

Sakin Olun!

Çocuğunuz Büyüyor

Uzm. Dr. Emel Atmaca

Balkonda

Sebze

Burcunuz ne
söylüyor?

Gamador İnşaat'tan

380 Milyon TL Değerinde Dev Yatırım

Genç Görünümün Sırrı :

Ozon Terapi

Dr. Muhammet Emin

Hayat Kurtaran
Pratik Fikirler

Yüz Yogası

Otomotiv

2. El Araç Piyasası

Metaverse Sanat Galerisi

2022
Y'az

03

Gamador İnşaat'tan 380 Milyon TL Değerinde Dev

Yatırım

Gamador İnşaat Ankara'nın sürekli göç alan ve gelişen Susuz/Eryaman bölgesinde dev yatırıma imza attı. Toplu konut idaresi tarafından ihalesi yapılan Yenimahalle'nin Susuz bölgesinde Gaksu golu manzaralı 17B13 m2 özel imarlı arsayı 380 Milyon TL bedelle rekor bir fiyata satın aldı.

05

Ormanları Korumak İçin Hepimize Bir Görev Düşüyor

Ormanlar; yıldırımlar, çeşitli doğal afetlerden meydana gelen yangınlara yabancı değildir. Bu nedenle, ormanlar insan olmadığında bile yanabilir.

07

Tüketicilerin Konut Tercihleri Değişti

Gamador İnşaat Yönetim Kurulu Başkanı Av. Murat Karaarslan, pandemi süreciyle beraber vatandaşların konut tercihlerinin değiştiğini söyleyerek, "Konut sektöründe artan maliyetler fiyatları yükseltirken gayrimenkul yatırımı yapmak isteyenlerin talebi, fiyatları daha düşük ve daha hızlı kiraya verilip satılabilen 1+1 ve 2+1 gibi küçük evlere yönlendiriyor." dedi.

09

Konut Üretiminde Güncel Maliyet Artışlarına Karşı Alternatif Çözümler

Türkiye'de makroekonomik her türlü gelişme, gayrimenkul sektörü ve sektör özelinde konut tasarımı etkilemektedir. Gayrimenkul sektörü, hem barınma fonksiyonunu...

11

Sakin Olun! Çocuğunuz Sadecce Büyüyor

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Uzm. Dr. Emel Atmaca ile bir araya geldik. Hava sıcaklığının çocuklarda olumsuz etkileri, 2 yaş sendromunda yapılması gerekenler, sık görülen enfeksiyonlardan korunmanın yolları ve çok daha fazlasını sizin için yanıtladı.

17

Eskişehir Balmumu Müzesi

1999 yılından bu yana görevini sürdüren Eskişehir Büyükşehir Belediye Başkanı Prof. Dr. Yılmaz Büyükerşen'in kurucusu olduğu Eskişehir Balmumu Müzesi, kentin en önemli kültürel mekânlarının başında geliyor.

21

Metaverse Sanat Galerisi

Herkes Metaverse'ten bahsediyor ve sanal dünyaya yeni kapılar açmaya çalışıyor. Aslında, gerçek dünya ve sanal dünya tek bir dünya haline gelmeye başladı. Yaşadığımız gerçek dünyanın güncellenmiş tüm formları dijital dönüşümle hayat buluyor. Bunların sonucunda artık anlamalıyız ki, gerçek ve sanal aslında bir bütündür.

23

Az Bilinen Tatil Beldeleri

Birgi Köyü, Türkiye'nin bilinmeyen güzel köylerinin belki de ilki... Herkesin yaşamayı hayal ettiği bu bölge, çınarları ve ceviz ağaçlarıyla ünlü. Taş evleri, ahşap pencereleri ve sakin sokakları ile Birgi köyü, birçok plajı olduğu için kış ve yaz tatili sunuyor.

27

Evimizin Sevimli Üyelerine Nasıl Bakılmalı?

Rengi ve sesiyle dikkat çeken hayvanlardan biri de doğal yaşam alanı Avustralya olan muhabbet kuşlarıdır. Muhabbet kuşları evcilleştirilir ve birçok ailenin sevimli üyesi olarak bize katılırlar. Sevimli oldukları kadar da nadir hayvanlar olan muhabbet kuşlarının bakımı çok önemlidir.

31

Otomotiv 2. El Piyasası

2. El Araç Piyasası Nereye Gidiyor? Pandemi dönemi tüm dünyada sosyolojik yaşam standartlarımız yanında yaşanan en büyük devrim hiç şüphesiz ekonomide oldu. Tüketici alışkanlıkları ile birlikte, mal ve hizmetlerin arzında yaşanan kesintiler ve dalgalanmalar...

39

Komşuculuk Bir Arada Yaşama Sanatı

Başlıca bakıldığında konu aslında politika, toplum bilim, psikoloji hatta insan kaynakları yönetimi gibi birçok alana alakalı olsa da biz burada toplu yaşam alanlarında bireyler daha doğrusu komşular arası ilişkiler boyutunda ele alacağız.

45

Ege'nin Afro Türkleri

Afro-Türkler'in kökenleri, Afrika'ya dayanıyor. 15. Yüzyıldan itibaren Osmanlı İmparatorluğu'na köle olarak ya da savaş yoluyla getirilen Anadolu ve Kıbrıs'a gönüllü olarak yerleşen insanların torunlarıdır. İşçilerin bir kısmı daha sonra ülkelerine dönerken, bir kısmı da Ege ve Akdeniz bölgelerine yerleşerek tarımda çalıştı ve köyler kurdu.

55

Çikolatanın Tarihi

Tannıların Yiyeceği! ...Çikolatanın tarihi eski Mayalara kadar uzanırken, bazı kaynaklar güney Meksika'da yaşayan bilinen en eski Mezoamerikan uygarlığına kadar dayandığını savunmaktadır.

33

Bi' Nefes Almak İçin Kartaltepe Kent Ormanı

Keçiören'deki ilk mesire yeri olan Kartaltepe Kent Ormanı Mesire Alanı, Ankaralıların rahat nefes alabilecekleri yerlerden birisi. Mesire alanının içinde şelale, dinlenme alanları, oyun alanları, futbol sahaları, voleybol sahaları, spor malzemeleri, tuvaletler, mescitler, büfeler, otoparklar ve kafeler bulunmaktadır.

41

Sofra Düzeni Şık Bir Sofranın Püf Noktaları

Şık bir sofra düzeninde ilk adım masa ve masa örtülerinin temiz olmasıdır. Karmaşık ve çok renkli örtülerden kaçınmak ve sade pastel tonlar veya beyaz örtüler tercih etmek doğru bir seçim olacaktır.

47

Dolap Dizayn Önerileri

Dolap Dizaynı İçin 9 Kullanışlı Fikir. Dolabınızı daha düzenli ve kullanışlı hale getirmek için, dolap dizayn fikirlerini sizin için derledik.

37

Sürdürülebilir Beslenme Tipleri Çok Daha Sağlıklıdır

Diyetisyen Merve Demir Çelebi Gamador Life'in konuğu oldu. Ketojenik beslenmeden aralıklı oruç diyetine, yaz meyvelerinden sağlıklı kilo verme yöntemlerine kadar merak edilen her şeyi sizler için yanıtladı.

43

Kel Simit

Kel simit, Karadeniz'in Giresun, Trabzon, Rize, Kastamonu gibi beldelerinde her yemeğin yanında yenebilecek eşsiz bir simittir. Dışı çıtır içi yumuşacık olan kel simit suda hafif haşlandıktan sonra pişirilir.

49

Öz...Hakikat... Fuzuli...

Asıl adı Muhammed Bin Süleyman, kendini öyle hiçledi ki, "Fuzûlî" mahlasını kullandı. Doğanın dilini o kadar çözdü ki, kendisini suyun, ağaçların ve hayvanların başka bir vücut bulmuş hali olarak gördü. Yaratıcı, doğa ve insan bir bütündür felsefesini benimsedi.

57

Balkonda Bitki

Evinizin balkonu mini bir bahçeye dönüştürmeye ne dersiniz? İster taze sebzeler ister mis kokulu çiçekler... İşte yaz mevsiminde balkonunuzda saksıda yetiştirebileceğiniz renk katacak sebzeler ve bitkiler.

59

Dönüşüm Felsefesi

Mükemmelliğin hakim olduğu günümüz dünyasında, kusurları en gösterişli şekilde öne çıkararak düzeltme geleneğini biliyor musunuz? Çatlak, kırık eşya veya objelerin artık eskisi kadar değerli olmadığına dair yaygın inancıya rağmen aslında durum böyle değil.

61

Genç Kalmak İsteyenlerin Tercihi 'Ozon Terapi'

"Genç Kalmak İsteyenlerin Tercihi 'Ozon Terapi'" Dr. Muhammet Emin ile popüler terapi yöntemlerinden "Ozon Terapi" üzerine söyleştik. Terapi tekniklerinden yararlarına, uygulama yöntemlerinden seans sürelerine kadar merak edilen her şeyi Gamador Life okurları için anlattı.

63

Yüz Yogası

Yüz yogası, yüzümüzün daha sıkı ve gergin görünmesi için yüz kaslarımızı çalıştırır. En basit anlatımıyla yüz yogası, yüzün daha genç görünmesini sağlamaktır.

67

Yıldızlar Geçidi 'Met Gala'

New York Metropolitan Sanat Müzesi tarafından her yıl düzenlenen en büyük moda gecelerinden biri olarak kabul edilen MET Gala'da ünlüler de bu yıl sıra dışı kıyafetleriyle boy gösterdi. 19. yüzyılın sonlarında ekonomik büyümeyi vurgulayan 2022 Met Gala teması, mevcut ekonomik durumu da gündeme getirdi.

69

Acıyı Taşa İşlemek

Heykel yapmayı kendi kendine öğrenen 30 yaşındaki İtalyan sanatçı Jago Jacopo Cardillo'nun bu kez hayranı olduğu Rönesans heykeltıraşı Michelangelo Buonarroti'nin başyapıtlarından bir tanesi Pietà'dan esinlendiği görülüyor.

71

4 Haftada Forma Girmek!

Evde forma girmek için basit ekipmanlarla yapılabilecek egzersizleri sizin için derledik. Unutmayın, spora başlamak için ihtiyacınız olan ilk şey kararlı ve disiplinli olmaktır. Bu hareketleri, dört hafta boyunca uyguladığınızda, değişiminizi fark edeceksiniz. Haydi başlayalım!

73

Yolda Güvenli Olmak

Bisiklet, spor dalı olmanın yanı sıra ulaşım aracı işlevi gören, pratik, kullanışlı ve zevkli bir araçtır. Şehir içinde, arazide, çeşitli parkurlarda ve uzun yollarda keyifli bir sürüş deneyimi yaşamak için ekipmanlarınızın eksiksiz olması yalıcılığınızı daha güvenli kılacaktır.

75

Bu Yaz Sizi Neler Bekliyor?

KOÇ BURCU
Sevgili Koç ve yükselen Koç burcu, işlerinizi ve psikik yeteneklerinizi bir araya getirip daha iyi bir şekilde ilerleyeceğinizi bir mevsime giriyorsunuz. Yengeç burcundaki yeni ay bu zamanda sizi destekleyecek. Yeni bir şeyin temelini atmak istiyorsanız veya zaten atılmışsa, işinizin beklediğiniz yönde şekillendiğini görebilirsiniz. Başak burcundan geçen Venüs, tüm ihtişarıyla içinde sizi sadeliğe goturebilir.

77

Yeni Satış Ofisimiz Ziyaretçilerini Bekliyor

Aylardır heyecanı içinde olduğumuz yeni satış ofisimizi faaliyete geçirdik; estetik detayları ve güler yüzlü karşılama ekibimizle, ziyaretçilerini bekliyor. Her detayı misafirlerimizin konforu için azenle tasarlanan satış ofisimizde, tüm proje maketlerimizi inceleyebilir, satış ekiplerimizden bilgi alabilir, dilerseniz teras alanında dünya kahvelerini deneyimleyebilirsiniz.

YAYINCI
Gamador İnşaat A.Ş. adına
Murat KARAARSLAN

YAYIN DİREKTÖRÜ
Caner GÜLER

EDİTÖR
Özge TUNÇEL

GRAFİK TASARIM
Emine AKDOĞAN

İÇERİK YAZARI
Nuran BAYKUŞ

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 yayınlanan yazı, fotoğraf ve grafiklerin
her hakkı saklıdır.
İzinsiz ve kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz.

Matbaa Hizmetleri
Buca Osb Mahallesi 3/19 Sk. No:11 Begos Sitesi BUCA/İZMİR
Ata Mat. ve Tuh. San.Tic. Ltd. Şti.

Yayın Türü: Yerel Süreli
Yayın Süresi: Aylık
5.08.2022 tarihinde basılmıştır.



Editörden

Merhaba,

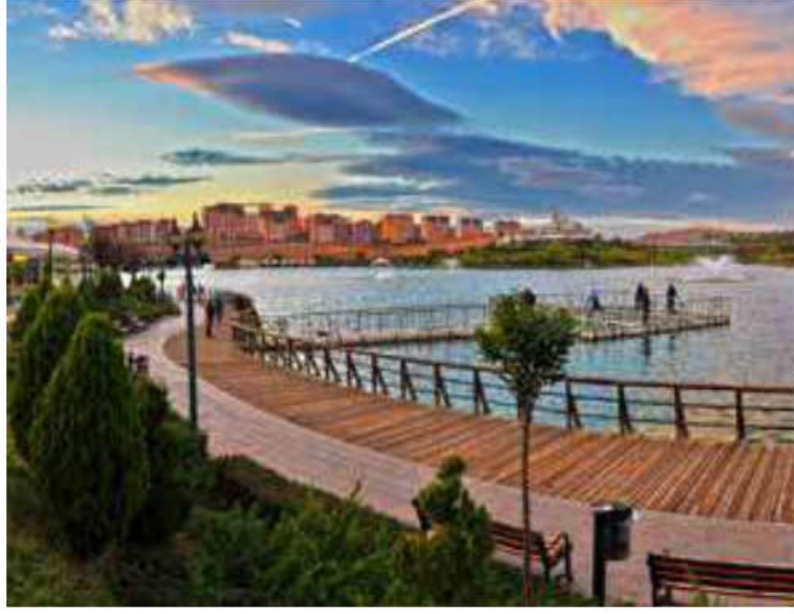
Gamador Life dergimizin "Yaz" sayısı ile yeniden sizlerle. Hazırlamış olduğumuz yeni sayımızda dopdolu içerikler ile raflarınızı süslemek istedik...

Küçük büyük ayırt etmeden herkesin zevkle okuyacağı, şaşıracığı, eğleneceği ve öğreneceği birbirinden farklı konuları, siz okurlarımız için derledik. İş dünyasının pusulası, gayrimenkul ve yatırıma dair uzman yazıları, ısınan havalar ile beraber sizi serinliğe götüren tatil beldeleri, mutfak tüyoları, genç kalmanın sırları, çocuk sağlığı, astroloji ve çok çok daha fazlası Gamador Life ile elinizin altında.

Daha fazla içeriğe anında ulaşmak için, bizi sosyal medya hesaplarımızdan da takip etmeyi unutmayın.

Özge Tunçel
Editör

© /gamadorlife



Gamador İnşaat'tan 380 Milyon TL Değerinde Dev Yatırım

Gamador İnşaat Ankara'nın sürekli göç alan ve gelişen Susuz/Eryaman bölgesinde dev yatırıma imza attı. Toplu konut idaresi tarafından ihalesi yapılan Yenimahalle'nin Susuz bölgesinde Göksu gölü manzaralı 17.813 m2 özel imarlı arsayı 380 Milyon TL bedelle rekor bir fiyata satın aldı. Özel proje imarlı olması dolayısıyla içerisinde turizm, eğlence, rekreasyon, kültürel tesis, ticari tesisler ve konut kullanımları yer alan bir proje geliştirilebileceği ifade edildi. Gamador İnşaat Yönetim Kurulu Başkanı Avukat Murat Karaarslan yatırım bedeli çok yüksek olan ve metrekare birim fiyatı bu derece yukarıda olan bir arsanın tam firmalarının proje geliştirme ve yaşatma konseptine uygun olduğunu, rakiplerinden farklı olarak daha yüksek bedelleri teklif edip ihaleyi kazanmalarının altında aslında proje ve sektöre bakış açıları olduğunu belirtti. Sürekli gelişim ve değişime inanan, insan kaynağına büyük yatırımlar yapan, alanında uzman proje ve danışmanlık firmaları ile çalışan Gamador İnşaat yeni yatırımlarına hız kesmeden devam edeceğinin sinyalini verdi.





Ormanları Korumak İçin Hepimize Bir Görev Düşüyor

Ormanlar; yıldırımlar, çeşitli doğal afetlerden meydana gelen yangınlara yabancı değildir. Bu nedenle, ormanlar insan olmadığında bile yanabilir. Ancak insan faktörü yangınların sayısını artırıyor. Bu gibi durumlarda yangınları önlemek ve kayıplarını azaltmak için modern ve profesyonel ormancılık yöntemleri kullanılmakta birlikte bireysel tedbirler de orman yangınlarının önlenmesi için hayati öneme sahiptir. Bunları sıralamak gerekirse;

Ormanda ateş yakılmamalı

Sigara izmaritleri yanık olarak atılmamalı

Yangın riskinin arttığı kurak mevsimlerde gerekirse ormana giriş çıkışlar azaltılmalıdır.

Ormana cam ve kırık cam atılmamalıdır.

Mangal kömürleri tamamen söndürülmeli, izni olmayan yerlerde asla piknik yapılmamalıdır.

Tarla veya otlak alanları genişletmek için ateş yakılmamalıdır.

Yangına zamanında müdahale önemlidir.

Yangın durumunda 177 yangın ihbar hattına derhal haber verilmelidir.



ORMAN GELECEĞİMİZDİR!

Doğamıza yapılan en büyük kötülüklerden olan *orman yangınları riskini en aza indirmek için;*
doğada geç çözünen maddelerden, mangal kömürü, sigara vb. maddeleri söndürmeden
doğaya atmaktan, tedbirsiz ateş yakmaktan ve her türlü ihmalden kaçının.
Unutmayalım ki, en büyük facia önlem ile engellenebilir.

