

Gamador

L I F E

İŞ VE YAŞAM DERGİSİ

Karma Projeler:

Şehir Yaşamını
Yeniden Tanımlamak

Murat Karaarslan
Gamador İnşaat Kurucu Ortağı

Gelenekten Bilime:

Anadolu'nun Şifalı
Bitkileri

Zeynep Erkaragülle

Gamador İnşaat, Türk Telekom Basketbol Takımı Ana Sponsoru Oldu!

Çocukluk Hayalinden Avrupa Şampiyonluğuna

Enbiya Taha Biçer
Milli Sporcu

Sonbahar

2025



Sayı: 14

TÜM ŞEHİR BAKAR
SİZ YAŞARSINIZ

Gamador
PARLA
ANKARA

www.gamador.com.tr - 444 78 30

Gamador | **OFFICE**
İSKİTLER

İŞ DÜNYASININ YENİ MERKEZİ

ŞEHRİN KALBİNDE YÜKSELİYOR

LANSMANA
ÖZEL
FIRSATLAR

%20
KDV
AVANTAJI

ANAHTAR
TESLİM
OFİSLER

www.gamador.com.tr - 444 78 30



Ön Söz

Karma Projeler: Şehir Yaşamını Yeniden Tanımlamak

Murat Karaarslan
Gamador İnşaat Kurucu Ortağı

Dalgalı Piyasalarda Sarsılmaz Bir Liman: Gayrimenkul

Caner Güler
Gamador İnşaat Satış ve Pazarlama Direktörü

Mevsim Geçişlerinde Sağlıklı Beslenmek Demek Güçlü Bağışıklık Demek

Emel YILMAZ
Uzman Diyetisyen

Hijyen Hipotezi: Aşırı Temizlik Bağışıklığı Zayıflatır mı?

Satışın Ötesinde: Gamador'da Müşteri Deneyimi Nasıl Şekillenir?

Aysun Aslantekin
Gamador İnşaat Satış Koordinatörü

Maaştan Daha Fazlası: Çalışan Deneyimi İnsan Kaynakları Uzmanı | Eğitmen

Cumhuriyet 102 Yaşında!

Gelenekten Bilime: Anadolu'nun Şifalı Bitkileri

Zeynep Erkaragülle
Girişimci

Gamador İnşaat, Türk Telekom Basketbol Takımı Resmi Sponsoru

Gamador İnşaat, Türk Telekom Basketbol Takımı'nın Resmi Sponsoru Oldu!

Dijital Dünyada Çocuk Güvenliği Rehberi

Buse Darende
Psikolog | Aile & Çift Danışmanlığı

Meme Kanseriyle Mücadele Güç Sizin Elinizde

Doç. Dr. Gül Dağlar
Genel Cerrahi Uzmanı

İçimizi Isıtan Sonbahar Filmleri: Battaniye Altı İçin 10 Öneri

Sardis Antik Kenti ve Bin Tepe Tümülüsleri

LulArt Galeri: Geçmişin İzleri, Seramiğin Diliyle Bugünde

Hülya Akyol
LulArt Galeri Kurucusu

Evler Konuşur: Mekânın Karakterini Anlamak

Damla Uslu
DU Design - İç Mimar

Türkiye Yeşil Dönüşümün Neresinde?

Prof. Dr. Alp Erinc Yeldan
Ekonomist

Evde Enerjiyi Yeniden Keşfedin: Feng Shui Felsefesi ile Dekorasyon

Çocukluk Hayalinden Avrupa Şampiyonluğuna

Enbiya Taha Biçer

Uzaktan Çalışma ve Verimlilik

İlk Türk Kadın Doktor Dr. Safiye Ali'nin Cesaret ve Kararlılık Dolu Hikâyesi

Dünyanın Kahvaltı Coğrafyasına Lezzetli Bir Yolculuk

Yirmilik Dişler Hakkında Bilmeniz Gerekenler

Dr. Dt. Tansu Erakman
Uzman Diş Hekimi

Masal Gibi Bir Yer: Avrupa'nın En Romantik 5 Kasabası

Farklı Kültürleri Evimize Getiren 10 Dizi

Temel Tüketici Hakları

Av. Mert CAN
Gamador İnşaat Hukuk Departmanı

Kara Cuma'nın Gölgesinde: Alışveriş Bağımlılığına Psikolojik Bir Bakış

Hazal Akşahin
Uzman Klinik Psikolog

Bel Fıtığı ve Algoloji: Kronik Ağrılara Etkili Yaklaşımlar

Uzm. Dr. Dostali Aliyev
Algoloji Uzmanı

Ekonomi Okuryazarlığı Nedir? Neden Herkes Öğrenmelidir?

Yerel Tasarımcıların İzinde: Dilara Fındıkoğlu

Kişisel Gelişimde Yeni Trend: Human Design

Direncin ve Umudun Öyküsü: Emine Akgül Barutçu

Geleceğe Işık Tutanlar

Kahve Kültürünün Dünyada ve Türkiye'de Dönüşümü

Derinlerin Gizemli Işığı: Biyoluminesans Hayvanlar

Sözlük

Hayvana Şiddetin Toplumsal Yüzü: Sessiz Kalan Vicdanlar

Umutsuzluk ve Hüzün

Şule Bilmez
Sosyolog

Güzellikte Bilimsel Dönem: Anti-aging Yerine Well-aging

Burçların Sonbahar Güncesi: Değişim, Dönüşüm ve Yeni Başlangıçlar

Zekiye Eren
Astrolog

Yayıncı

Gamador İnşaat A.Ş. adına
Murat Karaarslan

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Murat Karaarslan

Yayın Direktörü

Caner Güler

Genel Yayın Yönetmeni

Özge Tunçel

Fotoğraf Servisi

Ömer Faruk Kurtoglu

Editör

Buse Darende

Grafik Tasarım

Fatih Halak

Dijital Servis

Kamran Yıldırım

Nilüfer Özen

Yönetim Adresi

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

Reklam ve iş birliği için
MEDYARELLA
0 312 385 00 79

Görüş ve önerileriniz için
medya@gamador.com.tr

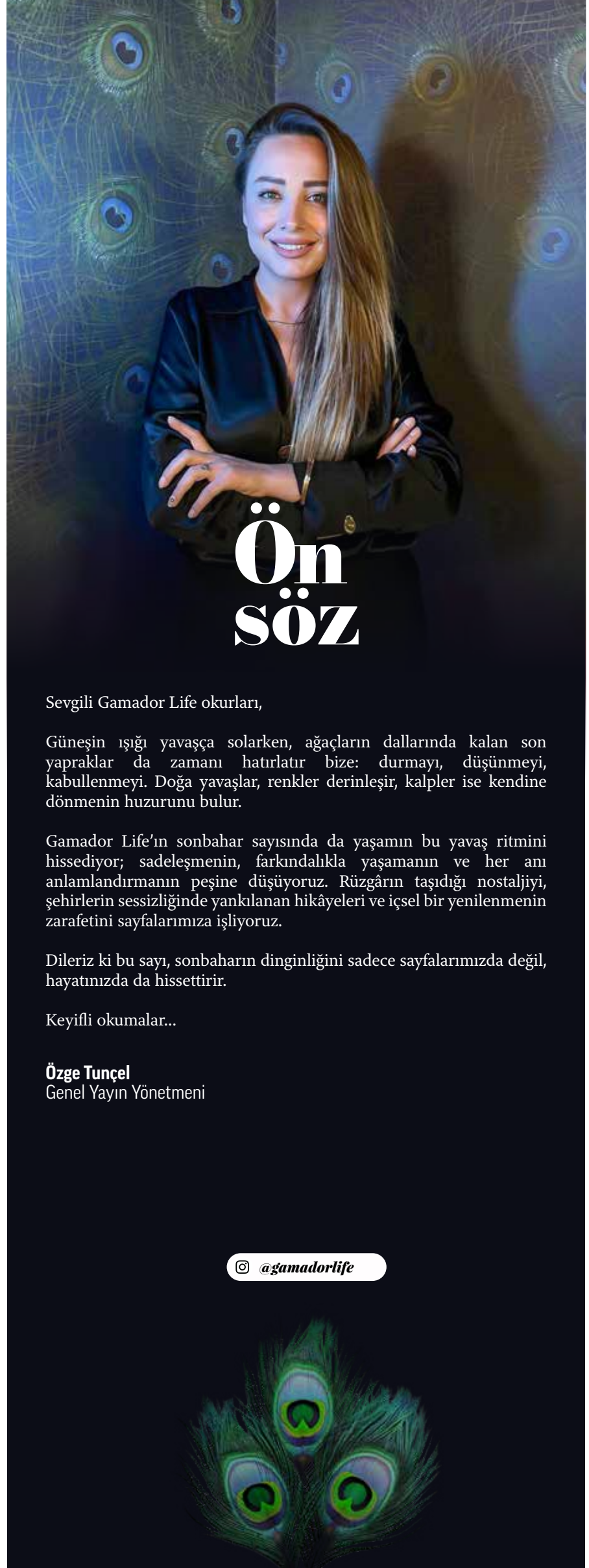
T.C. Yasalarına uygun olarak yayınlanır.
Dergide yayınlanan yazı, fotoğraf ve grafiklerin
her hakkı saklıdır.
İzinsiz ve kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz.

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

Yayın Türü: Yerel Süreli
Yayın Süresi: 3 Aylık
Mayıs 2025 tarihinde basılmıştır.



0 000282 261519



Sevgili Gamador Life okurları,

Güneşin ışığı yavaşça solarken, ağaçların dallarında kalan son yapraklar da zamanı hatırlatır bize: durmayı, düşünmeyi, kabullenmeyi. Doğa yavaşlar, renkler derinleşir, kalpler ise kendine dönmenin huzurunu bulur.

Gamador Life'in sonbahar sayısında da yaşamın bu yavaş ritmini hissediyor; sadeleşmenin, farkındalıkla yaşamının ve her anı anlamlandırmanın peşine düşüyoruz. Rüzgârın taşıdığı nostaljiyi, şehirlerin sessizliğinde yankılanan hikâyeleri ve içsel bir yenilenmenin zarafetini sayfalarımıza işliyoruz.

Dileriz ki bu sayı, sonbaharın dinginliğini sadece sayfalarımızda değil, hayatınızda da hissettirir.

Keyifli okumalar...

Özge Tunçel
Genel Yayın Yönetmeni

@gamadorlife

Karma Projeler: Şehir Yaşamını Yeniden Tanımlamak

Karma projeler, sadece binalardan ibaret değildir. Onlar, modern şehirlerin nefes alan, yaşayan organizmalarıdır. Konut, iş, ticaret, kültür ve sosyal yaşamı tek bir çatı altında birleştiren bu yaklaşım, şehir yaşamına yeni bir boyut kazandırıyor. Bu makalede, bu alandaki öncü yaklaşımlarımızı ve Türkiye'deki potansiyeli nasıl değerlendirdiğimizi anlatacağım.

Karma Proje Nedir

Karma projeler, yabancı literatürde "mixed-use development" olarak bilinen, farklı kullanım türlerini tek bir geliştirme içinde bir araya getiren bir inşaat felsefesidir. Bu projeler, mekânsal verimliliği artırarak altyapı maliyetlerini düşürürken, en önemli toplumsal etkileşimi ve şehirle olan bağı güçlendirir.

Türkiye'de Karma Proje Gerçeği

Türkiye'de karma projeler, uygulamada bazı zorluklarla karşılaşsa da, doğru bir planlama ve güçlü bir yönetim modeliyle büyük bir potansiyel barındırıyor. Ne yazık ki, planlama entegrasyonu, finansal yapı ve paydaş yönetimindeki belirsizlikler, bu potansiyelin tam olarak ortaya çıkmasını engelliyor. Ancak Gamador İnşaat olarak, biz bu zorlukları aşmak için bütüncül bir yol haritası ve uygulanabilir finansman modelleriyle hareket ediyoruz. Amacımız, projelerimizin içinde yaşayanların yanı sıra, bulunduğu şehrin tüm insanlarına katkı sağlayan modern ve sürdürülebilir yaşam alanları inşa etmek. Özellikle sosyal alanları, konut ve ticari alanlarla entegre eden, şehrin dinamiklerini olumlu yönde değiştirecek projeler yaratmak, bir numaralı önceliğimiz.

Gamador'un Yaklaşımı: Doğru Planlama ile Gelen Avantajlar

Bir karma projenin başarısı, doğru planlama ve uygulamaya bağlıdır. Biz Gamador olarak, projelerimizi aşağıdaki prensiplerle şekillendiriyoruz:

Yaya Odaklı Tasarım: Konut, ticari ve sosyal alanları birbirine entegre ederek, kullanıcıların günlük ihtiyaçlarını kısa mesafelerde karşılamasını sağlıyoruz. Bu yaklaşım, trafik yükünü azaltırken, karbon ayak izini de minimize eder.

Ekonomik Sinerji ve Değer Artışı: Entegre finansman modellerimiz ve etkin paydaş yönetiminiz sayesinde, projelere olan güveni artırıyoruz. Bu, hem kiracılar hem de yatırımcılar için

istikrarlı bir gelir akışı ve uzun vadeli değer artışı sağlar.

Sosyal Kapsayıcılık ve Kültürel Yaşam: Projelerimizde yer verdiğimiz konser alanları, topluluk merkezleri ve kamusal alanlar, farklı yaş ve gelir gruplarını bir araya getirerek, şehir yaşamına sosyal ve kültürel bir zenginlik katıyor.

Çevresel Sürdürülebilirlik: Yeşil altyapıları, iç zemin bahçelerini ve yeşil çatıları projelerimize entegre ederek enerji verimliliğini artırıyor ve çevresel etkiyi en aza indiriyoruz. Bu, Gamador'un ekolojik sorumluluğunun bir yansımasıdır.

Gamador'un Tasarım ve Uygulama Yaklaşımı

Başarılı bir karma proje, tek başına bir geliştiricinin ürünü değildir. Bu, çok paydaşlı, ortak akılla yürütülen bir süreçtir. Bizim yaklaşımımız da bu anlayış üzerine kuruludur:

Kapsamlı Paydaş Katılımı: Proje sürecinin her aşamasında belediye, geliştirici, kullanıcı temsilcileri ve yerel toplulukları sürece dahil ediyoruz. Bu, ihtiyaç analizini ve yol haritasını ortak bir vizyonla belirlememizi sağlar.

Esnek Finansal ve Yönetmelik Modeller: Uzun vadeli yatırım talebini karşılayacak cazip finansman paketleri ve net sorumluluk/gelir paylaşım modelleri uygulayarak projenin finansal sürdürülebilirliğini güvence altına alıyoruz.

Kalite Standartları ve Kapasite Geliştirme: Sürdürülebilirlik sertifikasyonları ve performans göstergeleriyle, projelerimizin tasarımından işletimine kadar her aşamada kaliteyi garanti altına alıyoruz.

Sonuç: Geleceğin Şehirlerini İnşa Etmek

Gamador İnşaat olarak, doğru planlanmış bir karma projenin potansiyelini, güçlü paydaş katılımı, entegre tasarım ve sürdürülebilirlik odaklı yaklaşımımızla gerçeğe dönüştürüyoruz. Konut, ticari alan, sosyal etkileşim mekanları ve yeşil alanları kapsayan bu yaklaşımımızla hem müşterilerimizin yaşam standartlarını yükseltmeyi hem de içinde bulunduğumuz şehirleri daha yaşanabilir hale getirmeyi amaçlıyoruz. Gamador, "Gamador ile Hayat En İyi Haliyle" diyeceğiniz yeni projeler üretmeye devam edecektir.

Av. Murat Karaarslan
Gamador İnşaat
Kurucu Ortağı

Dalgalı Piyasalarda Sarsılmaz Bir Liman: Gayrimenkul

Yatırım dünyasında herkesin beklentisi aynı: birikimlerinin değerini korumak ve geleceğe güvenle taşımak. Bu hedefe ulaşmanın yolu kimi zaman altın, döviz veya hisse senetleri gibi farklı araçlardan geçebilir. Ancak bu araçlar, küresel gelişmelerden iç piyasa dalgalanmalarına kadar pek çok değişkene bağlı olarak yön değiştirebilir. Değerleri kısa sürede yükselip düşebilir; yatırımcı için hızlı kararlar, yakın takip ve doğru zamanlama gerektirir.

Gayrimenkul ise bu değişken tablo içinde daha sağlam bir zemin sunar. Çünkü değeri yalnızca piyasa koşullarına değil, aynı zamanda yaşamın doğal akışına bağlıdır. İnsanlar barınma, üretim ve ticaret için her zaman bir alana ihtiyaç duyar. Bu da gayrimenkülü, ekonomik dalgalanmalardan daha az etkilenen, gerçek ihtiyaç temelli bir yatırım aracına dönüştürür.

Uzun vadeli düşünmeyi tercih eden yatırımcılar için gayri-

menkulün sunduğu en önemli avantaj, istikrarlı değer artışı ve düzenli gelir potansiyelidir. Değeri yıllar içinde kademeli olarak yükselirken, kira getirisiyle de sürdürülebilir bir nakit akışı sağlar. Bu özellik, gayrimenkülü sadece bugünün değil, geleceğin de güvenli limanı hâline getirir.

Elbette her yatırım gibi gayrimenkul de dikkat ister. Doğru lokasyon seçimi, bölgesel gelişim planları ve güvenilir projeler, getiriyi doğrudan etkileyen unsurlardır. Ancak temelleri sağlam atılmış bir yatırım, zamanla kendini büyütür ve yatırımcısına güvenli bir birikim olanağı sunar.

Sonuçta her yatırım aracı kendi karakterini taşır. Kimisi hızlı kazançlar vadeder, kimisi sabırla büyür. Gayrimenkul, bu yolculukta zamana dost olan, istikrarı ödüllendiren seçenektir. Değerini yavaş ama emin adımlarla artırır; tıpkı güçlü temeller üzerine kurulan bir yapı gibi.

Caner Güler
Gamador İnşaat
Satış ve Pazarlama Direktörü



Gamador
ASSIST



Mevsim Geçişlerinde

Sağlıklı Beslenmek Demek

Güçlü Bağışıklık Demek

Mevsim geçişleri bağışıklığımızın olumsuz anlamda en çok etkilendiği dönemlerden biri. Ani sıcaklık değişimleri, bağışıklık sistemimizin dengesini bozarak soğuk algınlığı, grip ve diğer enfeksiyonlara karşı bizi savunmasız hale getirebiliyor. Bir de bu dönemde okulların da açıldığını düşünürsek bu hastalıkların hızla yayılması kaçınılmaz oluyor. Mevsim geçişlerinde bağışıklığımızı nasıl güçlü tutarız, dersiniz cevabımız aslında net: Doğru ve dengeli beslenmeyi kalkanımız yaparak.

1. Vitamin ve Mineral Deposu Besinlere Her Öğünde Mutlaka Yer Verin

Bağışıklık sistemi için en kritik vitamin ve mineraller arasında C vitamini, D vitamini, A vitamini, E vitamini, çinko ve selenyum bulunmaktadır.

C vitamini: Portakal, mandalina, limon, kivi, yeşil biber gibi meyve ve sebzelerde bolca bulunur. Antioksidan etkisiyle bağışıklığı güçlendirir. Ancak burada meyvelerin suyundan ziyade kendisinin tüketilmesi; posa alımının artması ve bağırsak sağlığının korunması yoluyla bağışıklığı güçlendirme açısından da önemlidir.

D vitamini: Temel kaynağı güneş ışığıdır. Besinlerde de balık ve yumurta tüketimi ihmal edilmemelidir. Haftada en az 2 defa balık tüketmeye özen gösterilmelidir.

A vitamini: Burun, boğaz, akciğer ve bağırsaklar gibi dokuların sağlığı için gereklidir. Bu bölgeler hastalık yapıcı mikroorganizmaların giriş kapısı niteliğindedir. Bu nedenle bu bölgelerin sağlıklı olması ilk savunma hattının güçlü olması anlamına gelir. Yumurta, havuç, balkabağı ve ıspanak iyi kaynaklardır.

E vitamini: Güçlü bir antioksidandır. Bağışıklık hücrelerinin zarar görmelerini engeller. Enfeksiyonlara karşı korunmada oldukça etkilidir. En iyi kaynakları; kuruyemişler, zeytinyağı, avokado, ıspanak ve diğer yeşil yapraklı sebzelerdir.

Çinko: Bağışıklık hücrelerinin üretiminde önemli rol oynar. Kabak çekirdeği, kırmızı et, kurubaklagillerden özellikle mercimek ve nohutla günlük ihtiyacımızı karşılayabiliriz.

Selenyum: Bağışıklık sistemi için en önemli enzimlerin yapısında bulunur. Yetersiz alındığında vücut enfeksiyonlara karşı açık hale gelir ve infla-

masyon riski artar. En iyi kaynakları; yağlı balıklar, yumurta, tam tahıllar, kurubaklagillerdir.

Her ne kadar bu vitamin ve mineraller bağışıklık sistemi için çok önemli bir rol oynasa da gereksiz ve fazla miktarda takviye kullanmak zararlıdır. Bu nedenle takviye kullanımına dikkat edilmelidir. Önce besinler demeyi unutmayalım.

2. Bağırsak Sağlığını Unutmayın

Bağışıklık sistemimizin çok büyük bölümü bağırsaklardadır. Sağlıklı bağırsak güçlü bağışıklık demektir. Bu nedenle probiyotik (yoğurt, kefir, turşu) ve prebiyotik (soğan, sarımsak, muz, tam tahıllar) besinleri soframızdan eksik etmemek bağışıklığımızı desteklemenin anahtarıdır.

3. Mevsiminde Sebze ve Meyvelerle Sofralarınızı Renklendirin

Sebze ve meyvelere rengini veren ögeler metabolizmamızda farklı faydası olan bileşiklerdir aslında. Soframız ne kadar renkliyse o kadar fazla fayda sağlıyoruz demektir. Tabi mevsiminde tüketilen meyve sebzelerin yeri her zaman başka.

Turuncu (havuç, balkabağı): Beta karoten deposu. Yeşil (ıspanak, brokoli): Folik asit ve demir zengini.

Kırmızı (domates, nar): Likopen ve C vitamini içerir.

4. Su Tüketiminizi Artırın

Havalar soğudukça maalesef su tüketimi de azalmaktadır. Ama bağışıklık sisteminin etkili şekilde çalışabilmesi için suya ihtiyacı vardır. Günde 1,5 – 2 litre su içmek bu açıdan oldukça önemlidir. En kritik nokta ise su içmek için susamanın beklenmemesidir.

5. Şeker ve İşlenmiş Gıdalardan Mümkün Olduğu Kadar Uzak Durun

Fazla şeker ve işlenmiş ürünler, vücutta inflamasyona sebep olur ve bağışıklık sisteminin düzgün çalışmasını engeller. Her zaman ama özellikle mevsim geçişlerinde bu tür gıdalardan kaçınmak bağışıklığımızı da güçlü tutmak anlamına gelir.

Emel YILMAZ
Uzman Diyetisyen

Ig: @uzm.dyt.emelyilmaz



Hijyen Hipotezi: Aşırı Temizlik Bağışıklığı Zayıflatır mı?

Hijyen Hipotezi ve Doğal Bağışıklığın Önemi

Pandemi sonrası dönemde hepimizin günlük alışkanlıkları değişti. Elleri sıkça yıkamak, evleri güçlü temizlik ürünleriyle dezenfekte etmek, yiyecekleri defalarca yıkamak artık çoğumuz için bir rutin.

Peki hiç düşündünüz mü? Aşırı temizlik, bağışıklık sistemimizi zayıflatıyor olabilir mi?

Bu sorunun yanıtı, 1989'da İngiliz epidemiyolog David Strachan tarafından ortaya atılan Hijyen Hipotezi ile yakından ilişkili. Bu hipoteze göre, çocukluk döneminde mikroplarla ve çeşitli enfeksiyonlarla karşılaşmak, bağışıklık sisteminin sağlıklı gelişmesi için kritik bir rol oynuyor. Mikroplardan tamamen uzak, aşırı steril bir yaşam sürmek ise bağışıklık sisteminin "eğitimi" engelleyebiliyor. Vücut, kendini savunmayı öğrenebilmek için belirli seviyede mikrop ve bakteriyle karşılaşmak zorunda.

Araştırmalar, kırsal bölgelerde doğayla iç içe büyüyen çocuklarda astım, alerji ve solunum problemlerinin, şehirde büyüyen çocuklara göre çok daha düşük oranda görüldüğünü gösteriyor. Kalabalık ailelerde yetişen ya da evcil hayvanlarla büyüyen çocuklarda da benzer bir durum söz konusu. Çünkü farklı mikroplarla erken yaşta temas etmek, bağışıklık sistemi için adeta bir "doğal antrenman" işlevi görüyor.

Bağışıklık Mekanizması ve Denge Arayışı

Bağışıklık sistemi, zararlı unsurları tespit edip onlara karşı savunma geliştiren karmaşık bir yapıdır. Bu sistem Th1 ve Th2 adı verilen iki temel yanıt üzerinden çalışır. Çocuklukta yeterince mikropla karşılaşmadığında Th1 yanıtı zayıf-

lar, bağışıklık ise zararsız alerjenlere karşı Th2 üzerinden aşırı tepki vermeye başlar. Bu durum, günümüzde alerji ve astım vakalarının artmasının en önemli nedenlerinden biri olarak görülüyor.

Ancak tek etken hijyen değil. Genetik yatkınlık, şehir yaşamının getirdiği hava kirliliği, hazır gıda tüketimi ve gereksiz antibiyotik kullanımı da bağışıklık sisteminin dengesini etkileyen faktörler arasında. Ayrıca bağırsaklarımızda yaşayan yararlı bakterilerden oluşan mikrobiyota da bağışıklık gelişiminde kritik bir role sahip. Aşırı steril ortamlar, yoğun dezenfektan kullanımı ve gereksiz antibiyotikler, bu doğal dengeyi bozarak bağışıklık sistemini zayıflatıyor.

Sonuç: Sağlıklı Bağışıklık İçin Doğru Denge

Temizlik, sağlıklı yaşamın vazgeçilmez bir parçası. Ancak hijyen hipotezi, bağışıklık sisteminin doğal gelişimi için mikroplarla kontrollü temasın da gerekli olduğunu hatırlatıyor. Burada mesele hijyenin tamamen terk edilmesi değil, dengeyi korumak.

- Sürekli güçlü kimyasallarla yapılan temizlik yerine rutin bir temizlik tercih edilmeli.
- Çocukların toprakla, doğayla ve hayvanlarla temas etmesine izin verilmeli.
- Antibiyotikler sadece doktor önerisiyle kullanılmalı.
- Doğal, besin değeri yüksek gıdalarla beslenmek bağışıklığı güçlendirir.

Ne aşırı steril bir yaşam ne de hijyenin tamamen ihmal edilmesi... Sağlıklı bir bağışıklık sistemi için doğal temas ve dengeli temizlik en doğru yaklaşım.



Satışın Ötesinde: Gamador'da Müşteri Deneyimi Nasıl Şekillenir?

Satış çoğu zaman yalnızca bir ürün ya da hizmetin bedeli karşılığında gerçekleşen bir işlem olarak görülür. Oysa biz Gamador'da satışa bu kadar dar bir çerçeveden bakmıyoruz. Bizim için satış, müşterinin hayatına dokunan, beklentilerini aşan ve güven ilişkisi kuran bir yolculuğun sadece başlangıcıdır. Asıl farkı yaratan, bu yolculuğun satıştan sonrasındır: müşteri deneyimi.

Gamador'da bu deneyim, ilk temas anında başlar. Bir telefon görüşmesi, bir fuar karşılaşması ya da dijital platformlarımızda yapılan bir araştırma... Hepsi aslında uzun vadeli bir ilişkinin ilk adımıdır. O ilk temasın güven üzerine kurulması, sürecin en kritik noktasıdır. Çünkü güven olmadan hiçbir satış kalıcı olamaz.

Her müşteri benzersizdir ve beklentileri de öyle. Kimi yatırım amacıyla gelir, kimi ailesi için sıcak bir yuva arar. Satış ekibimizin görevi yalnızca bu beklentiyi karşılamak değil; onu aşmaktır. Projelerimizin, standart çözümlerden öte kişiselleştirilmiş deneyimlerle anlam kazanmasının sebebi de budur.

İhtiyacı Anlamak, Beklentiyi Aşmak

Satış sözleşmesinin imzalanması bizim için son değil, başlangıçtır. Teslim süreci, yaşam alanına dair her detayın eksiksiz olmasını sağlamak için titizlikle yürütülür. Müşterinin aklında kalan son izlenimin, genellikle teslim aşamasında şekillendiğini iyi biliriz. Bu yüzden "sattık ve bitti" anlayışının ötesine geçmek bizim için ilke haline gelmiştir. Farkımız, satış sonrasında daha net biçimde ortaya çıkar. Prime Hizmetler kapsamında sunduğumuz ayrıcalıklar sayesinde müşterilerimiz yalnızca bir ev değil, bütünlüklü bir yaşam deneyimi satın alır. Housekeeping hizmetlerinden sosyal etkinliklere, spor ve sanat faaliyetlerinden topluluk oluşturma girişimlerine kadar sunduğumuz her detay, Gamador'da yaşamı sürekli değer katan bir deneyime dönüştürür. Bu noktada en çok gurur duyduğumuz şey, müşterilerimizin bize sadece bir firma değil, aynı zamanda bir yaşam ortağı olarak bakmasıdır.

