

 **Gamador**

L I F E
İŞ VE YAŞAM DERGİSİ



**CUMHURİYETİN
100 YILI**

Sonbahar

2023



0 000282 261519

Sayı: 7 Fiyat:119 TL

YATIRIMDA
GÜVENLİ LİMAN
“GAMADOR GALYA”
BAŞKENTTE YENİ BİR DÜNYA





   /gamadorinsaat

444 78 30

Yayıncı

Gemador İnşaat A.Ş. adına
Murat Karaarslan

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Murat Karaarslan

Yayın Direktörü

Caner Güler

Genel Yayın Yönetmeni

Özge Tunçel

Fotoğraf Servisi

Muhammed Karami

Editör

Nuran Baykuş

Grafik Tasarım

Fatih Halak

Dijital Servis

Ercan Başaran

Kamran Yıldırım

Barış Eminoğlu

Yönetim Adresi

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

Reklam ve iş birliği için

MEDYARELLA

0 312 385 00 79

Görüş ve önerileriniz için
medya@gemador.com.tr

T.C. Yasalarına uygun olarak yayımlanır.
Dergide yayınlanan yazı, fotoğraf ve grafiklerin
her hakkı saklıdır.
İzinsiz ve kaynak gösterilmeden alımı yapılamaz.

Ankara Ofset Basım Matbaa Reklam İnşaat Turizm Tekstil
Gıda Sanayi Tic. Ltd.
Zübeyde Hanım Mah. Setec Bulvarı Cad. No: 93/43-44
Baltılar Altındağ / Ankara

Yayın Türü: Yönel Sonat
Yayın Sıklığı: 3 Aylık
Eylül 2023 tarihinde basılmıştır.



0 000282 261519



Ön söz

İYİ Kİ CUMHURİYET!

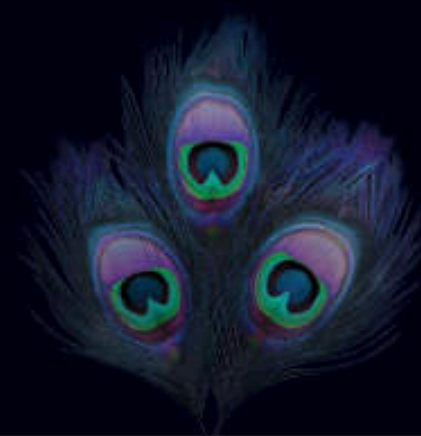
Yüzyıllık, hayranlık uyandıran, heyecan veren bir coşkuyu nasıl tanımlarsınız ki?

Gururla kendi işini kurmuş, topluma katkı sağlamak için çalışan, üreten, geliştiren bir kadın olarak sonsuz teşekkür ediyorum bu yüzyıllık hikayeye. Kuruluşunda tüm kalbiyle, aklıyla, bedeniyle ve inancıyla yer almış Mustafa Kemal Atatürk'e ve yol arkadaşlarına minnetlerimi sunuyorum.

Ancak öyle bir yolculuk ki bu, asla sonu gelmeyecek, biliyorum. Bizler geleceğe açılan her güne yine çalışarak, inanarak başlayacağız. Yılmamanın ne demek olduğunu bize öğretenlere saygıyla ilerleyeceğiz. Cumhuriyete katkı sağlayan adımlarımızı atarken hep cesur olacağız. Bizi büyüten Cumhuriyete, Cumhuriyeti büyüterek teşekkür edeceğiz. 100. yılında iyi ki Cumhuriyet, iyi ki Cumhuriyet kadınları...

Özge Tunçel
Genel Yayın Yönetmeni

© @gamadorlife



Ön Söz

**Milli Güreşçi Rıza Kayaalp
6. Kez Dünya
Şampiyonluğuna Az Kala**

**Cumhuriyetimizin 100.
Yılı Kutlu Olsun**

**Kadın Voleybol Milli
Takımımız Avrupa'nın
Zirvesinde**

**Nue Galeri Kerim
Yüksel
#sanat**

**Bebeklerde Alerjik
Gıdalar
Çocuk Doktoru Ertuğrul Güler**

**Ankara'nın Başkent
Oluşu
#tarih**

**Ülkemiz İçin
Çalışmamız Gerekliyor
Gamador İnşaat Yönetim Kurulu
Ertan Üşenmez**

**Yatırımda Güvenli
Liman Gayrimenkul
Gamador İnşaat Satış ve Pazarlama
Direktörü Caner Güler**

**Thalidomide Faciası
#mini öykü**

**Arabuluculuk Yasası
Problemleri Çözer Mi?
Gamador İnşaat Satış Yöneticisi
Taner Görmüş**

**Teknofest Ankara'daydı
#haber**

**Turist Rehberi
Doğancan Erkoç'un
Gözüyle Türkiye**

**Drama Eğitmeni Fatma
Kızılırmak
#sanat**

**Gamador Assist
Etkinlikler
#bizdenhaberler**

**Gamador Assist
Hizmetler
#bizdenhaberler**

**Mavi Özel Eğitim ve
Rehabilitasyon Merkezi
Kurucu Psikolog Hilal
Kök Fitoz**

**Gayrimenkul Yatırım
Ortaklığına Dair
Yeminli Mali Müşavir Ali Zekeriya Özmen**

Sözlük
#Sözlük

Ton Sür Ton Giyimini
İncelikleri
#moda

Veteriner Hekim & Uzman
Köpek Eğitmeni Tarkan
Özvardar

4 Ekim Hayvanları
Koruma Günü

Sevgi Çiçeği
Sanat Sokağı
#sanat

Gamador Assist Tesis
Yönetimi
#bizdenhaberler

Uzman Klinik Psikolog
Güneş Dursun Sosyal Fobi
#sağlık

Sanatçı Hülya Akyol Sanat
Hayatın Her Alanında
#sanat

Seni Seviyorum
Demek...
Sosyolog Şule Bilmez

Kegel Egzersizleri
Fizyoterapist Ayşe Nur Gömük

Aşk Kendi Gelir
#tasavvuf

Festival Coşkusu
11 ilde
#sanat

Duygusal Açlık
Nedir?
Gamador Health Club Diyetisyen
Sena Nur Deli

Hasta Hakları Ve
Sorumlulukları Nedir?
Gamador Prime Health Club Ebe
Hemşire Mine Arıkan

Sözleşme Nedir?
Gamador İnşaat Hukuk Müşaviri
Avukat Burcu Altıntaş

Aleyna Kalış ile
Astroloji
#astroloji

Gamador ASSIST



GAMADOR PRİME HİZMETLER



   /gamadorassist

6. Kez

Dünya Şampiyonluğuna
Sayılı Günler Kala

Ana Sponsoru Olduğumuz Milli Güreşçimiz
Rıza Kayaalp ve Tüm Minderin Aslanlarına
Yürekten Başarılar Diliyoruz!

A portrait of Rıza Kayaalp, a professional wrestler, wearing a white singlet with red trim and a black "Garrador" logo. He is looking directly at the camera with a serious expression. The background is dark with a subtle grid pattern and red brushstroke effects.

DÜNYA GÜREŞ ŞAMPİYONU
RIZA KAYAALP

***Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün
85. ölüm yıldönümünü özlem ve
minnetle anıyoruz.***

*Dünyanın yetiştirdiği ender ve eşsiz bir komutan; dahi
bir yönetici olan büyük Atatürk'ün dünya milletlerine
bıraktığı bağımsızlık ve eşitlik düşüncesi, sonsuza
değin takdirle tatbik edilecektir.*

10

9

8

7

10 Kasım
1938

Kasım

100 Cumhuriyetimizin Yılı Kutlu Olsun!

Bugün, milletimizin bağımsızlık ve özgürlük mücadelesinin en parlak zaferlerinden birinin kutlandığı bayramdır! 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı...

Mustafa Kemal Atatürk ve silah arkadaşlarının önderliğinde, milletimizin emsalsiz fedakarlığı ve inancıyla şekillenen bu büyük gün, Türkiye Cumhuriyeti'nin kuruluşunu ve ulusal birliğimizin, egemenliğimizin taçlandığını simgeler. Gazi Mustafa Kemal'in "Egemenlik kayıtsız şartsız milletindir." sözleriyle tesis ettiği Cumhuriyet, millet iradesinin en yüksek değer olarak kabul edildiği, demokrasi ve özgürlüklerin egemen olduğu bir yönetim biçimidir. Bugün, tıpkı o büyük mücadelede olduğu gibi, birlik ve beraberliğimizin, milli değerlerimize sahip çıkmanın ve vatan sevgisinin en güçlü ifadesini yaşıyoruz. Gazi Mustafa Kemal Atatürk ve silah arkadaşları başta olmak üzere, vatan uğruna canını feda etmiş tüm kahramanlarımızı rahmet ve minnetle anıyoruz. Bu büyük mirası sonsuza dek yaşatmak ve daha da ileri taşımak dileğiyle, Cumhuriyetimizin 100. Yılı kutlu olsun!

Nice bayramlara, nice zaferlere!



Avrupa'nın Zirvesinde Kadın Voleybol Milli Takımımız Var!

A Milli Kadın Voleybol Takımımız, 2023 CEV Avrupa Şampiyonası finalinde Sırbistan'ı 3-2'lik setlerle mağlup ederek şampiyon oldu. Bu zafer, Kadın Voleybol Milli Takımımızı Avrupa'nın zirvesine taşıdı.

Final mücadelesi Belçika'nın başkenti Brüksel'de gerçekleşti. İlk seti 27-25'lik skorla Sırbistan kazanarak 1-0 öne geçti. Ancak A Milli Kadın Voleybol Takımı, ikinci sette Ebrar Karakurt'un etkili performansı ile seti 25-21 kazanarak durumu 1-1'e getirdi. Üçüncü sette iyi bir başlangıç yapan Türkiye, farkı 4 sayıya kadar çıkardı ancak seti 25-22 kaybetti. Dördüncü sette iyi bir oyun sergileyen Ay-Yıldızlılar, 25-22'lik skorla seti kazanarak karşılaşmayı 2-2'ye taşıdı. Son sette de etkili bir başlangıç yapan Türkiye, 15-13'lük skorla zafer elde ederek şampiyon oldu. Bu zaferle birlikte A Milli Kadın Voleybol Takımı, Avrupa Şampiyonu ünvanını kazandı.

Bu zafer, A Milli Kadın Voleybol Takımı için tarihi bir anlam taşıdı çünkü daha önce 2003 ve 2019 yıllarında Avrupa Şampiyonası finallerine çıkmış, ancak her iki seferde de mağlup olarak gümüş madalya kazanmıştı. Bu kez ise altın madalyayı kazanarak tarihlerinde ilk kez Avrupa şampiyonu oldular.

FİJENİN
SULTANLARI

ŞAMPİYON

VNL
VOLLEYBALL
NATIONS LEAGUE
Official World

TRTSPOR★

15

Nue Galeri Tüm Sanatçılar İçin Özgür Bir Ortam

Birçok yetenekli sanatçının evi Nue Galeri'yi ziyaret ettik. Kurucusu Kerim Yüksel, sanatsever kimliğinin yanı sıra, sanatın gücünü daha geniş kitlelere ulaştırmak amacıyla kurduğu Nue Galeri, adını sadece sanat dünyasında değil, aynı zamanda yenilikçi yaklaşımıyla da duyurmuş bir mekân haline geldi. Ziyaretimiz sırasında Sanatçı Esra Ertuğrul Tomsuk'la da solo sergisi "Rezervuar" üzerine söyleştik. Keyifli okumalar.

K.Y. Nue Galeri, geçtiğimiz senenin haziran ayının sonunda açıldı. Bir senedir de çalışmalarına devam ediyor. Burada gördüğünüz gibi genelde farklı disiplinlerden sanatçıların yer aldığı sergiler aynı zamanda karma sergilerin de olduğu bir yer. Şimdiye kadar geçen 6 tane solo sergimiz oldu. İki tane karma sergimiz oldu. Bu karma sergilerde hem Ankara içinden hem Ankara dışında; İzmir, İstanbul, Eskişehir farklı illerden gelen sanatçılar oldu. Bunun dışında çeşitli performanslar sergilendi. Aynı zamanda söyleşilerimiz ve workshoplarımız da oluyor.

"Genç sanatçılar için serbest bir ortam sunmak istiyoruz"

K.Y. Burada yapmak istediğimiz şey genç sanatçılar için serbest bir ortam sunmak. Yani günümüzde Ankara'daki ve İstanbul'daki galerilerin karakterlerine genelde biliyoruz; eski galeriler var, yeni açılan galeriler var. Biz de burada kendi yerimizi daha özgür çalışma üzerine kurmaya çalıştık. Şimdiye kadar çalışmalarımız gayet güzel gidiyor.

"Türkiye'de Sanat..."

K.Y. Bunu herkes rahatlıkla söyleyebilir, Türkiye'de sanat olması gerektiği yerde değil. Ama çok güzel çalışmaların olduğunu görüyorum ve Ankara içinde de desteklerin yapıldığını görüyorum. Türkiye genelinde de çok başarılı çalışmalar var bunları da göz ardı edemeyiz. Ama tabii ki burada şöyle bir durum var, her sektörde olduğu gibi belli kişiler çalışmalarının sonucunda belli bir başarıya ve seviyeye ulaşıyorlar. Daha sonrasında yeni başarılar da bunlarla birlikte geliyor fakat burada yeni sanatçıların öncelikli desteklenmesi gerektiğini düşünüyorum. Çünkü daha yolun başında oldukları için tam olarak nerden başlayacaklarını ne yöne gideceklerini bilemeyebiliyorlar.

"Motivasyon Kaynağımız Yeni Başarılar"

K.Y. Burada özellikle işi bilen kişilerin onlara destek vermesinin, yönlendirmesinin çok önemli olduğunu düşünüyorum keza aynı şey yapılan maddi destekler için de geçerli. Umarım buralarda daha iyi çalışmalar, daha büyük destekler olabilir ki Türkiye'mizdeki başarılı ve genç sanatçılar yavaş yavaş kendilerini gösterebilir. Hem yurt içinde hem de yurt dışında yeni başarılarla imza atabilir.

"Nue Özgür Bir Ortam"

K.Y. Nue, bağımsız bir galeri, herhangi bir kurum ya da kuruluşa bağlı değil. Bunun bize getirdiği avantajlar ve dezavantajlar var ama burada sanatçıların rahat etmesini istiyorum; kafalarında bir fikir olduğu zaman kullanabilecekleri özgür bir ortam oluşmasını istiyorum.

Tabii bu aynı zamanda bir proje. Ben mühendis kökenli bir insan olduğum için aynı zamanda Ar-Ge çalışmalarıyla ilgileniyorum. Aslında bunu da bir Ar-Ge çalışması gibi düşünüp bir noktadan başlayıp artık bunu kademe kademe daha fazla iş yapabileceğimiz, daha fazla kişiye ulaşabileceğimiz bir yere taşımak istiyorum.

"Daha Fazla Ortak Projelerde Yer Almak İstiyoruz"

K.Y. Önümüzdeki sene içerisinde daha fazla ortak projelerde yer almak istiyoruz. Her ne kadar biz bağımsız olmamızla övünsek de şu anda daha fazla kurum, kuruluşla ya da belli organizasyonlarla birlikte çalışmak bizim avantajımız olacaktır. Hem daha fazla kişiye ulaşmak hem de sanatçıları da daha fazla kişiye ulaştırmaya odaklanmış durumdayız.

"Her Zaman Sanatın İçinde Olmayı Sevdim"

K.Y. Ben aslında yüksek fizik mühendisiyim aynı zamanda Ar-Ge danışmanlığı yapıyorum ve patent vekiliyim. Sanatla hobi olarak uğraşıyorum ama her zaman sanatın içinde olmayı sevdim. Ben de bir şeyler yapabilir miyim diye bu yola çıktım.

Sanatçı Esra Ertuğrul Tomsuk

& Rezervuar

E.E.T Çankırı Karatekin Üniversitesi Sanat Tasarım ve Mimarlık Fakültesinde Öğretim Üyesi olarak görev yapıyorum. Şu anda hem akademisyenim hem de sanatçım. Çalışma alanım doğa sanatı, ekolojik sanat üzerine. Çevre felaketlerine dikkat çeken ya da doğayla insanın iş birliği halinde üretebileceği işlev üstünden eserler üretiyorum. Rezervuar'da benim 4. kişisel sergim. Bir önceki sergimde Çankırı'daki bir çevre felaketine yoğunlaştım.

"Bu Sergi Çevre Felaketlerine Odaklanıyor"

E.E.T Rezervuar, Macaristan'da 2017 yılında yaşanmış olan bir çevre felaketinden esinlenerek oluşturuldu. Bir felaket sonucunda çok zehirli bir alüminyum fabrikasının atıklarının bulunduğu havuzun gerekli önlemlerin alınmamasından dolayı yıkılıp birçok köyü altına alarak hem insan hayatını hem hayvan hayatını hem de bitki örtüsünü yok edecek şekilde yaşanmış olan bir çevre felaketini odaklanıyor. Bu sergiyi o felaketin fotoğraflarından yola çıkarak hazırladım. Bu felaket oradaki insan ve hayvanların hayatını, bitki örtüsünü çok ciddi anlamda etkilemiş olduğu gibi Çankırı kadar yakın bir mesafedeki bir çevre felaketinden ilham alıyorum.

"Bir köy evinden felakete bakmak..."

E.E.T Felakete sebep olan sıvı gerçekten kırmızı rengi kırmızısında... Zehirli kimyasallar içeren ve kırmızı renkte olan bir sıvı evlerin içinden geçmiş ve duvarları bu seviyede boyayarak bütün eşyaları da içine alarak yaşanmış bir felaket.

Burada bir tavşanım var. Bu tavşan o fotoğraflarda beni en çok etkileyenlerden biriydi. O kırmızı çamurun içinde birçok hayvan ölüsü de vardı; tavşan onların arasında hiç bozulmamış olduğu gibi o formunu korumuştur. Sergi alanında tam olarak orada hissetmeniz için bu parçaları kullandım. Duran hayatı bu köy evinin bir odasından yansıtmaya çalıştım.



Nue Galeri Kurucusu
Kerim Yüksel

Sanatçı
Esra Ertuğrul Tomsuk



@/nuegaleri

REZERVUAR

ESRA ERTUĞRUL TOMSUK



SOLO SERGİ
05.08.2023 -
16.09.2023

Açılış:
5 Ağustos
18.00 - 20.00



İstanbul, Türkiye
Nue Galeri, 200 Cihangir, 34090 Beşiktaş, İstanbul
nuegaleri@gmail.com @nuegaleri



Bebeklerde Alerjik Gıdalar

Her anne-baba çocuklarının sağığı hakkında oldukça titiz davranır.

Doğumundan itibaren her gün çocuklarını hastalıklardan korumak için sağıklı beslenmesine gereken özeni gösterir. Ancak ne kadar sağıklı beslenirse beslensin, çocuğun bağışıklık sistemi her besini kabul etmeyebilir.

Daha önceki öneriler ek gıdaların çocuklara geç başlanılmasının alerjik reaksiyonları önleyeceği üzerine idi. Ancak yeni çalışmalar bunun doğru olmadığını tam tersine, alerjik gıdalara geç başlanılmasının alerji riskini artıracığı şeklindedir.

06.06.2011 yılında yayınlanan bir makaleye göre alerjik gıdaların, çocukların diyetine geç başlanması ilerde egzama ve hışılı gibi alerjik hastalıklara neden olmamaktadır.

Hollanda Erasmus Üniversitesinden araştırmacılar inek sütü, fındık, fıstık, yumurta, soya ve buğday gibi alerjik potansiyeli olan gıdaların erken başlanılmasının 4 yaşta egzama ve hışılıya neden olup olmadığını araştırmışlar ve olmadığını göstermişlerdir.

Besin alındıktan sonra 72 saat içinde belirti verebiliyor!

Alerji belirtileri alerjen alındıktan sonraki ilk dakikalarda veya 1-2 saat sonra ortaya çıkabiliyor. Nadiren de olsa 72 saat sonra da vücut tepki verebiliyor. Besin alerjileri deri döküntüleri, makat bölgesinde kızarıklık, dudaklarda morarma, solunum, astım tarzında hışılı veya mide bağırsak belirtileri ile kendini gösteriyor. Alerjenle karşılaşan mide bağırsak sistemi alerjene kusma, ishal, kanlı kaka veya kabızlık şeklinde belirtilerle de cevap verebiliyor.

Bebeklerde reflüye neden olabiliyor. Çok gazlı bebekler ve kilo alım yetersizlikleri ve büyüme gelişme bozuklukları olan çocuklarda da besin alerjileri bir faktör olabiliyor. Bunun yanı sıra anafaksi denilen çok ciddi ve ani reaksiyonlar solunumu bozarak hayati riske yol açabiliyor.

Meşrubat tüketiminin çocuk sağığına etkisi nelerdir?

Yale Üniversitesi fizyoloji departmanı bu konuda yapılan 88 çalışmayı inceleyerek çok açık bir sonuca varmış:

Meşrubat tüketimi alınan enerji miktarını artırmakta ve aşırı kilo almaya neden olmaktadır. Meşrubat tüketimi aynı zamanda süt, kalsiyum ve diğer nutrientlerin alımını azaltarak birçok sağılık sorununa yol açmaktadır (örneğin diyabet). Meşrubat tüketiminin azaltılması şiddetle önerilmektedir.

Klorlu havuz çocuklarda alerjiye yol açar mı?

Klor ve yan ürünlerinin olası solunum yolu irritasyonu nedeni ile düzenli olarak klorlanmış havuzda yüzmenin astıma ve burunla ilgili yakınmalara neden olabileceğı öne sürülmekte idi. İngiltere'den yapılan geniş çaplı ve değerli bir çalışma bunun doğru olmadığını, yani klorlu havuzların astıma ve diğer solunum yolu hastalıklarına neden olmadığını, tam tersi düzenli yüzmenin astım ve diğer solunum yolları hastalıklarına karşı koruyucu etkisi olduğunu göstermiştir.

Çocuk Sağığı Merkezi

Adres: Mutlukent Mahallesi, 2012 Cadde Beykoy Sitesi No:2/49 Çankaya, Ankara

Telefon: 0312 446 2525

@ /cocuk_doktorum



Dr. Ertuğrul Güler
Çocuk Doktoru



”

Ankara'nın ve Ankaralıların
benim gönlümde bambaşka bir
yeri vardır.

Mustafa Kemal Atatürk

13 Ekim 1923: Bugün 100. Yılı Kutlayan Ulusun Doğuşu

Türkiye'nin gözbebeği, tarih ve kültür zenginliği ile dolu olan Ankara, modern Türk devletinin başkenti olarak seçilmesinin üzerinden geçen yıllarda büyük bir dönüşüm ve gelişim yaşamıştır. 13 Ekim 1923 tarihinde Türkiye Cumhuriyeti'nin kurucusu ve ilk Cumhurbaşkanı Mustafa Kemal Atatürk tarafından başkent ilan edilen Ankara, sadece coğrafi bir değişimle kalmamış, aynı zamanda Türk milletinin azim, irade ve yeniden yapılanma isteğinin bir simgesi haline gelmiştir. Ankara'nın başkent olarak seçilmesi, Türkiye'nin çağdaş bir ulus devleti olarak yeniden inşasının ve modernleşmesinin temellerini atmıştır. Osmanlı İmparatorluğu'nun yıkılmasının ardından ortaya çıkan zorlu koşullarda, Ankara seçilerek İstanbul dışında bir merkezin seçilmesiyle, ülkenin yönetim ve siyasi anlamda yeniden yapılandırılması hedeflenmiştir. Bu seçim, aynı zamanda halkın katılımını ve temsiliyetini vurgulayarak demokratik bir yönetim anlayışının da temsilcisi olmuştur. Ankara'nın başkent oluşu, Türkiye'nin kalkınma ve modernleşme sürecinin merkezini oluşturmuştur. Atatürk'ün önderliğinde başlayan reformlar, eğitimden hukuka, kültürden sanata kadar geniş bir yelpazede hayata geçirilmiştir. Bu süreç, ülkenin uluslararası arenada daha etkin ve saygın bir konuma yükselmesini sağlamıştır. Ankara'nın başkent oluşunun yıldönümü sadece bir coğrafi değişimi değil, aynı zamanda bir ulusun yeniden doğuşunu ve modern bir devletin temellerinin atılmasını simgeler. Bu özel gün, Türkiye'nin geçmişine saygı duruşunda bulunmanın yanı sıra, geleceğe daha güçlü adımlarla ilerleme kararlılığının da bir ifadesidir.

27 Aralık 1919 Atatürk Ankara'ya gelir...

Milli Mücadele'nin merkezi olan Ankara, yeni Türkiye Cumhuriyeti'nin de başkenti olacaktı. Ve Mustafa Kemal Atatürk bunu şöyle anlatacaktı:

"Ben Ankara'yı coğrafya kitabından ziyade tarihten öğrendim ve cumhuriyet merkezi olarak öğrendim."





” Bu Ülke İçin Üretmemiz, Çalışmamız Gerekliyor...”

Türkiye'nin inşaat sektöründe parlayan yıldızlardan biri olan Gamador İnşaat'ın Yönetim Kurulu Ertan Üşenmez ile keyifli bir söyleşi gerçekleştirdik. Ertan Üşenmez, azim, tutku ve çalışkanlıkla dolu bir hayatın, başarıya giden yolda ne kadar önemli olduğunu gösteren bir isim. İş dünyasındaki başarılarıyla tanınan Üşenmez, Gamador İnşaat'ın nasıl büyüdüğünü, zorlukları nasıl aştıklarını ve gelecekteki hedeflerini bizimle paylaştı. İşte, başarı hikayesinin perde arkası...

Ben Ertan Üşenmez, 1974 yılında Aksaray'ın Taşpınar kasabasında doğdum. Evliyim ve çocuklarım var. İlkokulu Taşpınar kasabasında tamamladıktan sonra, ailemiz tarım ve hayvancılıkla uğraşıyordu. O dönemdeki koşullar, şu anki gibi kolay değildi. Benim en büyük ilgin hayvancılıktı, özellikle de koyunlar. Bu nedenle okula devam etmek istemedim. Babam ısrar etti ve "Koyunları ve kuzuları satalım" dedi, ancak ben okumak istemedim. Ben hayvancılık yapmak istedim, çünkü onları çok seviyordum. Bölgeimizde, karasal bir iklim hüküm sürüyordu; geceler soğuk, gündüzlerse çok sıcak olurdu. Bu dönemde, Türkiye'nin coğrafyasında karasal iklimin geceleri soğuk, kışları kar yağışlı ve soğuk, yazları ise kurak ve sıcak olduğu şeklinde öğretilirdi. İşte tam olarak bu şekildeydi. Uzun yıllar hayvancılıkla uğraştık ancak o dönemde çevremiz çöl gibiydi ve hayvanların doyduğu yoktu. Çobanlar, suyu 40 metre derinlerden çıkarırdı. Şimdi güneş enerjisi ve jeneratör gibi modern olanaklar varken, o zamanlar böyle bir lüks yoktu. Sabah saat beşte eşeklerle kalkar, saat 10'a kadar hayvanları sulardık. Bu bölgede ağaçlar neredeyse hiç yoktu, akarsu ve çeşme gibi su kaynakları da bulunmuyordu. Zorlu koşullarda büyüdük ve bir gün babam, "Burada yaşam şartları çok zor, karasal iklimdeyiz. Ankara'ya taşınalım." dedi. Koyunları sattık ve Ankara'ya taşındık. Bu köydeki yaşamın ardından farklı bir coğrafyada yaşamaya başladık.

“Hedefim 10 Bin Ağaç Dikmek...”

Şimdi ise o bölgeyi yeşertmeye çalışıyorum. Hedefim 10 bin ağaç dikmek. Şu ana kadar 2000 ağaç dikildi ve bu yıl 2500 ağaç daha dikmeyi planlıyoruz. Ayrıca bu ağaçların bakımı ve büyümesi için mücadele ediyoruz. Doğaya ve çevreye katkı sağlamaya çalışıyorum.

“Ankara'da...”

Ankara'ya geldiğimizde, 1988 yılının sonlarına yaklaşıyorduk, hatta 1989'a adım atıyorduk. Taşpınar kasabasından büyük bir şehre gelmiştik ve özgürlüğümüz sona ermişti. Bize, "Bir meslek sahibi olun" denildi ve çeşitli mesleklerde çalışmaya başladık. Ben suculuğa girdim, bir diğer kardeşim elektrikçi oldu, öteki kardeşim de camcılıkla ilgilendi. Ancak bu süreç beni oldukça sıkıyordu. Özgürlüğümü kaybetmişim; çobanlık yaparken davayla özgürce dolaşırdım; şehirde ise hiçbir şey bilmediğimizi bir yere gelirsiniz ve toplumun bir parçası olamazsınız. Eğitim eksikliği de cabasıydı.

“Kendi İşimi Yapmak İstedığimi Fark Ettim...”

Bu iki üç yıllık süreçte birçok farklı işte çalıştık; kaportacılık, suculuk, ayakkabıcılık gibi farklı meslekler denedik. Ancak hiçbirini beni tatmin etmedi. Kendi işimi yapmak istediğimi fark ettim. Sonunda kendime küçük yer açtım; Ulus İtfaiye Meydanı'nda mont ve elbise satmaya başladım. Bir süre sonra meslek öğrenmek amacıyla bir iş yerinde çalıştım. Tezgahtarlık yaptım,

daha sonra bu pozisyonu satış temsilciliğine dönüştürdüm ve kendi işimizde yoğunlaştık. 2000'li yıllara geldiğimizde, seyyar satıcılık yaparak işe başladım. Eldiven ve çorap gibi ürünleri, zabıtalardan kaçarak Ulus'ta ve Kızılay'da sattım.

“Tüm ürünlerimi satın aldılar...”

Bir hatıramı paylaşmak istiyorum: Bir gün seyyar satıcılık yaparken çantama ürünleri koydum ve sokağa çıktım. 1993 yılıydı sanırım, hava çok soğuktu. O zamanlar Başbakan Tansu Çiller'di. Kocatepe Camii yakınlarından geçerken, birden polisler önümü kesti. "Nereye gidiyorsun?" diye sordular. Ben, "Başbakanlık yazıyor, buradan geçiyorum." dedim. Polisler çantama bakmaya başladılar ve sanırım benim zor durumda olduğumu anladılar. Sırtımda çanta ve elimde eldiven vardı. Polisler, tüm ürünlerimi satın aldılar. O gün müthiş bir para kazandım ve çok mutlu oldum. Sonra bir araba almak istedim. O zamanlar Toros arabalar popülerdi ve bir Toros aldım. Paşabahçe satmaya başladım; bardak ve tabak işiyle uğraştım. Bu süre zarfında işlerimde başarıya ulaştım, en çok satış yapan ben oluyordum. Ancak bu işlerin beni artık tatmin etmediğini fark ettim. Korse ve kuşak satışıyla da zirveye çıkmıştım, ama bu iş de beni tatmin etmemeye başladı. Sonra bir gün aklıma halı satmak geldi. Küçük işler yapmaktan sıkılmıştım ve halı satışı yapmaya karar verdim. İlk başta bu işin kolay olmadığını söylediler ancak ben kararlıydım, bu işi denemek istedim ve başarılı oldum. Batıkent bölgesine gittik ve arabayla dolaşarak satış yapıyordum. Yanımda bir elemanım vardı ve bir mağaza satışı kadar iş yapabiliyordum. Ardından, Bellona mağazası açmaya karar verdim. Bellona mağazasında bir ortağım vardı, ancak iş yürümüyordu ve ortaklığı sonlandırdık. Memur gibi bir işte çalışmak da istemiyordum, ticaret yapmak istiyordum. Taşpınar Mağazaları'nı büyümeye karar verdim. Halı mağazalarımız zaten vardı ve mağazacılığı geliştirmeye başladık. 2002-2003 yıllarında Taşpınar Mağazaları'nı büyütme için showroamlar açmaya başladık.

