

## Enflasyon Riskine Karşı Güvenli Liman "Gayrimenkul"

Av. Murat KARAASLAN  
Gamador İnşaat Yönetim Kurulu Başkanı

## Vücudumuzu Yöneten Beslenme Düzenimiz mi? Mikroplar mı?

Prof. Dr. Meltem Yalınay

## Yatırımın Odak Noktası "Yüksek Kira Getirisi"

Caner Güler  
Gamador İnşaat  
Satış ve Pazarlama Direktörü

## Yapay Zekaya Yenilmeyecek Meslekler

## Egzotik Bir Sonbahar Tatili Rotası "Güney Kore"

## Gamador İnşaat'tan Yeni Projeler, Yeni Yatırımlar

Alişan Uslu  
Gamador İnşaat Operasyon Müdürü

## BOZCAADA

"Tarihi ve doğasıyla; Egenin İncisi"

## Sonbahar

2024



Sayı: 11 Fiyat: 159 TL

# GAMADOR PARLA'YI BEĞENİYORSAM NEDENİ ÇOK

 Gamador

gamador.com.tr ● 444 78 30



## Ön Söz

**Enflasyon Riskine Karşı  
Güvenli Liman;  
Gayrimenkul!**  
Gamador İnşaat Yönetim Kurulu Başkanı  
Av. Murat Karaarslan

**Odak Noktanız  
“Yüksek Kira Getirisi”  
Olsun**  
Gamador İnşaat Satış ve Pazarlama Direktörü  
Caner Güler

**Diyabet ve İnsülin Direnci  
Olanlar İçin Beslenme  
Tavsiyeleri**  
Sena Nur Deli  
Gamador Prime Health Club Diyetisyen

**Yeni  
Yatırımlar**  
Alişan Uslu  
Gamador İnşaat Operasyon Müdürü

**Aslında Vücudumuzu Yöneten  
Bağırsaklarımız  
Beslenme Düzenimiz ve  
Mikroplarımız mı?**  
Prof. Dr. Meltem Yalınay

**Bozcaada  
Tarih ve Doğanın Buluştuğu  
Ege'nin İncisi**

**Gayrimenkul Satışında  
Başarının Sırrı  
Görsel Güzellikten Daha Fazlası**  
Aysun Aslantekin  
Gamador İnşaat Satış Müdürü

**Yapay Zekâya Yenilmeyecek  
Meslekler  
Geleceğin Dayanıklı İş  
Alanları**

**Gamador'da Kalite  
Standart**

**Bir Polisiye Roman Yazarının  
Yolculuğu**  
Can Sertaç Saatçioğlu  
Yazar

**DeLorean'la Büyüyenler İçin;  
21 Ekim'in Anlamı ve  
Geleceğe Dönüş Filminin  
Kehanetleri!**

**Enes Oruç ile Spor ve  
Motivasyon Üzerine  
İlham Veren Bir Söyleşi**  
Enes Oruç  
Spor Eğitmeni

**Gamador Assist  
Mutlu  
Müşteriler**

**Sağlığınızı Korumak ve  
Kendinizi Harika Hissetmek için  
Aktif Olun**  
Mine Arıkan  
Gamador Prime Health Club Hemşire

**Bir Yemek Fotoğrafçısının  
Dünyasına Adım Adım**  
Göksel Akpınar  
Yemek Fotoğrafçısı

## Sözlük

**Sonbahar Sebzeleri ve  
Meyveleri ile Hazırlanan  
Efsane Tatlar**

**Gelenekler, Doğa ve  
Kültürel Hazinelele Dolup  
Taşan Bir Seyahat  
Güney Kore**

**Kına Gecelerinde  
Modern Yöresellik:  
Yöresel Dokunuşlarla Modern  
Aksesuarlar**  
Hilal Çamur Akgün  
Stilist

**Veteriner Hekim  
Olmak**  
Erdi Janak  
Veteriner Hekim

**Cumhuriyetin  
Yolculuğu:  
Bir Başkent'in Hikâyesi**

**Hatırla  
Kendini**  
Şule Bilmez  
Sosyolog

**Antik Yunan ve Roma'da  
Beslenme Kültürü**  
Dyt. Ateş Ateş

**Çocuğunuz Hastayken  
Okul Durumu Nasıl Olmalı?**  
Dr. Ertuğrul Güler  
Çocuk Doktoru

**Mutfak Dekorasyonunda  
İşlevsellik: Küçük Alanlar İçin  
Akıllı Çözümler**  
Damla Uslu  
DU Design - İç Mimar

**Ağız ve Diş Sağlığına Dair  
Merak Ettikleriniz**  
Diş Hekimi  
Tuğba Babagiray

**Renkli Etkinlikler!  
Gamador Assist ile  
Keyifli Anlar**

**Din ve Tasavvuf  
Birbiri ile Karıştırılan  
İki Yol**

**Başkent Ankara  
Tarihin İzinde Bir Keşif**

**Yaz Ayları Değişimin  
Başlangıcı**  
Zekiye Eren  
Astrolog

## Yayıncı

Gamador İnşaat A.Ş. adına  
Murat Karaarslan

## Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Murat Karaarslan

## Yayın Direktörü

Caner Güler

## Genel Yayın Yönetmeni

Özge Tunçel

## Fotoğraf Servisi

Ömer Kurtoğlu

## Editör

Gizem İnkaya

## Grafik Tasarım

Fatih Halak

## Dijital Servis

Kamran Yıldırım

## 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 denetimiz için  
medya@gamador.com.tr

T.C. Yasalarına uygun olarak yayımlanır.  
Dergide yayınlanan yazı, fotoğraflar ve grafiklerin  
her türlü şekilde  
izinsiz ve kaynak gösterilmeden alınıp yapılamaz.

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

Yayın Türü: Yerel Sıra  
Yayın Sıklığı: 3 Aylık  
Ekim 2024 tarihinde basılmıştır.



0 000282 261519



# Ön SÖZ

Ankara'dır bu...

Pat diye geliverir sonbahar, daha yaza doyamadan,  
Damakta kalmıştır yine güneşli bir günde masmavi gökyüzünün  
güzelliği eşliğinde içilen kahvenin tadı...

Yepyeni bir sonbahar sayısı ile yine karşınızdayız.

Sonbaharın bana hatırlattığı şey; yorulmuş, zayıflamış, işlevini yitirmiş  
her şeyden bir nevi arınma aslında...  
Tıpkı her sonbaharda yaprak döken ağaçlar gibi...

Kendimizi gelişim ve değişimin kucağına bırakmak olduğunu hatırlatır  
bana...

Bu sonbahar da ruhumuzu güçlendirip yeşerteceğimiz günlere keyifli  
bir hazırlık dönemi olsun...

Sizler için yine sağlıktan sanata, tarihten kazanca, modadan burçlara,  
dolu dolu bir dergi hazırladık.

Bu yazıyla nerede karşılaşacağınızı bilemiyorum. Ancak, lütfen  
yalnızca 5 dakikanızı ayırarak gözlerinizi kapatın ve kendinize şu  
soruyu yöneltin: "Beni ne mutlu eder?" Verdiğiniz yanıt her ne ise bu  
sonbaharda atacağımız adımların rehberi olsun.

Keyifli okumalar..

**Özge Tunçel**

Genel Yayın Yönetmeni

@gamadorlife



# Enflasyon Riskine Karşı Güvenli Liman; Gayrimenkul!

Değerli Gamador Life Ailemiz

Modern dünyanın hızla değişen dinamikleri içinde ve firmaların büyüme serüveninde, bireysel hikâyeler hiç olmadığı kadar önemli hale geldi. Bunu günümüzdeki birçok büyük firmanın büyüme hikâyelerinde görüyoruz. İnşaat sektörü de bu hikâyelerin bir parçası olarak hızlı değişen bu dünyada birçok riski ve fırsatı bir arada barındırmaktadır. Gamador ailesi olarak bizler de elbette bu gibi gelişmeleri yakından takip etmekteyiz. Bu yazı dizisi aracılığı ile sizlerle bu gelişmeleri ve değerlendirmelerimi paylaşmaktan büyük bir mutluluk duyuyorum.

Sürekli değişen bu dünyanın en önemli parçalarından biri olan inşaat sektörü, küresel ekonominin en önemli motorlarından biridir. Kentleşme, nüfus artışı, altyapı geliştirme ve sürdürülebilir yapılar talebi gibi etkenler sektörü dinamik ve sürekli büyüyen bir alan haline getirmiştir.

Son yıllarda artan ekonomik belirsizlikler, yatırımcıların birikimlerini değerlendirme noktasında dikkatli ve stratejik adımlar atmalarını zorunlu hale getirmiştir. Borsa, altın ve faiz getirisi gibi yatırım araçlarının dalgalanması, yatırımcıları alternatif arayışlarına yönlendirirken inşaat sektörü bu çalkantılı dönemde sağlam bir liman olarak öne çıkmaya devam etmektedir. Özellikle olası enflasyon riskleri ve konut stoku eksikliği göz önünde bulundurulduğunda, inşaat sektörü hâlâ güvenli ve kârlı bir yatırım olarak değerlendirilmektedir.

## Enflasyon Riskine Karşı Güvenli Liman: Gayrimenkul

Enflasyon dönemlerinde birçok yatırım aracı değer kaybederken gayrimenkul yatırımları genellikle enflasyona karşı korunma sağlar. Bunun nedeni, gayrimenkul fiyatlarının enflasyonla birlikte artma eğiliminde olmasıdır. Enflasyon oranları yükseldiğinde, konut ve ticari mülklerin değerleri de yükselir ve bu bağlamda kira gelirleri de enflasyonla birlikte artar. Bu durum, yatırımcılara sabit getiri sağlayan faiz getirilerinden çok daha kazançlı bir alternatif sunar. Borsa ve altın gibi yatırım araçları dalgalanma eğilimindeyken gayrimenkul yatırımları enflasyon dönemlerinde bile değerini korur. Özellikle uzun vadeli yatırımlarda gayrimenkul yatırımları, enflasyonun getirdiği maliyet artışlarına rağmen, diğer yatırım araçlarına kıyasla daha güvenli bir liman olarak görülmektedir.

## Konut Stoku Eksikliği ve Artan Talep

Son yıllarda, özellikle Türkiye gibi hızlı bir şekilde kentleşen ülkelerde konut stoku eksikliği, gayrimenkul yatırımını cazip hale getiren önemli bir faktör olmuştur. Artan nüfus, göç hareketleri ve büyük şehirlerdeki yaşam alanı talebi, inşaat sektörünü canlı tutan başlıca unsurlardır. Özellikle büyük şehirlerde konut ihtiyacının artması, konut fiyatlarının hızla yükselmesine neden olmakta ve bu da yatırımcılar için büyük bir fırsat sunmaktadır.

Bu bağlama, özellikle büyük şehirlerde var olan konut stoku eksikliği, fiyatların arz-talep dengesizliği nedeniyle artış göstermesine yol açar. Bu durum, yatırımcılar için

gayrimenkulün değer kazanma potansiyelini yükseltirken, uzun vadede getiri sağlamasını garanti altına alır. Faiz getirisi veya borsa gibi riskli yatırımlara kıyasla gayrimenkul, talep fazlası nedeniyle güvenli ve kârlı bir yatırım alanı sunar.

Bütüncül bir bakış ile ekonomik belirsizlikler ve enflasyon risklerine rağmen, inşaat sektörünün, halen daha uzun vadeli güvenli kazanç sağlayan bir yatırım aracı olmaya devam ettiği bu açıklamalar ışığında rahatlıkla görülmektedir. Genel olarak dünyada hızla artan nüfusa baktığımızda da bize gayrimenkul yatırımlarının daha uzun yıllar boyunca kamu ve özel sektör ayrımı olmaksızın başat bir yatırım aracı olarak yerini korumaya devam edeceğini göstermektedir.

## Gamador; Sektöre Yön Veren Yenilikçi Yaklaşımlar

Gamador, sektöre yenilikçi, müşteri ve yatırımcı odaklı bir bakış açısıyla yaklaşmaktadır. Lokasyon, yapı kalitesi ve vizyonun bir konut ya da ticari mülk yatırımında ne kadar hayati olduğunu bilerek arsa, inşaat ve nitelikli personel yatırımlarına devam etmektedir. Özellikle, Ankara Varlık Mahallesi ve Eskişehir yolu aksında yapılan arsa yatırımları ile Eryaman da yapımı devam eden Gamador Parla projesi bu bakış açısının Ankara'da ki önemli yansımalarından biridir.

Bununla birlikte mevcut projelerimizle de Ankara'nın farklı bölgelerine değer ve vizyon katmaya devam ederken İstanbul ve İzmir gibi diğer 2 büyük şehirlerimizde de önemli lokasyonlarda yapılan arsa yatırımları da şirketin büyümedeki vizyonunu göstermesi açısından önemlidir. Bütün bunlar bütüncül bir bakış açısı ile değerlendirildiğinde Gamador'un sektördeki etkinliğini gözler önüne sermektedir. Yakın dönemde başlayacak olan AVM, Rezidans ve Otel gibi yapıların karma şekilde bulunduğu projeler de Gamador'un sağlam temeller üzerine inşa edilmiş stratejik büyüme hedeflerinin bir parçasıdır. Yenilikçi mimari ve kaliteli malzeme anlayışıyla bu projeler, sektörde örnek teşkil edecek yapılar olarak öne çıkacaktır.

Gamador, mevcut ekonomik koşulların ve sektörün karşı karşıya kaldığı risklerin farkında olarak, güçlü öz sermayesi, sürekli gelişen ve yenilenen insan kaynakları gücü ile değişen piyasa koşulları ve müşteri portföylerine hızlı şekilde adapte olabilmeye becerisi bu zorlukların üstesinden gelmekte ve gelecekte de başarılarını sürdürmekte bir sıkıntı yaşamayacağını bize göstermektedir. Yönetim Kurulu ve ilgili bütün ekiplerimizin yönlendirmeleri hem finansal risklerin hem de operasyonel zorlukların başarıyla yönetilmesinde kritik rol oynamaktadır.

Gamador, yeni projeleriyle sadece Ankara'da değil, Türkiye'nin her yerinde parlamaya devam edecektir. Bunun yanı sıra kalite, estetik ve müşteri memnuniyetini ön planda tutarak sektördeki lider konumunu güçlendirecek ve yenilikçi projeleriyle ülke çapında adından söz ettirmeyi sürdürecektir.

Av. Murat Karaarslan  
Gamador İnşaat Yönetim  
Kurulu Başkanı

İhtiyacınız olduğunda bir adım ötenizde:

# Gamador Assist

apsiyon

Gamador sakinlerine özel mobil uygulama ile  
tüm işlemler cebinizde!

## ANA FAALİYETLERİMİZ



Teknik



Temizlik



Bahçe Bakım



Yönetim



Güvenlik

## PRIME HİZMETLERİMİZ



Housekeeping



Cam Silme



Halı-Koltuk  
Yıkama



Terzi ve  
Kurutemizleme



Oto İçi  
Kuaför



Diyetisyen



Sağlık Kabini



Kids Club



Fit Club



Art Studio



Party Studio



Sinema ve  
Tiyatro

Gamador  
ASSIST

Gamador  
ASSIST  
AYRICALIKLI YAŞAM ASİSTANINIZ



gamadorassist.com

Daha Fazla Bilgi İçin  
QR'ı Okutun



# ” Odak Noktanız “Yüksek Kira Getirisi” Olsun

Gayrimenkul yatırımları, uzun yıllardır yatırımcıların güvenli bir liman olarak gördüğü, istikrarlı ve sürdürülebilir bir gelir elde etmenin yollarından; kira getirisi de yatırımcıların en çok üzerinde durduğu unsurlardan biridir. Ancak kira getirisi bir kira kontratı imzalamaktan öte, yatırımın ne kadar verimli olduğunu ve gelecekteki getiri potansiyelini anlamak için kritik bir ölçüttür. Bu yazıda, gayrimenkul yatırımlarında kira getirisine odaklanacak ve yatırımcıların dikkat etmesi gereken temel noktaları ayrıntılarıyla ele alacağız.

## 1. Kira Getirisi Nedir ve Yatırımcı İçin Neden Önemlidir?

Kira getirisi, bir gayrimenkul yatırımının ne kadar kazanç sağlayabileceğini belirleyen en önemli faktörlerden biridir. Temel olarak kira getirisi, yatırımcının gayrimenkulden yıllık olarak elde ettiği kira gelirinin, yatırımın toplam maliyetine oranıdır. Bu oran, yatırımın ne kadar verimli olduğunu ve yatırımcının parasını ne kadar sürede geri kazanabileceğini gösterir. Yüksek kira getirisi, yatırımcının kısa sürede geri dönüş sağlayacağı anlamına gelirken, düşük kira getirisi de yatırımın daha uzun vadeli düşünülmesi gerektiğini işaret eder. Dolayısıyla kira getirisi, yatırımcıların pasif gelir elde etmek için doğru kararlar almasını sağlayan önemli bir finansal göstergedir.

## 2. Kira Getirisi Nasıl Hesaplanır?

Kira getirisi hesaplaması, yatırımcılar için çok önemli bir adımdır. Basit bir formül ile açıklayacak olursak:

$$\text{Kira Getirisi} = \left( \frac{\text{Yıllık Kira Getirisi}}{\text{Gayrimenkulün Toplam Satın Alma Maliyeti}} \right) \times 100$$

Bu formül, gayrimenkulün yıllık kira gelirinin, mülkü satın almak için harcanan toplam maliyete oranını gösterir. Örneğin 5.000.000TL'ye satın alınan bir dairenin yıllık kira getirisi 360.000 TL ise getirisi şu şekilde hesaplanır:

Bu örnek, yatırımcının yılda %6'lık bir kira getirisi elde ettiğini

$$\text{Kira Getirisi} = \left( \frac{360.000}{5.000.000} \right) \times 100 = \% 7,2$$

ve yatırımın kendini geri ödemesinin yaklaşık 13-14 yıl alacağını gösterir. Kira getirisi hesaplaması yaparken, yalnızca mülkün satın alma maliyetini değil, tadilat, bakım, emlak vergisi ve diğer masrafları da dikkate almak önemlidir.

## 3. Kira Getirisini Etkileyen Faktörler

Kira getirisi, birden fazla faktör tarafından etkilenir. Bu faktörlerin her biri, yatırımın başarısında kritik rol oynar. İşte dikkat edilmesi gereken temel noktalar:

### a) Lokasyonun Önemi

Lokasyon, kira getirisi üzerinde en büyük etkiye sahip faktördür. Şehir merkezine yakın, toplu taşıma araçlarına ve sosyal olanaklara kolay erişim sunan bölgelerdeki gayrimenkuller genellikle daha yüksek kira getirisi sağlar. Yatırımcılar, gelişmekte olan ve gelecekte değer kazanma potansiyeli olan bölgeleri de dikkate almalıdır. Örneğin, büyük altyapı projelerinin yapıldığı, üniversite veya iş merkezlerine yakın lokasyonlar yüksek talep görme eğilimindedir.

### b) Gayrimenkul Tipi ve Kullanım Alanı

Yatırımcıların tercihlerine göre, konut, ticari alan veya ofis gibi farklı gayrimenkul türlerinde kira getirisi değişiklik gösterebilir. Örneğin, ticari mülklerde genellikle daha yüksek kira getirisi elde edilirken konut yatırımları daha stabil ve uzun vadeli kira gelirleri sunabilir. Ayrıca, gayrimenkulün büyüklüğü, odaların sayısı, binanın yaşı ve fiziksel durumu gibi unsurlar da kira miktarını etkileyen diğer faktörlerdir.

### c) Arz ve Talep Dengesi

Bir bölgede arz ve talep dengesi, kira bedelleri üzerinde doğrudan etkilidir. Eğer bir bölgede yüksek talep varsa ve bu talebe karşılık arz düşükse, kira bedelleri hızla artabilir. Aynı zamanda, bu dengeler yatırımcıların yeni fırsatları keşfetmesini ve doğru zamanda doğru yatırımı yapmasını sağlayabilir.

### d) Mülkün Fiziksel Durumu

Bir gayrimenkulün bakımlı olması ve modern ihtiyaçlara cevap verebilecek şekilde düzenlenmesi, kira bedelini doğrudan etkiler. Eski ya da bakımsız bir mülkün kira getirisi düşük olabilirken yenilenmiş veya yeni inşa edilmiş mülkler daha yüksek kira getirisi sağlar.

## 4. Yüksek Kira Getirisi Sağlayan Bölgeler

Türkiye'de bazı bölgeler, yüksek kira getirisi potansiyeli ile öne çıkmaktadır. Büyük şehirler, özellikle İstanbul, Ankara ve İzmir gibi metropoller hızla gelişen gayrimenkul piyasaları ve nüfus yoğunluğu nedeniyle yatırımcılar için cazip fırsatlar sunar.

## 5. Kira Getirisi ve Vergilendirme

Kira gelirleri, vergilendirme açısından da dikkate alınması gereken bir konu. Türkiye'de kira geliri elde eden yatırımcılar belirli bir tutarın üzerindeki gelirleri için gelir vergisi ödemek zorundadır. Bu nedenle, kira getirisi yüksek olan mülk sahiplerinin gelirlerini doğru şekilde beyan etmeleri ve gerekli vergi yükümlülüklerini yerine getirmeleri önemlidir. Vergi planlaması yaparken, gayrimenkul sahipleri, bazı giderlerini vergiden düşebilirler. Örneğin, mülkün bakım masrafları ve sigorta giderleri gibi kalemler vergi matrahını düşürmek için kullanılabilir. Bu nedenle, kira getirisi hesaplanırken bu gibi vergisel unsurların da göz önünde bulundurulması önemlidir.

## 6. Sonuç

Gayrimenkul yatırımlarında kira getirisi, yatırımcıların kısa ve uzun vadede pasif gelir elde etmesi açısından büyük önem taşıyan bir unsurdur. Lokasyon, gayrimenkul türü ve fiziki koşullar gibi yüksek kira getirisi sağlayan unsurları doğru değerlendirerek yapılan yatırımlar, yatırımcıların mali hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olur. Kira getirisi yüksek olan gayrimenkullere yatırım yapmak, yalnızca düzenli bir gelir kaynağı yaratmakla kalmaz, aynı zamanda mülkün uzun vadede değer kazanmasını sağlar. Gamador İnşaat olarak bizler, yatırımcılarımıza yüksek kira getirisi sağlayan projeler sunarak onların uzun vadeli finansal hedeflerine ulaşmalarına destek olmayı hedefliyoruz. Siz de kira getirisi yüksek yatırımlar yapmak istiyorsanız, projelerimizi inceleyebilir ve uzman kadromuzdan bilgi alabilirsiniz.

**Caner Güler**  
Gamador İnşaat  
Satış ve Pazarlama Direktörü



# Diyabet ve İnsülin Direnci Olanlar İçin Beslenme Tavsiyeleri

Sena Nur Deli  
Gamador Health Club  
Diyetisyen



Diyabet ve insülin direnci, dünya genelinde milyonlarca insanı etkileyen ciddi sağlık problemlerinden biridir ve her iki sağlık probleminin ortak özelliği, vücudun insülin kullanma yeteneğinin işlevselliğini kaybetmesidir.

Özellikle son yıllarda yapılan birçok araştırma, beslenme alışkanlıklarının bu sağlık sorunları üzerindeki etkilerini daha iyi anlamamıza yardımcı olmuştur. Bu nedenle diyabet ve insülin direnci olan kişilerin, hekimle beraber doğru beslenme yönetimi geliştirmesi büyük bir önem taşır. Beslenme yönetimi geliştirirken dikkat edilecek önemli noktaları şu şekilde sıralayabiliriz.

## 1. Karbonhidratların Kalitesi ve Yönetimi

Karbonhidratlar, kan şekerini doğrudan etkileyen ana besin maddelerindendir. Ancak, karbonhidratların kalitesi, bu etkilerin şiddetini belirler. Kompleks karbonhidratlar, tam tahıllar, sebzeler ve baklagiller gibi besinlerde bulunan bu tür karbonhidratlar kan şekerini yavaşça yükselterek kan şekeri düzeylerinin daha stabil kalmasını sağlar. Bu bağlamda 2023 yılında yapılan bir araştırma, tam tahıl tüketiminin insülin direnci riskini %30 oranında azaltabileceğini ortaya koymuştur. Basit karbonhidratlar, şeker ve işlenmiş gıdalarda bulunan bu tür karbonhidratlar, kan şekerinde ani dalgalanmalara neden olabilir. Bu duruma yönelik yapılan bir meta-analiz, basit şekerlerin aşırı tüketiminin insülin seviyelerini yükselttiğini ve diyabet riskini artırdığını göstermiştir.

## 2. Lifin Önemi

Lif, sindirim sisteminin düzgün çalışmasına ve kan şekerinin düzenlenmesine yardımcı olan besin grubudur. Günümüzde yapılan araştırmalar, yüksek lifli diyetlerin hem kan şekeri hem de insülin seviyeleri üzerinde olumlu etkiler yarattığını ortaya koymuştur. 2024'te yapılan bir meta-analiz, lif alımını artırmanın insülin direncini %25 oranında iyileştirebileceğini belirtmiştir. Meyve, sebze, tam tahıllar ve baklagiller, lif açısından zengin besinlerdir ve günlük lif alımını karşılamak için bu tür gıdalar mutlaka diyetle dâhil edilmelidir.

## 3. Protein ve Sağlıklı Yağların Rolü

Protein, tokluk hissini artırır ve 2023'te yapılan bir çalışma, yüksek proteinli diyetlerin hem kan şekeri hem de insülin seviyelerini olumlu yönde etkileyebileceğini göstermiştir. Sağlıklı yağlar, özellikle omega-3 yağ asitleri, insülin hassasiyetini artırabilir. 2023'te yapılan bir araştırma, omega-3 yağ asitleri içeren beslenmenin insülin direncini %20 oranında iyileştirdiğini ortaya koymuştur. Zeytinyağı, avokado ve fındık gibi sağlıklı yağlar, kalp sağlığını desteklerken, insülin direncini de azaltabilir.

## 4. Düzenli Öğünler ve Porsiyon Kontrolü

Düzenli aralıklarla küçük, dengeli öğünler tüketmek, kan şekerinin ani dalgalanmalarını önleyebileceği yönünde güvenilir çalışmalar vardır. 2024'te yapılan bir çalışma, düzensiz öğün zamanlamalarının insülin seviyelerini olumsuz etkileyebileceğini göstermiştir. Porsiyon kontrolü, hem kilo yönetimi hem de kan şekeri kontrolü açısından önemlidir. Küçük ama dengeli öğünler, metabolizmayı düzenlemeye yardımcı olabilir. Ayrıca, büyük öğünlerin metabolizmayı yavaşlatabileceğini ve insülin seviyelerini olumsuz etkileyebileceğini unutmamak gerekir.

## 5. Şekerli ve İşlenmiş Gıdalardan Kaçınma

Şekerli içecekler, tatlılar ve işlenmiş gıdalar, genellikle yüksek miktarda şeker ve sağlıklı yağlar içerir. 2023'te yapılan bir çalışma, işlenmiş gıdaların aşırı tüketiminin insülin direnci riskini %50 oranında artırabileceğini göstermiştir.

Bu tür gıdaların tüketimini sınırlamak, hem kısa vadeli kan şekeri dalgalanmalarını hem de uzun vadeli sağlık risklerini azaltabilir.

## 6. Sodyum ve Tuz Tüketimi

Yüksek sodyum alımı, hipertansiyon riskini artırabilir ve bu da diyabetin yönetimini zorlaştırabilir. 2024 yılında yapılan bir araştırma, sodyum alımının insülin direnci üzerindeki olumsuz etkilerini de ortaya koymuştur. Tuz yerine çeşitli baharatlar ve otlar kullanarak yemeklerinize tat katmak, hem sağlık hem de beslenme kalitesi açısından faydalı olabilir.

## 7. Alkol ve Kafein Tüketimi

2024'te yapılan bir araştırma, yüksek kafein alımının insülin seviyelerini etkileyebileceğini; aşırı alkol tüketiminin ise kan şekerini olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermiştir. Bu nedenle, alkol tüketimini sınırlamak ve kafein alımını makul seviyelerde tutmak, genel sağlık ve kan şekeri kontrolü açısından faydalı olabilir.

## 8. Su Tüketiminin Önemi

Yeterli su tüketimi, genel metabolizmayı destekler ve toksinlerin atılmasına yardımcı olur. 2023'te yapılan bir çalışma, yeterli su tüketiminin kan şekerinin kontrolünü iyileştirebileceğini de ortaya koymuştur. Gün boyunca bol su içmek, vücudunuzu nemli tutar ve metabolizma üzerindeki olumlu etkilerini artırabilir.

## 9. Bireysel İhtiyaçlara Uygun Beslenme Planı

Her bireyin metabolizması ve sağlık durumu farklıdır. Bu nedenle, kişisel ihtiyaçlarınıza göre özelleştirilmiş bir beslenme planı oluşturmak için bir diyetisyen veya beslenme uzmanı ile çalışmak en iyi sonuçları elde etmeniz için önemlidir. Bireysel ihtiyaçlarınıza uygun bir beslenme planı, hem kan şekeri düzeylerini hem de genel sağlık durumunuzu iyileştirmede etkili bir yöntemdir.

## Sonuç

Diyabet ve insülin direncini yönetmek, dikkatli ve bilinçli bir beslenme yaklaşımını gerektirir. Güncel bilimsel bulgulara dayanarak oluşturulan beslenme stratejileri, kan şekerini kontrol altında tutmanın yanı sıra genel sağlık durumunu iyileştirmede de etkili olabilir.

Sağlıklı karbonhidrat seçimleri, lif tüketiminin artırılması, protein ve sağlıklı yağların dengeli kullanımı, düzenli öğünler ve porsiyon kontrolü, şekerli ve işlenmiş gıdalardan kaçınma, düşük sodyum ve tuz tüketimi, sınırlı alkol ve kafein tüketimi, bol su içme ve kişisel beslenme planının oluşturulması, bu süreçte atılacak önemli adımlardır. Bu stratejilere uygun bir şekilde yaklaşarak, diyabet ve insülin direnci ile daha etkili bir şekilde başa çıkabilir ve yaşam kalitenizi artırabilirsiniz.

Yalnız yinelemek gerekirse bu beslenme stratejisini oluştururken mutlaka diyetisyen ya da beslenme uzmanı ile çalışmak gerekir. Herhangi bir uzmandan destek almadan, kişisel oluşturduğunuz beslenme stratejisi, sağlığını düzeltmek yerine olumsuz yönde etkileyebilir.



# Yeni Yatırımlar:

## Ankara'da Alışveriş Merkezi; İstanbul ve İzmir'de Değer Yaratacak Yeni projeler

Türkiye inşaat sektöründe her gün gelişen konumda bulunan; başarılı projelere ve yenilikçi yaklaşımlara imza atan firmamız ile Ankara'nın ardından İstanbul ve İzmir'de de önemli yatırımlar yapmayı planlıyoruz. Bu yeni yatırımların sadece şirketimize değil, bu illere de büyük değer katacağına inanıyorum. Bu makalede, İstanbul, İzmir ve Ankara'da gerçekleştireceğimiz projelerin bölgeye sağlayacağı faydaları ve hedeflerimizi detaylandıracağım.

İstanbul, tarih boyunca kültürel ve ekonomik açıdan önemli bir merkez olmuştur. Şehrin dinamik yapısı ve sürekli büyüyen nüfusu, inşaat sektörü için büyük fırsatlar sunmaktadır. İstanbul'da planladığımız ofis ve ticari üniteleri içeren projemiz, bölgedeki ekonomik canlılığı artıracaktır. İnşaat sürecinde ve sonrasında yaratılacak iş imkanları, istihdama önemli katkılarda bulunacaktır. Ayrıca, ticari ofis ve mağazacılık yatırımları, iş dünyasının ihtiyaçlarına modern çözümler sunarak şehrin uluslararası ticaretteki rekabet gücünü artıracaktır.

Projelerimizde sürdürülebilirlik ilkelerini ön planda tutarak çevreye duyarlı binalar inşa etmeyi hedefliyoruz. Gelişmiş enerji verimliliği sistemleri ve yenilenebilir enerji kaynakları kullanarak İstanbul'un çevresel yükünü hafifletmeyi amaçlıyoruz. Böylece, şehirdeki yaşam kalitesini artırarak sürdürülebilir bir gelecek için önemli adımlar atmış olacağız. Ayrıca İzmir yatırımımız ile Ege Bölgesi'nin ekonomik ve kültürel merkezi olarak hızla gelişmekte olan İzmir içinde aynı potansiyelleri ortaya çıkartmayı hedefliyoruz. Şehrin potansiyelini değerlendirmek ve İzmir'e değer katmak amacıyla burada da önemli yatırımlar yapmayı planlıyoruz. İzmir'de hayata geçireceğimiz otel, rezidans ve villa projeleri ile modern ve konforlu yaşam alanları sunacağız. Bu projeler ile şehirdeki yaşam kalitesini yükselterek yeni bir çita oluşturacağız. Yüksek standartlarda inşa edilecek bu projeler hem yerel halkın hem de İzmir'e yerleşmeyi düşünen bireylerin ihtiyaçlarını karşılayacak.

Rezidans ve villa projelerimiz, İzmir'in doğal güzellikleri ve tarihi dokusu ile birlikte turizm ve ticaret potansiyelini artıracak; İzmir'in turizm açısından büyük bir cazibe merkezi olma yolunda ilerlemesine katkı sunacaktır.

