

Gamador

L I F E

İŞ VE YAŞAM DERGİSİ

Av. Murat Karaarslan

**Bir Avukat Olarak
İnşaat Sektöründe
Ceo Olmak!**

Deniz, Tarih ve Doğa'nın
Masalsı Dokusu

“AMASRA”

Bir Bahar Rüyası

“SAKURA”

İlkbahar

2024



Sayı: 9 Fiyat: 159 TL

**Şampiyon
Rıza Kayaalp'ten**

13.Avrupa Şampiyonası'nda

**“GÜMÜŞ
MADALYA”**

Bebeklerde
Asla İhmal Edilmemesi
Gerekenler

Gayrimenkul Projelerinin Yatırım
Değerini Belirleyen 3 Madde:

**Lokasyon
Lokasyon
Lokasyon**

Caner Güler
Gamador İnşaat
Satış ve Pazarlama Direktörü



Gamador
PARLA
ANKARA

**ÇOK YAKINDA
GÖKSU'DA**

**ÖN TALEP İÇİN
444 78 30**



Yayıncı

Gamador İnşaat A.Ş. adına
Murat Karaarslan

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Murat Karaarslan

Yayın Direktörü

Caner Güler

Genel Yayın Yönetmeni

Özge Tunçel

Editör

Gizem İnkaya

Grafik Tasarım

Fatih Halak

Dijital Servis

Kamran Yıldırım
Barış Eminoğlu

Yönetim Adresi

Ovacık Mah. 704. Cad. No.1 C. 6D Etilik/
Keçiören/Ankara

Reklam ve iş birliği için

MEDYARELLA

0 312 385 00 79

Görüş ve önerileriniz için
mshva@gamador.com.tr

T.C. Yasalarına uygun olarak yayımlanır.
Dergide yayınlanan yazı, fotoğraf ve grafiklerin
her hakkı saklıdır.
İzinsiz ve kayıtsız giuterilmeden alını yapılamaz.

Ankara Otaat Başkanlığı Reklam İnşaat Turizm Tekstil
Gıda Sanayi Tic. Ltd.
Zübeyde Hanım Mah. Sebze Bulvarı Cad. No: 93/43-44
İskitler Altındağ / Ankara

Yayın Türü: Yerel Sektör
Yayın Sıklığı: 3 Aylık
Nisan 2024 tarihinde basılmıştır.



0 000282 261519



Ön söz

Değerli Okurlarımız,

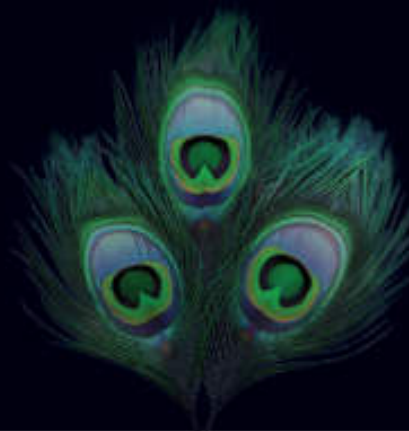
Yine bir bahar geldi bizlere ve yine yepyeni bir sayı...
Her bahar gelişi bana ilk sayımızı hatırlatır oldu nedense.
Gamador Life'ın ilk sayısının çıkışı bundan tam iki bahar önceydi.
Nasıl da su gibi akıp gidiyor zaman!
Bazen bir asansörü beklerken nasıl tahammül sınırlarımız zorlanıyorsa
bazen de aynı sınırları zorlayan zamana, ne de çabuk gelip geçmiş
diyoruz.
Ee insanogluyuz sonuçta hele de günümüzde!
Farkında olmadan, hoyratça kullandığımız en değerli şey aslında
zaman...

Dışımız kabuk bağlasa da içimiz yine tomurcuklanmaya hazır olur
bahar aylarında.
Umudumuz, suyudur tomurcukların; güneş ise toprağı...

Bu bahar yine sizler için harika bir sayı hazırladık, keyifle okumanız
dileğiyle.

Özge Tunçel
Genel Yayın Yönetmeni

© @gamadorlife



Ön Söz

Gayrimenkul Projelerinin Yatırım Değerini Belirleyen 3 Madde: “LOKASYON, LOKASYON, LOKASYON!”

Caner Güler
Gamador İnşaat Satış ve Pazarlama Direktörü

Gamador Assist Mutlu Müşteriler

Bir Avukat Olarak İnşaat Sektöründe Ceo Olmak!

Gamador İnşaat Yönetim Kurulu Başkanı
Av. Murat Karaarslan

Rıza Kayaalp'ten 13. Avrupa Şampiyonası'nda Gümüş Madalya!

İnşaat Proje Yönetimi: Başarı için Stratejiler

Alişan Uslu
Gamador İnşaat C.O.O

Özgürlük Meşalesi O Gün Yakıldı! 19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı

Cumhuriyet Çocukları'nın Kutlu Günü: 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı

Ayakları Yere Basmayan Festival: TEKNOFEST 2024

Türkiye'nin İlk Dijital Fitoterapi Eğitim Platformu

M. Fatih Meral
Bilkent ARGE Bilişim CEO'su

Ramazan Ayında Beslenme Nasıl Olmalı?

Sena Nur Deli
Gamador Prime Health Club Diyetisyen

Mevsim Geçişlerinde Hastalıklardan Nasıl Korunuruz?

Mine Arıkan
Gamador Prime Health Club Ebe-Hemşire

Yenilenmenin ve Bereketin Başlangıcı; Nevruz!

Antik Yunan'dan Bir Evladın Anne Özlemine!

Bir Babanın ve Evladının Sevgi Dolu Mirası!

2024 İlkbahar/Yaz Kot

Şıklığı
Selen Karakelle
Stilist

**Marka İtibarından
Tasarruf Olmaz**

Özge Kurşunlu
İletişim Uzmanı

**Kutupların Sessiz
Zirvesi: Antarktika!**

**Deniz, Tarih ve
Doğa'nın Masalsı
Dokusu: Amasra**

**Bebeklerde Asla İhmal
Edilmemesi Gerekenler**

Dr. Ertuğrul Güler
Çocuk Doktoru

**Efes Uyuyanları
Efsanesi**

**Zihinsel ve Fiziksel Sağlık
Arasındaki Bağ: Pilates!**

**İç Mekân Tasarımında
2024 Trendi:
Sürdürülebilir İç Mimarlık!**

Damla Uslu
İç Mimar

**Sosyal Fobi
Nedir?**

Güneş Dursun
Uzman Klinik Psikolog

**Türk Sineması'nın 110.
Yılına Özel En İyi 25 Film!**

**Kraken: Efsanevi Deniz
Canavarı**

Sözlük

**İlahi Aşkın İzinde Bir
Tasavvuf İnsanı: Yunus
Emre!**

**Bir Bahar Rüyası
Sakura!**

**Birbirinden Lezzetli Air
Fryer Tarifleri**

**Dijital Dünyanın Aile
Yaşamına Etkisi**

Şule Bilmez
Sosyolog

**İlkbaharda Burçları Neler
Bekliyor!**

Zekiye Eren
Astrolog

**Çok Az Kişinin Bildiği
İlginç Gerçekler!**

Gamador ASSIST



Ayrıcalıklı Yaşam Asistanınız Gamador Assist **GAMADOR PRİME HİZMETLER**



   /gamadorassist

Bir Avukat Olarak İnşaat Sektöründe CEO Olmak!

23 Ekim 1988 Yozgat ili, Akdağmadeni ilçesinde doğmuşum. 2010 yılında Çankaya Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nden mezun oldum. Hukuk stajımı 2010-2011 yılları arasında Ankara Barosu'nda yaptım. Staj sonrasında Ankara Barosu 23376 sicil numarası ile ruhsatımı aldım. 2010-2013 yılları arasında gayrimenkul hukuku ve sözleşme hukuku davalarında mesleğimi icra etme fırsatı buldum. Çankaya Üniversitesi'nde eğitim hayatım devam ederken 3.sınıfa geldiğimde inşaat serüvenim başlamıştı.

Günümüzde inşaat sektöründe çok sayıda mevzuat bulunmaktadır. Dolayısıyla bu konuda hazırlanan sözleşmeler alıcı, satıcı, taşeron firmalar, yatırımcılar, arsa sahipleri ve kamu arasında ihtilaflara neden olmaktadır. İnşaatların yapım aşamasında yapı denetim sistemi ile ruhsat ve yapı kullanım izin belgesi süreçlerinde de birçok detaylı işlemler yapılmakta ve bunlar birbirinden farklı mevzuatlara dayanan sözleşmeler doğrultusunda yürütülmektedir.

Avukat olduktan sonra inşaatın sadece arsa seçimi, mimari proje ve imalattan ibaret olma-

diğını; mevzuat ve buna dayalı sözleşme hukukunun alıcı, satıcı, imalatçı ve yatırımcılar içinde de çok önemli olduğunu; bu süreçlerin sağlıklı ve güvene dayalı olarak ilerleyebilmesi adına bir hukukçu olarak inşaat sektöründe yer almanın faydalı olabileceğini gördüm. Ailem ve çevremdeki birçok kişi de beni bu yönde teşvik etti.

İnşaat firmamızda bir hukukçu olarak sektörde hedeflediğimiz mutlak müşteri memnuniyeti, kalite ve marka değerini sağlamak için arsa seçiminin yanı sıra kullanılan yapı malzemeleri, mimari proje, çalışanların iş hukuku ve güvenliği ile inşaatı tamamlanmış konut ve ticari alanların satışı, kiralanması ve tesis yönetimi konularında, sonradan çıkabilecek ihtilaf ve mağduriyetlerin yaşanmaması için hukuki zeminin oluşmasını sağlıyorum.

Son olarak şunu unutmamak gerekir ki inşaat sadece demir ve beton değildir. Bunlarla birlikte içerisinde devasa bir organizasyon sistemi barındırır. Tüm organizasyonlar doğru yürütüldüğünde güvenilirlik, müşteri memnuniyeti ve satış başarısı bir arada geliyor.

Av. Murat Karaarslan
Gamador İnşaat Yönetim
Kurulu Başkanı



Cumhuriyet Çocukları'nın Kutlu Günü:

23 Nisan

Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı

Tarih 19 Mart 1920; Mustafa Kemal Paşa, Ankara'da bir meclisin toplanacağını ve meclisin neden toplanması gerektiğini açıklayan bir bildiri yayınladı. Ardından 21 Nisan tarihinde yayınlanan yeni genelgeyle meclisin açılacağı tarih duyuruldu ve seçilen milletvekillerinin Ankara'ya gelmesi istendi.

Beklenen zaman geldi ve meclis, 337 milletvekilinden 115'inin katılabildiği ilk toplantısını, Ankara'da 23 Nisan 1920 tarihinde gerçekleştirdi.

1921'de çıkarılan 23 Nisan'ın Milli Bayram Addine Dair Kanun ile meclisin açılış günü "23 Nisan Milli Bayramı" adıyla Türkiye'nin ilk ulusal bayramı oldu. Bayramın o dönemde adında ne ulusal egemenlikten ne de çocuklardan söz edilmekteydi.

1922 yılında yapılan ve Ankara'da gerçekleşen 23 Nisan Milli Bayramı'nın ilk kutlamalarındaki geçit törenine, öğrencilerin de katılması büyük bir coşku yarattı. Bunun üzerine Himaye-i Etfal Cemiyeti yöneticileri, Mustafa Kemal'in de desteğini alarak, 23 Nisan 1923'teki kutlamalar için pullar bastırdı ve sattı. 23 Nisan 1924

tarihine gelindiğinde ise Hâkimiyet-i Milliye gazetesinde "Bugün Yavruların Rozet Bayramıdır" başlığı yer aldı. Bu yaşanan süreçler sonucunda, Atatürk bu bayramı çocuklara armağan etti ve bayram "23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı" ismini aldı.

Tarihçi Sinan Meydan 23 Nisan Çocuk Bayramı'nın tarihçesi ile ilgili şu bilgileri paylaşmıştır.

"1922'de Ankara'daki 23 Nisan kutlamalarına öğrencilerin de katılması ayrı bir coşku yarattı. Atatürk'ün desteğini alan Himaye-i Etfal Cemiyeti, 23 Nisan 1923'te yetim ve öksüz çocuklar için yardım toplamaya başladı. Bu sırada yardım amaçlı rozetler satıldı. Böylece 23 Nisan'da çocuklar ön plana çıktı. 23 Nisan'ın çocuk bayramı olmasını isteyen Atatürk'ün de bu faaliyetlere destek olmasıyla 1925'te, 23 Nisan aynı zamanda "Çocuk Günü", 1926'dan itibaren ise "Çocuk Bayramı" olarak kutlandı. İlk kapsamlı "Çocuk Bayramı" kutlamaları Atatürk'ün himayesinde 1927'de yapıldı. 23 Nisanlar, 1929'dan itibaren "Çocuk Haftası" olarak kutlandı."



Ramazan Ayında Beslenme Nasıl Olmalı?

Ramazan ayında oruç nedeniyle insanların beslenme alışkanlıklarında değişiklikler meydana gelir. Özellikle öğün sayısının azalması ile vücudumuzun verdiği tepkileri dikkate almamız gerekir. Oruç sırasında gün boyunca kan şekeri düşmekte, vücut ısı azalmaktadır. Bu nedenle üşüme, halsizlik, baş ağrısı görülebilir. Dikkat eksikliği ve asabiyet yaşanabilir. Gün içerisinde vücuda alınan sıvı miktarı az olduğundan kas krampları ve yorgunluk görülebilir. Uzun süre boş kalan mide, fizyolojik olarak küçülür. İftarda hızlı yenilen yemek sonrası mide şişkinliği, hazımsızlık yaşanabilir. Yemekte çok hızlı şişkinlik yaşanması durumunda vücudun ihtiyacı olan vitamin ve mineralleri, vücut yeterince tüketemez. Bu da mineral dengesizliğine yol açar ve vitamin eksiklikleri yaşanabilir. Ramazan ayında uzun açlıklar, meyve gibi kabuklu ve posalı gıdaların günlük tüketim miktarının azalmasına neden olur. Ayrıca suyun, içeceklerin, sulu yiyeceklerin ve posalı besinlerin az tüketilmesi nedeniyle bağırsakların peristaltik hareketleri yavaşlar. Bu durumda, özellikle posalı besinlere az yer verilmesi, abdominal adalelerde kuvvet kaybı, pelvik tabanda gevşeme, kabızlık ve karında şişkinlik oluşturur.

NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

İftar zamanı mideye aşırı yüklenmemek gerekir. Çünkü ramazanda günlük öğün sayısında azalma yaşanır. Azalan öğün sayısını az ve sık yiyerek, sahur ve iftar dahil, 1 ya da 2 ara öğünle, öğün sayısını artırmak en doğrusudur.

Seçilen ana yemeklerin pişirme yöntemleri de çok önemlidir. Kızartmalar, hamur işleri, ısıtılmış işlem görmemiş işlenmiş gıdalar sindirim problemi yaratacağından, uzak durulmalıdır.

İftar menüsüne lifli gıdaları mutlaka eklemeliyiz. Bireylere, ramazan ayı boyunca, posa, potasyum ve magnezyum kaynağı hurma ve muz; protein ve posadan zengin badem gibi besinlerin tüketimi önerilir. Sahurda yenilen hamur işleri, kızartmalar, salçalı ağır ev yemekleri, yenilip yatıldığı için sabah kalkınca midede ağırlık, ekşime, yanma hissedilmesine neden olabilir. Bu durumu engellemek için sahurda hiç yemek yememek yerine, sütü veya taneli çorbalar, kahvaltı türü yiyecekler tercih edilmelidir. Ayrıca besinleri iyi çiğnemek, sindirime yardımcı olan bir yöntemdir.

Kısacası ramazan ayında meyve ve sebzeden zengin, yağsız ve az yağlı süt ürünleri içeren, yağ ve kolesterolden fakir, proteini az miktarda artırılmış bir diyetle, kişilerde kan basıncı değerinin düştüğü görülmüştür.

Kronik hastalığı olan kişilerin ilaç tedavilerini aksatmamları ve doktor onayı olmadan oruç tutmamaları klinik çalışmalarla belirlenmiştir.

SAĞLIKLI ORUÇ TUTMAK İÇİN;

Asla kilo vermek için oruç tutulmamalıdır. Bu durum metabolizmanın bozulmasına ve kilo yerine sadece kas ve su kaybına neden olur.

Oruç tutulacaksa kesinlikle sahura kalkılmalı.

Sahurda ağır yiyeceklerden kaçınılarak, hafif kahvaltılık besinler tercih edilmeli.

İftarda hızlı ve çok yemek yenilmemeli. Oruç erken saatlerde açılırsa hafif yenilip sulu besinler tüketilmeli.

Yürüyüşlerle sindirim kolaylaştırılmalı.

Ramazan'da yoğurt, ayran veya süt tüketimine dikkat edilerek 2-3 su bardağının altına düşmemeye özen gösterilmeli.

İftarda sebze ve meyve tüketmeye ağırlık verilmeli.

ÖZETLE;

Oruç tutan veya tutmayan herkes sağlıklı yaşamak için yeterli ve dengeli beslenmelidir.

Yeterli ve dengeli beslenmenin ana kuralı; tüm besin gruplarından bir arada yemek, yavaş ve iyi çiğnemek, az ve sık yemek, posa alımı için sebze ve meyveleri mutlaka tüketmek, yağı yeterli miktarda almak ve doymamış yağlardan tercih etmektir.

Günlük en az 1.5-2 lt su içmek, tahıllardan, kuru baklagillerden ve proteinden yeterli miktarda almaya dikkat edilmelidir.

Ramazan'da oruç nedeniyle günde iki öğün beslenme şekli, bireyin gereksinimi olan besin öğelerini yeterli düzeyde almasını engeller. Bu durum beslenme açısından risk altında olan hızlı büyüme ve gelişme evresindeki çocuk ve adolesanlarda, gebe, emzikli, yaşlı ve hastalar ile işçi, öğrenci ve sporcular için sorun yaratabilir.

Sahurda sadece su içerek niyetlenmenin veya gece yatmadan önce yemek yemenin son derece zararlı olduğu unutulmamalıdır.

Ramazan sırasında ve ramazan sonrasında kalsiyum, demir, niasin (B3) ve riboflavin (B2) alımlarının yetersizliği vurgulanmaktadır.

Toplam protein alımında bir yetersizlik olmadığı halde genel olarak bu vitaminlerin kaynağı olan hayvansal besinler, kuru baklagiller, saflaştırılmamış tahıl ve tahıl ürünlerinin yetersiz miktarda tüketildiği düşünülmektedir.

Sena Nur Deli
Gamador Health Club
Diyetisyen



YATIRIMDA
GÜVENLİ LİMAN
“GAMADOR GALYA”
BAŞKENTTE YENİ BİR DÜNYA





Yenilenmenin ve Bereketin Başlangıcı

Nevruz!

Geleneksel yeni yıl ya da doğanın uyanışı olarak adlandırılan ve bahar bayramı adıyla dünyanın farklı coğrafyalarında kutlanan Nevruz, İran ve Bahai takvimlerine göre yılın ilk gününü temsil eder. Yazılı olarak ilk kez II. yüzyılda Pers kaynaklarında adı geçen Nevruz, her ulusun kendi kültür değerleriyle özdeşleştirilip baharın gelişinin coşkısıyla karşılandığı bir gündür.

Bazı coğrafyalarda bu bayram 21 Mart'ta kutlarken Kuzey Yarım Küre'de ise ilkbaharın başlamasını temsilen 22 ya da 23 Mart'ta kutlanır. Aynı zamanda Zerdüşter ve Bahailer için de kutsal bir gündür ve o gün onlar için tatil günüdür. Anadolu ve Orta Asya Türk halklarında ise Göktürklerin Ergenekon'dan çıkışını temsilen ve baharın gelişini kutlanı. Pers kültüründe de mitolojik yaklaşıma göre Nevruz geleneği Pers Kralı Cemşid'e dayanır.

Nevruz geleneği, tarihin en son Buzul Çağı'nın bitmesinden hemen önceki günlere, yani yaklaşık 15 bin yıl öncesine kadar uzanır. O çağlarda mevsimler, insanoğlunun hayatında yaşamsal bir önem arz ediyordu ve yaşamla ilgili her şey dört mevsim ile çok yakından ilgiliydi. Kışın ardından gelen baharda yeşillenen bitkilerin olması ve sığırların yavrulaması, insanoğlu için büyük bir fırsat ve bereket demektir. İşte bu dönemlerde Persler de avcı-toplayıcı yaşam tarzından yerleşik düzene ve çiftçiliğe geçiş yapmıştı. Günümüzde Perslerin o dönemlerde hükümdarları olan Kral Cemşid'in, bu düzene geçişi temsil ediyor olabileceği düşünülüyor. Bu neden ile Nevruz kutlamalarını başlatanın Kral Cemşid olduğu söylenir.

Mitolojiye göre 21 Mart günü Azerbaycan'a gidip yüksek bir yere tahtını kuran Cemşid'in üzerine güneş doğdu. Güneş ışığının yansıması ile tacındaki ve tahtındaki mücevherlerin parlaması gece ve gündüzün eşit olmasına neden oldu. Bu nedenle o gün Nevruz olarak adlandırıldı ve Cemşid o günü bayram olarak ilan etti.

