

 Gamador

L I F E
İŞ VE YAŞAM DERGİSİ

Rıza
Kayaalp'in
12. Avrupa
Şampiyonluğu

Prof. Dr.
Hakan Buluş
Fazla Kilolara
Cerrahi Müdahale

Vitamin
Deposu

Sebze ve Meyveler

Parisien
Stil
Zarif, Minimalist

Ayrıcalıklı Yaşam Asistanınız:

Gamador
Assist

Y'az

2023



Sayı: 6 Fiyat: 79 TL

Gamador ASSIST



   /gamadorassist

Yayıncı

Garnador 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**

Editör

Nuran Baykuş

Grafik Tasarım

Fatih Halak

Dijital Servis

**Ercan Başaran
Kamran Yıldırım
Barış Eminoğlu**

Yönetim Adresi

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

Reklam ve iş birliği için

MEDYARELLA

0 312 385 00 79

Görüş ve önerileriniz için
medya@garnador.com.tr

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

Ankara Öleşt. Basım Matb. reklam İnşaat Turizm Tekstil
Gıda Sanayi Tic. Ltd.
Zübeyde Hanım Mah. Setecce Bulvarı / Cad. No: 9343-44
İskitler / Altındağ / Ankara

Yayın Türü: Yerel Sektör
Yayın Süresi: 3 Aylık
Haziran 2023 tarihinde basılmıştır.



0 000282 261519



Biraz sizden, biraz bizden, en çok hayattan..

2023 yılını karşıladığımızı daha dün gibi hatırlıyorum.

Şimdi, yarısını neredeyse geride bırakmışken ne çok şeyler yaşadık değil mi diyoruz kendi kendimize...

Dünya misafirliğimizde ilerlerken usul usul, gökyüzüne kaldırıp başımızı, teşekkür etmek gerekir; maviye, beyaza, güneşe... Ne çok güzellikler vardır şu mavi gezegende bakmasını bilene, görebilene...

Sevgili okurlarımız geçip giden bu zamanda yine sizler için yaz boyu, başucu derginiz olacak bir sayı hazırladık.

6. Sayımızın sayfalarında biraz sizden, biraz bizden, en çok da hayattan kesitlerle karşılaşacaksınız.

Keyifle, gülümseyerek okumanız bizi mutlu edecek.

Görüş ve önerileriniz için bize ulaşabilir, evlerinize, iş yerlerinize konuk olduğumuz bu serüvene katkı sağlayabilirsiniz.

Harika bir yaz geçirmenizi diliyorum.

Özge Tunçel
Genel Yayın Yönetmeni

 [@gamadortlife](https://www.instagram.com/gamadortlife)



Ön Söz

Kamp Tatili
#tatil

Matrah Artırımı
Uygulaması

Ali Zekeriya Özmen Yeminli Mali Müşavir

Milli Güreşçi Rıza Kayaalp'ten
12. Avrupa Şampiyonluğu
#haber

"Her Ürün Her Cilde
Uygun Değildir"
Mia Bonita Beauty Center

Aşure Günü:
Aşure Tarifi
#yemek

Teşekkürler Ankara
#haber

Dünyanın Tasarım
Harikası Binaları
Alişan Uslu Gamador İnşaat Operasyon Müdürü

Kendi Varlığına Saygı
Duymak
Sosyolog Şule Bilmez

Vazgeçilmez Bayram
Tatlıları
#yemek

Teknofest 2023
#haber

"Yeni Dünya Düzeninde
Danışmanların Önemi"
Taner Görmüş Gamador İnşaat Satış
Yöneticisi

Vitamin Deposu
#sağlık

Babalar Günü Hediye
Önerisi
#özelgün

Hayvanlar Yaşlanabilseydi
Nasıl Görünürlerdi?
#yapayzeka

Parisien Stil
#moda

Hunger Plate
#sanat

"Mahallenizin Esnafı
Olmayın"
İlker Meral Gamador Prime Hizmetler
Müdürü

**"Çocuğunuzun Okulu
Reddetmesi Olağandır"**
Psikolog Damra Şancı

**Bunun da Fobisi Olur
Mu?**
#sağlık

**Kaliteli Uyku Sağlıklı
Yaşam**
#sağlık

**Yeni
Akım De- Influencing**
#teknoloji

**Bebeklerde D Vitaminin
Önemi**
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr.
Ertuğrul Güler

**Modanın
Tutkusu**
Hilal Çamur Akgün Stilist

**Fazla Kilolara Cerrahi
Müdahale**
Prof. Dr. Hakan buluş

**Bayram Rotamız
Bolu**
#tatil

**"Şehrin
Keyfini Sür"**
Hop Scooter CEO'su
Yiğit Kipman

**Deniz Üstü
Köpürür**
#miniöykü

**"Birçok Şeyi Bir Arada
İstedim"**
Sena Buse Sarıncay Girişimci & İç
Mimar

**Astroloji: Doğru Zaman
Bu Yaz**
#astroloji

**Yeşil Bir Dünya Bırakmak
İçin Gamador Assist**
#gamadorassist

"Bu Çok Nazik Bir İş"
Mehmet Koçoğlu Koç Plak Sahibi

**Gamador Aileleri Sanatın
Büyülü Dünyasında Buluştu!**
#gamador art studio

Anne Sütü
Gamador Health Club Ebe
Hemşire Mine Arıkan

**"Para Akışına Engel Olan
Sınırlarınız Olabilir"**
Defne Sakarlı Yaşam Koçu

12.

Milli Güreşçi Rıza
Kayaalp'ten
Avrupa
Şampiyonluğu!

Gamador İnşaat olarak ana sponsoru olduğumuz Milli Güreşçi Rıza Kayaalp, Avrupa Güreş Şampiyonası grekoromen stil 130 kiloda Azerbaycanlı Sabah Saleh Shariati'yi 2-1 mağlup ederek 12'nci kez Avrupa Şampiyonu oldu.

17-23 Nisan tarihlerinde gerçekleştirilen Avrupa Güreş Şampiyonası'nda Milli Güreşçi Rıza Kayaalp grekoromen stil 130 kiloda 12'inci kez altın madalyanın sahibi oldu.

Kayaalp, bundan önce 5 kez dünya şampiyonluğu 11 kez Avrupa şampiyonluğu elde etmişti. 17-23 Nisan 2023 Avrupa Güreş Şampiyonası'nda Avrupa altın madalyalarına bir yenisini ekleyerek 12 Avrupa şampiyonluğu bulunan Rus Aleksandr Karelin'in rekorunu da egale etti.

17 Yıl Sonra Takımlarda Avrupa Şampiyonuyuz!

Grekoromen A Milli Takımı 6 madalya kazanarak 150 puan ile 17 yıl sonra ilk defa Takımlarda Avrupa Şampiyonu oldu. Azerbaycan 145 puanla ikinci, 114 puanla Gürcistan ise üçüncü oldu. Büyük Kadın ve Erkekler Avrupa Güreş Şampiyonası'nı Türkiye A Milli Güreş Takımı 17 madalyayla tamamladı.

UWW





Gamador Bravo'nun Satışları 12 Günde Tamamlandı!

Teşekkürler Ankara!

"Gamador Bravo" projemizin satışlarını kısa sürede tamamladık. Değerli satış ekibimizin gayreti, gösterdiği özverisi için tüm Gamador ailesi ile kutlama pastamızı kestik.

Ankaralılara yepyeni bir yaşam konsepti sunan, estetik mimarisi, ergonomik yaşam alanları ve zengin sosyal olanakları ile "Kutlanmaya Değer Bir Yaşam" sloganıyla temellerini attığımız Gamador Bravo sizin için yükselmeye başladı...

Yaşama değer katan tüm projelerimizi inşa ederken, bize olan güveniniz en büyük motivasyon kaynağımız olmaya devam ediyor. Emegi geçen herkese ve projemize ilgi gösteren tüm Ankara'ya teşekkür ederiz.





Kurban Bayramı

*Sevgi ve kardeşlik duygularının pekiştiği,
birlik ve beraberliğin önemini anladığımız
Kurban Bayramının tüm Müslüman
alemine bereketli ve sağlıklı olmasını
dileriz*



Vazgeçilmez Bayram Tatlıları

Baklava: İster fıstıklı ister cevizli ama bol şerbetli

Şekerpare: Yumuşacık, badem parçacıklı

Revani: Şerbetle tatlanan ırmık

Lokma: Küçük tatlı parçalar

Kazandibi: Karamelize bir lezzet

Hurmalı Tatlılar: Hem sağlıklı hem hafif

Osmanlı Şerbetleri: Osmanlı'dan günümüze



Vitamin Deposu

Yaz Mevsimi Sebze Ve Meyveleri

Yaz ayları, sebze ve meyve çeşitliliği açısından en zengin dönemdir. Bu dönemde de meyve ve sebzelerin taze olarak bol miktarda tüketilmesi, farklı renkteki sebze ve meyvelerin beslenmeye düzenli olarak dâhil edilmesi bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi başta olmak üzere pek çok faydayı da beraberinde getirmektedir. Bu sebzeler ve meyveler, sağlıklı beslenme için önemli olan birçok vitamin, mineral ve antioksidanlar gibi besin maddeleriyle doludur. Ayrıca yaz sebzeleri ve meyveleri düşük kalorili, yüksek lifli ve su içeriği yüksektir, bu nedenle tokluk hissi sağlamaya yardımcı olur ve vücudun susuz kalmasını önler.

Karpuz: Yazın en popüler meyvelerinden biri olan karpuz, %92'ye kadar su içeriği ile sıcak havalarda vücudu serin tutmaya yardımcı olur. Ayrıca A vitamini, C vitamini ve potasyum gibi önemli vitamin ve minerallerle doludur.

Domates: Yaz aylarında olgunlaşan domates, C vitamini, A vitamini ve potasyum vitaminleriyle ve mineralleriyle doludur. Ayrıca likopen gibi antioksidanlar açısından zengindir ve sağlıklı bir cilt ve göz sağlığı için faydalıdır.

Salatalık: Salatalıkta %95'e kadar su içeriği ile sıcak havalarda serinlemeye yardımcı olur. Ayrıca düşük kalorili, yüksek lifli ve potasyum, C vitamini ve K vitamini gibi birçok vitamin ve mineral kaynağıdır.

Biber: Yaz mevsimindeki bir diğer popüler sebze olan biber, C vitamini, A vitamini ve lif gibi önemli

besin maddeleri içerir. Ayrıca acı biberlerin, metabolizmayı hızlandırdığı da bilinir.

Mısır: Yaz aylarında taze mısır, lif, protein, C vitamini ve magnezyum gibi besin maddeleriyle doludur. Ayrıca mısırın sarı rengi, beta-karoten adı verilen bir antioksidan kaynağıdır.

Kavun: Kavun, A ve C vitamini, potasyum ve magnezyum gibi önemli vitamin ve mineraller kaynağıdır. Ayrıca %90'a kadar su içeriği ile serinlemeye yardımcı olabilir.

Çilek: Yüksek C vitamini ve antioksidan içeriğiyle bağışıklık sisteminin destekler, kan şekerini düzenler ve cilt sağlığını korur.

Kiraz: İçerdiği antosiyaninler sayesinde antioksidan özellik gösterir, kan dolaşımını iyileştirir ve gut hastalığını önlemeye yardımcı olur.

Mango: Yüksek miktarda A vitamini ve lif içeriği sayesinde göz sağlığını korur, sindirim sistemini düzenler, kansere karşı koruyucu etkisi de savunulur.

Şeftali: İçerdiği C vitamini sayesinde bağışıklık sisteminin destekler, sindirim sistemini düzenler ve cilt sağlığını korur.

Dut: İçerdiği yüksek miktarda antioksidanlar sayesinde bağışıklık sisteminin destekler, sindirim sistemi sağlığına katkı sağlar ve kan şekeri seviyesini düzenler.





Zarif, Minimalist, Rahat: Parisien Stil

Parisien stil veya Paris moda tarzı, Fransa'nın başkenti Paris'te doğmuş olan ve dünya çapında büyük bir etkiye sahip olan bir moda stilidir. Bu stil, genellikle minimalist, zarif ve rahat kıyafetlerle karakterizedir.

Parisien stilinde, temel parçaların yanı sıra vintage veya antika parçalar da kullanılır. Siyah, beyaz, krem renkleri gibi nötr renklerin yanı sıra pastel tonlar da tercih edilir. Ayrıca, yüksek belli pantolonlar, midi etekler, blazer ceketler, trençkotlar ve basit beyaz gömlekler de bu stilin temel parçaları arasındadır.

Parisien stilinde aksesuarlar da önemlidir. Minimalist takılar, şık atkılar, bere ve şapka gibi baş aksesuarları tercih edilir. Ayakkabılar da genellikle rahat ve klasik stillerde seçilir.

Parisien stilinde makyaj ve saçlar da stile uygun olmalıdır. Doğal görünümlü makyaj ve rahat topuzlar, örgüler veya basit dalgalı saçlar, bu stile uygun saç stilleri arasındadır.

Parisien stil zarif, minimalist ve rahat bir görünüm yaratır. Bu stil, moda dünyasında özgün bir yere sahip olması ve kadınlar arasında popüler olması nedeniyle dünya çapında benimsenmiştir.





Yaz Geliyor

Kendinizi bir sahil kasabasına atmadan önce bilmeniz gerekenleri derledik. Kamp tatilecileri yola çıkmadan önce mutlaka buraya göz atmalı.

Rotanızı Belirleyin!

Kamp Alanı ve İzinler: Kamp yapmak istediğiniz alana gitmeden önce, kamp yapılmasına izin veren bir yer seçtiğinizden emin olun.

Hava Durumu: Kamp tatili yapmadan önce hava durumunu kontrol edin. Olumsuz hava koşulları, kamp deneyiminizi etkileyebilir ve güvenliğinizi tehlikeye atabilir.

Yiyecek ve Su: Kamp yaparken yeterli miktarda yiyecek ve su temin etmek önemlidir.

Doğa Kuralları ve Çevre Koruma: Kamp yaparken doğa kurallarına uymak ve çevreyi korumak son derece önemlidir. Atıklarınızı düzenli bir şekilde toplayın ve uygun şekilde bertaraf edin.

Güvenlik: Kamp yaparken güvenliğinizi her zaman planda tutmalısınız. Yanancılarla paylaşılan alanlarda dikkatli olun ve ateşinizi eşyalarınızdan uzak tutmak için önlemler alın.

Çadır ve Uyku Düzeni

Çadır: Boyutuna göre uygun bir alana ve yağışınıza uygun bir alana kurun.

Uyku tulumu: Mükemmel uyku koşullarına uygun bir uyku tulumu.

Mat veya sisnet: Uyku tulumuna bir uyku içi mat veya sisnet ekleyin. Yatak.

Kişisel Hijyen Malzemeleri: Deodorant, ağız macunu, sabun, şampuan, tıraş kağıdı vb.

İlk Yardım: İlk yardım seti, Bandaj, Kapıcı, Ateş duvarı, Ateş duvarı gibi temel ilk yardım malzemesi.

Güneş: Güneş kremi, Güneş gözlüğü, Karşı koruyucu.

Sıvı tulum: Sıvı tulum, Sıvı tulum, Sıvı tulum, Sıvı tulum.



Kamp Ekipmanlarını Tamamlayın!

Piştirme ekipmanları: Kamp ocağı, tencere, tavalar, çatal-bıçak-tabaka ihtiyaç duyabilirsiniz.

Lamba: Kamp alanında aydınlatma sağlayacak el feneri veya kafa lambası.

Çakı veya çok amaçlı alet: Kamp işlerinde kullanabileceğiniz bir çakı veya çok amaçlı alet.

Kamp masası ve sandalyeler: Rahat bir oturma ve yemek alanı için taşınabilir masa ve sandalyeler.

Hava Koşullarına Göre Giysiler

Rahat giysiler: Kamp için rahat ve hava şartlarına uygun giysiler tercih edin.

Su geçirmez giysi: Yağışlı havalarda sizi koruyacak su geçirmez ceket veya pantolon.

İkinci bir çift ayakkabı: İkinci bir çift ayakkabı, su geçirmez bot veya sandalet gibi seçenekler.

Yiyecek ve Su

Yiyecek: Kamp süresince tüketebileceğiniz pratik, dayanıklı ve hafif yiyecekler tercih edin. Önceden plan yaparak konserve yiyecekler, kuruyemişler, enerji çubukları, tahıllar vb. alabilirsiniz.

Su: Yeterli miktarda içme suyu yanınızda bulundurun veya su temin etme yöntemlerini düşünün.

Yolunuzu Kaybetmeyin!

Harita ve pusula: Kamp alanında yolunuzu bulmanıza yardımcı olacak harita ve pusula. İşaret çubukları veya reflektör



”

Her ürün Her Cilde Uygun Değildir

Mia Bonita Beauty Center'dan Kurucu Hülya Akbal ve Ebru Gökçe ile bir araya geldik. Yaz aylarında ortaya çıkan cilt sorunları, bakım rutinleri ve çok daha fazlasını sizin için sorduk. Detaylar röportajımızda. Keyifli okumalar.

Yaz mevsimi geliyor. Güneşin olumsuz etkilerine karşı hangi cilt tipine sahip kişiler neler yapmalı- lar?

Öncelikle her cilt bir güneş koruyucu kullanmalı. Özellikle kılcalları yüzeye yakın hassas cilt tipleri ve lekeye yatkın cilt tipleri mutlaka gün içerisinde birkaç kez yenilemeli. Hatta ekstra koruyucular da kullanmalılar; dışarı çıkarken şapka takmak, beyaz giymek gibi. Koyu renk gözlük ve koyu renk şapka önermiyoruz. Onlar ekstra ışın çektikleri için daha fazla güneş yanığına sebep olabiliyor. Koyu ciltler güneşi daha çok çeker açık tenler de hemen yanar. Koyu ciltler biraz daha dirençli gibi görünür ama onlar da yandıklarını anlamazlar ama daha sonra da kendi lekelenmeye daha müsaittirler.

Derinlemesine temizlik için birçok kozmetik ürünü kullanmak işe yarar mı? Cildimizin gerçekten buna ihtiyacı var mı?

Aslında derinlemesine temizlik için birçok değil profesyonel bir yardım aldıktan sonra evde devam ürünleri ile temizliğe devam edilebilir. Derinlemesine temizlik iki aşamalı temizlik olabilir önce bir makyaj toniği ya da sütü ile makyajı temizleyip sonrasında yıkama jeli ile cilt temizlenebilir.

Cildimizin hangi bakıma ne zaman ihtiyacı olduğunu nasıl anlarız?

