

Gamador

L I F E
İŞ VE YAŞAM DERGİSİ

Ülke tarihinin en yüksek tutarlı taşınmaz ihalesini kazanan
GAMADOR İNŞAAT
SÖZLEŞMEYİ İMZALADI

**2025 Yılına
Hazırız**

Caher Güler
Gamador İnşaat
Satış ve Pazarlama Direktörü

**Kişisel Dönüşüm Üzerine
Özel Bir Sohbet**

Prof. Dr. Meltem Yalınay

Kış

2025



Sayı: 12 Fiyat: 219 TL

Av. Murat KARAARSLAN
Gamador İnşaat
Yönetim Kurulu Başkanı

Bekir Emre HAYKIR
Özelleştirme İdaresi Başkanı

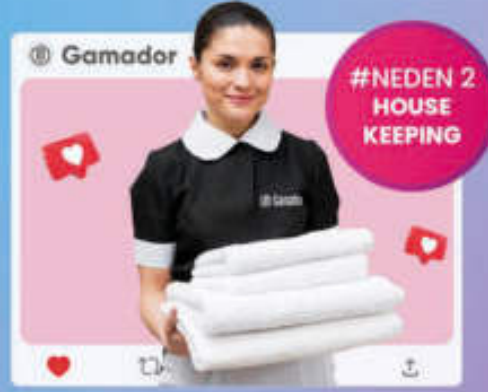
**Tapu Haremini
Fazla Ödüyör
Olabilirsiniz!**

Ali Zekeriya Özmen
Yeminli Mali Müşavir

**Kış Bahçeleri için
Minimalist ve
İşlevsel Çözümler**

Damla Uslu
DU Design Studio

GAMADOR PARLA'YI BEĞENİYORSAM NEDENİ ÇOK





gamador.com.tr ● 444 78 30



Ön Söz

Değerli Gamador Life Ailesi;

Gamador İnşaat Yönetim Kurulu Başkanı
Av. Murat Karaarslan

2025 Yılına Hazırız..

Gamador İnşaat Satış ve
Pazarlama Direktörü
Caner Güler

Hülya Akyol Artnova Sanat Fuarı'nda

Sevgililer Günü İçin En Özel Hediye Önerileri

Dezenflasyon Süreci ve İnşaat Sektöründeki Fırsatlar

Alişan Uslu
Gamador İnşaat Operasyon Müdürü

Kişisel Dönüşüm Üzerine Özel Bir Sohbet

Prof. Dr. Meltem Yalınay

Gamador İnşaat Sözleşmeyi İmzaladı

Karlar Altında Turistik Doğu Ekspresi

Aşkın Nörobiyolojik İzleri

Psk. Buse Darende

Kış Bahçeleri için Minimalist ve İşlevsel Çözümler

Damla Uslu
DU Design - İç Mimar

Besleyici ve Doyurucu Diyet Tarifleri

Sena Nur Deli
Gamador Prime Health Club Diyetisyen

Gayrimenkulde Yatırımcıların Gözünden 2025

Aysun Aslantekin
Gamador İnşaat Satış Müdürü

Yapay Zekâ Günlük Hayatımızda Nerelerde Var?

Kendine Yapacağın En Büyük Yatırım Cildine Yaptığındır

Uzm. Dr. Merve Akman Gezer

Doğal Güzellikten İlham Alan Makyajın Sırları

Make Up Artist Mustafa Demiralp

Tapu Harcını Fazla Ödüyor Olabilirsiniz!

Ali Zekeriya Özmen
Yeminli Mali Müşavir

Sevgililer Gününde Sevgiyle İzleyebileceğiniz 5 Film

Kadim Bir Meslekten Modern Sağlık Hizmetine...

Mine Arıkan
Gamador Prime Health Club Hemşire/
Ebe

Hiperbarik Oksijen Tedavisi

Dr. Celaleddin Furkan Bayındır

Swing'in Ritmiyle Lindy Hop ve Cazın Büyüsü

Miras Hukuku

Av. Mert Can
Gamador İnşaat Hukuk Departmanı

**Kuzey Işıklarının
Başkenti:
Rovaniemi**

**Kore Mutfağının
Lezzet Haritası**
Öğr. Gör. Aylin Doğaner

Altın Kelebek Ödülleri

**Coco Chanel'in
İlham Veren Yolculuğu**

**Çerkes Kültürü ve
Adetleri**

**Antik Yunan ve Roma'da
Beslenme Kültürü 3**
Dyt. Ateş Ateş

**Vet. Hekim Çağrı Bolat'tan
Yavru ve Yaşlı Hayvan
Bakımının İncelikleri**

**82.
Altın Küre Ödülleri**

**Ön Yargılara Karşı
Yarışan Kadın**

**Dünyanın Dört Bir
Yanından
Yılbaşı Ritüelleri**

**Astrolog
Aleyna Kalış'tan
Burçların
2025 Mottoları**

**Uzayda
Mahsur Kalan
Astronotlar**

**Kiska'nın
Hüzünlü Hikayesi**

Ahmed Yesevî

Sözlük

**Türk Yazılımları
Dünyada İlgi Odağı**
M. Fatih MERAL

**Gaziantep
Mutfak Kültürü**

**Doğadan Armağan,
Muhteşem Aksesuarlar..
Bitkiler**

**2025'te
Yıldızlar Ne Anlatıyor?**
Zekiye Eren
Astrolog

Yayıncı

Gamador İnşaat A.Ş. adına
Murat Karaarslan

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Murat Karaarslan

Yayın Direktörü

Caner Güler

Genel Yayın Yönetmeni

Özge Tunçel

Editör

Gizem İnkaya

Fotoğraf Servisi

Ömer Faruk Kurtuluş

Grafik Tasarım

Fatih Halak

Dijital Servis

Kamran Yıldırım

Gökçe Berfin Eneç

Yönetim Adresi

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

Reklam ve iş birliği için

MEDYARELLA

0 312 385 00 79

Görüş ve önerileriniz için

medya@gamador.com.tr

T.C. Yasalarına uygun olarak yayımlanır.
Dergide yayımlanan yazı, fotoğraf ve grafiklerin
her hakkı saklıdır.
İzinsiz ve kasıtlı kullanımları yasaktır.

Ankara Ötek Basım Matbaacılık İnşaat Turizm Sekörlü Gıda
Sanayi Tic. Ltd.
Zübeyde Hanım Mah. Sebze Bahçeleri
Cad. No: 9342-44 İktisat Anadoluh / Ankara

Yayın Türü: Yerel Sineki
Yayın Sıklığı: 3 Aylık
Özellik: 2025 tarihinde basılacaktır.



0 000282 261519



Ön söz

Sevgili Gamador Life Ailesi,

Hayat, bize her gün yeni bir başlangıç ve keşfedilmeyi bekleyen sonsuz fırsatlar sunuyor. Gamador Life olarak, bu eşsiz yolculukta sizinle buluşmaktan ve her yeni sayımızda umut dolu bir pencereyi aralamaktan büyük mutluluk duyuyoruz.

Dergimiz sadece kelimelerle değil, yürekten gelen bir tutkuyla hazırlanıyor. İlham veren hikayeler, yaşamı güzelleştiren fikirler ve sizi gülümsetecek anlarla dolu bu sayfalar, her birimiz için daha anlamlı bir yarın hayaliyle şekilleniyor.

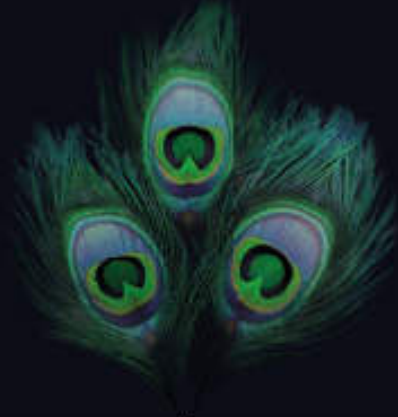
Unutmayın, bazen küçük bir fikir, bir hayatı değiştirebilir. Belki de bu sayıda karşınıza çıkacak bir cümle, yepyeni bir adım atmanıza ilham olacak. Çünkü umut her zaman var ve biz, bu umudu sizinle birlikte büyütmek istiyoruz.

Gamador Life, yalnızca bir dergi olmanın ötesinde; hikayenizin, hayallerinizin ve enerjinizin bir parçası. Hayatın en güzel yanlarını birlikte keşfetmek için çıktığımız bu yolda bize eşlik ettiğiniz için teşekkür ederiz.

Sevgiyle,
Keyifli okumalar..

Özge Tunçel
Genel Yayın Yönetmeni

@gamadorlife



Değerli Gamador İnşaat Ailesi,

Sevgili Müşterilerimiz ve Saygıdeğer İş Dünyası Temsilcileri,

Bir yılı daha geride bırakırken yeni umutlar ve hedeflerle dolu bir yıla merhaba demenin heyecanını yaşıyoruz. 2024 yılı, birlikte başardığımız birçok projeye, oluşturduğumuz güçlü bağlara ve kazandığımız deneyimlere ev sahipliği yaptı. Her birinizin bu yolculukta üstlendiği önemli rol için teşekkür ediyorum.

Yeni yıl, yeni fırsatların kapısını aralayacak, birlikte daha büyük başarılarla imza atmamıza olanak tanıyacaktır. Gamador İnşaat olarak, müşteri memnuniyetini her zaman ön planda tutarak yenilikçi projeler ve sürdürülebilir çözümlerle yolumuza devam etme kararlılığımızda.

2025 yılının da 2024 yılında olduğu gibi hepimiz açısından sağlık, mutluluk ve başarı dolu bir yıl olmasını dilerim. Umut ve sevgiyle dolu bir yıl geçirmemiz dileğiyle...

Tüm Gamador İnşaat ailesinin, müşterilerimizin ve iş dünyasındaki tüm dostlarımızın yeni yılını kutlarım.

Sevgi ve saygılarımla...



Av. Murat Karaarslan
Gamador İnşaat Yönetim
Kurulu Başkanı



İhtiyacınız olduğunda bir adım ötenizde:

Gamador Assist

ANA FAALİYETLERİMİZ



Teknik



Temizlik



Bahçe Bakım



Yönetim



Güvenlik

PRIME HİZMETLERİMİZ



Housekeeping



Cam Silme



Halı-Koltuk
Yıkama



Terzi ve
Kurutemizleme



Oto İçi
Kuafor



Diyetisyen



Sağlık Kabini



Kids Club



Fit Club



Art Studio



Party Studio



Sinema ve
Tiyatro

apsiyon

Gamador sakinlerine özel mobil uygulama ile
tüm işlemler cebinizde!

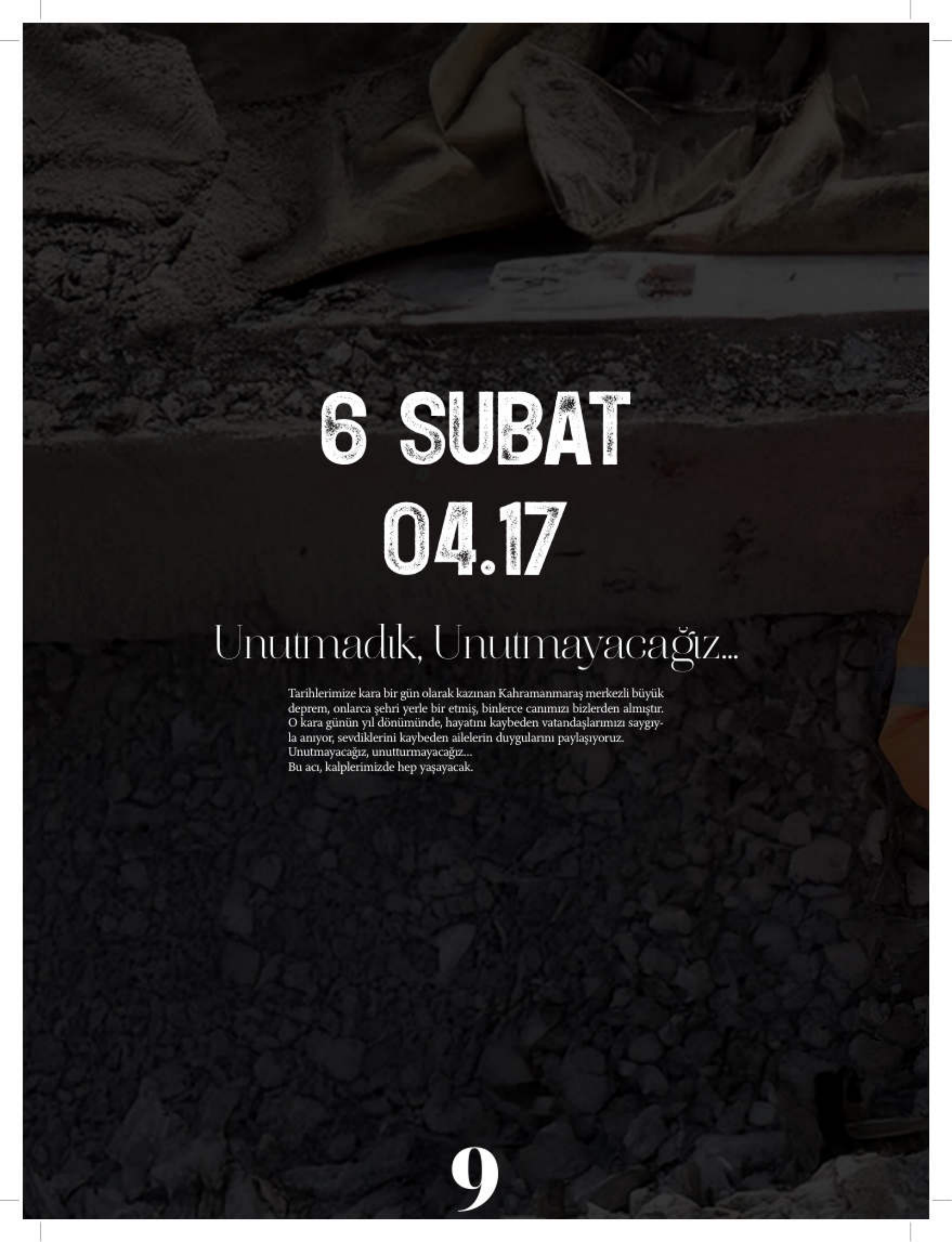
Gamador
ASSIST
AYRICALIKLI YAŞAM ASİSTANINIZ



gamadorassist.com

Daha Fazla Bilgi İçin
QR'ı Okutun





6 SUBAT

04.17

Unutmadık, Unutmayacağız...

Tarihlerimize kara bir gün olarak kazınan Kahramanmaraş merkezli büyük deprem, onlarca şehri yerle bir etmiş, binlerce canımızı bizlerden almıştır. O kara günün yıl dönümünde, hayatını kaybeden vatandaşlarımızı saygıyla anıyor, sevdiklerini kaybeden ailelerin duygularını paylaşıyoruz. Unutmayacağız, unutturmayacağız... Bu acı, kalplerimizde hep yaşayacak.



2025 YILINA HAZIRIZ

2025 yılı, inşaat sektöründe büyük değişimlerin yaşanacağı ve geleceğin inşaat anlayışının şekilleneceği bir yıl olacak. Biz de Gamador olarak, bu dönemde sektördeki en yeni teknolojileri, sürdürülebilirlik ilkelerini ve müşteri odaklı yaklaşımımızı bir araya getirerek hem yatırımcılarımız hem de konutlarımızda yaşayan ailelerimiz için değer yaratmayı hedefliyoruz. Bu yazımda, 2025 yılı için planladığımız projelerden, hedeflerimizden ve inşaat dünyasında bizleri bekleyen fırsatlardan bahsedeceğim.

BÖLGEYİ DÖNÜŞTÜREN OFİS PROJESİ: "GAMADOR OFFICE İSKİTLER"

Ankara'nın kalbinde, tarihle modernizmin kesişim noktasında, yepyeni bir iş merkezi yükseliyor. İskitler'de hayata geçireceğimiz projeye sadece bir ofis binası inşa etmekle kalmayacak; aynı zamanda bölgenin mimari kimliğine ve iş dünyasına katkı sağlayacak önemli bir dönüşüm başlatacağız.

İskitler, geçmişten günümüze şehir ticaretinin ve sanayisinin odak noktalarından biri olarak dikkat çekmiştir. Ancak kentsel dönüşüm süreci ile birlikte bu tarihi bölge artık yeni bir geleceğe adım atıyor. Eski yapılar yıkılıyor ve yerine daha çağdaş, daha fonksiyonel projeler inşa ediliyor. Biz de bu değişimin öncüsü olarak bölgenin potansiyelini en üst düzeye çıkaracak bir plaza geliştirdik.

Projemizin, sadece mimarisiyle değil, sunduğu olanaklarıyla da fark yaratmayı hedefliyoruz. Lüks ofis alanları, modern altyapı olanakları ve etkileyici dış cephe tasarımıyla bu proje, hem çalışanların hem de iş dünyasının ihtiyaçlarına cevap verecek şekilde şekillendirildi.

İŞ DÜNYASINA YENİLİKÇİ BAKIŞ AÇISI: "GAMADOR OFFICE SÖĞÜTÖZÜ"

Bugüne kadar geliştirdiğimiz her projede standartların yeniden değerlendirildiği, alışılmışın dışına cesaretle çıkılarak yenilikçi fikirler ile harmanlandığı üretimler gerçekleştirdik.

Eskişehir Yolu üzerinde, MTA Metro İstasyonu'nun hemen önünde yer alan arsada, sıradan ofis projelerinden çok daha fazlasını hayata geçiriyoruz. Bu projeye, iş dünyasında yeni bir dönemin kapılarını aralıyoruz. Şehirdeki en değerli arazilerden birine inşa edeceğimiz ofis binası, iş yerlerinin ötesinde, çalışanlar için bir yaşam alanı, bir "yaşam tarzı" sunacak.

Bu ofis projesi, sadece işlevsel bir mekân olmanın çok ötesine geçiyor. 7/24 hizmet anlayışıyla donatılmış bu yapıda, çalışanlar için her şey düşünülmüş durumda. Fitness salonu ve eğitim desteğiyle çalışanlar yoğun iş temposundan uzaklaşarak sağlıklı bir yaşam sürebilecekler. Ayrıca, binada yer alan housekeeping hizmetiyle ofis temizliği hiçbir zaman problem olmayacak. Ofis sahipleri ve çalışanlar için ise kuru temizleme, terzi, diyetisyen, 7/24 hemşirelik sağlık hizmetleri gibi kişisel ihtiyaçlar da karşılanacak.

Burası yalnızca bir ofis binası değil, iş dünyasının ihtiyaçlarına göre şekillendirilmiş bir yaşam merkezi olacak.



Caner Güler
Gamador İnşaat
Satış ve Pazarlama Direktörü

KUZEYİN CAZİBE MERKEZİ OVACIK'TA İKİ YENİ PROJE DAHA

Ankara'nın kuzey bölgesinde hızla gelişen ve yükselen bir mahalle olan Ovacık, şehrin geleceğini şekillendirecek projelere ev sahipliği yapıyor. Bölgede tamamladığımız 5 başarılı projenin ardından, şimdi de 2 yeni projeyle yatırımcılara ve burada yaşamayı arzulayanlara yepyeni fırsatlar sunacağız. Ovacık, yalnızca yatırımcılar için değil, aynı zamanda bu bölgede yaşamak isteyen aileler için de ideal bir yerleşim alanı haline geldi. Ovacık, eğitim hayatını devam ettiren çocuklu aileler için de büyük bir avantaj sunuyor. Bölgedeki Sınav, Okyanus, Doğa gibi prestijli kolejlerin varlığı, çocuklu aileler için önemli bir tercih sebebi oluşturuyor.

Ovacık, çevre yolu bağlantısı sayesinde Ostim, İvedik, Gimat, Otonomi gibi iş hayatının yoğun olduğu bölgelere oldukça yakın. Havalimanına sadece 15 dakika mesafede bulunan bu bölge, aynı zamanda Etlik Şehir Hastanesi'ne de oldukça yakın bir konumda bulunuyor. Bu ulaşım kolaylıkları, Ovacık'ı sadece bir yaşam alanı değil, aynı zamanda iş hayatıyla da entegre olan bir bölge haline getiriyor.

Her geçen gün daha fazla değer kazanan bu bölge, Ankara'nın yeni cazibe merkezi olma yolunda hızla ilerliyor.

ŞEHRİN YENİ BULUŞMA NOKTASI EŞSİZ GÖL MANZARASIYLA "GAMADOR PARLA GASTRONOMİ MERKEZİ" OLACAK

Ankara'nın hızla gelişen ve değer kazanan bölgelerinden biri olan Eryaman'da hayata geçirilen Gamador Parla Ankara, sadece konut değil, aynı zamanda bölgenin ekonomik ve sosyal yaşamına yön verecek bir yaşam alanı sunuyor. 8000 m²'lik teraslı food court alanıyla bölgedeki potansiyeli zirveye taşıyan bu proje, yalnızca bir konut yatırımı değil, aynı zamanda ticaretin, gastronominin ve yaşam kalitesinin birleştiği bir merkez olacak.

Big Chefs, Timboo Cafe, Quick China, The Hunger, Migros gibi Türkiye'nin en prestijli markalarını bir araya getiren bu alan, şehrin yeni buluşma noktası olmaya aday.

Projenin ticari alanları için yapılan kiralama süreci de oldukça titiz bir şekilde yürütülüyor. Doğru marka karması, bölgenin sosyal yapısına, tüketici alışkanlıklarına ve potansiyeline uygun şekilde oluşturuluyor. Bugüne kadar çok sayıda talep almış olmamıza rağmen, her marka seçimi titizlikle değerlendiriliyor ve en iyi kombinasyonu oluşturmak için hassasiyetle çalışıyoruz.

Gamador Parla Ankara, her açıdan yatırımcısına değer katan bir proje olarak dikkat çekiyor. Konutlar ve ticari alanlar, yalnızca şimdiki değil, gelecekteki değerleri ile de kazanç vadediyor. Projenin konumu, bölgenin gelişimi, gastronomi ve ticaret alanındaki önemli markalar ile birleşerek Gamador Parla Ankara'nın değerini her geçen gün artıracak. Yatırımcılar, bu projenin sağladığı fırsatlar ile sadece bugün değil, yıllar sonra da kazanç sağlayacak.

Caner Güler
Gamador İnşaat
Satış ve Pazarlama Direktörü



Yarını, bugünden
inşa ediyoruz.

 Gamador
İNŞAAT



ŞEHRİN KALBİNE ATACAĞIMIZ İMZA İÇİN ÇOK HEYECANLIYIZ

Geçtiğimiz günlerde, Cumhuriyet tarihinin en yüksek tutarlı taşınmaz ihalesi olarak kayıtlara geçen büyük bir başarıya imza attık. Gamador İnşaat olarak, Maliye Hazinesi ve Karayolları Genel Müdürlüğüne ait taşınmazları 7 milyar 500 milyon liraya satın alarak tarihe geçtik. Bu satış, sadece bizim için değil, aynı zamanda Ankara ve Türkiye için de büyük bir dönüm noktası olacak. 106 dönüm büyüklüğündeki arazinin Ankara'nın kalbinde yer alması, projelerimizin bu bölgeye kattığı değeri ve katkayı daha da anlamlı kılıyor.

Alişveriş merkezi, ofis blokları ve rezidans konut blokları ile çok kapsamlı ve çok fonksiyonlu bir yaşam alanı oluşturacağız. Projemiz, şehrin bir parçası olacak ve bölgenin ekonomik ve sosyal dinamiklerini etkileyecek. Hem ticaretin hem de yaşamın merkezini oluşturacak bu dev yatırım, 5. Nesil "Life Style Center" anlayışını yansıtacak. Teknolojik altyapısı, sürdürülebilirliği ve müşteri odaklı yaklaşımıyla şehrin yeni buluşma noktası haline gelmesi için tüm detayları özenle planladık.

Projemizin değeri yalnızca büyüklüğünden değil, konumundan da kaynaklanıyor. Projemizin bulunduğu arsanın, Etilik Şehir Hastanesi'ne 100 metre, inşaatı yeni başlayan Ankara Adliye'sine 650 metre mesafede, İstanbul yoluna cepheli, İvedik ve Akköprü metro istasyonlarına yürüme mesafesinde yer alması, bu arsayı son derece stratejik bir lokasyon yapıyor.

Bu eşsiz lokasyon, ulaşım kolaylığı sağlarken projeye olan ilgiyi de artıracak. Hem yerli hem de yabancı yatırımcıların dikkatini çekecek olan bu proje, bölgenin değerini her geçen gün yükseltecek.

Bu başarının Gamador İnşaat ailesinin ortak bir zaferi olduğunu düşünüyorum. Hem inşaat sektöründeki tecrübemiz hem de bölgenin geleceğini doğru okuyarak gerçekleştirdiğimiz bu önemli yatırım, bizim için büyük bir gurur kaynağı. Bugüne kadar kazandığımız güvenin ve gerçekleştirdiğimiz projelerin, bu büyük adımda etkili olduğunu düşünüyorum. Projelerimiz sadece birer binalardan ibaret değil, aynı zamanda şehirlerin şekillendiği, yaşam kalitesinin arttığı, iş ve yaşam alanlarının bir arada bulunduğu, insanlar için değer yaratan mekânlar olacaktır.

Bu dev yatırım, sadece Gamador İnşaat için değil, tüm Ankara için yeni bir dönemi başlatacak. Hem bölgeye hem de şehre değer katacak bu projeye Ankara'nın geleceğinde önemli bir rol üstlenmek için çok heyecanlıyız.

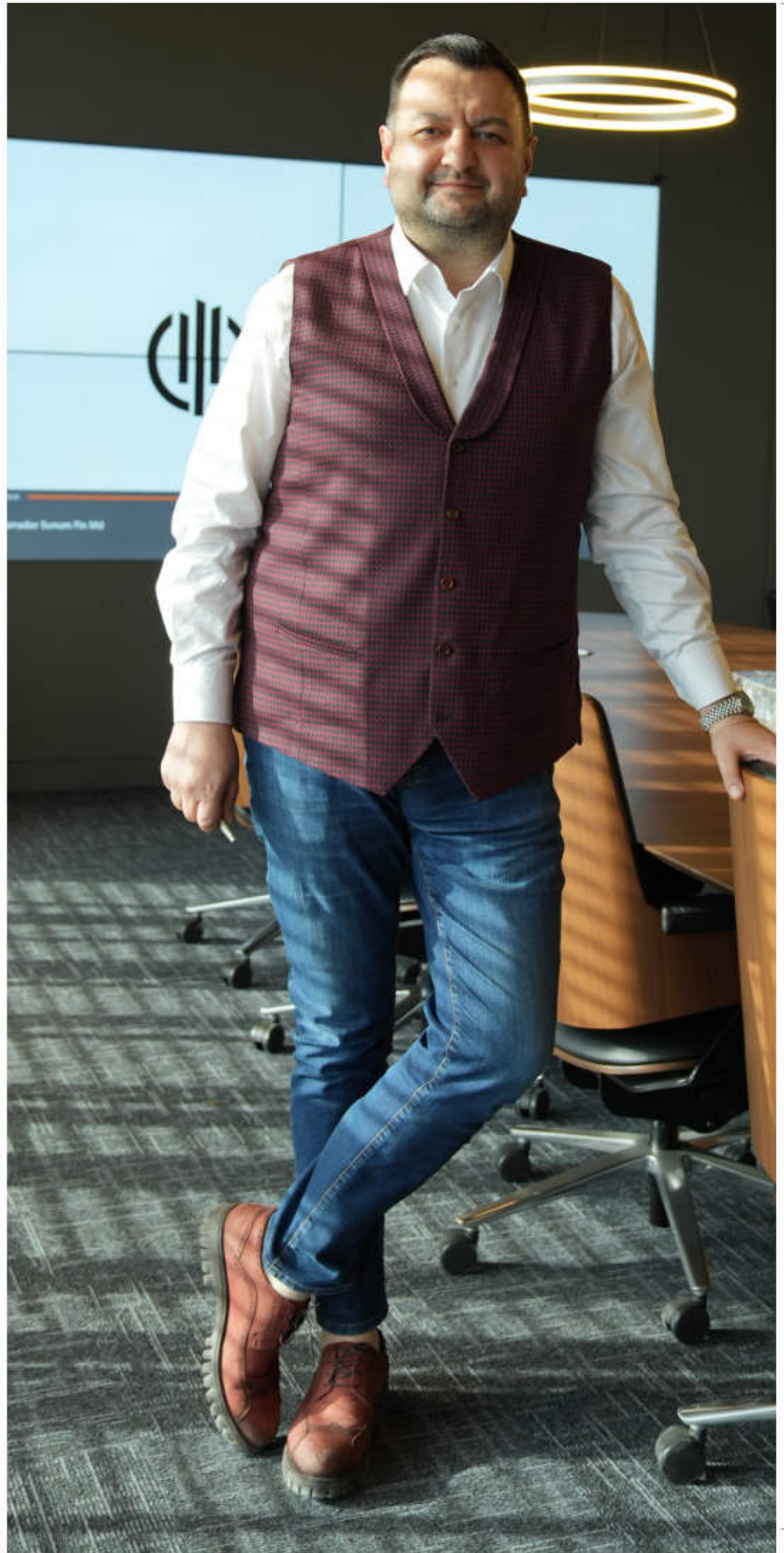
BU YILIN DA KAZANDIRANI GAYRİMENKUL OLACAK

Son yıllarda ekonominin farklı dinamikleri yatırımcıların tercihlerinde belirleyici rol oynuyor. Faiz oranlarındaki dalgalanmalar, borsadaki belirsizlikler ve döviz kurlarındaki iniş çıkışlar, yatırımcıları güvenli liman arayışına sürüklüyor. Altın, döviz ve borsa gibi geleneksel yatırımlar her zaman cazip olsa da 2025 yılı itibarıyla gayrimenkul sektörü, potansiyel kazanç açısından öne çıkmaya hazırlanıyor. Borsa son yıllarda dalgalı bir seyir izledi ve yatırımcılar için yüksek riskli bir ortam sundu. Altın ise güvenli liman olma geleneğini sürdürse de zaman zaman değer kayıpları yaşadığı dönemler oldu. Öte yandan, döviz yatırımları da döviz kurlarındaki ani değişimlerle belirsizlik yaratabiliyor. Tüm bu yatırımlar, kısa vadeli kazanç sağlama noktasında cazip olsalar da özellikle yüksek volatilite ve belirsizlik zamanlarında yatırımcıyı zorlayabiliyor.

Bu bağlamda gayrimenkul, özellikle uzun vadeli ve istikrarlı kazanç arayışındaki yatırımcılar için en güvenli liman olmaya devam ediyor. Gayrimenkul, fiyat artışları ve kiralamadan gelen düzenli gelir ile ekonomik belirsizliklere karşı korunaklı bir alan sunuyor.

2025 yılı itibarıyla, yüksek faiz, borsa, altın ve döviz gibi geleneksel yatırım araçları arasında gayrimenkul, istikrarlı kazanç ve uzun vadeli değer artışı açısından en cazip seçenek olarak öne çıkıyor. Yatırımcılar, sadece bugünü değil, geleceği de göz önünde bulundurmalı ve gayrimenkulün sunduğu potansiyeli değerlendirmelidir.

Caner Güler
Gamador İnşaat
Satış ve Pazarlama Direktörü





Hülya Akyol Artnova Sanat Fuarı'nda!

Arkeolojik Hikâyelerin İzleri Seramik Sanatı ile Hayat Buldu

Arkeolog kimliğiyle Anadolu'nun tarihine ışık tutan ve Lulart Ceramics markasıyla özgün seramik eserler üreten Hülya Akyol, Artnova Sanat Fuarı kapsamında ATO Congressum Sergi Salonu'nda gerçekleşen sergisi ile sanatseverlerle buluştu. Anadolu motiflerini çağdaş seramik sanatıyla buluşturan Akyol, sergilediği eserlerle büyük ilgi gördü.

El yapımı detaylarla bezenmiş bu eserler, geçmişin hikâyelerini ve gerçekliğini seramik sanatıyla buluşturarak arkeolojik zenginliğimizi bizlere hatırlatıyor. Kadim motiflerin estetik bir yorumla hayat bulduğu sergi, sanat tutkunlarını tarihin derinliklerinde bir yolculuğa çıkardı.

Büyük emek harcayarak ürettiği ve arkeolojik hikâyeleri yansıttığı eserleri ile büyük ilgi gören Akyol'un sergisine, sanat, tasarım ve arkeoloji dünyasından birçok önemli ismin katıldı. Fuarın en çok ilgi gören etkinliklerinden biri olan sergi, katılımcılarına sanatın ve tarihin buluştuğu eşsiz bir deneyim sundu.

Hülya Akyol
Arkeolog
Instagram: @lulartceramics





Sevgililer Günü İçin En Özel Hediye Önerileri:

Aşk Dolu Sürprizler

Sevgililer Günü, aşkınızı ifade etmenin en güzel bahanesi! Bu özel günde, sevgilinize onun ne kadar özel olduğunu hissettirecek bir hediye seçmek, ilişkinizin tatlı anılarından biri olabilir. İşte, hem satın alabileceğiniz hem de kendi ellerinizle yapabileceğiniz hediye fikirleriyle dolu bir rehber.

Şık Bir Takı Parçası

Klasikten vazgeçmeyenler için zarif bir kolye, bileklik ya da saat mükemmel bir seçenek olabilir. Sevgilinizin tarzını düşünerek kişiye özel tasarımlar da tercih edebilirsiniz.

Romantik Bir Kitap

Birlikte okuyabileceğiniz aşk dolu bir roman ya da sevgilinizin çok sevdiği yazarın yeni kitabı... Kitabın içine yazacağınız küçük notlarla hediyenizi daha da anlamlı hale getirebilirsiniz.

Parfüm

Herkesin kendine özgü bir kokusu vardır. Sevgilinizin karakterine uygun bir parfüm, onun her sıktığında sizi hatırlamasını sağlar.

Mini Kaçamak: Tatil ya da Spa

Bir hafta sonu kaçamağı veya lüks bir spa günüyle sevgilinize hem huzur hem de romantizm dolu bir hediye sunabilirsiniz.

El Yapımı Çikolata Seçkisi

Kim çikolataya hayır diyebilir? Evde birkaç malzemeyle kendi çikolatalarınızı hazırlayabilir, kalpli kalıplar kullanarak onları daha romantik hale getirebilirsiniz. Dilerseniz butik çikolatacılardan sevdiğiniz kişinin damak tadına uygun, özel kutulu çikolatalar da tercih edebilirsiniz.

Kokulu Mumlarla Romantik Dokunuş

El yapımı mumlar, hem hazırlaması keyifli hem de hediye edildiğinde etkileyici bir seçenek. İnternette kolayca bulabileceğiniz mum yapım kitleriyle kendi mumlarınızı hazırlayıp sevdiğiniz kişinin favori kokularını ekleyebilirsiniz. Alternatif olarak, şık ve kaliteli mum markalarından romantik bir set seçebilirsiniz.

Fotoğraf Albümü ya da Çerçeve

Birlikte çektiğiniz en güzel fotoğrafı özel bir çerçeveye koyarak ya da anılarınızdan oluşan bir albüm hazırlayarak ona özel bir sürpriz yapabilirsiniz.

El Yapımı Aşk Mektubu

İçinizden gelenleri dökün ve samimi bir aşk mektubu yazın. Bir zarfın içine küçük çiçeklerle ya da sevgilinizle ilgili bir fotoğraf ekleyerek mektubunuzu daha da özel hale getirebilirsiniz.

