

Gamador

L I F E

İŞ VE YAŞAM DERGİSİ

Yenilikçi Gayrimenkul

Projeleri Geliştirmek

Caner Güler
Gamador İnşaat Satış ve Pazarlama Direktörü

Yapı Sektöründe

İyilik Köprüsü

Ertan Uşenmez
Gamador İnşaat Yönetim Kurulu

Yaz Aylarında Bedeni
Yenilemenin Formülü

Detoks

Rıza Kayaalp'in Hedefi

2024 Paris Olimpiyatları Şampiyonluğu!

2024

Yaz Gelinliklerinde
Vintage Büyüsü

Yaz Meysinin
Serinletici Lezzetleri

Ege Mutfağı

Yaz

2024



0 000282 261519

Sayı: 10 Fiyat: 159 TL

MANZARANLA
PARLA

Gamador
PARLA
ANKARA

ŞİMDİ
LANSMANA
ÖZEL
FIRSATLAR

gamador.com.tr ● 444 78 30

Ön Söz

**Dünyanın
Farklı Kültürlerinden Hiç
Duymadığınız İlginç Gelenekler**

**Sinemanın Doğuşu
Lumière Kardeşler ve
İlk Sinema Filmi**

**Rıza Kayaalp'in Hedefi 2024
Paris Olimpiyatları
Şampiyonluğu!**

**Anka Atölye ile
Yeteneklerinizi
Keşfetmeye Hazır Mısınız?**

**Sporun En Keyifli Hali:
Deniz Pilates GYM**

**Yenilikçi Gayrimenkul
Projeleri Geliştirmek**

Caner Güler
Gamador İnşaat Satış ve Pazarlama Direktörü

**Milattan Öncesine Ait Bir
Yaşam Alanı:
Patara Plajı ve Antik Kenti**

**Güneşten Koruyucu Kremler ve
UV Işınlara Karşı Savunma**

Mine Arıkan
Gamador Prime Health Club Ebe Hemşire

**Karma Kullanımlı Projeler ve
Entegre Yaşam Alanları**

Caner Güler
Gamador İnşaat Satış ve Pazarlama Direktörü

**Satış ve Pazarlama
Arasındaki Farklar**

Aysun Aslantekin
Gamador İnşaat Satış Müdürü

**Depresyon
Nedir?**

Güneş Dursun
Uzman Klinik Psikolog

**Yaz Aylarında Bedeni
Yenilemenin Formülü Detoks**

Sena Nur Deli
Gamador Prime Health Club Diyetisyen

**Yapay Zekânın
Genel Başarıları**

Serhat Halil Silsüpür
Bilişim Uzmanı

**Crossfit Egzersizlerini
Tanımaya Ne Dersiniz?**

Kübra Yüksel
AllinOne Training Studio Kurucusu

**Yapı Sektöründe İyilik
Köprüsü: Gamador'un
Sosyal Sorumluluk Projeleri**

Ertan Üşenmez
Gamador İnşaat Yönetim Kurulu

**Kaliteli Hizmeti ile
Ankara'nın
En Şık 4 Restoranı**

**Doğrusunu Söylemek
Gerekirse**

**Yaz Mevsiminin
Serinletici Lezzetleri:
Ege Mutfağı!**

**Rüya Adası
Bali!**

**Anneannemin Sandığı
2024 Yaz Gelinliklerinde
Vintage Büyüsü**

Hilal Çamur Akgün
Stilist

**Doğal Görünüm Kalıcı
Dokunuşlar:**

Begüm Kaynar ile İlham Veren Söyleşi

**Çocukları Güneşten
Koruma**

Dr. Ertuğrul Güler
Çocuk Doktoru

**Ankara'da Piknik Keyfi:
Doğayla İç İçe
Mekânlar**

**Varlığını
Yok Sayma**

Şule Bilmez
Sosyolog

**Antik Yunan ve
Roma'da Beslenme
Kültürü:**

Antik Yunan'da Beslenme Kültürü
Diyetisyen Ateş Ateş

**Aman Küçümsemeyin
Çocuk Tiyatrosu Çok
Ciddi Bir İştir**

**25. Sadri Alışık Tiyatro &
Sinema Oyuncu Ödülleri
Sahiplerini Buldu**

**İyi ki Doğdun
Şampiyon**

**Ampute Milli Futbol
Takımı**

3.Kez Avrupa Şampiyonu!

**Yaz Aylarında Kediler ve
Köpekler İçin Gizli Tehlike**

Pisi Pisi Otu!

Zekiye Eren İle Astroloji

Yaz Ayları Değişimin Başlangıcı

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 Kurtoglu

Editör

Gizem İnkaya

Grafik Tasarım

Fatih Halak

Dijital Servis

Kamran Yıldırım

Yönetim Adresi

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

Reklam ve iş birliği için

MEDYARELLA

0 312 385 00 79

Görüş ve denetimler için
medya@gamador.com.tr

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

Ankara Ofis: Başkent Matbaa Reklam İnşaat Turizm Teknoloji
Gıda Sanayi Tic. Ltd.
Zübeyde Hanım Mah. Sırtaz Bahçeleri Cad. No: 93/43-44
İskitler / Beştepe / Ankara

Yayın Tarihi: Verel Sürüş
Yayın Sıklığı: 3 Aylık
Haziran 2023 tarihinde basılmıştır.



0 000282 261519



Değerli Okurlarımız

Yaz sayımızla yeniden sizlerle buluşmanın heyecanını yaşıyoruz. Bu sayıda da sizler için, okurken yüreğinize dokunacak, hayatın güzelliklerini hatırlatacak içerikler hazırladık. Bizler mutluluğu üretmekte ve paylaşmakta bulduk; peki ya sizler, nerede arıyorsunuz mutluluğu?

Kendinize hiç sordunuz mu, gerçekten ne yapmak beni mutlu ediyor? Şimdi sakince bir an durun ve derin bir nefes alarak, yüreğinizin sesine kulak verin. Ve kendinize sorun lütfen "Beni ne mutlu ediyor?"

Peki, sizi mutlu eden şeyler için gerçekten zaman ayırıyor musunuz? Kendiniz için, ruhunuzun derinliklerinden gelen istekler için, hayatın hangi telaşını bir köşede bırakıp yalnızca sizi mutlu eden şeyleri yapıyorsunuz?

Biliyorum, çoğumuzun cevabı hayır olacak. Çünkü ben de aynı kaosu içinde çoğu zaman kayboluyorum. Zaman hızla akıp giderken, geriye dönüp baktığımızda yüzümüzde bir tebessüm bırakan anılar ne kadar fazlaysa işte o kadar zenginiz aslında. Anlar, dolu dolu yaşandığında güzeldir. Anlar, kendimizle, sevdiklerimizle, bazen bir fincan sıcak kahveyle bazen de bir avuç çekirdek eşliğinde sakince hayatın içinden geçerken güzeldir.

Hayatımızdaki şükür sebeplerini gördükçe, her şey daha da anlam kazanır. Yaşamın bu eşsiz anlarını yakalayabilmek dileğiyle, hadi şimdi kalkın ve kendiniz için sizi mutlu eden bir şey yapın. Yaşamın bu eşsiz anlarını yakalayabilmek dileğiyle, sizleri keyifli okumalarla baş başa bırakıyorum.

Özge Tunçel

Genel Yayın Yönetmeni

@gamadorlife



Rıza Kayaalp'in Hedefi 2024 Paris Olimpiyatları

Şampiyonluğu!

Gamador İnşaat olarak ana sponsoru olduğumuz ve 12 kez Avrupa şampiyonluğu elde ederek bir rekora imza atan Milli Güreşçimiz Rıza Kayaalp, 2024 Yaz Olimpiyatları'na hazırlanıyor. 26 Temmuz - 11 Ağustos 2024 tarihleri arasında Paris'te gerçekleşecek olan Yaz Olimpiyatları'nda ülkemizi beşinci kez temsil edecek. 5 kez Dünya ve 12 kez Avrupa şampiyonluğu elde eden Kayaalp, 2016 Yaz Olimpiyatları'nda gümüş ve 2012-2020 Yaz Olimpiyatları'nda da bronz madalya kazanmıştı. Bu

sene Yaz Olimpiyatları'nda ülkemizi 5. kez temsil edecek olan Rıza Kayaalp, hedefinin 2024 Yaz Olimpiyatları'nda altın madalya kazanarak güreşi bırakmak olduğunu belirterek "İnşallah aksi bir durum olmazsa böyle bırakmak daha güzel olur. Bir şeyi hayal ediyorsun, o işe başlıyorsun ve o işi gerçekleştirip bırakıyorsun. Benim için dünyanın en güzel şeyi olur." dedi. Biz de Gamador ailesi olarak şampiyonumuz Rıza Kayaalp'e 2024 Paris Olimpiyatları'nda başarılar diliyoruz.



Arazilerin Potansiyelini Maksimize Etmenin Anahtarı: Yenilikçi Gayrimenkul Projeleri Geliştirmek

Günümüzün hızla değişen dünyasında, gayrimenkul sektörü de dönüşüm geçiriyor. Artık klasik projeler yerine, araziye mevcut değerinden çok daha yukarı taşıyan yenilikçi projeler revaçta. Gayrimenkul sektörü, klasik projelerden ziyade yenilikçi ve ihtiyaç odaklı çözümlerle farklılaşma yoluna gidiyor.

Arazinin mevcut değerinden çok daha fazlasını elde etmek için geliştirilen projeler, sadece ekonomik anlamda değil, toplumsal ve çevresel açıdan da önemli kazanımlar sağlıyor. Bu bağlamda Gayrimenkul Proje Geliştirici şirketlerin başarılı uygulamaları, sektörün geleceğine ışık tutuyor.



Karma Kullanımlı Projeler ve Entegre Yaşam Alanları

Karma kullanımlı projeler, modern şehir yaşamının dinamiklerine uyum sağlayan yenilikçi çözümler sunar. Bu projelere, ofis, konut, alışveriş merkezleri ve eğlence alanlarını bir araya getirerek hem ekonomik verimliliği artırır hem de yaşam kalitesini yükseltir. Proje geliştiricileri bu tür projelere yatırım yaparak arazinin potansiyelini maksimize ederler. Örneğin, birçok GYO tarafından geliştirilen büyük karma kullanımlı projeler, şehirlerin cazibe merkezleri haline gelmiş ve bölgenin değerini katbekat artırmıştır.

Günümüzde gayrimenkul projeleri, sadece fiziksel yapılar değil, aynı zamanda sosyal ve kültürel entegrasyonu da içermelidir. Toplumun ihtiyaçlarına uygun olarak tasarlanan projeler, daha fazla talep görür ve uzun vadede sürdürülebilirlik sağlar. Proje Geliştiricileri, sosyal projeleri ve kültürel entegrasyon unsurları ile destekledikleri projelerle, arazinin değerini artırır ve toplumsal fayda sağlarlar.

Dünya'nın marka şehirlerindeki bazı örnekler de yenilikçi gayrimenkul projelerinin nasıl bir fark yarattığının kanıtıdır.

Singapur'un Yeşil Binaları

Singapur, sınırlı arazi kaynaklarına rağmen yenilikçi gayrimenkul projeleriyle öne çıkıyor. Şehir, yeşil binaları ve sürdürülebilir tasarımları ile dikkat çekiyor. Örneğin, Marina Bay Sands'in üzerinde bulunan SkyPark hem lüks bir yaşam alanı sunuyor hem de şehrin silüetine yeşil bir dokunuş katıyor. Bu tür projeler, arazinin mevcut değerini artırırken aynı zamanda çevre dostu bir imaj yaratıyor.

Kopenhag'ın Su Üzerinde Yüzen Evleri

Kopenhag, inovatif ve sürdürülebilir gayrimenkul projelerine örnek teşkil eden bir diğer şehir. Şehrin limanında bulunan yüzen evler, deniz seviyesindeki yükselmelere karşı çözüm sunarken aynı zamanda yaşam kalitesini artırıyor. Bu tür projeler, hem estetik hem de fonksiyonel açıdan fark yaratıyor.

Tokyo'nun Karma Kullanımlı Projeleri

Tokyo, karma kullanımlı gayrimenkul projeleriyle biliniyor. Roppongi Hills, bu tür projelerin en iyi örneklerinden biri. Ofis, konut, alışveriş ve eğlence alanlarını bir araya getiren bu kompleks, şehrin dinamik yaşam tarzına uyum sağlıyor. Bu tür projeler hem ekonomik verimliliği artırıyor hem de toplumsal ihtiyaçları karşılıyor.

New York'un Akıllı Şehir Projeleri

New York, akıllı şehir teknolojileri ile gayrimenkul sektöründe öncü bir rol oynuyor. Hudson Yards, bu yaklaşımın en iyi örneklerinden biri. Akıllı bina sistemleri, enerji verimliliği ve sürdürülebilirlik unsurları ile donatılan bu proje, modern yaşamın gereksinimlerine cevap veriyor. Böylece, arazi değerini artırırken aynı zamanda çevre bilincini de teşvik ediyor.

Tüm bu örnekler, klasik gayrimenkul projeleri yerine yenilikçi yaklaşımlar benimseyerek arazinin değerini nasıl artırabileceğimizi gösteriyor. Yenilikçi projeler, sadece ekonomik getiri sağlamakla kalmaz, aynı zamanda çevresel sürdürülebilirlik ve toplumsal fayda sağlar.

Bu yüzden, gayrimenkul sektöründe farklı düşünmek ve yenilikçi çözümler üretmek, arazilerin potansiyelini maksimize etmenin anahtarıdır. Unutmayalım ki, geleceğin şehirlerini inşa etmek için yenilikçi projelere ve sürdürülebilir yaklaşımlara ihtiyacımız var.

Bu vizyonla hareket eden Gamador, geliştirdiği ve geliştireceği tüm gayrimenkul projelerinde hem yatırımcılar hem de toplum için daha değerli ve anlamlı yapılara imza atacaktır.

Caner Güler
Gamador İnşaat
Satış ve Pazarlama Direktörü

Singapur'un Yeşil Binaları



Tokyo'nun Karma Kullanımlı Projeleri



New York'un Akıllı Şehir Projeleri



Kopenhag'ın Su Üzerinde Yüzen Evleri



Yaz Aylarında Bedeni Yenilemenin Formülü

Detoks

Sena Nur Deli
Gamador Health Club
Diyetisyen



Detoks; Detoks yapılmasındaki amaç, Latince kökenlidir ve Detoksikasyon (Detoksikasyon) kavramının kısaltılmışıdır. Detoksikasyon zehir atımı ve arınma anlamına gelir. Vücudumuza çeşitli yollarla giren ve dışarı atılmayı bekleyen zararlı toksinlerden, bütün atık ve asidik maddelerden kurtulmaktır. Hipokrat'tan bu yana tedavi yöntemi olarak kullanılan detoks, insanlık tarihi boyunca uygulanmakta olan bir yöntemdir ve doğal tedavi yöntemlerinin başında gelir.

Vücutta toksinlerin tutulmasının iki temel sebebi vardır. Birincisi; yiyecekler, hava ve su ile maruz kaldığımız, doğal olmayan çevresel toksinlerin metabolizmanın doğal seviyesinin çok üstünde toksin yüklenmesine neden olması.

Diğeri ise sağlıklı kişisel alışkanlıklar, aşırı yorgunluk ve hiperaktivite gibi modern yaşam tarzları nedeniyle zayıflayan sinir sisteminde işlemeyen normal atılım sürecidir. Bu toksinler zamanla vücudumuzda birikerek oksidatif stres dediğimiz metabolik sonuçlara sebep olur ve vücudumuzda birikerek sağlığınıza kötü yönde etkilemeye başlar. Bu birikim zamanla sindirim sorunları, halsizlik, bağışıklık sisteminde zayıflama, kronik baş ağrısı, uyku problemleri, dikkatsizlik, uyuşuk ve sıkılgan ruh hali, cildin dejenerasyonu gibi sonuçlar doğurabilir.

Detoks yaparken amacımız; asit oranımızı pH 7 oranında tutmaya çalışmak ve oksijen oranımızı arttırmak olmalıdır. Bu sonuçları elde etmek için düzenli bir şekilde beslenmeli ve yaşam tarzımızı değiştirmeliyiz.

Detoks uygularken, yiyeceklerinizi, içeceklerinizi, tüketeceğiniz sebze ve meyveleri özenle seçmeli, özellikle antioksidan ve toksin atıcı etkisi yüksek olan sebze ve meyveleri tercih etmelisiniz.

Genel sağlık halini korumak adına düzenli aralıklarla detoks yaparak bu toksinlerin birikimini önlemekte fayda var. 3 ila 7 gün süresince uygulayabileceğiniz detoks programlarını ayda bir uygulamak hafiflemenize yardımcı olacaktır.

Detoksun Sakıncalı Olduğu Durumlar

- Organ yetmezliği olanlar
- Hamileler
- Emzilik

- Yüksek tansiyonu olanlar
- Yaşlılar
- Diyabet hastaları
- Çocuklar

Detoks İçin Altın Kurallar

- Yemek için zaman ayırın. Hızlıca tüketmeyin, geçiştirmeyin
- Sigara, kafein ve alkolden uzak durun.
- Her öğünüze bir yeşil ekleyin. Kahvaltıya yeşilbiber, maydanoz, taze nane, dereotu veya fesleğenden biri veya birkaçı olabilir. Öğle ve akşamı ıspanak, pazı, semizotu, taze fasulye gibi besinler tercih edilebilir.

- Bu süre zarfında et ürünlerinden uzak durmaya çalışın.
- Doymuş yağ alımını olabildiğince azaltın. Tereyağı, kuyrukyacı, margarin gibi katı yağları tüketmemeye çalışın.
- Taze mevsim sebzeleri ve yeşillikleri tüketin (kabak, havuç, kereviz, maydanoz, pancar, lahana grubu sebzeler; tüm koyu yeşil sebzeler, sarımsak, soğan ve zencefil gibi). Sebzeleri pişirirken mümkün olduğunca buharda pişirme yöntemini tercih edin. Yağ eklemek yerine damak tadınıza uygun baharatlar(kırmızı pul biber, kekik, zerdeçal, tarçın, zencefil ve biberiye), az yağlı (lor) peynirler ve limon ile tatlandırın.

- Besin içeriklerine dikkat edin. Mısır şurubu (fruktoz şurubu) içeren besinleri, çikolatayı, abur cuburu ve hazır sosları detoks süresince beslenmenizden çıkarın.
- Beyaz un ve beyaz undan yapılmış yiyecekleri tüketmeyin. Tam tahıllı, kepekli ve yulafli seçenekleri deneyin. Yulaf ezmesi meyveler ve yoğurt ile şahane olabilir.
- İşlenmiş besinleri (salam, sosis, sucuk gibi) tüketmeyin.
- Erişmek sizin için sorun değilse organik ürünleri tercih edin.

- Protein kaynağınızın esasını yoğurt ve kuru baklagiller oluştursun. Yağsız balıkları da unutmamak lazım.
- Mevsimine göre greytur, nar, portakal, kırmızı üzüm, kızılcık, çilek, kiraz, mürdüm eriği, karadut gibi antioksidan yönünden zengin meyvelerden seçim yapın.
- Su tüketimine özen gösterin. Unutuyorum diyenlerden misiniz? O zaman şöyle söyleyelim; her ana öğün öncesi 2 bardak, her ara öğün öncesi 1 bardak su içmek en azından 1,8 litre garanti olsun. Ama önerim hazır yaz ayları da gelmişken 2,5-3 litre su içmeniz.

- C vitamininden zengin besinler, toksinlerden arınmayı ifade eden detoksifikasyon için önemlidir. (C vitamininden zengin besinler; limon, portakal, mandalina gibi turuncgiller; çilek, böğürtlen, kuşburnu, domates, lahana, patates ile ıspanak, marul, yeşilbiber, asma yaprağı gibi yeşil yapraklı sebzeler olarak sıralanabilir. Bu besinlerin taze olarak tüketilmesi vitamin kayıplarını önlemek için önemli olduğu unutulmamalıdır.)

- Su dışında içecek tercihiniz yeşil çay, ıhlamur, papatya, kuşburnu, adaçayı gibi bitki çaylarından biri olabilir.

Detoks Uygularken Kilo Vermenize Yardımcı 5 Kural

- Kilo vermek için beslenme kadar hareket etmek ve aldığımız enerjiyi yakalayabilmek de çok önemlidir. Harcadığınız enerji aldığınız enerjiden fazlaysa vücudunuz yağ yakmaya başlar. Özellikle yüzme, tenis, koşu gibi kalp atışınızı hızlandıracak sporlar daha kolay kilo vermenizi sağlar.
- Hep aynı şeyleri yemek, tek düze beslenmek hem metabolizmayı yavaşlatır hem de kilo vermenizi zorlaştırır. Bu nedenle öğünlerinizi çeşitlendirmeye özen gösterin.
- Gün içerisinde su şişenizi yanınızdan ayırmayın.
- Porsiyonları azaltmaya özen gösterin.
- Alışverişi aç karnına çıkmayın.

