemezseniz bile en azından yazma becerinizi geliştirebilirsiniz. Kaynak taraması ve araştırma aşamasında neler öğreneceğinizi tahmin bile edemezsiniz.

Hem Spor Hem Dans

Zumba, eğlence ve fit kalmak için en ideal hobilerden biridir. Bachata ise romantik akşamlarınızı renklendirecek bir dandır. Partnerinizle gidebilir veya dans kursunda da bir partner edinebilirsiniz.



İç Anadolu Yemekleri

Kayseri Mantısı

İç Anadolu ve Kayseri denildiğinde şüphesiz akla ilk gelen yemek mantıdır. Bir hamur yemeği olan mantı sadece Kayseri'de değil tüm bölgelerde çok sevilen yemeklerin başında gelmektedir. İç harcında kıyma, soğan, karabiber gibi farklı tatlar bulunduran mantı, el ile açılmaktadır. Üzeri için ise sarımsaklı yoğurt ve çeşitli soslar kullanılmaktadır ve bu şekilde servis edilmektedir.

Yağlama

Yağlama da yine mantı gibi Kayseri iline ait bir yemektir. Hamur işi olan yağlama da İç Anadolu'nun birçok tadı gibi bölge ile sınırlandırılmamış, ünü her ile yayılmıştır. Kısaca yapılışından bahsetmek gerekirse; öncelikle hamur mayalanır sonra açılır ve tavada arkalı önlü pişirilir. Daha sonra eritilen yağa kıyma, soğan ve çeşitli baharatlardan oluşan iç harç katılır. En son olarak bu harç yağlamaların arasına sürülür ve bu şekilde servis edilir.

Ankara Tava

Çok lezzetli ve meşhur yemeklerden bir diğeri de Ankara tavadır. Bir et yemeği olan Ankara tava, temelde sote etten ve arpa şehriyeden oluşmaktadır. Arpa şehriyenin üzerine pişirilmiş et dökülerek servis edilmektedir.

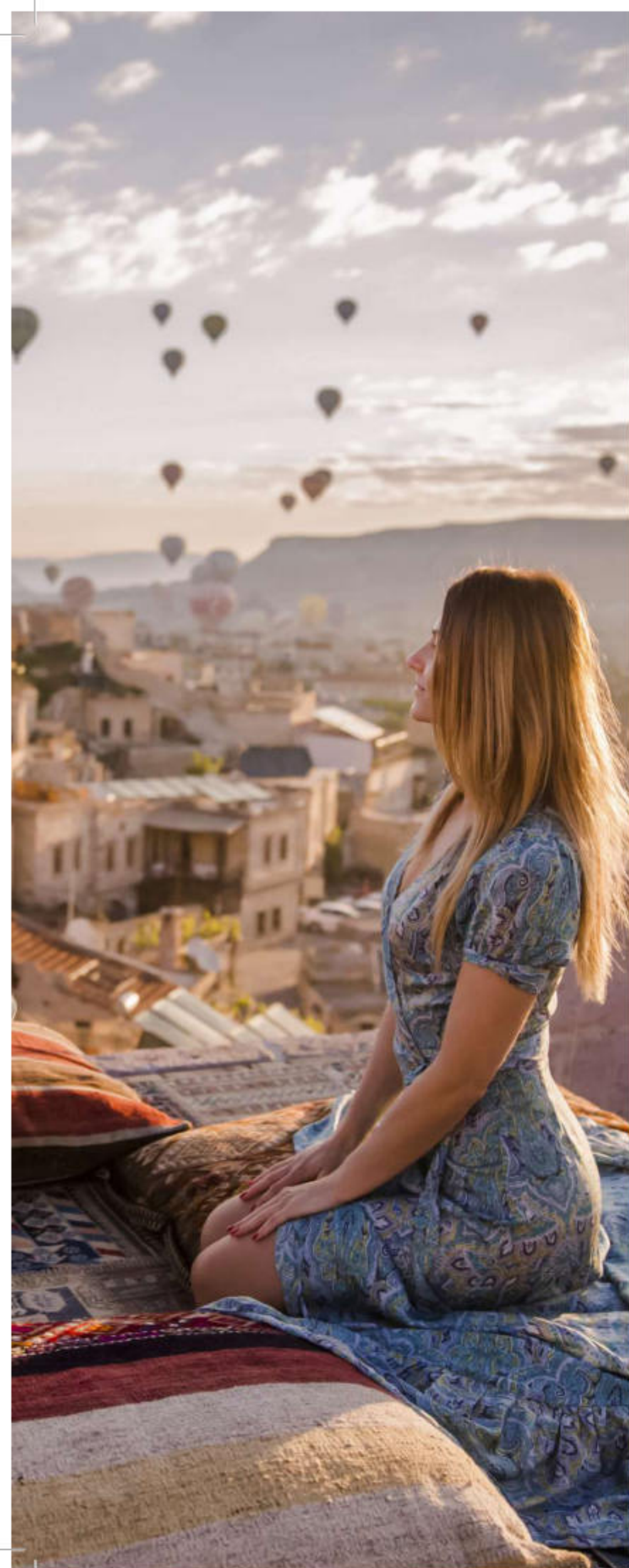
Çiğ Börek

Çiğ börek Eskişehir yöresine aittir. Kıymalı bir börektir. Çiğ böreğin diğer böreklerden farkı ise fırında değil, tavada önlü arkalı pişmesidir.

