

Gamador

L I F E

İŞ VE YAŞAM DERGİSİ

2026: Gamador Vizyonunun Sahada Somutlaştığı Yıl

Av. Murat KARAARSLAN
Gamador İnşaat Yönetim Kurulu Başkanı

Türk Telekom
Basketbol Takımı

**Başantrenör
Erdem Can**

Sahadan Hayata

2026

Yeni Nesil Yatırımcı Ne Arıyor?

Caner Güler
Gamador İnşaat
Satış ve Pazarlama Direktörü

2026 Nümerolojisi: Bu Yıl Sizin İçin Ne Vaat Ediyor?

Nümeroloji Uzmanı Hazal Gülsal

Kış

2026



0 000282 261519

Sayı: 16

Dişeti Hastalığına Sahipken Sağlıklı Bir Yaşam Sürdürmek Mümkün mü?

Prof. Dr. Ayşen Bodur

TÜM ŞEHİR BAKAR
SİZ YAŞARSINIZ

Gamador
PARLA
ANKARA

www.gamador.com.tr - 444 78 30

Ön Söz

**2026: Gamador Vizyonunun
Sahada Somutlaştığı Yıl**
Gamador İnşaat Yönetim Kurulu Başkanı
Av. Murat Karaarslan

**Şehrin Yeni Nabzı: Karma
Kullanım Yapılar ve Kentsel
Entegrasyonun Geleceği**
Gamador İnşaat C.O.O.
Alişan Uslu

**Mekân ve Aidiyet: Neden
Bazı Evler
“Ev” Gibi Hissedilir?**
Du Design İç Mimar
Damla Uslu

**2026 Çin Yeni Yılı: Ateş Atı’nın
Getirdiği Enerji, Cesaret ve
Yeniden Doğuş**

**ACE Mimarlık Kaleminden Gelenekle Geleceğin Buluştuğu
“Gamador Favorsa”**

**İzaha Davet
Uygulaması Üzerine**
Yeminli Mali Müşavir
Ali Zekeriya Özmen

**Yeni Nesil Yatırımcı
Ne Arıyor?**
Gamador İnşaat Satış ve Pazarlama Direktörü
Caner Güler

**Komşularını Rahatsız Eden
Kiracının Tahliyesi**
Avukat
Mert Can

Sahadan Hayata
Başantrenör
Ercem Can

**“Bedenimiz de Bir Bina”
Büyük ve Küçük Evler Üzerine
Sağlık Tüyoları**
Dr. Fzt. Mehmet Akif GÜLER

**Sevgililer Günü Özel:
Keşfedilmeye Değer 5
Romantik Film**

**İlişkilerde Yeni Dönem Dili:
Tanımlar Değişirken Bağlar
da Değişiyor**

**Polikistik Over Sendromu:
Yumurtlama Döngüsünün Sessiz
Engeli**
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı
Prof. Dr. Gamze Sinem Yücel

**Dört Kız Kardeş, Tek Ocak:
Fındık Ocağı’nın Hikâyesi**

**Gamador Center
Gala**

**Marka, Yaşam ve Yatırımın
Kesiştiği Nokta**
Gamador İnşaat Satış Koordinatörü
Aysun Aslantekin

**Soğuk Mevsimin Yeni Dili:
2026 Kış Modası**
Stilist
Hilal Çamur Akgün

**Dil Öğretiminde İşlevsel
Yaklaşımlar**
Dilbilimci
Bülent Çakmak

**Bir Yılı Uğurlarken
Evlerimize Bıraktığımız İzler**
Mimar | Grafik Tasarımcı
Nilüfer Özen

**Evcil Kedilerin
Kökeni**

**Çocuklarımıza Geç
Kalmayalım**
Sosyolog
Şule Bilmez

**Gamador Assist
2026 Planı**

**2026 Nümerolojisi: Bu Yıl
Sizin İçin Ne Vaat Ediyor?**
Numeroloji Uzmanı
Hazal Gülsal

**Sizde Bir Güzellik Var Ama Adı
Konmamış Olabilir**
Estetisyen
Merve Gezer

**CHANEL – 2026
PRE-FALL**

**Duyguların Bastırılması ve
Bedenin İntikamı**
Psikolog
Buse Darende

**Vincent Van Gogh:
Dünyaya Tutunmanın
Başka Bir Yolu**

**Dişeti Hastalığına Sahipken
Sağlıklı Bir Yaşam Sürdürmek
Mümkün mü?**
Gazi Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi
Periodontoloji Anabilim Dalı Öğretim Üyesi
Ayşen Bodur

**Ölü İnternet Teorisi:
Botların Gölgesinde
Kaybolan İnsan Sesi**

Sözlük

**Ketojenik Beslenme:
Vücudu Farklı Bir Dengeye
Taşımak**

**2026 Yılı Astrolojik Analiz ve
Burçlar**
Astrolog
Aslı Ballı

**Bonobolar:
Gücün Yerine Uyumun
Seçildiği Bir Dünya**

Yayıncı

Gamador İnşaat A.Ş. adına
Murat Karaarslan

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Murat Karaarslan

Yayın Direktörü

Caner Güler

Genel Yayın Yönetmeni

Özge Tunçel

Fotoğraf Servisi

Ömer Faruk Kurtoglu

Editör

Buse Darende

Grafik Tasarım

Fatih Halak

Dijital Servis

Kamran Yıldırım

Nilüfer Özen

Yönetim Adresi

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

Reklam ve iş birliği için

MEDYARELLA
0 312 385 00 79

Görüş ve önerileriniz için
medya@gamador.com.tr

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

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

Yayın Türü: Yerel Süreli
Yayın Süresi: 3 Aylık
Ocak 2026 tarihinde basılmıştır.



0 000282 261519



Ön söz

Değerli Okurlarımız,

Doğa, bembeyaz bir sessizliğe bürünüp derin bir nefes alırken; biz de kışın o dingin ruhuna eşlik eden yepyeni bir sayıyla karşınızdayız. Kış, sadece soğuk bir mevsim değil; aslında bir içe dönüş, bir durulma ve yeniden başlamak için güç toplama zamanıdır. Dışarıda kar taneleri süzülürken, içimizde yeni hayallerin tohumlarını serpiyoruz.

Bu sayı, sadece takvimlerin değiştiği bir dönemi değil, kalplerimizde açtığımız o bembeyaz sayfayı temsil ediyor. Yeni yılın getirdiği o taze umudu, kışın sıcak kahve kokulu huzuruyla harmanladık. Gamador Life olarak, bu kış günlerinde içinizi ısıtacak hikâyelerle, yeni yıla dair en taze ilhamlarla yanınızda olmak istedik.

Dileriz ki 2026; attığınız her adımda size mutluluk, her yeni günde ise bambaşka bir keşif getirsin. Bu kış, en çok da kendi iç sesinizi dinlediğiniz, huzur dolu bir mevsim olsun.

Keyifli okumalar, mutlu yıllar!

Özge Tunçel
Genel Yayın Yönetmeni

@gamadorlife

2026:

Gamador Vizyonunun Sahada Somutlaştığı Yıl

Gamador İnşaat için 2026 yılı, yalnızca yeni bir takvim başlangıcı değil; uzun vadeli şehircilik vizyonumuzun, karma proje geliştirme stratejimizin ve sürdürülebilir yaşam hedeflerimizin sahada somut çıktılara dönüştüğü stratejik bir eşik niteliğindedir.

Geride bıraktığımız süreçte; doğru planlama, yaya odaklı tasarım, sosyal kapsayıcılık, çevresel sürdürülebilirlik ve ekonomik sinerji ilkeleri üzerine inşa ettiğimiz kurumsal yaklaşımımıza istikrarlı biçimde sadık kaldığımızı ve 2026 hedeflerimizi yalnızca beyanlarla değil, başlayan ve ilerleme kaydeden projelerimizle hayata geçirdiğimizi memnuniyetle ifade etmek isteriz.

Vizyonun Sahadaki Karşılığı: Gamador Favora, Gamador Office İskitler ,Gamador Eskişehir Yolu ve Varlık Mahallesi Ofis & AVM Projesi

Bugün itibarıyla yapımı devam eden Gamador Favora ve Gamador Office İskitler, Gamador Eskişehir Yolu projeleri Gamador'un uzun vadeli karma proje vizyonunun sahadaki en somut göstergeleridir.

- Gamador Favora; konut, ticaret, sosyal alan ve yeşil altyapıyı tek bir merkezde bütünleştiren karma yaşam modeliyle,
 - Gamador Office İskitler ve Gamador Eskişehir Yolu projeleri ise; kentsel dönüşüm, erişilebilirlik, sosyal yaşam ve ticari hareketliliği entegre eden şehir içi karma proje yaklaşımıyla,
- Şirketimizin yıllardır savunduğu bütüncül şehircilik anlayışını uygulama düzeyinde başarıyla temsil etmektedir.

Bunlara ek olarak, 2026 yılı içerisinde yapımına başlanması planlanan Varlık Mahallesi Büyük Ofis ve AVM Projesi, Gamador'un ticari gayrimenkul ve karma kullanım odaklı büyüme stratejisinin yeni ve güçlü bir ayağını oluşturmaktadır. Ofis, perakende, sosyal yaşam ve kamusal alan fonksiyonlarını bir arada barındıracak bu proje, bölgenin ekonomik hareketliliğine doğrudan katkı sağlamayı ve Gamador portföyünde yüksek katma değerli ticari varlıklar arasında yer almayı hedeflemektedir.

Her üç proje de;

- İnsan odaklı tasarım,
- Sosyal kapsayıcılığı önceleyen kamusal alanlar,
- Yeşil altyapı ve sürdürülebilirlik odaklı planlama,
- Entegre finansman yapısı ve güçlü paydaş yönetimi

ilkeleriyle geliştirilmektedir. Bu yönüyle projelerimiz, Gamador'un kurumsal stratejisine birebir uyum içinde ilerlediğini açık şekilde ortaya koymaktadır.

Planlı Büyüme ve Uzun Vadeli Değer Üretimi

Gamador İnşaat için başarı; yalnızca yapı üretmek değil; Şehirle bütünleşen, Sosyal yaşamı destekleyen, Uzun vadeli ekonomik değer yaratan, İnsan odaklı ve sürdürülebilir projeler geliştirmekten geçmektedir.

Gamador Favora ve Gamador Office İskitler, bu yaklaşımın ilk güçlü uygulamalarıdır. 2026 yılı ise bu adımların ölçeklenerek çoğalacağı, mevcut projelerde ilerlemenin hızlanacağı ve portföy kalitesinin daha da güçleneceği bir dönem olacaktır.

Sözden Eyleme Geçilen Dönem

Bugün gelinen noktada; Gamador'un bugüne kadar açıkladığı tüm plan, ilke ve hedeflerin sahada karşılık bulmaya başladığını net biçimde ifade edebiliyoruz. 2026 yılı, bu sürecin hız kazandığı, yeni projelerle daha da güçlendiği ve marka vizyonumuzun şehir dokusuna kalıcı biçimde entegre edildiği bir yıl olacaktır.

Yeni yılı; yatırımcılarımız, iş ortaklarımız, çalışanlarımız ve tüm paydaşlarımızla birlikte karşılamanın gururunu yaşıyor; 2026'nın istikrarlı büyüme, sürdürülebilir kazanç ve güçlü finansal performans açısından verimli bir yıl olmasını temenni ediyoruz.

Gamador İnşaat olarak; şehirlerimize, yaşam alanlarına ve uzun vadeli yatırım değerine katkı sunma kararlılığımızı kamuoyuna saygıyla duyururuz.

Yeni Yıl Mesajımız

Gamador'a güvenerek yatırım yapan değerli yatırımcılarımıza, projelerimizi tercih ederek yaşamlarını Gamador çatısı altında sürdüren kıymetli Gamador sakinlerine ve bu vizyonu emekleriyle gerçeğe dönüştüren Gamador Ailesi'nin tüm çalışanlarına;

2026 yılının sağlık, huzur, başarı ve mutluluk getirmesini temenni ederim.

Birlikte üretiyor, birlikte büyüyor ve birlikte geleceği inşa ediyoruz.

Yeni yılınız kutlu olsun.

Av. Murat Karaarslan
Gamador İnşaat Yönetim Kurulu Başkanı



Şehrin Yeni Nabzı:

Karma Kullanım Yapılar ve Kentsel Entegrasyonun Geleceği

Karma kullanım (mixed-use) projeler, modern şehirciliğin "yaşa, çalış, eğlen" felsefesini tek bir noktada toplayan en vizyoner yapı taşları olmaya aday.

Günümüz modern şehircilik anlayışı, artık sınırların keskin çizgilerle ayrıldığı "uyku mahalleleri" veya "izole iş merkezleri" devrini geride bırakıyor. Şehirler artık daha dinamik, daha iç içe ve daha insan odaklı bir yapıya evriliyor. Bu dönüşümün en güçlü aktörü ise kuşkusuz Karma Kullanım (Mixed-Use) projeleridir.

Yaşamın Kesişme Noktası: Sokakla Barışık Mimari

Bir yapının sadece kendi içine dönük bir kale değil, şehrin damarlarıyla beslenen bir organizma olması gerekir. İyi tasarlanmış bir karma kullanım projesi; konutun huzurunu, ofisin dinamizmini ve ticari alanların canlılığını aynı potada eritir.

Kot ve Yol Entegrasyonu: Modern mimaride yollar ve kot farkları artık bir engel değil, tasarımın bir parçasıdır. Doğru kot çözümleriyle yaya akışı kesintisiz sağlanırken, trafik yükü akıllı mühendislik dokunuşlarıyla minimize edilir.

Trafik ve Erişilebilirlik: Şehirle entegre olan projeler, ulaşım akslarını bir düğüm noktası gibi kullanarak sakinlerine zaman kazandırır. "15 dakikalık şehir" konseptinde olduğu gibi; ihtiyacınız olan her şeyin yürüme mesafesinde olması, karbon ayak izini düşürürken yaşam kalitesini zirveye taşır.

Geleceğin Şehirleri: Dikey Köyler ve Sosyal Alanlar

Karma kullanım projelerinin geleceği, sadece binalardan değil, "deneyim alanlarından" oluşuyor. Artık insanlar sadece dört duvar arasında değil;

teraslarda soluklandığı, geniş meydanlarda sosyalleştiği ve doğayla bağını koparmadığı hibrit alanlarda yaşamak istiyor. Bu projeler, şehrin dokusuna estetik bir imza atarken, aynı zamanda ekonomik ve sosyal bir canlılık merkezi (hub) görevi görüyor.

Ankara'nın Yeni İkonu: Gamador Center Ankara

Bu vizyonun en somut ve heyecan verici örneklerinden birini Ankara'nın kalbinde, Varlık bölgesinde hayata geçiriyoruz. Gamador Center Ankara, sadece bir yapı kompleksi değil; Ankara'nın şehir hafızasına kazınacak yeni bir yaşam merkezi olarak yükseliyor.

Rakamlarla Gamador Center Vizyonu:

Karma Tipte Konut: Modern toplumun tüm ihtiyaçlarına cevap veren, huzurlu yaşam alanları.

Ofis Binaları: İş dünyasının kalbinde, verimliliği odak noktasına alan yeni nesil çalışma ortamları.

18.000 m² Ticari Alan: Dünya markalarını kapınıza getiren, alışverişi bir yaşam stiline dönüştüren dükkan ve mağazalar.

8.000 m² Teras Alanı: Mağazaların önünde konumlanan, gökyüzüyle teması kesmeyen bu devasa teras alanı; Ankara'nın sosyal hayatına yepyeni bir soluk getirecek.

Gamador Center, yollarla olan kusursuz entegrasyonu ve bölgedeki trafik akışını destekleyen akıllı planlamasıyla Varlık bölgesinin çehresini değiştiriyor. Şehrin kotlarına uyumlu mimarisi sayesinde, çevresiyle kopuk bir yapı değil, çevresini güzelleştiren ve değer katan bir merkez inşa ediyoruz.

Gamador Center Ankara ile biz sadece beton ve çeliği değil; konforu, ticareti ve sosyal hayatı bir araya getiriyoruz. Ankara'ya değer katmak, şehrin geleceğine güvenle imza atmak için çalışmaya devam ediyoruz.

Alişan Uslu
Gamador İnşaat
C.O.O.



Mekân ve Aidiyet:

Neden Bazı Evler “Ev” Gibi Hissedilir?

Bazı evlere ilk adım atıldığında açıklanması zor bir yakınlık hissi oluşur. Henüz eşyalar yerleşmemiştir, duvarlar boş, odalar sessizdir. Buna rağmen mekân tanıdık gelir. İnsan omuzlarını biraz gevşetir, nefesinin yavaşladığını fark eder. Bazı evlerde ise her şey yerli yerinde, her detay kusursuzdur; fakat bu his bir türlü oluşmaz. Mekân güzel olabilir ama “ev” gibi hissettirmez. Bu fark, yalnızca tasarım tercihlerinden değil, mekânın insanla kurduğu ilişkiden doğar.

Aidiyet, mekânın bizi nasıl karşıladığıyla başlar. Kapıdan içeri girildiği andaki ilk birkaç saniye, çoğu zaman farkında olunmadan zihne kazınır. Işığın geliş yönü, tavan yüksekliği, alanın sıkıştırıcı ya da ferah olması... Tüm bu unsurlar mekânın dilini oluşturur. İyi bir iç mekân, kullanıcı-sına ne yapması gerektiğini söylemez. Onu zorlamaz, yönlendirmez. Sessizce eşlik eder. Aidiyet, bu sessiz uyumda kendini gösterir.

Bir mekânın oranları, insan bedeninin algısıyla doğrudan ilişkilidir. Çok yüksek tavanlar bazen hayranlık uyandırırken, uzun süreli kullanımda yabancılaştırıcı olabilir. Dar alanlar ise doğru kurgulanmadığında sıkışmışlık hissi yaratır. Mekân, insan ölçeğiyle uyumlu olduğunda rahatlatıcı bir etki yaratır. Ne fazla iddialı ne de silik olan alanlar, kişinin kendini güvende hissetmesini sağlar. Aidiyet, mekânın insanı bastırmadığı, ona alan tanıdığı noktada filizlenir.

Evlerin “ev” olma süreci zamanla şekillenir. İlk günlerde mekân hâlâ nötrdür; kişisel izler yoktur. Zamanla bir pencere önü favori köşe haline gelir, bir masa gün ışıyla anlam kazanır, belirli bir saat dilimi mekânla özdeşleşir. Aidiyet, bu tekrar eden küçük anlarla kurulur. Mekân, kullanıcının alışkanlıklarına uyum sağlamaya başladığında sahiplenilir. Her ev yaşanır, ancak her ev

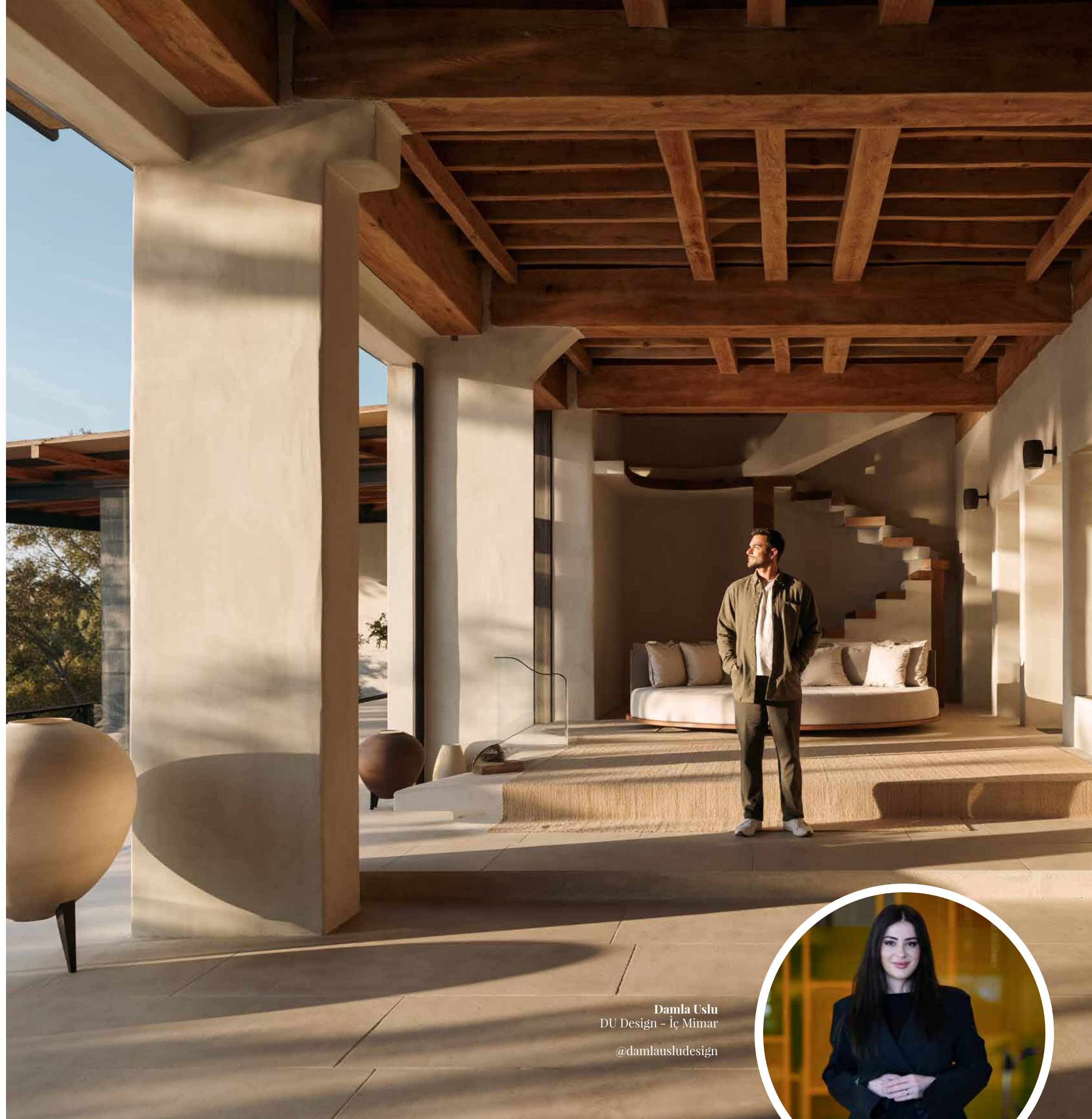
benimsenmez. Benimsenen evler, kişisel izlere alan açanlardır.

Malzeme seçimi bu noktada önemli bir rol oynar. Yalnızca görsel değil, dokunsal bir deneyim sunan yüzeyler mekânla bağ kurmayı kolaylaştırır. Ahşabın sıcaklığı, taşın ağırlığı, kumaşın yumuşaklığı... Bunlar farkında olunmadan mekân algısını şekillendirir. Aşırı pürüzsüz, iz bırakmayan yüzeyler çoğu zaman mesafe yaratır. Oysa yaşlandıkça karakter kazanan malzemeler, mekânı daha samimi kılar. Çünkü aidiyet, kusursuzlukla değil; izlerle, hatıralarla ve zamanla oluşur.

Işık da aidiyet duygusunun en güçlü belirleyicilerinden biridir. Aynı mekân, sabah başka; akşam bambaşka bir ruh haline bürünebilir. Doğal ışığın mekâna girişi şekli, gölgelerin gün içinde yer değiştirmesi, mekânın yaşayan bir organizma gibi algılanmasını sağlar. Yapay ışık ise bu döngüyü desteklediğinde mekânın atmosferi güçlenir. Işıkla doğru ilişki kuran evler, günün farklı saatlerinde farklı duygulara alan tanır.

Aidiyet aynı zamanda mekânın esnekliğiyle ilgilidir. Tek bir kullanım biçimi dayatan, değişime izin vermeyen alanlar zamanla yorucu hale gelir. Oysa kullanıcıyla birlikte dönüşebilen mekânlar, uzun vadede bağ kurmayı kolaylaştırır. Ev, tamamlanmış bir ürün değil; yaşayan bir süreçtir. İç mimarlık da bu sürecin sessiz bir eşlikçisidir.

Bir ev, satın alındığı anda “ev” olmaz. O his, zamanla oluşur. İlk sessizlikte, ilk sabah ışığında, gündelik ritimlerin mekâna yerleştiği anlarda ortaya çıkar. Aidiyet, mekânın insanla kurduğu ilişkisinin derinleşmesiyle anlam kazanır. Sonuçta ev, yalnızca barınan bir yer değil; insanın kendini güvende, ait ve tamamlanmış hissettiği bir duraktır.



Damla Uslu
DU Design - İç Mimar

@damlausludesign



2026 Çin Yeni Yılı: Ateş Atı'nın Getirdiği Enerji, Cesaret ve Yeniden Doğuş

Dünya kültür tarihinde önemli bir yeri olan Çin Yeni Yılı, yalnızca bir takvim değişimi değil; doğanın, ritmin, enerjinin ve kolektif bilincin yenilenme törenidir. 2026 ise bu döngüde özel bir sayfa açıyor: Ateş Atı Yılı. Çinin 12 yıllık hayvan döngüsü ve 5 element sistemi düşünülürse, bu yıl sıradan bir yıl değil ateşin hareketi, atın gücü ve özgürlüğü ile birleşen güçlü bir dönüşüm perdesi.

Ateş Atı Ne Temsil Ediyor?

At, Çin mitolojisinde özgür ruhu, hızla değişimi ve ilerlemeyi simgeler. Ateş elementi ise tutkuyu, cesur başlangıçları, yaratıcılığı ve risk almayı ateşler. 2026'yı bu ikisinin kesiştiği nokta olarak düşünürsek; önümüzdeki yılın mottosu net: Hız, tutku, kararlılık. Bu yıl hisler daha yoğun, kararlar daha net, girişimler daha radikal olabilir. Uzun süredir bekleyen projelerin ateş alması, bireylerin risk almaktan çekinmemesi ve kolektif düzeyde yenilik arayışının güçlenmesi beklenir. At; koşar, geçer, ivme verir. Ateş ise yön seçmez—yakmaya, dönüştürmeye ve yeneden yaratmaya odaklanır.

Kültürden Ritüellere: Yeni Yıla Nasıl Girilir?

Çin Yeni Yılı yalnızca kutlama değil; arınma ve yenilenme törenleriyle başlar. Evlerde temizlik yapılır, eski borçlar kapatılır, kırmızı renk ile bereket çağrılır. Aile sofraları kalabalıktır, çünkü birlik en büyük uğurdur. Fenerler geceyi aydınlatırken, ejderha dansları yılın enerjisini sembolik olarak uyandırır.