Yine Ankara'ya müjde olarak Ankara'da planladığımız yeni alışveriş merkezi yatırımı, başkentin sosyal ve ekonomik hayatına önemli katkılarda bulunacak. Ankara'nın merkezinde yer alacak yeni alışveriş merkezi, geniş yelpazede alışveriş, yeme-içme, çocuk oyun ve macera alanlarının yanı sıra performans sanatları merkezi ve eğlence olanakları sunarak bölgedeki sosyal hayatı canlandıracaktır. Modern mimarisi ve geniş alanlarıyla ziyaretçilerine konforlu bir deneyim sunacak olan bu merkez, Ankaralılar için yeni bir cazibe noktası olacak.

Bu büyük yatırım, inşaat sürecinde ve sonrasında yaratılacak istihdam olanakları ile Ankara'nın ekonomisine önemli katkılar sağlayacak. Alışveriş merkezi içerisinde faaliyet gösterecek mağaza ve işletmeler, yerel ekonomiyi destekleyecek ve yeni iş fırsatları yaratacaktır. Alışveriş merkezinin tasarımında sürdürülebilirlik ilkelerini göz önünde bulundurarak, enerji verimliliği yüksek ve çevreye duyarlı bir yapı inşa edeceğiz. Yeşil alanların ve çevreci uygulamaların ön planda tutulduğu bu proje, Ankara'nın çevresel hedeflerine de katkı sağlayacaktır.

Ankara'dan sonra İstanbul ve İzmir'de yapacağımız yatırımlar, sadece şirketimizin büyümesini değil, aynı zamanda bu illerin ekonomik ve sosyal kalkınmasını da hedeflemektedir. Modern, sürdürülebilir ve yenilikçi projeler ile İstanbul ve İzmir'in değerine değer katacağız. Ankara'da gerçekleştireceğimiz alışveriş merkezi yatırımıyla da başkentin sosyal ve ekonomik hayatına önemli katkılar sağlayacağız. Bu yeni yatırımların, bölgelerin gelecekteki gelişimlerine önemli katkılar sağlayacağına inanıyorum ve herkese mutlu, sağlıklı bir sonbahar diliyorum.

**Alişan Uslu**  
Gamador İnşaat  
Operasyon Müdürü



**Yarını, bugünden inşa ediyoruz.**



## Aslında Vücudumuzu Yöneten Bağırsaklarımız

# Beslenme Düzenimiz ve Mikroplarımız mı?

Klinik Mikrobiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Meltem Yalınay ile yeme düzenimiz, bağırsaklarımız ve bağırsaklarımızdaki mikroorganizmaların vücudumuzdaki etkilerine dair, bilgilendirici ve ufkumuzu genişletebilecek bir röportaj gerçekleştirdik. Değerli doktorumuza bu röportaj için teşekkür ediyoruz.

**İlk olarak sormak istediğimiz bağırsak mikrobiyomu nedir? Neden dünya bu konuya bu kadar ilgi duymakta?**

Dünyada tıbbın en ilgi çeken alanlarının başında bağırsak mikrobiyotası ve bağırsak mikrobiyomu gelmektedir. Peki, bu ne demektir? Bağırsak mikrobiyotası, bizimle yaşayan mikroorganizma topluluğuna verilen isimdir. Bu mikrobiyota genlerine de mikrobiyom adı verilir. Bağırsak mikrobiyotası, diğer hücrelerimizden bir buçuk kat daha fazla olduğu için bizi nasıl yönettiğini anlamak zorundayız. Yönetimden kastımız, yediğimiz ve içtiğimiz her besini, önce bağırsaklarımızda bulunan bu kalabalık mikroorganizma ordusu parçalıyor. Ardından bu mikroorganizmaların metabolitleri, yani parçalanma ürünleri, bizim birçok metabolik fonksiyonumuzu düzenliyor. Hormon salgılarımızı, sinir iletilerindeki aracı moleküllerin salgılanmasını, esas ve en önemlisi ise bağışıklık yanıtı ile ilgili hücrelerin cevaplarının olgunlaşmasını bu mikroorganizmaların metabolizma ürünleri sağlıyor. Bunların özel ismi ise kısa zincirli yağ asitleridir. Eğer bu metabolitler, bağırsak mikrobiyotamız tarafından yeterli miktarda oluşuyorsa, sağlığımız olumlu yönde desteklenmektedir. Kısa zincirli yağ asitleri, bağışıklık yanıtımızda sitokin adını verdiğimiz salgıların, hormonlar ve nörotansmitter dediğimiz sinir sistemindeki önemli aracı moleküllerin düzenli yapımını ve metabolizmamızı düzenler. Ama eğer bu bakterilerde dengesizlik varsa o zaman sentezleme işleminde aksamalar yaşanıyor ve bağırsakta geçirgen bağırsak dediğimiz kronik sistemik hastalıkların oluşmasına yol açmaktadır.

**Peki, bu noktada geçirgen bağırsak dediğimiz durum tam olarak neyi ifade ediyor?**

Sentezleme işleminin aksamasıyla bağırsak duvarının sıkı bağlantı proteinlerinin yapısı bozulmaya başlıyor ve mikroorganizmalar için kendilerine faydalı ancak vücudumuz için zararlı bir zehir vücuda karışmaya başlıyor. İşte bu salgılanan zehir, metabolik sendrom, kilo alma, obezite, insülin ve hormon direnci gibi problemlere sebep oluyor. Bunun yanı sıra, bağırsak ve beyin ekseninin etkilenmesiyle de kaygı, depresyon bozuklukları, uyku bozuklukları, dikkat eksikliği, sisl beyin ve öğrenme güçlükleri gibi belirtilere yol açıyor. Özellikle dikkat eksikliği gibi problemler, günümüzde hem çocuklarda hem erişkinlerde ciddi boyutlarda görülebiliyor. Otistik spektrum bozukluğu gibi önemli sağlık sorunlarının da ana kaynağının bağırsak mikrobiyomunun bozuklukları olduğu da kanıtlanmıştır. Bağırsak mikrobiyom dengesizliği aynı zamanda, inflamatuvar bağırsak hastalıklarının, otoimmün hastalıkların, intoleransın ve alerjilerin ana kaynağıdır.

**Peki, mikrobiyom ve mikrobiyom analizi neden önemli? Bize sağladığı faydalar bu noktada nelerdir? Bu ne beklememiz gerekiyor?**

Mikrobiyom analizi ile bağırsaklarımızdaki mikroorganizma topluluğunu görünür hale getirdiğimizde çok ciddi bir kanıtı dayalı bilgi elde etmiş oluyoruz. Bu bilgiler de vücudumuzun nasıl yönetildiğine dair bizlere veri sunuyor. Mesela bu verilerle başımıza gelebilecek sistemik hastalıklar için önlem almış olabiliyoruz, olası dengesizlikleri düzelterek mevcut sistemik hastalıkların tedavisine destek olabiliyoruz. Özellikle kardiyometabolik hastalıklar, kilo problemleri, romatizmal hastalıklar, intolerans, otoimmünite, bağırsak beyin ekseninin etkilendiği rahatsızlıklarda bağırsak mikrobiyom analizi ile sağlık yönetiminin dünyada da çok önemli bir noktada olduğunu görüyoruz. İşte bu noktada koruyucu hekimlik dediğimiz kavram ortaya çıkıyor. Bağırsak mikrobiyom analizleri ile mikrobiyom modülasyonu ve sağlık yönetimi koruyucu hekimliktir. Sistemik hastalıklar ortaya çıkmadan kişiye özel beslenme ve probiyotik dediğimiz iyileştirici bakterilerle sağlığımızı korumak mümkün olmaktadır.

**Bu tedavilerde uygulanan kişiselleştirilmiş bağırsak mikrobiyom analizi ne demektir, nasıl yapılır ve ne işe yarar?**

Tıbbın en ilgisini çeken güncel konuların başında, kişiye yönelik tedavilerin düzenlenmesi gelmektedir. Kişiye özel bağırsak mikrobiyom analizi öncelik taşıyan bir alandır. Çünkü parmak izi gibi bağırsak mikrobiyomları da kişiye özeldir ve bu mikrobiyomların profilini görüp başımıza gelebilecek hastalıkları ya da tanı konmuş hastalıkların destek tedavisi mümkün olmaktadır.

Kişiselleştirilmiş bağırsak mikrobiyom analizi nasıl yapılmaktadır. Kişinin gaita örneği alınarak bağırsaklarımızdaki mikroorganizmaların genetik haritası çıkartılır. Bu analizi yapmak için kullandığımız ve tescilli markam olan "myBIOTIC" isimli sistemimiz ile bu analizleri doğru ve güvenilir bir şekilde gerçekleştiriyoruz. Buradan elde ettiğimiz verilerle öncelikle kişiye özel beslenme modellerinin çıkartılması sağlanıyor ve kişinin ihtiyacı olan probiyotik adını verdiğimiz iyi bakteriler kişiye özel veriliyor.

Sağlık ve bağışıklık yanıtına destek sağlayan bu özel bakteriler, 'suş kodu' dediğimiz bir kimlik numarası içermek zorundadır ve ihtiyacımız olan iyi bakterilerin yerine konması, var olan bu dengesizlik durumunun ve bağışıklık yanıtını düzenlenmesinde bize çok fayda sağlar.

Ayrıca, kişiselleştirilmiş bağırsak mikrobiyom analizi, geçirgen bağırsak, kronik inflamatuvar bağırsak hastalıkları, irritabl bağırsak sendromu, kardiyometabolik hastalıklar, intolerans, alerji, otoimmünite bağırsak beyin eksenine ilişkili hastalıklarla ilişkili mikrobiyom profilleri ile tanı, kişiye özel beslenme, koruyucu destek tedavi yaklaşımları ile bağırsak mikrobiyom düzenlenmesi ile sağlık koşuluna önemli bir katkı sağlar. Özetle, kişiselleştirilmiş bağırsak mikrobiyom analizi, bağırsakta bulunan mikropları yüksek bir kanıt düzeyi ile belirleyerek sağlık yöne-

**Prof. Dr. Meltem Yalınay**

Klinik Mikrobiyoloji  
Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi  
Tıbbi Mikrobiyoloji A.D.  
Instagram: @prof.dr.meltemyalinay  
Tel: 0536 648 24 63



timine özel bir destek sağlar. Biz de bu kanıtlar ışığında gerekli tedavi yöntemleri sunuyoruz.

#### **Peki, Meltem Hanım bu mikroplar nereden geliyor? Kaynağı neresi?**

Evet, bu konuyu anlamamızın da bizlere çok faydası var. Bizim bağırsağımıza yerleşmiş olan ve sayıca diğer hücrelerimizden daha çok olan bu mikroorganizmalar bize annemizden, daha anne karnındayken geçer ve 7-8 yaş sonuna kadar bağırsak mikrobiyomunun %60'ı bireyin ana sistemini oluşturur. Bağırsak mikrobiyotamızı yaşam süresinde yediklerimiz, içtiklerimiz, kullandığımız probiyotikler olumlu yönde etki ederken kullanılan antibiyotikler ise birçok yararlı bakteriyi kaybetmemize sebep olur. Bu nedenle, özellikle çocukluk döneminde, antibiyotiklerin kullanımında çok dikkatli olunması gerekir. Elbette enfeksiyon hastalıklarında, gerekli ise kullanılır. Ancak doktor gözetimi olmadan, gereksiz antibiyotik kullanımı bizim çok sayıda iyi bakteriyi kaybetmemize sebep olur.

#### **Bağırsak mikrobiyotamızın önemli bir kısmı anne karnındayken bize geçer dediniz. Bu nokta gebelerin bağırsak sağlığı çok önemli.**

Elbette, gebelerin bağırsak sağlığı, yeni doğanın bağırsak sağlığı çok önemli. Şunu da belirtmek gerekir, yeni doğanın sağlıklı mikrobiyotası için anne sütü alması çok önemli. Çünkü anne sütü, bağırsak için çok faydalı olan bifidobakterium grubu mikroorganizmaları en barındırıyor. Anne sütü almış olmak, sağlıklı beslenme, erken dönem antibiyotik kullanımı olmaması için bağırsak sağlığının korunması bağırsaklık yanıtının gelişmesi için de çok önemlidir. Sağlıklı beslenmeden kastımız ise şekerden, kutulu ve katkılı gıdalardan uzak durulması; Akdeniz tipi beslenme diye adlandırılan doğal ürünlerin, zeytin yağına, sebzenin, balık gibi beyaz etin, yoğurdun ve nar-pancar gibi mor gıdaların tercih edilmesidir.

#### **Bağırsağın ikinci beyin olma meselesine gelirsek bu mikroorganizmalar bizi nasıl yönetiyor?**

Bağırsak mikroorganizmalarının besinlerin sindirimini sırasında oluşturdukları parçalanma ürünleri direkt bağırsak beyin ekseninde çalışıyor. Bu sinir iletilerinde görev alan kimyasalların sentezindeki serotonin (mutluluk hormonu) gibi nörotransmitter dediğimiz kimyasalların %90'ı aslında bağırsaklardaki mikroorganizmalar tarafından yapılır. Bu nedenle bağırsak yeterince sağlıklı değilse kaygıya ve depresyona yatkınlıklarımız daha da artar. Klinik incelemelerde ortaya çıkan sonuçlara göre, erişkinlerde daha çok kaygı, depresyon bozuklukları, dikkat eksikliği, sisli beyin dediğimiz başında bir bulut var hissi gibi sorunlar bağırsaktaki dengesizliklerle ortaya çıkan tablolardır. Çocuklarda ise yine sıklığı artmış olan nöro gelişimsel dediğimiz grupta yer alan otistik spektrum bozuklukları olan çocuklarımızda bağırsak dengesizliği ve bağırsak bozuklukları ilgili şikâyetlerin fazla olduğunu gözlemliyoruz. Bu rahatsızlıkları bağırsak mikrobiyom analizleri ile inceleyip müdahale ettiğimizde de bu çocuklarda ciddi göz temasının arttığı, tekrarlayan hareketlerin ve agresif davranışların düzelmesi gibi sonuçlar ortaya çıkıyor.

Bağırsak ve beyin eksenini dedik ancak bağırsağı bir ana merkez olarak düşünebiliriz. Mesela; bağırsak ve akciğer, bağırsak ve cilt gibi eksenler de yer alıyor. Bağırsak ve cilt ekseninde değerlendirdiğimizde analizler sonucu ortaya çıkan en yaygın problemler-

den biri alerjilerdir.

Bu noktada, biraz önce bahsettiğimiz gibi, mikrobiyom analizi ve bağırsak profiline göre yediklerimizi düzenlemek, sağlıklı besinler tercih etmek, kutulu gıdalardan uzak durmak, inek sütü yerine keçi ya da koyun sütü tercih etmek, beyaz un yerine siyez ununu tercih etmek gibi ufak değişikliklerle bağırsak mikrobiyotasını sağlıklı bir hale getirmek mümkün.

#### **Peki, bağırsak mikrobiyomları sağlığımız üzerinde bu kadar etkiliyse kilo problemlerimizde de etkili midir?**

Bizim bazı genetik değişikliklerimizle bağırsaklarımızı, enterotip adını verdiğimiz ve bizi beslenme gruplarına yönlendiren özel grup bakteriler yerleşiyor. Örneğin ruminococcus adını verdiğimiz bir grup bizim daha çok mayalı hamur, börek, tatlı gibi besinleri yememize sebep oluyor. Bazı gruplar da daha çok et tüketmemize sebep oluyor. Bazı gruplar ise sebze tüketmemize...

Bu noktada dengeyi sağlamaya çalışmak devreye giriyor ve bağırsak mikrobiyotası bu dengeyi sağlayabilen unsurdur. Bu dengeyi sağlayıp beslenme düzenimizi şekillendirdiğimizde kilo kontrolü daha kolay sağlanabilir.

#### **Sürekli bahsediyoruz, probiyotik nedir? En önemlisi yoğurt probiyotik midir?**

Probiyotikler, suş kodu adını verdiğimiz bir özel tanımlama numarası olan ve bağırsaklık yanıtını düzenleyen bakterilerdir. Yoğurt ise bir probiyotik değildir çünkü ona tanımlanan kod numaralarını içermez, mide asidinde parçalanır, bağırsaklarımıza geçemez. Fakat çok iyi bir fermente üründür ve laktik asit bakterisi içerir. O yüzden sağlık yönetiminde ve sağlık desteğinde yoğurt, tarhana, turşu gibi gıdalar bizim için önemlidir.

#### **Son olarak kış mevsimi yaklaşıyor. Soğuk algınlığı için nelere dikkat edilmeli?**

Enfeksiyonlardan korunmanın önemli bir yolu oral mikrobiyom dediğimiz ağızdaki mikrobiyota sağlığını korumaktır. Bağırsaktan sonra en kalabalık mikroorganizma ağızdadır ve özellikle tekrarlayan enfeksiyonlarda iyi bir ağız bakterisi takviyesi bize önemli bir avantaj sağlar. Oral probiyotikler ile üst solunum yolu enfeksiyonu engellediğimiz zaman alt solunum yolu enfeksiyonu riski de azaltılmış olur. Ayrıca viral gribal enfeksiyonlardan da korunmuş olur.

Bununla birlikte bazı probiyotikler, ishal ile seyreden yaz ve sonbahar aylarında salgınlara yol açan gastroenteritlerden de bizleri koruyabilmektedir. Ancak şunu da belirtmek lazım, bu probiyotikleri kullanmadan önce mutlaka uzman bir hekime, sağlık profesyonellerine danışmak gerekir. Uzman bir hekimin yönlendirmesiyle oral probiyotikler hem yetişkinlerde hem de çocuklarda kullanılabilir.

#### **Biz bu probiyotikleri nereden alabiliriz?**

Eczaneden temin etmek gerekir ve çoğu probiyotiği soğuk zincirde olması gerektiğine dikkat etmek gerekir. Yani soğukta saklanması gerekiyor. Ayrıca şunu da tekrarlamak istiyorum probiyotik kullanımı ve sağlık yönetimi amacı ile kullanımı mutlaka doktor yönetiminde olması gerekir.

Herkese sağlıklı bir bağırsak ve sağlıklı bir yaşam dilerim.



Prof. Dr. Ayşe Meltem Yalınay

Klinik Mikrobiyoloji  
Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi  
Tıbbi Mikrobiyoloji A.D.  
Instagram: @prof.dr.meltemyalinay  
Tel: 0536 648 24 63

“Yazıyor yazıyor...  
Cumhuriyet bugün ilan  
edildi... Yazıyor”

## Tarihe Atılan İmza: 29 Ekim 1923 Cumhuriyet'in 101. Yılı Kutlu Olsun

“Efendiler, yarın  
Cumhuriyeti ilan ediyoruz”

Gazi Mustafa Kemal  
ATATÜRK

“Büyük Millet Meclisi şekli hükümetimizin  
cumhuriyet olarak ilanına karar verdi. Gazi Paşa  
Hazretleri müttefikan reisi-i cumhur..

(Açık Söz, 30 Ekim 1923)”



# Bozcaada

## Tarih ve Doğanın Buluştuğu Ege'nin İncisi

"Tanrı, Bozcaada'yı insanlar uzun ömürlü olsun diye yaratmış." Here-dot

Bozcaada'yla ilgili bu sözlerin ünlü Yunan tarihçi Herodot tarafından söylendiği düşünülür. Bizce de Bozcaada, insanları mutlu etmek için var!

Bir ada düşünün ki, Ege Denizi'nin kuzeyinde yer alan... Sessiz ve kıyı sahilleri, Arnavut kaldırımları, beyaza boyanmış evleri, nefis gün batımları, meşhur rüzgârı, güneşi ve eşsiz denizi ile insan ömrünü uzatan...

Bir ada düşünün ki, Rum mimarisiyle bezenmiş daracık sokakları, köşe başlarında tavla oynayan insanların neşeli kahkahaları, Lavanta çiçekleriyle dolu tarlaları, sabahın erken saatlerinde teknesiyle denize açılan balıkçıları, güneşin altında kapı eşiklerinde kahvesini yudumlayarak sohbet eden yaşlı kadınları ile sizi modern hayatın telaşından uzaklaştıran...

İşte burada, Bozcaada'da, hayat adeta lüks bir yavaşlıkta akar. Nefis gün batımları, meşhur rüzgârı ve buz gibi deniziyle Bozcaada, Kuzey Ege'nin en ayrıcalıklı köşelerinden biri.

### Bozcaada; Tarihten Günümüze!

Ege Denizi'nin kuzeyinde, Çanakkale Boğazı'nın hemen girişinde yer alan ve Türkiye'nin üçüncü büyük adası olan Bozcaada'nın tarihi, antik çağlara kadar uzanır. Hatta Homeros'un ünlü eseri İlyada'da da adı geçen ada, mitolojide Tanrı Poseidon'un adası olarak da bilinir. Ada, tarih boyunca stratejik konumu nedeniyle pek çok medeniyetin ilgisini çekmiştir ve Persler, Romalılar, Bizanslılar ve Osmanlılar gibi birçok medeniyetin izlerini taşır. Tarihin bu zengin dokusunun izlerini, M.Ö. 3000 yılından beri varlığını sürdüren Bozcaada'nın sokaklarında, bugün hala bulmak mümkün. Öyle ki, Bozcaada'nın dar sokaklarında gezerken, kendinizi adeta bir zaman tünelineymiş gibi hissedebilirsiniz.

Peki, Herodot'u bile kendine hayran bırakan bu eşsiz adada neler yapılabilir bir göz atalım.

#### • Tarih Kokulu Çınaraltı'nda Sakızlı Türk Kahvesi Keyfi

Bozcaada'nın merkezindeki Çınaraltı Cafe'de, tarihi çınarın gölgesinde, özellikle Sakızlı Türk Kahvesi içmek için, mola vermelisiniz. Ayrıca, adanın bu serin köşesinde dinlenmek, Bozcaada ziyaretinin vazgeçilmez bir parçasıdır.

#### • Günbatımını Polente Feneri'nden İzleyin

Polente Feneri'ne çıkıp, denizin ve rüzgârgüllerinin eşlik ettiği muazzam günbatımını seyredin. Bu deneyim, Bozcaada'nın sunduğu en etkileyici manzaralardan biridir.

#### • Bozcaada Kalesi'nde Tarih Yolu

Bozcaada Kalesi, adaya gelen herkesin ilk uğrak noktasıdır. Görkemli yapısıyla Bozcaada'nın geçmişine tanıklık eden bu kale, muhteşem bir manzara sunar. Osmanlı döneminde yeniden inşa edilen bu kale, tarihi dokusuyla sizi büyüleyecek.

#### • Alaybey ve Köprülü Mehmet Paşa Camii'ni Keşfedin

1700'lü yıllardan kalma Alaybey Camii ve 1655'te restore edilen Köprülü Mehmet Paşa Camii'ni ziyaret ederek, adanın dini ve kültürel mirasını keşfederek tarihe tanıklık edebilirsiniz.

#### • Meryem Ana Kilisesi'ni Ziyaret Edin

Rum Mahallesi'nde bulunan ve kökenleri Venedikliler'e dayanan Meryem Ana Kilisesi'ni gezip, adanın dini geçmişi hakkında bilgi edinebilirsiniz.

#### • Ayazma Plajı'nda Deniz Keyfi

Bozcaada, masmavi denizi ve tertemiz kumsallarıyla plaj severlerin gözdesidir ve en bilinen plajlarından biri Ayazma Plajı'dır. Berrak denizi ve altın sarısı kumsalıyla bu plaj, ziyaretçilerine doğanın eşsiz güzelliklerini armağan ediyor.

#### • Üzüm Bağları Turlarına Katılın

Traktörle yapılan üzüm bağları turlarına katılarak, şarap yapım sürecini ve bağların güzelliklerini keşfedin.

#### • Şarap Fabrikalarını İnceleyin

Bozcaada'daki şarap fabrikalarını gezerek, şarap yapımını yakından öğrenin ve yerel şarapları uygun fiyatlarla satın alın.

#### • Domates Reçelinin Tadına Bakın

Rumlardan miras kalan, özel bir domates türünden yapılan domates reçelinin tadını deneyimleyin. Ayrıca, patlıcan, incir, gelincik gibi adanın çeşitli reçellerini de tatmayı unutmayın.

#### • Mor Kekik Balı Alın

Mor kekiklerle beslenen anılardan elde edilen kekik balını kahvaltılarınız için alın. Bu benzersiz lezzet, adanın yerel tatlarından biridir.

#### • Ada Pazarını Gezip Gelincik Şerbeti İçin

Çarşamba günleri kurulan ada pazarında taze meyve ve sebzeler satın alabilir, adaya özgü buz gibi gelincik şerbetini deneyebilirsiniz.

#### • Bozcaada Mezelerini Tatma Fırsatı

Adanın ünlü mezeleriyle tanışın. Deniz börülcesi ve kabak çiçeği dolması gibi lezzetler, Ege mutfağının zenginliğini yansıtır.

#### • Sakızlı Kurabiyeleri Deneyin

Çiçek Fırın'ın ünlü sakızlı ve bademli kurabiyelerinin tadına bakmadan ayrılmayın. Bu özel tat, Bozcaada'nın ikonik lezzetlerinden biridir.

#### • Yeni Kale'nin Tepesinden Manzara İzleyin

1800'lü yıllarda inşa edilmiş Yeni Kale'ye çıkarak, ada merkezinin ve denizin muazzam manzarasını gözler önüne serin.

#### • Akvaryum Koyu'nda Yüzme Keyfi

İsmiyle müsemma, Akvaryum Koyu'nun berrak sularında pek çok çeşit balığı görüp onlarla yüzmenin keyfini çıkarabilirsiniz.

#### • Rum Mahallesi'nde Tarihi Keşfe Çıkın

Bozcaada'nın Rum Mahallesi'nde dolaşarak tarihi evleri ve sokakları keşfedin. Bu bölge, adanın tarihi dokusunu yaşamanız için mükemmel bir yerdir. Adanın dar sokaklarda dolaşırken, Rum ve Türk mahallelerinin birbirine karışmış mimarisi sizi büyüleyecektir.

#### • Bozcaada Yerel Tarih Müzesi'ni Ziyaret Edin

2005 yılında açılan Bozcaada Yerel Tarih Müzesi'nde adanın tarihini detaylı bir şekilde öğrenin. Koleksiyonlar, adanın geçmişine ışık tutar.

#### • Tekne Turuna Katılın

Bozcaada'nın sakin tekne turlarında, kalabalıklardan uzak, dingin deniz ve koyları keşfedin. Bu turlar, adanın denizle buluşmanıza olanak sağlar.

Bozcaada, tarihi dokusu, doğal güzellikleri ve zengin mutfağıyla, Ege'nin incisi olmayı hak eden bir destinasyon. Her köşesi ayrı bir hikâye barındıran bu adada, kendinizi zamanın ötesinde bir yolculuğa çıkmış gibi hissedeceksiniz. Bir kez geldiğinizde, tekrar telrar dönmek isteyeceğiniz bu adada, her anınızı dolu dolu yaşayın.

# QUICK CHINA

ANKARA | İSTANBUL | CAPPADOCIA | ADANA

**ÇOK YAKINDA  
GAMADOR'DA!**

## Takipte Kal Yenilikleri Kaçırma



**Web Sayfamıza  
Göz Atmayı Unutma**



## Gayrimenkul Satışında Başarının Sırrı Mimari Estetikten Çok Daha Fazlası

Gayrimenkul sektörü, yapıların ve dairelerin görsel estetikten fazlasını gerektiren bir alandır. Bir mülkün satışında başarının yalnızca yapıların görsel güzelliği ile sınırlı olmadığını bilmek, uzun vadeli müşteri memnuniyeti ve satış başarısının anahtarlarını anlamak açısından kritik öneme sahiptir. Mimari tasarımın estetiğinin ve güzelliğinin yanı sıra estetik tasarımı destekleyen bir dizi farklı unsur da başarılı bir satış sürecinin temellerini oluşturur.

### 1. Üretim Kalitesi

Bir mülkün estetiği, onun kalitesinin yalnızca bir yansımasıdır. Kaliteli malzemeler, sağlam yapılar ve işçilik, sadece görsel açıdan değil, aynı zamanda uzun ömürlülük ve dayanıklılık açısından da önemlidir. Yüksek üretim kalitesi, potansiyel alıcıların güvenini kazanarak mülkün değerini artırır ve müşteri memnuniyetini pekiştirir.

### 2. Üretim Hızı

Müşteriler, isteklerine uygun mülkleri zamanında teslim almayı beklerler. Üretim sürecindeki verimlilik, projenin belirtilen sürede tamamlanmasını sağlar ve müşteri beklentilerini karşılar. Hızlı ve verimli bir üretim süreci, alıcıların güvenini kazanarak olumlu geri dönüşlere yol açar.

### 3. Verilen Sözlerin Tutulması

Satış sürecinde verilen sözlerin tutulması, güvenilirlik ve profesyonellik açısından büyük bir öneme sahiptir. İddialı vaatler yerine, gerçekçi ve uygulanabilir taahhütlerde bulunmak, hem müşteri memnuniyetini artırır hem de uzun vadeli ilişkilere zemin hazırlar.

### 4. Zamanında Teslimat

Teslimat süresi, müşteri deneyimini doğrudan etkiler. Belirtilen tarihlerde veya öncesinde teslimat yapabilmek, güvenilirlik ve profesyonellik algısını pekiştirir. Teslimatın zamanında gerçekleştirilmesi, müşteri memnuniyetini ve referansları olumlu yönde etkiler.

### 5. Satış Sonrası Hizmetler

Satış sonrası hizmetler, mülk sahiplerinin memnuniyetini artıran ve uzun süreli müşteri ilişkileri kurmaya yardımcı olan bir unsurdur. Bakım, destek ve sorulara hızlı yanıt verme gibi hizmetler, müşteri deneyimini iyileştirir ve mülk sahiplerinin güvenini sağlar.

Sonuç olarak, gayrimenkul satışında başarının anahtarı, görsel güzelliğin ötesine geçerek üretim kalitesi, hız, güvenilirlik, zamanında teslimat ve etkili satış sonrası hizmetler gibi unsurları kapsamlı bir şekilde ele almaktan geçer. Bu unsurların her biri, hem potansiyel alıcıların hem de mevcut mülk sahiplerinin memnuniyetini sağlayarak başarılı bir satış sürecinin temel taşlarını oluşturur.

Aysun Aslantekin  
Gamador İnşaat  
Satış Müdürü



# Yapay Zekâya Yenilmeyecek Meslekler Geleceğin Dayanıklı İş Alanları

Teknoloji çağının hızlı gelişimi, birçok meslek dalını dönüştürmekle kalmadı, bazılarını da tamamen ortadan kaldırdı. Özellikle yapay zekâ (YZ ya da AI) alanındaki atılımlar, iş dünyasını yeniden şekillendirdi. Ancak, teknoloji her ne kadar ilerlese de bazı meslekler var ki yapay zekâ onları tam anlamıyla devralamayacak. Peki, bu meslekler hangileri? Onları yapay zekâdan koruyan özellikler neler? Önceki sayılarımızda Yapay Zekâ'nın gelecekte devralabileceği meslek gruplarından bahsetmiştik. Gelin bu sayımızda da gelecekte dayanıklı kalacak iş alanlarına birlikte bakalım.

## 1. Yaratıcı Meslekler

Yapay zekâ, algoritmalar aracılığıyla birçok sorunu çözebilir ve analizler yapabilir. Ancak, özgün yaratıcılığı tam anlamıyla taklit edebilmesi henüz mümkün değil. Sanatçılar, yazarlar, moda tasarımcıları, müzisyenler gibi yaratıcı meslek grupları, insani duygular ve hayal gücü gerektiren işler yapar. Örneğin, bir tabloyu veya müzik eserini ortaya koymak sadece teknik bilgiye değil, aynı zamanda insanın içsel dünyasına, kişisel deneyimlerine ve yaratıcılığına dayanır. YZ, bu seviyede duygusal ve deneyimsel süreçlere erişemez.

Bir müzisyen, bestelerini oluştururken geçmiş yaşantılarından, dinlediği şarkılardan ya da ruh halinden etkilenir. Oysa YZ, verilerle çalışır ve bu tarz sezgisel yaratım sürecini simüle edemez. Aynı şekilde, bir roman yazarı karakterlerin iç dünyasını derinlemesine anlamlandırarak olay örgüsünü şekillendirir, okuyucuda duyguyu uyandıracak detaylara odaklanır. Bu da yapay zekânın sınırlarını zorlar.

## 2. Psikolojik ve Duygusal Destek Meslekleri

YZ, veri analizinde güçlü olsa da, insanlarla duygusal bağ kurma yeteneğine sahip değildir. Bu yüzden psikologlar, terapistler ve sosyal hizmet uzmanları gibi duygusal zekâ ve empati gerektiren mesleklerde yapay zekânın yerini alması zor. Bir terapistin karşısındaki kişiyi anlaması, duygusal tepkilerini doğru yorumlayabilmesi ve kişiye özgü çözümler sunması, karmaşık ve derin bir insanlık deneyimi gerektirir. Örneğin, bir sosyal hizmet uzmanı, bireyin yaşadığı sosyal sorunları anlamak ve çözüm yolları üretmek için empati kurmak zorundadır. Bu süreçte, sadece bilgi ve teknik becerilerle değil, bireyin geçmişine, kültürüne ve ruh haline göre hareket etmek esastır. YZ bu çok boyutlu insani etkileşimi sağlayamaz.

## 3. Eğitimciler ve Rehberlik Uzmanları

Eğitim, sadece bilgi aktarmaktan ibaret değildir. Eğitimde öğrenciye rehberlik etmek, onun ihtiyaçlarını anlamak, bireysel öğrenme yollarını keşfetmek de önemlidir. Öğretmenler, eğitim danışmanları ve rehber öğretmenler, öğrencilerle bireysel olarak ilgilenir ve duygusal, sosyal gelişimlerini destekler. Yapay zekâ, bilgi aktarımını hızlandırabilir ve bazı öğretim süreçlerini otomatize edebilir. Ancak insani rehberlik ve kişiselleştirilmiş öğrenme süreçlerinde yayılmaz.