“Beni Başarıya Ulaştıran Şey...”

Şimdi, hep markalı ürünler sattım. Hiç kimseye yalan söylemedim, dürüstlüğüme korumaya çalıştım ve bu yolda mahcup olmadım. İnsanlarla olan ilişkilerimde dürüstlük her zaman önceliğimdi. Satıcıların kötü mal sattığı, yalan söylediği veya müşterileri kandırmaya çalıştığı durumlara tanık oldum, ancak ben böyle bir yol seçmedim. Çünkü biz böyle şeyleri öğrenemedik. Çocuklar ailelerinden öğrendiği şeyleri yapar; biz, gençken babamızdan ve annemizden en çok dürüstlüğü öğrendik.

“Bizim ilkemiz hep dürüstlüktü...”

Annem bize, "Doğruyu söyle, oğlum. Doğru insanlar her zaman kazanır" derdi. Babam dürüst bir insandı, yalan söylemezdi. Bu nedenle, biz bu ilkeyi kendi örnek aldık ve dedik ki, "Bu adam doğru işler yapıyor." Annem de aynı şekildeydi. Haram işlerden kaçın, başkalarına zarar vermeyin, babamın bize öğrettiği birçok şeyi aklımızda tuttuk. Bu yolda ilerlerken, Allah da işlerimizi rast getirdi. Çünkü doğru insanlarla doğru iş yapar ve doğruluk yapan kişi zarar etmez. Biz hiçbir zaman yün ürünü naylon diye satmadık. Üç buçuk metre halıyı dört diye satmadık, üç buçuk metre alırsak üç buçuk diye sattık. İşlerimizde dürüstlüğümüzü koruduk ve büyük başarılar elde ettik. Mağazacılıkta başladığımızda, insanlar bizi eleştirdi, "Bu işler size göre değil" dediler. Ama biz kulak asmadık, çünkü çok büyük



Ertan Uşenmez
Gamador İnşaat
Yönetim Kurulu



işler başardık. Dürüstlük ve doğruluk, bizim en büyük gücümüzdü. Bu nedenle işlerimiz hep yolunda gitti ve başarıya ulaştık.

2002-2005 yıllarında şubeleşmeye başladık. Taşpınar Mağazaları, 2006 yılına kadar 35 mağazaya ulaştı. Bu dönemde Taşpınar Mağazacılık olarak, açılışını yapmıştık. Ayrıca, personel yetiştirme, insan kaynakları ve mağaza yönetimi gibi konularda da sorumluluk üstlenmiştik. Yenilikçi dekorasyonlar ve benzeri konuları da ben hallediyordum. Biz beş kardeşlik ve Taşpınar Mağazacılık olarak büyümeye devam ettik. Ankara'da sektörün lider firmalarından biri haline geldik, belki de Türkiye'de ilk üç içindeydik. İnsanlar bizi tercih ediyordu, çünkü elimizden geldiğince dürüst ve yenilikçi olmaya çalışıyorduk. Özellikle 20 ay elden taksit gibi ödeme kolaylıkları sunuyorduk ve inovasyona büyük önem veriyorduk. Bu yıllarda projelerimizi hızla sürdürdük ve inşaat sektörüne yönelmeye başladık.

"Gamador Serüveninin Başlangıcı..."

2016 yılında, kardeşim dediğim şimdiki ortağım Murat Karaarslan'la inşaat sektörüne girdik ve Gamador serüveni başladı. Artık mağazacılık beni tatmin etmiyordu, yeni bir iş yapmam gerekiyordu. Başarıya ulaştığım bir işi tekrarlamak yerine, sürekli yeni hedeflere odaklanmayı tercih ediyordum. Bence toplumumuzun en zayıf noktalarından biri, düşünce eksikliğidir. Ben bir işi yapmak istediğimde, karar verir ve uygulamaya başlarım. Karar verdiğim bir işi yapmaya niyetlendiğimde, Allah da işimi rast getirir. 2016 yılında, ortağım Murat Karaarslan henüz 25 yaşlarındayken, inşaat sektörüne girdik ve iddialı bir hedef koyduk: Ankara'nın en iyi inşaat firması olmak.

"Sektörde sağlam bir yer edindik..."

İlk başlarda bazı şüpheler olsa da ben bu işi başarabileceğimize inanıyordum. Yenilikçi ve vizyon sahibi olduğumuza inanıyordum ve sonunda başardık. Gamador İnşaat olarak bir dizi projeye imza attık ve büyüdük. Gamador Kuru Evleri, Gamador Bulvar, Gamador Aura, Gamador Meydan, Gamador Bravo, Gamador Galya ve diğer projelerimizle Türkiye'nin inşaat sektöründe kendimize sağlam bir yer edindik.

"Verdiğimiz sözleri tuttuk..."

Şimdi ise İstanbul'da Kozyatağı'nda bir yerimiz var ve kat karşılığı sözleşmelerle yeni projelere odaklanıyoruz. Gamador İnşaat olarak Ankara'da iyi bir noktada olduğumuza inanıyoruz. Projelerimizin hızlı satışı, hızlı yapımı ve verdiğimiz sözleri tutma konusundaki başarımızla tanınıyoruz. Müşterilerimizin memnuniyeti bizim için çok önemli ve bu memnuniyet oranı

%100'ün altına düştüğünde, bunun bir sorun olduğunu düşünüyoruz. Özellikle ilk adımlarımızda birçok başarıya imza attık. Örneğin, sadece 2 ay içinde 97 daire sattık ve hızla büyüdük. Hedeflerimizi büyüttük ve Ovacık gibi bölgeleri keşfettik. Ovacık'ta büyük bir mağaza açmayı hayal ettim. Bölge, sitelerde yaşamak isteyen bir muhafazakâr kesime hitap ediyordu ve biz orada faizsiz elden taksitlerle ürün satma fikriyle başarıya ulaştık.

"Afrika'ya uzanan eller..."

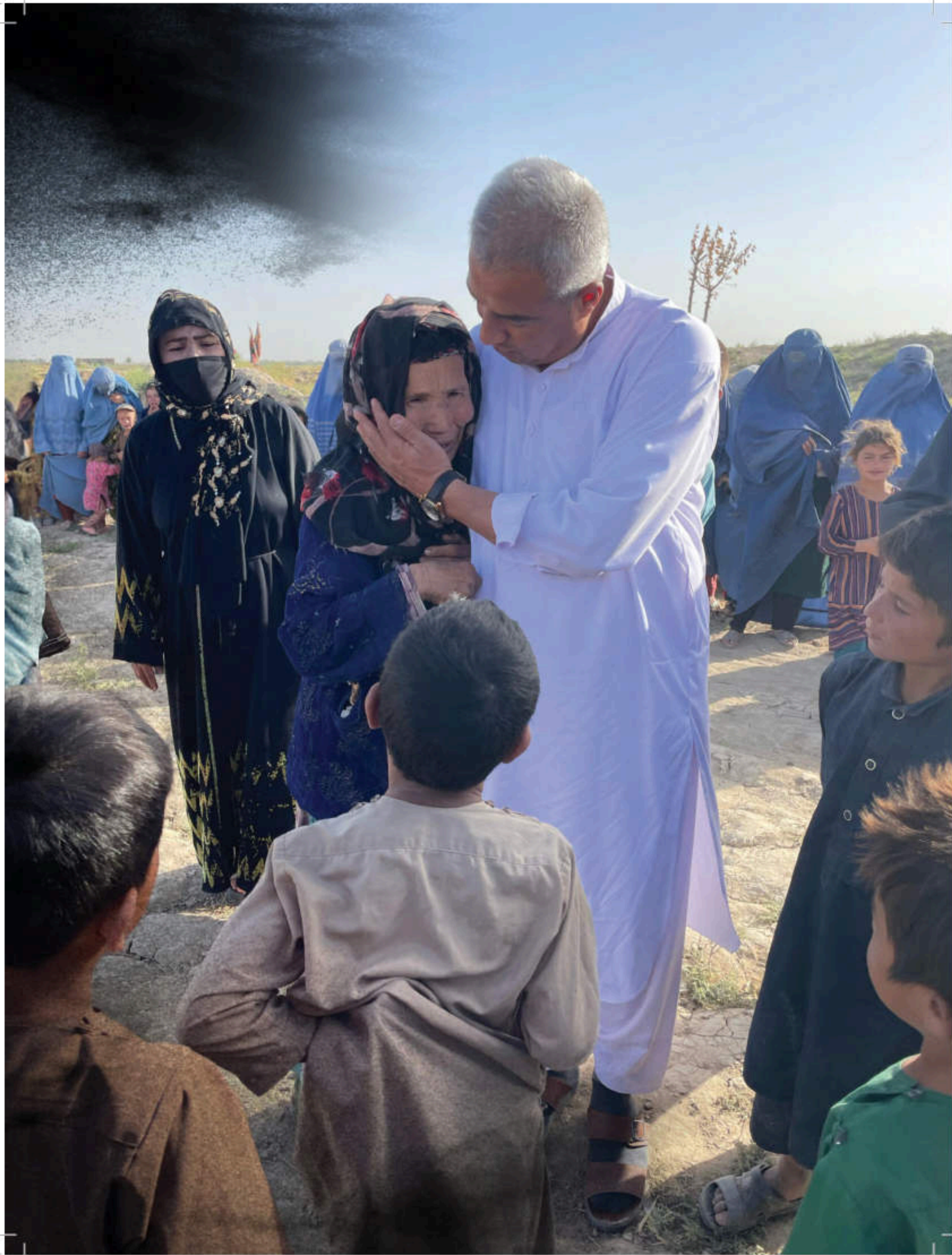
Afrika'daki insanlar merak konusu benim için. Bir gün oraya gitmeye karar verdim ve ailemden birkaç kişiyi de yanıma aldım, bu Afrika maceramızı başlattık. Safarilere gitmedik, tamamen fakir aileleri, insanları ve yaşamı görmek amacımızdı. Afrika'ya gittik, Niger'den Mali'ye, Gine'den Senegal'e kadar dolaştık. Oradaki hayatı deneyimledik, kuyular araştırdık, kurbanlar kestik, yardım paketleri dağıttık, iftarlar düzenledik. Bu yardımlar yapmanın ve iyilik yapmanın beni mutlu ettiğini keşfettim. Afrika, gerçekten dünyanın en fakir yerlerinden biri. Teknoloji gelişti ama bu ülkenin fakir bölgeleri hala yardıma muhtaç. Türkiye ekonomisi son 20 yılda büyük bir gelişme kaydetti. Bu nedenle yardımları götürdük; tırlarla yardımları ulaştırdık. Ramazan ayında dağıttığımız yardım paketleriyle fakir ailelere yardımcı olduk. Afrika'nın yanı sıra Filistin, Suriye ve Afganistan gibi bölgelere de yardım götürdüm. Şimdi de odak noktam köyümde 10 bin ağaç dikmek. İlk etapta 2 bin ağaç diktim. Ağaçların büyümesini izliyorum; köyümüz kurak bir iklime sahip olduğu için suya dayanıklı ağaçların hangi türler olduğunu bulmaya çalıştım. Sonrasında her ağacın altına koyun yünü sererek suyu tutabileceğini öğrendik. Bu sayede hedefime biraz daha yaklaştım.

SON SÖZ

"Üretmemiz Gerekliyor..."

Ülkeye katma değer sağlayacak ürünler üretmemiz gerekiyor. Atatürk'ü sevmek, ülkeye hizmet etmekle eş anlamlıdır. Ülkemize neler sağlayabileceğimizi düşünmeliyiz. Eleştirmek yerine yaparak ilerlemeliyiz. Bilmek yeterli değil, yapmak gerekiyor. Gençlerin düşünmek yerine üretmeyi düşünmeleri gerekiyor. Ülkemize, topluma faydalı olmamız gerektiğini düşünüyorum. Bizim görevimiz üretmek, çalışmak ve eleştirmek yerine uygulamak olmalı. Bedava bir hayat yok, çalışarak üretmeliyiz. Bu ülkeyi daha iyi bir yere getirmek için mücadele etmeliyiz. Atatürk'ü seviyorum demek yetmez onun gibi, ülkeye hizmet eden insanlar olmalıyız."







GAMADOR KORU EVLERİ

GAMADOR BULVAR

GAMADOR AURA

**GAMADOR
MECİDİYE**



Gamador

İNŞAAT

Geleceğiniz için, **Güvenle**

**GAMADOR
BRAVO**

GAMADOR MEYDAN

**GAMADOR
ALİBEY SUITES**



”

Yatırımda Güvenli Liman: Gayrimenkul

Gamador İnşaat Satış ve Pazarlama Direktörü Yönetim Kurulu Üyesi Caner Güler, gayrimenkulün hâlâ en güvenli yatırım aracı olduğunu belirtti.

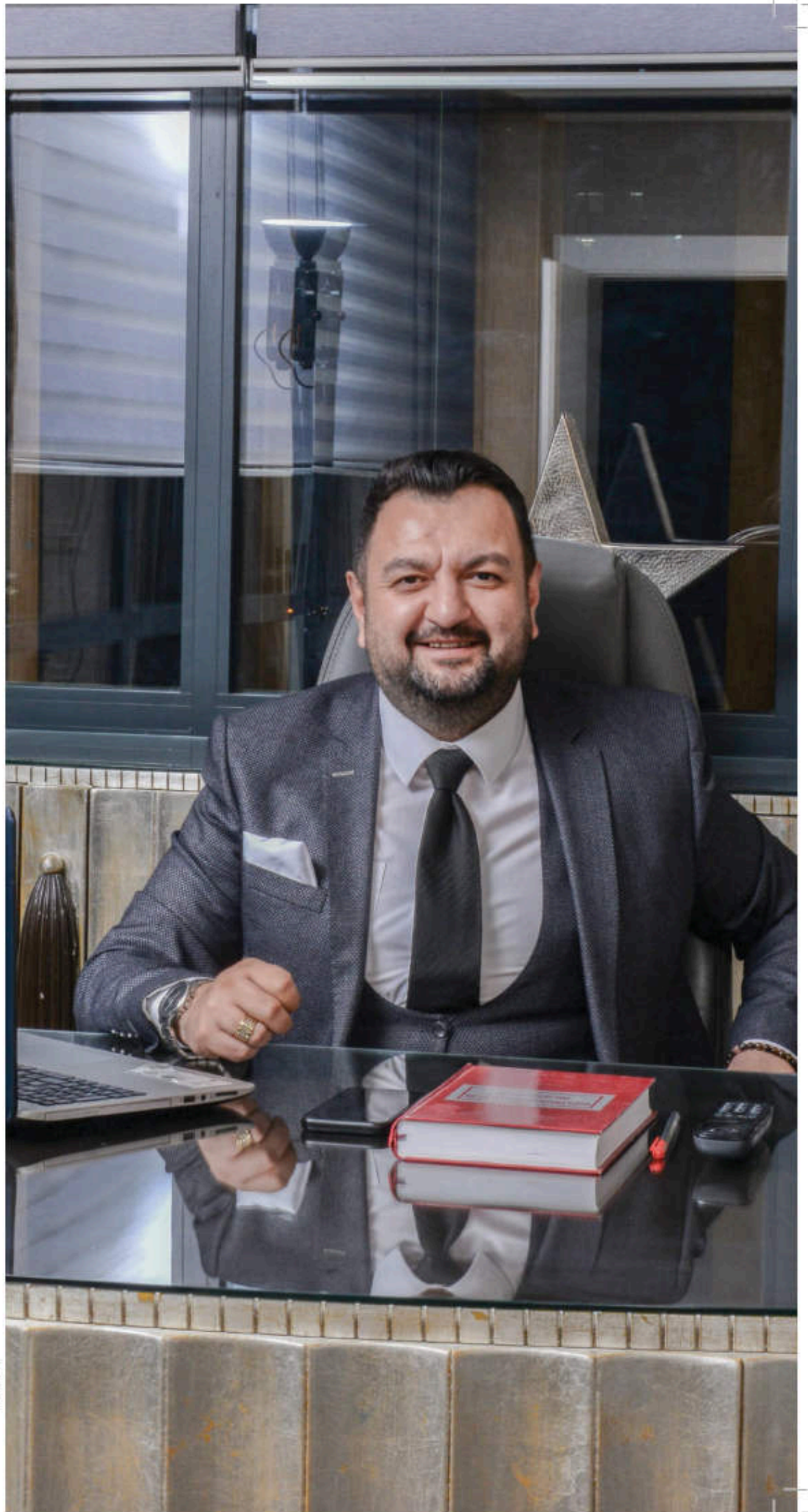
Yüksek enflasyon dönemlerinde dahi, özellikle konut başta olmak üzere gayrimenkul yatırımları, birçok yatırımcı için güvenli liman olmayı sürdürüyor.

Mevcut ekonomik ortamda, yüksek enflasyonun etkisiyle birçok yatırım aracının getirisi belirsizleşirken, gayrimenkulün koruyucu özelliği öne çıkıyor. Dövizin ve diğer finansal araçların volatilitesine karşın, gayrimenkul, tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de somut bir değer ifade ediyor.

Son dönemlerde yaşanan arz-talep dengesizliği, bu denklemin gayrimenkul lehine nasıl değiştiğini gösteriyor. Yüksek inşaat maliyetleri, inşaat sektöründeki arzları düşürse de talep tarafı güçlü kalmaya devam ediyor. Bu durum, konut fiyatlarının daha da artmasına yol açtığı gibi, yatırım için gayrimenkulü cazip kılan bir başka faktör haline de geliyor.

Ancak bu dönemde, sadece ekonomik faktörler değil, doğal afetler de gayrimenkul piyasasında etkili oluyor. Türkiye’nin jeolojik konumu gereği deprem riski altında olması, konut ihtiyacını ve bu ihtiyaca yönelik talebi artırıyor. Son yaşanan büyük deprem, 11 ilde ciddi zararlara yol açarak, yeni ve güvenli konut ihtiyacını ön plana çıkardı. Bu, özellikle deprem yönetmeliğine uygun, sağlam ve modern konutların değerinin daha da artmasına neden oluyor.

Sonuç olarak, hem ekonomik hem de coğrafi sebeplerle gayrimenkul, Türkiye’de yatırımda güvenli bir liman olma özelliğini koruyor. Bu dönemde, hem yaşam kalitesini yükseltmek hem de uzun vadede kazançlı bir yatırım yapmak isteyenler için gayrimenkul, en mantıklı seçeneklerden biri olarak öne çıkıyor.



Caner Güler
Gamador İnşaat
Satış ve Pazarlama Direktörü

”

Yüksek Enflasyonda Yükselen Değer Gayrimenkul

Enflasyon, alım gücünün azalması, paranın satın alma kapasitesinin düşmesi ve mal veya hizmet fiyatlarının genel bir artış göstermesi anlamına gelir. Yüksek enflasyon dönemlerinde yatırımcılar, değerini koruyabilecek ve aynı zamanda reel getiri sağlayabilecek yatırım araçlarına yönelir. İşte bu noktada, gayrimenkul, yatırımcıların gözdesi haline gelir.

Enflasyon dönemlerinde gayrimenkul yatırımlarının önemini 4 maddede açıklayacak olursak;

Değerini Koruma: Enflasyonun eritici etkisinden korunmak için somut varlıklara yatırım yapmak, genellikle en mantıklı stratejilerden biri olarak kabul edilir. Gayrimenkul, fiziksel bir varlık olması sebebiyle, yüksek enflasyon dönemlerinde değerini koruma kapasitesine sahiptir.

Reel Getiri: Arzın sınırlı olması ve talebin sürekli olarak artmasının bir sonucu olarak gayrimenkul fiyatları, enflasyon oranının üzerinde artış gösterebilir. Bu durum, yatırımcıya enflasyonun üzerinde reel getiri sağlama potansiyeline sahiptir.

Uzun Vadeli Güvence: Gayrimenkul yatırımları, uzun vadeli bir perspektifte değerlendirildiğinde, ekonomik dalgalanmalara karşı bir tampon görevi görür. Özellikle konut yatırımları, hem kira getirisi hem de değer artışı potansiyeli ile dikkat çeker. Gayrimenkul yatırımları kısa sürede nakde çevrilmeyebilir. Ancak bu, yatırımın uzun vadeli bir perspektifle değerlendirildiği durumlar için avantajlı olabilir. Yüksek enflasyon dönemlerinde, kısa vadeli dalgalanmalardan etkilenmeden değerini koruyan bir yatırım aracı olması, gayrimenkulü cazip kılmaktadır.

Diversifikasyon: Yatırımcıların port-

föylerini çeşitlendirmesi, riski azaltmanın temel stratejilerinden biridir. Gayrimenkul, özellikle yüksek enflasyon dönemlerinde, yatırımcıların portföylerini dengede tutmalarına yardımcı olur.

Enflasyon dönemlerinde gayrimenkul yatırımı, hem değerini koruma hem de reel getiri sağlama potansiyeli ile yatırımcılar için en önemli yatırım aracıdır. Ekonomik belirsizliklerin ve dalgalanmaların yaşandığı dönemlerde, gayrimenkul, yatırımcılara güvence sunan bir liman görevi görür.

Yatırımcılara Önerim “Türk lirası ile faizsiz borçlanarak gayrimenkul yatırımı”

Enflasyonun olduğu dönemlerde borçların reel değeri zamanla düşer. Yani, borcunuzun alım gücü zaman içinde azalır. Bu durum, borçlanıldığı tarihte alınan gayrimenkulün değeri yüksek enflasyon nedeniyle artarken, borcun reel değerinin azalmasını sağlar. Bu, yatırımcılar için büyük bir avantajdır. Yüksek enflasyon dönemlerinde genellikle gayrimenkul fiyatları da artış gösterir. Yani, gayrimenkul yatırımları genellikle enflasyondan korunma sağlar. Borçlanarak yapılan yatırım sayesinde, daha yüksek miktarda gayrimenkul alınıp bu değer artışından daha fazla yararlanılabilir.

Faizsiz borçlanma, özellikle yüksek faiz oranlarının olduğu dönemlerde yatırımcılara büyük bir avantaj sağlar. Faiz ödememek, toplam borç maliyetini düşürür.

Ankara'nın en çok tercih edilen proje geliştiricisi olurken, yılların bize kazandırdığı deneyim ve tecrübe ile bankasız, faizsiz, kefişsiz gayrimenkul yatırımlarının her zaman en çok kazandıran yatırım aracı olduğunu defalarca tecrübe ettik.

İşte bu nedenle yatırımcılara önerim “Türk lirası ile faizsiz borçlanarak gayrimenkul yatırımı” yapmalarıdır.

Caner Güler

Gamador İnşaat

Satış ve Pazarlama Direktörü



Sizler, fedakarlığınızla, sabrınızla ve özverinizle her zaman yanımızdasınız. Eğitim aşkınızla geleceğe yön veriyor, yeni ufuklar açıyorsunuz. 24 Kasım Öğretmenler Günü vesilesiyle sizlere olan sonsuz teşekkürlerimizi sunar, gösterdiğiniz çaba ve emek için minnettar olduğumuzu bilmenizi isteriz.

“Öğretmen bir kandile benzer, kendini tüketerek başkalarına ışık verir.” Başöğretmen M. Kemal Atatürk



Tıp Tarihinin Kara Lekesi Thalidomide Faciası'nı

Duymayan Kaldı Mı?

Öncelikle Thalidomide'ye yakından bakalım...

1950'ler ve 1960'ların başında meydana gelen bir ilaç felaketi olarak bilinen Thalidomide, uyku problemlerini ve hamilelikte görülen sabah bulantılarını hafifletmek amacıyla piyasaya sürülmüş bir ilaçtı. Ancak, hamile kadınlar tarafından kullanıldığında fetüs gelişiminde ciddi kusurlara neden oldu. İlaç, özellikle bebeklerin doğmasını engelleyen veya ciddi fiziksel kusurlara yol açan doğumsal malformasyonlara yol açtı. Bu olay, dünya genelinde binlerce bebekte kalıcı sakatlıkların ortaya çıkmasına ve ölümlere neden oldu. Thalidomide faciası, ilaç güvenliği ve regülasyonunun önemini vurgulayan bir dönüm noktası oldu ve ilaçların hamilelik sırasında potansiyel etkilerini değerlendirmek için daha sıkı testlerin gerekliliğini gösterdi.

Doğumlar Gerçekleştikçe Felaket Fark Edildi
Sadece 1.5 yıl sonra, yani 1959'da, Thalidomide kullanan kadınların çocuklarının bazılarının doğumda sorunlar yaşadığı fark edildi. Ancak o dönemde Thalidomide'nin hamilelik sırasında belirli günlerde alınmasının spesifik sorunlara yol açtığı bilinmiyordu. Örneğin, ilacın gebeliğin 20. gününde alınması durumunda beyin hasarı, 21. gününde göz hasarı, 22. gününde kulak ve yüz hasarı, 24. gününde kolların oluşmaması gibi etkileri ortaya çıkıyordu. 25 ila 28. günler arasında alınması halinde ise bacaklar oluşmuyordu. Bu bebeklerde ayrıca periferik nöropati gibi çevresel sinir sistemi hasarları da görülüyordu. Bu nedenle bebekler bazen eksik veya fazla parmaklarla, bazen felçli olarak, anüs olmadan veya hayati organ hasarlarıyla doğabiliyordu. Bu bebeklerin birçoğu doğumdan kısa süre sonra hayatlarını kaybediyordu.

Doktorlar, bu sorunları hızla fark ettiler ve ilacın neden olduğu sorunları raporlamaya başladılar. İlaç firması başlangıçta bu şikayetleri göz ardı etti ve ilacı geri çekmek istemedi. Ancak zamanla sorunlu doğum vakalarının sayısı arttıkça, 1961'de ilacın piyasadan çekilmesi kaçınılmaz hale geldi.

Ancak Thalidomide, özellikle Avrupa, Asya ve

Japonya gibi bölgelere yayılmıştı ve aniden piyasadan çekilmesi zor bir süreçti. Bir ülkenin ilacı yasaklaması diğer ülkelerdeki kullanımı engellemeyebiliyor, hatta yasa dışı ilaç transferleri yaşanabiliyordu. Bu nedenle ilaç, tüm tehlikelerine rağmen bir süre daha piyasada kalmaya devam etti. Bu süre zarfında dünya genelinde yaklaşık 2.000 çocuk ilacın etkileri nedeniyle hayatını kaybetti ve 10-15 bin çocuk da ciddi gelişim sorunlarıyla mücadele etmek zorunda kaldı.

Peki nasıl oldu da bu ilaç Türkiye'de yasaklandı?

Çeşitli kaynaklarda Türkiye'nin Thalidomide faciasından etkilenmeyen tek ülke olduğuna dair yanıltıcı bilgiler bulunmaktadır. Gerçekte Thalidomide, yaklaşık 50 ülkeyi etkiledi. Bu da demek oluyor ki, Dünya'daki pek çok ülkede hiçbir vaka görülmedi veya ilaç yeterince yaygınlaşmadığı için etkilenmedi.

Türkiye, ekonomik nedenlerle yeni çıkan ilaçları genellikle diğer ülkelere kıyasla daha sonra takip ediyordu. Bu nedenle Thalidomide gibi bir ilaç, Türkiye'ye hemen ulaşmadı. Ancak ilaç ülkeye geldiğinde, o dönemin Sağlık Bakanlığı, Prof. Dr. Aygün ve Prof. Dr. Kaymakçalan'dan aldığı bilgiler doğrultusunda ilaca ruhsat vermedi.

"Türkiye Size Minnettar"

Türkiye'nin bu felaketi atlatma sürecinde, aslen veteriner hekim olan ve özellikle bakteriyoloji alanında uzmanlaşmış olan Ordinaryus Prof. Dr. Süreyya Tahsin Aygün ve Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Farmakoloji Kürsüsü Başkanı Prof. Dr. Şükrü Kaymakçalan'ın büyük katkıları olmuştur.

Ordinaryus Profesör Aygün, Thalidomide'nin birkaç tabletini kullanarak yaptığı deneylerde, tavuk embriyolarında gelişim sorunları gözlemlemişti. Bu deney sonuçlarından ilham alarak, Türkiye'de hiç kimsenin Thalidomide faciasından etkilenmemesi için uyarılar yapmıştır. Bu çabalar sayesinde, Thalidomide'nin Türkiye'ye gelmesi ve kullanılması engellenmiştir.



” Yeni Arabuluculuk Yasası Problemleri Çözer Mi?

Çok değil 2-3 yıl kadar önce ev sahibi ve kiracı arasında, iki tarafta genelde sözleşme şartları gereği, tefütfe oranına bağlı kalır, hatta çoğu ev sahibi daha az kira artışı uygular, kiracıyı mağdur etmemeye özen gösterirdi! Hatta bazı kiracılar ev sahipleriyle neredeyse, yıllarca süren ilişkilerinden ötürü aile gibi olmuş, kiracı memnun, kiralayan memnun neredeyse süt liman bir hava vardı. Geçmiş Cumhuriyet tarihine baktığımızda sadece 1960'lı yıllarda ve Turgut Özal dönemindeki yüksek enflasyondan kaynaklı, kiracı ev sahibi anlaşmazlıkları kısa bir dönem yaşanmış ama bu kadar konuşulup gündemi meşgul etmemişti. Ve geldiğimiz nokta ortada. Bu sorunsala atılacak tek başlık "böyle bir şey ne görüldü ne duyuldu" olurdu. Sonucu ölüm ve yaralanmayla sonuçlanan ev sahibi, kiracı olayları ciddi anlamda artmış durumda. Hemen hemen her gün yeni bir kiracı, ev sahibi çatışması haberi okuyoruz mecralarda. Gel gelelim 1 Temmuz 2024'e kadar uzatılan, devletin belirlediği maximum %25'lik kira zam oranı da, taraflar arası uzlaşmayı sağlayacak gibi gözüküyor. Taraflar arası çözüm odaklı bir yöntem gibi düşünülen yeni bir kanun gündeme geldi. 1 Eylül 2023 itibari ile yürürlüğe girecek "Zorunlu Arabuluculuk" bu yasada arabuluculuk hizmetine başvurmadan taraflar birbirlerine dava açamayacak, bu anlamda daha az masrafla, mahkemelerde yoğunluk yaratmadan ve 2-3 hafta gibi kısa bir süre de daha barışçıl bir yöntemle uzlaşmaya gidebilmesi ön görülüyor.

