

Gamador

L I F E

İŞ VE YAŞAM DERGİSİ

Gamador İnşaat Güvencesi

Av. Murat KARAASLAN
Gamador İnşaat Yönetim Kurulu Başkanı

Geleceğin Yatırım Aracı

Caner Güler
Gamador İnşaat
Satış ve Pazarlama Direktörü

Göbekli Tepe Neyi Saklıyor?

Çağrı Mert Bakırcı
Evrım Ağacı

Benim Ankara'm

Mirza Kök
Grafik Tasarımcı

Taşlar, Formlar, Anlamlar

Elia KURBETCI
Güzellik/Moda Editörü

Yaz

2025



0 000282 261519

Sayı: 14

Çocuklarda Kansızlık

Uzm. Dr. Gökçen Tuğçe Özsüt

 **Gamador** | **PARLA**
ANKARA
GASTRONOMİ MERKEZİ

Gamador
Parla Avm'ye
Ortak Olun

**Dünya Markaları
Kiracınız Olsun**



www.gamador.com.tr - 444 78 30



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





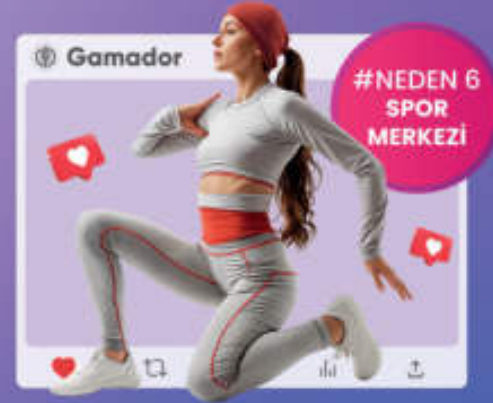
BÖLGEYİ DÖNÜŞTÜREN OFİS PROJESİ

www.gamador.com.tr - 444 78 30





GAMADOR PARLA'YI BEĞENİYORSAM NEDENİ ÇOK





gamador.com.tr ● 444 78 30



Ön Söz

**Gayrimenkul Yatırımcı
Psikolojisi:
Rakamlar Değil Hisler**
Aysun Aslantekin
Gamador İnşaat

Çocuklarda Kansızlık
Uzm. Dr. Gökçen Tuğçe Özsüt
Ankara Bilkent Şehir Hastanesi
Çocuk Hematoloji ve Onkoloji Bilim Dalı

**Gamador İnşaat
Güvencesi**
Murat Karaarslan
Gamador İnşaat Yönetim Kurulu Başkanı

**Yapay Zekânın İlk Mimari
Eseri: Lake Bled Estate**

**Taşlar, Formlar, Anlamlar:
Yeni Nesil Nişan Yüzükleri**
Ekin Kurbetci
Güzellik/Moda Editörü

**Güvenin ve Değerin
Buluşma Noktası:
Gayrimenkul Yatırımı**
Gamador İnşaat Satış ve Pazarlama Direktörü
Caner Güler

**Doğanın Şifası:
Hortikültürel Terapiyle İyileşmek**
Doç. Dr. Nurgül ÖZDEMİR
Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem ÖZDEMİR
Öğr. Gör. Hacer KABAKOĞLU

**Serinlik Tabaka
Sığarsa: Yazın En Hafif
3 Lezzeti**

**Gayrimenkullerin Elden
Çıkarılmasında
Gelir Vergisi Durumu**
Ali Zekeriya Özmen
Yeminli Mali Müşavir

**Göbekli Tepe Neyi
Saklıyor:
Tapınak mı, Barınak mı?**
Çağrı Mert BAKIRCI
Popüler Bilim Yazarı ve Anlatıcısı

**Aynaya Bakmakla
Başlayan Sessizlik:
Anoreksiya Nervoza**

**Ankara'nın
Sembolleşen Yapıları**
Ali Osman Öztürk
Yüksek Mimar

**Çocuklarda
Öfke Nöbeti**
Dr. Ertuğrul Güler
Çocuk Doktoru

**Karadeniz'in Yeşil Kalbi:
Laz Kültürü ve Gelenekleri**

**Türkiye'nin Saklı Cennetleri:
Az Bilinen 18 Muhteşem Koy**

**Şirketlerde Ekonomik
Konjonktüre Uyum
Yeteneği**
Selçuk Gülten
Ekonomist

**Ofislerde Sessizlik Tasarımı
Akustik Mimarinin Gücü**
Damla Uslu
İç Mimar

**Düşünmek ve Tükenmek
Arasındaki Çizgi Overthinking**
Buse Darende
Psikolog | Aile & Çift Danışmanlığı

Benim Ankara'm:
Mirza Kök
Grafik Tasarımcı

**Vizesiz Seyahat
Rotaları**

Sözlük

**2025 Met Gala'dan
Yansıyanlar**

Şikayet Dili

Şule Bilmez
Sosyolog

**6-6-6 Walking Challenge:
Küçük Adımlarla
Büyük Değişim**

**Bir Gamador Assist
Hikayesi**

**Komiser Batu'nun Sessiz
Tanıkları 5 Bilim Dalı,
1 Cinayet!**
Gizem İnkaya
Kısa Öykü Yazarı

**Kaliteli Uykunun
İnsan Sağlığı Üzerindeki
Etkisi**
Mine Arıkan
Gamador Prime Health Club Ebe Hemşire

**Fil Tyke'ın
Gözyaşları**

**Dünya'nın Kalbindeki
Tersine Dönüş**

**Mevsime Eşlik Edenler:
Yaz Köşesi**

**Anne Sütü ve Eşek Sütü
Üzerine Bilimsel Bir Bakış**
Uzm. Dr. Ateş Ateş

**Söz Uçar, Film Kalır
Sinema Hafızanızı Zorlayacak
10 Soru**

**Şehre Bir Mola:
Ankara'ya Yakın Kamp
Rotaları**

**Sosyal Medyada
İfade Özgürlüğü**
Av. Mert CAN
Gamador İnşaat Hukuk Departmanı

**Deniz, Doğa, Denge: Yaz
Sporlarının En Keyifli Rotaları ve
Etkileri**

**2025 Güzellik Algılarında
Doğala Dönüş**

**Gayrimenkulde Sosyal
Medyanın Gücü**

**Alevlerin Ardında
Kalanlar**

**4 Günlük Mesaiyle
Sınırları Aşmak**

**Burçların Yaz Güncesi:
Aşk, Tatil, Sürprizler!**
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

Gizem İnkaya

Grafik Tasarım

Fatih Halak

Dijital Servis

Kamran Yıldırım

Can Tanrıverdi

Yönetim Adresi

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

Reklam ve iş birliği için

MEDYARELLA

0 312 385 00 79

Görüş ve önerileriniz için
mshva@gamador.com.tr

T.C. Yasalarına uygun olarak yayımlanır.
Dergide yayınlanan yazı, fotoğraf ve grafiklerin
her hakkı saklıdır.
İzinsiz ve kayıtsız olarak alınıp yapılamaz.

Ankara Ötsekt Bayan Matru reklam İnşaat Turizm Tekstil
Gıda Sanayi Tic. Ltd.
Zübeyde Hanım Mah. Serbezi Bulvarı Cad. No: 93/43-44
İskitler Altındağ / Ankara

Yayın Türü: Yerel Sektör
Yayın Sıklığı: 3 Aylık
Mayıs 2025 tarihinde yayımlanmıştır.



0 000282 261519



Ön SÖZ

Yaz, ruhun hafifleyip özgürleştiği bir yolculuktur...

Her köşesi keşfedilmeyi bekleyen küçük birer hikâyesidir yaz günleri. Adımlarımızı yavaşlatan gün batımları, yıldızların altında edilen içten sohbetler ve kalbimizi şaşırtan, beklenmedik mutluluklar saklıdır içinde.

Gamador Life'in yaz sayısında, yaşamın bize sunduğu bu küçük mucizeleri hatırlatmak, sıcaklığın içinde bir serinlik, telaşın içinde sakinlik bulmanız için yola çıktık. İlham veren sohbetlerle, enerjinizi tazeleyecek önerilerle ve günlük hayatın sadeliğiyle dolu sayfalar hazırladık sizlere.

Sayfaları karıştırırken size iyi gelecek bir şarkı gibi eşlik etmeyi umuyoruz. Arka planda hafif esen bir yaz meltemi, gözünüzü kamaştıran gün ışığı ve belki biraz da gülümseme bırakalım istiyoruz yüzünüzde...

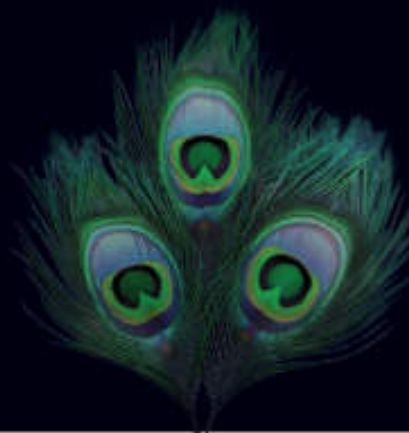
Çünkü yaz, kendimizi yenilemenin ve yaşama yeniden âşık olmanın mevsimidir.

Dolu dolu hissettiğiniz, unutulmaz bir yaz dileğiyle...

Keyifli okumalar!

Özge Tunçel
Genel Yayın Yönetmeni

@gamadorlife



Depremi Yarattığı Göç Dalgası ve Ankara'nın Değişen Nüfus Dinamiklerine Karşı: Gamador İnşaat Güvencesi

Türkiye'nin başkenti Ankara; her zaman sahip olduğu güçlü kamu altyapısı, ulaşım kolaylıkları, gelişen metro ağı, kamu hizmetlerine erişimin diğer büyük şehirlere kıyasla daha pratik olması ve şehir planlamasında yeni yerleşim alanlarına sahip olmasıyla dikkat çeken bir metropoldür.

Sağlık, eğitim, altyapı ve ulaşım gibi birçok temel kamu hizmetinde başkent olmanın getirdiği avantajlarla diğer şehirlerle kıyaslanamayacak ölçüde güçlü bir hizmet potansiyeline sahip olan Ankara, yalnızca kendi sakinleri için değil, çevre illerden ve diğer şehirlerden gelen vatandaşlar için de güvenli ve cazip bir merkez olmaya devam etmektedir.

Bütün bu güçlü yönlerine rağmen, 6 Şubat 2023'te Kahramanmaraş merkezli gerçekleşen depremler, 23 Nisan 2025 İstanbul Depremi gibi depremler ve ardından yaşanan göç dalgası, Ankara'nın nüfus dinamiklerinde önemli bir değişimi beraberinde getirmiştir. 2022-2025 arasında Ankara'nın resmi nüfusu yaklaşık 110 bin kişi artarak 5 milyon 864 bin 49'a ulaşmıştır. Ayrıca içme suyu kullanım oranlarında %4,5 artış görülmüş, hareketli nüfus olarak tanımlanan 722 bin kişilik yakın şehirlerden gelen ve kısa süreli ikamet eden yoğunluk da şehrin kalabalıklığını artıran unsurlardan biri olmuştur.

Göç Baskısı Altında Ankara: Nitelikli Konut İhtiyacı

23 Nisan 2025'teki yeni deprem sonrası göç verileri henüz kesinleşmemiş olsa da Ankara'nın son iki yıldır maruz kaldığı nüfus baskısının giderek arttığı açıktır. Özellikle yapı stokunun yenilenmesi gerekliliği daha görünür hale gelmiştir.

Ancak unutulmamalıdır ki şehirler insanla gelişir; artan nüfus, doğru planlama ve nitelikli konut projeleri ile birleştiğinde Ankara'nın ekonomik canlılığını artıracak, ticari hayatı güçlendirecek ve şehri uzun vadede daha dinamik ve üretken bir yapıya taşıyacaktır.

Ankara'da faaliyet gösteren nitelikli inşaat firmaları

da bu dönüşüm sürecinde önemli aktörler konumdadır. Gamador İnşaat olarak biz de bu noktada nitelikli konut üretimiyle yalnızca yapı üretmek için değil, altyapıya uyumlu, çevreye duyarlı ve sosyal yaşamı destekleyen modern yaşam alanları oluşturmak için gerekli adımları bugünden atmanın öneminin farkındayız.

Kamu iradesinin gücü, sektör tecrübesi ve toplumsal farkındalıkla birleştiğinde Ankara'nın bu geçici sorunları orta vadede aşacak potansiyele fazlasıyla sahip olduğu açıktır. Doğru planlama, kamu-özel iş birlikleri ve nitelikli konut projeleriyle Ankara, göç sonrası oluşan ihtiyaçları bir fırsata dönüştürebilecek kapasitededir.

Gamador İnşaat'tan, Güvenli Gelecek İçin Nitelikli Konut Hamlesi

Bu noktada Gamador İnşaat, nitelikli konut anlayışını öne çıkarıyor ve modern yaşam beklentilerine uygun projeler geliştiriyor. Sağlam zemin etüdü, yüksek mühendislik kalitesi, akılcı mimari çözümler ve insan odaklı tasarım ile inşa edilen projelerde; konfor, güvenlik ve fonksiyonellik bir arada sunuluyor.

İklim koşullarına uygun malzemeler, akıllı ev sistemleri, enerji tasarrufu sağlayan teknolojiler, sosyal donatı alanları ve çevre düzenlemeleriyle nitelikli konut anlayışının tüm gereklilikleri yerine getiriliyor.

Gamador İnşaat olarak biz bu planlamalarla, "nüfus baskısı → konut ihtiyacı → yaşam kalitesi" döngüsünü doğru şekilde yöneterek kent yaşamına değer katmayı hedefliyor, bu konuya ilişkin yeni projelerimizdeki detayları da pek yakında sizlerle paylaşmayı hedefliyoruz.

Unutmayın ki:

Depremlerle değişen kent dinamikleri karşısında, nitelikli konut çözümleri yalnızca bir tercih değil, artık bir zorunluluk; Gamador İnşaat da bu zorunluluğu çağdaş yaşam alanlarına dönüştürerek Ankara'nın geleceğini bugünden inşa ediyor.

Av. Murat Karaarslan
Gamador İnşaat Yönetim
Kurulu Başkanı

Güvenin ve Değerin Buluşma Noktası: Gayrimenkul Yatırımı

Her yatırım bir tercihtir; ama bazı tercihler, yalnızca bugünü değil yarını da inşa eder. Yatırım dünyası, son yıllarda baş döndürücü bir hızla çeşitlendi. Hisse senetlerinden kripto paralara, vadeli işlemlerden dövizde kadar birçok araç yatırımcılara sunuluyor. Ancak bu çeşitliliğin içinde, hem güven veren hem de kalıcı ve sürdürülebilir getiriler sunan bir yatırım aracından bahsetmek gerekiyor: Gayrimenkul.

Gayrimenkul, yalnızca bir mülk değil; aynı zamanda istikrar, güvenlik ve geleceğe yapılan sağlam bir yatırımdır. Diğer yatırım araçları dönemsel dalgalanmalara, siyasi risklere veya küresel gelişmelere doğrudan tepki verirken, gayrimenkul doğru lokasyon ve doğru projeyle zaman içinde istikrarlı bir şekilde değer kazanmaya devam eder. Çünkü toprak, üretilemeyen tek varlıktır. Değeri, arzın sınırlı, talebin ise sürekli artış gösterdiği bir zeminde şekillenir.

Bugün özellikle büyükşehirlerde lokasyon, altyapı, ulaşım ve sosyal donatı alanlarıyla desteklenmiş bir gayrimenkul yatırımı, yalnızca bugünün değil yarının da kazancını garanti eder. Gayrimenkul; kira getirisiyle düzenli bir nakit akışı sağlarken, aynı zamanda yıllar içinde değer artışıyla sermayenizi büyütme imkânı tanır. Bu, hisse senetlerinde volatilitenin yüksek olduğu, kripto paralarda güvenli zeminin

tam oturmadığı günümüz dünyasında çok kıymetli bir özelliktir.

Gayrimenkul yatırımı sadece bireysel değil, toplumsal bir anlam da taşır. Geliştirilen projeler, bulunduğu bölgeye değer katar, istihdam yaratır, sosyal yaşamı dönüştürür. Özellikle yenilikçi ofis projeleri ya da karma kullanım alanları gibi yeni nesil yapılar, yatırımcısına sadece ekonomik kazanç değil, çevresel ve toplumsal fayda da sağlar. Yani gayrimenkul, değer kazandırırken değer üretir.

Unutmamak gerekir ki, yatırımın gerçek değeri zamanla ortaya çıkar. Bugün akıllıca yapılan bir gayrimenkul yatırımı, beş yıl sonra size sadece maddi kazanç değil; aynı zamanda iç huzuru, güvende olma hissini ve güçlü bir gelecek planı sunar.

Diğer yatırım araçları hızla kazanıp hızla kaybettirirken, gayrimenkul temkinlidir; ancak kararlıdır. Varlığını gözle görür, elinizle dokunursunuz. Betonun içindeki o sağlamlık, aslında yatırımcının geleceğine atılmış bir temeldir.

Sonuç olarak, kazanç kadar güven, değer kadar süreklilik arayan herkes için gayrimenkul yatırımı hâlâ ve her zaman en sağlam liman olmaya devam ediyor.

Caner Güler
Gamador İnşaat
Satış ve Pazarlama Direktörü



Ayrıcalıklı Yaşam Asistanınız Gamador Assist **Gamador Prime Hizmetler**



Gamador ASSIST



 **PRIME** | Relax
Lounge



 **PRIME**
SERVICES



Gayrimenkullerin Elden Çıkarılmasında Gelir Vergisi Durumu

Gelir Vergisi Kanunu'nun mükerrer 80'inci maddesinin birinci fıkrasının (6) numaralı bendi uyarınca, ivazsız iktisap edilenler hariç, anılan kanunun 70'inci maddesinin birinci fıkrasının (1), (2), (4) ve (7) numaralı bentlerinde sayılan ve aşağıda belirtilen mal ve hakların, iktisap tarihinden başlayarak 5 (beş) yıl içerisinde elden çıkarılmasından doğan kazançlar, değer artışı kazancının konusunu oluşturmaktadır.

- Arazi, bina, maden suları, menba suları, madenler, taş ocakları, kum ve çakıl istihsal yerleri, tuğla ve kiremit harmanları, tuzlalar ve bunların mütemmim cüzileri ve teferruatı,
- Voli mahalleri ve dalyanlar,
- Gayrimenkul olarak tescil edilen haklar,
- Gemi ve gemi payları ile bilumum motorlu yükleme ve boşaltma vasıtaları.

Elden çıkarmadan maksat, yukarıda yazılı mal ve hakların satılması, bir bedel karşılığında devir ve temlik, trampa edilmesi, takası, kamulaştırılması, devletleştirilmesi, ticaret şirketlerine sermaye olarak konulmasıdır.

Gerçek kişilerin bir bedel karşılığı edindikleri gayrimenkullerin (konut, arsa, vb.) iktisap tarihinden başlayarak beş yıl içerisinde elden çıkarılması halinde, elde edilen kazanç gelir vergisine tabidir. Beş yıllık sürenin hesabında takvim günü esas alınmaktadır.

Örneğin Mükellef (A), 21/10/2024 tarihinde 1.900.000 TL'ye satın almış olduğu gayrimenkulü, 13/7/2025 tarihinde 3.200.000 TL'ye satmıştır. Buna göre mükellef, söz konusu gayrimenkulü alış tarihinden itibaren beş tam yıl geçmeden satmış olduğundan, elde ettiği kazanç değer artışı kazancı olarak vergiye tabi olacaktır. Söz konusu mal ve haklar ivazsız olarak iktisap edilmişse bu mal ve hakların elden çıkarılmasından doğan kazançlar değer artışı kazancı olarak vergilendirilmeyecektir. Bunun dışında, iktisap şekli ne olursa olsun söz konusu mal ve hakların elden çıkarılmasından doğan kazançlar değer artışı kazancı olarak vergilendirilecektir.

SAFİ DEĞER ARTIŞININ TESPİTİ

Değer artışı kazancında vergilendirilecek kazanç, safi değer artışı denilmektedir. Değer artışında safi kazanç, elden çıkarma karşılığında alınan para ve ayınlarla (eşya, mal vb.) sağlanan ve para ile temsil edilebilen her türlü menfaatlerin tutarından;

- Elden çıkarılan mal ve hakların maliyet bedellerinin,
- Elden çıkarma dolayısıyla yapılan ve satıcının üzerinde kalan giderlerin, ödenen vergi ve harçların indirilmesi suretiyle bulunmaktadır.

Maliyet bedelinin tespit edilememesi halinde maliyet bedeli yerine;

Vergi Usul Kanunu hükümlerine göre, takdir komisyonlarınca tespit edilecek bedel, kazancı bilanço veya işletme hesabı esasına göre tespit edilen işletmelerde ise son bilançoda veya envanter kayıtlarında gösterilen değer esas alınır.

ENDEKSLEME YAPILMASI

Mal ve hakların elden çıkarılmasında iktisap bedeli, elden çıkarıldığı ay hariç olmak üzere Türkiye İstatistik Kurumunca belirlenen Yurt İçi - Üretici Fiyat Endeksi (Yİ-ÜFE) artış oranında artırılarak tespit edilir. Endekslemenin yapılabilmesi için artış oranının %10 veya üzerinde olması gerekmektedir.

Mükellef (C), 2/11/2020 tarihinde 1.000.000 TL'ye satın almış olduğu gayrimenkulü 1/2/2023 tarihinde 4.500.000 TL'ye satmıştır. Bu durumda, söz konusu gayrimenkul 5 yıllık süre dolmadan elden çıkarıldığı için mükellef adına oluşacak değer artışı kazancı aşağıdaki gibi hesaplanacaktır:

Örnekte, gayrimenkulün elden çıkarılması dolayısı ile yapılan ve yasal olarak indirilmesi mümkün olan giderler ile ödenen vergi ve harçlar dikkate alınmamıştır. Gayrimenkulün iktisap tarihinden önceki ay olan Ekim 2020 döneminde Yİ-ÜFE 533,44; elden çıkarıldığı aydan önceki ay olan Ocak 2023 döneminde Yİ-ÜFE 2.105,17 olarak gerçekleşmiştir. Bu durumda ilgili dönemde artış oranının %10'un üzerinde $[(2.105,17 - 533,44) / 533,44] \times 100 = \%294,64$ olduğu görülmektedir. Dolayısıyla elden çıkarılan gayrimenkulün endekslenmiş maliyet bedeli; $1.000.000 \times (2.105,17 / 533,44) = 3.946.404$ TL olarak dikkate alınacaktır.

- Ø Safi değer artışı kazancı $(4.500.000 - 3.946.404) 553.596$ TL
 - Ø Vergiye tabi gelir matrahı $(553.596 - 55.000) 498.596$ TL (55.000 TL - 2023 yılı için belirlenen istisna tutarı)
 - Ø Hesaplanan gelir vergisi 130.908,60 TL
 - Ø Damga vergisi 467,20 TL
- Gayrimenkullerin elden çıkarılmasından doğan değer artışı kazancının, 2025 takvim yılı için 120.000 TL'si (2024 yılı için istisna tutarı 87.000 TL) gelir vergisinden istisnadır.

2025 yılında elde edilen değer artışı kazançlarına ilişkin olarak verilecek yıllık gelir vergisi beyannameleri üzerinden hesaplanan gelir vergisinin, 2026 yılının Mart ve Temmuz aylarında iki eşit taksit olmak üzere;

- Birinci taksiti, damga vergisi ile birlikte 31 Mart 2026,
- İkinci taksiti ise 31 Temmuz 2026,

tarihine kadar ödenmesi gerekmektedir. Memleketi terk ve ölüm gibi mükellefiyetin kalkmasını gerektiren durumlar ile münferit beyanname ile bildirilen kazançların vergisinin, beyanname verme süreleri içinde ödenmesi gerekmektedir.



Ali Zekeriya Özmen
Yeminli Mali Müşavir

Ankara'nın Sembolleşen Yapıları

"Biz, mimarlığı yalnızca fiziksel mekanlar yaratmak olarak değil; yaşantıyı şekillendiren, hafızayla bağ kuran ve geleceğe iz bırakan bir düşünce biçimi olarak görüyoruz."

Ankara, bir başkent olarak yalnızca politik değil, aynı zamanda mekânsal bir temsil alanıdır. Bu kentin mimari kimliğine katkı sunmak, bizler için sadece mesleki bir üretim alanı değil; aynı zamanda bir sorumluluk ve aidiyet meselesi. A Tasarım Mimarlık olarak başladığımız günden bu yana, kente farklı ölçeklerde ve fonksiyonlarda yapılar tasarlarken, her projede Ankara'ya özgü bağlamı göz önünde bulundurduk. Tasarımlarımızı, yalnızca işlevsel yapılar olarak değil, aynı zamanda kent belleğiyle ilişki kuracak, kentliyi içine alacak ve zamanla değer kazanacak mekânlar olarak ele aldık. Bu yaklaşım doğrultusunda, Ankara'nın kolektif hafızasında yer edinmiş, sembolleşmiş yapıların dönüşümüne ve yeniden yorumlanmasına da mimari katkı sunma imkânı bulduk.

Bu yapılardan biri olan Atakule, yalnızca bir alışveriş merkezi değil, aynı zamanda Ankara'nın kent silüetine kazanmış simgesel bir yapıydı. Yeniden ele aldığımız bu projede, geçmişten bugüne taşınan güçlü bir hafızayla karşı karşıya kaldık. Atakule'nin silüetini ve tarihsel önemini koruyarak, çağdaş bir yaşam kültürüne yanıt verecek şekilde yapıyı yeniden işlevlendirmeyi hedefledik. Mekânın özgün karakterini yitirmeden, ona bugünün ihtiyaçlarını gözeterek yeni bir yorum kazandırmak üzere yola çıktık. Bu süreci, yalnızca fiziksel bir dönüşüm değil; yapının anlamını ve kullanıcıyla kurduğu ilişkiyi güncelleyen çok katmanlı bir müdahale olarak ele aldık.

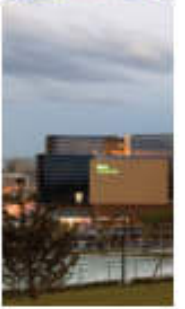
Bu yaklaşımımızı, kentin farklı noktalarındaki projelere de taşıdık. Kent akslarında yer alan bazı yapılarda, ofis, yeme-içme ve ticari işlevleri bir araya getirerek yalnızca ofis kullanıcılarının değil, tüm kentlilerin günün farklı saatlerinde etkileşimde bulunabileceği alanlar tasarlamayı amaçladık. Eskişehir Yolu üzerinde konumlanan Tepe Prime ve Maida gibi projelerde, sokakla kurulan ilişkiyi güçlendirmeye, geçirgenlik yaratan ve dış mekânla iç içe geçmiş mekânsal kurgular oluşturmayı hedefledik. Kentte süreklilik arz eden bir kamusal zemin üretme fikri, bu yapıların omurgasını oluşturdu.

Kentsel sürekliliği gözeterek bu anlayışı, büyük ölçekli yaşam merkezleri tasarlarken de temel ilke olarak benimsedik. Armada ve Panora gibi projelerde, kullanıcıyı yalnızca alışveriş yapmaya değil, vakit geçirmeye, karşılaşmalara ve sosyalleşmeye davet eden alanlar yaratmaya çalıştık. Doğal ışığı iç mekâna taşıyan atriumlar, katlar arası görsel ilişkiler kuran boşluklar ve açık alanlarla bağlantılı iç sokaklar, bu anlayışın mimari karşılıklarını oluşturdu. Kentin farklı bölgelerinde yer alan bu yapılar, yalnızca hizmet sundukları bölgelerle değil, tüm şehirle etkileşim içinde olan kamusal merkezler hâline geldi.

Kamusal yaşamla güçlü bağ kurma hedefimiz, eğitim yapılarında çok daha katmanlı ve anlamlı bir karşılık buldu. Bu tür yapılar, yalnızca işlevsellikleriyle değil; bireysel ve kolektif deneyimlere imkân tanıyan, kullanıcıyla doğrudan ilişki kuran mekânlar olmalıydı. Bizim için her zaman özel bir yere sahip olan eğitim yapılarında bu yaklaşımı, TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi kampüsünde somutlaştırma fırsatı bulduk. Kampüsü tasarlarken modülerlik, geçirgenlik, doğal ışık kullanımı ve açık alan sürekliliği gibi ilkeleri temel alarak, öğrenmeyi yalnızca içerikle değil, mekânla da destekleyen bir kurgu oluşturduk. Farklı bileşenler arasında akıcı ve esnek bir dolaşım sağlayarak öğrenci yaşamını bütüncül bir deneyime dönüştürmeyi amaçladık.

Tüm bu yapılarla, işlevlerinden bağımsız olarak aynı hedefe yönelmek istedik: Ankara'nın mimari kimliğini güçlendiren, zamanla bütünleşen, kullanıcıyla bağ kuran, kentle konuşan yapılar üretmek. Biz, mimarlığı yalnızca fiziksel mekanlar yaratmak olarak değil; yaşantıyı şekillendiren, hafızayla bağ kuran ve geleceğe iz bırakan bir düşünce biçimi olarak görüyoruz. Her yeni projede, bu düşünceyi yeniden biçimlendirme cesareti ve sorumluluğunu taşıyoruz.

Bugün Ankara'ya baktığımızda, tasarladığımız Atakule, Tepe Prime, Maida, Armada, Panora ve TOBB ETÜ gibi yapıların yalnızca mimari birer nesne değil; yaşamın, hareketin ve karşılaşmaların mekânları hâline gelmiş olması bizim mesleki tatminimiz olarak. A Tasarım Mimarlık olarak, başkentin gelişen yapısına mimarlık yoluyla katkı sunmaya hem bugünün ihtiyaçlarına hem de geleceğin beklentilerine yanıt veren tasarımlar üretmeye devam ediyoruz.





Panora



Armada



Panora



Panora



Armada



Armada



Atakule



Maidan



Tepe Prime



TOBB ETU



Ali Osman Öztürk
Yüksek Mimar
A Tasarım Mimarlık



Türkiye'nin Saklı Cennetleri: Az Bilinen 18 Muhteşem Koy

"Ege'den Karadeniz'e, sessizliğin ve turkuazın öyküsü..."

Türkiye'nin kıyıları, dünyanın en büyüleyici deniz manzaralarına ev sahipliği yapıyor. Ancak çoğu zaman hep aynı rotalar tercih ediliyor; Bodrum'un plajları, Antalya'nın sahilleri, Marmaris'in koyları... Oysa kalabalıklardan uzakta, adeta doğanın sır gibi sakladığı, haritalarda küçük puntolarla yazılmış veya hiç yer almayan koylar da var. Buralar, sessizliğin müzik olduğu, turkuazın en gerçek tonlarını yansıttığı yerler... İşte bu yazda, gözlerden uzak ama gönüllere yakın 18 koyu keşfe çıkıyoruz. Kimi ulaşılması zor, kimi bilinçli olarak korunmuş... Ama hepsi birer doğa harikası.

1. Kalamaki Koyu - Kaş, Antalya

Kalamaki, Kaş'ın kalabalığından uzakta, doğanın kucaklarında kalan bir küçük mucize. Gözlerden uzak bu koy, adeta Ege ile Akdeniz'in öpüştüğü noktada saklanmış bir mücevher gibi. Çam ağaçlarının serinliğiyle gölgelenen kıyıları, turkuazın en berrak tonuna ev sahipliği yapıyor. Denizi taşsız, cam gibi ve hemen derinleşmediği için yüzmek adeta bir meditasyona dönüşüyor. Bölgede yapılaşma az olduğundan koy bugüne dek büyük otellerin ilgisini çekmemiş; bu da Kalamaki'yi hâlâ bir "sakinlik abidesi" olarak korumuş.

2. Aya Yorgi Koyu - Çeşme, İzmir

Çeşme'nin kalabalık plajlarından uzak, daha çok yerlilerin bildiği ve müdavimlerinin kimseye söylemeden gitmeyi tercih ettiği bir duraktır Aya Yorgi. Suyu neredeyse akvaryum berraklığında, sabahları tamamen durgun. Gündüzleri sessiz bir cennet olan koy, akşamları butik işletmelerin romantik ışıklarıyla bir sahil masalına dönüşüyor. Yerleşim ve işletmeler var ama koyun doğal dokusuna zarar vermeyecek ölçüde. Turist akınına uğramamış olmasının sebebi belki de bu kontrollü sadelik.

3. Phaselis Koyu - Kemer, Antalya

Antik kentin kalıntıları arasında yüzmek... Phaselis'te denizle tarih bir arada. Çam ormanları içinden kıvrılarak ulaşacağınız bu koyda su neredeyse hiç dalgalanmaz, kıyılar ise ince çakıllarla kaplıdır. Suyun altında antik taş duvarların devam ettiğini görmek mümkündür. Arkeolojik sit alanı içinde yer alması ve özel işletmelere kapalı olması nedeniyle bu bölge hâlâ el değmemiştir. Koyun kokusu bile benzersizdir: tuzlu su, reçine ve tarihin karışımı.

4. Kilimli Koyu - Şile, İstanbul

İstanbul'a bu kadar yakın olup da hâlâ bakir kalmayı başaran nadir koylardan biridir Kilimli. Doğal kaya oluşumlarıyla çevrili kıyı, bir ressamın tuvaline dökülmüş gibi. Denizi Karadeniz'in geneline göre daha sakin, yüzmek mümkün ama dikkatli olmak gerek. Ulaşım kolay değil; özel araçla, patika bir yoldan yürüyerek ulaşmak gerekiyor. İşte tam da bu nedenle kalabalıklar burayı henüz keşfetmedi. Kampçılar ve doğa severler için adeta bir gizli üs.

5. Hamsilos Koyu - Sinop

Karadeniz'in tek fiyordü olduğu söylenir Hamsilos için... Kimi bilim insanları bu tanıma karşı çıksa da doğanın bu eşsiz kıvrımı büyüleyici. Sanki yeşilin ve mavinin gizli bir anlaşması var burada. Orman içinden denize doğru kıvrılan koy, sıg ve serin suları ile sıcak yaz günlerinin ilacı gibi. Giriş kontrollü olduğu için doğallığı korunmuş. Gürültü, beton, kalabalık... Buraya ulaşamıyor. Hamsilos, zamanın biraz daha yavaş aktığı bir yer.

6. Kleopatra Koyu - Gökova, Muğla

Efsaneye göre Kleopatra burada denize girmiş, kumlar onun için Mısır'dan getirilmiş... Ne kadar doğrudur bilinmez ama bu koyun atmosferi gerçekten efsanevi. Altın sarısı kumlar ve turkuaz deniz, adeta bir tablo. Koy koruma altındadır ve sınırlı sayıda ziyaretçi alır. Bu

da denizin berraklığını ve doğanın bütünlüğünü bozmadan korunmasına yardımcı olur. Sessizlik ve ihtişamın birlikte hüküm sürdüğü nadir yerlerden biridir.

7. Boncuk Koyu - Marmaris, Muğla

İsmi, kıyısındaki küçük boncuk görünümlü taşlardan alıyor. Boncuk Koyu, Marmaris'e oldukça yakın olsa da kalabalığın yönü farklı yerlere kaydığından burası hâlâ sakin. Suyu durgun, dibi ise ince kum. Şnorkelle yüzmek, sabahları balıklarla dans etmek demek. Koyun arkasındaki küçük çam ormanı, kamp severler için doğal bir gölgelik. Bu koya gelen bir kez daha dönmek istiyor ama kimseye de bahsetmek istemiyor.

8. Akvaryum Koyu - Bozcaada

Adayla özdeşleşen üzüm bağlarının hemen ardında, neredeyse görünmez bir patika sonunda çıkar karşınıza Akvaryum Koyu. Suyun içindeki her taş net olarak seçilir; adeta deniz değil, şeffaf bir camla kaplıdır. Balıklar gözünüzün önünde gezinirken zaman sanki yavaşlar. Herkes Ayazma'ya giderken, az kişi bu eşsiz güzelliğe yol alır. İşte bu yüzden hâlâ doğaldır, hala size özeldir.

9. Bördübet Koyu - Gökova, Muğla

Bördübet, ismini burada konaklayan İngiliz askerlerinden almış. "Bird the Bed" demişler, kuşların yatağı... Gerçekten de sabahları yüzlerce kuş sesiyle uyanırsınız bu koyda. Nehirle denizin buluştuğu noktada yer alır. Kamp, karavan veya sessizce kitap okumak isteyenler için cennet. Denizi serin ve tuzsuz gibi hissettirir. Doğaya saygılı birkaç küçük işletme dışında dokunulmamış bir vaha.

10. Delikli Koy - Alaçatı, İzmir

Alaçatı'nın rüzgarına rağmen sakince kalan bir noktası varsa, o da Delikli Koy'dur. Adını ortasında yer alan, doğal yolla oluşmuş delikli kayadan alır. Fotoğrafçılar ve günbatımı aşıkaları için eşsiz bir sahne. Denizi ilk bakışta taşlı gibi görünse de birkaç adım sonrası kum. Kalabalık plajlardan kaçan Alaçatı severlerin gizli rotası.

11. Korsan Koyu - Kumluca, Antalya

Yolun sonu biter, patika başlar. Ağaçların arasından denizin kokusu size yolu tarif eder. İşte böyle ulaşırsınız Korsan Koyu'na. Bir zamanlar korsanların saklandığı söylenen bu koy, bugün doğaseverlerin limanı. Sessiz, temiz ve oldukça korunaklı. Kamp için mükemmel. Denizi ise bir anda derinleşmeden, uzun süre bel hizasında kalır.

12. Ağa Limanı Koyu - Göcek, Muğla

Yalnızca tekneyle ulaşılabilen Ağa Limanı, Göcek'in en az bilinen ama en çok hayran olunan duraklarından. Dağların arasına sıkışmış, ildikoydan oluşan bu bölge, masmavi denizi ve zeytin ağaçlarının gölgesinde geçirilen tembel öğle saatleriyle tanınır. Ne bir jet ski sesi ne yüksek müzik... Sadece dalgaların ritmi.

13. İncekum Koyu - Datça, Muğla

İncekum, adını aldığı gibi ipeksi kumlara sahip. Üstelik bu incecik kum, denizin altına kadar uzanır. Ayaklarınızı okşar, bedeninizi sarar. Datça Yarımadası'nın en ulaşılmasız koylarından biri olduğu için çoğu turist fark etmez. Küçük teknelerle ya da zorlu bir patikadan yürüyerek ulaşabilirsiniz.

14. Sazak Koyu - Olimpos, Antalya

Olimpos'un arka yüzü gibidir Sazak. Dağlarla çevrili, sadece denizden ulaşılabilen bu koyda zaman durmuş gibidir. Teknelerin bile nadiren uğradığı bu sessiz liman, yüzmek için mükemmel; suyu pürüzsüz ve tuz oranı düşüktür. Ormanla deniz arasında kalan bu koy, doğaya gerçekten dokunmadan dinlenmek isteyenlerin hayali olabilir.

15. Pabuç Burnu - Kaş, Antalya

Şekli bir pabuç burnunu andırdığı için bu adı almış. Küçük teknelerle Kaş merkezden kolayca ulaşılabilir de plajı olmadığı ve korunaklı bir girişi olmadığından kalabalıklar uğramaz. Balık tutmak, yüzmek ve sadece sessizce uzanmak için birebir. Geceleri yıldızlar neredeyse denize değecek kadar yakındır.