Bu ritüellerin özünde basit ama güçlü bir mesaj var: Yeni bir yıl, yeni bir ben.

2026'nın Yaşam Enerjisi

Ateş Atı, statik yapıları sevmeyen. Takvim yeneden başlarken şu üç kavrama daha çok şahit olabiliriz:

Cesaret – Büyük kararlar, beklenen adımlar, yön değiştirme enerjisi.

Yaratıcılık – Tasarım, sanat ve üretimde daha cesur yaklaşımlar.

Hız ve dönüşüm – Projelerde ivmelenme, hayat ritminin hızlanması.

Bu yıl, hayal kurup bekleme yılı değil; planları uygulama zamanı.

Ateş Atı Yılı bize şunu söylüyor:

İçindeki enerjiyi ortaya çıkar.

Cesur ol.

Öğrendiklerini taşı, eskileri bırak.

Koşabilenin yıldır bu—durmayı değil, ilerlemeyi ödüllendirir.

Eğer 2025 yılı hazırlık, birikim, yön arayışındı; 2026 tamamlanma ve sıçrama yılı olabilir.

İster kişisel hedefler, ister iş yaşamı, ister şehir ve mekân deneyimleri... Bu yıl hız kazanan her şey büyüme potansiyeli taşır.

Ateş Atı'nın ritmini duyduğunuzda, hayatın sizden beklediği şey bellidir:

Kendi yolunuzu açın. Adım değil, iz bırakın.



ŞEHRİN YENİ FAVORİSİ

 Gamador | FAVORA



www.gamador.com.tr - 444 78 30



ACE Mimarlık Kaleminden “Gamador Favorsa”

Keçiören Ovacık'ta konumlanan Gamador Favorsa, konut ve ticaret işlevlerini tek bir omurga üzerinde bütünleştirerek kent yaşamına yeni bir mekânsal yorum getirir. Proje, iki ana blok arasında kurgulanan yaya aksı boyunca uzanan açık alışveriş ve sosyalleşme alanlarıyla, çevresiyle etkileşim kuran çağdaş bir kentsel odak oluşturur. Bu aks, caddeyle kurduğu doğrudan ilişki sayesinde kamusal yaşamın sürekliliğini güçlendirir.

Zemin kotunda konumlanan yatay ticaret birimleri, restoran, kafe ve mağazalarla tanımlanarak yaşayan bir kent koridoruna dönüşür. Bu tabanın üzerinde yükselen konut kuleleri, yalın oranlar ve ritmik cephe düzeniyle projeye bütüncül bir mimari kimlik kazandırır. Düşeydeki sade dil, yapı kütlelerini tanımlarken, cephe yüzeyinde ışık ve gölge oyunlarının sürekliliğini öne çıkarır.

Gamador Favorsa, açık omurga etrafında gelişen plan kurgusuyla, erişilebilir ve dinamik bir yaşam önerisi

sunar. Proje içinde yer alan spor alanları, çocuklar ve gençler için sosyal bir buluşma zemini oluştururken, ticari aks boyunca uzanan meydan ve oturma alanları, farklı kullanıcı profilleri arasında etkileşimi teşvik eder.

1+1 ve 2+1 açık mutfak plan tiplerinden oluşan konut birimleri, yalın mekânsal organizasyonlarıyla işlevsel ve çağdaş bir yaşam anlayışı sunar. Geniş açıklıklar ve cephedeki süreklilik, iç mekânlarda ferah ve aydınlık bir atmosfer yaratır.

Favorsa, kentli yaşamın ritmini sakin bir mimari tavırla yeniden yorumlar. Blokların arasıyla tanımlanan geniş yaya omurgası, yalnızca bir geçiş alanı değil; yaşam, ticaret ve sosyalleşmenin kesiştiği bir kentsel sahne olarak ele alınmıştır. Bu yaklaşım, projeyi yalnızca bir konut yerleşimi olmaktan çıkarak kent için yeni bir buluşma noktası, yaşayan bir kamusal merkez haline getirir.



ACE MİMARLIK EKİBİ



İzaha Davet Uygulaması Üzerine

GİRİŞ

Vergiye gönüllü uyumun artırılması, vergiye uyum maliyetinin azaltılması ve kayıt dışı ekonomi ile etkin bir şekilde mücadele edilmesi amaçlarıyla, 213 sayılı Vergi Usul Kanununun 370 inci maddesinde “İzaha davet” uygulaması düzenlenmiştir. İzaha davet uygulaması; bilgi, belge, bulgu ve verilerden hareketle yapılan analizler neticesinde tespit edilen konular kapsamında, vergi ziyana neden olma ihtimalleri bulunan mükellefler hakkında yetkili merciler tarafından yapılmış ön tespitlerle ilgili olarak aynı merciler tarafından mükelleflerden açıklama talep edilmesidir. İzaha davet uygulaması ile belirlenen konular kapsamında İdare tarafından yapılan tespitlere ilişkin olarak öncelikle mükelleflerden açıklama talep edilerek mükelleflerin olayların gerçek mahiyetinin tespitinde katkıda bulunması, vergiye gönüllü uyumun artırılması ve İdare ile mükellefler arasındaki uyumsuzlukların azaltılması amaçlanmaktadır.

Bu uygulama ön tespit konusuyla ilgili olarak;

- Yapılan değerlendirmeler sonucunda vergi ziyana sebebiyet vermediği anlaşılan mükelleflerin konuyla ilgili vergi incelemesine veya takdire sevk edilmesini önlemekte,
- Vergi ziyana sebebiyet verildiği durumlarda ise belirli şartlar dahilinde indirimli ceza uygulanmak suretiyle mükellefleri daha ağır müeyyidelerden korumaktadır.

İZAHA DAVET UYGULAMASINDA ÖN TESPİT ve SÜRECİN İŞLEYİŞİ

Ön tespit, vergi kanunlarının verdiği yetki kapsamında vergi incelemesi yapmaya ve/veya mükelleflerle ilgili bilgi toplamaya yetkili olan kişiler tarafından doğrudan veya dolaylı olarak elde edilen bilgi, bulgu veya verilerin Ön Tespit ve İzah Değerlendirme Komisyonuna iletilmesi sonucunda, yetkili komisyon tarafından verginin ziyaa uğramış olabileceği yönünde yapılan tespiti ifade eder.

Tespit tarihine kadar ön tespit konusu ile ilgili olarak;

- İhbarda bulunulmamış,
- Vergi incelemesine başlanılmamış,
- Takdir komisyonuna sevk işlemi yapılmamış,

olması gerekir. Haklarında ön tespit konusuyla ilgili ihbar bulunan mükelleflere izaha davet yazısı ya da sahte veya muhteviyatı itibarıyla yanıltıcı belge (SMİYB) kullanılmasına ilişkin ön tespit yazısı (SMİYB ön tespit yazısı) tebliğ edilmeyecek, ön tespit konusu ile ilgisi bulunmayan ihbarlar ise izaha davete veya SMİYB ön tespit yazısının tebliğ edilmesine engel teşkil etmeyecektir.

Ön Tespit ve İzah Değerlendirme Komisyonunun görev ve yetkileri;

- İzaha davet kapsamında belirlenen konulara ilişkin olarak kendilerine iletilen bilgi, bulgu veya verilerden hareketle verginin ziyaa uğramış olabileceğine ilişkin ön tespiti yapmak,
- İzaha davet veya SMİYB ön tespit yazısının, tebliğ edilmek üzere, haklarında ön tespit yapılanlara gönderilmesini sağlamak,
- Yapılacak izahları değerlendirerek, değerlendirme sonucunu içeren yazının, tebliğ edilmek üzere, ilgili mükelleflere gönderilmesini sağlamaktır.

519 Sıra No.lu Vergi Usul Kanunu Genel Tebliğine göre; Hazine ve

Maliye Bakanlığına bağlı ilgili birimlerce, verginin zamanında tahakkuk ettirilmemesi veya eksik tahakkuk ettirilmesi nedeniyle, ziyaa uğradığına dair emareler bulunduğu yönünde yapılan çalışmalar neticesinde belirlenen konulara ilişkin olarak haklarında ön tespit yapılanlar izaha davet edilirler.

Kendilerine izaha davet yazısı gönderilen mükellefler, yazının tebliğ tarihinden itibaren 30 gün içerisinde yazılı olarak veya ilgili komisyonla sözlü olarak açıklamalarını yapabilirler.

Süresinde yapılan izah, Ön Tespit ve İzah Değerlendirme Komisyonu tarafından en geç 45 gün içerisinde değerlendirilerek sonuca bağlanır. İzaha davet yazısı tebliğ edilen mükellefler, yazının kendilerine tebliğ edildiği tarihten başlayarak 30 uncu günün sonuna kadar izahta bulunabilirler ya da izah yerine geçecek beyanname verebilirler. Komisyon tarafından izah değerlendirme sonuç yazısının tebliğ edildiği tarihten itibaren 30 uncu günün sonuna kadar, izahı kabul edilmeyen mükelleflerin Vergi Usul Kanununun 370 inci maddesinde belirtilen indirimli ceza uygulamasından yararlanabilmeleri için ön tespit konusuyla ilgili olarak izaha davet kapsamında beyanname vererek ödeme yapmaları gerekir. Kendilerine SMİYB kullanımına dair ön tespit yazısı gönderilen mükelleflerin, yazının tebliğ tarihinden itibaren 30 uncu günün sonuna kadar beyannamelerini düzeltmeleri gerekmektedir. Mükellefler tarafından vergi ziyana sebebiyet verilmediğine dair yapılan izahın;

- Komisyonca kabul edilmesi yani vergi ziyayı olmadığını değerlendirmesi durumunda, bu durum mükellefe bildirilir.
- Komisyonca yeterli bulunmaması halinde ise alınan karar mükellefe bildirilerek ön tespit tutanağındaki tutarın beyan edilerek ödenmesi gerektiği belirtilir.

Bu bildirim üzerine mükellefin, kararın tebliğ tarihinden itibaren 30 gün içerisinde hiç verilmemiş olan beyannamesini vermesi veya eksik ya da hatalı beyanını düzeltmesi gerekmektedir. İzahı kabul edilmeyen mükellefler tarafından ön tespitte belirtilen hususlara ilişkin olarak izaha davet kapsamında beyanname verilmesi ve beyan üzerine tahakkuk edecek vergilerin de ödemenin geciktiği her ay ve kesri için, 6183 sayılı Kanunun 51 inci maddesinde belirtilen nispette uygulanacak gecikme zammı oranındaki izah zammıyla aynı sürede ödenmesi şartıyla vergi ziyayı cezası, ziyaa uğratılan vergi üzerinden %20 oranında kesilecektir. Yapılan izahın; ziyaa uğramış olabilecek vergi tutarını doğrular nitelikte olması veya yeterli bulunmaması ve mükellef tarafından da ön tespit konusuyla ilgili olarak beyanname verilmemiş olması halinde vergi incelemesine veya takdir komisyonuna sevk işlemleri yapılır.

SONUÇ

İzaha davet uygulaması ile hem vergi idaresi hem de mükellefin vergi inceleme süreçlerindeki iş yükü hafiflemektedir. İdare, durumu mükellefin izahatı ile hızlı bir şekilde çözüme kavuşturmayı amaçlamaktadır. Mükellef de süreci bir vergi denetimine dönüştürmeden, daha az maliyetli ve daha az yıpratıcı bir şekilde nihayete erdirmeye imkanı sağlamaktadır.

Ali Zekeriya Özmen
Yeminli Mali Müşavir

Yeni Nesil Yatırımcı Ne Arıyor?

Gayrimenkul yatırımı uzun yıllar boyunca rakamlarla tanımlandı. Metrekare, birim fiyat, prim beklentisi... Hesap vardı, bağlam yoktu.

Bugün ise yatırım kararları yalnızca matematikle değil, bakış açısıyla alınıyor. Yeni nesil yatırımcı artık “ne alıyorum?” sorusundan önce şunu soruyor:

“Bu yatırım beni nereye taşıyor?”

Bu soru, gayrimenkulün doğasını kökten değiştiriyor.

Mekândan Deneyime Geçiş

Yeni dönemde gayrimenkul yalnızca fiziksel bir alan değil; bir yaşam kurgusu, bir günlük akış, bir deneyim alanı.

Bir projeyi değerli kılan şey; sadece mimarisi ya da plan şeması değil, o planın içinde nasıl bir hayat sunduğudur.

Bugün iyi projeler, metrekareyle değil; senaryoyla okunuyor.

Yeni Nesil Yatırımcı İçin Gayrimenkul Bir Varlıktır

Yeni nesil yatırımcı için konut, ofis ya da ticari alan; duygusal bir sahiplikten çok, stratejik bir varlık anlamına geliyor.

Karar anında artık şu sorular masaya geliyor:

- Bu yatırım sürdürülebilir mi?
- Talep üretmeye devam eder mi?
- Alternatif yatırım araçları karşısında nerede durur?
- Zaman içinde değerini nasıl korur?

Bu sorulara cevap veremeyen projeler, ne kadar iyi tasarlanmış ya da pazarlanmış olursa olsun, uzun vadede zayıflıyor.

Lokasyon Değil, Ekosistem

Bir dönem “merkezde olmak” yeterliydi. Bugün ise merkez kavramı yerini bağlantıya bıraktı.

Ulaşım, ticaret, sosyal alanlar, kamusal yaşam... Yeni nesil yatırımcı tek bir noktaya değil, o noktanın etrafında oluşan ekosisteme bakıyor.

Çünkü ekosistem büyürse, değer kendiliğinden büyüyor.

Anlatının Gücü

Reklam artık bir gürültü değil. Doğru kurgulandığında, değeri görünür kılan stratejik bir araç.

Bugün fark yaratan projeler; yüksek sesle değil, doğru hikâyeyle, doğru zamanda ve doğru mecralarda anlatılan projelerdir.

İyi pazarlama, iyi projelerin potansiyelini açığa çıkarır. Ve onları kalıcı kılar.

Şeffaflık Yeni Dönemin Lüksü

Yeni nesil yatırımcı bilgiye ulaşmak istiyor. Net, hızlı ve karşılaştırılabilir. Kapalı kapılar, belirsiz fiyatlar ve muğlak vaatler artık güven üretmiyor.

Bugünün lüksü; şeffaflık, erişilebilirlik ve netlik.

Marka, Değerin Sessiz Taşıyıcısıdır

Gayrimenkulde marka; sadece bir isim değil, uzun vadeli bir duruş ve taahhüttür.

Bir projeyi kimin geliştirdiği, nasıl bir geçmişe sahip olduğu ve satış sonrası nasıl davrandığı yatırım kararının ayrılmaz bir parçası haline geldi.

Yeni nesil yatırımcı şunu çok iyi biliyor:

Marka, riski azaltır.

Global Bakış, Yerel Akıl

Bugünün yatırımcısı dünyayı izliyor. Dubai’yi, Avrupa’yı, Amerika’yı...

Ancak karar verirken hâlâ yerel dinamikleri önemsiyor. Çünkü gerçek değer; küresel vizyon ile yerel aklın kesiştiği noktada ortaya çıkıyor.

Yeni nesil yatırımcı;

· Daha az vaat, daha çok anlam arıyor

· Daha az gürültü, daha fazla netlik istiyor

· Bugünü değil, yarını satın almak istiyor

Gayrimenkul artık yalnızca bir yatırım aracı değil, bir vizyon tercihidir.

Doğru projeler, ancak doğru bakış açısıyla birleştiğinde gerçek değerini bulur.

Caner Güler
Gamador İnşaat
Satış ve Pazarlama Direktörü



Komşularını Rahatsız Eden Kiracının Tahliyesi

1. Giriş

Kiracının konut ve çatılı işyerlerinde kira ilişkisi gereğince taşınmazı özenle kullanma ve komşulara saygı gösterme yükümlülüğü bulunmaktadır. Bu yükümlülük TBK'nın 316. maddesinde düzenlenmiş olup kiracının komşularını rahatsız eden davranışlarda bulunması halinde kiraya veren tarafından tahliye edilmesi mümkündür.

2. Kiracının Komşulara Saygı Gösterme Borcu

Türk Borçlar Kanunu'nun "Özenle kullanma ve komşulara saygı gösterme borcu" başlıklı 316. maddesinde "Kiracı, kiralananı, sözleşmeye uygun olarak özenle kullanmak ve kiralananın bulunduğu taşınmazda oturan kişiler ile komşulara gerekli saygıyı göstermekle yükümlüdür. Kiracının bu yükümlülüğüne aykırı davranması durumunda kiraya veren, konut ve çatılı işyeri kirasında, en az otuz gün süre vererek, aykırılığın giderilmesi, aksi takdirde sözleşmeyi feshedeceği konusunda yazılı bir ihtarla bulunur. Diğer kira ilişkilerinde ise, kiraya veren, kiracıya önceden bir ihtarla bulunmaksızın, yazılı bir bildirimle sözleşmeyi hemen feshedebilir. Konut ve çatılı işyeri kirasında, kiracının kiralananı kasten ağır bir zarar vermesi, kiracıya verilecek sürenin yararsız olacağına anlaşılmaması veya kiracının bu yükümlülüğe aykırı davranışının kiraya veren veya aynı taşınmazda oturan kişiler ile komşular bakımından çekilmez olması durumlarında kiraya veren, yazılı bir bildirimle sözleşmeyi hemen feshedebilir" hükmü düzenlenmiştir.

Kiracının konut ve çatılı işyeri kiralarda komşulara saygı gösterme yükümlülüğüne aykırı davranması halinde kiraya veren tarafından aykırılığın giderilmesi için yazılı ihtarname ile kiracıya en az 30 gün müddet verilmesi gerekmektedir. Kiracının kendisine verilen müddet içerisinde aykırılığı gidermemesi halinde TBK'nın 316. maddesi gereğince tahliye edilmesi mümkündür.

Kiracının kiralananı kasten ağır bir zarar vermesi, kiracıya verilecek sürenin yararsız olduğunun anlaşılması veya kiracının eylemlerinin kiraya veren veya komşular bakımından çekilmez olması halinde kiraya veren yazılı bir bildirimle sözleşmeyi hemen feshetme hakkına sahiptir.

2.1. Kiracının Gürültü Yapması

Kiracının komşuluk hakkına riayet etmeyerek komşularını rahatsız edecek boyutta gürültü yapması halinde kiraya veren tarafından tahliye edilebilir. Türk Medeni Kanunu'nun 737. maddesinde "Herkes, taşınmaz mülkiyetinden doğan yetkileri kullanırken ve özellikle işletme faaliyetini sürdürürken, komşularını olumsuz şekilde etkileyecek taşkınlıktan kaçınmakla yükümlüdür. Özellikle, taşınmazın durumuna, niteliğine ve yerel âdete göre komşular arasında hoş görülebilecek dereceyi aşan duman, buğu, kurum, toz, koku çıkartarak, gürültü veya sarsıntı yaparak rahatsızlık vermek yasaktır. Yerel âdete uygun ve kaçınılmaz taşkınlıklardan doğan denkleştirmeye ilişkin haklar saklıdır." hükmü ile taşınmazın niteliğine göre komşular arasında hoş görülebilecek dereceyi aşan gürültü yapılmasının yasak olduğu düzenlenmiştir.

Yargıtay 3. Hukuk Dairesinin 2017/4988 E., 2017/12944 K. sayılı kararında "Davacı; davalının, taraflar arasında düzenlenen 10/06/2008 başlangıç ve 30/09/2012 bitiş tarihli kira sözleşmesi ile Eriç Sitesinde yer alan sosyal tesis gazinosunda kiracı olarak bulunduğunu ancak kiralananı site sakinlerini rahatsız eder şekilde, hiçbir uyarıyı dikkate almadan akde aykırı olarak kullandığını, sözleşmenin 7, 8 ve 13. maddelerine sürekli muhalefet ettiğini, kiralanda geç saatlere kadar yüksek sesle müzik çalındığını, site yönetiminden izin almadan turist kafilelerine yemek verildiğini ve düğün yapıldığını belirterek kira akdinin feshi ile davalının tahliyesine karar verilmesini talep etmiştir. ... Olayımıza gelince; Hükmü esas alınan 10.06.2008 başlangıç ve 30.09.2012 bitim tarihli kira sözleşmesi konusunda taraflar arasında bir uyuşmazlık bulunmamaktadır. TBK'nun 316/3.maddesinde düzenlenen kiracının kiralananı özenle kullanma ve komşulara saygı gösterme borcu nedeniyle tahliye davalarında, kiracıya verilecek sürenin yararsız olacağına anlaşılmaması halinde kiraya verene, kiracıya önceden bir ihtarla bulunmadan ve herhangi bir süre verilmeden fesih hakkı tanınmıştır. Davalının, site sakinlerine yönelik tehdit edici sözler söylediğine ilişkin tanık beyanları ve dosya içeriği nazara alındığında, davalı kiracının eyleminin kiralananı açıktan fena kullanımını oluşturduğu, taraflar arasındaki kira ilişkisinin çekilmez hale geldiği, artık davacı kiraya verenden bu olumsuzluklara rağmen ilişkisine devam etmesinin beklenemeyeceği ve bu itibarla ihtar gerekmezsizin dava açılacağı gözetilerek davanın kabulüne karar verilmesi gerekirken, yazılı gerekçeyle davanın reddine karar verilmesi doğru değildir." hükmü ile kiracının tahliyesine karar verilmiştir.

Gürültü nedeniyle kiracının tahliye edilebilmesi için gürültünün saati, sürekli ve sık olması gibi etkenlerin değerlendirilmesi gerekmektedir. Örneğin gündüz saatlerinde hoş görülebilecek seviyedeki gürültü, gece saatlerinde katlanılamaz olabilir.

2.2. Kiracının Kötü Koku Yaması

Konut ve çatılı işyeri kiralarda taşınmazın kötü kokması kiracının komşularına saygı gösterme yükümlülüğüne aykırılık teşkil etmektedir. Taşınmazın kötü kokması halinde kiracıya yazılı ihtarname ile en az 30 gün süre verilerek aykırılığın giderilmesi talep edilmelidir. Kiracı kendisine verilen süre içerisinde kötü kokuyu engellemezse kiraya veren tarafından tahliye edilebilir. Yargıtay 3. Hukuk Dairesinin 2017/9161 E., 2018/1613 K. sayılı kararında "Somut olayımızda; TBK'nun 316/son maddesinde düzenlenen açıktan fena kullanma nedeniyle tahliye şartlarının gerçekleşmesi için kiracının ve onunla birlikte hareket edenlerin davranışlarının kiraya veren ya da komşular için çekilmez bir hale gelmesi yeterlidir. Davacı tarafından davada dayanılan maddi olgu ve hukuki sebepler kiralananın açıktan açığa fena kullanılmasına ilişkin olup, dava konusu kiralanda 01.07.2016 tarihli bilirkişi raporuna göre doksan sekiz adet köpeğin bakıldığı yine tanık beyanları ile sabit olduğu üzere de köpeklerin havlamaları ve koku nedeniyle gerek kiraların gerekse komşularının rahatsız oldukları anlaşılmaktadır. Davalı, kiralananı köpek barınağı olarak kiraladığını savunmadığına göre; Mahkemece uyuşmazlığın 6098 Sayılı TBK'nun 316/3 maddesi çerçevesinde değerlendirilmek suretiyle, dosya kapsamı ve tanık beyanları da dikkate alınarak, kiralanda doksan sekiz adet köpek barındırılması nedeniyle açıktan fena kullanım şartlarının oluştuğu dikkate alınarak davanın kabulüne karar verilmesi gerekirken yazılı gerekçe ile davanın reddine karar verilmesi usul ve yasaya aykırı olup bozmayı gerektirmiştir." hükmü ile kiracının tahliyesine karar verilmiştir.

2.3. Kiracının Komşularına Tehdit veya Hakarete Bulunması

Kiracının komşularına tehdit veya hakarete bulunmasından dolayı komşuluk ilişkisi çekilmez bir hal alacağından kiracının tahliye edilmesi mümkündür. Yargıtay 6. Hukuk Dairesinin 2015/2255 E., 2015/3766 K. sayılı kararında "Taraflar arasında 01.01.2009 başlangıç tarihli ve bir yıl süreli kira sözleşmesi konusunda uyuşmazlık bulunmamaktadır. Dava dilekçesine ve duruşmada dinlenen tanık beyanlarına göre davalı kiracının kiralananın ortak alanlarına kirli su döktüğü ve davacı kiralayana hakaret ettiği dosya kapsamından anlaşılmaktadır. Her ne kadar mahkemece, tanık beyanlarına itibar edilmediği, komşuların ve davalının adli makamlara başvurmadığı gerekçeleriyle açıktan fena kullanmanın şartları gerçekleşmediğinden davanın reddine karar verilmiş ise de, TBK'nun 316.maddesinde düzenlenen "kiracıdan beklenen komşuluk ilişkilerine uyma, kiralayan ve ailesine karşı rahatsız edici ve uyuşmaz davranışlardan kaçınma" yükümlülüğünden kastedilen bu davranışların (hakaret ve kirli su dökmeye) Türk Ceza Kanunu anlamında suç teşkil edip etmemesi değildir. TBK'nun 316.maddesinde düzenlenen açıktan fena kullanma nedeniyle tahliye şartlarının gerçekleşmesi için kiracının ve onunla birlikte hareket edenlerin davranışlarının kiraya veren ya da komşular için çekilmez bir hale gelmesi yeterlidir. Bu nedenle mahkemece, açıktan fena kullanma şartlarının gerçekleştiğinin kabulü ile tahliyeye karar verilmesi gerekirken hatalı değerlendirme ve yazılı gerekçe ile davanın reddine karar verilmesi doğru değildir. Hükmü bu nedenle bozulmalıdır." hükmü ile kiracının tahliyesine karar verilmiştir.

2.4. Diğer Durumlar

Komşuları rahatsız eden kiracının tahliyesi için yukarıda belirtilen sebepler dışında başka sebepler de mevcut olabilir. Örneğin; kiracının komşularını taciz etmesi, komşularını yaralaması, evde fuhuş yaptırması, evi kumarhane olarak kullanması, normalin çok üzerinde toz ve duman çıkartması gibi komşular tarafından çekilmez hale gelmesi hallerinde de kiraya veren tarafından kiracı tahliye edilebilir.

