

 Gamador

L I F E
İS VE YAŞAM DERGİSİ

Yeniden

Hep Birlikte

İlkbahar

2023



0 000282 261519

Sayı: 5 Fiyat: 79 TL



En Büyük Referansımız **MUTLU MÜŞTERİLERİMİZ**



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

Yayıncı

Gamador İnşaat A.Ş. adına
Murat Karaarslan

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Murat Karaarslan

Yayın Direktörü

Caner Güler

Genel Yayın Yönetmeni

Özge Tunçel

Fotoğraf Servisi

**Enes Oruç
Muhammed Karami**

Grafik Tasarım

Fatih Halak

Editör

Nuran Baykuş

Dijital Servis

**Ercan Başaran
Atilla Yapıcı
Kamran Yıldırım**

Yönetim Adresi

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

Reklam ve iş birliği için

MEDYARELLA

0 312 385 00 79

Görüş ve önerileriniz için
medya@gamador.com.tr

T.C. Yasalarına uygun olarak yayımlanır.
Dergide yayınlanan yazı, fotoğraf ve grafiklerin
her türlü şekilde
izniniz ve kaynak gösterilmeden alıntı yapılmaz.

Ankara (Drut Basın Matbaacılık İnşaat Turizm Ticaret
Gıda Sanayi Tic. Ltd.
Zübeyde Hanım Mah. Sebze Bahçeleri Cad. No: 52/43-44
İkizler Aitözü / Ankara

Yayın Türü: Yerel Sıradı
Yayın Sıklığı: 3 Aylık
Nisan 2023 tarihinde basılmıştır.





Ön SÖZ

İnsanoğlu Bazen...

İnsanoğlu bazen acıyla sınanır bazen mutlulukla ödüllendirilir. Zaten insan dünyaya gelirken hamuru acıyla ve mutlulukla yoğurulmuyor muydu?

Ülkemiz olarak çok acı bir sınava tabi tutulduk... Ne tarifi kolay ne yaşaması kolay oldu. Anladık ki birlik olmak o kadar değerliymiş... Meğer ne büyük ruhumuz, empatimiz, merhametimiz, sevgimiz varmış...

Şimdi, eskisinden daha güçlü bir şekilde toparlanıp, yaralarımızın kabuk bağlaması için, yine topraklarımızda filizlenmek için birbirimize yaslanmaya devam edelim... Tüm ülkemizin başı sağ olsun, geçmiş olsun...

Özge Tunçel
Genel Yayın Yönetmeni

Ön Söz

**“Teşekkürler
Kahraman”**
#haber

“Biz de Oradaydık”
#haber

Sağlıklı Oruç İçin...
#haber

**“Çorap Deyip
Geçmemek Gerek”**
Zarif Çorap Tekstil Kurucusu Tekin Çelik

**“Rekor Kırma
İstiyorum”**
Milli Güreşçi Rıza Kayaalp

**“Çocuk Duygusunu
Oyunu Anlatır”**
Uzman Psk. Aysun Turan

Mutlu Müşteriler
#MutluMüşteriler

Altın Tavsiyeler
Gamador Prime Hizmetler Müd. İlker Meral

Dijital Detoks
#sağlık

**Dijital Paralara Bir
Bakış**
Öğrt. Üyesi Dr. Taha Yılmaz

**Mecraların
Savaşı**
Mecra360 Ajans Bşk. Eren Aytekin

**Gamador Assist
Nedir?**
#GamadorAssist

**Teknoloji Dünyasında
Neler Oluyor**
#teknoloji

**Söz Konusu
Bebeklerse**
#bebek

İyi Ki Varsınız
#fikir

**Milli Atletten Tarihi
Başarı**
#haber

**Gol Kralı ile Tanışmaya
Hazır Mısınız?**
Oğuzhan Yokuş

**Her Zaman İyi Şeyler
Katalım Kendimize**
Basketbol Ant. Taylan Özdemir

**Ağız
Bakımına Dikkat**
#sağlık

**Türkiye'nin İlk Buz
Müzesi: Ata Buz Müzesi**
#seyahat

**Sağlıklı İlişki
Kavramı Nedir?**
Psk. Melih Özdoğan

**Cildinize Doğal Bir
Dokunuş İçin**
#güzellik

**Bir Çocuk
Neyle Mutlu Olur?**
Bir Gülümset Bin Gülümse
Yalçın Yolcu

**Nasıl
Uzaklaştırırız?**
#evyaşam

**Doğrusunu Söylemek
Gerekirse**
#sözlük

**Zihnimizdeki Karmaşık
Dünya**
#bilim

**81 Yıllık Tarihin
Yansıması**
Ulucanlar Cezaevi Müzesi
Koord. Hakan Atasoy

**"Kiloluyum Pilates
Yapamam"**
Gamador Prime Fit Club Pilates
Eğtm. Büşra Şahin Akyüz

**İtalya'nın Dünya
Mirası: Trulli**
#seyahat

**Ev Kazalarında Ne
Yapılmalı?**
Gamador Prime Health Club Ebe
Hemşire Mine Arıkan

**Lezzetin Sırrı Antik
Künefe**
Ahmet Okşar

**95. Oscar
Ödülleri**
#sanat

**İsviçre'den Türkiye'ye
Lezzet Yolculuğu**
#yemek

**Değişim Dönüşüm
Sizinle**
#astroloji

PROTEO

Diye Yazılır

KAHRAMAN DİYE OKUNUR!

6 Şubat sabahında Kahramanmaraş merkezli 10 ilde meydana gelen ve binlerce insanın hayatını kaybetmesine sebep olan deprem şüphesiz herkesin yüreğini sızlattı. Dünyanın dört bir yanından arama-kurtarma ekipleri ülkemize geldi. Aralarında Meksika'dan gelen arama-kurtarma ekibinde görev yapan Proteo da vardı. Proteo 3 kişiyi enkazdan çıkarmıştı. Arama-kurtarma çalışmalarının devam ettiği 12 Şubat gününde 'yaşlılığa bağlı' rahatsızlanarak hayatını kaybettiği bilgisi tüm dünyada büyük yankı uyandırdı.

Öyle ki, ülkesi Meksika'da düzenlenen anma törenin ardından Türkiye de Proteo'ya minnet borcunu ödemeye koyuldu.

Kocaeli'de Başiskele Belediyesi anlamlı bir karara imza atarak, kısa süre önce yapımı tamamlanan sokak hayvanlarının tedavi, bakım, beslenme ve rehabilitasyonu gibi daha birçok ihtiyacının karşılanacağı Sokak Hayvanları Rehabilitasyon Merkezi'ne kahraman Proteo'nun adı verdi. Samsun Olgunlaşma Enstitüsündeki usta öğreticiler, depremzede çocuklar için Proteo'dan esinlenerek pelüş oyuncaklar hazırladı. Sosyal medyadan binlerce kişi tarafından Proteo anısına videolar paylaştı.

Proteo'nun eğitmeni Carlos Villeda

"Gidişine üzıldüm dostum. Şimdi koş, eğlen ve öbür dünyadakileri koru. Güle güle dostum, tekrar buluşacağız. Görev tamam şampiyon' dedi.

Teşekkürler *Kahraman*



**Biz de Oradaydık!
Desteklerimizi Sürdürmeye**

Devam Edeceğiz

6 Şubat sabahı saat 04.17'de yaşanan Kahramanmaraş merkezli 7.4 büyüklüğündeki depremde Malatya, Adıyaman, Adana, Gaziantep, Hatay, Diyarbakır ve Şanlıurfa gibi çevre illerde de şiddetli biçimde hissedilen deprem toplam 10 kentte büyük bir yıkıma neden oldu. Türkiye, tarihinin en büyük ve en yıkıcı deprem felaketlerinden birini yaşadı. Bizler de çalışanlarımızla afetin yaşandığı 1. günün gecesinde yola çıkarak önce Kahramanmaraş sonrasında Hatay'da arama, kurtarma ve depremzedelerin ihtiyaçlarını bir nebze olsun gidermek için oradaydık; hayatta yaşanabilecek en elim acılara ve çaresizliklere şahit olduk. Millet olarak ortaya koyduğumuz dayanışma ruhunu sürdürmemiz, kurtarma anındaki ortaya koyduğumuz duyarlılığı iyileştirme döneminde de devam ettirmemiz gerekiyor. İhtiyaç çok büyük olacak binlerce evi yıkılan insan var binlerce hatta milyonun üzerinde insanın barınma sorunu ortaya çıkacak, barınmanın yanında ihtiyaçların da

giderilmesi gerekecek. Halkımızın duyarlılığının devam etmesi bu anlamda çok önemli çünkü biz çok duyarlı bir toplumuz herkes her yönden birleşiyor. Gamador ailesi olarak ülkemizden kazandıklarımızla imkânlar doğrultusunda gerek maddi gerek manevi afet bölgesine ilk günlerde olduğu gibi özveriyle üzerimize düşeni yapmaya gayret gösteriyoruz. Gamador İnşaat olarak 10 Milyon TL, Taşpınar Mağazacılık olarak ise 30 Milyon TL toplamda 40 Milyon TL bağışta bulunarak deprem bölgelerinin ihtiyaçlarının giderilmesi için katkı sağladık. Şirketimiz bünyesinde mevcut tüm konut stoklarımıza depremzedeleri yerleştirmiş bulunmaktayız. Millet olarak tek yürek olup yaraları ivedi olarak sarmamız, illerimizin yeniden ayağa kalkması için gereken desteği sürdürmemiz gerekiyor. Buradan hayatını kaybeden vatandaşlarımıza Allah'tan rahmet yaralı vatandaşlarımıza acil şifalar diliyorum. Tüm ülkemize geçmiş olsun.

Murat Karaarslan
Gamador İnşaat
Yönetim Kurulu



Sahurdan İftara

Sağlıklı Oruç

İdeal İftar Menüünde Neler Olmalı?

Çorba: Uzun saatlerdir boş kalan mideye hafif bir başlangıç için sebze, tarhana ya da mercimek çorbası tercih edebilirsiniz.

Salata: Mevsimine göre hazırlayabileceğiniz taze sebzelerle hazırlanmış hafif bir salata, iftar öncesi hem iştahınızı açar hem de besin değerlerinizi normalleştirir.

Ana yemek: Izgara tavuk balık, sebzeli kebab, müver, sebzeli pilav gibi hafif ama besleyici bir ana yemek tercih edebilirsiniz.

Tatlı: Meyve salatası, sütlü tatlılar veya hoşaf gibi tatlılar, yemegin ardından sizi rahatsız etmeyecektir.

İçecekler: Su, taze sıkılmış meyve suları, bitki çayları, sütlü içecekler veya ayran gibi hafif içecekler, susuzluğu azaltır ve vücudun ihtiyacı olan sıvıyı sağlar.

Hurma: Hurma, içeriğinde bulunan doğal şekerler sayesinde oruç süresince düşen kan şekeri seviyesini hızlı bir şekilde yükseltir ve açlık hissini azaltır. Aynı zamanda lif açısından da zengin bir meyvedir, sindirimi kolaylaştırır ve bağırsak sağlığını destekler.

Bu nedenle, iftarda hurma tüketmek, hem fiziksel sağlığınız hem de dini bir geleneği sürdürmek açısından önemlidir.

İdeal Sahur Menüünde Neler Olmalı?

Sahur öğünü, gün boyunca ihtiyacımız olan enerjiyi sağlamak, susuzluğu ve açlığı azaltmak için besleyici ve doyurucu yiyecekleri içermelidir.

Tahıl: Tam buğday ekmeği, yulaf ezmesi veya çavdar ekmeği gibi tam tahıllı yiyecekler, sahurda tüketildiğinde uzun süre tokluk hissi sağlar.

Protein: Yumurta, lor peyniri, süt, yogurt veya fındık gibi protein açısından zengin yiyecekler gün içinde enerji kaybını önler.

Sebzeler: Domates, salatalık, biber, roka, maydanoz gibi su içeriği yüksek sebzeler, susuzluğu azaltmaya yardımcı olur. Vitamin, mineral ve lif açısından zengindir.

Meyveler: Kabuklu meyveler, özellikle elma, armut ve portakal, lif açısından zengin olduğu için sahurdan sonra uzun süreli tokluk hissi sağlar.

Sağlıklı atıştırmalıklar: Kuru yemiş, kuru meyve veya tam tahıllı kraker gibi hafif atıştırmalıkları da sahur sofranızda bulundurmayı ihmal etmeyin.

Sahurda aşırı yemek yemek mide rahatsızlıklarına sebep olabilir, bu nedenle porsiyonları kontrol etmek ve yavaş yavaş yemek yemek önemlidir. Ayrıca, sahura kalkmadan önce bol miktarda su içmeyi unutmayın.

Hayırlı
Ramazanlar



”

Çorap Deyip Geçmemek Gerek

Çorabın Serüvenine Hazır mısınız?

Dünya markaları ve Türkiye iç piyasasında yer edinmiş, perde arkasında çok büyük bir emekle sektörün değişmeyen kaliteli ürün markalarından Zarif Çorap, Gama-dor Life Dergisi'nin konuğu oldu. Kurucusu Tekin Çelik, iş dünyası ve Zarif Çorap hakkında sorularımızı sizin için yanıtladı. Üretim fabrikasını karış karış gezdiğimiz, adeta bir çorap serüvenine eşlik ettiğimiz röportajımızda değişen çorap modasına da yer verdik.

2002 yılında Ankara'da üretime başladınız. Markanızın kurulum yolculuğunu bizimle paylaşır mısınız?

Ben iş hayatıma medikal sektöründe başlamıştım; bir Amerikan firmasının Türkiye mümessili olarak ithalat ile ilgileniyordum. Fakat idealim hep ihracat yapmaktı. O dönemin Türkiye koşullarına baktığımızda en iyi ihraç kalemi tekstildi. Diğer sektörleri de epeyce bir araştırdık ama çorap bizim için ideal geldi ve çorap fabrikası kurma kararı aldık. İlk kuruluşumuzu İvedik Organize Sanayi Bölgesi'nde bizim şartlarımıza göre çok da fabrika düzenine uygun olmayan 2000 metrekare, beş katlı binada gerçekleştirdik.

Kuruluştan sonrasında biraz daha hiç piyasa ağırlıklı kendimize ait markalarla iç piyasada bir yer edindik. Belli bir tecrübe kazandıktan sonra ekiplerin de oluşmasıyla beraber ihracat üzerine yoğunlaştık. Kuruluşumuzun 4. yılında ilk olarak Türkiye'de ve dünyada yaygın mağazalar zinciri olan Zara ile bir anlaşma yaptık. Onlar için üretime başladık-tan sonra Belçika markası C&A için üretim yaptık. Tüm bunlarla beraber büyüdük kapasitelerimizi artırmaya, makine parkurumuzu genişletmeye başladık. Artık bir noktadan sonra orası bizim için dar gelmeye başladı bugün size misafir ettiğimiz bu fabrikaya taşındık. 6 yıl önce kuruluş kapasitemizle bugünkü kapasitemize baktığımızda yaklaşık 20 kat bir kapasite artışı söz konusu. Üretim serüvenimize 15 kişiyle başladık,

bugün doğrudan 300 civarında çalışanımız var. Dolaylı olarak da dışarıdan hizmet aldığımız üretim tesisleri var bunların hepsini kattığımızda yaklaşık 500 civarında bir istihdama vesile oluyoruz. 18 olan makine kapasitemizi bugün neredeyse 300'e çıkardık. Her beş yılda bir teknolojimizi geliştirerek devam ettik.

Şu an için ana müşteri olarak C&A, Zara gibi işletmeler var. Bunun yanında, Avrupa'nın bunlar kadar bilinirliği ve çok uluslu işletme özelliği olmasa da İngiltere ve Fransa'nın yerel piyasa arasında iş yapan markalarıyla da çalışıyoruz. Kendi markamızdan öte büyük markaları tedarikini oluşturuyoruz. Daha çok çocuk ve bebek grubunda uzmanlaşan söz konusu markaların üretim partneriyiz.

Ankara'da büyük bir alan üzerine kurulu bir fabrikanız var. Üretim hacminiz nedir?

Şu an aylık olarak dört 4 - 4 buçuk milyon çift civarında bir üretimimiz var. Yıllık 60 milyon çift civarında bir çoraba tekabül ediyor. Bu üretimin tamamına yakınına da ihraç ediyoruz.

Ürünlerinizi yurt dışına ihraç ediyorsunuz. Hangi markalarla çalışıyorsunuz?

C&A ve Zara bizim için şu an en büyük iki müşterimiz. Bunlarla beraber (Donna Karan New York) DKNY, Matalan ve bunlara ek olarak bir Fransız marka ile anlaştık; imzalar atıldı, ilk siparişler yazıldı. Kısmen de iç piyasada ekonomik politikalar gereği LC Waikiki ile iş yapıyoruz.

Avrupa'da bilinirliği en fazla ilk 10 firma arasındasınız. Sizi öne çıkaran özellik nedir?

Benim kanaatimce bunun sebebi zora talip olmamızdır. Bizden çok daha yüksek kapasitesi olan, sektöre katkı sağlayan işletmeler de var. Bizim farkımız, üretim gerçekten zor olan çocuk ve bebek grubu çorapları üretmemiz. Bu da bizi aranan bir işletme haline getirdi. İkinci olarak çok etkin bir pazarlama ekibimiz var. Yani hem bir aile işletmesiyiz hem de bunun yanında klasik aile işletmesinden yana daha profesyonel bir anlayışımız var. Pazarlama ekibinin başında ciddi yurt dışı eğitimleri almış kendi ailemizden





Tekin Çelik
Zarif Çorap Tekstil
Kurucusu

çocuklarımızdan ikinci neslimiz var. Çok yoğun bir uğraş söz konusu bu bir noktada bizim bilinirliğimizi artırıyor. Dizayner noktasında da belki de sektörün en iyi en tecrübeli dizaynerlarına sahibiz. Biz müşterilerimize hem onların dizayn ettikleri ürünleri hem de bizim onlara alternatiflerimizi sunarak koleksiyonlar hazırlıyoruz. Dizayn işi maliyetli bir iş ve özellikle yurt dışında daha da maliyetli. Koleksiyonlar hazırlayıp kendilerine sunduğumuzda hem zaman hem de maddi kazançlar elde ediyorlar. Dolayısıyla bu birimlerimizin de olması bize katkı sağlarken, bizim hem bilinirliğimizi hem de iş yapma olanaklarımız artırıyor.

Bu noktada başarı kaçınılmaz mı oluyor?

Yani başardık diyemiyoruz çünkü daha hedeflerimiz gayelerimiz ve ulaşmak istediklerimiz var. Başarmak veya kazanç elde etmekten öte -bu zaten kendiliğinden geliyor- biz yaptığımız işi en doğru şekilde yapmaya çalışıyoruz.

Değişen çorap modası hakkında ne düşünüyorsunuz? Ürün çeşitliliği ve özelliklerinden bahsedebilir misiniz?

Tercihlerimiz ister geleneksel ister klasik olsun çorabın ölmez bir yapısı var. Bunun yanında son yıllarda tüketicinin davranışları değiştiği, giyim renklendiği, tarzlar biraz daha farklılaştıkça çorap da buna uyum sağlıyor. Çocuk-bebek bayan ve erkek olarak çorabın üç ana grubu var. Hammadde noktasına baktığımızda son dönemde daha çok pamuk lıkralı ve pamuk sürekli üretilen ve kullanılan ürünlerle beraber daha fantazi diyebileceğimiz daha farklı formlarda çoraplar var. Modal, taktel ve bambu gibi çeşitler de bunların arasına giriyor. Bir de çorap belki 3-5 yıl öncesine kadar çok da dikkat edilmeyen sadece ayağı korusun diye giydiğimiz bir üründü. Şimdi saat gibi künne gibi kolye gibi aksesuar oldu. Daha renkli daha canlı renkler tercih edilmeye başlandı. Ülkemize gelen yurt dışı siyasilerinin bile siyah takım elbise altına kırmızı çorap giydiğine belki dikkat etmişsinizdir. Talebe göre de değişkenlik gösterebiliyor, yeri geldiğinde gümüş iplikten bile çorap ürettiğimiz oluyor. Ana unsur artık daha renkli daha canlı daha göze batan daha kendini gösteren bir aksesuar olarak çorap ön plana çıkmaya başladı. Doğrusunun da bu olduğunu düşünüyorum. Çünkü bir saat, bir aksesuar, bir künne, bir yüzük takıyorsunuz bunun görünürlüğünü sağlıyorsunuz çorap da böyle bir aksesuar. Tüketicilerin alışkanlıkları değiştiği bu da sektörümüze yansıyor.

Fabrikada kaç kişiyi istihdam ediyorsunuz?

Şu an aktif olarak 7/24, üç vardiya şeklinde

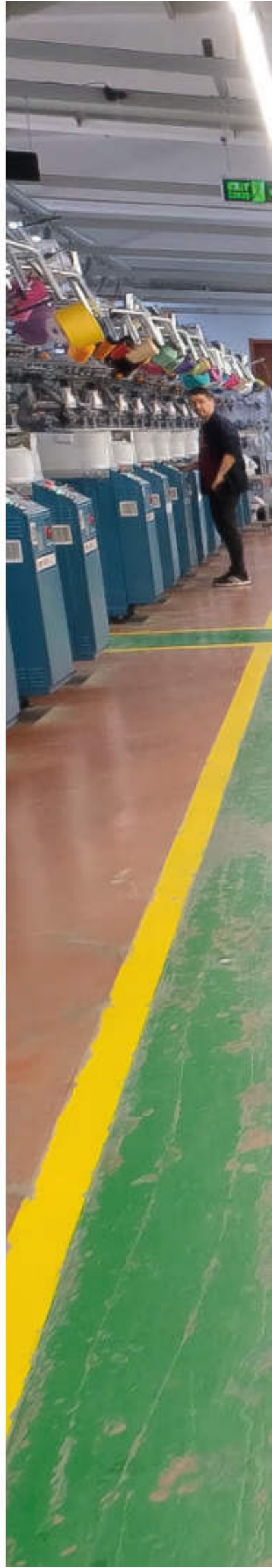
çalışıyoruz. 316 çalışmamız var dolaylı olarak da dışarıdan hizmet aldığımız sadece bize çalışan atölyeler veya üretim tesisleri var. Bunları topladığımız da yaklaşık 500 civarında bir istihdam oluşturunuz.

Büyüme hedefleriniz arasında neler var?

Tam olarak şu anda o noktadayız. Açıkçası şu an yurt dışı iş birliklerimiz arasında biraz fiyat artışları, ülkemizin yaşamış olduğu son ekonomik sıkıntılardan dolayı tabii olarak ücretlerde artışlar hammadde artışları oldu. Bizim rakip ülkelerle olan çizgimizi biraz daha sert bir noktaya taşıdığı bir gerçek. Bu gidişata da bakarak bulunduğumuz yer 7000 metrekare kapalı alan, 14.000 metre açık alan ve 300 civarında makinesi olan bir tesis. Şu an Çankırı Yakıncık Organize Sanayi Bölgesi'nde fabrika inşaatımız sürüyor. Orası yaklaşık 18.000 metrekare kapalı alan 30.000 metrekare açık alana sahip. Teşvikli bir bölge olduğu için devletin sunmuş olduğu yatırım indirim ve teşviklerden yararlanıp maliyetimizi kısmen de olsa daha reel bir seviyeye çekebiliriz düşüncesiyle orada da makine parkurumuzu da yenileyerek devam etmeyi düşünüyoruz. Yeni fabrikaya geçince de yeni müşteri hazırlıkları yeni pazarlama çalışmalarımız var. Koşullarımıza bağlı olarak büyüme hedeflerimiz arasında bir yıl içinde üç katı büyüklüğünde bir tesis ve kapasiteye erişmiş olacağız.

İş dünyasında unutulmaması gereken 3 altın kural var mı?

Sayılarla takılmamak lazım aslında birçok altın kural vardır. Kendi hayatımdan örnek vermek gerekirse; Bir yaptığımız işi nihai olarak ticari kazanç elde etmek için (evet vardır) ama en iyi şekilde yapmayı düşünmek lazım. Siz işinizi en güzel şekilde yaparsınız, sizi tatmin ederse sonuçta da kâr elde etmek kaçınılmaz oluyor. Ama kâr hırsıyla para kazanma hırsıyla yola çıkarsanız bu bunu çok da başaramayabilirsiniz. İkinci olarak, ben yüksek lisans doktora yapmış birisiyim belki benim kişisel durumum ama yine de Ar-Ge çok önemli. Yaptığımız işte sürekli yenilikleri takip etmeniz sürekli gelişime açık olmanız ve günün koşullarında teknolojiyi takip etmek ve uygun üretim araçlarını takip etmeniz gerekir. Son olarak ve bence en önemlisi de ticaretin değişmez kuralı fiyat-maliyet çalışmalarını hemen her gün yapmaktır. Çok yıkıcı rekabetlerle karşı karşıya kalabiliyoruz; dünyada ve ülkemizde de böyle. Sürekli bir şekilde fiyat-maliyet dengesini iyi analiz edip, titizlikle yürütmek gerekir ve bu da beraberinde iyi bir finans yönetimini getirecektir.





"Ey, bu topraklar için toprağa düşmüş asker!
Gökten ecdad inerek öpse o pak alrı değer.
Ne büyüğün ki kanın kurtarıyor Tevhid'i..
Bedr'in arslanları ancak, bu kadar şanlı idi..."

M. Akif Ersoy

Aziz şehitlerimiz ve gazilerimizin kahramanlıklarla dolu hatıraları, Büyük Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün bizlere inanarak emanet ettiği cumhuriyetimizin yaşatılmasının en büyük teminatı olacaktır. Türk milletinin kahramanlık destanı Çanakkale Zaferi kutlu olsun, aziz şehitlerimizi minnetle anıyoruz.



Hedef: Avrupa Tarihinde En Çok Madalya Kazanan Sporcu Olmak

5. kez Dünya Şampiyonluğu ile göğsümüzü kabartan Milli Güreşçi Rıza Kayaalp ile yeniden bir araya geldik. 17-23 Nisan 2023 tarihlerinde Hırvatistan'ın Zagreb kentinde gerçekleşecek Avrupa Güreş Şampiyonası'nda 12. Avrupa şampiyonluğunu alarak yeni bir rekora imza atmak isteyen Kayaalp, tüm sorularımızı sizin için yanıtladı.