Peki, bu "sosyal devlet" politikaları yeterli mi, çözüm odaklı mı? Yoksa her yerinden patlamış bir boruyu yama yapmaktan başka bir şey değil mi? Kiracının en önemli sorunu, kira fiyatlarındaki artışa paralel, ekonomik bir gelirin oluşmaması kiracı tarafından bakıldığında ciddi bir mağduriyet oluşturuyor. Şu an taşınmaz mülklerde oturan eski kiracıların 2-3 bin liraya oturduğunu ve tahliyesi durumunda, aynı muhitte 13-15 bin TL'nin altında kiralık ev bulabilmesi mümkün değil. Malum ülkemizde azımsanmayacak kadar Arap kökenli ve diğer ülke vatandaşları da var. Ve çoğunun kendi gelirleri dolar, Euro bazında olduğundan 15-20 hatta 30 bin bandındanki kiralık mülkleri zorlanmadan tutabiliyorlar. Bu da Türkiye'deki enflasyona göre yaşamını idame ettiren ve Türk lirası kazanan, Türk vatandaşının işini zorlaştırıyor. Aynı binada ya da sitede 3.000-4.000 TL'ye oturan da var, 20.000-25.000 TL 'ye oturan da var. Türkiye'de yaşayan Türk vatandaşı sayısı, resmi kayıtlarda neredeyse 85 milyon, düzenli ve düzensiz

mülteci ve göçmenlerle birlikte 100 milyon civarı bir nüfusun olduğu ülkede, 65 milyona yakın insanın hanesine, 2023 temmuz ayı itibari ile 40 bin TL'nin altında bir gelir giriyor. Haliyle kiracılar birikim vs. gibi geleceğe yönelik planlar yapamadan, maalesef ki günlük yaşama ayak uydurarak hayatlarına devam ediyorlar.

TÜİK verilerine göre Türkiye'de bulunan 23 milyon hanenin 13.2 milyonu kendi sahip olduğu evde oturuyor. 6 Milyon hane ise yaşadığı konut için kira ödüyor. Son 15 yılda oturduğu ev için kira ödeyen hanelerin oranı %18'lerden %26'lara yükselmiş. Bu oranın daha yüksek olduğunu düşünenlerdenim. Yani her geçen yıl ev fiyatlarının, Türkiye'deki maliyet enflasyonundan kaynaklı fiyatları artarken, gelirine göre ev sahibi olma şansı azalan insanların sayısı da artıyor...

Bir de ev sahipleri tarafından bakalım

Tek mülkünden kira getirisi ile başka bir yerden geliri olmayan ev sahipleri de var, birkaç tane evi, dükkânı ya da onlarca evi olup bu mülkler üzerinden kira getirisi olan ev sahipleri de var. Tablo o kadar karışık ki devlet yetkilileri bile daire sayına göre artış yapabilirsin diye bir kanun çıkarsa o zaman da ciddi başka problemler çıkacak.

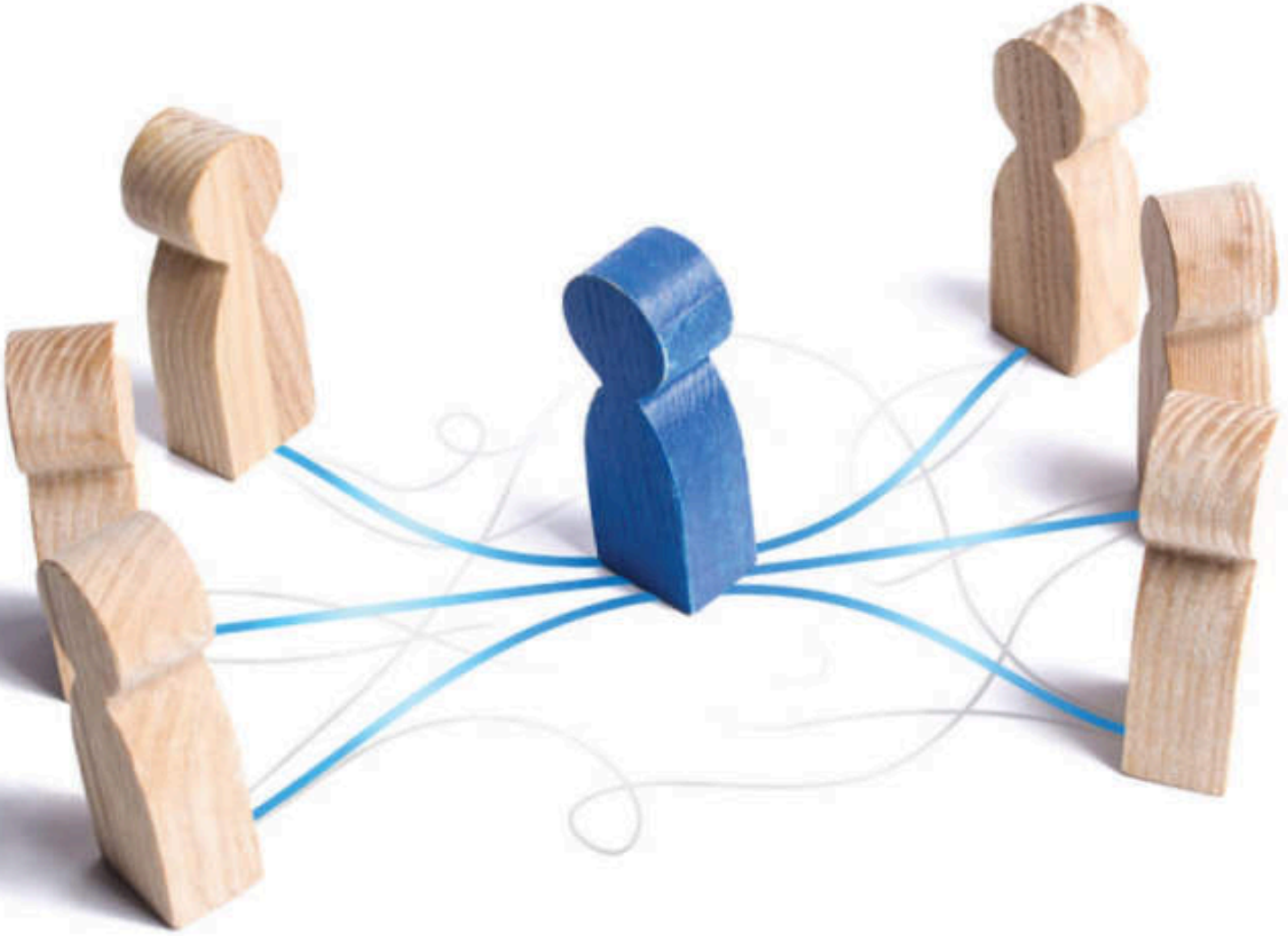
Özellikle sıfır mülkünü kiraya verenlerden yola çıkalım, kira amortismanı neredeyse 25-30 yıla dayandı bu negatif anlamda inanılmaz bir süre.

Yani daha net bir istatistik verelim; Kira çarpanı 60 ay ve altı konutlar çok ucuz. 60-120 ay arasındaki konutlar ucuzdur. 120 ile 180 ay arasındaki konutlar normaldir, 180 ay ile 240 ay arası pahalıdır. 240 ay ve üzeri çok pahalıdır. 5.000.000 TL civarına bir ev alan bir yatırımcı, evini 10 -15 yılda yatırımına bana %100 yüz kazandırsın derse, mülkün kirası en az 30 - 35 bin olması gerekiyor. Ve bu süre zarfında bir fiil dairenin aralıksız boş kalmaması da önemli. Yeni konut sayısında artış hızının yavaş olması, alternatif ev sayısının olmaması da, kiraya çıkan ailenin ya da bireysel şahısların mağduriyetini artırıyor.

Yaşadığımız ülke de, maliyet enflasyonu ve siyaset enflasyonu var, bu da yepyeni politikalara geçilmediği sürece böyle devam edeceği gözüküyor...

Sadece kiracıların değil, mülk sahiplerinin de yaşadığı bu sancılı sürecin, umarız ki önümüzdeki yıllarda, ekonominin düzeldiği ve sosyal adaletin hakkaniyetli bir şekilde olduğu dönemde, düzeldiğini görürüz.

Taner Görmüş
Gamador İnşaat
Satış Yöneticisi





Ayakları Yere Basmayan Festival

Teknofest Ankara'daydı!

Cumhuriyet'in 100. yılında ilk kez başkentte düzenlenen ve vatandaşların yoğun ilgi gösterdiği dünyanın en büyük uzay, havacılık ve teknoloji festivali TEKNOFEST'in bu sene durağı Ankara oldu.

Cumhuriyet'in 100. yılında başkentte düzenlenen TEKNOFEST, 30 Ağustos-3 Eylül tarihleri arasında Etimesgut Havaalanı'nda gerçekleşti. Festival, Türkiye Teknoloji Takımı Vakfı (T3) ve Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı tarafından düzenlendi. Festivalde, birçok aktivite, yarışmalar ve sanatçılar yer aldı.

TEKNOFEST Girişim Yarışması kapsamında da toplam 7 milyon liradan fazla, Deneyap Kart Robolig Yarışması kapsamında ise toplam 270 bin lira ödül verildi. "Tarım Teknolojileri", "Ulaşım ve Mobilité Teknolojileri", "Haberleşme ve İletişim Teknolojileri", "Uzay, Havacılık ve Savunma Teknolojileri", "Eğitim Teknolojileri" ve "Afet Yönetimi Teknolojileri" yarışmaları da etkinlikler arasında yer aldı. Girişimcilik alanında ilk kez düzenlenen yarışmalarda en iyi girişimlere ödülleri Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan tarafından verildi. Ödül törenine, Erdoğan'ın eşi Emine Erdoğan, TBMM Başkanı Numan Kurtulmuş, Cumhurbaşkanı Yardımcısı Cevdet Yılmaz, Sanayi ve Teknoloji Bakanı Mehmet Fatih Kacır, Ulaştırma ve Altyapı Bakanı Abdulkadir Uraloğlu, Tarım ve Orman Bakanı İbrahim Yumaklı, Gençlik ve Spor Bakanı Osman Aşkın Bak, Cumhurbaşkanlığı Savunma Sanayii Başkanı Haluk Görgün, T3 Vakfı Mütevelli Heyeti Başkanı Selçuk Bayraktar katıldı. Etkinlikler yoğun ilgi gördü. Tam bağımsız bir Türkiye için "Milli Teknoloji Hamlesi" vizyonu ile milyonları kucaklayıp bir araya getiren TEKNOFEST Ankara, coşkuyu ve heyecanı yine göklere taşıdı. TEKNOFEST Ankara'da, Türk Yıldızları, SOLOTÜRK, HÜRKUŞ, GÖKBAY, AKSUNGUR, Bayraktar TB2, Jandarma Çelik Kanatlar, Akıncı, ATAK Helikopteri ve ANKA gibi gösteriler gerçekleşti. Ayrıca, tanıtım ve etkinlik standları da yer aldı ve ziyaretçiler farklı etkinliklere katıldılar.

TEKNOFEST

AEROSPACE AND TECHNOLOGY FESTIVAL

ANKARA



”

Turist Rehberliğiyle Türkiye'nin Güzelliklerini Keşfetmek ve Tanıtmak: Doğancan Erkoç'un Gözüyle

Ülkemizin benzersiz doğal ve tarihi zenginlikleri, turist rehberleri sayesinde her yıl milyonlarca ziyaretçiye sunuluyor. Bu rehberler, insanlara sadece mekanları değil, aynı zamanda onların hikayelerini ve kültürel değerlerini de anlatarak unutulmaz deneyimler yaşıyor. Turist Rehberi Doğancan Erkoç da bu tutkulu mesleği icra edenlerden. Erkoç'la bu özel mesleği, Türkiye'nin güzelliklerini tanıtmaya sürecini ve turizmin önemini konuştuk. Keyifli okumalar...

Turist Rehberi Doğancan Erkoç'u tanıyalım...

Turist Rehberleri Odası'na bağlı, Rusça bir turist rehberiyim. Ve 7 yıldır bu mesleği icra ediyorum. Adnan Menderes Üniversitesi mezunuyum. İnsanlarla iletişim kurmayı, sohbet etmeyi ve paylaşmayı seviyorum. Bu nedenle bu mesleği seçtim.

Mesleğim sayesinde doğal güzellikleri tanıtarak, tarihi bilgileri paylaşarak ve insanlara unutulmaz deneyimler sunarak mutluluğa katkıda bulunuyorum. Turistlerle iç içe olmak, onların farklı hikayelerini ve bakış açılarını keşfetmek beni motive ediyor. Tabii ki, bazen yoğunluk ve zorluklar da olabiliyor, ancak genel olarak mesleğimin güzellikleri bu zorlukların önüne geçiyor.

Turist rehberliği, insanların mutluluğunu doğrudan etkileyen bir iş. Tatil için gelen insanlar zaten mutlu olmak istiyorlar ve ben de onların bu isteğine destek oluyorum. Üstelik ülkemizin zengin doğal ve tarihi güzelliklerini tanıtarak, onlara bilgi ve deneyim katıyorum. Türkiye'de turist rehberliği giderek daha çok tercih edilen bir meslek haline geliyor. Üniversiteler bu alanda bölümler açıyor ve turist sayısı arttıkça bu alana olan ihtiyaç da artıyor.

Elbette her meslekte olduğu gibi, turist rehberliğinin de zorlukları var. Büyük grupları yönetmek, beklenmedik durumlarla başa çıkmak ve her türlü kişilikle iletişim kurmak gerekebiliyor. Ancak bu zorlukların üstesinden gelmek, her gün farklı insanlarla etkileşimde bulunmak ve yeni hikayeler keşfetmek benim için paha biçilmez bir deneyim.

"Bu sadece bir iş değil..."

Genel olarak, turist rehberliği sadece bir iş değil, aynı zamanda insanların hayatlarına dokunan, onlara unutulmaz anılar yaşatan bir meslek. Her gün farklı bir macera, farklı bir öğrenme ve paylaşma fırsatı sunuyor. Mesleğimin geleceği parlak görünüyor, çünkü gezen insan sayısı arttıkça daha fazla profesyonel turist rehberine ihtiyaç duyulacak.

"Kendinizi mesleğe hazırlarken..."

Kendinizi bu mesleğe hazırlarken, öncelikle kişisel gelişime odaklanmanız önemli. İletişim becerilerinizi güçlendirmeli, kendinize güvenmelisiniz. Mesleğin gerektirdiği becerilere sahip olup olmadığınızı değerlendirmelisin. İşte bu aşamada kendinize sormanız gereken bazı sorular var: "Bu mesleği yapabilir miyim?" "İnsanlarla iletişim kurma yeteneğim nasıl?" "Tarihe, kültüre ilgim var mı?" "Bilgi paylaşmayı seviyor muyum?" ... Ekonomik açıdan da göz önünde bulundurmanız gereken bazı faktörler var. Doğal afetler gibi beklenmedik durumlar turizmi etkileyebilir. Ekonomik istikrar varsa ve turizm hareketliliği sürüyorsa, meslekten memnuniyet ve istihdam olumlu yönde etkilenecektir.

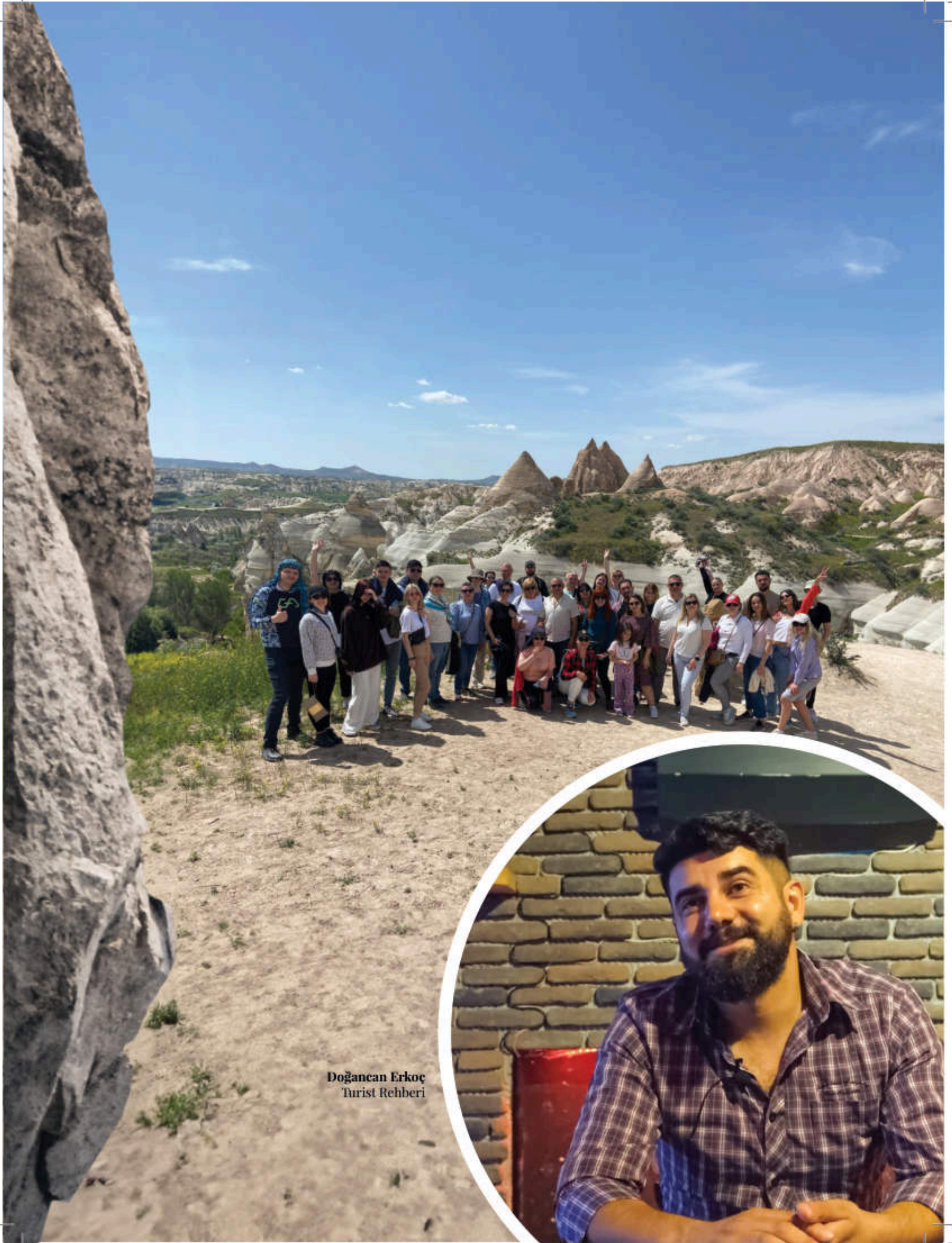
"Dil bilmeyen rehber düşünülemez..."

Unutmayın ki dil bilmek de bu meslekte önemli bir unsurdur. Dil bilmeyen bir turist rehberi düşünülemez bile. Son dönemlerde Türkiye'de gündeme gelen Türkçe rehber konusuna da değinmek istiyorum. Yinelemek gerekirse dil bilmeyen bir rehber olamaz. Ben ve 12 bin meslektaşım aynı görüşteyiz. Ben Rusça rehberlik yapıyorum ve ülkemize gelen turistlere dilim sayesinde rahatlıkla anlatım yapılabiliyorum. Bu, ülkemizin yurt dışında tanınması ve doğal olarak turizm sektörüne büyük katkı sağlıyor.

"Ülkemizin sayısız doğal ve tarihi güzelliği var..."

Ülkemizde birçok güzel yer bulunmaktadır. Kışın Kapadokya'da veya Kayseri'deki Erciyes'te kayak yapabilir, ardından ilk gün içinde Kapadokya'nın Peri Bacaları'nı görebilirsiniz. Sonrasında İstanbul'a uçarak muhteşem yerleri ziyaret edebilirsiniz. Eğer vaktiniz varsa Karadeniz'e de gidebilir, bu bölgenin güzelliklerini keşfedebilirsiniz. Yaz aylarında sahil bölgelerimiz, Ege ve Akdeniz kıyıları harika yerler sunar. Türkiye'nin her mevsimde farklı güzellikleri vardır. Ayrıca Göbekli Tepe gibi tarihi öneme sahip bir yer de ülkemizde bulunmaktadır. İç Anadolu'nun zenginlikleri, Kapadokya'nın sadece balonlarla değil, aynı zamanda tarihi kiliselerle dolu olduğunu da gösterir. Bu kiliseler, Aziz Bazülüs ve Aziz George gibi önemli azizlerin yaşadığı yerleri içerir. Anıtkabir gibi bilinen yerlerin yanı sıra, Ankara çevresinde Bolu Abant, Yedigöller, Amasra gibi birçok güzellik de bulunmaktadır. Aynı şekilde İstanbul çevresinde de yakın yerlere kolayca ulaşabilirsiniz. Ancak önce ülkemizi tanımak ve görmek önemlidir.

Tarih ve güzellikleri doğru bir şekilde anlattığımızda, insanlar bu bilgileri taşıyarak dolaşırlar ve ülke içinde bir turist döngüsü oluştururlar. Türkiye'nin turizmi internet ve sosyal medya sayesinde daha da gelişti. Fotoğraflarla insanlar, yaşadıkları şehirlerde bile bilmedikleri yerleri keşfetme fırsatı buluyorlar.



Doğancan Erkoç
Turist Rehberi

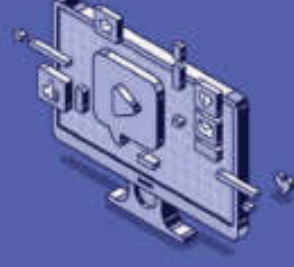


MEDYARELLA

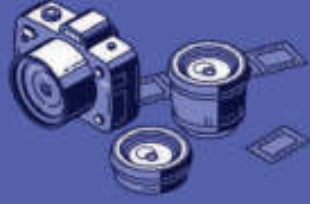
medyarella.com



Kreatif
Hizmetler



Dijital
Hizmetler



Prodüksiyon
Hizmetleri



Üretim
Hizmetleri



SİHRİMLİK

İkizvimiz

”

Herkes Ömründe Bir Kez De Olsa Drama Çemberinde Olmalı

Eğitimde yaratıcı drama konusundaki derin bilgisi ve deneyimleriyle Fatma Kızıllırmak konuğumuz oldu. Drama dünyasına farklı bir perspektif getiren, öğrenmeyi sahneleyerek anlamının gücünü vurgulayan Kızıllırmak, röportajımızda yaratıcı drama yöntemini, deneyimlerini bizimle paylaşıyor. Keyifli okumalar.

Sizi tanımak isteriz. Kısaca kendinizden bahseder misiniz?

Merhabalar! Ben Fatma Kızıllırmak. Eğitimde Yaratıcı Drama Uzmanı ve Lideri olarak çok uzun yıllardır atölyeler düzenleyip, eğitimler veriyorum. Kulağa çok tanıdık gelmeyen bu kariyer alanının içinde kendimi öyle birden bire bulundum tabii ki. Kişisel gelişimimde, kendini bulma, öze dönüş yolculuğu sırasında karşıma çıktı ya da içsel olarak çağırdığım bir iş alanıydı... Aslında elektronik okudum; büyük şirketlerde çalıştım. Paramı kazanırken mutsuz olduğumu fark ettim; sabah-akşam mesai içinde ömrümü vermek istemedim. Öğrenerek yeni keşiflerde farkındalık alanında kendime şaşırdım bulduğum alan drama atölyeleriydi... Hatta şunu dedim "Her yetişkin, her çocuk ömründe bir kez de olsa drama çemberinde olmalı, denemeli" demeye başladım ve yaratıcı dramanın eğitici eğitimlerini almaya devam ettim. Burada farklı disiplinler keşfedip dramaya sanat ve eleştirilerle birleştirerek içinde mutlu, enerjik geleceğime pozitif bakıp hayatıma yeni bir yön vermeye başladım. Ve emekli olmadan her yaşında drama eğitimlerine devam etmek istiyorum.

Masal ve hikâye anlatıcılığı ile yolunuz nasıl kesişti?

Masal ve hikâye anlatmak zaten varoluş mayamda olan şeylerdi. Çocukluğumda aile büyüklerinden masal dinleyerek, çokça hayal kurarak büyüdüm; bulutların çıkarttığı resimlere bakarak, anlamlar katarak çocukluğumu geçirdim. Drama derslerimde geleneksel Anadolu masallarını çocuklara aktarmaya, onların da içlerindeki anlatıcı yanlarını çıkartmayı, üçüncü kişi üzerinden masaların iyileştirici gücünü vermeyi amaç edindim. Çünkü geleneksel mitlerimiz, masalarımız anlatılmaya anlatılmaya unutuldu. Bir köşede küsmüş değerlerimizle, bize dayatılanlarla değil az ve uzakta olanlarla ilgilenmeyi istedim. Çocuklarımıza hatta pek çoğumuza sorsak kendi masallarımız hakkında net, hemen akla gelen sözler dökülmez dudaklarımızdan. Hatta Şirince'de masal festivallerine gitmekte, bu süreçte yolculuğumu yüreklendirdi de diyebilirim. Masal ve hikâye anlattığım eğitimler

de veriyorum. Yetişkinlere yönelik de bu alana ilgi duyan kendisini doğru ve etkileyici ifade etmeye çalışan herkesle buluşuyorum.

Drama eğitiminin temel amacı nedir?

Yaratıcı drama, bireyin ya da çocuğun kendini doğru ifade edebileceği; hayal gücünü artırıp etkili dil becerilerini kazandırarak farkındalık yaratabileceği alanları açar. Bunların hepsini oyun sürecinde yaparak yaşayarak uygulayarak öğreten bir eğitim modelidir.

Drama derslerinde hangi teknikler ve yöntemler kullanılır?

Eğitimde yaratıcı drama, etkili bir öğrenme yöntemidir. Öğrenme süreci sürekli ve fark ederek devam eder. Bu da çocuklar üzerinde "Ben de yapabilirim!" duygusunu yaratır. Çocuk, olumlu ya da olumsuz örneklerle bakarak kendinde pozitif fark yaratır. Drama dersinde çocuk kendi grubuyla güven ve sorumluluk içinde kendini ifade edebilme becerilerini geliştirir, farklı yöntem ve metodlarla öğrenme şekillerine sahip olan çocuklara göre atölyeler düzenliyorum, çünkü her birimiz farklıyız. Grubun dinamiği ile farklılıkları ile öğretebilme becerilerini devreye sokuyorum.

Drama sanatı hayatımıza, kişisel gelişimize ne gibi katkı sağlar?

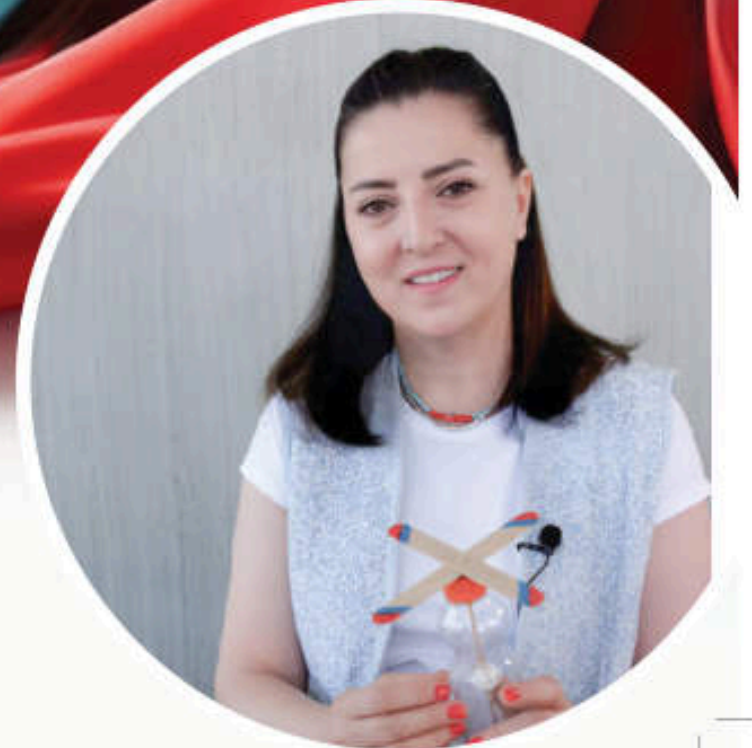
Bu vakte kadar pek çok farklı yaş meslek grubu ile çalışma imkanı buldum, çocuk atölyelerinde onların duru gözleriyle hızlı öğrenme algılarıyla ben de onların çok tatlı zihin sıçramalarıyla aydınlanmışımdır. Bunun yanında yetişkinler her zaman daha dirençli ön yargılı, şimdi farklı algılanır diye duygularından çekinen bireylerle karşılaşıyorum eğitim esnasında şunu ifade edebilirim ki yetişkinlerin çocukluğundan beri üzerine örtülen hayırlarını evete çevirmeye başlamak ile geçiyor sonra kendine bakıp duygularını açığa çıkarıp fark ediyor; empatiyi öz kendi ile bağ kurmaya başlıyor. Bu konuda tüm donanımı bu katılımcıma vermeye çalışıyorum.

Hangi yaş gruplarına hitap eder?

Bence herkes hayatında eğitimde yaratıcı drama derslerine katılıp oyunlar oynamalı. 3-65 yaş arası bir sürü güzel bireyle tanıştım. Her yaştan... Galiba ben de 80 yaşlarındaya hala eğitimci olarak, oyunlar oynayarak, gülümseyerek derslerime girmeye devam edeceğim.



Fatma Kızırmak
Drama Eğitmeni



”

Gamador'da Herkese Özel Bir Etkinlik Var

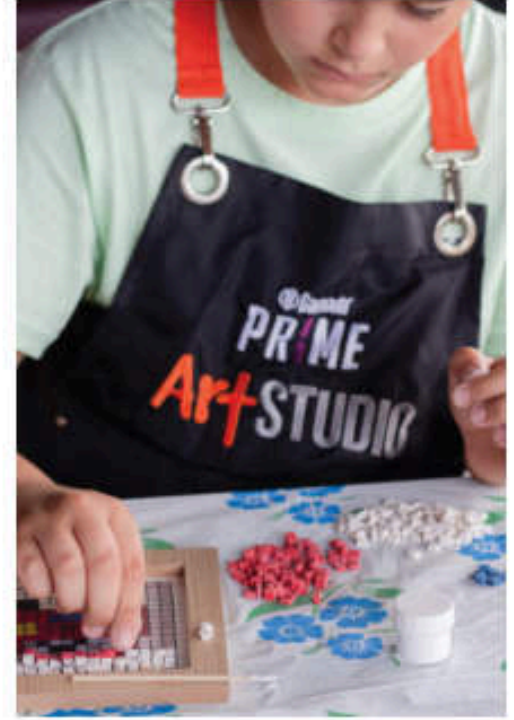
Gamador Assist Prime Hizmetler kapsamında, sakinlerimize özel ücretsiz etkinlikler sunmaya devam ettik. Her ay düzenlediğimiz çeşitli etkinliklerle sakinlerimizin keyifli zaman geçirmeleri için çalışıyoruz. Bu etkinlikler ile sakinlerimiz kültürel birikim, atölye çalışmaları ve sosyal etkileşim fırsatları buluyor. Amacımız, sakinlerimizin yaşam kalitesini yükseltmek ve Gamador'da yaşamının ayrıcalıklarını tam anlamıyla deneyimlemelerini sağlamak. Her bir etkinliği özenle planlıyor ve sakinlerimizin talep ve ilgi alanlarına göre çeşitlendiriyoruz. Gamador Assist ailesi olarak, sakinlerimizin mutluluğunu ve memnuniyetini her zaman en ön planda tutmaya devam edeceğiz.