Aslında bunun için cilt size belli dönemlerde sinyal verir. Kadınlarda özellikle regl dönemlerinde, çok daha bakıma ihtiyacı vardır. Cilt makyaj tutmaz, kurur, nemsizleşir veya kızarır. Mevsim geçişlerinde özellikle kış aylarında mutlaka ekstra bakımlara ihtiyaç vardır. Çünkü soğuk ve rüzgâr çok etkiler; nem oranı düşer, kızarıklıklar ortaya çıkar. Bu gibi durumlarda cilt, mutlaka profesyonel bir bakıma alınması gerekir. Onun dışında biz profesyonel bakımları zorunlu olarak yılda mutlaka dört kez tavsiye ediyoruz bunlar hep mevsim geçişidir. Ama normalde olması gereken rutininiz ayda birdir.

Yaz mevsiminde kalıcı makyaj işlemi görmüş bir cildi korumak için ne yapmalıyız?

Yaz mevsiminde daha yoğun güneş koruyucu kullanmalıyız. 50 faktörlük bir koruyucu ortalama 7 saat cildi korur ama yaz aylarında 3 saatte bir koruyucumuzu yenilemeliyiz. Kalıcı makyajda sadece güneş koruyucu sürülebilir üzerine herhangi bir bronzlaştırıcı yağ gelmemesine özen gösterilmeli. Çünkü yapılan boyayı mutlaka patlatır.

Cilt tipi zamanla değişir mi?

Evet. Yaş aldıkça, çevresel faktörlerle, sigara kullanımıyla ve strese bağlı olarak cilt tipleri değişir, nemini kaybeder. Zaten yirmili yaşlardan sonra cildin var olan bütün enzimleri, peptitleri azalır. Zamanla da bunlar yok olma derecesine gelir. Bu yaştan sonra hep dışarıdan destek vermek gerekir. Cildin dışarıdan desteğe ihtiyacı vardır çünkü lekelenir, kurmaya başlar, elastikiyet kaybı başlar.

Cildimiz için aksatılmaması gereken rutinler nelerdir?

Cildimiz için öncelikle kendimize bir bakım rutini oluşturmamız gerekiyor. Onlardan bir tanesi de en önemlisi ayda bir kez mutlaka profesyonel ellerden bir bakım yapılmasıdır. Her sabah ve akşam temizleme ve arkasından tonik mutlaka yapılmalı, iyi bir nemlendirici, nemlendirici, üzerine günlük güneş koruyucu, akşam da mutlaka cildimizi uygun bir serum kullanırsak cildimizin daha güzel yaşa almasına vesile olmuş oluruz.

Sosyal medyadaki bilgi kirliliği hakkında neler söylersiniz?

Sosyal medya maalesef bu konuda en kirli ortamlardan bir tanesi. Her ürün her cilde uygun değildir. Evet, maden suyu tonik olarak kullanılabilir ama onun dışında limon her cilde sürülmez; asitli olduğu için özellikle kılcal damarla ciltlerin kullanılması gerekir. Öncelikle herkes kendi cildini tanıсын, profesyonel bir yardım aldıktan sonra cildine göre yapılması gereken uygulamaları öğrenebilir ama herkesin yaptığı herkese uygun olmayabilir.

Cilt tipini öğrenmek kolay mıdır?

Aslında çok kolay gibi görünür ama zor bir işlemdir. Çünkü baktığınızda T bölgesi yağlı ama yanaklar çok nemsiz olabiliyor. T bölgesine bakıp benim cildim yağlı diyor ama bu karma bir cilt oluyor. Daha detaylı uygulamalarla cilt tipini öğrenmek mümkün.

Ebru Gökçe
Uzman Estetisyen



Hülya Akhal
Mia Bonita Beauty
Center Kurucusu



”

Dünyanın Tasarım Harikası Binaları

İnsanlık tarihi boyunca, mimarlar dünyanın her köşesinde dikkat çekici yapılar inşa etmek için hayal güçlerini kullanmışlardır. Ancak bazı binalar vardır ki, sadece işlevsel yapılar olmaktan öte, gerçek birer sanat eseridir. Bu yazımızda dünyanın en iyi tasarım harikası binalarını keşfedeceğiz.

Sydney Opera House, Avustralya:

Sydney Opera House, dünyanın en ünlü yapılarından biridir ve Avustralya'nın sembolü haline gelmiştir. Danimarkalı mimar Jørn Utzon tarafından tasarlanan bu eşsiz bina, yelkenlerin rüzgarla dansını andıran bir görünüme sahiptir. 1973 yılında tamamlanan Opera House, akustik ve görsel açıdan mükemmelliğiyle müzik ve tiyatro performanslarına ev sahipliği yapmaktadır.

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.

Burj Khalifa, Birleşik Arap Emirlikleri:

Dubai'nin gökyüzüne uzanan simgesi olan Burj Khalifa, modern mimarinin en önemli yapılarından biridir. 828 metrelik yüksekliğiyle dünyanın en uzun binasıdır. Yapının tasarımında, Arap kültüründeki geometrik şekiller ve İslam sanatından ilham alınmıştır. Burj Khalifa, göz alıcı cam cephesi ve dışarıdan yükselen kavisli formuyla etkileyici bir görüntü sunmaktadır.

Guggenheim Müzesi, İspanya:

Bilbao şehrinde bulunan Guggenheim Müzesi, mimari harikası olarak tanınır. Frank Gehry tarafından tasarlanan bina, organik formları ve titiz bir detay işçiliği ile öne çıkar. Guggenheim Müzesi, dış cephesindeki titanyum plakalarıyla ışığın oyununu yansıtırken, iç mekanındaki dairesel sergi alanları sanat eserlerini mükemmel bir şekilde sergilemektedir.

Heydar Aliyev Merkezi, Azerbaycan:

Bakü'de yer alan Heydar Aliyev Merkezi, çağdaş mimarinin en etkileyici örneklerinden biridir. Zaha Hadid Architects tarafından tasarlanan bina, dalgalı ve akıcı hatlarıyla göz kamaştırır. Merkez, çok amaçlı bir kompleks olup konser salonları, sergi alanları ve ofisler gibi çeşitli işlevlere ev sahipliği yapmaktadır.

Bilbao Belediye Binası, İspanya:



Sydney Opera House



Burj Khalifa



Guggenheim Müzesi

Alişan Uslu
Gamador İnşaat
Operasyon Müdürü



Taipei 101



Heydar Aliyev Merkezi



Walt Disney Concert Hall



Millau Viyadüğü

İspanya'nın Bilbao şehrinde bulunan Bilbao Belediye Binası, Rafael Moneo tarafından tasarlanmıştır. Bu yapı, modern ve geleneksel mimarinin başarılı bir kombinasyonunu sergiler. Belediye binası, cam, taş ve çelik malzemelerin birleşiminden oluşan zarif bir görünüme sahiptir. Yapının dikkat çekici özelliklerinden biri, merkezi bir avlu etrafında yer alan açık bir meydanın varlığıdır.

Millau Viyadüğü, Fransa:

Fransa'da yer alan Millau Viyadüğü, mühendislik ve tasarımın mükemmel bir birleşimidir. Norman Foster'ın tasarladığı bu muhteşem köprü, Tarn Nehri Vadisi'ni geçer ve dünyanın en yüksek köprüsüdür. Viyadük, ince ve kavisli tasarımıyla dikkat çeker ve çelik ve cam kullanılarak modern bir estetik yaratır.

Taipei 101, Tayvan:

Tayvan'ın başkenti Taipei'de yer alan Taipei 101, hem gökdelen mimarisinde bir başyapıt hem de yeşil bina konseptine örnek olan bir binadır. C.Y. Lee & Partners tarafından tasarlanan bu 508 metrelik gökdelen, geleneksel Asya mimarisinden ilham alırken, modern teknoloji ve sürdürülebilirlik prensipleriyle bir araya getirilmiştir. Taipei 101, simgesel tasarımı, dayanıklılığı ve enerji verimliliği ile dikkat çekmektedir.

Walt Disney Concert Hall, ABD:

Frank Gehry tarafından tasarlanan Walt Disney Concert Hall, Los Angeles'ta bulunan bir konser salonudur. Bu bina, organik formları ve parlak metal paneleriyle tanınır. Dış cephesindeki kıvrımlı hatlar, yansımalar ve gölgeler oluşturarak görsel bir cazibe yaratır. Konser salonunun iç mekanı ise akustik mükemmelliği ile ünlüdür.

Tasarım harikası binalar, sadece işlevsel yapılar olmanın ötesine geçerek estetik ve yaratıcılığın birer örneğidir. Bu makalede sadece birkaç örnek verilmiştir, ancak dünyada birçok benzersiz ve etkileyici yapı bulunmaktadır. Bu binalar, mimarların vizyonları ve inovasyonları sayesinde insanları etkilemeye ve ilham vermeye devam etmektedir.

Gamador İnşaat olarak bu bilinç ve bakış açısıyla projelerimizi; mimarisi ve mühendisliğiyle özgün, sosyal donatılarıyla hayat ile iç içe benzersiz bir yaşam alanı olarak tasarlıyoruz. Bizi takip etmeye devam edin..

Ayakları Yere Basmayan Festival:

TEKNOFEST

2023

Havacılık, uzay ve teknoloji festivali, Teknofest 2023 27 Nisan-1 Mayıs tarihlerinde İstanbul'da gerçekleşti. 2019 yılında ziyaretçi rekorunu kıran Teknofest, bu yıl 2,5 milyon ziyaretçiyle rekorunu tazeledi.

Teknofest 2023'te, firmaların yenilikçi ürünleri ve projeleri sergilendi. 108 paydaş kurum, 14 sponsor, 38 katılımcı firma, 22 STK, 37 food court katılımcısı bulunan festivalde toplam 350'den fazla şant etkinliği gerçekleştirildi. Teknofest 2023'te yarışmacılar roketlerden otonom sürüş sistemlerine, insansız hava araçlarından su altı sistemlerine, hyperloop geliştirmeden çip tasarımına kadar 41 farklı kategoride mücadele etti. Teknofest'in bir sonraki etabı 30 Ağustos'ta, Ankara'da gerçekleştirilecek.

Yarışma Kategorileri

- Akıllı Ulaşım Yarışması
- Biyoteknoloji İnovasyon Yarışması
- Çevre ve Enerji Teknolojileri Yarışması
- Dikey İnişli Roket Yarışması
- Eğitim Teknolojileri Yarışması
- Engelsiz Yaşam Teknolojileri Yarışması
- Hack İstanbul
- Helikopter Tasarım Yarışması
- Hyperloop Geliştirme Yarışması
- İnsanlık Yararına Teknoloji Yarışması
- İnsansız Su Altı Sistemleri Yarışması
- Jet Motor Tasarım Yarışması
- Karma Sürü Simulasyon Yarışması
- Lise Öğrencileri İklim Değişikliği Araştırma Projeleri Yarışması
- Lise Öğrencileri Kutup Araştırma Projeleri Yarışması
- Liseler Arası Efficiency Challenge Elektrikli Araç Yarışması
- Liseler Arası İnsansız Hava Araçları Yarışması
- Model Uydu Yarışması
- Pardus 21 Hata Yakalama ve Öneri Yarışması
- Robotaksi-Binek Otonom Araç Yarışması
- Robotik Yarışmaları
- Roket Yarışması
- Sağlıkta Yapay Zeka Yarışması
- Sanayide Dijital Teknolojiler Yarışması
- Savaşan İHA Yarışması
- Sürü Robotlar Yarışması
- TAKE OFF Uluslararası Girişim Zirvesi
- Tarım Teknolojileri Yarışması
- Tarımsal İnsansız Kara Aracı Yarışması
- Travel Hackathon
- Turizm Teknolojileri Yarışması
- Türkçe Doğal Dil İşleme Yarışması
- Türkiye Drone Şampiyonası
- TÜBA-TEKNOFEST Doktora Bilim Ödülleri
- Uçan Araba Yarışması
- Ulaşımın Yapay Zeka Yarışması
- Uluslararası Efficiency Challenge Elektrikli Araç Yarışmaları
- Uluslararası İnsansız Hava Aracı Yarışması
- Üniversite Öğrencileri Araştırma Proje Yarışmaları
- World Drone Cup
- Psikolojide Teknolojik Uygulamalar Yarışması





” **Öğrettiklerin, Rehberliğin ve Sevgin Benim İçin Çok Değerli Baba, İyi ki Varsın. Babalar Günün Kutlu Olsun.**

Elektronik aksesuarlar: Yeni bir telefon kılıfı, kablosuz kulaklık veya akıllı saat gibi elektronik aksesuarlar ona hoş bir sürpriz olabilir.

Spor malzemeleri: Bir spor ayakkabı, spor giyim veya egzersiz ekipmanları hediye edebilirsiniz.

Kitaplar: Babanızın ilgi alanlarına uygun bir kitap hediye etmek onu mutlu edebilir.

Kişisel bakım ürünleri: Babanıza özel bir tıraş seti, parfüm veya günlük bakım ürünleri hediye edebilirsiniz..

Seyahat aksesuarları: Eğer babanız seyahat etmeyi seviyorsa, şık bir seyahat çantası, seyahat yastığı veya taşınabilir şarj cihazı gibi seyahat aksesuarları hediye edebilirsiniz.

Konser veya etkinlik bileti: Eğer babanız müzik veya tiyatro gibi etkinlikleri seviyorsa, bir konser veya etkinlik bileti hediye edebilirsiniz..

Hobiye yönelik malzemeler: Babanızın ilgilendiği bir hobisi varsa, o hobisiyle ilgili yeni malzemeler veya ekipmanlar hediye edebilirsiniz. Örneğin, bahçe işleriyle ilgileniyorsa, bahçe aletleri veya tohum paketleri hediye edebilirsiniz.



Babalar Günü
Kutlu Olsun

” Hunger Plate

Dünya Gıda Programı Hunger Plate projesi ile yiyecek israfına dikkat çekiyor. Küresel Açlık Endeksi'ne göre, günümüzde iklim değişikliği, tarım sektöründeki yatırım azlığı, terör ve savaş gibi unsurlar nedeniyle 278 milyon Afrikalı karnını doyuramıyor.







Ali Zekeriya Özmen
Yeminli Mali Müşavir

Matrah Artırımı Uygulaması

Toplumda yaygın şekilde ifade edildiği üzere "vergi affı" olarak adlandırılan 7440 sayılı kanun kabul edilerek yürürlüğe girdi. Bu kanun, matrah ve vergi artırımı, borçların yeniden yapılandırılması, stok affı diye tabir edilen işletme kayıtlarının düzeltilmesine ilişkin hükümleri içerisinde bulundurmaktadır.

Hem gelir vergisi hem de kurumlar vergisi mükelleflerinin 2018-2022 dönemlerine ilişkin son 5 yıllık süreçte matrahlarını yükseltmesi ya da mali kârın oluşmadığı dönemlerde asgari matrah tutarını beyan ederek belirlenen oranda vergi ödemesi halinde, artırım yapılan yıllara ilişkin vergi incelemesi ve tarhiyat yapılmasının önüne geçmesi, şüphesiz en büyük avantajı oluşturmaktadır.

Gelir ve kurumlar vergisinin yanı sıra katma değer vergisi, bazı gelir vergisi tevkifatı ve kurumlar vergisi tevkifatı türleri de mezkur Kanun kapsamında yer almaktadır.

Gelir ve kurumlar vergisi mükellefleri bir veya birden fazla yıl ya da bütün yıllar (2018 ila 2022) için vermiş oldukları beyannamelerinde vergiye esas alınan matrahlarını aşağıda yer verilen oranlarda artırarak matrah artırımına ilişkin düzenlemeden yararlanabilirler. Yalnızca 2022 yılına ilişkin birtakım teknik düzenlemeler yer aldığı göz önünde bulundurulmalıdır.

	2018	2019	2020	2021	2022
Matrah artırım oranı (%)	35	30	25	20	25

KDV mükellefleri, her bir vergilendirme dönemine ilişkin olarak verdikleri beyannamelerdeki hesaplanan katma değer vergilerinin yıllık toplamı üzerinden yıllar itibarıyla aşağıdaki tabloda yer verilen oranlarda hesaplanacak tutarları beyan edebilirler:

	2018	2019	2020	2021	2022
Vergi artırım oranı (%)	3	3	2,5	2	2

Zarar durumunda ise yasa koyucu, bu durumu asgari matrah belirlenmesi yaparak çözüme kavuşturmuştur. Ayrıca; özellikle gerçek kişiler tarafından sıklıkla karşılaşılan bir durum olan değer artış kazancı, gmsi ya da başka bir gelir unsurunu elde etmesine rağmen beyanname vermeyenler için de asgari matrah üzerinden beyan verilerek kanundan yararlanmak mümkündür.

	2018	2019	2020	2021	2022
Kurumlar vergisi mükellefleri	200.000	215.000	230.000	260.000	500.000
Bilanço esasına göre defter tutan mükellefler ile serbest meslek erbabı	94.000	99.600	105.800	112.400	200.000
İşletme hesabına göre defter tutan mükellefler	63.800	66.400	70.500	75.000	105.000
Basit usule tabi mükellefler	9.400	9.960	10.580	11.240	20.000
Geliri sadece kiradan (GMSİ) ibaret olan mükellefler	37.600	39.840	42.320	44.960	80.000
Diğer gelir vergisi mükellefleri	63.800	66.400	70.500	75.000	105.000

Gelir ve kurumlar vergisinde matrah artırımında bulunan mükelleflerin, asgari matrahlardan az olmamak üzere artırdıkları matrah üzerinden yüzde 20 oranında vergi ödemeleri gerekiyor. Ancak, gelir ve kurumlar vergisi mükelleflerinin, artırımda bulunmak istedikleri yıla ait yıllık beyannamelerini kanuni sürelerinde vermiş, tahakkuk eden vergilerini süresinde ödemiş ve bu vergi türleri için anılan kanun kapsamında borçların yapılandırılmamış olmaları şartıyla artırılan matrahları %15 oranında vergilendirilir. Kanunda yer alan hükümlerden yararlanabilmek için 03.07.2023 (bu tarih dahil) (31.05.2023 iken bir ay uzatıldı) tarihine kadar başvuru yapılması gerekmektedir. Hesaplanan veya artırılan gelir ve kurumlar vergilerinin peşin veya ilk ödeme taksit tarihi 31.07.2023 (30.06.2023 iken bir ay uzatıldı) olarak belirlenmiştir. Bu tarihe kadar ilk taksitin ödenmesi halinde, 12 eşit taksit imkanı da bulunmaktadır.

Yapılandırmanın bozulmamasını teminen ödeme tarihlerinin üstünde önemle durulması gerektiği unutulmamalıdır.



Birlikte Yaşama Kültürünün Tatlısı:

Aşure

Aşure günü, kültürümüzde önemli bir yere sahip olan ve Muharrem ayının onuncu günü kutlanan bir gündür. 2023 yılında da 28 Temmuz gününe denk gelen aşure günü, birçok farklı kültürde ve toplumda da kutlanmaktadır.