Şampiyonadan sonra neler yaptınız? Nasılsınız?

Şampiyonadan sonra uzun bir aramız oldu. O arayı dinlenerek, yenilenerek geçirdim. Çünkü her büyük şampiyonadan sonra dinlenmeye ihtiyaç oluyor. Kasları dinlendirmek gerekiyor ki yeni bir sezona daha iyi bir şekilde hazırlanabilmek için. Ocak ayından itibaren kamplarımız başladı önümüzde çok önemli turnuvalar var. Bir, iki kampımızı bitirdik ve 3. kampımıza hazırlanırken ülkemiz büyük bir felaket yaşadı. Ülkemizin yaşamış olduğu bu felakette bizler de elimizden gelen desteği verebilmek için bölgeye Hatay'a, Maraş'a yardım faaliyetlerinde bulunduk. Evde oturarak hiç rahat değildim. 2. günden itibaren gönüsü olduğum vakfımız aracılığıyla bölgeye gidip yardım faaliyetlerinde bulundum. Elimizden geldiği kadar destek olmaya çalıştım. Tabii ki o kadar büyük bir felaket ki, uzun yıllar insanlarımızı halkımızı zor duruma sokacak. İnşallah bir iki yıl içerisinde bütün sıkıntılarımız gider, herkes kendi yaşamına döner. Tabii ki giden hayatlar oldu. Birçok kişi yaralandı. Yaralıları belki iyileşebilir ama giden hayatlar aileden kayıplar geri gelmez. O yüzden herkese sabır diyorum. Tüm ülkemize bir kez daha geçmiş olsun.

Kısa bir zaman sonra gerçekleşecek Avrupa Güreş Şampiyonası'na hazırlık nasıl gidiyor?

Yoğun gidiyor... Benim en büyük hedeflerimden bir tanesi de 12. Avrupa şampiyonluğunu alabilmek. Çünkü Rusların bir şampiyonu var. Onun rekorunu kırmak istiyorum, onun dışında zaten diğer rekorlar kırdım. Bu şampiyonada altın madalya alarak onu elde etmiş olacağım. Buna iyi bir şekilde hazırlanıyorum. Geçen senelere göre daha iyi hissediyorum kendimi. En iyi şekilde, en güçlü şekilde şampiyonaya katılıp burada yeni bir zafer kazanmak ve ülke armağan etmek en büyük hayalim. Ben zaten çalışmayı seven bir sporcuyum; zaten yeteneğim olduğunu fark ederek bu günlere geldim. Tabii yetenek kendi başına bir şey yapamaz. Bunun yanında çok özverili bir çalışma gerekiyor. Ben de zaten ilk günkü gibi çalışmalarımı aynı hız ve hırsla devam ettiriyorum. Çünkü bizim gibi üst düzey bir sporcu, başarı kazanmış bir sporcunun her zaman formda olması ve her zaman yeni bir şampiyonluğu kazanabilmesi için aynı çalışmayı aynı özveriyle koruması gerekiyor.

Antrenman programı da oldukça yoğun...

Evet, antrenman programımız yoğun gidiyor. Onun haricinde bir kamp sürecimiz başlıyor. Hem kulüp antrenmanları oluyor kamp aralarında hem de milli kamplarımızda çok yoğun bir çalışma oluyor. Bütün iyi sporcular bütün sıketlerde toplanıp orada programlı bir şekilde iki üç hafta gibi bir kamp programından geçiyoruz. Tabii eve göre bakarsak bakarsak biraz daha düzgün oluyor. Çünkü orada sadece antrenman yapıp dinleniyorsun yemek yiyorsun ve yine antrenman yapıyorsun. Bu yüzden kamp gerçekten de bizim için çok verimli olan bir yer. Orada bize büyük bir emek veriliyor, her şeyimiz karşılanıyor. İşte bu yüzden vefalı olmak çok önemli ki, ben her zaman vefalı

bir insan olmuştumdur. Bu ülkeye vefamızı ödemek kolay değil. Sonuçta sıfırdan bizi yetiştiren ülkemize karşılığını verebilmek için de kürsüye çıkıp alıyoruz, almamız gerekiyor.

Kızınız Ay Vera size antrenmanlarda eşlik ediyor. Ay Vera'lı antrenmanlar nasıl gidiyor?

Şu an çok küçük ve her şeyi öğrenmeye açık. O yüzden antrenmanlarda neyi şu an görürse onu yapmak istiyor. Zaten öğrenmek istiyor, ilgisini çekiyor. Beraber güreş yapıyoruz. Aslında güreşçi olmasını istediğimden dolayı değil belki istemez, kız çocuğu dememek lazım aslında ama bu konuda daha güçlü olacağını düşünüyorum. Bir yerde de çocuklarımızın yeteneklerine, isteklerine cevap vermek, arkasında durmak gerekiyor. Belki Ay Vera'nın da yeteneği vardır. Sporcu olmak isterse her zaman arkasında dururum.

Avrupa Güreş Şampiyonası'nda yeni bir madalya gelir mi? Koleksiyona yeni eklemeler olacak mı?

İnşallah... Şimdiye kadar 11 Avrupa şampiyonluğum var. Eğer bir tane daha alırsam 12. şampiyonluğum olacak ve Avrupa tarihinde çok Avrupa şampiyon madalyası kazanan sporcu olacağım. Sayı bakımından bir tane de 2.ligim var böylelikle kırıncı olacağım.

Sırbistan'da düzenlenen Dünya Güreş Şampiyonası'nda 5. kez dünya şampiyonluğunu aldınız. Elde ettiğiniz bu başarı tüm ülke büyük ses getirdi. Tebrikler, kutlamalar... Peki sizin hayatınızda neler değişti?

Aslında çok bir değişiklik olmadı. Bizden beklentisi olan insanların mutlu etti. Dünya şampiyonalarında toplam 9 madalya aldım 5 şampiyonluk 2 tane ikincilik 2 tane de üçüncülüğüm var. Bunları sayarken sayıları çok ama binlerce kişi spor yapıyor ama herkesin hayali bunlardan bir tanesini alabilmek bir tanesini alamayan da binlerce sporcu var. İzleyenler herkesin aynı performansı sergileyebileceğini düşünürler ama çoğu sporcu hayatında bunu bir tanesini iki tanesini bile alamıyor. Bunun için de emek vermek gerekiyor. Güreş hayatım boyunca ilk kez böyle güçlü bir sponsorun yanımda olması beni çok mutlu ediyor. Vefadan bahsetmiştim Gamador İnşaat'ın yapmış olduğu benim için önemlidir. Yaptıkları bu sponsorluğun karşılığını vermek için çalışıyorum. Biz amatör sporcular olarak yıllarca büyük başarılar kazansak da sponsor desteğinden mahrum olan kısımdık. Bu kadar büyük madalyalar kazanıyorsun ama hiçbir zaman güçlü bir sponsorluk desteğin olmuyor; bu vesileyle Gamador İnşaat'a bir kez daha teşekkür ediyorum. Yeni şampiyonluklar içinde herkesin bizi takip etmesini istiyorum.





Milli. Güçlü. Lider.

 Gamador

 Gamador
İNŞAAT

MİLLİ GÜREŞÇİ
RIZA KAYAALP ANA SPONSORU



Çocuk Duygusunu Oyunla Anlatır

Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve yapılması gerekenleri Uzman Psikolog Aysun Turan'a sorduk. Oyunun hem yetişkinlerde hem de çocuklarda iyileştirici bir etkisi olduğunu söyleyen Turan, "Duyguların anlatılması oyunla sağlanmalı" diyor.

Yaşanan deprem felaketi ile sıkça duyduğumuz "Travma Sonrası Stres Bozukluğu" nedir ve çocuklardaki yansıması nasıldır?

Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), kişinin yaşadığı şiddetli bir stresli olayın ardından ortaya çıkan bir psikiyatrik bozukluktur. Bu tür olaylar arasında doğal afetler, ciddi bir kaza veya yaralanma, cinsel veya fiziksel istismar, savaş veya terör saldırısı gibi şiddet içeren olaylar yer alabilir. TSSB belirtileri arasında anıları hatırlama, korku, üzüntü, öfke, uyku sorunları, konsantrasyon zorluğu, sinirlilik ve panik atak yer alabilir. TSSB tedavisi, terapi, stres yönetimi becerilerinin öğrenimi ve ilaç tedavisi gibi yöntemleri içerebilir.

Çocuklarda travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), çocukların yaşadığı yoğun bir stresli olayın ardından ortaya çıkabilen bir psikiyatrik bozukluktur. Bu tür olaylar arasında, doğal afetler, ciddi bir kaza veya yaralanma, cinsel veya fiziksel istismar, savaş veya terör saldırısı gibi şiddet içeren olaylar yer alabilir.

TSSB belirtileri, çocukların yaşına ve gelişim düzeyine göre değişebilir. Ancak genellikle, çocuklar yaşanan olayı hatırlatan düşünceler veya anılar nedeniyle korku, üzüntü veya öfke gibi yoğun duygular yaşarlar. Bu belirtiler, çocukların günlük yaşam aktivitelerini etkileyebilir ve uyku sorunları, konsantrasyon zorluğu, sinirlilik ve panik atak gibi diğer semptomlar da ortaya çıkabilir.

Çocuklarda TSSB tedavisi, çocuğun

yaşına, semptomlarına ve yaşadığı olaya bağlı olarak değişebilir. Tedavi genellikle, çocuklara güvenli ve destekleyici bir ortam sağlamayı, duygularını ifade etmeyi öğrenmeyi, stres yönetimi becerilerini geliştirmeyi ve travma sonrası semptomları azaltmaya yardımcı olacak terapötik yaklaşımları içerebilir. Ayrıca, ilaç tedavisi de semptomları yönetmek için kullanılabilir, ancak çocuklarda kullanımı daha az yaygındır ve genellikle diğer tedavilerle birlikte kullanılır.

Çocuklarda görülen bu gibi psikolojik sorunlarda ne yapılmalı?

Çocuklarda travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) görüldüğünde, tedavi mümkün olan en kısa sürede başlatılmalıdır. Tedavi genellikle, çocuğun yaşına, semptomlarına ve yaşadığı olaya bağlı olarak değişebilir. Bazı yaygın tedavi teknikleri şunları içerebilir:

Destekleyici bir ortam sağlamak: Çocuklarda TSSB tedavisinin temelinde, güvenli, destekleyici ve sevgi dolu bir ortam sağlamak yer alır. Çocuklara hissettikleri duyguları ve düşünceleri ifade etmek için güvenli bir alan sunulmalıdır.

Bilişsel Davranışçı Terapi: Bilişsel davranışçı terapi (BDT), çocuklarda TSSB tedavisinde sıklıkla kullanılan bir terapi yöntemidir. Bu terapi türü, çocuklara travmatik olaylarla ilişkili olumsuz düşünceleri tanımları, yönetmeleri ve değiştirmeleri için teknikler öğretir.

Duygusal Düzenleme: Duygusal düzenleme, çocuklara duygularını tanıma, ifade etme ve yönetme becerilerini öğretir. Bu teknik, özellikle çocukların öfke, korku ve üzüntü gibi yoğun duygularla başa çıkmalarına yardımcı olabilir.

Aysun Turan
Uzm. Psikolog



Sanat Terapisi: Sanat terapisi, çocukların duygularını ifade etmelerine yardımcı olmak için kullanılan bir terapi yöntemidir. Çocuklar, resim, heykel, müzik veya diğer sanatsal faaliyetler yoluyla duygularını ifade edebilirler.

Aile Terapisi: Aile terapisi, çocukların TSSB ile başa çıkmalarına yardımcı olmak için aile üyelerini dahil eden bir terapi türüdür. Bu, aile üyelerinin çocuklarına destek olmalarını sağlayabilir ve aile dinamiklerini değiştirmek için çalışabilir.

İlaç Tedavisi: Çocuklarda TSSB tedavisinde ilaç tedavisi nadiren kullanılır, ancak bazı durumlarda semptomları yönetmek için yardımcı olabilir.

Travma sonrası stres bozukluğu tedavisi edilmezse ne olur?

Tedavi edilmeyen travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), ciddi sonuçlara yol açabilir. Bu sonuçlar arasında şunlar yer alabilir:

Daha ciddi semptomlar: Tedavi edilmeyen TSSB, semptomların daha şiddetli hale gelmesine neden olabilir. Çocuklar, yaşadıkları travmatik olayın hatırlanması, korku, üzüntü, öfke ve sinirlilik gibi semptomlarla daha uzun süre mücadele edebilirler.

Düşük özgüven: TSSB semptomları, çocukların kendine olan güvenini ve özsaygısını azaltabilir. Bu da, okulda başarısızlık, sosyal ilişkilerde sorunlar ve diğer yaşam alanlarında güçlükler yaşamalarına neden olabilir.

Davranış sorunları: Tedavi edilmeyen TSSB, çocukların davranışları üzerinde de olumsuz bir etki yapabilir. Örneğin, çocuklar daha fazla saldırgan veya çekingen olabilirler. Ayrıca, madde kullanımı ve diğer zararlı davranışlara yönelme riski de artabilir.

Depresyon ve anksiyete: Tedavi edilmeyen TSSB, çocuklarda depresyon ve

anksiyete gibi diğer zihinsel sağlık sorunlarına yol açabilir.

İlişki sorunları: TSSB semptomları, çocukların diğer insanlarla ilişkilerinde sorun yaşamalarına neden olabilir. Özellikle, güven ve bağlanma sorunları, arkadaşlar ve aile üyeleriyle ilişkilerinde sorunlar yaratabilir.

Fiziksel sağlık sorunları: TSSB semptomları, çocukların fiziksel sağlıklarını da etkileyebilir. Örneğin, uyku sorunları, mide rahatsızlıkları ve diğer sağlık sorunları yaşayabilirler.

Bu süreçte ebeveynlerin çocuklarıyla yapabilecekleri aktivite olarak ne tavsiye edersiniz?

Tavsiyeler çocuğun yaşına ve ilgisine göre değişir. Öncelikle okul öncesi dönemdeki çocuklarda duygularını anlatmaları oyunla sağlanmalı. Çocuk duygusunu en iyi oyunla anlatabilir. Evcilik oyunu duygu anlatımında çok etkilidir. Her türlü oyuncakla oynanabilir. Hatta oyuncaksız evdeki herhangi bir malzemeyle de oynanır. Bazen okul öncesi dönemdeki çocuklarda evdeki herhangi bir malzeme daha çekici olabilir. Mutfaktaki tabak kaşık bardak gibi malzemeler. Çocukla oyun kurulmalı ve duygu aktarımı sağlanmalı. Okul dönemindeki çocuklar genellikle etkinliği tercih edebilirler. Ben bu durumda yaratıcı oyunları tercih ediyorum. Sanat terapi en etkili yöntemlerden birisi. Ben, sanat terapi de yaratıcılığı da ekleyerek daha ilgi çekici hale getirmenin etkisini gördüm. Doğadan malzeme topluyorum. Çam kozalağı, küçük çalı bitkiler, yosun, kalın yapraklar (formu bozulmayanlar) deniz yosunu, minik çakıl taşları ve bunun gibi malzemeler. Çocuklarla bu malzemeleri alıp bir şeyler üretmek oldukça etkili oluyor. Bir ürün çıkarmak, yeni bir şey yaratmak özgüveni de çok destekler niteliktedir. Yani bir anlamda hem duygu düzenlemesine yardımcı oluyor, hem de özgüveni destekliyor.





Gamador Bulvar Sakini Satı Eke:

Oğlum için ev bakarken Ovacık bölgesindeki tüm projeleri gezdik ve Gamador İnşaat'la tanıştık, inanılmaz beğendim sonra dedim ki "Ben buradan ev almadan gitmem." Caddeye yakın olması, evin kendine ait kilerinin olması, büyük bir balkonunun olması, kullanışlı ve geniş olması çok hoşuma gitti. O kadar beğendim ki 30 yıldır satmam dediğim evimi hiç düşünmeden satıp kendime de ev aldım. Ulaşımı, restoranları, AVM'si, marketi her şeyi ayağımızın altında... Proje düşünüyorsanız Gamador'dan düşünün diyorum herkese; Allah razı olsun hepsinden... Site yönetimi, çağrıya dönüş hızları ve tüm hizmetleri çok güzel. Spor salonu, çocuk oyun alanları, yürüyüş alanları gibi imkanlarından da faydalanıyoruz... Maddiyattan çok maneviyata değer verip insanlığa hizmet etmeleri beni çok mutlu ediyor.



Gamador İnşaat *Mutlu* Müşteriler

**Gamador Bulvar Sakinlerinden Galip & Fatma Tanınmış Çifti:**

En başta güvenilir bir firma olması çok hoşumuza gitti. Yapılan işçilik, malzeme kalitesi, iş kalitesi hepsi birinci sınıf, gerçekten çok güzeldi. Söyledikleri her şeyi harfi harfine yerine getirdiler. Evin her tarafı çok güzel; çamaşır odasından kilere, vestiyerden giyinme odasına her şey en ince detayına kadar düşünülmüş. Kapalı otoparkının olması bizim için önemliydi. Yatırım olarak da çok doğru bir hamle yaptık. Ulaşımı çok kolay; günden güne büyüyen bir bölge. Eğer imkanımız olursa gözümüz kapalı bir kez daha Gamador İnşaat'tan proje alırız. Gamador İnşaat'ı herkese şiddetle tavsiye ediyoruz.



Gamador Bulvar Sakinlerinden Saniye & Abdullah Arslan Çifti:

Evi görünce aşık olduk diyebiliriz. Evin geniş ve kullanışlı olması çok hoşumuza gitti. Gelişmekte olan bir bölgede olup her yere yakın olması; otoban, okullar, cadde dükkanları, alış-veriş merkezleri olması... Keçiören'in ev alınabilecek en güzel yerlerinden biriydi. Zaten site ortamında yaşamak istiyorduk; çocuklar için güvenli olması, spor yapabileceğimiz, mutlu olacağımız bir yer arıyorduk. Burada bir aile sıcaklığı var, hiçbir kuşku duymadan, önceki projelerinin referansı ile güvendiğimiz aldık. Çok mutluyuz burada olmaktan...



Gamador Bulvar Sakinlerinden Safiye & Sönmez Kambak Çifti:

Gamador Bulvar projesine talip olduk. Daha sıcak bir ortamı vardı. Mutfak, salon, banyolar, giyinme odası, mutfak dolapları ve genel olarak bütün evin geniş olması, konumu çok güzel. Günün yorgunluğunu atabilmek için yürüyüş alanları, botanik bahçesi ve spor salonunu kullanmaya gayret ediyorum. Hizmetler çok seri bir şekilde yapılıyor, rahat iletişim kurabiliyoruz; her konuda özel ilgi gösteriyorlar. Aynı zamanda özel günlerde çiçek ve çeşitli hediyeler hazırlamaları da sakinlere karşı çok ince bir davranış. Proje hazırlanırken görme şansımız vardı ve çevre inşaatlara bakınca Gamador İnşaat farkını gösteriyordu. Bu da bizi çok mutlu ediyordu. İmkani olan herkese tavsiye ediyoruz. Gamador ailesine sevgilerimizi ve saygılarımızı sunuyoruz.

Şirketlerde Başarılı Ortaklık İçin Altın Tavsiyeler

Yıllardır hayalini kurduğunuz ama bir türlü cesaret edemediğiniz iş fikrinizi hayata geçirmek mi istiyorsunuz? Belki de bu yazıyı okuduğunuz anda bu sürecin ilk adımlarını atmış ve şirketinizi kurmuş da olabilirsiniz. Daha startup aşamasında özellikle genç yaşta olan birçok girişimcinin kendi işinin patronu olmak ve maddi anlamda tatminkâr cirolara ulaşmak amacıyla ciddi bir çaba içerisinde girdiğini görebiliriz. Bu süreçte bizimle beraber yola çıkmak isteyen ya da bizim böyle olmasını istediğimiz ortaklarımız da olabilir. İşte bu noktada önemli olan yeni bir işletmenin sahibi olmanın vermiş olduğu bu heyecan ve bunun neden olduğu sarhoşluk bizi ortak seçiminde ileriki dönemlerde telafisi zor hatalara düşürmemesidir.

İnanın bana bazen noterde imzalanan bir ortaklık mukavelesi, size eş olarak seçtiğiniz insanla beraber imzaladığınız nikâh defterinden bile daha ağır sorumluluklar getirebilir. Bir insan neden ortak olarak tercih edilir? Menkul ya da gayrimenkul sermayesi olduğu için, yapılacak olan işle alakalı bilgi eğitim ya da tecrübesi olduğu için, ciddi bir iş ağı ve referansına sahip olduğu için, dürüst ve çalışkan bir kişiliğe sahip olduğu için ya da sadece çocukluktan beri çok samimi bir arkadaşlığınız olduğu için vs. maddeler artırılabilir ama ortak adayınız kriterlerden bir kısmına hatta hepsine sahip olabilir ancak bu bile bazen doğru bir seçim yaptığınız anlamına gelmeyebilir. Tabii ki gelecek ne getirir kimse bilemez ama en başından kurulan hukuki bağlar gelecekte ciddi bir bağlayıcılıkla sizi vezir de edebilir rezil de. Peki, doğru iş ortağı nasıl seçilir? Bu amaçla yapacağınız ciddi bir değerlendirme en azından geleceğe dönük sadece işle sınırlı kalmamak üzere aile ve sosyal yaşamınıza kadar sizi etkileyebilecek riskleri minimize edecektir.

Birini ortak olarak almak yeni bir çalışanı işe almaktan çok daha önemli bir süreçtir. Ortak adayınızın kişilik analizini iyi yapın. Aynı memleketli olmanız ya da uzun süredir dostluk yapıyor olmanız sizi duygusal anlamda yanıltmamalı. Değerlendirmenizi objektif bir şekilde yapmalısınız. Ortak adayınız sözünün eri, güvenilir olmalıdır. Çevresinde, aile ve sosyal hayatında sevilen, takdir edilen, yapıcı, uzlaşmacı bir yaklaşım sergiliyor olmalıdır. Çalışkan, sonuç odaklı, ne yaptığını bilen, disiplinli bir kişiliğe sahip olmalıdır. Ortak adayınızın kiminle, nerede ve nasıl zaman geçirdiğine bakın. Hak hukuk tanımaz, bencil ve illegal alışkanlıklarının olması işinizi ileride riske sokabileceğinin sinyallerini verir.

"İş Tecrübesi ve Bilgi Birikimi Şart"

Ortak adayınızın sizde olmayan eksik yönleri tamamlayabilecek kadar bilgi ve tecrübeye sahip olması istenir. Yönetim, organizasyon, iş geliştirme, reklam ve tanıtım, sosyal medya yönetimi, müşteri ilişkileri ile ürün ve hizmet kalitesinin geliştirilmesinde tek başınıza yeterli olamazsınız. En küçük çapta iş teşebbüsleri bile bu hususlarda profesyonel yaklaşıma gerektirir. İşte burada yönetsel ve stratejik öneme sahip konularda karar ve planların icra edilmesi noktasında ortağınızın sahip olduğu donanım büyük bir öneme

sahiptir. Tamam, burada bay mükemmeli aramıyoruz ancak asgaride gerekli şartlar ilk etapta sağlanmalı. Mesela bilgi ve tecrübesi eksik olabilir ancak bunu en kısa zamanda telafi edebilecek gözlem gücü, analitik bakış açısı, kavramsal beceri ve matematik zekâsı da gerekir. Boş konuşan, o kadar iş varken gereksiz işlere zaman ve enerji sarf eden, realitenin ve piyasa gerçeklerinin aksine varsayım ve kişisel görüşlerle iş yaptığını sanan birisi sizin ancak ayağınıza bağ olur.

"Ortak Hedef ve Beklentilere Sahip Olmalısınız"

Bir işletmeyseniz illa ki kısa, orta ve uzun vade de hedefleriniz olacaktır, olmalıdır da. Bu hedeflerin ortaklar açısından kişiselleştirilmemiş yani bireysel hedeflerden arı olması lazım. Tabii ki para kazanmak, daha konforlu bir yaşam sürmek herkesin hem amacı hem de hakkı ancak bu tür emeller şirket plan ve programının varlık sebebi olmamalıdır. Ortakların imkânları ya da hayat standartları şirketiniz büyüdükçe, güçlendikçe buna paralel hatta bunun arkasından gelerek artmalıdır. Patron olmadan patronculuk oyununun sonu hüsrarla biter.

"Tüketim Alışkanlıkları"

Her bir ortağın bireysel anlamda tüketim alışkanlığı ister zorunlu ihtiyaçlar olsun isterse lüks bir tüketim tamamen şirketten alacağı aylık sabit maaş ya da üzerinde ortak karar verilen ve kâğıt üzerinde de belirlenmiş resmiyete bağlanmış kâr payı ile sınırlı olmalıdır. Yani alacağınız lüks bir araba, ev eşyası ya da gideceğiniz bir tatil büyük hisseli ortak hatta tek kişi sahipliği bir şirketiniz dahi olsa hiçbir şekilde şirket kasasından karşılanmamalıdır. Her ortak kendi şahsi harcamasından kendisi sorumlu olmalıdır. Harcaması artan ortağın avans istemesi ya da ortak payı hesaptan mahsuben nakit ihtiyacını karşılaması ilk önceleri bir kereden bir şey olmazla başlayıp alışkanlık haline alır. Nakite sıkışan sıkıştıkça kasadan hesaptan para çeker. Sonunda da ortaklık hesabı önü alınamaz rakamlara ulaşır ve kavga dövüş huzursuzluk başlar.