Tüketicilerin Konut Tercihleri Değişti

Av. Murat Karaarslan
Gamador İnşaat CEO



Esra Sarı
Röportaj

Gamador İnşaat Yönetim Kurulu Başkanı Av. Murat Karaarslan, pandemi süreciyle beraber vatandaşların konut tercihlerinin değiştiğini söyleyerek, "Konut sektöründe artan maliyetler fiyatları yükseltirken gayrimenkul yatırımı yapmak isteyenlerin talebi, fiyatları daha düşük ve daha hızlı kiraya verilip satılabilen 1+1 ve 2+1 gibi küçük evlere yöneliyor." dedi.

Gamador İnşaat Yönetim Kurulu Başkanı Murat Karaarslan, pandemi süreciyle beraber vatandaşların konut tercihlerinin değiştiğini söyledi. Karaarslan, Ticari Hayat gazetesine yaptığı açıklamada, pandemi sürecinin birçok kişinin konut tercihinin değişmesine neden olduğunu vurgulayarak, "Konut sektöründe artan maliyetler fiyatları yükseltirken gayrimenkul yatırımı yapmak isteyenlerin talebi, fiyatları daha düşük ve daha hızlı kiraya verilip satılabilen 1+1 ve 2+1 gibi küçük evlere yöneliyor. İnsanlar başlangıç olarak düşündükleri

1+1 ve 2+1 gibi küçük metrekareli evlere yöneliyorlar, sağladıkları birikimlerle daha büyük evlere bakıyorlar. Bu tür evlerin hem satışı daha kolay oluyor hem de büyük evlere göre daha cazip yatırım aracı olarak görünüyor." dedi.

"Ham madde temininde sıkıntı yaşanıyor"

Pandemi sürecinde ham madde temininde ciddi sıkıntılar yaşandığını anımsatan Karaarslan, şöyle konuştu:

"Yaklaşık 2 buçuk yıl önce inşaat sektöründe sıkıntılar ortaya çıkmaya başladı. Çünkü üretim süreci askıya alındı. Ham madde sıkıntısı yaşandı. Halen de ham madde sıkıntısı yaşanıyor. Çünkü firmalar ham madde ürünlerini ihraç etmek istiyorlar. Bu durum da iç piyasada sıkıntı yaşanmasına yol açıyor. İç piyasada mal bulmakta sıkıntı yaşıyoruz, bilsak da çok ciddi rakamlara temin edebiliyoruz."

Döviz kurundaki hareketliliğin inşaat sektörünü derinden etkilediğini ifade eden Karaarslan, demir, çimento, arsa maliyeti, işçilik ve benzeri girdi maliyetlerinin artmasının konut fiyatlarını ciddi şekilde yükselttiğine ve bu durumun inşaat sektörünü olumsuz yönde etkilediğini söyledi.

Karaarslan, sözlerini şöyle sürdürdü:

"Ham madde fiyatları her geçen gün artıyor. Enflasyon oranı artıyor. Bu durumda ister istemez inşaat sektörünü etkiliyor. Girdi maliyetleri arttığı için bu durum konut fiyatlarına yansıyor. Çünkü ürün temin etmeye her çalıştığımız da farklı fiyatlarla karşılaşıyoruz. Piyasa belirsiz. Sabit değil. Bu durum da hem tüketicileri hem de firma sahiplerini etkiliyor."

"Avrupa'da ciddi bir demir sıkıntısı yaşanıyor"

Karaarslan, Avrupa'da ciddi bir demir sıkıntısı yaşandığını belirterek, şunları kaydetti:

"Pandemi sürecinden sonra Avrupa ülkeleri ülkemizden ham madde ürünlerini temin etmeye başladı. Seramik, alçı, mermer ve alüminyum gibi ana ham maddeler ülkemizden Avrupa'ya gidiyor. İnşaat sektörünün iskeletini oluşturan ham maddeler ihracat yapıyor. Bu durum iç piyasada ürün bulunmamasına neden oluyor. Bulunsa da ürünler çok pahalı."

"Konut ihtiyacı katlanarak artacak"

Türkiye'nin genç nüfus oranının çok yüksek olduğunu ve göç aldığını ifade eden Karaarslan, "Tabii nüfus oranının artmasıyla beraber konut ihtiyacı da artacak. Türkiye'de konut açığı var. Ankara'da yılda yaklaşık olarak yılda yüz binin üzerinde artış var. Bu durum konut ihtiyacının doğmasına neden oluyor. Yılda ortalama 30-35 bin konut ihtiyacı doğuyor. Önümüzdeki yıllarda konut ihtiyacı katlanarak artacak." ifadesini kullandı.

Karaarslan, inşaat sektörünün diğer sektörler gibi olmadığını altını çizerek, "Dinamikleri olan bir sektör. Bugün bir proje geliştirmemiz

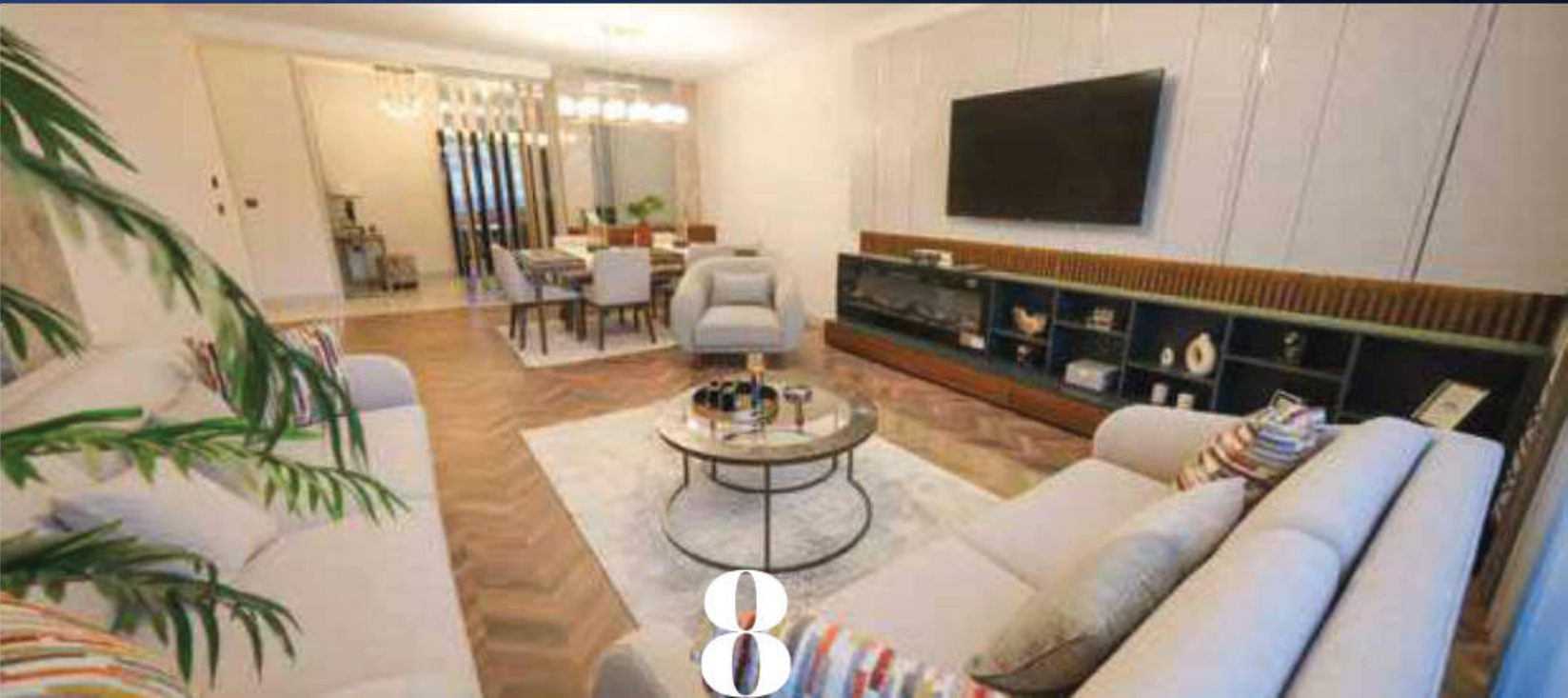
yaklaşık 1 (bir) yılı buluyor. Minimum 20-30 ay arasında imalat süreci bulunuyor. Bir projenin hayata geçmesi neredeyse 40 ayı buluyor." diye belirtti.

Konut fiyatlarının önümüzdeki aylarda düşmeyeceğini söyleyen Karaarslan, şu ifadeleri kullandı:

"Girdi maliyetleri çok fazla. Maalesef konut fiyatları önümüzdeki yıllarda düşemez. Maliyetler neredeyse 3 katına çıktı. Bu durum sebebiyle ülkemizde konut fiyatlarının düşmeyeceğini söyleyebilirim. Tüketiciler piyasa koşullarını iyi değerlendirmeli."

Karaarslan, firma olarak çalışmaya devam ettiklerini dile getirerek, "Biz işimize devam etmek zorundayız. Firma olarak, üretmek zorundayız. Bizi bu olumsuz şartlar yıldıramaz. Biz işimizin başındayız ve tüketicilerin taleplerini yerine getirmeye çalışıyoruz. Projeler üretmeye devam ediyoruz. Önümüzdeki yıllarda 2 bin 500 konutu Başkentlilere kazandıracğız." dedi.

Karaarslan, son olarak, tüketicilere tavsiyede bulunarak, "Piyasanın hareketlenmesi lazım. En güvenli yatırım konut yatırımdır. Ev sahibi olmak isteyen vatandaşlar temel ihtiyaçlarını belirleyerek, ev sahibi olsunlar." Diyerek sözlerini tamamladı.



Konut Üretiminde Güncel Maliyet Artışlarına Karşı Alternatif Çözümler

Türkiye'de makroekonomik her türlü gelişme, gayrimenkul sektörü ve sektör özelinde konut tasarımını etkilemektedir. Gayrimenkul sektörü, hem barınma fonksiyonunu yerine getirmesi hem de yatırım amaçlı olmasından dolayı her kesim için, durum, piyasa ne olursa olsun her zaman gözde olmuştur. Nüfus artışına ve genç nüfus büyüklüğüne paralel olarak konut üretimine ihtiyaç süreklilik göstermektedir. Bu çerçevede konut sektörü bünyesinde ciddi anlamda sorunları ve fırsatları barındırmaktadır. Konut sektörünün hızlı ve sürekli bir gelişme trendi çizmesi, bu sektörün fırsatlarla birlikte maliyet artışıyla ve finansman sorunuyla baş başa kalmasına yol açmıştır. Bu sorunun aşılması için bir takım sektörel, bilimsel ve bürokratik çalışmalar yapılmaktadır. Bürokratik ve bilimsel çalışmalar konu dışımız olmakla birlikte sektörel olarak bu konuya eğilmek istemekteyiz.

Bölgesel olarak konut ihtiyacının karşılanması ve aynı zaman da erişilebilir konutlar ve ödeme planları geliştirme noktasında firma olarak yoğun bir çaba içerisindeyiz. Sektör olarak toplu konut projelerine baktığımızda büyük metrekarelerde, hantal, tasarrımsal olarak maliyetli, alan kullanımı olarak verimsiz, imalatı maliyetli olmakla birlikte kullanım maliyeti de yüksek ürünler geliştirilmekte olduğunu görmekteyiz. Bu nokta da firma olarak ayrışmakta satılabilir alanları daha çok, dolayısıyla verimli, doğaya ve kaynaklara saygılı, tüketim odaklı olmaktan ziyade daha üretken ve birden fazla fonksiyonu aynı mahaller ve tasarımlar ile karşılamaya çalışan yaklaşımlara öncelik vermekteyiz. Bu yaklaşımlar ışığında geleneksel konut projeleri geliştiren bir firma olmaktan daha çok "sosyal hayatı destekleyen", "yeni nesil", "barınma ihtiyacı yanında eğlence, eğitim, spor, sağlıklı yaşam, beslenme gibi alanlarda

paylaşma ve gelişime önem veren" projeler geliştirmeyi hedeflemekteyiz.

Bu kapsamda son geliştirdiğimiz projelerimizde sosyal yaşam alanlarına daha çok önem vermiş ve projemizi "kapalı çocuk oyun alanı", "yetişkin oyun alanı", ailelerin hem paylaşımında bulunabileceği hem eğlenebileceği ve hem de her türlü etkinliklerini birlikte yapabilecekleri "party house" alanı, binanın çatısında doğayla iç içe ve orman manzaralı "roof garden" alanlarıyla donatmış bulunmaktayız. Ayrıca projelerimiz, ekonomi ve kaynakların verimli kullanılması anlamında doğaya saygılı yağmur sularından faydalanan, özel depolama ve bahçe sulama sistemleri içeren, ısıtma sistemi olarak %110 verimli ve doğaya saygılı kazanlarla donatılmıştır. Evinize bir adım mesafede her ayrıntısı ayrı ayrı düşünülmüş peyzaj alanı, peyzaj alanı içerisinde çocuk oyun sahası, oturma ve dinlenme alanları, macera adası ve tüm yetişkinler için sağlıklı bir yaşam vadeden yürüyüş parkuru projemiz kapsamına dâhil edilmiştir.

Maliyet artışlarının yoğun yaşandığı bu dönemde konut metrekareleri düşürülmüş fakat kullanım alanları ve net alanlar arttırılarak verim artışı sağlanmış ve konut maliyetleri yine aynı oranda düşürülmeye çabalanmıştır. Hiçbir detayı atlanmamış ve hiçbir ürününde kalite düşümüne gidilmeden alternatif tasarımlar ve durumlar gözetilerek verimliliği yüksek konutlar üretilmiştir. Gelecek dönemdeki dünya konjonktürü, ekonomik gelişmeler de düşünüldüğünde kapalı alan metrekareleri daha iyi optimize edilmiş, her türlü fonksiyonu karşılayacak ürünler tasarlayarak "barınma ihtiyacının yanında diğer bütün ihtiyaçları da karşılayan ve maliyetleri kontrol altına alınmış konutlar geliştirme hedefiyle yolumuza devam etmekte kararlıyız.



Sakin Olun! Çocuğunuz Sadece Büyüyor

Uzm. Dr. Emel Atmaca

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Uzm. Dr. Emel Atmaca ile bir araya geldik.

Hava sıcaklığının çocuklara olumsuz etkileri, 2 yaş sendromunda yapılması gerekenler, sık görülen enfeksiyonlardan korunmanın yolları ve çok daha fazlasını sizin için yanıtladı.

Hava sıcaklığının çocuklara olumsuz etkileri nelerdir?

Çocuklar sıcak havadan etkilenirler, özellikle bebekler ve küçük bebekler daha çok etkilenir. O yüzden sıvı alımlarına çok dikkat etmek gerekir. Küçük bir bebek anne sütü alıyorsa sık sık emzirmek gerekir, daha büyük bebeklere ve çocuklara sık sık suyu sunmak gerekir. Yazın özellikle çok sıcak havalarda 11.00 ile 16.00 arası saatlerde dışarıda, açık havada olsunlar istemeyiz, özellikle küçük bebeklerin ağaç gölgesi, şemsiye gölgesinde değil, bir bina içinde olmalarını isteriz.

Çocuklarda görülen idrar yolu enfeksiyonu, kulak ve solunum yolları enfeksiyonlarının başlıca sebepleri ve tedavileri nelerdir?

Aslında çok geniş bir konu olmakla beraber idrar yolu enfeksiyonunu çocuklarda en sık yapan aslında genital bölgede, bağırsaklarda, kakada, bulunan bakterilerdir. Kız çocukları anatomik yapıları itibarıyla idrar yolu enfeksiyonu gelişimine daha çok yatkındırlar, özellikle de bezli bebekler. O yüzden tuvalet temizliğini yaparken önden arkaya doğru temizlemek çok önemliyken, erkek çocuklarda ve temizliğe çok dikkat edilen bebeklerde de idrar yolu enfeksiyonu gelişebilir. Bazı çocuklarda da altta yatan hastalıklarına bağlı olarak gelişebilir. Biz idrar yolu enfeksiyonu geçiren çocuklarda, idrar yolu enfeksiyonu geçirmelerine yatkınlık yaratacak altta yatan bir neden var mıdır diye bununla ilgili bir takım görüntüleme yöntemleriyle bunu araştırmak isteriz. Bir çocuk idrar yolu enfeksiyonu geçirdiğinde tedavisi antibiyotiklerdir; üreyen mikroorganizmaya etkili antibiyotiklerle tedavi ederiz. Ama neyin sebep olduğunu tedaviyi verdikten sonra iyileşti düzeldi deyip bırakmayız mutlaka altta yatan yatkınlık yaratan bir durum var mıdır diye araştırırız. İdrar yollarının herhangi bir düzeyinde bir darlık olabilir veya geriye doğru idrar kaçığı olabilir - reflü- diye mutlaka araştırmak gerekir.

Solunum yolu enfeksiyonları da en sık sonbahar aylarında başlar, kış mevsimi hatta yaz mevsimi başına kadar sürer ve en sık nedeni virüslerdir. Çocuklar tabii ki viral enfeksiyonlarla ilk kez tanıştıkları için yetişkinlere göre daha ağır atlatabilirler. Bazen viral enfeksiyonların %85-90'ı sadece semptomları rahatlatacak tedavilerle düzelenken bazen alt solunum yolunu etkileyen enfeksiyonlara çevirebilirler. Bazen de yine üzerine bir bakteri eklenmesi sonucu orta kulak enfeksiyonlarına da bera-

berinde getirir. Orta kulak enfeksiyonu nedenlerine bakmak gerekirse; orta kulağı genzimize bağlayan bir boru vardır; östaki borusu. Bu boru, biz yetişkinlerde burnun arkasına çok dik bir açıyla açılırken, çocuklarda hem yataydır hem kısadır hem de bu borunun duvarı çok sağlam değildir, kırıldak çok iyi çalışmaz. Dolayısıyla bir çocuk herhangi bir nedenle bir viral enfeksiyon geçirdiğinde çok rahat şekilde arkasından orta kulak enfeksiyonu olabilir; özellikle kreş çocuklarında sık görülür. Yani çocuk olmak ve kreşe gidiyor olmak aslında kulak enfeksiyonları için başlıca bir nedendir. Tedavisi için de antibiyotik veririz. Ama daha sonra düzeliyor mu diye -enfeksiyon geçse bile bazen onlarda orta kulakta sıvı kalabiliyor- bu açıdan da yakın takip etmek gerekir.