Kavanoz Dolusu Sevgi Mesajı

Küçük kâğıtlara yazılmış, "Seninle en sevdiğim anılar" veya "Senin hâkında en sevdiğim şeyler" gibi mesajları bir kavanozun içine doldurun. Her mesajda sevgilinizi gülümsetecek bir sürpriz yaratabilirsiniz.

Romantik Bir Akşam Yemeği

Sevgilinizin favori yemeklerinden oluşan bir menü hazırlayın. Mum ışığı ve hoş bir müzikle bu anı daha da unutulmaz kılabilirsiniz.

Kendi Tasarımınız Bir Kupayı Boyayın

Düz bir seramik kupa alarak üzerine sevgilinizle ilgili desenler çizebilir veya sevgi dolu sözler yazabilirsiniz. Kullanışlı ve kişisel bir hediye olacaktır.

Anı Kutusu

İlişkinizin başlangıcından bugüne kadar topladığınız biletler, kartpostallar, küçük hediyeler gibi anıları bir kutuda toplayarak anlamlı bir hatıra yaratabilirsiniz.

Birlikte İzleyeceğiniz Anlamlı Bir Film Kutusu

Sevdiğiniz kişiyle bir film akşamı organize edin. Onun en sevdiği filmleri ve atıştırmalıkları bir kutuya koyun. Yanına yumuşacık bir battaniye ekleyerek bu kutuyu sımsıcak bir hediye haline getirebilirsiniz. İsterseniz film afişlerinden ilham alarak kendi el yazınızla romantik bir "bilet" hazırlayın.

Sevgililer Günü, aşkınızı ifade etmenin en samimi yollarını keşfetmek için bir fırsat. Önemli olan, verdiğiniz hediyenin kalpten geldiğini hissettirebilmek. Unutmayın, en güzel hediye sevgiyle hazırlanandır.



Dezenflasyon Süreci ve İnşaat Sektöründeki Fırsatlar: . Yatırımcılar İçin Yeni Bir Dönem

Türkiye, son yıllarda ekonomik anlamda önemli bir değişim sürecinden geçiyor. Şu anda devam eden dezenflasyon süreci, fiyat artışlarının yavaşlamasını ve ekonominin daha dengeli bir şekilde büyümesini sağlayan bir dönemi işaret ediyor. Bu süreç başarıyla tamamlandığında, özellikle inşaat sektöründe, maliyet artışlarının hızlanması ve konut fiyatlarının yükselmesi bekleniyor. Bu da yatırımcılar için önemli fırsatlar sunuyor.

Dezenflasyon Süreci ve Konut Fiyatlarındaki Artış

Dezenflasyon, ekonominin stabil bir şekilde büyümesini sağlayan bir durumdur. Dezenflasyon sürecinde para politikaları ile satın alma talepleri baskılanmakta ve ertelenmektedir. Ancak, bu sürecin sonunda, inşaat sektöründe talebin çok artması, mevcut yönetmelikler ve para piyasaları kaynaklı olarak inşaat faaliyetlerinin azlığı, yani arzın az olması ve talebin birden artması ile maliyetlerin yükselmesi kaçınılmaz olacaktır. İnşaat malzemeleri, işçilik ve diğer giderlerdeki artışlar, doğal olarak konut fiyatlarının da yükselmesine neden olur. Türkiye'deki inşaat sektöründe talep artarken üretim maliyetlerinin de artması, yatırımcıların daha yüksek fiyatlarla karşılaşmalarına yol açabilir.

Bu nedenle, inşaat sektöründeki gelişmeleri yakından takip eden yatırımcıların, erken dönemde harekete geçmeleri önemlidir. Yüksek talep ve artan maliyetlerle birlikte, özellikle konut sektöründe, fiyatların önemli ölçüde artacağı öngörülebilir.

Suriye'deki Yeniden Kalkınma ve Bölgesel İnşaat Faaliyetleri

Suriye'deki iç savaşın sonlanmasıyla birlikte, bölgedeki yeniden kalkınma süreci başlamak üzeredir. Bu durum, bölgedeki inşaat sektöründe önemli bir talep artışı yaratacak ve inşaat malzemeleri ile iş gücü talepleri yükselecektir. Artan talep ve kısıtlı kaynaklar, inşaat maliyetlerinde bir yükselme yaşanmasına yol açacaktır. Bu da bölgedeki projelerin ve gayrimenkullerin fiyatlarının yükselmesine neden olabilir.

Bu gelişmeler, sadece Suriye'yi değil, çevre bölgeleri de etkileyebilir. Artan talep ve inşaat malzemelerine yönelik ihtiyaç, fiyatların genel olarak yükselmesine neden olabilir. Bu nedenle, yatırımcılar, bölgedeki ekonomik gelişmeleri dikkate alarak stratejilerini belirlemelidir.

Yatırımcılar İçin Fırsatlar

Yatırımcılar dezenflasyon sürecinde erken yatırımlar yaparak gelecekte değer kazanacak gayrimenkulleri daha uygun fiyatlarla edinebilirler. Gayrimenkul sektörü, ekonomik değişimlerden en fazla etkilenen sektörlerden biridir ve doğru zamanlamayla yapılan yatırımlar büyük kazançlar sağlayabilir.

Sonuç olarak, inşaat sektöründe, Türkiye'nin ekonomik süreçlerini ve çevredeki yeniden yapılanma faaliyetlerini dikkatle izlemek, yatırımcılar için önemli fırsatlar yaratabilir. Dezenflasyon sürecinin ardından, maliyet artışlarının ve konut fiyatlarının yükselmesi beklenmektedir. Bu nedenle, yatırımcılar, fırsatları kaçırmamak için ellerini çabuk tutmalıdır.

Alişan Uslu
Gamador İnşaat
C.O.O



**Yarını,
bugünden
inşa ediyoruz.**

**GAMADOR
BULVAR**

**GAMADOR
BRAVO**

**GAMADOR
KORU EVLERİ**

**GAMADOR
PARLA**

Gamador

GAMADOR
AURA

GAMADOR
GALYA

GAMADOR
MEYDAN



Zihnin Derinliklerine Yolculuk

Kişisel Dönüşüm Üzerine Özel Bir Sohbet

Zihnimiz, bilinçaltındaki gizli kalmış düşünceler ve duygularla şekillenir. Peki, bu derinliklere inmek, zihnimizdeki engelleri aşmak ve kişisel dönüşüm sağlamak mümkün mü? Prof. Dr. Meltem Yalınay ile bu soruya cevap arıyoruz. Kendisinin bu alandaki deneyimlerinden faydalanarak, zihnin sakinleşmesini sağlayan hipnoterapinin nasıl çalıştığını, hangi sorunlarda etkili olduğunu ve kişisel gelişimde nasıl bir rol oynadığını konuştuk. Rapor-tajımızda, hipnoterapinin zihinsel iyileşme sürecine nasıl katkı sağladığını ve bilinçaltı ile yapılan çalışmaların insanlar üzerindeki etkilerini keşfedeceksiniz.

Hipnoterapi nedir? Hipnoterapiyi kimler yapmalı?

Aslına bakarsanız hipnoterapi bilinç dışındaki referans noktalarını ve yaşanmış deneyimlerin bizi nasıl etkilediğini anlayabilmemiz için yaptığımız özel bir terapi tekniğidir. Bu terapi tekniğini ile ilgili eğitimi klinik psikologlar, psikiyatristler ve diş hekimleri gibi sağlık profesyonelleri alabilirler. Tabii ki bu noktada şunu da belirtmek gerekir, hekimler, psikiyatristler, klinik psikologlar ve diş hekimleri kendi özel tıp alanlarındaki uzmanlığını destekleyecek ve bu alanda kullanacak biçimde bu eğitimleri almalıdır.

Hipnoterapi kişinin bilinçaltını nasıl etki eder?

Bilinç düzeyindeki beyin dalgaları beta dalgalarıdır. Fakat bilinç dışı dediğimiz yani beyin daha sakinleştiği bir faz ise alfa dalgalarına inmek olarak tanımlanmaktadır. Beyin alfa dalgası şu şekilde açıklanabilir. Örneğin herhangi bir şey çok yoğunlaştığınız zaman veya televizyon seyrederken çok daldığınızda dışarıdan gelen uyarıları duymazsınız. O an sadece oraya odaklanmışsınız. İşte bu dalgınlık fazı beyin alfa dalgası düzeyidir. Hipnoterapide, bu alfa dalgası düzeyi kullanılarak bir tedavi yapılır. Bu tedavinin amacı, kendimizi korumak adına yarattığımız birtakım bilinç düzeyindeki kalıpları kenara çekerek üstünü örttüğümüz travmalara ve duygusal zorluklara ulaşmak. Eğer bu blokajlar fark edilip tedavi edilmezse belirli bir süre sonra psikosomatik dediğimiz fiziksel sistemlere yansırarak fiziksel hastalıklara sebep olmaktadır. O yüzden hipnoterapi önemli bir tamamlayıcı tedavi yöntemidir.

Nefes terapisi ile kaslarımızı gevşetme yöntemi ve odaklanma yöntemi ile kişiyi tamamen alfa düzeyine indirerek kişinin geçmişte yaşadığı travma ile ilişkili anılara kolayca gitmesini sağlıyoruz. Elbette yaşadıklarımız değişmez. Ancak bu tedavi yöntemi ile o anılarla nasıl ilişki kurabileceğimizi ve o anılarla nasıl daha rahat yaşayabileceğimize dair değişimler ve bakış açıları sağlayabiliriz.

Hipnoterapi nerelerde kullanılır?

Dediğimiz gibi bu yöntemde amaç, kişiyi zorlayan olaylarla kurduğu ilişkiyi değiştirmesini sağlamaktır. Çünkü bu ilişkiyi değiştirince, otomatik olarak kodlanan kalıplar da değişecektir. Hipnoterapi yöntemi, terapistin de onay ile güven problemlerinin, anksiyete bozukluklarının, depresyon bozukluklarının, günlük yaşamımızı zorlayan korkuların çözülmesinde ve konsantrasyon arttırmak için kullanılır. Şunu da tekrar vurgulayalım, hipnoterapi, bilinç dışı alanda olan düşüncelerin ve kalıpların anlaşılması; kişinin terapistle beraber yeni olumlu otomatik düşüncelerin oluşturulabilmesi için bir alan açması için uygulanan bir tamamlayıcı yöntemdir. Bizim o seanslardan amacımız, kişinin travma yaşadığı ana gitmesini sağlayıp otomatik yanlış düşünme kalıbını fark etmesini sağlamak ve bu düşünce kalıbını daha sağlıklı ve yeni bir düşünce kalıbı ile değiştirebileceğini göstermektir. Hipnoterapinin analitik terapi olmasının yanı sıra diş hekimleri de kendi mesleki alanlarında bu yöneme başvurmaktadır. Elbette diş hekimleri, hastalarının derin travma sonucu oluşan blokajları çözümlemiyorlar. Kendi uyguladıkları tedaviler sırasındaki korkuların giderilmesi için nefes egzersizleri ile hastanın işlemler sırasında daha rahat olmasını sağlama amacıyla uyguluyorlar.

Bu noktada bir şey sormak istiyorum. Genellikle filmlerde görüyoruz, bir kolye ya da saat kullanarak bu tedaviyi uyguluyorlar. Peki, öyle mi gerçekten?

Çok güzel bir soru. Şöyle açıklayabiliriz, ilk sorularda da belirttiğimiz gibi hipnoterapi bir telkin çalışmasıdır ve bunun için kişinin belli bir cisme odaklanmasını sağlayıp kişiyi hipnoz etmek de bir yöntemdir. Fakat genellikle tıbbi uygulamalarda bu yöntem tercih edilmiyor. Tıbbi alanda daha ziyade nefes egzersizleri ile kas gevşemesi yoluyla kişi daha rahat bir alana alınıyor ve zihnin biraz yavaşlaması sağlanıyor. Bu sayede kişinin beyin dalgaları alfa düzeyine gelebiliyor. Şunu da belirtmek gerekir, hipnoterapi yönteminde kişi telkine açıksa hipnoza girebilir. Aksi takdirde kişi bunu istemezse ve direnç gösterirse asla böyle bir alana geçemez. Ayrıca hipnoterapi yöntemi yukarıda saydığımız sağlık personelleri dışında kişilerin uygulaması gereken bir yöntemdir.

Bu noktada şunu da sormak gerekir. Hipnoterapi yöntemi kimlere uygulanmamalı?

Psikoz adını verdiğimiz ağır ruhsal bozukluğu olan, ciddi ve ani travmalar yaşamış kişilere bu tarz tedavi yöntemleri uygulanmaz. Hipnoterapi yönteminde hazır olma süreci gereklidir. O yüzden de bu özel bir yöntemdir. Tekrar vurgulayalım, bu yöntem daha çok kronik süreçlerdeki güvenle ilgili alanın rahatlatılması, anksiyete bozuklukları, korkular, kaygılar veya performans arttırma gibi durumlarda en çok tercih edilir. Şunu da belirtelim, bu yöntem kişinin kendini fark etmesi ile ilgili yapılan bir çalışmadır.

Peki, terapiden önce danışanın yapması gerekenler var mıdır? Klinik psikologla güven duygusu nasıl oluşturulabilir? Bu noktada neler yapılmalı?

Şimdi buradaki birinci koşul tedaviyi uygulayacak olan sağlık profesyoneli terapistin gerçekten bahsettiğimiz bu eğitimleri alıp almadığının sorgulanması gerekir. Bir kere, sağlık yönetimi ciddi bir iştir. Bu nedenle terapistin gerekli eğitimleri tamamlamış olması gereklidir. Bununla birlikte terapistin mevcut deneyimi ve kişinin seanslardaki tutumu da çok önemlidir. Güven alanına değinecek olursak; hiçbir terapist ilk seansta hipnoterapiyi önermez. Öncelikle normal bilinç düzeyindeki terapilerle birlikte terapist ve hasta arasında güvenin oluşacağı bir alan sağlamak lazım. Sonra, terapist gerek gördüğü takdirde bilinç dışı terapiler devreye girebilir.

Hipnoterapi yöntemi ana tedavi olarak uygulanabilir mi yoksa tamamlayıcı bir tedavi yöntemi midir?

Bu çok güzel bir soru. Öncelikle bilinç düzeyindeki terapilerle hastanın yaşadığı rahatsızlığın tanısı konması gerekir. Başta da dediğimiz gibi hipnoterapi yönteminin uygulanabileceği ve uygulanmasının sakıncalı olacağı kişiler var. Bu nedenle hastanın tanısı konduktan sonra uygulanan asıl tedavinin yanı sıra hipnoterapi tamamlayıcı tedavi yöntemi olarak kullanılmaktadır.

Son olarak okurlarımıza iletmek istediğiniz bir şey var mı?

Hipnoterapi, kişinin kendi zihnindeki blokajları görme açısından önemlidir. Eğer bu blokajlar fark edilip tedavi edilmezse belirli bir süre sonra psikosomatik dediğimiz fiziksel sistemlere yansırarak fiziksel hastalıklara sebep olmaktadır. Bu yöntemler de kişinin aslında kendine ulaşmasında ve sonraki süreçlerde de daha kalıcı iyilik hallerinin sağlanmasında yardımcı olmaktadır. Yani bütün hepsi aslında bizim kendimizi anlayıp kendimizle kurduğumuz ilişkiden yol almamıza yardımcı olması beklenen yöntemlerdir. Elbette her insan duygusal sıkıntılara girer. Önemli olan bunu çözerek yola devam etmektir. Şunu da tekrar belirtmek isterim, hipnoterapi tıbbi tamamlayıcı bir yöntemdir ve mutlaka bu konuda eğitim almış psikolog ve psikiyatristler tarafından yapılması gerekir. Bunu tekrar belirtmemizdeki amacım, hipnoterapi maalesef yetkisi olmayan kişilerce kullanılabiliyor. Sağlık yönetimi ciddi bir iştir ve sağlık yönetimi yapan kişilerin eğitimlerini, kim olduklarını, mesleki yeterliliklerini öncelikle değerlendirmemiz gerekir. Herkese güvenli, sağlıklı bir kendine ulaşma yolculuğu dilerim.



Prof. Dr. Meltem Yalınay
Klinik Psikoloji
Klinik Mikrobiyoloji
Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıbbi
Mikrobiyoloji A.D.

Instagram: @prof.dr.meltemyalınay
Tel: 0536 648 24 63



Ülke Tarihinin En Yüksek Tutarlı Taşınmaz İhalesini Kazanan Gamador İnşaat Sözleşmeyi İmzaladı

Maliye Hazinesi ve Karayolları Genel Müdürlüğü'ne kayıtlı taşınmazlara ilişkin özelleştirme ihalesinde 7 milyar 500 milyon lira ile bir taşınmaz ihalesindeki en yüksek teklifi veren Gamador İnşaat A.Ş. sözleşmeyi imzalayarak arazileri devraldı.

AA muhabirinin edindiği bilgiye göre, Ankara'nın Yenimahalle ilçesindeki 32 bin 927,26 ve 32 bin 494,69 metrekare yüzölçümlü taşınmazlar ile bunların üzerindeki yapıların özelleştirilmesi için geçen yıl düzenlenen ihalenin nihai pazarlık görüşmesinde en yüksek teklifi 7 milyar 500 milyon lira ile Gamador İnşaat A.Ş. vermişti.

"Ülke tarihindeki tüm zamanların en yüksek tutarlı taşınmaz ihalesi" olarak kayda geçen ihalede süreç, bugün itibarıyla tamamlanırken Özelleştirme İdaresi Başkanlığı'nda (ÖİB) imza töreni düzenlendi.

Başkan Bekir Emre Haykır, buradaki konuşmasında, özelleştirme sürecinde emeği geçen çalışma arkadaşlarını tebrik etti, ihaleyi kazanan Gamador İnşaat A.Ş. yetkililerine hayırlı olsun dileklerini iletti.

"Hedefimiz 2026'da projemizin inşasına başlamak" Gamador İnşaat A.Ş. Yönetim Kurulu Başkanı Murat Karaarslan da verdikleri teklifle ülke tarihi açısından tüm zamanların en büyük taşınmaz ihalesinin gerçekleştirildiğini belirterek, "Devletimize ve kurumumuza olan sorumluluğu yerine getirip devir işlemlerini gerçekleştirdik. Bundan onur ve gurur duyuyoruz." dedi.

Taşınmazların Ankara'nın tam kalbinde bulunduğu işaret eden Karaarslan, arazinin park alanı dâhil 106 dönümden oluştuğunu söyledi.

Projelendirme çalışmalarına hızla başladıklarını anlatan Karaarslan, "Projemizin çizimleri devam ediyor. Hedefimiz 2026'da projemizin inşasına başlamak. Arazimizin olduğu bölgede yapacağımız proje Ankara'ya yeni bir nefes, iş hayatına da yeni bir heyecan getirecek." diye konuştu

Anadolu Ajansı
Fotoğraf: Muhammed Abdullah Kurtar/AA



Av. Murat KARAARSLAN
Camador İnşaat
Yönetim Kurulu Başkanı



Bekir Emre HAYKIR
Özelleştirme İdaresi Başkanı



Karlar Altında Turistik Doğu Ekspresi Yolculuğu: Bir Kış Masalına Davet!

Gri şehirden uzaklaşmak, doğanın ve tarihin izlerini takip eden bir ray hattında göz alabildiğine bir maceraya atılmak... Turistik Doğu Ekspresi yolculuğu, yalnızca bir ulaşım aracı değil; Türkiye'nin saklı güzelliklerini keşfetmenin en nostaljik yollarından biri.

Ankara'dan başlayıp Kars'a kadar uzanan ve Erzincan, Erzurum gibi doğunun kalbini süsleyen şehirlerde mola veren bu masalsı tren yolculuğu, fotoğraf makinelerinin kadrasına sığmayacak büyüklükte anılar bırakıyor.

Yolculuk Başlıyor: Günü Karşılayan Tren

Ankara'dan yola çıkan Turistik Doğu Ekspresi, ilk olarak sıcak ve misafirperver insanlarıyla Erzincan'a uğruyor. Fırat Nehri'ni selamlayarak ilerleyen tren, bu noktada yolcularına, Anadolu'nun benzersiz doğa manzaralarıyla tanışma fırsatı sunuyor. Trenin penceresinden geçip giden yeşillikler, kayalık dağlar ve uçsuz bucaksız vadiler sanki hayal dünyasından bir kesit gibi.

Erzurum'un Misafirligi: Çağ Kebabı'nın Başkenti

Erzincan'ın ardından Erzurum'a varan Turistik Doğu Ekspresi, burada tarih kokulu sokaklara açılan bir kapı gibi. Yolcular için ayrılan mola sırasında Erzurum'un meşhur çağ kebabını tadabilir, tarihe meydan okuyan Çifte Minareli Medrese ve Erzurum Kalesi'ni ziyaret edebilirsiniz. Kış aylarında buz gibi havasıyla tanınan Erzurum, yürekleri ısıtan kültürüyle bu molada sizleri mest ediyor.

Varış Noktası Kars: Bir Masalın Son Durağı

Son durak Kars... Karlarla kaplı bir tablo gibi karşılıyor misafirlerini. Kars'ın tarihi ve kültürel zenginliği ise başlı başına bir deneyim. Ani Harabeleri'nin mistik atmosferi, Kars Kalesi'nin büyüleyici manzarası, Çıldır Gölü'nün donmuş yüzeyinde kızakla kaymak gibi eşsiz anılar yolculuğun finaline damga vuruyor.

Yolculuğun Ötesinde: Bir Hatıra Dönüşen Deneyim

Turistik Doğu Ekspresi, bir destinasyonun ötesinde, insanın ruhuna işleyen bir anı olarak hafızalarda yer ediniyor. Vagonlardaki sohbetler, pencereden geçen manzaralar, yol arkadaşlarının dostlukları...

Tüm bunlar, Turistik Doğu Ekspresi yolculuğunu benzersiz bir deneyime dönüştürüyor. Kendine has ritmi, Anadolu'nun samimiyetiyle birleştikçe, bu yolculuk gerçek bir hayat deneyimi sunuyor.

Aman Dikkat! 2 Doğu Ekspresi Turu Var!

Doğu Ekspresi, Türkiye'de trenle yapılan en büyüleyici yolculuklardan biri olarak öne çıkıyor. Ancak 2019 yılından itibaren, aynı rotada seyahat eden iki farklı seçenek sunuluyor: Geleneksel Doğu Ekspresi ve daha turistik bir deneyim sunmak üzere tasarlanmış Turistik Doğu Ekspresi. Bu iki tren, Ankara'dan Kars'a kadar

aynı güzergâhı izlese de sundukları deneyimler ve hizmetler açısından önemli farklılıklara sahip. Öncelikle, her iki tren farklı vagon tipleri sunuyor ve bu vagonlar yolculuk deneyimini büyük ölçüde etkiliyor.

Doğu Ekspresi Vagonları:

Pulman Vagon: Bu vagon, her sırada iki çiftli ve bir tekli koltuk düzenine sahip olup, oturma düzeninde yolculuk yapmak isteyenler için idealdir.

Örtülü Kuşetli Vagon: Daha konforlu bir seçenek arayanlar için 4 kişilik odalardan oluşur ve her odadaki koltuklar yatak şeklinde düzenlenebilir. Trenden temiz nevresimler alarak rahatça dinlenebilirsiniz.

Turistik Doğu Ekspresi Vagonları:

Yataklı Vagon: Turistik Doğu Ekspresi yalnızca yataklı vagonlardan oluşur. Bu iki kişilik odalar küçük bir otel odasını andırır; içerisinde buzdolabı, masa ve lavabo gibi konfor artırıcı özellikler bulunur.

Her iki trende de yemekli vagon bulunur, burada masalarda oturup yemeklerin tadını çıkarabilirsiniz.

Yolculuk Süreleri

Her iki tren aynı güzergâhı takip etse de Turistik Doğu Ekspresi, büyük şehirlerde daha uzun molalar verir. Bu nedenle Doğu Ekspresi yolculuğunu yaklaşık 26 saatte tamamlarken Turistik Doğu Ekspresi yolculuğu 30-31 saat sürer.

Her iki tren de Ankara-Kars hattında sefer yapar ve yol boyunca birçok şehirden geçer. Ancak güzergâh üzerinde molalarla ve duraklarla ilgili farklılıklar barındırır.

Doğu Ekspresi Güzergâhı: Ankara'dan Kars'a ilerleyen Doğu Ekspresi, Kırıkkale, Kayseri, Sivas, Erzincan ve Erzurum gibi şehirlerde durur. Tren, yolcu indirme ve bindirme işlemleri için il ve ilçelerde kısa süreli duraklamalar yapar. Ancak Turistik Doğu Ekspresi kadar uzun molalar vermez.

Turistik Doğu Ekspresi Güzergâhı: Ankara'dan Kars'a doğru yol alırken Turistik Doğu Ekspresi, Erzincan ve Erzurum'da yaklaşık 3 saatlik molalar verir. Kars'tan dönüş yolunda ise Divriği, Sivas ve Iliç'te de aynı şekilde uzun molalar verilir. Bu molalar sayesinde yolcular, bölgenin tarihi ve kültürel dokusunu daha iyi keşfetme şansını yakalar.

Turistik Doğu Ekspresi ile yapılacak bir yolculuk, sadece bir ulaşım değil, ruhu dinlendiren, yeni dostluklara kapı aralayan ve unutulmaz hikâyelere ev sahipliği yapan bir serüven. Eşyalarınızı hazırlayın; Anadolu'nun en güzel hikâyesi, raylar üzerinde sizleri bekliyor.



Aşkın Nörobiyolojik İzleri

Herkesin aşkı yaşama biçimi, hissettikleri ve bu duyguyu tanımlama şekli kişisel bir yolculuktur. Aşkı, başka bir kişiye karşı duyulan tutku, bağlılık ve yoğun sevgi gibi tanımlarla sınırlamak bu noktada doğru olmayacaktır. Aşk, bir içsel deneyimdir; gördüğümüzden, duyduğumuzdan, yaşadığımızdan çok daha fazlasıdır.

Aşk, duygusal boyutuyla her zaman tarif edilmesi zor bir deneyim olmuştur. Ancak bilim, bu güçlü duygunun nörobiyolojik temellerini anlamamıza olanak sağlıyor. İnsanlığın var olduğu binlerce yıl içerisinde doğa, insanın bağlantı arzusunu tetikleyen karmaşık nörobiyolojik dürtüler geliştirdi. Bu içsel süreçler, zamanla dış dünyada gözlemlenebilen davranışlar olarak kendini gösterdi. Sosyal bir etkileşimde; ellerimizin titremesi, yanaklarımızın kızarması, nefes alışımımızdaki hızlanma, kalbimizdeki çarpıntı... Bu yazıda gözlemlenebilen tepkilerin altında yatan nörobiyolojik süreçlere yakından bakalım.

Nörobiyolojik açıdan aşk son derece karmaşık bir sinirsel süreçten oluşur. Bu süreç, karmaşık olduğu kadar etkileyicidir de... Hikâyenin başkahramanı ise beynimizin en önemli parçalarından "amigdala"... Yoğun duygusal tepkilerimizi yönlendiren, bizi bizim bile farkında olmadığımız durumlardan koruyan amigdala "savaş ya da kaç" ilkesiyle çalışır. Bu hızlı tepki verme mekanizması atalarımızdan bize kalan, türümüzü devam ettirmek için eşsiz bir miras.

Peki, aşk anında savaşır mıyız yoksa kaçır mıyız?

Aşk ve amigdala arasındaki ilişki, duygusal yoğunluğun zirveye ulaştığı anlarla doğrudan bağlantılıdır. Birine karşı hissedilen derin sevgi ve tutku, amigdalayı harekete geçirir. Bu etkiyle eller titrer, gözler parlar, yanaklar kızarır ve kendinizi ne savaştığınız ne de kaçtığınızı, tamamen benzersiz bir duygusal süreç içinde bulursunuz. Amigdala, beynin ödül sistemiyle etkileşime girerek bağlanma ve yakınlık hissini güçlendiren kimyasal süreçleri tetikler. Bu süreçte, sevginin yapı taşları olan oksitosin ve dopamin bolca salgılanır. Amigdala ise üzerine düşen görevi yerine getirerek arka planda bu karmaşık duygusal deneyimi yönlendirmeye devam eder.

Tarihsel olarak, aşkın gücü o kadar etkileyici olmuştur ki pek çok kişi hayatını adadığı aşkı için büyük fedakârlıklarda bulunmuştur. Bazen bu fedakârlıklar canını hiçe sayma seviyesine ulaşmıştır. Ancak burada ilginç bir çelişki karşımıza çıkar: Amigdala, hayatta kalmamızı sağlamak için bizi tehlikelerden korumaya çalışırken nasıl olur da bu denli riskli bir davranışı destekler? Gelin, bu paradoksu daha derinlemesine inceleyelim.

Biriyle tanıştığınız ve hisleriniz bir anda yoğun bir dalga gibi kalbinizi sardı. İlk görüşte aşk, sizin için gerçek anlamını buldu. İşte tam bu noktada sahneye amigdala çıkıyor. Savaş ya da kaç mekanizmasıyla çalışan amigdala, karşınızdaki kişiye dair olumlu duygularınızı beslemek için bir dizi kimyasal harekete geçirir. Bu süreçte, karşı taraftan herhangi bir tehdit algılamadığında, amigdala devreden çıkar ve arka planda beklemeye geçer. O anda "kör kütük" âşık olmanın büyüleyici etkisini yaşamaya başlarsınız. Ancak bu, sizi karşı taraftan gelebilecek olası tehlikelere karşı savunmasız bırakır.

Bu nedenle, ilk aşklar genellikle en yoğun ve çarpıcı duyguların yaşandığı ilişkiler olarak hatırlanır. Ancak, eğer büyük bir hayal kırıklığı ya da zarar deneyimlenirse amigdala tekrar devreye girer ve sonraki ilişkilerde daha temkinli bir tutum sergilemenizi sağlar. İşte bu büyüleyici zihinsel süreç, aşkın insana eşsiz bir deneyim olarak eşlik etmesini sağlar.

Aşkın nörobiyolojisine dair çalışmaların en ilgi çekici yönlerinden biri, romantik aşkın anne sevgisiyle taşıdığı benzerliklerdir. Annelik duygusu, türlerin devamlılığı açısından evrimsel bir öneme sahiptir ve bu bağlanma biçimi, tıpkı romantik aşk gibi beyindeki oksitosin ve vazopressin gibi kimyasallar tarafından desteklenir. Modern bilim, bu nörobilişsel süreçleri inceleyerek hem aşkın hem de anneliğin beyindeki izlerini daha yakından keşfetmeye devam ediyor.

Beynimizdeki kimyasal süreçlerin büyüleyici sonuçlarından biri de limbik rezonanstır. Bu süreç, yalnızca âşık olduğumuz kişiyle değil, çevremizdeki diğer insanlarla olan ilişkilerimizde de derin bir rol oynar. Limbik rezonans, duygusal ve biyolojik düzeyde birbirimizle senkronize olmamızı sağlar ve bu paylaşımın, kişilik gelişimi ile duygusal sağlığımız üzerinde güçlü etkiler yarattığını ortaya koyar. Dahası, bu eşsiz fenomen yalnızca insanlar arasında değil, diğer memelilerde de gözlemlenebilir ve duygusal bağların evrensel bir boyut taşıdığını kanıtlar.

Günün sonunda, hepimiz ilişkilerin inişli çıkışlı yolculuklarından geçiyoruz ve bu deneyimler bizi biz yapan değerli parçalara dönüştürüyor. Aşkı ve onun ardındaki bilimsel mekanizmaları keşfetmek, hem kendimizi hem de ilişkilerimizi daha iyi anlamamıza olanak tanıyor. Özgürce sevmek, gerektiğinde bırakmayı öğrenmek ve bu döngüyü kabullenmek, hayatı tüm yönleriyle kucaklamanın en anlamlı yollarından biri.

Sevgiyle ve aşkla kalın...



Buse Darende
Psikolog | Aile & Çift Danışmanlığı
Mail: busebc135@gmail.com



Kış Bahçeleri için Minimalist ve İşlevsel Çözümler

Kış bahçeleri, özellikle soğuk aylarda doğa ile iç içe olma hayalini gerçekleştirmenin en estetik yollarından biri. Bu alanları hem şık hem de işlevsel bir hale getirmek, düşündüğünüzden daha kolay olabilir. İşte minimal bir kış bahçesi oluşturmamanın ve onu çok yönlü kullanmanın yollarını sizin için derledik!

1. Doğal Işığı Maksimuma Çıkarın

Minimal kış bahçesi dekorasyonunda, doğallığı vurgulayan bir yaklaşım benimseyin. Büyük cam paneller veya şeffaf tavanlar, gün ışığından maksimum düzeyde yararlanmanızı sağlar. Bu tarz kullanımlar, kış aylarında doğal ışığın içeri girmesine imkân tanıyarak bahçenizin ferah ve aydınlık bir atmosfere sahip olmasını sağlar. Geniş pencere ve kapılar, alanı geniş hissettirirken doğa ile bağınızı da güçlendirir.

2. Doğal Malzemeler Kullanın

Minimalizm, sadelikten yana olsa da doğanın dokunuşları her zaman önemlidir. Ahşap, bambu veya taş gibi doğal malzemelerle sıcak ve davetkâr bir atmosfer oluşturabilirsiniz. Ahşap oturma bankları veya hasır sandalyeler gibi mobilyalar tercih ederek alanınıza sade ama zarif bir hava katabilirsiniz. Metal yerine yumuşak dokulu ve doğal görünümlü materyaller kullanmak, kış bahçenizin rahatlatıcı bir dinlenme alanına dönüşmesine yardımcı olur.

3. Az Ama İşlevsel Mobilyalar Seçin

Minimalist kış bahçesinde, çok sayıda eşya kullanmak yerine az ama işlevsel mobilyaları tercih edin. İki veya üç kişilik rahat bir koltuk veya birkaç sandalyeden oluşan bir oturma grubu, arkadaşlarınızla çay keyfi yapabileceğiniz sıcak bir ortam yaratır. Küçük bir sehpa ile

birlikte bitki stantları ya da kitap rafları ekleyerek bahçenizi sade ama çok amaçlı bir hale getirebilirsiniz. Mobilya seçiminde dayanıklılığı ve kolay temizlenebilirliği göz önünde bulundurun.

4. Bitki Seçimi: Az ve Öz

Bitkiler, kış bahçenize hem hayat verir hem de doğallığı ön plana çıkarır. Minimalist bir dokunuş için, bakımı kolay birkaç büyük yapraklı bitki tercih edin. Ficus, kauçuk bitkisi veya zeytin ağacı gibi minimal ama gösterişli bitkilerle yeşilin doğallığını yansıtabilirsiniz. Bitkileri gruplar halinde yerleştirerek daha düzenli ve sakin bir atmosfer yaratabilirsiniz. Ayrıca, asılı saksılar veya yerden yükseltilmiş bitki rafları kullanarak bahçenin zeminini daha geniş hissettirebilirsiniz.

5. Sade Aydınlatma Seçenekleri

Akşamları kullanmak için kış bahçenizi ısklandırmada doğal renk tonlarına sahip LED lambalar veya ayarlanabilir duvar aydınlatmaları tercih edebilirsiniz. Sade ve şık fenerler, hem dekoratif bir etki yaratır hem de kış bahçenize sıcak bir ambiyans kazandırır. Yumuşak ışıklarla sıcak bir ortam yaratırken göz yormayan, doğal aydınlatmayı destekleyen minimal ıskandırma kullanmak en ideal seçeneklerden biridir.