Modern çağda dijitalleşme de müşteri deneyiminin ayrılmaz bir parçası. Online platformlarımız, mobil uygulamalarımız ve sosyal medya kanallarımız sayesinde müşterilerimizle kesintisiz iletişim kurarız. Sorulara hızlı yanıt vermek, şeffaf bilgi akışı sağlamak ve süreci kolaylaştırmak, bu deneyimin doğal parçalarıdır. Bazen de deneyimi unutulmaz kılan büyük adımlar değil, küçük detaylardır.

Sonuç olarak biz Gamador'da satışa yalnızca bir rakam ya da sözleşme gözüyle bakmayız. Satış, uzun soluklu bir ilişkinin başlangıcıdır.

Müşteri deneyimini merkeze aldığımızda her yeni müşteri bizim için bir referans, her memnuniyet bir sonraki yolculuğun ışığı olur. "Satışın ötesinde" anlayışımız işte tam da burada anlam kazanıyor. Çünkü Gamador'da her satış, yeni bir yaşam hikâyesine dokunmak, güven bağı inşa etmek ve geleceğe dair ortak bir umut paylaşmak demektir.

Aysun Aslantekin
Gamador İnşaat
Satış Koordinatörü

Maaştan Daha Fazlası: Çalışan Deneyimi

Sürekli bahsedilen çalışan deneyimi neden bu kadar önemli?

Çalışan deneyimini aslında şöyle düşünebiliriz: Bir şirketle ilk karşılaştığımız iş ilanından, son vedalaşmaya kadar yaşadığımız tüm yolculuk. İlk gün girdiğimiz oryantasyondan, bir yöneticimizin bizi fark edip takdir ettiği ana, birlikte öğle yemeğine çıkılan arkadaşlıklardan, kariyer gelişimi için açılan fırsatlara kadar... Hepsi bu deneyimin bir parçası. Yani çalışan deneyimi, yalnızca verilen maaş ve yan haklar değil; bir çalışanın kendini değerli, görülmüş ve ait hissettiği bütün bir hikâ-yedir.

İlk önce çalışan deneyiminin çalışan bağlılığı ile ilişkisini anlamamız gerekiyor. Gallup'un State of the Global Workplace 2025 raporuna göre dünya genelinde çalışan bağlılığı yalnızca %21. Türkiye'de ise bu oran %14'e kadar düşüyor. Yani çalışanlar işlerini yapmaya devam etse de, gönülleri işlerine vermiyorlar.

Burada özellikle takdir kültürü öne çıkıyor. O.C. Tanner Institute'un araştırmasına göre, işten ayrılanların %79'u 'takdir edilmemeyi' en önemli sebep olarak gösteriyor. Bu veri bize şunu söylüyor: Çalışanların yalnızca ücret değil; değer görmek, göz önünde olmak ve anlamlı hissetmek gibi ihtiyaçları da motivasyonlarının merkezinde.

Dediğim gibi bağlılık artık sadece maaştan geçmiyor. Yan haklar, uzaktan çalışma imkanı ve sosyal destek gibi unsurlar artık çalışan bağlılığının güçlü yordayıcıları konumuna gelmiş durumda. HubEngage'in 2025 raporu bu dönüşümü çarpıcı şekilde ortaya koyuyor: çalışanların %63'ü hibrit esneklik için maaşından feragat edebileceğini söylüyor. Hatta bazıları tam zamanlı ofise dönmektense daha düşük ücretle çalışmayı tercih ediyor.

Bağlılığın kalbinde ise yöneticiler var. Gallup verileri, takım bağlılığının %70'inin yöneticiden kaynaklandığını gösteriyor. Ancak son yıllarda yöneticilerin bağlılığı %30'dan %27'ye gerilemiş gözüküyor. 35 yaş altı genç yöneticilerde 5 puanlık, kadın yöneticilerde ise 7 puanlık düşüş yaşanmış. Eğer yöneticiler tükenmişse, ekiplerin bağlı kalması da mümkün değil. Yöneticilerin çalışanları için önemli bir sorumluluğu ise anlam yaratmak. Anlam yaratılmadığı sürece yapılan işlerin

ve motivasyonun sürdürülebilirliği de azalıyor. Artık yaptığımız işlerin bir değer yarattığını görmek istiyoruz.

İlginç bir nokta ise burnout (aşırı iş yükünden tükenmişlik) kadar boreout (yetersiz iş yükünden tükenmişlik) da giderek yaygınlaşıyor. Çalışan yeterince gelişim fırsatı bulamadığında, işi monoton ve anlamsız olduğunda bağlılık sessizce kayboluyor. Sessiz istifa dediğimiz olgunun kökünde çoğu zaman bu görünmez tükenmişlik yatıyor.

Çalışan bağlılığının kilit noktası çalışan deneyimi. Peki çalışan deneyimini nasıl güçlendirebiliriz?

Takdir kültürü: Çalışan, emeğinin görülmesini ister. Sessiz istifanın ardındaki en büyük sebep budur.

Anlam: Maaş geçimi sağlar ama uzun vadeli bağlılığı kurmaz. İşin değerlerle örtüşmesi gerekir. **Adalet ve esneklik:** Hibrit modeller ve dengeli iş yükü, bağlılığın en güçlü destekçisidir.

Yöneticilerin gelişimi: Takım bağlılığını %70 oranında etkileyen liderler için destek ve eğitim artık lüks değil, zorunluluktur.

İletişim şeffaflığı: Çalışanlar belirsizlikten yorulur. Şirketin kararlarını, hedeflerini ve zorluklarını açık bir şekilde paylaşmak güven duygusunu artırır.

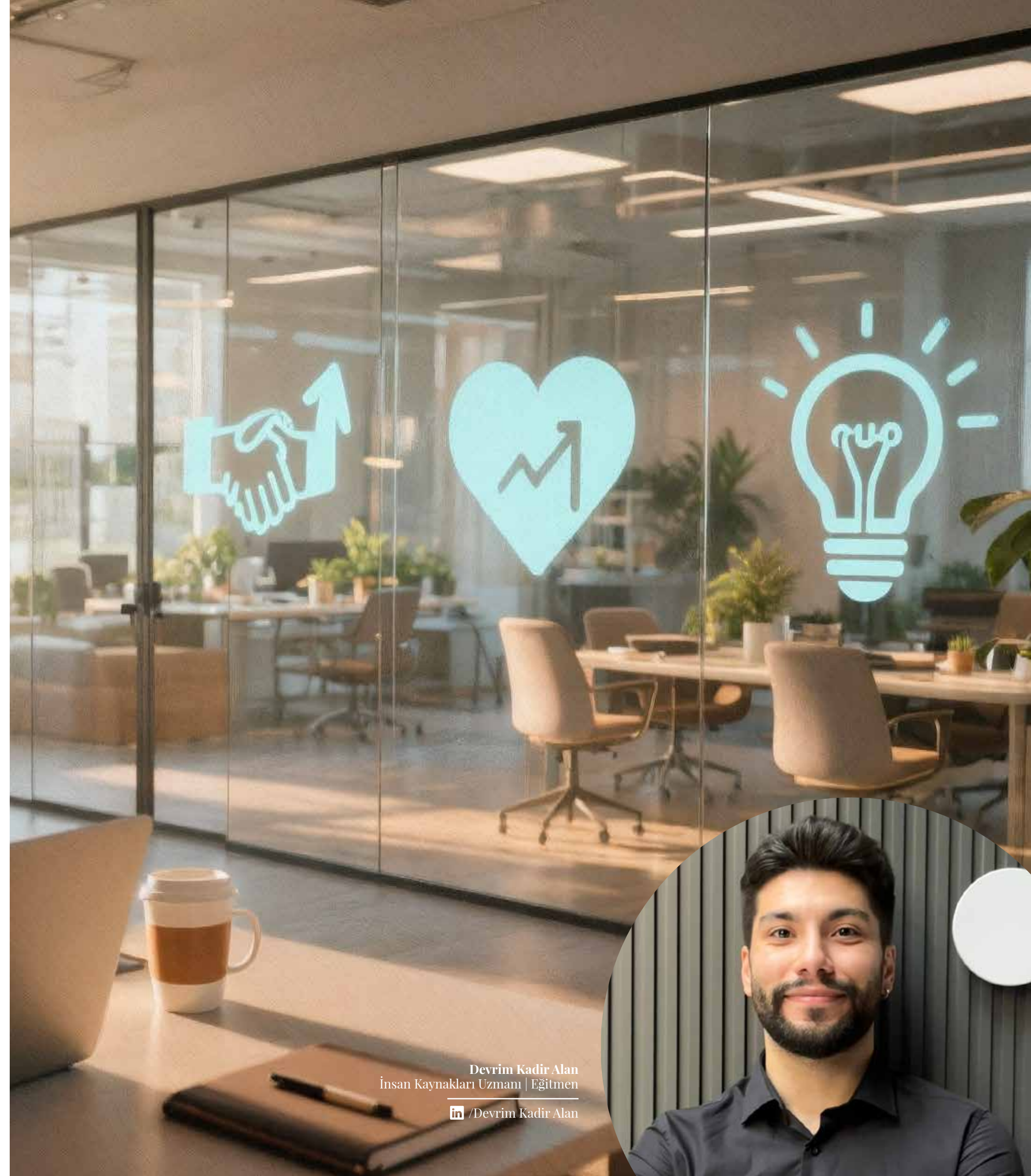
Öğrenme ve gelişim fırsatları: Eğitim, mentorluk ve kariyer yolları sunmak, çalışanların kendilerini geleceğe yatırım yapıyor gibi hissetmesini sağlar.

Katılım ve söz hakkı: Çalışanların sadece uygulayan değil, karar süreçlerine de katkı sağlayan kişiler olması, aidiyet duygusunu pekiştirir.

Sağlık ve iyi oluş desteği: Fiziksel ve ruhsal iyi oluş programları (psikolojik destek, spor imkanı, sağlıklı beslenme teşvikleri) modern işyerlerinin vazgeçilmez parçalarıdır.

Bütün bunlar sadece çalışan mutluluğu değil; doğrudan şirketin geleceğiyle ilgilidir. Gallup'un hesaplamalarına göre, küresel ölçekte çalışan bağlılığını artırmak 9,6 trilyon dolarlık bir verimlilik **potansiyeli** barındırıyor.

Maaş hâlâ önemli, kimse inkâr etmiyor. Ama artık çalışanların işyerinde kalıp kalmamasını belirleyen şey yalnızca bordroda yazan rakam değil. Takdir edilmek, anlam bulmak, adil bir kültürün parçası olmak ve esneklik... İşte bunlar çalışanı işine bağlayan görünmez ipler.



Devrim Kadir Alan
İnsan Kaynakları Uzmanı | Eğitmen

 /Devrim Kadir Alan

Cumhuriyet 102 Yaşında!

"Cumhuriyet, bilhassa kimsesizlerin kimsesidir. Cumhuriyet, bilhassa milli iradenin üstünlüğünü esas alır."

29 Ekim, Türk milletinin bağımsızlık mücadelesinin, iradeye sahip çıkmanın, kendi kaderini belirlemenin simgesidir. Cumhuriyet, Türk halkının çağdaşlık yolunda attığı en güçlü adımdır; tarihe damga vuran bir değişimin kapılarını açmıştır. Cumhuriyet, sadece bir yönetim şekli değildir, milletin kendi iradesini en yüksek değer olarak kabul ettiği bir yaşam biçimidir.

Bu özel günde Cumhuriyet'in getirilerini kutlarken, Atatürk'ün "Cumhuriyet faziletir" sözünü hatırlamalıyız. Çünkü Atatürk, Cumhuriyet'i sadece bir yönetim biçimi değil, halkın özgürlüğünü, eşitliğini ve onurunu koruyan değer olarak görmüştür. Bugün, Cumhuriyet'in ışığında bizlere düşen, bu aydınlık yolu korumak ve daha da ileriye taşımaktır.

29 Ekim Cumhuriyet Bayramımız Kutlu Olsun!

Gelenekten Bilime: Anadolu'nun Şifalı Bitkileri

Ben Zeynep, şehir hayatının karmaşasından uzaklaşıp Anadolu'da ata toprağıma yerleştim. Burada tıbbi aromatik bitkiler yetiştirip, kendi markamı ve işletnemi kurdum. Doğadan sizlere şifayı ekibimizle beraber sunuyoruz; hem bedene hem ruha dokunan şifa yolculuğumuza gelin sizler de dahil olun...

Anadolu, binlerce yıldır bitkilerin dilinden şifayı okuyan bir coğrafyadır. Dağlarında kekik, nane; vadilerinde ıhlamur, adaçayı; tarlalarında anason, rezene... Her biri hem kokusuyla hem de hikâyesiyle insana dokunur. İbn Sînâ'nın "Toprakta dermanı olmayan hastalık yoktur." sözü, bu toprakların şifa hafızasını özetter.

Benim için Anadolu bitkileri sadece fitokimyasal içerikler değil, ruha ve beyne dokunan, atalarımızdan bize kalan bilgeliktir. Anadolu halk hekimliği, yüzyıllar boyunca gözlem ve deneyimle oluşmuş bir sistemdir. Modern fitoterapi ise bu bilgileri bilimsel analizlerle destekler.

Bugün yapılan araştırmalar; kekik yağının antibakteriyel, karanfilin antimikrobiyal, zerdeçalın antioksidan etkilerini net biçimde ortaya koyuyor. Yani kadim bilgi ile modern bilimin yolları artık aynı noktada kesişiyor.

Aydın Soğucak Köyü'nde başladığım bu yolculuk, ata toprağım olan Kastamonu'nun Tosya ilçesinde devam ediyor. Yolculuğum, Anadolu şifa kültürünün yeniden hatırlanması için başladı.

Kendi markam Botanical Zeze / Şifa Bahçesi çatısı altında; bitkisel yağlar, macunlar, çaylar ve aromaterapik karışımlarla hem geleneksel bilgiyi koruyor hem de günümüz insanına uygun formlarla sunuyoruz. Hem geleneksel hem modern formülleri bir arada kullanıyoruz.

İbn Sînâ'ya göre her bitkinin bir tabiatı, bir mizacı vardır: Kimisi sıcak ve kuru, kimisi soğuk ve nemli... Bu bakış, aromaterapiyle birleştiğinde kişiye özel formülasyonların kapısını açıyor.

Birinin lavantayla sakinleşmesi, diğerrinin biberiye ile canlanması, bir başkasının sandal ile dengelenmesi, birinin gül ile teselli bulması, bir başkasının akgünlük ile tefekküre ulaşması... İşte bu mizacın şifasıyla oluyor.

Bugün yeniden doğala, kökene, sade yaşama yönelmemiz boşuna değil. Çünkü doğa unuttuğumuz dili bize yeniden hatırlatıyor ve insanın kendini doğada yeniden bulma yolculuğı başlıyor.

Anadolu, sadece bir coğrafya değil, toprağın insanla konuştuğı bir şifa okuludur. Binlerce yıldır bu topraklarda yaşayan halk, tabiatın sesini duymayı öğrenmiş; her bitkiye, her kokuya, her taş a bakıp ondaki işaretleri okumuş.

Bugün modern fitoterapinin bilimsel olarak doğruladığı pek çok uygulama, Anadolu köy hekimlerinin bilgisinde zaten vardı. Alman fitoterapisi (yani modern bitki tıbbının Avrupa'daki en sistematik hâli) ile Anadolu şifası arasında düşündüğümüzden çok daha fazla ortak bitki, kür ve uygulama yöntemi bulunuyor.

Bu paralelliklerin çoğı, bitkilerin etkilerine dair halk gözlemiyle bilimsel doğrulamanın buluştuğı noktalar.

Bazı örneklerden bahsetmek isterim: Anadolu'da Nevruz sabahı toplanan otlar "yeni canın bereketi" olarak görülürdü. Karahindiba, labada, ebegümcü, kuşkeğni gibi otlar taze tüketilerek karaciğerin ve sindirimin temizlenmesi amaçlanırdı. Modern fitoterapi bu uygulamayı bahar detoksu olarak tanımlar.

Anadolu'da; kantaron yağı, çörekotu yağı, defne yağı masajla kas ağrısı ve sinirsel ağrılarda şifa kaynağıydı. Almanya'da "Kräuterölmassage" uygulamalarında özellikle St. John's Wort (kantaron) yağı kullanılır.

Anadolu'da; kekik, adaçayı veya lavanta sirkeleriyle ateş düşürmek, boğaz ağrısında kompres yapmak yaygındır. Almanya'da "Essigwickel" (sirke sargısı) yöntemi ateş düşürmede klasik doğal tedavi yöntemi.

Anadolu'da Karabaş otu, kekik veya nane kaynatılıp buharı solunur; "sinüsleri açar, başı ferahlatır" denir. Alman fitoterapisinde aynı yöntem "Dampf-Inhalation" olarak uygulanır; kekik, papatya, okaliptüs buharı solunur.

İbn Sînâ, "Karabaş kokusu kalbi genişletir, zihni aydınlatır." der. Anadolu'da kadınlar yorgunluk, hüznün ya da baş ağrısı hissettiklerinde karabaş otu kaynatıp buharını solurdu; bazen de bu suyla yüzlerini yıkarlardı.

Bugün aromaterapi, karabaş otunun içindeki linalool ve kafur bileşiklerinin sinir sistemini dengelediğini, kan dolaşımını artırdığını ve migren tipi baş ağrılarında rahatlama sağladığını gösteriyor.

İşletmemizde, İbn Sînâ'nın reçetesine dayanan karabaş otu sirkelerini geleneksel usulle imal ediyoruz. Bu özel sirke, İbn Sînâ tarafından sinir sistemi, öfke, depresyon, alzheimer, unutkanlık, karamsarlık ve epilepsi gibi rahatsızlıklar için önerilmiş. Biz de bu kadim geleneğı günümüze taşıyoruz.

İbn Sînâ, sirkeyi "bedenin ve ruhun dengeleyicisi" olarak anlatır. Anadolu'da ev sirkeleri sadece sofralık değil, ilaç niyetine kullanılırdı: Elma sirkesi suyla karıştırılıp içilir, üzüm sirkesiyle başa masaj yapılır, kekik sirkesiyle boğaz ağrısı giderilirdi.

Modern araştırmalar, doğal fermantasyon sirkelerinin probiyotik etki, kan şekeri dengeleme ve antimikrobiyal özellikleriyle bu geleneksel kullanımın bilimsel temelini doğruluyor.

Anadolu'da kil banyoları sadece güzellik için değil, vücuttan ağır metalleri ve fazla nemi çekmek, bedeni "toprağı döndürmek" için yapılrdı. Bugün mineralli killler (özellikle bentonit ve yeşil kil), cilt toksinlerini emme ve hücre yenilenmesini destekleme özelliğıyle kozmetik fitoterapinin temel taşlarından biridir.

Bazı köylerde "yağ yakma tütsüsü" adıyla bilinen geleneksel uygulamada; çörekotu, ardıc sakızı, defne yaprağı ve zeytinyağı birlikte yakılır, çıkan dumanla ev ve beden tütsülenirdi.

Bu, kötü enerjiden korunmanın yanı sıra solunum yollarını açmak ve ruh halini dengelemek için yapılan bir uygulamaydı. Modern aromaterapi açısından bu tütsüler, uçucu yağların antiseptik ve sinir yatıştırıcı etkisini taşır.

Adaçayı, biberiye, lavanta gibi bazı bitkilerin dumanının havadaki mikropları öldürerek etkisiz hâle getirdiğı kanıtlanmıştır.

Bugün "fitoterapi" dediğimiz şey, Anadolu'nun kadim bilgisinin laboratuvarla buluşmuş hâlidir. Her yeni araştırma, bu topraklarda unutulmuş bir bilgiyi yeniden onaylar, ortaya çıkarır.

Belki de asıl görevimiz bu köprüde iki yönlü yürümek: Bir yandan bilimle doğrulamak, diğerr yandan geleneğın ruhunu yaşatmak.

Bugün biz, bu kadim bilgeliğı modern fitoterapinin ışığıyla buluşturarak geçmişle bugünü bir araya getiriyoruz. İbn Sînâ'nın öğretilerinden, halk hekimliğinin sade reçetelerinden, bilimsel fitoterapinin titizliğine uzanan bir köprü olmak üzere yolumuza devam ediyoruz.

Anadolu'nun şifa kaynaklarından ilham alarak; kuyruk yağı içerikli bakım ürünleri, sirkeler, soğuk sıkım ve distile bitki yağları, tamamen odun küllünden yapılan sabunlar, şerbetler, pekmezler, hidrosoller, tütsüler ve kürler üretiyoruz.

Bizim için bunların her biri sadece bir ürün değil; yaşayan bir şifa geleneğının bugüne taşınmış hâli. Biz, topraktan gelen bu bilgeliğı modern fitoterapi anlayışıyla birleştiriyor; İbn Sînâ'nın kadim reçetelerini, Anadolu'nun kendi bitkileriyle yeniden yorumluyoruz.

Her şisede, her kokuda, her damlada; doğaya duyulan saygı, insana duyulan sevgi var.



Zeynep Erkaragülle
Girişimci



Gamador İnşaat, Türk Telekom Basketbol Takımı Resmi Sponsoru

Gamador İnşaat olarak, Türkiye'nin köklü spor kulüplerinden biri olan Türk Telekom Basketbol Takımı'nın 2025-2026 sezonu Resmi Sponsoru olmanın gururunu yaşıyoruz.

JW Marriott Hotel Ankara'da düzenlenen imza töreniyle duyurulan bu iş birliği, hem Ankara'nın spor kültürüne hem de genç nesillerin gelişimine katkı sağlayacak önemli bir adım niteliğindedir.

Tören, Gamador İnşaat Kurucu Ortakları Murat Karaarslan ve Ertan Üşenmez ile Türk Telekom yetkilileri Savtekin Şentürk, Önder Külçebaş, Erdem Can ve Doğu Özdemiroğlu'nun katılımıyla gerçekleştirildi.

Basın, iş dünyası ve spor camiasından büyük ilgi gören etkinlikte, iki güçlü kurumun vizyonları ortak bir noktada buluştu: Ankara'nın gücünü ve potansiyelini geleceğe taşımak. Murat Karaarslan törende yaptığı konuşmada, Türk Telekom Basketbol Takımı'nın yıllardır Ankara'nın gururu olduğunu vurgulayarak şu ifadeleri kullandı:

"Türk Telekom Basketbol Takımı, ülkemizi ulusal ve uluslararası arenada başarıyla temsil

eden, köklü bir camiadır. Gamador İnşaat olarak böylesine güçlü bir yapıya destek vermekten büyük mutluluk duyuyoruz. Ankara'da doğmuş, Ankara'da büyümüş bir firma olarak, yine Ankara'nın güzide bir takımıyla gerçekleştirdiğimiz bu iş birliğinin iki taraf için de değerli sonuçlar doğuracağına inanıyoruz."

Ertan Üşenmez ise, spora ve gençlere karşı sorumluluk bilinciyle hareket ettiklerini vurgulayarak şunları söyledi: "Gamador İnşaat güçlü bir ekonomik yapıya sahiptir. Bu ekonomik gücümüzü sporumuzun ve sporcularımızın gelişimine katkıda da kullanıyoruz. Spora ve gençlerimize karşı sorumluluğumuzu yerine getiriyoruz. Gamador İnşaat olarak, bugüne kadar yaptığımız her işte üretkenliği, yeniliği ve kalıcı değerler bırakmayı hedefledik. Şimdi bu yaklaşımımızı Türk Telekom Basketbol Takımı ile yan yana getirmenin heyecanını yaşıyoruz." Törende konuşan Türk Telekom yetkililerinden Savtekin Şentürk, basketbol takımı kurmanın bina inşa etmeye benzediğini belirterek, şu sözleriyle iş birliğinin ruhunu özetledi:

"Basketbol takımı kurmak,



bina inşa etmek gibidir; sağlam bir temel atmak gerekir. Başarıya giden yolun planını, yani 'projesini' çizer, hedeflerinize doğru adım adım ilerlersiniz. Bizim temellerimiz; yıllardır bizi yalnız bırakmayan taraftarlarımız, kulübümüze gönül veren sporcularımız ve güç aldığımız değerlerimizdir. Bu yolculukta arkamızda, Türk Telekom gibi köklü, güçlü ve yenilikçi bir şirketin desteğini görmek bizim için çok değerli."

Bu sözler, Gamador'un daima inşa etmeye, güçlendirmeye ve sürdürülebilir başarılar yaratmaya odaklı yaklaşımıyla büyük bir uyum içindedir.

İmza töreninin ardından, Türk Telekom Basketbol Takımı oyuncularının katılımıyla forma takdim etkinliği gerçekleştirildi. Bu sembolik an, iki markanın Ankara'dan doğan enerjisini birleştirdiği yeni bir dönemin başlangıcı olarak kayda geçti.

Gamador İnşaat olarak, bu değerli sponsorlukla birlikte spora, gençliğe ve başkentimizin geleceğine yatırım yapmaya devam ediyoruz. İnandığımız değerler doğrultusunda, her alanda olduğu gibi sporda da kalıcı izler bırakmayı ve geleceğe ilham veren projelere imza atmayı sürdürüceğiz.

Gamador İnşaat, Türk Telekom Basketbol Takımı'nın Resmi Sponsoru Oldu!



Türk Telekom Basketbol Takımı ile Gamador İnşaat AŞ arasında resmi sponsorluk anlaşması imzalandı.



Dijital Dünyada Çocuk Güvenliği Rehberi

Günümüzde çocuklar çok küçük yaşlardan itibaren dijital dünya ile tanışıyor. İnternet, sosyal medya ve mobil uygulamalar; öğrenme, sosyalleşme ve eğlence için eşsiz fırsatlar sunarken; siber zorbalık, uygunsuz içerikler, veri güvenliği ihlalleri ve ekran bağımlılığı gibi riskleri de beraberinde getiriyor. Çocuklarımızın dijital dünyada güvenle ilerleyebilmesi için ebeveynlerin bilinçli ve yönlendirici bir rol üstlenmesi gerekiyor.

Doğru Yaklaşım: Yasak Değil, Bilinçli Rehberlik
Dijital güvenlikte en etkili yöntem, katı yasaklardan çok bilinçli yönlendirmedir. Yasaklar merakı artırabilir; bu nedenle çocuklara dijital dünyayı tamamen kapatmak yerine güvenli kullanım alışkanlıkları kazandırmak gerekir.

Açık iletişim bu sürecin temel taşıdır. Çocuğunuza, karşılaştığı bir sorun olduğunda sizi bilgilendirmesi gerektiğini hissettirmek önemlidir. Kuralları birlikte belirlemek, hem çocuğun görüşlerini önemseyen bir yaklaşım sergiler hem de uyumu kolaylaştırır.

Evde Dijital Güvenlik Ekosistemi
Ev ortamında alınacak basit önlemlerle dijital güvenlik sağlanabilir:

Cihaz güvenliği: Akıllı telefon, tablet, bilgisayar ve oyun konsollarında güçlü şifreler kullanın, uygulama izinlerini kontrol edin, kamera ve mikrofon erişimlerini gereksizse kapalı tutun.

Ağ güvenliği: Modeminizin varsayılan şifresini değiştirin, çocuklar için güvenli internet filtrelerini etkinleştirin ve mümkünse ayrı bir “çocuk ağı” oluşturun.

Ebeveyn denetim araçları: Google Family Link, Apple Ekran Süresi ve YouTube Kids gibi uygulamalarla içerik filtreleri ekleyebilir, kullanım sürelerini sınırlandırabilirsiniz. Oyun ve video platformlarında mutlaka çocuk profilleri açın.

Görünür kurallar: Kuralları açıkça belirleyin ve ortak bir yerde görünür kılın. Ekranların yatak odalarında

değil, ailece kullanılan alanlarda olmasına özen gösterin. Uyku saatinden en az bir saat önce ekran kullanımını durdurmak da hem güvenlik hem de sağlık açısından faydalıdır.

Yaşa Göre Dijital Yaklaşım
Her yaş grubunda çocukların ihtiyaçları ve karşılaşılabilecekleri riskler farklıdır:

3-6 yaş: Ebeveyn gözetiminde, reklamsız ve güvenli içerik platformlarıyla kısa süreli ekran deneyimi sağlanmalı.

7-9 yaş: Mahremiyet bilinci kazandırılmalı; isim, adres, telefon gibi bilgilerin paylaşılması gerektiği öğretilmeli.

10-12 yaş: Sosyal medya ilgisi başladığından, “dijital ayak izi” kavramı anlatılmalı ve paylaşım bilinci oluşturulmalı.

13 yaş ve üzeri: Ergenlik döneminde bağımsızlık ihtiyacı artar. Yasaklar yerine rehberlik yaklaşımıyla siber zorbalık, yanlış bilgi ve bağımlılık konularında bilinç kazandırılmalıdır.

Sosyal Medya ve Oyun Dünyasında Güvenlik
Sosyal medya, çocuklar için cazip ama riskli bir alan. Çocuğunuza kişisel bilgilerini paylaşmaması gerektiğini, tanımadığı kişilerden gelen istekleri kabul etmemesini ve bilinmeyen bağlantılara tıklamamasını öğretin. Oyun platformlarında da dikkatli olmak önemli. Çocuğunuza yabancılarla sohbet etmemeyi, ücretli içeriklere karşı temkinli olmayı ve oyun içi mesajlarda kişisel bilgi paylaşmamayı hatırlatın.

Aile İçi Dijital Farkındalık
Teknik önlemler önemlidir ancak aile içindeki iletişim her şeyden değerlidir. Çocuğunuzla düzenli olarak çevrimiçi deneyimlerini konuşun, ilgi alanlarını anlamaya çalışın ve karşılaştığı olumsuz durumlarda size rahatlıkla başvurabileceğini bilmesini sağlayın. Dijital dünyayı bir tehdit değil, doğru yönlendirildiğinde keşif ve öğrenme alanı olarak tanıtmak; çocukların daha bilinçli, daha güvenli ve sorumluluk sahibi dijital bireyler hâline gelmesine yardımcı olur.