Keşkek

Keşkek de yine İç Anadolu Bölgesinin önemli lezzetlerinden biridir. Koyun eti, nohut ve dövme ile hazırlanan bir yemektir.





Gazete Baklavası

Gazete baklavası, Sivas yöresine ait bir tatlıdır. Adından anlaşılacağı üzere bir baklava türü olan Gazete baklavası, içi cevizli olarak tercih edilen bir baklava türüdür. Hamurunda soda, sirke, un, eritilmiş margarin, yoğurt ve limon suyu gibi farklı malzemeler kullanılmaktadır.

Nohutlu Yahni

Nohutlu yahni, İç Anadolu Bölgesinin Konya iline özgü yöresel ve çok lezzetli bir yemektir. Nohutlu yahni, nohut, dana eti, soğan ve çeşitli baharatlar yardımıyla hazırlanan meşhur bir yemektir.

Yoğurt Çorbası

Kırşehir yöresine ait olan yoğurt çorbası da sadece kendi sınırları içinde kalmayıp ününü her yere yayan yemeklerden biri olmayı başarmıştır. Özellikle sıcak havalarda tercih edilen yoğurt çorbasının temel malzemeleri ise nohut, yeşil mercimek ve dövmedir. Bunun haricinde biber, patlıcan ve domates de çorbaya lezzet veren önemli malzemelerdir.

Madımak

Madımak, Yozgat yöresine ait bir yemektir. Adından da anlaşılacağı üzere Madımak Otu ile yapılmaktadır. Madımak Otu, İç Anadolu yöresinde çokça bilinen, kuzukulağıgiller familyasından, kendiliğinden yetişen, çok yıllık otsu bir bitkidir. Madımak Otu ile birlikte soğan, biber ve domates de yağda kavrulur. Pişmesine az kala ince bulguru ekleyip karıştırılır ve son olarak tuz ilave edip tatlandırılır. Bu şekilde servis edilir. Yapması kolay ve çok lezzetlidir.

Arabaşı

Arabaşı, tavuk suyuyla yapılan ve içinde hamur olan çorba türü bir yemektir. Öncelikle hamur fırında pişirilir. Daha sonra tavuk suyunun bir kısmı ayrılır içine toz biber konulur. Geriye kalan tavuk suyu ise kaynatılır. Hamur küçük baklava dilimleri şeklinde kesilir ve tavuk suyuna ilave edilir. Bu şekilde sıcak olarak servis yapılır.

Keçiören

Keçiören'in Güzellikleri

Estergon Kalesi

Çok eski bir tarihe sahip olmamakla birlikte, savaşta kullanılan giysiler ve eski eşyalar, yerel ürünler ve malzemeler sergilenmektedir. Ayrıca kale içinde restoran ve Semerkant Sofrası gibi farklı yörelere ait çadırlar da bulunuyor. Estergon Kalesi Ankara'da turistlerin uğrak yerlerinden biridir; tarihi yapıları ve birçok olanağı bir arada bulan yerli ve yabancı turistler tarafından çokça ziyaret edilmektedir.

