

 Gamador

L I F E
İŞ VE YAŞAM DERGİSİ

Kış 2024



0 000282 261519

Sayı: 8 Fiyat: 159 TL

YATIRIMDA
GÜVENLİ LİMAN
“GAMADOR GALYA”
BAŞKENTTE YENİ BİR DÜNYA





Yayıncı

Gemador İnşaat A.Ş. adına
Murat Karaarslan

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Murat Karaarslan

Yayın Direktörü

Caner Güler

Genel Yayın Yönetmeni

Özge Tunçel

Editör

Özge Tunçel

Grafik Tasarım

Fatih Halak

Dijital Servis

Ercan Başaran

Kamran Yıldırım

Barış Eminoğlu

Yönetim Adresi

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

Reklam ve iş birliği için

MEDYARELLA

0 312 385 00 79

Görüş ve önerileriniz için
medya@gemador.com.tr

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

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

Yayın Türü: Yıllık Sonat
Yayın Sıklığı: 3 Aylık
Aralık 2023 tarihinde basılmıştır.



0 000282 261519



Ön söz

Değerli Okurlarımız,

Bu satırları yazarken, içimde pır pır, bir heyecan ve umut dolu bir coşku var. Sizlere ulaşan bu satırların aracılığıyla yeni bir yıla, 2024'e merhaba diyoruz. Ne kadar hızlı geçtiğini anlamakta zorlandığımız bir yılı daha geride bıraktık. Geçmişin ardında bıraktığı izlerle, geleceğe umutla ve coşkuyla adım atıyoruz. 2023, bize birçok zorluğun ve güzelliklerin kapılarını açtı. Her bir zorluğun, bizi daha güçlü ve dirençli kıldığına inanıyoruz. 2023'ün her anında bir öğrenme fırsatı bulduk ve birlikte büyüdük.

Yeni yılın, hayallerinizin gerçekleşeceği, başarılarınızın artacağı ve mutluluğunuzun doruklara ulaşacağı bir dönem olmasını diliyorum. Sağlık, huzur ve sevgiyle dolu bir yıl geçirmeniz temennisiyle...

Bu sayımızın sayfalarında, yine sizlere ilham verici hikayeler, güncel konular, kültür ve sanat dünyasından kesitler sunmayı amaçladık. Sizlerle birlikte geçirdiğimiz bir yılda olduğu gibi, 2024'te de sizlerle birlikte olacak olmanın heyecanını yaşıyoruz. Yeni yıl, yeni başlangıçlar demektir. Gelecek günlerde, siz değerli okurlarımızla daha da yakınlaşarak, birlikte büyümeyi ve öğrenmeyi sürdürmeyi umuyoruz. Birlikte yazacağımız bu yeni hikayede, her birinizin hayatında mutluluk ve başarı dolu bir sayfa açması dileğiyle...

2024'ü birlikte keşfetmeye hazır mısınız?

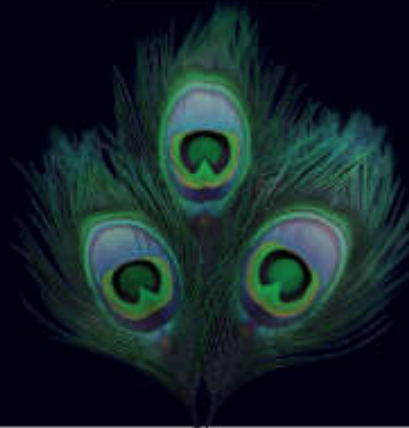
Sevgi ve umutla..

Hoş Gel 2024!

Özge Tunçel

Genel Yayın Yönetmeni

@gamadorlife



Ön Söz

**Kıymetli
Gamador Life ailemiz;**
Gamador Genel Kurulu
Av. Murat Karaarslan

Yeni Yıl Hediyeleri

Yeni Yıl Kırmızısı
Selen Karakelle
Stilist

**Dalgıç Şahika Ercümen,
Türkiye'nin yüzüncü yılı adına
yeni bir dünya rekoru kırdı.**

**Banka Faiziyle Gelen Getiri
İllüzyon mu Gerçek mi?**
Caner Güler
Gamador İnşaat Satış ve Pazarlama Direktörü

**Bağışıklık Sisteminin
Arkasındaki Güç**
Sena Nur Deli
Gamador Health Club Diyetisyen

Yapay Zeka

**14 Şubat Sevgililer Günü
Ne İfade Ediyor?**

**14 Şubat Sevgililer Günü
Hediye Önerileri**

**Keyifli Bir Kış Rotası
Karadeniz Yaylaları**

**Şirketlerin En Büyük
Sermayesi "Güven"**
Aysun Aslantekin
Gamador İnşaat Satış Müdürü

**Gamador İnşaat
Aksaray Engelsiz
Spor Klübü**

**Düzen
Adalet Ve Denge**

**Sürdürülebilir Yaşam
Alanlarının Mimarı
Gamador Assist**

**Havuzlarda Tutsak
Edilen Yunuslar**

**Kanser
Genetik Öykümüz**

**Hedef
10.000 Ağaç**

**Hangi Durumlarda
Çocuk Psikoloğuna
Başvurmalısınız?**

**23/24
Kış Modası**

**Gayrimenkul
Yatırım Fonu**
Ali Zekeriya Özmen Yeminli Mali Müşavir

Resul Dindar İle
20 Soru 20 Cevap

Sözlük

Yemek Tarifi
Antep Fıstıklı Macaron

Tasavvuf Tarihi
Hacı Bektaş-i Veli

Dünya'nın en güzel
kasabalarından
Cochem

Gamador Assist
Mutlu Müşteriler

Taner Görmüş Gamador İnşaat Satış Yöneticisi

Antibiyotik
Nedir?

Mine Arıkan Gamador Prime
Health Club Ebe Hemşire

Evliliğin Tarihi

Gayrimenkul Uzmanı
Alıcı ve Satıcıyı
Nasıl Yönlendirmeli ?

Astrolog
Aleyna Kalış'ı
Tanıyalım

İzale-i Şuyu
Davası Nedir?

Av. Burcu ALTINTAŞ
Gamador İnşaat Hukuk Müşaviri

Panik Atak
Nedir?

Güneş Dursun
Uzman Klinik Psikolog

2024
Burç Yorumları

İklim Krizi

Sıradan bir gün...
Özge Kurşunlu
İletişim Uzmanı

Her köşeyi güzelleştiren
Begonya

Ünlü Kadın Ressam
Ayşe Celile Hikmet

Renklerin Gücü:
İç Mekân Tasarımında
Renk Seçimi

Gamador ASSIST



GAMADOR PRİME HİZMETLER



   /gamadorassist

Kıymetli Gamador Life ailemiz;

Acı tatlı anılarla 2023'ü uğurluyoruz. 2023, Dolu dizgin, içinde hem yüz güldüren, ama daha çok can sıkıcı olaylar yaşadığımız bir yıl oldu. Akıllarımızda yer eden olayların başında yüzyılın felaketi 11 ilimizde büyük yıkım ve can kaybına sebep olan Kahramanmaraş depremi ile Ekim ayında başlayan ve halen devam eden İsrail Filistin savaşı ve bu savaşta İsrailin Filistin de gerçekleştirdiği çocuk katliamlarını her zerremizde hissettiğimiz, acı dolu bir yılı geride bırakıyoruz.

2024 yılının tüm ülkemiz insanının sağlıklı bir beden ve psikoloji ile huzurlu bir ortamda; deprem, doğal afet, terör gibi acıların yaşanmayacağı bir yıl geçirmelerini, insanların kendilerini mutlak güvende hissettikleri, huzurlu bir sosyal yaşam içine karışabildikleri bir yıl olmasını diliyorum. Bununla birlikte sosyal dayanışmanın hakim olduğu 2023 ün ilk yarısında yaşadığımız büyük yıkıma karşı, tek yürek olarak birleşen insanların bu bilinçten uzaklaşmamasını ve aynı bilinçle çok çalışarak ülkemizi üretim, gelişim, vizyon ve misyonunda gerekli mücadelemizin devam etmesini temenni ediyorum.

Gamador A.Ş. ailesi olarak hem ülkemizde, hem de dünyada yaşanan

tüm olumsuzluklara rağmen, çalışma ve üretme azmimizi artırarak devam ettirdik, 2024 yılında da bu azimle ve inançla yolumuzda ilerleyeceğiz. Merkezimizin de bulunduğu üretimlerimizin daha ağırlıklı olduğu Başkent Ankara'mıza deprem bölgelerinden gelen yoğun göç ve göçlerin beraberinde getirdiği yoğun konut ihtiyacının çözümünde, payımızın olması adına 2023 yılında konut üretimimizi artırarak devam ettirdik yeni yılda da devam ettireceğiz.

Gamador A.Ş. olarak, yeni yılda da ülkemize yeni eserler kazandırma, ülke ekonomisine katkıda bulunma, istihdam ağımızı geliştirme, "Dünyada biz de varız" mücadelesini sürdüren ülkemizin yanında olma misyonuyla yolumuza devam edeceğiz.

Şimdi ise acısıyla tatlısıyla yaşadığımız 2023'ü geride bırakıyor ve yepyeni bir yılı karşılıyoruz. Benim ise en büyük temennim, şiddet ve savaşlardan uzak, tüm dünyada barışın ve huzurun hâkim olduğu ve doğamıza artık zulmetmediğimiz bir yıla merhaba diyebilmektir. Bununla birlikte bizler, yepyeni umutlarla baktığımız 2024 yılında da ülkemizi kaldırmak adına, doğaya, can dostlarımıza, çevremize saygılı bir bilinçle çalışmalarımıza ara vermeden devam edeceğiz. Dünyada barış ve huzurun hakim olduğu, mutlu ve sağlıklı bir yıl diliyorum.

Av. Murat Karaarslan
Gamador Genel Kurulu



HOŞ GELDİN 2024

**Yeni yıl sevgi
barış ve mutluluk
getirsin**



Yeni Yıl Hediyeleri

Yeni yıl bir başlangıçtır. Eski yılın bitişidir. Yeni yıl, yeni bir sayfadır. Bir çok kültürde önemli bir gündür. Bu önemli günde hediyeleşmekte sevdiğimizle aramızdaki bağları güçlendirmenin bir yoludur. Hediye vermek ve almak, bu kutlamaların bir parçasıdır ve insanlar arasındaki ilişkileri güçlendirmek ve bu özel günü kutlamak için bir gelenek haline gelmiştir.

Hediye almak, insanlar arasında coşku ve sürpriz yaratır. Sevdiklerinize beklenmedik bir hediye vermek, hem verenin hem de alanın heyecanını artırabilir.

Gelelim sevdiklerimize bu özel günde verebileceğimiz hediyelere.

İşte size 10 tane muhteşem öneri

1) Plakçalar "Sevdiği seslerden bi kaç plakta

yanında alınabilir"

2) Çerçeve ve fotoğraf "sevdiklerinizle bir arada olduğunuz en güzel anınızın fotoğrafı ile"

3) Ortamdaki havayı nemlendiren kokulu, ışıklı hava nemlendirici "sağlıklı bir hediye arıyorsanız mutlaka not edin"

4) Kişiyi özel üretilmiş bir tavla "oyunlar her zaman keyiflidir."

5) Hediye Spa Seansı "Masaj herkese iyi gelir"

6) Oyun Konsolu

7) O çok sevdiği parfüm "kokular unutulmaz"

8) Premium 2'li türk kahvesi fincan takımı "40 yıllık bir hatıra"

9) Yumuş battaniye "Yıllarca kullanılacak, yumuş bir battaniye sizi unutturmaz"

10) Kamp Malzemeleri "Sevdiklerinizi doğa ile iç içe olmaya teşvik edecektir."



YENİ YIL KIRMIZISI

Kırmızının vermiş olduğu mutluluk; yarattığı asillik, gösterdiği zenginlik... İşte bu senenin moda trendleri arasında yer alan rengimiz... Moda, her zaman bir değişim ve dönüşüm içerisinde yer alıyor. İnsana dair her alana kapsayan bir olgu, en genel tanımıyla. Var olan beğeni algısı, yüzyıllardır modaya yön vermektedir.

Moda ile birlikte ünlenen "trend" ise, 'zaman' içerisindeki değişimi ifade ediyor bizlere. O zaman biraz derinlere dalalım ve bakalım önümüzdeki trend bizlere neler söylüyor.

2023-2024 sonbahar-kış kreasyonlarında sıklıkla göreceğimiz ve bizlere "TREND ALERT" yani yeni "TREND ALARMI" dedirtecek bir renk ile karşı karşıyayız.

En açığından, en koyusuna; en parlğından en matına... Kırmızının her tonu.

Kırmızı bir pantolon, kırmızı bir ceket; detaylarda kırmızı bir fular veya kırmızı bir çorap ile bütünlenen elbise.

Kırmızı çoraplar ile giyeceğiniz etekler ve elbiselerde bir kontrast yakalamak mümkün. İsterseniz tek renkte bir görünüm, isterseniz de her senenin vazgeçilmez renkleri içerisinde yer alan ve yine trendlerden düşmeyen griler ile bir uyum sağlayabilirsiniz. Gri oversize bir ceket ve gri palazzo bir pantolon arasına serpiştirilmiş kırmızı gömlekler, t-shirtler veya kış sezonu için sizleri hem sıcak tutacak hem şık gösterecek kırmızı şallar...





SELEN KARAKELLE
Stilist

ine 2023-2024 trendleri arasında yer alan 'kaygısız stil' tarzını oluşturmak istediğimizde, hem ev rahatlığı hem de şık bir görünüm için, kırmızı ve tonlarını aksesuarlarımızda kullanabilir; (kemer, eldiven, gözlük, takı, mücevher vb.) trend ile bir bütünlük yakalayabiliriz.

Önemli bir iş toplantısı ve akşam yenilecek şık bir yemek içinse; kırmızı rengi öne çıkartmak adına nötr renkte bir pantolon, bir etek veya bir elbise üzerine iddialı kırmızı bir ceket kullanabiliriz. Yine dış giyimde kullanmak üzere kendimize kırmızı bir palto, mont, kaban edinebiliriz.

Oluşturmak istediğiniz stil her ne ise, her zaman bir şapka bir atkı ya da bir çanta ile stilinizi eşleştirerek dikkatleri tamamen üzerinize çekebilir, kırmızının büyüyle yeni yılı karşılayabilirsiniz.



Yaklaşmakta olan yeni yılı, kırmızı bir kartelada elimizi daha koyu bölgelere sürerek, açık ve koyu bordo kombinler ile de karşılayabiliriz. Clutch bir bordo çanta, bordo bir sneaker ya da bordo ile bezenmiş şık bir stileto ile beyazları, siyahları ve grileri eşleştirebiliriz.

Şahika Ercümen

Dalgıç Şahika Ercümen, Türkiye'nin yüzüncü yılını adına yeni bir dünya rekoru kırdı.

Türk ve dünya rekortmeni dalgıç Şahika Ercümen, Cumhuriyet Bayramı'nın 100. yıldönümüne ithafen dalış yaparak dünya rekorunu kırdı. Hatay'ın depremden etkilenen kıyılarında 106 metre (348 fit) derinliğe ulaşarak yüzgeçsiz değişken ağırlık kategorisinde dünya rekorunu kıran olağanüstü bir başarıya imza attı.

Şahika Ercümen, 2011 yılında buz altında 110 metre (360 fit) uzunluğundaki dinamik serbest dalışıyla Guinness Rekorlar kitabına girdi. Dünya ve Avrupa Şampiyonalarında sualtı hokeyi, sualtı ragbi, sualtı oryantiring ve serbest dalış milli takımlarına katıldı. Aynı zamanda kendi serbest dalış öğrencilerini yetiştiren bir serbest dalış eğitmenidir. Diyetisyen, oyuncu ve sunucudur.

Ayrıca, daha önce iki yüzgeçli sabit ağırlık kategorisinde 91 metrelik olağanüstü bir dalışla Türkiye rekorlar kitabına adını yazdırmıştı. Engelleri aşma mirasına sahip olan Ercümen, artık yeni ufuklara bakıyor. Sahne, sismik sarsıntılara yabancı olmayan bir bölge olan Hatay'ın Yayladağı ilçesinde yer alan Karamağara Koyu kıyılarında kuruldu.

Güçlü bir Türk atlet ve serbest dalışta dünya rekoru sahibidir. Yıllar boyunca yüzden fazla ulusal ve uluslararası ödül kazanmış, derin denizlere inanılmaz bir tutkusu vardır.

Şahika Ercümen, depremin yıktığı bölgeye farkındalık yaratmak ve hayat vermek için tasarlanan bir girişimde, "Hatay'a hayat solmak." Sloganıyla bir dünya rekoru kırdı. Şahika, Sırp atlet Lena Bela'nın elinde tuttuğu 105 metrelik önceki dünya rekorunu aşarak 106 metrelik şaşırtıcı bir derinliğe ulaştı.

Yayladağı'nın derinliklerinden yükselen Şahika, zaferini Türk bayrağının açılmasıyla

noktalayarak yüzeye çıktı. Türkiye adına bu önemli olay Cumhuriyetin yüzüncü yılı ruhu içinde Ercümen, sporla ilgili çalışmalar yürüten 100 genç kızın eğitimine destek olacağını açıkladı.

Hatay'ın depreme meyilli bölgesindeki olağanüstü başarısını yansıtan Şahika Ercümen, mutluluğunu şu sözlerle anladı: "Cumhuriyetimizin yüzüncü yılı şerefine Türkiye, Hatay ve Yayladağı'na dünya rekoru getirmiş olmaktan inanılmaz gurur ve mutluluk duyuyorum."

Şahika, konuşmasına şu sözlerle devam etti: "Bu bölge bizim için büyük önem taşıyor. Depremden önce bile, buradaki farkındalık ve tanıtım projelerinin bir parçası olmak için güçlü bir arzumuz vardı. Ancak depremin ardından devletimiz, kurumlarımız ve tüm halkımız yaraları sarmak için olağanüstü çabalar göstermiştir ve bu çabalar halen devam etmektedir. Spor aracılığı ile katkıda bulunduğum için minnettarım. Başka yerlerde dünya rekorları kırmak yerine burada, Hatay'da ve Yayladağı'nda yapmak istedim. "Ayrıca 100 kız çocuğuna eğitim desteği sağlayacak bir proje başlattık. Bugün emeğimizin meyvelerini görüyoruz. Bu bölge kalbimizde özel bir yere sahip ve cumhuriyetimizin yüzüncü yılı şerefine Türkiye, Hatay ve Yayladağı'na dünya rekoru kırmış olmaktan son derece gurur ve mutluluk duyuyorum."

Vali Masatlı, Şahika Ercümen'i rekor kıran başarısından dolayı tebrik etti.

"Şubat ayındaki depremlerden sonra sporcumuz Şahika Ercümen, son 10 gündür burada Hatay'da, alanındaki başarılarıyla Hatay'a hayat vermek için çalışıyor. Dünya rekoruna ulaşılsa da ulaşılmassa da b önemli değil uluslararası arenada bizi en üst düzeyde temsil eden sporcumuzun burada bizimle olması inanılmaz anlamlıydı" dedi.

Şahika Ercümen
Dalgıç



Banka Faiziyle Gelen Getiri İllüzyon mu Gerçek mi?

Ülkemizde finansal piyasalardaki dalgalanmalar, TCMB'nin faiz artış ısrarı ve ekonomik belirsizlikler, yatırımcıları garanti getiri olarak gördükleri bankalara yönlendiriyor. Ancak, bu durumda sıklıkla gözden kaçan bir gerçek var: "Banka faizi, enflasyon karşısında parayı korumak yerine değerini kaybettiriyor." Bu yazımda, banka faizi ile gelen kayıpların farkında olmanın önemini vurgulayarak, neden gayrimenkul yatırımının daha mantıklı bir seçenek olduğunu keşfedeceğiz.

Banka Faizi ve Enflasyonun Gerçek Yüzü

Banka faiz oranları ve enflasyon oranları birbirine karşı kıyaslandığında, gözle görülür bir fark ortaya çıkıyor. Banka faizleri genellikle enflasyonun altında kaldığından, parayı bankaya yatırmak aslında bir kayıp anlamına geliyor. Özellikle son dönemdeki yüksek enflasyon oranları, bu kaybın daha da belirgin hale gelmesine neden oluyor.

Banka faizleriyle elde edilen kazançlar, çoğu insan için güvenli ve garantili bir gelir kaynağı gibi görülebilir. Ancak bu, getirinin aslında enflasyon karşısında kaybedilen değeri tamamlamaktan öteye gitmediği anlamına geliyor. Gerçek kazanç, paranın değerini artırabilen bir yatırım aracına yatırmakla mümkündür.

Bir yatırımcı 5.000.000TL'yi %44 banka faizi ile bir yılda değerlendirse, kazanç 2.200.000 TL olacaktır. Yani paranız toplamda 7.200.000TL olacaktır. Ancak, aynı dönemdeki %80 reel enflasyon toplam paranıza (-)%36 işlem yaparak 4.608.000TL değerinde alım gücüne sahip olur.

Örneğin; 5.000.000TL'niz ile bugün tanesi 100.000TL olan Iphone cep telefonundan 50 adet satın alabilirken, banka faizi eklenmiş 1 yıl sonraki 7.200.000TL'niz ile 46 adet Iphone cep telefonu alabilirsiniz.

Sonuç olarak, elde edilen 2.200.000 TL kazanç gibi görünse de enflasyonun altında kalarak gerçek bir kayıp anlamına gelir.

Bazen yatırımcılar faiz getirisinin "Kişinin anaparasını enflasyon karşısında korumak" olduğu gerçeğini bir kenara bırakıp bu getirinin bir kazanç olduğu illüzyonuna inanıyorlar. Faiz getirisi kazanç olarak görüp

harcamaya başladığında ana parasının alım gücünün enflasyon karşısında %80 eridiği gerçeği ile yüz yüze gelecektir.

Örnekmek gerekirse; 5.000.000TL'niz ile bugün tanesi 100.000TL olan Iphone cep telefonundan 50 adet satın alabilirken, banka faizi eklenmiş 1 yıl sonraki 7.200.000TL'nizin 2.200.000TL'sini kazanç olarak görüp bunu biriktirmek yerine harcarsanız ana paranız %80 enflasyon oranında alım gücü düşecektir. Yani 10 adet Iphone alabilirsiniz.

Bu Dönemde Vadeli Gayrimenkul Yatırımının Avantajları

Ülke ekonomimizde şu anda Türk Lirasının değer kaybettiği, fakat nakit/sıcak paranın değer kazandığı bir dönemdeyiz. Banka faizi yerine gayrimenkule yatırım yapmanın pek çok avantajı bulunmaktadır. Gayrimenkul, zamanla değer kazanır ve enflasyonun üzerinde bir getiri sağlar. Hele ki satın aldığınız gayrimenkulü taksitle ödüyorsanız, pastanın üzerindeki çilek olur.