Nevruz bayramının Türk kökenine bakıldığında ise farklı bir efsane ortaya çıkıyor. Ergenekon Destanı'nda geçen, Türklerin demirden dağları

eriterek Ergenekon'dan çıkmaları efsanesi baharın gelişini ve doğanın uyanışını temsil eder. Bu nedenle, Doğu Türkistan'dan Balkanlara kadar tüm Türk kavimleri ve toplulukları, Nevruz'u MÖ 8. yüzyıldan günümüze kadar her yıl Türklerin Ergenekon'dan çıkış tarihi olan 21 Mart'ta kutlar. Ergenekon Destanı'na göre; bir gün Göktürkler, Tatarlar tarafından saldırıya uğradı ve büyük bir bölümü öldürülürken hayatta kalanlar esir alındı. Yalnızca İl Han'ın oğlu Kayan, kardeşinin oğlu Nüküz ve eşleri kurtuldu. Giderken yanlarına at, deve, keçi ve koyun aldılar. Düşmandan kaçmak için ıssız bir yer ararken, yüklü bir hayvanın bile geçmesi zor olan tek bir girişe sahip, etrafı dağlarla çevrili bir düzlük buldular.

Akarsuları, çayırıları ve meyve veren ağaçları olan bu düzlüğe yerleştiler. Kışın hayvan eti, yazın onların sütü ile beslendiler. Çoğalan hayvanların derilerinden ve yünlerinden kıyafetler yaptılar. Bu yere "maden yeri" anlamına gelen "Ergene Kon" adını verdiler. Burada yaklaşık dört yüz yıldan daha uzun bir süre yaşadılar. Ancak zamanla nüfusları arttı ve buraya sığmaz hale geldiler.

Bir gün atalarının onlara anlattığı öyküyü hatırladılar ve Ergenekon dışındaki dünyaya çıkmaya karar verdiler ama bir çıkış yolu lazımdı. Demircilerden biri onlara dağdaki madeni eritirirse bir yol açılacağını söyledi. Hemen madenin önüne kömür ve odun yığıp koca bir ateş yaktılar. En sonunda yüklü bir devenin geçebileceği kadar bir yol açtılar. Ergenekon'dan çıktıktan sonra her yere elçiler göndererek Türklerin esaretinin artık bittiğini bildirdiler ve her yıl Ergenekon'dan çıktıkları gün olan 21 Mart'ta ateş yakıp demir döverek Nevruz'u kutlamaya başladılar.

Nevruz, 1995 yılından önce diğer Türk Cumhuriyetleri'nde resmi bayram olarak kutlanırken, Türkiye'de bir gelenek olarak kutlanırdı. Ancak 1995 yılından itibaren Türkiye Cumhuriyeti tarafından da bayram olarak kabul edildi. Ayrıca 21 Mart gününü içine alan hafta "Türk Dünyası ve Toplulukları Haftası" olarak da kutlanmaktadır.



Gayrimenkul Projelerinin Yatırım Değerini Belirleyen 3 Madde:

Lokasyon Lokasyon Lokasyon

Gayrimenkul sektöründe yatırım yaparken projenin lokasyonu, o gayrimenkulün değeri üzerinde belirleyici bir numaralı faktördür. Lokasyon, bir gayrimenkulün çevresel faktörlerini, erişilebilirliğini, çevresel altyapısını ve potansiyelini belirler. Bu yazıda, gayrimenkul projelerinde lokasyonun yatırım değeri üzerindeki önemini inceleyeceğiz.

Bir gayrimenkul projesinin bulunduğu lokasyon ulaşılabilirlik açısından kritiktir. İyi bir ulaşım ağına sahip olmak bir projeyi, projenin potansiyel kiracıları veya alıcıları için cazip kılar. Toplu taşıma olanakları, ana yollara erişim ve havaalanlarına yakınlık gibi faktörler o bölgenin değerini artırabilir.

Bu özelliklerle birlikte bir konut projesinin çocuk dostu parklara veya iyi okullara yakın olması, o projeyi aileler için cazip kılar. Konut projelerinin yanı sıra bir ofis binasının şehir merkezine yakın olması da yatırım değeri için oldukça önemlidir. Ofis binalarının şehir merkezine yakınlığı, işletmeler için ulaşılabilirlik ve prestij açısından önemlidir.

Ayrıca çevredeki yeşil alanlar, parklar, alışveriş merkezleri, okullar gibi sosyal ve ticari olanaklar da bir lokasyonun cazibesini artırır. Şunu da unutmamak gerekir ki projenin bulunduğu bölge-

nin altyapısı da önemlidir. Altyapı; su, elektrik, doğalgaz gibi temel hizmetlerin sağlanmasını içerir.

Gayrimenkul projelerinin bulunduğu bölgenin gelişim potansiyeli de yatırım değerini önemli ölçüde etkiler. Yatırımcılar genellikle gelecekte değeri artacak bölgelere yatırım yapmayı tercih ederler. Bir bölgede altyapı çalışmaları, yeni işletmelerin açılması veya kentsel dönüşüm projeleri planlanıyorsa o bölgenin değeri artabilir.

Lokasyonun yatırım değerini belirlerken risk faktörleri de dikkate alınmalıdır. Bu risk faktörlerinin başında doğal afetler yer alır. Doğal afetlere karşı hassas bölgelerdeki gayrimenkuller riskli olabilir. Bu nedenle bu bölgelerde yer alan projelerde doğal afet yönetmeliğine uygunluk çok önemlidir. Ayrıca bölgedeki ekonomik durum, politik istikrar ve güvenlik de yatırımın riskini etkileyen faktörlerdir.

Gayrimenkul projelerinin lokasyonu, yatırım değeri üzerinde doğrudan etkili bir faktördür. İyi bir lokasyon, yatırımcıya daha yüksek kira getirisi veya satış fiyatı potansiyeli sunar. Bu nedenle, gayrimenkul yatırımı yaparken projenin bulunduğu lokasyonun dikkatlice değerlendirilmesi ve analiz edilmesi önemlidir.

Caner Güler
Gamador İnşaat
Satış ve Pazarlama Direktörü



Rıza Kayaalp'ten 13. Avrupa Şampiyonası'nda Gümüş Madalya!

Garnador İnşaat olarak ana sponsoru olduğumuz Milli Güreşçi Rıza Kayaalp, Romanya'nın başkenti Bükreş'te gerçekleşen, 13. Avrupa Güreş Şampiyonası grekoromen stil 130 kilonun finalinde Rus rakibi Sergei Semenov'la karşılaştı. Karşılaşma sonucunda gümüş madalya sahibi olan Kayaalp, bir kez daha bizlerin kahramanı oldu.

12-18 Şubat tarihleri arasında gerçekleşen 13. Avrupa Güreş Şampiyonası'nda ülkemizi temsil eden Milli Güreşçimiz Rıza Kayaalp grekoromen stil 130 kiloda yarışarak on üçüncü kez finale çıktı ve gümüş madalyanın sahibi oldu.

Kayaalp, bundan önce 5 kez dünya şampiyonluğu ve 12 kez Avrupa şampiyonluğu elde etmişti. 17-23 Nisan 2023 yılında gerçekleşen Avrupa Güreş Şampiyonası'nda on ikinci kez kazandığı altın madalya ile 12 Avrupa şampiyonluğu bulunan Aleksandr Karelin'in rekorunu egale etmişti.

Takımlarda Grekoromen Stilde Üst Üste İkinci Şampiyonluk!

13. Avrupa Güreş Şampiyonası'ndan 2 altın, 3 gümüş ve 1 bronz madalya olmak üzere toplamda 6 madalya ile dönen Grekoromen Milli Takımı, üst üste ikinci kez şampiyonluk kazandı.

Grekoromen stilde 147 puanla şampiyonluk kupasını kazanan Türk Milli Takımı'nı, 142 puanla Azerbaycan ve 99 puanla Ermenistan takip etti.

Türkiye, 13. Avrupa Şampiyonası'nda ilk kez iki kategoride birden zirvede yer aldı.

Kadın Milli Takımı ise 3 altın, 1 gümüş ve 1 bronz madalya ile 142 puan alarak ikinciliği elde etti. Bu kategoride Ukrayna 147 puanla şampiyon olurken Romanya 101 puanla üçüncü sıraya yer aldı.





İnşaat Proje Yönetimi: Başarı için Stratejiler

İnşaat sektörü, karmaşık ve büyük ölçekli projelerin gerçekleştirildiği dinamik bir alanı içerisinde barındırmaktadır. Bu projelerin başarılı bir şekilde tamamlanması ve hedeflenen sonuçların elde edilmesi etkili bir proje yönetimi stratejisine dayanmaktadır. İşte, inşaat proje yönetimi konusunda başarı için bazı stratejiler ve ipuçları.

1. Detaylı Proje Planlaması

Herhangi bir inşaat projesinin başarılı olabilmesi için detaylı bir proje planlaması gereklidir. Bu planlama süreci, proje hedeflerinin net bir şekilde belirlenmesini, zaman çizelgesinin oluşturulmasını, kaynakların tahsis edilmesini ve iş paketlerinin belirlenmesini içerir. Ayrıca, proje sürecindeki kritik kilometre taşları ve önemli teslimatlar da planlama aşamasında belirlenmelidir.

2. Etkili Kaynak Yönetimi

İnşaat projelerinde kaynakların etkin bir şekilde yönetilmesi bütçe kontrolü ve zamanında teslimat açısından büyük önem taşır. İşgücü, malzeme, ekipman ve finansal kaynakların doğru şekilde tahsis edilmesi ve izlenmesi projenin başarılı bir şekilde ilerlemesini sağlar. Kaynakların verimli kullanımı ve israfın önlenmesi proje maliyetlerini optimize eder.

3. İletişim ve İş Birliği

Bir inşaat projesindeki tüm paydaşlar arasında etkili iletişim ve iş birliği, başarı için temel unsurların başında gelir. Proje ekibi, müşteri, tedarikçiler, alt yükleniciler ve diğer paydaşlar

arasındaki açık ve düzenli iletişim projenin hedeflerine ulaşmasını sağlar. İş birliği ve uyum içinde çalışma kültürü sorunların hızlı bir şekilde çözülmesine ve projenin zamanında tamamlanmasına yardımcı olur.

4. Risk Yönetimi ve Sürekli İyileştirme

Herhangi bir proje sürecinde riskler kaçınılmazdır. Bu nedenle risk yönetimi süreci önemlidir. Olası risklerin belirlenmesi, analiz edilmesi, önceliklendirilmesi ve uygun önlemlerin alınması projenin başarılı bir şekilde ilerlemesini sağlar. Ayrıca sürekli iyileştirme süreci de önemlidir. Proje sürecindeki performansın düzenli olarak izlenmesi ve değerlendirilmesi sürekli olarak iyileştirme fırsatlarının belirlenmesine olanak tanır.

5. Teknoloji ve İnovasyon

İnşaat sektöründe teknoloji ve inovasyonun kullanımı proje yönetiminde büyük avantajlar sağlar. BIM (Bina Bilgi Modellemesi), proje yönetim yazılımları, drone kullanımı, akıllı sensörler ve diğer dijital araçlar proje süreçlerini optimize eder, verimliliği artırır ve karar alma süreçlerini iyileştirir.

Sonuç olarak başarılı bir inşaat projesi yönetimi için detaylı planlama, etkili kaynak yönetimi, açık iletişim, risk yönetimi, sürekli iyileştirme ve teknoloji kullanımı gibi stratejileri benimsemek önemlidir. İnşaat sektöründe faaliyet gösteren profesyonellerin bu stratejilere odaklanarak projelerini yönetmeleri başarıya giden yolda önemli bir adımdır.

Alişan Uslu
Gamador İnşaat
C.O.O



Ayakları Yere Basmayan Festival



2024

Havacılık, uzay ve teknoloji festivali olan TEKNOFEST, 2023 yılında 41 ana yarışma ve 102 alt kategori ile Cumhuriyet'in 100. yılına özel 3 etapta gerçekleşti. TEKNOFEST, 2023 yılında 2,5 milyon ziyaretçiyle katılım rekoru kırdı. TEKNOFEST Havacılık, Uzay ve Teknoloji Festivali, "TEKNOFEST ile Gelecek Sensin" mottosuyla bu yıl, Türkiye Teknoloji Takımı Vakfı ile Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı'nın yürütücülüğünde 10. festivalini Adana'da gerçekleştirecek. TEKNOFEST bu yıl prestijli yarışmalarda yüksek performans sergileyecek teknoloji tutkunlarına 30 milyon TL ödül ve 55 milyon TL'nin üzerinde malzeme desteği sağlayacak.

Her yıl bir önceki yıla göre daha fazla yarışma kategorisinin açıldığı ve Türkiye tarihinin en büyük ödüllü teknoloji yarışmaları olan TEKNOFEST teknoloji yarışmaları, bu yıl 47 ana kategori ve 117 alt kategoride düzenleniyor.

TEKNOFEST 2024 için ilkokul seviyesinden ortaokul, lise, üniversite, lisansüstü ve mezun seviyesine kadar nitelikli binlerce gencimiz hayallerini gerçekleştirmek için birbirinden farklı kategorilerde düzenlenen teknoloji yarışmalarında yarışacak.

Yarışma Kategorileri

1. Akıllı Ulaşım Yarışması
2. Akıllı Wi-Fi Kapsama Yarışması
3. Biyoteknoloji İnovasyon Yarışması
4. Blok Zinciri Yarışması
5. Çevre ve Enerji Teknolojileri Yarışması
6. Çip Tasarım Yarışması
7. Dikey İnşili Roket Yarışması
8. Eğitim Teknolojileri Yarışması
9. Engelsiz Yaşam Teknolojileri Yarışması
10. Finansal Teknolojiler Yarışması
11. Hack Masters
12. Hava Savunma Sistemleri Yarışması
13. Helikopter Tasarım Yarışması
14. Hyperloop Geliştirme Yarışması
15. İnsanlık Yararına Teknoloji Yarışması
16. İnsansız Deniz Aracı Yarışması
17. İnsansız Su Altı Sistemleri Yarışması
18. Jet Motor Tasarım Yarışması
19. Kablosuz Haberleşme Yarışması
20. Lise Öğrencileri İklim Değişikliği Araştırma Projeleri Yarışması
21. Lise Öğrencileri Kutup Araştırma Projeleri Yarışması
22. Liseler Arası Efficiency Challenge Elektrikli Araç Yarışması
23. Liseler Arası İnsansız Hava Araçları Yarışması
24. Model Uydu Yarışması
25. Pardus Hata Yakalama ve Öneri Yarışması
26. Psikolojide Teknolojik Uygulamalar Yarışması
27. Robotaksi-Binek Otonom Araç Yarışması
28. Robotik Yarışmaları
29. Roket Yarışması
30. Sağlıkta Yapay Zeka Yarışması
31. Sanayide Dijital Teknolojiler Yarışması
32. Savaşan İHA Yarışması
33. Sürtü İHA Yarışması
34. Tarım Teknolojileri Yarışması
35. Tarımsal İnsansız Kara Aracı Yarışması
36. TEKNOFEST Drone Şampiyonası
37. TEKNOFEST Roboling Yarışması
38. Travel Hackathon
39. Turizm Teknolojileri Yarışması
40. TÜBA-TEKNOFEST Doktora Bilim Ödülleri
41. Türkçe Doğal Dil İşleme Yarışması
42. Uçan Araba Simülasyon Yarışması
43. Ulaşımında Yapay Zeka Yarışması
44. Uluslararası Efficiency Challenge Elektrikli Araç Yarışları
45. Uluslararası İnsansız Hava Aracı Yarışması
46. Üniversite Öğrencileri Araştırma Proje Yarışmaları
47. World Drone Cup





Stilform®

**zara-
feti
keş-
fet!**



Antik Yunan'dan Bir Evladın Anne Özlemine!

Anneler Günü kutlamalarının tarihinin milattan önceki dönemlere dayandığı belirtilmektedir. Bu gelenek, Antik Yunanlıların Yunan mitolojisindeki tanrı ve tanrıçaların annesi olarak da bilinen Rhea'nın onuruna verdikleri yıllık ilkbahar festivali kutlamaları ile başlamıştır. Bunun yanı sıra Antik Romalılar da İsa'nın doğumundan 250 yıl öncesinde ana tanrıça olan Kibele'nin onuruna benzer kutlamalar yapmışlardır.

Yakın çağımızda ise Anneler Günü kavramı, ABD'de yaşayan Anna Jarvis'in kaybettiği annesi için 1908 yılında başlattığı anma günü ile ortaya çıkmıştır. 1864 doğumlu ABD'li sıradan bir vatandaş olan Anna Jarvis, 1902 yılında babası ölünce annesi ile beraber ABD'nin Philadelphia eyaletinde yaşamaya başlamıştır. Jarvis, yaklaşık üç yıl sonra da 9 Mayıs 1905'te de annesini kaybetmiştir. Jarvis, ebeveynlerini çok kısa süre ile kaybettikten sonra annesi hayatta iken annesine gerekli ilgiyi gösteremediğini fark etmiş ve bunun eksikliğini çok duymuştur.

Bayan Jarvis, annesinin cenazesinden iki sene sonra Mayıs'ın ikinci pazarında, yani annesinin ölüm yıldönümünde, bir anma ritüeli

için arkadaşlarını evine çağırmıştır. Bu davette arkadaşlarına bugünün anneler günü olarak ülke çapında kutlanması fikrini öne sürmüştür. Bu anma daveti anneler günü ritüelinin ortaya çıkış tarihidir. Anneler Günü'nün kalabalık bir şekilde ilk kutlaması ise Jarvis'in annesinin 20 yıl boyunca, haftalık dini dersler verdiği Grafton'daki bir kilisede, 10 Mayıs 1908'de gerçekleşmiştir. Bu kutlamaya 407 çocuk ve anneleri katılmıştır. Bayan Jarvis, her bir anneye ve çocuğa kendi annesinin en çok sevdiği çiçek olan karanfillerden birer tane hediye etmiştir. O günden sonra da asaleti, şefkati ve sabrı ifade eden beyaz karanfil Amerika'da anneler gününün sembolü olmuştur.

Jarvis'in bu fikri daha sonra 1914 yılında kongrenin de onayıyla Amerika çapında bir gelenek haline gelmiştir. Jarvis'in bu fikri oldukça kabul görmüş ve Amerika'nın önde gelen bir giysi tüccarı da finansal desteğini bu çalışmalarda esirgememiştir. Türkiye'de ise Anneler Günü ilk kez 9 Mayıs 1955'te kutlanmıştır.

Anneler Günü, Dünya'da farklı günlerde kutlansa da en yaygın şekliyle Mayıs'ın ikinci haftasında kutlanır.



Kot Şıklığı 2024 İlkbahar- Yaz

Düzenli aralıklarla trendler arasında yer alan "Denim on Denim" (Kot üzeri Kot) modası 2024 İlkbahar/Yaz aylarında da karşımıza çıkıyor. Denim koleksiyonuza yeni parçalar eklemek isterseniz size birkaç önerimiz var...

2024 İlkbahar/Yaz aylarında moda bizi çoğunlukla günlük stiller ile karşılayacak. Beklendiği gibi Jean'ler de bu stilin temel parçaları haline geldi pek tabii. Bu noktada Denim ile Jean arasındaki farktan bahsetmek istiyorum. Denim; pamuklu, dayanıklı ve kullanışlı kumaşa verilen isimken jean ise bu kumaştan üretilen pantolonu ifade etmektedir. Yani Jean, denim kumaştan üretilir.



Denim koleksiyonunuzu bu sene koyu bir jean ile tamamlayabilirsiniz. Koyu jeanleri yine aynı tonda bir ceket, gömlek veya bluz ile kombinleyebilirsiniz, günlük stilinizi ince bir şıklık çizgisine çevirebilirsiniz.



Bu yıl dikiş çizgileri belirgin jeanler yine trendler arasında yer alıyor. Denim şortlar ve denim etekler yaz aylarında kullanım açısından da sizlere iyi bir fikir olabilir.





Bu senenin modası olan renkli fularlar ise kot şıklığını yakalamakta işimizi kolaylaştıran aksesuarlardan. Yılın renkleri ise kırmızılar ve bordolar... Bu sene renkli fularlar kombinlerimizin vazgeçilmez bir parçası olacak gibi duruyor. Günlük stiliniz hızlı bir şekilde şıklık katmak istiyorsanız tercih edebilirsiniz.



Kot üzeri kot kombinlerinde aynı tonda giysiler ve ceketler seçebilir veya farklı bir tonda giysi ve ceket ile tonsürton şıklığını yakalayabilirsiniz.



Bol pantolonlar gündemimizi meşgul ederken 1990'lardan bu yana moda stilleri arasında yer alan "Baggy Jeans"ler denim trendi ile müthiş bir uyum yakalıyor. Tercihleriniz arasında yer alabilir.

Selen Karakelle
Stilist





8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nde Gamador Assist olarak sadece kutlama yapmadık, Gamador sakinleri adına Meva Vakfı'na bağışta bulunduk. Bu bağış kapsamında edindiğimiz ve farkındalık oluşturmak adına üretilen Meva Vakfı'nın meme kanserine ilişkin kitapçığını Gamador sakinlerine hediye ettik.

**Gamador Bulvar Sakini
Neslihan Zengin**

Gamador'un bu ince düşüncesinden dolayı teşekkür ediyorum. Ben de sizin Dünya Kadınlar Günü'nü kutluyorum.