Keçiören Teleferik

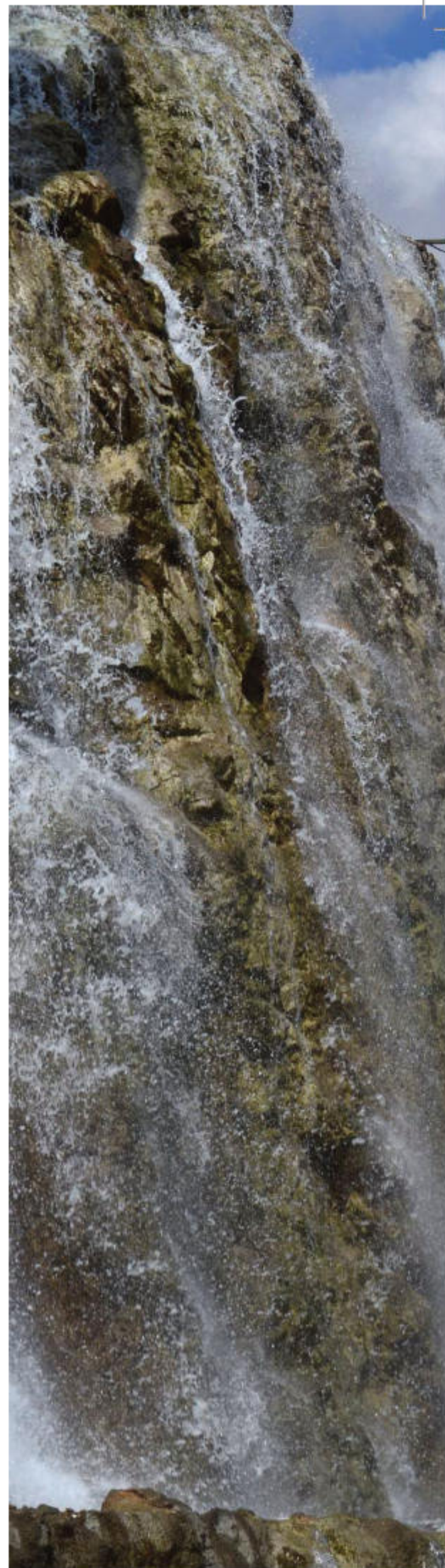
Bir ucu Atatürk Parkı, diğer ucu ise Cumhuriyet Kulesi'ne kadar uzanan, bölge halkı ve yerli yabancı turistler tarafından büyük ilgi gören teleferik en çok rağbet gören yerlerden biri. Teleferik ile seyahat ederken eşsiz Ankara manzarası ayaklarınızın altında oluyor. Ayrıca bu manzaranın tadını çıkarmanın bir başka yolu da leziz restoranın da yemek yemektir.

Gümüşdere Ihlamur Vadisi

Ankara Çayı olarak bilinen bölgenin temizlenip güzelleştirilmesinden sonra açılan Gümüşdere Ihlamur Vadisi, aile-nizle kaliteli zaman geçirmek için harika bir yer. Yemyeşil doğası ve temiz havası huzur veren atmosferinde güzel fotoğraflar çekebilir, yürüyüş yapabilir, bu doğal güzelliğin ve temiz havanın tadını çıkarabilirsiniz.

Esertepe Rekreasyon Alanı

İçerisinde halk eğitim merkezi, yürüyüş yolları, dinlenme alanları, futbol ve basketbol sahaları, oyun alanları ve süs havuzu bulunan Esertepe Rekreasyon Alanı'nda ister dinlenebilir, isterseniz piknik yapabilirsiniz. Aynı zamanda çeşitli konularda eğitim almak isteyenler halk eğitim merkezlerine kayıt yaptırabilir.





Hacı Bayram-ı Veli Cami

Augustus Tapınağı'nın yanında bulunan tarihi bir camidir. İlk mimarı Mehmet Bey hakkında tam bir bilgi olmamakla beraber, 17. ve 18. yüzyıl camilerinin mimari esintilerini taşımaktadır. Yerli ve yabancı turistler hem ziyaret amaçlı hem de ibadetlerini gerçekleştirmek için Hacı Bayram-ı Veli Cami'ni tercih etmekte.

Roma Hamamı ve Antik Kent

Rivayete göre Roma Hamamları ve Antik Kent, 3. yüzyılda sağlık tanrısı Asklepios tarafından yaptırılmıştır. Yapı, altındaki iyi korunmuş taş nedeniyle hala anlaşılabilir haldedir. Maddi desteğini şehrin zenginlerinin sağladığı yapının kendini koruması, aynı zamanda ziyaretçilerine, bir taşra hamamı yorumuna değil, kraliyet standartlarına göre inşa edildiğini hissettiriyor.