Çünkü sabit TL ile borçlandığınız bir gayrimenkulün değeri her geçen gün minimum enflasyon oranında artış gösterirken, ödeme yükünüz hafifler. Yani mülkünüz değer kazanırken, borcunuzun reel değeri düşer.

İşte tam da bu nedenle bu dönem tam olarak vadeli gayrimenkul yatırım dönemi...

Yatırım Stratejinizi Yeniden Değerlendirme Zamanı

Paranızı sadece banka faizine bırakmak yerine, uzun vadeli düşünerek gayrimenkul yatırımını değerlendirmek önemlidir. Yatırım stratejinizi yeniden değerlendirerek, gelecekteki ekonomik belirsizliklere karşı daha dirençli bir portföy oluşturabilirsiniz.

Banka faiziyle kaybedilen değeri fark etmek ve bu kaybı en aza indirmek için gayrimenkul yatırımı, finansal geleceğinizi daha güçlü kılabilir. Unutmayın ki, yatırım yaparken sadece bankalara yönelmek, aslında finansal güvenliğinizi riske atabilir.

Geleceği düşünerek, doğru yatırım yapmanız dileğiyle...

Caner Güler
Gamador İnşaat
Satış ve Pazarlama Direktörü



Bağıışıklık Sisteminin Arkasındaki Güç: Mikrobiota

Mikrobiyota Nedir?

Mikrobiyota doğumla birlikte oluşur. Doğum şekline göre infantın mikrobiyotasındaki ilk mikroorganizmalar annenin genital sisteminden ya da çevreden gelir. İnfantlarda emzirme, ilerleyen dönemde de diyet, stres, ilaç kullanımı, çevresel değişiklikler gibi faktörlerle mikrobiyota çeşitliliği değişir. Bağıışıklık sistemi vücudun savunma mekanizmasıdır ve mikrobiyotanın konakçıyla arasındaki simbiyotik ilişki, bağıışıklık sistemini etkileyen faktörlerden biridir. Yapılan araştırmalar doğum sonrası ve erken yaştaki mikrobiyota bileşiminin kişinin ileriki yaşlardaki bağıışıklık sistemi ve olası hastalık riskleri üzerinde etkisi olduğunu göstermektedir.

Mikrobiyota Ve Bağıışıklık Sistemi?

Son yıllarda yapılan deneylerde intestinal mikrobiyotanın hastalıkların gelişmesine ve bağıışıklık sistemi üzerinde olan etkisine odaklanılıyor. Germ-free (GF) farelerle yapılan deneylerde intestinal mikrobiyotanın büyüme, gelişme ve gastrointestinal kanal fonksiyonları için önemli olduğu saptanmıştır. İnsan ve hayvan modellerinde, mikrobiyal dengesizliğin inflamatuvar bağıışık hastalıkları, obezite, alerji, tip 1 ve tip 2 diyabet gibi birçok hastalığın oluşma riskini arttırdığı gözlemlenmiştir. Germfree farelerin mikrobiyotaları oluşmadan yaşadığı erken dönemde, bağıışıklık sistemi homeostazını sağlayan düzenleyici T hücreleri, doğal öldürücü T hücreleri ve çeşitli sitokinlerin üzerinde kalıcı değişiklikler görülmüştür. Ayrıca, antibiyotik kullanımından sonra intestinal mikrobiyotanın asıl kompleks haline tekrar dönmemesi ve antibiyotik kullanımı sırasında oluşan bağıışıklık sistemiyle ilgili bir bozukluğun ilerleyen dönemlerde de devam etme olasılığı saptanmıştır.

Mikrobiyota Ne Yapmaktadır?

Mikrobiyota, bağıışık ve beyin eksenini ile monosit trafiğinin düzenlenmesinde kilit bir rol oynamaktadır ve stres kaynaklı bozukluklarda iyileştirici bir etkiye sahiptir. Ayrıca yapılan bir başka deneyde inflamatuvar bağıışık hastalığına sahip deneklerin mikrobiyotasının daha az tür çeşidine ve yoğunlu-

ğuna sahip olduğu bunun da konakçının bağıışıklık sistemi fonksiyonlarında meydana gelen anormalliteyle ilişkili olduğu görülmüştür.

MİKROBİYOTA VE HASTALIKLAR?

Tip 1 diyabet günümüzde sıklıkla görülen otoimmün hastalıklardan biridir ve mikroorganizmaların otoimmün hastalıklar üzerinde etkili olduğu bilinmektedir. Obez olmayan tip 1 diyabetli germ-free farelerle yapılan deneyde erken dönemde mikroorganizmaların hastalığın gelişimi üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Mikrobiyotanın oluşumuyla erkek farelerde serum testosteron düzeyinde artış gözlemlenir ve bu artışın erkek farelerde tip 1 diyabete karşı koruyucu etki gösterdiği ortaya çıkmıştır. Daha sonra erişkin erkek farelerden, yavru dişi farelere fekal transplantasyon yapıldığında dişi farelerin intestinal mikrobiyotasının değiştiği, testosteron seviyesinin arttığı ve pankreastaki, kandaki şeker miktarına göre insülin hormonunun salgılanmasını düzenleyen beta hücrelerinde inflamasyonun azaldığı; bunun neticesinde de dişi farelerin tip 1 diyabete karşı koruyucu özellik geliştirdiği gözlemlenmiştir. Bu deney sonucunda mikrobiyota ve cinsiyetin otoimmün hastalıklar üzerinde etkiye sahip olduğu kanıtlanmıştır. Özellikle fekal transplantasyonun birçok otoimmün hastalığın tedavisinde kullanılabileceği düşünülmektedir.

Besin Ve Mikrobiyota?

Fermente keçi sütünün mikrobiyota ve bağıışıklık sistemi üzerindeki etkisinin araştırıldığı bir deneyde, fermente keçi sütünün intestinal mikrobiyota üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu ve konakçı metabolizmasını ve immün cevaplarının oluşmasını düzenlediği gözlemlenmiştir.

Deneylerde fermente keçi sütüyle beslenen farelerin bağıışıklık sistemi hastalıklarına yakalanma riski kontrol grubuna göre çok az da olsa daha yüksektir.

Tüm bulgular fermente keçi sütünün intestinal mikrobiyota ve bağıışıklık sistemi için faydalı bir fonksiyonel gıda olabileceğini göstermektedir.

Sena Nur Deli
Gamador Health Club
Diyetisyen



Yapay Zeka

Bu yazımızda yapay zeka nedeniyle gelecekte ortadan kalkacak 16 işe göz atacağız.

Hepimiz kolektif geleceğimizin bu gelişmeyle nasıl şekilleneceği ayrı ayrı tartışıyoruz. Şirketlerin insanlarına yardımcı olmak ve bazı durumlarda insanların yerlerini alması için yapay zeka teknolojilerini kullanmaya başlamaları üzerinde durulması gereken bir konu. Örneğin, çok ulustu ev onarım hizmetleri şirketi Homeserve'i ele alalım. Şirket kısa süre önce çağrı merkezinde "Charlie" adlı yapay zeka destekli botu kullanmaya başladı. Wall Street Journal'ın ayrı bir raporuna göre, Charlie günde 11.400 çağrı alıyor ve bunu herhangi bir insanın yapması imkansız. Ve çağrı merkezleri, yapay zekanın fark yaratmak için geldiği alanlardan sadece biri. Bu yılın başında Goldman Sachs tarafından hazırlanan raporda, yapay zekanın, yaklaşık 300 milyon tam zamanlı iş alanına etki edeceği açıklandı.

Tarih boyu insanlar bu alanlarda evrim geçirmiştir. 1900 yılında ABD'deki işgücünün %41'inin tarım sektöründe istihdam edildiğini düşünülüyordu. Bu oran 2000 yılına kadar %2'ye düştü. Bu büyük değişim, tarım sektöründeki otomatik makineler tarafından başlatıldı. Peki milyonlarca tarım işçisine ne oldu? Açıkta öldüler, ancak teknolojik devrimin ardından yaratılan yeni iş türleri sayısında gelişmelerle yeni iş alanları ortaya çıktı.

Peki bu durum her meslek grubu için geçerli midir?

Örneğin, hepimiz yazarlara değer veriyoruz çünkü bizi dünya hakkında düşündüren, kurnaca üzerine hayaller kurduran, olay ve durumlar, okuduklarımız karşısında bir düşünme kazandıranı sağlayan kişilerdir... Herhangi bir konu hakkında nasıl hissettiğinize dair bakış açınızı oluşturmanıza yardımcı olan, gerçek konular hakkında fikir paylaşan insanlarla ilgilidir. Dolayısıyla yapay zeka, bu insan bakış açısının yerini alamaz. Ama diğer yandan da yapay zekanın bazı mesleklerin yerine geçeceği de muhtak diyelim ve yapay zekanın hangi meslek gruplarını işinden edecek bakalım.

Yapay Zeka nedeniyle Gelecekte Ortadan Kalkacak İşler:

1- Giriş Seviyesi Programlama, Veri Analizi ve Web Geliştirme Roller

ChatGPT, kullanıcı gereksinimlerine ve girdilerine dayalı ekientiler ve mikro hizmetler yapmak için zaten kullanılıyor. Elli yıl sonra, bir kullanıcının AI asistanına işleri için yapılmasını istedikleri bir web sitesi hakkında bilgi verebileceğine ve AI'nın bunu sadece birkaç dakika hatta saniyeler içinde yapacak. Yapay zeka tabanlı yazılımlar da veri analizi görevlerini yerine getirerek veri analistlerini gereksiz hale getirebilecek.

2- Giriş Seviyesi Yazma ve Redaksiyon Roller

Şimdiye kadar chatgpt'yi kullanan herkes için bunun temel yazma görevleri ve redaksiyon için harika bir araç olduğu açık. Herhangi bir derin araştırma, insan perspektifi veya derinlemesine analiz içermeyen yazma görevleri, önümüzdeki yıllarda yapay zeka tarafından kolayca ortadan kaldırılabilir.

3- Çeviri İşleri

Bazı çevrimiçi demolar, chatgpt'nin google translate'e kıyasla çeviride çok daha iyi bir iş çıkardığını göstermiştir. Şirketler dil modellerini geliştirmek ve sistemlerini yabancı diller konusunda eğitmek için yarıştıkça, giriş seviyesi çevirmenlere olan gereksinim azalacak.

4- Giriş seviyesi grafik tasarım işleri

İşletmeler bu yapay zeka araçlarına girdi sağlayabildikleri ve temel grafikler ve logolar oluşturabildikleri için grafik tasarım endüstrisinde zaten çok fazla işten çıkarmaya neden oluyor.

5- Fast Food siparişi alma işleri

Dünyanın dört bir yarındaki binlerce fast food restoranı, müşteri siparişlerini almak için zaten otomatik makineler kullanıyor. Ancak insan etkileşimine duyulan ihtiyaç, müşterinin siparişlerini düşündüğü, konuştuğu ve açıkladığı (ve bazen çok fazla değişiklik yaptığı) itici güçte gerçekten hissedilir. Ancak büyük dil modelleri, şirketlerin yapay zekayı da sürücüye getirmeyi düşünmeye başlamasını sağladı.

6- Muhasebe

Temel muhasebe, defter tutma ve bordro işlemleri genellikle kullanıcı girdisine dayalı bazı basit işlemleri içerir. Bu nedenle araştırmamız sırasında okuduğumuz birçok araştırma makalesi ve çalışması, konu yapay zeka olduğunda muhasebe işlerine daha yüksek bir risk atfetmektedir.

7- Posta servisi büro işleri

Princeton ve Pennsylvania Üniversitesi'ndeki araştırmacıların araştırma makalesi de dahil olmak üzere araştırmamız için okuduğumuz birkaç kaynak, posta servisi memuru rollerinin gelecekte otomatikleştirilebileceğine inanıyor.

8- Veri girişi işleri

Şirketler halihazırda kullanıcı gereksinimlerine göre veri getiren, işleyen, giren, biçimlendiren ve ileten yapay zeka destekli sistemler kullanıyor. Veri girişi katipleri, gelişmiş web kazıma teknolojileri ve python tabanlı veri işleme komut dosyaları nedeniyle dünya çapında artıklıkla karşı karşıya kalıyordu.

9- Banka Memuru işleri

Araştırmamız sırasında konuştuğumuz neredeyse tüm güvenilir kaynaklar, banka memuru rollerinin yapay zeka nedeniyle gelecekte kaybolma şansının %100 olduğuna inanıyor.

10 -İdari Destek işleri

Toplantıları planlamak, belge hazırlamak, belge aramak, veri almak için temel excel formüllerini uygulamak, uçuş ve otel rezervasyonu yapmak, önemli sorular ve takipler için arama / mesajlaşma. Bunlar idari destek personeli tarafından gerçekleştirilen görevlerden bazılarıdır ve bunların çoğu yapay zeka tarafından kolayca gerçekleştirilebilir. Aslında birçok şirket, planlama, toplantı notları alma, randevu alma vb. için chatgpt'yi kullanmaya başladı bile.



Gamador
İNŞAAT
Geleceğiniz için, **Güvenle**

**GAMADOR
BULVAR**

**GAMADOR
BRAVO**

**GAMADOR
MECİDİYE**

**GAMADOR
AURA**

**GAMADOR
ALİBEY Sİ**



14 Şubat Sevgililer Günü

Ne İfade Ediyor?

Aşk, kişinin hayatına tam bir tatmin getirdiği düşünüldüğü için çoğu insanın nihai hedefidir.

İnsanlar, birine ilgi duyduğunda beyin serotonin, oksitosin, vazopressin, dopamin ve norepinefrin gibi kimyasallar salgılar. Bu kimyasallar, bir kişinin "kültürel yetiştirilme tarzına dayanarak da" kendini sevgi dolu hissetmesine ve bu hormonların ürettiği fiziksel hisleri deneyimlemesine neden olur. Nezaket, mutluluk ve sevgi olarak yorumlanan bu hisler, insanların ruh hallerinde bir artışa neden olur. Gerçek aşk nedir? Kişi gerçek aşkı nasıl bulur ya da tanıdığı bir kişinin gerçek aşkı olabileceğini nasıl anlar?

Gerçek aşk, hayatın denemelerini ve sıkıntılarını yatıştırarak merhem midir? Ve hepsinden önemlisi, gerçek aşk ulaşılabilir mi? Birçok insan, hayatlarını paylaşacakları bir ortak bulmaya çalışırken bu soruları sorar, sorgular. İnsanlığın en uzun öyküsüdür aşk. Bilimin, sanatın, çağların değişip gelişmesine yol açan odur. Bu nedenledir ki insanın insana ayıracağı her anın bir değeri olmalıdır. Tüketim ahlakının bir sistem olarak dayattığı yabancılaşmanın ortasında sevgiyi, sevgiliyi yücelten Sevgililer Günü'ü sevgi için bir olanak haline dönüştürmeliyiz.

Akıp giden hayatın anlamı da neşesi de örselenir. Tüketimin cazip kılınması yolunda sistemin kitlelere sunduğu özel günler...Anneler Günü, Babalar Günü, ve bunlardan biri de 14 Şubat Sevgililer Günü...

Kimileri bu günü gereksiz bulurken kimileri tüketimi teşvik ettiği için eleştirir. Ancak karşı çıkıp eleştirmek yerine bu güne özel kendimize ilişkin renkler kazandırmak daha anlamlı olmaz mı? 14 Şubat'ın Sevgililer Günü'nün tarihini hatta Aziz Valentin'e kadar dayandığını bilmeye gerek var mı? Önemli olan bizim bu günü anlamlandırmaya çalışmamızdır.

Sevgililer Günü'nde pahalı hediyeler almak yerine yürekte gelen gerçek bir sevgiyle "seni seviyorum " demek en güzeli olsa gerek . Belkide bir şiir..

Taşların ortasında Leylâ'nın gözleri
Leylâ köşe köşe göz göz şiirin ortasında
Ben Leylâ'yı bulduğumdan
yahut kaybettiğimden beri
Leylâ ya o adamın bardağında
ya o dağın ortasında.

Ben Leylâ gibi güneş doğarken uyana-
mam
Şehir gece gündüz benim içimde uyur
Leylâ'yı götürüp Londra'nın ortasında
bıraksam
Bir bülbül gibi yaşamasını değiştirmez
çocuktur.

Leylâ diyorsam kesik yanaklarıyla Leylâ
Üç köşeli dünyasıyla
Okuyla yayıyla yaylasıyla acımasıyla
Leylâ diyorsam şu bizim gerçek Leylâ.
Sezai Karakoç



“Yılın En Romantik Günü” 14 Şubat Sevgililer Günü

Sevgililer Günü, aşkın, sevginin ve romantizmin en renkli kutlandığı günlerden biridir. Her yıl 14 Şubat'ta geleneksel hale gelen bu özel gün, sevdiklerimize duyduğumuz derin hisleri paylaşma fırsatı sunar. Birbirimize olan sevgimizi ifade etmenin, küçük sürprizlerle kalplerimizi ısıtmanın ve birlikte geçirdiğimiz anıları kutlamanın zamanı geldi. Sevgililer Günü, sadece romantik bir partnerle değil, aynı zamanda arkadaşlarımızla, ailemizle ve sevdiklerimizle birlikte geçirdiğimiz

özel bir gün. Her bir ilişki, benzersiz ve değerli; bu yüzden Sevgililer Günü hediyesi seçerken, sevdiğimiz insanın özel ilgi alanlarına ve kişisel tarzına özel bir özen göstermek önemlidir. Bu yazıda, Sevgililer Günü için özel bir hediye seçerken dikkate almanız gereken bazı önerileri bulacaksınız. Unutulmaz anılar biriktirmenin, sevgiyi ifade etmenin ve birlikte geçirilen zamanın kıymetini anlamanın tam zamanı. Haydi, sevgi dolu bir hediye seçmeye başlayalım!

1. Sevdikleriniz için el emeği seramik bir ürün yapabilirsiniz. Örneğin; kupa, saksı, tabak veya bir obje
2. Soğuk kış günlerinde sevdiklerinizin içini ısıtacak bir kahve için ismi yazılı bir termos hediye edebilirsiniz.
3. Sevdikleriniz ile aynı karede, unutulmaz bir anınızın fotoğrafının yer aldığı bir çerçeve hediye edebilirsiniz.
4. Aşkınızı ölümsüzleştirecek bir yüzük onun kalbini çalabilir.
5. Ya da birlikte seyahat edeceğiniz bir rota için tatil planı yapabilirsiniz.



Keyifli Bir Kış Rotası Karadeniz

Kış aylarında gezi rehberinize Karadeniz'i en üst sıraya yazmamızı tavsiye ediyoruz, neden mi?

Karadeniz bölgesi, özellikle kış aylarında etkileyici doğal güzelliklere ev sahipliği yapar. Dağları, gölleri, şelaleleri ve yaylaları, karla kaplı bir örtüyle bembeyaz bir manzaraya dönüşür. Kış ayları, genellikle turist yoğunluğunun daha düşük olduğu bir dönemdir. Bu, ziyaretçilere daha sakin ve huzurlu bir atmosferde seyahat etme fırsatı sunar. Karadeniz, kış aylarında birçok kış sporu için uygun bir ortam sunar. Özellikle Zigana, Ayder ve Çambaşı gibi bölgelerde kayak, snowboard, kar yürüyüşleri gibi aktiviteler yapabilirsiniz. Karadeniz mutfağı, özellikle kış aylarında damaklarda bıraktığı lezzetleriyle ünlüdür. Hamsi, kuyumak, mısır ekmeği gibi yöresel lezzetleri tatmak için kış ayları ideal bir zamandır. Kışın doğal

güzelliğe sahip yaylalar ve dağlık bölgeler, doğa yürüyüşleri ve trekking için mükemmel bir ortam sunar. Temiz hava ve karla kaplı manzaralar, bu aktiviteleri daha keyifli hale getirir. Kış ayları, Karadeniz'in muazzam doğal güzelliklerini fotoğraflamak için harika bir zaman sunar. Karla kaplı ormanlar, buzlu göller ve dağ manzaraları, doğa fotoğrafçıları için benzersiz fırsatlar sunar. Karadeniz bölgesi, zengin bir kültüre sahiptir ve kış ayları, yerel festivaller, etkinlikler ve geleneksel yaşam tarzının daha belirgin olduğu bir dönemdir. Şimdi birden ziyaret edeceğimiz nokta atışı yaylaları ele alalım.

Ayder Yaylası (Rize): Ayder Yaylası, Rize'nin Çamlıhemşin ilçesinde, Fırtına Deresi vadisinde yer alır. Hem kışın hem de yazın ziyaretçilerini ağırlayan bu yayla, doğal termal kaynakları, yöresel mimariye sahip ahşap yayla evleri ve yeşil



doğası ile ünlüdür. Yüksek dağlar, şelaleler ve yayla havasıyla Ayder, hem sakin bir kaçış hem de outdoor aktiviteleri için ideal bir destinasyondur.

Pokut Yaylası (Rize): Pokut Yaylası, Çamlıhemşin ilçesine bağlı ve Zigana Dağları'nın eteklerinde konumlanmıştır. Manzarası, zengin bitki örtüsü, yayla evleri ve yürüyüş parkurları ile doğaseverleri kendisine çeker. Kışın yoğun kar örtüsü, yazın ise çiçeklerle kaplı geniş yayla alanları, Pokut'u unutulmaz kılar.

Sal Yaylası (Artvin): Sal Yaylası, Şavşat ilçesinde yer alır ve çiçek açmış yayla meralarıyla ünlüdür. Zigana Dağları'nın eteklerinde yer alan bu yayla, ziyaretçilere eşsiz bir flora ve fauna zenginliği sunar. Tarihi Sal Yaylası Kilisesi ve yayla evleri, bölgenin kültürel mirasını yansıtır.

Gito Yaylası (Trabzon): Gito Yaylası, Zigana Dağları üzerinde Trabzon'a bağlı Sürmene ilçesinde bulunur. Doğal

güzellikleri, tarihi yapıları ve yöresel yaşam tarzı ile öne çıkar. Gito Yaylası, yaz aylarında yaylacılık, kış aylarında ise kış turizmi için tercih edilir.

Hazindak Yaylası (Gümüşhane): Torul ilçesine bağlı Hazindak Yaylası, geniş yayla alanları ve etkileyici doğal güzellikleriyle bilinir. Kış aylarında karla kaplı manzarası, bölgeye özgü bitki örtüsü ve zengin yayla yaşamı, Hazindak Yaylası'nı Karadeniz'in en güzel yaylalarından biri yapar.