"Patron Cebinde Parayla Gezmez"

Ortaklar şirket hisse payları ne olursa olsun hiçbir surette şirketin cirosu olan nakit parayı şahsi olarak üzerinde taşımamalıdır. İşle alakalı bir alım satım varsa o başka aksi halde o nakite her zaman harcanacak bir yer bulunur. Sonuçta şirketi şahsi kişiliğinizden ayrı bir varlık gibi görmeli ve o paranın size değil şirkete ait olduğunu bilmelisiniz. Her aybaşı belirlenen bütçeye sadık kalınması kadar o paranın finansal yönetim şeklide önemlidir. Mesela nakit her zaman çelik kasada, hesaben gelenlerde bankada olmalı, banka mobil işlem yetkisi ya tek kişiye bırakılmamalı ya da bir muhasebe finans personelinin kullanımında ama onay şifreleri ortaklardan birine gelecek şekilde ayarlanmalıdır. Gelir gider takip ve kontrolü için her akşam kasa nakit banka raporu çıkarılmalı ve bu raporlar ekinde satın alım evrak fatura ve tahsilat her ne belgesi varsa beraberinde arşivlenmelidir. İnanın bu şekilde herkesin kafası rahat olur. İtimat kontrole mâni değildir ve bu disiplini kurmanın

İlker Meral
Gamador Prime
Hizmetler Müdürü



birbirine güvenmemeyle alakası da yoktur. Eğer bu anlamda kötü niyetiniz var mı bilemem ama profesyonel iş hayatında işler böyle yürür.

Kişisel zaafı ve psikolojik rahatsızlıkları

İtidal olan dengeli kişilik; olması gerekenin olması gereken zaman ve mekân da yine olması gereken dozda olması. Kişisel ihtiras ve hırs, gece hayatı, kumar alkol at yarışı, karşı cinse karşı aşırı ilgi ve alaka, vb. kötü alışkanlıklar, düzensiz bir yaşam, dengesiz beslenme gibi alışkanlıklar başta kişisel anlamda saygı duyulması gereken özel alana ait haklar gibi algılanabilir. Hatta bunun ötesinde panik atak, sosyal fobiler, anksiyete bozukluğu gibi psikolojik hastalıklarla bencil, kışkanç, öfkeli ya da ürkek ruh halinin süreklilik arz edecek şekilde kişisel özellikler haline gelmesi ciddi manada değerlendirilmesi gereken kriterlerdir.

"Ortaklıklarda İyi Niyet ve İnisiyatif Değil Yazılı Kurallar Olmalıdır"

Her iki (ya da daha fazla) ortak içinde geçerli olacak şekilde: Ortaklığınızı mutlaka bir avukattan alınacak bilgi tavsiye kapsamında noterde düzenleyeceğiniz açık yazılı bir metine dökün. Ortaklığınızın hukuki altyapısı kârdan ve mal sahiplenmede olduğu kadar risk almak ve zararda da aynı eşit şartlarda bağlayıcı olsun. Birbirinize asla şahsi kefil olmayın; mesela şahıs firması olan biri dışardan gayri resmi bir ortak alması kabul edilemez bir yanıltır. Şahsınıza ait ev araba ya da arsayı ortaklık konusu değilse kendi rızanızla ipotek ederek kredi almayın. Her aybaşı gerçekçi bir gelir gider bütçesi yapın ve ona harfiyen uyun, kendinize

aylık makul sabit bir maaş belirleyin ve onun dışında şirketten asla para çekmeyin, aylık bütçenizde ön gördüğünüz vergi-kredi-SGK-yapılandırma gibi borçları son ödeme tarihini atlatmadan ödeyin, özel hiçbir harcamanızı ortak borçlandırma hesabı yaparak şirkete fatura ettirmeyin, her sabah mesaiye tıpkı bir çalışan gibi erken ve aynı saatte gelin akşam aynı saatte çıkan hatta şirket sahibi ortaklar olarak fedakârlık yapın uzun saatler çalışın, lüks harcamalarınız bindiğiniz aracınızın markası ofisinizin mimarisi işinizle beraber paralel olarak ve ortağınızla aynı miktar ve seviyede artsın, iş yükünüzü eşit paylaşın, bir fedakârlık yapılacaksa bunu her zaman beraber ve eşit seviyede yapın, işinize eşinizi kardeşinizi akrabalarınızı karıştırıyorsanız bu ilerde ortaklar arasında güç dengelerini bozar ve baskı unsuru olur bunu çok iyi değerlendirerek karar verin.

"Zararın Neresinden Dönerseniz Kârdır"

İnsanlar eğer hayatta ağır bedeller ödemek zorunda kalmadıkları acı gerçeklerle yüzleşmemişlerse genelde karşılarına çıkan her insanı yalın olarak kendileri gibi saf ve iyi niyetli olduklarını sanılar. Ta ki bu zan ortakları ile aralarında hayal kırıklığına uğramalarına sebep olan ciddi somut olayları yaşamalarına kadar sürer. Kullanıldığınızı, iyi niyetinizin suistimal edildiğini, şirket borçlarının üzerinize yığıldığını, ortağınızdan daha çok çalışmak ve fedakârlık yapmak zorunda bırakıldığınızı sezdiğiniz an maya bozulmuş ve geri dönülmez bir zarar sarmalına girilmiş demektir. Bazen geline onca yolun dönülmesi daha zor gelse de o acı kararı daha fazla vakit harcamadan vermeniz gerekir... Sağlıkla kalın.

Ramazan Bayramı

*Bayramın, birlik, beraberlik ve sevginin
simgesi olması sağlık, mutluluk ve huzura
vesile olmasını dileriz. Tüm Müslüman
âleminin Ramazan Bayramı kutlu olsun.*





Telefonunuzu Kaybedince

Endişeleniyor musunuz?

Dijital detoks nedir? Faydaları nelerdir?

Teknolojinin en büyük nimetlerinden olan dijital dünyanın hayatımızı kolaylaştırdığı yadsınmaz bir gerçek. Ancak ölçsüz teknoloji kullanımı insan hayatına olumsuz etkiler bırakabiliyor. Bel ve boyun ağrısından tutun da sosyal bağların zayıflamasına kadar birçok sorunu beraberinde getiriyor. Bu yüzden gerektiği kadar teknoloji kullanımı bu tür olumsuzlukların önüne geçmekte faydalı bir unsur olarak karşımıza çıkıyor. Bu da dijital detoks ile mümkün bir hale geliyor. Dijital detoks, kişinin gönüllü olarak bilgisayar, akıllı telefon veya sosyal medya platformları gibi dijital araçların belli bir süre ile kullanmayı bırakmasıdır. Bildirimleri kapatmak, dijital araçlarla araya mesafe koymak ilk başta zor gelse de ruh sağlığı açısından olumlu etkiler doğuracaktır. Buna ek olarak hep göz ardı edilen radyasyona maruz kalma durumu da en aza indirgenecektir.

Aşırı teknoloji kullanımının zararlarını açmak gerekirse;

- Teknolojik cihazların fazla kullanımı gerçekleri hatırlamayı zorlaştırır.
- Yalnızlık hissi yaratır.
- Empatiden uzaklaştırır.
- Kronikleşecek bir uyku sorunu yaşatabilir.
- Derin düşünmek yerine yüzeysellik katar.
- Zihinsel yoksunluğa yol açar.

Peki hangi durumlar dijital detoks ihtiyacı doğurur?

- Telefonsuzken endişeli hissetmek.
- Sürekli telefonu kontrol etme isteği.
- Sosyal medya gezintilerinde kızgın ve depresif hissetmek.
- Sosyal medyadan uzak kalınca gündemi kaçırmaya korkusu yaşamak.

Dijital detoks yaparak bunlardan kurtulmak mümkün. Peki dijital detoks nasıl yapılır?

Dijital detoks yapmak istiyorsanız ilk olarak kendinize zaman aralığı belirlemelisiniz. Burada ilk hedef günlük periyotlar halinde olmalıdır. Hafta sonu bunun için en ideal olan zamandır. İlerleyen süreçte zaman aralığını ve sıklığını kendi ihtiyaçlarınız doğrultusunda belirlemelisiniz. Gün içerisinde de teknoloji olmayan saatler yaratın. Yemek yerken bir şeyler izlemeyin, telefonu elinize almayın. Daha çok gerçekliğe odaklanarak insanlarla fiziksel iletişim kurun. Telefonunuzu kullanma gereği hissettiğiniz anlarda önce kendinize "Gerçekten ihtiyacım var mı?" sorusunu sorun. Bir sorundan kaçmak için telefona sığınıyorsanız, bunu "Başka ne yaparak yenebilirim?" diye düşünün. İşlerinizi planlamak için telefon veya bilgisayar kullanmak yerine kâğıt kalem kullanın. Son olarak ve belki de en önemlisi sabah kalkar kalkmaz ilk iş elinize telefon almayın.

Dijital detoksun yararları nelerdir?

- Dikkatinizi etrafınıza vermeye başlarsınız ve kişisel ilişkileriniz derinleşir, arkadaşlıklarınız pekişir.
- Bilgisayar başında daha az vakit geçirmek vücudunuzda oluşan eğrilik ve ağrı sorununun da önüne geçecektir.
- Uykudan önce teknolojik cihaz kullanımını bırakmanız, vücudunuzun melatonin hormonunu salgılamasını sağlar ve uykuya daha hızlı dalarsınız.



Bir Bakış

Dijital para kavramı fiziksel olarak bilinen paranın aksine gerçekte var olmayıp sanal ortamlarda kullanılan bir değer birimidir. Bu bakımdan dijital paralar insanların alışık olduğu fiziksel metanın yerine elektronik şifrelerle oluşturulan ve karşılıklı el değiştiren sanal ve itibari bir değeri getirmiştir. Tarih boyunca para kavramının, uygulanan malın takas/trampa biçiminde el değişiminden başka şekillere bürünerek insanların ihtiyaçlarını gördüğü bir gerçektir. Dijital para diye isimlendirilen para birimi ise hem itibaridir hem de kıymet bakımından altın ve gümüşten ayrılmaktadır. Kripto para kavramı ise sanal ortamda oluşturduğu sistemle bilişim ve ekonominin ilgi alanıyla alakalı olduğu gibi din ve hukuk bilimleri tarafından da irdelenmeye muhtaç bir konudur.

Değişen ve klasik olarak bilinen iktisadi durumun sanal bir evreye dönüştüğünde insan psikolojisini etkilediği bilinen bir gerçektir. Aynı şekilde ekonomi alanı kapsamında borsa, bankacılık, kredi gibi kavramlar yeni ortaya çıkan sanal para birimlerinden etkilenmektedir. Bu durum da bu alanın hem İslam hukuku hem de insan psikolojisi açısından değerlendirmesini bir zaruret olarak ortaya koymaktadır. Çünkü bu para şekilleri, onların üretim tarzları ve riskleri Müslümanları ciddi anlamda tedirgin etmektedir. Meydana getirdiği kontrol edilmez boyutları ile güvensizlik oluşturmaktadır. Dolayısıyla günümüzde insanın en çok merak ettiği ve meşruiyetini tartıştığı kripto para ve blockchain teknolojisi kavramları ana hatlarıyla ele alınarak İslam dininin nasları ve psikoloji ilminin ölçütleriyle değerlendirilmesi bir zaruret olarak aciliyet arz etmektedir.

Kripto para kavramı ve sistemi yeni yüzyılda çıkan bir olgudur. Sistem ağı dünya ölçeğinde yayılıp geliştikçe İslam hukukçuları da bu alanı incelemektedir. Bu paralar üretim tarzı, arkasında duran yapılar ve taşıdıkları riskler bakımından dünya insanını ve Müslümanları ilgilendirmektedir. Nitekim küresel ekonomik ağ, bütün insanları etkilemektedir. Sınırsız ihtiyaçlara sınırlı imkânlar cevap vermekte zorlanmaktadır. Hız ve haz ekseninde hayatı ıskalamadan yaşamaya çalışan insanlar da bu yeni ekonomik alanlarla ilgilenmektedirler. Eskiden olmayıp günümüz dünyasında ortaya çıkan borsa, bankacılık ve kredi kavramları artık bütün insanların yaşam biçimlerini etkilemektedir. Daha konforlu bir hayat isteyen bireyler para, kripto para ve blockchain teknolojisinin ürettiği bu yeni para değerleriyle oldukça ilgilenmektedir. Burada bir yandan ekonomik hayatı önemseyen Müslümanlar diğer yandan da dinin bu konuya bakışını merak edip önemsemektedirler. Bu açıdan bu konu bilişim ve ekonominin yanı sıra din ve hukuk bilimleri tarafından da irdelenmeyi gerekli kılmaktadır. Çünkü para kavramı ihtiyaç ve teknolojik gelişmelere bağlı kalarak tarihi süreçte değişime uğramıştır. Elektronik para kavramından sonra kripto para kavramı da dünyada artık yaygınlaşmaktadır. Toplumun değişim aracı olan para ve mal olgusunun yeni bir değerlendirmeye ana/temel ve fer'i/tali naslar/deliller çerçevesinde ele alınması bu açıdan zorunlu bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır.

Kripto para, Blockchain şifreleme teknolojisiyle üretilmiş, bir kullanıcıdan ötekine doğrudan iletilmesi mümkün olan sanal paradır. Kriptoloji (cryptography, şifre bilimi) vasıtasıyla merkezi bir otoriteye ihtiyaç duymaksızın gerçekleştirilebileceğine dayanmaktadır. 2009 yılında gerçek kimliği bilinmeyen Satoshi Nakamoto isminde müstear bir ad kullanan kişi veya grup tarafından internet ortamında yayımlanan bir çalışma Bitcoin: Eşler Arası Elektronik Nakit Sistem, Kasım 2008 " ile Bitcoin ilk defa tanıtılmış ve kullanıma açılmıştır. Bitcoin sanal para olarak ilk şöhretli para olmakla birlikte ilk sanal para değildir. İlk sanal para David Chaum tarafından 1990 yıllarında DigiCash



Taha Yılmaz
Öğrt. Üyesi Dr.



olarak ekonomik dünyaya arz edilmiş ve 1998 yılında bir iflas hikâyesiyle ortadan kalkmıştır. Ekonomi alanında yapılan tüm bu teknolojik gelişmeler hayatı daha fazla konforlu hale getirerek bireylere hızlı ve kolayca harcayabilecek bir limit oluşturma adına yapılmıştır. Temelinde, bir dünya para birimi oluşturma fikri var olmakla birlikte bu paralara kimse sınır koymadan kullanım alanına açmak yatmaktadır. Bu fikir temelde hız ve haz odaklı insan psikolojisinin ürünü olarak da temellendirilebilir.

Blockchain şifreleme teknolojisi ile üretilip sanal âlemde piyasaya sürülen birçok para birimi bulunmaktadır. Bunların ilki ve en yaygını Bitcoin olarak ön plana çıkmıştır. Bitcoin en popüler ve işlem hacmi en fazla olduğu için ön plana çıkmıştır. Fakat iki bin beş yüze yakın kripto paradan söz edilmektedir. Bitcoin dışında Ethereum, XRP, Ripple, Bitcoin Cash, Cardano, Litecoin, Nem, Neo, Steller, IOTA, EOS, Monero gibi farklı isimler altında birçok kripto para ile piyasada sanal olarak işlem yapılmaktadır. Kripto paranın tercih edilmesinin sebepleri şu şekilde ifade edilmektedir: Zaman ve mekana bağlı olmaksızın, çok hızlı bir şekilde anlık olarak işlem ve transfer olanağını sağlaması, var olan bankacılık sisteminde daha fazla karmaşık, güvenli ve taklit edilemez bir altyapı ile çalışması, bu sisteme dahil olan kullanıcıların internet ağının bulunduğu her yerden erişim imkanı bulması, kişisel ve özel herhangi bir bilginin verilmemesi ya da buna ihtiyaç duyulmaması, yapılan işlemlerde herhangi bir alt veya üst sınır limit getirilmemesi, ekstra masraf ve ödeme gerektirmemesi bu alanın avantajları arasında sayılmaktadır.

İslami finansın gelişimiyle birlikte kripto para ve blockchain zincirini yok saymak hayatın gerçekleriyle uyuşmamaktadır. Devletin bu alanda gerekli hukuki düzenlemeyi yaparak maslahat ölçeğinde finans sistemine dâhil etmesi gerektiği kanaatindeyiz. Yoksa bu alanın içinde barındırdığı risk teorisi kazanç teorisinin önüne geçerek insan hayatını sonlandıran intihar olgusuna kadar götürmektedir. Çünkü yapılan bilimsel araştırmalarda belirsizlik insan psikolojisinde kaygıya sebep olmaktadır. Bu açıdan devletin para olgusuna dair yeni tanımlamalar yaparak, kanuni düzenlemeleri ilcât- zamana/zamanın gereklerine göre süratle hayata geçirmesi elzemdir. Nitekim para sadece cepteki para olarak değerlendirildiğinde çok dar bir alanda tanımlanacağı için onun tanımsal ve fonksiyonunu anlamayı zorlaştıracaktır. Çünkü para takas sistemi ile sikkelere oradan da değerli madenlere evrilmiş ve banknot olarak tezahür etmiştir. İlk öce tapınaklarda emanet alınan paralar, günümüz modern bankacılığının ilk tezahürleri olarak görülmüş ve insanların talep, arzu ve ihtiraslarıyla zamanla sarraflar ve darphaneler bu işlevi görmüş ise de modern bankacılıkla para artık buralarda muhafaza edilmektedir. Tarihi süreçte para unsurunda yaşanan bu gelişmeler para kavramında bazı olumsuzluklar da meydana çıkarmıştır. Paranın tasarruf fonksiyonunun ortaya çıkması faiz olgusunu ortaya çıkarmıştır. Bu değerlendirmeler sonucunda görüyoruz ki İslam, hayatı bütün yönleriyle kuşattığı için sadece ibadet hayatına dair değil aynı şekilde sosyal, ekonomik ve kültürel hayata da bir nizam/düzen vermiştir. Bu bakımdan ortaya çıkan ihtiyaçlar, değişen para tanımları ve türleri yeni değerlendirmeleri yapmayı zorunlu kılmaktadır.

Mecraların Savaşı:

Dijital mi Geleneksel mi?

İletişim denilince akla gelen isimlerin başında Marshall McLuhan yer alır. Yirminci yüzyılın önemli iletişimcilerinden olan Marshall McLuhan, "dünya global bir köydür" sözünü kullanan kişidir. Üstelik bu kavramı iletişim alanına kazandırdığında takvim yaprakları henüz 1960'lı yılları gösteriyordu. McLuhan, iletişim araçlarının gelişmesiyle dünyanın her yerindeki insanların birbirleriyle kolaylıkla iletişim kurabileceğini o yıllarda dile getirmiştir. Günümüz dünyasında mevcut iletişim kanallarının etkinliğini gördüğümüzde dünyanın global bir köy olduğu kavramının önemini daha iyi anlıyoruz.

Marshall McLuhan'a göre bir mesajdan daha önemli olan şey o mesajın iletilişi mecradır. Yani McLuhan diyor ki; bir mesaj hangi araçla iletiliyorsa etkinliği de ona göre farklılıklar gösterir. Bu tezlerin ortaya atıldığı 1960'lı yılların iletişim kanallarını düşündüğümüzde McLuhan'ın ne kadar öngörülü bir iletişimci olduğunu anlıyoruz. O yıllarda radyo ile televizyonun güç savaşı vardı. Geleneksel iletişim mecrası olan radyonun karşısına daha dijital bir platform olan televizyon rakip olarak çıkmıştı. Yazılı medyayı da eklediğimizde rekabetin sınırlı olduğu bir dönemden bahsediyoruz. Bugüne döndüğümüzde ise ringin her bir noktasından ayrı bir rakip çıkıyor. Mecra sayısı arttı, rekabet üst düzeye çıktı. Bir yandan geleneksel iletişim araçlarının ayakta kalma mücadelesi; diğer tarafta ise hayal gücünü zorlayan, sınırsız imkân ve olanaklar sunan dijital mecralar...

Radyo ve Televizyon Üst Kurulunun (RTÜK) 2022 yılında yayınladığı "Gençlerin Medya Kullanımı ve Dijital Okuryazarlık Araştırması" günümüz iletişim kanallarının potansiyelini gözler önüne seriyor. Özellikle gençlerin hedeflendiği araştırmanın sonuçları ilginç veriler sunuyor. Araştırmaya göre Türkiye'de her 10 gençten 9'u internet kullanıyor. Yine her 10 gençten 9'unun sosyal medya hesabı bulunuyor. Sosyo-ekonomik, dijital okuryazarlık ve ekran bağımlılığı düzeyi yüksek olanlar, internette daha çok vakit geçiriyor. Bu kişilerin çoğunluğunun günlük internet kullanım süresi ortalama 4 saati aşıyor. Oldukça yüksek bir rakam. Rakamlara baktığımızda iletişim mecralarının hedef kitlesinin büyüklüğünü milyarlarca insanı buluyor. Ortada büyük bir pasta var ve herkes bu pastadan pay almak istiyor. İşte burada da geleneksel medya ile dijital medyanın savaşı başlıyor. Televizyon, radyo, gazete ve dergiler ile billboardlar geleneksel medya sınıfına giriyor ve daha çok dijital olmayan reklam ve pazarlama yöntemlerini içeriyor. Video siteleri, web siteleri, arama motoru optimizasyonu, görüntülü reklamcılık, e-posta pazarlama ve sosyal medya ise dijital medya araçları arasında öne çıkıyor.

Özellikle reklam-tanıtım çalışmaları yapacak olanların geleneksel ve dijital mecralar hakkında bilgi sahibi olması oldukça önemlidir.

Peki dijital ve geleneksel mecraların avantaj ve dezavantajları nelerdir?

Geleneksel medyada iletişim interaktif bir şekilde yürümüyor. Hedef kitlenin de sadece bir bölümüne erişiliyor. Geleneksel medyada geri bildirim süreci zaman alabiliyor. Burada iletişim tek taraflı olduğunu ve maliyetinin de dijital mecralara göre daha yüksek gerçekleştiğini deneyimliyoruz.

Dijital mecralar ise bilgisayar ve interneti kullanır. Bu yöntemde iletişim tek yönlü değil, çift yönlü olmaya başlar. İletişimin oldukça hızlı olduğu dijital mecralarda her türlü bilgi çok hızlı yayılır. Dijital mecraları öne çıkartan en önemli özelliği ise iletişimin daha özgür ve ölçülebilir olmasıdır. Geleneksel medya araçları üzerinden iletişim yürüten işletmelerin ulaşabileceği hedef kitle sınırlıyken yeni medya araçları üzerinden işletmelerin ulaşabileceği hedef kitle oldukça geniştir.

Dijital mecralar üzerinden yayımlanan içeriklerin ne kadar kişi tarafından görüntülediği ne kadar kişiye ulaştığı ne kadar kişinin tıkladığı, kişilerin ne kadar ilgili içerikte zaman geçirdiği ve ilgili içeriğin sonuçları ve etkililiği analiz araçları sayesinde kolay bir şekilde ölçümlenebilmektedir.

Geleneksel ve dijital mecralar arasındaki önemli bir fark da zaman ve bütçe yönetimidir. Geleneksel mecralarda iletişim genellikle belirli bir zaman diliminde yürütülürken, dijital mecralar günün her saatinde iletişim faaliyetinde bulunabilir. Dijital mecralar üzerinden yürütülen iletişim ve reklam çalışmalarında işletmeler ne kadar bütçe ayırmaları gerektiğini öngörebilir. Bu da markaların bütçe yönetimine kolaylık sağlar.

Geleneksel mecralarda reklam ve tanıtım faaliyetlerinde seçenekler sınırlıyken dijital mecralarda ucu açık bir pazarlama stratejisi vardır. Markalar; arama motorları pazarlamasını kullanabilir, sosyal medyayı etkin kullanabilir, e-mail ve SMS yöntemiyle pazarlama yapabilir, influencer marketing ve affiliate marketing çalışmaları yapabilir. Kısacası geleneksel medya araçları üzerinden reklam ve pazarlama çalışmaları yapılırken işletmeler kısıtlı imkanlardan yararlanırken yeni medyada ise daha fazla aracı kullanarak reklam ve pazarlama çalışmalarını yapabilmektedir.



Eren Aytekin
Meçra360
Ajans Başkanı



Gamador Assist Nedir?

Gamador Assist, Gamador İnşaat'ın konut ve ticari projelerinin dışarıdan yönetilmesi yerine entegre tesis yönetimi anlayışı ile tamamen profesyonel ve kurumsal bir yaklaşımla kendi bünyesinde yönetilebilmesi gayesiyle 2022 yılında Gamador İnşaat tarafından kurulmuş bir tesis yönetim firmasıdır.

Gamador Assist'in Kuruluş Amacı Nedir?

Gamador İnşaat 2014 yılından beri lüks konut ve ticari alanlar üretmektedir. Ancak şu bir gerçek ki inşaat sektöründe lüks kavramı artık fark yaratan bir rekabet unsur olmaktan çıkmıştır. Binanızı akıllı teknolojilerle donatılabilir, mimari tasarım olarak ergonomik ve geniş yaşam alanları sunabilir, kaliteli yapı malzemelerini kullanmış olabilirsiniz. Eğer satış ve oturma sonrası hizmetleriniz aksıyorsa, site yönetim hizmetleriniz yetersizse yatırımınız hak ettiği değeri kazanmayacaktır. İşte biz GAMADOR ASSIST'i, projelerimize değer katmanın yolunun koşulsuz müşteri memnuniyetinden geçtiği bilinciyle bilindik site yönetimi faaliyetlerinin çok ötesinde özelleştirilmiş Premium hizmetlerle bir fark yaratmak için kurduk. Çünkü bizde Gamador ailesinin her bir bireyinin memnuniyeti dışarıdan bir firmanın tesis yönetimi inisiyatifine bırakılamayacak kadar önemlidir. Gayemiz her bir projelerimizde yüksek kalite standartlarına sahip faaliyetlerle lüks ve konforu vaat ettiğimiz yaşam alanlarımızda, hayatı kolaylaştıran ve kendinize daha çok zaman ayırmanıza olanak sağlayan hizmetleri düşük maliyet ve verimliliği ön planda tutarak ayağınıza kadar getirmek. İşte bu yüzden sloganımızı "Ayrıcalıklı Yaşam Asistanınız" olarak seçtik. Üstelik bu noktada bizi benzerlerimizden bir adım öteye taşıyan en büyük gücümüz ise hizmetlerin finansmanı noktasında site yönetim bütçelerine ek bir yük getirmeden Gamador İnşaat'tan aldığımız mali destek olmaktadır.

