Gamador | LIFE

İŞ VE YAŞAM DERGİSİ

ANKARA'NIN EN ÇOK KONUŞULAN PROJESİ

GAMADOR CENTER

Lansmana Özel Fırsatlarla Akköprü'de Yükseliyor!



Sonbahar
2026

0 000282 261519

Sayı: 19

ANKARA'NIN EN ÇOK KONUŞULAN PROJESİ

GAMADOR CENTER'DA BÜYÜK LANSMAN BAŞLADI!

1+0, 1+1, 2+1
İSTER REZİDANS İSTER HOME OFFICE

36 AY TAKSİT
KİŞİYE ÖZEL ÖDEME PLANI

OFİS VE TİCARİLERDE
%20 KDV AVANTAJI

Gamador Center
ANKARA

444 78 30 | www.gamador.com.tr

ŞEHRİN YENİ ALIŞVERİŞ CADDESİNDE

KURUMSAL KİRACILI DÜKKANLAR

Gamador | GALYA CENTER







444 78 30 www.gamador.com.tr

08 *Ön Söz*

09 *Başkente Miras İki Dev Proje: Gamador Center ve Gamador Kuleleri*
Av. Murat Karaarslan
Gamador İnşaat Yönetim Kurulu Başkanı

11 *Bir Projeden Fazlası: Gamador Center'da Yaşamı Planlamak*

15 *Gayrimenkulde Satışın Görünmeyen Tarafı*
Aysun Aslantekin
Gamador İnşaat Satış Koordinatörü

17 *Kokunun Ardındaki İki Kadın: Solee*
Eylül Civelek & Sonay Eda Er
Girişimci | Solee Kurucu Ortakları

21 *Bir Gayrimenkulün Asıl Değeri Sürdürülebilir Taleple Başlar!*
Caner Güler
Gamador İnşaat Satış ve Pazarlama Direktörü

23 *Gençlere Güvenin Yıldız Talks*
Hasan Yıldız
İş insanı, yazar ve konuşmacı

25 *ISUWA Tasarımın Sessiz Dili: Renkler*
Sinem Yıldırım & Didem Yıldırım
ISUWA Kurucu Ortakları

29 *Dekorasyonda Renk Dengesini Sağlayan 60-30-10 Kuralı*
Damla Uslu
DU Design - İç Mimar

31 *2026-27 Sonbahar/Kış Güzelliğinin Yeni Portresi*

33 *İki Hayalin Peşinden: Spor ve Tıp Arasında Vazgeçmeden Yürümek*
Aybige Su Irçağ
Tıp Öğrencisi & Açık Su Yüzücüsü

35 *Ankara'nın En Çok Konuşulan Projesi Gamador Center'da Lansman Satışları Başladı*

41 *Yediklerimize Karar Vermek Ne Zaman Bu Kadar Zorlaştı?*
Diyetisyen Buse Mazlum
Sezgisel Beslenme Uzmanı

43 *Dikkat Eksikliği ve Hiperaktiviteye Çocuğun Gözünden Bakmak*
Uzman Klinik Psikolog
Selinay Deniz Gökçe

45 *Genetik Hastalıklar Doğmadan Önce Tespit Edilebilir mi?*
Ilgın Gizem Türkmen
Uzman Biyolog

47 *Yas: Unutmak Değil, Kayıpla Yaşamayı Öğrenmek*
Buse Darende
Psikolog

49 *Bir Sezonun Hikayesi, Bir Gecenin Ödülleri: Emmy 2026*

51 *Sonbaharın En Güzel Kaçış Rotaları*

53 *Taşpınar 43. Yıl Lansmanı*

55 *Mükemmel Değil, Gerçek: Travertenin Sessiz Dönüşü*

57 *Ekomitoloji: Mitolojiden Sanata Bir Bakış*
Hülya Akyol
Arkeolog - LulArt Galeri Kurucusu

59 *Ankara'da Yaşayan Bir Bozkır Mirası Ahal Teke*

61 *Beş Rota, Beş Ayrı Dünya*

65 *Fıtratdan Çıkmak*
Şule Bilmez
Sosyolog

68 *Meraktan Linçe: Baby Reindeer'ın Gösterdiği Yeni Seyir Kültürü*

71 *Sonbaharın Kültür Sanat Ajandası*

73 *2026 Sonbahar/Kış: Renkler- in ve Dokuların Yeni Dengesi*
Hilal Çamur Akgün
Stilist

75 *Liminal Alan: Hayatımızın Arasında Kaldığımız Yer*
Hazal Gülsal
İletişim Uzmanı

77 *Sözlük*

79 *Kaybolmaya Yüz Tutmuş Türk Lezzetleri*

83 *12 Burç, 12 Soru*

87 *Ankara Bulmaca*

89 *Sudoku*

91 *Başarılı İnsanların En Büyük Yeteneği: Vazgeçebilmek*

93 *Parmak Uçlarımızdaki Zaman Hırsızı*

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 Kurtoğlu

Editör
Buse Darende
Buse Önder

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
Ekim 2026 tarihinde basılmıştır.



Ön söz

Değerli Okurlarımız;

Değişim, çoğu zaman farkına varmadan hayatımıza yerleşir. Bir mevsimin gelişiyle renkler, ritimler ve alışkanlıklar değişirken; biz de dünyaya biraz daha farklı bakmaya başlarız. Gamador Life'ın sonbahar sayısında, değişimin hayatımıza dokunduğu farklı alanların izini sürüyoruz. Yaşamdan tasarıma, kültürden ilham veren hikâyelere uzanan içeriklerimizle; gündelik hayatın içinde gözden kaçırdığımız detaylara yeni bir pencereden bakıyoruz.

Çünkü bazen yeni bir şey keşfetmek için uzaklara gitmek değil, bulunduğumuz yere farklı bir gözle bakmak yeterlidir.
En huzurlu anlarınıza eşlik etmek dileğiyle,
Keyifli okumalar.

Özge Tunçel
Genel Yayın Yönetmeni

@gamadorlife

Başkente Miras İki Dev Proje:
Gamador Center ve Gamador Kuleleri

Bir şehir, yalnızca yollarıyla ve binalarıyla büyümez. İnsanların buluştuğu, çalıştığı, yaşadığı ve yıllar sonra da aynı isimle hatırladığı yerlerle kimlik kazanır. Ankara'nın geçmişine baktığımızda bunu görürüz: Bulundukları çevreye yön veren yapılar, inşa edildikleri dönemin ötesinde şehrin hafızasında yaşamaya devam eder.

Gamador İnşaat olarak başkentin iki farklı noktasında yükselen Gamador Center ve Gamador Kuleleri'ne bu düşünceyle yaklaşıyoruz. Biri yaşamın farklı ihtiyaçlarını bir araya getirirken diğeri Ankara'nın iş hayatına yeni bir adres kazandırıyor. Her iki projede de sorumuz aynı: Bugün inşa ettiğimiz yapı, yıllar sonra bu şehre ne katmış olacak?

Bir Konumun Değeri, Şehre Kattıklarıyla Büyür

İstanbul Yolu ile Eşref Bitlis Caddesi'nin buluştuğu noktada geliştirdiğimiz Gamador Center, konutları, ofisleri, alışveriş ve yeme içme alanlarını aynı yaşam çevresinde buluşturacak. Burayı yalnızca farklı işlevlerin yan yana geldiği bir proje olarak düşünmedik. Evine dönen birinin uğrayabileceği, çalışanların gün içinde vakit geçirebileceği, dostların buluşmak için seçebileceği bir yer hayal ettik.

Bir yapının çevresiyle ilişkisi, kapısından içeri girildiğinde başlamaz. İnsanların oraya nasıl ulaştığı, önünden geçerken ne gördüğü ve o yeri günlük hayatının bir parçası haline getirip getirmediği de önemlidir. Gamador Center'ın mimarisini ve alanlarını ele alırken, başkentin hareketli bir noktasında Ankaralıların kullanacağı bir yaşam merkezi kurma hedefini taşıyoruz.

Etlik Şehir Hastanesi, yeni adliye yerleşkesi ve metro duraklarına yakınlığı da bu hedefi destekliyor. Bu merkezlerde çalışan, hizmet alan ya da yolu bölgeden geçen insanlar için Gamador Center, gün içinde uğranabilecek bir noktaya dönüşmeyi hedefliyor. Bir kahve molası, iş çıkışı verilen bir buluşma sözü veya eve dönmeden yapılan kısa bir alışveriş; şehrin hafızası biraz da böyle gündelik anlarla oluşur.

Çünkü bir projenin şehirde iz bırakması için yalnızca görünür olması yetmez. İnsanların hayatında yer bulması gerekir.

İş Hayatına Yakışan Bir Adres

Gamador Kuleleri ise Söğütözü'nde, Ankara'nın iş hayatının güçlü merkezlerinden birinde yükseliyor. İkiz kulelerden oluşan projeyi tasarlarken ofisi, yalnızca çalışma saatlerinde kullanılan bir mekan olarak görmedik. Bir şirketin müşterilerini karşıladığı, ekibini bir araya getirdiği ve geleceğe dönük kararlarını aldığı adres olarak düşündük.

İş dünyasında konum, günün akışını doğrudan etkiler. Çalışanların ulaşımı, iş ortaklarının ziyareti ve şehrin diğer noktalarıyla kurulan bağlantı, bir ofisin değerinin parçasıdır. Gamador Kuleleri'nin Söğütözü'ndeki yerini bu yüzden önemsiyoruz. Amacımız, şirketlere işlerini sürdürürken ve büyütürken gururla taşıyabilecekleri bir adres kazandırmak.

MTA Metro İstasyonu'nun hemen önündeki konumu, her gün ofise gelenler için ulaşımı kolaylaştıracak. Eskişehir Yolu ve Konya Yolu bağlantıları ise gün içinde şehrin farklı noktalarına hareket eden iş insanlarına erişim sağlayacak. Bir toplantının, yeni bir ortaklığın ya da büyüme kararının alındığı yerin, bu gündelik ihtiyaçlara cevap vermesini istiyoruz.

Bir binanın kent siluetinde yer edinmesi mimarisiyle başlar; o siluetin parçası haline gelmesi ise zaman ister. Gamador Kuleleri'nin hem görünümüyle hem de içinde gelişen iş hayatıyla Söğütözü'nde kendine özgü bir yer edinmesini hedefliyoruz.

Miras, Teslimden Sonra Başlar

Gamador Center ve Gamador Kuleleri farklı ihtiyaçlara cevap veriyor. Birinde yaşam, alışveriş ve çalışma hayatı bir araya geliyor; diğerinde iş dünyası için yeni bir merkez yükseliyor. Onları birleştiren düşünce ise aynı: Ankara'nın değerli noktalarında inşa ettiğimiz yapıların sorumluluğunu, teslim günüyle sınırlı görmüyoruz.

Bir projenin gerçek başarısı, yıllar içinde anlaşılır. İnsanlar orayı kullanmaya devam ediyor mu? Bulunduğu çevreye katkı sağlıyor mu? Adı, şehrin o bölgesiyle birlikte anılıyor mu? Bizim için kalıcı değer, bu sorulara verilen cevapta saklı.

Ankara'ya miras bırakmak büyük bir söz. Bu sözün karşılığı da yalnızca yüksek yapılar inşa etmek değildir. Şehrin bugününe hizmet eden, geleceğinde de yer bulabilecek projeler ortaya koymaktır.

Gamador Center ve Gamador Kuleleri ile çalıştığımız şey tam olarak bu: Başkentin iki farklı noktasına, yıllar geçtikten sonra da Ankara'ya ait hissedilecek iki imza bırakmak.



Av. Murat Karaarslan
Gamador İnşaat
Yönetim Kurulu Başkanı

Bir Projeden Fazlası:
Gamador Center'da Yaşamı Planlamak

Bir şehrin kalbinde yaşamak, yalnızca merkezde bir adrese sahip olmak değildir. Sabah evden çıktığınızda gideceğiniz yerlere kolayca ulaşabilmek, günün sonunda sevdiğiniz insanlarla buluşacak bir yer bulmak ve hayatın farklı ihtiyaçlarına aynı çevrede karşılık verebilmek demektir. Gamador Center, Ankara'nın hareketli noktalarından birinde tam da böyle bir yaşamı planlıyor.

İstanbul Yolu ile Eşref Bitlis Caddesi'nin buluştuğu bölgede yükselecek proje; rezidansları, ofisleri, alışveriş alanlarını ve restoranları bir araya getirecek. Evin, işin ve sosyal hayatın birbirinden uzak düştüğü şehir düzeninin aksine, Gamador Center bu üç alanı aynı çevrede buluşturmayı amaçlıyor.

Bu yaşamın en güçlü yanlarından biri de çevresindeki önemli noktalara yakınlığı. Gamador Center, yılda 5 milyondan fazla hastaya hizmet veren ve 15.000'den fazla sağlık ve destek personelinin çalıştığı Avrupa'nın en büyük hastanesi Etlik Şehir Hastanesi'ne 100 metre mesafede yer alıyor. Nöbet çıkışı eve dakikalar içinde ulaşmak isteyen bir sağlık çalışanı için bu mesafe, günlük hayatı doğrudan kolaylaştıran bir fark anlamına geliyor. 45.000 avukatın çalışmalarını yürüteceği, 10.000'den fazla yargı ve kamu personelinin çalışacağı Ankara Yeni Adliye Yerleşkesi ise projeye 650 metre uzaklıkta.

Ulaşım ve şehir yaşamı da bu yakınlığın bir parçası. Yıllık 120 milyon yolcu taşıyan Ankara Metrosu'nun Akköprü ve İvedik durakları yürüme mesafesinde. Türkiye'de en yüksek perakende cirosuna sahip dördüncü alışveriş merkezi Ankamall; Konya Yolu, Gülhane Hastanesi, Millet Bahçesi, Hacı Bayram Veli Üniversitesi ve Ankara Üniversitesi gibi noktalar da yalnızca birkaç dakika uzaklıkta. Yola ayrılan zaman kısaldığında, kahve içmeye, uzun bir öğle arasına ya da akşamı acele etmeden karşılamaya daha çok vakit kalacak.









Bir Projeden Fazlası:
Gamador Center'da Yaşamı Planlamak





Gamador Center'daki bir günün birbirinden farklı hikâyeleri olacak. Bir rezidans sakini sabah evinden çıkıp metroya yürürken, ofisinde çalışan biri toplantı arasında açık havaya çıkabilecek; bir öğrenci ders aralarında arkadaşlarıyla buluşacak bir köşe bulacak. Öğle saatlerinde masaları dolduran sohbetler, akşam yerini arkadaş buluşmalarına ve aile yemeklerine bırakacak. Kafe ve restoranlar yalnızca projeyi kullananlara değil, şehrin dört bir yanından gelenlere de kapılarını açacak. Böylece Gamador Center, yolların kesiştiği bir noktadan insanların buluştuğu bir yere dönüşecek.

Bu yaşamın ardında, bölgenin ihtiyaçlarına bakılarak yapılan bir planlama var. Hastane, adliye ve üniversitelerin yakınındaki rezidanslar ev arayanlara yeni bir seçenek sunarken, metro bağlantısı ofislerde çalışanların günlük ulaşımını kolaylaştıracak. Açık hava alışveriş alanları ve sosyal mekânlar ise bölgenin günün farklı saatlerinde canlı kalmasına katkı sağlayacak. Projenin parçaları, birbirinden bağımsız alanlar olarak değil, aynı hayatın içinde düşünülüyor.

Gamador Center'daki daireler de bu farklı hayatların ihtiyaçlarına göre şekilleniyor. 1+0, 1+1 ve 2+1 seçenekleriyle tasarlanan daireler, hem rezidans hem de home office olarak kullanılabilecek esnek bir yapı sunuyor. Pratik bir yaşam alanı arayanlar için 1+0, evi ve ofisi aynı çatı altında buluşturmak isteyenler için 1+1, ailesiyle yaşamak ya da evin bir odasını çalışma alanına dönüştürmek isteyenler için ise 2+1 daireler konforlu bir seçenek sunuyor. Sabah kahvesini evde içip birkaç adım ötede işe başlamak, gün bitince ofisten eve dakikalar içinde geçmek... Gamador Center'da ev ve iş, aynı yaşamın içinde yer alıyor. Bu esneklik, daireleri bölgenin güçlü talebini değerlendirmek isteyen yatırımcılar için de cazip kılıyor.

Bir projeyi yaşanır kılan da sonunda o hayatın kendisi. Eve dönerken tanıdık bir yüzle karşılaşmak, iş çıkışı bir masaya oturmak, hafta sonu için uzaklara gitmeden şehrin içinde vakit geçirebilmek... Gamador Center, Ankara'nın merkezinde bütün bu anlara yer açmayı hedefliyor.

Çünkü iyi planlanmış bir proje, yalnızca binaları bir araya getirmez. İçinde yaşanacak günleri de düşünür.



Gayrimenkulde Satışın Görünmeyen Tarafı:
Anlatmaktan Önce Anlamak

Bir ev seçmek, çoğu zaman yalnızca dört duvar arasında bir karar vermek değildir. Kimi zaman yeni kurulan bir ailenin ilk heyecanı, kimi zaman büyüyen bir ailenin geleceğe dair planları, kimi zaman da yıllarca çalışarak hayal edilen o güven duygusudur.

Satış ofisimize gelen her yatırımcı, kendine özgü bir hikâye ve geleceğe dair farklı beklentilerle kapımızı çalıyor. Kimi ilk evinin heyecanını yaşarken, kimi ailesinin değişen ihtiyaçlarına uygun yeni bir yaşam alanı arıyor; kimi ise geleceğine değer katacak doğru yatırımı yapmak istiyor. Bu nedenle satış sürecinin, herkese aynı projeyi anlatmaktan çok, her yatırımcının ihtiyaçlarını doğru anlayarak ona en uygun çözümü sunmakla anlam kazanıyor.

Üç odalı bir ev arayan bir ailenin ihtiyacını yalnızca oda sayısıyla tanımlamak mümkün değildir. Bu arayışın ardında çocukların rahatça büyüyebileceği bir yaşam alanı, günlük hayatı kolaylaştıran bir lokasyon ya da uzun vadede değerini koruyacak güvenli bir yatırım beklentisi bulunabilir. Benzer şekilde, yatırım amacıyla gayrimenkul değerlendiren bir yatırımcının kararında yalnızca kazanç potansiyeli belirleyici olmaz. Yatırımın güvenilirliği, sürdürülebilirliği ve gelecekte sağlayacağı değer de bu sürecin önemli unsurları arasında yer alır.

İşte tam da bu noktada satışın görünmeyen tarafı ortaya çıkıyor: Doğru soruyu sormak ve gerçekten dinlemek.

Bir yatırımcının ihtiyaçlarını anlamadan, ona doğru seçeneği sunabilmek mümkün değil. Bu nedenle satış sürecinde proje hakkında verdiğimiz bilgiler kadar, yatırımcımızı dinlemek için ayırdığımız zaman da çok kıymetli.. Hayatındaki öncelikleri, gelecek planları, günlük yaşam alışkanlıkları ve karar verirken önem verdiği detaylar; bizim için en az projenin teknik özellikleri kadar önemli.

Bazen doğru yönlendirme, yatırımcıya en kapsamlı seçeneği sunmaktan ziyade onun ihtiyaçlarına en doğru şekilde karşılık verecek yaşam alanını ya da yatırım fırsatını belirleyebilmektir. Çünkü her yatırımcının önceliği, beklentisi ve geleceğe dair planı farklıdır. Satış sürecinde asıl değer ise bu ihtiyaçları doğru analiz ederek, kişinin hayatına ve hedeflerine en uygun çözümü sunabilmektir. Bu yaklaşım, yalnızca doğru bir karar verilmesini sağlamakla kalmaz; güvene dayalı, uzun soluklu ilişkilerin de temelini oluşturur.

Bugün gayrimenkul satın almak, yalnızca bir metrekare hesabı yapmak anlamına gelmiyor. İnsanlar artık bir evin içinde nasıl bir hayat yaşayacaklarını, bulunduğu lokasyonun kendilerine ne kazandıracağını ve gelecekte bu kararın hayatlarında nasıl bir karşılığı olacağını daha fazla düşünüyor.

Bu nedenle gayrimenkulde satış; yalnızca bir projeyi anlatmak değil, insanların geleceklerine dair verdikleri önemli bir kararda onlara doğru şekilde eşlik edebilmektir.

Ve belki de başarılı bir satışın en önemli noktası tam olarak burada saklıdır: Önce anlatmak değil, önce anlamak.



Aysun Aslantekin
Gamador İnşaat
Satış Koordinatörü

Kokunun Ardındaki İki Kadın:
Solee

Okurlarımız için öncelikle sizi tanıyabilir miyiz?
Biz Solee'nin kurucuları Eylül Civelek ve Sonay Eda Er. İYTE Kimya Mühendisliği öğrencisiyken başlayan girişimcilik yolculuğumuzu bugün Auralys Kozmetik çatısı altında, Solee markasıyla sürdürüyoruz. Lise arkadaşıyız ve uzun yıllara dayanan arkadaşlığımızı güzel bir iş ortaklığıyla taçlandırdığımızı söyleyebiliriz.

Değerli hocamız Hürriyet Polat ile birlikte ürünümüzü geliştirmeye başladık ve henüz birinci sınıftayken ilk patent başvurumuzu yaptık. Ardından TÜBİTAK BiGG desteğiyle şirketimizi kurduk ve bilimsel altyapıya dayanan yenilikçi kozmetik ürünler geliştirmeye başladık. İlk ürünümüz doğal polimer içeren, alkolsüz ve katı formda geliştirdiğimiz Solee katı parfüm oldu.

Bugün Solee Cosmetic'i ortaya çıkaran yolculuğa baktığınızda, sizi girişimciliğe hazırlayan dönüm noktaları nelerdi?
Biz İzmir Yüksek Teknoloji Enstitüsü öğrencileriyiz. Okulumuzu bilenler, eğitim temposunun ne kadar yoğun olduğunu da bilir. Kampüsümüzün şehir merkezine uzak olması nedeniyle hem akademik olarak ayakta kalmak hem de zihinsel olarak iyi hissetmek için kendinize bir alan açmanız gerekiyor. Biz de tam böyle bir dönemde girişimciliğe olan merakımıza sarıldık.

Her şey Sonay'ın kuzeninin bir önerisiyle başladı. Fikirler, araştırmalar ve denemeler derken süreç çorap söküğü gibi devam etti. Üniversitede aldığımız mühendislik eğitimi de önemli dönüm noktalarından biri oldu. İYTE'de problem çözmeyi, araştırmayı ve bir fikri teknik olarak doğrulamayı öğrendik. Asıl kırılma noktası ise geliştirdiğimiz fikrin yalnızca akademik bir çalışma olarak kalmasını istemediğimizi fark etmemizdi.

TÜBİTAK BiGG programına başvurmamız ve projemizin desteklenmesi, bu fikrin gerçek bir girişime dönüşmesindeki en önemli adımlardan biri oldu. Laboratuvar çalışmalarından ürün geliştirmeye, testlerden üretime, marka oluşturmadan satışa kadar pek çok sürecin içinde yer aldık. Bizi girişimciliğe hazırlayan asıl şey, karşımıza çıkan her yeni problemde çözüm üretmek ve vazgeçmeden devam etmeyi öğrenmek oldu.

İki kurucu olarak aynı vizyonu paylaşırken zaman zaman farklı bakış açıları da ortaya çıkıyordur. Düştüğünüz fikir ayrılıklarını nasıl çözüyorsunuz ve bu ortaklık markayı nasıl besliyor?
Uzun yıllardır birbirimizi tanıdığımız için birbirimizin güçlü ve zayıf yönlerini iyi biliyoruz. Aynı hedefe inanıyor fakat o hedefe nasıl ulaşacağımız konusunda zaman zaman farklı düşünebiliyoruz. Bu farklılıkların markaya fayda sağladığını düşünüyoruz.

Birimiz bir konuya daha teknik yaklaşırken diğerimiz konuyu kullanıcı, marka ya da ticari açıdan değerlendirebiliyor. İkimiz de sonuç odaklı insanlarız. Fikir ayrılığı yaşadığımızda konuyu kişisel hale getirmeden hangi seçeneğin şirket ve marka için daha doğru olduğuna bakıyoruz. Gerektiğinde verilerden, kullanıcı geri bildirimlerinden ya da danışmanlarımızın görüşlerinden yararlanıyoruz.

Biz lise 9. sınıfta tanıştık ve o günden beri neredeyse hiç ayrılmadık. Birlikte üretmekten ve vakit geçirmekten keyif alıyoruz. Ortaklığımızı güçlü kılan şeylerden biri de birbirimizin fikirlerini rahatlıkla sorgulayabilmemiz, farklı bakış açıları sunabilmemiz ve aynı zamanda birbirimize güvenmemiz. Solee'nin bugünkü kimliği de bu iki farklı bakış açısının, uzun yıllara dayanan dostluğun ve ortak hedeflerimizin birleşiminden oluşuyor.

Katı parfüm gibi tüketicinin alışık olmadığı bir ürünü geliştirmek, mevcut talebe cevap vermekten çok yeni bir alışkanlık oluşturmayı gerektiriyor. Sizi zorlayan durum ürünün kendisi mi, yoksa tüketicinin değişime direnci mi?
Aslında katı parfüm tamamen yeni bir ürün değil; tam tersine parfümün en eski kullanım formlarından biri. Antik Mısır'da kokulu yağlar ve balm benzeri katı karışımların kullanıldığını, Osmanlı döneminde de benzer kokulandırma geleneklerinin bulunduğunu biliyoruz. Sprey ve sıvı parfümlerin yaygınlaşmasıyla katı form zamanla tüketicinin günlük alışkanlıklarından büyük ölçüde çıkmış.

Bu nedenle yaptığımız şey sıfırdan yeni bir alışkanlık yaratmaktan çok, unutulmuş bir kullanım biçimini günümüz teknolojisi ve kullanıcı beklentileriyle yeniden yorumlamak. Bizi zorlayan taraf, tüketicinin zihnindeki "parfüm = sprey" algısını kırmak oluyor. İnsanlar ürünü deneyimlediğinde taşınabilirliğini, pratikliğini ve kolayca tazelenebilmesini hızlı şekilde benimsiyor. Solee ile geçmişte var olan bir formu; kontrollü salım, alkolsüz yapı ve ciltle uyum gibi günümüz ihtiyaçlarıyla birleştirerek yeniden günlük hayata kazandırmaya çalışıyoruz.