Detoks Tarifleri

1. Sarı Smoothie
1 porsiyon için
Enerji: 253 kalori
Karbonhidrat: 24 gram
Protein: 9 gram
Yağ: 12 gram
Lif: 3,4 gram
Malzemeler
2 küçük boy şeftali/nektarin
1 tatlı kaşığı tahin
Tarçın
1 su bardağı kefir
Yapılışı
Tüm malzemeleri blenderdan geçirin bir bardakta servis edin.

2. Yeşil Smoothie
1 porsiyon için
Enerji: 240 kalori
Karbonhidrat: 27,2 gram
Protein: 3,9 gram
Yağ: 12,6 gram
Lif: 7,2 gram
Malzemeler
Bir avuç ıspanak yaprağı
Yarım muz
1 adet yeşil elma
¼ adet avokado
8-10 sap maydanoz
1 adet maden suyu
Yapılışı
Tüm malzemeleri blenderdan geçirin ve bir bardakta servis edin.



Yapı Sektöründe İyilik Köprüsü: Gamador'un Sosyal Sorumluluk Projeleri

Gamador İnşaat sosyal sorumluluk projeleri ile ilgili Yönetim Kurulumuz Ertan Üşenmez ile kısa bir söyleşi gerçekleştirdik.

Öncelikle ağaçlandırma projeleriniz hakkında konuşmak istiyoruz. Bize ağaçlandırma projelerinizden bahsedermisiniz?

Öncelikle bahsetmem gerekir ki 1982-1989 yılları arasında çocukluğumuzun geçtiği Aksaray Taşpınar kasabasının Karadoğan Yaylası'nda, bizler hayvan otlatırken o bölgede hiç ağaç olmadığı için hayvanların da insanların da gölge bulamayıp yaz sıcaklarında kavrulduğu günler yaşadık. Yazın sıcaklığı hem bizler hem de hayvanlar için hayatı inanılmaz zorlaştırıyordu. 1989 yılında Ankara'ya taşınıp burada yeni bir hayat kurduğumuzda Allah bize çok geniş imkânlar sundu ama orda yaşadığımız yoksunluğu ve çileyi hiçbir zaman unutmadık.

Yeni hayatımızda sahip olduğumuz imkânlar dâhilinde içimizdeki ağaç sevgisini yeşertmek için o bölgeyi ağaçlandırmak istedik ve yola koyulduk. Şu ana kadar o bölgeye 5.000 ağaç diktik ve hedefimiz 10.000 ağaç dikmek. Ancak bu ağaçları diktiğimizde toprağın verimsizliğini fark ettik ve bunun için de verimlilik çalışmaları yaptık. Bunlarla birlikte ağaçların bakımını ve sulama işlerini de üstlendik. Bunun yanı sıra o bölgeye uygun ağaç türleri seçerek verimliği maksimuma çıkarmaya çalıştık. Bölgede bulunan ağaç türlerimiz Dut Ağacı, Kayısı Ağacı, İğde Ağacı, Badem Ağacı, Karaçam, Kara Ağaç, Akasya Ağacı, Aylantus Ağacı ve Sofora Ağacı. Böyle detaylı anlatıyorum, çünkü bu bilgiler bizler için sanıldığından daha da değerli olduğu için.

Ayrıca Orman Bakanlığı tarafından bize tahsis edilen "Gamador Hatıra Ormanı" için de çalışmalara başlamanın mutluluğu içindeyiz. Ankara'nın Yenimahalle Memlik Bölgesinde 10.000 adet ağaçlandırma projesini de Orman Bakanlığı ile iş birliği yaparak hayata geçireceğiz.

Gamador'lu her aile üyesinin bir dikili ağacı olması hayaliyle çıktığımız bu yolda, ağaç ve doğa sevgisini gelecek nesillere aşılamak ve bu çalışmalarımızın sektörümüze örnek olmasını istiyoruz. Gamadorlu ailelerin piknik yapabileceği ve doğa ile baş başa zaman geçirebileceği bir hatıra ormanı olacağı için çok mutlu ve gururluyuz.

Şunu da mutlaka belirtmek isterim, Peygamber (SAV) Efendimizin bir sözü var.

"Biraz sonra kıyamet kopacağını bilseniz dahi, elinizdeki fidanı dikiş."

Bizim ilkemiz de budur.

Gamador

Ertan Üşenmez
Gamador İnşaat Yönetim Kurulu

Sosyal sorumluluk projelerinin sizin ve firmanız için önemini biliyoruz. Şu an devam eden farklı projelerden de bahsedebilir misiniz?

Şahsım ve şirketim olarak sosyal sorumluluk projelerine ciddi önem veriyoruz. Bizler çocukluğumuzdan bu yana böyle öğretildik ve böyle büyüttük. İlk olarak Taşpınar kasabamızdaki aşevimiz çok yakında hizmete açılacak, bunun sevinci içindeyim. Bunun yanı sıra Ankara'nın Demetevler bölgesinde bulunan hasta ve hasta yakınları için ücretsiz misafirhanemiz üç yıldır hizmetine devam ediyor. Yine Ankara'da üç tane cami ve Hacı Ramazan Üşenmez Külliyesi'nin inşaatları da devam ediyor. Bu projelerimizde, hizmete açıldığında, çok daha mutlu olacağız.

Peki, ülkemiz dışında diğer ülkeler için de sosyal yardımlarda bulunduğunuz biliyoruz. Bu yardımlardan da bahsedermisiniz?

Nerede olursa olsun, ihtiyaç sahibi tüm kardeşlerimize elimizi uzatmaya çalışıyoruz. Sosyal sorumluluk projelerimiz ile Afganistan'da son yaşanan deprem ve sel felaketinde zarara uğrayan ihtiyaç sahiplerine elimizi uzattık. El birliği ile yaraları sarmaya çalışıyoruz. Afganistan'a yaptığımız desteğin yanı sıra Afrika ve Pakistan'da da kuyu açma, kurban kesme ve gıda yardımı dağıtma gibi faaliyetlerimiz düzenli olarak devam ediyor. Biz tüm kardeşlerimiz için, gücümüz yettiğince, desteğe devam edeceğiz. Bizi, bu konuda eşimiz dostumuz da sağ olsunlar yalnız bırakmıyorlar. Çevremizde bizim bu çabamızı gören, yardımda bulunmak isteyen herkes de bize ulaşıyor ve elinden geleni yapıyor. Herkese emekleri için bir kez daha teşekkürler.

Spora ve sporcuya da desteğinizi esirgemiyorsunuz. Bu sponsorluklardan da bahsedebilir misiniz?

Milli Güreşçimiz ve kahramanımız Rıza Kayaalp ile çıktığımız bu yolda, değerli spor kulübümüz, Gamador Aksaray Engelsiz Spor Kulübü'nün de resmi sponsoru olarak sporcularımızı destekliyor ve sporcularımızla gurur duyuyoruz. Bunların yanı sıra yerel bir çok takım için de forma sponsorluğu çalışmalarını yürütüyoruz. Sporun ve sporcunun her daim elimizden geldiğince yanındayız.

Umarız ki bizim bu çabamız ve gayretimiz diğer insanlara da örnek olur ve firmalar güçlerinin yettiğince insanlık için ellerinden gelen çabayı sarf ederler. Teşekkürler.



Hedef
20.000 Ağaç

Yarını, bugünden inşa ediyoruz.



the Hunger

 Gamador | PARLA
ANKARA

AÇILIYOR!



Şehrin Tadı

Çok Yakında Yanı Başında!



Dünyanın Farklı Kültürlerinden Hiç Duymadığınız

Geçmişten günümüze kadar gelen Güney Kore geleneklerine göre kırmızı mürekkep ile her zaman ölülerin ismi yazılmıştır. Bu nedenle kendi ismini ya da birinin ismini kesinlikle kırmızı mürekkeple yazmamanız gerekir. Bu durum ülkede bir tabudur.

Duyabileceğiniz en ilginç geleneklerden biri de Danimarka'dan... Erkek ya da kadın fark etmeksizin 25'inci yaşına bekâr giren bir gencin üzerine tarçın dökülür. Bu gelenek 30'uncu yaş gününde de uygulanır ama bu sefer karabiberle. 30'uncu yaş gününde hala bekârsanız, bu sefer üzerine karabiber dökülür. 16. yüzyıldan kalma bu geleneğin kıta etrafından seyahat ederken evlilik için fırsat bulamayan Danimarkalı baharat tüccarlarından günümüze aktarıldığı düşünülüyor.

Günün birinde Rusya'ya yolunuz düşer de size votka ikram edilirse sakın reddetmeyin. Çünkü Rusya'da ikramı geri çevirmek çok büyük bir ayp sayılıyor. Ayrıca ikramın tamamını da bitirmeniz gerekiyor.

Çok sıcak bir ülke olan İspanya'nın en bilinen geleneği "Siesta". İspanyollar öğlen 12.00 ile 16.00 saatleri arasında kendilerine öğle tatili veriyorlar ve buna da siesta diyorlar. Bu saatler arasında tüm dükkanlar ve iş yerleri kapalı olur ve kimse çalışmaz sadece dinlenirler. Ancak bu gelenek nedense Barselona'yı ve Madrid'i pek kapsamıyor.

Moritanya'da yaşayan bir kadınsanız ve evlenmek istiyorsanız kilo almalısınız! Evet, doğru okudunuz Moritanya'da kadınların evlenebilmesi için 60 ila 100 kilogram arasında olması gerekir. Bu tuhaf geleceğin arkasında da yine o kadar tuhaf bir inanış var. İnanişə göre şişman bir kadın, kocasının kalbinde daha büyük yer kaplayabiliyor! Sizce?

Japonlar da tıpkı bizim gibi eve girerken ayakkabılarını çıkarıyorlar. Ancak aramızda ufak bir fark var. Biz bunu hijyen nedeniyle yaparken Japonlar inanç

Yolunuz bir gün Bulgaristan'a düşerse evet ve hayır demek konusunda bütün bildiklerini unut. Çünkü burada evet demek için kafanıza sağa ve sola; hayır demek için de aşağı ve yukarıya sallamalısınız, yoksa kendinizi yanlış ifade edersiniz.





Anka Atölye ile Yeteneklerinizi Keşfetmeye Hazır Mısınız?

Özellikle son dönemde her ne kadar tüketim çılgınlığı artmış olsa da insanlar artık boş zamanlarında üretim yapabildikleri ve yeteneklerini keşfedebildikleri atölyelere gitmeyi tercih ediyor. Biz de bundan yola çıkarak, siz değerli okuyucularımız için bir araştırma yaptık ve Anka Atölye'yi keşfettik. İşte karşınızda birbirinden eğlenceli atölyelerin bulunduğu Anka Atölye!

Bize biraz Anka Atölye'den bahseder misiniz?

Anka Atölye, eğitime kendini adanmış öğretmenler tarafından Kasım 2023 tarihinde faaliyete geçirilen, hem çocuklara hem de yetişkinlere pek çok alanda atölyeler düzenleyen bir kurumuz. Alanında uzman eğitimcilerimiz tarafından verilen atölyelerimiz; modern ve geleneksel çini, bambu, sulu boya, seramik, dokulu tuval, punch, tasarım baskı, mum, kara kalem, maske boyama, koku, çikolata ve pasta mum atölyeleri.

Atölyelerimiz hem çocuklara hem de yetişkinlere özel planlanmaktadır. 18 ay-3 yaş arası çocuklar için el ve duysal becerilerini geliştirebilecek etkinliklerimizin olduğu Çocuk Kulübümüz var. 6 yaş çocuklarımızın ve ebeveynlerinin birlikte katılabilecekleri Ebeveyn-Çocuk Atölyelerimiz var. Çocukların, ebeveynleri ile katılabilecekleri atölyelerimiz; mum, seramik, punch ve tasarım baskı atölyeleri. Atölyelerimiz dışında çocuklar için doğum günü organizasyonu hazırlıyoruz. İsteğe göre bu organizasyon atölyeli olabiliyor, isteye göre sadece palyaçolu olabiliyor, isterlerse de hiçbir olmadan sadece mekân kiralayarak doğum günlerini kutlayabiliyorlar.

Peki, bizlere biraz çini atölyenizden bahsedebilir misiniz?

Hem geleneksel hem de modern çini atölyelerimiz mevcut ama genellikle modern çini atölyemiz daha çok tercih ediliyor. Çini atölyemizin aşamalarından bahsetmek gerekirse; öncelikle nüans çalışması yapıyoruz. Daha sonra renklendirme çalışması yaparak atölyemizi sonlandırıyoruz. Çini atölyemiz üç saat sürüyor.

Bambu atölyenizden ve kullanılan malzemelerden bahseder misiniz?

Bambu atölyemizde bambu ipi olarak da bilinen rattan bambu kullanılıyor. İsteğe bağlı olarak, bu ipi kullanarak bambudan sepet ya da tepsi yapabiliyorsunuz. Rattan bambunun özelliği, içinde ufak bir boşluğunun olması. Rattan bambu bu küçük boşluk sayesinde ıslatılarak gevşek ve şekillendirilebilir hale getiriliyor. Bu hale geldikten sonra ister hazır bir tabanın üzerine örülerek ister sıfırdan taban örerek sepet ya da tepsi yapılıyor. Bambu atölyesi sabır isteyen bir atölye. Ama bir o kadar da keyifli bir atölye.

Seramik atölyeleri özellikle günümüzde çok revaçta. Seramik atölyenin işleyişinden biraz bahseder misiniz?

Seramik atölyemize geldiğinizde kullanılan beyaz vakumlu çamuru şekillendirmeye başlamadan önce şekillendirme tekniklerinden bahsediyoruz. Kursiyerlerimizin yapmak istedikleri şeye göre şekillendirme tekniğini seçip atölyemize başlıyoruz. Ancak yeni başlayanlar, kolay olmasından dolayı, genellikle plaka tekniğini kullanıyorlar. Şekillendirme işlemi tamamlandıktan sonra kulp yapılıyor. Eğer bir kupa ya da bir fincan yapılıyorsa. Daha sonra hazırlanan parçalar balçık yardımıyla birleştiriliyor ve kurumaya bırakılıyor. Kuruyan ve istenilen şekilde renklendirilen seramiğin fırınlanması ve sırlanması işlemi başlıyor. Tüm bu işlemler yaklaşık bir ayı bulabilmektedir.

Bir diğer dikkat çeken atölyeniz ise dokulu tuval.

Dokulu tuval, alçı ve akrilik boya ile oluşturulan bir tablo. Bu tabloyu yaparken öncelikle yapılacak esere göre alçı sulandırılıyor. Alçı hazır olduktan sonra ya spatula ya da tarak yardımı ile şekillendiriliyor. Renklendirme aşamasında ister akrilik boyayı alçı ile birleştirebilirsiniz ister alçı kuruduktan sonra ayrı olarak renklendirebilirsiniz. Soyut bir çalışma olduğu için bu atölyemizde kursiyerlerimizin istekleri çok önemli.

Biraz da punch atölyenizden konuşmak istiyoruz.

Punch, özel iğnesi, ipi ve kumaş ile işlenen bir nakış tekniğidir. Punch'ta diğer iğnelerin aksine özel bir iğne kullanılır. Kumaşa işlenecek desen çizildikten sonra özel iğne ve ip ile nakış işlemine başlanıyor. Bu özel iğne sayesinde ip biraz dışarda kalarak daha farklı bir görüntü oluşturuyor. Punch atölyemizde çoğunlukla pamuklu ip kullanılıyor. Ancak kullanılan ipin türünden ziyade iğne, kumaş ve ipin uyumu çok daha önemli. Bununla birlikte ipin tüylenmemesi ve tellerine ayrılmaması da önemli bir nokta.

Son olarak mum atölyenizden de bahsedebilir misiniz?

Mum atölyemizde, soya fasulyesinin yağından üretilen ve doğal bir ürün olan soya wax kullanıyoruz. Soya waxını eritip içerisine renk ve esans katıyoruz. Ardından şekillendireceğimiz kaba alarak donmasını bekliyoruz. Mum donduktan sonra kursiyerlerimiz şekillendirme işlemine geçiyorlar. Şekillendirme işlemi bittikten sonra mumu 10 gün dinlendirmemiz gerekiyor ve bu 10 gün süresince mumun yakılmaması gerekiyor. Mum atölyemizin bir diğer önemli detayı da soya waxının doğal bir ürün olması nedeniyle mum eridiğinde elinizde losyon olarak kullanabiliyorsunuz.



Milattan Öncesine Ait Bir Yaşam Alanı: Patara Plajı ve Antik Kenti

Akdeniz'in serin sularıyla kucaklaşan, Türkiye'nin güneybatısında, Antalya ile Fethiye arasında uzanan eşsiz bir sahil şeridinde yer alan ve Akdeniz'in mavisine açılan bir kapı var:
Patara Plajı.

Antik Likya'nın göz kamaştırıcı bir parçası olan, doğal güzellikleri ve tarihi zenginlikleriyle donatılmış Patara, sadece bir tatil beldesi değil, aynı zamanda bir zamanlar Likya Birliği'nin önemli bir liman kenti olan antik Patara'nın da bulunduğu bir yer. Türkiye'nin güneybatısında, Antalya'nın ise batısında yer alan; tarihimiz ve günümüzle iç içe bir deneyim sunan bu büyüleyici bölge, ziyaretçi akınına uğruyor. İşte Patara ve keşfedilmeyi bekleyen hazineleri...

Patara Plajı: Doğanın Cennet Köşesi

Patara Plajı, sadece Türkiye'nin değil, dünyanın en muhteşem plajlarından biridir. Patara Plajı, tam 18 kilometrelik uzunluğuyla, altın rengi kumu, plajda yer alan benzersiz kum tepesi ve turkuaz sularıyla sizi karşılar. Masmavi gökyüzü altında, ince kumlar ve serinletici dalgalar arasında yürüyerek ya da kum tepesinde güneşin keyfini çıkararak muhteşem gün batımını izleyebilirsiniz. Ayrıca Patara Plajı, doğal yaşamın korunması adına özel bir statüye sahiptir ve caretta caretta'nın koruma altına alınmış üreme sahasıdır. Ayrıca plajın hemen arkasında yer alan Patara Lagünü, su kuşları için bir cennettir ve göçmen kuşların uğrak noktalarından biridir. Tüm bu özellikleriyle Patara Plajı, doğaseverlerin ve plaj tutkunlarının vazgeçilmez duraklarından biridir.

Doğa ve Tarih Tutkunlarının Buluşma Noktası

Patara, sadece bir plaj veya antik kent değil aynı zamanda doğa ve tarih tutkunlarının bir araya geldiği bir cennettir. Eşsiz güzellikteki plajında güneşin tadını çıkarırken, antik kentin tarihi sokaklarında yürüyüş yapmak, adeta geçmişin gizemlerine doğru bir yolculuk gibidir. Doğa yürüyüşleri, arkeolojik keşifler, deniz sporları ve kültürel etkinliklerle dolu bir tatil için Patara, her mevsim ziyaret edilmeye değer bir yerdir. Siz de tarih ve doğa tutkunuyusanız, Patara'nın büyüleyici atmosferinde kendinizi kaybetmeye hazır olun.

Patara Antik Kenti: Milattan Öncesine Ait Bir Kent

Plajın hemen arkasında, tarih kokan Patara Antik Kenti yükselir. Likya'nın önemli liman kentlerinden biri olan Patara, zengin ticaret geçmişi ve etkileyici mimarisiyle büyüler. Antik kent, ulaşım kolaylığı, su kaynakları ve stratejik konumuyla M.Ö dönemde önemli bir merkezdi. Likya döneminden sonra Patara, Roma İmparatorluğu döneminde de önemli bir ticaret ve idari merkez olarak varlığını sürdürdü. Patara'da gezerken tiyatro, agora, hamam, tapınaklar ve sütunlu cadde gibi görkemli yapılarla karşılaşacaksınız. Ayrıca, St. Nicholas Bazilikası da Patara'nın dini ve kültürel mirasını zenginleştiren önemli yapılarından biridir.

Patara'nın Turizme Katkısı ve Gelecek Perspektifi

Patara, Türkiye'nin önemli turistik yerlerinden biri olup yıl boyunca yerli ve yabancı turistleri ağırlamaktadır. Bölgenin doğal güzellikleri, tarihi ve kültürel mirası; deniz turizmi ve su sporları için ideal koşulları sunar. Turizm, Patara'nın ekonomik ve sosyal gelişimine önemli katkı sağlar ve yerel halk için istihdam imkânları yaratır.