16. Karagöl Koyu - Karaburun, İzmir

İzmir'in kuzeyindeki Karaburun yarımadası, genellikle es geçilir ama burada Karagöl adında saklı bir doğa hazinesi vardır. Tatlı su gölü ile denizin bir arada bulunduğu bu doğa mucizesi, sessizliği ve serinliği ile bilinir. Deniz hafif dalgalıdır ama temizdir. Kamp alanı vardır. Geceleri göl kenarında ateş yakmak serbesttir.

17. Çıralı Yanartaş Altı Koyu - Kemer, Antalya

Çıralı'nın ünlü Yanartaş bölgesinin biraz altında, neredeyse kimsenin uğramadığı küçük bir koy yer alır. Buraya yürüyerek ulaşmak mümkündür. Antik Olimpos'un izlerini taşıyan taşlarla çevrilidir.

Gece, gökyüzünde yıldızlar; yamacında ise yanan taşlar... Doğanın sihri burada hem gökte hem yerde hem suda.

18. Gideros Koyu - Cide, Kastamonu

Karadeniz'in en batık güzelliklerinden biridir Gideros. Orman denize sarılır, deniz ise bu sarımayı kabul etmiş gibi sakindir. Koyu bir mavi değil; yeşilin içinden yansıyan bir su rengi vardır. Küçük restoranlar vardır ama büyük tesis yoktur. Balık yemek, serin Karadeniz sularında yüzmek, sessizliğe karşılamak isteyenler için birebirdir.

Her yaz aynı yerlerde aynı güneşin altında yanmak yerine, bu kez haritaların kenarına not alınmış sessizliğin sesini duyabileceğiniz bu koylara şans verin. Türkiye'nin kıyılan yalnızca kalabalık otellerden ibaret değil; doğanın kalbinin attığı, zamanın yavaşladığı yerler hâlâ var. Ve kim bilir... Belki sizin ruhunuz da bu saklı koylardan birinde kendi limanını bulur.

Kalamaki Koyu
Kaş, Antalya



Düşünmek ve Tükenmek Arasındaki Çizgi Overthinking

"Bazen en büyük farkındalık, düşünceyle değil, düşünceden bir adım geri çekilmekle başlar..."

Bazı günler vardır, gece başını yastığa koyduğunda sadece uyumak istersin. Ama zihninin, sanki gün boyu çalışmamış gibi daha da hızlanır. Sabah olan bir konuşmayı tekrar oynatırsın zihninde, "Acaba yanlış mı anladım?" diye sorarsın kendine. Ardından ertesi günkü toplantıyı düşünürsün, giyeceğin kıyafeti, söyleyeceğin cümleleri, karşındakinin tepkilerini hayal edersin. O anda aslında hiçbir şey yapmıyor olsan bile, zihninin arka planda tam mesai çalışıyordur. Bu, yalnızca düşünmek değildir. Bu, aşırı düşünmektir. Ve düşündükçe daha iyi hissetmek yerine daha çok yorulduğunu fark edersin.

Overthinking, yani aşırı düşünme, aslında ilk bakışta zararsız gibi görünür. Ne de olsa düşünmek, bir probleme çözüm aramak, olayları analiz etmek rasyonel bir davranış gibi durur. Fakat mesele, bu sürecin kontrolden çıkmasıdır. Düşünmekle tükenmek arasındaki çizgi, işte tam da burada bulanıklaşır. Aşırı düşünme, geçmişte olmuş bitmiş olaylara takılı kalmak ya da henüz yaşanmamış senaryoları tekrar tekrar zihinde kurmakta karakterizedir. Kimi zaman "Keşke şöyle deseydim" cümlesine saplanıp kalırsın, kimi zaman "Ya olmazsa?" sorusuyla zihnini kemirirsin. Bu süreçte bir karar verilmez, bir sonuç alınmaz, sadece aynı döngü yeniden ve yeniden yaşanır. Ve bu da kişiyi zihinsel olarak tüketir.

Modern yaşamın hızına yetişmeye çalışırken bir yandan da her şeyi kusursuz yapma arzusu, bireyleri sürekli olarak kontrol etme ihtiyacına iter. Bu kontrol etme isteği, zihni meşgul eder, çünkü belirsizlikle baş etmek zordur. "Ya bir şey ters giderse?" sorusu, bazen sadece bir iç ses değil, gece uykusunu bölen bir baskıya dönüşür. Üstelik bu düşünceler, sadece mantıkla açıklanabilir düzeyde değildir. Aşırı düşünme çoğu zaman duygusal olarak tetiklenir. Bir reddedilme, küçük bir başarısızlık ya da sadece beklenmeyen bir gelişme bile zihninin çarklarını harekete geçirmeye yeter.

İronik olan şu ki aşırı düşünme genellikle bir çözüm bulmak amacıyla başlar. Ama süreç ilerledikçe, çözüm üretmek yerine çözümden uzaklaştırır. Kişi daha fazla düşündükçe daha çok ihtimal üretir, daha çok senaryo kurar ve bu durum, gerçeklikten uzaklaşıp kaygıya yaklaşmasına neden olur. Karar veremez hale gelir, ertelemeye başlar, kendi kendine kurduğu düşünce dünyasında kaybolur. İşin sonunda yalnızca yorulmuş, ama hiçbir sonuca ulaşamamış olur.

Bu durumun uzun vadede kişide yaratabileceği psikolojik etkiler de hafife alınmamalıdır. Aşırı düşünme, anksiyete bozukluklarına, uyku problemlerine, hatta özgüven düşüklüğüne sebep olabilir. Çünkü sürekli analiz etmek, bireyi başarısızlık ihtimaliyle yüzleştirir. Zihninde her ihtimali düşünmüş bir kişi, gerçek dünyada harekete geçme cesaretini kaybedebilir. Üstelik aşırı düşünmenin yarattığı bu yorgunluk görünmezdir; bedensel bir hastalık gibi teşhis edilemez ama yaşam kalitesini ciddi biçimde düşürür.

Peki, bu zihinsel girdaptan nasıl çıkılır? Belki de ilk adım, düşüncelerle savaşmak yerine onları gözlemlemeyi öğrenmek olabilir. Her düşünceye "mantıklı mı?" diye sormak yerine "faydalı mı?" sorusunu sormak, zihni daha bilinçli kullanmak için bir başlangıç noktasıdır. Bazen bir düşünceyi defalarca kurmanın sadece seni yorduğunu fark etmek bile dönüştürücü olabilir. Ayrıca düşünceleri yazıya dökmek, içindeki karmaşayı dışsallaştırmak için etkili bir yöntemdir. Bazı uzmanlar bu tekniğe "düşünce boşaltımı" der. Ne olursa olsun, zihninde dönenleri dışarı çıkarmak her zaman hafifletici bir etkidir.

Düşünmek, insanı insan yapan bir yetidir. Ama düşüncenin içine düşmek, bizi kendimizden uzaklaştırabilir. Bu yüzden önemli olan, zihni susturmak değil, ona rehberlik edebilmektir. Çünkü bazen en büyük farkındalık, düşünceyle değil, düşünceden bir adım geri çekilmekle başlar...



Buse Darende
Psikolog | Aile & Çift Danışmanlığı

✉ busebc135@gmail.com





FİKİRLER, ZAMANLA DEĞİL an'la başlar

Zaman hep akar... Ancak her akış bir hikâye taşımaz.

Biz Medyarella'da zamanı değil, o zamanı özel kılan an'ı ararız. Çünkü biliriz ki; fikir dediğin, takvim yapraklarında değil, göz açıp kapayıncaya dek geçen o sihirli saniyede doğar.

Bir anda parlayan bir kelime, bir bakışta canlanan his, sessizlikte yankılanan anlam... İşte biz, o an'la başlarız.

Reklamı sadece görünür kılmak değil, hissedilir ve hatırlanır kılmak isteriz. Her marka bir hikâyedir; ve biz, o hikâyeyi sadece anlatmayız, yaşatırız. Çünkü bazı anlar, sonsuza dek sürer.

Ve biz, o an'ı tasarlarız.

MEDYARELLA

Gayrimenkul Yatırımcı Psikolojisi: Rakamlar Değil Hisler

Gayrimenkul yatırımı çoğu zaman matematiksel bir süreç gibi görülür: metrekare fiyatları, amortisman süresi, kira getirisi, konum analizleri, ekspertiz raporları... Ancak işin perde arkasına bakıldığında, yatırım kararlarının çok daha derin ve insani dinamiklerle şekillendiği görülür. Özellikle konut yatırımlarında yatırımcılar, sadece rakamların değil, duygularının da peşinden gider. Çünkü aslında bir ev değil, bir hayat hayal ederiz. Ve bu hayal, kararlarımızı çoğu zaman istatistiklerin önüne geçirir.

Mantık mı? Duygu mu?

Davranışsal ekonomi ve nöropazarlama alanlarında yapılan araştırmalar, insanların büyük yatırım kararlarında mantıklı gibi görünseler bile, aslında duygusal süreçlerle hareket ettiklerini ortaya koyuyor. Gayrimenkul gibi yüksek bütçeli, uzun vadeli yatırımlarda bu durum çok daha belirgin. Bir evin pencere manzarası, sabah ışığının içeriye düşme biçimi, çocukların oynayabileceği bir bahçenin varlığı ya da mutfaktaki mermer tezgâhın hissettirdiği "ferahlık"... Bunların hiçbirisi tapu senedinde yazmaz, ekspertiz raporlarında geçmez. Ama çoğu zaman asıl karar verdiren de tam olarak bu detaylardır.

"Ev" Deyince Ne Anlıyoruz?

Ev, sadece dört duvar değildir. Bir güvenlik hissi, aidiyet duygusu, sıcak bir yuva hayalıdır. Bu nedenle insanlar ev alırken yalnızca yatırım getirisine odaklanmaz; o eve dair kurdukları hayaller, orada yaşayacakları sahneler, çocuklarının ilk adımları ya da emeklilik huzurları, satın alma sürecinde belirleyici olur. Yani aslında "ev alma" süreci, "hayat kurma" süreciyle eş zamanlı ilerler.

Duygularla Alınan Kararlar Rasyonel Olabilir mi?

Burada önemli bir ayrım yapmak gerekir: Duygusal kararlar, irrasyonel kararlar anlamına gelmez. Aksine, kişinin kendi ihtiyaçlarını, beklentilerini ve geleceğe dair hayallerini hesaba katarak verdiği duygusal kararlar, uzun vadede çok daha tatmin edici ve sürdürülebilir olabilir. Gayrimenkul alırken yalnızca "rasyonel" görünen rakamların peşinden gitmek, insanın kendi gerçekliğini göz ardı etmesine neden olabilir. Bu da, yatırımın ekonomik olarak doğru olsa bile kişisel olarak mutsuzluk yaratmasıyla sonuçlanabilir.

Pazarlamanın Duygulara Hitap Etmesi Tesadüf Değil

Gayrimenkul projelerinin tanıtım kampanyalarında sıklıkla kullanılan görseller, sloganlar ve atmosferler hep duygulara hitap eder. "Yeni bir hayat sizi bekliyor", "Hayalinizdeki

yaşam burada başlıyor", "Çocuklarınız için güvenli bir gelecek"... Bu cümlelerin hiçbirinde metrekare fiyatı, kira getirisi ya da tapu harcı yoktur. Çünkü gayrimenkul pazarlamasında esas olan, insanlara bir yaşam biçimi sunmak, o projeyi bir hayalin parçası olarak konumlandırmaktır. Ve bu, gayrimenkulün sadece fiziki değil, duygusal bir yatırım olduğunu gösterir.

Kadınların Karar Mekanizmasındaki Gücü

Özellikle konut yatırımlarında ailelerin karar sürecinde kadınların etkisi oldukça büyüktür. Erkekler genellikle bütçe ve yatırım değerine odaklanırken kadınlar yaşam kalitesi, detaylar, çocukların güvenliği gibi duygusal ve günlük yaşamla dair kriterleri ön plana çıkarır. Bu nedenle satış ofislerinde, evin mutfağından banyosuna kadar her ayrıntının özenle planlanması tesadüf değildir.

Geleceğe Duygusal Yatırım

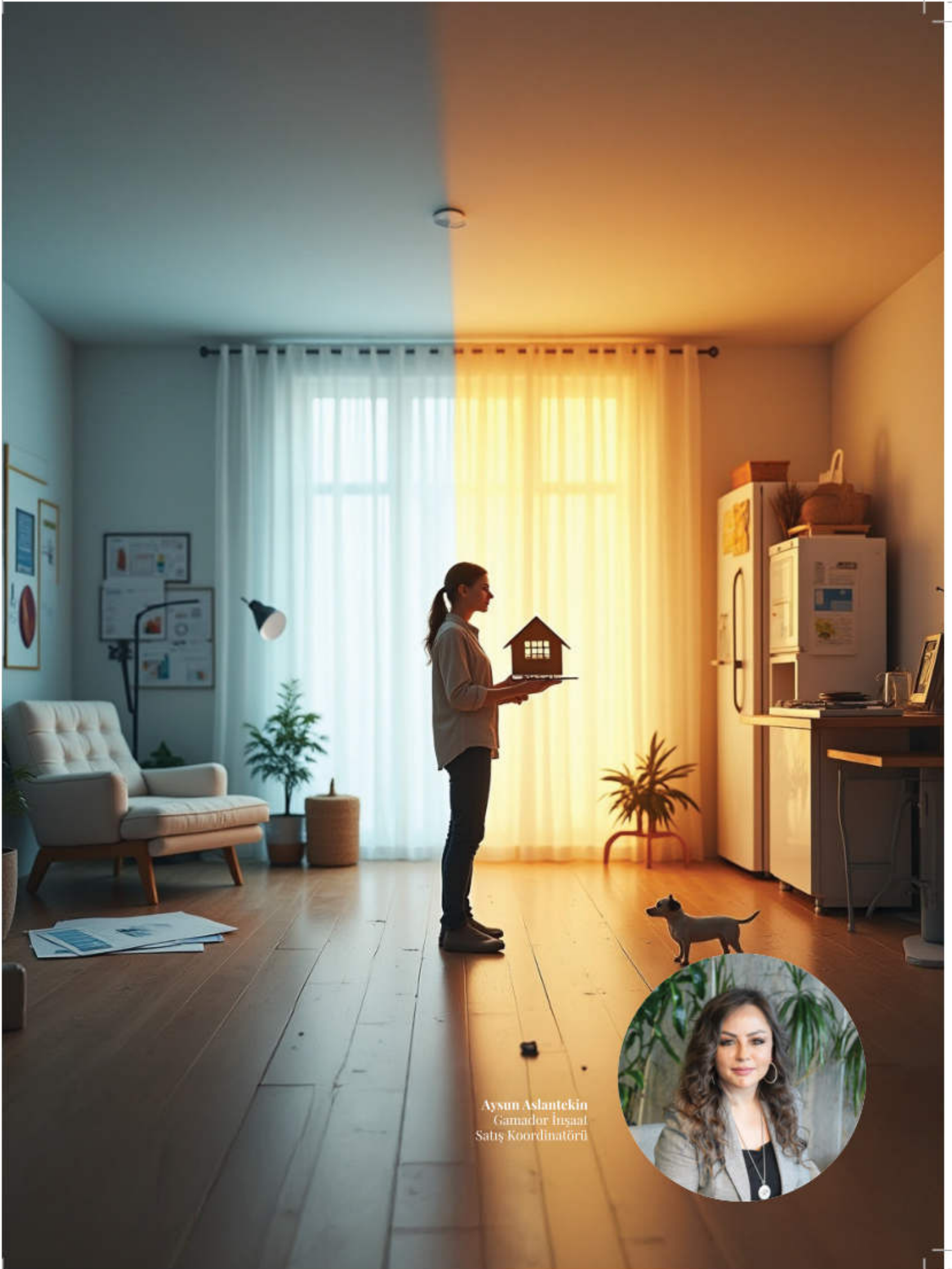
Gayrimenkul yatırımı sadece bugünün değil, yarının da hayalini kurmaktır. Kimi zaman çocuklara bırakılacak bir miras için, kimi zaman yaşlılıkta kafa dinlenecek bir emeklilik evi için... Kimi zaman da "kendine ait bir oda" özlemini gidermek için yapılır bu yatırım. Ve her biri, geleceğe duyulan duygusal bir bağlılığın sonucudur.

Rakamlar Kadar Hisler de Önemli

Elbette ki gayrimenkul yatırımında finansal veriler, fizibilite raporları ve uzman analizleri önemlidir. Ancak bunların tek başına yeterli olmadığını, insanın iç sesinin çoğu zaman daha güçlü çıktığını unutmamak gerekir. Çünkü yatırım dediğimiz şey, sadece para değil; hayal, güven, huzur ve gelecek üzerine yapılan bir tercihtir.

Gamador İnşaat Satış Koordinatörü olarak benim görüşüm ise;

"İnsanlar ev alırken aslında sadece bir mülk değil, bir duygu satın alıyor. O duvarlar arasında hayalini kurduğu yaşamı, sevdikleriyle geçireceği anları, hatta bazen çocukluk özlemlerini arıyor. Yatırım danışmanlığı yaptığım yıllar boyunca birçok alıcının teknik verilerle değil, içlerinden yükselen bir hisle karar verdiğine defalarca şahit oldum. Rakamlar mantığı ikna eder ama ev, insanın yüreğine dokunmalı ki gerçek karar ortaya çıksın."



Aysun Aslantekin
Gamador İnşaat
Satış Koordinatörü





Yapay Zekânın İlk Mimari Eseri: Lake Bled Estate

Slovenya'nın kalbinde, bir göl kıyısında... Mimar Tim Fu, yapay zekâyla mimarinin sınırlarını yeniden çiziyor.

Mimarlık dünyasında yeni bir çağın kapıları aralanıyor. Yapay zekânın tasarıma dâhil edilmesi artık bir yenilikten öte, mimari vizyonun önemli bir parçası hâline geliyor. Bu dönüşümün en somut örneklerinden biri ise genç mimar Tim Fu'nun Slovenya'nın Bled Gölü kıyısında hayata geçirdiği dikkat çekici proje: Lake Bled Estate.

Tim Fu'ya göre bu proje, "baştan sona yapay zekâ ile tasarlanan ilk mimari yapı" olma özelliğini taşıyor. Proje yalnızca teknolojiyle değil, konumuyla da fark yaratıyor. Göl manzarasıyla ünlü Bled bölgesinde yer alan ve kültürel miras statüsündeki tarihi Vila Epos'un hemen yanında inşa edilecek olan bu ultra lüks yaşam alanı; altı modern villa ve doğal peyzajla bütünleşen sosyal alanlardan oluşuyor. Tasarım, hem doğaya saygılı hem de tarihi dokuya duyarlı bir yaklaşımla ele alınmış.

Zaha Hadid Architects'te edindiği deneyimlerin ardından kendi stüdyosunu kuran Tim Fu, yapay zekâyı sadece bir araç olarak değil, yaratıcı bir ortak olarak konumlandırıyor. Lake Bled Estate'in tasarım sürecinde kullanılan yapay zekâ sistemleri; bölgenin coğrafi, iklimsel ve mimari verilerini analiz ederek yerleşim planından

cephe tasarımına kadar pek çok unsuru optimize etti. Sloven mimarisine özgü detaylar, modern çizgilerle yeniden yorumlandı.

Projenin belki de en dikkat çekici yönü, kültürel mirasa duyulan saygıyla teknolojinin el ele veriyor olması. Yapay zekâ, tarihi bağlamı okurken nihai kararlar insan eliyle verilmiş. Tim Fu, mimarın rolünü "yapay zekânın sunduğu olasılıkların yönetmeni" olarak tanımlıyor. Teknoloji fikri üretiyor; insan ise bu fikirleri anlamlı bir bütün hâline getiriyor.

Elbette yapay zekânın tasarıma bu denli dahil olması bazı tartışmaları da beraberinde getiriyor. Kimileri bu yoğun katılımın özgünlük üzerinde gölge oluşturabileceğini savunuyor. Ancak Lake Bled Estate, bu görüşe karşı güçlü bir yanıt niteliğinde. İnovasyonun, doğru yönlendirildiğinde geleneği tamamlayabileceğini gösteriyor.

Lake Bled Estate, yalnızca lüks konut mimarisi açısından değil, mimarlıkta yapay zekâ uygulamalarının geleceği açısından da ilham verici bir örnek olarak öne çıkıyor. Tim Fu'nun öncülüğünde geliştirilen bu proje, mimarlıkla teknolojiyi buluşturan yeni bir vizyonun habercisi gibi.

Belki de bundan sonra sorulması gereken soru şu: Bir sonraki yapıyı kim tasarlayacak; biz mi, yoksa yapay zekâyla birlikte mi?





30 Ağustos: Cesaretin ve Umudun Sesi

"Zafer, zafer benimdir diyebilenindir."

Mustafa Kemal Atatürk

30 Ağustos 1922, yalnızca bir zaferin değil, bir milletin yeniden ayağa kalkışının tarihidir. Başkomutanlık Meydan Muharebesi, Türk milletinin işgale, dayatmaya ve umutsuzluğa karşı verdiği en net cevaptır. Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün liderliğinde yürütülen bu büyük taarruz, bağımsızlık yolundaki en güçlü adımdır.

Bugün 30 Ağustos'u anarken; cesaretin, inancın ve birlik ruhunun neleri mümkün kıldığını hatırlarız. Bu zafer, geçmişte kalan bir kahramanlık öyküsü değil; bugün hâlâ taşıdığımız özgürlüğün temelidir!



Doğanın Şifası: Hortikültürel Terapiyle İyileşmek

"Bazen en büyük değişimler, küçük bir tohumla başlar."

Toprağa çıplak elle dokunduğunuzda, keskin bir lavanta kokusu geldiğinde ya da minik bir tohumun günler içinde filizlendiğine tanıklık ettiğinizde sinir sisteminizin verdiği o sakin tepkiyi mutlaka fark etmişsinizdir. Modern bilim, bu hissin tesadüf olmadığını söylüyor. Bitkilerle etkileşim kurmaya dayalı "hortikültürel terapi" bugün birçok ülkede depresyondan demansa uzanan geniş bir yelpazede tamamlayıcı bir tedavi yöntemi olarak kabul ediliyor. Kavram yeni gibi görünse de kökleri Mezopotamya bahçelerine, Orta Çağ manastırlarına, hatta II. Dünya Savaşı sonrası rehabilitasyon kliniklerine kadar iniyor. Bahçeler o dönemlerde de hastaların zihnini dinlendirmek, bedensel gücünü geri kazandırmak ve umut duygusunu pekiştirmek için kullanılmıştı. Günümüzde ise işleyiş, eğitilmiş terapistlerin gözetiminde yürütülen yapılandırılmış programlara evrildi; yani fide dikmekle başlayan o tanıdık süreç, artık klinik hedefleri olan profesyonel bir uygulamaya.

Hortikültürel terapinin sıradan bir hobi bahçıvanlığından ayrıldığı nokta, "hedefe yönelik" olmasıdır. Seanslar çoğu zaman dikkatle tasarlanmış bahçelerde gerçekleşir: geniş patikalar, çiçek kokusunu kesmeyen sessiz alanlar, duvarları harekete geçirecek otlar, gölgede dinlenme köşeleri... Katılımcıları bazen basitçe toprağı havalandırırken bazen de tohum ekiminden hasada kadar uzanan döngüde aktif görev alırken görürsünüz. Tüm bu süreç, beynin "ödül" merkezini uyaran küçük başarı anları yaratır. Klinik çalışmalar, düzenli seansların depresyon ve anksiyete skorlarını belirgin biçimde düşürdüğünü, uyku kalitesini artırdığını, hatta kronik ağrı hissini hafiflettiğini aktarıyor. Demanslı bireylerde ajitasyonu azaltan, şizofrenide motivasyonu yükselten, kanser tedavisi gören hastalarda ise yaşam doyumunu artıran sonuçlar var.

Fizyolojik açıdan bakıldığında, bitkilerle temasın kan basıncını düşürdüğü, kortizol düzeylerinde kısa sürede ölçülebilir gerilemelere yol açtığı saptanmış durumda. Psikolojik tarafta ise hikâye çok daha katmanlı; toprak kokusu çocukluk hatıralarını çağırıyor, bitkinin büyümesini izlemek geleceğe dair somut bir umut duygusu yaratıyor, paylaşılmış bahçe görevleri ise sosyal izolasyona karşı güçlü bir panzehir olarak işliyor. Üstelik fiziksel efor gerektiren hafif bahçe işleri, yaşlı bireylerin ince motor becerilerini geliştiriyor; yaprak budamak, sulama kabını kaldırmak, gerekenden fazla yormadan hareket etmeyi sağlıyor.

Hortikültürel terapinin etkili olabilmesi için mutlaka disip-

linlerarası bir ekibe ihtiyaç var. Eğitilmiş "HT terapistleri" botanik bilgisiyle klinik hedefleri birleştirirken psikiyatri hemşireleri sürecin davranışsal takibini yapıyor; zaman zaman psikologlar ya da ergoterapistler de programa dahil oluyor. Seansların odağında asla "mükemmel bir gül yetiştirmek" yok; odak "iyileşme yolculuğuna eşlik edecek küçük, yönetilebilir görevler" belirlemek. Bu yaklaşım kontrollü riskler içerdiğinden, örneğin demanslı bir katılımcıya keskin budama makası verilmeden önce güvenlik analizleri yapılıyor; zehirli bitkilerden veya kaygan zeminlerden kaçınılması da tasarımın doğal parçası.

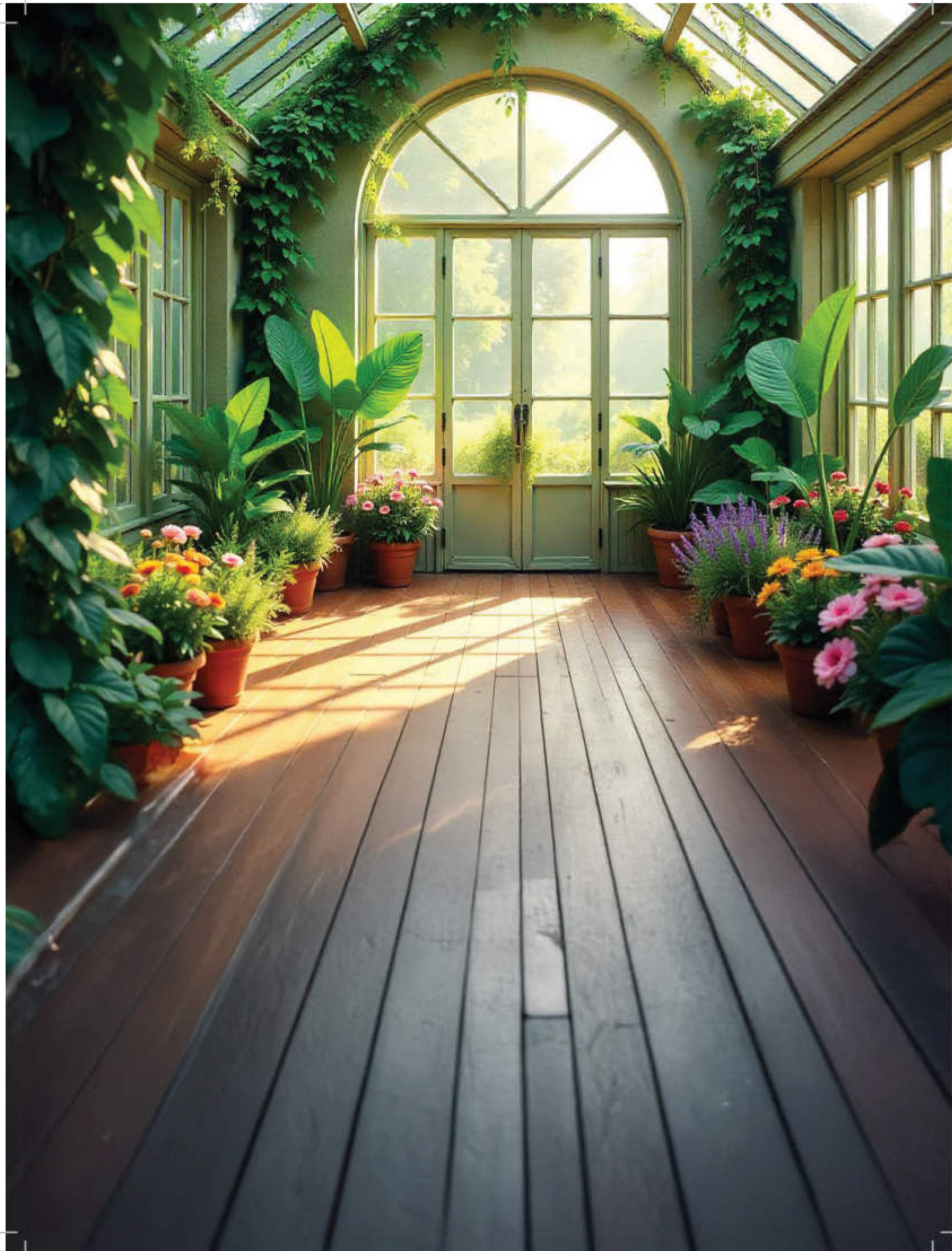
Dünyada Amerika Birleşik Devletleri'nden İsveç'e, Japonya'dan Yeni Zelanda'ya uzanan geniş bir coğrafyada hastanelerin, huzurevlerinin ve ruh sağlığı merkezlerinin bahçelerine "healing garden" levhaları asılıyor. Türkiye'de ise henüz sınırlı sayıda pilot proje var; bazı rehabilitasyon hastaneleri ile belediyelere bağlı yaşlı bakım merkezlerinde küçük ölçekli denemeler yürütülüyor. Bu alan yeni yeni filizleniyor ama ilgi büyük: hemşirelik fakültelerinde seçmeli ders olarak önerilen programlar, peyzaj mimarları ve sağlık profesyonellerini aynı masada buluşturmaya başladı bile.

Belki de en önemli değişim, bakış açımızda gizli. Bir zamanlar yalnızca "toprakla oyalanma" şeklinde görülen faaliyetler, bugün "bilimsel olarak temellendirilmiş, yan etkisiz terapi" ifadesiyle anılıyor. İnsan bedeni ve zihin, betonun gölgesinde yaşıyor olsa da hâlâ doğanın döngüsüyle aynı ritimde atıyor. İyileşme için ultra parlak hastane koridorlarına, karmaşık teknolojilere ya da parlak ambalajlı ürünlere her zaman ihtiyaç olmayabilir; bazen bir avuç toprak, birkaç tohum ve sabırla beklenen filiz, ruhun en derin yaralarına derman olabiliyor. Hortikültürel terapi tam da bu nedenle sıradan sayılabilecek bir bahçe işini, modern tıbbın güvenilir tamamlayıcılarından biri hâline getiriyor.

Yakın gelecekte terapi bahçelerinin büyük şehir hastanelerinin çizgisel mimarisinde standart birer "yeşil klinik" hâline gelmesi sürpriz olmayacak. Psikiyatristler reçeteye kısa yürüyüşler ve nefes egzersizlerinin yanına belki "haftada iki seans fide ekimi" notunu da düşecekler. Çünkü araştırmaların gösterdiği basit bir gerçek var: Toprağa dokunmak, kök salmanın en insani yolu ve bazen en güçlü reçete bir tohumla başlıyor.

Unutmayın, yetişen her filiz, yalnızca bir bitki değil; aynı zamanda içsel bir dönüşümün sembolü olabilir. Bu yüzden bazen en büyük değişimler, küçük bir tohumla başlar.

Doç. Dr. Nurgül ÖZDEMİR
Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem ÖZDEMİR
Öğr. Gör. Hacer KABAKOĞLU



Göbekli Tepe Neyi Saklıyor: Tapınak mı, Barınak mı?

Batı kültürünün en eski yapıtlarından birisi Stonehenge'dir. Bu iri kayaların günümüzden 7000 yıl kadar önce, belirli bir düzen içinde bir araya getirilmesi, birçoklarının hayal gücünü tetikler. Hatta tıpkı 4000 sene kadar önce inşa edilen Mısır piramitlerinde olduğu gibi, Stonehenge ile ilgili de "uzaylı" iddiaları boldur. Halbuki Mısır piramitlerini uzaylıların yapmadığı gerçeği gibi, Stonehenge de uzaylılar tarafından yapılmamıştır. İnsanlar tarafından inşa edilmiş ve yıllardan beri tekrar tekrar yeniden inşa edilmiştir.

Ancak ülkemiz topraklarında bulunan ve medeniyetin beşiği olarak görülen Göbekli Tepe'nin tarihi yanında, Mısır piramitleri de Stonehenge de komik kalır. Mısır piramitlerinden 9000, Stonehenge'den 6000 yıl önce inşa edilen Göbekli Tepe, insanlığa ait ilk yaşam alanlarından birisidir. Yapılan incelemeler, bu yapıların günümüzden 11.000 yıl kadar önceye, yani M.O. 10.000'li yıllara dayandığını göstermektedir.

Bu kadar antik bir yapının günümüzden binlerce yıl kadar önce neye benzediğini hayal etmek bile heyecan vericidir. O zamanki atalarımız neler yapıyorlardı? Neler düşünüyorlardı? Neler deneyimliyorlardı? Schmidt, şöyle anlatıyor:

"Tarih öncesi insanlar ceylan ve diğer vahşi hayvan sürüleriyle yaşıyordu; göç eden kaz ve ördekleri üzerine çeken, nazıkça akan nehirlerden su içiyorlardı; meyve ve fındık ağaçlarından besleniyorlardı. "Emmer" ve "Einkorn" gibi yabancı arpa ve yabancı buğday çeşitlerini barındıran yabancı tarlaların bir deniz gibi dalgalanmasını izliyorlardı. Burası, onlar için bir cennet gibiydi."

Atalarımız Neden Göbekli Tepe'yi İnşa Ettiler?

Göbekli Tepe'nin binlerce yıl önce inşa edildiği kesindir. Ancak ilginç bir şekilde Göbekli Tepe'nin bir yerleşim alanı olduğunu gösteren kanıtların hiçbirine ulaşamadı: hiçbir kap kacak, hiçbir ev veya çöp çukuru, hiçbir doğurganlık figürü bulunamadı. Alet kullanımına dair hiçbir veriye ulaşamadı. Hiçbir taş çekice veya bıçağa rastlanmadı.

Bu, bölgenin jeolojisi dolayısıyla pek de şaşırtıcı olmayabilir. Çünkü bol miktarda kireçtaşı üzerine inşa edilmiş olan Göbekli Tepe'nin iççileri, muhtemelen çok sert aletler olmaksızın bile taşları kolaylıkla sütun haline getirebildiler ve çok da zorlanmadan birkaç yüz metre taşıyabildiler. Asırlar geçtikçe, daha önceden gelenlerin inşa ettikleri dairesel sütun yapıları çamur içinde kaldı ve gömüldü. Yeni gelenler, eskilerin üzerine yeni sütun daireleri inşa ettiler. Böylece Göbekli Tepe'nin meşhur "tepe" kısmı inşa edilmiş oldu.

Ludwig Maximilian Üniversitesi'nden arkeozoolog Joris Peters, 1998 yılından bu yana Göbekli Tepe'den çıkarılmış 100.000'den fazla kemik kalıntısını inceledi ve birçoğunda kesik izlerine ve kıymıklı uçlara rastladı. Bu, insanların o dönemde aletler kullanarak hayvanları kesip doğradığını gösteriyor. Yani alet kalıntısına rastlanmamış olsa da, sadece aletlerle yapılabilecek izlere rastlandı. İncelenen örneklerin on binlercesi vahşi hayvanlara aitti. Bu da, Göbekli Tepe'yi inşa edenlerin avcı-toplayıcı yaşam biçimine sahip olduğunu gösteriyor. Peters şöyle diyor:

"Var olan kalıntıların neredeyse hepsinin vahşi avlara ait olması, Göbekli Tepe'de yaşayan insanların henüz hayvanları evcilleştirmediklerini ve tarıma başlamadığını gösteriyor.

Ancak bu demek değil ki bu dönemde yaşamış insanlar büyük değişimlerin başlangıcında değildi... Göbekli Tepe'nin bir tapınak olarak inşa edildiğini düşünen Schmidt'in de söylediği gibi "Önce tapınak geldi, sonraysa şehir..." Ona göre bu "tepedeki tapınak", 150 kilometre uzaktan bile insanların gelip ibadet edebildikleri bir yapı olabilir. Burada bulunan av kalıntıları, sadece beslenme amacıyla değil, aynı zamanda ölümlere (ve belki de tanrıların) sunulan adaklara ait olabilir."

Tapınak mı, Barınak (Sığınak) mı?

Yapının bir tapınak olduğunu gösteren doğrudan bir kanıt yok; bazı uzmanlar bir "tapınak" değil de bir "barınak" veya "sığınak" olarak inşa edilmiş olabileceğini düşünüyorlar. Çünkü muhtemelen antik atalarımızda barınma ihtiyacı, ibadet ihtiyacından çok daha güçlüydü ve uzak bölgeler arasında göç ederken bir "dinlenme noktası" olarak inşa edilmiş olması çok daha olasıydı.

Fakat keşfedilen hayvan figürleri gibi çizimleri, şamanik inancın kökenlerinin burada başladığını düşünülmesine neden oluyor. Belki tam bir "tanrı" kavramı henüz

oluşmamış olsa da, ölüm gibi korkutucu deneyimleri açıklamak isteyen atalarımız kendilerinden büyük güçler ve inanç sistemleri geliştirmeye başlamış olabilir. Bu da, sonradan Sümerler'de görülecek olan, tarım, hayvancılık ve dokumacılığın kutsal dağ Ekur'dan insanlara getirildiğine yönelik inancı açıklayabilir.

İlginç bir şekilde, sütunlar üzerindeki çizimlerde toplu bir şekilde avlanmaya veya yaralı hayvanlara yönelik vahşi çizimlere rastlanmıyor. Dahası, yapılan çizimlerde aslanlar, yılanlar, örümcekler ve akrepler gibi hayvanlardan ziyade, dönemin insanların muhtaç olduğu geyik gibi hayvanlara daha çok yer veriliyor. Bu da, Göbekli Tepe'nin daha "kutsal" ve "arınmış" bir yapı olduğuna yönelik düşünüşe kanıt olarak gösteriliyor.

Ancak bazı arkeologlar buna karşı çıkıyorlar. Çünkü daha azınlıkta olsa da, oldukça ilginç, adeta "psikedelik" ve vahşi çizimler de yer alıyor. Örneğin her ne kadar akrep gibi hayvanlara çok yer verilmemiş olsa da, sütunlardan bir tanesinde ufak bir çanta büyüklüğünde bir akrep çizimi bulunuyor; halbuki bu büyüklükte bir akrebin yaşamadığını biliyoruz. Aynı çizimde çakal benzeri bir hayvanın kaburga kemiklerinin kırılarak açıldığını görüyoruz. Bir diğerinde gözsüz ördek benzeri bir çizim yer alıyor ve bu ördek, oldukça detaylı çizilmiş bir yaban domuzunun üzerinde yüzüyor. Bir diğer çizimde bir akbaba, kanatlarından birinde yuvarlak bir cisim taşıyor. Ayaklarının altında kafası kopmuş bir erkek gövdesi var. Belki de çizilen hayvanlar mitolojik karakterlere karşılık geliyordu?

Göbekli Tepe Neden Önemli?