Solee Cosmetic'i rakiplerinden ayıran en temel fark ürünlerin kendisi mi, markanın arkasındaki felsefe mi?
Bence Solee Cosmetic'i rakiplerinden ayıran şey, ürünün kendisiyle markanın arkasındaki felsefenin birlikte ilerlemesi. Yalnızca farklı bir form geliştirmiş olmak bizim için yeterli değil; bu formun neden var olduğunu ve kullanıcıya ne kattığını da önemsiyoruz.

Katı parfümü yalnızca taşınabilir bir alternatif olarak görmüyoruz. Alkolsüz yapısı, doğal polimer içeren formülü ve kontrollü koku salımı sağlayan teknik altyapısıyla bilimsel ve işlevsel bir ürün geliştirmeye çalıştık. Marka tarafında ise günlük hayatı kolaylaştıran, estetiği ve kullanıcı deneyimini önemseyen bir yaklaşımımız var. Parfümü yalnızca güzel kokmak için kullanılan bir ürün olarak değil, kişinin gün içinde yanında taşıdığı küçük bir ritüel gibi görüyoruz. Asıl farkımızın, bilimsel ürün geliştirme yaklaşımıyla güçlü bir marka hikayesini buluşturmak olduğuna inanıyoruz.



Eylül Civelek & Sonay Eda Er
Girişimci | Solee Kurucu Ortakları

Katı parfümle başlayan bu yenilikçi çizgi devam edecek mi; yakın gelecekte Solee Cosmetic'ten ezber bozan yeni ürünler görecek miyiz?
Kesinlikle devam edecek. Akademisyen hocalarımızın öncülüğünde farklı ve yenilikçi fikirler geliştiriyoruz. Akademisyenler ve öğrencilerden oluşan ekibimizin en büyük güçlerinden biri, fark yaratabilecek ürünleri denemekten, araştırmaktan ve hayal kurmaktan geri durmaması.

Solee'yi yalnızca katı parfüm üreten bir marka olarak değil, bilimsel altyapıyla geliştirilen yenilikçi kozmetik ürünlerinin yer aldığı bir marka olarak konumlandırıyoruz. Katı parfüm, bu yolculuğun ilk ürünü ve nasıl bir marka olmak istediğimizi gösteren başlangıç noktamız oldu.
Şu anda farklı ürün grupları üzerinde Ar-Ge çalışmalarımız devam ediyor. Klasik kozmetik ürünlerini daha işlevsel, pratik ve kullanıcı deneyimi güçlü formlara nasıl dönüştürebileceğimiz üzerine çalışıyoruz. Yakın gelecekte yeni kokuların yanı sıra farklı form ve teknolojilere sahip kişisel bakım ürünlerini de Solee çatısı altında görmek mümkün olacak. Amacımız piyasada var olanı tekrar etmek değil; güçlü bir Ar-Ge yaklaşımıyla işlevsel, anlaşılır ve kullanıcıya değer sağlayan ürünler geliştirmek.

Başarılı girişimlerin çoğu, iyi bir fikirden önce doğru bir problem tespitiyle başlıyor. Solee Cosmetic hangi ihtiyacı ya da eksikliği fark ederek ortaya çıktı?
Parfüm sektörü çok büyük ve köklü olmasına rağmen ürün formatlarının uzun yıllardır fazla değişmediğini fark ettik. Özellikle sıvı parfümlerin taşınması ve gün içinde tekrar uygulanması, alkol içermeleri ve kokularının hızlı şekilde uçması gibi kullanıcı açısından bazı dezavantajları vardı.

Biz de öğrenciyken kolayca taşıyabileceğimiz ve pratik şekilde uygulayabileceğimiz; yaz aylarında cildimizi tahriş etmeyecek, kış aylarında ise cildimizi beslemeye yardımcı olacak bir ürüne ihtiyaç duyduğumuzu fark ettik. Bunun yalnızca bizim değil; seyahat eden, çalışan, yoğun tempoda yaşayan ve parfümünü rahatça yanında taşımak isteyen birçok kişinin de ihtiyacı olduğunu gördük.

Buradan yola çıkarak katı formda, alkolsüz ve kontrollü koku salımı sağlayan bir ürün geliştirdik. Formülümüzde doğal bir polimer olan kitosanı kullanarak hem ürünün teknik altyapısını güçlendirdik hem de klasik katı parfümlerden ayrışan bilimsel bir yapı oluşturduk. Solee, günlük hayatta alışık olduğumuz bir ürünü bugünün yaşam tarzına ve kullanıcı ihtiyaçlarına göre yeniden düşünme fikrinden doğdu.

Temiz içerik ve sürdürülebilirlik ekseninde değişen kozmetik sektöründe Solee Cosmetic nasıl bir rol üstleniyor?
Biz temiz içeriği ve sürdürülebilirliği yalnızca bir trend olarak değil, ürün geliştirmenin temel kriterlerinden biri olarak görüyoruz. Formülasyonlarımızı oluştururken gereksiz içerik kullanımını azaltmaya, sade ama işlevsel formüller geliştirmeye ve her hammaddenin ürüne gerçekten katkı sağlamasına dikkat ediyoruz.

Ürün geliştirme süreçlerimizde doğal kökenli hammaddeleri ve bilimsel olarak işlevselliği desteklenen bileşenleri tercih ediyoruz. Bizim için "temiz içerik" yalnızca doğal olanı kullanmak değil; güvenli, işlevsel, ihtiyaca yönelik ve mümkün olduğunca sade bir formülasyon oluşturmak anlamına geliyor. Sürdürülebilirlik tarafında ise ürünün içeriğinden ambalajına ve üretim yaklaşımına kadar her aşamada daha az kaynakla daha fazla fayda sağlayabilecek çözümler geliştirmeyi amaçlıyoruz.

Solee'nin bu dönüşümdeki rolünü, bilimi, kullanıcı ihtiyacını ve sürdürülebilirliği aynı noktada buluşturan yeni nesil kozmetik ürünleri geliştirmek olarak görüyoruz.

Türkiye'de teknoloji ve Ar-Ge odaklı üretim yapan kadın girişimciler hala sınırlı sayıda. Siz bu yolculukta, girişimci kimliğiniz kadar kadın olmanızdan kaynaklanan farklı deneyimler yaşadığınızı düşünüyor musunuz?
Kadın olmamızın yanı sıra yaşımızın genç olması ve iş hayatına erken adım atmamız nedeniyle zaman zaman zorlayıcı deneyimler yaşadık. Özellikle yolculuğun başında yanlış yönlendirildiğimiz, güvenimizin suiistimal edildiği ya da mağdur olduğumuz durumlar oldu. Bunlar bize doğru insanlarla çalışmanın ve içinde bulunduğumuz süreçleri iyi öğrenmenin önemini gösterdi.

Türkiye'de çoğu sektörde ilişkilerin, çevrenin ve uzun yıllar içinde oluşmuş bağlantıların önemli bir rol oynadığını deneyimledik. Biz ise memur ve orta gelirli ailelerin çocukları olarak böyle bir çevreye ya da hazır bir avantaja sahip değildik. Hemen her adımda araştırarak, deneyerek, hata yaparak ve bu hatalardan ders çıkararak ilerledik.

Yaşadığımız zorlukların bizi daha temkinli, sorgulayıcı ve dayanıklı hale getirdiğini düşünüyoruz. Artık kararlarımızı verirken daha dikkatli davranıyor, insanları ve süreçleri daha iyi analiz ediyoruz. Kadın ve genç girişimciler olarak bizden sonra gelen insanların aynı hataları yapmak zorunda kalmadan daha bilinçli ve güçlü şekilde ilerlemesine katkı sağlamak da bizim için çok kıymetli.

Bugün yeniden en başa dönebilseydiniz, girişimci olarak kendinize hangi tavsiyeyi verirdiniz? Bu deneyimden hareketle, kendi fikrine güvenen ancak ilk adımı atmakta tereddüt eden girişimcilere ne söylemek istersiniz?
Açıkçası bu yola çıkarken biraz "bir şeyler yapalım, zaten yaparız" diyerek, tabiri caizse, cahil cesaretiyle yola çıktık. Çok hevesliydik ve bugün dönüp baktığımızda iyi ki de öyle olmuş diyoruz. Başlangıçta yolun ne kadar zorlayıcı olabileceğini, ne kadar sorumluluk ve belirsizlik barındırdığını tüm detaylarıyla bilseydik belki hevesimiz kırılabilirdi.

Şu anda hala çok heyecanlı ve mutluyuz ancak girişimciliğin zorluklarını daha objektif görebiliyoruz. En başa dönsek kendimize büyük bir tavsiye vermezdik; hatta başa dönmek de istemezdik. Çünkü yaptığımız hatalar, yaşadığımız zorluklar ve öğrendiğimiz her şey bugünkü bakış açımızı oluşturdu.

İlk adımı atmakta tereddüt eden girişimcilere ise birbirimize sık sık söylediğimiz bir sözü söylemek isteriz: "Kervan yolda düzülür." Her şeyi en baştan kusursuz şekilde planlamak ya da bütün cevaplara sahip olmak mümkün değil. Bazen en önemli şey ilk adımı atmak. Yola çıktıktan sonra eksiklerinizi, güçlü yönlerinizi ve hangi yöne gitmeniz gerektiğini çok daha net görüyorsunuz. O yüzden fikrinize inanıyorsanız, önce bir başlayın.



Eylül Civelek & Sonay Eda Er
Girişimci | Solee Kurucu Ortakları

Bir Gayrimenkulün Asıl Değeri
Sürdürülebilir Taleple Başlar!

Gayrimenkul sektöründe bugün yanıtını aradığımız en kritik sorulardan biri: Küçük metrekareli konutların dönemi sona mı eriyor, yoksa yeni mi başlıyor?

İlk bakışta bu sorunun cevabı net görünebilir. Ancak geleceği doğru okuyabilmek için yalnızca binaların metrekaresine değil, insanların dönüşen yaşam biçimlerine bakmak gerekiyor.

Türkiye'de son yıllarda sessiz ama derin bir dönüşüm yaşanıyor. TÜİK verilerine göre 2008 yılında 4 kişi seviyesinde olan ortalama hane halkı büyüklüğü, bugün 3,08'e kadar geriledi. Tek kişilik hanelerin oranı ise %13,9'dan %20,5'e ulaştı. Yani bugün Türkiye'de yaklaşık her 5 haneden biri tek kişiden oluşuyor. Nüfus aynı kalsa bile yaşayış biçimlerimiz değiştiği için konut ihtiyacı da nitelik değiştiriyor.

Bu Değişim Her 1+1'i Değerli Kılar mı?

Hane halkı küçüldükçe küçük konutlara talep artıyor; ancak gayrimenkul yatırımında yalnızca talebin varlığına güvenmek yanıltıcı olabilir. Çünkü her 1+1 aynı değeri taşımaz.

Bir konutun uzun vadeli değerini lokasyonu, ulaşım imkanları, çevresindeki sosyal yaşam ve kullanıcı profili belirler. Doğru pazarlamayla bir projeyi ilk satışta başarılı kılabilirsiniz. Ancak bir gayrimenkulün gerçek gücü zamanla ortaya çıkar: Gayrimenkulde asıl sınav, ikinci satışta başlar.

Geleceğin 1+1'i ve Gamador Center Vizyonu

Önümüzdeki dönemde yatırımcının sorması gereken soru "1+1 alınır mı?" değil, "Hangi 1+1 alınır?" olmalıdır.
Yeni nesil kullanıcılar artık sadece bir daire değil, hayatını kolaylaştıran bütüncül bir yaşam konsepti satın alıyor. Gamador Center'ı kurgularken tam olarak bu beklentiyi ve geleceğin konut vizyonunu merkeze aldık.

Gamador Center'da 1+1 anlayışını yalnızca daire olarak düşünmekten çıkarıp; konut, ofis, ticari alanlar ve sosyal imkanların bir arada çalıştığı karma bir yaşam ekosistemine dönüştürdük. İnsanların işine, sosyal hayatına, alışverişe ve ulaşıma saniyeler içinde erişebildiği bu yapı, projenin yalnızca bugün değil yıllar sonra da canlı kalmasını sağlıyor.

Üniversitelere, hastanelere ve Ankara'nın en kritik ulaşım akslarına olan stratejik yakınlığı, Gamador Center'ı sadece bir konut projesi değil, kesintisiz talep gören ve değerini her geçen gün artıran bir yatırım merkezine dönüştürüyor. Bizim için önemli olan gayrimenkulün sadece satılması değil; nitelikli kullanıcılar ve kiracılar tarafından her dönem öncelikli olarak tercih edilmeye devam etmesidir.

Sonuç Olarak;
Türkiye'nin hane yapısı küçülürken konut tercihlerinin kabuk değiştirmesi kaçınılmaz. Doğru kurgulanan, güçlü bir lokasyon ve konseptle desteklenen küçük metrekareler bir risk değil; Gamador Center örneğinde olduğu gibi yüksek prim potansiyeline sahip büyük bir fırsattır.
Çünkü gayrimenkulde gerçek değer; insanların sadece yatırım amacıyla satın aldığı değil, içinde yaşamak ve var olmak istediği projelerde yaratılır.



Caner Güler
Gamador İnşaat
Satış ve Pazarlama Direktörü

Gençlere Güvenin

Yıldız Talks
Dünya Seninle Değişir:
Başarıya Yürü, Geleceğe İz Bırak

Gençlerimize her alanda örnek olun.

Her insanın dünyaya katabileceği bir değer vardır. Kimi bilgisiyle, kimi emeğiyle, kimi de zor bir anda bir başkasına verdiği cesaretle hayatı değiştirir. Asıl mesele, içimizdeki potansiyeli fark etmek ve onu harekete geçirebilmektir. Çünkü geleceğimiz, bugün aldığımız kararlarla ve o kararların arkasına koyduğumuz emekle şekillenir.

Benim yolculuğum Ankara'da, Erzurumlu mütevazı bir ailenin içinde başladı. Çocukluk yıllarımda okula giderken ayakkabı boyadım, su ve simit sattım. Ardından ilk mesleğim olan daktilo tamirciliğini öğrendim. 1992 yılında ev adresimle vergi mükellefi olarak kendi işimi kurdum. Elimde büyük bir sermaye yoktu; fakat çalışmaya inancım, öğrenme isteğim ve hayallerim vardı.

Bugün 34 yıllık iş hayatıma dönüp baktığımda, o küçük başlangıçların bana ne kadar büyük dersler verdiğini görüyorum. Sabretmeyi, sorumluluk almayı, verdiğim sözü tutmayı ve emeğe saygı duymayı öğrendim. Ailemden aldığım dürüstlük, vefa ve paylaşma duygusu ise bütün bu yolculuğun temelini oluşturdu.

Kardeşlerimle ve ekip arkadaşlarımızla birlikte organizasyon, medya ve yapım alanlarında yürüttüğümüz çalışmalar, başarıya ilişkin düşüncemi daha da güçlendirdi: Kalıcı başarı, birlikte üretebilen insanların emeğiyle büyür. Bir fikri projeye, bir projeyi yıllarca sürdürülebilen bir işe dönüştürmek; bilgi kadar güven, disiplin ve dayanışma da ister.

Güven, insanın hem kendisiyle hem de çevresiyle kurduğu en güçlü bağlardan biridir. Kendine güvenmek, her şeyi bildiğini düşünmek değildir. Öğrenebileceğine, gelişebileceğine ve karşılaştığın güçlüklerle baş edebileceğine inanmaktır. Başkalarının güvenini kazanmak ise sözünü davranışınla desteklemeyi gerektirir. İş hayatında unvanınız sizi tanıtabilir; karakteriniz, sizinle yeniden çalışmak isteyip istemeyeceklerini belirler.

Üniversitelerde gençlerle buluştuğumda kendi başlangıcımı hatırlıyorum. Gözlerinde heyecan görüyorum; bazen de gelecek kaygısı. "Başarabilir miyim?", "Kendimi nasıl geliştirebilirim?", "Benim için de bir yol var mı?" diye soruyorlar. Onlara deneyimlerimi anlatırken en çok şu mesajı vermek istiyorum: Bugün bulunduğunuz yer, ulaşabileceğiniz son nokta değildir.

Kariyer, yıllar içinde biriktirdiğiniz bilgi, kazandığınız beceri ve üstlendiğiniz sorumluluklarla gelişir. Bu nedenle gençlere her zaman "Heybenizi doldurun" diyorum. Kitap okuyun, dil öğrenin, teknolojiye hâkim olun, farklı insanları dinleyin. Öğrendiklerinizi uygulayabileceğiniz işler üretin. Bir projeye katılın, bir fikir geliştirin, bir soruna çözüm arayın. Kendinizi anlatırken yaptıklarınızın da konuşmasına imkân verin.

Her insanın şartları ve başlangıç noktası farklıdır. Kendi yolunuzu bir başkasının hayatıyla ölçmeyin. Dünkü hâlinizden daha bilgili, daha becerikli ve daha sorumlu olabilmek için çalışın. Küçük görünen bir ilerleme, sürdürüldüğünde hayatınızın yönünü değiştirebilir.

Motivasyon da bu yolculukta değerini davranışa dönüştüğünde bulur. Bir konuşma sizi heyecanlandırabilir, bir cümle size cesaret verebilir. Ancak o cesaretin ardından attığınız adım belirleyicidir. Ertelediğiniz bir çalışmaya başlamak, öğrenmekten çekindiğiniz bir beceriyi denemek veya bir başarısızlığın ardından yeniden hazırlanmak... Değişim, böyle somut adımlarla başlar.

Yorulduğumuz, karşılık alamadığımız ve yolumuzu sorguladığımız günler elbette olur. Benim hayatımda da oldu. Bu deneyimler bana eksiklerimi görmeyi, kararlarımı yeniden değerlendirmeyi ve gerektiğinde başka bir yol denemeyi öğretti. Bazen ilerlemek için daha çok çalışmak, bazen de durup yöntemimizi değiştirmek gerekir. Önemli olan yaşadıklarımızdan öğrenebilmek ve gelecekle bağımızı koparmamaktır.

Yıldız Talks – Dünya Seninle Değişir kitabımı bu birikimi paylaşmak için İş hayatında edindiğim deneyimleri, üniversitelerde gençlerle yaptığımız sohbetleri ve insan olmaya dair düşüncelerimi aynı amaç etrafında bir araya getirdim: Okurun kendi gücünü fark etmesine ve hayatında anlamlı bir adım atmasına katkı sağlamak.

Bu kitabın adı, aynı zamanda okura yöneltilmiş bir davettir. Dünya Seninle Değişir, "Benim katkım ne olabilir?" sorusunu sormaya çağırır. Kariyerinde ilerlemek isteyen bir gence, yeni bir başlangıç arayan bir yetişkine veya bir güçlüğün karşısında cesaretini kaybeden bir insana kendi imkânlarını yeniden değerlendirebileceği bir bakış sunmayı amaçlar.

Kitabımın Türkçe ve İngilizce yayımlanması, bu daveti farklı ülkelerdeki okurlara ulaştırma hedefimin önemli bir adımıdır. İngilizce adıyla Yıldız Talks – The World Changes with You, Türkiye'de başlayan bir deneyim paylaşımının dünyaya açılan kapısıdır. Dillerimiz ve hayat şartlarımız farklı olabilir; fakat güven duyma, kendini geliştirme, faydalı olma ve geleceğe umutla bakma ihtiyacımız ortak.

Benim için kitabın gerçek karşılığı, bir insanın hayatında bulduğu yerdir. Bir okurun "Yeniden deneyeceğim" demesi, bir gencin kendi yeteneğine inanması veya bir kişinin öğrendiğini başkalarıyla paylaşmaya başlaması çok kıymetlidir. Yazdığım bir cümlenin yıllar sonra bir karar anında hatırlanması, dünyada bırakmak istediğim izin anlamını taşır.

Ülkemizin geleceği için de bu anlayışa inanıyorum. Gençlerin fikirlerini dinlemeli, onlara sorumluluk vermeli ve üretmeleri için alan açmalıyız. Türkiye'den dünyaya uzanan işler ortaya koymak; merak, bilgi, cesaret ve süreklilik ister. Köklerimizden güç alırken farklı kültürleri tanımak, yeni düşüncelere açık olmak ve dünyayla iletişim kurabilmek bizi geliştirir.

Bütün bunların merkezinde insan kalmalıdır. Bilgimizi, imkânlarımızı ve başarılarımızı nasıl kullandığımız, geleceğe bırakacağımız mirası belirler. Bir gence fırsat vermek, çalışanımızın hakkını gözetmek, bir çocuğun güvenle büyümesine katkıda bulunmak da dünyayı değiştiren işlerdir.

Babalık bu sorumluluğu benim için daha derin hâle getirdi. Kızım Alya Beyza'ya baktığımda bütün çocukların barış içinde, sevgiyle ve güvenle yaşayacağı bir gelecek düşünüyorum. Şiddetin karşısında durmak, masumları korumak ve merhameti günlük hayatımızın bir parçası yapmak, her birimizin katkı sunabileceği sorumluluklardır.

Ben çalışmaya, üretmeye, yazmaya ve deneyimlerimi paylaşmaya bu inançla devam ediyorum. Dünyada iz bırakmak isteyen insan, bugün çevresine ne kattığına bakmalı. Çünkü bir hayatı cesaretlendiren söz, hakkıyla yapılan bir iş ve paylaşılan bir bilgi, etkisi bizden sonra da sürebilecek bir başlangıçtır.

Kendine güven. Bilgini emekle büyüt. Başarını insanlara faydaya dönüştür. Gelecekte bırakmak istediğin iz için bugün ilk adımı at.

Çünkü dünya seninle değişir.
The World Changes with You.



Hasan Yıldız
İş İnsanı, Yazar ve Konuşmacı

ISUWA

Tasarımın Sessiz Dili: Renkler

ISUWA'da bir tasarıma başlarken rengi sona bırakmıyoruz, formla birlikte düşünüyoruz. Çünkü bizim için renk, formdan bağımsız bir tercih değil, tasarımın karakterini belirleyen temel unsurlardan biri. Aynı form sarı, kırmızı ya da mavi olduğunda yalnızca görüntüsü değişmiyor; mekandaki varlığı, yarattığı duygu ve çevresindeki diğer nesnelerle kurduğu ilişki de değişiyor.

Belki de rengin en ilginç tarafı tam olarak bu: Formu hiç değiştirmeden, onu algılama biçimimizi tamamen değiştirebilmesi.

Tasarımlarımızda tekrar eden geometrik formlar önemli bir yere sahip. Renk ise bu dili bazen görünür kılıyor, bazen ise tamamen değiştiriyor. Bir formu öne çıkarabiliyor, tekrar eden formlar arasında ritim yaratabiliyor ya da ağır görünen bir objeye beklenmedik bir hafiflik kazandırabiliyor. Bu yüzden rengi hiçbir zaman bir yüzey meselesi olarak görmedik. Bazen formu çizgiyle değil, renkle tarif ettiğimizi düşünüyoruz.

Etrafımıza baktığımızda, tasarım dünyasının giderek daha nötr bir alana çekildiğini görüyoruz. Bejler, griler, kırık beyazlar... Bu sakin renk paletinin yarattığı dengeyi seviyoruz, fakat zamansızlığın yalnızca nötr renklerle mümkün olduğu fikrine katılmıyoruz. Çünkü doğada neredeyse hiçbir şey bu kadar temkinli değil. Bir limon sarı, gökyüzü mavi, kiraz kırmızı. Dünya bu kadar renkliyken zamansızlığı neden renksizlikle eşleştirdiğimizi biz de merak ediyoruz.

Üstelik hafızanın da renklerle güçlü bir ilişkisi var. Çocukluğumuzdaki bir evin duvarını, bir yaz akşamındaki gökyüzünü ya da yıllar önce gördüğümüz bir sandalyeyi bazen biçiminden önce rengiyle hatırlıyoruz. Renk bir objeyi yalnızca görünür kılmıyor, onu nasıl hatırlayacağımızı da belirliyor.

Ama renkli tasarım, çok renkli tasarım demek değildir. Hatta renk kullanmanın en zor tarafı bazen bir rengi eklemek değil, birini çıkarmak da olabilir. Hangi rengin konuşacağını, hangisinin susacağını bilmek gerekiyor. Çünkü renk tek başına davranmıyor. Yanındaki renk onu değiştiriyor, ışık başka bir tona taşıyor, malzeme ona başka bir derinlik kazandırıyor. Kırmızı, yanında pembeyle daha canlı ve oyuncu olurken, siyahla daha güçlü ve grafik bir etki yaratabiliyor.

İki kardeş olarak çalışmanın, renk anlayışımıza en büyük katkısı da belki burada. Sinem'in gördüğü kırmızıyla Didem'in gördüğü kırmızı her zaman aynı değil. Birimizin fazla bulduğunu diğeri eksik bulabiliyor. Bu farklılıkları ortadan kaldırmaya çalışmak yerine yıllar içinde onlardan yararlanmayı öğrendik. Böylece ortaya ikimizin kişisel tercihlerinden bağımsız, ISUWA'ya ait üçüncü bir renk dili çıktı.

Tasarladığımız parçaları yalnızca işlevsel nesneler olarak görmüyoruz. Bizim için bir objenin işlevi kadar estetik varlığı da önemli; kullanılmadığı zamanlarda da mekanda varlığını sürdüren, bakmaktan keyif alınan nesneler tasarlıyoruz. Bu nedenle tasarım ile sanat arasındaki sınır, heykelsi formlar ve güçlü siluetler hep ilgimizi çekti. Renk de bu parçaların mekanda kendi varlıklarını kurmalarına yardımcı olan en önemli unsurlardan biri.