3. Kiracının Tahliyesi İçin Öngörülen Şartlar

3.1. İhtarname

Konut/çatılı işyeri kira sözleşmelerinde kiracının komşulara saygı gösterme veya özen yükümlülüğüne aykırı davranması halinde kural olarak kiraya veren tarafından yazılı olarak ihtarname gönderilmesi ve aykırılığın giderilmesi için en az 30 gün müddet verilmesi gerekmektedir. Kiracının kiralananı kasten ağır bir zarar vermesi, kiracıya verilecek sürenin yararsız olacağına anlaşılmaması veya kiracının bu yükümlülüğe aykırı davranışının kiraya veren veya aynı taşınmazda oturan kişiler ile komşular bakımından çekilmez olması durumlarında ise kiraya veren yazılı bir bildirimle sözleşmeyi hemen feshedebilir.

3.2. Arabuluculuk

7445 sayılı kanun ile kiralanan taşınmazların 2004 sayılı İcra ve İflas Kanunu'na göre ilamsız icra yoluyla tahliyesine ilişkin hükümler hariç olmak üzere kira ilişkisinden kaynaklanan uyuşmazlıklar zorunlu arabuluculuk kapsamına dahil edilmiştir. Zorunlu arabuluculuk başvurusunun dava şartı olması sebebiyle tahliye davasından önce arabuluculuk başvurusu yapılması gerekmektedir.

Av. Mert CAN
Gamador İnşaat Hukuk Departmanı

Gamador | **OFFICE**
İSKİTLER

İŞ DÜNYASININ YENİ MERKEZİ

ŞEHRİN KALBİNDE YÜKSELİYOR

LANSMANA
ÖZEL
FIRSATLAR

%20
KDV
AVANTAJI

ANAHTAR
TESLİM
OFİSLER

www.gamador.com.tr - 444 78 30

Başantrenör Erdem Can: Sahadan Hayata

Erdem Bey merhabalar, öncelikle sizi daha yakından tanıyabilir miyiz?

Merhabalar, ben Erdem Can. 45 yaşındayım ve yaklaşık 24 yıldır basketbol antrenörlüğü yapıyorum. Antrenörlüğe üniversite yıllarımda başladım. Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi İktisat Bölümü mezunuyum; ardından Kamu Yönetimi alanında yüksek lisans yaptım. Üniversite sürecimde bir süre hem oyunculuk hem de antrenörlük yaparak basketbolun içinde aktif olarak yer aldım.

2003 yılında Mudurnu altyapılarında tüm jenerasyonlarla çalıştıktan sonra, Banvit Basketbol'da Türkiye 1. Ligi'nde yardımcı antrenörlüğe başladım. Sonraki yıllarda Banvit'in yanı sıra Yunanistan'da PAOK, 2006 Dünya Şampiyonası'nda Yeni Zelanda Milli Takımı ve 2008-2010 yılları arasında Türk Telekom'da asistan koç olarak görev aldım. 2010-2013 yılları arasında Olin Edirne'de yardımcı antrenörlük yaptıktan sonra, 2013'te Fenerbahçe Basketbol'da göreve başladım ve 2021 yılına kadar burada çalıştım. 2022-23 sezonunda NBA'de Utah Jazz'ta asistan koçluk yaptıktan sonra Türkiye'ye döndüm. Head coach'luk kariyerini Türk Telekom ile başlattım ve halen bu görevi sürdürüyorum.

Bugünkü Erdem Can kariyerinin başındaki Erdem Can'a ne söyledirdi?

İlk söyleyeceğim şey, takip ettiğim yolu devam ettirmem olurdu. Çünkü çok kolay bir yol olmadı, zorlu bir yoldu ancak bu yolda istikrarlı ve sabırlı bir şekilde, bildiğim doğrular üzerinden, kendi ilkelerimle çalışmaya devam ettim. Bugün de bunu, biten bir süreç değil; halen devam eden bir yol olarak görüyorum. Dolayısıyla kendime çok acele etmemeyi, sabırlı olmayı, yaptığım şeyleri karşıma çıkan bütün zorluklara rağmen yapmaya devam etmemi tavsiye ederdim.

Başantrenörlük yolculuğunuzda sizi en çok dönüştüren an hangisiydi?

Beni en çok dönüştüren an, sanıyorum ilk yıl Türk Telekom takımıyla elde ettiğimiz başarı ve o başarıyı yakalarken geçirdiğimiz süreç oldu.

Çok doğru bir kimya yakaladık. Müthiş bir yönetimimiz vardı; sevgili şu anki başkanımız Sayın Erkan Külçeşen bana çok inandı. Biz de takım olarak iyi bir yapı yakaladık ve o yakaladığımız kimya bana çok şey öğretti. Basketbolun teknik birçok noktasının ötesinde o kimyaya sahip olmanın ne kadar değerli olduğunu öğrendim.

Gamador ile Türk Telekom Basketbol takımı arasındaki bu birlikteliğin genç sporcular ve basketbol kültürü adına nasıl bir örnek oluşturacağını düşünürsünüz?

Başta Gamador'a çok çok teşekkür etmek istiyorum. Sponsorluk anlaşmasının lansmanında orada bulundum. Üst düzey bir organizasyon yaptıklarını, ne kadar kaliteli ve vizyoner olduklarını gösterdiler. Dolayısıyla böyle büyük yapıların bir araya gelmesi çok çok önemli. Çünkü genç sporculara dokunabilmek, ülkede ve şehirde basketbol kültürünü, atmosferini geliştirebilmek için kaliteli ve vizyon sahibi organizasyonlara ihtiyacımız var. Şu ana kadar benim gerçekten deneyimlediğim şey; Gamador organizasyonunun gerçekten çok üst düzey bir kaliteye sahip olduğu ve çok büyük bir vizyonu olduğu.

Sezon süresince takımın etrafında oluşan atmosferi düşündüğünüzde Gamador'un bu yapıya kattığı en somut şey sizce ne oldu?

En somut şey aslında bütün seyircilerin bize katılması konusunda, yani taraftarlarımızın bizimle olabilme konusunda onların gösterdiği gerçek vizyon. Gerek sosyal medya olsun gerek iletişim kanalları üzerinden olsun bizi birlikte hareket edildiğini, bu basketbolun ne kadar insanları birleştiren, gençlerin önünü açan bir spor olduğunu gösterme konusunda bizimle beraber hareket etmeleri. Bu gerçekten çok önemli ve çok değerli. İnanıyorum ki hem onlar adına hem de kulübümüzün yaratmaya çalıştığı vizyon adına önemli bir birliktelik.

Sporun gençler üzerindeki dönüştürücü gücünü nasıl tanımlarsınız?

Günümüz dünyasında teknolojiyle çok fazla iç içe olan gençlerde bir yalnızlaşma, sosyal açıdan atmosfer yaratamama, sosyalleşme sorunları çok fazla. Basketbol gibi bir takım sporu da çocukların, gençlerin sosyalleşmesinde, beraber hareket etmesinde, birliktelik içinde mücadele etmesinde, zor anların üstesinden gelmesinde, kaybetmeyi öğrenmelerinde, kazanmayı hazmetmelerinde öğretici. Spor hayatta gerçekten karşılarına çıkacak birçok unsorda çok ama çok güzel örnek oluyor.

Genç oyunculara bugün bir tek tavsiye verecek olsanız bu ne olurdu?

Genç oyunculara vereceğim ilk tavsiye, eğitimlerini hiçbir şekilde aksatmamaları. Çünkü sporun getirdiği birçok artının yanında eğitilmiş bir sporcunun hem topluma hem kendi hayatına hem kuracağı hayatta yaratacağı değerlere birebir katkı sunacağını düşündüğüm pozitif getiriler göz ardı edilemez. O yüzden ilk istediğim, rica ettiğim şey -hep kendi oyuncularına da söylüyorum-eğitimlerini mutlaka ön plana koymaları.

Son olarak Gamador Life okurlarına sporun hayatla kesiştiği noktadan nasıl bir mesaj vermek istersiniz?

Spor hayatın en önemli parçası. Zihnen, bedenlen, ruhsal olarak sağlıklı kalmanın en güzel yollarından biri, spor yapmak. O yüzden de sporu çocuklarına da bırakabilecekleri bir kültür olarak görüp hayatlarının içine koymalarını temenni ediyorum.

Erdem Can

Türk Telekom
Basketbol Takımı Başantrenörü



Gelenekle Geleceğin Buluştuğu Ülke: Japonya

Japonya, dünyada benzeri az bulunan bir dengeye sahip: hem kusursuz bir düzenin ülkesi, hem de sürprizlerle dolu bir keşif sahnesi. Bir yanda çağlar öncesinden kalan ritüellerin sürdürülmesi, diğer yanda dünyanın en ileri teknolojisinin günlük yaşamın parçası hâline gelmesi... Yolculuğunuzun her anında gelenekle geleceğin iç içe geçtiği bir harmoni hissedersiniz.

Bu ülkeye adım attığınız ilk anda sakinlik ve hareketin aynı anda mümkün olduğuna şaşırsınız. Tapınakların bahçelerinde duyulan hafif rüzgâr sesi, yalnızca birkaç sokak ötede yükselen neon ışıklarla birleşir. Japonya'nın özgünlüğü, tam da bu karşıtlıkların uyumunda saklıdır.

Kyoto'nun dingin sokaklarında yürürken bir çay seremonisinin sadeliğine tanık olabilir, yüzyıllardır aynı yöntemle çalışan zanaatkarların ustalığını görebilirsiniz. Tokyo'da ise dünyanın en hareketli metropollerinden birinin ritmine kapılır; Shibuya'nın dev ekranları, Ginza'nın zarif alışveriş caddeleri ve Shinjuku'nun 7/24 yaşayan enerjisiyle bambaşka bir dünyanın kapılarını açarsınız.

Osaka'nın samimi atmosferi, sokak lezzetleri ve gece ışıkları ise modern Japon yaşamının sıcak yüzünü gösterir. Her şehri birbirine bağlayan Shinkansen trenleri, yalnızca ulaşım aracı değil; ülkenin ilerleme anlayışının sessiz bir temsilcisidir.

Japonya, yalnızca görülmesi gereken yerlerden oluşmaz; dokunulması, dinlenmesi, hissedilmesi gereken bir dokuya sahiptir. Dar sokaklara yayılmış ahşap evler, küçük dükkânlarda saklanan gelenekler, tapınak avlularındaki ritüeller, yemeklerin ardındaki felsefe... Her şey ayrıntıyla düşünülür ve her ayrıntı derin bir kültürün izini taşır.

Ülkenin gastronomisi de başlı başına bir yolculuktur. Ramen'den suşi barlara, izakaya kültüründen sokak tezgâhlarına kadar her tat, Japonya'nın yaşam anlayışını anlatır. “Basitliğin zarafeti” felsefesinin yalnızca sanatta değil, mutfakta da var olduğunu keşfedersiniz.

Japonya'nın büyüsi, her adımda yeni bir hikâye açmasında saklıdır.

Bir tapınakta çalan çan sesi, metro kalabalığının içindeki kusursuz düzen, gösterişsiz bir esnaf lokantasının sıcak atmosferi... Tümü, bu ülkeyi sadece bir rota olmaktan çıkarır; ziyaretçisine kalıcı bir iz bırakan bir deneyime dönüştürür.

Gamador Life olarak bu sayıdaki rotamızda; Japonya'nın kültürel zenginliğini, modern yaşam anlayışını, gastronomisini, sanatını ve şehirlerinin kendine özgü ruhunu bir bütün hâlinde ele alıyor, okuyucularımızı dünyanın en ilham verici destinasyonlarından birine davet ediyoruz.

Kısa Bilgi Notları:

Dünyanın en düşük suç oranlarından biri

Kaybolan cüzdanların %80'i polise teslim edilip sahibine ulaştırılıyor. Toplum düzeni kültürel olarak çok güçlü.

Vending machine cenneti

Ülkede 5 milyondan fazla otomat var. Sıcak/soğuk içecekten şemsiyeye, çiçekten mini oyuncaklara kadar her şeyi bulmak mümkün.

Toplu taşımada itme görevlileri

Tokyo metrosunda yoğun saatlerde platform görevlileri yolcuları vagona “nazikçe sıkıştırmak” için çalışır. İşlerine “oshiya” denir.

Onsende dövme kısıtı

Geleneksel kaplıcalarda dövmeleler çoğu zaman yasak kabul edilir; çünkü dövme hâlâ bazı yerlerde “yakuza” kültürüyle ilişkilendirilir.

Çöpler evde ayrıştırılır, sokakta atılamaz

Plastik, yanabilen, yanmayan, kağıt, metal gibi birçok kategoriye ayrılarak toplanır. Hatalı ayrıştırma yapanlar uyarılabilir.



“Bedenimiz de Bir Bina”

Büyük ve Küçük Evler Üzerine Sağlık Tüyoları

Evler sadece yaşadığımız yerler değil, aynı zamanda bedenimizin günlük davranışlarını şekillendiren görünmez ortaklardır. Nasıl ki bir binanın taşıyıcı sistemi yıllara dayanmak zorundaysa, o binanın içindeki bedenler de aynı dayanıklılığı hak ediyor.

Soru 1 – Hocam, siz fizyoterapi alanında çalışan bir akademisyensiniz. Bir inşaat şirketinin dergisinde “ev” konuşmak ilk bakışta şaşırtıcı gelebilir. Konutlar sizin alanınızı neden ilgilendiriyor?

Ben insanların hareket sistemi, duruşu, ağrıları ve günlük yaşam koşulları üzerine araştırmalar yapan bir akademisyenim. Çalışmalarım ve yaptığım görüşmelerde şunu çok net görüyorum: İnsan sağlığını anlamak istiyorsak, yaşadığı evi mutlaka hesaba katmak zorundayız. Oturduğu koltuktan kullandığı merdivene, banyonun zemininden çalışma köşesinin ışığına kadar pek çok ayrıntı; omurga sağlığından uyku kalitesine, hatta ruh hâline kadar birçok şeyi etkiliyor. Dünya Sağlık Örgütü de konutun fiziksel özelliklerini, sağlığın temel belirleyicilerinden biri olarak tanımlıyor. Kısacası bina dışarıdan mühendislik işi; ama o binanın içinde nasıl bir hayat sürdüğümüz de bizim, yani sağlık alanında çalışanların ilgi alanı.

Soru 2 – Son yıllarda “büyük ev – küçük ev” tartışması çok gündemde. Sağlık açısından sorarsak, hangisi daha iyi?

Tek bir doğru yok. Bilimsel açıdan baktığımızda, sağlığı belirleyen şey metrekare değil; o metrekarenin bedene nasıl davrandığı. Kötü planlanmış, eşyayla dolu, temizliği ve düzeni insanı yoran büyük bir ev; akıllıca tasarlanmış, ferah ve kullanışlı küçük bir evden çok daha sağlıklı olabilir. Öte yandan çok küçük, karanlık ve kalabalık bir ev de hem ruhu hem bedeni yıpratır. Bu yüzden asıl soru “büyük mü, küçük mü?” değildir. Daha anlamlı soru şudur: “Bu ev hareketi destekliyor mu, güvenli mi, bedenime saygılı mı?”

Soru 3 – Büyük evlerin sağlığa katkısı nasıl olabilir?

Doğru kullanıldığında büyük ev, hareket için büyük bir fırsattır. Ev içinde rahatça yürünebilen, esneme ve basit egzersiz yapılabilen alanların olması; özellikle bel ve boyun bölgesi için koruyucudur. Geniş bir salon, çocuklar için sadece televizyon izlenen bir yer değil, koşup zıplayabildikleri bir oyun alanına dönüşebilir. Yani iyi planlanmış bir büyük ev, aileyi farkında olmadan daha hareketli bir yaşama teşvik edebilir.

Soru 4 – Peki büyük evlerin riskli tarafı nedir?

Gözden kaçan taraf şu: Büyük ev çoğu zaman daha fazla iş demektir. Daha çok oda, daha çok eşya, daha çok temizlik... Bütün bunlar özellikle evi çeviren kişilerin beline, omuzlarına ve dizlerine yük bindirir. Çok katlı evlerde merdivenler doğru tasarlanmamışsa, yıllar içinde diz eklemlerini yoran bir tekrar yüklenmesi oluşur ve yaş ilerledikçe düşme riski artar. Bilimsel çalışmalar, ev içi düşmelerin özellikle yaşlılarda kalça kırığı gibi ağır sonuçlara yol açtığını ve basit çevre düzenlemeleriyle bile bu riskin azaltılabildiğini gösteriyor. Yani iyi düşünülmezse, büyük ev konfor alanı değil, gizli risk alanı hâline gelebilir.

Soru 5 – Küçük ve kompakt evler daha sağlıklı bir seçenek olabilir mi?

Evet, doğru tasarlandığında kesinlikle olabilir. Küçük evin en büyük

avantajı, günlük iş yükünü azaltmasıdır. Daha az alan, daha az temizlik ve daha az eşya demektir; bu da özellikle bel ve diz sorunu olan kişiler için büyük rahatlık sağlar. Küçük ev insanı sadeleşmeye zorlar; gereksiz eşyalar azaldıkça hem zihin açılır hem de takılıp düşme riski düşer. Günümüz projelerinde kompakt daireler çoğu zaman yürüyüş yolları, çocuk parkları ve sosyal alanları olan sitelerin içinde yer alıyor. Yani eviniz küçük olsa da yürüyüşünüzü, sporunuzu ve çocukların oyununu evin dışında, çok daha geniş bir yaşam alanında yapabiliyorsunuz. Bu da bildiğimiz bir gerçeği destekliyor: İyi planlanmış dış mekânlar, hem yetişkinlerin hem yaşlıların hareketini artırıyor. Sonuç olarak akıllı tasarlanmış bir küçük ev, hem bedeni yormayan hem de harekete zaman bırakan bir yaşam sunabilir.

Soru 6 – Cevaplarınızda sık sık “evin düzeni sağlığı etkiler” diyorsunuz. Bunu biraz açar mısınız?

Ev, günlük alışkanlıklarımızı ya kolaylaştıran ya da zorlaştıran sessiz bir ortaktır. Karanlık bir koridor, kaygan bir banyo, yüksek eşik, çok alçak koltuk gibi ayrıntılar; düşme riskini ve eklemlere binen yükü artırır. Buna karşılık iyi aydınlatılmış, eşiksiz, tutunma yerleri eklenmeye uygun ve boyunuza uygun yüksekliklerde tasarlanmış bir ev; özellikle çocuklar ve yaşlılar için koruyucu bir kalkandır. Aynı şekilde sadece kanepe ve televizyon etrafında kurulmuş bir düzen, insanı hareketsizliğe davet eder. Oysa küçük de olsa bir çalışma köşesi, birkaç adım atıp esneyebileceğiniz bir alan oluşturduğunuzda, oturma süresi azalır, hareket artar. Yani eviniz, ya sağlıklı alışkanlıklarınızı destekleyen sessiz bir yardımcı, ya da onları bozan sessiz bir engel olabilir.

Soru 7 – Çocuklu aileler ve yaşlı bireyler için konut seçerken nelere dikkat edilmeli?

Çocuklar için en önemli şey, güvenli ama hareketi kısıtlamayan bir ortamdır. Koşup oynayabilecekleri, eşyaların keskin ve tehlikeli olmadığı, ekranların boyun ve sırtı zorlamayacak şekilde yerleştirildiği bir düzen; hem gelişim hem duruş alışkanlıkları açısından çok değerlidir. Yaşlılar içinse hedef, düşme riskini azaltmaktır. Kaymayan zeminler, iyi aydınlatılmış koridor ve merdivenler, çok alçak ya da çok yüksek olmayan oturma ve yatak yüksekliği, gerektiğinde eklenebilecek tutunma barları... Bunların tümü, düşme ve buna bağlı bağımlılığı azalttığı gösterilmiş unsurlardır. İdeal aile evi, ister büyük ister küçük olsun; hem çocuğun özgürce oynayabildiği hem de büyüklerin kendini güvende hissettiği evdir. Projelerinde hem konforu hem güvenliği birlikte düşünmeye çalışan firmalar, aslında tam da bu noktada fark yaratıyor.

Soru 8 – Son olarak, yeni bir ev almayı düşünenlere, bir akademisyen olarak ne tavsiye edersiniz?

Şunu öneririm: Ev bakarken sadece “kaç metrekare?” diye sormayın. “Bu ev, yıllar boyunca benim ve ailemin bedenine nasıl davranacak? Bizi hareketli, güvende ve huzurlu tutabilecek mi?” sorusunu da mutlaka sorun. İyi tasarlanmış küçük bir ev, yanlış planlanmış büyük bir evden çok daha sağlıklı ve konforlu olabilir. Unutmayın; kredi bir gün bitiyor, mobilyalar değişiyor ama o bedenle ömür boyu yaşıyorsunuz. Ev, aslında bedeniniz için yaptığınız en uzun vadeli yatırımlardan biri.

Dr. Fzt. Mehmet Akif GÜLER
Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Sevgililer Günü Özel:

Keşfedilmeye Değer 5 Romantik Film

1) In the Mood for Love (2000)

IMDb: 8.1

Tür: Romantik • Dram

Yönetmen: Wong Kar-wai

Açıklama:

Hong Kong'un dar sokaklarında geçen bu film, iki komşunun eşlerinin ihanetini fark ettikten sonra aralarında kurulan kırılmalı ve yavaş yavaş büyüyen bağı anlatır. Film, aşkı yüksek sesle değil, bakışlarla, sessizlikle ve atmosferle kurar. Wong Kar-wai'nin benzersiz renk paleti, sinematografisi ve melankolik müzikleri, filmi adeta şiirsel bir deneyime dönüştürür.

Sessiz, incelikli ve duygusal bir romantizm arayanlar için kesinlikle özel bir film.

"Aşk bazen söylenmeyenlerde saklıdır."

2) Once (2007) — IMDb: 7.8

Tür: Müzikal • Romantik • Dram

Yönetmen: John Carney

Açıklama:

Dublin sokaklarında geçen bu mütevazı film, bir sokak müzisyeni ile göçmen bir piyanistin tesadüfi karşılaşmasının müziğe ve aşka dönüşmesini konu alıyor. Doğaçlama hissi veren oyunculuklar, bağımsız sinema ruhu ve Oscar kazanan müzikleriyle izleyiciyi içine çeken bir sıcaklık yaratıyor.

Aşkı büyük jestlerde değil, iki insanın birlikte ürettiği bir melodide arayanlar için mükemmel bir seçim.

"Bazen bir şarkı, bir ömrün başlangıcıdır."

3) The Hand of God — (È stata la mano di Dio, 2021) — IMDb: 7.3

Tür: Dram • Romantik öğeler

Yönetmen: Paolo Sorrentino

Açıklama:

Her ne kadar tamamen bir aşk filmi olmasa da, Sorrentino'nun yarı otobiyografik yapımı gençli-

ğin kırılganlıklarını, ilk aşkın büyüsunü ve kayıpların gölgesinde filizlenen duyguları ustalıkla işler. Napoli'nin büyüleyici atmosferi, karakterlerin tutkulu gençlik halleri ve hayata karşı hissettikleri şaşkınlık, filmi farklı bir romantik deneyime dönüştürür.

Alışılmış aşk hikâyelerinden uzak bir film arayanlara ideal.

"Aşk, bazen büyümenin en sessiz ortağıdır."

4) Columbus (2017) — IMDb: 7.2

Tür: Dram • Romantik

Yönetmen: Kogonada

Açıklama:

Mimari açıdan ünlü Columbus kasabasında geçen film, iki yabancıların tesadüfi karşılaşmasının ardından aralarında oluşan sakin, dingin ve düşünsel bağa odaklanıyor. Aşk yüksek tansiyonlu değil; yavaş, sakin, zarif.

Film gerçek anlamda "gözle izlenen" bir deneyim: mimari kadrâjlar, durgun planlar ve karakterlerin iç dünyalarına yer açan sessizlikler var. Minimalist romantizmin en özel örneklerinden biri.

"Birlikte durmak bazen en büyük yakınlıktır."

5) Weekend (2011) — IMDb: 7.6

Tür: Romantik • Dram

Yönetmen: Andrew Haigh

Açıklama:

Haigh'ın bu sade ama etkileyici bağımsız filmi, iki adamın bir hafta sonu boyunca yaşadığı yakınlaşmayı ve bu kısa süre içinde birbirlerinin hayatlarında bıraktıkları derin izi anlatıyor.

Gerçekçi diyaloglar, doğallığı yüksek sahneler ve iki insan arasındaki samimi bağ, filmi "az bilinen romantik başyapıtlar" arasına sokuyor. Büyük aşkların değil, kısa buluşmaların ömürlük etki bırakabildiğini gösteriyor.

"Kısa bir buluşma, uzun bir iz bırakabilir."

İlişkilerde Yeni Dönem Dili: Tanımlar Değişirken Bağlar da Değişiyor

İlişkiler her zaman dönüşür; ancak son yıllarda değişen yalnızca ilişki biçimleri değil, bu ilişkileri tanımlamak için kullandığımız dil oldu. Artık yaşanan duygular, kopuşlar ve belirsizlikler tek bir kelimeyle ifade edilebiliyor. Ghosting, breadcrumbing, benching ya da shrekking gibi kavramlar, modern ilişkilerin kısa ama çarpıcı özetleri haline geldi.

Bu terimler yalnızca sosyal medyada dolaşan popüler ifadeler değil. Aksine, günümüz insanının bağ kurma biçimini, kaçınma reflekslerini ve duygusal sınırlarını açık eden bir sözlüğün parçaları. İlişkiler daha hızlı başlıyor, daha hızlı şekil değiştiriyor ve çoğu zaman açıklama gerektirmeden sona eriyor. Dil de bu hızla uyum sağlıyor.

Ghosting: Sessizliğin Yeni Ayrılık Biçimi

Ghosting, bir ilişkide taraflardan birinin hiçbir açıklama yapmadan tamamen ortadan kaybolması anlamına geliyor. Mesajlara cevap verilmemesi, aramaların görmezden gelinmesi ve ilişkinin adeta hiç yaşanmamış gibi sonlandırılması...

Bu durum, yalnızca iletişimin kesilmesi değil; karşı tarafa belirsizlik bırakılması anlamına geliyor. Ghosting, yüzleşmeden kaçınmanın modern hali olarak değerlendiriliyor. Dijital iletişimin sunduğu kolaylık, ayrılıkların da görünmez hale gelmesine neden oluyor.

Breadcrumbing: Umut Kırıntılarıyla Bağlı Tutmak

Breadcrumbing, karşı tarafa gerçek bir ilişki niyeti olmadan küçük ilgi sinyalleri vermek anlamına geliyor. Arada atılan bir mesaj, beğenilen bir paylaşım ya da "aklımdasın" cümlesi...