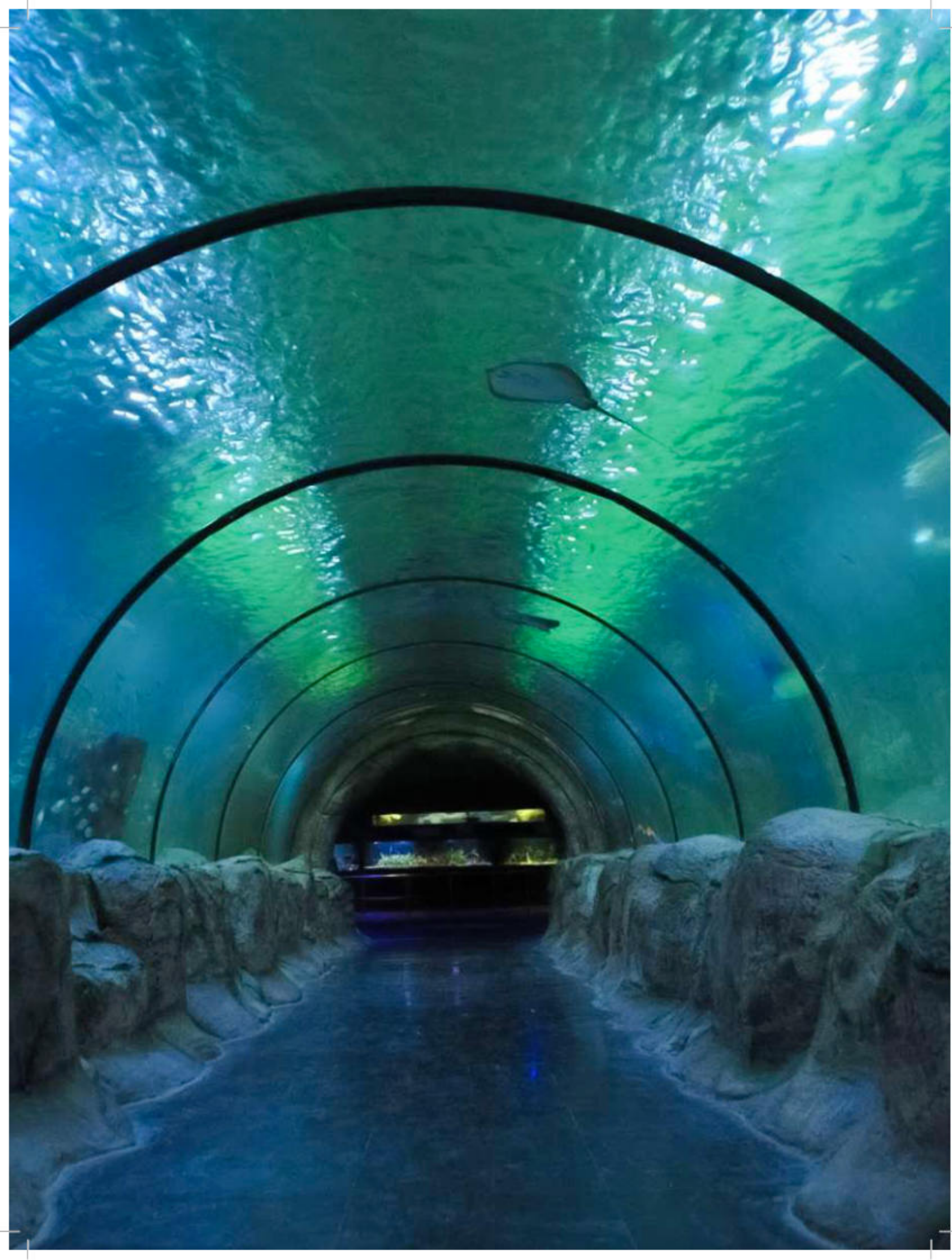
Atatürk Bahçesi

Park, hem eğlence hem de gezi için tercih edilen bahçe, çardaklar ve şelalelerle doludur. 1996 yılında 42000 metrekaarelik bir alana inşa edilen bahçe 24 saat açık. Yüzlerce bitki türünün bulunduğu bu park, özellikle sabah koşuları ve yürüyüşleri yapanların uğrak yeri.

Deniz Dünyası

Bu devasa deniz dünyasını gezerken kendinizi gerçekten bir akvaryumda gibi hissedeceksiniz. Özellikle çocuklara hayvan sevgisi aşılamak ve kaynaşmak için iyi vakit geçireceği yerlerin başında geliyor. Akvaryumda yüzlerce balık çeşidini izlerken kendinizi bambaşka bir dünyada hissedeceksiniz.





The Museum of Innocence *Masumiyet Müzesi*



Masumiyet Müzesi, Orhan Pamuk'un hem bir romanı hem de inşa ettiği bir müzedir. Pamuk, 1990'lardan bu yana kurgu ve müzeyi bir araya getirdi. 1974'ten 2000'lerin başına kadar geçen bu aşk romanı, 1950 ve 2000 yılları arasında İstanbul'daki yaşam öyküsünü, iki ailenin (biri zengin, diğeri orta sınıf) geçmişe dönüşleri ve anıları üzerinden anlatıyor.

Müze, romanda anlatılan kahramanların kullandıkları, giydikleri, duydukları, gördükleri, biriktirdikleri ve hayal ettikleri özenle düzenlenmiş kutular ve vitrinler içinde sergileniyor.

Müzenin tadını çıkarmak için roman okumanıza gerek yok. Tıpkı bir müzeyi ziyaret etmeden bir romanı okumaya gerek olmadığı gibi. Ama romanı okuyanlar müzenin çeşitli anlamlarını daha iyi anlayacaklar ve müzeyi ziyaret edenler romanı okurken fark etmedikleri birçok şeyi görecekler. Roman 2008'de yayınlandı ve 2012 yılında Beyoğlu, İstanbul'da müze açıldı.