Çambaşı Yaylası (Ordu): Kış aylarında yoğun kar yağışına sahip olan Çambaşı Yaylası, Ordu'nun Kabadüz ilçesinde yer alır. Kış sporları, kar manzarası ve temiz havasıyla bilinir.

Borçka Karagöl Yaylası (Artvin): Borçka Karagöl, kış aylarında da güzelliklerini korur. Karla kaplı ormanları, buzlu gölü ve çevresindeki doğa yürüyüş parkurları ile ziyaretçilere kışın da keyifli vakitler sunar.



Şirketlerin En Büyük Sermayesi “Güven”

Satış, tamamen karşılıklı güven esasına dayanan bir oluşumdur. İnsan, önce karşıdaki kişiye güven duyar sonra satın alma eylemine yoğunlaşır. Satılan ürün ne olursa olsun satış yapan kişi, önce kendisini alıcı yerine koymalı ve “ben olsam bu ürünü, bu şartlarda satın almak ister miyim?” sorusuna kendi içinde EVET diyebilmelidir. İnanmadığınız bir ürünü, inanmadığınız koşullarla satmak zorunda olmak, satış yapan personelin başına gelebilecek en kötü şeylerden biridir. Projeden gayrimenkul satışında da bu kural değişmez. Bireylerin, özellikle tüm dünyanın zorlu ekonomik şartlardan geçtiği bu dönemde, satın almayı düşündüğü gayrimenkul, satış esnasında anlatıldığı gibi teslim edilir mi? Söz verildiği tarihte biter mi? Tapusunda, iskanında bir sorun yaşar mı? Artan maliyetler karşısında üretici firma ilave bir bedel talep eder mi? Gibi pek çok sorularla gelir satış personelinin karşısına ki bu soruları sormakta son derece haklıdır. İçinde bulunduğunuz yapı; güven veren, sözünü tutan, müşterilerine mahcup olma ihtimaline karşı her daim titiz davranan, ticari ve ahlaki etik

değerlere sahip çıkan bir yapı ise satış personelinin işi kolaylaşır. Çünkü inandığını satmak, arkasında güçlü bir yapı olduğunu bilmek önce kendisine ve sonrasında da kendisi aracılığı ile sunum yaptığı müşterisine güven verir.

Hayatta kazanılması en zor şeydir güven...Uzun yıllar emek vermek, çok büyük çaba göstermek gerekir. Para, güç ve birçok element satın alınabilirken, güveni satın alamazsınız. Milyarlarca lira harcayıp, en önemli ve stratejik lokasyonlarda reklam yapsanız bile, yine de güven satın alamazsınız.

İşte bu yüzden tüm satışın genelinde özellikle de projeden satışlarda en önemli unsurdur güven.

Şanslıysanız, sırtınızı yasladığınız o güçlü firmaya duyulan güvenle birlikte, yüzlerce insanın topraktan satın alma yapmasına ve daha ekonomik fiyatlar ve daha cazip ödeme şekilleri ile yüksek getirili yatırımlar yapmasına vesile olmuş olursunuz.

Ve sonuç olarak, yaşadıkları o evlerde, sizi hep güzel anacak, yüzlerce insan kazanmış olursunuz.



Aysun Aslantekin
Gamador İnşaat
Satış Müdürü



GAMADOR İNŞAAT AKSARAY ENGELSİZ SPOR KLÜBÜ

Gamador İnşaat Aksaray Engelsiz Spor Kulübü'nün amacı, sporun bireysel yaşamlar üzerindeki dönüştürücü gücünü göstermektir. Bu proje ile engelli vatandaşlarımızın, sosyal hayata entegre olmasını sağlayarak spor faaliyetlerinin birer parçası olmalarını hedefliyoruz. Onların hayatını daha neşeli hale getirmek amacıyla biz de Gamador İnşaat Aksaray Engelsiz Spor Kulübü olarak, bu doğrultuda bize düşen görevi yerine getirmek istiyoruz. Bu anlattıklarımız ışığında hikâyemiz üç temel alana odaklanıyor: Farkındalık, topluluk ve özgürlük.

• **Farkındalık:** Kulübümüz, engelli insanlar ve onların aileleri için sporun varlığını ve faydalarını artırmaya kendini adanmıştır.

• **Topluluk:** Kazandığımız madalyalar kadar, yol boyunca tanıştığımız insanlarla biriktirdiğimiz anılar da bizim için çok önemlidir. Kulübümüzde birliktelik duygusu, hem bireyler hem de aileleri tarafından yoğun bir şekilde hissedilir. Amacımız burada harika bir insan topluluğu kurmak.

• **Özgürlük:** Gamador İnşaat Aksaray Engelsiz Spor Kulübü, insanlara

kendilerine meydan okuma fırsatı verir ve insanların özgüvenlerini artırmaya yardımcı olur. Sonuç ise bireyde derin bir özgürlük ve güçlü kişisel kimlik duygusu oluşturmaktır.

Biz büyüdükçe, hizmetlerimiz ve uzmanlığımız da büyüdü.

Bir Kuruluş olarak vakfımızın amacı, engelli vatandaşlarımızın hem fiziksel hem de zihinsel rahatlamasını sağlamak. Burada çeşitli engelli disiplinlerinde farklı düzeylerde katılım fırsatları sağlamaya odaklanmaktayız. Spor eğitimlerinde her bireyin istek ve ihtiyaçlarına göre uyarlanması da dahil olmak üzere, onlara sosyalleşebilecekleri ortamlar yaratmaya da güçlü bir vurgu yapıyoruz. Gelen bireylerin çoğu, kendileri için uygun olan ve istedikleri alanda spor eğitimlerinin başlangıcından bitimine kadar uzman hocalardan eğitim alıyorlar.

Sunduğumuz hizmetler arasında:

- Satranç Kulübü
- Futbol Kulübü
- Basketbol Kulübü
- Halter kaldırma Kulübü
- Tekvando Kulübü
- Hentbol Kulübü





DÜZEN ADALET ve DENGE

Hayatın her alanında olması gereken en büyük değerlerimiz düzen, adalet ve dengedir.

Hayattaki her şeyi çok yüksek yaşayanlar ve insan üstü bir varlık olduğuna ikna olanlar, aksilik olunca işler yoluna girmeyince aynı hızla en dibi görürler. Hayata dair tüm umutlarını tüketir ve öfke krizlerine girerler.

Hayat oyun ve eğlence-den ibaret olmadığından insanın gösterdiği mücadeleye ve azme bakar. Bu imtihan bazen bireysel problemler, bazen aile, bazen iş hayatı ve aşk hayatı olur.

İnsanoğlu sınırlarını aşan bir varlık olmamalı. Zayıf, çaresiz ve aciz

olabileceğini unutmamalı; doğan ve ölen bir varlık iken!

Düzen önce düşüncede olmalı kazancın, kaybın aynı zihinde ve bedende yer alabileceğini bilmeli. Aile ve çevre ile başlayıp topluma kadar yolu olan bir durum kendini ve karşısındaki kişiyi de tanıyarak adaleti yerine getirebilmeli. Köpeğin yemini kuşa verirse onu tokluktan, kuşun yemini köpeğe verirse onu açlıktan öldürür. Eşitlik insanın yapabileceği bir durum değildir ama yapılması gereken fitrata uygun muameledir.

İşte o zaman denge söz konusu olur.

Sosyolog Şule Bilmez

@/hayatboyudm



Sürdürülebilir Yaşam Alanlarının Mimarı Gamador Assist

Metropoller, tarih boyunca insanların toplandığı, ticaretin, sanatın ve kültürün merkezi haline geldiği yerler olmuştur. Büyük bir şehirde yaşamın kırsal alanda ki yaşama göre bir çok avantajları vardır:

Kültürel anlamda tiyatrolara, müzelere, sanat galerilerine, konserlere ve festivallere kadar birçok etkinlik büyük şehirlerde yoğunlaşmıştır. Bu etkinlikler, şehir sakinlerine sosyalleşerek eğlenme ve yeni şeyler öğrenme fırsatı sunar.

Ulaşım imkanları anlamında genellikle iyi bir altyapıya sahip olurlar. Toplu taşıma araçları, havaalanları ve tren istasyonlarıyla donatılmıştır. Bu, bireylere iş, eğitim, eğlence veya seyahat için daha fazla seçeneğe ulaşma imkanı sunar.

Şehir yaşamının faydaları arasında aynı zamanda eğitim ve kariyer fırsatları da bulunmaktadır. Büyük şehirler, üniversiteler, kamusal ve özel kurslar, araştırma merkezleri ve çok sayıda iş imkanıyla doludur.

Sağlık kompleksleri, birbirinden lüks rezidanslar, AVM'ler, Ticaret Merkezleri ve Plazalar, farklı bir çok alanda faaliyet gösteren Sivil Toplum Kuruluşları vakıf ve dernekler hatta eğlence mekanlarına kadar sayılabileceğimiz bir çok imkan sosyal donatı büyük şehirlerin sakinlerine sunduğu nimetler arasındadır. Ancak şehir hayatına dahil olan herkesin bu imkanlara eşit ölçüde sahip olduğunu söyleyemeyiz.

Tabi büyük bir şehirde yaşamın avantajları kadar dezavantajları da vardır. Gelin birazda madalyonun diğer yüzünden bakalım:

Eğer çalışıyorsanız ve özel aracınız da yoksa her sabah yetişmeniz gereken toplu taşıma araçları vardır, bu sebeple zamanınızı iyi yönetmeniz gerekir. Tabi bu durum özel aracı olanlarında trafik sorunu ile karşılaşmayacağı anlamına gelmez. Tüm gün boyunca yoğun bir şekilde çalışıp yorgun bir şekilde eve gelirsiniz ancak akşamda yemek yapmakla beraber rutin ev işleri sizi bekliyordur. Bu zaman kısıtı hafta sonu tatil olduğunuz günlerde de kaliteli zaman geçirme çabası olarak karşınıza çıkar. Dolayısıyla büyük bir şehirde yaşıyorsanız zamanın asla size yetmediğinden şikayetçisinizdir. Ev temizliği, evin bakım onarım rutin işleri, çamaşır yıkama, alışveriş derken kendimize zaman ayıramaz hale geliriz. İşimize gelen ve ulaşılabilir en ucuz sosyalleşme yönetimi ise AVM'lerde gezmek olarak karşımıza

çıkmaktadır. Işık ve ses kirliliği, fosil yakıt kullanımına bağlı aşırı dozda egzoz salınımı ve buna bağlı hava kirliliği, hayat pahalılığı, iş için yaptığımız koşuşturmacayı saymazsak hareketsizlik, yeşil alan azlığı yada daha doğru bir ifadeyle doğadan ve doğaldan uzak kalma, işlenmiş hazır gıda tüketimi, elektromanyetik alan çokluğu, sigara ve alkol tüketimini teşvik edici ortamlar ve tüm bunların sebep olduğu stres hali. Tüm bu etkiler büyük şehirlerde yaşamın sonucu olarak fiziksel ve zihinsel sağlığımızı olumsuz yönde etkilemektedir.

Her geçen yıl dünya genelinde düşen doğum oranına karşılık artan yaşlı nüfusu, şehirleşmenin bir sonucu olarak geniş aileden çekirdek aile yapısına geçilmesi ile tek başına yaşamak zorunda kalan yaşlılar. Artan 1+1 stüdyo evlerde bireysel yaşam tercihlerindeki artış, yaşam koşuşturmacasında zamanla yarışan insanların kalabalık içinde yalnızlaşması yan yana iken zihnen fikren birbirinden uzaklaşmasına sebep olmaktadır. Aynı frekansta devam eden bir gün öncesi ile bir gün sonrasının aynı olduğu sıradan bir hayat akışı.

Biraz da konuyu genel değil yerel bir yaklaşımla toplumuza özgü değerler çerçevesinden bakalım. Eskisi gibi komşu ziyaretleri olmuyor. Bayramlarda yakınlarımıza toplu tebrik mesajı atmamız yeterli oluyor. Sosyalleşmek ve hayata hazırlanmak adına büyüklerini örnek alan, toplumun üreten, düşünen, katılımcı bir bireyi olmak gerekirken gençler ve çocuklar fiziki olarak hayatın içinde değil! Cep telefonu büyüklüğünde bir pencereden sanal dünyaya dahil olmak onlara hayatın içinde olmak adına yetiyor. Hepimiz bir şekilde sıradanlaşan, anlamsızlaşan ve kapitalist düzenin dikte ettiği rutinlerin baskısı altındayız. Bu insanoğlunun yaradılış saiklerine kesinlikle aykırı!

İşte biz Gamador Assist olarak bu kısırdöngüyü kırarak sakinlerinin sosyal hayata aktif olarak katılması, mutlu ve huzurlu bir yaşam sürmesi için çalışıyoruz. Projelerimiz de yaşamayı tercih etmiş her yaştan bireyin en kolay ve hızlı şekilde ulaşılabilirliği, hayata geçirdiğimiz sosyal, kültürel, sanatsal projeler ve etkinliklerle inşaattan yaşama geçişte hayata anlam katan dokunuşlara imza atıyoruz. Gelin biraz da hayata geçirdiğimiz bu faaliyetleri bizzat deneyimlemiş sakinlerimizden dinleyelim:



Naci Güney
Gamador Bulvar
Sakini



Arzu Kır
Gamador Bulvar
Sakini

HAVUZLARDA TUTSAK EDİLEN YUNUSLAR

Havuzlarda tutulan yunusların, aslında büyük acılara katlandıklarını biliyor muydunuz? Oysa ki yunuslar neşeli, eğlenceli hayvanlardır. Yüzlerinde beliren kendilerine has gülümsemeleri, meraklı oluşları, zekâları ve diğer hayvanlara yardım etme istekleri vb. gibi aslında oldukça duyarlı yaratıklardır. Sevgi, neşe ve eğlence gibi duygularının yanı sıra onlar; acı, korku ve ıstırap da hissedebilirler. Havuzlarda turizm amaçlı tutulan yunusların çok acı çektiğini biliyor muydunuz? Gelin onların yaşadıkları zorluklara birlikte bakalım.

- Turizmde kullanılan yunuslar genellikle esaret altında yetiştirilir ve erken yaşta annelerinden ayrılır. Bu hem anneyi hem de yavruyu travmatize eder ve doğal öğrenmeyi engeller.
- Havuzlar, insanların yunusları görmesine izin verecek şekilde tasarlandıkları için bir yunusun doğal ortamından 200.000 kat daha küçüktür. Bu havuzlar yunus balıklarına hiçbir zihinsel uyarım alanı sunmaz.
- Havuzda tutulan yunusları yiyeceklerden mahrum bırakarak, numaralar yapmalarını sağlamak için eğitirler. Tutsak edilen yunuslara eğitmek amacıyla diyet yaptırılır. Bu durum yunusların doğal avlanma yeteneğinin gelişmesini engeller.
- Birçok tutsak yunus, bu havuzlarda strese girer ve onların doğasında olmayan dişlerini gıcırdatmak, başlarını sallamak ve daireler çizerek yüzmek de dahil olmak üzere vahşi doğada nadiren görülen davranışlarla gösterir.
- Havuzlarda tutulup büyütülen yunuslar, normal yaşam sürelerinden daha az yaşarlar. Doğal ortamında 50 yıldan fazla yaşayabilyorken havuzlarda bu süre kısadır. Yunusların esaret altında neden bu kadar acı

çektiğini anlamak için, vahşi doğada nasıl davrandıklarını da bilmemiz gerekir. İşte yunusların neden sadece vahşi doğada geliştiğini vurgulayan bazı önemli gerçekler.

- Yunusların empati de dahil olmak üzere çok çeşitli duygular yaşadığını gösteren çok sayıda bilimsel kanıt var. Hatta başka bir türün üyelerini koruduğu hakkında bilgiler de bulunmaktadır.
- Yunuslar son derece iletişimsel hayvanlardır. Duygularını genellikle beden diliyle iletirler. Ancak yunusların beden dili, kendi türleriyle birlikte doğal ortamlarında yaşadıklarında gelişir. Ne yazık ki esaret altındaki yunusların iletişim becerileri gelişmez.
- Yunuslar beden dili aracılığıyla yoğun bir şekilde iletişim kurabilirler, ancak duygularını ve hatta kendi kimliklerini göstermek için sesleri de kullanırlar. Yunuslar avlarını yakaladıklarında, araştırmacıların bir zevk ifadesi olduğuna inandıkları 'zafer çılgığı' atarlar. Her yunusun, onları diğer yunuslara tanıtan benzersiz bir ışıltı vardır. Bu ışıltıları kendilerini duyurmak ve duygularını iletmek için kullanırlar.
- Vahşi yunuslarla ilgili pek çok gerçeğin iletişim kurma yeteneklerine odaklanmasının bir nedeni var. Bunun nedeni, toplulukları oluşturan ve sosyal rolleri olan inanılmaz derecede sosyal hayvanlardır. Onları, açıkta eğiterek, doğalarına aykırı hareketler yapmaya zorluyoruz. Onları okyanuslar yerine küçük havuzlara tkiyoruz. Yunusların sevincine ve özgürlüğüne zarar vermeden onlara doğal ortamlarında yaklaşmalıyız ve onları uçsuz bucaksız deniz ve okyanuslarda izlemeliyiz. Çünkü sadece doğal ortamlarında, yunusların gerçek doğasını bilebilir ve onları tanıyabiliriz.



Kanser

Genetik Öykümüz

İnsan genetiği hakkında artan bilgi, doktorların ve araştırmacıların kanser riskinin teşhisine ve tedavisine yaklaşımlarını değiştiriyor.

Hiç şüphe yok ki kanser önemli bir sağlık sorunudur. Küresel olarak temel ölüm nedeni olan hastalıklar içinde kanser ikinci sıradadır. Kansere yatkınlık genetik öykümüzle ilişkili olabilir bu bağlamda kanserle ilgili yapılan çalışmalarda genetik bilginin, onkoloji alanında hayati rol oynadığını gösteriyor. Kanser, normal hücrelerin kanser hücrelerine dönüşümünde önemli bir rol oynayan genleri etkileyen, genetik veya epigenetik değişikliklerin birikmesiyle ortaya çıkan genetik bir hastalık olduğu artık yaygın olarak bilinmektedir. Kanserlerin çoğu belirli bir organın dokularında meydana gelen genetik değişikliklerden (somatik değişiklikler) kaynaklanır. Bu tür genetik değişiklikler büyük olasılıkla UV'ye maruz kalma, kimyasal ajanlar veya viral enfeksiyonlar gibi çevresel faktörlerden kaynaklanır.

Tüm kanserlerin %10'a kadarı kalıtsal genetik kusurlar nedeniyle ortaya çıkar. Kalıtsal kanserlerin ilk tanımı, keşfi 1890'ların sonlarında, dört kuşak boyunca aile üyelerinde etkileyici bir kolon kanseri ve jinekolojik kanser topluluğu ile "G ailesinin" ilk soyağacını oluşturan bir patolog Dr. Aldred Warthin tarafından ortaya çıkarıldı. Bu arada şunu da belirtelim, belirli bir kanser türüne genetik yatkınlığa sahip olmak, hastalığa yakalanacağınız anlamına gelmez. Bazı kişilerin kansere yakalanma riski çok yüksekken, diğerleri daha az risk altında olan farklı risk dereceleri de vardır. Genel olarak, kanserlerin kabaca %10'u genetik olarak kabul edilir, ancak kalıtımın rol oynama derecesi farklı türlere göre değişir.

Peki En Yaygın Hangi Kanser Türleri Genetik Yatkınlık Gösterir?

- Kolon kanseri
- Meme kanseri
- Rahim ve yumurtalık kanseri

Kalıtsal meme ve yumurtalık kanseri sendromu (HBOC) olan ailelerde meme kanseri ve yumurtalık kanseri gelişen aile üyeleri vardır. Genellikle bu kanserlerin bulunduğu normal yaştan daha genç kadınlarda görülür ve bazı kadınlarda birden fazla kanser türü olabilir. Her iki memede meme kanseri veya hem meme hem de yumurtalık

kanseri gibi. Ailesinde güçlü bir kanser öyküsü olan kişiler, genleri hakkında daha fazla bilgi edinmek isteyebilirler. Kalıtsal mutasyonlar bir kişinin vücudunun tüm hücrelerini etkilediğinden, genellikle kan veya tükürük örnekleri üzerinde yapılan genetik testlerle bulunabilir. Yine de, genetik testler herkes için elverişli değildir, bu nedenle testin sizin için uygun olup olmadığını öğrenmek için önce bir genetik danışmanla konuşmak önemlidir.

Tüm Bireyler Kansere Genetik Yatkınlık Açısından Taranmalı mı?

Ailenizde kanserin olup olmadığını belirlemeye çalışırken, önce bazı bilgileri toplamanız gerekir. Ailedeki kanser vakalarında şu örneklerle bakılmalıdır:

- Kanser kimlerde gördü? Nasıl bir ilişkiniz var? Ailenin hangi tarafındalar (annenin veya babanın)?
- Ne tür bir kanserdir? Nadir midir?
- Teşhis konulduğunda bu akraba kaç yaşındaydı?
- Bu kişi birden fazla kanser türüne mi yakalandı?
- Kanser türleri için bilinen herhangi bir risk faktörü var mıydı (akciğer kanseri için sigara içmek gibi)?

• Ailede kanserli veya kansersiz herhangi biri genetik test yaptırdı mı ve bu test herhangi bir anormal gen gösterdi mi?

Ebeveyn veya kardeş gibi yakın bir akrabadaki kanserin, daha uzak bir akrabadaki kanserden daha fazla endişe kaynağı olması daha olasıdır. Uzak bir akrabadaki kanser bir gen mutasyonundan kaynaklansa bile, anormal genin size geçme şansı, daha yakın bir akrabaya göre daha az olasıdır. Ancak burada kanserin türü de önemlidir. Birçok akrabanın aynı kanser türüne sahip olması, birkaç farklı kanser türüne sahip olmalarından daha önemlidir.

Sonuç olarak kanser, normal hücrelerin kötü huylu dönüşümünde itici veya yardımcı olan bir dizi geni içeren karmaşık genetik yollardan kaynaklanır. Kansere yatkınlık genleri, bu süreçte önemli bir rol oynar. Kanser gibi bir hastalığa genetik yatkınlığa sahip olmak korkutucu olabilir, ancak riskinizi bilmenin bazı avantajları vardır. Semptomlar hakkında bilgi edinebilirsiniz ve sağlık uzmanınız sizi hastalığın belirtileri için tarama yapabilir böylece kansere yakalanırsanız bile erken teşhis ile bu durumdan kurtulma şansınız artacaktır.