Bu davranış biçimi, kişinin tam olarak gitmeden karşı tarafı bekleme halinde tutmasına dayanıyor. İlişki ilerlemez, derinleşmez; ancak tamamen de bitmez. Breadcrumbing, belirsizliğin süreklilik kazandığı ilişkilerin en net tanımlarından biri.

Benching: Yedekte Tutmak

Benching, bir kişiyi duygusal olarak hayatın içinde tutup, aktif bir ilişki yaşamamak anlamına gelir. Tıpkı spor karşılaşmalarında yedekte bekleyen oyuncular gibi...

Bu durumda kişi, tamamen bırakılmaz; ama ilişki

de öncelik haline gelmez. Benching, seçeneklerin çoğaldığı bir dünyada karar vermeyi ertelemenin ilişkilere yansıyan şeklidir.

Orbiting: Görünmeden Görünür Olmak

Orbiting, iletişim kesilmiş gibi görünse de dijital alanda varlığını sürdürmek anlamına gelir. Mesaj atılmaz, konuşma başlatılmaz; ancak hikâyeler izlenir, paylaşımlar takip edilir.

Bu davranış, tamamen kopmamakla tamamen devam etmemek arasında bir yerde durur. Orbiting, modern ilişkilerde sınırların ne kadar bulanıklaştığını gösteren güçlü bir örnektir.

Love Bombing: Hızlı Yakınlık, Ani Uzaklık

Love bombing, ilişkinin başında aşırı ilgi, yoğun mesajlaşma ve hızlı duygusal bağ kurma süreci olarak tanımlanır. Başlangıçta etkileyici görünen bu yoğunluk, çoğu zaman ani bir geri çekilmeyle sonlanır.

Bu durum, gerçek bağlanmadan çok duygusal etki yaratmaya odaklanır. İlişki hızla yükselir ve aynı hızla çöker.

Shrekking: Ani ve Sert Kopuş

Shrekking, ismini popüler kültürden alan ve ilişkide ani, beklenmedik ve çoğu zaman sert bir kopuşu tanımlayan yeni nesil bir terimdir. Burada ayrılık sessiz değil; tam tersine ani ve net bir şekilde gerçekleşir.

Shrekking, uzun açıklamalar ya da duygusal çözümlemeler içermez. İlişki bir anda biter ve karşı taraf çoğu zaman ne olduğunu anlamaya çalışırken bulur kendini.

Bu Terimler Ne Anlatıyor?

Bu kavramların ortak noktası, belirsizlik ve kaçınmadır. Yüz yüze konuşmaların yerini ekranlar, net ayrılıkların yerini sessizlik ya da yarım bırakılmış cümleler alıyor. İlişkiler artık yalnızca duygusal değil; aynı zamanda stratejik hale geliyor.

Yeni dönem ilişki dili, insanların bağ kurma konusunda daha temkinli, ancak kopma konusunda daha hızlı olduğunu gösteriyor. Duygular varlığını sürdürüyor; fakat sorumluluk alma biçimleri değişiyor.

Polikistik Over Sendromu

Yumurtlama Döngüsünün Sessiz Engeli

Polikistik Over Sendromu (PCOS), üreme çağındaki kadınlarda sık görülen hormonal bir bozukluktur. Kadınların hem adet döngüsünü hem de yumurtlama düzenini etkileyen bu rahatsızlık, doğurganlık üzerinde de belirleyici bir role sahiptir. PCOS'un yumurtlama üzerindeki etkisini bilmek, doğru tanı ve tedavi sürecini planlamak açısından büyük önem taşımaktadır. Bu yazımızda PCOS'un yumurtlama üzerindeki etkisini anlattık.

PCOS Nedir ve Nasıl Oluşur?

Polikistik over sendromu, yumurtalıklarda birçok yumurta taslağının (folikül) oluşması ile karakterize bir rahatsızlıktır. Bu foliküller, çoğu zaman hormonal dengesizlik sebebiyle olgunlaşamaz ve yumurtlama gerçekleşmez. Yumurtlama gerçekleşmediği zaman da adet düzensizlikleri ve doğurganlık sorunları (infertilite) ortaya çıkar.

PCOS'un temelinde androjen (erkeklik hormonu) seviyesinin normalden yüksek olması bulunmaktadır. Ayrıca insülin direnci ve östrojen-progesteron dengesizliği de yer almaktadır. Bu hormonal değişiklikler, yumurtalıkların düzenli bir şekilde yumurta üretmesini engellemektedir.

Yumurtlama (Ovulasyon) Nedir?

Yumurtlama, her adet döngüsünde bir yumurtanın yumurtalıktan ayrılarak döllenmeye hazır hale gelmesidir. Sağlıklı bir adet döngüsünde bu süreç, çoğu zaman 28 günde bir gerçekleşmektedir. Ancak PCOS'lu kadınlarda hormonal dengesizlik olduğu için yumurta olgunlaşamaz veya çatlamaz. Bunun sonucunda da anovülasyon (yumurtlamanın olmaması) görülür. Bu problemi yaşayan PCOS'lu kadınlarda adetler 35 günden uzun aralar ile olmaktadır.

PCOS, Yumurtlama Mekanizmasını Nasıl Bozar?

PCOS'ta yumurtlama bozukluğunun nedeni, birden fazla hormonun birbirini olumsuz etkilemesidir. Bu hormonlar, şu etkilere sahiptir:

1. Yüksek Androjen Seviyesi:

Yumurtalıklarda erkeklik hormonu üretiminde artış yaşanır. Bu durum, foliküllerin olgunlaşmasını engeller ve yumurtlama sürecini durdurur.

2. İnsülin Direnci:

PCOS'ta sıklıkla görülebilen insülin direnci, vücudun fazla insülin üretmesine neden olmaktadır. Yüksek insülin seviyeleri, androjen üretimini artırdığı için yumurtlamayı olumsuz etkiler.

3. LH ve FSH Dengesizliği:

Beyindeki hipofiz bezi, yumurtlamayı başlatan LH (luteinize edici hormon) ve FSH (folikül uyarıcı hormon) salgılamaktadır. PCOS'lu kadınlarda LH, çoğunlukla FSH'ye göre daha yüksek olur. Bu dengesizliğin sonucunda yumurta hücresinin gelişimi olgunlaşmadan durur.

PCOS ve Adet Düzensizlikleri Arasındaki İlişki

Yumurtlamanın düzenli gerçekleşmemesi, adet döngüsünde gecikmelere ya da hiç adet görememeye neden olur. Bazı kadınlarda 35 günden aşan döngüler veya yılda yalnızca birkaç kez adet görme durumu yaşanabilir. Yumurtlamanın olmaması, sadece doğurganlık açısından değil; östrojen dengesinin bozulması nedeniyle rahim iç tabakasının (endometrium) kalınlaşmasına da neden olabilir. Bu durum, uzun vadede başka jinekolojik problemlerin gelişme riskini artırır.

PCOS ve Gebelik Arasındaki İlişki

Yumurtlama olmadan gebelik mümkün değildir. Bu nedenden dolayı PCOS'lu kadınlar, çoğu zaman gebe kalmakta zorlanabilir. Fakat doğru bir tedavi uygulandığı zaman yumurtlama, yeniden düzenlenebilir. Bazı tedavi yaklaşımları şunlardır:

- Kilo kontrolü ve yaşam tarzı değişiklikleri: Fazla kiloların verilmesi insülin direncini azaltır ve hormon dengesini destekler.
- İnsülin duyarlılığını artıran ilaçlar: Metformin gibi ilaçlar, insülin direncini azaltarak yumurtlamanın tekrar başlamasına yardımcı olabilir.
- Yumurtlama uyarıcı ilaçlar: Klomifen sitrat veya letrozol gibi ilaçlar, yumurtlamayı tetiklemek için kullanılabilir.
- Destekli üreme yöntemleri: Tüp bebek (IVF) gibi yöntemler, ilaç tedavisinin yeterli olmadığı durumlarda tercih edilir.

Bu tedavilerle birlikte PCOS'lu bir kadın, düzenli yumurtlamaya ve sağlıklı bir gebeliğe ulaşabilir.

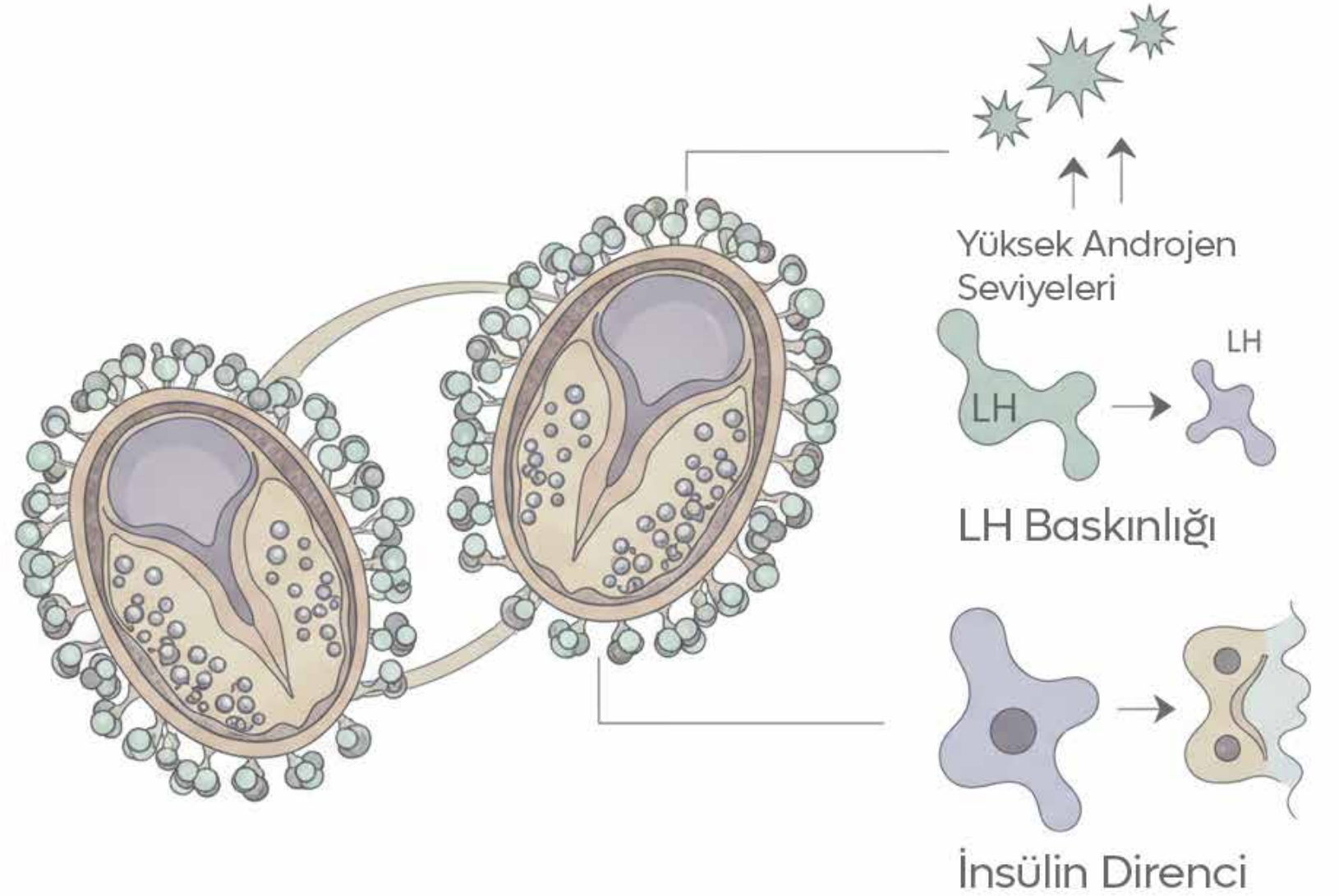
PCOS'un Yumurtalık Üzerindeki Uzun Vadeli Etkileri

Tedavi edilmemiş PCOS, uzun bir sürede yalnızca yumurtlama bozukluğuna sebep olmaz. Aynı zamanda metabolik sorunlara da yol açabilir. İnsülin direnci, tip 2 diyabet, kolesterol yüksekliği ve kalp-damar hastalıkları riski de artabilir. Bu nedenlerden dolayı PCOS, yalnızca doğurganlıkla ilgili bir problem olarak düşünülmemelidir. Ayrıca genel bir hormonal ve metabolik bozukluk olarak değerlendirilmelidir.

Düzenli jinekolojik kontroller, hormon testleri ve ultrason değerlendirmelerine özen göstererek yumurtalıkların durumu, yakından izlenebilir. Erken tanı ve tedavi sayesinde, hem adet düzeni sağlanabilir hem de ilerleyen dönemlerde oluşabilecek sağlık sorunları önlenir.

Kısa Bir Bilgilendirme

Polikistik over sendromu, yumurtlamayı doğrudan etkileyen karmaşık bir hormonal bozukluk olmaktadır. Ancak bu durum kalıcı olarak düşünülmemelidir. Eğer yaşam tarzı düzenlemeleri, ilaç tedavisi ve hekim takibi yapılırsa yumurtlama yeniden sağlanabilir. PCOS tanısı alan kadınların düzenli olarak jinekolog kontrolüne gitmeleri, hem doğurganlıklarını korumaları hem de uzun vadeli sağlık risklerinden kaçınmaları açısından oldukça önemlidir.



Prof. Dr. Gamze Sinem Yücel
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

MAIDAN iş merkezi
A Blok 2. Kat Daire 6
Tel: +905324418501
✉ info@drgamzeczaglar.com

🌐 www.drgamzeczaglar.com

YENİ YIL yeni hikayeler

*Her marka kendi hikâyesini yazar.
Ancak; iz bırakan, konuşulan, akılda kalan
hikâyeler fark yaratır.*

MEDYARELLA

Dört Kız Kardeş, Tek Ocak Fındık Ocağı'nın Hikâyesi

1. İlk olarak Fındık Ocağı markasının kurucuları olan sizleri tanıyabilir miyiz?

Biz, dört kız kardeşiz. Çocukluğunu Karadeniz'in fındık bahçelerinde geçirmiş, toprağına ve üretime bağılı bir ailenin kızlarıyız. Ailemiz 2 kuşaktır fındık üreticiliğı ve ticareti yapmaktadır. Trabzon da dünyaya geldik ve okul hayatımız dahil tüm sürede bu şehirde yaşadık. Okullarımızdan mezun olduktan sonra bir süre aile şirketinde çalıştık .

Hem kendi aile mirasımıza sahip çıkmak hem de fındığa hak ettiği değeri yeniden kazandırmak için 3ç kuşak olarak bir araya geldik. Hepimizin farklı alanlarda bilgi ve deneyimi var; bu da Fındık Ocağı'nı bugün olduğu marka haline getiren en büyük gücümüz.

2. Fındık Ocağı fikri ilk nasıl doğdu? Bu markayı kurmaya sizi iten asıl duygu ve ihtiyaç neydi?

Aşlında her şey, “Biz neden kendi fındığımızı kendimiz işlemiş bir ürün olarak sunmuyoruz?” sorusuyla başladı. Hem üretici hem de ticaretini yapan bir ailenin içindeydik. Okuldan mezun olduktan sonra aile şirketinde çalışmaya başladım ve sektördeki fındık ticaretindeki eksiklikleri ve markasızlığı farkettim. Hem üretip hem ticaretini yapıyorduk ama emeğimizin gerçek değerini göremiyorduk. Fındığı sadece bir ham madde olarak değil, dünyaya açılabilcek güçlü bir ürün olarak görmek istedik. Bunun da yolunun markalaşma ve fındığa değer katmaktan geçtiğini deneyimledik. Neticede dünyanın en büyük üreticisi Türkiye, ithal etmeden ihraç edebileceğiniz nadide bir ürün. Bu ihtiyaç, bu sitem ve bu hayal birleşince Fındık Ocağı doğdu.

3. Markalaşma sürecinizde en zorlandığınız ama sonunda sizi güçlendiren an neydi?

En zoru, kendi yolumuzu çizip her detayı sıfırdan inşa etmekti—tesis kurululumundan reçetelere, ambalajdan pazarlamaya kadar. Bunun yanı sıra yaşadığınız bölge çok küçük ve belirli bir tüketim anlayışı olan bir bölge. Siz yeniden bir ürünü geliştirip satmak için önce öğretmenin gerekli. Bu bölgenin insanları hem inatçı hemde sabit fikirlidir. Çok zor bir süreçti. En yorulduğumuz anlarda bile vazgeçmedik. Bugün dönüp baktığımda, bizi büyüten şeyin tam da o zorluklar olduğunu görüyorum.

4. Trabzon Çikolatası'nın ortaya çıkış hikâyesi nedir? İlk kıvılcım nasıl yandı?

Findığımız güçlüydü, yöremiz güçlüydü. “Trabzon’dan çıkan bir çikolata neden olmasın?” dedik. O sırada dünyayı kasıyavuran dubai çikolatasındaki tüm içerikler türkiyenin ürettiği ürünlerdi . Biz de buna karşı Türkiye de üretilen Trabzon çikolatası yapmaya karar verdik. Sadece çikolata yapmak değil, Trabzon’un fındık kültürünü ve emeğini ambalaja sığdırmak istedik. Bu fikir öyle hızlı büyüdü ki, kısa sürede markamızın en bilinen ürünü haline geldi.

5. Kadın girişimci olarak bu sektöre adım attığınızda çevrenizden nasıl tepkiler aldınız?

Hem şaşırınlar oldu hem de büyük destek verenler... Ama en önemlisi, kimseye kendimizi anlatmaya çalışmak yerine yaptığımız işle konuşmayı tercih ettik. Bu bölgede ki kadınlar inatçı ve çok güçlüdürler. Bize yapamazsınız diyen herkes bizim için bir azık sebebi oldu.

6. Girişimcilik yolculuğunuz boyunca sizi en çok şaşırtan şey ne oldu?

En çok şaşırdığım şey; ne kadar çok kişinin bizimle birlikte büyümeyi, üretmeyi, bir değer yaratmayı istemesi oldu. Biz bir markadan çok daha fazlası olduk: Bir hikâyeye, bir emeğe, bir cesarete dönüşmüşüz... Bunun farkına varmak beni her zaman şaşırtıyor ve gururlandırıyor.

7. Kadın girişimcilere “bu işe başlarken bilseydim iyi olurdu” diyeceğiniz bir tavsiye var mı?

En önemli tavsiyem şu olurdu: “Korkularınızla değil, cesareti-
nizle hareket edin.” Her şey mükemmel olmak zorunda değil.
Başlayın, yolda öğreniyorsunuz. Ve unutmasınlar: Kadınlar
gerçekten müthiş bir üretme gücüne sahip.Biz kadınlar isteyip-
te başaramayacakları hiçbir şey yok.

8. Fındık Ocağı'nda çalışan kadınların hayatlarına nasıl dokunuyorsunuz?

Bizde çalışan her kadın kendini güvende, değerli ve güçlü hissediyor. Ekonomik bağımsızlık kazananlar, kendi evinin kararlarını özgürce verebilenler, çocuklarının eğitime katkı sağlayanlar... Çalışma arkadaşlarımızın hayatında somut değişimler görmek bizim için markalaşmadan daha kıymetli.

9. Fındık Ocağı'nı 5 yıl sonra nerede görüyorsunuz?

Daha büyük bir üretim tesisinde, uluslararası pazarda yer alan, fındık ve çikolata denildiğinde akla ilk gelen Türk markalarından biri olacağız. Ama kimliğinden, doğallığından ve topraklarına olan bağlılığından hiç kopmadan. Bölgesinde fındık üretim eğitimine yön vermiş bir marka olmayı hedefliyoruz.

10. Fındık Ocağı'nı ilk kez duyan birine bu markayı tek bir cümleyle nasıl anlatırsınız?

"Fındığın kalbinden çıkan, emeğe ve doğallığa saygıyla üretilmiş gerçek bir girişim markası."

11. “Marka mı sizi büyüttü, siz mi markayı?” diye sorsak cevabınız ne olurdu?

Biz markayı büyüttük, marka da bizi geliştirdi. Karşılıklı bir yolculuk aslında... Hem biz ona ruh kattık, hem o bize güç verdi. Onun kişiliğine ve karakterine göre hepimiz kendimizi geliştirdik.

Biliyorduk ki üretmekten başka bölgede ki kadınlara rol model olmak gibi bir görevimiz de var.

iletişim için

@findikocagi

En uzun geceden, en parlak yarınlara...



Gamador Center Gala: Bir Projenin Ötesinde, Bir Vizyonun Daveti

Gamador'un Ankara'ya kazandırmaya hazırlandığı Gamador Center, proje tanıtım galasında davetlilerle buluştu. Samimi, sade ve vizyon odaklı bir anlatımla kurgulanan bu buluşma; Gamador Center'ın yalnızca bir yapı değil, uzun vadeli bir değer üretme anlayışının sonucu olduğunu ortaya koydu.

Galada proje; mimari yaklaşımı, fonksiyonel planlaması ve kullanıcı deneyimini merkeze alan yapısıyla ele alındı. Gamador Center, bulunduğu çevreyle kurduğu ilişki, dengeli kütle kurgusu ve zamansız tasarım diliyle, çağdaş şehir yaşamına uyum sağlayan bir merkez olarak konumlandırıldı. Anlatımın odağında; bugünün ihtiyaçlarını karşılarken geleceği de öngören bir yaklaşım yer aldı.

Bu özel günün açılış anlatımlarından biri, Gamador İnşaat Yönetim Kurulu Başkanı Avukat Murat Karaarslan'a aitti. Karaarslan konuşmasında, Gamador Center'ın arkasındaki düşünsel zemini ve Gamador İnşaat'ın projeye yaklaşımını aktardı. Güven, sürdürülebilirlik ve kalıcılık kavramlarının, yalnızca bir proje mottosu değil; tüm Gamador yatırımlarının temel ilkeleri olduğuna vurgu yaptı. Gamador Center'ın Ankara'ya uzun yıllar boyunca değer katacak bir yapı olarak ele alındığını ifade etti.

Kurumsal vizyonun ardından sözü alan Yüksek Mimar Ali Osman Öztürk, projenin mimari detaylarını ve tasarım sürecini paylaştı. Öztürk, Gamador Center'ın mekânsal kurgusunun kullanıcı deneyimini merkeze alan bir anlayışla şekillendiğini, estetik ile işlevselliğin dengeli biçimde bir araya getirildiğini aktardı. Yapının çevresiyle kurduğu ilişki, zamansız tasarım dili ve uzun ömürlü kullanım senaryoları, mimari yaklaşımın temel başlıkları arasında yer aldı.

Gamador Center tanıtım buluşması; mimari bakış açısı ile kurumsal vizyonun aynı zeminde buluştuğu, projenin arkasındaki düşünce yapısını net bir şekilde ortaya koyan bir gün olarak öne çıktı. Gamador Life sayfalarında yer verdiğimiz bu özel buluşma, Gamador Center'ın Ankara'ya kazandırmayı hedeflediği yaşam ve yatırım anlayışının güçlü bir ifadesi niteliğinde.



Av. Murat Karaarslan
Gamador İnşaat Yönetim Kurulu Başkanı



Ali Osman Öztürk
Yüksek Mimar



Marka, Yaşam ve Yatırımın Kesiştiği Nokta

Gayrimenkul sektörü uzun yıllar boyunca rakamların diliyle anlatıldı. Metrekareler, geri dönüş süreleri ve kazanç tabloları, yatırım kararlarının merkezine yerleşti. Oysa zaman içinde anlaşıldı ki bir konut, salt bir mülkten ibaret değil; yaşamın kurulduğu, aidiyetin olduğu ve geleceğin planlandığı bir alan. Bu nedenle marka, yaşam ve yatırım kavramları bugün artık birbirinden bağımsız düşünülüyor.

Bir markanın gerçek anlamda değer kazanması, yalnızca ürettiği projelerle değil; insan hayatında nasıl bir karşılık bulduğuyula ölçülür. Gayrimenkulde bu karşılık çoğu zaman güvenle başlar. Satış sürecinde kurulan ilişki, yaşam başladıktan sonra da devam ediyorsa; verilen sözler zamanla destekleniyorsa, marka kalıcı hale gelir. Gamador İnşaat'ın yaklaşımı, güveni tek bir ana değil, uzun soluklu bir sürece yayma anlayışı üzerine kurulu.

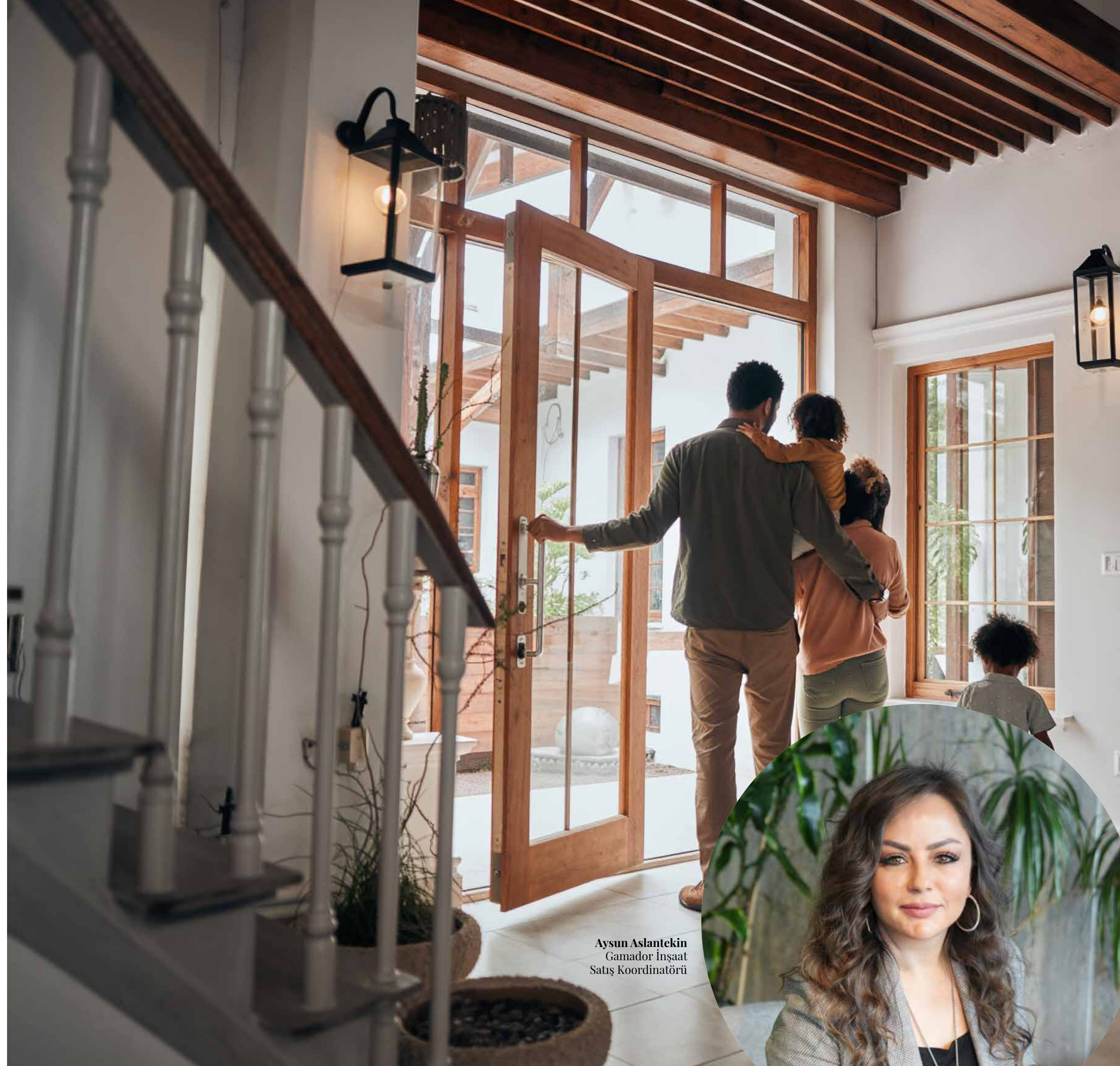
Yaşam kavramı ise projelerin en güçlü sınav alanıdır. Bir yapının mimarisi ne kadar iddialı olursa olsun, gerçek değeri içinde geçen hayatla ortaya çıkar. Sabah evden çıkarken hissedilen düzen, akşam eve dönüldüğünde duyulan huzur ve gündelik akışın konforla desteklenmesi... Gamador projelerinde yaşam, yalnızca planlanan değil; hissedilen bir

deneyim olarak ele alınır. Detaylara verilen önem, bu yaklaşımın doğal bir sonucudur.