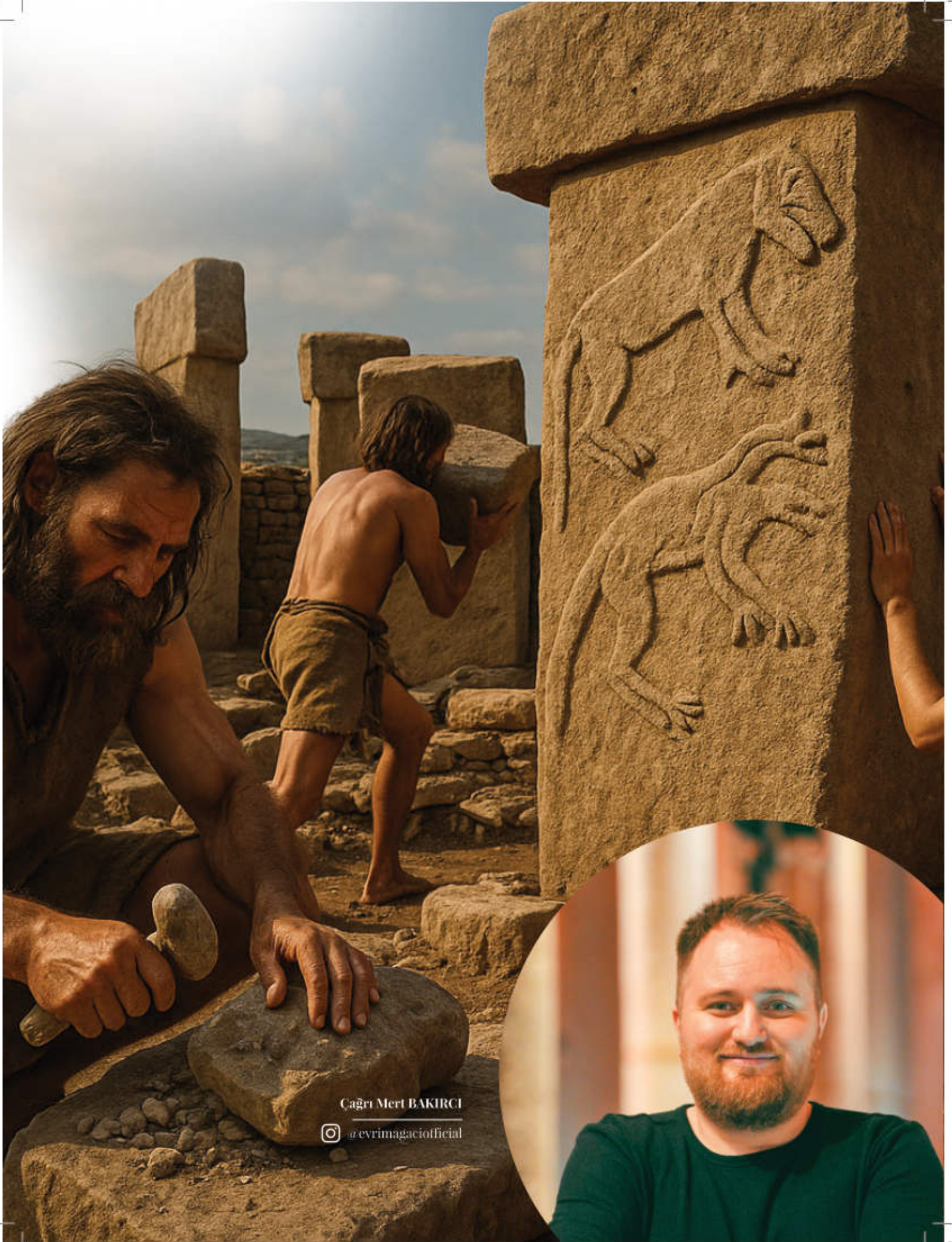
Göbekli Tepe'nin en büyük etkisi, avcı-toplayıcı atalarımıza yönelik fikirlerimizi köklü bir şekilde değiştiriyor olmasıdır. Genellikle avcı-toplayıcıların sanat gibi unsurlardan uzak olduğu, büyük yapılar inşa edemeyecek düzeyde olan insan grupları olduğu düşünülüyordu. Benzer şekilde, avcı-toplayıcılarda karmaşık sembol sistemlerinin bulunmadığı, sosyal hiyerarşilerin henüz netleşmediği, görev dağılımının çok kısıtlı olarak yapılabildiği düşünülüyordu.

Ancak eğer ki Göbekli Tepe yerleşik yaşama geçmemiş, göçebe avcı-toplayıcılar tarafından inşa edildiyse, bu fikri tamamen baştan düşünmemiz gerekiyor demektir. Çünkü bu sayılanlar olmaksızın neredeyse 90.000 metrekare alana yayılan bir yapı inşa etmeniz mümkün değildir.

Binlerce yıl boyunca toprak altında uyumuş olan bu sıra dışı keşif, insan evriminin geçmişine güçlü bir ışık tutmak isteyen bilim insanlarının araştırma ve çalışmalarını bekliyor. Veya Carl Sagan'ın dediği gibi:

"Oralarda muhteşem bir şey, keşfedilmeyi bekliyor."





Cağrı Mert BAKIRCI

 @evrimagaciofficial

Çocuklarda Öfke Nöbeti

Öfke nöbeti, yaz yağmurunun duygusal bağlamdaki dengidir. Aniden gelir ve bazen çok şiddetlenir. Çocuğunuzla birlikte bir restoranda yemeğinizi keyifle yerken çocuğunuz bir anda sadece pipeti yamulduğu için sızlanmaya, mızımlanmaya ve avazı çıktığı kadar bağmaya başlayabilir. Aslında bu normal sayılabilir çünkü 1 ve 3 yaş arası çocuklar öfke nöbetlerine çok yatkındır.

Bu gibi durumlarda kesinlikle "Ben bir canavar mı yetiştiriyorum?" düşüncesine kapılmayın. Çocuğunuz, bu öfke nöbetini büyük olasılıkla hayal kırıklığına karşı bir tepki olarak yaşıyor. California Claremont Üniversitesi'nde uygulamalı gelişim psikolojisi alanında öğretim görevlisi olarak çalışan Claire B. Kopp, sorunların büyük bir kısmını dil becerilerinde dengesizliğe bağlıyor ve şöyle diyor: "Küçük çocuklar duydukları kelimeleri daha çok anlamaya başlıyor, ancak dil üretme becerileri henüz gelişmemiş oluyor."

Çocuğunuz hissettiklerini veya istediklerini ifade edemediğinde, hayal kırıklığı daha da artıyor. Bu yaşanan hayal kırıklığı da çoğu zaman öfke nöbeti olarak yansıyor.

Çocuklarda Öfke Nöbetiyle Nasıl Başa Çıkılır?

1. Sakinliğinizi Koruyun: Çocuğunuz böyle bir nöbet sırasında etrafı tekmelemek, çığlık atmak veya yere vurmada kalmayıp bir şeyleri etrafa atabilir; bir şeye vura-bilir veya morarana kadar nefesini tutabilir. Bu durumla başa çıkmak zor olsa da nefesi tutmanın öfke nöbeti yaşayan bir çocuk için normal bir davranış olduğunu bilmelisiniz.

Çocuğunuz bir öfke nöbetine yakalandığında, mantığın sesini dinleyemez. Bağırma-larınıza veya tehditlerinize ise olumsuz tepkiler gösterir. 2 yaşındaki bir çocuğun annesi, "Ona durması için ne kadar bağırdıysam o da o kadar yaramazlaşıyordu." diyor. Ancak aynı anne; çocuğuna kızmak yerine, yalnızca oturup çocuğu öfkesini yaşarken onunla beraber olmanın işe yaradığını keşfettiğini ekledi.

Genel olarak, öfke nöbeti sırasında çocuğunuzun yanında olmak iyi bir fikir. Odadan çıkmak ne kadar çekici gelse de odadan çıkmak çocuğunuzun kendisini terk edilmiş hissetmesine neden olabilir. Çocuğunuzun yaşadığı duygu fırtınası onun için korku-tucu olabilir. Bu yüzden, yanında olduğunuzu bilmek ona iyi gelecektir. Siz sakin kalabilirseniz, onun da sakinleşmesine yardımcı olursunuz.

Bazı uzmanlar, mümkün olduğu durumlarda (örneğin çok hareketli olmadığı durumlarda) çocuğunuzla kaldırıp ona sarılmanızı öneriyor ve bu sarılmanın çocuğunuzla rahatlayacağını söylüyor. Ancak, diğer uzmanlar bu taktığın olumsuz davranış ödüllendirdiğini ve çocuğunuz sakinleşene kadar, öfke nöbetini görmezden gelmenin daha iyi olduğunu ifade ediyor.

Tüm bu yöntemlerle birlikte her çocuk farklıdır ve çocuğunuz için doğru olan yaklaşımı bir uzman yardımı ve deneme yanılma yoluyla bulabilirsiniz. Öfke nöbetiyle nasıl başa çıkarsanız çıksın, yönteminizin işe yaraması için tutarlı davranmanız gerektiğini unutmayın.

2. Yetişkin Olduğunuzu Unutmayın: Öfke nöbeti ne kadar uzun sürerse sürsün, makul olmayan taleplere boyun eğmeyin ve çığlıklar atan çocuğunuzla müzakere etmeye çalışmayın. Özellikle insanların içinde gerçekleşen nöbetlerde, tüm talepleri karşılamak çok çekici gelebilir.

Başkalarının ne düşündüğüne çok fazla takılmamaya çalışın. Taleplere boyun eğerseniz, çocuğunuz öfke nöbetlerinin istediklerini alması için iyi bir yöntem olduğunu öğretmiş ve sonraki çatışmalarda aynı durumun ortaya çıkması için zemin hazırlamış olursunuz. Buna ek olarak, çocuğunuz zaten kontrolünü kaybetmiş olmasından dolayı korku içindedir. İhtiyacı olan en son şey, ona sizin de kontrol sahibi olmadığınızı göstermek olur.

Eğer çocuğunuzun öfkesi insanlara veya hayvanlara zarar verecek, bir şeyleri etrafa fırlatacak veya durmadan çığlık atacak noktaya kadar yükselirse onu kaldırı ve yatak odası gibi güvenli bir yere götürün. Ona neden yatak odasında olduğunu anlatın ("Esra Teyze'ye vurduğum için") ve sakinleşene kadar onunla kalacağını söyleyin.

İnsanların içindeyseniz – ki bu tür yerler öfke nöbetlerine çok elverişlidir – çocuğunuz

sakinleşene kadar çocuğunuzla o ortamdan uzaklaştırarak daha sakin ve güvenli bir alana alın, çocuğunuz sakinleşene kadar orada onunla kalın.

Bir anne anısını şöyle anlatıyor: Kızım 2 yaşındayken sipariş ettiği sade makarna üzerinde maydanozla getirildiği için tam bir öfke nöbeti yaşamıştı. Canının sıkkan olduğunu fark etmiş olsam da onun herkesin yemeğini mahvetmesine izin veremedim. Onu sakinleşene kadar dışarıya çıkardım.

3. Mola Yöntemini Sık Kullanmayın: Çocuğa bağlı olarak, yönteminin 18. aydan itibaren başlayarak mola yönteminin ara sıra kullanılması, onun öfke nöbetlerinde duygularını daha iyi kontrol etmesine yardımcı olabilir. Mola, çocuğunuzun öfke nöbetinin çok ağır olduğu ve diğer tekniklerin işe yaramadığı durumlarda kullanılabilir. Çocuğunuz kısırlı bir süre için (yaşının her yılı başına yaklaşık bir dakika) sessiz veya sıkıcı bir yere almak onun kendi kendisini sakinleştirmesi için yararlı olabilir.

Ne olup bittiğini ona açıklayın ("Şimdi bir mola vereceksin, çünkü sakinleşmen gerekiyor. Annen de hemen şurada olacak.") ve ona, bunun bir ceza olmadığını söyleyin. Mola yerinde kalmayı reddediyorsa, sadece sert ama sakin bir tavırla onu eski yerine yerleştirin ve kendi işlerinize devam edin. Onun güvende olduğundan emin olduktan sonra, mola boyunca onunla etkileşime girmeyin ve dikkatinizi ona yöneltmeyin.

4. Konuyu Daha Sonra Çocuğunuzla Konuşun: Çocuğunuz sakinleştikten sonra ona yaklaşın ve olan biteni onunla konuşun. Öfke nöbetini basit kelimelerle değerlendirin ve çocuğunuzun hayal kırıklığını fark ettiğini ona anlatın. Ona duygularını ifade etmesi için yardımcı olun. Bu amaçla, "Çok kızmaştın, çünkü yemeğin istediğin gibi değildi." gibi ifadelerde bulunabilirsiniz. Kendisini kelimelerle ifade ettiğinde, daha iyi sonuçlar alacağını görmesini sağlayın. Gülümseyerek, "Seni anlamadığım için özür dilerim. Artık bağırıp çağırmadığna göre, ne istediğini anlayabilirim," deyin.

5. Çocuğunuza Onu Sevdiğinizi Gösterin: Çocuğunuz sakinleştikten ve onunla öfke nöbetini konuşmak için bir fırsat yakaladıktan sonra, ona hızlıca sarılın ve onu sevdiğinizi söyleyin. Çocuğunuzun sakinleşmeyi ve sizinle konuşmayı öğrenmesi gibi iyi davranışları ödüllendirmek bu noktada çok önemlidir.

6. Öfke Nöbetlerini Tetikleyen Durumlardan Kaçınmaya Çalışın: Çocuğunuzun hangi durumlarda öfkelenmeye başladığını dikkat edin ve planlarınızı buna göre yapın. Örneğin açlığında öfkeleniyorsa yanınızda atıştırma bir şeyler taşıyın ya da öğleden sonraları huysuzlanıyorsa işlerini günün daha erken saatlerinde bitirin.

En sık karşılaşılan durumlardan biri, bir faaliyetten diğerine geçerken yaşanan öfke durumlarıdır. Ona bu geçişlerden önce hafif bir işaret vermeniz, bu durumu daha kolay alışmasına yardımcı olabilir. Örneğin, parktan çıkıp yemeğe gideceğiniz zaman, gideceğiniz an "Haydi gidiyoruz" demek yerine, önceden ona süre vererek parktan sonra yemeğe gideceğinizi söylemek, onun duruma daha rahat ayak uydurmasını sağlar. Eğer önceden belirtmenize rağmen bir öfke nöbetinin gelişini görüyorsanız, dikkatini dağıtmak için ona bir oyuncak verebilir veya o an onun dikkatini çezebedecek bir obje gösterebilirsiniz. Kuş, parklarda bulunan heykeller ya da o an yoldan geçen ilgi çekici bir araba gibi. Bir başka yöntem olarak farklı bir yüz ifadesi takınarak daha sakin ve otoriter bir tonda konuşup onun dikkatini kendi üzerinize çekebilirsiniz.

7. Aşırı Stres İşaretlerine Dikkat Edin: Gündelik öfke nöbetleri bu yaşların normal bir parçası olsa da olası sorunlar için her zaman uyanık olmak iyi bir fikir. Ailede büyük bir değişiklik oldu mu? Aşırı yoğun veya stresli bir dönem mi geçiriyorsunuz? Ebeveynler arasında gerginlik var mı? Bu durumların tümü öfke nöbetlerini tetikleyebilir. Çocuğunuzun öfke nöbetleri çok sık veya yoğunsa (veya kendisine ya da başkalarına zarar veriyorsa) mutlaka bir pedagoğdan destek almalısınız.

Doktorunuz, çocuğunuzun gelişimsel ve davranışsal geçiş noktalarını rutin kontrollerde sizinle birlikte değerlendirecektir. Bu kontrollerde, çocuğunuzun davranışlarına ilişkin endişelerinizi doktorunuzla konuşabilir ondan ciddi fiziksel ya da psikolojik sorunları elemek için yardım alabilirsiniz. Doktorunuz, bu patlamalarla başa çıkmanız için farklı yollar da önerebilir. Bu durumda doktorunuzun dediklerini uygulamak çok önemlidir.



Dr. Ertuğrul Güler
Çocuk Doktoru

☎ (0312) 446 25 25



Şirketlerde Ekonomik Konjonktüre Uyum Yeteneği

Türkiye ekonomisi yaklaşık 2 yıldır orta vadeli planlar çerçevesinde enflasyonla mücadele etmektedir. Enflasyonla mücadele, Merkez Bankası gösterge (politika) faiz oranını %46 seviyesine kadar yükseltmiş ve çeşitli parasal sıkılaştırma önlemleri almıştır. Döviz kurlarındaki artışlarda ülkelerin göreceli enflasyon farklarının altında kalmıştır. Devlet bütçesinde çeşitli kamusal tasarruf paketleri açıklanmıştır. Nihayetinde 2024 Mayıs ayında %75,45'leri aşan enflasyon, Mayıs 2025 tarihine gelindiğinde 40 puan civarında düşerek %35,41 seviyesine inmiştir. Dünya Bankası Türkiye'nin büyüme tahminini yüzde 2,6'dan 3,1'e çıkarmış olup aynı zamanda 3 kredi derecelendirme kuruluşu Türkiye'nin notunu yükseltmiştir. Merkez Bankası rezervlerinde iyileşme görülmüş, CDS risk primleri hızlı bir şekilde düşmüştür.

Türkiye ekonomisinin riskleri olarak değerlendirmeler yapıldığında ise doğalgaz ve petrol nedeniyle dışa bağımlılık, cari açık ve bütçe açığı ön plana çıkmaktadır. Üstelik Dünya'da ortaya çıkan jeopolitik riskler, savaşlar, ticaret ve gümrük tarifesi engelleri hep yakın coğrafyamızda görülmektedir. Türkiye ekonomisi, savaşlar, ambargo gibi ticaret kısıtlamaları nedeniyle ulaşabileceği ihracat potansiyelini yakalayamamaktadır. Turizm sezonunun açılmasıyla diğer rakip ülkeler çeşitli kampanyalarla daha fazla turist kazanmaya çalışmaktadırlar. Bu ekonomik görünümde şirketlerin Türkiye ekonomisinin olumlu ve olumsuz yönlerinin bütünsel bir bakış açısıyla kendi sektör ve şirket özelinde değerlendirmesi gerekmektedir.

1.Şirketler Enflasyon Düşerken Ne Yapmalı

Şirketlerimiz uzun yıllar yüksek seyreden enflasyon dönemlerinde çeşitli alışkanlıklar kazanmışlar, davranış modelleri geliştirmişlerdir. Örneğin enflasyonun yükseldiği dönemlerde borç almak, kredi çekmek, borçlanarak yatırım yapmak, şirket için karlı bir durum olarak kabul edilmektedir. Tabi ki enflasyonun düştüğü, parasal sıkılaştırmanın olduğu, yüksek kredi faiz oranları söz konusu ise borç ödemek, kredi kapatmak, öz kaynaklar ile yatırım yapmak şirketler için daha kazançlı bir durumdur. Ancak enflasyonun düştüğü dönemde borç almak, yüksek kredi oranlarıyla kredi kullanmak şirketler için iflas veya konkordatoya gidecek bir yolun başlangıcı olabilir.

Şirketlerin genel ekonomik konjonktüre uyum yeteneklerini geliştirmeleri gerekmektedir. Ekonomik verileri analiz ederek veriye dayalı karar alma kültürünün şirketlerimizde yaygınlaşması faydalı sonuçlar meydana getirebilir. Örneğin, ödeme planları ile finansal faaliyetleri planlamaya kalkmak yerine detaylı, üzerinde düşünülmüş, işletmenin geçmiş tecrübeleriyle de uyumlu bütçeler hazırlamak işletmenin mali durumuna pozitif katkılar sağlayabilir. İşletmelerin enflasyon düşerken nakit değerlerini iyi yönetebilmeleri finansal başarılarının kilit noktası olabilir.

Şirketler vadeli mal satmaları durumunda kendi enflasyon beklentilerine göre vade farkı, fiyat farkı gibi unsurlar belirleyebilmektedirler. Bu vade farkları belirli zamanlarda güncellenmez ise işletmeye faydadan çok zarar verebilirler. İşletmelerin kâr veya zararlarını günlük, aylık, üçer aylık veya yıllık dönemler itibarıyla hesaplamaları, değişimleri izlemeleri, çeşitli önlemler almaları veya kampanyalar gerçekleştirmeleri önemlidir.

Şirketler enflasyonun düştüğü dönemlerde fiyat ve rekabet baskısı ile karşı karşıya olduklarından verimlilik odaklı, maliyetleri azaltmaya yönelik yaklaşımlar geliştirmelidir. Maliyetleri kırmak, kaliteden taviz vermeden faaliyet giderlerini azaltmak değerli sonuçlar verebilir. Benzer şekilde verimliliği ve karlılığı arttırmakta önemlidir. Tek rekabet avantajı olarak sadece fiyatları bir araç olarak görmemek gerekir.

2.Jeopolitik Riskler

Dünya savaşların arttığı, ekonomik kamplaşmaların olduğu, ticaret savaşları, gümrük vergisi şokları gibi jeopolitik risklerin yüksek olduğu bir dönemden geçmektedir. Bu dönem içerisinde değerli maden piyasalarının yükseldiği görülmektedir. İşletmelerin müdahil olamadıkları, kendi içlerinde aldıkları tedbirlerle yönetmelerinin mümkün olmadığı jeopolitik riskleri de dikkate almaları gerekmektedir.

Şirketler mali planlamalarını yaparken "görünmeyen giderler", "öngörülemeyen kalemler" gibi bir ihtiyat payı öngörmektedirler. Ancak jeopolitik risklerin arttığı dönemlerde bütçenin %5 gibi bir tutarının öngörülemeyen jeopolitik riskler nedeniyle ayrılması kritik önemdedir. Şirketleri ihtiyat akçelerini arttırmalı, öz sermayelerini güçlendirmelidirler. Aksi halde petrol fiyatlarındaki artış, ithalat veya ihracat kısıtlamaları, ek vergiler gibi beklenmeyen şoklar karşısında finansal sağlıklarını koruyamayabilirler.

Türkiye'deki işletmelerin önemli çoğunluğu finansal kırılganlık veya düşük finansal performans göstermektedirler. Finansal sürdürülebilirliğin sağlanması için olumlu durum senaryoları kadar, olumsuz durum senaryoları da oluşturulmalı, şirket bütçelerinde finansal güvenlik payları ayrılmalıdır. Şirketlerin yüksek faizli finansal krediler yerine iç veya öz kaynaklarına yönelmeleri, üretimden ticarete, satıştan pazarlamaya, finansman muhasebeye tüm süreçlerini gözden geçirerek iyileştirmeleri çok önemlidir.

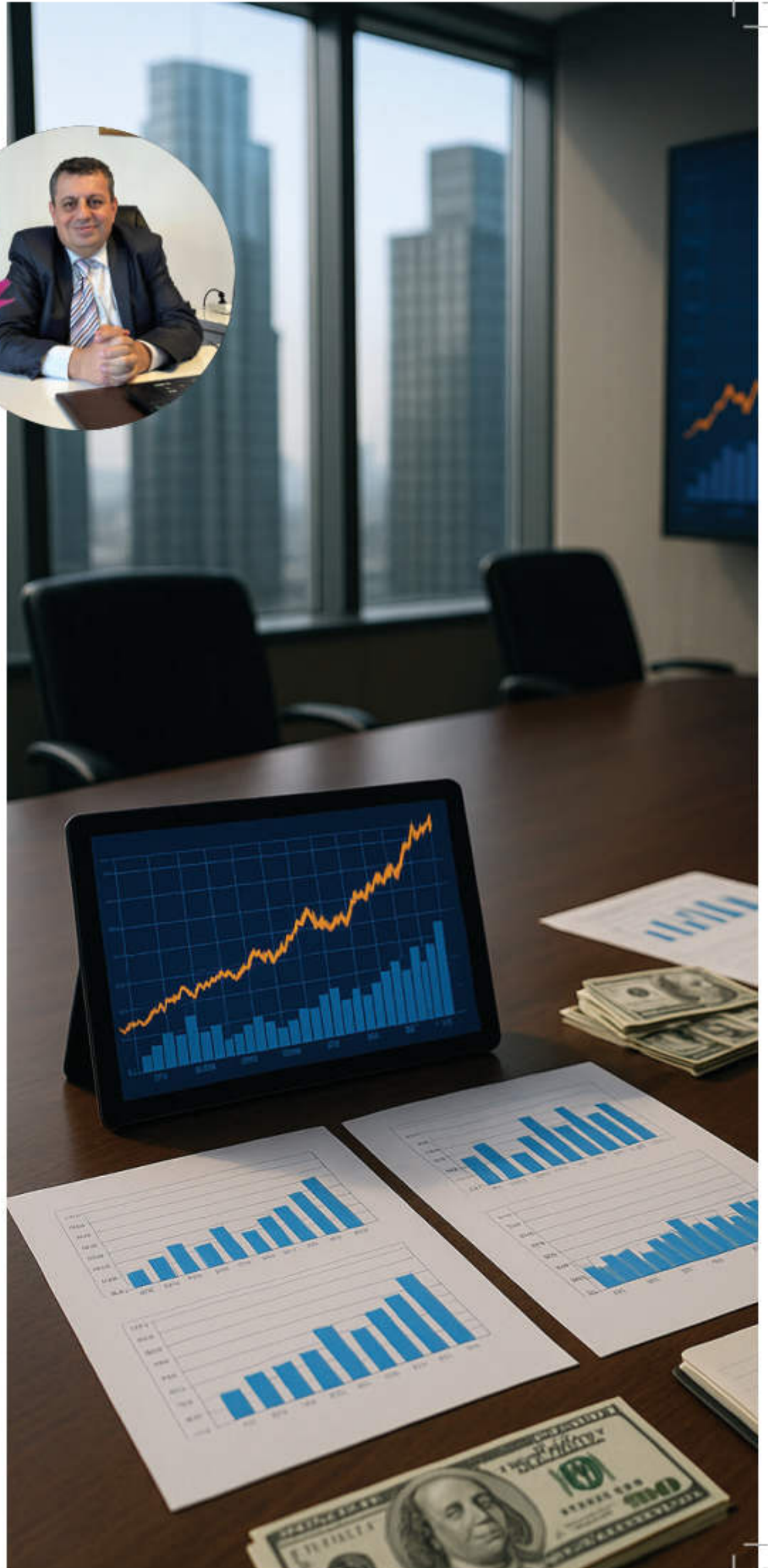
3.Yeniden Yapılanma

Şirketlerin verimlilik ve kârlılık odaklı olarak finansal performanslarını artıracak şekilde hukuki, mali, teknik, organizasyonel yapılarını gözden geçirerek yenilenmeleri sürecine yeniden yapılanma denilmektedir. Stratejik olarak büyüme kadar, verimsiz, karsız, yüksek maliyetli, düşük teknoloji yapılarının elden çıkarılarak planlı bir şekilde küçülme süreci planlı yapılmaz ve iyi koordine edilmez ise beklenen faydaları şirkete sağlamayabilir. Günümüzde şirketlerin ekonomik konjonktüre uygun esnek bir yapı içerisinde olması çoğu zaman tercih sebebi olarak değerlendirilmektedir.

Yeni ortak alma, başka bir ülkede yatırım yapma, yabancı ortak alma, üretim hattını yenileme, modern makineler almak, yeni ve yüksek kalitede ürünler üretmek gibi stratejik yeniden yapılanma kararları önemlidir. Günümüzde dijital (karanlık) fabrikalara geçiş süreci hızlanmıştır. Böylece maliyetler azalmakta, hatalar, fireler yok denecek seviyelere inmekte, üretim süreci bütünüyle dijital ortamda izlenmekte, yapay zekanın üretim alanında daha fazla kullanılması mümkün olmaktadır. Her şirket kendisine özel bir yapı gösterir, bir şirket için iyi olan durum diğeri için kötü olabilir. Yeniden yapılanma için genel geçer bir formül olmadığından iyi değerlendirme yapmak gerekebilir.

Selçuk Gülten
Ekonomist

✉ selcukgulten2@hotmail.com



Benim Ankara'm:

Bir Tasarımcının Gözünden Başkent

Öncelikle şunu belirtmek isterim ki ben bir Ankara sevdalısıyım. Doğduğum şehir Ankara olmasa da büyüdüğüm şehir başkent... Hâlâ Ankara'nın sevdasıyla büyümeye devam ediyorum desem yeridir. Aslında, yürüyüş yapma zorunluluğum beni bugünkü sevdama yönlendirdi diyebilirim. Bir rahatsızlığımın ardından uzun soluklu yürüyüşler yapmam gerekiyordu; sanırım bu yürüyüşlerin solukları, Ankara sokaklarındaki fotoğraflama çalışmalarında uzun ve derin nefeslere dönüştü ve hâlâ da öyle olmaya devam ediyor. Ankara'nın köklü tarihi ve bir medeniyetler şehri olması da benim için en önemli motivasyon kaynaklarından biri oldu. Başkenti keşfettikçe merakım daha da arttı; farklı açılardan yakalayabilmek ve hikâyeleştirebilmek adına kendimi geliştirmeme vesile oldu. Grafik tasarımı bölümü mezunu olmam ise bu süreci şu an için benim adıma daha kolay kıldı diyebilirim.

Tarihle Geleceğin Kesişim Noktası: Ankara

Bildiğimiz üzere, 1900'li yılların Ankara'sı; ilkel kerpiç evleri, daracık ve dolambaçlı tozlu sokakları, susuzluğu, elektriksizliği, sivrisinek ve sıtma üreten bataklıklarla küçük bir Orta Anadolu kentiydi aslında. Ancak bugün, Cumhuriyet'in başkentine baktığımızda; dünya başkentleriyle yarışan, modern bir kent görüyoruz. Bu asırlık zaman diliminde nefes aldığımız bu kentte neler olmuş, bu kent nelere tanıklık etmiş gibi hususları merak etmeden hayal dünyanızı genişletmeniz mümkün değil. Sanırım tarihe olan meraklılığım, grafik tasarımcı kimliğimin verdiği katkılar ve hayal dünyam birleşince, çalışmalarım insanlarda merak uyandırmaya başladı. Zamanla artan bu merak ve ilgi ise beni daha da çok motive etti diyebilirim.

Ankara'nın yerleşimine bakacak olursak; ilk dikkatimi çeken başkent'in sembolik yapıları oldu. Kentle özdeşleşen bu simgelerin hafızalarda daha kalıcı olabilmesi adına yaptığım manipülasyon çalışmaları, beklediğimden çok daha fazla ilgi ve beğeni topladı. Kültür ve Turizm Bakanlığı'nın düzenlediği Kültür Yolu Festivalleri kapsamında hem festivale ilişkin görsel çalışmaları yapma hem de kendi sergilerimi açma şansı yakaladım. Bu süreçte, günümüzde olduğu gibi yapay zekâ uygulamaları elbette yoktu. Ancak mesleğimin kazandırdığı yetkinlik ve hayal gücüm sayesinde, başkent'in sembolik yapılarına dair modelleme çalışmalarım oldukça başarılı oldu.

Başkent'in mimarisine gelince, tarihi yapılarını incelemeye başladığım ilk dönemde, Birinci Ulusal Mimarlık Akımı'nın önemli temsilcilerinden, İtalyan kökenli ancak Türk vatandaşı olan Mimar Giulio Mongeri'nin projeleri dikkatimi çekti. Mongeri'nin 1900 ile 1930'lu yıllar arasında Ankara'da inşa ettiği yapıları ve mimari bakış açısını anlamaya çalıştım. Türkiye'de Cumhuriyet'in ilk kuşak mimarlarının yetişmesinde önemli bir rol oynadığını öğrendiğim Mongeri'nin beni sürüklediği bu keşif süreci, özellikle Ulus semtindeki tarihi yapılar ve yerleşimlere yönelmemi sağladı. Hâlâ da o etkileyici dünyadan çıkmadığımı söylemek abartı olmaz. Bu etkileyici dünyadan yola çıkarak belirtmeliyim ki Ankara'nın köklü tarihinin Ulus semtinde var olduğunu düşünen insanlardan biriyim. Özellikle son çalışmalarım da Ulus'un daha fark edilir bir semt olabilmesi adına katkı vermeye çalışıyorum.

Bununla birlikte başkent'in tarihine damga vuran tarihi apartmanları da unutmamak gerekir. Örneğin; Bahçelievler semtinde yer alan Yeşiltepe Blokları, Çankaya semtinde yer alan Cinnah 19 ve Sönmez apartmanları, Ulus semtinde yer alan Erzurumlu Nafiz Bey apartma-

nı, Cebeci semtinde yer alan Köşk apartmanı ve Ayrancı semtinde bulunan Gemiev öncelikle şu an için aklıma gelenler... Kim bilir henüz keşfedemediğim ve keşfedilmeyi bekleyen kaç tane nice başkent yapıları var?

Başkent'in modern mimarisine gelince; yeni yapılaşmanın, Ankara'yı dünya başkentleriyle yarışır bir şehir haline getirmesindeki etkisi yadsınamaz elbette. Ankara, modernist mimarisiyle Cumhuriyet'in kurucu ideallerini, tarihi mahalleleriyle ise Anadolu'nun köklü kültürünü aynı anda bünyesinde barındırıyor. Üstelik bu iki uç arasında sıkışmak yerine, aralarında güçlü bir bağ kuruyor. Ben bu bağla fazlasıyla önemsiyorum. Bir grafik tasarımcı olarak, kimi zaman bir yapı formundan, kimi zaman bir sokak dokusundan ya da yıpranmış bir apartman duvarındaki renk katmanlarından ilham alıyorum. Ankara'nın yalınlığı, çoğu zaman bende çok daha derin ve güçlü bir tasarım duygusu uyandırıyor. Çünkü sana bir şeyleri dayatmıyor; aksine, seni izlemeye, okumaya, anlamaya davet ediyor.

Yaşadığımız bu Cumhuriyet şehrine hepimizin bir borcu var. Ben, birey olarak herkesin bu kente bir katkı sunabileceğine yürekten inanıyorum. Süreklilik gösteren motivasyonumun temelinde de tam olarak bu inanç yatıyor. Ancak hem kendinizi geliştirmek hem de faydalı, ilham verici işler ortaya koymak istiyorsanız, önce bir kentin tarihiyle bağ kurmanız gerekiyor. Geçmişle bugün arasında bir kapı aralamalı, ardından günümüz teknolojilerine olan yatkınlığınızı, merakınızı bu temelin üzerine inşa etmelisiniz. Ve en önemlisi, tüm bunların üzerine hayallerinizi katmalısınız. İnanıyorum ki, bize nefes aldırın ve karşısında sorumluluk hissettiğimiz bu şehir, hepimizin katkısıyla; köklü tarihinin izlerini taşıyan, modern mimarisiyle ilham veren, daha yaşanabilir ve örnek alınacak bir kent haline gelebilir Ankara...

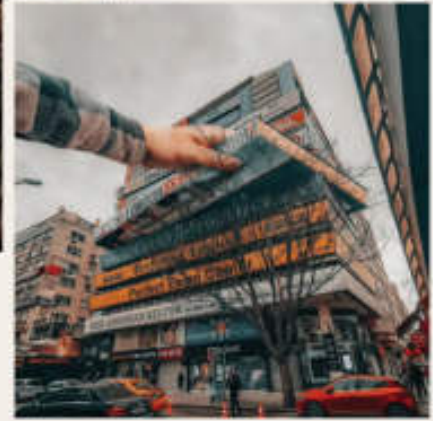
Teknolojiyle Kurulan Anlatılar

Son zamanlarda şehir çekimlerimde en büyük farkı yaratan araçlardan biri kuşkusuz drone oldu. Özellikle gecenin karanlığında şehri yukarıdan izlemek, insan gözünün erişemeyeceği bir bakış açısını mümkün kılıyor. Işık kaynaklarının şehre nasıl yayıldığını gözlemlemek; cadde ışıklarının çizgisel uzanımı, kavşaklardaki simetrik yoğunluklar ve renkli halkaların parıltısı, benim için grafiksel kompozisyonların vazgeçilmez malzemelerine dönüşüyor.

Günümüz teknolojilerinden biri olan yapay zekâyı da değinmeden geçmek olmaz. Doğru kullanıldığında büyük faydalar sağlayabileceği bir gerçek. Bu alanda sürekli öğrenmeye açık, üretim süreçlerimde onu deneyimleyen biriyim. Ancak yapay zekânın, kolaylık sağlarken aynı zamanda bireysel yaratıcılığı köreltebilecek bir güce sahip olduğunu da unutmamak gerek.

Ben teknolojiyi reddetmeyen ama sorgulayarak kullananlardanım. Yapay zekâ sanat üretiminde bir fırça olabilir; ama o fırçayı yönlendiren elin hâlâ insana ait olması gerektiğine inanıyorum. Çünkü insan dokunuşu ve özgünlük, her zaman bir adım önde olmalı.

Son olarak şunu ifade etmek isterim ki Ankara benim için sadece yaşadığım bir şehir değil; sürekli dönüşen, katman katman açılan bir görsel arşiv, aynı zamanda kendini durmaksızın yeniden kurgulayan grafiksel bir anlatı sahnesi. Açıkçası, bu sahnenin bir parçası olmayı seviyorum ve orada kalmayı içtenlikle arzu ediyorum.



Mirza Kök
Grafik Tasarımcı

@mirzakok



Çocuklarda Kansızlık

Zaman zaman aileler, çocuklarının solgun göründüğünü veya çabuk yorulduğunu fark ederek "acaba kansız mı?" endişesine kapılır. Kansızlık (tıbbi adıyla anemi), kanda oksijen taşıyan kırmızı kan hücrelerinin (alyuvarların) sayısının veya hemoglobinin düzeyinin çocuğun yaş ve cinsiyetine göre normal kabul edilen sınırların altında olmasıdır. Anemi başlı başına bir hastalık değil, altta yatan bir sorun olduğunu gösteren önemli bir bulgudur. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre dünya nüfusunun yaklaşık dörtte biri, özellikle 5 yaş altı çocukların ise neredeyse yarısı kansızlık sorunu yaşamaktadır. Çocuklarda en sık görülen anemi nedeni demir eksikliğidir. Bunun dışında kalıtsal kan hastalıkları, enfeksiyonlar veya kronik hastalıklar da anemiye yol açabilir.

Kansız Bir Çocukta Ne Gibi Şikâyetler Olur?

En yaygın belirtileri halsizlik, çabuk yorulma ve ciltte solukluktur. Çocuğun teninin normalde olduğundan daha solgun olduğunu ilk fark eden genellikle anne-babalar olur. Özellikle göz kapaklarının içi, avuç içleri ve tırnak yatakları soluksa bu önemli bir göstergedir. Ağır kansızlığı olan çocuklarda iştahsızlık, çabuk yorulma, efor sırasında çarpıntı hissi ve nefes darlığı şikâyetleri belirgindir. Bebeklerde huzursuzluk, sürekli ağlama, emerken çabuk yorulma gibi belirtiler görülür. Daha büyük çocuklarda dikkat dağınıklığı, okul başarısında düşme görülebilir çünkü demir eksikliğine bağlı kansızlık, çocuğun bilişsel gelişimini ve öğrenme kabiliyetini olumsuz etkilemektedir. Bazı çocuklar toprak, buz, duvar sıvası gibi yenmemesi gereken maddeleri yeme isteği gösterebilir ki bu durum pika olarak bilinir ve demir eksikliğinde görülebilen bir belirtidir. B12 vitamini eksikliği gibi durumlarda ise dilde kızarıklık, yanma ve ağız köşelerinde çatlaklar oluşabilir.

Kansızlık Neden Olur?