ORHAN PAMUK

MASUMİYET MÜZESİ



iletişim



Ad Soyad Değişikliğinde Rekor Başvuru

Mahkeme kararı olmaksızın sadece e-Devlet üzerinden isim değişikliğine birçok başvuru geldi. Türkiye'de adını soyadını değiştirmek veya düzeltmek isteyenlerin listesini sizin için derledik.

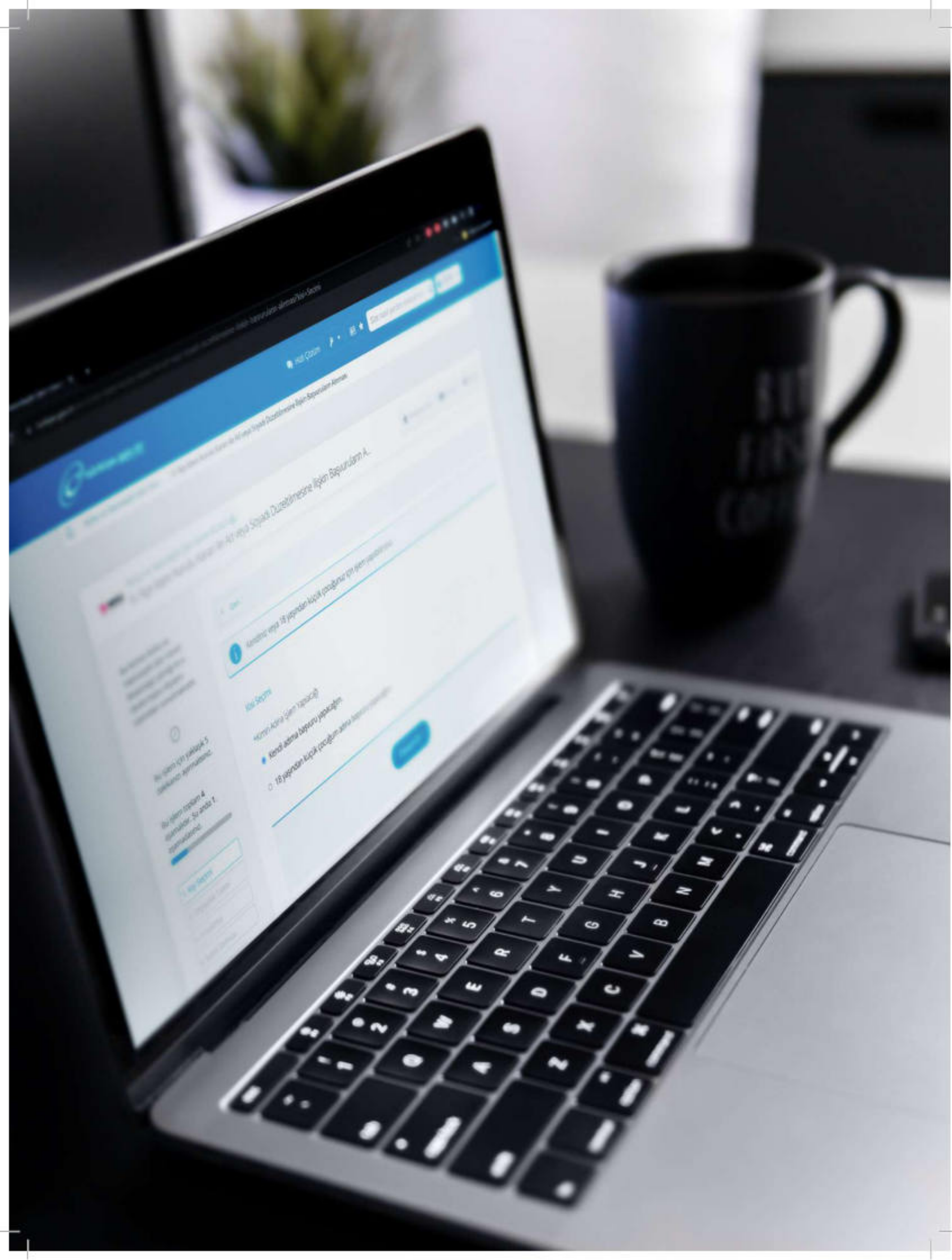
İçişleri Bakanlığından yapılan açıklamaya göre yaklaşık 5 yıldır yürürlükte olan uygulamayla bugüne kadar 298 bin 670 kişi soyadını değiştirmiş, 134 bin 818 kişi ise ismini düzeltmiştir.