**Gamador Bulvar Sakini
Safiye Kambak**

Bugün 'Döngü Korkut Efsaneleri' etkinliğine katıldık. Öncelikle Gamador Assist ailesine çok teşekkür ediyorum. Gerçekten bu tarz programlar Cuma akşamlarımıza renk katıyor. Yine güzel bir Cuma akşamıydı, bu etkinliklerin devamını diliyoruz. Tekrar çok teşekkür ediyoruz Gamador ailesine.



**Gamador Bulvar Sakini
Fatmanur Demirbilek**

Bugün Golden Chef Mutfak Akademisi'ne geldik. Gerçekten çok eğlenceliydi. Hem yemek yapmayı hem yaptığımız yemeği beraber yemeyi hem de komşularımızla kaynaşmamızı amaçlamış bir etkinlikti. Devamını da bekliyorum, gerçekten çok eğlenceli bir etkinlikti.



**Gamador Kuru Evleri Sakini
Hüsamettin Tan**

Bu etkinlikler sayesinde Gamador'un farklı projelerindeki insanlarla tanışıyoruz. Bu nedenle çok mutluyuz. Herkese hitap eden ve oldukça keyif aldığımız etkinlikler gerçekleştiriliyor. Gamador Assist'e ve Gamador ailesine çok teşekkür ediyoruz.



**Gamador Bulvar Sakinleri
Ümit Yalçın ve Ailesi**

Biz ailecek oyunu çok beğendik. "Binbir Gece Masalları" oyunu normalde biletini bulamadığımız ve çok istediğimiz halde gelemediğimiz bir oyundu. Biz bu nedenle Gamador Assist'e çok teşekkür ediyoruz. Bu tür sanat etkinliklerinin devamını bekliyoruz.



**Gamador Aura Sakini
Asuman Öztürk**

Biz Gamador Aura'ya taşındık ve taşınmamızın birinci ayı içerisindeyiz. Bu etkinlik, bu süre içerisinde katıldığımız ikinci etkinlik. Gamador Assist ailesine gerçekten çok teşekkür ediyoruz. İlker Bey'e, Fatma Hanım'a ve emeği geçen herkese çok teşekkürler. Bugün de "Binbir Gece Masalları" adlı oyunu izlemeye geldik. Çok memnun kaldık, çok akıcı ve güzel bir oyundu. Bu tarz etkinliklerin devamını bekliyoruz.

mıtlu müşteriler

GAMADOR ASSIST



Özgürlük Meşalesi O Gün Yakıldı!

19 Mayıs

Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı

19 Mayıs 1919 tarihinde Gazi Mustafa Kemal Paşa, Bandırma Vapuru ile Samsun'a çıkmıştı. O gün, "Ya İstiklal Ya Ölüm!" düşüncesi ile İtilaf Devletleri'nin işgaline karşı başlatılan Türk Kurtuluş Savaşı'nın başlangıcı olarak tarihe geçti. Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı ilk defa 1926 yılında "Gazi Günü" adı ile Samsun'da kutlanmış, 24 Mayıs 1935 tarihinde ise "Atatürk Günü" adı ile resmîyet kazanmıştı.

19 Mayıs, "Atatürk Günü" adı ile ilk defa 24 Mayıs 1935'te kutlandı. Beşiktaş Jimnastik Kulübü'nün girişimleriyle Fenerbahçe Stadi'nda gerçekleşen bu kutlama, Galatasaray ve Fenerbahçeli sporcuların da katılımıyla bir spor günü hâline geldi. Bu organizasyondan bir süre sonra gerçekleşen Spor Kongresi'nde söz alan Beşiktaş

Kurucu Üyesi Ahmet Fetgeri Aşeni, kutlanan Atatürk Günü'nün tüm gençliğe mal edilebilmesi için "19 Mayıs Gençlik ve Spor Bayramı" adı altında her yıl yapılmasını teklif etti. Kongre tarafından oylanan bu öneri kabul edildi ve Atatürk'ün de onayıyla yasalaştı. Ardından 20 Haziran 1938 tarihli kanun ile Atatürk Günü'nün resmi adı "Gençlik ve Spor Bayramı" olarak değiştirildi.

Takvimler 1981 yılını gösterdiğinde ise Millî Güvenlik Konseyi kanun çıkararak Atatürk'ün doğumunun yüzüncü yılı olan 1981 yılını "Atatürk Yılı" olarak kabul ve ilan etti. O yıl 19 Mayıs kutlamaları kapsamında Gençlik ve Spor Bayramı'nın adı da "19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı" olarak değiştirildi.



BONA DEA BIEN SERISI



 **baloğlu**

Merkez
Çamlıca Mah. Anadolu Bulvarı 145. Sok. No: 13
Yenimahalle/ Ankara
+90 312 387 10 01

Şube
Konutkent Mah. 3028 Sok. No:16/B 33-34-35 Eskişehir
Yolu Kule Evo İş Merkezi Çankaya/ Ankara
+90 312 543 65 43

Mekânınıza *İlham Veren,* Estetik Dokunuşlar!

• Baloğlu •

42 Yıldır Sizinle...

bien



baloğlu

baloglu

Türkiye'nin İlk Dijital Fitoterapi Eğitim Platformu

Bilkent ARGE Bilişim'in öncülüğünde Tarım ve Sağlık alanlarını buluşturan yenilikçi bir projeye imza atmanın gururunu yaşıyoruz. Ankara Üniversitesi Ziraat Tematik Teknokent'i bünyesinde geliştirdiğimiz "Türkiye'nin İlk Dijital Fitoterapi Eğitim Platformu Yazılımı", sadece bir eğitim platformu değil, aynı zamanda sağlıkta ve tarımda bir devriminin başlangıcı olarak görüyoruz. Bu inovatif projenin tarım-bitki, sağlık-organik temasıyla ülkemize tarım ve ziraat alanında ARGE sağlaması paha biçilemez bir katma değerdir. Bu inovasyon ile tarım, sağlık, gıda ve hayvancılık alanlarını bir araya getirerek, fitoterapi disiplini dijital platformlar aracılığıyla, bilhassa bu alanda bilimsel çalışmalar yürüten akademisyenlerimize, fitokimya ilgililerine ve daha geniş kitlelere ulaştırmayı hedefliyoruz.

Fitoterapi, doğal bitkisel ürünlerin sağlık üzerindeki olumlu etkilerini inceleyen ve bu yöntemleri tıbbi amaçlarla kullanan bir disiplindir. Günümüzde sağlık ve wellness trendlerinin ön plana çıkmasıyla birlikte, fitoterapiye olan ilgi de artmaktadır. Ancak bu alanda eğitim ve bilgiye erişim konusunda bazı zorluklarla karşılaşmaktadır. İşte bu noktada, "Türkiye'nin İlk Dijital Fitoterapi Eğitim Platformu" devreye giriyor.

Bu platform, kullanıcılara çeşitli fitoterapi konularında video dersleri izleme, literatür taraması yapma ve canlı yayın eğitimlerine katılma deneyimi sunmaktadır. Ayrıca, kişiselleştirilmiş yapay zekâ modülü aracılığıyla kullanıcılara eğitim verimliliği ile ilgili periyodik analiz raporlamaları sunuyor. Böylece her kullanıcı kendi eğitim yolculuğunu şekillendirirken, kapsamlı bir destek ve rehberlik de

alıyor. Projemizin amacı, ülkemizin zengin tarım potansiyelini ve doğal kaynaklarını sağlık sektörüyle buluşturarak, bağışıklığı yüksek bir toplum oluşturmak ve fiziki-zihinsel, ruhsal-psikolojik sağlığını artırmaktır. Tarım ve sağlık alanları arasındaki bu sinerji, sadece bireylerin sağlığına değil, aynı zamanda ekonomiye ve çevreye de olumlu katkılar sağlayacaktır.

"Türkiye'nin İlk Dijital Fitoterapi Eğitim Platformu", Bilkent ARGE Bilişim'in teknolojik uzmanlığı ve Ankara Üniversitesi Ziraat Tematik Teknokent Teknoloji Geliştirme Bölgesi'nin sağladığı imkanlar ve akademik bilgi birikimi ile bir araya gelerek ortaya çıkan bir başarı öyküsüdür. Bu proje, teknolojinin gücünü kullanarak, geleneksel bilgiyi modern yaklaşımlarla birleştiren bir örnek teşkil etmektedir.

Geleceğin sağlık ve tarım alanlarına yön verecek bu yenilikçi projenin, ülkemizde ve dünyada büyük bir etki oluşturacağına inanıyoruz. "Türkiye'nin İlk Dijital Fitoterapi Eğitim Platformu", sağlık ve tarım sektörlerindeki dönüşümün öncüsü olmaya devam edecektir. Bu platform, tarım, sağlık, gıda ve hayvancılık alanlarındaki uzmanları, akademisyenleri, öğrencileri ve ilgili tüm paydaşları bir araya getirerek, bilgi ve deneyim paylaşımını teşvik ediyor. Fitoterapi alanında uzmanlaşmak isteyenler için eşsiz bir kaynak olan bu platform, Türkiye'nin sağlık ve tarım sektörlerindeki geleceğini şekillendirecek önemli bir rol oynamaya adaydır.

M. Fatih MERAL
Bilkent ARGE Bilişim CEO'su





Mevsim Geçişlerinde Hastalıklardan Nasıl Korunuruz?

Mevsim geçişlerinde sıcaklık değerleri sık sık değişir. Hava sıcaklığının ve havadaki nemin değişimi hem soğuk algınlığı hem de alerjik hastalıkların daha çok görülmesine neden olur.

İnsan vücudunun sıcaklığı, bu dönemde değişen hava şartlarıyla tam denge sağlayamaz ve bu durum bağışıklık sisteminin zayıflamasına neden olur. Vücudun savunma sistemindeki bu azalma kişiyi enfeksiyonlara ve hastalıklara açık hale getirir. Havalarda ısınması ve güneşin çıkmasına aldandıp ince giyinmek yine hastalıklara zemin hazırlar. Gün içindeki ısı değişimleri, bir terleyip bir üşümek kişinin hasta olmasına neden olur. Ancak unutmamak gerekir ki sadece soğuk hava ya da soğuk içecekler hasta etmez. Bu faktörler hastalığa zemin hazırlarken karşılaşılan bir virüs veya bakteri zayıflamış bağışıklık sistemini geçerek kişiyi hasta eder. Şunu da unutmamak gerekir ki havadaki sıcaklık değişimleri bakteri ve mikropların üremesine zemin hazırlar.

İlkbaharın gelmesiyle birçok kişi için alerji dönemi de başladı ve unutulmaması gereken konu, alerjiler genelde diğer hastalıkları etikler. Bu dönemde özellikle alerjisi olan kişilerin daha çok dikkat etmeleri ve kendilerini korumaları gerekir. Alerjide belirtiler genelde; burun kaşınması, gözlerde yaşarma ve kaşıntı, hapşırma şeklinde görülür. Grip ve nezleyle benzeyen tarafları bu belirtilerdir. Fakat grip ve nezle gibi bir enfeksiyona bağlı olarak gelişen durumlarda, bu belirtilere ek olarak baş ağrısı, vücutta kırgınlık, halsizlik ve ateşte eklenir. Alerji partiküllerinin de havada dolaştığı bu mevsim her açıdan risk oluşturmaz.

NELERE DİKKAT EDİLMELİDİR?

Bağışıklık sisteminin kuvvetlendirmek özellikle mevsim geçişlerinde hastalıklardan korunmamızı sağlar. Su, bağışıklık sisteminin önemli bir parçası olduğu için bol su tüketmek bağışıklık sistemini güçlendirir. Bunun yanı sıra bol su içmek metabolizmanın sağlıklı bir şekilde çalışmasını sağlar. Ayrıca burnun ve boğazın nem dengesi bu dönemlerde çok önemlidir ve bu dengeyi bol su içilerek koruyabiliriz. Sağlıklı ve dengeli beslenme bağışıklığı artırır. Karbonhidrat, protein ve sebzeleri dengeli tüketerek vücut için gerekli bütün vitamin ve mineraller alınmalıdır. C vitamini içeren meyveler ve sebzelerin yanı sıra yumurta ve balık gibi zengin besin içerikleri taşıyan protein grubundaki besinler yine bu dönemde tercih edilmelidir. İhlal

mur, yeşil çay, kuşburnu gibi vitamin ve mineral açısından zengin çaylar tüketilebilir.

Tüm bunlarla beraber düzenli ve kaliteli uyku vücut direncini güçlü tutar. Doktorların görüşlerine göre düzenli ve kaliteli bir uyku hastalıklardan korunmayı sağlayan en temel öğedir.

Grip ve nezle daha çok hava yoluyla bulaşan hastalıklar olduğu için kapalı alanlarda havalandırmanın düzenli yapılması, ortam ısısının ve neminin iyi dengelenmiş olması gerekir. Ancak bu dönemlerde imkânınız varsa kalabalık ve kapalı ortamlar yerine, daha çok temiz hava alınacak açık yerler tercih etmeniz daha doğrudur.

D vitamini bağışıklık üzerinde fazlasıyla etkilidir. Bu nedenle özellikle gelişim çağındaki bebeklerin, çocukların ve yaşlıların günlük D vitamin alımını desteklemek için açık havada güneşten faydalanması gerekir.

Alerji ataklarının görülmemesi için dışarıda geçirilecek zamanın, polenlerin çok olduğu sabah saatleri yerine öğleden sonraki zaman diliminde olmasına dikkat edilmesi gerekir.

Öksürürken, hapşırırken ağzı kapatmak ve düzenli olarak el yıkamak korunma yöntemlerinin başında gelir. Maske kullanmak hastalığın bulaşmaması için bir önlemdir ama tek başına yeterli değildir. Bu hastalıkların bulaşma olasılığı el temasıyla daha yüksektir. Bu yüzden elleri sık yıkamak hastalıkların bulaşma riskini düşürür.

MEVSİM GEÇİŞLERİNİ RAHAT ATLATABİLMEK İÇİN ÖNERİLER

- Mevsim ve dış ortam sıcaklığına uygun kıyafetler tercih edilmeli. Günlük hava değişimleri takip edilerek uygun kıyafet ve aksesuar (şapka, yağmurluk, hırka, şemsiye, atkı, gözlük vb.) kullanılmalı.
- Eğer kapalı bir mekânda bulunulacaksa ortamın havası temiz olmalı ve iyi havalandırılmalı.
- Sık sık eller yıkanmalı.
- Bol su içilmeli; sigara ve alkolden uzak durulmalı.
- Vitamin ve mineral yönünden zengin yiyecekler, özellikle mevsim meyveleri tüketilmeli.
- Havanın temiz ve güneşli olduğu saatlerde bol bol dışarıda vakit geçirilmeli.
- Düzenli spor yapılmalı.
- Aşırı yorucu efordan sakınılmalı, ağrı olması durumunda efora ara vermeli.
- Beslenme ve uyku düzenine çok dikkat edilmeli.
- Strese sebep olan durumlardan kaçınılmalı.

Mine Arkan
Gamador Prime
Health Club
Ebe Hemsire



Bir Babanın ve Evladının Sevgi Dolu Mirası!

Babalar Günü, 20. yüzyılın başlarında Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşayan Sonora Smart Dodd tarafından başlatılan bir ritüel olarak ortaya çıkmıştır.

Amerikan İç Savaşı gazisinin kızı olan Sonora Smart Dodd, Anneler Günü gibi babaların da bir gününün olması gerektiğini düşünmekteydi. Dodd'un babası, annelerinin yokluğunda 6 çocuğunu tek başına büyütmişti. Babasının bu özverisine karşılık Dodd, babasının doğum günü olan 5 Haziran'ın "Babalar Günü" ilan edilmesi için çalışmalara başlamış ama bu çalışmalar o tarihe yetişemeyerek kutlamalar haziran ayının üçüncü pazar gününe ertelenmişti.

Bu ertelemeler sonucunda Babalar Günü ilk kez 19 Haziran 1910'da Washington'un Spokane şehrinde kutlandı. 1924 yılına gelindiğinde ise Amerika Birleşik Devletleri Başkanı Calvin Coolidge kutlamaları destekledi ama resmi olarak Babalar Günü'nü ilan

etmedi. Sonora Smart Dodd'un uzun süren uğraşları sayesinde 1966 yılında, o dönemin başkanı Lyndon Johnson tarafından her yıl haziran ayının üçüncü pazarının "Babalar Günü" olarak kutlanacağını açıklayan bir bildiri yayımlandı. 1972 yılında ise Başkan Richard Nixon'ın imzasıyla Babalar Günü yasal olarak ABD'de resmi tatil olarak ilan edildi.

Zaman ilerledikçe Babalar Günü, babaların çocuklarının hayatlarına yaptıkları katkıyı takdir etmek için dünya çapında kutlanmaya başlandı. Dünya çapında farklı tarihlerde kutlanılsa da birçok ülke Babalar Günü'nü haziran ayının üçüncü pazar günü kutlar. Ancak Avustralya ve Yeni Zelanda eylül ayının ilk pazar günü, Brezilya ağustos ayının ikinci pazar günü, Tayland ise eski kralı Bhumibol Adulyadej'in doğum günü olan 5 Aralık'ta Babalar Günü'nü kutlar.



İhtiyacınız olduğunda bir adım ötenizde:
Gamador Assist

ANA FAALİYETLERİMİZ



Teknik



Temizlik



Bahçe Bakım



Yönetim



Güvenlik

PRIME HİZMETLERİMİZ



Housekeeping



Cam Silme



Halı-Koltuk
Yıkama



Terzi ve
Kurutemizleme



Oto İçi
Kuaför



Diyetisyen



Sağlık Kabini



Kids Club



Fit Club



Art Studio



Party Studio



Sinema ve
Tiyatro

apsiyon

Gamador sakinlerine özel mobil uygulama ile
tüm işlemler cebinizde!

Gamador
ASSIST
AYRICALIKLI YAŞAM ASİSTANINIZ



gamadorassist.com

Daha Fazla Bilgi İçin
QR'ı Okutun





Özge Kurşunlu
İletişim Uzmanı

Marka İtibarından Tasarruf Olmaz

Marka, markalaşma, marka haline gelme...

Tercih edilebilirliği arttıran bu sihirli kelime, her ne kadar son zamanlarda fazlasıyla kullanılıp anlamında bozulmalar yaşasa da yine de iş dünyasının halen en önemli konusu.

Bir markayı inşa etmek son derece uzun ve zorlu bir yolculuk şüphesiz. İsminden logosuna, kurumsal işleyişinden hizmet veya üretim kapasitesine, Ar-Ge çalışmalarından personel istihdamına kadar onlarca kalem, özünde bu kelimeye hizmet ediyor. Çünkü bir isim, bir markayı zirveye taşıyacak güçteyken hatalı istihdam emekleri çöpe gönderebiliyor. Bir ürünü geliştirmeye harcanan milyonlarca lira, yanlış pazarlama kararı sonucu zarara dönüşebiliyor. Yani marka dediğimiz şey, uyumlu çalışması gereken bir sistem sonucu oluşuyor.

Peki, marka itibarı nedir?

Güven vermektir. Tercih sebebi olmaktır. Bir duruşa sahip olmaktır. O duruşla anılmak ve saygı görmektir. Yıllar geçse de çizgisinden vazgeçmemektir. Yeniliklere açık olmak ama özünden de kopmamaktır.

Markayı inşa etmek ne kadar zorsa, marka itibarını oluşturmak

da bir o kadar meşakkatli bir süreç. Kolay değil... Adınız duyuluncaya kadar insanların aklına gelmesini istediğiniz kelimeleri, teker teker zihinlere kazıyacaksınız. Kazıdınız diyelim... O kelimeleri oldukları yerde tutmak için yine aynı şekilde uğraşmak zorundasınız.

İşte bu süreçte de departmanlar arası uyum gerekliliği çıkıyor karşımıza. Kurumsal iletişim, marka itibarını yaratmaya da korumaya da tek başına yetmez. Bir satış temsilcisinin tavrı bile tek başına, yıllarca ince ince işlenen marka itibarına zarar vermeye yeter. Hatta itibarınız ne kadar yüksekse yapılan küçük bir hatanın göze batma olasılığı ve etkisi de o kadar yüksek olur. Toparlamak yine kurumsal iletişime düşer elbette ancak toparlanamayacak kadar büyük sorunlarla karşılaşmamak için topyekün marka anlayışını benimsemek gerekir.

Kurumsal iletişim, satış ve pazarlama, insan kaynakları, hukuk ve mali işler, üretim...

Ayrı ayrı ve hep birlikte başarılıysa, markadan ve marka itibarının korunabilir olduğundan bahsedebiliriz. Yatırım yaparsanız, itibarınız mükemmel bir yatırım aracıdır.

APPA.
E #APP

88↑

BIRI

Efes Uyuyanları Efsanesi

MS 25 yılı, yedi genç adam Roma zulmünden kaçarak bir mağaraya sığındı. Onları mağaraya girerken gören Roma askerleri mağaranın girişini kapattı. Yedi genç adam mağarada uykuya daldılar. Uyanmaları ise 300 yılı buldu!