Bir öğretmenin, bir öğrencinin ilgisini çekme yöntemleri ve ona destek olma biçimi, öğrencinin karakteri, psikolojik

durumu ve bireysel hedefleri ile yakından ilgilidir. Örneğin, bir matematik öğretmeni, sınıftaki bir öğrencinin hangi konularda zorlandığını sezgisel olarak fark edebilir ve ona göre bireysel destek sunabilir. YZ, bu tarz özelleştirilmiş rehberliği sunmakta eksik kalacaktır.

## 4. Sağlık Meslekleri

Tıp dünyasında yapay zekânın gelişimi, doktorlara teşhis ve tedavi süreçlerinde önemli destek sağlıyor. Ancak, doktorlar, hemşireler, cerrahlar gibi mesleklerde yapay zekânın tamamen yerini alması beklenmiyor. Tıbbın birçok alanı, bireylerle yüz yüze etkileşim, kriz anlarında hızlı kararlar alma ve insanlara duygusal destek sağlama yeteneklerini gerektirir. Bir cerrahın bir ameliyat sırasında yaşadığı tecrübeye dayalı karar verme yeteneği veya bir doktorun hastasıyla kurduğu güven ilişkisi, YZ'nin dolduramayacağı boşluklardır. Özellikle hemşirelik gibi mesleklerde, hastaların duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarına cevap verebilmek büyük önem taşır. YZ, hastanın tıbbi verilerini analiz edebilir, ancak ona insani bir sıcaklıkla yaklaşarak moral vermek, süreç boyunca destek olmak gibi görevlerde eksik kalacaktır.

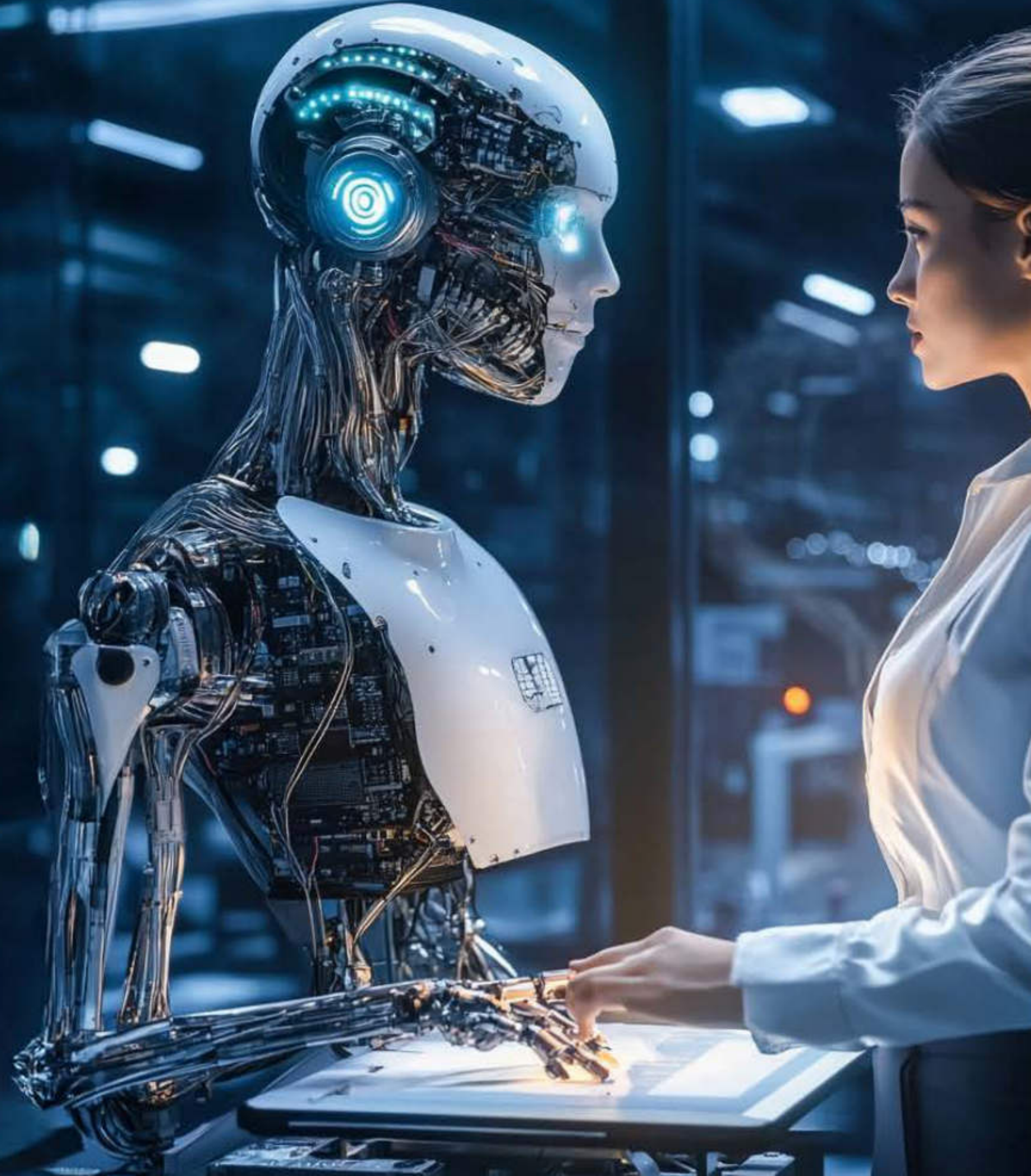
## 5. El İşçiliği Gerektiren Zanaatlar

Yapay zekânın teknik işlerde büyük avantajlar sunduğu bir gerçek. Ancak, ustalık ve zanaatkârlık gerektiren işlerde YZ'nin etkinliği sınırlıdır. Örneğin, mimari restorasyon, el yapımı mobilyalar, seramik veya mücevher tasarımı gibi alanlarda ustaların yıllar boyu biriktirdiği deneyim ve el becerisi büyük önem taşır. Bu tür işlerde, işin bireyselliği, estetik anlayışı ve ustanın tecrübesi ön plana çıkar. Yapay zekâ bu becerileri taklit edemese de bu zanaatların tamamlayıcısı olabilir.

Bir ahşap ustası, kullandığı malzemeyi tanıyarak onunla adeta bütünleşir ve yapısına göre şekil verir. Aynı şekilde, bir mücevher ustası, tasarladığı ürünün her bir detayını büyük bir özenle işleyerek ona hayat verir. Bu tarz bireysel dokunuşlar, yapay zekânın sınırlarını aşan özelliklerdir.

## 6. Kriz Yönetimi ve Liderlik

Yapay zekâ, büyük veri analizinde oldukça başarılı olsa da, insan psikolojisini ve karmaşık sosyal etkileşimleri anlamakta hâlâ sınıfta kalıyor. Kriz yöneticileri, liderler ve strateji uzmanları, duygusal zekâ, sezgiler ve insan doğasının derinlemesine anlaşılması gibi yeteneklerle donatılmış olmalıdır. Bir liderin, zorlu bir durumda takımını motive etmesi, empati kurarak kararlar alması ve stratejik hedefler belirlemesi, sadece bilgi ve analizle değil, aynı zamanda insan ilişkileri yönetimiyle de ilgilidir. YZ bu tür liderlik rollerinde sadece bir destek aracı olabilir. Ancak karar verici bir pozisyona geçmesi şimdilik mümkün görünmüyor. Yapay zekâ, birçok sektörü dönüştürmeye devam etse de, insan doğasının temel unsurlarını içeren ve duygusal zekâ, empati ve yaratıcılık gibi yetenekler gerektiren meslekler gelecekte de varlığını sürdürecektir. YZ'nin sınırları, onun insanın içsel dünyasına erişememesinde yatıyor. Yani, geleceğin mesleklerinde, insan olmanın getirdiği sezgi, deneyim ve empati her zaman kilit rol oynamaya devam edecek.



## Gamador'da Kalite Standart

**Gamador Assist Türkak Onaylı ISO 9001 ve ISO 10002 Belgeleriyle Kalite Standartlarını Yükseltiyor**

Yönetim kurulu başkanımız Av. Murat Karaarslan'ın "Evleri Yapmak Kadar Yaşatmak Önemlidir" sözünden yola çıkarak gayrimenkul sektöründe yapı tesliminden sonraki tesis yönetim sürecinde yaşam alanlarına, yapının marka, fiyat ve lokasyon değerlerinden bağımsız, ayrıca bir değer katmaktayız.

Gamador Assist çalışanları olarak müşteri memnuniyetini varlık sebebimizin merkezine alarak çıktığımız bu yolda, bugün TÜRKAK akreditasyon onaylı ISO 9001:2015 Kalite Yönetim Sistemi ve ISO 10002:2018 Müşteri Memnuniyeti Kalite Sistemi Sertifikalarını almış bulunmaktayız. Standart tesis yönetim hizmetleri olan güvenlik, temizlik, teknik ve çevre düzenleme gibi ortak alan hizmetlerini 634 Sayılı kat mülkiyeti kanunu, iş hukuku ve iş güvenliği gibi mevzuatlara uygun olarak ulaşılabilir ve hesap verilebilir bir şekilde yürütmekteyiz.

Genel olarak tesis yönetim hizmetleri kapsamında olmayan ve sadece Gamador sakinlerine özel olarak otel

konforunda ve tam anlamıyla bir rezidans hizmeti vermek amacıyla; Prime Hizmetler adı altında housekeeping, terzi, kuru temizleme, diyetisyen, oto Kuaför, fit club, kids club, health club, sosyal ve kültürel faaliyetlerini (workshoplar, doğa gezileri, tiyatro etkinlikleri vb.) uluslararası ISO kalite standartlarında müşteri memnuniyeti odaklı olarak vermekteyiz. Bu amaçları gerçekleştirebilecek doğru bir organizasyon yapısının kurulması ve hizmetlerin yürütülmesi için ihtiyaç duyulan yetkin personel ve ekipman Gamador İnşaat'ın desteği ile sağlanmıştır.

Tüm bu süreçte desteğini bizden esirgemeyen başta Gamador İnşaat Yönetim Kurulu'na, özveri ile görevlerini yerine getiren Gamador Assist çalışanlarına ve verdiğimiz hizmetler sonucunda yaptıkları geri dönüşlerle bizi sürekli geliştiren Gamador Sakinlerine teşekkür ederiz.

Murat BALLI - Tesis Yönetim Hizmetleri Müdürü





# 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**

## Bir Polisiye Roman Yazarının

# Yolculuğu

Polisiye roman yazarı Can Sertaç Saatçioğlu ile eserlerinin ardındaki ilham kaynaklarını, yazma süreçlerini ve edebiyatın güncel dinamiklerini keşfederek yazarlık serüveninin sırlarına daldığımız keyifli bir sohbet gerçekleştirdik. Okurlar ve yazarlar için bir yol haritası niteliğindeki bu sohbet, edebiyatın büyüli dünyasında yeni ufuklar açmayı vaat ediyor.

### Öncelikle bizlere biraz kendinizden bahseder misiniz?

Tabii ki. 1980 yılında Van'da doğdum. Gazi Üniversitesi Kamu Yönetimi bölümünden mezun oldum ve Ankara Üniversitesi'nde yüksek lisans eğitimi aldım. İstanbul'da bir kamu kurumunda uzman olarak başladığım meslek hayatıma Ankara'da devam etmekteyim.

Yazdığım öyküler, Varlık, Patika, Öykü Teknesi, Lacivert gibi dergilerde yayımlandı. 2008 yılında Yaşar Nabi Nayır Öykü Ödülü'ne değer bulunan iki yazardan biri oldum.

"Sessizlik Makinesi" adı öykü kitabım (Phoenix yayınevi) 2009'da, "Definenin Gözleri" adlı romanım (İsim Yayınları) 2010'da, "Eleanor'un Kırmızı Beresi" (Zehirli Kalem Ödülleri Kolektif Kitabı, Herdem Kitap) 2021'de, "Dark Polisiye 4" (Dark İstanbul Yayınları, kolektif hikâye kitabı) 2022'de, "Dark Gerilim" (Dark İstanbul Yayınları, kolektif hikâye kitabı) 2023'de ve "Buğu, Bir Başkomiser Zeki Polisiyesi" ise Macerape-rest Kitaplar bu yıl yayımlandı.

Türkiye Polisiye Yazarları Birliği ve Beşiktaş JK kongre üyesiyim.

### Bugünlerde okuduğunuz kitaplar nelerdir? Hangi yazarları takip ediyorsunuz?

Tür ayrımı yapmadan, kişiliğime ve yazarlığıma katkı yapacağını düşündüğüm her kitabı vaktim el verdiğince okumaya çalışırım. Felsefe de bu türlerin başında geliyor ve bu günlerde başucu kitabım niteliğinde olan, Marcus Aurelius'un "Kendime Düşünceler"i ile Robert M. Pirsig'in "Zen ve Motosiklet Bakım Sanatı"nı (kim bilir kaçınıcı defa) okuyorum. Bunun yanında hep merak ettiğim ama bugüne dek okuma fırsatı bulamadığım Alex Michaelides'in "Sessiz Hasta" adlı çöksatarını da okumaya başladım.

### Edebiyatla tanışma hikâyeniz nedir? İlk ilham aldığınız eser hangisi ya da hangileriydi?

Edebiyatla tanışma hikâyem pek çok insanınkiyle benzer aslında. Kendimi ve çevremi fark etmeye başladığım ilk anlardan itibaren evimizde hep kitaplar vardı. Dolayısıyla önce şekli, resimleri, sayfaları ve kokusu; ardından hikâyeleriyle kitapların beni içine çekmesi uzun sürmedi. Resimli çocuk kitaplarının ardından da ilk okuduğum edebî eser "David Copperfield" oldu. O nüshayı hala saklarım...

### Yazarlık sürecinizde sizi en çok etkileyen yazarlar veya şairler kimler oldu?

Gerçekten zor bir soru. Hepsini saymaya kalksam unutacağarımın hatırı kalacakmış gibi hissettiğimden, beni en çok etkileyen ve en fazla zihni iletişime geçtiğimi düşündüğüm birkaç yazarla yetineyim izin verirsiniz.

Öncelikle insan ruhunun derinliklerine açtıkları konumu müthiş kapılarla, Rus edebiyatından Tolstoy, Dostoyevski, Çehov... Amerika'dan insan ruhuna başarılı ve derin sondajlar yapan Faulkner, Hemingway, Twain, Salinger... İnsanımıza yönelttiği renkli ve deniz kokan kamerasıyla Sait Faik... Gotik kurgu ve polisiyenin öncüsü derin eserleriyle Edgar Allan Poe... Nitelikli çöksatarlarıyla Stephen King... Beni polisiyeye yönlendiren Agatha Christie, Dashiell Hammett, Georges Simenon, Arnaldur Indridason, Ahmet Ümit...

Uzatmayacağım dememe rağmen liste uzadı ama inanın çok daha fazla yazar var benliğimde yer eden. Hepsiyile de dost olduğumu düşünür ve arkadaşlıklarına her ihtiyaç duyduğumda dönüp dönüp tekrar okurum...

### Eserlerinizi yazarken nasıl bir yöntem izlersiniz? Belirli bir rutini-niz var mı?

Öncelikle hikâyenin iskeletini kafamda tamamen bitirmiş olmam gerekiyor. Kişiler, konular; giriş, gelişme ve sonuç... Tümünü kafamda bitirmeden kalemi elime almam. Sonrasında daha da ayrıntılandırmak için kısa notlar alırım. Bu kısım biraz karışık ilerler... Son olarak da defteri-mi ve kurşun kalemlerimi önüme alır, romanı bir bütün olarak baştan sona yazarım. Yazma sürecindeki her aşama romana bir şeyler katar. Bu nedenle bilgisayara aktarıp son noktayı koymadan hikâye asla bitmiş saymam.

### Karakterlerinizi yaratırken hangi unsurlardan ilham alıyorsunuz? Gerçek hayattan esinlendiğiniz oluyor mu?

Tabii. Her yazar kendinden ve yaşadığı hayattan çeşitli unsurları eseri-ne katar, ama az, ama çok...

### Polisiye türüne ilginiz nasıl başladı? Bu türde yazmaya sizi ne motive etti?

Bu türe ilgim hep vardı diyebilirim. Yazıya öykü ile başladım ve ana akım edebiyat olarak adlandırılan türde yazıyordum. Öykü dosyamın 2008 Yaşar Nabi Nayır ödülüne değer bulunması da yazma maceramda kendime güvenimi artırdı. Daha sonra bu dosya "Sessizlik Makinesi" ismiyle kitaplaştı. İlk romanım da batıdan doğuya bir yolculuk ve arayış hikâyesi olan "Definenin Gözleri" oldu.

Ancak, geriye dönüp baktığımda, yazdığım tüm öykülerde ve romanda polisiye ve suç edebiyatı etkisinin bariz olduğunu fark ettiğimde, polisi-yeye meylimin hep var olduğunu anladım.

Sonrasında Başkomiser Zeki karakteri neredeyse bir anda kafamda belirdi. Oturup yazdım ve artık yola polisiyeyle devam edeceğimi anladım. Bununla birlikte ana akım edebiyatla da bağımı koparmadım. Polisiye türünde yazarken edebî kaygı da güdüyor ve ortaya çıkan romanın veya hikâyenin edebî olarak da doyurucu bir eser olmasını önemsiyorum.

Buna ek olarak, bilim kurgu ve fantastik kurgu türlerine de ilgim var. Yazma maceramda zaman zaman farklı türlere yönelmeyi de seviyorum.

### Polisiye roman yazmak, diğer edebî türlerden farklı olarak ne gibi zorluklar barındırıyor?

Öncelikle bir formül ve temel oluşturmalı ve tamamen ona uygun olarak ilerlemelisiniz. Kalemi elinize alıp (veya bilgisayarın başına geçip) sonunu bilmeden özgürce yazmak gibi bir lüksünüz yok. Katilin ya da suçlunun kim olduğunu biliyor olmanız ve sonuna kadar okura kim olduğunu hissettirmeden ilerlemenin yollarını araştırmanız; okuru şaşırtabilmeniz gerekir.

Son olarak tüm bunları yaparken de gerilimi ve heyecanı yüksek tutmalısınız. Günümüzün içerik bolluğunda teveccüh gösterip romanınızı edinen okurun sıkılmasını ve kitabı elinden atmasını istemezsiniz.

Gerçi ben çok heyecanlı, koşuşturmalı bir türde yazmıyorum. Dediğim gibi edebî kaygı da güdüyor ve biraz daha sakın ilerliyorum. Ancak yine de az da olsa gerilim ihmal edilmemeli...

### Polisiye türünün edebî dünyadaki yerini nasıl değerlendiriyorsunuz? Edebiyatın diğer türleriyle kıyasladığınızda, polisiye türünün kendine has özellikleri nelerdir?

Polisiye, önceden edebiyatın bir türü olarak pek dikkate alınmazdı ama günümüzde bu saçma ve ilginç yaklaşım kırıldı diyebiliriz. Genelde suç edebiyatı ve özelde polisiye türünde yazılan eserler saygın ödüllere değer görülmekte ve nitelikli yayın organlarında kendilerine yer bulabilmekte.

Ciddiye almama yaklaşımına, saçmanın yanında ilginç dememin sebe-

bi; polisiyenin -tüm sanatlar gibi edebiyatındaasılincelemekonusuolan-insan ruhuna en yakın türlerden biri olmasıdır. Çünkü suç işlemenin sınırına gelmek ve o sınırı aşmak, insan psikolojisinin incelenmeye değer çok ciddi bir sürecidir. Bu süreci ve sonucunda ortaya çıkan suçu başarıyla ortaya koyan kitapların yıllar boyu edebiyat eseri olarak değerlendirilmemiş olması enteresandır.

Buradan da neden polisiye yazdığım sorusunun bir yanıtına daha geliyoruz; suça ve suçu doğuran nedenlere yönelik derin merakım...

### Okuyucularınızdan aldığınız geri bildirimler eserlerinizin edebî yapısını nasıl şekillendiriyor?

Öncelikle şunu söylemeliyim ki olumlu veya olumsuz her türlü geri bildirim beni inanılmaz derecede mutlu ediyor. Daha da önemlisi yazma ve üretme konusunda azmimi artırıyor.

Okurdan gelen her türlü görüş ve öneriyi dikkatle okuyor ve değerlendiriyorum. Bu doğrultuda cansertac07@gmail.com e-posta adresimi ve @SaatcSertac Twitter (X) adresimi aktif olarak kullanıyorum.

### Bizlere yeni kitabınız Buğu'nun konusundan biraz bahseder misiniz?

Elbette. Buğu; sanatın her türünden büyük keyif alan, Türkçe'nin doğru kullanımına ve dış görünümüne önem veren bir başkomiser olan Zeki'nin macerasıdır. Başkomiserimiz yalnız yaşamaktadır ve alkolle, özellikle de rakıyla, arası iyidir. Ancak bu iyi halden ne denli keyif aldığı tartışılır. Çünkü hala eski eşini ve onunla paylaştığı hayatı özlemektedir.

Günün birinde, Üsküdar sahiline bir ölü beden vurur ve Zeki'nin de sinir uçlarına değecek bir cinayet soruşturmasını başlatır...

Hikâyeyi maktul ile Başkomiser Zeki arasında gidip gelen, geçmiş ve şimdi-yi harmanlayan bir kurguyla ele almayla çalıştım. Benim için heyecanlı ve güzel bir süreçti, umarım okur da romanla geçireceği zamandan hoşnut olur...

### Bu kitabı yazma süreciniz nasıl geçti?

Gerek Zeki karakteri ve gerekse hikâye bir anda beynimde parladığı için zor bir süreç olmadı diyebilirim. Sadece oturdum ve iki ay gibi bir sürede yazdım...

### Gelecekte polisiye türünde denemek istediğiniz yeni edebî yaklaşımlar ya da temalar var mı?

Evet. Başkomiser Zeki seri olarak devam edecek. Bunun dışında roman ve hikâye olarak yayımlanacak başka projelerim de var. Onlar da sürpriz olsun diyelim...

Son olarak bu güzel sohbet için size ve Gamador Life Dergisine çok teşekkür ediyor; uzun ve başarılı bir yayın ve çalışma hayatı diliyorum.

Can Sertaç Saatçioğlu

Yazar

Twitter (X) : @SaatcSertac



# DeLorean'la Büyüyemler İçin;

## 21 Ekim'in Anlamı ve Geleceğe Dönüş Filminin Kehanetleri!

Sinema tarihinin kült yapımlarından biri olan Geleceğe Dönüş (Back to the Future) serisi, yalnızca eğlenceli bir bilim kurgu filmi olmakla kalmadı, aynı zamanda geleceğe dair ilginç tahminlerde bulunarak izleyicileri büyüledi.

Üç filmde oluşan Geleceğe Dönüş (Back to the Future) serisi, Marty McFly'in çılgın mucit Dr. Emmett Brown ile birlikte yaptığı zamanda yolculuk maceralarını konu alıyor. Filmin başkarakteri, 1985 yılında yaşıyor ve 17 yaşında olan Marty ilk filmde yanlışlıkla geçmişe gidiyor. Filmin ikinci serisinde ise ailesiyle ilgili sorunları çözebilmek için yaşadığı 1985 yılından 21 Ekim 2015 tarihine yolculuk yapıyor. Filmin üçüncü serisinde de Marty'nin 1885 senesindeki maceralarına tanıklık ediyoruz.

1985 yılında geçen ve 1989 yılında çekilen bu film, 21 Ekim 2015 tarihine yaptığı öngörülerle popüler kültürde unutulmaz bir yer edindi. Takvimler 21 Ekim 2015'i gösterdiğinde ise o gün tüm dünyada 'Geleceğe Dönüş Günü' olarak kullanıldı ve o günden beri her 21 Ekim, bu kült klasik anısına 'Geleceğe Dönüş Günü' olarak anılmaya devam ediyor.

Peki, sizce, budan tam 35 yıl önce çekilen filmin gelecekle ilgili kehanetleri gerçekleşmiş midir?

Gelin, bu sayımızın sinema köşesinde, hem gelmiş geçmiş en önemli film olan Geleceğe Dönüş'ü hatırlayalım hem de kehanetlerin ne kadar gerçekleştiğini beraber inceleyelim.

Filmin Konusu: Geçmişten Geleceğe Yolculuk

İlk Geleceğe Dönüş filminde, Marty McFly, Dr. Emmett Brown tarafından geliştirilen zaman makinesiyle yanlışlıkla 1955 yılına gider. Geçmişte yaşadığı olaylar, geleceğini tehlikeye atınca, hem kendi hayatını hem de ailesinin varlığını kurtarmak için büyük bir çaba sarf eder.

Serinin ikinci filminde ise Marty ve Dr. Brown'un geleceğe, yani 21 Ekim 2015'e gider. Ailesi ile ilgili problemleri çözmek için geldiği gelecekte işler daha da karışır. Serinin ikinci filminin bu kadar özel olmasının nedeni; film yapımcılarının 30 yıl sonrasına dair tahminleri ekranlara yansıtmasıdır. Uçan kaykaylar, kendi kendini bağlayan ayakkabılar, holografik sinema afişleri, çok kanallı video konferanslar ve tabii ki ünlü "uçan arabalar" bu geleceğin bir parçasıdır.

Serinin üçüncü filminde ise Marty, Dr. Brown'ı kurtarmak için daha da geçmişe gider; çok daha geçmişe... 70 yıl öncesi kadar! 1955'teyken yanlışlıkla 1885 yılına giden Dr. Brown'ı kurtarabilecek tek kişi Marty'dir.

Kehanetler ve Gerçekler: Filmin Teknolojik Öngörülleri

Filimde yer alan bazı öngörüler, günümüz teknolojisiyle kıyaslandığında şaşırtıcı derecede isabetli. Örneğin, filmdeki video konferanslar, günümüzde Zoom, Skype ve benzeri platformlarla hayatımızın bir parçası haline geldi. Ayrıca filmdeki büyük ekranlı televizyonlar, günümüzde oldukça yaygın olan düz ekran TV'lerin erken bir habercisi gibiydi.

Ancak filmde yer alan tüm kehanetler maalesef bu kadar isabetli olmadı. Ne yazık ki uçan arabalar henüz günlük yaşamın bir parçası

değilken pek çok kişi hâlâ uçan kaykaylar için umutlarını koruyor. Yine de filmin yarattığı bu gelecek vizyonu, insanları hayal kurmaya teşvik etmeye devam ediyor.

Peki, yapımcıların 30 yıl önce hayalini kurduğu ve beyaz perdeye yansıttığı 2015 yılı kehanetlerinin gerçekleşip gerçekleşmediğine kısaca bir göz atalım mı?

- Geleceğe Dönüş hayranlarının en heyecanla beklediği buluşlardan biri "uçan kaykay"lardı. Uçan kaykaylar henüz caddelerde yerini alamasa da üretim çalışmaları devam ediyor.

- Geleceğe Dönüş 2 filminde, gelecekteki Marty'nin çocukları, giyilebilir teknolojiden faydalanıyordu. Google Glass ve Oculus Rift, piyasaya çıkardıkları ürünlerle filmin yapımcılarına göz kırptı.

- Yine Geleceğe Dönüş 2 filminde yer alan bir sahnede "Gelecekteki Marty", filmde iş arkadaşı ile bir video konferans gerçekleştiriyordu. Günümüzde, hatta çok daha öncesinde -MSN, Skype- gibi teknolojilerle, bu kare de filmin gerçekleşen kehanetleri arasındaki yerini almayı başardı.

- Filmin bir karesinde, saat kulesi için yardım toplayan bir adam elinde tabletle Marty karakterine başışla ilgili bilgiler aktarıyor. Günümüzde tabletler artık hayatımızın bir parçası.

- Bu filmle büyüyen neslin en büyük hayali, bağıcıkları kendi kendine bağlanan bir Nike ayakkabıydı elbette! Tabii ki bu kehanette sonunda gerçekleşti ve Nike Marty'nin ayakkabısının aynısını üretti ve hatta yeni modeller de üretmeye başladı.

- Yapımcıların gerçekçi tahminlerden biri de parmak izi tanıma teknolojisi. Henüz evlerde parmak izi teknolojisi yaygınlaşmamış olsa da günümüzde pek çok iş yerinde ve ofislerde bu teknoloji kullanılıyor. Tabii ki filmin yarıldığı noktalar da var;

- Uçan arabalar hala görünürde değil!

- Marty'ninki gibi ıslanan kıyafetlerimizin kendi kendini kurutması için beklememiz gerekecek. Beklerken de eski usullerle çamaşır kurutmaya devam...

### 21 Ekim Neden Geleceğe Dönüş Günü Olarak Anılıyor?

Peki, neden 21 Ekim? 21 Ekim 2015 tarihi, Geleceğe Dönüş serisinin ikinci filminde Marty ve Dr. Brown'un ziyaret ettiği tarih olarak belirlendi. 21 Ekim 2015 yılından itibaren de bu tarih, dünya çapında, "Geleceğe Dönüş Günü" olarak kutlanmaya başlandı.

Hatta ABD'de 21 Ekim'de yapılan Geleceğe Dönüş Günü etkinlikleri düzenleniyor ve bu etkinliklerde elde edilen gelir, Marty karakterine can veren Michael J. Fox'un kurduğu fona aktarılıyor. Bu fon, genç yaşlarında Parkinson hastalığıyla mücadele etmeye başlayan Fox'un bu hastalık hakkında bilinçlendirme çalışmalarını yürütmek için kurduğu bir fon.

Son olarak, ister uçan arabalar gelsin, ister gelmesin, Geleceğe Dönüş her zaman sinema tarihinde bir dönüm noktası olarak kalacak. Ve bizler, her 21 Ekim'de, bir kez daha geleceğe dönmek isteyeceğiz.



# the Hunger

 Gamador | PARLA  
ANKARA

## AÇILIYOR!



# Şehrin Tadı

Çok Yakında Yanı Başında!



# Enes Oruç ile Spor ve Motivasyon Üzerine İlham Veren Bir Söyleşi

**Merhabalar Enes Bey, öncelikle bizlere kendinizden, spor yaşamınızdan ve kendi antrenman rutininizden kısaca bahseder misiniz?**

Merhabalar, 1999 Diyarbakır doğumluyum. Gazi Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi - Fotoğraf ve Video bölümünden mezun oldum. Şu an İstanbul Üniversitesi'nde Egzersiz ve Spor Bilimlerini okumaya devam ediyorum. Spor hayatıma 14 yaşındayken Vücut geliştirmeye olan ilğim ile başladım. Yaklaşık 10 yıldır bu alanda kendimi geliştirmeye çalışıyorum ve 2023'ten beri Mac bünyesinde eğitmen olarak çalışıyorum. 2024 yılından itibaren de profesyonel olarak vücut geliştirme ve fitness müsabakalarına katılıyorum. Yıllarca çeşitli antrenman stillerini denedim şu an split antrenman stilini kullanıyorum. Haftada bir ya da iki günüm boş, diğer günler 45dk-1 saat antrenman yapıyorum. Kardiyo olarak kendi evimde günde 30 dk bisiklet sürüyorum.

**Peki, Personal Trainer (PT) ya da Türkçe "Kişisel Antrenör" olarak çalışırken hangi felsefeyi benimsiyorsunuz? Müşterilerinize nasıl bir yol haritası sunuyorsunuz?**

Hayatta her seçimin yeni bir hikâyeye ışık olduğuna inanıyorum. Üyelerimin sağlıklı yaşamı benimsemesi için gereken tüm motivasyonu sağladığıma inanıyorum. Düzensiz hayatın, uykunun ve sporsuz bir yaşamın nelere yol açacağı konusunda bilgilendiriyorum. Maddi ve manevi yönlerinden bahsediyorum. İnsanın kendi üzerinde taşıyabileceği tek şey vücudu ve buna yatırım yapmak bence bu dünyadaki en mantıklı yatırım olabilir. Sağlıklı bir yaşamı benimsemek, kas gelişimini sağlamak ve vücuttaki fazla yağları azaltmak hem kalp sağlığı hem de cilt sağlığı için elzem bir durum. Şunu unutmamak gerekir, vücutta bulunan her yağ dokusu kalbe bir yüküdür. Kısacası spor bir yaşam felsefesi bunu gerektiği şekilde yapmanız için bizler her zaman buradayız.

**Pilates ve fitnessın arasında fark olduğu biliniyor ancak bu farkların detayları ve hangi durumlarda hangisinin daha faydalı olabileceği hakkında çok bir bilgi bilinmiyor. Bu farklardan bizlere bahseder misiniz?**

Her şeyden önce pilatesin, fitnessın alt dallarından biri olduğunu belirtmemiz gerekir. Pilates, pek çok kişinin zannettiğini aksine yağ yakıcı ve kilo verdirici bir çalışma değildir. Pilates, daha sıkı bir vücut ve vücut esnekliğini artırmak için yapılan bir çalışmadır. Kilo vermek isteyenler için fitness daha etkili bir çalışmadır.

Fitness, birçok spor türüne göre daha kapsamlı bir çalışmadır ve bir salon sporudur. Her bölgeyi çalıştıran ayrı spor aletleri vardır. Bu nedenle, kilo vermek, formunu korumak, vücut geliştirmek ve hatta kilo almak isteyenler için ideal bir spordur. Şunu da belirtmek isterim, bir kişi hem aletli çalışma yapıp hem de pilates yapabilir. Ancak aletli çalışmanın hemen sonrasında pilates çalışmak doğru olmaz. Her iki çalışma vücudu yoracağı için farklı günlerde yapmak daha doğru bir tercih olur.