Aşure, farklı malzemelerin bir araya gelmesiyle yapılan ve paylaşılan bir tatlıdır. Aşure gününde yapılan aşure, aile, komşular ve ihtiyaç sahipleriyle paylaşılır. Bu da dayanışma, yardımlaşma ve birlikte olma ruhunu pekiştirir. Aşure, içerisinde çeşitli malzemeleri bulunduran bir tatlı olduğundan, bu malzemelerin her biri farklı inanç ve kültürlere atıfta bulunur. Aşure günü, farklılıkların bir arada olması, hoşgörü ve birlikte yaşama kültürünü teşvik eder.

Aşure Tarifi

Malzemeler:

1 su bardağı aşurelik buğday
1 su bardağı haşlanmış nohut
1 su bardağı haşlanmış kuru fasulye
1 su bardağı kuru üzüm
1 su bardağı kuru kayısı (doğranmış)
1 su bardağı ceviz içi (iri kıyılmış)
1 su bardağı toz şeker
4 su bardağı su
1 çay kaşığı tuz
Yarım çay kaşığı tarçın

Hazırlık:

Aşurelik buğdayı bol suyla yıkayın ve 2 su bardağı su ile birlikte tencereye alın. Buğdaylar yumuşayınca kadar yaklaşık 20 dakika kaynatın. Ardından suyunu süzüp buğdayları tekrar tencereye alın.

Haşlanmış nohutları, kuru fasulyeleri, kuru üzümeleri ve doğranmış kuru kayısıları buğdayın üzerine ekleyin. Karıştırarak malzemelerin birbirine iyice karışmasını sağlayın.

Tencereye 4 su bardağı suyu ekleyin ve karıştırın. Orta ateşte kaynamaya bırakın.

Aşure karışımı kaynadıktan sonra altını kısıp yavaşça pişirmeye devam edin. Ara sıra karıştırarak yaklaşık 1 saat kadar pişirin. Bu süre zarfında malzemeler iyice yumuşamalı ve karışım koyulaşmalıdır. Şeker ve tuzu ekleyin, karıştırın ve 5 dakika daha pişirin. Tarçını ekledikten sonra aşureyi soğutmaya bırakın.

Soğuyan aşureyi servis yapacağınız kaselere paylaşın. Üzerini ceviz içi veya nar ile süsleyebilirsiniz.

Afiyet olsun!



Kendi Varlığına Saygı Duymak

İnsanoğlu imkân ve fırsatlar içinde yaşar ama kişi kendisinden değil başkasından başlatır hayatını. Bazen iyi olmak adına başkaları tarafından onaylanmış bir hayatı yaşar. Yorgun düştüğünde ya da artık o hayatı yaşamak istemediğinde kötü biri olarak anılır. Sonra ailesi ve çevresi tarafından eskisi gibi yaşamaya itilir. Bu döngü böyle sürer gider. Ya iyisindir ya da kötü, ortası yoktur. Yaşamak istediğin hayatı yaşamadan, tutarsızlık ve dengesizlikle yol alırsın. Bu da artık hayat felsefen olmuştur. Kötü olmayı seçersen dünya arzularına yenik düşmüş bir şekilde yol alırsın. Kendi yaşamına saygısı olmayan bir insan profili çizersin. Kendi içinde öyle bir insan olmadığın için zaman geçtikçe tahammülsüzlüğe ve öfke nöbetlerine yenik düşersin. Devam eden bir hayatın içinde var oluşu temsil edemezsin.

Kendi ruhuna hizmet eden, doğru olmanın önce kendine saygılı olmakla başladığını bilir. Geçmişte yaşadığı

problemlerin esiri olmadan onları tecrübe olarak kabul edip, gelecek ile ilgili kaygının, telaşın kucağına düşmeden dua ile sadece âna hizmet ederek zamanın kıymetini bilip, ona göre hareket eder.

Bazen hatanın ve yanlışın olabileceğini, bunun hayatın içindeki imtihanın gereği olduğunu kabul etmelidir. İnsanoğlunun aciz bir varlık olduğunu, zayıf düşebileceğini anlayarak kendini suçlamadan yaptığı hata karşısında savunmaya geçmeyip, ego savaşının içine girmeyerek kendine şefkat gösterip doğru yolu bulmaya çalışmalıdır. Bazen kötü alışkanlıklara yenik düşebileceğini, sabır ve azimle devam edilmesi gereken bir dünya döngüsünde olduğunu bilir. Bu da ona adaletli olmanın ilk kendini görmesi ve duymasıyla başladığını gösterir. Birileri ne der değil, olması gereken nedir sorusuna cevap arar. Değişmeyen tek şeyin yeryüzü ve gökyüzünün sahibi olduğunu bilerek yaşar.

Şule Bilmez
Sosyolog

@/hayatboyudm



”

Yeni Dünya Düzeninde Konforlu Yaşama Arzusu ile Güvende Hissetme İhtiyacı ve Markalı Konut Projelerinde Projeden Satış ile 2. El Danışmanlığının Önemi

Dünya nereye doğru gidiyor, biz bu döngünün neresinde olmalıyız, şöyle bir bakalım mı ?

Günümüz insanı, yeni dünyaya doğru adım adım ilerlerken, istekli veya isteksiz bu yeni düzene entegre olma çabasında.

Geleneksel bir dünyada yüzlerce ,hatta binlerce yıldır yaşayıp giderken, teknolojik gelişmeler, dünya nüfusunun hızlı artışı, şehirlere göçün yaygınlığı, tarım dışı gelişmeler, konforlu yaşama olan ilginin artması, sosyal medyalar, sanal gerçeklikler, yapay zekalar, dijital paralar derken son 30 yılda inanılmaz bir gelişme gösterdi insanoğlu.

Malum yeni dünya düzeni düne bakma diyor!

Değişime ayak uyduramaz ise gelecek için potansiyel tehlike arz eden hadiseler hiç de uzak durmuyoruz. Rekabetçi piyasalar, ekosistemdeki değişkenlikler, depremler, doğal afetler, hükümetlerin değişen politikaları, hiper enflasyonlar, salgın hastalıklar, ülkeler arasındaki anlaşmazlıklar, doğu ve batı arasındaki çıkar ilişkilerinin toplumlara yansıyan olumlu-olumsuz etkileri, iç savaşlar, mülteci sorunları gibi altı çizilecek bir çok ucu açık başlıklar ile canlanan ve durağanlaşan bir dönemdeyiz.

Gözlemci kalıp risk almak mı?

Risk alıp daha çok çalışarak, daha araştırmacı olarak ve yeniliklere ayak uydurarak daha kaliteli bir yaşama yakın davranmak mı? Bunların hepsi insanın kendi tekelinde gibi gözüke de, tedbiri alıp tevekkülü Allah'a bırakmaktan başka bir yöntem düşünemiyoruz maalesef.

Tabii böyle bir atmosferde özellikle anne ve babalar çocuklarının geleceğini, hazırlamak konusunda tüm özverili davranışları sergilerken onlar ve kendileri için de daha rahat, daha güvenli, sosyal olabile-

cekleri, daha çok merkezi lokasyonlarda ya da doğaya en yakın, stresi az olan, yaşam alanlarında hayatlarına devam etmek istiyorlar. Özellikle nüfusu yoğun olan ve modern kentleşmenin giderek geleneksel mahalle düzeninin dışına çıktığı büyük şehirlerde, kentsel dönüşüm olan alanlarda ve yeni yerleşim bölgelerinde, markalı konut projelerini tercih etmeye başladıklarını görüyoruz.

Beklentiyle doğru orantılı, konutların içi ve dışı altın ve zümrütlerle donatılsa da hizmet kalitesini hissetmek, duygularla yaşayan beşeri insanı daha da mutlu eden faktörler, site kültürünü öğrenmek, benimsemek ve kurallara riayet etmek gerek. Sonuçta daha fazla insanın, aynı yaşama alanını paylaştığı yerlerde rahat nefes alma durumu söz konusu. Bu bağlamda ortak akılla profesyonel yönetilen, bir operasyonun olduğu bir sitede yaşamak huzur açısından çok ciddi önem arz ediyor. Olumlu olumsuz yaşanacak her konuda profesyonel bir muhatabın olması önemli.

Ebeveynleri birer yatırımcı olarak değerlendirecek, değer algılarının değiştiği yeni dünyada, haliyle yatırımlarında maddi anlamda korumak adına doğru tercihi yapmak istiyorlar. Bu anlamda Profesyonel yönetilen markalı lüks segment konut projelerinden, yaşam satın almak artık herkesin önceliği haline gelmeye başladı.

Son 20 yıl da dünyada ve ülkemizde markalı konut projelerindeki yatırımlar, her geçen yıl, bir önceki yıla göre artarak devam ediyor, arz - talep dengesine göre şekil alan gayrimenkul sektörü, özellikle gelişmekte olan ülkelerin, ülke ekonomisine katkısı açısından bakıldığında lokomotif görevi üstlenen, bir sektör olmasından dolayı her zaman popülasyonu yüksek olan bir sektör olmaya devam edecek. *Tabiri caiz ise doğru adresten, doğru zamanda, doğru ürünü alan ve satan tüccar her zaman kazanacak.*

Tabii ki şu önemli konuyu atlamamak

Taner Görmüş
Gamador İnşaat
Satış Yöneticisi



gerekir, konut arzını, üretilen konut miktarını, inşaat maliyetlerini, konut fiyatlarını, faiz oranlarını, kentleşme hızını ağırlıklı olarak hükümet politikaları belirler. Fakat buraya bir parantez açarsak, doğru yerde doğru yatırımı yapan yatırımcı maddi manevi, geçmişte kazandığı gibi gelecekte de yine kazanacaktır.

Markalı konut projelerinde, özellikle projeden ev alırken sağlanan ödeme kolaylıkları, senetli satışlar ve banka garantörlüğündeki düşük faizli kredi seçenekleri yatırım yapmak isteyenlerin işini kolaylaştırıyor. Senetli satışlarda, düşük peşinatlı yada peşinatsız 12-24-36-48 ay vade gibi taksit seçenekleri alıcının karar vermesini kolaylaştırırken, banka destekli, düşük faizli 180 aya kadar verilen krediler, kişiye özel ödeme planları da alım hızını etkiliyor. Aslında bu teşvikler hem çok yorulmadan ev sahibi olmanızı sağlarken hem de proje tamamlanmadan alırken, size kazandırıyor. Firmanın proje esaslı, inşaat tamamlanma süresi olan ortalama 18 ay tahahhüt süresi dolmadan yatırımı %40 - %50 bandında değer kazanmış oluyor. (Enfilasyona göre değerler değişebilir.)

Özellikle geçmiş, sermayesi ve daha önceki yaptığı projelerle güven kazanan, inşaat firmalarına güvenenlerin daha mutlu ve yatırımlarını güvende hissettiğini duyuyor ve görüyoruz.

Lansman kampanyalarını fırsata dönüştürmeyi başaran yatırımcı daha çok kazanç elde ediyor. Ama eğer fırsatı kaçırmışsa ya da talep ettiği konut tipinde daire kalmamışsa ne yapabilir? Satışı tamamlanmış ya da satışları

%70-80'ler seviyesinde olan projelerden 2. el alım-satımı şansı var! Önümüzdeki dönem öyle gözüküyor ki yeni markalı konut projelerinde 2. el alım-satımı işlemlerine de bir hayli talep olacak.

2. El alım ve satım yapmak isteyenlere tavsiyeler

Projeden konut alan, konutu teslim almadan ya da teslim aldıktan sonra satışa çıkaran bir yatırımcıyı baz alalım, yatırımı tek elden satmasının önemi çok önemli. Özellikle yatırımı yaptığı firmanın satış ve kiralama işlemini yapan, kendi bünyesindeki bilir kişiye güven duyması gerekir. Hem söz konusu projedeki, hem de bölgedeki sıfır konut ve ikinci el konut stoğunu bilmeleri, satış oranları, realiteyi okuyabilmeleri, kampanyaları saha ekibiyle araştırmaları, doğru veriyi ellerinde tutmaları ve arz talep dengesini göz önüne alarak doğru fiyatlandırmayı yaparak, satış sürecini hızlı bir şekilde sonuçlandırabilirler.

Eğer konutunu ikinci el olarak satışa çıkaran yatırımcı, kafasına göre mülkünün fiyatı belirlerse, projenin değerini düşürmesi söz konusu olabilir. Projenin ayrıntılarını ve değer yargılarını bilmeyen profesyonel olmayan satıcılarla çalışırsa, piyasada projenin güvenini sarsabilir. Ya da rayiç bedel üzerinden normalin üstünde fiyat politikası uygularsa projenin satış hızını düşürebilir, bu da güven eksiliğine sebep olurken, satış dinamiğini olumsuz anlamda etkileyebilir. Markalı konuttan 2. el konut almak isteyenler de yine en doğru yönlendirme ve fiyatlandırma için, söz konusu projenin tüm detaylarına hakim olan firma yetkilisi kişilerden danışmanlık almalı...





?

Hayvanlar Yaşlanabilseydi
Nasıl
Görünürlerdi?

42



”

Mahallenizin Esnafı Olmayın

Birçoğu halen farkında olmasa da iş hayatında rekabet artık fiziki koşullardan bağımsız bir şekilde sanal ortama taşındı. Bahsedeceklerim tüm iş kolları için geçerli olmasa da işyerinin metrekaresi, kolay ulaşılabilir işlek bir yerde olması, ilgi çekici bir tabela, hatta çalışanlarının güler yüzlü olması gibi kriterler artık marka değerini ve ciro miktarını belirleyen başlıca etkenler olmaktan çıkmaya başladı. Belki sırf bu farkındalığın olmaması işini çok iyi yapan bir işletmecinin neden zararlı dükkân kapattığının da bir cevabı olabilir. Sosyal Medya Yönetimi ve Arama Motoru Optimizasyonu (SEO – Search Engine Optimization) farkında olmadığınız kocaman bir dünyaya açılmayı bekleyen gizli pencere gibidir. Kapalı odanızdan o pencereyi aralamadığınız sürece pazar payı, büyüme ve cironuzda farkedilir bir değişim beklemeyin.

Siz siz olun ister muhasebeciniz ister hukuk danışmanınız isterse satın almacınız olsun çözüm ortağı ya da personelinizin yaptığı işin en azından temel seviyedeki literatürüne ve müfredatına hakim olun. Bu durum beraber çalışmayı planladığınız SEO uzmanı ya da sosyal medya danışmanınız için de geçerli. Bunun yanında birde bu yapılan işle ilgili zaman ve hedef bazında temel başarı kriterlerini ölçme yöntemlerini öğrenmeniz de şart. İşte bu yüzden çok da acele etmeden sosyal medya yönetimi ve SEO işine aşina olmaya başlayarak entegre olmalısınız. Şimdi bu işin önemini ve gerekliliğini anladık diyelim. Peki nasıl yapacağız nereden başlayacağız? Öncelikle şu hususu özellikle belirtmek istiyorum ki maalesef piyasada bu işi yapan yada yaptığını söyleyen sosyal medya uzmanı, SEO uzmanı vb. isimler altında bir çok serbest çalışan ya da firma var. Tabiri caizse piyasada tam bir sektör kirliliği yaşanmakta. Ve ne yazık ki bir çoğu da umut tacirliği yaparak para tuzağına dönüşmüş durumda. İşte sırf bu yüzden çokta acele etmeden bir ön hazırlık yapmanızı tavsiye ederim. Bizim çok güzel bir atasözümüz var “Hamam giren terler”. Bu konuda işe koyulmadan ya da bir bilenle yola çıkmadan önce kendi çapınızda araştırmanızı yapın. Kendi sektörünüzde olsun ya da olmasın mutlaka arama motorlarında ilk sıralarda çıkmayı başarmış (AdWords

reklamla çıkanlar hariç) sanal ortamda kurumsallığı başarmış (Domain Authority) firmalar hakkında bir araştırma yapın. Onları etraflıca izlemeye alın ve analiz edin. Başarı hikayelerini dinleyin. Güvenilir kaynaklardan ve videolardan bilgi dağarcığınızı artırın. Sonra mutlaka referanslı ve yaptığı çalışmalarla kendini ispatlamış bir uzman ya da firmayla yola çıkın. Ancak ilk etapta bu uzman ya da firmanın süslü sözler ve vaatlerle (1 ay içinde Google’da birinci sayfaya geleceksin yalanı gibi!) sizi kandırmasına ve ciddi bir ayakbaşı ücreti istemesine kanmayın. Eğer bunu yapıyorsa bunu iki kere düşünün çünkü bu sektördeki mağduriyetin ilk adımı hep bu yönde olmuştur, tecrübeyle sabittir. Çünkü göz boyayan içi boş bir firma en büyük vurgununu daha sonra başarısızlığı nedeniyle gelir elde edemeyeceği için bu ilk etapta yapar.

Şimdi gelelim işin mutfağına! Sırasıyla yapılacaklar işler nelerdir?

1 – Web Sitesi Şart: Varsa mevcut web sitenizin ya da yeni yapılacak olan web sitenizin mobil ve masaüstü uyumlu, amaca uygun ve özgün içerikle, iç SEO kurallarına uygun bir şablonda yapılması ya da yeniden yapılandırılması olacaktır. Web sitenizin faydalı içeriği yanında düzenli haber, içerik paylaşmanız Google tarafından fark edilmenizi ve sitenize organik trafik – müşteri ziyareti yapılmasında büyük önem taşır.

2 – Sosyal Medya Hesaplarınız Olsun: Hem Google hem de web sitenizle imleme yapmanızı (bookmarking) sağlayacak sosyal medya hesaplarınızın kurumsal kimlikle oluşturulması. Sosyal medya hesaplarınızda tamamen orijinal (organik) yani kopyala yapıştır olmayan, sektörünüze ve müşterilerinizin ihtiyaçlarına yönelik olan içerikleri düzenli olarak paylaşmanız ve bu paylaşımları imlemeniz lazım. Sosyal imleme, özgün ve güncel bir web sitesinde var olan ya da yeni eklenen içeriklerin, anahtar kelimeler ile kullanıcılar tarafından diğer sosyal kanallar aracılığı ile paylaşıp, başka kullanıcıların da web siteye gelerek aynı içeriği paylaşabilmelerini sağlayan bir backlink (bir internet sitesinden diğerine verilen link bağlantı) yöntemidir. Sosyal imleme web sitelerinin index (web sitesinin Google tarafından arşivlenmesi) ve backlink elde etmek



İlker Meral
Gamador Prime
Hizmetler Müdürü

için uzun zamandır kullandığı yöntemdir. Büyük imleme platformlarında backlink elde etmek için sitede yer alan içeriklere URL ve anahtar kelimeler paylaşılır. Büyük imleme platformlarının sık taranması, ziyaret oranının yüksek olması ve dr (domain rating) puanının yüksek olması imleme yapan web sitesine avantaj olarak geri döner. Varlık göstermeniz gereken başlıca sosyal medya önerilerimiz ise Facebook, Twitter, LinkedIn, Snapchat, Youtube, Reddit, Pinterest, Instagram hesapları olacaktır.