Bir çocukta kansızlığın gelişmesinin pek çok sebebi vardır. Genel olarak dört ana mekanizmadan söz edilebilir:

- **Yetersiz üretim:** Kemik iliğinin demir eksikliği, B12 vitamini eksikliği gibi nedenlerle yeterli miktarda alyuvar hücresi üretememesidir.
- **Üretimde kusur (Olgunlaşma bozukluğu):** Alyuvarlar üretilir fakat yapısal veya işlevsel olarak sağlıklı değildir. Demir eksikliği, B12 ve folik asit vitamini eksikliği gibi durumlarda veya kalıtsal hemoglobin bozukluklarında (örneğin: orak hücre hastalığı, talasemi gibi) üretilen hücreler görevini tam yapamaz.
- **Artmış yıkım:** Alyuvarların dolaşımında normalden erken parçalanması. Örneğin; bazı genetik hastalıklarda alyuvarların zarı veya enzimleri bozuk olup kolay parçalanır. Veya bağışıklık sisteminin yanlışlıkla kendi kan hücrelerine saldırması da erken yıkıma yol açabilir.

- **Kan kaybı:** Kanama sonucu vücut önemli miktarda kan hücresi yitirir. Örneğin, sindirim sistemindeki gizli kanamalar, burun kanamaları, travmaya bağlı kan kaybı veya ergenlik çağındaki kızlarda yoğun adet kanamaları anemiye neden olabilir.

Aneminin en sık nedeni, demir eksikliği anemisidir. Özellikle 6 ay-2 yaş arasındaki bebeklerde hızlı büyüme ve ek gıdalarla beslenmeye geçiş döneminde demirden fakir beslenme anemiye neden olur. Bebekler doğumda anneden yeterli demir depolarıyla doğarlar da yaklaşık 4-6 ay içinde bu depo tükenir; eğer ek gıdalarla yeterli demir alamazlarsa kansızlık gelişebilir. Sadece anne sütüyle (demir takviyesi olmadan) 6 aydan uzun süre beslenen veya günlük aşırı miktarda inek sütü tüketen bebeklerde demir eksikliği anemisi sık görülür. Buna karşın yenidoğan ve 4 ay öncesi dönemde görülen anemiler daha farklı sebeplerle ortaya çıkar.

Tanı İçin Neler Yapılır?

Bir çocukta kansızlık şüphesi varsa doktorunuz öncelikle ayrıntılı bir öykü alır ve fizik muayene yapar. Öyküde sorulan sorular ve elde edilen ipuçları, aneminin altında yatan nedeni bulmada çok yardımcıdır. Beslenme alışkanlıkları, aile öyküsü ve genetik risk, diğer hastalıklar ve faktörler, kanama belirtileri, yenidoğan geçmişi gibi ayrıntılı öykü ve muayene sonrasında doktorunuz bazı laboratuvar testleri isteyecektir. Bu testler doğrultusunda anemi tanısı konulduğunda bir sonraki aşamada aneminin nedenleri araştırılacaktır.

Tedavide Neler Yapılır?

Tedavi anemiye sebep olan nedene yönelik olmalıdır. En sık karşılaşılan demir eksikliği anemisinde tedavi, eksik olan demirin ağız yoluyla uygun dozda hastaya verilmesidir. Beraberinde beslenmenin düzeltilmesi ve demirden zengin gıdaların (kırmızı et, yumurta, yeşil yapraklı sebzeler, kuru baklagiller vb.) yeterince alınması da çok önemlidir. B12 vitamini veya folat eksikliği tespit edilmesi durumunda ilgili vitaminler takviye edilir. Çocukluk çağındaki kansızlık vakalarının büyük kısmı, doğru tanı konulduğunda ve tedaviye uyum sağlandığında başarılı şekilde tedavi edilebilir. Burada en önemli nokta, ailelerin çocuklarındaki belirtileri fark ederek bir sağlık kuruluşuna başvurması ve gerekli incelemelerin yapılmasıdır.

Sonuç olarak,

Çocukluk çağında kansızlık çoğu zaman doğru tanı ve tedaviyle tamamen düzeltilebilir. Ebeveynlerin dikkatli gözlemi, düzenli sağlık kontrolleri ve hekimin önerilerine uyum kansızlığın tedavisinde kilit rol oynar. Sağlıklı, enerjik, mutlu ve başarılı çocuklar için kansızlığı ihmal etmeyin.



Uzm. Dr. Gökçen Tuğçe Özsüt
Ankara Bilkent Şehir Hastanesi
Çocuk Hematoloji ve Onkoloji Bilim Dalı



Taşlar, Formlar, Anlamlar: Yeni Nesil Nişan Yüzükleri

2025'te nişan yüzükleri yalnızca estetik bir aksesuar değil; kişisel stilin, duygusal bağların ve modern yaşamın ihtiyaçlarının kesiştiği güçlü sembollere dönüşüyor. Bu yılın yüzük trendleri, klasik anlayışın sınırlarını yeniden çizerken kişiselleştirme, işlevsellik ve hikâye anlatımı gibi değerleri merkeze alıyor. Geleneksel formlar yeniden yorumlanıyor, heykelsi yapılar ve alternatif taşlar öne çıkıyor, romantik anlamlar geçmişle bugün aynı halkada buluşturuyor. Dört ana eğilimde öne çıkan bu dönüşüm, nişan yüzüğünü gerçek anlamda bir sembole dönüştürüyor.

Klasiklere Yenilikçi Dokunuşlar

2025'te klasik nişan yüzüğü anlayışı tamamen ortadan kalkmıyor; aksine geçmişten gelen güçlü formüller, bugünün duygu dünyasına uygun biçimde güncelleniyor. Yüzyıllardır süregelen formlar, estetikten çok daha fazlasını sunan birer hikâye anlatıcıya dönüşüyor. Bunun en çarpıcı örneği, üç taşlı (trilogy) yüzükler. Geçmiş, bugünü ve geleceği temsil eden bu sembolik düzen, aşkın zamanla kurduğu bağı görseleştirip somutlaştırıyor. Son yıllarda safir ve elmas birlikteliğiyle yeniden yükselişe geçen bu formlar, 2025'te minik pırlanta kümeleriyle çevrelenerek zenginleşiyor. Bu detaylar yüzüğe daha organik bir ışıltı, daha dokulu bir yüzey ve daha çağdaş bir yorum katıyor.

Zarif ve iddialı marquise kesim ise sezonun güçlü bir geri dönüş yapan klasikleri arasında. Uçları sivrilen oval yapıyla tanınan bu ikonik kesim, ilk kez 18. yüzyılda Fransa Kralı XV. Louis'nin metresi Marquise de Pompadour'un gülümsemesini simgelemek üzere tasarlanmıştı. Asil duruşu ve aristokrat geçmişleriyle bu stilin yeniden yıldızlaşmasının arkasında ise hem nostaljik görünümlere duyulan özlem hem de güçlü bir stil ikonu var. Bu yıl marquise kesimin popülerliğini artıran kişi, Selena Gomez'den başkası değil. Yıldız ismin nişan söylentilerine neden olan yüzüğünde bu taşı tercih etmesi ve sosyal medyada viral hâle gelen kareler, yalnızca yüzüğün formunu değil, marquise kesimin parmak üzerinde nasıl çarpıcı bir silüet yarattığını da gözler önüne seriyor. Marquise kesim sadece görsel olarak etkileyici değil, aynı zamanda önemli bir avantaja da sahip: Parmakları olduğundan daha uzun ve ince gösteriyor.

Klasik taş kesimlerinin yeniden doğduğu bu yılda, renk paleti de dönüşüm geçiriyor. Beyaz pırlantaların yerini doğadan ilham alan canlı ve kişisel tonlar alıyor: Teal, turmalin, padparadscha, şeftali gibi özgün renkli taşlar, hem duygusal hem de estetik bir tercih olarak öne çıkıyor. Bu noktada seçeneklerin sadece yarı değerli taşlarla sınırlı kalmadığını belirtelim. Daha özel bir seçim için renkli elmaslar da trend listesinin üst sıralarında yer alıyor. Her renk bir anıya, bir bağa ya da kişisel bir yolculuğa işaret ediyor.

Formda Özgürlük

2025'te tasarım dili yalnızca estetik oranlarla sınırlı kalmıyor; yüzükler klasik simetriden sıyrılarak sanatsal ve kavramsal bir ifadeye bürünüyor. Elhanati ve Jessie Thomas gibi bağımsız tasarımcıların önderliğinde gelişen bu anlayış-

ta, asimetric hatlar, dokulu yüzeyler ve merkezden kaydırılmış taşlar öne çıkıyor. Her kıvrım bilinçli, her boşluk anlamlı. Bu yüzükler, takan kişiye ait birer sanat eseri gibi kurgulanıyor - başka hiçbir yüzüğe benzemeyen, başka bir hikâyeye ait olmayan, ben buradayım diyen özgün parçalar. Bu form özgürlüğü yalnızca simetriyle değil, hacimle de oynuyor. Chunky formlar ve geniş bantlı yüzükler, 2025'in en cesur stillerinden biri. Kalın altın yüzeyler, dalgalı silüetler ve mimari oyuklarla bezeli yüzük gövdeleri, taş yerleştirilmeden bile başlı başına bir kanvas yaratıyor. Minimal taşlarla birleştiğinde modern bir sadelik, büyük taşlarla birleştiğinde ise dramatik bir heykelsilik yakalanıyor. Geleneksel inceliği yetersiz bulan çiftler için bu yüzükler, stillerinin güçlü bir uzantısı oluyor.

İşlevsel Estetik

Günümüz çiftleri nişan yüzüğünü yalnızca özel günlerde değil, her an takmak istiyor. Bu da tasarımların dayanıklılık, konfor ve stil arasında yeni bir denge kurmasını zorunlu kılıyor. 2025'te bu dengeyi en iyi kuran modellerin başında bezel ve half bezel ayarlı yüzükler geliyor. Taşı tam ya da kısmen çevreleyen bu metal çerçeve, yüzüğü hem modern hem de işlevsel kılıyor. Şehirde aktif yaşayan, seyahat eden ya da ellerini sürekli kullanan bireyler için bu modeller zarafetle birlikte güven sunuyor.

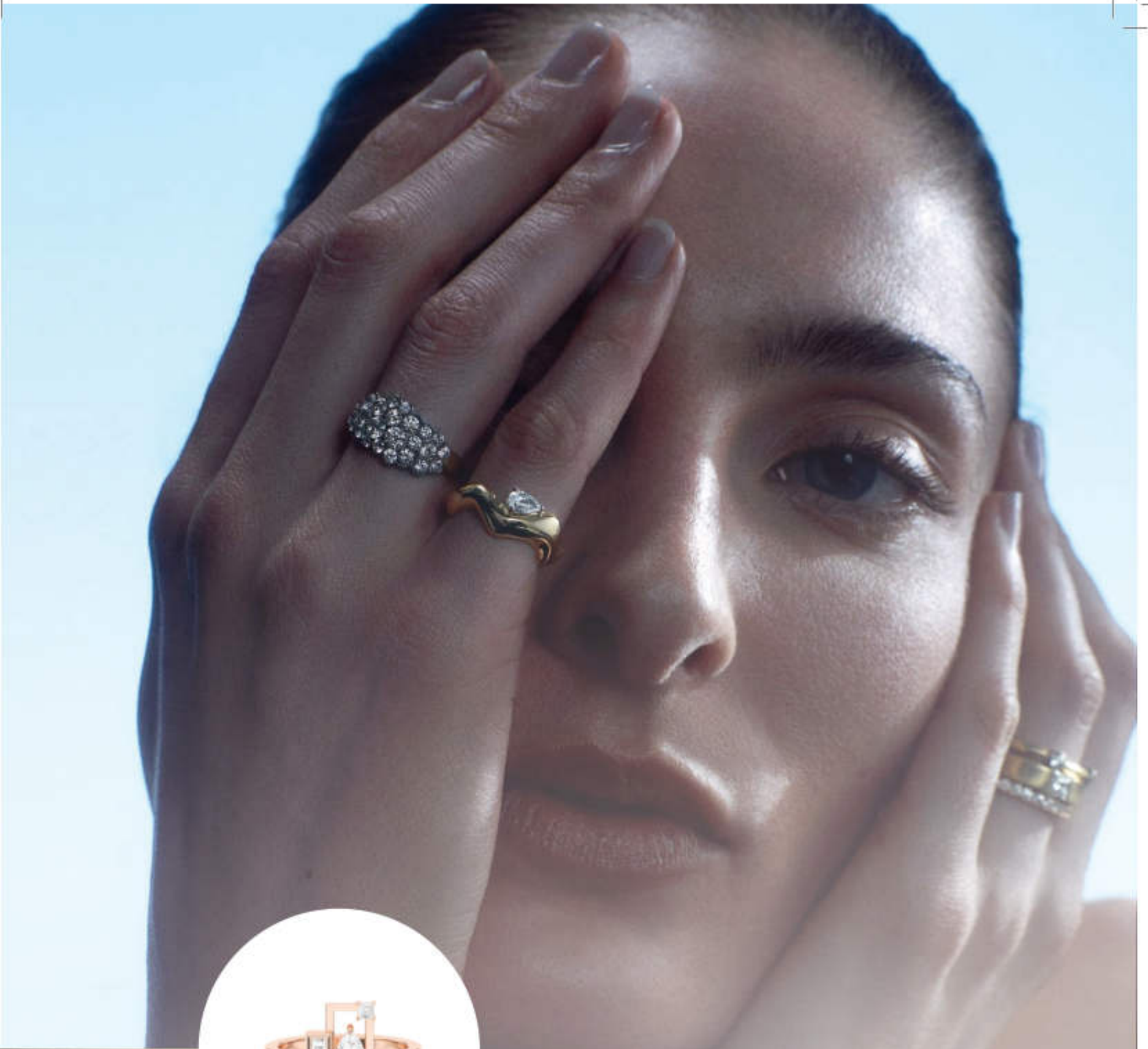
Estetikle kullanım konforunu buluşturan bir diğer trend ise East-West taş yerleşimi. Oval, markiz ya da zümrüt gibi uzun taşların bantla paralel, yani yatay şekilde yerleştirildiği bu stil, Zendaya'nın kırmızı halıda sergilediği nişan yüzüğüyle birlikte popülerlik kazandı. Daha geniş bir ışık yayılımı ve çağdaş bir duruş sunan bu form, sadelikten vazgeçmeden fark yaratmak isteyen çiftler için sofistike bir alternatif.

Duygusal ve Kişisel Anlamlar

2025'in en anlam yüklü yüzük trendleri, bireysel hikâyelere alan açan ve romantik simgeleri ön plana çıkaran tasarımlar etrafında şekilleniyor. Bunların başında Toi et Moi yüzükler geliyor. "Sen ve Ben" tasarımıyla iki farklı taşın bir araya geldiği bu form, çiftlerin karşılıklıları içindeki uyumunu temsil ediyor. Biri klasik bir pırlanta, diğeri doğum taşı; biri oval, diğeri armut kesim - her kombinasyon, iki ayrı kimliği tek bir halkada buluşturmanın duygusal bir yollarını sunuyor. Özelleştirmeye açık yapısıyla bu yüzükler, hem estetik hem de sembolik anlamda çiftlerin kendi ilişkilerini tasarlama dönüştürmelerine olanak tanıyor.

Benzer bir duygusal yoğunluk, vintage ve antika tasarımlarda da kendini gösteriyor. Old Mine, Rose Cut ve European Cut gibi elle kesilmiş taşların yumuşak parlıtısı; milgrain detayları, Art Deco kollet ayarları ve geçmişin zarafetini taşıyan halkalar, yalnızca bir yüzük değil, bir miras hissi yaratıyor. Bu tasarımlar, yalnızca görsel değil; aynı zamanda duygusal olarak da zamanın ötesine geçen bir bağ sunuyor. Geçmişin zanaatkarlığını bugünün estetik anlayışıyla birleştiren bu yüzükler, yeni bir başlangıca tarihsel bir derinlik kazandırıyor.





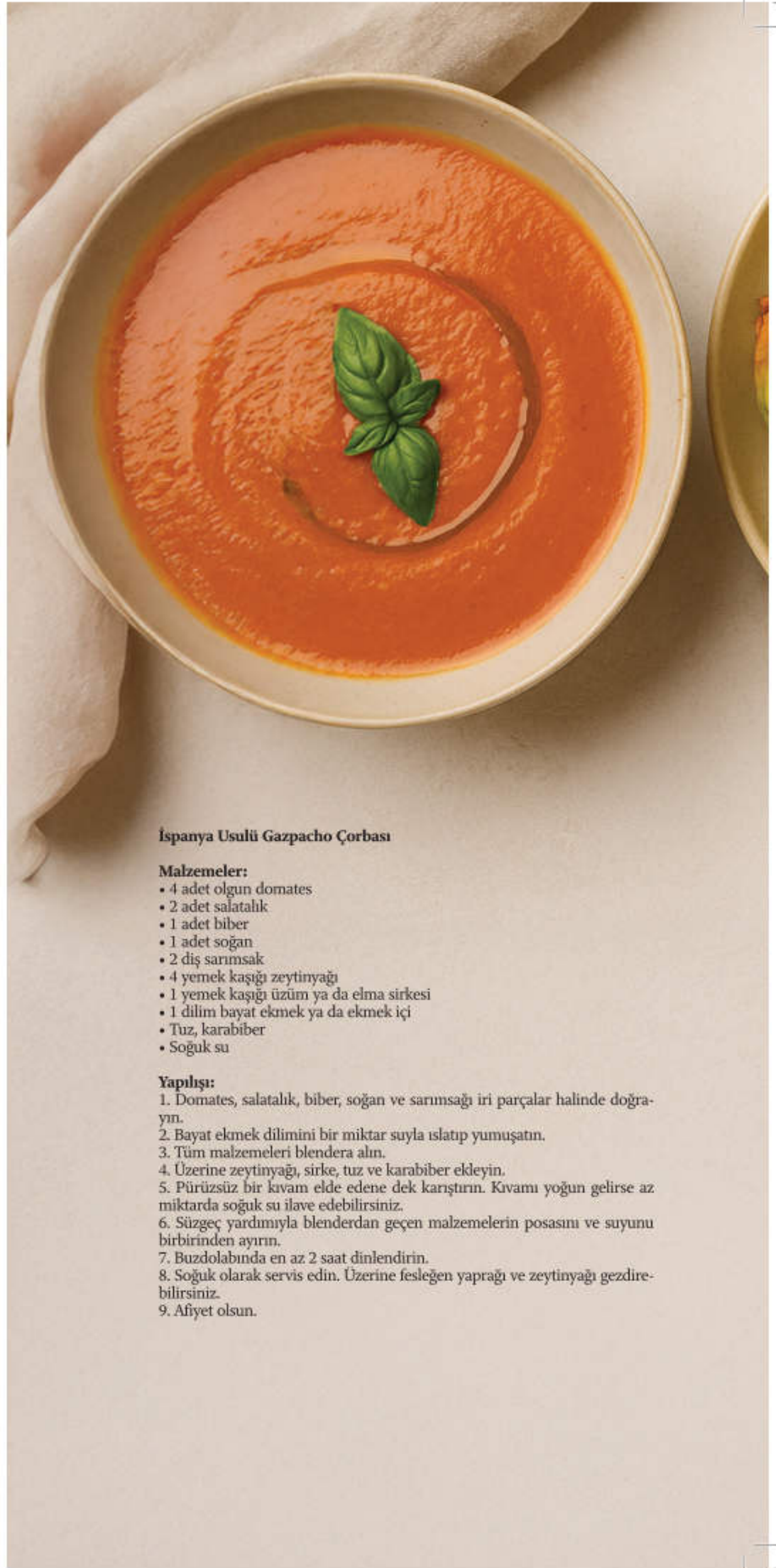
Ekin KURBETCİ
Güzellik/Moda Editörü

 @ekinkurbetci



Serinlik Tabaga Sığarsa: Yazın En Hafif 3 Lezzeti

Yaz sıcaklığında ne pişireceğini düşünenler için ferahlatıcı, hafif ve mevsimin ruhuna uygun üç özel tarif seçtik. Her biri hem gözünüze hem mide-nize hitap edecek bu lezzetler; Akdeniz'in serin esintisini taşıyan Gazpacho çorbası, Ege'nin zarif dokunuşu kabak çiçeği dolması ve yaz meyvelerinin yıldız karpuzla hazırlanan taptaze bir salata... Mutfağınızda yaz mevsimini yaşatmaya hazır olun!



İspanya Usulü Gazpacho Çorbası

Malzemeler:

- 4 adet olgun domates
- 2 adet salatalık
- 1 adet biber
- 1 adet soğan
- 2 diş sarımsak
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı üzüm ya da elma sirkesi
- 1 dilim bayat ekmek ya da ekmek içi
- Tuz, karabiber
- Soğuk su

Yapılışı:

1. Domates, salatalık, biber, soğan ve sarımsağı iri parçalar halinde doğrayın.
2. Bayat ekmek dilimini bir miktar suyla ıslatıp yumuşatın.
3. Tüm malzemeleri blendera alın.
4. Üzerine zeytinyağı, sirke, tuz ve karabiber ekleyin.
5. Pürüzsüz bir kıvam elde edene dek karıştırın. Kıvamı yoğun gelirse az miktarda soğuk su ilave edebilirsiniz.
6. Süzgeç yardımıyla blenderdan geçen malzemelerin posasını ve suyunu birbirinden ayırın.
7. Buzdolabında en az 2 saat dinlendirin.
8. Soğuk olarak servis edin. Üzerine fesleğen yaprağı ve zeytinyağı gezdirebilirsiniz.
9. Afiyet olsun.



Zeytinyağlı Kabak Çiçeği Dolması

Malzemeler:

- 12 adet kabak çiçeği
- 1 adet orta boy kuru soğan (yemeklik doğranmış ya da rendelenmiş)
- 1/2 su bardağı pirinç
- 5 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1,5 su bardağı pirinç (sıcak suda bekletilmiş, süzölmüş)
- 2 yemek kaşığı çam fıstığı
- 2 yemek kaşığı kuş üzümü
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1/2 çay kaşığı tuz
- 1/2 çay kaşığı karabiber
- 1/2 çay kaşığı yenibahar
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı toz şeker
- 1/2 avuç dereotu
- 1 su bardağı sıcak su (dolmaların pişmesi için)

Yapılışı:

1. Geniş bir tavada zeytinyağının yarısı ile soğanları kavurun.
2. Üzerine Pirinci ekleyin, birkaç dakika daha kavurun.
3. Daha sonra tavaya karabiberi, tuzu, yenibaharı, tarçını, kuş üzümünü, şekeri ve çam fıstığını ilave edin. Ardından pirinçler şeffaflaştığında dereotunu ekleyin ve karıştırın.
4. Üzerine 1 su bardağı sıcak suyu ekleyin ve pirinçler suyu çekene dek pişirin.
5. Kabak çiçeklerini nazıkçe açın, içlerine 1 tatlı kaşığı dolusu harç koyun ve uçlarını kapatın.
6. Tencereye dizin, üzerine kalan zeytinyağını ve 1 su bardağı sıcak su ekleyin.
7. Kapağını kapatıp kısık ateşte 20 dakika pişirin.
8. Ilık ya da soğuk olarak servis yapın.
9. Afiyet olsun.



Lor Peynirli Karpuz Salatası

Malzemeler:

- 2 büyük dilim karpuz
- 200 g tatlı lor peyniri
- Yarım demet taze nane
- 1 tatlı kaşığı susam (Kavrulmuş)
- 3 dilim tam tahıllı ekmek (Küp doğranmış)

Yapılışı:

1. Karpuzu çekirdeklerinden ayıklayıp küp küp doğrayın ve servis tabağına karpuzları yerleştirin.
2. Ayrı bir kâsede ufalanmış lor peynirini ve yaprak yaprak ayrılmış taze naneyi harmanlayıp karpuz tabağına alın ve karıştırın.
3. Diğer yandan küp doğranmış ekmekleri fırında kızartın ve ardından lor peyniri ile harmanladığınız karpuzun üzerine serpin.
4. Zeytinyağını gezdirin, isterseniz birkaç damla balzamik sirke ilave edin.
5. Taze çekilmiş karabiber serpip hemen servis edin.
6. Afiyet olsun.

Aynaya Bakmakla Başlayan Sessizlik: Anoreksiya Nervoza

Bazen aynaya baktığınızda gördüğünüz şey, başkalarının gördüğüyle aynı olmayabilir. Bedeniniz oradadır ama kendinizi onun içinde göremezsiniz. Omuzlarınız belirginleşmiş, tartı her zamankinden daha düşük rakamları göstermeye başlamıştır belki. Ama yine de bir yerlerde hâlâ "fazlalık" hissedersiniz. Bu yalnızca bir kilo meselesi değildir. Bu, Anoreksiya Nervoza'nın sessiz ama derin etkilerinden biridir.

Anoreksiya Nedir?

Anoreksiya Nervoza, sadece bir yeme bozukluğu değil; beden algısında derin bir çarpıtmayı da içeren psikolojik bir rahatsızlıktır. Kişi, ne kadar zayıf olursa olsun, kendisini kilolu algılayabilir ve bu düşünceye saplanabilir. Zamanla yeme davranışları ciddi şekilde kısıtlanır, bedenle kurulan ilişki sağlıklı bir hâl alır. Zayıflık artık bir hedef değil, bir kimlik hâline gelir. Kilo vermek bir araç olmaktan çıkar, yaşamın merkezine yerleşir.

Medyanın Güzellik Algısıyla Gelen Baskı

Toplumun güzellik algısı ve medyanın dayattığı "ince beden ideali", özellikle yaz aylarında baskısını artırır. Sosyal medyada karşımıza çıkan "kusursuz" vücutlar, "yaza fit girm" mesajları ya da detoks kültürü, bireyde suçluluk ve yetersizlik duygusu uyandırabilir. Bu duygular da sağlıklı diyetlere, aşırı egzersizlere ve kısıtlayıcı yeme davranışlarına zemin hazırlar. Güzellik uğruna zihinsel ve fiziksel sağlıktan ödün vermeye başlanır. Üstelik bu dış baskılar, çoğu zaman bireyin kendi iç sesi hâline gelir ve gerçeği görmesi daha da zorlaşır.

Sessizce Gelişen Tehlike

Anoreksiya'nın belirtileri çoğu zaman dışarıdan fark edilemeyebilir. Kişi öğün atlayabilir, sürekli kalori hesabı yapabilir, sosyal yemek etkinliklerinden uzak durabilir. Ayna karşısında dakikalarını geçirebilir, sürekli bedenini kontrol edebilir. Fakat bu davranışlar, "sağlıklı yaşama" adı altında görünmez hâle gelebilir. Oysa yaşanan şey, yalnızca bedensel değil; duygusal bir yoksunluktur.

Herkes Risk Altında

Anoreksiya Nervoza, yalnızca kadınlarda değil, erkeklerde ve genç bireylerde de görülebilen bir rahatsızlıktır. Üstelik sadece zayıflamak isteğiyle açıklanamaz. Kontrol ihtiyacı, düşük özgüven, mükemmeliyetçilik, sosyal baskılar ve geçmiş travmalar bu sorunun temelini oluşturabilir. Anoreksiya, bir bireyin yaşamını tümüyle etkileyen çok katmanlı bir durumdur.

Görünmeyen Yorgunluk

Bu rahatsızlık; kas erimesi, bağışıklık sisteminde zayıflama, hormonal denge-sizlikler ve ciddi besin eksiklikleri gibi fiziksel zararlar verirken; özgüven kaybı, kaygı bozuklukları ve depresyon gibi psikolojik sorunlara da zemin hazırlar. Zihinsel olarak da bireyi yorar; her yemek bir hesap, her beden teması bir kriz hâline gelir. Bu görünmeyen yorgunluk, kişinin sosyal ilişkilerini, iş yaşamını ve içsel huzurunu da derinden etkileyebilir.

Peki Ya Çıkış Yolu?

İyileşme süreci yalnızca kilo almakla değil, bedenle kurulan ilişkinin yeniden şekillenmesiyle mümkündür. Bu yolculukta profesyonel destek almak, sevgiyle ve sabırla oluşturulmuş bir destek çevresiyle yürümek çok değerlidir. Bazı uzmanlar, duyguların ve düşüncelerin yazıya dökülmesini önerir. Bu sayede zihnin içinde dönen kaygılar dışsallaşır ve kişi kendi iç sesini daha iyi duymaya başlar. Ayrıca beden farkındalığı uygulamaları (örneğin yoga, dans ya da nefes egzersizleri), kişinin bedenine yeniden güvenle yaklaşmasını kolaylaştırabilir.

Sessiz Yardım Çağrılarına Kulak Verin

Eğer bu yazıda kendinizden bir iz bulduysanız ya da çevrenizde böyle bir süreç yaşayan biri varsa, bilin ki yalnız değilsiniz. Yardım istemek bir güçsüzlük değil, kendinize değer vermenin ilk adımıdır. Anoreksiya, doğru destekle aşılabilecek bir rahatsızlıktır. En önemli adım, bedeninizi değil, kendinizi sevmeyi öğrenmektir.



Karadeniz'in Yeşil Kalbi: Laz Kültürü ve Gelenekleri

Türkiye'nin kuzeydoğusunda, Karadeniz'in hırçın dalgalarıyla dağların sarp etekleri arasında sıkışmış bir kültür yatar: Laz kültürü. Sadece bir etnik kimlik değil, doğayla iç içe geçmiş bir yaşam felsefesi, dillere destan gelenekler, türkülerin, kemençenin ve horonun yaşam bulduğu topraklar... Lazlar, tarih boyunca kendi köklü dilini, müziğini, mutfağını ve dayanışmacı yaşam tarzını korumayı başarmış bir halktır. Gelin, bu kültürün detaylarına birlikte bakalım.

Laz Dili ve Alfabeti: Bir Sesin Peşinde

Lazca (Lazuri nena), Güney Kafkas dilleri ailesine mensup, Gürcüce ve Megrelce ile akraba olan bir dildir. Her ne kadar anadili olarak konuşan sayısı azalsa da bir kimlik taşıyıcısı olarak hâlâ önemini korur.

Lazca'nın yazıya geçirilmesi ise oldukça yenidir. 1984 yılında Wolfgang Feurstein ve Fahri Lazoğlu tarafından üretilen Lazuri Latin Alfabeti, Lazca'nın eğitim, yayın ve dijital mecralarda kullanımına zemin hazırladı. 1990'lardan itibaren başta Laz Enstitüsü olmak üzere bazı STK'lar dilin yaşaması için yayınlar, dil kursları ve araştırmalar yürütmeye başladı.

Bölgelere Göre Ağızlar: Ardeşen'den Hopa'ya Sesin Yolculuğu

Lazca'nın en dikkat çekici özelliklerinden biri, bölgelere göre belirgin farklılıklar göstermesidir. Rize'nin Ardeşen ve Pazar ilçelerinde konuşulan Lazca, Artvin'in Hopa ve Arhavi ilçelerinde konuşulanla karşılaştırıldığında telaffuz ve kelime seçimi açısından ciddi farklılıklar içerir.

Örneğin; Ardeşen'de "ev" anlamına gelen kelime "maşe" iken, Hopa tarafında bu "maşı" olarak söylenebilir. Bu çeşitlilik, dilin hem bölgesel hem de sosyal bağlamda ne kadar esnek ve zengin olduğunu gösterir.

Tarihsel Kökler: Kolhis'in Torunları

Lazlar, Antik Kolhis uygarlığına kadar uzanan bir tarihe sahiptir. Kolhis, bugün Gürcistan'ın batısını ve Türkiye'nin kuzeydoğusunu kapsayan bir bölgedir. Mitolojide Argonotlar'ın Altın Post için çıktığı yolculuk bu bölgeyi anlatır.

Bizans, Osmanlı ve Cumhuriyet dönemlerinde de Lazlar kültürel ve coğrafi varlıklarını korumayı başarmışlardır. Kimliklerine sahip çıkarken bulundukları devletin kurumlarına da entegre olmuşlardır. Bu çift yönlü aidiyet, Laz kimliğinin sürdürülebilirliğini sağlayan önemli bir unsurdur.

Laz Mutfacı: Tereyağının, Mısırın ve Deniz Ürünlerinin Aşkı

Laz mutfacı hem dağın hem denizin lezzetlerini bir araya getiren bir sentezdir. Yemekler genellikle basit malzemelerle hazırlanır ama lezzetleri son derece zengindir.

- **Mısır Ekmeği:** Her sofranın olmazsa olmazıdır. Karalahana çorbasının veya fasulyenin yanına mutlaka yakışır.
- **Pazılı Kaygana:** Pazi, yumurta ve mısır ununun harmanlandığı bu omletimsi lezzet hem kahvaltıda hem öğle yemeğinde sofradadır.
- **Paponi (İstavrit Buğulama):** Özellikle yaz aylarında yapılan, kılçıksız istavritin domates ve soğanla pişirilmesiyle hazırlanır.
- **Sileki (Yoğurtlu Mısır Unu Yemeği):** Yoğurt, su ve mısır ununun karıştırılmasıyla yapılan bu yemek hem pratik hem doyurucudur. Bu mutfacın en belirgin özelliği, her malzemenin mevsiminde ve doğadan alınarak kullanılmasıdır. Doğaya saygı, mutfacın temel ruhudur.

Kemençenin İzinde: Horonun Ritmiyle Yaşamak

Horon, Lazların en tanınan kültürel öğelerinden biridir. Ancak sanıldığı gibi yalnızca eğlence değil, bir tür sosyal ifade biçimidir. Topluluk olarak yapılan bu dans, bireyin değil, grubun ahengini öne çıkarır. Kemençeyle

başlar, giderek hızlanır ve katılan herkesin ritme uyum sağlamasını gerektirir.

Horon aynı zamanda bir dil gibidir. Hangi bölgede nasıl oynandığına bakarak oranın Laz kültürü hakkında fikir edinmek mümkündür. Arhavi horonu daha hızlı, Ardeşen horonu ise daha keskin figürlerle doludur.

Giyimde Renk ve Pratiklik: Laz Kadınının Zarafeti

Geleneksel Laz kıyafetleri, özellikle kadınlar için canlı renklerle, işlemeli yeleklerle ve bağlamalı baş örtüleriyle dikkat çeker. El emeği göz nuru ile hazırlanan bu kıyafetler hem estetik hem de fonksiyoneldir. Erkekler genellikle şalvar, cepken ve keçe şapka ile görülür.

Bugün festivallerde, düğünlerde veya özel günlerde bu geleneksel kıyafetler gururla giyilmeye devam etmektedir. Kıyafetlerde kullanılan motifler ise çoğunlukla doğadan ilham alır: yapraklar, kuşlar, su dalgaları...

Laz Düğünleri: Şarkılarla Örülü Bir Ritüel

Laz düğünleri üç gün süren bir coşkidir. Düğün öncesi yapılan "kız isteme" ve "söz kesme" merasimleri de geleneksel motiflerle zenginleştirilir.

Gelin alma töreninde kemençe çalar, horonlar oynanır ve damat tarafı bazen "kapı parası" vermek zorunda kalabilir. Bu, esprili bir gelenektir ve "kız evinin nazı" olarak yorumlanır.

Yaylacılık: Doğayla Kurulan Yaşayan Bağ

Laz kültüründe yaylaların özel bir yeri vardır. Yaz aylarında çıkılan yaylalar hem tarım hem de hayvancılık açısından önemlidir. Zil Kale Yaylası, Pokut Yaylası, Badara Yaylası gibi yerler yalnızca doğal güzellikleriyle değil, yaşattıkları kültürel değerlerle de dikkat çeker.

Yayla evleri ahşaptan yapılır ve mimaride doğaya uyum gözetilir. Yaylada geçirdiğiniz birkaç gün bile Lazların doğayla olan ruhsal bağını anlamaya yetecektir.

Mizah, Sözlü Edebiyat ve Kimlik

Lazlar zeki, hazırcı ve esprili olmalarıyla tanınır. Özellikle Karadeniz fıkralarında geçen karakterlerin çoğu Laz kökenlidir. Ancak bu fıkralar, dışlayıcı değil, kendine gülümseyebilen bir halkın aynasıdır.

Sözlü edebiyatın güçlü olması, Laz halkının tarihini ve hikâyelerini yazıdan çok sözle aktarmasına sebep olmuştur. Ninniler, ağıtlar, kahramanlık hikâyeleri bu yolla günümüze taşınmıştır.

Günümüzde Laz Kültürünün Aktarımı

Bugün Laz kültürü sadece köylerde değil, dijital dünyada da yaşıyor. Lazca müzik yapan genç sanatçılar, sosyal medyada Laz yemek tarifleri paylaşan içerik üreticileri ve her yıl düzenlenen Laz Kültür Festivalleri, bu geleneğin modern araçlarla sürdürüldüğünün göstergesidir.

Üniversitelerde açılan Laz Dili ve Kültürü bölümleri, kültürel mirasın akademik düzeyde de korunmasını ve belgelenmesini sağlamaktadır.

Son Söz: Bir Dil, Bir Miras, Bir Yaşam Biçimi

Laz kültürü; coğrafyanın, tarihsel belleğin ve insanın iç içe geçtiği bir yaşam biçimi. Hırçın Karadeniz kadar cesur, yemyeşil dağlar kadar derin... Hem folklorik bir zenginlik hem de yaşayan bir kültürel miras.

Gamador Life olarak, doğayla iç içe geçmiş bu kadim halkı ve kültürel zenginliğini saygıyla selamlıyoruz. Laz kültürü, sadece korunması gereken bir değer değil, aynı zamanda yaşanması ve paylaşılması gereken bir güzelliştir.



Rize

Ofislerde Sessizlik Tasarımı: Akustik Mimarinin Gücü

Modern ofis tasarımlarında görsel estetik, açık alan kurguları ve çok amaçlı kullanım alanları öne çıkarken, bir unsur sıklıkla ikinci plana atılıyor: akustik konfor. Oysa bir mekânın ne kadar sessiz olduğu, o mekânda geçen zamanı doğrudan etkileyen bir faktör. Özellikle iş yerlerinde, doğru akustik planlamanın yapılmadığı ofislerde gürültü seviyesi, çalışanlar üzerinde hem psikolojik hem fizyolojik stres yaratıyor. Bu nedenle artık "ofis tasarımı" denildiğinde yalnızca mobilyalar, aydınlatma ve renk seçimleri değil, ses mimarisi de gündemde.

Gürültünün Bilinmeyen Bedeli

İngiltere merkezli bir araştırma şirketi olan Leesman Index'in 2023 yılında yayınladığı rapora göre, çalışanların yalnızca %28'i ofislerindeki ses seviyesinden memnun. Açık ofislerde bu oran daha da düşüyor. Yani her 10 çalışandan 7'si, fiziksel olarak orada olsa da zihinsel olarak dikkatini koruyamıyor. Aynı raporda, gürültünün çalışan verimliliğini ortalama %66 oranında düşürdüğü belirtiliyor.

Bu durumun altında yatan temel neden ise beynimizin "gürültüyü filtreleme" konusunda sınırlı bir kapasiteye sahip olması. Arka planda devam eden konuşmalar, klavye sesleri, telefon çalmaları gibi dikkat dağıtıcı unsurlar, sürekli bir bilişsel yük yaratıyor. Bu yük, farkında olmadan tükenmişlik hissinin tetikleyici.

Akustik Mimarlık Nedir?

Akustik mimarlık, yapı içindeki sesin dağılımını planlayan, kontrol eden ve optimize eden disiplinler arası bir alandır. Bu alanda çalışan mimarlar, fizik, psikoloji ve mimariyi bir araya getirerek hem işitsel konforu artırır hem de mekânın kullanım amacına uygun bir ses karakteri oluşturur.

Örneğin bir çağrı merkezi ile bir kütüphane aynı mimari çözümlerle tasarlanamaz. Aynı şekilde yaratıcı ajanslar, yönetici ofisleri veya hibrit çalışma alanları da farklı akustik ihtiyaçlara sahiptir.