Sonuçta her gün gördüğümüz, dokunduğumuz ve birlikte yaşadığımız nesneler zamanla görsel hafızamızın bir parçası oluyor. Onları bazen formuyla, bazen yarattığı hisle, bazen de yalnızca rengiyle hatırlıyoruz.
Belki de bu yüzden bizim için renk, tasarımın sessiz dili.

Sesi yok, ama bir objeyle karşılaştığımızda çoğu zaman ilk konuşan o.

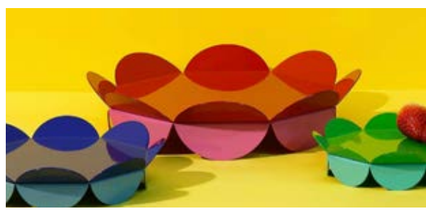




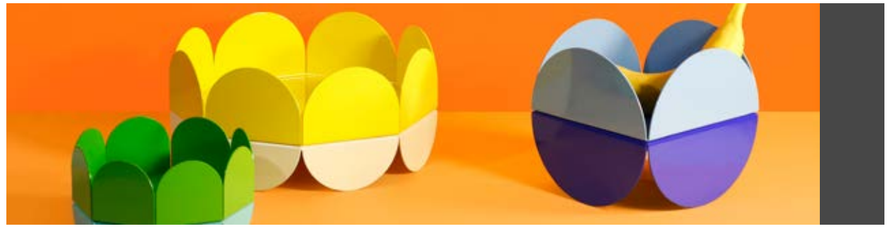
























Sinem Yıldırım & Didem Yıldırım
ISUWA Kurucu Ortakları

VAR







VAR

taşpınar
eviniz için her şey var

VAR







VAR

taşpınar
eviniz için her şey var

Dekorasyonda Renk Dengesini Sağlayan 60-30-10 Kuralı

Bir mekâna adım attığımızda ilk anda fark etmesek bile, hissettiklerimizin önemli bir bölümünü renkler belirler. Bazı mekânlar sakin ve dengeli hissettirirken, bazıları daha enerjik, güçlü ya da sıcak bir etki yaratır. Bu algının arkasında yalnızca seçilen renklerin kendisi değil, o renklerin mekân içerisindeki dağılımı da vardır. İç mimarlıkta renk kullanımı, estetik bir tercih olmanın ötesinde; mekânın atmosferini, algılanış biçimini ve kullanıcıyla kurduğu ilişkiyi doğrudan etkileyen önemli bir tasarım unsurudur.

Dekorasyonda renk dengesini sağlamaya yardımcı olan en bilinen yöntemlerden biri 60-30-10 kuralıdır. Bu yaklaşım, bir mekânda kullanılan renklerin belirli oranlarda dağıtılmasını önererek daha dengeli ve bütüncül bir görünüm elde edilmesine yardımcı olur.

Kuralın temelinde, mekânın yüzde 60'ında ana rengin kullanılması yer alır. Bu renk, genel atmosferi belirleyen ve diğer tüm unsurlar için zemin oluşturan baskın tondur. Duvarlar, zemin, büyük mobilyalar veya geniş yüzeyler bu grubun içerisinde değerlendirilebilir. Genellikle daha sakin ve zamansız tonların tercih edilmesi, mekânın uzun vadede dağınık ya da yorucu bir etki yaratmasını önlemeye yardımcı olur.

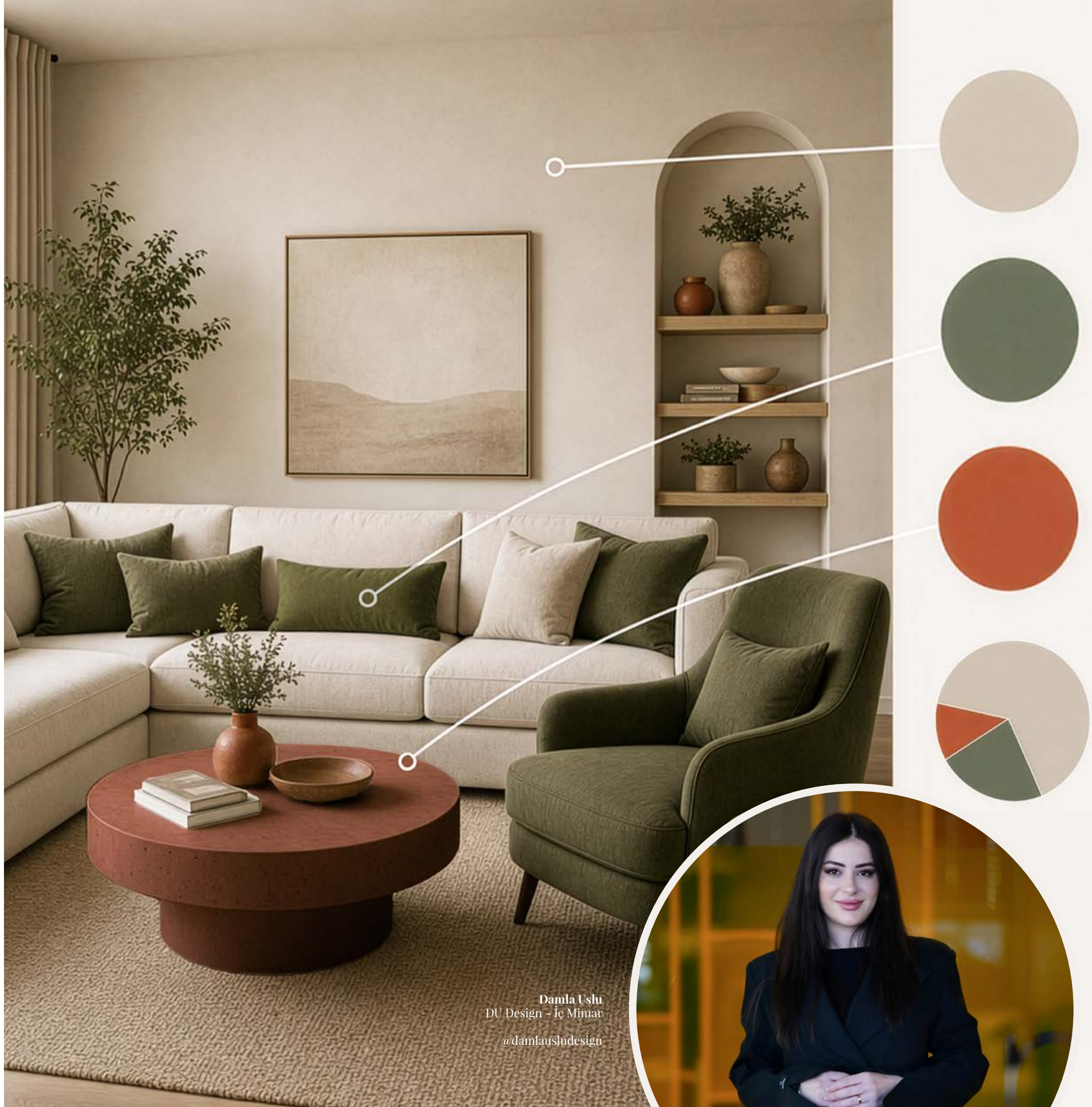
Yüzde 30'luk bölüm ise ana rengi destekleyen ikinci renkten oluşur. Bu ton, mekâna derinlik ve hareket kazandırır. Koltuklar, perdeler, halılar, dolap yüzeyleri ya da belirli duvar uygulamaları ikinci rengin kullanıldığı alanlar arasında yer alabilir. Ana renkle uyum içerisinde seçilen bu ton, mekânın tekdüze bir görünümden uzaklaşmasını sağlar.

Kalan yüzde 10 ise tasarımın karakterini ortaya çıkaran vurgu rengine ayrılır. Küçük ama etkili detaylarda kullanılan bu renk; mekâna enerji, dinamizm ve özgünlük katabilir. Bir aydınlatma elemanı, sanat eseri, yastık, aksesuar ya da tek bir mobilya parçası, bu küçük oranın yarattığı güçlü etkinin taşıyıcısı olabilir.

Ancak 60-30-10 kuralını değişmez bir formül olarak görmek doğru değildir. Her mekânın mimari özellikleri, aldığı doğal ışık, kullanım amacı ve kullanıcıların yaşam biçimi birbirinden farklıdır. Bu nedenle renk seçiminde yalnızca oranlara bağlı kalmak yerine, mekânın bütününü değerlendirmek gerekir.

Doğru renk dengesi, yalnızca uyumlu görünen bir mekân yaratmak değildir. Asıl amaç, mekânda geçirilen zamanı daha keyifli hale getiren, kullanıcısına doğru duyguyu hissettiren ve tüm tasarım unsurlarını ortak bir dilde buluşturan bir atmosfer oluşturmaktır.

Çünkü iyi bir mekânda renkler yalnızca görülmez; mekânın ruhunu hissettirir.



Damla Uslu
DU Design - İç Mimar

@damlausludesign

2026-27
Sonbahar/Kış Güzelliğinin Yeni Portresi

Yeni sezonun yüzü biraz uykusuz, saçı rüzgardan dağılmış, rujuysa birkaç saat önce sürülmüş gibi. Bu sezonda kusursuz görünme çabası yerini, günün izlerini üzerinde taşıyan daha özgür bir güzellik anlayışına bırakıyor.

Bu sezon aynanın karşısında uzun saatler geçirilmiş olsa bile sonuç bunu belli etmiyor. Saçın birkaç teli yüzün çevresine düşmüş, kırmızı ruj ilk keskinliğini kaybetmiş, gözlerdeyse geceden kalmış gibi duran koyu bir gölge var. Her şey tamamlanmış ama hiçbir şey fazlasıyla yerli yerinde değil.

2026-27 Sonbahar/Kış güzelliğini ilgi çekici kılan da tam olarak bu. Makyaj ve saç, yüzü kusursuzlaştıran son dokunuşlar olmaktan çıkıp o yüzün karakterine karışıyor. Bazen kontrollü bazen dağınık, kimi zaman karanlık kimi zamansa beklenmedik ölçüde renkli. Yeni sezon; güzelliği tek bir kalıba sığdırmak yerine, her yüzün kendine ait bir hikayesi olabileceğini hatırlatıyor.

Saçlarda Kontrollü Dağınıklık

Sabah yapılan saçın akşam hala aynı biçimde kalması bu sezon pek de önemli değil. Dalgaların arasına hava girmiş, örgülerin birkaç teli çözülmüş, ensedeki at kuyruğu hafifçe gevşemiş... Saç, gün boyunca hiç dokunulmamış gibi değil; günün içinde yaşamış gibi.

Belirgin ve kusursuz bukleler yerine birbirinden ayrılan dalgalar öne çıkıyor. İnce örgüler saçın tamamını ele geçirmeden aralara karışıyor. Yüzün çevresindeki kısa tutamları sabitlemek yerine serbest bırakmak da bu rahat tavrın bir parçası. Saçın doğal dokusunu gizleyen ağır uygulamalara ihtiyaç yok. Hafif bir elektriklenme ya da yerinden çıkan birkaç tel, görünümü bozan ayrıntılar sayılmıyor.

Elbette sezonun bütün saçları rüzgara teslim edilmiş değil. Fransız topuzları, küçük burgular ve ıslak görünümle geriye alınmış saçlar da güçlü biçimde karşımızda. Keskin yan ayrımlar bu kontrollü modellere eşlik ediyor. Ancak klasik topuzlar bile eskisi kadar katı değil. Saçın kendi dokusu hissediliyor; sonuç kusursuz bir heykelden çok, birkaç hareketle hazırlanmış şık bir modele benziyor.

Dudaklarda Dağılmış Kırmızı Etkisi

Kırmızı ruj geri döndü; ancak yanında dudak kalemiyle çizilmiş kusursuz sınırlarını getirmedi. Renk bazı dudaklarda kenarlara doğru dağılıyor, bazılarında ise merkezde yoğunlaşıp çevresinde silik bir iz bırakıyor. İlk sürüldüğü anın tazeliğinden çok, birkaç saat sonraki hali ilgi çekici bulunuyor.

Bu nedenle sezonun kırmızısı yalnızca bir renk değil, zamanın bıraktığı küçük bir işaret gibi. Kahve içilmiş, uzun uzun konuşulmuş ya da ruj aceleyle parmak uçlarıyla dağıtılmış olabilir. Hangisi olduğu önemli değil. Önemli olan, dudağın fazlasıyla tamamlanmış görünmemesi.

Bordo ve koyu kiraz tonları da aynı rahatlıkla kullanılıyor. Rengin sınırları yumuşadıkça kırmızı rujun mesafeli havası kayboluyor; yerine daha kişisel, biraz asi ve çok daha canlı bir ifade geliyor. Ruju tazelemek artık zorunlu değil. Bazen geriye kalan iz, ilk halinden daha güzel.

Gözlerde Karanlık ve Renk Bir Arada

Uzun süredir göz çevresinde hüküm süren bej ve açık kahve tonları bu sezon yerini daha cesur renklere açıyor. Kömür siyahı farlar yalnızca kirpik diplerinde kalmıyor; göz kapağına ve çevresine yayılarak bakışları ağırlaştırıyor. Bordo, erik moru ve koyu mücevher tonları da bu karanlık havaya katılıyor.

Her uygulamanın temiz ve ölçülü olması gerekmiyor. Farın kenarları hafifçe dağılabilir, kalem kirpik diplerinden dışarı taşabilir. Ortaya çıkan sonuç, yeni yapılmış bir gece makyajından çok gecenin sonuna kadar taşınmış bir makyajı andırıyor.

Sezon yalnızca karanlık tonlara ait de değil. Neon renkler ve yumuşak pasteller, koyu gözlerin arasından beklenmedik biçimde çıkıyor. Üstelik güçlü bir göz makyajının yanında dudakları tamamen geri çekme kuralı da geçerliliğini kaybetmiş durumda. Siyah gözler ile kırmızı dudaklar aynı yüzde buluşabiliyor. Çünkü bu kez amaç denge kurmak değil, ifadeyi güçlendirmek.

Ten Makyajında Doğal Doku

Saçlar hareketli, dudaklar kırmızı, gözler koyu... Ten ise bütün bu ayrıntıların arasında sessiz kalmayı seçiyor. Kalın fondöten katmanları ve yüzün her noktasına yayılan parlaklık yerine, gerçek cilt dokusunu koruyan daha hafif bir görünüm var.

Çiller, küçük renk farklılıkları ve cildin doğal yapısı kapatılması gereken kusurlar sayılmıyor. Işık yalnızca elmacık kemiklerinde ve yüzün kendiliğinden aydınlanan bölgelerinde belli oluyor. Böylece ten makyajı başlı başına dikkat çekmek yerine, diğer ayrıntılara alan açıyor.

2026-27 Sonbahar/Kış sezonunun akılda kalan yüzü, evden yeni çıkmış gibi kusursuz görünmüyor. Rüzgara karışmış saçları, hafifçe silinmiş ruju ve koyu renklerin ağırlığını taşıyan bakışları var. O yüzden sezonun asıl güzellik önerisi bir ürün ya da uygulama değil: Her şeyi sürekli düzeltme isteğinden biraz vazgeçmek.



İki Hayalin Peşinden:
Spor ve Tıp Arasında Vazgeçmeden Yürümek

Hayatta bazı dönemlerde önünüze iki ayrı yol çıkar ve sanki birini seçebilmek için diğerinden vazgeçmeniz gerekiyormuş gibi hissedersiniz. Ya da en azından etrafınızdaki sesler bu yönde yükselir. Benim için bu iki yol, uzun zamandır yaptığım spor ve tıp eğitimi oldu. Bir tarafta bedenimin sınırlarını zorlamak, açık suyun içinde saatlerce kulaç atmak ve kendime yeni hedefler koymak; diğer tarafta insan bedenini anlamak, öğrenmek ve bir gün hekim olarak insanlara dokunabilmek... Zaman zaman ikisini bir arada yürütmenin mümkün olup olmadığını ben de sorguladım.

Ama zamanla şunu öğrendim: Bazen mesele bir seçim yapmak değil, iki hayaliniz için de yer açabilmek.

Spor, hayatımda bana yalnızca fiziksel güç kazandırmadı. Özellikle açık su yüzme, sabrı ve belirsizlikle başa çıkmayı öğretti. Denizin içinde her şey her zaman planladığınız gibi gitmiyor. Hava değişebiliyor, akıntı güçlenebiliyor, bedeniniz yorulabiliyor. Böyle anlarda sizi bitişe götüren şey yalnızca fiziksel hazırlığınız değil, devam etmeyi seçme gücünüz oluyor. Bu belirsizliğin içinde devam edip sakin kalabilmek, aslında en büyük güç oluyor.
Capri–Napoli gibi uzun mesafeli açık su yarışı da benim için bunun en güçlü örneklerinden biri oldu. 36 kilometrelik bu parkur, yalnızca fiziksel olarak değil, zihinsel olarak da büyük bir mücadeleydi. Geçtiğimiz yıl bu parkuru tamamlayarak kendi kategorimde birincilik elde etmenin ve Türkiye adına önemli bir başarıya imza atmanın gururunu yaşadım. İlk Türk kadın ve en genç Türk sporcu olarak bu parkuru tamamlamak ve ulusal rekor kırmak benim için çok kıymetliydi. Fakat geriye dönüp baktığımda, benim için asıl değerli olan şeyin yalnızca sonuç değil, o sonuca giderken verdiğim mücadele olduğunu düşünüyorum. Feda ettiğim saatler, uykular ve hayatımdan kısıp antrenmana odaklandığım her dakika beni bir sporcu, hekim adayı ve daha da önemlisi insan olarak çok geliştirdi.

Bütün bunları yaparken bir yandan tıp eğitimime devam ediyorum. Dersler, sınavlar, yoğun çalışma temposu ve spor antrenmanları aynı hayatın içinde yer alıyor. Elbette her şeyi kusursuz şekilde dengelediğim günler olmuyor. Bazen spora, bazen derslere daha fazla zaman ayırmam gerekiyor. Yorulduğum, yetişemediğimi düşündüğüm ve "Acaba birinden vazgeçmeli miyim?" diye kendime sorduğum zamanlar da oluyor.

Ancak tam da bu noktada sporun bana öğrettiği en önemli şeyi hatırlıyorum: Uzun mesafelerde hedefe bir anda ulaşamazsınız. Önünüzdeki kilometrelerin tamamını düşünürseniz gözünüz korkabilir. Yapmanız gereken, yalnızca bir sonraki kulaca odaklanmaktır.

Bence gençlerin ya da büyüklerin de hayalleri konusunda kendilerine bunu hatırlatması gerekiyor. Başarılı olmak, her gün motive olmak ya da hiçbir zaman zorlanmamak demek değil. Bazen korkarak, yorularak, hata yaparak ve yeniden deneyerek ilerlemek demek.

İnsanın bazen kendinden şüphe edip kendini sorgulamasının da çok yararlı bir süreç olduğunu düşünüyorum. Kendimizi sorgulayıp sürecimizi eleştirmezsek gelişime yer açamayız.

Eğer birden fazla hayaliniz varsa hemen birinden vazgeçmeniz gerektiğine inanmayın. Her şey aynı anda mükemmel ilerlemeyebilir; bazı dönemlerde bir hayaliniz diğerinden daha fazla zaman isteyebilir. Ama bu, diğerinden vazgeçtiğiniz anlamına gelmez.

Ben hâlâ iki hayalin peşinden gidiyorum. Bir gün iyi bir hekim olmak, aynı zamanda sporcu kimliğimi ve kendime koyduğum büyük hedefleri sürdürmek istiyorum. Yolun nereye varacağını bugün tamamen bilmiyorum. Ama artık bunun beni korkutmadığını biliyorum.

Çünkü bazen önemli olan, yolun sonunda tam olarak ne olduğunu bilmek değil, kendi yolunuzda yürümeye devam edecek cesareti bulabilmek.

Aybige Su Irçağ
Tıp Öğrencisi & Açık Su Yüzücüsü



Gamador Center
ANKARA

Ankara'nın En Çok Konuşulan Projesi

Gamador Center'da Lansman Satışları Başladı



İş dünyasının dinamizmini, modern yaşamın konforunu ve güçlü yatırım potansiyelini aynı projede buluşturan Gamador Center'da lansmana özel satış dönemi başladı.

Gamador İnşaat, başkentin geleceğine değer katacak yeni projesi Gamador Center ile iş ve yaşam standartlarını yeniden tanımlıyor. İstanbul Yolu ile Eşref Bitlis Caddesi'ne cephe konumda yükselen proje; merkezi konumu, modern mimarisi ve karma yaşam konseptiyle Ankara'nın yeni çekim merkezlerinden biri olmaya hazırlanıyor.



65 bin metrekarelik arazi üzerinde, 240 bin metrekarelik kapalı alanıyla hayata geçirilen Gamador Center; modern rezidansları, prestijli ofisleri, ticari üniteleri, alışveriş ve yeme-içme alanlarıyla yaşam, iş ve yatırımı tek merkezde buluşturuyor.





Lansmana Özel Satış Dönemi

Gamador Center'da rezidans, ofis ve ticari üniteler için satışlar başladı. Lansman dönemine özel sunulan avantajlı ödeme seçenekleriyle yatırımcılar ve yeni bir yaşam alanı arayanlar projedeki yerlerini şimdiden seçebiliyor.

Merkezi konumu ve farklı kullanım alanlarını bir araya getiren yapısıyla Gamador Center; rezidans sahiplerine konforlu bir yaşam, iş dünyasına prestijli bir adres, yatırımcılara ise geleceğe değer katan yeni bir yatırım alternatifi sunuyor.
Lansman dönemine özel fırsatlarla geleceğin merkezinde siz de yerinizi alın.





70.000 TL'den başlayan taksit.
Sakın geç kalma Gamador'a gel!

30 AYA VARAN TAKSİT!

PEŞİNATINI TAKSİTİNİ SEN SEÇ!



Gamador | POINT

444 78 30 www.gamador.com.tr



Kazanç da fırsat da burada
Gamador Favora!

30 AYA VARAN TAKSİT!

PEŞİNATINI SEN SEÇ! TAKSİTİNİ

Gamador | FAVORA

444 78 30 www.gamador.com.tr

Yediklerimize Karar Vermek

Ne Zaman Bu Kadar Zorlaştı?

Akşam sekizden sonra yemek yenmez. Karbonhidratı azaltmalısın. Tatlı yediysen ertesi gün biraz dikkat et.
Beslenmeyle ilgili o kadar çok kural duyuyoruz ki bir noktadan sonra çok basit bir soru bile zorlaşabiliyor:
Ben gerçekten ne yemek istiyorum?

Danışanlarımla çalışırken bunun başka bir versiyonunu da sık duyuyorum: "Acıktığımı anlıyorum ama doyduğumu anlamıyorum."

Aslında açlık ve tokluk bedenimizin en temel sinyallerinden. Fakat yıllarca bedenimizi dinlemek yerine ne zaman, ne kadar ve ne yememiz gerektiğini söyleyen dış kuralları dinlediğimizde bu sinyalleri fark etmek zorlaşabiliyor.

Sezgisel beslenme işte tam da burada devreye giriyor.
Sezgisel beslenme, yeme kararlarını yalnızca dışarıdan gelen kurallara göre değil; açlık, tokluk, tatmin, bedenin ihtiyaçları ve beslenme bilgisini birlikte değerlendirerek vermeyi öğrenmeye dayanan bir yaklaşım.
Ama burada önemli bir ayrım var: Sezgisel beslenmek, "Canım ne isterse sınırsızca yerim" demek değil.
Bedenimin ne istediğini fark etmek kadar, yedikten sonra nasıl hissettiğimi de fark etmek demek. Bence bunun ilk adımlarından biri, yiyeceklere yüklediğimiz anlamları sorgulamak:

"İyi" yiyecekler, "kötü" yiyecekler, kaçamaklar, masum tatlılar, suçluluk duyulması gerekenler...
Hamburgerle salatanın besin değerinin aynı olduğunu söylemekten bahsetmiyorum. Elbette biri diğerinden daha fazla lif, vitamin, protein ya da enerji içerebilir. Ama bazen ikisi de bedenimizin ihtiyacına göre iyi birer tercih olabilir.

Yani hamburger yediğimde "kötü", salata yediğimde "iyi" biri olmuyorum. Yediklerimiz besin değerlerinden oluşuyor, ahlaki değerlerden değil.
Bir de içimizde yaşayan küçük "yiyecek polisleri" var.
"Bugün zaten tatlı yedin."
"Bu kadar ekmek fazla."
"Yarın biraz dikkat edersin."
"Bari akşam yeme."

Bu cümlelerden en az biri tanıdık geliyorsa yalnız değilsiniz. Çoğu zaman bu kuralların nereden geldiğini bile bilmiyoruz. Belki ailemizden duyduk, belki bir arkadaşımızdan, belki yıllar önce uyguladığımız bir diyetten kaldı.

Mesele bu sesleri bir anda susturmak da değil. Önce fark etmek:
Ben bunu neden düşünüyorum?
Gerçekten bedenimin ihtiyacından mı geliyor, yoksa yıllar önce öğrendiğim bir kural mı hâlâ benim adıma karar veriyor?

Tatmin olmak da bu işin diğer bir parçası.
Canınızın kek çektiğini düşünün. Kek yememek için iki hurma yediniz. Olmadı. Bir kahve yaptınız. Biraz kuruyemiş yediniz. Ama kendinizi hâlâ keki düşünürken buluyorsunuz.

En sonunda keki de yiyorsunuz.
Şimdi ortada kek, hurma, kuruyemiş ve muhtemelen biraz da "Ben niye yine böyle yaptım?" hissi var.
Bazen gerçekten istediğimiz şeyi baştan yemek, onun yerine beş farklı "daha sağlıklı" alternatif aramaktan çok daha yardımcı olabilir.

Çünkü yemek yalnızca karnımızı doyurmuyor. Keyif almak, tatmin olmak ve sosyal hayatımız da beslenmenin bir parçası.

Bu, beslenme bilgisini bir kenara bırakmak anlamına da gelmiyor. Tam tersine, amaç bedenin ihtiyaçlarıyla beslenme bilgisini karşı karşıya getirmek değil, ikisini aynı masaya oturtabilmek.