3 - Google'un Gücünün Farkında Olun: Google bugün başlı başına hatta tek başına iş dünyasının tartışılmaz reldam, tanıtım, pazarlama hatta kimlik doğrulama platformudur. Google'ın web üzerinde ve tüm dünya çapında sahip olduğu inanılmaz indeksleme, değerlendirme, kıyaslama ve puanlama algoritma altyapısı onu işletmeniz için en önemli çözüm ortağı yapmaktadır. Denilebilir ki alan adlarının yer aldığı web üzerinde tüm kuralları o yazar o bozar. Onu anlayamaz ve sağladığı hizmetleri işletmeniz için fayda oluşturacak şekilde kullanamazsanız rakiplerinizin rekabet baskı altında ezildiğiniz gibi yaptığınız hiçbir sanal atılım da işe yaramaz. Google'ın web sitelerini arama motorlarında ön sıralarda gösterebilmesi için uyguladığı bir dizi protokol ve filtreler vardır. Google algoritması adı verilen bu kıstaslar; Domain Authority, Page Authority, Spam Score, Pagerank, Domainin Yaşı, Backlink Sayısı ve Kalitesi, Anahtar Kelimelerin Seçimi, Sayfaların Alanla Alakası, İçeriklerin Özgünlüğü, İçerik Güncelleme Periyodu, Mobil Uyumluluk, Organik Trafik ve Ziyaretçi Sayısı, Google Yorumları vb. onlarca kriteri kapsamaktadır. İşin garip yanı bu kriterlerin tam olarak ne olduğu, kaç tane olduğu ve genel puan ya da alan adı başarıya yüzde olarak etkisini Google'dan başka hiç kimse tam olarak bilmemektedir. İşte bu yüzden bilinmeyen peşinden

gitmek yerine asıl olan ve yanda saydığımız temel kurallara uymanız sizi doğal yollardan zaten sanal rekabet savaşında ön saflara taşıyacaktır.

4 - Google İşletmem Hesabınızı Oluşturun: Google İşletmem orijinal adıyla Google Business olmazsa olmaz bir platformdur. İşletmenize ait oluşturacağınız bir gmail hesabı üzerinden şirketinize ait temel bilgileri tanımlayarak çok basit ve kısa bir sürede Google İşletmem hesabınızı oluşturabilirsiniz. Bu şekilde hedef kitlenize firmanızla alakalı yazılı ve görsel içerikleri paylaşabilir, hizmetlerinizi, çalışma saatlerinizi duyurabilir, yaptığınız işlerle ilgili yorumlar alabilirsiniz.

5 - Google Haritalara Kaydolun: Gmail hesabı alımı ve Google İşletmem'den sonra bu süreci Google haritalara kaydolmakta tamamlamalısınız. İnsanların sizi arama motorları üzerinden ya da tavsiye edilenler arasında fiziki olarak bulabilmesi için harita kaydı yaptırmanız çok önemlidir.

6 - İç SEO Dış SEO Yaptırın: Tanım olarak İç SEO web sitesin teknik olarak yapılan düzenleme ve iyileştirmelerle Google kriterlerine uygun hale getirmektir. Dış SEO ise, iç SEO optimizasyonu bitmiş bir internet sitesinin, sosyal medya platformlarından ve diğer internet sitelerinden link almasıyla yapılan iyileştirme çalışmalarıdır. Ancak bunları yaparken spama düşmemek; her sosyal medya alanında, web sitelerinin yorum şikayet görüş alanında ya da web sitenizde sık sık aynı ya da kopya içerikleri ya da linkleri (backlink) kısa aralıklarla ısrarla paylaşılması sizin bu işi asıl yapan bir firma olmadığınız tespiti ne yol açar. Dolayısıyla bu konu uzmanlık isteyen: web site tasarımı, programlama dilleri ve temel bazı bilişim teknolojileri ile alakalı uygulamalar gerektirdiğinden çoğu zaman dışardan hizmet alımını zorunlu hale getirir. Bazen bu amaçla tam zamanlı ya da part time bir uzmanı bünyenizde çalıştırmak da uygun bir çözüm olabilir.



Gamador
İNSAAT
Geleceğiniz için, **Güvenle**

**GAMADOR
BRAVO**

GAMADOR MEYDAN

**GAMADOR
ALİBEY SUITES**



”

Çocuğunuzun Okulu Reddetmesi Olağandır

Çocuklarımızı hayata hazırlarken şüphesiz onlara en iyi sunmak isteriz. Sosyal hayata karıştığı anda kendine güvenini inşa etmesinde kolaylık sağlayan, adaptasyon sürecinde çocukların elinden tutan ikinci yuvaları kreşlerdir. Bu sayımızda da çocuğunuzun kreş hayatı ve tüm merak edilenleri Özel Minik Damlalar Kreş ve Gündüz Bakımevi'ne sorduk. Keyifli okumalar.

Kreş ortamında çocukların sosyal becerilerini nasıl destekleyebiliriz?

Kreş ortamında çocuklarımız akranlarıyla birlikte vakit geçirdiklerinden sosyal becerileri otomatikman desteklenmiş olur. Akran etkisi, 2-6 yaş döneminde oldukça önemlidir, bu dönemde gelişim özelliği olarak çocuklar model alma yöntemini fazlaca kullanırlar. Grup oyunları, paylaşım saatleri, sohbet saatleri ve serbest oyun sosyal becerilere katkıda bulunur.

Öğrenme sürecini teşvik etmek için çocuklara nasıl yaklaşmalıyız?

Özellikle okul öncesi dönemde öğrenmeye teşvik etme daha çok oyun yoluyla yapılmalıdır, oyun ile öğrenme bu dönemde en etkili yöntem olarak görülmektedir. Çocuklara gelişim dönemine uygun sorumluluklar verilmesi ve bu dönemlere uygun etkinlikler, öğrenme sürecini destekleyecektir. Özetle çocukların öğrenme sürecini desteklemek için gelişim dönemi özelliklerine hâkim olunmalıdır.

Kreşte çocukların özgüvenini nasıl destekleyebiliriz?

Çocuğunuz kendine olan özgüvenini geliştirmek amacıyla çocuklara kapasitesine uygun görev ve sorumluluklar verilmelidir. Burada kapasitesine uygun kelimelerinin altı çizilmelidir çünkü çocuğa verilen görev ve sorumluluklar, kapasitesinin üstünde olursa özgüveni zedelenerek; kapasitesinin altında olur ise bu görev ve sorumluluklardan sıkıldığı gözlenecektir. Bu konuda çocuğunuz olumlu geri bildirimler vermek ve fikirlerini dinlemek de özgüveni destekleyecektir.

Kreş ortamından çocukların fiziksel sağlığı için nasıl önlemler alabiliriz?

Kreş ve anaokulu ortamında genelde okula ilk defa başlayan çocukların bağışıklık kazanana kadar daha sık hastalandıkları gözlemlenmiştir. Bu konuda ailelerden bağışıklık güçlendirici vitaminlerle desteklemeleri rica edilmektedir ve kreşlerde ise yine çocukların bağışıklı-

ğını güçlendirilecek besinlere sık yer verilmelidir. Hasta olan çocuğunuzun hastalığın kuluçka döneminde evde dinlenmeleri tavsiye edilir. Güvenlik anlamında ise kazaları önleyecek şekilde tedbir almak gerekmektedir; çevresel faktörlere dikkat edilmeli, okulda sıvri uçlu köşeler güvenliğe alınmalı, kapı aralarına koruyucular takılmalı ve prizlere aynı şekilde koruyucular takılmalıdır.

“Oryantasyon sürecinde ağlama davranışı, okulu reddetme gibi davranışlar normal ve olağandır.”

Kreşe yeni başlayacak çocuklar için geçiş dönemi zor olabilir. Bu süreçte onlara nasıl destek olabiliriz?

Yetişkinler yeni bir işe başladıkları zaman nasıl kaygılanıyorsa, çocuklar da okula başlama aşamasında kaygılanıp bunu genelde ağlama yoluyla dışa vurmaktadırlar. Oryantasyon sürecinde ağlama davranışı, okulu reddetme gibi davranışlar normal ve olağandır. Kendisine bakım veren kişiye güvenle bağlanan bir çocuğunuzun ilk uzun süreli ayrılık sürecinde tepki vermemesi anormal olacaktır. Bu sürecin 2-3 hafta sürmesi beklenmektedir, her çocuk biricik ve farklı olduğundan süre ve tepkiler de değişim göstermektedir. Süreçte çocuk hakkında aileden gerekli bilgileri almak ve çocuğunuzun zevklerini(-sevdiği oyun, sevdiği şarkı vb.) desteklemek geçişi kolaylaştıracaktır.

“Her Şeyden Önce Sevgi”

Sizi ve kreşinizi tanıyabilir miyiz?

2017 yılında kurulan okulumuz Özel Minik Damlalar Kreş ve Gündüz Bakımevi 2-6 yaş okul öncesi dönem çocuklara yönelik hizmet veren eğitim kurumudur. Ankara'nın Çankaya ilçesinde bulunan okulumuzun altı dersliği, bir yemekhanesi, serbest oyun alanları, sinema odası ve oldukça keyifli büyük bir bahçesi bulunmaktadır. Çocuklarımızın gelişim dönemlerine uygun programlar, materyal ve oyuncaklarımız ile eğitimimizi sürdürmekteyiz. Okul öncesi dönemde oyun ile öğrenmeyi prensip edindiğimiz okulumuzun en büyük ilkesi ise 'Her Şeyden Önce Sevgi'dir. Sevginin gücüne inandığımızdan en büyük hedefimiz ise mutlu çocuklar yetiştirmeye katkı sağlamaktır. Okulumuzun Kurucu Müdürü ve Psikoloğu olarak görevini sürdüren Uzm. Psk Damra Şancı, 8 yıldır bu sektörde çalışmakta, çocuklarımıza psikolojik destekte bulunmakta, gerektiğinde gerekli testleri uygulamakta ve programlarımızı hazırlamaktadır.

Damra Şancı
Minik Damlalar
Gündüz Bakımevi
ve Kreş Kurucusu
ve Psikolog



Yeni Akım De-influencing

Influencer, sosyal medya ve diğer çevrimiçi platformlarda takipçileri olan ve onlara belirli bir konuda fikir veya öneriler sunan kişilere denir. Genellikle moda, güzellik, seyahat, sağlık, yemek ve teknoloji gibi konularda uzmanlaşmışlardır ve geniş bir hayran kitlesine sahiptirler. Influencerlar, ürün ve hizmetlerin tanıtımı için de sıklıkla kullanılmaktadır. Takipçileri tarafından güvenilir bir kaynak olarak görüldükleri için, şirketler ürünlerini ve hizmetlerini bu kişiler aracılığıyla tanıtmayı tercih ederler.

Şimdi de buna kafa tutan bir akım ile karşı karşıyayız: De-influencing Akımı! De-influencing akımı, influencer kültürüne karşı bir tepki olarak ortaya çıktı. Bu akım, insanların sosyal medya etkisi altında kalmadan kendi kararlarını alabilmeleri için influencerların etkisini azaltmayı amaçlıyor.

De-influencing akımı, insanların ürün veya hizmet satın almadan önce kendi araştırmalarını yapmaları, çevrelerinden fikir alarak karar vermeleri ve kendi zevklerine ve ihtiyaçlarına uygun seçimler yapmaları gerektiği fikrine dayanır. Bu akım, influencerların ürün veya hizmetlerin tanıtımı sırasında gerçekçi olmayan beklentiler oluşturduğunu ve takipçilerinin satın alma kararlarını etkilemek için sponsorluklar yaptığını savunur. Bir bakıma yüzlerce hatta binlerce lira dökülerek alınan bir ürünün pazar değerini, kötü deneyim olarak aktardıklarında yerle bir edebilirler. Marka değeri düşerken, yeni markaların da pazarda yer bulmasına olanak sağlıyor.

De-influencing akımı, kişilerin kendilerine uygun ürün veya hizmetleri seçmelerine ve sosyal medya etkisi altında kalmadan bağımsız karar vermelerine yardımcı olmayı amaçlar.



”

Fazla Kilolara Cerrahi Müdahale: Tüp Mide Ameliyatı

Son yıllarda obezite, dünya genelinde önemli bir sağlık sorunu haline gelmiştir. Obezite, birçok kronik hastalığın tetikleyicisi olarak bilinirken, tedavi seçenekleri arasında obezite cerrahisi de önemli bir yer tutmaktadır. Bu alanda en yaygın kullanılan yöntemlerden biri tüp mide ameliyatıdır. Tüp mide ameliyatının tüm detaylarını Obezite ve Metabolik Cerrahi Prof. Dr. Hakan Buluş'a sorduk.

Obezitenin asıl tanımı nedir?

Obezite, dünyada ve ülkemizde yayılımı hızla artan gizli bir salgın durumuna gelmiş bir hastalıktır. Şu anda bilinen en önemli kalıcı tedavi yöntemi cerrahidir. Obezite, insanın fazla aldığı enerji sonucu enerjinin vücutta yağ olarak depolanması ve insan vücudunda yağın fazla miktarda birikmesi demektir. Aslında halk arasında fazla kilolu olarak bilinmektedir. Obezite sıklığı özellikle çocuklarda da son zamanlarda giderek artmakta birlikte eskiden %27 oranında görülürken şu an %47 oranında görülmektedir. Kadınlarda erkeklerden iki kat daha fazla olup neredeyse her üç kadından ikisi ya da %50'sinde görülmektedir. Sebebi ise kadınların yaratılış itibarıyla kas kütlelerinin erkeklerle göre daha az yağ oranına sahip olması, kadınlık hormonu östrojen ve progesteron hormonu, insan vücudunda yağ dengesini sağlayan bir metabolik hastalıklarda sık gördüğümüz önemli hormonal nedenlerdir. Yapı itibarıyla kadınlarda kalori yakma oranı erkeklerle göre daha az olduğu için obezite kadınlarda daha sık görülür.

Tüp mide ameliyatının amacı nedir?

Tüp mide ameliyatının asıl amacı hastayı fazla kilolarından ve bunun sonucunda obezite ile ilişkili olan yüzlerce hastalıktan kurtarmaktır.

Obezite ile ilgili hastalıkların başında, diyabet, insülin direnci, aynı zamanda adet düzensizliği, polikistik over gibi hormonal bozukluklar, kardiyovasküler, hipertansiyon dislipidemi, koagulopati hastalıklar, yaygın baş ağrısı, safra kesesi taşları, karaciğer yağlanması, sırt ağrıları uyku apne sendromu gelmektedir. Bu hastalıklardan hastayı kurtarmanın yolu bunun nedeni olan etyolojisindeki risk faktörü obeziteyi ortadan kaldırmaktır. Obeziteyi ortadan kaldırmak için de elimizde



Prof. Dr. Hakan Buluş
Obezite ve Metabolik Cerrahi

bazı tedavi seçenekleri var. Bunlardan en etkili ve kalıcı olan tedavi yöntemi, son zamanlarda da giderek artan şekilde ülkemizde ve tüm dünyada uygulanan obezite ameliyatlarıdır. Yine başlangıç tedavisi olarak yaşam tarzı değişiklikleri, medikal tedaviler hastaları ameliyat etmeden önce uyguladığımız tedavi seçenekleridir. Bu tedavi seçeneklerinde başarısız olunursa hastalarımızı cerrahi tedavi seçeneklerini almak durumundayız.

Tüp mide ameliyatının avantajları nelerdir?

Obezite ameliyatı bu hastalıklar dışında hastanın yaşam kalitesinde de önemli değişikliklere neden olur. Hastanın yaşam kalitesindeki düzelme, hastanın kendine olan özgüvenini artırmakta ve hastanın psikososyal yaşamını da etkilemekte. Metabolik hastalıklar dışında hastanın psikososyal değişiklikleri de beraberinden getirmektedir. Genel anlamda obezite ameliyatları hastanın bozulmuş olan psikolojik, sosyolojik, metabolik tüm sistemlerine yaşam kalitesini artırdığı için olumlu katkı sağlamaktadır.

Tüp mide ameliyatı için bir adayın uygun olup olmadığını nasıl belirliyorsunuz?

Hastaları ameliyat öncesinde ayrıntılı bir değerlendirilmeden geçiriyoruz. Muayenede öncelikle endokrinoloji doktorları, fizik tedavi doktorları, anestezi doktorları, genel cerrahi uzmanları, -eğer hastanın ilave hastalıkları; kardiyolojik hipertansiyon, psikiyatrik bozuklukları- tarafından değerlendirmelerden geçmektedir. Hastalarımız bu değerlendirmelerden geçtikten sonra belli aşamalarda bilgilendirmeler ve eğitimlere alınmakta bu eğitimler ve bilgilendirmeler sonrasında yaşam tarzı değişikliklerine rağmen hastalarımız kilo veremiyorsa o zaman ameliyatlar gündeme gelmekte. Ameliyata almadan önce hastalarımıza özellikle vücut kitle endeksi dediğimiz kişinin kilosunun boyunun karesine bölünmesi ile elde edilen uluslararası kullanılan vücut kitle endeksi ölçümü yapılır. Vücut kitle endeksi 40 kilogram/metrekarenin üzerinde ise biz bu hastalara ameliyata uygun hastalar olarak belirliyoruz. Eğer hastalarımızın vücut kitle endeksi 35 ile 40 kilogram/metrekare arasında arasındaysa bu hastalarımıza ilave olarak şeker, tansiyon, karaciğer yağlanması, uyku apne sendromu gibi ilave hastalıkların olup olmadığına bakıyoruz. İlgili branşlardan onaylar alındıktan sonra hastaların ameliyat kararı verilmektedir. Eğer hasta çocuksa, ailesi ya da vasilerinin onayı dahilinde, gerekli kontrollerden sonra ameliyat hazırlık sürecine başlanır.





Tüp mide ameliyatının riskleri var mıdır?