”

Geleceğin Mucitleri

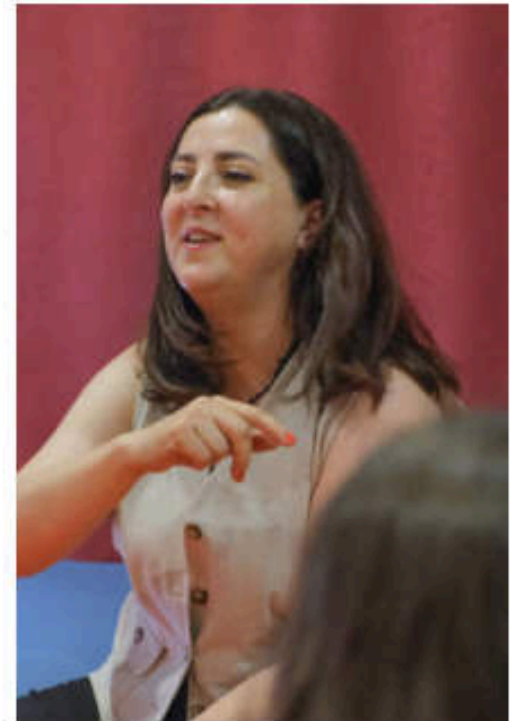
Geleceğin mucitlerini ve sanatçılarını yetiştirmek için özel bir etkinliğe imza attık! Gamadorlu çocuklar için düzenlediğimiz "Robotik Kodlama Altyapılı Mozaik Sanat Atölyesi" ile sıra dışı bir deneyim yaşadık. Bu özel etkinlikte, çocuklarımız hem sanatın büyü- lü dünyasını hem de teknolojinin heyecan verici tarafını bir arada deneyimleme fırsatı sunduk. Robotik kodlama ile mozaik sanatın harmanlandığı bu atölyede, çocuklarımız kendi yaratıcılıklarını serbest bıraktılar. Her biri kendi mozaik eserlerini tasarladı ve ardından bu eserleri robotların yardımıyla hayata geçirdi. Etkinlik sırasında çocuklar, kodlamayı öğrenirken aynı zamanda sanatsal ifadelerini geliştirdiler. Renklerin ve desenlerin büyü- yici dünyasına adım attılar. Ayrıca, ekip çalışması ve problem çözme becerilerini de geliştirme fırsatı buldular.



”

Kadim Mirasımız Anadolu Masalları Dinliyoruz

Gamadorlu çocuk sakinlerimize özel gerçekleştirdiğimiz masal etkinliği ile büyü- lü bir yolculuğa çıkan çocuklar, unutulmaz bir gün yaşadı. Drama, Masal ve Hikaye Anlatıcısı Fatma Kızıllırmak eşliğinde düzenlediğimiz "Kadim Mirasımız Anadolu Masalları Dinliyoruz" etkinliğinde Anadolu'nun zengin kültürünü daha yakından tanıma fırsatı buldular. Bu deneyim, çocuklarımızın hayal güçlerini geliştirmelerine ve dil becerilerini artırmalarına katkı sağladı. Etkinliğimiz sadece eğlence ve macera dolu bir gün olmakla kalmadı, aynı zamanda Anadolu'nun kadim mirasını yaşatma ve gelecek nesillere aktarma amacımıza da hizmet etti. Bu etkinliği düzenlememize destek olan tüm katılımcılara teşekkür ederiz.





”

Açık Hava Sineması ile Nostalji Gecesi

Gamador Assist Prime Hizmetler kapsamında, sakinlerimize özel açık hava sinema etkinliği düzenledik ve bu özel anı tüm Gamador aileleriyle birlikte yaşadık. Gamador peyzaj alanımızın tertemiz havasını değerlendirmek için projeksiyonu kurduk, minderlerimizi yerleştirdik ve unutulmaz bir geceye imza attık. Yeşilçam'ın eşsiz eserlerinden biri olan "Bizim Aile" filmiyle nostalji dolu bir yolculuğa çıktık.

Açık hava sinema etkinliğimiz, Gamador sakinleri için unutulmaz bir deneyim oldu. Yıldızların altında, komik ve dokunaklı sahnelerle dolu bu klasik filmi bir arada izlemek, hepimizin yüreklerine dokundu... Bu etkinlik, sadece eğlence değil, aynı zamanda birlikte vakit geçirme ve dostlukları pekiştirme fırsatı sundu. Katılım gösteren herkese teşekkür ederiz.



”

Hacivat- Karagöz Etkinliğimizle Kültürümüze Yolculuk

Prime Hizmetler, çocuklarımızın eğlenirken öğrenmelerini ve geleneksel Türk kültürünü keşfetmelerini desteklemek için her zaman yanınızda. Bu nedenle Gamadorlu çocuklar için "Hacivat-Karagöz Etkinliği" düzenledik.

Hacivat ve Karagöz, Türk halk kültürünün en renkli ve eğlenceli karakterlerinden ikisi olarak bilinir. Bu etkinlik sayesinde çocuklarımız, bu geleneksel Türk gölge oyununun büyüdü dünyasına adım attılar. Eğlenceli ve eğitici bir yolculuğa çıkarken, aynı zamanda bu karakterleri daha yakından tanıdılar.



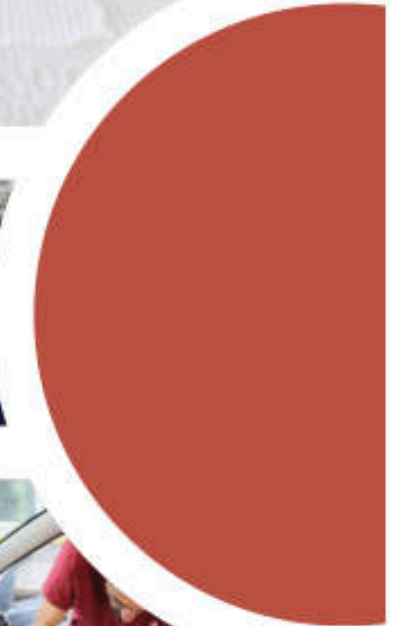
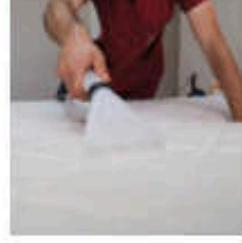
HIZN

Prime Services Çatısı Altında Housekeeping Hizmete Başladı!

Maliyet bazlı fiyatlandırma anlayışını benimseyen ve tamamen müşteri memnuniyetini odak noktası haline getiren hizmet birimlerimizden, Prime Services çatısı altında housekeeping hizmetine başladı. Ev temizliği, cam silme, yerinde yatak yıkama, araç koltuk yıkama konularında Gamador sakinlerinin beklentilerini karşılamak için buradayız.

Housekeeping ekibimiz, evlerin ve iş yerlerin temizliği konusunda uzmanlaşmış, deneyimli ve titiz bir kadrodan oluşuyor. Her detayı göz önünde bulundurarak, sakinlerimizin evlerini rahatça kullanmalarını ve en iyi şekilde değerlendirmelerini sağlamak amacıyla çalışıyoruz.

Tüm hizmetlerimizden haberdar olmak için bize takip etmeyi unutmayın.
@gamadorassist



HAZİRAN



**Gamador Sakinlerinin Sağlığı
Her Şeyden Önce Gelir**

Health Club Sağlık Kabini Diyetisyen Hizmeti

Ayrıcalıklı Yaşam Asistanınız Gamador Asisst, Prime Hizmetlere bir yenisi daha ekledi; sağlık ve diyet konularında Gamador sakinlerine daha fazla destek sunmak amacıyla Health Club çatısı altında diyetisyen hizmetini hayata geçirdi.

Gamador Prime Hizmetler Health Club bünyesine dahil edilen diyetisyenimiz, Gamador sakinlerinin sağlıklı yaşam hedeflerini desteklemek için profesyonel bir yaklaşımla hizmet vermeye başladı. Bu diyetisyen, sakinlerin beslenme ihtiyaçlarını özelleştirilmiş programlarla karşılamalarına yardımcı olacak. Sağlıklı kilo alma, kilo verme veya mevcut formunuzu koruma konularında size yol göstermek için burada.





Hilal Kök Fitoz
Kurucu Psikolog

”  zel Eğitimi  art Olarak Görüyoruz

Modern toplumların en değerli unsurlarından biri, her bireyin eşsiz potansiyelini keşfetmesine olanak sağlayan eğitim ve rehabilitasyon olanaklarıdır. Bu bağlamda,  zel Yenimahalle Mavi  zel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi, bu değerli misyonu benimseyen ve uygulayan önemli bir kurum olarak öne çıkıyor. Merkezin kurucusu ve aynı zamanda deneyimli bir psikolog olan Hilal Kök Fitoz, bu amaç doğrultusunda önemli adımlar atmış, bireylere fırsatlar sunmuş ve onların potansiyellerini en üst düzeyde açığa çıkarmalarına yardımcı olmuştur. Özel eğitimin önemi ve çok daha fazlasını röportajımızda bulabilirsiniz. Keyifli okumalar.

Sizi tanımak isteriz... Hilal Kök Fitoz kimdir?

1990 Kahramanmaraş doğumluyum ilk ve ortaöğretim lise öğretimini Kahramanmaraş'ta tamamladım. Uluslararası Kubris  niversitesi'nde lisansını tamamlayıp Ufuk  niversitesi'nde Master  ğrencisi olarak devam ettim. Yalıdaık 8 yıldır özel eğitimdeyim. Özel eğitimden önce Gazi  niversitesi kapalı psikiyatri Kahramanmaraş yatılı servisinde stajlarımı gördüm. Aslında psikoloji aileden gelen bir meslekti. Annem psikiyatri hemşiresi 30-35 yıl bu g revdeydi, babam fizyoterapist kardeşim de psikolog ailecek bu işin içerisindeyiz.

Merkeziniz Mavi  zel Eğitim ve Rehabilitasyon'u kurma fikri nasıl oldu?

Özel eğitimi merkezini herkes açabiliyor maalesef. O yüzden bu işi bilen öğretmenler fizyoterapistler, psikologlar yapsın mantığıyla çıkıp Mavi  zel Eğitimi kurduk. Kurumumuzu da ayırma gereksinimi duyduk; çocuklarımızın özel gereksinimlerinden dolayı böyle bir ayrıma gittik. Kurumumuzda  zg l öğrenmeye dikkat dağınıklığı, hiperaktivite bozukluğu, dil-konuşma sıkıntısı yaşıyan çocuklarımız var. Fizik tedavi bölümümüz yok çünkü o çocuklarımızın ayrı bir yerde ve ayrı standartlarda tedavi görmesinden ve eğitim görmesinden yanayız. Şu anda Ankara Yenimahalle bölgesinde hizmet veriyoruz. Benim için özel çocuklarla çalışmak bambaşka bir şey. Özel çocukları hayata katmak ve onlara eğitim verildiğinde gerçekten güzel noktalara geldiğini görmek daha farklı bir duygu ve haz uyandırdı. Biz de özellikle özel eğitime başvurduk ve bu çocukların tedavi ve eğitiminde rol oynamak istedik. Şu ana kadar da güzel başarılı sonuçlar elde ettik.

Özel gereksinimli çocuklar için eğitim neden önemlidir?

Otizm, Atipik otizmliler  ocuklarımız, Down sendromlu çocuklarımız hiperaktivite ve dikkat dağınıklığı olan çocuklarımız, özgül öğrenme güçlüğü çocuklarımız ve dil-konuşma bozukluğu olan çocuklarımıza hizmet veriyoruz. Özel eğitimin, bu çocuklarımızın hayatta gerçekten kendi başlarına kalıp hayatlarını devam ettirebilmesi için tek eğitim türü olduğuna inanıyoruz. Yani  zel eğitimde çocuklarımızın tedavi görüp bu eğitimi alıp tamamlamasını istiyoruz. O yüzden de özel eğitimi şart olarak görüyoruz. Doğru yerde doğru öğretmenle gerçekten bu çocuklar hayata katılıyor ve önemli yerlerde de rol oynayabiliyorlar bunu görüyoruz hepsinin meslekleri var belirli yerlerde çalışabiliyorlar. Onların da hayatta olup bizlerle birlikte aynı standartlara kavuşmasını istiyoruz.

Nasıl ulaşırız?

Aileler bizimle direkt bizim sosyal medya hesaplarımızdan iletişime geçebilirler. Sayfamızdaki telefon numaraları ve maviozelegitim instagram adresimizden direkt benimle iletişime geçebilirler.

Toplumda doğru bilinen yanlışlar var mı? Nelerdir?

Evet, çok fazla var. Özellikle sizlerin aracılığıyla bunu da söylemek isterim.  ocuklarında gözlemledikleri duruma göre "Babası da böyleydi, babası da geç konuştu..." veya "Büyüyünce geçer, yapaım geçer" gibi ş phelen-diğiniz şeyler varsa hemen bir merkeze görünmelerini tavsiye ediyorum. Merkezimizde  cretsiz değerlendirmelerimiz var buraya gelebilirsiniz. Aileler  zel eğitime karşı  n yargılılar ancak ücretsiz değerlendirmemizle genel olarak çocuğunuzda ne var, ne yok, tanı alması gerekiyor mu, birlikte değerlendirip sonrasında çocuğunuza göre eğitim programı hazırlayıp özel eğitim merkezlerinde eğitimle devam edebilirler.

Adres: Yunus Emre, Açan Sk. NO:20/1, 06170 Yenimahalle/Ankara

Telefon: 0535 795 58 16

@/maviozelegitim





1.5
AİLE



olar



500.000 ENİN TERCİHİ



” Gayrimenkul Yatırım Ortaklığına Dair

Sermaye Piyasası Kanunu çerçevesinde, Sermaye Piyasası Kurulu tarafından düzenlenen gayrimenkul yatırım ortaklıkları, gayrimenkullere, gayrimenkul projelerine, gayrimenkule dayalı haklara ve sermaye piyasası araçlarına yatırım yapabilen, belirli projeleri gerçekleştirmek ya da belirli bir gayrimenkule yatırım yapmak amacıyla kurulabilen ve izin verilen diğer faaliyetlerde bulunabilen, gelirleri kurumlar vergisinden istisna tutulmuş (Kurumlar Vergisi Kanunu Md. 5/1-d-4) sermaye piyasası kurumlarıdır.

Gayrimenkul yatırım ortaklığının amacı, getiri potansiyeli yüksek gayrimenkullere ve gayrimenkul projelerine yatırım yapmak, portföyündeki gayrimenkullerden kira geliri ve gayrimenkul alım satım kazancı elde etmektir. Portföyündeki gayrimenkullerin alım satımından kar sağlayan gayrimenkul yatırım ortaklığı, yılsonunda bu karı ortaklarına temettü olarak dağıtabilmekte ve bu suretle gayrimenkul gelirini ortaklarına aktarabilmektedir.

Böylece gayrimenkul yatırım ortaklığının paylarını satın alarak ortak olan bir yatırımcı, yüksek getirili gayrimenkullerin gelirlerinden dolayı olarak yararlanmış olmaktadır. Yatırımcılar gayrimenkul yatırım ortaklıklarının temettülerine ortak olmak yanında, bu ortaklıkların paylarının borsada oluşan olası fiyat artışlarından da yararlanma imkanına sahiptirler.

Gayrimenkul Yatırım Ortaklıklarının, yatırımcılar açısından, gayrimenkul ve gayrimenkule dayalı yatırımların en güvenli yatırım araçlarından olduğu gerçeğinden hareketle önemi giderek artmaktadır. Çeşitlendirme yoluyla yatırım riskinin azaltılabilmesi, yatırımın borçlanma ile finanse edilebilmesi ve amortisman ayrılabilmesi gibi hususlar yatırımcılar için gayrimenkul yatırımını cazip kılan unsurlardır.

Yatırımcılar gayrimenkul yatırım ortaklığı paylarını borsada satabilmenin yanında, bu payların borsada oluşan olası fiyat artışlarından da yararlanma imkanına sahiptirler. Ayrıca, şirket portföyü gayrimenkul alanında uzman kişiler tarafından yönetildiğinden, herhangi bir kişinin kendi başına yatırım yapmasından daha etkin sonuçlar elde edilebilmektedir.

Bu şirketlere yatırım yapan yatırımcıların bir kısmının da uluslararası kuruluşlar olduğu görülmektedir. Bu kuruluşlar, gelişmekte olan ülkelerdeki gayrimen-

kul getirilerinden faydalanmak amacıyla, organize bir şekilde işleyen ikincil piyasalarda işlem gören gayrimenkul yatırım ortaklığı paylarını almayı, doğrudan gayrimenkul yatırımına tercih etmektedirler.

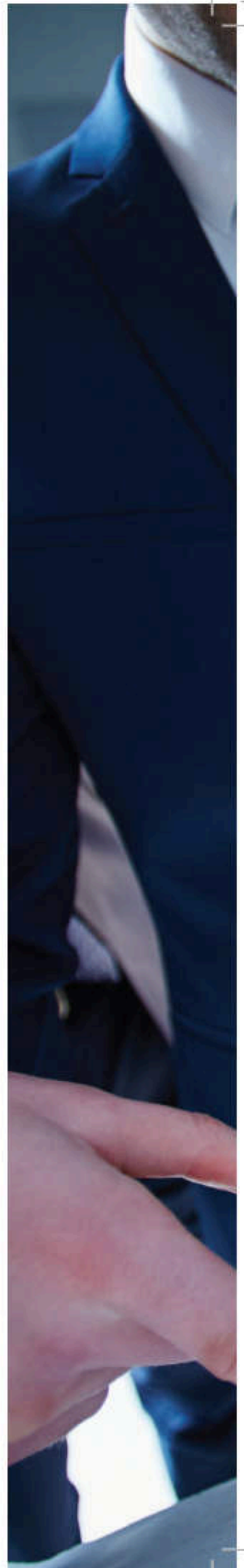
Bir gayrimenkul yatırım ortaklığının paylarına yatırım yapan yatırımcı, Türk Ticaret Kanunu'ndan kaynaklanan aşağıdaki haklara sahip olmaktadır:

- Ortaklığın elde ettiği kardan, kar dağıtımı yapılması halinde, payına düşen kısmını alma hakkı,
- Ortaklığın tasfiyesi halinde tasfiye payı hakkı,
- Ortaklığın kendi kaynaklarından yapacağı sermaye artırımını nedeniyle çıkaracağı payları bedelsiz olarak alma hakkı,
- Ortaklığın sermaye artırımında yeni payları edinmede öncelik (rüçhan) hakkı,
- Genel kurul toplantılarına katılma, konuşma ve öneride bulunma hakkı,
- Genel kurul toplantılarında oy kullanma hakkı,
- Ortaklığın faaliyetleri ve hesapları hakkında bilgi alma, inceleme ve denetleme hakkı.

Gayrimenkul yatırım ortaklıklarının paylarının değeri borsada işlem gören diğer ortaklıklarda olduğu gibi serbest piyasa ortamında arz ve talep ilişkisi içerisinde belirlenmektedir.

Gayrimenkul yatırım ortaklığı paylarına yatırım yapmak isteyen yatırımcılar, borsada işlem yapmaya yetkili bir yatırım kuruluşuna talimat vererek, diletikleri gayrimenkul yatırım ortaklığının paylarını satın alabilirler. Ayrıca, bir gayrimenkul yatırım ortaklığına ilk halka arzda (birincil piyasada) da yatırım yapmak mümkündür. Bunun için, sirküler duyurulurunu izlemek ve satış yerlerine başvurmak gerekmektedir.

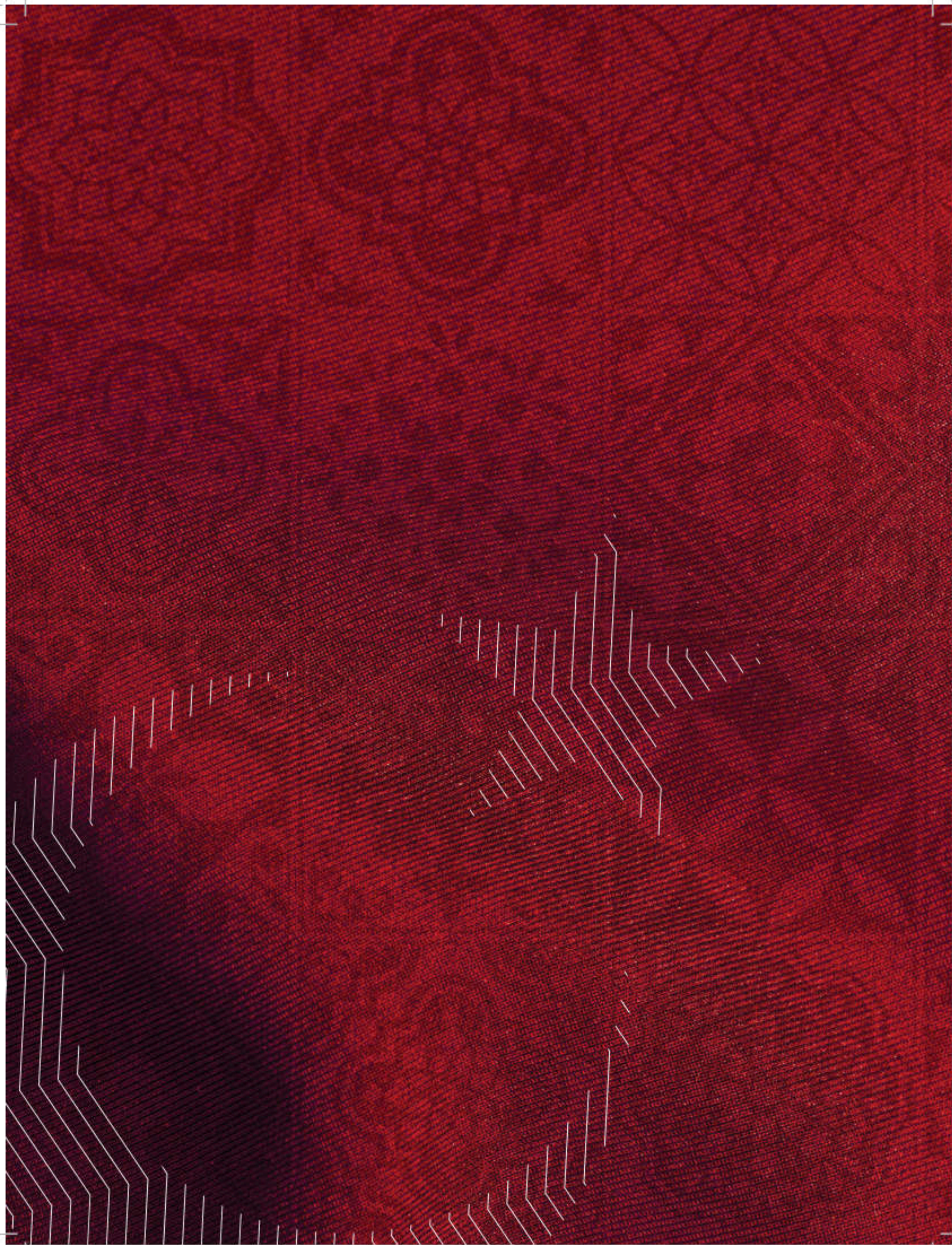
Yatırımcılar, yatırım yapmayı planladıkları gayrimenkul yatırım ortaklığının karlılık durumunu, finansman yapısını, faaliyetleri ve yatırımları hakkında bilgileri, şirketin faaliyet raporlarından ve kamuya açıklanan finansal tablolarından izlemelidirler. Ayrıca şirketin, sermaye, yönetim ve finansal yapısı ile faaliyetleri hakkındaki değişikliklere ilişkin olarak, şirket tarafından yapılan özel durum açıklamalarını Kamuyu Aydınlatma Platformu'ndan takip etmelidirler. Okurlarımız GYO'lar hakkında daha detaylı bilgi ve tanıtım rehberine, sermaye piyasası kurulunun web sitesinden ulaşabilirler.





Ali Zekeriya Özmen
Yeminli Mali Müşavir





100

*İlelebet
Cumhuriyet*



Türk Dil Kurumu (TDK), yayınladığı sözlüğün 12. baskısında bazı kelimelerde değişikliklere gitti. 18 kelimeye değişiklik yapan TDK'nin güncellediği kelimeler arasında kelimelerin günlük dile yerleştiği halleri de bulunuyor.

Elli Sekiz

Doğubeyazıt	Doğubayazıt
Horon vurmak	horon tepmek
Çiğ börek	çi börek
Yeşilzeytin	yeşil zeytin
Unvan	ünvan
Marmara Ereğlisi	Marmaraereğlisi
Yakan top	yakantop
Kümeden düşmek	küme düşmek
Kayyum	kayyım
Yeşilsoğan	yeşil soğan
Hasıraltı	hasır altı
Akça armudu	Akçaarmut
Sultan efendi	Sultanefendi
Akzambak	ak zambak
Yeşilbiber	yeşil biber
Boy bos	boy pos
Pilili	pileli
Yürük	Yörük

www.baloglu.com

@ /balogluseramik





Baloğlu Seramik Yapı

Merkez: Çamlıca Mah. Anadolu Bulvarı 145. Sok. No: 13
Yenimahalle/ Ankara
Şube: Konutkent Mah. 3028 Sok. No:16/B 33-34-35 Eskişehir
Yolu Kule Evo İş Merkezi Çankaya/ Ankara

QUA bien



Ton Sür Ton Giyimin İncelikleri

Bir rengin 'farklı tonlarının bir arada kullanılması' anlamına geliyor, dilimize Fransızca'dan geçmiş bir kelimedir. Örneğin ton sür ton giyimde, bir kişi mavi renk ailesinden bir üst, alt ve ayakkabı seçebilir, böylece giydiği her şey mavi tonlarında uyumlu bir görünüm oluşturur. Bu tarz, sofistike ve şık bir görünüm elde etmek isteyenler tarafından tercih edilir ve renk seçenekleri kişinin tercihi-ne göre değişebilir.

Peki, Nelere Dikkat Etmeli?

Renk Ailesini Seçin: İlk adım, giyim kombininizde kullanacağınız renk ailesini seçmektir. Örneğin, mavi, yeşil, bej gibi bir ana renk belirleyin.

Tonları Karıştırın: Renk ailesinde aynı renklerin farklı tonlar bulunur. Aynı renk ailesinden farklı tonları karıştırarak kombininizi oluşturun. Örneğin, açık mavi bir üst giyimle koyu mavi bir alt giyim kullanabilirsiniz.

Farklı Dokuları Deneyin: Aynı tonlardaki giysilerin farklı dokularını kullanarak derinlik ekleyin. Örneğin, yumuşak bir triko üst ile kot pantolon kombinleyebilirsiniz.

Aksesuarları Atlamayın: Ton sür ton kombininizi aksesuarlarla tamamlayın. Aynı renk ailesinden veya tonlardan aksesuarlar seçerek uyumlu bir görünüm elde edebilirsiniz. Örneğin, aynı renkte bir çanta ve ayakkabı kullanabilirsiniz.

Kontrast Ekleyin: Tamamen aynı tonları kullanırken, bazen biraz kontrast eklemek ilginç bir görünüm yaratabilir. Bu, farklı bir renk veya tonun yanı sıra desenler veya baskılar kullanarak yapılabilir.

Vücut Tipinize Dikkat Edin: Kendi vücut tipinize ve ten rengine en iyi uyacak tonları seçin. Bazı tonlar, cilt rengine daha iyi uyum sağlayabilir ve vücut hatlarınızı daha iyi vurgulayabilir.

Renk Dengelemesine Dikkat Edin: Ton sür ton giyimde, farklı tonları dengelemek önemlidir. Özellikle koyu renklerle çalışırken, açık renkler ekleyerek dengeyi sağlayabilirsiniz.

Aynı Renk Tonunda Makyaj: Ton sür ton giyim ile uyumlu bir makyaj seçeneği düşünün. Dudak renginiz veya tırnak cilanız gibi ayrıntıları kombininizle uyumlu tutabilirsiniz.

Doğru Giyinmek İçin Kendinizi Keşfedin

Vücut Tipinizi Tanıyın: İlk adım, vücut tipinizi tanımak ve giysileri bu tipi en iyi şekilde vurgulayacak şekilde seçmektir. Farklı vücut tipleri için farklı kesimler ve tarzlar uygun olabilir.

Renk Uyumu: Renklerin kombinasyonu önemlidir. Giydiğiniz kıyafetlerin renkleri birbirleriyle uyumlu olmalı veya kontrast oluşturmalıdır. Temel renk teorilerini öğrenmek, bu konuda size yardımcı olabilir.

Kumaş Kalitesi: Giysilerin kumaşı, giyim tarzınızın ve rahatlığınızın belirleyicisidir. Kaliteli kumaşlar, daha uzun ömürlü olabilir ve daha iyi bir görünüm sağlayabilir.

Giyim Temizliği: Giysilerin temiz ve ütülü olması her zaman önemlidir. Kirli veya kırışık kıyafetler, şıklığınızı olumsuz etkileyebilir.

Doğru Beden Ölçüsü: Kıyafetlerin bedeni, vücut tipinize uygun olmalıdır. Çok sıkı veya çok bol giysilerden kaçın.

Detaylara Dikkat: Küçük detaylar, giyim tarzınızı zenginleştirebilir. Özellikle aksesuarlar, kravatlar, saatler, çantalar veya kemerler gibi detaylar, stilinizi tamamlayabilir.

Kendi Tarzınızı Bulun: Herkesin kendi benzersiz giyim tarzı vardır. Sizininki keşfetmek ve ona sadık kalmak, giyimde rahat hissetmenizi ve kendinizi ifade etmenizi sağlar.

Zamansızlık: Moda trendleri her zaman değişir, ancak bazı klasik parçalar her zaman şık kalır. Gardırobunuzda zamansız parçalar bulundurarak her zaman şık görünebilirsiniz.





”

**Köpek sahiplenmek istiyorsanız,
Türkiye'de sokaklar, barınaklar
ağızına kadar köpekle dolu..**

“Bu ay dergimize konuk olan isimlerden, veteriner hekim ve uzman köpek eğitmeni Tarkan Özvardar karşınızda... Köpek Koleji'nin kurucusu olan Özvardar, bizlere hem evcil hayvanların sağlığına dair önemli ipuçları sunarken köpeklerle sağlam bir iletişim ve eğitimin sınırlarını açıklıyor. Keyifli okumalar.”

Veteriner Hekim & Uzman Köpek Eğitmeni Tarkan Özvardar

Veteriner hekimim yaklaşık olarak 30 senedir köpek eğitimi ve köpek davranışları üzerine çalışıyorum son 15 yıldır da kedi davranışları üzerine de çalışmalarım var. İzmir, Karşıyaka doğumluyum; İzmir Atatürk Lisesi mezunuyum. 1990 yılında Ankara Üniversitesi Veteriner Fakültesine geldim ve ondan sonra da serüven başladı. Zaten hedefim köpek eğitimi ve davranışları üzerine çalışmaktı tam olarak da hedefimi gerçekleştirdiğimi düşünüyorum. Çok küçüklüğümünden beri hayvanlara karşı ilgim vardı ki biliyorsunuz evcilleşme sürecinin en üst basamağında yer alan canlı köpek olduğu için insana en yakın ve en ulaşılabilir köpek ve kedilerdir. Dolayısıyla çocukluğumda tüm günümü onlarla geçirirdim; bunun nereden tetiklendiğini hatırlamıyorum ama ortaokulda veteriner hekim olmaya karar verdim ve ondan sonra da kararım yönünde ilerledim.