Bazen arkadaşlarla pizza yemek iyi gelir. Bazen bedenimiz bol su ve düzenli bir öğün için sinyal veriyordur.
İkisini de duyabilmek mümkün.

Belki de sezgisel beslenmenin en sade hâli tam olarak bu:
Yemek konusunda daha fazla kural öğrenmek değil, kendi bedenimizin dilini yeniden keşfetmek.



Diyetisyen Buse Mazlum
Sezgisel Beslenme Uzmanı
@busemazlum

Çocuğunuz Size Ne Anlatmaya Çalışıyor?

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktiviteye Çocuğun Gözünden Bakmak

Bir çocuk ödevinin başında uzun süre oturamıyor, sık sık yerinden kalkıyor, sözünü beklemekte zorlanıyor ya da kendisinden istenen bir şeyi yapmadığında "inat ediyor" gibi görünebiliyor. Böyle anlarda ebeveynin aklına "Beni neden dinlemiyor?" sorusunun gelmesi oldukça anlaşılır. Ancak bazen aynı davranışa başka bir soruyla bakmak, çocuğu anlamamıza yardımcı olabilir: **"Acaba çocuğum şu anda bana ne anlatmaya çalışıyor?"**

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), yalnızca dikkat dağınıklığı veya hareketlilikten ibaret olmayan, nörogelişimsel bir durumdur. Dikkatin sürdürülmesi, dürtülerin düzenlenmesi, planlama, zamanı yönetme ve bir görevi başlatıp sürdürme gibi yürütücü işlevlerle ilgili güçlükler günlük yaşamı etkileyebilir. Bu güçlükler çocuğun ne yapması gerektiğini bilmesine rağmen bunu her durumda aynı kolaylıkla hayata geçirememesine yol açabilir.

"Yapmak istemiyor" mu, "yapmakta zorlanıyor" mu?

Örneğin çocuğunuz ödevinin başına oturduğunda kısa sürede sıkılıyor veya başka şeylere yöneliyorsa, bu her zaman isteksizlik anlamına gelmeyebilir. Görevin uzun, karmaşık veya yeterince ilgi çekici olmaması; planlama ve dikkatini sürdürme açısından çocuğa beklenenden daha fazla yük getirebilir.

Benzer biçimde, bir sınır konulduğunda yoğun tepki vermesi yalnızca "söz dinlememek" olarak değerlendirilmemelidir. DEHB'de duygusal tepkileri düzenleme konusunda da güçlükler görülebilir. Özellikle hayal kırıklığı, beklemek zorunda kalmak veya başarısızlık hissi gibi durumlarda çocuk duygusunu sakinleştirmek ve tepkisini ayarlamakta zorlanabilir.

Bu noktada davranışı mazur görmek ile davranışın altında yatan güçlüğü anlamak birbirinden farklıdır. Sınırlar yine gereklidir; ancak sınır koyarken çocuğun yaşadığı güçlüğü de görmek, iletişimi daha işlevsel hâle getirebilir.

Önce Davranışı Değil, İhtiyacı Duymayı Deneyin

Bazen "Yine mi dağıldın?" demek yerine, "Sanırım bu görev şu anda sana biraz zor geliyor. Nereden başlayabileceğimize birlikte bakalım mı?" demek çocuğun yaşadığı güçlüğü görünür kılabilir.

Uzun ve çok aşamalı talimatlar yerine kısa ve somut yönergeler vermek, görevi küçük parçalara ayırmak ve tamamlanan adımları fark etmek yardımcı olabilir. Çocuğun yalnızca zorlandığı alanlara değil, güçlü olduğu yönlere de dikkat etmek önemlidir. Araştırmalar, çocuğun güçlü yanlarını fark eden ve bunları destekleyici biçimde kullanan ebeveyn yaklaşımının olumlu ebeveyn-çocuk etkileşimini destekleyebileceğini göstermektedir.

Duygular yükseldiğinde ise hemen çözüm üretmek yerine önce duyguyu adlandırmak işe yarayabilir: **"Şu anda çok kızgın görünüyorsun. Galiba beklemek senin için zor oldu."** Böyle bir yaklaşım, çocuğun duygusunun kabul edildiğini hissetmesine ve zamanla kendi duygularını tanımasına yardımcı olabilir.

Davranışın Altında Yatan Nörogelişimsel ve Duygusal Süreçler

Çocuğun davranışını anlamaya çalışırken önemli bir ayrım yapmak gerekir: **Çocuğun davranışı her zaman çocuğun niyetini göstermez.** DEHB'de bazı davranışlar, çocuğun isteyerek yaptığı seçimlerden çok, henüz gelişmekte olan öz düzenleme ve yürütücü işlev becerilerindeki güçlüklerle ilişkili olabilir.

Örneğin çocuk "Ödevimi yapmam gerekiyor" bilgisini taşıyabilir; ancak nereden başlayacağını belirlemek, gereken malzemeleri hazırlamak, dikkatini görev üzerinde tutmak ve sıkıldığında devam edebilmek onun için aynı anda oldukça fazla zihinsel çaba gerektirebilir. Bu nedenle dışarıdan bakıldığında "umursamıyor" gibi görünen bir çocuk aslında **"Başlamakta ve devam etmekte zorlanıyorum"** mesajı veriyor olabilir.

Benzer bir süreç duygular için de geçerlidir. Çocuk öfkelendiğinde, hayal kırıklığı yaşadığında veya bir isteği reddedildiğinde duygusunu hızla yatıştırmakta zorlanabilir. Burada amaç çocuğun öfkesini ortadan kaldırmak değil, yoğun duygunun içinde ona düzenleme becerisini kullanabilmesi için destek olmaktır. Önce yetişkinin sakin kalması, ardından çocuğun duygusunu adlandırması ve sınırı net biçimde koruması bu açıdan önemlidir.

Ebeveyn Olarak Bu Süreçle Nasıl Baş Edebilirsiniz?

Öncelikle kendinizden "her durumda sakin ve sabırlı olmayı" beklemeyin. Ebeveynlik özellikle tekrar eden çatışmaların yaşandığı dönemlerde yorucu olabilir. Bazen çocuğun davranışı kadar ebeveynin kendi duygusal yükü de iletişimi etkiler. Bu nedenle zorlandığınızda kısa bir duraklama yapmak, birkaç derin nefes almak ve konuşmaya hemen devam etmek yerine kendinize birkaç dakika vermek de ebeveynlik becerisinin bir parçasıdır.

Günlük yaşamda ise **az, net ve öngörülebilir sınırlar** çoğu zaman uzun açıklamalardan daha işlevseldir. "Odanı topla" gibi geniş bir yönerge yerine "Önce oyuncakları kutuya koyalım, sonra kitaplara geçelim" demek çocuğun ne yapacağını somutlaştırır. Tamamlanan küçük adımları fark etmek de önemlidir: "Hatırlatmadan defterini çıkardın, bunu fark ettim" gibi ifadeler yalnızca sonucu değil, çabayı da görünür kılar.

Duygusal olarak zorlandığı anlarda ise çocuğa uzun nasihatler vermek yerine önce bağlantı kurmak yardımcı olabilir: **"Şu anda çok kızgınsın. Kızgın olabilirsin; ama birbirimize zarar vermemize izin vermeyeceğim."** Böylece hem duyguya alan açılır hem de sınır korunur.

Ebeveynin görevi çocuğun bütün zorluklarını onun yerine çözmek değildir. Asıl amaç, çocuğun henüz tek başına yapmakta zorlandığı becerileri zaman içinde öğrenebilmesi için **dışarıdan bir düzenleyici destek** sunmaktır. Çocuk büyüdükçe bu desteklerin giderek azalması ve öz düzenleme becerilerinin güçlenmesi hedeflenir.

Bazen En Önemli Değişiklik Bakış Açımızdır

DEHB'yi yalnızca "düzeltilmesi gereken davranışlar" üzerinden ele almak, çocuğun kendisini sürekli başarısız veya yetersiz hissetmesine neden olabilecek bir iletişim döngüsünü besleyebilir. Bunun yerine davranışın ardındaki ihtiyacı anlamaya çalışmak, hem sınırları korumayı hem de ilişkiyi güçlendirmeyi mümkün kılar.

Elbette her dikkat dağınıklığı, hareketlilik veya öfke DEHB anlamına gelmez. Tanı; belirtilerin sürekliliği, farklı ortamlarda görülmesi, işlevsellik üzerindeki etkisi ve başka olası açıklamalar dikkate alınarak kapsamlı bir klinik değerlendirme ile konur.

Çocuğu anlamaya çalışmak, her davranışı kabul etmek anlamına gelmez. Asıl amaç, **davranışın arkasındaki çocuğu görebilmektir.** Bazen "Beni neden dinlemiyorsun?" sorusunun ardında, çocuğun sessizce söylediği başka bir cümle olabilir: "Bunu tek başıma yapmakta zorlanıyorum. Bana nasıl yapabileceğimi gösterir misin?"



Selinay Deniz Gökçe
Uzman Klinik Psikolog

Genetik Hastalıklar
Doğmadan Önce Tespit Edilebilir mi?

Nesilden Nesile: Genetik Miras
Genetik hastalıklar, günümüzde toplum tarafından daha iyi bilinen ve önemsenen bir konu haline geldi.

Genetik hastalık denildiğinde yalnızca aile öyküsü düşünülmemelidir. Bu hastalıklar, kalıtsal (herediter) veya yaşamın herhangi bir döneminde ortaya çıkan hücresel değişikliklerden (somatik mutasyonlardan) kaynaklanabilir. Kalıtsal hastalıklar aile bireyleri arasında aktarılabilir. Günümüzde çok iyi bilinen SMA, FMF (Akdeniz ateşi) ve DMD gibi hastalıkları bunlara örnek verebiliriz.

Anneden ve babadan birer karakter (alel) gelmektedir. Dominant hastalıklarda, alellerden yalnızca birinde hastalıkla ilişkili değişiklik bulunması hastalığın ortaya çıkması için yeterli olabilir. Huntington hastalığı buna örnek gösterilebilir. Bazı hastalıklarda ise tek bir aleldeki değişiklik hastalığa yol açmaz. Bu değişiklikler kişinin dış görünüşünde veya sağlık durumunda belirti vermeden taşıyıcılık şeklinde kalabilir ancak sonraki nesillere aktarılabilir.

Bu nedenle ailede bilinen bir hastalık varsa uygun testlerin yaptırılması önemlidir. Genetik hastalıkların değerlendirilmesinde kullanılabilecek çok sayıda test bulunmaktadır.

Evlilik Öncesi SMA Taşıyıcı Taraması
Sağlık Bakanlığı tarafından evlilik öncesi dönemde ücretsiz olarak yürütülen SMA taşıyıcı taraması bu amaçla uygulanmaktadır. İnsanlar, hastalığa yol açmadan taşınabilen genetik değişikliklerin varlığını çoğu zaman bilemez.

SMA değerlendirmesinde SMN1 ve SMN2 genleri önem taşır. SMN1 geninin her iki kopyasında hastalıkla ilişkili değişiklik bulunması SMA'ya yol açabilir. SMN2 geni ise tek başına hastalığa neden olmaz ancak SMA tanısı bulunan bireylerde hastalığın şiddetini etkileyen faktörlerden biri olabilir.

Bu ve benzeri testler yaptırıldıktan sonra sonuçların tıbbi genetik uzmanları tarafından değerlendirilmesi gerekir.

Genetik Hastalıkların Doğum Öncesi Tespiti
Her genetik hastalık doğumdan önce belirlenemeyebilir.
Bu durumu bir bina üzerinden örneklendirebiliriz: Binaya dışarıdan baktığınızda penceresinin veya kapısının eksik olduğunu görebilirsiniz ancak dairenin içindeki bir musluğun kırık olup olmadığını anlayamazsınız. Genetik hastalıklarda da her değişiklik aynı yöntemle görülemez. Bu nedenle aile öyküsünün bilinmesi ve ailede görülen hastalıkların hekimle paylaşılması büyük önem taşır.

Tüp Bebek Tedavilerinde Genetik Tanı
Ailede SMA, DMD veya benzeri kalıtsal bir hastalık bulunuyorsa doktorların önerileri doğrultusunda PGT'ye başvurulması gündeme gelebilir. PGT, embriyonun belirli genetik hastalıklar açısından incelenmesini sağlayan preimplantasyon genetik test yöntemidir. Bu sürece, doktorların bilgilendirmesinin ardından aile karar vermelidir. Tedavi, aileler açısından maddi ve manevi olarak ayrıca değerlendirilmesi gereken bir süreçtir.
Tüp bebek merkezlerinde anne adayından yumurtalar toplanır, baba adayından ise sperm alınır. Laboratuvar koşullarında IVF veya ICSI yöntemleriyle döllenme sağlanır. IVF, yumurtanın laboratuvar ortamında spermle döllenmesini; ICSI ise tek bir spermin doğrudan yumurtaya enjekte edilmesini ifade eder.

Gelişen embriyolardan belirli günlerde biyopsi alınır ve alınan örnekler genetik merkezlerinde PGT ile değerlendirilir. İncelenen genetik hastalık açısından etkilenmemiş veya taşıyıcı olduğu belirlenen embriyolar değerlendirilerek uygun görülen embriyo anne adayına transfer edilir.

Doku Uyumlu Kardeş Süreci
Bazı durumlarda aileler, hasta çocuklarına kök hücre sağlayabilecek doku uyumlu bir kardeş dünyaya getirmeyi doktorlarının yönlendirmesiyle planlayabilir. Bu durumda öncelikle hasta çocuk ve ailesi için genetik tarama yapılır.

Daha sonra hasta çocukla doku uyumu bulunan ve ilgili genetik hastalıktan etkilenmemiş embriyonun belirlenmesi gerekir. Aile, tüp bebek merkezinde daha önce anlatılan işlemlerden geçer. PGT sonucunda kök hücreleri hasta çocuk için uygun olan, doku uyumu bulunan ve incelenen hastalıktan etkilenmemiş embriyo seçilerek anne adayına transfer edilir.

Gebelikte Yapılan Genetik Testler
Prenatal, yani doğum öncesi testler, doktorların önerisiyle gebeliğin belirli haftalarında yapılır. Bu değerlendirmelerde anne kanından, amniyon sıvısından veya koryonik villustan alınan örnekler kullanılabilir.
Gebelikte uygulanan her test aynı nitelikte değildir. Bazı testler, bebeğin belirli genetik durumlar açısından taşıdığı riski gösteren tarama testleridir. Amniyon sıvısı veya koryonik villustan alınan örneklerle yapılan bazı incelemeler ise belirli durumlarda tanı amacıyla kullanılabilir.
Bu yöntemlerle Down sendromu, Edwards sendromu ve Patau sendromu gibi bazı kromozomal durumlar değerlendirilebilir. Anneye ilişkin kan pıhtılaşma bozuklukları da gerekli görülmesi hâlinde ayrıca incelenebilir. Elde edilen sonuçlar hem gebeliğin takibi hem de bebeğin sağlık durumunun değerlendirilmesi açısından önem taşıyabilir.

Aile Öyküsünün Önemi
Genetik miras yoluyla hangi özellikleri veya hastalık risklerini taşıdığınızı bilmek, ileride karşılaşabileceğiniz bazı durumları öngörmenize yardımcı olabilir. Aynı zamanda bu genetik özelliklerin gelecek nesillere aktarılma olasılığı hakkında bilgi edinmenizi sağlar.
Ailesinde kalıtsal kanser veya başka bir genetik hastalık öyküsü bulunan kişiler, belirli hastalıklar açısından risk altında olabilir. Bu nedenle ailede görülen hastalıkların bilinmesi ve sağlık görüşmelerinde hekimle paylaşılması önemlidir.

Genetik Testlerin Kesinliği ve Sınırları
Genetik testlerin güvenilir biçimde değerlendirilebilmesi için alınan örneğin yeterli ve teste uygun nitelikte olması gerekir. Örneğin yetersiz olması durumunda test tekrarlanabilir veya kişiden yeniden örnek alınması istenebilir.

Bununla birlikte her genetik testin kullanılan yönteme, incelenen genetik değişikliğe ve testin kapsamına bağlı bazı sınırlılıkları bulunabilir. Bazı durumlarda değerlendirilmesi güç sonuçlarla da karşılaşılabilir. Bu nedenle testlerin alanında deneyimli ekipler tarafından uygulanması ve sonuçların uzmanlarca yorumlanması önemlidir.

Genetik Danışmanlığın Süreçteki Rolü
Ailede bulunan kalıtsal hastalıklar veya kişinin yaşamı sırasında ortaya çıkan somatik değişikliklerle ilgili riskleri öğrenebilmek için genetik danışmanlık alınmalıdır.

Genetik danışmanlık; doğru testin seçilmesi, test sonucunun doğru yorumlanması ve olası risklerin değerlendirilmesi açısından önem taşır. Bu süreç için tıbbi genetik uzmanlarıyla iletişime geçilmeli, kişiye özel ve ayrıntılı sorular ilgili doktora yöneltilmelidir.

Kanser Genetiği ve Kişiye Özgü Tedaviler
Somatik mutasyonlar, kalıtsal olarak aktarılmayan ve kişinin yaşamı sırasında bazı hücrelerinde ortaya çıkan genetik değişikliklerdir. Bu değişikliklerin bir kısmı kanser gelişiminde rol oynayabilir. Hastalığın türüne göre farklı genetik değişiklikler ortaya çıkabilir.

Kanser genetiğiyle ilgili durumlarda onkologlar ve tıbbi genetik uzmanları hastalara gerekli bilgileri verir. Kanser tedavisinde, belirli genetik ve biyolojik özellikleri hedefleyen akıllı ilaçlar kullanılabilir. Kişinin ve hastalığın özelliklerine göre bu tedavilerden yararlanılması mümkün olabilir. İlaç çalışmaları ve kişiye özgü tedavi yöntemleri her geçen gün gelişmektedir.

Genetik Tanının Geleceği
Günümüzde yapay zekanın gelişmesiyle birlikte genetik verilerin yorumlanması, dijital ikizlerin oluşturulması ve büyük verilerden yararlanılarak yeni modeller geliştirilmesi sağlık alanında yeni olanaklar yaratmaktadır.



Ilgın Gizem Türkmen
Uzman Biyolog

Yas: Unutmak Değil,
Kayıpla Yaşamayı Öğrenmek

Bazı kayıpların ardından ev sessizleşir. Bazılarının ardından ise hayat devam eder; işe gider, insanlarla konuşur, kahve içersiniz. Ama içinizde bir yer, eskisi gibi değildir.

Bir yakının kaybı, hayatımızda yalnızca bir insanın yokluğunu değil, onunla birlikte kurduğumuz düzenin de değişmesini beraberinde getirir. Artık arayamayacağımız bir telefon numarası, birlikte yapamayacağımız bir pazar kahvaltısı, duyamayacağımız bir ses vardır. Yas, tam da bu değişimin içinde kendine bir yer bulur.

Yas çoğu zaman yalnızca üzülmek olarak düşünülür. Oysa bundan çok daha fazlasıdır. Özlemek, öfkelenmek, inkar etmek, suçluluk hissetmek, bazen hiçbir şey hissedememek... Tüm bunlar yasın farklı yüzleridir. Üstelik bu duyguların belirli bir sırası ya da süresi yoktur.

Bir gün kendinizi iyi hissederken, ertesi gün hiç beklemediğiniz bir şarkıyla, bir kokuyla ya da sokakta gördüğünüz bir insanla yeniden o kaybın içinde bulabilirsiniz kendinizi. Bu, geriye gittiğiniz anlamına gelmez. Yas doğrusal ilerleyen bir süreç değildir. İyileşmek de her gün biraz daha iyi hissetmek değildir.

Bazen yasın en zor tarafı, hayat devam ederken yaşanan çelişkidir. Dünya dönmeye devam eder. İnsanlar işe gider, planlar yapılır, doğum günleri kutlanır, mevsimler değişir. Siz ise bir yanınızla zamanın durduğu bir yerde kalmış gibi hissedebilirsiniz.

Sonra bir gün gülersiniz.

Ve belki gülümsediğiniz için kendinizi suçlu hissedersiniz.

Oysa gülmek, kaybettiğiniz kişiyi daha az sevdiğiniz anlamına gelmez. Hayata yeniden temas etmek, onu geride bırakmak değildir. Yasın önemli bir parçası da kişinin kaybettiği insanı hayatından silmeden, onun yokluğuyla yeni bir hayat kurabilmesidir.

Çünkü yasın amacı unutmak değildir.

Unutmak zorunda da değiliz.

Bazı insanlar hayatımızdan ayrıldığında onlarla kurduğumuz bağ tamamen yok olmaz; yalnızca biçim değiştirir. Bir cümlede, bir alışkanlıkta, bir tarifte, bir fotoğrafta, bize öğrettiği bir davranışta yaşamaya devam eder. Zamanla acının kendisi değişir. İlk zamanlarda nefes almayı zorlaştıran o yoğunluk, yerini daha sessiz bir özleme bırakabilir.

Bu yüzden yasın sonunda beklediğimiz şey "artık hiç üzülmemek" olmamalıdır. Belki de asıl mesele, üzüntünün hayatımızın tamamını kaplamadığı bir noktaya ulaşabilmektir.

Kayıp yaşadığımızda kendimize sormamız gereken soru bazen "Ne zaman geçecek?" değil, "Bu kayıpla birlikte nasıl yaşayabilirim?" olmalıdır.

Çünkü bazı acılar geçmez; bizim onlarla kurduğumuz ilişki değişir.

Ve belki yasın en insani tarafı da budur: Sevdiğimiz birini kaybettiğimizde onu hayatımızdan tamamen çıkarmak değil, yokluğunun içinde onunla kurduğumuz bağı yeni bir biçimde taşımayı öğrenmek.

Yas, unutmak değil; kayıpla yaşamayı öğrenmektir.

Bu yazıyı; beni ve onu seven herkesi bambaşka bir duyguyla, yasla tanıştıran; vedasında bile bize yeni anlamlar, düşünceler ve izler bırakan sevgili arkadaşım, Klinik Psikolog Bawer Merih Mermertaş'a ithaf ediyorum.



Buse Darende
Psikolog

Bir Sezonun Hikayesi, Bir Gecenin Ödülleri: Emmy 2026

Her yıl televizyon dünyasının en çok konuşulan yapımlarını bir araya getiren Emmy Ödülleri, bu yıl yalnızca başarılı dizi ve oyuncuları belirlemedi. Aynı zamanda sektörün hangi hikayelere yöneldiğini, hangi platformların güç kazandığını ve televizyon dünyasındaki rekabetin nasıl değiştiğini de gösterdi.
Bir dönem geleneksel kanallar ile dijital platformlar karşı karşıya gelirken, Netflix'in yükselişiyle birlikte yayıncılığın geleceğinin dijital platformlarda şekillenip şekillenmeyeceği tartışılıyordu. Bugün ise dijital yayıncılık televizyon sektörünün alternatif bir alanı değil, rekabetin merkezlerinden biri. Platformlar artık geleneksel televizyona karşı konumlanmaktan çok, aynı izleyicinin zamanı ve ilgisi için birbirleriyle yarışıyor.

Temmuz ayında açıklanan 2026 Emmy adaylıkları bu değişimin ilk işaretlerini verirken, 14 Eylül'de düzenlenen 78. Emmy Ödülleri dönüşümü daha görünür hale getirdi. İlk sezonunda rekor kıran yapımlardan başarısını sonraki sezonlara taşıyan dizilere kadar gecenin sonuçları, televizyon dünyasında farklı başarı biçimlerinin aynı anda kendine yer bulabildiğini ortaya koydu.

Değişen Televizyonda Fark Yaratmak

Dijital platformların ilk yükseliş döneminde geniş bir içerik kataloğuna sahip olmak önemli bir avantajdı. Daha fazla dizi, film ve orijinal yapım sunmak hem yeni aboneler kazanmanın hem de mevcut kullanıcıları platformda tutmanın temel yollarından biri haline geldi. Bugün ise izleyicinin karşısındaki temel sorun içerik bulmak değil, yüzlerce seçenek arasından ne izleyeceğine karar vermek.

2026 Emmy'lerinin en dikkat çekici sonuçlarından biri olan Widow's Bay, bu değişimin güçlü örneklerinden biri oldu. Korku ile komediyi bir araya getiren Apple TV yapımı, ana törende En İyi Komedi Dizisi dahil altı ödül kazanırken Creative Arts Emmy'leriyle birlikte toplam 14 Emmy'ye ulaştı ve bir komedi dizisinin tek sezonda kazandığı Emmy sayısında yeni bir rekora imza attı. Matthew Rhys'in başrol, Kate O'Flynn ve Stephen Root'un yardımcı oyunculuk, Katie Dippold'un senaryo ve Hiro Murai'nin yönetmenlik ödülleri de başarının farklı alanlara yayıldığını gösterdi.

Bir hastanenin acil servisinde geçen The Pitt, bilim kurgu dünyası kuran Pluribus ve korku ile komediyi buluşturan Widow's Bay gibi birbirinden farklı yapımların aynı ödül sezonunda dikkat çekmesi, prestij televizyonunun sınırlarının da genişlediğine işaret ediyor. Büyük prodüksiyonlar önemini korurken güçlü karakterler, farklı türleri bir araya getiren anlatılar ve kendine özgü bir dil de yapımların benzerleri arasından ayrılmasını sağlayabiliyor.

İçerik sayısının sürekli arttığı bir ortamda fark yaratmak da tam olarak bu noktada önem kazanıyor. Artık mesele yalnızca daha fazla yapım üretmek değil; yüzlerce seçenek arasından ayrılabilen ve izlendikten sonra hatırlanan hikayeler ortaya çıkarabilmek.