Evet vardır. Sonuçta cerrahi her müdahalenin yaptığı-
nız bölgeye, organa göre riskleri vardır. Tüp mide
ameliyatında da aslında bilimsel anlamda en çok risk
pulmoner emboli dediğimiz pıhtı atması, binde bir ila
binde yedi arasında küçük bir orana sahip, halk arasın-
da "kaçak" olarak bilinen stapler hattından hastalarda
fistür gelişmesi de risklere verilebilecek örnekler
arasında. Bu aslında tüp mide ameliyatına değil tüm
diğer ameliyatlarda da görebildiğimiz bir ihtimaldir.
Ama tabii ki diğer ameliyatlarda da tüp mide ameliyat-
larında da bunun olmaması için önlemler alınır. Başka
komplikasyon da kanama ve enfeksiyon riskidir. Tabii
bu ameliyat bölgesindeki küçük ya da ortaya çaplı
damarlardan ya da dalak bölgesindeki ya da omentum
dediğimiz iç yağ bölgesinden kanamalar olabilmekte-
dir. Yine başka bir komplikasyon da ameliyat bölgesin-
de ya da yara yerinde komplikasyon olarak enfeksiyon
ya da apse gelişmesidir. Tabii bunların hepsi hastaya,
merkeze, kullanılan malzemelere, kişinin tecrübelerine
göre değişen oranlardadır.

Ameliyat sonrası iyileşme süreci nasıl işler?

Ameliyatların %99'u laparoskopik yani kapalı şekilde
gerçekleştiği için daha az ağrı daha az komplikasyon
riski taşır. Anestezinin etkisi geçtikten sonra hastalar
çok hızlı bir şekilde ayağa kalkmaktadır. Hastalar
ameliyattan sonra belli periyotlarda kontrollü bir şekil-
de kilo vermeye başladıkları için ve hastaların kilosuna,
yaşına, cinsiyetine göre bu oran değiştiği için
hastaların toparlanması genelde çok hızlı olmaktadır. Fakat
son zamanlarda kapalı ameliyat çok ciddi bir şekilde
uygulanmaya başlayan yaygın bir cerrahi yöntemidir.
Hatta robotik olarak da yapılabilmektedir. Teknoloji-
deki bu gelişmelerle birlikte hastaların ameliyat sonra-
sı toparlanması çok hızlı olmaktadır.

Tüp mide ameliyatı sonrası kilo kaybı ne kadar sürede gerçekleşir ve ne kadar süre devam eder?

Aslında biz tüp mide ameliyatı yaptığımız hastalarda
başarılı bir ameliyatın olup olmadığını verdiği kilo
oranı ya da hastaların yukarıda bahsettiğim yüzlerce
hastalıkların mevcut olanlardan kurtulması ile ya da
ilaç kullanıyorsa ilacı bırakmasıyla ölçüyoruz.

Ameliyat sonrasındaki kilo kaybı buradaki kilo ile ilgili
olan kriterimiz hastaları fazla kiloları yaklaşık yüzde
70'ni vermesini ameliyatının başarılı olduğunu gösterir.
Yine bu tüp mide ameliyatlarımız ortalama ameliyattan
sonra ilk 6 ayda daha fazla olmakla birlikte ameliyattan
sonraki 1 -1 buçuk yıl kadar kilo verebilmektedir. Bu
kilo verme oranı da kişilerden kişiye yaşa ve cinsiyete
göre ve hastanın kuralları uyup uymadığına göre değiş-
kenlik göstermektedir. Hastaların diyabetinin tansiyonun
gibi ilave hastalıklardan ve karaciğer yağlanması uyku apne sendromu gibi hastalıklardan
kurtulması da ya da -varsa- kullandığı ilaçları bırak-
ması bizim için bu ameliyattan sonraki başarıdır.

Tüp mide ameliyatı olan hastaların yaşam tarzı değişiklikleri hakkında neler önerirsiniz?

Aslında tüp mide ameliyatı sadece hastaların fazla
enerji alması değil psikolojik olarak da hastanın
beyninde yeme bozukluğu ile ilgili davranış değişiklik-
leri yapması gerekiyor. Bu hastalarda, ameliyattan
sonra belli bir beslenme yani düzenli beslenme alış-
kanlığını kazandırmamız gerekiyor. Ameliyattan
sonraki süreçte hastalara bir diyetisyen ve hekim kont-
rollü sağladığımızda düzgün ve devam ettirilebilir bir
kontrollü kilo verme sağlamaktadır. Yine bu hastalar,
yaşam tarzında beslenme alışkanlığını yanında düzenli
egzersizler de yapmalı. Bu egzersizler aslında başlangıç
aşamasında haftada üç gün 35'er dakikalık basit terle-
meden ve kalp hızını artırmadan yapabileceği egzer-
sizlerdir.

Tüp mide ameliyatları dışında başka ameliyatlarda var mı?

Aslında teknolojideki gelişmelerle birlikte bu alanda da
birçok ameliyat tekniği tanımlanmış ve bunların
sonuçları gelmeye başladıkça ameliyatlarda da değişik-
likler olmaya başlamıştır. Başlangıç yıllarında obezite
cerrahisinde "Gastrik Bypass" en popüler ve en sık
ameliyatlara olarak yapılırken şu anda hem ülkemizde
hem batı toplumunda dünyada daha sık yapılır. Yaygın
olarak kullanılan fakat şu anda artık çok tercih etmedi-
ğimiz sadece Batı toplumunda çok kilolu başlangıç
aşamasında kilo verdirip daha sonra diğer ameliyat
seçeneklerini uygulayabilmek için Gastrit Kelepçe yani
Laparoskopik Gastrik Bant ameliyatları var. Fakat bu
özel hastalık grubunda tercih ediliyor. Ama girişimsel
işlemlerde kullanmak için mide balonları da yaygın
olarak kullanılmaktadır. Bazı hasta gruplarında yaptı-
ığımız ameliyatlarda yine bypassın bazı tipleri, özellikle
diyabet cerrahisinde kullandığımız bir bipartisyon
ameliyatları yer alıyor. Son zamanlarda yaygın olarak
kullanılmakta fakat özel izinlerle yapılan ameliyat
seçenekleri şu anda bakanlık tarafından onaylanmış
bir ameliyat değil.

Obezite Cerrahi Prof. Dr. Hakan Buluş'u tanıyalım.

Ben Ankara Atatürk Sanatoryum Eğitim Araştırma
Hastanesi Genel Cerrahi Eğitim ve İdari Sorumlusu
Profesör Doktor Hakan Buluş. 2006 yılından beri bu
klinikte kurulmasında ve şu ana kadar getirilmesinde
çok büyük emek sarf ettim. Klinikimizde, obezite konu-
sunda Türkiye'de bir merkez pozisyonunda ciddi
volümde hasta ameliyatı ve takibi yapılmakta. İstanbul
Çapa Tıp Fakültesi mezunuyum ihtisasımı Ankara
Üniversitesi Ankara Tıp Fakültesi'nde aldıktan sonra
2006 yılından beri mevcut hastanede hem eğitim ve
idari sorumlu olarak mesleğime devam etmekteyim.
Obezite cerrahisi dışında onkoloji cerrahiler ileri lapa-
roskopik cerrahiler konusunda şu anda yoğun bir
şekilde eğitim vermekteyim. Evli ve bir çocuk babası-
yım.



Deniz Üstü Köpürür

Muğla'nın o zamanlar bir köyü olan Ula'da Osman isimli bir delikanlı tarafından arkadaşlarına dert anlatmak maksatlı yakılmıştır bu türkü. Ula düğünlerinden birine katılır bizim Osman. Düğüne katılan diğer gençlerle birlikte düğünde eğlenir, kadınların izlemleri arasında oyunlar biter ve kenara çekilip sırayı kadınlara bırakır tüm erkekler. Artık kadınlar oynayacak ve erkekler kenardan alkış çalacaktır.

Osman da bekarlar kervanıyla duvarın üstünde yerini alır. Meydandaki kızları bir bir süzme-ye başlar. Fakat çok geçmez gözü bir kıza takılır ve kalbi patlayacak gibi atmaya başlar. O kızdan başkasına gitmez gözleri dönüp dolaşıp halkada onu bulmuştur. Kızın adı Gülayşe. Eli ayağı tutuşmuştur o an ve aklına yazmıştır o kıızı. Artık ne unutmaması mümkündür kıızı ne de hatırlaması çıkarmıştır. Görücü neden göndermediği ve neden kıızı istemediği hala muamma. (Bazı rivayetlerde askere gideceği için bazı rivayetlerde ise maddi durumunun yokluğundan sessiz kaldığı söylenir.)

Osman her defasında kızla konuşmaya cesaret göstermek için adımlar atar ve sonra geri çekilir. Bu günden güne içinde büyüdükçe Gülayşe'den yana şansı azalır. Çünkü bu kadar güzel bir kızin köy yerinde görücüsü ve isteyen çok olmaktadır. Ve gün gelir, biri-

leri Gülayşe'yi ailesinden ister. Ve Gülayşe gelin olunca Osman daha daha yanar ateşinde. Artık hayat-tan ve her şeyden umudunu keser. Osman ve etrafındaki arkadaşları kalır.

Osman'ın arkadaşları Osman'daki bu durgunluktan rahatsız olurlar artık. Osman sevgi sırdır der ve asla derdini söylemez kimseye. Tüm arkadaşları onu alırlar ve sahile inerler. Ya bize derdini anlatırsın veya artık dostumuz değilsin, herkes yoluna derler. Osman bu durumda artık kaçacak yer bulamaz ve derdini söylemek için denize bakarak şu sözleri söyler.

Deniz üstü köpürür ah yarım
rinna nay rinna rinna nay.

Aemilere binsem götürür ah
yarım ah.

Denim sana yandığım ah yarım
rinna nay rinna rinna nay.
Dir gözelden götürür ah yarım
ah.

Diz üstüne diz koydum ah yarım
rinna nay rinna rinna nay.

Gül yastığa baş koydum ah
yarım ah.

Deni gelecek diye ah yarım
rinna nay rinna rinna nay.

Del yanıma baş koydum ah
yarım ah.



” Gelecek Nesillere Daha Yaşanır Temiz, Yeşil Bir Dünya Bırakmak İçin

1 - Hayata geçirdiğimiz sıfır atık projemiz kapsamında yönetimini yapmakta olduğumuz yaşam alanlarında cam, elektronik eşya, pil ve atık yağları toplama alanlarımızda biriktirip geri dönüşümünü sağlıyoruz.

2 - Geri dönüştürülebilir atıklardan kağıt, ambalaj ve naylon malzemelerin evsel atık aşamasında gerek daire sakinlerimiz gerekse çalışanlarımız tarafından kaynağında ayrıştırma yapılması ve ayrı bir alanda depolanması ile geri dönüşümü sağlanmaktadır.

3 - Fosil yakıt teknolojilerinden elektrikli araçlara dönüşümün yaşandığı şu günlerde projelerimiz bünyesinde Elektrik Araç Şarj İstasyonları kuruyoruz.

4 - Yeni projelerimizde hayata geçirdiğimiz Yağmur Suyu Toplama sistemi ile aylık su faturalarında hatırı sayılır bir tasarruf sağlıyoruz.

5 - Enerji tüketimi ve buna bağlı oluşan karbon salınım düzeylerini minimum düzeyde tutmak amacıyla inşaat yapı aşamasından itibaren tüm maline ekipman ve elektrik enerji sistemleri en üst düzeyde akıllı ve tasarruflu teknolojilerle donatılmaktadır. Kazan dairesi makine ekipmanlarımız yoğun ısı geri kazanım teknolojisi ile çalışmaktadır. Projelerimizde aydınlatma ağı ihtiyacı sensör ve radar algılamalı olup en az güç (Watt) en yüksek aydınlatma gücü (Lümen) verimlilik oranlarına göre kurgulanmaktadır.

6 - Makine ekipmanlarda gerek yüksek verim almak

gerekse emisyon ve enerji tüketim seviyelerini düşürmek amacıyla periyodik bakım onarım çalışmaları yetkili servislerimiz tarafından düzenli olarak yapılmaktadır.

7 - Ortak alanlarda elektrik, su ve doğalgaz tüketim düzeylerimiz sürekli olarak kontrol ve takip edilmekte, bu sayede olağan üstü kaçak ve sistem arızalarında aksiyon alınarak önleyici bakım onarım çalışmaları yapılmaktadır.

8 - Projelerimizde enerji verimliliği yönetmeliği gereği imalat aşamasında ısı yalıtımı için ısıcam ve yüksek teknoloji dış cephe uygulamaları ile bina enerji kimlikleri alınmaktadır.

9 - Tüm projelerimizde biyolojik çeşitlilik anlamında yeşil peyzaj alanlarımızı en iyi şekilde projelendiriyoruz. Bu amaçla bahçe ve regresyon alanlarımızı oksijen kaynağı olan ağaçlandırma ağırlıklı botanik bahçelere çeviriyoruz, akıllı sulama sistemleri ile su ve enerji kaynaklarımızı tasarruf ediyoruz.

Kısaca tüm bu uygulamalarımızla atıkların doğaya vereceği zararları bertaraf ederek doğal kaynaklarımızı koruyor, sürdürülebilir ekonomik büyümemize katkıda bulunuyoruz. Gelecek nesillere daha yaşanır temiz yeşil bir dünyayı bırakmak için Gamador Assist olarak canla başla çalışıyoruz.



MEDYARELLA

ŞİRKİMLİK

İşbirliğimiz



**Kreatif
Hizmetler**



**Dijital
Hizmetler**



**Prodüksiyon
Hizmetleri**



**Üretim
Hizmetleri**

”

Hayatın İlk Bağı

Anne Sütü

Anne sütü, bebeğiniz için, en doğal en taze ve en uygun besindir. İlk 6 ayda bebeğin ihtiyacının %100'ünü, 6-12 ayda bebeğin ihtiyacının %50'sini, 12. aydan itibaren de %30'unu karşılar.

Anne sütü; ön süt ve son süt olarak yapılandırılır. Ön süt, sulu ve şekerli; son süt, protein ve yağlı yapıdadır.

Yeni doğan bir bebeğin midesi; ilk gün bir bilye kadar (yaklaşık 5ml 3. gün pinpon topu kadar (yaklaşık 20ml 10. gün yumurta kadardır (yaklaşık 50ml).

İlk 24 saatte her beslenmede yaklaşık 7-14 ml artar, sonraki 36. saatte artarak devam eder ve 500 ml'e ulaşır.

Peki bu veriler böyleyken bu çocuk neden aç, neden sık sık emmek ister?

Bir bebeğin hayatla ilk kurduğu bağ anne memesidir. Bebeğiniz aslında tüm ihtiyaçlarını anne memesinden sağlar. Anne memesi, bebeği besleyen doyuran onu güvende tutan ilk nesnedir.

Freud, bebeğin meme emerken süt ile beraber, benliğinin de aktarıldığı şeklinde bir benzetme yapar. Yani bebek ihtiyaçlarını gidermeyi 'ağız bölgesinden' yapar. Bebeğe göre meme emiyor olmak sadece süt içmek değil kendi benliğini oluşturmaktır; sakinleşmek güvende olduğunu hissetmek için anne memesinde kalmayı isterler.

Burada doğuştan gelen mizaç özellikleri de devreye giriyor. Bazı bebekler daha kolay sakinleşip, uykuya dalarken bazı bebeklerde bu süre daha uzun olabiliyor. Genetik olarak aktarılan kaygı seviyesi, bebeğin anne karnında yaşadığı stres, doğumda yaşadığı stres ve hormon yoğunluğunun yarattığı stres bebeğin ilk haftasında sakinleşme, güvende olma ihtiyaçlarını tetikler.

Emzirmek kolay bir iş mi?

Tüm doğru emzirme adımlarını bilip uygulasak

da bu iş anneler için her zaman kolay olmuyor. Önce kendinize sonra bebeğinize güvenmelisiniz. Sadece bebeğinizi memeye tuturmaya odaklanmayın. Onu kucağınıza alın, sarılın, koklayın, kucağınıza yerleştirirken tüm vücut hattı size dönük olmasını sağlayın. Meme ucunu bebeğin üst dudağına değdirin ve ağzını tamamen açmasını sağlayın. Bebeğin alt dudağının dışı dönük, anne memesinin tüm koyu renkli kısmının bebeğin ağzında olduğundan emin olun.

Göğüs yapısı ile ilgili sorun olanlar tek ya da iki taraflı meme başı çökük olanlar da bebeklerini emzirebilirler. Öncelikle meme ucu masajı uygulamak ve / veya iyi bir marka silikon meme ucu adaptörü kullanmak emzirmede kolaylık sağlar. Bebek silikon ucu emdiğinde annenin meme başının boşluğu tam doldurması gerekir.

Her annenin sütü olur mu?

Gebelik boyunca alınan kilolar bebeğiniz doğduktan sonra süte dönüşmek için hazır bekler. Eğer günlük ortalama 3 litre sıvı tüketirseniz, uykunuzu düzenleyebilirsiniz, kendinize inanırsanız ve ailenizdeki diğer bireyler de bu konuda sizi desteklerse sütünüz bebeğinize yeter. Bu dönemde annelerin dinlenmeye, uyumaya, sakin kalmaya, düş alma ihtiyaçları artacaktır.

Anne sütü her bebeğe yeter mi?

Yeni doğan bebekler ilk 7 gün içinde doğum kilosunun %10'unu kaybederler. Bu kayıptan sonra 7-10 gün içinde bebeğin doğduğu kiloya yeniden ulaşması istenir. İlk 6 ay, günde 20-30 gr kilo alması beklenir. Yani ayda 1kg ağırlık artışı olan bebek yeterli besleniyor demektir. Bunlar karmaşık geldiyse; bebeğiniz her emme hareketinden sonra yutkunması, emdikten sonra huzura kavuşup uyuması, emme sonrasında bağırsak seslerinin dışarıdan gurultu şeklinde duyulması, kaka yapması ve günde 4-6 kez çişini yapması sütünüzün geldiğine ve yettiğine işarettir.



Mine Arıkan
Gamador Prime
Health Club
Ebe Hemşire



Bunun da Fobisi Olur mu ?

Fobiler, kişinin belirli bir nesne, durum veya aktiviteden korkması veya endişe duyması olarak tanımlanabilir. Bu fobiler, bazen mantıksız veya abartılı olabilir ve hayat kalitesini olumsuz etkileyebilir. İnsanların farklı fobileri olabilir, içlerinden bazıları ise hayli şaşırtıcı da gelebilir. İşte, bunun da fobisi mi olur diyeceğiniz, nadir görülse de insanların hayat kalitesini etkileyen en garip fobiler.

Hippopotomonstrosesquippedaliophobia:
Uzun kelime ve cümlelerden aşırı korku.

Pogonofobi: Sakal veya bıyıktan aşırı korku.

Anatidaefobi: Herhangi bir zamanda, herhangi bir yerde, bir ördek tarafından izlenme korkusu.

Omphalophobia: Göbek deliğinden aşırı korku.

Coulrophobia: Palyaço korkusu.

Trichophobia: Saçlardan aşırı korku.