Gamador Assist'in Faaliyetleri Nelerdir?

Gamador Assist, her biri kendi alanında engin tecrübe ve bilgi birikimine sahip idari ve hizmet personeli kadrosu ile şeffaf, yenilikçi ve sonuç odaklı yönetim anlayışı çerçevesinde en son teknolojileri ve etkin halkla ilişkiler süreçlerini de kullanarak profesyonel çözümler üretmektedir. Bu sayede Gamador markasının olduğu her yerde mülk sahibi, kiracı ya da işletmeci olmanın eşsiz bir ayrıcalık olduğunu tüm müşterilerimiz hissettirmektedir. Gelin şimdi yatırımların değer kazandığı, yaşamın bir ayrıcalık olduğu Gamador İnşaat projelerinin yönetimini üstlenen GAMADOR ASSIST ne tür hizmet sunmaktadır ona bakalım:

Müşteri Hizmetleri

Müşterilerimiz soru, talep ve önerilerini Apsiyon site

yönetim programımız aracılığı ile uygulama üzerinden bizlere iletebildiği gibi yine Apsiyon ile entegre çalışan Bulutfon santral teknolojisi ile Gamador Assist Müşteri Hizmetlerimize telefonla bağlanarak 7/24 interaktif canlı destek alabilmektedirler. Üstelik tanımlı telefon numaralarından aradıklarında Bulutfon teknolojisi sayesinde kimlik kontrolüne de gerek kalmamaktadır. Bu sayede:

Aidat Borcu Öğrenme,
Aidat Borcu Ödeme,
Muhasebe,
Teknik Servis Talepleri,
Prime Hizmetler,

İle ilgili soru talep ve önerilerinizi işleme almakta ve vakit kaybetmeden sonuçlandırmaktadır.

Müşteri Hizmetlerimiz her bir projenin kendi hizmet ekibi yanında Gamador Assist merkez teknik ekibi ile de koordineli bir şekilde çalışmakta olup açılan her bir talep ya da servis kaydı sonuçlandırılana kadar hizmet kalitesi ve müşteri memnuniyeti titizlikle takip kontrol ve denetime tabi tutulmaktadır.

Kalite standartlarımızı artırmak amacıyla Müşteri Hizmetleri ile yapılan her bir görüşme kayıt altına alınmakta beraber tamamlanan her servis sonunda ilgili müşteri telefonla aranarak memnuniyet anketi yapılmaktadır.

Teknik Hizmetler: Teknik hizmetler genel uygulamada ortak alanlarda yürütülen her türlü bakım, onarım ve önleyici faaliyetleri kapsamaktadır. Bu kapsamda aşağıdaki alanlarda müşteri talepleri karşılanmaktadır:

İnce İşler: Alçı, sıva, boya, duvar kâğıdı, parke, mermer, ıslak zemin, her türlü izolasyon işleri.

Tesisat İşleri: Her türlü soğuk su, ısıtma ve sıcak su sistemleri, bağlantı ve sızdırmazlık elemanları.

Elektrik İşleri: Zayıf akım (dişfon, internet, uydu, güvenlik kamera, yangın alarm), kuvvetli akım (elektrik sigorta panoları, bağımsız ve ortak alan genel elektrik tesisat) kapsamaktadır.

Gamador Assist Teknik, inşaat süreci biten projelerde dairelerin teslim edilme aşamasında mülk sahiplerinin talebi üzerine tamamlanan tüm imalatı kontrol etme ve varsa noksan olan hususların tutanakla tespit edilmesi süreçlerini titizlikle takip eder. Daha sonra ana yüklenici Gamador İnşaat adına imalata yönelik noksanlıkların garanti kapsamında telafi çalışması yapılır ve nihayetinde daireler eksiksiz olarak teslim edilir.

Garanti süresi bitmiş olan ince ve kaba inşaat uygulamalarında da tüm ortak alan ve bağımsız alanlarda kat maliki ve sakinlerimize destek olacak şekilde hizmetler sürdürülmeye devam eder.

Gamador Assist merkez teknik ekibimiz Gamador İnşaat'tan aldığı finansal ve malzeme desteği yanında tecrü-



be birikimiyle bakım, onarım ve önleyici faaliyetlerini yürütmede site yönetimi ortak alanlarına ek olarak : Tüm ekibimizin projelerde inşaat aşamasından başlayarak mimari proje ve her türlü işçilik sürecine hâkim olması nedeniyle projelerde daire içi bağımsız alanlar dâhil tüm ana taşınmazı kapsayacak bir çapta hizmet verilebilmektedir.

Garanti sürecinde olsun ya da olmasın müşteri, teknik yenileme veya değişim gerektiren taleplerinde alt taşeron ya da malzeme tedarikçileri ile tek tek irtibat kurmak zorunda kalmaz. Apsiyon uygulaması ya da Çağrı merkezi üzerinden oluşturacağı servis kaydı ile Gamador Assist'in merkezi depo sistemi ve hemen her alanda ustalığı olan ekibinden en hızlı şekilde hizmeti direkt olarak alır.

Yenileme gerektiren tadilatlı işlerde muadil ürünler değil mimari proje aslına uygun birebir uygun orijinal markalı ürünler kullanılır.

Tüm projelerimizde daire içi olabilecek tesisat arızalarından tutunda teknik hacim makine dairelerine kadar her alanda 7/24 müdahale edebilmek amacıyla mobil nöbetçi ekibi ile teknik servis hizmeti sunulmaktadır. Mimari proje, iskân ve yapı statğine aykırı olmayan bağımsız alan içi özel tadilat taleplerinde uyumlu orijinal malzeme yanında maliyeti düşük işçiliği Gamador Assist Teknik garantörlüğünde alırsınız.

Gamador Assist Teknik hizmet personel giderleri gamadır İnşaat'tan alınan mali destekle karşılanmakta olup site yönetimlerinin yıllık işletme bütçesine ve aidatlarına yansıtılmamaktadır.

Finans ve Mali İşler

Gamador Assist'te standart birliği ve etkin kontrol sağlayabilmek amacıyla mali ve finansal tüm kayıtlar merkezi olarak tutulmaktadır. Finans ve Mali İşler Müdürlüğü kapsamında Mali Muhasebeye ek olarak tüm projelerimizin: Aidat yansıtma ve ödemeleri, aboneliklere ait fatura ödemeleri, cari firma kayıtlarının tutulması, İK uygulamaları ve personel muhasebesi, yıllık işletme projesi bütçe çalışmaları, Periyodik bakım sözleşme yenilemeleri, malzeme/hizmet teklif satın alma, stok depo yönetim süreçleri bir arada Apsiyon ve diğer kurumsal kaynak planlama uygulamaları üzerinden Toplam Kalite Yönetimi, Muhasebe Kuralları ve Kat Mülkiyeti Kanun'una uygun olarak tutulmaktadır.

Gamador Assist Finans, açıklık ve şeffaflık ilkesi gereği tüm projelerinde banka hesapları ile entegre olan Apsiyon site yönetim programı aracılığı ile site yönetimi tarafından yapılan harcama belgeleri ve alt hesaplara, işletme defteri gelir gider hesaplarına tüm kat maliklerine anlık olarak erişim hakkı tanır.

Toplam Kalite Yönetimi gereği her hizmet sözleşmesi yenileme ve satın alma sürecinde en az üç teklif alarak firma seçimlerinde birçok kriteri göz önünde bulundurulur.

Gerek projelerimizin site yönetimi gerekse merkez ofis kadrosunda profesyonel İK yönetim süreci ile performans, liyakat ve ehliyeteye dayalı ücret ve terfi sistemini aktif olarak uygular.

Her bir projede etkin olarak kullandığı NFC kablosuz yakın alan iletişim teknolojisi sayesinde uyumlu akıllı cep telefonları üzerinden teknik ve temizlik hizmetlerin-

de fiziksel denetimi web tabanlı sistem üzerinden gerçekleştirir. Bu sayede kat malikleri ve yönetime geriye dönük raporlama ve denetim imkânı sunar.

Prime Hizmetler

Prime Hizmetlerimizle Tesis Yönetimi anlayışına çok farklı bir boyut kazandırdık. Prime Hizmetler, Gamador İnşaat'ın projelerinde modern ergonomik mimarisiyle vadettiği lüks yaşam alanlarına yakışır ayrıcalıklı hizmet ve dolu dolu aktiviteleri ortak alanlarda sunar. Burada Gamadorlu ailelerin her bir bireyi için bir şeyler var.

Projelerimizde özenle tasarlanmış ortak alanlarda sosyal donatıların yanında kültürel etkinlikler ve ihtiyaç duyulan hizmetleri sadece Gamador bünyesinde mülk sahibi ya da kiracılarımıza özel koşullarla sunuyoruz. Bu amaçla kurmuş olduğumuz kulüplere ve gruplara aktif katılım sağlamanız yeterli. Burada düzenlediğimiz birçok etkinlik Gamador İnşaat'ın sponsorluğunda ya ücretsiz olmakta ya da maliyetinin çok altında fiyatlandırılmaktadır. Peki, Prime Hizmetler neleri kapsıyor bir de ona bakalım:

Gamador Prime Kids Club: Çocuklar için, kapalı çocuk oyun alanları, macera adası, uçurtma tepesi, bisiklet sürüş parkuru ve 23 Nisan gibi özel günlerde gösteri ve kutlamalar, her ay etkinlik salonumuzda düzenlenen kukla tiyatro illüzyon sinema gösterileri düzenlenir.

Gamador Prime Fit Club: Kapalı ve açık spor alanlarımızda düzenlenen spor aktivitelerini ek olarak aletli ve ailesiz pilates derslerimize grup veya tekli olarak spor eğitmenlerimizin beraberinde eşlik edebilirsiniz.

Gamador Prime Relax Lounge: Ailelerin keyifle sosyalleşebileceği relax lounge alanlarımızda dart, langırt, bilardo, masa tenisi, sinema ve tiyatro gösterileri, playstation gibi aktiviteler sizi bekliyor olacak.

Gamador Prime Party House: Kalabalık davetleriniz, doğum günü, baby shower, diş partisi gibi etkinliklerde misafirleri keyifle ağırlamak hem konforlu hem pratik.

Gamador Prime Art Studio: Sanat atölyemiz el işi, ahşap boyama, mozaik, her türlü tasarım ve hobi uygulamaları için özel olarak tasarlanmış ve gerekli alet ekipmanlarla donatılmıştır. Bu alanda sakinlerimiz serbest çalışma yapabileceği gibi belir aralıklarla düzenlenen alanında uzman eğitmenlerin uygulamalı derslerine de katılabileceklerdir.

Gamador Prime Services: Maliyet bazlı fiyatlama yapan tamamen müşteri memnuniyeti odaklı faaliyet gösterecek olan hizmet birimlerimizi ifade eder. Çamaşır yıkama, ütü, kuru temizleme, terzi, evde yerinde koltuk halı yıkama, housekeeping, lostra, sigortacılık, pet hotel, lastik park, oto yıkama & kuaför, shuttle transfer hizmetlerimizi kapsamaktadır.

Gamador Health Club: Diyetisyen, sağlık kabini hemşire, 24 saat acil durumlar için ambulans aracı, anlaşmalı özel hastanelerden indirimli sağlık hizmeti alınması sadece Gamadorlu ailelere özel.

Tüm bunların yanında özel olarak düzenlemiş olduğumuz faaliyet alanlarımızda her ayın belirli günlerinde gösterime giren sinema ve tiyatro günlerimizle kültürel faaliyetlerde de prime hizmetler farkını yaşayacaksınız.



Teknoloji Dünyasında

Neler Oluyor?

Yapay Zeka: Yapay zeka (AI), insan zekasına benzer bir şekilde öğrenen ve karar veren sistemlerin geliştirilmesidir. Günümüzde, işletmeler, tıp, finans, ulaşım, güvenlik ve diğer birçok alanda yapay zeka teknolojisi kullanılıyor.

Nesnelerin İnterneti (IoT): IoT, nesnelerin interneti olarak da bilinir ve evdeki cihazlardan arabalara kadar her şeyin internete bağlanmasıdır. Bu sayede, cihazlar arasında iletişim kurabilir, veri paylaşabilir ve kontrol edilebilir hale gelir.

Blockchain: Blockchain, güvenli bir şekilde veri kaydı yapmak için kullanılan bir teknolojidir. Bu teknoloji, Bitcoin ve diğer kripto para birimleri için kullanılan bir temel teknolojidir.

Robotik: Robotik, robotların geliştirilmesi ve kullanılmasını ifade eder. Bu

teknoloji, imalat, tarım, sağlık ve diğer birçok alanda kullanılmaktadır.

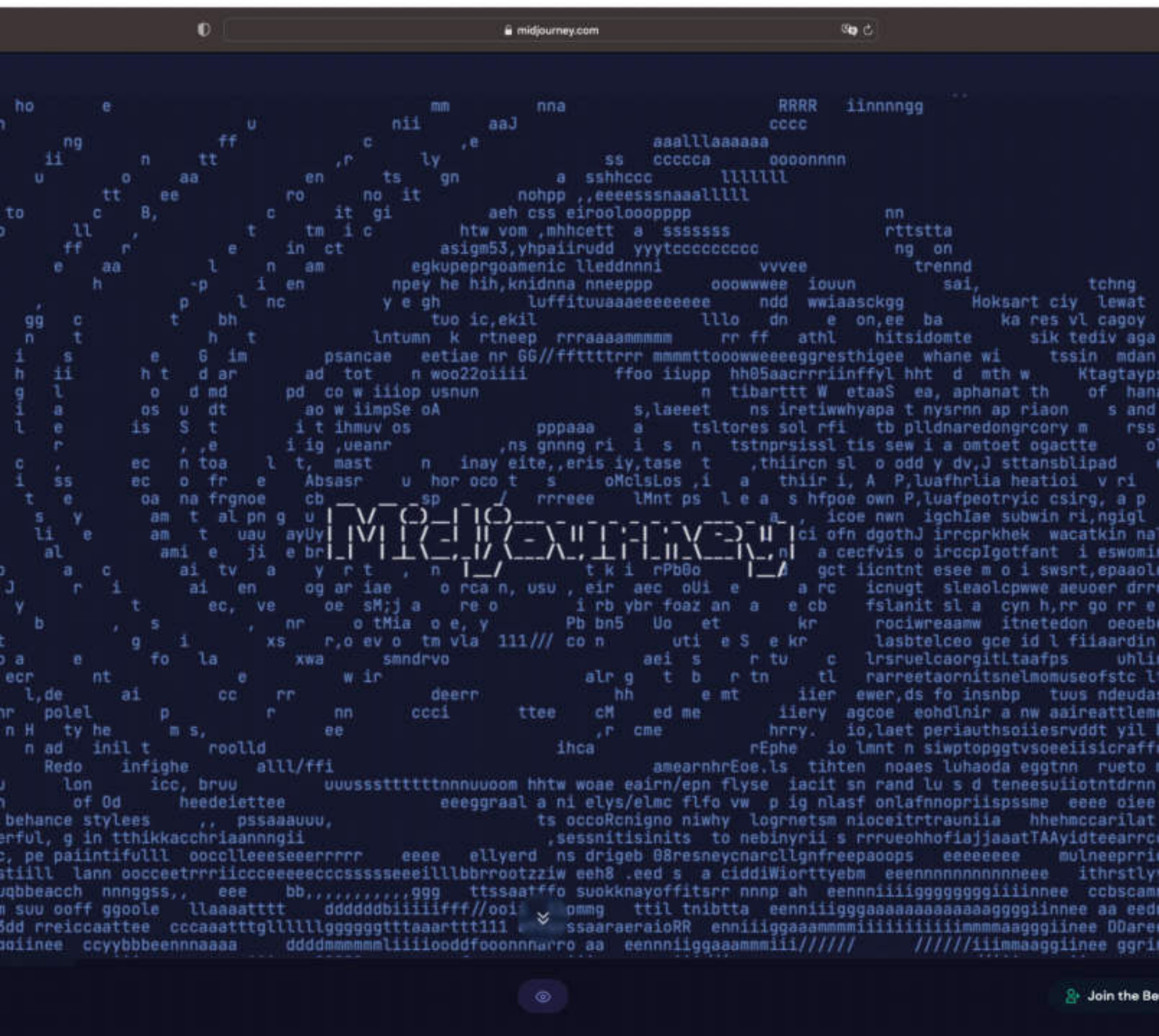
Sanal Gerçeklik (VR) ve Artırılmış Gerçeklik (AR): Sanal gerçeklik ve artırılmış gerçeklik, kullanıcıların sanal dünyaları deneyimlemesine ve gerçek dünyaya dijital katkılar eklemesine olanak tanır. Bu teknolojiler, eğitim, eğlence, sağlık ve diğer birçok alanda kullanılıyor.

Biyoteknoloji: Biyoteknoloji, biyolojik organizmaların ve sistemlerin geliştirilmesi ve kullanılmasıdır. Bu teknoloji, sağlık, gıda, çevre ve diğer birçok alanda kullanılmaktadır.

Quantum Computing: Kuantum bilgisayarları, geleneksel bilgisayarlara kıyasla daha hızlı ve daha güçlüdür. Bu teknoloji, karmaşık matematiksel hesaplamaları, yapay zeka ve diğer birçok alanda kullanılmaktadır.

Get Started

Showcase





23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı

Kutlu Olsun







Söz Konusu Bebeklerse

Söz konusu bebekler olduğu zaman beslenmeden temizliğe, temizlikten bakıma kadar her şeyde dikkatli olmak gerekir. Anneliğe alışma sürecinde olan annelerin, bebek kıyafeti temizliği ile ilgili bilmesi gereken püf noktaları sizin için derledik.

Makinede Yıkanacaksa...

Kıyafetler renk ve dokusuna göre ayrıldıktan sonra çamaşır makinesine konulmalı ve makinenin bebek ürünleri için özel olarak ayarlanmış programı seçilmelidir. Pamukluysa makinede 65 derecede, kumaşı daha hassas bir türdeyse 40 derecelik ısıda yıkanmalıdır. Küçük parçaları yıkarken çamaşır filesi kullanabilirsiniz.

Elde Yıkanacaksa...

Eğer bebek kıyafetleri elle yıkanacaksa, öncelikle bebek kıyafetleri havlu gibi bir bezle silinmeli ve daha sonra hafif sıcak suda yumuşak bir sabun ile yıkanmalıdır. Bebek kıyafetleri yıkarken, çok fazla deterjan kullanılmamalı ve çok sıcak su kullanılmamalıdır. Bebek kıyafetleri yıkandıktan sonra, güzel bir şekilde kurutulmalı ütülenmelidir.

Hangi Deterjan Kullanılmalı?

Bebeginizin kirlenen kıyafetlerindeki bakterileri temizlemek için yüksek kimyasallar içeren deterjanlar kullanılması önerilmez. Normal deterjanlar, çok fazla temizleyici kimyasal ve bakteri barındırırlar. Bu kimyasallar bebekte egzama, astım, cilt yaraları, kabarmalar, isilik tarzı hastalıklar ortaya çıkarabilmektedir. Bu yüzden bebeğinin kıyafetlerini hassas ciltlere uygun, hipoalerjenik formüle sahip bir bebek deterjanı ile yıkamak gerekir.

En Kıymetlimize

"İyi ki Varsınız!"

Her yıl mayıs ayı yaklaşırken bir tatlı telaş alır hepimizi. Dünyadaki en değerli varlığımız olan, asla yeri başka hiç kimse tarafından doldurulamayacak olan annelerimiz içindir bu telaş. Sevgimizi bazen sözle bazen küçük bir hediye ile ifade etmek isteriz her 14 Mayıs'ta. Annesine kocaman bir öpücüğün yanında bir de küçük sürpriz yapmak isteyenler için hediye önerilerini derledik.

Kişiselleştirilmiş Takı: Kolye, bilezik veya küpe gibi bir takıların üzerine isim veya bir anlamlı mesaj yazdırabilirsiniz.

Spa- Masaj: Annenizi bir spa veya güzellik salonuna götürerek rahatlatıcı bir gün geçirmesini sağlayabilir, masaj, manikür, pedikür gibi hizmetler hediye edebilirsiniz.

Kitap: Okumayı seven anneler için kitap alabilirsiniz. Okuduğunuz bir kitapla ilgili bir mektup veya not ekleyerek daha anlamlı hale getirebilirsiniz.

Hobi Kursu: Yemek, fotoğraf veya ahşap boyama gibi etkinlikleri seven anneler için bir kurs hediye edebilir, birlikte katılabilirsiniz.

Çiçek: Anneler günü için bir çiçek buketi her zaman hoş bir hediye seçeneğidir. Annenizin sevdiği çiçekleri içeren bir buket hazırlayabilirsiniz.

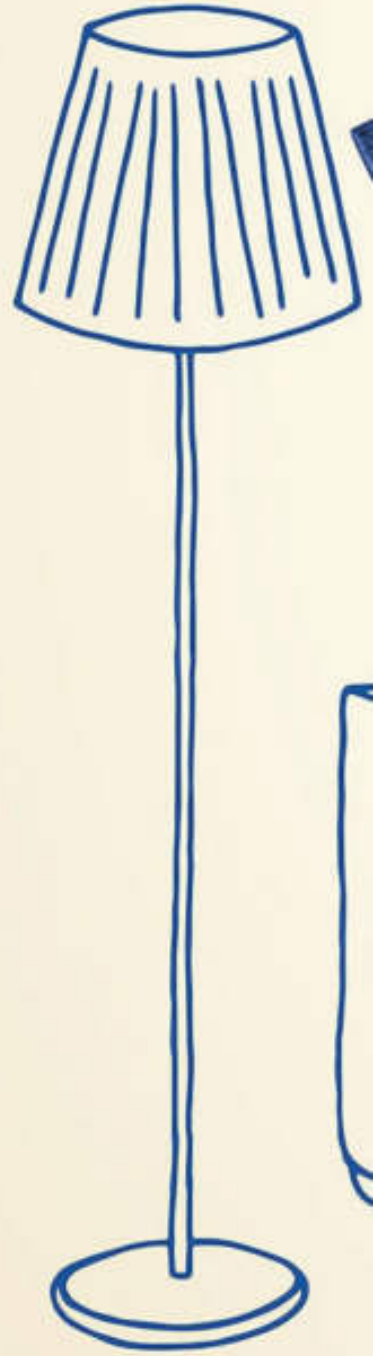
Yürüyüş ayakkabısı: Eğer anneniz doğa yürüyüşlerini seviyorsa, ona rahat ve destekleyici bir yürüyüş ayakkabısı hediye edebilirsiniz.

Fotoğraf albümü: Annenizin sevdiği fotoğrafları bir araya getirerek bir fotoğraf albümü hazırlayabilirsiniz. Bu albüm onun için anlamlı bir hatıra olacaktır.

İşlevsel bir hediye: Annenizin ihtiyacı olan bir şeyi hediye etmek de düşünceli bir seçenektir. Örneğin, bir yeni çanta, ev aletleri veya bir spor malzemesi.

Tatil planı: Annenizi bir tatil veya geziye götürmek ona unutulmaz bir deneyim yaşatabilir.

Kendi Yaptığınız Hediye: Annenize kendi yaptığınız bir hediye vermek ona çok özel hissettirecektir. Örneğin, örgü veya dikiş yaptığınız bir ürün, kendinizin hazırladığı reçeller veya sabunlar.





Milli Atletten

Tarihi Basarı

Milli atlet Tuğba Danışmaz, Avrupa Salon Atletizm Şampiyonası kadınlar üç adım atlama finalinde 14.31'lik derecesiyle Türkiye rekoru kırarak altın madalya kazandı.

İlk denemesinde 14.31 metre atlayarak Türkiye rekorunu kıran Tuğba Danışmaz, bu atlayışıyla Avrupa Şampiyonu oldu ve Türkiye'ye şampiyonadaki ilk madalyayı getirdi.

Milli atletin rakipleri İtalyan Dariya Derkach, 14.20'lik derecesiyle gümüş, Portekizli Patricia Mamona ise 14.16 metreyle

bronz madalya sahibi oldu.

Tuğba Danışmaz'ı Daha Yakından Tanıyalım.

1999 Ankara doğumlu olan Tuğba Danışmaz, uzun ve üç adım atlama kategorilerinde milli atlettir. ENKA SK sporcusu olan Danışmaz, 2018 yılında düzenlenen Balkan 20 Yaş Altı Atletizm Şampiyonası'nda üç adım atlama kategorisinde beşinci olmuştur. 2019 Türkiye Süper Ligi Bursa ilk ayağında üç adım atlamada 13.80 metre derece yaparak 12 yıllık 23 yaş altı Türkiye rekorunu kırdı.

Dereceleri

İsveç Gävle'de düzenlenen 2019 Avrupa 23 Yaş Altı Atletizm Şampiyonası'nda üç adım atlama yarışında gümüş madalyanın sahibi olmuştur. 23 yaş altında yine kendisine ait ülke rekorunu geliştirmişti.

2023 Avrupa Salon Atletizm Şampiyonası'nda üç adım atlama yarışlarında 14.31 metre derece yaparak Türkiye rekorunu kırdı. Şampiyonada altın madalyanın sahibi oldu.

Uzun atlama - 6.51 (Bursa 2022)

Uzun atlama salon - 6.32 (İstanbul 2022)

Üç adım atlama - 14.09 (Tallinn 2021): Türkiye rekoru

Üç adım atlama salon - 14.31 (İstanbul 2023): Türkiye rekoru

Türkiye Atletizm Şampiyonası

Uzun atlama: 2021, 2022

Üç adım atlama: 2019, 2020, 2021, 2022

Türkiye Salon Atletizm Şampiyonası

Uzun atlama: 2020

Üç adım atlama: 2022

2018 Balkan U20 Şampiyonası İstanbul, Türkiye 5. Üç adım 12.75 m

2019 Avrupa U23 Şampiyonası Gävle, İsveç 2. Üç adım 13.85 m

2021 Balkan Salon Şampiyonası İstanbul, Türkiye 1. Üç adım 13.97 m

Avrupa U23 Şampiyonası Tallinn, Estonya 1. Üç adım 14.09 m

2022 Balkan Salon Şampiyonası İstanbul, Türkiye 1. Üç adım 14.14 m

2023 Avrupa Salon Atletizm Şampiyonası İstanbul, Türkiye 1. Üç adım 14.31 m



SPARCO
DANISMAZ
I RUN CLEAN
ISTANBUL 2012

Türkiye'nin İlk Görme Engelli Spor Yorumcusu ve Gol Kralı İle

Tanışmaya Hazır Mısınız?