Minimalist bir kış bahçesi, sadece soğuk havalarda değil, dört mevsim kullanılabilecek ferah ve işlevsel bir alandır. Doğal ışık, sade mobilyalar, az sayıda bitki ve zarif aksesuarlarla kış bahçenizi estetik bir kaçış alanına dönüştürebilirsiniz. Bu kış, minimalist dokunuşlarla kış bahçenizin tadını çıkarın; doğanın huzurunu kendi evinizde yaşayın.



Damla Ushu
TU Design - İç Mimar



Dyt. Sena Nur Deli'den Besleyici ve Doyurucu Diyet Tarifleri

Besleyici ve doyurucu diyet tarifleri, hem fiziksel hem de zihinsel sağlığımızı korumak, enerji seviyemizi dengelemek, kilo yönetimini kolaylaştırmak ve hastalıkları önlemek için gereklidir. Bu tarifler, sağlıklı yaşam tarzı hedeflerinize ulaşmak için önemli bir adım atmamızı sağlar.

Besleyici ve doyurucu diyet tariflerine ihtiyacımız olmasının nedenlerine bakalım olursak;

1. Vücut İhtiyaçlarını Karşılama
2. Enerji Desteği
3. Kilo Yönetimi
4. Metabolizma Sağlığı
5. Hastalıkların Önlenmesi
6. Zihinsel Sağlık ve Odaklanma
7. Sürdürülebilirlik ve Uzun Vadeli Sağlık

Bu bağlamda aşağıdaki adımları izleyerek besleyici ve doyurucu diyet tarifleri oluşturabilirsiniz.

1. Bütünsel ve Çeşitli Besinler Seçin

• Protein Kaynakları:

- Tavuk, hindi, balık, yumurta
- Bitkisel proteinler: Mercimek, nohut, fasulye, tofu, tempeh, quinoa

- Süt ve süt ürünleri: Yoğurt, süt, peynir

• Kompleks Karbonhidratlar:

- Tam tahıllar (yulaf, esmer pirinç, quinoa, bulgur)
- Sebzeler (tatlı patates, brokoli, ıspanak)
- Baklagiller (mercimek, bezelye, fasulye)

• Sağlıklı Yağlar:

- Zeytinyağı, avokado, fındık ve tohumlar
- Balık yağları (somon, sardalye gibi yağlı balıklar)

• Sebzeler ve Meyveler:

- Koyu yeşil yapraklı sebzeler (ıspanak, kale)
- Turuncu ve kırmızı sebzeler (havuç, kırmızıbiber, domates)
- Meyveler (elma, armut, muz, yaban mersini)

2. Dengeli Bir Makro Besin Dağılımı Sağlayın

- Her öğün, karbonhidrat, protein ve yağ içeriklerini dengelemelidir.

- Protein: Tok tutar ve kas yapımına destek olur. Örneğin, bir yemek için 20-30 gram protein hedeflenebilir.

- Karbonhidrat: Enerji kaynağıdır, ancak yavaş sindirilen kompleks karbonhidratlar tercih edilmelidir.

- Yağ: Hücre yapısını destekler ve sindirimi iyileştirir. Sağlıklı yağları tercih etmek önemlidir.

3. Lif İçeriğine Önem Verin

- Lif, sindirim sağlığını iyileştirir, kan şekerini dengeleyer ve tok kalmanıza yardımcı olur. Lif açısından zengin gıdalara yer vermek, doyuruculuğu artırır.
- Tam tahıllar, baklagiller, sebzeler ve meyveler yüksek lif kaynağıdır.

4. Porsiyonları Doğru Ayarlayın

- Tariflerdeki porsiyonlar, kalori ihtiyacınıza ve beslenme hedeflerinize uygun olmalıdır. Çok büyük porsiyonlar aşırı kalori alımına neden olabilirken küçük porsiyonlar yeterli besin alımını engelleyebilir.
- Diyet hedefinize göre porsiyon büyüklüklerini ayarlayarak sağlıklı beslenmeyi sürdürülebilir kılabilirsiniz.

5. Farklı Pişirme Yöntemleri Kullanın

- Fırınlama, haşlama, grilleme (ızgara) ve soteleme gibi sağlıklı pişirme yöntemleri tercih edilmelidir. Kızartma gibi yüksek yağlı pişirme yöntemlerinden kaçınılması önerilir.
- Ayrıca, baharatlar ve otlar kullanarak yemeklerinizi tatlandırabilir ve ekstra kalorilerden kaçınabilirsiniz.

6. Taze ve Doğal Malzemeler Kullanın

- Yemeklerde işlenmiş gıda maddelerinden (hazır soslar, şekerli içecekler vb.) kaçınmı ve mümkün olduğunca taze, doğal malzemeler kullanın. Böylece yemeklerin besin değeri artırılır ve katkı maddelerinden kaçınılır.

7. Yemek Planlaması Yapın

- Haftalık yemek planı oluşturmak, her öğünde besleyici ve doyurucu bir diyet oluşturmamızı kolay yoldur. Bu sayede hangi gıda öğelerinin eksik olduğunu görüp buna göre alışveriş yapabilirsiniz.

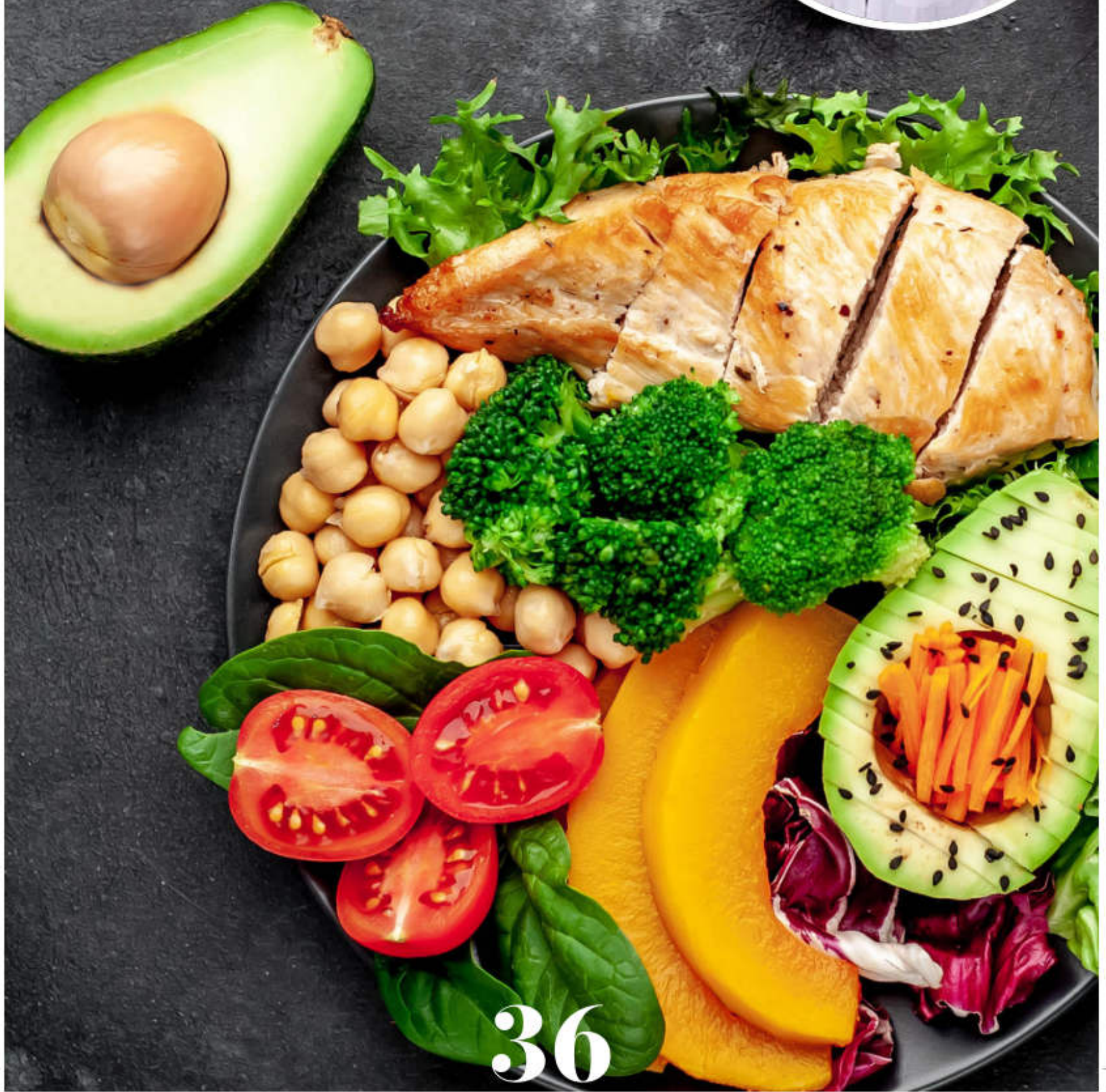
9. Sınırlı Şeker ve Tuz Tüketimi

- Sağlıklı tariflerde şeker ve tuzun sınırlı tutulması önemlidir. İşlenmiş şeker yerine doğal tatlandırıcılar (örneğin, stevia veya bal) kullanılabilir. Tuz yerine baharatlar ve otlar kullanarak yemeği tatlandırmak, lezzetli ve besleyici olmasını sağlar.

10. Yemekleri Zamanında ve Dengeleyerek Tüketin

- Her öğün, günlük enerji ve besin ihtiyaçlarını karşılamak için dengeli olmalıdır. Öğün aralarında açlık hissetmemek için yeterli miktarda protein ve lif alımı sağlanmalıdır.

Sena Nur Deli
Gamador Health Club
Diyetisyen



Örnek Besleyici ve Doyurucu Diyet Tarifi

1.Tavuklu Kinoa Salatası

Malzemeler:

- 150 gr ızgara tavukgöğsü
- 1 su bardağı pişmiş kinoa
- 1 avokado (dilimlenmiş)
- 1/2 su bardağı doğranmış domates
- 1/4 su bardağı doğranmış salatalık
- 1/4 su bardağı doğranmış kırmızı soğan
- 1/4 su bardağı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 1 tatlı kaşığı tuz ve karabiber
- Birkaç dal doğranmış taze nane veya maydanoz

Hazırlık:

1. Tavukgöğsünü ızgarada veya tavada pişirin ve dilimleyin.
2. Kinoa'yı pişirin ve soğutun.
3. Sebzeleri doğrayın ve bir kâseye alın.
4. Zeytinyağı, limon suyu, tuz, karabiber ve doğranmış nane ile sos hazırlayın.
5. Tüm malzemeleri birleştirip karıştırın.

2. Mercimekli Sebze Çorbası

Malzemeler:

- 1 su bardağı kırmızı mercimek
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet havuç, doğranmış
- 1 adet soğan, doğranmış
- 2 diş sarımsak, doğranmış
- 1 adet kabak, doğranmış
- 1/2 çay bardağı bulgur
- 6 su bardağı su veya sebze suyu
- 1 tatlı kaşığı tuz, karabiber ve kimyon
- Limon suyu (isteğe bağlı)

Hazırlık:

1. Doğranmış havuç, soğan ve sarımsağı tavaya ekleyin, 3-4 dakika zeytinyağında soteleyin.
2. Kabak, mercimek ve bulguru ekleyip karıştırın.
3. Üzerine suyu veya sebze suyunu ekleyin, ardından tuz, karabiber ve kimyonu ilave edin.
4. Çorba kaynamaya başladıktan sonra altını kısip, 25-30 dakika pişirin. Mercimekler ve sebzeler yumuşadığında çorbanız hazırdir.

mekler ve sebzeler yumuşadığında çorbanız hazırdir.

5. Dilerseniz limon suyu ile tatlandırarak servis edin.

3. Yulafli Meyve ve Fındıklı Kahvaltı Kâsesi

Malzemeler:

- 1/2 su bardağı yulaf ezmesi
- 1/2 su bardağı süt veya bitkisel süt
- 1 yemek kaşığı chia tohumu
- 1 tatlı kaşığı bal veya pekmez
- 1/4 su bardağı doğranmış elma ve yaban mersini
- 1 yemek kaşığı doğranmış fındık veya badem

Hazırlık:

1. Yulaf ezmesini sütle bir tencereye alın, kısık ateşte karıştırarak 5-7 dakika pişirin.
2. Pişen yulaf ezmesini bir kâseye alın, üzerine chia tohumu, bal ve doğranmış meyveleri ekleyin.
3. Fındık veya bademi üzerine serpin ve hemen tüketin.

5. Sebzeli Frittata

Malzemeler:

- 4 adet yumurta
- 1/2 su bardağı doğranmış ıspanak
- 1/4 su bardağı doğranmış kırmızıbiber
- 1/4 su bardağı rendelenmiş peynir (isteğe bağlı)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz ve karabiber

Hazırlık:

1. Yumurtaları bir kaba kırın, tuz ve karabiber ekleyip çırpın.
2. Zeytinyağını tavada ısıtın, doğranmış sebzeleri ekleyin ve birkaç dakika soteleyin.
3. Çırpılmış yumurtaları tavaya dökün ve karıştırmayın. Üzerini kapatıp kısık ateşte pişirin. Yumurtalar sertleşene kadar pişirmeye devam edin.
4. Frittata piştikten sonra üzerine peynir serpip sıcak servis edin.

Sena Nur Deli
Gamador Health Club
Diyetisyen



Gayrimenkulde Yatırımcıların Gözünden 2025: Beklentiler ve Öngörüler

2025 yılına adım atarken gayrimenkul sektörü, hem yerel hem de küresel dinamiklerdeki hızlı değişimlerin etkisiyle yeniden şekilleniyor. Teknolojik yenilikler, sürdürülebilirlik anlayışı, demografik değişimler ve ekonomik belirsizlikler, yatırımcıların kararlarını doğrudan etkiliyor. Peki, gayrimenkul dünyasında 2025'e dair beklentiler ve öngörüler neler?

İşte yatırımcıların perspektifinden bir yol haritası:

Dijitalleşmenin Gücü

2025'te gayrimenkul sektörünün en büyük değişimlerinden biri, teknolojinin daha yoğun bir şekilde entegre olması. Yapay zekâ destekli tahmin araçları, akıllı sözleşmeler ve dijital ikiz teknolojisi, yatırımcıların risk analizi yapmasını ve en doğru kararı vermesini sağlıyor. Artık bir binanın değerini belirlemek için uzun süreçlere gerek yok; saniyeler içinde doğru veriye ulaşılabilir.

Sürdürülebilirlik ve ESG Yatırımları

Çevresel, sosyal ve yönetim (ESG) kriterleri, yatırımcıların portföy stratejilerinde öncelikli hale geliyor. Karbon nötr binalar, enerji verimliliği sağlayan projeler ve çevre dostu inşaat malzemeleri, 2025'in en çok tercih edilen yatırım alanları arasında yer alıyor. Özellikle büyük şehirlerde, ESG uyumlu projelere talebin %40 oranında artması ve bu projelerin kiracı ve yatırımcı açısından daha yüksek getiriler sağlaması bekleniyor.

Bölgesel Değişim

2025 yılı ve sonrasında özellikle altyapı projeleriyle güçlendirilen, ulaşım kolaylığı sunan

ve yeşil alanlarıyla dikkat çeken Çayyolu, Eryaman, İncek ve Bağlıca gibi bölgeler, yatırımcıların radarında olacak. Bu bölgelerde, geniş bahçeli müstakil evler ve site konseptindeki modern konut projelerin öne çıkması bekleniyor. Ankara'nın merkezi konumuna alternatif sunan bu çevre bölgeler, yatırım getirisinde dikkat çeken artışlar sağlayacak.

Demografik Değişimler ve Yeni Konut İhtiyacı

Genç nüfusun artışı ve Z kuşağının mülk sahipliği yerine esnek kiralama modellerine yönelmesi, gayrimenkul yatırımlarını yeniden şekillendiriyor. Öte yandan, yaşlanan nüfus için tasarlanan, sağlık hizmetlerini bünyesinde barındıran ve rezidans konforu sunan projelere olan talep hızla artıyor.

Mikro yaşam alanları, ortak kullanım konseptleri ve rezidans konforu sunan projeler, 2025'te yatırımcıların dikkatini çekecek yenilikler arasında.

Enflasyon ve Ekonomik Belirsizliklerin Gölgesi

Küresel piyasalardaki dalgalanmalar, gayrimenkulü hala güvenli liman yatırımı olarak öne çıkarıyor. 2025'te de yüksek kira getirisi sağlayan ticari gayrimenkuller, bireysel yatırımcılardan daha fazla kurumsal yatırımcı çekmeye başlayacak.

Gayrimenkul yatırımları, doğru analiz ve uzun vadeli bakoş açısıyla 2025'te de güçlü bir gelecek sunmaya devam edecek. Yatırımcılar için kazanç, yalnızca finansal değil, aynı zamanda sosyal ve çevresel etkiyi de kapsayan bir bütün olarak değerlendirilmelidir.

Aysun Aslantekin
Gamador İnşaat
Satış Koordinatörü



Yapay Zekâ Günlük Hayatımızda Nereelerde Var?

Bir zamanlar bilim kurgu filmlerinin hayal gücüyle sınırlı kalan yapay zekâ (YZ), bugün günlük yaşamımızda sessiz ama etkili bir oyuncu haline geldi. Modern dünyanın hızına ayak uydurmak, işleri kolaylaştırmak ve bizi daha bağlantılı hale getirmek için çalışan yapay zekâ, aslında farkında olmadan kullandığımız birçok teknolojinin arkasında yer alıyor.

Peki, hayatımızın hangi alanlarında yapay zekâyla karşılaşıyoruz?

1. Akıllı Asistanlar

Cep telefonumuzdaki Siri veya Alexa gibi akıllı asistanlar, yapay zekânın en çok bilinen yüzlerinden. Sesli komutlarımıza yanıt veren, hatırlatıcı kuran, hava durumunu kontrol eden veya sevdiğimiz müzikleri çalan bu asistanlar, günlük hayatımıza entegre olmuş durumda. Yapay zekâ algoritmaları sayesinde sürekli gelişen bu asistanlar, aynı zamanda alışkanlıklarımızı öğrenip daha kişiselleştirilmiş öneriler sunabiliyor.

2. Dijital Güvenlik

Yapay zekâ, dijital güvenliğimizde de önemli bir role sahip. Bankacılık işlemlerimizi yaparken veya çevrimiçi alışveriş yaparken dolandırıcılığı önlemek için kullanılan yapay zekâ sistemleri, şüpheli işlemleri tespit ediyor ve bizi uyarıyor. Ayrıca, yüz tanıma teknolojisi gibi YZ tabanlı güvenlik önlemleri, yalnızca bizim erişimimize açık olan cihazlarımızı koruyor.

3. Sosyal Medya

Günümüzde sosyal medya platformlarında geçirdiğimiz her an, yapay zekânın ince ayarlı dokunuşlarıyla şekilleniyor. Facebook, Instagram veya TikTok gibi platformlar, ilgi alanlarımıza göre içerik önerilerinde bulunmak için yapay zekâ algoritmalarını kullanıyor. Beğendiğimiz gönderiler, izlediğimiz videolar ve yaptığımız aramalar, bu algoritmalar tarafından analiz edilerek karşımıza çıkarılan içeriklerin daha da kişiselleşmesini sağlıyor.

4. Sağlık Hizmetleri

Yapay zekâ, tıbbi teşhis ve tedavi süreçlerinde de devrim yarattı. Artık hastanelerdeki YZ tabanlı sistemler, röntgen ve MR görüntülerini analiz ederek doktorlara hızlı ve doğru teşhislerde yardımcı oluyor. Bunun yanı sıra mobil uygulamalarla günlük sağlık takibi yapabilen ve belirli sağlık sorunlarıyla ilgili önerilerde bulunan yapay zekâ destekli çözümler de büyük ilgi görüyor.

5. E-ticaret ve Öneri Sistemleri

E-ticaret sitelerinde alışveriş yaparken karşımıza çıkan "Bunu da sevebilirsiniz" önerileri veya "Bu ürünü alanlar şunları da aldı" gibi ifadeler, aslında yapay zekânın öneri sistemlerinin bir sonucu. Alışveriş alışkanlıklarımızı analiz eden yapay zekâ, ilgisiz çekebilecek ürünleri önererek bize daha kişiselleştirilmiş bir alışveriş deneyimi sunuyor.

6. Otonom Araçlar ve Akıllı Ulaşım

Yapay zekâ, ulaşım sektöründe de etkisini hissettiriyor. Otonom (sürücüsüz) araçlar, karmaşık algoritmalarla çevrelerini algılayıp güvenli bir sürüş sağlamaya çalışıyor. Şehir içi trafiğini optimize eden akıllı ulaşım sistemleri, trafik ışıklarını yapay zekâ ile kontrol ederek sıkışıklıkları azaltabiliyor ve ulaşımın daha güvenli hale gelmesine yardımcı oluyor.

7. Ev Otomasyonu

Akıllı ev cihazları ve ev otomasyon sistemleri, yapay zekânın günlük hayatımızda en rahat gözlemlenebileceği alanlardan biri. Işıkları otomatik olarak açıp kapatan, evin sıcaklığını ayarlayan ya da güvenlik kameralarını kontrol eden bu cihazlar, ev konforumuzu artırırken enerji tasarrufu da sağlıyor.

8. Finans ve Yatırım Yönetimi

Yapay zekâ finans sektöründe risk analizi, yatırım yönetimi ve müşteri hizmetleri gibi birçok alanda aktif olarak kullanılıyor. Özellikle büyük veri analizi yaparak finansal piyasaları izleyen YZ sistemleri, yatırımcılara öneriler sunabiliyor ve doğru zamanda müdahale ederek kayıpların önüne geçebiliyor. Ayrıca, dijital müşteri hizmetleri asistanları sayesinde 7/24 destek sağlanabiliyor.

Gelecek Neler Getirecek?

Yapay zekânın günlük hayatımızda giderek daha büyük bir rol oynayacağı aşikâr. Artan veri miktarı ve gelişen algoritmalar sayesinde yapay zekânın hayatımızı kolaylaştıran, daha güvenli ve bağlantılı hale getiren uygulamaları gün geçtikçe artıyor. Bu teknolojinin sınırlarını görmek zor olsa da, YZ'nin önümüzdeki yıllarda daha da karmaşık sorunları çözerek hayatımıza dokunmaya devam edeceğini söylemek mümkün.



Kendine Yapacağın En Büyük Yatırım Cildine Yaptığıdır

Estetik dünyasına dair sorularımızı Uzm. Dr. Merve Akman Gezer'e sorduk. Sorularımızı içtenlikle cevaplayan doktorumuz hem kişisel deneyimlerini hem de medikal estetiğin geleceğine dair vizyonunu bizimle paylaştı. Röportajımızda, estetiğin tıpla birleştiği bu alandaki gelişmeleri daha yakından keşfedeceksiniz.

Sizi kısaca tanıyabilir miyiz?

Ankara'da doğdum, evliyim ve bir oğlum var. Eğitim yolculuğum, Ankara Atatürk Anadolu Lisesi ile başladı. Ardından Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni tamamladım. Pratisyen hekim olarak başladığım meslek hayatımda, insanlara daha derinlemesine dokunabilmek için adımlarımı hızla attım ve Ankara Bilkent Şehir Hastanesi'nde Aile Hekimliği uzmanlık eğitimimi tamamladım.

Ancak bir yandan da hep içinde olduğum bir alan vardı: Medikal estetik. Bu alana olan ilgim, sadece bir meslek değil, aynı zamanda bir tutku halini aldı. Türkiye'deki ve yurtdışındaki pek çok medikal estetik eğitimine katıldım. Üniversite yıllarımda da hem yurtdışına eğitim amaçlı gidiyor hem de kendi ülkemde yabancı öğrencilere eğitimler veriyordum. Dünyayı keşfetmek, yenilikleri takip etmek ve kendimi sürekli geliştirmek benim için her zaman öncelikli bir hedef oldu. Eğitim nerede olursa, kendimi orada buluyordum.

Bu tutkum beni bir adım daha ileriye taşıdı. İtalya'nın köklü üniversitelerinden Camerino Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde denkliliğimi alarak Medikal Estetik üzerine yüksek lisans yaptım ve başarıyla diplomamı aldım. Bu süreç, benim için sadece bir akademik başarı değil, aynı zamanda insanlara daha iyi hizmet verebilmek için attığım büyük bir adımdı.

İş hayatınızdaki motivasyonunuz nedir?

Her zaman yeni şeyler öğrenmeye, daha iyisini yapmaya olan tutkum, bu yolculukta beni hep ileriye taşıyor. Hastalarım sadece şifa vermekle kalmıyor, onların içsel dönüşümüne tanıklık etmekten büyük bir keyif alıyorum. Alışkanlıklarını fark etmelerini sağlıyor, onlara daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam için rehberlik ediyorum. Kendi değerini bilmenin, bakımın, sağlığın ve güzelliğin ne kadar önemli olduğuna inanıyor, bu konuda doğru yatırımlar yapmanın ne kadar hayat değiştiren bir güç olduğunu düşünüyorum.

Medikal estetik uygulamaları ile hangi sorunlarınıza çözüm sağlayabiliriz?

Medikal estetik uygulamaların çözüm sağladığı sorunların bir kısmı şu şekilde sıralanır:

- Tüm yüz ve boyun bölgesinde meydana gelen sarkmalar
- Güneş, doğum ve sivilce leke izleri
- Aktif sivilce ve geniş gözenekler
- Ciltteki renk düzensizliği
- Saç dökülmeleri
- Yüzde meydana gelen kırışıklıklar ve mimik çizgileri
- Büyüme ya da gebelik döneminde vücutta meydana gelen çatlaklar

- Cilt yenilenmesi
- Bölgesel yağlanma
- Terleme ve diş sıkma tedavisi

Kullandığım tüm tıbbi malzemelerin en kaliteli ve en yenisini seçiyor, kaliteden ödün vermeden en iyi sonuçları hedefliyorum. Ancak başarı, yalnızca teknik bilgiyle değil, aynı zamanda hastayı doğru anlamakla, onun isteklerini dinleyip birlikte en doğru yolu bulmakla gelir. Medikal estetikteki ilkelerimden biri de şudur: "En iyi işlem, yapıldığı belli olmayan, doğal bir işlem olmalıdır." İşte ben de bu felsefe ile her bir işlemde doğallığı ve zarafeti ön planda tutuyorum.

Ameliyatsız yüz gençleştirme nedir? Avantajları nedir?

Cerrahi olmayan medikal estetik uygulamaları, bireylere daha sıkı, pürüzsüz ve genç bir cilt elde etmelerine yardımcı olmak için yapılan enjeksiyonlar veya tıbbi cihazlarla gerçekleştirilen işlemlerdir. Cerrahi işlemlere göre daha kolay olan bu uygulamalar, genel anestezi gerektirmediği için riskler daha düşüktür, iyileşme süreci hızlıdır ve maliyet açısından daha uygundur. Yanak, çene, boyun, el ve gıdı gibi bölgelere uygulanabilmektedir. 18 yaş ve üzeri her birey, ek hastalıkları göz önünde bulundurularak hekim kontrolünde bu uygulamalardan faydalanabilir.

30'lu yaşların başlarında önerdiğiniz uygulamalar nelerdir?

Benim en sevdiğim yaş grubu, özellikle 30'lu yaşlar. Bu yaş grubunun farkındalığını artırmak gerçekten çok önemli. Çünkü ileri yaşlara gelindiğinde, yağ pedlerinde kayıp, aşırı sarkmalar ve cilt kırışıklıkları tamamen yerleşmiş olabiliyor. Bu durum, geç başvuru sonucunda medikal estetiğin yetersiz kalmasına neden olabilir ve bu durumda cerrahi işlemlere yönlendirmek gerekebilir. Ancak, 30'larında kendine yatırım yapmış birinin 50 yaşında medikal estetikle desteklenmesi çok daha kolay. Yeni teknolojiler sayesinde, 50 yaşındaki bir hastanın bile yaşının çok daha genç görünmesi mümkün. Bu da hem hastayı mutlu eder hem de hekimi.

İlk olarak, kollajeni uyaran medikal estetik yaklaşımlarını öneriyorum. Yeni nesil biyostimülan ürünler, kendi kollajen üretimini uyatarak sıkılaştırma ve lifting sağlar. Yaşla birlikte cilt, kollajen kaybeder ve bu da gevşemeye yol açar. Kollajen, cildimizin nem tutma kapasitesini artırarak, ince çizgi ve kırışıklıkların azalmasına yardımcı olur ve cilt tonunu iyileştirir. Gençken cildin sıkı, parlak ve ışıltılı görünmesini sağlayan bu protein, zamanla yıpranır ve azalır. Zaman içinde ciltteki su miktarının veya yağ pedlerinin azalması, yüzde doku kayıplarına neden olabilir.

Daha sonra cilt altı nemini koruyan, cildi aydınlatan, cildin istediği gerekli mineralleri cilde veren gençlik aşısı uygulamaları, son olarak da kırışıklık oluşmasını yapıldığı sürede tamamen durduran toksin uygulamaları öneriyorum.



Uzm. Dr. Merve Akman Gezer
Medikal Estetik Hekimi
0 536 458 01 46
Instagram: @venus_hekimi



Ozonterapi hakkında bilgi alabilir miyiz?

Ozon, güçlü bir dezenfektan olarak bilinir ve mikroorganizmaları (bakteri, mantar, parazit, virüs gibi) öldürme etkisiyle öne çıkar. Bu özellik, ozonun tıbbi alanda çok çeşitli enfeksiyonların tedavisinde ve dezenfeksiyon işlemlerinde kullanılmasını sağlar.

Ozon, bağırsıklık sistemi üzerinde aktivasyon ve modülasyon etkisi yaratır. Bu, ozonun hem tedavi edici hem de destekleyici bir rol oynamasına olanak tanır. Bağırsıklık sistemini güçlendirerek vücudun hastalıklara karşı direncini artırabilir.

Ayrıca, ozonun güçlü antioksidan özellikleri sayesinde cilt yenileme, selülit, yara tedavisi, kırışıklıkları azaltmak ve cilt tonunu iyileştirmek için kullanılabilir. Ozon tedavisi uygulaması damar yolu, kas içi enjeksiyon veya cilde doğrudan uygulama gibi yöntemlerle sağlanır.

Estetik uygulamaların psikolojik etkileri nasıl oluyor? İşlem yaptırmayı bırakınca eskisinden daha kötüye bir dönüş olur mu?

Daha sağlıklı, aydınlık, parlak bir cilde ulaşıldığı için ve kişinin rahatsız olduğu fiziki durum düzeltildiği için kişinin özgüveni artmaktadır. Antiaging tedavileri ile önceki yıllardaki görünümünden dahi daha sıkı bir cilde sahip olunması kendine bakma içgüdüsünü de desteklemektedir. Yapılan işlemler aynı zamanda bir terapi gibi kişinin motivasyonu artırmaktadır. Kesinlikle işlem yaptırmayı bıraktığı zaman kötüleşme olmaz.

Gözaltı koyuluğu çoğu kişinin muzdarip olduğu bir problem. Bunun için ne yapabiliriz?

Yüzdeki ifadeyi en net belirleyen yapı gözlerimizdir. Göz çevresi ile ilgili problemler kişiyi mutsuz, yorgun, hasta gösterebilmektedir. Öncelikle gözaltı koyuluğunun nedenini belirlemek gerekir; genetik geçiş, vitamin eksiklikleri (özellikle demir eksikliği), bazı hastalıklar gözaltında koyu halkalara sebep olabilir. Nedeni belirleyip tedavi ettikten sonra eğer doku kaybı (gözaltı çukurluğu) varsa hyalüronik asit dolgu uygulamaları yapılabilir. Çukurluk yok sadece koyuluk varsa cilt rengini düzenleyici vitamin ve mineral içerikli mezoterapileri uygun seanslarla uygulayabiliriz. Uygun görülürse somon dna, ekzosom gibi uygulamaları da tedaviye eldeyeabiliriz. Bol su içmek, sağlıklı beslenmek; sigara, alkol, hazır paketli gıdalardan uzak durmak; yeterli uyku, psikolojik zindelik bunlar yanında kişinin cilt sağlığına katkı sağlayan en önemli unsurlardır.

Saç sağlığımız için neler yapabiliriz?

Saç dökülmesi, ince ve kırılgan saçlar, sık sık kopan saçlar, kişinin hem fiziksel hem de psikolojik sağlığını olumsuz etkileyebilir. Yapılacak tetkiklerle herhangi bir hormonal bozulduk, vitamin eksikliği, erkeklerde alopesi areata, denilen yaygın görülen bir saç dökülmesi türü ya da geçici dökülmelere neden olan gebelik veya emzirme dönemi gibi tespitler yapılmalıdır.

Alanınızda gelişen teknolojiler sayesinde ne gibi değişiklikler yapılıyor ve bizi gelecekte neler bekliyor?

Dünya çapında yükselen estetik trendlerinin başında yüzdeki ince çizgi ve kırışıklıkların azaltılmasını sağlayan, ameliyatsız gerçekleştirilen antiaging kırışıklık bulunuyor. Yeni nesil biyostimülanlar ve hyalüronik asit bazlı dolgu maddeleri, daha doğal ve uzun süreli sonuçlar sunuyor. Ayrıca, cilt altındaki kollajen üretimini artırarak daha genç bir görünüm elde edilmesine yardımcı oluyorlar. Gelecekte, bu maddelerin daha etkin formülasyonları ile daha kalıcı ve etkili sonuçlar elde edilecektir.

Medikal estetikteki en heyecan verici gelişmelerden biri, yapay zekâ ve 3D modelleme teknolojilerinin kullanılması. Yüz analizi ve estetik planlamada, yapay zekâ yardımıyla daha doğru sonuçlar elde edilebiliyor.

Nanoteknoloji, medikal estetikte de yerini almaya başladı. Cilt bakım ürünleri ve tedavi cihazlarında kullanılan nano boyutlardaki parçacıklar, ürünlerin cilt altına daha derinlemesine nüfuz etmesini sağlıyor. Gelecekte, nanoteknolojinin cilt yenileme ve onarımı alanında daha geniş bir kullanım alanı bulması bekleniyor. Gelecekte bu alanın daha da dijitalleşmesi, kişiye özel tedavilerin artması ve daha az invaziv yöntemlerin yaygınlaşması öngörülmektedir. Aynı zamanda yapay zekâ, genetik testler ve hücresel tedavi gibi ileri teknolojiler ile çok daha özelleştirilmiş, kişiye özel sonuçlar elde edilecektir. Bu gelişmeler, estetik tedaviye bakaş açımızı ve beklentilerimizi önemli ölçüde değiştirecek.

En son okurlarımıza bir öneride bulunmak isterseniz bu ne olurdu?

Tüm kadınların ve erkeklerin hayali, yaş alırken doğal ve güzel bir şekilde yaşlanmaktır. Güzellik, cildinizin sağlığıyla başlar ve bunun için öncelikle emek vermeniz gerekir. Beslenme, alışkanlıklar, cilt bakım rutininiz, sağlık kontrolleriniz ve medikal estetik uygulamalarınız, düzenli olarak takip edilmesi gereken unsurlardır. Tüm bunları, bütüncül yaklaşım benimsemiş bir hekiminizle düzenli bir şekilde takip ettirmeniz önemlidir. Unutmayın, cildiniz kötüye gitmeden ve sağlığınız bozulmadan önce önlemlerinizi almak gerekir. Hayatta yapacağınız en büyük yatırım, kendinize yaptığınız yatırımdır.

Ayrıca, sosyal medyada gördüğünüz yeni trendlerden ve aşırı dozda uygulamalardan her zaman kaçınmanızı tavsiye ediyorum. Bu tür uygulamalar, algılarla yönetilen ve sürekli değişebilecek trendlerdir; sizi yoracak sonuçlar doğurabilir. Unutmayın, bu evrende siz biriciksiz ve kendinize değer ve emek verdiğinizde evrenin en güzelsiniz.