Hedef 10.000 Ağaç

- Aksaray'ın Taşpınar köyünde
- devam etmiş olduğumuz ağaçlandırma projemize,
- bu yılda 2.500 adet ağaç dikerek devam ediyoruz.
- Geçen yıl da 2.500 adet ağaç diktiğimiz bölgede hedefimizi
- 10.000 ağaç dikerek tamamlayacağız.
- Sadece ağaçları dikmekle kalmıyor aynı zamanda sulama ve bakımlarını da üstleniyoruz.

*Daha yeşil bir dünya için
çalışıyoruz.*

 **Gamador**

Ertan Üşenmez
Gamador İnşaat Yönetim Kurulu





HANGİ DURUMLARDA ÇOCUK PSİKOLOĞUNA BAŞVURMALISINIZ?

Artık birçok anne hamilelik döneminden itibaren bebek ve çocuk gelişimi / psikolojisi ile ilgili dergiler, kitaplar, web sayfaları karıştırıyor. Forumlarda diğer anneler ve uzmanlardan bilgi alıyor. Bu durum çocuklarımızın daha sağlıklı gelişmesi, hastalıklarının erken teşhisi ve tedavisi için bir ortam yarattı. Birçok anne:

"Bizim zamanımızda böyle miydi?"

"Annemiz bize hiç bunları yapmamıştı."

"Biz nasıl büyüdük acaba?"

Gibi ifadeleri sıklıkla kullanıyor. Geçekten artık annele-
rimiz birçok konuda daha araştırmacı ve çocuk gelişimi
konusunda daha bilgili. Bu bilinçlenme sürecinin
zamanla daha iyi noktalara geleceğini düşünüyorum.
Çünkü ne kadar ilerleme olsa da bu konuda biraz daha
bilgilenmek zorundayız. Bir yetişkinin ya da bir çocu-
ğun var olan bir psikolojik problemde psikolog ya da
psikiyatri uzmanına götürülmesi hala çevreden sakla-
nabiliyor ya da uzun uzun düşünüldükten sonra prob-
lem en zor ya da çözümsüz aşamaya gelindiğinde bir
uzmana başvurma ihtiyacı doğuyor. Oysa ki insan
psikolojisi insan fizyolojisi kadar önemlidir. Çünkü
yapılan araştırmalar beden ve zihin arasında çok önem-
li bir bağ olduğunu vurgulamaktadır. Bu nedenle bedeni
önemsemek sadece sağlıklı beslenmek ya da spor
yapmakla olmaz. Ruhunuzu da beslemeniz ve sıkıntıla-
rınızdan kurtulmanız gerekir. Kişilik gelişiminin yüzde
75-80'inin oluştuğu 0-6 yaş döneminde çocuklarınızın
gelişimi ve psikolojisi için bazı önlemlerin alınması
gereklidir. Bazen kendimize ya da çevremize baktığı-
mızda aslında bunu rahatlıkla görebiliriz. Çocukluk
dönemimize ait bir çok anıyı hatırlarız; oyunda arkada-
şımızın bize yapmış olduğu bir haksızlığı, babamızın
bize yaramazlığımız sonucu atmış olduğu bir tokadı ya
da bazen kurallardan sıkılıp yaptığımız muzurlukları .
İyi ya da kötü anılar aklımıza geldi, bir de şimdi kendi-
nize bakın ne kadar olgunlaşmış olsanız da hayat size
bir şeyler öğretmiş olsa da o zamanlardan birtakım izler
taşıyorsunuz. Şimdi çocuklarınızın geleceklerinde bu
güzel anıların sayısını arttırmak için adım atmalısınız.
Yaşamdaki zorluklarla karşılaştığında neler yapması,
yaşama karşı nasıl durması, o an neyi düşünmesi,
kendisini tehlike ya da sıkıntıdan nasıl koruması gerek-
tiğini bilmesi gerekir. Bu güce sahip olduğunu hissetme-
lidir. Şimdi 4 yaşındaki çocuğunuz kreşte arkadaşıyla
bir problem yaşadığında kreşe gitmek istemiyorsa ve
bundan dolayı mutsuz ise bu problemi aşmak için nasıl
davranması gerektiğini ona anlatmalı, duygularını
konuşmalı, hakkını nasıl koruması gerektiğini öğretme-
lisiniz. Bazı çocuklar bu durumun üstesinden gelebilir-
ken bazıları bu duyguları içselleştirerek kaçma
davranışını gösterebiliyor. Anne- baba olarak bu duru-
mu fark etmeli ve aşamadığınız durumlarda bir uzman
desteği almasını sağlamalısınız. Eğer o anda ya da
benzer bir olayı yaşadığında bu problemi aşamazsa
ergenlik ya da yetişkinlik döneminde aşmakta yetersiz
kalacak ve depresyona açık bir kişi olacaktır. Şimdi
çocukluk döneminde psikologlardan destek alınabile-

cek durumları ifade edelim:

GELİŞİM DANIŞMANLIĞI: 1 yaşa kadar ay
olarak, 1 yaş sonrasında da yaş olarak çocuğunuzun yaş
gelişim özelliklerini bilmeniz ve tanımanız gerekmektedir.
Örneğin; iki yaş dönemindeki bir çocuğun oyun-
caklarını paylaşmaması problem değildir. Henüz daha
sosyalleşmemiştir. 3 yaş sonrasında paylaşmayı öğre-
nebilir. Anne misafirlğe gittiğinde çocuğundan bu
davranışı yapmasını bekler ve bunun için onu zorlarsa
çocuk da psikolojik anlamda zarar görecektir, anne ile
iletişimi bozulacaktır. Bu nedenle çocuğunuz hangi
yaşta hangi davranışları göstermeli bilmelisiniz. Geliş-
iminin yaşından beklenen düzeyde olup olmadığı, geli-
şiminin desteklenmesi için hangi oyunlar oynanması
gerektiği hakkında bilgi sahibi olmalısınız. Çocuğunuz-
un güçlü ve zayıf yönlerini tespit ederek hangi alanlar-
da yönlendirmeniz gerektiğini, onunla nasıl bir iletişim
kuracağınızı, gelecekte ortaya çıkabilecek bir hastalığın
(otizm, Asperger bozukluk vb.) erken teşhisini ve teda-
visini sağlamış olursunuz. Gelişim danışmanlığına 6.
aydan itibaren başlanabilir. Aralıklarını duruma göre
uzmanınız belirler. Sağlıklı bir çocuk için gelişim danış-
manlığı 3 yaşa kadar 2 ayda 1 ,3 yaştan sonra 4 ayda bir
yapılabilir.

AİLE İLE İLGİLİ SORUNLAR:

Boşanma, ebeveyn kaybı, travmalar, kazalar, şiddetli
tartışma ve çatışmalı aile yapısı, bakıcı uyumu/ prob-
lemleri, okul - şehir değişiklikleri, yeni kardeşe uyum,
kreşe ya da okula başlama, annenin işe başlaması, hasta-
lıklar vb. nedenlerle evde yaşanan bu büyük değişimler-
de anne baba kadar çocuklar da duygusal değişimler ya
da problemler yaşamaktadır. Bu geçiş süreçlerinin hem
ebeveynler hem de çocuklar için birkaç seans da olsa
uzman tarafından değerlendirilmesi gerekir. Bu süreçle-
rin kişilere zarar verip vermediği ve zarar vermiş ise
diğer aile üyelerinin nasıl davranması gerektiği ile ilgili
yönlendirilmesi gerekir.

DAVRANIŞ BOZUKLULARI , ÇOCUKLUK DÖNEMİNE AİT PSİKOLOJİK HASTALIK- LARIN TESPİTİ :

Dikkat eksiklikleri, hiperaktivite bozuklukları, yaygın
gelişimsel bozukluklar, tilder, kekemelik, kaygı bozuk-
lukları, gece korkuları , yalan söyleme, cinsel sorunlar,
mastürbasyon ,çalma ,kardeş kıskançlığı , içe kapanık-
lık, otizm, down sendromu, zeka gerilikleri , konuşma
bozuklukları, öğrenme bozuklukları gibi bozukluklar
klinik deneyimi olan uzman psikologlar tarafından
tespit edilerek gerekli ilaç tedavilerinde çocuk psikiyat-
ristleri ile birlikte danışmanlık sürdürülür. Bu tür prob-
lemlerle karşılaşıldığında aile bir uzmana danışmadan
kendi çabaları ile çözüm üretmekte olup çocuklarının
gelişimleri ile ilgili olarak düzelmesi zor sonuçlara yol
açabilir. Bu nedenle bir psikolog ya da psikiyatriste
gitmekten çekinmemeli ve geç kalmamalısınız.



Psk. Merve Öz



 Gamador

ŞAMPİYON

Rıza Kayaalp

48

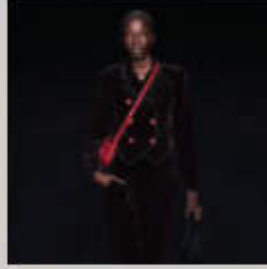


23/24 Kış Modası

Kesimlerin bele oturmasyyla ve aksesuarlarla kadınsı... Renklerin turuncu, kırmızı, sıcaklığıyla yaz gibi sıcak.

Rahatlığı hedefleyen bir sezona giriş 23-24 sonbahar-kış modasında önümüze çıkan detaylar...

Biraz floral desenlerle romantik, kıvrımlı... Keskin hatlarıyla maskülen



Biraz floral desenlerle romantik, kıvrımlı... Keskin hatlarıyla maskülen



yani erkeksi...



Grilerin dansıyla hareketli...



Hilal Çamur Akgün
Stilist

ben şekli...



Kadının kadın hali...



Kaşmir, kaşe ve yünlerin sezonu.
Oversize beden algısını yok eden kesimlerin
öne çıktığı bir kış olmasının yanı sıra zamanda
yolculuk,
bedene oturan ceketler, parıltılı trikolar ve canlı
renklerin hakimiyetini daha yüksek gördüğümüz
ekosenin büyüsi iskoç atkıları...



Siyahın asaleti asil kaşe
kabanlar...Toprağın en çamurlaşan kahve ve
kızılımsı tonları... Karın kristalleşen hali gibi
beyazların
gümüş renkleriyle birleşimini her parçada
görmeği mümkün kılan bir sezon... Kadının en
dingin en

Gamador | BULVAR

HER ŞEY
BİR ASANSÖR UZAKLIĞINDA

245
KONUT
40
MAĞAZA

%100
MÜŞTERİ
MEMNUNİYETİ

TOPLAM
85.000M²
PROJE ALANI



Gamador KORU EVLERİ

ANKARA'NIN
YENİ CAZİBE MERKEZİ

103
KONUT
19
MAĞAZA

%100
MÜŞTERİ
MEMNUNİYETİ

TOPLAM
45.500M²
PROJE ALANI



Gamador | Alibey SUITES

SIRADIŞI TASARIMIYLA
ALİBEY SUİTES

48
KONUT
21
MAĞAZA

%100
MÜŞTERİ
MEMNUNİYETİ

TOPLAM
16.500M²
PROJE ALANI



Gamador | MEYDAN

YAŞAM VE ALIŞVERİŞ MERKEZİ

OLAĞANÜSTÜ BİR YAŞAM

37
GÜNDE
SATILDI

YATIRIMCILARINA
%385
KAZANDIRDI

TOPLAM
66.200M²
PROJE ALANI



Gamador | AURA

YAŞAM MERKEZİ

HER ŞEY DAHİL YAŞAM

14
GÜNDE
SATILDI

YATIRIMCILARINA
%397
KAZANDIRDI

TOPLAM
30.600M²
PROJE ALANI



Gamador | BRAVO

YAŞAM MERKEZİ

KUTLANMAYA DEĞER BİR YAŞAM

12
GÜNDE
SATILDI

YATIRIMCILARINA
%335
KAZANDIRDI

TOPLAM
42.500M²
PROJE ALANI



Gayrimenkul

Yatırım Fonu

Gayrimenkul sektöründe, yatırımcıların tasarruflarını değerlendirmesi açısından önemli bir alternatif olarak karşımıza çıkan gayrimenkul yatırım fonları, değeri yüksek gayrimenkullerin bireysel yatırımcılar tarafından da ulaşılabilesine imkan sağlamaktadır.

Gayrimenkul Yatırım Fonu, nitelikli yatırımcılardan katılma payları karşılığında toplanan paralarla, pay sahipleri hesabına inançlı mülkiyet esaslarına göre Sermaye Piyasası Kurulu (Kurul) tarafından belirlenmiş varlık ve işlemlerden oluşan portföyü işletmek amacıyla portföy yönetim şirketleri ve gayrimenkul portföy yönetim şirketleri tarafından sürekli veya süre-siz olarak kurulan ve tüzel kişiliği bulunmayan malvarlığıdır.

Fonların portföyünde yer alabilecek varlık ve işlemler aşağıdaki gibidir:

- Gayrimenkuller ve gayrimenkule dayalı haklar,
- Özelleştirme kapsamına alınanlar dahil Türkiye'de kurulan anonim ortaklıklara ait paylar, özel sektör ve kamu borçlanma araçları,
- 7/8/1989 tarihli ve 89/14391 sayılı Bakanlar Kurulu Kararı ile yürürlüğe konulan Türk Parası Kıymetini Koruma Hakkında 32 sayılı Karar hükümleri çerçevesinde alım satımı yapılabilen, yabancı özel sektör ve kamu borçlanma araçları ve anonim ortaklık payları,
- Vadeli mevduat ve katılma hesabı,
- Yatırım fonu katılma payları,
- Repo ve ters repo işlemleri,
- Kira sertifikaları ve gayrimenkul sertifikaları,
- Varantlar ve sertifikalar,
- Takasbank para piyasası işlemleri,
- Türev araç işlemlerinin nakit teminatları ve primleri,
- Kurulca uygun görülen özel tasarlanmış yabancı yatırım araçları ve ikraz iştirak senetleri,
- Kurulca uygun görülen diğer yatırım araçları.

Katılma paylarının nitelikli yatırımcıya satışına başlandığı tarihi müteakip en geç bir yıl içinde fon portföy değerinin 2023 yılı için en az 40.000.000 TL büyüklüğe ulaşması ve katılma payı sahiplerinden toplanan paraların Tebliğ'de belirtilen portföy sınırlamaları dahilinde yatırıma yönlendirilmesi zorunludur. Kurul bu tutarı her yıl yeniden belirleyebilir. Bu durumda yeniden belirlenmiş tutar Kurul Bülteni ile ilan edilir.

Fon kurucusu ve portföy yöneticisi, Tebliğ'deki sınırlar saklı kalmak üzere fon adına aşağıdaki işlemleri yapabilir:

- Alım satım karı veya kira geliri elde etmek amacıyla; arsa, arazi, konut, ofis, alışveriş merkezi, otel, lojistik merkezi, depo, park, hastane ve benzeri her türlü gayrimenkulü satın alabilir, satabilir, kiralayabilir, kiraya verebilir ve satın almayı veya satmayı vaad edebilir.
- Fon portföyüne alınacak her türlü bina ve benzeri yapılara ilişkin olarak yapı kullanma izninin alınmış ve kat mülkiyetinin tesis edilmiş olması zorunludur. Ancak, mülkiyeti tek başına ya da başka kişilerle birlikte fona ait olan otel, alışveriş merkezi, iş merkezi, hastane, ticari depo, fabrika, ofis binası ve şube gibi yapıların, tamamının veya ayrı bölümlerinin yalnızca kira ve benzeri gelir elde etme amacıyla kullanılması halinde, anılan yapıya ilişkin olarak yapı kullanma izninin alınması ve tapu senedinde belirtilen niteliğinin taşınmazın mevcut durumuna uygun olması yeterli kabul edilir.
- Fon bilgilendirme dokümanlarında yer alması şartıyla üzerinde ipotek bulunan veya gayrimenkulün değerini etkileyecek nitelikte herhangi bir takyidat şerhi olan bina, arsa, arazi ve buna benzer nitelikteki gayrimenkuller ve gayrimenkule dayalı haklar fon portföyüne alınabilir.
- Mülkiyeti başka kişilere ait olan gayrimenkuller üzerinde tapuya tescil edilmesi şartıyla 4721 sayılı Türk Medeni Kanunu hükümlerine göre fon lehine üst hakkı, intifa hakkı ve devre mülk irtifakı tesis edebilir ve bu hakları fon adına üçüncü kişilere devredebilirler.
- Fon portföyünde yer alan gayrimenkuller üzerinde fon adına başka kişiler lehine tapuya tescil edilmesi şartıyla üst hakkı, intifa hakkı ve devre mülk irtifakı tesis edebilir ve bu hakların üçüncü kişilere devrine izin verebilirler.
- Üst hakkı ve devre mülk hakkının devredilebilmesine ilişkin olarak bu hakları doğuran sözleşmelerde herhangi bir sınırlama getirilemez.

Yatırımcılar, gayrimenkul yatırım fonu ile katılma belgeleri edinerek bireysel olarak ulaşılması zor ve değeri yüksek gayrimenkullere ortak olma imkanı elde edeceklerdir. Ayrıca; gayrimenkullerin alım satımından, kiralanmasından elde edilecek kazançlarda GYF'lere ilişkin sağlanan vergi istisnasından da yararlanacaklardır. Okurlarımız GYF'ler hakkında daha detaylı bilgi ve tanıtım rehberine, sermaye piyasası kurulunun web sitesinden ulaşabilirler.





Ali Zekeriya Özmen
Yeminli Mali Müşavir





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 kurallara ve cümlelerin yapısına dik-kat etmek-birdersolarak kalma-mahayatin her noktasında ileti-gimintemelini oluşturan bu ku-rallardogruanlatıvedogruanla-manındaol-mazsaolmazlandır-sizbukonudan edüşünüyorsunuz

Doğrusunu Söylemek Gerekirse

Yukarıdaki paragrafı okumak oldukça güç değil mi? Dilimizin sessiz zabitaları, 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 ayak	Ön ayak olmak
Yalın ayak	Yalın ayak
İç işleri	İçişleri
Makine	Makina
Motorsiklet	Motosiklet
Dinazor	Dinozor
Kör düğüm	Kördüğüm
Yalı çapkını	Yalıçapkını
Birarada	Bir arada
Sağol	Sağ ol
Önsöz	Ön söz
Pehriz	Perhiz
Taktir	Takdir
Kurdela	Kurdele
Baş kişi	Başkişi
Şovalye	Şövalye
Herkez	Herkes
Aksesuar	Aksesuar
Mütevazı	Mütevazı



Fikirlerimizle,
hayallerinizi
buluşturuyoruz..



Merkez: Çamlıca Mah. Anadolu Bulvarı 145. Sok. No: 13
Yenimahalle/ Ankara

Şube: Konutkent Mah. 3028 Sok. No:16/B 33-34-35 Eskişehir
Yolu Kule Evo İş Merkezi Çankaya/ Ankara
+90 312 387 10 01

bien QUA
GRANITE

carriera
SUSAKAŞI SİSTEMLERİ

E.C.A.

SEREL

AKSY
BAĞNO

wavin

bose

teka

OYKA

ISVEA

KABINET

Sika

Weber



Yemek Tarifi

Antep Fıstıklı Macaron

Serinleyen havalara inat görüntüsü ve tadıyla i inizi ısıtacak nefis Fransız makaron tarifi ile geldik. Bu her ısır ı lezzet   leni olan özel tadının tarifine geçmeden, tatlı ile ilgili biraz bilgi vermek istiyoruz. Makaron; beze, badem unu ve çeşitli i  dolgularla hazırlanan, Fransızca'da "badem ve yumurta akından yapılan kurabiye" anlamına gelen hem göze hem damağa festival yaşatan bir Fransız tatlısıdır. Makaron her ne kadar Fransız tatlısı olarak bilinse de Larousse Gastronomique'e göre ilk olarak, 1791'de Venedik manastırlarında   retilmeye ba lanmış. Fransız kraliçesi Catherine de Medici'nin 1533 yılında II. Henry ile evlenip Fransa'ya gelmesiyle maka-

ronun Fransa'daki tarihi de ba lamı . Catherine de Medici Fransa'ya gelirken yanında İtalyan a  sını da getirmiş ve törende misafirlere sunulması için bu küçük tatlılardan yapılmasını istemiş. Herkes tarafından   k beğenilen bu küçük tatlılar...Fransız Devrimi ile birlikte iki Carmelite rahibesinin geçinmek için makaron yapıp satmaları ile de makaron tüketimi gittik   yaygınlaşmaya ba lamı  ve Fransız halkının vazgeçemediği tatlılardan biri haline gelmiş. Siz de bu hem lezzetli hem de  ık tatlıyla, nefis bir tatlı   leni yaşayın, ya atın diyerek tarife geçiyoruz. Şimdiden elinize sağlık!

Malzemeler:

200 gr pudra   keri
100 gr badem unu
20 gr Antep fıstığı unu
1 tatlı ka ı ı tuz
3 yumurta akı (Oda sıcaklığında)
60 gr toz   ker
    çay ka ı ı vanilya    
3 damla yeşil jel gıda boyası
Ara Dolgusu için:
200 gr beyaz  okolata
120 gram tam yağlı krema ve bir iki damla gıda boyası ekleyelim.

Tarifi: Mutfak robotunda pudra   keri, badem unu, Antep fıstığı unu ve tuzun yarısını karıştırıp bir kaseye elekten geçirerek alın. B   k bir kapta yumurtanın beyazlarını ve tuzu alıp, mikser yardımıyla yumuşak tepeler oluşana dek çırpın. (En az 5 dakika) daha sonra toz   keri tamamen karışıp homojen bir karışım olana kadar (yavaş yavaş) ekleyin. K     ms , p     s z bir kıvam alana dek çırpın. Sonra gıda boyasını ve vanilyayı, ardından da badem unlu karışımı azar azar ekleyip bir spatula yardımıyla, k   kleri   k söndürmede karıştırın. Sıkma poşetine doldurulan makaron karışımı ya lı kağıt serili tepsiye 3 cm aralıklarla 1 TL b       nde sıkılır. Önceden ısıtılmış 160 derece fırında 30 dk pişirilir. Pişirdiğiniz ile ayrı makaronun arasına, hazırladığınız ganajı sürüp sandviç şeklinde birbirine ya ı tırın. Dilediğiniz gibi süsleyebilirsiniz. Afiyet olsun!



Evliliğin Tarihi

Kendi düğününüzü planlarken, evliliğin bir kurum olarak nasıl ortaya çıktığını hiç düşündünüz mü?