Buse Darende
Psikolog | Aile & Çift Danışmanlığı

✉ busebc135@gmail.com



Meme Kanseriyle Mücadele

Güç Sizin Elinizde

Tüm dünyada akciğer kanserinden sonra görülen en sık kanser türü meme kanseridir. Kadınlarda ise ilk sırada gelen kanser türü meme kanseridir. Kadınlarda görülme sıklığı %12.3’ tür. Meme kanserlerinin yaklaşık %1 erkeklerde görülür.

Risk Faktörleri

Son istatistiklere göre dünyada 3 milyon kadın meme kanseri tanısı almıştır ve yılda 671.000 kadını bu nedenle kaybetmekteyiz. Meme kanseri ülkede ve her yaşta görülen bir kanser türüdür. Ergenlikte meme gelişimi ile risk başlar ve yaşamın ilerleyen yıllarında yaş arttıkça risk artar. İstatistiklere göre sekiz kadından birinde görülür.

Kadın olmak dışındaki risk faktörlerini yaş, obezite, alkol, ailede meme kanseri öyküsü olması, radyasyona maruz kalmak, erken yaşta adet görme, geç yaşta menopoz, ilk gebeliğin 30 yaşın üstüneyken olması, sigara kullanımı, menopoz sonrası hormon tedavisi alınması, tüp bebek veya aşılama yöntemleri ile yoğun hormona maruz kalmak olarak sıralayabiliriz. Fakat bu faktörlerin olmaması, meme kanserine yakalanmayacağımızı göstermez. Olguların yarısı kadın olmak ve 40 yaşın üstünde olmak dışında bu sayılan risk faktörlerinin hiçbirini taşımaz. Ancak yaş da sınırlayıcı değildir ne yazık ki. Tüm dünyada meme kanseri yeni tanıların yüzde otuzunu 30 yaş altı oluşturmaktadır.

Kuşkusuz ailede kanser öyküsü olması meme kanserine yakalanma riskini arttırmaktadır. Özellikle belli gen mutasyonları tespit edilen ailelerde kanser riski daha fazladır. Bu olgulara risk azaltıcı yaklaşımlar uygulanmalıdır.

Teşhis Süreci

Gelişen tarama programları sayesinde meme kanseri olguları daha erken saptanabilmekte ve meme kanserine bağlı ölümlerde ciddi azalma gözlenmektedir. Erken tanının en önemli kriteri meme kanserine dair belirti ve bulgular konusunda kadınların bilinçli olmasıdır.

Şüphe halinde hekime başvuru oranı artan toplumlarda ve düzenli tarama programına uyan kadınlarda erken tanı şansı çok yüksektir. Toplum bazı mamografi tarama programları 40 yaşında başlar, 69 yaşa kadar devam eder. Pek çok kadın kansere dair hiçbir belirti ve bulgu hissetmezken tarama programları sayesinde erken tanı alabilir. Düzenli kişisel muayenenin ayda bir yapılması, altı ayda bir hekim muayenesine gidilmesi ve yılda bir mamografi çekilmesi çok değerlidir.

Belirtiler

Memede ele gelen bir kitle, ciltte kalınlaşma, memenin boyutunda, şeklinde veya görünümünde değişiklik, ciltte çökme, kızarıklık veya gamze oluşumu, meme ucunda içeri çekilme, iyileşmeyen bir yara veya meme başından akıntı olması özellikle kanlı akıntı olması şüpheli bulgulardır. Kuşkusuz memede saptanan kitelerin hepsi kanser değildir ama her kitle tetkik edilmeye muhtaçtır.

Kanser, anormal hücrelerin kontrolsüz büyümesi ile oluşan bir kitledir. Zamanında fark edilmezse tüm vücuda yayılabilir ve ölümcül olabilir. Meme süt kanalının içinde veya meme süt bezi lobüllerinin içinde saptanırsa ‘in situ’ olarak adlandırdığımız en erken evresinde tümörü yakalamış oluruz. Bu düzenli taramalarla mümkündür.

Süt bezinin ya da süt kanalının dışına çıkan kanserlere ‘invazif kanser’ denir. İnvazif kanserlerin lenf bezlerine ve uzak organlara yayılma potansiyeli daha fazladır. Tedavi, kanserin tipine, yayılımına ve kişisel faktörlere bağlı olarak değişir. Genellikle cerrahi, kemoterapi ve radyoterapi beraber kullanılır.

Meme Kanseri Riski Azaltılabilir mi?

Meme kanseri gelişimini önleyen kesin bir çözüm yoktur. Ancak riski azaltan etkenler vardır. Ankara’ da çalışan bir meme cerrahisi olarak, “Meme kanseri riskini azaltmak mümkün mü?” sorusuna yanıt vermeye çalıştım. Kuşkusuz

kadın olmak ve yaş almak kontrol edemeyeceğimiz risk faktörleridir. Ancak ben meme kanseri ile ilgilenen bir genel cerrah olmam itibarıyla Ankara’ da memede kitle ile gelen hastalarımı azaltılabilir risk faktörleri ile ilgili bilgiler veriyorum.

Sağlıklı Kilo Aralığı: Özellikle menopoz sonrası aşırı kilo alımı ve şişmanlık kanser riskini artırır. Sağlıklı ve stabil bir kiloda kalınmalıdır.

Fiziksel Aktivite: Çalışmalar orta-ağır egzersizlerin kanser riskini azalttığını göstermiştir. Haftada 3-5 saat yapılan orta-ağır egzersizler koruyucudur. Orta egzersiz nefes sayısında artışa yol açan, kalp hızının kısmen arttığı, konuşabildiğiniz ama şarkı söyleyemediğiniz egzersizdir. Ağır egzersiz yüksek tempoda yapılan, kalp hızının belirgin düzeyde arttığı, terlemeye yol açan ve solunum sayısının yüksek olduğu egzersizlerdir.

Alkol Alımını Azaltın veya Almayın: Alkol meme kanseri riskini artırır. Az miktarda alınması bile belli bir risk doğurur. Hiç almamak en iyisidir. Alkol kullanıyorsanız günde bir alkollü içecek ile sınırlamak önerilir. Bu değer kaba-ca bira için 330 cc, şarap için 150 cc, viski/raki gibi yüksek alkollü içecekler için 45cc’ ye denk gelir.

Beslenme: Diyet ile direkt bir ilişki gösterilememiştir. Ancak bir meme cerrahisi olarak önerim işlenmiş et ürünlerinden (şarküteri) ve kırmızı etten uzak durmanızdır. Genel sağlık önlemi çerçevesinde yağdan ve şekerden fakir, meyve ve sebzeden zengin olan Akdeniz tipi beslenme her türlü kansere karşı koruyucu olacaktır. Ek vitamin desteği veya diyet destek ürünlerinin kanser riskini azalttığına dair bir kanıt yoktur.

Emzirme: Emzirme sürecinin meme gelişimine katkısı olduğu ve kanser riskini azalttığı bilinmektedir. Bir meme cerrahisi olarak memede kitle olsa ve emzirmede zorlansanız bile kısa süreli de olsa emzirmeye çalışmanızı öneriyorum. Böylece meme gelişimi tamamlanır ve kansere karşı koruyucu bir rol üstlenir.

Menopoz Sonrası Hormon Kullanımı: Hormon takviyelerinin 4 yıldan uzun süre kullanılmaması ve doktor kontrolünde verilmesi önerilmektedir. Meme kanseri ile ilgilenen bir cerrah olarak bu konuda önce detaylı bir meme muayenesi yapılmasını ve kişisel risklerin değerlendirilmesini öneriyorum. Kuşkusuz meme kiteleri olan ve takibi zor bir memede hormon kullanımı işi daha da zorlaştıracaktır.

Kişisel Risk Faktörü Yüksek Grup: Genetik olarak kanser risk grubunda iseniz veya ailenizde kanser öyküsü olan bireyler varsa genetik danışmanlık almalısınız. Genetik danışmanlık sonucu yüksek riskli olduğunuz saptanırsa koruyucu cerrahi ve risk azaltıcı diğer yöntemleri hekiminizle gözden geçirmelisiniz. Memede kitle varsa yakın takip ve bir meme cerrahisinin gözetiminde muayenelerinize devam etmelisiniz.

Erken Tanının Önemi: Meme kanserinde erken evrede tanı konulan hastalarda tedavi başarı oranı % 90 ‘ın üzerindedir. Geç evrelerde ise tedavi daha zor olabilir.

Kendi Kendine Meme Muayenesi: 20 yaşından itibaren her kadın ayda bir kez kendi kendine meme muayenesi yapmalıdır. En uygun zaman, adet bitiminden sonraki ilk haftadır. Kitle, ele gelirse memede şekil değişikliği gözlenirse, ciltte çekilme, meme başında akıntı fark edilirse doktora başvurulmalıdır.

Tarama Yöntemleri:

-40 yaş ve üzeri kadınlar: Her yıl

mamografi

-20-40 yaş arası: 2 Yılda bir doktor muayenesi

-Ailesinde meme kanseri öyküsü

olanlar daha erken yaşta taramaya başlamalı ve genetik

danışmanlık almalıdır.

Sağlıklı günler dilerim...



İçimizi Isıtan Sonbahar Filmleri:

Battaniye Altı İçin 10 Öneri

Sonbaharın hüzünlü ama romantik havası, battaniye altı film keyfini vazgeçilmez kılar. İşte kahveni alıp sarılacağın 10 film:

1. Sweet November (2001) – IMDb: 6.7

Bir aylık kısa bir ilişkinin hayatı tamamen değiştirebileceğini hiç düşündünüz mü? Nelson (Keanu Reeves) kariyerine odaklı, duygulara pek yer vermeyen bir iş adamıdır. Karşısına çıkan Sara (Charlize Theron) ise hayatı spontane yaşamayı seven, özgür ruhlu bir kadındır. Sara, Nelson'a sadece Kasım ayını birlikte geçirmeyi teklif eder. Başlangıçta mantıksız görünen bu anlaşma, iki insanın hayatına kalıcı izler bırakır. Sonbaharın melankolisini aşkın kırılganlığıyla harmanlayan film, izleyene hem umut hem de buruk bir hüznü bırakıyor.

2. The Lake House (2006) – IMDb: 6.8

Zamanı aşan bir aşk hikâyesi... Bir göl evinde yaşayan Kate (Sandra Bullock) ve Alex (Keanu Reeves), aynı evi farklı zamanlarda paylaşmaktadır. Aralarında kurdukları tek bağ, posta kutusudur. Her mektup, iki farklı zamandan kalplerine dokunur. Bu film, aşkın mekân ve zamanın ötesinde de var olabileceğini anlatırken, izleyiciyi sonbaharın sararmış yaprakları gibi tatlı bir hüzne sarar. Yalnızlık, umut ve kavuşma arzusu... Tüm bu duygular filmin dingin atmosferinde birleşiyor.

3. Stuck in Love (2012) – IMDb: 7.1

Aynı aileden üç yazar... Biri dünyaca ünlü, biri genç yaşta büyük hayallere sahip, diğeri ise hayatı yeni keşfetmeye çalışan bir çocuk. Aşk, ayrılık ve aile bağları üzerinden ilerleyen bu hikâyede; bir masanın etrafında toplanan karakterler, aslında her izleyicinin kendi hayatından izler barındırıyor. Kitapların dünyasıyla harmanlanmış bu film, romantik ve hüzünlü tonlarıyla sonbaharın kasvetli ama umutlu havasını birebir yansıtır. İzlerken “hayat da tıpkı bir roman gibi sayfalara bölünmüş” hissini veriyor.

4. In the Mood for Love (2000) – IMDb: 8.1

Wong Kar-wai'nin başyapıtı olan bu film, belki de sonbaharın ruhuna en çok uyan hikâyelerden biri. İki komşu, eşlerinin kendilerini aldattığını fark eder. Aralarında doğan bağ, bir yandan teselli bir yandan yasaktır. Sokak lambalarının loş ışığında, yağmur damlalarının ritminde ilerleyen bu hikâye, bir aşkı yaşamadan sevmenin ne demek olduğunu anlatıyor. Şiirsel görselliği ve ağır tempolu anlatımıyla, sonbaharın hüzünlü yalnızlığını derinden hissettiriyor.

5. The Painted Veil (2006) – IMDb: 7.4

1920'lerde geçen bu filmde, evliliği bir anlaşma gibi yaşayan Kitty ve bilim insanı kocası Walter'ın hikâyesi anlatılır. Çin'in uzak köylerinde kolera salgınıyla mücadele ederken, ikili arasında yavaş yavaş gerçek bir bağ

filizlenir. Doğa manzaraları, içsel yolculuklar ve affetmenin gücü... Film, sonbaharın pastel renklerini andıran görselliğiyle seyirciye hem bir aşk hikâyesi hem de yaşam üzerine derin bir düşünme alanı sunar.

6. Never Let Me Go (2010) – IMDb: 7.1

Dışarıdan bakıldığında sıradan bir yatılı okul... Ama aslında öğrenciler, geleceği çok farklı yazılmış özel bireylerdir. Çocukluk arkadaşlarının büyüdüğüçe yaşadığı aşk üçgeni, kaçınılmaz bir kaderin gölgesinde şekillenir. Film, kayıpları kabullenme ve yaşama sarılma üzerine yoğun bir sorgulama yapıyor. Soğuk ama duygusal atmosferiyle sonbaharın o keskin yalnızlık duygusunu en iyi aktaran yapımlardan biri.

7. Autumn Sonata (1978) – IMDb: 8.1

İsveçli usta yönetmen Ingmar Bergman'ın filmi, anne-kız ilişkisi üzerine güçlü bir yüzleşme hikâyesi sunuyor. Ünlü bir piyanist olan anne, yıllar sonra kızının yanına gelir. Aralarındaki bastırılmış öfke, kırgınlık ve özlem, bir sonbahar gecesinde ortaya dökülür. Ingrid Bergman ve Liv Ullmann'ın etkileyici oyunculuklarıyla film, aile bağlarının karmaşıklığını ve affetmenin zorluğunu derin bir şekilde ele alıyor. Adeta sonbaharın ruhunun sinemaya dönmüş hali.

8. The Spectacular Now (2013) – IMDb: 7.1

Dışarıdan eğlenceli görünen ama içinde derin yaralar taşıyan genç bir adamın hikâyesi... Lise yıllarında tanıştığı farklı bir kızla birlikte, geleceği düşünmek zorunda kalır. Film, gençlik, umut ve büyümenin sancılarını naif bir şekilde işlerken, sonbaharın tatlı eksiliğini arka planda hissettiriyor. Sadelik ve gerçekçilik, izleyiciye dokunan en güçlü tarafı.

9. Before I Fall (2017) – IMDb: 6.5

Bir gün, aynı şekilde tekrar tekrar yaşanırsa ne olur? Samantha için bu döngü, hayatındaki küçük ayrıntıları fark etmesini sağlar. Arkadaşlık, aile ve pişmanlık temaları üzerinden ilerleyen film, aslında ikinci şansların değerini anlatıyor. Sonbaharın kısa günleri gibi, hayatın da hızla akıp gittiğini hatırlatan melankolik bir hikâye.

10. The Secret Life of Bees (2008) – IMDb: 7.3

1960'lar Amerika'sında geçen bu film, genç bir kızın annesinin geçmişini keşfetmek için çıktığı yolculuğu konu alıyor. Yolda tanıştığı üç güçlü kadın, ona hayatın anlamını ve aidiyetin gücünü öğretir. Aile, dostluk ve şifa bulma temaları, film boyunca izleyiciyi sarıp sarmalıyor. Sonbaharın sıcak renkleri gibi, hikâye de hem gözyaşı hem umut barındırıyor.

ΣΑΡΔΕΣ ΔΠΤΦΚ ΚΣΠΤΦ

Sardis Antik Kenti ve Bin Tepe Tümölüsleri

Sardis Antik Kenti, bir zamanlar Lidya Devleti'ne başkentlik yapmış olan Manisa'nın Salihli ilçesinde bulunur. Perslerin Lidya Krallığı'na son vermelerinin ardından Perslerin satraplık merkezi haline gelmiştir. Bizans ve Roma dönemlerinde de önemli olan Sardis Antik Kenti, 5000 yılı aşkın süredir farklı birçok kültür-
lere ev sahipliği yapmıştır.

Sardis'te bulunan Artemis Tapınağı, surlar, altın işlikleri, hamam-gymnasium, sinagog gibi yapılar ise, Sardis'in önemini Pers, Helenistik, Roma ve Bizans dönemlerinde de devam ettirdiğini gösterir. Günümüze kadar korunmuş, en görkemli İyon düzeni tapınaklarından birine ev sahipliği yapan Sardis Antik Kenti, antik dünyanın en büyük havrasına sahiptir.

Sardis Kentinin Zenginliği

Lidya'nın en ünlü kralı Krezüs, Sardis'i dünyanın en zengin şehirlerinden biri hâline getirmiştir. Altın ve gümüşten basılan ilk sikkeler, Krezüs döneminde kullanıma girmiştir. Bu yenilik sayesinde ticaret standartlaşmış ve dünya ekonomisinde yeni bir dönem başlamıştır. Paranın basıldığı ilk yer olması, Sart Çayı'nda altın madenciliği yapılması gibi sebeplerle Sardis, zengin bir kent haline gelmiştir.

Mitolojik Hikayesi

Sart Çayı mitolojide de geçer. Sardis'in tarihindeki mitolojik efsaneler, şehrin zenginlikle olan ilişkisini gösterir. Şehrin içinden geçen Sart Çayı, altın tozlarıyla ünlüdür ve Lidya Devleti'ndeki zenginliğin kaynağı olarak görülür. Yunan mitolojisine göre Frigya Kralı Midas, dokunduğu her şeyin altına dönüşmesini sağlıyordu. Midas, bu güçten kurtulmak için tanrı Dionysos'un önerisiyle Sart Çayı'nda yıkandı. Hikayeye göre Midas'ın altın laneti Sart Çayı'na geçti ve çayın kumları altın tozlarıyla doldu. Bu efsane, Sardis kentinin altın, zenginlik ve ticaretle anılmasını sağlamıştır. Efsane, sadece bir zenginlik hikayesi değildir, aynı zamanda antik dönemde doğa ve tanrılarla insanların ilişkisini gösterir. Sart Çayı'nda biriken altın tozları, sadece ekonomik olarak değil, aynı zamanda mitolojik olarak da bir simge hâline gelmiştir. Lidyalıların hem

doğayla hem de tanrılarla kurdukları ilişkiyi yansıtmaktadır. Böylece Sardis'in tarihine manevi bir derinlik kazandırır ve antik dünyanın kültürel zenginliklerini aktarır.

Dini Önemi

Sardis, erken Hristiyanlık döneminin önemli dini merkezlerindendir. İncil'de adı geçen Yedi Kiliseden biri olmasıyla da Hristiyanlıkta özel bir yere sahiptir. Yedi Kilise, Anadolu'daki erken Hristiyan dönemi topluluklarını temsil eder. Hepsi farklı bir dini, toplumsal ve ahlaki mesajları taşır. Şehirdeki dini yapılar sadece Hristiyanlıkla sınırlı değildir. Roma döneminde büyük bir Yahudi topluluğu burada yaşamıştır ve Sardis Sinagogu, antik dünyanın en büyük sinagoglarından biridir. Hem Hristiyan hem Yahudi yapılarının bulunması, Sardis'te farklı inanç ve kültürden insanların bir arada yaşadığını gösterir.

Bin Tepe Tümölüsleri

Yakınında bulunan Bin Tepe Tümölüsleri, Lidya kralarının ve soylularının mezarlarını içeren ve günümüze kadar korunabilen 119 tümölüsten oluşmaktadır. Bin Tepe Tümölüsleri, Lidyalılar tarafından İlk Çağ döneminde yapılmıştır. Bu yapılar, Lidya uygarlığının ihtişamlı ölü gömmme geleneklerinin bir yansımasıdır. Tümölüslerden en büyüğü Lidya Devletinin kralı Alyattes'e aittir. Ayrıca Alyattes'in tümölüsü, dünyanın en büyük tümölüsleri arasında yer alır ve devasallığı ile Gize Piramitleri'yle kıyaslanır. Salihli- Akhisar karayolunun iki tarafından da Bin Tepe Tümölüsleri'ni görmek mümkündür.

UNESCO Dünya Mirası'na Kaydedilmesi

12 Temmuz 2025 tarihinde gerçekleşen UNESCO Dünya Mirası Komitesi 47. Oturumu'nda UNESCO Dünya Mirası Listesi'ne Türkiye'den kaydedilen yirmi ikinci miras: Sardes Antik Kenti ve Bin Tepe Lidya Tümölüsleri olmuştur. Sardes'in UNESCO Dünya Mirası Listesi'ne kaydedilmesi sayesinde Dünya Mirası olarak koruma altına alınmış ve uluslararası görünürlükleri artmıştır.

XXXΦΦ





Hülya Akyol
Arkeolog - LulArt Galerisi Kurucusu

LulArt Galerisi: Geçmişin İzleri, Seramiğin Diliyle Bugünde

Ankara, binlerce yıllık tarihiyle adeta bir açık hava müzesi... Yalnızca taş surlarıyla değil; dar sokakları, hanları, hamamları ve avlularıyla da geçmişin izlerini bugüne taşıyan bir şehir. Bu eşsiz dokunun kalbinde yükselen Ankara Kalesi, kentin belleğini yansıtan en önemli simgelerden biri. Kalemnin çevresindeki hanlar ve çarşılar ise yüzyıllar boyunca ticaretin, kültürün ve sosyal hayatın nabzını tutmuş.

Bu tarihi atmosferin en özel tanıklarından biri de 550 yıllık geçmişle Pilavoğlu Han. Osmanlı döneminde tüccarların konakladığı, zaman zaman cezaevi, depo ya da kervan durağı olarak kullanılan bu han; taş duvarları, kemerli kapıları ve zamana direnen yapısıyla bugün hâlâ ayakta. Bir dönemin gündelik yaşamına, ticaretine ve hatta ceza uygulamalarına tanıklık etmiş olan han, şimdi sanatın yeniden hayat bulduğu mekânlardan biri. Geçmişin tanıklığını bugünün yaratıcılığıyla birleştiren bu yapı, ziyaretçilerini hem tarihle hem sanatla buluşturuyor.

Sanatın Kalbi Pilavoğlu Han'da Atıyor
Bugün, bu köklü hanın avlusunda

LulArt Galerisi yer alıyor. Galerisi, arkeoloji ve mitolojiden beslenen seramik eserlerle sanatseverlere bambaşka bir deneyim sunuyor. Seramik, insanlık tarihi boyunca hem gündelik hayatın bir parçası olmuş hem de estetik bir ifade biçimine dönüşmüş bir malzeme. Toprakta çıkan, ateşle biçimlenen bu kadim malzeme, LulArt'ın sanatçıları tarafından yeniden yorumlanıyor.

Arkeolojiden gelen bilgi ve deneyim, seramiğin dokusuyla birleşerek ortaya çıkan eserlerde yeni bir dil oluşturuyor. Her parça; toprağın hafızasını, tarihin izlerini ve mitlerin simgelerini içinde barındırıyor. Böylece seramik, yalnızca bir sanat ürünü olmaktan çıkıp; geçmiş ile bugün arasında bir köprüye dönüşüyor.

Sanat Sokakla Buluşuyor

LulArt Galerisi, Pilavoğlu Han'ın sokağa bakan yüzünde yer alıyor. Çünkü sanatın yalnızca müzelerde ya da galerilerde değil; sokakta, gündelik yaşamın tam içinde yer alması gerektiğine inanıyoruz. Bu anlayışla galerisi, sanat eserlerini şehrin akışına açıyor ve sanat ile yaşamı yan yana getiriyoruz.





Evler Konuşur: Mekânın Karakterini Anlamak

Mimarlık, çoğu insanın sandığı gibi yalnızca estetik kaygılarla duvar örmek, kolon yükseltmek ya da bir çatıyı kapatmak değildir. Mimarlık, yaşamın kendisini barındıracak bir sahne kurmaktır. Biz mimarlar için her ev, çizim tahtasında başlayan ve içinde yaşayan insanların hayatlarıyla tamamlanan bir hikâyedir. Ve aslında her ev, kendi diliyle konuşur. Kimi evler sessiz bir huzuru fısıldar, kimi evler ise canlı ve hareketli bir enerjiyi... Mesele, bu sessiz dili duyabilmek ve mekânın karakterini anlamaktır.

Mekânın Karakteri Nedir?

Mekânın karakteri, ölçülerin, oranların ya da malzemenin ötesinde bir bütündür. Güneşin pencereden süzülme biçimi, odaların birbirine bağlanma şekli, malzemenin dokusu, hatta zemin-den yükselen yankı bile bir evin ruhunu oluşturur. Bir mekâna adım attığınızda hissettiğiniz ilk duygu—rahatlama, merak, huzur ya da sıkışmışlık—o mekânın karakterinin sizinle kurduğu ilk iletişimidir.

Yüksek tavanlar size ferahlık sunarken, dar koridorlar bilinçaltınızda bir yolculuğun gizemini uyandırır. Geniş pencereler umudu ve dışa açıklığı hatırlatırken, kalın duvarlar güven ve mahremiyet duygusunu pekiştirir. Tüm bu unsurlar, mekânın sizinle konuşma biçimidir.

İnsan ve Mekân Diyalogu: Mekânın karakteri ile insanın yaşam biçimi birbirini tamamlayan iki unsur gibidir. Her ev, içinde yaşayan insanlarla birlikte değişir, gelişir ve yeni bir öykü kazanır. Uzun sofralar kurmayı seven bir aile için mutfak evin kalbi olurken, bir sanatçı için atölye, evin en derin nefes alan noktasıdır.

Bazen de tam tersi olur: İnsan, mekânın karakterinden etkilenir. Tarihi bir taş evin ağırbaşlılığı, modern bir loftun özgürlüğü ya da ahşap bir dağ evinin sıcaklığı, yaşam biçimimizi dönüştürür. Ev, yalnızca bizi barındırmaz; aynı zamanda bize biçim verir. İşte bu karşılıklı etkileşim, mimarlığın en büyüleyici taraflarından biridir.

Sessiz Ama Konuşkan Duvarlar: Her mimari unsur, aslında bir kelime gibidir. Betonarme yüzeyler güven duygusu verirken, taş kaplamalar zamansızlık hissi uyandırır. Ahşap, sıcaklık ve doğallığın dilini konuşur; cam şeffaflık ve özgürlüğün; metal ise kararlılığın ifadesidir. Işık, mekânın vurgusunu değiştiren en güçlü araçtır. Sabahın ilk ışıklarıyla yumuşak bir uyanış sunan bir oda, akşamın loşluğunda mahremiyetin ve huzurun simgesi haline gelebilir.

Mekânın dili yalnızca malzemelerden ibaret değildir. Boşluk ve doluluk ilişkisi, geçişlerin akıcılığı, bir odadan diğerine adım atarken yaşanan hisler... Tüm bunlar bir evin karakterini belirler. Biz mimarlar için bu detaylar, sessiz ama son derece konuşkan bir iletişimin parçalarıdır.

Evleri Dinlemek: Mekânın karakterini anlamak için onu dinlemeyi bilmek gerekir. Bu dinleme, yalnızca gözle değil; sezgiyle, kulakla ve kalple yapılır. Arazi, evin nasıl konumlanması gerektiğini fısıldar. Tarihi bir yapı, geçmişin izlerini silmeden, geleceğe nasıl adım atılacağını söyler. Kullanıcı, mekânın içinde nasıl yaşamak istediğini dile getirir. Mimarın görevi ise tüm bu sesleri bir araya getirip uyumlu bir senfoniye dönüştürmektir.

Evler, bazen çok şey anlatır ama her zaman açık sözlü değildir. Onları anlamak için sabırla gözlem yapmak gerekir. Bir pencerenin neden tam da o açıdan açıldığını, bir koridorun neden o uzunlukta olduğunu ya da bir merdivenin neden tam orada yükseldiğini sorgulamak... İşte bu soruların cevabı, mekânın karakterini çözmenin yoludur. Sonuç olarak her ev, yalnızca tuğladan, betondan ya da ahşaptan ibaret değildir. Her ev, bir yaşamın sahnesidir. Kimi evler neşeli, kimi evler ağırbaşlı, kimi evler ise melankolik bir karaktere sahiptir. Biz mimarların görevi, bu karakteri anlamak ve insanla buluşturmadır. Çünkü evler konuşur—yeter ki biz onları duymayı bilelim.

Türkiye

Yeşil Dönüşümün Neresinde?

Sanayi devriminden bu yana gerçekleşen karbon dioksit (CO2) ve diğer sera gazı atıklarının atmosferde yoğunlaşması nedeniyle gezegenimizin yüzey ısısının ortalama 0.8 ile 1.2°C derece arasında artış göstermiş olduğu tahmin edilmekte. Uluslararası İklim Değişikliği Paneli (IPCC) ve Dünya Doğayı Koruma Vakfı (WWF) tarafından yapılan araştırmalarda gezegenimizin yüzey ısısının yüzyıl sonuna kadar en fazla 2°C derece artış göstermesinin kabul edilebileceği ve önlem alınmaz ise gezegenimizin iklim deseninin kalıcı olarak değişime uğrayacağı “bilimsel olarak kanıtlanmış” durumda. Daha açık bir ifadeyle, bugün artık iklim krizi olarak tanımlanan olgunun iklim değişikliği aşamasını geçmiş ve yerküremizde gerçek bir yaşam tehdidinde dönüşmüş durumda olduğu belirtilmekte. Bilim insanları, mevcut tehdidin sadece deniz seviyesinin yükselmesi, covid benzeri yepyeni bakterilerin ve mikropların üremesi ve ısı stresine bağlı işgücü kayıplarının artmasından ibaret olmadığını; dünyamızda yaşamın topyekün sona erebileceğine işaret ediyor.