"Yedi Uyuyanlar, Yedi Uyurlar ya da Kuran'da da geçen ismiyle Ashâb-ı Kehf... Hem İslam hem de Hristiyan kaynaklarında geçen bu hikâyede, Roma tanrılarına tapınmayı reddeden yedi genç adamın Romalıların zulüm ve tehditlerinden kaçarak Efes yakınlarındaki bir mağaraya sığınmalarını anlatır. Yedi Uyurlar mağarada diz çöküp dua ederken uyuya kalır. Onlar uyurken dönemin Roma İmparatoru Decius mağarayı kapattırıp mühürleterek onları ölüme terk eder. Bu olaydan 300 yıl sonra her şeyden bir haber çiftçi ve adamları mağarayı açarlar ve Yedi Uyurlar ile karşılaşır. Adamlar uyanır ve kısa süredir uyuduklarını düşünürler. İçlerinden birini kasabaya inip

erzak alması için seçerler. Bu kişi de Yemliha'dır... Kılık değiştirerek kasabaya inmesini tembih ederler. Yemliha kasabaya indiğinde birkaç saat değil üç asırdır uyuduklarını öğrenir ve hayretler içinde arkadaşlarının yanını döner. Yedi genç adam bu sefer uyanmamak üzere tekrar uykuya dalar. Gençlerin ölümleri üzerine cenaze törenleri yapılır ve gömüldükleri mağara üzerine kilise inşa edilir."

İslam'da da yer alan bu hikâye, Kur'an'ın Kehf Suresi'nde anlatılmakta ve "Ashâb-ı Kehf Kıssası" olarak anılmaktadır.

Günümüz Türkiye...

Türkiye'de yer alan Selçuk ilçesindeki Panayır Dağı eteklerinde geçmiş yıllarda yapılan kazılarda aynen Yedi Uyurlar hikayesine uygun ibadet yeri kalıntıları, mezarlar ve yazıtlar ortaya çıkarıldı. Bu kalıntılar ve günümüze kadar uzanana efsaneden yola çıkarak mağaraya Yedi Uyurlar Mağarası adı verildi. Günümüzde bu mağara ve bulunduğu Efes Antik Kent'i ziyaretçi akınına uğruyor.



Sosyal Fobi Nedir?

Fobi, bireyin bazı nesne veya durumla ilişkili olarak yoğun korku ve kaygı hissetmesidir. Birey, istenilmeyen/ hoşlanılmayan nesne veya duruma maruz kaldığında panik atak yaşayabilir. Dolayısıyla birey fobik nesne veya durumdan kaçınma davranışı gösterir. Bu fobilerden biri de 'Sosyal Fobi' olarak adlandırılır. Sosyal fobi, bireyin sosyal ortamlarda başkaları tarafından yargılanma, eleştirilme, seyredilme veya rezil olma gibi inançlarından kaynaklanan, korku ve kaygıyla devam eden bir anksiyete bozukluğudur. Bireyler göz önünde olma, negatif değerlendirilme, mahcup olma, küçük düşme konusunda belirgin bir şekilde sürekli yaşanan kaygı ve korku nedeniyle sosyal ortamlara girmekten olabildiğince kaçınırlar ve bu ihtimaller doğrultusunda stres yaşarlar. Bu tip korku ve kaygılar tekrarladığında ise sosyal fobiye dönüşür. Bireyin yakınmaları günlük, mesleki ve eğitim yaşamındaki işlevselliğini etkileyecek derecede belirgin bir sıkıntı vardır. Bu nedenle sosyal fobi, bireyin günlük yaşamda işlevselliğini kötü etkiler.

Örneğin; birey başkalarıyla konuşurken yanlış bir şey söylemekten çekinebilir, ellerinin veya sesinin titrediğinin fark edileceğini ve başkalarının kendisiyle ilgili yargılarda bulunacağını düşünebilir. Dolayısıyla topluluk içerisinde bir davranış bulunmaktan korkabilir. Bunun sonucunda maruz kalınan ortamdaki insanlar ile bir daha görüşmek istemeyebilir.

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

Sosyal Fobiye Tetikleyen Durumlar Nedir?

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

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

Sosyal Fobi Belirtileri Nedir?

Sosyal fobide korkulan durum veya ortama maruz kalma sonucunda bireyde bazı bedensel semptomlar görülür. Bu semptomlar; kaygı bozuklukları semptomlarına benzediği için sosyal fobi 'sosyal anksiyete' olarak da

adlandırılır. Birey bu semptomları yaşarken; yetersizim, değersizim, hata yapmamalıyım veya mükemmel olmalıyım, eğer mükemmel olamazsam sevilmem şeklinde düşünebilir. Bu düşünceler nedeniyle birey kaygı duyulan ortama girmeme, ortamdaki gitme, göz temasından kaçınma gibi bazı davranışlar sergileyebilir. Sosyal fobi bedensel belirtileri;

- Kalp atışlarında hızlanma veya çarpıntı
- Nefes darlığı
- Mide bulantısı
- Terleme veya üşüme
- Yüz kızarması

Sosyal Fobi Nasıl Tedavi Edilir?

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

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

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



Güneş Dursun | 0542 447 8287
Uzman Klinik Psikolog

@ /psk.gunesdursun

gunesdursun.com



doğrusunu söylemek gerekirse

doğrusunu söylemek gerekirse dilimizin zenginliğini anlamak için önce doğru kullanmak gerekir-hem yazarken hem konuşurken doğru Türkçeyle ifade etmek-nok-talama işaretlerini kullanmak-ların vecdini yapıştırmak-katetmek-birdersolarak kalma-mahayatin her noktasında iletişimin temelini oluşturan bu kurallardır doğru anlatımda doğru anlatmanın da ol-mazsa olmazıdır-siz bu konuda ne düşünüyorsunuz

Doğrusunu Söylemek Gerekirse

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

Ön Görü	Öngörü
Komidin	Komodın
Kırvat	Kravat
Küsür	Küsur
Lavobo	Lavabo
Mahçup	Mahcup
Maydonoz	Maydanoz
Ne idiüğü Belirsiz	Ne idiğı Belirsiz
Oldu Bitti	Oldubitti
Oysa ki	Oysaki
Özgeçmiş	Öz geçmiş
Peşisıra	Peşi sıra
Tabiki	Tabii ki
Acaip	Acayip
Allerji	Alerji
Arasıra	Ara sıra
Bir Çok	Birçok
Çiğ Börek	Çi Börek
Göya	Güya
Eksoz	Egzoz

Birbirinden Lezzetli Air Fryer Tarifleri

Air Fryer özellikle son zamanlarda birçok mutfakta baş tacı olarak yerini aldı. Hem pratik bir şekilde hem de yağsız yemekler yapmak isteyenlerin vazgeçilmezi oldu. Biz de sizin için yemekleri kısa sürede yağsız ya da az yağlı pişiren Air Fryer ile pratik şekilde yapabileceğiniz beş yemek tarifi hazırladık. Şimdiden afiyet olsun.

PRATİK ATIŞTIRMALIK

Tortilla Cipsi

MALZEMELER

- 2 tane lavaş ya da tortilla ekmeği
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz

YAPILIŞI

- Lavaş ya da tortilla ekmeğini üçgen halinde kesin.
- Hazırladığınız üçgen biçimindeki tortilla ekmeklerini Air Fryer'in haznesine tek sıra halinde yerleştirin. Üzerine zeytinyağı sürün.
- Tuz serpiştirerek lezzetini artırın. Damak tadınıza göre tuz miktarını ayarlayabilirsiniz.
- Air Fryer'i 180 derece ayarlayın ve cipsleri 15 dakika boyunca pişirin.
- Pişen cipsleri Air Fryer'dan çıkarın ve soğumaya bırakın.
- Afiyet olsun.

BAŞLANGIÇ

Avokadolı Yumurta

MALZEMELER

- 1 adet avokado
- 2 adet yumurta
- Tuz
- Karabiber
- 1 dilim rendelenmiş kaşar peyniri
- Biberiye
- Çekirdek

YAPILIŞI

- Avokadoyu ortadan ikiye bölün.
- İki kısıma ayırdığınız avokadoların orta noktasına yumurtaları kırın.
- Baharatlar ile lezzetlendirilen avokado-

ları Air Fryer haznesine yerleştirin.

- 180 derecede 10 dakika kontrollü şekilde pişirin.
- Pişen avokadoları kaşar peyniri ve çekirdek ile servis edin.
- Afiyet olsun.

ANA YEMEKLER

Fırın Makarna

MALZEMELER

- 200 gr fırın makarna
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ
- 100 gr kıyma
- ½ adet patlıcan
- 1 tatlı kaşığı sıvı yağ (patlıcanlar için)
- 1 adet kuru soğan
- 1 diş sarımsak
- ½ kırmızı biber
- ½ yeşil biber
- 2 tatlı kaşığı domates salçası
- Yarım çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay bardağı sıcak su (125 ml)

Beşamel Sos İçin

- 1,5 yemek kaşığı tereyağı
- 1,5 su bardağı süt (300 ml)
- 1,5 yemek kaşığı un
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı tuz

Üzeri İçin

- 150 gr kaşar peyniri

YAPILIŞI

- Makarnayı haşlayın.
- Makarna haşlanırken beşamel sosu hazırlayın. Bunun için uygun bir



tencerede tereyağı ve unu kokusu çıkana kadar kavurun.

- Ardından yavaş yavaş sütü ilave ederek karıştırmaya devam edin.
- Son olarak tuz ve karabiberi ekleyip karıştırdıktan sonra ocaktan alın.
- Diğer yanda bir tavaya sıvı yağı ve kıymayı alın. Kıyma suyunu salıp çekene kadar kavurun.
- Daha sonra doğradığınız soğanı, kırmızı biberi, yeşil biberi ve sarımsağı ilave edip kavurmaya devam edin.
- Salça, tuz ve karabiberi ekleyerek karıştırın. Son olarak sıcak suyu da ekleyip pişmeye bırakın.
- Patlıcanları alacalı soyup küçük küpler halinde doğrayın ve üzerine sıvı yağ gezdirerek karıştırın.
- Ardından Air Fryer'da 5 dakika pişirin.
- Pişen makarnaları ocaktan alarak suyunu süzün ve derin bir kaba alın.
- Üzerine hazırladığınız beşamel sosu ilave ederek karıştırın.
- Hazırladığınız makarnaların yarısını Air Fryer haznesine alın.
- Üzerine kıymalı iç harcı ve patlıcanları ekleyin.
- Ardından kalan makarnayı üzerine koyun.
- Rendelenmiş kaşar peynirini serptikten sonra Air Fryer'da 180 derecede 10 dakika pişirin.
- Afiyet olsun.

Ratatouille

MALZEMELER

- 1 adet patlıcan (halka doğranmış)
- 1 adet kabak (halka doğranmış)
- 2 adet domates (halka doğranmış)

Sosu İçin

- 2 adet domates (rendelenmiş)
- 1 diş sarımsak
- Tuz
- Karabiber
- Zeytinyağı

YAPILIŞI

- İlk önce Sos için hazırlanan malzemeler zeytinyağında pişirilir.
- Air Fryer'ın haznesine hazırlanan domates sos dökülür ve yayılır.
- Sebzeler üzerine sırayla dizilir.
- Air Fryer'nın sebze ayarında 15-20 dakika kontrollü olarak pişirilir.
- Sıcak servis edilir.
- Afiyet olsun.

TATLI

Fransız Tostu

MALZEMELER

- 4 dilim ekmek
- 2 yumurta
- 2/3 su bardağı süt
- 1 tatlı kaşığı vanilya özütü
- ½ çay kaşığı tarçın
- Bal (isteğe bağlı, servis için)

YAPILIŞI

- Küçük bir kaptaki yumurtaları, sütü, vanilya özütünü ve tarçını birlikte çırpılarak homojen bir karışım elde edin.
- Ekmek dilimlerini bu karışıma batırın ve her iki tarafını da iyice kaplayın.
- Air Fryer'ı 180 dereceye ayarlayıp bekletin.
- Fransız tost dilimlerini Air Fryer haznesine yerleştirin. Her iki tarafını da 3-4 dakika pişirin.
- Ekmek dilimlerini pişirdikten sonra servis tabağına alın. İsteğe bağlı olarak üzerine bal dökün ve sıcak servis edin.
- Afiyet olsun.



HESABINI BİLEN
2 MİLYON
KİŞİNİN TERCİHİ



taşpınar
eviniz için her şey var

☎ 0850 420 60 60

➡ ONLINE ALIŞVERİŞ
www.taspinar.com

Kutupların Sessiz Zirvesi Antarktika!

Antarktika, Güney Yarım Küre'nin en güneyinde yer alan bir kıtadır. Bu kıtanın en önemli özelliği bünyesinde hiçbir ülke bulunmayan tek kıta olmasıdır. Bunun yanı sıra Antarktika o kadar kuraktır ki kıtada 2 milyon senedir yağmur almayan bölgeler vardır.

Antarktika Kıtası'nı ilginç kılan bir diğer özellik de keşfedilmesinin uzun yıllar sürmesidir. Antarktika yaklaşık 200 yıllık bir arayışın ardından 1840'ta bulunmuştur. Yelkenliyle yol alan deniz subayı Charles Wilkes, Kuzey Kutbu'nun aksine Güney Kutbu'nda bir kıta olduğunu çok uzun uğraşlar sonucunda kanıtlamıştır. Bunun üzerine, Wilkes tarafından keşfedilen ve ilk bulunan yere Wilkes Arazisi adı verilmiştir. İlk bulunan dedik, çünkü kıtanın zaman içinde bölüm bölüm keşfedildiği kaydedilmiştir. Kıtalar arası büyüklük sıralamasına gelecek olursak Antarktika; Asya, Afrika, Kuzey Amerika ve Güney Amerika'dan sonraki en büyük kıtadır ve büyüklük açısından 5'inci sıradadır.

Güney Kutbu'nda, yani Antarktika Kıtası'nda, dünyanın en soğuk ve zorlu iklim koşulları yaşanmaktadır. Antarktika Kıtası'ndaki buzların dünyadaki buzların %92'sini oluşturduğu ortaya çıkmıştır. Bunun yanı sıra kıtanın kutup noktasını kaplayan buzun kalınlığı yaklaşık olarak 4.335 m'dir. Güney Kutbu'nda yaz aylarında sıcaklığın ortalama -20 dereceyi bulduğu ifade edilmektedir. Fakat güneyden fırtınalar eserse kıtadaki sıcaklığın yaklaşık -70 dereceyi bulduğunu söylemek mümkündür.

Antarktika Kıtası'na Seyahat!

Antarktika Kıtası'na seyahat etmeyi düşünüyorsanız bazı zorlayıcı koşulları göz önüne almanız gerekir. Öncelikle kıtada iklim koşullarından ulaşım oldukça zorlayıcıdır. Kıtaya ulaşım Yeni Zelanda ve Şili üzerinden sağlanmaktadır. Yeni Zelanda'dan kıtaya uçak yolculuğu ile ulaşım yaklaşık olarak 10 saat sürmektedir. Şili'den kıtaya ulaşım ise deniz yolculuğu ile gerçekleştirilebilir ve bu yolculuk yaklaşık olarak 4 ya da 5 gün sürmektedir. Kıta içinde ulaşım ise genellikle kar motorları ve Arv'ler aracılığı ile sağlanmaktadır.

Şunu unutmamak gerekir ki Antarktika'da resmi bir idari birim söz konusu değildir ve konaklayabileceğiniz otel ya da pansiyon da bulunmamaktadır. Antarktika'da sadece 45 günlük bir yaz mevsimi yaşanır ve turlar bu mevsimde düzenlenir. Bu turlar ya günübirlik ya da gemide konaklamalı olarak hazırlanır. Kıtada, Güney Kutbu dairesi içinde kalan bölge ziyaretçiye kapalıdır. Değişik bir deneyim yaşa-

mak istiyorsanız Antarktika'yı ziyaret etmek tam size göre. Yalnız şunu unutmamak gerekir, Antarktika'da sadece kıyı bölgeleri gezilebilmektedir.

Antarktika Kıtası ile İlgili Az Bilinenler!

- Antarktika dünyanın en büyük çölüdür.
- Antarktika dünya üzerinde sürünen hayvanların bulunmadığı tek yerdir.
- Dünyanın en soğuk yeri Antarktika üzerindedir. Buranın sıcaklığı yaklaşık -93.2 dereceye kadar düşebilmektedir.
- Antarktika'nın bazı bölgelerine son 2 milyon yıldır yağmur ya da kar yağmamıştır.
- Antarktika'da kırmızı renkli bir şelale bulunmaktadır.
- Size çok ilginç gelebilir ama Antarktika'da bir tane ATM bulunmaktadır.
- Dünya tatlı suyu kaynaklarının yaklaşık %70'i Antarktika'da bulunmaktadır.
- Antarktika'da, Arktik bölgesi dışında kutup ayısı bulunmuyor. Ancak penguenlerin sayısı bir hayli fazladır.
- Yeryüzünde saat dilimi olmayan tek kıta Antarktika'dır.
- Antarktika dünyanın en soğuk, en rüzgârlı, en yüksek ve en kuru kıtasıdır.
- Antarktika'daki buzul erimeleri, yer çekiminde küçük bir değişim meydana getirmiştir.
- Antarktika'daki buzul tabakası en az 40 milyon yıldır varlığını korumaktadır.
- Antarktika'nın altında 300 tane göl bulunuyor ve bu göller yeryüzünün merkezinin sıcaklığından ötürü donmadan kalabiliyor.
- Antarktika'da ölçülen en yüksek sıcaklık 14.5 derecedir.
- Erebus Dağı, yeryüzünün en güneyinde bulunan yanardağdır. Bu dağ, kristal püskürtmektedir.
- Antarktika bir zamanlar Kaliforniya kadar sıcak bir yerdi.
- Antarktika'da 7 tane kilise bulunmaktadır.
- Antarktika'da her yer buzla kaplı. Sade yüzde 1'lik bir kısmında buz bulunmamaktadır.
- En büyük buz dağı Antarktika'da keşfedildi. Büyüklüğü Jamaika'dan daha fazla.
- Antarktika'daki bir buz dağının ortalama kalınlığı yaklaşık olarak bir mildir.
- 1977 yılında Arjantinli bir hamile kadın çocuk doğduğunda Antarktika'daydı. O çocuk Antarktika'da doğan ilk insandır.
- Antarktika'nın bazı bölgelerinde rüzgâr 320 km hıza kadar çıkabilmektedir.



Deniz, Tarih ve Doğa'nın Masalsı Dokusu **AMASRA**

Denize doğru uzanmış bir burun, burnun iki yanında korunaklı birer liman görevi gören iki koy ve ana karaya bağlı bağımsız adalara sahip, doğası, tarihi arka planı, plajları ve özgün balık lokantaları ile Batı Karadeniz Bölgesi'nin incisi olan benzersiz bir turizm bölgesi; Amasra.

Amasra, Karadeniz'in en sevilen turistik bölgesi ve kendine özgü bir havası olan ilçelerinden biridir. Plajları, tarihi evleri, görkemli kalesi, mutlaka görülmesi gereken doğal manzaraları ve tarihi ile Amasra, Türkiye'de keşfedilmesi gereken saklı cennetler arasında yer alıyor.