Basitçe söylemek gerekirse, evlilik başlangıçta romantikten ziyade, daha işlevsel bir şey olarak görülüyordu. Eski toplumların çoğu, türlerin devamı için güvenli bir ortama, mülkiyet haklarının verilmesini ve soyların korunmasını ele alan bir kurallar sistemine ihtiyaç duyuyordu ve evlilik kurumu bu ihtiyaçları karşılıyordu.

Evlilik ilk ne zaman başladı? Ve bugün yaşadığımız mutlu gelenek haline nasıl geldiği de dahil olmak üzere evliliğin tüm tarihini anlatacağız.

Kurumun kendisine girmeden önce, "evlilik" kelimesinin kökeni İngilizce'den geldiğini, evliliğe dair ilk yazılı kaynağın ise MÖ 5. YY'da hiyeroglif yazı ile yazılmış bir belgede, 14 yaşında bir kızın 6 inek karşılığında bir erkekle evlendirildiği yazar. Nihayetinde, evliliğin tarihine baktığımızda, birçok konuda olduğu gibi, beklediğimiz kadar parlıtlı olmadığını görürüz. O dönemde evlilik sözleşmelerine baktığımızda kız çocuklarının babaları tarafından erkek tarafına sunulan, başlık parası ile verilen bir figür olarak karşımıza çıkar. Daha sonraki kaynaklarda ise MS 1250-1300'de görüldüğünü belirtmek önemlidir. Kaydedilen ilk evlilik M.Ö. 2350'de Mezopotamya'da gerçekleştiğini görürüz. O dönemde evliliğin temel amacı, aileler arasında bir ittifak görevi görmektir, bu nedenle tarih boyunca ebeveynler, her iki tarafa da fayda sağlayacak şekilde evliliklerini gerçekleştirdi. Çoğu çift aşık olduğu için değil, ailevi ekonomik ilişkilerini güçlendirmek için evleniyordu. 12. yüzyıl ozanlarının, saray aşkını şimdi yaptığımız gibi düşünen ilk kişiler olduğundan bahseder. Romantizm kavramının ise ortaçağda ozanlar ve şairlere kadar olmadığını görürüz. Ortaçağda aşk şarkıları söyleyen ozanlar ve Shakespeare'in Romeo ve Juliet'i sahnede canlandırması ile

evliliğin aslında aşkla gerçekleştirilmesi görüşü ortaya çıkar. Viktorya Dönemi İngiltere'sinde Kur Yapma ve Evlilik Kitabının yazarı Jennifer Phegley "Evliliğin aslında aşka veya arkadaşlığa dayanması gerektiğini" vurgular.

Evlilikte Kadın ve Gelinlerin Tarihi

Yukarıda da anlattığımız gibi, tarih boyunca bazı evlilikler vekaleten yapılırken, bazıları ise çeyiz, başlık gibi damadın ailesinin, geline veya ailesine para veya hediye vermesi gibi örneklerle gerçekleşiyordu. Bu durumda bakacak olursak evlilikler, öncesinde çok az flörtleşmenin olduğunu ve çoğu evliliğin köklü geleneklere dayandığını görürüz.

Bir kadının evlenmek isteyip istemediğine karar vermedeki rolüne gelirsek, farklı zaman dilimleri ve çeşitli kültürlerin çok farklı geçmişleri vardır. Eski Mısır'da, teoride kadın ve erkeklerle eşit haklar verildiğini, ancak uygulamadığını, ortaçağ kadınları ise dine ve evliliğe karşı ikili sorumluluklarla karşı karşıya kaldıkları kaynaklarda geçer.

En Evrensel Evlilik Geleneği Nişan Yüzüğü ve Gelinlik.

Bu gelenek, eski Romalılara ve Mısırlılara kadar uzanır. Yüzüğün yuvarlaklığının sonsuzluğu temsil ettiğine inanılıyordu. Bu nedenle, alyans takmak sonsuza kadar sürecek bir birlikteliği sembolize eder. Aslında, bir zamanlar damar veya sinirin doğrudan sol elin "yüzük" parmağından kalbe geçtiği düşünülüyordu.

Beyaz gelinlik kavramını ilk popülerleştiren Kraliçe Victoria'dır. Kraliçe 19. YY'da düğününde beyaz bir gelinlik giyer ve kraliçenin başlattığı bu moda akımı o tarihten sonra evlenmenin ve gelinliğin tek rengi olarak kabul edilir.

Sonuç olarak günümüzde birçok insan, insanların evliliğe nasıl girdiğine bakmaksızın, evliliğin iki kişi arasında sorumluluk ve yasallıkların yanı sıra bağlılık ve meydan okumayı içeren bir bağ olduğu görüşündedir ve bu evlilik kavramı çağlar boyunca değişmeyecektir.



ORTAKLIĞIN GİDERİLMESİ DAVASI

Diğer Adıyla

İZALE-İ ŞUYU DAVASI Nedir?

Belirli bir taşınır veya taşınmaz mal üzerinde bulunan ortaklığın giderilerek, bireysel mülkiyete geçişin sağlandığı davalardır. Bu davalarda ortak mülkiyet konusu malın, paylı mülkiyet veya elbirliği mülkiyetine tabi olup olmadığına bakılmaz. Ortaklığın giderilmesi davalarında, dava konusu mal hissedarlara aynen taksim edilir veya bu mümkün değilse mahkemece satış yapılarak bedelleri hissedarlar arasında payları oranında paylaşılır.

Elbirliği Mülkiyeti ve Paylı Mülkiyet Arasındaki Fark Nedir?

Türk Medeni Kanunu 701. maddesine göre, " Kanun veya kanunda öngörülen sözleşmeler uyarınca oluşan topluluk dolayısıyla mallara birlikte malik olanların mülkiyeti, elbirliği mülkiyetidir. Elbirliği mülkiyetinde ortakların belirlenmiş payları olmayıp her birinin hakkı, ortaklığa giren malların tamamına yaygındır. "

Paylı mülkiyette ise Türk Medeni Kanunu 688. maddesi şöyle demektedir: " Paylı mülkiyette birden çok kimse, maddi olarak bölünmüş olmayan bir şeyin tamamına belli paylarla maliktir. Başka türlü belirlenmedikçe, paylar eşit sayılır. Paydaşlardan her biri kendi payı bakımından malik hak ve yükümlülüklerine sahip olur. Pay devredilebilir, rehnedilebilir ve alacaklılar tarafından haczettirilebilir. "

Ortaklığın Giderilmesi Davaları HANGİ MAHKEMEDE GÖRÜLÜR?

Ortaklığın giderilmesi davalarında görevli mahkeme Sulh Hukuk Mahkemesi olup, taşınmazın bulunduğu yer mahkemesi kesin yetkilidir.

Ortaklığın Giderilmesi Davasını KİMLER AÇABİLİR?

Mal üzerinde paydaş (ortak) olanların her biri malın paylaşılması talebinde bulunabilir.

Ortaklığın Giderilmesi Davalarında DAVA AÇMAYI DÜŞÜNEN PAYDAŞ (ORTAK), DAVA AÇMADAN ÖNCE DİĞER PAYDAŞLARLA ANLAŞMA YOLUNA GİTMELİ MİDİR?

1 Eylül 2023 tarihinden itibaren, ortaklığın giderilmesi davası açmadan önce davacıların arabuluculuk yoluna başvurmaları gerekmektedir. Bu şekilde tüm paydaşlar, paydaşlığın giderilmesi yönünde bir taleple karşılaşacaklarından haberdar olmuş olurlar. Tüm paydaşların arabuluculuk sürecinde anlaşması gerekmektedir. Toplantı tutanağı tarafların talebi doğrultusunda anlaşma ya da anlaşmama şeklinde düzenlenebilir. Arabuluculuk son tutanağının dava dilekçesine eklenmesi ile de dava açmak için gerekli süreç tamamlan-

mış olur.

ARABULUCULUK YOLUNA BAŞVURMADAN DAVA AÇILIRSA, ARABULUCU SON TUTANAĞININ DOSYAYA SUNULMASI MAHKEMECE BEKLETİCİ MESELE YAPILABİLİR Mİ?

1 Eylül 2023 tarihinden sonra açılan ortaklığın giderilmesi davalarında eğer arabuluculuk yoluna başvurulmadan dava açılmışsa, açılan dava, dava şartı eksikliği nedeniyle usulden reddedilecektir. Bu husus davanın açılması için zorunlu bir dava şartı niteliğindedir.

5 Nisan 2023 tarihinde Resmi Gazetede yayımlanan 7445 sayılı kanuna göre; Ortaklığın giderilmesi davalarında dava açılmadan önce, arabuluculuk yoluna gidilmesi zorunlu hale getirilmiştir.

Ortaklığın Giderilmesi Davasında DAVACI DAVASINDAN FERAGAT EDERSE NE OLUR?

Ortaklığın giderilmesi davalarında davacı/davacıların açmış oldukları davadan feragat etmeleri, davanın reddi için tek başına yeterli değildir. Davacı/davacıların feragat talebinin yanı sıra davalı/davalıların tümünün de bu yönde bir irade beyanında bulunmaları halinde ortaklığın giderilmesi davası reddedilir. Ortaklığın giderilmesi davaları çift yönlü davalar olduğundan bu davaların reddi için tarafların tümünün talebi gerekmektedir. Aksi durumda sadece davacı/davacıların davadan feragati halinde dava görülmeye devam eder.

Ortaklığın Giderilmesi NASIL YAPILIR?

Taraflardan biri;

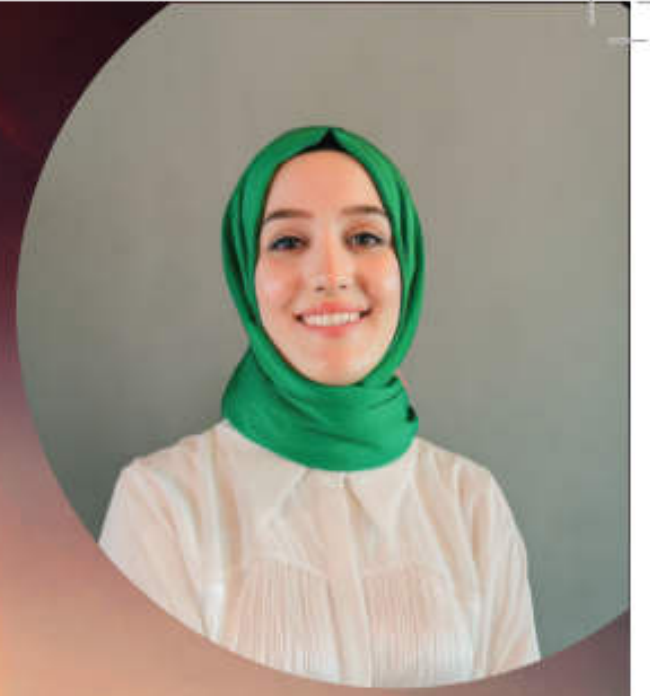
1. Malın aynen taksimini talep etmemişse,
2. Yahut malın aynen taksimi mümkün değilse,
3. Yahut malın paylı bölünmesinde önemli bir değer kaybı oluşacaksa malın açık arttırma/pazarlık yoluyla satışı yapılır.

Ortaklığın Giderilmesi Davalarında SATIŞ USULLERİ

Ortaklığın giderilmesi davalarında satış, açık ihale ve kapalı ihale olmak üzere iki yolla yapılabilir.

- Açık (genel) ihale yoluyla satış yapılması halinde, ihaleye girmek için belirlene teminatın yatırılması vs. gibi gerekli şartları sağlayan herkes ihaleye girerek malı alma hakkına sahip olur.
- Paydaşlardan tümünün anlaşarak mahkemeden talep etmesi ve mahkemeden bu yönde bir karar almaları halinde ise paydaşlar arasında kapalı (özel) ihale yoluyla satış gerçekleştirilir. Böylece malın paydaşlar dışında bir 3.kişiye satışı engellenmiş olur.

Av. Bircu ALTINTAŞ
Gamador İnşaat Hukuk
Müşaviri



*" Varlık elde etmek için yokluk gerek. Mimar ev yapmak için boş arsa
arar. Marangoz ahşap işi yapmak için ham tahta arar. Saka su satmak
için susuz ev arar. Yokluğa dikkat et, onda çok hikmetler vardır. "*

MEVLANA

İklim Krizi

İklim kriziyle mücadeleye yönelik acil ihtiyaçla boğuşan bir dünyada, bireyleri daha sürdürülebilir yaşam tarzlarını benimsemeye ve çevreye duyarlı seçimler yapmaya teşvik etmeliyiz.

Artık insanın sebep olduğu iklim değişikliğinin gerçek olduğunu ve gezegen ve bu gezegende yaşayanlar için büyük bir tehdit oluşturduğunu biliyoruz. Mevcut veriler, 80°C'nin üzerindeki ortalama sıcaklık artışının altında kalabilmek için, gelişmiş ülkelerdeki sera gazı emisyonlarını 2050 yılına kadar en az %2 oranında azaltmamız gerektiğini gösteriyor. Bireysel eylem ile sistemik değişim arasında bir denge kurmak çok önemlidir. İklim krizine katkıda bulunan sistemik sorunları ele almak da aynı derecede önemlidir. Hükümetler, şirketler ve kurumlar, yenilenebilir enerjiyi teşvik eden, sürdürülebilir altyapıya yatırım yapan ve büyük endüstrilerden kaynaklanan emisyonları düzenleyen politikalar uygulayarak üzerlerine düşeni yapmalıdır.

Bireyler daha büyük hareketleri destekleyebilir, aktivizme katılabilir, düşük karbonlu bir geleceği teşvik eden politikaları savunabilir. Heinrich Böll Stiftung Küreselleşme ve Dönüşüm Bölümü Başkanı Jörg Haas şöyle söyler: "İklim değişikliği sorununun bireyselleştirilmesinde büyük bir sorun var" ve ekliyor: "Kendinizi suçlu hissettiğinizde terhis olursunuz." Birlikte çalışarak, küresel sera gazı emisyonlarının azaltılması ve iklim krizinin etkilerinin hafifletilmesi üzerinde önemli bir etki yaratabiliriz.

İklim Krizi Nelere Sebep Olur?

Fabrikalar, büyük miktarlarda sera gazı salarak iklim değişikliği sorununa önemli bir katkıda bulunuyor. Büyük şirketler, Avrupa ve Kuzey Amerika'da yüzyıllardır süren kirli sanayileşmenin ardından enerji üretimi için fosil yakıtları pervasızca çıkarmaktan sorumludur ve küresel iklim değişikliğine önemli ölçüde sebep oluyor.

İklim değişikliğinin dünya üzerindeki etkisi:

- Yüksek sıcaklık
- Kuraklık ve sel
- Tatlı su mevcudiyeti
- Deniz seviyesinde yükselme
- Sigorta
- Enerji sorunu

- Turizm
- Tarım ve Ormancılık

İklim Krizine Bireylerin Etkisi

Ancak küresel ısınmayı sınırlamak gerçekten bireylerin sorumluluğunda olabilir mi ve olmalı mı? Görünüşe göre, hepimiz eylemlerimizin kümülatif etkisiyle küresel ısınmaya katkıda bulunuyoruz. Herkesin veya en azından bunu karşılayabilenlerin, her bir eylem kendi başına bir fark yaratmak için yetersiz olsa bile, küresel ısınmayı sınırlama sorumluluğuna sahip olduğunu savunuyoruz.

- Bireylerin davranışlarını nasıl değiştirebilecekleri konusunda insanları bilgilendirecek metinler yazmak ve yayınlamak. Kısa film ve belgeseller çekmek.
- Tüketim kalıplarını büyük ölçekte değiştirerek, şirketleri üretim kalıplarını daha sürdürülebilir yöntemlere dönüştürmeleri için etkileyebiliriz.
- Araba yerine toplu taşıma araçlarını veya daha uzun yolculuklar için uçak yerine treni kullanmak.
- Daha az et yiyip ve daha fazla sebze, bakliyat tüketmek.
- Odadan çıkarken ışığı veya şampuanlarken suyu kapatmayı unutmamak.
- Elektrikli araç kullanmak.
- İklim değişikliğiyle mücadele eden hükümet politikalarını savunmak.
- Çevre sorunları hakkında farkındalık yaratmak.
- Kırsal alanlarda ev satın almak.
- Satın aldığımız ürün sayısını azaltın. Yalnızca sürdürülebilir ürünler satın alırsak, şirketler talebinizi karşılamak için çevresel açıdan daha sürdürülebilir uygulamaları benimsemeye teşvik edilmiş olur.

Yaşam tarzı seçimlerimiz karbon emisyonlarını azaltmaya yardımcı olabilir, ancak tek bir kişinin eylemleri tek başına çok fazla fark yaratmayacaktır. Önemli bir etkiye sahip olmak için küresel ölçekte benimsenen güçlü çevre politikalarının yanı sıra teknolojik yeniliklere ve yapısal değişikliklere ihtiyacımız olacak. Kişisel eylemin karbon emisyonlarını azaltmada etkisi vardır, ancak tek başına yeterli değil, gözle görülür bir fark yaratmak için daha sistemik değişime ihtiyacımız. İnsan nesli yok sayılıyor. İnsan geleceği için gelecek nesillere bırakacağımız daha çok bitki ve canlı türü olmalı. Onlara daha güzel bir dünya bırakmak için politikacılar ve iş dünyası liderleriyle şimdi harekete geçmemiz gerekiyor.



Ünlü Kadın Ressam Ayşe Celile Hikmet



Ailesinin çoğu üst düzey görevlere sahip, eğitilmiş bir soydan gelen Celile Hanım, saray çevresinde yetişmiş ve saray ressamı Fausto Zonaro'dan resim dersleri almış, Paris ve Roma'da eğitim görmüş, adını resim sanatına altın harflerle yazdırmıştı. İlk kadın ressamlarımızdan biri olan Celile Hanım, Leh asıllı Mehmet Celaleddin Paşa'nın oğlu, Sultan II. Abdülhamit'in yaverliğini yapan dilci ve eğitimci Hasan Enver Paşa ile Alman kökenli Osmanlı generali Mehmet Ali Paşa'nın kızı Leyla Hanım'ın beş çocuğundan biridir. Ailesinin saraya yakınlığı sayesinde, Celile Hanım küçük yaşlardan itibaren saray ressamı Fausto Zonaro'dan resim dersleri alır. Bir yandan da evde özel eğitim gören Celile Hanım, Fransızca'yı ve piyano çalmayı öğrenir. Nü, portre, hamam motiflerine ağırlık veren sanatçı daha çok natüralist tarzda eserler üretmiş, kişiliğini ve düşünce yapısını çalışmaları ile aktarmayı amaçlamıştır. Resimleri ile olduğu kadar güzelliği ile de tüm İstanbul'un diline destanı. İstanbul sosyetesinin en çok konuşulan kadınıydı. 1900 yılında ise bu dillere destan güzellik, Osmanlı'nın meşhur valilerinden Nazım Paşa'nın oğlu Hikmet Bey ile evlendi. Türk şükrinin önemli isimlerinden Nazım Hikmet de bu beraberlikten doğar.

Cumhuriyet rejiminin getirdiği ortam ve çalıştığı kişiler ile faaliyetleri hız kazanan Celile Hanım, özgürlükçü tutumu ve hayat karşısındaki dik duruşu ile de adından hem bir anne hem de güçlü bir kadın olarak söz ettirmiştir. Aynı zamanda yazar ve şair Nazım Hikmet'in de annesidir. Zamanının ötesinde sıra dışı bir kadındır. Oğlu Nazım Hikmet'in edebiyat ve resme olan ilgisini de beslemiştir.

Şiddetli geçimsizlik nedeni ile eşi Hikmet beyden ayrılan Celile Hanım İstanbul'dan ayrılıp Paris'e gider. İstanbul'a döndükten sonra karma sergilere katılır, kişisel sergiler açıp dönemin en aktif kadın ressamı arasında yer alır. İbrahim Bey adında bir kaymakamla kısa süren bir evlilik yaptı.

En dikkat çeken eserleri arasında yer alan Ayşe Celile Hikmet'in iki tualı, tam 70 yıllıktır. Osmanlı'nın son döneminin ve Cumhuriyet'in en önemli ilk kadın ressamlarından olan Hikmet'in, 1952 yılında resmettiği "Su Taşıyan Çocuk" ve "Köyle Kadınlar Aşında" adlı eserleri büyük boy tuval üzeri yağlı boya kullanılarak resmedilmiştir. Resim çalışmalarında kuşağının diğer kadın resamları gibi portreler üzerine yoğunlaşan Hikmet'in en güzel portreleri ailesi ile olanlar. Ancak Celile Hanım'ın bu eserleri müzelerde sergilenmekte ya da aile koleksiyonunda yer almaktadır.

Eşi Hikmet Bey ile ayrılmak üzereyken tanıştığı ünlü şair Yahya Kemal ile büyük bir aşk yaşamış, ancak bu ilişki istediği gibi evlilikle sonuçlanmamıştır. Yahya Kemal, Celile Hanım ile yaşadığı aşka birçok şiirinde yer vermiş ancak Celile Hanım Yahya Kemal ile ayrılıklarının üzüntüsü doğrultusunda İstanbul'dan ayrılıp Paris'e gitmiş ve orada resimle ilgilenmiştir. Uzun seneler Paris ve Roma'da resim çalışmalarına devam eden Celile Hanım, hamamları ve çingeneleri konu alan resimler üretmiştir. İstanbul'a döndükten sonra karma sergilere katılan ve kişisel sergiler açan Celile Hanım, dönemin en aktif resamları arasında yer almıştır. Oğlu Nazım Hikmet'in yargılanması ve 28 sene ceza alması üzerine 1950'de hapisanede açlık grevi ilan edince, Celile Hanım Galata Köprüsü'nde imza toplamaya başlamıştır. Son yıllarında gözlerini kaybeden sanatçı, 1956'da Ankara'da yaşamını yitirmiştir.









renklerinle etkile

"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

Resul Dindar ile 20 Soru- 20 Cevap

1) Resul Dindar Kimdir?

24 Ocak 1982 Artvin / Hopa doğumluyum. Bir kız çocuğu babasıyım. İstanbul'da yaşıyorum, yaptığım işi ve şarkılarla sevenlerime ulaşmayı çok seviyorum...

2) Müziğe nasıl başladınız?

Uzun yıllar memlekette yaşayıp müziğe tam da doğduğum topraklarda başladım. Akabinde İstanbul'a gelerek grup müziği yapmaya başladım ve iki albüme imza attığımız Karmate grubuyla yollarımı ayırıp 2012 itibarıyla müziğime kendi yolumda yön vermeye başladım ve sayısız albümüm oldu...