Yatırım anlayışı da bugün önemli bir dönüşüm geçiriyor. Artık yalnızca “ne kazandırır?” sorusu değil, “nasıl bir yaşam sunar?” sorusu da yatırım kararlarının parçası haline geliyor. Gamador'da yatırım, kısa vadeli beklentilerin ötesinde ele alınır. Yaşanabilirliğin, uzun vadede gerçek değeri oluşturduğu bilinciyle; projeler sürdürülebilir bir bakış açısıyla kurgulanır. İnsanla bağ kurabilen yapılar, zamana karşı daha dirençli olur.

Marka, yaşam ve yatırımın kesiştiği nokta tam olarak burada şekillenir. Bir projenin yalnızca satıldığı değil, benimsendiği; yalnızca tamamlandığı değil, yaşandığı an bu kesişimin en somut halidir. Gamador İnşaat için bu anlayış, projeleri teknik bir üretimin ötesine taşıyarak bir yaşam vizyonuna dönüştürür.

Sonuçta yapılar inşa edilebilir, satışlar gerçekleştirilebilir. Ancak kalıcı olan; insanların o yapılarda kurduğu hayat ve hissettiği aidiyettir. Marka olmanın, yatırım sunmanın ve yaşam tasarlamının ortak zemini de tam olarak bu noktada anlam kazanır.



Aysun Aslantekin
Gamador İnşaat
Satış Koordinatörü

Soğuk Mevsimin Yeni Dili 2026 Modası

2026 Kışı; modada yalnızca soğuktan korunmayı değil; kimlik, denge ve bilinç şıklığı yeniden tanımlıyor. Bu sezon podyumlar ve sokaklar, güçlü silüetlerle yumuşak dokuların, teknolojik kumaşlarla zamansız tasarımların buluşmasına sahne oluyor. Moda artık ne giydiğinizle değil, neden giydiğinizle de ilgili. Sessiz bir güç dengesi sunan, abartıdan uzak ama etkisi yüksek 2026 kış modasında; çikolata kahvesi, kömür

grisi, derin lacivertler, toprak ve nötr renkler sezonun omurgasını oluştururken mürdüm, mor, soğuk yeşiller ve yumuşak geçişli pembelerde kombinlere modern bir enerji katıyor.

Beyaz ise; sadece bir tamamlayıcı değil monokrom beyaz kombinlerde kışın sert havasına sofistike bir dokunuş katarak başrol oynuyor...



Rahatlık yeni lüksümüz, dokular ve kumaşlar ise hissettirerek anlatıyor sezonu.



Oversize kesimler belirgin imzalar taşırken yün, kaşmir, kaşe ve kalın trikolar sıcaklığın vazgeçilmezi oluyor. Deri süet ve peluşlar ise karakter, teknik kumaşlar ise



onksiyonel kullanım sağlıyor s u geçirmez, nefes alan, dayanıklı kumaşlar şehir hayatının hızına uyum sağlayan tasarımlarla birleşip moda, artık sadece güzel görünmek değil iyi hissetmek dedirtiyor.

Aksesurlarda büyük atkılar, deri eldivenler, kalın tabanlı botlar fonksiyonelliği yansıtıp şıklıkla buluşuyor. ksesuarda abartıdan uzak ama netlikle güçlü parçalar bir araya geliyor. Böylelikle; sürdürülebilir bir gelecek, zamansız ve güçlü bir şıklık gerçek ön plana çıkıyor.

Hilal Çamur Akgün
Stilist



Dil Öğretiminde İşlevsel Yaklaşımlar

Dili ve dille aktarılan çizili, yazılı ve sesli aktarımları insanlık tarihinden çıkardığımızda insanın tarihsel yolculuğuna ilişkin büyük ve derin belirsizlikler olacağı muhakkaktır. Bu açıdan bakıldığında dilsel iletilerin bizi, tarihimize bir bütün olarak bir arada tutma adına güçlü bir bağ oluşturduğuna tanıklık etmek bizi şaşırtmaz. Milattan 1.800 yıl önce Irak'ın Musul kenti yakınında Ninova'da yazılan Gılgamış Destanı'nı anlatan bir kil tablet bize binlerce yıl öncesinde dair ne çok şey anlatır. İnsan tüm tarihi boyunca "vardım ve yaptıklarım da bunlar" mesajını iletme için devasa anıtsal yapılar, çizili ve yazılı eserler bıraktı ve bırakmaya da devam ediyor. Uzaya insanı ve kültürünü anlatan bir mesajı 55 ayrı dilde yazıp; içinde Türkçe "Sevgili Türkçe konuşan dostlar, sabahın şerefi sizin üzerinize olsun." mesajı da dahil, uzay aracı Voyager'a yerleştirip bunun uzayın derinliklerinde bizim gibi akıllı bir medeniyet üyelerince bulunup varlığını hakkında bilgi vermesini bekliyoruz (Bu mesajlara ve çalışmalara <https://science.nasa.gov/mission/voyager/golden-record-contents/greetings/linkinden> erişebilirsiniz). Anlaşılan o ki biz artık mesajlarımızı Dicle kenarındaki bir kil tabletle sınırlamayıp erişebildiği tüm galaksilere verebiliyoruz, vermek istiyoruz. Varsa birileri duysun ve bizimle iletişime geçsin diye.

Dünyamıza dair en güçlü güncel olgulardan biri, insan, ticari ürün ve bilginin yer değiştirme hızıdır. Bu hız kimi zaman o kadar baş döndürücüdür ki "insan bir kuş misali derler" sözümüz gerçek kılınmış gibidir. Bu insan, ticari ürün ve bilginin hızlı yer değiştirmesi durumu ülkelerin sınırlarını ve dillerini aşan bir gerçeklikle bizi karşı karşıya bırakmıştır. Tam da bu noktada kendimiz ve çocuklarımız için dünyadaki bu hızlı akışa ayak uydurma farkındalığımızın sonucu olarak entegrasyon ve rekabet edebilir bireyler ve milletler arasında olma sorunu ile karşı karşıya kalıyoruz. Hepimizin en iyi bildiği şeylerden biri; bir yabancı dili iyi düzeyde bilmenin bu yarışta bizi güçlü ve rekabetçi bir konuma getirebileceğidir. Bu durumu dikkate alarak Gamador bünyesinde hizmet ve etkinlikler üreten Gamador Assist, nere-

deyse artık dünya dili diyebileceğimiz İngilizce'ye yönelik sakinlerine yönelik ücretsiz etkinlikler düzenlemektedir.

Dil öğretiminde konuşma, okuma, dinleme ve yazma yetileri içinde en geç kazanılan yetilerden olan yazma ve konuşma yetisi ve özellikle de konuşma yetisi, çok iyi İngilizce eğitim alan kişilerde dahi belli ölçülerle geliştirilmeye ihtiyaç duymaktadır. Konuşma; etken ve üretken bir üretim alanıdır ve bu yönüyle yazma yetisine diğer iki yetiye göre daha yakındır. Dil edinildikten sonra ikinci bir dilin öğretilmesi sürecinde en önemli etkenlerden biri edinilen anadildeki yapılar hakkında düşünmek ve edinilen dili üretirken zengin bir zihinsel bağlam temelinden çıkmasını sağlamaktır. Bunu zengin yeraltı su kaynaklarının yeryüzüne bir yol bulup çıkmasına benzetirsek herhalde hata yapmış olmayız. Dil, düşünceden bağımsız bir kültürel süreç değildir. Dahası onun hem üreticisi hem de taşıyıcısıdır. Ben İngilizce öğrenen kişilerin anadillerinde okuma alışkanlığı sahibi olmalarının bir yabancı dil öğrenirken büyük katkılar sağlayacağına inanıyorum.

Dil öğretiminde her ne kadar dil öğretim yöntem ve araçları, öğretmen-öğrenci verimliliği ve diğer etkenler belirleyici olsa da en önemli noktalardan biri de "amaca yönelik dil öğrenimidir". Biz bunu teknoloji devriminin bir sonucu olarak pratik bir dayatma olarak ta görüyoruz. Belli teknik bir alanda ya da öğrenim görme amacıyla sınırlı bir zaman dilimi içinde üretim alanlarında ve pratik yaşamda kullanılmak üzere öğrenilen dil için bu terimi kullanmak yanlış olmazdı diye düşünüyorum. Biz Gamador Assist olarak belli özel alanlar ve durumlara yönelik bilgilendirici workshoplar düzenleyerek sakinlerimizin bu alanlar ve durumlar karşısında kendilerini ifade etme ve anlatılma anlama becerilerini geliştirmelerinde yardımcı olmayı hedefliyoruz. Yurt dışı seyahatlerinde ve öğrenim yaşamlarının ilk yıllarında karşılaşabilecekleri durumlara ilişkin senaryolar üretip bir hazırbulunuşluk oluşmaya çalışıyoruz.

Bülent Çakmak
Dil Bilimci



Bir Yılı Uğurlarken

Evlerimize Bıraktığımız İzler

Günlük hayatın içinde, evde tekrar eden küçük alışkanlıklar vardır. Gün içinde fark etmeden yaptığımız hareketler, sürekli aynı yerde biriken eşyalar, bazı alanların diğerlerinden daha sık kullanılması... Zamanla bu tekrarlar, evin düzenini kendiliğinden oluşturmaz.

Ev, günlük hayatın temposunu taşıyan, bizi saran, bazen yoran ama çoğu zaman da toparlayan bir alandır. Sabah kapıdan çıkarken anahtarın hep aynı yere bırakılması, akşam eve girildiğinde çantanın ilk nereye konduğu, mutfakın belli bir tezgâhının daha çok kullanılması... Günlük hayat, evi yavaş yavaş biçimlendirir.

Bir yıl boyunca aynı masada yemek yenmesi, koltuğun belli bir tarafının daha çok tercih edilmesi, evin bazı köşelerinin neredeyse hiç kullanılmaması... Ev, bu tekrarları kaydeder. Mekân, içinde yaşanan hayatın ritmine göre şekillenir. Yeni yıl yaklaşırken evle kurduğumuz ilişki daha görünür hâle gelir. Bir şeyleri toparlama, sadeleştirme ya da küçük değişiklikler yapma isteği ortaya çıkar. Bu istek çoğu zaman estetikten ya da düzen takıntısından değil, kontrol duygusundan beslenir. Psikoloji alanındaki araştırmalar, günün başında yapılan küçük düzenleme eylemlerinin — örneğin yatak toplamak gibi — zihinsel olarak “tamamlanmışlık” hissini güçlendirdiğini gösteriyor. Evden daha toparlanmış bir hâlde çıkmak, günün geri kalanına da daha sakin bir zemin hazırlayabiliyor.

Bu tür küçük alışkanlıklar, evle kurulan ilişkinin ne kadar gündelik ve doğrudan olduğunu hatırlatır. Bazı alanların daha rahatlatıcı hissettirmesi, bazılarının ise fark etmeden sıkıştırması tesadüf değildir. Evdeki düzen, ışık, boşluk ya da fazlalık, günlük ruh hâliyle sürekli etkileşim hâlinindedir.

Tüm bu psikolojik rahatlama ihtiyacına rağmen evin tamamen kusursuz olması gerekmez. Kusursuzluk çoğu zaman mesafeli ve donuk bir his yaratır. Oysa ev dediğimiz şey, kullanım izleriyle gerçeklik kazanır. Sehpanın üstünde hep aynı derginin durması, mutfak masasının belli bir köşesinde biriken anahtarlar, salonda sadece akşamları kullanılan bir koltuk... Bunlar yaşamın kendisidir. Yeni yıl, bu izleri silmekten çok, onlarla daha bilinçli bir ilişki kurmak için bir fırsat olabilir.

Yeni yıla girerken eve dönüp bakmak, aslında günlük hayatımıza bakmak gibidir. Nerede daha rahat hissediyoruz, hangi alanlarda daha çok vakit geçiriyoruz, hangi köşeler bize iyi geliyor... Bu soruların cevapları çoğu zaman büyük değişikliklerde değil, küçük fark edişlerde saklıdır. Belki de yeni yıl için yapılabilecek en anlamlı şey, evi biraz daha fark ederek kullanmaktır. Daha az yüklenen, daha sade, daha dengeli bir ev... Çünkü ev, içinde yaşanan hayatla birlikte şekillenir. Yeni bir yıl da bu ilişkiyi yeniden ayarlamak için sakin ama güçlü bir başlangıç sunar.

Nilüfer Özen
Mimar | Grafik Tasarımcı



Evcil Kedilerin Kökeni

Vahşi çölün sessiz avcısı, nasıl oldu da yatağımızın ayak ucuna kadar geldi?

Bugün evlerimizde mırıl mırıl uyuyan kediler, tarih boyunca aslında insanı seçmiş en ilginç hayvanlardan biri. Onları biz evcilleştirmedik, onlar bize yaklaştı. Yaklaşık 10.000 yıl önce, tarımın geliştiği Bereketli Hilal bölgesinde (bugünkü Türkiye, Irak ve Mısır'ın kesiştiği coğrafya) insanlar yerleşik hayata geçtiğinde, buğday depoları fare ve kemirgenlerle dolmaya başladı. O kemirgenlerin peşinden gelen yırtıcı bir hayvan vardı: Felis silvestris lybica, yani Afrika yaban kedisi.

İnsan, depolarını koruyan bu ustalıklı avlanan sessiz gölgeyi fark etti. Kedi, insanın yanında beslendi; insan ise kedinin varlığından kazanç sağladı. Aralarındaki bağ zor kullanılarak değil, karşılıklı fayda üzerinden kuruldu. Bu yüzden kedi insanın değil, insan kedinin dünyasına davetli gibidir.

Mısır'dan Sofalarımıza Uzanan Uzun Bir Yolculuk

Kedilerin kutsallık kazandığı ilk büyük uygarlık Mısır'dı. Bastet adıyla tanrıça formunda tapınıldılar, mumyalanarak gömüldüler, öldürülmeleri yasayla cezalandırıldı. Kedinin zarafeti, bereketi ve koruyuculuğu bu dönemde efsaneleşti.

Ticaret yolları genişledikçe kediler gemilere alındı, liman liman yayıldı ve Akdeniz kıyılarında Avrupa'ya doğru ilerledi. Orta Çağ'da zaman zaman cadılıkla ilişkilendirilseler de, veba döneminde fareleri kontrol altında tutarak tekrar değer kazandılar. Böylece kedi — tüm iniş çıkışlara rağmen — insan tarihiyle yeniden bağ kurdu.

Evcilleştikçe Değişmeyen Şey: Vahşi Ruh

Bugünkü ev kedileri DNA olarak hâlâ %95-98 oranında vahşi atalarına benzer. Bu yüzden pencereden bakan kedinin gözünde hâlâ savanların genişliği, oynadığı ipte av refleksi, mırlamasında güven ve sahiplenme değil, karşılıklı anlaşma vardır. Kedi bizimle yaşamak zorunda değildir ama bizi seçtiği için vardır. Evcil görünse de hâlâ gecenin sessiz avcısıdır.

Evcil kedi dediğimiz canlı aslında bir evrim başarısıdır: Hem insanla yan yana yaşamayı öğrenmiş, hem özgürlüğünü kaybetmemiş tek türlerden biri. Bugün koltuğumuzda kıvrılıp uyuyan kedi, binlerce yıl önce bir ambarın gölgesinde fare avlıyordu. Aradaki fark büyük görünse de bağ aynı:

Biz onları değil, onlar bizi evcilleştirdi.



Çocuklarımıza Geç Kalmayalım

Verilen eğitim, çocuğun fitratı gözetilerek, cinsiyetine ve yaratılış özelliklerine uygun biçimde şekillenmelidir. Aksi durum, rol karmaşasına sebep olur; bu karmaşa huzursuzluk, kaygı ve endişeyi beraberinde getirir. Çocuk, gördüğü ve duyduğu şeyleri kolay kolay unutmaz; taklit yoluyla onları geliştirir ve zamanla karakterinin temelini bu süreç belirler. Bu nedenle kusurlarını araştırmaktan çok, hatalarını onlara fark ettirmeden doğru yolu göstermek gerekir. Hata suçlayıcı dille ifade edilmemeli ve sürekli yüzüne vurulmamalıdır. Çünkü zaman geçtikçe davranış normalleşir, umursamazlığa dönüşür ve sorgulama kapısı kapanır.

Çocuğu başkalarıyla kıyaslamak doğru değildir. Çünkü bu kez o da sizi başka ebeveynlerle kıyaslamaya başlar ve kendi değerini göremez hale gelir. Disiplin, ebeveynlerin duygu dalgalanmalarına göre değil, verilen eğitimin tutarlılığıyla sağlanmalıdır. Olumsuz komutlar bilinçaltında birikir, büyür ve zamanla karakteri zedeler. Çocuğun kendini keşfetmesine yardımcı olmak için soru sormalı; sadece nasihat etmek yerine davranışlarımızla örnek olmalıyız. Bizde gördüğü yanlışları, o da kendi hayatında tekrar etme eğiliminde olacaktır.

Eğer eğitim sürecinde eksik kaldığınızı düşünüyorsanız destek istemekten çekinmeyin. Çünkü hem anne hem baba uyarıyorsa, çocuk bir noktadan sonra bu

ikazları duymaz hale gelir ve rehbersiz bir şekilde kendi yolunu çizmeye başlar. Bu durum kuralsız bir hayata kapı açar. Nefsinin ve arzularının peşine düşer; zamanla tehlikeler büyür ve çocuk kayboluşa sürüklenebilir.

Bugün çocukların sırları çoğu zaman anne babada değil, sanal ortamlarda saklanıyor. Bazen bu sırlar tehdit aracına bile dönüşebiliyor. Çocuklar neden bize güvenmiyor, nerede yanlış yapıldı? Bunu düşünmenin tam zamanı. Çünkü sevdiğimiz, emek verdiğimiz, canımıza can katan çocuklarımızın bize dönmesini sağlayacak olan şey güven ve merhamettir. Bilgi arttı, merhamet azaldı. Teknoloji gelişti, düşünme azaldı. Çocuklar gerçek iletişimden uzak, sanal dünyanın beslediği duygularla büyüyor. Bu nedenle düşüncelerinde istikrarsızlık, duygularında menfaat odaklılık görülebiliyor. Gerçek yerine ön yargı belirliyor; inatçılık, kibir, öfke ve içsel çatışmalar güçleniyor.

Ebeveynler, çocuklarının hatalarını büyütmemeli; onları korkuyla değil anlayışla karşılamalıdır. Öfke ile değil sevgi ile yaklaşılmalı ki zor zamanlarında anne babasına sığınmaktan çekinmesinler. Büyük laflar ederken bazen sadece ezber konuşurlar; sıcaklığınızı hissettiklerinde yeniden size yönelirler. Sevgi, onların var oluşuyla büyür. Çünkü merhametsiz ve şefkatsiz çocuklar büyümessin; büyüyorsa da yalnız büyümessin.

Şule Bilmez
Sosyolog



İhtiyacınız olduğunda bir adım ötenizde:

Gamador Assist

apsiyon

Gamador sakinlerine özel mobil uygulama ile tüm işlemler cebinizde!

ANA FAALİYETLERİMİZ



Teknik



Temizlik



Bahçe Bakım



Yönetim



Güvenlik

PRIME HİZMETLERİMİZ



Housekeeping



Cam Silme



Halı-Koltuk
Yıkama



Terzi ve
Kurutemizleme



Oto İçi
Kuaför



Diyetisyen



Sağlık Kabini



Kids Club



Fit Club



Art Studio



Party Studio



Sinema ve
Tiyatro

Gamador
ASSIST

Gamador
ASSIST
AYRICALIKLI YAŞAM ASİSTANINIZ



gamadorassist.com

Daha Fazla Bilgi İçin
QR'ı Okutun



Gamador Assist 2026 Planları

Gamadorlulara Özel Çözümler: Yeni yılda önemli bir projemizde, Entegre tesis yönetimi alanındaki kurumsal tecrübelerimiz ve Gamadorlu sakinlerimizden aldığımız geri bildirimler doğrultusunda; şeffaf, yüksek erişilebilirliğe sahip, yönetimle ilgili tüm ihtiyaçlara hızlı cevap verebilen ve Gamador'a özgü fark yaratan hizmetlerin entegre edildiği kullanıcı dostu bir tesis yönetimi mobil uygulaması üzerinde çalışmalarımız devam etmektedir. Yeni yılda bu dijital platform ile sakinlerimizin yaşam deneyimini daha kolay, hızlı ve etkili hale getirmeyi hedefliyoruz.

Kalitede de Öncüyüz: ISO 9001 Kalite Yönetim Sistemi ve ISO 10002 Müşteri Memnuniyeti Yönetim Sistemi yıllık ara gözetim denetimimizi 25.09.2025 tarihinde başarıyla tamamladık. Belirlediğimiz kalite ve müşteri memnuniyeti politikalarına bağlı kalarak, sektörün öncü yeniliklerine açık, sürdürülebilir ve yüksek standartlı hizmet sunma yaklaşımımızı kararlılıkla devam ettireceğiz. Müşteri memnuniyetini sağlamak ise tüm süreçlerimizin temelinde yer almaya devam edecektir.

İnsan Kaynağında Çekim Merkezi, Hizmette Üst Seviye: Gamador Assist'e katılan personel profilinin giderek daha profesyonel, alanında uzman çalışanlarla güçlenmesi; organizasyonel gelişimimizi, kadrolama yetkinliğimizi ve hizmet standartlarımızı her geçen gün artırmaktadır. Sektörde tercih edilen bir marka haline gelmemiz yalnızca müşteri profili açısından değil, aynı zamanda aday personel ve mevcut çalışanlar tarafından da güçlü bir tercih edilme nedeni olarak öne çıkmakta; bilgi birikimimiz, tecrübemiz ve kurumsal İK yapımız bu çekim gücünü her geçen gün büyötmektedir. Bu profesyonelleşme çizgimizi 2026 yılında da sürdürerek, uzman kadromuzla hizmet kalitesini daha da yükseltmeyi, müşteri memnuniyetini güçlendirmeyi ve çalışılmak istenen kurum olma niteliğimizi kalıcı hale getirmeyi hedefliyoruz.

Dünyaya Açılan Pencерemiz İngilizce Workshoplar: Kadromuza dahil olan dil bilimci-İngilizce yeminli tercüman personelimiz tarafından, Gamador Assist sponsorluğunda ve tamamen ücretsiz olarak yürütölen İngilizce workshoplarımız; günlük konuşma, okuma ve yazma becerilerini geliştirmeye yönelik pratik ve teorik eğitimlerle 2026 yılında da devam edecektir.

Gamador Yaz Şölenleri Bir Başka Güzel: Artık geleneksel hale gelen, yaz dönemlerinde projelerimizin botanik bahçelerinde, her yaş grubundan sakinin katılabilirdiği; aile odaklı, palyaço ve tahta bacak gösterileri, çizgi film karakterleri, çeşitli ikramlar, sunumlar, konserler, müzik dinletileri, yarışmalar ve eğlenceli oyunlardan oluşan özel şenlikler düzenledik. Bu etkinlikler yalnızca sakinlerimize özel olarak tasarlandı. Yeni yılda da komşuluk ilişkilerini güçlendiren, insanların bir araya gelerek keyifli vakit geçirebileceği bu birliktelik kültürünü daha da zenginleştirerek sürdüreceğiz.

Üstlendiğimiz Sponsorluklarla Kamu Yararını İlke Edindik: Gamador İnşaat, bilim camiasından sivil toplum kuruluşlarına ve topluma fayda sağlayan tüm oluşumlara kadar geniş bir yelpazede destek vererek, kamu yararı odağındaki projelerin güçlü bir paydaşı

olmaya devam ediyor. Yeni yılda da toplumsal sorumluluk bilinciyle hareket ederek, toplumun her kesimiyle iç içe olmayı ve sürdürülebilir fayda yaratan iş birliklerini büyüterek sürdürmeyi hedefliyoruz.