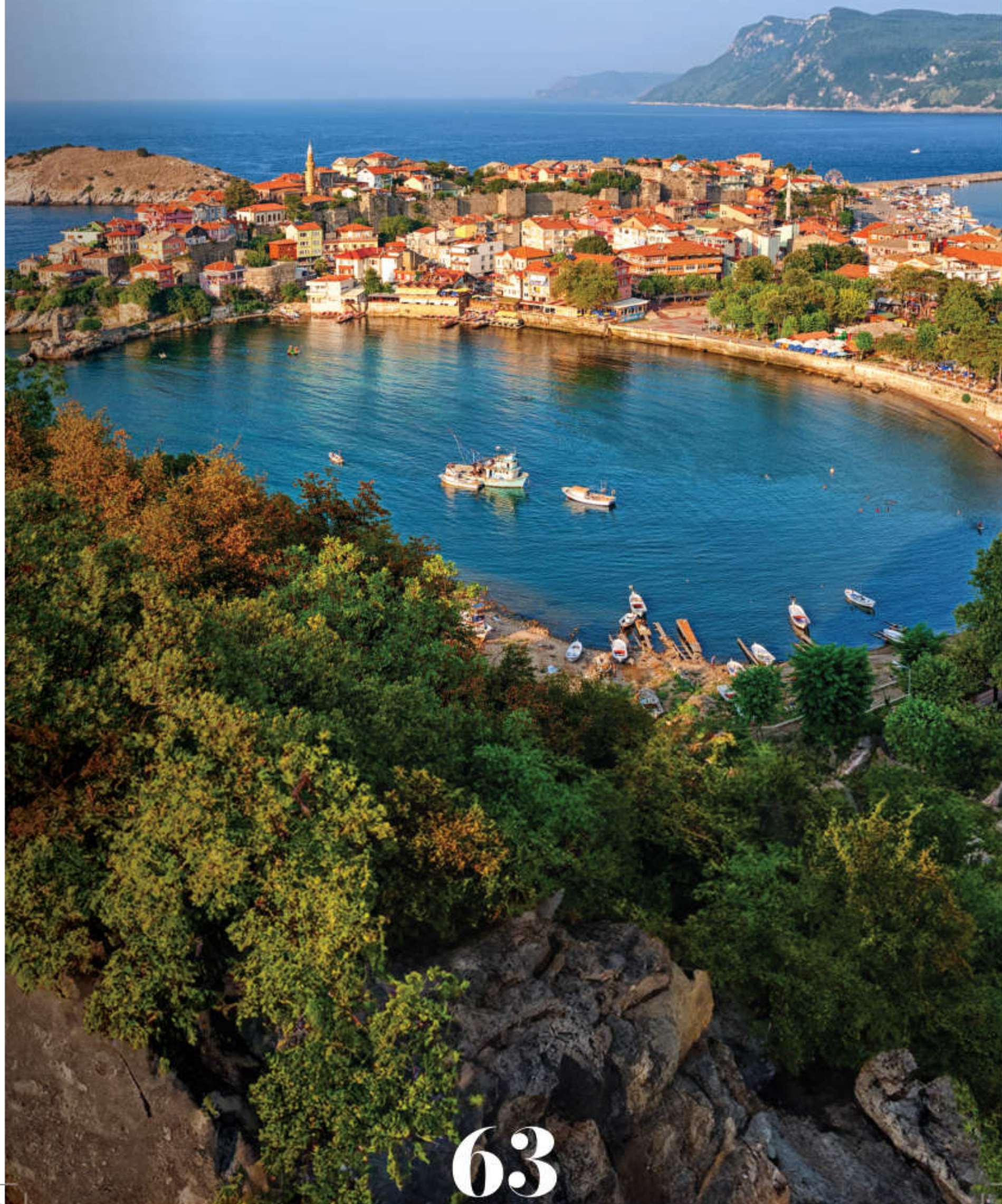
Bartın iline bağlı bir ilçe olan Amasra'nın SESAMOS adı ile ilk kuruluşu M.Ö. 12. yüzyıla, Fenikeliler dönemine dayanıyor. Amasra'da doğal limanların bulunması Fenikeli gemicilerin uzun süre ticari etkinlikler göstermesine neden olmuştu. Daha sonra Miletoslular, Kimerler, Lidyalılar, Makedonyalılar tarafından da idare edilen Amasra'nın yeni baştan kurulması ve büyük bir kent halini alması Prenses Amastris zamanında gerçekleşti. Bu nedenle Amasra'nın bir diğer adı Amastris olarak geçmekte. Prensesin öldürülmesinden sonra sık sık el değiştiren şehri Romalılar, Bizanslılar ve Cenovalılar'dan sonra Fatih Sultan Mehmet 1460 yılında savaşmadan alarak Osmanlı topraklarına katmıştır.

Amasra'ya gittiğinizde tarihi bir gezi planlarsanız mutlaka görmemiz gereken yerler; Amasra Bedesteni, Antik Tiyatro, Yeraltı Çarşısı, İlkçağ Opus Revincium Ruhtımlar ve Dalgakıranlar, Bizans Dönemine ait Yıkık Kilise, Amasra Kalesi, Amasra'da Osmanlı hamamı kalıntıları, Bizans dönemine ait Kemere Köprü, Yeraltı Galerileri, Amasra Büyüktepe (Inziva) Mağarası, dünyada tek olan Roma dönemine ait Kuşkaya Anıtı, Kilise (Fatih Camii), Chapel (Kültür Evi), Oyma Mağaralar ve Bedesten kalıntılarıdır. Tüm bu saydığımız tarihi alanlar antik kentin görünen yüzleridir.

Amasra'nın henüz yüzeye çıkarılmamış antik kent kalıntılarının da var olduğu bilinmektedir. 5000 kişilik Tiyatro, Şeref yolu, Yeraltı Çarşısı, akropol ve nekropol gibi bölümler bu yüzeye çıkarılmamış, toprak altında kalan kısımlardır.

Amasra'ya gidip biraz doğasıyla baş başa kalmak isteyenler için Kapısuyu Plajı, Çakraz Plajı, Tavşan Adası, Ağlayan Ağaç, Ahatlar Tabiat Park ve Barış Akarsu Parkı gezebilecekleri ve doğanın keyfini çıkarabilecekleri eşsiz yerler.

Hem tarihi arka planı hem de doğası ile dikkat çeken ve Ankara'ya yaklaşık 290 km olan Amasra, hafta sonu rotası için ideal bir yer.



Zihinsel ve Fiziksel Sağlık Arasındaki Bağ

Pilates!

Pilatese sadece bir egzersiz olarak bakmak yapılan yanlışlardan biridir. Çünkü pilates sadece bir egzersiz değildir. Pilates fiziksel gücü, esnekliği ve koordinasyonu artıran; stresi azaltan, zihinsel odaklanmayı güçlendiren ve besleyen; iyi duyuları geliştiren bir fiziksel ve zihinsel kondisyon sistemidir.

Pilates egzersizlerinin temel amacı zihin ve beden bütünlüğünü sağlamaktır. Pilates hareketlerin verimliliği için her egzersizde nefese ve hareketlerin doğru yapılmasına odaklanılır. Egzersizler uzman hocalar eşliğinde, güvenli ve kontrollü yapıldığından her yaşta bireyler için uygundur. Pilates hareketlerin verimliliğini artırmak için her egzersizde nefese ve hareketlerin doğru yapılmasına odaklanılır.

Joseph Pilates fiziksel gücü, esnekliği ve koordinasyonu artıran 500 belirli egzersiz tasarladı. Ona göre zihinsel ve fiziksel sağlık birbiri ile bağlantılı olmalıydı. Hareketler akıcı olacak biçimde tasarlandı. Tasarlanan hareketler nefes, kontrol ve konsantrasyonla birleştirilince ortaya pilates çıktı. Joseph Pilates hareketlerden daha iyi sonuç alınabilmesi için egzersizinin beş ana aletini de tasarladı.

Pilatesin doğru şekilde yapılmasını sağlamak amacıyla altı adet prensip geliştirildi.

Solunum

Solunum, tıpkı motorun güç merkezinin yakıtı gibi Pilatesin yakıtı olarak ve Joseph Pilates'in kabul ettiği gibi vücudun, zihnin ve ruhun yapısı olarak görülebilir. Bu bakış açısından yola çıkarsak solunum bütün temel amaçlara hizmet eden bir konumdadır.

Konsantrasyon

Pilatese konsantrasyon, direk tek bir objeye dikkat verme olarak tanımlanabilir. Bir pilates uygulayıcısının egzersizleri doğru bir şekilde yapabilmesi için konsantre olması gerekir. Genellikle egzersiz hareketleri esnasında tek bir objeye odaklanmak denge ve kontrol sağlamada etkili rol oynar.

Merkez

Merkez konsepti birçok değişik anlama sahip olabilir. Ancak esas anlamı vücudun ağırlık merkezi ile alakalıdır. Vücudun ağırlık merkezi her pratiğin eşit bir şekilde ağırlığının dağıldığı tek noktadır.

Her insanın kendi kişisel ağırlık merkezi farklı bir şekilde inşa edilmiştir.

Keskinlik

Pilates hareketlerinin keskin şekilde yapılması ve net olarak her bir hareketin birbirinden ayrılması önemlidir. Vücuttaki kontrol ve kesinlik azaldığında pilates kendi içindeki bütünlükten uzaklaşmaya başlar. Bu nedenle hareketleri keskin şekilde yapmanız gerekir.

Akıcılık

Pilates hareketleri kendi içinde bir akıcılığa ve ahenge sahiptir. Doğru nefes almayı öğrenen sporcular hareketlerini nefes eşliğinde akıcı bir şekilde gerçekleştirirler. Akıcılık prensibinde hareketler kontrollü bir şekilde ve duraksamadan gerçekleştirilir.

Kontrol

Kontrol, yapılan hareketin uygulama düzeni olarak kabul edilebilir. Pilatesin tüm vücuda etki etmesi ve beden sağlığını koruması için vücudun tamamen kontrol altında olması gerekir. Pilates yapan kişinin bedenini hissedebilmesi ve gözlemleyebilmesi gerekir. Hareketlerin tamamını bedeniyle bütünleştirmelidir.

Pilatesin Tarihi ve Çıkış Noktası

9 Aralık 1883 yılında Almanya'nın Mönchengladbach şehrinde doğan Joseph Pilates çocukluğu boyunca raşitizm, astım ve ateşli romatizma gibi hastalıklarla savaştı. Joseph Pilates vücut geliştirme, jimnastik, dalış ve diğer fiziksel aktivitelerle uğraşarak bu rahatsızlıkların üstesinden gelmeye çalıştı.

Kendi hastalıklarını yenmek için yaptığı çalışmalar ve insan vücuduyla ilgili daha fazla çalışmaya yapmaya istediği onu kendi tekniğini geliştirme yoluna itti. Yoga, savaş sanatları, Yunan ve Romalıların jimnastik stilleri olmak üzere pek çok egzersiz çeşidini inceledi. Bunların her birine ait en iyi disiplin anlayışını bir arada topladı ve kendi özel tekniğini olan 'kontrolöjiyi' geliştirdi.

Ancak I. Dünya savaşı patlak verdiğinde sivil hemşire olarak İngiltere'ye tayin edildi. Yatalak hastalarının gittikçe daha güçsüz duruma düştüklerini gözlemledi ve her birine manuel egzersiz yaptırmaya başladı. Bu çabalar meto-

dunun daha da gelişmesini sağladı. Zamanla tüm bu fiziksel talepler onu başka bir çözüm yolu bulmaya itti. Hastane yataklarına yaylar asarak hastaların bu egzersizleri yatakları yardımı ile kendilerinin yapabilmesini sağladı. Her bir yatağa, bir tanesi baş kısmı, diğeri de ayak kısmına olmak üzere ikişer adet yay ilişti. Bu sayede yarı felçlilerin ve amputeelerin dahi bağımsız olarak egzersiz yapabilmelerini mümkün kıldı.

Bu çabaları meslektaşlarının onun deli olduğunu düşünmelerine neden oldu. Ancak Pilates'in hastaları git gide şifa buldu ve diğer hastalardan farklı olarak zatürre ve İspanyol gribine yakalanmadı.

Bütün bu yenilikler Evrensel Reformcu egzersiz aparatlarının geliştirilmesinde önemli bir etken oldu.



Türk Sineması'nın 110. Yılına Özel En İyi 25 Film!

25. VAVİEN (2009)

Yönetmen: Taylan Biraderler

Senarist: Engin Günaydın

Oyuncular: Engin Günaydın, Binnur Kaya, Settar Tanrıöğen, Serra Yılmaz

Senaryosunu Engin Günaydın'ın kaleme aldığı, yönetmenliğini Taylan Biraderler olarak bilinen Yağmur ve Durul Taylan kardeşlerin yaptığı filmin çekimleri Tokat'ın Erbaa ilçesinde gerçekleştirildi. Vavien, eşi ve çocuğuyla sıradan bir hayat süren Celal'in hikayesini anlatmaktadır. Celal'in abisiyle ortak oldukları elektrik dükkanının işleri pek iyi gitmemektedir. Bunun yanı sıra karısı ve çocuğuyla da mutsuz bir hayatı vardır. Tek eğlencesi ise Samsun'daki bar ve pavyonlardır!

24. ARABESK (1988)

Yönetmen: Ertem Eğilmez

Senarist: Gani Müjde

Oyuncular: Şener Şen, Müjde Ar, Necati Bilgiç, Üstün Asutay
Ertem Eğilmez'in kariyerindeki son eseri olan Arabesk sinemamızın öncü filmlerinden biridir. Dönemin sinemasında hüküm süren arabesk furyasını akılcı bir mizahla yeren film, absürt sinema dilinin ilk örneklerinden biridir. Başrollerindeki Uğur Yücel, Şener Şen ve Müjde Ar'ın olağanüstü performanslarının filme katkısı da unutmamak lazım. Senaryosunu Gani Müjde'nin yazdığı bu absürt komedinin çekimleri 1988'de tamamlandı, Şubat 1989'da da izleyicilerle buluştu.

23. KAPICILAR KRALI (1976)

Yönetmen: Zeki Ökten

Senarist: Umur Bugay

Oyuncular: Kemal Sunal, Sevdâ Ferdağ, Bilge Zobu, Şevket Altuğ, Can Kolukısa, Güner Sümer

Kapıcılar Kralı, 1975 yılında çekilen Hanzo ve Şaşkın Damat filmlerinden sonra Kemal Sunal ve Zeki Ökten'in üçüncü ortak filmidir. Unutulmaz yapıtlar arasında yer alan bu film Kemal Sunal'a ve Zeki Ökten'e önemli ödüller kazandı. Karısı ve iki çocuğuyla daha iyi yaşama umutlarıyla İstanbul'a göç eden ve büyük bir apartmanda kapıcılık yapmakta olan Seyit ve ailesinin hikayesini anlatır. Zeki Ökten'nin dönemin sosyo-ekonomik çıkmazları üzerine çok önemli şeyler söylediği bu filmin alt metinlerdeki politik okumaları oldukça kuvvetlidir.

22. TABUTTA RÖVAŞATA (1996)

Yönetmen: Derviş Zaim

Senarist: Derviş Zaim

Oyuncular: Tuncel Kurtiz, Ahmet Uğurlu, Ayşen Aydemir
Eysiz bir adamın dokunaklı hikayesini anlatan filmde Ahmet Uğurlu'yu başrolde izliyoruz. Zorlu yaşam koşulları; hayatta hiçbir amacı olmayan, tek tutkusu otomobiller olan ve otomobilleri gece çalıp sabah aldığı şekilde geri bırakan bu karakter üzerinden anlatılmaktadır. Film, Antalya Altın Portakal Film Festivali'nde En İyi Film, En İyi Yönetmen, En İyi Kurgu ve En İyi Erkek Oyuncu dahil toplamda 12 kategoriden ödül kazanarak büyük bir başarı elde etti.

21. MUSTAFA HAKKINDA HER ŞEY (2003)

Yönetmen: Çağan Irmak

Senarist: Çağan Irmak

Oyuncular: Fikret Kuşkan, Nejat İşler, Başak Kökdükaya, Şerif Sezer
Türk sinemasında, duygusal-gerilim türünün en iyi örneklerinden biri olan film, her işinde mükemmeliyet arayışında olan reklamcı Mustafa ile sıradan bir taksi şoförü olan Fikret arasında geçen olayları konu alır.

20. GEMİDE (1998)

Yönetmen: Serdar Akar

Senarist: Serdar Akar, Önder Çakar

Oyuncular: Erkan Can, Ella Manea, Haldun Boysan

Serdar Akar'ın Yeni Sinemacılar ekolünü başlatan ve Türk sinemasında gerçek anlamda alternatif filmler kışağının önemli bir adımı olan bu film, dört delişmen kafadar mürettebatın sıra dışı macerasını anlatıyor. Film, Laleli'de parasını çaldıran boksörün gemi kaptanına durumu anlatması ile parayı istemeye giden kaptanın karşılaştığı komik ve karmaşık durumları ele alır.

19. CANIM KARDEŞİM (1973)

Yönetmen: Ertem Eğilmez

Senarist: Sadık Şendil

Oyuncular: Tarık Akan, Halit Akçatepe, Kahraman Kural, Metin Akpınar, Adile Naşit, Kemal Sunal

Türk Sineması'nın yapıtları arasında yer alan "Canım Kardeşim" film müzikleri ve senaryosu ile yayınlandığı dönemde büyük ses getirdi. Kahraman, ağabeyi ve ağabeyinin dostu Halit birlikte yokluk içinde fakat kendilerine yettikleri bir yaşam sürmektedirler. Bu buhranın içerisinde çıkmak için tek umutları Kahraman'ın okuması ve hayatta bir amacının olmasıdır. Ancak işler umdukları gibi gitmez.

18. AĞIR ROMAN (1997)

Yönetmen: Mustafa Altıoklar

Senarist: Mustafa Altıoklar

Oyuncular: Müjde Ar, Mustafa Uğurlu, Okan Bayülgen

Metin Kaçan'ın aynı adlı romanından uyarlanan film, Türk Sineması'nın en etkileyici ve önemli yapıtlarından biridir. Film, 70'li yılların İstanbul'unda, Romanların yoğun olarak yaşadığı Kolera Sokak'ta geçer. Mahallenin saygın berberi Salih'in küçük oğlu Ali, mahallenin koruyucusu Arap Sado'nun öldürülmesi ile onun yerini alır. Peki Ali bu sorumluluğa hazır mıydı?

17. TATİL KİTABI (2008)

Yönetmen: Seyfi Teoman

Senarist: Seyfi Teoman

Oyuncular: Taner Bırsel, Osman İnan, Tayfun Günay

Seyfi Teoman'ın ilk uzun metrajlı filmi olan "Tatil Kitabı" vizyona girdiği yıl ödüllere doymadı. Dünya çapında birçok ödül alan film, oğlunun üniversite okumasına karşı çıkan tutucu bir esnaf Mustafa'nın, çekingen bir çocuk olan Ali'yi yaz tatilinde çalışıp ticareti öğrenmesi için zorlamasıyla ortaya çıkan gerilimi konu alır.

16. ACI HAYAT (1963)

Yönetmen: Metin Erksan

Senarist: Metin Erksan

Oyuncular: Türkan Şoray, Ayhan Işık, Nebahat Çehre, Ekrem Bora
Türk Sineması'nın yapıtlarından biri olan "Acı Hayat" filminin yönetmeni Metin Erksan'ın köy temalı filmlerden büyük kent temalı filmlere geçişini simgeler. Kara sevdâ temasını işleyen ve birbirini seven Mehmet ile Nermin'in hikayesini anlatan film, dönemin büyük hasılat rekorunu kırdı.

15. HAYAT VAR (2008)

Yönetmen: Reha Erdem

Senarist: Reha Erdem

Oyuncular: Elit İşcan, Erdal Beşikçioğlu, Levent Yılmaz

Reha Erdem filmografisinin en önemli yapıtlarından biri olan "Hayat Var", Türk Sineması'nın öne çıkan filmlerinden biridir. Filmde, yatalak dedesi ve ihmalkâr babasıyla birlikte yaşayan küçük Hayat, hayatı en acı yolla keşfedişinin hikâyesini izliyoruz.

14. KORKUYORUM ANNE (2004)

Yönetmen: Reha Erdem

Senarist: Nilüfer Güngörmüş, Reha Erdem

Oyuncular: Erdem Akakçe, Mahmut Gökçöz, Ali Düşenkalkar



KÖYDEN İNDİR SERİRE



Yesilcam



Reha Erdem'in özgün yaklaşımıyla işlenen bu trajikomik hikâye, Türk Sineması'nın en özgün ve önemli yapıtlarından biridir. Film, bir kaza sonucu hafızasını kaybeden Ali'nin ve ona yardımcı olmaya çalışan yakın çevresinin etrafında gelişen olayları konu alıyor.

13.DAR ALANDA KISA PASLAŞMALAR (2000)

Yönetmen: Serdar Akar

Senarist: Serdar Akar, Önder Çakar

Oyuncular: Erkan Can, Uğur Polat, Müjde Ar, Savaş Dinçel, Şahnaz Çakıralp
Serdar Akar imzası taşıyan film, yönetmenin kendi çocukluk ve gençlik yıllarından esinlenerek sinemaya aktarılmış bir hikâyedir. Dar Alanda Kısa Paslaşmalar, Amatör Kulüpler Şampiyonluğu'nu kazanmak isteyen Esnafspor ve futbolcuların umutlarını, beklentilerini ve aşlarını konu alan önemli filmlerden biridir.

12.ANLAT İSTANBUL (2005)

Yönetmen: Ümit Ünal, Selim Demirdelen, Kudret Sabancı, Yüce Yolcu, Ömür Atay

Senarist: Ümit Ünal

Oyuncular: Yelda Reynaud, Vahide Perçin, Asil Suna, Erkan Can, Nurgül Yaşılçay, Nejat İşler

Fareli Köyün Kavalcısı, Külkedisi, Uyuyan Güzel, Pamuk Prenses ve Kırmızı Başlıklı Kız... Yüzyıllardır dilden dile dolaşan, defalarca sinemaya ve tiyatroya uyarlanan ya da kaynaklık eden beş farklı masal, İstanbul'un eşsiz güzelliği ve görünmeyen hayatı ile birlikte bu büyülü şehirde geçen beş farklı hikâyeye dönüşüyor. Beş ayrı yönetmen tarafından çekilen bu beş farklı hikâye, sinemamızın öncül yapıtlarından biridir.

11.KURU OTLARIN ÜSTÜNDE (2023)

Yönetmen: Nuri Bilge Ceylan

Senarist: Nuri Bilge Ceylan, Ebru Ceylan, Akın Aksu

Oyuncular: Deniz Celiloğlu, Merve Dizdar, Musab Ekici

Filmin prömiyeri 2023 Cannes Film Festivali'nin ana yarışma bölümünde 19 Mayıs 2023 tarihinde yapıldı. Merve Dizdar'a 2023 Cannes Film Festivali'nde En İyi Kadın Oyuncu ödülünü kazandıran film, Doğu Anadolu'nun kırsal kesiminde çalışan ve İstanbul'a atanmayı ümit eden bir öğretmenin öğrencisini taciz etmekle suçlanmasını konu alıyor.