**Peki, bir diğer merak edilen ve önemli konu da grup dersleri ile bireysel dersler arasında ne gibi farklar var? Hangi tür derslerin, hangi kişiler üzerinde daha etkilidir?**

Öncelikle birebir özel derslerde süreç daha kişisel ilerler. Üye ile eğitmen arasında birebir iletişim olduğu için üyenin ihtiyaçları doğrultusunda dersler şekillenir. Grup derslerinde ise dersler daha genel bir

formatta işlenir. Bireysel özel derslerde üye hem süreci daha hâkim olur hem de hedefine daha hızlı bir yoldan ilerler. Grup derslerinde ise durum daha farklıdır. Grup derslerinde sosyallik daha ön planda olup girilen dersin içeriğine göre fayda alınır. Her üyeye eşit bir şekilde muamele söz konusudur. Eğitmen grup dersini belirli bir program üzerinde işler ve bu programı dersin içeriğine göre yapar. Birebir derste ise program üyeye göre şekillenir.

**Motivasyonun düşük olduğu dönemlerde danışanlarınıza nasıl yardımcı oluyorsunuz? Bir de grup derslerinde grup dinamiği ve motivasyon nasıl sağlanıyor?**

Eğitmen ile üye arasındaki göz teması ve yönlendirmeler bu konuda yardımcı bir etmen olarak yer alır. Bu noktada eğitmenin enerjisi, üyeye kurduğu iletişim ve bağ çok önemli. Grup derslerinde müzik ön planda olup eğitmenin enerjisinin de önemli olduğunu söyleyebiliriz. Eğitmen dinamik olduğu sürece kesinlikle üyeler de dinamik bir şekilde motivasyonlarını kaybetmeden derse ayak uyduracaktır.

**Sakatlanmaları önlemek için egzersiz öncesinde ve sonrasında ne tür hazırlıklar yapılmalı?**

Antrenmana başlarken ve antrenmanı sonlandırırken esneme hareketlerinin yapılması kesinlikle unutulmamalı. Özellikle antrenmanın başında yapılan esneme hareketleri mutlaka antrenman programının sonuna da eklenmeli. Böylece kasları uzatarak vücudun rahatlaması sağlanır. Eğer kişi, kas gelişimi üzerine bir antrenman yapmayı planlıyorsa antrenman öncesinde muhakkak dinamik esneme; antrenman sonunda da statik esneme yapmalı. Özellikle de çalışma yapılacak bölgeye özel esneme yapılması çok daha önemli.

**Bir kişinin pilates ya da fitness programına başlarken dikkat etmesi gereken en önemli şey nedir?**

Pilates ya da fitness programına başlarken dikkat edilmesi gereken en önemli şey, kişinin kendi vücut yapısını ve sağlık durumunu değerlendirmesi ve bu değerlendirmeye göre strateji oluşturmaları. Bu, herhangi bir sakatlanma riskini azaltmak ve uygun bir program seçmek için kritik öneme sahiptir. Ayrıca, bir uzmandan veya eğitmeninden danışmanlık almak da faydalı olabilir; böylece doğru teknikler ve hareketler öğrenilir. Programın sürdürülebilir olması için kişisel hedeflerin de net bir şekilde belirlenmesi önemlidir.

**Yeni başlayanlar için önerdiğiniz ideal egzersiz sıklığı ve süresi nedir?**

Yeni başlayan bireylerin ilk bir ay vücudun alışma sürecinde haftalık 3-4 gün 45 dk civarında antrenman yapmaları gayet uygundur. Bu süreçte tendonların yapılan egzersizlere alışması beklenir.

**Beslenme, egzersiz programlarının başarısında nasıl bir rol oynuyor? Beslenme konusunda danışanlarınıza ne tür tavsiyeler veriyorsunuz?**

Beslenmenin önemi o kadar büyük ki... Öncelikle vücudunuza aldığınız protein, karbonhidrat, lif, yağ ve sodyum kaynaklarının nerelerden ve ne miktarda alındığı çok önemli. Egzersiz programlarını dört dörtlük yapsanız bile beslenmenize uymazsanız kesinlikle sonuç alamazsınız. Hatta sonuç almayı bırakın, mesela eksik protein alımında vücudunuz enerjiyi kaslarınızdan alır ve kas yakmaya başlarsınız

ya da vücut iyice yağ depolamaya başlar ve yağ oranımızda artar. Burada kilit nokta ihtiyacınız olan kalori miktarını bilmek ve hedefinize göre ihtiyacınız olan kaloriyi, kontrollü ve temiz bir şekilde almak. Bu noktada, genelde izlediğim yol, danışanlarımın beslenmeleri konusunda tavsiye verirken yemekten kaçınması gereken besinleri söylemek ve kendilerini bir spor diyetisyenine yönlendirmek.

**Pilatesin ve fitnessın en büyük faydaları nelerdir? Bu egzersiz dalları hangi kas gruplarını hedefler ve güçlendirir?**

Pilatesin Faydaları:

1. Esneklik Artışı: Pilates, kasların esnekliğini artırır.
2. Kasa Denge ve Kontrol: Core (gövde) kaslarını güçlendirerek denge ve kontrol sağlar.
3. Postür Düzeltme: Duruşu iyileştirir ve sırt ağrılarını azaltabilir.
4. Nefes Kontrolü: Nefes teknikleri ile zihinsel rahatlama ve odaklanma sağlar.
5. Rehabilitasyon: Yaralanma sonrası iyileşmeye yardımcı olabilir.

Hedeflenen Kas Grupları:

- Karın Kasları: Özellikle iç ve dış karın kasları.
- Sırt Kasları: Üst ve alt sırt kasları.
- Kalça ve Bacak Kasları: Gluteus, hamstring ve quadriceps.

Fitnessın Faydaları:

1. Kardiyovasküler Sağlık: Kalp sağlığını iyileştirir ve dayanıklılığı artırır.
2. Kas Gücü ve Dayanıklılığı: Ağırlık antrenmanları ile kas gücünü ve dayanıklılığı artırır.
3. Yağ Yakımı: Metabolizmayı hızlandırarak yağ kaybını destekler.
4. Zihinsel Sağlık: Egzersiz stresi azaltır ve ruh halini iyileştirir.
5. Kemik Sağlığı: Ağırlık taşıyan egzersizler, kemik yoğunluğunu artırır.

Hedeflenen Kas Grupları:

- Tüm Vücut Kasları: Fitness programları genellikle bacak, sırt, göğüs, omuz ve kollar dâhil olmak üzere tüm ana kas gruplarını hedefler.
- Core Kasları: Karın ve bel kaslarını güçlendirir.

Her iki egzersiz dalı da genel sağlık ve iyi yaşam için önemli faydalar sunar. Kişisel hedeflere bağlı olarak, birini veya her ikisini bir arada uygulamak en iyi sonucu verebilir.

**Enes Oruç**  
Spor Eğitmeni  
Instagram: @birtakimagirliklar

#### Asuman Öztürk

Adım Asuman Öztürk, Sosyal Hizmetler Uzmanıyım, beş yaşında bir oğlum var. Gamador İnşaat ile yollarımız 2019 yılında kesişti. Benim önceliğim çocuğum olduğu için çocuğumun hiçbir sıkıntı yaşamadan, içim rahat bir şekilde oynamasını ve büyümesini sağlamak istiyordum. Bu isteğimi, Gamador Aura, çocuklar için tasarlanan açık-kapalı oyun alanları, 7/24 kamera sistemi ve güvenliği ile sağladı. Bunun dışında Gamador Assist ve Prime Hizmetlerin sunduğu olanaklar bana büyük bir avantaj sağladı. Allah nasip ederse Gamador projelerinden ikinci evimi de almayı düşünüyorum. Ben Gamador Ailesinden çok memnunum. Gerçekten, ev almak isteyenlere kesinlikle tavsiye ediyorum.



#### Burak Demir

Ben Burak Demir, evliyim, 2 çocuk babasıyım ve esnafım. Gamador Aura ile ilgili haberi instagram aracılığı ile aldım ve lansmana katılarak proje ile ilgili detaylı bilgiler edindim. Evin iç dizaynı, projenin yapısı ve sosyal olanaklar bizi çok etkiledi ve Gamador Aura'dan bir ev almaya karar verdik. Lansman döneminde, topraktan aldığımız için de ödemeler çok rahat oldu ve yatırım değeri de o derece yüksek oldu. Gamador projelerinin yatırım değerini ve ödeme kolaylıklarını görünce kardeşime de bir ev aldık. Ben de Gamador İnşaat'ın diğer projelerini de değerlendiriyorum ve ev alacak herkese Gamador projelerine bakmalarını tavsiye ediyorum.

#### Nurgül Güner

Ben Nurgül Güner, ev hanımıyım. Gamador Aura, ulaşımı kolay bir konumda ve bu araba kullanamayan bizler için büyük bir kolaylık. Markete ve Avm'ye yakın. Market alışverişinden sonra zorlanmadan, alışveriş arabasıyla hemen evime gelebiliyorum. Bunun dışında sunulan sosyal olanakları başka hiçbir sitede görmedim. Doğa gezileri, tiyatro oyunları, çocuk oyun alanları, spor salonu... Bunlar bizim için büyük bir etken. Biz teslim aldık ve hemen oturduk. Hiçbir sıkıntı yaşamadık. Gamador Aura'nın en önemli desteği de Prime Hizmetler. Evinizde bir sorun olduğunda hemen ilgileniyorlar. Tesisat, temizlik ve kuru temizleme gibi hizmetler için dışarıya gitmemiz gerekmiyor. Tavsiye ediyorum. Özellikle de yakınlarıma her zaman diyorum; gelin komşu olalım...



#### Eyüp Can Bulut

İsmim Eyüp Can, evliyim, bir çocuğum var. Ailem ile birlikte İstanbul'dan Ankara'ya taşındık. Yaklaşık altı aydır Gamador Aura'dayız ve çok memnunuz. Başka bir şehirden geldiğiniz zaman sosyal olanaklar nasıl sağlanacak, çocuğum ve eşim nasıl daha iyi vakit geçirecek diye düşünüyorsunuz. Ben de bizlere sosyal olanaklar sağlayabilecek bir proje araştırmaya başladım ve Gamador Aura ile karşılaştım. İyi ki de karşılaştık. Gerçekten Gamador Aura'nın ismi gibi bir aurası var...



#### Yılmaz Öztürk

İsmim Yılmaz Öztürk. Ailemle beraber İstanbul'dan Ankara'ya taşındık. İlk dairemizi Gamador Bulvar'dan aldık. Gamador İnşaat'ın satış sonrasında dahi sunduğu hizmetlerden çok memnun kaldık ve lansman döneminde bir de Gamador Aura'dan daire aldık. Lansman sürecinde daire alırken bizi hiç bankayla, faizle, kredilerle uğraştırmadılar. Gamador Aura'ya da ilk taşınan benim ve taşındığımdan bu yana çok memnunum. Gamador bize bir daire satmıyor da sanki Antalya'da 5 yıldızlı bir otel konsepti gibi bir hizmet sunarak bize rahat bir yaşam sağlıyorlar. Hiç abartmadan söylüyorum hizmetleri gerçekten dört dörtlük ve aldığımız dairelerden çok memnunuz. Ayrıca Gamador Ailesinin dürüstlüğünden, insanlara olan saygısından da çok memnunuz. Bu memnuniyetlerimiz dolayısıyla bir de Almanya'daki yeğenim için Gamador Galıya'dan bir daire aldık.

## Gamador Assist Mutlu Müşteriler

Sadece sınırlarını aşmanın riskini  
alanlar, ne kadar ileri gidebildiklerini  
görürler.

T.S. Elliot



Sağlığınıza Korumak ve Kendinizi Harika Hissetmek için

# Aktif Olun

Hareketsiz yaşam tarzı günümüzde pek çok hastalığa kapı aralamakta ve erken ölüm riskini artırmaktadır. Yapılan araştırmalar, Dünya üzerinde 1,4 milyardan fazla yetişkinin sadece yetersiz egzersiz nedeniyle ölümcül hastalık riskine maruz kaldığını göstermektedir. Bu nedenle, düzenli fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki yararları büyük önem taşır.

Düzenli egzersiz, yüksek tansiyon, kalp hastalığı, felç, diyabet ve bazı kanser türlerine yakalanma riskini azaltabildiği gibi stresle başa çıkmada da etkili bir yöntem olduğuna bilinmektedir. Dolayısıyla, hareketsiz yaşam tarzından kaçınarak düzenli fiziksel aktivite yapmak, hem genel sağlık hem de ruhsal denge açısından büyük bir fayda sağlar.

Tıp bilimcileri, yüksek tansiyon, kalp hastalığı, felç ve diyabet gibi sağlık sorunları için risk oluşturan davranışlar arasında özellikle "fazla kilo ve hareketsizlik" durumlarının yaygın olduğuna dikkat çekmektedir. Ayrıca tıp bilimcileri, 15 yaş ve üzerindeki nüfusun yaklaşık %31'inde fiziksel aktivitenin yetersiz olduğunu ve her yıl yaklaşık 3,2 milyon insanın ölümüyle sonuçlandığını; hareketsiz bir yaşam tarzı olan bireylerin erken ölüm riskinin %22 ila 49 daha yüksek olup bunların ciddiye alınması gereken rakamlar olduğunu belirtmektedir.

## Neden Daha Fazla Hareket Etmeliyim?

Sağlıklı bir kiloya ulaşmanıza ve bunu korumanıza yardımcı olmasının yanı sıra, aktif kalmak ve daha iyi beslenmek, obezite gelişimini azaltabildiği gibi birçok hastalığın oluşma riskini de azaltmaktadır.

Hareketsiz yaşamın oluşma riskini artırdığı sağlık problemleri;

- Tip 2 diyabet veya yüksek kan şekeri,
- Yüksek tansiyon,
- Böbrek hastalığı,
- Kalp hastalığı,
- Felç,
- Belirli kanser türleri gibi hastalıklar.

Buna karşın hareketli yaşam tarzı, bu tip hastalıkların oluşma riskini azaltarak sağlığınıza iyileştirmek dışında;

- İş, oyun ve aile için daha fazla enerjiye sahip olunmasına,
- Kişinin kendini daha iyi hissetmesine,
- Stres yönetiminin daha iyi yapılabilmesine,
- Fiziksel görünümün ve vücut şeklinin iyileştirilmesinde de etkili bir rol oynamaktadır.

## Hareketsiz Yaşamın Yol Açabileceği 5 Hastalık

### Diyabet

İnsülin direnci ve diyabet, hareketsiz yaşam tarzı ile yaygın hale gelen iki önemli sağlık sorunudur. Özellikle, günde 1500 adımdan az yürüyen, uzun süre oturan ve kalori tüketimine dikkat etmeyen bireylerde bu tip sorunlar daha sık görülmektedir.

### Hipertansiyon

Türkiye'de de ölümlerin en büyük nedenlerinin başında kalp ve dolaşım hastalıkları gelmektedir. Bu hastalıkların tetiklenmesinde de hipertansiyon hastalığı fazlasıyla etkili rol oynamaktadır. Hipertansiyon hastalığının oluşmasının en birincil nedeni ise hareketsiz yaşam tarzıdır. Bu nedenle sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam tarzını benimsemek en önemli unsurdur.

### Obezite

Hareketsiz yaşamın yol açtığı önemli sağlık sorunlarından bir diğeri de Obezite'dir. Yapılan araştırmalar, günümüzde hareket-

siz geçirilen sürenin %10 artmasının bel çevresi ölçümlerinde ortalama 3.1 cm'lik bir artışa neden olduğunu göstermektedir.

Bu durma karşın, "egzersiz dışı aktivite termogenezi" olarak adlandırılan yürüme veya ayakta durma gibi basit aktivitelerde enerji harcanmasına katkıda bulunmaktadır ve bu tip enerji tüketiminin kilo almaya karşı savaşmaya yardımcı olabildiği gözlemlenmiştir.

Yapılan diğer araştırmalar obez kişilerin, ortalama bir bireye kıyasla günde 2 saat daha fazla oturduğunu; kişilerin oturma ve yatma süresinin artması, egzersiz dışı aktivite ile yakılan kalorilerin azaldığını göstermektedir.

Kas ve iskelet sistemi hastalıkları

Hareketsiz yaşam; kemik mineral yoğunluğunu azaltması nedeniyle kemik erimesi, eklem ağrıları ve duruş bozukluğuna neden olabilmektedir. Günlük 10 saat ve üzerinde hareketsiz zaman geçirenlerde diz ve eklem ağrısı oluşmakta; uzun süreli oturarak çalışan kişilerde ise duruş bozuklukları, sırt ve boyun ağrısı gelişmektedir. Bu durumların yanı sıra kullanılmayan kas grupları daha kolay kasılıp uzun süreli kas ağrılarına neden olabilmekte ve sakatlanmalara daha elverişli bir duruma gelebilmektedir.

### Kırılmalık

Kırılmalık (zayıflık), vücudun hastalıklara karşı daha hassas hale gelmesi durumu olarak tanımlanmaktadır ve kırılmalığa yol açan faktörler arasında hareketsizliğin ilk sıralarda yer aldığı belirtilmektedir.

Kırılmalık, kişinin hastalık veya yaralanmalarda iyileşme-toparlanma yetisini azaltmakta, yaşlıların hastaneye yatış olasılıkları da artırmaktadır. Günlük yaşamlarında daha uzun süre oturan bireylerin ileri yaşlarda daha kırılmalık olma olasılıkları artışı; günlük oturma süresinin kısalması ile kırılmalık gelişme riskinin de azaldığı belirtilmektedir.

## Hareketsiz Yaşamı Besleyen Durumlar ve Bu Durumlardan Kurtulma Yöntemleri

Uykusuzluk ve düzensiz beslenmenin, insanları hareketsizliğe iten başlıca nedenlerden biri olduğunu bilmek gerekir.

Hareket, sağlıklı beslenme ve kaliteli uyku insan hayatının önemli üç unsuru olduğunu ve bu üç önemli yaşamsal unsurların birbirlerini etkilediklerini unutmamak gerekir. Bu bağlamda bu üç önemli yaşamsal unsur, hayatımızda bir davranış alışkanlığı haline getirebilirsek sağlıklı yaşama adım atmış oluruz.

Bu üç önemli unsurdan hareket edebilmeyi alışkanlığımız yapabilmek için de doğru egzersiz yöntemlerini keşfetmek önemlidir. Birçok farklı egzersiz türü vardır; sizin için doğru türleri seçmeniz önemlidir. Çoğu insan bunların bir kombinasyonundan da faydalanabilmektedir. Ancak şunu da hatırlatmak gerekir; pilates ve fitness gibi komplike spor dalları için bir spor hocasından destek alınmalıdır. Bu şekilde sakatlanmaların önüne geçilebilir.

• Dayanıklılık veya aerobik aktiviteler nefes alıp vermenizi ve kalp atış hızınızı artırır. Kalbinizi, akciğerlerinizi ve dolaşım sisteminizi sağlıklı tutar ve genel zindeliğinizi iyileştirir. Örneğin, tempolu yürüyüş, koşu, yüzme ve bisiklete binme.

• Güç veya direnç antrenmanı egzersizleri kaslarınızı daha güçlü hale getirir. Örneğin, ağırlık kaldırmak ve direnç bandı kullanmak. Ancak sakatlanmaların önüne geçilebilmek için bu tarz sporlar mutlaka spor eğitmeni eşliğinde yapılmalıdır.

• Denge egzersizleri, engebeli yüzeylerde yürümeyi kolaylaştırır.



Mine Arkan  
Gamador Prime  
Health Club  
Ebe Hemşire



bilir ve düşmeleri önlemeye yardımcı olabilir. Dengenizi geliştirmek için mobilité egzersizleri veya tek ayak üzerinde durma gibi egzersizleri deneyin.

- Esneklik egzersizleri kaslarınızı esnetir ve vücudunuzun esnek kalmasına yardımcı olabilir. Yoga ve çeşitli esneme hareketleri yapmak sizi daha esnek hale getirebilir.

Ne Kadar ve Ne Tür Fiziksel Aktiviteye İhtiyacım Var?

Sağlıklı bir yaşam için ortalama, haftada 150 dakika-günde 20 dakika orta düzeyde fiziksel aktivite hedeflemek önemlidir. Ancak, özellikle uzun süre hareketsiz bir yaşamı benimseyenler için, başlangıç olarak günde 15 dakika ile motive etmek doğru bir strateji olabilir. Haftada sadece 60 dakika orta düzeyde yapılan fiziksel aktivite bile sağlık açısından önemlidir.

Biraz fiziksel aktivite hiç olmamasından çok daha iyidir ve yavaşça başlayıp oradan devam edilebilir. Sağlıklı bir yetişkinin, aerobik ve güçlendirme aktivitelerini yaşamının rutini haline getirebilmesi çok önemli bir detaydır. Ancak kişiyi bazı aktivitelerden alıkoyan bir engeli varsa mutlaka bu konu hakkında sağlık uzmanından destek alması gerekir.

Tek başınıza yapılabilecek bazı spor aktiviteleri ise şu şekildedir:

- Bisiklete binmek
- Yüzme
- Tempolu yürüyüş
- İp atlama
- Dans etme
- Merdiven inip-çıkma

#### 20-30 Dakikada Bir Ayağa Kalkın!

Özellikle masa başında çalışan kişiler, hastalık oluşma riskini azaltmak için 20- 30 dakika gibi düzenli ve kısa aralıklarla ayağa kalkmalı veya yürümelidir. Hatta mesai arkadaşları ile bazı görüşmeleri ayakta yapmayı ya da ofis içinde evrak alışverişi için kısa süreli yürümeyi alışkanlık haline getirebilir.

En iyi sonuçlar için fiziksel aktiviteyi haftaya yaymak, her bir seferde 10 veya 15 dakika hareket

etmek bile önemlidir. Bu süreler içinde yapılan fiziksel aktivite hiç olmamasından çok daha iyidir.

#### Fiziksel Aktiviteye Başlamak İçin İpuçları

Karar almak kolaydır ancak hayat-taki çoğu şey gibi, tutarlı bir şekilde devam etmek bazen zor olabilir. Kendinizde fiziksel ve ruhsal iyileşmeler görmek için aktif kalmak, hareketi hayatınıza sokmanın gerekli olduğunu bilmek gerekir. Fiziksel aktivite hedeflerinize bağlı kalmanıza yardımcı olacak bazı stratejiler şöyledir;

- İlk olarak sizi motive eden şeye odaklanın.
- Gerçekçi hedefler belirleyin ve bunlara nasıl ulaşılacağını planlayın.
- Hedeflerinizi ve planlarınızı arkadaşlarınızla ve ailenizle paylaşın.
- Kendinize aktivite arkadaşı edinin ve birbirinizi motive edin.
- Egzersiz planlarınızda değişiklik olduğunda mutlaka yedek bir planınız olsun.
- Aksaklıkların normal olduğunu anlayın ve asla pes etmeyin.

Gerçek değişim zaman alır. Çabalarınız, sabır ve ısrarla karşılığını alacaktır.

Egzersizlerden En İyi Şekilde Yararlanmak İçin Yapabilecekleriniz Şunlardır:

- Vücudunuzun tüm farklı bölgele-rini çalıştıran aktiviteleri seçin. İyi denge ve stabiliteyi sağlamak önemlidir.
- Keyif aldığınız aktiviteleri seçin. Eğer eğlenerek yapıyorsanız, egzersizi hayatınızın düzenli bir parçası haline getirebilmeniz çok daha kolay olur.
- Yaralanmaları önlemek için güvenli bir şekilde, uygun ekipmanla egzersiz yapın ve mutlaka bir spor eğitmeniyle çalışın. Ayrıca vücudunuzu dinleyin ve aşırıya kaçmayın.
- Kendinize hedefler koyun. Hedefler sizi zorlamalı ancak gerçekçi de olmalı.
- Hedeflerinize ulaştığınızda kendinizi ödüllendirmekte faydalıdır.

# Göksel Akpınar; Bir Yemek Fotoğrafçısının Dünyasına Adım Adım

Lezzetin görselliğini bizlere sunan Gastronomi Fotoğrafçısı Göksel Akpınar ile lezzetli anların nasıl ölümsüzleştirildiğini, görselliğin yemek sunumundaki önemini ve yaratıcı süreçlerini keşfediyoruz. Yiyeceklerin estetik bir dille anlatımını ele alarak hem fotoğrafçılığın hem de gastronominin büyülu birleşimine dair ilham verici bir söyleşi ile karşınızdayız.

## Merhabalar Göksel Bey. Öncelikle sizi tanıyabilir miyiz?

Merhabalar ben Göksel Akpınar, 1978 Ankara doğumluyum. Uzun yıllardan beri profesyonel yemek fotoğrafçılığı yapıyorum. Bir ajansa bağlı olarak değil, freelance olarak bu işi yapmaya devam ediyorum.

## Fotoğrafçılığa nasıl başladınız?

Aslında fotoğrafa çocukluktan beri ilgi duyardım ama meslek olarak daha önce kafe ve restoranlar için yazılım yapan bir firmada çalışıyordum. O işim sayesinde, 2006-2007 yıllarında, yemeklerle ve yemek kültürüyle tanıştım. Yemek kültürüyle tanışana kadar daha çok doğa ve portre fotoğrafları çekiyordum. Mutfaklarla, yemek kültürü ve şeflerle tanışınca onların fotoğraflarını çekmeye başladım ve dünyamı bayağı değiştirdi. Fark ettim ki yemek fotoğrafı çekmek, benim için, bayağı heyecanlı bir şey. Bunun dışında bu işe başladığım dönemlerde, yemek fotoğrafçılığı ya da yemek stilistliği profesyonel olarak yapılan bir meslek değildi. Bu bana çok heyecan verdi.

Ben o zamana kadar portre çekimi, iç mekân ve doğa çekimleri de yaptım ama yemek fotoğrafçılığı bana daha çok heyecan verdi ve hala da öyledir. Mesela her yeni çekime gittiğim zaman aynı heyecanı yaşıyorum. Çünkü her set başka, her işletme başka bir durum ve bu değişim beni mutlu ediyor.

Çok heyecanlı ve keyifli duruyor.

Evet, çok heyecanlı ve keyifli. Bunun dışında bu işle birlikte, bu işten keyif alarak devam ettiniz zaman, yaşam tarzınız buna evrilmeye başlıyor. Bütün ekipmanınız bu işe göre şekilleniyor. Buna göre yaşıyorsunuz, renk seçimleriniz ya da motivasyonunuz buna göre değişiyor. Çünkü haftada en az iki ya da üç çekim yapıyorsunuz ve işinizle yatıp kalkıyorsunuz, kafanızda sürekli yaptığımız iş oluyor. Yaşamınızı etkileyen bir olduğu için de aslında fotoğrafçılığı biraz sevmek gerekiyor.

## Fotoğrafçılığın teknik yönleri ile sanatsal yönleri arasında nasıl bir denge kuruyorsunuz?

Aslında projeye göre değişiyor. Çünkü her yemek ve her yemek fotoğrafı kendine göre sanatsal bir değer barındırıyor. Aslında bunun bir okul ya da kâğıt üzerinde yazılmış bir kuralı yok. Yani istediğin şeyi istediğin yere koyabilirsin ama bunu minimalist ve bir akış içerisinde yapman gerekiyor. Yemek fotoğraflarının beğenilmesinin nedeni, aslında o akışın doğru olmasından kaynaklanıyor. Diğer yandan da işin sanatsallık seviyesi projeye göre değişiyor. Hepsini kendine göre sanatsal oluyor ama temel olarak lezzetli bir şey çekiyorsunuz ve bu lezzet karşı tarafa yansımali ve iştah açıcı olmalı. Yani, bir yemek fotoğrafının sanatsal olması çok estetik olması, lezzetli görünmedikten ya da doğru renklere sahip olmadıktan sonra bir şey ifade etmiyor. Yemek fotoğrafçılığında en önemli şey iyi hissettirmesi ve onun seçilmesini sağlaması.

## Fotoğrafçılıhta en çok hangi tür ışıklandırma tekniklerini kullanıyorsunuz?

Bütün işlerin temel çıkış noktası, projenin neye varacağı ve projeden ne beklediği ile alakalı. Mesela; ajansla çalışıyorsak onun ışık ve renk beklentisi, işletme ile direk iletişim kuruyorsak onun ışık ve renk beklentisi farklıdır ve ona göre bir yol izlemek gerekir. Eğer işletme ya da ajans bana bırakıyorsa işleri ki çoğunlukla bana bırakıyorlar; burada da benim o haftaki o ya da ayki etkilendiğim manzara, film ya da bir resme göre tamamen değişkenlik gösteriyor.

Ancak şunu da söylemek isterim; genelde sert ve daha gölgeli ışık seviyorum ve kullanmayı tercih ediyorum. Fakat her zaman ve her çekimde bu kullanımı yapamıyoruz. Bu noktada çekeceğiniz ürün ve o ürünün ne için çekeceğiniz de önemli. Yani bir menü fotoğrafım her zaman o kadar sert çekemiyoruz. Kullanılan ışık aynı zamanda tasarıma uygun da olmalı.

## Kullanmayı tercih ettiğiniz belirli bir kamera veya lens var mı? Varsa, neden bu ürünleri tercih ediyorsunuz?

Aslında, fotoğrafçılığa başladığımdan beri hiçbir marka tutkum olmadı. Kamera-dan ziyade, önemli olan, fotoğrafın RAW olarak çekilmesi. Fotoğraf RAW çekildikten sonra kameranın markasının hiçbir önemi kalmıyor. Ancak bu noktada şunu da söylemek isterim; kullanacağımız fotoğraf makinesinin full-frame bir sensörünün olması, makro özellikli, kaliteli bir şekilde zoom yapabilen ve bindirme hissi yaratabilen bir lensinin olması iyi bir yemek fotoğrafçılığı için yeterli. Bu noktadan sonra markanın pek de bir önemi kalmıyor.

## Yemek fotoğrafçılığına nasıl başladınız ve bu alanda kendinizi nasıl geliştirdiniz?

Ben bu işe profesyonel olarak başladığımda bunu bir okulu ya da eğitim alabileceğimiz bir yeri yoktu. Ben de yabancı kaynakları incelemeye çalıştım. Bu kaynaklardan edindiğim bilgilerle, yaptığım araştırmalarla ve deneyimlerimle kendimi ilerletmeye çalıştım. Şunu da unutmamak gerekiyor, bu işin temelinde ışık kullanımını anlamak, doğru edit yapabilmek, renk kalibrasyonu ayarlayabilmek ve aksesuarları doğru zeminde kullanabilmek yatıyor. Bunları da araştırarak ve en önemlisi deneyimleyerek, pratik yaparak öğrenebiliyorsunuz.

## Bir fotoğraf çekimizde kompozisyonu nasıl oluşturuyorsunuz?

Bir proje aldığımız zaman, işletme direk benimle iletişime geçtiyse onlarla koordineli olarak çalışıyorum. Bazı işletmeler kendi masasını, çatalını, bıçağını ve tabağını kullanmak isteyebiliyor. Ben de ona göre bir kompozisyon oluştuyorum. Eğer bir ajansla çalışıyorsam onlarla koordineli çalışıyorum. Ajans daha serbest çalışabiliriz derse ona göre ya da işletmenin taleplerine göre aksesuar kullanalım derse ona göre kompozisyon oluştuyorum. Tamamen iş bana bırakıldığı zaman, daha serbest ve ruhumun istediği gibi çalışıyorum. Aksesuarları, kullanacağım masayı ve açları kendim belirliyorum. Bu durumda daha renkli, daha çılgın çalışmalar ortaya çıkıyor. Çünkü ben abartıda minimalist ama renk konusunda kendini belli eden, biraz ışıltılı ve premium işler yapmayı seviyorum. Bir de ben renk içinde aynı rengi kullanmayı çok seviyorum. Son zamanlarda haki yeşili ve moru çok kullanıyorum mesela. Aslında bu renkler genelde çok tercih edilmeyen renkler ama bunun içine doğru bir renk girdiği zaman zaman çok daha etkileyici duruyor. Tabi bu renk kullanımı konusu, renk ve kompozisyon bilgisinin yanı sıra biraz tecrübe ve hissiyat ile oluşan bir yetenek diyebiliriz.

## Aynı renk kullanmayı seviyorum dediniz. Peki, çok renkli bir ürün geldiğinde arka planı nasıl belirliyorsunuz?

Şöyle, bazı gıda grupları renk kullanıma çok müsaittir. Şekerleme, pasta, bôrek, kokteyl gibi ürünleri istediğin arka plana çekebilirsin. Daha karanlık tonlarda da güzel durur, daha rengârenk tonlarda da güzel durur. Ancak kebab ya da balık gibi ürünler bu tarz renk kullanıma çok müsait değildir.

Renk kullanımına müsait ürünlerle çekim yapılıyorsa bu çekim, tamamen senin tecrübene ve yaratıcılığına kalmış. Ben bu tarz çekimlerde o ay izlediğim bir filmde ya da gördüm bir mimari yapıdan etkilenecek şu arka fonu kullanayım diyebiliyorum. Dediğim gibi bu tarz, her renge müsait ürünleri çekerken kullanacağın renkler tamamen senin yaratıcılığına kalmış.

## Yemek fotoğrafçılığında props (aksesuar) kullanımı hakkında ne düşünüyorsunuz? Hangi tür props'ları tercih ediyorsunuz?

Arada kullanıyorum evet ama çok az miktarda kullanmaya çalışıyorum. Genel olarak yaşayan işletmeler çektiğimiz için ufak yağ sürüp parlatmak, dökülebilecek ürünleri kirdanla sabitlemek gibi destekler alıyorum. Özellikle hamburgerde ve sulu yemeklerde bazı destekler gerekiyor. Ancak bunun ötesinde, fantastik işlere çok girmiyorum. Yani yüzdeye vurursak çekimin %10'unda bu tarz teknikler kullanıyorum.