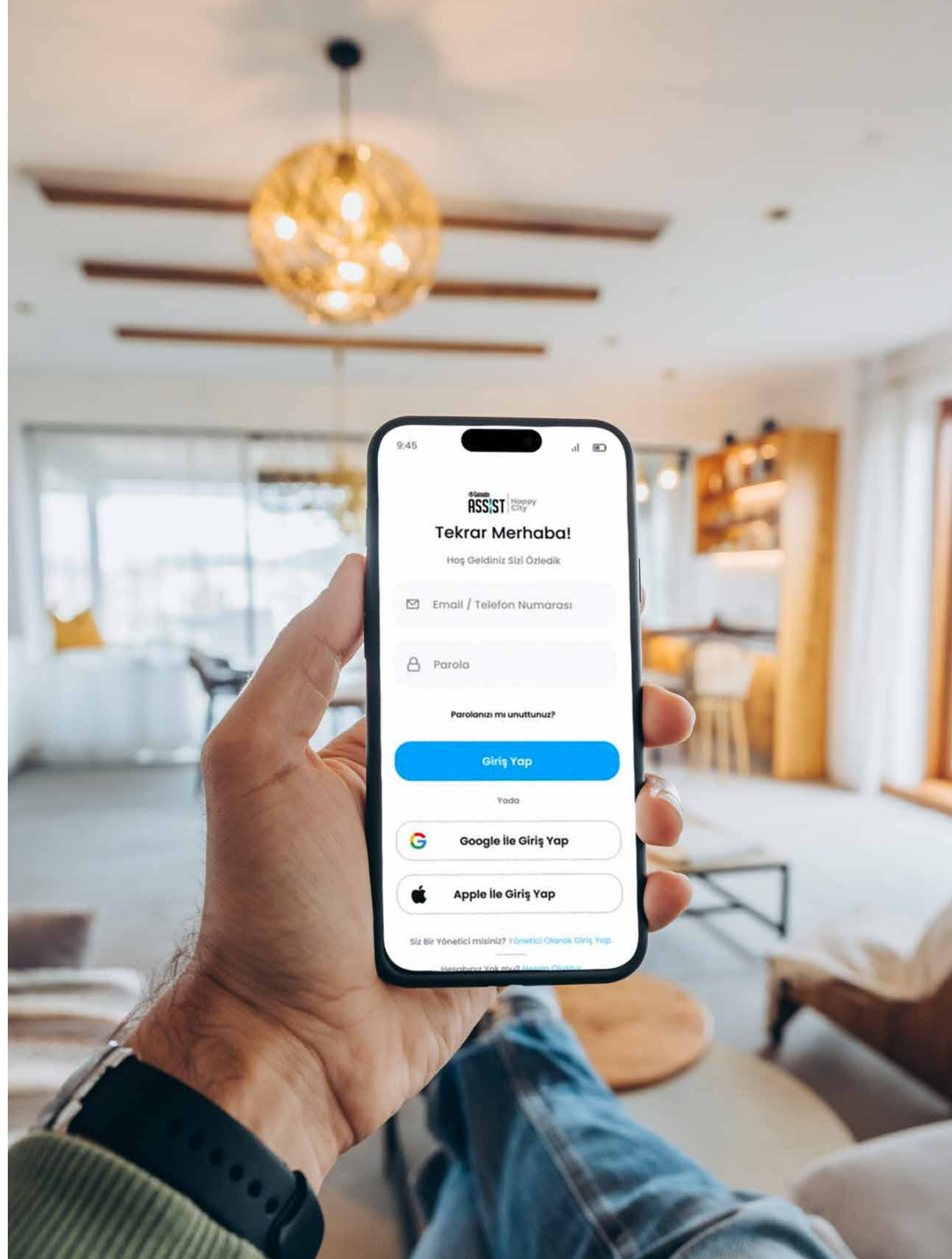
Sporla Hayata Dokunuyoruz: Türk Telekom Basketbol Takımı ana sponsoru olduk. Spora ve sporcuya verdiğimiz destekle, yalnızca sahadaki başarıya değil; disipline, mücadele ruhuna ve genç nesiller için ilham oluşturan bir spor kültürüne katkı sağlamaya devam edeceğiz, biliyoruz ki zirve bir varış değil, kalmayı hak edenlerin her gün yeniden kazandığı bir ödüldür. Ve biz, her yeni güne bu ödölü kazanma inancıyla başlayan; Zirveye Oynayanlarız.

Sanat Etkinliklerimizle Topluluk Ruhunu Güçlendiriyoruz: Projelerimizde oluşturduğumuz özel alanlarda, Gamador Türk Halk Oyunları Topluluğu etkinlikleri kapsamında; ölkemizin birçok yöresine ait geleneksel halk oyunları grupları kurarak, halk oyunu workshop'ları ve canlı gösterimler düzenleyeceğiz. Bu çalışmaların yanı sıra; ritim atölyeleri, kültürel müzik buluşmaları ve çocuklara özel yaratıcı sanat uygulamaları ile tüm site sakinlerinin sanata dokunabileceği, kültürel paylaşımı güçlendiren bir etkinlik ekosistemi oluşturmayı hedefliyoruz.

Prime House Misafir Odalarımız Hizmetinizde Olacak: Gamador Galya projemizde, sakinlerimizin kına, nişan, taziye, sünnet, düğün, iş toplantısı gibi organizasyonları sırasında kendileri ve yakınları için doğabilecek kısa süreli konaklama ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla, rezervasyon süreci, kullanım kuralları ve konaklama süreleri Gamador Assist tarafından yönetilecek Gamador Assist - Prime House hizmeti uygulanacaktır. Bu sayede Gamador'un yaşam konforunu artıran, modern ve ihtiyaç odaklı hizmet yaklaşımı daha güçlü bir şekilde hayata geçirilmiş olacaktır.

Prime Hizmetlerimiz Çeşitlenerek Devam Edecek: 2025 yılı verilerine göre Gamadorlu sakinlerimize; 1.025 adet ev temizliği, cam silimi ve halı-koltuk yıkama hizmeti, 1.580 adet terzi ve kuru temizleme hizmeti, onlarca diyetisyen ile özel sağlık birimi hizmetleri ve danışmanlığı verilmiştir. Yeni yılda da sakinlerimizin yaşam konforunu artıran prime hizmetlerimizi aynı titizlikle sürdürmeye devam edeceğiz. Buna ek olarak, yaşamın doğal akışında zaman tasarrufu sağlamak amacıyla, Gamador Galya projemizin altında uygun bir alanda oto yıkama hizmeti sunabileceğimiz yeni bir alan planlamaktayız.

Sosyal Kültürel Etkinliklerde de Gamador Farkı: 2025 yılında tüm Gamador projelerimizde toplam 22 sosyal ve kültürel etkinlik gerçekleştirdik; mutfak akademisi workshoplarından bubble showlara, tiyatro gösterilerinden spor karşılaşmalarına, film gösterilerinden yaz festivallerine kadar geniş bir yelpazede düzenlenen bu etkinlikler, sakinlerimizin her yaş ve ilgi alanına hitap etti. Gamador olarak, sakinlerimizden gelen talepleri de dikkate alarak bu etkinlikleri hız kesmeden ve artan bir ivmeyle sürdüreceğiz; sosyal kaynaşmayı güçlendirmeyi, komşuluk ilişkilerini geliştirmeyi ve herkesin günlük hayatın yoğunluğundan uzaklaşıp keyifli anlar yaşayabileceği bir ortam sunmayı amaçlıyoruz.



Gamador Assist Ekibinden Yeni Yıl Dilekleri

Damla Şükür – Apsiyon Veri Sorumlusu

“Dilerim yeni yıl; huzur, özgürlük, başarı ve içinizi ışıqla dolduran yeni başlangıçlar getirsin. Unutmayın, siz sadece hedeflerinize yürümüyor; aynı zamanda kendi mucizenizi inşa ediyorsunuz. Yeni yılınız kutlu olsun!”

Fatma Usta – Mali ve İdari İşler Müdürü

“Yeni yılda hep birlikte daha büyük hedeflere aynı kararlılıkla yürüyoruz. 2026’nın hepimize başarı, güç ve birlik getirmesini diliyorum.”

Handan Poyraz – Halkla İlişkiler Saha Ekip Lideri

“Yeni yılda planlarımızı değil, başarılarımızı konuşalım.”

Rabia Sarıkaya – Halkla İlişkiler Müşteri Hizmetleri

“Yeni yıl, iyi tesadüflerin en çok bizi bulduğu yıl olsun.”

Melike Polat – Apsiyon Veri Giriş Personeli

“Yeni yılın coşkusu, tüm yıl yüreğinizde kalsın. Sevgi, mutluluk ve barış hep sizinle olsun. Mutlu Yıllar.”

İlker Meral – Prime Hizmetler Müdürü

“2026 sadece yeni bir yıl değil; daha akıllı sistemlere, daha güçlü iş birliklerine ve daha yüksek standartlara geçiş yılımız olacak. Değişimin hızına yön verdiğimiz, teknolojiyi işimizin doğal bir parçası yaptığımız ve her adımda inovasyon ürettiğimiz bir yıl diliyorum. Birlikte, bugünün sınırlarını yarının çözümlerine dönüştüreceğiz.”

Meral Yılandı – Housekeeping Personeli

“Yeni yılda kendi ışığımla daha çok hissedeceğim, emeğimin karşılığını alacağım, kalbimi yoran her şey arkamda kalacak. Umutla, sevgiyle dolu bir yıl diliyorum!”

Güldem Yılmaz – Housekeeping Personeli

“Daha sağlıklı bir yaşam... Spor, sağlıklı ve düzenli beslenme...”

Yeni bir dil öğrenmek, olumsuz düşüncelerin yerine daha sağlıklı ve gelişim odaklı düşünceler koyabilmek... Aile huzuru bu da çok önemli bir ayrıntı; gündelik yaşamımıza büyük ölçüde katkıda bulunur. Öz bakım; kendimize bakmak, güzel ve bakımlı görünebilmek bile çok önemli. Sadece yeni yıl için değil, her zaman için...”

Yavuz Doğan – Assist Teknik

“Gamador Assist ailesi olarak yeni yılın ülkemize refah, huzur ve adalet getirmesini diliyorum.”

İsmail Parlak – İşletme Müdürü

“Yeni yılda; hayatı tutabilmek, sevgiyi kaçırmamak, keşke dememek için hayallerini yaşa. Onları gerçekleştirecek zamanı ayır kendine. Mutlu Seneler.”

Enes Demir – Spor Eğitmeni

“Yeni bir yılın eşliğindeyiz ve bu yıl, hepimiz için sağlık, enerji ve yeni başarılarla dolu olsun. Sizlerle birlikte sporun gücünü, dayanıklılığını ve birlikte hareket etmenin ne kadar harika olduğunu deneyimledik.

2026 yılında da hep birlikte daha nice antrenmanlar, daha nice kişisel gelişim ve sağlıklı günler diliyorum. Sporun bize kattığı disiplinle, her birimizin hem beden hem de ruhen daha da güçleneceği bir yıl olsun. Hepinize sevdiklerinizle beraber bol hareketli, bol enerjili, neşeli bir yıl diliyorum!”

Öznur Erkeç – Housekeeping Personeli

“Yeni yıldan tek beklentim; kalbime huzur, hayatıma düzen, sağlık, bol para ve evladımın önümüzde hayırlı kapıların açılması. Geçmişin yorgunluğunu bırakıp, yepyeni umutlarla dolu bir yıl diliyorum.”

Serkan Ulkatan – Assist Teknik

“Gamador Assist ailesinde dördüncü yılıma karşılarken, 2026 yılının hepimiz için gelişim, güçlenme ve başarılarla dolu bir yıl olmasını diliyorum.

2026 yılında da; hizmet kalitemizi daha da yükseltmeyi, teknolojiyi daha aktif kullanarak arızalara hızlı çözüm üretmeyi, sakinlerimizin yaşamını kolaylaştıran, güven veren bir ekip olmayı, Gamador markasının büyümesine sahada katkı sağlamayı temenni ediyorum.

Birlikte çalıştığım tüm ekip arkadaşlarıma, yöneticilerime ve desteğini hissettiren tüm proje sakinlerine teşekkür ediyor; yeni yılda sağlık, başarı, huzur ve bolca güzel proje diliyorum.

2026 yılının, tüm Gamador ailesi için büyüme, başarı ve en önemlisi sağlık dolu bir yıl olmasını gönülden temenni ederim.”

Bayram Kaşıkçı – Güvenlik Hizmetleri Müdürü

“Hayal kurmadan büyük şeyler yapılamaz. Yeni yılda da kurduğunuz tüm hayallerin gerçeğe dönüşmesi dileğiyle... Gamador Assist ailemizi daha da büyüteceğimiz mutlu yıllarımız olsun.”



2026 Nümerolojisi: Bu Yıl Sizin İçin Ne Vaat Ediyor?

Her yıl kendi gizli ritmini taşır; 2026 ise numerolojik açıdan bizi hem içsel dönüşüme hem de cesur adımlara çağıran güçlü bir titreşimle geliyor. Bu yıl, hepimiz için kişisel yıl döngülerinin yeni kapılar araladığı, enerjisi yoğun bir geçiş dönemi olarak karşımıza çıkıyor. Sayıların dili, 2026 yılında yaşam yolumuzda hangi kapıların aralanacağını çoktan anlatmaya başladı; şimdi bu frekansları birlikte keşfetme zamanı.

İlk olarak bu yılın genel gündemine bir göz atalım, sonrasında her birimizin doğum tarihine göre 2026 yılı enerjilerini hesaplayalım.

Bu yılın “Evrensel Numarası”, yeni ve büyük başlangıçları ifade eden “1” rakamı. Bu hesaplamayı yaparken o yılın rakamlarını tek tek topluyor ve tek haneli bir sayıya indiriyoruz.

$$2 + 0 + 2 + 6 = 10$$
$$1 + 0 = 1$$

Geride bıraktığımız 2025 yılı tam bir kapanış dönemiymi. Hem bireysel hayatlarımızda hem de toplum olarak büyük sınavlar verdik ve kendimize yeni rotalar belirledik. Şimdi, 1 Ocak itibarıyla yepyeni güzergâhlara adım attığımız bir süreçte giriyoruz.

2026 Tüm Dünyaya Neler Getiriyor?

Uzun soluklu, yepyeni başlangıçlar
Yeni bir dokuz yıllık döngünün ilk kapısı 2026. Bu sebeple yönetim biçimlerinde, sektörlerde ve sistemlerde yeni bir sürecin başladığını ifade eder.

Yeni girişimler, icatlar ve keşifler

Yeni teknolojiler, üretim biçimleri, yapay zekânın yükselişi ve dijital konularda büyük sıçramaların gerçekleşmesi beklenir.

Liderlik

Dünya genelinde yeni liderlerin ortaya çıktığı; mevcut liderlerin ise daha iddialı, kararlı ve agresif tutumlar sergilediği bir süreç olabilir.

Bireysellik

2026 yılı, her birimiz için daha çok kendi içimize yöneldiğimiz, bireyselliği ön plana koyduğumuz ve “kendi yolumu çiziyorum” dediğimiz bir yıl olacak. Bir diğer deyişle “önce kendim, diğerleri sonra” teması dikkat çekiyor. Ayrıca her kulvarda risk alınan, “ya hep ya hiç” felsefesinin benimsendiği bir yıl.

2026 Numerolojik Kehanetleri

Yeni Liderlik Figürlerinin Ortaya Çıkışı

Dünya sahnesinde taze yüzlerin yükselişi dikkat çeker. Politikada, sanatta, bilimde ve sosyal platformlarda “yeni nesil” figürler söz sahibi olur. Bu liderlerin ortak özelliği; cesaret, hızlı aksiyon alma yeteneği ve yenilikçilik olur.

Küresel İttifaklarda Yeniden Dağılım

Bazı güçlü birliklerin eşnemesi, yeni ortaklıkların

kurulması ve ülkelerin yön değiştirmesi mümkün görünür. Dünya dengelerinde yeni sayfalar açılabilir. Eski ittifakların sallanmasıyla birlikte yepyeni diplomatik köprüler kurulabilir.

Bilim ve Teknolojide Sıçramalar

2026’nın enerji kodu; özellikle yapay zekâ, tıp, uzay araştırmaları ve sürdürülebilir enerji alanlarında çığır açıcı gelişmeleri destekler. Daha önce “geleceğe ait” görünen teknolojiler günlük hayata inebilir. Bu yılın en büyük teması: icatlar ve keşifler.

Ekonomik Düzenin Yenilenmesi

Ekonomiler risk alarak yeni stratejilere yönelir. Girişimcilik hız kazanır; bireysel iş modelleri ve küçük ölçekli yenilikçi yapılar ön plana çıkar. Yeni finans akışları, yeni yatırım türleri ve yaratıcı üretimler sahneye çıkar.

Toplumsal Uyanış ve Özgünlük Dalgası

Kolektif bilinç, kendi kimliğini ve gerçek sesini bulmaya yönelir. İnsanlar “Ben kimim ve ne istiyorum?” sorusuna daha dürüst cevaplar arar. Bu, sosyal hareketliliğin arttığı; sanat ve pop kültürde yepyeni bir dönemin başladığı bir zamana işaret eder.

Şimdi gelelim bu sürecin kişisel hayatlarımızda neler yaratacağına...

Kişisel Yıl Rakamı Nasıl Hesaplanır?

İlk olarak kendi kişisel yılınızı hesaplamayı öğrenelim.

Doğum gününüzün rakamlarını gün ve ay olarak toplayın. Örneğin, doğum tarihiniz 12.04 ise bu matematikle:

$$1 + 2 + 0 + 4 = 7$$

Şimdi bulduğumuz bu 7 rakamını, 2026 yılının evrensel rakamı olan 1 ile topluyoruz (yukarıda hesaplamıştık).

$$7 + 1 = 8$$

Bu durumda sizin kişisel yıl rakamınız 8 oluyor.

Bu enerji yılbaşı itibarıyla aktifleşir; ancak doğum gününüzün olduğu dönem en yoğun hâlini alır. Aralık ayında doğmuş olsanız dahi bir sonraki doğum gününüze kadar bu etki altında olursunuz.

Şimdi, eğer kişisel yıl rakamınızı hesapladıysanız, bakalım bu yıl sizi neler bekliyor.

KİŞİSEL YIL RAKAMI 1

Rota yeniden kuruluyor.

Geçtiğimiz yıl bitişler ve kapanışlar yaşamış olabilirsiniz; şimdi başlangıç zamanı. Bu yıl attığınız her adım, önümüzdeki 9 seneyi şekillendirecek.

Yeni iş, şehir, çevre ve sektör değişikliği için destekleniyorsunuz. Kendi değerinizi fark ettiğiniz bir dönemi geride bıraktınız; şimdi güçlenme, liderlik ve görünür olma yılı.

Hazal Gülsal
Nümeroloji Uzmanı



Bu sene tohum ekme ve harekete geçme zamanı—beklemek değil. Evrensel 1 enerjisiyle senkron olduğunuzdan büyük dönüşüm potansiyeli taşıyorsunuz.

Sağlık: Bedensel uyum sürecinde dalgalanmalar olabilir. Hareket ve egzersiz destek sağlar.

KİŞİSEL YIL RAKAMI 2

Hareketli geçen dönemin ardından tempoyu yavaşlatma ve dayanıklılık zamanı. Ektiğiniz tohumların büyüdüğünü göreceksiniz. “Sabır yılı” olarak bilinir; ilerlemiyor gibi hissetseniz bile süreç işliyor.

Anlaşmalar ve imzalar dikkatle ele alınmalı. Paylaşım, ekip çalışması ve iş birlikleri güçlendirici. Duygular yoğun olabilir; geçmişle yüzleşme ve içsel barış önemli.

Aşk ve ilişkilerde sınavlar, tutku ve romantizm iç içe.

Sağlık: Kaslar ve aura hassas. Masaj ve akupunktur iyi gelir.

KİŞİSEL YIL RAKAMI 3

Neşe, sosyallik ve bolluk. Şanslı bir yıl; para ve aşk neşeye eşlik eder. Sosyal çevreniz genişleyebilir.

Duygular abartılı yaşanabilir; iletişimde kırıncı olmamaya dikkat. Yaratıcılık yükselir; sanat, üretim ve yeni fikirler destekli.

Sağlık: Mide ve bağırsak sistemine özen.

KİŞİSEL YIL RAKAMI 4

Sosyallikten çok çalışma, disiplin ve odak yılı. Tembellik bu dönemin en büyük engeli.

Çabalarınız olgunlaşır; ancak belirsizlik zamanları sabır ister. Yeni başlangıçlar yerine mevcut olanı geliştirmek daha kazançlı.

Sağlık: Kalp ve duygusal merkez hassas. Hem fiziksel hem duygusal bakım önemli.

KİŞİSEL YIL RAKAMI 5

Rüzgâr yön değiştiriyor. Yavaş ve kısıtlı dönem geride kalıyor; şimdi özgürleşme ve değişim zamanı.

Taşınma, seyahat, ani kararlar ve spontane gelişmeler mümkün. Akış belirleyici olacak.

Aşkta tutku güçlü; fakat heves mi gerçek duygu mu ayırt etmek gerek. Finansal konularda hızlı iniş-çıkışlar olabilir—kazanmak kolay, tutmak disiplin ister.

Sağlık: Sinir sistemi dikkat ister. Meditasyon ve nefes çalışmaları rahatlatır.

KİŞİSEL YIL RAKAMI 6

Tema: düzen, denge ve sorumluluk. Hayat yavaşlar ve köklenmeye çağırır. Ev, ilişki ve aile ön planda. Bağlar güçlenebilir ya da zarıfçe sonlanabilir.

Estetik, ev düzeni, taşınma ve yuva kurma enerjisi yüksek. Fedakârlık aşırıya kaçmamalı; denge korunmalı.

Sağlık: Hormonal sistem ve kanın bölgesi hassas. Beslenme düzeni önemli.

KİŞİSEL YIL RAKAMI 7

İçsel yolculuk, sezgi ve derinleşme yılı. Dünya işleri geri çekilir; ruh yenilenmek ister. Eğitim, terapi ve ruhsal çalışmalar destekli.

Gerçekler görünür olabilir; farkındalıklar büyür.

Sağlık: Bağışıklık sistemi ve dinlenme ön planda. Stres azaltılmalı.

KİŞİSEL YIL RAKAMI 8

Sahneye güçle dönüş. Başarı, prestij, finansal büyüme ve otorite yılın teması. Terfi, iş kurma ve yatırım fırsatları mümkün.

Karma çalışır; ne ektiysen onu biçersin. Yetkinlik ve adalet öne çıkar.

Sağlık: Kemik, eklem ve diş odağında güçlendirme faydalı.

KİŞİSEL YIL RAKAMI 9

Döngü tamamlanıyor. Bu yıl hayat “bırakmayı” öğretir. İlişkiler, işler ve şehirler doğal şekilde çözülür. Bu bir kayıp değil; yeniye yer açılmasıdır.

Arınma, hafifleme ve sadeleşme enerjisi güçlü. Yaratıcılık, sanat ve şifa alanları desteklenir.

Duygusal hassasiyet artabilir; eski katmanlar çözülürken nazik olmak önemli.

Sağlık: Dolaşım sistemi ve stres yönetimi öne çıkar. Hafif kardiyo ve nefes çalışmaları iyi gelir.

Hazal Gülsal
Nümeroloji Uzmanı



Sizde Bir Güzellik Var...

Ama Adı Konmamış Olabilir

Aynaya baktığınızda gördüğünüz şey sadece bir yüz değil.Orada; uykusuz geceler, bastırılmış duygular, ertelenmiş hayaller ve güçlü bir hikâye var. Medikal estetik, sanıldığı gibi “değiştirme sanatı” değildir.Biz hekimler için estetik; olanı bozmadan, yorulanı dinlendirmek, kaybolanı hatırlatmaktır.

Güzellik Nedir?

Simetri mi? Parlak bir cilt mi? Kusursuz oranlar mı?

Hayır...

Güzellik çoğu zaman dengedir. Yüz kasları ile ruh hali arasındaki denge, Cilt ile hormonlar arasındaki denge, Zihinle beden arasındaki denge...

Bilim bize şunu söylüyor:Stres arttıkça mimik kasları sertleşir, dolaşım azalır, cilt matlaşır.Yani bazen aynada gördüğünüz yorgunluk siz değilsiniz bedeninizin verdiği bir sinyaldir.

Modern Estetik: Sessiz ve Akıllı

Günümüzde estetik uygulamalar “yapılmış” görünmek için değil,“İyi görünyorsun ama ne yaptığınızı anlayamıyorum” dedirtmek için var.

- Botulinum toksin ile kas-sinir dengesini düzenlemek
 - Mezoterapi ve gençlik aşlarıyla hücreyi hatırlatmak
 - Eksozom, polinükleotid gibi biyolojik tedavilerle cildi uyandırmak
- Bunların hiçbirisi güzellik eklemesz.Sadece sizde zaten var olanı ortaya ç ıkarır.

En Sık Duyduğum Cümle

“Ben çok bir şey istemiyorum, sadece daha dinlenmiş görünmek istiyorum.” İşte bu cümle, estetik tıbbın özüdür.Çünkü gerçek estetik; dikkat çekmek değil, huzur vermektir. Güzellik; başkasına benzemek değil,Kendinize geri dönmektir. Ve evet...

Sizde bir güzellik var.

Belki sadece biraz hatırlatılmaya ihtiyacı vardır.

Mezoterapi Vazgeçilmez Olmaya Devam Ediyor

“Cilde yapacağınız en iyi yatırım” Medikal estetikte trendler değişir, teknolojiler gelişir; ancak bazı uygulamalar vardır ki zamana dirençlidir. Mezoterapi tam olarak bu noktada durur. Çünkü mezoterapi bir “trend” değil, cilt biyolojisine yapılan doğrudan bir yatırımdır.

Cilt neden yaşlanır?

Yaşla birlikte:

- Hyalüronik asit azalır
- Kolajen ve elastin üretimi yavaşlar
- Mikrodolaşım zayıflar
- Hücresel yenilenme hızı düşer

Sonuç: Matlık, ince kırışıklıklar, elastikiyet kaybı ve yorgun bir cilt görünümü.

Mezoterapi, cildi, yeniden çalışmaya teşvik eder.

Mezoterapi nedir, neden bu kadar etkilidir?

Mezoterapi; cildin ihtiyacı olan hyalüronik asit,vitaminler, aminoasitler, peptitler ve antioksidanların doğrudan hedef dokuya mikroenjeksiyonlarla verilmesidir.

Buradaki kritik nokta şudur:

- Ağızdan alınan veya sürülen ürünler derin dermise ulaşamaz
- Mezoterapi ise etkisini olması gereken yerde gösterir

Bu yüzden mezoterapi:

- Cilt kalitesini artırır
- Nem tutma kapasitesini yükseltir
- Canlılık ve parlaklık kazandırır
- İnce kırışıklıkları yumuşatır
- Uzun vadede yaşlanmayı yavaşlatır

“En iyi yatırım” olmasının sebebi ne?

Birçok estetik uygulama sonuç odaklıdır. Mezoterapi ise süreç odaklıdır. Dolgu yüzü şekillendirir, botoks kası gevşetir.