10.KIŞ UYKUSU (2014)

Yönetmen: Nuri Bilge Ceylan

Senarist: Nuri Bilge Ceylan, Ebru Ceylan

Oyuncular: Haluk Bilginer, Melisa Sözen, Demet Akbaş

2014 Cannes Film Festivali'nde Altın Palmiye ve FIBRESCI Ödülleri'ne layık görülen film, emekli bir tiyatrocu olan Aydın'ın Kapadokya'ya babasından yadigar kalan butik oteli işletmek için geri dönmelerini ve kışın bastırması ile bunaltıp uzaklara gitmek için çabalamasını konu alır. Filmin bazı bölümleri, ünlü yazar Çehov'un "Karım" ve "İyi İnsanlar" adlı öykülerine dayanır.

9.KELEBEĞİN RÜYASI (2013)

Yönetmen: Yılmaz Erdoğan

Senarist: Yılmaz Erdoğan

Oyuncular: Kıvanç Tatlıtuğ, Mert Fırat, Yılmaz Erdoğan, Farah Zeynep Abdullah

Zonguldak'ta yaşayan, iki genç şair Rüştü Onur ve Muzaffer Tayyip Uslu, yeni yeni modernleşen bu madenci kentinde memuriyet hayatlarını sürdürürken, bir yandan da sanatla, edebiyatla ve en çok da şiirle iç içe yaşamaktadırlar. Fakat 1940'lı yılların vebası olan verem, iki genç insanın da sağlığını git gide tehdit etmektedir. Bu durum Rüştü ve Muzaffer'in hem kendi gelecekleri hem de dünyanın gidişatı için hayra alamet değildir.

8.SONBAHAR (2008)

Yönetmen: Özcan Alper

Senarist: Özcan Alper

Oyuncular: Onur Saylak, Megi Kobaladze, Raife Yenigül, Serkan Keskin
Sonbahar, devrimci bir genç olan Yusuf'un, 12 yıl kaldığı cezaevinden birkaç ay ömrü kaldığı için salınmasını ve Çamlıhemşin-Fırtına Vadisi'ndeki köyüne, yaşlı annesinin yanına dönmelerini konu alır. Dünyada ve Türkiye'de festivallere katılan, önemli ödüllere uzanan yapım, melankolik atmosferi, etkileyici görüntüleri ve karakterlerine yaklaşımı ile kendisini hissettiren politik bilinci ile dikkat çekiyor. Filmin bir diğer artısı da Türkiye coğrafyalarının bir zenginliği olan ve maalesef artık kaybolmaya yüz tutmuş Hemşince ve Lazca gibi dillerinin de kullanılmasıdır.

7.BİR ZAMANLAR ANADOLU'DA (2011)

Yönetmen: Nuri Bilge Ceylan

Senarist: Nuri Bilge Ceylan, Ebru Ceylan

Oyuncular: Muhammed Uzuner, Yılmaz Erdoğan, Taner Bırsel, Ahmet

Mümtaz Taylan

Nuri Bilge Ceylan, bu filmiyle tekrar taşranın sıkıntılı dünyasına bir cinayet hikayesinin gerimi ile dönüyor. Film, bir doktor ile cinayet soruşturması yapan bir savcının 12 saatlik gerilim dolu hikayesini anlatır. Bosna-Hersek ve Türkiye ortak yapımı olan film, 64. Cannes Film Festivali'nde Altın Palmiye için yarıştı ve Büyük Ödül kazandı.

6.SİBEL (2019)

Yönetmen: Çağla Zencirci, Guillaume Giovanetti

Senarist: Guillaume Giovanetti, Çağla Zencirci

Oyuncular: Damla Sönmez, Emin Gürsoy, Erkan Kolçak Köstendil, Elit İşcan

2018 çıkışlı dramatik bir film olan "Sibel", ilk gösterimini 2018'de Locarno Film Festivali'nde yaptı. Ayrıca 2018 Toronto Film Festivali'nin "Çağdaş Dünya Sineması" bölümünde gösterildi. Film, köylüler tarafından uğursuz sayılan, dilsiz olan ve atalarından kalma bir gelenek olan ısıklı çalma ile iletişim kuran Sibel'in bir gün ormanda bir yabancıyla karşılaşmasını konu alır.

5.MASUMİYET (1997)

Yönetmen: Zeki Demirkubuz

Senarist: Zeki Demirkubuz

Oyuncular: Güven Kıraç, Haluk Bilginer, Derya Alabora, Melis Tuna

Türk Sineması'nın önemli yönetmenlerinden biri olan Zeki Demirkubuz'un unutulmaz filmi "Masumiyet", vizyona girdiği yıl Antalya Film Festivali'nden 4 Altın Portakal Ödülü'ne layık görüldü. Namus cinayeti nedeniyle girdiği hapisneden çıkan Yusuf amaçsız bir hayata sahiptir artık. İzbe bir pansiyon köşesinde yolu Bekir ve Uğur'la kesiştikten sonra hikayedeki tüm kişilerin hayatlarını derinden sarsan bir dönem başlar.

4.SELVİ BOYLUM AL YAZMALIM (1977)

Yönetmen: Atıf Yılmaz

Senarist: Ali Özgentürk

Oyuncular: Türkan Şoray, Kadir İnanır, Ahmet Mekin, Nurhan Nur, Elif İnci, İhsan Yüce

"Selvi Boylum Al Yazmalım", Kırgız yazar Cengiz Aytmatov'un "Kırmızı Eşarp" adlı romanından uyarlanmıştır. Cahit Berkay'ın bestelediği özgün müziğiyle de dikkat çeken film, köylü kızı Asya ile kamyon şoförü İlyas'ın kısa süreliğine mutlu bir evliliğe dönüşen ancak felaketle sonuçlanan destansı aşkı konu alır.

3.MUHSİN BEY (1987)

Yönetmen: Yavuz Turgul

Senarist: Yavuz Turgul

Oyuncular: Şener Şen, Uğur Yücel, Şermin Hürmeriç, Kemal İnci, Erdoğan Sıcak

Derinden hissettiğimiz sağlam bir dramatik kurgu ve senaryoya sahiptir. İstanbullu Muhsin Bey, Türk musikisine ve çiçeklerine düşkün, değerlerine bağlı bir eski usul adamdır. 80'lerde hızla değişen şehre, köyden kente göçün getirdiği kültür erozyonuna yabancı ve ilkeleriyle yaşayan bir adam. Bir gün kaset çıkarmak için şehre gelmiş, yanık sesli türkücü Ali Nazik'le kesişir yolları.

2.YOL (1982)

Yönetmen: Şerif Gören, Yılmaz Güney

Senarist: Yılmaz Güney

Oyuncular: Tarkan Akan, Halil Ergün, Necmettin Çobanoğlu, Halil Ergün

Sinemamızın öncülerinden biri olan "Yol", Cannes Film Festivali'nde aldığı Altın Palmiye Ödülü' ile evrensel başarısı kanıtlandı. Filmin konusu: İmralı Cezaevi'nde yatan beş mahkûm, kendilerine verilen bir izin sayesinde bir haftalığına köylerine dönebileceklerdir. Ancak yol uzundur, yol tehlikelidir, yol can alır. Dışarıdaki dünya içeridekinden hiç farklı değildir.

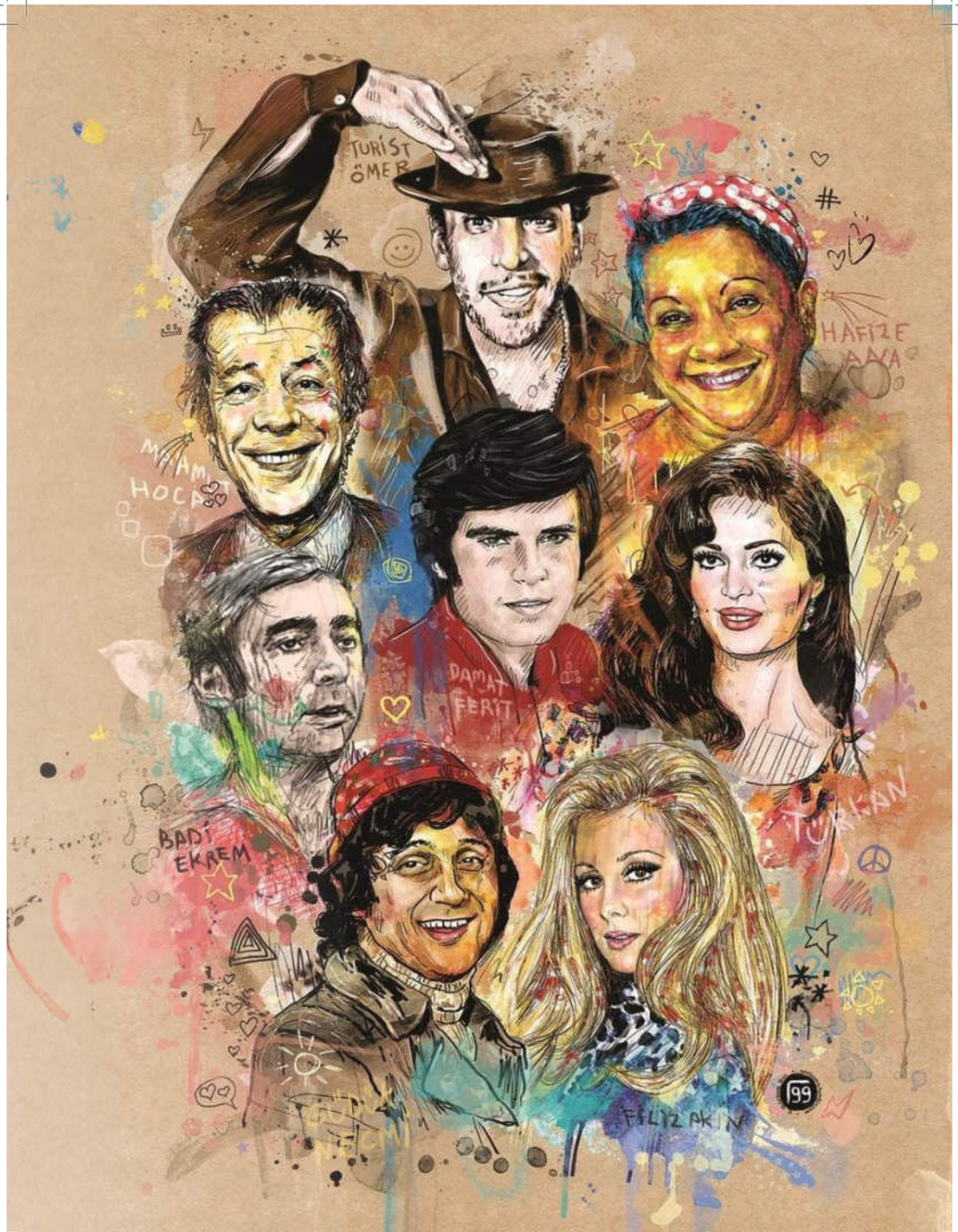
1.EŞKIYA (1996)

Yönetmen: Yavuz Turgul

Senarist: Yavuz Turgul

Oyuncular: Şener Şen, Uğur Yücel, Sermin Hürmeriç, Yeşim Salkım, Kamran Usluer, Özkan Uğur

Sinemamızın en önemli başyapıtlarından biri olan "Eşkya", Türk Sineması'nın modern dönemdeki ilk büyük gişe başarısını elde eder ve sinemadaki çöküşü durdurur. Eşkya, hapse düşmesine neden olan arkadaşının peşine düşen bir adamın hikayesini anlatıyor. 35 yıl sonra hapisten çıkınca Baran, hapse girmesine en yakın arkadaşının sebep olduğunu öğrenir. En yakın arkadaşı ise onun çocukluk aşkı olarak İstanbul'a gitmiştir. Baran da onu bulmak üzere İstanbul'un yolunu tutar.



İlahi Aşkın İzinde Bir Tasavvuf İnsanı: Yunus Emre!

Düşün dünyasının, tasavvuf akımının ve Türkçe şiirin öncülerinden olan; ilahi aşkın izini süren bir insandır Yunus Emre. İnsan sevgisine dayanan bir görüşü benimsemiştir ve bu görüşü hayatının her bir alanında hissettirmiştir. Bu özel insanın yaşamı konusunda bilgiler oldukça sınırlı olsa da tasavvuf akımının ileri gelenlerinden biri olduğu ve 13. Yüzyılın sonlarına doğru yaşadığı bilinmektedir.

13. yüzyılın ikinci yarısı ile 14. yüzyılın başlarında Anadolu'da yaşamış olan Yunus Emre, insanları doğruya, iyiye ve mutlak hoşgörüye çağıran büyük bir mutasavvıftır ve şairdir. Yunus Emre'ye göre Allah'a kulluk etmenin esas amacı kendini O'na sevdirmek ve beğendirmektir. Bu da yaratılanların gönüllerini kırmamakla; kırılan gönülleri onarmakla ve daima iyiyi dilemekle mümkündür. Yunus Emre'ye göre insanlara gösterdiğimiz her sevgi, her saygı ve her hoşgörü aynı zamanda Allah'a da gösterilen saygıdır. Öyle ki "Yaratılanı severim yaratandan ötürü." sözü Yunus Emre'ye atfedilmektedir. Yunus Emre felsefesinin esas düşüncesi kalp kırmamak, büyüklük taslamamak; gönül almak ve geçimli olmaktır.

Yunus Emre'nin din anlayışında sevgi ve ilahi aşk vardır. Ona göre din insanlığı mutluluğa, barışa ve huzura kavuşturan bir yaşam tarzının benimsenmesidir. Yunus Emre tüm yaşamını bu sevgi, aşk, hoşgörü çerçevesinde geçirmiştir ve mutluluğu bu şekilde bulmuştur. Şiirlerinde de inandığı bu değerlere her zaman yer vermiştir.

Yunus Emre şiirlerinde insan ve ilahi aşk konularına odaklanmıştır. Bu iki ana konu ışığında şiirlerinde işlenen diğer konular ise insan, Allah, Varlık Birliği, sevgi, yaşama sevinci, barış, evren, ölüm, yetkinlik, olgunluk, alçakgönüllülük, erdem ve eli açıklık gibi genellikle yaşamı ilgilendiren ve kendi hayat felsefesi olan kavramlardır.

Bana Seni Gerek Seni
Aşkın aldı benden beni,
Bana seni gerek seni
Ben yararım dün ü günü,
Bana seni gerek seni

Ne varlığa sevinirim,
Ne yokluğa yerinirim
Aşkın ile avunurum,
Bana seni gerek seni

Aşkın aşıkları öldürür,
Aşk denizine daldırır
Tecelli ile doldurur,
Bana seni gerek seni

Aşkın şarabından içem,
Mecnun olup dağa düşem
Sensin dün ü gün endişem,
Bana seni gerek seni

Sofilere sohbet gerek,
Ahilere Ahret gerek
Mecnunlara Leyli gerek,
Bana seni gerek seni

Eğer beni öldüreler,

Külüm göke savurular
Toprağım anda çağıra,
Bana seni gerek seni

Cennet Cennet dedilderi,
Birkaç köşkle birkaç huri
İsteyene ver sen anı,
Bana seni gerek seni

Yunus'dürür benim adım,
Gün geçtikçe artar odum
İki cihanda maksudum,
Bana seni gerek seni

Gel Gör Beni Aşk Neyledi
Gönlüm düştü bu sevdaya
Gel gör beni aşk neyledi
Başımı verdim kavgaya
Gel gör beni aşk neyledi

Ben yürürüm yana yana
Aşk boyadı beni kana
Ne akilim ne divane
Gel gör beni aşk neyledi

Mecnun oluben yürürüm
Dostu düşümde görürüm

Uyanır melul olurum
Gel gör beni aşk neyledi

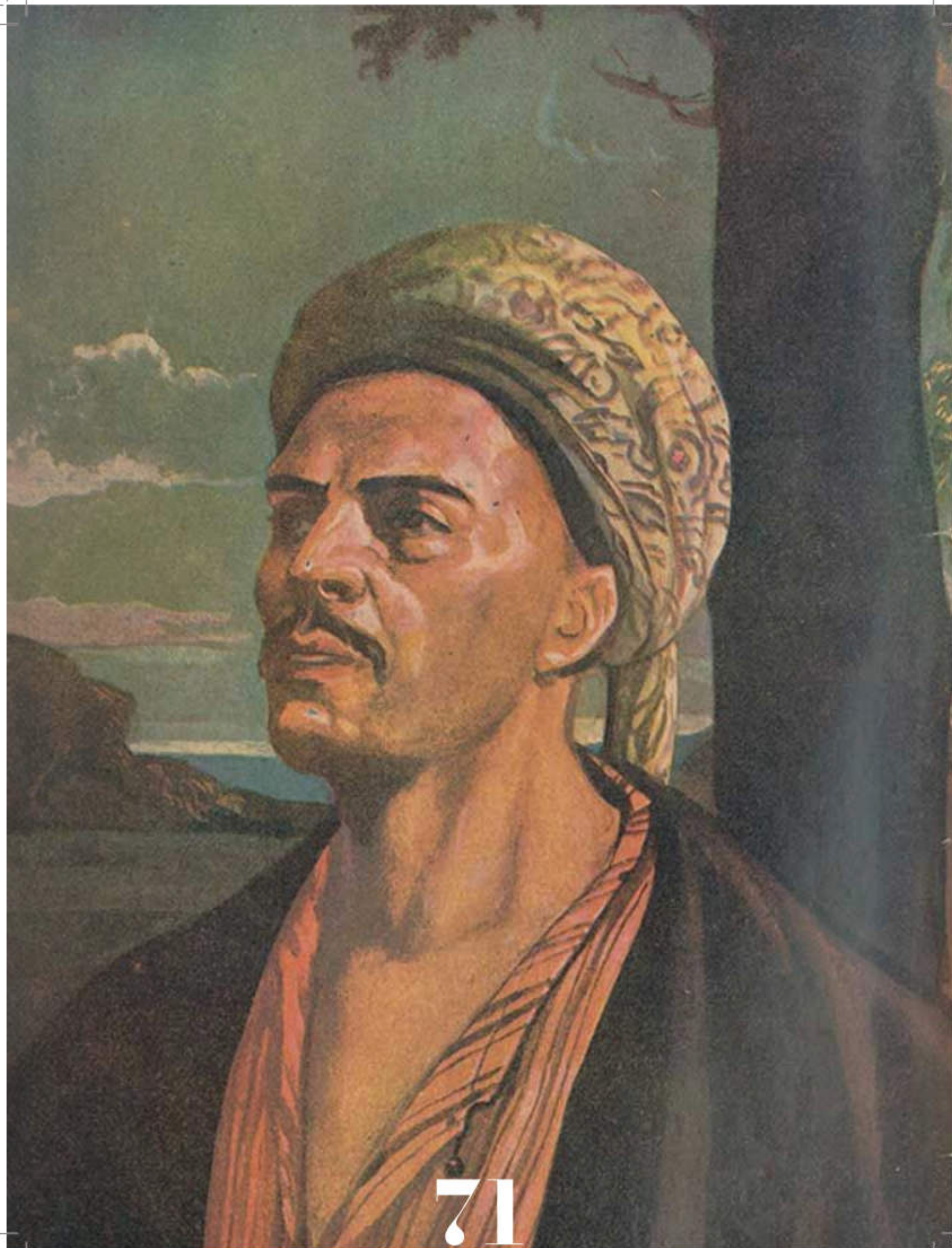
Aşkın beni mest eyledi
Aldı gönüm hasteyledi
Öldürmeğe kast eyledi
Gel gör beni aşk neyledi

Gah eserim yeller gibi
Gah tozarım yollar gibi
Gah akarım seller gibi
Gel gör beni aşk neyledi

Akan sulayın çağlarım
Dertli yüreğim dağlarım
Yarım için ben ağlarım
Gel gör beni aşk neyledi

Benzim sarı, gözlerim yaş
Bağrım pare, ciğerim baş
Halden bilen dertli kardaş
Gel gör beni aşk neyledi

Miskin Yunus biçareyim
Baştan ayağa yareyim
Dost elinden avareyim
Gel gör beni aşk neyledi



Dijital Dünyanın Aile Yaşamına Etkisi

Teknolojinin gelişimi, bizlere kâr getirmesi gerekirken bizleri tembelliğe, üşengeçliğe ve faydasız alanlarda iş yapmaya sevk etti. Ruhumuzu geri plana atmamıza, sosyalleşme yolunu açacakken en yakınlarımızla bağlarımızı zedeleyen yaralara neden oldu. Aile olmak aynı mekân ve zamanda, bazen yemek masasında bazen televizyon başında bazen de birbirimizle sohbet etmekle var olmaktı.

Ancak telefon ve tablet teknolojisi nedeniyle insanlarla göz göze iletişimi kaybettik. Çocuklarımız oyun ve eğlence adı altında, bilmediğimiz ve tanımadığımız insanların kucağına düştü. Farklı uygulamalar yüzünden insani duygularımızı yok ettik. Kendi ailemizin değil başka ailelerin seyircisi olduk. Gördüklerimiz ve hayal ettiklerimiz, gerçek yaşantımızla örtüşmeyince kaygı, endişe, kaos ve huzursuzluk artmaya başladı.

Temas, sohbet ve muhabbet olmayanca iletişimsizlik arttı, eşler sadece eş olarak kaldı. Günümüzde de eşler birbirlerine eşlik etmeden yollarına devam ediyorlar.

Teknoloji dünyayı tanımak, gelişmelerden haberdar olmak ve sevdiklerimize çabucak ulaşabileceğimiz bir platform iken ne oldu da tanımadığımız herkesi tanıdık kabul edip takip ettik? Aynı kültüre sahip miydik ki bilmeden yola koyulduk?