Yeni Olan Kadar Kalıcı Olan da Değerli

2026 Emmy sonuçlarında yeni yapımların kısa sürede güçlü bir çıkış yapabildiği de görüldü. Bilim kurgu türündeki Pluribus, ilk sezonunda altı Emmy kazanırken Rhea Seehorn drama dalında En İyi Kadın Oyuncu, Vince Gilligan ise En İyi Senaryo ödülünün sahibi oldu. Yapım ayrıca prodüksiyon tasarımı, kurgu, müzik ve ses gibi teknik alanlarda da ödüllendirildi.
Gecenin diğer tarafında ise başarısını sonraki sezonlara taşıyan yapımlar vardı. The Pitt üst üste ikinci kez En İyi Drama Dizisi seçilirken Noah Wyle da ikinci kez En İyi Erkek Oyuncu ödülünü kazandı. Komedi tarafında Jean Smart, Hacks ile bir kez daha En İyi Kadın Oyuncu ödülüne ulaştı.
Bu sonuçlar, televizyon dünyasındaki iki farklı başarı biçimini yan yana getiriyor. Dijital yayıncılık yeni yapımların çok daha hızlı görünür olmasını sağlarken içeriklerin aynı hızla gündemden düşmesine de yol açabiliyor. Bu nedenle ilk sezonda dikkat çekmek kadar, kurulan ilgiyi sonraki sezonlara taşıyabilmek de değer kazanıyor.

Emmy gecesinde yeni yapımlarla yerleşik dizilerin yan yana ödüllendirilmesi de sektörün yalnızca "bir sonraki büyük işi" aramadığını; izleyiciyle kurduğu bağı sürdürebilen yapımlara da alan açtığını gösteriyor.

Diziler Yarışırken Platformlar da Yarışıyor

2026 Emmy sonuçları, rekabetin yalnızca diziler ve oyuncular arasında yaşanmadığını da gösterdi. Farklı platformlar, farklı türlerdeki yapımlarıyla gecenin önemli kategorilerinde yer aldı.

Apple TV, Widow's Bay ve Pluribus ile önemli başarılar elde etti. HBO Max, The Pitt ile drama kategorisinin zirvesinde yer alırken DTF St. Louis ile mini dizi alanında öne çıktı. Netflix cephesinde ise The Diplomat Allison Janney'e yardımcı kadın oyuncu, The Beast in Me Matthew Rhys'e mini dizi kategorisinde erkek oyuncu ödülü getirdi.

Bu rekabet, streaming dünyasının ilk dönemlerinden de farklı bir noktada ilerliyor. Platformların sunduğu toplam içerik sayısı hala önemli olsa da birkaç güçlü yapım, bir platformun izleyici gözünde nasıl konumlandığını doğrudan etkileyebiliyor. HBO'nun yıllardır drama ve prestij yapımlarıyla kurduğu kimlik bunun en bilinen örneklerinden biri. Apple TV'nin farklı türlerdeki yapımlarla ödül sezonundaki ağırlığını artırması ise bu alandaki rekabetin giderek genişlediğini gösteriyor. İzleyicinin yüzlerce yapımın tamamını hatırlaması mümkün değil. Ancak bazı diziler zaman içinde yayınlandıkları platformla özdeşleşebiliyor. Bu nedenle ödül kazanan bir yapım yalnızca kendi prestijini değil, platformun içerik kimliğini ve marka değerini de güçlendirebiliyor.

Emmy'ler Bize Televizyonun Geleceğini Söyleyebilir mi?

Tek bir ödül sezonundan televizyonun geleceğine ilişkin kesin sonuçlar çıkarmak mümkün değil. Emmy tercihleri sektörün tamamını ya da izleyicilerin bütün tercihlerini temsil etmiyor. Çok izlenen bir yapım ödül alamayabilir; ödül sezonuna damga vuran bir dizi ise geniş kitlelerin gündeminde aynı ölçüde yer almayabilir.

Ancak Emmy'ler, sektörün hangi yaratıcı tercihleri öne çıkardığını görmek açısından önemli bir gösterge olmaya devam ediyor.

2026 sonuçları da tek bir başarı formülünden söz etmeyi zorlaştırıyor. Yeni yapımlar kısa sürede ödül yarışının merkezine yerleşebiliyor, yıllardır devam eden diziler konumlarını koruyabiliyor ve birbirinden oldukça farklı türler aynı gecede ödüllendirilebiliyor. Platformlar ise artık yalnızca ne kadar içerik sunduklarıyla değil, hangi yapımlarla hatırlandıklarıyla da birbirlerinden ayrılıyor.

Televizyon dünyasındaki asıl değişim de burada yatıyor. İzleyicinin karşısındaki içerik seçenekleri hiç olmadığı kadar artarken sınırlı zamanda ve dikkatte kalıcı bir yer edinmek giderek zorlaşıyor.

Bu nedenle 2026 Emmy Ödülleri'nin ardından televizyon dünyasına ilişkin soru da biraz değişmeye başladı:
Geleceğin televizyonunu en fazla içeriği üretenler mi, yoksa izleyicinin zihninde en uzun süre kalan hikayeleri anlatanlar mı belirleyecek?

Selinay Deniz Gökçe
Uzman Klinik Psikolog

Sonbaharın En Güzel Kaçış Rotaları

Bazı rotalar, en güzel halini sonbaharda gösterir. Yazın hareketliliği geride kalırken doğa sarı, turuncu ve kızıl tonlara bürünüyor; popüler destinasyonlar ise daha sakin bir ritim kazanıyor. Üstelik bu atmosferi yaşamak için uzun yolculuklara çıkmaya da gerek yok. Ankara'nın çevresinde, birkaç saatlik mesafede; tarihi sokaklardan göl kıyılarına, vadilerden ormanlara uzanan birçok destinasyon sonbaharda bambaşka bir deneyim sunuyor.

Hafta sonunu kısa ama keyifli bir yolculuğa dönüştürmek isteyenler için hazırladığımız bu seçkide, yalnızca gidilecek şehirleri değil, onları farklı kılan durakları da bir araya getirdik.

İşte sonbaharı en güzel haliyle yaşayabileceğiniz sekiz rota:

1. Yedigöller – Kapankaya Seyir Terası'nda Sonbaharı Seyredin

Yedigöller'i yukarıdan görmek istiyorsanız rotanızı Kapankaya Seyir Terası'na çevirin. Parkın en geniş manzarasına hakim bu nokta, sarı ve kızıl tonlara bürünen orman dokusunu tek bakışta izleme fırsatı sunuyor. Sabah saatlerinde göllerin üzerinde oluşan ince sis tabakası manzaraya bambaşka bir görünüm katıyor. Terasa ulaşan kısa yürüyüş parkuru ise bu manzarayı tamamlayan en keyifli ayrıntılardan biri.

2. Safranbolu – Hıdırlık Tepesi'nden Tarihi Dokuya Bakın

Safranbolu'yu keşfetmeye Hıdırlık Tepesi'nden başlamak iyi bir tercih. Buradan bakınca tarihi konakların birbirine nasıl yerleştiğini ve eski çarşının dokusunu tek bakışta görmek mümkün. Ardından Arnavut kaldırımlı sokaklara indiğinizde şehri keşfetmek çok daha kolay hale geliyor. Yemeniciler Arastası ve safranın öne çıktığı yöresel lezzetler de bu yürüyüşün doğal durakları arasında.

3. Kapadokya – Gün Batımını Kızılçukur Vadisi'nde İzleyin

Kapadokya'nın en güzel ışığı çoğu zaman gün doğumunda değil, gün batımında ortaya çıkıyor. Kızılçukur Vadisi, güneş ufka yaklaştıkça tüf kayalıkların renginin yavaş yavaş değiştiği noktalardan biri. Gün batımından yaklaşık yarım saat önce vadiye ulaşırsanız hem kısa bir yürüyüş yapabilir hem de manzarayı günün en güzel ışığında izleyebilirsiniz.

4. Abant – Göl Çevresinde Sessiz Bir Sabah Yürüyüşü Yapın

Abant, günün ilk saatlerinde en sakin yüzünü gösteriyor. Gölün üzerinde oluşan ince sis tabakası ve henüz hareketlenmemiş yürüyüş parkuru, bölgeyi keşfetmek için en uygun zamanı oluşturuyor. Yaklaşık 7 kilometrelik göl çevresi parkurunda yürüdükten sonra göl kıyısında verilecek kısa bir mola, Abant'ın dingin atmosferini hissetmek için yeterli.

5. Beypazarı – İnözü Vadisi'ni Keşfedin

Beypazarı'na gelenlerin büyük bölümü tarihi çarşıyı gezdikten sonra geri dönüyor. Oysa ilçenin hemen dışında yer alan İnözü Vadisi, bu geziye kısa ama farklı bir durak ekliyor. Kayalık yamaçların arasından ilerleyen yürüyüş parkuru, sonbaharla birlikte sararan bitki örtüsü sayesinde bambaşka bir görünüme kavuşuyor. Vadi dönüşünde tarihi çarşıya uğrayıp gümüş işçiliği atölyelerini gezmek, Beypazarı'nı tek bir yönüyle değil, bütün atmosferiyle tanımanızı sağlıyor.

6. Frig Vadisi – Binlerce Yıllık Kaya Anıtlarının İzinde Yürüyün

Frig Vadisi'ni keşfederken yalnızca bir doğa yürüyüşü yapmıyorsunuz; binlerce yıllık bir uygarlığın izlerini de takip ediyorsunuz. Rotanın en dikkat çekici durakları olan Aslantaş ve Yılantaş kaya anıtları, Friglerden günümüze ulaşan en önemli eserler arasında yer alıyor. Sonbaharda serinleyen hava sayesinde vadideki yürüyüş parkurlarını daha rahat gezebilir, kaya yerleşimlerini ve doğal oluşumları aynı rota üzerinde keşfedebilirsiniz.

7. Amasra – Kale Surlarından Karadeniz'i İzleyin

Amasra'yı farklı kılan ayrıntılardan biri, tarihi kale surlarından aynı anda hem Büyük Liman'ı hem de Küçük Liman'ı görebilmeniz. Bu manzara, kasabanın neden yüzyıllardır önemli bir liman kenti olduğunu da tek bakışta anlatıyor. Sonbaharda sahil daha sakin bir ritme kavuşuyor. Kale surlarından indikten sonra kıyı boyunca yürümek ve mevsim balıklarını tatmak ise Amasra'nın atmosferini tamamlayan en güzel ayrıntılardan biri.

8. Horma Kanyonu – Kayalıkların Arasında Bir Sonbahar Yürüyüşü

Küre Dağları Milli Parkı'nın en dikkat çekici rotalarından biri olan Horma Kanyonu, doğanın içinde yürüyormuş hissi veren parkurlardan biri. Kanyon boyunca uzanan yaklaşık 3 kilometrelik ahşap yürüyüş yolu, ziyaretçileri dik kayalıkların ve gür orman dokusunun arasından ilerleyen etkileyici bir keşfe çıkarıyor. Sonbaharda sarı ve kızıl tonlara bürünen ağaçlar, rotanın atmosferini tamamen değiştiriyor. Yürüyüşün sonunda ulaşılan Ilıca Şelalesi ise bu yolculuğun en güzel finali.



Taşpınar,
43 yıllık birikimini gelecek vizyonuyla buluşturdu



21 Eylül'de Ankara Sheraton Otel'de gerçekleştirilen Taşpınar 43. Yıl Lansmanı, markanın 43 yıllık yolculuğunu, gelecek vizyonunu ve yeni reklam kampanyasını aynı sahnede buluşturdu. Organizasyonun odağında, Taşpınar'ın büyüme hedeflerini ve mağazacılık anlayışındaki dönüşümü çalışanları ve iş ortaklarıyla paylaşmak vardı.

Taşpınar Genel Müdürü Ramazan Üşenmez, konuşmasını "What is the Next?" mottosu etrafında şekillendirerek markanın gelecek vizyonunu ve bir sonraki adımına ilişkin hedeflerini paylaştı. Taşpınar Genel Müdür Yardımcısı Ramazan Altınise Taşpınar'ın başlangıcından 61 mağazalı ulusal bir markaya uzanan 43 yıllık yolculuğunu anlattı ve bu gelişime katkı sunan çalışma arkadaşlarına teşekkür etti.



"What is the *Next?*"

"What is the Next?" yaklaşımıyla Lunapark Creative Works kurucu ortakları Murat Tamgüç ve Bertan Berk tarafından gerçekleştirildi. Sunum, Taşpınar'ın gelecekteki mağaza deneyimine ilişkin ilk ipuçlarını katılımcılarla buluşturdu.







Ahmet Şerif İzgören, düşündüren ve motive eden konuşmasıyla programa katkı sundu. TÜMBİR Başkanı Murat Günday ve Arzum Yönetim Kurulu Başkanı Murat Kolbaşı da konuşmalarıyla sahnede yer alırken Gamador İnşaat'tan Caner Güler, Gamador projelerini katılımcılarla paylaştı.

Lansmanın öne çıkan anlarından biri de Seda Sayan'ın yer aldığı yeni Taşpınar reklam filminin ilk kez gösterilmesiydi. Yapar Creative tarafından sunulan film, markanın yeni reklam iletişiminin ilk gösterimi olarak programda yer aldı.





Mükemmel Değil, Gerçek: Travertenin Sessiz Dönüşü

Bir mekanın karakterini yalnızca seçilen mobilyalar belirlemez. Kullanılan malzemeler, yüzeylerin dokusu ve ışıkla kurdukları ilişki de en az tasarım kadar güçlü bir etki yaratır. Bu nedenle son yıllarda dekorasyon dünyasında yeniden öne çıkan traverten, yalnızca estetik bir tercih olarak değil; doğal, sıcak ve zamansız mekanların temel yapı taşlarından biri olarak görülüyor.

Aslında traverten, yeni keşfedilmiş bir malzeme değil. Antik Roma'dan günümüze kadar mimaride kullanılan bu doğal taş, uzun yıllar boyunca daha çok dış cephelerde, kamusal yapılarda ve otellerde tercih edildi. Son yıllarda ise yaşam alanlarının ölçeğine uyum sağlayarak evlerin içine taşındı. Bugün sosyal medyada karşımıza çıkan sade ama karakter sahibi birçok iç mekânda travertenin izlerine rastlamak mümkün.

Bu ilginin temelinde, travertenin doğallığını gizlemeyen yapısı yatıyor. Yüzeyindeki gözenekler, ince damarlar ve renk geçişleri, her parçayı kendine özgü kılıyor. Aynı ölçülerde üretilmiş iki sehpa bile birbirinin birebir aynısı olmuyor. Seri üretimin hakim olduğu bir dönemde bu özgünlük, traverteni yalnızca bir dekorasyon malzemesi olmaktan çıkarıp mekana kimlik kazandıran bir tasarım unsuruna dönüştürüyor.

Üstelik traverten yalnızca estetik yönüyle öne çıkmıyor. Ahşap, keten, seramik ve doğal dokulu kumaşlarla kurduğu uyum sayesinde minimalist tasarımlardan Akdeniz stiline, Japandi anlayışından modern rustik mekanlara kadar pek çok farklı dekorasyon diline kolaylıkla eşlik edebiliyor. Bu kadar farklı tasarım yaklaşımına uyum sağlayabilen doğal malzeme sayısı ise oldukça sınırlı.

Travertenin yeniden ilgi görmesinde sürdürülebilirlik anlayışının da önemli bir etkisi bulunuyor. Doğal taş olması sayesinde uzun yıllar kullanılabiliyor; zamansız görünümü ise kısa ömürlü dekorasyon trendlerinin aksine yıllar geçse de güncelliğini koruyor. Bu yönüyle yalnızca bugünün değil, uzun vadeli yaşam alanlarının da güçlü bir parçası haline geliyor.

Dekorasyonun Yeni Başrol Oyuncusu

Pandemi sonrasında evlere bakışımız önemli ölçüde değişti. Yaşam alanları artık yalnızca vakit geçirilen yerler değil; çalıştığımız, dinlendiğimiz, sosyalleştiğimiz ve kendimizi iyi hissetmek istediğimiz mekanlara dönüştü. Bu değişim, doğayı çağrıştıran malzemelere olan ilgiyi de beraberinde getirdi. Ahşabın sıcaklığı, ketenin yumuşak dokusu ve travertenin doğal yüzeyi, iç mekanlarda sakinlik hissini güçlendiren unsurlar arasında yer alıyor.

Bu nedenle traverten artık yalnızca sehpalarda karşımıza çıkmıyor. Lavabolardan mutfak adalarına, yemek masalarından TV ünitelerine, duvar kaplamalarından dekoratif aksesuarlara kadar pek çok farklı kullanım alanında tercih ediliyor. Özellikle küçük objeler ve tamamlayıcı aksesuarlar sayesinde büyük tadilatlara ihtiyaç duymadan yaşam alanlarına doğal ve rafine bir karakter kazandırmak mümkün oluyor.

Doğru Kullanım, Uzun Ömürlü Şıklık

Her doğal malzemede olduğu gibi travertenin de uzun yıllar ilk günkü görünümünü koruyabilmesi için doğru bakım büyük önem taşıyor. Gözenekli yapısı nedeniyle asit içeren temizlik ürünleri yüzeyde aşınmalara ve matlaşmaya neden olabiliyor. Uygun temizleyiciler ve koruyucu uygulamalar ise taşın doğal dokusunu korurken kullanım ömrünü de önemli ölçüde uzatıyor.

Dekorasyon dünyasında trendler sürekli değişiyor. Bir dönem öne çıkan pek çok malzeme zamanla yerini yenilerine bırakıyor. Traverten ise bu döngünün dışında duran nadir doğal taşlardan biri. Çünkü bugün yeniden yükselişe geçmesinin nedeni yalnızca estetik görünümü değil; doğallığı, zamansızlığı ve yaşam alanlarına kattığı dingin atmosfer.

Ekomitoloji:
Mitolojiden Sanata Bir Bakış

İnsan, doğayı anlamak için yüzyıllar boyunca hikayeler anlattı. Ona isimler verdi, semboller yarattı; korkularını, umutlarını ve merakını bu anlatılara taşıdı. Bugün mitolojiye dönüp baktığımızda, geçmiş toplumların dünyayı nasıl gördüğünün yanında doğayla kurduğumuz ilişkinin izlerini de buluyoruz. Ankara Kalesi'ndeki Pilavoğlu Han'da yer alan Lulart Gallery'nin Ekomitoloji sergisi, bu ilişkiyi çağdaş sanat üzerinden düşünmeye davet ediyor.

Kültür ve Turizm Bakanlığı'nın desteklediği 4. Mitoloji Film Haftası kapsamında gerçekleştirilen ve küratörlüğünü Dilşad Karakuş ve Saygın Ünel'in üstlendiği sergi, 24 sanatçının özgün eserlerini bir araya getirdi. Serginin açılışı, Elgiz Özaydın ve Akdeniz Erbaş Tungur'un ezgileri eşliğinde, Ankara Kalesi'nin büyülü atmosferinde gerçekleşti. Serginin odağında, doğaya yüklenen anlamlar ve farklı kültürlerin bu anlamlar etrafında geliştirdiği semboller vardı. Sanatçıların yorumları, mitolojik anlatılarla günümüz arasında bağ kurarken insanın doğayı algılama biçimlerini de yeniden tartışmaya açtı.

Ekomitoloji'nin düşündürdüğü sorular, serginin sınırlarını aşıyor: Doğanın içinde kendimizi nerede konumlandırıyoruz? Ona verdiğimiz anlamlar, onunla kurduğumuz ilişkiyi nasıl şekillendiriyor? Geçmişten taşıdığımız hikayeler, bugünkü bakışımızda ne kadar yer tutuyor? Mitoloji, bu soruların etrafında yeniden okunduğunda, bugünü anlamaya eşlik eden bir düşünme alanına dönüşüyor.

Serginin Pilavoğlu Han'da yer alması da bu buluşmaya başka bir katman ekliyor. Tarihi bir yapının içinde çağdaş eserlerle karşılaşmak, farklı zamanların aynı mekanda yan yana gelmesini sağlıyor. Han'ın geçmişi, sanatçıların güncel yorumları ve mitolojik anlatıların taşıdığı kültürel hafıza, birbirini tamamlayan bir çerçeve oluşturuyor.
Arkeoloji, mitoloji ve çağdaş sanatı buluşturan bağımsız bir kültür-sanat platformu olan Lulart Gallery'nin yaklaşımı da bu çerçevede şekilleniyor. Galeri, sanatı Ankara Kalesi'nin gündelik ve kültürel yaşamına dahil etmeyi amaçlıyor. Ekomitoloji sergisiyle birlikte 4. Mitoloji Film Haftası'nın Ankara kapanış resepsiyonuna ev sahipliği yapması, sinema ve sanat çevrelerinin yollarını burada kesiştiriyor.

"İnsanlığın Ortak Hikayesi" sloganıyla dört yıl önce yola çıkan Mitoloji Film Haftası, kültürel miras mekanlarını sanatsal buluşmaların bir parçası haline getiriyor. Anadolu'nun kadim hikayelerini farklı disiplinlerle ele alan festivalin tüm etkinliklerini ücretsiz sunması, bu hikayelerin daha geniş bir izleyiciyle paylaşılmasına imkan tanıyor.

Festivalin kurucu direktörü Gülşah Elikbank, bu çabanın kişisel boyutunu kendi sözleriyle anlatıyor:

"Ödüllü bir turizmci ve yazar olarak, deneyimlerimi, sanatsal bakışımı etkinliğimize katarak onun Türkiye'nin festivali olması için çalışıyorum ben de."

Ekomitoloji'nin açtığı düşünme alanı, bu ortak hikayeye doğayla ilişkimiz üzerinden katılıyor. Pilavoğlu Han'da bir araya gelen eserler, eski anlatılara bugünün sorularıyla bakmak için bir kapı aralıyor. O kapıdan bakınca, geçmişin hikayelerinde kendimize ait sorularla da karşılaşabiliyoruz.



















Hülya Akyol
Arkeolog - LulArt Galeri Kurucusu

Ankara’da Yaşayan Bir Bozkır Mirası
Ahal Teke

Bozkırın ortasında güneş yükselirken, ufukta beliren bir atın tüyleri ışığı yakalar. Altın, bakır ve gümüş arasında değişen o sıra dışı parlaklık, onu diğerlerinden ayırır. Zarif gövdesi, uzun boynu ve ince bacaklarıyla Ahal Teke, ilk bakışta bir atın ötesinde, doğanın yarattığı kusursuz bir heykel gibi görünür.

Fakat bu eşsiz görünümün ardında yalnızca estetik değil, binlerce yıllık bir hayatta kalma hikâyesi vardır. Orta Asya’nın sert ikliminde şekillenen, uzun mesafeleri aşan ve nesiller boyunca büyük bir özenle korunan Ahal Teke; bugün dünyanın en nadir ve en etkileyici at ırklarından biri olarak kabul edilir.

Kökeni Orta Asya’ya, günümüz Türkistan coğrafyasına uzanan Ahal Teke atları, dünyanın en eski ve en saf at ırklarından biri olarak kabul edilir. İsmini Türkmenistan’ın Ahal bölgesinden alan bu atların geçmişinin binlerce yıl öncesine dayandığı düşünülmektedir. Yüzyıllar boyunca sıcaklık farklarının oldukça yüksek olduğu, kuraklığın ve sert iklim koşullarının yaşamın doğal bir parçası olduğu bir coğrafyada yetişen Ahal Teke, zaman içerisinde yalnızca görünümüyle değil, dayanıklılığıyla da öne çıkan bir ırka dönüşmüştür.

Onların hikâyesi, yaşadıkları coğrafyadan bağımsız düşünülemez. Zorlu şartlar, bu atların güçlü bir metabolizmaya, uzun mesafeleri aşabilecek bir dayanıklılığa ve son derece atletik bir yapıya sahip olmasında etkili olmuştur. İnce görünümüne rağmen güçlü kas yapısı ve yüksek performans kapasitesi, Ahal Teke’nin en dikkat çekici özellikleri arasında yer alır. İlk bakışta narin ve hassas bir canlı izlenimi yaratan bu atlar, aslında son derece dirençli ve güçlüdür.

Ahal Teke’yi dünyanın diğer at ırklarından ayıran en belirgin özelliklerinden biri şüphesiz görünümüdür.

Uzun ve zarif boynu, ince baş yapısı, belirgin yüz hatları ve uzun bacakları, ona adeta heykelsi bir görünüm kazandırır. Vücut yapısındaki bu incelik, Ahal Teke’nin kendine özgü siluetini oluşturur. Onları gören birçok kişinin ilk dikkatini çeken ise tüylerindeki sıra dışı parlaklıktır.

Özellikle güneş ışığı altında tüylerinde ortaya çıkan altın, gümüş ve metalik yansımalar, Ahal Teke atlarını neredeyse gerçeküstü bir görünüme kavuşturur. Tüylerinin yapısı ve ışığı yansıtma biçimi sayesinde bazı Ahal Tekeler, uzaktan bakıldığında altınla kaplanmış gibi görünür. Bu eşsiz parlaklık nedeniyle dünyanın farklı yerlerinde zaman zaman “altın atlar” olarak da anılırlar.

Ahal Teke’nin etkileyici görünümü, onun hikâyesinin yalnızca görünen yüzüdür.

Bu eşsiz soyun hikâyesi yalnızca güzellik ve zarafetle değil, büyük kayıplarla da şekillenmiştir. Savaşlar, siyasi değişimler ve özellikle Sovyet döneminde yaşanan ağır kıyımlar, Ahal Teke atlarının sayısının ciddi biçimde azalmasına ve soylarının tehlikeye girmesine neden olmuştur. Bir dönem yok olmanın eşiğine gelen bu özel ırk, bugün büyük bir özenle korunmaktadır.

Türkmen kültüründe atın taşıdığı özel anlam düşünüldüğünde, Ahal Teke’nin yaşatılması yalnızca bir hayvan ırkının korunması değildir. Bu, binlerce yıllık bir kültürün ve geçmişten bugüne taşınan canlı bir mirasın geleceğe aktarılmasıdır.

Bugün dünyanın farklı bölgelerinde özel yetiştiriciler tarafından sürdürülen Ahal Teke yetiştiriciliği, bu nedenle büyük bir titizlik gerektiriyor. Her yeni tay, yalnızca yeni bir neslin değil, geçmişte ağır kayıplar yaşamış bir soyun devamı anlamına geliyor.

Ve bu eşsiz hikâyenin bugün Ankara’da da bir devamı var.