"Alerji Testi İçin Belli Bir Süre Yoktur"

Alerji testleri en erken ne zaman yapılmalı?

Aslında böyle bir süre yok. Eskiden küçük yaşlarda yapılan alerji testleri doğru sonuç vermez 2-3 yaşını geçmesi gerekir gibi yanlış bilinen bir bilgi vardı. Ama şimdi çok küçük bebeklere dahi besin alerjileri için çok erken dönemde, hayatın ilk aylarından itibaren alerji testleri yapılabilir.

"Doğdukları Andan İtibaren Mutlaka D Vitaminine Başlanmalı"

Çocuklar için takviyelerinin en doğru zamanı ne zamandır? Hastalanamadan önce mi? Hastalanınca mı?

Aslında çocuklarda düzenli olarak kullanabileceğimiz bir takviye yok. En önemli tek vitamin takviyesi, doğdukları andan itibaren D vitamini takviyesidir. Bebekler için anne sütünde eksik olan tek vitamin D vitamini, o yüzden doğdukları andan itibaren mutlaka D vitaminine başlarız. Eskiden 1 yaşına kadar kullanıp keserdik ama artık çocuklar daha çok kapalı ortamlarda, yaz aylarında da yaygın bir şekilde güneş koruyucular kullanıldığı için D vitamini eksikliğini sık görüyoruz. Bu vitaminlerle ve gıda takviyeleri ile ilgili aslında dünyada yapılmış çok merkezli ve çok sayıda çalışmalar var ve bunlar göstermişler ki rutin çocuk sağlığı takiplerinde biz bir şeyden şüphelenirsek çocuğun herhangi bir vitamin veya mineralin eksikliğinden şüphelenirsek tetkiklerini yapalım ve bir eksiklik görürsek takviye kullanalım. Bunun tek istisnası D vitamini. Aslında D vitaminini biz ilk 1 yıl mutlaka kullanıyoruz sonrasında da güneş görmediğimiz mevsimlerde mutlaka çocuğun yaşına uygun dozda D vitamini takviyesini öneririz.



Uzm. Dr. Emel Atmaca
Çocuk Sağlığı Ve
Hastalıkları

" 'Bunlar Nasıl Olsa İlaç Değil Gıda Takviyesi' Demek Yanlış"

Küçük bebeklerde 4. aydan sonra başladığımız genelde de 1 hatta 2 yaşına kadar önerdiğimiz önemli bir takviye de Demir tavsiyesidir. Bunun da ne kadar süre ve dozda kullanılacağını yaptığımız tetkiklerdeki değerlerine göre karar veririz. Onun dışında sürekli mineral vitamin gıda takviyesi sürekli kullanmaya gerek yok. Ama biz çocuklara bir şeyden şüphelendiğimizde veya rutin sağlık kontrolü sırasında yaptığımız tetkiklerde bir şeyin eksikliğini görürsek, onu yerine koyarız. Öte yandan bir önemli konu da 'bunlar nasıl olsa ilaç değil gıda takviyesi' diye geliş güzel kullanıldığı çok oluyor ve çok basit sanki hiç zararsızmış gibi kullanılan bazı gıda takviyelerinin, ciddi endokrin bozucu etkileriyle ve aşırı bağışıklık yanıtıyla ilgili çalışmalar mevcut. O yüzden de nasıl olsa ilaç değil gıda takviyesi diye kendi kafamıza göre bunları uzun süre kullanmamak gerekiyor.

Güneş gördüğümüz mevsimlerde, çocukların zararları ışınlarla maruz kalmadan hangi saatlerde güneş alması doğrudur?

Özellikle Temmuz ve Ağustos gibi çok sıcak aylarda 11.00 ile 16.00 arası saatlerde çocukların dışarıda güneş altında, şemsiye altında, ağaç altında olmalarını istemiyoruz. Yani o çok sıcak havalarda bina içinde olsunlar. D vitamini açısından güneşten sağlıklı faydalanabilmeleri için, dışarı çıkmadan çocuklarınıza güneş koruyucu kullanmak yerine ilk anda kremsiz dışarı çıkarın zaten 5 dakika sonra çocuklar hemen pembeleşip kızarırlar, o aşamada uygun güneş koruyucuları kullanılmasını öneririz.

"Yüksek Ateş ve Ateşli Havale Aynı Şey Değil"

Ateş hakkında bilinen yanlışlar nelerdir?

Ateş, biz çocuk doktorlarına en sık başvuru nedenlerinden birisidir ve aileleri de oldukça rahatsız eder. Aslında çocuklarda en sık, enfeksiyonlar ateşe neden olabilir. Onun dışında inflamatuvar, immünolojik ya da başka hastalıklarda ateş yükselebilir. Aslında ateş vücudun verdiği fizyolojik bir cevaptır ve vücudun mevcut enfeksiyon etkeni ile savaştığının da bir göstergesidir. Yapılan çalışmalar göstermiş ki, vücut ısısının normal olduğu durumlara göre vücut ısısı yüksekken çocuğun bağışıklık sisteminin mevcut enfeksiyonla daha iyi savaştığı görülmüş. O yüzden mutlaka ateşi düşürelim diye dramatik bir çabamızın olmasına gerek yok. Eğer çocuğun altta yatan nörolojik bir hastalığı, kardiyak bir hastalığı, solunum sistemi problemi veya hematolojik bir hastalığı varsa elbette ateşi düşürelim. Onun dışında sağlıklı çocuklarda, çocuk yiyip içebiliyorsa, keyfi kötü değilse ateş ona çok rahatsızlık hissi vermiyorsa ateşi

düşürmek için yoğun bir çabaya gerek yok. En çok korkutan ve bilinen bir yanlış da yüksek ateşin, ateşli havale ile karıştırılmasıdır. Sanki ateş yüksekse ateşli havaleyle aynı şeymiş gibi düşünülür. Halbuki ateşli havale şu; bazı çocuklar ateş sırasında gerçekten epilepsi nöbeti benzeri bir nöbet geçirirler. Eğer çocuk bunu geçirecekse genetik olarak bunu bir yatkınlığı varsa ateş çok yüksek değilse de geçirebilir, 38 ateşte de geçirebilir ama geçirmeyecekse 40 derece ateşte de geçirmeyebilir. Kaldı ki zaten tek başına ateşli havale bile aslında çocuğun nörolojik bilişsel gelişimini etkilemeyen son derece iyi huylu bir durumdur.

"Kreş Seçiminde Acele Etmeyin"

Kreşe başlama yaşı ne olmalı? Kreş seçiminde nelere dikkat edilmeli?

Bebeklerin ilk 2 yaşta daha çok evde birebir bakım almalarına öneriyoruz. İlk 2 yaş, evde birebir bakıma ihtiyaç duydukları dönem olduğu için bu dönemde eğer anne-baba çalışıyorsa evde güvenebilecekleri bakımını üstlenecek herhangi bir yetişkin yoksa kreş öneriyoruz. Ama 2 yaştan sonra yarım gün, 3 yaştan sonra tam gün kreşe başlanabilir. Çünkü bu erken çocukluk dönemi dediğimiz bu dönem hayatın daha sonraki dönemlerinin temellerinin atıldığı önemli bir dönem, okul öncesi eğitimi de o yüzden önemsiyoruz. Kreş kararı vermek biraz zaman alabilir çünkü oldukça çeşitli kurumlar var ve ailelerin bu konuda beklentileri oldukça farklı. O yüzden en önemlisi kreş seçimi yaparken buna biraz zaman ayırmak, bu kararı aceleye getirmemektir. Gidip kreşi mutlaka kendileri görmeli ve çalışanlarla konuşmalı. Tabii ki ortamın fiziki koşulları yani geniş, ferah, çocuklar için risk oluşturacak alanların olmadığı, güvenli alanlarda kreş eğitimi almalarını istiyoruz. Bir diğer dikkat edilmesi gereken faktör de çocuk başına düşen eğitmen sayısıdır. Örneğin 2 yaşındaki çocuklara eğitim veren bir eğitmen en fazla 4 çocuğa bakmalıdır. Ama bu 3 yaştan itibaren 10 çocuğa kadar çıkabilir. Eğitmenlerin devamlılığı çok önemli; çünkü çocukların hem kreşe alışma hem yeni şeyler öğrenme, deneyimleme zamanlarını sürekli yeni öğretmene alışarak geçirmelerini istemeyiz. En az 1 yıl aynı öğretmene devam edebilmeliler. Öğretmenlerin kendi eğitim durumları önemli; çocuklarla kurdukları iletişim, sevecenliği ve anlayışlı yaklaşımları gibi.

Çocukların uyurken, tualete giderken mutlaka yanında bir yetişkin olması önemli. Öte yandan şefkatli, ilgili eğitim ve sağlıklı beslenme konusunda da yetkin bir kurum olması çocuklar için en iyisidir.

"2 Yaşındaki Çocuklar Bebekliklerinin Yasını Tutar"



2 yaş sendromu nedir? Ebeveynler 2 yaş sendromunda nasıl davranmalı?

2 yaş sendromu, çoğu yerde 'berbat 2' ya da 'terrible two' olarak bilinen bebek ergenliğidir.

Aslında berbat olduğuna katılmıyorum; sadece, büyürken bazı şeyler değişir. Biz yetişkinler bile hayatta birtakım zorluklarla karşılaşıyoruz onları aştığımızda da olgunlaşıyoruz. Ergenlik denmesinin nedeni de genç bireylerin yaşadığı ergenlik döneminin benzeridir. Ergenler de öyledir; hem anne-babadan kopmak, uzaklaşmak isterler, tüm duygusal yatırımları kendilerine ve akranlarına hem de bir yandan kopmak istemezler. Ergenler çocukluklarının yasını tutar. 2 yaşındaki çocuklar da bebekliklerinin yasını tutar. Çünkü bebekken istekleri azdı ve her istedikleri yapıyordu. Şimdi istekleri arttı ve 'hayır' kelimesi ile tanıştı. Aslında sebep bundan ibaret.

"Anne-Baba Ne Yapmalı?"

Öncelikle durumun bu şekilde olduğunu kavramak onları rahatlatacaktır. 2 yaşındaki bir çocuk kendi sınırlarını kendisi koyamaz, aslında anne-babanın koyduğu sınırlara çok ihtiyaç duyarlar. O yüzden anne-babanın koyduğu sınırlar içinde kendini daha mutlu ve güvende hisseder. Sınır konulmayan çocuk iyi değildir, sınırlarını bilen çocuk iyidir. Ama bu sınırlarında bir dengesi olması çok çok önemlidir. Bu sınırlar yaşına uygun olmalı -2 yaşındaki bir çocuğun sınırları ile 5 ya da 10 yaşındaki çocuğun sınırları bir olamaz-, onun bağımsızlığını da etkilememelidir. Bu sınırlar yaş ile birlikte yeniden düzenlenmelidir. Yeniden düzenlenen sınırlarda da zorbaca, baskıyla değil, uzlaşan yöntemler belirlemeliyiz. Çocuğa bu sınırları tutarlı, kararlı bir şekilde koyarken, ebeveynler de kendi içinde bu tutarlılığı korumalıdır; sınırlar gün yoğunluğu ya da başka koşullara göre değişmemelidir.

OLAĞANÜSTÜ bir YAŞAM



Gamador

MEYDAN

MEYDAN





Eskişehir

Balmumu Müzesi

1999 yılından bu yana görevini sürdüren Eskişehir Büyükşehir Belediye Başkanı Prof. Dr. Yılmaz Büyükerşen'in kurucusu olduğu Eskişehir Balmumu Müzesi, kentin en önemli kültürel mekânlarının başında geliyor.

Çarpıcı koleksiyonu ile yediden yetmişe herkesin ilgisini çekmeyi başaran müzede, alanlarında başarılı olmuş yerli ve yabancı isimlerin büyük bir titizlikle hazırlanmış balmumu heykellerini görebilirsiniz.

Resmi adı "Yılmaz Büyükerşen Balmumu Heykel Müzesi" olan kültür tesisi 2013 yılında hizmete açılmıştır. Müzede, sanat ve televizyon dünyasında ün yapmış isimlerinin gerçek boyutlu heykelleri sergileniyor.

Sergi alanını süsleyen ve özellikle tatillerde yoğun ilgi gören heykellerin çoğu Büyükerşen'in kendisi tarafından yapıldı.

İlerleyen dönemde Yılmaz Büyükerşen'in öğrencilerinin katkılarıyla müzenin koleksiyonu büyük ölçüde arttırıldı. Şu anda müzede 160 heykel bulunuyor.



 /taspinarmagazalari

İYACI NE VARSA

Bin

iyi ki var!

0850 420 60 60

www.taspinar.com

Metaverse Sanat Galerisi

GERÇEK VE SANAL ASLINDA BİR BÜTÜN HALİNE GELDİ

Herkes Metaverse'ten bahsediyor ve sanal dünyaya yeni kapılar açmaya çalışıyor. Aslında, gerçek dünya ve sanal dünya tek bir dünya haline gelmeye başladı. Yaşadığımız gerçek dünyanın güncellenmiş tüm formları dijital dönüşümle hayat buluyor. Bunların sonucunda artık anlamalıyız ki, gerçek ve sanal aslında bir bütündür.

Sanat sanal mı olur demeyin. Dijital teknoloji ve sanatı birleştiren yeni akım "sanatta uzay çağı".

SANATTA UZAY ÇAĞI

Dakikalar içinde sanat dünyasının en büyük dijital koleksiyoncusu olabileceğinizi hayal edebiliyor musunuz? Daha bitmedi, sanal evrende aynı anda 100 sergi gezebilir, derseniz galeri bile açabilirsiniz. Bu çağ uzak değil, şu an yaşıyoruz; sanatta uzay çağı!

METAVERSE GALERİLERİNDE REKOR FİYAT

2021-2022 sanat dünyasında tarihi hamleler gördü; NFT'lerin rekor fiyatlarla internette hızla alıcı bulması, dijital koleksiyoncuların sayısının artması ve Metaverse'te açılan galerilerin ve sergilerin geleneksel sergilerden daha görünür olması kapıyı açtı; sanat dünyası için tamamen farklı bir dünyaya...

Dünyaca ünlü müzayede evi Christie's, 2021'de 150 milyon dolarlık NFT müzayedesıyla bir dönüm noktasına ulaştı. Bu dönüm noktası sayesinde sanat dünyası yeni nesil bir koleksiyonculuk anlayışı ile tanıştı.



Az Bilinen Tatil Beldeleri

Buraya Daha Önce Gitmediniz

Birgi Köyü

Birgi Köyü, Türkiye'nin bilinmeyen güzel köylerinin belki de ilki... Herkesin yaşamayı hayal ettiği bu bölge, çınarları ve ceviz ağaçlarıyla ünlü. Taş evleri, ahşap pencereleri ve sakin sokakları ile Birgi köyü, birçok plajı olduğu için kış ve yaz tatili sunuyor.

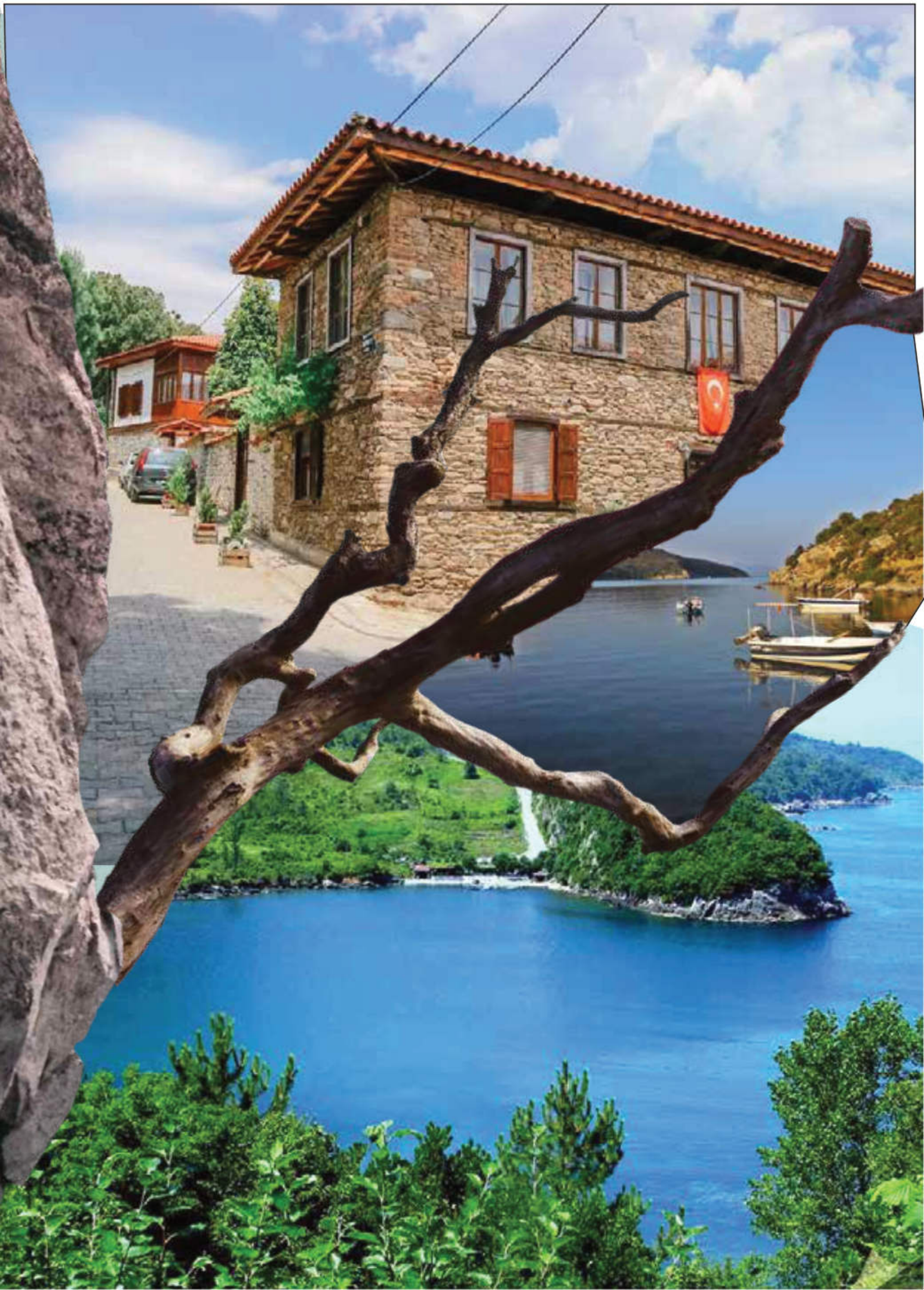
Tarihi güzelliklerle dolu Birgi Köyü, tüm bu özellikleri sayesinde UNESCO Dünya Mirası listesinde de yer alıyor. Siz de bu saklı güzelliği keşfetmek için İzmir'e yolunuz düşüne ziyaret edebilirsiniz!