Uzm. Dr. Merve Akman Gezer
Medikal Estetik Hekimi
0 536 458 01 46
Instagram: @venus_hekimi



Yeni yıl, yeni başlangıçlar ve yepyeni umutlar...

Bazen en küçük detaylar, en büyük mutlulukları taşır. Tıpkı sıcak bir köşe, dost bir kedi ve ısıldayan anılar gibi...

Bu yıl, hayal ettiklerinizi gerçeğe dönüştürmek için kendinize bir şans verin. Her anın tadını çıkarın ve mutluluğu yakalamak için cesurca adımlar atın. Çünkü hayat, anılarla güzelleşir.

Her yıl olduğu gibi, yeni yılda da Medyarella ekibi olarak, size ilham veren hikayeler yaratmaya devam edeceğiz.

Yeni yılınız, sevdiklerinizle birlikte dolu dolu güzelliklerle geçsin!

MEDYARELLA



Doğal Güzellikten İlham Alan Makyajın Sırları:

Makyaj Uzmanı ve Eğitmen Mustafa Demiralp Anlatıyor!

Makyaj, sadece bir güzellik rutini değil, aynı zamanda bir sanat formu. Bu sanatı en iyi şekilde icra eden isimlerden biri de makyaj uzmanı ve eğitmen Mustafa Demiralp. Doğal güzelliği ön plana çıkaran dokunuşlarıyla tanınan Demiralp, sektördeki son trendleri, doğru makyaj tekniklerini ve günlük makyaj ipuçlarını bizlerle paylaştı. Gelin, makyajın büyüğü dünyasına uzman bir gözle birlikte adım atalım!

Sizce makyaj bir sanat mı, yoksa günlük bir ihtiyaç mı?

Makyaj uzmanı ve eğitmen olarak, makyajı bir ifade biçimi ve yaratıcılık alanı olarak görüyorum. Özellikle ünlülerle yaptığım çalışmalar, sahne makyajları ve yaptığım özgün tasarımlar makyajın bir sanat dalı olduğunu kanıtlıyor. Bence, her yüzü farklı bir tuvaldir. Bu nedenle kişiye özel estetik çözümler üretmek ve makyaj stilini kişinin yüz hatlarına göre belirlemek gerekir.

Bu noktada makyajın insanlara kendini iyi hissettirme ve özgüven sağlama gibi pratik bir yönü olduğunu da vurgulamak gerekir. Akademimde verdiğim eğitimlerde, makyajın bu özelliğini özellikle vurguluyorum.

Kısacası, benim için makyaj, hem estetik bir sanat hem de bireylerin günlük yaşamlarının doğal bir parçası. Bu iki yaklaşımın dengeli bir şekilde birleştirilmesi önemlidir.

İnsanların en çok yaptığı makyaj hataları nelerdir?

Makyaj yaparken cilt tipine ve rengine uygun olmayan fondöten seçimi en sık yapılan hatalardan biridir. Bu durum, yüz ile boyun arasında belirgin bir ton farkına yol açarak doğal olmayan bir görünüm yaratabilir. Bunun yanı sıra abartılı kaşlar veya aşırı miktarda kontür ve aydınlatıcı kullanmak, yüz hatlarını daha belirginleştirmek yerine yapay bir görünüm oluşturabilir. Göz makyajında ise göz yapısına uygun olmayan eyeliner uygulamaları, hem estetik açıdan rahatsız edici olabilir hem de gözleri daha küçük veya düşük gösterebilir. Yanlış allık renkleri ve hatalı uygulamalar da yüzün dengesini bozabilir. Dudak çevresini aşırı taşıyarak yapılan dudak kalemi uygulamaları da uyumsuz bir makyaj görünümü yaratabilir. Ayrıca, makyajın günün saatine veya mekânın konseptine uygun olmaması da sık yapılan hatalardandır.

Doğal bir görünüm elde etmek isteyenler ve günlük makyajın iyi görünmesi için en iyi makyaj ipuçları nelerdir?

Doğal makyajda "az daha çoktur" prensibi ön plandadır. Bu nedenle, cildin ve yüz hatlarının doğal güzelliğini vurgulamak esastır. İlk adım olarak, cilt bakımı her zaman öncelikli olmalı; temiz ve nemli bir cilt, makyajın daha kusursuz görünmesini sağlar. Cilt tonuna uygun hafif bir fondöten veya BB krem tercih edilmeli ve kapatıcı minimumda kullanılmalıdır. Kaşlar, doğal görünüm korunarak hafifçe doldurulmalı; abartıdan kaçınılmalıdır. Yanaklarda şeftali gibi doğal tonlarda bir allık kullanılarak taze bir görünüm elde edilebilir. Göz makyajında ise sade bir yaklaşım benimsenmeli; yalnızca maskara ile kırpikler belirginleştirilebilir. Son olarak, dudaklarda nude tonlarda bir ruj veya hafif bir gloss, makyajı tamamlamak için yeterlidir. Bu adımlarla, günlük hayatta doğal ve şık bir görünüm elde etmek mümkün.

Makyaj öncesi cilt hazırlığı neden önemlidir ve bunun için hangi adımları önerirsiniz?

Güzel bir makyaj, sağlıklı bir cilt üzerinde kendini en iyi şekilde gösterir. Makyajın kusursuz görünmesi ve uzun süre dayanması için cilt hazırlığı oldukça önemlidir. Temizlenmemiş veya iyi nemlendirilmemiş bir cilde yapılan makyaj, istenen sonucu vermediği gibi ciltte pürüzlü bir görünüm oluşturabilir.

Cilt hazırlığı için izlenmesi gereken adımlar şunlardır:

Cilt Temizliği: İlk adım, cildin tüm kir, yağ ve makyaj kalıntılarından arındırılmasıdır. Cilt tipine uygun bir temizleyici ile yüzünüzü yıkayın. Bu adım, cildin nefes almasını sağlar ve sonraki ürünlerin daha etkili olmasına zemin hazırlar.

Toner Kullanımı: Temizleme işlemi sonrası bir tonik kullanarak cildin pH dengesini sağlayabilir ve gözeneklerin sıkışmasına yardımcı olabilirsiniz. **Nemlendirme:** Nemlendirici, cilt hazırlığının vazgeçilmez adımıdır. Cildinize uygun bir nemlendirici kullanarak cildinizi yumuşatın ve makyaja hazır hale getirin. Nemli bir cilt, makyajın daha eşit yayılmasını ve doğal görünmesini sağlar.

Güneş Koruyucu: Gündüz makyajı öncesinde mutlaka güneş koruyucu kullanarak cildinizi zararlı UV ışınlarından koruyun.

Makyaj Bazı (Primer): İsteğe bağlı olarak bir makyaj bazı kullanabilirsiniz. Bu, ciltteki ince çizgileri ve gözenekleri doldurarak makyajın daha pürüzsüz görünmesini sağlar ve kalıcılığını artırır.

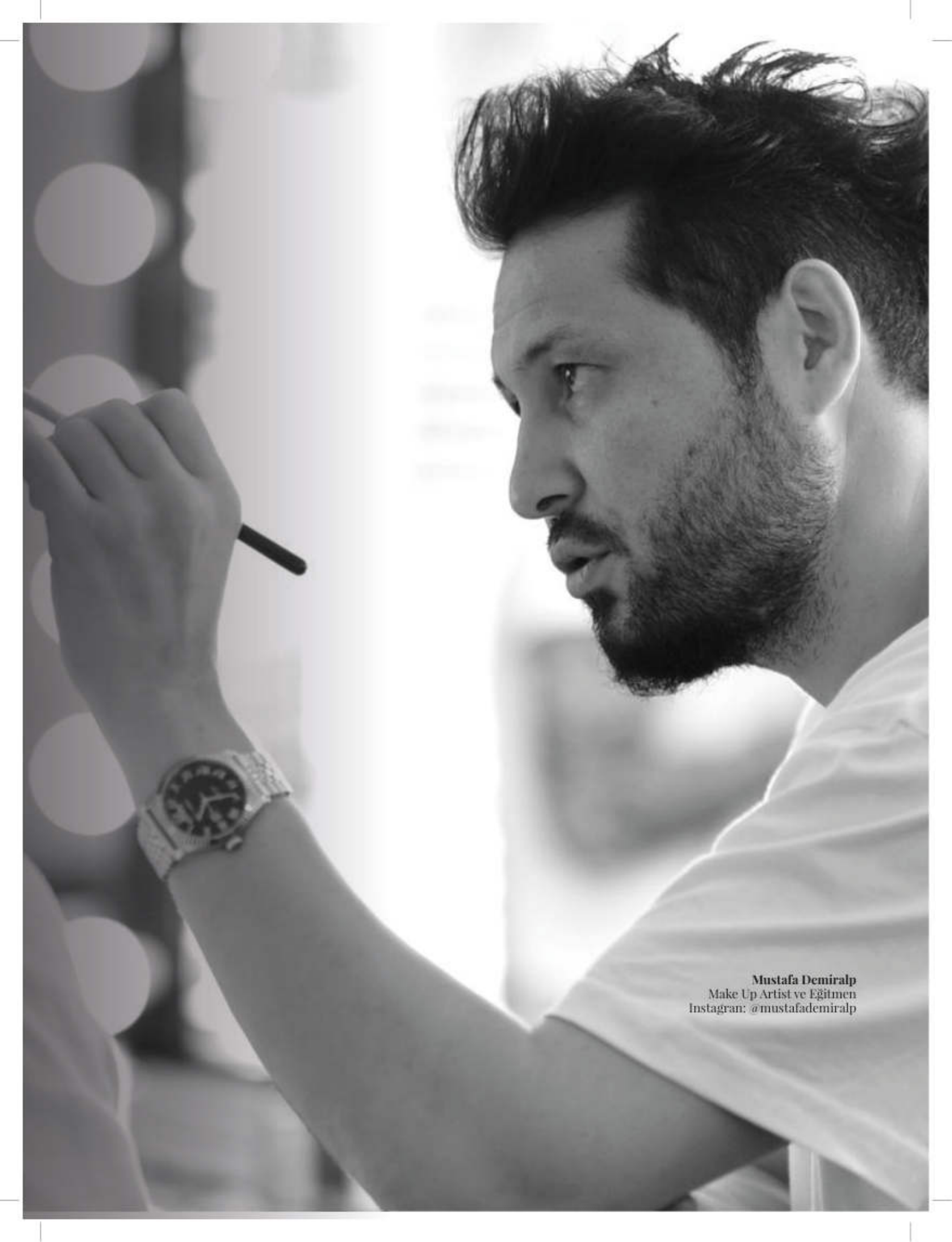
Unutmayın, sağlıklı ve iyi hazırlanmış bir cilt, makyajın temelidir. Doğru bir cilt hazırlığı ile makyajınız hem doğal hem de profesyonel bir görünüm kazanır.

Makyaj malzemesi seçerken nelere dikkat edilmeli?

Makyaj malzemesi seçerken cilt tipine, tonuna ve ürünün içeriğine dikkat etmek oldukça önemlidir. Kuru ciltler için nemlendirici özellikli, yağlı ciltler için matlaştırıcı ürünler tercih edilmelidir. Fondöten gibi ürünleri boyun bölgesinde deneyerek cilt tonuna uyumunu kontrol edebilirsiniz. Paraben, alkol ve sülfat içermeyen, hipoalerjenik ve dermatolojik olarak test edilmiş ürünler cilt sağlığı için daha güvenlidir. Günlük makyajda hafif yapılı, özel günlerde ise kalıcı ürünler kullanılabilir. Non-komedojenik ürünler gözenekleri tıkamaz ve sivilce oluşumunu önler. Marka güvenilirliği, son kullanma tarihi ve tester ürünlerle deneme yapmak da doğru seçimler yapmanıza yardımcı olur.

Son olarak gelin makyajında en önemli faktör nedir ve hangi detaylara özellikle dikkat edilmelidir?

Gelin makyajında duru, sade ve aynı zamanda etkileyici bir görünüm sağlamak önemlidir. Son yıllarda, taze ve nemli bir cilt görünümü tüm dünyada trend haline gelmiştir. Göz makyajında ise sıcak tonlar veya sadelik ön plandadır. Ancak saç, makyaj ve gelinlik modelinin birbiriyle uyumlu olması da büyük önem taşır. Ayrıca, düğünün açık hava ya da kapalı bir mekânda gerçekleşmesine bağlı olarak makyaj tercihleri değişiklik gösterebilir. Mekâna ve konsepte uygun makyaj seçimi, kusursuz bir görünüm için gereklidir.



Mustafa Demiralp
Make Up Artist ve Eğitmen
Instagram: @mustafademiralp

Tapu Harcını Fazla Ödüyör Olabilirsiniz!

Bazı konular vardır ki sürekli bilinenin aksine işin doğrusu çok daha başkadır. Bu yazımızda, mevzuat içerisinde açık belirlenmesi bulunan tapu harç matrahı hesabının uygulamadaki durumu ele alınacaktır.

492 sayılı Harçlar Kanunu'nun 63 üncü maddesinde; "Gayrimenkul devir ve iktisaplarında tapu ve kadastro harcı, emlak vergisi değerinden az olmamak üzere, beyan edilen devir ve iktisap bedeli üzerinden hesaplanır." hükmü yer almaktadır. Aynı kanuna ekli IV sayılı tarifede ise uygulanacak miktar, alıcı ve satıcıdan 1000'de 20 olarak belirlenmiştir. Misal, 10.000.000 TL'ye satılmış olan bir ofise ilişkin tapu harcının nispi oran ile toplamda 400.000 TL olduğunu hesaplamak mümkündür. Ancak bu noktada fazla tapu harcı ödüyor olabilirsiniz.

Söz konusu taşınmaza ilişkin satıcının, ticari bir faaliyet kapsamında söz konusu satışı gerçekleştirdiği ya da inşaat firmasından taşınmazı satın aldığı durumda, anlaşılan toplam bedel 10.000.000 TL ise tapu harç matrahı farklılaşmaktadır. Zira anlaşılan ve tahsil edilecek olan bedel KDV dâhil toplam bedeldir. Ancak KDV bedeli tapu harç matrahına dâhil edilmemelidir.

Şöyle ki tapu harcı hesabı;

Ofis Bedeli = 8.333.333,33 TL

Ofise İlişkin KDV Bedeli (%20 KDV) = 1.666.666,67 TL

Ofisin KDV Dâhil Toplam Bedeli = 10.000.000,00 TL

Ofise İlişkin Tapu Harcı = (KDV Hariç Ofis Bedeli) 8.333.333,33 TL X 0,04 = 333.333,33 TL tutarında olacaktır.

Örnekten anlaşılacağı üzere, uygulamada sıklıkla yapılan hatadan dolayı 66.666,67 TL fazla tapu harcı ödemesi söz konusu olacaktır.

Konuya ilişkin ilgili mevzuatın önemli noktalarına aşağıda yer verilmiştir:

07.10.1997 tarih ve 1997/5 Sıra No.lu Harçlar Kanunu İç Genelgesi'nde, tapu harcı matrahının tespitinde KDV'nin dikkate alınmaması gerektiği açıklanmıştır.

"Bakanlığımıza çeşitli kamu kuruluşlarından intikal eden yazılarda, ihale yolu ile satılan gayrimenkullerin tapu harcı matrahının tespitinde satış bedeline KDV'nin ilave edilip edilmeyeceği sorulmaktadır. Bilindiği üzere, 492 sayılı Harçlar Kanununa bağlı (4) sayılı tarifenin 20/a maddesinde, gayrimenkullerin ivaz karşılığında veya ölünceye kadar bakma akdine dayanarak yahut

trampa hükümlerine göre devir ve iktisabında gayrimenkulün devir ve iktisap bedelinden az olmamak üzere emlak vergisi değeri üzerinden (Cebri icra ve şüyuun izalesi hallerinde satış bedeli, istimlaklerde takdir edilen bedel üzerinden) devir eden ve devir alan için ayrı ayrı binde 48 oranında tapu harcı aranacağı hükme bağlanmıştır. (...)

Ancak, Harçlar Kanunu'nun yukarıda zikredilen maddesinde harcın gayrimenkulün devir ve iktisap bedeli, emlak vergi değeri, cebri icra halinde satış bedeli ve takdir edilen istimlak bedeli üzerinden hesaplanması öngörülmektedir. Harcın matrahı olarak sayılan söz konusu tutarlar katma değer vergisini içermemektedir. Ayrıca, ihale kararları ile ilgili damga vergisi ve noter harçları için bakanlığımızca sürdürülen benzeri uygulama ihtilafların KDV'nin üstlenilen işin ya da verilen hizmetin bir bedeli olmadığı gerekçesiyle sürekli hale gelen kararları karşısında, 30 Seri No'lu Damga Vergisi Genel Tebliği ile ihale kararları ile ilgili damga vergisinin ve noter harçlarının matrahına KDV'nin dâhil edilmemesi benimsenmiştir. Bu durumda, ihale makamının aldığı ihale kararının damga vergisi katma değer vergisiz matrah üzerinden, tapu harcı ise katma değer vergili matrah üzerinden hesaplanmak durumunda kalınmaktadır.

Bu nedenle, tapu harcı matrahının tespitinde katma değer vergisinin dikkate alınmaması yönünde uygulamaya yön verilmesi uygun görülmüştür."

İstanbul VDB'nin, 21.12.2011 tarih ve B.07.1.GİB.4.34.18.01-003.01-2263 sayılı Özelgesinde de;

"07.10.1997 tarih ve 1997/5 sayılı Harçlar Kanunu İç Genelgesi'nde; tapu harcı matrahının tespitinde katma değer vergisinin dikkate alınmaması gerektiği açıklanmıştır. Buna göre, katma değer vergisine tabi gayrimenkul devir ve iktisaplarında tapu harcı matrahına katma değer vergisi dâhil edilmemesi gerekmektedir." ifadelerine yer verilerek konuya ilişkin tereddütler giderilmiştir.

Sonuç olarak;

Yıllardır bilinenin ve uygulananın aksine katma değer vergisine tabi gayrimenkul alım satımlarında tapu harcının, KDV'siz satış bedeli üzerinden hesaplanması ve ödenmesi gerekir. Fazla ödenen tapu harçlarının ise 213 sayılı Vergi Usul Kanununun 117/1 inci maddesi kapsamında vergi hatası (hesap hatası) kapsamında değerlendirilmesi mümkün olup, talep edilmesi halinde 5 yıl içerisinde düzeltme hakkı olduğu da unutulmamalıdır.

Ali Zekeriya Özmen
Yeminli Mali Müşavir



Sevgililer Gününde

Sevgilinizle İzleyebileceğiniz

5 Film

Sevgililer Günü, romantizmin zirveye ulaştığı, kalbinizin derinliklerinden en tatlı duyguları hissettiğiniz özel bir gündür. Sevgilinizle birlikte bu anlamlı günü daha da unutulmaz kılmak için ekran başına geçip birlikte izleyebileceğiniz romantik ve duygusal filmleri keşfetmeye ne dersiniz? Hem kahkahalarla hem de gözyaşlarıyla dolu, sevginin ve aşka olan inancın pekiştiği bu filmlerle, birlikte geçireceğiniz her anı daha da değerli kılabilirsiniz. Hazır olun, aşk dolu bir sinema gecesi sizleri bekliyor!

1. When Harry Met Sally (Harry Sally ile Tanışınca)

Yönetmen: Rob Reiner

Senarist: Nora Ephron

Oyuncular: Billy Crystal, Meg Ryan, Carrie Fisher

Konusu:

Harry ve Sally'nin yıllar içinde tesadüflerle dolu dostluktan aşka dönüşen ilişkisi, romantik komedi türünün unutulmaz örneklerinden. Mizah ve duygusallığın mükemmel dengesi, Sevgililer Günü için ideal bir seçim.

2. Casablanca

Yönetmen: Michael Curtiz

Senarist: Julius J. Epstein, Philip G. Epstein

Oyuncular: Humphrey Bogart, Ingrid Bergman, Paul Henreid

Konusu:

Rick Blaine'in Casablanca'daki barına gelen eski sevgilisi Ilsa ve onun direniş lideri kocası, İkinci Dünya Savaşı'nın gölgesinde unutulmaz bir aşk hikâyesi yaratır.

3. Gone with the Wind (Rüzgâr Gibi Geçti)

Yönetmen: Victor Fleming

Senarist: Sidney Howard (roman: Margaret Mitchell)

Oyuncular: Clark Gable, Vivien Leigh, Olivia de Havilland

Konusu:

Amerikan İç Savaşı sırasında geçen film, Scarlett O'Hara'nın güçlü kişiliği ve karmaşık aşk hikâyesiyle göz dolduruyor. Tutkunun ve gururun unutulmaz destanı.

4. Sil Baştan (Eternal Sunshine of the Spotless Mind)

Yönetmen: Michel Gondry

Senarist: Charlie Kaufman

Oyuncular: Jim Carrey, Kate Winslet, Elijah Wood

Konusu:

Joel ve Clementine, ilişkilerinin kötü anılarını sildirmeye karar verir. Ancak bu süreçte birbirlerine olan sevgilerini yeniden keşfederler. Romantizmi farklı bir açıdan ele alan büyüleyici bir film.

5. Selvi Boylum Al Yazmalım

Yönetmen: Atıf Yılmaz

Senarist: Ali Özgentürk (roman: Cengiz Aytmatov)

Oyuncular: Türkan Şoray, Kadir İnanır, Ahmet Mekin

Konusu:

Sevgi mi yoksa sadakat mi? Asya ve İlyas'ın destansı aşk hikâyesi, bu soruya güçlü bir yanıt sunuyor. Türk sinemasının en romantik ve etkileyici filmlerinden biri.

6. Benjamin Button (Benjamin Button'un Tuhaf Hikâyesi)

Yönetmen: David Fincher

Senarist: Eric Roth (hikâye: F. Scott Fitzgerald)

Oyuncular: Brad Pitt, Cate Blanchett, Tilda Swinton

Konusu:

Benjamin Button, yaşlanma sürecini tersine yaşayan bir adamın hikâyesini anlatıyor. Zamanla gençleşen Benjamin, hayatını ve aşkını sorgularken hayatın geçiciliği üzerine derin bir felsefi yolculuğa çıkar.



Ebelik:

Kadim Bir Meslekten Modern Sağlık Hizmetine...

Ebelik, insanlık tarihi kadar eski bir meslektir. Günümüzde doğum öncesi, doğum esnası ve doğum sonrası annelere ve bebeklere gerekli bakımın sürdürülmesinden sorumlu olan sağlık profesyonelleridir. Ebeler, sağlıklı toplumların ve sağlıklı nesillerin teminatı olarak toplum sağlığının korunmasında kilit bir rol oynamaktadır. Türkiye’de ebelik, 1842 yılında resmi eğitimle başlamış olup tarihsel süreç boyunca önemli değişimler ve gelişmeler yaşamıştır.

Tarihi Perspektifte Ebelik

Ebelik mesleği, insanlığın en eski mesleklerinden biridir. M.Ö 5000 yıllarında çömelerek doğum yapan kadınlara yardımcı olan ebeler, bu mesleğin kökeninin erken dönemlerinin gelişimini gösteren ilk işaretleridir. Eski Sümerler, doğumları Analık ve Merhamet Tanrıçalarına atfetmiş ve ebeleri kutsal kabul etmiştir. Eski Mısır’da ise ebeler, doğurganlık ve annenin korunmasının simgesi haline gelmiştir.

Ebelik Mesleği ve Uluslararası Tanımlamalar

Tarihsel süreç içinde erkek ebeler bulunsada halk arasında ebelik genellikle kadınlara ait bir meslek olarak kabul edilmiştir. Toplumsal ihtiyaçlardan doğan ebelik mesleği, çeşitli örgütler tarafından desteklendi. Uluslararası Ebelik Konfederasyonu (ICM), ebeyi; “gebelik, doğum ve doğum sonrasında kadının bakımını sağlayan, gerekli tavsiyelerde bulunan, kendi sorumluluğunda doğumu gerçekleştiren, güvenilir ve sorumluluk sahibi bir profesyonel”; Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ise ebeyi; “gebelikte, doğum anında ve doğumdan sonra annelere gerekli bakım ve danışmanlık sağlayan, normal doğumları kendi sorumluluğunda gerçekleştiren, yenidoğanın bakımını yapan kişi” olarak tanımladı.

Ebelik mesleği, bilimsel ve etik değerler üzerine temellendirilmiş profesyonel bir disiplin olarak, tıp alanındaki gelişmelerle paralel olarak ilerletildi. Günümüzde kliniklerde, sağlık ünitelerinde, evlerde ve diğer çalışma alanlarında görev alan ebeler, sadece doğumla sınırlı kalmayan çok çeşitli sorumluluklar üstlenmektedir.

Osmanlı Döneminde Ebelik Eğitimi

Türkiye’de ebelik tarihi, Osmanlı İmparatorluğu’na kadar uzanır. Osmanlı’da ebelik geleneksel bir meslek olarak kabul edilmiştir. Tanzimat Dönemi ile birlikte kadınların eğitime başlaması ilk olarak ebelik mesleği sayesinde olmuştur. 1846’da İstanbul’da Mekteb-i Tıbbiye’de ebelik eğitimi verilmiş ve 1892 yılında Besim Ömer Paşa önderliğinde, Türkiye’de ilk doğumevi (Viladethane) açılmıştır. 1909 yılında da Kadırga’da ilk ebelik mektebi kurulmuştur.

Cumhuriyet Dönemi Ebelik Eğitimi ve Gelişimi

Cumhuriyetin ilanı ile birlikte ebelik eğitimi, modern sağlık sistemine entegre edilmeye başlandı. 1924 yılın-

da Tıp Fakültesi’ne bağlı bir ebelik okulu kurulmuş ve eğitim programları modernleştirilmiştir. 1936’da köylerde ebelik ihtiyacını karşılamak için köy ebeliği okulları açılmaya başlandı. Ancak ilk 15 yılda istenilen gelişmeler sağlanamadı. Bu nedenle, ebelik mesleği, sağlık hizmetlerinde, özerk bir meslek olarak gelişemedi.

Cumhuriyet’in ilanından sonra sağlık kurumuna bağlanmasıyla birlikte, ebelik eğitimi de modernleşmiş ve 1924’te tıp fakültesine bağlanmıştır.

Üniversite düzeyine çıkarılan ebelik eğitimi, günümüzde 33 üniversitede devam etmektedir. Ebelikte ilk yüksek lisans programı 2001 yılında Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ebelik Anabilim Dalı tarafından açılmıştır. Ayrıca lisans mezunu ebeler, sağlıkla ilgili diğer alanlarda yüksek lisans yapabilmeye yeteneğine sahiptir. Ebelikte ilk doktora programı ise 2013 yılında Erzurum Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ebelik Anabilim Dalı’nda açılmıştır.

Ebelerin Roller ve Sorumlulukları

Modern ebeliğin sorumluluk alanı yalnızca doğum süreci ile sınırlı değildir, modern ebelik geniş bir sorumluluk alanını kapsar.

- Aile planlaması eğitim ve danışmanlığı
- Gebeliğin tanımlanması
- Gebeliklerin izlenmesi ve muayeneleri
- Risklerin erken tanısı için muayene ve yönlendirme
- Anne-babalığa hazırlık programlarının yürütülmesi
- Hekim yokluğunda gerekli koruyucu acil önlemler alma
- Doğuma yardım
- Yenidoğan bakım ve muayenesi
- Doğum sonrası dönem anne bakımı ve izlemi
- Emzirme danışmanlığı
- Aileye psiko-sosyal destek

Ebelik, kadim meslekler arasında, modern sağlık sisteminin parçası haline gelmiştir. İnsanlık tarihi boyunca kadınları koruyup ve toplumsal sağlığın sürdürülmesinde rol oynayan bir vazife üstlenmişlerdir. Şunu unutmamak gerekir ki ebelik, yalnızca doğumla sınırlı değildir. Ebeler, anne ve bebeğin sağlığını koruma, doğum sonrası bakımı, aile bakımı ve emzirme gibi birçok alanda görev almaktadır.

Mine Arıkan
Gamador Prime
Health Club
Ebe Hemşire





Hiperbarik Oksijen Tedavisi:

Yüksek Basınç Altında Oksijenle Sağlık

Hiperbarik Oksijen Tedavisi Nedir?

Son yıllarda adını sıkça duyuran Hiperbarik Oksijen Tedavisi (HBOT), kapalı bir basınç odasında, normal atmosfer basıncının iki ila iki buçuk katı altında saf oksijen soluma prensibine dayanan bir tedavi yöntemidir. Bu süreçte hasta kapalı bir basınç odasına alınır. İçerisi hava ile basınçlandırılır. Hasta, maske ya da başlık aracılığıyla oksijen solur. Tedavi sırasında belirli aralıklarla maske çıkarılarak hastanın ortam havasını soluması sağlanır. Böylece uzun süreli oksijen solunmasının yan etkileri en aza indirilir. Tedavi tamamlandığında ise odadaki basınç yavaşça normal seviyeye indirilir ve hasta güvenle odadan çıkarılır.

HBOT Nasıl Etki Gösterir?

HBOT, basınç artışı ve yüksek oksijen çözünürlüğü sayesinde iki ana mekanizma üzerinden etki eder. Yüksek basınç, vücuttaki hava kabarcıklarını küçülterek vurgun (dekompresyon) ve gaz embolisi gibi durumların tedavisinde önemli bir rol oynar. Öte yandan, yüksek basınç altında solunan saf oksijen, normal solunuma göre yaklaşık 15 kat fazla çözünerek vücutta taşınır. Bu, dokularda oksijen seviyesini yükselterek iyileşme sürecini hızlandırır, doku yenilenmesini destekler, bağışıklık sistemini güçlendirir ve enfeksiyonlara karşı direnci artırır.

Hangi Durumlarda Kullanılır?

HBOT, başlangıçta dalgıçlar için geliştirilen bir tedavi yöntemi olmasına rağmen, günümüzde birçok hastalığın tedavisinde birincil tedavi veya destek tedavisi olarak kullanılmaktadır.

Kullanım alanlarından bazıları şöyledir:

- **Dekompresyon:** Dalgıçların yaşadığı ciddi sağlık sorunlarından biridir.
- **Karbonmonoksit Zehirlenmesi:** Özellikle kış aylarında sık yaşanan soba gazı zehirlenmelerinde etkilidir. Nargile zehirlenmeleri de bu kapsamda alınmaktadır.
- **Gaz Embolisi:** Akciğerlerde veya kan dolaşımında oluşan gaz kabarcıklarının tedavisinde kullanılır.
- **Yumuşak Doku Enfeksiyonları:** Nekrotizan dokularda iyileşmeyi destekler.
- **Crush Sendromu ve Kompartman Sendromu:** Yüksek enerjili travmalardan sonra kas ve sinir dokusunu korumaya yardımcı olur.
- **Akut Travmatik İskemiler:** Kan akışının aniden kısıtlandığı durumlarda oksijen desteği sağlar.

- **Diyabetik Yara ve Ayak Sorunları:** Diyabete bağlı kronik yaralarda iyileşmeyi hızlandırır.
- **Kronik İyileşmeyen Yaralar:** Doku onarımını destekler.
- **Kemik İltihapları:** Özellikle kronik osteomyelitte etkilidir.
- **Ani İşitme ve Görme Kaybı:** Oksijen desteğiyle ani işitme ve görme kaybı vakalarında kullanılır.
- **Termal Yanıklar:** Yanık tedavisinde dokuların hızlı iyileşmesini sağlar.
- **Radyasyon Nekrozları:** Radyoterapiden sonra radyasyonun neden olduğu doku hasarında iyileşmeyi destekler.
- **Beyin Apresi ve Anoksik Ensefalopati:** Beyin dokusunda oksijen desteğiyle tedavi sağlar.
- **Cerrahi Sonrası İyileşmeyen Yaralar:** Cerrahi sonrası doku onarımını hızlandırır.
- **Riskli Greft ve Flep Uygulamaları:** Greft ve fleplerin yaşama oranını artırmada kullanılır.

Tedavi Sırasında ve Sonrasında Dikkat Edilmesi Gerekenler

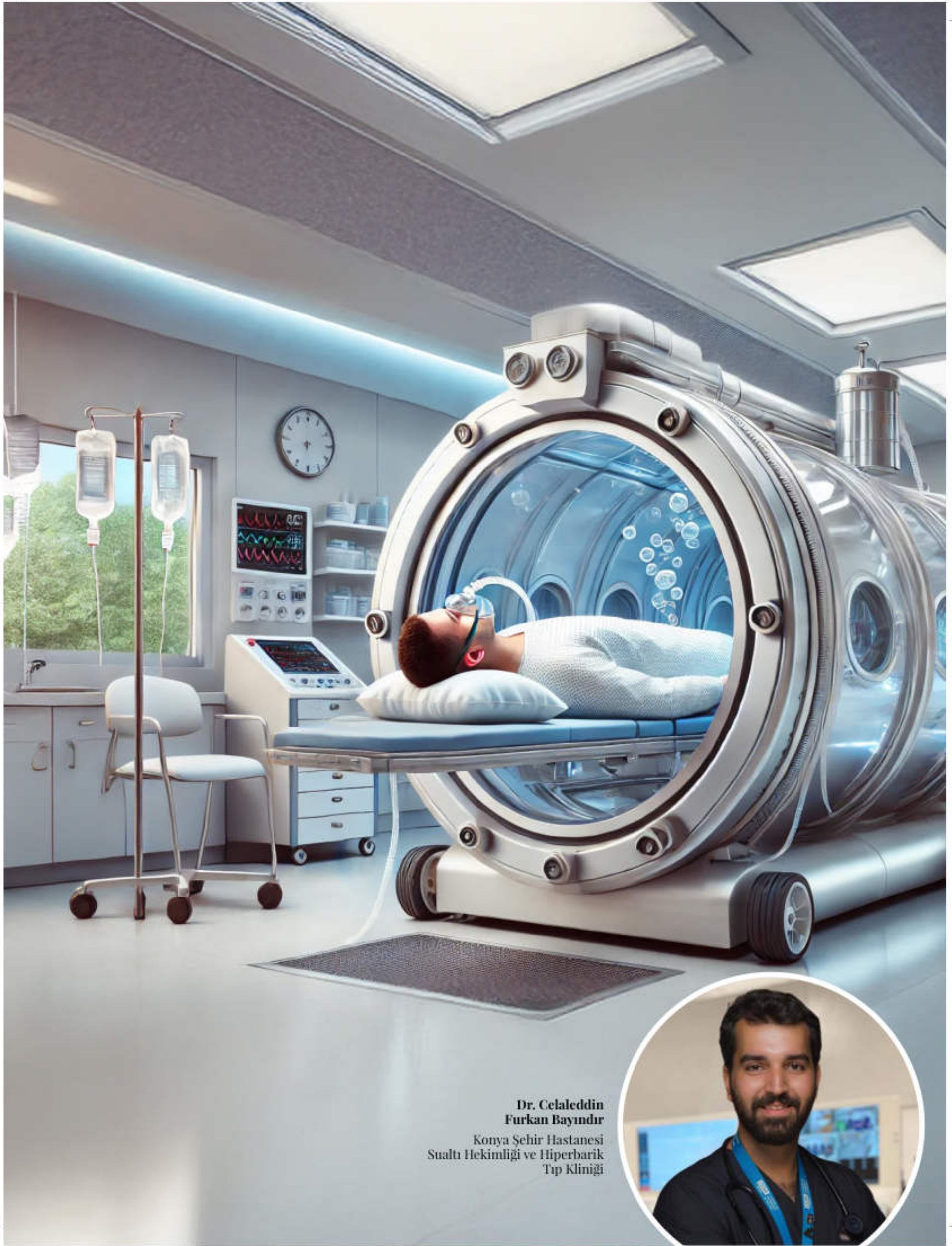
Tedavi süreci genellikle bir ila iki saat arasında sürmekte olup, hastalar haftada birkaç seans geçirebilir. Tedaviye başlamadan önce hastanın genel sağlık durumu değerlendirilir. Hamilelik, kontrolsüz akciğer hastalıkları veya bazı ameliyatlardan sonrası durumlarda HBOT önerilmez. Tedavi edilmemiş pnömotoraks ise kesin bir kontrendikasyon olarak kabul edilir. Tedavi sürecinde, sinüslerde ve kulaklarda barotravma, geçici miyopi ve nadiren akciğer barotravması gibi yan etkiler görülebilir.