3) İlk müzik deneyiminiz nedir? (ilk sahne aldığınız yer ya da ilk girişim)

Memleketim Hopa'da amatör olarak sahne almaya başladım ilk olarak, Hopa'da bir barda haftanın belli günleri müzik yapıyordum ta ki İstanbul'a gelene kadar...

4) Müziğinizde, ilham aldığınız bir sanatçı var mı?

Tabii ki Kazım Koyuncu çok başka bir yerde hem yaptığı müzik, hem yaşantısı, hem insanlığıyla...

5) Hangi şarkınız size en anlamlı veya özel geliyor? Neden?

Bunun ayrımını yapmak çok zor gerçekten, tek bir şarkıyı söylemem mümkün değil, hepsinin ayrı bir değeri var kariyer yolculuğumda...

6) Gelecekteki projeleriniz ve hedefleriniz nelerdir?

Aklımda birkaç farklı tarz albüm projesi var, şimdilik sürpriz olarak kalsın. Ama çok yakında diyebilirim...

7) Genç yeteneklere tavsiyeleriniz nelerdir, müziğe yeni başlayanlara ne önerirsiniz?

Kendi yolunu bulmaları için tecrübe kazancak sahnelere ihtiyaçları olacak, farklı tarz konserlere sık sık gitmelerini ve mutlaka kendi özgün ışıklarını bulmalarını öneririm.

8) Müziğinizi seven insanlarla nasıl bağlantı kuruyorsunuz?

Konserler bunun için en güzel vesile tabii ki, konser sonraları tanışma ve sohbet etme fırsatı da bulabiliyoruz çünkü.

9) Müzikle uğraşmasaydım, şu işi yapardım dediğiniz bir meslek var mı?

Mutlaka bir şeyler tasarlardım, şuanda da küçük de olsa bir atölyem var mesela vakit buldukça bir şeylerle uğraşmak bana iyi geliyor...

10) Evli ve 1 kız babası olduğunuzu biliyoruz. Baba olmak Resul Dindar'ı nasıl etkile-

di?

Hayatıma yepyeni bir anlam kazandırdı, bambaşka bir boyut açtı. Onun sevgisi tarif edilemez bir güç ve inanç veriyor bana...

11) Hem aile, hem sahne hayatını bir arada nasıl yürütüyorsunuz?

İkisinde de çok mutlu olduğunuzda o dengeyi karşılıklı sağlamak kolaylaşıyor, elbette zorlukları var fakat dediğim gibi karşılıklı özveriyle birlikte oldukça güzel yürüyor.

12) Resul Dindar ev hayatında nasıl biri?

Oldukça düzenli ve durmayan biri Evde de bir şeylerle uğraşmak beni mutlu ediyor, durmayı sevmiyorum diyebiliriz...

13) Resul Dindar'ın en sevdiği ve en güzel yaptığı yemek nedir?

Balık, çok güzel balık pişiririm özellikle mezgit...

14) Ailenizle birlikte olduğunuz zamanlarda bir etkinlik ya da eğlence rutininiz var mı? (kızınızla, eşinizle)

Birlikte gezmeyi çok seviyoruz, vakit buldukça şehiriçi şehirdışı seyahatler yapıyoruz...

15) Yaratıcılığınızı besleyen ve ilham almak için yaptığınız neler var?

Kendimle kalmak diyebilirim, yalnız kalmak yaratma sürecinde bana iyi geliyor ve bir şeye fazlaca inanıyorsam o an her şeyden ilham alabilirim...

16) Artin Hopa'lısınız. Memleketinizin, size kattığına inandığınız 3 şey nedir?

Doğallık, samimiyet ve mücadele gücü...Doğasının verdiği hem güzellik hem zorluk; insanının verdiği doğallık ve samimiyet bunları kazandırdı diyebilirim...

17) Sizce Karadeniz'in en güzel yeri, ve mutlaka ziyaret edilmeli dediğiniz sizin için özel, bir yer öneriniz var mı okurlarımıza?

Artvin / Karagöl henüz bozulmamış ve görül-meye değer bir yer ve tabii ki yaylalarımızın çoğu aynı güzelliktedir...

18) Son projeniz İbrahim Erkal Hürmet albümü için neler söylemek istersiniz?

İbrahim Erkal gençliğimden beri çok severek dinlediğim ve şarkılarına sahnelerimde yer verdiğim çok kıymetli bir sanatçı. Onun adına yapılan saygı projesi "Hürmet"te yer almak benim için büyük bir onur ve gururdu. Çok severek okuduğum "Aşkım" eseri de benim için hep özel kalacaktır...

19) Hayranlarınıza iletmek istediğiniz özel bir mesajınız var mı?

Sevgimizin hep karşılıklı olduğunu ve onlar varolduğu müddetçe şarkılarının hiç susmayacağını söylemek istiyorum. Daha çok buluşmak ve görüşmek dileğiyle...



Tasavvuf Tarihi

Hacı Bektaş-î Veli

İslam'da tasavvufi, üç evreden oluşur bunlar:

- Erken dönem çileciliğin ortaya çıkışı
- Klasik ilahî aşk mistisizminin gelişimi
- Kardeşlik mistik tarikatlarının yükselişi ve çoğalması olarak çeşitli büyüme aşamalarına sahiptir.

Ancak bu genel aşamalara rağmen İslam tasavvufunun tarihi büyük ölçüde bireysel mistik deneyimlerin tarihidir. İslam tasavvufuna Arapça'da , 19. yüzyılın başlarından itibaren Batı dillerinde Sufizm olarak anılmaktadır. Soyut bir kelime olan Sufizm, Arapça bir mistik terimi olan sufiden türemiştir. Sufiler genel olarak "yoksullar" olarak da bilinirler, fuqarâ, Arapça fakir kelimesinin çoğulu , Farsça Dervish'te , İngilizce fakir ve dervish kelimeleri buradan gelir.

Tasavvufun ilk aşaması, erken Emevî döneminin 661-749 dünyeviliğine karşı bir tepki olarak dindar çevrelerde ortaya çıkar. Sürekli olarak metindeki kelimeler üzerinde meditasyon yapma uygulamalarından Kuran-ı Kerim'de kıyametle ilgili olarak zahidler, " sürekli ağlayanlar" ve dünyayı "acılar kulübesi" olarak görenler olarak anılmaya başlanır. Onlar, Kuran'ın emirlerini ve hadisleri titizlikle yerine getirmeleri, pek çok takva davranışı ve özellikle yatsı namazını tercih etmeleri ile öne çıkıyorlardı.

Tasavvuf, kitleleri eğiterek ve Müslümanların manevi kaygılarını derinleştirerek Müslüman toplumun oluşumunda önemli bir rol oynamıştır. Hukukçu ilahiyatçıların kuru davalarına karşı çıkan mistikler yine de ilahî kanunun emirlerine titizlikle uydular. Sufiler ayrıca dünya çapında halen devam eden geniş çaplı bir misyonerlik faaliyetinin sorumluluğunu üstlenmişlerdir. Sufiler, İslam'ın kurucusu olan Hz. Muhammed imajını detaylandırdılar ve dolayısıyla Muhammed tasavvurlarıyla Müslüman dindarlığını büyük ölçüde etkiledi. Tasavvuf kelime dağarcığı, Farsça ve bununla ilgili Türkçe , Urduca , Sindhi, Peştuca ve Pencapça gibi diğer edebiyatlarda önemlidir. Bu edebiyatların şiirleri sayesinde Müslümanlar arasında tasavvufi fikirler geniş çapta yayıldı. Bazı ülkelerde Sufi liderler siyasi olarak da aktifti.

Sufilerin en temel kaygısı şudur: Allah'tan başka ilah yoktur. İlahî hikmetin tezahürü fikri aynı zamanda Hz. Muhammed'in kişiliğiyle de bağlantılıdır. Her ne kadar ilk dönem Sufizm Tanrı ile ruh arasındaki ilişki üzerinde yoğunlaşmış olsa da, 900'den itibaren güçlü bir Muhammed tasavvufu gelişir. Velilerin görünmez hiyerarşisi ise 40 abdal'dan "yedekler"; çünkü bunlardan herhangi biri öldüğünde, bir başkası Allah tarafından diğer ermişler arasından seçilir.

Mistik yaşam ilk başta bir usta ile birkaç mürit arasındaki ilişkiyle sınırlıydı; ancak gerçek tarikatlar veya kardeşlikler ancak 12. yüzyıldan itibaren ortaya çıkar. 13. yüzyılda Doğu'da , Harezm'deki Kübraviyye ve Batı'da Şaziliyye çok sayıda farklı tarikatın oluşumuna tanık oldu. Böylece tasavvuf seçilmiş bir azınlığın yolu olmaktan çıkmış ve kitleleri etkilemiştir.

Tarikatlar, topluluğun ruhani konulara ilgi duyan üyelerini bir araya getirmek için mükemmel bir araç oluşturmuştur.

Tasavvuf, Müslüman toplumunun büyük bir kısmının şekillenmesine yardımcı olmuştur. Tasavvufun gayesi "İnsan-ı Kamil" yetiştirmektir ve bu ilim, başlangıç itibarıyla yüz yıllar süren bir birikime sahiptir.

Hacı Bektaş Veli'nin Tasavvufi'deki Yeri

Hacı Bektaş Veli, Türk tasavvuf hayatının önemli süfîlerindendir. Onun etkileri 13. asırdan günümüze, Anadolu ve Balkanlar başta olmak üzere birçok coğrafyada devam etmektedir. Bektaşilik tarikatı, Türk sosyal hayatı içinde kendine özgü nitelikleriyle önemli bir yere sahiptir. Hacı Bektaş Veli'yi ve Bektaşilik anlayışını en iyi anlatan Hacı Bektaş Veli'nin eserleri ile tarikat ulularınca sonradan oluşturulan adab ve erkan kitaplarıdır. Bir sosyal eğitim kurumu olarak işlev gören tarikatlar kendilerine özgü metotlarla kişilere belli nitelikler kazandırmayı hedeflemektedir. Veli kelimesi, evliya kelimesinden türetilmiş olup yakın akraba ve dost anlamına gelir.

Hacı Bektaş Veli, 13. yüzyılda bir takım siyasi ve sosyal çalkantıların hüküm sürdüğü Anadolu'da "gelin canlar bir olalım", "bir olalım, iri olalım, diri olalım" çağrılarıyla ayrılıkların getireceği olumsuzluklara dikkat çekerek herkesi birlik ve beraberliğe davet etmiş, "ilimden gidilmeyen yolun sonu karanlıktır" mesajıyla cehaletin kötülüğüne vurgu yapmış, "eline, diline, beline sahip ol" nasihatlarıyla toplumda huzur, güven ve barış ortamı oluşmasına katkı sağlamıştır. "Hacı Bektaş Veli, gösterdiği başarı ve kazandığı saygıyla, Türk kültürü ve "Ehl-i Beyt", "On iki İmam", "nübüvvet" ve "velayet" gibi dinî öğeler üzerine temellenen Anadolu Aleviliğinin ve adıyla anılan Bektaşî geleneğinin "serçeşmesi", "hünkârı", "piri" olur. Hacı Bektaş Veli'yi daha iyi anlamak için öncelikle onun eserlerini incelemek gerekir. Tasavvuf kültüründe yaygın olan, mürşidin müridleriyle yaptığı sohbetlerden oluşan eserleri, onun fikirlerini doğrudan yansıtan asıl kaynaklardır.

Türk İslam süfîlerinin sülûk sistemini "dört kapı kırk makam" anlayışı oluşturmaktadır. Dört Kapı Kırk Makam, Bektaşî tarikatının adab ve erkanının temelini oluşturur. Hacı Bektaş Veli tarafından düzenlenen bu anlayış ile "Çalap Tanrı'ya ulaşma" hedeflenir. Kırk Makam'ın içinde maddi ve manevî hayata ait bölümler bulunmaktadır. Bu makamlar insanın sosyal hayatıyla da doğrudan ilgilidir. Kişiyi bir yaşama tarzı ve bir anlayış vermektedir. Bektaşilikte ilk derece aşıklıktır. Bektaşiliğe ilgi duyan fakat henüz nasip almadı, tarikata fiilen girmemiş kişidir.

Hacı Bektaş Veli tarafından düzenlenen bu sistemin Bektaşî şairlerince ele alınması öğretinin benimsenmesinin ispatıdır. Çünkü şairler halkın duygu, düşünce ve inancının seslendirici durumundadır. Özellikle halk şairleri bu özellikleriyle bilinir. Şiirlerin sözlü kültürle dilden dile aktarılacak zamanımıza kadar gelmesi halkın kabulünü ve şiirlerin onlar üzerindeki etkisini göstermesi bakımından önemlidir.



Gamador Bulvar Sakini
Özlem - Şakir Aldemir Allesi

Gamador Assist ailesine teşekkür ederiz. Bugün "12 Öfkeli" adlı oyun için Akün Sahnesindeydik. Oyun aşırı etkileyici ve çok güzeldi. Bu etkinlikler zaten bol bol yapılıyor. Daha çok yapılmasını rica ediyoruz, ve teşekkür ediyoruz.



Gamador Assist

Mutlu
Müşteriler



Gamador Bulvar Sakini

Naci Güney

"Ben ortak alanlardan, yürüyüş yollarından, çocuk oyun alanlarından çok memnunum. Çocuklar güvenilir bir ortamda oynuyorlar. Öncelikle onun için düşünene, yapana çok teşekkürler. Güzel etkinlikler de düzenliyorsunuz. Ben Kızılcahamam treaking etkinliğine katıldım. Tek kelime ile mükemmeldi. Komşularımızla birlikte gezdik, çevreyi keşfettik. Tüm katılımcılar ile sosyalleştik. Herkes birbirine çok nezaketliydi. Kışında hamsi festivali istiyoruz. Emegi geçen herkese teşekkürler."



Gamador Bulvar Sakini
Berna İpek

Bugün Gamador Assist ile "12 Öfkeli" tiyatro etkinliğine katıldık. Servis araçlarıyla kolaylıkla geldik ve evimize geri döndük. Oyun da çok güzeldi, izlemek isteyenlere tavsiye ederim. Çok memnun kaldık. Teşekkürler.



Gamador Bulvar Sakini
Arzu Kır

"Burda oturmak ve bu etkinliklere katılmak bir ayrıcalık. Çocuklarımızın evimizin altında sinema izliyor olması pahacılemez. Bugün sömestr tatili için çocuklarımız film izlediler, çok da güzeldi. Yarın tiyatro etkinliğimiz var yetişkinler için ona katılacağız. Gamador da yaşıyor olmak kesinlikle bi ayrıcalık. Ailemizle birlikte, huzurla, güvenle çocuklarımızla vakit geçirmemize yardımcı oluyorsunuz. Gamador Assist ekibine teşekkür ediyorum."



Gamador Bulvar Sakini
Ebru Bilgiç

"Gamador'da oturmaktan memnunum. Bu tarz sosyal, siteyi kaynaştırıcı etkinliklerin yapılması çok güzel. Oyun da çok güzeldi. Devamının gelmesini isterim. Herkese çok teşekkürler. Çok memnunuz."



TANER GÖRMÜŞ
Gamador İnşaat
Satış Yöneticisi

Gayrimenkul Uzmanı Alıcı ve Satıcıyı Nasıl Yönlendirmeli ?

Pazarlık ,bazı Gayrimenkul Uzmanları açısından baktığımızda doğuştan yetenek , bazıları için ise korkulu bir rüya. Müşteriye mülkün değerinde satılması garanti ediliyor , ancak alıcı ile çetin bir pazarlık kaçınılmaz olabiliyor. Kimi zaman alıcıya olmayacak tavizler veriliyor ,kimi zamansa ev sahibine verilen fiyat garantisi sebebiyle yahut ev sahibinin istediği fiyatın altına vermemesi şartını koştuğu durumlarda, pazarlığa dahi girilemiyor. Bu da portföy deki Gayrimenkulün satış hızını düşürebiliyor. Siyaset enflasyonu , maliyet enflasyonu, faiz artırımları, politika faizleri, kredilerin düşürülmesi gibi bir çok başlıkla, ülke gündeminin değişkenlik gösterdiği bir atmosfer de, doğru ve reel fiyatlandırma ile satış hızı kapatmak da mümkün, yüksek bir rakamda kalarak pasif seyrinde kalmakta mümkün.

Her kriz ortamı beraberinde fırsatları da doğurur. Özellikle yatırım amaçlı gayrimenkul alımı yapan bir yatırımcı , Pazar dinamiklerine uyum sağlamalı , piyasa şartları eğer reel değerin % 10 ,%20, %30 gibi altında bir rakama satılmasını öngörüyorsa ve yatırımı da beklediği kazancın Enflasyon değer artışının %70, %80 oranına denk gelecek şekilde bir kazanca ulaşırsa değerinin bir iki seviye altına satış yaparak, yatırımından gelecek rakamları başka koşullarda değerlendirebilir. Eğer satış aciliyeti yoksa Pazarın en dinamik olduğu zamanlarında bekleyebilir. Bu tamamen satıcının karar mekanizması ve kişisel planları ile ilgili bir konu.

Gayrimenkul sektörü , Ekonominin lokomotifleri arasında olduğundan , her gün çok yüksek meblağlarda rakamların ,bir seri işlemlerden geçerek sonuçlandığı ,ekonominin çarklarını döndüren ,mihenk taşı olma özelliği taşıyan çok büyük bir sektör.

Bu sektör de bilinçli ,sürekli gelişime açık , ilgili mevzuatlara hakim, öğrenen, öğreten, uygulayan ve piyasa konjektörünü iyi değerlendiren

müşteri ihtiyaçlarını iyi analiz edebilen, sürdürülebilirliğini sağlayan profesyonellere ihtiyaç var.

Alıcı ve Satıcı arasındaki iletişim de Gayrimenkul uzmanının şeffaf , net , etik kurallar çerçevesinde kolay anlaşılabilir sade ve samimi şekilde bir tutum sergilemesi gerek. Her iki tarafa da birbirinin mafaati üzerinden, karşılıklı kazanca dönüşecek şekilde yorumlama yapılması çok önemli . Bazen en ufak bir dikkatsizlik satışın olumsuz sonuçlanmasıyla son bulabilir. Bazen de bir pozitif cümle ile tüm satış süreci olumlu anlamda sonuçlanabilir.

Hiçbir şey anlaşılmayı ilk teklif edilen fiyatın hemen kabul edilmesinden daha hızlı bir şekilde zehirleyemez! Böyle bir durumda evi satan evinin olması gerekenden daha ucuza satıldığını, evi alan ise ödemesi gerekenden daha çok para ödediğini düşünecektir. Bu tarz bir senaryoda muhtemel olasılıkla alım-satım işlemi gerçekleşmeme olasılığı vardır . Pazarlık sünnettir demişler. Böyle durumlarda pazarlıksız anlaşmalar hep çöpe gitmektedir.

Alıcının neden almak istediğini, satıcının da neden hangi sebeplerde satmak istediğini iyi analiz etmek gerek , iki tarafıda iyi anlamak satışın seyrini olumlu yön de değiştirebilir. Gayrimenkul uzmanının, gayrimenkulün muadilleri ile manupile ederek alıcı yada satıcıya yorumlama yapması bile satıcının ve alıcının kararlarını ciddi anlamda etkileyebiliyor. Söz konusu mülkün , konumu, boş yada kiracı olması , bitmiş veya bitmeye yakın bir proje olması, imar geçmiş yada tarla vasfında olması vs. içinde olunan dönem de, kendileri gibi diğer yatırımcıların da alım ve satım düşüncelerini bilmek ve bunları iyi okuyabilmek ve iki tarafında menfaatini koruyacak şekilde ilerletmek , Pozitif sonuçlara ve başarılı işlemlere imza atmaya sağlayacaktır.



Panik Atak Nedir?

Panik atak, belirli bir neden olmaksızın aniden ortaya çıkan psikolojik ve bedensel semptomlar ile kendini gösteren yoğun korku ve endişe nöbetidir. Genellikle ataklar 5-30 dakika arası sürer. Atak başladıktan sonra giderek şiddetlenir, 10 dakika içerisinde en yoğun düzeye ulaşır ve zamanla kendiliğinden geçmeye başlar.

Panik Atak Belirtileri Nelerdir?

Panik atak anında yoğun bir kaygıyla birlikte çeşitli psikolojik ve bedensel semptomlar görülür. Birey panik atak krizi anında aşağıdaki psikolojik ve bedensel semptomlardan en az dört tanesini veya daha fazlasını yaşayabilir;

Kalp ritminde hızlı artış ve kalp ritimlerini duyumsama, çarpıntı

Göğüste yoğun bir ağrı veya sıkışma hissi

Terleme veya üşüme, sıcak veya soğuk basması

Nefesin kesilmesi, nefes alamama veya boğuluyormuş hissi

Titreme veya sarsılma, uyuşma veya karıncalanma

Baş dönmesi, düşecekmiş veya bayılacakmış gibi olma

Karın ağrısı veya bulantı

Kalp krizi geçirme veya ölüm korkusu

Kontrolünü kaybetme veya çıldırma düşüncesi
Ait olunan ortam gerçek değilmiş gibi hissetme veya kendini ortamdakilerden ayrılmış gibi farklı bir şekilde algılama.

Panik Bozukluk Nedir?

Panik bozukluk, tekrarlayan panik ataklarla birlikte stresin yoğun bir şekilde ortaya çıkmasıyla karakterize edilen bir bozukluktur. Panik atak tek başına bir hastalık değildir. Panik bozukluğa sahip bireylerde ortaya çıkan bir belirtidir. Panik ataklar, panik bozukluğun tanısında önemli bir kriterdir. Ancak tek başına belirleyici bir kriter değildir.

Panik atak geçiren bireyler büyük bir korku ve endişe ile acil servise başvururlar. Acil serviste yapılan tarama

ve incelemelerden sonra bireyin semptomlarını açıklayacak herhangi bir bulgu saptanmaz. Panik atakların tekrarlamasıyla birey doktorların bir şey bulamadığına inanır. Bu nedenle farklı poliklinik ve doktora başvuru yapabilir. Ancak bireyin semptomlarını ve şikayetlerini açıklayabilecek herhangi bir bedensel rahatsızlığa rastlanmaz. Ataklar tekrarladıkça birey atakları önlemek amacıyla kaçınmalarda bulunarak bazı davranış ve alışkanlıklarını değiştirir. Birey 'atak geçireceğim' korkusuyla günlük yaşamına devam edemiyorsa, etkinlik ve aktivitelerden kaçınıyorsa, sinemaya gidemiyorsa, otobüs veya metroya binemiyorsa, asansörü kullanamıyorsa, evde yalnız kalamıyorsa bu durum panik bozukluk olarak değerlendirilmeli ve tedavi edilmelidir.