Sorumlu olduğumuz ve aynı kana ait olduğumuz insanlardan uzaklaştık. Akrabalık bağları koptu, komşuluk yok oldu. Bedenen ve ruhen birbirimize dokunamayacağımız kişilerle muhabbet kurar olduk.

Evler anne, baba ve çocukların birbirine değil de telefona ve tablete kilitlendiği bir mekân oldu. Eskiden iki göz, iki kulak ve bir dil ile olan iletişim şimdi sessizliğe büründü.

@/hayatboyudm



Çok Az Kişinin Bildiği İlginç Gerçekler!

Okuduğunuzda çok şaşıracağımız, bitkilerden hayvanlar alemine, uzaydan genel kültür konularına uzanan bilgi yelpazesine sahip ilginç bilgileri sizin için derledik. İşte dünyanın en ilginç bilgileri...

1. Ketçap, özellikle çocukların köfte ve patates ikilisi için kullandığı vazgeçilmez sos! Peki ketçabın 1830'larda bambaşka bir kullanım alanı olduğunu biliyor musunuz?

Günümüzde sofralarımızda sos olarak yer alan ketçap, 1830'lu yıllarda ilaç olarak satılıyordu.

2. Coğrafya kader midir? Aynı eylem, farklı coğrafyalar. Selektör yapmak batı ülkelerinde "seni gördüm, yola çıkabilirsin" anlamı taşırken, Türkiye'de tam tersidir ve "Ben geliyorum, yoldan çekil" anlamına gelir.

3. Uğur böceğinin ismi nereden gelir? Uğur böceği tarladaki bitlerle beslenir. Uğur böceğinin bol olduğu sene verimli geçen senedir. Bu yüzden çiftçiler ona uğur böceği demiştir.

4. Sabahları elma yemek, kahve içmekten daha fazla uykunuzu açar.

5. Günümüzde bir USB bellek Apollo Uzay Aracı'nın, Ay'a gitmek için kullandığı bilgisayar sisteminden çok daha güçlüdür.

6. Dolmalık biberin arkasındaki çıkıntı ne ola ki? Dolmalık biberin arkasındaki çıkıntı 3 ise erkek, 4 ise dişidir. Erkek olan pişirmeye, dişi olan ise çiğ yemeye uygundur.

7. Dünyanın en geniş yolu olan Brezilya'daki Anıtsal Eksen'de 160 araba yan yana gidebilir.

8. Acı biberin en acı kısmı gerçekten çekirdekleri mi? Yaygın olan bu inancın tersine asıl acı olan kısım, o çekirdeklerin tutunduğu merkezdeki zardır.

9. Hiç Ay nasıl kokar, hiç merak ettiniz mi? Ay barut gibi kokar. Ay'da yalnızca on iki kişi yürüdü ve bunlardan hiçbiri özel uzay giysileri nedeniyle Ay'ı koklayamadı. Ancak Ay yüzeyinden kabine döndüklerinde yanlarında bu tozlardan bol miktarda sürüklüyorlardı. Astronotlar Ay'daki toprağın kara benzediğini, barut gibi koktuğunu ve tadının çok kötü olmadığını söylediler. Bu toprak büyük ölçüde, Ay'ın yüzeyine çarpan göktaşlarının yol açtığı silikon dioksitten meydana

geldi. Bunun yanı sıra demir, kalsiyum ve magnezyum gibi mineraller de içerir.

10. Gerçekten beynin büyüklüğü zekayı etkiler mi? İngiliz ve Hollandalı bilim insanları 13 bin 600 kişi üzerinde yaptıkları araştırmanın sonuçlarını açıkladı. Buna göre, beyni ortalamadan büyük olan kişilerin hafızaları daha kuvvetli, mantık yürütmekte de daha iyiler ancak bu kişilerin daha zeki olduğunu gösteren bir veri bulunmuyor.

11. Bugüne neredeyse hayatımızın her alanında olan internet devi Google'ın ilk adı 'BackRub'dı. Kurucular Larry Page ve Sergey Brin 15 Eylül 1997 yılında platformun adını Google'a çevirerek resmi kaydını da bu isimle yaptı.

12. En yüksek dağ nerede? Sanılan aksine maalesef Dünya'da değil, Mars'ta! Dev volkan Olympus Dağı (Latince'de Olympus Mons) güneş sistemindeki ve bilinen evrendeki en yüksek dağdır. 22 km yükseldiğindeki Olympus Dağı Everest'ten üç kat daha yüksek. 624 km genişliğindeki bu dağ Britanya adalarının bulunduğu alanın tamamını kaplayabilir.

13. Sizce Dünya'da 80 kilo olan biri Mars'ta kaç kilodur? Yer çekimi farkı nedeniyle Dünya'da 90 kilo olan biri Mars'ta sadece 35 kilodur.

14. Sıkıldığımızda zaman neden yavaş akar? Beynimizde yer alan anıların depolandığı hipokampüste mini 'zaman damgalarını' tetikler, böylece olayların ne zaman gerçekleştiğini biliriz. Ancak uyarılmamışsa bu sinyaller bulanıklaşır. Bu da bizim zamanın yavaş aktığını hissetmemize neden olur.

15. Kafasını kuma gömen şey nedir, devekuşu mu? Maalesef devekuşu yanlış cevap. Asla bir devekuşunun kafasını kuma gömdüğü görülmemiştir. Bunu yapsaydı boğulurdu. Bir tehlikeyle karşılaştığında her akli başında hayvan gibi devekuşu da var gücüyle kaçır.

16. Ve son olarak, bu yazıyı okumayı bir dener misiniz?

"Bir İgnlüz Üvnsertsinede ypalın arşautramya gröe, kleimleirn hrfaireünn hnagi sridaa yzaldkılrai ömneli dğeliimş. Öenlmi oaln brinci ve snonucnu hrfaın yrenide omısaımyış."



Bebeklerde

Asla İhmal Edilmemesi

Gerekenler

İlk defa çocuk sahibi olmak harika bir duygu ama başta bebeğinizin ilk hastalığı olmak üzere korkutucu anları da beraberinde getiriyor.

Her küçük öksürük veya kızarıklıkta hemen alarm geçmek kolaydır. Peki, ciddi durumları ebeveyn kuruntularınızdan ve bir sonraki doktor kontrolüne kadar bekleyebilecek durumlarından nasıl ayırabilirsiniz?

Bebeklerde asla ihmal etmemeniz gereken altı ciddi belirtiyi aşağıda bulabilirsiniz.

1. Dudak Morarması

Bebeğinizin dudakları morarıyorsa veya ağzında veya dilinde morarma varsa, bu bebeğin yeterli oksijen alamadığının göstergesidir. Bu sağlık durumu siyanoz olarak bilinir.

Ne yapmalısınız?

Bebeğinizde morarma görüyorsanız, 112'yi arayın ve acil e gidin.

2. Nefes Darlığı

Her bebekte zaman zaman hırıltı veya inilti görülür. Ancak, bebeğinizin nefesi devamlı olarak derin ve hızlıysa ve göğüs kaslarını gerektiğinden daha fazla kullandığını ve burun deliklerinin iki yana açıldığını gözlemliyorsanız, bebeğiniz nefes darlığı çekiyor olabilir.

Ne yapmalısınız?

Hemen çocuk doktorunuzu arayın. Bu durumu mesai saatleri dışında gözlemliyorsanız, acil servise gidin.

3. 38°C'den Yüksek Ateş (Yenidoğanlarda)

Bebeğiniz üç aylıktan küçükse ve makattan alınan ateş 38°C'den yüksekse, çocuk doktorunuzu aramalısınız. Yenidoğanlarda ateş birçok farklı sebeple ortaya çıkabilir. Bebeğinizde hafif bir soğuk algınlığı da olabilir, menenjitte yakalanmış da. Bu nedenle, yenidoğanlarda yüksek ateşi çok ciddiye alıyoruz.

Ne yapmalısınız?

Yenidoğanlarda ateşi her zaman makattan ölçün, çünkü diğer konumlarda aynı doğruluğu yakalayamazsınız. Yeni doğan bebeğinizde yüksek ateş varsa, doktorunuzu arayın.

Yenidoğan, ateşin nedenini bulmak amacıyla omurilikten su alma dâhil olmak üzere bir dizi tetkik için hastaneye yatırılabilir ve antibiyotik tedavisine ihtiyaç duyulabilir. Bağışıklık sistemleri daha gelişmiş olan daha büyük çocuklarda ateş her zaman ciddi olmayabilir.

4. İlerleyen Sarılık

Yenidoğanınızda doğum sonrasında sürekli ilerleyen bir sarılaşma varsa, bebeğiniz ilerleyen sarılık geçiriyor olabilir. Sarılık her zaman tehlikeli değildir. Bazı durumlarda normaldir ve kendi kendine iyileşir ama iyileşmek yerine ilerleme görülüyorsa, değerlendirilmesi gerekebilir. Bilirubin karaciğer tarafından üretilir. "Bebeğin karaciğeri bir fırın gibidir: Çalışması zaman alır ama çalışmaya başladığında, sorunsuz işler." "Bebek doğduğunda, karaciğeri gerektiği gibi çalışmıyorsa, bilirubin vücutta

birikebilir ve derinin sarılaşmasına yol açabilir". Bilirubin düzeyleri çok yükselirse, beyni etkileyerek nöbetlere ve kalıcı hasara yol açabilir.

Ne yapmalısınız?

Bebeğinizi daha sık besleyiniz. Böylece, bebek fazla bilirubini dışkılarından atabilir. Sonraki adım ise, bebeğinizi morötesi (UV) ışık altında (fototerapi) tutarak, bilirubinin parçalanmasını arttırmaktır. Bilirubin düzeyi yükselirse, kan nakli gerekebilir. Evde bakım, bazen de ışık tedavisi (fototerapi) genellikle bilirubin düzeyini, bebeğinizin vücudunun fazlalığı kendi başına atmasını sağlayacak kadar düşürmek için yeterlidir."

5. Sıvı Kaybı

Bebeğinizin bezleri hep kuruysa, sıvı kaybından endişelenmek gerekir. Bebek altı günlük olana kadar, günde artı bir ıslak bez, sonraki günlerde ise günde altı ıslak bez görmek isteriz.

Buna göre, iki günlük bir bebekte iki bez, üç günlük bebekte üç bez ıslak olmalı ve ilerleyen günlerde de bu şekilde artış gözlemlenmelidir. Şiddetli sıvı kaybının diğer belirtileri ağız kuruluğu, gözlerde içe göçme ve uyuşukluktur.

Ne yapmalısınız?

Mümkün olan en kısa sürede doktorunuzu arayıp tavsiyesini almanızı öneririz. Doktorunuz, bebeğinizi sık emzirme veya mama vermenizi tavsiye edebilir. Bu tür durumlarda, bebeğe su vermek genellikle iyi gelmez, çünkü su sodyum değerlerinin düşmesine ve bebeğin nöbet geçirmesine yol açabilir.

6. Açık Sarı Safra Kusma

Çocuklar kusar. Hem de çok. Çok öksürmekten, çok ağlamaktan, çok yemekten ve her yerden kapabileceği mide virüslerinden kusar. Ancak, bebeğiniz yeşilimsi safra kusuyorsa, durum ciddidir. Koyu renk kahve telvesine benzer kusmuk da ciddi olabilir. Yeşil safra, bağırsak tıkanıklığının işareti olabilir ve hemen dikkate alınması gerekir. Kahve telvesine benzeyen kusmuk ise iç kanamaya işaret edebilir. Kafa yaralanması sonrasında kusma da dikkate alınmalıdır, çünkü beyin sarsıntısının ya da kafatası içinde kanamanın işareti olabilir. Kusma olsun veya olmasın, kafa yaralanmaları her zaman bir doktor kontrolünden geçirilmelidir.

Ne yapmalısınız?

Yeşilimsi safra ya da kan rengi kusma, hemen bir çocuk doktoru tarafından değerlendirilmelidir. Kusma olsun veya olmasın, kafa yaralanmaları her zaman bir doktor kontrolünden geçirilmelidir. Hemen doktorunuzu aramanızı ve onun tavsiyelerine uymanızı öneriyoruz. Sonrasında pişman olmaksızın, tedbiri erken almak her zaman iyidir. Herhangi bir şüpheniz varsa, içinizdeki sesi dinleyin ve çocuk doktorunuzu arayın.

Çocuk Sağlığı Merkezi

Angora Bulvarı, Mutlukent Mahallesi, 2012 Cadde, Beykoy Sitesi, No:49, Çankaya, Ankara

Tel: 0312 446 25 25



Dr. Ertuğrul Güler
Çocuk Doktoru



İç Mekân Tasarımında 2024 Trendi

Sürdürülebilir İç Mimarlık!

Günümüzde çevre bilinci ve sürdürülebilirlik kavramları birçok alanı etkilediği gibi yaşam alanlarımızın şekillendirilmesini de derinden etkiliyor. İç mimaride sürdürülebilir tasarımlar doğal kaynakların korunması, enerji verimliliği ve çevresel etkilerin azaltılması gibi konularda iyileştirmeye gidilebilmesini amaçlıyor. Bu yazıda, iç mimaride sürdürülebilir tasarımın önemi, prensipleri ve örnek uygulamaları üzerine odaklanacağız.

Sürdürülebilir İç Mimarlık Nedir?

Sürdürülebilir iç mimarlık, iç mekânların tasarımı ve düzenlenmesi sürecinde çevresel, ekonomik, sosyal etkileri göz önünde bulunduran ve sosyal sürdürülebilirliği teşvik eden bir yaklaşımı ifade eder. Bu yaklaşım, malzeme seçiminden enerji kullanımına, mekân düzenlemesinden aydınlatmaya kadar, iç mekânın tüm yönlerini içerir. İç mekân tasarımında sürdürülebilirliği sağlamak için malzeme seçimi kadar, mekânların doğru yerleşimi ve iklim şartlarının göz önünde tutulması da oldukça önemlidir.

Küresel ısınma, çevre kirliliği ve benzer birçok sorunla iç içe olduğumuz bu yüzyılda, sürdürülebilir iç mimari tasarımlar, mekânların insanlarla uyumlu, çevre dostu ve gelecek nesiller için sürdürülebilir bir şekilde tasarlanmasını hedefler.

Sürdürülebilir İç Mimari Tasarımın Prensipleri

Sürdürülebilirlik konusunda iç mimar ve mimarlara büyük görev düşmektedir. Bu bağlamda iç mimaride sürdürülebilir tasarımı benimseyen biz iç mimarlar, belirli prensiplere dayalı olarak çalışmalıyız. Bunlar arasında enerji verimliliği, doğal aydınlatma kullanımı, atık yönetimi, geri dönüşüm ve çevre dostu malzemelerin tercihi gibi temel ilkeler bulunur. Ayrıca, mekânların kullanıcıların ihtiyaçlarına uygun, esnek ve işlevsel olması da sürdürülebilirlik açısından önem taşır. Peki iç mimari projelerde sürdürülebilirliği hangi şekillerde görebiliriz?

Sürdürülebilir Malzeme Seçimi

Projelerde geri dönüştürülebilir, yenilenebilir ve çevreye zarar vermeyen malzemeleri tercih ederek iç mekânlarda ekolojik dengeyi korumak mümkün. Ahşap, bambu, doğal taşlar ve organik kumaşlar bu dengeyi korumada öncelikli tercih edilebilir malzemelerdir.

Doğal Aydınlatma ve Havalandırma

Doğal aydınlatma ve doğal havalandırma yöntemleri kullanarak enerji tüketimini minimize edebiliriz. Büyük pencere-

ler ve cam kapılar, doğal ışığın rahatlıkla yaşam alanlarına girebilmesini sağlar. Bunun yanı sıra enerji tasarruflu aydınlatma sistemleri ve akıllı otomasyon sistemleri mekânların enerji performansını artırmada oldukça önemlidir.

Su Tasarrufu

Sürdürülebilir iç mimarlık, su tüketimini azaltmayı da hedefler. Çift kumandalı tuvaletler ve lavabolarda düşük akışlı batarya kullanımı su tasarrufu sağlayabilir. Yağmur suyunu toplayan ve tekrar kullanılabilir hale gelmesini sağlayan sistemler de çevre dostu seçeneklerden bir diğeridir.

İkinci El ve Vintage Ürünlerin Kullanımı

Sürdürülebilir tasarım, yeni ürünlerin üretimi için gereken enerjiyi ve kaynakları azaltmanın yanı sıra mevcut ürünlerin ömrünü de uzatmayı hedefler. İkinci el ya da vintage ürünlerin tercih edilmesi, yeni ürünlerin üretimi için gereken enerjiyi ve kaynakları azaltmanın yanı sıra ikinci el eşyaların çöpe atılmasını da engeller. Bununla birlikte vintage ürünlerin tercih edilmesi yaşam alanınıza karakter ve hikâye katar.

Çevre Dostu Mobilya ve Aksesuarlar

Geri dönüştürülmüş malzemelerden üretilen mobilyaları tercih etmek, doğal kaynakların tükenmesini engellediği gibi çevreye de katkı sağlar.

Kullanıcıların İhtiyaçlarına Göre Tasarım

Kullanıcının ihtiyaçlarına ve yaşam tarzlarına uygun, kullanıcı dostu tasarımlar sürdürülebilir olmanın ana etmenleri arasında yer alır. Kullanıcı dostu olan iyi bir tasarım, gereksiz tüketimi azaltır ve atığı önler.

Bitki Düzenlemeleri

İç mekân tasarımında kullanılan bitki düzenlemeleri mekânlara doğal bir atmosfer ve ferahlık katar. Bunun yanı sıra bitkiler, mekânların havasını temizlerken insanların sağlığını da olumlu yönde etkiler.

Doğal kaynakları koruyarak, enerji verimliliğini sağlayarak ve çevre dostu malzemeler kullanarak bir yaşam alanı oluşturmak mümkün. Sürdürülebilir iç mimari, iç mekânlara sadece güzellik katmak için değil, aynı zamanda gelecek nesillere de yaşanabilir bir dünya bırakmayı hedefler.



Kraken

Efsanevi Deniz Canavarı

Okyanusların çok daha gizemli ve korkutucu olduğu yıllar; 1700'ler... İskandinav Mitolojisi'nin bir parçası olan Kraken de bu yıllarda ortaya çıkmıştır. Anlatılanlara göre Kraken'in boyu yaklaşık 1500 m kadardı ve Kraken gemilere saldıran bir ahtapot ya da kalamardır.

Muhtemelen hiçbir mitolojik deniz canlısı Kraken kadar dehşet verici değildi. Efsanevi anlatımlara göre, bir ada kadar büyük olan Kraken, devasa kollarıyla bir yelkenli geminin ana direğinin tepesine kadar ulaşabilir ve kollarını gövdeye dolayarak gemiyi alabora edebilir. Efsanevi anlatımların şaşırtıcı yanı ise bugüne kadar sahip olduğumuz tüm deniz canavarı hikayeleri arasında, bu yaratığın gerçek bir şeye dayandığına dair en iyi kanıtı sahip olmasıdır. Bu konuya birazdan değineceğiz.

Çok eski zamanlardan günümüze değin dev ahtapotlardan ve kalamarlardan bahsedilmiştir. MÖ 4'üncü yüzyılda Aristoteles ve MS 1'inci yüzyılda Yaşlı Plinius, eserlerinde dev kalamarlardan bahsetmiştir. Ancak yazılı kaynaklarda, Kraken isminin ilk kez 1735 yılında ortaya çıktığı düşünülmektedir. İsveçli botanikçi, doktor ve zoolog olan Carolus Linnaeus, canlı organizmaları sınıflandırdığı Systema Naturae isimli eserinde Kraken'e de yer vermiştir. Çalışmasında Kraken'e kafadanbacaklılar sınıfında yer vermiş ve bilimsel olarak ismini Microcosmus Marinus şeklinde belirtmiştir. Kraken terimi ilk kez Systema Naturae'de (Carolus Linnaeus - 1735) basılı olarak ortaya çıkmasına rağmen, bu canavarla ilgili hikayelerin geçmişi 12'inci yüzyılın Norveç'ine kadar uzandığı düşünülüyor. Bu hikayelerde genellikle bir ada ya da birden fazla ada boyutunda büyük bir yaratıktan bahsedilmiştir. Hatta 1752 gibi geç bir tarihte, Bergen Piskoposu Erik Ludvigsen Pontoppidan, Norveç'in Doğa Tarihi adlı eserinde, Kraken'i bir buçuk mil genişliğiyle "tartışmasız dünyanın en büyük Deniz canavarı" olarak tanımlamıştı. Piskopos ayrıca hayvanın denizyıldızı tipi çıkıntılara sahip olduğunu da kaydetti. Fransız bilim adamı Pierre Denys de Montfort ise 1802 yılında, yumuşakçaların doğal tarihini anlattığı kitabında, Norveçli denizcilerin karşılaştığı canlının Kraken olduğunu belirtmiştir.

Edebiyatta ve Sinemada Kraken

Kraken, mitolojik kökeni, efsanevi yapısı ve korkutucu görüntüsü sebebiyle birçok film ve kitapta kendine yer edinmiştir. Özellikle korsan temalı filmlerde ve fantastik edebiyat eserlerinde Kraken'e çok fazla yer verilmiştir. Bu eserlerin en ünlü örnekleri ise Jules Vernes'in "Denizler Altında 20.000 Fersah" isimli kitabı ve Johnny Depp'in başrolünde olduğu "Karayip Korsanları: Ölü Adamın Sandığı" filmidir. Ayrıca, "Taht Oyunları" tv dizisinde de Kraken efsanesine yer verilmiştir.