Güvenlik ve Etkinlik

HBOT, sualtı hekimliği ve hiperbarik tıp uzmanları tarafından doğru bir şekilde uygulandığında güvenilir bir tedavi yöntemidir. Hastalar tedavi sürecinde tüm sağlık durumları hakkında bilgi vermelidir. HBOT'nin yalnızca akredite sağlık merkezlerinde ve uzmanlar tarafından uygulanması gerektiği unutulmamalıdır.

Sonuç

Hiperbarik Oksijen Tedavisi, doku iyileşmesini hızlandıran ve enfeksiyon direncini artıran, bilimsel olarak etkinliği kanıtlanmış bir yöntemdir. Gerekli durumlarda hızlı müdahalenin önemli olabileceği dikkate alınmalı, bu alanda uzman hekimler ile bir an önce görüşülerek tedavi planı çıkarılmalıdır.



**Dr. Celaleddin
Furkan Bayındır**
Konya Şehir Hastanesi
Sualtı Hekimliği ve Hiperbarik
Tıp Kliniği



Swing'in Ritmiyle

Lindy Hop ve Cazın Büyüsü!

Swing İstanbul, caz müziğinin coşkusunu Lindy Hop'un enerjik adımlarıyla buluşturan bir dans topluluğu. Bu röportajda, caz müziğinin neşesini, Lindy Hop'un geçmişten bugüne uzanan hikâyesini ve dansın birleştirici gücünü konuştuk. Ritmi hissedin, adımlara katılın; çünkü Swing İstanbul ile dans, bir yaşam tarzına dönüşüyor!

Merhabalar. Dilerseniz önce Swing İstanbul dans kursunun kuruluş hikâyesi ile başlayalım.

Şule İmran Karadayı: Swing İstanbul, Türkiye'nin ilk caz dansları stüdyosu. 2008'de workshoplarla caz dansları eğitimlerine başlıyor. Türkiye'de henüz o zamanlar bu danslar bilinmiyordu. Kurucumuz Hakan Durak, yurt dışında yaşarken bu dansları öğreniyor ve "Bu danslar neden Türkiye'ye gelmesin?" sorusundan yola çıkarak otantik caz dans Türkiye'ye getirmeye çalışıyor. Hakan Hoca, Türkiye'ye geldikçe yaptığı workshoplarla caz kültürünü ve bu dansı ülkemize tanıtıyor.

Workshoplar yaklaşık 2 yıl süreyle devam ediyor. 2010 yılına gelindiğinde de bir stüdyo kurmaya karar veriyor ve Swing İstanbul, Türkiye'nin ilk caz dans stüdyosu olarak İstanbul Beyoğlu, Topçekenler'deki stüdyomuzda devamlı eğitimlerine başlıyor. İstanbul'un yanı sıra Ankara, Kocaeli ve Diyarbakır şehirlerinde kurslarımız aktif olarak devam ediyor.

Ayrıca Türkiye'de çok fazla caz bandleriyle beraber canlı müzikli ya da caz DJ'leri eşliğinde caz dans geceleri, sahne performansları ve çeşitli atölyeler, kurumsal eğitimler ve etkinlikler yapıyoruz. Aynı zamanda uzun yıllar uluslararası caz dansları festivali tecrübesi olan ve uluslararası camiada tanınan bir stüdyoyuz.

Buğra Ulaşoğlu: Bu arada Hakan Durak ile ilginç bir bilgi verebilirim. Hakan Hoca aslında Mühendis ve yurtdışında mesleğini icra ederken lindyhop ile tanışıyor. Festivallere gide gele bu dansı öğreniyor ve Türkiye'ye getirmeye niyetleniyor. Bir cesaret örneği göstererek mesleğini bırakıyor ve kendini tamamen dansa veriyor. Böyle cesur bir karar alarak bizim de bu dansla tanışmamıza vesile oluyor.

Peki, sizlerin dansla tanışması nasıl oldu?

B.U: Caz müziğin bu türü çok sevdiğim ve dinlediğim bir müzik türüydü aslında ve Lindy Hop dansını da önceden duymuştum. Ancak Ankara'da o zamanlar yoktu. Swing İstanbul'da eğitim gören bir arkadaşım vasıtasıyla Swing İstanbul'la tanıştım. Daha dans hakkında duyum dışında bir bilgim yokken sadece müziklerini tanıyorken Swing İstanbul'un bir partisine gittim. Oradaki enerji, insanların sıcakkanlılığı ve tabii ki dans çok hoşuma gitti. Daha sonra da eğitimlerine katılmaya karar verdim. Verdiğim en iyi kararlardan biri diyebilirim.

Ş.K: Ben liseden beri caz müzik dinlemeyi çok seviyorum. Ancak o zamanlar caz dansları ile ilgili bilgimiz yoktu. Ben de başka danslara yönelmiştim. Altı yıl boyunca Anadolu ve Balkanlardaki çeşitli kültürlerden halk dansları çalışmalarım oldu. Sonra biraz ara verdim dansa. 2022 gibi pandemi bitişine yakın, caz dansları ile yeniden dansa döndüm. O dönem dansa dönme isteğim vardı zaten ama biraz daha farklı ve daha müzikte kaybolacağım doğaçlama ilerleyen bir dans istiyordum. Tam bu esnada, beni iyi tanıyan bir arkadaşım Swing İstanbul'u önerdi, caz danslarını deneyebilirsin diye, o da burada öğrenciydi. Ben de bu şekilde Swing İstanbul ve caz

dansları ile tanıştım. Ve başlayınca doğru yerde olduğumu anladım.

Lindy Hop nasıl bir dans? Tarihçesi ve gelişimi hakkında kısaca bilgi verebilir misiniz?

B.U: Lindy Hop, caz müziğinin swing türü ile yapılan bir dans türü ve Afrika kökenli bir dans türüdür. Afrika'dan Amerika'ya getirilen Afrikalı kölelerin, kendi kültürlerinin dansını gittikleri yerde de devam ettirmesi ile yaygınlaşan bir dans Lindy Hop. Ş.K: Aslında swing müziği, 1920'ler ve 1940'lar arasında yaygın olan, daha öncesindeki piyano ağırlıklı bir müzik türü olan ve aksak bir ritme sahip Ragtime ve Blues müziğin etkileşimiyle ortaya çıkmış yeni bir müzik türü diyebiliriz. Ayrıca şunu da belirtelim, swing müzik türüdür, Lindy Hop dans türünün ismidir.

B.U: Aslında bu Afrika kökenli insanların o yıllarda müzikleri yasaklanıyor. Bunun yanı sıra birçok Afrika kökenli insanlar ülkenin bando ekibinde yer alıyor. Bando ekibinde kullanılan enstrümanlarla ufak ritim aksatmaları, ufak değişimler ile kendi müziklerini devam ettirmeye çalışıyorlar ve Charleston müziği ve adımları o dönemde çok popüler oluyor.

Ş.K: Dans da müzikle eş zamanlı ilerliyor aslında ve o zamanlar Big Band dönemi olarak da geçiyor. Büyük bir caz grubu eşliğinde Lindy Hop görsel bir şova dönüyor. Swing için müzisyenlerin ve dansçıların bir arada olduğu, kültürel bir paylaşım diyebiliriz. Özellikle ABD'de Newyork'taki Harlem bölgesinde bulunan Savoy Ballroom'un Lindy Hop dansının gelişimi için çok büyük önemi vardır. Burada gerçekleşen büyük müzik orkestraları ve dansçılarla Swing yaygınlaşıyor. Tabii caz danslarının içerisinde sadece lindy hop yok; balboa, shag gibi birçok otantik caz dans türü de doğuyor lindy hopla beraber.

B.U: Bu noktada şunu belirtmek isterim; Savoy Ballroom siyahların tarihi için kritik bir öneme sahip. O zamanlar Savoy Ballroom ve diğer ballroomlarda beyazların ve siyahların ayrı girişi vardı ve siyahlar daha çok eğlendirirdi. İlk defa Savoy'da bu kural yıkılıyor.

Swing müziği ve Lindy Hop dansı II. Dünya Savaşı'ndan sonra eski popülerliğini koruyamıyor, jazz müziği farklı türlere evrilerek serüvenine devam ediyor. Yıllar sonra, 1980'lerde New York City, California, Stockholm ve Birleşik Krallık'taki dansçılar tarafından yeniden canlandırılmaya çalışılıyor. Her grup bağımsız olarak orijinal Lindy Hop dansçıları arıyor ve New York City dışında yaşayanlar onlarla çalışmak için New York City'ye gidiyor. Al Minns, Pepsi Bethel, Frankie Manning ve Norma Miller dünyayı turlayarak insanlara Lindy Hop'u öğretmeye başlıyorlar ve böylelikle Lindyhop uzun uykusundan uyanıp tekrar hayat buluyor.

Peki, Lindy Hop'u diğer danslardan farklı kılan ne?

B.U: Diğer danslar Lindy Hop'a göre biraz daha koreografi, belli duruş ve postürleri olan dans türleri diyebiliriz. Ancak caz genelinde ve Lindy Hop dans türünde bu tarz kalıplar yok. Beni de etkileyen ve en çok sevdiğim özelliği bu aslında. Caz dansları daha çok dansçı odaklı. Yani temelde belli adımlar elbette var ama caz genelinde ve Lindy Hop'ta dansçının o adımları nasıl yorumladığı önemli. Mesela bir Lindy Hop partisine gittiğinizde, müzik aynıdır ama dans edenleri izleyin, herkes farklı dans eder. O an hangi ritimdeysen, müzik sana ne hissettiriyorsa temel adımlara uygun olarak doğaçlama bir



Şule İmran Karaday
Dans Eğitmeni

Instagram: @swingistanbul
@swingankara06



şekilde ilerleyen bir dans Lindy Hop. Dansçının kendini daha iyi ifade edebildiği bir tür. Beni de çeken buydu zaten.

Ş.K: Lindy Hop'ta bize ana katkıyı sağlayan ve yön veren aslında müzik. Çünkü swing müziği çok esnek bir müzik. Dolayısıyla buradaki enstrümanların zenginliği dansa da kullanılabilir hale geliyor. Yani swing müziğinin kendi içindeki esnekliği her seferinde dansı farklı şekilde icra etmeye güdüyor. Elbette temel teknikler ve adımlar var ama doğaçlamaya fazlasıyla alan açan ve müsaade eden bir dans aynı zamanda. Bu anlamda Lindy Hop, biraz da kendini ortaya koyma, özgün olma, ifade etme biçimidir aslında diğer birçok danslardan farklı olarak. Bir de sosyal bir dans. İletişim dansın ana odaklarından biri bence. Diğer dansçılarla iletişim, müzisyenlerle iletişim, müzikle iletişim, zeminle iletişim, atmosferle iletişim... Ve en önemlilerinden biri kendinle iletişim.

Özellikle Lindy Hop'a yeni başlayanlar için hangi önerileriniz var? Dans etmeyi öğrenmek isteyen ama çekinen kişilere ne tavsiye edersiniz? Lindy Hop için ön koşul var mıdır?

B.U: Aslında herhangi bir ön koşul yok. Ancak önemli olan şey bu noktada müziği sevmek. Bu müziği sevmeyenler için biraz zor olabilir. Swing ritminin kişide uyandırdığı his önemli. Bu belki ön koşul sayılabilir.

Ş.K: Genel olarak doğaçlama ağırlıklı bir dans olduğu için müzikten kopamıyorsun. Müziği hissedip bedenini hareketlerini ona göre dengelemenin gerektiği bir dans otantik caz dansları. Bu nedenle sevmediğimiz bir müzikle dans etmek mümkün değil tabii ki. Bu noktada yeni başlayanlar için önerebileceğimiz şey; bol bol caz müziği dinlemek. Yapabilecekleri en önemli alıştırmayı diyebiliriz. Bir de sosyal dans çalışmalarına katılmak bu noktada önemli. Bazı öğrencilerimiz ilk başladıklarında, adımları biraz daha çalışayım, ondan sonra sosyal dans çalışmalarına katılayım, pratiklere katılayım gibi bir düşünceye sahip oluyorlar. Biz hep şunu diyoruz; arkadaşlar, ilk dersten sonra sosyal dans çalışmalarına ve pratiklere katılabilirsiniz. Bu dansın kültürü birbirinden öğrenme haliyle hemhal, kurallar/şartlar yok, denemek var, gelin özgürce dans edin.

B.U: Mesela ben derse girmeden önce partilere gitmeye başladım. Ancak ben bu tutumu anlıyorum aslında. Çünkü insanlarda genel olarak, hata yaparsam, yargılanırsam, ayıplanırsam gibi düşünceler var. Bu noktada şunu belirtmeliyiz ki caz kültüründe o tarz kalıp düşünceler yok. Hata diye bir şey yok. Çünkü bu müzik ve dans, zaten kendini ifade etme biçimi. Daha da önemlisi bu dans doğaçlamalarla kendini geliştiren bir dans. Bu nedenle ön yargılara kapılmadan çok rahatlıkla sosyal dans çalışmalarına ve pratiklere katılabilirler.

Peki, Swing İstanbul'da hangi seviyelere yönelik eğitim veriyorsunuz? Planı nasıl belirliyorsunuz?

Ş.K: Bizim temel eğitimimiz iki yıl boyunca sürüyor. Temel eğitimimiz altı ay başlangıç seviyesi, altı ay orta, altı ay orta-ileri, altı ay da ileri şeklinde ilerliyor. Tabii ki de danstan bahsediyoruz, öğrenmenin süresi yok. Özellikle caz gibi bir dansın hiçbir zaman sonu yok. Dolayısıyla sonrasında da masterclasslarla devam ediyoruz. Öğrencilerimiz devam etmek istediği sürece tabii ki. Bir de bu iki yıl boyunca öğrencilerimiz sürekli devam etmeli gibi bir durum yok. Kurlarımız aylık oluyor ve her ayın sonunda "Devam etmek istiyor musunuz?" diye soruyoruz. Bu danstan keyif alıyorsa öğrenci devam ediyor gibi bir düzen var. Temel eğitimlerimizin yanı sıra workshoplarımız, pratiklerimiz ve partilerimiz oluyor. Bu dansı denemek isteyen ve henüz başlamamış arkadaşlarımız için de hem İstanbul hem de Ankara'da ücretsiz tadımlik derslerimiz oluyor. Bireysel dans ettiğimiz caz dansı olan solo caz, eşli dans ettiğimiz caz dansları olan Lindy Hop ve Balboa, aynı zamanda müzikle hareket etmenin otantik bir formu olan tap tadımlik dersleri-

miz oluyor. Bu dört alanda da temel eğitimlerimiz ve sürekli yeni açılan sınıflarımız mevcut.

Katılımcılarınızın dans etmeye başladıklarında en çok hangi değişimleri yaşıyorlar?

B.U: Bu noktada en önemlisi sosyal açıdan bir değişim olabiliyor. Bu dansın olayı tamamen eğitimle beraber gittiğimiz partilerde, festivallerdeki sosyal ortam, o kültür. İşte o kültürün içine girdikçe insanın sosyal yaşamına baya katkı sağlıyor. Bir önceki sorularda da bahsetmiştik. Yeni insanlarla bağ kurabiliyorsunuz, sosyal çevrenizi geliştirebiliyorsunuz, birlikte dans edebiliyorsunuz ve en önemlisi yeni bir kültürle tanışıyorsunuz.

Ş.K: Bu noktada şunu belirtmeliyiz, iletişim sadece sözel olan bir şey değil aslında. Hani kültürlerin tarihine baktığımızda, yani farklı toplulukların tarihlerine baktığımızda da her zaman müzik ve dans bir iletişim şekliydi. Hatta dil yokken bunlar vardı diyebiliriz. Eğitimi almaya başladıktan sonra öğrencilerde şu oluyor; ben hayatımda kendimi belki de sözel olarak ifade edemediğim birçok şeyi gelip burada ifade ediyorum. Bir şekilde dansımıza yansıyor ifade edemediklerimiz.

Bununla beraber, dans esnasında hareketleri partnerimizin kulağına fısıldamıyoruz sonuçta (gülüşmeler), bu durum bizim müziği dinlememize, partnerimizin beden dilini ve aramızdaki bağlantıyı dinlememize neden oluyor. Eğer partnersiz dans ediyorsak yani solo caz veya tap yapıyorsak da yine daha önce belirttiğim gibi, müzikle, kendi bedenimizle, yerle bağlantımızla ilgili birçok şeyi dinliyoruz. Aslında sürekli uyumlanma hali var Lindy Hop ve diğer otantik caz danslarında. Bu da bence bu insanın kendi hayatına yansıyor ve bireysel olarak rahatlatma sağlıyor bu durum. Yani hiçbir şey olmasa bile bu inanılmaz bir meditasyon oluyor. Ve Buğra'nın dediği gibi sosyal bir ağı, kültürün paydaşı olmak da bizi bu kültüre, dansa ve birbirimize daha ait, özgür ama birlikte hissettiriyor.

Dans kurslarında farklı etkinlikler düzenliyor musunuz? Eğer öyleyse, neler yapıyorsunuz?

B.U: Derslerin dışında stüdyo pratiklerimiz oluyor. O ve önceki haftalarda ne öğrendiysek, öğrendiklerimizin tekrar çalışmalarını yapıyoruz. Pratikler sırasında öğrencilerin takıldığı noktalara görevli hoca ve asistanlar olarak destek oluyoruz, sorularını cevaplıyoruz. Stüdyo pratikleri dışında asıl amacının sosyalleşmenin olduğu pratiklerimiz oluyor. Bu pratikler, stüdyo dışında, anlaştığımız bir cafede, barda ya da restoranda oluyor. Orada yemekler yeniyor, içecekler içiliyor, dans ediliyor, pratik yapılıyor. Farklı seviyelerdeki öğrencilerin bir araya geldiği pratikler oluyor. Bir de atölyelerimiz ve tadımlik tanıtım derslerimiz oluyor.

Ş.K: İstanbul'da her hafta 4 pratiğimiz oluyor, bunlardan ikisi hafta içi ikisi hafta sonu. İkisi Buğra'nın bahsettiği mekan pratiği oluyor, ana odak sosyalleşmek ve pratik yapmak oluyor. Diğer ikisi stüdyo pratiklerimiz oluyor. Ankara'da da hafta içi ve hafta sonu olmak üzere iki pratiğimiz oluyor. Bunların yanı sıra haftada bir de farklı mekanlarda partiler oluyor, aynı zamanda her ay çok büyük mekanlarda özel partiler, performanslar ve yarışmalar organize ediyoruz. Öğrencilerimiz, hocalarımız, asistanlarımız performanslar ve yarışmalarda tecrübelerini artırıyor. Bu partilerden bazıları caz müzik grubu eşliğinde canlı müzikli oluyor, caz DJ'lerimiz oluyor. Tadımlik derslerimizi olabildiğince sık yapmaya çalışıyoruz, bu dansla tanışmak isteyenler için. Tüm bu etkinlikleri sosyal medya hesaplarımızdan duyuruyoruz. Bazı özel performansları ve yarışmaları da YouTube hesabımızdan paylaşıyoruz. Bunların dışında çok uzun yıllar boyunca yaptığımız Orient Lindy Express Uluslararası Caz Dansları ve Müzik Festivalimize pandemi nedeniyle ara vermiştik, tekrar festivallerimize dönmeyi arzuluyoruz.



Buğra Ulaşoğlu
Dans Eğitmeni

Instagram: @swingistanbul
@swingankara06



Miras Hukuku

Miras hukuku; gerçek kişinin ölümü veya gaipliği halinde, kişiye kimlerin mirasçı olacağını, mirasın nasıl dağıtılacağı ve mirasın nasıl intikal edeceği gibi konuları düzenleyen hukuk dalıdır.

Miras; gerçek kişinin ölümü halinde geride bıraktığı aktif ve pasif tüm malvarlığını ifade etmektedir. Miras bırakan kişiye muris denilmektedir.

Kişinin ölümü veya gaipliği halinde malvarlığı aktif ve pasifleriyle birlikte mirasçılara intikal etmektedir.

Mirasçı Nedir? Kanuni Mirasçı ve Atanmış Mirasçı Nedir?

Murisin malvarlığı ve borçlarının tamamının intikal ettiği, yasal düzenlemelere veya vasiyetnameye göre mirastan pay alacak olan kişi veya kişilere mirasçı denilmektedir.

Kanuni mirasçılar; murisin vasiyetname düzenlemediği veya vasiyetnamenin geçersiz olduğu hallerde yasal olarak mirasçı olan kimselerdir. Kanuni mirasçılar, Türk Medeni Kanunu'nun 495 ve 501. maddeleri arasında düzenlenmiştir. Atanmış mirasçılar ise yasal mirasçı olmamalarına rağmen murisin vasiyetname ile miras bıraktığı kişilerdir.

Birinci Derece (Zümre) Mirasçılar: Mirasbırakanın birinci derece mirasçıları çocuklarıdır. Çocuklar mirastan eşit olarak pay alırlar. Mirasbırakandan önce ölen çocuk varsa çocuğunun yerini çocuğunun alt soyu alır. Çocuğunun çocuğu birden fazlaysa onlarda miras payını aralarında eşit olarak paylaşırlar.

İkinci Derece (Zümre) Mirasçılar: Mirasbırakanın alt soyu bulunmaması halinde mirasbırakanın anne ve babası mirasçı olacaktır. Mirasbırakanın anne ve babası mirasbırakandan daha önce ölmüşse onların çocukları mirasçı olacaktır. Mirasbırakanın anne veya babasından bir tarafta hiç mirasçı yoksa bütün miras diğer taraftaki mirasçıya kalacaktır.

Üçüncü Derece (Zümre) Mirasçılar: Mirasbırakanın altsoyu, anne ve babası ve onların alt soyu bulunmaması halinde büyük ana ve büyük baba eşit paylarla mirasçı olacaktır. Büyük ana veya büyük babanın mirasbırakandan önce ölmüş olması halinde halefiyet yoluyla kendi alt soyları mirasçı olacaktır. Sağ kalan eş varsa, büyük ana ve büyük babalardan birinin mirasbırakandan önce ölmüş olması halinde, payı kendi çocuğuna; çocuğu yoksa o taraftaki büyük ana ve büyük babaya; bir taraftaki büyük ana ve büyük babanın her ikisinin de ölmüş olmaları halinde onların payları diğer tarafa geçer.

Evlilik Dışı Hısımlar: Evlilik dışında doğmuş ve baba ile tanıma veya hâkim hükmüyle soybağı kurulmuş olanlar, baba yönünden evlilik içi hısımlar gibi mirasçı olacaktır.

Sağ Kalan Eş: Mirasbırakanın sağ kalan eşi, birlikte bulunduğu zümreye göre farklı miras paylarına sahip olacaktır.

- Miras bırakanın eşi 1. zümreyle birlikte mirasçı olursa mirasın dörtte birine,
- Miras bırakanın eşi 2. zümreyle birlikte mirasçı olursa mirasın yarısına,
- Miras bırakanın eşi 3. zümreyle birlikte mirasçı olursa mirasın dörtte üçüne,
- Bu zümrelerin hiçbirisi yoksa mirasın tamamına sahip olacaktır.

Evlâtlık: Evlâtlık ve evlâtlığın altsoyu, evlat edinene kan hısımları gibi mirasçı olurlar. Evlâtlığın aynı zamanda kendi ailesindeki mirasçılığı da devam edecektir. Evlat edinen ve hısımları evlâtlığa mirasçı olamazlar.

Devlet: Mirasbırakanın hiçbir mirasçısı yoksa devlet yasal ve son mirasçı olacaktır.

Saklı Pay Nedir?

Mirasbırakan kişinin, mirasçı olarak altsoyu, ana ve babası veya eşi bulunuyorsa, mirasın saklı paylar dışında kalan kısmı için ölüme bağlı tasarrufla bulunabilir. Bu mirasçılardan hiçbirisi yoksa mirasbırakan, mirasın tamamı üzerinde tasarruf hakkına sahiptir.

Tasarruf edilebilir kısım, terekenin mirasbırakanın ölümü günündeki durumuna göre hesaplanır. Hesap yapılırken mirasbırakanın borçları, cenaze giderleri, terekenin mühürlenmesi ve yazımı giderleri, mirasbırakan ile birlikte yaşayan ve onun tarafından bakılan kimselerin üç aylık geçim giderleri terekeden indirilir.

Saklı pay;

- Alt soy için yasal miras payının yarısı,
- Ana ve babadan her biri için yasal miras payının dörtte biri,
- Sağ kalan eş için, altsoy veya ana ve baba zümresiyle birlikte mirasçı olması hâlinde yasal miras payının tamamı, diğer hâllerde yasal miras payının dörtte üçü oranındadır.

Mirasçılık Belgesi (Veraset İlamı) Nedir?

Mirasbırakanın ölümü üzerine miras üzerinde hak sahibi olanların gösterildiği, Sulh Hukuk Mahkemesi veya noterlikten alınan belgeye mirasçılık belgesi (veraset ilamı) denir. Mirasçılık belgesi aksi ispat edilene kadar geçerli olmakla birlikte mirasçılık belgesinin geçersizliği her zaman ileri sürülebilir.

Mirastan Yoksunluk Halleri Nelerdir?

Mirastan Feragat;

Mirasbırakan, mirasçısı ile karşılıksız veya bir karşılık sağlayarak mirastan feragat sözleşmesi yapabilir.

İvazsız Feragat: Mirasçı, herhangi bir karşılık talep etmeden miras hâkından feragat edebilir. Mirasçının ivazsız feragat etmesi halinde mirasçının alt soyu miras bırakanın mirasçısı olur.

İvazlı Feragat: Mirasçı, herhangi bir bedel karşılığında miras hâkından feragat edebilir. Mirasçının ivazlı feragat etmesi halinde mirasçının alt soyu mirasçılık sıfatını kaybeder.

Mirastan Çıkarma;

Mirasçı, mirasbırakana veya mirasbırakanın yakınlarından birisine karşı ağır bir suç işlerse veya aile üyelerine karşı aile hukukundan doğan yükümlülüklerini önemli ölçüde yerine getirmese mirasçılıktan çıkartılabilir.

Reddi Miras;

Mirasçı, miras bırakanın tüm hak, malvarlığı ve borçlarını reddedebilir. Mirasbırakanın ödemedi aczinin açıkça belli olması halinde ise mirasçının bu yönde bir talebi olmasa da mirası hükmen reddetmiş sayılır.

Mirasçının mirası reddetmek için mirasbırakanın ölümünden sonra 3 ay içerisinde Sulh Hukuk Mahkemesi'ne başvurması gerekmektedir.

Av. Mert CAN
Gamador İnşaat Hukuk Departmanı



Altın Kelebek Ödülleri

50. Kez

Sahiplerini Buldu!

Türk televizyon ve müzik dünyasının en prestijli ödül gecelerinden biri olan Pantene Altın Kelebek Ödülleri, 50. kez sahiplerini buldu. Yılın en iyilerinin ödüllendirildiği gecede, sanat dünyasının önemli isimleri bir araya geldi. Hem geçmişin unutulmaz anıları hem de yeni yeteneklerin ödülleriyle dolu bu özel gece, Altın Kelebek'in yarım yüzyıllık köklü geçmişini bir kez daha taçlandırdı.

İŞTE 50. PANTENE ALTIN KELEBEK ÖDÜLLERİ'NİN SAHİPLERİ:

EN İYİ KADIN OYUNCU: DEMET EVGAR - BAHAR
EN İYİ ERKEK OYUNCU: MERT YAZICIOĞLU - KIZIL GONCALAR
EN İYİ DİZİ: İNCİ TANELERİ
PANTENE YILDIZI PARLAYANLAR: ALİSA SEZEN SEVER, MELİS MİNKARİ, SÜMEYYE AYDOĞAN, YİĞİT KOÇAK
MESLEKTE 30. YIL ÖDÜLÜ: ATA DEMİRER
EN İYİ KOMEDİ DİZİSİ KADIN OYUNCU: GÜLDÜR GÜLDÜR KADIN OYUNCULAR
EN İYİ KOMEDİ DİZİSİ ERKEK OYUNCU: GİRAY ALTINOK - PRENS
EN İYİ KOMEDİ DİZİSİ: PRENS
EN İYİ ÇOCUK OYUNCU: MELİSA DURU ÜNAL - LEYLA: HAYAT... AŞK... ADALET...
EN İYİ ÇOCUK OYUNCU: SARP KAAAN ALTINÇAPA - SANDIK KOKUSU
MESLEKTE 35. YIL ÖZEL ÖDÜLÜ: MÜGE ANLI
MESLEKTE 30. YIL ÖDÜLÜ: ACUN ILICALI
EN İYİ ARABESK KADIN SANATÇI: EBRU YAŞAR
EN İYİ ARABESK FANTEZİ ERKEK SANATÇI: HAKAN ALTUN
EN İYİ ŞARKI: ATEŞE DÜŞTÜM - MERT DEMİR & MELA BEDEL
50. YIL ÖZEL ÖDÜLÜ: EROL EVGİN
50. YIL ÖZEL ÖDÜLÜ: MFÖ
50. YIL ÖZEL ÖDÜLÜ: BÜLENT ERSOY
EN İYİ GÜNDÜZ KUŞAĞI PROGRAMI: ESRA EROL'DA
EN İYİ DİZİ ÇİFTİ: ROJBİN ERDEN & BERTAN ASLLANİ - YABANI
EN İYİ DİJİTAL PLATFORM DİZİSİ: ŞAHSİYET
SİNEMADA EN ÇOK ÖDÜL ALAN: TÜRKAN ŞORAY
50. YIL ÖZEL ÖDÜLÜ SİNEMANIN EFSANELERİ: EMEL SAYIN
50. YIL ÖZEL ÖDÜLÜ SİNEMANIN EFSANELERİ: EDİZ HUN
50. YIL ÖZEL ÖDÜLÜ SİNEMANIN EFSANELERİ: PERİHAN SAVAŞ
50. YIL ÖZEL ÖDÜLÜ SİNEMANIN EFSANELERİ: İZZET GÜNAY
50. YIL ÖZEL ÖDÜLÜ SİNEMANIN EFSANELERİ: GÖKSEL ARSOY
50. YIL ÖZEL ÖDÜLÜ SİNEMANIN EFSANELERİ: TÜRKAN ŞORAY
50. YIL ÖZEL ÖDÜLÜ SİNEMANIN EFSANELERİ: AHMET MEKİN
50. YIL ÖZEL ÖDÜLÜ SİNEMANIN EFSANELERİ: FİLİZ AKIN
50. YIL ÖZEL ÖDÜLÜ SİNEMANIN EFSANELERİ: KADİR İNANIR
EN İYİ KADIN SUNUCU: ÇAĞLA ŞİKEL - ÇAĞLA İLE YENİ BİR GÜN
EN İYİ ERKEK SUNUCU: AHMET MÜMTAZ TAYLAN- EMPATİ
AZERBAJCAN'IN YILDIZI PARLAYANLARI: DENİZ TAJEDDİN
AZERBAJCAN'IN YILDIZI PARLAYANLARI: FARİDA ABDULLA
AZERBAJCAN'IN YILDIZI PARLAYANLARI: RİLAYA HUSEYNZADE
EN İYİ DİJİTAL İÇERİK: HASAN CAN KAYA - KONUŞANLAR
EN İYİ DİJİTAL KADIN İÇERİK ÜRETİCİ: YASEMİN SAKALLIOĞLU
EN İYİ DİJİTAL ERKEK İÇERİK ÜRETİCİ: ALPER RENDE
EN İYİ MAGAZİN PROGRAMI: MAGAZİN D CUMARTESİ
EN İYİ MAGAZİN PROGRAMI: CUMARTESİ SÜRPRİZİ
EN İYİ SPOR PROGRAMI: BEIN SÜPER LİG
EN İYİ YARIŞMA: MASTERCHEF
EN İYİ RAPÇİ: CEZA
EN İYİ KADIN ŞARKICI: SİMGE SAĞIN
EN İYİ ERKEK ŞARKICI: SEMİCENK
EN İYİ MÜZİK GRUBU: DEDUBLÜMAN
EN İYİ ÇIKIŞ YAPAN ŞARKICI: EMRE FEL - M-LİSA - BENGÜ BEKER
EN İYİ YÖNETMEN: ÖMÜR ATAY - KIZIL GONCALAR
EN İYİ SENARİST: ŞÜKRÜ NECATİ ŞAHİN - KIZIL GONCALAR



Antik Yunan ve Roma'da Beslenme Kültürü 3:

Antik Roma'da Beslenme Kültürü

Antik Yunan ve Roma'da Beslenme Kültürü yazı serimizin birinci ve ikinci bölümlerinde Antik Yunan'da Beslenme Kültürü ve Antik Roma'da Beslenme Kültürü'ne göz atmıştık. Yazı serimizin üçüncü ve son bölümünde de Antik Roma Döneminde zeytinyağının önemine ve bir akşam yemeğine değineceğiz.

ANTİK ÇAĞDA BİR AKŞAM YEMEĞİ

Romalılar için günün en önemli zaman dilimi akşam saatleridir ve günün en önemli etkinliği de akşam yemeğidir. Antik Roma'da "cena" olarak adlandırılan akşam yemekleri özellikle aristokrat sınıfına ait varlıklı aileler için tam bir ziyafet seklindedir.

Başlangıç bölümünde gümüş tepsi ve tabaklarla servis edilen iştah açıcılar yenir ve ardından ana yemeğe geçilir. Ana yemeğin ardından meyve, kuruyemiş ve tatlılar getirilir, şarap şöleni başlar. Şarap şöleni sırasında konuklar kendi aralarında bir yönetici seçerler ve seçilen kişi içki faslı boyunca şarabın suyla karıştırılma oranını, ne kadar ve nasıl içileceğini belirler.

Konuklara hoşça vakit geçirmeleri için müzik, dans gösterileri, akrobatik gösteriler ve tiyatro oyunları gibi eğlenceler düzenlenir. Şölen için en önemli özelliğin güzel sohbetler olduğu bilinmektedir. Her davette mutlaka köpekler bulunmaktadır ve davet sırasında yere düşen yemek parçalarını köpekler yemekte ve bu sayede ortamın temizliği sağlanmaktadır.

Sıradan halk ise akşam yemeklerinde genellikle tek çeşit yemek tüketebilmekte ve çoğunlukla sokak satıcılarını tercih etmektedir.

ZEYTİN VE ZEYTİNYAĞININ ÖNEMİ

Antik Yunan mitolojisine göre tahıl, şarap ve zeytin Tanrıların armağanı olarak kabul edilmektedir. Tahıl, tanrıça Demeter'in; şarap, tanrı Dionysos'un ve zeytin, tanrıça Athena'nın insanlara armağanı olarak görülmüştür. Antik Yunan ve Roma uygarlıklarının yemek kültüründe zeytin ve zeytinyağının çok önemli bir yeri vardır ve salamura zeytin çok sık tüketilmektedir.