Arachibutyrophobia: Fıstık ezmesinin ağıza yapışması veya boğulma korkusu.

Xanthophobia: Sarı renkten aşırı korku.

Bu ilginç ve nadir görülen fobilerin yanı sıra toplumda oldukça yaygın olan fobilere de bakmadan olmaz. Birçok tetikleyici faktörü olan fobilerin ortaya çıkma sebepleri oldukça farklı öykülere dayanabilir.

Agorafobi: Geniş açık alanlardan veya kalabalık yerlerden aşırı korku ve kaçınma duygusu.

Sosyal Fobi: Yüz yüze veya topluluk önünde konuşma veya sosyal durumlarda aşırı korku.

Akrofobi: Yükseklikten aşırı korku.

Klaustrofobi: Kapalı ve dar alanlardan aşırı korku.

Hematofobi: Kan veya yaralanma gibi tıbbi durumlardan aşırı korku.

Necrophobia: Ölümden veya ölü bedenlerden aşırı korku.

Aviofobi: Uçak yolculuğundan veya uçaktan aşırı korku.





Dr. Ertuğrul Güler
Çocuk Sağlığı ve
Hastalıkları Uzmanı

”

Bebeklerde

D Vitaminin Önemi

D vitamini nedir?

Tıp dilinde kalsiferol denilen, yağda çözünen, karaciğerde ve yağ dokuda depolanan vitamin çeşitlerinden biridir. D2 ve D3 olarak iki tipe ayrılmaktadır. Güneşten ve besinlerden alınan D vitamini, karaciğerde ve böbrekte değişime uğrayarak daha etkili bir kimyasala dönüşmektedir.

Bebeklerde D vitamini eksikliği belirtileri nelerdir?

D vitamini eksikliği, vücudun tüm sistemlerini etkilemekte ve pek çok hastalığa davetiye çıkarmaktadır. Günümüzün yaşam koşulları, kapalı ortamlarda çalışmak, açık hava aktivitelerini yeterince gerçekleştirmemek, yetersiz beslenme D vitamini eksikliğini artırmaktadır. D vitamini eksikliği, her yaş grubunu etkileyen ve önemli sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına sebep olan bir etkidir.

Bebeklerde D vitamini Desteği

Bebek için en ideal besin anne sütüdür, ancak anne sütü alan bebeklere doğumdan kısa süre sonra D vitamini desteği vermek gerekmektedir. Her ne kadar mama alan bebekler mamadan Vitamin D desteği alsada çalışmalar bunun yeterli olamayabileceğini göstermektedir. Sonuç olarak eğer bebek günde 1 litreden daha az mama tüketiyorsa onlara da D Vitaminini desteği verilmelidir. Günlük ihtiyaç 400 IU dur.

☎ 0312 446 2525

📍 **Çocuk Sağlığı Merkezi**
Mutlukent Mahallesi, 2012 Caddesi
Beykoy Sitesi No:2/49 Çankaya, Ankara



Kemerlerinizi Bağlayın Rotamız Bolu!

Sonbaharın tüm renklerini barındıran görenleri kendine hayran bırakan Abant Gölü'ne bir de bayram tatilinde gitmeye ne dersiniz? Ankara'dan yaklaşık 2 saat araba yolculuğu ile gidebileceğiniz Abant Gölü'nde ve Bolu'da yapılacakları hafızalarda tazeleyelim dedik.

Abant Gölü, Bolu'nun en ünlü doğal güzelliklerinden biridir. Gölün etrafında yürüyüş yapabilir, bisiklete binebilir veya gölde kürek çekebilirsiniz. Doğanın tadını çıkarabileceğiniz piknik alanları da bulunmaktadır.

Abant Gölü'ndeki etkinliklerden sonra Bolu merkeze geçebilirsiniz. Şehirdeki tarihi ve kültürel yerleri keşfedebilirsiniz. Bolu Kalesi, İzzet Baysal Caddesi veya Orta Hamam'ı ziyaret edebilirsiniz. Bolu merkezdeki gezinin ardından, Gölcük Tabiat Parkı'na gitmek için kısa bir yolculuk yapabilirsiniz. Gölcük Tabiat Parkı, ormanlarla çevrili ve muhteşem bir göl manzarasına sahip doğal bir alan olarak ziyaretçilerine huzur verici bir ortam sunmaktadır. Burada yürüyüş yapabilir, piknik yapabilir veya göl kenarında dinlenebilirsiniz.

Tatilinizin sonunda, Bolu'da ünlü olan köfte ve diğer yöresel lezzetlerin tadını çıkarmak için yerel restoranlarda bir akşam yemeği yiyebilirsiniz.

Ankara'dan Bolu'ya yolculuk yaparak Abant Gölü ve Gölcük Tabiat Parkı'nın doğal güzelliklerini keşfedebilir, Bolu merkezdeki tarihi ve kültürel yerleri gezebilir ve yöresel lezzetlerle tatilinizi taçlandırabilirsiniz. Keyifli tatiller!



”

Birçok Şeyi Bir Arada İstedim ve Olacağına Hep Inandım

Yenilikçi fikirleri ve kararlılığıyla sektörde iz bırakan Girişimci & İç Mimar Sena Buse Sarımay sayfalarını süslüyor. Utopia Cafe and Workshop işletmesini açarak hayallerini gerçeğe dönüştüren Sarımay, konseptiyle bilinen kafe algısını değiştirdi. Seramik çalışmalarından öteye misafirlerini bambaşka bir deneyime davet ediyor. Kendisinin yolculuğu, kararlılığı ve vizyonu, girişimci olmak isteyen herkes için değerli bir rehber niteliğinde. Başarı hikayesine kulak verdiğimiz röportajımızı sizin için gerçekleştirdik. Keyifli okumalar.

Sena Buse Sarımay'ı tanıyalım.

1997 Ankara doğumluyum. Küçükken aslında birçok kız çocuğu gibi bir kafemin olduğu hayalini kurardım. Bir yandan da insanları iyi gözlemleyen biriydim açıkçası. Bu yüzden her gittiğim kafenin içerisinde hayal kurardım genelde de içerisinde bulunduğum bu mekanlarda bir eksiklik hissederdim. Her defasında bir kafenin içerisinde farklı bir gözlem eklerdim ama tam anlamıyla bu hayalin de adını koymamıştım.

"Müzik, Tasarım, Moda, Güzellik Her Şey Olmalıydı!"

Benim kafemin içerisinde müzik, tasarım, moda, güzellik her şey olmalıydı! Sanırım insanların hayatına her anlamda dokunup güzelleştirmek istiyordum ve daha sonrasında inşa etmenin ve bir şeyleri yaratmanın tadını aldım ve o zehirli ok atıldı; acaba mimar mı olsam? İnsanların hayatını güzelleştirme ihtimali, bana bu kararı aldırdı gibi aslında.

"İyi ki mimar olmuşum!"

Şu an ise iyi ki mimar olmuşum diyorum çünkü yarattığım konseptin tam anlamıyla adını koymama çok güzel faydaları oldu farklı bir perspektiften bakabilmek adına birçok şeyi öğrendim. Aynı zamanda okulda aldığım sera-

mik dersinin de bana bir terapi gibi gelmesi, başlangıç ve değişim noktasını oluşturdu. İnsanların sosyalleşmesini sağlamak istediğim bir mekanda hayatın koşturmacasından uzaklaşıp vakit ayırabilecekleri bir şey bulmuştum çünkü. Ve bu yüzden seramik temelli atölye fikrinin konseptime çok yakışacağını düşündüm.

"Buraya Gelirken de Birçok Deneyim ve Kırılma Noktasından Geçtim"

Ben tabii birçok plan, birçok düşünce ve birçok fikir içerisinde adım atmaya çalışırken hayat istediğim her şeyi bir araya getirdi. Ama buraya gelirken de birçok deneyim ve kırılma noktasından geçtim, geçmeye de devam ediyorum. Benim için çok zor geçen okul yıllarımda çok heyecanlandığım bir marka kurdum. Kız kardeşim yerine koyduğum Cemre ile Shana isimli bir triko markası kurdum, çizimlerini yaparak tasarımlarımı ürettirdim. Ama ikimiz de fark ettik ki bu markayı kurma isteği başka heveslerimizin bir yansıması oldu. İkimiz de bazı şeyler için bir girişimde bulunmak istediğimizden ara verdik ve sonrasında bu konseptte dönüştürmüş olduk. Cemre de çok daha fazla istediği güzellik salonu için bir adım atmış oldu.

"Artık İnsanın Sosyal, Ruhsal, Bedensel İhtiyaçlarına Karşılık Verebileceğimiz Bir Ütopamız Var!"

Bu çatı altında yürütücülüğünü üstlenecek yabancı birilerini istemediğimiz için Cemre ile de hayallerimiz ortak olunca eğitim almaya başladık! Bu aşamada abim ile birlikte spor salonu da işin içine girdi. Yeni bir ışık yanmış oldu bir bakıma ve kompleksin de adı konulmuş oldu; artık insanın sosyal, ruhsal, bedensel ihtiyaçlarına karşılık verebileceğimiz bir ütopamız var! Kafe işlevine ek olarak aynı kompleks içerisinde güzellik salonu, atölye, spor salonu gibi kullanımların bir araya gelme fikri ilk başta insanların kafasında bağdaşmadı ama biz emindik tabii ki seveceklerine. Açıldığımız gün bile aldığımız "hepsi bir arada mükemmel olmuş!" geri dönüşleri, konseptimize daha çok sarılmamızı sağladı. Tabii ki mesleğimden de uzaklaşmadım. Kompleksin mimari tasarımı bana ait. İnsanların kapıdan içeri adım attığında huzurlu ve ferah hissetmeleri için tasarladım, geri dönüşler de beni çok mutlu ediyor!



Sena Buse Sarınoy
Girişimci ve İç Mimar

"Buradaki her detay hayatlarımızdan bir kesit"

Buradaki her detay aslında benim/bizim hayatlarımızdan ve karakterimizden bir kesit. Özel günlere her zaman çok önem veren, kutlamayı seven ve kutlanacak şeyler bulan biriyimdir. Hayatımdaki insanların kendilerini özel hissetmeleri için hep balonlar, süsler, notlar, hediyeler beni çok heyecanlandırır! Kutlamalar, Ütopya'nın da bir parçası oldu ve "özel" günlerde insanların "özel" hissetmeleri için de etkinliklere başladım.

Kutlamalar, atölyeler derken her günün her anı dolup taşmaya başladı!

Şu anda Ütopya'da punch atölyesi, (ahşap çerçevelerin içine istenilen tasarımı işliyoruz) mum atölyesi, (ister seramik ister cam kaplarını içine istenilen koku ve renk ile döküm yapıp üzerini döküm mumlar kurdu çiçekler yardımıyla süslüyoruz) seramik atölyesi, (kişinin istediği tasarımı adım adım birlikte yapıp boyuyoruz daha sonra ilk pişirim ve sır pişirimini yapıp 15 gün sonra tasarımlarını teslim ediyoruz) gerçekleştiriyoruz. Baby shower, doğum günleri, anne-çocuk etkinlikleri, çay partileri gibi özel günler için ise birlikte konsept yaratıp etkinlikler yapıyoruz. Tabii her etkinliğin farklı süslemesi, farklı detayları ve farklı menüleri var. Birlikte hazırlamaya özen gösteriyoruz!

Her şey UTOPIA'da!

Diğer yandan güzellik salonunda bölgesel zayıflama, lazer, nail bar gibi faaliyetler yer alıyor. Spor salonunda ise aletli pilates ve fitness var.

Diğer yandan son zamanlarda birçok kişinin ilgisini çeken ve bizim de hayatımızın odağı haline gelmiş olan Alfa Bio Enerji seansları gerçekleşiyor üst katta. Numeroloji ve nefes terapileri de mevcut.

Hayatta hep birçok şeyi bir arada istedim ve olacağına hep inandım. Buradaki asıl olay sanıyorum ki inanmak. Çünkü inanmak, beni hep istediğim şeye yönlendirdi. Aynı zamanda mimar, organizatör, terapist, işletme sahibi olmak istiyordum ve şu an her biriyle ilgiliyim, bu beni daha fazlasını yapmak için çok heyecanlandırıyor!

@/utopiacafeandworkshop





Şu anda 3 binden fazla kişi bu sayfayı okuyor.
**Siz de markanızın bilinirliğini artırmak için
burada yer alabilirsiniz.**



Demokrasi ve Milli Birlik Günü kutlu olsun!

Şüphesiz, 15 Temmuz 2016 günü ülkemizin birlik ve beraberlik ruhunu en güçlü şekilde ortaya koyduğu tarihi bir dönüm noktasıdır.

”

Bu Çok Nazik Bir İş

Müziğin büyüğü dünyasına adım atmak için gerçek bir zaman yolculuğuna hazır mısınız?

Ankara Ulus'ta yer alan Koç Plak, kaset ve plak dükkanı, nostalji dolu bir müzik serüvenine davet ediyor sizi. Burası, dijital çağın hızlı tempolu dünyasında nadir bulunan, gerçek bir müzik hazinesi. 30 yıldır Türkiye ve dünyanın müzik koleksiyonerliğini yapan Koç Mehmet Koçoğlu'nu dinledik.

Mehmet Koçoğlu anlatıyor. "Gümüşhane'de doğdum. Babamla henüz 6 yaşındayken 1974'te ilk kez kasabaya gittim. Kasabanın ortasında boynunda kırık teybiyle destan anlatan bir adamla karşılaştım. O zamanlar destanlar anlatılırdı; yaşanmış destanlardan. O gün duyduğum destan da bir gelinin acıklı öyküsüydü. Adam kaseti de teybi de satmıyordu sadece anlattığı destanın yazılı kağıdını satıyordu. Biz de onu satın aldık. Evde hem okuduk hem ağladık. O günden sonra bende kasete bir merak oluşmaya başladı. Mutfak dolaplarına varıncaya kadar her yeri kasetlerle plaklarla doldurmaya başladım. Evde yer kalmayınca bunları birilerine verelim derken buralara kadar geldik. Burası aşağı yukarı 1991-1992 yılından bu yana var."

"İyi bir sentezciyim"

"Her türlü müziği çok severim. İyi bir dinleyiciyim iyi bir sentezciyim. Abartmış olmayayım ama eserdeki % 1'lik hataları bile çözümleyebilirim. Burada bazen yapımcılarla, sanatçılarla çalışıyoruz. Ben yüzlerce binlerce arşivle çalışırken bunlara adapte oldum."

"Müzik Ruha Hitap Etmeli"

"Ben insan duygularını, yaşanmışlıklarını konu edinen, mana yüklü Türk sanat müziğini, halk müziğini dinlemeyi çok severim. Anadolu barak, bozlak, hiciv, gazel konusunda oldukça deneyimim var. Çünkü manası olmayan parçalar ruha hitap etmiyor. Şu an bile yıllar önce dinlediğim şeyler hafızamdan silinmiyor. Hepimiz için geçerli bu. Nasıl ki marşımızı ezbere biliyoruz

bu tür eserler de aynı etkiyi veriyor. Çünkü ruhumuzu besliyor. Örneğin Aşık Veysel'in şu dizelerini herkes bilir; "Güzelliğin on par'etmez, bu bende ki aşk olmasa." Ne kadar derin, ne kadar anlamlı değil mi? Bestekarların büyük bir kısmı Allah vergisi yetenekle bu işi yapıyor."

"Bu dükkandaki işimiz çok yönlü; Fransız, Rus, Arap, Türk, Roman kültürleri veya mezheplerinin buluştuğu bir noktada. Bu işi yaparken aynı zamanda toplumlar üzerine de bir çözümleme kaçınılmaz oluyor. Her milletten, her ırktan insanın ortak noktası müzik oluyor. Yıllardır ben de bunu öğrendim ki nasıl ki işin uzmanları alanında profesör oluyor ben de bu işin içinde uzmanlaştım; bu işin profesörü oldum."

Dükkanın kapısından adım attığınız anda, kendinizi zamanda yolculuk yaparken bulabilirsiniz. Raflarda yer alan binlerce plak ve kaset, geçmişin unutulmaz seslerini yeniden canlandırıyor. Her bir plak ve kaset, bir hikayenin başlangıcını temsil ediyor ve müzikseverlere geçmişe dair bir pencere açıyor. Ancak bu dükkan sadece müzikseverler için bir cennet değil, aynı zamanda koleksiyoncuların da gözdesi. Nadir bulunan ve özel baskıları içeren plaklar, gerçek müzik tutkunları için gerçek bir hazine değer taşıyor. "İşimi çok severek yapıyorum. İnsanlarla da diyalogum çok sıcak; ötelemeden, incitmeden iletişim kuruyorum. Benim de sevmediğim parçalar, notalar tabii ki var. Ama bu karşımdaki insan için değerli ve önemli olduğu için bu düşüncelerimi bir köşeye bırakıyorum."

"Birçok sanatçıyla anım var. Yakın zamanda rahmetli olan sevgili Nuri Sesigüzel ile bir anı yaşadık. Burada bir program çıkışında benden bahsetmişler bu vesile ile buraya geldi. Onun bir filmde okuduğu 45'liği vardı kendisi bulamamış; kendisine o 45'liği takdim ettik. Tabii çok duygulandı, çok mutlu oldu. Başka bir gün de, çok ünlü bestekar Bayram Şenpınar ile karşılaştık burada. Orhan Gencebay ve Zeki Müren gibi isimlere beste yapmış, arabesk dalında hicazdan çok büyük eserleri olan bir sanatçı. Kendisi ile çok güzel bir sohbetimiz oldu. Kasetten CD'ye geçiş döneminde kaybolan birçok eseri muhafaza ettim. Şimdi de isteyen bize ulaşan sanatçılarımıza hediye ediyoruz."



Mehmet Koçoğlu
Koç Plak Sahibi





Gamador | BRAVO
YAŞAM MERKEZİ

KUTLANMAYA DEĞER BİR
YAŞAM



”

Para Akışına Engel Olan Sınırlarınız Olabilir

Yaşam Koçu Defne Sakarlı konuğumuz oldu. İçsel potansiyelinizi keşfetmeye ve hayatınızda olumlu değişiklikler yapmaya adım atmak için ilham alabileceğiniz bir röportaja hazır mısınız?

Para koçluğu nedir, insanlara nasıl yardımcı oluyorsunuz?