Gideros Koyu

Çok az kişinin bildiği ya da tesadüfen keşfettiği tatil beldelerinden Gideros Koyu, Karadeniz bölgesinin incisi sayılabilecek yerlerden birisi. Karadeniz rotası üzerinde keşfedilmemiş doğa harikalarından Gideros Koyu; kestane, gürgen, kayın, meşe, çam ve şimşir ağaçlarının yaydığı harika bir aromalar ile sizi bambaşka bir dünyaya götürüyor.

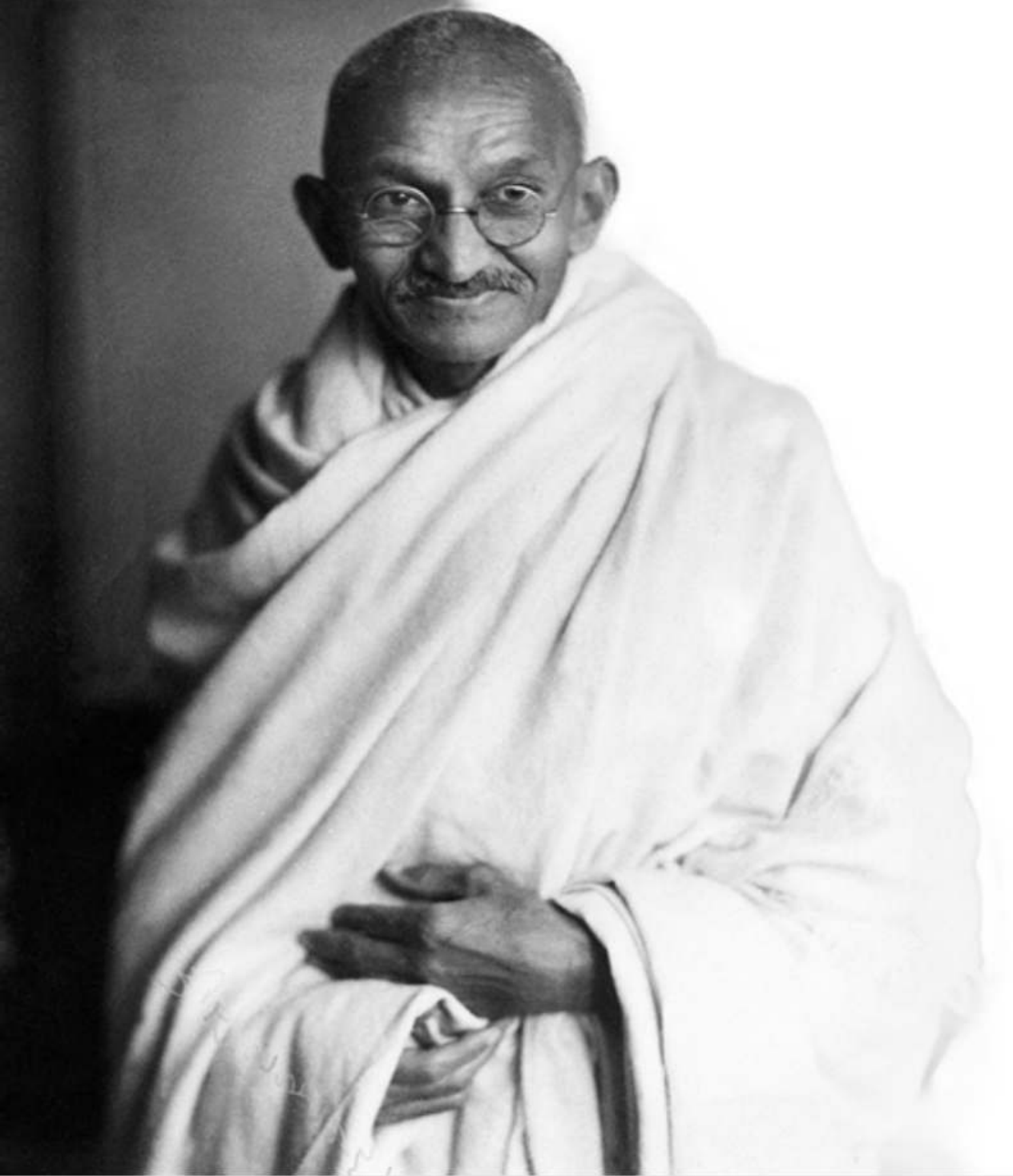
Küçük Kargı Köyü

Henüz el değmeyen bir harikalar diyarı ile tanışmaya hazır mısınız? Küçük Kargı Köyü, Muğla'nın en önemli ilçelerinden Fethiye'ye sadece 3 km uzaklıkta. Doğal bir akvaryum görünümü sunan bu köy, dalış meraklılarının uğrak noktalarından birisi. Sahip olduğu su altı güzelliklerinin yanı sıra, serin rüzgarı ve hoş kokusuyla da yerli ve yabancı turistleri kendine çekiyor. Türkiye'nin az bilinen tatil beldeleri arasında olan bu bölge, kalabalıktan uzak, sakin ve huzurlu bir tatil için mükemmel bir seçim olacaktır.



Dünyada görmeyi istediğiniz değişimin kendisi olunuz.

Mahatma Gandhi



 Tepe Home®

Biz Kaliteye
İnaniyoruz



tepehome.com.tr

Evimizin Sevimli Üyelerine Nasıl Bakılmalı?

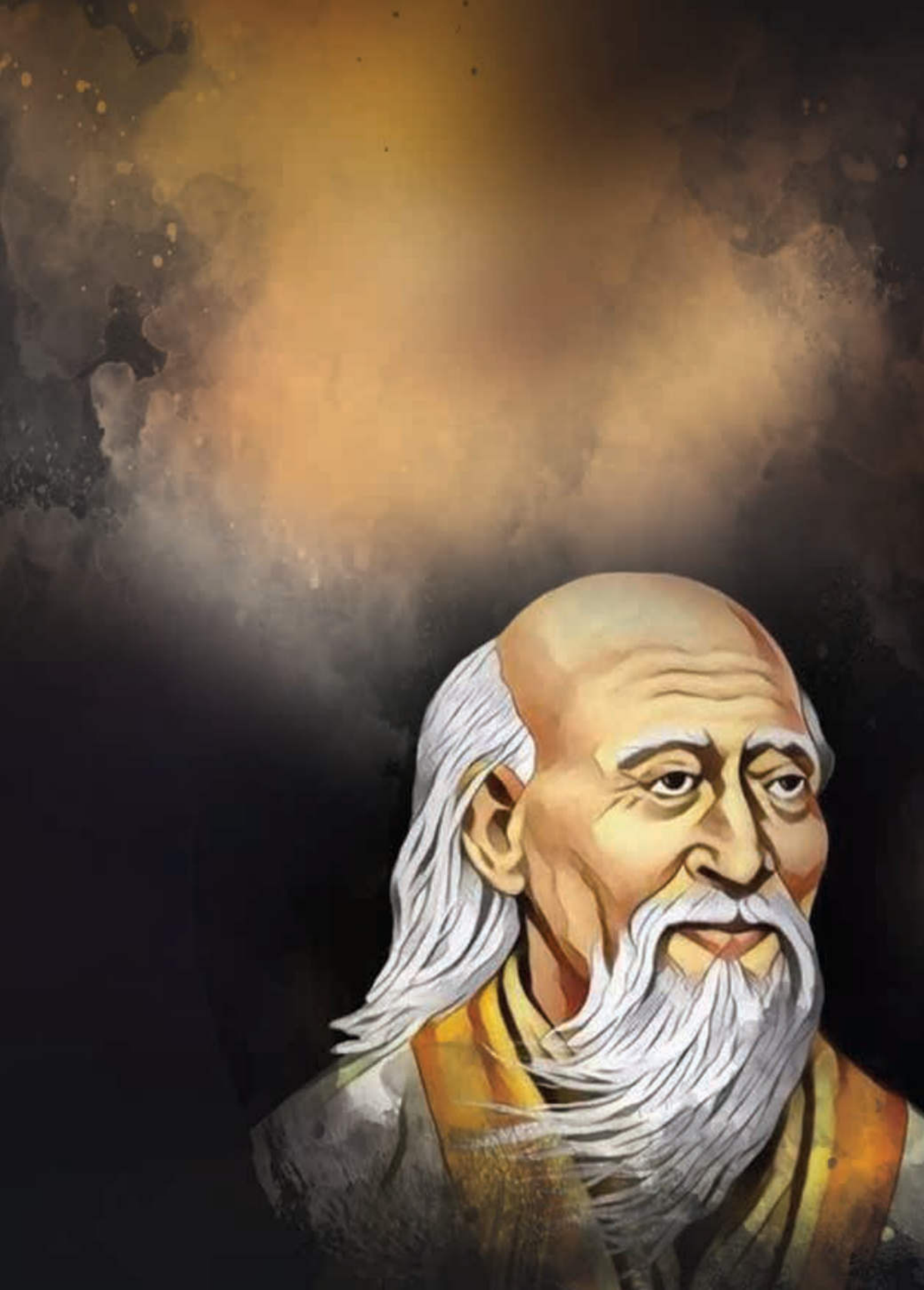
Rengi ve sesiyle dikkat çeken hayvanlardan biri de doğal yaşam alanı Avustralya olan muhabbet kuşlarıdır. Muhabbet kuşları evcilleştirilir ve birçok ailenin sevimli üyesi olarak bize katılırlar. Sevimli oldukları kadar da narin hayvanlar olan muhabbet kuşlarının bakımı çok önemlidir. Bunların kısaca sıralamak gerekirse;
Muhabbet kuşunun yaşadığı alan, kendisini rahat hissedeceği doğru büyüklükte bir kafeste olmalıdır. Kafesin üzerine yapacağınız tünek ile her yere tuvaletini yapması engelleyebilirsiniz.
Yazımızın başında da dediğimiz gibi narin oldukları için soğuğa dayanıklı değildir; kış aylarında rüzgara bırakmamalısınız.
Yemleri, sevdikleri yem olmalıdır.
Kafeslerinde gagalarını pürüzsüzleştirmek için bir gaga taşı olmalıdır. Kafesteki suyu günlük olarak değiştirmek önemlidir.
Mümkünse klorsuz su konulmalıdır.
Kafesleri günlük olarak temizlenmelidir, böylece böcek veya bakteri oluşumunu engellersiniz. Düzenli kontroller için bir veterinere götürülmelidirler.





Kötülüğü adaletle, iyiliği iyilikle karşıla.

Lao Tzu



Otomotiv

2. El Araç Piyasası

2. EL ARAÇ PIYASASI NEREYE GİDİYOR?

Pandemi dönemi tüm dünyada sosyolojik yaşam standartlarımız yanında yaşanan en büyük devrim hiç şüphesiz ekonomide oldu. Tüketici alışkanlıkları ile birlikte, mal ve hizmetlerin arzında yaşanan kesintiler ve dalgalanmalar, finansal piyasalarda altın dolar ve borsalarda yaşanan değişimler hepimize artık kurallarının çok daha farklı olduğu yeni bir dünya düzeninin kapılarını araladı. Üretim, tüketim ve yatırım malları sektörlerinde yaşanan belirsizlik ve arz kısıtı emtia fiyatlarında ciddi artışlara neden oldu. Verimlilik, tasarruf, sıfır atıklı geri dönüşüm projeleri ve sürdürülebilirlik kavramları hiç olmadığı kadar popüler oldu. Burada en çok etkilenen sektörlerden biri de hiç şüphesiz lokomotif sektörlerden biri olan Otomotiv oldu. Öncelikle Çip Krizi olarak kendini gösteren sıkıntılı süreç hammadde sıkıntısı, lojistik ve tedarik zinciri ile birlikte petrol ürünlerine gelen zamlarla daha da beslendi. Çip krizi, çip üreticilerinin, salgın sürecinde evinde oturmak zorunda kalan tüketiciler tarafından özellikle talebin arttığı akıllı telefon, bilgisayar, yeni nesil oyun konsolları ve ev elektronik ürünlerine öncelik vermesiyle otomotivde de başlayan çip tedarikine ilişkin bir sorun ve giderek de büyüyor. Bunda Çip endüstrisi için elektronik alet pazarının otomotiv endüstrisine oranla daha yüksek kâr getiren bir sektör olmasının da büyük bir etkisi var. Bu nedenle pandemi sürecinde otomotiv ikinci planda kaldı.

Tabii ki bu durum ülkemizde de ciddi üretim sıkıntıları yarattı. Honda, Ford, Renault, Toyota, Tofaş gibi ülkemizde üretim yapan markalar kapasite düşürmenin ardından üretime ara verme ya da kapatma kararı aldılar. Üreticilerin yaşadığı bu sıkıntı doğal olarak tüketiciye de yansdı. 2021 yılında gelen ÖTV matrah düzenlemesi ile birlikte giriş seviyesi sıfır otomobillere yönelen tüketici, uzun bekleme süreleri ile karşı karşıya kalıyordu. Bu süreç kısmen aşılmış olsa da gerek sıfır otomobil fiyatlarında yaşanan astronomik artışlar gerekse sipariş sürelerini beklemek istemeyen kullanıcılar ikinci ele yönelince de ikinci eldeki fiyatlar bir anda arttı. Öyle ki

2019 yılının sonlarından itibaren şöyle bir bakılacak olursa sıfır ve ikinci el araçlarındaki fiyat artışları neredeyse altın, döviz ve mevduat yatırımına kıyasla bile daha yukarlarda kaldı.

Şimdi BDDK'nın araç kredisi ile ilgili getirdiği son düzenleme ile peşinat tutarlarının azalarak taksit sayısının arttırılması, bunun yanı sıra yaz aylarının gelmesi, Pandemi kısıtlamalarının gevşetilmesi ve Ramazan Bayramı'nın ardından Kurban Bayramı'nın yaklaşıyor olması pazardaki canlılığın artmasını sağladı bile. Ayrıca sıfır araç fiyatlarında da hala devam eden yükseliş de vatandaşların ikinci ele olan talebini hala devam eder şekilde arttırmakta. Ancak gerek son iki yıldır piyasanın devam eden seyri gerekse sektör temsilcilerinin görüşlerini dikkate aldığımızda ikinci el araç piyasasında geriye dönük bir fiyat düşüşünü beklemek bir hayal gibi görünüyor. Araba al sat yapmayı ister hobi için olsun ister ek gelir olarak gören ve belgeli tescilli galerici olmayan bir kesim hala varlığını sürdürüyor. İnsanların emtia anlamında gıdadan elektroniğe inşaatın hizmet sektörüne hemen her alanda yaşanan ve artık neredeyse fiyatların günlük belirlendiği günümüzde ister kabul edelim ister etmeyelim artmış olan ve artmaya da devam eden fiyatlara artık alışmak ve bu durumun sadece ülkemiz değil tüm dünya için bir realite olduğunu kabul etmek zorundayız.

Pandemi odaklı olan bu sıkıntılı süreçlerin Volvo ve BMW gibi dev markaların öngörülerini de dikkate alırsak 2022 yılı sonlarına kadar sürmesi beklenmekte. Dolayısı ile eğer hala ikinci el araç satın almakta kararsızsanız ve fiyatların en azından kısa vadeli bir süreçte daha fazla artmayacağını düşünüyorsanız size tavsiyemiz elinizi biraz daha çabuk tutmanız olacaktır. Bu noktada aciliyetiniz ya da yeteri kadar bütçeniz yoksa da belki Kurban bayramı sonrasına kadar beklemeniz ve akabinde satın alım yapmanız sizin için daha uygun olacaktır. Bir sonraki sayımızda güncel bir başka konuda buluşmak dileğiyle.