Akustik mimarlıkta kullanılan başlıca yöntemler:

- Ses Yutucu Malzemeler: Yankıyı azaltmak için kullanılan tavan panelleri, duvar kaplamaları, akustik kumaşlar.
- Ses Yalıtımı: Mekânlar arasında ses geçişini engelleyen yapısal malzemeler.
- Mekânsal Planlama: Gürültü kaynaklarının konumlandırılması (örneğin yazıcı alanları, dinlenme alanlarından izole edilerek yerleştirilir).
- Mobilya Seçimi: Akustik kaplamalı kabinler, modüler bölücüler, yumuşak malzemeli koltuklar gibi gürültü absorbe eden donanımlar.

Sessizlik Tasarımı: Estetikle Bütünleşen Konfor

Eskiden akustik çözümler sadece işlevsel unsurlar olarak değerlendirilirken, günümüzde tasarım dünyası bu öğeleri dekoratif birer araç haline getirdi. Christian Werner, Philippe Starck gibi dünyaca ünlü tasarımcıların ofis mobilyalarında kullandıkları özel kumaş yüzeyler ve modüler akustik paneller, artık iç mimarinin estetik diline entegre ediliyor.

Ayrıca biyofilik tasarım gibi trendlerle birlikte, doğa seslerini yansıtan veya doğal malzemelerle yapılan akustik paneller de ön plana çıkıyor. Bu da hem psikolojik rahatlama hem de tasarım bütünlüğü sağlıyor.

Geleceğin Ofisleri: Hibrit, Modüler ve Sessiz

Pandemi sonrası yaygınlaşan hibrit çalışma sistemleri, bireysel video toplantı alanlarının önemini artırdı. Ofis içinde yankı yapan boş alanlar, Zoom veya Teams görüşmelerinde sesin bozulmasına ve karşı tarafın anlaşılmasına neden oluyor. Bu yüzden ofislerde artık mini "akustik odacıklar", özel telefon kabinleri ve yalıtılmış video konferans alanları tasarlanıyor.

Aynı zamanda büyük firmalar, "wellbeing" (iyi oluş) stratejileri kapsamında akustik iyileştirmeleri insan kaynakları politikalarının bir parçası haline getirmeye başladı.

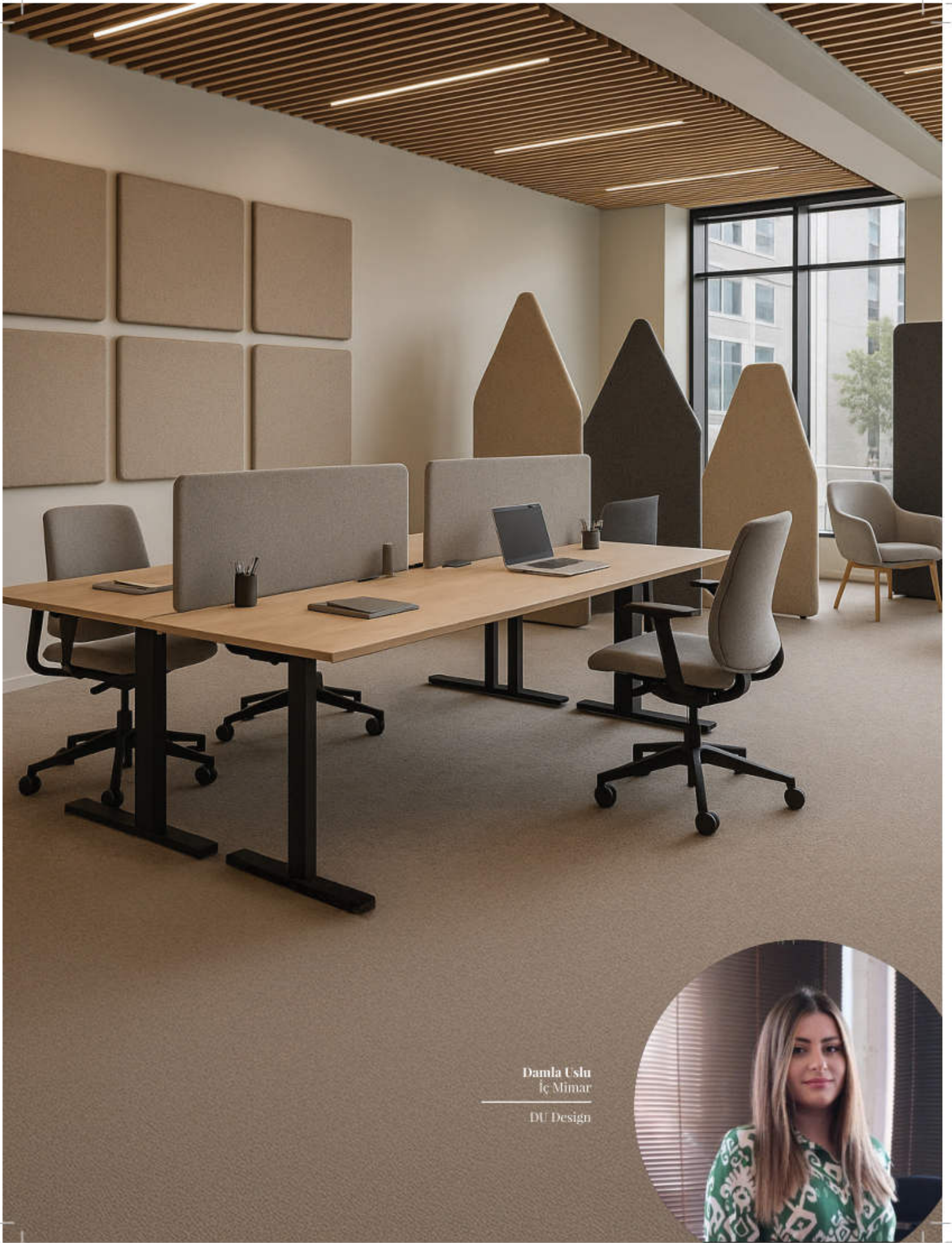
Sessizlik, Yeni Konfor Tanımı

Bir ofisin başarısı yalnızca orada yapılan işler ya da kullanılan teknolojilerle değil, insan odaklı tasarım anlayışıyla ölçülür. Akustik konfor, bu anlayışın kalbinde yer alıyor. Ofislerdeki sessizlik artık sadece bir huzur meselesi değil; üretkenliğin, sağlığın ve yaratıcılığın ön şartı. Unutulmamalı ki, bazı şeyler duyulmaz ama hissedilir. Tıpkı iyi tasarlanmış bir sessizlik gibi.

Uzman Görüşüyle Bakış

DU Design Studio'nun kurucusu olarak benim bu noktada düşüncem:

"Artık sadece güzel görünen değil, iyi hissettiren mekânlar inşa ediyoruz. Akustik, bir mekânın iç ritmini belirler. Ofislerde doğru ses planlaması yapılmadığında sadece yankı değil, stres de büyür. Biz iç mimarlar, görünmeyeni tasarlıyoruz diyebilirim; çünkü sessizlik, tasarlandığında fark edilir."



Damla Uslu
İç Mimar
DU Design

Pasaportun ve Çantan Hazırsa Dünya Seni Bekliyor: Vizesiz Seyahat Rotaları

Gidilecek yerin hayalini kurarken vize başvuruları, evrak listeleri ve uzun bekleme süreleri birçoğumuzun seyahat hevesini kırabiliyor. Neyse ki Türk vatandaşlarının sadece pasaportla ziyaret edebileceği, benzersiz kültürleri ve eşsiz manzaralarıyla hayranlık uyandıran ülkeler de var. Bu sayımızda, yaz mevsiminin eşsiz güzelliğini deneyimlemek için vizesiz gidilebilecek yedi büyüleyici rotayı sizin için bir araya getirdik. Konaklamadan ulaşım, mutfağından atmosferine kadar her biri sizi kendi özgün hikâyesiyle karşılayacak. Pasaportunuzu çantanıza koyun, bu yolculuk vizesiz ama dopdolu!

Bosna-Hersek: Avrupa'nın Kalbinde Tanıdık Bir Nefes

Avrupa'ya açılan kapılardan biri olan Bosna-Hersek, tarihi dokusuyla hem tanıdık hem de sürprizlerle dolu. Başkent Saraybosna, Osmanlı'dan kalan taş köprüleri, camileri ve dar sokaklı çarşısıyla İstanbul'u andırıyor. İstanbul'dan direkt uçuşla yaklaşık 2 saatte ulaşabileceğiniz bu şehir, geçmişin hüznü izleriyle bugünün canlı kültürünü harmanlıyor. Yeme-içme konusunda özellikle cevapi, börek ve Boşnak tatlıları ön planda. Konaklama açısından butik otellerden uygun fiyatlı hostellere kadar geniş seçenek mevcut. Yerel halkın sıcak yaklaşımı sayesinde kendinizi bir misafir değil, adeta bir dost gibi hissediyorsunuz.

Japonya: Gelenekle Geleceğin Dansı

Japonya, düzenin, nezaketin ve detaycılığın ülkesidir. Tokyo'nun neon ışıkları arasında kaybolmak ya da Kyoto'da bir tapınağın bahçesinde sakince yürümek aynı yolculukta mümkündür. İstanbul'dan yaklaşık 13 saatlik bir aktarmalı uçuşla ulaşılabilen bu uzak rota, her adımda size başka bir dünyanın kapısını aralıyor. Sushi, ramen, okonomiyaki gibi lezzetler, Japonya'nın sadece mutfağına değil ruhuna da dokunmanızı sağlıyor. Geleneksel ryokan'larda tatami odalarda kalabilir ya da kapsül otellerde modernlik deneyimini yaşayabilirsiniz. Saygı kültürünün hâkim olduğu bu ülke, sizi hem büyüleyecek hem de içsel bir dinginlikte tanıştıracak.

Hong Kong: Yüksek Binalar, Derin Kökler

Asya'nın en kozmopolit şehirlerinden biri olan Hong Kong, Çin geleneklerini Batılı yaşam tarzıyla buluşturuyor. Yaklaşık 10 saatlik direkt uçuşla ulaşılabilen şehir, gökdelenlerin gölgesinde tapınaklar, modern alışveriş merkezlerinin arasında otantik çay evleriyle sizi karşılıyor. Ünlü dim sumları, wonton çorbalı ve deniz ürünleriyle dolu pazarlarıyla gastronomi açısından oldukça zengin. Victoria Zirvesi'nden şehri izlemek, Star Ferry ile limanı geçmek ise olmazsa olmazlar arasında. Konaklamada hem lüks zincir oteller hem de küçük ama işlevsel pansiyonlar tercih edilebilir.

Maldivler: Gökyüzüyle Suyun Arasındaki Sessizlik

Hint Okyanusu'nun ortasında, mavinin her tonunu barındıran bir rüya ülkesi: Maldivler... İstanbul'dan yaklaşık 10 saatlik aktarmalı uçuşla ulaşılabilen bu cennet, 1.200 adadan oluşuyor. Her adada yalnızca bir otelin bulunduğu sistem sayesinde tatilciler özel alanın ve sessizliğin keyfini çıkarabiliyor.

liyor. Su üstü bungalovlar, bembeyaz kumsallar ve mercan resifleriyle tanınan Maldivler'de her gün günbatımı başka bir tablo gibi karşınıza çıkıyor. Taze deniz ürünlerinden oluşan hafif yemekler ve Hindistan etkili baharatlar, adaların gastronomik yönünü oluşturuyor. Özellikle dalış ve şnorkelle yüzme gibi aktivitelerle doğayla iç içe bir tatil deneyimi sunuyor.

Kuveyt: Körfez'in Zarif ve Sade Yüzü

Orta Doğu'nun en az bilinen ama en zarif ülkelerinden biri olan Kuveyt, gösterişten uzak ama güçlü bir karaktere sahip. İstanbul'dan 3,5 saatlik uçuşla kolayca ulaşılabilir. Petrol zenginliğiyle bilinse de Kuveyt'in asıl değeri tarihi kökleri ve samimi halkında gizli. Modern gökdelenlerin yanı sıra geleneksel Arap mimarisiyle şekillenmiş mahalleler, inci avcılığına dayalı deniz kültürü ve güçlü çöl estetiği görülmeye değer. Baharatlı pilavlar, kuzu etli yemekler ve hurma bazlı tatlılar Kuveyt mutfağının temel taşlarını oluşturuyor. Lüks otellerin yanı sıra butik seçenekler de konaklama için oldukça uygun.

Tanzanya: Vahşi Doğanın Şefkati

Afrika'nın kalbinde, doğayla baş başa kalmanın en etkileyici yollarından biri Tanzanya. Özellikle safari severlerin vazgeçilmez olan bu ülke, Serengeti ve Ngorongoro gibi doğal yaşam alanlarıyla ünlü. İstanbul'dan aktarmalı uçuşlarla yaklaşık 12 saat süren yolculuk sonunda sizi zürafalar, aslanlar ve fillerin evine götüren bir serüven bekliyor. Zanzibar Adası ise deniz, tarih ve kültürü bir araya getiriyor. Baharat turları, Swahili mutfağının aromatik lezzetleri ve taş evlerden oluşan Stone Town şehri burayı unutulmaz kılıyor. Konaklama konusunda ise hem doğa içinde lüks kamp alanları hem de deniz kıyısında butik oteller tercih edilebiliyor.

Seyşeller: Doğanın Renk Paletinden Fırlamış Gibi

Turkuaz sular, dev granit kayalıklar, hindistan cevizi ağaçları...

Seyşeller, doğanın kendini en estetik şekilde sergilediği nadir coğrafyalardan biri. İstanbul'dan aktarmalı uçuşlarla yaklaşık 9-10 saatte ulaşabileceğiniz bu ada ülkesi, 115 adadan oluşuyor. Masmavi denizi, mercan resifleri ve huzur dolu plajlarıyla özellikle doğaseverleri kendine çekiyor. Hint, Fransız ve Afrika mutfaklarının birleşimi olan mutfak; taze balık, tropik meyveler ve hindistan ceviziyle zenginleşiyor. Konaklamada lüks resortlar kadar doğa dostu bungalovlar da mevcut. Her adımda sakinlik, her köşede renk var.

Vizesiz Ama Dolu Dolu

Vizesiz seyahat, sadece pratik bir kolaylık değil, aynı zamanda spontane bir keşif özgürlüğüdür. Bosna Hersek'in tarih kokan sokaklarından Seyşeller'in masmavi sahillerine, her biri bambaşka hikâyeler sunan bu 7 rota, dünya haritasını parmaklarınızın ucuna getiriyor. Bir sonraki seyahatinizde bavulunuzu hafif, ruhunuzu merakla doldurun. Çünkü dünya sizi bekliyor.



Kırmızı Halının Unutulmazları: 2025 Met Gala'dan Yansıyanlar

Yalnızca bir moda etkinliği değil, aynı zamanda kültür, sanat ve ifadenin en büyüleyici sahnelerinden biri olan Met Gala, 2025'te de ihtişamını korudu. Her yıl New York'taki Metropolitan Museum of Art'ın Kostüm Enstitüsü yararına düzenlenen bu davet, moda dünyasının Oscar'ı olarak anılıyor. Katılım yalnızca özel davetle mümkün ve her bir konuk, belirlenen tema doğrultusunda adeta bir sergi eseri gibi kırmızı halıda boy gösteriyor.

2025'in teması "Superfine: Tailoring Black Style" olarak açıklandı. Yani odak noktası, siyah dandyizmin 18. yüzyıldan günümüze uzanan zengin terzilik mirası ve bu mirasın modern podyumlara yansımalarıydı. Davet kodu "Tailored for You" başlığı altında, konukları keskin takım elbiselerden avangart silüetlere kadar maskülen giyimin sınırlarını zorlamaya davet etti.

Gecenin yıldızlarından biri hiç şüphesiz Zendaya'ydı. Gotik çağın zarif silüetlerini fütüristik aksesuarlarla buluşturan görünümüyle hem tema-

ya hem de kırmızı halıya damgasını vurdu.

Rihanna ise holografik tüller ve hacimli Viktoryen formları bir araya getiren iddialı tasarımıyla göz kamaştırdı.

Lewis Hamilton, tarihsel referanslara sahip kruvaze ceketi ve yüksek yaka detayıyla zarafeti maskülen şıklıkla buluşturdu.

Colman Domingo, teatral yakalar ve mücevher tonlarında tercih ettiği kıyafetiyle retro görkemi modern çizgilerle harmanladı.

Teyana Taylor ise transparan yapılarla desteklenmiş mimari formdaki elbisesiyle adeta bir zaman heykeline dönüştü.

Gecenin ev sahibi ruhunu temsil eden Anna Wintour ise sade ama güçlü duruşuyla, zarafetin çağlar üstü hâlini yansıttı.

Met Gala 2025, geçmişin terzilik mirasını bugünün yaratıcılığıyla yeniden şekillendirerek, modaya ait kolektif hafızamıza unutulmaz bir iz bıraktı.



Bir Gamador Assist Hikayesi

Biz, bir inşaat firması olarak yalnızca metrekare satmayı değil, fark yaratan bir yaşam sunmayı; sadece yapmayı değil, yaşatmayı hayal ettik. Amacımız; insanların sadece barındığı değil, hayatı doyasıya yaşadığı; sosyal, kültürel ve sanatsal etkinliklerle zenginleşen bir yaşam alanı inşa etmektir.

Geriye dönüp baktığımızda, bu hayalimizin hayat bulduğunu görmek bizleri derinden mutlu ediyor. Gamador projelerinde yalnızca 365 gün otel konforunda bir yaşam sunmakta kalmadık; kültür ve sanat etkinlikleriyle sakinlerimize hayatın yoğun temposundan uzaklaşma, nefes alma imkânı da verdik. Büyük şehirlerin kalabalığında yalnızlaşan insanları bir araya getirdik. Yan yana dairelerde oturup birbirini tanımayan komşuların, düzenlediğimiz etkinlikler sayesinde tanışmalarına vesile olduk. Komşuluk yeniden anlam kazandı; selamlaşmalar, paylaşılan anılar ve gülümseyen yüzlerle hayata karıştı. Modern hayatın kalabalık şehirlerinde bireyselleşen yaşamları, unutulmaya yüz tutmuş gelenek ve göreneklerimizle buluşturduk. Komşuluk ilişkilerinin yeniden filizlenebilmesi için gerekli sosyal ortamı ve samimi paylaşım alanlarını, Gamadorlu sakinlerimizle birlikte oluşturduk. Çocuklarımız gülsün diye, aileleriyle birlikte katılabildikleri keyifli yaz şölenleri düzenledik. Gelen her olumlu geri bildirim, bizleri daha da heyecanlandırdı. Bu enerji-

den ilham alarak, hikâyemize daha büyük bir coşku ve tutkuyla devam edeceğiz.

Önümüzdeki dönemde de Gamadorlu sakinlerimizi; müzikli yaz etkinlikleri, spor aktiviteleri, atölye çalışmaları, kültürel geziler ile eğitici ve öğretici faaliyetlerin yer aldığı dopdolu bir takvim bekliyor. Ayrıca, özel günleri daha anlamlı kılmak için Party House ve Seyir Terası gibi sosyal alanlarımızı da hizmete sunmaya devam edeceğiz. Elbette yaşam sadece etkinliklerden ibaret değil; gündelik ihtiyaçlarınızda da yanınızda olmayı sürdürüyoruz. Ev temizliği, terzi ve kuru temizleme hizmetlerinden çamaşır yıkama ve ütülemeye; sağlıklı yaşamı ve spor desteğinden, alanında uzman ustalarımızın sunduğu teknik desteğe kadar ihtiyaç duyduğunuz her şey bir adım ötenizde olmaya devam edecek.

Bu yolculukta bizlerle birlikte yürüyen tüm Gamador sakinlerine ve bizlere fikirleriyle yön veren, maddi ve manevi destekleriyle her zaman yanımızda olan Gamador İnşaat ailesine en içten teşekkürlerimizi sunarız. Gamador sakinlerinin gülen yüzlerinden aldığımız ilhamla, hikâyemiz yeni projelerimizde kaldığı yerden devam edecek...







Fil Tyke'in Gözyaşları: Esaretten Özgürlüğe Uzanan Hüzünlü Yolculuk

"Esareti normalleştirmeden önce Tyke'in dolu dolu bakan gözlerini hayal edelim. Çünkü gerçek cesaret, ellerimizdeki zincirleri fark etmek ve kaldırmaktır."

Okyanusun ortasındaki ada Honolulu'nun sıcak güneşi altında, bir zamanlar rengârenk bir çocuk gibi merakla etrafına bakan dev bir fil yaşadı: Tyke.

1973'te Mozambik'in uçsuz bucaksız savanlarında doğan bu yavru, annesinin sıcak kokusunu bile duymadan insanların şov dünyasında hapsedildi. O gün bugündür hâlâ soruyoruz kendimize: "Bir canlı, eğlence uğruna bu kadar mı kırılır?"

Esaretin İçindeki Fırtına

Tyke, sirk çadırlarının arka kulislerinde esaretin zincirlerine mahkûm edildi. İnce demir merdivenlerin ardında, palyaçoların kahkahaları yükselirken o sessizce ağlıyordu. Her kamçı darbesi, omuzlarında değil ruhunda iz bırakıyor; her prova, gözlerinin derinliklerinde biriken hüznü yenisini ekliyordu. Yaşamı bir gösteriden ibaretti; kalbindeki fırtınayı kimse duymuyordu.

1993'te Tyke'in ruhunda fırtınanın ilk uğultuları yükseldi. Pennsylvania'nın tozlu gösteri çadırında, paslı demir kapıları parçalayıp özgürlüğe atılmaya çalıştı; birkaç ay sonra Kuzey Dakota'nın arenasında bakıcısına meydan okuyan kükremleri, içindeki tutsak arzuyu haykırıyordu. Ne var ki sirklin yöneticileri bu dehşet verici çığlıkların ardındaki sessiz çığlığı duymazdan geldi; ağır gövdesinin ardında saklı, kırılan kalbini görmeyi reddetti.

Korkunun Gölgesinde Özgürlüğe Yolculuk

20 Ağustos 1994. Neal Blaisdell Arenası'nda Tyke'in içinde yıllardır sakladığı acı doruğa ulaştı. Gösteri sürerken, korku ve şaşkınlık anında kontrolünü yitiren fil, önce bakıcısı Dallas Beckwith'i ciddi şekilde yaraladı. Yardıma koşan Allen Campbell ise Tyke'in şaşkınlığı içinde trajik bir kaza sonucu yaşamını yitirdi. Arenada yükselen panik çığlıkları, izleyicilerin hızla dağıldığı o an, Tyke'in içindeki derin acıyı tüm dünya-

nın vicdanına fısıldadı.

Kapılardan dışarı adım atan Tyke, Kaka'ako'nun dar sokaklarında çaresizce ilerledi. Onun her titreyen adımı, öfke değil, korkuyla doluydu. Çünkü suçlu değildi; sadece yılların zincirlerinden kurtulmaya çalışıyordu.

Sonunda Sessizlik

Polis memurları, korku içindeki bu canlıyı durdurmak için tam 87 kurşun sıktı. Kurşunlar bedeninden geçerken Tyke'in nefesi kesildi; gözleri bir daha parlamadı. Asfalt üzerinde, bir ağacın gölgesine yığıldı; o an şehrin tüm gürültüsü susarken insanlar bir an durup baktı. Gözyaşları, sirkteki alkışlardan çok daha güçlü bir yankı yarattı.

Tyke'in Mirası

Tyke'in ölümü, yalnızca bir trajedi değil; bir uyanıştı. Sirkteki hayvan zulmünü ortaya seren en çarpıcı "aydınlanma" anı oldu. Honolulu'da yeniden hiçbir fil gösteriye çıkmadı; basın, kamuoyu ve mahkemeler, Tyke'in anısına hesap sordu. Yıllar sonra, 2018'de Hawaii, vahşi hayvan kullanımını resmen yasaklayan ikinci ABD eyaleti oldu. Ringling Kardeşler Sirk'i ise 2016'da fillerle gösterilerine son verdi.

Bu hikâye, bir canlıyı esaret zincirlerinden koparacak cesareti bulabilmek için yazıldı. Tyke, ne bir oyuncak ne de bir performans malzemesiydi; o, zincirlerin ardında bile umut taşıyan bir canlıydı. Özgürlüğünü hiç bilmemiş ama tüm varlığıyla arzulamıştı. Bir filin kaçış çığlığıydı Tyke'in son hamlesi.

Bugün, her sirk pankartının altında Tyke'in ruhundan bir parça hâlâ dolaşıyor. Esareti normalleştirmeden önce Tyke'in dolu dolu bakan gözlerini hayal edelim. Çünkü gerçek cesaret, ellerimizdeki zincirleri fark etmek ve kaldırmaktır. Tyke'in acılı mirası, özgürlüğü savunan herkese ışık tutmaya devam ediyor.







Bien | Hypnos

Modern Tasarım Sofistike Atmosfer

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

 www.baloglu.com  [balogluseramik](https://www.instagram.com/balogluseramik)



Anne Sütü ve Eşek Sütü Üzerine Bilimsel Bir Bakış

Süt, memeli hayvanların yavrularını beslemek amacıyla salgıladığı, besin değeri yüksek, yavruya özel bir biyolojik sıvıdır. Anne sütü ise doğumdan sonraki ilk altı ay boyunca bebeğin tüm makro ve mikro besin öğesi ihtiyacını karşılayan, biyoyararlılığı yüksek ve eşsiz bir besin kaynağıdır. İçeriğindeki laktoferrin, lizozim, immünoglobulinler gibi bileşenler sayesinde enfeksiyonlara karşı koruma sağlarken, leptin ve ghrelin gibi hormonlarla iştah ve enerji dengesine katkı sunar.

Araştırmalar, anne sütü ile beslenen bebeklerin obezite ve tip 2 diyabet riskinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Dünya Sağlık Örgütü, bebeklerin ilk altı ay yalnızca anne sütü ile beslenmesini, ardından ek gıdalarla birlikte iki yaşına kadar emzirmenin sürdürülmesini önermektedir.

Özellikle 32 haftadan küçük doğan veya 1500 gramın altında doğum ağırlığına sahip preterm bebeklerde, anne sütü temel bir besin kaynağı olarak önerilmektedir. Ancak bu bebeklerin büyüme ve gelişim gereksinimlerini karşılamak için anne sütünün zenginleştirilmesi gerekebilir.

Bu noktada inek sütü ve diğer alternatifler gündeme gelmektedir. İnek sütü protein açısından zengin olsa da bazı bebeklerde alerjik reaksiyonlara neden olabilir. 0-3 yaş arası çocukların yaklaşık %3'ünde görülen inek sütü proteini alerjisi, ürtikerden astıma kadar çeşitli semptomlara yol açabilir. Ayrıca inek sütü anne sütüne kıyasla daha yüksek protein ve mineral, daha düşük laktoz içerir ve bu da obezite riskini artırabilir.

İnek sütü alerjisine karşı ilk seçenek olarak hidrolize veya aminoasit bazlı formüller önerilse de maliyetleri ve alerjen potansiyelleri nedeniyle alternatif arayışları sürmektedir. Soya bazlı mamalar da özellikle Big 8 grubundaki alerjenler arasında yer aldığı için her zaman güvenli olmayabilir.

Son yıllarda eşek sütü, içeriğinin anne sütüne benzerliği nedeniyle dikkat çekmektedir. Eşek sütü, yüksek sindirilebilirliği ve düşük alerjenitesi ile inek sütü protein alerjisi olan bebeklerin yaklaşık %80'inde güvenle kullanılabilir. Besin değerleri bakımından zengin olması ve immünolojik tepkime riskinin düşük olması nedeniyle eşek sütü, anne sütüne en yakın alternatiflerden biri olarak değerlendirilmektedir.

Tarihte Hipokrat'ın karaciğer ve solunum yolu hastalıklarının tedavisinde, Kleopatra'nın ise güzellik amacıyla kullandığı bilinen eşek sütü, 19. yüzyıldan bu yana bilimsel olarak da incelenmektedir. 1887'de Fransa'da gerçekleştirilen bir çalışmada, terk edilmiş bebeklerde eşek sütüyle beslenmenin olumlu sonuçlar verdiği kaydedilmiştir.

Günümüzde eşek sütü, İtalya'da yetim bebeklerin beslenmesinde, Yunanistan'da kozmetik sektöründe ve Namibya'da okul sütü projelerinde kullanılmaktadır. Çin'de ise geleneksel tedavilerde değerlendirilmektedir.

Ancak eşek sütünün üretimi oldukça sınırlıdır. Süt verimi düşük olup laktasyon süresi ortalama 6 aydır ve günlük verim 1 litre civarındadır. Bu nedenle fiyatı yüksektir. Türkiye'de de son yıllarda eşek sütü üretimine yönelik çiftlikler kurulmuş, sütü 50-100 TL arasında satışa sunulmuştur.

Neden Eşek Sütü: Eşek Sütü İçeriği ve İşlevleri

Eşek sütü, bileşimi bakımından anne sütüne en yakın hayvansal süt olarak gösterilmektedir. Laktoz içeriği, protein yapısı, zengin biyolojik bileşenleri ve düşük alerjenitesi nedeniyle özellikle inek sütü protein alerjisi olan bebekler için alternatif bir besin kaynağı olarak değerlendirilmektedir.

1. Laktoz ve Oligosakkaritler

- Eşek sütü %6,88 laktoz içeriğiyle (%7 olan anne sütüne çok yakın), inek sütünden (%4,8) belirgin şekilde daha yüksektir.
- Yüksek laktoz içeriği sayesinde kalsiyum emilimi ve B vitaminlerinin sentezi artar.
- Eşek sütündeki oligosakkaritler, anne sütüne benzer yapıda olup, bağırsak mikrobiyotasını düzenler, bağırsaklık sistemini destekler ve inflamasyonu azaltabilir.
- Ayrıca probiyotik laktobasillerin gelişimini destekleyerek sindirimi kolaylaştırır.

2. Protein Yapısı

- Eşek sütü: %1,72
- Anne sütü: %0,94

- İnek sütü: %3,4

Eşek sütü, protein fraksiyonları açısından anne sütüne benzerlik gösterirken inek sütünden daha düşük toplam protein içerir. Bu da böbrek yükünü azaltarak bebeklerde güvenle kullanılabileceğini gösterir.

Esansiyel Amino Asitler:

Eşek sütünde 9 temel aminoasit bulunur; bunların oranları anne sütüne oldukça yakındır.

Taurin:

Sinir sistemi ve kalp gelişimi için önemlidir. Eşek sütündeki taurin oranı inek sütünden 9 kat fazladır.

2.a Kazein / Whey Oranı

- Eşek sütü: 70,3/100
- Anne sütü: 71,4/100
- İnek sütü: 400/100

Bu oran eşek sütünün sindirilebilirliğini artırırken alerjik reaksiyon riskini düşürür.

2.b Biyolojik Aktif Proteinler

- Alfa-laktalbumin: Kalsiyum emilimini artırır, insülin duyarlılığına katkı sağlar.
- Beta-laktoglobulin: İnek sütünde en önemli alerjen proteinlerden biridir. Eşek sütünde daha az bulunur ve sindirimi kolaydır.
- İmmünoglobulinler: Bağırsaklık sistemini destekler.
- Lizozim: Antibakteriyel özelliğiyle bağırsak sağlığını destekler. Eşek sütünde yüksek orandadır (1,00 g/kg).
- Laktoferrin: Antimikrobiyal ve antiinflamatuvar etkisiyle öne çıkar. Eşek sütünde inek sütüne göre 20 kat daha fazladır.
- Laktoperoksidaz: Zararlı bakteri gelişimini engeller.

3. Yağ İçeriği ve Yağ Asitleri

- Eşek sütü: %0,38
- Anne sütü: %3,8
- İnek sütü: %3,7

Düşük yağ içeriği nedeniyle enerji değeri düşüktür ancak yağ asidi profili oldukça değerlidir. Eşek sütü, özellikle:

- Linoleik ve α -linolenik asit (omega-6 ve omega-3)
 - Düşük doymuş yağ oranı
 - Yüksek orta zincirli yağ asitleri içeriğiyle kolesterolü düşürme, beyin gelişimi ve bağırsaklık destekleme gibi etkiler sağlar.
- Not: Eşek sütü düşük enerji içerdiği için 100 ml'sine 1,6 ml ayçiçek yağı eklenecek bebek beslenmesinde kullanılabilir hale getirilebilir.

4. Mineral İçeriği

- Toplam mineral içeriği: Eşek sütü (4 g/kg) > Anne sütü (2 g/kg)
- Kalsiyum, magnezyum ve bakır bakımından anne sütüne yakın
- Selenyum: Eşek sütünde 5 kat daha fazla (antioksidan kapasiteyi artırır)
- Demir: Düşük; takviye edilmesi önerilir.

5. D Vitamini

- D vitamini açısından zengindir ve mevsimsel dalgalanma göstermeden yıl boyu yüksek düzeyde kalabilir.
- Özellikle ilkbahar ve yaz aylarında D3 formu daha yüksektir.

Araştırmalar Ne Diyor?

- Enfeksiyonları azaltır: Lizozim ve laktoferrin gibi bileşenlerle gastrointestinal enfeksiyon riskini düşürür.
- Bağırsaklık güçlendirir: IgA, IgG, IL-2 ve nitrik oksit salınımını artırır.
- İnsülin direncine karşı etkilidir: HOMA-IR düzeylerini düşürür, kan şekeri regülasyonuna destek olur.
- Kanserojen madde içermez: Eşek sütünde Aflatoksin M1 bulunmazken inek sütü ve koyun sütlerinde düşük düzeyde de olsa bulunabilir.
- Alerjiye karşı daha güvenli: İnek sütü alerjisi olan çocukların %82-100'ü eşek sütünü tolere edebilmektedir.
- Eşek sütü; yüksek biyolojik değeri, fonksiyonel özellikleri ve anne sütüne yakın yapısıyla sadece alerjik bebekler için değil, genel bebek beslenmesinde de dikkat çeken bir alternatif olarak öne çıkmaktadır. Ancak tek başına yeterli enerji ve yağ sağlamadığından takviyeli kullanım önerilmektedir.



Uzm. Dyt. Ateş Ateş
Diyetisyen



Sosyal Medyada İfade Özgürlüğü

İfade özgürlüğü; kişinin haberlere, bilgilere, başkalarının fikirlerine serbestçe ulaşabilmesi; düşünce ve kanaatlerinden dolayı kınanamaması, bunları tek başına veya başkalarıyla birlikte çeşitli yollarla serbestçe ifade edebilmesi, anlatabilmesi, savunabilmesi, başkalarına aktarabilmesi ve yayabilmesi anlamına gelmektedir.

İfade özgürlüğü, demokratik toplumların temel değerlerinden birisidir. Bireylerin düşüncelerini serbestçe açıklayabilmesi hem bireysel gelişimin hem de toplumsal ilerlemenin ön koşuludur. Geleneksel iletişim araçlarının yanı sıra dijital teknolojilerin gelişmesiyle birlikte sosyal medya platformları bireylerin fikirlerini ifade ettikleri başlıca mecralar haline gelmiştir.

Sosyal medyanın gelişimiyle birlikte denetimi ve hukuki sınırları, ifade özgürlüğü ile kişilik haklarının çatıştığı noktalar tartışmalı hale gelmiştir.

Anayasal Temel: İfade Özgürlüğü

Türkiye Cumhuriyeti Anayasası'na göre ifade özgürlüğü, düşünce ve kanaat özgürlüğü ile birlikte ele alınmaktadır. Anayasa'nın 25. maddesinde, herkesin düşünce ve kanaat özgürlüğüne sahip olduğu belirtilmiştir ve bireylerin bu sebeple kınanamayacağı veya suçlanamayacağı açıkça hükme bağlanmıştır.

Anayasa'nın 26. maddesinde ise ifade özgürlüğünü daha geniş biçimde tanımlamakta; bireylerin düşünce ve kanaatlerini söz, yazı, resim veya başka yollarla açıklama ve yayma hakkına sahip olduğunu düzenlemektedir.

Yine Anayasanın 26. maddesinde ifade özgürlüğünün milli güvenlik, kamu güvenliği, Cumhuriyetin temel nitelikleri; Devlet'in ülkesi ve milleti ile bölünmez bütünlüğünün korunması, suçların önlenmesi, suçluların cezalandırılması; Devlet sırrı olarak usulünce belirtilmiş bilgilerin açıklanmaması, başkalarının şöhret veya haklarının, özel ve aile hayatlarının yahut kanunun öngördüğü meslek sırlarının korunması veya yargılama görevinin gereğine uygun olarak yerine getirilmesi amaçlarıyla sınırlandırılabilirliği düzenlenmiştir.

Sosyal Medyada İfade Özgürlüğünün Sınırları

Sosyal medya ortamında yapılan paylaşımlar, ifade özgürlüğünün kapsamına girse de bu özgürlük mutlak bir serbestlik tanımlamamaktadır. Türk Ceza Kanunu'nda yapılan çeşitli düzenlemeler ile ifade özgürlüğünün yasal sınırları belirlenmiştir.

1. Hakaret Suçu (TCK m.125)

Türk Ceza Kanunu'nun 125. maddesinde "Hakaret" suçu "(1) Bir kimseye onur, şeref ve saygınlığını rencide edebilecek nitelikte somut bir fiil veya olgu isnat eden (...) [55] veya sövmek suretiyle bir kimsenin onur, şeref ve saygınlığına saldıran kişi, üç aydan iki yıla kadar hapis veya adli para cezası ile cezalandırılır." hükmü düzenlenmiştir.

Bir kimseye yönelik onur, şeref ve saygınlığı zedeleyici nitelikteki ifadeler, hakaret suçu kapsamında değerlendirilmektedir.

2. Haberleşmenin Gizliliğini İhlal (TCK m.132)

Türk Ceza Kanunu'nun 132. maddesinde "Haberleşmenin Gizliliğini İhlal" suçu "(1) Kişiler arasındaki haberleşmenin gizliliğini ihlal eden kimse, bir yıldan üç yıla kadar hapis cezası ile cezalandırılır. Bu gizlilik ihlali haberleşme içeriklerinin kaydı suretiyle gerçekleşirse, verilecek ceza bir kat artırılır. (2) Kişiler arasındaki haberleşme içeriklerini hukuka aykırı olarak ifşa eden kimse, iki yıldan beş yıla kadar hapis cezası ile cezalandırılır. (3) Kendisiyle yapılan haberleşmelerin içeriğini diğer tarafın rızası olmaksızın hukuka aykırı olarak alenen ifşa eden kişi, bir yıldan üç yıla kadar hapis cezası ile cezalandırılır. (Ek cümle: 2/7/2012-6352/79 md.) İfşa edilen bu verilerin basın ve yayın yoluyla yayımlanması halinde de aynı cezaya hükmolunur." hükmü ile düzenlenmiştir.

Kişiler arasındaki özel mesajlaşmaların izinsiz ifşa edilmesi, haberleşmenin gizliliğini ihlal suçu kapsamına girmektedir.

3. Özel Hayatın Gizliliğini İhlal (TCK m.134)

Türk Ceza Kanunu'nun 134. maddesinde "Özel Hayatın Gizliliğini İhlal" suçu "(1) Kişilerin özel hayatının gizliliğini ihlal eden kimse, bir yıldan üç yıla kadar hapis cezası ile cezalandırılır. Gizliliğin görüntü veya seslerin kayda alınması suretiyle ihlal edilmesi halinde, verilecek ceza bir kat artırılır. (2) Kişilerin özel hayatına ilişkin görüntü veya sesleri hukuka aykırı olarak ifşa eden kimse iki yıldan beş yıla kadar hapis cezası ile cezalandırılır. İfşa edilen bu verilerin basın ve yayın yoluyla yayımlanması halinde de aynı cezaya hükmolunur." hükmü ile düzenlenmiştir.