Erkeklerde;
946 Yunis Yunus
588 Ümüt Ümit
770 Memet Mehmet
340 Abubekir Ebubekir
298 Ferat Ferhat
218 Coşkun Coşkun

Kadınlarda;
971 Sümeyya Sümeyye
276 Keziban Kezban
592 Firdes Firdevs
441 Sadet Saadet

*En çok düzeltilen
soyadları:*
6 bin 550 Top,
3 bin 531 Koyun,
2 bin 432 Satılmış,
2 bin 115 Coşkun,
2 bin 17 Çakal,
1830 Deli,
1729 Uğuz,
1707 Işık,
1695 Çıplak,
1442 Kör."

"Soyadı Kanunu'nda belirtilen umumi edeplere uygun olmayan ve gülünç ad veya soyadı olduğu değerlendirilenler. (Yalak, Kalas, Sıçan, Deli, Koyun, Top, Boynuz, Ördek gibi.) Ayrı yazılmış olan adların birleştirilmesini (Ayşe Gül-Ayşegül) ya da bitişik şekilde yazılmış olan adların ayrı yazılmasını (Mehmet-can- Mehmet Can) talep edenler başvurmaları halinde il-ilçe idare kurulu kararı ile ad veya soyadları değiştirilebilmektedir."



"İnsanlar bir insanın bütün hayatının bir tek kitapla değişebileceğinin farkında değiller."

Malcolm X





Markalara Değer Katmak Onları Yaşatır

Medyarella Reklam Ajansı olarak, kurumsal kimlik ve reklam çalışmalarını yürüttüğümüz sektörünün öncü markalarından Gamador İnşaat için üç büyük organizasyon gerçekleştirmenin mutluluğu ve gururu içindeyiz. Sektöre yatırım değeri ve yaşam kalitesi yüksek projeler kazandıran firmamız Gamador İnşaat'ın yeni projesi Gamador Meydan için düzenlediğimiz Gamador Meydan Lansmanı ve Satış Ofisi Açılış Kokteyli'ne Ankara'nın önde gelen iş insanları, siyasi simaları, basın mensupları ve çok sayıda davetli katıldı. Yaklaşık 2 bin kişiye ev sahipliği yapan kokteylde yatırımcılar ve meraklıları projeyi inceledi, bilgi sahibi oldu.

Geçtiğimiz ayda üstlendiğimiz bir diğer organizasyon da Milli Güreşçi Rıza Kayaalp ile değerli markamız Gamador İnşaat arasında imzalanan ana sponsorluk basın toplantısıydı. Gamador İnşaat'ın marka değerine değer katan, inşaat sektörünün de ötesinde her firmaya örnek teşkil edecek çalışmalarına bir yenisini daha ekleyerek Milli Güreşçi Rıza Kayaalp'in ana sponsoru olmak için çıktığı bu yolda rol almak bizi bu gurura ortak etti. 2 yıl sürecek bu sponsorluğun imzaları Ankara'nın prestijli otellerinden JW Marriott'ta basın mensupları ve davetlilerin huzurunda atıldı. Markamızın, ekonomik olarak

daha çok desteği hak ettiğine inandığımız, spor camiasında uluslararası temsilcilerine vermiş olduğu sponsorluk desteğinin herkese hayırlı olmasını diliyoruz.

Düzenlenen basın toplantısında karşılıklı imzalardan sonra Sırbistan'da ülkemizi temsil eden güreşçimiz Rıza Kayaalp 5. Kez altın madalya ile ülkemize döndü. Dünya Güreş Şampiyonası'nda 5. kez altın madalyayı alarak şampiyon olan Milli Güreşçimiz İranlı rakibini 2-1 mağlup ederek grekoromen stil 130 kiloda altın madalyanın sahibi oldu. Şampiyonu Esenboğa Havalimanı'nda karşıladık; onu tebrik etmeye gelen büyük küçük tüm sporseverler, basın mensupları ve ailesi ile gurur dolu anlarına şahitlik ettik. İstedik ki bu coşkuya herkes ortak olsun. Biz de bu haklı gururu tüm Türkiye ve dünyaya duyurmak için güreşçimize yakışır bir karşılama ve kutlama hazırladık.

Gamador Satış Ofisi'nde düzenlediğimiz organizasyonda çeşitli ikramlar, mehter takımı, seymenler ve ışık gösterisi eşliğinde devam eden geceye basın mensupları ve Ankara'lılar akın etti. Havai fişek gösterisi ile adeta şölen yaşayan davetliler şampiyonla bol bol fotoğraf çektiler, tebrik ettiler.



Sonbaharda Burçları Neler Bekliyor?

Koç

Ay tutulmaları, Mars ve Uranüs karşıtlığı para evinizi tetikleyecektir ve bu tetikleme önümüzdeki 1,5 yıl sürecek. Yani para, harcamalar, borçlar, krizler, bitişler, yeni başlangıçlar ile ilgili konular odak noktanız olacak. Bu dönemde özellikle Güneş-Jüpiter açısı kendinize, şansınıza ve son derece riskli yatırımlara aşırı güven duymanıza neden olabilir.