QUICK CHINA

ANKARA | İSTANBUL | CAPPADOCIA | ADANA

ÇOK YAKINDA GAMADOR'DA!

Takipte Kal
Yenilikleri Kaçırma



Web Sayfamıza
Göz Atmayı Unutma



Aysun Aslantekin
Gamador İnşaat
Satış Müdürü



Satış ve Pazarlama Arasındaki Farklar: Gayrimenkul Şirketleri İçin Bir Kılavuz

Gayrimenkul sektöründe, satış ve pazarlama genellikle birbiriyle karıştırılan ancak işlevleri ve hedefleri bakımından oldukça farklı iki önemli disiplindir. Her ikisi de bir gayrimenkul projesinin başarısında kritik rol oynar. Bizim gibi gayrimenkul şirketleri için satış ve pazarlama arasındaki temel farkları inceleyelim.

Pazarlama: Bilinirliği Artırma ve Talep Yaratma Yolu

Pazarlama, bir ürünü veya hizmeti potansiyel müşterilere tanıtmaya çalışmaktır. Gayrimenkul pazarlamasının temel amacı, bir projeye yönelik talep yaratmaktır. İşte pazarlamanın bazı temel özellikleri:

Araştırma ve Analiz:

Pazarlama stratejileri genellikle pazar araştırması ile başlar. Bu, hedef kitlenin ihtiyaçlarını, isteklerini ve davranışlarını anlamayı içerir. Demografik veriler, anketler ve piyasa trendleri analiz edilerek etkili pazarlama kampanyaları oluşturulur.

Marka Oluşturma ve Bilinirlik:

Pazarlama, bir gayrimenkul projesinin markasını oluşturmayı ve bu markayı hedef kitleye tanıtmayı amaçlar. Görsel kimlik, logo, slogan ve marka mesajları oluşturularak hedef kitlenin zihninde güçlü bir izlenim bırakılır. Reklam ve Promosyon: Reklam kampanyaları, sosyal medya, dijital pazarlama, basılı yayınlar ve etkinlikler gibi çeşitli kanallar aracılığıyla yürütülür. Amaç, projeyi tanıtmak ve potansiyel müşterilerin dikkatini çekmektir.

Satış: Müşteriyle Doğrudan Etkileşim ve Satış Süreci

Satış, pazarlama tarafından oluşturulan talebi karşılayarak müşteriyi bir ürünü veya hizmeti satın almaya ikna etme sürecidir. Gayrimenkul satışının temel özellikleri şunlardır:

Müşteri Etkileşimi:

Satış ekibi, potansiyel müşterilerle doğrudan iletişim kurar. Bu, yüz yüze görüşmeler, telefon görüşmeleri ve e-posta yoluyla olabilir.

Müşterilerin ihtiyaçlarını ve beklentilerini anlamak için detaylı

görüş-
meler
yapılır.

Proje Tanıtımı ve Sunumu:

Satış temsilcileri, projeyi potansiyel alıcılara tanıtır. Bu, açık ev gösterimleri, bireysel turlar ve dijital sunumlar aracılığıyla yapılabilir. Projenin özellikleri, avantajları ve değer önerileri vurgulanır.

Fiyatlandırma ve Müzakere:

Satış süreci, fiyatlandırma stratejilerini ve müşteri ile fiyat müzakerelerini içerir. Müşteriye uygun ödeme planları sunulur ve satış işlemi tamamlanana kadar müşterilerle sürekli iletişim halinde olunur.

Sonuç olarak gayrimenkul sektöründe satış ve pazarlama, bir projenin başarısında birbirini tamamlayan iki kritik unsurdur. Pazarlama, bir projenin bilinirliğini artırmak ve talep yaratmak için stratejik yaklaşımlar geliştirirken satış, bu talebi karşılamak ve müşteriyi satın almaya ikna etmek için doğrudan etkileşimde bulunur. Etkili bir gayrimenkul stratejisi, her iki disiplinin güçlü yanlarını bir araya getirerek başarıya ulaşabilir. Gayrimenkul projelerinizde hem pazarlama hem de satış süreçlerini doğru yöneterek, hedeflerinize ulaşmanız mümkün olacaktır.

Yapay Zekânın Genel Başarıları

Yapay zeka (AI), teknolojinin en hızlı gelişen alanlarından biri olarak çeşitli sektörlerde önemli başarılar elde etti. AI'nın getirdiği yenilikler ve sağladığı çözümler, hayatımızı birçok yönden dönüştürdü. Bu makalede, yapay zekânın genel başarılarını ve bu başarıların günlük hayatımıza etkilerini detaylı bir şekilde inceleyeceğiz.

Görsel ve Ses Tanıma

Görüntü Tanıma: Google Photos, kullanıcıların fotoğraflarını düzenlemesine ve aramasına olanak tanıyan gelişmiş görüntü tanıma teknolojileri kullanmaktadır. AI, nesneleri, yüzleri ve sahneleri tanıyarak fotoğrafları otomatik olarak kategorilere ayırır.

Yüz Tanıma: Apple'ın Face ID teknolojisi, kullanıcının yüzünü tanıyarak güvenli ve hızlı kimlik doğrulama sağlar. Bu teknoloji, mobil cihazların güvenliğini artırırken kullanıcı deneyimini de iyileştirir.

Ses Tanıma: Amazon Alexa, Google Assistant ve Apple Siri gibi sesli asistanlar, kullanıcıların sesli komutlarını anlayarak çeşitli görevleri yerine getirir. Bu asistanlar, doğal dil işleme (NLP) teknolojileri sayesinde, kullanıcılarla etkili bir şekilde iletişim kurar.

Çeviri Teknolojileri

Google Translate: Yapay zekâ destekli Google Translate, dünya çapında birçok dili yüksek doğruluk oranları ile çevirmektedir. Neural Machine Translation (NMT) teknolojisi sayesinde, çevirilerin anlam bütünlüğünü koruyarak daha doğal ve akıcı metinler üretir.

Skype Translator: Microsoft'un Skype Translator teknolojisi, gerçek zamanlı sesli ve yazılı çeviri hizmetleri sunarak, dil bariyerlerini aşmaya yardımcı olur. Bu teknoloji, özellikle uluslararası iş görüşmeleri ve sosyal etkileşimler için büyük kolaylık sağlar.

E-Ticaret ve Öneri Sistemleri

Amazon: Amazon'un öneri sistemi, kullanıcıların önceki alışverişlerine ve tarama geçmişlerine dayanarak kişiselleştirilmiş ürün önerileri sunar. Bu, müşteri memnuniyetini artırırken satışları da yükseltir.

Netflix: Netflix, izleyicilerin beğenilerine göre film ve dizi önerileri sunan güçlü bir AI algoritması kullanır. Bu algoritma, kullanıcıların izleme alışkanlıklarını analiz ederek kişiselleştirilmiş içerik önerileri yapar.

Spotify: Spotify, dinleyicilerin müzik tercihlerini analiz ederek, onlara özel çalma listeleri ve şarkı önerileri sunar. Bu da kullanıcıların platformda daha fazla vakit geçirmelerini sağlar.

Sağlık ve Tıp

Tıbbi Görüntüleme: Yapay zekâ, tıbbi görüntüleme alanında büyük başarılar elde etmiştir. Örneğin, AI destekli algoritmalar, röntgen ve MR görüntülerini analiz ederek hastalıkların erken teşhisini sağlar.

Kişiselleştirilmiş Tıp: AI, hastaların genetik bilgilerini ve sağlık geçmişlerini analiz ederek, kişiselleştirilmiş tedavi planları

oluşturur. Bu, tedavi etkinliğini artırırken yan etkileri azaltır. **İlaç Keşfi:** AI, yeni ilaçların keşfi ve geliştirilme süreçlerini hızlandırarak, maliyetleri düşürür ve etkinliği artırır. Bu, hastalıklarla mücadelede önemli bir ilerleme sağlar.

Otonom Sistemler ve Robotik

Otonom Araçlar: Tesla, Waymo ve diğer otomotiv şirketleri, yapay zekâ destekli otonom sürüş teknolojileri geliştirerek sürücüsüz araçları daha güvenli ve verimli hale getirmiştir. Bu, trafik kazalarını azaltma ve ulaşımında devrim yaratma potansiyeline sahiptir.

Endüstriyel Robotlar: Yapay zekâ, endüstriyel robotların verimliliğini artırarak üretim süreçlerini optimize eder. Robotlar, fabrikalarda tekrarlayan ve tehlikeli işleri üstlenerek iş güvenliğini ve üretkenliği artırır.

Finans ve Bankacılık

Dolandırıcılık Tespiti: Yapay zekâ, finansal işlemleri analiz ederek dolandırıcılık girişimlerini tespit eder ve önler. Bu, bankaların ve müşterilerin finansal kayıplarını azaltır.

Kredi Risk Değerlendirmesi: AI, kredi başvurularını değerlendirirken başvuru sahiplerinin kredi riskini daha doğru bir şekilde tahmin eder. Bu, kredi veren kuruluşların daha bilinçli kararlar almasına yardımcı olur.

Müşteri Hizmetleri: Yapay zekâ destekli chatbotlar, bankaların müşteri hizmetlerini iyileştirir. AI, müşteri sorularını hızlı ve etkili bir şekilde yanıtlayarak müşteri memnuniyetini artırır.

Oyun ve Eğlence

Video Oyunları: Yapay zekâ, video oyunlarında daha zeki ve gerçekçi NPC'ler (oyuncu olmayan karakterler) oluşturarak oyunculara daha zengin bir oyun deneyimi sunar. Örneğin, AI, oyun dünyalarının dinamik olarak şekillenmesine olanak tanır.

Film ve Animasyon: AI, film ve animasyon prodüksiyonlarında kullanılan görsel efektlerin (VFX) oluşturulmasında büyük rol oynamaktadır. AI, karmaşık sahnelerin oluşturulmasını hızlandırarak prodüksiyon süresini kısaltır ve maliyetleri düşürür.

Gelecek Perspektifi

Yapay zekânın sağladığı bu başarılar, gelecekte daha büyük ilerlemelerin habercisidir. AI teknolojilerinin gelişimi, daha akıllı, verimli ve kullanıcı dostu çözümler sunarak, çeşitli sektörlerde devrim yaratmaya devam edecektir. Ancak, yapay zekânın etik ve güvenlik konuları da dikkatle ele alınmalı ve bu teknolojinin insanlık yararına kullanılmasını sağlamak için gerekli düzenlemeler yapılmalıdır.



Serhat Halil Silsüpür
Bilişim Uzmanı



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 adımımızı attığımız ilk günden bu yana aşkla, heyecanla ve özveriyle sizlerin yanındayız.

MEDYARELLA

    /medyarella

Kaliteli Hizmeti ile Ankara'nın En Şık 4 Restoranı

İster romantik bir buluşma için ister misafirlerinizi ağırlamak için isterseniz de iş yemeği için tercih edebileceğiniz fine dining (kaliteli yemek) restoranlar, müşterilerine sundukları kaliteli hizmet anlayışları, benzersiz lezzette yemekleri ve nezih atmosferleri ile son zamanlarda sıkça tercih ediliyor.

Türk ve Dünya mutfağından seçkiler sunan, Ankara'nın en şık dört restoranını sizin için derledik.



Atakule Döner Restoran Nakia

Bir dönem kapalı olan Atakule Döner Restoran Nakia yeniden hizmete açıldı. Baş döndürücü bir manzaraya sahip olan Nakia Restoran, misafirlerine tüm şehri 360 derecelik bir açıyla izleme imkânı sunuyor.

Türk mutfağından Dünya mutfağına kadar birçok seçenek sunan Atakule Nakia, ilk andan itibaren estetik zarafeti ve sıcak atmosferi ile sizi büyülüyor. Her detayının özenle düşünüldüğü iç mekânda, masa düzeni, sunumları, dingin ambiyansı ve piyano dinletisi ile misafirlerine hafızalara kazanan bir deneyim sunuyor.

Nakia Restoran'ın menüsü ise bir başka büyüleyici detay. Anadolu'nun benzersiz lezzetleri ve Dünya mutfağından özel seçkilerin yanı sıra soğuk başlangıçlar, zeytinyağı mezeler, yöresel peynir tabakları Nakia'nın özel tarifleriyle hazırlanıyor. Dünya ve Türk mutfağına özel lezzetleri kuş balığı Ankara manzarasıyla deneyimlemek isteyenler için Atakule Nakia Restoran en ideal lokasyon.

Adres: Çankaya, Çankaya Cd. No:1/A İç Kapı No:85, 06690 Çankaya/Ankara



Louise Cafe Brasserie & Loft

İtalyan lezzetlerini doyasına deneyimlemek istiyor-sanız Louise Cafe Brasserie & Loft tam size göre. Louisiana'da yer alan New Orleans'ın en eski yerleşim birimi French Quarter'dan ilhamını alan Louise Cafe Brasserie & Loft, dostlarla buluşup sınırsız bir mekânda sohbetin keyfini çıkarabileceğiniz özel bir yer.

Louise Cafe Brasserie & Loft, kışın şöminenin ateşiyle iç mekâna ılıman bir atmosfer oluşturarak yazın ise bahçesinde doğayla iç içe bir ortam hazırlayarak misafirlerini sosyalleşmeye çağırıyor. Louise'nin menüsündeki yemek ve içecek seçenekleri de en az mekân kadar renkli, çeşitli ve göze hitap edecek nitelikte. Bu nedenle bir öneride bulunmak oldukça zor. Ancak mutlaka kokteyllerden denemenizi tavsiye ederiz.

Adres: 100. Yıl, Filistin Cd. No:37, 06700 Çankaya/Ankara



Jw Steak House

Amerikan steakhouse tarzının Başkent'teki en seçkin örneği olan JW Steak House, etin en iyi örneklerinin sunulduğu menüsüyle istediğinizi size sunacak seçkin bir mekân.

Bünyesinde bulunan Bourbon Bar'ında ise misafirlerine efsanevi ve birbirinden özel içecek çeşitleri sunuyor. Ayrıca JW Steak House, 15 kişiye kadar misafir ağırlayabilen 2 farklı özel konseptli odaları ile özel kutlamalara ve iş yemeklerine de ev sahipliği yapıyor. 10 yaş ve üstü misafirlerin ağırlandığı bu özel mekânda kıyafet yönetmeliği de uygulanmakta. Et ağırlıklı bir menüyü sizlerle buluşturan ve nezih bir ortama sahip olan JW Steak House, etin en iyi halini, istediğiniz biçimde size sunacaktır.

Adres: Söğütözü, Muhsin Yazıcıoğlu Cd. No:1, 06510 Çankaya/Ankara



La Gioia Cafe & Brasserie

Karşınızda Kavaklıdere Beymen için özel olarak tasarlanmış ve Ankara'nın en şık projesi olan La Gioia Cafe & Brasserie...

Ilık Burrata, Dana Kaburga & Au Jus Sos ve Beyaz Çikolata & Balkabağı Muhallebi gibi nice eşsiz lezzetleri ve benzersiz şık ambiyansı ile kendinizi özel hissedeceğiniz mekânlardan biri La Gioia. Bu özel mekân aynı zamanda güzel bir akşam dateine de en iyi şekilde ev sahipliği yapabilir.

Şıklığın ve rahatlığın harmanlandığı mekânın dekorasyonu, gün ışığını tümüyle içeri alan büyük pencereler, orijinal Venedik aynaları ve zarif porselen objelerle tamamlanıyor. La Gioia, bu şık ve modern ambiyansı, günün her saatinde rahatça vakit geçirebileceğiniz bir bahçe ile tamamlıyor.

2012 yılında bu yana Akdeniz samimiyetiyle ve sıcaklığı ile misafirlerini ağırlayan La Gioia, değişmeyen hizmet anlayışı ile iş ve cemiyet hayatının en özel isimlerinin tercih ettiği mekân olma özelliğini koruyor.

Adres: Kavaklıdere, Tahran Cd. No:2, 06700 Çankaya/Ankara

Sinemanın Doğuşu

Lumière Kardeşler ve İlk Sinema Filmi

Sinema, insanlık tarihinde devrim niteliği taşıyan buluşlardan biridir. İnsanları farklı dünyalara götüren, duygularını harekete geçiren ve düşüncelerini şekillendiren bir sanat formu olarak sinema, günümüzde kültürel ve toplumsal yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Peki, bu büyümlü dünyanın temellerinin, 19. yüzyılın sonlarında, iki Fransız kardeşin elinden çıktığını biliyor muydunuz?

Louis ve Auguste Lumière, 1895 yılında Fransa'nın Lyon şehrinde sinema tarihine adlarını altın harflerle yazdıran bir olaya imza attılar. 28 Aralık 1895'te Paris'teki Salon Indien du Grand Café'de gerçekleşen bu olay, sinemanın doğuşunu simgeler. O gün, Lumière Kardeşler'in icat ettiği ve "Cinématographe (Sinematograf)" adını verdikleri cihazla, yaklaşık 50 kişilik bir seyirci topluluğu, tarihin ilk sinema filmi olan "L'Arrivée d'un train en gare de La Ciotat" (Bir Trenin La Ciotat Tren İstasyonuna Gelişi) adlı kısa filmi izledi.

Kardeşler, resim öğretmeni olan ve sonradan fotoğrafçılığa başlayan babaları Antonie Lumière'den ilham alarak sinemaya ilk adımı attılar. Tek amaçları vardı; o da bu donuk fotoğraf karelerini canlandırmak. Bir süre sonra babalarının, Edison'un icadı olan kineteskopu almasının ardından, Lumière kardeşler bu cihazı geliştirmeye karar verdiler ve kineteskobun üzerindeki gözetleme deliğinden izle-

nebilen filmi büyütüp, perdeye aktarmanın yollarını aradılar. Bu arayışın sonunda da "sinematograf"ı buldular.

Bu tarihi an, sinema dünyasında bir devrim niteliği taşıyordu çünkü Lumière Kardeşler'in icat ettiği Sinematograf, sinema tarihinde pek çok ilke imza attı. İlk kez, hareketli görüntülerin tek bir cihazla kaydedilmesi, işlenmesi ve izlenmesi mümkün hale gelmişti. Lumière Kardeşler'in bu icadı, sinema sanatının geleceğini şekillendirecek bir dönüm noktasıydı.

Ancak Lumière Kardeşler'in katkıları sadece sinema teknolojisinin gelişimine değil, aynı zamanda bilim dünyasına da etki etti. Sinematograf, sadece bir eğlence aracı olmaktan öte, görsel antropoloji, etnografi ve bilimsel araştırmalar için de bir araç olarak kullanıldı. Lumière Kardeşler, bu cihazı bilim adamlarına tanıtarak, görsel kayıt teknolojisinin bilimsel araştırmalarda nasıl kullanılabileceğini gösterdi ve bu alanda yeni kapılar açtı.

Dolayısıyla, Lumière Kardeşler'in icat ettiği Sinematograf, sadece sinema sanatının doğuşunu simgelemekle kalmadı, aynı zamanda bilim dünyasına da ilham verdi. Bugün, Lumière Kardeşler'in mirası, sinemanın büyümlü ve etkisi her yeni filmle ve teknoloji ile daha da büyümeye devam ediyor.

Deniz Pilates, Gamador Assist İş Birliği ile Gamador Fit Club'ta

Deniz Pilates, Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın Fitness, Wellness, Kickbox, Jimnastik, Tekvando, Pilates, Step- Aerobik ve Futbol Federasyonlarına bağlı ve bu federasyonlar tarafından onaylı bir kuruluş. Ankara genelinde bulunan altı şubesi ile 11 yıldır danışanlarına destek vermekle birlikte, aynı zamanda eğitmenler için sertifika veren özel bir kuruluş. Yüze yakın tüm branşlarda özel eğitilmiş ve sertifikalı antrenörler ile çalışmakta ve üst düzey antrenörler eşliğinde yapılan doğru spor ile profesyonel bir bakışla yaklaşmakta.

Deniz Pilates ve Gamador İş Birliği

Deniz Pilates yakın zamanda Gamador Assist Prime Hizmetler ile yaptığı iş birliği kapsamında Gamador sakinlerine ev konforundan çıkmadan, binalarının altındaki spor alanlarında fitness, wellness, kickbox, jimnastik, tekvando, pilates ve step-aerobik hizmetlerini özel hocalar eşliğinde vermekte. Bu eğitimlerle birlikte Gamador sakinleri için zumba, yoga, pilates ve step-aerobik grup dersleri de verilmekte. Bu grup dersleri, Gamador sakinlerinin kaynaşmaları, sosyalleşmeleri ve daha sağlıklı iletişim kurmaları için katkı sağlamakta.