%10 kadar bir kullanım sıklığı verdim çünkü çalıştığınız işletmenin ürünlerini içine bir şeyler koyarak taklit etmeniz mümkün olmuyor. Ayrıca çekim tekniğini bildikten sonra da bu tarz desteklere olmuyor. Bir de dediğim gibi gerçekten

belli ediyorlar o ürünler. Üstüne koyduğunuz şey fark ediyor rengiyle tonuyla anlaşıyor.

## Yemek fotoğrafçılığı yaparken karşılaştığınız en büyük zorluklar nelerdir? Herhangi bir çekiminiz fiyasko oldu mu?

Aslında teknik olarak hiç fiyasko yaşamadım. Tabi, teknik anlamda bir fiyasko yaşamam için şefin tabağı uygun bir şekilde hazırlaması çok önemli. Bunun yanında, stilini tamamen kendimin ya da bir stilistin kurabileceği ürünler de var. Mesela geçen hafta hamburger çektim ve stilini tamamen kendim belirledim. Şu da var ki şef de hamburger sunumunu çok iyi hazırlamıştı.

Dediğim gibi teknik anlamda çok bir zorluk olmuyor ancak bazı zamanlar iletişim anlamında zorluk çıkabiliyor. Teknik anlamda aynı tabağı bozdurup birkaç kere yaptırabiliyorsunuz. Ancak iletişim anlamında bir iş ilişkisi içinde olman gerekiyor. Ben bir fotoğrafçıyım tabağı hazırlayan kişi de bir şef. Bu sınırı korumak gerekli.

## Sizce yemek fotoğrafçılığında en çok yapılan hatalar nelerdir? Bu hatalardan nasıl kaçınılmalıdır?

Şimdi yapılanlara hata demek biraz yanlış olur ama gastronomi fotoğrafçılığında bazı gerçekler var ve bu gerçekleri bozmamak gerekiyor. Ancak yeni dönemde, özellikle sosyal medyada fotoğrafçılık akımlarında, yemek fotoğrafının tekniğine uymadan yapılmış çekimlere rastlıyorum. Mesela yemeğe hiçbir zaman önden ışık verilmez. Yemek fotoğraflarının tüm ruhu arkadan gelen ışığı simüle etmektir. Bu tekniği sosyal medyada da aynı şekilde uygulamak gerekiyor. Bahsettiğim gerçeklik budur aslında. Fakat son dönemlerde daha da hayatımıza giren retro akımlarından dolayı önden flash kullanarak yapılan çekimler var.

Bir de ben modellerin yüzünün çok ürüne uymadığı sürece gösterilmemesi taraftarıyım. Yani gastronomi fotoğraflarının çekiminin çok kişi odaklı olmasına karşıyım. Yani illa bir model görünecekse işletmenin ürünü ile çok alakalı giyinmesi gerekiyor. Saçının, makyajının, ellerinin çok uyuması gerekiyor. Bu fotoğrafları da çeken kişiler elbette meslektaşları ama sosyal medyada, yanlış lens, yanlış makine, yanlış kalibrasyon, yanlış renk, yanlış tonlama, yanlış ışık kullanımı sonucunda maalesef bahsettiğim gerçeklikten uzak işler karşımıza çıkabiliyor.

## Günlük yaşamınızda fotoğrafçılıkla ilgili olarak size ilham veren şeyler nelerdir?

Mimari yapılar, Türk filmleri ve sinema, özellikle de yönetmen sineması, beni çok etkiliyor ve motive ediyor. Özellikle Türk filmlerinin renklerinden ve yönetmen hikâyelerinden çok etkilleniyorum. Bu noktada yönetmen sineması olarak bahsedebileceğim kişiler; Lütfi Ömer Akad, Nuri Bilge Ceylan, Sergio Leone ve Quentin Tarantino...

Sinemaya gönül vermiş insanların kâğıt üzerinde oluşturulan kurgusal bir dünyayı, kamera ya o kadar kusursuz bir akış içinde aktarmaları beni çok motive ediyor. Bir de mimari yapılar beni çok motive ediyor. Mimari yapıların renkleri, pencereleri, balkonları... Bu iki alanı ilham kaynağım olarak söyleyebilirim.

## Bizimle röportaj yapmayı kabul ettiğiniz için çok teşekkür ederiz. Son olarak fotoğrafçılığa gönül vermiş genç arkadaşlarımıza tavsiyeleriniz nelerdir?

Özellikle öneririm; bu işi severek yapmak gerekiyor. Bir diğeri, gastronomik altyapının olması gerekiyor. Yani, çektiğin yemeğin içeriğini, yapılaş şekline ve kökenini mutlaka bilmen gerekiyor. Çünkü bu tür bilgileri bilip bilmemek, yaratacağın dünyada ya da renklerde fark oluşturuyor. Bir diğeri de doğru ekipman kullanmak gerekiyor. Doğru neticeyi alabilmek ve doğru kalibrasyonu oluşturabilmek için mutlaka doğru ekipmanlara sahip olmanız gerekir.

Bu şeyi söyleyeyim onu bitirelim, tavsiye bir kere sevmeleri gerekiyor ve dediğim gibi hem ekipman olarak doğru ekipmanla çalışmak gerekiyor. Doğru neticeyi alabilmek için doğru kalibrasyon için doğru ekipman gerekiyor. Son olarak da bu işe odaklanmak gerekiyor. Onu da çekeyim bunu da çekeyim dersiniz motivasyonunuz kayboluyor. Bu nedenle bir branş belirleyip o branşta tecrübe sahibi olmak ve ilerlemek gerekiyor.

Göksel Akpınar  
Yemek Fotoğrafçısı  
Instagram: @yemekfotografcisi\_goksel



**BIGCHEFS**  
**EŞSİZ**  
**LEZZETLERİ İLE**  
**ÇOK YAKINDA**  
**GAMADOR'DA.**



# Araç Değer Kaybı

Araba kazaları, sadece onarılması gereken fiziksel hasarlara yol açmakla kalmaz, aynı zamanda araçların piyasa değerinde de önemli bir düşüşe neden olabilir. Bu durum, kazaya karışan sürücüler için maddi bir kayıp anlamına gelir. "Araç değer kaybı" olarak adlandırılan bu zarar, kazadan önceki ve sonraki piyasa değerleri arasındaki farkı ifade eder.

Peki, bu kaybı tazmin etmek mümkün mü? Hukuki süreçler, değer kaybının nasıl talep edilebileceğini ve hangi koşullarda hak sahibi olunabileceğini belirler. Bu yazıda, araç değer kaybı davalarıyla ilgili merak edilen sorulara yanıt bulacaksınız.

## Araç Değer Kaybı Nedir?

Araç değer kaybı, aracın kazadan önceki piyasa değeri ile kazadan sonraki piyasa değeri arasındaki farkı ifade eder. Kaza sonrasında araç ne kadar iyi tamir edilirse edilsin, hasar kaybı geçmiş ve onarılan/değişen parçaları nedeniyle ikinci el piyasasında daha düşük bir değerde işlem görmesine neden olur. Kaza sebebiyle aracın rayiç değerinin düşmesi sebebiyle araç sahibinin bu zararı tazmin etme hakkı bulunmaktadır.

6098 sayılı Borçlar Kanunu'nun 49. maddesinde "Kusurlu ve hukuka aykırı bir fiille başkasına zarar veren, bu zararın gidermekle yükümlüdür." hükmü ile haksız fiil hükümleri kapsamında trafik kazalarında kusurlu olan tarafın karşı tarafın zararını gidermekle yükümlü olduğu düzenlenmiştir.

## Araç Değer Kaybı Tazminatı İçin Gerekli Şartlar

1. Araç değer kaybı için kaza tarihinden itibaren 2 yıl içerisinde talepte bulunulması gerekmektedir.
2. Meydana gelen kazada hasara uğrayan araç sahibinin %100 kusurlu olmaması gerekmektedir.
3. Araçta hasar gören parçanın daha önce hasara uğramamış veya yenilenmemiş olması gerekmektedir.
4. Aracın daha öncesinde ağır hasarlı olmaması gerekmektedir.
5. Mini onarım ile giderilebilen basit kaporta, plastik tampon/parça onarımları, cam, radyo/teyp, lastik, hava yastığı, jant, mekanik, elektrik, elektronik ve döşeme aksamı hasarları araç değer kaybı kapsamına girmemesi sebebiyle bu gibi hasarlarla ilgili değer kaybı tazminatı tazmin edilememektedir.
6. Aracın kısa süreli kiralık araç, taksi, dolmuş, test aracı, koleksiyon ve antika sayılan araç, belediye otobüsü, yol süpürme aracı, itfaiye aracı olmaması gerekmektedir.

## Araç Değer Kaybı Hesaplaması

Meydana gelen kaza neticesinde araçta oluşan hasar neticesinde oluşan değer kaybı Karayolları Motorlu Araçlar Zorunlu Mali Sorumluluk Sigortası Genel Şartları ve eklerinde düzenlenen mevzuat hükümleri ve hesaplama yöntemlerine göre tespit edilecektir.

## Sigorta Şirketine Başvuru

Haksız fiil neticesinde araçta meydana gelen zararlar ilgili sigorta şirketinden talepte bulunabilmek için dava ya da tahkim yoluna başvurmadan önce Karayolları Trafik Kanunu'nun 97. maddesinde yer alan "Zarar görenin, zorunlu mali sorumluluk sigortasında öngörülen sınırlar içinde dava yoluna gitmeden

önce ilgili sigorta kuruluşuna yazılı başvuruda bulunması gerekir. Sigorta kuruluşunun başvuru tarihinden itibaren en geç 15 gün içinde başvuruyu yazılı olarak cevaplamaması veya verilen cevabın talebi karşılamadığına ilişkin uyuşmazlık olması hâlinde, zarar gören dava açabilir veya 5684 sayılı Kanun çerçevesinde tahkime başvurabilir." hükmü gereğince sigorta şirketine yazılı başvuruda bulunulması gerekmektedir.

Sigorta şirketinin, yapılan başvuruya ilişkin 15 günlük süre içerisinde olumlu veya olumsuz cevap vermesi gerekmektedir. Sigorta şirketi tarafından 15 günlük süre içerisinde olumsuz cevap verilirse veya hiç cevap verilmezse dava veya tahkim yoluna başvurulabilmektedir.

## Sigorta Tahkim Komisyonu'na Başvuru

Sigortacılık Kanunu'nun "Sigortacılıkta tahkim" başlıklı 30/1. maddesinde "Sigorta ettiren veya sigorta sözleşmesinden menfaat sağlayan kişiler ile riski üstlenen taraf arasında sigorta sözleşmesinden veya Hesaptan faydalanacak kişiler ile Hesap arasında doğan uyuşmazlıkların çözümü amacıyla Birlik nezdinde Sigorta Tahkim Komisyonu oluşturulur. Sigortacılık yapan kuruluşlardan, sigorta tahkim sistemine üye olmak isteyenler, durumu yazılı olarak Komisyona bildirmek zorundadır. Sigorta tahkim sistemine üye olan kuruluşlarla uyuşmazlığa düşen kişi, uyuşmazlık konusu sözleşmede özel bir hüküm olmasa bile tahkim usulünden faydalanabilir." hükmü ile sigorta tahkim komisyonu düzenlenmiştir.

Sigortacılık Kanunu'nun 30/13. Maddesinde "Komisyona gidilebilmesi için, sigortacılık yapan kuruluşla uyuşmazlığa düşen kişinin, uyuşmazlığa konu teşkil eden olay ile ilgili olarak sigortacılık yapan kuruluşu gerekli başvuruları yapmış ve talebinin kısmen ya da tamamen olumsuz sonuçlandığını belgelemiş olması gerekir. Sigortacılık yapan kuruluşun, başvuru tarihinden itibaren onbeş iş günü içinde yazılı olarak cevap vermemesi de Komisyona başvuru için yeterlidir." hükmü düzenlenmiştir.

Zarara uğrayan kişi tarafından sigorta şirketine başvuru yapıldıktan sonra 15 gün içerisinde olumsuz yanıt verilirse veya hiç yanıt verilmezse Sigorta Tahkim Komisyonuna başvuru yapılabilmektedir.

## Zamanaşımı

6098 sayılı Borçlar Kanunu'nun 72. maddesinde "Tazminat istemi, zarar görenin zararı ve tazminat yükümlüsünü öğrendiği tarihten başlayarak iki yılın ve her hâlde fiilin işlendiği tarihten başlayarak on yılın geçmesiyle zamanaşımına uğrar. Ancak, tazminat ceza kanunlarının daha uzun bir zamanaşımı öngördüğü cezayı gerektiren bir fiilden doğmuşsa, bu zamanaşımı uygulanır. Haksız fiil dolayısıyla zarar gören bakımından bir borç doğmuşsa zarar gören, haksız fiilden doğan tazminat istemi zamanaşımına uğramış olsa bile, her zaman bu borcu ifadan kaçınabilir." hükmü ile zarar görenin zararı ve tazminat yükümlüsünü öğrendiği tarihten başlayarak 2 yıl; her halükarda haksız fiilin meydana geldiği tarihten başlayarak ise 10 yılın geçmesiyle tazminat isteminin zamanaşımına uğrayacağı düzenlenmiştir.

Av. Mert CAN  
Gamador İnşaat Hukuk Departmanı



## 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 cümlelerinin yapısına dikkat etmek-birdersolarak kalmamahayatin her noktasında iletişimintemelini oluşturan bu kurallardogru anlatıvedogru anlamında ol-mazsa olmazdır-siz bu konudan edünüyorsunuz

## 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 gücüğünü de beraberinde getirir. Günlük hayatta iletişimin temelini oluşturan dilimizi yazarken, okurken ve konuşurken kurallar çerçevesinde hareket etmek; alıcı ve kaynağın sağlıklı iletişim kanalıma sahip olması sizi oldukça önemli kılacaktır. Kendimizi ifade ederken akıcı, sade ve doğru cümleler kullanmanın faydasını görmemek imkânsız. İşte bu yüzden dilimizde en sık hata yapılan kelimelerin doğrusunu sizin için derledik. Keyifli okumalar.

|                           |               |
|---------------------------|---------------|
| <del>Acenta</del>         | Acente        |
| <del>Adele</del>          | Adale         |
| <del>Bilader</del>        | Birader       |
| <del>Bloğu</del>          | Bloku         |
| <del>Devirdaim</del>      | Devridaim     |
| <del>Eşortman</del>       | Eşofman       |
| <del>Geçtiğimiz Gün</del> | Geçen Gün     |
| <del>Hazır Cevap</del>    | Hazırcevap    |
| <del>Hükümet</del>        | Hükûmet       |
| <del>İllüstrasyon</del>   | İllüstrasyon  |
| <del>İdda, İddaa</del>    | İddia         |
| <del>Kitapevi</del>       | Kitabevi      |
| <del>Konteynır</del>      | Konteyner     |
| <del>Lakayt</del>         | Lakayıt       |
| <del>Nalet</del>          | Lanet         |
| <del>Madem ki</del>       | Mademki       |
| <del>Malumun İlanı</del>  | Malumun İlâmı |
| <del>Muhattap</del>       | Muhatap       |
| <del>Panaroma</del>       | Panorama      |
| <del>Prezentabl</del>     | Prezantabl    |

## Sonbahar Sebzeleri ve Meyveleri ile Hazırlanan

# Efsane Tatlar

Sonbahar, doğanın renk paletini kırmızı, turuncu ve sarı tonlarıyla zenginleştirirken siz de sofralarınızı bu mevsime özgü lezzetlerle donatabilirsiniz. Sonbaharın o eşsiz renk şölenini yansıtan sebze ve meyveler, sadece sofralarımızı renklendirmekle kalmıyor, aynı zamanda mevsim geçişinde oluşan hastalıklara karşı vücut direncimizin artmasında ve bağışıklık sistemimizin güçlenmesinde etkili rol oynuyor.

Sonbahar mevsiminde sofralarımıza tat katan sebze ve meyveler arasında; elma, ayva, beyaz lahanalar, ıspanak, karnabahar, mantar, havuç ve pırasa gibi seçenekler öne çıkıyor. Bu besinler, zengin vitamin ve mineral içerikleri sayesinde bağışıklık sistemimizi destekliyor ve sağlığımızı korumada bize yardımcı oluyor.

Sofranızı en lezzetli ve besleyici yemeklerle donatabilmeniz için sonbahar mevsiminin sebze ve meyveleriyle yapabileceğiniz, lezzetli yemekleri ve tatlıları sizin için derledik. Keyifli okumalar...

### Balkabağı Çorbası

#### Malzemeler

- 250 gram balkabağı
- 1 orta boy havuç
- 1 orta boy kuru soğan
- 1 orta boy patates
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 su bardağı et suyu
- 5 su bardağı sıcak su
- Tuz, karabiber, muskat

#### Yapılışı

- Balkabağını, havucu, soğanı ve patatesi eşit büyüklükte doğrayın.
- Zeytinyağı ile birlikte doğranmış malzemeleri tencereye alarak orta ateşte 5 dakika kadar kavurun.
- Soğanlar şeffaflaşmaya başlayınca et suyu ve suyu tencereye ilave edin.
- Ardından tuz ve baharatları ilave ederek lezzetlendirin.
- Orta ateşte havuçlar yumuşayınca kadar pişirin.
- Pişen çorbayı blenderdan geçirin ve 1-2 dakika daha kaynatıp ocaktan alın.
- Afiyet olsun.

### Cevizli Semizotu Salatası

#### Malzemeler

- 1 demet semizotu
- 5-6 adet kurutulmuş domates
- 1 adet domates
- 100 gram peynir (beyaz, tulum....)

#### Sosu için

- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 avuç ceviz içi
- 1 diş sarımsak
- 1,5 yemek kaşığı limon suyu
- 1 çimdik tuz
- ½ çay kaşığı karabiber

#### Yapılışı

- Önce bütün sos malzemelerini rondo ya da havan yardımıyla macun kıvamına getirin.
- Ardından semizotunu kalın saplarından ayıklayarak yıkayın.
- Kurutulmuş domatesleri ve taze domatesi küçük küpler halinde doğrayın.
- Ardından peyniri küp küp kesin.
- Bir salata kâsesine önce semizotlarını alın ardından üzerine domatesleri

ve peyniri ekleyin.

- Sosun yarısı ile bütün salata malzemelerini iyice harmanlayın. Sosun geri kalanını da salatanın üzerine gezdirin.

• Afiyet olsun.

### Fırında Ispanak

#### Malzemeler

- 2 adet orta boy soğan
- 1 demet ıspanak (yarım kilo)
- 4 adet yumurta
- ½ su bardağı krema
- 2 diş sarımsak
- ½ su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı tereyağı
- ½ çay kaşığı muskat cevizi rendesi
- 1 çay kaşığı tuz (azaltıp arttırılabilir)

#### Yapılışı

- Soğanları yemeklik, sarımsakları ise minik minik doğrayın ve ıspanakları ince ince kıyın.
- Zeytinyağı tavada kızınca soğanları ekleyin ve sotelemeye başlayın. 2 dakika kadar soteledikten sonra tereyağını ekleyin.
- Soğanlar yumuşayınca sarımsakları ekleyip sotelemeye devam edin.
- Sarımsakları ekledikten 1-2 dakika sonra ıspanakları da ekleyip çok öldürmeden, hafifçe soteleyin.
- Ocaktan almadan hemen önce muskat ve tuzunu ekleyin. Ardından ıspanakları ocaktan alın ve ılımaya bırakın.
- Fırını 190 derecede ısıtın.
- Fırın ısınana kadar yumurta ve kremayı bir kâsede çırpın.
- Ispanaklar ılıyınca, ıspanakları ve kremalı yumurta karışımını iyice karıştırın.
- Bir fırın kabını iyice yağlayın ve ıspanaklı karışımı içine dökün.
- Üzerine kaşar peynir serpin ve önceden ısıttığınız fırına verin.
- Üzeri kızarmaya başlayınca yaklaşık 20 dakika sonra fırından çıkarabilirsiniz.
- Afiyet olsun.

### Ekşili Pırasa

#### Malzemeler

- 500 gram pırasa
- 2 adet havuç
- 2 yemek kaşığı domates salçası
- 1 su bardağı su
- 3 yemek kaşığı pirinç
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 adet limonun suyu

#### Yapılışı

- Havuçların kabuklarını soyduktan sonra daire olacak şekilde doğrayın.
- Ardından zeytinyağında 5 dakika kadar kavurun.
- Salçayı da ekleyip, kokusu çıkana dek kavurmaya devam edin.
- Kavrulmuş havuçlara doğranmış pırasaları ekleyin ve pıralarsa suyunu salana dek 5 dakika kadar kapağı kapalı olarak kısık ateşte bekletin.
- Ardından üstüne yıkanmış pirinci ve sıcak suyu ekleyip havuçlar pişene kadar, kapağı kapalı olarak yaklaşık 20 dakika kadar pişirin.
- Piştikten sonra tuzunu ekleyip karıştırın ve bir kenarda soğumaya bırakın.
- Soğumaya başlayıp ılıklaştıktan sonra üstüne limon suyunu gezdirin ve



servis edin.  
• Afiyetler olsun!

#### Karnabahar Graten

##### Malzemeler

- 1 adet küçük boy karnabahar
- 250 gram kıyma
- 1 adet soğan
- 2 yemek kaşığı salça
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber

##### Beşamel Sosu için

- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 2 yemek kaşığı un
- 3 su bardağı süt
- 1 tutam tuz
- 1 tutam karabiber

##### Üzeri için

- 1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri

##### Yapılışı

- Karnabaharları çiçeklerine ayırarak haşlayın.
- Karnabaharlar bir kenarda beklerken tavada kıymayı kavurun.
- Ardından kıymanın içine yağı ve küp küp doğranmış soğanları ilave edin.
- Soğanlar da kavrulduktan sonra salçayı ve bir çay bardağı kadar suyu ilave edin. Salça ile kıyma harmanlandıktan sonra baharatlarını ekleyip altını kapatın.
- Beşamel sos için tereyağını eritip kokusu çıkana kadar unu kavurun.
- Un kavrulduktan sonra bir yandan karıştırırken diğer yandan azar azar sütü ekleyin. Ardından baharatlarını ilave edin ve karıştırarak beşamel sosu kaynatın.
- Tüm malzemeleriz hazır olunca fırın kabınıza önce haşladığınız karnabaharı, ardından kıymalı sosu son olarak beşamel sosu ilave edin.
- Üzerine kaşar peyniri rendesini ekleyip fırına verin. 180 derecede kaşar peyniri eriyene kadar pişirin.
- Karnabahar graten tarifiniz hazır.
- Afiyetler olsun!

#### Karnabahar Tabanlı Pizza

##### Malzemeler

- 1 adet orta boy karnabahar
- 2 adet yumurta
- 1 paket labne
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı taze çekilmiş tane karabiber

##### Domates Sosu için

- 2 yemek kaşığı domates salçası
- 1 çay bardağı ılık su
- 1 çay kaşığı kekik

##### Üzeri için

- 1 adet kapyra biber
- 100 gram siyah zeytin
- 3-4 yemek kaşığı konserve mısır
- 1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri

##### Yapılışı

- Karnabaharı çiçeklerinden ayırın ve güzelce yıkadıktan sonra iyice ufalanacak şekilde rondodan çekin.
- İçine labneyi, baharatları ve yumurtaları ekleyip güzelce karıştırın.
- Hazırladığınız karnabaharlı harcı ikiye bölün ve yağlı kâğıt serilmiş fırın tepsisine dökün. Ardından pizza hamuru gibi yuvarlak oluşturacak biçimde, elinizle şekillendirin.
- Karnabahar tabanını önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında üstü hafifçe kızarıncaya kadar yaklaşık 10 dakika pişirin.
- Karnabahar taban hazır oluncaya kadar; bir kâsede su, salça ve kekik karışımını; üzeri için gerekli malzemeleri hazırlayın.
- Önce salça karışımı olacak şekilde tüm malzemeleri sırasıyla karnabahar pizza tabanının üstüne yayın.
- Son olarak kaşarı da üzerine serpip tekrar fırında verin.
- Kaşarlar eriyip, malzemeler pişinceye kadar, yaklaşık 10 dakika, fırından pişirin. Ardından sıcak sıcak servis edin.
- Afiyetler olsun!

#### Ispanaklı ve Mantarlı Lazanya

##### Malzemeler

- 1 kutu lazanya

##### İçi için

- 500 gram ıspanak
- 100 gram mantar
- Tuz
- Sıvı yağ

##### Beşamel sos için

- 50 gram tereyağı
- 60 gram un
- 800 ml süt
- Tuz

##### Üzeri için

- 200 gram parmesan veya kaşar peyniri

##### Yapılışı

- Öncelikle bol miktarda suyu kaynatın ve lazanya yapraklarını kaynar su içerisinde yumuşayana kadar bekletin.
- Lazanya yapraklarını suda bekletirken ıspanak ve mantarları doğrayıp biraz yağ ile tavada kavurun. Fakat ıspanakların pişmesine izin vermeyin, sadece yumuşamalarını sağlayın.
- Ispanaklar yumuşadıktan sonra tuzunu ekleyip kenara alın.
- Beşamel sos için ise tencerede tereyağı eritin ve unu ekleyin.
- Unu, kokusu çıkana kadar kavurun. Ardından sıcak sütü ilave edip hızlıca karıştırın. Kaynamaya başlayınca da ocaktan alın.
- Daha sonra fırın kabını ya da tepsisini yağlayın ve iki sıra lazanyayı dizin.
- Lazanyaların üstüne mantarlı ıspanaklı harçtan biraz koyup üstünü kaplayacak şekilde yayın.
- Ardından beşamel sostan da biraz ekleyin.
- Sonra tekrar lazanya katını yerleştirip aynı işlemlere sonuna dek devam edin.
- En üste rendelediğiniz kaşarı serpin ve kabin üzerini alüminyum folyo ile kapatın.
- Ardından 175 derecede önceden ısıtılmış fırında yarım saat pişirin.
- Daha sonra folyoyu kaldırıp üstü kızarana kadar fırında bir süre daha tutun.
- Ispanaklı mantarlı lazanyanız hazır.
- Afiyet olsun.

##### Ayva Tatlısı

##### Malzemeler

- 2 adet büyük boy ayva (kabukları soyulmuş, çekirdekleri çıkarılmış)
- 8 yemek kaşığı toz şeker
- 1 su bardağı su
- ¼ çay bardağı nar suyu
- 1 adet çubuk tarçın
- 5 adet karanfil
- ½ adet limonun suyu

##### Servisi için

- 100 gram kaymak
- 1 yemek kaşığı baklavalık (pirinç) antep fıstığı

##### Yapılışı

- Ayvaların kabuklarını soyduktan sonra kabukları tencerenin tabanına yerleştirin.
- İkiye böldüğünüz ve çekirdeklerini çıkardığınız ayvaları kabukların üzerine yerleştirin.
- Ardından toz şekeri, ayvaların üzerine paylaştırın.
- Şekeri ekledikten sonra su, limon suyu, nar suyu, ayva çekirdekleri ve baharatlarını da tencereye ekleyin.
- Tatlının suyu kaynayana kadar yüksek ateşte; ardından kısık ateşte yaklaşık 30-35 dakika pişirin.
- Sürenin sonunda ayvaların pişip pişmediğini, bir bıçakla yardımıyla mutlaka kontrol edin.
- Ayvalar pişmişse ilk sıcaklığının geçmesi için ocaktan alın ve dinlenmeye bırakın.
- Dinlenen ve ilk sıcaklığını atan ayvaları servis tabağına alın ve tencerede kalan şerbettinden hafifçe üzerine sürün.
- Kaymak ve Antep fıstığı ilavesiyle ılık ya da soğuk olarak tatlıları servis edebilirsiniz.
- Afiyet olsun.



## Gelenekler, Doğa ve Kültürel Hazinelele Dolup Taşan Bir Seyahat

# Güney Kore

Güney Kore, modern yaşamın dinamizmi ile derin köklere dayanan geleneklerin büyüleyici bir uyum içinde olduğu bir ülke. Asya'nın bu gizemli coğrafyası, dört mevsimin her birinde farklı bir yüzünü sergileyen doğal güzellikleri, tarihi zenginlikleri ve festivalleri ile her ziyaretçiye unutulmaz anılar vaat ediyor. Başkent Seul'un gökdelenlerinden, kırsal köylerdeki geleneksel hanok evlerine kadar uzanan bu yolculukta, Kore'nin ruhuna dokunma fırsatını yakalayabilirsiniz.

### Kore'nin Yaşam Damarı: Geleneksel Yaşam ve Kültür

Kore kültürü, geçmişin izlerini gururla taşıırken aynı zamanda modern dünyaya entegre olmayı başarmış bir zenginlik sunar. Özellikle geleneksel Kore evleri olan hanoklar, Kore'nin mimari estetiğini ve yaşama biçimini yansıtır. Bukchon Hanok Köyü, Seul'un merkezinde yer alan bir kültürel miras ve tarihi zenginliği koruyan bu evleri ziyaret etmek, zamanda bir yolculuğa çıkmış gibi hissettirir. Geleneksel çay seremonileri, Kore kültüründe önemli bir yer tutar. Insadong gibi kültürel merkezlerde, bu seremonilere katılabilir ve Kore'nin eşsiz bitki çaylarını deneyimleyebilirsiniz. Aynı zamanda hanbok adı verilen geleneksel Kore kıyafetini giyerek sarayları ziyaret etmek, ziyaretçilere tarihle dolu bir deneyim sunar.

### Dört Mevsim Güney Kore: Her Mevsimin Ayrı Büyüsü

Güney Kore, dört mevsimi yaşayan bir ülke olarak her dönemde farklı güzellikler sunar.

İlkbaharda açan kiraz çiçekleri, Kore'nin en romantik anlarına sahne olur. Özellikle Jinhae Kiraz Çiçeği Festivali, bu dönemde Kore'nin en çok ilgi gören etkinliklerinden biridir. Mart ayı itibarıyla ülkenin dört bir yanında kiraz ağaçları çiçek açar ve sokaklar beyaz-pembe bir örtüyle kaplanır.

Yaz mevsimi, Güney Kore'de plajlar ve doğa parkları ile anılır. Jeju Adası, yaz aylarında eşsiz sahilleri ve Halla Dağı ile ziyaretçilere hem deniz hem dağ tatilini bir arada sunar. Jeju'nun ünlü mandalina tarlaları ve lav akıntıları ile şekillenmiş volkanik manzaraları, yazın keyfini çıkarabileceğiniz ideal noktalardan biridir. Sonbahar, Kore'nin belki de en büyüleyici mevsimidir. Seoraksan Dağı, sonbahar yapraklarının altın sarısı ve kırmızı tonlarına bürünür. Bu dönemdeki Andong Mask Festivali gibi etkinlikler, geleneksel Kore kültürünü keşfetmek için harika fırsatlar sunar. Ayrıca Chuseok, Kore'nin en önemli geleneksel bayramlarından biridir ve ailelerin bir araya geldiği, atalara saygı gösterildiği şükran günüdür. Kış ise karın beyaz örtüsüyle kaplanan tapınaklar ve dağ manzaralarıyla masalsı bir atmosfere bürünür. Pyeongchang bölgesi, 2018 Kış Olimpiyatları'na ev sahipliği yapmış bir kayak merkezi olarak özellikle kış sporları meraklılarının uğrak noktasıdır. Bunun yanı sıra, kış döneminde sıcak kaplıcalarda dinlenmek isteyenler için Jirisan Dağı eteklerindeki kaplıcalar huzurlu bir kaçamak sunar.

### Gelenekler ve Festivaller

Güney Kore, festivaller konusunda oldukça zengin bir takvime sahiptir. Ülkenin dört bir yanında düzenlenen etkinlikler, hem yerel kültürü hem de Kore'nin modern dünyadaki yerini kutlar. İşte bunlardan bazıları:

- Andong Mask Festivali: Geleneksel "Talgum" maskeli dansların sergilendiği bu festival, Güney Kore'nin kültürel mirasını en etkileyici şekilde sunar.
- Jinju Fener Festivali: Jinju'nun tarihi kalesi ve nehir kenarında düzenlenen bu festival, tarihin ve ışığın muhteşem bir buluşmasıdır. Özellikle geceleri gökyüzüne bırakılan fenerler, unutulmaz manzaralar oluşturur.
- Boryeong Çamur Festivali: Yaz aylarında Boryeong sahillerinde düzenlenen bu festival, eğlence ve adrenalinin bir araya getirir. Katılımcılar, çamurla kaplanarak sahilde eğlenceli aktiviteler yapar.

### Güney Kore Mutfağı: Lezzet Yolculuğu

Kore mutfağı, dünya çapında ün kazanmış bir gastronomik hazinedir. Kimchi, ülkenin en bilinen lezzeti olup her öğünün vazgeçilmez bir parçasıdır. Fermente sebzelerden yapılan bu geleneksel yiyecek, hem sağlıklı hem de oldukça lezzetlidir.

Ziyaretçiler, Seul'deki Gwangjang Pazarı gibi yerlerde sokak lezzetlerini deneyimleyebilirler. Bibimbap (sebze ve etli pirinç karışımı), Tteokbokki (baharatlı pirinç keli), ve Kimbap (pirinç rulo) gibi lezzetler, Güney Kore'nin sunduğu gastronomi çeşitliliğinin sadece birkaç örneğidir.

### Doğa ile İç İçe: Kore'nin Dağları ve Milli Parkları

Güney Kore, doğa yürüyüşü ve macera sevenler için de ideal bir ülkedir. Özellikle Seoraksan, Jirisan ve Bukhansan gibi dağlar, hem doğa tutkunları hem de meditasyon arayan ziyaretçiler için huzurlu kaçış noktalarıdır. Bukhansan Milli Parkı, Seul'a sadece kısa bir mesafede olup şehirden kaçmak isteyenler için popüler bir destinasyondur.