Panik Bozukluk Nasıl Tedavi Edilir?

Panik bozukluk, yaygın olarak görülen ve tedavisi olan psikolojik bir rahatsızlıktır. Panik bozukluğun tedavisinde en etkili yöntem; ilaç ile psikoterapinin birlikte uygulanmasıdır. Ancak yalnızca ilaç tedavisinin uygulanması tedavi bittikten sonra panik bozukluğun tekrarlamasına neden olabilir, bu nedenle psikoterapiler önerilmektedir. Yapılan araştırmalara göre; panik bozukluğun tedavisinde bilişsel davranışçı terapisinin etkililiği %75-90 oranındadır. Panik bozukluk tedavi edilmezse agorafobi, depresyon, alkol-madde bağımlılığı gibi farklı psikolojik rahatsızlıkların gelişiminde tetikleyici olabilir.

Psikoterapide öncelikle bireyin panik atak hakkındaki yanlış bilgi ve inançları üzerinde çalışılır. Bireyin atak anındaki bedensel belirtileri, atığı tetikleyen düşünceleri, duygu ve davranışları arasındaki bağlantının fark edilmesi sağlanır. Birey, atağın aniden gelebileceğinden korktuğu için kaçındığı durum ve yerler ile ilgili olarak aşamalı bir şekilde karşı karşıya yüzleştirilir ve korkularını yenmesi amaçlanır. Terapist danışana atak nedeniyle gerçekleştirmediği aktivite ve etkinlikleri bir hedef dahilinde planlı olarak yapacağı alıştırmaya ödevleri verebilir. Danışan kolayları başardıkça zorlara doğru geçilerek bütün korkulan durumlar bitine kadar alıştırmalar sürdürülür. Terapist danışanın atak anında hem sakin kalmasına hem de atakta baş edebilmesine yardımcı olacak; gevşeme egzersizleri ve doğru nefes alma yöntemlerini psikoeğitim vererek önerebilir. Dolayısıyla psikoterapide; bireyin atak anında ne yapılabileceği ve atak ile nasıl baş edilebileceği öğrenilirken, panik atak sayısının ve belirtilerin azaltılması hedeflenir.



Güneş Dursun | 0542 447 8287
Uzman Klinik Psikolog

[/psk.gunesdursun](https://www.instagram.com/psk.gunesdursun)

[gunesdursun.com](https://www.gunesdursun.com)

Sıradan bir gün...

Yavaş yavaş ağaran günün ışıkları, evin duvarlarına vurmaya başladı. Güneşin sıcaklığını hissetmek için biraz daha beklemek gerek ama biliyorsun ki içini ısıtacak. Doğanın sana verdiği bu güven ne garip... Çoğu zaman en sevdiklerine hatta kendine bile bu kadar güvenemezsin.

Yatağından doğrulup mutfığa yavaş adımlarla ilerledin. Akşamdan kalma tek bir bulaşık bile yok tezgahta. Gurur duy kendinle, sabaha ek iş çıkarmadın kendine. Hak ettin mi mis gibi bir kahveyi? Kesinlikle evet. Kahven demlenirken mis gibi kokusu burnuna geldi bile. Kahvaltını mutfak masasına hazırladın. Mutfak masası ne güzel bir icat. Sanki yemek için değil de sohbet için, dinlenmek için, keyif için yapılmış gibi.

Odana döndün, yatağı düzelttin. İyi ki almışsın bu nevresim takımını. Çiçekli, cıvı cıvı. Baktıkça için açılıyor. Güneş de sıcak yüzünü hissettirmeye başladı işte. Son yastığı yatağa yerleştirirken iyice kabarttın. Ufak bir öğle uykusuna erken bir hazırlık.

Telefonunu eline aldın. Anneni aradın. Onun sesini duyabilmek büyük nimet. O da ne yapsın işte, sabah namazından sonra uyumamış, bari bir börek yapayım demiş, kolları çok ağrıyormuş ama börek güzel olmuş, baban da pek severmiş, bir sürü de bulaşık çıkmış, gelirsen sana da verecekmiş börekten, Nazmiye'nin kızı bu sene mezun olamamış, amaaan zaten

o kızın aklı hep gezmedeymiş...

Kitabını alıp en sevdiğin koltuğa kuruldun, sayfaları çevirirken kafan başka yerde gibi. Okuduğundan pek bir şey anladığın söylenemez. Kesin kafanda başka bir sorun var. Neydi, neydi, neydi-ii? Hah! Çamaşırları yıkayacaktın. Aslında bu kadar çıkması ne harika! Bak şu tişörtü arkadaşlarınla buluştuğunda giymiştin. Ne eğlenmiştiniz ama! Şu pijamalar en sevdiklerin. Desenleri 12 yaş ama seni çok mutlu ediyor. Hele şu pantolon, o kadar rahat ki 3 gün arka arkaya giydin. Çamaşırların bile dili var.

Eee, akşama ne yiyeceksin? Bak şimdi! Acaba salata mı yapsan yoksa makarnayla falan mı geçiştirsen? Anne böreği? Yok yok, üşenmedin kalktın güzel bir sebze yemeği yaptın. Açtın en sevdiğin sanatçının şarkılarını, biraz oyalanarak biraz sakarca hallettin zeytinyağlı, sağlıklı öğününü. Vallahi yine bravo sana. Kendine verdiği ödülleri bunlar hep. Akşama yanına bir de cacık yaparsın, oh!

Evin her köşesinde yüzünü gülümseten bir şeyler var, farkındasın.

Değilsen de farkına var.

Evindeysen hiçbir gün sıradan değil. Her gün bir şükür vesilesi.

Çok şükür evindesin, çok şükür sen bu evdesin.





Özge Kurşunlu
İletişim Uzmanı

TÜM İHTİYAÇ

• dünya markaları



• kefil yok, senet yok

DÜNYA MARKALARI
ELDEN TAKSİTLE

ÇIĞLARIM İÇİN

elden taksit imkanı



olar



en uygun, hep uygun

**HEP
EN UYGUN**

Renklerin Gücü:

İç Mekân Tasarımında Renk Seçimi

İç mekân tasarımında renklerin etkisi ve önemi, kullanıcı deneyimini büyük ölçüde etkileyebilir. Renk seçimini kişisel zevke, mekânın fonksiyonuna ve kullanıcıların ihtiyaçlarına uygun bir şekilde düşünmek, başarılı bir iç mekân tasarımı için kritik bir faktördür. Bazen yaşadığımız mekanlarda sadece renk değişimiyle bile en pratik şekilde farklılık yaratabilirsiniz. Bu açıdan renkler biz mimarlar için çok etkili ve vazgeçilmez envanterlerdendir.

DU Design olarak tasarlayacağımız alan bir konut ise, oturan kişinin hangi renk paleti ile bütünleştiğine ve hane halkı ile yaptığımız görüşmelerde kişisel tercihleri ön planda tutuyoruz. Daha sonra tasarım ilkeleri çerçevesinde doğru renkleri belirliyoruz.

Size bu konuda birkaç önerimiz var;

Örneğin; Beyaz ve tonları, salon, oturma odası, yatak odası gibi mekanlarda çerçeveyi belirlemek için en doğru renklerin başında gelir. Renk olarak sakinleştirici, huzur veren, dinlendiren bir renk olmasının yanında aynı zamanda yansıtma özelliği en yüksek olan renklerdir. Tamamlayıcı renk olarak mavi tonlar, pastel yeşil tonları ve vizon gibi renkler kullanılabilir.

Siyah dramatik bir hava verir. Kullanırken dikkat edilmesi gereken renklerden biridir. Yatak odası, mutfak, salon ve hollerde özellikle lokal olarak kullanılması önemlidir. Kullanılan ışık şekli ve miktarı yine bu rengin kendini ifade etmesi açısından oldukça önemlidir. Alanda, arka plan şeklinde kullanarak, parlak, sıcak renklerle harmanlayarak yoğun etkisi azaltılabilir.

Beyaz, bej, vizon, açık pastel mavi, yeşil gibi renkleri mekanların her alanında

kullanabiliriz. Fakat bir mekânı tamamen yeşil veya mavi yapmaktan kaçınmalısınız. Sıcak ve parlak renk olan kırmızı, fuşya, sarı, turuncu gibi renkleri lokal olarak, kontrast veya odak noktası (dikkat çekici alanlar) yaratmak için kullanabilirsiniz.

Renklerin psikolojik etkileri baz alınarak mekanlarda hangi renk kullanılması gerektiğine karar vermek yaşam kalitesini artırmak açısından önemlidir. Tasarımları bu doğrultuda yapmak sonuç olarak mutlu bir mekânda yaşamınızı sağlar.

2024 Yılıın Rengi: Apricot Crush (Kayısı Ezmesi)

Bizi bekleyen 2024 yılının trend rengi seçilen "Kayısı Ezmesi" birçok çağdaş renkle iyi uyum sağlayan göz alıcı bir renktir ve bu da onu iç tasarım için harika bir tamamlayıcı kılar. Aydınlık ve zarif kalitesiyle hemen hemen her odayla canlandırıcı ve çok yönlü bir kontrast oluşturabilirsiniz.

Turuncu tonlarının yaratıcılığı uyandırdığı biliniyor; bu da oyun alanlarının ve ofislerin genellikle uyarıcı renkle vurgulanmasının bir nedeni. Turuncu tonları da zihni "uyandırması" gereken odalar için mükemmeldir ve toprak tonuyla aynı zamanda aşinalık veya aidiyet duygusu da getirir.

Hepinize rengarenk, mutlu zamanlar diliyoruz...

DU Design

İç Mimar
Damla Uslu



Apricot Crush
PANTONE® 14-105



Dünya'nın en güzel kasabalarından Cochem

Moselle Vadisi bölgesini keşfetmeyi mi düşünüyorsunuz? Bu harika ortaçağ kasabası Cochem'igörmekten geçmeyin.

Cochem; Münih, Köln ve İkinci Dünya Savaşı tarihi yerleri gibi yapılacaklar listesi yerleri bittiğinde ya da sadece gerçek Almanya'nın nasıl bir yer olduğunu görmek istediğinizde gitmeniz gereken türden bir yerdir. Cochem, batı Almanya'nın Rheinland-Pfalz (Almanca Rheinland-Pfalz) bölgesinde küçük, güzel bir ortaçağ kasabasıdır. Moselle Vadisi'nin (Almanca'da Moseltal) kalbinde yer alan Cochem, yemyeşil üzüm bağları, nehir kenarındaki gezinti yolları ve ülkenin en güzel kalelerinden biri olan Cochem Kalesi gibi önemli tarihi yerleri ile güzel doğal manzaralar sunmaktadır.

Cochem, bu bölgedeki en sevdiğimiz kasabalardan biridir ve Cochem'i ana üssünüz olarak seçmeseniz bile, kesinlikle en az birkaç saatlik ziyareti hak ediyor.

Almanya'da inanılmaz derecede güzel olan o kadar çok küçük, gizli kasaba var ki, bir Disney Masal kitabına aitmiş gibi görünüyorlar. Sanki Grimm Kardeşlerin masallarından ilham alıyor.

Cochem, folklorü ve zengin tarihi sokakları ile yüzyıllar boyunca sanki hiçbir şey değişmemiş görüntüsü ile adeta sizi zamanda yolculuğa çıkarır. Kasabada birçok güzel bina, şirin kır evleri, siyah ve ten rengi lonca evleri ve dolambaçlı sokaklar vardır. Yarı ahşap evlerle kaplı kasaba meydanı harikadır. Cochem Kalesi (Schloss Reichsburg) şehrin üzerinde dramatik bir şekilde yükselir.

Sarp üzüm bağları ve tipik şarap köyleri ile çevrilidir ve tadımlar, festivaller ve gerçek misafirperverlik ile karşılanırsınız. Cochem,

Mosel şarap ticaretinin merkezidir. Nehir boyunca yakın kasabalarda birçok üzüm bağı ve küçük aileler tarafından işletilen şarap imalathanelerinin varlığı nedeniyle yöresel lezzetli şaraplarıyla bilinir. Mosel nehri, ana şehir ile Cond bölgesi arasında, nehrin karşısındaki iki bağlantı köprüsünden biriyle akar. Nehir boyunca uzanan geniş bulvarın yanı sıra çok sayıda nehir manzaralı otel, restoran, bar ve oturma alanı bulunmaktadır. Buradan sık aralıklarla nehir turlarına katılabilirsiniz.

İşte Almanya Cochem'de yapılacak en iyi şeyler!

Pinnerkreuz

Mosel vadisinin ve Cochem'in harika manzarasını görmek için, Pinnerberg dağı'nın tepesinde yer alan bir gözetleme noktası olan Pinnerkreuz'a çıkın. Oraya ulaşmak, sizi yukarı çıkaran Sesselbahn ile eğlenceli ve heyecan verici otelin çevresinde bir restoran bulunmaktadır. Bu restoranda birbirinden farklı lezzetlerde yemeklerle buluşacaksınız.

Senfmühle

Avrupa'nın en eski hardal değirmenlerinden biri olan Senfmühle'yi görün. Çok çeşitli birinci sınıf gurme hardallar üretmesiyle tanınan bu hardal değirmeninin geçmişi 1810 yılına kadar uzanıyor.

Enderttor

Enderttor, Cochem'in üç ortaçağ kapısından biridir ve açık ara en büyüğüdür. 1332'de inşa edilmiş ve bir zamanlar kasaba saldırılarına karşı bir savunma kapısı olarak işlev görmüştür. Kasaba tarihinin bazı noktalarında bir hapisane ve Almanya'nın çeşitli noktalarından posta arabalarında seyahat eden gezginler için bir dönüm noktası olarak hizmet veren çarpıcı bir mimari eserdir.



Antibiyotik Nedir ?

Dışarıdan gelen vücuda zararlı bakteriler, bağışıklık sistemini aşarak kişilerde hastalığa sebep olur. Antibiyotikler vücuda zararlı, yani patojen (hastalık yapıcı) bakterilerin üremesini engellemek ve onları öldürmek amacıyla doktor tarafından reçete edilerek kullanılan ilaçlardır. Antibiyotik seçimi, hastalığı oluşturan bakterinin yapısı, hastanın durumuna göre doktor tarafından yapılan fiziksel muayene ve gerektiği durumlarda yapılan testlere bakılarak karar verilir. Antibiyotikler, bakterilerin neden olduğu hastalıklarda işe yarar; virüs, mantar gibi başka etkenlerden oluşan hastalıkları tedavi etmezler. Soğuk algınlığı, grip, nezle gibi hastalıklarda işe yaramayacaktır.

İnsan vücudunda zararlı olanlar kadar yararlı bakteriler de mevcuttur. Bu bakteriler normal bağışıklığı olan kişilerde hastalığa neden olmaz ancak kullanılan antibiyotikler zararlı bakterileri yok ettiği gibi, vücutta hastalık yapmayan ve yararlı olan bakterileri de yok eder.

Doğru Antibiyotik Kullanımı Nasıl Olmalıdır?

Antibiyotik tedavisi hakkında en önemli konu bu tedavinin kişiye özel olduğudur. Aynı hastalık belirtisi gösteren iki kişi düşünüldüğünde, birine reçete edilen antibiyotik tedavisi, diğer belirti gösteren kişi için uygun olmayabilir. Bir diğer önemli konu da antibiyotik seçimi kadar hastaya uygun olacak doza da karar verilmesidir. Hastanın kilosu, yaşı gibi birçok etken, doz belirlenmesinde önemlidir.

Vücutta hastalığa neden olan mikroplarla savaşta, antibiyotikğin uygun süre kullanılması gerekir. Bazen hastalar tedavi süreci devam ederken, kendini iyi hissedip tedavisi tamamlanmadan antibiyotığı bırakır. Bu durumda, vücutta sayıca azalmış olan mikroorganizma tekrar çoğalmaya başlar ve yarım bırakılan antibiyotikğin kimyasal formülüne dayanıklı yeni bir tür mikroorganizma gelişir.

Doğru Antibiyotik Kullanımının Temel İlkeleri Nelerdir?

- Sadece bakteriyel enfeksiyonlarda kullanılmalıdır.
- Antibiyotikler bağırsağın normal florasını (insan vücudunda yaşayan zararsız mikroorganizmalar) azalttığı için pro veya prebiyotiklerle birlikte alınması daha uygundur. Böylece tedavi süresince bağırsak florasının en az miktarda olumsuz etkilenmesi sağlanmış olacaktır.
- Tedavi planına tam uyum sağlanmalı ve antibiyotiğe

direnci gelişmemesi için uygun tedavi aralıklarıyla (doz alın saatlerine dikkat edilerek) kullanılmalıdır.

- Karaciğer, vücuda giren tüm kimyasalların işleminden geçirildiği; böbrekler ise, vücut reaksiyonlarından sonra biriken toksinlerin idrar yoluyla vücuttan uzaklaştırıldığı iki önemli organımızdır. Karaciğer ve böbrek hastalarında antibiyotik tedavisi düşürülmüş dozdan verilmelidir.

- Antibiyotikler, direnci gelişmemesi için düzenli aralıklarla, tanımlanan tedavi süresince ve alınması gereken tam dozda kullanılmalıdır.

Antibiyotik Direnci Nedir?

Bakteriler sürekli olarak mevcut antibiyotiklere karşı direnci mekanizmalarını genişletmekte ve etkili olan antibiyotik tedavisi ya daha az etkili olmakta ya da etkinliğini tamamen yitirmektedirler. Antibiyotik direnci, mikroorganizmanın antibiyotik kullanımına rağmen, üremesi engellenemez ve yok edilemez duruma geçmesini ifade eder.

Mikroorganizmaların direnci geliştirmesinde kendi evrimlerinin etkili olduğu kadar insanların antibiyotikleri doğru kullanmamaları da bu durumun hızlanmasına neden olmuştur. Sadece koruyucu amaçla, bir etken olmadığı halde kullanılması, geniş spektrumlu(etki alanlı) denilen özel antibiyotiklerin sıklıkla kullanılması gibi sebepler yüzünden, mikropların direnci geliştirmesi hız kazanmıştır.

Antibiyotik direnci klinik olarak önemlidir, çünkü dirençli bakterilerin yol açtığı hastalık kolay kontrol altına alınamaz, tedavi süresi uzar, hastanın bakterinin yol açtığı hastalık veya eklenecek başka hastalıklar nedeniyle yaşamı tehlikeye girebilir, tedavi masrafları artar ve hastalık tablosu genele bakıldığında ağırlaşır.

Fazla Antibiyotik Kullanımının Zararları Nelerdir?

Tedavinin az ve yetersiz bir süre uygulanması kadar uzun süre kullanılması da antibiyotik ile tedavi gören hastalar için büyük bir risk yaratabilir. Antibiyotikler aynı diğer ilaçlar gibi birden fazla yan etkiye sahiptir ve bunların bir

Mine Arıkan
Gamador Prime Health Club
Ebe Hemşire



kasını çok büyük problemlere sebep olabilir. En sık rastlanılan yan etkilerden biri vücutta zaten var olan ve kişiyi hasta etmeyen yararlı bakterileri de yok etmesidir. Bu zararsız bakterilere flora denir. Örneğin bağırsak florasında K vitamini sentezleyen, alınan besinlerin sindirim ve emilimin-den sorumlu çok sayıda yardımcı bakteri vardır.

Bu bakteri florasının dengesi bozulursa işlevlerini yapamadıkları için tedavi alan kişilerde bağırsak problemleri sıklıkla gözlenebilir. Kadınlarda kullanılan bazı antibiyotik tedavileri vajina florasını bozarak vajina mantarının hızla çoğalmasına sebep olabilir. Yine deri üzerinde cilt florasının bozulması sonucu cilt problemleri de sıklıkla tedavi sırasında görülebilir.

Antibiyotik Kullanımının Yan Etkileri Var mı?

Antibiyotik kullanımı ile hastalığın neden olduğu yorgunluk hissi artar. Buna ek olarak, antibiyotikler bazı kişilerde alerjik reaksiyonlara yol açabilir. Bunlardan en bilineni penisilin alerjisidir. Alerjisi olan kişiye penisilin verildikten sonra ani veya bir miltar gecikmeyle solunum sıkıntısı, boğazda şişlik, deri üzerinde kaşıntı gibi belirgin belirtiler gösterir ve kişiye acil müdahale edilmesi gerekir.

Antibiyotik kullanımında sindirim sistemi ile ilgili yan etkiler görülebilir. Bunların arasında bulantı, ishal, karında şişkinlik, hazımsızlık, kabızlık, kusma ve karın ağrısına sık rastlanır. Kliniklerde en sık rastlanan ise antibiyotiğe bağlı ishaldir. Hafif ishalden şiddetli sıvı ve elektrolit dengesizliğine kadar farklı klinik tablolar görülebilir.

Antibiyotik Kullanmada Israrıcı Olmak!

Özellikle kış mevsiminde çocuklar başta olmak üzere yetişkinlerde nezle, grip vakaları artar. Hastanelere ve aile hekimlerine grip ve nezle şikayetleri ile çok sık başvurulur. Özellikle çocuklarda gripin yarattığı yüksek ateş, burun akıntısı veya öksürüğün antibiyotik kullanmadan geçmeyeceği yönün-

de yanlış bir yanılgı vardır. Hastalar, hekimlere sıklıkla antibiyotik yazılması konusunda ısrarcı bir tavır sergiler ancak bilinmelidir ki soğuk algınlığı, grip ve nezle gibi kışın sıklıkla görülen hastalıkların kaynağı bakteri değil virüslerdir.

Antibiyotikler de bilindiği üzere sadece bakteriler üzerinde etkilidir. Böyle bir durumda kullanılan antibiyotik, hastalığın seyrini olumlu etkilemez ve hastalığı iyileştirmez. Kişinin kendi bağışıklık sistemi hastalık etkeni ile savaşarak hastalık belirtilerinde iyileşme gösterir. İyileşme hali antibiyotik kullanımına bağlı sanılabilir ancak antibiyotikler bu hastalıklarda işe yaramamaktadır.

Hasta, kendi kendine başlayacağı antibiyotik tedavisi ile hastalığı tedavi etmekten çok hastayı antibiyotiğin yan etkileri gibi durumlarla risk altına sokar.

Antibiyotik Kullanımında Nelere Dikkat Edilmelidir?