Deniz Pilates Çalışma Prensipleri

Özel hocalar eşliğinde verilen derslerden önce mutlaka danışmanınızın profesyonel vücut ölçümleri yapılır. Vücut analizinden sonra kişinin kas kütlesine ve metabolizmasına uygun olan sağlıklı beslenme ve spor dersleri ile ilgili destek verilir. Kişiyeye özel bu ölçümler ve uygulamalar ile kısa sürede kişinin istediği bedene ve sağlıklı ölçümlere kavuşmaları için birebir destek olunuyor. Bu taramalar ile birlikte danışanın tüm sağlık değerlerinde %90 iyileşme hedeflenir ve kan değerleri, şeker değerleri, pankreas değerlerinin sağlıklı olması yönünde destek verilir.

Deniz Pilates'te Çocuklara da Yer Var!

Deniz Pilates aynı zamanda tüm hizmetleri çocuklar için de kendi merkezinde vermekte. Çocukların lisanslı sporcu olma yolunda yollarında yer alan Deniz Pilates, çocukların gelişimi ve sporcu ahlakı geliştirmeleri için çocuklara destek oluyor. Bununla birlikte sporcu koçluğu yaparak Türkiye'yi temsil eden çocuk sporcularımız için de hizmet; kickbox, tekvando, judo, jimnastik, futbol, basketbol ve voleybol branşlarında lisanslı sporcu yetiştirmek için çocuklara eğitimler veriyor.



Deniz Pilates | 0312 321 75 75

@deniz_pilates | denizpilates.com.tr

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



Güneşten Koruyucu Kremler ve UV Işınlara Karşı Savunma

Güneş ışığı, tıpkı hava su gibi dünya ve üzerinde yaşayan tüm canlılar için vazgeçilmez bir yaşam kaynağıdır. Yaşamın devamlılığı için gerekli olan güneş ışınları, kemik sağlığı, vücutta D vitamininin oluşumu, vücudun direnç kazanması ve bağışıklığın güçlenmesi açısından çok önemlidir.

Her ne kadar güneş ışınları yaşamın devamı için faydalı olsa da havaların ısınmasıyla açık havada geçirilen süre artmasına ve güneş ışınlarına daha fazla maruz kalınmasına bağlı olarak cilt için tehlikeli olabilir.

Güneş ışınlarını tehlikeli kılan nedir?

Dünyaya gelen güneş ışınları, ultraviyole radyasyonunun her iki türüne sahiptir. UVA, uzun dalga boyuna sahip olup, cildin derinliklerine nüfuz ederek cildin yaşlanmasına, cilt hasarına ve cilt kanserine neden olur. UVB, daha kısa dalga boyuna sahiptir ve güneş yanığına neden olur. Güneşten gelen radyoaktif ışınlar, bulutlu havada, evde, ofiste ve camdan yansıyan güneş ışığında bile bulunur. Yani güneş ışınlarından her mevsim ve her yerde korunmak gerekir.

Zararlı güneş ışınlarından korunma yolları nelerdir?

- Açık alanda yapılan spor aktiviteleri, etkinlikler, plaj-havuz aktiviteleri sonrasında ve esnasında gölgede dinlenilmelidir.
- Deniz, kum ve betondan yansıyan güneş ışınlarından şapka, şemsiye, sık dokunmuş pamuklu giysiler ya da ultraviyole ışınları geçirmeyen giysiler ve gözlükler kullanılabilir.
- Cildin güneş göreceği her bölgesine güneş kremi sürmek ve gün içerisinde kremi yenilemek, güneş ışınlarının zararlı etkilerinden korunmanın en önemli yöntemidir.

Güneş Koruyucu Kremler

Güneş koruyucu seçerken hem UVA hem de UVB'den koruyan kremler seçilmelidir. Maalesef güneş koruyucu kremler için hala bir standart yoktur. SPF (Sun Protection Factor) olarak adlandırılan güneş koruma faktörü UVB'den ne kadar korunduğunu gösterir. Güneş kremleri SPF 15-100 arasında değişir. Ancak SPF 15-100 arasındaki koruma seviyeleri çok farklı değildir. SPF 15 UVB radyasyonunun %93'ünü, SPF 100 ise %99'unu engeller. UVA radyasyonundan korunma için belirli bir derecelendirme yoktur. Ancak geniş spektrumlu olarak geçen güneş kremleri UVA korumasını belirtir.

Güneş koruyucu ürünler, krem, losyon, jel, stick, sprey formlarında bulunur. Bu ürünlerin kullanımında dikkat edilecekler;

1. Cilt tipine uygun form seçilmelidir. (Krem ve losyon kuru cilt ve yüz için; jel yağlı cilt veya kılı bölgeler için; stick yüz ve göz çevresi için; sprey ise uygulama kolaylığı açısından geniş bölgeler için kullanılır)

2. Uygun koruma faktörü seçilmelidir. SPF 30- SPF 50 gibi.

3. Güneş koruyucu ürünler, güneşe çıkmadan 20-30 dakika önce sürülüp emilmesi sağlanmalı ve gün içerisinde 2-3 saatte bir tekrarlanmalıdır. Terleme, denize-havuza girme ve duş sonrasında tekrar sürülmelidir.

4. Güneş koruyucu ürünler kozmetik kremler, nemlendiriciler, parfüm ve deodorantlarla seyreltilmemelidir.

5. Gün sonunda cilt mutlaka güneş kreminden arındırılıp temizlenmelidir.

Çocuklarda güneş koruyucu ürünler;

Bir insan hayat boyunca maruz kaldığı toplam ultraviyole miktarının yaklaşık yarısına yaşamının ilk 20 yılında maruz kalmaktadır. Özellikle çocukluk çağında su dolu kabarcıklara yol açacak düzeyde güneş yanığına maruz kalmak, ilerleyen yıllarda deri kanseri riskini artırmaktadır.

- Çocuklarda güneş kremleri ve losyonlarından önce, koruyucu giysi, şapka, gözlük önlemleri ön planda tutulmalıdır.
- 6 aylıktan küçük çocuklar için doktora danışmadan güneş kremi kullanılmamalıdır.
- Güneşin çok dik açıyla geldiği saatlerde güneş ışınlarına maruz kalınmamalıdır.
- SPF koruması en az 30 olan ürünler cildin ultraviyole ışınlarından korunması için tercih edilmelidir.

Güneş kremi D vitamini emilimini engeller mi?

Güneş kremi D vitamini emilimini ve sentezini sınırladığına dair kanıtlar yetersizdir. Çoğu insanın D3 vitamini sentezini en üst düzeye çıkarmak için 2-8 dakika güneşe çıkması gerekir. Sadece el ve yüzün günde 10-20 dakika süre ile güneşe maruz kalması, düzenli güneş koruyucu kullanılmasına rağmen D vitamini sentezi için yeterli olmaktadır. Buna ek olarak, yağlı balıklar (somon, ton balığı), yumurta sarısı ve D vitamini takviyeli gıdalar gibi yiyecek ve içeceklerden de yeterli düzeyde D vitamini alınabilmektedir.

Daha koyu tenli veya güneş yanığı olmayan kişilerin güneş kremi kullanması gerekir mi?

Daha koyu ciltlerin yanık olasılığı daha düşüktür ve UVB korumasına daha az ihtiyaç duyabilirler. Ancak UVA radyasyonundan kaynaklanan hasara karşı hala hassastır. Genellikle yanmaktan çok bronzlaşan cilt tonları için bile güneş kremi gereklidir. Bronzlaşma, cildin UV radyasyonuna tepki verdiğinin bir işaretidir. Bronzlaşma, güneş yanığına karşı bir miktar koruma sağlayabilecek pigmentasyon üretir. Ancak yine de güneş kremi kullanmak kadar etkili değildir.

Mine Arıkan
Gamador Prime Health Club
Ebe Hemşire



Depresyon Nedir?

Depresyon çökkün duygu durum ile kendini gösteren umutsuzluk, çaresizlik, değersizlik, yetersizlik, isteksizlik, boşluk hissi gibi çeşitli durumlara neden olan yaygın bir psikolojik rahatsızlıktır. Depresyon duygu, düşünce ve davranışları etkiler. Günlük yaşamda özgüven kırıcı, üzücü, motivasyon köreltici veya stresli olaylarla karşılaşmamız sonucunda kendimizi kötü hissetmemiz son derece normaldir. Bu durumlar hayatın kendisidir ve herhangi bir duygu durum bozukluğuyla ilgili değildir. Bu nedenle depresyon tanısı konulurken süresi, şiddeti ve ortaya çıkmasındaki faktörler oldukça önemlidir.

Depresyon Belirtileri Nelerdir?

Depresif belirtiler, olumsuz duygu ve düşüncelerle birlikte günlük aktivite ve alışkanlıklarda değişikliklere neden olur. Depresyondaki bireyler; umutsuzluk, karamsarlık, çaresizlik, yetersizlik veya değersizlik gibi inançlarla baş etme durumunda kalır. Dikkat toplama, problem çözme ve karar verme gibi düşünsel süreçlerde zorluk çekerler. Günlük yaşamda etkinliklere karşı ilginin ve işlevselliğin azalması, sosyal ilişkilerden uzaklaşma, yalnız kalma isteği bireylerin iş, okul ve özel yaşamda bazı sorunlara neden olur. Bireyde enerji azlığı ve bedensel yorgunluk hissi görülür. Uyku düzenindeki değişiklikler; uykuya dala-mama, erken uyanma veya normalden fazla uyuma, yeme düzenindeki değişiklikler; iştahta azalma veya artma ve cinsel istek kaybı görülür. Bireyde tekrarlayan intihar düşünceleri ve intihar girişiminde bulunma depresyonun en önemli belirtileridir. Depresyon tanısı almak için yukarıdaki belirtilerden en az beş tanesinin en az iki hafta süre ile günün büyük bir kısmında devam ediyor olması gerekir. Lohusalık, yas ve kayıp durumu depresyonda ayrıca değerlendirilmelidir.

Depresyon Nasıl Tedavi Edilir?

Depresyon tedavisinde en etkili yöntem; ilaç ve psikoterapinin birlikte sürdürülmesidir. Psikoterapiler, depresyonun tekrarlamasına karşı önleyici bir faktördür. İlaçlar biyolojik olarak depresif belirtileri düzeltebilir ancak işlevsel olmayan düşünceleri değiştiremez. İşlevsel olmayan düşünceler değişmediği sürece depresyon birey için bir risk faktörüdür. Bilişsel davranışçı terapi ve kişilerarası ilişkiler terapisi depresyonda en etkili psikoterapiler arasında yer alır. Tedavi süresi kişiden kişiye değişkenlik gösterir. Ortalama 14-16 hafta arasında sürer. Terapiden önce depresyonun şiddetini ve belirtilerini ölçen depresyon testi 'Beck Depresyon Envanteri' uygulanır. Terapide bireyi depresif hissettiren, işlevsel olmayan düşünceleri fark etmesi sağlanarak duygu ve davranışları arasında bağlantı kurulur. Düşüncelerin kaynakları sorgulanarak temelde yer alan inançlar değiştirilir. Psikoterapi, bireyin yaşamı boyunca kullanabileceği farkındalık ve baş etme becerilerinin kazanımını hedefler. Birey ilk seanslardan itibaren kendini iyi hissetmeye başlar ve tedavi sürecini yarıda bırakma eğiliminde olur. Ancak depresyon dirençli bir rahatsızlıktır ve tedavi sürecinin yarıda bırakılması rahatsızlığın yinelenmesine neden olur. Bu nedenle tedavinin tamamlanması oldukça önemlidir.

Depresyon kendi kendine geçecek olan dönemsel bir bozukluk değildir ve göz ardı edildikçe daha da güçlenebilir. Bu nedenle yukarıda yer alan belirtilerin sizde de olduğunu düşünüyorsanız, kendinizi depresif hissediyorsanız bir uzmana başvurmanız en iyi çözüm olacaktır.

Depresyon bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını olumsuz yönde etkileyen, yaşam kalitesinde büyük bir yıkıma neden olan ciddi bir psikolojik rahatsızlıktır.

Güneş Dursun
Uzman Klinik Psikolog

0542 447 8287

@ /psk.gunesdursun

gunesdursun.com



BIGCHEFS
EŞSİZ
LEZZETLERİ İLE
ÇOK YAKINDA
GAMADOR'DA.



Crossfit Egzersizlerini Tanımaya Ne Dersiniz?

Günümüzde, sağlıklı bir yaşam sürmek, zinde kalmak ve daha iyi bir görünüme sahip olmak için egzersiz yapanların sayısı artıyor. Haliyle açılan spor salonlarının sayısı ve outdoor spor faaliyetlerinin yaygınlığı da buna bağlı olarak artış gösteriyor. Bu artışlarla beraber gösterilen talep doğrultusunda kendi sınırlarını zorlamak ve kısa sürede daha fazla verim almak -bu verimden kasıt daha çok kalori yakmak, daha fazla yağ kaybı ya da akciğer kapasitesini arttırmak olabilir- isteyen bireylerin ağırlıklı olarak ilgilerini çeken bireysel ve grup egzersizlerinin içerikleri yenilenip geliştiriliyor. Bu noktada, daha fazla verim alabileceğiniz Crossfit'ten bahsetmek istiyorum. Ancak önce egzersizin tanımını sizinle tekrar hatırlayalım. Sağlığı ya da vücudun herhangi bir bölümünü iyileştirmek adına planlı, düzenli ve tekrarlı bir şekilde uygulanan fiziksel aktiviteler egzersiz tanımı içinde yer alır. Haftanın belirli günlerinde, belirli bir süre içerisinde kilo vermek için yapılan yürüyüş gibi. Egzersizlerimizi seçerken dikkat etmemiz gereken en önemli unsurlar; günlük rutinimiz, vücudumuzun ihtiyaçları ve psikolojik ihtiyaçlarımızdır. Bu bağlamda, yüksek yoğunluklu egzersizlerin performans artışı ve içsel motivasyon üzerindeki olumlu etkilerini göz önünde bulundurursak Crossfit egzersiz sisteminin insanların tutkusu haline gelmesine şaşırmamak gerekir. Şimdi de bu çekici, zorlayıcı ve vazgeçilmez programa biraz göz atmaya ne dersiniz?

Crossfit; temelinde olimpik halter, temel jimnastik hareketleri ve kondisyon olan,

fonksiyonel bir egzersizdir. Ayrıca güç, dayanıklılık, esneklik ve hız kazandırma-ya dayanan çalışmaları içerir.

Greg Glasman 1970'li yıllarda üzerinde çalışmaya başlamıştır ve fitness şirketi olarak hayata geçirip tüm dünyaya yayılmasını sağlamıştır. Süreklilik ve disiplinli bir çalışma gerektiren Crossfit, "Wod (Workout of the day)" yani "Günün Antrenman Programı" temeline dayanır ve her gün başka bir egzersiz programı uygulanır. Çeşitliliğin çok olmasının nedenini, insanın fonksiyonel bir canlı olmasına bağlamak yanlış olmaz.

Crossfit antrenmanlarında, ısınma bölümü bittikten sonra günün antrenmanı başlanır; verilen işin en kısa sürede, en iyi ve en hızlı şekilde yapılması amaçlanır. Egzersiz yoğunluğunun yüksek olması, kişinin kendi sınırlarını keşfetmesini ve her antrenmanda bir adım daha ileri gitmesini sağlar. Dolayısıyla yapılan programa düzenli uyulduğu da performanstaki artışın ve fiziki değişikliğin olumlu yönde ilerlediğini görmek kaçınılmazdır. Spor yapmanın günümüzde önemli olan bir faydası da mental sağlığımızı korumamızdaki etkisi. Günümüz çalışma saatlerinin fazlalığı, iş stresi, günlük rutin ve kalabalık şehir yaşıntısı stresi artırırken egzersiz yaparak mutluluk seviyesini yükseltmek mümkün. Mental sağlık ve dinç bir beden için yaptığımız fiziki çalışmalara hız kazandırmak istiyorsak Crossfit tam aradığımız bir antrenman planlaması içermektedir ve denemeye değer.

Peki, siz limitlerinizin ne olduğunu öğrenmek istemez misiniz?

Kübra Yüksel
AllinOne Training Studio Kurucusu
Crossfit Athlete

05425827200

@ /allinonettrainingstudio





doğrusunu söylemek gerekirse

doğrusunu söylemek gerekirse dilimizin zenginliğini anlamak için önce doğru kullanmak gerekir-hem yazarken hem konuşurken doğru Türkçeyle ifade etmek-nok-talama işaretlerini kullanmak-lar-vecümlerini yapıştırmak-katetmek-birdersolarak kalma-mahayatin her noktasında ileti-giminteme-linilusturan bu ku-rallardogruanlativedogruanla-manında ol-mazsa olmazdır-siz bu konudan edünüyorsunuz

Doğrusunu Söylemek Gerekirse

Yukarıdaki paragrafı okumak oldukça güç değil mi? Dilimizin sessiz zabıtalari, noktalama işaretlerini kullanmadan, büyük ve küçük harf kurallarına uymadan, imla ve noktalama işaretlerini hiçe saymak, anlatım ve anlama gücünü 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.

Ataç	Ataş
Ambians	Ambiyans
Konservatuar	Konservatuvar
Metoroloji	Meteoroloji
Nacizane	Naçizane
Birfiil	Bilfiil
Öz ve Öz	Özbeöz
Peluş	Peliüş
Peştemal	Peştamal
Ceryan	Cereyan
Saçmasapan	Saçma sapan
Gluten	Glüten
Testesteron	Testosteron
Hastahane	Hastane
Türkçe'miz	Türkçemiz
Vejeteryan	Vejetaryen
İtibariyle	İtibarıyla
Karnabahar	Karnabahar
Zarafet	Zarafet
Zıttı	Zıddı

OKYANUS KOLEJLERİ

Ankara'da
3 kampüsle
hizmetinizdeyiz

KEÇİÖREN OKYANUS KOLEJİ



• OKUL ÖNCESİ • İLKOKUL • ORTAOKUL • ANADOLU LİSESİ • FEN ve PROJE LİSESİ
Tel: 0 312 322 00 32

İNCEK OKYANUS KOLEJİ



• OKUL ÖNCESİ • İLKOKUL • ORTAOKUL • ANADOLU LİSESİ • FEN ve PROJE LİSESİ
Tel: 0 312 460 18 88

ERYAMAN OKYANUS KOLEJİ



• OKUL ÖNCESİ • İLKOKUL • ORTAOKUL • ANADOLU LİSESİ
Tel: 0 312 242 13 23

OKYANUS'LU OLMAK İÇİN BİR ÇOK SEBEBİNİZ VAR!

• Okyanus Kolejlerinde tam 20 yıldır çocuklarımıza kalıplaşmış hazır bilgiler vermek yerine, **öğrenmeyi öğretiyoruz**. Öğrenmeyi zamansız kılıyoruz. Böylece sürekli değişen dünyada ne yapmasını gerektiğini bilen, kendi yolunu çizebilen, hep yeni kalabilen bireyler yetiştiriyoruz.

• Okyanus Kolejlerinde EĞİTİM her öğrencinin 4 temel doğal ihtiyaçlarını karşılamak üzere planlanmıştır. Her öğrencinin; **Zihinsel Gelişimi, Duygusal Gelişimi, Ruhsal Gelişimi ve Bedensel Gelişimi**. (Ayrıntılı açıklama için kurucudan mesaj sayfasına bakılabilir.)

• 2004 yılında TÜRKİYE İÇİN BÜYÜK BİR GELECEK HAZIRLAMA ideali ile yola çıkan Okyanus Kolejleri; günümüzde Türkiye ve Dünya çapında sayısız başarılar elde ederek Türkiye'nin büyük bir gururu haline gelmiştir.

• Okyanus Kolejleri, hiçbir öğrenciyi başarısız kabul etmez; "başarısız öğrenci yoktur, yeteneği keşfedilmemiş öğrenci vardır" der. 8. sınıftan itibaren öğrencilerinin başarılı olacağı alanları ve meslekleri, kariyer profil testi ile tespit ederek öğrencinin kişiliğine, mesleki yeteneğine göre yönlendirme yapar. Yetenek tespitinden sonra onlarca kulüpte her öğrencinin yeteneğini uygulamalı olarak geliştirme yoluna gidilir.