Boğa

Sizin için çok ama çok önemli bir süreç başlıyor. Öngörülemeyen, beklenmedik gelişmelerle karşılaşabilirsiniz. Bir anda evlilik kararı alıp, bir anda boşanmaya yeltenebilirsiniz. Ev alıp satabilir ya da iş değiştirmeyi düşünebilirsiniz. Hayatınızın 180 derece değiştirecek karar eşikleri ile karşı karşıya kalabilirsiniz. Bu radikal değişimleri gerçekleştirirken doğru riskler almaya özen gösterin.

İkizler

Geçtiğimiz haftalarda olduğu gibi bu hafta da iş hayatınız, birlikte çalıştığınız insanlar ve sağlığınız gündemde olacak. Jüpiter'e dik açı yapan Güneş, yabancılarla ilgili konuları iş hayatınıza çekebilir. Ancak aşırı özgüven ve abartılı büyüme arzusuyla atılan adımlar size zarar verebilir. Sizin için çalışan insanlara karşı megaloman bir tavrınız da olabilir. Sağlık sorunları ile karşılaşmamak için kendinizi korumanız çok önemli aksi halde sağlığınız bozulabilir. Kontrollerinizi aksatmayın.

Yengeç

Aşk hayatınız, çocuklarınız ve risk sermayeniz tekrar gündeminizde. Güneşin Jüpiter karesinin etkisiyle finansal büyüme arzunuz artacak. Ancak çok fazla özgüven size zarar verebilir. Bu isteğinizi frenlemeli ve aşırı riskli adımlardan uzak durmalısınız. Aşk hayatınıza, partnerinizle, hobilerinize ve varsa çocuklarınıza yaptığınız harcamaların dengesine dikkat edin. Sosyal ilişkilerde de dengeli olmaya özen gösterin. Tartışmalar ve kavgalara çok gebe bir süreçten geçebilirsiniz.

Aslan

Diğer sabit burçlarda olduğu gibi hayatınızın kökten değişeceği bir döneme giriyorsunuz. Bitişler ve başlangıçlar, krizler ve yeniden yapılanma, taşınma, ev alıp satma hepsi gündeminizde. Güneş-Jüpiter karesi, eşiniz ve aileniz arasında sıkışıp kalmanıza neden olabilir. Abartılı bir özgüvene sahip olacağınız için yaşadığınız ebeveynlerden ayrılıp başka bir yere taşınmaya hazır olduğunuzu düşünebilirsiniz. Ya da bir ev satın alıp evinizde büyük bir tadilat yapmak isteyebilirsiniz.

Başak

Yakın çevreniz, kardeşleriniz ve işinizle ilgili konular gündeminizde olacak. Pazartesi gününün Güneş-Jüpiter açısı, kendinizi abartılı bir güvenle görmeye neden olabilir. İş yerinde şanslı bir dönemdesiniz, ancak boyunuzdan daha büyük adımlar atma arzunuz size zarar verebilir. Büyüme için sınırlar belirlemelisiniz. Birlikte çalıştığınız kişilere ya da kardeşlerinize megalomanca tavırlar içinde olmanız antipatiye neden olacak ve iletişiminizi bozacaktır -dikkat-. Çünkü Mars Uranüs karşıt açısı iletişiminize dikkat çekiyor. Öfkeli, hatta patavatsızca konuşmalar sert tepkileri beraberinde getirebilir.





Terazi

Para ve aşk yine gündeminizde. Güneş-Jüpiter karesindeyken, finansal konularda abartılı risklerle kolayca karşı karşıya kalabilirsiniz. Kendi şansınıza aşırı güvenmeniz ve kendinize güvenmeniz kolay para kazanma umutlarınızı artırabilir ancak riskli girişimlerden uzak durmalısınız. Mars-Uranüs karşıtlığı, kendinizi aniden borç içinde bulmanıza neden olabilir. Kredi, borç veya diğer insanların kaynaklarıyla ilgili beklenmedik durumlar, gerginliğe ve olası öfke sorunlarına yol açabilir.

Akrep

Hayatınız radikal bir şekilde değişiyor, hazır mısınız? Zaman zaman krizlerden geçeceğinizi ancak yepyeni bir yapı kurarak ayağa kalkacağınız bir sürece giriyorsunuz. Birçok bitiş, ve yepyeni başlangıçlar yaşayacaksınız. Bir süredir sezgilerinizle hayatınızı sorguladığınız ve bir değişim sürecinde olduğunuzu fark ediyorsunuz.