Orta Asya’nın uçsuz bucaksız bozkırlarından başlayan bu yolculuk, bugün Türkiye’nin başkentinde devam ediyor. Ankara’da bulunan ve Ahal Teke atlarına ev sahipliği yapan özel bir çiftlik, bu eşsiz ırkın Türkiye’deki varlığı açısından dikkat çekici bir noktada duruyor. Burada yaşayan Ahal Teke atları, yalnızca zarif görünümleriyle ziyaretçilerin ilgisini çeken özel hayvanlar değil; aynı zamanda binlerce yıllık bir soyun günümüzdeki temsilcileri.

Ankara Gölbaşı’nda Gülseren Petek Çağlar’ın özel çiftliğinde erkek ve dişi Ahal Teke atları ile taylar bir arada bulunuyor. Çiftlikte 2026 yılında biri erkek, diğeri dişi iki tay dünyaya geldi. Bu doğumlar, Ahal Teke yetiştiriciliğinin Türkiye’de sürdürülmesine ve yeni nesillerin yetişmesine katkı sağlıyor.

Çiftlikte yürütülen çalışmaların en önemli yönlerinden biri, bu özel ırkın korunmasına ve gelecek nesillere aktarılmasına katkı sağlamak. Ahal Teke gibi dünyada sınırlı sayıda bulunan ve kendine özgü özellikleriyle öne çıkan bir at ırkının yetiştirilmesi, büyük bir sorumluluk anlamına geliyor. Doğru bakım, uygun yaşam koşulları ve yetiştiricilik konusunda sahip olunan bilgi, bu sürecin en önemli parçalarını oluşturuyor.

Çiftlikte Ahal Teke atlarının ithalatı, üretimi, yetiştiriciliği ve satışı gerçekleştiriliyor. Temel binicilik, engel atlama ve atlı dayanıklılık eğitimlerinin de verildiği çiftliğin hedefleri arasında, Türk sporcuların bu ırkı yakından tanıması ve farklı binicilik disiplinlerinde deneyimlemesi yer alıyor.

Bir tarafta binlerce yıl öncesine uzanan Orta Asya kültürü, diğer tarafta modern bir başkent... Ahal Teke atları, bu iki farklı zaman ve coğrafya arasında adeta görünmez bir köprü kuruyor. Geçmişte zorlu çöl yollarında ve geniş bozkırlarda şekillenen bir soy, bugün Ankara’da yeni nesillerle yoluna devam ediyor.

Bu durum, aslında kültürel ve doğal mirasın korunmasına dair güçlü bir hikâye anlatıyor. Çünkü bazı değerler yalnızca müzelerde, kitaplarda ya da tarih sayfalarında yaşamaz. Bazı miraslar nefes alır, büyür, çoğalır ve nesilden nesile aktarılır.

Ahal Teke atları da tam olarak böyle bir mirasın temsilcisi.

Ve bugün, o altın parıltılı mirasın izlerinden biri Ankara’da yaşamaya devam ediyor.

—-

Çiftlikteki yaşamı ve yeni doğan tayları takip etmek, Ahal Teke atlarının ithalatı ve satışı ile binicilik eğitimleri hakkında bilgi almak isteyenler, Instagram’da @ankastables hesabı üzerinden iletişime geçebilir.

Gülseren Petek Çağlar
Ahal Teke Yetiştiricisi
@ankastables



Beş Rota,
Beş Ayrı Dünya

Bir ülkeyi arabayla geçmekle yürüyerek geçmek arasında yalnızca hız farkı yok. Patika daraldığında, telefon çekmemeye başladığında ve günün mesafesi kilometrelerle değil saatlerle ölçüldüğünde coğrafyayla kurduğumuz ilişki de değişiyor. Alplerden Japonya'nın eski hac yollarına, Patagonya'dan İzlanda'nın volkanik arazilerine uzanan bu rotalar, dünyanın bazı yerlerinin neden en iyi yürüyerek görüldüğünü hatırlatıyor.

Bir yürüyüş rotasını unutulmaz yapan şey her zaman sonunda ulaşılan manzara değil. Bazen üç ülke arasında yürümek, bazen yüzyıllardır kullanılan taşlara basmak, bazen de sabah gördüğünüz coğrafyanın birkaç saat içinde tamamen değişmesini izlemek. Bu rotaları birbirine bağlayan da biraz bu: Yol boyunca yalnızca ilerlemiyor, geçtiğiniz coğrafyayı adım adım tanıyorsunuz.

Peki bu yollar bizi nereye götürüyor? Dünyanın farklı köşelerinden, her biri yürümek için başka bir neden sunan beş rotaya yakından bakalım.

Tour du Mont Blanc / Fransa · İtalya · İsviçre

Sabah Fransa'da yürümeye başlayıp birkaç saat sonra İtalya'ya geçmek, ertesi gün İsviçre'de uyanmak... Tour du Mont Blanc'ta ülke sınırları pasaport kontrolünden çok manzaranın değişmesiyle fark ediliyor.

Mont Blanc kütlesinin çevresini dolaşan rota boyunca yüksek dağ geçitleri, vadiler ve küçük Alp yerleşimleri birbirini izliyor. Birkaç saat önce uzaktan baktığınız karla kaplı zirveler bir anda hemen karşınızda belirirken yol kısa süre sonra yeniden yeşil bir vadiye inebiliyor.

Yaklaşık 170 kilometrelik parkurun tamamını yürümek çoğu kişi için bir haftadan uzun sürüyor. Fakat Tour du Mont Blanc'ı ilginç yapan yalnızca uzunluğu değil. Yürüdükçe Fransa, İtalya ve İsviçre'nin Alp coğrafyasının birbirine nasıl bağlandığını görmeye başlıyorsunuz.

Sınırlar, yürürken haritada göründüğü kadar belirgin değil.

Kumano Kodo / Japonya · Kii Yarımadası

Kii Yarımadası'nın ormanlarında yürürken önünüzde uzanan patikanın yüzlerce yıldır kullanıldığını unutmak kolay değil.
Kumano Kodo tek bir yürüyüş yolundan ziyade, Kumano'nun kutsal bölgelerine ulaşan tarihi hac yollarından oluşuyor. Bir zamanlar imparatorların, aristokratların ve hacıların geçtiği güzergahlarda bugün hala yosun tutmuş taş basamaklar, küçük kutsal alanlar ve ormanın içinde kaybolan eski yollar bulunuyor.

Bazen saatler boyunca yalnızca ağaçların arasında yürüyorsunuz. Sonra küçük bir tapınak, taş bir işaret ya da birkaç evden oluşan bir yerleşim çıkıyor karşınıza. Burada her dönemeçte yeni bir manzarayla karşılaşmıyorsunuz; bazen yolun kendisi saatlerce neredeyse hiç değişmiyor.

Kumano Kodo'nun etkisi de biraz bundan geliyor. Yürüyüş, bir yere ulaşmanın yöntemi olmaktan çıkıp yolculuğun kendisine dönüşüyor.

W Trek / Şili · Patagonya

Patagonya'da yürüyüş planını yalnızca siz yapmıyorsunuz. Havanın da bu konuda söyleyecekleri var.

Torres del Paine Milli Parkı'ndaki W Trek boyunca birkaç saat içinde güneş, yağmur ve sert rüzgarla karşılaşmak mümkün. Granit kuleler, buzullar, geniş vadiler ve göller yol boyunca birbirinin yerini alıyor.
Adını haritada oluşturduğu W şeklinden alan parkur, Patagonya'nın en bilinen yürüyüşlerinden biri. Ancak fotoğraflarda gördüğümüz o dev granit kulelere ulaşmak, onları uzaktan seyretmekten oldukça farklı. Saatlerce yürüdükten sonra dağların ölçeği değişmiyor; insanın kendi ölçeği değişiyor.

Laugavegur / İzlanda

Laugavegur'da sabah yürümeye başladığınız yerle akşam ulaştığınız yerin aynı ülkede olduğuna inanmak zaman zaman zorlaşabiliyor.

Renkli riyolit dağları birkaç kilometre sonra siyah volkanik düzlüklere, sıcak su kaynakları lav arazilerine, çıplak tepeler ise yeşil vadilere dönüşüyor.

Yaklaşık 55 kilometrelik rotanın en çarpıcı yanı tek bir büyük manzaraya sahip olması değil; manzaranın sürekli değişmesi.
Ağaçların arasından geçen klasik bir yürüyüş yolu da değil burası. Ufuk açık, arazi çoğu zaman çıplak ve İzlanda'nın volkanik geçmişi yürüdüğünüz zeminde sürekli kendini hatırlatıyor.
Bir sonraki tepenin ardında ne olduğunu tahmin edememek, yolun en güzel taraflarından biri.

Milford Track / Yeni Zelanda

Çoğu seyahatte yağmur planları bozar. Milford Track'te ise manzaranın bir parçasıdır.

Yeni Zelanda'nın Fiordland bölgesinden geçen rota, dünyanın en yağışlı coğrafyalarından birinin içinde. Yağmur başladığında dik dağ yamaçlarında geçici şelaleler ortaya çıkıyor, sis vadilerin arasına iniyor ve birkaç saat önce gördüğünüz manzara bambaşka bir hale geliyor.

Yürüyüş boyunca yağmur ormanlarından nehir kıyılarına, asma köprülerden yüksek dağ geçitlerine uzanan bir coğrafyanın içinden geçiyorsunuz. Mackinnon Geçidi'nden sonra yol yeniden ormanın içine giriyor ve birkaç günlük yürüyüş Milford Sound yakınlarında sona eriyor.

Yağmurdan kaçmak yerine onunla yürümeyi öğrendiğiniz bir rota.

Yavaş Gitmenin Güzel Tarafı

Uçak birkaç saatte kıtaları geçiyor. Trenler şehirleri birbirine bağlıyor. Arabayla bir günde yüzlerce kilometre yol almak mümkün. Yürümek ise bütün bunların yanında neredeyse gereksiz derecede yavaş.

Belki de hala bu kadar çekici olmasının nedeni bu. Tour du Mont Blanc'ta ülkeler arasındaki geçişi, Kumano Kodo'da yüzyılların izini, Patagonya'da bir dağın büyüklüğünü ya da İzlanda'da coğrafyanın ne kadar hızlı değişebildiğini yürürken başka türlü algılıyoruz.

Bazı yolculuklarda mesele daha uzağa gitmek değil; geçtiğiniz yeri gerçekten fark edecek kadar yavaş gitmek.



İhtiyacınız olduğunda bir adım ötenizde:

Gamador Assist

ANA FAALİYETLERİMİZ

- Teknik
- Temizlik
- Bahçe Bakım
- Yönetim
- Güvenlik

PRIME HİZMETLERİMİZ

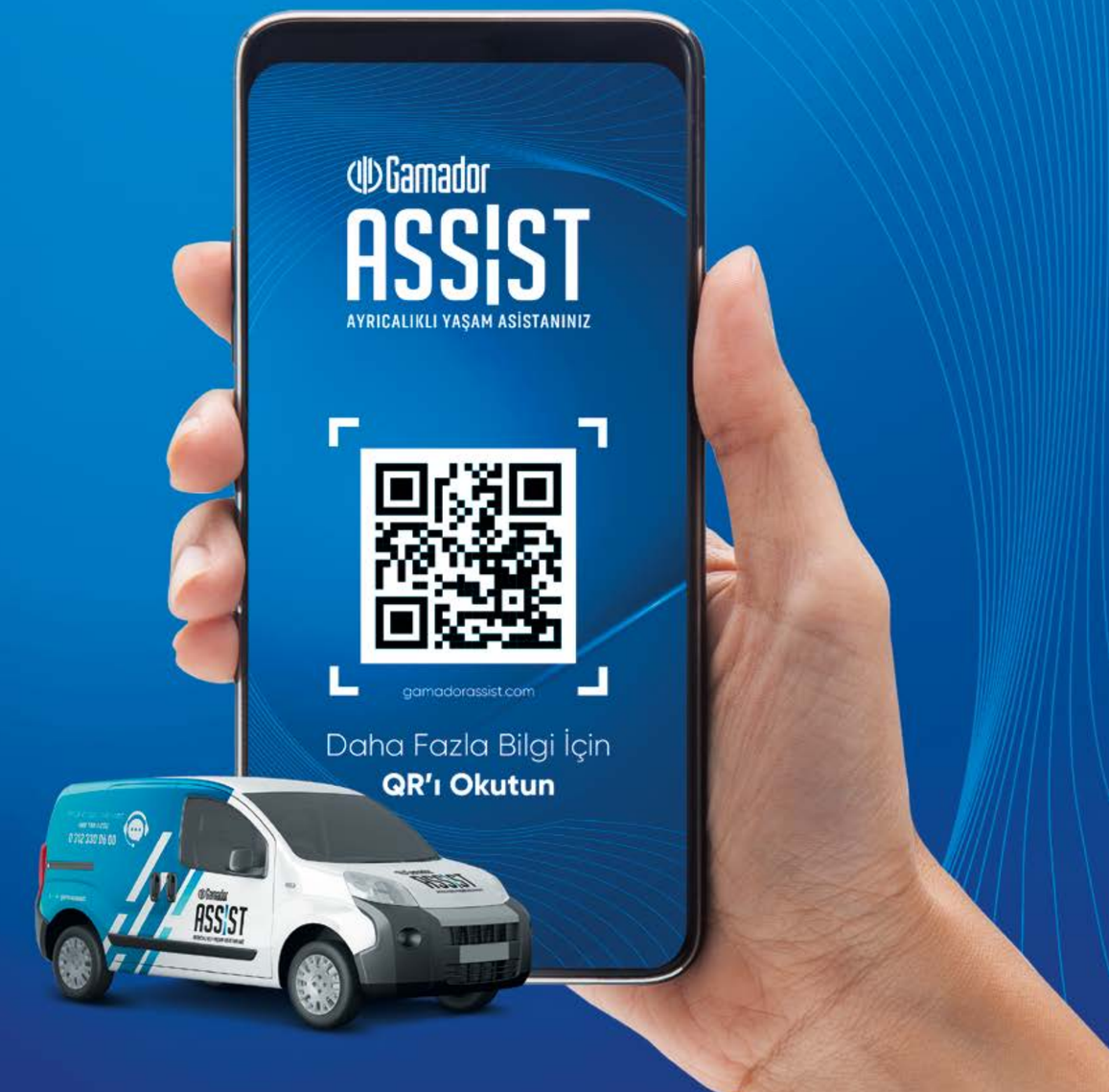
- Housekeeping
- Cam Silme
- Halı-Koltuk Yıkama
- Terzi ve Kurutemizleme
- Oto İçi Kuaför
- Diyetisyen
- Sağlık Kabini
- Kids Club
- Fit Club
- Art Studio
- Party Studio
- Sinema ve Tiyatro

Gamador ASSIST

gamadorassist gamadorassist.com

apsiyon

Gamador sakinlerine özel mobil uygulama ile tüm işlemler cebinizde!



Fıtratdan Çıkmak

Kibir, insanın kendisini diğer insanlardan üstün görmesi ve bu üstünlük algısını düşünce, tutum ve davranışlarına yansıtması şeklinde ortaya çıkan önemli bir kişilik özelliğidir. Kibirli birey, sahip olduğu özellikleri, konumu, bilgiyi, maddi imkânları veya sosyal statüyü olduğundan daha değerli görme eğiliminde olabilir. Bu durum zamanla kişinin kendisini ve çevresini gerçekçi biçimde değerlendirmesini zorlaştırabilir.

Kibirli kişilerin düşünce biçimlerinde abartma, aşırı genelleme, seçici algılama ve olayları kendi üstünlüklerini destekleyecek şekilde yorumlama gibi bilişsel eğilimler görülebilir. Kişi, geçmişte bulunduğu konumu, yetiştiği çevreyi, kendisine katkı sağlayan insanları veya sahip olduğu imkânların hangi şartlarda oluştuğunu zaman içerisinde göz ardı edebilir. Böylece geldiği noktayı yalnızca kendi başarısının sonucu olarak değerlendirmeye başlayabilir.

Bu noktada kişi, kendisini bilinçli veya bilinç dışı bir biçimde özel, seçkin ve diğerlerinden üstün bir konumda görmeye başlayabilir. Konuşma biçimi, insanlarla iletişimi, beden dili ve sosyal ilişkileri de bu üstünlük algısının izlerini taşıyabilir. Kendisine gösterilen saygının doğal bir hak olduğunu düşünürken, aynı saygıyı başkalarına göstermekte zorlanabilir. Karşısındaki insanlara statülerine, mesleklerine veya sosyal konumlarına göre değer verme eğilimi ortaya çıkabilir.

Kibirli birey, kendisinden aşağıda gördüğü kişilerle ilişki kurmayı gereksiz veya değersiz bulabilir. Bu durum zaman içerisinde sosyal çevresinin daralmasına ve kişinin farklı insanlarla kurabileceği sağlıklı ilişkilerden uzaklaşmasına neden olabilir. Oysa insanın sosyal hayatı, yalnızca kendisine benzeyen veya kendisinden üstün gördüğü kişilerden oluşmaz. Farklı karakterlere, yaşam biçimlerine ve düşüncelere sahip insanlarla kurulan ilişkiler, bireyin kendisini tanımasına ve sınırlarını fark etmesine katkı sağlar.

Kibirli kişinin kendisine zaman zaman şu soruyu sorması önemlidir: “Bugün bulunduğum yere nasıl geldim?”
Aynı şekilde insan, bugün sahip olduğu makamın veya statünün kalıcı olmadığını da unutmamalıdır. Kendisi gibi önemli mevkilerde bulunmuş insanların zaman içerisinde hayat sahnesinden çekildiğini ve onların bıraktığı yerlerin başkaları tarafından doldurulduğunu hatırlamak, insanın kendi konumuna daha gerçekçi bakmasını sağlayabilir.
Kibirli insanın üzerinde düşünmesi gereken bir başka husus da insan ilişkileridir. Hiç kimse tek başına var olmaz. İnsan, hayatının farklı dönemlerinde kendisine daha önce önemsemediği kişilerden yardım almak zorunda kalabilir. Bu nedenle “Benim onlara ne işim düşecek?” düşüncesiyle insanları küçümsemek, hem gerçekçi olmayan hem de sağlıklı ilişkilerin kurulmasını engelleyen bir tutumdur.
İnsanın kendisine gösterilen bir selamı, saygıyı veya nezaketi bir üstünlük göstergesi olarak değil, insani bir iletişim biçimi olarak değerlendirmesi gerekir. Çünkü bir başkasının kendisine gösterdiği saygı, onun üstünlüğünü kanıtlamadığı gibi kişinin başkalarına gösterdiği saygı da kendi değerinden bir şey eksiltmez.

Kibir ve Eleştiriye Tahammülsüzlük

Kibirli kişilerin en belirgin özelliklerinden biri, eleştiriye karşı geliştirdikleri savunmacı tutumdur. Kendisini sürekli haklı görme ihtiyacı, kişinin hatalarını kabul etmesini ve davranışlarını gözden geçirmesini zorlaştırabilir. Yanlış yaptığının söylenmesi, bazı kişiler tarafından kişiliğine yöneltilmiş bir saldırı olarak algılanabilir.

Bu nedenle kibirli bireye nerede hata yaptığını göstermek her zaman kolay değildir. Kişi, kendisini yeterince bilgili ve yetkin gördüğü için yeni bir şey öğrenmeye veya farklı bir bakış açısını kabul etmeye direnebilir. Oysa insanın gelişebilmesi, öncelikle her şeyi bilmediğini kabul edebilmesine bağlıdır.

Kibir bazen öfke ile de kendisini gösterebilir. Kişinin haklı olma ihtiyacı arttıkça, kendisine yöneltilen eleştiriler karşısında öfkelenmesi veya savunmaya geçmesi mümkündür. Özellikle hayal kırıklığı, başarısızlık veya statü kaybı gibi durumlar, kişinin gerçek benlik algısıyla karşı karşıya kalmasına neden olabilir.

Bu noktada sabır, öz eleştiri ve kişinin kendisine dışarıdan bakabilmesi önem taşır. İnsan, yalnızca başarılı olduğu zamanlarda değil, hata yaptığı ve başarısız olduğu zamanlarda da kendisini tanımayı öğrenmelidir.

İslam Ahlakında Kibir ve Tevazu

İslam ahlakında kibir, insanın kendisini olduğundan büyük görmesi ve başkalarını küçümsemesiyle ilişkili olumsuz bir tutum olarak değerlendirilir. İslam düşüncesinde mutlak büyüklük ve yücelik Allah’a mahsustur. İnsan ise sahip olduğu bütün imkânların geçici ve kendisine emanet edilmiş olduğunu bilmelidir.

Bu bakış açısına göre kişinin sahip olduğu mal, mülk, güzellik, makam, şöhret, bilgi veya yetenekler kendi mutlak mülkiyeti ve üstünlüğünün göstergesi değildir. Bunların birer nimet ve imkân olduğunu bilmek, insanın kendisini başkalarından üstün görmesinin önüne geçebilir.
Kur’an’da kibir ve büyüklenmeye karşı açık uyarılar bulunmaktadır. Nahl suresinin 23. ayetinde Allah’ın büyüklük taslayanları sevmediği ifade edilir.
Dolayısıyla İslam ahlakında tevazu, kişinin kendisini değersiz görmesi anlamına gelmez. Aksine insanın kendi değerini bilmesiyle birlikte başkalarının da değerini kabul etmesi anlamına gelir. Gerçek tevazu, kişinin sahip olduğu özellikleri inkâr etmesi değil, bunların kendisini başkalarından üstün kılmadığını bilmesidir.

İnsanın Kendisiyle Yüzleşmesi

İnsan doğuştan itibaren öfke, kıskançlık, korku, umut, bencillik, rekabet, sevgi ve aidiyet gibi birçok duygu ve eğilime sahiptir. Bu duyguların varlığı tek başına problem değildir. Asıl mesele, kişinin bu duyguları nasıl yönettiği ve davranışlarına nasıl yansıttığıdır.

Öfkenin kontrol edilememesi, kıskançlığın sürekli hâle gelmesi, eleştirinin kabul edilmemesi veya kişinin her durumda kendisini haklı görmesi, kişinin öncelikle kendi iç dünyasına bakmasını gerektirebilir.
Kişinin kendisini tanıması, kibirle mücadelede de önemli bir adımdır. “Ben kimim?”, “Neye sahibim?”, “Sahip olduklarımı kimlere borçluyum?”, “Hangi konularda yanılabilirim?” ve “Benden farklı düşünen insanlardan ne öğrenebilirim?” gibi sorular, kişinin kendisine daha gerçekçi bir gözle bakmasına yardımcı olabilir.

Değişim ve Tevazu

İnsanın değişime direnmesi çoğu zaman kendisini koruma isteğiyle ilişkilidir. Ancak kişi, kendisinde değiştirilmesi gereken yönlerin bulunduğunu kabul etmediği sürece gelişmesi de zorlaşır.
Değişim öncelikle kişinin kendisini fark etmesiyle başlar. Kendi davranışlarını gözlemleyen, hatalarını kabul eden ve gerektiğinde yardım almaktan çekinmeyen birey, zaman içerisinde bakış açısını değiştirebilir.
Toplumun kişiye yüklediği roller, statüler ve beklentiler insanın gerçek kişiliğinin önüne geçebilir. Kişi yalnızca sahip olduğu makamla, meslekle, maddi imkânlarla veya sosyal çevreyle kendisini tanımlamaya başladığında, bu unsurların ortadan kalkması benlik algısında ciddi bir boşluk oluşturabilir.

Bu nedenle insanın kendisini yalnızca sahip oldukları üzerinden değil, karakteri ve ahlaki değerleri üzerinden de değerlendirmesi gerekir.
Sonuç olarak kibir, insanın kendisiyle ve çevresiyle kurduğu ilişkinin sağlıklı biçimde değerlendirilmesini engelleyebilen bir tutumdur. Kibirli insanın karşısındaki en büyük engel çoğu zaman başkaları değil, kendi benlik algısıdır. Kendisine yöneltilen eleştiriyi düşmanlık olarak değil, gelişme fırsatı olarak görebilmesi bu açıdan önemlidir.

Gerçek büyüklük, başkalarını küçültmekte değil; kişinin kendi sınırlarını, eksikliklerini ve sorumluluklarını kabul edebilmesindedir. Tevazu da insanın kendisini değersizleştirmesi değil, kendi değerini bilirken başkalarının değerini de kabul edebilmesidir.

İnsanın kendisini tanıması, hatalarını kabul etmesi, sahip olduklarının geçiciliğini fark etmesi ve başkalarına karşı saygısını koruması kibirden uzaklaşmanın ve daha dengeli bir kişilik geliştirebilmenin temel adımları arasında yer alır.

Şule Bilmez
Sosyolog



10 KASIM
1938

Özlemle Anıyor, Mirasını Yaşatıyoruz

Ulu Önderimiz Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün bizlere bıraktığı Cumhuriyet; özgürce düşünmenin, üretmenin ve yarına umutla bakmanın en kıymetli dayanağıdır.

Bilimin ışığında attığımız her adımda, emekle ortaya koyduğumuz her işte ve yetiştirdiğimiz her yeni nesilde onun açtığı yolda ilerliyoruz.

Cumhuriyetimizin kurucusu Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ü saygı, sevgi ve özlemle anıyoruz.

Meraktan Linçe:
Baby Reindeer'ın Gösterdiği Yeni Seyir Kültürü

Bir zamanlar diziler jenerikle biterdi. Hikaye tamamlanır, izleyici ekrandan ayrılır ve anlatı kendi sınırları içinde kalırdı.

Bugün ise çoğu zaman tam tersi yaşanıyor. Jenerik artık bir son değil, yeni bir başlangıç. Hikaye ekrandan taşıyor ve sosyal medyada yaşamaya devam ediyor. Bir diziyi izlemek artık yalnızca anlatıyı takip etmekten ibaret değil. Eksik bırakılan parçaları araştırmak, esin kaynaklarını bulmaya çalışmak ve başkalarının yorumlarıyla hikayeyi yeniden anlamlandırmak da izleme deneyiminin doğal bir parçası haline geliyor.