Havacılık Kariyer Kulübü, Sosyal Bilimler Kariyer Kulübü, Fen Bilimleri Kariyer Kulübü, Hukuk Kariyer Kulübü, İletişim ve Halkla

İlişkiler Kariyer Kulübü, Diplomasi ve Uluslararası İlişkiler Kariyer Kulübü, Girişimcilik ve İnovasyon Kariyer Kulübü, Mimarlık Kariyer Kulübü, Mühendislik Kariyer Kulübü, Ekonomi Kariyer Kulübü, Sağlık Bilimleri Kariyer Kulübü, ve Psikoloji Kariyer Kulübü. (Bilim, sanat, spor, dil alanlarında toplam 78 kulüp)

• 2005 yılında Okyanus Kolejleri bünyesinde kurulan "Bilimsel Araştırma ve Geliştirme Merkezi" (BARGEM) ile Türkiye ve Dünya çapında ürettiği projeler ile (1965 proje) 3852 öğrencinin görev alması ile bugüne kadar 379 Türkiye 98 dünya derecesi olmak üzere toplamda 477 dereceye ulaşılmıştır.

• Okyanus Kolejleri, İngilizce eğitimiyle; öğrencileri disiplinler arası düşünmeyi, araştırmayı, öğrenmeyi ve öğrendiklerini yaşam becerilerine dönüştürmeyi kendini ana dili dışında bir dilde de ifade edebilen bireyler yetiştirmeyi hedefler.

• Okyanus Kolejleri öğrencileri, her kademede başarı ve yeteneklerini, Okyanus Kolejleri içerisinde geliştirilen yapay zeka platformu Okyanus Pusulam üzerinden takip eder ve ona göre çalışmalarını planlar. Velilerimiz tüm sistemi veli iletişim üçgeni (VİÜ) dijital platformundan takip eder.

• Okul Öncesi, İlkokul, Ortaokul ve Lise Akademik Öğretimleri için Web Sitemizi inceleyebilirsiniz.

(okyanuskoleji.k12.tr)

DAHA FAZLASI İÇİN
ZİYARET EDİNİZ



ÖĞRENMEYİ ÖĞRETİYORUZ

Öğrenmeyi
Zamansız Kılıyoruz

okyanuskoleji.k12.tr

Yaz Mevsiminin Serinletici Lezzetleri: Ege Mutfağı!

Ege mutfağı, binlerce yıllık mirasıyla Türk yemek kültüründe oldukça önemli bir yeri kapsıyor. Ege mutfağının bu önemi ve zenginliği, Ege Bölgesi'nin bulunduğu topraklarda yaşamış birbirinden farklı uygarlıkların kültürlerinden geliyor. Çünkü Ege toprakları üzerinde varlığını sürdüren her bir medeniyet, kendinden bir iz bırakmıştır. Ege topraklarının sıcak mevsimine uygun olarak şekillenen Ege mutfağı, günümüzde hayli tercih edilen serinletici zeytinyağlı yemekleri ve kendine özgü lezzetleri barındırıyor. Biz de sıcakklarının bastırıldığı yaz mevsiminde zeytinyağlı yemekleriyle meşhur Ege mutfağının hafif ve lezzetli yemeklerini sizin için derledik. Keyifli okumalar...



Kuzu Etli Enginar Tarifi Malzemeler

- 6 temizlenmiş enginar
- 30 gr tereyağı
- 500 gr parça kuzu eti
- 1 çay kaşığı un
- 20 arpacık soğan
- 1 limonun suyu
- 4 su bardağı sıcak su
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1/4 demet dereotu

Kuzu Etli Enginar Nasıl Yapılır?

- 30 gr tereyağı ile küçük parçalar halinde kesilmiş eti suyunu salıp tekrar çekinceye kadar kavurun.
- Etler suyunu çektikten sonra 5 dakika daha kavurun ve unu ekleyin. Yaklaşık 2 dakika sonra enginarları ve arpacık soğanları ilave edin.
- Limon suyunu ve tuzu ilave ederek tatlandırın. Daha sonra sıcak su ilave ederek 10 dakika orta ateşte pişirin.
- Ocağı kısıp enginarlar yumuşayana kadar pişirin.
- Sunum için üzerine kıyılmış dereotu serpiştirin.
- Afiyet olsun.



Zeytinyağlı Deniz Börülcesi Malzemeler

- 3 diş sarımsak
- 1 demet deniz börülcesi
- Sosu için
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı beyaz üzüm sirkesi
- 1 yemek kaşığı nar ekşisi
- 1 yemek kaşığı kırmızı pul biber

Zeytinyağlı Deniz Börülcesi Nasıl Yapılır?

- Ayıklayıp soyduğunuz sarımsakları bütün olarak bir tencere kaynar suya ekleyin.
- Deniz börülcesini ilave edip yaklaşık 8 dakika haşlayın.
- Deniz börülcesi haşlandıktan sonra bir süzgece alıp soğumaya bırakın.
- Soğuyunca saplarından tutarak odunsu kısımlarından ayıklayın ve bir kâseye alın.
- Sosu için gerekli olan tüm malzemeleri bir kâsede karıştırıp börülcelerin üzerine dökün.
- Zeytinyağlı Deniz Börülceniz hazır. Afiyet olsun.



Girit Mücveri Tarifi Malzemeler

- 4 adet orta boy kabak
- 2 adet orta boy havuç
- 4 adet yeşil soğan
- 1 su bardağı lor peyniri veya beyaz peynir kırığı
- 1 yemek kaşığı yoğurt
- 1 su bardağı un + 2 yemek kaşığı un
- 1 dilim ıslanmış bayat ekme
- 1 yumurta
- 1 paket kabartma tozu
- Yarım demet maydanoz
- Yarım demet dereotu
- 1 tatlı kaşığı çörek otu
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı kuru nane
- Kızartmak için sıvı yağ

Girit Mücveri Tarifi Nasıl Yapılır?

- Derin bir kaba havuç ve kaba kaba rendeleysin.
- Rendeleme işleminden sonra yeşillikleri ve soğanı ince ince doğrayın. Ardından kabın içine ekleyin.
- Daha sonra geriye kalan tüm malzemeleri ekleyip yoğurmaya başlayın. Burada önemli olan çok sıkmadan yoğurmak. Çünkü yoğururken çok sıkarsanız kabak sularır.
- Yoğurma işleminden sonra geniş bir tavada yağı kızdırın.
- İrice bir kaşıkla karışımdan alın ve tavaya koyun. İyice kızartın.
- Kızarttıktan sonra kâğıt havlu üzerine alarak fazla yağı emdirin.
- Tutarator sosu ya da kuru domates ile lezzeti artırabilirsiniz.
- Afiyet olsun.



Zeytinyağlı Kabak Çiçeği Dolması Malzemeler

- 25-20 adet kabak çiçeği
- 2 adet kuru soğan
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 adet domates
- 1.5 su bardağı pirinç
- Yarım bardak sıcak su
- Dereotu (bir demetin üçte biri kadar)
- 1 tatlı kaşığı kuru nane
- 1 çay kaşığı tuz
- Yarım çay kaşığı karabiber

Kabak Çiçeği Dolması Nasıl Yapılır?

- Kuru soğanları küp şeklinde doğrayın, domatesleri ince kısımla rendeleyin ve dereotunu çok ince olacak şekilde kıyın.
- Kabak çiçeklerinin uç kısımlarında bulunan yeşil kısımları yapraklara zarar vermeyecek şekilde, dikkatlice çıkartın.
- Yine yapraklara zarar vermeden, çiçeklerin içerisindeki sarı kısımları alın.
- Zeytinyağının yarısını geniş bir tencereye döküp kuru soğanları renk alana kadar kavurun. Üzerine yıkanan pirinci ekleyip kavurmaya devam edin.
- Rendelenmiş domateslerle beraber karabiber, tuz, kuru nane ve sıcak su ekleyerek düşük ateşte suyu çekilene kadar karıştırarak pişirin.
- Sosun oturmastan önce kısa bir süre dinlendirin. Ardından kıyılmış dereotunu ekleyip iyice karıştırarak harmanlayın.
- Hazırladığımız dolma harcını çiçeklerin iç kısmına azar azar, çiçekleri zedelemeyecek seviyede doldurun. Çiçekleri, üstten içe doğru dikkatlice katlayıp katlanan yer altta kalacak şekilde tencereye dizin.
- Kalan zeytinyağını tencereye döküp dolmaların üzerlerinde gezdirip, dolmaların yarısına gelecek şekilde ılık su ekleyin.
- Tencerenin kapağını kapatın ve kabak çiçeği dolmanızı kısık ateşte 30 dakika pişirin.
- Limon dilimleriyle beraber ılık ya da soğuk olarak servis edebilirsiniz.
- Afiyet olsun.



İncir Uyutması Malzemeler

- 400 ml süt
- 100 g kuru incir
- 2 yemek kaşığı toz şeker
- Yarım ceviz
- İnce çekilmiş Antep fıstığı

İncir Uyutması Nasıl Yapılır?

- Öncelikle sütü tencerede ısıtın ve şekeri ekleyin.
- Süt hazır oluncaya kadar inciri çok küçük parçalar haline gelecek şekilde doğrayın.
- Parmaklarınızı süte batırdığınızda, süt dayanabileceğiniz ısıya geldiğinde doğranmış incirleri süte ekleyin.
- El blenderi ile muhallebi kıvamına gelene kadar çırpın.
- Muhallebi kıvamına geldikten sonra karışımı kâselere boşaltın ve üzerini streç folyo ile kapatın.
- Kâselerin üzerini temiz bir bezle örterek bir kenara alın ve oda ısısında yaklaşık 2 saat uyumaya bırakın.
- Uyuduktan yani mayalandıktan sonra buzdolabına kaldırın ve 2 saat soğumaya bırakın.
- İncir Uyutması soğuduktan sonra tatlınızı ceviz ve antep fıstığı ile süsleyerek servis edebilirsiniz.
- Afiyet olsun.

Rüya Adası Bali!

Endonezya'nın incisi, binlerce yıllık tarihi ve doğal güzellikleriyle dünya çapında bir cazibe merkezi olan Bali, mistik tapınakları, nefes kesen plajları, zengin kültürel mirası, Bali'nin geleneksel masajları ve spa uygulamaları ile unutulmaz bir deneyim sunuyor. Bali'de yolculuğa çıkmak, adeta kendinizi tamamen farklı bir dünyada bulacağınız bir macera gibi.

Yaz aylarında gidip ruhunuzu ve bedeninizi dinlendirebileceğiniz bu egzotik adanın plajlarını ve kültürel mirasını yakından tanımaya ne dersiniz?

Doğal Cennet: Plajlar ve Aktiviteler

Bali'nin plajları dünyaca ünlüdür ve tüm ziyaretçilerinin ilgisini çekebilecek bir seçenek barındırır. Kuta, eğlence merkezi ve sörf cenneti olarak bilinirken Nusa Dua'nın lüks tatil köyleri ve berrak suları sizi cezbeder. Eğer maceracıysanız, nehir rafting'i deneyimleyebilir ya da şnorkelle dalış yaparak renkli Bali'nin su altı dünyasını keşfedebilirsiniz.

Sörf Cenneti ve Eğlence Merkezi Kuta Plajı

Bali'nin en ünlü plajlarından biri olan Kuta Plajı, sıcak kumları ve mavi suları her yıl binlerce turisti ağırıyor. Sörf severler için ideal bir nokta olan Kuta, dalgalarıyla ünlüdür ve dünyanın dört bir yanından gelen sörfçüler burada dalgaların keyfini çıkarır. Ayrıca, plaj boyunca sıralanan restoranlar, barlar ve alışveriş merkezleriyle Kuta, adanın eğlence merkezidir.

Lüks ve Sakinlik Arayanlar İçin Nusa Dua ve Seminyak Plajları

Seminyak Plajı, lüks tatil köyleri, şık plaj kulüpleri ve butik mağazalarıyla ünlüdür ve hareketli atmosferinden kaçmak isteyenler için mükemmel bir seçenektir. Plaj boyunca uzanan renkli şezlonglar, güneşlenmek ve dinlenmek isteyen ziyaretçilere hizmet verir. Seminyak'ta gün batımını izlemek ise unutulmaz bir deneyim sunar. Nusa Dua Plajı ise Bali'nin lüks tatil köylerinin bulunduğu prestijli bir bölgedir. Beyaz kumlu plajları ve berrak turkuaz suları Nusa Dua, sakin ve huzurlu bir atmosfere sahiptir. Burada, lüks otellerin sunduğu spa hizmetlerinden yararlanabilir veya deniz sporlarıyla ilgilenebilirsiniz.

Deniz Ürünleri ve Gün Batımıyla Ünlü Jimbaran Koyu

Jimbaran Koyu, taze deniz ürünleri ve muhteşem gün batımı manzarasıyla ünlüdür ve koy boyunca uzanan balık restoranları, ziyaretçilere lezzetli balık ve deniz mahsulleri sunar. Akşamüstü saatlerinde, Jimbaran'da gün batımını izlemek ve romantik bir akşam yemeği yemek isteyen çiftler için mükemmel bir yerdir.

Kültürel Zenginlikler; Tapınaklar ve Gezilecek Yerler

Bali, Hindu kültürünün en yoğun yaşandığı nadir yerlerden biri olarak bilinir. Tapınaklar, törenler ve gelenekler

adanın her köşesinde hayat bulur.

En ünlü tapınaklardan biri olan Tanah Lot, sakin suların üzerinde yükselir ve gün batımında muhteşem bir manzara sunar. Adını, "denizdeki kayalık" anlamına gelen "Tanah Lot"tan alan bu tapınak, adeta dalgaların üzerinde dengede duran bir görüntü sunar.

Pura Besakih, adanın en kutsal Hindu tapınağıdır ve zirvesine çıktığınızda, sizi etkileyen bir manzara ve mistik bir atmosfer sarmalar. Bali'nin en ikonik simgelerinden biri olan bu kutsal tapınak, ziyaretçilere Bali'nin zengin kültürel ve dini mirasını keşfetme fırsatı sunar ve adanın mistik atmosferini en iyi şekilde yansıtır.

Gezilecek yerlerin başında da Ubud ve Tegalalang Pirinç Tarlaları gelir. Tegalalang Pirinç Tarlaları Bali'nin en ikonik manzaralarına ev sahipliği yapan yerlerden biridir. Ubud, Bali'nin kültürel ve sanatsal merkezi olarak bilinir. Pirinç tarlaları, tropik ormanlar ve nehirlerle çevrili olan Ubud, huzurlu bir atmosfere sahiptir. Ubud'da, sanat galerilerini gezebilir, geleneksel dans gösterilerini izleyebilir ve el yapımı hediyelik eşyalar satın alabilirsiniz. Tegalalang Pirinç Tarlaları, Bali'nin en ikonik manzaralarından biridir. Yeşil teraslı pirinç tarlaları, sıra sıra dizilmiş palmiyeler ve egzotik bitki örtüsüyle muhteşem bir görüntü oluşturur. Tegalalang'da yürüyüş yapabilir ve tarlaların ortasında harika fotoğraflar çekebilirsiniz.

Bali'nin Yerel Mutfağı ile Lezzet Şöleni

Bali mutfağı, taze ve egzotik lezzetlerle doludur. Balinese yemekleri genellikle baharatlı ve aromatiktir. Nasi Goreng (kızarmış pirinç), Mie Goreng (kızarmış noodle) ve Sate (ızgara et şişleri), Bali'nin en sevilen geleneksel lezzetlerindendir. Ayrıca, adanın tropikal meyveleriyle yapılan taze meyve suları ve kokteyller de kesinlikle denemeye değer.

Spa ve Yoga'nın Merkezi

Bali, dünya çapında bir spa ve yoga merkezi olarak ün kazanmıştır. Adanın doğal güzellikleri ve mistik atmosferi de yoga ve meditasyon pratiğine mükemmel bir zemin sunar. Ubud'da bir yoga dersine katılabilir veya lüks bir spada rahatlayabilirsiniz. Bali'nin geleneksel masajları ve spa uygulamaları, bedeninizi ve ruhunuzu yeniden canlandırarak bir deneyim sunar.

Bali'de Konaklama

Bali'de konaklama seçenekleri, her bütçeye uygun geniş bir yelpazede sunulur. Lüks tatil köyleri, butik oteller ve uygun fiyatlı pansiyonlar arasından seçim yapabilirsiniz. Ayrıca, Bali'de geleneksel olarak inşa edilmiş villalarda konaklama seçeneği de vardır. Bu, yerel yaşam tarzını deneyimlemek isteyenler için mükemmel bir fırsattır.

Bali, mistik atmosferi, doğal güzellikleri ve kültürel zenginlikleriyle büyüleyici bir adadır. Her ziyaretçi, adanın kendine özgü büyüü altında kalacak ve unutulmaz anılarla dönecektir. Gelecek seyahatinizde Bali'nin sıcak kumları, nefes kesen manzaraları ve mistik atmosferiyle kendinizi şımartmaya hazır olabilirsiniz!



Hilal Çamur Akgün
Stilist

Anneannemin Sandığı: 2024 Yaz Gelinliklerinde Vintage Büyüsü

Sadelığınız ve hayalleriniz...
Yeni neslin eski gelinleri gibiyseniz, prenses olarak büyüttüğünüz demektir.

Uzun yıllar hayalini kurduğunuz ve araştırmalar yaptığınız o büyük gün geldi. Gerçek bir prenses olduğunuzu hissettiğiniz o günün en anlamlı kıyafeti ise beyazların inci tanesi gelinliğiniz!

Şimdi gelinliğiniz seçme zamanı. İşte, size en çok yakışacak 2024 yaz gelinlikleri...
2024, kabarık gelinliklerin kalktığı, natürelliğin ön plana çıktığı, Fransız dantelleri ile bezenmiş ve vintage büyüsü taşıyan zarif gelinliklerin yılı.

Sandık kokusu sinmiş, annenizin, ananenin yadigarı gibi duran; sizi en özel gününüzde en güzel halinizi yansıtacak ve sadeliği ön planda tutan 2024 yaz gelinlikleri...

Sade işlemeli, simlerin kalkan incilerin kenar süsleri olduğu, çiçeklerle bezenmiş elbise gelinlikler bu yaz ön planda. Açık ya

da tesettür tüm gelinliklerde vintage havası esiyor. Eski başlıklar, göğse düşen fırırlar, ellerin üzerine düşen danteller, eldivenler ve eski fotoğrafları andıran manzaralar ile harika gelinler...

Kasnaksız rahat ve çok gündelik, hem modern hem de sandıkların içerisinde sizden sonrakilere kalacak türden ve günümüzün sadeliğini ön planda tutan gelinlikler...

Biraz abartı sevenler için de az kabarık kuvertur kollar, gerdan açıklığı olan, altı saten, üstü dantel olan gelinlikler 2024 yazına damga vuracak.

Peki, çok abartı sevenler, sizin için de parlattının ön planda olduğu, kristal tasların ışık dansı yaptığı ve dantellerle tasların ahengi ni yansıtan gelinlikler 2024 yaz aylarında sizleri bekliyor.

Peki, siz hangi gelinsiniz?
Bizimle fikirlerinizi paylaşmak ister misiniz?



Let's ROCK TIMBOO

⚠ DİKKAT! yüksek lezzet bölgesi

Timboo cafe
eğlenceli bir alışkanlık

www.timboocafe.com

ANKARA • İSTANBUL • KONYA ^{yakında!}

LUNAPARK

PATATES
KIZARTMASI

SOĞAN
HALKASI

KAŞAR
PANE

ÇITIR
TAVUKLAR

ACILI BBQ
TAVUK

2024
BESTSELLER
EN İYİ
BAŞLANGIÇ
☆☆☆

PEYNİRLİ BÖREK

Doğal Görünüm Kalıcı Dokunuşlar: Begüm Kaynar ile İlham Veren Söyleşi

Merhaba Begüm Hanım, okurlarımız için kendinizi tanıtır mısınız?

Ben Begüm Kaynar 15 Mayıs 1995 yılında Ankara'da doğdum. Ankara Üniversitesi Radyoloji Bölümü'nden mezun olduktan sonra yaklaşık 2 yıl sağlık personeli olarak Ankara Güven Hastanesi'nde hizmet verdim. Fakat severek yaptığım bir iş değildi. Bu nedenle sevdiğim işi yapabilmek amacıyla yola çıktım ve beni daha çok heyecanlandıran, daha çok mutlu edecek işi yapmak istedim. Bu amaçla hayallerimin peşinden giderek yeteneğim olan makyaja odaklanmaya ve bu yeteneğimi mesleğime dönüştürmeye karar verdim. Çizim yeteneğim çocukluğumdan beri vardı. Aynı zamanda fotografik hafızam da çok güçlüdür, gördüğümü unutmam. Çocukluğumdan gelen bu özelliğimde bu karar vermemde etkili oldu. Hastanede çalıştığım süre içerisinde birçok eğitim aldım ve ardından 2 yıl bir merkezde, 2 yıl farklı bir merkezde Kalıcı Makyaj Uzmanı olarak çalıştım. Bu süre içerisinde de akademilerde bu alanda eğitim verdim ve sonrasında kendi markamı kurdum. 4 yıldır kendi markam olan

Begüm Kaynar Beauty adı altında hizmet veriyorum Kendi markanızı kurma kararını nasıl aldınız?