Kişilerin özel yaşamlarına ilişkin görüntü veya ses kayıtlarının rızaları dışında paylaşılması, özel hayatın gizliliğini ihlal suçu olarak değerlendirilmektedir.

4. Verileri Hukuka Aykırı Olarak Verme veya Ele Geçirme (TCK m.136)

Türk Ceza Kanunu'nun 136. maddesinde "Verileri Hukuka Aykırı Olarak Verme veya Ele Geçirme" suçu "(1) Kişisel verileri, hukuka aykırı olarak bir başkasına veren, yayan veya ele geçiren kişi, iki yıldan dört yıla kadar hapis cezası ile cezalandırılır. (2) Suçun konusunun, Ceza Muhakemesi Kanununun 236'ncı maddesinin beşinci ve altıncı fıkraları uyarınca kayda alınan beyan ve görüntüler olması durumunda verilecek ceza bir kat artırılır." hükmü ile düzenlenmiştir.

Kişisel verilerin bireylerin rızası dışında üçüncü kişilerle paylaşılması ya da sosyal medya üzerinden ifşa edilmesi, veri güvenliğini ihlal suçunu teşkil eder.

5. Halkı Yanıltıcı Bilgi Yayma (TCK m.217/A)

Türk Ceza Kanunu'nun 217/A maddesinde "Halkı Yanıltıcı Bilgiyi Alenen Yayma" suçu "(1) Sırf halk arasında endişe, korku veya panik yaratmak saikiyle, ülkenin iç ve dış güvenliği, kamu düzeni ve genel sağlığı ile ilgili gerçeğe aykırı bir bilgiyi, kamu barışını bozmaya elverişli şekilde alenen yayan kimse, bir yıldan üç yıla kadar hapis cezasıyla cezalandırılır. (2) Fail, suç gerçek kimliğini gizleyerek veya bir örgütün faaliyeti çerçevesinde işlemesi halinde, birinci fıkraya göre verilen ceza yarı oranında artırılır." hükmü ile düzenlenmiştir.

Halk arasında endişe, korku veya panik yaratmak saikiyle, ülkenin iç ve dış güvenliği, kamu düzeni ve genel sağlığı ile ilgili gerçeğe aykırı bilgiyi kamu barışını bozmaya elverişli olarak alenen yayma halkı yanıltıcı bilgi yayma suçunu oluşturur.

Avrupa İnsan Hakları Sözleşmesi

Avrupa İnsan Hakları Sözleşmesi'nin "İfade özgürlüğü" 10. maddesinde "1. Herkes ifade özgürlüğü hakkına sahiptir. Bu hak, kamu makamlarının müdahalesi olmaksızın ve ülke sınırları gözetilmeksizin, kanaat özgürlüğünü ve haber ve görüş alma ve de verme özgürlüğünü de kapsar. Bu madde, Devletlerin radyo, televizyon ve sinema işletmelerini bir izin rejimine tabi tutmalarına engel değildir. 2. Görev ve sorumluluklar da yükleyen bu özgürlüklerin kullanılması, yasayla öngörülen ve demokratik bir toplumda ulusal güvenliğin, toprak bütünlüğünün veya kamu güvenliğinin korunması, kamu düzeninin sağlanması ve suç işlenmesinin önlenmesi, sağlığın veya ahlakın, başkalarının şöhret ve haklarının korunması, gizli bilgilerin yayılmasının önlenmesi veya yargı erkinin yetki ve tarafsızlığının güvence altına alınması için gerekli olan bazı formaliteler, koşullar, sınırlamalar veya yaptırımlara tabi tutulabilir." hükmü düzenlenmiştir.

Avrupa İnsan Hakları Sözleşmesi'nin 10. maddesinde ifade özgürlüğünü güvence altına alınmıştır. Bu güvence sadece ifade özgürlüğü ile sınırlı kalmamış olup kanaat özgürlüğü ve haber ve görüş alma ve de verme özgürlüğü de kapsama dahil edilmiştir.

Avrupa İnsan Hakları Sözleşmesi'nde ifade özgürlüğünün ulusal güvenlik, toprak bütünlüğü, kamu güvenliği, suç işlenmesinin önlenmesi, sağlığın veya ahlakın, başkalarının şöhret ve haklarının korunması, gizli bilgilerin yayılmasının önlenmesi veya yargı erkinin yetki ve tarafsızlığının güvence altına alınması için sınırlandırılabilirliği veya yaptırımlara tabi tutulabilirliği düzenlenmiştir.

Sonuç ve Değerlendirme

Günümüzde sosyal medya platformları bireylerin düşüncelerini özgürce paylaşabildiği, bilgiye hızlıca ulaşabildiği temel araçlardır. Bu özgürlük başkalarının temel hak ve özgürlükleri ile dengelenmek zorundadır. Türkiye'de yasal mevzuat hükümleri ile sosyal medya paylaşımlarının sınırları belirlenmekte ve ifade özgürlüğünün başkalarının özgürlük alanını veya kişilik haklarını ihlal etmesi halinde cezai müeyyide uygulanmaktadır.

Bu bağlamda, bireylerin ifade özgürlüğü haklarını kullanırken yasal sınırların bilincinde olmaları ve kişilik haklara saygı göstermeleri gerekmektedir. Sosyal medyada yapılan paylaşımların hem ifade özgürlüğü hem de birey hakları açısından değerlendirilmesi hukuki güvenlik açısından büyük önem arz etmektedir.

Av. Mert CAN
Gamador İnşaat Hukuk Departmanı



Alevlerin Ardında Kalanlar

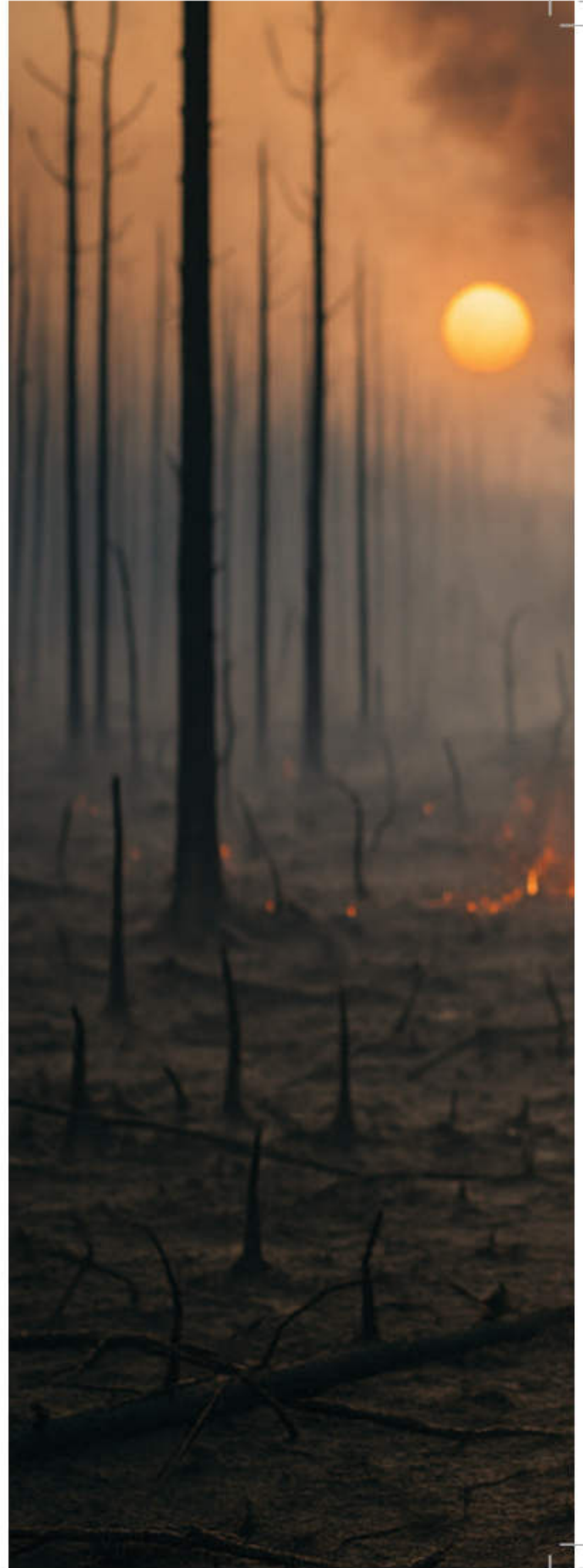
Bir yangın, sadece ağaçları değil; yaşamı, hatıraları ve geleceği de yakar. Orman yangınları, yaz mevsiminin sessiz kabusu olarak her yıl yeniden karşımıza çıkıyor. Yanan sadece orman değildir; içinde barınan kuşun yuvası, karıncanın yolu, çobanın dinlendiği gölge, çocuğun büyüdüğü doğa ve bazen bir ömrün hafızasıdır.

Alevler söner, duman dağılır, ama geriye kalan sessizlik her şeyden daha ağırdır. Yangından sonra sessizliğe gömülen ormanlar, artık kuş sesiyle değil, yokluğun yankısıyla doludur. Çıplak kalan toprak, bir daha ne zaman yeşereceğini bilmeden beklerken; bizler, her seferinde "bir daha yaşanmasın" demeye devam ederiz.

Oysa önlem, felaketten sonrasına değil; felaketten önceye ait bir sorumluluktur. Doğaya duyduğumuz sevgi, sadece onu paylaşmakla değil, onu korumakla da anlam kazanır. Bir izmarit, bir cam parçası ya da kontrolsüzce yapılan bir piknik, binlerce canlının yaşamını saniyeler içinde yok edebilir.

Bu yaz bir değişiklik yapalım. Ormanda sadece ayak izimizi bırakalım, ateşi değil. Sessiz kalmayalım; çünkü her suskunluk, bir çığlığın gölgede kalması demektir. Ve unutmayalım: Alevler bir günü yakar, ama ihmal bir ömrü.

Henüz geç değil; bir fidan, bir bilinç, bir önlemle yeniden yeşerebiliriz...







doğrusunu söylemek gerekirse

doğrusunu söylemek gerekirse dilimizin zenginliğini anlamak için önce doğru kullanmak gerekir-hem yazarken hem konuşurken doğru Türkçeyle ifade etmek-nok-talama işaretlerini kullanmak-ların vecdini yansıtmak-kaldırmak-birdersolarak kalmamak-hayatin her noktasında iletişimimize lütufta bulunan kurallara doğru anlatımın sağlanmasında ol-mazsa olmazdır-siz bu konuda ne düşünüyorsunuz

Doğrusunu Söylemek Gerekirse

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

Acitasyon	Ajitasyon
Arefe	Arife
Banane	Bana Ne
Bir Kaç	Birkaç
Buluğ	Bülüğ
Egzantrik, Ekzantrik	Eksantrik
Hem Fikir	Hemfikir
İnkılap	İnkılap
Karma Karışık	Karmakarışık
Küvöz	Kuvöz
Mentalite	Mantalite
Melemen	Menemen
Meyva	Meyve
Panik Atak	Panikatak
Parakende	Perakende
Restorant	Restoran
Sözelimi	Söz Gelimi
Şartel	Şalter
Tastik	Tasdik
Ya Herru Ya Merru	Ya Herrü Ya Merrü

6-6-6 Walking Challenge: Küçük Adımlarla Büyük Değişim

Sağlıklı bir yaşam için karmaşık diyetlere, yoğun egzersizlere ya da pahalı ekipmanlara her zaman gerek yok. Bazen en etkili değişimler, basit bir alışkanlıkla başlar. "6-6-6 Walking Challenge" tam da bu anlayışa dayanıyor: her gün 6.000 adım, en az 6 gün boyunca ve 6 hafta süresince bu rutine bağlı kalmak. Görüldüğü kadar kolay, ama etkisi şaşırtıcı derecede büyük.

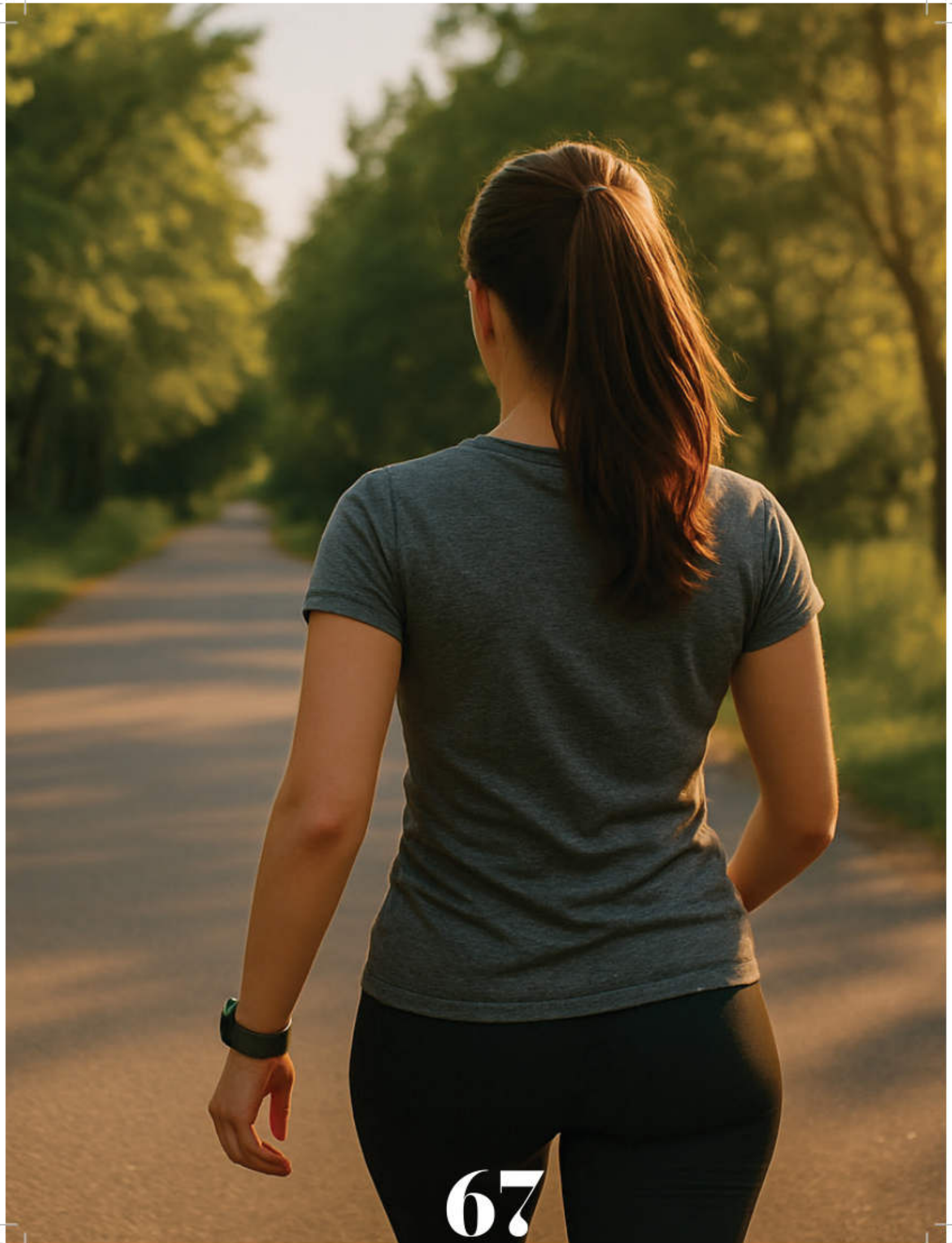
Bu basit yürüyüş meydan okuması, hem bedensel hem de zihinsel sağlık üzerinde fark edilir etkiler yaratabiliyor. Günde 6.000 adım atmak, hareketsiz yaşam tarzına karşı atılmış önemli bir adım olarak kabul ediliyor. Özellikle masa başı çalışanlar, yoğun şehir yaşamına sığınmış bireyler ya da sporla arası pek iyi olmayanlar için bu rutin ulaşılabilir bir hedef sunuyor. Üstelik düzenli olarak uygulandığında kilo kontrolü, kan dolaşımının düzenlenmesi, uyku kalitesinin artması ve stresin azalması gibi birçok olumlu sonuç doğurabiliyor.

"6-6-6" sistematigi, sürdürülebi-

lirliğe de büyük önem veriyor. Her gün maraton koşmak değil, istikrarlı adımlarla ilerlemek amaçlanıyor. 6 gün yürüyüp 1 gün dinlenme hakkı vermesi, bu rutinin uzun vadede devam ettirilebilir olmasını sağlıyor. Ayrıca 6 hafta gibi bir süre, yeni bir alışkanlığın kalıcı hâle gelmesi için psikolojik açıdan da ideal bir zaman dilimi sunuyor.

Bu meydan okuma aynı zamanda sosyal destek ve motivasyonu da beraberinde getiriyor. Pek çok kişi bu süreçte adımlarını kayıt altına alıyor, arkadaşlarıyla yarışıyor ya da sosyal medya üzerinden ilerlemesini paylaşıyor. Böylece bireysel bir hareket, kolektif bir farkındalık kampanyasına dönüşebiliyor.

"6-6-6 Walking Challenge" aslında bize şunu hatırlatıyor: sağlıklı bir hayat için atılacak ilk adım, gerçek anlamda bir adım olabilir. Her gün, her adıma değer vermek; bedenimize, zihnimize ve yaşam kalitemize bir yatırım yapmak demektir. Çünkü bazen sadece yürümek bile çok şeyi değiştirebilir.



Komiser Batu'nun Sessiz Tanıkları

5 Bilim Dalı, 1 Cinayet!

O sabah sis, Haliç'in üzerinden ağır ağır yükseliyor, minarelerin gölgele-
rini yutarken tarihi semtleri görünmez kılıyordu. Balat'ın yıpranmış taş
duvarları, sabaha karşı gelen çığlıklarla yeniden yankılandı. Eski bir
konaktan gelen ihbar, emniyet telsizinde yankılandığında saat henüz
07.18'di...

"İçeriden kilitlenmiş bir odada, ölü bir kadın."

Komiser Batu, olay yerine vardığında, konağın önünde toplanan meraklı
kalabalığın uğultusunu yararak içeri girdi. O, çığlıklara değil, sessizliğe
kulak verirdi. İç seslerin, yarım kalmış cümlelerin, görünmeyen izlerin
peşindeydi. Odanın kapısı eskiydi ama sağlamdı ve içeriden sürgülen-
mişti. Pencere demirliydi, camlar buğuluydu. İçeride hiçbir şey kıpırda-
mıyordu. Sanki oda, zamandan koparılmış bir kutuydu. Ve kutunun tam
ortasında bir ceset duruyordu.

Kadın, sırt üstü yatıyordu. Gözleri açıktı. Sanki sözleri yarım kalmış gibi
donmuş bir şaşkınlıkla bakıyordu tavana. Elleri ise göğsünün üzerinde
kenetlenmişti. Dua eder gibi bir hali vardı. Ve odada her şey dikkatle
yerleştirilmişti. Fazla dikkatli... Fazla temiz... Bu, doğal değildi. Bu plan-
lanmış bir durumdu. Titizlikle planlanmış...

Komiser Batu eğildi. Parmak uçlarıyla kadının eline yaklaştı. Cilt yüze-
yinde, çıplak gözle zor fark edilecek gri-beyaz bir tortu... Ve saç diplerinde,
neredeyse görünmeyecek kadar küçük beyaz bir leke...

Telefonunu çıkardı. "İlknur. Larvalar hâlâ senin işin mi?" dedi. Gülüm-
sedi. "İstanbul seni bekliyormuş."

.....

İki saat sonra, olay yerinde beyaz tulumu içinde beliren kişi, adli ento-
molog (böcek bilimci) Dr. İlknur Ersoy'du. Batu'nun üniversiteden arka-
daşıydı; detayları Batu kadar seven bir başka isim. DR. Ersoy, kadının
başucuna eğildi. İnce, zarif parmaklarını saç çizgisine götürdü. Oradaki
küçük lekeyi göz ucuyla inceledi.

"Lucilia sericata," dedi. "Yeşil şişe sineği. Yumurtlamak için ılık, nemli,
açık alanlara ihtiyaç duyar. Yani, bu sinekler bu odada olamaz."

Batu gözlerini kısıp çevreye bir kez daha baktı. "Yani ölüm burada
gerçekleşmedi."

"Maalesef evet. Başka bir yerde. Bu oda yalnızca dekor. Bir sahne."

.....

Adli biyoloji ekibi ise cesedin tırnaklarının altını dikkatlice kazıdı. Taze
deri dokusu parçaları bulundu. Direniş vardı. Bu, planlı ama kusursuz
olmayan bir cinayetti.

.....

Batu, kadının yanındaki kırık telefonu inceledi. Ekranı çatlamış bu
nedenle tuş kilidi yanıt vermiyordu. Ama içindeki hafıza kartı sapasağ-
lamdı. Kart, hemen dijital adli bilimlere birimine gönderildi.

O sırada gözleri odada gezindi. Köşede, kırılmış bir parfüm şişesi. Yerde
parfüm gibi duran ama tuhaf biçimde keskin bir kokuya sahip bir sıvı.
Yalnızca güzel kokmak için değil, başka bir amaç için de kullanılmış
gibiydi.

Kimyasal analiz sonuçları geldiğinde İlknur yeniden yanındaydı.
"Parfüm kalıntısı var ama baskın içerik... kloroform," dedi.

Batu'nun bakışları derinleşti. "Bayıltmak için mi?"

"Hayır," dedi İlknur. "Bilinçli olarak direnci kırmak için. Sessiz bir tesli-
miyet yaratmak için."

Bu, amatör işi değildi. Planlıydı. Hesaplıydı. Ve ürkek bir titizlikle
uygulanmıştı.

.....

Cesedin saçında gözle fark edilmeyecek kadar ince, kahverengimsi bir ot
parçası bulundu. İlknur, örneği üniversiteden eski hocasına götürdü.
Adli botanik profesörü, mercek altındaki parçaya baktı ve başını salladı:

"Bu ot yalnızca denize bakan kayalık topraklarda yetişir. Özellikle Sarı-
yer'in kuzeyinde görülür. Doğal bir bahçede bulamazsınız."

Batu'nun zihninde bir anı canlandı. Sarıyer'deki eski köşk. Kadının
çocukluğunun geçtiği, bir dönem sevgiliyle yazları geçirdiği yer. Terk
edilmiş ama hâlâ tapuda onun adına kayıtlıydı.

.....

Hemen köşke gitmek için yola çıktılar. Köşk sessizdi ama bahçesi düze-
li ve bakımlıydı. Bu, biri tarafından hâlâ ilgilenildiğini gösteriyordu.
Bahçıvan, yirmili yaşlarında, göz teması kurmaktan kaçınan bir gençti.
Sorduğu her soruya kısa, kaçamak yanıtlar veriyordu. Ellerine baktı
Batu: Derin çatlaklar, tırnak diplerinde kurumuş toprak. Ama bir şey
daha vardı. İlknur yaklaştı, genç adamın ellerine daha yakından bakmak
istedi.

"Burada derin bir çizik var," dedi. "Sinekler bu yaradan ulaşmış olabilir."

.....

Son halka, dijital adli ekibin ulaştığı GPS verisiydi. Kadının telefonu,
ölümünden birkaç saat önce, Sarıyer'e yakın terk edilmiş bir fabrikanın
içinden sinyal göndermişti. Olay yerine gidildiğinde, beton zemin
üzerinde silinmeye çalışılmış kan izleri, toza bulanmış sürüklenme izleri
ve aceleyle atılmış bir halı bulundu.

Kimyasal analizde baskın çıkan kloroformun dozu, sıradan bir bayıltıcı-
dan çok daha fazlaydı. İlknur'un laboratuvar notlarında şu satırlar vardı:

"Solunarak alınan yüksek doz kloroform, kısa sürede bilinci kapatır.
Ancak aşırı miktarda solutulduğunda solunum merkezini felç ederek
ölüme yol açar."

Bu bir "teslim ol" çağrısı değildi. Bu, kontrollü bir infazdı.

Ama katil, kurbanın ölümünden sonra onu yaşadığı evde, kendi odası-
nda bulmuş gibi göstererek cinayeti kişisel bir dram gibi yansıtmaya çalış-
mıştı. Oysa planın her aşaması, duygudan çok mantığa dayanıyordu.
Neredeyse kusursuzdu. Ama yalnızca "neredeyse"...

Dijital adli ekip, hafıza kartındaki son ses kaydını kurtarmayı başardı.
Ses, hafif çatırtılıydı ama yeterince netti:

"—Bunu yapamazsın! Lütfen, insanlar seni tanıyor. Beni ararlar..."

"...hiç kimse seni burada aramayacak. Herkes o eski hayatını unuttu."

Kurbanın sesi korku doluydu. Karşısındaki ses ise boğuk ve öfkesini
bastırmaya çalışan bir tondaydı. Sakin ama kararlı. Ve o ses, bahçıvana
aitti.

İşte o noktada her şey yerli yerine oturdu.

Bahçıvan, kurbanın çocukluk yıllarından tanıdığı biri değildi. O, kadının
eski sevgilisinin kuzeni ve birlikte geçirilen Sarıyer yazlarının gölgede
kalmış yüzüydü. Küçükken hep kenarda kalmış, sessiz, göz ardı edilen
bir çocuk... Ergenlik yıllarında kurbanın ona gösterdiği zararsız ilgi,
yıllar içinde takıntılı bir sevdaya dönüşmüştü.

Kadının sevgilisi yurtdışına taşındığında, o ise İstanbul'a yerleşmiş,
geçmişin gölgesine tutunarak Sarıyer'deki eski köşke bahçıvan olarak
girmeyi başarmıştı. Sessizce, bekleyerek.

Bir yıl boyunca hiçbir şey yapmadı. Gözlemledi. Kurbanın alışkanlıklarını,
sosyal çevresini, yalnız anlarını. Ve sonunda, o kadim köşkte buluş-
mak için sahte bir mektup yazdı. Sevgilisinin dönmüş gibi yaptığı, bir
hesaplaşma isteğiyle çağırıldığı sahte bir not...

Kadın geldiğinde, terk edilmiş fabrikaya yönlendirdi onu. Birlikte konu-
şacaklarını söyledi. Fabrikada kurduğu tuzakla kadını bayılttı. Ancak
kloroformu fazla kaçırdı. Ya da belki de bilerek fazla verdi. Gerçekle
yüzleşmek yerine, onu sonsuz bir sessizliğe hapsetmek istedi. Ardından,
cesedi köşkte hazırladığı o "sahte sahneye" taşıdı. Her şey dikkatliydi:
Ellerin konumu, giysilerin ütüsü, pencerenin demirli oluşu. Odayı içeri-
den kilitledi. Ardından konağın alt katına inip bağırды. "Yukarıda biri
var!" diyerek olayı ortaya çıkaran kişi gibi davrandı.

Ama unuttuğu bir şey vardı: Sessiz tanıklar.

Sinekler, otlar, tozlar, kimyasallar... ve bilim. Hepsi konuştu. Hepsi bir ağızdan aynı ismi söyledi.

Karakolda alınan ifadesinde şunları söyledi:

"Ben onu seviyordum. Ama o beni hiç fark etmedi. O eski yazlarda, bana baktığında içim titrerdi. Sonra büyüdük, o başka bir hayata karıştı. Bense hep orada kaldım... Bahçede... Bekledim, bir gün gelecek ve beni görecektim."

Bu bir aşk değildi. Bu, sahip olamamanın öfkesiyle kararan bir saplantıydı. Ve sonunda, yalnızca bir hayatı değil, kendi hayatını da karartmıştı.

Batu, son tutanağı imzalarken şöyle mırıldandı:

"İnsanlar yalan söyler, unuttur, susar. Ama bilim... bilim unutmuyor. Her şeyin bir izi kalıyor."

Ve İstanbul, yeniden sessizliğe büründü. Ama bu kez, o sessizlikte adaletin sesi duyuluyordu.

Batu, delilleri masaya serdiğinde artık her şey netti:

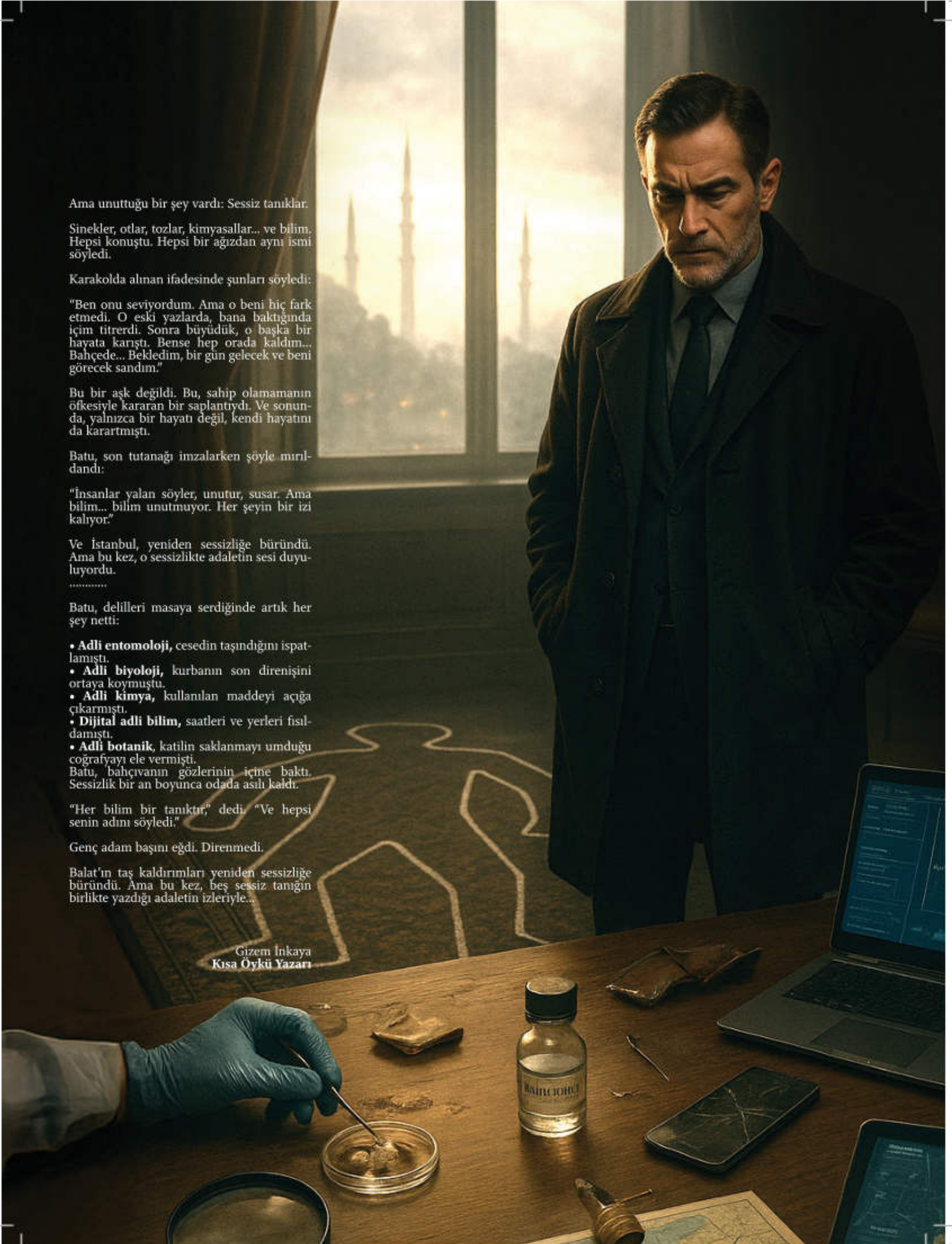
- **Adli entomoloji**, cesedin taşındığını ispatlamıştı.
 - **Adli biyoloji**, kurbanın son direnişini ortaya koymuştu.
 - **Adli kimya**, kullanılan maddeyi açığa çıkarmıştı.
 - **Dijital adli bilim**, saatleri ve yerleri fışkırtmıştı.
 - **Adli botanik**, katilin saklanmayı umduğu coğrafyayı ele vermişti.
- Batu, bahçıvanın gözlerinin içine baktı. Sessizlik bir an boyunca odada asılı kaldı.

"Her bilim bir tanıktır," dedi. "Ve hepsi senin adını söyledi."

Genç adam başını eğdi. Direnmedi.

Balat'ın taş kaldırımları yeniden sessizliğe büründü. Ama bu kez, beş sessiz tanığın birlikte yazdığı adaletin izleriyle...

Gizem İnkaya
Kısa Öykü Yazarı



Dünya'nın Kalbindeki Tersine Dönüş: İç Çekirdekte Sessiz ama Derin Bir Dönüşüm

Bir sabah uyanıyoruz ve farkında bile olmadan, Dünya'nın iç çekirdeği artık başka bir yöne dönmeye başlamış... Ne gözle görülür bir sarsıntı ne de fark edilir bir gürültü var. Ancak gezegenin kalbi olarak adlandırabileceğimiz çekirdeğinde, yavaş ve derin bir değişim sessizce sürüyor.

Pekin Üniversitesi'nde yürütülen yeni bir çalışma, iç çekirdeğin dönüş hareketinde şaşırtıcı bir tersine döngü keşfetti. Çinli araştırmacılar, 1960'lardan günümüze kadar Güney Kutbu yakınlarında meydana gelen yaklaşık 200 depremin sismik kayıtlarını analiz etti. Özellikle aynı yerde, farklı zamanlarda oluşmuş benzer sarsıntılar — yani "deprem ikilileri" — mercek altına alındı. Bu depremler aracılığıyla iç çekirdeğin hareketinde zaman içinde gerçekleşen değişimler takip edildi.

Ve sonuçlar oldukça çarpıcıydı: Dünya'nın iç çekirdeği son yıllarda yavaşladı, neredeyse durma noktasına geldi ve ardından yüzeyin dönüş yönünün tersine doğru hareket etmeye başladı.

Çekirdeğin Gizli Döngüsü: 60-70 Yıllık Sessiz Bir Salınım
Bu keşif, iç çekirdeğin sabit bir hızla dönmediğini, aksine yaklaşık 60-70 yıllık bir döngü içinde hareket ettiğini gösteriyor. Döngü boyunca çekirdek önce Dünya yüzeyinden biraz daha hızlı dönüyor, zamanla bu hız azalıyor, bir denge noktasına ulaşıyor ve ardından yön değiştirerek tersine dönmeye başlıyor.

Bilim insanları bu devrimin son olarak 2009 yılında duraklama noktasına ulaştığını ve sonrasında yön değiştirdiğini düşünüyor. Eğer bu model doğruysa, iç çekirdek 1970'lerde de benzer bir ters dönüş sürecinden geçmiş olabilir. Bu da bize gezegenimizin derinliklerinde periyodik, ritmik bir nabız attığını gösteriyor.

Bu Değişim Ne Anlama Geliyor?

Peki, bu tersine dönüşün Dünya'nın yüzeyindeki yaşamla ya da zaman kavrayışımızla bir ilgisi var mı?

Yanıt: Evet, üstelik düşündüğümüzden daha fazla.

Dünya'nın iç çekirdeğinde tespit edilen bu tersine dönüş, sadece gezegenin derinliklerinde yaşanan teknik bir olay değil; aslında hepimizin yaşamına dolaylı ama önemli etkiler bırakabilecek bir süreç. Bu devrim hem Dünya'nın manyetik alanını hem de zaman kavrayışımızı etkileyebilecek potansiyele sahip.

İç çekirdek, dış çekirdek adı verilen sıvı metal tabakada bağımsız olarak döner. Bu sıvı metal hareketi, Dünya'nın manyetik alanını oluşturan temel mekanizmalardan biridir. İşte bu manyetik alan, Güneş'ten gelen zararlı parçacıkları

saptıran ve Dünya'yı koruyan görünmez bir kalkandır. İç çekirdekteki dönüşün yavaşlaması veya yön değiştirmesi, bu manyetik alanın gücünde ve yapısında zamanla değişikliklere yol açabilir. Bilim insanları, bu değişimlerin kutupların yer değiştirmesi, bazı bölgelerde manyetik alanın zayıflaması ya da geçici anomaliler oluşması gibi etkiler doğurabileceğini belirtiyor. Bu durum, kuşların göç yollarından navigasyon sistemlerine kadar birçok alanda sapmalara neden olabilir.

Bir diğer dikkat çekici etki ise zamanla ilgili. Dünya'nın dönüşü sabit bir hızla değildir; okyanuslar, atmosfer ve iç yapılar arasındaki etkileşimler bu dönüş hızını çok küçük miktarlarda değiştirir. İç çekirdekteki bu yavaşlama ve yön değişimi de bu sistemin bir parçası olarak, gün uzunluğunu mikrosaniyeler düzeyinde etkileyebilir. Her ne kadar bu farkı gündelik yaşamda hissetmesek de GPS sistemleri, uydu iletişimi, havacılık ve uluslararası saat hesaplamaları için bu küçük değişiklikler büyük önem taşır. Dünya'nın "zamanlama altyapısı" bu tür oynaldıklara karşı sürekli olarak yeniden ayarlanmak zorunda kalır.

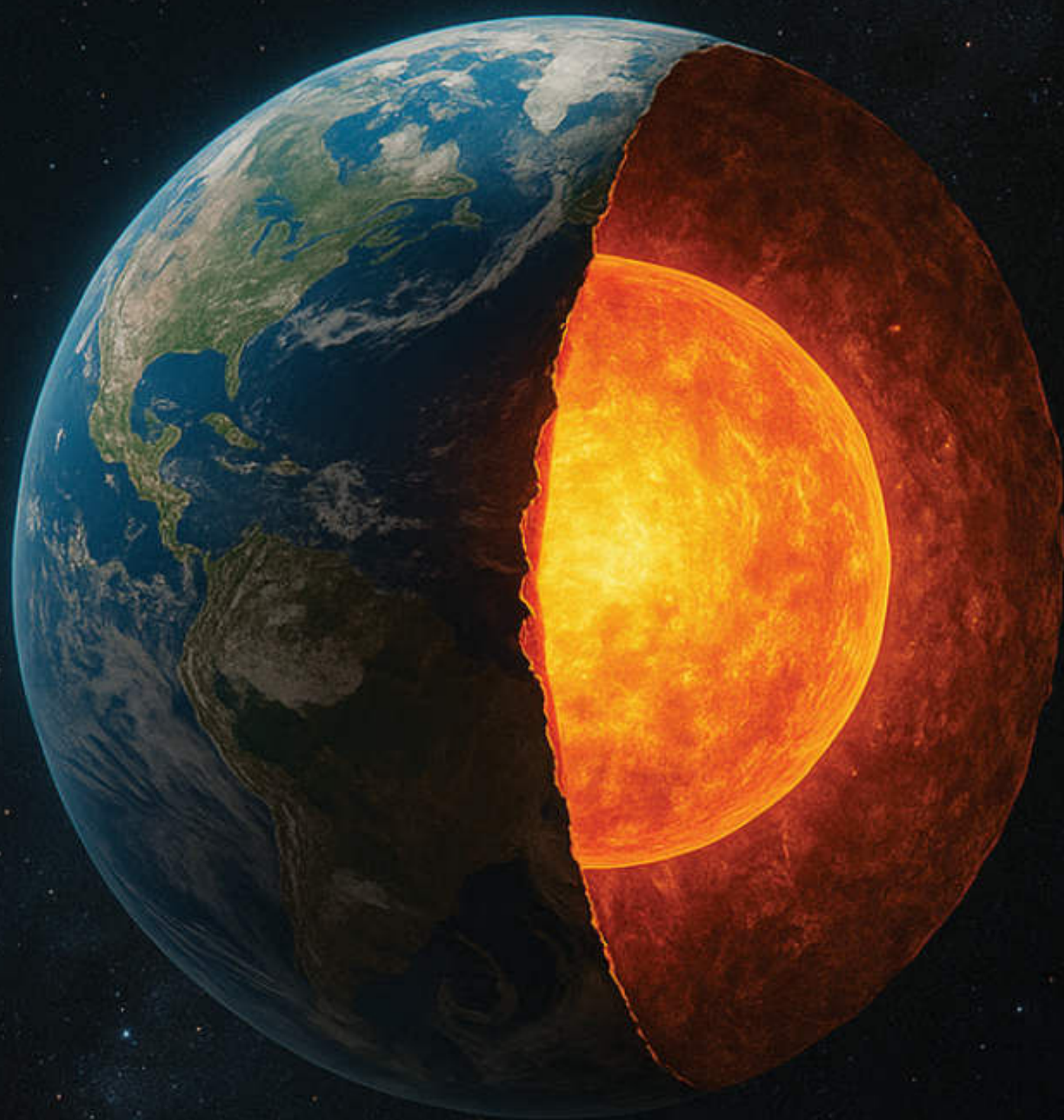
Bazı bilim insanları, çekirdekteki bu hareketin yalnızca fiziksel sistemleri değil, iklimsel döngüleri de etkileyebileceğini düşünüyor. Çünkü iç çekirdeğin ritmik hareketleri, Dünya'nın genel enerjisini, okyanus akıntılarını ve hatta atmosferin büyük ölçekli davranışlarını çok uzun vadede dolaylı olarak etkileyebilir. Bu da gezegenin kendi iç saatinde çalışan yavaş ama istikrarlı bir düzenin varlığına işaret ediyor.