Para koçluğu kişinin parayla olan ilişkisini düzenleme, bu konudaki imkan ve kaynaklarını geliştirebilme ve kullanabilme potansiyelini artırmasına yardımcı olmaktır. Öncelikle kişilerin para kazanma ve yönetimi konusunda bilgi, beceri yetenek ve kaynaklarının farkına varmasını sağlıyoruz, bununla birlikte para konusundaki olumsuz inanç ve korkularını tespit etmelerine yönelik çalışmalar yapıyoruz, bazı yöntem ve tekniklerle bu yetenek ve becerilerini nasıl geliştirip kullanabileceklerini görmelerini sağlıyoruz, böylece yeni ve farklı bir bakış açısı oluşturma, yeni yollar keşfetme, daha önce fark etmediği bir şeyi görme gibi zihinsel açılımlar oluşabiliyor, bu fark ettikleri yeni yollar ve yöntemlerle nasıl adımlar atmaları gerektiğini de görüyorlar ve küçük adımlarla başlamaları konusunda cesaretlendiriyoruz, küçük ödevler veriyoruz ve motivasyonlarını artırmalarına katkı sağlıyoruz. Aynı zamanda kişinin olumsuz inanç ve şemalarını değiştirerek olumlu bir düşünce yapısına geçmesine yönelik çalışmalar yapıyoruz.

Para yönetiminde insan psikolojisinin ve bilinçaltının nasıl bir etkisi vardır?

Hayatımızdaki para akışı sadece finansal bilgi, beceri ve tecrübeyle ilgili değildir. Bunun yanında bilinçaltı düzeyde kişinin paraya olan bakışı, bilinçaltı kodları, şemaları, korkuları, inanç ve düşünceleriyle de ilgilidir. Kişinin iç dünyasında para akışına engel olan sınırları olabilir. Hayatımızda parayla ilgili sorun yaşıyorsak iç dünyamıza dönüp bu bizi sınırlayan duygu ve inançları tespit etmeli, ortaya çıkarmalı, olumlu inanç ve düşünce kalıplarıyla, değiştirmeli dönüştürmeliyiz.

NLP, bioenerji gibi yöntemler parayı çekme ve yönetme konusunda nasıl kullanılır? Nasıl bir fayda sağlar?

NLP, bilinçaltı dili programlama olarak adlandırılan bir terapi yöntemidir, zihni kontrol altına alma yöntemi olarak da bilinir. Örneğin, parayla ilgili çocukluktan kalma bir travma ya da olumsuz bir anımız olabilir,

para sıkıntısı çekmiş olabiliriz, bu yöntemle o ana tekrar giderek o sırada oluşmuş blokajları temizleyebiliriz, olumsuz düşünce kalıpları yaratmışsak bunları bilincimize getirerek olumlu bir hale dönüştürebiliriz. Bioenerji yöntemine gelirse, bioenerji kişinin yaşam akışını kolaylaştıran, motivasyonunu yükselten, olumlu bir bakış açısına sahip olmasına katkı sağlayan bir çalışmadır. İnsanın pozitif bir bakış açısına sahip olması hayatındaki her alanı olduğu gibi para akışını da olumlu yönde etkiler. Bedenimizde 6 çakra vardır, bu çakraların dengede olması pozitif kalmamız için önemlidir, bunlardan mide çakrası denilen göbek deliğimizin bulunduğu bölgede olan çakramız bolluk bereket ve para akışıyla ilgilidir, buraya uygulanacak enerji çalışmasıyla bu çakranın dengede kalması ve parayla ilgili blokajların çözülmesine katkı sağlanır.

Parayla ilgili olumsuz bilinçaltı kodlarımızı, şemalarımızı değiştirmek için neler yapabiliriz?

Size hayatımızdaki para akışını engelleyen kök inançlarımızı değiştirmekle ilgili küçük bir çalışma önerebilirim. Elimize bir kağıt ve kalem alıyoruz. Para nedir, para bizim için ne ifade ediyor, aklımızdan geçen kelime, cümle ne varsa listeliyoruz. Örneğin "para elin kiridir, parayla saadet olmaz" gibi neye inanıyorsak ne düşünüyorsak hepsini yazıyoruz. Daha sonra bu olumsuz cümlelerin yanına tekrar olumlu haliyle düzelterek yazıyoruz. "Para elin kiridir, parayla saadet olmaz cümlelerinin enerjisini iptal ediyorum. Para elin kiri değildir, para ile saadet olur." Bu çalışmayı her gün yapabilirsiniz, bilinçaltınıza olumlu düşünceleri tekrar edip yerleştirdikçe, zamanla aklınıza gelen olumsuz cümleler azalacaktır.

Para koçluğu sürecinde kişilere mali alışkanlıklarını yönetme ve değiştirme konusunda nasıl yardımcı oluyorsunuz?

Biraz önce de bahsettiğim gibi NLP, bioenerji, koçluk çalışmalarında kullandığımız bazı yöntem ve teknikleri uyguluyoruz, bu yöntemler kişiye özel uygulanır, her bireyin özellikleri, yetenekleri, kaynakları birbirinden farklıdır, bununla birlikte bilinçaltı korkuları, inanç ve düşünceleri de farklıdır. Bu sebeple öncelikle her bireyin kendini tanımasına güçlü ve zayıf yönlerini bulmasına yardımcı oluyoruz ve kişinin gelişim aşamasında kendine en uygun yol ve yöntemi seçmesine imkan sağlıyoruz.



Defne Sakarlı
Yaşam Koçu

Kaliteli Uyku, Sağlıklı Yaşam

Uyku, bedenimiz ve zihnimiz için en önemli dinlenme zamanıdır. Uyku bir lüks değil, genel sağlığımız için bir gerekliliktir. Uyku ile ilgili yapılan araştırmalar, insan ömrünün üçte birinin uykuda geçtiğini, öte yandan uykunun hayatın devamı için bir gereklilik olduğunu göstermiştir. Beynimizin birçok bölgesinin uyku ile ilgili olduğu bilinmektedir. Peki uyku bizim için neden olmazsa olmazdır? Yeterli uyuyamamak nelere sebep olur? Sizin için derledik.

- Uyku sırasında beynimiz çalışmaya devam eder ve uyku, hafıza konsolidasyonu için önemli bir süreçtir. Yani uyku, öğrenilen bilgilerin hafızada tutulmasına yardımcı olur.
- İnsanlar, ortalama olarak günde 7-8 saat uyur ve ömrünün yaklaşık üçte birini uykuda geçirir.
- Rüya görmek, uykunun REM aşamasında gerçekleşir. Bu aşamada vücut tamamen hareketsiz kalmaktadır.
- Uykusuzluk, kalp hastalığı, obezite, diyabet ve depresyon gibi çeşitli sağlık sorunlarına neden olabilir.
- Uyku, vücut için dinlenme ve yenilenme sürecidir. Bu nedenle, yeterli ve kaliteli uyku almak, sağlıklı bir yaşam sürdürmek için önemlidir.
- Uyku düzeni, günlük aktivitelerimizi ve vücut saatimizi düzenlemeye yardımcı olan biyolojik bir saat olan sirkadiyen ritim ile bağlantılıdır.
- İnsanların bazıları, genetik olarak daha az uyku ihtiyacı olan "kısa uyuyucular" olarak bilinirler. Bu kişiler, ortalama uyku ihtiyacının altında uyuyabilirler ve gündüzleri daha enerjik olabilirler.
- Uykusuz kalma, alkol tüketimi kadar sürüş becerilerimizi etkileyebilir. Uykusuz kalmak, araba kullanırken dikkat dağınılığına, yanlış kararlar almaya ve kazalara neden olabilir.
- Uykusuz kalmak, uyku apnesi gibi uyku bozuklukları, uyku sırasında solunum sorunlarına neden olur ve kalp sağlığını olumsuz etkileyebilir.
- Yeterli uyku almak, konsantrasyon ve verimlilik düzeylerimizi artırabilir ve daha iyi bir zihinsel sağlık ve duygusal refah sağlayabilir.



Modanın Özgürlüğe, Şeffaflığa ve Doğaya OLAN TUTKUSU

Doğa tüm renkleri verir aslında insana...

Bakıldığında özgürlüğe olan tutkusu insani bir duygu gibidir aslında. Modanın içerisindeki şeffaflık algısı, firmalarda aradığımız dürüstlüktür. Son zamanlarda doğal ürünler ve ürünlerin içeriklerinin rahatlıkla paylaşılabilir olması modanın da dürüstlüğünü ortaya çıkartmıştır. Her geçen gün doğala olan tutkumuz artmakta, sağlıklı kumaşlar tercih etmek istemekteyiz... Bu yazıda sizlere biraz doğal boyanmış kumaşlar, biraz yaz renkleri, biraz beden algısını yok eden rahat tasarımlardan ve bu tasarımları sadece aksesuarlarla iş ve özel yaşam alanlarımızda da kullanabileceğimiz kumaş türlerinden bahsedeceğim...

Keten kumaş;

insanlığın ilk kumaş üretimi olan kumaş türüdür. İri gözeneklere sahip olup yaz aylarının çok tercih edilen kumaş türlerindendir. Keten kumaş keten bitkisinin sapından yapılan elyaftır, nefes alabilen doğal bir kumaş türüdür.

Kırıksa da estetik algı bozulmamaktadır.



Kimono, takım elbise, elbise vb ürünlerde her yaş grubu için kullanıma uygundur.



Müslin kumaş;

hayatımıza bebek ve çocuk kıyafetleriyle yer etmeye başlayan müslin kumaş türü 2023 modasında yetişkinlerin de giyin tarzında yerini almış olup gardroplarımızı süslemeye başladı. Rahat kullanımı günlük hayatla birlikte şıklık algısında iş hayatımızda da yerini alan bu kumaş türü terletmeyen ince farklı %100 pamuk bir üründür.

Hilal Çamur Akgün
Stilist



Havlu kumaş;

2023 yılından önce banyolarımızda ve plajlarda yerini alan bir kumaş türüyken, bu yıl ünlü markaların vitrinlerinde özellikle erkek ve çocuk üst giyim,alt giyim koleksiyonlarında yerini almış olup gardroplarımıza girmiş oldu. Yumuşak dokusu, pofuduk görüntüsüyle %100 pamuk olan bu kumaş türümüz artık günlük hayatımızda da gömlek şort tasarımlarıyla konforlu zamanlarımıza eşlik ediyor.

Zafer Bayramı

*Gazi Mustafa Kemal Atatürk önderliğinde,
azimle ve inançla yürüyen ordumuzun,
düşmana karşı kazandığı destansı zaferin
101. yıl dönümü kutlu olsun.*



AĞUSTOS

ZAFER BAYRAMI KUTLU OLSUN



Yiğit Kipman
Hop Scooter
CEO'su

” Hop Scooter Şehrin Keyfini Sür



Şehir içi ulaşım ihtiyaçlarına pratik, doğa dostu, hızlı çözümler sunan Hop Scooter'ın CEO'su Yiğit Kipman ile bir araya geldik. Kalıcı değer yaratma düşüncesi ile girişimcilik projesine kolları sıvayan Kipman, serüvenini Gamador Life okurları için paylaştı.

“Motivasyonum, kalıcı değer yaratmaktı.”

Girişimcilik yolculuğunuza nasıl başladınız ve ne sizi girişimci olmaya yönlendirdi?

Eğitim hayatım sonrasında savunma sanayiinin öncü bir kurumunda 7 sene Radar ve Elektronik Harp Sistemleri tasarım mühendisi ve teknik yöneticisi olarak çalıştıktan sonra içimdeki “girişimci ruha daha fazla karşı koymalıyım” düşüncesiyle yola çıkarak çocukluk arkadaşım olan kurucu ortaklarımla bir araya geldim. İlk aşamada Ankara’da akıllı şehir ve ulaşım çözümleri geliştirmek üzere AR-GE firmamızı kurduk. Bu firmamızda geliştirdiğimiz ilk büyük proje, İstanbul’da halen aktif kullanılan, Türkiye’nin en büyük IOT ve ulaşım uygulamalarından bir taksi yönetim ve çağrı platformunun geliştirilmesiydi. Geliştirdiğimiz platform yıllar boyu milyonlarca kullanıcıya, on milyonlarca taksi yolculuğu yaptırarak kesintisiz hizmet vermiştir. Bu projenin tamamlanmasından kısa bir süre sonra proje bazlı işlerden uzaklaşma ve kendi markamız adı altında ürün geliştirmeye odaklanma kararı aldık ve Aralık 2019’da Türkiye’nin ilk mikromobilité girişimlerinden Hop’u hayata geçirdik...

Sorunuza geri dönecek olursam beni girişimci olmaya yönlendiren, dünya ve toplum için olumlu bir etki yaratma, kalıcı bir değer yaratma düşüncesi idi. Bu fikri, risk alma cesareti, tutku ve aynı hedef doğrultusunda kenetlenmiş doğru bir ekip ile birleştirmemle birlikte girişimcilik serüvenimde başladı.

Girişiminizin temel amacı nedir ve bu amaca nasıl ulaşmayı planlıyorsunuz?

BM verilerine göre 2050 yılına kadar dünya nüfusunun %68’i şehirlerde yaşamaya başlayacak, ve dünyada İstanbul gibi 43 yeni mega-şehir ortaya çıkacak. Bu şehirlerdeki ulaşım ihtiyacı 3 ila 5 kat artacak ve ulaşım ihtiyacını mevcut çözümlerle karşılamak mümkün olmayacak. Günümüzde dahi trafik sıkışıklığı, fosil bazlı yakıt kullanan araçların yarattığı hava ve gürültü kirliliği, şehirlerimizin en büyük problemlerinden birisidir. Biz hop olarak bir vizyona inanıyoruz. Bu vizyon, gelişmekte olan teknolojiler sayesinde gelecekte tüm ulaşım araçla-

rının bağlantılı, elektrikli ve paylaşımlı olacağı ve bu ulaşım araçlarının hop gibi teknoloji şirketleri tarafından yönetileceği. Bu vizyondan yola çıkarak uzun ömürlü, sürdürülebilir, performansı yüksek, çevreci ve paylaşımlı mikromobilité araçları ile kentsel ulaşımı kolaylaştırmaya ve şehirlerdeki kısa mesafe ulaşım sorunlarına çözüm bulmaya odaklanan hop’u kurduk.

Bu amacı gerçekleştirmek için kendi AR-GE ve mühendislik ekiplerimizce sürekli olarak yenilikçi ve çevre dostu yazılım, donanım teknolojilerini, operasyonel mükemmelliği sağlayan karar destek algoritmalarımızı geliştiriyor, kullanıcılarımıza en iyi ulaşım deneyimi sunmaya çalışıyoruz. Çevreye olan faydamız düşünüldüğünde kendimizi bir “etki” girişimi olarak adlandırıyoruz. Kurulduğumuz günden bu yana hop yolculukları ile ulaşım kaynaklı 3500 tondan fazla karbon salınımını engelledik. Bu çok kıymetli bir veri, amacımız doğrultusunda doğaya nasıl katkı sağladığımızın somut bir göstergesi.

Girişiminizin başarılı olduğunu nasıl anladınız?

Başarımı tek bir ölçütle değerlendiremiyorum. Bir bütün olarak yaklaşıyorum. Kurulduğumuz ilk günden beri attığımız her adımda, açıldığımız her yeni ilde yeni kullanıcılarla tanışıyor, hem onların hayatlarını kolaylaştırıyor hem de genel çerçevede şehir hayatının, ulaşımın ve doğanın daha rahat nefes almasına katkı sağlıyoruz. Bu önemli katkıyı başarı olarak atfediyorum.

Geçtiğimiz üç yılda çok da büyük yatırımlar almadan, stratejik, planlı ve emin adımlarla ilerleyerek sadece Türkiye’nin değil, Doğu Avrupa’nın hizmet ağı en geniş mikromobilité operatörü olmamız ise başarılı bir girişim olduğumuzun somut bir kanıtı. Ancak her zaman daha iyisini yapabileceğimize de inanıyorum. Kullanıcılarımızın geri bildirimlerini dinleyerek ve her zaman bir sonraki adımı düşünerek, başarıyı sürdürmek için çalışmaya ara vermeden devam ediyoruz.

Eğer başarılı bir girişim, işletme kurmak istiyorsanız, şirketin hiçbir bağımlılığı olmadan sürdürülebilir finansallara ve performansa sahip olması çok önemli. Yatırımcılardan alınan milyonlarca dolarlık büyük yatırımlar ses getiriyor ve çoğu zaman girişimlerin başarı ölçütü olarak adlandırılıyor, ancak bence sağlanan bu finansmanlar net bir başarı ölçütü değil, sadece girişimi ölçeklendirmek için bir fırsat. Girişimin başarılı olması, alınan yatırımlardan hariç olarak, dış finansmana ihtiyaç duymadan sürdürülebilir bir iş modelinin sağlanıp sağlanmadığında yatıyor. Hiçbir zaman başarılı bir “yatırım alma hikayesi” oluşturmaya odaklanmadık, bizim için “başarılı ve kendi ayakları üzerinde duran bir işletme” yaratmak en büyük başarı ölçütü oldu.

+



hop

”Doğadan İlham Aldık.

Hop'ları hayata geçirirken size ilham veren neydi?

İlhamımı hep doğadan alan birisi oldum ben. Doğanın iyileştirici bir gücü olduğuna inanıyorum. Hepimize kucak açan, her zaman yaşamın bir yolunu bulan doğaya nasıl katkı sağlayabilirim düşüncesi dolayısıyla bana uzak değildi. Hepimizin yaşamaktan daha fazla zevk alabileceği en önemlisi temiz nefes alabileceği şehirleri hayal ettiğimde bu hayale en fazla zarar veren sektörün ulaşım olduğunu keşfettim. Uzun süre boyunca kurumsal hayatta çalıştıktan sonra kendi teknoloji tabanlı girişim fikrimi hayata geçirme düşüncesi, beslendiğim doğaya geri dönme fikriyle birleştiğinde Hop serüveninin başlaması kaçınılmaz oldu. Kurumsal hayattan ayrıldıktan sonra kurucu ortaklarımızla birlikte mobilite sektörüne çeşitli çözümler geliştirdiğimizden bahsetmiştim. Mobilite sektörünün problemleri ve ulaşım teknolojileri alanında yer almak ve kazandığımız bilgi birikimi de Hop'un filizlenmesinde katkılı oldu.

Sizce girişimcilikte başarılı olmak için ne gibi özelliklere sahip olmak gerekir?

Başarının kapısını açan "şu" diyebileceğim bir anahtarın, belirli bir kişilik özelliğinin olmadığını düşünüyorum. Tabii ki çok çalışmak, emek vermek ve sabretmek başarılı olmanın reçetesinde yer alıyor. Ancak önemli olanın başarıyı sürdürebilmek, muhafaza edebilmek olduğunu düşünüyorum ve bunun için tutkunun, tutkulu bir karakterin önemli olduğuna inanıyorum. Girişimcilik dünyasında her gün yeni bir macera var ve yeni günün ne getireceğini bilemiyorsunuz, bu sebeple olumsuzluklara, sayısız kez karşılaşılan "hayır" cevaplarına göğüs gerebiliyor ve bir sonraki gün, belki bir sonraki an tutkunuzu kaybetmeden yine aynı heyecan ve sabırla yola devam edebilmeniz gerekiyor.