Kendi markamı kurma kararını çalıştığım yerlerde gördüğüm ilgi dolayısıyla aldım. Yaptığım her işlemin ardından işlemi uyguladığım danışan artık benim danışanımdı. Randevular sürekli ve özellikle benim isimle oluşturuluyordu. Bir danışan bana 5 kişi getiriyordu ve ben de artık kendi markamı kurma ve kendi adım altında hizmet sunma kararını aldım.

Begüm Kaynar Beauty'de hangi hizmetleri sunuyorsunuz?

Merkezimizde sunduğumuz hizmetler kalıcı makyaj uygulamaları, saç simülasyonu, saç vitamini, cilt bakımı uygulamaları, kırpık lifting, kaş laminasyonu, kaş vitamini, ipek kırpık ve protez tırmak işlemleridir.

Nedir bu kalıcı makyaj? Kalıcı makyaj hangi işlemleri içerir?

İsminden de anlaşılacağı üzere kalıcı makyaj, kadınların gündelik olarak yaptığı makyajın daha "kalıcı" halidir. Hazır söz kalıcılıktan açılmışken belirtmekte fayda vardır ki kalıcı makyaj dövme gibi ömürlük bir uygulama değildir. Kullanılan boya pigmentleri organik tabanlı olduğu için en uzun süreli kalıcı makyaj uygulamasının bile ömrü en fazla 5 seneyi bulabilmektedir. Kalıcı makyaj uygulamaları iki metottan oluşur: Micropigmentasyon, kalıcı makyaj için kullanılan ilk metottur. Bu metot bir makine ve iğne yardımıyla uygulanır. Dudak renklendirme, eyeliner, dipler, babyliner, kaş pudralama ve saç simülasyonu işlemleri bu metotla uygulanır. Microblading metodunda ise cihaz değil, ucu iğneli özel bir kalem kullanılır. Bu kalem sayesinde kalıcı görüntüsü yaratan çizimler atılarak, doğal bir görüntü oluşturulur.

Kalıcı makyajın kalıcılık süresi ne kadar? Bu kalıcılık süresi kişinin cilt yapısına göre değişiklik gösterir mi? Hangi cilt yapılarında daha kalıcı olur?

Her işlemin kalıcılık süresi farklıdır. Elbette cilt yapısına göre farklılık gösterebilir ama önemli olan cildin hangi katmanına pigment bırakıldığıdır. Doğru katmana yani epidermise uygulandığı takdirde kalıcılık süresi artar. Doğru katmana uygulansa dahi cilt yapısına göre ufak farklılıklar gösterebilir. Kuru ciltlerde kullanım ömrü daha uzunken yağlı veya karma ciltlerde daha az olduğu gözlemlenmektedir. Dudak renklendirme işleminin kalıcılık süresi 3-5 yıl aralığındadır. Eyeliner, dipler, babyliner işlemlerinin kalıcılık süresi 3-5 yıl aralığındayken pudralama ve microblading işlemlerinin kullanım ömrü ortalama 8-18 ay aralığındadır.

Kalıcı makyaj işlemleri sırasında herhangi bir acı ya da ağrı hissi oluyor mu?

İşlem öncesinde cildi lokal anestezi ile uyutuyoruz ve işleme daha sonra başlıyoruz. İşlem anlarında da lokal anestezi işlemi tekrarlayarak acıyı minimum seviyede tutmaya çalışıyoruz. Tabii bu noktada cilt ve acı eşiği önemli. Bu nedenle hiç acıymıyor diyemeyiz. Kalıcı makyaj işlemlerinde özellikle microblading işlemini sormak istiyorum. Çünkü WORLDS TÜRKİYE.

MICROBLADING'de Gülmüş Madalya kazandınız. Microblading nedir ve nasıl uygulanır?

Bu uygulama kaşlarınızın arasındaki ve çevresindeki boşluklara kalıcı makyaj boyası ve iğnesi ile kalıcı görüntümlü çizgilerin yerleştirilmesi işlemidir. Kişinin yüzüne ön bir tasarım yaparak yüzüne en uygun kaş formunu veriyoruz. Sonrasında ise kaş kallarının yanına, kaşları ile aynı renkte ve aynı yönde kallar çiziyoruz. Bu çizim yapılırken kalıcı makyaj boyaları ile yapıldığından uzun süreli olarak kullanabiliyorsunuz. Cildin üst tabakasına çizilen bu kalıcı görüntümlü çizimler karışmadan bakan kişi tarafından ayırt edilemiyor. Böylece doğal görüntü bozulmadan yapaylık olmadan harika kaşlar elde etmiş oluyoruz. WORLDS TÜRKİYE KALICI MAKYAJ YARIŞMASI da bu yönde bir yarışma. Microblading uygulamasının en doğal halinin seçildiği ve ödüllendirildiği bir yarışma. Ben de en doğal microblading uygulamasını çıkartarak derece aldım ve bu benim için başarı ispatı oldu.

Kalıcı makyaj işlemleri daha çok hangi mevsimde yapılır? Farklı kalıcı makyaj işlemleri için farklı zamanlar var mı?

Kalıcı makyaj uygulamalarının özel bir zamanı yoktur. Her mevsimde uygulanabilen işlemlerdir.

Kalıcı makyaj işlemleri sonrasında herhangi bir problem söz konusu olur mu? Siz olabilecek ihtimallere karşı ne gibi önlemler alıyorsunuz?

Kalıcı makyaj uygulamaları sterilizasyon kurallarına ve doğru uygulamaya bağlı kalındığı sürece, ufak ödemler dışında herhangi bir enfeksiyon veya cilt iritasyonuna sebep olmaz. Oluşabilen ödemler için de işlem sonrası soğuk uygulama yaparak rahatlama sağlıyoruz.

Kalıcı makyaj uygulamalarının günlük yaşamımızdaki yeri ve faydası hakkında neler söylemek istersiniz?

Her kadın günün her saatinde güzel görünmek ister. Bu nedenle bu işlem, özellikle yoğun iş temposu olan, spor yapan, alerjik reaksiyonları olan veya görme bozukluğu olan kadınlar için oldukça rahatlatıcı bir seçenektir. Bizler de onların hem zaman kazanmalarını hem de günlük makyaj yapma ihtiyacını ortadan kaldırmak için cilt tiplerine uygun kalıcı makyaj uygulamalarını sunuyoruz.

Son olarak eklemek istediğiniz bir konu var mı?

Bu tür işlemleri yaptırmayı düşünen herkese tavsiyem öncelikle iyi araştırmaları ve kendilerini işi bilen tecrübeli insanlara teslim etmeleri.

1071 Plaza, B blok 21. Kat, No:150
Ankara ÇUKURAMBAR

0542 819 87 45

@/begumkaynarbeauty

ankatolye.com.tr



Begüm Kaynar
Kalıcı Makyaj Uzmanı





Dr. Ertuğrul Güler
Çocuk Doktoru

Çocukları Güneşten Koruma

Birçok araştırma güneş yanığı ile kanser arasında ilişki olduğu ve güneşin zararlı ışınlarının cildin çabuk yaşlanmasına neden olduğu göstermektedir. Bu nedenle, bu yazıda hem sizin hem de çocuklarınızın güneşin zararlı ışınlarından nasıl korunmanız gerektiğine dair ipuçları vereceğim.

5 aylık bebeğinizle birlikte güneş altında sahildegisiniz, bebeğinize güneş kremi sürmeli misiniz?

Hayır, en iyi yaklaşım 6 aylıktan küçük bebekleri direk güneşe maruz bırakmamaktır. 6 aylıktan küçük bebekler, özellikle güneş ışınlarının en güçlü olduğu olduğu 10:00 ila 16:00 saatleri arasında güneşten uzak tutulmalıdır.

Güneş koruyucular hem çocuklar hem erişkinler için önerilmektedir, peki bebeği farklı kılan nedir?

Bebek derisi yetişkinlerle karşılaştırıldığında, daha az gelişmiş ve vücut ağırlığına göre daha fazladır. Bu nedenle, bebeğinizin güneş kremi içerisindeki kimyasal maddelere maruz kalma olasılığı daha yüksektir. En iyi koruyucu gölgedir. Eğer doğal bir gölge yoksa -şemsiye, bebek arabasının gölgesi gibi araçlarla kendi gölgenizi yaratın.

6 Ay ve daha büyük bebekler için hafif, rahat bol pantolon ve uzun kollu tişörtler gibi tüm vücudu koruyacak giysiler giydiriniz ve enseyi de koruyabilen siperlikli bir şapka kullanınız. Sık dokumalı giysileri seçiniz, bunu kumaşı güneşe tutarak anlayabilirsiniz. Ne kadar az ışık geçiriyorsa o kadar iyi koruyor demektir.

Mümkün olduğu kadar güneş ışınlarının en güçlü olduğu olduğu 10:00 ila 16:00 saatleri arasında güneşlenmekten kaçınınız. En az %99 oranında UV ışınlarından koruyacak özellikle güneş gözlüğü kullanınız.

Çocuklarda güneş kremi kullanımını nasıldır?

Bu uygulamaları yaparken çocuğunuza örnek olunuz, bebeğiniz her zaman sizi taklit eder. Güneş kremleri sizi cilt kanseri ve güneş yanıklarından ancak doğru kullanıldığında korur.

Unutmayınız ki güneş kremleri sizi güneşten korumak için kullanılmalıdır, daha fazla güneşte kalmanızı sağlamak için değil. Güneşten daha iyi korunmak için hem UVA hem de UVB ışınlarından koruyan, geniş spektrumlu koruyucular seçiniz. Güneş kremleri üzerinde koruma faktörü rakamı SPF (sun protection factor) bulundurulur, bu sadece UVB den koruma değerini gösterir, UVA'yı göstermez. Güneşten olabildiğince iyi korunabilmek için en az 30 SPF'li ve suya dayanıklı ürünlerden almalısınız. UVA için bir standart henüz olmasa da ürünler üzerinde yıldız sistemi kullanılmaktadır.

Güneş kremleri üzerindeki UVA yıldız sistemi ise şu şekildedir;

- Bir Yıldız düşük UVA koruması,
- İki Yıldız orta UVA koruması,
- Üç Yıldız yüksek UVA koruması,
- Dört Yıldız en yüksek UVA koruması olan ürün demektir.

Çocukları güneşten koruma için güneş kremi nasıl kullanılır?

- Yüz, burun, kulak, ayak ve elleri içerecek şekilde tüm vücuda ve yeterli miktarda uygulayınız. Unutmayınız az miktar yeterince koruyucu olmaz.
- Güneş kremi, güneşe çıkmadan en az 30 dakika önce uygulayınız
- Bulutlu havalarda da kullanmayı ihmal etmeyiniz. Unutmayınız ki bulut UV'yi yansıtır.
- Güneş kremi uygulamayı her 2 saatte bir yenileyiniz. Suya dayanıklı bile olsa 40 dakika suda kalınca tekrarlamak gerekir.

Mekânlarınızda *Genel Tasarımlarla* Dönüşüm Başlasın

 **baloğlu**
42 Yıldır Sizinle..

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

Ankara'da Piknik Keyfi:

Doğayla İç İç Mekanlar

Ankara, yoğun şehir yaşamından kaçıp doğayla buluşmak isteyenler için birbirinden güzel piknik alanları sunuyor. Başkent'in dört bir yanında yer alan piknik alanları hem aileler hem de gençler için ideal bir dinlenme alanı sunuyor. İşte Ankara'da piknik yapabileceğiniz en güzel yerler:

1. Mühye Köyü

Ankara'nın merkezine yakın konumda yer alan Mühye Köyü, doğal ve huzurlu atmosferiyle piknik için harika bir seçenek. Köyün çevresinde yer alan yeşil alanlar, ziyaretçilere hem rahatlatıcı hem de keyifli bir piknik deneyimi sunuyor. Köy ortamının samimi atmosferi, şehir hayatının stresinden uzaklaşmak isteyenler için en ideal ortamı hazırlıyor.

2. Eymir Gölü

ODTÜ arazisi içinde bulunan Eymir Gölü, doğayla baş başa kalmak isteyenler için mükemmel bir kaçış noktası. Göl çevresinde ister bisiklet kiralayabilir isterseniz de yürüyüş yapabilirsiniz. Göl kenarında piknik masaları ve barbekü alanları sayesinde de manzaraya karşı keyifli zamanlar geçirebilirsiniz. Eymir'in en önemli özelliği ise şehir merkezine yakın olmasına rağmen sessiz ve sakin atmosfere sahip olması.

3. Ahlatlıbel Atatürk Parkı

Çankaya'da yer alan Ahlatlıbel Atatürk Parkı, geniş yeşil alanları, spor tesisleri ve çocuk oyun alanlarıyla aileler için ideal bir piknik yeridir. Piknik masaları ve barbekü alanları sayesinde rahat bir şekilde piknik yapabilirsiniz. Ayrıca tesislerde yürüyüş yolları ve mini golf sahası gibi çeşitli aktiviteler de mevcuttur.

4. Mogan Gölü

Gölbaşı ilçesinde yer alan Mogan Gölü hem su sporları hem de piknik için ideal bir yer. Göl etrafında yürüyüş yapabilir, bisiklete binebilir ya da göl manzarası eşliğinde piknik yapabilirsiniz. Göl kenarındaki parklar ve mesire alanları, ziyaretçilere huzurlu bir ortam sunar. Mogan Gölü, özellikle hafta sonları doğaseverlerin buluşma noktasıdır.

5. Soğuksu Milli Parkı

Ankara'nın en özel piknik alanlarından biri Soğuksu Milli Parkı, nesli tükenmekte olan kara akbaba gibi birçok kuş türüne, ayı, geyik, tavşan ve sincap gibi birçok hayvana yuva olan bir mekandır. Doğayla baş başa kalmak isteyenler için en ideal adres olan Soğuksu Milli Parkı'na girişi ücretlidir. Piknik alanları, konaklama seçenekleri, etkinlik alanı, çeşme, büfe ve tuvalet gibi ihtiyaç duyabileceğiniz hemen her şeyin bulunduğu adreste; piknik, doğa yürüyüşü, fotoğrafçılık, yabani hayat gözlemciliği, kaya tırmanışı, paintball gibi çeşitli faaliyetler de yapılıyor.

6. Yakacık Mesire Alanı

Ankara'nın Pursaklar ilçesinde bulunan Yakacık Mesire Alanı, doğal güzellikleri ve geniş piknik alanlarıyla öne çıkan bir mekân. Mesire alanında yürüyüş yapabilir, çocuklar için oyun

alanlarında vakit geçirebilir ve barbekü keyfi yapabilirsiniz. Yakacık, şehir merkezine yakın konumuyla hafta sonu kaçamakları için ideal bir yerdir.

7. Kartaltepe Kent Ormanı & Mesire Alanı

Ankara'nın kuzeyinde, Keçiören'in Ovacık Mahallesi'nde yer alan Kartaltepe Kent Ormanı, geniş ormanlık alanları ve temiz havasıyla piknik için mükemmel bir destinasyondur. Yürüyüş ve bisiklet yolları, çocuk oyun alanları ve spor tesisleriyle her yaştan ziyaretçiye hitap eden Kartaltepe Kent Ormanı, içinde yer alan piknik masaları ve barbekü alanlarıyla da doğayla iç içe bir gün geçirmenizi sağlar.

8. Batıkent Rekreasyon Alanı

Yenimahalle ilçesinde bulunan Batıkent Rekreasyon Alanı, geniş yeşil alanları, alan içinde yer alan göleti ve çocuk oyun parklarıyla aileler için popüler bir piknik yeri. Piknik masaları, yürüyüş yolları ve spor alanları sayesinde keyifli vakit geçirebileceğiniz Batıkent Rekreasyon Alanı, kolay ulaşımı ve çeşitli aktiviteleriyle her yaştan ziyaretçiye cazbediyor.

9. Doğa Park Alacaatlı Mesire Alanı

Ankara'nın Çankaya ilçesinde yer alan Doğa Park Alacaatlı Mesire Alanı, şehrin kalabalığından uzaklaşıp doğayla iç içe vakit geçirmek isteyenler için ideal bir mekân. Geniş çimenlik alanları, çeşitli ağaç türleri ve temiz havasıyla Doğa Park Alacaatlı Mesire Alanı, ziyaretçilerine huzurlu bir atmosfer sunuyor. Doğa Park Alacaatlı Mesire Alanı, piknik masaları ve barbekü alanlarıyla keyifli bir piknik deneyimi yaşatırken yürüyüş yolları ve çocuk oyun alanları sayesinde de her yaştan ziyaretçiye hitap ediyor.

10. Mavi Göl

2005 yılından bu yana Ankaralıların dört mevsim vakit geçirebilecek imkânlar sunan bu adreste birçok dinlenme ve eğlence alanı bulunuyor. Ahşap kıyı yolunda yürüyüş yaparken doğanın tadını çıkarabilir, çocuk oyun alanlarında çocuklarınızla eğlenceli vakitler geçirebilir ve piknik alanlarında keyifli zamanlar geçirebilirsiniz. Daha farklı zaman geçirmek isterseniz, çay bahçelerinden kayıkhaneye, büfelerden binicilik tesisine kadar pek çok olanak da sunan Mavi Göl keyifli bir hafta sonu için ideal bir adres.

Ankara, her köşesinde farklı bir doğal güzellik ve piknik alanı barındırıyor. Bu mekânlarda hem şehir hayatının stresinden uzaklaşabilir hem de sevdiklerinizle birlikte güzel anılar biriktirebilirsiniz. Doğayla baş başa kalmak ve keyifli vakit geçirmek için bu alanlardan birini seçebilir, Ankara'nın yeşil yüzünü keşfedebilirsiniz.

Varlığını Yok Sayma!

Yapılan yanlış doğruyla değiştirme çabası, kendi kültür dinamiklerini reddederken popüler Batı kültüründen kitle iletişim araçlarıyla sunulanları benimsemek, kişinin gerekeni ve mutlak doğruyu dikkate alarak yaşamını sürdürmesini engeller. Oysa mutlak doğru rıza-i ilahiden doğar, içinde netlik ve huzur barındırır. İnsan, kişiliğine karışan kin, isyan, öfke, haset ve kıbr gibi kavramların kaynağının kendisine hazır olarak sunulan kültürden ve bu kültürün temsilcilerinden hangi yollar-

la geldiğini bilmeli ve uyanmalıdır. İnsan, bireysel farkındalığa erişmeli; başkalarının düşünceleri, telkinleri ve aklı ile yaşamaya çabalamaktan vazgeçmelidir. Bireysel olarak, bilinçli olarak 'var' olan insanın hayatında mahkûmiyet yoktur. Ancak varlığının farkındalığına ulaşamamış, kendisine sunulanı benimsemiş olanlar sürekli heba, heves ve arzularıyla yaşamını var etmeye çalışır. Bu yaşama şekli 'an'a zehir kattığından dışarıdan gelen söz ve düşüncelere karşı insanı yenik düşürür.

Hayatından Geri Kalma!

Ey insan, sana sıkıntı dokunduğunda kendine rahmet dokundurmayı bil. Karanlık olan her gecenin sonunda ödül olarak bir güneşin yanı umudun olduğunu unutma. Doğru ve yanlışın ayrımını yapabilmek için iradene sahip ol. İnsanların genel kanısının aksine, doğru yol üzerinde engel yoktur. Doğru yol üzerinde engellerin olduğunu düşünenler başkalarının doğrularına hizmet edenlerdir. Biz temiz bir fitratla 'sırat-ı müstakim' üzerine yaratıldık. Zihinlerimize yerleştirilen kötü ahlak ve çirkinlikler bize öğretilenlerdir. Hayatın zıtlıklarla var olması seçim yapmayı gerektirir. Kötülükten sakınmak takvadır. Bu yolda fitrat büyük bir yardımcı olarak insanı iyiyeye yönlendirir. Kişi ya 'doğruyu' seçer ve şükreder ya da 'yanlış' seçerek nankörleşir. Çünkü her nefis bu yolda kazandığının ve eserinin taşıyıcısıdır. Unutulmamalıdır ki nefis yolunun sonu her zaman kötülüğe çıkar. İnsanın çift

yönlü mizaca sahip olması ona iyiliği ve kötülüğü aynı oranda yönetebilme gücünü verir. Bu güç, insanın benliğinde ve özünde yani fitratında saklıdır. Sağduyu ve sorumluluk bilinci insanın varoluşuna bir nakış gibi işlendiği için sonradan var edilemezler. Kişi, sağduyuyla kendi özünü bulup bunu yeteneklerini geliştirmekte kullanırsa kurtuluşa erer. Aksi halde kişi, kendisine kalan kocaman bir karanlığa mahkûm olacağından seçim insanındır! Bütün insanlar aynı şekilde doğmasına karşın yaşama şekilleri kişinin iradesine sunulur. Bu nedenle yanlış yolda yürüdüğünün bilincinde olmayanlar yaşamlarındaki huzursuzluğun kaynağının bu yanlışlık olduğunu bilemezler. Çünkü düşünce ve hisler sadece doğru yolda konumunu ve dengesini koruyabilir. Yerin ve göğün sahibi huzuru da gerçekliği de insana sunmuştur. Seçim sizin!