“Köpek Koleji’ni kurma amacımız köpeklere yardımcı olmak”

Aslında Köpek Koleji’nin kuruluşu 1996 yılı. 1996 yılının öncesinde de Ankara’daki 2 tane büyük köpek eğitim merkezinde baş eğitmenlik yaptım. Daha sonrasında kendi işletmemi kurdum. Köpek Koleji’nin kurmaktaki hedefimiz, özellikle davranış üzerine rehabilitasyon üzerine ve eğitim üzerine köpeklere yardımcı olabilmek. daha sonra tabii ki sistem daha fazla büyüdü ve daha komplike bir yere ihtiyaç duyduk; 2 defa yer değiştirdik ve en son yerimiz nihai yerimiz burası oldu. Şimdi bir de Bodrum’da yeni bir oluşumumuz var sanıyorum ki 2 seneye de organize edilmiş olacak.

“köpek eğitmeni olabilmek için veteriner hekim olmanız gerekmiyor”

Davranış ve özellikle rehabilitasyon yani davranış problemlerini eliminasyonunda veteriner hekim olmak açık ara fark yaratan bir şey. Çünkü tıpkı insanlar da olduğu gibi bazı davranış problemlerinin eliminasyonunda birtakım ilaçlardan bir takım aromatik preparatlardan veya solistik preparatlardan yararlanmanız gerekiyor. Tabii ki veteriner hekim olduğunuz zaman farmakoloji bilmeniz farmakodinami bilginizin olması çok fark yaratıyor. Aynı zamanda bir köpeğin anatomisi, kimyası, fizyolojisi hakkında da eğitilmiş olmanız büyük bir avantaj. Ama köpek eğitmeni olabilmek için veteriner hekim olmanız gerekmiyor.

“Köpek Koleji’nde 200 civarında köpek ikamet ediyor”

Merkezimiz sadece köpekler üzerine kurgulu zaten kediler için bir oluşum yapmak çok mantıklı değil. Çünkü kedi ortam oryantasyonlu bir canlı olduğu için kedi davranış problemlerine veya rehabilitasyon yönünde eğitildiğiniz zaman mutlaka orta-

mında kurguluyorsunuz. Zaten sistemi dolayısıyla da öyle bir durum söz konusu olduğunda kediyi ortamında ziyaret edip davranış terapilerini yapıyorsunuz. Köpek için aynı şey geçerli değil. O yüzden bu burası sadece köpekler üzerine kurgulu; şu anda da yaklaşık 200 civarında köpek burada ikamet ediyor. Bu köpeklerin bir 60 tanesi bize ait olan köpekler. Burası ruhsatlı bir köpek eğitim merkezi üretim belgemiz olmasına rağmen üretim yapmıyoruz. Bu 60 köpeğin de 35 tanesi ihtiyacı olan köpekler; işte bir takım engelli olan köpekler kendi bünyemizde burs verir gibi barındırıyoruz ve yaşıyoruz.

Köpek Koleji’nin bir günü nasıl geçiyor?

Burada hayat erken başlıyor. Sabahleyin saat 07.00’de tüm köpekler gezinti alanlarına serbest olarak çıkartılıyorlar. 1 saat içerisinde kaldıkları yerlerin temizlik ve dezenfeksiyonu, mamalarının hazırlanması işleri yapılıyor. 08.00’de tekrar köpekler içeriye giriyor mamalarını yiyorlar saat 10.00’a kadar hiçbir köpek dışarı çıkartılmayarak istirahat alıyor.

Ardından eğitim programında olan köpeklerin eğitim programları başlıyor. Eğitim programı için gelmiş olan köpekler günde 2 defa -bir köpek iki defa eğitim programına tabi tutuluyor- eğitime tabi tutuluyor.

Günde 2 defa beslenip, 5 defa dışarıya serbest olarak her biri 45 dakika bir saat olacak şekilde serbest bırakılıyor; bazı arkadaş grupları oluşturuyoruz sosyal gruplar -maksimum 3 köpek olacak şekilde - arkadaşlarıyla oynama fırsatları oluyor. Ve tabii ki günlük görüşmeler, rehabilitasyon programları, köpeğini bırakmaya veya almaya gelenler gibi yoğun bir program söz konusu oluyor. Saat 23.00’te de tüm köpeklerin işlemleri bitip yine dinlenmeye geçiyorlar. Burası 24 saat devinimi olan bir yer.

“Burada her ırktan köpeğe rastlamanız mümkün”

Burada ırk ayrımı yok; melez köpekler de eğitim programına dahil oluyorlar. Tıpkı saf ırklar gibi... Bünyemizde; temel programlar, ileri seviye programlar özellikle dedektör köpeklerin alt yapısı, altyapıya sahip dedektör köpekler Greendog denilen ileri seviye görev bilinci oluşturulacak olan köpeklerin altyapısının oluşturulması, arama kurtarma, çeviklik, frizbi gibi hemen her dalda çalışma yapıyoruz.

Guinness İngiltere’den bir arama yaptı. Türkiye’de rekor denemesi için denemek ister misiniz dediler. Bunun da sebebi bir köpeğimle iki kez Avrupa şampiyonu olmamızdı. Biri Hollanda’da biri de Macaristan’da düzenlenen Avrupa şampiyonalarında iki kez Avrupa şampiyonu olmuştuk. Eski dünya rekoru 16 iken biz 24 yaparak yeni dünya rekorunu elde etmiş olduk. O köpeğimi 3 sene önce 15 yaşında kaybettim yaşlandı ve maalesef bizden ayrıldı. O köpeğimle bir dünya rekoru deneyimimiz oldu.

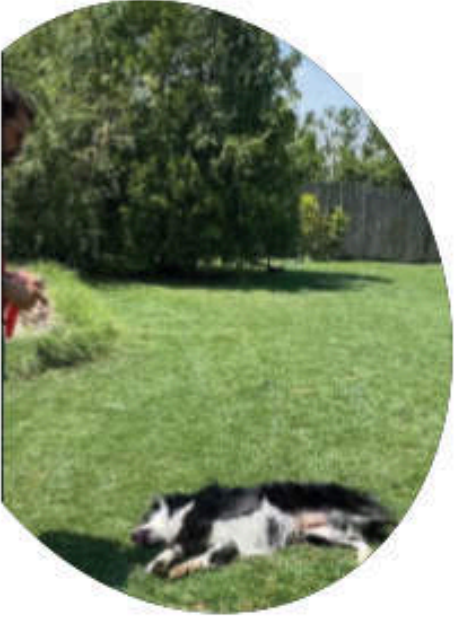
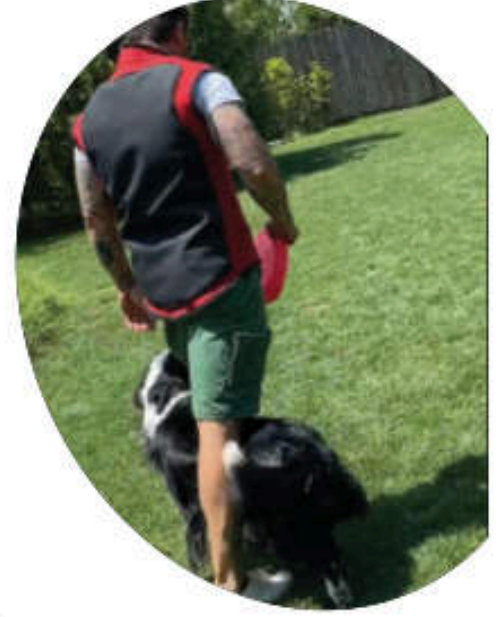
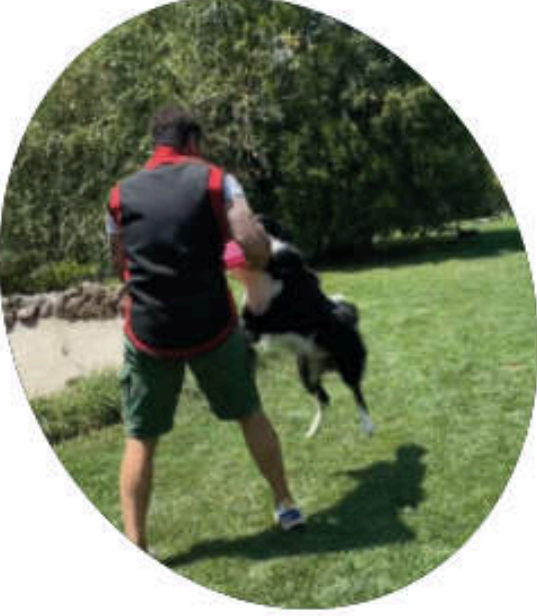
“Biraz da kedilerden bahsedelim...”

Kediler küçüklüğümünden beri hayatımın içindeydi ama profesyonel anlamda ilgilenmem 15 yıl öncesine dayanıyor. Evimde 10 tane kedim var. Kediler nevi şahsına münhasır canlılar, o yüzden onların dünyasında gizemini çözmeye çalışmak veya da onları anlamaya çalışmak çok keyifli. 15 sene önce de bunun





**TARKAN
ÖZVARDAR**
Köpek Koleji
Kurucusu



üzerine eğilmeye başladım ve 15 senedir de kedi davranış problemleri eliminasyonu üzerine de çalışma yapıyorum.

"Türkiye veteriner klinisyenlik ve eğitim konusunda ileri seviyede"

Zannedildiğinin aksine Türkiye, özellikle veteriner klinisyenlik ve eğitim konusunda gerçekten de ileri seviyede. Çok fazla yurt dışına gittiğim için çok fazla sınav katılımı yaptığım için pozisyonda özellikle veteriner hekimlik ve eğitim konusunda Avrupa için yarışabilir derim.

Ama Amerika ve Kanada'dan kesinlikle iyi olduğumuz net. Fakat eksiklerimiz, davranış ve bilimsel çalışmalar konusunda yeterli desteği bulamıyoruz. Yeterli destek olduğu takdirde bu konuda çalışmak isteyen ve çok başarılı sonuçlar elde edecek çok değerli davranışçılar yetişebilecektir. Veteriner hekimlik bazında davranış üzerine çalışan Türkiye'de 2-3 kişi var. Eğer imkan tanınırsa çok daha farklı şeyler yapılacaktır ki bunun örneğini korona döneminde sergiledik.

"1 aylık bir sürede %97/98 oranda doğru tanıyla maskeden koronayı tespit etti"

Korona döneminde Guinness dünya rekoru kıran köpeğimin torunu ile bir proje kapsamında maskeden korona tespitini Tübitak'la birlikte yaptım. Bunun da uluslararası sunumu yapıldı ve yılın en iyi çalışması seçildi.

İlk defa maskeden istatistiki olarak bu tamamen bilimsel bir çalışma oldu Multidisipliner tıp fakülteleri veteriner fakültesi bir metodoloji geliştirdik ve Tübitak'la birlikte yaptık bu çalışmayı ve benim köpeğim uygulamayı tamamen yaklaşık 1 aylık bir sürede %98 oranda doğru tanıyla maskeden koronayı tespit etti. Biliyorsunuz köpekler muazzam buruna sahip olan canlılar ki günlük yaşantıda güvenlik birimleri; polis, asker, narkotik, bomba dedektör, mayın dedektör olarak zaten bu köpekler kullanıyor.

Hiçbir teknolojik alet onların burunlarını yakalayamıyor.

Korona döneminde yapılan birtakım test yöntemleri vardı o test yöntemlerinin istatistiki ortalaması yüzde 56'larda 57'lerde kalıyordu köpek burnu %97-98 civarında doğru yanıtla yine şaşırttı.

"Kendi eliyle köpeği bozan hayvan sahipleri buraya çok geliyor"

Hayvan sahibinin yaptığı manipülasyon hataları ve yetiştirme hatalarına bağlı olarak birçok problem yaşanıyor. Yani kendi eliyle köpeği bozan hayvan sahipleri buraya çok geliyor.

Köpek tür dışı bir canlı, ona insan gibi davranmaya çalışırsanız ya da bir insanmış gibi algılamaya çalıştığınızda tabii ki sistem çöküyor; arada iletişim kopuyor. Buna bağlı olarak da birçok uyumsuzluk yaşanıyor; özellikle bebek köpek edinildiğinde tuvalet problemi çok yaşanıyor.

Aslında hayvan sahibinin basit çabalarıyla çözümlenebilecek bir şeyken çok daha uzun süreçlerde çok daha meşakkatli süreçler atlatılıyor.

Ama bunlar hep hayvan sahiplerinin hataları. Çünkü davranış problemi ile istenmeyen davranış birbirinden ayırt etmek gerekiyor.

Bazen köpeklerin içgüdülerine paralel olan davranışları hayvan sahibi için rahatsız edici davranışlar olabiliyor bunu davranış problemi olarak kabul etmiyoruz; istenmeyen davranış olarak kabul ediyoruz.

Yani hayvan sahibinin işine gelmeyen davranışlar bunlar dolayısıyla da sen köpeğini düzenli olarak dışarıya çıkartmazsan, köpeğini egzersize etmezsen tıpkı bir çocuk gibi tabii ki köpek sana saracaktır.

"Bir köpeğin sorumluluğunu almak bir çocuğun sorumlulu-

ğunu almaktan farklı değil"

Bir köpeğin sorumluluğunu almak bir çocuğun sorumluluğunu almaktan farklı değil. Dolayısıyla birileri köpek almadan önce ilk önce gerçekten de köpek bakmaya muktedir olup olmadığını aile veyahut da bireysel olarak tespit gerekiyor. Çok önemli olan noktalardan biri ailede herhangi birinin alerjisi olan birinin olup olmadığıdır. Oturduğunuz yerde köpek beslemeye mani olacak bir kuralın olup olmadığını tespit etmek gerekiyor. Daha sonra kendi çalışma programınızı ve sirkadiyen ritminizi kontrol etmeniz gerekiyor çünkü köpek insana bağımlı yaşayan bir canlı. İnsanı hayatının merkezine alan bir canlı; yani siz yoksanız oyun yok, gezmek yok, beslenmek yok, tuvaletini yapabilmek yok... Dolayısıyla da bu sorumluluğu alacak ve vakit ayırabilecek olmanız gerekiyor. Kesinlikle öfke kontrol problemi olan insanların köpek almaması ya da rehabilite olduktan sonra alması gerekiyor. Obsesif kompulsif bozukluğu ve temizlik takıntısı olan insanların kesinlikle köpek edinmemesi gerekiyor.

Köpeği bırakmaya mecbur kalırsa...

En başta tabii ki mecbur kalınmamalı ... Daha sonra sistemi merdiven altı olan üretimi tetiklememeli. Yani bu ırk saplantıları moda olan özellikle sosyal medyanın çok büyük payı var bunda. Maalesef sorumluluğunu almaya çalışmak bu hayvanların kontrolsüz üretimini tetiklemek en başta hatalı davranışlardan biri. Bir köpek edinmek istiyorsanız, Türkiye'de sokaklar, barınaklar ağzına kadar köpeklerle dolu.

"Melez köpek sahiplenmenin birçok avantajı var..."

Yani illa ırkı olan bir köpeğe sahip olmanız gerekmiyor nasıl çocuğunuz hangi fenotipe, hangi mental algıya sahip olursa olsun sizin için dünyanın en güzel çocuğu ise barınakta ya da sokaktan edineceğiniz melez bir köpek de diğer köpeklerin en güzeli olacaktır.

Melez köpek sahiplenmenin birçok avantajı da vardır. Bir kere melez olmak genetik olarak gelen birçok hastalığa dirençli gelmektedir. Saf ırklar aynı gen havuzunda döndüğü için melez ırklar kadar dayanıklı değildirler. Ve istatistiksel olarak melez ırklar daha uzun yaşarlar. Çoğu insan melez ırkların eğitilemeyeceği hatasına düşer ancak bu yanlıştır. Saf ırklar kadar başarılı şekilde eğitilebilir. Bunun çok net örneği de benim yine 17 yaşında kaybettığım köpeklerimden biri Kömür'dür. Kömür, benim arama kurtarma köpeğimdir. Ben 14 yıla yakın AKUT'un Ankara K9 birim sorumluluğunu yürüttüm. Bu esnada uluslararası alanda arama kurtarma köpekleri yetiştirdik ve Kömür'le birlikte Danimarka'da Macaristan'da Belçika'da uluslararası arama kurtarma sınavlarına katıldık.

"Köpek sahipleri, köpekleri hayatlarına entegre edemiyorlar"

Köpek sahiplerinin en büyük problemlerinden biri köpeklerini kendi hayatlarına entegre edememesidir. Toplu taşımaları rahat kullanamamaları, alışveriş merkezlerine girememek sadece Atakule şu anda yeni başlattı bunu ve çok takdir edilecek bir davranış.

Artık bunun yaygınlaşması gerekiyor; Ankara'da birçok kafe, restoran özellikle yeni jenerasyon kafeler kabul ediyorlar köpek dostlarımızı onlarla birlikte gidebiliyoruz. Tabii doğru projelendirilmiş köpek parklarının insanların köpekleriyle aktivite yapabileceği spor yapabileceği alanların sayısının artırılması gerekiyor. Sokak hayvanlarına mutlaka destek olunması ve kısırlaştırılma ve aşılama konusundaki çalışmalara önem verilmesi gerekiyor.





4 Ekim Hayvanları Koruma Günü'nde

İnci Anne Barınağı'na Bekliyoruz

4 Ekim Hayvanları Koruma Günü, hayvanların yaşam hakkına saygı duymanın ve onları koruma sorumluluğunu üstlenmenin bir hatırlatıcısıdır. Hayvanların sessiz çağrısını duyarak, onların gelecek nesiller için yaşanabilir bir dünyada var olmasını sağlamak hepimizin görevidir.

Biz de her yıl olduğu gibi bu 4 Ekim'de de İnci Anne Barınağı'nda olacağız.

Beslediği yüzlerce köpeği ile birlikte hepimize örnek olan İnci Anne Barınağı'nı hep birlikte ziyaret etmeye ne dersiniz?

İnci Anne'ye destek olmak ve ziyaret etmek için:

Yükseltepe, Keçiören/Ankara

Iban: Tr 5600 0100 1912 94418790 5001

Alıcı Ankara Patili Canlıları Koruma ve Yaşatma Derneği
Ziraat Bankası / Eryaman Şubesi

YURTDIŞI BAĞIŞ İÇİN EURO HESAP

Hesap No: 94418790-5003 1912 Eryaman Ankara
Şubesi

Iban: TR02 0001 0019 1294 4187 9050 03

Alıcı: Ankara Patili Canlıları Koruma ve Yaşatma Derneği
Swift: TCZBTR2A

*Derneğe yapılan bağışlar için AÇIKLAMAYA;
"İnci Anne Barınağı Bağış Yazılmalı"*

@/incianne06



Sevgi Çiçeği Sanat Sokağı

Ankara'nın Gölbaşı ilçesinde bulunan Mogan Gölü'nü ziyaret ettik. Mart ayında hizmet vermeye başlayan Sevgi Çiçeği Sanat Sokağı'nı adım adım gezdik. Burada unutulmaya yüz tutmuş mesleklerimizin, esnaflarımızın ve sanatlarımızın değerlerini korumak amacıyla açılan bir sanat sokağını gezdik. Sevgi Çiçeği Sanat Sokağı'nda bakır sanatı ile uğraşan sanatçılarla beraber; bakır ve kalay işlemeciliği, yumurta kabuğu oyma sanatı ve çömlekçilik gibi alanlarda faaliyet gösteren sanatçılar bulunuyor.

Yumurta kabuğu atölyesinde farklı boyutlardaki hayvan yumurtaları ustalıkla işlenerek hayallerinizi yumurtaya yansıtmaktadırlar. Son zamanlarda popülerliği artan bakır kapların üretildiği bakırcılık atölyesinde, mutfak araç ve gereçlerinden dekoratif amaçlı eşyalara kadar birçok ürün el emeği ile özenle yapılıyor. Bıçak atölyesinde kişiye özel tasarımlar yapılmakta olup, Osmanlı kılıçları, bıçaklar, kamalar ve hançerler gibi ürünler üretilmektedir. Her bir bıçak üzerinde gravürler, altın veya gümüş işlemler, geyik ve manda boynuzundan saplarla eşsiz bıçaklar ortaya çıkmaktadır. Çömlek atölyesinde ise ustalarımız toprağı emeğe dönüştürerek eşsiz işler yaratmakta ve aynı zamanda özel dersler de vermektedirler. Atölyede çanak, çömlek, su testisi, güveç gibi birçok el yapımı ürün bulunmaktadır.

Eğer yolunuz Mogan Gölü ve Sevgi Çiçeği Sanat Sokağı'na düşerse, unutulmuş meslekleri yeniden hatırlatan bu değerli sanatçıları ziyaret etmeyi unutmayın.



”

Konutları Yapmak Kadar Yaşatmak da Önemli...

Tesis yönetimi anlayışını zirveye taşıyan Gamador Assist Prime Hizmetler ekibiyle bir araya geldik. Gamador sakinlerinin hayatını kolaylaştıracak, lüks ve konforu bir arada sunan birbirinden profesyonel kadrosuyla, konutları yaşatmaya devam ediyorlar.

Gamador Assist Müdürü - Murat Ballı

Günümüzde AVM, ticaret merkezleri ve rezidans gibi toplu yaşam alanlarının hem kapsam hem de sayısının artmasına paralel olarak bu alanların yönetimini yapmakta olan site yönetim firmalarının sayısında da gözle görülür bir artış gözlemlenmektedir. Aynı sektörde faaliyet gösteren diğer entegre tesis yönetim firmalarından Gamador Assist Tesis Yönetim Hizmetleri Firmasını farklı kılan temel unsurlar nelerdir?

Yönetim Kurulu Başkanımız Murat Karaarslan'ın bir sözü var; "Yapıları yapmak kadar yaşatmak da önemlidir." Bu anlamda biz belki Türkiye genelinde bir elin parmaklarını geçmeyecek sayıda örneği olan bir oluşuma imza attık. Misyonumuz, Gamador İnşaat Satış Koordinatörü ve Yönetim Kurulu üyemiz Sayın Caner Güler Bey'in fikir önderliğinde hayalini kurduğu otel konseptindeki lüks yaşam alanlarının her birini birer eğlence, huzur ve konfor merkezi haline getirmek.

Her şeyden önce şunu vurgulamak isterim ki Gamador Assist Tesis Yönetim Firması kâr amacı güden ticari bir firma profili ile değil sadece ve sadece Gamador İnşaat'ın yapımını tamamlayıp yaşama geçirdiği projelerinde tüm entegre tesis yönetim süreçlerini profesyonel bir anlayışla yerine getirmek amacıyla kurulmuş bir firmadır. Dolayısıyla teknik anlamda operasyon gücünü ve desteğini Gamador İnşaat'tan almakla berber firmamızın finansmanı da tamamen Gamador İnşaat tarafından karşılanmaktadır.

Öne çıkan ikinci farkımız tamamen alanında uzman, bu işe yıllarını vermiş seçkin bir ekiple hizmet veriyor olmamızdır. %100 müşteri memnuniyeti odaklı hizmetlerimizi, her biri kendi alanında uzman olan ekip üyelerimizin bir araya gelmesiyle ortaya koyduğu sürdürülebilir değişim ve gelişim merkezli inovatif çözümlerle sağlıyoruz. Bu bizim zamanla edindiğimiz ve takdidi imkansız kurum kültürümüzü de nasıl inşaa ettiğimiz bir cevabı olmaktadır.

Benimsemiş olduğumuz butik yönetim modeli ile site yönetimini yaptığımız projelerimizde sadece ortak alanlar değil bağımsız alanlara da özelleştirilmiş hizmetler sunmaktayız. Daire teslimini müteakip teknik servis hizmetlerimiz ve garanti süreçlerinin işletilmesinde ister ortak alan ve eklentileri isterse bağımsız alanlar yani daire içleri olsun tüm sakinlerimiz teknik destek konusunda her zaman bizim desteğimizi almaktadırlar. Teknik servis hizmetlerimizde benimsemişimiz bu sistemin diğer site yönetimlerinde çokta benimsemiş bir yöntem olduğunu sanmıyorum.

Bilindik tesis yönetim süreçlerimizde denetim, takip, kontrol, sürekli iyileştirme faaliyetlerimiz ile talep ve şikayetlere yönelik en hızlı şekilde aksiyon alınması yanında yaşam alanlarında eş benzerini çokta fazla göremeyeceğiniz fark yaratan faaliyetlere imza atıyoruz. Şimdi bu nasıl oluyor? Bu amaçla Prime Hizmetler adı altında gerek gayrimenkul değerini yükselten gerekse yaşam alanlarımızı sosyal ve kültürel anlamda zenginleştiren bir çok farklılaştırılmış uygulama ve etkinliği hayata geçirdik.

Mali İşler ve Finans Müdürlüğü - Fatma Usta

Site Yönetimlerinde belki de en çok tartışma konusu olan husus aidat tutarları olsa gerek. Siz Gamador Assist olarak yönetimini yaptığınız projelerinizde aidat tutarlarını nasıl belirliyorsunuz?

Öncelikle sistematik olarak 634 sayılı KMK'nın öngördüğü standartlara uyuyoruz; kat malikleri, bina görevlisi, teknik personel, bahçevan, site müdürü, güvenlik gibi personel giderlerine kat malikleri eşit miktarda, sigorta primleri, ortak yerlerin bakım onarım giderleri, elektrik su iletim abonelikleri ile ortak tesislerin işletme giderlerine

kendi arsa payı oranlarında katılmaktadır.

İşletme projesi (Tahmini Bütçe) hazırlanırken mutlaka bir önceki sene içinde aylık bazda her giderin bütçe gerçekleşmeleri analiz edilmektedir. Bu rakamlara göre bir sonraki yılın enflasyon artış oranı, asgari ücrete bağlı personel giderlerinde olacak artış oranı, dışardan alınan hizmetler ve teknik firmalar bakım sözleşmeleri tek tek göz önüne alınmaktadır. Yıl içinde olası demirbaş alım, yenileme ve eklentileri maliyetlendirilir. Bunlara ek olarak bütçe çalışmaları kapsamında her birinden teknik, temizlik, peyzaj kendi operasyon alanları ile ilgili rakamsal bilgi talep edilmektedir. Bu sayede yapılan titiz bir çalışma ile tahmini işletme projesinin ne fazla nede eksik vermeyecek şekilde sonuçlanması temel hedefimiz olmaktadır. Son aşamada hazırlanmış olan tahmini İşletme Bütçesi her sene Genel Kurul'dan önce tüm kat maliklerine posta yolu ile iletilmektedir. Bütçe genel kurulda görüşüldükten sonra kat maliklerinin görüş ve önerileri doğrultusunda genel kurulda kabul edilmektedir. Bu anlamda bütçe hazırlama süreci her yıl yeni bir tecrübe edinip bir sonraki yıla da hatasız olarak bütçe hazırlama prosedürü olarak karşımıza çıkmaktadır. Zaten tecrübelerimiz göstermiştir ki şimdiye kadar uyguladığımız bütçelerde % 95 oranında doğruluk ile gerçekleşmeler yaşanmıştır.

Yönetimini yapmış olduğunuz projelerinizde mali (finans ve muhasebe) süreçlerde etkinlik ve verimliliği nasıl sağlıyorsunuz?

Projelerde ihtiyaç duyulan malzeme ve hizmet alımlarında en az 3 teklif alıyor ve fiyat performans kriterlerini titizlikle değerlendiriyoruz. Satın alımlarımızda Gamador İnşaat'ın piyasadaki toplu alım portföyünden yararlanıyor en küçük projemizde bile en uygun koşullarda yani piyasanın altında indirimli satın alımlar yapabiliyoruz. Tüm gelir gider hareketlerini ilgili projenin banka hesapları ile entegre olan Apsiyon site yönetimi programı üzerinden yapıyoruz. Bu sayede her türlü kontrol, denetim ve raporlama süreçleri hem hızlı hem de doğru bir şekilde yapılabilir. Projelerimize ait tüm finansal ve muhasebe süreçleri merkez ofis bünyesinde yapılmaktadır. Bu şekilde proje sorumlularımız sadece projelerinde sahaya yoğunlaşmakta ve buda kaliteyi artırıcı bir etken olmaktadır. Apsiyon üzerinden sadece denetçilere değil tüm sakinlerimize teklif, fatura ve sözleşmelere ulaşma imkanı sağlıyoruz. Aidatlarımızı ve ısınma bedellerini her ayın ilk günü vakit kaybetmeden sistem üzerinden yansıtıyoruz. Son ödeme günlerini hatırlatan SMS ve duyurularla bilgilendirmeler yapıyoruz. Her ay sonu aidat borcu birikmiş sakinlerimizi telefonla arayarakta uyarmaktayız. Bu sayede bütçe gerçekleşmelerimiz açık vermeden dönemsel hedeflerimizi sağlayabilmekte birlikte tutarlı, belgeli ve mutabakatı sağlanabilir kayıt sistemimizle de yönetimde şeffaflık ilkesini sağlamaktadır.

Prime Hizmetler Müdürü - İlker Meral

İlker Bey Prime Hizmetler ne demek? Site yönetimi faaliyetlerini ek olarak Prime Hizmetler departmanı neler yapar?

Biz "Tesis Yönetimi" kavramına bambaşka bir boyut kazandırdık. Zaten çok iyi yapmakta olduğumuz profesyonel tesis yönetimi süreçlerimize ek olarak daire içi teknik hizmetleri ve aşağıda bahsedeceğim içine sanat, eğlence, spor, kültür, hobi gibi birbirinden farklı birçok alanda etkinlik ve atölye çalışmalarını girdiği kulüp ve organizasyonları hem hayata geçirdik hem de Gamador'da yaşamın ayrılmaz bir parçası haline getirdik. Gamador Prime çatısı altında aktif faaliyetlerde bulunan ve sadece Gamadorlulara özel ayrıcalıklarla üyelik kabul eden birçok kulübümüz var. Üstelik bunların bir çoğunda üyelikle beraber sunulan hizmetler ücretsiz olmaktadır. Şimdi size kurduğumuz kulüp ve markalarımızla gerçekleştirmiş olduğumuz etkinliklerden bahsedeyim.