Mezoterapi ise:

- Cildin altyapısını güçlendirir
- Yapılan tüm diğer işlemlerin etkisini artırır
- Sonuçların daha doğal ve kalıcı olmasını sağlar

Bu yüzden hekim olarak şunu net söyleyebilirim:

Mezoterapi yaptırmayan cilt, uzun vadede en pahalı işlemlere bile iyi yanıt vermez.

Kimler için vazgeçilmez?

- 25 yaş sonrası koruyucu amaçla
 - 30–40 yaş arası canlılık ve nem için
 - 40 yaş sonrası destekleyici ve onarıcı olarak
- Mezoterapi hangi sorunlar için kullanılır

1. Cilt yaşlanması ve kalite kaybı

- İnce kırışıklıklar
 - Elastikiyet kaybı
 - Ciltte sarkma başlangıcı
 - Kolajen ve elastin azalması
 - Yaşa bağlı nem kaybı
- Cildi içeriden onarır, daha diri ve sağlıklı görünüm sağlar.

2. Kuruluk ve mat cilt

- Nem tutma kapasitesi azalmış ciltler
 - Donuk, cansız görünüm
 - Mevsimsel kuruluk (özellikle kış sonrası)
- Cildin su tutma yeteneğini artırır, parlaklık kazandırır.

3. Leke ve ton eşitsizlikleri

- Güneş lekeleri
 - Melazma (gebelik lekesi)
 - Akne sonrası koyu lekeler
 - Cilt tonu düzensizlikleri
- Hücresel yenilenmeyi destekler, leke tedavilerinin etkinliğini artırır.

4. Akne ve akne izleri

- Aktif akneye yatkın cilt
- Akne sonrası iz ve renk değişiklikleri
- Sebum dengesizliği

5. Göz çevresi problemleri

- İnce çizgiler
- Morluklar
- Yorgun ve çökmüş görünüm
- Nem kaybı

6. Saç dökülmesi ve saç kalitesi

- Androgenetik saç dökülmesi
- Mevsimsel dökülme
- Saç tellerinde incelme
- Canlılığını kaybetmiş saçlar

7. Selülit ve bölgesel yağlanma

- Portakal kabuğu görünümü
- Bölgesel yağ birikimleri
- Ciltte dolaşım bozukluğu

8. Çatlaklar (stria)

- Gebelik çatlakları
- Kilo alıp verme sonrası çatlaklar
- Ergenlik dönemi çatlakları

Merve Gezer
Estetisyen



Yeni Yılın ısıtılı Sahnesinde
**Hikaye Sizden,
Zemin Bizden.**

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

 balogluseramik

 www.baloglu.com

Bien | Chakra Koleksiyonu

CHANEL 2026 PRE-FALL

Modern zarafet, köklerinden kopmadan yenileniyor.

Chanel'in 2026 Pre-Fall koleksiyonu, markanın klasik DNA'sını geleceğe taşıyan güçlü bir geçiş niteliğinde. Coco Chanel'in siyah-beyaz kontrastı, tweed dokusu ve ince-likli kadın silüeti korunuyor fakat daha akışkan, daha şehir ritmine uygun bir forma kavuşuyor. Minimal çizgiler, ince detaylar ve "fazlasız ihtişam" koleksiyonun temel estetiğini oluşturuyor.

Tweed bu kez daha yumuşak ve modern; renk geçişleri cesur fakat rafine. Metalik yüzeyler parlaklıktan çok huzurlu bir ışık efekti yaratıyor — ay ışığı gibi sakin, gösterişsiz ama etkileyici. Aksesuarlar ise küçük detaylarla büyük cümleler kuruyor: ince zincirler, inci dokunuşları ve kompakt çantalar koleksiyona hafif bir asalete ton veriyor.

Chanel bu sezon yüksek sesle değil, özgüvenli bir fısıltıyla konuşuyor. 2026 Pre-Fall, geçmişini sahiplenen ama geleceğe yürüyen bir moda manifestosu niteliğinde. Elegans burada gösterişte değil; sadeliğin taşıdığı incelikte saklı.



Duyguların Bastırılması ve Bedenin İntikamı

“Zihin sustuğunda, beden hatırlar.”

Duygular Yok Olmaz, Yer Değiştirir

İnsan çoğu zaman hislerini saklayarak güçlü kalacağını düşünür. İçine attığı öfkenin bir gün unutulacağını, kırılganlığın zamana karışacağını, söylemediği sözlerin değerini yitireceğini zanneder. Oysa duygu, yok olan değil yön değiştiren bir akıştır. Bastırılan her his, zihnin görünmeyen bir rafına kaldırılır; yıllar geçse de orada kalır. Bir bakış, bir ses tonu, bir kokuyla aniden tekrar canlanabilir. Kişi bazen kendi tepkisini bile anlamaz; çünkü o duygu çoktan bilinçaltına çekilmiş ama hiç kaybolmamıştır. Bastırmak, yok etmek değildir; sadece ertelemektir. Ve ertelenen her duygu, geri döndüğünde daha yoğun ve daha sert gelir.

Bastırılmış duygular, tıpkı havasız bırakılmış bir ateş gibi sönmüş gibi görünür fakat için için yanmaya devam eder. Dışarıdan sakın görünen biri, aslında içinde kelimelerle taşan sessiz bir kalabalık taşıyor olabilir. İnsanın en eski savunma mekanizmalarından biri olan bastırma, kısa vadede koruyucu görünse de uzun vadede duygunun daha büyük bir dalgayla geri dönmesine yol açar. Çünkü duygu tanınmak, duyulmak, anlaşılmağa ister. Kaçtığımız her his, bizi bir gün yakalamak üzere bekler.

Beden Konuşmaya Başladığında

Zihin konuşmaya izin vermediğinde, beden devreye girer. İçeride bastırılan duygular dışarı çıkacak başka bir yol arar ve çoğu zaman bunu fiziksel belirtiler üzerinden yapar. Mide sıkışır, göğüs daralır, boğazda bir düğüm oluşur; sanki kelimeler orada tıkanıp kalmıştır. Baş ağrıları, çarpıntı, uykusuzluk, yorgunluk... Tahliller temiz çıkar ama beden yorgundur. Çünkü sorun bedenin değil, ruhun derinindedir. Bu noktada beden aslında bağırır, fısıldar: “Burada bir şey var, bakmak istemediğin ama taşıdığın bir şey..”

Psikosomatik belirtiler, duyguların vücut diline dönüşmüş hâlidir. Kişi artık duygusunu hissetmek yerine bedenindeki baskıyı fark eder. Çünkü beden,

zihnin inkâr ettiğini inkâr etmez. Zihin unutulabilir ama beden asla unutmaz. Bu yüzden yıllar sonra bile geçmiş bir kırılma, bedensel bir tepki şeklinde karşımıza çıkabilir. Panik atak, kas tutulmaları, sindirim bozuklukları bazen yalnızca bir şeyin yanlış gittiğini haber veren işaretlerdir. Bastırılmış duygu, artık beden üzerinden kendini görünür kılmaya çalışır. Çünkü duyguların doğası budur: çıkmak, akmak, ifade bulmak.

Çözüm: Bastırmak Değil, Duyguya Yer Açmak

İyileşmenin başlangıcı, duygudan kaçmak değil onunla temas kurmaktır. Her duygu bir işaretir; öfke sınır ihlallerini gösterir, üzüntü kaybı hatırlar, korku korunma ihtiyacını söyler. Duyguyu tanımak, ona izin vermek ve nereden geldiğini görmek, içsel rahatlamamanın ilk adımıdır. “Şu an tam olarak ne hissediyorum?” diye sormak bile iyileştiricidir; çünkü insan fark ettiğini yönetebilir, fark etmediğini bastırır.

Konuşmak, yazmak, paylaşmak bazen yıllarca taşınan ağırlığı hafifletebilir. Böyle anlarda kişi, kendi iç sesine alan açtıkça bedenin sıklığı da yavaş yavaş çözülür. Zihin ve beden birbirinden ayrı değil, aynı hikâyenin iki anlatıcısıdır. Hikâye açıkça konuşulduğunda beden sessizleşir; duygu kabul edildiğinde savaş sona erer. Gerektiğinde profesyonel destek almak ise bu sürecin yönünü netleştirir; çünkü bazen insan kendi iç yolculuğunda bir rehber ihtiyacı duyar. Duyguya yer açıldığında, iyileşme kendiliğinden başlar.

Beden bize ceza kesmez; sadece duyamadığımız duyguların tercümanıdır. Onu düşman gibi görmek yerine konuşmasını anlamaya çalışmak gerekir. Çünkü en sert ağrılar bile bazen yalnızca görülmeyi bekleyen bir duygunun yankısıdır. Bastırmak savunmadır, ama şifa değildir. İyileşme, duygunun elinden tutmakla başlar. Kendimizi susturduğumuz yerde beden konuşur, biz duyalım diye. Duyduğumuzda, anladığımızda, yüzleşmeye cesaret ettiğimizde ise hem ruh hem beden nefes alır.



Buse Darend

Psikolog | Aile & Çift Danışmanlığı

✉ busebc135@gmail.com

Vincent Van Gogh:

Dünyaya Tutunmanın Başka Bir Yolu

Vincent van Gogh bir sabah uyanıp ressam olma-ya karar vermedi. Onun hikâyesi, ani bir yön deği-şikliğinden çok, yavaş yavaş daralan bir yol gibiydi. Hayat, ona pek çok kapı açtı; ama hiçbi-rinde uzun süre kalmasına izin vermedi. Öğret-menlik, vaizlik, sanat tüccarlığı... Hepsi yarım kaldı. Van Gogh'un dünyayla kurduğu ilişki, hep biraz mesafeliydi.

Resim, bu mesafenin içinden doğdu.

İlk zamanlar çizdikleri karanlıktı. Toprak tonları, ağır figürler, yorgun yüzler... Van Gogh, güzel olanı değil; gerçek olanı çizmeye çalışıyordu. Tarlada çalışan insanlar, sert rüzgârlar, sessiz evler... O yıllarda resimleri kimseyi etkilemedi. Ama o yine de devam etti. Çünkü resim yapmak, onun için bir tercih değil, bir tutunma biçimiydi.

Güney Fransa'ya, Arles'e geldiğinde renkler değiş-ti. Güneş daha parlaktı, gökyüzü daha genişti. Sarı, onun dünyasında yeni bir anlam kazandı. Ayçı-çekleri yalnızca çiçek değildi; beklenen bir dostu, kurulmak istenen bir hayatı temsil ediyordu. Van Gogh, Gauguin'le birlikte bir atölye hayal etti. Paylaşılan bir üretim, ortak bir hayat... Ama bu hayal de kısa sürdü.

Yalnızlık, Van Gogh'un hayatında hep geri dönen bir misafir gibiydi.

Geceleri uyuyamadığında dışarı çıkıyor, gökyüzü-ne bakıyordu. Yıldızlar onun için uzakta değildi; hareket ediyorlardı, titreşiyorlardı. "Yıldızlı Gece" böyle bir anda doğdu. Gökyüzü sakin değil, canlıydı. Sanki dünya nefes alıyor gibiydi. Van Gogh, gördüğünü değil; hissettiğini resmetti. Bu yüzden tablolarında her şey biraz fazla... Biraz fazla mavi, biraz fazla sarı, biraz fazla hareket.

Ama tam da bu yüzden gerçek.

Van Gogh'un hayatı ilerledikçe zihni daha kırılğan hale geldi. Zaman zaman hastanelerde kaldı, zaman zaman kendine yabancılaştı. Buna rağmen üretmeyi hiç bırakmadı. Hatta en çok zorlandığı dönemlerde en çok resim yaptığı söylenir. Çünkü resim, onun için sessiz bir konuşmaydı. Sözcükle-rin yetmediği yerde fırça devreye giriyordu.

Mektuplarında sık sık şunu yazar: "Resim yapma-dığımda kendimi boş hissediyorum." Bu cümle, Van Gogh'un sanatla kurduğu ilişkinin en sade ifadesidir. Onun için resim, anlatmak değil; ayakta kalmaktır.

Hayatı boyunca neredeyse hiç tablo satamadı. Etrafındaki dünya, onun baktığı yerden bakmı-yordu. Oysa Van Gogh, güzeli icat etmeye çalışmı-yordu. Zaten orada olanı, çoğu insanın fark etmediği haliyle gösteriyordu. Bu yüzden zamanı-nın ilerisindeydi. Ve çoğu zaman, ileri olan şeyler ilk başta anlaşılmaz.

Son günlerine doğru yaptığı resimler daha serttir. Tarlalar geniş, gökyüzü ağırdır. "Buğday Tarlası ve Kargalar", bir veda gibi okunur. Ama bu bir tesli-miyet değildir. Daha çok, dünyanın ağırlığını kabul etme hâlidir.

Van Gogh, hayattayken anlaşılmadı. Ama belki de mesele anlaşılmak değildi. Belki mesele, bakmak-tan vazgeçmemektir. O, dünyaya hep biraz daha dikkatli baktı. Renklerin, çizgilerin ve sessizliğin içinden bir dil kurdu.

Bugün Van Gogh'un tablolarına bakarken, yalnız-ca bir ressamı değil; bir insanın dünyayla kurduğu kırılğan ama cesur ilişkiyi görürüz. Ve belki bu yüzden, yıllar sonra bile hâlâ konuşurlar. Çünkü o resimler, hâlâ canlıdır.



Dişeti hastalığına sahipken sağlıklı bir yaşam sürdürmek mümkün mü?

Toplumda oldukça sık görülen dişeti iltihabına “gingivitis” adı verilmektedir. Gingivitis, uygun tedavi ve doğru ağız bakımı ile tam olarak iyileşebilir ve dişeti dokularında kalıcı hasara yol açmadan sağlıklı haline geri döner. En önemli nedeni dişler üzerinde biriken mikrobiyal dental plaktır. Dişetin- de ödem, kırmızı renk, parlaklık, fırçalama sırasında veya kendiliğinden kanama ve ağız kokusu ile fark edilebilir. Bu dönemde ağrı ya hiç yoktur ya da çok azdır.

Halk arasında piyore olarak da bilinen “periodontitis” ise diş destekleyen ve çevreleyen dokuları etkileyen ve kaybedilen dokuların geri dönüşü olmayan iltihabi bir dişeti hastalığıdır. Periodontitis, diş kemiğinde erimeye neden olur ve tedavi edilmez ise dişin sallanmasına ve ardından düşmesine yol açabilir. Nedeni yine mikrobiyal dental plaktır. Gingivitis her zaman periodontitise dönüşmez ancak bakteri plağına bağlı bu iltihabi durumun uzun süre devam etmesi ve tedavi edilmemesi periodontitise dönüşmesi için önemli bir risk oluşturur. Periodontitis dünyanın en yaygın kronik iltihabi hastalığı olarak adlandırılmaktadır.

En sık görülen periodontitis tipi kronik periodontitistir. Erişkin yaştaki bireylerde görülür ve yavaş ilerler. Belirtileri geç ve zor fark edilebilir veya normal zannedilerek önemsenmez. Bu nedenle bazen tedavide geç kalınmış olunabilir. Belirtileri; koyu kırmızı, morumsu dişeti rengi, dişeti çekilmesi/ büyümesi, dişlerde aralanma, uzama, dönme, sallanma, fonksiyon bozukluğu, dişler arasına ve dişeti cebi içine yiyecek artıklarının dolması, apse oluşumu, ağız kokusu, estetik bozukluk olarak sıralanabilir. Başlangıç ve orta düzeydeki kronik periodontitis cerrahi olmayan yöntemlerle tedavi edilirken, ileri düzeydeki kronik periodontitis ilave cerrahi yöntemlerle tedavi edilmektedir.

Günümüzde periodontitisin çeşitli sistemik hastalıklar ile ilişkisine dair, kanıta dayalı, pek çok araştırma sonucu mevcuttur. 2700 yıl öncesine dayanan Asurlara ait çivi yazılı tabletlerde, genel sağlık ve ağız sağlığı arasındaki ilişki hakkında çeşitli saptamaların yer aldığı bilinmektedir. Yine, bu muhtemel ilişkiden bahsedenler arasında Hipokrat (M.Ö 460-370) diş çekimi ile artrit tedavisinin mümkün olduğunu yazmıştır. Antik Roma döneminin en etkili doktorlarından biri olan Yunan doktor Galen (M.S 131-201) de bu ilişkinin önemini vurgulamıştır.

Enfeksiyon odağı terimini ilk kez kullanan mikrobiyolog ve diş hekimi W.D. Miller’in 1891 de Lancet ve Dental Cosmos’da “Bir enfeksiyon odağı olarak insan ağızı” adlı makale serisi yayınlanmıştır. 1800’lerin sonu 1900’lerin başındaki pek çok tıbbi ve ağız içine ait gözlemsel çalışmalar, enfekte dişlerin sistemik sağlığı nasıl etkilediğini hatta diş çekiminin sistemik hastalığı tedavi ettiğini tanımlamıştır.1946’da ilk defa L.W. Burket sistemik hastalıkların muhtemel kaynağı olarak periodontal enfeksiyondan bahsetmiş ve hastalıklı dişeti dokusundan gelişen kandaki bakteri istilasının eklem lezyonlarındaki önemini ifade etmiştir.

1980’lerin sonu 1990’ların başında Finlandiya’da dişeti sağlığı ve kalp krizi arasındaki ilişkiyi inceleyen gözlemsel çalışmalar sürerken, ABD’de dişeti sağlığı ve diyabet arasındaki karşılıklı ilişkiyi ortaya koyan çalışmalar dikkat çekmektedir. Bu dönemde, ağız içinde bulunan patojenlerin hamilelik üzerinde olumsuz sonuçlarını inceleyen deneysel hayvan çalışmaları ve sonrasında insanlarda gözlenen durumlar da ortaya konmuştur.

Periodontitis ve Diyabet

2015 yılında dünya genelinde 415 milyon kişinin diyabet hastası olduğu tahmin edilmektedir. Bu rakamın 2040 yılına kadar 642 milyona çıkması beklenmektedir. Diyabet, ağız boşluğu da dahil olmak üzere vücuttaki tüm dokular üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

Diyabet gibi sistemik bir hastalık ağız sağlığını kötü yönde etkileyebilirken, ağız enfeksiyonlarının tüm vücudu ilgilendiren sistemik etkileri olabileceğine dair kanıtlar da giderek artmaktadır. Bu çift yönlü ilişki özellikle diyabe-

tin kontrolü için önemlidir. Çeşitli araştırma sonuçları, şiddetli periodontitis olan diyabetiklerde glisemik kontrolün, 2-4 yıl içinde, periodontitis olmayanlara göre daha sık bozulduğunu göstermektedir.

Kronik periodontitis, insülin direncini artırarak diyabetin uzun vadeli komplikasyonlarının gelişme riskini de artırabilmektedir. Bakteriyel uyarıyı azaltmak ve dişeti iltihabını iyileştirmeyi amaçlayan periodontal tedavi sonucunda, zaman içinde insülin duyarlılığı artabilir böylece glisemik

kontrol sağlanabilir. Periodontitis diyabetin klasik komplikasyonları ile de ilişkilidir. Periodontitisi olan diyabetik erişkinlerde, böbreğe ait ve damarsal komplikasyonlar daha sık görülmektedir. Şiddetli periodontitisi olan diyabet hastalarının %82'sinde bir veya daha fazla kardiyovasküler komplikasyona rastlanırken, bu oran şiddetli periodontitisi olmayan hastalarda %21 olarak bulunmuştur.

Diyabetli veya diyabet riski taşıyan bireyler, ağız sağlığı durumlarını değerlendirmek ve ağız içi enfeksiyon ve iltihabı yönetmek için bir tedavi planı geliştirmek ve ardından bir bakım rejimi uygulamak üzere mutlaka bir diş hekimi tarafından görülmelidir.

Periodontitis ve Aterosklerotik Kalp Hastalıkları

Periodontitis, aterosklerotik kalp hastalıkları dahil olmak üzere farklı sistemik komplikasyonlarla bağlantılı olan kronik, çok faktörlü ve karmaşık bir iltihabi hastalıktır. Aterosklerotik kalp hastalıklarının altında yatan ana patoloji, yine iltihabi karakterli ve birçok faktöre bağlı olan ateroskleroz diğer deyişle damar sertliğidir. Her iki hastalık da toplumda oldukça görüldüğünden, diş hekimlerinin uygun tedaviler yoluyla periodontitis risk faktörünü en aza indirmede önemli rolleri bulunmaktadır. Aterosklerotik kalp hastalıklarının geciktirilmesi/önlenmesi ve hastalığın erken tespiti ve ilerlemesini önlemek için, toplumda sık görülen periodontitisin olası değiştirilebilir bir risk faktörü olarak tanımlanmasının artan bir önemi vardır.

Periodontitis ve Romatoid Artrit

Romatoid artrit ve periodontitisin her ikisi de şiddetli iltihabi-bağıışıklık reaksiyonu ile karakterize, kemik ve bağ dokularının tahrip olmasına yol açan kronik iltihabi hastalıklardır. Bu benzerlikleri nedeniyle, iki hastalık arasındaki ilişki uzun yıllar boyunca araştırılmaktadır. Sistematik incelemeler romatoid artrit ve periodontitis arasında güçlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu sonucuna varmıştır.

Romatoid artrit tanısı konan hastalara periodontal açıdan değerlendirilmek üzere bir diş hekimine başvurmaları önerilmektedir. Sistemik olarak sağlıklı yetişkin bireylere kıyasla kronik periodontitise sahip olma risklerinin daha yüksek olabileceği ve oral/periodontal sağlıklarına özellikle dikkat etmeleri tavsiye edilmektedir. Güncel araştırmalar, periodontal tedaviyi takiben romatoid artrit parametrelerinde bir iyileşme eğilimi olduğunu göstermektedir. Bu ilişkideki kanıtların artması dahilinde periodontal tedavinin, periodontal sağlığı korumanın bilinen sistemik faydalarına ek olarak, romatoid artriti iyileştirme çabalarında ilaç gerektirmeyen, ekonomik bir yöntem olabileceği yönünde umut vadetmektedir.

Periodontitis ve Hamilelik

Bazı periodontal bakteriler plasenta bariyerini aşarak plasentaya, amniyotik sıvıya ve fetüse yerleşerek gebelik komplikasyonlarına yol açabilmektedir. Periodontitis ile ilişkili bazı mikroorganizmalar; gebelik zehirlenmesi (preeklampsi), erken doğum, koryoamniyotit ve/veya ölü doğum ile ilişkilendirilmiş olsa da, bu olumsuz gebelik sonuçlarının nedenine ait kesin rolleri hakkında hala çok az şey bilinmektedir. Ancak, her şeye rağmen diş hekimlerinin hamile kadınlara hem anne, hem de fetus için güvenli olan periodontal tedaviyi sağlamaları gerekmektedir.

Hamile kadınların 1/3'ünden fazlasında dişeti iltihabında artış olduğuna dair güçlü kanıtlar vardır. Bu durum, mükemmel plak kontrolü sağlandığında bile gözlenmektedir. Hamilelik sırasında cinsiyet hormonları seviyelerindeki dalgalanmalar, oral mikrobiyal floradaki muhtemel değişiklikler, artan damarsal değişikliklerin yanı sıra hücre-

sel değişikliklerin de bir sonucu olarak dişeti iltihabı artmaktadır.

Periodontal tedavinin dişeti hastalığı olan hamile kadınların çoğunun iltihabi durumunu düzelttiğine dair güçlü kanıtlar vardır. Periodontal hastalık ve olumsuz hamilelik sonuçları arasındaki potansiyel ilişkiye dair anlayışımızın artmasıyla birlikte, diş hekimlerinin hamile kadınlara hem anne hem de fetus için güvenli olan periodontal tedaviyi sağlamaları gerekliliği elzemdir. Gebeliğin ikinci trimestrında (3-6 ay) cerrahi olmayan periodontal tedavinin güvenli olduğuna ve gebelik problemleri üzerinde yararlı etkisinin bulunduğu na dair güçlü kanıtlar vardır. Ancak, gebe kalmadan önce dişeti sağlığına dair yapılacak girişimlerin en akılcıca yol olacağı da aşikârdır.

Periodontitis ve Alzheimer Hastalığı

Beyindeki bağışıklık yanıtı normalde çevresel bağışıklık yanıtından ayrıdır, ancak Alzheimer hastalığı olanlarda kan-beyin bariyeri daha geçirgen hale gelmektedir. Alzheimer hastalığının ailesel olmayan genel formuna sahip bireylerin bir kısmında, periodontitisin başlangıçta olmasa bile hastalığın ilerlemesinde bir rolü olabileceğine dair işaretler bulunmaktadır. Kronik periodontitis gibi enfeksiyonlar Alzheimer'ın ilerleme hızı açısından çok önemli olabilir. Yapılan araştırmalarda, Alzheimer'lı bireylerin ölüm sonrası incelenen beyin dokularında sağlıklı beyinde orada bulunması mümkün olmayan ve dokular üzerinde zararlı etkiye sahip olabilecek periodontal patojenler tespit edilmiştir.

Bilişsel gerileme ve buna bağlı işlevsel eksiklikler nedeniyle, ağız bakımının uygun ve düzenli yapılamaması, Alzheimer hastalarında dişler üzerindeki bakteri plağı kontrolünü giderek kötüleştirmektedir. Alzheimer'lı bireylerin diş hekimine yönlendirilmesinin sağlanması ve uygun tedavi protokolleri ile izlenmesi önem arz etmektedir.

Son Söz

Hasta eğitimi bir önceliktir. 30 yıl önce, koroner kalp hastalıklarını içeren faktörler açık değilken günümüzde kalp hastalığı ve kolesterol ile ilgili bilgisi olmayan yetişkin bulmak çok zordur. Yüksek kolesterol seviyesinin tüm bireylerde kalp hastalığına neden olmadığını ancak kalp hastalığı riskini arttırdığını bilmek önemlidir. Benzer olarak, diş hekimliğinde periodontal enfeksiyonların iltihabi doğasının ve sistemik hastalıklarda oynadığı rolün vurgulanması büyük önem arz etmektedir.

Hamile kadınlar genelde sistemik enfeksiyonların hamileliklerini etkilediklerini bilirler. Şeker hastaları enfeksiyonların glisemik kontrollerini bozacağını bilirler. Ama birçok hasta gizli kalmış periodontal enfeksiyonların diğer enfeksiyonlarla aynı etkilere sahip olduğunu bilmemektedir. Günümüzde periodontal enfeksiyon risk faktörünü kontrol etmek için bireylerin oral hijyen uygulamalarının önemini kavraması ve düzenli diş hekimi ziyaretleri aracılığıyla kişisel ve profesyonel korunma yollarını öğrenebileceği bilincinin oluşması çok büyük önem arz etmektedir. Gazete, dergi ve çeşitli başka kaynaklar ile toplum farkındalığının artması sağlanabilir ama en güvenilir bilgi diş hekimlerinden edinilebilir.