Oğuzhan Yokuş... Futbola kendini adayan ve sadece hedefine odaklanarak sayısız başarılar elde eden bir futbolcu, gol kralı, spor yorumcu... Her şeyin ötesinde hayatını dolu dolu yaşayan başarı avcısı bir genç!

20 Yaşında futbolla tanıştınız. Sizi bu spora iten neydi?

Küçüklükten beri futbolla ilgileniyordum futbola başlamam bu anlamda benim için kolay oldu. Sadece kör futbolunun belli zorlukları var bunlardan biri kalabalık ve çok fazla sertlik bulunmasıydı bu yüzden çok soğuktum. Fakat arkadaşlarım ve bazı antrenörler benim bu işi çok iyi yapabileceğimi söylediler ve 2016 Rio Olimpiyatları benim için ışık oldu. Çünkü kendi milli takımımı izleyince gerçekten bu işi yapabileceğimi ve oralara gittiğim zaman ne kadar gururlu olacağımı ne kadar büyük şeyler istediğimi anladım. Sonrasında da kesin olarak başlamaya karar verdim.

Görme engelliler futbolunda birçok başarı elde ettiniz, bunlardan bahseder misiniz?

2016'da Türkiye'de oynadığımız Görme Engelliler Spor Federasyonu'nun düzenlediği en alt ligde şampiyon olarak madalyamı kazandım. Sonrasında 2017 ve 2018 yıllarında 1. ligde oynadım. Milli takım kampına da o zaman gitmeye başladım. 2019 yılı benim için milat oldu. Çünkü 2019'da Uluslararası Kör Futbolu Ankara Şampiyonası'nda En İyi Genç Oyuncu oldum; dört maçta altı gol attım gerçekten iyi bir performansım vardı. İngiliz hocamız da benim mutlaka Avrupa şampiyonasına gelmemi ve bu ülke için bir şeyler yapabileceğimi söyledi. Yani bu anlamda bir potansiyel gördü. Sonrasında İtalya'nın Roma kentinde düzenlenen Avrupa Şampiyonası'na gittik orada takım halinde dördüncü olduk. Maalesef onun kotasını alamadık ama benim için çok ciddi bir tecrübe olmuştu. İzmir Çağdaş Görmeyenler Spor Kulübü'ne transfer oldum. Pandemiden dolayı o sezonu boş geçtik ama 2021 yılında ligde şampiyon olduk ve yedi yıllık bir şampiyonluk hasretine son veren takım olduk. 2021 yılında Belçika'dan bir turnuva için daveti aldım. İtalya'dan sonra hem En İyi Oyuncu seçildim hem de gol kralı oldum. 2022 İtalya'da düzenlenen müsabakada milli takım olarak Avrupa ikincisi olduk. 2023 Dünya Şampiyonası ve 2024 Paris Paralimpik oyunları kotasını aldık. Türkiye

Ligi'nde gol krallığında da 18 gol ile ikinci oldum. Özellikle bu anlamda gelişim kaydetmeye başlamam rakamını yukarı çıkması beni tabii ki ayrıca mutlu ediyor. Almanya'nın Borussia Dortmund takımına transfer oldum ama oynamıyorum artık. Türkiye'de de halen İzmir Çağdaş Görmeyenler Spor Kulübü'nde oynuyorum.

Takım başarısından ziyade bireysel başarılarınız da var. Bahseder misiniz?

Bireysel olarak 2013'te Türkiye Görme Engeller Spor Federasyonu'nun düzenlediği Türkiye Atletizm Şampiyonası'na katılmıştım orada 100 ve 200 metre kategorilerinde Türkiye 3.sü, 1500'de 6. olmuştum. Bir atlet olamayacağımı düşünüyorum ama sonrasında futbola başlayınca bireysel ödüller kısmında önemli olduğuna karar verdim. 2016'da oynadığım Konya Yükselme Ligi'nde en iyi oyuncu olarak seçilmiştim. 2019'da En İyi Genç Oyuncu seçildim uluslararası Ankara Kör Futbol Şampiyonası'nda 2021 İtalya Sanremo turnuvasının En İyi Oyuncusu ve gol kralı oldum. Bunlar benim bireysel olarak kazandığım ödüllerim ancak tabii bunları kazanırken takımımın yardımı sayesinde olduğunu da belirtmen gerekir.

Görme engelli futbolunun işleyişi, puanlama sistemi ve şampiyonluk kriterleri nelerdir?

Görme engelliler futbolu 2007'de Türkiye'ye geldi ve 2011 Avrupa Şampiyonası'ndan itibaren düzenli olarak turnuvalara katılmaya başladı. 2012 Londra Olimpiyatları maalesef çok kötü geçti, 2013 Avrupa üçüncülüğü, 2015 Avrupa şampiyonu, 2016 Olimpiyat beşinciliği, 2017 Avrupa beşinciliği 2019 Avrupa dördüncü ve son olarak benim de içinde bulunduğum 2022 Avrupa ikinciliğiyle aslında başarıyı çok da yukarıya çıkardık. İşleyiş kısmı Türkiye'de üç alana ayrılıyor; birinci ligde 10 takım, ikinci ligde 8 takım var. Üçüncü lig de yükselme ligi olarak geçiyor; bu ligler başlamadan önce özellikle yükselme ligine başvuru sayısına göre takımlar belirleniyor. Maçlarımız on beşer dakikadan 2 devre olarak toplam 30 dakika oynanıyor. Basketbol gibi değerlendirilebilir çünkü top oyundan her çıktığı zaman süre durur dört tane takım faulü olur, her takımın her devrede ve bu dört faulden sonra penaltı atışları mutlaka olur. Basketboldaki faul hakkı doldurduktan sonra serbest atışa gidilmesi gibi düşünebilirsiniz; 40'a 20 metre uzunluğunda ve genişliğinde saha boyutları mevcut. Oynadığımız topun içinde zil var top her hareket ettiğinde

Oğuzhan Yokuş
Spor Yorumcusu ve
Futbolcu



ses çıkarıyor ve oyuncunun topu duymasında yeterli oluyor. Topun ağırlığı yaklaşık 530 gram oluyor hem kalelerin arkasında hem de orta saha bölgesine yakın yerlerinde ve kale arkasında her iki takımda iki yönlendirici, oyuncuyu koordine etmek için bulunmakta. Penaltılarımız 6 metre, 8 metre olarak mevcut. Bunu hentbol ve salon futbolundan da uyarlayabilirsiniz ceza alanı içinde yapılan her faul 6 metre penaltısı olarak değerlendirilir. Faul hakkı doldurulduktan sonra kullanılan her penaltı ise 8 metre penaltısından oluşur. Liglerimizde şampiyonluk deplasmanlı lig olarak oynadığımız için içeride ve dışarıda oynadığımız 18 maç üzerinden şekilleniyor. Geçen yıl 14 maç oynamıştık ligimizi çünkü 8 takım vardı. Bu yıl ise 10 takım olacağı için 18 maç oynayacağız. Galibiyete 3 puan beraberliklere 1 puan ve mağlubiyette tabii ki puan verilmiyor. Her takım 5 kişiden oluşur ve kalecilerimizin hiçbir engel yoktur yani onlar gören sporculardır. Her iki takımın da her iki devrede birer tane mola hakkı mevcuttur. B1 kategorisi hiç görmeyen anlamına gelir ve bu futbolda oynayan sporcuların hiç görmemesi veya en fazla ışığı görmesi gerekir bu yüzden durumu eşitlemek adına her sporcu mutlaka göz maskesi kullanmak zorundadır.

Türkiye'nin tek görme engelli futbol yorumcusu olduğunuzu söylediniz. Dezavantajları nelerdir?

İnsanlar normal hayata bile bizim adapte olamayacağımızı düşünürken aslında ben biraz daha fazlasını yapmak istiyordum gibi gözüküyor. Aslında durum böyle değil, çünkü ben küçüklükten beri futbol ile yatıp kalkan bir insanım, hayalim her zaman iyi bir futbol yorumcusu olma. Bunun olamayacağını düşünüyordum engelimden dolayı ama 2018 Dünya Kupası'nda bağlandığım bir radyo programda benim yorumcum olur musun teklifini alınca gerçekten çok şaşırdım kör olduğumu bunun nasıl olacağını söylediğimde bu problem değil ama sadece sana para veremeyiz dediler. Paranın da benim için bir önemi yoktu çünkü benim hayalim gerçeğe dönüşüyordu ben o günden beri en çok dinlenen spor radyosu Radyo Spor'da zaman zaman TRT Radyo1'de ve bazı YouTube platformlarına yorumcu olarak katılım sağlamak ve katkı vermekteyim. Evet, hiç bu işten para kazanmadım. Evet, hala bu işi yapamayacağıma birçok insan inanıyor maalesef ama ben hala yapabiliyorum. Ve bir şeyleri değiştirebileceğimi biliyorum; çünkü futbolu okurken futbolu dinlerken çok zevk alıyorum. Emek vermek, gecemi gündüzüme katmak benim için çok daha kolay oluyor yani futbol benden bazı şeyleri götürdü mü getirdi mi tartışmalarını yaparken hep bana bir şeyler kattığı kısmı ile ilgilenmeye çalışıyorum. İnsanların benim bu işi nasıl yapabildiğimi futbolu nasıl dinleyebildiğimi sordukları zaman işin taktiksel boyutunu hocaların oyun stratejilerini futbolcunun oyun stillerini ve maç sonu çıkan istatistikleri birleştirip yorum yapmaya çalışıyorum. Üstelik ben de sahanın içinden geldiğim için daha rahat empati yapabiliyorum. Bu da benim yorumlarımın ortaya çıkmasına neden oluyor. Özellikle lobinin ya da referansın çok önemli olduğu ülkemizde herhangi bir lobinin olmamasının referansının olmamasının dezavantajını yaşıyorum. Engelim önüme bu alanlarda çıkıyor çünkü ben hiçbir zaman görme engelimden şikayet eden ya da isyan eden biri olmadım. Sadece bu zorlukları aşmak ya da önüme çıkan bu gereksiz durumlarla uğraşmak bana zaman kaybettiriyor. Bu da bu

ülkeye hizmet eden milli bir futbolcu olarak beni üzen nedenlerden biri oldu.

Dönüm noktam diyebileceğiniz bir olay var mı?

12 yaşında bir göz ameliyatı olmuştum o göz ameliyatında fazla narkoz verilmesinden ötürü kalbim durmuştu. Hayata döndükten sonra hayatıma normal bir şekilde devam ediyordum olmam çok büyük bir kırılma noktası benim için. 2019 Avrupa Şampiyonası'nda oynadıktan sonra bu işi çok iyi yapabileceğini görüp devam edip kendimi geliştirmeye devam ettim. Sonrasında 2022 Avrupa Şampiyonası'nda grup sürecinde oynadığımız ve maalesef kaybettiğimiz Fransa maçında antrenörlerin yenilgiye benim sebep olduğumu ima ettiklerini hissetmiştim. Mücadele etmediğimi korkakça oynadığımı bazı hocalarımdan duymuştum o günden sonra karşıdaki rakibi gerçekten hırpalayarak oynayacağıma kendime söz verdim. Türkiye'ye dönüp ligimiz başladıktan sonra ikili mücadele kazanma oranlarımın ciddi şekilde arttı ve belki bu sayede kariyerimin en gollü sezonunu geçirdim. 18 gol ile...Yani Fransa maçı benim için artık hiç bir şeyin eskisi gibi olmayacağı bir maçı bir dönüm noktasıydı diyebilirim.

"Sadece Bazen Yardıma İhtiyaç Duyuyoruz."

Size göre toplum olarak farkındalığımızı artırmak için neler yapabiliriz?

Örneğin gündelik bir hayattan örnek vermem gerekirse otobüsler çok sık kullanıyoruz ama çoğu otobüste sesli anons sistemi olmadığı için biz sürekli insanlara şuraya geldik mi buraya geldik mi ya da bu buradan geçer mi durumunu sormak zorunda kalıyoruz. Bu sorulara cevap alamadığım zaman veya yanlış cevap aldığımız zaman gidebildiğimiz yerlere gidemiyor ya da yanlış yerlerde iniyoruz. Bu durumun 2023 yılında dahi çözülmemiş olması gerçekten bizi çok üzüyor yollar veya kaldırımlar tamamen sorun bazen öyle kaldırımlar oluyor ki yerde kullanılan bastonu bırakın havadaki engele kafamız gözümüz veya yüzümüz çarpabiliyor. Bu konuda empati yapılması ve bilinçli davranılması gerekiyor. Yapılan yanlışların nereye neye mahal olabileceğini iyi hesaplamak gerekiyor. Örneğin sarı çizgilerin yapıldığı yerlerde sarı çizgilerin üstüne engellerin konulmaması veya sarı çizgilerin bittiği noktada karşıma engellerin çıkmaması gerekiyor. Bu kulağa garip gelebilir ama sarı çizginin bittiği yerde bazen duvarla bazen bir çukurla karşılaşıyoruz özellikle sokakların daha güvenli hale getirilmesi gerekiyor. Engel gruplarının tamamı için bunu söylüyorum çünkü Türkiye'de çok ciddi bir engelli nüfusu var yaklaşık %18'lik bir nüfustan bahsediyoruz... Gece yürürken ya da çok ıssız bir yerde yürürken güvenli hissetmemiz gerekiyor bunun için alınacak önlemlerin başında sosyal devletin ilçeleri gelmekte.

Özellikle köpekler sorun demeyeceğim çünkü aslında hepimizin en büyük dostları onlar bu şekilde söylendiğinde yanlış anlaşılıyor ama bizim ıssız yerlerde veya çok fazla köpeğin olduğu yerden geçerken kullandığımız baston onlar için bir tehdit oluşturabiliyor. Her ne kadar biz onlar için bir tehdit oluşturmasak da bu yüzden özellikle yerel yönetimlerin bu konuda ciddi şekilde önlemler alması gerekiyor.

İş hayatına gelecek olursak herkes gibi biz de aslında vergimizi veren insanları çalıştığımız yerlerde doğal olarak aynı koşullarda ve aynı eşitlikte yer almamız

gerekir burada haktan bahsetmiyorum; konu tamamen bakış açısı. Sen şunu yapabilir misin sen bunu yapabilir misin veya bir iş yerine geldiğimizde o iş yerinin amirinin ya da müdürünün bu işten rahatsız olduğunu çokça dile getirildiğini biliyorum ve duyuyorum. Birçok müdür ya da yetkili, bir engellinin bir şey yapamayacağını ve onun için o iş yeri için yük olduğunu düşünüyor. Bizde herkes gibi bazı noktalarda yardıma ihtiyaç duyuyoruz sadece bu kadar.

Mottom diyebileceğiniz söz ya da sözler var mı?

"Peşinden gidebilecek cesaretin varsa bütün her şey gerçek olabilir."

Bu söz benim için çok şey ifade ediyor çünkü hayallerimizin peşinden gittiğimiz zaman belki bu hayallerin çoğunu gerçekleştiremiyoruz ama en azından dönüp baktığımızda içimizde ukde kalmıyor. Ben bunun için çaba harcadım veya ben bunun için mücadele etmişim diyorsunuz bu insanın vicdanını rahatlatıyor. Öte taraftan gerçek olan küçük bir kısım oluyor tabii o gerçek olan da sizin bu hayattaki en güçlü motivasyonunuz oluyor. Sonunda başardıklarınızla gerçekleştirdiklerinizle en azından tecrübeli ve geleceğe umutlu ve daha mutlu bir şekilde bakabiliyorsunuz.

Enerjiniz çok yüksek... Motivasyon kaynağınız nedir?

En güçlü motivasyonum annem! Çünkü annem hep en iyi zamanlarımda ya da en kötü zamanlarımda en çok yanımda olan bana her zaman annelikten fazlasını yapan oldu. Hasta olduğumda ya da bir şeyleri başardığımda da hep kollarını açmış beni bekleyen oydu.

Bununda yanı sıra Oscar Wilde'in bir sözü var: "Yirmi beşinde ölüp, ellisinde gömülenlerden olmayın." benim için çok önemlidir.

Yaşarken mutlaka bir şeyler üretmek bir şeyler katarak bu dünyanın zevkine varmalıyız hem yaşamımızın daha güzelleşmesi için ne yapabilirizi hayal etmeliyiz hem de başkalarının hayatlarına ve yaşamlarını dokunmayı amaç edinmeliyiz. Bu şekilde bir üretim sağlayabiliriz. Üretmediğimiz her an bu dünyaya borçlu olduğumuz andır bence bu da çok güçlü bir tutkudan geliyor, yaşam tutkusu diyebiliriz bunun adına. Bunun da bende fazlasıyla olduğunu söyleyebilirim bazen ben de bardağın dolu tarafından bakamıyorum ama bardağın boş tarafına esir olmamak gerektiğini düşünüyorum. Hayatımızda çok fazla olumsuzluk veya negatif şeyler olabilir ama biz pozitif tarafını görmeliyiz ki bu pozitiflik bardağın diğer taraflarına daha fazla sirayet etsin. Hayal etmek benim için en önemli motivasyon kaynaklarından biri. Özellikle bende çok emeği olan kardeşimle bir şeyler hayal etmeyi, onunla bir şeyler paylaşmayı çok seviyorum. Bunun yanında dünyanın en iyi kör futbolcularından biri olmak, Türkiye'nin en iyi spor yorumcularından bir olmak benim gerçekten şu an en güçlü motivasyon kaynağım. Şu an önümüzde Dünya Kupası ve sonrasında Paris Paralimpik Oyunları var; ülkemizi en iyi şekilde temsil etmek en güçlü motivasyonum.

Tüm bu sıfatlardan öte aslında Oğuzhan Yokuş kimdir?

Ben yarınlara her zaman daha güzel

olabileceğini inanan bugünü de bu yüzden daha iyi geçiren bir gencim özellikle cumhuriyetimizin 100. yılına girmişken daha fazla okumayı daha fazla araştırmayı ve daha fazla bilim ile ilerlemeyi düşünen biriyim. Hepimiz, bize bırakılan mirası güzelleştirmeyi düşünmeliyiz bununla ilgili çalışmalıyız.

Başkalarının hayatlarına başka gözlerle bakmak gerekiyor bazen, gördüğün şey tamam ile yanlış olabilir. Aslında öncelikle insanlarımızın tamamının ben de dahil aklımızın açık olması gerekiyor önce insanlarla ilgili empati yapabilmeyi; onların gözünden de hayata baka bilmeyi düşünmek zorundayız. Çünkü bazen gördüğümüzün arkasında çok daha büyük resimler olabilir.

Okurlarımıza bir mesaj vermenizi istesem?

Okurlarımıza mesajım, farkındalığı birlikte artırabileceğimizi söylemek olurdu. Çünkü bunu bir kör ya da birkaç kör yapamaz, mutlaka bizlere yardımcı olabilecek ve bu farkındalığı gerçekten anlamış toplulukla sonrasında da toplumla başarabiliriz. Futbolumuzun da bilinmediği aşkar bunun medya tarafı bir problem, pazarlama tarafı ise daha da büyük bir problem. Çünkü bir futbolcu sadece futbol oynayarak evine ekmek götüremez yani başka bir iş yapmak zorunda doğal olarak bir profesyonellikten söz edemeyiz. Ama amatör ruhla profesyonel bir şekilde yapılmaya çalışılan bir spordan bahsediyoruz bu yüzden bu sporun ve bu sporcuların farkındalığının oluşturulması adına yanımızda olan herkese şimdiden çok teşekkür ederim. Zamanını ayırıp bu hikayemi okumaya değer, paylaşmaya değer bulan herkese sonsuz saygılar sunuyorum. Gamador Life'in bana ulaşmış olmasından ötürü de gerçekten mutluyum. Bir yerlere ulaşan sesimizin olduğunu bilmek ve bu sesimizin birileri tarafından daha yüksek sesle dillendiriliyor olması da bir şeylerin düzelebileceği açısından benim için umut verici...



Her zaman İyi Şeyler Katalım Kendimize

Yenimahalle Tofaş Spor Kulübü Basketbol Antrenörü Taylan Özdemir konuğumuz oldu. Küçük yaşlarda basketbola başlamanın çocuklara katkılarını anlatan Özdemir, sporda branşlaşmanın önemini de sizler için anlattı.

Tofaş Spor Kulübü'nde basketbol antrenörlüğü yapmaktasınız. Hangi yaş gruplarıyla çalışıyorsunuz?

Çocuklara basketbol eğitimi vermeye 6 yaşında başlıyoruz. 16 yaşına kadar bu süreci biz idare ediyoruz. 16 yaşından sonra tamamen profesyonelleşmiş bir şekilde çocuklarımızı yönlendiriyoruz. Onun öncesinde cimnastik eğitimlerimiz var. Çocuklar 3 yaşından 6 yaşına kadar cimnastik eğitimi alıyor. Ardından branşlaşma yaşına geldiği noktada biz de orada yardımcı oluyoruz. Çocuklarımıza yeteneklerine göre fiziksel durumlarına göre koordinasyonlarına göre ayırarak yönlendiriyoruz.

Çocukların gelişim çağında spor yapmaları onlara ne gibi katkılar sağlar?

Çocukların gelişim çağında spor yapmaları öncelikle koordinasyon olarak çok büyük bir etkisi var. Zaten basketbol koordinasyon açısından en çok tercih edilen spor dalı. Okçuluk Dünya Şampiyonu Mete Gazoz bile üç yıl boyunca basketbol oynamıştır; çünkü koordinasyona çok büyük etkisi var. Koordinasyon olarak çocukların motorik becerilerinin gelişmesinde büyük katkı sağlıyor.

Fiziki faydalarının yanı sıra birey olma yolunda katkıları neler olur?

Biz çocuklarımızı aynı zamanda dostluğu, iyi iletişim kurmayı, spor yapmanın disipliniyle aşılayarak, ilerideki hayatlarını kurması yönünde de bir köprü sağlı-

yoruz. Takım ruhu ile çalışmayı çocukların disiplinli hareket etmeleri bir bakıma bizim için en önemli faktörlerden bir tanesi. Çünkü artık çocuklarımızın kontrol seviyeleri biraz daha güç durumda olduğu için disiplinli bir şekilde hareket etmelerini hayatlarına katmak istiyoruz. Biz küçük yaşlarda spor okulu eğitimi ile başlıyoruz. Spor okulunda da şu eğitimle ilerliyoruz; hangi branşa geldiyse onu sevdireyoruz, sevmesinin sebeplerinden bir tanesi de bunu oyunlarla anlatıyor olmamız. Çocuklara oyun yoluyla bazı şeyleri öğretiyoruz. Aynı zamanda oyunlarla motorik becerilerini, koordinasyonlarını geliştiriyoruz. Çocuklara kazanma duygusunu ya da kaybetme duygusunu, yarışmacı grup olabilme seviyesine ulaştırmaya çalışıyoruz. Bu da çocuklarımızın hoşuna gidiyor, oyunlarla öğrenip basketbolu sevmelerini sağlıyoruz.

"Net çalışıyorlar, programlı çalışıyorlar ve çok iyi ilerliyorlar."

Çocukların ilgisini nasıl buluyorsunuz?

Çocuklar hem okul, hem antrenman derken çok yoruluyorlar. Geç saatte antrenman çıkıp eve gidip ödevleri yapıyorlar ama bizim çocuklarımızın not ortalaması 95'in aşağısını hiçbir zaman inmiyor. Derece yapan çocuklarımız var. Bu tamamen disiplinli çalışma düzeyini oluşturmamızla alakalı bir durum. Yani çocuk ne zaman ders çalışacağını biliyor, dersi derste öğrenmesi gerektiğini biliyor çünkü çok fazla ders çalışmayacağını biliyor. O yüzden derse tamamen motive oluyor. Çünkü biliyor ki antrenmana gelecek antrenmana geldiğinde o fazla ders çalışmayı yapamayacak. Net çalışıyorlar, programlı çalışıyorlar ve çok iyi ilerliyorlar.

Taylan Özdemir
Basketbol
Antrenörü



Burada kaç sporcunuz var?

600 sporcumuz var. Tabii bu 600 sporcunun hepsi basketbol branşında değil. Yenimahalle Tofaş Spor Kulübü olarak yüzme, okçuluk, basketbol, voleybol, cimnastik branşlarımız da var.

Maçlarda çocuklar nasıl motive oluyor?

Bu spor psikolojisine giriyor. Çocuklar maçlarda ilk heyecanlarını yaşıyorlar. Antrenör baskısı, veli baskısı, tribünde diğer velilerin baskısı, hakemin baskısı çok büyük heyecanlar duyuyorlar. Bu heyecanları atlatmaları için ilk önce çocuklarımızı daha rahatlatıcı, çocukları kendine getirici maçta heyecanlarını bastırabilecek şekilde ilk başta o kelimelerle başlıyoruz. Sen yaparsın, sen becerirsin, sen aslansın gibi ondan sonra da tamamen biraz daha böyle motive edici konuşmalar giriyor. Bu konuşmalarda takım ruhunu bir araya getirici biz bir bütünü. Biz bir aileyiz. Hep birlikte savaşacağız. Hep birlikte yarışacağız duygusu içerisinde çocuklarımızı motive ediyoruz. Tabii ki bu da çocuklarımızın özgüvenini artırıyor. Yalnız kalmadıklarını hissediyorlar ve daha çok motive olup sahip çıkıyorlar.

Sadece bir spor dalında uzmanlaşmak yeterli mi sizce? Bir basketbolcu kondisyonunu korumak için başka hangi sporlarla ilgilenmeli?