Sonuç olarak, Dünya'nın iç çekirdeğindeki bu dönüş değişikliği, sadece bilimsel merak konusu değil; teknolojiden doğaya, zaman ölçümünden küresel dengelere kadar uzanan bir etki zincirinin ilk halkası olabilir. Görünmeyen ama hissedilen bu hareket, gezegenimizin ne kadar karmaşık ve hâlâ tam olarak çözülememiş bir sistem olduğunu bir kez daha hatırlatıyor.

Derinliklerden Gelen Verilerle Büyük Resmi Görmek

Dünya'nın merkezine doğrudan ulaşmak bugün hâlâ imkânsız. Ancak bilim insanları, sismik dalgalar, uydu gözlemleri ve matematiksel modeller aracılığıyla iç çekirdekte olup biteni adım adım çözmeye devam ediyor.

2023'te Nature Geoscience dergisinde yayımlanan benzer bir çalışma da iç çekirdekteki dönüş değişimini destekleyen bulgular içeriyordu. Hatta bazı araştırmalar, bu hareketin altı yıllık kısa döngülerle salınım gösterdiğini de öne sürüyor. Farklı yöntemlerle elde edilen veriler zaman zaman değişkenlik gösterse de genel eğilim, iç çekirdeğin sabit değil, değişken ve ritmik bir şekilde döndüğü yönünde birleşiyor.



Söz Uçar, Film Kalır

Sinema Hafızanızı Zorlayacak 10 Soru

Sinema yalnızca sahnelerden ibaret değil; bazen bir cümle, bir bakış ya da bir replik, yıllar sonra bile hafızalarda yankılanmaya devam eder. Bu sayfada, Yeşilçam'ın kalbinden Hollywood'un zirvesine uzanan unutulmaz film repliklerini sizin için derledik. Bakalım, bu sözleri hangi filme ait olduğunu hatırlayabilecek misiniz? Şimdi hafızanızı yoklama zamanı!

1. "Ona reddedemeyeceği bir teklif yapacağım."

- A) Scarface
- B) Goodfellas
- C) Baba (The Godfather)
- D) Casino

2. "Sevgi neydi? Sevgi emektir."

- A) Bizim Aile
- B) Selvi Boylum Al Yazmalım
- C) Ah Nerede
- D) Canım Kardeşim

3. "Peki Zeki Müren de bizi görecektir mi?"

- A) A.R.O.G.
- B) Yahşi Batı
- C) Vizontele
- D) Pek Yakında

4. "Sonsuzluğa ve ötesine!"

- A) Wall-E
- B) Kayıp Balık Nemo
- C) Oyuncak Hikâyesi (Toy Story)
- D) Sevimli Canavarlar

5. "Neden bu kadar ciddisin?" | "Why so serious?"

- A) Joker (2019)
- B) Kara Şövalye (The Dark Knight)
- C) Dövüş Kulübü
- D) Başlangıç (Inception)

6. "Güç seninle olsun." | "May the Force be with you."

- A) Yıldız Savaşları (Star Wars)
- B) Uzay Yolu (Star Trek)
- C) Dune
- D) Avatar

7. "Taş devri falan ama ego tavan!"

- A) G.O.R.A
- B) A.R.O.G
- C) Arif V 216
- D) Düğün Dernek

8. "Yaz kızım, 200 torba çimento, 20 kamyon çakıl..."

- A) Neşeli Günler
- B) Ne Olacak Şimdi?
- C) Çiçek Abbas
- D) Muhsin Bey

9. "Hiçbir şey için geç değil, her şey için erken olabilir."

- A) Inception
- B) Mr. Nobody
- C) Benjamin Button
- D) Everything Everywhere All at Once

10. "Kim ne derse desin, sözcükler ve düşünceler dünyayı değiştirebilir."

- A) Canım Öğretmenim
- B) Özgürlük Yazarları
- C) Mona Lisa Gülüşü
- D) Ölü Ozanlar Derneği

SÖZ UÇAR, FİLM KALIR

- | | |
|---------------------------|--------------------|
| 1. KİMLİK BİLGİSİ | 2. İLK İZLENİMİ |
| 3. FİLMİN ÖZETİ | 4. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 5. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 6. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 7. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 8. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 9. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 10. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 11. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 12. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 13. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 14. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 15. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 16. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 17. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 18. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 19. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 20. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 21. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 22. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 23. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 24. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 25. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 26. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 27. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 28. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 29. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 30. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 31. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 32. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 33. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 34. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 35. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 36. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 37. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 38. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 39. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 40. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 41. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 42. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 43. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 44. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 45. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 46. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 47. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 48. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 49. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 50. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 51. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 52. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 53. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 54. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 55. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 56. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 57. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 58. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 59. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 60. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 61. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 62. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 63. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 64. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 65. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 66. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 67. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 68. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 69. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 70. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 71. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 72. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 73. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 74. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 75. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 76. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 77. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 78. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 79. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 80. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 81. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 82. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 83. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 84. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 85. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 86. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 87. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 88. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 89. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 90. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 91. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 92. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 93. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 94. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 95. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 96. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 97. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 98. FİLMİN GÖRÜŞÜ |
| 99. FİLMİN KİMLİK BİLGİSİ | 100. FİLMİN GÖRÜŞÜ |

Cevaplar:
1-C
2-B
3-C
4-C
5-B
6-A
7-B
8-B
9-C
10-D

Deniz, Doğa, Denge: Yaz Sporlarının En Keyifli Rotaları ve Etkileri

Yaz mevsimi yalnızca tatil planlarıyla değil, aynı zamanda bedeni ve ruhu canlandıran hareketlerle de anlam kazanır. Uzayan günler, açık hava ve güneşin içimizi ısıtan enerjisi, sporu dört duvar arasından çıkıp doğaya taşıma konusunda bizleri cesaretlendirir. Yaz sporları hem fiziksel sağlığı destekler hem de doğayla kurulan bağ sayesinde zihinsel bir yenilenme sunar. Türkiye'nin birbirinden özel bölgeleri de bu sporları deneyimlemek isteyenler için adeta açık hava stüdyoları gibidir. Bu yazıda, yaz aylarında yapılabilecek sporları, öne çıkan bölgeleri ve hangi sporun kime daha uygun olduğunu detaylıca ele alıyoruz.

Su Sporlarında Serinleten Enerji

Yaz sporları denince akla ilk gelenlerden biri suyla bütünleşen aktiviteler olur. Türkiye'nin su sporları açısından öne çıkan bölgeleri ve yapılabilecek sporlar şunlardır:

En popüler su sporları:

• Windsurf (Rüzgâr Sörfü)

Yelkenli bir board ile Rüzgâr gücünü kullanarak deniz üzerinde kaymayı sağlayan bir spordur. Hem denge hem kas koordinasyonu gerektirir. Genellikle sığ ve rüzgârlı koylar tercih edilir.

• Kiteboard (Uçurtma Sörfü)

Ayakkara takılan board ile rüzgârla dolu büyük bir uçurtmanın çekiş gücüyle yapılan ekstrem bir spordur. Yüksek manevra kabiliyeti ve denge ister.

• Yelken

Deniz üzerinde rüzgârla yön bulmayı sağlayan teknelerle yapılan klasik bir su sporudur. Takım çalışması, rüzgâr okuma ve yön kontrolü ön plandadır.

• Dalış (Scuba Diving)

Özel ekipmanlarla su altını keşfetme sporudur. Genellikle dalış eğitimi alarak yapılması gerekir. Su altı yaşamını gözlemleme fırsatı sunar.

• Paddleboard (SUP)

Geniş bir board üzerinde ayakta durarak, kürek yardımıyla yapılan bir spordur. Özellikle dengeyi geliştiren ve tüm vücudu çalıştıran düşük tempolu bir aktivitedir.

• Kano

Bir veya iki kişinin dar, uzun bir kayıkla kürek çekerek yaptığı su sporudur. Özellikle göller, nehirler ve durgun koylar tercih edilir.

Öne çıkan bölgeler:

• **Alaçatı, Gökçeada, Datça:** Rüzgâr sörfü için ideal rotalardır. Geniş sahil şeritleri ve düzenli rüzgârları sayesinde yeni başlayanlara ve profesyonellere hitap eder.

• **Kaş ve Fethiye:** Dalış ve serbest dalış tutkunları için zengin su altı dünyası sunar.

• **Akyaka Azmak ve Göcek koyları:** Dingin su yüzeyleriyle kano ve paddleboard için sakın ve huzurlu bir ortam sağlar.

Doğayla Uyumlu Kara Sporları

Yaz aylarında doğayla iç içe olmayı sevenler için kara sporları hem erişilebilir hem de sürdürülebilir seçenekler sunar. Yeşilliklerin arasında, göl kıyılarında veya yaylalarda yapılan sporlar sadece fiziksel değil ruhsal denge açısından da katkı sağlar.

Öne çıkan kara sporları:

• Yürüyüş ve Trekking

Düz zemin ya da doğal parkurlar üzerinde yapılan tempolu yürüyüştür.

Trekking, daha engebeli arazilerde, uzun süreli doğa yürüyüşlerini kapsar.

• Koşu

Kardiyovasküler sistemi güçlendiren, kas gelişimini destekleyen en temel spor türlerinden biridir. Sabahın erken ya da akşam serin saatlerinde tercih edilir.

• Bisiklet (Şehir ve Dağ Bisikleti)

Hem ulaşım aracı hem spor olarak kullanılan bisiklet, bacak kaslarını çalıştırır ve dayanıklılığı artırır. Dağ bisikleti engebeli parkurlarda; şehir bisikleti asfalt yollar üzerinde kullanılır.

• Yoga

Fiziksel duruşlar, nefes teknikleri ve meditasyonu bir araya getiren bütünsel bir uygulamadır. Zihinsel rahatlama ve esneklik sağlar.

• Pilates

Özellikle karın, sırt ve bel kaslarını güçlendirmeye yönelik kontrollü egzersizlerden oluşur. Ekipmanlı veya matsız olarak açık havada da yapılabilir.

Türkiye'de bu sporlar için önerilen bölgeler:

• **Kaz Dağları:** Temiz havası ve serin yaylalarıyla koşu ve yürüyüş için idealdir.

• **Kapadokya:** Sabah saatlerinde gün doğumu eşliğinde yoga ve yürüyüş deneyimi sunar.

• **Abant, Sapanca, Bolu çevresi:** Bisiklet parkurları ve göl manzaralı yollarıyla doğayla iç içe spor imkânı sağlar.

Şehirde Aktif Kalmak Mümkün

Tatil fırsatı bulamayanlar için yazın şehir yaşamında da hareketli kalmanın pek çok yolu vardır. Özellikle sabah saatleri veya akşam serinliği, şehirde açık hava sporlarını yapmanın en uygun zaman aralığıdır.

Şehirde yapılabilecek yaz sporları:

• Sabah koşuları ve tempolu yürüyüş

• Açık havada yapılan yoga veya pilates seansları

• Bisikletle ulaşım

• Belediyeler veya spor merkezleri tarafından düzenlenen ücretsiz park etkinlikleri

Açık havada yapılan egzersizler yalnızca fiziksel değil, psikolojik olarak da olumlu etkiler yaratır. Üstelik güneş ışığı sayesinde D vitamini alınması bağışıklık sistemine katkı sağlar.

Hangi Spor Kime Göre?

Her bireyin hedefi ve vücut yapısı farklıdır. Yaz sporlarını seçerken bu farklar göz önünde bulundurulmalıdır.

Hedefe göre spor seçimi:

• **Kas gelişimi isteyenler:** Yüzme, kürek, rüzgâr sörfü

• **Zihinsel dinginlik arayanlar:** Yoga, pilates, yürüyüş

• **Kardiyovasküler sağlık için:** Koşu, bisiklet, tempolu yürüyüş

• **Macera tutkunları için:** Dalış, kiteboard, yelken

Spor seçerken temel hedef, sürdürülebilir ve keyifli bir rutine ulaşmak olmalıdır.

Yaz Sporlarında Dikkat Edilmesi Gerekenler

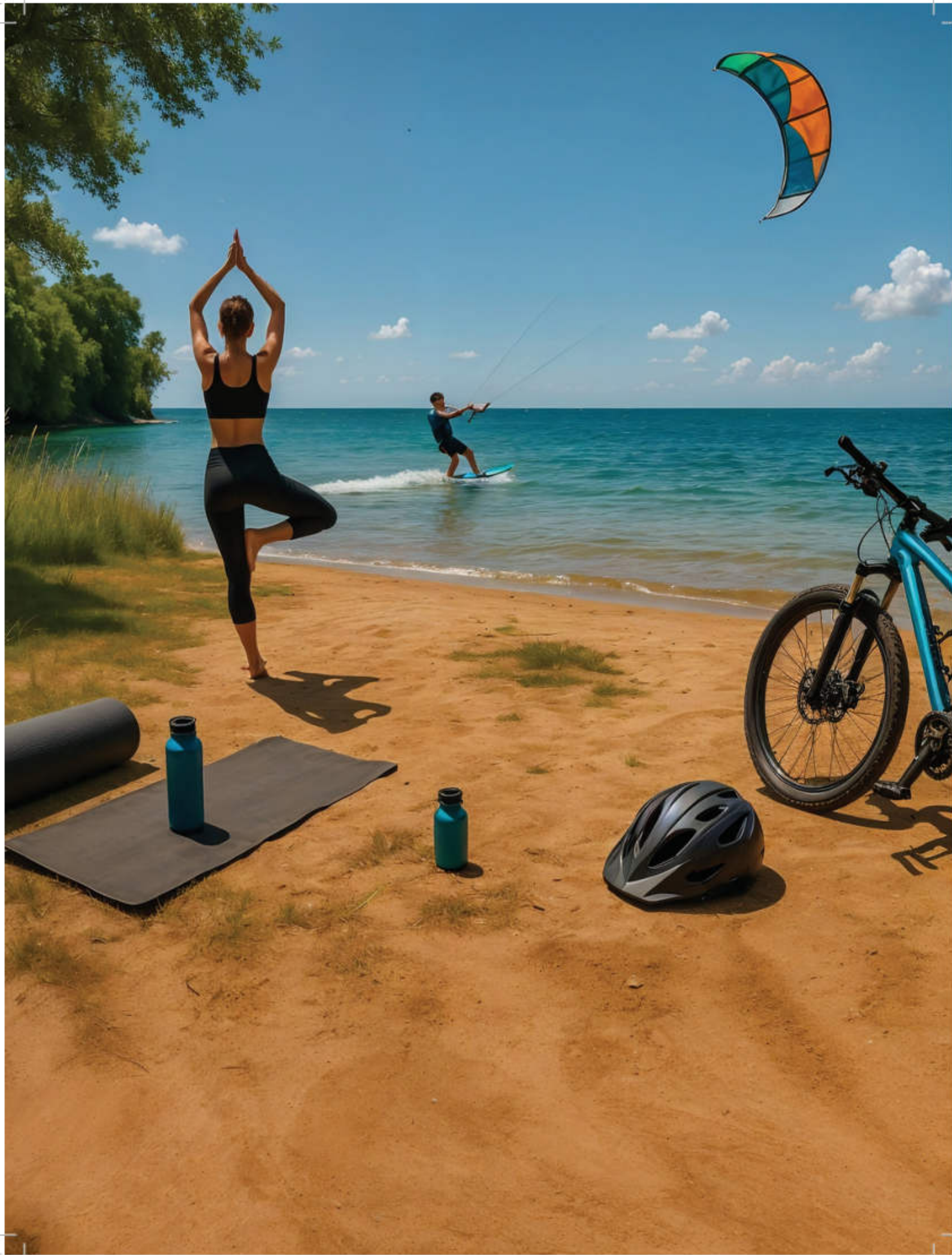
Yaz aylarında sıcaklıklar spor yaparken bazı riskleri de beraberinde getirebilir. Sağlıklı ve güvenli bir spor deneyimi için dikkat edilmesi gereken noktalar şunlardır:

• Güneşin dik geldiği saatlerde spor yapmaktan kaçının.

• Bol su tüketimiyle sıvı kaybını önleyin.

• Güneş koruyucu kremler ve şapka gibi koruyucu aksesuarlar kullanın.

• Isınma ve soğuma egzersizlerine zaman ayırarak kas sakatlanmalarını önleyin.



Gayrimenkulde Sosyal Medyanın Gücü: Satış Değil, Hikâye Anlat

Eskiden bir evi satmak için gazete ilanı ya da vitrin camı yeterliydi. Bugünse işler değişti. Artık bir evi satmak, bir yaşamı anlatmakla mümkün. O yaşamı da en etkileyici biçimde sosyal medya aracılığıyla sunabiliyoruz. Özellikle Instagram, gayrimenkul dünyasında sadece bir tanıtım platformu değil, doğrudan bir satış sahnesine dönüşmüş durumda.

Yeni Nesil Alıcılara Yeni Nesil Anlatım

Artık potansiyel ev alıcıları, araştırmalarına Instagram keşfet sekmesinden başlıyor. Kullanıcılar, yalnızca bir mülkün kaç metrekare olduğunu ya da kaç odası bulunduğunu değil, bu evin onlara neler hissettirebileceğini bilmek istiyor. Satın alma kararları, teknik detaylardan önce, zihinde ve kalpte başlıyor.

Instagram, bu duygusal bağın kurulabileceği en güçlü araçlardan biri. Görsel gücü, etkileşim imkânı ve hikâye anlatımına olanak tanıyan yapısıyla gayrimenkul firmaları ve danışmanları için benzersiz bir vitrin sunuyor.

Duygusal Pazarlama: Tuğladan Öte Bir Şey

Gayrimenkulde "duygusal pazarlama" artık bir trend değil, zorunluluk haline geldi. İnsanlar bir evi yalnızca barınma ihtiyacı olarak değil, gelecekteki yaşamlarının sahnesi olarak görüyor. Bu nedenle paylaşılan her içerikte, o eve dair bir yaşam duygusu hissettirmek gerekiyor.

Bunu başarmanın yolları ise basit ama etkili:

- Boş odalar değil, yaşanmışlık hissi veren kareler paylaşılmalı.
 - Sadece bir mutfak değil, "cumartesi sabahları kahvaltının hazırlandığı" sıcak bir alan sunulmalı.
 - Teknik bilgi yerine, kullanıcının hayal kurmasına yardımcı olacak içerikler üretilmeli.
- Kısacası, satış dili yerine samimi bir anlatım tercih edilmeli. Çünkü artık duvarlar değil, duygular satılıyor.

Instagram İçerik Stratejisi Nasıl Olmalı?

Ev satışı için Instagram'da etkili bir varlık oluşturmak istiyorsanız, bir stratejiniz olmalı. İşte adım adım uygulanabilir bir içerik planı:

1. Estetik Fotoğraf ve Video Kullanımı

- Profesyonel çekimler
- Reels videolarla ev turu
- Gün ışığında ve farklı açılardan kareler

2. İçerik Takvimi Oluşturun

- Pazartesi: Evin dış cephesi ve çevre
- Çarşamba: Mutfak ya da banyo detayı
- Cuma: Yaşam tarzı önerisi (örneğin: "Cuma akşamı bu balkonda kitap keyfi...")

3. Açıklamalarda Hikâye Anlatımı Kullanın

- "Sadece bir salon değil, kalabalık bayram sofralarının adresi."
- "Bir odadan fazlası: Yeni hobinize yer açın."

4. Mahalle ve Çevreyi Tanıtın

- Okullar, parklar, marketler, toplu taşıma bilgileri
- Yerel kafe veya restoran önerileri

5. Kullanıcı Deneyimlerini Paylaşın

- Önceki projelerde ev almış kişilerin yorumları
- "Evi ilk gördüğümde kararımı verdim..." gibi alıntılar

Instagram'dan Gerçekten Ev Satılır mı?

Bu soruya dorudan 'evet' demek yanlış bir yönlendirme olabilir. Ancak doğru yöntemlerle Instagram üzerinden hem bir marka değeri ve bilinirliği oluşturabilir hem de doğru reklam algoritmaları ile sıcak satışta yer alabilirsiniz. Özellikle son yıllara bakıldığında birçok firma, yalnızca Instagram üzerinden gelen DM talepleriyle ciddi satış rakamlarına ulaştığını gözlemleyebiliyoruz.

Bunu mümkün kılan temel etkenler:

- Etkileyici ve tutarlı görsel içerikler
- Satış odaklı değil, duygu odaklı anlatım
- Hedef kitleye yönelik reklam kampanyaları
- Doğru zamanlamayla yapılan paylaşımlar
- Influencer iş birlikleri veya müşteri deneyimlerine dayalı içerikler

Örnek İçerik Kurguları

İlham verici birkaç senaryo:

- "Sadece dört duvar değil. Bu oda, yeni gelen sabahların ve uyuyakalan hayallerin tanığı olacak."
 - "Akşam yemeği hazır. Balkon manzarasında gün batımı eşliğinde kurulan sade ama mutlu sofralar burada başlıyor."
 - "Çocuğunuzun ilk adımlarını attığı yer burası olabilir. Park, okulu da sadece üç dakikalık yürüme mesafesinde."
- Bu tür anlatımlar, teknik bilgilerden çok daha fazla yankı uyandırıyor ve kullanıcıyı içeri çekiyor.

Satış Değil, Bağ Kurma Sanatı

Sosyal medyada gayrimenkul satmak, aslında bir nevi hikâye anlatıcılığıdır. Metrekare değil, yaşam satılır. Bu anlayışla kurulan içerik dili, güven verir, hayal kurdurur ve sadakat oluşturur.

Instagram üzerinden satış yapmak isteyen her firma için en kritik kural şudur:

İçerik, kullanıcıya "bu hayat benim olmalı" dedirtmelidir. Çünkü insan, yalnızca evi değil, o evin içindeki geleceğini satın alır.



4 Günlük Mesaiyle Sınırları Aşmak: Yeni Çağın Ritmi

Modern çalışma hayatı, uzun yıllar boyunca zamanı verimli kullanmak üzerine kurulu stratejilerle şekillendi. Ajandalar, yapılacaklar listeleri, pomodoro teknikleri... Ancak değişen iş dinamikleri ve artan tükenmişlik oranları, tek başına zaman yönetiminin yeterli olmadığını artık net biçimde ortaya koyuyor. Yeni trend açık: Artık iş dünyası "ne kadar süre çalıştın?" yerine "enerjini ne kadar verimli yönettin?" sorusuna odaklanıyor.

Enerji yönetimi kavramı, bireyin fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal kaynaklarını farkındalıkla kullanmasını merkeze alıyor. Günün her saatinin eşit olmadığı gerçeğinden hareketle, çalışanlar kendi "zirve enerji saatlerini" belirliyor ve yaratıcı ya da analitik işleri bu saat dilimlerine göre planlıyor. Bu yaklaşım, iş yapış biçimlerine esneklik kazandırırken, yüksek verimliliği kısa zaman dilimlerinde elde etmeyi mümkün kılıyor.

Küresel Perspektifte 4 Günlük Mesainin Deneme Sonuçları

Bu anlayışın en somut ve görünür çıktılarından biri ise dünya çapında giderek yaygınlaşan bir uygulama: Haftada 4 gün çalışma modeli. Artık pek çok ülke ve şirket bu sistemi test ediyor ya da kalıcı olarak benimsiyor. İzlanda, bu konuda öncülüğü üstlenen ülkelerden biri. 2015-2019 yılları arasında kamu sektöründe yapılan pilot uygulamada, haftalık çalışma süresi 40 saatten 35-36 saate indirildi. Sonuçlar oldukça çarpıcıydı: Verimlilik aynı kaldı ya da arttı, çalışan memnuniyeti ise ciddi biçimde yükseldi.

İzlanda'nın ardından, Belçika, çalışanlara haftalık 4 günü tercih edebilme hakkı tanıyan yasal düzenlemeleri hayata geçirdi. İspanya da devlet destekli pilot projelerle bu modeli uygulamaya koydu. Birleşik Krallık'ta ise 2022 yılında yapılan dünyanın en büyük denemelerinden biri kapsamında

70'e yakın şirket haftada 4 gün çalışma sistemine geçti. Yüzde 90'ı projeyi başarılı buldu ve çalışanların %70'i daha az tükenmişlik yaşadığını belirtti.

Japonya gibi "çalışma kültürü" ile özdeşleşmiş ülkelerde bile Microsoft gibi dev şirketler, haftada 4 gün çalışma sistemini test etti ve %40'a varan verimlilik artışı kaydetti. Bu sonuçlar, modelin yalnızca Batı'ya özgü bir yaklaşım olmadığını; farklı kültürel yapılarda da başarı sağlayabileceğini gösterdi.

Türkiye'de henüz bu konuda sistematik bir dönüşüm gerçekleşmemiş olsa da, özellikle yaratıcı sektörlerde ve esnek çalışma sistemine geçmiş bazı firmalarda, enerji odaklı çalışma biçimleri denenmeye başlandı. Dijitalleşmenin hız kazanması ve hibrit modelin yaygınlaşmasıyla birlikte, bu yeni sistemin daha fazla gündeme geleceği öngörülüyor.

4 gün çalışma modeli, çalışanların enerjilerini daha stratejik kullanmalarına olanak tanıyor. Haftalık toplam enerji kapasitesinin daha bilinçli bölüştürüldüğü bu sistemde, dikkat ve motivasyon kaybı minimize ediliyor. Aynı zamanda, ekstra bir boş gün, hem zihinsel hem bedensel toparlanma sürecine katkı sunarak bir sonraki haftaya daha taze ve verimli başlanmasını sağlıyor.

Bu dönüşüm, sadece bireysel performansı değil; işveren-çalışan ilişkilerini, kurum kültürünü ve liderlik anlayışını da yeniden tanımlıyor. Daha fazla özgürlük ve güvene dayalı bu yeni iş düzeninde, çalışanlara sadece görev değil, kendi enerjilerini yönetme sorumluluğu da veriliyor. Bu da daha otonom, daha üretken ve daha sürdürülebilir bir iş hayatının kapısını aralıyor.

Geleceğin verimliliği, dakikalarda değil, doğru yönlendirilmiş enerjide saklı.



Şikayet Dili

Dünyanın en kolay işidir eleştirmek. Çünkü düşünmek birikim ve yoğun emek gerektirmez. Karşınızdakini azıcık dinlemenin, onu eleştirmemiz için yeterli olduğunu düşünürüz. Çünkü insan yaratılış gereği kolay olanı zor olana tercih etme eylemindedir. Detaylıca anlamadan, dinlemeden eleştirmek kolay olan yoldur. Ancak amaç zor olanı başarmaktır.

Eleştiri, çoğu zaman da bilinçsiz eleştiri, hayatımızın her alanına nüfuz etmiş bir mekanizma halini almıştır. Devletten şikâyet, çocuklardan şikâyet, anne babadan şikâyet, komşudan şikâyet, arkadaştan şikâyet, akrabadan şikâyet, geçmişten şikâyet, gelecekte şikâyet, diriden şikâyet, ölüden şikâyet, kendimizden şikâyet...

Şikâyet balaş açısı körlüğüdür tek. Tek bir pencereden bakıp hikmet penceresinden bakamamaktır. Şikâyet için kolayına kaçıp yükü başkasına yükleyip sıyrılmak ve beceriksizliğe kılıf uydurmaktır. İnanç bağlamında ise Allah'ın takdirine üstü kapalı isyandır. Psikolojik olarak şikâyet, bilinçaltınızı zehirle doldurmak, beyni olumsuzluklar için kurgulamaktır. En önemlisi de sürekli şikâyet halinde olmanın sonucu tatminsizliğe çıkar.

Şikâyet ne durumu ne insanları ne de olayı değiştirmez. Sadece mutsuzluğa sebep olur ve anlık rahatlama dışında hiçbir fayda sağlamaz. Eğer bu durum bir alışkanlık halini gelmişse kişiler ve koşullar mutsuzluğun sebebi olur. Kişi, kendini sorumluluğundan muaf tutmuş olur ve bu sorumluluğu üzerinden atar. Bu da kişinin gerçekleri ve hataları görmesini engelleyip kişiyi tövbe kapısından mahrum bırakır. Şikâyet sanılan aksine güç vermez ve sorumluluk almaktan kişiyi uzaklaştırır. Bunun yanı sıra bu tip insanlar negatif hallerini yüksek sesle dile getirebilir ve çevrelerindeki insanların da olumsuz etkilenmesine neden olabilirler.

Olumsuz bakış açısı ve sürekli şikâyet etme hali, yalnızca ruh halimizi değil, beden sağlığımızı da

derinden etkileyebilir. Sürekli negatif düşüncelerle meşgul olan bir zihin, vücutta kronik stres yanıtını tetikler. Bu durum; kortizol seviyelerinin yükselmesine, bağışıklık sisteminin zayıflamasına ve uyku bozukluklarına neden olabilir. Aynı zamanda sürekli şikâyet etmek, sinir sistemini sürekli alarm durumunda tutarak kalp sağlığını olumsuz etkiler, baş ağrısı, kas gerginliği ve sindirim problemleri gibi fiziksel belirtilerle kendini gösterebilir. Zamanla bu olumsuz içsel durum, bedende yorgunluk hissine, enerjinin düşmesine ve yaşam kalitesinin azalmasına yol açar. Bu yüzden zihinsel tutumumuzun bedensel sağlığımızla yakından bağlantılı olduğu unutulmamalıdır.

Tabii ki her insan iyi bir yaşam ve sağlıklı olmayı hak ediyor. Ancak bunun için şikâyet etmekten ziyade, var olan iyiliklerle ilgili farkındalığımızı artırıp sorunların nasıl çözülebileceğini sağlıklı bir şekilde düşünmek ve çözüm üretmek gerekir. Burada bahsettiğimiz 'İyiliklerle ilgili farkındalığımızı artırmalıyız' cümlesinde kastedilen; sorunu görmezden gelmek değildir. Aksine bu sorunların gerçekliğini göz önüne alarak çözüm aramaktır.

Hayatta herkes zaman zaman zorluklarla karşılaşır. Hastalıklar, kayıplar ya da beklenmedik olaylar, insanın gücünü sınavabilir. Bu anlarda sürekli şikâyet etmek ya da "Neden ben?" sorusuna takılmak, çoğu zaman çözüm getirmez. Aksine insanı daha da yıpratır, iç huzurunu zedeler. Oysa sabırla yaklaşmak, yaşananları anlamaya çalışmak ve tevekkül duygusunu korumak hem ruhsal hem de zihinsel dayanıklılığı artırır. İncamıza göre her zorluk bir sınav, her sabır bir kazançtır. Kimi zaman başımıza gelenler, Rabbimize daha içten yönelmemize, hayatı yeniden sorgulamamıza vesile olur. Bu süreçte iç sesimizi dinlemek, dua etmek ve yaşadıklarımızın geçici olduğunu bilmek, insanın kalbine ferahlık verir. Çünkü her gecenin bir sabahı, her sıkıntının bir çıkış yolu vardır.

Şule Bilmez
Sosyolog

Ş
ti
ra
du
koş
sori
lulu
hata
sında
güç v
laştırm
halleri
rinde
neden
Olumsuz
yalnızca

... için yeterli olduğunu düşünürüz. Çünkü
insan yaratılış gereği kolay olanı zor olana tercih
etme eylemindedir. Detaylıca anlamadan, dinle-
meden eleştirmek kolay olan yoldur. Ancak amaç
zor olanı başarmaktır.

Eleştiri, çoğu zaman da bilinçsiz eleştiri
mızın her alanına nüfuz etmiş bir
halini almıştır. Devletten şikâyet, komşu
şikâyet, anne babadan şikâyet, arkadaşan şikâyet, akrabadan şikâyet
şikâyet, gelecekte şikâyet, diriden şikâyet
şikâyet, kendimizden şikâyet...

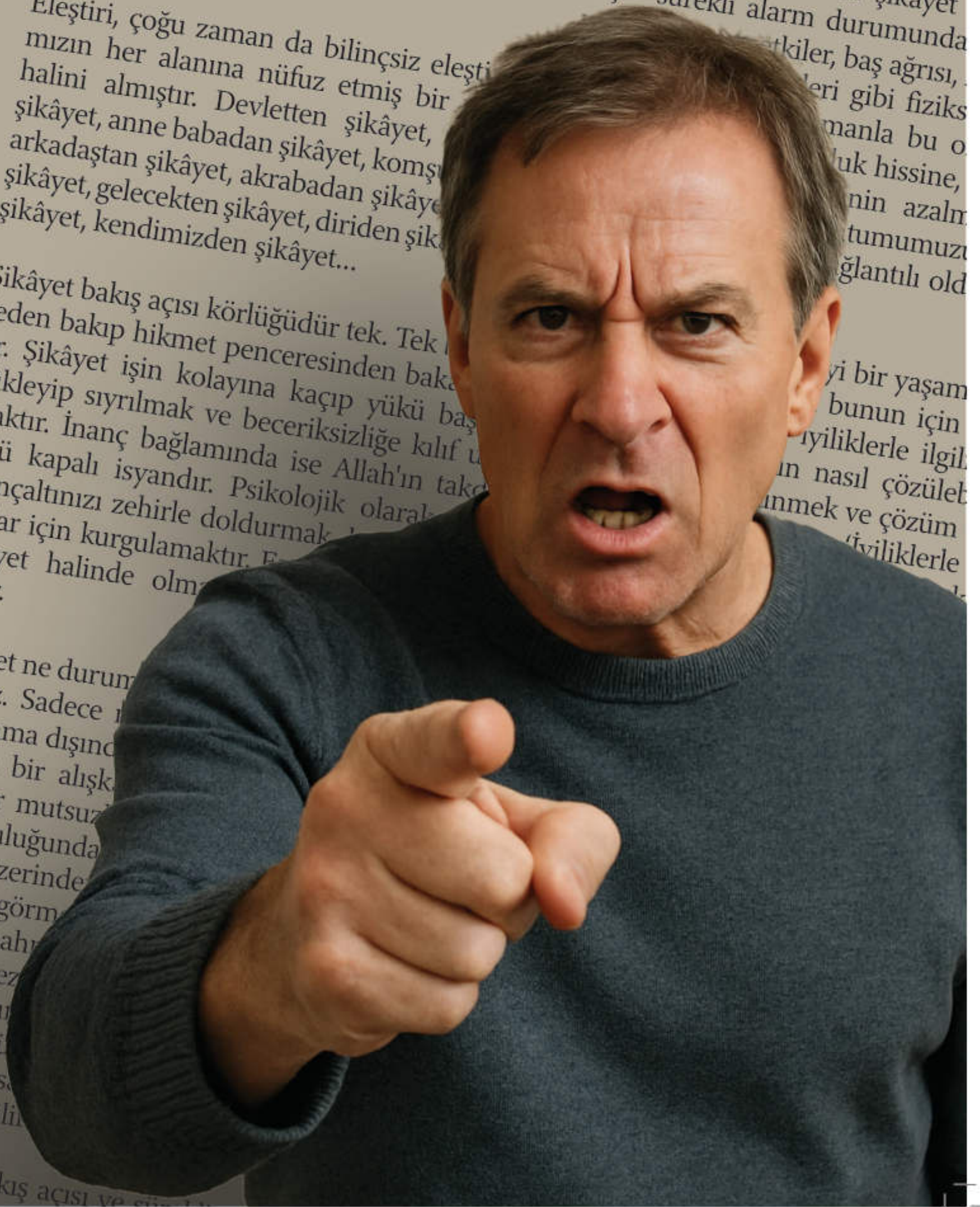
Şikâyet bakış açısı körlüğüdür tek. Tek
reden bakıp hikmet penceresinden bakma
tır. Şikâyet işin kolayına kaçıp yükü baş
yükleyip sıyrılmak ve beceriksizliğe kılıf u
maktır. İnanç bağlamında ise Allah'ın take
üstü kapalı isyandır. Psikolojik olarak
bilinçaltınızı zehirle doldurmak
luklar için kurgulamaktır. Eleştiri
şikâyet halinde olm
çkar.

Şikâyet ne durum
tirmez. Sadece
rahatlama dışınd
durum bir alışk
koşullar mutsuz
sorumluluğunda
luluğu üzerinde
nataları görm
ndan mah
iç vermez
ştırır. Bu
llerini yü
deki ins
len olabilir

nsuz bakış açısı ve

...den etkileyebilir. S
le meşgul olan bir zihin,
tını tetikler. Bu durum
yükselmesine, bağışıklık s
ve uyku bozukluklarına
zamanda sürekli şikâyet
sürekli alarm durumunda
tkiler, baş ağrısı,
leri gibi fiziks
manla bu o
luk hissine,
nin azalm
tumumuzu
ğlantılı old

...yi bir yaşam
bunun için
iyiliklerle ilgili
in nasıl çözüleb
inmek ve çözüm
iyiliklerle



Kaliteli Uykunun İnsan Sağlığı Üzerindeki Etkisi

Uyku, insan yaşamının en temel ihtiyaçlarından biridir. Günlük yaşamda karşılaşılan fiziksel, zihinsel ve duygusal yorgunluğun giderilmesi açısından hayati bir rol oynar. Ancak sadece uyumak değil, uykunun kalitesi de en az süresi kadar önemlidir. Kaliteli bir uyku; bağışıklık sisteminden beyin fonksiyonlarına, ruh sağlığından hormon dengesine kadar birçok alanda doğrudan etki gösterir. Modern yaşamın getirdiği stres, teknoloji bağımlılığı ve düzensiz yaşam tarzı, insanların kaliteli uykuya erişimini zorlaştırmakta bu da sağlık üzerinde olumsuz sonuçlar doğurmaktadır.

Kaliteli Uyku Nedir?

Kaliteli uyku, bireyin gece boyunca kesintisiz ve yeterli derinlikte uyuması, sabah dinlenmiş ve enerjik şekilde uyanması durumudur. Uyku kalitesi, sadece uyku süresi ile değil; uykunun yapısı, sürecin bölünmemesi, uyandıktan sonra kendini zinde hissetme gibi faktörlerle de değerlendirilir. Yetişkin bir bireyin günde ortalama 7-9 saat uyuması önerilmekle birlikte, bu sürenin bireysel farklılıklar gösterebileceği unutulmamalıdır. Ancak süre kadar önemli olan, bu sürenin ne kadar verimli geçirildiğidir.