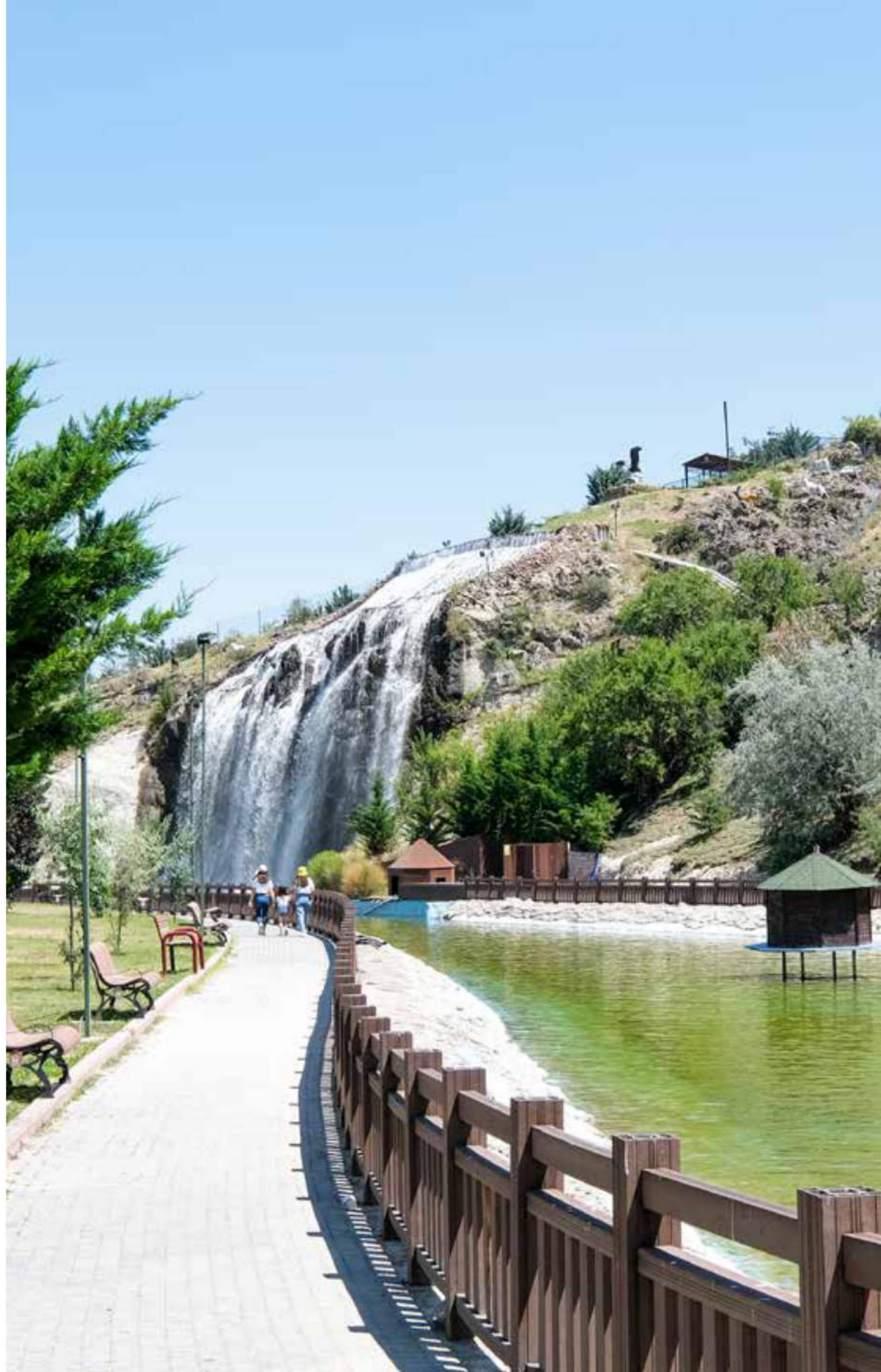


Bi' Nefes Almak İçin Kartaltepe Kent Ormanı

Keçiören'deki ilk mesire yeri olan Kartaltepe Kent Ormanı Mesire Alanı, Ankaralıların rahat nefes alabilecekleri yerlerden birisi. Mesire alanının içinde şelale, dinlenme alanları, oyun alanları, futbol sahaları, voleybol sahaları, spor malzemeleri, tuvaletler, mescitler, büfeler, otopark ve kafeler bulunmaktadır. Bisiklet kiralayarak bu alanın doyasıya tadını çıkarabilir, ibadetlerinizi tamamlamak için Taş Mescid'i kullanabilirsiniz. Ayrıca çocuklarınızın oynayabileceği oyun parkı bulunmaktadır. Parkın simgesi haline gelen Şehit Anıtı da, şehitlerimizin anısına varlığını sürdürmektedir.

Parkta piknik yapmaya gelenlerin ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri bir market bulunmaktadır. Buranın hemen yanında kısmen kapalı kısmen açık, oturup yemek yiyebileceğiniz kafeterya da mevcuttur.

Mangal yapmak isteyenler için de piknik alanında çardakların yanında şömineler bulunmaktadır. Kartaltepe Kent Ormanı'nda farklı aktiviteler deneyimlemek isteyenler için dağ kızıağı seçeneği de bulunuyor.



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



"Sürdürülebilir Beslenme Tipleri Çok Daha Sağlıklıdır"

Diyetisyen Merve Demir Çelebi Gamador Life'in konuğu oldu. Ketojenik beslenmeden aralıklı oruç diyetine, yaz meyvelerinden sağlıklı kilo verme yöntemlerine kadar merak edilen her şeyi sizler için yanıtladı.

Nedir aralıklı oruç diyeti kimler, nasıl yapılabilir?

Aralıklı oruç son zamanlarda çok popüler bir diyet. Aralıklı oruç diyeti 2 türlü yapılabilir. Ya 16-8 dediğimiz 8 saat tokluk 16 saat açlık süreleri olmak üzere (uzmanlar tarafından karar verilen tokluk ve açlık saatleri) ya da 5-2 dediğimiz haftanın 5 günü normal beslenip 2 günü daha düşük kalorili ve daha uzun saat aç kaldığınız beslenme türü. Kronik hastalığı olan, hamileler, emzikçiler ve gelişim çağındaki çocuklar haricinde sağlık durumu aralıklı oruç diyetine elverişli olan herkes yapabilir. Elbette mutlaka bir beslenme uzmanı ile diyetle başlanması en doğrusudur. Kısıtlı saat beslendiğimiz için tüm besin gruplarını listeye dağıtmak çok önemli. Hem kişiye çok fazla kalori yüklemek gerekiyor hem de karbonhidrat, protein, sebze meyve grubu ve yağ miktarının dengeli bir şekilde listelenmesi gerekmektedir. Aralıklı oruç diyetini bir diyetisyen eşliğinde yapmak çok daha doğrudur. Çünkü öğün dengesinin oluşturulması için en sağlıklı yöntem bir uzman ile çalışmaktır. Aralıklı oruç diyetinde yapılan yanlışlardan birisi de halk birisi de 8 saat istediğimiz her şeyin tüketilip 16 saat aç kalmaktır. Bu yanlış bir algıdır. Aralıklı orucun faydalarını görebilmek için hormonların dengelenmesi gerekmektedir. Bu onlardan en öne çıkanı insülin. İnsülin hormonunun regülasyonunu sağlıyor, Tip-2 diyabetten koruyor, kolesterol ve trigliserid salınımını dengeliyor. Dolayısıyla dengeli bir beslenme planı ile beraber bu beslenme yöntemini yönetmek sağlığımızı olumlu etkileyecektir.

Ketojenik beslenme ile ilgili bilgi kirliliği var. Aslında ketojenik beslenme nedir?

Karbonhidratın mümkün olduğu kadar kısıtlandığı yağ ve protein ağırlıklı beslenme şekline ketojenik beslenme denir. Ketojenik beslenme, bir diyet programı değil epilepsi hastalarında kullanılan bir "beslenme tedavi yöntemidir". Tabii ki günümüzde karbonhidrat ve şekeri kısıtlayıcı beslenme şekilleri de uyguladığımız için kilo verimine de olumlu yönde etkisi olduğunu görüyoruz. Bu diyetteki en önemli noktada bir hafta ile 10 gün yapılmalı ve sonrasında mutlaka diyetle ara verilmesi gerekiyor. Özellikle böbrek ve beyinde ciddi hasarlara sebep olabiliyor.

Yaz mevsimine giriş yapmışken kış aylarında alınan kilolar için çözümle aranmaya başlandı. En sağlıklı kilo verme yöntemleri nelerdir?

Tabii ki bizim her zaman önerdiğimiz Akdeniz tipi beslenme

yöntemi. Kişinin günlük yaşamına göre 2 veya 3 öğün beslendiği araya mutlaka 1 ya da 2 ara öğün koyduğu bir beslenme planı tavsiye ediyoruz. Akdeniz beslenme tipinin içinde zaten bol bol mevsim sebzeleri, meyveler, çiğ kuruyemişler, sebze yemekleri ve ızgara etler yer alıyor. Buna ek olarak süt ürünlerini de saymamak olmaz. En doğru ve kalıcı kilo verme yöntemi aslında Akdeniz tipi beslenmektir.

Kısa süreli kilo kaybı için şok diyetler yapılıyor. Kişiyi zararı nedir ya da nasıl yapılmalı?

Bu diyetler çok kısıtlayıcı diyetler oluyor. Kişi birçok besin grubundan kısıtlanarak tek tip beklenme yöntemi uygulanıyor. Çok hızlı sonuçlar alınabiliyor çünkü çok düşük kalorili besleniliyor ancak verilen kilolar ödem olarak dışarı atılıyor; yağ kaybı olmuyor. Dolayısıyla normal beslenemeye geçtiğiniz zaman bu kiloların hepsi geri alınıyor. Biz bu durumu tabii ki de önermiyoruz çünkü sağlıklı kilo vermek yağ kaybı ile doğru orantılıdır. Her şeyden önce seçtiğiniz beslenme tarzının sizin için sürdürülebilir olması gerekiyor. Şok diyetlerin zararlarından en sık gözlemlediğimiz ise karaciğer, safra kesesi ve böbrek fonksiyonlarına ciddi anlamda zarar veriyor olmasıdır.

Diyet denilince akla sadece kilo vermek geliyor. Ancak kilo almak ve sağlıklı bir bedende kalmak için neler yapılmalı?

Özellikle kilo almak için internette okunan fazla yağlı ve şekerli yiyeceklerin tüketilmesi ya da gece vakti makarna, bebe bisküvisi yemek gerektiği konusunda bilgiler yer alıyor; biz bunu tabii ki önermiyoruz. Çok fazla karbonhidrat, şeker, yağ ağırlıklı beslenildiğinde kan değerleri bozulabiliyor; kolesterol, şeker, trigliseridiniz çok yükselebiliyor. Kilo alacağım diye sağlığınıza zarar vermeyin. O yüzden bizim önerimiz sağlıklı, öğün atlamadan küçük porsiyonlar ama enerjisi yüksek gıdalar tüketmenizdir. Tabii ki bununla beraber spor yaparak kas kütlenizi artırmak tartışa artı olarak yansıyacaktır.

Yaz mevsiminin meyvelerinin vitaminlerini hatırlatır mısınız?

Yazın kışa göre daha şanslıyız ama yaz meyveleri kış meyvelerine göre daha şekerlidir. Bu yüzden porsiyonlara dikkat ederek tüketmek gerekiyor. Özellikle şeker hastaları karpuz, çilek, kiraz gibi şeker yönünden kuvvetli meyveleri fazla kaçırabiliyorlar. O yüzden meyvelerin yanında mutlaka yağ grubu yani peynir, fındık, ceviz ile beraber tüketirlerse insülin dengeleri korunmuş olurlar. Yaz meyveleri A ve C vitamini yönünden çok zenginler ve kırmızı meyveler bizim için doğal bir antioksidan kaynağıdır.



Merve Demir Çelebi
Diyetisyen

Komşuluk

Bir Arada Yaşama Sanatı

Başlığa bakıldığında konu aslında politika, toplum bilim, psikoloji hatta insan kaynakları yönetimi gibi birçok alanla alakalı olsa da biz burada toplu yaşam alanlarında bireyler daha doğrusu komşular arası ilişkiler boyutunda ele alacağız. Toplu yaşamın huzur içerisinde sürmesinin sırrı iyi komşuluk ilişkilerinde saklıdır. En yalın tanımıyla birbirine bitişik ya da yakın konutlarda oturan kimselere "komşu" denir. Diğer bir ifadeyle toplu yapıların kullanılmasında fiziki yakınlık nedeniyle "birbirinin etki alanı içinde" bulunan kişiler komşu sayılırlar. Komşu hakkı kavramı mülkün kullanılmasını sınırlayıcı nitelikte bir haktır. Bu anlamda medeni kanun ve kat mülkiyeti kanunu gibi düzenleyici yasal mevzuatlar komşuların tasarruf ve hareket serbestisini bazı konularda şartlara bağlayarak sınırlamıştır. Amaç mülk sahibi ya da kiracı sıfatıyla komşuların birbirlerine verebilecekleri maddi ve manevi zararlara karşı koruyucu ve aynı zamanda da caydırıcı hükümler getirmektir. Tüm kurallara rağmen toplu yapılarda alt alta ya da yan yana olsun birlikte yaşayabilmenin şartı hiç şüphesiz empati, karşılıklı saygı ve anlayıştır.

"Komşu komşunun külüne muhtaçtır."

İnsan toplumsal bir varlıktır. Ailesi akrabaları her zaman yanında bulunamayabilir. Bulunsa bile her ihtiyacını her sorununu kendi başına çözemez. İşte bu noktada ailemizden sonra bize en yakın olan komşuluk müessesesi devreye girmektedir. Düşünün bir kere atasözünde adı geçen "kül" aslında önemsenmeyecek derecede bile olsa küçük bir iyilik ya da bir ihtiyacın giderilmesi komşuluk ilişkilerinde o kadar büyük bir anlam ifade eder ki; maalesef günümüz koşullarında betonarme yapıların arasına sıkışmış haldeyiz. Her birimiz içinde yaşadığımız dev şehirlerin keşmekeşliğinde ciddi bir hayat mücadelesi veriyoruz. Hep bir aradayız ama modernizm sebebiyle her biri yalnız bireylere dönüşmüşüz. İş hayatının stresi, ulaşım sorunu, çocukların okul ve kursu, market-pazar alışverişi, akşam eve gelince yemek telaşı, ödenecek kira, faturalar vb. sorumluluklar, ömür törpüsü bizleri birbirimize yaklaştırmaktan sorunlarımızı paylaşmaktan hatta her şeyden öte bir akşam çay içmek için bile komşumuza yapacağımız misafirlikten alıkoymaktadır. Bayramlarda bile bayramlaşmak ve kapı ziyaretleri yerine acaba stresimizi atmak için nereye tatile gitsek diyoruz.

Yalnızlığın İlacı Komşulukta Yatar

Günümüzde yaşlanarak yalnız kalan bireylerin ailelerinden ayrı yalnız tek başına kaldığı evler her geçen gün daha da artmakta. Bir gün bir şekilde çoğumuzun karşılaşmak zorunda kalacağı bir realite gibi görünse de ailenin diğer genç bireyleri kendi hayat düzenlerini kurdukları için her zaman yaşlı büyüklerinin yanında olamamaktadırlar. Sadece bu mu? Eşinden ayrılmış insanlar, öğrenciler, iş hayatında aktif rol almayan ev hanımları da komşuluk ilişkileri sayesinde yalnızlıktan kurtulmakta ve sosyalleşmektedirler. Ev hanımlarının bir araya gelerek "gün" adı altında yemeli içmeli toplanmaları, aşure geleneği, helva dağıtma, komşuda pişen yemeğin böreğin tabakla paylaşılması, bayram ziyaretleri, doğumda ölümde nişanda

asker uğurlamada bir araya gelinmesi biz Türk toplumu için hala çok fazla öneme sahip olgular.

Komşulukta Güven Şart

Bencil, empati yapmayan, kendi rahat ve konforunu her şeyin üzerinde gören insanlar komşuluk ilişkilerine zarar veriyor. 'Ev alma komşu al' derler, 'kötü komşu ev sahibi yapar' derler. Ne kadar da doğru söylemiş atalarımız. Komşu ilişkilerinde karşılaşıldığı zaman gülümsemek, selamlaşmak, hal hatır sormak çok da zor değil. Bunlar kültürümüzde devam ettirmemiz gereken önemli değerler. Sıcak ilişki ve yakın yaşantıları hayatımıza geçirebilirsek bu bizi mutlu edecek güvende hissettirecektir. Günümüzdeki modern mimari sistemde insanların teması azaldı. Mesafeler arttı. İnsanlar modern yaşam, ekonomik imkanlar ve pandeminin de etkisiyle müstakil bahçeli yaşam tarzını tercih etmeye başladı. Ancak bu tür yaşam şekli toplumun bir araya gelip kaynaşmasında ortak bir kültürel mozaik tesis etmede bizleri olumsuz etkiliyor. Her geçen gün daha da liberalleşiyoruz ve bu özgürlük bizi aslında daha da yalnızlaştırıyor ve toplumsal bağlılığımızı azaltıyor.

Yüce Dinimiz İslam'da Komşuluk

Yüce dinimizde komşuluk konusunda ciddi hükmedici ve konunun önemini vurgulayan bir yaklaşım sergilemektedir. Komşular bazen bir akraba gibi birbiriyle içli dışlı oldukları için güzel geçinmeleri, birbiri hakkında iyi şeyler düşünüp mutlu olmalarını istemeleri, mallarının ve canlarının zarar görmemesi için gayret etmeleri, birbirleriyle hediyeleşmeleri, komşusu hatalı bir iş yapmaya kalktığında veya bir konuda komşusunun görüşünü almak istediğinde ona doğru yolu göstermeleri başlıca komşuluk haklarıdır. Komşusunun gayrimüslim olması, bir müslümana, ona karşı komşuluk hakkını gözetmeme yetkisini vermez. Komşusunun yahudi, hristiyan veya hiçbir dine inanmayan bir müşrik olması bu prensibi değiştirmez. Dinimize göre yan yana 40 eve kadar olan herkes komşu sayılır. Peygamber Efendimiz (s.a.v.) bir hadisi şeriflerinde şöyle buyurmuştur: "Cebrail bana komşu hakkını öyle çok anlattı ki; neredeyse komşuyu komşuya mirasçı kılacak zannettim." Yine buna benzer konu ile alakalı peygamber efendimizden rivayet edilen onlarca hadisi bulunmaktadır: Allah'a ve kıyamete inanan, komşusuna iyilik etsin. Evinizde pişen yemekten, komşunuzun hakkını verin. Komşusu aç iken tok yatan gerçek mümin değildir. Komşuya da, ana babaya hürmet eder gibi hürmet etmek gerekir. Komşusunu üzen, beni üzmüş olur. Bana eziyet eden Allah'a eziyet etmiş olur. Komşusu ile dövüşen, benimle dövüşmüş olur. Benimle dövüşen Allah ile dövüşmüş olur. Namaz kılan, oruç tutan, sadaka veren, fakat dili ile komşularını inciten nice kimseler vardır ki, gidecekleri yer Cehennemdir. Komşun yardım isterse yardım et. Borç isterse ver. Fakir ise gözet. Hastalanırsa ziyaret et. İyi şeylerini tebrik et, felaketlerinde sabır dile. Ölüncen cenazesine git... ve daha onlarca.

Yasal Mevzuatlarda Komşuluk

Tabii konuya bu tarz yaklaşımımız komşuluk ilişkilerinde olması gerek sosyolojik tabanlı bir analiz. Bir de konunun uygulamada toplu yapılarda bir arada yaşayan insanlar açısından nesnel ve çizgileri daha belirgin mevzuatsal yönü de bulunmaktadır.