Netflix'te yayımlanan Baby Reindeer, bunun en dikkat çekici örneklerinden biri oldu. Richard Gadd'ın kendi yaşamından uyarladığı dizi, psikolojik derinliği ve anlatım diliyle öne çıktı. Üstelik Gadd'ın dizide kendisini canlandırması, anlatıya güçlü bir gerçeklik hissi kazandırdı. Ancak kısa süre içinde konuşulan şey dizinin başarısından çok, karakterlerin gerçek hayattaki karşılıklarını bulma çabası oldu. Sosyal medya kullanıcıları dizideki kişilerin kimlerden esinlendiğini araştırdı; isimler ortaya atıldı, eski röportajlar incelendi, sosyal medya hesapları karşılaştırıldı. Böylece kurgu olarak başlayan bir hikaye, gerçek insanların yaşamına uzanan yeni bir anlatıya dönüştü.

Asıl dikkat çekici olan ise insanların bu araştırmayı yapması değil, bunu neredeyse diziyi izlemenin doğal bir devamı olarak görmesiydi. Peki neden?
Çünkü insan zihni belirsizlikten hoşlanmaz. Eksik bırakılan parçaları araştırmak, hikayenin esin kaynaklarını bulmaya çalışmak ve onu başkalarının yorumlarıyla yeniden anlamlandırmak da izleme deneyiminin doğal bir parçası haline geliyor. Özellikle "gerçek olaylardan uyarlanmıştır" ifadesi, anlatıyı kapatmak yerine yeni sorular doğurur. Kameranın göstermediği ayrıntılar, anlatılmayan kişiler ve hikayenin devamı merakı besler.

Geçmişte bu merak çoğu zaman bireysel bir düşünce olarak kalırdı. Bir film biter, izleyici aklındaki sorularla yaşamına devam ederdi. Dijital çağ ise bu doğal eğilimi bambaşka bir noktaya taşıdı. Bugün birkaç arama motoru sonucu, sosyal medya paylaşımı ya da çevrim içi forum sayesinde ulaşılamaz görünen bilgiler erişilebilir hale geliyor. İnternet yalnızca bilgiye ulaşmayı kolaylaştırmıyor; her boşluğun mutlaka doldurulabileceği duygusunu da besliyor.

İletişim araştırmacısı Henry Jenkins'in "katılımcı kültür" olarak tanımladığı dönüşüm tam da burada devreye giriyor. Dijital platformlar, izleyiciyi pasif bir tüketici olmaktan çıkarıp anlatıya katkı sunan aktif bir katılımcıya dönüştürüyor. Bu katılım, anlatının farklı yorumlarla zenginleşmesini sağlarken, kurgu ile gerçek hayat arasındaki sınır silikleştiğinde beklenmedik sonuçlar da doğurabiliyor.

Bu dönüşümün en önemli sonuçlarından biri, merakın bireysel olmaktan çıkıp kolektif hale gelmesi. Eskiden tek bir kişinin peşine düştüğü sorular, bugün binlerce kişinin ortak araştırmasına dönüşebiliyor. Bir kullanıcı bir isim paylaşıyor, diğeri eski bir fotoğraf buluyor, bir başkası yıllar önce yapılmış bir röportajı ortaya çıkarıyor. Herkes yalnızca küçük bir katkıda bulunduğunu düşünüyor. Oysa bütün bu parçalar birleştiğinde, bir insanın yaşamı internet üzerinde yeniden inşa edilmeye başlanıyor.

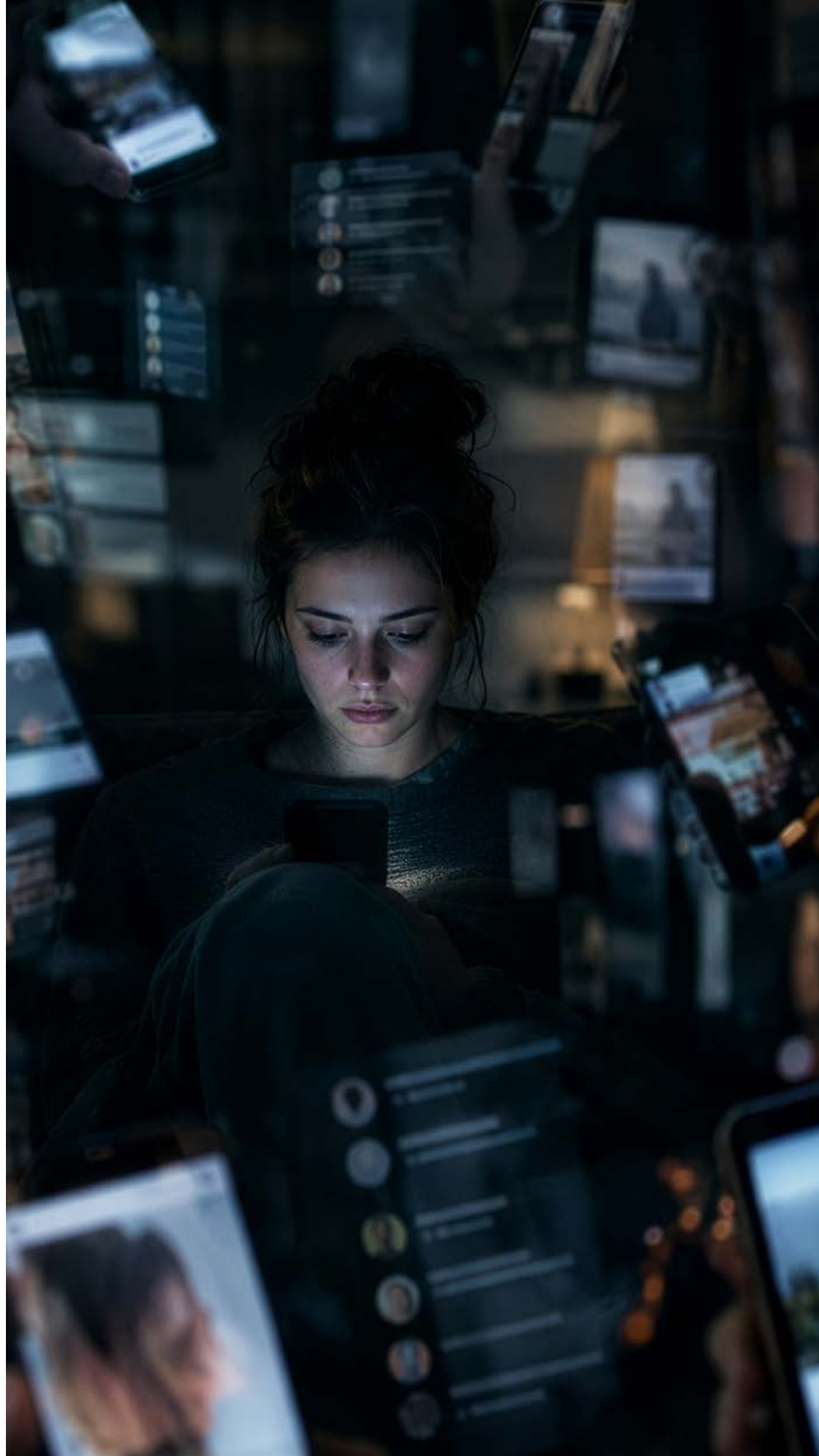
Sorun ise merakın kendisi değil; onun nerede duracağını bilememiz. Bir bilgiye ulaşabiliyor olmak, onu araştırmanın ya da yaymanın her zaman doğru olduğu anlamına gelmiyor. Kurgu ile gerçek hayat arasındaki sınır belirsizleştiğinde, izleyici de farkında olmadan anlatının dışına çıkıp gerçek insanların yaşamına dahil olabiliyor. Dijital linç çoğu zaman hakaretle ya da tehditlerle başlamıyor. Ondan önce çok daha masum görünen bir cümle geliyor: "Galiba gerçek kişi bu." O andan itibaren tek bir insan, milyonlarca kişinin dikkatini üzerine çekebiliyor; geçmişi inceleniyor, kişiliği tartışılıyor ve hayatı, hiç tanımadığı insanlar tarafından yeniden yorumlanıyor.

Bu noktada sosyal medya algoritmaları da süreci hızlandıran önemli bir rol üstleniyor. Algoritmalar merakı yaratmıyor; ancak onu görünür kılıyor ve ödüllendiriyor. Çünkü platformlar için belirleyici olan, bir bilginin doğru olması değil, ne kadar ilgi çektiği. Etkileşim arttıkça içerikler daha fazla kişiye ulaşıyor, doğrulanmamış iddialar bile kısa sürede geniş kitlelere yayılabiliyor. Böylece bireysel bir merak, yalnızca kitlesel bir araştırmaya değil, giderek meşru görülen bir müdahale biçimine de dönüşebiliyor.

Baby Reindeer'ın bize asıl gösterdiği şey, saplantılı bir ilişkinin ötesinde, dijital çağın değişen seyir kültürü. Artık yalnızca hikayeleri izlemiyor; onları tamamlamaya, doğrulamaya ve kurgu ile gerçek arasındaki bağı kurmaya çalışıyoruz. Dijital çağ, bize yalnızca bilgiye ulaşmanın yollarını açmadı; ulaşabildiğimiz her bilginin araştırılmayı hak ettiği duygusunu da normalleştirdi.

Sormamız gereken soru, Baby Reindeer'daki kişinin kim olduğu değil. Asıl soru şu: **Bir hikayeyi tamamlamaya çalışırken, onun sınırlarını aşıp hiç tanımadığımız insanların hayatına müdahale ediyor olabilir miyiz?**

Bazen bir hikayenin gerçekten bitmesi gereken yer, jenerik değil; izleyicinin merakının durmayı bildiği noktadır.



Sonbaharın
Kültür Sanat Ajandası

Sonbaharın gelişi bazen takvimden önce fark ediliyor. Sabah evden çıkarken yanınıza aldığınız ince bir ceket, öğleden sonra daha erken değişen ışık, akşam eve dönme isteği... Yazın dışarıya dönük enerjisi yavaş yavaş yerini daha sakin bir ritme bırakırken dinlediklerimiz, izlediklerimiz ve okuduklarımız da değişiyor. Biz de sonbaharın bu kendine özgü ruhuna eşlik edecek küçük bir seçki hazırladık: Mevsimin farklı hallerini hissettiren bir şarkı, bir film, bir dizi ve bir kitap.

ŞARKI
Pink Moon – Nick Drake - 1973
İki dakikadan biraz uzun. Bir gitar, sakin bir ses ve neredeyse hiçbir fazlalık yok.

Nick Drake'in 1972 tarihli Pink Moon'u dinleyicisini yakalamaya çalışan şarkılardan değil. Aksine, sessizliğiyle kendine çekiyor. Belki yıllar sonra hala bu kadar etkileyici olmasının nedeni de bu sadelik.

Günlerin kısalmaya, akşamüstü ışığının daha erken çekilmeye başladığı zamanlara da garip biçimde yakışıyor. Ne büyük bir duygu patlaması var ne de sizi bir yere sürükleme çabası. İki dakika boyunca yalnızca Drake'in sesi, gitarı ve o sakinlik kalıyor.

Yanına yakışan: Serin bir akşamüstü ve eve doğru uzayan bir yürüyüş.

FİLM
Past Lives – 2023
Nora ve Hae Sung çocukken birbirlerinin hayatındaydı. Sonra Nora başka bir ülkeye taşındı, yıllar geçti ve ikisi bambaşka hayatlar kurdu. Past Lives, çocuklukta yarım kalan bu bağın yıllar sonra yeniden karşılaşmalarıyla nereye evrildiğini anlatıyor.

Celine Song'un filmi büyük romantik jestlerin peşine düşmüyor. Daha çok, insanın zaman zaman dönüp baktığı o başka hayat ihtimaliyle ilgileniyor: Başka bir şehirde kalsaydık, başka bir karar verseydik, başka bir zamanda karşılaşsaydık ne olurdu?

Filmin en güçlü anları çoğu zaman konuşmalarında değil, söylemediklerinde. Nora ve Hae Sung yılların aralarına koyduğu mesafeyi kapatmaya çalışmıyor. Belki de hikayeyi alıştığımız romantik filmlerden ayıran şey tam olarak bu.
Past Lives, sonbaharın hüznünden çok, insanın ara sıra dönüp “Acaba?” dediği o eski ihtimallere yakın duruyor.

Yanına yakışan: Yağmurlu, plansız ve biraz sessiz bir akşam.

DİZİ
The Empress - 2022
Bu kez biraz daha gösterişli bir sonbahara geçiyoruz: 19. yüzyıl Viyana'sı, Habsburg sarayı, ağır kumaşlar, mumlarla aydınlanan salonlar ve kapalı kapılar ardında dönen politik hesaplar...

Avusturya İmparatoriçesi Elisabeth'in hayatından esinlenen The Empress, ilk bakışta bütün cazibesini görsel dünyasından alıyor. Ancak birkaç bölüm sonra sarayın ihtişamından çok Elisabeth'in o dünyanın içinde nasıl yaşayacağı meselesi öne çıkmaya başlıyor.

Özgürlüğüne düşkün genç bir kadının, ne giyeceğinden nasıl davranacağına kadar kurallarla çevrili bir hayata uyum sağlamaya çalışmasını izliyoruz. Üstelik işin içinde saray entrikaları, aile çatışmaları ve politik hesaplar da var.
Birkaç bölüm izleyip bırakırım diye başlayıp kendinizi Habsburg sarayının koridorlarında bulmanız oldukça mümkün.

Yanına yakışan: Battaniye, sıcak bir içecek ve dışarı çıkmak zorunda olmadığınız bir hafta sonu.

KİTAP
Günden Kalanlar – Kazuo Ishiguro - 1989
Kazuo Ishiguro'nun Günden Kalanlar'ında büyük olaylardan çok, üzerinden yıllar geçtikten sonra anlamı değişen küçük anlar var.

Romanın merkezindeki Stevens, hayatının büyük bölümünü İngiltere'deki bir malikânede kusursuz bir başuşak olmaya adamış biri. Çıktığı kısa bir yolculuk sırasında ise düşünceleri sürekli geçmişe dönüyor. Yıllarca doğru olduğuna inandığı kararları, söylemediklerini ve işi uğruna geride bıraktıklarını yeniden düşünmeye başlıyor.

Ishiguro bunu büyük yüzleşmelerle anlatmıyor. Stevens'ın neyi kaçırdığını okur çoğu zaman ondan önce fark ediyor. Romanı bu kadar etkileyici yapan da bu: Bazen bir hayatın nasıl geçtiğini anlamak için o hayatın büyük anlarına değil, yaşanmadan geride kalan ihtimallere bakmak gerekiyor.
Günden Kalanlar, insanın biraz daha kendi içine döndüğü sonbahar günlerine bu yüzden yakışıyor.

Yanına yakışan: Pencere kenarı, uzun bir akşam ve acele etmeden çevrilen sayfalar.

Biraz Nostalji, Biraz Sonbahar
Nick Drake'in birkaç dakikalık sakinliğinden New York'ta yıllar sonra yeniden karşılaşan iki insana; Viyana'nın saray koridorlarından İngiltere kırsalında geçmişiyle baş başa kalan bir adama...

Bu dört önerinin dünyaları birbirinden oldukça farklı. Belki onları aynı sayfada buluşturan şey de tam olarak sonbaharın kendisi: Biraz nostalji, biraz içe dönüş, biraz da uzun zamandır ertelediğimiz hikayelere yeniden dönme isteği.



2026 Sonbahar/Kış:
Renklerin ve Dokuların Yeni Dengesi

2026 sonbahar/kış modasında güçlü renkler ve zengin dokular, rahat ama kontrollü kalıplarla bir araya geliyor. Bordo, kahverengi ve zeytin yeşili sezonun daha sakin tarafını oluştururken kırmızı, elektrik mavisi ve mor görünüme canlılık katıyor. Belirgin omuzlar ve kişisel detaylar ise bu parçaların nasıl taşındığını belirliyor. Bordo, oxblood ve şarap tonlarıyla sezonun başlıca renklerinden biri. Kaban, deri ceket, takım ve trikoda geniş yer bulurken çanta ve çizmelerde de karşımıza çıkıyor. Kahverengi, camel, pudra ya da maviyle eşleştirilebiliyor; baştan aşağı bordo kombinlerde ise tek başına güçlü bir görünüm kuruyor. Böylece yalnızca aksesuarlarda kullanılan bir vurgu rengi olmaktan çıkıyor.

Kahverengi de siyahın alternatiflerinden biri olarak öne çıkıyor. Çikolata, kakao, kahve, konyak, camel ve sıcak maun tonları, özellikle süetle birleştiğinde sezonun zengin dokulu görünümünü oluşturuyor. Zeytin yeşili ise nötr bir renk gibi kullanılabilmesi sayesinde bu palete kolayca eşlik ediyor.

Daha canlı bir görünüm arayanlar için kırmızının farklı tonları var: tomato red, cherry red, spicy red ve koyu kırmızı. Bu sezon kırmızı, siyahla yapılan alışıldık eşleşmelerin dışına çıkıyor. Kırmızı bir kaban bordo çantayla, kırmızı bir triko çikolata kahvesi pantolonla tamamlanabiliyor.

Elektrik mavisi, sonbaharda görmeye alışık olduğumuz renklerin arasına daha çarpıcı bir seçenek ekliyor. Kahverengi ve siyahla; kobalt tonu bordoyla, lacivert camel ile, gece mavisi ise griyle bir araya geliyor. Mor da özellikle triko, aksesuar ve gece giyiminde kendine yer buluyor. Mor bir triko, erik rengi etek veya mor çanta; bordo, kahverengi ve gri tonlarıyla kullanılabiliyor.

Dokular ve siluetler

Sezonun dikkat çeken parçalarından biri süet ceket. Camel, tütün, çikolata, koyu kahve ve zeytin tonlarında karşımıza çıkan süet, çanta, etek ve çizmelere de taşınıyor. Dış giyimde ise camel, kahve ve bordo kabanlar renk paletini tamamlıyor.

Kalıplarda rahatlık korunurken çizgiler daha kontrollü hale geliyor. Geniş ve düzgün pantolonlar, uzun blazerlar ve akışkan kumaşlar hareket alanı sağlıyor. Omuzlarda ise kimi parçada rahat bir düşüş, kimi parçada daha belirgin bir form görülüyor.

Sezonun renk ve doku birliktelikleri-ni günlük giyime taşımak da mümkün. Bordo kaban camel pantolon ve kahverengi botla; çikolata kahvesi süet ceket krem triko ve koyu jean'le tamamlanabilir. Zeytin yeşili ceket, bordo triko ve koyu kahve pantolon bir başka seçenek. Elektrik mavisi bir takıma kahverengi çanta eşlik ederken camel kaban, bordo triko ve lacivert jean'le bir araya gelebilir.

Daha farklı eşleşmelerde kahverengi deri blazer beyaz gömlek ve koyu denimle; füme takım bordo ayakkabı veya çantayla tamamlanıyor. Mor triko çikolata kahvesi pantolonla, kırmızı kazak ise bordo etek ve kahverengi çizmeyle kullanılabiliyor. Zeytin yeşili kaban, butter yellow tonunda bir triko ve koyu denimle sezonun renk paletine daha aydınlık bir yorum katıyor.

Hilal Çamur Akgün
Stilist



Liminal Alan:
Hayatımızın Arasında Kaldığımız Yer

Hayatın bazı dönemlerinde insan nereye gittiğini bilmez. Daha doğrusu, nereye gitmek istemediğini bilir ama bunun yerine ne koyacağını henüz bulamamıştır. Eski hayatından çıkmıştır; yenisine varamamıştır. Bir kapıyı kapatmıştır ama diğerinin koluna henüz uzanmamıştır. Tam da bu yüzden insan kendisini başarısız, kararsız, dağınık ya da kaybolmuş hisseder. Oysa belki de kaybolmamıştır. Belki de kişi sadece eşiktedir.

Antropolog Arnold van Gennep'in geçiş ritüellerini incelerken ortaya koyduğu, Victor Turner'ın daha sonra geliştirdiği liminalite kavramı, insanın bir statüden diğerine geçerken bulunduğu o tuhaf ara bölgeyi anlatır. Eski kimlik çözülmüş, yenisi henüz oluşmamıştır. İnsan bir bakıma "artık o değil"dir ama henüz "bu" da değildir. Modern hayatın ilginç tarafı, bu eşiklerin artık törenlerle belirlenmemesi. Kimse bize çocukluktan yetişkinliğe geçtiğimiz günü söylemiyor. Bu yüzden modern insanın en önemli dönüşümlerinin çoğu, adı konmamış geçişler olarak yaşanıyor. Ve belki de en büyük yalnızlıklarımızın bir kısmı buradan doğuyor.

Liminal alan tam olarak bu geçişlerde belirir. Yani hayatın dışarıdan aynı görünüp içeriden değiştiği yerde.

Şöyle ki;

İnsan zihni belirsizliği sevmez. Bir şeyin bitmesini, başlamasını, adının konmasını ister. Çünkü isim verdiğimiz şeyleri daha kolay kontrol edebileceğimize inanırız. Oysa hayatın en gerçek hâli çoğu zaman bu kadar kesin değildir.

Bu nedenle hayatın önemli kararları çoğu zaman bir "AN" değildir. Bir süreçtir. İnsan çoğu zaman kararını verdiği gün değil, karar vermeden önceki uzun sessizlikte değişmiştir.

Bu yüzden çağımızın en büyük yanılgılarından biri, her boşluğu doldurmak zorunda olduğumuzu düşünmemizdir. Sanki insanın hayatında boşluk bırakmak yasaktır. Oysa bazı boşluklar hata değildir. Bazı boşluklar çalışıyordur. İnsan bazen görünürde hiçbir şey yapmadan dönüşür.

Liminal alanın rahatsız edici tarafı, eski benliğinizi kaybettiğinizi hissettirmesidir. Çünkü eski benliğimiz bize tanıdıktır. İşte bu yüzden insan bazen kendisine zarar veren eski hayatına, sırf tanıdık olduğu için geri dönmek ister. Tanıdıklıkla iyiliği birbirine karıştırırız. Oysa bir şeyin tanıdık olması, bize iyi geldiği anlamına gelmez. Bazen insanın özlediği şey hayatının kendisi değil, hayatının bilinen hâlidir.

Liminal dönemlerde çevremiz de bizi eski hâlimize çağırır. Çünkü insanlar yalnızca bizi sevmez; bizi tanımlamaya da alışırlar. İnsan değiştiğinde, yalnızca kendisi değişmez; çevresinin onun hakkında kurduğu hikâye de bozulur.

Ve bazen en zor ayrılık, bir insandan değil, başkalarının zihnindeki kendimizden ayrılmaktır. Çünkü başkalarının hafızasında hâlâ eski hâlimiz yaşarken, biz yeni bir hayat kurmaya çalışırız. Bir çeşit görünmez yas yaşarız. Kimse fark etmez. Çünkü kaybettiğimiz kişi bizizdir.

Liminal alanı yalnızca bir belirsizlik bölgesi olarak görmek bu yüzden eksik kalır. Orası aynı zamanda bir kimlik laboratuvarıdır. İnsan orada kendisine ait olmayan şeyleri ayıklamaya başlar.

Bunu gerçekten ben mi istiyorum? Yoksa benden beklendiği için mi istiyorum? Bu hayat benim seçimim mi? Yoksa yıllardır iyi bir hayatın böyle görünmesi gerektiğine inandığım için mi?

Bu soruların hiçbirinin cevabı hemen gelmez. Belki gelmemesi de gerekir. Çünkü bazı cevaplar düşünerek değil, yaşayarak oluşur.

Fakat modern insanın garip bir problemi var: Her şeyi hızlandırabiliyor ama dönüşümü hızlandıramıyor. İnsanın içindeki değişim hâlâ eski hızında gerçekleşiyor. Kalbin bir ilişkiyi terk etmesi, bedenin o ilişkiden çıkmasından daha uzun sürebiliyor. Bu yüzden çağın hızına rağmen insanın iç dünyası hâlâ yavaş. Ve belki de olması gereken de bu.

Bazen kendimize "Neden hâlâ karar veremedim?" diye soruyoruz. Belki yanlış soruyu soruyoruz. Belki de asıl soru: "Neden henüz karar verecek kadar değişmedim?"

Çünkü bazı kararlar zihnin değil, kimliğin kararıdır. İnsan aynı kişi olarak farklı bir hayat seçemez. Yeni bir hayat istiyorsanız, çoğu zaman önce o hayatı taşıyabilecek başka birine dönüşmeniz gerekir. Bu dönüşümün gerçekleştiği yer ise çoğu zaman çok gösterişli değildir. Sessizdir. Belirsizdir. Hatta dışarıdan bakıldığında biraz dağınık görünür. Ama içeride eski düzen sökülmektedir.

Belki şu sıralar hayatınızda bir şeylerin "olmadığını" düşünüyorsunuz. Bu hâli hemen çözmeniz gerekmiyor. Çünkü her belirsizlik çözülmesi gereken bir problem değildir. Bazı belirsizlikler, oluşmakta olan bir hayatın habercisidir. Belki de şu anda hayatınızın en görünmez ama en önemli bölümündesiniz.

Bir eşik. Bir liminal alan.

Ve belki insanın hayatındaki en büyük değişimler tam da burada gerçekleşir. Kapının ardında değil. Kapının önünde. Eski hayatın artık arkanızda kaldığı, yenisinin ise henüz önünüzde görünmediği o kısa ve tuhaf mesafede. Çünkü bazı yollar yürüyerek değil, eski hâlinizden vazgeçerek başlar.

Ve bazen insanın ilerleyebilmesi için önce bir süreliğine hiçbir yere ait olmaması gerekir.

"Arada kalmak" sandığımız şey budur: Hayatın bizi geciktirmesi değil, yeniden yazması!