Kaliteli Uykunun Fiziksel Sağlık Üzerindeki Etkileri

1. Bağışıklık Sisteminin Güçlenmesi

Uyku sırasında vücut, bağışıklık sistemini destekleyen sitokin adı verilen proteinleri üretir. Bu maddeler, enfeksiyonlara, iltihaplara ve strese karşı savaşta önemli bir rol oynar. Kaliteli uyku, bu proteinlerin düzenli olarak üretilmesini sağlayarak hastalıklara karşı direnci artırır. Uyku yoksunluğu ise enfeksiyonlara yakalanma riskini önemli ölçüde artırır.

2. Hücre Yenilenmesi ve Onarımı

Gece boyunca vücut, gün içinde maruz kaldığı stres ve hasarları onarmaya çalışır. Özellikle derin uyku evresinde büyüme hormonu salgılanır ve bu da kasların, dokuların ve hücrelerin yenilenmesini destekler. Bu nedenle kaliteli uyku, yaşlanma sürecini yavaşlatır ve genel fiziksel sağlığı destekler.

3. Kardiyovasküler Sağlık

Yeterli ve kaliteli uyku, kalp sağlığı için oldukça önemlidir. Uyku sırasında kan basıncı düşer ve kalp daha az yorulur. Uyku bozuklukları ise hipertansiyon, kalp krizi ve inme gibi ciddi rahatsızlıklara zemin hazırlayabilir. Yapılan araştırmalar, düzenli uyuyan bireylerin kardiyovasküler hastalıklara yakalanma riskinin daha düşük olduğunu göstermektedir.

4. Metabolizma ve Kilo Kontrolü

Uykunun kalitesi, iştahı düzenleyen hormonlar olan leptin ve grelin üzerinde doğrudan etkilidir. Kalitesiz uyku, grelin hormonunun artmasına ve leptin seviyesinin düşmesine neden olur. Bu da daha fazla açlık hissi ve dolayısıyla kilo alımına yol açabilir. Ayrıca, yetersiz uyku insülin direncini artırarak tip 2 diyabet riskini de yükseltir.

Kaliteli Uykunun Zihinsel Sağlık Üzerindeki Etkileri

1. Bellek ve Öğrenme

Uyku, öğrenilen bilgilerin pekiştirilmesi ve hafızaya alınması açısından büyük önem taşır. Özellikle REM (hızlı göz hareketleri) evresi, zihinsel faaliyetlerin düzenlenmesinde aktif rol oynar. Kaliteli uyku, öğrenme kapasitesini artırırken uyku bozuklukları ise dikkat dağınıklığına ve hafıza sorunlarına neden olabilir.

2. Zihinsel Performans ve Konsantrasyon

İyi bir uyku, gün içinde daha yüksek dikkat, hızlı düşünme ve doğru karar verme becerilerini destekler. Uyku eksikliği ise bilişsel becerilerde bozulmalara, karar verme süreçlerinde hata yapma olasılığının artmasına ve genel zihinsel yorgunluğa neden olur.

3. Duygusal Denge ve Ruh Sağlığı

Kalitesiz uyku, anksiyete, depresyon ve stres gibi psikolojik rahatsızlıkların hem sebebi hem de sonucu olabilir. Uyku sırasında beyin, duygusal deneyimleri işler ve düzenler. Yeterli uyku almayan bireylerde duygusal tepkiler daha yoğun, kontrolsüz ve olumsuz olabilir. Bu durum, ilişkileri ve sosyal yaşamı da olumsuz etkiler.

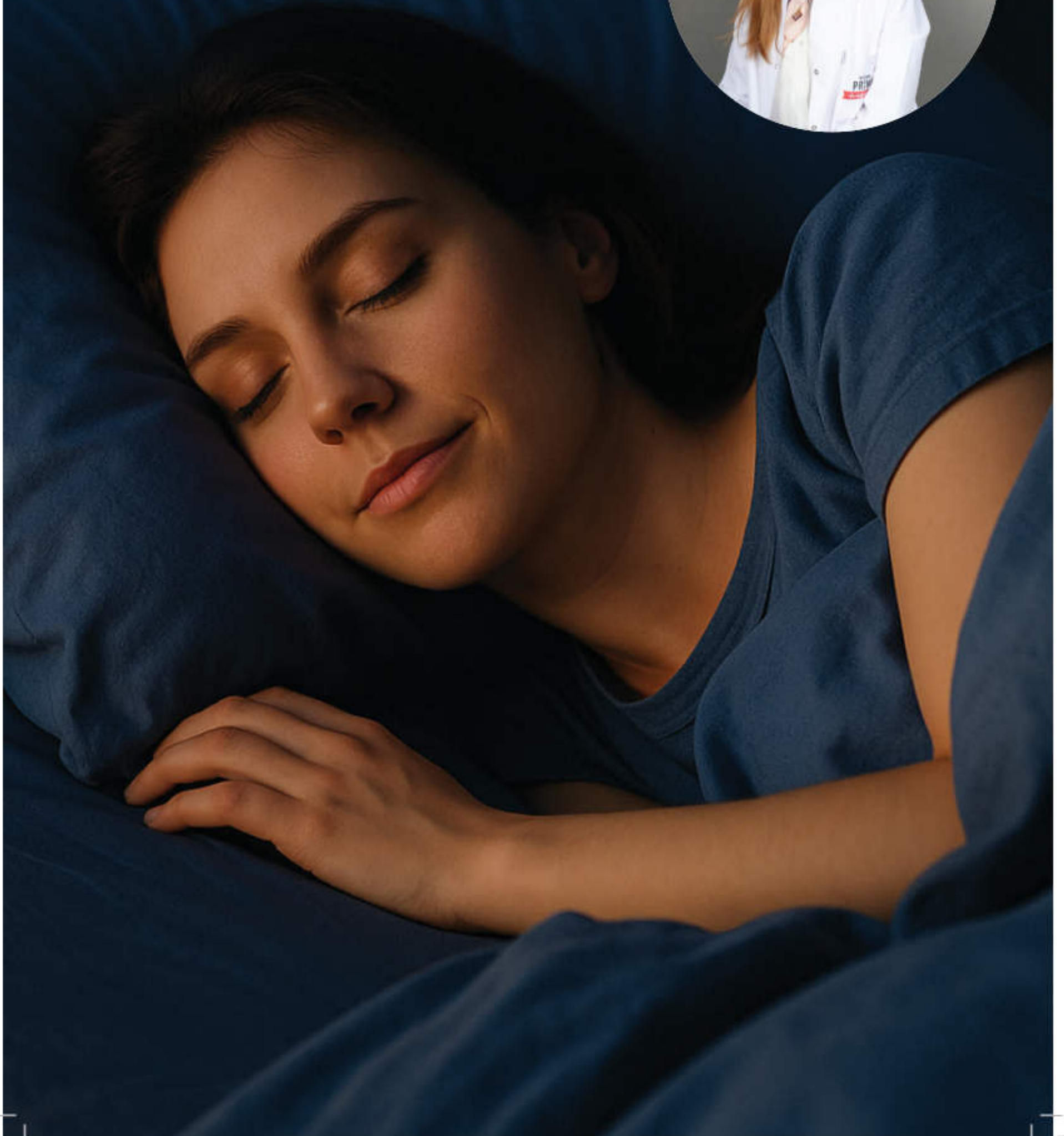
Kaliteli Uyku İçin Öneriler

Kaliteli uykuya ulaşmak için bazı yaşam tarzı değişiklikleri yapmak gerekebilir. İşte kaliteli uykuyu destekleyen bazı öneriler:

- **Düzenli bir uyku programı oluşturun:** Her gün aynı saatte yatıp kalkmak, vücudun biyolojik saatini dengeler.
- **Uyumadan önce ekran kullanımını sınırlayın:** Telefon, tablet ve bilgisayar ekranlarından yayılan mavi ışık, melatonin hormonunun salgılanmasını engeller.
- **Uyku ortamını iyileştirin:** Sessiz, karanlık ve serin bir ortam kaliteli uyku için idealdir.
- **Yatmadan önce ağır yemeklerden ve kafeinden kaçınm.**
- **Fiziksel aktiviteye zaman ayırın:** Gün içinde yapılan egzersizler, uykuya dalmayı kolaylaştırır.
- **Stresi yönetin:** Meditasyon, nefes egzersizleri ve günlük tutma gibi uygulamalar stresi azaltarak daha iyi uyumanıza yardımcı olabilir.

Kaliteli uyku, fiziksel ve ruhsal sağlığın temel taşıdır. Modern yaşamın yoğun temposu, uyku kalitesini tehdit etse de bireysel farkındalık ve doğru alışkanlıklarla bu olumsuz etkiler azaltılabilir. Uykuya gereken önemi vermek; bağışıklık sisteminden kalp sağlığına, zihinsel netlikten ruh haline kadar pek çok alanda olumlu etkiler yaratır. Unutulmamalıdır ki iyi bir uyku sadece bir ihtiyaç değil, sağlıklı ve dengeli bir yaşamın da vazgeçilmez bir parçasıdır.

Mine Arıkan
Gamador Prime Health Club
Ebe Hemşire



Mevsime Eşlik Edenler: Yaz Köşesi



Film Önerileri:

The Secret Life Of Walter Mitty (2013) Hayal gücü, cesaret ve keşfetmenin büyümesini anlatan bu film, yaz mevsiminin yenilik duygusuyla bütünleşiyor; tıpkı doğaya açılan ferah bir pencere gibi.

The Way Way Back (2013)
Akeelah And The Bee (2006)
Little Miss Sunshine (2006)
The Hundred Foot Journey (2014)
Whale Rider (2002)
Julie & Julia (2009)
Moonrise Kingdom (2012)
The Boy Who Harnessed the Wind (2019)
Into the Wild (2007)
Finding Forrester (2000)



Dizi Önerileri:

Anne With an E (2017)

Doğanın kalbinde geçen bu duygu yüklü anlatı, yaz mevsiminin tazeliğine ve büyüme duygusuna benzersiz bir eşlikçi. Umut, özgürlük ve hayal gücüyle örülmüş bir hikâye arayanlara...

Atypical (2017)
Heartstopper (2022)
Şahsiyet (2015)
Little Women (2019)
The Durrells (2016)
Gilmore Girls (2000)
Anne+ (2018)
The Wonder Years (2021)
Call the Midwife (2012)
Malcolm in the Middle (2000)



Kitap Önerileri:

Sahilde Kafka - Haruki Murakami

Gerçek ile düş arasında kurduğu eşsiz evrende Murakami, okuru yazın dinginliğinde derin bir iç yolculuğa çıkarıyor. Sahilde Kafka, yalnızlık, kader ve kimlik üzerine düşündürten, sürükleyici bir yaz okuması arayanlar için birebir.

Martı - Richard Bach
Mavi Zamanlar - Buket Uzuner
Kırlangıç Çığlığı - Ahmet Ümit
Kırmızı Pazartesi - Gabriel García Márquez
Gölgesizler - Hasan Ali Yücel
Gümüş Kanatlı Kuş - Sevgi Soysal
Pal Sokağı Çocukları - Ferenc Molnár
Sarıncı - Sait Faik Abasıyanık
Hayvanlardan Tanrılara - Yuval Noah Harari
Ekmek Arası - Seray Şahiner



Şarkı Önerileri:

What A Wonderful World - Louis Armstrong

Sakin bir yaz akşamında, gökyüzüne bakıp derin bir nefes almak gibisi yok... Louis Armstrong'un bu ölümsüz klasığı, hayatın güzelliğine müzikal bir dokunuş.

Feelin Groovy - Simon Garfunkel
Gülümse - Sezen Aksu
Yaz Yaz Yaz - Ajda Pektan
High - Light House Family
Hezarfen - Ekin Beril
Bi' Hıçkırık Gibi - Büyük Ey Ablukada
This Girl - Kungs vs Cookin' on 3 Burners
Get Lucky - Daft Punk
Sunrise - Norah Jones
Sevmek Suçsa Suçluyum - Melike Şahin



Şehre Bir Mola: Ankara'ya Yakın Kamp Rotaları

Hafta sonu bir çadıra sığar mı? Elbette! Özellikle Ankara'da yaşıyorsanız, doğaya kaçmak için uzun bir yolculuğa gerek yok. Şehrin gürültüsünden, sadece birkaç saat uzaklıkta, sizi sessizlik, yıldızlar ve ateş başı sohbetler bekliyor. Kamp deyince akla ilk gelen sorulardan biri "çadır mı, karavan mı?" oluyor. Eğer doğayla baş başa kalmak, eşyalarınızı sırt çantasına sığdırmak istiyorsanız çadır, mobil konfor ve daha uzun süreli kamp düşünüyorsanız karavan daha uygun. Her iki seçeneğin de ruhu başka, keyfi başka...

İşte Ankara'dan çok uzaklaşmadan, doğa ile iç içe nefes alabileceğiniz dört kamp rotası:

1. Işık Dağı Karagöl Kamp Alanı - Kızılcahamam

Ankara'nın kuzeyine doğru ilerlediğinizde karşınıza çıkan Işık Dağı eteklerindeki Karagöl, masalsi atmosferiyle dikkat çekiyor. Etrafı çam ormanlarıyla çevrili bu doğa harikası, özellikle doğasever fotoğrafçılar için eşsiz kareler sunuyor. Rakımı yüksek olduğu için yazın bile serin havasıyla ferahlatıyor. Çadır kurmak için göl çevresinde uygun zeminler bulunuyor. Karavanla ulaşım mümkün, ancak zemin koşulları nedeniyle dikkatli olunmalı.

Öne çıkanlar: Göl manzarası, dağ yürüyüşleri, serin ve sessiz ortam

2. Çamkoru Tabiat Parkı - Çamdere (Kazan)

Ankara'ya yaldaşık 90 kilometre mesafedeki Çamkoru, adından da anlaşılacağı üzere çam ağaçlarının arasında saklı bir tabiat parkı. Göl kenarındaki yürüyüş yolları, kuş sesleri ve orman içindeki serinlik ile huzurlu bir kamp deneyimi sunuyor. Güneşli günler için de uygun olsa da çadır kampı yapanlar için akşam saatleri ayrı bir keyif. Karavan ile gelenler için park alanı mevcut, ancak gece konaklaması için ekipman desteği şart.

Öne çıkanlar: Göl kenarı kampı, orman yürüyüşü, doğa fotoğrafçılığı

3. Kırisköy Kanyonu - Mamak

Şehir merkezine oldukça yakın olmasına rağmen hâlâ birçok kişi tarafından bilinmeyen bu doğa köşesi, adeta bir gizli cennet. Kayalık yapısı, küçük şelaleleri ve yürüyüş patikalarıyla farklı bir doğa deneyimi sunuyor. Çadır kampı yapmak isteyenler için düzlük alanlar sınırlı ama yeterli. Özellikle bahar aylarında su debisinin arttığı dönemde ziyaretçilerine görsel şölen

yaşatıyor. Karavan için uygun değil, ancak doğa yürüyüşü ve günübirlik kamp için çok ideal.

Öne çıkanlar: Doğal kanyon yapısı, serin akarsu, trekking rotaları

4. Süvari Eko Kamp - Güdül

Doğayla uyum içinde tasarlanmış bir kamp deneyimi sunan Süvari Eko Kamp, Ankara'nın en özgün kamp alanlarından biri. Kendi yiyeceğini pişirebileceğiniz, doğayla dost yapıların yer aldığı bu alanda hem çadır hem karavan kampı mümkün. Doğa yürüyüşlerinden yoga etkinliklerine kadar çeşitli aktivitelerle kamp daha da anlam kazanıyor. Özellikle aileler ve ilk kez kamp yapacaklar için ideal bir başlangıç noktası.

Öne çıkanlar: Eko kamp konsepti, hazır altyapı, doğa aktiviteleri

Yola Çıkmadan Önce: Hazırlık Şart!

Doğada geçen bir gece, iyi bir planlamayla unutulmaz hale gelir. İşte kamp öncesi dikkat edilmesi gerekenler:

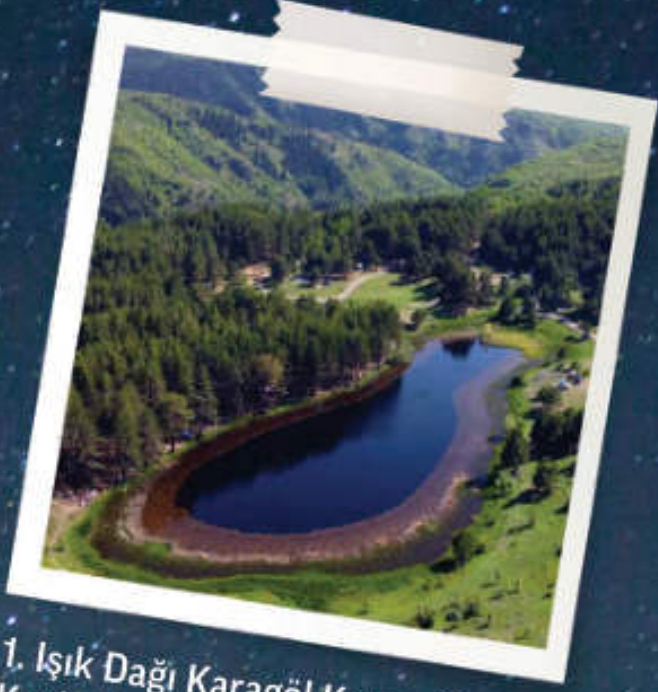
Kampa Gitmeden Önce:

- Hava durumunu mutlaka kontrol edin
- Kamp yapılacak alanın kuralları ve izin durumu hakkında bilgi edinin
- Acil durumlarda ulaşım için yakın sağlık merkezlerinin yerini öğrenin
- Cep telefonu çekim durumu hakkında fikir sahibi olun

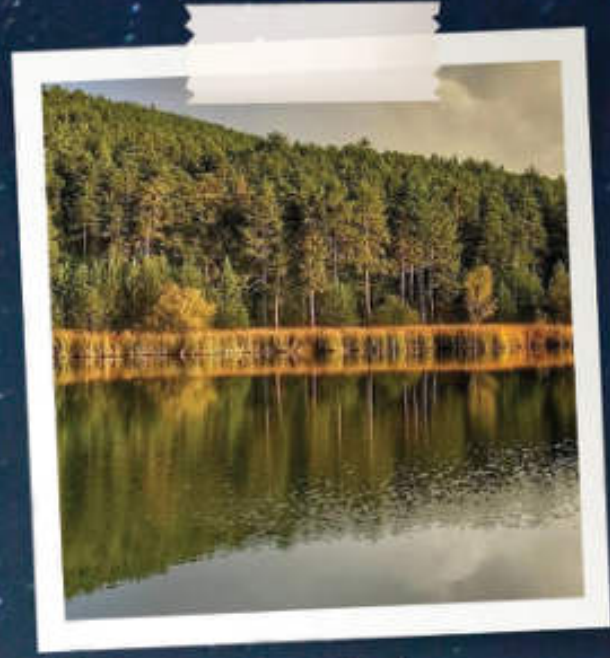
Kamp Ekipmanları Listesi:

- Çadır, mat, uyku tulumu
- Yedek kıyafetler (gece soğuk olabilir)
- Taşınabilir kamp ocağı ve tüp
- Su şişesi ve termos
- Kafa lambası veya fener
- İlk yardım çantası
- Katlanır masa/sandalye
- Çöp poşeti (doğayı temiz bırakmak için!)
- Böcek kovucu ve güneş kremi

Doğaya kaçmak bazen sadece birkaç saatlik mesafede mümkün. Ankara çevresindeki bu saklı kamp noktaları, ruhunuzu tazelemek için bir davet gibi. Sırt çantanızı hazırlayın, belki bu hafta sonu siz de yıldızlara biraz daha yakın olursunuz.



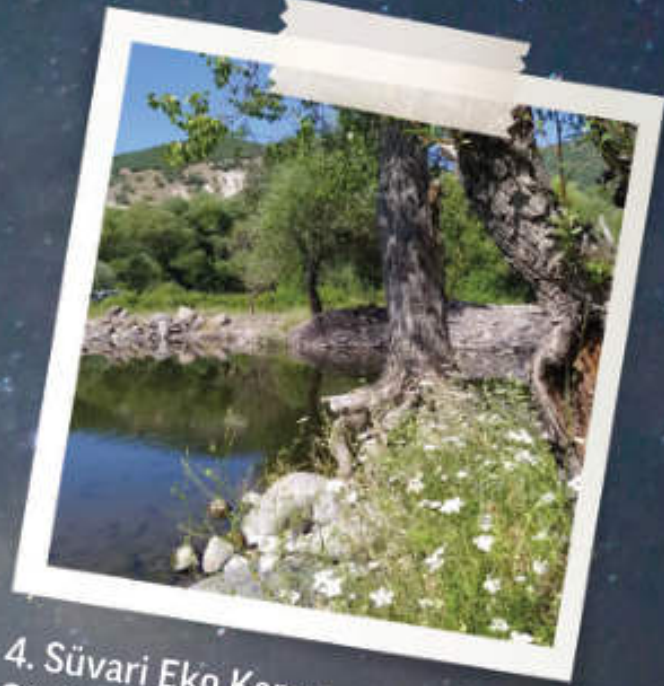
1. Işık Dağı Karagöl Kamp Alanı
Kızılcahamam



2. Çamkoru Tabiat Parkı
Çamdere (Kazan)



3. Kıbrisköy Kanyonu
Mamak



4. Süvari Eko Kamp
Güdül



2025 Güzellik Algılarında Doğala Dönüş “Less Is More”

Yıllar boyunca güzellik, ulaşılmaz güç bir idealle tanımlandı: pürüzsüz bir cilt, keskin konturlar, kusursuz oranlar. Ancak zaman değişti, aynalar değişti ve belki de en önemlisi, bakışlar değişti. 2025 itibarıyla güzelliğe dair algılar yeniden şekilleniyor. Doğallık, artık bir seçenek değil; bir tercih, bir duruş.

Parlak highlighterların, yoğun fondötenlerin ve abartılı estetik müdahalelerin yerini daha sade, daha “gerçek” görünümler aldı. Artık “makyajsız gibi makyaj” trendi yalnızca bir teknik değil; bir felsefe. Cildin kendi ışıltısının korunması, kızarıklıkların ya da çillerin örtülmemesi bir özgüven ifadesi olarak görülüyor. Çünkü insanlar artık başkalarına değil, kendilerine benzemek istiyor.

Bu dönüşümün arkasında sadece estetik bir kaygı değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal bir farkındalık da var. Sosyal medyada filtrelerin gerçeği maskeleyişinden doğan yorgunluk, yerini özgünlük ihtiyacına bıraktı. Kişiler, olduğundan farklı görünmek yerine, “olduğu gibi” görünmenin dayanılmaz hafifliğini yaşıyor. Güzellik artık sadece dışarıdan gelen bir bakışı memnun etme çabası değil; içeriden gelen bir kabul hissine dayanıyor.

Cilt bakımı rutinlerinde de bu değişim net şekilde gözlemleniyor. Kullanıcılar artık “çok ürün” yerine “az ama etkili” ürünlere yöneliyor. İçeriğinde ne olduğunu bilmedikleri

formüller yerine; bitkisel, sürdürülebilir, etik değerlerle üretilmiş ürünler tercih ediliyor. Hyaluronik asit, niyamin, BHA gibi içerikler hakkında bilgi sahibi olan kullanıcı profili, bilinçli tüketimi beraberinde getiriyor.

Estetik müdahaleler de aynı felsefeye göre evriliyor. 2025’te popüler olan uygulamalar, dramatik değişimler yaratmaktan çok “zamanla uyumlu” dokunuşlar sunmayı amaçlıyor. Yüz hatlarını değiştirmek yerine, mevcut hatları desteklemek ve bireyin doğal ifadesini korumak öncelik kazanıyor. Bu nedenle artık “Ne yaptırdın?” değil, “Bir farklılık var ama anlayamıyorum” cümlesi yeni güzellik standardı hâline geliyor.

Moda ve güzellik markaları da bu dönüşümün farkında. Kampanyalarda makyajsız yüzler, yaş almış modeller, farklı beden tipleri ve ten dokuları yer alıyor. Çünkü güzellik, yalnızca bir standart değil; çeşitliliğin ve bireyselliğin kutlanması olarak yeniden tanımlanıyor.

2025’in güzellik anlayışı, insanı doğallığıyla kabul ediyor. Makyaj, bakım, stil... Hepsi artık bir maskeden çok bir ifade biçimi. Ciltteki gözenekler, gülüşteki çizgiler, yüzdeki asimetri... Bunlar birer “kusur” değil, birer yaşam izine dönüşüyor.

Çünkü artık biliyoruz: Gerçek güzellik, parlamaktan çok ışık saçmakta ilgili.



*"Less Is
More"*

Burçların Yaz Güncesi: Aşk, Tatil, Sürprizler!

Koç (21 Mart - 19 Nisan)

Temmuz ayı ile birlikte zihinsel kalıplarınız kırılıyor. Size farklı bakış açıları kazandıracak bir eğitime başlayabilir ya da yapacağınız bir seyahat önünüzde farklı kapılar açabilir. Bununla birlikte bu seyahatte zekâsıyla size etkileyecek birine aşık olabilirsiniz. Ağustos ile birlikte içsel bir yapılanma ve sabır testinden geçebilirsiniz. 7 Eylül'de gerçekleşecek Balık Burcu'ndaki Ay Tutulması, bilinçaltı korkularla yüzleşmenizi sağlayacak. Ayrıca gizli kalmış konuları gün yüzüne çıkararak planlarınızın yenilenmesini sağlayacak. 21 Eylül'deki Güneş tutulması ise iş hayatınızda önemli bir yenilenme başlatabilir.

Boğa (20 Nisan - 20 Mayıs)

Temmuz'la birlikte maddi konularda beklenmedik gelişmeler olabilir. Harcamalarda dalgalanmalar yaşanabilirken, yeni gelir kaynakları da ortaya çıkabilir. Daha sakin ve yalnız bir yaz isteyebilirsiniz. Aileyle ilgili eski konular tekrar gündeme gelebilir. Ev değişikliği planınız varsa, ertelemek faydalı olabilir. Ağustos'ta kısa seyahatler yapabilir ya da yeni bir araç alabilirsiniz. 9 Ağustos'taki Dolunay kariyerinizde önemli gelişmeler getirebilir. Ağustos sonunda, bekarlar için aşk hayatında güzel gelişmeler yaşanabilir. 7 Eylül Ay Tutulması, gelecek planlarınızı kökten değiştirebilir. 21 Eylül Güneş Tutulması ise sizi kalbinizi mutlu eden şeyler için risk almaya yönleltebilir.

İkizler (21 Mayıs - 20 Haziran)

Temmuz, kişisel devriminizin başlayacağı bir dönem. Kendinizi ifade etme biçiminiz, bakış açınız ve beden diliniz değişmeye başlıyor. İki ay sürecektir yüksek bir cazibe dönemine giriyorsunuz. Aile ve gayrimenkul yatırımlarında dikkatli olmalısınız; bazı testlerle karşılaşabilirsiniz. Yarım kalan bir eğitim yeniden gündeme gelebilir. Ağustos'ta yurtdışı seyahatleriyle ilgili yeni fırsatlar doğabilir. 7 Eylül'deki Ay Tutulması kariyerinizde önemli bir dönüm noktası olabilir ve başarı getirebilir. 21 Eylül'deki Güneş Tutulması ise ev, aile ve yerleşim konularında kader sel değişimleri başlatma zamanı olabilir.

Yengeç (21 Haziran - 22 Temmuz)

Temmuz'da sıkışmışlık hissi sona eriyor. Gizli yetenekleriniz açığa çıkabilir. Zararlı kişiler etkisini kaybediyor. Eğitim ve seyahat planları ertelenebilir. Hukuki süreçler uzayabilir. Ağustos başında miras, borç veya ortak gelir konuları netleşebilir. Ay sonunda yeni bağlantılar, sözleşmeler ve kısa yolculuklar gündeme gelebilir. 7 Eylül Ay Tutulması, isteklerinizi gerçekleştirmek için fırsatlar sunabilir. 21 Eylül Güneş Tutulması ise ertelenmiş bir eğitim ya da sözleşmeyi tamamlayabilir.

Zekiye Eren
Astrolog

@astrologzekiyeeren
zekiyeeren@gmail.com





Aslan (23 Temmuz - 22 Ağustos)

Temmuz ayında uzun vadeli planlarınızı hızla değiştirebilirsiniz. Arkadaş çevrenizde cazibeniz artarken yeni insanlarla tanışabilirsiniz. Ortak kazançlar ve mal paylaşımı konularında süreçler yeniden başa dönebilir; yeni düzenlemeler gerekebilir. Ağustos'ta kararlarınızı sorgulayabilir, kendinizi ifade etmekte zorlanabilirsiniz. Evli-

lik ve ortaklık konuları ise bu dönemde netlik kazanabilir. Eylül ayı, finansal kararlar açısından destekleyici. 7 Eylül Ay Tutulması, maddi krizleri ve ortak gelirleri yeniden değerlendirmenizi isteyebilir. 21 Eylül Güneş Tutulması ise para kazanma şeklinizi kökten değiştirebilir.

Başak (23 Ağustos - 22 Eylül)

Temmuz'da kariyerinizde beklenmedik gelişmeler başlayabilir. Statü değişikliği, yön değişimi ya da ani bir başarı gündeme gelebilir. İtibarınız artıyor. Ortaklık ve evlilik konularında sınanabilirsiniz. Yalnız kalmak ve kendinizi dinlemek isteyebilirsiniz. Ağustos, iş-yaşam dengesini

yeniden kurma zamanı. Görünümünüzü değiştirebilir, yeni kararlar alabilirsiniz. 7 Eylül Ay Tutulması, önemli bir ilişkiyi netleştirebilir. 21 Eylül Güneş Tutulması ise yılın en güçlü yeni başlangıçlarını getirebilir.

Terazi (23 Eylül - 22 Ekim)

Temmuz, inançlarınızı, dünya görüşünüzü ve eğitimle ilgili hedeflerinizi kökten değiştirebilir. Yurtdışı bağlantılı ilişkilerde keyifli gelişmeler yaşanabilir. Sağlık ve iş koşullarında eski sorunları önlemek için yeni düzenlemeler gerekebilir. Ağustos, kalbinizde

netleşmesi gereken bir aşkı aydınlatır. Güç, cesaret ve mücadele enerjiniz artıyor. 7 Eylül Ay Tutulması, iş ortamınızda bir dönemi kapatabilir. 21 Eylül Güneş Tutulması ise sağlık ve içsel farkındalıkla ilgili yeni adımlar getirir.

Akrep (23 Ekim - 21 Kasım)

Temmuz ayında krizlerden ve müşterek işlerden özgürleşmeye başlıyorsunuz. Ayrıca tutku- lu bir ilişki de başlayabilir. Bir aşkın sorumluluğunu ya da çocuklar ile ilgili önemli bir sorumluluğu almaya başlayabilirsiniz. Ağustos ayında ise evinizdeki yenilikler huzuru yakalamanızı sağlıyor. Ayrıca

sosyal çevrenizde de yeni dostluklara kapı aralayabilir. 7 Eylül Ay Tutulması, aşk hayatınızda önemli kadersel değişimlere gebe. 21 Eylül Güneş Tutulması ise arkadaş çevrenizde, ekip çalışmalarınızda veya gelecek planlarınızda yeni bir yol açabilir.

Yay (22 Kasım - 21 Aralık)

Temmuz ayı ile başlayan süreçte, ilişkiler, ortaklıklar ve evlilikte değişimler başlayabilir. Yeni ve heyecan verici bir ilişki gündeme gelebilir. Ev ve aile konularındaki sorumlulukları yeniden düzenleyebilirsiniz. Ağustos, yakın çevrenizle olan iletişiminizi artırıyor. Bazı pürüzlü konula-

ra netlik getiriyor. Özellikle Ağustos sonu kariyerinizde yeni adımlar atmak isteyebilirsiniz. 7 Eylül Ay Tutulması aileyle ilgili önemli ve kadersel yeni bir düzen getirebilir. 21 Eylül Güneş Tutulması kariyerde kadersel bir dönüm noktasını başlatabilir.

Oğlak (22 Aralık - 19 Ocak)

Temmuz ayı, çalışma düzeniniz, sağlık alışkanlıklarınız ve günlük rutininizde köklü değişimlere işaret ediyor. İş ortamında ise uyumu yakalayacağınız bir dönemdesiniz. Finansal gecikmelere karşı dikkatli olun. Ağustos, maddi konuları netleştirebilir;

yurtdışı, eğitim ve medya alanlarında yeni fırsatlar doğabilir. 7 Eylül Ay Tutulması, imzalanacak bir sözleşmeyle önemli bir dönemi kapatıp yenisini başlatabilir. 21 Eylül Güneş Tutulması ise yurtdışı bağlantılı yeni bir süreci başlatabilir.

Kova (21 Ocak - 19 Şubat)

Temmuz ayı ile birlikte aşk hayatınızda ani ve beklenmedik gelişmeler yaşayabilirsiniz. Romantik bir ilişki yaşama fırsatı artıyor. Finansal sorumlulukları tekrar gözden geçirmeniz ve düzen sağlamanız gerekebilir. Ağustos ayı, krizle-

ri çözmek ve borçları düzenleme fırsatı sağlıyor. 7 Eylül Ay Tutulması maddi kaynaklarınızı düzene sokmak için güçlü bir motivasyon sağlıyor. 21 Eylül Güneş tutulması ise gelirinizi artırmak için yeni kadersel fırsatları getiriyor.

Balık (20 Şubat - 20 Mart)

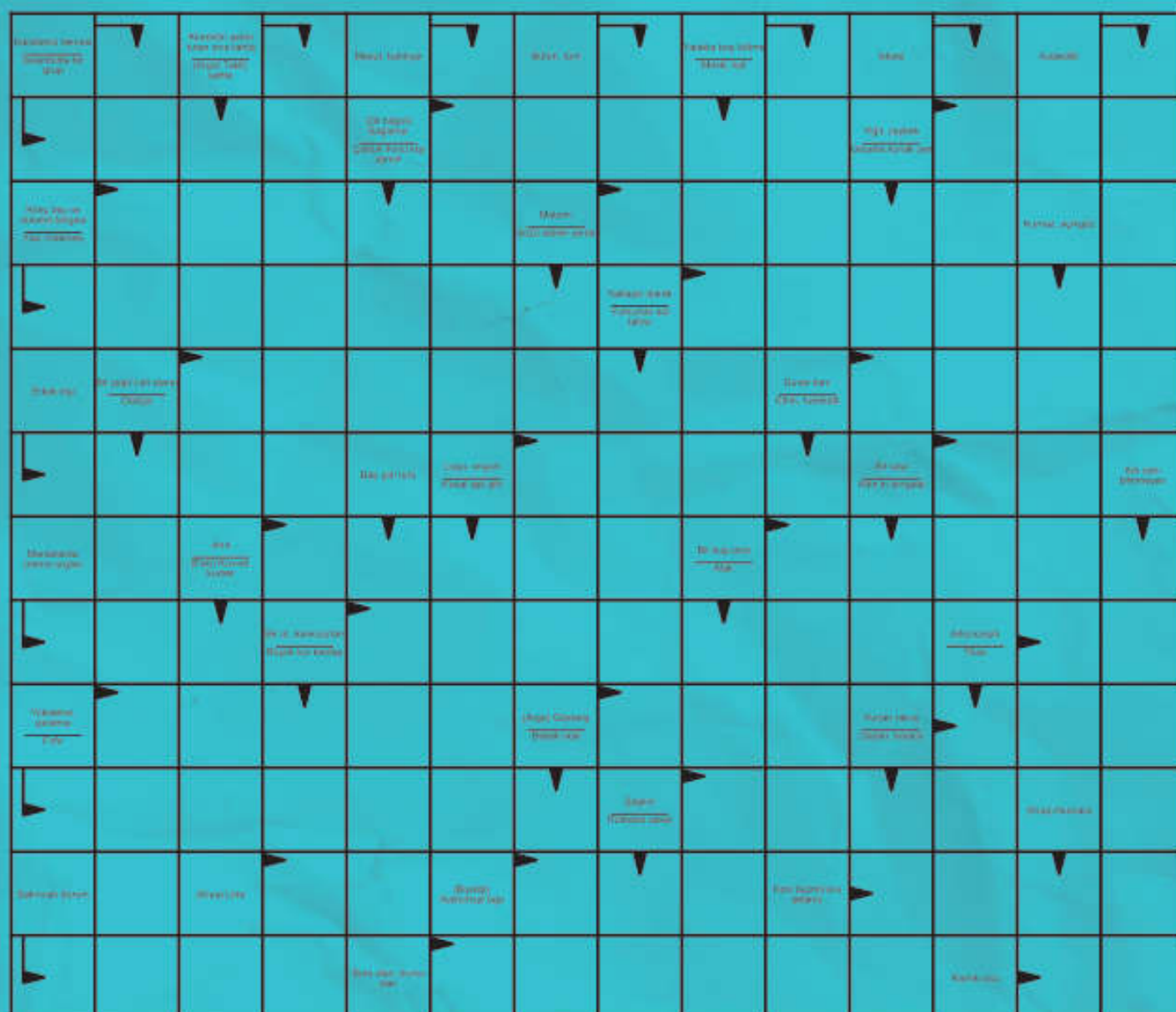
Temmuz ayı ile başlayan süreçte ani bir kararla taşınabilir, ev değiştirebilir ya da evlilik kararı alabilirsiniz. Sorumluluklarınızla yüzleşme ve içsel güçlenme zamanı. İş hayatınızda eski meseleler tekrar gündeme gelebilir. Ağustos ayı, ilişkiler alanında

yeni başlangıçlar getirebilir. 7 Eylül Ay Tutulması, burcunuzda gerçekleştiği için hayatınızda önemli bir dönem kapanabilir ve yeni bir düzen başlayabilir. 21 Eylül Güneş Tutulması ise evlilik, ortaklık ve uzun vadeli ilişkilerde yeni bir dönem başlatıyor.





Ankara Bulmaca



Cevaplar

B	E	L	A	B	U	R	S	L	U	O	M
N	L	T	G	E	N	H	U	N	I		
F	A	R	B	A	L	A	F	A	L	N	
T	E	A	L	I	A	F	I	U	Z	O	
A	S	K	A	D	A	M	O	T	U	Ö	N
O	A	B	I	D	E	K	A	R	G	A	
A	D	A	M	A	R	M	A	O	N		
M	A	Z	U	R	K	A	A	F	I	Ş	
D	A	K	T	I	L	O	K	A	B	A	Ç
K	A	R	S	T	M	A	Z	O	T	L	
M	A	Ç	A	U	L	A	M	A	E	F	E
T	H	M	T	B	M						

Hazırlayan:
Ege Saraç

Tüm ihtiyaçlarında **ELDEN TAKSİT İMKANI**



mutlu alışveriş



48 mağaza ile
hizmetinizdeyiz

Senetsiz
AYLIK FATURALI
Ödeme ile

0.99
VADE ORANI

taşpınar
eviniz için her şey var

Bu Sayılarımızı Okudunuz mu

@f/gamadorlife

www.gamadorlife.com



Bir sonraki sayımızda
yer almak için;

0(312) 385 00 79



GAMADOR PARLA AVM'DE "PAY" SAHİBİ OLUN



Yeni Nesil
Gayrimenkul
Yatırımı

 **Gamador** | **PARLA**
ANKARA

gamadorinsaat    www.gamador.com.tr