Yaptığınız işi tamamen bir şeye adayın ve en iyisini yapmaya çalışın dedikleri olayı yaşamaktayız. İnaniyorum ki branşlaşma ülkemiz için çok katkı sağlayacak bir şey; tüm ülkenin branşlaşması lazım. Beden eğitim sisteminde bütün branşları azar azar öğretebiliriz. Ama branşlaşarak bütün branşlarda çocuğumuzun bir bakıma bütün bilgilere sahip olmasını sağlarız. Kondisyonu korumak için sezon içinde verdiğimiz eğitimler kadar Off sezonda bireysel çabalar çok önemli. O sezonlarda antrenmanlara ara veriyoruz, o antrenmanlara ara verdiğimiz zaman da çocuklarımız kendilerini geliştirici antrenmanlar yapıyorlar; atletizm, kuvvet antrenmanları gibi. Sezon içerisinde biz zaten atletizm ve kuvvet antrenmanlarına destek veriyoruz bu da diğer branşlarda da katkı sağlıyor.

Siz spora nasıl başladınız? Antrenör olmaya nasıl karar verdiniz?

6 yaşında bir komşumuz sayesinde spora tanıştım, boks başladım. 9-10 yaşlarında, devreye salon sporlarında böyle seni görmek istiyorum dedi ve basketbolla tanıştım. Bu sayede basketbola başladım, tabii ki boksun verdi ayak çabukluğu ve atletik seviyem yaşlarıma göre daha iyiydi. Fizikim basketbola çok uygundu sadece koordinasyon konusunda bana bir dezavantajı vardı. Bunu da antrenörlerim sayesinde toparladım. Spora verdiği disiplinle sürekli spor çantamla yaşıyordum, Off sezonlarda bile her sabah erkenden kalkıp 10 Km koşu yapıyordum. Sonra kısa süre içerisinde milli takım kamplarına katıldım. Sürekli milli takımlarda bulundum ondan sonra hızlı bir şekilde A takım seviyesine geçtim. 16 yaşında profesyonel olduktan sonra 25 yaşına kadar bu profesyonellik sürecimi yaşadım. Sonra bir kalp rahatsızlığından dolayı bırakmak zorunda kaldım. Tama-

men antrenörlüğe döndüm ama antrenörlüğe bundan öncesinde de spor okullarında yapıyordum. Bu meslek çocukları sevmeden yapılacak bir meslek değil, ben de çocukları çok sevdiğim için, onlar vakit geçirip eğlendiğim için hep severek yaptım. Hayata dair dünyaya dair her zaman çocuk kazanma peşinde oldum. Ben oldum diyen bir insan hiçbir zaman olmadım. "Ben, olmaya her zaman hazırım oldum". Bu benim için önemli bir söz oldu. O yüzden de başarıları da çocukları bir şeyler katarak sağlıyorum. Çocuklara da söylüyorum bir maçı dedim. "Kaybettiğiniz zaman ben kaybederim kazandığınız zaman siz kazanırsınız." Çocukların hiçbir zaman üstüne yük bindirmeden çocukları daha ileri seviye kazanma çabası içerisindeyim her zaman 2009 yılında antrenörlüğe tanıştım. Antrenörlük çok başka bir detay. Öğretmenlik gibi değil belki ama çocuklarla abi kardeş oluyorsunuz. Çocukların her anında yanında olmak istiyorsunuz. Çocuklar sizi öyle görüyor. Aileden biri olarak ve ailenin en üst noktasına koyabilecek seviyeye getiriyorlar çocuklar. Çünkü günümüzde çoğu çocuk artık böyle biraz daha rahat tepkiler olduğu için bizde hem disiplini hem de o aile duygusunu tadıp birlikte yaşıyorlar. Şimdi günümüz şartlarında da Yenimahalle Tofaş Spor Kulübü'nde antrenörlük yapmaktayım. Aynı zamanda buranın koordinatörlüğünü de yapıyorum. Çocukların gelişiminden antrenman programlamalarına kadar her şeye ilgileniyorum.

Türkiye basketbolunda neden çocuklar altyapılarda başarı elde edip de ondan sonra bir yerlere gelemiyor?

Bu herkesin kafasını karıştıran bir soru. Ama benim de herkes gibi bir öngörüm var. Tamamen eğitim sistemi ile alakalı bir şey olduğunu düşünüyorum ben. Çünkü çocuklarımızı çok böyle şu sınava sokalım, bu sınava sokalım, bu sınavdan başarlılı olacak, bu sınavdan böyle yapacak ve çocuklarımızın temelini oluşturmadan hep bir ezber eğitimden gidiyoruz. Ben de buna hep karşı bir eğitimciyim, hiçbir şekilde ezber eğitimi yapmadım. Antrenmanlarımda çocuklarıma her zaman sorarım "bunu anladınız mı? anlayamadınız mı?" Anlamadığınız noktalar varsa bunu çeşitlendirerek antrenman programını değiştiririm ve öyle anlatmaya çabalarım çocuklar bunu anlayana kadar devam ederim. Nerede ne yaptığını anlamadan bir işi yapması benim için uygun değil. Keşke bunu her antrenör yapsa benim düşüncemi belki onu da kendi düşünceleri var. Herkesin kendi doğruları var ama böyle ilerlerlerse bence daha başarılı bir sistemde daha iyi yerlere çocuklarımızı getirebiliriz diye düşünüyorum.

"Okuyalım, Araştıralım, Her Zaman İyi Şeyler Katalım Kendimize"

Son söz

Okurlarımıza mesajınız nedir?

Hayata karşı her zaman bakışları olması gerektiğini söylerim. Bakış açılarını her zaman genişletmelerini söylerim. Bu hayatı sadece bir noktada değil, her noktada yaşamamız lazım. O yüzden kendimizi geliştirebileceğimiz her alanda bir yenilik sunmamız lazım... Okuyalım, araştıralım, her zaman iyi şeyler katalım kendimize.





Ağız Bakımına Dikkat

Sindirim sisteminin başlangıcı olan ağız, dış ortama açık olması ve besinlerle teması gibi sebeplerle mikro-organizmaların üremesi için oldukça elverişli bir ortamdır. Bu nedenle düzenli, doğru ve etkili ağız ve diş bakımının yapılmadığı durumlarda ağız içerisindeki dokularda ve dişlerde oluşan hastalıklar kişilerde oldukça önemli sağlık sorunlarına sebep olabilir. Bu sağlık sorunları ile karşılaşmamak için yapmanız gereken ağız ve diş bakım rutinlerini yeniden hatırlatalım dedik.

Günde en az iki kez dişlerinizi fırçalayın: Diş fırçalama, dişlerinizi bakterilerden arındırmak ve çürüklerin oluşumunu önlemek için önemlidir. Yumuşak fırça başlarına sahip bir diş fırçası seçin ve 45 derecelik bir açıda diş etlerine doğru hareket ettirin.

Dilinizi fırçalayın: Dilinizde bakterilerle doludur ve dil fırçalama, ağız sağlığını iyileştirir; ağız kokusunu azaltır. Dilinizi fırçalamak için dil fırçası ve diş fırçasının arkasını kullanabilirsiniz.

Ağız temizliğini ihmal etmeyin: Günde iki kez ağız çalkalama suyu ile çalkalama yapın. Ağız çalkalama suyu, diş etlerinin kanamasını azaltır ve dişlerinizin arasındaki bakterileri temizler.

Diş ipi kullanın: Diş ipi, dişlerin arasında kalan yiyecek parçacıklarını temizler ve diş etlerinin arasındaki bakterileri öldürür. Diş ipini haftada en az bir kez kullanın.

Ağız ve diş sağlığınızı kontrollerini aksatmayın: Ağız ve diş sağlığınızı korumak için düzenli olarak doktora görün. Ağız ve diş sağlığınız için önemli olan diş taşı ve diş eti hastalıklarının erken teşhisi ve tedavisi için düzenli diş hekimi kontrollerine hayati önem taşımaktadır.

Diş taşı oluşumuna dikkat

Diş taşı, dişlerde ve diş etlerinde oluşan bakteri plağının sertleşmesiyle oluşur. Plak, dişlerinizde yiyeceklerin ve suyun birleştiği bakterilerden oluşur; diş etlerinizin üzerine ve dişlerinizin arasına yerleşir. Plakın zamanla sertleşmesiyle diş taşı oluşur.

Diş taşı, dişlerinizi ve diş etlerinizi zararlı bakterilerden korur ve diş eti hastalıklarının oluşumunu önler. Ancak, diş taşı fazla biriktiğinde diş eti hastalıklarına yol açabilir, diş kaybına neden olabilir. Diş taşının oluşumunu önlemek için düzenli olarak dişlerinizi fırçalayın ve diş ipi kullanın.





EN NEFİS LEZZETLERİN

Adresi


ZİYADE
FİRİN & RESTORAN



Adres: Ovacık, Yozgat Blv. No:68/3
Keçiören/Ankara



0532 470 13 93

Sağlıklı İlişki Kavramı Nedir?

Sağlıklı ilişki kavramı üzerine Psikolog Melih Özdoğan ile söyleştik. Toplumda sıkça karşılaşılan “ilişki” tiplerini, duygusal çalkantıları ve çok daha fazlasını Gamador Life okurları için sorduk, keyifli okumalar.

Hocam, günümüzde herkesin bir fikri, bir deneyimi olduğu “ilişkiler” hakkında salt bir doğru yöntem var mıdır? Günümüzdeki ilişkilerde, sağlıklı ve doğru bir ilişki için karşılıklı güven ve sadakat oldukça önemlidir. Son dönemlerde sosyal medyanın etkisiyle beraber aldatılmalar oldukça sıklaştı. Güven duygusu bu dönemlerde sağlayabilmek fazlasıyla zorlaştı. Bir diğer dikkat edilmesi gereken konu ise sınır ihlali... İlişkilerde sınır kavramı güven duygusunu ve saygıyı doğrudan etkileyen bir konudur. Çiftlerin birbirlerine olan özel hayatlarına müdahalesi ilişkiyi doğrudan zedeler. Ve bu müdahaleler zamanla aradaki bağı aksine koparır. Dolayısıyla sağlıklı ilişki kavramı günümüzde çiftlerin özenle dikkat etmesi gereken bir konudur.

Danışmanlarınızda sıkça karşılaştığınız ilişki sorunları neler oluyor?

Danışmalarımın sıklıkla karşılaştığı sorunlar aslında bitmiş olan bir ilişkiyi tekrardan tek taraflı bir çabayla sürdürmeye çalışmak derim. Kendi benliğini kaybetmiş, gözü kesinlikle doğruyu ve yanlış ayırt edemeyecek bir düzeydeyken ne kadar ihanete de uğrasa ne kadar terk edilse de kopamama duygusudur. Burada duygu ve mantık dengesini koruyabilmek, kaybetme korkusu yaşatabilmek, kendi tarzını oluşturabilmek, ona duygusal anlamda muhtaç olmamak, kendi standartlarını koyabilmek gerekir. Bu kopamama duygusu, bağıllık değil bağımlılıktır.

“Gaslighting Kişiyi Akıl Sağlığını İrdelemeye İter”

Love bombing, gaslighting terimlerini sıkça duyar olduk. Ne anlama geliyor bu terimler? Bu durumlara maruz kaldığımızı ve maruz bıraktığımızı nasıl anlarız?

Aşk bombardımanı yani love bombing... Hayatımızda birçokumuz yaşadığımız ilişki sonucunda kırgınlıklar, tecrübeler, güvensizlikler, korkular yaşayabiliyor ve sonraki ilişkisinde bir öncelinenin yaşadığı hayal kırıklığını da tamir etmek, onarmak istiyor. Peki, bu love bombing nedir? Örneğin bir erkek karşınıza çıkıyor ve duygusal açlığınızın farkında veya değil sizin başını döndürecek kadar çok yoğun bir şekilde ilgi, alaka, değer gösterdiğini düşünüyorsunuz. Tam da hayal ettiğiniz bir ilişkide zannediyorsun kendini... Fakat işler asla görüldüğü gibi değil. Ve sizin de bunu fark etmen uzun zamanını almıyor. Bir tuzak olduğunu düşünmeye başlıyorsunuz. Ama geriye döndüğünde çok kısa bir süre içerisinde inanılmaz bir şekilde bağlanmışsınız. O kadar ilgi, mesaj, aramalar... Örnek

verecek olursak “senin değerini, kıymetini nasıl bilememişler anlamıyorum” yani çok yoğun iltifatlar, hediyeler peş peşe gelmeye devam eder. Aslında şöyle düşünelim bir kişi iki ayda üç ayda bu kadar basitleştiren bu kadar değersizleştiren bu kadar kolay bağlanabilen biri hayatımızda ne kadar sağlıklı olabilir? Yani kişi ne ara bizsiz yapamamaya başladı? Yani karşı taraf bizlere ne kadar hızlı geliyorsa o kadar tedbirli olacağımız anlamına gelmektedir. Gaslighting kavram ise kısaca karşı tarafı kendisinden şüpheye düşürmek ve onun psikolojisini bozarak kendine bağımlı hale getirmektir. Genellikle bu psikolojik manipülasyonu narsistik olanlar kullanmaktadır. Gaslighting kişiyi akıl sağlığını irdelemeye iter... Amacı mağdurun savunmasızlığını artırarak algılarına ve içgüdülerine güvenme yeteneğini kaybettirerek mağdurun benlik duygusunu yok etmektir. Peki Gaslightinge maruz kalıp kalmadığınızı nasıl anlarsınız? Sadece ve sadece kendi davranışlarınıza bakarak bunu tespit etmek mümkün... Peki o davranışlar nasıl olur? Sürekli özür dilersen, sürekli kendini sorgularsın, kafa inanılmaz karışıktır. Yıkılmış hissedersen fakat sonrasında tekrar aynı kişi tarafından inşa ediliyorsun...

“Bu Tip İnsanlardan Daima Uzak Durun...”

Son zamanlarda bir “ilişki istemiyorum ama görüşelim” ilişki tipiyle karşılaşıyoruz. Bunun sebebi nedir? İnsanlar ilişkiden korkuyor mu?

“İlişki istemiyorum ama görüşelim”, “zamana yayalım”, “ara verelim” gibi ilişkilerde ki bu cümleler ne kadar karşı tarafın flörtöz olduğunu doğrudan gösterir. Sana değer veremiyorum, seninle geleceği göremiyorum, şu an ilişkiyi kaldırabilecek bir düzeyde değilim. Sen bir cepte kal, sıkılırsam veya canım ne zaman istersenin bir başka deyişidir. Bu tip insanlardan daima uzak durun. En tehlikeli davranış şeklidir. Duygu ve mantık terazisinin mantığın ağır bastığı yaklaşımdır.

“Ödün Vermeyin”

Bir insanı 180 derece “değiştirmek” mümkün mü?

Bir insanı değiştirmek yerine olduğu gibi kabul etmek gerekir. Ve sizler de aynı şekilde bir insanı tekrardan kazanmak için veya bir insanı kabul etmek için kendi benliğinizden, kendi standartlarınızdan asla ödün vermeyin. Ne kadar verirseniz o insan bizlerden o kadar uzaklaşacaktır. Sizi siz olduğu için sevmeli, değer vermeli bir insan. Mücadele olmalı, çaba olmalı, erkeklerde avcı ruhu vardır. Sürüklenmesi lazım sizlerle değer verebilmesi için, saygı duyabilmesi için. Tek taraflı çaba ve mücadele olmamak şartı ile dolayısıyla bir insanı değiştirmek yerine onu çok iyi analiz edip geleceği vadeden bir kişi olup olmadığını değerlendirmek bizim için oldukça önemlidir. Kısacası zorla güzellik asla olmamalı...

Melih Özdoğan
Psikolog



e-posta:
psikologmelihozdgn@gmail.com

Telefon: +90 553 842 64 56
Instagram: @melihozdgn

Bir Çocuk

Neyle Mutlu Olur?

"Ben Yalçın Yolcu! Yaşadıklarımın beni hiç yıldırmamış olmasından, pes etmekten ziyade bugün onlarca şehir, köy okulu ve binlerce çocuğa ulaşmanın mutluluğundayım..."

Bir çocuğun gülümsemesiyle yeşeren, şimdi binlerce çiçekleri açtıran bir sosyal sorumluluk ağı Bir Gülümset Bin Gülümse'yi daha yakından tanıyalım...

"Bir Gülümset Bin Gülümse" sosyal sorumluluk topluluğunun kuruluş amacı neydi?

Kısıtlı imkânlarıyla eğitim hayatlarına sarılan, hayalleri ise dünyalara sığmayan çocuklarımız ve öğrencilerimiz; maddi imkânsızlıklar, çevre, aile faktörü vb. sebeplerden ötürü eğitim hayatlarından uzak kalmamalarını istiyor ve geçip giden zaman diliminde, çocukluklarını hatırlayabilmeleri için bir nebze de olsa 'ÇOCUKLUĞUMU YAŞADIM' diyebilmeleri adına anılarında güzel izler bırakmak yanlarında olmak istiyoruz...

Neyi hedeflediniz?

Aynı dünyada aynı topraklar içerisinde yaşayan insanlar ve hiç büyümeyen çocuklar olarak, doğu-batı, zengin-fakir, güçlü-güçsüz gibi kavramların, zıtlaşmanın, ayrışmanın, kutuplaşmanın dokunabildiğimizce önüne geçmek...

Bununla beraber, maddi imkânsızlardan ötürü, öğrencilerin eğitim hayatlarından kopmamaları için, gerekli malzemeleri ulaştırmak aynı zamanda onları mutlu edebilecek oyuncak kıyafet yiyecek vb. ihtiyaçları gidermeyi hedefledik.

Birçok köy okuluna uzanıyorsunuz. Bunun haricinde projeleriniz var mı?

- Tema Hatıra Ormanlarında; okullarda ulaştığımız her bir öğrencinin adına fidan dikimi yapıyor, geleceğe hayallerindeki dünyayı inşa edebilmek.

- Doğu bölgesinde eğitim gören, İstanbul'u belki sadece fotoğraflardan tanıyan çocuklarımızı, "Kültür Turu" organizasyonu ile, burada bulunan müze vb. tarihi yerleri gezmeleri için tur düzenlemeleri.

(Onları, evlerinin kapısından teslim alıp, yol, konaklamaları, yeme içmeleri ayrıca keyifli

vakitler geçirebilecekleri tüm olanakları sağlayıp, tekrar evlerine ailelerine ulaştırmak.)

- Hayvan barınaklarına doğal koşulları oluşturacak malzeme tedariki ve mama vb. ihtiyaçları için nokta sloganla kampanya düzenleme.

- Okullarda tiyatro sevgisini çocuklara aşılamak.

- Seyyar bir TV standı ile yine okullarda çocuklara 'BENİM KANALIM' adlı program vb. isimlerle kendilerini özgürce ifade edebilecekleri mini söyleşiler hazırlamak duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini, sosyalleşmelerini sağlamak.

- "Engelsiz Yaşam" üzerine farkındalığı artıracak çeşitli etkinlikler.

- Huzur evindeki büyüklerimizi özel günler ve dışında ziyaret, konser, bayramlaşma gibi etkinlikler ile 'GÜZEL GÜNLER HEP BİZİMLE' sloganıyla umutlarını hep taze tutmak.

Bu organizasyonu nasıl koordine ediyorsunuz?

Okul araştırma sürecimiz yaklaşık bir ay kadar sürüyor, doğru yeri tespit edebilmek için ihtiyaçta önceliği olan okula ve öğrencilere ulaşmayı istiyoruz. Bulduğumuz okulun öğretmeni ile irtibata geçiyor, okul öğrenci sayısını beraberinde okula henüz başlamamış olan kardeşlerinin yani köy içerisinde bulunan tüm çocukların yaş, cinsiyet, beden ölçüleri vb. bilgilerinin olduğu bir liste istiyoruz.

İlk aşamasından son aşamasına kadar neler yapıyorsunuz?

Hazırlanma sürecim yine yaklaşık 4 ila 6 hafta sürüyor.

Sezon için uygun olan ayakkabı bot, mont, kıyafet, atkı, bere eldiven setleri, yün çoraplar, oyuncak, oyun materyalleri, hikaye kitapları, yaş gruplarına göre hazırlıyorum.

"İyi ki varsın", "Yüzün hep gülsün" temalı yazıların olduğu, kendilerini değerli hissedebilecekleri küçük notları kıyafetlerin ceplerine, ayakkabılarının içine şekerleme ve balonlarla birlikte bırakıyorum.

Biliyorum ki giyeceği kıyafet yazın yumuşak tutacak, kışın sıcak tutacak, ama 'içini hep ısıtan' yüzünde güller açtıran üzerinde adının yazılı olduğu küçük bir not olacak, içtenlikle ve tüm



şeffaflıkla yazılan... (Bu en güzel en gerçekçi deneyim oldu onlarca okulda binlerce çocukta ...) Bunların dışında A'dan Z'ye tüm sezon yetecek olan kırtasiye malzemeleri, kendi adlarına hazırlanan "İyi ki varsın..." (Ayşe, Berfin, Rozalin) ' paketleri, içlerinde saç tokası, tarak, çamaşırları, isimlerinin yazılı olduğu bileklikler, mini oyuncaklar, ulusal bayramlar için etkinliklerde kullanacakları malzemeler.

20-25 kişilik köy okuluna 2 ya da 3 bisiklet de almaya çalışıyoruz. Öğretmen saat dilimleri içerisinde çocuklara kullanmaları adına program çiziyor hep birlikte kullanmaları adına. Ve 'Bir çocuk neyle mutlu olur? 'düşüncesiyle aklınıza gelebilecek her şeyi tamamlamak istiyoruz. Bu hazırlık sürecinde öğrencilere haber gönderiyoruz. Şu tarihte size misafir olmak istiyoruz diye. Adettendir eli boş gitmek olmaz :)

Devamında tüm günü orada geçireceğimiz için oynayacağımız oyunlar ve etkinlikler için malzemelerimizi tamamlıyoruz. Ulusal bayramlarda da bayram etkinlik gereçleri ile. Burada yine güne okuldaki öğrencilerle kahvaltı yaparak başlıyoruz.

Tüm hazırlarımı tamamladıktan sonra yola koyuluyoruz. Aracımız hıncalıncı dolunca, çoğu zaman şekerlemeleri, misketleri, saç tokalarını dahi ceplerimize doldurduğumuz oluyor.

Köy okuluna ulaşmadan ilçedeki fırından taze simitlerimiz alıyoruz. Çocuklar bizi kendi evlerinden getirdikleri yemekleri (ceplerinde, avuç içlerine sığdırdıkları zeytin taneleri, yumurta vb.) ile sınıf sıralarından bahçede oluşturdukları büyükçe masa ile karşılaşıyorlar.

Kahvaltı sohbet tanışma ile geçtikten sonra, onlar için getirdiğimiz kolileri açıyoruz hep birlikte. Tenefüslerde binebilecekleri bisiklet ile spor etkinlik malzemelerini teslim ediyoruz. Öğlen ise yemek molası veriyoruz. Menüümüz de mangalda köfte, hamburger sözü oluyor çoğu zaman.

Gitmeden, köy okulunda MC DONALD 's olur mu dediler, dedik olabilir :)

İstanbul'dan götürdüğümüz taze köfteleri orada mangalda hazırlayıp, büyük şehirlerde fast food restoranlarında dahi bulamayacağımız hamburgerlerden en güzelini hazırladık tüm sos ve malzemeleriyle. Bunu bazen TV gazete vb. yerlerden gördüklerini ama yiyemediklerini söylediklerinde, duygulanıyor fakat daha özenle en güzellerini yemekleri için uğraş gösteriyoruz. Yemekten sonra ise, köye ulaşmadan yine ilçeden temin ettiğimiz en güzel ve en büyük pastaları sınıf içerisinde üzerine mumlar ve notlar bırakarak... Balonlarımızı şişirip süs kalplerini duvarlara asarak rengarenk tabak, çatal ve bardaklarımızı hazır ediyoruz. Tüm çocuklara, bugün ve her gün sizlerin doğum günü, iyi ki doğdunuz, iyi ki varsınız gibi sözlerle karşılayıp hep birlikte müzikler eşliğinde dileklerinizi tutarak, mumlarımızı üflüyoruz. Her şey hayal ettikleri gibi olsun, okudukları masallardaki kahramanlar gibi olsun istiyoruz.

Geriye kalan vaktimizde ise t-shirt ve hatıra kartlarına parmak baslı etkinliği yapıyoruz. Hem onlar keyif alıyor bundan hem de bize ve destekçilerimize güzel anılar kalıyor.

Bize bir anınızı anlatır mısınız?

Bir sonraki okullar için ne yapabiliriz diyebileceğimiz, birbirinden güzel birbirinden kaymetli deneyimlerimiz ve güzel anılarımız oldu. Bu serüvene başladığım ilk heyecanımı söylemek isterim.

Yüzlerce okul arasında sonun da bir okula karar verdik öğretmeni ile irtibata geçtik. Nasıl olur, nasıl plan yapılır konusunda deneyimsizdim. O dönem restoranda karşılama bölümünde çalışıyor ve bekardım. Doğma büyüme oranın yerlisi olarak, gelen eş, dost, akraba, arkadaşlarım ve restoran misafirleri bilirsiniz güzel hizmeti aldıktan sonra çıkarken usulen size "-Kardeşim, arkadaşım var mı bir isteğin?" gibi soruları size yöneltirler.

Bunca zaman herkesi mutlu etmeyi kendine doğuştan gelen bir görevmiş gibi kabul eden ben, bu sosyal sorumluluk projesine başladıkten sonra bu tür gelen sorulara yapmış olduğum bu güzel projeyi anlatmaya başladım. Evet, gelen her soruya, kiminden 5 kalem kiminden 7 defter kiminden ise 3 silgi ile başladım.