### Kore'de Konaklama: Modern ve Gelenekselin Uyumu

Güney Kore'de konaklama seçenekleri oldukça çeşitlidir. Seul'deki lüks oteller, modern dünyanın tüm konforlarını sunarken, Kore'nin kırsal bölgelerinde yer alan geleneksel hanok evleri, otantik bir deneyim sunar. Bukchon Hanok Köyü, tarihi dokusunu koruyan evleriyle ziyaretçilere zaman içinde bir yolculuk yaşattır.

### Güney Kore'yi Sonbaharda Keşfetmek:

#### Neden Şimdi Zamanı?

Güney Kore, dört mevsimin en büyüleyici olanı sonbaharı tam anlamıyla yaşayan bir ülke. Altın sarısı, kırmızı ve kahverenginin bin bir tonuna bürünen ağaçları, berrak gökyüzüyle birleştiğinde, ziyaretçileri adeta bir tabloya çekiyor. Bu büyümlü sezonda, Kore kültürünün derinlerine inmek ve geleneklerini keşfetmek isteyenler için de sayısız fırsat sunuluyor.

### Sonbahar Tatil Rotaları: Gyeongju ve Jeju Adası

Sonbaharda Güney Kore'yi keşfetmek isteyenler için Gyeongju ve Jeju Adası mutlaka rotalara eklenmeli. Gyeongju, "açık hava müzesi" olarak bilinir ve antik Silla Krallığı'nın izlerini taşır. Şehirdeki Bulguksa Tapınağı, UNESCO Dünya Mirası Listesi'nde yer alır ve sonbahar yapraklarının süslediği tapınak bahçeleri, meditasyon ve huzur arayanlar için mükemmel bir ortam sunar.

Jeju Adası, doğasıyla büyülerken, sonbaharda mandalina tarlalarının kokusuyla ziyaretçilerini karşılar. Halla Dağı'nda yapacağınız bir yürüyüşle sonbaharın tüm renklerini keşfederken, adanın eşsiz sahillerinde dinlenebilirsiniz. Ayrıca Jeju'da "jeonbokjuk" adlı geleneksel abalon çorbasını tadabilir ve adanın ünlü deniz kadınları "haenyeo"ların hikâyelerini dinleyebilirsiniz.

### Sonbaharda Güney Kore'de Konaklama Seçenekleri

Geleneksel Kore evlerinde konaklamak isteyenler için hanok konuk evleri harika bir seçenek. Özellikle Bukchon Hanok Köyü, tarihi dokusunu koruyan evleriyle sonbahar ziyaretçilerine hem geçmişe yolculuk yapma fırsatı sunuyor hem de otantik bir konaklama deneyimi yaşıttır. Daha modern bir konaklama arayanlar içinse Seul'deki lüks oteller, sonbaharın serin havasında sıcak ve konforlu bir tatil sağlıyor.

Güney Kore, sonbaharda sadece doğanın büyüleyici renkleriyle değil, aynı zamanda zengin kültürel mirası ve festivalleriyle de keşfedilecek bir cennet. Renklerin, lezzetlerin ve geleneklerin iç içe geçtiği bu dönemde Kore'yi deneyimlemek, hem bedeni hem de ruhu doyuracak bir seyahatin kapılarını aralar.





Hilal Çamur Akgün  
Stilist

## Kına Gecelerinde Modern Yöresellik: Yöresel Dokunuşlarla Modern Aksesuarlar

Bir önceki sayımızda 2024 yılının en tarz gelinliklerinde vintage tarzından bahsetmiştim. Bu sayımızda ise sizlere, kına gecelerinin vazgeçilmezi, her milletin güzellik algısında yer eden ve modern şıklığı yöresel dokunuşlarla bir araya getiren baş aksesuarlarından bahsedeceğim.

Tesettür modasına uyum sağlayan ve özel işlemleriyle dikkat çeken el emeği fesler ve gençlerin son dönemlerdeki göz bebeği saç aksesuarları... Bizi biraz Dubai modasına biraz Kafkasya modasına sürükleyen kibar tasarımlar olarak karşımıza çıkıyor.

Eski çağlardan günümüze gelen, gelinlerin başörtülerine serpiştirilmiş eski madeni paralar, inciler, mercanlar... Modern şıklığı yöresel dokunuşlarla bir araya getiriyor. Yörüklerin gösterişli aksesuarlarıyla Yörük obalarında ve Çerkeslerin kabarık tasarımlarıyla Çerkes çadırlarında kadın olmak... Kadın olmanın, altına düşen süslerle ve benzersiz işlemlerle en şık hissedilen hali.

Zanaat dediğimiz bu el emeği işçilik, birçok kadının düğününden sonra evin başköşesinde yer alacak olan ve o güne özel kıyafetlerle hayat buluyor. Biraz ipek dokuma, biraz gümüş, bazen altın işlemlerle modern kadınların eski çağa duyduğu özlemi yansıtıyor.

Sandıklardan çıkan pullu kenar örgüleri, feslerin üzerinden ışıltı parlayan ve Haute couture olarak üretilen bu el işçiliği 2025 kış modasında şapkaların yan süslerine yansıtacak.

Bir önceki sayıda açtığımız sandıklardan çıkan o özel işlemlerin değerini fark etmek ve bu ürünlerin hem özel zamanlarda hem de günlük şıklıkta kullanılabilecek olması, sizi de benim kadar heyecanlandırmış olmalı.

Açıldı sandıklar, çıktı baş tacı şapka süsleri... Özel zamanların fesleri yeniden hayat buluyor.



# Let's ROCK TIMBOO

⚠️ DİKKAT! yüksek lezzet bölgesi

Timboo cafe  
eğlenceli bir alışkanlık

[www.timboocafe.com](http://www.timboocafe.com)

ANKARA • İSTANBUL • KONYA <sup>yakında!</sup>

CREW  
RESTAURANT  
GROUP

## LUNAPARK

PATATES  
KIZARTMASI

SOĞAN  
HALKASI

KAŞAR  
PANE

ÇITIR  
TAVUKLAR

ACILI BBQ  
TAVUK

2024  
BESTSELLER  
EN İYİ  
BAŞLANGIÇ  
☆☆☆

PEYNİRLİ BÖREK

# Veteriner Hekim Olmak

## Mesleğin Getirdiği Sorumluluklar ve Hayvan Sağlığının Önemi

**Veteriner hekim olma kararınızı ne zaman ve nasıl verdiniz? Bu mesleği seçmenizde sizi en çok etkileyen ne oldu?**

Veteriner hekim olma kararımı aslında çocukluğumdan itibaren şekillenen bir süreçle verdim. Küçük yaşlardan itibaren hayvanlara karşı büyük bir ilgi ve sevgi duyuyordum. Ailem, ilk olarak tavuk, muhabbet kuşu ve tavşan beslememe izin vermişti. Onlarla vakit geçirmek, onların davranışlarını gözlemlemek beni çok mutlu ederdi. Bunu yanı sıra fırsat buldukça sokakta bulduğum hayvanları eve getirir, onlarla oynar ve ilgilenirdim. Bu, içimde her geçen gün daha da büyüyen bir sevgi ve merak haline geldi.

Veteriner hekimliğin ne olduğunu anlamaya başladığım yaşlarda ise bu mesleğin tam da bana göre olduğuna karar verdim. Ailem ve çevrem hâlâ küçükken, "Büyüyünce ne olacaksın?" diye sorulduğunda, "Hayvan olacağım," dediğimi anlatır. Bugün de aynı heyecanla bu mesleği yapıyorum ve her gün yeni bir şey öğrenmek, hayvanların yaşamlarına dokunmak bana büyük bir mutluluk veriyor.

**Veteriner hekimliğin en zor yanı sizce nedir?**

Veteriner hekimliğin en zor yanı bence, hastalarımızın yani hayvanların, acılarını veya rahatsızlıklarını doğrudan ifade edememesi. Bir hekim olarak, onların dili olamıyoruz ama semptomlar ve davranışlar üzerinden ne hissettiklerini anlamaya çalışıyoruz. Bu bazen oldukça zorlayıcı olabiliyor çünkü tanı koyarken hem bilgi birikimimize hem de sezgilerimize dayanmamız gerekiyor. Özellikle acil durumlarda hızlı ve doğru karar vermek büyük bir sorumluluk.

Bir diğer zor yanı ise, ne kadar çaba sarf edersek edelim bazen her hastayı iyileştiremiyor olmamız. Bu, duygusal olarak ağır gelebiliyor. Tabii sahiplerinin duygusal yükünü de paylaşmak ve onları bu süreçte desteklemek de işin başka bir hassas yanı.

**Zorluklardan bahsetmişken özellikle bir şeyi merak ediyorum her hayvan sever veteriner olabilir mi? Hayvanseverlik bu meslek için ne kadar önemli? Başarılı bir veteriner olmak için yeterli mi?**

Her hayvanseverin veteriner olabileceğini söylemek ne yazık ki pek doğru olmaz. Hayvan sevgisi, veteriner hekimliği seçmek için güçlü ve önemli bir motivasyon kaynağıdır. Ancak, başarılı bir veteriner hekim olmak için sadece hayvanseverlik ne yazık ki yeterli değil.

Veterinerlik mesleği, hem zihinsel hem de fiziksel olarak oldukça zorlayıcıdır. Hayvanları sevmek bu mesleğe adım atmanızda size yardımcı olabilir, ancak başarılı olabilmek için ciddi bir bilgi birikimi, sürekli öğrenmeye açık olmak ve dayanıklılık gerekir. Mesleğin gerektirdiği bilimsel bilgi düzeyi çok yüksek; biyoloji, anatomi, fizyoloji gibi konulara hâkim olmanın yanı sıra, tanı koyma, tedavi uygulama ve acil müdahale yapma becerilerini de geliştirmek gerekir.

Bunun yanı sıra, iletişim yetenekleri de büyük rol oynar. Çünkü yalnızca hayvanlarla değil, sahipleriyle de etkili bir şekilde iletişim kurmak, onlara durumu net bir şekilde anlatmak ve bazen zor kararlar almalarında destek olmak gerekiyor.

**Çalışma hayatınızda sizi en çok tatmin eden anlar neler?**

Çalışma hayatımda beni en çok tatmin eden anlar, bir hayvanın sağlığına kavuştuğunu görmek ve onun rahatlamasını, mutluluğunu hissetmektir. Bir hayvanın acısını dindirdiğimde veya yaşam kalitesini artırdığımda, o anın değeri benim için tarif edilemez.

Beni ayrıca tatmin eden bir diğer an ise, hayvan sahipleriyle kurduğum güçlü bağlardır. Hayvanlarını gerçekten seven ve onlara değer veren sahiplerle çalışmak, bu mesleği daha da anlamlı hale getiriyor. Bir hayvan sahibinin gözündeki minnettarlığı ve rahatlamayı görmek, hem bana mesleğimdeki sorumluluğu hatırlatıyor hem de işimin ne kadar değerli olduğunu bir kez daha hissettiriyor.

**Hayvanlarda en sık karşılaşılan sağlık sorunları nelerdir?**

Hayvanlarda en sık karşılaşılan sağlık sorunları, türlerine ve yaşlarına göre değişiklik gösterse de genel olarak bazı yaygın problemler öne çıkıyor. Özellikle köpekler ve kediler için en sık karşılaşılan sorunlardan biri deri problemleridir. Alerjiler, parazitler ya da deri enfeksiyonları hayvanların hayat

kalitesini ciddi şekilde etkileyebilir.

Bir diğer sık karşılaşılan sağlık sorunu ise sindirim sistemi problemleri. İshal, kusma ya da kabızlık gibi durumlar, hayvanların beslenme alışkanlıkları, yedikleri yabancı cisimler veya alerjiler nedeniyle ortaya çıkabilir. Özellikle bağırsak tıkanıklıkları ve zehirlenmeler, acil müdahale gerektiren ciddi vakalar arasında yer alır.

Özellikle ileri yaşlarda karşılaşılan diş sağlığı sorunları bir diğer önemli sağlık sorunlarıdır. Özellikle diş taşları, enfeksiyonlar ve diş kayıpları, sadece ağız sağlığını değil genel sağlığı da olumsuz etkileyebilir.

Obezite, kulak enfeksiyonları, eklem ve kas problemleri de çok sık karşımıza çıkan bir diğer sağlık problemleridir.

**Kedi ve köpek sahiplerinin dikkat etmesi gereken en önemli bakım rutinleri neler olmalı?**

Beslenme, ilk ve en temel bakımlardan biridir. Kediler ve köpekler için dengeli, yaşlarına ve sağlık durumlarına uygun bir beslenme düzeni oluşturmak, hayvanların genel sağlık düzeni için şarttır. Yanlış beslenme obeziteye, sindirim sorunlarına ve uzun vadede daha ciddi hastalıklara yol açabilir.

Bir diğer önemli bakım rutini, tüy bakımıdır. Özellikle uzun tüylü ırklar için düzenli tarama, tüy dökülmesini azaltır ve ciltteki problemlerin önüne geçer. Ayrıca düzenli tırnak kesimi, diş bakımı ve göz kulak temizliği gibi diğer fiziksel bakım rutinleri de ihmal edilmemelidir.

Düzenli egzersiz, köpekler için vazgeçilmez bir ihtiyaçken kediler için de fiziksel ve zihinsel uyarı sağlayan oyunlar oldukça önemlidir; bu, onların enerjisini atmasına ve zihinsel olarak aktif kalmasına yardımcı olur.

Düzenli veteriner kontrolleri, kedi ve köpek sahiplerinin dikkat etmesi gereken en kritik konulardan biri olmakla birlikte, aşıların düzenli yaptırılması da büyük önem taşır. Aşılar sadece hayvanınızı korumakla kalmaz, aynı zamanda çevrenizdeki diğer hayvanları ve insanları da olası hastalıklardan korur.

**Bizlerde olduğu gibi patili dostlarımızın da diş sağlığı oldukça önemli. Peki, evcil hayvanlarda diş sağlığı öneminden ve bu sağlığı nasıl sağlayabileceğimizden bahsedebilir misiniz?**

Evet, bizlerde olduğu gibi patili dostlarımızın da diş sağlığı son derece önemlidir ve çoğu zaman ihmal edilse de evcil hayvanların genel sağlığını doğrudan etkileyen bir konudur. Kediler ve köpeklerde diş problemleri, yalnızca ağızda sınırlı kalmaz; zamanla kalp, böbrek ve karaciğer gibi hayati organları etkileyen daha ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir.

İdeal olan, köpeğinizin veya kedinizin dişlerini günlük olarak fırçalamaktır, ancak bu mümkün değilse haftada birkaç kez fırçalamak da yeterlidir. Diş fırçalarken mutlaka hayvanlar için özel olarak üretilmiş diş macunları kullanılmalıdır. Ayrıca, piyasada bulunan diş sağlığını destekleyici çiğneme oyuncakları ve diş bakımı ödül mamaları da dişlerdeki plak birikimini azaltmaya yardımcı olur. Bunun yanı sıra, düzenli veteriner kontrolleri, diş sağlığının korunmasında kritik bir rol oynar.

**Evcil hayvanların beslenmesi konusunda nelere dikkat edilmelidir?**

Evcil hayvanların hem zihinsel hem de fiziksel sağlığını desteklemek için doğru ve dengeli bir beslenme düzeni oluşturmak çok önemlidir. Ancak bu noktada dikkat edilmesi gereken birkaç önemli husus vardır.

Öncelikle, evcil hayvanların yaşına, ırkına, cinsiyetine ve sağlık durumuna göre özel bir beslenme planı oluşturulmalıdır. Yavru hayvanlar daha fazla enerji ve büyüme için gerekli olan besinlere ihtiyaç duyarken yetişkin ve yaşlı hayvanlar daha az kaloriye ve eklem sağlığını destekleyecek bileşenlere ihtiyaç duyarlar. Bu yüzden yaşlarına uygun mamaların seçilmesi çok önemlidir.

Bununla birlikte protein, vitamin ve mineral evcil hayvanlar için olmazsa olmaz bir besin maddesidir. Bu noktada evde hazırlanan mamalarda veya çiğ beslenme diyetleri ile vitamin ve mineral dengesini oluşturmak zor olabilir. Bu yüzden beslenme planı bir veterinerle birlikte değerlendirilmelidir.

İnsanlara uygun olan birçok gıda, hayvanlar için toksik etkiler yaratabilir. Özellikle çikolata, soğan, sarımsak, üzüm, kafein ve ksilitol (tatlandırıcı), evcil hayvanlar için zehirli olabilir.

**Erdi Janak**  
Veteriner Hekim

Humanimal Veteriner Kliniği  
Instagram: @vet.erdijanak

### Hayvan sahiplerinin farkında olmadığı fakat hayvanlar için tehlikeli olabilecek durumlar nelerdir?

Hayvan sahiplerinin farkında olmadığı ancak evcil hayvanlar için tehlikeli olabilecek küçük oyuncaklar ve yabancı cisimler, temizlik ürünleri ve kimyasallar, ısıtıcılar ve elektrik kabloları gibi birçok durum vardır. İşte hayvan sahiplerinin özellikle dikkat etmesi gereken ve sık sık gözden kaçan bazı tehlikeli durumlara detaylıca bakalım:

-Zehirli bitkiler: Evde veya bahçede bulunan bazı bitkiler, kediler ve köpekler için oldukça zararlı olabilir. Bu nedenle evdeki bitkilerin hayvan dostu olup olmadığını kontrol etmek çok önemlidir.

-İnsan yiyecekleri: Bazı yiyecekler bizim için masum görünse de evcil hayvanlar için oldukça tehlikeli olabilir. Özellikle çikolata, soğan, sarımsak, tüzüm, kafein ve yapay tatlandırıcılar (ksilitol gibi) hayvanlar için toksik etkilere sahiptir.

-Araba yolculukları: Köpekler arabada serbest bırakıldığında, yaşanabilecek ani frenler ya da kaza durumlarında hayvanlar ağır şekilde yaralanabilir. Arabada hayvanlar için özel güvenlik ekipmanları (emniyet kemeri veya taşıma çantaları) kullanmak onların güvenliği açısından çok önemlidir. Ayrıca, sıcak havalarda arabada hayvanları bırakmak, kısa süreli bile olsa, ölümcül sonuçlar doğurabilir.

-Soğuk hava koşulları: Özellikle küçük ırklar, kısa tüylü hayvanlar veya yaşlı evcil hayvanlar, soğuk hava koşullarında hızla ısı kaybederler. Sahiplerinin farkında olmadığı durumlarda, evcil hayvanlar hipotermi riskiyle karşı karşıya kalabilirler. Kış aylarında dışarıda uzun süre kalmalarına dikkat edilmeli ve dışarı çıkarken uygun giysi veya koruma sağlanmalıdır.

### Bizlere kısırlaştırma işleminin öneminden bahsedebilir misiniz?

Kısırlaştırma işlemi, evcil hayvanların hem sağlıkları hem de genel refahları açısından son derece önemli bir prosedürdür. Ne yazık ki, toplumda bu işlemlerle ilgili birçok yanlış bilgi hayvan sahiplerinin kısırlaştırma kararını olumsuz etkileyebiliyor. Ancak, kısırlaştırma hem hayvanların yaşam kalitesini artırır hem de sokak hayvanlarının sayısının kontrol altına alınmasında büyük bir rol oynar.

Kısırlaştırmanın önemi:

Sağlık yararları: Kısırlaştırma, özellikle dişi hayvanlarda rahim enfeksiyonları (piyometra) ve meme tümörleri gibi ciddi sağlık sorunlarının riskini önemli ölçüde azaltır. Erkek hayvanlarda ise testis kanseri ve prostat hastalıklarının önlenmesine yardımcı olur.

Davranışsal faydalar: Kısırlaştırılmış hayvanlar genellikle daha sakin ve ev ortamına uyumlu olurlar. Hayvanın stres seviyesini düşürerek agresif davranışların, bölge işaretleme (idrar püskürtme), huzursuzluk ve aşırı ses çıkarma gibi problemler gibi istenmeyen davranışların azalmasına sağlar.

Popülasyon kontrolü: Kısırlaştırmanın en önemli yararlarından biri de sokak hayvanlarının kontrolsüz üremesinin önüne geçmesidir. Kısırlaştırma, toplumsal olarak daha sağlıklı bir hayvan popülasyonu yaratılmasına katkı sağlar.

### Peki, kısırlaştırma işlemi ile ilgili yanlış bilgiler nelerdir?

Birçok insan, kısırlaştırma işleminin hayvanın doğasını değiştireceği ve özgürlüğünü kısıtlayacağı yanlışlığına kapılır. Aslında, kısırlaştırma, hayvanın daha huzurlu ve mutlu bir yaşam sürmesine yardımcı olur. Özellikle çiftleşme dönemlerinde hayvanların yaşadığı stres, agresiflik ve kaygı gibi duygular ortadan kalkar.

Toplumda yaygın olarak inanılan bir diğer yanlış bilgi, dişi hayvanların kısırlaştırılmadan önce bir kez doğum yapması gerektiğidir. Bunun hiçbir bilimsel dayanağı yoktur. Aksine, doğum yapmadan kısırlaştırılan dişi hayvanların sağlık açısından daha avantajlı olduğu kanıtlanmıştır. Bir diğer yanlış bilgi de kısırlaştırma sonrası kilo alır düşüncesidir. Kısırlaştırma sonrası hayvanların metabolizması biraz yavaşlayabilir ancak bu doğrudan kilo alacakları anlamına gelmez.

### Son olarak acil durumlarda hayvan sahiplerinin nasıl davranması gerektiğini kısaca anlatır mısınız?

Acil durumlarda hızlı ve doğru bir şekilde hareket etmek, hayvanın hayatını kurtarabilir. İşte acil bir durumda hayvan sahiplerinin dikkat etmesi gereken temel noktalar:

1. Durumu hızlıca değerlendirin: Hayvanınızın anormal bir davranış sergilediğini fark ettiğinizde, öncelikle ne olduğunu anlamaya çalışın. Zehirlenme belirtileri, travma, nefes darlığı, bilinç kaybı, şiddetli kusma, nöbet geçirme, solunum sıkıntısı ve ağır yaralanmalar acil olarak müdahale edilmesi gereken durumlardır.
  2. Veterinerinize ulaşın: En hızlı şekilde veteriner hekiminize ulaşmak hayati önem taşır. Durumu telefonda anlatırken, belirtileri olabildiğince net ifade edin ve hekiminizin yönlendirmelerine uyun.
  3. İlk yardım uygulamaları hakkında bilgi sahibi olun: Hayvan sahiplerinin, temel ilk yardım bilgilerini öğrenmeleri çok önemlidir. Ancak, ilk yardım geçici bir çözümdür; mutlaka en kısa sürede veteriner hekime ulaşmalısınız.
  4. Taşıma sırasında dikkat edin: Eğer hayvanınız ağır bir yaralanma geçirdiyse veya travma yaşıyorsa, onu hareket ettirirken dikkatli olun. Yanlış taşıma şekli durumu daha kötü hale getirebilir. Hayvanı düz bir yüzeyde sabit tutarak taşımaya çalışın ve gereksiz hareketlerden kaçın.
  5. İlk yardım çantası hazırlayın: Evde her zaman bir acil durum ilk yardım çantası bulundurmak önemlidir. Bu çanta, temel ilk yardım malzemelerini, veteriner hekiminizin numarası ve acil klinik bilgilerini içermelidir.
- Acil durumlar, hızlı müdahale gerektirir, ancak bilinçli ve sakin bir şekilde hareket etmek hayvanın iyileşme şansını artırır.

**Erdi Janak**  
Veteriner Hekim

Humanimal Veteriner Kliniği  
Instagram: @vet.erdijanak



# Cumhuriyetin Yolculuğu: Bir Başkentin Hikâyesi

Soğuk bir kış sabahında, 27 Aralık 1919'da Mustafa Kemal Atatürk ve Temsil Heyeti, Ankara'ya adım atmıştı. Halk, bu kahramanları coşkuyla karşılamıştı. O gün, bu küçük şehir, Millî Mücadele'nin karargâhı haline gelmişti.

Ankara'da Ziraat Mektebi'nde toplanan liderler, Kurtuluş Savaşı'nın kaderini belirleyecek kararları tartışmışlardı. Gözle-rindeki kararlılık, vatanın kurtuluşunu müjdelere gibiydi. Burada alınan her karar, Türkiye'nin geleceğini şekillendirmişti.

23 Nisan 1920'de Türkiye Büyük Millet Meclisi'nin Ankara'da açılmasıyla, yeni bir devletin temelleri atılmıştı. Türk bayrak-ları gökyüzünde dalgalanmış, milletin egemenliği burada ilan edilmişti.



Kurtuluş Savaşı'nın yönetildiği merkez Ankara olmuştu. Savaşın her aşaması burada planlanmış, stratejik hamleler bu şehirde alınan kararlarla belirlenmişti. Ankara, özgürlüğün ve direnişin simgesi haline gelmişti.

Sakarya Meydan Muharebesi'nin zaferle sonuçlanması, Ankara'nın stratejik önemini bir kez daha kanıtlamıştı. Başkentin yakınında kazanılan bu büyük zafer, şehrin geleceğini değiştirmişti.

Lozan Barış Antlaşması'nın imzalanmasıyla Türkiye, bağımsız bir devlet olarak tanınmıştı. Ankara, bu süreçte Millî Mücadele'nin karargâhı olarak yeni devletin fiili başkenti haline gelmişti.

Bu gelişme yeni Türkiye'nin başkentinin neresi olacağına dair tartışmaları da beraberinde getirmişti. Bazı vekiller İstanbul'un başkent olmasını savunurken, diğerleri Ankara'nın Millî Mücadele'deki rolünü vurgulayarak Ankara'nın başkent olmasını istemişlerdi.

Ankara, Türkiye'nin tam ortasında, coğrafi ve stratejik açıdan son derece önemli bir konumda bulunuyordu. Askerî olarak da güvenli bir şehir olan Ankara, başkentlik için ideal aday olarak öne çıkmıştı.



İsmet Paşa, Türkiye Devleti'nin başkentinin Ankara olmasını öneren kanun teklifini meclise sunmuştu. Yapılan oylama sonucunda da Ankara, resmi olarak Türkiye'nin başkenti oldu.

Ankara'nın başkent oluşu, halk tarafından büyük bir coşkuyla kutlanmıştı. Sokaklar bayraklarla süslenmiş, başkent olmanın gururu her köşeye yayılmıştı. Ankara, resmen Türkiye Cumhuriyeti'nin kalbi olmuştu.

# Hayallerinizi Şekillendiren Zarif Tasarımlar



## Merkez

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

## Şube

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

bien QUA



# 10 Kasım 1938

## Kurtuluş Savaşı'nın Başkomutanı Atatürk'ün Son Yolculuğu ve Dünyadaki Yankıları

"Benim naçiz vücudum elbet bir gün toprak olacaktır. Ancak Türkiye Cumhuriyeti ilelebet payidar kalacaktır".  
M. Kemal Atatürk

Neue Freie Presse Gazetesi, Avusturya 'Büyük düşüncelerin adamı, bir devlet mimarıydı.'



Börsen-Zeitung Gazetesi, Almanya 'Almanya, Atatürk'ün eserine ve mücadelesine hayrandır. Onda, tarihi eseri, özgürlüğü seven bütün milletler için bir sembol olarak kalacak kudretli bir kişilik görmektedir.'



Politika Gazetesi, Yugoslavya 'Yeni Türkiye'nin kurucusu Gazi Kemal Atatürk dün İstanbul'daki Dolmabahçe Sarayı'nda hayatını kaybetti. Çağdaş tarihin Yakın Doğu'daki en büyük devlet adamını yitirdik.'



Sunday Times, Birleşik Krallık 'İngiltere, önce cesur ve asil bir düşman, sonra da sadık bir dost olarak tanıdığı büyük adamı selamlamaktadır.'



The Daily Telegraph Gazetesi, Birleşik Krallık 'Modern Türkiye'nin Yaratıcısı. Birçok ulusun yön ve rejim değiştirdiğine, birçok güçlü liderin çok kısa bir süreçte iktidara yükseldiğine tanık olmuşuzdur. Ancak, tarihteki büyük başarılar gözden geçirilecek olursa, Kemal Atatürk'ün yeniden bir ulus ve devlet yaratması kadar göz kamaştırıcı bir örneğin bulunmadığı görülecektir.'

Rendelet Gazetesi, Macaristan  
'Yeni Türkiye'nin kurucusu Cumhurbaşkanını KEMAL Atatürk Sarayı'nda hayatını kaybetti. Macar milleti olarak, kardeş Türk milletinin üzüntüsünü en içten dileklerimizle paylaşıyoruz.'

Paris-soir Gazetesi, Fransa  
"Yeni Türkiye'nin Kurucusunun Olağanüstü Varlığı...  
Kemal Atatürk Vefat Etti"



The New York Times Gazetesi, ABD  
'Halk yas tutuyor. Askeri kahraman Atatürk devleşen bir devlet yarattı.'



Timpul Gazetesi, Romanya  
'Bir milleti, uçurumun kenarından sarsılmaz azmiyle kurtaran, kuvvetlendiren, yükselten yöneticiler arasında Atatürk, en birincisidir.'



Pravda Gazetesi, Yugoslavya  
'Türkiye Cumhuriyet'inin büyük lideri Kemal Atatürk dün sabah vefat etti.'



Pravda Gazetesi, Yugoslavya  
'Türkiye Cumhuriyet'inin büyük lideri Kemal Atatürk dün sabah vefat etti.'



Chicago Tribune Gazetesi, ABD  
'Dünya sahnesinden tarihin en dikkat çekici adamlarından biri geçti.'

# Hatırla Kendini

Hatırla kendini ömrün zayı olmasın.  
Ve tekrarı olmayan hayatına sahip çık!  
Bunun için yapman gereken şey; kendine soru sormak.  
Soru sormak bilinçaltında saklı olanların ortaya çıkması içindir. Sorular  
zihinde kaybolan şeyleri ortaya çıkarır. Sen de aşağıdaki soruları kendi-  
ne sorarak zihninde ufak bir yolculuğa çıkabilirsin.

## Kendini Tanı

1. Kim sizden ne olmanızı istedi?
2. Doğruları kendinize mi yoksa başkasına mı anlatıyorsunuz?
3. Çevrenizde kimlerin sözleri size iyi geliyor?
4. Kendinizi kimler için yok saydınız?
5. Düşünceleriniz size mi yoksa başkasına mı ait?
6. Neden başkalarının düşünceleri ve davranışları sizde yer kaplıyor?
7. Öfkenize mi yoksa alışkanlıklarınıza mı yenik düştünüz?
8. Size ait olan sorumlulukların kaçta kaçını yerine getirebiliyorsunuz?
9. İsteddiğiniz olmazsa ne yaparsınız?
10. Hangi konulara ve kişilere karşı zorbasınız?
11. Kimlere karşı öfke ve nefret besliyorsunuz? Bu öfke sizi bir sonuca götürüyor mu?
12. Çöklük içinde nasıl bir yokluk yaşıyorsunuz?
13. Nelere razı olmalısınız?
14. Bir daha ne yapmazsınız?
15. Neyi çok konuşup az yapanlardansınız?
16. Durduramadığınız zamana karşısı nasıl ilerliyorsunuz?
17. Nelerin üstünü, nelerle kapattınız?
18. Hakkı olduğunuz bir olayda ne yaparsınız?
19. Sizden giden ne olsun? Size kalan ne olsun?

**Şule Bilmez**  
Sosyolog

# Mutfakların Yeni Gözdesi

- Bıçak Setleri
- Çelik Tencereler
- Granit Tencereler
- Çaydanlık Takımları

# BİR DÜNYA LEZZET





## Antik Yunan ve Roma'da Beslenme Kültürü 2: Antik Roma'da Beslenme Kültürü

Antik çağ; insanlık tarihinin başlangıcından Batı Roma İmparatorluğunun çöküşüne kadar geçen zaman dilimini kapsayan süreç olarak değerlendirilmektedir. Antik çağ denince ilk olarak akla Yunanlılar (Hellen) ve Romalılar gelmektedir.

Yazı serimizin ilk bölümünde Antik Yunan'da Beslenme Kültürü'ne göz atmıştık. Yazı serimizin ikinci kısmında da Antik Roma Döneminde Beslenme Kültürü'ne bakalım.

### ANTİK ÇAĞDA ROMALILARIN BESLENMESİ

Antik Çağda Romalıların beslenme tarzı günümüzün Akdeniz diyetine oldukça benzerdir. Beslenmede tahıllar, şarap, zeytin, zeytinyağı, bal, fındık, ceviz, balık, mevsimine göre sebze ve meyveler en yaygın besin türleri olarak görülmektedir. Sığır eti, domuz eti ve sakatatlar karıştırılarak yapılan besinler de beslenmelerinin bir parçasıdır. Özellikle tahıllar, günlük enerji ihtiyacının yaklaşık %75'ini karşıladığı için Romalıların diyetlerinde en önemli besin grubu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Antik Roma'nın beslenme kültürünün Hellenistik dönemdeki beslenmeden etkileneceği görülmektedir. Antik Roma'da sabah ve öğle yemekleri de Hellenlerinki ile benzerlik göstermektedir. Romalılarda da kahvaltıda şarap, ekme ve peynirin tüketimi yaygındır. "Cena" olarak adlandırılan akşam yemeklerinin, özellikle varlıklı ailelerin evinde, üç bölümden oluştuğu belirtilmektedir.

#### 1. Başlangıç

Yemeğin başlangıç bölümünde yumurta, salyangoz, zeytin, isticriye, midye ve marul gibi çeşitli tadımlıklar ve ballandırılmış şarap yer almaktadır.

#### 2. Birinci Masa

Birinci masa olarak adlandırılan bölümde çeşitli et ve balık yemekleri servis edilir. Bu bölümde koyun ve domuz eti ile kümes hayvanlarıyla yapılan yemekler ana yemek olarak servis edilir.