Çevre bilimcileri söz konusu tehdidi önleyebilmek için yüzyılın sonuna değin gezegenimizin atmosferinde yoğunlaşmış olarak yer alan CO2 miktarının 450 ppm (parts per million: her bir milyon molekül içinde CO2 eşdeğer molekülü) düzeyinde tutulması gerektiğini vurguluyor. Sanayi devrimi öncesinde, atmosferimizdeki CO2 yoğunluğunun 220 ppm düzeyinde olduğu tahmin ediliyor.

İklim krizinin küresel çalışma yaşamına ve küresel ekonomiye olan olumsuz etkileri şimdiden ürkütücü boyutlara ulaşmıştır. İktisatçının anladığı dilden konuşalım: Uluslararası Çalışma Örgütü (ILO) tarafından yapılan çalışmalar ısı stresine bağlı olarak yaşanan işgücü kayıplarının 1995'te 35 milyon kişi olduğunu; bu rakamın 2030'a gelindiğinde en iyimser senaryolar altında dahi, 80 milyon kişiye ulaşacağını belgelemektedir. Küresel toplam işgücü arzının 3.6 milyar kişi olduğu düşünüldüğünde, sadece ısı stresine bağlı söz konusu istihdam kayıplarının; küresel işsizlik oranında yüzde 1'e yakın bir artışı yaratacağı tahmin edilmektedir. İstihdam kaybının küresel ekonomiye gelir maliyeti ise 280 milyar dolar olarak hesaplanmakta ve bu rakamın 2030'da 2.4 trilyon dolara ulaşacağı öngörülmektedir.

Rakamların ötesinde, söz konusu istihdam ve gelir kayıplarının; gezegenimizin yoksul ve düşük orta-gelirli bölgelerinde yoğunlaşacağı, özellikle Güney Asya ve Batı Afrika'nın yoksullarını tehdit edeceği ve güvenlik riskini ortaya çıkaracağı tahmin edilmektedir. Buna karşın günümüzün gelişmiş, sanayileşmiş ülkelerindeki beklenen istihdam kayıpları ihmal edilebilir düzeyde görülmektedir. Zira bu ülkeler çevreyi kirleticiler sanayilerini çoktan dünyanın “çevre kirliliği cennetlerine” ve çalışma kamplarına taşımış durumdadır.

Dolayısıyla, iklim krizi bir yandan da açıkça iklim adaletsizliği sorunu olarak karşımızda durmaktadır.

Türkiye'nin İklim Kriziyle Mücadelesi

Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre, Türkiye'nin 2023 yılındaki karbon dioksit eşdeğeri emisyon düzeyi 552.2 milyon tondur. Bu rakam 1990'a görece toplamda %144'lük bir artış gösteriyor. Toplam emisyonlar içinde en büyük paya %72'lik oran ile enerji sektörü sahip.

IPCC'nin Etkiler, Uyum ve Kırılabilirlik Raporunda Türkiye'nin aşırı hava olaylarına karşı Avrupa'nın en kırılgan ülkesi olduğunun altı çizilerek aşırı sıcaklıkların Türkiye'de can ve önemli ekonomik kayba neden olacağına da dikkat çekilmektedir. Emisyonların önemli ölçüde azaltılması halinde dahi Avrupa'da aşırı sıcaklıklar sonucu gerçekleşen ölüm sayısının 2050 yılına gelindiğinde yılda 30 bine ulaşacağı ifade edilmekte ve bu vakaların büyük kısmının Avrupa'nın, Türkiye'nin dahil olduğu bölgelerinde meydana gelmesi beklenmektedir. Küresel olarak meydana gelmesi beklenen riskler arasında deniz seviyesinin yükselmesi ve kıyı taşkınlarıyla birlikte insan yaşamı üzerindeki tehditler ile ısınmanın artmasıyla birlikte azalacak olan su varlığı, Türkiye'yi doğrudan etkileyecek riskler arasında bulunmaktadır. Raporda İstanbul'un özellikle kuraklığa bağlı ekonomik kayıplar karşısında kırılgan durumda olduğu vurgulanırken, artan su talebi ve daha kuru koşulların bir araya gelmesiyle, yeraltı su rezervlerinin tükenebileceği tespiti yapılmaktadır. Özellikle son yıllarda hem sayısı hem de etkilenen alan açısından artış gösteren orman yangını riskinin ise en iyimser senaryoda bile Türkiye'nin genelinde yüksek olacağı görülmektedir.

Bir karşılaştırma yapmak gerekirse, Türkiye'nin emisyonları toplam küresel emisyonların sadece %1.1'ini oluşturmaktadır olduğu görülüyor. Türkiye kişi başına CO2 emisyonları bakımından dünya ve OECD ortalamalarının altında görünüm sergilemektedir. Ancak, OECD tarafından derlenen verilere göre Türkiye dünyada kişi başına ve toplamda CO2 emisyon düzeyini en hızlı arttıran ülkelerin başını çekmektedir. Bu bakımdan Türkiye uluslararası iklim mücadelesinde önemli bir sorumlu ülke olarak değerlendirilmekte-

dir.

İktisadi açıdan “kişi başına emisyonlar” yerine, aslında “çalışan başına emisyon” verilerine bakmak daha uygun olacaktır. Şekil 1'de Türkiye'nin 1990 sonrasında işçi başına CO2 salımlarını nasıl arttırmış olduğu görülmektedir. Buna göre 1990 sonrasında onyı boyunca ortalama 13 ton düzeyinde olan CO2 salımlarının, 2000li yıllarda hızla yükselmiş olduğu ve 2010 sonrasında da ortalaması 18 ton/işçi olan bir patikaya çıkmış olduğu gözlenmektedir.

Türkiye İçin Bir Potansiyel Yeşil Dönüşüm ve Karbonsuzlaşma Tasarımı Üzerine Neler Söylenbilir?

Öncelikle, şu olgunun altını çizmemiz geriyor: “Yenilenebilir enerjiye dayalı sürdürülebilir kalkınma” stratejisi 21. yüzyıl için artık bir iyi dilek temennisinin çok üzerine taşmış ve Birleşmiş Milletler Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri (Sustainable Development Goals – SDG) arasına yerleşmiş durumdadır. Türkiye için iklim değişikliği ile mücadele sürecinde yaratılan tasarımlar dört ana eksenle ele alınabilir:

1. Enerji, sanayi ve tarımda enerji verimliliğini arttırıcı ve karbonsuzlaşmayı düzenleyecek yeni teknolojilerin geliştirilmesi yepyeni bir sanayi devriminin öncüllerini oluşturmaktadır. Türkiye, 19. yüzyılda İngiltere öncülüğündeki buhara dayalı birinci sanayi devrimini ve ABD öncülüğünde Fordist montaj hattına dayalı ikinci sanayi devrimini uzaktan seyretmiş ve kaçırması idi. Türkiye, doğal kaynakları ve coğrafi konumu sayesinde enerjide karbonsuzlaştırmaya dayalı yenilebilir enerji kaynaklarına dayalı yeni sanayi devriminin aktif bir yürütücüsü olma fırsatını kaçırmamalıdır.
2. Enerji ve sanayide yeşil dönüşüm tasarımları sadece AB'de yılda yaklaşık 1.5 trilyon dolarlık yeni bir yatırım programı içermektedir. AB'de Yeni yatırım harcamaları üzerinden toplam talebin uyarılması ve büyümenin sürdürülebilir biçimde yeni men imvelendirilmesi söz konusudur. Türkiye ve benzeri gelişmekte olan yükselen piyasa ekonomilerine bu çerçevede yönelecek doğrudan yatırım talebine Türkiye'nin hazırlıklı olması gereklidir. Oysa Türkiye iklim diplomasisi konusunda aktif bir program sunmamakta ve yalnızlığı seçmektedir.
3. Yeni sanayi dönüşümleri yeşil işler sözcüğü ile kavramlaştırılan yeni istihdam biçimleri yaratacaktır. Türkiye yeşil istihdam biçimlerinin gerektireceği vasıflı işçi talebini iyi yönetmek zorundadır.
4. Bütün bu dönüşümlere mali kaynak sağlamak üzere küresel finans piyasaları “yeşil” finansman başlığı altında yepyeni finansal ürünler ve bunları yönlendirecek yeni kurumsal mekanizmalar oluşturma gayreti içindedir. Bugünkü tahminlere göre, sürdürülebilir finans araçlarında toplanan sermaye 35 trilyon doları aşmış durumdadır. Bu dev yatırımların en büyük kısmı, son on yılda en hızlı büyüyen alan olan yeşil tahvillere yönelmektedir. 2015'ten bu yana tam 20 kat artan bu tahviller, bugün küresel borç piyasalarının yaklaşık %10'unu oluşturuyor. Bunun yanında, yeşil kredi programları, hisse senedi yatırımları ya da imtiyazlı ve “karma” finansman türleri de yeşil finans ekosisteminin büyümesine katkı sağlamakta. Türkiye'nin söz konusu finansman olanaklarından yararlanabilmesi için etkin, inandırıcı ve iyi tasarlanmış bir karbonsuzlaşma planını duyurması gereği çok açıktır.

Bu görüşlere koşut olarak,

- Karbonun istisnasız ve gerçekçi olarak sosyal maliyetlerini de içerecek biçimde fiyatlandırılması gereklidir. Denkleştirmeler ve ulusal/uluslararası kredilendirmeye yönelik istisnalar asgaride tutulmalı ve belirli bir süre içerisinde sonlandırılmalıdır
- Kömürden çıkış Net Sıfır Emisyonu yeşil dönüşüm hedef patikası için olmazsa olmaz koşul olarak görülmektedir. Kömüre dayalı enerji ve ısınma faaliyeti olası bir karbon fiyatlama stratejisinde karbon fiyatının astronomik bir düzeye çıkması ve hatta piyasanın işletilememesi anlamına gelebilecektir.
- Bazı stratejik sektörlerin –sanayi, demir çelik, çimento, ulaştırma gibi– süreç başında istisnalar ile desteklenmesi gerekecektir. Geçiş döneminin şeffaf ve muhakkak belirli bir süreyle sınırlandırılması gereklidir
- Karbonun fiyatlandırılması ve azaltım sürecinde kısa dönemde kayıplar olacaktır. Kazanımların uzun vadeye yayılabileceği ve birden bire gerçekleşmeyeceği anlaşılmalıdır. Bu süreçte devletin kamu politikaları aracılığıyla hem sosyal politika uygulayıcı, hem düzenleyici, hem de yatırımcı olarak çok önemli rol oynayacağı kabul edilmelidir
- Hayali kapitalizm modelleri, hayali ormanlaştırma tasarımları, teknolojik beklentiler ve gerçek dışı algılar ile gerçek-üstü beklentilerin oluşturulmasından vazgeçilmelidir
- Siyasi irade: iklim değişikliği ile mücadele bir finansal spekülasyon ve rant alanına dönüştürülmesine engel olunmalıdır.

Prof. Dr. Alp Erinc Yeldan
Ekonomist

Kadir Has Üniversitesi
erinc.yeldan@khas.edu.tr

Evde Enerjiyi Yeniden Keşfedin: Feng Shui Felsefesi ile Dekorasyon

Modern şehir hayatının getirdiği koşturmaya ve karmaşa, evlerimizi sadece uyuyup dinlendiğimiz mekânlar olmaktan çıkarıp, aynı zamanda ruhsal ve bedensel sağlığımızı yeniden kazandığımız birer sığınak haline getirme ihtiyacını doğuruyor. Bu arayışta, binlerce yıllık Çin felsefesi Feng Shui, evimizi sadece estetik olarak değil, aynı zamanda enerjisel olarak da dengelememize yardımcı oluyor. "Rüzgar ve Su" anlamına gelen Feng Shui, çevremizdeki nesnelerin ve mekânın pozitif yaşam enerjisi olan Chi'sini optimize etmeyi amaçlar. Bu felsefe, bir evin dekorasyonunu, içinde yaşayanların hayatını, refahını ve mutluluğunu doğrudan etkileyen bir sanat olarak görülür.

Feng Shui'nin Temel Taşları: Beş Element ve Bagua Haritası

Feng Shui'nin temelinde, evrenin ve tüm nesnelerin Su, Ağaç, Ateş, Toprak ve Metal olmak üzere beş ana elementten oluştuğu inancı yatar. Bu elementlerin dengeli bir şekilde kullanımı, evinizde güçlü ve pozitif bir enerji akışı yaratır.

Su Elementi: Kariyeri, akışı ve bilgeliği temsil eder. Siyah veya lacivert renkler, ayna ve cam yüzeyler, hatta küçük bir su fıskiyesi veya akvaryum ile bu elementi evinizde aktive edebilirsiniz.

Ağaç Elementi: Büyümeyi, sağlığı ve aileyi sembolize eder. Yeşil tonları, ahşap mobilyalar ve en önemlisi canlı bitkiler, bu elementi mekânınıza davet etmenin en etkili yollarıdır.

Ateş Elementi: Tutkuyu, şöhreti ve enerjiyi temsil eder. Kırmızı ve mor renkler, üçgen şekiller, mumlar ve doğal ışık kaynakları ile bu enerjiyi yükseltebilirsiniz.

Toprak Elementi: İstikrarı, güveni ve sağlığı simgeler. Kahverengi ve toprak tonları, seramik objeler ve kristaller, evinizde bir denge ve huzur hissi yaratır.

Metal Elementi: Netliği, düzeni ve yaratıcılığı temsil eder. Beyaz ve gri tonları, metal objeler ve yuvarlak hatlı eşyalarla bu elementi vurgulayabilirsiniz.

Bu elementlerin yanı sıra, evinizin veya odanızın farklı yaşam alanlarını (para, kariyer, ilişkiler vb.) temsil eden Bagua haritası, dekorasyonunuzu düzenlerken size rehberlik eder. Bu haritayı evinizin giriş kapısına göre konumlan-

dırarak, her bir yaşam alanını temsil eden köşeyi bulabilir ve o alanı güçlendirmek için ilgili elementleri kullanabilirsiniz. Örneğin, "Zenginlik" köşesine para sembolleri veya canlı bir bitki koyarak bu enerjiyi aktive edebilirsiniz.

Uygulamalı Feng Shui İpuçları

Feng Shui'yi evinizde uygulamak, büyük değişiklikler yapmaktan çok, küçük ama etkili dokunuşlarla yaşam alanınızı yeniden düzenlemekle başlar.

Fazlalıklardan Kurtulun ve Düzen Yaratın: Pozitif enerjinin akışını engelleyen en büyük faktör dağınıklıktır. Evinizi düzenli tutarak ve kullanmadığınız eşyalardan kurtularak, yaşam enerjisi için bir alan açarsınız.

Işık ve Hava Akışı: Evinize giren doğal ışık ve taze hava, Chi'nin temel kaynaklarındandır. Perdelerinizi açık tutun, evinizi sık sık havalandırın ve aydınlatma elemanlarını stratejik bir şekilde kullanarak her köşeyi aydınlatın.

Mobilya Düzeni: Mobilyalarınızı duvarlara dayamaktan kaçının ve aralarında yeterli boşluk bırakarak Chi'nin serbestçe dolaşmasını sağlayın. Yatak odasında yatağınızın, çalışma odasında ise masanızın kapıyı göreceği şekilde yerleştirilmesi, Feng Shui'de "komuta konumu" olarak adlandırılır. Bu konum, size bir güç hissi ve güvenlik sağlar.

Aynaların Gücü: Aynalar, Feng Shui'de mekânı genişletmek ve ışığı yansıtmak için güçlü araçlardır. Ancak, yatağınızın doğrudan karşısına veya kapıya bakacak şekilde yerleştirmek önemlidir, çünkü bu durum enerjiyi yatak odasından uzaklaştırabilir.

Canlı Bitkiler ve Doğal Dokunuşlar: Bitkiler, su ve taş gibi doğal elementleri evinizin içine taşıyarak canlılık ve pozitif enerji katarlar. Yuvarlak hatlı mobilyalar, keskin kenarlı mobilyalara göre daha yumuşak bir enerji akışı sağlar.

Feng Shui'yi evinizde uygulamak, sadece estetik bir değişiklik değil, aynı zamanda kendinize, ailenize ve geleceğinize yatırım yapmaktır. Dengeli ve pozitif bir yaşam enerjisine sahip bir ev, iş hayatımızdan kişisel ilişkilerimize kadar her alanda bizi destekleyen bir sığınak haline gelir.

Peki siz, evinizdeki enerjiyi yeniden keşfetmeye hazır mısınız?



Çocukluk Hayalinden Avrupa Şampiyonluğuna Enbiya Taha Biçer

Hoş geldiniz. Bize biraz kendinizden bahsedermisiniz?

Hoş bulduk. İsmim Enbiya Taha Biçer. 24 yaşındayım, Yozgatlıyım. Yaklaşık 6 senedir Ankara'da yaşıyorum. Evliyim. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünü bitirdim. 14 yıldır taekwondo sporu yapıyorum. Şu anda da A Milli Takım taekwondo sporcusuyum.

Taekwondoya nasıl başladınız? Bu sporu seçmenizdeki sebepler nelerdir?

Taekwondoya ilkokul üçüncü sınıfa giderken, yarıyıl tatilinde başladım. Babam küçükken bu sporu yapmak istemiş ama dedem, o dönemin şartlarında maalesef gönderememiş. Babamın içinde kalan bu heves, bizi de bu spora yönlendirmesine sebep oldu. Ortamdaki enerjiyi ve rekabet havasını sevmemle birlikte küçük yaşta taekwondo serüvenim başlamış oldu.

Taekwondo dışında ilgilendiğiniz bir spor var mı?

Küçüklüğümünden beri spor yapmayı sevmişimdir. Bu yüzden hentbol, futbol, masa tenisi, voleybol gibi birçok branşta tecrübem oldu. Şu anda da branşımın gereği olarak fitness ve koşu yapıyorum.

Bu işte sizi en çok ne zorladı?

Bu sorunun birçok cevabı var aslında ama bence en zoru, şampiyon olduktan sonra şampiyon olarak kalabilmek. Bir hedefe ulaştıktan sonra orada kalabilmek için ekstra çaba ve disiplin gerekiyor. Çünkü artık hedefte sen de oluyorsun.

Maç öncesinde yaptığınız totemleriniz var mı?

Herhangi bir totemim yok. Maç öncesinde Fetih Suresi dinlerim, dualarımı okuyup maçıma çıkarım.

Milli formayı giydiğinizde ilk ne hissettiniz?

Çocukluğumdan beri hayalini kurduğum milli formayı giymek ve ülkemi temsil edecek olmak çok

gurur vericiydi. Çok mutlu olmuştum.

İki defa Avrupa Şampiyonu oldunuz. Bu başarıyı tahmin etmiş miydiniz?

Tabii ki hayaller kuruyorum ve onları hedef ediniyorum. Bu doğrultuda bunları gerçekleştirmek için çok çalışıyorum. İnsan inanmadığı hiçbir şeyi başaramaz.

Sizi en çok zorlayan turnuva hangisiydi? Neden?

2024 yılında Çin'de yapılan Grand Slam Turnuvası diyebilirim. O maça ilk kez katılacaktım, bu yüzden benim için anlamı çok büyüktü ve gerçekten kazanmak istiyordum. Fakat yakın tarihte yapılan bir önceki turnuvada elim kırılmıştı. Bu turnuvaya da elim kırık bir şekilde katıldım.

Sizi şu an en çok heyecanlandıran hedefiniz nedir?

2028 yılında Los Angeles'ta yapılacak Olimpiyatlar'da ülkemi ve bayrağımı en güzel şekilde temsil etmek, milletimi gururlandırmak.

Beş yıl sonra kendinizi nerede görüyorsunuz?

Beş yıl sonra nerede olacağımdan çok, nasıl olacağımı önemsiyorum. Kendimi daha da geliştirmiş, tecrübeli ve sorumluluk sahibi bir sporcu olmak tek hedefim.

Bu röportajı okuyacak gençlere ne söylemek istersiniz?

Şunları söyleyebilirim: İnandığınız yoldan asla vazgeçmeyin. Hayatınızda size inanmayanlar olabilir ama siz kendinize inanmaktan asla vazgeçmeyin. Olumsuz düşünceler olumsuzluklar getirir, bu yüzden her zaman olumlu olmaya çalışın. Ve en önemlisi, benim de yapmayı en çok sevdiğim gibi Allah'a tevekkülü hayatınıza yerleştirmeyi unutmayın.



10 Kasım

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

1881 - ∞

Sevgi, saygı ve özlemle....



Uzaktan Çalışma ve Verimlilik

Uzaktan çalışma modeli; çalışanların ofis dışında, uzakta bir konumda çalışmalarını ifade eder. Bu çalışma modelinde çalışanlar, işlerini iletişim teknolojileri sayesinde yürütürler. İşverenler ile internet üzerinden iletişim kurarlar. Pandemi döneminde hayatımıza giren uzaktan çalışma modeli, pandemi bitse de hayatımızdaki varlığını sürdürmeye devam etti. Hatta iş dünyasının yeni normali olarak kabul gördü. İlk virüs vakasının açıklanmasından yalnızca 15 gün sonra şirketlerin %48'i evden çalışma modelini uygulamaya başladı.

Yol, ev ortamı ve aile hayatı göz önüne alındığında çalışanlar için uzaktan çalışma modeli daha çekici geliyor ve zamanlarını daha verimli kullanmalarını sağlıyor. Fakat yapılan araştırmalar, uzaktan çalışanların daha az verimli olduğu yönünde. Bu araştırmalara göre uzaktan çalışanlar, yüzyüze çalışanlardan %18 daha az verimli.

Özellikle büyükşehirlerin en belirgin özelliklerinden biri olan uzun süre boyunca trafikte kalmak, toplu taşıma araçlarını çok fazla kullanmak yalnızca zaman kaybı değil, verimsizlik ve enerji düşüklüğüne de yol açabiliyor. Ofis ortamının getirmiş olduğu maliyetler de göz önünde bulundurulduğunda uzaktan çalışma modeli işyerleri ve işverenler için daha ekonomik hale geliyor.

Yüzyüze çalışma sistemi ekip içindeki iletişimi artırmakla birlikte sosyalleşme açısından da önemlidir. Tüm bunlara ek olarak ofis ortamında çalışmayı savunanlar, uzaktan çalışma sisteminin birlikte çalışan insanların gelişimleri ve yüzyüze iletişim kurması gereken gençlerin yetiştirilmesi konusunda yarattığı zorluklara da dikkat çekiyor.

Elon Musk, uzaktan çalışma şeklini ciddi şekilde eleştirir. Mark Zuckerberg Elon Musk'a göre daha esnek düşüncelere sahip olsa da verimliliğin kaybolmaması için

yüzyüze çalışmanın daha iyi olduğunu savunur. Araştırma sonuçları da ünlü iş insanlarını destekler niteliktedir.

Uzaktan Çalışma Sisteminde Verimlilik Nasıl Artırılabilir?

Yaygın ve kolay arayüzü olan iletişim kanallarını kullanmak adaptasyonu kolaylaştırır. Güçlü iletişim, uzaktan çalışmanın en önemli etkenlerinden biridir. Ekip iletişimini hızlı sağlayan, kolayca aramalar yapılabilen iletişim platformlarından birini kullanmak verimliliğin artmasına yardımcı olur.

Evde rahat bir çalışma ortamı hazırlamak, bu ortamı düzenlemek ve hep aynı yerde çalışmak dikkatin dağılmasını önlemeye yardımcı olur. Kıyafet seçimleri de önemlidir. Odaklanmakta problem yaşıyorsanız daha iyi adapte olmak için dışarı çıkarmış gibi hazırlanılabilir.

İşverenle veya ekip arkadaşlarıyla düzenli aralıklarla görüşmeler yapmak, ofisteki çalışma rutinini evde de yaşatır. İş arkadaşlarıyla kurulan iletişim, karşılıklı olarak canlı tutulmalıdır. Böylece iş takibi kolaylaşacak ve problemlere hızlı çözüm bulunacaktır.

Ekip arkadaşlarıyla birlikte düzenli molalar vermek motivasyonu yüksek tutmayı sağlar. Molaları beraber geçirmek, iş arkadaşlarıyla iletişimi güçlendirmeye ve sosyalliği artırmaya neden olur.

Zaman yönetimi verimli çalışmanın önemli bir parçasıdır. Günlük veya haftalık iş planları hazırlamak süreci daha kolay yönetmeye yardımcı olur. Günün planını önceden yapmak, unutma kaygısı yaşamadan işe daha iyi odaklanmayı sağlar. Soru işaretlerini ortadan kaldırır.

İlk Türk Kadın Doktor

Dr. Safiye Ali'nin Cesaret ve Kararlılık Dolu Hikâyesi

Hatice Safiye Ali, Türk tıp tarihine “İlk Türk Kadın Hekim” olarak adını altın harflerle yazdırmıştır. Çocuk yaşta anne ve babasını kaybetmesi üzerine Valideçeşme'deki büyük dedesi Hacı Emin Paşa'nın konağında büyüyen Safiye Ali, geleneksel Osmanlı toplumunda kadınların eğitim olanaklarının sınırlı olduğu bir dönemde eğitim hayatına başlamış ve küçük yaşlardan itibaren merak ve öğrenme isteğiyle dikkat çekmiştir.

İstanbul Amerikan Kız Koleji'nde 1916 yılında eğitimini tamamlayan Safiye Ali, buradan mezun olduktan sonra doktor olma hayaliyle yurt dışına gitmeye karar vermiştir. O yıllarda Darülfünun Tıp Fakültesi kadın öğrenci kabul etmediği için yurtdışına gitmek Safiye Ali için tek seçenektir. Aldığı burslar sayesinde Almanya'ya giden Safiye Ali, Würzburg Üniversitesi'nde tıp eğitimi almaya başlamıştır. Yabancı dil bilmediği için başta büyük zorluklar yaşamış olsa da kısa sürede Almanca öğrenmiş ve derslerde yüksek başarı göstermiştir.

Türkiye Cumhuriyeti'nin İlk Kadın Hekimi

1921 yılında bebeklerde görülen beyin zarı kanamaları üzerine hazırladığı tez ile birlikte doktor unvanını alan Safiye Ali, Türkiye'nin yurtdışında tıp eğitimi görüp mezun olan ilk kadınlarından biri olmuştur. Mezuniyet sonrası kadın hastalıkları ve çocuk sağlığı üzerine uzmanlaşmak amacıyla bir süre daha Almanya'da kalan Safiye Ali, 1923 yılında yurda dönerek resmi icazetnamesini almıştır. Böylece Türkiye Cumhuriyeti'nin ilk kadın hekimi olarak mesleğini icra etmeye başlamıştır.

Safiye Ali, eşiyle birlikte İstanbul'da bir muayenehane açmış, fakat toplumda kadın doktora yönelik önyargılar sebebiyle başta tek tük hasta gelmiştir. Gelen hastalar da daha düşük ücretle tedavi olmayı amaçlamışlardır. Ancak Safiye Ali, erkek meslektaşlarıyla aynı emeği verdiğini söyleyerek eşit muayene ücretinde ısrar etmiştir. Böylece kadınların mesleki alanlardaki eşitliğini ve onurunu savunmuştur. Önceliği gelir kaygısı değil, sağlıktır. Özellikle yoksul kadınlara ve çocuklara ücretsiz sağlık hizmeti vermiştir.

Tıp Eğitimi Veren İlk Kadın Öğretim Üyesi

Tüm bunlara ek olarak Amerikan Kız Koleji'nde açılan ilk kız tıp okulunda jinekoloji ve doğum dersleri vererek Türkiye'de tıp eğitimi veren ilk kadın öğretim üyesi olmuştur. Safiye Ali'nin en büyük hizmetlerinden biri, 1925 yılında Himaye-i Etfal Cemiyeti'ne devredilen “Süt Damlası Bakımevi”nin başı-

na geçmesiyle başlamıştır. Bu kurumda annelere emzirmenin önemi anlatılmış ve çocukların düzenli sağlık kontrolleri yapılmıştır. Beslenme ve hijyen konularında eğitim verilmiştir. Safiye Ali buradaki çalışmalarıyla, Türkiye'de çocuk sağlığının gelişmesine büyük katkı sağlamıştır.

Aynı zamanda Türk Kadınlar Birliği'nde sağlık komitesi başkanı olarak görev alan Safiye Ali, kadınların siyasi hayata katılması, genç kızların korunması ve kadın sağlığının geliştirilmesi için çeşitli projeler yürütmüştür. Uluslararası kongrelere katılarak Türkiye'yi temsil etmiş, kadınların meslek hayatındaki varlığını savunmuş, modern sağlık anlayışını dünyayla entegre etmiştir.

Sadece Başarı Değil, Bir Vizyon Öyküsü

Tüm bu emeklerine rağmen karşılaştığı maddi ve manevi zorluklar sebebiyle tekrar Almanya'ya dönmek zorunda kalan Safiye Ali, burada da tıp alanında çalışmalarını sürdürmüş, özellikle çocuk sağlığına yönelik çabasıyla mesleki bilgisini pratiğe aktarmış ve birçok ailenin hayatına dokunmuştur. 5 Temmuz 1952'de 58 yaşındayken hayatını kaybetmiştir. Arkasında yalnızca tıbbi başarılarını değil, aynı zamanda bir mücadele ve ideal bırakmıştır. Safiye Ali, kadınların da erkekler gibi bilim alanında var olabileceğini, meslek sahibi olabileceğini, eşit ücret ve koşullarda çalışmaları gerektiğini ve toplumun her alanında söz sahibi olabileceklerini savunmuştur.