5 kalem 50 oldu, 7 defter 700 oldu, 3 silgi 300 oldu hatta üzerine yüzlerce binlerce katlanıyordu. Her aldığım sözde, öğretmeni arıyor, çocuklara haber etmesini istiyorum. Kararlaştırdığımız bir tarih vardı. Okula gideceğimiz, şu tarih şu saat diye. Gelen sözlerle çocuklardan önce kendim mutluluğun zirvesindeydim. Koca bir kamyon dolusu oraya ulaştırıp bu mutluluğu yaşamamın heyecanı... Gitmeme yakın zaman daralıyordu. Üstelik büyük bir kamyon ve bu aracı kullanacak şoför sözü dahi almıştım. Gitmeme 2 hafta kala baktığımda ise elimde sadece 1 koliyi doldurmayacak eşya vardı. Vakit geldiğinde söz verdiğim tarihte orada olmak için yola çıktım. Köy okuluna ulaştığımda elimde sadece bir koli vardı. Çocuklar heyecanla karşıladı beni. Derslerine katıldım sohbet ettik oyunlar oynadık. Fakat bana söz verdiğim tüm eşyaları sordular. Erkek çocukları formadan futbol topuna, kız çocukları prenses elbiselerinden oyuncağa kadar ne söz verdiğim, Yalçın abi söz vermiştin... diye başlayan tüm cümlelerle yerin dibine girdim. O an mahcubiyetimi gidermek adına söyleyebileceğim şey "şu an hazırlanıyorlar, en kısa zamanda gelecek, ben öncesinde gelip sizi görmek istedim..." tatlı yalanıydı. İstanbul'a dönüş için yola çıktım, gözümün önünden film şeridi akıyordu, bunca zaman tanıdığım tanımadığım herkes için üstlendiğim görevler, hem de hiç karşılık beklemeden, içimden geldiğince. Bunun üzerine üç beş kalem deftere tanıdığım yıllardır dostlarım arkadaşlarım olan insanlar. Kin gütmek, küsmek bana göre değildi. Çocuklara söz vermişim. Başkasını mutlu etmekle mutlu olmanın huzurunu, o okulda çocuklara söz vermeme rağmen bana hep sarılmalarını görünce anladım. İstanbul'a geldiğimde. Bir operatör bayisinden telefon hattımın üzerine vadesi 36 aya varan birkaç cihaz alıp, bunları satışını yaptım. Sonrasında söz verdiğim tüm malzemeleri tamamlamaya başladım. Işıl ışıl kıyafetler, güzel pufidik oyuncaklar, kırtasiye malzemeleri yiyecekler ve daha niceleri. Yüzüm gülüyor, içim içime sığmıyor. Abim gibi sevdiğim Şahin abi bana yoldaş oldu. Aracını doldurduk, sandviçlerimizi hazırladık yağmur çamur dinlemeden 23 saat sonra okula ulaştık. Çocuklar sevinçten çığlık çığlığa... Bense üç beş eşyayla tanıdığım dostların kalabalığından sıyrılıp, buradaki çocukların, öğretmenlerin, köy insanlarının mutluluklarına ortak olmanın huzurundayım.

Yaşadıklarımın beni hiç yıldırmamış olmasından, pes etmekten ziyade bugün onlarca şehir, köy okulu ve binlerce çocuğa ulaşmanın mutluluğundayım... Bu projeye çok güzel insanlarla karşılaştım. Meğer en yakınımdaykiler en uzağımda, en uzağımdakiler ise en yakınımday, tam yanı başımda imiş. Ama artık aldığım sözleri elimle tutup görmeden çocukları aramıyorum :)

Sizinle el ele vermek isteyen okurlarımız, size nasıl ulaşabilir?

Sosyal medya adresimizden bizi takip edip, çocukların o keyifli anılarını mutluluklarını izleyerek, mutluluklarına ortak olabilirler, en güzel destekleri, edecekleri güzel temenni ve dilekleri olacaktır.

Son olarak sizi de tanımak isteriz. Kendinizden bahsedermisiniz?

Yalçın Yolcu ben, 1984 doğumluyum, Maltepe Üniversitesi MYO mezunuyum, İyi bir Beşiktaşlı, Çarşı mensubuyum. Devlet memuru emeklisi ama halen torununu okutmak için çalışan bir baba ve anne ev hanımı olan 3 çocuklu bir ailenin en küçüğüyüm. Askerliği doğu bölgesinde Çukurca / Hakkari'de yaptım. Bu bölge hallını ve özellikle çocukları oldukça gözlemleme fırsatım oldu. Okullara hazırlanırken bu bölgeyi tercih etmemizdeki öncelik bundan ötürü. Meğer aynı topraklarda yaşarken şartlarımız eşit değilmiş. O halde bir şeyler yapmalı dedim. Yaşınızı alıp ihtiyarladığınızda geri dönüp bakmalı insan, insana dokunabilmiş mi, bir dikili ağacı var mı, güzel anılar biriktirmiş mi diye. Pandemiye evlendim, dünyalar güzeli eşimle. Düğünümün 3 gün sonra gıda sektörü kapandı, 470 güne yakın işsiz kaldım, kendisi de kaligrafi sanatçısı, o dönemden onlarda etkilendi. Bunca zaman yalnız bırakmadı beni Doğu bölgesindeki tüm okullarda. Bir de okullara ulaştığımız tüm öğretmenlerle görüşüyoruz normal hayatta da.

Görüş-
tüğüm öğretmenler-
den gittiğim bir ilkokul
öğretmeni Vahap Bozdoğan'dan da
bahsetmek istiyorum. Aslen Adıyamanlı
ama Şanlıurfa-Bozova'da görev yapıyor, bizi
oradaki tüm okul ziyaretlerimiz de yalnız bırakma-
dı, hep haberleşiriz iletişim kopmadı, son yaşanan
bu deprem de onlarca akrabasını kaybetti, evlerini
kaybetti, burada misafir ettik onları İstanbul'da. Düğünü-
ne gittik, düğünüm geldi hem de nikah şahidimiz oldu,
askerliğini burada Maltepe'de yaptı evimizin yanında, öz
kardeşimden çok sever sayar takdir ederim yüreğini,
insanlığını... Restoran sektöründen ayrıldım.

Yıllardır destekçimiz olan Ünal MEMİÇ Bey, kendi
firmasının bünyesinde böyle bir departman kurdu,
çok daha büyük organizasyonlarla, binlerce
çocuğa ve insana ulaşıyoruz artık. Severe
gönülden yaptığım sosyal sorumluk
görevi artık benim işim
oldu.



@ /birgulumsetbingulumse



doğrusunu söylemek gerekirse

doğrusunu söylemek gerekirse dilimizin zenginliğini anlamak için önce doğru kullanmak gerekir-hem yazarken hem konuşurken doğru Türkçeyle ifade etmek-nok-talamaisaretlerimlakurallarıvecümlelinyapısınınadikkat etmek-birdersolarakkalmamahhayatinhernoktasındailetiminteme-liniolusturanbukurallardogruanlativedogruanlamanindaol-mazsaolmazlandirsizbukonudanedüünüyorsunuz

Doğrusunu Söylemek Gerekirse

Yukarıdaki paragrafı okumak oldukça güç değil mi? Dilimizin sessiz zabıtalrı, noktalama işaretlerini kullanmadan, büyük ve küçük harf kurallarına uymadan, imla ve noktalama işaretlerini hiçe saymak, anlatım ve anlama güçlüğü de beraberinde getirir. Günlük hayatta iletişimin temelini oluşturan dilimizi yazarken, okurken ve konuşurken kurallar çerçevesinde hareket etmek; alıcı ve kaynağın sağlıklı iletişim kanalına sahip olması sizi oldukça önemli kılacaktır. Kendimizi ifade ederken alıcı, sade ve doğru cümleler kullanmanın faydasını görmek imkânsız. İşte bu yüzden dilimizde en sık hata yapılan kelimelerin doğrusunu sizin için derledik. Keyifli okumalar.

~~Antiparantez~~

~~Aliminyum~~

~~Acaip~~

~~Afilli~~

~~Bilader~~

~~Bilimum~~

~~Cürret~~

~~Demogoji~~

~~Dinazor~~

~~Eşkiya~~

~~Şarz~~

~~Kitlemek~~

~~Moldovya~~

~~Ilkranya~~

~~Süpriz~~

~~Gardolap~~

~~Aksesuar~~

~~Asvalt~~

~~Devekuşu~~

~~Fasulye~~

~~Harfiyat~~

~~Meyva~~

~~İşbirliği~~

~~Röpörtaj~~

~~Tıraş~~

~~Püsküüt, Pisküüt,
Büsküüt,
Pisküvit, Püsküüt,
Püsküvit~~

Antrparantez

Alüminyum

Acayip

Afili

Birader

Bilumum

Cüret

Demagoji

Dinozor

Eşkya

Şarj

Kilitlemek

Moldova

Ukrayna

Sürpriz

Gardırop

Aksesuar

Asfalt

Deve Kuşu

Fasulye

Hafriyat

Meyve

İş Birliği

Röpörtaj

Tıraş

Bisküvi

”

81 Yıllık Tarihin Yansıması Ulucanlar Cezaevi Müzesi

Son yıllarda müze olarak kullanılsa da ülkemiz için tarihi hafıza niteliğine sahip Ulucanlar Cezaevi Müzesi'ni ziyaret ettik. Altındağ Belediyesi'ne bağlı bu müze hakkında merak ettiklerimizi Ulucanlar Cezaevi Müzesi Koordinatörü Hakan Atasoy'a yönelttik. Keyifli okumalar.

Ulucanlar Cezaevi şüphesiz tarihi hafıza niteliğine sahip bir müze. Buranın tarihçesini bir kez daha anlatır mısınız?

Ulucanlar Cezaevi Müzesi Ankara için çok önemli bir siyasi tarihe sahip. Ankara'da siyasi tarih olarak önemli yerlere baktığımızda en başta Ulucanlar Cezaevi Müzesi gelmektedir. Çünkü burası 1920 yıllarında askeri depo olarak kullanılmış daha sonra ise 1925 yılında cezaevine dönüştürülmüş. 1925'ten 2006 yılına kadar tam 81 yıl boyunca burada gazeteciler, bilim adamları önde gelen bürokratlar devlet bakanları gibi çok fazla önemli kişiler mahkûm edilmiştir. Gerek fikirleri, görüşleri veya yaşantılarından sebeple mahkûmlara ev sahipliği yaptığından siyasi bir cezaevi diyebiliriz. İlk ismi "Cebeci Tevkifhanesi" daha sonra "Cebeci Umumi Hapishanesi" gibi birkaç isim aldıktan sonra en son "Ulucanlar Cezaevi" olarak isimlendiriliyor. 2006 yılına kadar cezaevi olarak kullanılıyor 2006 yılından sonra buradaki mahkûmlar farklı bir alana alınıyor, "kültür ve tabiat varlıkları koruma" kapsamında korumaya alınarak, buranın dönüştürülmesi müzeye çevrilmesi gibi çalışmalar yapılıyor. Altındağ Belediyesi tarafından 2009 yılında da restorasyonu tamamlanarak Ulucanlar Cezaevi Müzesi olarak faaliyete giriyor.

81 yıl türlü hikâyelere ev sahipliği yapan bu cezaevinden kimler geçti?
Hocalardan âlimlere, üniversite hocalarından birçok siyasi partiden önemli liderler burada yatmışlardır. Örnek

verecek olursak Deniz Gezmiş, İskilipli Atıf Hoca, Bülent Ecevit gibi önemli şahsiyetler burada yatmışlardır.

Peki, bunca yıl cezaevi olarak kullanılmasının ardından neden müzeye dönüştürüldü?

Çünkü buranın geçmişi çok önemli olaylara şahitlik yapmıştır. Önemli bir döneme ev sahipliği yaptığı için insanların burayı tanınması için geçmişte yaşanan olayları bilmesi ve bu acıların unutulmaması için insanlara göstermek için müzeye dönüştürülmesi fikri ortaya çıkıyor. Altındağ Belediyesi'nin girişimleriyle 2009 yılında insanların ziyaretine açılıyor. Gelen insanlar burada geçmişte yaşanan olaylara tanıklık ediyorlar, görüşlerinden dolayı yargılanan, infaz edilen önemli şahsiyetleri burada ziyaret ederek o dönemleri hatırlıyorlar. Türkiye'nin önemli olaylarına ev sahipliği yaptığı için insanların muhakkak görmesi gerektiği düşünülerek dönüştürme fikri ortaya çıkıyor.

"Türkiye Çapında En Çok Ziyaret Edilen Müzeler Arasında"

İçeride gördüğümüz heykeller, fotoğraflar ve canlandırmalarla ziyaretçilere hangi duygu verilmek isteniyor?

Burada yatan şahsiyetlerin özellikle önemli şahsiyetlerin eserleri, elbiseleri, kullandığı malzemeler; tabakalardan tutunda not yazdığı kalemlere, not defterlerine kadar önemli eşyaları sergileniyor. Buradaki amaç, o dönemde insanlar neler kullandılar nasıl yaşadılar bu sıkıntılı alanda nasıl vakit geçirdiler diye merak edenler için. Bu yüzden tüm kişisel eşyalarını ailesinin çevresinden ve burada kalan malzemelerden toparlayarak halkın ziyaretine açıldı.

Kimler tarafından yapıldı?

Altındağ Belediyesi tarafından alanın tamamı aslına uygun bir şekilde restore edildi. Burada sergilenen balmumu heykelleri, Türkiye'de balmumu heykelleri yapılan önemli birkaç yerde gardi-



Hakan Atasoy
Ulucanlar Cezaevi
Müzesi Koordinatörü

” Burası Siyasi ve Tarihi Bir Hafızadır

yanlar ve mahkûmlar yeniden canlandırılarak, orijinal ve gerçeği yansıtan bakıldığında gerçek gibi hissiyatını doğuran şekilde canlandırıldı. Ziyaretçilerimiz görecektir, burası aslına tamamıyla uygun ve sanki gerçek bir cezaevi ortamı varmış hissi ile yapıldı. Ziyaretçiler tarafında da beğeni aldı. Zaten Ulucanlar Cezaevi Müzesi, Türkiye çapında en çok ziyaret edilen müzeler arasında.

Hilton Koşu'nun önemi nedir?

Cezaevine girdiğimizde dar bir koridor- dan geçiyoruz, zaten girer girmez içinin sıkıntısı insanlara yansıyor. İçeride koşu alanının çatıları tabut şeklindedir buradaki amaç, girenlerin artık burada uzun süre kalacakları için burası bir mezarlık gibi düşünmelerini sağlamak için. Manzara yok, her yer kapalı fakat Hilton Koşu'na geldiğimizde orası Ankara'ya karşıdan bakan bir kısımda yer alıyor ve karşısında Hilton Oteli görünüyor. İsmi de buradan geliyor, burası iki katlı ve iki kişinin kaldığı özel oda gibi. Bülent Ecevit gibi önemli siyasiler bu koşu ta yatmıştır özelliği budur.

Buraya dair bilinmeyen ya da çok az kişinin bildiği bir öykü, bir bilgi var mı?

O dönem yaşananları biz tam bilemiyoruz ama çok acıların yaşandığını biliyoruz. Bir koşu ta 300 kişiden fazla kişinin kaldığını sırayla yatıldığını biliyoruz. Müzeye dönüştürürken insan kalıntılarına ulaşıldı, belki burada ölen insanların kalıntıları olabilir. Tam bilemiyoruz, tabii içeride çok acılı ailelerle birlikte yaşanan öyküler var ama detaylı bir bilgimiz yok.

Burası Artık Bir Sanat Yuvası

Okurlarımız burayı neden ziyaret etmeliler? Müze kaç bölümden oluşuyor?

Ankara'da gezilebilecek en önemli yerlerden birisidir burası. Çünkü Ankara'nın siyasi geçmişine ve 81 yıllık tarihini yansıtan bir yer. Ulucanlar Cezaevi Müzesi iki bölümden oluşmaktadır. Bir, mahkûmların uzun yıllar boyunca yattığı koşu alanının olduğu kapalı cezaevi kısmı. İkincisi ise yarı açık cezaevi bölümü. Yarı açık cezaevi bölümü ise mahkûmların çıkmalarına kısa bir süre kala hayata adapte olmaları için tekrardan hayata alışmaları için kullanılan

bölüm. Burada zaten matbaa deposu, sinema salonu, mahkûm yemekhanesi atölyeler, ahşap işleri birçok mobilya işleri gibi mahkûmların çalıştığı ve ardından tahliye oldukları yerdir. Açık cezaevi bölümü de çok önemli, çünkü burası müzeye dönüştürülürken konsepti "Cezaevi Müzesi Sanat ve Kongre Merkezi" olarak oluşturuldu. Yarı açık kısım da kültür ve sanat kongre merkezimiz var. Şu anda burada yaklaşık 45 sanatçımız geleneksel sanatlarını icra ediyor. Tezhip, hat, minyatür ve ebrudan modern sanatlara kadar burada tüm sanatlar icra ediliyor. Aynı zamanda 50 kişiden başlayarak 500 kişiye kadar çalıştayların, etkinliklerin seminerlerin ve söyleşilerin yapıldığı toplantı salonlarımız mevcut. Tüm kurumlar, kuruluşlar, vakıflar gelip etkinliklerini de yapabileceği bir kültür sanat merkezimiz var. Yine insanların buraya gelmelerinin en büyük sebeplerinden birisi de tarihin izlerini görebilmek, cezaevinde yatan mahkûmların yaşantılarını görebilmek, bu yaşantıyı o hissiyatı o duvarlara dokunarak hissedebilmeleri çok önemli. Tüm bunların yanında geçmiş itibarıyla kasvetli bir ortam olduğu kanaatindeler. Ancak burası, 30 dönüm arazi üzerine kurulan, yeşil alanlarıyla, sanatıyla, kültürüyle gelenleri mest eden, aileleriyle, çocuklarıyla gelip vakit geçirmek isteyenler için çok güzel bir yer. Açık alanımızda kafeteryamız ve çocuklar için kurs alabilecekleri sanat merkezleri, atölyeler olduğu için insanların buraya özellikle gelmelerini tavsiye ediyoruz.

Son olarak sizi tanıyalım...

Ben Hakan Atasoy, Uzman Sanat Tarihçisiyim. Ankaralıyım, yıllardır ülkemizde tarihle ilgili çalışmalar yapıyorum. Erciyes Üniversitesi mezunuyum daha sonra Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi'nde yüksek lisansımı tamamladım. Evliyim ve bir çocuğum var. Tarihe hep bir ilgim vardı, sanatsal değeri olan her şeye bir ilgim vardı. O yüzden bu alanda ilerliyorum. Şu anda Altındağ Belediyesi'nde Ulucanlar Cezaevi Müze Koordinatörü olarak görev yapıyorum.



Hacettepe, Ulucanlar Ankara
Cd. No:63 Altındağ/



İtalya'nın Dünya Mirası Evleri:

Trulli

Alberobello , Puglia bölgesinde bir İtalya kasabasıdır. Bu şehir, UNESCO Dünya Mirası Listesi'ne dahil edilmiş Trulli adı verilen, farklı bir yapıya sahip olan evleri ile ünlüdür. Alberobello, ayrıca İtalya'nın en eski bitki örtüsü olan oliv yeşilleri ve pamuk tarlaları ile çevrili bir bölgedir. Şehir, ayrıca İtalya'da yapılan birçok festival ve etkinliğe ev sahipliği yapmaktadır.

Trulli adı verilen evler, İtalya'da çok ender rastlanan bir ev türüdür. Bu evlerin tarihi M.Ö. 3. yüzyıla kadar uzanır, ancak en yaygın olarak M.S. 14. yüzyılda inşa edilmişlerdir. Trulli evleri, düzgün yapıya sahip olmaları ve konik çatıları ile dikkat çekerler. Bu evler genellikle kireç taşından yapılmıştır ve genellikle küçük boyutludur. Trulli evleri, 1996 yılında UNESCO Dünya Mirası Listesi'ne dahil edilmiştir.

Rivayete göre dönemin hükümdarı, kendisinden izinsiz yerleşim yeri kurmayı yasakladığı için var olan evlere yüksek vergi getiriyor. Hal böyle olunca 2. Girolamo tarafından bir fikir ortaya konuluyor. Eğer evleri küçük kireç taşları ile harç koymadan üst üste yaparsak evler kolaylıkla yıkılabilir. Yani kral vergi koymaya kalkarsa vergi memurları yöredeki halkın evlerini tespit edemediği için evler yıkılabilecek ve vergi ödenmemiş olacak.

Ne Zaman Gidilir?

Yaz mevsimlerinde bu kasaba birçok turiste ve festivale ev sahipliği yaptığı için ziyaret etmek için doğru zamandır.



Ali İhsan Gürel

Ada Gross Yönetim Kurulu Başkanı

Sektör içerisinde çeyrek asır yıldan fazla deneyim, bilgi birikimi ile Ovacık ve Altındağ bölgelerindeki Ada Gross mağazalarımızla, sizlere en kaliteli hizmeti vermenin haklı gururunu yaşıyoruz.

Hizmet verdiğimiz her iki bölgede de sevilen ve tercih edilen müessese olmayı, halkın teveccühünü kazanmayı başardık.

Ayrıca Gamador ailesinin doğru projelerinde yer alarak herkesin kazancına katkıda bulunmaktayız.



ADA GROSS

ALIŞVERİŞİN DOĞRU ADRESİ

**TOPTAN&
PERAKENDE**

”

27 yıldan fazla sektör tecrübesi, kaliteli, uygun fiyatlı ürünler ve profesyonel personellerimiz ile siz değerli müşterilerimize hizmet vermekten gurur duyuyoruz.

Ada Gross ailesi olarak, vizyon ve misyonumuz içerisinde her zaman siz değerli müşterilerimize en iyi en ucuza ulaştırmaktayız.



Ovacık, Yozgat Blv. No: 45 / H
06280 Keçiören/Ankara



Feridun Çelik Mah.
Şehit Cemalettin Koç Cad. No: 2/A
Altındağ / Ankara

www.adagross.com





Lezzet Sırrı Her Gün Yeni Bir Gün

Uzun yıllar memurluk hayatından sonra hayali olan işletmeyi açan Ahmet Okşar ile bir araya geldik. Künefesever Ankaralıların eşsiz lezzetler sunan Antik Künefe'nin kurucusu Okşar, güvenilir bir lezzet olmanın sırrının "her gün yeni bir gün" olduğunu söylüyor.

Yiyecek sektörüne atılmaya nasıl karar verdiniz?

Aslında uzun yıllar önce künefe salonu açmak hep hayalimdi. Ancak memur olmamdan dolayı bu hayalimi ertelemek zorunda kaldım. Emekli olduktan sonra zaten Ankara'da yaşıyordum. Ankaralıların künefeyi çok sevdiğini görünce ve biz de künefenin mahreci olan Hataylı olunca açmaya karar verdim.

Lezzetine güvenilir bir marka olmanın olmazsa olmazı nelerdir?

Bütün gıda sektörlerinde olduğu gibi ilk önce kullanılan malzemenin kalitesinden ödün vermemek gerekir. Sonra sunumunuzdan çayınıza varana kadar her adımın titizlikle atılması, iyi hizmet vermek, hijyen ve her güne 'yine bir gün' yerine, 'yeni bir gün' diyerek başlamak.

Künefenin kökeni neresidir?

Filistin topraklarında yer alan Nablus şehrine ait olan bir tatlıdır. Dönemin eserlerinde künefenin; bugünkü kadayıfa benzeyen

bir tür hamurun içine çiğ süttan kestirilerek yapılan tuzsuz bir peynir konularak kızartıldığı bilinmektedir. Keçi sütünden yoğun bir kıvama sahip olan bu peynire 'nablusi' denmektedir. Osmanlı döneminde Arap toplumları ile sürekli etkileşim içinde bulunmamızdan dolayı Araplar tarafından çok sık tüketilen bu tatlı kısa bir sürede Anadolu topraklarında da adından söz ettirmeye başlamıştır.

Lezzetli bir künefe yapımında hangi malzemeler kullanılır? Bir püf noktası var mı?

Lezzetli bir künefe için tel kadayıfı kişi sayısına göre seçtiğiniz bir tepsinin tabanına sade yağ (tortusu ve suyundan arındırılmış tereyağı) kadayıfı tepsiye yayıp yeterince tuzsuz Hatay peyniri koyduktan sonra üstünü kadayıfıla kapatarak kısık ateşte kızarttıktan sonra şerbeti dökülür ve sıcak olarak hemen servis edilir. Dikkat edilmesi gereken en önemli noktalar şerbetin hafifliği peynir ve yağın kalitesi.

Antik Künefe'nin tüm tatları meşhur ama misafirlerinizin en çok hangilerini beğeniyor?

Misafirlerimizin en çok beğendiği tatlımız yine bizim Antik Künefe olarak bulduğumuz karışık tatlımız 4 çeşitten oluşuyor; Künefe, Hasır, Cennet Çamuru ve Fıstıkzade. Herkese afiyet olsun.



Ahmet Okyar
Antik Künefe
Sahibi



Adres: Gamador Bulvar
Teras Katı / Antik Künefe

Telefon: (0312) 504 66 45
Instagram: @antik.kunefe

İsviçre'den Türkiye'ye Lezzet Yolculuğu

Gravyer peyniri, İsviçre kökenli bir peynirdir. Adını İsviçre'nin bir kasabası olan Gruyères'den alır. Her ne kadar İsviçre kökenli bir peynir olsa da Fransa'da da üretilen tuzlu, koyu renkli, eriyik bir peynir türüdür. Gravyer, cheddar gibi koyu renkli ve keskin bir tadı olan peynirler arasında sayılır. Bu peynir pişirerek ya da çiğ olarak tüketilebilir. Özellikle pizza, sandviç ve börek yapımı için kullanılır. Ayrıca yemeklerin yapımında soslar, çorbalar ve diğer yemeklerde de kullanılabilir.

Gravyer peyniri üretiminde öne çıkan ülkeler arasında Türkiye de yer alıyor. Kars-Ardahan bölgesinde üretimi yapılan Gravyer peyniri daha çok Kars ile birlikte anılır. Öyle ki Kars'taki Türkiye'nin ilk peynir müzesi "Dünya'nın 18. Peynir Rotası Kars Peynir Müzesi" olarak kabul ediliyor.



Ata Buz Müzesi

Türkiyenin İlk Buz Müzesi

Atatürk Üniversitesi ile Kuzey Doğu Anadolu Kalkınma Ajansı iş birliğinde yapılan ve Güzel Sanatlar Fakültesi bünyesinde 18 aylık çalışmanın sonucunda Türkiye'nin ilk buz müzesi, Ata Buz Müzesi 2022 yılında açıldı.