#### 3. İkinci Masa

İkinci masada ise, ballı kekler, susamlı şekerlemeler gibi çeşitli tatlılar ve meyveler ikram edilir. Armut, ceviz, hurma ve balla yapılan tatlılar oldukça popülerdir.

Romalılarında Hellenlerinkine benzer şekilde yemekten sonra içki faslının olduğu belirtilmektedir. Yemeklerin baharat içermesi Hellenlerden sonra Romalıları da etkilemiş ve baharat kullanımı alışkanlık haline almıştır. Lüks beslenme tarzının Hellenlerden etkile-

nerek Romalılarda da uygulanmaya başlandığını görülmüştür.

Romalı devlet adamlarından olan Marcus Porcius Cato, yazdığı bir eserinde, yiyecekleri uzun süre saklamak için yapılması gerekenleri anlatmış; zeytinlerin çekirdekleri çıkarıldıktan sonra çeşitli baharatlarla saklanması, üzüm suyunun ise bir amphoraya koyularak otuz gün toprak altında bekletilmesi gerektiğini söylemiştir. Cato bu eserinde çeşitli yemek tariflerine de yer vermiştir. Bu tariflerde buğday unu, ırmık, peynir, bal, zeytinyağı, incir, zeytin ve şarap kullanılarak yapılan yemekler mevcuttur. Yazılan tariflerden yazarın halkın beslenmesinde kullandığı tarifleri kayıt altına aldığı düşünülmektedir. Bilindiği üzere, bu dönemde varlıklı ailelerin beslenme tarzları daha lüks iken düşük gelirli aileler yiyecek bulmakta zorlanmaktadır. Varlıklı ailelerin beslenme düzeninde buğday, arpa, çavdar gibi tahılların suda bekletilip pişirilmesiyle elde edilen lapaların önemli bir yeri bulunmaktadır. Ayrıca bu lapalara sebze, sos ve tuz, sakatatlar ve kemik sularının eklenmesiyle de farklı yemekler elde edilmektedir. İmkânı olanların ise tahıllardan elde ettikleri una yumurta, süt, kuru üzüm, yemişler ve tuz gibi malzemeler ekleyerek çörek ve kek yaptıkları belirtilmiştir.

Varlıklı ailelerin beslenme düzeninden farklı olarak düşük ve orta gelirli aileler protein ihtiyaçlarını bezelye, nohut, mercimek, bakla gibi baklagilleri tüketerek karşılamışlardır. Süt ürünleri ve yumurta ise en çok tüketilen hayvansal kaynaklı protein kaynağı olarak görülmektedir.

Bu dönemin yemek kitapları arasında en bilineni "De re Coquinaria"dır. Bu kitap kendi içinde on kitaptan oluşmaktadır. İlk kitapta baharat, gül ve çeşitli otlarla yapılmış şaraplar anlatılmakta, çeşitli malzemelerin nasıl korunacağıyla ilgili bilgiler bulunmaktadır. İkinci kitapta ise, et yemekleri ve çeşitli soslar bulunmaktadır. Yazarın verdiği tariflerde sebze yemeklerinde tuz yerine küçük balıkların iç organları ve başlarının çeşitli otlarla ve deniz suyuyla karıştırılması sonucu elde edilen soslar kullanılmaktadır. Yemeklerde et, baharat ve sakatatların yer aldığı görülmektedir. Bu tariflere bakıldığında antik çağ Roma mutfağının Doğu baharatlarından etkilendiği görülmektedir. Çünkü Antik çağ yemeklerinde üç ya da dört çeşit baharat kullanılırken bu tariflerde çok daha fazla baharat çeşidi kullanılmıştır.





Uyku Ürünlerimiz ile  
**SAĞLIĞINIZI**  
**HER ŞEYİN**  
**ÜSTÜNDE**  
**TUTUYORUZ!**

**BED•LINE**

# Çocuğunuz Hastayken Okul Durumu Nasıl Olmalı?

Dr. Ertuğrul Güler  
Çocuk Doktoru



Çocuğunuz burnunu çekti, hatta öksürdü, üstelik boğazı da ağrıyor! Çocuklar hastalanır, bununla birlikte hastalıkları şiddetli veya hafif olabilir. Bazı hastalıkları bulaşıcıdır, bazıları değildir. Çocuğunuz okula ne zaman göndermemeniz gerektiğini nasıl bileceksiniz? İşte, bu sayımızdaki yazımızda bu sorunun cevabını arayacağız.

## Bir Çocuk Ne Zaman Okuldan Uzak Durmalı?

- Ateş, sizi hasta eden mikropların vücut tarafından yok edildiğinin bir göstergesidir ve grip gibi enfeksiyon hastalıklarında yaygın görülen bir belirtidir. Eğer çocuğunuzun ateşi 38,5°C veya daha yüksekse çocuğunuz okula göndermeyin. Çocuğunuzun ateşi düşene kadar en az 24 saat bekleyin. Ondan sonra onu okula gönderebilirsiniz.
- İshal enfeksiyon, gıda zehirlenmesi veya antibiyotik gibi ilaçlar ile ortaya çıkabilir. Dişli katılaşana ve doktorunuz onay verene kadar çocuğunuz evde tutun. Çocuğunuzun hastalığı boyunca bol bol sıvı aldığından da emin olun.
- Kusma vücutun mikroplardan arınmak için kullandığı diğer bir yoldur. Genellikle mide virüsünden veya mide enfeksiyonundan kaynaklanır. Çocuğunuz son 24 saat içerisinde iki kez veya daha fazla kusarsa onu okula göndermeyin. Çocuğunuz, belirtiler sona erdikten veya doktorunuz bulaşıcılığın ortadan kalktığını söyledikten sonra okula dönebilir.
- Şiddetli öksürük ve üşüme belirtilerinde de çocuğunuz okula göndermemelisiniz. Ciddi bir öksürük boğmaca, viral bronşit veya zatürre gibi bulaşıcı hastalıkların belirtisi olabilir. Ayrıca, astım veya alerji belirtisi de olabilir.
- Boğaz ağrısı, nezle veya streptokok (beta) işaret ediyor olabilir. Çocuğunuzda hafif bir nezle varsa onu okula gönderebilirsiniz. Ancak, çocuğunuza streptokokal boğaz ağrısı teşhisi konulmuşsa antibiyotik tedavisine başladıktan sonraki 24 saat evde kalması gerekir.

- Göz nezlesi (konjonktivit) bulaşıcıdır. Bu nedenle hasta çocuğunuzun tedaviye başladıktan sonraki 24 saat evde kalması gerekir. Göz nezlesinin belirtileri göz kızanlığı, tahriş, şişme ve iltihap olarak sayılabilir.
- Baş ağrısı, mide üşütmesi, grip, menenjit ve streptokokal (beta) boğaz ağrısı gibi bulaşıcı hastalıkların belirtisi olmasına rağmen, uzmanlar arasında, baş ağrısı yaşayan çocuğun okula gönderilmesi konusunda fikir birliği yoktur. Eğer çocuğunuzda başka herhangi bir hastalık belirtisi yoksa ve çocuğunuz kendisini iyi hissediyorsa okula gidebilir.
- Cilt kızanlığı, suçiçeği, bakteriyel menenjit veya empetigo (deri enfeksiyonu) gibi bulaşıcı hastalıkların işareti olabilir. Çocuğunuz, teşhis konana kadar evde kalmalıdır. Belirtiler kaybolduktan ve doktor onay verdikten sonra okula dönebilir.
- Kulak ağrısı bulaşıcı değildir. Çocuğunuzun hafif bir kulak ağrısı varsa ve konsantrasyonunu sağlayamayacak kadar kötü hissetmiyorsa okula gitmesinde bir sakınca yoktur.
- Çocuğunuz hafif nezle veya solunum yolu belirtileri göstermesine rağmen, burun akıntısı şeffafsa ve öksürüğü hafif seyirdeyse çocuğunuzun okula gitmesinde bir sakınca yoktur.

Hasta Çocuğunuz için 3 Soru  
Son olarak belirtmek istedim; çocuğunuzun hastayken evde kalıp kalmayacağını belirlemek için Amerikan Pediatri Akademisi'nin önerdiği şu basit soruları sorabilirsiniz:

- Çocuğunuzun ateşi var mı? 38,5°C veya daha yüksek ateş genellikle hastalık belirtisidir. Eğer çocuğunuzun ateşi 38,5°C ya da daha yüksekse doktora başvurulmalı ve dolayısıyla çocuğunuz evde kalmalıdır.
- Çocuğunuz derse katılabilecek kadar iyi mi? Hasta bir çocuk dersten bir şeyler alamayacak kadar bitkin görünüyorsa onu okula göndermeyin.
- Çocuğunuzun grip veya göz nezlesi gibi bir hastalığı mı var? Öyleyse, bu hastalıklar bulaşıcı olduğundan, onu okula göndermeyin.



# Mutfak Tasarımında İşlevsellik: Küçük Alanlar İçin Akıllı Çözümler

Mutfak, hem yemek hazırlama hem de sosyal etkileşim açısından evdeki en merkezi mekânlardan biridir. Ancak, küçük metrekareye sahip mutfaklar işlevsellik açısından bazı zorluklar sunabilir. Bu tür alanlarda, her köşeyi verimli kullanmak ve akıllı çözümler geliştirmek büyük önem taşır. İşte küçük mutfakları işlevsel hale getirmenin kapsamlı yollarını sizler için değerlendirdim.

## 1. Akıllı Depolama Çözümleri

Küçük mutfaklarda depolama alanı genellikle kısıtlıdır. Bu nedenle, her alanı en verimli şekilde kullanmak için akıllı depolama çözümleri gereklidir.

- **Yerden Tavana Kadar Dolaplar:** Yüksek dolaplar, mutfağın yukarı kısmını da değerlendirmek için ideal bir çözümdür. Üst raflar, nadiren kullanılan eşyalar için saklama alanı sağlar. Bu dolaplar, mutfağın yerleşimini düzenler ve yerden tasarruf sağlar.

- **Köşe Dolapları ve Döner Raflar:** Köşe dolapları, mutfağın en fazla göz ardı edilen alanlarından biridir. Döner raf sistemleri, köşe dolaplarını daha erişilebilir hale getirir ve tüm eşyaların kolayca ulaşılmasını sağlar.

- **Modüler Depolama Sistemleri:** Modüler sistemler, dolapları ve rafları ihtiyaca göre kişiselleştirmeye olanak tanır. Çekmeceli dolaplar, geniş iç bölmeleri sayesinde mutfak eşyalarını düzenli bir şekilde saklar.

## 2. Modüler Mobilyalar

Modüler mobilyalar, küçük mutfaklarda alanı daha iyi değerlendirmek için mükemmel bir tercihtir.

- **Katlanabilir Masalar ve Sandalyeler:** Katlanabilir mobilyalar, mutfağın kullanılabilir alanını artırır. Yemek hazırlıklarında veya yemek yerken masayı kullanabilir, işiniz bittiğinde masayı katlayarak yer açabilirsiniz.

- **Mutfak Adaları:** Küçük mutfaklarda, çok işlevli mutfak adaları, ek bir çalışma alanı ve depolama alanı sağlar. Bazı mutfak adaları, çekmeceler, raflar ve hatta oturma alanı gibi özellikler sunar.

- **Çekmeceli Banklar:** Çekmecelerle donatılmış banklar, hem oturma alanı sağlar hem de ekstra depolama alanı sunar. Bu banklar, özellikle küçük mutfaklarda oldukça kullanışlıdır.

## 3. Çok Fonksiyonlu Aletler

Küçük mutfaklarda yerden tasarruf sağlamak için çok fonksiyonlu aletler kullanmak mutfağın işlevselliğini artırabilir.

- **Kombine Ocak ve Fırın:** Bu tür aletler, mutfak alanında büyük tasarruf sağlar. Birbirine entegre olan ocak ve fırın, ayrı ayrı cihazlar yerine tek bir ünite bulunur.

- **Kompakt Mikrodalga ve Fırın:** Çift işlevli kompakt cihazlar, yerden tasarruf sağlar ve mutfakta ekstra alan yaratır.

- **Katlanabilir veya Gizlenebilir Aletler:** Katlanabilir veya çekmecelerde saklanabilen aletler, mutfakta daha fazla alan sağlar. Örneğin, katlanabilir kesme tahtaları ve gizlenebilir mikserler işlevselliği artırır.

## 4. Akıllı Düzenlemeler

Mutfak düzenlemesi, küçük alanlarda işlevselliği artırmak için kritik öneme sahiptir.

- **Çekmece İç Düzenleyiciler:** Çekmeceler içinde kullanılan düzenleyiciler, mutfak eşyalarını düzenli tutar. Baharat rafları, çatal-bıçak bölücüler ve tabak rafları, düzeni sağlar ve erişimi

kolaylaştırır.

- **Raf ve Askılar:** Duvara monte raflar ve askılar, mutfak eşyalarını organize etmek için kullanılır. Tencere, tava ve mutfak gereçleri bu raflara yerleştirilebilir, böylece tezgâh üzerinde yer açılır.

- **Modüler Depolama Panelleri:** Bu paneller, duvara monte edilebilir ve çeşitli askı aparatı ile birlikte kullanılarak mutfak eşyalarını düzenler.

## 5. Yüksek Kaliteli Aydınlatma

Aydınlatma, hem estetik hem de işlevsel olarak önemlidir. Küçük mutfaklarda, iyi bir aydınlatma ortamı genişletir ve işlerinizi daha kolay yapmanızı sağlar.

- **Dolap Altı Aydınlatmalar:** Tezgâh altlarına yerleştirilen LED ışıklar, yemek hazırlama alanını aydınlatır ve mutfak işlerini kolaylaştırır.

- **Aydınlatmalı Çekmeceler:** Çekmecelerin iç kısmına entegre edilen aydınlatmalar, içerideki eşyaları daha iyi görmenizi sağlar.

- **Yüksek Güçlü Genel Aydınlatma:** Yüksek güçlü ana aydınlatmalar, mutfağın tüm alanını aydınlatarak daha geniş ve ferah bir görünüm sağlar.

## 6. Minimalist Tasarımlar

Minimalist tasarımlar, küçük mutfaklarda ferah bir görünüm sağlar ve işlevselliği artırır.

- **Sade Renkler ve Düz Çizgiler:** Açık renkler ve düz çizgiler, mutfağın daha geniş görünmesini sağlar. Beyaz, açık gri veya pastel tonlarındaki renkler, mekânın ferah bir görünüm kazanmasına yardımcı olur.

- **Az Sayıda Mobilya:** Gereksiz mobilyalardan kaçınarak, mutfakta sadece gerekli eşyaları bulundurmak, alanın daha düzenli ve geniş görünmesini sağlar.

- **Gizli Depolama Alanları:** Minimalist tasarımlar, gizli depolama alanları ve entegre çözümler sunarak dağınıklığı önler ve düzenli bir görünüm sağlar.

## 7. Akıllı Çözümler İçin Öneriler

Küçük mutfaklarda işlevselliği artırmanın diğer yolları şunları içerebilir:

- **Gizli Süzgeçler ve Çöpler:** Gizli çöp kutuları ve süzgeçler, mutfakta düzeni sağlar ve alanı optimize eder. Çöp kutuları, dolap kapaklarına entegre edilebilir veya çekmecelere yerleştirilebilir.

- **Çekmece İçinde Ek Depolama:** Çekmece içine entegre edilen ek raflar ve bölücüler, eşyaların düzenli bir şekilde saklanmasını sağlar. Bu çözümler, alanın daha verimli kullanılmasına yardımcı olur.

- **Dönüşüm Yapabilen Mobilyalar:** Katlanabilir veya dönüşüm yapabilen mobilyalar, ihtiyaçlara göre yer değiştirebilir veya farklı işlevlerde kullanılabilir. Bu tür mobilyalar, küçük mutfaklarda alanı maksimum düzeyde kullanmanıza olanak tanır.

Küçük mutfaklar, yaratıcı ve akıllı tasarımlar ile işlevsel hale getirilebilir. Depolama çözümleri, modüler mobilyalar, çok fonksiyonlu aletler ve akıllı düzenlemeler kullanarak, hem estetik hem de işlevsel bir mutfak ortamı yaratmak mümkündür. Bu yöntemlerle, küçük mutfaklarda hem şık hem de verimli bir yaşam alanı oluşturabilirsiniz.



Damla Uslu  
DU Design - İç Mimar

YATIRIMDA  
GÜVENLİ LİMAN  
“GAMADOR GALYA”  
BAŞKENTTE YENİ BİR DÜNYA



# Ağız ve Diş Sağlığına Dair Merak Ettikleriniz

## Diş Hekimi Tuğba Babagiray Anlatıyor

22-28 Kasım 2024 tarihi Diş Hekimleri Günü ve Toplum Ağız ve Diş Sağlığı Haftası. Biz de Gamador Life ailesi olarak Diş Hekimi Tuğba Babagiray ile diş ve ağız sağlığı üzerine keyifli bir sohbet gerçekleştirdik...

**Öncelikle bize kendinizden bahseder misiniz? Diş hekimliği alanına nasıl başladınız ve bu mesleği seçmenizdeki etkili olan faktörler nelerdi?**

Merhabalar ismim Tuğba Babagiray, 2007 senesinde Ankara Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi'nden mezun oldum. Yaklaşık 17 yıldır diş hekimisi olarak, Keçiören'de bulunan kliniğimde görev yapıyorum. Aslına bakarsanız korkularıyla yüzleşmek için diş hekimisi olmaya karar verdim. Çocukluk dönemlerinde, düşmeye bağlı olarak gelişen durumlar nedeniyle zorlayıcı bir tedavi sürecim oldu. Bu nedenle bende diş hekimisi korkusu başladı. Hem bu korkumu yenmek hem de insanlara diş tedavisinin korkutucu olmadığını göstermek için bu alana yöneldim. Hatta bana fayda sağlayabileceğine inandığım için hipnoterapi eğitimi aldım. Çünkü benim prensibim, hastalarımı acı çekmeden tedavi olmalarını sağlamak. Öyle, eğer bir hastam gergin hissediyorsa ya da ufak bir acı hissetmişse işleme biraz ara verip hastamın sakinleşmesini bekliyorum. Ardından tedavi sürecine devam ediyorum.

**Diş hekimliğinde uzmanlaştığınız alanlar ve kliniğinizde uyguladığınız hizmetler hakkında bilgi verebilir misiniz?**

Cerrahinin daha cazip ve daha etkili bir alan olduğunu düşündüğüm ve ayrıca o alanı daha çok sevdiğim için cerrahiden ilerlemeye karar erdim. Şu anda kendi polikliniğinde implant cerrahisi ve gülüş estetiği alanında çalışıyorum.

Ayrıca kliniğimde çalışan diğer kendi alanında uzman olan hekim arkadaşlarımla birlikte, kanal tedavileri, tel tedavileri, diş çekimi, gülüş tasarımı, diş teli tedavisi, implant tedavileri, dolgu tedavileri gibi ağız ve diş sağlığına yönelik tüm tedavileri uyguluyoruz.

**Diş hekimisi fobisi olan hastalar için nasıl bir yaklaşımda bulunuyorsunuz? Onları rahatlatmak için herhangi bir yönteminiz var mı?**

Öncelikle şunu belirtelim isterseniz, insanlar kontrol edemediği şeylerden çok korkuyor. Hastalarımız da diş hekiminin koltuğuna oturup yapılacak işlemi kontrol edemediği için korku oluşmaya başlıyor. Ben bu durumda, kontrolün kendilerinde olduğunu ve onlara bilgi vermeden hiçbir işlem yapmayacağımın bilgisini veriyorum. Ayrıca işlemi yaparken de işlemle ilgili bilgiler veriyorum, onların hissettiklerini ve durumlarını soruyorum. Bu şekilde aramızda bir güven ilişkisi oluşuyor. Mesela şöyle diyen bir hastam oldu, ağzımı açtırdı ve acıdığı halde dişimi çekti. İşte bu nedenle hastalar kendilerini çok savunmasız hissediyorlar. Ben bu şekilde yaşlaşmıyorum. Benim koltuğumda süreci tamamen hastalarım yönetiyor.

**Ağız ve diş sağlığının hayatımızdaki önemi nedir? Diğer hastalıklardan bağlantılı mıdır?**

Ağız ve diş sağlığı hayatımızdaki en önemli ve en çok dikkat edilmesi gereken şeylerden birisi. Çünkü birçok rahatsızlığın başlangıç yolu ve birçok hastalığın tepki verdiği yerde ağızdır. Mesela stresin dahi dışavurum şekli ağızdır. En basitinden dudığımızda hemen uuk çıkar. Çoğu zaman şeker hastalığı, kendini ağız kuruluğu ile gösterebiliyor. Bazen C vitamini eksikliğinde ağız içerisinde yaralar oluşabiliyor. Bu ve bunun gibi birçok etken nedeniyle ağız ve diş bakımını özenli bir şekilde yapmak ve ihmal etmemek çok önemlidir.

**Günlük diş bakımı nasıl olmalı? Daha beyaz ve sağlıklı dişler için nelere dikkat edilmeli?**

Diş bakımında en önemli unsur diş yüzeyinin üstünde herhangi bir tabaka biriktirmemek. Aslında macun ile her öğün fırçalamak yerine, gece ve

gündüz macununu fırçalayıp öğle vakti boş fırçayla fırçalanması yeterlidir. Bu arada şunu belirtelim, bizim en önemseydiğimiz, macun ile dişlerin akşam fırçalanması. Bu nedenle akşam diş fırçalamaya özellikle önem verilmeli.

Bunun dışında diş ipi kullanmak ve dil temizliğine önem vermek de ağız ve diş sağlığı bakımı için önemlidir. Özellikle çarpık dişlere sahipseniz, diş fırçalanı ile verimli bir temizlik sağlanamayabilir. Bu durumda mutlaka diş ipi kullanmak gerekir. Bu detaylara önem verildiğinde diş çürüklerini azaltabiliriz. Ancak şu notada şunu belirtmek gerekir, ağız ve diş sağlığımızda da genetik faktörlerin etkisi vardır. İyi bakım yapılmasına rağmen diş çürükleri gelişebilir ve diş sararmaları oluşabilir. Bu nedenle diş hekimisi kontrollerini aksatmamak önemlidir.

**Günlük diş bakımının yanı sıra diş beyazlatma ile ilgili bilgi verebilir misiniz?**

Diş beyazlatma işlemi, diş taşı temizliğinden sonra uygulanan bir prosedürdür. Gerekli muayenelerden sonra her hasta için uygulanabilir bir işlemdir. Ancak diş beyazlatma işleminden sonra, hastalarımızdan, yaklaşık 15 gün boyunca salça, kahve ve çay gibi boyayıcı özelliklere sahip içecek ve yiyeceklerden uzak durmalarını rica ediyorum. Eğer ki uzak duramıyorsa bu tarz yiyecek ve içecekleri tükettikten sonra mutlaka dişlerini fırçalamalarını istiyorum. Çünkü beyazlatma işleminden sonraki 15 gün boyunca dişin mine tabakasında, dişin leke tutmasını önleyici yeni bir koruyucu zar oluşuyor. Bu konuya dikkat edilmediği takdirde bu zar oluşma aşamasında olduğu için etkisini gösteremiyor ve diş rengi yeniden bozulmaya başlıyor. Şöyle ki, özen gösteren hastalarımızda 2 yıl sonra dahi sararmaların başlamadığını görüyorum. Tabii şı da önemli, diş beyazlatma işlemi yapıldı, 15 gün boyunca dikkat edildi; sonrasında da diş bakımını ihmal etmemek ve düzenli fırçalamaya dikkat etmek gerekiyor.

**Peki, diş beyazlatma tozlarını öneriyor musunuz?**

Bu tarz tozları ve macunları çok fazla önermiyoruz. Mine tabakası kendini yenileyen bir tabaka. Bu tarz tozlar ve macunlar, diş üzerinde sanki porselen bir tabağa sürülen bulaşık teli gibi bir etki yaratıyor ve diş yüzeyinin kazınmasına sebep oluyor. Diş yüzeyinin kazınması ile oluşan çiziklerin arasına sızan yiyecek ve içecek artıkları da dişlerin daha fazla sararmasına ve çürüklere sebep oluyor. Bu nedenle bu tarz ürünlerle diş beyazlatmak yerine, dişlerimizi düzenli fırçalamaya devam etmek ve diş hekimisi kontrollerini aksatmamak daha önemlidir.

**Günümüzde en çok tercih edilen yöntemlerden biri 'Gülüş Estetiği'. Gülüş Estetiği hakkında bize biraz bilgi verebilir misiniz?**

Gülüş estetiğini ya da pembe estetiği şu şekilde tanımlayabiliriz; gülüş hattında görünen diş sayısını ve dişlerin boyutunu normal hale getirmek. Mesela diş boyutu çok düşük ve diş eti dişin üzerini kaplamış. Burada diş etlerini belirli ölçülerde alarak diş boyutunu olması gereken boyuta getiriyoruz. Bu gülüş estetiğinin bir örneğidir. Bunun dışında kaplamalar da gülüş estetiğine giriyor. Gülüş estetiğinin amacı; gülüş hattındaki dişlerin gereken ölçülere gelmesini sağlamak ve bu hatta kaç tane diş görünmesi gerekiyorsa kayıp ya da kırık dişleri onarmaktır.

**Bir diğer önemli uygulamalardan biri de diş çekimi. Sizce 20'lik dişlerde sorun olmasa da çekirtilmeli mi? Çekim sonrasında ise nelere dikkat edilmeli?**

Açıkçası 20'lik dişlerde herhangi bir sıkıntı yoksa dişin çekilmesi taraftan değilim. Hatta gömülü dişler bile bir sıkıntı oluşturmuyorsa onların bile çekilmesi taraftan değilim. Bunun nedenini şu şekilde açıklayabilirim; son gittiğim kongrelerde, özellikle bir tane de olsa 20'lik diş yaş bırakmamız gerektiğini belirtiyorlar. Bunun nedeni ise kök hücre çalışmalarını. Bazen tedavi için kök hücreye ihtiyacımız oluyor. Bu noktada 20'li yaş dişlerinin özünden kök hücre oluşturabiliyoruz. Bu nedenle birçok diş

**Tuğba Babagiray**  
Diş Hekimi

Babagiray Diş Kliniği  
Instagram: @babagiraydisklinigi  
0542 802 26 06



hekim ve hocalarımız bir tane de olsa 20'li yaş dişini bırakma taraftan. Bence de eğer hiçbir sorun yoksa 20'li yaş dişlerinin hepsi kalmalı. Eğer çekim gerektiren bir durum varsa, çekim sonrası oluşabilecek durumlar için biz ilaç tedavisi uyguluyoruz. Ancak bununla birlikte hastaların da dikkat etmesi gereken bazı noktalar var. Bunlardan en önemlisi diş temizliği. Çekimden sonra hekiminizin önerdiği şekilde diş temizliğine dikkat etmek çok önemli. Bununla birlikte ben, çekimin yapıldığı yerdeki yara kapanmadan önce taneli gıdaların tüketilmesini önermiyorum. Bu da yaklaşık bir ya da iki gün sürüyor.

**Çürüten dişler hemen çekilmeli mi yoksa farklı tedaviler uygulayarak diş kaybı önlenmeli mi?**

Benin için kişinin kendi dişinden daha önemlisi yok. Bu nedenle diş çekimi en son aşama. Öncelikle tercihim o diş kurtarmaya çalışmak. Bunun için de çürüğün yapısına ve ulaştığı bölgeye göre dolgu tedavisi ve kanal tedavisi uyguluyoruz. Eğer dolgu ve kanal tedavileri uygun gözüküyorsa dişin kökünü tutup üstüne yeniden diş inşa ediyoruz. Artık hiçbir yöntem uygulanmıyorsa diş çekimi gerçekleşebilir. Ancak dediğim gibi diş çekimi en son başvurulacak yöntem olmalıdır.

**Peki, implant tedavileri hangi durumlarda ve kimlere yapılmalıdır?**

Eğer hastanın kendi dişlerini tutamayacak duruma gelindiye o zaman dişleri çekip implant tedavisi uyguluyoruz. Bir de eğer hastanın sadece bir dişinde sıkıntı varsa ve diğer dişleri sağlamla sağlam dişleri küçültüp köprü yapmak yerine, tek bir diş için implant tedavisi uygulamayı tercih ediyoruz.

Burada önemli bir diğer husus kemik yapısıdır. İmplant tedavisi için kemik yapısının uygun olması çok önemli. Kemik yapısı önemli dedik ama mesela bazı hastaların, sinüslerinin sarkık olması nedeniyle kemiği olmayabiliyor, o zaman nasıl bir yol izleyeceğiz dersiniz; bu durumda o bölgede sinüsleri yukarı kaldırıyoruz ve oraya kemik ekleyip implant tedavisi uygulayabiliyoruz. Çünkü implant bizlere diş inşa etme imkânı sağlıyor. Bu nedenle implant tedavisi için her zaman bir yol bulunuyor.

**Bir de diş teli kullanımı ile ilgili, 'Küçük yaşlarda diş teli uygulanır' gibi bir inanış var. Diş teli için önemli olan kriterler nelerdir? Her yaşta uygulanabilir bir tedavi midir?**

Eğer hastalarımızın diş eti problemi ve dişin kemiğe tutunmasıyla ilgili bir problemi hastanın yaşı önemli değil. Her yaşta diş teli tedavisi uygulanabilir. Burada önemli nokta hastanın diş eti yapısı ve dişlerin kemiğe tutunma şeklidir.



# taşpınar

eviniz için her şey var



## ANKARA'NIN TERCİHİ



## peki senin?



## Eğitimin Işığını Yakanların Anısına 24 Kasım Öğretmenler Gününün

Yıl 1928, Kasım ayının serin ve ışıltılı bir sabahı...

Türkiye, yepyeni bir güne uyanıyor. Fakat bu sıradan bir gün değil...

Cumhuriyet'in ilanından sadece birkaç yıl geçmiş, ülke hala büyük bir değişim ve yenilik sürecinin içerisindeydi. Bu yenilik sürecinde Mustafa Kemal Atatürk, milletini çağdaş uygarlık seviyesine ulaştırma hedefiyle kararlı adımlar atıyordu. Bu adımların en önemlilerinden biri de harf devrimiydi. Latin alfabesinin kabulüyle birlikte Türkiye, okuma yazma oranını artırmak ve modern dünyanın kapılarını aralamak için büyük bir atılım yapmak için hazırlanıyordu.

Harf İnkılabı, 1 Kasım 1928'de Türkiye Büyük Millet Meclisi'nde kabul edilen kanunla resmîyet kazandı. Bu tarihten sonra, eski Arap alfabesi yerine Latin harflerinden oluşan yeni Türk alfabesinin kullanılması zorunlu hale geldi. Ancak, bu geçişin sorunsuz bir şekilde gerçekleşmesi için halkın yeni alfabeyi öğrenmesi gerekiyordu. Bu sebeple, Atatürk ve arkadaşları, halkı eğitmek amacıyla seferberlik ilan etti. Türkiye'nin dört bir yanında yüz binlerce insan, yeni alfabeyi öğrenmek için çaba sarf etmeye, köy okullarında, şehir meydanlarında dersler verilmeye başladı.

Bu dönemde, "Millet Mektepleri" adı verilen eğitim kurumları kuruldu. Bu okullar, özellikle okuma-yazma bilmeyen ya da eski alfabeyle eğitim almış olan vatandaşların yeni harfleri öğrenmesi için tasarlandı. Millet Mektepleri'nde, her yaştan insan kısa süreli kurslarla yeni alfabeyi öğrenmeye başladı. Atatürk, bu seferberlikte bizzat yer alarak, milletine hem örnek oldu hem de moral verdi. Hatta kendisi de birçok yerde tahta başına geçerek halka yeni harfleri öğretti. Atatürk'ün bizzat eğitimler vermesi ve sahadaki eğitimlere bu kadar destek olması saye-

sinde bakanlar kurulu, 11 Kasım 1928'de yaptığı toplantıda Mustafa Kemal Atatürk'e "Millet Mektepleri Başöğretmenliği" unvanını vermiştir ve bu unvan, 24 Kasım'da Millet Mektepleri Talimatnamesi'nin yayımlanması ile resmîleşmiştir. 24 Kasım 1928'de resmîleşen bu önemli unvanla birlikte Atatürk, bir kez daha öğretmenlerin önemini vurguladı. O, öğretmenlerin bir toplumun en değerli hazinesi olduğunu biliyordu. Geleceği inşa eden, çocukları bilgiyle donatan, onlara insan olmanın anlamını öğreten kişilerdi öğretmenler. O günden itibaren, Türkiye'nin her yerinde öğretmenler, sadece ders anlatan kişiler olarak değil, bir milletin kaderini çizen sanatçılar olarak görülmeye başlandı. Yıllar hızla geçti ve takvimler 1981 yılına gösterdi...

O yıl Atatürk'ün doğumunun 100. yılı kutlanıyordu ve Türkiye'nin dört bir yanında büyük bir coşku vardı. Ve bu coşku, unutulmaz bir kararla taçlandırıldı...

24 Kasım, Öğretmenler Günü olarak ilan edildi. Bu karar, öğretmenlerin toplumdaki yerini daha da sağlamlaştırdı. Onların emeklerinin unutulmadığını, her zaman değer verildiğini gösterdi. Artık 24 Kasım, sadece bir takvim yaprağı değildi...

1981 yılından sonra 24 Kasım günü, içinde binlerce hikâye barındıran, sınıfın içinde öğrencilerinin gözlerine sevgiyle bakan öğretmenlerimizi hatırladığımız, onların fedakârlıklarını ve kararlılıklarını anımsadığımız özel bir gün olmuştur.