Murat Ballı
Gamador Assist
Müdürü



İlker Meral
Prime Hizmetler Müdürü



Damla Şükür
Servis Takip Planlama
Ve Müşteri Hizmetleri



Fatma Usta
Mali İşler ve Finans
Müdürlüğü



Yavuz Doğan
Teknik Hizmetler

Fit Club: Projelerimizde profesyonel spor ekipmanları ile donatılmış spor alanlarında Gamador Prime Fit Club hocalarımız eşliğinde verilen spor dersleri Gamadorluların yaşamının bir parçası olmaktadır. Özel PT, fitness, zumba, pilates, yüzme derslerimiz artık Gamadorda yaşamın normal bir standardı haline gelmiştir. Fit Club bünyesinde sakinlerimizin düzenlenmesini istedikleri spor etkinliklerini tamamen kendileri belirlerler. Prime Hizmetler olarak biz talep edilen etkinlikde alakalı ekipman ve alan tahsis gibi fiziki koşulları sağlar ve eğitmenleri organize ederiz. Akabinde açılacak dersler için önkayıtları alır ve derslere başlarız. Fit Club üyelerimiz, Health Club bünyesinde görev yapan kadrolu sağlık personeli ve diyetisyenimizin gözetim ve danışmanlığında aynı zamanda spor yaparken sağlıklı yaşam ve beslenmeye yönelik karma programlarda alabilmektedirler. Spor alanına göre gerekli olan tüm ekipmanlar ile eğitmen ücretlerinde Gamador Assist olarak sponsor oluyoruz. Üyelerimize sadece temsili bir ücretle üyeliklerini başlatmak ve sağlıklı yaşamın vazgeçilmezi spor etkinliklerimizin tadını çıkarmak kalıyor.

Health Club: Özel Gamador Sağlık Kabinimiz ile Gamadorluların acil durumlarda ilk yardım müdahale, yaşlı ve yatağa bağımlı olanlar için serum takma, enjeksiyon yada periyodik şeker tansiyon takibi gibi evde bakım hizmetleri, gebelik testi ve gebe izleme, bebek ve çocuk izlem, küçük cerrahi müdahale ve her türlü pansuman gibi ihtiyaç duyabileceği sağlık hizmetlerini projelerimiz bünyesinde sunuyoruz. Bununla birlikte diyetisyen hizmetimizle detaylı vücut analizi, yaş evrelerine göre beslenme, metabolizma hastalıklarında beslenme, obezite ve kilo alma verme programları, fitness, pilates, kardio gibi alanlara özel sporcu beslenmesi, yeme bozukluklarında beslenme, kişiye özel diyet beslenme danışmanlığı ve menü planlama gibi birçok ana ve alt başlığı içeren geniş bir yelpazede sağlıklı beslenmeye yönelik hizmetleri sunmaktayız.

Kids Club: Kids Club'da çocuklarımızın tamamen güvenli ve hijyenik ortamlarda spor, oyun ve eğlenceyi biraraya getiren etkinliklerle bedensel ve zihinsel gelişimlerini tamamlamalarını hedefledik. Profesyonelce dizayn ettiğimiz renkli top havuzu, kaydırak, trambolin ve oyun parkurundan oluşan soft play kapalı çocuk oyun alanlarımız yanında voleybol, futbol ve basketbol oyun sahası, macera adası, uçurtma tepesi, sürüş parkuru gibi açık oyun alanlarımız ile çocukların hoşça vakit geçirebileceği alanları Gamadorluların hizmetine sunuyoruz.

Prime Services: Kuru Temizleme ve Terzi, Housekeeping hizmetleri kapsamında gündelikçi temini, yerinde halı koltuk ve yatak yıkama hizmetleri, sigortacılık hizmetleri, oto yıkama ve oto iç kuaför, Lostra, kuaför gibi hayatı kolaylaştıran hizmetleri Gamadorluların ayağına kadar onlara özel fiyatlarla getiriyoruz. Bu işletmelerin sevk ve idaresi tamamen Gamador Assist tarafından gerçekleştirilmekte olup ticari bir amaç

gütmeden sadece kaliteli hizmet ve memnuniyet merkezli hizmet vermektedirler.

Art Studio: İşinin ehli usta öğreticilerimizin eşliğinde düzenlediğimiz birbirinden eğlenceli hobi ve sanatsal workshoplarla ailelerimizin bir arada hoşça vakit geçirmelerini sağlıyoruz.

Geleneksel sanatlarımızdan olan Ebru Sanatı workshop etkinliğimizde bu alana ilgi duyan katılımcılarımıza Kültür Bakanlığı bünyesinde ve halk eğitim merkezinde dersler veren sanatçılarımız eşliğinde uygulamalı Ebru Sanatı eğitimlerini vermekteyiz. Çiçek, taraklı, bülbül yuvası, lale gibi türleri olan Ebru workshop çalışmalarımız tamamlandığında katılımcılarımızın imza attığı eserlere inanın kendileri bile inanmadılar.

Bunun yanında yine usta sanatçılarımız eşliğinde özel olarak imal edilmiş mozaik taş parçalarından oluşan setlerle çocuk ve yetişkin gruplarına özel uygulamalı Mozaik Atölyemizde çok güzel eserler meydana getirdik.

Gamadorlu şefler yarışıyor sloganıyla amatör yada profesyonel bir şekilde aşçılığa gönlünü vermiş Gamadorlularla Uygulamalı Mutfak Akademisi'nde bir araya geldik. Bento Cake Workshop ile pandispanya yapımı ve kesim teknikleri, pasta kreması yapımı, sıvama teknikleri, yağlı kağıt ve kalem yapımı, pasta üzeri süsleme ve yazma tekniklerini bizzat deneyimleme fırsatı bulduk. Günün sonunda herkes kendi yapmış olduğu süslü ve özel yazılı yaş pastasını alarak akşam ailesine bir sürpriz yaptı.

Tüm bunların yanında ilerleyen dönemlerde deri işleme ve boyama, çömlek, seramik porselen boyama, ahşap oyma boyama gibi workshop etkinliklerinin yapılması planlanmaktadır. Aslında bu anlamda belirli bir kısıtlımız da yok. Yapacak çok şey var ve Gamadorlu sakinlerimizin bizden talep etmeleri yeterli.

Relax Lounge: Gamadorluların hoşça vakit geçirebileceği sinema ve tiyatro salonu alanlarımızda bu konfora dahil. Ses sistemleri ve projeksiyon cihazlarımızla özel olarak dizayn edilmiş sinema salonlarımızda her ayın belirli günlerinde gösterime giren vizyon filmlerimiz ikramımız olan patlamış mısır eşliğinde eğlenceye ayrı bir boyut katmaktadır.

Party House: Gamadorlu ailelerimizin doğum günü, baby shower, dış partisi gibi sosyal etkinliklerle kalabalık misafirlerini ağırlayabilecekleri özel alanlar dizayn ediyoruz. Serbest kullanım imkanı olan bu alanlarda sakinlerimiz istedikleri gibi süsleme, ikram, müzikli ve görsel etkinliklerini diledikleri gibi gerçekleştirebilmektedirler.

Diğer Sosyal ve Kültürel Etkinliklerimiz: Sinema ve tiyatro alanlarımızda belirli dönemlerde düzenlediğimiz drama, çocuklara yönelik masal dinletileri, canlı



Camador
PRIME
SERVICES

performans kukla, Hacivat & Karagöz, meddah, illüzyon gösterileri Gamador da yaşama ayrı bir heyecan katmaktadır. Özellikle çocuk sakinlerimizin rağbet ettiği bu tür kültürel mirasımıza yönelik etkinlikler onların sosyal ve kültürel gelişimlerine ve sosyalleşmelerine ciddi katkıda bulunarak iletişim becerileri, kendini ifade edebilme, özgüven tesisi ve toplum içi kimliklerinin pekiştirilmesinde ciddi bir etken olmaktadır.

Serin yaz akşamlarında yazlık açık hava sineması etkinliklerimizde yeşilçam klasikleri ya da yabancı sinemalardan seçkin yapımları dev ekran ve ses sistemi eşliğinde patlamış mısır ve ahşap kasalarla dağıttığımız buz gibi Niğde gazozu sunumuyla armut ve yer minderlerinde izlemenin zevki bambaşka.

23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramlarımızda ise Cumhuriyetimizin emanetçisi çocuklarımız için sürpriz kutlamalar tertipliyoruz. Palyaço, Uzun bacak, Nasrettin hoca, Micky Mouse, Sindrella, Batman gibi çizgi film kahramanı ve maskotlar eşliğinde oyun ablalarımızın yüz boyama, boyama kitabı ve sosis balon, müzik dinletisi, patlamış mısır, pamuk şeker ikramları ile tam bir şölen havasında kutlamaktayız.

Bunun yanında 12 Mayıs Anneler Günü, 16 Haziran Babalar Günü, 8 Mart Kadınlar Günü gibi toplumumuz için özel anlam ifade eden günlerde Gamadorlu sakinlerimize hediye sunumu ve kutlama mesajları ile bizler ve aileleri için ne kadar değerli olduklarını hissettiriyoruz.

4 Şubat Dünya Kanseri Günü, 9 Şubat Dünya Sigarayı Bırakma Günü, 1-7 Mart Yeşilay Haftası, 10-16 Mayıs Engelliler Haftası, 5 Haziran Dünya Çevre Günü, 4 Ekim Dünya Sokak Hayvanlarını Koruma Günü, 24 Kasım Öğretmenler Günü vb. gibi daha birçok toplumsal farkındalık yaratan özel günlerde o günlere yönelik etkinlikler düzenlemekteyiz. Mesela 4 Ekim Dünya Sokak Hayvanlarını Koruma Gününde sosyal medya mecralarımızda hem görselli slogan paylaşımları yapıyoruz hem de hayvan barınaklarını ziyaret edip yaş ve kuru mama bağışında bulunuyoruz. Kızılay haftasında projelerimiz genelinde Kızılay kan bağı için kampanyalar düzenliyoruz.

Teknik Hizmetler - Yavuz Doğan

Daire sakinlerine sunduğunuz teknik servis hizmetlerinin kapsamı nedir?

Teknik hizmetler olarak görevimiz projenin tamamlanıp kat maliklerine teslimi aşamasında başlamaktadır. Daire içi tüm demirbaşların ki bunlar nelerdir kapı kulpları, aydınlatma tertibatı, interkom sistemi, davlumbaz, mutfak tezgahı, ısıtma tertibatı radyatör ve vanalar, temiz su - atık su tesisat ve bağlantıları, mobilya ahşap dolap ve raflar, su bataryaları, duşakabin, klozetler, duvar kağıtları, kapı menteşe ve kasalarına kadar hemen hemen tüm ince işçilik alanları tek tek kontrol edilip test edilmekte ve varsa kullanım kılavuzları ile birlikte kat malikine teslim edilmektedir. Oturum başlamasından sonra ilerleyen dönemlerde daire sakininin karşılaştığı problemlerde ve her türlü teknik talebinde çağrı merkezi ya da Apsiyon uygulaması üzerinden oluşturacağı talep kaydı üzerine 7/24 teknik servis ve müdahale hizmeti verilmek-

tedir. Her projede site yönetimi bünyesinde kendi teknik personeli olması yanında merkez kadromuzda da inşaatın hemen her alanında uzman personellerden oluşan bir ekibimizde destek hizmetleri vermektedir. Verilen hizmetlerde ortak alan olsun daire içi bağımsız alan olsun herhangi bir ayırım yapılmamaktadır.

Daire içerisinde bir tadilat yapılmak istenirse bu anlamda verdiğiniz bir destek var mı?

Elbette. Daire içi herhangi bir inşaat elemanında tadilat ya da yenilenmesi gerektiğinde örneğin boya, parke, duvar kağıdı yada mutfak dolabı gibi ilgili taşeronundan aynı seriden ürünün aslına uygun olarak temini sağlanmaktadır. Uygulama işçiliğini de o alanda uzman olan ustalarımızla yine biz yapmaktayız. Üstelik bunun için daire sakininin inşaat firması, müteahhit ya da ilgili taşeron firma ile bizzat irtibat kurmasına gerek kalmamaktadır. Tüm bu süreçleri en kısa yoldan onların adına biz takip edip sonuçlandırmaktayız.

Servis Takip Planlama ve Müşteri Hizmetleri - Damla Şükür

Site sakinleri ile nasıl iletişim kuruyorsunuz? Yani bir sakini site geneli ile alakalı bir uygulama ya da bilgilendirmeden nasıl haberdar oluyor?

Gerek KMK gerekse Tebligat Kanunu gereği kat maliki ve kiracılarımızla bilgi olarak paylaşmamız gereken tüm bilgileri en etkin ve teknolojik yöntemlerle iletmekteyiz. Biz de hiçbir iş ve sorumluluk gerek site yönetim tarafı gerekse site sakinleri olsun haberim yoktu bana bilgi verilmedi gibi olumsuz durumların önüne geçmiş oluyoruz. Kullanmakta olduğumuz Apsiyon uygulaması zaten bu anlamda ihtiyaçlarımızı tamamen karşılamakta. Cep telefonlarına da kurulu olan uygulama üzerinden genel ve özel duyuru yapılabilmesi, email atılması, toplu SMS gönderimi, WhatsApp grup paylaşımları ve duyuru panolarından görsel paylaşımlarla tüm sakinlerimizin etkinlikler, site geneli uygulamalarla birlikte aidat, doğalgaz borçları gibi konularda net ve hızlı bir şekilde haberdar olmalarını sağlıyoruz.

Site sakinleri talep ve şikayetlerini size hangi kanallardan iletiyor? Bu talepleri nasıl sonuçlandırıyoruz?

Apsiyon uygulaması üzerinden oluşturdukları talepler anlık olarak müşteri merkezi ekranlarımıza düşmektedir. Gelen talepler, kategorisine ve aciliyet durumuna göre değerlendirilmekte ardından ilgili birime aktararak talebin karşılanma süreci başlatılmaktadır. Bu esnada talebin karşılanması ya da sorunun çözümüne yönelik planlandı, süreç devam ediyor, tamamlandı gibi mevcut durumlar detay açıklamaları ile birlikte site sakinlerinin de uygulama ekranlarına takip etmeleri ve bilgi sahibi olmaları için düşmektedir.







GOLD MAGAZIN

0 312 323 2343

@f/gold_magazin

www.goldmagazin.com.tr



Kızılay Mağazası

Atatürk Bulvarı 79/C
Kızılay Çankaya / Ankara
Telefon: 0 312 419 52 07 / 0507 709 12 54



Etlik Mağazası

Giresun Caddesi, No: 8/C A. Eğlence / Ankara
Telefon: 0 312 323 23 43 / 0533 123 31 38



Acity Mağazası

Fatih Sultan Mehmet Bul(İstanbul yolu) No:244
Kat:1 Mağza No: 139 Yenimahalle /Ankara
Telefon: 0 312 397 87 67 / 0 553 694 87 67



Kırıkkale Podium AVM

Esenler Mh, Bağdat Cd, No:61/B Zemin Kat
Yahışhan/Kırıkkale
Telefon : 0 318 502 07 33 / 0552 957 16 09



Merkez/ Lojistik

Hacettepe Mh. Hacı Bayram Blv.
No: 56\A Üst Kat Altındağ\Ankara
Telefon: 0312 320 3203



İzmit Ncity AVM

Orgeneral Salim Dervişoğlu cd,
Zemin Kat No:27 İzmit/ Kocaeli
Telefon: 0 553 695 87 67

” Sosyal Fobi Anksiyete Bozukluğudur

Sosyal Fobi Nedir?

Fobi, bireyin bazı nesne veya durumla ilişkili olarak yoğun korku ve kaygı hissetmesidir. Birey, istenilme-yen/hoslanılmayan nesne veya duruma maruz kaldığında panik atak yaşayabilir. Dolayısıyla birey fobik nesne veya durumdan kaçınma davranışı gösterir. Bu fobilerden biri de 'Sosyal Fobi' olarak adlandırılır. Sosyal fobi, bireyin sosyal ortamlarda başkaları tarafından yargılanma, eleştirilme, seyredilme veya rezil olma gibi inançlarından kaynaklanan, korku ve kaygıyla devam eden bir anksiyete bozukluğudur. Bireyler göz önünde olma, negatif değerlendirilme, mahcup olma, küçük düşme konusunda belirgin bir şekilde süreldi yaşanan kaygı ve korku nedeniyle sosyal ortamlara girmekten olabildiğince kaçınırlar ve bu ihtimaller doğrultusunda stres yaşarlar. Bu tip korku ve kaygılar tekrarladığında ise sosyal fobiye dönüşür. Bireyin yakınmaları günlük, mesleki ve eğitim yaşamındaki işlevselliğini etkileyecek derecede belirgin bir sıkıntı vardır. Bu nedenle sosyal fobi, bireyin günlük yaşamda işlevselliğini kötü etkiler. Örneğin; Birey başkalarıyla konuşurken yanlış bir şey söylemekten çekinebilir, ellerinin veya sesinin titrediğinin fark edileceğini ve başkalarının kendisiyle ilgili yargılarda bulunacağını düşünebilir. Dolayısıyla topluluk içerisinde bir davranış bulunmaktan korkabilir. Bunun sonucunda maruz kalınan ortamdaki insanlar ile bir daha görüşmek istemeyebilir.

Sosyal fobi özellikle çocuk ve ergenlerde; performans kaygısıyla eğitim hayatını olumsuz yönde etkileyen, sosyal ilişkileri azaltan, değersizlik, yetersizlik gibi düşüncelere neden olan psikolojik bir rahatsızlıktır. Özgüven eksikliği, olumsuz benlik algısı gibi inançları pekiştirerek çocuğun içe kapanmasına ve gelişiminin olumsuz etkilenmesine neden olur.

Sosyal Fobiyi Tetikleyen Durumlar Nedir?

Sosyal fobisi olan bireyler herhangi bir sosyal ortama gireceklerini bildikleri andan itibaren yoğun korku yaşarlar. Bazı bahaneler ile bu tarz ortamlardan kaçınmaya çalışırlar. Kaçamadıkları zaman ise yoğun kaygı ve korkuyla bulundukları ortama katlanmak zorunda kalırlar. Bazen maruz kalınan ortamdaki insanlar ile tekrar görüşmekten kaçınılabılır. Bireyler verdikleri tepkinin, yaşadıkları stresin aşırı veya anlamsız olduğunun bilincinde olmalarına rağmen kaygı ve korkularını kontrol etmede güçlük çekerler. Sosyal fobiyi tetikleyen durumlar;

- Göz teması
- Topluluk önünde konuşmak, söz almak veya sunum yapmak
- Toplum içinde yemek yemek, bir şeyler okumak veya yazmak
- Grup aktivitelerine katılmak (toplantı, parti)

Sosyal Fobi Belirtileri Nedir?

Sosyal fobide korkulan durum veya ortama maruz kalma sonucunda bireyde bazı bedensel semptomlar

görülür. Bu semptomlar; kaygı bozuklukları semptomlarına benzediği için sosyal fobi 'sosyal anksiyete' olarak da adlandırılır. Birey bu semptomları yaşarken; yetersizim, değersizim, hata yapmamalıyım veya mükemmel olmalıyım, eğer mükemmel olamazsam sevilmem şeklinde düşünebilir. Bu düşünceler nedeniyle birey kaygı duyulan ortama girmeme, ortamdaki gitme, göz temasından kaçınma gibi bazı davranışlar sergileyebilir. Sosyal fobi bedensel belirtileri;

Kalp atışlarında hızlanma veya çarpıntı

- Nefes darlığı
- Mide bulantısı
- Terleme veya üşüme
- Yüz kızarması

Sosyal Fobi Nasıl Tedavi Edilir?

Anksiyete bozuklukları arasında yer alan sosyal fobinin yaygınlığı oldukça yüksektir. Bireyin zekası ve eğitim düzeyiyle ilgili olmadığı için, birey bu durumdan büyük bir üzüntü duyarak hak ettiği hayatı yaşayamadığını düşünebilir. Bazı durumlarda sosyal fobisi olan bireyler; kaygı ve korkuyla baş edebilmek için alkol-madde kullanarak sakinleşmeye veya özgüvenlerini arttırmaya çalışabilir. Dolayısıyla sosyal fobi tedavi edilmezse; depresyon, yaygın anksiyete bozukluğu ve alkol-madde bağımlılığının gelişiminde tetikleyici olabilir.

Sosyal fobinin tedavisinde; ilaç ve psikoterapi uygulanabilir. İlaç tedavisinde kaygı belirtilerini azaltan betabloker ilaçlar kullanılır. İlaçlar genellikle etkili ve hızlı bir yöntem olarak tercih edilir, ancak devamlılığı olmadığı için psikoterapi en çok önerilen tedavi yöntemidir. Psikoterapi, sosyal fobilerde etkili sonuçların alındığı önemli bir tedavidir. Yapılan araştırmalara göre; bilişsel davranışçı terapi, anksiyete bozukluklarının ve sosyal fobinin tedavisinde en çok tercih edilen ve etkililiği kanıtlanmış bir psikoterapi yöntemidir.

Psikoterapiden önce sosyal fobinin şiddetini ve belirtilerini ölçen sosyal fobi testi 'Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği' uygulanır. Psikoterapide bireyin sorunlarına ve yakınmalarına göre tedavi planı oluşturulur. Bireyin korku ve kaygılarına neden olan, gerçekçi olmayan düşünceleri fark etmesi ve bu düşüncelerin değişimi hedeflenir. Birey korktuğu, kaygı duyduğu ve kaçındığı ortam veya durumlara aşamalı olarak kolaydan zora doğru maruz bırakılarak korkularını yenmesi hedeflenir. Terapist danışana sosyal fobi nedeniyle gerçekleştirmediği aktivite ve etkinlikleri bir hedef dahilinde, planlı olarak yapacağı alıştırmaya ödevleri verebilir. Danışan kolayları başardıkça zorlara doğru geçilerek bütün korkulan durumlar veya ortamlar bitene kadar alıştırmalar sürdürülür. Terapist danışanın korku ve kaygılarıyla baş edebilmesi için; baş etme stratejileri, nefes ve gevşeme egzersizleri hakkında psikoeğitim verebilir. Dolayısıyla psikoterapide; bireyin korku ve kaygılarıyla nasıl baş edebileceği öğrenilirken, kaçınılan ortam ve durumların azaltılması hedeflenir.



Güney Dursun
Uzman Klinik Psikolog

0542 447 8287

@ /psk.gunesdursun

gunesdursun.com



”

Sanat, hayatın her anında yeter ki fark edelim

Geçmişin derinliklerine yolculuk yaparken, seramik sanatının dokusuyla arkeolojinin izleri buluşuyor. Hülya Akyol'un sanat ve arkeolojiye olan tutkusu, onu hem seramik sanatçısı hem de arkeolog olarak benzersiz bir konuma taşıyor. Kendi eliyle geçmişi yeniden şekillendiren ve topraktan yaratıcılığa uzanan bu yolculuğu, onun gözünden dinlemek ise adeta tarihin ve sanatın iç içe geçtiği bir seriüvene davet ediyor. Haydi Hülya Akyol'a kulak verelim...

Hülya Akyol'u kısaca tanıyabilir miyiz?

Samsun'da doğdum. Üniversite eğitimim için Ankara'ya geldim. Hala Ankara'da yaşıyorum. Ankara Üniversitesinde Arkeoloji Sanat Tarihi bölümünde lisansımı tamamlayıp ardından Hacettepe Üniversitesinde yüksek lisans ve doktora eğitimime devam ettim. İzmir, Çanakkale ve Samsun'da arkeolojik kazılara ve yüzey araştırmalarına katıldım. Kızımın doğumuyla birlikte anneliği öğrenmeyi ve onun hiçbir saniyesini kaçırmadan büyümesini izlemeyi seçtim. İyi ki de öyle yapmışım. Akademik kariyerimi serbest arkeolog olarak sürdürmeye devam ettim diyebiliriz. Çünkü ben mesleğimi çok değerli hocalardan öğrendim ve hep çok severek yaptım. Arkeolog olmak hem güneşin altında hem ofiste uzun, yorucu, heyecanlı ve sabırlı bir çalışma gerektirir ve bu enerji hep sizin bir parçanız olarak yaşamaya devam eder. Bu nedenle her zaman çevreme, yaşadığımız topraklardaki arkeolojik zenginlikleri anlatmayı kendime görev edindim.

"Seramik, arkeolojik kazılarda en çok bulunan ve çok değerli bilgiler veren bir disiplindir..."

Arkeoloji ile başladığınız kariyerinize sanatçı olarak devam ediyorsunuz. Tarih ve sanatı tek bir potada eritmek diyebilir miyiz?

2016 yılından itibaren Ankara Atatürk Kültür Merkezi'nde çok değerli hocam Kültür Bakanlığı Seramik Sanatçısı Hatice Yazıcıoğlu'ndan seramik dersleri almaya başladım. Ne yazık ki AKM seramik ve heykel atölyeleri kapatıldı. Sonrasında yine hocamın desteğiyle çalışmalara devam ettim. Yaptığım tüm işlerde arkeolojik birikimim yansımalarını fark ettiğimde Anadolu tarihini ve mitolojisini bu şekilde aktarabilmeyi amaç edindim. Çünkü seramik, arkeolojik kazılarda en çok bulunan ve çok değerli bilgiler veren bir disiplin. Bu iki disiplini tek potada eritmek güzel tepkiler getirdi. Artık çalışmalarımı bu doğrultuda Lulart Ceramics markasıyla sürdürüyorum.

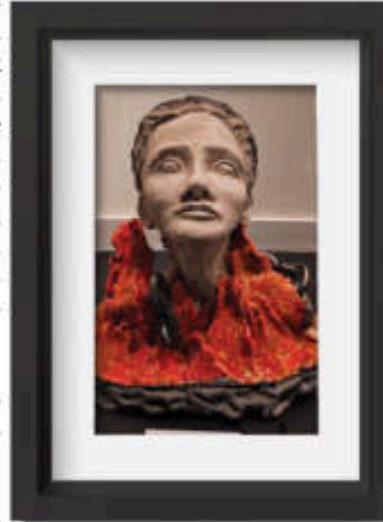
"Ana Tanrıça" kavramı beni her zaman etkiledi"

Tasarladığınız parçaların özelliklerinden, sizde uyardığı duygulardan bahseder misiniz?

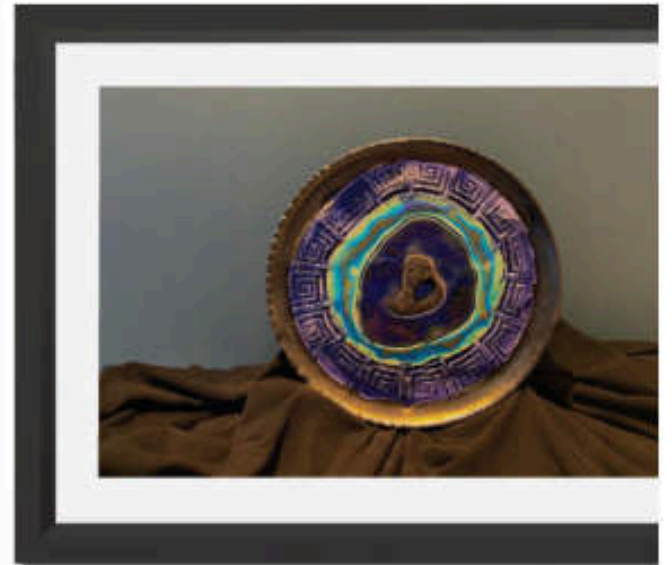
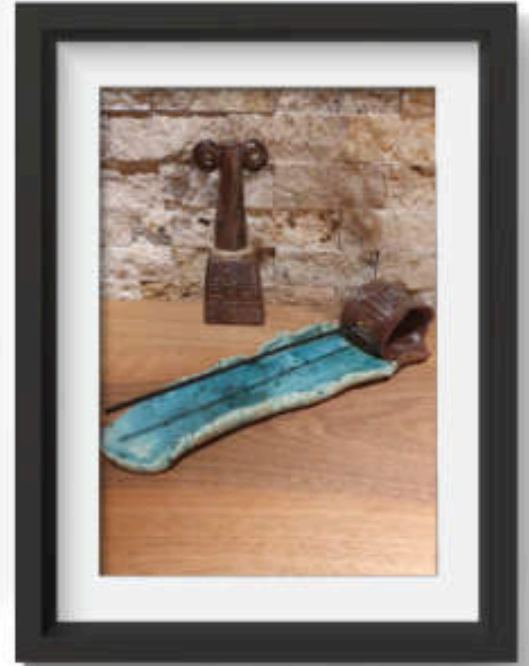
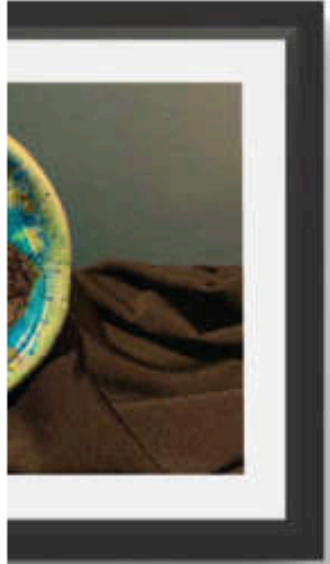
Tabaklar, tutsülükler, vazolar gibi hem günlük hayatta kullanılabilen hem de tarihin derinliklerinden figürler ve desenlerle zengin geçmişimizi hatırlatan özgün çalışmalar tasarlıyorum. Yüzyıllardır sevilen nazar boncuklarına amorf ve monokrom tasarımlarla bir koleksiyon hazırladım. Nazar boncuğunun kökenine inerek, kronolojik geçmişini de anlatan arkeolojik bulgulardan göz idoller çalışıyorum. "Ana Tanrıça" kavramı beni her zaman etkilediği için Anadolu'da kadın tasvirleri ve bu bağlamda oluşan felsefe doğrultusunda ana tanrıçayı da

çalışmalarında çok fazla görülebilirsin. Ana Tanrıça figürinleri/idoller, hem kadına verilen değer anlamında hem de

yaratılış mitolojileri anlamında çok derin bilgiler içeren bir kavramdır. "Bir Tabak Arkeoloji" serisinde ana Tanrıça dışında, dünyanın dikkatini üzerimize çeken Göbeklitepe'deki dev sütunların üzerinde görülen çeşitli hayvan figürlerini de çalıştım. On iki bin yıl öncesinde derdini kabartmalarla anlatan insanların, sanatsal inceliği inanılmaz. Bu eserleri kabartma olarak seramik tabaklarıma uygulayarak sanatı hayatımıza sızdırmak istedim. Böylece binlerce yıllık hikayeleri yaşam alanlarımızda daha fazla konuşursak tüm dünyanın hayran kaldığı ülkemizin arkeolojik zenginliğini daha fazla önemser ve sahip çıkma farkındalığı kazanırız diye düşünüyorum.



Hülya Akyol
Sanatçı



"İnsan kalbinde ne taşırsa dünyayı da öyle görür"

Eserlerinizde Anadolu tarihini mi yoksa tamamen gerçeği mi işliyorsunuz?

"İnsan kalbinde ne taşırsa dünyayı da öyle görür" demiş Goethe... Sanatta böyle bir şey değil mi, kendimizi ifade etmek. Aslında sanat hayatın her anında yeter ki fark edelim.

Seramik heykel çalışmalarımı hayatın akışında beni etkileyen bir olay, bir anı belirliyor. Son sergim İstanbul'da tarihi bir hamamda gerçekleşti. Oraya özel hamamın böcekleri çok eğlenceli bir çalışmaydı. Bazen de okuduğum kitaplar etkili oluyor. Örneğin Carl Gustav Jung okumayı seviyorum psikoloji ve arketipler üzerine kafa yormuş bir bilim insanı Jung. Arketipsel figüratif çalışmalarım böyle çıktı ortaya. Çoğu heykelimde ve çalışmamda mitolojiden yola çıkıyorum. Karmaşık da olsa çok zengin mitolojiye sahip bir kültürümüz var. Bunları maalesef çok kitap okumayan genç nesile heykel ya da rölyef çalışmalarım ile anlatmak bana keyif veriyor. Sergilerde aldığım tepkilerde doğru yolda olduğuma inanıyorum. Hatta zaman zaman anlattığım figür ya da eserin orijinalinin müzede olduğunu söylediğimde sergi çıkışı müzeye gitmekte kararlı gençlerle de karşılaşıyorum. Bu beni çok mutlu ediyor. Orijinal eserin kopyasını çalışmaktan ondan esinle tek ve özgün çalışmalar yapmak keyif veriyor.