Safiye Ali'nin ismi bugün Türkiye'de ve Almanya'da çeşitli ödüller, sivil toplum projeleri, sokak isimleriyle yaşatılmaktadır. İstanbul'da Dr. Safiye Ali Aile Sağlığı Merkezi, İstanbul Üniversitesi'ne ait Dr. Safiye Ali Öğrenci Yurdu, ilk Türk kadın hekimimizin isminin yaşatılmasına örneklerdir.

Safiye Ali'nin hayatı, sadece mesleki bir mücadele değil, aynı zamanda Cumhuriyet'in ilk yıllarında kadınların kamusal hayattaki varlığının da sembolüdür. Kadınların ev içi rollerle sınırlandırıldığı bir dönemde, Safiye Ali'nin tıp eğitimi olarak doktor unvanı kazanması ve kadın hakları için mücadele etmesi, onu hekimliğine ek olarak kadın hareketinin öncülerinden biri yapmıştır. Bugün Türkiye'de binlerce kadın doktorun görev yapabilmesinde Safiye Ali'nin büyük emeği vardır. Onun azmi, idealizmi ve kararlılığı, toplumsal cinsiyet eşitliği mücadelesinde hâlâ ilham kaynağıdır.



DAHA İYİSİNİ İSTEYENLERE
ÇOK DAHA İYİSİ

 Gamador | **GALYA**
CENTER

www.gamador.com.tr - 444 78 30

Dünyanın Kahvaltı Coğrafyasına Lezzetli Bir Yolculuk

Güne başlangıç ritüeli olan kahvaltı, sadece bir öğün değil, aynı zamanda o ülkenin tarihini, geleneklerini ve yaşam tarzını anlatan kültürel bir deneyimdir. Dünyanın farklı köşelerinde, insanlar güne bambaşka lezzetlerle, farklı hızlarda ve amaçlarla başlar. Kimi zaman hızlı ve pratik bir enerji deposu, kimi zaman ise uzun sohbetlere ev sahipliği yapan bir ziyafet haline gelir. Bu yazımızda, sizleri dünyanın dört bir yanındaki kahvaltı kültürlerine doğru lezzetli bir yolculuğa çıkarıyoruz.

Japonya: Geleneksel bir Japon kahvaltısı, öğle yemeği kadar zengindir. Haşlanmış pirinç (gohan), miso çorbası, ızgara balık (genellikle somon veya uskumru), sebze turşuları (tsukemono) ve natto (fermente soya fasulyesi) gibi sağlıklı ve sindirimi kolay yiyecekler ön plandadır. Bu kahvaltı, güne uzun süreli bir enerji sağlar.

Çin: Bölgeden bölgeye büyük farklılıklar gösterse de, Çin kahvaltısı genellikle sıcak servis edilir. Buharda pişirilmiş çörekler (baozi), pirinç lapası (congee) veya soya fasulyesi sütü (doujiang) sıklıkla tüketilen yiyeceklerdendir. Sokaklarda satılan youtiao (kızarmış hamur çubukları) da popüler bir seçenektir.

Hindistan: Güney Hindistan'da idli (fermente pirinç ve mercimek hamurundan yapılan buharda pişmiş kekler) ve dosa (krepe benzer hamur işi) gibi ürünler, genellikle baharatlı mercimek güveci (sambar) ve hindistancevizi sosuyla servis edilir. Kuzeyde ise paratha (katmanlı gözleme) ve baharatlı patatesler yaygındır.

Fransa: Fransız kahvaltısı, sadeliği ve zarifliğiyle bilinir.

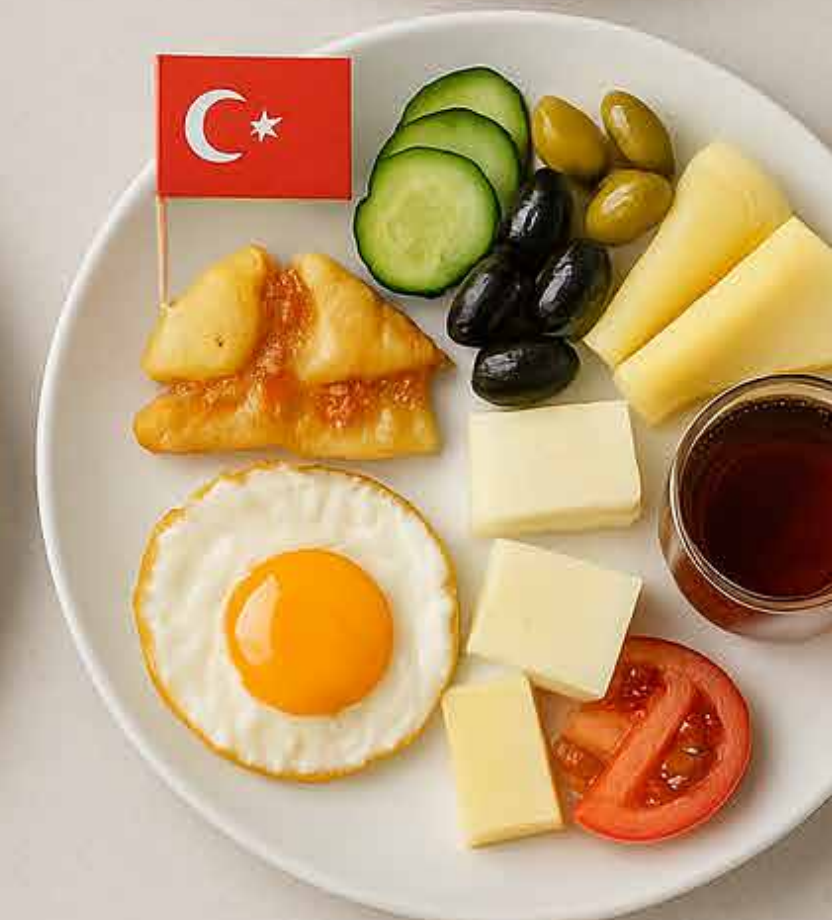
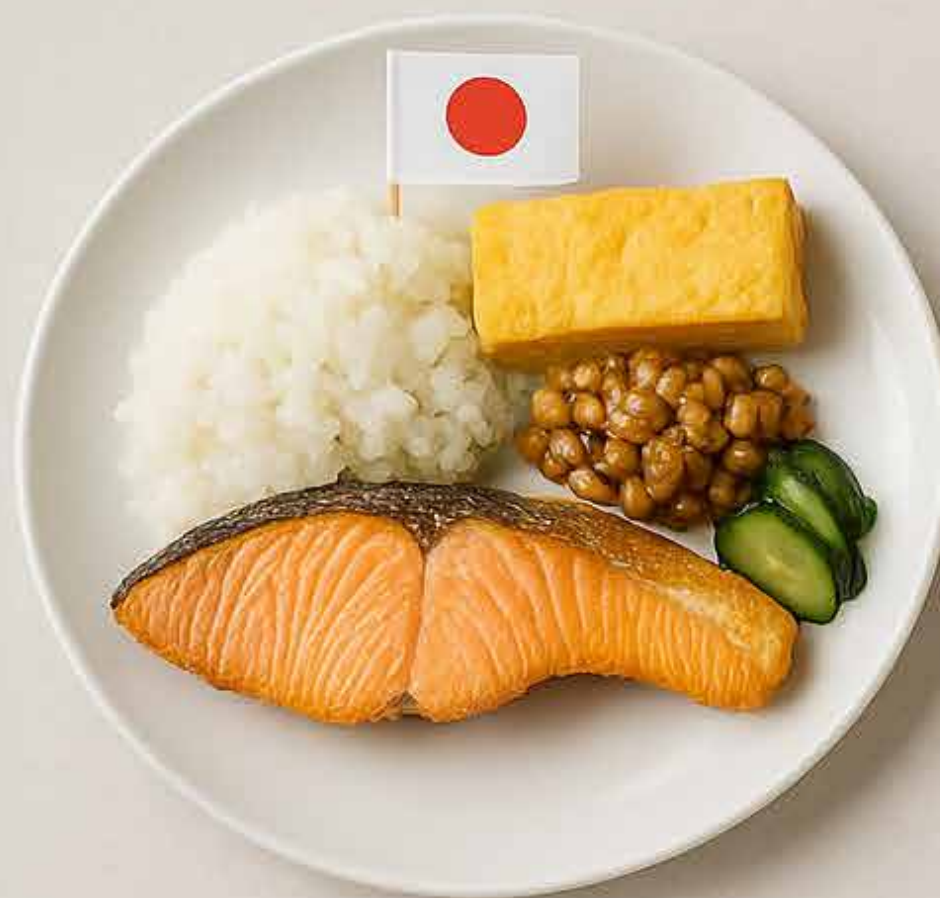
Bir fincan café au lait (sütlü kahve) eşliğinde, taze pişmiş, tereyağlı bir kruvasan veya pain au chocolat (çikolatalı ekmek) en temel seçenektir. Genellikle ayakta veya hızlıca tüketilen bu kahvaltı, günün ilk lezzet molasıdır.

İtalya: İtalyanlar kahvaltıyla "colazione" derler ve genelde sabah saatlerinde hızlı bir şekilde ayakta yaparlar. Bir espresso veya cappuccino ile tatlı bir cornetto (kruvasan benzeri bir hamur işi) onların klasik kahvaltı ritüelidir.

İngiltere: Full English Breakfast adıyla anılan İngiliz kahvaltısı, tam bir ziyafettir. Kızarmış domates, sote mantarlar, fasulye, sosis, pastırma, yumurta ve kızarmış ekmeklerin bir araya geldiği bu kapsamlı öğün, yanında demli bir fincan çay ile tamamlanır.

Türkiye: Türk kahvaltısı, diğer kültürlerden ayrılan en önemli özelliğiyle öne çıkar: O sadece bir öğün değil, bir sohbet ve paylaşım ritüelidir. Beyaz peynir, kaşar, tulum peyniri gibi çeşitli peynirler ile siyah ve yeşil zeytinler her sofranın olmazsa olmazıdır. Sıcak Kahvaltılıklar: Hafta sonlarının yıldızı olan menemen veya sucuklu yumurta, sıcak servis edilerek sofraya ayrı bir lezzet katar. Ev yapımı reçeller, bal, kaymak ve tereyağı gibi doğal ürünler, ekmeğin üzerine sürülerek keyifle tüketilir. Türk kahvaltısının ruhu, ince belli bardaklarda servis edilen taze demlenmiş çaydır.

Dünyanın her köşesindeki bu kahvaltı gelenekleri, bize sadece lezzetli yiyecekler sunmakla kalmıyor, aynı zamanda farklı yaşam tarzlarını ve insan hikayelerini de anlatıyor. Siz bu lezzetlerden hangisini denemek istediniz?



Gamador | **PARLA**
ANKARA
GASTRONOMİ MERKEZİ

Gamador
Parla Avm'ye
Ortak Olun

Dünya Markaları Kiracınız Olsun



Göksu'da yükseldiği konumda şehre yepyeni bir yaşam ve buluşma merkezi kazandıran **Gamador Parla Gastronomi Merkezi**, Ankara'nın sosyal hayatına yeni bir soluk getiriyor

www.gamador.com.tr - 444 78 30

Yirmilik Dişler Hakkında Bilmeniz Gerekenler

Genç yaşlarda hayatımıza giren yirmilik dişler, kimileri için sessiz bir misafir, kimileri içinse ağırlı bir süreçtir.

Peki Bu Dişler Gerçekten Gerekli mi?

Gülümsememiz, yüzümüzün en dikkat çekici ifadesidir. Dişlerimiz yalnızca estetik açıdan değil, beslenme ve genel sağlık açısından da hayati öneme sahiptir. Çocuklukta süt dişlerle başlayan yolculuk, ergenlikte yerini kalıcı dişlere bırakır. Ancak çoğu kişi için serüven burada bitmez. Çünkü 17-25 yaş aralığında sürpriz bir ziyaretçi daha çıkar: Halk arasında “yirmilik diş” olarak bilinen üçüncü büyük azı dişler. Birçok kişinin aklında benzer sorular vardır: Bu dişler gerçekten gerekli mi? Ne işe yarıyor? Çekilmeli mi, yoksa korunmalı mı? Gelin bu soruların yanıtlarını birlikte inceleyelim.

Yirmilik Dişler Nasıl ve Ne Zaman Çıkar?

Aslında yirmilik dişler, çenenin en arkasında yer alan 3. büyük azı dişleridir. Her çenede sağda, solda, altta ve üstte birer tane olmak üzere toplamda dört adetir. Adlarını, genellikle yirmili yaşlarda ortaya çıkmalarından alırlar. Ancak her bireyde aynı dönemde ortaya çıkmazlar; kimi insanda 16 yaşında çıkarken, kimisinde 30 yaşına kadar gecikebilir. Hatta bazı kişilerde hiç çıkmaz.

Geçmişte Neden Önemliydi?

Atalarımızın yaşam koşullarını hayal edin. Sert kabuklu yiyecekler, çiğ sebzeler, pişmemiş etler... O dönemlerde yiyecekleri parçalayabilmek için güçlü ve fazla sayıda dişe ihtiyaç vardı. Yirmilik dişler de bu ihtiyacı karşılayan, çiğneme kuvvetini artıran önemli yardımcılarıdır. Bugün ise durum değişti. Besinler pişiriliyor, yumuşatılıyor, hatta blenderdan geçirilerek de kolayca tüketilebiliyor. Bu değişimle birlikte çeneler de küçüldü. İşte tam da bu yüzden yirmilik dişler çoğu kişide sorunlu bir şekilde sürüyor. Artık çenede 3. büyük azı dişlerine yer kalmadı.

Yirmilik Dişler Çıkarken Karşılaşılan Problemler

Bu dişler, ağız sağlığı açısından “sürpriz yumurta” gibidir. Bazı insanlarda hiçbir problem yaratmadan çıkar, bazı insanlarda adeta kâbusa dönüşür. En sık görülen sorunlar şunlardır:

Yer darlığı: Çene küçüldüğü için dişin çıkacağı alan kalmaz. Bu durumda diş ya gömülü kalır ya da yana yatık şekilde çıkmaya çalışır.

Ağrı ve şişlik: Diş eti dokusunun altında sıkışan yirmilik diş, enfeksiyona neden olabilir. Bu durum çene, kulak ve boğaza vuran ağrılarla kendini gösterir.

Çürük ve diş eti problemleri: Yirmilik dişler en arkada konumlandıkları için fırçalanmaları zordur. Bu nedenle çürüklere ve diş eti iltihaplarına davetiye çıkarır.

Komşu dişlerde baskı: Yana yatık çıkan diş, önündeki azı dişe baskı yaparak çapraşıklığa veya diş kökünde çürümeye sebep olabilir.

Kist oluşumu: Gömülü dişlerin etrafında kist gelişebilir. Bu durum çene kemiğine zarar verir. Ciddi bir durumdur.

Her Yirmilik Diş Çekilmeli mi?

En çok sorulan sorulardan biri de budur. Halk arasında “yirmilik dişler zaten gereksiz, hepsi çekilmeli” gibi bir inancı vardır. Ancak bu doğru değildir. Diş düzgün şekilde çıkmış, çiğneme katkı sağlıyor ve herhangi bir problem yaratmıyorsa, ağızda tutmakta bir sakınca yoktur.

Ancak şu durumlarda çekim önerilir:

- Sık sık ağrı ve enfeksiyon yapıyorsa,
- Yana yatık çıkmış ve komşu dişte problem yaratıyorsa,
- Çürümüş ve tedavi edilemeyecek durumdaysa,
- Kist oluşumuna yol açmışsa.

Yirmilik Diş Çekimi Korkulacak Bir İşlem midir?

Birçok insan yirmilik diş çekiminden korkar. Oysa modern diş hekimliği sayesinde bu işlem, deneyimli ellerde oldukça güvenlidir. Lokal anestezi altında yapılır, hasta ağrı hissetmez. Çekim sonrası kısa süreli bir şişlik veya hassasiyet yaşanabilir ancak uygun bakım ve hekim önerileriyle bu süreç daha rahat atlatılır.

Yirmilik Dişlerin Ağız Sağlığına Etkisi

Yirmilik dişlerin durumunu düzenli diş hekimisi kontrolleriyle takip etmek çok önemlidir. Çünkü gömülü kalmış ya da sorunlu dişler fark edilmezse zamanla büyük problemlere yol açar. Erken teşhis, gereksiz ağrı ve komplikasyonların önüne geçer. Yirmilik dişler, aslında insanlığın evrimsel serüveninden günümüze kalan bir mirastır. Günümüzde çiğneme fonksiyonuna katkıları sınırlı olsa da, ağız sağlığı açısından önemli bir yere sahiptir. Kimi insan için hiçbir problem yaratmaz, kimisi için acil müdahale gerektiren bir durum haline gelir.

Unutmayın: Yirmilik dişler konusunda doğru karar, düzenli diş hekimisi muayenesiyle verilir. Gereksiz yere çekim yapılmamalıdır ama sorun çıkaran dişler için de vakit kaybedilmemelidir. Sağlıklı bir gülüş için dişlerinizi ihmal etmeyin.

20’lik Dişiniz Çıkarken Nelere Dikkat Etmelisiniz?

- Düzenli olarak diş hekiminize kontrole gidin.
 - Dişlerinizi fırçalarken arka bölgeye özellikle özen gösterin.
 - Çıkış sırasında hafif ağrı veya şişlik olabilir; bu durumda hekiminize danışmadan antibiyotik veya ağrı kesici kullanmayın.
 - Ani şişlik, ağız açmada zorluk veya boğaza yayılan ağrı varsa vakit kaybetmeden hekime başvurun.
- Yirmilik dişler, çoğu zaman gençlik döneminin habercisi gibi görülür. Kimi zaman ağırlı, kimi zaman fark edilmeden çıkar. Önemli olan, bu süreci ihmal etmemektir. Unutmayın: Ağız sağlığınızı korumak, genel sağlığınızı da doğrudan etkiler. Düzenli kontrollerle hem yirmilik dişlerinizi hem de gülümsemenizi güvence altına alabilirsiniz.

Sık Sorulan Sorular (Kutucuk Formatı)

1. Her Yirmilik Diş Çekilmeli mi?

Hayır. Sorunsuz çıkan ve çiğnemeye katkısı olan dişlerin çekilmesine gerek yoktur. Ancak ağrı, çürük, çapraşıklık veya kist varsa çekim önerilir.

2. Yirmilik Diş Çekimi Çok Ağrılı mıdır?

Modern tekniklerle yapılan çekimlerde hasta işlem sırasında ağrı hissetmez. Sonrasında ise kısa süreli şişlik ve hassasiyet olabilir.

3. Çekilen Yirmilik Diş Tekrar Çıkar mı?

Hayır. Bir kez çekildiğinde o bölgede tekrar diş çıkmaz.

4. “Yirmilik Dişim Gömülü Ama Ağrı Yapmıyor. Yine de Çektirmeli miyim?”

Diş hekimisi kontrolünde karar verilmelidir. Ağrı yapmayan gömülü dişler zamanla kist veya çürük riski taşıyabilir. Gerekirse çekilmelidir.



0–12 yaş: Süt dişleri

12–14 yaş: Kalıcı dişlerin çoğu tamamlanır

17–25 yaş: 20’lik dişlerin sürme dönemi

Dr. Dt. Tansu Erakman
Uzman Diş Hekimi

Ig: @tansu.erakman



Masal Gibi Bir Yer:

Avrupa'nın En Romantik 5 Kasabası

Avrupa'nın kalbinde, kendinizi masal kahramanı gibi hisset-tirecek kasabalar vardır. Özellikle sonbaharın büyüleyici dokunuşlarıyla bu kasabalar bambaşka bir görünüme kavuşur. Ağaçlardan dökülen altın sarısı yapraklar, sisle kaplanmış dar sokaklar ve hafif serin rüzgârın taşıdığı o huzurlu atmosfer... Kalabalık şehirlerin kargaşasından uzak, dinginliği, romantizmi ve sıcak dokusuyla insanı cezbeden bu kasabalar, sonbaharda adeta bir tabloyu andırır. Bu yazıda, sonbaharın en güzel tonlarına bürünmüş, Avrupa'nın en romantik 5 kasabasını sizler için derledik.

Český Krumlov

Çek Cumhuriyeti'nin güneyindeki Český Krumlov, Vltava Nehri'nin kıyısında yer alan, kuleleri, doğası, köprüleri ve mimarisiyle adeta kitaplardan fırlamış bir kasaba. Sokaklarında yürürken kendinizi Orta Çağ'da hisseder, gündelik telaşı geride bırakırsınız. Özellikle sonbahar aylarında ağaçlardan dökülen sarı yaprakların nehre süzülmesi, kasabayı adeta bir görsel şölene dönüştürür. Şehrin merkezinde bulunan tarihi kale ve barok tiyatro, kasabanın büyüleyici atmosferiyle birleşerek romantizme eşsiz bir ortam hazırlar. Akşamüstü nehir kenarında el ele yürüyüp bu manzarayı izlemek ve ardından sıcak bir akşam yemeğiyle günü sonlandırmak, unutulmaz anlar yaşamana za olanak tanır.

Colmar

Fransa'nın Alsace bölgesinde yer alan Colmar, daha enerjik ve canlı bir atmosfer sunar. Rengârenk evleri, su kanalları ve çiçeklerle süslü balkonlarıyla adeta masalsı bir tabloyu andırır. Bu kasaba, mimarisi ve huzurlu yapısıyla "Küçük Venedik" olarak da bilinir. Tarihi kiliseler, müzeler ve küçük, sevimli kafeler ise Colmar'ın büyüleyici atmosferini tamamlar.

Nehrin üzerinde küçük teknelerle süzülürken suyun sakinliğini sevdiklerinizle paylaşmak, buradaki en romantik anlardan birini yaşamamanızı sağlar. Tekne keyfinin ardından yöreye özgü tarte flambée lezzetinin tadına varmak ise deneyimi unutulmaz kılar.

Bled

Slovenya'daki Bled, Alp Dağları'nın arasında, gölün tam ortasında adeta bir kartpostaldan fırlamış gibi büyüleyici bir manzara sunar. Kalenin terasından göl manzarasını seyretmek, Vintgar Kanyonu'nda doğayla bütünleşmek ve günü göl kıyısında eşsiz bir manzarayla tamamlamak, romantizmi doruğa çıkaran unutulmaz anılara dönüşür. Akşamı ise şömine başında, meşhur Bled krem pastası eşliğinde geçirmek, bu eşsiz deneyimin keyfini ikiye katlar.

Bibury

İngiltere'nin Cotswolds bölgesindeki Bibury kasabası, pastoral dokusuyla sessiz ve dingin bir romantizm arayışında olanlar için ideal bir kaçış noktasıdır. Taş evleri, yemyeşil doğası ve Coln Nehri'nin verdiği huzurla kendinizi büyülü bir masalın başrolü gibi hissedebilirsiniz. Sonbaharda yaprakların renkleri, nehir kenarında yapılan sessiz yürüyüşleri çok daha özel kılar.

Küçük kafelerde oturup yağmur damlalarının cama vuruşunu izlerken, kremalı bir çay ve elmalı turta eşliğinde içten bir sıcaklığı hissetmek, Bibury'yi romantik kaçamakların en özel duraklarından biri haline getirir.

Brugge

Belçika'nın büyüleyici şehri Brugge, gotik mimarisiyle öne çıkar ve ziyaretçilerine adeta zamanın yavaşladığı, masalsı bir atmosfer sunar. Kanalları, taş köprüleri ve günümüze ait hissettirmeyen dar sokaklarıyla Brugge, zamansız bir romantizmin başkentidir. Ayrıca şehir, UNESCO Dünya Mirası Listesi'nde yer alarak tarihi dokusunun önemini perçinler.

Markt Meydanı'nın hareketliliğinde yapılan keyifli bir gezinin ardından, akşamüstü çan kulesine çıkıp sarı ışıkların süslediği Brugge manzarasını izlemek unutulmaz bir deneyim sunar. Devamında kanal kıyısında mum ışığında içeceğinizi yudumlamak ise şehrin romantizmini doruklarda yaşatır. El yapımı çikolatalar ve eşsiz Belçika içecekleri, bu deneyime tat ve keyif katar.



Farklı Kültürleri Evimize Getiren 10 Dizi

İzlediğimiz şeyler sadece bir eğlence aracı değildir. Dünyanın her yerindeki farklı kültürlere açılan bir penceredir. Evimizde otururken dünyanın farklı yerlerindeki insanların hayatlarını deneyimleyebilmemizi sağlar. Bu yazıda da, bizleri kendi coğrafyamızın sınırlarından çıkaracak, farklı kültürleri tanımamıza imkân verecek dizi ve belgeselleri sizlerle paylaşacağız.

Discovery Atlas

Farklı ülkelerin kültürlerini geniş kapsamda ele alan Discovery Atlas, her bölümünde başka bir ülkeyi anlatıyor. Sadece coğrafya ve tarih değil, insanların gündelik yaşamları da izleyiciye yansıtıyor. Böylece izleyenler, yalnızca turistik bir gezi yapmıyor, aynı zamanda toplumların ruhunu da anlamaya yaklaşıyor. IMDb Puanı: 7.9/10
Oyuncular: James Spader, Russell Crowe, Edward James Olmos, Andre Braugher
Yayın Yılları: 2006–2008

Parts Unknown

Anthony Bourdain'in yapımı olan Parts Unknown, kültürleri yemek üzerinden tanıtıyor. Bourdain sadece ünlü restoranlara değil, sokak köşelerindeki tezgahlara ve mahalle lokantalarına da uğruyor. Böylece sokak lezzetlerinin de izleyici tarafından görülmesini sağlıyor. Her tabağın arkasındaki toplumsal, tarihsel ve politik bağları aktararak izleyiciyi kültürel bir yolculuğa çıkarıyor. IMDb Puanı: 8.6/10
Sunucu: Anthony Bourdain
Yayın Yılları: 2013–2018

Ricky Gervais ve Stephen Merchant'ın yönlendirmesiyle Karl Pilkington'un başrolde olduğu An Idiot Abroad, kültür keşfini mizahi bir şekilde ele alıyor. Pilkington'un şaşkınlıkları ve kültür şoku yaşaması, izleyiciye farklı toplumları her yönüyle görme fırsatı sunuyor. Eğlendirirken düşündüren bir deneyim yaşıtıyor. IMDb Puanı: 8.1/10
Başrol: Karl Pilkington
Yayın Yılları: 2010–2012

The Moaning of Life

Karl Pilkington'un kültür gezileri bu kez de The Moaning of Life programında ele alınıyor. Evlilik, mutluluk, aile ve ölüm gibi evrensel konuları farklı toplumların bakış açılarıyla ele alıyor. Bu program, kültürel çeşitliliğin aslında hayatın en temel meselelerine bile ne kadar yerleşmiş olduğunu anlatıyor. IMDb Puanı: 7.8/10
Başrol: Karl Pilkington
Yayın Yılları: 2013–2015

Aharoni & Gidi's Wonderful Journey

Şef Yisrael Aharoni ve sunucu Gidi Gov'un birlikte hazırladığı bu program, yemek ve kültürü birleştiriyor. Türkiye'den Hindistan'a kadar uzanan bu yolculuklarda mutfakların zenginliği ve tarihsel bağları kültürle harmanlanarak izleyiciye aktarılıyor. Aharoni & Gidi's Wonderful Journey, yemek üzerinden kültürel dönüşümlerin peşinden gidiyor. IMDb Puanı: 8.8/10

Sunucular: Yisrael Aharoni, Gidi Gov
Yayın Yılı: 2011

Global Village

Avustralya yapımı Global Village, kısa ama yoğun geçen bölümleriyle izleyiciye farklı kültürlere dair pencereler açıyor. Dünyanın dört bir yanındaki topluluklar, gelenekler ve gündelik hayatlar kısa kısa izleyiciye anlatılıyor. Global Village, farklı kültürleri hızlı ama etkili bir biçimde tanımak isteyenler için ideal bir program. IMDb Puanı: 7.5/10
Sunucu: Silvio Rivier
Yayın Yılları: 1998–2015

Unusual Cultures

Alışılmışın dışında kalan toplumları ve ritüelleri ele alan Unusual Cultures, modern dünyanın uzağında yaşamını devam ettiren izole toplumlara odaklanıyor. Onların sıradan olmayan gelenekleri ve yaşam standartları izleyiciye kültürel çeşitliliğin ne kadar geniş olduğunu gösteriyor. IMDb Puanı: 5.3/10
Yayın Yılı: 2012

The Reluctant Traveler

Eugene Levy'nin sunduğu The Reluctant Traveler, seyahat deneyimlerini mizahi bir şekilde anlatıyor. Levy her bölümde başka bir ülkeye gidiyor, yerel halkla tanışıyor, yemeklerini tadıyor ve geleneklerini öğreniyor. Samimi tavır, farklı kültürleri izleyiciye eğlenceli bir biçimde aktarıyor. IMDb Puanı: 7.2/10
Sunucu: Eugene Levy
Yayın Yılı: 2023–2025