Ülkemizin dört bir yanındaki çocuklara ve gençlere rehberlik eden, yol gösteren, aydınlatan, hayallerine kavuşturan kahramanlar, öğretmenlerimiz; 24 Kasım sizin gününüz ve bizlerin her günü sizlerin eseri...



# Renkli Etkinlikler!

## Gamador Assist ile Keyifli Anlar

Ayrıcalıklı yaşam asistanınız Gamador Assist olarak ilkbahar ve yaz mevsimlerinde de siz değerli sakinlerimiz ve çocuk sakinlerimiz için birbirinden özel ve eğlenceli etkinlikler gerçekleştirdik. Bu etkinliklerde bizlere eşlik ettiğiniz için çok teşekkür ederiz. Sizin için düzenlediğimiz etkinlikler devam edecektir. Yeni gerçekleştirecek etkinliklerimizde de görüşmek dileğiyle... İlkbahar-yaz mevsimlerinde siz değerli sakinlerimiz için gerçekleştirdiğimiz etkinlikler;

### 23 Nisan Çocuk Bayramı "Hokus Pokus Bir Öykü" Tiyatro Oyunu

Gamador Assist, Tiyatro Tempo ile birlikte 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı'na özel düzenlediği "Hokus Pokus Bir Öykü" adlı çocuk oyunu ile küçük sakinlerine unutulmaz bir hediye sundu. Gamador Bulvar ve Gamador Koru'da gerçekleşen iki oturumlu bu etkinlikte çocuklar, hem arkadaşlarıyla doyasıya sosyalleşme fırsatı buldu hem de bayram coşkusunu harika bir oyun izleyerek yaşadı. Yoğun katılımı gerçekleştiren etkinlik, çocukların yüzlerinde gülümsemeler bırakırken organizasyonda emeği geçen herkese de büyük teşekkürlerimizi sunuyoruz.

### Gamador Assist ve Okyanus Koleji Etkinliği

Gamador Bulvar projemizin peyzaj alanında, Gamador Assist ve Okyanus Koleji iş birliğiyle gerçekleşen bu etkinlikte çocuklarımız için unutulmaz zamanlar yaşadılar. Gamadorlu çocuk sakinlerimiz, birbirinden eğlenceli oyunlarla vakit geçirirken, boyama atıştırmalarıyla yaratıcılıklarını ve yeteneklerini keşfetme imkânı buldular. Lezzetli atıştırmalıklar eşliğinde keyifli anlar yaşanan bu etkinlik, çocuklarımızın sosyalleşmeleri ve eğlenmeleri için harika bir fırsat sundu. Etkinliğe katkı sağlayan Okyanus Koleji'ne, tüm Gamadorlu çocuk sakinlerimize ve ailelerine teşekkür ediyor, yeni etkinliklerde buluşmayı sabırsızlıkla bekliyoruz.

### Gamadorlu Sakinler EURO 2024 Avusturya-Türkiye Karşılaşmasında Tek Yürek!

Gamador sakinleri, EURO 2024 Avusturya-Türkiye karşılaşmasının heyecanını birlikte yaşamak için buluştu! Gamador Assist tarafından Gamador Bulvar'ın yemyeşil peyzaj alanında düzenlenen izleme etkinliğinde, Gamadorlu sakinler bir araya gelerek A Milli Futbol Takımı-

nın, Avusturya ile olan maçının coşkusunu paylaştı. Milli takımımızın heyecan dolu performansı ve son dakika gelen 2-1'lik galibiyetle Çeyrek Finale yükselmesi, tüm izleyicilerde büyük sevinç ve gurur yarattı. Maç boyunca hep birlikte yapılan tezahüratlar ve coşkulu anlar, bu etkinliği unutulmaz kıldı. A Milli Takımımızı yürekten kutlarken, bu güzel akşamda bizimle olan tüm sakinlerimize teşekkür ediyoruz. Birlikte yaşadığımız bu milli sevinci, gelecek başarılarla tekrar paylaşmayı sabırsızlıkla bekliyoruz!

### Sorgun Yaylası Trekking ve Doğa Gezisi Etkinliği

Gamador Assist tarafından düzenlenen Gamador Trekking ve Doğa Gezisi etkinlikleri, doğasever Gamador sakinleri için keyif dolu anlara sahne olmaya devam ediyor. Bu kez rotamız, doğanın büyüleyici güzellikleriyle bezenmiş Sorgun Yaylası oldu. Doğanın eşsiz güzelliği ile bezenmiş Sorgun Yaylası'nda Gamadorlu sakinlerimiz, temiz hava ve yeşilin huzur veren atmosferi eşliğinde, hem bedensel hem ruhsal olarak yenilenirken etkinliğin finalinde yapılan mangal keyfiyle günlerini daha da tatlandırıdılar. Hem doğayla baş başa kalmanın hem de komşularımızla bir arada olmanın mutluluğunu yaşadığımız bu etkinliğe katılan tüm sakinlerimize teşekkürlerimizi sunuyoruz.

### Gamador'un En Değerli Sakinleri Çocuklarımız!

Gamador Assist olarak çocuk sakinlerimizin mutluluğu ve gelişimi her zaman en büyük önceliğimiz. Onların keyifli vakit geçirmesi ve ilgi alanlarını keşfetmeleri için özenle hazırladığımız etkinlikler, bizler için büyük bir anlam taşıyor. Bu sefer futbol tutkunu miniklerimiz için özel bir sürpriz hazırladık ve Gamadorlu çocuk sakinlerimize özel tasarlanan formaları, değerli çocuklarımıza armağan ettik. Formalarını alan çocuklar, büyük bir heyecanla takımlarını kurarak kendi küçük liglerini oluşturdular. Maç boyunca sergiledikleri centilmenlik ve sportmen ruh, bizleri de gururlandırdı.

Onların spora olan tutkularını desteklemek ve bu tutkuyu paylaşmak, bizim için tarifsiz bir mutluluk kaynağı oldu. Çocuklarımızın gülümsemeleri ve enerjisiyle dolup taşan bu keyifli etkinliklerin devamı için sabırsızlanıyoruz. Yeni etkinliklerde çocuk sakinlerimizle buluşmak dileğiyle!



# Din ve Tasavvuf

## Birbiri ile Karıştırılan İki Yol

Din ve tasavvuf, pek çok kişi tarafından birbiriy-le karıştırılan iki kavramdır. Bu iki terim, bazen aynı gibi algılsa da aralarında önemli farklar bulunmaktadır. Hem din hem de tasavvuf, insanın manevi dünyasına hitap eder ancak bakış açıları ve yöntemleri farklıdır. Bu sayımızda, din ve tasavvufun ne olduğu, birbirlerinden nasıl ayrıldıkları ve neden sıkça karıştırıldıkları üzerinde duracağız. Keyifli okumalar dilerim.

### Din: Kurallar ve İbadet Üzerine Kurulu Bir Sistem

Din, ilahi bir öğretiy üzerine kurulmuş; ibadetler, ahlaki kurallar ve toplumsal düzenlemeleri kapsayan bir inanç sistemidir. İslam, Hristiyanlık, Yahudilik gibi dinler, kutsal kitaplar ve peygamberler aracılığıyla insanlara iletilmiş ilahi kuralları içerir. Din, bir bireyin dünya ve ahiret yaşamını düzenler; neyin doğru, neyin yanlış olduğunu tanımlar ve bununla ilgili kesin kurallar koyar. İbadetler, dua, namaz, oruç gibi ritüeller bu inanç sisteminin en belirgin özellikleridir.

Örneğin, İslam dininde beş vakit namaz kılmak, oruç tutmak, zekât vermek gibi ibadetler farz olarak kabul edilir. Bu ibadetler, belirli şekil ve kurallar çerçevesinde yapılmalı ve toplumun geneline hitap eden bir düzeni sağlama amacını taşır.

### Tasavvuf: Bireysel Maneviyat ve İçsel Arayış

Tasavvuf ise, dinin daha derin manevi yönüne odaklanır. Bir nevi bireyin kendi içinde Allah'ı bulma çabasıdır. Tasavvuf, İslam'ın içsel boyutu olarak kabul edilir ve bir yolculuk olarak tasvir edilir. Bu yolculuk, "marifetullah" olarak adlandırılan Allah'ı bilme arayışı ile kişinin nefsinin terbiye etmesi, içsel dönüşüm geçirmesi ve Allah'a yaklaşmasıdır.

Tasavvuf öğretisinde, ritüeller ve dışsal kurallar yerine kalbin safiyeti, içsel huzur ve Allah sevgisi ön plandadır. Mevlana'nın "Gel, ne olursan ol yine gel" sözleri, tasavvufun kucaklayıcı ve sevgi dolu doğasını yansıtır. Tasavvufi düşüncede, Allah'ı her yerde ve her şeyde görebilmek esas-

tır. İbadetler daha çok bireysel deneyimlere ve ruhsal gelişime odaklanır.

### Peki, Neden Din ve Tasavvuf Karıştırılır?

Din ve tasavvufun sıkça karıştırılmasının temel nedeni, her ikisinin de İslam'la olan yakın ilişkisidir. Tasavvuf, İslam'ın bir parçası olduğu için, dışarıdan bakan biri için bu ayrımı yapmak zor olabilir. Ayrıca tasavvufun mistik doğası, dinin daha katı kurallarıyla birleştiğinde, insanlar bu iki yaklaşımı birbirine karıştırabilir. Din, kurallara ve ibadetlere daha fazla vurgu yaparken, tasavvuf bireyin içsel yolculuğuna ve

### Allah ile kişisel bağlantısına odaklanır.

Bu farkı anlamak için bir örnek verebiliriz; İslam dininde oruç tutmak bir farzdır ve belirli bir zaman diliminde yapılması gerekir. Ancak tasavvufta oruç, sadece bedensel bir açlık değil, nefsin her türlü isteklerinden arınması, zihinsel ve ruhsal bir disiplin olarak da ele alınır. Tasavvufi bir anlayışta, sadece bedeni değil, kalbi ve zihni de temizlemek asıl hedeftir.

### Sonuç: İki Farklı Yol, Aynı Hedef

Din ve tasavvuf arasındaki fark, iki farklı yolu işaret etse de her ikisinin de ortak amacı; insanı Allah'a yaklaştırmak ve manevi bir huzura ulaşmaktır. Din, toplumsal ve bireysel düzeni sağlarken, tasavvuf bireyin kendi iç dünyasında Allah'ı bulma yolculuğudur. Bu iki kavramın karıştırılması, her ikisinin de manevi bir boyuta sahip olmasından kaynaklanır. Ancak din, kurallar ve ibadetler üzerine kurulmuşken, tasavvuf daha çok bireysel maneviyat ve içsel arınma üzerine yoğunlaşır.

Sonuç olarak, din ve tasavvuf, iki ayrı ama birbirini tamamlayan yol olarak düşünülebilir. Biri toplumsal düzeni sağlarken, diğeri insanın içsel huzurunu bulmasına rehberlik eder. İkisinin de insanın ruhsal dünyasında derin izler bıraktığını unutmamak gerekir.



# Başkent Ankara

## Tarihin İzinde Bir Keşif

Ankara, Türkiye'nin kalbi ve başkenti olmasının ötesinde, tarih boyunca birçok medeniyete ev sahipliği yapmış, köldü bir geçmişe sahip şehirlerimizden biridir. Bu kadim topraklarda, tarih her köşede yaşamaya devam ediyor. Özellikle Ankara'nın açık hava müzeleri ve antik kentleri, ziyaretçilerine hem doğayla iç içe olma hem de tarihin derinliklerine inme fırsatı sunuyor. Sonbaharın tatlı rüzgâr esintileri arasında gezebileceğiniz açık hava müzelerini ve antik kentlerini sizin için derledik.

### Ankara'da Gezilecek Açık Hava Müzeleri

Şehrin farklı köşelerine yayılmış olan açık hava müzeleri, adeta geçmişin günümüze taşıyan canlı tarih sahneleri gibi... Ziyaretçiler, doğal güzellikler içinde, açık hava müzelerinde sergilenen eserlerle hem kültürel mirası yakından tanıyabilir hem de tarihi bir yolculuğa çıkabilirler. Doğa ve tarihin iç içe geçtiği Ankara'daki açık hava müzeleri ile zamanda bir yolculuk yapmaya ne dersiniz?

### Roma Hamamı Açık Hava Müzesi

Ankara'nın Altındağ ilçesinde, Ulus Meydanı'na yakın bir konumda yer alan Roma Hamamı, Roma İmparatoru Caracalla döneminde inşa edilmiş. Günümüzde açık hava müzesi olarak kullanılan bu alan, Roma dönemine ait hamam kalıntılarıyla ziyaretçileri geçmişe götürüyor. Sıcaklık, soğukluk ve frigidarium gibi bölümler hala ayakta ve bu antik yapının ihtişamını gözler önüne seriyor.

Anafartalar, Çankırı Cd. No:43, 06050 Altındağ/Ankara  
0 (312) 310 72 80  
Roma Hamamı Açık Hava Müzesi, resmi tatiller dışında hafta içi 08.30-18.00 saatleri arasında ziyarete açık.

### Altınköy Açık Hava Müzesi

Ankara'nın Altındağ ilçesinde yer alan ve Türkiye'nin ilk ve tek Açık Hava Köy Müzesi olan Altınköy Açık Hava Müzesi, ziyaretçilerine 100 yıl öncesinin köy hayatını yaşama fırsatı sunuyor. Müzede, geleneksel Türk köy mimarisine uygun evler, köy meydanı, değirmen, köy okulu gibi yapılar yer alıyor. Bu müze, modern şehir hayatından kaçıp, köy yaşamının huzur dolu atmosferinde tarihin izlerini sürmek isteyenler için ideal bir destinasyon.

Beşikkaya, 2044. Sk, 06230 Altındağ/Ankara  
0 (312) 375 15 88  
Altınköy Açık Hava Müzesi, pazartesi hariç, hafta içi 10.00-18.00, hafta sonu 10.00-19.00 saatleri arasında ziyarete açık.

### Ankara Hava Kuvvetleri Müzesi

Etimesgut'ta yer alan Hava Kuvvetleri Müzesi, Türk havacılık tarihine ışık tutuyor. Müzenin açık hava bölümünde, Türk Hava Kuvvetleri'nde kullanılmış savaş uçakları, helikopterler ve diğer hava araçları sergileniyor. Tarihi uçakların yanında, çeşitli askeri araçlar ve havacılıkta ilgili birçok eser de bu alanda görülebilir. Hava Kuvvetleri Müzesi, özellikle havacılığa ilgi duyan ziyaretçiler için unutulmaz bir deneyim sunuyor.

12. Km, İstanbul Yolu, 06500 Etimesgut/Ankara  
<https://ankarahavamuze.hvkk.tsk.tr/> | 0 (312) 244 85 50  
Ankara Hava Kuvvetleri Müzesi, pazartesi hariç, hafta içi 09.00-17.00, cumartesi günü 10.00-18.00 ve pazar günü 10.00-17.00 saatleri arasında ziyarete açık.

### Ankara Roma Tiyatrosu

Ulus'ta, Ankara Kalesi'nin eteklerinde yer alan Roma Tiyatrosu, Roma İmparatorluğu döneminden kalma önemli bir yapıdır. Kazı çalışmaları hala devam eden tiyatro, antik dönemde Ankara'da kültürel etkinliklerin merkezi konumundaydı. Tiyatronun kalıntıları arasında dolaşırken, tarihin bu sahnesinde gerçekleştirilen etkinlikleri hayal etmek

mümkün.

Altındağ, Bentderesi Cd., 06050 Ulus/Ankara  
Ankara Roma Tiyatrosu, hafta içi ve cumartesi günü 09.00-19.00, pazar günü 10.00-17.00 saatleri arasında ziyarete açık.

### TCDD Malıköy Tren İstasyonu Müzesi

Ankara'nın Polatlı ilçesinde yer alan TCDD Malıköy Tren İstasyonu Müzesi, Kurtuluş Savaşı'nın kritik noktalarından birine ev sahipliği yaptı. Sakarya Meydan Muharebesi sırasında cepheye asker, mühimmat ve erzak taşıyan bu istasyon, savaşın dönüm noktalarından biri olarak kabul edilir. Günümüzde TCDD Malıköy Tren İstasyonu Müzesi, savaş dönemine ait lokomotifler, vagonlar ve askeri malzemelerle donatılmış olup ziyaretçilere o dönemin atmosferini yaşıyor. TCDD Malıköy Tren İstasyonu Müzesi, sadece bir ulaşım merkezi olmanın ötesinde, Türkiye'nin bağımsızlık mücadelesine tanıklık eden önemli bir tarihi mekân olarak öne çıkıyor.

Malıköy Tren İstasyonu, Eskişehir Karayolu 30. Km., Temelli, Polatlı, Ankara  
0 (312) 640 10 81  
TCDD Malıköy Tren İstasyonu Müzesi, hafta içi 09.00-17.00 saatleri arasında ziyarete açık. Hafta sonu müze ziyarete kapalı.

### Türk Tarih Müzesi ve Parkı

Ankara'nın Etimesgut ilçesinde yer alan Türk Tarih Müzesi ve Parkı, Türk tarihinin önemli anlarını ve kahramanların anmak için inşa edilmiştir. Açık hava müzesinde, Türk tarihinde iz bırakmış önemli şahsiyetlerin heykelleri ve çeşitli anıtlar yer alıyor. Park, ziyaretçilerine tarih boyunca Türk milletinin geçtiği zorlu yolları ve kazanılan zaferleri hatırlatıyor.

Yeni Bağlıca Mh. Kızılelma Cd. No:1 Etimesgut/Ankara  
<https://turktarihmuzesiveparki.com/> | 0 (312) 939 98 21  
Türk Tarih Müzesi ve Parkı, hafta içi 10.00-16.00, hafta sonu 08.00-22.00 saatleri arasında ziyarete açık. Hafta sonu müze ziyarete kapalı.

### Ankara'da Gezilecek Antik Kentler

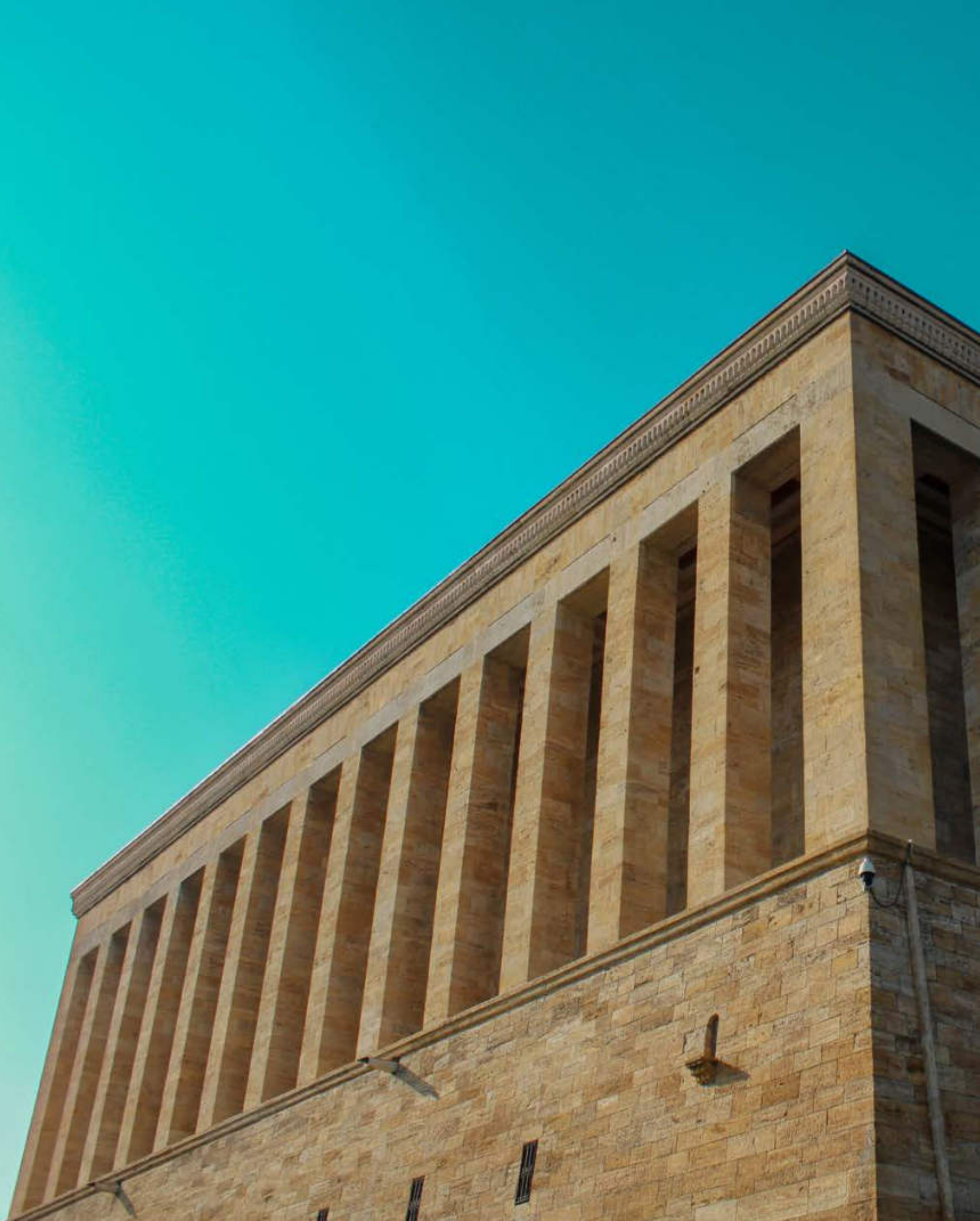
Ziyaretçilerine geçmişin izlerini sürme fırsatı sunan antik kentler, yalnızca arkeolojik açıdan değil, aynı zamanda kültürel zenginlikleriyle de dikkat çekiyor. Başkentimiz Ankara'da da tarih tutkunları için keşfedilmeyi bekleyen ve UNESCO Dünya Mirasları Listesi'nde bulunan antik kent bulunuyor.

### Gordion Antik Kenti

Ankara'nın Polatlı ilçesinde yer alan ve UNESCO Dünya Mirasları Listesi'nde bulunan Gordion, Frigya uygarlığının başkenti olarak bilinir. Burada, meşhur Kral Midas'ın tümülüsünü ve antik kentin kalıntılarını görmek mümkün. Gordion Müzesi'nde sergilenen eserler, bu zengin kültürün izlerini gözler önüne seriyor. Ayrıca, bu bölgede yapılacak bir yürüyüş, size Frig vadisinin eşsiz manzaralarını sunarken tarihle de buluşturuyor.

Yassihüyük, 06900 Polatlı/Ankara  
0 (312) 638 21 88  
Gordion Antik Kenti, pazartesi hariç, haftanın her günü 09.00-18.00 saatleri arasında ziyarete açık.

Ankara'daki bu açık hava müzeleri ve antik kentler, ziyaretçilerine şehrin modern yüzünün ötesinde, kadim medeniyetlerin izlerini sürme fırsatı veriyor. Başkent Ankara, sadece siyasi ve idari bir merkez olmanın ötesinde, tarih meraklıları için de bir hazine niteliğinde. Hafta sonlarınızda, rotanızı Ankara'ya çevirerek tarihin izinde keşfe çıkabilirsiniz.



# Zekiye Eren İle Astroloji

## Yaz Ayları

### Değişimin Başlangıcı

#### Koç (21 Mart - 19 Nisan)

Sonbahar yükselen Koç Burcu için hızlı başlıyor. Özellikle işyerinde yeni sorumluluklar alarak kendinize olan güveninizin ve iş bitirme kabiliyetinizin test edeceği bir döneme giriyorsunuz. Duygusal olarak çok hassas bir dönem geçerseniz bile bunu dış dünyaya yansıtmayacaksınız.

Ekim ayında iş ve aile arasında kalabilirsiniz. Bu nedenle, bu durumu idare edebilmemiz için özellikle çaba sarf etmeniz gerekebilir. Bazı koç burçlarının, iş için şehir değişikliği yapmaları gündeme gelebilir.

İş seyahatleriniz için Aralık ayında önemli fırsatlar yakalayabilir; bitirmesi gereken bir eğitimi de Kasım sonu tamamlayabilirsiniz.

Duygusal olarak kendinizi çok güçsüz hissetmenize rağmen bir senedir tek başınıza yapmış olduğunuz mücadele zaferle sonuçlanabilir.

#### Boğa (20 Nisan - 20 Mayıs)

Sosyal çevrede ve arkadaş gruplarında Eylül ayı ile birlikte daha yönlendirici bir yapı sergiliyorsunuz. Başkalarına yardım etme isteğiniz artabilir; özellikle duygusal bağlar ve sosyal ilişkilerde daha fazla empati sergileyebilirsiniz. Hobi olarak başladığınız bir faaliyet, yardımlaşma organizasyonuna dönebilir.

Ekim ayında günlük sorumluluklarınızı ve iş yerindeki işlerinizi daha düzenli hale getirmek istiyorsunuz. Bu bağlamda çalışma ortamınıza yeni bir yöneticinin gelmesi istediğiniz huzur ve düzen ortamını sağlayabilir.

Çalışma ortamınız dışında daha çok kendi başınıza kalma ihtiyacı hissedebilir ve bu süreçte içsel gücünüzü bulmak isteyebilirsiniz. Özellikle bilinçaltınızda uzun süredir fark etmediğiniz arzular ya da sorunlarla yüzleşmeniz ve bu sorunlar için çözüm yolları bulmanız size çok iyi gelecektir.

Sonbahar maddi kazancınızın da arttığı bir dönem. Fakat abartılı harcamalara da dikkat etmeniz gerekiyor.

#### İkizler (21 Mayıs - 20 Haziran)

Sonbaharda aile ortamınızda düzen kurup olaylara mantıklı çözümler bulurken iş hayatınızda daha duygusal davrandığınız bir süreç yaşıyorsunuz.

Ekim ayında romantik ilişkilerde istediğiniz ilgiyi alabildiğiniz bir sürece giriyorsunuz. Arkadaş çevrenizde liderlik özelliklerinizi ortaya koymanız beklenebilir. Bu dönem motivasyonunuz çok yüksek. Gökyüzünün iyicil gezegeni Jüpiter bu sene sizin hayatınızı parlatıyor.

#### Yengeç (21 Haziran - 22 Temmuz)

Sonbaharda hem duygusal hem de fiziksel olarak kendinizi daha savunmacı hissedebilirsiniz. Kendi sınırlarınızı koruma ve kendinizi güvende tutma arzunuz güçlenirken yapmak istediğiniz işlerde daha kararlı ve aktif olabilirsiniz. Ancak duygularınızın iniş çıkışları, enerjinizi zaman zaman etkileyebilir.

Kasım ayında, ailenizde taşınma, ev içi tadilat gib konular gündeminizde olabilir. Ailenizin güvenliği sizin için her şeyin önüne geçebilir. Bu dönemde bulduğunuz mekanlar adeta daha da genişliyor ve size huzur veriyor.

Zekiye Eren  
Astrolog

@astrologzekiyeeren  
zekiyeeren@gmail.com



### Aslan (23 Temmuz - 22 Ağustos)

Sonbahara yeni bir konuda eğitim alma isteğiyle başlıyor olabilirsiniz. Eğitim ortamında tanışacağınız biriyle de duygusal bir ilişkiye başlayabilirsiniz. Bu dönemde varsa kardeşinizin evlilik yolunda başlangıçlar yapması sizi mutlu edebilir. Aile çevresinde yapılacak tüm organizasyonlar

sizden soruluyor. İş hayatınıza gelirse, gelirinizin artması size nefes aldırıyor. Bu dönem yeni atılımlar öncesi hazırlık sürecindesiniz. Geç kalmışlık duygusuna kapılıp kendinizi ruhsal olarak yormamaya gayret edin. Asıl adımlarınızı yeni yıl ile birlikte atıyorsunuz.

### Başak (23 Ağustos - 22 Eylül)

Sonbahara yoğun bir iş temposuyla başlarken eşiniz ya da ortaklarınız sizin temponuza ayak uydurmakta zorlanabilir. Onların duygusal beklentilerini karşılamakta zorlanabilirsiniz. Siz olaylara mantıksal yaklaşırken karşınızdakiler de bir o kadar duygusal olabilir. Kendinizi düzene sokmak için ne olursa olsun çaba sarf etme-

niz gereken bir süreçtesiniz. Ekim ayı ile birlikte kendi değerlerinizi ortaya koymak ve gelirinizi artırmak, kendinizle ilgilenmeye başlamak öncelikli hedefleriniz oluyor. Bu sene, iş hayatınızda parladığınız bir yılı yaşarken sizi aşağı çekecek tüm durumları da bertaraf ediyorsunuz.

### Terazi (23 Eylül - 22 Ekim)

Sonbahara, biraz kabuğunuza çekilerek geçmiş değeri değerlendirme isteği ile başlıyorsunuz. Rutin işlerinizin artması ve iş yerindeki dengelerin değişmesi bu isteğinizi gerçekleştirecek fırsat vermeyebilir. Ekim ayı ile birlikte hayatınızda önemli başlangıçların olduğuna şahit oluyorsunuz. Adeta

hayatınız tekrar yenileniyor. Bazı yükselen terazi burçları da bu dönemde evlenebilir. Daha önce yapmak isteyip cesaret edemediğiniz bir eğitime başlamak, yurtdışı bağlantılı bir işe başlamak, hatta yurtdışına eğitime gitme fırsatları olabilecek bir sonbahar size bekliyor.

### Akrep (23 Ekim - 21 Kasım)

Sonbahar, bekâr olan yükselen akrep burçlarının ilişkilerini evliliğe taşıma isteğinin artmasıyla; evli ve çocuklu olanlar için ise çocuklarının geleceğini planlamak için yoğun mesai ile başlıyor. Ekim ayı ile birlikte kendinizi ve ilişkilerinizi gözden geçirip ilişkinizdeki dengeyi bulma iste-

ğiniz yoğunlaşıyor. Adeta kendi kendinizin terapisti olarak yoğun içsel yüzleşmelerle kendinize şifa veriyorsunuz. Bu dönemde maddi ve manevi destekler de artıyor. Fırsatları iyi kullanabileceğiniz bir süreçtesiniz.

### Yay (22 Kasım - 21 Aralık)

Sonbahar ile birlikte iş hayatınızda daha iyi işler yaparak kendinizi gösterme isteğiniz artıyor. İşteki düzeni oturtmaya çalışırken evde bazı sorunlar oluşabilir. Bu dönemde, bu iki konu arasında dengeyi sağlamanız gerekiyor. Ekim ayında arkadaşlarınızla ortak projeler üretmek için

harekete geçebilirsiniz. Çevrenizden alacağınız desteklerin arttığı bir dönemdesiniz. Özgürlük ve öğrenme isteğinizin arttığı, entelektüel paylaşımlar ve yeni ortaklıklarla hayatınıza zenginlik kattığınız bir dönemdesiniz. Bekâr olanlar için zengin veya entelektüel bir eş de getirebilir.

### Oğlak (22 Aralık - 19 Ocak)

Sonbahar ile birlikte geleceğinize dair planlar kurma ve işinizle ilgili daha kapsamlı bir eğitim alma isteğiniz artıyor. Ancak, bu isteğinizi gereksiz bulan yakınlarınızı ikna etmek durumunda kalabilirsiniz. Ekim ayında iş hayatınızda yeni bir dönem sizi bekliyor.

Kurumsal bir işte çalışıyorsanız terfi alabilir ve kendinizi işlerin yoğunluğuna kaptırabilirsiniz. Günlük işlerinizin çok hareketlendiği ama bir o kadar da yaptığınız işten keyif aldığınız bir dönemdesiniz.

### Kova (21 Ocak - 19 Şubat)

Sonbahar ile birlikte kendiniz ile değil daha çok çevrenizdeki insanların işleri üzerine yoğunlaşmanız gereken bir sürece giriyorsunuz. Ortak kazançları, mali ve aile mirasına ait konuları doğru şekilde bölmeye çalışmak öncelikli gündeminiz olacak gibi duruyor. Fakat bunu zorunlulukla değil, isteyerek yapıyorsunuz.

Ekim ayında eğitiminize odaklanmanız ya da yurtdışına gitmek için plan yapmanız için bir engel görünmüyor. Kendi gücünüzü elinize aldığınız bir döneme tamamen adım attınız. Bundan sonra başkalarına göre değil kendinize ve kendi isteklerinize göre yaşamaya başlıyorsunuz.

### Balık (20 Şubat - 20 Mart)

Sonbahar ile birlikte ilişkilerinizde daha hassas ve yapıcı bir döneme giriyorsunuz. Özel ilişki içinde olduğunuz kişilerden, özellikle eşinizden duygusal beklentileriniz artıyor. Aranızdaki bağ daha da kuvvetlendirmek için karşılıklı adımlar atıyorsunuz. Ekim ayında evli olanlar için

eşinizin gelirlerinde artış olabilir. Gelirleri doğru değerlendirmek için daha hassas bir çabaya girebilir, hatta bir ev ya da arazi almak isteyebilirsiniz. Bu sene ailenizden yana şanslısınız. Daha geniş bir eve taşınma, toprak ya da ev alma fırsatları görünüyor.



# Zamansız Şıklık, Göz Alıcı Kalite!



1960'DAN BERİ SİZLERLE...

Garagöl Exclusive olarak, aksesuardan ev tekstil ürünlerine,  
jaluziden motorlu perdeye, tül perdeden fon perdeye,  
1960'tan beri fark yaratacak tasarımları sizlerle buluşturuyoruz.

  
**GARAGÖL**  
EXCLUSIVE

0 537 840 02 79

Ovacık Mahallesi 550. Cadde 2B/D-5 Keçiören, Ankara

  
**GARAGÖL**  
EXCLUSIVE

**Yarını, bugünden  
inşa ediyoruz.**