Prof. Dr. Ayşen Bodur
Gazi Üniversitesi Diş Hekimliği
Fakültesi Periodontoloji Anabilim
Dalı Öğretim Üyesi

Ölü İnternet Teorisi: Botların Gölgesinde Kaybolan İnsan Sesi

Dijital dünyanın derinliklerine sızan tartışmalı bir varsayım var: İnternet bir süredir cansız, hatta bir noktada “ölü” olabilir. Bu ifade ilk bakışta abartılı görünse de yapay zekânın yükselişiyle birlikte bu teori, yalnızca bir komplo düşüncesi olmaktan çıkıp modern çağın en ilginç sorularından biri haline geliyor. Çünkü bugün karşımızda duran ekran, gördüğümüz içeriklerin gerçekten bir insan tarafından mı yazıldığını anlamayı her zaman-kinden daha zorlaştırıyor. Bir yorumun arkasında etten kemikten biri mi var, yoksa saniyede milyonlarca cümle üretebilen bir algoritma mı? Belli değil.

İnternetin ilk yılları düşünüldüğünde manzara çok daha farklıydı. İnsanların tartıştığı, birlikte ürettiği, yeni fikirlerin çarpıştığı bir alan vardı karşımızda. Şimdi ise sosyal medya akışları çoğu zaman aynı görseller, aynı cümleler ve aynı tepkilerle dolu; sanki dev bir makinenin sürekli tekrar ettiği düzenli bir nefes gibi. Ölü İnternet Teorisi tam da bu noktada ortaya çıkıyor ve diyor ki: İçeriklerin büyük bir bölümü insanlardan değil, botlardan geliyor. Yorum yapanlar çoğunlukla gerçek değil. Viral olan her şey kendiliğinden değil, arka planda çalışan yazılımlar tarafından büyütülüyor. İnternet aslında yaşayan bir topluluk değil; ses çıkaran, ama ruhu olmayan bir mekanizma.

Bu düşüncüyü güçlendiren bir başka gözlem daha var. Artık bir paylaşımın popüler olması, onun insanlara ilham vermesiyle değil algoritmaların onu nasıl konumlandığıyla ilişkili. Fenomenler, markalar, politik akımlar bile çoğu zaman organik bir büyümenin değil, yapay bir dalganın üzerinde yol alıyor. Gerçek

insanlar yalnızca izliyor, akışa kapılıyor, çoğu zaman da farkında olmadan botların yarattığı dijital kalabalığın parçası oluyor. Bu yüzden internet artık bir meydan değil; kontrollü bir sahne gibi.

Fakat tüm bu karanlık bakışın yanında, teoriyi başka bir yerden okuma ihtimali de var. Belki internet ölmedi; sadece evrildi. İnsan merkezli olmaktan çıkıp veri merkezli bir yapıya dönüştü. Hızın, dikkat ekonomisinin ve otomatik içerik üretiminin hüküm sürdüğü bu ekosistemde, insana düşen rol de değişti. Yalnızca izlemek değil; seçmek, filtreden geçirmek ve kendi sesini kaybetmemek. Çünkü yapay zekâ ve botlar ne kadar güçlenirse güçlensin, insanın duygusu, sezgisi ve iradesi hâlâ en kıymetli veri.

İnternet, kontrollü tamamen makinelere bıraksa bile asıl yönü belirleyecek olan yine biziz. İçerik üretmeye devam ettiğimiz, merak ettiğimiz, sorguladığımız sürece dijital dünyanın nabızı atmaya devam edecek. Belki daha karmaşık, belki daha hızlı, fakat hâlâ yaşayan bir organizma olarak. Ölü İnternet Teorisi belki bir uyarı, belki bir ihtimal, belki sadece bir yansıma. Ama bizi durup düşünmeye zorladığı kesin.

Sonuç olarak internet ölmedi; yalnızca kendini yeniden tanımlıyor. Biz ise bu dönüşümün tam merkezindeyiz. Gerçek ile yapay arasındaki çizgi inceldikçe, insan olmanın anlamı daha çok önem kazanıyor. Çünkü interneti canlı tutan şey içerik değil, onu üreten iradenin kendisi. Ve o irade hâlâ bizde.



Karanlıktan Dayanışmaya: 6 ŞUBAT DEPREMİ

6 Şubat 2023, hayatlarımızda silinmeyecek bir iz bıraktı. Bir gecede şehirler sustu, milyonlarca insanın yaşamı değişti.

Ama aynı gecede, dayanışmanın en güçlü hâline de tanık olduk: bir elin diğerine uzandığı, hiç tanımadıklarımızın birbirine yurt olduğu bir ana...

Kayıplarımızı saygıyla anıyor, yeniden ayağa kalkmak için mücadele eden herkese umutla sarılıyoruz.

Acımız büyük, hatırlamamız gereken çok şey var.
Unutmadık. Unutmayacağız.





doğrusunu söylemek gerekirse

doğrusunu söylemek gerekirse dilimizin zenginliğini anlamak için önce doğru kullanmak gerekir-hem yazarken hem konuşurken doğru Türkçeyle ifade etmek-nok-talamaisaretlerimlakurallarrvecümleninyapısınadikkat etmek-birdersolarakkalmamah hayatın her noktasında iletişiminteme-lini oluşturan bu kurallardogruanlativedogruanlamanındaol-mazsa olmazlandır-siz bu konudan edünüyorsunuz

Doğrusunu Söylemek Gerekirse

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

~~allerji~~
~~anotomi~~
~~bilader~~
~~boğa yılanı~~
~~çiflik~~
~~dinazor~~
~~fasülye~~
~~gravat~~
~~harfiyat~~
~~ıstırap~~
~~karnıbahar~~
~~kolanya~~
~~kurdela~~
~~melhem~~
~~mönü~~
~~naturel~~
~~şok olmak~~
~~peştamal~~
~~subap~~
~~yövmiye~~

alerji
anatomi
birader
boa yılanı
çiftlik
dinozor
fasulye
kravat
hafriyat
ızdırap
karnabahar
kolonya
kurdele
merhem
menü
natürel
şoke olmak
peştamal
sibop
yevmiye

Ketojenik Beslenme:

Vücudu Farklı Bir Dengeye Taşımak

Beslenme alışkanlıkları, yalnızca fiziksel görünümle ilgili bir konu olmaktan çoktan çıktı. Bugün ne yediğimiz, nasıl hissettiğimizi, gün içinde enerjimizi nasıl kullandığımızı ve zihinsel performansımızı doğrudan etkiliyor. Ketojenik beslenme de bu bütüncül bakışın öne çıkan modellerinden biri olarak dikkat çekiyor. Ancak bu yaklaşımı doğru anlamak, onu bir “trend diyet” olmaktan ayıran en önemli nokta.

Ketojenik Beslenme Nedir?

Ketojenik beslenme, vücudun temel enerji kaynağını değiştirmeyi amaçlayan bir beslenme biçimidir. Normal koşullarda vücut, enerji ihtiyacını büyük ölçüde karbonhidratlardan karşılar. Karbonhidratlar sindirildikten sonra glikoza dönüşür ve hücreler bu glikozu yakıt olarak kullanır. Ketojenik beslenmede ise karbonhidrat alımı ciddi ölçüde sınırlandırılır.

Bu kısıtlama sonucunda vücut, enerji üretimi için alternatif bir yol arar ve yağları parçalamaya başlar. Yağların parçalanmasıyla ortaya çıkan keton cisimleri, özellikle beyin ve kaslar için yeni bir enerji kaynağı haline gelir. Bu metabolik duruma ketozis adı verilir. Ketojenik beslenmenin temel mantığı, vücudu bu duruma kontrollü bir şekilde sokmaktır.

Bu noktada amaç aç kalmak ya da vücudu zorlamak değildir. Aksine, daha stabil bir enerji sistemi oluşturmaktır.

Ketojenik Beslenme Neden Tercih Edilir?

Ketojenik beslenmenin son yıllarda bu kadar konuşulmasının arkasında yalnızca kilo kaybı beklentisi yoktur. Birçok kişi bu beslenme biçimini, daha dengeli bir yaşam ritmi yakalamak için tercih eder.

Ketojenik beslenmenin öne çıkan etkileri arasında:

- *Kan şekeri seviyelerinin daha stabil seyretmesi
- *Gün içinde ani açlık ve tatlı krizlerinin azalması
- *Enerji dalgalanmalarının daha az hissedilmesi
- *Zihinsel odaklanmanın artması
- *Daha uzun süreli tokluk hissi

yer alır. Yağ bazlı enerji kullanımı, vücudun yakıt ihtiyacını daha yavaş ve istikrarlı şekilde karşılamasına yardımcı olur. Bu da özellikle yoğun tempo- da yaşayan bireyler için önemli bir avantaj sağlar.

Ketojenik Beslenme Herkes İçin Uygun mu?

Her beslenme modeli gibi ketojenik yaklaşım da kişisel farklılıklar göz önünde bulundurularak değerlendirilmelidir. Metabolizma hızı, günlük hareket düzeyi, yaş ve mevcut sağlık durumu bu noktada belirleyici rol oynar.

Ketojenik beslenmeye geçiş sürecinde bazı kişilerde yorgunluk, baş ağrısı, halsizlik veya konsantrasyon düşüklüğü görülebilir. Bu durum genellikle “uyum süreci” olarak tanımlanır ve vücudun yeni enerji sistemine alışmasıyla ilişkilidir. Doğru sıvı, mineral ve elektrolit alımıyla bu süreç daha rahat atlatılabilir.

Uzun süreli uygulamalarda ise beslenmenin dengeli ve bilinçli şekilde sürdürülmesi önemlidir. Ketojenik beslenme, kulaktan dolma bilgilerle değil; temel prensipleri anlaşılmış bir sistemle uygulanmalıdır.

Ketojenik Beslenmede Nelere Dikkat Edilmeli?

Ketjenik beslenmede yapılan en yaygın hatalardan biri, yağ tüketimini sınırsız ve kalitesiz hale getirmektir. Oysa bu beslenme biçiminde önemli olan yağ miktarından çok, yağın kaynağıdır.

Dikkat edilmesi gereken başlıca noktalar şunlardır:

- *İşlenmiş ürünlerden kaçınılmalı
- *Doğal ve kaliteli yağ kaynakları tercih edilmeli
- *Gizli karbonhidrat içeren ürünler kontrol edilmeli
- *Protein alımı dengede tutulmalı
- *Su ve mineral tüketimi ihmal edilmemeli

Ketojenik beslenme, kişiye farkındalık kazandıran bir süreçtir. Etiket okumayı, içerikleri tanımayı ve vücudun verdiği sinyalleri dinlemeyi gerektirir.

Örnek Ketojenik Beslenme Listesi (1 Günlük)

Bu liste örnek niteliğindedir ve ketojenik yaklaşımın genel yapısını göstermek amacıyla hazırlanmıştır.

Kahvaltı

Zeytinyağında pişirilmiş iki yumurtalı omlet, avokado dilimleri ve birkaç adet zeytin.
Bu öğün, güne uzun süreli enerji sağlayan yağ ve protein dengesini kurar.

Ara Öğün (isteğe bağlı)

Bir avuç çiğ badem veya ceviz.
Tokluk hissini destekler ve kan şekerinin dengede kalmasına yardımcı olur.

Öğle

Izgara somon ya da tavuk eşliğinde zeytinyağı ve limonla hazırlanmış yeşil salata.
Bu öğün, omega-3 yağ asitleri ve lif içeriğiyle dengeli bir yapı sunar.

Ara Öğün

Tam yağlı, şekersiz yoğurt ve üzerine az miktarda chia veya keten tohumu.

Akşam

Zeytinyağı kabak, brokoli veya karnabahar gibi düşük karbonhidratlı sebzelerle birlikte ızgara et veya köfte.

İçecekler

Gün boyunca yeterli miktarda su, şekersiz bitki çayları ve sade maden suyu.

2026 YILI ASTROLOJİK ANALİZ VE BURÇLAR

Koç (21 Mart - 19 Nisan)

Sevgili koç ve yükselen koçlar, 2026'da iş ve kariyer alanlarında köklü değişimler yaşayabilirsiniz. Aile, yuva ve evlilik konularında önemli kararlar gündeme gelebilir. Aşk hayatınız canlanırken ilişkiler ciddiyete evrilebilir, çocuk sahibi olma fikri güçlenebilir. Uzun süredir içinde kaldığınız monotonluklar dağılırken haya-

tınız yeni bir forma bürünecek. Sosyal çevreniz ve arkadaşlıklarınız değişebilir; daha akılcı ve vizyoner insanlara yöneleceksiniz. Ev ve emlak konularında fırsatlar önünüze çıkabilir. Disiplinli ve sorumluluk bilinciyle hareket ederseniz verimli, eğlenceli ve kutlamalarla dolu bir yıl sizi bekliyor.

Boğa (20 Nisan - 20 Mayıs)

Sevgili boğa ve yükselen boğalar, İç dünyanızda iniş çıkışlar yaşayabilir, daha güvenli alanlara çekilmek isteyebilirsiniz. Yurtdışı bağlantıları, seyahat, eğitim veya taşınma gündeme gelebilir. Ev ve emlak yatırımları için uygun etkiler söz konusu. Hayatınızda kalmasını istediğiniz

kişileri daha net seçerek sadakat ve manevi bağlara önem vereceksiniz. Günlük düzen ve aile sorumluluklarını ihmal etmemelisiniz. Olayları olduğu gibi kabul etmek hayatınızı kolaylaştıracaktır. Sağlık açısından baş, kulak-burun-boğaz ve göz bölgesine özen göstermelisiniz.

Aslan (23 Temmuz - 22 Ağustos)

Sevgili aslan ve yükselen aslanlar, ilişkilerin ön planda olduğu bir yıl sizi bekliyor. Aşkı bulmak veya mevcut ilişkinizi güçlendirmek adına önemli adımlar atabilirsiniz. Finansal dalgalanmalara rağmen yeni kazanç yolları keşfedebilirsiniz. Radikal kararlar hayatınızı farklı bir

yöne taşıyabilir. Sosyal çevrenizden güçlü destekler alacak, adımın duyulacağı fırsatlarla öne çıkacaksınız. Yeni ülke ve seyahatler gündeme gelebilir. Hayatınızdaki yüklerden kurtulmak ve bağımlılıkları geride bırakmak için uygun bir yıl.

İkizler (21 Mayıs - 20 Haziran)

Sevgili ikizler ve yükselen ikizler, Sizi kısıtlayan her şeyden özgürleşme isteği ön planda olacak. Hem fiziksel görünümünüzde hem de duygusal dünyanızda güçlü bir yenilenme yaşayabilirsiniz. Teknoloji ve iletişim alanlarında fark yaratabilirsiniz. Maddi fırsatlar artarken

hukuki konularda olumlu gelişmeler yaşanabilir. Aileyle ilgili sorumluluklar gündeme gelirken, yeni eğitimler ve seyahatler hayatınıza hareket katacak. Yeni aşklar başlayabilir, sizi yoran ilişkiler sona erebilir. Diş, kemik ve cilt sağlığınıza dikkat etmeniz faydalı olacaktır.

Yengeç (21 Haziran - 22 Temmuz)

Sevgili yengeç ve yükselen yengeçler, 2026'da beklenmedik duygular ve ani gelişmeler yaşayabilirsiniz. Evlenmek, ayrılmak, taşınmak veya yeni bir işe başlamak gibi hızlı kararlar gündeme gelebilir. Hayatınız ivme kazanırken köklü dönüşümlerden geçeceksiniz. Kariyer

alanında geçmiş emeklerinizin karşılığını alabilirsiniz. Maddi akış artarken harcamalara dikkat etmelisiniz. Yatırım ve birikim yapmak için uygun bir yıl. Sezgineriniz güçlü olacak ve sizi doğru yönlendirecek.

Yay (22 Kasım - 21 Aralık)

Sevgili yay ve yükselen yaylar, Maddi konular hareketleniyor; gelir-gider dengesini kurarsanız kazançlar artabilir. Hak ettiğiniz kazançları alma zamanı. Medya, internet ve uluslararası alanlarda görünürlüğü-

nüz yükselebilir. Hukuki konularda şanslı etkiler var. Aşk hayatında hızlı başlangıçlar veya net ayrılıklar yaşanabilir. Aile içi kırgınlıklar son bulabilir. Gezi, eğlence ve keyif dolu bir döneme giriyorsunuz.



Ashi Ballı
Astrolog



Başak (23 Ağustos - 22 Eylül)

Sevgili başak ve yükselen başaklar, Geçtiğimiz yıl başlayan dönüşümler bu yıl tamamlanıyor. Bedeniniz, zihniniz ve yaşam düzeniniz yenileniyor. Kendinize karşı fazla eleştirel olmamaya dikkat etmelisiniz. İletişimde yanlış anlaşılmalara yaşanabilir; sakın kalmak önemli. İçsel

huzuru bulmak için yalnızlık ve dinginlik size iyi gelecektir. Kariyer alanında sıçrama yaşanırken, aşk ve hobilerde fırsatlar doğabilir. Yatırımlarınızı korumanız ve sağlığınıza özellikle kalp-damar sistemine dikkat etmeniz faydalı olacaktır.

Terazi (23 Eylül - 22 Ekim)

Sevgili terazi ve yükselen teraziler, Aile ve ev konuları öne çıkıyor. Taşınma, yeni bir ev düzeni veya ebeveynlerle ilgili sorumluluklar gündeme gelebilir. İlişkilerde ciddiyet artarken nişan, söz veya evlilik gündeme

gelebilir. Sorunlu ilişkilerle vedalaşma zamanı. Kariyerde önemli bir dönüşüm, terfi veya yeni bir iş fırsatı sizi öne çıkarabilir. Sağlıkta sindirim, sinir sistemi ve bacaklara özen göstermelisiniz.

Akrep (23 Ekim - 21 Kasım)

Sevgili akrep ve yükselen akrepler, Yakın çevre, kardeşler ve kısa seyahatler açısından yoğun bir yıl. Araç alım-satımı ve iletişim alanlarında yenilikler olabilir. Eğitim ve kişisel gelişime yaptığınız yatırımların karşılığını alabilirsiniz. Kariyer

ve akademik hedeflerde başarı mümkün. Yurtdışı bağlantıları, taşınma veya uzun seyahatler gündeme gelebilir. Aşk hayatında netleşmeler yaşanırken hobiler gelir kapısına dönüşebilir. Sağlıkta mide ve bağırsak sistemine dikkat etmelisiniz.

Oğlak (22 Aralık - 19 Ocak)

Sevgili oğlak ve yükselen oğlaklar, Hayatınızı yeniden yapılandıracağınız, hızlı ve hareketli bir yıl. Eski düzenleri geride bırakıp daha disiplinli bir yol çizeceksiniz. Ev, iş ve bedeninizde yenilikler yapabilirsiniz. İlişki-

lerde ciddiyet artarken evlilik kararları gündeme gelebilir. Aile bireylerinin sorumlulukları önem kazanıyor. Yurtdışı bağlantıları, taşınmalar ve resmi süreçler yoğun olabilir. Hareket ettikçe bereketin arttığını göreceksiniz.

Kova (21 Ocak - 19 Şubat)

Sevgili kova ve yükselen kovalar, 2026 sizin için güçlü bir dönüşüm yılı. Fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak yenileniyorsunuz. Kendi değerinizi fark ederek sahnede olmaktan çekinmeyeceksiniz. Maddi hake-

dişler, miras veya alacaklar gündeme gelebilir; yatırımlarda temkinli olun. Aşk hayatında canlanma ve ilişkileri yeniden düzenleme söz konusu. Sağlıkta kemik, diş, cilt ve stres yönetimine dikkat etmelisiniz.z

Balık (20 Şubat - 20 Mart)

Sevgili balık ve yükselen balıklar, Geçtiğimiz yıl başlayan dönüşüm bu yıl netleşiyor. Daha planlı ve stratejik hareket edeceksiniz. Sosyal çevreniz genişlerken yeni gruplar ve networkler hayatınıza dahil olacak. Arkadaş-

lıklar güçlenirken eski çevreyle vedalaşabilirsiniz. Aşk ve romantizm açısından şanslı bir dönem. Kariyerde yeni düzenle birlikte kendinizi daha rahat ifade edeceksiniz. Sağlıkta kalp, damar, tansiyon ve bacaklara özen göstermeniz önemli.

2026 Yılı'nın Önemli Gezegen Geçişleri

Jüpiter:

30 Haziran Yengeç'ten Aslan'a (26 Temmuz 2026)

Satürn:

13 Şubat Balık'tan Koç'a (2,5 yıl kalacak)

Neptün:

26 Ocak Balık'tan Koç'a (2039 yılına kadar)

Uranüs:

26 Nisan Boğa'dan İkizler'e (7 yıl kalacak)

Ay düğümleri:

27 Temmuz Başak-Balık'tan Aslan-Kova'ya (26 Mart 2028)

Gamador'la Kadersel Değişimlerle Zihinlere Kazınacak Bir Yıl Yaşayacak Burçlar

Kova, Aslan, Başak, Balık, Oğlaklar, Yengeç, Koç ve Terazi

Gamador'la evlenecek burçlar

Terazi, Oğlak, Koç, Yengeç

Gamador'la yıldızları parlayacak burçlar

Kova, Akrep, Aslan, Boğa

Gamador'la paraları artacak burçlar

Kova, Yay, Akrep, Aslan, İkizler

Gamador'la âşık olacak burçlar

Kova, Terazi, Akrep, Yay, Koç, Aslan

Gamador'la fırsatlar yakalayacak burçlar

Yay, Kova, Boğa, Aslan, İkizler, Akrep



Bonobolar:

Gücün Yerine Uyumun Seçildiği Bir Dünya

Ormanın içinde bir grup bonobo düşünün. Gürültü yok, sert çatışmalar yok, hiyerarşi gösterileri yok. Bir anlaşmazlık çıktığında dişler gösterilmez, kaslar gerilmez. Bunun yerine temas kurulur, yakınlık artar, gerilim dağılır. Bonoboların dünyasında güç, baskıyla değil; uyumla tanımlanır.

Bonobolar, genetik olarak insanlara en yakın türlerden biridir. Ancak onları asıl ilginç kılan, biyolojik benzerliklerinden çok sosyal davranış biçimleridir. Uzun yıllar boyunca doğadaki güç ilişkilerinin kaçınılmaz olarak çatışma üzerinden kurulduğu varsayıldı. Bonobolar bu varsayımı sessizce bozan canlılardır.

Bu türde topluluk yapısı dişiler etrafında şekillenir. Dişiler, grubun sosyal dengesini koruyan temel aktörlerdir. Güçlü bir birey olmak, korku salmakla değil; ilişki kurabilmekle ilgilidir. Bu durum, bonobo topluluklarını daha az agresif, daha dayanışmacı ve daha dengeli kılar. Çatışma ihtimali belirdiğinde, ortam hızla yumuşar.

Bonoboların sosyal bağları güçlüdür. Yiyecek paylaşımı yaygındır, yalnız bırakma nadirdir. Grup içindeki ilişkiler sürekli temasla tazelenir. Bu temas yalnızca fiziksel değil; aynı zamanda sosyal bir araçtır. Bonobolar, gerilimi bastırmak yerine dönüştürür. Sorunu büyütme yerine dağıtırlar.

Bu davranış biçimi, çevresel koşullarla da yakından ilişkilidir. Bonoboların yaşadığı bölgelerde besin kaynakları görece daha istikrarlıdır. Hayatta kalma mücadelesi sürekli bir rekabet gerektirmez. Bu da iş birliğini mümkün kılar. Yani bonoboların “barışçıl” yapısı, yalnızca karakter meselesi değil; yaşadıkları çevrenin bir sonucudur.

Bonobo topluluklarında iletişim son derece zengindir. Sesler, mimikler, beden dili ve temas birlikte kullanılır. Bu çok katmanlı iletişim, yanlış anlaşılmalara azaltır. İnsan dünyasında çoğu çatışma, iletişimsizlikten ya da yanlış yorumlardan doğar. Bonobolar ise iletişimi bir savunma mekanizması olarak değil, bağ kurma yolu olarak kullanır.

Bonobolar üzerine yapılan gözlemler, insan davranışlarına dair yerleşik kabulleri de sorgulatır. Rekabetin, şiddetin ve baskının “doğal” olduğu fikri, bu tür karşısında zayıflar. Bonobolar bize şunu hatırlatır: Doğa tek bir yol sunmaz. Aynı genetik miras, farklı koşullarda bambaşka toplumsal yapılar üretebilir.

Bu noktada bonobolar romantize edilmemelidir. Onlar kusursuz ya da ideal canlılar değildir. Ancak sundukları alternatif, düşünmeye değerdir. Gücün tanımı değiştiğinde, ilişkilerin dili de değişir. Bonoboların dünyasında güç, başkasını bastırmak değil; grubun dengesini koruyabilmektir.

İnsanlar için bonoboların asıl önemi, bir “ayna” olmalarından gelir. Kendimize baktığımızda, çoğu zaman çatışmayı kaçınılmaz sayarız. Oysa doğa, başka ihtimallerin de var olduğunu gösterir. İş birliği, empati ve yakınlık; zayıflık değil, sürdürülebilirlik işaretidir.

Bonobolar, yüksek sesle ders vermez. Teori üretmez, model sunmaz. Sadece yaşar. Ama onların yaşama biçimi, insanın kendi davranışlarını yeniden düşünmesine neden olur. Belki de bu yüzden, bonoboları izlemek yalnızca bir doğa deneyimi değil; insan olma hâline dair sessiz bir sorgulamadır.



 **2MİLYON** mutlu
müşteri

 **50+** mağaza ile
hizmetinizdeyiz

2025^{te} Milyonlar bizi tercih etti!

▼
Kendini evinde hisset!

▼
**Çünkü tüm
İhtiyaçların Burada!**

▼
Üstelik
Elden Taksit İmkânı

**UYGUN FİYAT
GARANTİSİ**



Size en yakın mağaza için qr kodu okutun!

taşpınar
eviniz için her şey var

0850 420 60 60
taşpınar.com

Bu Sayılarımızı Okudunuz mu

@f/gamadorlife

www.gamadorlife.com

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



**Yarını, bugünden
inşa ediyoruz.**