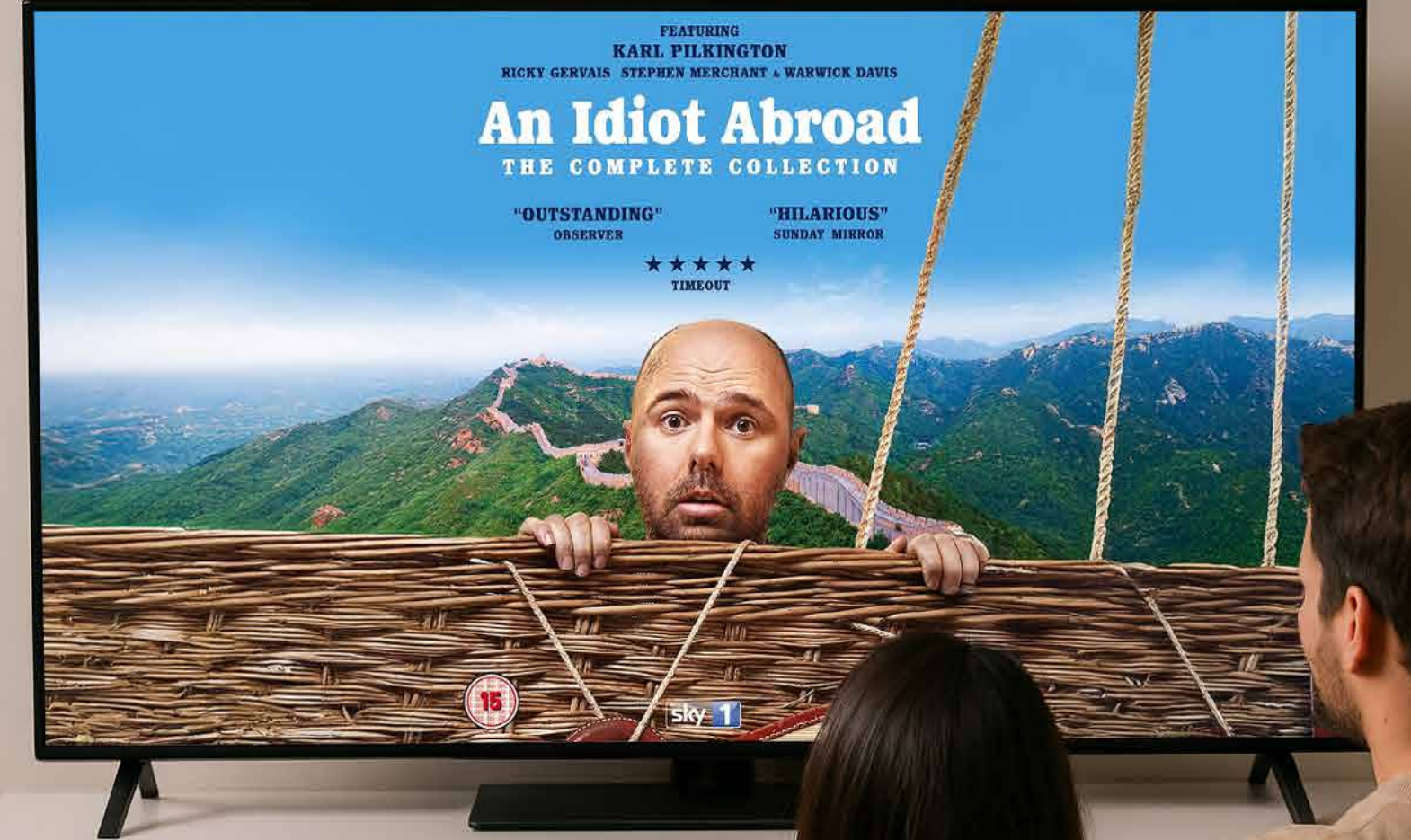
Discovering the World

Dünyayı adım adım anlatmayı amaçlayan Discovering the World, her bölümünde farklı bir ülkeye odaklanıyor. Sadece tarih ve coğrafya değil, insanların gündelik hayatları da anlatıyor. Bu sayede izleyici, kültürel ayrıntıları ve bilinmeyen toplumsal özellikleri yakalama fırsatı buluyor. IMDb Puanı: 7.5/10
Yayın Yılları: 2010–2012

Culture Quest

Culture Quest, kültürü üreten insanları merkeze alıyor. Sanatçılar, müzisyenler ve yerel yaratıcılar üzerinden kültürel mirasın nasıl yaşatıldığını gösteriyor. Kültürü yalnızca tüketilen bir şey değil, aynı zamanda emekle üretilen bir süreç olarak anlatıyor. Bu bakış açısı, izleyicinin farklı toplumları daha derinlemesine kavramasını sağlıyor. IMDb Puanı: 7.8/10
Yayın Yılları: 2015–2017

Bu dizi ve belgeseller, sadece farklı coğrafyaları tanıtmakla kalmıyor, aynı zamanda onların yaşam tarzlarını ve düşünce biçimlerini yansıtıyor. Evden çıkmadan dünyanın dört bir yanına yolculuk yapabilmek, hem önyargılarımızı sorgulamamıza hem de empati kurmamıza yardımcı oluyor.



Temel Tüketici Hakları

Tüketici hakları; bir mal veya hizmet satın alan kişinin kamu yararına uygun olarak ekonomik çıkarlarını, sağlığını, güvenliğini ve bilgi edinme hakkını korumayı amaçlamaktadır. Ülkemizde tüketici hakları temel olarak 6502 sayılı Tüketicinin Korunması Hakkında Kanun ile düzenlenmiş ve güvence altına alınmıştır.

1. Tüketici Haklarındaki Temel İlkeler

Tüketicinin Korunması Hakkında Kanun kapsamında düzenlenmesi öngörülen sözleşmeler ile bilgilendirmeler en az 12 (on iki) punto büyüklüğünde, anlaşılabilir bir dilde, açık, sade ve okunabilir bir şekilde düzenlenmesi gerekmektedir.

Sözleşmede düzenlenen koşulların tüketici aleyhine olarak değiştirilmesi mümkün değildir. Sözleşmenin bir nüshanın kağıt üzerinde veya kalıcı veri saklayıcısı ile tüketiciye teslim edilmesi gerekmektedir.

Tüketici işlemlerinde kıymetli evrak olarak sadece nama yazılı ve her bir taksit ödemesi için ayrı ayrı olmak üzere senet düzenlenebilir. Buna aykırı olarak düzenlenen senetlerin tüketici yönünden geçerliliği bulunmamaktadır.

2. Tüketici Sözleşmelerindeki Haksız Şartlar

Tüketiciyle müzakere edilmeden sözleşmeye dâhil edilen ve tarafların sözleşmeden doğan hak ve yükümlülüklerinde dürüstlük kuralına aykırı düşecek biçimde tüketici aleyhine dengesizliğe neden olan sözleşme şartları haksız şart olarak nitelendirilir. Tüketiciyle akdedilen sözleşmelerde yer alan haksız şartlar kesin olarak hükümsüzdür.

Sözleşmenin yazılı olması halinde metnin açık ve anlaşılır bir dille hazırlanması gerekmektedir. Sözleşmede yer alan bir hükmün açık ve anlaşılır olmaması halinde veyahut birden fazla anlama gelmesi halinde bu hüküm tüketici lehine yorumlanır.

3. Sipariş Edilmeyen Mal veya Hizmetler

Satıcı tarafından tüketiciye sipariş edilmeyen malın gönderilmesi veya hizmetin sunulması halinde herhangi bir hak ileri sürülmesi mümkün değildir. Tüketicinin sipariş etmediği malı geri göndermek veya muhafaza etmek gibi bir yükümlülüğü bulunmamaktadır. Tüketicinin sessiz kalması ya da mal veya hizmeti kullanması sözleşmenin kurulduğu anlamına gelmemektedir.

4. Ayrılmış Mal

Satıcı, malı satış sözleşmesine uygun olarak tüketiciye teslim etmekle yükümlüdür. Taraflar arasında kararlaştırılmış örnek ya da modele uygun olmayan ya da objektif olarak sahip olması gereken özellikleri taşımayan mallar ayrılmış mal olarak nitelendirilir.

Malın satıcı tarafından tüketiciye teslim tarihinden itibaren altı ay içerisinde ortaya çıkan ayıpların teslim tarihinde de var olduğu kabul edilir.

5. Tüketicinin Seçimlik Hakları

Tüketici malın ayıp olduğunu anladığında;

- a) Malı geri vererek sözleşmeden dönme,
- b) Malı muhafaza ederek ayıp oranında satış bedelinden indirim isteme,
- c) Masrafları satıcıya ait olmak üzere satılanın ücretsiz onarılmasını isteme,
- ç) İmkân varsa, satılanın ayıpsız bir misli ile değiştirilmesini isteme,

seçimlik haklarından birini kullanabilir. Satıcı, tüketicinin tercih ettiği bu talebi yerine getirmekle yükümlüdür.

Ayıplı maldan sorumlulukta zamanaşımı ayıp daha sonra ortaya çıkmış olsa bile malın tüketiciye teslim tarihinden itibaren iki yıldır. Bu süre taraflar arasındaki sözleşme ile daha uzun olarak belirlenebilir. Ayıp, ağır kusur ya da hile ile gizlenmişse zamanaşımı hükümleri uygulanmaz.

6. Tüketici Hakem Heyetine Başvuru Hakkı

Tüketici işlemleri ile tüketiciye yönelik uygulamalardan doğabilecek uyuşmazlıkların çözümünde tüketici hakem heyetleri ve tüketici mahkemeleri görevlidir.

2025 yılı için tüketici hakem heyetine başvuru için parasal sınır 149.000-TL'dir. Parasal sınır her takvim yılı başından itibaren geçerli olmak üzere yeniden değerlendirilerek artırılarak uygulanır. Parasal sınırın üzerindeki uyuşmazlıklar için tüketici mahkemesine başvurulması gerekmektedir.

Başvurular, tüketicinin yerleşim yerinin bulunduğu veya tüketici işleminin yapıldığı yerdeki tüketici hakem heyetine yapılabilir. Tüketici hakem heyetinin bulunmadığı yerlerde ise başvurular o ilçe kaymakamlığına yapılabilir.

Tüketici hakem heyeti tarafından verilen kararlar taraflar açısından bağlayıcıdır. Taraflar tüketici hakem heyeti kararlarının tebliğinden itibaren iki hafta içinde tüketici hakem heyetinin veya tüketicinin yerleşim yerinin bulunduğu yerdeki tüketici mahkemesine itiraz edebilir. Tüketici hakem heyeti kararlarına karşı yapılan itiraz üzerine tüketici mahkemesi tarafın verilecek karar kesindir.



Av. Mert CAN
Gamador İnşaat Hukuk Departmanı



Kara Cuma'nın Gölgesinde: Alışveriş Bağımlılığına Psikolojik Bir Bakış

Kasım ayı geldiğinde mağazaların rafları parlamaya başlar, sosyal medya reklamlarla dolar, taşar; telefonlarımızda kaçırılmayacak fırsat mesajları birikmeye başlar. Tüm bu gürültünün merkezinde yılın belki de en çok beklenen alışveriş çılgınlığı vardır: Kara Cuma. İlk bakışta normal bir tüketim etkinliği gibi görünse de bu dönem bazıları için psikolojik açıdan ciddi bir zorluktur. Çünkü alışveriş yalnızca ihtiyaçlara yönelik yapılan bir eylem değildir. Bazıları için duygusal bir kaçış, bazıları içinse vazgeçilmez bir bağımlılıktır.

Alışveriş Bağımlılığı Nedir?

Alışveriş bağımlılığı; kişinin maddi durumunu, ilişkilerini ve psikolojik sağlığını olumsuz etkilemesine rağmen sürekli alışveriş yapma ihtiyacı duymasıyla tanımlanır. Bu durum, dürtüsel alışveriş olarak da bilinir. Bağımlı olan kişi, aslında satın aldığı ürününden ziyade alışverişin kendisiyle bir bağ kurar. Kısa süreli haz, çoğu zaman suçluluk, pişmanlık ve kaygı gibi duygulara dönüşür.

Psikolojik açıdan alışveriş bağımlılığı genellikle derin duygusal boşlukları, özsaygı eksikliğini ya da bastırılan duyguların dışa vurumunu ifade eder. Özellikle Kara Cuma gibi dönemlerde reklamlar, dev indirimler ve "sınırlı stok" uyarıları beynin ödül merkezini tetikler. Dopamin salgılanır ve kişi kısa süreli bir mutluluk yaşar. Ancak bu mutluluk geçicidir ve yerini sıklıkla pişmanlığa bırakır.

Bazı yaygın psikolojik tetikleyiciler şunlardır:

Depresyon ve anksiyete: Alışveriş, olumsuz duygulardan kaçmanın hızlı bir yolu olarak kullanılabilir.

Stres: Günlük hayatın stresi, kontrolü yeniden ele alma arzusuyla kişiyi alışverişe yöeltebilir.

Düşük özsaygı: İnsan, kendini daha değerli hissetmek için dışsal ödüllere yönelebilir.

Sosyal medya etkisi: Ünlülerin ve fenomenlerin önerdiği ürünler kişiyi sosyal kıyaslamaya sürükler ve "ben de almalıyım" hissini yaratır.

Dürtüsel Alışveriş

Kara Cuma, alışveriş bağımlılığı açısından kritik öneme sahiptir. Çünkü kampanyalar genellikle "şimdi al, sonra öde" veya "bir alana bir bedava" gibi taktiklerle kişilerin karar verme süreçlerini etkiler. Bu da özellikle alışverişe karşı zaten savunmasız

olan bireyler için riskli bir ortam oluşturur.

Kredi kartlarına kolay erişim, online alışverişin yalnızca birkaç tıkla tamamlanabilmesi ve "sadece 24 saat geçerli" gibi zaman baskısı yaratan stratejiler, kişinin iradesini zorlar. Bu nedenle Kara Cuma, alışveriş bağımlılığının zirveye çıktığı dönemlerden biridir.

Çözüm Yolları

Alışveriş bağımlılığı, psikolojik destekle kontrol altına alınabilen bir durumdur. Bireysel farkındalık ve davranış değişikliği ile önemli yol kat edilebilir.

İşte alışveriş bağımlılığını yönetmek için bazı öneriler:

Alışveriş günlüğü tutun: Hangi ürünü, ne zaman ve neden satın aldığınızı yazın. Bu, davranış kalıplarınızı fark etmenize yardımcı olur.

Bekleme süresi oluşturun: Bir ürünü satın almadan önce kendinize 24 saat düşünme payı verin. Bu süre, dürtüsel kararların önüne geçebilir.

Duygusal ihtiyaçları tanıyın: Alışverişe yöneldiğinizde kendinize şu soruyu sorun: "Gerçekten buna ihtiyacım var mı, yoksa bir duygumu mu bastırmaya çalışıyorum?"

Sosyal destek alın: Güvendiğiniz bir kişiyle alışveriş kararlarınızı paylaşın. Onun objektif yorumu size farklı bir bakış açısı kazandırabilir.

Profesyonel destek alın: Eğer alışveriş davranışınız hayatınızı ciddi anlamda etkiliyorsa bir uzmandan yardım almak en sağlıklı yoldur.

Tüketim mi, Tükeniş mi?

Tüketim çağında yaşıyoruz. Alışveriş hayatımızın bir parçası. Fakat ihtiyaçlarımızla isteklerimizi ayırt edemezsek bu parça giderek hayatımızın merkezine yerleşebilir. Kara Cuma gibi dönemlerde bu sınır daha da bulanıklaşır. Psikolojik denge yalnızca ekonomiyle değil, duygusal farkındalıkla da korunabilir.

Unutmayın: Alışveriş sizi mutlu etmeli, ama sizi yönetmemeli. Çünkü mutluluk, sepete atılan ürünlerde değil; kendinizi anlamakta ve değer vermekte saklıdır.



Psk. Hazal Akşahin
Uzman Klinik Psikolog

İg: @pskhazalaksahinn



Bel Fıtığı ve Algoloji:

Kronik Ağrılara Etkili Yaklaşımlar

Algoloji Bilimi Nedir?

Algoloji ya da ağrı bilimi, ağrının nedenlerini araştıran ve kaynağını tanımlayarak tedavi etmeyi hedefleyen bir bilim dalıdır. Algoloji her türlü kronik ağrının yanı sıra, sebebi bulunamayan şiddetli ağrıların tanı ve tedavisiyle uğraşan bir tıp dalıdır. Bu bir geleneksel veya tamamlayıcı tıp yöntemi değildir.

Algoloji Uzmanı Kimdir?

Algoloji uzmanı-ağrı uzmanı belli bir eğitim sürecinden geçtikten sonra bu ünvanı almayı hak etmiş ve ağrı tedavisi ile uğraşan doktorlardır. Ülkemizde anesteziyoloji ve reanimasyon, nöroloji ve fiziksel tıp ve rehabilitasyon uzmanları tıpta yan dal uzmanlık sınavını kazanarak ve 2 yıllık bir eğitim sürecinden geçerek bu ünvanı alabilmektedir.

Algoloji uzmanı;

- Ağrı kaynaklarını, ağrının nedenlerini inceler.
- Hastanın genel durumu, ağrı yeri, şiddet ve türünü dikkate alarak tedavi uygular.
- Daha çok uzamış yani kronikleşmiş ağrı ve tedavisinde uzmanlaşmıştır.

Bel Ağrısı ve Bel Fıtığı

İnsan omurgası 33-34 adet omur (vertebra) adı verilen kemikten oluşmuştur. Omurgamız kafa tabanından başlayıp, kuyruk sokumuna kadar devam eder, görevi baş ve vücudumuzu desteklemek, içinde mevcut olan hayatı vacip yapıları korumaktır.

Omurlar arasında araba amortisörü gibi darbeyi azaltan, yastık görevi gören diskler vardır. Diskler, orta kısım jelatinöz yapı, çevresinde anulus denilen zar yapıdan oluşmaktadır. Omurgamız kaslar, bağlar, sinirler ve damarlar ile çevrilir. Omurların oluşturduğu sütun, içi boş silindire benzer. Bu silindirin yanlarında spinal sinir adı verilen, vücudumuzdaki, kol ve bacaklarımızdaki kaslarımızın hareketini sağlayan sinirlerin çıktığı delikler mevcuttur.

Bel fıtığı, disk çevresindeki zarın çeşitli nedenlerle yırtılması sonucu jelatinöz yapının dışarı çıkmasıdır. Yaşlanma ve dejenerasyon, aşırı kilo, ağır yük kaldırmadan kaynaklanan ani bir gerilim, sigara içiciliği gibi sebepler zarın zayıflamasına ve bel fıtığına neden olabilmektedir.

Bel fıtığının başlangıç aşamalarında jelatinöz yapının diskten dışarı çıkmasına vücut, fıtık olan kısmında ödem, enflamasyon ile yanıt verir. Bu belde ağrıya neden olur. Ağrıyı azaltmak amacıyla kaslar spazma girer. Ağrı öksürük ve öne doğru eğilmekle artabilir.

Bel fıtığı ağrısı, ölçüsüne ve sinire olan mesafesine göre sadece belde ve/veya bacağı, ayak parmaklarına vurabilir.

Bel Fıtığının İlerleyen Durumları

Bel fıtığı tedavi edilmezse ilerleyen durumlarda sinirleri sıkması sonucu bacaklara yayılan ağrı görülür.

Bel fıtığı en çok dördüncü ve beşinci bel omurları, beşinci bel omuru ile birinci sakral omur arasında görülmektedir. Siyatik sinir denilen vücudun en kalın, en büyük siniri de bu seviyeden omurilikten çıktığı için fıtık siyatik siniri sıkarak ve bacağı yayılan siyatik denilen durum ortaya çıkar.

Bu durum mutlaka tedavi edilmelidir. Aksi durumda siyatik sinir hasar görebilir. Fıtık büyüdükçe sinir basısı artar, hastanın şikayetlerine bacadaki güç kaybı da eklenir. Güç kaybı bir sinir hasarının habercisidir. Hastalarda ağrı ve güçsüzlük yanı sıra idrar ve büyük tuvaleti

tutamama şikayetleri de görülebilir.

Fıtık Röntgende Belli Olur mu?

Doktorun gerekli gördüğü durumlarda bilgisayarlı tomografi veya manyetik rezonans görüntüleme (MRG) gibi yöntemlere başvurulur. Daha çok MRG kullanılır. MRG, fıtığın yeri, ölçüsü, sinir temasının olup olmaması açısından değerli bilgiler verir. Hastaya nasıl bir tedavi uygulanacağını doktor hem muayene hem de gerekirse MRG görüntülerine bakarak karar verir. MRG'da bazen büyük bir fıtık görülebilir, ancak sinir basısı olmadığı için hastanın herhangi bir şikâyeti yoktur. Tam tersine sinire yakın küçük bir fıtık şiddetli ağrıya neden olabilir. Bel fıtığı röntgende görülmez. Röntgen-de bel omurlarının yapısı, varsa kırık, bel kayması gibi durumlar görülebilir.

Fıtık Ağrısı Ne Kadar Süre?

Bel fıtığı hastalarında sadece ağrı varsa, yatak istirahati, ağrıyan kısma buz uygulaması, gerekirse ağrı kesici ilaçlar genellikle yeterli olabilmektedir. Bu ağrılı, akut dönem 1-2 hafta içinde kendiliğinden geriler. Ağrıların devam ettiği durumlarda algoloji uzmanları tarafından uygulanan girişimsel yöntemler, ağrının azalmasına veya tamamen ortadan kalkmasına yardımcı olur.

Bel Fıtığında Algolojik İşlemler Nelerdir?

Bel fıtığında algolojik işlemler;

- Fıtık olan yere ilaç enjeksiyonu
- Radyofrekans ablasyon
- Fıtık içi radyofrekans ablasyon uygulamaları şeklinde yapılmaktadır.

Bu işlemlerin sonucunda bel fıtığının oluşturduğu enflamasyon azalır, fıtık ölçüsünde küçülme görülür ve baskı altındaki sinirlerde rahatlatma sağlanır. Bu işlemler mutlaka algoloji uzmanları tarafından, ameliyathane ortamında, floroskopi ve/veya ultrason eşliğinde yapılmalıdır. Girişimsel işlemler lokal anestezi ile, herhangi bir kesi olmadan ve gününbirlik şekilde uygulanır. Hastalar, işlem sonrasında yaklaşık 1-2 saat gözlem altında kaldıktan sonra taburcu edilir.

Bel fıtığı tedavisinde cerrahi müdahalenin yeri sınırlıdır. Ancak şu durumlarda cerrahiye başvurulur:

- Kalıcı kuvvet kaybı
- His kaybı
- Reflekslerde kayıp
- İdrar ve büyük tuvalet kontrolünde sorun

Yırtılan zarın (anulus) tamiri mümkün olmadığından, fıtığın çıkartılması sonrası tekrar etme riski bulunmaktadır. Sonuç olarak, bel fıtığı ve kronik ağrılarda erken teşhis ve doğru tedavi, yaşam kalitesini önemli ölçüde artırır. Modern algoloji yöntemleri sayesinde, ameliyatsız ve etkili çözümlerle ağrısız bir hayata adım atmak mümkün. Sağlığınız için uzman desteğini ertelemeyin.

Uzm. Dr. Dostali Aliyev
Algoloji Uzmanı

www.dostalialiyeve.com

Ekonomi Okuryazarlığı Nedir?

Neden Herkes Öğrenmelidir?

Ekonomi okuryazarlığı; insanların parayla, yatırımla, bütçe yönetimiyle, krediyle ve tasarrufla ilgili bilinçli kararlar alabilmesini sağlar. Ekonominin temel işleyişini anlamaya yardımcı olan ve bu bilgileri hayatın her alanına uyarlamayı mümkün kılan bir beceri olarak da tanımlanabilir. Bu beceri, günlük hayatta hepimizin yaptığı harcama kararlarından devletin açıkladığı ekonomik politikalara kadar uzanan geniş bir alanı kapsar ve herkesin öğrenmesi gereken bir konudur. Çünkü ekonomi sadece şirketlerin, bankaların ya da devlet kurumlarının işi değildir; herkes günlük yaşantısında mutlaka ekonominin döngüsüne dâhil olur.

Ekonomi Okuryazarlığı Neden Önemlidir?

Yapılan tüm finansal tercihler ekonomik sistemin bir parçasıdır ve insanlar doğru karar verebilmek için bilgiye, farkındalığa ve bilinçli bakış açısına ihtiyaç duyar. Örneğin, maaşını alan bir çalışan bu parayı nereye harca-yacağını, ne kadarını birikim için ayıracağını, varsa borçları için ne kadar bütçe ayıracağını tüm riskleriyle bilmelidir. İşte burada ekonomi okuryazarlığı önemlidir; çünkü bütçe planlamak sadece sayıları toplamak ve çıkarmak değildir, aynı zamanda geleceği planlamak ve ihtiyaçlarla istekleri ayırt etmek demektir.

Ekonomi okuryazarı olan insanlar günlük alışverişlerinde bile fiyatları karşılaştırarak enflasyonun alım gücü üzerindeki etkisini anlar. Böylece bilinçsizce harcamalar yaparak yıllarca ödeme zorluğu çekmek yerine, kendi imkânlarına uygun bir yolda ilerler. Ayrıca ekonomi okuryazarlığı becerisi sadece borçlanma konusunda değil, yatırım alanında da kritik bir rol oynar. Çünkü yatırım sadece borsa ya da kripto parayla sınırlı değildir. Gayrimenkulden bireysel emeklilik sistemine, altın ve dövizden teknoloji yatırımlarına kadar birçok seçenek vardır ve bunların her birinin farklı getirileri ve riskleri bulunur. Ekonomi okuryazarı olan kişi bu seçenekleri detaylı analiz edebilir, emeklilik döneminde maddi açıdan rahat olabilmek için erken yaşta birikim yapmanın gerekliliğini kavrayabilir.

Ekonomi Okuryazarlığı Yalnızca Bireysel Değildir

Ekonomi okuryazarlığının toplumsal bir boyutu da vardır. Bilinçli bireylerden oluşan toplumlarda finansal krizler daha az yıkıcıdır, yanlış yönlendirmelerle toplu-

mun manipüle edilmesi daha zordur, insanlar ekonomi haberlerini daha doğru yorumlar. Faiz oranları, enflasyon hedefleri ya da kamu harcamaları hakkında yapılan açıklamalar yalnızca rakamlar yığını değildir; günlük yaşamı doğrudan etkiler. Bir toplumda ekonomi okuryazarlığı düşükse insanlar daha kolay kandırılabilir, tasarruf edemez, yanlış borçlanmalar nedeniyle finansal sıkıntıya düşer. Bu durum yalnızca kişisel refahı değil, toplumsal refahı da olumsuz etkiler. Günümüz dünyasında dijitalleşme, küreselleşme ve hızla artan finansal ürün çeşitliliği, ekonomi okuryazarlığını bir seçenek olmaktan çıkarıp adeta bir zorunluluk hâline getirmektedir. Çünkü artık sadece maaş almak ve harcamak yapmak değil; internet bankacılığı, mobil uygulamalar, kripto paralar, dijital cüzdanlar, yatırım platformları, sanal kredi kartları, çevrim içi alışveriş gibi birçok yeni finansal araç günlük hayatımızda yer almaktadır. Bunların her birini doğru şekilde anlamak, risklerini fark etmek, avantaj ve dezavantajlarını değerlendirmek için temel ekonomik bilgiye ihtiyaç vardır. Aksi hâlde insanlar kolayca dolandırılabilir, yanlış yönlendirmelerle büyük zararlar yaşayabilir veya kazançlı olabilecekleri fırsatları kaçırabilir. İşte tam da bu yüzden, ekonomi okuryazarlığı erken yaşta öğretilmesi gereken ve eğitim sistemine dâhil edilmesi gereken bir beceridir.

Eğitime Entegresi

İlkokuldan itibaren çocuklara basit bütçe kavramları, harcama-tasarruf dengesi, paranın değeri gibi bilgiler verilmelidir. Lisede kredi kullanımı, yatırım araçları, risk yönetimi gibi daha kapsamlı konular öğretilmeli; reşit olunduktan sonra ise sürekli değişen ekonomik koşullara uyum sağlayacak güncel eğitimler sunulmalıdır. Bu durum toplumsal refah açısından büyük önem taşır. Çünkü bilgili bireyler sadece kendi hayatlarını kolaylaştırmakla kalmaz, aynı zamanda ekonomik krizlere karşı dirençli bir yapı oluşturur, gelir dağılımındaki adaletsizlikleri azaltabilir ve uzun vadede daha güçlü bir ülke ekonomisinin temellerini atar.

Ekonomi okuryazarlığı, yaşam kalitesini artıran, finansal stresi azaltan, geleceğe karşı daha güvenle bakmayı sağlayan; toplumsal açıdan ise daha dengeli ekonomik düzeni destekleyen değerli bir beceridir.



Dilara Fındıkoğlu
Moda Tasarımcısı



Yerel Tasarımcıların İzinde: Dilara Fındıkoğlu

Sonbaharın dingin ama güçlü atmosferi, ilham verici hikâyeleri dinlemek ve keşfetmek için en doğru zamanlardan biri. Bu sayımızda sayfalarımızı Türkiye’den çıkarak dünya moda sahnesinde dikkatleri üzerine çeken bir isme, Dilara Fındıkoğlu’na ayırıyoruz. Onun hikâyesi, yalnızca bir tasarımcının kişisel başarısını değil, aynı zamanda yerel kültürden beslenen yaratıcı bir vizyonun evrensel bir dile dönüşümünü de anlatıyor.