"Türkiye ve Doğu Avrupa'nın en geniş hizmet ağına sahip mikromobilite girişimi olduk."

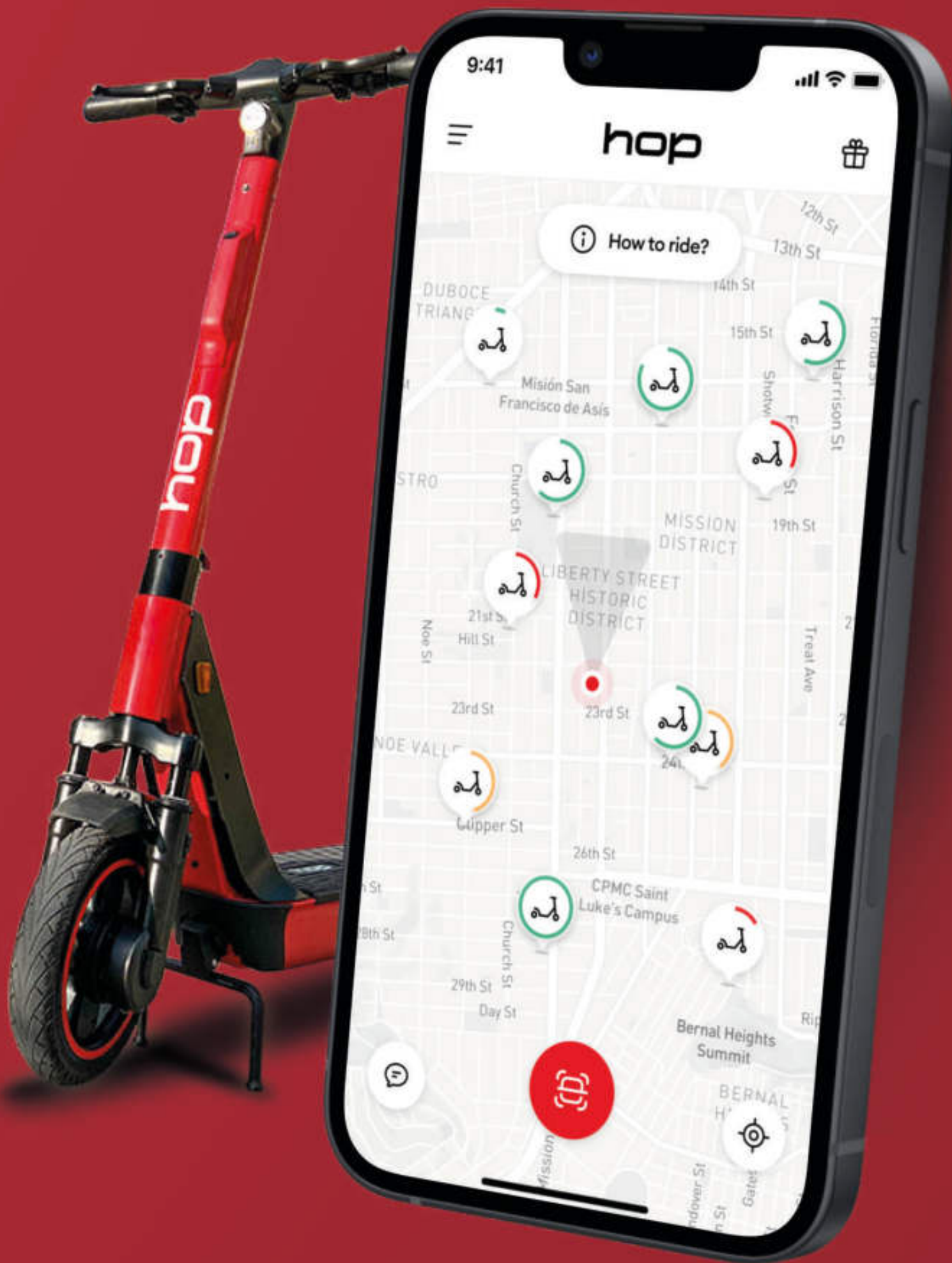
Türkiye'nin hangi noktalarında hizmet veriyorsunuz?

Belirttiğim gibi emin ve sağlıklı adımlarla ilerlemememizden dolayı Hop sadece üç yıl içerisinde Türkiye'nin ve Doğu Avrupa'nın hizmet ağı en geniş mikromobilite girişimi oldu. 2023 Nisan itibarıyla Türkiye'de İstanbul, Ankara, İzmir, Bursa, Adana, Antalya, Eskişehir, Konya, Kayseri, Muğla ve Mersin gibi büyükşehirler başta olmak üzere 18 ilde hizmet veriyoruz. 2022 yılında Podgorica ve Budva (Karadağ), 2023 yılında Selanik (Yunanistan) operasyonlarımızın başlaması ile Doğu Avrupa'da hizmet vermeye ve ihracata başladık, hizmet verdiğimiz ülke sayısını 3'e çıkarttık. Çevreye duyarlı ulaşım dönüşümünü ve mikromobilitiyi sadece Türkiye'de değil Avrupa'da da yaygınlaştırmaya devam ediyoruz.

"Değişimi Kucakla"

İş dünyasında unutulmaması gereken 3 altın kuralınız nedir?

İş dünyasında net kuralların, salt doğruların olduğuna inanmıyorum. Ancak bir mühendis olarak da iş dünyasına baktığımda değişime direnmeden onu kucaklamanın, yeni gelişen teknolojiler ve iş modellerinin yarattığı fırsatları takip etmenin önemli olduğunu düşünüyorum. Etrafımızdaki kişilerin günlük hayatında yaşadığı problemleri incelemek, bunların üzerine kafa yorup yeni teknolojiler ile bu problemlere nasıl çözümler geliştirilebileceğini, insanlığa nasıl katkı sağlanabileceğine odaklanmak günlük bir düşünce tarzı olmalı. Bu düşünce tarzı sektör bağımsız teknoloji tabanlı iş fikirlerinin, inovasyonun, heyecan verici yeni girişimlerin ortaya çıkmasını sağlayan bir düşünce tarzı. Geliştirdiğimiz ürünler ve iş fikirleri ile topluma sunduğumuz faydaya odaklanmamız gerekiyor. İş dünyasında kısa dönem getirilere, kazançlara değil; uzun dönemde ortaya konabilecek, katma değeri yüksek, milli servetimize katkıda bulunan değerleri yaratmaya odaklanmamız gerektiğini düşünüyorum.



Doğru Zaman Bu Yaz

Koç (21 Mart - 19 Nisan)

Yaz mevsimi, Koç burçları için enerjik ve hareketli dönemlerden biri haline geliyor. Sosyal etkinliklerde yer almak ve yeni deneyimler yaşamak için mükemmel bir zaman! Kendinizi ifade etme yeteneğiniz artabilir ve liderlik becerilerinizi sergilemek isteyebilirsiniz. İhtiraslı ve cesur doğanızla, hedeflerinize odaklanmak ve başarılı olmak için güçlü bir motivasyon sizinle olacak.

İkizler (21 Mayıs - 20 Haziran)

Yaz mevsimi, İkizler burçları için iletişim ve sosyal etkileşimler açısından canlı bir dönem olacak. İnsanlarla bağlantı kurmak, yeni arkadaşlıklar edinmek ve fikirlerinizi paylaşmak için harika bir zaman olabilir. Zihinsel olarak aktif olabilir ve bilgi edinme isteğiniz artarken, seyahat etmek, öğrenmek ve kendinizi ifade etmek için fırsatlar yakalayabilirsiniz.

Boğa (20 Nisan - 20 Mayıs)

Boğa burçları için huzur ve keyifli anların tadını çıkarabilecekleri bir dönem başlıyor. Doğayla iç içe olmak, sevdikleriyle vakit geçirmek ve rahatlama fırsatları aramak için uygun bir zamandır. İş ve maddi konular da ön planda olabilir. Sabırlı ve pratik yaklaşımınızla, hedeflerinize adım adım ilerleyebilir ve finansal konularda güvence sağlamak için fırsatlar yaratabilirsiniz.

Yengeç (21 Haziran - 22 Temmuz)

Yaz mevsimi, Yengeç ve yükselen Yengeçler için aile ve ev konularına odaklanabilecekleri bir dönemdir. Sevdiklerinizle daha fazla vakit geçirebilir, aile bağlarını güçlendirebilir ve evinizde huzurlu anlar yaşayabilirsiniz. Hassas doğanızla duygusal anlamda destekleyici olabilirsiniz. Kendinize ve ihtiyaçlarınıza zaman ayırmak için doğru bir mevsim.





Aslan (23 Temmuz - 22 Ağustos)

Yaz mevsimi, Aslan burçları için özgüven dolu ve yaratıcı bir dönemdir. Sahne ışıklarında parlamak, ilgi çekmek ve liderlik rolünü üstlenmek için mükemmel bir zamandır. Yeteneklerinizi sergileyebilir, sanatsal projeler üzerinde çalışabilir ve keyifli sosyal etkinliklere katılabilirsiniz. İlişkilerde de tutkulu ve cömert olmak partnerinizde olumlu bir etki bırakacaktır.

Başak (23 Ağustos - 22 Eylül)

Yaz mevsimi, Başak burçları için üretkenlik ve düzenleme zamanıdır. Pratik ve analitik yaklaşımlarıyla, hedeflerine odaklanırlar ve işlerini organize etmek için güçlü bir motivasyona sahip olacaklar. Kendilerini geliştirmek, sağlık ve sağlıklı yaşam konularında adımlar atmak için mükemmel bir fırsattır. Aynı zamanda sosyal etkinliklere katılarak sevdikleriyle keyifli vakit geçirebilirler.

Terazi (23 Eylül - 22 Ekim)

Yaz mevsimi, Terazi ve yükselen Teraziler için denge ve ilişkilerin ön planda olduğu bir dönem olacak. Sosyal etkileşimlerin canlandığı, yeni arkadaşlıkların kurulduğu ve romantik ilişkilerin güçlendiği yaz mevsiminde, adalet duygusu ve uyum arayışıyla, çatışmaları çözmek ve uyum sağlamak için çaba sarf edebilirler. Sanatsal ve estetik faaliyetlere ilgi duyabilirler.

Akrep (23 Ekim - 21 Kasım)

Yaz mevsimi, Akrep burçları için kişisel dönüşüm ve derinlik arayışı zamanı oluyor. Gizemli ve tutkulu doğalarıyla, kendi iç dünyalarına dalmak ve ruhsal büyüme için fırsatları kovalamaya başlayacaklar. Maddi konularda da güçlü bir odaklanma göstererek para kapılarını sonuna kadar açmaya niyetliler. İlişkilerde yoğun ve tutkulu bir evre Akrepler ve yükselen Akrepleri bekliyor.

Yay (22 Kasım - 21 Aralık)

Yaz mevsimi, Yay burçları için macera ve keşif zamanıdır. Özgür ruhlarıyla, seyahat etmek, yeni kültürleri deneyimlemek ve öğrenmek için enerjilerini kullanabilirler. Felsefi düşünceleri ve geniş bir vizyonuyla, hedeflerine ulaşmak için motivasyonları artabilir. Sosyal etkinliklere katılarak farklı insanlarla bağlantı kurmaktan çekinmeyin.

Oğlak (22 Aralık - 19 Ocak)

Yaz mevsimi, Oğlak burçları için hedeflerine ulaşma ve başarı odaklı bir dönem olmaya aday. Pratik yaklaşımlarıyla, işlerini organize etmek ve uzun vadeli planlar yapmak için güçlü bir motivasyonu yakalayabilirler. Kariyer ve maddi konularla ilgili hedeflerine odaklanmak isteyen Oğlaklar ve yükselen Oğlaklar, Aynı zamanda dinlenmek ve keyifli vakit geçirmek için fırsat arayışı içinde olacaklar.

Kova (21 Ocak - 19 Şubat)

Kova burçları için yaz mevsimi, sosyal etkileşimlerin ön plana çıkacağı bir dönem olacak. Yeni arkadaşlıklar kurabilir, etkinliklere katılabilir ve aktif zamanlar geçirebilirsiniz. Bu dönemde kreatif ve yenilikçi fikirler üretebilir, projelerinizde ilerleme kaydedebilirsiniz. Ancak enerjinizin dağılmamasına dikkat etmeniz önemlidir. Planlarınızı belirlerken kendinize zaman ayırarak dinlenmeyi unutmayın.

Balık (20 Şubat - 20 Mart)

Bu mevsim içsel keşifler ve duygusal deneyimlerin artacağı bir dönem olabilir. İçsel dünyanızda derinlemesine yolculuklar yapabilir, duygusal bağlantılarınızı güçlendirebilir ve iç huzuru bulmak için arayışa girebilirsiniz. Fiziksel ve duygusal sağlığınıza özen göstermek için kendinize zaman ayırmalı, dinlenme ve yenilenme fırsatlarına değer vermelisiniz.





Gamador Aileleri Sanatın Büyülü Dünyasında Buluştu!

Gamador sakinleri için, Gamador Assist sponsorluğunda, Prime Hizmetler Art Studio kapsamında ücretsiz olarak düzenlediğimiz Ebru Sanatı Workshop'tan geriye kalanlar. Gamadorlu aileler, usta öğretici ebru sanatçısı eşliğinde renklerin büyüyle, hayal dünyalarını süslerken unutulmaz anlar yaşadı.

Gerçekleştirdiğimiz bu sanat etkinliğinde, sakinlerimizin üretkenliğini, dayanışmayı ve dostluk bağlarının da güçlendirmeyi hedeflemiştik. Katılım gösteren herkese teşekkür ederiz

Gamadorlu Şefler Yarışıyor

Gamador sakinleri için, Gamador Assist sponsorluğunda, Prime Hizmetler Art Studio kapsamında ücretsiz olarak düzenlediğimiz pasta yapım atölyesini gerçekleştirdik. Golden Chef Mutfak Akademisi'nde 2 grup halinde 24 sakinimizle lezzet dolu bir gün geçirdik.

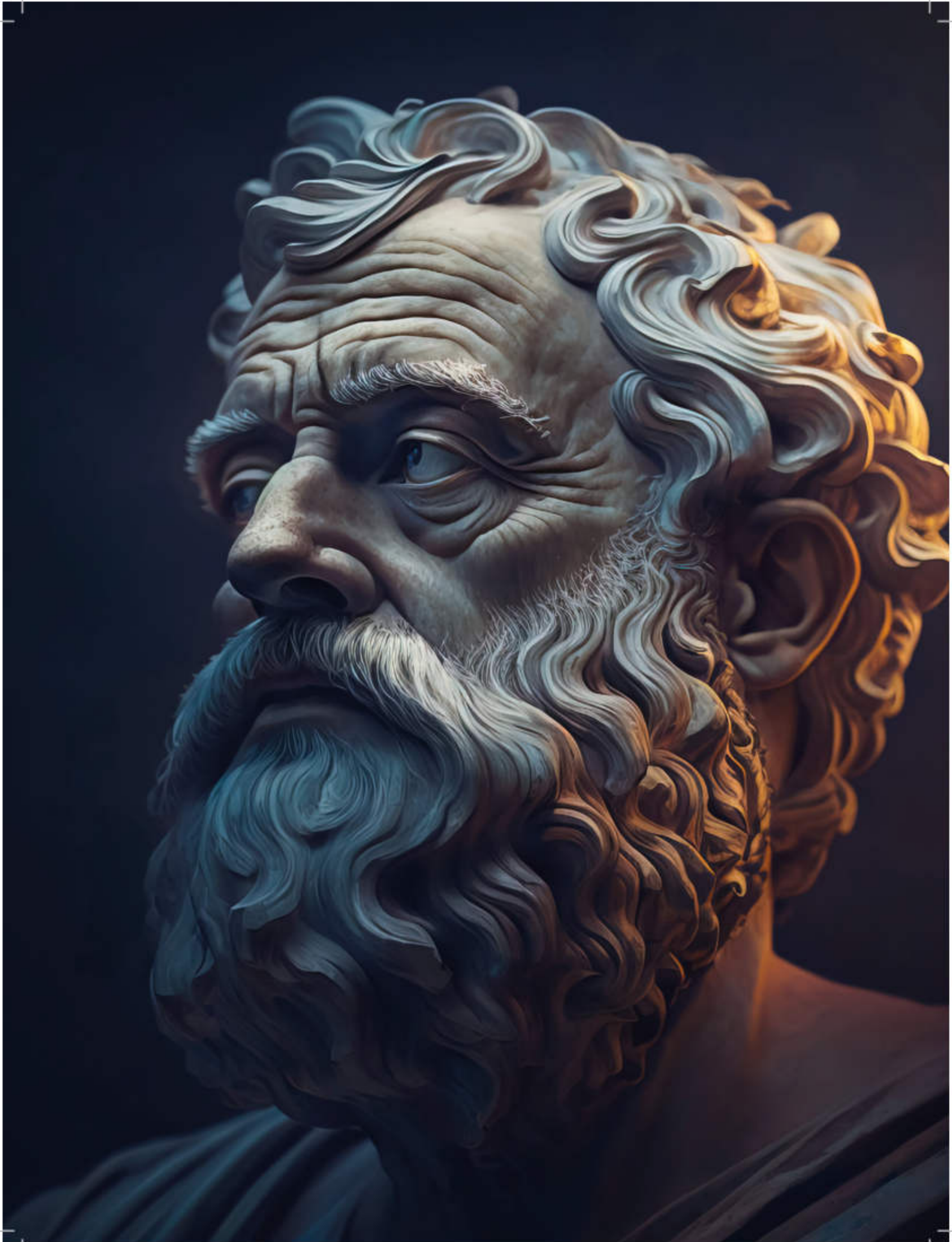
Etkinliklerimize katılarak mutlu aileler için çalışma motivasyonumuzu artıran herkese teşekkür ederiz. Gamador Assist sponsorluğunda Prime Hizmetler çatısı altında gerçekleştirecek yeni etkinliklerimiz çok yakında sizlerle olacak.



”

*Bir yargıç: iyi niyetle dinlemeli, akıllıca karşılık vermeli,
sağlıklı düşünmeli, tarafsızca karar vermelidir.*

Sokrates



Bu Sayılarımızı Okudunuz mu

@f/gamadorlife

www.gamadorlife.com



Bir sonraki sayımızda
yer almak için;

0(312) 385 00 79

 Gamador | BRAVO
YAŞAM MERKEZİ

Teşekkürler Ankara

12 GÜNDE

SATIŞLARIMIZ TAMAMLANMIŞTIR