Şule Bilmez
Sosyolog

/hayatboyudm

67

68

Mutfakların Yeni Gözdesi

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

BİR DÜNYA LEZZET





Ateş Ateş
Diyetisyen

Antik Yunan ve Roma'da Beslenme Kültürü1: Antik Yunan'da Beslenme Kültürü

Antik Yunan ve Roma dönemi Antikite olarak adlandırılmaktadır ve beslenme kültürü ve alışkanlıkları açısından benzerlik göstermektedir. Bu dönem incelendiğinde halkın ve soyluların beslenmesi arasında ciddi farklılıklar göze çarpmaktadır. Çeşitli kaynaklar ve destanlarda aristokrat sınıfına ait varlıklı ailelerin ve kahramanların akşam yemeklerinin bir şölen içinde geçtiği görülmektedir. Bu şölenlerde konuklara hoşça vakit geçirmeleri için yemekler ikram edilmiş ve çeşitli gösteriler düzenlenmiştir. Buna karşın halkın beslenmesi genellikle tek çeşit yemeklerden oluşmuştur.

Dönemin alışkanlıkları incelendiğinde zeytin ve zeytinyağına ayrı bir önem verildiği ve pek çok alanda kullanıldığı görülmektedir. Bu besinlerin çeşitli müsabakalarda ödül olarak da kullanılması bu görüşü desteklemektedir. Antik çağdaki mutfak araç-gereçleri dönemin pişirme yöntemlerine göre şekillenmiştir ve genellikle kil, bronz ve ahşaptan yapılmıştır. Pişirme, ısıtma, depolama ve yemeklerin hazırlık aşamasında kullanılan mutfak araç-gereçlerinin genellikle birden çok işlevi olmakta ve farklı alanlarda kullanılmaktadır.

ANTİK ÇAĞDA HELLENLER'İN BESLENMESİ

Antik Yunanistan'da mutfak kültürü, yalınlığı ve dönemin tarımsal yetersizliklerini yansıtmalarıyla bilinir. Bu dönemde beslenme alışkanlıkları, Akdeniz mutfağının üç ana ögesi olan buğday, zeytinyağı ve şarap üzerine kuruludur.

Hellenistik döneme ait edebi eserlerin büyük çoğunluğu (M.Ö.330-30) varlıklı insanların yaşam biçimini anlatmaktadır; bu sebeple halkın beslenmesine dair bilgiler kısıtlıdır. Hellenistik dönemle ilgili sanatsal, arkeolojik ve edebi kaynaklarda M.Ö. 8-7. Yüzyıllarda hayvanların kurban edildiği, açık ateşlerde pişirilip seçkinlerin katıldığı törenlerde tüketildiği ve sulandırılmış şarabın bu dönemin en önemli içeceği olduğu görülmektedir. Kahramanlar ve soylular beslenme konusunda daha idealize bir yaşam sürerken, halkın beslenmesi farklılıklar göstermektedir. Yerel halkın temel besininin ulaşabildikleri miktarda sebze ve balıkla tatlandırılmış buğday-arpa lapaları olduğu görülmektedir. Bu dönemdeki şölenlere bakıldığında et ve şarap önemini korumuş, yemekler baharatlarla tatlandırılmıştır. Bu dönemin şölenleri zenginliğin gösterildiği yerler olarak anlatılmaktadır. Konuklara ardıç kuşu, kızartılmış domuz, pastalar, ballı tatlılar

ve çeşitli hediyeler sunulmuştur.

Destanlara göre kahramanlar tarafından koyun, keçi, domuz, öküz ve buzağı eti tercih edilmiş, balık zorunlu durumlar dışında tercih edilmemiştir. Yine destanlarda bu etlere ekmek, keçi sütü ve şarabın da eşlik ettiğinden bahsedilmiştir. Destanlarda anlatıldığına göre süt ve peynire de önem verilen kırsal bir beslenme düzeni vardır. Dönemin önemli filozofu Sokrates ise, çörek ve ekmeklerin arpa unundan yapılmış olup bunlara katık olarak peynir, zeytin, incir ve nohutun kullanılabileceğini, ayrıca köy yemeklerinin yenilebileceğini söylemiş, onun öğrencisi Ksenophon da toplumun çoğunlukla et, peynir ve süt tükettiğini belirtmiştir.

Hellenler sabah ve öğle öğünlerini ayaküstü geçirilecek öğünler olarak görmüşlerdir. Sabah kahvaltısını "akratismos" olarak adlandırmış ve bu öğünde arpa unundan yapılmış çörek veya şaraba batırılmış ekmek yemişlerdir. "Ariston" olarak bilinen öğle yemeğini de atıştırma ile geçiştirmişlerdir. Öğle ve akşam yemeği arasında "esperisma" olarak adlandırılan bir ara öğün de yaptıkları ve bu ara öğünde kurutulmuş meyve, haşlanmış bakla-nohut gibi atıştırma ile tercih ettikleri belirtilmektedir. Daha sonra da "deipnon" adı verilen günün en önemli öğünü olan akşam yemeği başlamaktadır. Ancak Hellenlerin en önemli gördükleri yeme içme faslı "symposion" olarak adlandırılan ve akşam yemeğinden sonra başlayan, sulandırılmış şaraplar içilen, sohbetler yapıp oyunlar oynanan içki faslıdır. Şarap dönemin en önemli içeceğidir.

Zeytin, üzüm ve incir dönemin oldukça önemli 3 besindir. Zeytin tüketilmesinin yanı sıra yağı çıkartılıp yemeklerin pişirilmesinde, kandillerde aydınlatma amacıyla kullanılmakta, parfüm ve ilaçların içinde yer almaktadır. Ayrıca ticareti de oldukça yaygındır. Üzüm ve incir taze ve kurutulmuş olarak tüketilmektedir. Üzüm sirke ve şarap yapımında da kullanılmaktadır. İncir ise, kuru olarak uzun süre saklanabildiği için yıl boyu kullanılabilmektedir.

Bu dönemde özellikle keçi sütü tüketimi oldukça yaygındır ancak taze tutmanın zor olması nedeniyle uzun süre saklamamanın bir yolu olarak sütü peynir haline getirerek tüketmeyi tercih etmişlerdir. Peynir hem yemeklere katılmakta hem de aperatif olarak tüketilmektedir. Taze olarak saklamanın zor olması sebebiyle Hellenler tereyağı üretmemişlerdir. Bu nedenle yemeklerde zeytinyağı daha çok kullanılmıştır.





Uyku Ürünlerimiz ile
SAĞLIĞINIZI
HER ŞEYİN
ÜSTÜNDE
TUTUYORUZ!

BED•LINE

Aman Küçümsemeyin Çocuk Tiyatrosu Çok Ciddi Bir İştir

Haluk Yüce kimdir?

Tiyatro Tempo'nun kurucusu, yönetmeni, oyuncu ve kukla sanatçısı Haluk Yüce 1970'den beri tiyatro yapıyor ve 1982 yılından bu yana da kukla ve karagöz alanında çalışmalarını sürdürüyor. Yüce Türkiye'de ve yurt dışında Karagöz'ün tanıtımına çok büyük emeği geçmiş olan Hayali Torun Çelebi'nin öğrencisi ve asistanı oldu. Ustası ile yaptığı sekiz yıllık çalışmanın ardından ustası ona 'ustalığa geçiş simgesi' olan 'peştamalı kuşadı' ve 'gölge ustası' anlamına gelen "Hayali Yüce Ali" sanatçı adını verdi. A.B.D'de Connenticut College'da 1990 yılında kukla tiyatrosu üzerine 'Güzel Sanatlar Yüksek Lisans'ını tamamladı. Haluk Yüce Geleneksel Türk Tiyatrosu'nun meddahlık, kukla ve karagöz biçimlerini yaptığı çalışmalar içinde sık sık kullanıyor. Çocuk Tiyatrosu ve kukla alanında uzmanlaşan sanatçı aynı zamanda gençler ve yetişkinler için de kukla oyunları sahneliyor. Uzun yıllar TRT'de çocuklar için kuklalı programlar yapan, yöneten Yüce yurt içinden ve yurt dışında aldığı ödüllerin de sahibi. Onlarca ülkede festivallerde oyunlar sergiliyor, sahneye koyuyor, seminerler veriyor ve atölyeler düzenliyor olan sanatçı aynı zamanda Bilkent Üniversitesi Müzik ve Sahn Sanatları Fakültesi - Tiyatro Bölümü'nde dersler veriyor.

GAMADOR: Çocuk ve gençlik tiyatrosunun çok önemli olduğuna çok sık değiniyorsunuz. Neden?

Çünkü çocuğun ailesi ve evi dışında gerçek anlamda 'sanat' ile buluştuğu en önemli yerdir tiyatro da onun için. Tiyatroda oyun metni üzerinden çocuk en başta edebiyatla buluşurken diğer yandan müzik, dans, resim, heykeltıraşlık ve mimari gibi güzel sanatlar alanına giren tüm yaratıcılık gerektiren unsurlarla buluşmuş oluyor.

G: Çocuk tiyatrolarında hangi konulara değiniyorsunuz?

Şu konulara değinmem gerekiyor diye bir şey yok. Beni tiyatrocu olarak heyecanlandıran, öyküler, görsel malzemeler, izlediğim etkileyici gösterilerin bende yarattığı itici güçle kafamda şekillenen gösteri malzemeleri konuları kendiliğinden ortaya çıkartır. Gösteri ve oyun konularımız her şeyi kapsıyor.

G: Çocuklara hangi mesajları veriyorsunuz?

Elimizde hiç öyle 'çocuklara verilmesi gereken mesajlar' diye bir liste yok. Bizi bir oyun yapmaya götüren ilk şey 'mesaj iletmek' değil çünkü. Paylaşmak istediğimiz bir öykümüz vardır ve bu öykünün de doğal olarak söylediği bir şey vardır. Doğrudan öğreti içeren oyunları yapmaktan kaçınıyoruz. Ne kadar çok öğreti varsa sanat o kadar az oluyor.

G: Kaç yıldır çocuklara yönelik tiyatro yapıyorsunuz?

Bilinçli bir seçim olarak 1975'den beri çocuklara tiyatro yapıyorum. 1982 sonrasında da kukla tiyatrosu alanında kendimi geliştirip eğitimini aldım. Kukla da çocuk tiyatrosu da her nedense küçümsemeden alanlar. Ama öneminin farkında olarak ve hak ettiği şekilde değer vererek Tiyatro Tempo olarak nitelikli bir şekilde, özen göstererek yapmaya çaba harcıyoruz.

G: Tiyatro metni yazıyor musunuz? Eğer yazıyorsanız neler dikkat ediyorsunuz?

Tiyatro metni yazıyorum ama kendimi bir yazar olarak nitelemiyorum. Ben daha çok bir metni veya öyküyü görsel bir sahne gösterisine dönüştürüyorum diyebilirim kendim için. Bu nedenle beğendiğim yazarlarla çalışıyorum. En başta Ahmet Önel ile çalıştığımı söylemeliyim. Öykücülük yapmaya, görsel zenginliğe, yaratıcılığa harekete geçirmeye, şaşırtmaya ve düşündürmeye, yalın olanı yakalamaya, teknolojiye olabildiğince az sığınmaya özen gösteriyoruz.

G: Çocuk tiyatroları yeterli ilgi görüyor mu? Katılımlar nasıl oluyor?

Toplu okul gösterimleri dışında çocuk tiyatrolarının yeterli ilgiyi görmediklerini düşünüyorum. Aileler, çocukları için kolay olanı yapabiliyorlar ancak. Alış veriş merkezlerindeki -tiyatro diye nitelendirilmesi pek mümkün olmayan- bir etkinliğe katılmak kolaylarına geliyor. Park sorunu, tiyatronun sapa yerde olması veya diğer gerekçelerle tiyatro salonlarına gitmiyorlar. Yetişkinler kendileri ne kadar tiyatroya ilgi duyuyorlarsa, çocukları için de ancak o kadarını yapıyorlar. Tiyatronun nitelikli olanını ayırt etmek ciddi bir problem ya da herkes elindekiyle yetiniyor, kötü olanı fark edip de reddetmek diye bir şey yok.

G: Küçük yaş çocuklarına [0-6] yönelik tiyatroları nasıl değerlendiriyorsunuz? (Çocukların istekleri, dikkat süreleri zorlukları açısından)

Günümüzde 0-2 yaş arası çocuklar için de tiyatro yapılıyor. Tabii ki onların dikkat süreleri, izleme becerileri ve algıları dikkate alınarak hazırlanan oyunlarla çıkılıyor onların karşısına. Ben de deneyimlerime dayanarak her yaş grubunun kendine özgü izleme becerisini olduğunu ve buna yönelik çalışmalarla her yaşa uygun oyunlar hazırlanabileceğini düşünüyorum. 'Çocukların dikkat süresi' dediğimiz bir standartım olduğuna inanmıyorum. Her ne kadar genel bir süre teorik anlamda verilebilecek de olsa, bu o anda karşınızda olan seyirci grubu için geçerli olmayabiliyor. Her seyirci grubu veya her bir seyirci (birey olarak) kendine özgü oluyor ya da o güne, o ana özgü seyircinizin bir sabırsızlığı (uyku öncesi, uyku sonrası) bir huzursuzluğu olabiliyor. Bu nedenle aynı oyununuz değişik gruplarda farklı sonuçlar verebiliyor.

G: Çocuk tiyatrolarının eğitici rolü olmalı mı olmalı mı?

Tiyatronun genel olarak eğitici bir yanı var zaten. Siz bunu tiyatroyu yapan kişi olarak isterseniz öne çıkartırsınız, isterseniz silikleştirirsiniz, isterseniz de kendi haline bırakırsınız o zaten doğası gereği yapacağını yapar. Didaktiklik, tepeden bakarak öğretmen rolüne soyunmak, akıl ve öğüt vermeye çalışmak, bu tür tiyatrolar seyircisi tarafından da reddedilmeli. Tiyatro böyle bir şey değil ve de olmamalı.

G: Çocuk tiyatrosunun çocuklara katkıları nelerdir?

Öncelikle tiyatro kültürel bir sosyalleşme yeridir. Tiyatroda yaşamdaki ilişkilerin yansımaları hatta daha ötesini hatta kurgulanmış yaratılmış farklı dünyaları görürüz. Birçok duygu ve ilişki konusunda farkındalık kazanırız. Kültürlü oluruz. Yaratıcılığımız ve estetik algımız gelişir. Bütün bunlar çocuklar için de geçerlidir.



 **TIYATRO
TEMPO**

Tiyatro Tempo | 05363728667
G.M.K Bulvarı No:114/C Maltepe 06570 ANKARA

@/tiyatrotempo

tiyatrotempo.com

25. SADRI ALIŞIK TİYATRO & SİNEMA OYUNCU ÖDÜLLERİ 2022 - 2024 Sahiplerini Buldu

Çeyrek asrı geride bırakan ve bu yıl 25. kez düzenlenen Sadri Alışık Tiyatro ve Sinema Oyuncu Ödülleri, İstanbul Mustafa Kemal Merkezi'nde (MKM) düzenlenen törenle sahiplerine takdim edildi. 25 senedir, tiyatro ve sinema dallarında ödülleri veren tek organizasyon olan Sadri Alışık Tiyatro ve Sinema Oyuncu Ödülleri gecesinde Tiyatro Onur Ödülü Göksel Kortay'a verilirken Sinema Onur Ödülü Şener Şen'in oldu. Çolpan İlhan Sanata Değer Katan Kadınlar Ödülü'ne ise Serpil Tamur layık görüldü. Gecenin sunuculuğunu Yekta Kopan üstlendi.

25. Sadri Alışık Tiyatro ve Sinema Oyuncu Ödülleri'ni kazanan isimler:

SİNEMA YARDIMCI ROLDE YILIN EN BAŞARILI KADIN OYUNCUSU
Nur Sürer – Cici

SİNEMA YARDIMCI ROLDE YILIN EN BAŞARILI ERKEK OYUNCUSU
Cem Davran – Hayat

SİNEMA YILIN EN BAŞARILI KADIN OYUNCUSU
Nurcan Eren – Suna

SİNEMA YILIN EN BAŞARILI ERKEK OYUNCUSU
Ahmet Varlı – Kör Noktada

SİNEMA KOMEDİ YA DA KARA KOMEDİ DALINDA YARDIMCI ROLDE YILIN EN BAŞARILI KADIN OYUNCUSU
Derya Karadağ – İyi Bir Aile Değiliz

SİNEMA KOMEDİ YA DA KARA KOMEDİ DALINDA YARDIMCI ROLDE YILIN EN BAŞARILI ERKEK OYUNCUSU
Celal Kadri Kunoğlu – Do Not Disturb

SİNEMA KOMEDİ YA DA KARA KOMEDİ DALINDA YILIN EN BAŞARILI KADIN OYUNCUSU
Hazar Ergüçlü – Gönül

SİNEMA KOMEDİ YA DA KARA KOMEDİ DALINDA YILIN EN BAŞARILI ERKEK OYUNCUSU
Erkan Kolçak Köstendil – Gönül

ÖZEL ÖDÜLLER:
Ayhan Işık Özel Ödülü: Burak Dakak
Ekrem Bora Yılın En İyi Çıkış Yapan Oyuncu Ödülü: Ece Bağcı – Kuru Otlar Üstüne

Erden Kıral Seçici Kurul Özel Ödülü: Merve Dizdar – Kar ve Ayı - Kuru Otlar Üstüne

Safa Önal Özel Ödülü: İbrahim Arıcı, Melis Sevinç, Melisa Bostancıoğlu, Mert Can Sevimli
-Sanki Her Şey Biraz Felaket

Türker İnanoğlu Vefa Ödülü: İhsan Gedik, Mehmet Uğur
Sinema Onur Ödülü: Şener Şen

OYUNCUSU
Ayşe Lebriz Berkem – Annemden Kalan Gül Ağacı Masanın Üzerinde Çaydanlık Beyaz Bir İz Bıraktı (BA - Tiyatro & H6 ACT)

TİYATRO YARDIMCI ROLDE YILIN EN BAŞARILI ERKEK OYUNCUSU
Ahmet Saka – Othello (Moda Sahnesi)

TİYATRO YILIN EN BAŞARILI KADIN OYUNCUSU
Özlem Zeynep Dinsel – Kızlar ve Oğlanlar (Oyun Atölyesi)

TİYATRO YILIN EN BAŞARILI ERKEK OYUNCUSU
Berkay Ateş – Uykusuz Bir Rüya, Salim (D22)

TİYATRO KOMEDİ, KARA KOMEDİ, MÜZİKAL OYUN YA DA MÜZİKAL DALINDA YARDIMCI ROLDE YILIN EN BAŞARILI KADIN OYUNCUSU
Yağmur Damcıoğlu – Fosforlu Cevriye (İBŞT)

TİYATRO KOMEDİ, KARA KOMEDİ, MÜZİKAL OYUN YA DA MÜZİKAL DALINDA YARDIMCI ROLDE YILIN EN BAŞARILI ERKEK OYUNCUSU
Rojhat Özsoy – Bence Katil Öldürdü (İstanbul Devlet Tiyatroları)

TİYATRO KOMEDİ, KARA KOMEDİ, MÜZİKAL OYUN YA DA MÜZİKAL DALINDA YILIN EN BAŞARILI KADIN OYUNCUSU
Merve Polat – Yan Rol (Tiyatro Mitos)

TİYATRO KOMEDİ, KARA KOMEDİ, MÜZİKAL OYUN YA DA MÜZİKAL DALINDA YILIN EN BAŞARILI ERKEK OYUNCUSU
Onur Berk Arslanoğlu – Çirkin (Dolkun Production)

ÖZEL ÖDÜLLER:
Üstün Akmen Umut Vadeden Genç Oyuncu Ödülü: Emrecan Karakurum – Bu Taraftan Daha Güzelim (D22)
Simga Sabancılar – Bu Taraftan Daha Güzelim (D22)

Seçici Kurul Özel Ödülü: Peer Gynt Düzenleniyor (Pax Tiyatro)

HDI Sigorta Özel Ödülü: Bir Tatlı Kaşığı Çamur (Nushu Tiyatro)

Çolpan İlhan Sanata Değer Katan Kadınlar Ödülü: Serpil Tamur

Tiyatro Onur Ödülü: Göksel Kortay

25. SADRI ALIŞIK TİYATRO OYUNCU ÖDÜLLERİ
TİYATRO YARDIMCI ROLDE YILIN EN BAŞARILI KADIN



İyi ki Doğdun Şampiyon

24 Temmuz, Gamador İnşaat olarak ana sponsoru olduğumuz ve 12 kez Avrupa şampiyonluğu elde ederek bir rekora imza atan Milli Güreşçimiz Rıza Kayaalp'in doğum günü.