Erzurum Palandöken Kayak Merkezi'nin yanında ve İpek Yolu'nun eski yolu üzerinde yer alan bu müze, İtalya'daki Frost Art Müzesi'nden ilham alınarak tasarlandı. Şehrin tarihi dokusuna uygun olarak tasarlanan Ata Buz Müzesi, kısa sürede Erzurum'daki turistlerin uğrak noktası haline gelmiştir. Çeşitli buz heykelleri sergilenen müzede ziyaretçiler, bu heykelleri yapılış süreci hakkında bilgi edinebilirler.

Sıfırın altında 5 derecede, 12 ay boyunca buzdan heykellerin sergilendiği müzede, 8 buz üretim makinesi, 16 buz kalıp makinesi, 400 metrekaarelik sergi alanı yer alıyor. Açıldığı 2022 yılından bu yana 100 binin üzerinde ziyaretçi alan müzedeki eserler görenler büyülüyor.





Cildinize Doğal bir Dokunuş İçin

Cilt bakım yağları, cildinizi nemlendirmek, yumuşatmak, beslemek ve genel olarak sağlıklı bir görünüm kazandırmak için kullanılan doğal yağlardır. Ayrıca, cildin yağ dengesini düzenleyerek, sivilce ve akne gibi cilt sorunlarının azaltılmasına yardımcı olabilir. Cilt bakımı için sıkça kullanılan bazı doğal yağları sizin için derledik.

Jojoba yağı: Jojoba yağı, cilt tarafından kolayca emilen bir yağ olduğu için ciltteki nem dengesini düzenler. Ayrıca, antioksidan özellikleri sayesinde cildi korur.

Çay ağacı yağı: Çay ağacı yağı, antibakteriyel özellikleri sayesinde sivilce ve akne gibi cilt sorunlarının azaltılmasına yardımcı olur. Ayrıca, cildin temizlenmesine ve yenilenmesine de yardımcı olur.

Hindistan cevizi yağı: Hindistan cevizi yağı, cildi nemlendirir ve besler. Ayrıca, antioksidan özellikleri sayesinde cildi korurken, yaşlanma belirtilerinin azaltılmasına yardımcı olur.

Lavanta yağı: Lavanta yağı, sakinleştirici özellikleri sayesinde cildi rahatlatır ve stresi azaltır. Ayrıca, antioksidan özellikleri sayesinde cildi dış etkenlerden korur ve sivilce ve akne gibi cilt sorunlarının azaltılmasına yardımcı olur.

Cilt bakımı rutininize ekleyeceğiniz doğal bakım yağlarını kullanmadan önce herhangi bir alerjiniz veya cilt hassasiyetiniz olup olmadığını kontrol etmek için doktorunuza danışabilirsiniz.



Bahar Mevsiminin Gelmesiyle Evimizin
Davetsiz Misafirlerini Doğanın
Dengesini Bozmadan

Nasıl Uzaklaştırırız?

Lavanta: Lavanta, güçlü bir koku olduğu için böcekleri uzak tutmak için oldukça etkilidir. Lavanta yağını sulandırarak sıkabilir ya da bir keseye koyarak dolaplarınıza veya diğer alanlara böceklerin gelmesini engelleyebilirsiniz. Bu, özellikle güve ve kene gibi böceklerin evinize girmesini engelleyecektir.

Limon ve nane: Limon ve nane yaprakları, sinekleri ve hamamböceklerini uzak tutmak için doğal yöntemlerden biridir. Limon ve nane yapraklarını kaynar suya koyun ve buharı odalarınıza yayılana kadar kaynatın.

Sirke: Sirke, karıncalar gibi böcekler için etkili bir çözümdür. Sirkeyi suyla karıştırarak bir sprey şişesi-

ne koyun ve böceklerin sıkça görüldüğü alanlara püskürtün.

Kırmızıbiber: Kırmızıbiber, böceklerin evinize girmesini engellemek için kullanılabilecek diğer bir doğal yöntemdir. Kırmızıbiberi, karınca yollarına veya diğer böceklerin sıkça görüldüğü alanlara serpiştirerek evinize girmesini engelleyebilirsiniz.

Yukarıdaki yöntemler doğal olduğu için, böcekleri tamamen engellemek için kimyasal ilaçların kullanılması gerekebilir. Ayrıca, evinize, çocuklarınıza veya evcil hayvanlarınıza zarar verebilecek doğal çözümler ise uygulamadan önce mutlaka tedbir alınmalı ve dikkatli olunmalıdır.



Zihnimizdeki

Karmaşık Dünya

Rüyalar insan zihninin karmaşık ve gizemli bir parçasıdır. Rüyalar, uyku sırasında beyinde oluşan elektriksel aktiviteler sonucu ortaya çıkarlar. Bazı insanlar rüyalarının anlamlı olduğunu düşünürken, diğerleri ise sadece rastgele düşüncelerin bir araya gelmesi olduğunu düşünürler. Rüyaların anlamı ve nedeni hakkında kesin bir bilgi olmamakla birlikte, rüyaların insanlar için birçok faydası olduğu düşünülmektedir. Duygusal dengenin korunması, yaratıcılığı artırma, öğrenme sürecine katkıda bulunma, duygusal blokların çözülmesine ve zihinsel sağlığı korunmasında yardımcı olduğu gözlemlenmiştir.

Karmaşık ya da detaylı rüyaların yanı sıra bazı şeylerin görülmesi daha az olasıdır. Örneğin, herhangi bir şekilde doğal olmayan bir renk görülmesi nadirdir, çünkü rüyaların doğal renklerle sınırlı olduğu düşünülür. Bununla birlikte, genel olarak rüyalarda görülme sıklığı oldukça az olanları sizin için derledik.

Gerçeküstü olaylar: Rüyalarda gerçeküstü olaylar

görmek mümkün olabilir, ancak bu çok nadir bir durumdur.

Fiziksel sınırlar: Rüyalarda fiziksel sınırlar yoktur ve yerçekimi, zaman ve mesafe gibi kısıtlamalar yoktur. Bu nedenle, rüyalar sıra dışı ve fantastik olabilir.

Gerçekçi hisler: Rüyalarda gerçekçi hisler genellikle hissedilmez. Örneğin, suya girmek, kumlu bir plajda yürümek gibi hisler genellikle gerçek hayattaki kadar yoğun değildir.

Mantıklı bir düzen: Rüyalar genellikle mantıklı bir düzene sahip değildirler ve mantık kurallarına uymazlar. Rüyalarda bir anda bir yerden başka bir yere geçmek veya bir şeyin aniden değişmesi gibi şeyler sıklıkla olur.

Gerçek hayatta imkânsız olan şeyler: Rüyalarda gerçek hayatta mümkün olmayan şeyler görülebilir. Örneğin, uçmak, su altında nefessiz kalmadan yaşamak gibi şeyler mümkündür.



Kiloluyum Pilates Yapamam

Sağlıklı beslenmenin yanı sıra egzersiz yapmanın da hayatınıza ne gibi katkıları olacağını hiç düşündünüz mü? Her yaş grubunun rahatlıkla yapabileceği, hem kolay hem sağlıklı egzersizlerin barındıran pilatesi, uzmanına sorduk... Pilates Eğitmeni Büşra Şahin Akyüz sizin için yanıtladı.

Hocam, önce sizi tanımak isteriz. Sporla nasıl tanıştınız? Pilatese ne zaman başladınız?

Ben Büşra Şahin Akyüz, 7 senedir Pilates Eğitmenliği yapıyorum. Sporla tanışmam kendi bedenimde değişiklikler yapma isteğimle başladı, bedenim ve ruhumdaki olumlu değişimleri görmemle de bu süreç devam etti. Benim için rutin haline gelmesini, hayatımın bir parçası olmasını istedim. Pilates alanına yönelme sebebim ise çok yönlü olması; nefes, doğru postür, kas yoğunluğunu artırma, sıkılaşma, sağlıklı bir sinir sistemi ve daha birçok olumlu tarafı ile tam olarak aradığımı buldum diyebilirim. Eğitimlerimi tamamladıktan sonra dersler vermeye başladım. Bu süreçte öğrencilerde gördüğüm gelişim ve değişimler de benim en büyük motivasyon kaynağım oldu.

Pilates egzersizleri kişiye nasıl faydalar sağlar?

Pilates, düzenli olarak yapıldığında tüm sistemimizi etkiler. Sağlıklı bir omurga için çok destekleyici bir egzersizdir. Eklm ve kas sistemini, doğru nefes teknikleriyle akciğer kapasitesini, sinir sistemini etkiler. Vücudun sıkılaşmasını, core kaslarının güçlenmesini sağlar.

Pilatesin diğer egzersiz türlerinden farkı nedir?

Pilates diğer egzersiz türlerinde olduğu gibi kilo vermek, kas kütlesini ve esnekliği artırmak gibi faydalar sağlar. Bunların dışında doğru nefese odaklanmak, stresin azaltarak daha berrak bir zihne kavuşmak, vücut bağlılığını güçlendirmek, duruş bozuk-

luklarını düzeltmek ve ağrıların geçmesine yardımcı olmak gibi yararları vardır.

Pilatesin, vücudumuzu nasıl şekillendirdiği konusunda bilgi verir misiniz?

Pilatesi tüm kas gruplarını çalıştırır. Egzersizle birlikte beslenmemize dikkat edersek yağ yakımını hızlandırır ve kas kütlesinin artmasında etkili sonuçlar almaya başlarız. Pilates merkez kaslarının güçlenmesinde çok etkilidir. Güçlenen core kasları sayesinde sıkılaşma ve incelmeyi tüm vücudumuzda hissediyoruz.

Pilates yapmanın sınırlı bir yaş grubu var mı?

Her yaş grubunun yapabileceği, sakatlanma riskinin minimum olduğu bir egzersizdir.

Pilates öğrenmek isteyenlere veya yeni başlayanlara önerileriniz nelerdir?

Kendinize bilgili ve donanımlı bir eğitmen bulun, bedeninizin sınırlılıklarını bilin ve onu çok fazla zorlamayın, zaman ayırın ve sabırlı olun, kendinize özgü bir rutin oluşturun.

Pilates yapanların dikkat etmeleri gereken en önemli şeyler nelerdir?

Tüm egzersizlerde olduğu gibi düzenli bir egzersiz rutini oluşturmamız. Çalışırken doğru hizalanmalar, doğru duruşlar çok önemli. Harekette çalışması gereken kasa odaklarının hizalanmalarınız doğru mu kontrol edin ve nefeslerle mutlaka destekleyin.

Pilates ile ilgili bir efsaneyi çürütmek isterseniz, hangisi olurdu?

"Kiloluyum pilates yapamam" gibi bir düşünce var. Yağ oranı fazla olan kişilerde pilates egzersiziyle gözle görülür sonuçlar daha hızlı alınır. Hareketler kontrollü ve kişinin bedenine göre belirlendiği zaman sakatlanma riski olmaz. Pilatesi doğru beslenme ve yürüyüş gibi bir egzersizle desteklediğimiz zaman kalıcı ve etkili sonuçları alıyoruz.



Büşra Şahin Akyüz
Gamador Prime.
Fit Club
Pilates Eğitmeni

Ev Kazalarında Yapılması Gerekenler ve Basit Tedbirlerle

Önleme Yolları

Basit tedbirlerle önlenebilen ev kazaları, tüm kazaların %25'ini oluşturmaktadır. Özellikle, el, göz koordinasyonunun henüz yeterli olmadığı 0-6 yaş grubu çocuklarda, kronik hastalığı olan ve ileri yaştaki kişilerde ev kazaları görülme riski daha fazladır. Evlerimizde alacağımız tedbirlerle bazı kazaları önlememiz mümkün:

- *Devrilme riskine karşı mobilyaları, televizyonu sabitleyin.
- *Açık elektrik kablosu ve priz bırakmayın.
- *Çakmak, kibrit gibi yanıcı maddeleri ulaşılamayacak yerlerde muhafaza edin.
- *Halı, kilim, paspasların kaymamasını sağlayın.
- *İlaçlar ve kimyasal maddeler (temizlik malzemeleri, böcek-sinek ilaçları vb.) ulaşılamayacak yerlerde ya da kilit altında saklanmalıdır.
- *Kesici aletler, cam malzemeler, piller kolay ulaşılacak yerlerde bulundurulmamalıdır.
- *Sıcak sıvılar ve yemekler devrilme/dökülme riskine karşı tezgah kenarından uzağa koyulmalıdır.
- *Boğaza kaçabilecek küçük parçalı oyuncaklar, boncuklar, düğmeler, kuruyemiş ve şekerlemeler ortada bırakılmamalıdır.
- *Islak alanlarda uygun terlik ya da ayakkabı tercih edilmelidir.

Herkes İçin İlk Yardım

İlk yardım yaşanan sorunun ilerlemesini önler, hatta iyileştirir. Doğru şekilde yapılan ilk yardım sayesinde sağ kalım ve beyin fonksiyonlarının etkilenmemesi sağlanabilir.

Evde herkesin bilmesi gereken 8 ilk yardım müdahalesi:

1.Yanıklara Buz Uygulamayın

Yanık bölgesinde ısının artışıyla beraber his kayıpları görülebilmektedir. Yanan bölge üzerine buz koyulması derideki tahrişi artırıp buz yanıklarına sebep olabileceğinden buz uygulaması yapılmamalıdır. Ayrıca yanığa diş macunu, yoğurt gibi ürünlerin uygulanmaması gerekir.

Yanan bölgeyi 15 saniye kadar su altında soğutmak hafif yanıklar için yeterli olacaktır. Ağır yanıklarda ise bir sağlık kuruluşundan yardım alınmalı, bu süreçte yanık üzerindeki baloncuklar patlatılmamalı ve yanığın üzeri sarılmamalıdır. Yanığa yapışan giysileri çıkarmaya çalışılmamalıdır.

2.Yaraları Kapatırken Dikkat!

Sıyrık kesik veya delici alet batması durumlarında yaranın uygun malzemelerle temizlenmesi gerekir. Pamuk yaraya yapışabileceğinden, yara temizliğinde sadece temiz su ve gazlı bez kullanılması uygun olur. Yara olan bölgenin iyileşmesi için bölgedeki kan akışını engellemeyecek sıklıkta bandaj uygulaması yapılmalıdır.

3.Eller Havaya...

Kol ve bacaklarda görülen kanamalarda, bu bölgelerin vücut seviye-

sinden yukarıda tutulması kanama şiddetini azaltır. Kanama olan bölgeye temiz bir bez ile baskı yapılması kanamayı azaltır, yaranın kirlenmesini önler.

4.Batan Cisimleri Kendiniz Çıkarmayın

Tıg, şiş, bıçak, kalem gibi cisimlerin battığı yerden çıkarmaya çalışılması çevresindeki dokuları zedeleyebileceğinden, sağlık kuruluşuna gitmeden kendiniz çıkarmayınız. Batan cismin hareketini önlemek için etrafı gazlı bez ya da temiz bir bez ile desteklenmelidir.

5.Kırıkları Sabitleyin

Kırık ya da çıkık kemiğin yerine oturtulmasına çalışılmamalıdır. Bir sağlık kuruluşuna gitmeden önce o bölgenin hareketini engellemek, ödem oluşumunu azaltarak ağrıyı önlemek için sabitlemek gerekir.

Özellikle omuz çıkıklarında kolu L şeklinde hastanın bedenine sarmak ağrıyı azaltır.

6.Elektrik Bağlantısını Kestikten Sonra Müdahale Edin

Elektrik çarpması gibi ciddi sonuçları olan kazalarda sakinliğimizi korumak önemlidir. Öncelikle elektrik akımı kesilmelidir. Elektrik akımından etkilenmemek için kalın bir tahta ya da gazete destesi üzerine basarak, akıma kapılmış kişiyi tahta sopa ile çekerek uzaklaştırmak gerekir.

7.Kimyasal Madde İçilmesi Durumunda Kusturmayınız veya Süt İçirmeyiniz

Çamaşır suyu, böcek ilacı, deterjan gibi kimyasal maddeler içildiyse, bu maddelerin ardından hiçbir şey verilmemeli ya da bu maddeleri kusturmaya çalışılmamalıdır. En kısa sürede sağlık kuruluşuna başvurulması gerekir.

Emin olmadığınız şüphelendiğiniz kimyasal madde yutulması durumlarında Ulusal Zehir Danışma Merkezi (UZEM) size danışmanlık sağlayabilir. **114 telefon numaralı UZEM 7/24** hizmet vermektedir.

8.Heimlich Manevrasını Öğrenin

Bu, hayat kurtaran hareket mucizevi sonuçlar verir. Solunum yolu tıkanmış kişi ellerini boğazına götürür, konuşamaz ve paniklemiştir. Boğazına yabancı cisim kaçan kişinin arkasına geçilir. Eşit boylardaysa kollar bele dolandır, eğer yardım edilecek kişi çocuksa aynı baya gelmek için bir dizin üzerine çökülüp kollar arkadan bele dolandırılır. Bir el başparmağı avuç içine gelecek şekilde yumruk yapılır, göbek deliğinin 4 parmak üstüne yerleştirilir diğer el, yumruğu sıkıca kavrar ve hızlıca "içeri-yukarı" doğru bastırılır. Bu manevranın faydası çok, doğru yapılmadığında riski de yok denecek kadar azdır.



Mine Arkan
Gamador Prime
Health Club Ebe Hemşire



95. Oscar Ödülleri Sahiplerini Buldu!

Amerikan Sinema Sanatları ve Bilimleri Akademisi tarafından 1929 yılından beri film dünyasının en başarılı isimlerinin seçildiği Oscar Ödülleri bu yıl da sahiplerini buldu. Oscar Ödülleri'ni kazananların isim listesi, Los Angeles'taki Dolby Theatre'da düzenlenen törenin ardından belirlendi. 95'inci Oscar Ödülleri sahiplerini bulurken "Her Şey Her Yerde Aynı Anda" (Everything Everywhere All at Once) filmi geceye damgasını vurdu. Jimmy Kimmel'in sunuculuğunu üstlendiği 95'inci Oscar Ödülleri'nde tam 7 dalda ödül alan film gecenin en çok ödül kazanan yapımı oldu.

EN İYİ FİLM

Her Şey Her Yerde Aynı Anda

EN İYİ YÖNETMEN

Daniel Kwan, Daniel Scheinert - Her Şey Her Yerde Aynı Anda

EN İYİ KADIN OYUNCU

Michelle Yeoh - Her Şey Her Yerde Aynı Anda

EN İYİ ERKEK OYUNCU

Brendan Fraser - The Whale

EN İYİ YARDIMCI KADIN OYUNCU

Jamie Lee Curtis - Her Şey Her Yerde Aynı Anda

EN İYİ YARDIMCI ERKEK OYUNCU

Ke Huy Quan - Her Şey Her Yerde Aynı Anda

EN İYİ SES

Top Gun: Maverick

EN İYİ ORJİNAL SENARYO

Her Şey Her Yerde Aynı Anda

EN İYİ GÖRSEL EFEKT

Avatar: Suyun Yolu

EN İYİ KURGU

Her Şey Her Yerde Aynı Anda

EN İYİ UYARLAMA SENARYO

Women Talking

EN İYİ ORJİNAL ŞARKI

"Naatu Naatu" - RRR

EN İYİ PRODÜKSİYON TASARIMI

Batı Cephesinde Yeni Bir Şey Yok

EN İYİ KISA BELGESEL

The Elephant Whisperers

EN İYİ ORJİNAL FİLM MÜZİĞİ

Batı Cephesinde Yeni Bir Şey Yok

EN İYİ KISA LIVE-ACTION FİLMİ

An Irish Goodbye

EN İYİ KISA ANİMASYON

The Boy, the Mole, the Fox, and the Horse

EN İYİ KOSTÜM TASARIMI

Black Panther: Wakanda Forever

EN İYİ MAKYAJ VE SAÇ TASARIMI

The Whale

EN İYİ ULUSLARARASI FİLM

Batı Cephesinde Yeni Bir Şey Yok

EN İYİ GÖRÜNTÜ YÖNETİMİ

Batı Cephesinde Yeni Bir Şey Yok

EN İYİ BELGESEL

Navalny

EN İYİ ANİMASYON

Guillermo del Toro's Pinocchio





THE
OSCARS

AT TYNESIDE CINEMA

Değişim Dönüşüm Sizinde

Koç

İlkbahar mevsiminde enerjiniz yüksek ve motivasyonunuz çok yüksek! Yeni projelere ve fikirlere açık olacaksınız ve başarıya ulaşmak için hızlı bir şekilde işe koyulacaksınız. Sosyal hayatınız da hareketli olacak, ilişkilerinizde pozitif gelişmeler yaşayabilirsiniz. Sağlığınıza dikkat ettiğiniz şu günlerde korkutunuz başınıza gelmeyecek, endişelenmeyin. İlkbahar mevsimi, size yeni fırsatlar sunacak ve enerjinizi artıracak bir dönem olacak.

Boğa

Artık daha düzenli ve planlı bir yaşam tarzı benimsemeniz beklenebilir. Finansal açıdan da güvenli ve stabil bir dönem geçireceksiniz. Aynı zamanda kariyerinizde ilerleme ve başarıyı arzuluyorsanız unutmayın, değişime ve yeniliklere açık olmalısınız. İlkbahar mevsimi, size keyifli ve güzel anıların yaşanmasına olanak tanıyacak bir dönemlerden biri.

İkizler

Bahar size enerjisiyle gelecek! Oldukça aktif ve güzel ilişkiler kurabileceksiniz. Kariyer ve eğitim alanında da önemli fırsatlar ve başarılar elde edebilirsiniz. İkizler burcu, sürekli değişime ve yeniliklere açık olmak, fikirlerinizi ve düşüncelerinizi insanlarla paylaşmanız, hayatınızı daha zengin ve keyifli hale getirebilir. İlkbahar mevsimi, size heyecan verici ve unutulmaz anılar kazandırabilir.

Yengeç

İlkbahar mevsiminde, duygusal ve ailevi ilişkileriniz öncelikli olacak. Aynı zamanda sağlık ve bakım konularına daha fazla önem vereceksiniz. Finansal açıdan da güvenli bir döneme gireceksiniz. Duygusal rahatlamaya gireceğiniz bu dönemde, ailevi ilişkilerinizi güçlendirecek ve sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemenizi tetikleyecektir.





Aslan

Sevgili aslanlar, özgüveninizin yüksek olacağı bu dönemde kariyerinizde de önemli fırsatlar ve başarılar yakalayabilirsiniz. Aynı zamanda sosyal hayatınızda aktif ve keyifli olacak. Kendinizi öne çıkaracak ve insanlarla ilişkilerinizi güçlendirebilir, aktivitelerinizi sıklaştırabilirsiniz. İlkbahar mevsimi, size güç, enerji ve heyecan kazandıracak bir dönemdir. Kendinize ve hayatınıza pozitif bakmanız, size daha fazla başarı ve mutluluk sunacaktır.

Başak

Kariyer alanında önemli fırsatlar ve başarılarla geber bir döneme giriyorsunuz. Aynı zamanda düzenli ve planlı bir yaşam tarzı benimsemeniz öncelikli olacak. Zamanında yaptığınız birikimler finansal anlamda kendinizi güvende hissettirecek. İlkbahar mevsimi, size sistematik ve disiplinli bir yaklaşım sunarken, hayatınıza kararlılık katacak, size daha fazla başarı ve mutluluk getirecek. Değişime açık olmanız ve fırsatları değerlendirmeniz, hayatınızı daha da iyileştirebilir.

Terazi

Bu dönemde sosyal hayatınız oldukça aktif! Güzel ve temeli sağlam ilişkiler kurmanız için fırsatlarla karşılaşacaksınız. Aynı zamanda karar verme ve uzlaşma becerilerinizi artırarak kriz yönetimlerinde de önemli görevler üstleniyorsunuz. Her şeyi dengeli bir şekilde yönetmeniz, size daha fazla huzur ve mutluluk getirecek. Kendinize ve hayatınıza pozitif bakmanız ve her şeyi dengeli bir şekilde yönetmenizin sonucunda kazançlı çıkacak sizsiniz.

Akrep

Sevgili akrepler, sıkı çalışma temposu ve kararlı bir yaklaşım, kariyer ve finansal durumunuzda olumlu değişikliklere neden olabilir. Sosyal hayatınız da aktif ve etkileyici olacak. İlkbahar mevsimi, size kararlı ve disiplinli olmanız için fırsatlar sunacak, çaba sarf ettiğiniz güç ve kazanç sizinle!

Yay

Özgürlük ve yenilik arayışınızın arttığı bu dönem size hizmet ediyor. Ancak yolunuzdaki pürüzleri temizlemek için artık erteleme huyunuzdan vazgeçin. Olumlu hayat görüşünüzü daha da genişletip, fırsatları değerlendirebilirsiniz. İçsel ve dışsal özgürlüğünüzü aramanız ve hayatınıza renk katmanız, sizi daha da iyileştirebilir.

Oğlak

Sıkı çalışma temposuna adım attığınız bu dönemde disiplinden ödün vermemeye gayret ediyorsunuz. Yeni iş ve proje fırsatlarını kovaladığınızda size gelmesi zor olmayacaktır. Biraz esneyip ve başarınızın tadını çıkarmak için önce finansal harcamalarınızı tekrar gözden geçirmeniz gerekebilir. Özel hayatınızda ipleri elinize almanın zamanı geldi.

Kova

Zihinsel ve düşünsel yeteneğinizin çok yüksek olacağı bir döneme adım atıyorsunuz. Sosyal hayatınızdan beklenmedik hamlelerle karşılaşabilir, gerginliklere maruz kalabilirsiniz. Yaratıcı projeler üzerinde çalışmanız ve kendinizi geliştirmeniz söz konusu.

Balık

Bu mevsimde duygusal açıdan güçlenebilir ve rahatlayabilirsiniz. Geçmişte bırakıp, güzel günlere uyanma zamanı. Kariyerinizde kreatif ve yaratıcı fikirlerinizle öne çıkabilir, sosyal hayatınızda hareketli bir dönem geçirebilirsiniz. Ancak unutmayın, sıra dışı duygusal durumlar sizi yorabilir, dikkatli olmanız gerekebilir.



Bu
Sayılarımızı
Okudunuz
mu



@f /gamadorlife

www.gamadorlife.com





Gamador | BRAVO

Y A Ş A M M E R K E Z İ

"Kutlanmaya Değer Bir Yaşam"