Gelin şimdi ortak yaşam kurallarını tesis etmek amacıyla yasal mevzuatlarla da çerçevesi belirlenmiş olan komşuluk ilişkilerinin temel esaslarına hep beraber maddeler halinde bakalım:

1. Mülk sahipleri, temel prensip olarak hukuk düzeni sınırları içinde mülkü üzerinde dilediği gibi kullanma ve tasarrufta bulunma hakkına sahiptirler. Ancak; bağımsız bölümlerini kullanırken, Kat Mülkiyeti Kanunu'na, yönetim planına, genel hukuk kurallarına, gelenek-görenek-örf ve adetlere uygun davranmak; komşularını tedirgin ve rahatsız edecek ya da zarar verecek davranışlardan kaçınmak zorundadırlar.

2. Kat maliklerinin aralarında başka türlü bir anlaşma yapılmadıkça bütün ortak yerlerin bakım-koruma-güçlendirme ve onarım giderleri veya yönetici aylığı gibi diğer giderlere kendi arsa payı oranında katılmakla yükümlüdür. Kat malikleri ortak yerler üzerindeki kullanma hakkından vazgeçerek veya kendi bağımsız bölümü nedeniyle bunlardan faydalanmaya lüzum ve ihtiyaç bulunmadığını ileri sürerek gideri ödemekten kaçınmaz.

3. Başkalarının huzur ve sükûnetini bozacak şekilde gürültüye neden olanlara idarî para cezası verilebilir. (Kabahatler Kanunu Md.36)

4. Başka bir kimsenin sağlığının zarar göreceği derecede gürültüye neden olan kişilere 2 aydan - 2 yıla kadar hapis veya adli para cezası verilir. (TCK,Md.183)

5. Kat mülki; dairesinde ani ve yüksek tonda gürültüye sebep olacak işler yaptırıcaks, işe başlamadan önce yaşlı yada sağlık sorunu olan komşu aile bireyinin zarar görmemesi için gereken önlemleri alması hususunda komşusuna/komşularına önceden bilgi verip izin alması gereklidir.

6. Site sakinlerinin; hayatın olağan akışı içerisindeki ses ve eylemlerden doğan ve tahammül sınırlarını aşmayan ses, gürültü ve benzeri olgulara karşılıklı olarak komşuluk hakkı çerçevesinde katlanmaları gerekir. Bu bağlamda evinde küçük çocuğu yada zihinsel özürü bir çocuğu bulunan ailenin bu durumundan kaynaklanacak ses ve gürültülerinden; makûl ve tahammül edilebilecek düzeyde kaldığı sürece rahatsız olunduğu iddia edilemez. (Yrgty.18. HukukD./30.06.2003 esas,2003/4759,K.2003/5686)

7. Beslemesine izin verilen yada Yönetim Planı yada Genel Kurul kararı ile belirli şartlara bağlanmış olsa bile gözetimi altında bulunan hayvanı başkalarının hayatı veya sağlığı açısından tehlikeli olabilecek şekilde serbest bırakan ya da hayvanın kontrol altına alınmasında ihmal gösteren kişi, 6 aya kadar hapis veya adli para cezasına çarptırılır. (TCK,Md.177)

8. Evsel atık ve artıkları, toplanmasına ve depolanmasına özgü yerler dışına atan kişiye idarî para cezası verilir. (Kabahatler K.Md.41/1)

9. Komşuluk haklarına uymayanlar hakkında neler yapılabilir? İdarî kurul, makam veya kamu görevlilerine başvurulabilir. Örnek; Kabahatler K.Md.36 ya göre başkalarının huzur ve sükûnunu bozacak şekilde gürültüye neden olanlara kolluk veya belediye zabıta görevlilerine başvurulabilir (Alo Gürültü :176, Alo Zabıta : 153 ve Polis : 155 numaralarına da başvurulabilir)

10. Kat mülklerinden veya kiracılar tarafından herhangi biri, tüm sözlü ve yazılı uyarılara rağmen kurallara uymazsa; KMK Md:33'e göre para cezasına çarptırılması istenir. Bu da sonuç vermezse; kat mülkleri kurulu toplanır, diğer kat mülklerinden biri ya da yönetici, ana gayrimenkûlün bulunduğu yerdeki Sulh Hukuk Mahkemesi'nde dâvâ açarak duruma müdahale edilmesini ve gerekli uyarıda bulunulmasını isteyebilir. Mahkeme huzursuzluğa sebep olanın aleyhinde karar verirse kat mülkleri kurulu toplanır oy çoğunluğuyla alacakları kararla huzursuzluğa sebep olanın bağımsız bölümünün mülkiyetinin dâvâ tarihindeki değeri o kat mülkine ödenerek bu mülkiyetin arsa payları oranında kat mülklerine devri için dâvâ açabilir. Dâvâ kat mülkleri lehine sonuçlandığı ve tescil edildiği halde oturan kişi daireyi boşaltmıyorsa kat mülkleri "tahliye dâvâsı" açabilir ve söz konusu kişinin siteden tahliyesini sağlayabilirler. (KMK.Md:25)

11. Kiracı, kusurlu davranışlarıyla ortak alanın herhangi bir yerine ya da tesisine bir zarar vermişse bu zararı ödemek zorundadır. Aksi halde hakkında zararın tazmini için dâvâ açılabilir. (Borçlar K.Md:41 ve devamı,KMK:Md:15,16,18)



İlker Meral
Gamador Assist

Sofra Düzeni

Şık Bir Sofranın Püf Noktaları

Şık bir sofra düzeninde ilk adım masa ve masa örtülerinin temiz olmasıdır. Karmaşık ve çok renkli örtülerden kaçınmak ve sade pastel tonlar veya beyaz örtüler tercih etmek doğru bir seçim olacaktır.

Ardından özenle seçilmiş zarif yemek takımları masadaki yerini almalı; çatal bıçak, bardak ve diğer malzemelerin birbiriyle uyumlu olması önemlidir. Yemek takımında 4 çeşit tabak bulunur, birincisi supla adı verilen düz tabaktır, üzerine ara sıcak tabağı ve en üstte çorba kasesi yer alır. Dilerse- niz servislerin yanına küçük bir salata kasesi koyabilirsiniz.

Bıçaklar: Doğru masa düzeni için bıçağı keskin kısmı taba- ğa bakacak şekilde tablanın sağ tarafına yerleştirin. Bıçak gerektiren tatlılar servis ediliyorsa, tatlı bıçağını sapı sağda olacak şekilde tabağın üstüne yerleştirilir.

Çatallar: Salata çatalı ve yemek çatalı tabağın sol tarafına, tatlı çatalı da sapı sola gelecek şekilde tabağına yerleştirilir.

Kaşık: Kaşık, tabağın ve bıçağın sağ tarafında yer alır. Kaşık gerektiren bir tatlı servis edecekseniz, tatlı kaşığını sapı sağda olacak şekilde tabağın üzerine yerleştirin.

Bardaklar: Bardakları küçükten büyüğe doğru sıralayın.

Peçeteler: Peçeteler kumaş veya kağıt olabilir. Ayrıca taba- ğın soluna veya içine yerleştirilebilir. Peçeteler, şık bir görü- nümün önemli bir unsuru olarak güzelce katlanabilir, hatta peçete halkası gibi aksesuarlarla süslenebilir.



Kel Simit

Kel simit, Karadeniz'in Giresun, Trabzon, Rize, Kastamonu gibi beldelerinde her yemeğin yanında yenebilecek eşsiz bir simittir.

Dışı çıtır içi yumuşacık olan kel simit suda hafif haşlandıktan sonra pişirilir. Çaya harika bir eşlikçidir. Rize Coğrafi Tescil Belgesi almış olsa da bu simitin asıl çıkış noktası Rusya ve Ukrayna'dır. Rusya ve Ukrayna'da ismi Bublik'tir denir. Teknik olarak, bir bublik, kel bir simit ile aynıdır. Susamlı simitlere alışık olanlar bu simitten pek keyif almıyor ancak Karadeniz insanının en sevdiği yiyeceklerden biridir.

MALZEMELER

4 su bardağı un
1 su bardağı + ½ çay bardağı su
1 tatlı kaşığı tuz
½ paket instant maya
Bulamak İçin 2 su bardağı su
½ çay bardağı elma pekmezi

YAPILIŞI

Un, maya ve tuzu büyük bir kaba alın, su ekleyin ve hamur toplanıp pürüzsüz bir kıvam alana kadar yoğurun. Üzerini örtüp 5 dakika dinlenmeye bırakın.

Su ve pekmezi ayrı ayrı kaplarda karıştırın. Bir tencereye su koyun ve ocağa koyun.

Hamurdan 10 adet beze yapın. Bu bezeleri alıp iki elinizle bastırıp yuvarlayın. Uçlarını biraz kalın bırakıp halka şeklini verin.

Simitleri tencerede kaynayan suya koyun. Simit yüzeye çıkınca kaşık yardımıyla alıp pekmezli suya yeniden batırın. Pekmezli suda her tarafını ıslattıktan sonra yağlı kağıt serili fırın tepsisine süzgeç yardımıyla yerleştirin.

Simitlerin hepsine aynı işlemi uyguladıktan sonra, önceden ısıtılmış 220 derece fırında üzeri kızarana kadar pişirin. Fırından çıkınca henüz sıcakken yağlı kağıttan ayırın.

Afiyet olsun.



Ege'nin Afro Türkleri

Afro-Türkler'in kökenleri, Afrika'ya dayanıyor. 15. Yüzyıldan itibaren Osmanlı İmparatorluğu'na köle olarak ya da savaş yoluyla getirilen Anadolu ve Kıbrıs'a gönüllü olarak yerleşen insanların torunlarıdır. İşçilerin bir kısmı daha sonra ülkelerine dönerken, bir kısmı da Ege ve Akdeniz bölgelerine yerleşerek tarımda çalıştı ve köyler kurdu. Bu neslin torunları olan Afro-Türkler, bugün ağırlıklı olarak Ege Bölgesi'ndeki İzmir, Muğla, Manisa, Aydın gibi şehirlerde yaşıyorlar.

*"Burası Bizim Evimiz, Vatanımız
Ve Biz Buradayız"*

Afro-Türkler siyahi tenlerini muhafaza etseler de konuşmalarından giyimlerine yaşam biçimlerinden yemek kültürüne tipik Türk aileleri isimleri gibi Ayşe, Hatice, Şakir, Mehmet ve Ali'lere kadar Türk. Afro-Türkler, Giritli atalarının Yunanca konuştuğunu ve daha sonra Türkçe öğrendiğini söylüyor.



Dolap Dizayn Önerileri

DOLAP DİZAYNI İÇİN 9 KULLANIŞLI FİKİR

Dolabınızı daha düzenli ve kullanışlı hale getirmek için, dolap dizayn fikirlerini sizin için derledik.

1. Giysilerinizi kategorize edin

Dolabınızı düzenli tutmanın hızlı bir yolu, kıyafetlerinizi kategoriye göre sıralamaktır. Kıyafetleri karmaşık bir şekilde dolabınıza atmak yerine gardirobunuzu düzenlemeye başlayın, dolaptan tüm kıyafetlerinizi çıkarın ve pantolon, kazak, elbise, gömlek gibi kategorilere ayırın.

2. Artık ihtiyacınız olmayan kıyafetleri verin ya da başka bir yerde değerlendirin.

Son zamanlarda dolabınızda kullanmadığınız veya sevmediğiniz kıyafetleriniz olabilir. Gardirobunuzda modası geçmiş, tarzınıza uymayan, çok küçük veya çok büyük parçalar olabilir. Kullanmadığınız kıyafetlerin yer kaplamasına ve dağınıklık yaratmasına izin vermemelisiniz.

3. Gardirop düzeni için gardirop içi boş ve temiz olmasına dikkat edin.

Mevsimlik kıyafetleri koyacak bir yeriniz yoksa veya gardirobunuz kıyafetleriniz için yeterli değilse, daha fazla bölmeli gardirop alabilirsiniz. Çok bölmeli bir gardirop, daha fazla raf, çekmece ve askı ile gardirobunuzu düzenlemenizi kolaylaştıracaktır. Ayrıca yeni kıyafetlerinizin tozlanmaması ve daha uzun ömürlü olması için gardirobunuzun temiz olmasına dikkat etmelisiniz.

4. Kıyafetlerinizi kategoriye göre yerleştirin.

Daha önceden kategoriye ayırdığınız kıyafetleri kullanım sıklığınıza göre yerleştirin. Ayrıca iç çamaşırı ve çorap için ayrı çekmeceler kullanırsanız gardirobunuz daha düzenli hale gelecektir. Kısacası, farklı giyim kategorilerini

gruplandırmalı ve ayrı tutmalısınız.

5. Hassas veya sık kıyafetlerinizi askıya asın.

Bazı kıyafetlerin katlanması ve kaldırılması daha kolay olsa da, daha uzun ömürlü olması için bazı kıyafetleri askılara asmak en iyisidir. Örneğin ipek, keten, deri ceketler, gömlekler ve bluzlar asılabilir. Ceketler, blazerler ve kabanları da kırışmaması için askıya asılabilirsiniz.

6. Gardirop düzeninize uygun askılar seçin.

Görsel olarak hoş, bir estetik askıları seçebilirsiniz. Örneğin ahşap askılar oldukça dayanıklı ve pratiktir. Ayrıca, ideal gardirobunuza göre kadife veya şeffaf gibi farklı askı çeşitleri arasından da seçim yapabilirsiniz.

7. Kalın kıyafetleri katlayarak saklayın.

Kalın kazakların dolapta çok yer kapladığını biliyoruz. Asmak için çok fazla askınız yoksa onları katlayıp üst üste yerleştirebilirsiniz. Kazaklarınız için ayrı bir raf ya da bölme kullanırsanız daha rahat edersiniz. Kazaklar, kalın kumaşı sayesinde katlandığında bile kırışmaz veya bozulmaz.

8. Dolap düzenleyici kutular kullanın.

Bir çekmeceye gelişigüzel koyduğunuz kıyafetlerin birbirine karışma ihtimali oldukça yüksektir. Neyse ki, dolap içi organizeler ve kutular size büyük kolaylık sağlayabilir.

9. Renklere göre ayırarak dolap düzeni yaratın.

Giysileri renklere ayırarak bir dolap düzeni oluşturmak çok daha kullanışlı olacaktır. Elbette bu aşamada renklerin birebir aynı olması gerekmiyor. Benzer tonları bir arada grupladığınızda gardirobunuzda estetik olarak ne kadar farklı olduğunu fark edeceksiniz.





ÖZ ... HAKİKÂT ... FUZÛLÎ...

Asıl adı Muhammed Bin Süleyman, kendini öyle hiçledi ki; "Fuzûlî" mahlasını kullandı. Doğanın dilini o kadar çözdü ki, kendisini suyun, ağaçların ve hayvanların başka bir vücut bulmuş hali olarak gördü. Yaratıcı, doğa ve insan bir bütündür felsefesini benimsemi. Her şey tek bir "öz"de, tek bir "hakikat"te birleşiyordu.

Fuzuli'nin hayatı hakkında kaynaklar çok az bilgiye sahiptir. Hangi tarihte ve nerede doğduğunu hakkında kesin bir bilgi bulunmamaktadır. Ancak bazı kaynaklara göre doğum yılı belli olmamakla birlikte Kerbela'da 1480 yılları civarında doğdu. 1556'da Kerbela'da öldüğü savunuluyor. Yaşamı gençlik dönemi veya eğitimi hakkında da yeterli bilgi yoktur. Şiirlerinde karşılaştırma yapmak için, "Fuzûlî" adını aldığını Farsça Divan'ın girişinde açıklamıştır. Fuzûlî, kelime anlamı itibarıyla "gerek-siz" kelimesinin bir başka anlamı "erdem"dır. Bu ilki zıt anlamdan yararlanmak için tasarlandığı savunular da vardır.

Onun hakkında güvenilir bilgiler, eserlerinin incelenmesinden ve bazı şiirlerinin yorumlanmasından gelmektedir. Fuzûlî'nin iyi bir eğitim aldığı, özellikle İslam ilmine, tasavvufa ve İran edebiyatına adanmış olduğu anlaşılmaktadır. Simya ve astronomi ile ilgilendiği, İslam ülkelerinde çok yaygın olan "gizli bilimler" ile ilişkilendirildiği ve gelecek olaylara ışık tutmayı amaçladığı

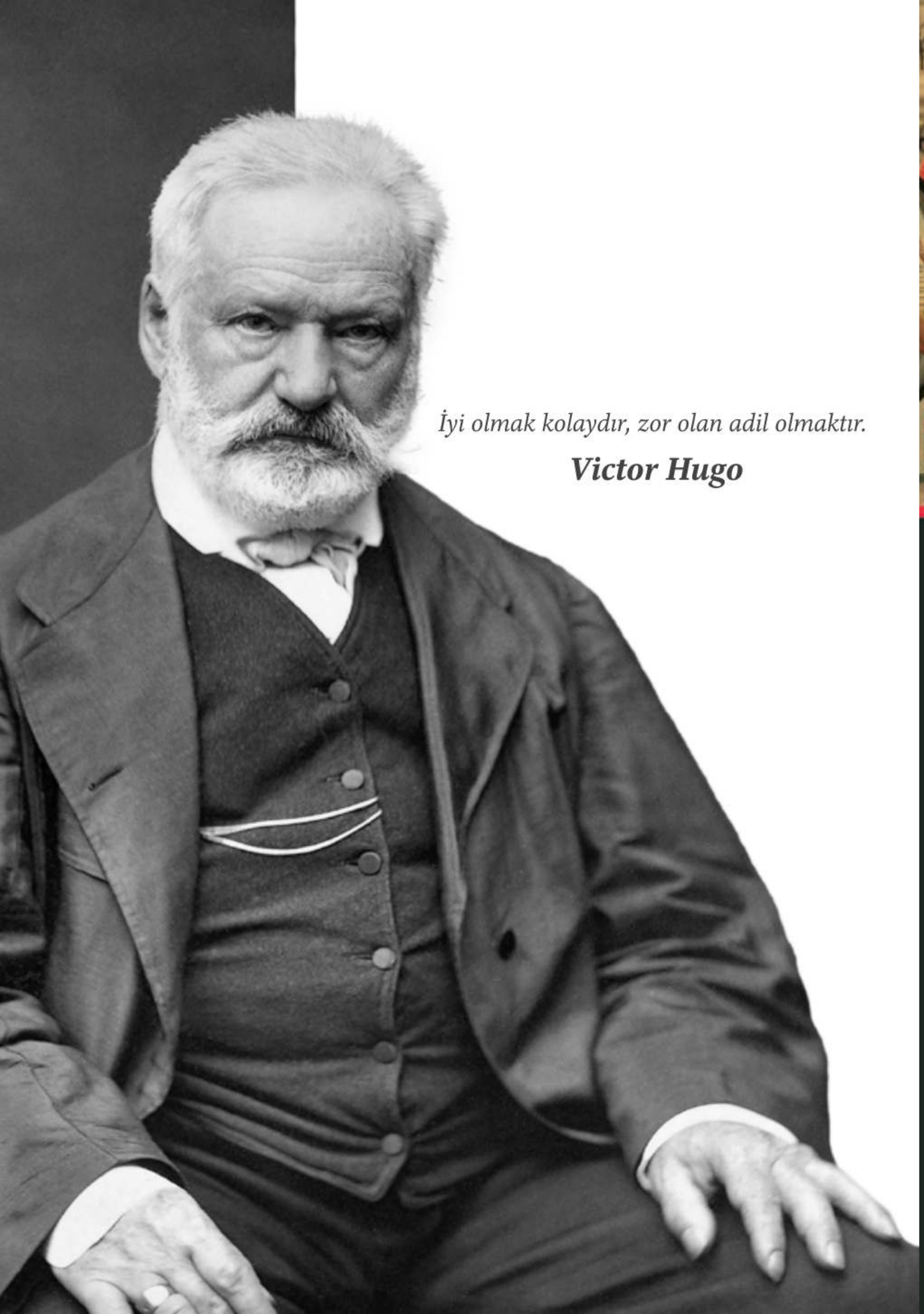
şiirlerinde görülen kavramlardan anlaşılmaktadır.