Zeytinin kalitesine, hazırlama ve saklama yöntemlerine bağlı olarak Romalılar zeytinyağını kalitesine göre sınıflandırmıştır. Birinci sıklık, ikinci sıklık ve yere düşen zeytinlerden yapılan zeytinyağı kalite ve fiyat açısından farklıdır. Hastalıklı zeytinlerden elde edilen zeytinyağı ise aydınlanma amaçlı kandillerde kullanılmıştır ve antik dönemde aydınlanma için temel yakıt olarak kullanılmıştır.

Ayrıca Antik dönem tıbbında mideyi güçlendiren ve iştah açan bir besin olarak kullanılan zeytin, ilaç olarak da tanınmıştır ve merhemlerin içine koyularak yara ve yanıkların tedavisinde kullanılmıştır.

Dünyada ilk zeytin ağacı koruma yasası olan ve zeytinliklerde yılda ilâden fazla ağaç kesilmesine izin verilmeyen yasa, antik çağın güçlü siyaset adamı Solon tarafından çıkarılmıştır ve Solon, zeytin harici tüm tarım ürünlerinin ihracatını da yasaklatmıştır.

Tüm bu veriler ışığında antik çağda zeytin ve zeytinyağına çok önem verildiği söylenebilir.

ANTİK ÇAĞDA MUTFAK

Antik çağ mutfak ve mutfak araç gereçleri dönemin gündelik yaşantısı hakkında bilgi sahibi olmak için oldukça önemlidir. Antik çağda karşımıza çıkan mutfak araç-gereçleri çoğunlukla pişmiş toprak ve bakır gibi malzemelerden yapılmıştır. Antik çağdaki mutfak araç-gereçlerinin çoğu kilden yapılmış olsa da bronz ve ahşaptan yapılmış olanlar da mevcuttur ancak daha pahalı olması nedeniyle bu tür araç gereçlere herkesin ulaşması mümkün olmamıştır.

Antik dönemde ızgarada pişirme, fırında kızartma, kavurma, haşlama, hafif ateşte pişirme gibi pişirme yöntemleri kullanılmaktadır. Pişirme malzemeleri de bu yöntemlerle ilişkili olarak gelişmiş ve çeşitlenmiştir.

Antik dönemin en yaygın yemek kabı olan "chytra" et yemekleri ve çorbaları ateş üstünde pişirme amaçlı kullanıldığı düşünülen, aynı zamanda salamura zeytin, sos ve balıkların depolama kabı olarak kullanılan ve iki kulplu bir yemek kabıdır.

Güveç ya da türlü yapmak için ise cytra'ya göre daha basık bir görüntüye sahip olan kapalı bir çömlek kullanılmıştır ve kapaklı olduğu için bunun da chytra gibi hem pişirme hem depolamada kullanıldığı düşünülmektedir.

Özellikle ızgara yapmak için ise "eschara" adı verilen ve hem yemek yapma hem de ısıtma amaçlı kullanıldığı bilinen taşınabilir mutfak araçları kullanılmaktadır. Antik Çağ'da kullanılan taşınabilir fırınlar ise lüks araçlar olarak görülmektedir. İçerisinde tahıl, bitki ve benzeri besinleri ezerek öğütmeye yarayan kaplara ise "mortarium" denilmektedir. Mortarium içerisinde bir şey öğütmek için kullanılan havaneleri ise "pilum" olarak adlandırır.

Sulu yiyecekleri servis etmek için kullanılan kepçelere hemina/cotula denmektedir ve bronz olanların şarap servis etmek için kullanıldığı da düşünülmektedir.

Şarap süzmek için kullanılan süzgeçler, bronz ve pişmiş topraktan yapılmış rendeler ve satır ve bıçaklar da sık kullanılan araç-gereçler arasındadır.

Tüm bu kaynaklar ışığında antik çağ Hellen ve Roma toplumlarında özellikle aristokrat kesiminde beslenmeye çok önem verildiğini söyleyebiliriz. Şarap hem halk kesimi hem de aristokrat kesimde vazgeçilmez bir içecek olup aynı zamanda bir çok hastalığı iyileştirmek, besinleri, eşyaları veya suları dezenfekte etmek veya cerrahi müdahalelerde uyuşturucu olarak kullanıldığını görmekteyiz.

Halk kesiminde yemek yemek sadece hayatta kalmanın bir parçası olup aristokrat kesimde ise sosyalleşmenin önemli bir parçası olup gövde gösterisine dönüşmektedir. Günümüzde kullanılan zeytinyağı, et, süt ve baharat gibi temel besinlerin o dönemde de sık kullanıldığını, peynir çeşitliliğinin çok fazla olmasıyla birlikte yoğurdun bulunmadığını; özellikle kıyı kesimlerde yaşayan aristokrat kesimde önemli miktarlarda deniz ürünleri tüketildiğini, halk kesiminin ise ekmek, şarap, zeytin ve birkaç sebze dışında başka bir besin kaynağını fakirlik nedeniyle tüketemediğini görmekteyiz.

Aleř Aleř
Diyetisyen



Ön Yargılara Karşı Yarışan Kadın:

Sâmiye Cahid Morkaya'nın İz Bırakan Hikâyesi

Türkiye'de otomobil sporlarıyla ilgilenen ilk kadın, hız tutkunu Sâmiye Cahid Morkaya, yalnızca pistlerdeki başarısıyla değil, aynı zamanda toplumsal ön yargılara karşı verdiği mücadeleyle de tarihe geçti. Dönemin erkek egemen alanlarından birine adım atarak otomobil kullanan ve yarışan ilk kadın olan Morkaya, cesareti ve tutkusu ile sonraki nesillere ilham verdi.

Otomobil ve İstanbul Sokakları

İlk olarak 1895'te Züheyrzâde Ahmed Paşa'nın kullandığı otomobil, 20. yüzyılın başlarında İstanbul sokaklarında çoğalmaya başlamıştı. Bu araçların kullanımını düzenlemek amacıyla ehliyetler verilmeye başlanırken "şehadetname" adı verilen bu belgeleri almak da ayrıcalıklı bir konuma işaret ediyordu. İşte bu dönemde, Sâmiye Cahid Morkaya da şehadetnamesini aldı ve gazeteci eşi Burhan Cahid Bey'in otomobiliyle İstanbul sokaklarında boy gösterdi.

Silivrikapı'daki Yedi Emirler Dergâhı'nın son şeyhi Seyyid İbrahim Şuâeddin Efendi'nin kızı olarak dünyaya gelen Sâmiye Cahid Hanım, eğitimini Yedikule Alman Mektebi'nde tamamladı. Kemeçe derslerini Tanburî Cemil Bey'den aldı ve 1920'den itibaren Darüelhan olarak adlandırılan, o dönemin konservatuvarında hocalık yaptı. Hayatı boyunca sanata, otomobile ve toplumsal gelişime duyduğu ilgi onu hep ilklere taşıdı.

Bir Yarış Tutkunu Doğuyor

1920'lerin ortalarında otomobil yarışlarına katılmaya başlayan Sâmiye Cahid Morkaya, toplumun kadınlara biçtiği rollerin dışına çıkarak cesaretin ve iradenin simgesi haline geldi. Dönemin şartları göz önüne alındığında, kadınların yarışlara katılması büyük bir cesaret gerektiriyordu. Ancak Sâmiye Cahid hanım, bu ön yargıları kırarak pistlerde kendine yer açmayı başardı. Kısa sürede hem erkeklerin hem de kadınların ilgisini çeken bir yarışçı oldu ve yarışlarda gösterdiği başarılarla adından söz ettirdi.

1930 ve 1931 yıllarında yarışlarda dereceye giren Morkaya, ilk birinciliğini ise 1932 yılında kazandı. O sene İstinye Köprüsü ile Zincirlikuyu arasındaki yaklaşık 10 kilometrelik parkurda düzenlenen rallide birinci gelen Morkaya, ralli yarışlarında birincilik kazanan ilk kadın olarak tarihe geçti. Morkaya'nın bu başarısı tüm gazetelerde geniş yer buldu.

Sâmiye Cahid Hanım, erkek egemen yarış pistinde bir

kadının da birinci gelebileceğini tüm ülkeye göstermişti. Ancak başarısı, herkes tarafından kabul görmedi; yarışın ikinci gelen yarışmacısı Vehbi Bey, yalnızca bir kadının kazanması sebebiyle itiraz etti. Sultanahmet Sulh Hukuk Mahkemesi, "Bir kadın da yarışlara katılabilir ve birinci olabilir," diyerek adil bir kararla Morkaya'nın zaferini onayladı.

Kararlılıkla Devam Eden Bir Tutku

Başarısını sürdüren Sâmiye Cahid Hanım, 1933 yılında Turing Kulübü'nün düzenlediği yarışlarda yeniden birincilik elde etti. Ancak 1934'teki yarışlarda aynı parkurda ağır bir kaza geçirdi; otomobili takla attı ve sol kolundan ciddi şekilde yaralandı. Bu talihsiz kaza, sol elini kullanamamasına ve en sevdiği enstrüman olan kemençeyi bırakmasına yol açtı.

Morkaya, müziği bir kenara bırakmak zorunda kalsa da otomobil sevgisinden asla vazgeçmedi. Sâmiye Cahid Hanım, geçirdiği tüm zorluklara ve karşılaştığı tüm eleştirilere rağmen, 1972 yılında vefat edene kadar otomobil sürmeye devam etti.

Türk Kadınları İçin Bir Öncü

Sâmiye Cahid Morkaya sadece bir yarışçı değil, aynı zamanda bir öncü ve rol modeldi. Otomobil yarışları, sadece erkeklerin dünyasında değil, toplumda da erkeklerle yönelik bir alan olarak kabul ediliyordu. Fakat Sâmiye Cahid, bu sınırlamaları reddederek kadınların da istediği her alanda var olabileceğini kanıtladı. Bu başarısı, modernleşme sürecindeki Türkiye'nin yeni kadın imajını yansıtan güçlü bir sembol olarak tarihe geçti.

Bir Mirasın İzinde

Sâmiye Cahid Morkaya'nın bıraktığı miras, bugün dahi Türkiye'de kadın otomobil yarışçıları ve motor sporlarına ilgi duyan kadınlar için güçlü bir ilham kaynağı olarak yaşamaya devam ediyor. Onun hikâyesi, cesaret, azim ve öncü ruhun kadınlar için de sınır tanımadığını bizlere hatırlatıyor.

Günümüzde Sâmiye Cahid Morkaya'nın ismi, kadınların spor dünyasında üstlendiği rollerin genişlemesine katkı sunmuş önemli figürlerden biri olarak saygıyla anılmakta. Türkiye'nin ilk kadın otomobil yarışçısı olarak onun hikâyesi, hala pek çok genç kadına "Yol senin, direksiyon da senin!" dedirtecek kadar güçlü bir miras barındırıyor.



Uzayda Mahsur Kalan Astronotları Duymuşsunuzdur... Peki Durumları Ne?

Haziran ayında Boeing'in Starliner kapsülüyle Uluslararası Uzay İstasyonu'na (ISS) gönderilen iki deneyimli astronot, Butch Wilmore ve Suni Williams, beklenmedik bir durumla karşı karşıya. Başlangıçta kısa bir görev için gönderilen astronotların, şimdi 2025 yılına kadar Dünya'ya dönemeyeceği açıklandı. Peki, bu beklenmedik gecikmenin ardında ne yatıyor?

Her şey aslında tam planlandığı gibi başlamıştı. 5 Haziran'da yörüngedeki istasyona başarıyla ulaşan Starliner kapsülü, iki astronotu ISS'ye güvenli bir şekilde taşıdı. Görev planına göre astronotlar, yaklaşık bir hafta sürecek bilimsel çalışmaların ardından Dünya'ya dönecekti. Ancak bu kısa görev, Starliner'da ortaya çıkan teknik arızalar nedeniyle uzayın derin sessizliğinde beklenmedik bir hal aldı.

Boeing'in Starliner kapsülünde tespit edilen itici sistem arızaları ve helyum sızıntıları, geri dönüşü riskli hale getirdi. NASA mühendisleri, güvenliği sağlamak için dönüş tarihini birkaç kez erteledi, ancak kapsüldeki sorunlar devam etti. Şimdi ise NASA, astronotları SpaceX'in daha önce defalarca güvenilirliğini kanıtlamış araçlarından biriyle Şubat 2025'te geri getirmeyi planladığını açıkladı.

Bu süreçte Boeing'in Starliner kapsülü de boş bir şekilde, mürettebatsız olarak test edilecek. Eğer bu test başarıyla tamamlanırsa, Eylül ayında Starliner'in otomatik pilotla New Mexico Çölü'ne iniş yapması hedefleniyor. Ancak bu başarılı olsa bile, astronotların uzayda geçireceği süre, planlanandan çok daha uzun olacak.

Şu an için Butch Wilmore ve Suni Williams, uzaydaki görevlerine uyum sağlamış durumda. ISS'de devam eden bilimsel ve teknik çalışmalara katkıda bulunarak, dünyadan kilometrelerce uzakta, insanlığın uzay macerasını yazmaya devam ediyorlar. Onlar için her gün, belirsizliklerin ortasında yeni bir görev ve yeni bir keşif anlamına geliyor.





doğrusunu söylemek gerekirse

doğrusunu söylemek gerekirse dilimizin zenginliğini anlamak için önce doğru kullanmak gerekir-hem yazarken hem konuşurken doğru Türkçeyle ifade etmek-nok-talamaisaretlerini kuralları ve cümlelerini yapısını adiktak-tetmek-birdersolarak kalma-mahayatin her noktasında leti-giminteme-linilusturan bu ku-rallardogruanlativedogruanla-manında ol-mazsa olmazdır-siz bu konuda ne düşünüyorsunuz

Doğrusunu Söylemek Gerekirse

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

~~Aferim, Afferin~~

~~Ankara'lı~~

~~Cıva~~

~~Doğalgaz~~

~~Eşki~~

~~Eşortman~~

~~Evye~~

~~Eninde Sonunda~~

~~Fasülya, Fasülye~~

~~Garez~~

~~Hadsafhada~~

~~İlla ki~~

~~Kapşon~~

~~Kat ve Kat~~

~~Kolonyağı~~

~~Menapoz~~

~~Müsade~~

~~Pardesü~~

~~Sarmısak~~

~~Sömestr~~

Aferin

Ankaralı

Cıva

Doğal Gaz

Ekşi

Eşofman

Eviye

Önünde sonunda

Fasulye

Garaz

Had Safhada

İllaki

Kapüşon

Katbekat

Kolonya

Menopoz

Müsaade

Pardösü

Sarımsak

Sömestir

Bir Lezzet Şehri Gaziantep

Gastronomi dünyasında önemli bir yer edinen Gaziantep, mutfak kültürüyle yalnızca Türkiye'de değil, dünya çapında tanınır. UNESCO tarafından "Gastronomi Şehri" olarak tescillenmiş Gaziantep'in zengin mutfak, tarihi ve kültürel birikimi kadar dillere destan tatlarıyla da bilinir. Antepli ustaların elinde bir sanata dönüşen yemekler, hem görsel bir şölen sunar hem de misafirlerine eşsiz bir tat deneyimi yaşatır.

Gaziantep mutfaklarının öne çıkan özelliklerinden biri, mevsiminde toplanan ürünlerin zahmetli yöntemlerle işlenerek uzun süre saklanabilir hale getirilmesidir. Kurutmalık biberler, patlıcanlar, salçalar, nar ekşisi gibi malzemeler, yemeklere derin bir aroma katarak bölgeye özgü tatları oluşturur. Etin ustalıklı kullanımı, baharatların dengeli bir biçimde yemeklere katılması ve pişirme tekniklerinin zenginliği, bu mutfak özel kılar.

Bu mutfak en tanınan lezzetlerinden bazıları ise Antep Lahmacunu, Alinazik, Yuvalama, Beyran Çorbası ve Baklavadır. Ancak Gaziantep mutfakını anlamak için yalnızca birkaç yemekle sınırlı kalmak yetmez; her tarifi arkasında köklü bir kültür, emek ve nesilden nesile aktarılan sırlar yatar. Şimdi, Gaziantep'in meşhur üç yemeğinin tarifine göz atalım.

1. Alinazik Kebabı Tarif

Malzemeler:

- 4 adet patlıcan
- 300 gr kıyma
- 1 adet kuru soğan
- 2 yemek kaşığı yoğurt
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 diş sarımsak
- Tuz, karabiber, pul biber

Hazırlanışı:

1. Patlıcanları ocakta veya fırında közleyip kabuklarını soyun ve ince ince kıyın.
2. Bir tavada tereyağını eritip kıymayı kavurun.

İnce doğranmış soğanı ve sarımsağı ekleyip, baharatlarla birlikte pişirin.

3. Patlıcanları bir kâsede yoğurtla karıştırıp servis tabağına alın.

4. Üzerine kıymalı karışımı ekleyerek sıcak servis edin.

2. Beyran Çorbası Tarifi

Malzemeler:

- 250 gr kuzu gerdan eti
- 1 su bardağı pirinç
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 4 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı kırmızı toz biber, pul biber
- 5 su bardağı et suyu
- Tuz, karabiber

Hazırlanışı:

1. Kuzu etini haşlayıp küçük parçalara ayırın, suyunu saklayın.
2. Tereyağında pirinç kavurun ve et suyunu ekleyin, pirinçler yumuşayana kadar pişirin.
3. Haşlanan eti, ince kıyılmış sarımsak ve baharatları çorbanın içine ekleyip kısık ateşte biraz daha pişirin.
4. Sıcak olarak servis edin.

3. Katmer Tarifi

Malzemeler:

- 250 gr hazır yufka veya hamur
- 100 gr Antep fıstığı
- 100 gr kaymak
- 2 yemek kaşığı şeker
- Tereyağı

Hazırlanışı:

1. Hamuru ince bir şekilde açın. Üzerine kaymağı ve Antep fıstığını yayıp şekeri serpin.
2. Hamuru dört köşesinden kapatıp katmer şeklini verin.
3. Bir tavada tereyağını eritip katmeri her iki tarafı kızarana kadar pişirin.
4. Dilimleyerek sıcak servis edin.



Kuzey Işıklarının Başkenti: Rovaniemi

Finlandiya'nın kuzeyinde, Arktik Daire'nin kıyısında yer alan Rovaniemi, doğal güzellikleri, kış masallarını andıran atmosferi ve Noel Baba'nın evi olarak ünlenmiş, büyülu bir şehir. Özellikle kış mevsiminde ziyaretçilerini bir rüya âlemine davet eden Rovaniemi, yılın her döneminde keşfedilmeyi bekleyen özel deneyimler sunuyor. Kışın beyaza bürünen manzaralar, sonsuz gibi görünen karla kaplı ormanlar ve gökyüzünde dans eden Kuzey Işıkları burada sizi bekliyor.

Kuzey Işıkları: Aurora Borealis'in Dansı

Rovaniemi'nin belki de en büyüleyici tarafı, Arktik Bölge'de bulunan konumu sayesinde, Kuzey Işıklarını (Aurora Borealis) görme şansını sunması. Eylül'den Nisan'a kadar süren dönem, gökyüzünde adeta dans eden bu doğa harikasını izlemek için ideal bir zaman.

Turistlerin en çok tercih ettiği aktivitelerden biri olan Aurora Turu sırasında rehberler eşliğinde karla kaplı geniş alanlara doğru yol alıyor ve başınızı kaldırdığınızda gökyüzünde yeşil, pembe ve mor renklerle buluşuyorsunuz. Bu deneyim, dünyanın en görkemli doğa olaylarından birine tanıklık etmenin coşkusu-nu hissettiriyor.

Kar Safarisi ve Ren Geyiği Çiftlikleri

Rovaniemi'nin karlı manzaraları arasında macera dolu aktiviteler de mevcut. Kar safarisi yaparak motorlu kızaklarla ormanın derinliklerine doğru ilerleyebilir, nefes kesici doğayı keşfedebilirsiniz. Kış sporlarına meraklıysanız, kayak ve buz pateni gibi aktiviteleri de değerlendirebilirsiniz. Ayrıca, Finlandiya'nın singelerinden biri olan ren geyikleri ile tanışmak için çeşitli çiftlikleri ziyaret edebilir, geyiklerin çektiği kızaklarla Rovaniemi'nin karla kaplı ormanlarını keşfedebilirsiniz. Bu deneyim, şehre özgü bir kültürü tanıma fırsatı sunarken çocuklar için de unutulmaz bir anı oluyor.

Arktikum Müzesi

Rovaniemi'de, Finlandiya'nın Arktik kültürünü ve bölgedeki yerel yaşamı daha yakından tanımak isterseniz, Arktikum Müzesi'ni mutlaka ziyaret etmelisiniz. Müze, yerli Sami halkının yaşamını, Kuzey Kutup Bölgesi'nde doğanın ve kültürün nasıl şekillendiğini anlamanıza yardımcı oluyor. Tarih ve coğrafya ile ilgili interaktif sergiler, kutup bilimi ve Rovaniemi'nin gelişim süreci hakkında zengin bilgiler sunuyor. Ayrıca, müzenin cam tavanlı koridoru, kışın kuzey ışıklarını izleyebileceğiniz en iyi noktalardan biri.

Efsanevi Lappish Mutfak Deneyimi

Rovaniemi'nin yerlilerinden Lapland mutfakını tatmadan dönmek olmaz. Ren geyiği eti burada oldukça popüler. Ayrıca Lapland'ın eşsiz mantar ve çilek türleri ile hazırlanan lezzetler denemeye değer. Kış aylarında sıcak tutan çorba ve sıcak içeceklerin yanı sıra, yerel restoranlarda orijinal Lappish mutfakını deneyimlemek için şehri keşfederken yerel halkın tavsiyelerini alabilirsiniz.

Rovaniemi'de Konaklama: Buz Otellerden Dağ Evlerine

Rovaniemi, her bütçeye ve tarza uygun konaklama seçenekleri sunan bir şehir. İster lüks otellerde konforlu bir konaklama, ister doğayla iç içe kabinlerde sessiz bir kış tatili isteyin, Rovaniemi'de her zevke uygun bir yer bulmak mümkün.

Buz Oteller ve Cam İgloolar

Rovaniemi'de kış mevsimini unutulmaz kılmak isteyenler için buz oteller ve cam igloolar oldukça popüler.

Buz otellerde, tamamen buzdan yapılmış odalarda kalırken, soğuk havaya karşı özel termal giysiler ve uyku tulumları ile korunuyorsunuz.

Kakslauttanen Arctic Resort gibi cam igloolarda ise gece boyunca Kuzey Işıkları'nın dansını yatağınızdan izleyebilirsiniz. İglooların çoğu, termal cam ile donatıldığından, soğuk havaya rağmen rahat bir konfor sağlıyor.

Dağ Evleri ve Orman Kabinleri

Doğal bir ortamda daha samimi ve sıcak bir konaklama tercih ediyorsanız, orman kabinleri ve dağ evleri tam size göre. Bu kabinler genellikle ormanın içinde, karla kaplı manzaralara bakar, ahşap yapılarıdır ve geleneksel Fin tarzında dekore edilmiştir.

Şehir Otelleri

Daha konforlu bir konaklama isterseniz, Rovaniemi'de şehir merkezinde pek çok konforlu otel bulunuyor. Şehir otelleri, şehir içinde konfor arayan turistler için ideal bir seçenek sunarken ulaşım kolaylığı sayesinde de yerel kültürü daha yakından deneyimleme imkânı sağlıyor.

Rovaniemi'ye Ulaşım: Nasıl Gidilir?

Rovaniemi'ye ulaşım sağlamak kolay ve şehir içi ulaşım da rahatlıkla sağlanabiliyor.

Uçak ile Ulaşım

Türkiye'den Rovaniemi'ye ulaşmanın en pratik yolu, İstanbul Havalimanı'ndan Helsinki aktarmalı uçuşlarla sağlanır. İstanbul'dan Helsinki'ye düzenli olarak Türk Hava Yolları (THY) ve Finnair tarafından direkt uçuşlar bulunuyor. Helsinki'ye ulaştıktan sonra, Finnair ile Helsinki'den Rovaniemi'ye direkt uçabilirsiniz. Helsinki-Rovaniemi uçuşu yaklaşık 1 saat 20 dakika sürmekte. Kış aylarında bu hat yoğun talep gördüğünden önceden rezervasyon yapmanız faydalı olacaktır.

Tren ile Ulaşım

Helsinki'ye uçtukten sonra, Finlandiya'nın yaygın ve rahat tren ağı sayesinde Rovaniemi'ye trenle gitmek de popüler bir seçenek. Özellikle, Kuzey ışıklarını izlemek veya karla kaplı ormanlardan geçerek Arktik manzaraların tadını çıkarmak isteyenler için tren yolculuğu oldukça keyifli olabilir.

Yaklaşık 8-12 saat aralığında süren tren yolculuğu için rahat uyuma kabinleri bulunuyor. Trenle yolculuk yapmak, çocuklu aileler ve Rovaniemi'ye giderken manzarayı seyretmek isteyenler için güzel bir alternatif.

Rovaniemi, sadece bir seyahat destinasyonu değil, kuzeyin büyü-sünü yaşamak, doğanın huzurunu hissetmek ve masalsı bir deneyimin parçası olmak isteyenler için benzersiz bir seçenek. Burada gökyüzünde dans eden Kuzey Işıkları'nı izlemek ve karla kaplı ormanlarda doğanın kollarında kaybolmak mümkün. Rovaniemi, kış masallarını gerçeğe dönüştüren bir şehir olarak size unutulmaz anılarla dolu bir seyahat vaat ediyor.



Tarzin ve Özgürlüğün Mimarisi:

Coco Chanel'in İlham Veren Yolculuğu

20. yüzyılın başlarında Fransız modasında bir devrimci, dönemin kalıplarını cesurca kıran bir kadın sahneye çıkıyordu. Gabrielle Bonheur Chanel, namıdiğer "Coco" zarafeti, pratikliği ve estetiği moda dünyasında yeni bir çağ başlatacak bir vizyonla birleştirdi. Yoksulluk içinde geçen çocukluğundan moda imparatorluğuna uzanan bu yolculuk, azim ve yaratıcılığın güçlü bir göstergesiydi.

Mütevazı Başlangıçlardan Bir Moda İmparatorluğuna

1883 yılında Saumur, Fransa'da dünyaya gelen Chanel'in çocukluğu yoksulluk içinde geçti. Henüz küçük bir çocukken annesini kaybetmiş, babası tarafından terk edilmişti. Yetimhanede büyüyen Coco, burada dikiş dikmeyi öğrendi; bu, onun ileride kuracağı moda dünyasının temel taşı oluşturacaktı. Genç yaşlarında kabare şarkıcılığına yönelen Chanel, "Ko Ko Ri Ko" adlı bir şarkıyı yorumlamasıyla "Coco" takma adını aldı.

Moda dünyasında devrim niteliğinde bir değişim yaratma hayaliyle yola çıkan Chanel, 1910'da Paris'te küçük bir şapka dükkanı açarak ilk adımını attı. Kısa sürede moda çevrelerinde dikkat çeken Chanel'in tasarımları, kadınlara rahatlık sağlama odaklıydı. Geleneksel korseleri reddederek rahat ve zarif kıyafetler tasarladı. Kadınlar artık Chanel sayesinde, sadece güzel görünmekle kalmıyor, aynı zamanda özgürce hareket edebiliyordu.

İkonik Tasarımlar ve Ölümsüz Bir Parfüm: Chanel No. 5

Chanel'in moda dünyasına en büyük katkılardan biri, 1920'lerde tanıttığı "küçük siyah elbise" tasarımıydı. Sadelik ve zarafetin simgesi haline gelen bu elbise, kadın modasında yepyeni bir dönemi başlattı. Ayrıca Coco Chanel'in

imzası haline gelen Chanel No. 5 parfümü, parfüm dünyasında da devrim yaratacaktı. Efsanevi bir kokuyla kadınlara cazibe katmayı amaçlayan Chanel No. 5, hala dünya çapında en çok satan parfümlerden biri.

Atatürk ile Karşılaşma

Coco Chanel'in hayatındaki en dikkat çekici anılardan biri, Türkiye Cumhuriyeti'nin kurucusu Mustafa Kemal Atatürk ile tanışmasıdır. 1928 yılında, Paris'teki bir davette tanışan bu iki vizyoner isim, dönemin şartlarına meydan okuyan fikirleri ve yenilikçi ruhlarıyla ortak bir zeminde buluştu. Atatürk, özellikle modern Türkiye'de kadınların konumunu güçlendirmek için attığı adımlarla Chanel gibi bir ismi de etkiledi. Chanel'in, Atatürk'ün güçlü liderlik özelliklerinden ve ileri görüşlülüğünden etkilendiği söylenir. Bu karşılaşma, Chanel'in hayatında unutulmaz bir iz bırakmış ve Atatürk'ün modernleşme konusundaki devrimci yaklaşımını yakından gözlemlemesine fırsat tanımıştır.

Modada Sonsuz Bir Miras

Coco Chanel, 1971 yılında hayatını kaybetse de moda dünyasında bıraktığı izler halen tazeliğini koruyor. Klasik Chanel takımları, inci kolyeleri, zincir askılı çantaları ve Chanel No. 5 parfümü, moda dünyasında zamansızlığın simgesi haline geldi. "Moda geçer, stil kalır," diyerek adeta kendi mirasını özetleyen Chanel, her dönem ilham veren, kadınları özgürleştiren bir figür olarak yaşamaya devam ediyor.



Vet. Hekim Çağrı Bolat'tan Yaşlı ve Yavru Hayvan Bakımının İncelikleri

Hayvan bakımı, her yaşta canlının ihtiyaçlarına göre farklılık gösterir. Yeni doğmuş yavru, hayata tutunabilmek için özel bir bakım ve dikkat isterken yaşlı hayvanlar da zamanla zayıflayan sağlıkları nedeniyle ekstra ilgiye ihtiyaç duyar. Bu iki hassas dönem için dikkat edilmesi gereken önemli faktörler ve doğru bakım yöntemleri hakkında Veteriner Hekim Çağrı Bolat ile değerli bir röportaj gerçekleştirdik.

Hayvan sahipleri evcil hayvanlarının genel sağlığını korumak için günlük bakım rutinlerine neler eklemelidir?

Öncelikle evcil hayvanlarımızın su ve mama kapları, uygun büyüdükte, rahat ulaşabilecekleri bir yerde olmalı, günlük olarak suları yenilenmeli ve su içme sıklıkları, miktarları takip edilmelidir.

Kedi ve evde çiş pedi kullanan köpek dostlarımız için tuvalet temizliği günlük olarak yapılmalıdır. Kum kapları ve pedler her zaman rahat ulaşabilecekleri şekilde konumlandırılmalıdır. Bununla birlikte, evcil hayvanlarımızın günlük olarak kulak, göz, ağız, tırnak, deri ve tüy kontrollerinin yapılmalı, ağız ve diş sağlıkları için özel üretilen antiseptik solüsyonlar veya diş macunu ve fırçalar kullanılmalıdır.

Olmasa olmaz rutinlerden biri de evcil dostlarımızın günlük egzersizleridir. Köpek sahipleri için günlük gezmeler ve oyunlar önerilebilirken kediler de evde oyuncaklarla oynatılabilir.

En önemli noktalardan biri de kediler için hayati risk oluşturabilen yüksekten düşme veya yabancı cisim yutma durumlarıdır. Bu durumları önlemek için günlük olarak pencere, balkon kontrolleri yapılmalı ve evde yutabilecekleri herhangi bir cisim bırakılmamalıdır.

Yeni doğmuş yavru hayvanların bakımında dikkat edilmesi gereken en önemli noktalar nelerdir?

Yenidoğan bakımında 3 şeye dikkat edilmelidir. Bunlar yeterli besin alımı, vücut sıcaklığı, idrar ve dışkı çıkışıdır.

Yavru 3-4 haftalık oluncaya kadar vücut sıcaklıklarını dengeleyemediklerinden düzenli olarak takip edilmelidir. Sıcak, kuru ve temiz bir ortam sağlanmalıdır. Vücut sıcaklıklarını dengede tutmak için sıcak su torbaları, çeşitli örtüler veya ısıtma lambaları kullanılabilir. Ancak zarar görmemeleri için de çok uzun süreli, çok yakın ısı kaynağı ve doğrudan temastan kaçınılmalıdır.

Beslenme konusunda ise yenidoğan yavru annesini emiyorsa ve annenin yeterli süt üretimi var ise ek bir beslemeye gerek yoktur. Bağışıklık sisteminin sağlıklı gelişimi, belirli hastalıklara karşı direnç geliştirebilmeleri için de yenidoğanların en az 2 ay anne sütü ile beslenmeleri gerekir. Çeşitli nedenlerle anne sütü alamayan yenidoğan yavru, özel üretilen biberonlar veya enjektörler yardımıyla beslenmeleri sağlanmalıdır. Az miktarlarda yavaş besleme yapılmalı ve yavru sırt üstü veya yan pozisyonda beslenmelidir. Ancak inek sütü evcil dostlarımız için uygun değildir. Bu nedenle mutlaka hayvan hastanesi veya veteriner kliniklerinden kedi ve köpek yavruları için anne sütüne en yakın içerikte formüle edilmiş süt tozları ile besleme yapılmalıdır.

Normal şartlarda, annenin yavruyu yalaması sonucu idrar dışkı çıkışı olmaktadır. Ancak annesiz kalan yavru, bu iş yine evcil hayvan sahiplerine düşmektedir. Bunun için her besleme sonrası vulva ve anüs bölgesine, bir pamuk yardımı ile oval hareketler şeklinde masaj yapılmalıdır.

Yenidoğan hayvanların bağışıklık sistemi henüz gelişmediğinden tüm hastalıklara açıktırlar. Bu nedenle de çok dikkatli olunmalıdır. Yeni doğan evcil dostumuz temiz ve kontaminasyon riski olmayan bir ortamda bakım

görmeli, sahibi başka hayvanlar ile temasa geçtiyse eller mutlaka temizlenmeli, besleme ve diğer ihtiyaçlar dışında sürekli ele alınmamalıdır.

Yaşlı hayvan bakımı genç hayvanlara göre nasıl farklılık gösterir ve hangi ek önlemler alınmalıdır?

Düzenli veteriner hekim muayeneleri, yaşlı evcil dostlarımızda gelişebilecek olası bir sorunun önceden tespit edilmesi için çok önemlidir. Yaşlanmayla ilişkili hastalıklara yönelik testler, kan testleri, idrar analizleri, diş kontrolleri, ultrason muayeneleri, ortopedik muayeneler gibi düzenli kontroller için de 6 ayda bir sağlık kontrolleri yaptırılmalı. Kronik hastalığı olan, düzenli ilaç kullanan hayvanlarda ise daha sık kontroller gereklidir.

Yaşlı hayvan bakımında dikkat edilmesi gereken noktalardan biri beslenmedir. Uygun diyet seçimi, kilo kontrolü, bir hastalığı varsa buna yönelik besleme ve yaşlı hayvanlara yönelik takviyelerin kullanılması önemlidir. Yaşlı hayvanlarda diş hastalıklarına yatkınlık arttığından ağız bakımına daha fazla önem gösterilmelidir. Dişler düzenli olarak fırçalanmalı, ağız bakım solüsyonları ile desteklenmelidir.

Evcil dostunuzun ihtiyaç duyduğu her şey (yemek, su, yatak, oyuncak vb.) kolay ulaşılabilir yerlerde olmalıdır. Ayrıca yaşa bağlı tuvalet ihtiyaçlarının artabileceği, daha fazla dinlenmeye ihtiyaç duyabilecekleri, daha yumuşak ve kaygan olmayan zeminlere ihtiyaç duyabilecekleri göz önünde bulundurulmalıdır.