"Çamurun Mental Açıdan İnsana İyi Gelen Desteği"

Sergileriniz ve çalışmalarınızın akışından bahsedermisiniz?

Pandemi süresince yoğun çalışarak çamurun mental açıdan insana iyi gelen desteğiyle üretimlerime hız verdim. Yasakların kalkmasıyla açılan galerilerden sergi davetleri geldi. Instagramdan paylaşımlarım da etkili oldu sanırım. Sergilerde sanatseverlerle buluşma fırsatım oldu. İstanbul, Bodrum ve Ankara'da karma sergilere katıldım. Bunlara paralel olarak ülkemizdeki çok kıymetli müzelerin mağazalarına, müzelerdeki eserlerden esinlenerek tasarımlar yapıyorum. Aynı zamanda Atölyemde küçük gruplarla atölye çalışmalarına devam ediyorum.

Seramik, çok fazla denemeler sabır ve eğitimler gerektiriyor. her yaptığım işte yeni bir deneyim yeni bir heyecan beni hep dinamik tutuyor. Hatta yoğun tempodan dolayı özellikle sergi zamanlarında boyun ağrılarımın çok sıkıntılı zamanlar yaşasam da her fırın açılışında güzel ya da kötü sürprizler her şeyi unutturabiliyor. Yani seramikle uğraşmak hem hasta eden hem iyileştiren katarsis bir eylem diyebilirim.

"Sanatın tüm insanlara güzellikler getirmesini diliyorum..."

Şu an neler yapıyorsunuz?

Bir süreliğine şehrin gürültüsünden uzak kalıp doğayı dinlemek, dinlenmek için Ege denizinin sakin bir koyundayım. Güzel bir heyecan içindeyim. Doğduğum şehirde Cumhuriyetin yüzüncü yılı kutlamaları programında bir sergiye katılacağım. Samsun'da ilk solo sergimi yapacak olmam onur verici... Şu anda da bir Amazon kraliçesi heykelinin kemerini tasarlıyorum. Çamurdan uzak kalamadım. İnteraktif bir sergi hazırlığındayım. Bunun dışında çalışmalarımı besleyen kitaplar okuyorum, sergiler geziyorum. Sanatın rolünün doğanın taklidi olduğunu savunan ünlü filozof Aristoteles'in de seyrettiğini varsaydığım denize bakarken, sanatın tüm insanlara güzellikler getirmesini diliyorum.





Stilform®

zara-
feti
keş-
fet!



”

Seni Seviyorum Demek Sorumluluk Gerektirir...

Gönülden gelen, kalbe akan, dile dökülen kelimelerin içi doluyrsa ağızdan çıkmalı. Hangi yaşta olursak olalım sevgi ile yaklaşan el, karşımızdakini de güzelleştirir. İnsan, doğası gereği her canlıya karşı sevgi, merhamet ve hoşgörü anlayışı içinde yaratılmıştır. Ama aynı zamanda var olan öfke, inat, kızgınlık duygularını da taşıyan tek varlıktır. Herkesin herkesten beklenti içinde oluşunu sağlayan bu duygunun eksikliğinden kaynaklanan değersizlik hissi, güvensizlik ve öfkeye kapılıp kendini yok etme durumunu oluşturur. Bu yüzden sevgiye giden yollarda olması gerekenleri bulmak lazım çünkü hayatın zorlukları karşısında dik durabilmek, mücadele etmek ve yükünü hafifletmek için sevgiyi bilmek değil anlamak gerekir. Varlığımızın en çok muhtaç olduğu sevginin samimi ve muhabbet içinde güvenle oluşabilmesi şarttır. Sevgi, cesaret işi olmalı; anlık hislere kapılıp söylenen mesele değildir. Sevgi, doğru kelimeler ve tutum ile sergilenmesi gerekir. Sevgi bir günün işi değil, tekrarlar birliğinde farklılıkta göstermeli ve huzurla oturup geçmişe saygıyla bakmaktır. Sevmek, asaletli olmayı bilip sevdiğini beslemek, korumak yol göstermek, yanlışını mühlet verip doğrusunu bulmasına yardımcı olmak, hatalarına rağmen affetmesini bilmektir.

Ailedeki tüm bireylerin sevgiye ihtiyacı vardır. Hele ki çocukların... Sağlıklı gelişebilmeleri, iyi eğitim alabilmeleri için sevgi olmazsa olmazlardandır. Ailenin, korumak, bakmak için sahiplendiği hayvanları sokakta bırakması değildir. Ailesini ve kendini sevmeyi bilmeyen başkasını da sevmesin. Yarı yolda bıraktığı karşıdaki kişi değil kendi onuru ve şerefidir...

Sosyolog Şule Bilmez

@/hayatboyudm



Kegel Egzersizleri İle Üriner İnkontinansa Son!

Dünyada sağlık düzeyinin nesilden nesile iyiye gitmesinde en kilit nokta toplumda yaşayan kadınların fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak sağlıklı olmasıdır.

Kadınların yaşam döngüsü çocukluk, puberte, cinsel olgunluk, klimakterium ve yaşlılık dönemi olarak 5 ana grup altında sınıflandırılır.

Menopoz döneminde kadınlar fizyolojik, psikolojik ve sosyal yönden çeşitli sorunlarla karşılaşmaktadırlar. Bu dönemde pelvis destek yapılarının esnekliğinin bozulmasıyla genitoüriner ve diğer sistemlerde ortaya çıkan bazı komplikasyonlar kadının sosyal yaşamında ve cinsel sağlığında olumsuz etkilere neden olmaktadır. Üriner sisteme ait sorunların en başında üriner inkontinans yer alır.

Pelvik Taban Kasları Nedir ve Ne İşe Yarar ?

Pelvik taban kasları, kuyruk sokumu kemiğinden öndeki kasık kemiğine doğru uzanır. Pelvik taban kasları idrar kesesini, rahmini ve bağırsaklarımızı destekler. Üretra denilen idrar yolu, vajina ve kalın bağırsağın son kısmı olan makat (anal kalan) pelvik taban kaslarının arasından geçer. Pelvik taban kaslarımız cinsel işleve de yardımcı olur. Hamilelik ve gebelik dönemlerinde etkin rol oynamaktadır.

Pelvik Kaslarımızı Nasıl Hissederiz ?

Tuvalete çıktığımız zaman idrar

yaparken idrar akışını durdurduğumuzda pelvik kaslarımızı hissedebiliriz. Bununla beraber, idrar ya da gaz hissi geldiğinde çıkışı engellemek için kasılan kaslar da egzersizleri yaparken hissettiğimiz doğru kaslardır.

Üriner İnkontinans Nedir ?

Üriner inkontinans Uluslararası Kontinans Topluluğu (International Continence Society-ICS) tarafından sosyal ve hijyenik sorunlara yol açan ve objektif olarak gösterilebilen istemsiz idrar kaçırma olarak tanımlanmıştır.

Genellikle kadınlarda daha sık görülen inkontinans kendi içerisinde bölümlere ayrılmaktadır.

Üriner İnkontinans Çeşitleri Nelerdir?

Stres İnkontinansı

Öksürme, hapşırma veya ağır bir şey kaldırırken karın içi basıncımız artar ve bunun sonucunda idrar çıkışı görülür. Bu durum üretra fonksiyonlarının yetersizliğinden ve pelvik taban kaslarının inaktif olmasından kaynaklanır.

Urge (Sıkışma) İnkontinansı

Kişi aniden gelen idrara takiben idrarını tutamama sonucu istemsiz idrarını kaçırmıştır.

Peki Neler Yapmalıyız?

Pelvik kaslarımız fonksiyonel ve güçlü olmalıdır. Bunun için ;

- Kegel Egzersizleri
- Pilates Egzersizleri önerilir.



Ayşenur Gömük
Fizyoterapist

Kegel Egzersizleri Nasıl Yapılır?

Sırtüstü uzanma pozisyonunda yatırılır ve kişi sanki idrar veya gaz geçişini engellemiş gibi pelvik kaslarını sıkarak 10 sn beklenilir ve serbest bırakılır.

İlk haftalar 10 tekrar ile başlanılır , İki hafta sonra egzersizin fizyolojik etkileri ortaya çıkmaya başlar ve 6-8 hafta sonra düzelmeler görülür.

Pilates Egzersizleri

Düzenli yapılan pilates egzersizleri kassal endüransı artırır ve tüm vücut kaslarımızın güçlenmesini sağlar.Üriner İnkontinans yaşayan kadınlarda kegel egzersizlerine ek olarak pilates egzersizleride yapılmalıdır. Üzerine gidilmesi gereken kaslar kalça ve karın kaslarımızdır.

Pelvik Taban Egzersizlerinde Yardımcı Olabilecek Bazı Noktalar

Egzersizleri düzenli olarak yapmaya alışkanlık haline getirin.Egzersizleri doğru kula yaptığınızdan emin olmak için iki parmağınızı vajinanıza yerleştirerek deneyin.Eğer pelvik kaslar çalışıyorsa kasılma hissedebilirsiniz.

Kilonuza dikkat edin,fazla kilolar pelvik tabana ek yük bindirir.

Yüzüstü Bacak Kaldırma Egzersizi

Mat üzerine yüzüstü yatırılır.Kollar ile yerden destek alınabilir. Bacaklarımızı nefes alarak yukarıya doğru kaldırırız .Kalça ve bacak kaslarımızı sıkarak 5 saniye bekledikten sonra dizleri kırarak 5 saniye tekrardan bacak ve kalça kaslarımızı sıkırız ve başlangıç pozisyonuna geliriz. 3 set 10 tekrar yapılır.

Köprü Egzersizi

Sırtüstü yatma pozisyonunda dizler kırık ve kalçamız yerle temastayken nefes alarak kalçamızı yukarıya doğru kaldırırız ve pelvik kaslarımızı sıkırız. 10 saniye bekledikten sonra nefes vererek başlangıç pozisyonuna döneriz. 3 set 10 tekrar yapılmalıdır.

Geri Tekme Egzersizi

Mat üzerinde kedi pozisyonuna gelinir. Vücut ve omurga bölgesi olabildiğince sabit tutularak bacağı geri ve yukarı kaldırarak kalça kaslarımızı sıkırız ve diğer bacağı geçiriz. 3 set 10 tekrar yapılır.



”Aşk Kendi Gelir

Mevlana'yı anlatanlardan, Mevlana'yı anlayanlardan, Mevlana'dan konuşanlardan birazcık bizden biraz da sizden başkalarına ulaşması dileğiyle...

"Sus, duygudan düşünceden coşkudan oluşmuştur varlığın! gerisi ettir kemiktir o kadar. Biz dünyanın ruhuyuz gövde gibi ağır değil, sarkık değil. Ruhun hazinesiyiz biz, yer yüzüne

zamana çakılıp kalmış değiliz."

Hepimiz az çok tanırız Mevlana'yı... Ne yazık ki "az çok" diyorum; çünkü henüz Mesnevi, Divan-ı Kebir, Şems ile Mevlana eserleri ile hiç tanışmamış olanlarımız var. Hz. Mevlana, büyük bir şairdir ama bundan çok daha fazlasıdır. Büyük bir filozofdur ama bundan daha çok fazlasıdır. Büyük bir din bilginidir ama bundan çok daha fazlasıdır.

"Bir can vardır canında o canı ara... Beden dağdaki gizli mücevheri ara. Ey, yürüyüp giden dost! Aradığını dışarıda değil, kendi içinde ara"

Hz Mevlana'nın mesajı insanlığın aklına değil, doğrudan kalbine ulaşmıştır.

"Böyle koşup durmak dedi bir ses, senin nene gerek bak bana apaçık ortadayım da, gene gizliyim. Sen beni gör asıl beni"

Bu mesaj, aslında kendimizi bulmamıza yardım ediyor. İnsanın tam olarak ne dilediği, nasıl görüldüğü ve gerçekte nasıl olduğunun keşfine kadar uzanıyor...Bu aslında bir çeşit, kalbi ölçme işlemidir, kalbin niteliğini, güzelliğini, diğerlerinin güzelliklerini, başkalarının ruhlarının güzelliklerini.

"Doğudan da gelmedim batıdan da,yerim yurdum ne topraktır ne deniz. Ne insanlar akrabamdır ne melekler, periler. Ben ateş de değilim, köpük de...Ne tozum, ne şebnem"

Biraz daha yakın tanıyalım Rumi'yi...Onu ilk eğiten, ilk öğretmeni, ilk hocası kendi babası, Bahaeddin Veled'dir. Babası ile birlikte birçok alim var Mevlana'nın çevresinde ve onlarla birlikte seyahat ederek hep eğitiliyor. Gittiği şehirlerde karşılaştıkları alimlerden de ilmi bilgiler öğreniyor, bu arada birkaç dil de öğreniyor. O dillerde çok önemli eserleri aslından okuyabiliyor, üzerinde fikirler üretiyor...Verdiği vaazlarda, verdiği derslerde, belirgin ifadelerle, İslam dininin temeli olan evrensel bakışı hem hal ediyor hem de anlatıyor...

Osmanlı imparatorluğunun o zamanki sultanları, onu el üstünde tutar ve özel ilgi gösterir

her türlü imkanı sunmakta hiç tereddüt etmezlermiş.

Mevlana, Anadolu'da geliştirmiş kendini. Kendini gösterebilmiş, Mevlana olma imkanını bulmuş. Öyle bir mevkiye geliyor ki, onu yorumlamakta yetersiz kalıyoruz şu an ... Mevlana eğer eski Horasan topraklarında olsaydı, belki de bu mevkiye gelemeydi denilir; çünkü önünde engeller olduğu bilinirmiş...

Bir yabancı Şair, Mevlana için ; **Bu kültürde yıldızlar vardır, Rumi ise güneş gibidir. Işığı o kadar parlak ki... demiş, ne güzel söylemiş...** Tassavuf yolunun manası şöyledir aslında: **"İnsan Allah'a insansız varamaz".** Mevlana dahi, kendisini çok iyi yetiştirmesine rağmen, Yaradan'ın aslı aşkına tam anlamıyla ulaşamıyor ta ki Hz. Şems hayatına yetişene kadar.

Benzetmek ne kadar doğru ama bir ömür boyu Hz. Mevlana, kişisel çalışkanlığıyla, çabasıyla, eserleri ile bir şömineye odunları dizmiş; fakat ortada ne ateş var ne başka bir şey.. Ne zaman ki

Şems ile yan yana geliyor, o mübarek de kibriti öyle bir çakıyor ki ondan sonrasını siz söyleyin. **"Biz duvarda asılı duran resimleriz. Bizi yapan ressamın varlık şavkı duvarın üzerine bir vurdu mu bakarsın o anda canlanıvermişiz. Onun selvi boyu bir göründü mü bakarsın dünya güllük gülistanlık, kalktı bir salındı kendini bir gösterdi mi bakarsın kıyamet koptu gitti."**

Yani hiçbirimiz bilmiyoruz bu sorunun cevabını. Kim kimin hocasıydı kim kime ne öğretti, kim kimden ne aldı, ne verdi? Bunun ismini koymak zor çünkü birbirlerine ayna olmuşlar. Şems Mevlana'ya kitabi bilginin fazla değer taşımadığını ama bir heyecanı, bir vecdi yaşamının çok daha önemli olduğunu Allah'a yaklaşmanın

gerçek inancı insanın kendi içine kendi aklına, ruhuna sığdırmanın ancak o şekilde mümkün olabileceğini anlatıyor ve Mevlana o inanca katıldıktan sonra şiir yazmaya başlıyor. Şems'i hayatında kaybettikten sonra, bu ayrılık sayesinde coşkulu şiirler yazmaya başlıyor...

"Kulağım haberini beklemekte can candan bir selamını dilemekte. Kadehinin coşkunluk kokusunu bekleyen gönlümde iştiaak coşup köpürmekte, o gayp sırlarını açıklayan dilinin hakkı için kulağıma ulaştır selamını senin o devletler bağışlayan sarayının hakkı için, uzacıktan bir görevim damını senin..."



Ve Şems'ten haber alınamaz, kaybolduğu uzaklaştığı söylenir. Kendi adına yazmıyor artık şiirleri o ayrılık ateşinden sonra, Şems ile o kadar ruh birliği yapıyor ki, ölmüş olan ya da hiç göremeyeceği Şems'in ondaki aşkı için, daha doğrusu Şems'in ilahi sohbetlerinden akan aşkın kendi gönlüne düşen şavkuyla yazıyor birçok gazellerini, şiirlerini, beyitlerini.

"Aşk kollarını boynuma dolarsa, ne yapabilirim ben. İşte böylece sema ederken kucaklarım onu bağrıma basarım"

"Dinle neyden duy neler söyler sana, derdi vardır ayrılıklardan yana"

52 bin mısra, 26 bin beyit ve Mesnevi; dünyanın en büyük İslami ve mistik şaheserlerinden biri olmuş zaten. O ölçüde hemen hemen başka bir eser yazılmamış. Eğer Mesnevi'yi okursanız, başka insanlar ile ilgili kesinlikle ama kesinlikle hiçbir yargı içermediğini görürsünüz ... Bu inanılmaz bir şey.. İnsanların kötü yönlerini bile sevgi ile yansıtabilmesi merhamet ile yansıtabilmesi ve hiçbir zaman reddetmeden!

"Ben saf aynayım, sıırım dökülmemiş benim, paslanmamışım. Ben kin dolu bir gönül değilim, Sina dağının gönlüyüm ben"

Rumi'nin eserleri hem rehber, hem de derinliği sınırsız olan sonsuz olan içimizdeki o muhteşem aleme bizi yabancılaşmaktan kurtaran, bizi bizimle yeniden tanıştıran bir ayna gibidir. Mesnevi'de geçen hikayeler, insanların kendilerine ve başkalarına farklı bir davranış kazanmasına yardım eder; çünkü Mevlana insanlara sevgi ve aşk mesajı vermiştir. Bu dünya durduğu müddetçe insanlar aşka ve sevgiye ihtiyaç duyacaklardır. Aslında, Mesnevi Kur'an'ın tercümesi gibidir, Kur'an'ın derin manasının batılilarca

anlaşılabilmesi için bir nevi yardımcı eser gibidir diyebiliriz...

"O tek gerçek Din Allah ile olmaktır" der. Bir şeyler yanlış gitmekteyse -kendinizle ilgili olan- dan - kötü olanla ilgili bir hata değil ama yeni bir ruh için kendinizle iletişime geçmek istiyorsanız değişim zamanı gelmiştir bence, Mevlana dini ve kendimizdeki içsel yönelimlerimizi hissetmek için bize yardım edebilecek en iyi örnektir...

"Bir sayfa çevir şöyle benim aşk eserimden Hayrette kalırsın sana her söylediğimden. Bilginler ilim almak için hep seni ister. Bir kez benim aşk dersimi candan duyabilersen" Biz onu çok seviyoruz, seviyoruz çünkü o bize Allah'a giden yolu gösteriyor... Zor ve meşakkatli yolda önümüzü aydınlatmış için...

"Sonsuzluktur aşk ve sürer sonsuza dek. Aşk çağa asla zincirlenmeyecek. Elbet geldiğinde mahşer günümüz, mahkum olacak aşksız kalmışsa yürek..."

Öyle bir etkileniyorsunuz ki Mevlana'yı araştırdıkça, okudukça derinleşiyorsunuz, derinleştikçe daha iyi anlıyorsunuz, anladıkça daha çok fayda sağlıyorsunuz ve faydalar arttıkça daha iyi insan olmaya özen gösteriyorsunuz...

Kendinize en yakın zamanda bir Mesnevi edinmenizi ve bu güzel tasavvufi kültüre adım atmanızı dilerim...Veya Yaradan'dan size bu yüce aşkın gönlünüze konması dileğin... O zaman siz aşkın peşine düşmeden, aşk size kendi gelecektir.



Festival Coşkusu 11 Şehirde!

Kültür ve Turizm Bakanlığı tarafından Türkiye'nin uluslararası marka değerine katkıda bulunmak amacıyla düzenlenen Türkiye Kültür Yolu Festivalleri bu yıl 11 ilde düzenleniyor.

Dünyanın en kapsamlı kültür sanat projelerinden biri olan Türkiye Kültür Yolu Festivalleri, Türkiye'nin kültürel değerlerini mimarlık, tarih, kültür ve sanat yoluyla zihinlere aktarmanın yanında şehirlere marka etkinlikler de kazandırmaktadır.

2021'in Ekim ayında İstanbul Beyoğlu Kültür Yolu Festivali ile başlayan, 2022 yılında ise Ankara Başkent KYF, Çanakkale Troya KYF, Diyarbakır Sur KYF ve Konya Mistik Müzik Festivali'nin dahil olmasıyla 5 ayrı şehirde yapılan Türkiye Kültür Yolu Festivalleri, bu yıl Nevşehir Kapadokya Balon ve KYF, Erzurum Palandöken KYF, Trabzon Sümela KYF, İzmir Efes KYF, Gaziantep GastroAntep KYF ve Antalya KYF ile beraber toplam 11 ayrı ilde düzenlenecek. İl il festival tarihlerini öğrenmek için kulturyolufestivalleri.com sayfasını ziyaret edebilirsiniz.



ANTALYA
KÜLTÜR YOLU
ANTALYA
4-12 Kasım 2023



TROYA
KÜLTÜR YOLU
ÇANAKKALE
9-17 Eylül 2023



SUR
KÜLTÜR YOLU
DİYARBAKIR
14-22 Ekim 2023



SÜMELA
KÜLTÜR YOLU
TRABZON
19-27 Ağustos
2023



Gastronomi ANTEP
KÜLTÜR YOLU
GAZİANTEP
16-24 Eylül 2023



KAPADOKYA
BALON VE KÜLTÜR YOLU
FESTİVALİ
NEVŞEHİR
5-13 Ağustos
2023



MİSTİK
MÜZİK FESTİVALİ
KONYA
23-30 Eylül 2023



PALANDÖKEN
KÜLTÜR YOLU
ERZURUM
19-27 Ağustos
2023



BAŞKENT
KÜLTÜR YOLU
ANKARA
16 Eylül - 1 Ekim
2023



BEYOĞLU
KÜLTÜR YOLU
İSTANBUL
30 Eylül - 15 Ekim
2023



EFES
KÜLTÜR YOLU
İZMİR
28 Ekim - 5 Kasım
2023

” Duygusal Açlık Nedir?

Birtakım duygu durumlarına karşı sergilenen yeme davranışı olarak tanımlanmaktadır. Kişinin duygu durumuna, kızgınlığına, neşesine veya depresyon gibi durumlara bağlı olarak değişim göstermektedir. Aynı duruma maruz kalan kişilerde dahi duygusal açlık düzeyi ve sergileyecekleri davranışlar birbirinden farklılık göstermektedir.

Duygusal açlık, yemek yeme ihtiyacını belirlemede önemlidir. Duygularına göre beslenen kişiler, açlıklarının fizyolojik olup olmadığını ayırt edemezler. Duygusal yemeyi ortaya çıkaran stres, anksiyete, depresyon, kızgınlık, öfke gibi duygular genellikle besin tüketimini artırmakta ve beslenme alışkanlıklarını bozmaktadır. Duygusal açlık düzeyi yüksek kişilerin, düşük olanlara kıyasla kilo lu ve obez olma olasılığı daha yüksek ve vücut ağırlıklarını yönetimleri daha zor olduğu çalışmalarda gösterilmiştir.

Bireylerin gıda tercih ve satın alma aşamasında duygusal etmenler önemli rol oynamaktadır. Bireyler yaşadıkları çevreyi algılamak ve anlamlandırmak amacıyla duyularına başvurmaktadır. Yaşamları boyunca birçok konuda duyularından faydalanan bireyler gıda tercih ve satın alma sürecinde de yine duyularını aktif olarak kullanmaktadır. Sahip olunan beş duyu organı (görme, işitme, koklama, tatma ve dokunma) bireylere ürünler hakkında duygusal yadonluk veya uzaklık çağrışımında bulunurlar. Bireylerin ürünlere karşı yakınlık veya uzaklık hissetmelerine neden olan birçok faktör bulunmaktadır. Bunlardan bazıları, geçmişte yaşayıp tecrübe etmiş oldukları deneyimleri, yakın çevresinden etkilenme süreci veya ürünün sadece dış görünüş özellikleri ya da dokusal özelliklerinden kaynaklanabilmektedir.

Bireylerin sahip oldukları kişilik özelliklerinin farkı olduğu neticesinde tat ve koku algılama düzeyleri birbirinden farklılık göstermektedir. Bu sebeple farklı tat algılarına karşı düşkünlük veya isteksizlik söz konusu olabilmektedir.

Gıda Tercihini Etkileyen Faktörler Nelerdir?

Beslenme gereksinimleri, açlık düzeyi, iştah, vücudun boyutu, fiziksel aktivite düzeyi, kişisel yeme içme reaksiyonları, değerler, tutum ve inançlar, alışkanlıklar, aile, ekonomik faktörler, kültür, sosyal sınıf, referans grubu, güdüleme, öğrenme, algılama ve kişilik gıda tercihi etkileyen faktörlerdir.

Gıda Tercihinde Duyular

Bireyin satın alma kararını etkileyebilmek için dış uyancıları kullanarak duyuları harekete geçiren ve bireyin satın alma eğilimini artırmaya yönelik olarak yapılan çalışmaların tamamı duygusal pazarlama kavramını ortaya çıkarmaktadır.

Tadın algılanmasını sağlayan tat tomurcukları bireyler arasında farklılık göstermektedir. Bireylerin tat algısını etkileyen faktörler; yaş, cinsiyet, genetik faktörler, hastalıklar ve tedavi, ilaçlar, hormonlar ve hamilelik, sigara, renkler ve tat algısıdır.

Tat alma duyusu fizyolojik ve psikolojik olarak koku duyusuna yakın özellikler içermektedir. Koku alma duyusunda azalma gibi problem yaşayan bireylerin tat alma duyusunda da büyük oranda azalma olduğu görülmektedir.

Bireyler beslenme ihtiyaçlarını gidermek için gerek duydukları besinleri seçerken kompleks bir sistemle karşılaşır. Bu durumun nedeni ise ihtiyaç duyulan besin öğelerinin karşılanma aşamasında birbirinden farklı birçok gıda maddesinin var olmasıdır. Gıdaların sahip oldukları bu karmaşık düzeni daha karmaşık hale getiren ise bireylerin gıda tercih aşamasında bir takım fizyolojik, sosyo-kültürel ve psikolojik faktörlerin etkisi altında karar veriyor

olmalarıdır.

Duyusal Yemede Yeme Farkındalığı

Duyusal açlıkta, beyinde ödül yolunu etkinleştirmek ve hazzı sağlamak için besinlerin sadece hedonik değerleri önemli olmaktadır. Hedonik sistem, bireyler tokken zevk için lezzetli yemek yeme arzusunu artırabileceğinden, fazla enerji alımına neden olabilmektedir. Yemeğini yeni bitirmiş bireye, sevdiği tatlıyı yemek isteyip istemediği sorulduğunda tok olmasına rağmen yemek istemesi bu duruma bir örnek olarak verilebilir. Duyusal açlığı tetikleyen görsel uyaranların oluşturduğu göz açlığının, tokluk sinyallerinden daha ağır bastığı ve çok güçlü bir açlık türü olduğu belirtilmektedir.

Koku, tat, doku, görünüş gibi hedonik değerlerin farkında olarak besinleri tüketmek, daha sonraki öğünlerde besin alımlarını azaltabilmektedir.

Duygusal yemenin, olumsuz duygu ve düşünceleri bastırmak için oluşan dürtüleri yemeye odaklayan bir çözüm olduğu varsayılmaktadır. Otomatik yeme de duygusal yemenin bir şeklidir. Olumsuz duygu ve düşünceleri engellemek ve bu duygularla yüzleşmek için yemek yemeyi kullanmak kısa süreli bir kaçıştır. Bu durum, daha sonraları için otomatikleşerek alışkanlık haline gelebilmektedir. Farkındalık tekniklerinin stres azaltmasında etkili olduğu gösterilmiş ve yeme farkındalığı yüksek bireylerde daha az duygusal yeme bildirilmiştir. Bu nedenle, farkındalık eğitimi, olumsuz duyguları kabullenmeyi öğretmek baş etme mekanizması haline geldikçe, duygusal yeme azalabilmektedir.

Yeme Farkındalığının Öğrenilmesi

Obezitede ilk aşamada kalori kısıtlaması, fiziksel aktivite önerisi, farmakoterapi ve bariatrik cerrahi gibi geleneksel tedaviye göre, ilimli gelişmeler sağlamaktadır. Bu becerilerin kazanılması zaman içinde ağırlık kaybını artırabilmekte ve uzun vadeli ağırlık yönetimi üzerindeki etkisini devam ettirebilmektedir. Bu becerilerin sürdürülebilirliği, ağırlık yönetimi müdahalelerinde bu stratejilerin kullanılmasının en umut verici yönüdür.

Yeme Farkındalığının Artırılması

Kişilerin bedenleri hakkında farkındalık kazanmalarına, açlık ve tokluklara daha fazla uyum sağlamalarına, yemek için dışsal ipuçlarını tanıma, öz-duyarlılık kazanma, yeme isteklerini azaltma, problemli yeme ile ilişkili faktörleri azaltma gibi konularda başarılı olmalarına ve ödül odaklı yemenin azaltılmasına yardımcı olabilmektedir. Yeme farkındalığı meditasyonlarının haricinde günlük hayatta basit bir yeme farkındalığı pratiği uygulamak da obezite ile ilişkili olumsuz davranışları azaltmada yardımcı olmaktadır. Yavaş ve acıktığında yemek, doydığında durmak, porsiyon boyutlarını azaltmak, yemek sırasında dikkat dağıtıcı etkenleri azaltmak ve yemekten zevk almak, bu pratiğin temel beslenme ilkeleridir. Her bir ilke küçük, basit değişiklikler ile bireysel veya toplu gruplar halinde denenebilmektedir. Daha etkili yeme farkındalığı müdahaleleri için multidisipliner bir ekibin olması önemlidir. Bireyin hastalığına göre tedavisi için doktor; farkındalığı öğretmesi için psikiyatrist ve psikolog; sağlıklı beslenmeyi öğretebilmek adına diyetisyen bu ekipte yer almalıdır. Literatürde yeme farkındalığı ile ilgili birçok müdahale yöntemi vardır. Uygulama yöntemleri benzer olsa da standart bir müdahale yöntemi bulunmamaktadır. Gelecekteki çalışmalarda yeme farkındalığının uzun süreli etkileri, hastalıklarla ilişkilerinin araştırılmasına ve tedavinin standardizasyonunun oluşturulmasına ihtiyaç vardır.