Modern Bilimde Kraken Gerçeği!

Gelelim biraz önce söz ettiğimiz gerçekçi dayanaklara. Bu gerçekçi dayanakların çıkış noktası olan bilim dünyası mevcut deliller ışığında Kraken efsanesini reddetse de onun oldukça benzeri olan kuzeni Dev mürekkep balığının, Norveç sularında var olduğunu belirtmektedir.

Dev mürekkep balıklarının boyları Kraken'inki gibi 1500 m olmasa da dişilerde 13 m ve erkeklerde ise 10 m'yi bulmaktadır ki bu da yaklaşık yedi ila sekiz insanın boylarının toplam uzunluğu kadardır. Bu nedenle bu deniz canavarı efsanesinin, dev mürekkep balığı ile karşılaşan eski denizciler tarafından doğmuş olabileceği düşünülmektedir.

Peki teorik olarak dev bir mürekkep balığı bir gemiyi alabora edebilir mi? İşte, Kraken efsanesinin doğuşunu daha iyi anlamak için bu noktayı incelemek gerekmektedir. Devasa mürekkep balığının yaklaşık olarak 30 m boyunda ve 2-3 ton civarında olduğunu düşünelim. Buna karşın okyanusu geçen eski zaman gemilerinin boyutlarının daha küçük olduğu bilinmektedir. Örneğin Kristof Kolomb'a ait Pinta yaklaşık 18 m boyundaydı. Bu açıdan bakıldığında teorik olarak hiç de olasılık dışı değil. Nitekim 17. yüzyılda Angola kıyılarında seyreden geminin de başına benzer bir kazanın geldiği iddia edilmekte!



Bir Bahar Rüyası

Sakura

"Kiraz Çiçeği" anlamına gelen Sakura, meyve vermeyen bir tür kiraz ağacının çiçeğidir. Mart ayının son günlerinde açmaya başlayan ve Japonya sokaklarını çiçeklerle bezeyen Sakura Ağaçları, güzelliği ile sokakları bir festival havasına dönüştürür. Sakura Ağaçları sadece 10 gün boyunca büyüleyici güzelliklerini sunduğundan bu dönem Japonya için çok önemlidir. O kadar ki Sakura zamanı televizyonlarda hava durumundan sonra "Sakura Durumu" verilmektedir.

Sakura, baharın habercisi olmakla birlikte Japon kültüründe ve edebiyatında derin anlamlara sahiptir. Henüz yeni açmışken ve daha en güzel halindeyken dallarından düşmeye başlar ve toprakla buluşur. Bunun nedenle Japon kültüründe ölüm ile yaşamın birlikteliğini ifade eder. Japonlar, kiraz çiçeği ağacının yaşam döngüsünü gözlemleyerek insan yaşamı ile Sakura'nın benzerliğine dikkati çekerler.

Japon kültüründe ayrı bir yeri olan Sakura'nın açması deyim yerindeyse, Japon halkı tarafından dört gözle beklenir. Öyle ki gün içerisinde yayınlanan haber programlarının ardından Sakura'nın tomurcuklarının ne durumda olduğu, hava sıcaklığının gidişatı ve diğer faktörlere bağlı olarak kiraz çiçeklerinin ne zaman açacağını anlatıldığı ayrı programlar hazırlanır.

Sakura çiçeklerinin açtığı ilk günü kaçırmak istemeyenler bu programları sıkı sıkı takip eder ve müjdenin verildiğini günün ilk saatlerinde, Hanami için sokaklara çıkar.

Peki Hanami Nedir?

Japonca'da kelime anlamı "çiçek izleme" olan Hanami, tam olarak da kiraz çiçeği ağaçlarının izlendiği festivaldir. Festivalin zamanı hava sıcaklığına bağlı olarak değişiklik gösterse de genel olarak mart ayının sonuna denk gelir.

Hanami, tıpkı Sakura gibi Japonlar için çiçekleri izlemekten öte anlamlar taşıyan bir festivaldir. Japon halkı, Hanami zamanında sadece çiçeklerin güzelliklerini seyretnmezler. Aynı zamanda, kuru dallardan çıkan güzel çiçeklere bakarak hayatın bazen zorlayıcı olsa da bir anda değişebileceğini; dallarda canlı duran çiçeklerin birdenbire dökülmeye başlaması ile de ölümün zamansızlığını anlamaya çalışırlar. Hanami'nin bir diğer ismi de Yoza-kuradır. İlk isminin olmasının nedeni; gece ve gündüz ayrımının olmasıdır. Hanami; gündüzleri gerçekleşen festivalin adıdır. Yoza-kura ise, gece olan festivalin adıdır. Yozakura'da çiçeklerin güzelliğini ortaya çıkarmak için özel sokak aydınlatmaları kullanılır.

Türkiye'de Kiraz Çiçeklerini Nerede Seyredebilirim?

Bir Hanami gibi olmasa da Japonya'nın Shimonoseki bölgesini örnek alarak tasarlanan İstanbul Japon Bahçesi Parkı'nı ziyaret ederek Mart-Nisan aylarında Sakura Ağaçları'nı izleyebilirsiniz.



Gamador
İNŞAAT
Geleceğiniz için, **Güvenle**



Yarını, bugünden inşa ediyoruz.





HER MARKA kendi masalını yazar

Her masalda sadece bir kazanan vardır, Medyarella da ise hayallerinizi gerçekleştirecek kahramanlar vardır.

"Sihrimiz Fikrimiz"

Markaların sihirli rehberi olarak reklam dünyasında, "bahanelerin değil, çözümlerin konuşulduğu" reklam ajansı olarak anılmanın mutluluğunu yaşıyoruz. 30 yılı aşkın süredir çalışıyoruz demeyi çok isterdik fakat sayıların değil gerçeklerin başarıya ulaştırdığını bilerek bu yola çıktık. Medyarella olarak, kreatif ruhumuzu masalların büyüleyici dünyasından alıp, yüzyılların deneyimiyle günümüzün ajans anlayışını yeniden tasarladık. Ankara'da Medyarella Reklam Ajansı olarak sektöre adımızı attığımız ilk günden bu yana aşkla, heyecanla ve özveriyle sizlerin yanındayız.

MEDYARELLA



Zekiye Eren ile Astroloji

İlkbaharda Burçları Neler Bekliyor!

Koç (21 Mart - 19 Nisan)

İlkbahar süresince kendinizi göstermek, yaptıklarınızı fark ettirmek için önemli fırsatlarla dolu. Sadece Nisan ve Mayıs ayına dikkat edin, fazla risk alırsanız sonuçları umduğunuz gibi olmayabilir. Riskli konular için Haziran ayını beklemenizde fayda var. Bu dönem hakkınız olan ve alamadıklarınızı size getiriyor. Özgüveniniz çok yüksek ve ibre sizden yana, iyi değerlendirin. Sadece fazla risk almamaya dikkat edin.

2 Nisan- 26 Nisan arası Merkür Koç Burcu retrosu ile kendinizi, girişimlerinizi, hayattan beklenetinizi değerlendirmeye fırsatı bulacaksınız. Haziran ayında Jüpiter'in İkizler Burcu'na girmesiyle seyahatleriniz artabilir, yeni eğitimler almaya başlayabilir ya da bir araba satın alabilirsiniz. Bu dönem hayatınızın rotasını siz çiziyor ve dümeni siz yönetiyorsunuz. Kararlarınızda büyük risk almadan akılcı davranırsanız özellikle Mayıs ve Haziran ayında elinize büyük kazançlar geçebilir.

Boğa (20 Nisan - 20 Mayıs)

Bu ilkbaharda ihtiyacınız olan en önemli şey dinginlik olacaktır. Fazla kontrollü olmak yerine hayatı akışına bırakıyorsunuz. Ruhsal ve fiziksel sağlığınıza dengede tutmak için araştırmalar yapıyorsunuz. Nisan ayında arkadaşlarınızla yeni bir işe başlayabilirsiniz. Mayıs ve Haziran aylarında bağımsızlık sisteminize dikkat etmek gerekiyor.

2 Nisan-26 Nisan arası Merkür Koç Burcu'nda retro yapacak ve bu dönemde biraz iç dünyanıza çekilerek kendinizi dinlemek size çok iyi gelecek ve adeta kendinizdeki potansiyelleri açığa çıkaracaksınız. Nisan ayında daha özgür daha yenilikçi kararlar alma fırsatlarını beraberinde getiriyor. Haziran ayında Jüpiter İkizler Burcu'na girmesiyle birlikte kazançlarınızda artış yaşanmaya başlıyor. Parayı idare edebilme beceriniz yüksek olduğu için yeni gelir kaynakları karşınıza çıkabilir.

İkizler (21 Mayıs - 20 Haziran)

Önümüzdeki ilkbahar döneminde, kalabalıklara katılmak ve yeni arkadaşlar edinmek isteğiniz artıyor. Arkadaşlarınızla yeni girişimlere başlayabilirsiniz. İlişkisi olmayanlar için akıllarını çelen ve kendinizi özel hissettiren ilişkilere başlama fırsatları da bulunuyor.

2 Nisan-26 Nisan arası Merkür Koç Burcu retrosu gelecek hedeflerinizi, amaçlarınızı, umutlarınızı tekrar gözden geçirmenizi sağlayacak. Ayrıca nisan ayı sonralarında beklenmedik gizli düşmanlarınız açığa çıkabilir ve size verecekleri zararlar son anda engellenip sorun yaşamadan bu süreci atlatabilirsiniz. Haziran ayında Jüpiter sizin burcunuza giriyor ve istekleriniz yerine gelmeye başlıyor. Şansınız artıyor ve kendinize daha fazla güveniyorsunuz. Önümüzdeki bir yılı şanslar ve fırsatlar açısından iyi değerlendirin.

Yengeç (21 Haziran - 22 Temmuz)

İlkbahar mevsiminin bitimine kadar mesleki olarak önemli gelişmeler hayatınızda olabilir. Bu bir terfi, istediğiniz bir işi yapmak olabilir. Kısaca sizin kendinizle gurur duymanızı sağlayacak bir etki yaratıyor. İş ve toplumsal statünüz sizin için daha fazla önem kazanıyor ve çekim gücünüz artıyor bu dönemde.

2 Nisan-26 Nisan arası Merkür Koç Burcu retrosu iş hayatınızı düzenlemek, aldığınız yeni kararları ve uygulamaları gözden geçirmenizi sağlayacaktır. Nisan ve Mayıs ayında işinizle ilgili bir eğitim alabilir ya da önemli bir seyahate çıkabilirsiniz. Haziran ayında Jüpiter bir yıl kalacağı İkizler Burcu'na giriyor ve gizli saklı tüm konuları önünüze seriyor. Kendinizin bile henüz keşfetmediği yeni yetenekleriniz ortaya çıkıyor ve bunları özellikle iş hayatında kullanmaya başlıyorsunuz.

Zekiye Eren
Astrolog

@astrologzekiyeeren
zekiyeeren@gmail.com





Aslan (23 Temmuz - 22 Ağustos)

İlkbahar süresince yeni bir eğitim almak ve deneyim kazanmak isteyebilirsiniz. Hatta kendinizi yeni ülkelere seyahat ederken bulabilirsiniz. Eğer hukuksal olarak hakkınızı korumanız gereken bir kanuni süreciniz varsa, burada durum sizin lehinize sonuçlanabilir. 2 Nisan-26 Nisan arası Merkür Koç Burcu retrosu eksik kalan eğitiminiz varsa onları tamamlayacaktır. Daha önce gitmeniz gereken bir yurtdışı gezisi varsa ve ertelenmişse tekrar gündeme gelebilir ve eksikler

tamamlandıktan sonra seyahate çıkabilirsiniz. Nisan ve Mayıs ayında ödemeler ve harcamalarınız artabilir. Ortak kazançlarınız varsa bu paraları almak için harekete geçebilirsiniz. Haziran ayında Jüpiter'in bir yıl kalacağı İkizler Burcu'na girmesiyle, işten kazancınızın artması, yeni sosyal ortamlarda size destek olacak kişilerle tanışmanız sizin geleceğe dair umutlarınızı da artıracak. Yeni gelecek planları yapmaya başlayacaksınız.

Başak (23 Ağustos - 22 Eylül)

Hakkınız olan bir gelir varsa ve bu size verilmemişse önümüzdeki ilkbahar aylarında bu kaynağa ulaşma ihtimaliniz çok yüksek görünüyor. Bu dönemde ayrıca araştırma merakınızın arttığını gözlemleyebilir ve kendinizi görünenin arkasındaki görmeye çalışırken bulabilirsiniz. 2 Nisan-26 Nisan arası Merkür Koç Burcu retrosu zamanı, miras, dava gibi konularınız varsa burada yeni bir düzenleme yapmanız gerekebilir. Gecikmiş bir alacağınız varsa onu almak için harekete geç-

bilirsiniz. Nisan ve Mayıs ayında, evlilik ve ortaklıklarınızda hareketlilik olabilir. İlişkilerinizde aceleci ve riskli kararlar alıp bir kopuş yaşama riski artıyor. Özgür kalma isteğiniz çok arttığı bir dönem, dikkatli olmakta fayda var. Haziran ayında Jüpiter bir yıl kalacağı İkizler Burcu'na giriyor ve sizin kariyerinizi pozitif yönde destekliyor. İş hayatınızda kendinizi daha doğru ifade edeceğiniz bu dönemde özgüveniniz de çok yüksek. Terfi alabilir, önemli bir statüye gelebilirsiniz.

Terazi (23 Eylül - 22 Ekim)

Önümüzdeki ilkbahar dönemde odağınız, eşiniz, evliliğiniz, hayatı paylaştığınız insanlar ve onlarla olan ilişkilere bakış açınızda olacaktır. Hayatınızda özel biri yoksa da bunun sebeplerini görmeye başlarsınız. Karşınızdaki kişinin beklentilerine odaklanmak ve fedakarlıklar yapmak öncelikli amacınız olacaktır. 2 Nisan-26 Nisan arası Merkür Koç Burcu retrosu eski sevginizin sizi arayabilir ve tekrar bir ilişkiye başlayabilirsiniz. Bu dönemi ilişkileri sorgula-

mak ve doğru karar vermek için kullanabilirsiniz. Nisan ve Mayıs ayında iş yerinizde tempo yükselebilir. Yeni girişimler ve projeler gündeme gelebilir. İş yerindeki yüksek tansiyon tartışmalara sebep olabilir. Haziran ayında Jüpiter'in bir yıl kalacağı İkizler Burcu'na girmesi, hayata ve yapacaklarınıza dair inançlarınızı artırıyor. Bir eğitim alıyorsanız çok başarılı olabilirsiniz. Ya da yurtdışı bağlantılı bir iş yapıyorsanız bol kazanç elde edebilirsiniz.

Akrep (23 Ekim - 21 Kasım)

Önümüzdeki ilkbahar dönemde rutin işlerinizi düzene koymak sizi fazlasıyla mutlu edecektir. Hayatınıza yeni bir düzen getiriyorsunuz. Sağlığınıza da gereken özeni göstermeye başlıyor ve nasıl görüldüğünüze daha fazla özen göstermeye başlıyorsunuz. Sizi geliştirmeyen iş ve görevleri elemine ediyorsunuz.

2 Nisan-26 Nisan arası Merkür Koç Burcu döneminde, iş yerinde olabilecek aksilikler

sizin iş yapış şeklinizi düzenlemenizi sağlayacak. Odağınız sorunları daha pratik nasıl çözebileceğinizde olacak. İlişkisi olmayanlar Nisan ve Mayıs ayında yeni bir ilişkiye başlayabilir. Çocuklar bu dönemde daha hareketli olabilir ve onları düzene sokma çabası içinde olabilirsiniz. Haziran ayında Jüpiter'in bir yıl kalacağı İkizler Burcu'na girmesi sizi maddi olarak çok rahatlatacak. Evli olanların eşlerinin kazançları artıyor.

Yay (22 Kasım - 21 Aralık)

Hayatın keyif veren taraflarını görmek ilkbahar aylarında amacınız oluyor. Hiç bilmediğiniz yetenekleriniz ortaya çıkabilir. Kendinizi önemli sunumlar yaparken bulabilirsiniz. Çocuk sahibi olmak isteyenlere bu dönem karar verdirebilir. İlişkisi olmayanlar yeni bir ilişkiye başlayabilir.

2 Nisan-26 Nisan arası Merkür Koç Burcu retrosu zamanında eksik kalan sunumlarınızı düzenleyebilirsiniz. Gönül ilişkilerinizdeki anlaşmazlıkların neler olduğunu düşünüp,

çözüm yolları geliştirebilirsiniz. Nisan ayında aile içinde gerginlikler artabilir, sağduyulu olmaya çalışmakta fayda var. Mayıs ayı yeni ilişkilere başlama fırsatları veriyor. Haziran ayında Jüpiter'in bir yıl kalacağı İkizler Burcu'na girmesiyle bekar olanlar evlenebilir. Bazı önemli ortaklık teklifleri olarak yeni ortaklıklara başlayabilirsiniz. Danışmanlık yapıyorsanız bu dönemde işleriniz çok fazla artabilir.

Oğlak (22 Aralık - 19 Ocak)

İlkbahar aylarında ailenize ve en yakınlarınıza odaklanma zamanınız. Hem iş hem de ailenin sizden beklentileri artabilir. İş hayatını rutinde götürmek ve biraz iç dünyanıza dönmek bu dönemde size çok iyi gelecektir. Aradığınız soruların cevabını almak için biraz kendi kendinizle kalmamızda fayda var.

2 Nisan-26 Nisan arası Merkür Koç Burcu retrosu zamanında evinizde tadilat yapabilir, aileniz için daha önce verdiğiniz

kararları sorgulayabilirsiniz. Nisan ayında kardeşlerinizle olan ilişkilerde gerginliklere dikkat edin. Mayıs ayında taşınabilir, ev değişikliği yapabilirsiniz. Haziran ayında Jüpiter'in bir yıl kalacağı İkizler Burcu'na girmesiyle iş ortamınızda daha keyifli, daha huzurlu zamanlar geçirmeye başlayabilirsiniz. İşle ilgili yeni fırsatlar da yakalayabilirsiniz. Sağlığınıza ilgili sorun varsa bu dönemde şifa buluyorsunuz.



Kova (21 Ocak - 19 Şubat)

İlkbahar mevsiminde kendinizi ifade etme çabasına girebilirsiniz. Deneyimlerinizi anlatmak, yazmak, çizmek, konuşmak size çok iyi gelecek. Aynı kafa yapısına sahip insanlarla bir araya gelmeye çalışın, bu size çok iyi gelecektir. Bu dönemde merakınız da artıyor ve bir çok kısa eğitimlere katılabilirsiniz.

2 Nisan-26 Nisan arası Merkür Koç Burcu retrosu zamanı, tamamlamadığınız bir eğitimi tamamlama ya da eksik bıraktığınız bir yazıyı bitirmek için size fırsat sunuyor.

Yakın çevrenizdekilerle kendinizi ifade etmekte bu dönem güçlük çekebilirsiniz. Nisan ayında harcamalarınıza dikkat edin, acele karar almak fazla para harcamanıza sebep olabilir. Mayıs ayında yeni bir eğitime başlama fırsatınız var. Ya da yeni bir araba satın alabilirsiniz. Haziran ayında Jüpiter'in bir yıl kalacağı İkizler Burcu'na girmesi size sağlam kalıcı bir ilişki getirebilir. Çocuklarınız varsa onların eğitimleri ile ilgili olumlu gelişmelerle mutlu olabilirsiniz.

Balık (20 Şubat - 20 Mart)

Önümüzdeki ilkbahar aylarında odağınız maddi kazançlarınız ve onları nasıl değerlendireceğiniz olacaktır. Gelirinizi harcamaya değil yatırım yapma çabası içine giriyorsunuz. Ayrıca kendi değerini de fark ediyor ve sizi önemsemeyen ortamlardan uzaklaşıyorsunuz.

2 Nisan-26 Nisan arası Merkür Koç Burcu retrosu zamanı, kazançlarınızı daha düzenli hale nasıl getirebileceğinizi sorgulama fırsatı veriyor. Harcamalara dikkat

edin. Aynı şeye iki kere para vermek durumunda kalmayın. Nisan ve mayıs ayı kendinizi daha zinde, atak, istekli ve canlı hissedeceğiniz çok verimli bir dönem sizin için. Başlamak istediğiniz her ne varsa bu dönemde enerjiniz yüksekken başlayabilirsiniz. Haziran ayında Jüpiter'in bir yıl kalacağı İkizler Burcu'na girmesiyle aileniz genişleyebilir. Yeni ve daha büyük bir ev alarak taşınabilirsiniz. Aile içinde huzurlu ve keyifli bir yıl sizi bekliyor.



Bu Sayılarımızı Okudunuz mu

@f/gamadorlife

www.gamadorlife.com



Bir sonraki sayımızda
yer almak için;

0(312) 385 00 79



BAŞKENTTE YENİ BİR DÜNYA “GAMADOR GALYA”

gamadorinsaat    www.gamador.com.tr

 Gamador | GALYA
CENTER