Bu yıl Paris Olimpiyatları'nda yarışacak olan, güreş dünyasında elde ettiği başarılarla bizlere büyük gurur yaşatan, Türk güreşinin gururu ve milletimizin göğsünü kabartan örnek sporcumuz Rıza Kayaalp'in doğum günü kutlu olsun.

Yeni yaşının sana sağlık, mutluluk ve daha birçok zafer getirmesi dileğiyle... Nice mutlu yıllara!



Taşpınar'da ELDEN TAKSİTLE UCUZ ALİŞVERİŞ VAR!



Mf **Özdilek** **Arzum** **SAMSUNG VESTEL**
ZWILLING **PHILIPS** **KÄRCHER** **KORKMAZ Tefal SIEMENS**

ELEKTRONİK BEYAZ EŞYA TEKSTİL
KÜÇÜK EV ALETİ MOBİLYA ZÜCCACİYE

taşpınar
eviniz için her şey var

Ampute Milli Futbol Takımı 3.Kez Avrupa Şampiyonu!

Türkiye'nin başarılı Ampute Futbol Milli Takımı, Avrupa Ampute Futbol Şampiyonası'nda zaferle döndü!

Avrupa Ampute Futbol Federasyonu tarafından organize edilen ve dört yılda bir düzenlenen Ampute Avrupa Turnuvası, ilk kez 2017 yılında İstanbul'da düzenlendi. Bu sene üçüncüsü düzenlenen Ampute Avrupa Turnuvası'nda da Türkiye Milli Ampute Futbol Takımı 3. kez şampiyon oldu.

Türkiye Milli Ampute Futbol Takımı, Fransa'nın Evian-Les-Bains kentinde düzenlenen EURO 2024'te İspanya'yı 3-0 yenerek üst üste 3. kez Avrupa şampiyonu oldu. Rahmi Özcan, Ömer Güleriyüz ve Fatih Şentürk'ün kaydettiği gollerle, milli takımımız kupayı kaldırdı. Bu zafer, 2017 ve

2021'deki şampiyonlukların ardından 3. kez Türkiye'nin oldu.

Turnuvada Türkiye, grup aşamasını namağlup tamamladı ve çeyrek finalde Almanya'yı 11-0'lık net bir skorla geçerek yarı finale yükseldi. Yarı finalde Polonya'yı 5-1 mağlup eden milli takımımız, finalde İspanya'nın karşısına çıktı.

Final maçında İspanya, Türkiye'nin sıkı savunmasına karşı zorlandı ve turnuva boyunca sadece 1 gol yiyen İspanya, bu kez Türkiye'ye karşı 3 golle mağlup oldu. Milli takımımızın başarısı, Muhammed Yeğen, Rahmi Özcan, Şeyhmus Erдің ve Serkan Dereli gibi oyuncuların kaydettiği önemli gollerle geldi. Bu zaferle birlikte Türkiye Ampute Futbol Milli Takımı, Avrupa'nın en iyisi olduğunu bir kez daha kanıtlamış oldu.





ZAFER BAYRAMI

Kutlu Olsun

"Benim naçiz vücudum bir gün elbet toprak olacaktır,
fakat Türkiye Cumhuriyeti ilelebet payidar kalacaktır."

Mustafa Kemal Atatürk

K. Atatürk

Yaz Aylarında Kediler ve Köpekler İçin Gizli Tehlike: Pisi Pisi Otu!

Pisipisi otları, ilkbahar aylarından itibaren görülmeğe başlayıp tüm yaz boyunca rastlanabilen yabancı kuru otlardır. Bu otlar patili evlatlarınızla yürüyüş yapabileceğiniz alanlar olan yürüyüş yollarında, çayırarda, boş arazilerde, park ve bahçelerde bulunabilirler. Bu nedenle patili dostlarımız için gizli bir tehlikedir.

Pisipisi otunun uç kısmı toprağa kolayca girebilmesi için sivri yapıdadır. Geri kalanı ise dikenli kümeler halinde gözlemlenir. Sivri uç, patili dostumuzun burnuna, kulaklarına, gözlerine, ağzına, genital bölgelerine ya da patilerine saplanarak burada kalabilir; ağrı ve enfeksiyonun oluşmasına yol açabilir. Bu nedenle, pisipisi otu ilkbahar ve yaz aylarında patili evlatlarımız için potansiyel bir tehlike oluşturur.

Yaz aylarının gelmesi nedeniyle bu sayımızda, pisipisi otunun evcil dostlarımızda ne gibi etkiler yaratabileceğini ve böyle bir durumla karşılaştığınızda neler yapılabileceğini anlatacağız.

Pisipisi Otunun Yapışabilecek Bölgeleri ve Etkileri

Pisipisi otu deriye saplanabildiği gibi vücut içerisinde ilerleyebilir bir özelliğe sahiptir. Pisipisi otu, genellikle saplandığı bölgede kızarıklığa, şişliğe, apseye, akıntıya ve ağrıya sebep olur. Uzun süre ile fark edilmeyen bu durum da iştahsızlığa ve depresyona yol açabilir.

Bu nedenlerle dikkatli olmamız ve belirtileri önceden fark edebilmemiz çok önemli. Erken müdahale için kedilerinizin ve köpeklerinizin derilerine yapışabilecek en olası bölgeleri ve etkilerini aşağıda listeledik:

Patiler

- Şişlik.
- Kızarıklık.
- Patili dostunuzun topallaması.
- Dostunuzun patisini sürekli yalaması.

Kulaklar

- Sürekli ve sert bir şekilde başını sallaması.
- Kafasını tek tarafı olarak eğmesi.
- Sürekli kulağını kaşıyıp patisiyle kulağından bir şey çıkarmaya çalışması.
- Kulağından kötü kokunun ve akıntının gelmesi.

Ağız

- Çiğneme ya da yutma zorluk.
- Öğürme.
- Ağızda salya artışı.
- Yemek yemeyi reddetme.

- Ağızdan kötü koku gelmesi.
- Patileriyle ağızdan bir şey çıkarmaya çalışması.

Gözler ve Göz Kapakları

- Kızarıklık.
- Akıntı.
- Şaşılık.
- Şişlik.
- Gözlerin kısılması ya da tam olarak kapanması.
- Patileriyle gözünden bir şey çıkarmaya çalışması.

Burun

- Burun akıntısı.
- Sık sık ve yoğun şekilde hapşırma.
- Burun kanaması.

Genital Bölge

- Evcil dostunuzun genital bölgeyi ısrarla yalaması.
- Kızarıklık.
- Şişkinlik.
- Akıntı.

Pisipisi Otu Nasıl Çıkarılır?

Öncelikle pisipisi otu kendi kendine çıkamazlar. Bu nedenle dışardan müdahale edilmesi gerekir. Eğer, bu otlar kolayca ulaşabileceğiniz bir yerde ve yeni saplanmış bir ot görürseniz, cımbız yardımıyla kolayca çıkarabilirsiniz. Ancak, gömülü bir ot varsa ve bu duruma kızarıklık, şişlik, akıntı eşlik ediyorsa hemen veteriner hekiminize başvurmalsınız. Bu durumda kendiniz müdahale etme çalışsanız, yanlış bir uygulama sonucunda otun parçaları hala patili evladınızın derisinde gömülü kalabilir ve daha derine ilerleyebilir. Bu durum çok daha ciddi sorunlara yol açabilir.

Kedi ve Köpekleri Pisipisi Otundan Koruma

- Özellikle yaz aylarında evcil dostunuzu pisipisi otundan korumak için birkaç önerimiz var.
- Köpeğiniz ile yürüyüşten getirdikten sonra pisipisi otunun batma ihtimali olan bölgeleri düzenli olarak kontrol etmek.
- Düzenli olarak tüylerini taramak.
- Pisipisi otu bulunma ihtimali yüksek bir alanda yürüyüş yapıyorsanız, köpeğinizin uzatma tasmasını kısa tutarak göremediğiniz yerlere gitmesini engellemek.
- Yürüyüş alanı seçerken aşırı büyümüş çimenli ve otluk alanları tercih etmemek.
- Yürüyüşü canlı ve yeşil olan, kısa çimlerin bulunduğu alanlarda yapmaya özen göstermek.

Zekiye Eren İle Astroloji

Yaz Ayları Değişimin Başlangıcı

Koç (21 Mart - 19 Nisan)

Yaz ayları istemediğiniz alışkanlıklardan arınmak ve gizli kalmış konuları açığa çıkarmak için güçlü bir motivasyon veriyor. Bu konuda size yakın çevreniz de büyük destek oluyor. Seyahatlerinizin arttığı, size şans getirecek yeni insanlarla tanışacağınız oldukça hareketli bir 3 ay var önünüzde. Temmuz ortası sürpriz bir anda gelen parasal gelişmeler olabilir. Gelen parayı hemen harcamamaya dikkat edin. Ağustos başında Başak Burcu'nda retro yapacak olan Merkür, iş hayatınızda yoğunluğa sebep olabilir. Merak etmeyin 14 Ağustos ortası ani gelişecek bir seyahat bütün yorgunluğunuzu atmanızı sağlayabilir.

Boğa (20 Nisan - 20 Mayıs)

Bu yaz toplumsal organizasyonlar için çalışmak, ekip haline yapılan işlerde sorumluluk almak sizi motive ediyor. Adeta gizli bir elin muslukları açması gibi; maddi yatırım yapmak, mülk edinmek, para kazanmak ve manevi zenginlikler yaşamak için şansın kapınıza geldiği bir yıllık dönemin ilk üç ayına girdiniz. Sanki gizli bir el sizin için muslukları açtı. Bu yaz gelen fırsatları iyi değerlendirin, özellikle 14 Ağustos civarında gelecek fırsatlar çok değerli görünüyor. Temmuz ortası adeta enerji patlaması yaşıyorsunuz. Bekar olanlar için ağustos ayında eski sevgililerin sizi aradığını ve tekrar iletişime geçmek istediklerini görebilirsiniz.

İkizler (21 Mayıs - 20 Haziran)

Yaz aylarını iş hayatınızda başarı elde etmek için daha çok çalışmak ve gücünüzü ortaya koymak için değerlendirebilirsiniz. Şansınızın arttığı ve kendinizi korkusuz hissettiğiniz bir yıllık dönemin ilk üç ayında gelen fırsatlar sizi en iyiyi yapmak yönünde destekleyecek gibi görünüyor. Bu dönem kendinizdeki gizli kalmış yetenekleri keşfederek onları kazanca çevirebilirsiniz. Temmuz ortası ani bir şekilde sizden gizlenmiş konular açığa çıkabilir ve sizin rahatlamanızı sağlayabilir. Ağustos ayı kariyerinizi yeniden düzenlemek ve işinizi daha mükemmel hale getirmek için kullanabilirsiniz. Ağustos ortası enerjinizin en yüksek olduğu dönemden geçiyorsunuz. Kendinizi uzun zamandır bu kadar güçlü ve zinde hissetmediğinizi fark ediyor ve amaçlarınıza yöneliyorsunuz.

Yengeç (21 Haziran - 22 Temmuz)

Kariyeriniz için yeni eğitimler alarak yaz aylarını verimli kullanabilirsiniz. Bakış açınızı genişleterek korku ve endişelerinizden özgürleşeceğinizi, daha olumlu bakabilmeyi deneyimleyeceğinizi bir yılın ilk üç aylık dönemine giriyorsunuz. Yaz aylarında bildiklerinizi öğretme ve yeni bilgiler öğrenmek amaçlı seyahatler sizi manevi olarak çok zenginleştiriyor. Temmuz ortası ani bir kararla hedeflerinizi farklı yönde değiştirebilirsiniz. Bekâr olanlar hiç beklemedikleri anda yeni bir ilişkiye başlayabilirler. Ağustos ayında kardeşleriniz ve onların ihtiyaçları sizin odağınızda olabilir fakat ağustos ortası hızlı gelişen bir tatil size ferahlama fırsatı sunuyor.

Zekiye Eren
Astrolog

@astrologzekiyeeren
zekiyeeren@gmail.com



Aslan (23 Temmuz - 22 Ağustos)

Yaz aylarında gelirler ile giderler arası dengeyi iyi kurmanız, disiplinli para harcamanız sonrasında size büyük kazançlar olarak dönecektir.

Arkadaşlarınızın desteğinin arttığı bir yıla girdiniz. Yaz ayları sosyal hayatınız genişliyor, yeni arkadaş gruplarıyla tanışıyor ve yeni fırsatlarla karşılaşıyorsunuz. Özellikle işten gelen kazancınızın arttığı

bir üç ay sizi bekliyor. Temmuz ortası kariyerinizde ani bir değişiklik olabilir. Bu durum iş değiştirme ya da terfi olabilir. Bu durum gelirinizin arttırmasını sağlayacak. Ağustos ayı kazancınızı en doğru şekilde nasıl değerlendirmeniz gerektiğine odaklanmanızda fayda var. Özellikle ağustos ortası hızlı bir ortaklık fırsatı gelebilir.

Başak (23 Ağustos - 22 Eylül)

Yaz aylarının sizi testten geçireceği konuların başında ikili ilişkileriniz geliyor. Eşiniz, ortağınız, birlikte hareket ettiğiniz her kim varsa hayatınızda, beklentileri konusunda sabırlı olmanız gerekebilir.

İş hayatınızda fırsatların önünüze düşmeye başladığı bir sürece giriyorsunuz. Siz fazla çaba sarf etmeseniz de fırsatlar kapınıza geliyor. Doğru değerlendirmek size kalmış. Ün kazanma, terfi

etme, yaptığınız işlerin beğenilmesi ve takdir edilmeniz sizi fazla şımartmamasına dikkat edin. Temmuz ortası ani gelişen bir seyahat ya da eğitim planı, size yeni iş fırsatları sağlayabilir. Ağustos ayında kendinizi çok çalışırken bulabilirsiniz. Ağustos ortası iş yerinizde yakalayacağınız beklenmedik bir şans kendinize olan güveninizi çok fazla artıracaktır.

Terazi (23 Eylül - 22 Ekim)

Yaz aylarında sağlığınıza özen göstermek ve gerekli rutin kontrollerinizi yaptırmanızda fayda var. Günlük işleri organize etmek ve yeni çalışma stratejileri geliştirmek size başarı getirecektir.

Öğrenme arzunuzun arttığı yeni bir döneme giriyorsunuz. Yaz aylarını yurtdışı seyahatlerine çıkararak ve yeni yerler keşfederek geçirebilirsiniz. 15 Temmuz gibi uzun zamandır

beklediğiniz bir parasal konu hızla sonuçlanıp yüklü bir kazanç elde edebilirsiniz. Ağustos ayı süresince kendinizde neleri geliştirmek istediğinizle ilgili konular çok yoğun bir şekilde zihninizi meşgul edebilir. Ağustos ortası gibi belki de yarım bıraktığınız akademik eğitime ani bir kararla tekrar başlayabilirsiniz.

Akrep (23 Ekim - 21 Kasım)

Yaz ayları çocukların sorumluluğunu daha fazla almak ve çözüm fırsatları geliştirmek önceliğiniz olabilir. İlişkisi olmayanlar için yaşça kendilerinden daha olgun birinin hayatlarına girmesi de olasıdır. Ortak maddi kaynaklardan faydalanabilme süreciniz başlıyor. Bu dönem sadece kendi kazancınızda değil eşinizden, ortağınızdan ya da miras gibi yollardan size gelecek paralar

artış gösteriyor. Danışmanlık yapıyorsanız yaz ayları işlerinizde sizi mutlu edecek artışlar meydana geliyor. Temmuz ortası hızlı bir kararla ortaklık kurabilirsiniz. Ağustos ayı gelecek planlarınızı revize ederek geçebilir. Yeni gelişen olaylar planlarınızı sil baştan değiştirecektir. Ağustos ortası sürpriz kazançlara hazırlıklı olun. Şans sizden yana.

Yay (22 Kasım - 21 Aralık)

Yaz aylarını gelecek hedeflerinizde ne istediğinizi belirleme dönemleri olarak değerlendirip sağlam temeller atmak ve doğru başlangıçlar yapmak size yarar sağlayacaktır. Samimi ilişkilerin kurabileceği hatta bekâr olanların evlenmesine olanak sağlayacak bir yıllık dönemin ilk üç ayında gelen fırsatlara açık olmakta fayda var. Mahkemelik bir durumunuz varsa şans sizden yana görünüyor.

Oğlak (22 Aralık - 19 Ocak)

Yaz aylarını hedefleriniz için araştırma yapmak hatta bazılarınız tez ve proje hazırlamak için değerlendirebilirsiniz. Fikirlerinizi doğru şekilde ortaya koymak için çaba sarf edebilirsiniz. Sağlık sorunları varsa onların düzeldiği, iş yapış performansının arttığı verimli bir yılın ilk üç aylık dönemine giriyorsunuz. Yaz ayları yaptığınız çalışmalarından keyif alıyor ve verimli olmanın tadını çıkarı-

yorsunuz. Temmuz ortası bekâr olanlar için hızlı gelişen aşklar yaşanabilir. Bu ilişkiler kalıcı beraberliklere dönüşebilir. Çocuk sahibi olmak isteyenler için hamilelik fırsatı veriyor. Ağustos ayı daha önce gidemediğinizi ertelediğiniz bir seyahate çıkabilirsiniz. Özellikle ağustos ortası size şans getirecek yeni iş teklifleri almaya çok müsait. Değerlendirmekte

ay sizi bekliyor. Temmuz ortası ani bir kararla taşınabilir ya da ev sahibi olabilirsiniz. Ağustos ayı süresince geciken alacaklarınızı almak için fırsatlar karşınıza geliyor. Özellikle ağustos ortası gelen fırsatları iyi değerlendirmekte fayda var.

Kova (21 Ocak - 19 Şubat)

Bu yazı geçim kaynaklarınızın hayatınızı idame ettirmede yeterli olup olmadığı ve gelirinizi arttırmak için yeni yollar bulmak için değerlendirebilirsiniz. Kendinizi rahatlıkla ve korkusuzca ifade edebileceğiniz, yeni fikirlerinizi kolaylıkla sunacağınız çok verimli bir üç

ay sizi bekliyor. Temmuz ortası ani bir kararla taşınabilir ya da ev sahibi olabilirsiniz. Ağustos ayı süresince geciken alacaklarınızı almak için fırsatlar karşınıza geliyor. Özellikle ağustos ortası gelen fırsatları iyi değerlendirmekte fayda var.

Balık (20 Şubat - 20 Mart)

Bu yaz kendinizle ilgili önemli kararlar alıp uygulamaya koyuyorsunuz. Eskiye ait şeyler geçerliliğini kaybediyor artık. Kendinize odaklanıyorsunuz. Adeta kendinizi yeniden tanımlayıp kendi sorumluluğunuzu alıp harekete geçiyorsunuz. Ailenizin genişlediği, evinizde huzurunuzun arttığı bir döneme giriyorsunuz. Yaz aylarında kazançlarınızı genişletmek için yatırım fırsatları önünüze

seriliyor. Temmuz ayında almak istediğiniz bir kurs varsa ani bir şekilde başlayabilirsiniz. Ağustos ayı ortak iş yaptığınız konularda düzenlemeler yapmanıza ve biraz fazla mesai harcamanıza sebep olabilir. Merak etmeyin özellikle ailenizden gelen büyük destek sizi ferahlatıyor. Özellikle Ağustos ortası sürprizlere hazır olun.



Bu Sayılarımızı Okudunuz mu

@f/gamadorlife

www.gamadorlife.com

Bir sonraki sayımızda
yer almak için;
0(312) 385 00 79



MANZARANLA PARLA

 Gamador
PARLA
ANKARA



gamador.com.tr ● 444 78 30