Sena Nur Deli
Gamador Health Club
Diyetisyen



Sağlık hizmetlerinden faydalanma ihtiyacı doğan her bir kişinin, sırf insan olması nedeniyle sahip olduğu ve T.C. Anayasası, milletlerarası antlaşmalar ve kanunlar ile teminat altına alınan hakları HASTA HAKLARI olarak ifade ederiz.

Hasta ile sağlık çalışanları arasında bireysel ve toplumsal düzeyde ortaya çıkan; sağlık çalışanlarının hastaya, hastanın sağlık çalışanlarına karşı görev ve sorumluluklarıdır.

Daha iyi bir sağlık ortamı ve hizmeti için hasta ve sağlık çalışanlarının birlikte sahip çıkması gereken haldedir.

1. Sağlık Kuruluşunu Seçme ve Değiştirme Hakkı

Hasta; tabi olduğu mevzuatın öngördüğü usul ve şartlara uyulmak kaydı ile, sağlık kurum ve kuruluşunu seçme ve seçtiği sağlık kuruluşunda verilen sağlık hizmetinden faydalanma hakkına sahiptir.

2. Sağlık Hizmetlerinden Adalet ve Hakkaniyete Uygun Olarak yararlanma hakkı

Hasta, adalet ve hakkaniyet ilkeleri çerçevesinde sağlıklı yaşamının teşvik edilmesine yönelik faaliyetler ve koruyucu sağlık hizmetleri de dahil olmak üzere, sağlık hizmetlerinden ihtiyaçlarına uygun olarak faydalanma hakkına sahiptir. Bu hak, sağlık hizmeti veren bütün kurum ve kuruluşlar ile sağlık hizmetinde görev alan personelin adalet ve hakkaniyet ilkelerine uygun hizmet verme yükümlülüklerini de içerir.

3. Bilgi İsteme Hakkı

Hasta, sağlık hizmetlerinden nasıl faydalanabileceği konusunda bilgi isteyebilir. Bu hak, hangi sağlık kuruluşundan hangi şartlara göre faydalanılabileceğini, sağlık kurum ve kuruluşları tarafından verilen her türlü hizmet ve imkanın neler olduğunu ve müracaat edilen kuruluştaki verilen sağlık hizmetlerinden faydalanma usulüne öğrenme haklarını da kapsar.

4. Sağlık Personelini Tanıma, Seçme ve Değiştirme Hakkı

Hastaya talebi halinde, kendisine sağlık hizmeti verecek veya vermekte olan doktorun ve diğer sağlık personelinin kimlikleri, görev ve unvanları hakkında bilgi verilir.

Mevzuat ile belirlenmiş usullere uyulmak şartı ile hastanın, kendisine sağlık hizmeti verecek olan sağlık personelinin serbestçe seçme, tedavisi ile ilgilenen doktoru değiştirmeyi isteme hakkı vardır.

5. Öncelik Sırasının Belirlenmesini İsteme

Sağlık kuruluşunun hizmet verme imkanlarının yetersiz veya sınırlı olması sebebiyle sağlık hizmeti talebi zamanında karşılanamayan hallerde, hastanın, öncelik hakkının tıbbi kriterlere dayalı ve objektif olarak belirlenmesini istemek hakkı vardır.

6. Tıbbi Gereklere Uygun Teşhis, Tedavi ve Bakım

Hasta, modern tıbbi bilgi ve teknolojinin gereklerine uygun olarak teşhisinin konulmasını, tedavisinin yapılmasını ve bakımını istemek hakkına sahiptir.

Tedavinin ilkelerine ve tedavi ile ilgili mevzuat hükümlerine aykırı veya aldatıcı mahiyette teşhis ve tedavi yapılamaz.

Teşhis, tedavi veya korunma maksadı olmaksızın, ölüme veya hayati tehlikeye yol açabilecek veya vücut bütünlüğünü ihlal edebilecek veya ruhsal ve fiziksel direnci azaltabilecek hiçbir şey yapılamaz ve talep de edilemez.

7. Ötenazi Yasağı

Ötenazi yasaktır. Tıbbi gerekçe veya her ne sebeple olursa olsun, hayat hakkından vazgeçilemez. Kendisinin veya bir başkasının talebi olsa dahil, kimsenin hayatına son verilemez.

8. Tıbbi Özen Gösterilmesi

Sağlık personeli, hastanın durumunun gerektirdiği tıbbi özeni gösterir. Hastanın hayatını kurtarmak veya sağlığını korumak mümkün olmadığı takdirde dahi, ıstıbabını azaltmaya veya dindirmeye çalışmak zorunludur.

9. Kayıtları İnceleme

Hasta, sağlık durumu ile ilgili bilgiler bulunan dosyayı ve kayıtları, doğrudan veya vekili veya kanuni temsilcisi vasıtası ile inceleyebilir ve bir suretini alabilir. Bu kayıtlar, sadece hastanın tedavisi ile doğrudan ilgili olanlar tarafından görülebilir.

10. Mahremiyete Saygı Gösterilmesi

Hastanın, mahremiyetine saygı gösterilmesi esastır. Hasta mahremiyetinin korunmasını açıkça talep de edebilir. Her türlü tıbbi müdahale, hastanın mahremiyetine saygı gösterilmek suretiyle yapılır.

Mahremiyete saygı gösterilmesi ve bunu istemek hakkı;

- a) Hastanın, sağlık durumu ile ilgili tıbbi değerlendirmelerin gizlilik içerisinde yürütülmesini,
- b) Muayenenin, teşhisin, tedavinin ve hasta ile doğrudan teması gerektiren diğer işlemlerin makul bir gizlilik ortamında gerçekleştirilmesini,
- c) Tıbben sakınca olmayan hallerde yanında bir yakınının bulunmasına izin verilmesini,
- d) Tedavisi ile doğrudan ilgili olmayan kimselerin, tıbbi müdahale sırasında bulunmamasını,
- e) Hastalığın mahiyeti gerektirmedikçe hastanın şahsi ve ailevi hayatına müdahale edilmemesini,
- f) Sağlık harcamalarının kaynağının gizli tutulmasını, kapsar. Ölüm olayı, mahremiyetin bozulması hakkını vermez. Eğitim verilen sağlık kurum ve kuruluşlarında, hastanın tedavisi ile doğrudan ilgili olmayanların tıbbi müdahale sırasında bulunması gerekli ise; önceden veya tedavi sırasında bunun için hastanın ayrıca rızası alınır.

11. Bilgilerin Gizli Tutulması

Sağlık hizmetinin verilmesi sebebiyle edinilen bilgiler, kanun ile müsaade edilen haller dışında, hiçbir şekilde açıklanamaz. Kişinin rızasına dayansa bile, kişilik haklarından bütünüyle vazgeçilmesi, bu hakların başkalarına devri veya aşırı şekilde sınırlandırılması neticesini doğuran hallerde bilginin açıklanması, bunları açıklayanın hukuki sorumluluğunu kaldırmaz.

Hukuki ve ahlaki yönden geçerli ve haklı bir sebebe dayan-



Mine Arıkan
Gamador Prime
Health Club
Ebe Hemşire

maksızın hastaya zarar verme ihtimali bulunan bilginin ifşa edilmesi, personelin ve diğer kimselerin hukuki ve cezai sorumluluğunu da gerektirir.

Araştırma ve eğitim amacı ile yapılan faaliyetlerde de hastanın kimlik bilgileri, rızası olmaksızın açıklanamaz.

12. Tıbbi Müdahalede Hastanın Rızası Gerekir

Tıbbi müdahalelerde hastanın rızası gerekir. Hasta küçük veya mahcur ise velisinden veya vasisinden izin alınır. Hastanın, velisinin veya vasisinin olmadığı veya hazır bulunmadığı veya hastanın ifade gücünün olmadığı hallerde, bu şart aranmaz.

Hastanın rızasının alınmadığı hayati tehlikesinin bulunduğu ve bilincinin kapalı olduğu acil durumlar ile hastanın bir organının kaybına veya fonksiyonunun bozulmasına yol açacak durumun varlığı halinde, hastaya tıbbi müdahalede bulunmak rızaya bağlı değildir. Bu durumda hastaya gerekli tıbbi müdahale yapılarak durum kayıt altına alınır. Ancak bu durumda, mümkünse hastanın orada bulunan yakını veya kanuni temsilcisi; mümkün olmadığı takdirde de tıbbi müdahale sonrasında hastanın yakını veya kanuni temsilcisi bilgilendirilir. Ancak hastanın bilinci açıldıktan sonraki tıbbi müdahaleler için hastanın yeterliği ve ifade edebilme gücüne bağlı olarak rıza işlemlerine başvurulur.

Sağlık kurum ve kuruluşlarında yatarak tedavisi tamamlanan hastaya, genel sağlık durumu, ilaçları, kontrol tarihleri diyet ve sonrasında neler yapması gerektiği gibi bilgileri içeren taburcu sonrası tedavi planı sağlık meslek mensubu tarafından sözel olarak anlatılır. Daha sonra bu tedavi planının yer aldığı epikrizin bir nüshası hastaya verilir.

13. Tedaviyi Reddetme ve Durdurma

Kanunen zorunlu olan haller dışında ve doğabilecek olumsuz sonuçların sorumluluğu hastaya ait olmak üzere; hasta kendisine uygulanması planlanan veya uygulanmakta olan tedaviyi reddetmek veya durdurulmasını istemek hakkına sahiptir. Bu halde, tedavinin uygulanmamasından doğacak sonuçların hastaya veya kanuni temsilcilerine veyahut yakınlarına anlatılması ve bunu gösteren yazılı belge alınması gerekir.

Bu hakkın kullanılması, hastanın sağlık kuruluşuna tekrar müracaatında hasta aleyhine kullanılamaz.

14. Güvenliğin Sağlanması

Herkesin, sağlık kurum ve kuruluşlarında güvenlik içinde olmayı bekleme ve bunu istemek hakları vardır.

Bütün sağlık kurum ve kuruluşları, hastaların ve ziyaretçi ve refakatçi gibi yakınlarının can ve mal güvenliklerinin korunması ve sağlanması için gerekli tedbirleri almak zorundadırlar.

15. Dini Vecibeleri Yerine Getirebilme ve Dini Hizmetlerden Faydalanma

Sağlık kurum ve kuruluşlarının imkanları ölçüsünde hastalara dini vecibelerini serbestçe yerine getirebilmeleri için gerekli düzenlemeler yapılmalıdır.

Kurum hizmetlerinde aksamalara sebebiyet verilmemek, başkalarını rahatsız etmemek ve personelce düzenlenip yürütülen tıbbi tedaviye hiçbir şekilde müdahalede bulunulmamak şartı ile hastalara dini telkinde bulunmak ve onları manevi yönden desteklemek üzere talepleri halinde, dini inançlarına uygun olan din görevlisi davet edilir. Bunun için, sağlık kurum ve kuruluşlarında uygun zaman ve mekan belirlenir.

16. İnsani Değerlere Saygı Gösterilmesi ve Ziyaret

Hasta, kişilik değerlerine uygun bir şekilde ve ortamda sağlık hizmetlerinden faydalanma hakkına sahiptir.

Sağlık hizmetlerinde görev alan bütün personel; hastalara, yakınlarına ve ziyaretçilere güler yüzlü, nazik, şefkatli ve sağlık hizmetleri ile ilgili mevzuat ve bu yönetmelik hükümlerine uygun şekilde davranmak zorundadır.

Sağlık hizmetlerinin her safhasında, hastalara, onların bedeni ve ruhi durumları dikkate alınarak, hangi işlemin neden ve nasıl yapıldığı, yapılacağı ve bekletilmeleri söz konusu ise, beldetilmenin sebepleri hususunda gerekli ve yeterli bilgi verilir.

Sağlık kurum ve kuruluşlarında, insan haysiyetine yakışır gereken her türlü hijyenik şartların sağlanması, gürültünün ve rahatsız edici diğer bütün etkenlerin bertaraf edilmesi esastır. Gerektiğinde, bu hususlar hasta tarafından talep konusu yapılabilir.

Hasta ziyaretçilerinin kabul edilmesi, kurum veya kuruluşça belirlenen usul ve esaslara uygun olarak ve hastaların huzur ve sükunlarını bozacak fiil ve tutumlara sebebiyet vermeyecek şekilde gerçekleştirilir ve bu konuda gereken tedbirler alınır.

17. Refakatçi Bulundurma

Muayene ve tedavi sırasında hastaya yardımcı olmak üzere; mevzuatın ve kurum imkanlarının elverdiği ve hastanın sağlık durumunun gerektirdiği ölçüde, tedaviden sorumlu olan doktorun uygun görmesine bağlı olarak, refakatçi bulundurulması istenebilir.

18. Müracaat, Şikayet ve Dava Hakkı

Hastanın ve hasta ile ilgili bulunanların, hasta haklarının ihlali halinde, mevzuat çerçevesinde her türlü müracaat, şikayet ve dava hakları vardır.

19. Hizmetin Sağlık Kurum ve Kuruluşu Dışında Verilmesi Hastalar, aşağıdaki hallerde sağlık hizmetlerinden bulundukları yerlerde de faydalanabilirler:

- a) Koruyucu sağlık hizmetlerinin verilmesinde,
- b) Tıbbi sebeplerden dolayı sağlık kuruluşuna bizzat gidilemeyen veya götürülemeyen hallerde,
- c) Doğal afetler gibi olağanüstü hallerde.

HASTA SORUMLULUKLARI

- Kişiler kendi sağlığına dikkat etmeli, sağlıklı bir yaşam için verilen tavsiyelere uymalıdır.
- Kişi uygunsa kan verebilir ya da organ bağışında bulunabilir
- Başvurduğu sağlık kurum ve kuruluşunun kural ve uygulamalarına uygun davranır ve katılımcı bir yaklaşımla teşhis ve tedavi ekibinin bir parçası olduğu bilinciyle hareket edilmelidir.
- Yakınmalarını, daha önce geçirdiği hastalıkları, gördüğü tedavileri ve tıbbi müdahaleleri, eğer varsa halen kullandığı ilaçları ve sağlığıyla ilgili bilgileri mümkün olduğunca eksiksiz ve doğru olarak verir.
- Hekim tarafından belirlenen sürelerde kontrole gelmeli ve tedavisinin gidişatı hakkında geri bildirimlerde bulunur.
- Randevu tarih ve saatine uyar ve değişiklikleri ilgili yere bildirir.
- İlgili mevzuata göre öncelik tanınan hastalar ile diğer hastaların ve personelin haklarına saygı gösterir.
- Personele sözlü ve fiziki saldırıya yönelik davranışlarda bulunmaz.





Sözleşme? Nedir

İş hayatında en çok kullanılan kavramlardan biri olan sözleşmenin yerine kullanılan kavramlar nelerdir?

İş yaşamında çoğu zaman verilen sözlerin, şifahi yapılan anlaşmaların kısa da olsa ivedi bir şekilde yazıya dökülmesi istenir. Bu işlem kimi zaman taraflar arasında "hadi bu konuştuğlarımızı bir yazıya bağlayalım" ya da "bir protokol yapalım" veya "bir sözleşme yapalım" şeklinde ifade edilmektedir. Örneğin alım-satımlarda ödeme tutarlarının, vadelerinin, satılan malın ayrıntılı özellikleri ile açıklanması vs. yazılması taraflar açısından çok büyük önem arz etmektedir. Zira, 'söz uçar yazı kalır' tabiri gereği konuşulan her şeyin yazıya aktarılması daha sonrasında ortaya çıkabilecek problemlerde taraflara ispat açısından büyük kolaylık sağlar. Bu ise, iş yaşamında genel olarak "sözleşme" başlığı altında ifade edilmektedir.

Sözleşmenin TDK'deki anlamı "Hukukî sonuç doğurmak amacıyla iki veya daha çok kişinin, kuruluşun karşılıklı ve birbirine uygun irade beyanlarıyla gerçekleşen işlem; bağış, akit, mukavele, kontrattır."

Sözleşmenin yerine sıklıkla kullanılan protokol kavramı ise Fransızca kökenli bir sözcük olup, TDK'ye göre protokol; bir toplantı, oturum, soruşturma sonunda imzalanan belge demektir.

SÖZLEŞME: Tarafların karşılıklı ve birbirine uygun irade beyanlarıyla kurulan bir hukukî işlemdir. Hukukumuzda bazı sözleşmelerin geçerli olabilmesi için kanunlarda aranan şartları taşıması gerekirken, bazı sözleşmelerin ise geçerli olabilmesi için hiçbir şart bulunmamaktadır. Sözleşmeler sözlü, adi yazılı ve resmi şekilde olmak üzere üç farklı şekilde yapılabilmektedir. Sözleşmelerin yazılı bir şekilde yapılması olası bir anlaşmazlık durumunda ispat açısından önem taşımaktadır. Taraflar arasında yapılan bir sözleşmenin geçerli olabilmesi için aranan en önemli şartlardan biri sözleşme imzalayanların sözleşmeyi kendi hür iradeleri ile kabul etmiş, imzalamış olmalarıdır. Aksi durumda sözleşmeler geçersiz olmaktadır. Zira sözleşme imzalanırken herhangi bir şekilde iradesi sakatlanan kimsenin yapmış olduğu sözleşme geçersizdir. İrade sakatlanmasına örnek olarak; korkutma, hile, aldatmayı gösterebiliriz. Bu gibi durumlarda 6098 sayılı Türk Borçlar Kanunu sözleşmelerin geçersiz olduğunu hüküm altına almıştır. Sözleşmeler pek çok kanunda yer almakla birlikte sözleşmelerin kuruluşları, hükümleri, geçerlilik şartları ve sona ermeleri bakımından esas düzenleme 6098 sayılı TBK ile yapılmıştır.

Sözleşmeler Tek Tarafa Borç Yükleyen Sözleşmeler ve İki Tarafa Borç Yükleyen Sözleşmeler olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Tek tarafa borç yükleyen sözleşmelerde, sadece bir taraf borç altına girmektedir. Örneğin, bağışlama sözleşmesinde sadece bağış yapan borç altına girmektedir. İki tarafa borç yükleyen sözleşmeler ise, tam iki tarafa borç yükleyen sözleşmeler ve eksik iki tarafa borç yükleyen sözleşmeler olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Tam iki tarafa borç yükleyen sözleşmelerde taraflardan birinin borcu, diğer tarafın borcunun sebebinin ve karşılığını oluşturur. Bu sözleşmelere örnek olarak satış sözleşmesi ve kira sözleşmesini

verebiliriz. Satış sözleşmesinde satıcının satmayı taahhüt ettiği şeyin karşılığında alıcı belli bir tutarda parayı satıcıya ödeme veya belli bir malı satıcıya verme borcu altına girmektedir. Eksik iki tarafa borç yükleyen sözleşmeler ise, karşılıklı olarak borç doğurur ancak tarafların edimleri değiştirilmez. Yani, taraflardan birinin edimi karşılığında diğer tarafın edimi bulunmamaktadır. Örneğin vekalet sözleşmesi eksik iki tarafa borç yükleyen bir sözleşmedir.

Bir Sözleşmede Bulunması Gereken Hususlar Nelerdir?

- Sözleşmenin Adı
- Taraflar
- Tarafların Kimlik, Tebligat vs. Bilgileri
- Konu, Amaç
- Tarafların Hak ve Yükümlülükleri
- Anlaşmazlık Halinde Yapılması Gerekenler
- Sözleşmenin Tarihi ve Süresi
- Sözleşmenin Sona Erme Usul ve Şartları, Fesih
- İmza ya da İmza Yerine Geçen İşaretler

TAHKİM ŞARTI: Sözleşme tarafları arasında herhangi bir uyuşmazlık çıktığında taraflar zaman kaybetmemek için sözleşmeye eklemiş oldukları tahkim maddesi gereği uyuşmazlığı daha hızlı bir şekilde çözebilmektedirler. Örnek tahkim maddesi şöyle olabilmektedir: "İşbu sözleşmeden kaynaklanabilecek tüm uyuşmazlıklarda .. Tahkim Merkezi Tahkim Kuralları uyarınca nihai olarak çözüme kavuşturulacaktır." Görüleceği üzere taraflar arasında yapılan sözleşmeye tahkim şartı konulduğunda ve taraflar burada anlaşma sağladığında uyuşmazlık daha kısa sürede çözüme kavuşarak, sözleşme tarafları için daha az maliyetli olmaktadır. Zira bir kere taraflar icra/dava vs. gibi yollarla hem para kaybetmemekte hem de zaman kaybetmemektedirler. Uyuşmazlık makul olan kısa bir sürede ve daha az maliyetle çözüme kavuşturulmaktadır.

Teminat alınması ya da sözleşmeye cezai şart konulması ile de sözleşmede belirlenen yükümlülüğünü yerine getirmeyen taraf, yükümlülüğünü yerine getirmeye zorlanır ya da sözleşmeyle üstlenmiş olduğu yükümlülüğünü yerine getirmek zorunda bırakılır.

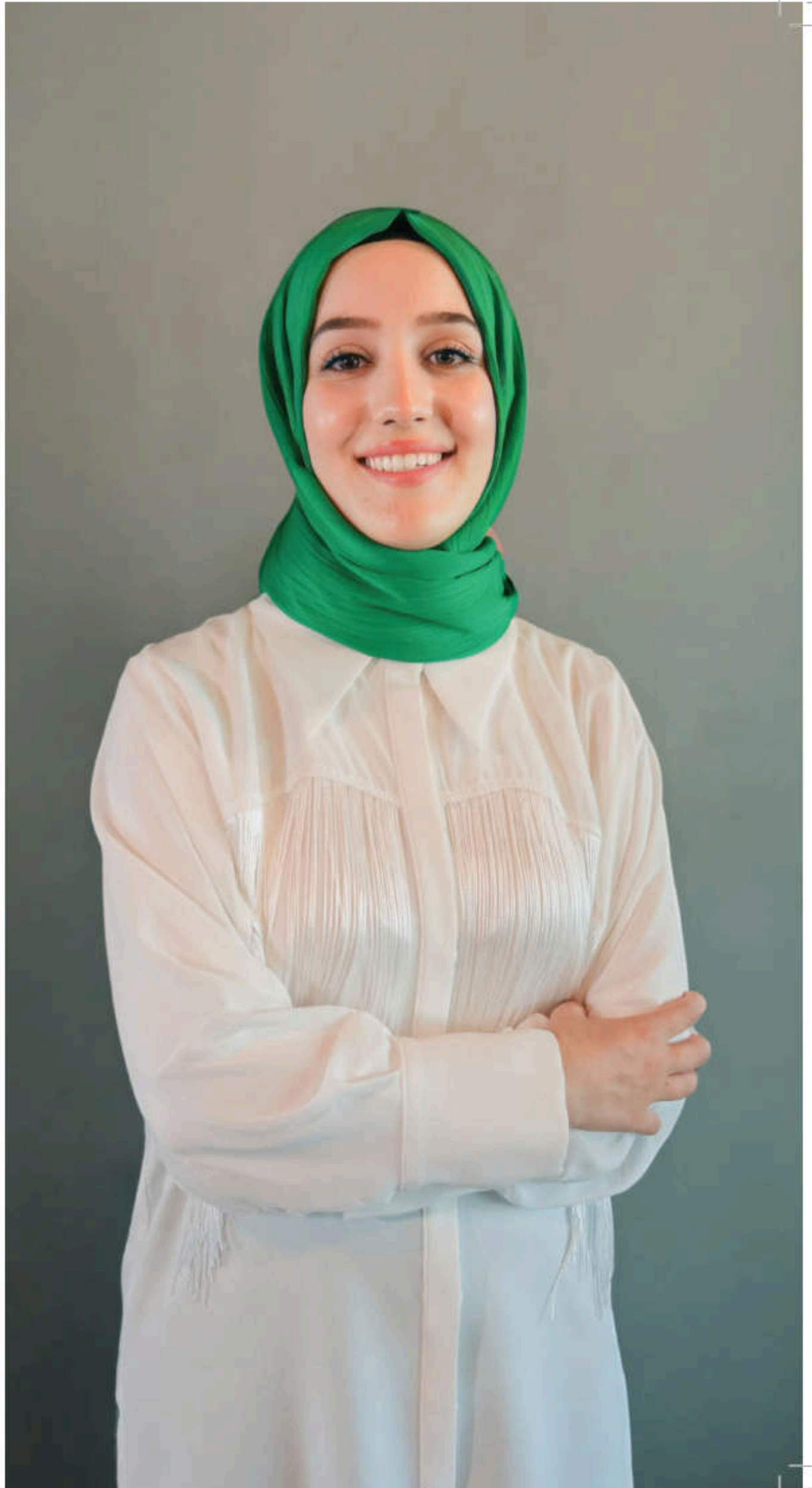
Sonuç olarak; bir sözleşmeye imza atarak taraf haline gelmeden önce, sözleşmede yukarıda belirtilen tüm hususların açık ve anlaşılır bir dille yazıldığına dikkat ettiğimiz takdirde sözleşmeden kaynaklı yaşayacağımız problemleri minimize etmiş oluruz.

Av. Burcu ALTINTAŞ
Gamador İnşaat Hukuk Müşaviri

Anayasa, Her Şeyden Önce Bütün Vatandaşların Uymak Zorunda Olduğu Bir Toplum Sözleşmesidir. (Necati Cumalı)

İlgili Sözleşmelerin Altına İmzamızı Koyarken Bu İmzaya Sadık Kalma Konusunda Ne Ölçüde Niyetliydik? (Ahmet Cemal)

Av. Bircan ALTINTAŞ
Gamador İnşaat Hukuk
Müşaviri



Aleyna Kalış İle Astroloji

31 Ağustos'ta Balık dolunayı meydana geliyor hem de Satürn kavuşumlu bir dolunay.

Ayrıca Venüs ve Merkür'de retro konumunda.

Satürn bu dolunaya kavuşum yaptığı için Satürnyen dolunay demektedir. Dolayısıyla Satürn Balık burcunun sembolize ettiği alanlar bugünlerde önemli olacaktır.

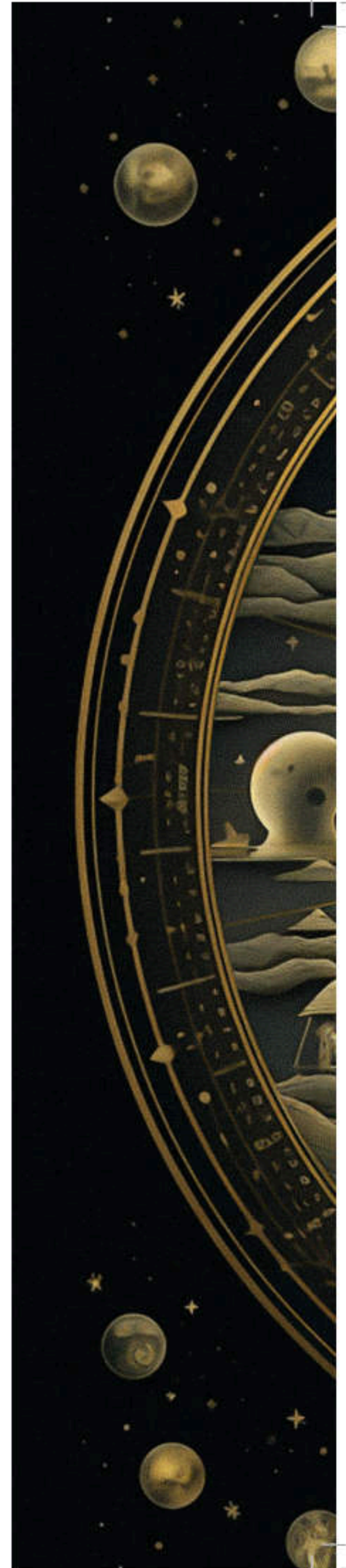
Dolunayın genel enerjisini anlayabilmemiz için Balık burcunun hangi alanları simgelediğini bilmemiz gerekir. Balık burcu astrolojide hayır işlerini, kolektif bilinci, her türlü bağımlılık yapan maddeleri, denizleri, spiritüel çalışmaları, hastaneleri, cezaevlerini ve sinema sektörünü simgeler. Bu alanlarda denetlemeler, kapanmalar ve sorunlar ortaya çıkabilir. Özellikle sağlık açısından da dikkat etmek gerekir. Salgın, hastalıklar söz konusu olabilir ki dünya genelinde bu sağlık konusunda tekrar yeni kararlar alınabilir.

Ayrıca bu dönem daha merhametli, romantik, melankolik ve duygusal oluruz. Arabesk mood on. Dolayısıyla bu dönem duygusal anlamda sizi etkileyen konular su yüzüne çıkabilir.

Satürn balık Dolunay'a eşlik ediyor. Dünyevi olanla değil de daha çok manevi ve duygusal açıdan bizi sınavabilir. Gerçeklerle yüzleşmek bazen insana ağır gelebilir ama bu dönem gerçeklerle yüzleşeceğimiz zamanlar olacak. Bu yüzden hayal kırıklıkları mümkün. Eskileri düşünmek ve özlem duygusunun artması söz konusu olabilir. Duygularınızla bu dönem savaşılabiliyorsunuz. Ya da uzun zamandır zaten acı çekiyorsanız o zaman belki de bu ıstırapın sonuna gelmiş olabilirsiniz. Satürnyen balık dolunayı bazılarınıza tekrar geçmiş problemleri gün yüzüne getirebilir. İlişkilerde hesaplaşma durumları yaşanabilir. Aslında Satürn işin içinde olduğundan ilahi mekanizmanın, karmanın çalışacağını da söyleyebiliriz. Bununla birlikte gizli düşmanların ortaya çıktığı ve gizli olayların açığa çıktığı zamanlar olacaktır. İftira ve ayak kaydırma operasyonları da olabilir. Aynı zamanda balık etkisi barışma, affetme gibi olasılıkları da getirebilir. Ancak bazılarınıza da soğuma, duyguların bitmesi, uzaklaşma ve ayrılık gibi etkileri de verebilir.

Balık burcu aynı zamanda psikolojiyle de ilgilidir. Bu dönem psikolojik sorunlar yaşayan ve terapiye başlayan ve ilaç kullanımına başlayan kişiler çoğalabilir. Ama aslında hepsinin kaynağında başına gelenleri kabul etmemek ve hazmedememek var. Böyle olduğunda insanın ruh sağlığı da tabii ki bozulabilir.

Balık burcu bağımlılıklarla da ilgilidir. Eğer birine veya bir şeye bağımlı iseniz bu dönem kendi değerinizin farkına varıracak olaylar yaşayabilirsiniz. Duygusal olarak bağımlı olduğunuz kişilerden uzaklaşma ve ayrılık gibi durumlar yaşanabilir. Bu da tabii ki ruhsal olarak sizi etkileyebilir. Dolunay tam juno'ya 150 derecelik açı yapıyor. Evlilik ve ortaklıklarda birden kopma, uzaklaşma ve problemler getirebilir. Bu dönem en iyisi meditasyon ve yürüyüşler yapmak. Kendi merkezinizden ayrılmayın. Duygularla yüzleşmek kolay değildir ama insanı büyütür.





Aleyna Kalış
Astrolog

Bu Sayılarımızı Okudunuz mu

@f/gamadorlife

www.gamadorlife.com



Bir sonraki sayımızda
yer almak için;

0(312) 385 00 79



YATIRIMDA GÜVENLİ LİMAN “GAMADOR GALYA”