Fuzuli'nin tam yaratıcı gücü, hayat ve evren anlayışı, insan hakkındaki düşünceleri şiirlerinde görülmektedir. Ona göre şiirin özü aşk, temeli bilimdir. "Bilimsiz şiirler temelsiz duvarlar gibidir, temelsiz duvarlar değersizdir" anlayışıyla, sevgiyi evrenin doğasını kuran unsur olarak anlar ve şu sonuca varır: " Evrende ne varsa sevgidir, sevgi dışında kalan bilim bir dedikodudur". Sevgiden başka, şiiri birbirine ören ikinci unsur, bir sevgiliye kavuşma özleminden, ondan ayrılma özleminden kaynaklanan hüzündür. Keder, ayrılık acısı ve yeniden kavuşma özlemine odaklanan başlıca eserler Leyla ve Mecnun'dur. Burada âşık kendini tamamiyle sevdiğine adar ve sevilen de yoğunlaşan aşk, derin bir tanrısallık özlemidir.

Fuzûlî, inanç konusunda da erdemin, doğruluğun, Kuran'ın özüne bağlı kalmanın gereğini savunur. Ona göre oruç, namaz, zekât gibi görevler gösteriş için değil, kişinin özünü kötülükten arındırmak, olgunlaştırmak içindir. Oysa içinde yaşanan çağın insanı İslam dininin temel ilkelerini bir çıkar aracı olarak kullanmakta, gerçeğinden uzaklaştırmaktadır. Bu nedenle İslam'ın özünden ayrılmak istemeyen bir kimse-nin uygulaması gereken yöntem 'namaz ehline uyma, onlar ile durma oturma' biçiminde özetlenebilir.

*Cânı kim cânânı için sevse cânânın sever
Cânı için kim ki cânânın sever cânın sever
Her kimün âlemde mûkdârıncadır tab'inde meyl
Men leb-i cânânımu Hısr Ab-ı Hayrânın sever
Başa dem düştükçe taksîr eylemez eyler meded
Ol sebebdan muttasıl çeşmüm ciger kanın sever
Müşg-i Çîn âvâre olmuşdur vatandan men kimi
Hansı şûhun bilmezem zûlf-i perîşânın sever
Şu ki ser-gerdân gezer başında vardır ki hevâ
Gâlibâ bir gül-ruhun serv-i hırâmânın sever
Akıbet rusvâ olub mey-tek düşer il ağzına
Kim ki bir ser-mest sâkî lâ'l-i handânın sever
Nolacakdur terk-i ışk etme Fuzûlî vehm edüb
Gâyeti derler ola bir bende sultânın sever*





İyi olmak kolaydır, zor olan adil olmaktır.

Victor Hugo



TEPE KURUMSAL ÇÖZÜMLER İLE **O İŞİN ÇÖZÜMÜ BİZDE!**



Entegre Tesis Yönetimi



Profesyonel Temizlik Hizmetleri



Endüstriyel Temizlik Ürünleri



Yemek Kartı ve
Hediye Kartı Çözümleri



Kurumsal/Bireysel Sigorta ve
Reasürans Çözümleri



360 derece Güvenlik Çözümleri



Toplu Yemek Hizmetleri



Çağrı Merkezi Hizmetleri



İş Sağlığı ve Güvenliği
Hizmetleri

MEDYARELLA

www.medyarella.com.tr

PORTFÖYÜMÜZDE YER ALAN MARKALARIN
PAZAR PAYLARINI

büyüttük

Müşterilerimizin rakiplerinden özür dileriz.



Çikolata Tarihi

TANRILARIN YİYECEĞİ

Çikolatanın tarihi eski Mayalara kadar uzanırken, bazı kaynaklar güney Meksika'da yaşayan bilinen en eski Mezoamerikan uygarlığına kadar dayandığını savunmaktadır.

Günümüzde hemen herkesin çok sevdiği, binlerce çeşidi bulunan çikolata hakkında medeniyetlerin bildikleri çok farklıydı. Uygarlıklar tarafından, bugünkü gibi yenilebilir tatlı bir ürün değil, içene saygı gösterilmesi gereken acı bir içecek olmakla birlikte zaman zaman para yerine de kullanılan bir üründü.

NE YEDİĞİMİZİ BİLELİM

Binlerce yıllık bir gıda... Çikolatanın hammaddesi kakao bitkisinin meyvesidir. Kakao bitkisinin Latince adı Theobroma CaCao'yu Türkçeye çevirirsek, "Tanrıların yiyeceği" anlamına geliyor. Bir zamanlar para için kullanılan bir lezzet ve bugün neredeyse tüm tatlı yiyeceklerinde içinde ya da tek başına karşımıza çıkıyor.

Malvaceae ailesinin bir üyesi olan kakao bitkisinin bamyı ve pamukla yakın akraba olduğuna inanmak da güç ama gerçek. Dolayısıyla çikolatanın bir nevi sebze olduğunu söyleyebiliriz.

Çikolata, Orta ve Güney Amerika'ya özgü kakao ağacının meyvesinden yapılır. Bu meyvelerin her biri ortalama 40 kadar kakao çekirdeği üretir. Kakao çekirdekleri, kakao çekirdeklerinin ayıklanıp kavrulmasıyla elde edilir.

YA TÜRKİYE'DE?

Günümüzde kakao üretiminin adresi Afrika kıtasıdır. Dünyadaki kakao'nun %70'i Afrika'da, %30'u ise yalnızca Fildişi Sahili'nde üretiliyor.

Dünyanın birçok ülkesine göre Türkiye'de çikolata tüketimi aslında oldukça düşük. Kişi başı yıllık ortalama çikolata tüketimi 2-3 kg civarındadır. Amerika Birleşik Devletleri'nde saniyede ortalama 45 kilo çikolata tüketiliyor (!) 1 Kg çikolata üretmek için 800'den fazla kakao çekirdeği gerekir.

BU PEK HOŞUMUZA GİTMESE DE...

Ayrıca her çikolatada barında ortalama 8 böcek parçası(?) olduğunu varsayalım. Konu yasal standartlarla da bağlanmıştır; ABD Gıda ve İlaç İdaresi'ne göre, "100 gramda 60 böcek parçası" kabul edilebilir bir üst sınır olarak kabul edilir.

SON OLARAK...

Çikolata ile ilgili birçok özel gün de vardır. Örneğin 28 Temmuz Sütli Çikolata Günü, 13 Eylül Uluslararası Çikolata Günü ve 7 Kasım Bitter Bademli Çikolata Günüdür.



Balkonda Sebze

Evinizin balkonu mini bir bahçeye dönüştürmeye ne dersiniz?

İster taze sebzeler ister mis kokulu çiçekler... İşte yaz mevsiminde balkonunuzda saksıda yetiştirebileceğiniz renk katacak sebzeler ve bitkiler.

Domates, salatalık, patlıcan, biber, soğan, sarımsak, ıspanak, bezelye, marul, fasulye, pırasa, havuç, maydanoz, semizotu, dereotu, nane, fesleğen, çilek.

Püf noktaları:

Tohumları toprağın altına en az 1 cm derinliğinde gömün.
Toprak yüzeyini iyice bastırın.
Yağmurlama şeklinde sulama yapın.
Çimlenme gerçekleşene kadar her gün havalandırmak şartıyla streç film ile kapatın.
Toprağı sürekli nemli tutun.
Çimlenmeden sonra uygun saksıya alıp güneş almasını sağlayın.

Bitkileri korumak için öneriler;

Soğanlı bitkileri böceklerden korumak için toprağa ekmeden önce etraflarını unla kaplayabilirsiniz.
Sigara küllerini karıncalardan uzak tutmak için saksı diplerine silkeleyebilirsiniz.
Bitkiyi toprak solucanından korumak için; bir kabın içerisine bir miktar tütün ve su ekleyip çalkalayın. Tütündeki nikotin suya geçmesinin ardından saksının içerisine dökün. Nikotin solucanlar için zehirli bir maddedir.





Dönüşüm Felsefesi

Mükemmelliğin hakim olduğu günümüz dünyasında, kusurları en gösterişli şekilde öne çıkararak düzeltme geleneğini biliyor musunuz? Çatlak, kırık eşya veya objelerin artık eskisi kadar değerli olmadığına dair yaygın inanışa rağmen aslında durum böyle değil. Çünkü bu noktada Kintsugi devreye giriyor ve kırık, bir yerden nasıl güçleneceğini, varlığını bambaşka formda nasıl sürdüreceğini gösteriyor.

YENİDEN DOĞUŞ

Kintsugi en genel tanımıyla kırılan nesneleri altın ile yeniden birleştirme sanatıdır. Başka bir deyişle, varlığı, bütünlüğü bozulan, hatta potansiyel olarak kullanılamaz durumda olan bir nesneyi sadece onarmak değil, ona değer katmak, onu daha da değerli kılmaktır. Örneğin, basit bir seramik tabak kırılıp birden çok parçaya ayrıldı. Parçalar, Kintsugi'nin felsefesine uygun olarak altınla yeniden birleştirilir. Bu durumda seramik nesne çatlamaadan önceki halinden daha değerli hale gelir. Değerli bir maden olarak altın, eşyanın maddi değerine değer katarken, aynı zamanda sanat ve ustaca birleştirme teknikleriyle onu bir esere dönüştürür. Ve tabiri caizse yeniden doğan nesne, birçok yaşam deneyiminin izlerini üzerinde taşımaya devam eder.

KINTSUGİ NASIL DOĞDU?

Kintsugi'nin bilinen tarihi 15. yüzyıla kadar uzanmaktadır. Efsaneye göre, o zamanlar Japonya'yı yöneten ordu komutanı Ashikaga Shogun Yoshimasa'nın çok sevdiği bir çay fincanı kırılır ve komutan, çay fincanını tamir için Çin'e gönderir. O zamanki şartlar göz önüne alındığında, metal zımba ile tamir edilen bardaklar komutanı tatmin etmez. Fincan estetikten uzak bir şekilde restore edildikten sonra Japonlar seramik restorasyonuna farklı, estetik bir yaklaşım aranmaya başlar. Japon zanaatkarlar, komutanların seveceği parçalar yaratmak için bir tasarım düşünme süreci üzerinde odaklanır ve çalışmaya başlar... İş bittikten sonra ise kupa eskisinden daha da güzel olur. Yani "Kintsugi" kelimesi, altın anlamına gelen "Kin" ve birlik anlamına gelen "Tsugi" kelimelerinden oluşur ve adını bu felsefeden alır.



Genç Kalmak İsteyenlerin Tercihi "Ozon Terapi"

"GENÇ KALMAK İSTEYENLERİN TERCİHİ OZON TERAPİ"

Dr. Muhammet Emin ile popüler terapi yöntemlerinden "Ozon Terapi" üzerine söyleştik. Terapi tekniklerinden yararlarına, uygulama yöntemlerinden seans sürelerine kadar merak edilen her şeyi Gamador Life okurları için anlattı.

Öncelikle ozon terapi tanımını yapar mısınız?

Öncelikle ozonun bileşeninden bahsetmek gerekirse, 3 adet oksijen molekülünün bir araya gelmesinden oluşuyor. Ozon gazı güçlü, keskin kokulu, antibakteriyel, antiviral, antifungal etkisi bulunmaktadır. 1700'lü yıllarda sterilizasyon amaçlı kullanılıyordu. Oksitleme özelliğinin yüksek olması sayesinde mikroorganizmaları ve toksinleri yok ederek günümüzde sterilizasyon ve filtreleme işlemlerinde kullanılan ozon gazından tamamlayıcı tedavi yöntemi olarak da faydalanılmaktadır.

Ozon terapinin uygulama yöntemleri nelerdir?

Kan yoluyla uygulanan yöntem **Major ozon terapi** denilir. Hastadan 100 cc kan alınır, yine 100 cc ozon verilip hastaya tekrar enjekte etme yöntemine denir. Bir diğer yöntem de minör ozon terapidir. O da yaklaşık 3 cc kan alınır, ozon ile birleştirilir ve kas içi yoluyla hastaya enjekte edilir.

İntraartiküler ozon terapide de eklem içine uygulanır. Genelde diz ağrılarında kullanılan bir yöntemdir. Öte yandan intrarektal ozon terapisi de makattan uygulanır. Kilo problemi olan, sindirim sistemi çalışmayan, metabolizması yavaş çalışan hastalarımızda ve obezite tedavisinde **intrarektal ozon terapi** yöntemi kullanılır.

İntravajinal ozon terapi de ince bir sonda yoluyla uygulanır. Mantar enfeksiyonları, akıntı ve kaşıntı gibi rahatsızlıkların tedavisinde kullanılır.

Auricular ozon terapi de kulaktan ozon verilmesine denir. Baş dönmesi, duyma problemi olan hastalarımızda bu yöntemi kullanıyoruz.

Ozon terapinin yararları nelerdir?

Ozon terapinin çıkış noktası Almanya olarak bilinir, Almaya gençlik aşısı olarak ortaya çıkıyor; hücre yenilenmesine katkı sağlar, toksinleri dışarı atar aynı zamanda hücrelerin oksijen ihtiyaçlarını karşılamayı sağlar. Öte yandan ozon terapinin son yıllarda bir "doping" etkisi olduğu söylemek de yanlış olmaz. Performans artırıcı özelliği sayesinde kişinin günlük yaşamında daha güçlü ve zinde olmasını sağlıyor. Tüm bu özellikleri sayesinde özellikle Avrupa'da tercih sebebi haline gelmiş bir terapidir.

Ozon terapinin özellikle romatizma hastalığına sahip kişilerde de gözle görülür, olumlu sonuçlar verdiği bilinmektedir. Tansiyon, Tip-2 diyabet hastalarında da sıkça kullanılan metotlardan biridir.

Ozon terapi kimlere yapılamaz?

12 yaş altı çocuklara, hipertiroidi hastalarına, organ nakli olan bireylere ozon terapi uygulanması önerilmez. Ancak yurt dışında bunu uygulayan merkezlerde bulunmaktadır.

Seans süreleri neye göre belirlenir?

Terapinin yöntemine göre belirlenebilir. Major ozon terapinin seansı 10-15 Dk. Minor ozon terapinin seansı 2-3 Dk sürer. Diğer yöntemlerde aynı orana sahiptir. Yani ihtiyacınız olan terapi çeşidine göre farklılık göstermekle beraber seans süreleri ortalama 2- 15 Dk. aralığındadır.

Ozon terapiyi hangi alanda uzmanlardan almalısınız?

Ozon terapi, hekim olmayan ya da eğitim almayan kişiler tarafından kesinlikle uygulanmaması gereken bir tedavi metodudur. Bu yüzden mutlaka ozon terapi eğitimi alan bir hekim tarafından yapılması çok önemlidir.

Ozon terapiyi en çok kimler tercih ediyor?

Ozon terapiyi genç ve genç kalmak isteyen kesim çok tercih ediyor. Öte yandan günlük yaşamda performansını artırmak isteyen bireyler, romatizma hastalarının ilk tercihlerinden birisi oluyor.



Dr. Muhammet Emin



Yüz Yogası

5 ADIMDA YÜZ YOGASI

Yüz yogası, yüzümüzün daha sıkı ve gergin görünmesi için yüz kaslarımızı çalıştırır. En basit anlatımıyla yüz yogası, yüzün daha genç görünmesini sağlamaktır. Yaşlanma belirtilerini geciktirebilir, sarkma ve kırışıklıkları önler, cilt daha sıkı ve sağlıklı görünür. Yüz yogasını düzenli ve doğru bir şekilde yaparsanız yüzünüzü şekilli ve genç görünmesini sağlayabilirsiniz. Yüz yogası hareketleri sadece cildinizi gençleştirmekle kalmaz. Gerginliği azaltarak rahatlamaya yardımcı olur.

Yüz yogası hareketleri kan dolaşımı olan lenf sisteminizi harekete geçirdiği için ciltteki ödemleri ortadan kaldırabilir. Şişliği giderir. Göz altındaki mor halkalardan sizi kurtarır.

Kasları sıkılaştırdığı için birçok kişinin sorunu olan gıdı oluşumunu azaltır.

Daha parlak, daha sağlıklı ve daha genç görünen bir cilde sahip olmanıza yardımcı olabilir.