İlk Adımlar ve Cesur Çıkışlar

1990 yılında İstanbul’da doğan Fındıkoğlu, çocukluğundan itibaren sanata ve tasarıma duyduğu ilgiyi bir mesleğe dönüştürme kararlılığıyla yola çıktı. Moda eğitimi için Londra’nın en prestijli okullarından Central Saint Martins’e kabul edilmesi, onun yolculuğundaki en kritik dönemeçlerden biriydi. Mezuniyet defilesine seçilmeyişi ilk bakışta bir hayal kırıklığı gibi görünse de, Fındıkoğlu bu noktada geri adım atmak yerine alternatif bir defile organize ederek kendi yolunu çizdi. Bu cesur çıkış, onun kariyerinde yalnızca başlangıç değil, aynı zamanda kimliğini ve duruşunu ortaya koyan güçlü bir manifestoya dönüştü.

Kültürel Köklerden Evrensel Bir Dile

Fındıkoğlu’nun tasarımlarını farklı kılan şey, estetik sınırları zorlayan, aynı zamanda kültürel köklerle bağıni koparmayan bir dil yaratmasıdır. Gotik ve romantik öğelerle harmanladığı punk estetiği, mistik semboller, feminist söylemler ve Türk el işçiliğinin özgün detayları onun koleksiyonlarında bir araya gelir. Bir yandan kadim halı motiflerini ve geleneksel nakışları modern formlarla yeniden yorumlarken, diğer yandan modayı yalnızca bir giyim pratiği olmaktan çıkarp bir ifade alanı haline getirir. Onun kıyafetlerinde beden politikaları, kimlik tartışmaları ve özgürlük vurguları sıklıkla görünürlük kazanır. Moda, onun ellerinde hem bireysel hem

toplumsal bir dil olur.

Dünya Sahnesinde Bir İsim

Yerelden beslenerek global sahneye taşınan bu tasarım anlayışı, Fındıkoğlu’nu kısa sürede uluslararası moda dünyasında kendine özgü bir konuma yükseltti. Londra Moda Haftası’ndan New York kırmızı halılarına kadar uzanan yolculukta, Rihanna, Madonna, Bella Hadid ve Kim Kardashian gibi dünya yıldızları onun tasarımlarını tercih ederek bu hikâyeyi daha da görünür kıldılar. Türkiye’den doğup dünyaya açılan bir markanın, farklı coğrafyalarda bu kadar geniş yankı bulması, yerel kültürün evrensel bir dile dönüşebileceğinin en güçlü örneklerinden biri oldu.

Tartışmalar ve Direnç

Elbette her yükseliş beraberinde tartışmaları da getirir. Sosyal medyada zaman zaman stajyerlere yönelik iddialardan, koleksiyonlarda kullanılan bazı sembollerin farklı okumalara açık olmasına kadar çeşitli eleştiriler gündeme geldi. Ancak bütün bu tartışmalar, Dilara Fındıkoğlu’nun modayı sorgulayan, dönüştüren ve cesur bir alan olarak görme yaklaşımını gölgelemedi. Onun hikâyesi, sanat ve tasarımın yalnızca güzel olanı yaratmakla değil, aynı zamanda toplumsal meseleleri görünür kılmakla da ilgili olduğunu bir kez daha hatırlattı.

Sonbaharın İlhamı

Bugün Dilara Fındıkoğlu’nun hikâyesine baktığımızda, sonbaharın bize hissettirdiği dönüşüm ve yeniden doğuş duygusuyla güçlü bir benzerlik görüyoruz. Tıpkı sonbaharın geçmişin izlerini taşıyarak yeni bir döngüye hazırlanması gibi, onun tasarımları da kültürel köklerden aldığı enerjiyi geleceğe taşır. Yerel olanı evrensel bir dile dönüştüren bu bakış, yalnızca modada değil, hayatın her alanında ilham verici bir rehber niteliği taşır.



Kişisel Gelişimde Yeni Trend: Human Design

Kişisel gelişim dünyası her geçen gün yeni yöntemlerle zenginleşiyor. Astrolojiden psikolojiye, mindfulness'tan nörobilime kadar birçok yaklaşım, bireylerin kendilerini daha iyi tanımları ve potansiyellerini açığa çıkarmaları için rehberlik ediyor. Son yıllarda ise bu alanda adını sıkça duymaya başladığımız bir sistem öne çıkıyor: Human Design.

Human Design Nedir?

Human Design, 1987 yılında Ra Uru Hu tarafından geliştirilen bir kişisel keşif sistemi. Temelinde, doğum anınızın zamanı, yeri ve tarihine dayanarak çıkarılan bir “vücut grafiği” (bodygraph) yer alıyor. Bu grafik, kişinin yaşam enerjisini nasıl kullandığını, hangi yönlerinin güçlü olduğunu ve hangi alanlarda dikkatli olması gerektiğini gösteren bir harita gibi işliyor.

Human Design, tek bir disiplinden beslenmiyor; tam aksine astroloji, I Ching, Kabala, çakra sistemi, kuantum fiziği ve genetik gibi farklı bilgi alanlarını bir araya getiriyor. Ortaya çıkan sentez, bireylere “kendi doğanızla uyumlu yaşama” çağrısı sunuyor.

Beş Enerji Tipi

Human Design sisteminde insanlar beş ana enerji tipine ayrılıyor:

Manifestor: Başlatıcı rol üstlenen, fikirleri harekete geçiren kişiler.

Generator: Enerjisiyle üretkenliği temsil eden, başkalarına ilham verenler.

Manifesting Generator: Hem üretken hem de başlatıcı özellikleriyle çok yönlü bireyler.

Projector: Rehberlik eden, yönlendiren ve strateji sunan kişiler.

Reflector: Çevresinin enerjisini yansıtan, toplulukların sağlığını ve dengesini gösteren bireyler.

Bu tipler, kişinin karar alma biçiminden iş hayatındaki rolüne, ilişkilerdeki yaklaşımından günlük yaşam alışkanlıklarına kadar pek çok konuda fikir veriyor.

Neden Bu Kadar İlgili Görüyoruz?

Modern dünyada hızla değişen yaşam koşulları, bireylerin kendilerini tanımlarını daha da önemli kılıyor. İnsanlar, “Ben kimim? Hangi alanda parlıyorum? Neden bazı şeyler bana zor geliyor?” gibi sorulara cevap arıyor. Human Design bu noktada, kişiye kendi potansiyelini keşfetmesi için yeni bir dil sunuyor.

Sistemin en güçlü iddiası şu: Başarı ve tatmin, başkalarına benzemeye çalışmakla değil, kendi özgün tasarımını anlamakla mümkün. Bu yaklaşım özellikle genç kuşaklar arasında büyük ilgi görüyor. Z kuşağı, bireyselliğini koruyarak kendine

uygun bir yaşam kurmak istediği için Human Design onların merakını cezbediyor.

Türkiye’de Human Design

Son yıllarda Türkiye’de de Human Design atölyeleri ve koçluk seansları yaygınlaşmaya başladı. Büyük şehirlerde düzenlenen etkinliklerde katılımcılar, kendi bodygraph haritalarını yorumlatıyor ve günlük yaşamlarında nasıl daha verimli kararlar alabileceklerini keşfetmeye çalışıyor.

Örneğin bir Projector tipi olduğunu öğrenen bir kişi, sürekli çalışmak yerine doğru anlarda doğru rehberliği vermeye odaklanarak hayatını daha dengeli bir hale getirebiliyor. Bir Generator tipi ise, enerjisini yalnızca gerçekten istediği işlere yöneltmek hem tatmin hem de başarı duygusunu artırabiliyor.

Sonbahar: İçsel Yolculuk İçin Bir Davet

Sonbahar, doğanın en çok dönüşüm yaşadığı mevsimlerden biridir. Ağaçlar yapraklarını bırakırken, aslında yaşamın döngüsünü ve yeniden doğuşu hatırlatır. Bu dönem, yalnızca dışarıda değil, iç dünyamızda da bir sadeleşme ve yenilenme ihtiyacını beraberinde getirir. Yazın hareketli ve dışa dönük temposunun ardından gelen sonbahar, daha çok içe dönmeyi, kendimizle baş başa kalmayı, düşüncelerimizi tartmayı ve geleceğe dair yeni kararlar almayı kolaylaştırır.

Human Design gibi kişisel gelişim yöntemleri de tam bu noktada anlam kazanır. Çünkü bu sistem, bireylere “Ben kimim?” sorusunun cevabını verirken, aynı zamanda değişime nasıl uyum sağlayabileceklerine dair güçlü ipuçları sunar. Yapraklarını döken bir ağaç gibi, biz de artık bize hizmet etmeyen alışkanlıkları, düşünce kalıplarını ve yanlış yönelimleri bırakabiliriz. Yerine, özümüze daha uygun seçimler ve yaşam biçimleri koyabiliriz.

Sonbahar aynı zamanda hesaplama mevsimidir. Yılın büyük bir bölümünü geride bırakırken, insan ister istemez kendi yolculuğunu gözden geçirir: “Neleri başardım, nerelerde tılandım, hangi hayallerimi erteledim?” İşte Human Design haritası da bu sorulara ışık tutabilecek bir araç olarak öne çıkar. Çünkü bize yalnızca güçlü yönlerimizi değil, aynı zamanda zorlandığımız alanları da gösterir. Böylece yeni yıla hazırlanırken daha bilinçli adımlar atabilir, potansiyelimizi hayatımıza daha dengeli bir şekilde entegre edebiliriz.

Belki de bu sonbahar, kendinize verebileceğiniz en büyük armağan, kendi tasarımınızı keşfetmek olacaktır. Çünkü kendini tanıyan insan, değişimin rüzgârlarına karşı koymaya çalışmak yerine, onlarla uyum içinde hareket etmeyi öğrenir. Human Design, bu rüzgârların yönünü hissetmek ve yol alırken daha sağlam kökler geliştirmek için benzersiz bir pusula sunar.

Zarafetin Doğal Yansımaları



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

Konutkent Şube
Konutkent Mah. 2828. Sok. No: 16/33-34-35
(Eskişehir Yolu KM 14) Çayyolu / Ankara
+90 312 545 45 43

İstanbul Şube
Acıbadem Mah. İkizler Sok.
No: 23 F Blok Kadıköy / İstanbul
+90 216 325 00 04

Direncin ve Umudun Öyküsü:

Emine Akgül Barutçu

Öncelikle röportaj teklifimizi kabul ettiğiniz için teşekkür ederiz. 6 Şubat tarihinden sonra zor bir süreç yaşadınız ve etkileyici bir kurtarıma hikayeniz var. Ancak biz bu röportajımızda iki sene öncesini değil, bugünlerinizi ve hayata yeniden başlama gücünüzü konuşmak istiyoruz. Çünkü çok zorlu zamanlar geçirdiniz ve şu an insanlara güç verebilecek bir iyileşme sürecinin kahramanısiniz.

6 Şubat gününü bize anlatır mısınız?

Ertesi gün okula uyanmak niyetiyle yattığım yataktan hayatımın en büyük felaketiyle kalktım. O enkazdan çıkarıldığımda ne bedenim eskisi gibiydi ne de annemle babam hayattaydı. Bir anda büyümek ve hayatımın üzerine yığılan enkazları temizlemek zorunda kaldım. Harcadığım onca çabaya baktığımda bugün kendimi taşıyabildiğim nokta için şükrediyorum.

Son iki senedir yeniden inşa ettiğiniz yaşamınızı okuyucularımızla paylaşabilir misiniz? Günlük rutininizde neler değişti?

Artık dezavantajlı bir bireyim. Önceden 2 kolumla hallettiğim işleri tek kolumla halletmeyi öğreniyorum. Rahatça yürüyüp gidebildiğim alanlar kısıtlandı. Günden güne birçok şeyi rayına oturtuyorum ve zaman zaman alternatifini buluyorum. Fakat bu uzun ve oldukça sabır isteyen bir süreç. Hem fiziksel hem de psikolojik olarak zorlayıcı. En başlarda tuvalet ihtiyacımı karşılayacak kadar bir mesafeyi bile yürüyemiyordum. Şimdi alışverişimi yapabiliyorum, tüm işlerimi hallediyorum, spor yapıyorum, dans ediyorum. Hayatın içine karışabiliyorum. Bu sahip olduğum en değerli mutluluk sebebi.

Hayatınızdaki “normal” kavramı nasıl bir değişime uğradı?

Protez kullanıyorum. Hem de 2 protez! Bu benim normalim oldu ve en radikal değişikliğin bu olduğunu düşünüyorum. Uyanır uyanmaz protezimi takmak benim için güne başlamak demek. Onun dışında eskiden yardım isteme konusunda çok çekingendim ve kendime çok yüklenirdim. Şimdi ise yardım isteyebilmek, bedenimi ve ihtiyaçlarımı dinlemeyi bir “normal” haline getirdim. Bunun dışında giyimim, cilt bakımım, makyajım, yaptığım aktivitelerde rutinimi aynı şekilde devam ettirmeye çalışıyorum.

İyileşme sürecinizin birçok zorlu aşaması oldu-

nu biliyoruz ve bu süreçle ilgili sizi takdir ettiğimizi belirtmek isteriz. Peki, fiziksel iyileşme sürecinizde sizi en çok zorlayan ama sonunda gurur duyduğunuz aşama neydi?

Öncelikle çok teşekkür ederim. İyileşme sürecinde enfekte halde çok fazla yara ve çok fazla fiziksel acıyla mücadele ettim. Çünkü kâğıt kesigi bile insanın canını yakarken uzuvların kesilmesi ve bu acılarla baş etmek çok zordu. Proteze uyumlanma süreci, kaslara gücünü kazandırmak hepsi sancılı süreçler. Ama bir adım dahi atamazken koşabilmek, düğümde dans edebilmek hepsi tarifi mümkün olmayan gurur ve mutluluklardı benim için.

Fiziksel iyileşmeye ek olarak psikolojik toparlanma süreci de yaşadınız. Bu süreçte size en çok kimler, hangi yöntemler veya hangi düşünce biçimleri destek oldu?

İşin psikolojik kısmı fiziksel açıdan çok daha zor ne yazık ki. Çünkü “yetersiz” ya da “eksik” hissetmek bu sürecin tatsız da olsa bir parçası. Bu noktada en büyük pay eşimin... Ailem, dostlarım, iyi insanlarla bir arada olmak, sarıp sarmalanmak şifa...Sosyal medyada yaşananları paylaşmak ve yeni dostlar edinmek, yalnız olmadığımı hissetmek beni çok motive etti. Eşimin beni tüm versiyonlarımla sevdiğini görmek ve bunun verdiği güven, üzerimdeki bütün umutsuzluk bulutlarını dağıtan en önemli destekti. Ben ikinci bir hayatı seçtim ve en iyi şekilde yaşamak için tüm enerjimi veriyorum. Yaşam varsa umut var demektir; umut varsa hayaller de vardır.

Geleceğe dair heyecan duyduğunuz planlarınız ve hayalleriniz neler?

En kısa zamanda araba kullanmak istiyorum. Bu özgürlüğüm ve kendime güvenim açısından büyük bir adım olacak. Avrupa’ya gezmek istiyorum eşimle. Mümkünse bol bol adım atarak. Sosyal medyada devam edip daha fazla insana ulaşmak, umudu paylaşmaya devam etmek istiyorum.

Son olarak, umutlarını ve hayallerini diri tutmak isteyen okuyucularımıza neler söylemek istersiniz?

Hayat bitti dediğiniz yerde yeni başlıyor olabilir. Klişe ama gerçek. Ölümüne çok yaklaşmış ve çok kez neden hayatta kaldığını bile sorgulamış bir genç kadın olarak söylüyorum: İkinci bir hayat mümkün. Siz yeter ki isteyin...

Emine Akgül Barutçu

emineakgulbarutcu@gmail.com

Geleceğe Işık Tutanlar

Belirli insanlar vardır, varlıklarıyla tüm hayatımızı değiştirirler. Bize yalnızca bilgi vermekle yetinmezler, dünyayı daha farklı görmemizi sağlarlar. Bir ders kitabının sayfalarında gördüğümüz şeylerden çok daha fazlasını onlardan öğreniriz.

Bazen bir soruyu anlatırken gösterdikleri sabır, cevabı yanlış verdiğimizde sergiledikleri anlayış hayatımızda iz bırakır. O anlarda anlarız ki öğretmen yalnızca ders anlatan biri değildir; öğretmen, öğrencisinin hayatına dokunan, onu şekillendiren bir rehberdir.

Asla başaramayacağımızı düşündüğümüzde öğretmenlerin verdikleri motivasyon sayesinde başarısızlık korkumuz yerini deneme cesaretine bırakır. Öğretmen, bir öğrencideki potansiyeli görür, ona göre bir yol haritası çizer. Bu

durumu yaşayanlar çok iyi bilir ki bazen bir cümle, geleceği aydınlatan en sağlam ışıktır.

Öğretmenler Günü sadece bir kutlama değil, aynı zamanda verilen emekler için teşekkür etme fırsatıdır. Bugüne kadar hayatımıza dokunan, bize ışık olan tüm öğretmenlerimize teşekkür ederiz. Onlar olmasaydı belki de bugün olduğumuz kişi olamazdık.

Biz biliriz ki öğretmenler sadece enformasyon akışı sağlamaz; geleceğe de ışık tutar. Bugün sahip olduğumuz hayatın, yarın kuracağımız hayalin temelinde öğretmenlerimizin emeği vardır. Tüm öğretmenlerimizin Öğretmenler Günü kutlu olsun...



24 KASIM

Kahve Kültürünün Dünyada ve Türkiye’de Dönüşümü

Kahve, Doğu Afrika’nın Etiyopya bölgesinde bir bitkisel ürün olarak tarih sahnesine çıkar. En yaygın efsaneye göre, kahvenin hikayesi Etiyopya’daki Keffa bölgesinde yaşayan çoban Kaldi’ye dayanır. Keçilerin, bir bitkinin meyvelerini yedikten sonra hareketlenip enerjilerinin arttığını fark eder. Sonra bu bitkinin meyveleri çeşitli varyasyonlarla denenir; yakılır, kaynatılır ve sonunda uyarıcı etkisi keşfedilir.

Dünyada Kahvenin Yaygınlaşması

Kahve bitkisi Etiyopya’dan İslam aleminin zengin ticaret yolları sayesinde taşınarak, özellikle Yemen’de zikirler için uyanıklığı artırmak amacıyla kullanılmıştır. Yemen’in yolları sayesinde kahve; farklı coğrafyalara ulaşmıştır.

Kahve, sadece bir içecek değildir. Mekanlarla, ritüellerle ve toplumsal pratiklerle birlikte değer kazanmıştır. Kahvehaneler; tartışmanın, şiirin, müziğin, oyunların mekânları haline gelmiştir. Kahvenin sosyal hayatta eşlikçi olmasıyla gündelik hayatın içine iyice yerleşmiştir.

Avrupa’da 17. yüzyılda kahvehaneler entelektüel tartışma merkezleri haline gelmiştir. Kahve kültürü, modern kamusal alanın oluşumunda rol oynayan bir unsur olarak da değerlendirilmektedir. Venedik limanları, Osmanlı aracılığıyla gelen ilk kahvelerin giriş kapısı olmuştur. Başlangıçta Avrupa’da hem merak hem de kuşku ile karşılanan kahve, dönemin devlet ve din adamlarının onaylamasıyla yeni bir sosyal dinamizm oluşturmıştır. Avrupa’nın, kahvenin ekonomik potansiyelini fark etmesiyle bitki çoğaltılmış ve tarıma uygun bölgelerde yetiştirilmeye başlanmıştır.

Kahvenin üretim, işleme ve çeşitlenme süreçleri de zaman içinde değişmiştir. 19. yüzyılda kavurma ve öğütme teknikleri gelişmiş; filtreleme, moka pot, espresso makinelerinin öncü biçimleri gibi teknikler ortaya çıkmıştır. Espresso makineleri sayesinde kahveyi çeşitlendirerek deneyimlemek mümkün olmuş ve zamanla kafe kültürü yükselişe geçmiştir.

Osmanlı Devletine Gelişi

Kahve, Osmanlı coğrafyasında 16. yüzyılda görülmeye başlamıştır. Yemen ile kurulan yoğun ilişkiler, kahvenin Osmanlı’ya girişini sağlamıştır. Kentlerde kahvehaneler, 16. ve 17. yüzyıllarda hızla çoğalarak toplumsal yaşamın önemli bir parçası haline gelmiştir.

Toplum düzenini bozduğu, ahlaki yozlaşmaya ve politik isyanlara yol açtığı gerekçeleriyle kahvehaneler zaman zaman yasaklanmış ve kısıtlanmıştır. Fakat bu yasaklar kalıcı değildir. Kahvehaneler toplumda varlığını sürdürmüştür.

Türk kahvesi, Osmanlı mutfağının bir ürünü olarak gelişmiştir. İnce kıyılmış kahve çekirdeklerinin cezvede su ve isteğe bağlı şeker ile birlikte kısık ateşte pişirilmesi, köpüğün ve telvenin sunumla ilişkilendirilmesi, kahve falı gibi kültürel pratiklerin dahil edilmesiyle birlikte Türk kahvesi diğer kahve çeşitlerinden ayrılmıştır. Türk kahvesinin kültürel izleri, 2013’te “Türk Kahvesi Kültürü ve Geleneği: Sosyal ve Kültürel Pratikler” başlığıyla UNESCO tarafından Somut Olmayan Kültürel Miras listesine alınmıştır.

19. yüzyılın sonundan itibaren Türkiye’de kahve tüketimi, modernleşme ve kentleşmeden etkilenmiştir. Çay kültürü 20. yüzyılın başlarında Türkiye’de hızla popülerleşince, kahve, misafirperverlik ve kültürel aidiyet ritüellerinde içilir olmuştur. Ülkenin belirli bölgelerinde kahveler çeşitlenmiş ve yerel halkın ayrılmaz parçası haline gelmiştir. Hatay’ın ünlü Süvari Kahvesi, yöresel aromasıyla dikkat çekerken, Çanakkale’de Damla Sakızlı Türk Kahvesi öne çıkar. Gaziantep’in Menengiç Kahvesi, kavrulmuş menengiç meyvesinden elde edilen farklı bir deneyim yaşatırken, Şanlıurfa’da Mırza, sert ve yoğun aromasıyla öne çıkar. Mardin’de Süryani Kahvesi, bölgenin kültürel çeşitliliğini yansıtırken, Diyarbakır’ın Dibek Kahvesi taş dibeklerde dövülerek hazırlanır. Manisa ise Cilvelî Kahve ile kendine has bir tat sunar.

Cumhuriyet döneminde kafe ve pastane kültürünün yükselişi, batılı tarzda kahve tüketim biçimlerinin tanınmasına yol açmıştır; 1980’ler ve 1990’larda medyanın etkisiyle uluslararası kahve markaları Türkiye’ye girerken, yerel kahvehane geleneği küçülse de varlığını sürdürmüştür.

Kahve kültürü sadece üretim ve ekonomiden ibaret değildir. Türkiye’de geleneksel Türk kahvesi ritüelleri yaşamaya devam ederken, şehirlerde espresso bazlı içecekler ve soğuk kahve trendleri popülerdir.

Derinlerin Gizemli Işığı: Biyolüminesans Hayvanlar

"Biyolüminesans, karanlığın içinde doğanın imzasıdır."

Karanlık bir okyanusun derinliklerinde, gözle görülmez sessiz bir dans başlar... Binlerce metre derinlikte, ışığın neredeyse hiç ulaşmadığı bölgelerde bazı canlılar kendi ışıklarını üretir. Bu doğa harikasına biyolüminesans denir. Sanki doğanın kendi sahne ışıkları, kendi büyüğü gösterisi gibidir. Peki bu büyü nasıl gerçekleşiyor?

Doğanın Gizli Kimyası

Biyolüminesans, bir canlının vücudunda gerçekleşen biyokimyasal bir reaksiyon sonucunda ortaya çıkar. Bu süreçte luciferin adı verilen bir pigment, luciferaz enzimiyle etkileşime girer ve ortaya çıkan enerji ışığa dönüşür. Sonuç mu? Hayranlık uyandıran doğal bir ışık gösterisi. Bu büyüğü ışıklar, genellikle mavi ve yeşil tonlarında parlar. Bunun nedeni, bu renklerin okyanusun derinliklerinde çok daha kolay iletilebilmesidir. Ancak doğa, her zamanki gibi tek renge mahkûm değildir. Bazı derin deniz canlıları, kırmızı ve sarı ışıklar da yayabilir. Özellikle bazı balıklar, bu ışıkları avlarını cezbetmek, düşmanlarını şaşırtmak veya kendi türleriyle iletişim kurmak için kullanır.

Kimler Parlıyor?

Okyanusların derinlikleri, adeta kendi gökyüzüne sahip... Biyolüminesans özelliğe sahip başlıca canlılar arasında denizanası, fener balığı, ahtapot, deniz yıldızı, köpekbalığı, bazı plankton türleri ve mürekkep balıkları bulunuyor. Ama sadece denizler değil, karada da bu büyüye tanık olabiliyoruz. Ateşböcekleri ve bazı mantar türleri, gecenin karanlığında yayılan ışıklarıyla adeta doğanın gizli lambaları gibi parlıyor.

Canlılar Neden Işık Saçar?

Peki bu büyüleyici gösterinin ardındaki sebep ne? Biyolüminesansın tek bir amacı yok. Kimi canlılar ışığı, eşlerini cezbetmek, avlarını yakalamak ya da düşmanlarından korunmak için kullanıyor. Bazı-

larıysa bir saldırıya tepki vermek ya da kamufle olmak için ışık saçıyor. Denizlerde yaşayan tek hücreli planktonlar, kıyıya vuran dalgalarla temasa geçtiğinde bir anda ışık patlamaları yaratıyor. Bazı derin deniz canlıları ise vücutlarının alt kısmından ışık yayarak kendi gölgelerini yok ediyor; böylece avcılarının gözünde görünmez hale geliyorlar. *"Işık, onlar için bir hayatta kalma stratejisi."*

Bilim Dünyasında Biyolüminesans

Doğanın bu gizemli özelliğı, yalnızca estetik bir gösteriden ibaret değil; aynı zamanda bilim dünyasında da devrim yaratan bir araç. Biyolüminesansın elde edilen ışık saçan proteinler, genetik araştırmalarda ve hastalık teşhisinde kullanılıyor. Özellikle yeşil floresan protein (GFP), bilim insanlarının hücrelerdeki genetik süreçleri adım adım takip etmesine olanak tanıyor. Bu teknoloji, kanser araştırmalarında, ilaç geliştirme çalışmalarında ve enfeksiyon hastalıklarının takibinde çığır açan bir yöntem olarak kabul ediliyor. Yani okyanusun derinliklerinde başlayan bu ışık, laboratuvarlarda insan sağlığına dokunan bir bilgiye dönüşüyor.

Doğanın Sessiz Harikası

Biyolüminesans, yalnızca bir kimyasal reaksiyon değil; doğanın milyonlarca yıldır süregelen yaratıcılığının sessiz bir kanıtı. Her ışık huzmesi, bir canlının hayatta kalma mücadelesini anlatıyor. Okyanusların derinliklerinden ormanların karanlıklarına kadar uzanan bu büyü, bize doğanın karmaşık ama büyüleyici dengesini hatırlatıyor. Ve belki de en önemlisi... Biyolüminesans, evrimsel süreçte sayısız farklı türde bağımsız olarak ortaya çıkmış bir fenomen. Bu da bize şunu söylüyor: Doğa, her zaman bir yolunu bulur. Hayatta kalmak, uyum sağlamak ve parlamak için.



doğrusunu söylemek gerekirse

doğrusunu söylemek gerekirse dilimizin zenginliğini anlamak için önce doğru kullanmak gerekir-hem yazarken hem konuşurken doğru Türkçeyle ifade etmek-nok-talamaisaretlerimlakurallarrvecümlenin yapısına dikkat etmek-birdersolarak kalma-mah hayatın her noktasında iletişiminteme-linilolusturanbukurallardogruanlativedogruanlamanındaol-mazsa olmazlandır-sizbukonudan edüsunüyorsunuz

Doğrusunu Söylemek Gerekirse

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

~~acaip~~

~~afaroz~~

~~bilimum~~

~~boy pos~~

~~dekarasyon~~

~~eşgal~~

~~florasan~~

~~insiyatif~~

~~kakafoni~~

~~kollektif~~

~~laylon~~

~~müsvette~~

~~maydonoz~~

~~ukte~~

~~mundar~~

~~rasgele~~

~~Roma rakamları~~

~~tribuşon — tirbüşon~~

~~vehamet~~

~~zerafet~~

acayip

aforoz

bilumum

boy bos

dekorasyon

eşkâl

floresan

inisiyatif

kakofoni

kolektif

nylon

müsvedde

maydanoz

ukde

murdar

rastgele

Romen rakamları

tirbuşon

vahamet

zarafet

Hayvana Şiddetin Toplumsal Yüzü: Sessiz Kalan Vicdanlar

Hayvanlara yönelik şiddet, yalnızca bireysel bir vicdan sorunu değil, toplumsal bir yara. Gözlerimizin önünde yaşanan acı, kulaklarımızı tırmalayan çığlıklar ve her gün haberlerde karşımıza çıkan vahşet... Peki biz ne yapıyoruz? Sessiz mi kalıyoruz, yoksa görmezden mi geliyoruz?

Toplumsal Bir Ayna: Hayvana Şiddet

Hayvana yönelik şiddet, sadece bireysel bir öfkenin dışavurumu değil; toplumsal değerlerimizin bir yansımasıdır. Psikoloji araştırmaları, hayvanlara zarar veren bireylerin, uzun vadede insanlara karşı da şiddet eğilimleri taşıyabileceğini gösteriyor. Yani hayvana şiddet, aslında bir toplumun geleceği için bir uyarı sinyali.