Yay

Rüyalarınız karmaşıklaştığı ve uyku-larınızın kaçtığı dönemden sonra artık sizin için dinlenme zamanı. İçgüdülerinize güvenmeyi ve harekete geçmeyi öğrendiğiniz bir dönemdesiniz. Çok açık olmamaya dikkat edin. Güneş-Jüpiter karesi fazla karar vermenize, kendinize ve şansınıza fazla güvenmenize ve beklenmedik adımlar atmanıza neden olabilir. İletişiminizde çok ince ve doğrudan olmak, etrafınızdakileri rahatsız edebilir. Yumuşak bir dil kullanmayı tercih etmelisiniz.

Kova

Hayatınızda köklü değişim dönemine giriyorsunuz. Bitişler, başlangıçlar, aileniz ve iş hayatınız ile ilgili krizler gündeminizde olacak. Güneş-Jüpiter karesi, kendinize aşırı ve kontrolsüz güvenmenizi sağlayabilir. Büyüme arzunuza ilham vermek için şansınıza ve yeteneklerinize güvenin. Ancak, bir adım atarken sakın ve dikkatli olmalısınız, aksi takdirde kafanızın ötesine geçme riskiyle karşı karşıya kalabilirsiniz. Dürtüsel kararlar vermeden önce stratejik olmalı ve iki kez düşünmelisiniz.

Balık

Haftaya uzaktan eğitim, seyahat veya güzel haberlerle başlıyorsunuz. Bakış açınız çok iyimser ve şansınıza fazla güveniyor olabilirsiniz. Omuzlarınızda sizi her türlü zorluktan kurtaran bir koruyucu meleğiniz olduğunu bile düşünebilirsiniz, bu yüzden hayata karşı aşırı iyimser olabilirsiniz. Ancak Güneş-Jüpiter karesi de bu inancı geçersiz kılabilir. Hayalleriniz, sezgileriniz çok yüksek, hayal gücünüz çok gelişmiş. Benliğinizi ortaya çıkarmak için meditasyon yapabilir, kendinize daha çok kulak verebilirsiniz.

Oğlak

Sosyal hayatınız hızlanabilir. Arkadaşlarınızla vakit geçirme ve daha sosyal ortamlarda bulunma isteğiniz cebinizi yakabilir. Venüs de Oğlak burcunda olduğu için giyime, takıya ya da estetiğe abartılı harcamalar yaptığınızda ipin ucunu kayırabilirsiniz. Mars-Uranüs karşıtlığı, aşk hayatınızda veya çocuklarınızla olan ilişkinizde, kırılma noktasına gelebilecek öfkeli davranışlardan kaçınmalısınız.





Zeytin Ağacı

Tüm Dünyada En Çok İzlenen Türk Dizisi Oldu

Son dönemde dijital yayın platformları için hazırlanan çok sayıda yerli içerik, Türk ve yabancı izleyicilerden büyük ilgi gördü. Hazırlanan dramalar sadece Türkiye'de değil tüm dünyada ilgi görüyor. Netflix'te yayınlanan Zeytin Ağacı dizisi de bunlardan biri. Dijital yayın platformu Netflix'te yayınlanan ve OGM Pictures tarafından hazırlanan Zeytin Ağacı dizisi sadece beş haftada inanılmaz bir rekor kırarak 100,42 milyon izlenme saatine ulaştı. Bu başarı ile "Zeytin Ağacı" Türkiye'de 100 milyon izlenme saatine ulaşan ilk yerli film oldu. Başrollerini Tuba Büyüküstün, Boncuk Yılmaz, Seda Bakan ve Murat Boz'un paylaştığı dizinin başarısı magazin ve sosyal medyada geniş yankı buldu.

Zeytin Ağacı'nın Konusu

"Ada, Sevgi ve Leyla'nın üniversitede başlayan arkadaşlıkları yıllar içinde en zor zamanlarında bile onlara güç veren bir dostluğa dönüşmüştür. Ada, başarılı bir genel cerrah, Sevgi de hırslı bir avukattır. Leyla ise ikisinin aksine çalışıp kariyer yapmamıştır. Eşi ve oğlu ile rahat bir yaşam sürmektedir. Ancak bu üç kadının aralarındaki güçlü bağ Sevgi'ye kanser teşhisi konduktan sonra en büyük sınavını verir. Sevgi, Ada'nın istediği gibi hastaneye yatmak yerine bambaşka bir umudun peşinden gider. Leyla'dan kendisini Zaman isimli gizemli bir adamı bulmak için Ayvalık'a götürmesini ister. Sevgi'yi bu kararından döndüremeyeceklerini anlayınca da çaresizce hep birlikte yola koyulurlar. Henüz bilmedikleri şey, bu yolculuğun hayatlarını tamamen değiştireceğidir. Sevgi'nin başlattığı bu arayış, sadece onun değil Ada ve Leyla'nın da yaşamında beklenmedik olaylara neden olacaktır."



BİR NETFLIX DİZİSİ

Zeytin Ağacı

NETFLIX



 Gamador | MEYDAN

Olağanüstü bir yaşam