Evcil hayvanların beslenme ihtiyaçları yaşlarına göre nasıl değişir. Yaşlı ve yeni doğmuş hayvanlar için ideal beslenme nasıl olmalıdır?

Yavru hayvanlarda daha az ve sık miktarlarda besleme uygunken orta yaş ve yaşlı hayvanlarda beslenme sıklığı azaltılmalıdır. Yenidoğan hayvanlarımızın ise 2 saatte bir gıda alması gerekmektedir.

Yavru hayvanların büyüme süreçlerinin tamamlanması ve enerji ihtiyaçlarının karşılanması için protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineraller açısından zengin ve yüksek kalorili yavru mamalarının kullanılması gerekir.

Yaşlı hayvanlarda durum biraz daha değişmekte ve besleme düzeni bireysel olarak belirlenmelidir. Yaşlı evcil dostlarımızın metabolizmaları yavaşlayıp ve aktiviteleri azalacağından mama seçimlerinde bu durum göz önünde bulundurularak daha düşük kalorili mamalar tercih edilebilir. Yaşlı hayvanların sindirim sistemleri daha az verimli hale gelebilir. Bu nedenle sindirimi kolay, lif oranı yüksek mamalar tercih edilebilir.

Ayrıca yatkın oldukları veya hâlihazırda sahip oldukları problemler doğrultusunda beslenme seçimi veteriner kontrolünde yapılmalıdır.

Yavru hayvanların bağışıklık sistemini güçlendirmek için ilk aylarda nelere dikkat edilmelidir?

Yapılan araştırmalar ile bağışıklık sisteminin %70-90 oranında bağırsaklara bağlı olduğu tahmin edilmektedir. Bu nedenle bağışıklık sistemini güçlü tutmak için optimum besleme çok önemlidir. Yavru hayvanların anne sütü emmeleri bağışıklık sistemlerinin gelişmesinde en önemli faktördür. Özellikle yaşamlarının ilk 10 gününde tam olarak gelişmemiş bağışıklık sistemleri yavruları enfeksiyonlara karşı savunmasız kılar. Bu nedenle doğumdan sonraki ilk 24 saat içinde yavru evcil dostumuz, yenidoğan dönemi boyunca pasif olarak edinilmiş bağışıklık koruması sağlayan kolostrumu mutlaka almalıdır. Bağışıklık sistemleri anne sütünden alacakları antikolar ile gelişeceğinden yeterli miktar ve sürede emzirme hayati önem taşımaktadır. Süt emme süreci biterken yavru hayvanımızın protein, yağ, doymamış yağ asitleri, vitamin ve mineraller gibi temel besinleri sağlayan kaliteli bir mama ile

beslenmesi gereklidir. Ayrıca parazitler uygulamaların düzenli olarak yapılması gerekmektedir.

Yaşlı evcil hayvanların egzersiz ihtiyaçları nasıl karşılanmalıdır?

Yaşlı evcil hayvanlarda kas, eklem, esneklik ve denge problemleri genç hayvanlara göre daha fazla görüldüğünden düzenli egzersiz, fiziksel ve zihinsel gelişimlerini desteklemek oldukça önemlidir. Bu amaçla evcil hayvanlara yüzme, yürüyüşler, top vb. oyuncaklar ile oyunlar, bazı zekâ oyunları gibi egzersizler yaptırılabilir.

Evcil hayvanlar yaşlandıkça dayanıklılıkları azalır ve gençken olduğu kadar uzun süre egzersiz yapamazlar. Evcil dostunuz egzersizlerden sonra ağırlı veya aşırı yorgun görünüyorsa, aşırı hızlı soluyorsa, egzersize katılmakta isteksizse ve/veya bacakları titremeye başlıyorsa, egzersiz rutininde değişiklikler yapılmalıdır. Buna yönelik olarak yürüyüş uzunlukları azaltılabilir, serin havalar tercih edilebilir veya daha kısa ve az tekrarlı aktiviteler tercih edilebilir.

Yaşlı hayvanlarda birtakım rahatsızlıkların görülme sıklığı arttığından, egzersiz rutini bu durumlara göre planlanmalıdır. Ayrıca yaşlı evcil dostlarımız için veteriner hekiminizden fizyoterapi konusunda yardım alınabilir. Egzersizlere ek olarak eklem, kas ve nörolojik destek sağlamak amacıyla yaşlı hayvanlara özel olarak formüle edilmiş takviyelerin kullanılması da fayda sağlayacaktır.

Hayvan sahiplerinin yeni doğmuş veya yaşlı hayvanların özel sağlık sorunlarını erken tespit edebilmeleri için hangi belirtilere dikkat etmeleri gerekir?

Öncelikle yeni doğmuş hayvanlarda mutlaka doğumsal bir anomali (yarık damak, hidrosefali, anensefali, atrezi ani vb.) olup olmadığına bakılmalıdır. Bir anomali tespit edilir veya şüphelenilir ise vakit kaybetmeden veteriner hekime başvurulmalıdır. Yeni doğmuş bir yavruya nefes kontrolü, yavrunun hareketliliği, emme refleksinin varlığı kontrol edilmelidir. Yeni doğan hayvanların düzenli kilo takibi yapılmalıdır. Kilo almayan veya diğerlerine göre zayıf kalan yavru için veteriner hekimle iletişime geçilmelidir.

Yenidoğan hayvanlarda ishal, kusma, ateş, burun ve göz akıntısı, iştahsızlık, halsizlik gibi semptomlar görülürse vakit kaybetmeden veteriner hekime danışılmalıdır.

Yaşlı hayvanlar söz konusu olduğunda ise dikkat edilmesi gerekenler skalası biraz daha genişlemektedir. İnsanlarda görülen rahatsızlıkların tümü hayvanlar için de geçerlidir. Bu nedenle yaşlı evcil dostlarımız birçok hastalık açısından risk altındadır. Kusma, ishal, ateş, deri lezyonları, pigmentasyon değişiklikleri, çabuk yorulma, nefes nefese kalma, dil dışarda soluk alıp verme, bayılma, çok su içme, çok idrara çıkma, kilo kaybı, iştahsızlık veya iştah artışı gibi semptomlar durumunda vakit kaybetmeden veteriner hekime başvurulmalıdır.

Bazen evcil hayvanlarda hastalık tablosu oldukça ilerledikten sonra semptomlar görülmeye başlanabilir. Bu nedenle özellikle yaşlı evcil dostlarımız için herhangi bir problem görülmese bile düzenli olarak check-up yaptırılması gerekmektedir.

Çağrı Bolat
Keçiören Hayvan Hastanesi
Veteriner Hekim ve Kurucu

keciorenhayvanhastanesi.com.tr
Instagram: @keciorenhayvanhastanesi
0312 326 0 326



Yılbaşına İlginç Adımlarla:

Dünyanın Dört Bir Yanından Farklı Ritüeller

Yeni yıl, dünyanın her köşesinde heyecanla karşılanan, umut ve yenilenme dolu bir dönemdir. Ancak, bu kutlamaların her yerde aynı şekilde yapıldığını düşünüyorsanız, yanılıyorsunuz! İşte dünyanın farklı ülkelerinden birbirinden ilginç yılbaşı ritüelleri:

İspanya: 12 Üzümün Şansı

İspanya'da yeni yıla girerken çan sesleriyle birlikte 12 üzüm yemek, iyi şans ve bereketin anahtarı olarak görülür. Her bir üzüm, yeni yılın 12 ayını temsil eder. Çan seslerine uyum sağlamak biraz zor olabilir ama eğlencesi de tam burada!

Danimarka: Tabak Kırma Geleneği

Danimarka'da yılbaşı gecesi eski tabakların kapı önünde kırılması, kötü enerjilerden arınmayı ve yeni yıla temiz bir başlangıç yapmayı simgeler. Eğer kapınızın önünde yığınla kırık tabak bulursanız, bu sizin ne kadar sevildiğinizi gösterir!

Brezilya: Beyaz Giy ve Dilek Dile

Brezilya sahillerinde yılbaşında beyaz giymek, ruhsal temizlik ve barış dilemek anlamına gelir. İnsanlar ayrıca denize 7 dalga atlayarak dilek tutar ve tanrıça Yemanjá'ya çiçek sunarlar. Tropik bir yeni yıl kutlaması için ideal!

Japonya: 108 Çan Sesi

Japonya'da Budist tapınaklarında yılbaşı gecesi 108 kez çan çalınır. Bu gelenek, insanları kötü düşüncelerden arındırmayı ve yeni yıla saf bir zihinle girmeyi amaçlar. Sessizlik içinde yankılanan bu çan sesleri huzur dolu bir başlangıç sunar.

Kolombiya: Bavulla Geleceğe Koş

Kolombiya'da insanlar yılbaşı gecesi boş bir bavulla sokaklarda dolaşır. Bu ritüelin, yeni yılda bol bol seyahat etme şansı getirdiğine inanılır. Seyahat planlarını erkenden hazırla-

mak için harika bir bahane!

Filipinler: Yuvarlak Her Şey!

Filipinler'de yılbaşı gecesi her şeyin yuvarlak olması gerektiğine inanılır. Yuvarlak şekiller, para ve bollukla ilişkilendirilir. Yuvarlak meyveler, yuvarlak kıyafet desenleri... Yeni yıl kutlamaları adeta bir geometrik şölen havasında geçer.

Şili: Mezarlıkta Yeni Yıl

Şili'nin bazı bölgelerinde insanlar yeni yıl mezarlıklarda, sevdiklerinin mezarları başında karşılar. Bu, geçmişle barışmayı ve aile bağlarını güçlendirmeyi temsil eder.

Güney Afrika: Eşyalarınızı Pencereden Atın

Johannesburg'un bazı mahallelerinde, yeni yılın eski yüklerden kurtulma anlamına geldiği düşünülür. İnsanlar, kullanılmayan eşyalarını pencereden atarak kötü enerjiyi geride bırakır. Ama dikkat, kafanıza bir şey düşebilir!

Yunanistan: Soğanla Yeniden Doğuş

Yunanistan'da kapıya asılan bir soğan, yeni yılın yeniden doğuş ve büyüme getireceği anlamına gelir. Ayrıca yılın ilk günü, çocukların başına bu soğan dokundurularak onlara yeni yılın enerjisi aşılanır.

Ekvador: Geçmiş Ateşe Ver

Ekvador'da insanlar yılın son gecesi "año viejo" adı verilen kuklalar yapar ve bu kuklaları yakar. Bu ritüel, eski yılın kötü anılarından kurtulmayı ve yeni yıl için temiz bir başlangıç yapmayı simgeler.

Bu gelenekler, kültürlerin farklılıklarını ve zenginliklerini gözler önüne sererken aynı zamanda ortak bir dileği de yansıtır...

Herkes yeni yılda umut, sağlık ve mutluluk ister. Peki sizin ritüeliniz ne olacak?



Yalnızlık Havuzundaki Dev: Kiska'nın Hüzünlü Hikayesi

Hiç bir orka balinasının yalnız kalabileceğini düşünmüş müydünüz? Denizin koca devleri, aile bağlarıyla bilinen bu zeki canlılar, normalde bir an bile yalnız kalmazlar. Ama Kiska'nın hayatı bu doğallığın tam tersiyle geçti. Ona "dünyanın en yalnız orkası" diyorlar. Neden mi? Çünkü Kiska, yıllarca bir su parkında, tek başına, küçücük bir havuzda yaşamak zorunda kaldı.

Denizlerden Betona Uzanan Bir Hikâye

1976 yılında Atlas Okyanusu sularında doğan Kiska, 1979'da Free Willy filminin yıldızı 'Keiko' ile birlikte İzlanda sularında yakalandıktan sonra Niagara Şelaleleri'ndeki bir hayvanat bahçesi ve eğlence parkı olan Marineland'de yaşadı.

Beş yavrusu da ölen Kiska, Kanada'da esaret altında tutulan son katil balina olarak kayıtlara geçti.

Hayvanlara Etik Muamele İçin İnsanlar (PETA), Kiska'nın 'son yıllarını sıkışık bir tankta izole edilmiş, sonsuz daireler çizerek ve kayıtsızca yüzerek geçirdiğini' söyledi.

Kiska Hakkında...

Katil balinalar olarak da adlandırılan orkalar, okyanus yunusları ailesinin en iri üyesi. Henüz üç yaşındayken Kuzey Atlantik Okyanusu'nda yakalanan Kiska ilk olarak, Free Willy'de rol alan Keiko da dahil olmak üzere diğer dört genç orka ile birlikte yaşadığı İzlanda'daki bir akvaryuma götürüldü.

Kısa bir süre sonra Kiska, Keiko ile birlikte MarineLand'e satıldı. 12 yılını küçücük bir tankta tamamen tek başına geçiren Kiska'nın titrediği ve kafasını duvara çarptığı görüntüler milyonlarca insanın tepkisine neden olmuştu.

1979 yılında İzlanda'nın buz gibi sularında doğan Kiska, henüz bir bebekken yakalandı. Ailesinden koparıldı ve kendini devasa okyanuslardan beton bir havuzun içinde buldu. Başlangıçta diğer orka balinalarıyla bir aradaydı, ama

zamanla hepsi öldü ya da başka parklara gönderildi. Kiska, 2011'den itibaren tamamen yalnız kaldı. Düşünsenize, konuşmadığınız bir dilde, kimsenin sizi anlamadığı, hatta yanınızda kimsenin olmadığı bir yere kapatılmışsınız. Kiska'nın hayatı işte tam da böyleydi.

Havuzun Duvarlarındaki Çığlık

Kiska'nın yalnızlığı sadece gözlerden okunmuyordu; davranışlarından da bağırtıyordu adeta. Bazı videolarda kafasını defalarca havuzun duvarına vurduğu görüldü. İnsanlar bunu izlerken bile yürekleri burkuldu. Orka uzmanları bu hareketlerin depresyonun ve çaresizliğin en acı hali olduğunu söyledi. Hayat enerjisi bir damla su gibi havuzun dibine çökmüştü.

Özgürlük Çok Yakındı Ama...

Kiska için umut ışıkları yandı. Hayvan hakları savunucuları yıllarca onun özgürlüğü için mücadele etti. Herkes, bir gün onun okyanusa geri döneceğini hayal etti. Ama işler o kadar kolay değildi. Beton havuzlar Kiska'nın vücudunu olduğu kadar ruhunu da esir almıştı. Ve 2023 yılının Mart ayında, 44 yıllık bu hüzünlü hayat sona erdi.

Kiska'nın Ardından

Kiska, sadece bir orka değildi; özgürlüğün ve esaretin simgesiydi. Onun hikâyesi, denizlerin özgür ruhlarını kapatıp sergilemenin ne kadar yanlış olduğunu gözler önüne serdi. Şimdi geriye bir soru kalıyor: Onun yalnızlığı bizlere ne öğretti?

Belki de Kiska'nın hikâyesi, bir gün bu esaret zincirlerini kırmamız için bir adım olur. Denizlerin devleri hak ettikleri yerde, okyanusun özgür kollarında, aileleriyle birlikte olmalı. Çünkü orada, hiçbir orka yalnız değildir.



DARKNESS

BIEN SERİSİ



Yeni Yılda da Değişmeyen Konfor ve Kalite



Merkez

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

Konutkent Şube

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

İstanbul Şube

Acıbadem Mah. Görmeç Sok. No:39 E5 Yanyol
Kadıköy/İstanbul
+90 216 325 00 06

M. Fatih MERAL
Bilkent ARGE Bilişim Co. Kurucu
CEO'su



Türk Yazılımları

Dünyada İlgi Odağı

Türkiye, teknoloji ve yazılım alanında her geçen yıl daha da güçlenerek dünya pazarında dikkat çeken bir oyuncu haline geliyor. Türk yazılımları, özellikle mobil uygulamalar, siber güvenlik çözümleri, e-ticaret platformları, finans teknolojileri ve oyun sektörlerinde güçlü bir konum elde ediyor. Türkiye'nin dijital dünyaya entegre olmuş, yenilikçi bir teknoloji ekosistemi oluşturması ve global standartları hızla benimsemesi, ülkemizi yazılım alanında yükselen bir yıldız konumuna taşıdı. Bu gelişme, Türk mühendislerinin ve yazılım geliştiricilerinin yenilikçi yaklaşımlarından beslenmesini ve dünya pazarında adından söz ettirmesini sağladı.

Bugün Türk yazılımları, yalnızca gelişmekte olan ülkeler değil, gelişmiş ülkeler tarafından da tercih ediliyor. Bunun en temel nedeni, Türkiye'nin kaliteli ve güvenilir çözümleri daha rekabetçi ve ulaşılabilir fiyatlarla sunması. Dünyanın önde gelen teknoloji merkezlerinde, özellikle KOBİ'lere yönelik bulut tabanlı çözümler, yazılım ihracatında ciddi bir ivme yakalamış durumda. Öte yandan, Türk yazılımcılarının küresel çapta giderek daha fazla projeye katılması ve uluslararası işbirliklerine açık bir yapı sergilemesi, Türkiye'nin daha geniş kitlelerce tanınmasını sağladı.

Yatırım Turlarımızdan Notlar: BAE ve Avrupa'da Türk Yazılımlarına İlgi
Son yıllarda çeşitli iş seyahatlerim sayesinde Birleşik Arap Emirlikleri, İtalya, Fransa,

Belçika ve Hollanda gibi ülkelerde yazılım sektörünün nabzını yerinde tutma fırsatım oldu. Bu ülkelerde Türkiye menşeli yazılımların gördüğü ilgi oldukça dikkat çekici. Dubai gibi hızlı büyüyen teknoloji merkezlerinde, Türk yazılımlarının özellikle finansal teknolojiler ve e-ticaret alanında çokça tercih edildiğini gözlemledim. Bölgedeki kullanıcıların hızlı çözümler arayışı, Türk yazılım sektörünün sunduğu esneklik ve uyumluluk özellikleri birebiriyle örtüşüyor.

Avrupa'da ise her ülkenin kendine özgü beklentileri var. Ancak Türkiye'nin özellikle Avrupa pazarındaki dinamizmi, uyumlu yazılımlar geliştirebilme yeteneği ve inovasyona açık yaklaşımı, bu pazarda kalıcı bir yer edinmesine yardımcı olmaktadır. Fransa ve Belçika'da, Türkiye'deki yazılım geliştirme süreçlerinin maliyet-fayda dengesi iyi inceleniyor ve uzun vadede sürdürülebilir iş birliği fırsatları sunmakta. Hollanda ve İtalya gibi ülkelerde ise Türk yazılımları, kullanım kolaylığı ve güvenlik unsurları sayesinde tercih edilmekte. Avrupa'daki müşteriler için sürdürülebilir, güncel ve kullanıcı dostu çözümler geliştirmek, Türkiye'nin bu pazarda güvenilir bir ortak olarak konumlanmasını sağlamakta.

Türkiye'nin bu alandaki gücünün ve potansiyelinin her geçen gün daha fazla fark edilmesi, bizleri dünya çapında yeni iş birliklerine ve başarı hikâyelerine taşımaya devam edecek.





Doğadan Armağan, Muhteşem Aksesuarlar... Bitkiler...

Bitkiler, hem fiziksel hem de ruhsal sağlığınıza katkıda bulunurlar, yaşam alanlarınızı güzelleştirir ve bize keyifli bir hobi fırsatı sunarlar. Yaşam alanlarımızda bize kattıkları saymakla bitmez. Bitkiler, hava kalitesini iyileştirmekten tutun da strese iyi gelişine, doğayla bağlantı kuruşumuza kadar birçok güzelliği de beraberinde getirir var olduğu yerlere...

Hepimizin evinde, ofisinde bir köşesinde mutlaka bir bitki vardır. Kimi hediye olarak gelmiştir kimini ise biz almışızdır mutlaka.

Peki bir şekilde sahip olduğumuz bu bitkilere nasıl bakmalı?

Her bitkinin kendine has bakım teknikleri olduğunu hepimiz biliyoruz. Uygun ışık, uygun toprak, uygun sulama miktarı ve sıklığı bitkinizin güzel gelişimi için etkilidir. Bitkinizin cinsine göre bakım inceliklerine internette de kolaylıkla ulaşabilirsiniz.

Bu yazımızda size evde doğal gübre yapımı hakkında bilgilendirme yapacağız.

İster çiçekli isterseniz yeşil yapraklı tüm bitkileriniz için evde kolaylıkla hazırlayabileceğiniz pratik gübreler sayesinde bitkileriniz çok daha canlı ve sağlıklı olacaklardır.

Evde Hazırlanabilecek Pratik Doğal Gübre Tarifleri

Kahve Telvesi

Evet bildiğimiz Türk kahvesi telvelerini, kahvemizi keyifle içtikten sonra bitkilerimizin toprağına karıştırabiliriz. Bu karışım, bitkimiz sulandıkça azot gereksinimini karşılayacaktır.

Yumurta Kabukları

Yumurta kabuklarından ilki farklı şekilde faydalanabiliriz. Mesela kirdiğiniz yumurta kabuklarını kurutarak ve ufalatarak bitki toprağına karıştırabilir veya yumurtaları haşladıktan sonra haşlama suyunu soğutarak sulama yaparak da yumurta kabuklarından faydalanabilirsiniz. Bu uygulama da bitkinize yüksek kalsiyum kaynağı olacaktır.

Muz Kabukları

Muz bilindiği gibi potasyum açısından zengin bir meyvedir. Soyduğunuz muzların kabuklarını yine yumurta gübremizde yaptığımız gibi ister kurutup parçalayarak toprağına karıştırabilir, isterseniz de kabukları sulama suyu içinde 3 gün bekleterek sulama yaparak da kullanabilirsiniz. 1 Muz kabuğu için 3 lt su ölçüğünü kullanabilirsiniz.

Çay Posası

Kullanılmış çay poşetlerinden veya demleme çay atıklarından biriken posa çayları, kurutarak kuruttuğunuz çayları da

bitkinizin toprağına karıştırarak bu gübreyi elde edebilirsiniz. Bu gübre ile kolaylıkla bitkinizin toprağına daha verimli hale getirebilirsiniz.

Kuru Maya

Bitkinizi coşturacak, neşesine neşe katacak bir uygulama ile devam edelim, 3 lt sulama suyu karıştıracağınız 1 yemek kaşığı kuru maya ile bitkilerinizi sulayabilirsiniz.

Aspirin

Bitkilerinizin daha canlı ve parlak görünmesi için 4 lt sulama suyu ezerek toz haline getirdiğiniz 1 adet aspirini karıştırarak bitkilerinizi sulayabilirsiniz.

Haşlanmış Sebze Suları

Yaz, kış farketmeksizin mevsim sebzelerinizi haşladığınız suyun, 1 bardağını 2 lt sulama suyu karıştırarak bitkilerinizi beslemiş olursunuz.

Muz Kabuğu, Hamsi, Haşlanmış Kuru Fasulye Karışımı

Evet ilginç bir üçlü ile devam ediyoruz. 1 adet muz kabuğu, 5 adet hamsi ve 35-40 adet kuru fasulyeyi bir tencereye alıyoruz. Üzerine 1 lt su ekleyip fasulyeler yumuşayana kadar kaynatıyoruz. Oda sıcaklığına geldiğinde yumuşayan malzemeleri püre haline getirerek bitki topraklarınıza karıştırıyoruz. Oluşturulan bu besin ile bitkilerimiz azot, potasyum ve fosfor ihtiyacını yeterince karşılamış oluyor.

Genel olarak gübreleme işleminizi 15 günde 1 kez düzenli olarak yapabilirsiniz.

Sulama olarak yapılan gübrelemelerden sonra bitkilerinizin bol hava almasını sağlarsanız minik sinekler oluşmayacaktır. Bir de bitkilerinizi sularken köklerinin su alacağı şekilde toprağına sulamalısınız. Genellikle sulama yapılırken gövdesi ve yaprakları ıslatarak yapılan hatadan uzaklaşmalısınız. Özellikle gübreleme suları için toprağı hedeflemeniz bitkinize iyi gelecektir. Bitkilerin gövdesinin üzerine doğrudan su dökülmesi bitkiniz için asla faydalı değildir. Gübreleme işlemini bitkilerinizin çiçek döktüğü zamanlarda yapmanız da önemli bir unsurdur. Diğer yandan yeşil yapraklı çiçeksiz bitkiler için düzenli olarak gübreleme yapabilirsiniz. Dev yapraklı bitkilerinizin de yapraklarını inceltmiş zeytinyağı ile pamuk yardımıyla silerseniz anında parlaklık sağlayabilir, bitkinizin ihtiyaç duyduğu nemi sağlamış olursunuz.

Keyifli ve dinginleştirici bir hobi arıyorsanız bitkiler harika bir çözüm. Bizim doğa ile bağımızı güçlendirir ve doğal döngüleri anlamamıza yardımcı olur. Bir bitkinin büyüdüğünü, yeni yaprak verişini ve çiçeklendiğini görmek kesinlikle sevenleri için çok keyiflidir. Kişinin bitkilerle bağı sorumluluk duygusunu da beraberinde geliştirir.



Kore Mutfağının Lezzet Haritası

Öğr. Gör. Aylin Doğaner ile Tadına Doyulmaz Bir Sohbet!

Gastronomi dünyasında adını başarıyla duyuran Öğr. Gör. Aylin Doğaner, üniversitenin gastronomi bölümünde akademik çalışmalarını sürdürürken Kore yemekleri yarışmasında kazandığı birincilikle mutfaktaki yeteneğini taçlandırmış. Aynı zamanda MasterChef'in özel bölümünde jüri üyeliği yaparak bu alandaki uzmanlığını geniş bir kitleyle buluşturmuş. Kendisiyle yaptığımız bu keyifli sohbette, Kore mutfağının derinliklerine inerek hem geleneksel tariflerin sırlarını hem de bu kültürün lezzet yolculuğunu keşfettik.

Hoş geldiniz, öncelikle şu soruyla başlayalım; gastronomi nedir?

Gastronomi, mutfak sanatlarının tümünü kapsayan bir terimdir. Yemek ve içecek kültürleriyle ilgili tüm bilimsel ve sanatsal çalışmaların toplamıdır. Bu alan, yemeklerin hazırlanması, sunulması, yemeklerin tarihi ve kültürel bağlamı, gastronomi turizmi, mutfak sanatı, beslenme ve diyet gibi birçok konuyu kapsar. Gastronomi, aynı zamanda insanların yemekle ilgili alışkanlıklarını, geleneklerini ve farklı mutfak kültürlerini araştıran bir disiplindir. Bu nedenle, gastronomi yalnızca bir yemek hazırlama süreci değil, aynı zamanda bir kültür, yaşam tarzı ve sosyal bir etkinlik olarak da değerlendirilir.

Gastronomi alanında kariyer yapmaya nasıl karar verdiniz? Bu alana olan ilginiz nasıl başladı?

Kızım ilkökula başladıktan sonra dedim ki benim bir şeyler yapmam lazım. Ve tabii ki de mutfaka çocukluğumdan beri ilgim vardı. Dedim mutfakta ilgili bir şeyler yapmalıyım. Ancak o dönemler okullarda aşçılık bölümleri yok. Ben de Ankara Olgunlaştırma Enstitüsü'nde meslek edindirme kurslarına başladım ve iki yıl devam ettim. Ancak bu benim için yeterli gelmemişti. Ayrı biraz daha farklı bir şeyler yapmak istiyordum mutfakta ilgili. Tam bu dönemde enstitüdeki hocamız Kore Kültür Merkezi'nde Kore yemekleri eğitiminin olduğunu, katılmak isteyip istemediğimizi sormuştu. Orada da eğitimlere başladım. Oradaki eğitimim de yaklaşık altı yıl sürdü. Kore Kültür Merkezi, aynı zamanda yarışmalar düzenleyen de bir merkez. Ben de 2017 Kore Yemekleri Yarışması'na katıldım ve Türkiye birincisi oldum. O yıl Kore'ye giderek on sekiz dünya birincisi ile hem eğitim hem gezi programlarına katıldım. Böyle bir başarı elde edip Ankara'ya dönünce, dedim ki artık bunu biraz daha ilerletmek lazım. Gastronomi Bölümü'nde yüksek lisansa başladım. Bu sırada Başkent Üniversitesi'nden workshoplarda eğitmenlik için teklif geldi. Bu dönemde Halk Eğitim'de de eğitim vermeye başladım. 2019 ve 2022'de de Uzak Doğu Yemek Yarışması'na Türk Milli Takımı olarak katıldık ve Türk mutfağını Kore'ye tanıttık. Bu yarışmada da toplamda 6 madalya kazandık.

Gastronominin hızla gelişen bir alan olduğunu görüyoruz. Sizce gelecekte gastronomi eğitimi ve sektörü nasıl şekillenecek?

Dediğim gibi, ben bu işe gönül verdiğimde aşçılık bölümü neredeyse yok denecek kadar azdı. Ancak, şu dönemde Ankara'da üç üniversitede gastronomi bölümü, iki üniversitede de aşçılık bölümü bulunuyor. Tabii İstanbul ve İzmir'de bu bölümlerin olduğu üniversite sayısı biraz daha fazla. Zaman ilerledikçe gastronominin daha ilgi göreceğini ve daha önemli bir konuma geleceğini düşünüyorum. Çünkü televizyonun, sosyal medyanın ve dijital dünyanın da sayesinde, popülerliği gitgide artan bir alan. Yemek kültürünün gelişimiyle de gastronomi daha da şekillenecektir.

Uzak Doğu, özellikle Kore Mutfacı ile ilgileniyorsunuz ve hatta eğitmenlik yapıyorsunuz. Kore mutfağı gastronomide nasıl bir yere sahip?

2013 yılında Birleşmiş Milletlerin o zamanki genel sekreteri Ban Ki-Moon, bir yemek daveti veriyor ve o yemekte tüm dünyanın temsilcileri var. En önemli yemek davetlerinden biri olan bu yemekte Kimchi servis ediliyor. Bu önemli adımla birlikte tüm dünya Kore mutfağını merak etmeye başlıyor. Önemli olan da aslında bu; Kore tek bir ürün ile mutfağını tanıttı, bunu başardı. Şu da belirtmek gerekir; Kimchi dünya miras listesinde yer alıyor. Bu noktada şuna da hiç dikkat ettiniz mi bilmiyorum ama Kore dizilerde muhakkak Kore mutfağı ile ilgili geçişler olur. Her bölümde yemek yedin mi, yiyor musun, aç mısın gibi sorular olur ve Kore dizileri şu an dünya genelinde en çok izlenen projeleri üretiyor. Biz de yurt dışında dizi satıyoruz. Dizilerimizde bu şekilde, Türk mutfağına yer versek ne kadar farklı bir alana girmiş oluruz, bir düşünün.

Kore yemek kültürü ve diğer Türk yemek kültürü arasındaki en belirgin farklar ve benzerlikler nelerdir?

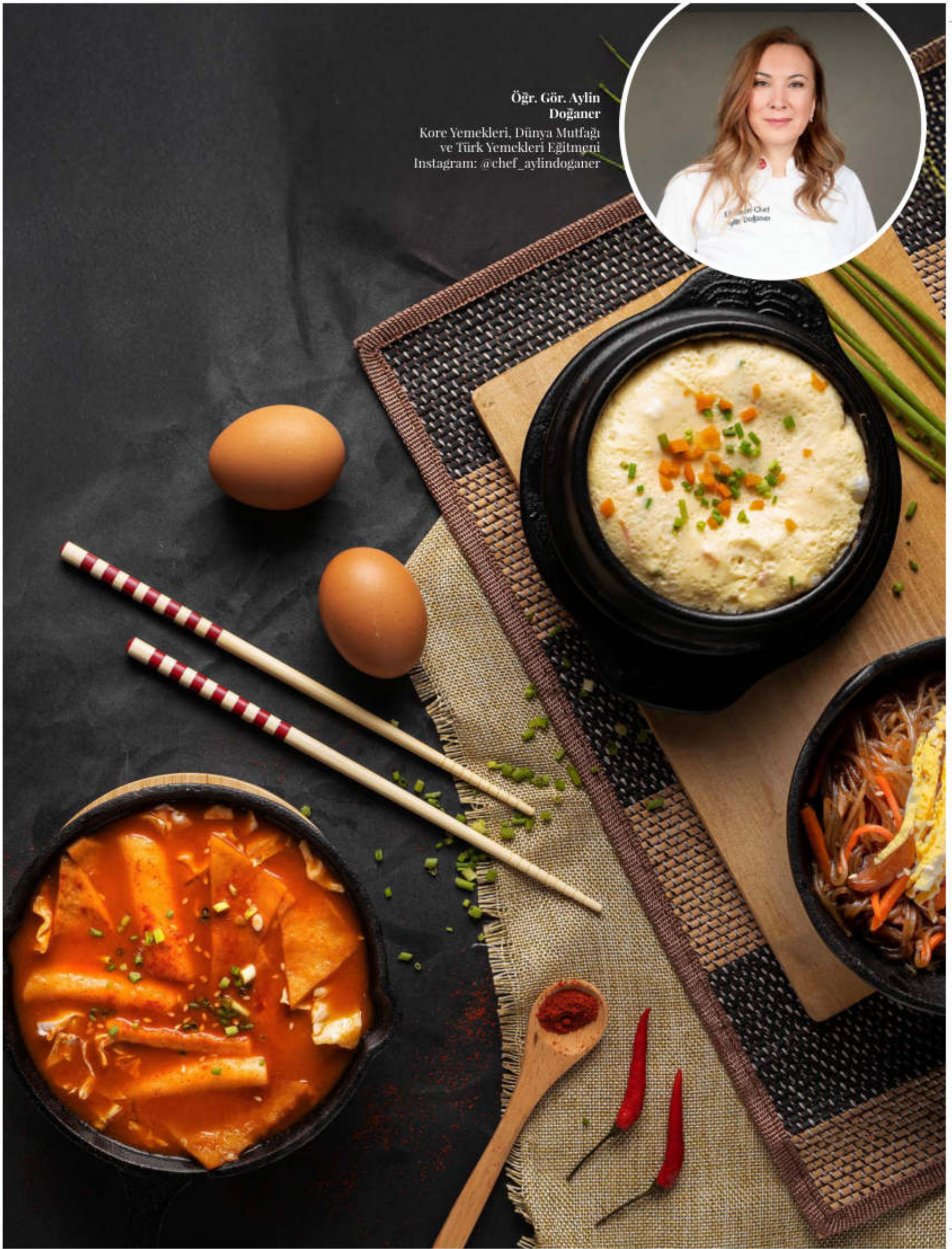
Benzerlikleri ile başlayalım. Bizde turşu var, onlarda Kimchi çeşitleri var. Bizim mutfağımızda da Kore mutfağında da bu tarz fermente ürünler, lahana, salatalık, domates gibi besinlerden yapılıyor. Kimchi ve turşu arasındaki tek fark; biz fermente ederken tuz ve sirke kullanırız, Koreliler şeker, meyve ve acı biber salçası (gochujang) kullanırlar. Bununla birlikte biz mücver yaparız, onlar jeon yapıyor. Bizim mantımız var, onların manduları var. Son olarak acılı yemek tercihlerimiz de birbirine çok benziyor.

Farklarımızdan bahsedecek olursak; sos tercihleri bu farkların başında geliyor. Kore mutfağında tercih edilen üç ana sos var. Bunlar; gochujang dediğimiz biber salçası, ganjang dediğimiz soya sosu ve doenjang dediğimiz soya fasulyesi püresi. Soya fasulyesi püresi bize çok cazip gelmiyor. Kokusu ve tadı olarak. Bir diğer önemli fark da biz et yemeklerini tercih ediyoruz, onlar daha çok balık yemeklerini tercih ediyorlar.