Türkiye’de her yıl binlerce hayvan, ihmal, istismar ve bilinçli şiddet nedeniyle hayatını kaybediyor. Çoğu zaman failler cezasız kalıyor. 2021’de yürürlüğe giren Hayvanları Koruma Kanunu bazı önemli adımlar atmış olsa da hâlâ ciddi eksiklikler var.

Sessiz Tanıklar, Sessiz Kalan Vicdanlar

Sokakta ağıktan zayıf düşmüş bir kedi... Zincire vurulmuş, gözleri umutsuz bir köpek... Ve sosyal medyada hızla yayılan korkunç

görüntüler... Tüm bunlar, aslında toplum olarak ne kadar duyarsızlaştığımızın bir göstergesi.

Bugün bir hayvanın yaşadığı acıya sırtını dönen toplum, yarın kendi değerlerine de sırtını dönmüş olur. Çünkü bir canlıya kıymak, bir canı yok saymak, empati duygusunun kaybolduğunun en büyük kanıtıdır.

Umut, Mücadele ve Dayanışma

Kimi zaman karanlık haberler, umudumuzu gölgeler. Fakat unutmamalıyız ki, bir hayvanın hayatına dokunan her küçük iyilik, aslında tüm insanlığa dokunan büyük bir umudu yeşertir.

Bir kap mama, soğuktan koruyan bir yuva, sevgiyle uzanan bir el... Bunlar belki bize küçük görünebilir, ama onlar için bir yaşam sebebidir. Ve bizler, ne kadar çok el uzatarsak, dünya o kadar çok güzelleşir.

Hayat, tüm canlıların ortak paydasıdır. Onların varlığına sahip çıkmak, aslında kendi varlığımıza sahip çıkmaktır. Eğer biz değişirsek, dünya da değişir. Sessiz kalmayan, görmezden gelmeyen, merhameti seçen bir toplum olduğumuzda, bu değişim kaçınılmazdır. Çünkü her yükselen ses, bir sessizliği bozar; her dokunan el, bir hayatı kurtarır.

Umutsuzluk ve Hüzün

Hüzün çoğu zaman güzeldir. Çünkü diğer hisler gibi sadece iç dünyaya mahsus değil, dışa da ait bir duygudur. Umutsuzluk ise tamamen içten gelir. Bu tür kişiler hayata artık tutunamayacakmış gibi olurlar; kalabalığın içinde kendilerini yalnız hisseder, dünyaya bağırma isteğiyle dolu fakat sadece sorgulamakla yetinirler.

Örneğin; evde misafir ağırlamaktan hoşlanan bir kadın, her şeyin mükemmel olmasına odaklandığında hazırlık evresi onun için ciddi sıkıntı, yorgunluk ve stres kaynağı olacaktır. Bu kişiler küçük eleştirilerden etkilenen, piyeyi deve yapan, küçük bir başarısızlıkta değersizlik duygusuna kapılarak depresyona bile girebilen kimselerdir. Bu düşünce gereğinden fazla mutsuzluk ve memnuniyetsizlik yaratır. Gelecekle ilgili planlar yaparken, hayal kurarken bilinçdışı engellere takılırlar ve umutları kaçınılmaz olarak hüsranlı sonuçlanır. Her zaman bir bahaneleri vardır, fakat onlara göre bu bahaneler geçerli sebeplerdir.

Umutsuzluğun Nedenleri

Erken yaşta bireyler umutlarını daha çok dışsal koşullara bağlarken, yaş ilerledikçe sıkıntı ve rahatsızlıklarının kaynağını kendilerinde aramaya başlarlar. Umutsuzluk girdabına giren birçok kişinin hayat öyküsünde karşılıksız aşk, ihanet, başarısızlık gibi durumlar söz konusudur. Önemli olan, travmanın altındaki derin umutsuzluğu bulup ortaya çıkarmaktır. Umutsuzluk, geleceği öngörmekle ilgili bir kaygı da taşır ve bu kaygı karamsarlıkla birliktedir. Bazı bireyler umutsuz olduklarının farkındadır; bu durumu talihsizliğe ya da genel bir kabullenmişlik, boyun eğmişlik hâline bağlar ve beklentisiz bir şekilde hayata katlanmaları gerektiğini düşünürler.

Umutsuzluğun en büyük sebebi, hiçbir şey yapılamayacağına olan inançtır. Bunun en son noktası ise kişinin benliğini yitirmesidir. Bu yitirim, adeta bir çeşit ruhsal ölümdür. Umutsuzluk, iyi niyetli yüreklendirmelerle hemen dağılacak bir ruh hâline ibaret değildir. Kişiye, umutsuzluğunun kendi iç çatışmalarının bir sonucu olduğu ve çözümün buna inanmakla mümkün olduğu belirtilmelidir. Unutulmamalıdır ki hiçbir şey değişmez değildir. Değişmez bir duygu yerine, sorunun ne kadar büyük ve katlanılmaz olduğunun farkında olunmasına rağmen er ya da geç çözülebilecek bir sorun olarak görülmesi en büyük adım atılmış olduğunu gösterir. Kişi umuda bağlandıkça içsel zincirlerini kırarak özgürlüğe kavuşacaktır. Umutsuzluk, kişinin kendisinden vazgeçmesidir ve tüm dinlerde günah sayılmaktadır.

Depresyonla İlişkisi

Bazı durumlarda depresyon umutsuzluğu beraberinde getirir. Depresyon bir hastalık olduğundan, umutsuzluk da onun en olumsuz bulgularından biridir. Tüm umutları tek bir kişiye bağlamak hem bağlayan hem de bağlanan adına bir çeşit

umutsuzluktur. Toplumda sıkça rastlanan umutsuzluk hâli, bir hastalıktan çıkmışçasına adeta günlük yaşamın bir parçası hâline gelmiştir.

Çocukların umutsuzluğu, anne babaların hayata dair umut taşımamasındandır. Gençlerin umutsuz oluşlarının en büyük sebeplerinden biri ise eğitim hayatlarının bir maratona benzemesi, sürekli sınavlarla mücadele etmeleridir. Bu süreçler olumlu sonuçlansa bile ileriye dair meslek kaygısı umutsuzluğu tetiklemektedir.

Umutsuzluk, karanlıktan doğan bir duygudur ve bu duyuya inatla karşı çıkılmalıdır. Çünkü umutsuzluk kişideki gelecek fikrinin bitimine sebep olur. Umudun tükendiği noktada Allah'ın rahmet ve umut kapısının olduğu bilinmeli; kapanan her kapıdan sonra açılacak bir kapının bulunacağına inanılmalıdır. Ölüm bile kişiyi ümitsizliğe düşürmezken hangi sebeple ümitsiz olunabilir ki?

Kendine Merhem Olmak

Yaralı bir kuş kendini iyileştirmezken, deniz yıldızı kollarını yenileyerek kendini iyileştirebilir. Aslında sorunların üstesinden gelmek için birinden ya da bir şeylerden medet umulmamalıdır. Aranılan güç kişide var olandır; yardım dilemek sadece işi kolaylaştırır. Aranılan şeye ulaşmak için doğru yerde, doğru rehberle yol almak gerekir. Stres yüklü ve olumsuz düşüncelerden kaçınılmalı, hatalardan ders çıkarılmalı, yardım istemekten çekinilmemeli ve şükretmek hayatın bir parçası hâline gelmelidir. Her gün kişiyi mutlu eden beş şey sayılmalı, deniz yıldızının beş kolu hatırlanmalıdır. Kendi kendimizin kahramanı olabileceğimize inanıyor musunuz?

Yol belirsiz ve zor olsa da inanç kişiyi pozitif bir sonuca ulaştıracaktır. Yapılması gereken; kendini tanımak, Rabb'e inanmak ve vazgeçmeden yola devam etmektir. Umutsuzluk kimi zaman yemeden içmeden kesilmek, mide bulantısı yaşamak, uyuyakalmak ve ağlama nöbetleri geçirmektir. Geçmişe takılıp, geleceği teselli niyetine kullanıyormuş gibi sanarak kaybolmaktır.

“Allah'ın rahmetinden, sapıklardan başka kim ümit keser?” (Hicr 56)

“De ki: Ey kendi nefisleri aleyhine haddi aşan kullarım! Allah'ın rahmetinden ümit kesmeyin.” (Zümer 53)

Unutulmamalıdır ki her gecenin sonu aydınlığa çıktığı gibi, en umutsuz an da umuda çıkar.

TÜM
ÜRÜNLERDE

50%

İNDİRİM

BAŞLADI.



BEYAZ EŞYA



MOBİLYA



EV TEKSTİLİ

ALIŞVERİŞTE İNDİRİM VAR, LİMİT VAR!

EV ALETLERİ



ZÜCCACİYE



ELEKTRONİK



Güzellikte Bilimsel Dönem: Anti-aging Yerine Well-aging

Anti-aging felsefesi, yaşlanma belirtilerinin görünürliğini azaltma, bastırma ve geciktirme vaadiyle şekillenir. Kozmetik ve estetik tıp alanlarında “kırıklıkları azaltma”, “cilde elastikiyetini yeniden kazandırma”, “cilt tonunu açma”, “dokusunu gençleştirme” gibi vaatler anti-aging anlayışının pazarlamasında merkezde yer alır. Anti-aging düşüncesinin temeli çok eskiye dayanır; örneğin Kleopatra’nın süt banyoları, genç kalma isteğinin erken örnekleri olarak gösterilebilir. Modern anlamda “anti-aging” adlandırılması ve bu yönelim, 20. yüzyılda yapılan biyokimyasal araştırmalar, kozmetik alanındaki gelişmeler ve estetik tıptaki ilerlemelerle birlikte popülerleşmiştir. Bu süreç boyunca gençlik ideali ürünlerle somutlaştırılmış, tüketime dayalı bir pazar yaratılmıştır.

Anti-aging Eleştirileri

Anti-aging felsefesi, zamanla birçok eleştiri aldı. Bu eleştiriler iki ana noktada yoğunlaştı: Birincisi, anti-aging düşüncesinin yaşlanmayı düzeltmesi gereken bir kusur olarak görmesi ve yaşlanmaya karşı olumsuz, damgalayıcı bir dil kullanmasıdır. İkincisi ise pazarlama biçiminin kimi zaman bilimsel kanıttan yoksun, abartılı iddialarla tüketiciyi yanlış yönlendirmesidir. Medyanın ve etkili kurumların bu terminolojiyi sorgulaması, tüketici bilincinin artması tartışmaları canlı tutmuştur.

Well-aging Nedir?

Well-aging, zamanın getirdiği değişimleri kabul edilen bir felsefedir. Yaşam boyu cilt sağlığını, öz bakımı ve yaşın getirdiği doğal farklılıkları kabul eden bir yaklaşımı temsil eder. Well-aging anlayışında amaç, her yaşta en iyi fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlığı koruyarak sağlıklı yaşlanmaktır. Bu yaklaşım sadece cilt bakım ürünleriyle sınırlı değildir; beslenme, uyku, stres yönetimi, ruh sağlığı ve beden kabulünü kapsar. Well-aging doğrultusunda ürün geliştirilinde; iritasyon riskini azaltan, bariyer fonksiyonunu güçlendiren, anti-inflamatuar ve destekleyici aktiflere odaklanılır.

Anti-aging’den Well-aging’e Geçiş

Bu dönüşümün birkaç temel nedeni vardır. Birincisi, demografik değişimdir. Dünya genelinde yaşlanan nüfusun artması, yaşlanmayı doğrudan deneyimleyen büyük bir tüketici kitlesi oluşturmuştur. Bu kitle yalnızca genç görünmekle değil, kaliteli yaşlanmakla da ilgilenmektedir. İkincisi, sosyal hareketler ve medya etkisidir. Yaşa karşı önyargı ve beden olumlama gibi hareketler pazarlama dilini dönüştürmüştür. Üçüncüsü, bilimsel ve tıbbi bakış açısının genişlemesidir. Yaşlanma artık yalnızca kozmetikte değil; biyolojik, sosyal ve sağlıkla ilişkili bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü gibi kurumlar da “sağlıklı yaşlanma” üzerine kapsamlı çalışmalar yürütmektedir.

Well-aging, ürün geliştirme ve pazarlama pratiklerinde somut değişikliklere yol açmıştır. Ürün etiketleri ve kampanyalarda artık “gençleştirme” hedefi yerine “cilt bariyerini güçlendirme”, “elastikiyet desteği”, “hassasiyeti azaltma” gibi daha sağlık odaklı ifadeler kullanılmaktadır. Toplumsal düzeyde iletişim dili de değişmiştir. Markalar, farklı yaş gruplarına yönelik yaşlanmanın olumlu yönlerini ve gerçekçi beklentileri öne çıkaran hikâyeler anlatmaktadır.

Tüketiciler İçin Öneriler

Well-aging yaklaşımını günlük hayata entegre etmek için düzenli ve bilimsel temelli cilt bakımı, dengeli beslenme, uyku düzeni, stres yönetimi ve sosyal ilişkilerin güçlendirilmesi önemlidir. Estetik müdahaleler düşünülüyorsa amaç, fonksiyonel iyilik halini desteklemek ve doğal bir görünüm yakalamak olmalıdır.



Burçların Sonbahar Güncesi: Değişim, Dönüşüm ve Yeni Başlangıçlar

Koç (21 Mart - 19 Nisan)

Ekim ayında finansal konularında gizli defterler açılıyor. İkili ilişkilerde bir anlaşma masasına oturabilirsiniz. Kendi hakkınızı yüksek sesle savunmak zorunda kalabilirsiniz. Artık duygularınızı saklamıyorsunuz ve bu sayede anlaşma zemini oluşuyor. Kasım ayında eski meseleler yeniden karşınıza çıkabilir. Yarım kalan bir eğitim ya da seyahat planı gündeminize oturabilir. Bazı Koç burçları aşk meseleleriyle sınanabilir. Yoğun ve tutkulu bir aşka düşebilirsiniz. Aralık ayında adımlarınızı daha cesur atabilme fırsatı var. Bilalaltınızdaki kısıtlayıcı zincirler kırılıyor. Cesaretinizi kuran tüm meseleler çorap söküğü gibi gidiyor.

Boğa (20 Nisan - 20 Mayıs)

Ekim ayında ikili ilişkilerde söylenen sözler kılıç kadar keskin olabilir. Gizli kalmış öfkeler açığa çıkmak istiyor. İlişkilerle sınanabilir dengeyi korumak için çaba sarf edebilirsiniz. Korkmayın diploması yeteneğiniz bu ay zirvede. İş yerinizde diploması gücünüzle ortamı dengeye getirebilirsiniz. Kasım ayı, ortaklık ve miras konularındaki, konuşulmamış ve ötelenmiş meseleleri sahneye koyuyor. Finansal yüzleşmelere hazır olun. Derin bağlar sizi bir sınavdan geçirebilir. Aralık ayında daha neşeli ve esnek bir bakış açısı kazanacak, finansal paylaşımlarda beklenmedik olumlu gelişmeler yaşayabilirsiniz. Yılın sonunda dostluklarınızda gerçek sınırların netleştiğini göreceksiniz.

İkizler (21 Mayıs - 20 Haziran)

Ekim ayında günlük hayatınızı derinlemesine organize edecek enerjiye sahipsiniz. İş yerinizde bir çok sorunu konuşarak çözüme ulaştırma şansınız var. Aşk hayatınızda taze bir heyecan ortaya çıkabilir. Enerjiniz romantik alanlara kayabilir. Kasım ayında yanlış anlaşılmalara artabilir, eski ilişkiler veya projeler yeniden gündeme gelebilir. İş ortamında karmaşaya ve kıskançlıklara karşı önleminizi şimdiden alın. Yoğun bir iş temposu sizi bekliyor. Aralık ayında düşünceleriniz sınır tanımıyor. Daha özgür adımlar atma fırsatı yakalyorsunuz. Yıl sonuna doğru kariyerinizde sabrınızın meyvesini toplamaya başlıyorsunuz.

Yengeç (21 Haziran - 22 Temmuz)

Ekim ayında eski aşk hikayeleri su yüzüne çıkabilir. Kalbiniz yeni hikayeleri yazmaya hazırlanıyor. Ailenizde sıcak barışcıl bir hava estiriyorsunuz. Evinizde yeni bir düzen kurma isteğiniz artıyor. Kasım ayı aşk ya da çocuklar ile ilgili konularda geçmiş konuların benzerleri karşınıza çıkabilir. Romantik ilişkilerde tutku ve derinleşme artıyor. Duyguları yönetmekte zorlanabilirsiniz. Aralık ayında iş yerinde neşeniz artıyor. Bu dönemde yeni bir işe başlama şansınız çok yüksek. Eğitim almak ya da yurtdışına gitmek istiyorsanız, bu dönem fırsatlar kapınızda.

Zekiye Eren
Astrolog

astrologzekiyeeren
zekiyeeren@gmail.com



Aslan (23 Temmuz - 22 Ağustos)

Ekim ayı iletişimde diliniz sertleşebilir, buna rağmen yakın çevrenizle uyumlu olmak isteyeceksiniz. Odağınızda ev ve aile konuları var. Derin konuşmalar gündemde. Kasım ayında özellikle ev içinde ve yakın çevrede geçmiş meseleler, eski defterler yeniden gündeme geliyor. İçsel bir kriz sizi dönüşüme zorluyor.

Başak (23 Ağustos - 22 Eylül)

Ekim ayında sözleriniz keskin bıçak gibi olsada, amacınız ilişkilerdeki dengeyi sağlamak. Bir dedektif gibi iz sürerek gizlenen konularda cevapları alıyorsunuz. Gelirinizi artırmak için yeni adımlar atmak isteyebilirsiniz. Kasım ayında eski anlaşmalar ve sözler yeniden gündeme geliyor, vazgeçil-

Ayrıca kariyerinizde önemli bir dönüm noktası olabilir. Aralık'ta daha maceracı bir ruhla hareket ediyor, kalbinizdeki coşkuyu yeniden hissediyorsunuz. Ayrıca bir çok sır açığa çıkabilir. Yıl sonunda ortak paylaşımlı, finansal konularda sağlam duruşunuzla kazanımlarınız artıyor.

miş bir alım fırsatı tekrar gündem olabilir. Bu dönem kardeşlerinizin krizleri ile ilgilenmek size düşebilir. Aralık ayı aile ortamınız şenleniyor. Taşınma ya da daha büyük bir eve geçme fırsatı olabilir. Yıl sonunda ortaklıklarınızda harcadığınız çabanın mükafatını alıyorsunuz.

Terazi (23 Eylül - 22 Ekim)

Ekim ayında odağınız gelirinizi artırmakta. Her zamankinden daha dengeli ve adaletli olmaya ihtiyacınız var. Yüzmeşlere hazır olun. Kendinizi yenilemek için doğru bir zaman. Kasım ayında geçmiş meseleler yeniden önünüze çıkabilir, özellikle finansal konularda kriz yönet-

me beceriniz sınanıyor. Harcamaları doğru yönetmek zorlaşabilir. Aralık ayında düşünceleriniz daha iyimser, iletişim trafiğiniz olumlu yönde artıyor. Yıl sonunda iş hayatında daha kalıcı adımlar atmaya başlıyorsunuz.

Akrep (23 Ekim - 21 Kasım)

Ekim ayında küllerinizden yeniden doğuyor gibisiniz. Zihniniz keskinleşiyor, söylenenin arkasını görüyorsunuz. Sözleriniz derin bir etki bırakıyor. Kasım ayında eski bir iş teklifi tekrar gündeme gelebilir. Yarım bıraktığınız bir işi bitirmek için ele alabilirsiniz. Becerilerinizi daha da geliştiri-

yorsunuz. Aralık ayında para konularında yeni fırsatlar ve hareketlilik olabilir ve daha cesur kararlar alabilirsiniz. Yıl sonunda aşk hayatınızda kalıcı bir düzen kurmaya başlıyorsunuz. Çocuklarınız varsa, verdiğiniz emeğin karşılığını alıyorsunuz.

Yay (22 Kasım - 21 Aralık)

Ekim ayında arkanızdan çevri- len işler su yüzüne çıkıyor. Sosyal çevreniz genişliyor, yeni dostluklar kuruyorsunuz. Geleceğe daha iyimser bakıyorsunuz. Kasım ayında yanlış anlaşılmalara artabilir, eski planlar geri dönebilir. İlişkilerde gizli meseleler açığa çıkabilir. Aralık ayında,

Oğlak (22 Aralık - 19 Ocak)

Ekim ayında sosyal çevrenizde dedikodulara karşı dikkatli olun, kıskançlıklar artabilir. Siz gelecek hedeflerinize odaklanın, onları hayata geçirmek için çok güzel fırsatlar var önünüzde. Kariyerinizde yeni kapılar aralanabilir. Kasım ayında, eski projeler yeniden

Kova (21 Ocak - 19 Şubat)

Ekim ayında kariyeriniz sizin odak noktanız. Çıkabilecek tüm krizleri yönetebilme becerisine sahipsiniz. Başarılı olma inancınızın yüksek olması sizi zirveye taşıyor adeta. Kasım ayında geçmişteki planlar tekrar karşınıza çıkıyor. Özellikle iş hayatınızda hatalarının hatalarını siz düzelt-

Balık (20 Şubat - 20 Mart)

Ekim ayında odağınızda eğitim konuları ya da yurtdışı bağlantılı işler var. Ortak kazançlarındaki pürüzler tathya bağlanıyor. Herkese dengeli dağılım sağlanıyor. Kasım ayında geçmiş ortaklı meseleler gerekli düzeltmeleri yapmak için tekrar gündeme

düşünceleriniz netleşiyor, kalbiniz yeni başlangıçlara açık hale geliyor. Yıl sonunda ev ve aile sorumluluklarını daha bilinçli üstleniyorsunuz. Çabalarınız sonuç veriyor.

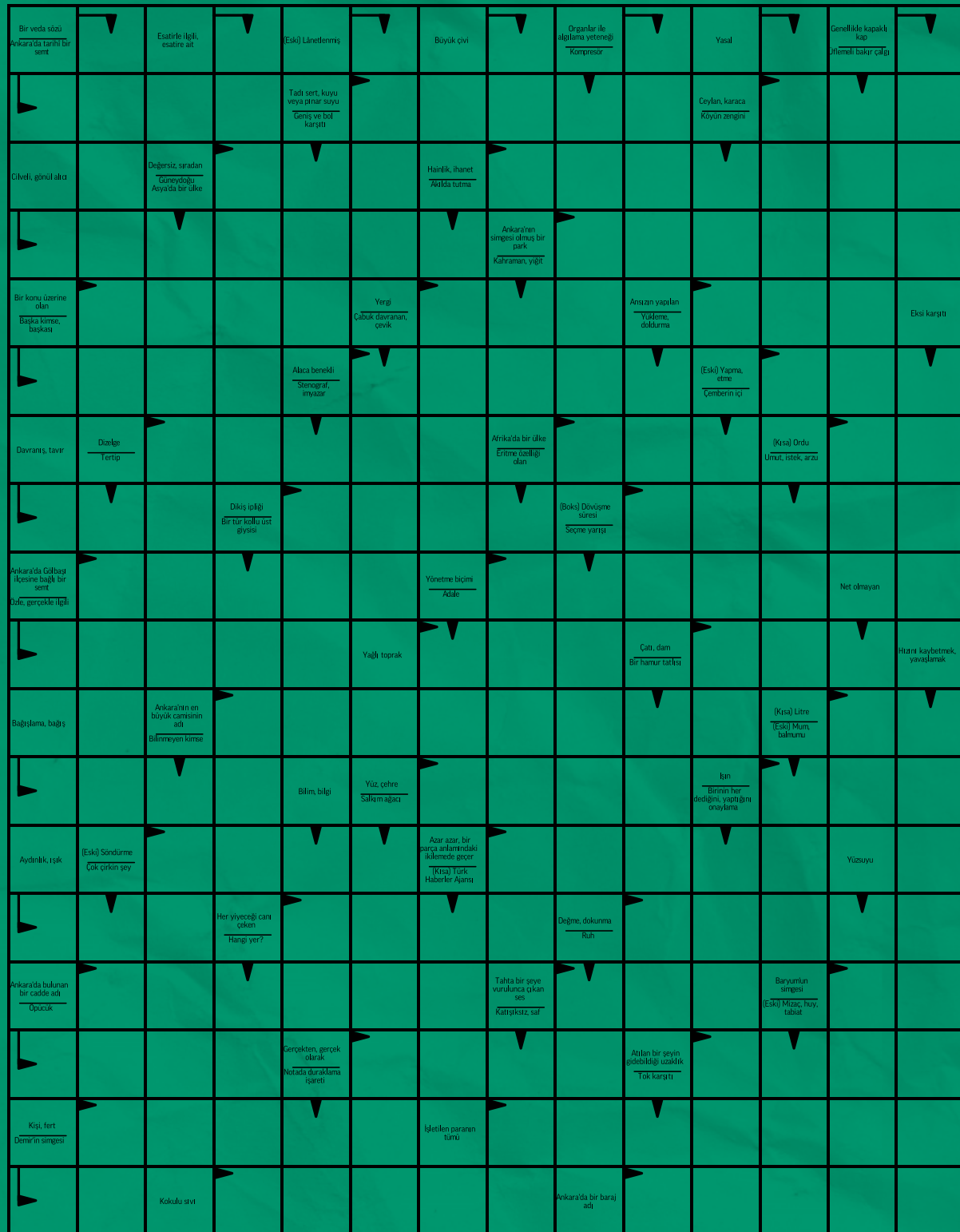
gündeme geliyor. Ayrıca aşk ilişkileri sağlamlaşıyor. Aralık ayında, iç dünyanızda daha huzurlusunuz. Yıl sonunda kendinizi ifade etmekte zorlandığınız her ne varsa bitiyor ve fikirleriniz dikkat çekiyor.

mek zorunda kalabilirsiniz. Aile içinde beklenmedik gelişmeler olabilir. Aralık ayında gelecek planları yapmak motivasyonunuzu güçlendiriyor. Yıl sonunda harcadığınız emek ve aldığınız sorumlulukların karşılığını maddi olarak da alıyorsunuz.

geliyor. Hukuksal konular çözüme bağlanıyor. Aralık ayında kariyerinizde yeni adımlar atabilir, daha cesur seçimler yapabilirsiniz. Yıl sonunda sorumluluklarınızı taşımayı öğrenmiş olarak, yere daha sağlam basıyorsunuz.



Ankara Bulmaca



Cevaplar

Uppercase letter	U	L	E	S	A	C	I	S	U	A	H	U
Lowercase letter	u	l	e	s	a	c	i	s	u	a	h	u
Digit 0-9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Uppercase letter	V	F	E	T	A	N	E	K	U	Ç	U	L
Lowercase letter	v	f	e	t	a	n	e	k	u	ç	u	l
Digit 0-9												
Uppercase letter	D	A	I	R	Z	E	M	A	N	I		
Lowercase letter	d	a	i	r	z	e	m	a	n	i		
Digit 0-9												
Uppercase letter	G	A	Y	R	Ä	B	R	A	Ş	İ	K	Ä
Lowercase letter	g	a	y	r	ä	b	r	a	ş	ı	k	ä
Digit 0-9												
Uppercase letter	E	D	A	I	S	T	E	Ç	A	D	İ	O
Lowercase letter	e	d	a	i	s	t	e	ç	a	d	ı	o
Digit 0-9												
Uppercase letter	I	N	Ç	E	K	R	E	J	İ	M		
Lowercase letter	i	n	ç	e	k	r	e	j	ı	m		
Digit 0-9												
Uppercase letter	Ö	Z	D	E	N	K	İ	L	R	U	F	
Lowercase letter	ö	z	d	e	n	k	ı	l	r	u	f	
Digit 0-9												
Uppercase letter	G	K	O	C	A	T	E	P	E	L	T	
Lowercase letter	g	k	o	c	a	t	e	p	e	l	t	
Digit 0-9												
Uppercase letter	H	I	B	E	S	I	M	A	Ş	U	A	
Lowercase letter	h	i	b	e	s	i	m	a	ş	u	a	
Digit 0-9												
Uppercase letter	I	T	F	Ä	C	E	S	T	E		V	
Lowercase letter	i	t	f	ä	c	e	s	t	e		v	
Digit 0-9												
Uppercase letter	N	U	R	E	K	İ	T	E	M	Ä	S	
Lowercase letter	n	u	r	e	k	ı	t	e	m	ä	s	
Digit 0-9												
Uppercase letter	C	İ	N	N	A	H	İ	A	K	B	A	
Lowercase letter	c	ı	n	n	a	h	ı	a	k	b	a	
Digit 0-9												
Uppercase letter	B	U	S	E	S	A	H	İ	A	T	I	M
Lowercase letter	b	u	s	e	s	a	h	ı	a	t	i	m
Digit 0-9												
Uppercase letter	B	İ	R	E	Y	A	N	Ä	P	A	R	A
Lowercase letter	b	ı	r	e	y	a	n	ä	p	a	r	a
Digit 0-9												
Uppercase letter	F	E	E	S	A	N	S	Ç	U	B	U	K
Lowercase letter	f	e	e	s	a	n	s	ç	u	b	u	k

Hazırlayan:
Ege Saraç

Bu Sayılarımızı Okudunuz mu

@f/gamadorlife

www.gamadorlife.com

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





TÜRK TELEKOM BASKETBOL TAKIMI
RESMİ SPONSORU



GAMADOR İNŞAAT TÜRK TELEKOM BASKETBOL TAKIMI ANA SPONSORU OLDU!



gamadorinsaatt @ f v www.gamador.com.tr