- Antibiyotik kullanıldığı sırada eğer hap formundaysa bol su ile tüketilmeli, başka bir içecek ile alınmamalıdır.
- Antibiyotik alınma saatlerine mutlaka uyulmalı ve eğer antibiyotik alınması gereken saatte alınmadıysa bir sonraki saatte fazla doz alınmamalıdır.
- Başka hastalıklar için kullanılan rutin ilaçlar varsa, doktor bilgilendirilmelidir.
- Antibiyotikler bazı gıdalar ve ilaçlarla da etkileşebilir. Örneğin doğum kontrol ilaçlarıyla antibiyotikler etkileşerek doğum kontrol hapının etkinliğini azaltırlar. Bazı tür antibiyotikler alkol kullanımı sonucu ciddi yan etkiler oluşturur. Bu gibi etkileşimler tedavinin uzaması ya da etkisiz hale gelmesi gibi birçok sonuca sebep olabilir. Bu gibi durumların yaşanmaması için mutlaka doktor ve eczacının anlattığı şekilde ilaç kullanılmalıdır.

Hamilelerde ve Emzirenlerde Antibiyotik Kullanımı

Hamilelikte plasentadan ve emziren annelerde anne sütünden bebeğe antibiyotik molekülleri geçer. Bu moleküller, bebeğin henüz yeterli gelişime ulaşamamış karaciğer, böbrek gibi organ ve sistemleri tarafından yeterince yıkılamaz ve vücutta birikmesi halinde toksik etkiler gösterebilir. Bu nedenlerle, hamile veya emziren kadınların doktor tarafından gerekli görüldüğü durumlarda antibiyotik kullanmaları gerekir.

Astrolog Aleyna Kalış Tanıyalım

Dergimizin bu ay ki sayısında Değerli astrolog Aleyna Kalış'ı tanımak ve onun astroloji ile ilişkisini, nasıl başladığını ve Aleyna Kalış'ın astrolojinin finansal konularla olan ilişkisi üzerine bir röportaj gerçekleştirdik.

1- Bize önce kendinizden bahsedermisiniz? Aleyna Kalış kimdir?

Kendinizi nasıl tanımlarsınız? İstanbul'da doğdum büyüdüm, 4 senedir finansal piyasalarda yatırım uzmanı olarak çalışıyorum ve finansal okuryazarlık eğitimleri veriyorum, astroloji öğrenip piyasalardaki bilgimi sağlama almaya başladım. Kendimi hep yükseği hedefleyen, kolay kolay yorulmayan, neşeli ve azimli biri olarak tanımlarım.

2- Peki astrolog olmaya nasıl karar verdiniz?

Astrolojiye ilginiz nasıl başladı? Hem kendi hayatımda küçük yaşta yaşadığım krizler hemde tutkuyla işime gösterdiğim özenin sebebini merak ederek başladım. Kendimi, asıl kişiliğimi ve potansiyelimi merak ederek astrolojiyi öğrenmeye karar verdim. Bir kere astroloji ile ilgili danışmanlık almıştım merakım öyle başladı ve 5 tane eğitim aldım, bir anda astrolog oldum.

3- Astroloji eğitimi nereden, kimden aldınız? Bu eğitimi almadan önce nelere dikkat ettiniz? Tugba Çelik'den orta ve ileri seviye astroloji eğitimimi aldım. Meltem Ekinci'den ve Sevilay Eriçdem'den finansal astroloji eğitimi aldım. Rektifikasyon ve Horary Eğitimimi Buket Solak ve Ramazan Kara'dan aldım. Alanında yaptığı çalışmalara bakarak seçtim.

4- Bir astrolog olarak astrolojiden siz nasıl faydalaniyorsunuz? Aleyna Kalış hangi alanda astrolojiye başvuruyor? Ve bunu hayatına ne kadar uyguluyor? Yeni iş girişimlerinde, finans tarafıyla ilgili projelerde uygun tarihleri çıkartıyorum, ortaklıklarım ile ilgili

uyumlara bakıyorum ve kendi haritama uygun konularda işler yapmaya çalışıyorum bu anlamda faydalı oluyor. Saç boyatırken, bakım yapma günlerinde astrolojik olarak uygunluğuna bakıyorum, seyahat ederken yolculuk zamanlarımı ayarlıyorum. Bu tarz konularda hayat kolaylaştırıyor.

5- Sosyal medya hesabınıza baktığımızda "Finansal astroloji- Kariyer analizi demişsiniz." İnsanlar size sadece finansal konularda mı başvurmalı? Finansal konular diyerek neden alanınızı daralttınız?

Astroloji alanında diğer danışmanlıklarda veriyorum fakat kariyer alanında çok fazla tecrübem olduğu için insanlara bu alanda farklı bakış açıları katabildiğim için kariyer ve finans konusunda daha çok ağırlıklı danışmanlık veriyorum. Tamamiyle astrolog kimliğimle değil finansal piyasalar alanında da astrolojiyle ilgilenen kitleye eğitim veriyorum o yüzden onların gözünde ilişkiler alanında değil yine finans alanında kalmak istiyorum.

6- Danışanlarınıza, finansal konularda ne gibi öngörülerde bulunuyorsunuz? Ve onlara nasıl bir yol çizmelerini öneriyorsunuz? İnsanlar size finansal konularda neden başvurmalılar?

Ev araba alım satımları, borsa işlemleri ve bunların uygun tarihleri konusunda başvurmalılar. Meslek seçimlerinde başvurmalılar. Hangi yıl meslek değişikliği ve ya ortak iş kurmak için uygun, bunları inceliyorum.

7- Danışanlarınızdan finansal konularda aldığınız geri dönüşleri biraz paylaşır mısınız?

Kendi haritasına uygun yerlerden para kazanmayı anlattığım için iş girişimlerinden gelen olumlu dönüşleri ve kazandıkları paraları anlatıyorlar.



Aleyna Kalış
Astrolog

8- Astroloji gelecek ile ilgili bilgi verir mi? Siz bu konu ile ilgili nasıl bir tecrübe yaşadınız?

Evet verir ama potansiyel olarak olasılık verir. Kesin olarak o gün o olayı yaşatmaz ama ona yakın konularda etkiler verebilir. Mesela yurtdışıyla bağlantılı bir etki aldığında arkadaşım beni yurtdışına davet etti ve uzun süre sonra yurtdışına çıktım. Bu şekilde olumlu etkileri takip edebiliyoruz.

9- Kendi hayatınıza dair alacağınız kararlarda astrolojiden edindiğiniz bilgiyi ne kadar uyguluyorsunuz? Yani bu doğrultuda seçimlerinizi, kararlarınızı astroloji nasıl etkiliyor?

Yeni iş girişimlerinde, finans tarafıyla ilgili projelerde uygun tarihleri çıkartıyorum, ortaklıklarım ile ilgili uyumlara bakıyorum ve kendi haritama uygun konularda işler yapmaya çalışıyorum bu anlamda faydalı oluyor.

10- Astrolog olmaya karar verenlere, eğitim almak isteyenlere ne gibi önerilerde bulunursunuz? Ne yapmaları ve nasıl bir yol izlemeliler?

Farklı kişilerden ve farklı alanlardan alıp çeşitlendirmelerini önerebilirim. Mesela vedik astroloji, uranyen astroloji gibi alanlara mutlaka bakmalılar. Kendilerine bir uzmanlık alanı belirlemelerini öneririm. Bol bol okuyup araştırmalılar.

11- Aleyna Kalış için astroloji neden gerekli insanlar astrolojiden nasıl faydalanmalı?

Kendi hayatlarını düzene sokmak için kullanabilirler. Hayat amaçlarını bulmak için, kendilerini daha iyi tanımak için, şanslı oldukları alanları görmek için kullanabilirler.

12- Bir danışanınız size geldiğinde o kişinin hayatında olabilecek olumsuz bir durumu söyler misiniz? Mesela onu uyarmak adına, nasıl bir dil kullanırsınız. Yoksa hep pozitif şeyleri mi konuşursunuz?

Daha dikkatli olması gerektiğini söyleyebilirim ama kazalardan ve ölümlerden bahsetmem.

13- Astroloji neden bu kadar popüler

oldu? Herkes kiminle evleneceğini merak ediyor, zengin olup olmayacağını merak ediyor. Bu yüzden astrolojiyle bunu öğrenmek istiyorlar. Rağbet çok fazla.

14- Danışanlarınız en çok hangi cinsiyetten? Genel olarak kadınlara danışmanlık veriyorum

15- Danışanlarınız en çok hangi konuda size başvuruyor?

Finansal kaynakları, mesleki değişiklikler, marka kurmakla ilgili bana geliyorlar.

16- Astrolojinin burçlarla ilgisi nedir? Sizin burcunuz nedir?

Astrolojide 12 tane ev var, hepsi farklı bir alanı anlatıyor. Biri evlilikle ilgili alanı, diğeri arkadaşlık, diğeri kariyer.. bunlar burçlara ayrılıyor. Hepsini farklı yorumluyoruz. Benim burcum başak.

17- Astroloji üzerine okunacak kitaplarla ilgili hangi kitapları önerirsiniz? Ve sizin kitabınız var mı? Peki bir kitap çıkartmayı düşünüyor musunuz?

Sevgili Öner Döşer'in kitaplarını önerebilirim, finansal astroloji alanında ve astrolojiye yeni başlayanlar için önerebilirim. Ben kitap çıkartmayı düşünüyorum, astrolojide 8.ev dediğimiz okült konular, miras, para ve dönüşüm evi dediğimiz alan ile ilgili kaynak çok az olduğu için bu alanla ilgili kitap çıkartmayı düşünüyorum.

18- Sizce insanları astrolojiye iten gelecek merakı mı?

Finansal Piyasalarda çalışan biri olarak, gelecekteki fiyat tahminlerini sağlama almak adına astrolojiye merak salmışım. İşimle bağlantısını hep merak ederek başladı.

19- Danışanlarınızla ilgili, ilginç bir anınız var mı? Bizimle paylaşır mısınız?

Danışanlarımdan biri çok memnun kaldığını söyleyip bana kolye hediye etmişti, bazıları finansal piyasalar alanında iş teklifi etmişti. Bazıları ile arkadaş olduk. Her danışanla görüşmemde yeni şeyler öğreniyorum. Çok mutluyum, hepsini seviyorum.





Burç Yorumları 2024

Koç (21 Mart - 19 Nisan)

Plüton 21 ocak'tan itibaren 11.evinize giriş yapıyor. 11.ev astrolojide sosyal çevre, arkadaşlar, iş'den kazancınız ve arzularınızla ilgilidir. Dolayısıyla o tarihten sonra sosyal çevrenizin ve arkadaşlarınızın değişeceği döneme giriş yapıyorsunuz. Hiç tahmin etmeyeceğiniz kişilerle bile yan yana gelebilirsiniz. Bu sene gerçek dostların kimin olduğunu daha net görürsünüz. Bununla birlikte bir yere üye olmak, bir gruba dahil olmak ve toplumsal alanda aktif olmak gibi etkileri de beraberinde getirebilir.

İkizler (21 Mayıs - 20 Haziran)

Transit Plüton 21 ocak'tan itibaren 9.evinize giriş yapıyor. 9.ev astrolojide uzaklar, yabancılar, yurtdışı bağlantılı işler, vize/pasaport, eğitim, medya, uzak akrabalar ve hukuksal konuları temsil eder. Plütonun buraya geçiş yapması demek bu alanda köklü değişiklikler ve yeni başlangıçlar olacak demektir örneğin yüksek eğitime başlayabilirsiniz, vize pasaport işlemlerini halledebilirsiniz, medya'da ve dijital medya'da yeni işler ve projeler yapabilirsiniz. Vizyonunuzun genişleyeceği ve hayata bakış açınızın bile değişebileceği bir sene olacak. Özellikle 25 ocak aslan dolunayında plütonik etkiyi daha çok hissedeceksiniz. Yeni bir proje, iş, anlaşma durumu söz konusu olabilir. Uzaklara gitme, seyahatler ya da medya alanında projenin tanıtılması, netleşmesi gibi durumlar söz konusu olabilir.

Boğa (20 Nisan - 20 Mayıs)

Transit Plüton 21 ocak'tan itibaren 10.evinize giriş yapıyor. 10.ev astrolojide kariyer, statü, prestij, kaderiniz ve kendinizi topluma nasıl gösterdiğinizle ilgilidir. İş ve Kariyer alanında büyük değişiklikler mümkün. Yeni bir iş veya mevki değişikliği söz konusu olabilir. Kendi işinizi bile yapmak isteyebilirsiniz. Yalnız otorite figürleriyle olan ilişkilerinize dikkat etmeniz gereken bir sene. Patron, yönetici, baba/anne gibi figürleriyle sorunlar çıkabilir. Aynı zamanda evli iseniz eşinizin ailesi özellikle babasıyla sorunlar meydana gelebilir.

Yengeç (21 Haziran - 22 Temmuz)

Transit Plüton 21 ocak'tan itibaren 8.evinize giriş yapıyor. 8.ev ortak kazançlar, kredi, borç, vergiler, sağlık, miras ve derin duyguları temsil eder. Bu alanda köklü değişikliklerin olacağını gösteriyor. Borçlarla ilgili yeniden yapılanma veya bir yatırım yapmak için borç, kredi de çekmek isteyebilirsiniz. Bunun haricinde bazılarında miras konuları da gündeme gelebilir. Özellikle 25 ocak aslan dolunayında plütonik etkiyi daha çok hissedeceksiniz. Ayrıca 13/14 şubat'da mars, plüton kova burcunda kavuşum yapacak. Hemen ardından 17 şubat'da Venüs'de eşlik edecek. Bu tarihlerde hem maddi hemde manevi açıdan zorlanmalar ve köklü değişiklikler söz konusu olabilir.



Aleyna Kaş
Astrolog





Aslan (23 Temmuz - 22 Ağustos)

7.evinize giriş yapıyor. 7.ev ilişkileri, anlaşmaları, evlilikleri, ortaklıkları ve davaları temsil eder. Bu alanda köklü değişikliklerin olacağını gösterir. Çoğu yükselen aslanlar ilişkileriyle ilgili ciddi gelişmeler yaşayacaklar. Evlenecek veya yeni bir ilişkiye başlayacaklar. Ancak evli yükselen aslanların ilişkileri iyi gitmiyorsa o zaman boşanma gibi durumları da gündeme getirebilir. Özgürleşme isteği had safhada olur. Aynı durum ortaklaşa işler içinde geçerlidir. Yeni bir ortaklık kurulabilir, anlaşmalar yapılabilir ama eğer ortağınız varsa ve iyi gitmiyorsa ortaklığın bitişi de olabilir

Başak (23 Ağustos - 22 Eylül)

Transit Plüton 21 ocak'tan itibaren 6. evinize giriş yapıyor. 6.ev çalışma hayatı, iş koşulları, günlük rutinleriniz, sorumluluklarınız, görevleriniz ve sağlığını temsil eder. Bu alanda köklü değişiklikler olacak örneğin hayatınızı kaliteleştirecek ve daha iyi yaşamak için kararlar alabilirsiniz. Aynı zamanda çalışma hayatınızda da değişiklikler olur. Ya çalışma arkadaşlarınız ya da çalıştığınız ortam değişebilir veya çalışma koşullarınızda değişiklikler olabilir (part time gibi).

Terazi (23 Eylül - 22 Ekim)

Transit Plüton 21 ocak'tan itibaren 5. evinize giriş yapıyor. 5.ev çocuklar, hobiler, zevk aldığınız konular ve aşk/flört işlerini temsil eder. Bu alanda yeni başlangıçlar ve köklü değişiklikler söz konusu. Kimi yükselen teraziler çocuk sahibi olacak, evlenecek veya yeni bir ilişkiye yelken açacaklar. Yeni hobiler de edinebilirsiniz. Özellikle 25 ocak aslan dolunayında plütonik etkiyi daha çok hissedeceksiniz. Ayrıca 13/14 subat'da mars, plüton kova burcuna kavuşum yapacak. Hemen ardından 17 subat'da Venüs'de eşlik edecek.

Akrep (23 Ekim - 21 Kasım)

Transit Plüton 21 ocak'tan itibaren 4. evinize giriş yapıyor. 4.ev aile, yerleşim, emlak, baba ve ataları temsil eder. Bu alanda köklü değişikliklerin olacağını gösterir yani örneğin bu taşınma ile olabilir, ev alım-satım durumları gündeme gelebilir, evlenerek veya boşanarak olabilir. Özgürleşme ihtiyacı daha fazla olacak.

Yay (22 Kasım - 21 Aralık)

Transit Plüton 21 ocak'tan itibaren 3. evinize giriş yapıyor. 3.ev yakın çevre, kardeşler, seyahatler, eğitim, iletişim, sosyal medya ve ticareti sembolize eder. Bu alanda köklü değişiklikler mümkün. Özellikle 25 ocak aslan dolunayında plütonik etkiyi daha çok hissedeceksiniz. Ayrıca 13/14 şubat'da mars, plüton kova burcunda kavuşum yapacak. Hemen ardından 17 şubat'da Venüs'de eşlik edecek. Bu tarihlerde ilişkilerinize dikkat edin.

Oğlak (22 Aralık - 19 Ocak)

Transit Plüton 21 ocak'tan itibaren 2. evinize giriş yapıyor. 2.ev sahip olduğunuz şeyler, maddi kaynaklar ve öz değer konusudur. Maddi kaynaklarınızla ilgili köklü değişiklikler söz konusu. Özellikle 25 ocak aslan dolunayında plütonik etkiyi daha çok hissedeceksiniz. Ayrıca 13/14 şubat'da mars, plüton kova burcunda kavuşum yapacak. Hemen ardından 17 şubat'da Venüs'de eşlik edecek. Bu tarihlerde maddi açıdan zorlanmalar ve köklü değişiklikler söz konusu olabilir.

Kova (21 Ocak - 19 Şubat)

Fiziksel görüntünüzden tutun, kariyeriniz ve medeni durumunuza kadar hayatınıza yenilik enerjisi akacak. Yeni sayfalar açmanın zamanı geldi ! Bununla birlikte sosyal çevreniz ve arkadaşlarınız bile değişebilir çünkü hayata bakış açınız değişecek. Dolayısıyla bir çok insanla aynı frekansta olmayacaksınız.

Plüton'un kova burcuna geçmesiyle bazı yükselen kovalar taşınabilir hatta ülke değişikliği bile yapabilirler. Özellikle 25 ocak aslan dolunayında plütonik etkiyi daha çok hissedeceksiniz.

Balık (20 Şubat - 20 Mart)

Transit Plüton 21 ocak'tan itibaren sizin 12.evinize giriş yapıyor. 12.ev spiritüel konular, bilinçaltı, arka planda olan işler, sanat/sinema sektörü, uzak yerler, sağlık konuları ve gizli saklı işleri temsil eder. Bu alanda köklü değişikliklerin olacağını gösterir. Korkularınızın üzerine gidebileceğiniz bir zaman. Aynı zamanda bağımlılıklarınızı bırakmak için terapilere de başlayabilirsiniz. Sizin arkanızdan dönen işler varsa bunların farkına varabileceğiniz bir sene olur. Kendinize yatırım yapabilir; eğitim ve kurslara katılabilirsiniz. Ruhsal açıdan olgunlaşacağınız bir sene. Sağlığınıza da dikkat etmeniz gerekir.



Her köşeyi güzelleştiren BEGONYA

Begonyalar nasıl ekilir? Nasıl büyütülür ve nasıl bakımı yapılır? Evinizde ve bahçenizde denemek için bazı begonya çeşitleri hakkında bilgi verdik.

Begonya, yaklaşık 1300 yıllık, çalı ve dağcı türünden oluşan bir cinstir. Etli gövdeleri ile karakterize edilirler ve çoğunlukla gösterişli çiçekleri veya renkli yaprakları için yetiştirilirler. Begonyalar, pek çok şekil, boyut ve renk seçeneğine sahiptir. Yumru begonyaların en önemli özelliği yapraklarının da kendinden, doğal göz alıcı çiçekler üretmesidir. Bunun yanında önemli bir bilgi özellikle evde kedi köpek yetiştirenler için begonyaların, özellikle kökleri zehirli-
dir.

Balmumu Begonyaları

Lifli begonyalar olarak da bilinirler, begonya ailesinin en üretken çiçek açanlarıdır. Bu begonya grubu lifli bir köke sahiptir. Mumsu yapraklardan oluşan sıkı höyükleri ve parlak renkli minyon çiçekleri bulunur.

Kamış Begonyaları (Melek Kanadı Begonyaları)

Bu begonya grubu genellikle melek kanadı begonyası olarak adlandırılır. Dik büyüme alışkanlığı olan yaprak dökmeyen bitkilerdir. Kamış begonyalarının bambu benzeri ekimleri olan odunsu gövdeleri vardır. Eklileyici formlarının yanı sıra çekici yaprakları ve çiçekleri için yetiştirilirler.

Sürekli etrafta bitki görmek, kendinizi daha sakin ve rahat hissetmemize yardımcı olur, böylece kaygı düzeyinizi azaltır.

Yumru Begonyalar

Bu grup, mumsu yaprakları olan parlak renkli, yazın açan çiçeklerden oluşan geniş ve çeşitli bir koleksiyona sahiptir. Yumru begonyalar, su ve besinleri depolayan kalın yumruları ile karakterize edilir. Bu begonya grubundaki çeşitler çoğunlukla gösterişli çiçekleri için yetiştirilir.

Rieger Begonyaları

Bunlar, kışın sonlarında veya ilkbaharın başlarında fidanlıklarda ve bahçe merkezlerinde tek kullanımlık bitkiler olarak satıldığını sıklıkla gördüğümüz muhteşem çiçeklerdir. İlkbahardan sonbahara kadar bolca açan mumsu yeşil yaprakları ve parlak renkli çiçekleri ile göz kamaştırırlar. Rieger'lar parlak kırmızı, sarı, pembe, beyaz ve turuncu renklerde mevcuttur.

Begonya Bakımı ve Ekimi

Büyüme mevsimi boyunca tüm ihtiyaçlarını karşılamak için ekim sırasında yavaş salınan bir gübre veya organik gübre uygulanır. Balmumu begonyaları ve diğerleri kuru koşulları tolere etse de, tüm türler nemli toprakda daha iyi sonuç verir. Begonyaları iyi kalite bir toprağa dikmek önemlidir. Saksıda yetiştirdiğiniz begonyalar için, nemi daha iyi tutan sızdıran çanak çömlek veya plastik kaplar seçin. Toprağın kurumaması önleyecek kadar su ekleyin.

Begonyalar nemli bir ortamın sever derken bu sık sık sulamaya ihtiyaç duydukları anlamına gelmez. Saksı begonyanıza su vermeden önce, toprağın üst kısmının kurummasını bekleyin. Toprağın tamamen doyduğundan emin olmak için saksının dibinde su bittiğinde sulamak daha doğru olur.



Bu Sayılarımızı Okudunuz mu

@f/gamadorlife

www.gamadorlife.com



Bir sonraki sayımızda
yer almak için;

0(312) 385 00 79