Son olarak en sevdiğiniz Kore yemeği hangisi? Hiç Kore yemeği tatmamış olanlar, Ankara'daki Kore restoranlarında hangi yemeği önce denemeli? Bizim damak lezzetimize hangisi daha yakın? Önebileceğiniz bir restoran var mı?

Eğer Kore yemeklerini ilk defa deneyecekseniz Bibimbap'ı denemelisiniz. Hem içinde gochujang var hem de et, sebzeler ve pilavın karışımıyla oluşan bir yemek. İkinci olarak da ise şeffaf makarna dedikleri Japchae'yi öneririm. Yine içerisinde sebzeler ve et var. Bu yemekte acı salça kullanılmıyor. Bu sayede acı yiyemeyenler için de güzel bir alternatif. Üçüncü olarak da bizim mücverlerimize benzeyen Jeon'u deneyebilirsiniz. Bizim mücverimiz gibi yapılıyor, damak tadımıza uygun bir lezzet. Çorba olarak da Etli Turp Çorbası'nı (Soegogi Muguk) ve Kimchi ile yapılan Kimchi Güveci'ni (Kimchi-jjigae) önerebilirim. Yemeğin üstüne tatlı yemek isterseniz de Balık Kurabiye'yi (Yakgwa) ve Tatlı Pişi'yi (Hotteok) önerebilirim. Özellikle Tatlı Pişi çok sevilir. Çünkü Tatlı Pişi, mayalı hamurun içine kuru yemişler ve şekerden oluşan bir iç koyulup çok az yağda kızartılarak hazırlanıyor. Ankara'da önerebileceğim restoranlar da Karanfil'de bulunan Sopung Kore ve Kentpark'da bulunan Mogo. Ankara'da Kore lezzetini deneyebileceğiniz restoranlar.

Öğr. Gör. Aylin
Doğaner
Kore Yemekleri, Dünya Mutfağı
ve Türk Yemekleri Eğitmeni
Instagram: @chef_aylindoganer



YATIRIMDA
GÜVENLİ LİMAN
“GAMADOR GALYA”
BAŞKENTTE YENİ BİR DÜNYA





Yeni Yılda Gamador Assist

Gamador Ailesi, projelerimizi tercih edenlerle birlikte her geçen gün daha da büyüyor. 2024 yılının son çeyreğinde almış olduğumuz ISO 9001 ve 10002 Kalite Yönetim Sistemi Belgemiz ile hizmet çıtamızı yükselttik. Edindiğimiz bilgi birikimi gelecekte yapabileceklerimiz hakkında kılavuz oldu.

Gamadorluların ayrıcalıklı yaşam asistanı Gamador Assist'in 2025 yılı hedeflerinde neler var?

1 - Müşteri şikayetlerinin ele alınması sürecini, %100 müşteri memnuniyetinin sağlanması için sürekli iyileştirmeye devam edeceğiz; bu amaçla personel kadrolama ve eğitimlerine Gamador İnşaat'ın desteği ile devam edilecektir.

2 - Site yönetimlerinde ortak alanlar ve daire içi teknik servis taleplerine, uzman teknik personellerimizle yeni yılda da hizmet vermeye devam edilecektir.

3 - Mobilizasyon ve lojistik gücümüzü artırmak için Gamador İnşaat'tan araç filo desteği alınmaya devam edilecektir.

4 - Operasyon gücümüzü artırmak amacıyla teknik, temizlik, peyzaj, prime hizmetler (terzi kuru temizleme, housekeeping, diyetisyen, sağlık hizmetleri) için gerekli olan makine ekipman parkı artırılmaya devam edecektir.

5 - Evcil hayvan besleyen sakinlerimiz için anlaşmalı hayvan hastanesi sağlık hizmetleri ile pet otel hizmetleri de verilmeye başlanacaktır.

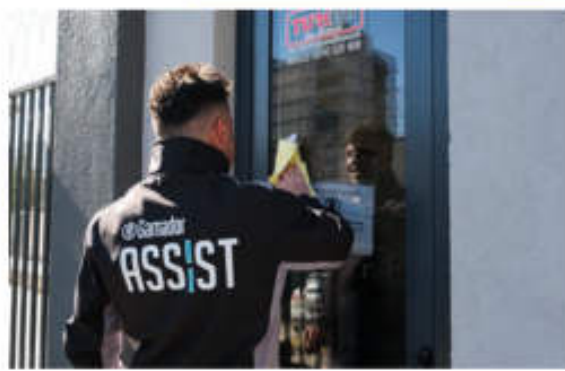
6 - Farklı türde kültürel ve sosyal etkinlikleri programa alarak, sayısını artıracğız. Ortak alanlarımızda sosyal ve kültürel amaçlı kullanıma yönelik yerler arttırılacaktır.

7 - Mutfak akademisi workshopları, açık hava sinema gösterileri, doğa trekking gezileri, çocuklara özel kulda, tiyatro ve sinema gösterilerimiz tüm projelerimizden katılımcıları kapsayacak şekilde devam edecektir.

8 - Sakinlerimizden gelen talepler doğrultusunda; erkek/bayan kuaför, lostra, misafirhane, oda servisi, toplantı salonu, sanal ofis, vip transfer gibi hizmetlerin hayat geçirilmesi planlanmaktadır.

9 - Spor salonlarında profesyonel spor danışmanlığı, PT özel dersler, Zumba-Hit Cardio-Aletli Pilates-Aerobik grup derslerine kendi bünyemizde kadrolayacağımız, alanında uzman spor eğitmenleri ile devam edilecektir.

Yeni yılda sadece yatırımlarınıza değil hayatınıza da değer katmak için biz hazırız! Ya siz? Binaları yapmak kadar yaşatmak da önemlidir.



Köklü Geleneklerin İzinde "Çerkesler"

Kafkas Dağları'nın görkemli tepelerinden dünyaya yayılan bir kültür olan Çerkes kültürü, asırlardır güçlü bağları, zengin gelenekleri ve kendine has adetleri ile dikkat çekiyor. Türkiye ve dünyada geniş bir coğrafyaya yayılan Çerkesler, göçler ve zorlu koşullara rağmen kültürlerini korumayı başarmış; misafirperverlikten dansa, yemeklerden düğünlere kadar pek çok unsuruyla bu mirası yaşatmışlardır. Çerkes kültürü, bugün hâlâ yaşatılan adetleriyle, hem kimliklerini hem de yaşadıkları topraklara kattıkları zenginliği simgeliyor.

Misafirperverlik: Saygının ve Dostluğun Simgesi

Çerkes kültüründe misafirperverlik, en yüksek değerlerden biridir. Çerkes evine gelen misafir, baş tacı edilir ve en güzel şekilde ağırlanır. Misafir, ailenin bir parçası gibi görülür ve ev sahibi ona büyük bir nezaketle yaklaşır. Özellikle köylerde, bu misafirperverlik öylesine ileri seviyededir ki gelen misafire sunulan ikram ve ağırlama, bir kültürel ritüele dönüşür. Çerkeslerde misafir uğurlama da başlı başına bir seremoni olarak görülür, misafirin yolu uğurla açık olsun diye ona iyi dileklerde bulunulur.

Çerkes Düğünleri: Toplumsal Dayanışmanın Gücü

Çerkes düğünleri, geleneksel ritüellerin, toplumsal dayanışmanın ve eğlencenin buluşma noktasıdır. Çerkes düğünleri, sadece gelin ve damadın değil, köy halkının, akrabaların ve komşuların da katılımıyla gerçekleşir. Düğünlerde Çerkes dansları önemli bir yere sahiptir. Erkekler ve kadınlar, geleneksel giysileriyle sahne alır, müziğin ritmine ayak uydurarak uyum içinde dans ederler. Düğünlerde gençlerin tanışması ve kaynaşması için de fırsat yaratılır; böylece kültürün sürekliliği sağlanır. En dikkat çekici adetlerden biri de damadın düğün boyunca dikkat çekmemeye çalışmasıdır. Çerkeslerde damat, düğün boyunca mahcup bir şekilde, sessiz kalmaya özen gösterir; bu, ona duyulan saygının bir ifadesi olarak görülür.

Xabze: Çerkeslerin Yazısız Kanunları

Xabze, Çerkes kültürünün temelini oluşturan

ve Çerkesler tarafından nesiller boyunca benimsenmiş bir yaşam felsefesidir. Yazılı olmayan, ancak toplumda herkesin bildiği bu kurallar, insan ilişkilerinden günlük yaşama kadar geniş bir yelpazeyi kapsar. Xabze, saygı, doğruluk, yardımseverlik ve onur gibi değerleri temel alır. Bu felsefeye göre, yaşlılara ve kadınlara saygı göstermek, topluma faydalı bir birey olarak katkıda bulunmak esastır. Çerkeslerde küçük yaştan itibaren Xabze öğretilir ve bu kurallar hayatın her alanında rehberlik eder.

Geleneksel Kıyafetler ve Süslemeler

Çerkeslerin geleneksel kıyafetleri, kültürlerinin bir diğer önemli simgesidir. Erkeklerin giydiği 'Çerkeska' adı verilen uzun ceketler ve göğüs kısmındaki 'gazyr' olarak bilinen küçük cepler, Çerkes savaşçıların simgelerindendir. Kadınlar ise zarif ve uzun elbiseler giyer, saçlarını genellikle örtülerle süslerler. Kıyafetlerin detaylarında kullanılan süslemeler, el işçiliği ve ustalık gerektirir, bu da Çerkeslerin sanata ve estetiğe olan düşkünlüğünü yansıtır.

Çerkes Mutfağı: Doğadan Gelen Lezzetler

Çerkes mutfağı, doğadan ilham alan sade ama bir o kadar lezzetli yemekleri ile tanınır. Çerkes tavuğu, mısır ekmeği (psith), haluj gibi yemekler, Çerkes mutfağının en bilinen tatlarındandır. Çerkesler, mutfaklarında doğal ve taze ürünlere önem verir; çoğu yemek basit malzemelerle yapılmasına rağmen oldukça doyurucudur. Yemek kültürü de tıpkı diğer adetler gibi paylaşımı ve birlikte olmayı teşvik eder; sofralar kalabalıkla güzelleşir.

Kültürel Süreklilik: Mirasın Geleceğe Taşınması

Bugün Çerkes kültürünün unsurları, farklı coğrafyalarda hâlâ yaşatılmakta ve gelecek nesillere aktarılmaktadır. Dernekler, kültür merkezleri ve sosyal etkinliklerle Çerkesler, hem dilini hem de geleneklerini yaşatmaya devam ediyor. Özellikle dans grupları ve kültürel dernekler, bu mirasın genç nesillere aktarılmasında büyük rol oynuyor. Türkiye'de de Çerkeslerin yoğun olarak yaşadığı bölgelerde bu kültürel mirasa dair etkinlikler düzenleniyor ve topluluklar arası dayanışma sürdürülüyor.



82

Altın Küre Ödülleri Sahiplerini Buldu!

Sinema ve televizyon dünyasının en prestijli ödül törenlerinden biri olan Altın Küre Ödülleri, 82. kez düzenlenen görkemli bir geceyle sahiplerini buldu. Hollywood'un en büyük isimlerinin bir araya geldiği gecede, en iyi yapımlar ve performanslar ödüllendirildi. Sinema ve televizyonun zirve isimlerinin ödülleri kazandığı bu yılki tören, unutulmaz anlara sahne oldu ve sektördeki yeni trendlerin de altını çizdi.

İŞTE 82. ALTIN KÜRE ÖDÜLLERİ'NİN SAHİPLERİ:

En İyi Film (Drama) - The Brutalist
En İyi Film (Komedi/Müzikal) - Emilia Pérez
En İyi Yönetmen - Brady Corbet - The Brutalist
En İyi Senaryo - Conclave - Peter Straughan
En İyi Erkek Oyuncu (Drama) - Adrien Brody - The Brutalist
En İyi Kadın Oyuncu (Drama) - Fernanda Torres - I'm Still Here
En İyi Kadın Oyuncu (Komedi/Müzikal) - Demi Moore - The Substance
En İyi Erkek Oyuncu (Komedi/Müzikal) - Sebastian Stan - A Different Man
En İyi Yardımcı Erkek Oyuncu - Kieran Culkin - A Real Pain
En İyi Yardımcı Kadın Oyuncu - Zoe Saldana - Emilia Pérez
En İyi Özgün Müzik - Trent Reznor, Atticus Ross - Challengers
İngilizce Olmayan Dilde En İyi Film - Emilia Pérez - Fransa
En İyi Özgün Şarkı - Emilia Pérez - El Mal (Clément Ducol, Camille)
En İyi Animasyon Film - Flow
En İyi Sinematik & Box Office Başarısı - Wicked
En İyi Dizi (Komedi/Müzikal) - Hacks
En İyi Dizi (Drama) - Shogun
En İyi Mini Dizi - Baby Reindeer
En İyi Erkek Oyuncu (Drama) - Hiroyuki Sanada - Shogun
En İyi Kadın Oyuncu (Drama) - Anna Sawai - Shogun
En İyi Kadın Oyuncu (Komedi/Müzikal) - Jean Smart - Hacks
En İyi Erkek Oyuncu (Komedi/Müzikal) - Jeremy Allen White - The Bear
En İyi Yardımcı Kadın Oyuncu - Jessica Gunning - Baby Reindeer
En İyi Yardımcı Erkek Oyuncu - Tadanobu Asano - Shogun
En İyi Kadın Oyuncu (Mini Dizi) - Jodie Foster - True Detective: Night Country
En İyi Erkek Oyuncu (Mini Dizi) - Colin Farrell - The Penguin



Astrolog Aleyna Kalış'tan Burçların 2025 Mottoları

Koç:

"Para akıyor, ben de onu yönetiyorum. Zenginlik bu yıl benimle!"
Paramın gücü sizinle, bu yıl zenginlik oyununu siz yazıyorsunuz!
Ama dikkatli yönetmelisiniz!

Boğa:

"Dünyayı keşfetmeye hazırım. Yeni ufuklar beni bekliyor!"
2025 gündeminizi seyahatler ve yurt dışı bağlantıları ile taçlandırın. Gezin, keşfedin, hiç gitmediğiniz yerlere izlerinizi bırakın.

İkizler:

"Dünyayı keşfetmeye hazırım. Yeni ufuklar beni bekliyor!"
2025 gündeminizi seyahatler ve yurt dışı bağlantıları ile taçlandırın. Gezin, keşfedin, hiç gitmediğiniz yerlere izlerinizi bırakın.

Yengeç:

"Bu yıl sosyal kelebek modundayım, adım her ortamda geçecek!"
Sosyal çevrenizde dikkat çekeceğiniz, yeni dostluklar kuracağınız bir dönem. İsminiz sıkça duyulacak!

Aslan:

"Dost görünümlü düşmanlar dikkat! Kendimi güçlendirip zirveye çıkıyorum!"
Psikolojik derinliklere ineceğiniz, dost görünümlü düşmanlardan uzaklaşacağınız bir yıl. Kendinizi koruyun!

Başak:

"Aşk kapımda, bu yıl her şeyi netleştirip mutlu sona ulaşıyorum!"
Bu yıl aşk kapınızı çalıyor; 2025'in aşk sahnesinde başrolde siz varsınız!

Terazi:

"Para kazanmanın yeni yollarını buluyorum, yeni bir iş, yeni bir heyecan beni bekliyor!"
Yeni iş fırsatları ve para akışı için kolları sıvayın, bu yıl sizin yuvanız para olacak!

Akrep:

"Bavulum elimde, yollardayım! Hem öğreniyor hem de keşfediyorum!"
Şehirler, yollar, eğitimler... 2025'te her yer sizin öğrenme ve keşif alanınız olacak.

Yay:

"Hayallerimdeki evi alıyor, yatırımlarımla gücümü katlıyorum!"
Hayallerdeki mülkler için düğmeye basın, bu yıl kazançlı anlaşmalar sizinle.

Oğlak:

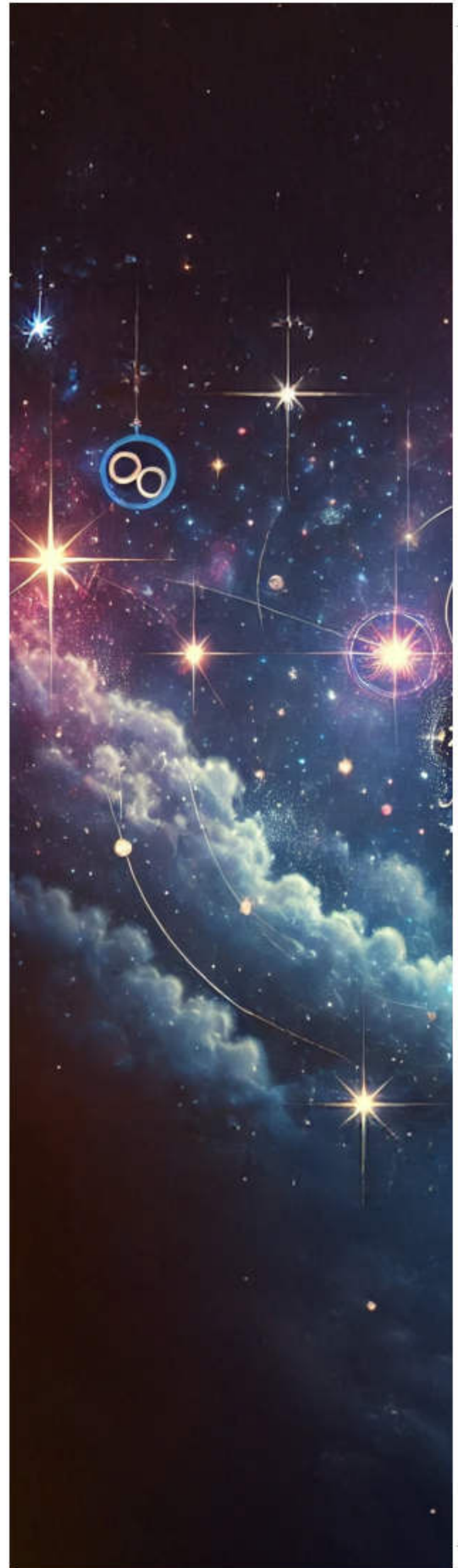
"Hayat bana gülüyor, flörtler havada uçuşuyor. Bu yıl her anının tadını çıkaracağım!"
Flörtler, partiler, gülüşler... 2025 sizin yılınız, tadını çıkartın!

Kova:

"Küllerimden doğuyorum! Bu yıl güçleniyor, herkesi şaşırtıyorum!"
Büyü, değiş, dünyayı kendine hayran bırak. 2025, sizden korksun!

Balık:

"Kendime dönüyorum; hem geliyorum hem de ilişkilerimi yeniden düzenliyorum!"
Bu yıl hem zihin hem de ilişkiler yenileniyor. Eski siz gitti, yenisi geliyor!





Aleyna Kalış
Astrolog

Ahmed Yesevî:

Tasavvufun İzinde Bir Yolculuk

Türk tasavvuf geleneğinin önemli figürlerinden biri olan Ahmed Yesevî, 12. yüzyılın sonlarına doğru Orta Asya'da yaşamış bir mutasavvıftır. Yesevî, sadece tasavvufi öğretileriyle değil, aynı zamanda Türk-İslam düşünce dünyasına kattığı derinlik ve etkiyle de tarih sahnesinde önemli bir yer edinmiştir. Bu yazıda, Ahmed Yesevî'nin tasavvuf anlayışı, eserleri, dünya görüşü, yaşamı ve popüler dünyadaki yerini ele alınacaktır.

Tasavvuf Anlayışı

Ahmed Yesevî'nin tasavvuf anlayışı, derin bir manevi yolculuğa, insanın nefsinin terbiye ederek Allah'a yaklaşmasına dayalıdır. Yesevî, tasavvufu yalnızca bir düşünce sisteminden ibaret görmekle kalmamış, onu hayatın her alanıyla bütünleştirmiş ve öğretilerini halkın kolayca anlayabileceği bir dille aktarmıştır. Onun tasavvuf anlayışındaki temel ilkeler; birlik, sabır, sevgi, hoşgörü ve Allah'a tam teslimiyet üzerine kuruludur.

Yesevî'nin öğretilerinde önemli bir yer tutan "birlik" anlayışı, insanın varlıkta bütünleşmesi gerektiğini anlatır. Tasavvufun temelinde varlıkta birliğe inanmak vardır. Yesevî'ye göre Allah'a giden yolda insan, tüm varlıkta bir bütün olmalıdır. Yesevî, insanın nefsinin terbiye ederek Allah'a yakınlaşmasının, sadece kişisel bir amaç değil, aynı zamanda toplumsal barış ve huzurun temellerini atmak olduğuna inanıyordu. Bu bakış açısı, Yesevî'nin öğretilerinin halk arasında çok geniş bir kabul görmesini sağlamıştır. Yesevî'nin tasavvuf anlayışındaki bir diğer önemli unsur, "tefekür"dür. O, insanın iç dünyasına dönmesini, nefsinin arındırmasını ve Allah'ın varlığını düşünerek ona yakınlaşmasını öğütlemiştir. Yesevî, bu anlamda tasavvufu, bir düşünce biçimi olarak değil, yaşanan bir gerçeklik olarak kabul etmiştir. Gerçek olan, her şeyin Allah'tan kaynaklandığı ve insanın en yüce amacının Allah'a hizmet etmek olduğu anlayışı, onun öğretilerinin özüdür.

Ahmed Yesevî'nin öğretisi, insanın sadece kendi içsel yolculuğunu değil, aynı zamanda topluma ve insanlara hizmet etmeyi de içerir. Onun öğretilerinde, insanın sadece Allah'a yönelmekle kalmayıp başkalarına da hizmet etmesi gerektiği vurgulanır. Bu düşünce, hem bireysel hem de toplumsal sorumlulukları yerine getiren bir yaşam tarzını benimsemek gerektiğini ortaya koyar. Yesevî'nin öğretisi, her türlü övgü ve yüceltme yerine tevazuyu, her türlü nefsanî arzusunun peşinden gitmek yerine Allah'ın rızasına odaklanmayı esas alır.

En Önemli Eseri

Yesevî'nin en önemli eseri, Divan-ı Hikmet'tir. Bu eser, Yesevî'nin tasavvufi düşüncelerini en açık ve anlaşılır şekilde dile getirdiği metinlerden biridir. Divan-ı Hikmet'te, Yesevî, insanın ruhsal olgunlaşmasını, manevi yükselişini

ve Allah'a ulaşma yolundaki zorlukları anlatırken aynı zamanda ahlaki değerler ve insan ilişkileri üzerine de derin düşünceler sunar. Yesevî, bu eseriyle tasavvufu halkın anlayabileceği bir dille sunarak tasavvufun daha geniş kitlelere ulaşmasını sağlamıştır. Eserinde, halkın günlük yaşamına dair hikmetler ve öğretilerle onları sadece manevi bir yola yönlendirmekle kalmaz, aynı zamanda toplumsal sorumlulukları ve insanlık adına yapılması gerekenleri de vurgular.

Dünya Görüşü ve Yaşamı

Yesevî, genç yaşta manevi bir arayışa çıkmış, aradığı bilgiyi hem doğrudan tasavvufi pratiklerde hem de ilahi hikmetlerde bulmuştur. Ahmed Yesevî'nin genç yaşta çıktığı bu yolculuk dünya görüşünün temellerini atmıştır.

Yesevî'nin dünya görüşü, insanın kendi nefsinin terbiye etmesinin, Allah'a yakınlaşmasının ve insanlara hizmet etmesinin önemli olduğu bir bakış açısına dayanır. Bu anlayış, onun hayatını şekillendiren temel ilkelerden biriydi.

Ahmed Yesevî'nin öğretilerinde, "ben" yerine "biz" anlayışı ön plandadır. Bu, onun sosyal sorumluluk duygusunu ve insan odaklı yaklaşımını yansıtan bir özelliktir. İnsanları nefsanî arzularından arındırmayı, onları manen yükseltmeyi hedefleyen Yesevî, bunun için halkla iç içe yaşamış, insanlara hizmet etmeyi bir ibadet olarak kabul etmiştir.

Popüler Dünyadaki Yeri

Günümüzde Ahmed Yesevî, sadece bir mutasavvıf değil, aynı zamanda bir kültürel simge haline gelmiştir. Onun öğretileri, hem Türkiye'de hem de Orta Asya'daki birçok kültürel ve dini etkinlikte etkisini sürdürmektedir. Yesevî'nin tasavvuf anlayışı, modern dünyada da ilgi görmekte, özellikle tasavvuf edebiyatı ve felsefesi ile ilgilenenler için ilham kaynağı olmaktadır. Onun hayata dair derinlemesine bakışı, dünya görüşü, insanların manevi gelişimi için sunduğu öğretiler, günümüz toplumlarında da anlamlı bir rehber olarak kabul edilmektedir.

Ahmed Yesevî, tasavvuf anlayışını, halk diliyle ve sade bir şekilde öğreterek büyük bir miras bırakmıştır. Onun dünya görüşü, insanlık tarihine sadece dini bir öğreti sunmakla kalmamış, aynı zamanda insana dair daha evrensel sorulara da cevap aramıştır.

Bugün, Yesevî'nin öğretileri, her ne kadar farklı kültürel ve dini bağlamlarda yorumlansa da özünde insanın manevi yolculuğunun ve insanlık için hizmet etmenin ne kadar değerli olduğunu hatırlatmaktadır.



Yeni Bir Yıl, Yeni Başlangıçlar! 2025'te Yıldızlar Ne Anlatıyor?

Koç (21 Mart - 19 Nisan)

Kış aylarında hem kişisel hem de toplumsal denge kurmanız gerekiyor. Uzun zamandır kendi içinize dönerek sorumluluklarınızı gözden geçiriyorsunuz. Bu dönemde gizli kalmış meseleler su yüzüne çıkabilir. Yalnız kalmak bu dönemde size iyi gelebilir. Bu sayede yeni fikirler ortaya koyabilir ve tutkuyla işlerinizin peşinden gidebilirsiniz.

Aşk hayatınız çok hareketli görünüyor. Ayrılıp barışmalar bu dönemde sık yaşayacağınız bir durum olabilir. Aralık ayı geciktirdiğiniz bir eğitimi ya da seyahati gündeme getirebilir ve seyahate çıkabilirsiniz. Ocak ayında iş hayatınızda önemli gelişmeler ve sorumluluklar size bekliyor. Arkadaşlarınızın desteği size mutlu ediyor. Fazla riske girmemeye çalışın.

Boğa (20 Nisan - 20 Mayıs)

Kış ayları uzun vadeli hedeflerinizi düzenlemekle geçebilir. Hayatınıza katkısı olmayan ilişkilerden uzaklaşabilir ve daha sağlam temellere dayalı dostluklar kurmaya yönelebilirsiniz. Evinizde değişim yapma isteği ya da aile bireyleriyle hararetli konuşmalar söz konusu olabilir. Sabırlı ve diplomatik davranarak denge sağlamak size düşüyor.

Aralık ayı kredilerinizi yapılandırabilir ya da finansal yatırımlarınızı değiştirebilirsiniz. Riskleri değerlendirirken sezgilerinize güvenin. Ocak ayı iş ve kariyer konularında önemli gelişmeler olabilir. Bu dönemde iş yerinde parmakla gösteriliyorsunuz. Hayatınızda yükselişlerin yaşanacağı bir dönemdesiniz. Sabırla yapacağınız her yatırım uzun vadeli başarılar getirebilir.

İkizler (21 Mayıs - 20 Haziran)

Kış ayları kariyer ve toplumsal statünüzle ilgili sorumluluklar ve sınavları gündeme getiriyor. Bu dönemi, iş hayatınızdaki hedeflerinizi daha gerçekçi temellere oturtmak ve uzun vadeli planlar yapmak için kullanıyorsunuz. Duygusal hassasiyetlerinizi kariyerinize yansıtmaktan kaçınmalı ve istikrarlı bir duruş sergilemelisiniz.

Fikirlerinizi özgüvenli bir şekilde ortaya koyabiliyorsunuz. Kısa yolculuklar artabilir. Kardeşlerinizle ortak bir çalışma yapabilirsiniz. Bu dönem ortaklık yaptığınız işlerden ya da eşinizden size şans geliyor, iyi değerlendirin. Eğitim almak ya da seyahate çıkmak için verimli zamanlardan geçiyorsunuz.

Yengeç (21 Haziran - 22 Temmuz)

Kış ayları kariyer ve toplumsal statünüzle ilgili sorumluluklar ve sınavları gündeme getiriyor. Bu dönemi, iş hayatınızdaki hedeflerinizi daha gerçekçi temellere oturtmak ve uzun vadeli planlar yapmak için kullanıyorsunuz. Duygusal hassasiyetlerinizi kariyerinize yansıtmaktan kaçınmalı ve istikrarlı bir duruş sergilemelisiniz.

Fikirlerinizi özgüvenli bir şekilde ortaya koyabiliyorsunuz. Kısa yolculuklar artabilir. Kardeşlerinizle ortak bir çalışma yapabilirsiniz. Bu dönem ortaklık yaptığınız işlerden ya da eşinizden size şans geliyor, iyi değerlendirin. Eğitim almak ya da seyahate çıkmak için verimli zamanlardan geçiyorsunuz.

Zekiye Eren

Astrolog

Instagram: @astrologzekiyeeren
zekiyeeren@gmail.com





Aslan (23 Temmuz - 22 Ağustos)

Kış aylarında kendinizi güçlü, kararlı ve girişken hissedebilirsiniz. Ancak bu dönemde, sinirsel gerginliklere de dikkat etmeniz gerekiyor. Kendi hedeflerinizi gerçekleştirmek adına harekete geçmek için ideal bir zaman. Ancak egonuz kontrol etmek önemli. Aralık ayında eski aşklarınız ile tekrar iletişime geçebilirsiniz. Ocak ayı iş yerinde kendi-

nizi ortaya koymak için fırsatlar veriyor. Maddi ya da manevi anlamda bir "temizlik" ve sorumluluk alma dönemi yaşayabilirsiniz. Korkularınızla yüzleşmek ve başkalarından gelen desteklere daha bilinçli yaklaşmak gerekebilir. Uzun vadeli yatırımlar veya ortaklıklar konusunda dikkatli olun.

Başak (23 Ağustos - 22 Eylül)

Kış ayları evlilik ya da ortaklıklarınıza ciddi şekilde eğilmeniz gerekiyor. Eğer ilişki problemleri varsa bu dönemde yüzeye çıkabilir ve çözüm gerektirebilir. Ancak sağlıklı ve güçlü bağlar, bu dönemde daha da güçlenir. Sabırlı olun, gerçekçi bir değerlendirme yapmaya çalışın. Gereksiz bağımlılıkları veya toksik ilişkileri bırakma zamanı olabilir.

Gizli düşmanlıklara dikkat etmeniz gereken bir dönemdesiniz. Birikmiş ve bastırılmış öfkeler bu dönemde açığa çıkabilir. Kendinizi dinlemeye zaman ayırın ve fiziksel enerjinizi dikkatli yönetin. Aralık ayında aile üyelerinizle iletişimde açık ve net olmaya özen gösterin. Bu dönemde gecikmiş konularda yeni başlangıçlar yapabilirsiniz.

Terazi (23 Eylül - 22 Ekim)

Kış ayları iş hayatınızı yeniden düzenlemek ve daha pratik kalıcı çözümler üretme çabasıyla geçiyor. Grup çalışmaları veya projelerde liderlik edebilirsiniz. Kariyerinizi düzene sokma çabası içindeyken sakın kalmaya dikkat edin. Kendinize inancınızın yüksek olması her sorunun üstesinden

gelmenizi sağlıyor.

Aralık ayında taşınabilir ya da evde yenilikler yapabilirsiniz. Ocak ayında yeni aşk serüvenlerine başlamak olası görünüyor. Çocuklarınız varsa onların başarıları bu dönem sizi sevin-direbilir.

Akrep (23 Ekim - 21 Kasım)

Bu kış kariyerinizi geliştirmek için güçlü bir enerjiyle dolusunuz. Hırslı ve kararlı bir tutumla hedeflere ulaşma isteğiniz artıyor. Ancak, bu enerji aşırı otoriter ya da rekabetçi davranışlara yol açabilir. Ego çatışmalarına dikkat etmekte fayda var. Çocuklarınızın sorumlulukla-

rının arttığı bir süreçte sizden daha fazla destek isteyebilirler. Bu dönem ayrıca ilişkilerinizi sağlam temellere oturtmak için de çok uygun görünüyor. Aralık ve ocak ayını seyahate çıkmak ve yeni kurslara başlamak için değerlendirebilirsiniz. Harcama yaparken abartmamaya dikkat edin.

Yay (22 Kasım - 21 Aralık)

Kış aylarında bireysel özgürlük, eğitim ve evle ilgili sorumluluklar arasında bir denge arayışı belirgin olabilir. Ailevi meselelerle yüzleşmek gerekebilir. Hayalperest yaklaşımlar yerine somut adımlar atmak istiyorsunuz. Eğitimlere başlamak için enerjinizin yüksek olduğu bu

zamanları iyi değerlendirin. Aralık ayında görünür olma şansınız çok yüksek. Ocak ayı maddi kazançlarınız artıyor. Cesur ve iddialı girişimle gündeminize geliyor. Sıra dışı fikirler geliştirerek başarı elde etme fırsatını kaçırmayın.

Oğlak (22 Aralık - 19 Ocak)

Kış aylarında odağınız evliliğinizde ve ortaklıklarınızda olabilir. Ciddi duruşunuz egosal saldırılara açık hale gelmenize sebep olabilir. Ancak, karşınızda birikmiş öfkesini size sunan kişilere karşı şans sizden yana görünüyor.

İşlerinizin yoğunlaştığı fakat aynı zamanda düzene girdiği bir süreçtesiniz. Fikirlerinizi kaleme alarak yavaş yavaş hayata geçiriyorsunuz. Kendinize ve projelerinize odaklandığınız bu süreçte şans sizden yana. Bu dönem önceliğiniz kendinizsiniz.

Kova (21 Ocak - 19 Şubat)

Kış aylarında kazançlarınızı ve harcamalarınızı düzene sokmak öncelikli hedefiniz oluyor. İş hayatınızda yeni başlangıçlar için cesaretinizi topluyorsunuz. Unutmayın bilginizi paylaşmanız gereken bir süreç size bekliyor. Aşk hayatında şans sizden yana görünüyor. Eski anlaşmazlıkları objektif bakış açınız ve

soğukkanlılıkla düzeltiyorsunuz. Aralık ayında, daha önce yapmayı düşündüğünüz ve ertelediğiniz bir projeyi bitirebilirsiniz. Ocak ayında arkadaşlarınızdan gelen destek size yeni kapılar açabilir.

Balık (20 Şubat - 20 Mart)

Kış aylarında kendinizi disiplin etme isteğiniz harekete geçiyor. Daha önce cesaret edemediğiniz konuları hayata geçirmek sizi yüreklendiriyor. Partnerinizle evlilik planlarına başlayabilirsiniz. Çocuklarınız varsa bu dönemde onları cesaretlendirin. Sizin desteğinize çok ihtiyaçları var.

Aralık ayında eksik işlerinizi tamamlamadan yeni bir işe başlamamanız sizin yararınıza olacaktır. Ocak ayı yeni projelere başlamak için daha uygun görünüyor. Bu dönemde en büyük desteği ailenizden görüyorsunuz. Taşınmak ya da mülk alma fırsatı da karşınıza çıkabilir.



Bu Sayılarımızı Okudunuz mu

   /gamadorlife

www.gamadorlife.com



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



**Yarını, bugünden
inşa ediyoruz.**