Aşama 1

Alındaki ince çizgiler ve kırışıklıklar: Önce iki elinizle yumruk yapın. Parmaklarınız size dönük olacak şekilde alnınızın ortasına yerleştirin. Orta derecede baskı uygulayarak yumruklarınızı alnınızın kenarlarından şakaklarınıza doğru hafifçe kaydırın. Egzersizi 6 kez tekrarlayın.

Aşama 2

Kaz ayakları ve sarkık göz kapakları: İki elin işaret ve orta parmakları ile V şekli yapın. Orta parmağınızı kaşınızın iç kenarına ve işaret parmağınızı kaşınızın dış kenarına yerleştirin. Orta derecede basınç uygulayın ve çekin. 8 kez tekrarlayın.

Aşama 3

Ağız ve dudak köşesindeki çizgiler: Oturun ve başınızı hafifçe geriye doğru eğin. Dudaklarınızı sıkıca sıkıştırın ve ileri doğru itin. Serbest bırakmadan önce pozisyonu 10 saniye basılı tuttuğunuzdan emin olun. 5 kez egzersizi tekrar edin.

Aşama 4

Göz altı torbaları ve sarkık kaşlar: Avuç içlerinizi yüzünüzün yanlarına, yüzük parmaklarınızı da kaşlarınızın ucuna gelecek şekilde yerleştirin. Cildinizi gerdirmek için ellerinizi yavaşça yukarı doğru hafif bir baskı uygulayarak kaydırın. Bu egzersizi 4 kez tekrarlayın.

Aşama 5

Boyun ve çene sarkması: Boynunuzun gergin durması için başınızı hafifçe geriye doğru yatırın. Alt dudağınızı şişirerek gerginliği yoğunlaştırın. Parmaklarınızı boynunuzun her iki tarafına yerleştirin ve yumuşak hareketlere köprücük kemiğinize doğru itin. 5 kez tekrarlayın ve her tekrarda boynunuzdan başlamayı unutmayın.



Okuyarak öğreneceksin ama, severek anlayacaksın. Boş zaman yoktur, boşa geçen zaman vardır.

Rabindranath Tagore



Yıldızlar Geçidi Met Gala

New York Metropolitan Sanat Müzesi tarafından her yıl düzenlenen en büyük moda gecelerinden biri olarak kabul edilen MET Gala'da ünlüler de bu yıl sıra dışı kıyafetleriyle boy gösterdi. 19. yüzyılın sonlarında ekonomik büyümeyi vurgulayan 2022 Met Gala teması, mevcut ekonomik durumu da gündeme getirdi. 2021 sonbaharında düzenlenen Met Gala, pandemi nedeniyle 2020'de yapılamadı ve 2022 bahar aylarında dönüş yaptı. Gecede müzik, film, moda ve spor dünyasından yaklaşık 400 ünlü isim, Metropolitan Sanat Müzesi merdivenlerinde gösterişli kostümlerle poz verdi. Bu yılın teması "Gilded Glamour", Amerikan tarihinde 19. yüzyılın sonlarına kadar uzanan 'Yıldızlı Çağ'a atıfta bulunuyor. Yıldızlar ise dönemin ışıltılı yüzüyle birlikte, artan gelir eşitsizliği ve toplumsal huzursuzluğu hatırlatıyor.



Met Gala 2022

68

Acıyı Taşa İşlemek

Heykel yapmayı kendi kendine öğrenen 30 yaşındaki İtalyan sanatçı Jago Jacopo Cardillo'nun bu kez hayranı olduğu Rönesans heykeltıraşı Michelangelo Buonarroti'nin başyapıtlarından bir tanesi Pietà'dan esinlendiği görülüyor. Pietà, kucağında ölü İsa Mesih'i tutan Meryem Ana heykelidir.

Mermeri ve taşı çok gerçekçi heykellere dönüştürebilen çocukken Michelangelo'nun eserlerinden büyülenmiş ve modern bir heykeltıraş olmayı hayal etmiştir.

Heykellerinde inanılmaz derecede ayrıntılara yer veren Cardillo, sadece gerçekçiliğe değil, hafifliğe ve güzelliğe de önem veriyor.

Acıyı taşa işlemek başlıkları ile sosyal medyada yankı bulan heykel, görenlere adeta acının vücut bulmuş halini Cardillo imzalı olağanüstü eseri Pietà'dan gözlerinizi alamayacaksınız.



4 Haftada Forma Girmek!

Evde forma girmek için basit ekipmanlarla yapılabilecek egzersizleri sizin için derledik. Unutmayın, spora başlamak için ihtiyacınız olan ilk şey kararlı ve disiplinli olmaktır. Bu hareketleri, dört hafta boyunca uyguladığınızda, değişiminizi fark edeceksiniz. Haydi başlayalım!

PLANK

Plank egzersizi statik bir egzersizdir, yani hareket etmenize gerek yoktur. Tek yapmanız gereken pozisyonu doğru ayarlamak. Bunu yapmak için dirseklere ve ayak parmaklarına konsantre olun. Bu pozun önemi sırtı düz tutmaktır. Bu egzersizde kol kaslarınız, karın kaslarınız, sırt kaslarınız, kalça kaslarınız çalışır.

ŞINAV

Şınav pozisyonunda önemli olan sırt, kalça ve bacakları aynı çizgide tutmaktır. Kendinizi kollarınızdan güç alarak yukarıya kaldırın. Bu hareket karın kaslarınızı ve kollarınızı esnetir. Bir sonraki adım, yavaşça Plank pozisyonuna geri dönmektir.

SQUAT

Squat tamamen denge ile hareketidir. Kollarınızı omuz genişliğinde açın ve topuklarınızın üzerinde durun. Ardından, hayali bir sandalyede oturuyormuşsunuz gibi yavaşça oturun. Bacaklarınızın ve ayaklarınızın düz bir çizgide olduğundan emin olun. Bunu yaparken kollarınızı da öne doğru gibi uzatabilirsiniz. Tamamen çöktüğünüzde kendinizi mümkün olduğunca yavaş bir şekilde yukarı çekmeye başlayın.

KARIN KASI EGZERSİZİ

Sırt üstü yatın ve kollarınızı kaldırın, ardından bacaklarınızdan birini kaldırın ve elinizle dokunarak bacağınıza doğru çekin. Başlangıç pozisyonuna dönün ve diğer bacak ve kol ile tekrarlayın. Buradaki kural şudur: sol kol sol bacağı, sağ kol sağ bacağı dokunur.

BEL

Bacaklarınız hafifçe bükülmüş ve dizlerinize yayılmış olarak belinizde duvara yaslanın. Bir top alın veya parmaklarınızın etrafına bir lastik bant yerleştirin. Yavaşça, sağa sola dönün. Dönerken duvara dokunmaya çalışın ve egzersiz boyunca dik durmaya özen gösterin.

1.Hafta

6 gün boyunca aşağıdaki egzersizleri takip edin

2 dakika plank

1 dakika şınav;

1 dakika karın kasları ve kalçalar;

1 dakika karın kasları

1 dakika karın kasları ve kalçalar;

1 dakika bel;

2 dakika plank.

Egzersizler arasında 10 dakikalık aralar verin

2.Hafta

6 gün boyunca seriyi tekrar edin.

Set 1:

3 dakika plank

3 dakika karın kasları

3 dakika kalça kasları

Egzersizler arası 15 dakikalık aralar verin.

Set 2:

3 dakika bel

3 dakika şınav

3 dakika karın ve kalça kasları.

Egzersizler arası 15 dakikalık aralar verin.

3. ve 4. Hafta ilk 2 haftanın setlerini tekrar edin.



YOLDA GÜVENLİ OLUN

Bisiklet, spor dalı olmanın yanı sıra ulaşım aracı işlevi gören, pratik, kullanışlı ve zevkli bir araçtır. Şehir içinde, arazide, çeşitli parkurlarda ve uzun yollarda keyifli bir sürüş deneyimi yaşamak için ekipmanlarınızın eksiksiz olması yolculuğunuzu daha güvenli kılacaktır. Bisiklet sürücüleri kendi beğeni ve yeterliliklerine göre çeşitli güvenlik önlemleri oluştursalar da dizlik, dirseklik, bisiklet kaskı, bileklik ve gözlük gibi donanımların eksikliği, riskli bir sürüşü beraberinde getirecektir.

İyi Sürüş İyi Deneyim

Bisiklet kullanırken giydiğiniz kıyafetlerin dikkat çekici olması sizi trafikte daha görünür hale getirdiği gibi kullanacağınız güvenlik ekipmanları da aynı görevi görecektir. Farklı beğeni seçenekleri ve ihtiyaçlara göre tasarlanan bisiklet kaskı modelleri arasından kendiniz için en uygun olanı seçebilirsiniz.

Çeşitli renk, ölçü ve formlarda tasarlanan kasklar da kendi içlerinde farklılık gösterebiliyor. Örneğin çocuklara ve yetişkinlere özel tasarlanan bisiklet kaskı modelleri gibi. İhtiyacınıza en

uygun ürün için bisiklet kaskı özellikleri hakkında araştırma yapmak, sizi en kullanışlı ürüne götürecektir.

Satın Alırken

Bisikleti nerede kullandığınızı, bisiklet kaskı özellikleri arasından seçim yapmanız için kolaylık sağlayacaktır. Dağ, arazi ve sarp bölgelerde kullanacağınız bisiklet kaskı, şehir içi veya parkurlarda kullanacağınız ürün ile aynı görevi görmez. Ekipman araştırmalarınıza devam ederken, kendi zevkinize, tarzınıza göre de seçim yapmanız, uzun ömürlü kullanım için önemlidir. Çeşitli hava koşullarında soyulma, akma veya çizilmeye uğramayan bisiklet kaskı renkleri sürüşünüze daha çok odaklanmanızda fayda sağlar. Öncelikle bisiklet kaskını kendiniz için yoksa çocuğunuz için mi alacağınızı belirlemeniz gerekiyor, bu seçeneklere göre yaş ve cinsiyet özellikleri ürün üzerinde farklılık gösterecek ve seçiminizi sizi daha doğru olacaktır. Artık geriye sadece yüzlerce renk ve model arasından seçim yapmak kalıyor.





Bu Yaz Sizi Neler Bekliyor?

KOÇ BURCU

Sevgili Koç ve yükselen Koç burcu, işlerinizi ve psişik yeteneklerinizi bir araya getirip daha iyi bir şekilde ilerleyeceğinizi bir mevsime giriyorsunuz. Yengeç burcundaki yeni ay bu zamanda sizi destekleyecek. Yeni bir şeyin temelini atmak istiyorsanız veya zaten atılmışsa, işinizin beklediğiniz yönde şekillendiğini görebilirsiniz. Başak burcundan geçen Venüs, tüm ihtişamıyla içinde sizi sadeliğe götürebilir. Daha seçici ve eleştirel olmak, özellikle birlikte çalıştığınız insanlar için bir sorun olabilir. Sınırı korumak için dikkatli olmalısınız.

BOĞA BURCU

Sevgili Boğalar, özgürleştiğinizi hissettiğiniz bir mevsime başlıyorsunuz. Yengeç burcundaki yeni ay, kardeşlerinizin ve akrabalarınızın sizi ilgilendiren gelişmelere tanıklık etmenize sebep olabilir. Birlikte vereceğiniz yeni bir karar varsa veya bir fikir etrafında toplanmışsa, ilk adımı atın ve onlara nasıl yaklaşacağınızı belirleyin. Merkür'ün Yengeç burcuna girişi hızınızı artırabilir. Duyarlılıklarınızın ve sezgilerinizin farkına varırsanız, sonucun her zaman lehinize evrileceği bir dönemdesiniz.

İKİZLER BURCU

Hem maddi hem de manevi yönden galip geleceğiniz yaz mevsimi sizi bekliyor. Yengeç burcundaki yeni ay ile birlikte maddi tasarruflarınızı yeniden değerlendirmek için harekete geçiyorsunuz. Kendinize yeni bir gelir alanı yaratmak zihinsel olarak da kendinizi iyi hissetmenizi sağlayabilir. Merkür'ün Yengeç'e geçişi yazılı işlerde sorunları da beraberinde getirebilir. Duygusal kararlar vermek yerine mantığınızı harekete geçirmeniz gerektiğini unutmamalısınız.

YENGEÇ BURCU

Yengeçler ve yükselen Yengeçler, bu yaz sizin olacak! Siz de tıpkı Koçlar gibi hem maddi hem de manevi olarak parladığınızı ve yükseldiğinizi göreceksiniz. Burcunuzdaki yeni ay, hayatınızda önemli bir başlangıcı işaret ediyor. Estetik kaygılarınız sizi yeniliğe itebilir; gardırobunuzu güncellemek isteyebilirsiniz. Hayata bakış açınızdaki kusurlarınızı ve hatalarınızı bulup daha iyisine doğru ilerleyebileceğinizi fark ediyorsunuz. Ticari gelirlerinizi artırmak için de fırsatlar çıkabilir.

ASLAN BURCU

Aslanlar, "benim zamanım" diyorsunuz! Ayın ilk birkaç gününde Yengeç burcundaki yeni ay tüm hesaplaşmaları kapatacak ve sizi rahatsız eden her şeyden kurtularak dışa dönük bir zamana gireceksiniz. Merkür'ün aynı anda gelmesi geçmiş ve anılarınızı sorgulamanıza, içsel birikiminizi ifade etmenize ve gelecekle ilgili bazı endişelerinizin ortaya çıkmasına sebep olabilir. Bu sorunlara neyin sebep olduğunu bulursanız, süreci sağlıklı bir şekilde geçirebilirsiniz.

BAŞAK BURCU

Sevgili Başak, kendinizi kazanma çabalarınızda titiz olacağınız bir döneme giriyorsunuz. Yengeç burcundaki yeni ay ile birlikte sosyal çevreniz ve hedeflerinizle ilgili çalışmalara başlayabilirsiniz. Yeni insanlara ve yeni ortaklıklara hazır olun. Tanışacağınız kişilerle birlikte geçmişte başınıza gelen sorunlardan arınabilirsiniz. Güneş, yöneticisi olduğu Aslan burcuna giriyor ve size, gizlilik kavramının ortadan kalktığı bir dönem açıyor.

TERAZİ BURCU

Sevgili Teraziler, karmaşık bir yaz mevsimi sizleri bekliyor; sosyal yaşamdan iş yaşamınıza kadar birçok konuda aksaklıklar yaşayabilirsiniz. Yengeç burcundaki yeni ay ile birlikte kariyerinizde bazı gelişmelere tanık olabilirsiniz. Merkür'ün Aslan burcuna geçmesiyle birlikte, düşünceleriniz sosyal ortamlarda merak edilebilir, fikirlerinizle aydınlanmak isteyenler olabilir.

AKREP BURCU

Sevgili Akrepler, beklentilerinizin gerçekleştiği bir döneme giriş yaparken, Yengeç burcundaki yeni ay ile olaylara daha geniş bir perspektiften bakmayı öğreniyorsunuz. Yaz mevsiminin başlamasıyla kendiniz için yeni bir hayata başlama fikriniz olabilir. Güneş Aslan burcuna geçtiğinde kariyer hedefleriniz için güzel haberler getirecek. Çevreniz için ilham kaynağı olabileceğiniz bir açıklık dönemindesiniz.

YAY BURCU

Yay ve yükselen Yaylar, yaz mevsimi sizi bekliyor, "tazminat ve ödül" Yengeç burcundaki yeni ay, endişenin neden olduğu duygusal hasarı geri almak için size destek sunuyor. Sizi cesaretlendiren sorunlara ve insanlara yeni bir yaklaşım geliştiriyorsunuz.

OĞLA BURCU

Gidenlerin geri geleceği bir döneme giriyorsunuz. Karşıt burcunuzda gerçekleşen yeni ay ile ikili ilişkinizde yeni bir dönemin kapısını aralayabilir, ilişkinizi bir adım öteye taşıyabilir ya da yeni bir adım atabilirsiniz. Sevginin, birlik olmanın önemini göreceğiniz gelişmeler yaşayabilirsiniz.

KOVA BURCU

Sevgili Kovalar, çok konuşulacağınız ve ilişkilerinizin ön planda olacağı bir mevsime giriyorsunuz. Yengeç burcundaki yeni ay ile birlikte günlük rutininizle uğraşıyorsunuz. Çalışma ortamınızda bazı değişiklikler yapmak isteyebilir, sağlıklı dengenizi korumak için bir beslenme planı hazırlayabilirsiniz.

BALIK BURCU

Balık ve yükselen Balıklar, hareketli ve mutlu bir ay sizi bekliyor. Yengeç burcundaki yeni ay ile kendinizle aranızdaki mesafeyi kapatıyorsunuz. Yetenekleriniz ortaya çıkıyor ve yeni özelliklerinizi keşfetmeye çalışıyorsunuz. Merkür'ün de Yengeç burcunda olacak olması bu konuda size birçok fikir verebilir.





Yeni Satış Ofisimiz Ziyaretçilerini Bekliyor!

Aylardır heyecanı içinde olduğumuz yeni satış ofisimizi faaliyete geçirdik; estetik detayları ve güler yüzlü karşılama ekibimizle, ziyaretçilerini bekliyor.

Her detayı misafirlerimizin konforu için özenle tasarlanan satış ofisimizde, tüm proje maketlerimizi inceleyebilir, satış ekiplerimizden bilgi alabilir, dilerseniz teras alanında dünya kahvelerini deneyimleyebilirsiniz.

Modern dekorasyonu ve şıklığı ile göz dolduran yeni satış ofisimizde, projelerimize dair bilgi alabilir, örnek dairemizi görebilirsiniz.

Elbette çocukları da unutmadık. Satış ofisimizin minik ziyaretçileri, oluşturduğumuz oyun alanında doyasıya eğlenebilir ve Gamador boyama kitapları ile keyifli vakit geçirebilirler.

Tüm projelerimiz hakkında bilgi almak için satış ofisimizi ziyaret edebilirsiniz.

Lütfen randevu oluşturmayı unutmayınız 444 78 30





14 GÜNDE

TÜM SATIŞLARIMIZ TAMAMLANMIŞTIR

PROJEMİZE GÖSTERDİĞİNİZ YOĞUN İLGİ İÇİN

Teşekkürler Ankara



YENİ PROJEMİZ ÇOK YAKINDA

 **Gamador**

AURA
YAŞAM MERKEZİ

   /gamadorinsaat

444 78 30
www.gamador.com.tr