Hazal Gülsal
İletişim Uzmanı



doğrusunusöyle-mekgerekirse

doğrusunusöylemekgerekirse dilimizinzengiliginianlamakiçi-nöncedogrukullanmakgere-kir-hemyazarkenhemkonusur-kendogrutürkçeyleifadeetmek-nok-talamaisaretlerimlakural-larrvecümleninyapisinadikka-tetmek-birdersolarakkalma-mahhayatinhernoktasindaileti-giminteme-liniolusturanbuku-rallardogruanlativedogruanla-manindaol-mazsaolmazlandir-sizbukonudanedüsünüyorsu-nuz

Doğrusunu Söylemek *Gerekirse*

Yukarıdaki paragrafı okumak oldukça güç değil mi? Dilimizin sessiz zabıtaları, noktalama işaretlerini kullan-madan, büyük ve küçük harf kurallarına uymadan, imla ve noktalama işaretlerini hiçe saymak, anlatım ve anlama güçlüğünü de beraberinde geti-rir. Günlük hayatta iletişimin temelini oluşturan dilimizi yazarken, okurken ve konuşur-ken kurallar çerçevesinde hare-ket etmek; alıcı ve kaynağın sağlıklı iletişim kanalına sahip olması sizi oldukça önemli kıla-caktır. Kendimizi ifade ederken akıcı, sade ve doğru cümleler kullanmanın faydasını görme-mek imkânsız. İşte bu yüzden dilimizde en sık hata yapılan kelimelerin doğrusunu sizin için derledik. Keyifli okumalar.

~~ablem~~	amblem
artiz ~~artis~~	artist
~~dersane~~	dershane
~~ezzane~~	eczane
~~istihap hattı~~	istiap haddi
~~kavonoz~~	kavanoz
~~kırahatane~~	kıraathane
~~karekter~~	karakter
~~matamatik~~	matematik
~~mozayik~~	mozaik
~~mustarip~~	muzdarip
~~muaffak~~	muvaffak
~~parağraf~~	paragraf
~~riks~~	risk
~~sarmısak~~	sarımsak
~~seyehat~~	seyahat
~~tekrardan~~	tekrar
~~teravi~~	teravih
~~üvertür~~	uvertür
~~veleybol~~	voleybol

Kaybolmaya Yüz Tutmuş Türk Lezzetleri

Sofralardan Sessizce Uzaklaşan Dört Geleneksel Tarif

Yerel mutfaklar ve geleneksel tarifler, son yıllarda gastronomi dünyasının yeniden ilgi odağı haline geldi. Ancak bu ilgiye rağmen Anadolu'nun birçok yöresinde yıllarca sofraların vazgeçilmezi olan bazı yemekler bugün yalnızca belirli bölgelerde ya da ailelerin mutfaklarında yaşamaya devam ediyor. Değişen yaşam alışkanlıkları, hazır gıdaların yaygınlaşması ve uzun hazırlık gerektiren tariflere daha az zaman ayrılması, bu yemeklerin günlük hayatın dışında kalmasına neden oluyor.

Oysa bu tariflerin her biri yalnızca bir yemek değil; ait oldukları coğrafyanın üretim alışkanlıklarını, kullanılan yerel malzemeleri ve yıllar içinde oluşan mutfak kültürünü de yansıtıyor.

İşte Anadolu'nun farklı bölgelerinde yaşamaya devam eden dört geleneksel lezzet:

Kenevir Helvası (Konya – Burdur)

Adındaki "kenevir" kelimesi nedeniyle ilk bakışta şaşırtıcı gelen kenevir helvası, Anadolu'nun eski kış tatlılarından biri. Kavrulmuş kenevir tohumu, pekmez ve cevizle hazırlanan bu geleneksel lezzet; özellikle Konya ve Burdur çevresinde imece buluşmalarında ve aile sofralarında sıkça yer alıyordu. Besleyici yapısıyla bilinen bu tatlı, uzun kış günlerinde enerji veren geleneksel tariflerden biri olarak hazırlanıyordu.
Günümüzde çok daha az bilinse de yöresel mutfaklarda yaşamaya devam ediyor.

Temel Malzemeler
Kavrulmuş kenevir tohumu
Pekmez
Tereyağı
Ceviz içi

Kısa Tarif
Kavrulmuş kenevir tohumları ince çekildikten sonra tereyağında hafifçe çevrilir. Pekmez eklenerek karıştırılır, son aşamada iri parçalanmış ceviz ilave edilir. Karışım dinlendirildikten sonra dilimlenerek servis edilir.

Siyez Buğdaylı Kaz Yemeği (Kastamonu)

Anadolu'nun en eski buğday türlerinden biri olan siyez, son yıllarda yeniden ilgi görmeye başladı. Ancak siyezle hazırlanan geleneksel tariflerin birçoğu bugün hala çok az biliniyor. Bunlardan biri de Kastamonu mutfağının köklü yemeklerinden olan siyez buğdaylı kaz yemeği.
Uzun süre ağır ateşte pişirilen kaz eti, haşlanmış siyez buğdayıyla birlikte servis ediliyor. Doyurucu yapısı nedeniyle özellikle sert geçen kış aylarında bölge sofralarının vazgeçilmez yemeklerinden biri olarak hazırlanıyor.

Temel Malzemeler
Kaz eti
Siyez buğdayı
Soğan
Tuz
Karabiber

Kısa Tarif
Kaz eti uzun süre kısık ateşte pişirilir. Önceden haşlanan siyez buğdayı, pişirme suyundan aldığı lezzetle etin yanında servis edilir. Geleneksel tariflerde baharat oldukça ölçülü kullanılır; yemeğin karakterini kaz eti ve siyez belirler.

Dolaz (Aksaray)

Gösterişli malzemelere ihtiyaç duymayan dolaz, Anadolu mutfağının "az malzemeyle çok lezzet" anlayışını yansıtan tariflerden biri. Un, tereyağı ve su ya da sütle hazırlanan bu sade yemek, özellikle Aksaray'ın kırsal bölgelerinde uzun yıllar pratik ve doyurucu bir öğün olarak sofralarda yer buldu.
Bugün adını çok sık duymasak da dolaz, malzemenin doğru kullanımıyla öne çıkan geleneksel Anadolu tariflerinden biri olarak varlığını sürdürüyor..

Temel Malzemeler
Un
Tereyağı
Su veya süt
Tuz
Pul biber

Kısa Tarif
Un, tereyağında hafifçe kavrulur. Üzerine yavaş yavaş su ya da süt eklenerek sürekli karıştırılır. Koyu kıvam aldıktan sonra tuz ve isteğe göre pul biber ilave edilerek sıcak servis edilir.

Sıkma Tarhana Çorbası (Amasya)

Tarhana denildiğinde çoğumuzun aklına toz halinde hazırlanan klasik tarif geliyor. Oysa Anadolu'nun birçok bölgesinde tarhana farklı yöntemlerle hazırlanıyor. Bunlardan biri de Amasya'nın sıkma tarhanası.

Parça halinde kurutulan bu tarhana, haşlanmış nohutla birlikte pişirilerek kıvamlı bir çorbaya dönüşüyor. Özellikle kış aylarında hazırlanan bu tarif, bugün de Amasya mutfağının geleneksel lezzetleri arasında yer almaya devam ediyor.

Temel Malzemeler
Sıkma tarhana
Haşlanmış nohut
Su veya et suyu
Tereyağı
Kuru nane

Kısa Tarif
Tarhana parçaları suda yumuşatıldıktan sonra nohutla birlikte pişirilir. Ayrı bir tavada hazırlanan tereyağlı nane sosu çorbanın üzerine eklenerek servis edilir.

Bir Tarifi Yaşatmak, Bir Hafızayı Yaşatmaktır

Bugün bu yemeklerin bazıları yalnızca belirli köylerde ya da aile sofralarında yaşamayı sürdürüyor. Ancak her biri, Anadolu mutfağının zenginliğini ve çeşitliliğini bugüne taşıyan önemli örnekler arasında yer alıyor. Bu lezzetleri yaşatmanın en güzel yolu, onları yalnızca okumakla yetinmeyip yeniden pişirmek ve sofralarımızda yer vermek.



Bir Asrı Aşan Hikaye
Cumhuriyet

29 Ekim 1923'te ilan edilen Cumhuriyet'in üzerinden 103 yıl geçti. Bir asrı geride bırakan bu tarih, bugün hâlâ Türkiye'nin en önemli dönüm noktalarından biri olmayı sürdürüyor.
Bu 103 yıla değişen şehirler, yeni kuşaklar, bilimde, sanatta, sporda ve hayatın pek çok alanında atılan sayısız adım sığdı. Zaman değişti, Türkiye değişti; Cumhuriyet ise nesilden nesile aktarılan bir miras olarak yolculuğuna devam etti.
Bugün 29 Ekim'i kutlarken, 1923'te başlayan bu hikayenin yalnızca geçmişine değil, bundan sonra yazılacak sayfalarına da bakıyoruz.
Başta Gazi Mustafa Kemal Atatürk olmak üzere Cumhuriyet'in kuruluşunda emeği geçenleri saygıyla anıyor; Cumhuriyetimizin 103. yılını kutluyoruz.



12 Burç,
12 SORU

Koç: “Sence başlamalı mıyım?”

Koç’un aklında bir fikir varsa, onu uzun süre yalnızca fikir olarak tutmak zordur. Yeni bir hobi, ani bir seyahat ya da hoşlandığı kişiye atılacak bir mesaj... Yapay zekadan ayrıntılı bir yol haritası istemez, küçük bir cesaretlendirme yeterlidir. Gerçi “Biraz daha düşün” cevabını alırsa da büyük olasılıkla düşünürken başlamıştır.

Boğa: “Buna gerçekten değer mi?”

Boğa bir şeyi yalnızca yeni olduğu için istemez. Gideceği restoranın, alacağı ürünün ya da ayıracağı zamanın karşılığını bilmek ister. Yorumları okuması, seçenekleri karşılaştırması kararsızlıktan değildir; keyfini neyin kaçıracağını iyi bilmesindendir. Yapay zeka ona on yeni seçenek sunsa da Boğa’nın asıl sorusu değişmez: “Peki sevdiğim seçenekten daha mı iyi?”

İkizler: “Bunu başka nasıl söyleyebilirim?”

İkizler için bir düşüncenin tek bir ifade biçimi yoktur. Göndereceği mesajı daha komik, daha ciddi ya da daha kısa yazdırmasının nedeni ne hissettiğini bilmemesi değildir. Kelimelerle oynamayı sever; doğru cümleyi bulmak da bunun bir parçasıdır. Yapay zekanın ürettiği seçenekler arasında gezinirken sohbetin kendisi, göndereceği mesajdan daha ilginç hale gelebilir.

Yengeç: “Sence iyi mi?”

Yengeç’in sorusu çoğu zaman kendi gününden çok sevdiği birinin gününe ilişkindir. Kısa bir mesaj, değişen bir ses tonu ya da iptal edilen bir plan dikkatinden kaçmaz. Yapay zekanın “Kesin bir şey söylemek zor” cevabı pek işe yaramayabilir; çünkü Yengeç zaten kesin bir teşhis değil, nasıl yaklaşacağını arıyordur. Sonunda en iyi bulduğu cümle genellikle en sade olanıdır: “Nasılsın?”

Aslan: “Bunu nasıl daha iyi anlatırım?”

Aslan görünür olmaktan çekinmez; fakat kendini nasıl gösterdiğine önem verir. Bir fotoğrafın açıklaması, bir davetin metni ya da yeni bir fikrin sunumu onun için ayrıntı sayılmaz. Yapay zekadan parlak kelimeler değil, söylemek istediğine yakışan bir ifade bekler. “Abartısız ama etkileyici olsun” isteğinin çevirisi ise bazen şudur: “Benim yazacağım kadar iyi yaz.”

Başak: “Gözümden kaçan bir şey var mı?”

Başak bir plan yapmadan yapay zekaya koşmaz; çoğunlukla planını yaptıktan sonra gelir. Valiz listesinde eksik bir eşya, takvimde çakışan bir saat ya da gönderilecek metinde fazla bir virgül arar. Onun için son kontrol, gereksiz bir tekrar değil, rahatlamanın yoludur. Yapay zeka “Her şey tamam” dediğinde bile dosyanın adına bir kez daha bakabilir.

Terazi: “Hangisi daha doğru olur?”

Terazi’nin iki seçenek arasında kalmasının nedeni her zaman karar verememesi değildir. Vereceği kararın kendisini ve çevresindekileri nasıl etkileyeceğini birlikte düşünür. Hangi plan daha keyifli, hangi cevap daha nazik, hangi tercih uzun vadede daha iyi hissettirir? Yapay zeka birini seçebilir; Terazi ise önce diğerinin de hakkını teslim etmek ister.

Akrep: “Burada söylenmeyen ne var?”

Akrep’in dikkatini yalnızca kelimeler değil, kelimelerin seçilme biçimi de çeker. “Bir ara görüşelim” ile “Perşembe görüşelim” arasındaki farkı önemser. Bazen haklı olarak bir ayrıntıyı yakalar, bazen de sıradan bir mesaj üzerine gereğinden fazla düşünür. Yapay zekaya danışırken aradığı şey yalnızca bir yorum değil, kendi sezgisini sınayabileceği başka bir bakış açısıdır.

Yay: “Başka ne mümkün?”

Yay’ın bir tatil, kurs ya da hafta sonu etkinliği için öneri istemesi, tek bir cevapla yetineceği anlamına gelmez. Bir seçenek başka bir seçeneği çağırır; yakın bir rota daha uzak bir yolculuğun başlangıcına dönüşebilir. Yapay zeka ona sınırları belirlenmiş bir liste verir, Yay listenin dışına bakar. En çok da henüz aklına gelmemiş ihtimallerle ilgilenir.

Oğlak: “Buna nasıl zaman ayırırım?”

Oğlak’ın yapmak istediği şeyler vardır; mesele çoğu zaman isteksizlik değil, yoğun takviminde onlara yer açmaktır. Dinlenmek, arkadaşlarıyla görüşmek, yeni bir alışkanlık edinmek... Yapay zekadan motivasyon konuşması yerine uygulanabilir bir düzen bekler. Yalnız dinlenmeyi de bir görev gibi planladığını fark ettiğinde, takvimdeki boşluğun gerçekten boş kalmasına izin vermesi gerekebilir.

Kova: “Bunu neden hep böyle yapıyoruz?”

Başkalarının alıştığı bir düzende Kova’nın gözüne hemen başka bir olasılık çarpar. Arkadaş grubunun buluşma seçme biçiminden günlük rutinlere kadar her şey yeniden düşünülebilir. Yapay zekaya sorduğu soruların bazıları pratik bir çözüm bulur, bazıları yalnızca ilginç bir tartışma başlatır. Kova için ikisi de değerlidir; yeter ki “Hep böyleydi” tek cevap olmasın.

Balık: “Bu hisse nasıl bir isim koyarım?”

Balık bazen ne olduğunu açıkça anlatmadan önce ne hissettiğini anlamak ister. Bir şarkı, eski bir fotoğraf ya da sıradan bir günün beklenmedik anı onu uzun uzun düşündürebilir. Yapay zekadan hazır bir açıklama almaktan çok, düşüncesini açacak bir kelime arar. Bulduğu cevabı olduğu gibi kabul etmese de bazen tek bir cümle, kendi cümlesini kurmasına yardımcı olur.



10 Yıldır,
Hayal Ediyoruz.
Tasarlıyoruz.
Üretiyoruz.
Hikâyeleri Markalara Dönüştürüyoruz.

Hikâyemize Ortak Olan Herkese Sonsuz Teşekkürler.
Nice 10 Yıllara!

Binlerce *Fikir*
+1000

Yüzlerce *Proje*
+100

Sayısız *Revizyon*
∞

Bitmeyen *Heyecan*
♥

MEDYARELLA
ON
YAŞINDA

/medyarella

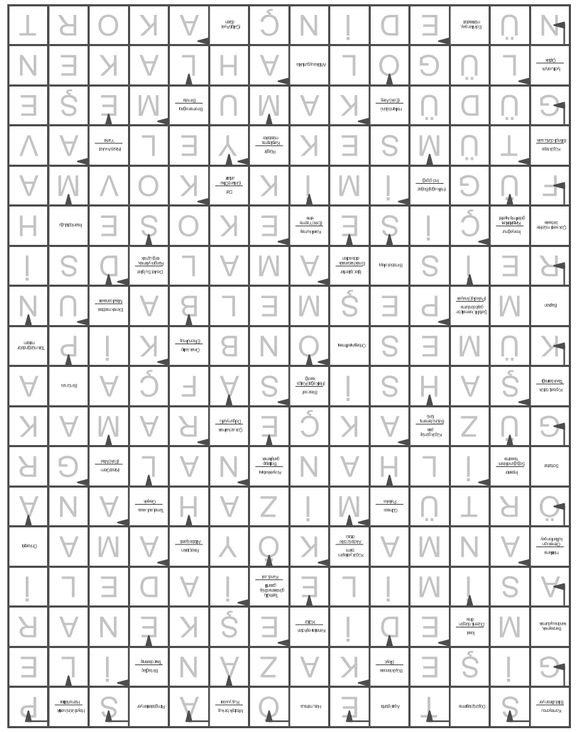
Ankara Bulmaca

Hazırlayan:
Ege Saraç

Kontrolcü: Bilet alınmıyor		Düşünüp taşınma		Aşırı şişkinlik		Has, mahsus		Mitolojik bir kuş: Kuş yuvası		Rimgobatellenyer		Hayal ürünü vatik: Hamurtatlısı	
				Büyük lonzoz: Silaşt						Bir bağdaş: Tavr dövmeş			
Benzeşmek, kendine uymak		İcat: Üzerli, dağın dma				Kenatere eşit dan: Kültür							
							Tarihsiz gündemedirüş gasmlı: Kendi, zat						
Hıdırma: Olmasa için kullanılan şey					Küçük yakışım bilim: Akdeniz'de bir ülke				Fikat, lakin: Allaba işareti				Önkarşa
				Gürreze: Palaska						Temel, asıl, esas: Gavgalk			
Sorbahır	İmparator: Soğuk gurvetlerini hissetme						Ata yaylıkabsı: Bdlapp gırışkımak				(Kısa)Ozem: (Eski)Mavi		
			Küçük gümüş pim: Bülünü, tamam, tmlı					Çok az kalmak: Ddğunyüzü					
Kişisel, özlük: Tavuklasamış						Biraz sıf: (Halk ağzı)Kalça kemiği						Birtürsis	
					Orbaşa kastlmas				Örnek, kalıp: El konulmuş				Tük mağrada bir rakam
Başkan		Şaftalili, kermalı bir çeşit dondurma: (Psikolcği) İnsiyak									Ekmek mctdesi: Masal cinsaori		
				Birtıbbat clayı	İşler, işlemler: Emek harcamadık eldevdlen					Devlet Su İşleri: Rengini yitmek, enguçmak			
Çok seslli müzikte birbasta	İnceyağmur: Kenşiklikları gidelmiş kıyalet					Kaslı kumaş: (Eski) Yapma, dme						İnsanlıçlılığı	
			(Halk ağzı) Boğaz: İnci çiçeği					Dof: Ünlem)Ölke ahlar					
Küçük tepe: Bilinçli dürü, sak							Rüzgâr: Kaşalşma, müsabaka				(Kısa) Avukat: Yanlı		
				Hallenzülnü: (Eski) Alaş					Biramanağaca: Birmda				
İyctluvatlık: Çiftlik						Ahlâkıavgurtlukla							
		Edinilen şey, mülkiyet						(Çalgı) Ayar, dam					

87

Cevaplar



88

SUDOKU

	6				2			8
9	1		6					7
		7		8		5		
	8		4	9	6	3		
		5	8	2	1		4	
		3		1		7		
4					7		2	3
7			2				9	

CEVAPLAR

1	9	4	8	3	2	6	5	7
3	2	8	7	6	5	1	9	4
6	5	7	4	1	9	3	2	8
9	4	6	1	2	8	5	7	3
2	8	1	3	5	7	9	4	6
5	7	3	6	9	4	2	8	1
4	6	5	9	8	1	7	3	2
7	3	2	5	4	6	8	1	9
8	1	9	2	7	3	4	6	5

Başarılı İnsanların En Büyük Yeteneği:
Vazgeçebilmek

Bir işi yarım bırakmak çoğu zaman olumsuz bir davranış olarak görülür. Çocukluğumuzdan itibaren bize "Başladığını bitir.", "Sonuna kadar mücadele et.", "Asla vazgeçme." denir. Bu cümleler kuşkusuz kararlılığı teşvik eder. Ancak aynı zamanda önemli bir yanılgıyı da beraberinde getirir: Bırakmak her zaman başarısızlığın göstergesidir.

Oysa hayat, siyah ve beyaz kadar kesin değildir.
Bazen bir projeyi sürdürmek cesaret ister; bazen de onu sonlandırmak. Hatta kimi zaman ikinci seçenek çok daha zordur. Çünkü bırakmak, yalnızca bir karardan vazgeçmek değil, o karara harcanmış zamanı, emeği ve beklentileri de geride bırakmayı gerektirir.
İş dünyasında bunun oldukça tanıdık bir karşılığı vardır. Bir şirket yıllarca yatırım yaptığı bir üründen vazgeçmek istemez. Bir yönetici artık verim üretmeyen bir projeyi sonlandırmayı erteler. Bir çalışan, kendisini geliştirmediğini bildiği halde aynı pozisyonda kalmaya devam eder. Çoğu zaman bunun nedeni geleceğe duyulan güven değil, geçmişe duyulan bağlılıktır.

Davranış ekonomisi bu durumu "batık maliyet yanılgısı" olarak tanımlar. İnsanlar, geçmişte yaptıkları yatırım arttıkça mevcut kararı sürdürmeye daha fazla eğilim gösterir. Oysa iyi kararlar, dün ne kadar emek verildiğine göre değil; yarının ne vaat ettiğine göre alınmalıdır.
Bu yüzden başarılı insanların ortak noktası yalnızca çalışkan olmaları değildir. Onlar, enerjilerini nereye harcayacakları kadar, nereye harcamayacaklarını da bilirler. Çünkü zaman, iş dünyasındaki en değerli sermayedir. Yanlış bir hedefte ısrar etmek, doğru hedef için kullanılabilecek zamanı tüketir.

Bugün dünyanın en başarılı şirketlerine bakıldığında da benzer bir yaklaşım görülüyor. Ürünler kaldırılıyor, yatırımlar durduruluyor, stratejiler değişiyor. Dışarıdan bakıldığında bunlar geri adım gibi görünse de çoğu zaman tam tersidir. Güçlü kurumlar, yalnızca yeni fikir üretme cesaretine değil; işe yaramayan fikirlerden vazgeçme olgunluğuna da sahiptir.

Bu durum bireysel kariyerler için de geçerlidir. Aynı işi yıllarca yapmak tek başına başarı göstergesi değildir. Asıl soru şudur: O iş sizi hala ileri taşıyor mu? Öğrenmeye devam ediyor musunuz? Ürettiğiniz değer artıyor mu? Eğer bu soruların cevabı "hayır" ise, bazen en doğru adım daha fazla direnmek değil, yön değiştirmektir.

Elbette bırakmak kolay değildir. Çünkü toplum, mücadele eden insanları alkışlar; yön değiştirenleri ise çoğu zaman sorgular. Oysa kariyerine yeniden yön veren, ortaklığını bitiren ya da yıllardır peşinden koştuğu bir hedefi yeniden değerlendiren insanlar her zaman başarısız değildir. Çoğu zaman yalnızca değişen şartları doğru okuyabilmiş kişilerdir.
Başarı hikayeleri anlatılırken genellikle zirveye çıkan yol konuşulur. O yol üzerindeki vazgeçişler, iptal edilen projeler, kapanan şirketler ya da değiştirilen hedefler ise pek anlatılmaz. Oysa her başarılı insanın geçmişinde, doğru zamanda alınmış bir "devam etmeme" kararı vardır.

Başarıyı yalnızca sonuna kadar direnebilmek üzerinden tanımlamak eksik bir bakış açısıdır. İnsanı başarıya götüren şey ise çoğu zaman yürümeye devam ettiği yol değil; zamanında ayrılmayı seçtiği yoldur.



Parmak Uçlarımızdaki
Zaman Hırsızı

Parmak Uçlarımızdaki Zaman Hırsızı
Telefonunuzun ekranını açmak için günde kaç kez dokunuyorsunuz? Belki farkında değilsiniz ama sabah alarmı kapatırken başlayan ekran yolculuğu, gece "son bir kez bakayım" dediğiniz ana kadar devam ediyor. Bir arkadaşınızın hikayesi, birkaç komik video, gündem, tarifler, haberler derken dakikalar saatlere dönüşüyor. Aslında çoğumuz sosyal medyada geçirdiğimiz zamanı olduğundan çok daha kısa sanıyoruz.

Oysa veriler başka bir şey söylüyor.
DataReportal'ın küresel dijital kullanım araştırmasına göre dünya genelinde internet kullanıcıları sosyal medyada günde ortalama **2 saat 21 dakika** geçiriyor. İlk bakışta çok uzun görünmeyebilir. Ancak bu süreyi yıla yaydığınızda yaklaşık **860 saat,** yani neredeyse 36 güne ulaşıyor. Başka bir ifadeyle, her yıl bir aydan uzun bir zamanı yalnızca sosyal medya akışlarında geçiriyoruz.

Türkiye ise bu konuda dünyanın en aktif ülkeleri arasında yer alıyor. Ülkede yaklaşık **77,5 milyon internet kullanıcısı ve 62,3 milyon sosyal medya kullanıcısı** bulunuyor. Bu da nüfusun büyük bölümünün her gün dijital platformlarla temas halinde olduğu anlamına geliyor.

Peki bu süreyi en çok nerede geçiriyoruz?
Türkiye'de Instagram hala en yaygın kullanılan platformların başında geliyor. YouTube uzun videolar ve bilgi içerikleriyle güçlü konumunu korurken, TikTok özellikle kısa video alışkanlığını günlük rutinin bir parçasına dönüştürdü. X ise gündemi takip etmek ve tartışmaları izlemek isteyen kullanıcıların vazgeçilmez platformlarından biri olmaya devam ediyor. İlginç olan ise tek bir platformla yetinmememiz. Araştırmalar, internet kullanıcılarının her ay ortalama **6 ila 7 farklı sosyal medya platformu** kullandığını gösteriyor.

Kuşaklar arasında da belirgin farklar var. Genç kullanıcılar kısa videolar, canlı yayınlar ve algoritmanın sunduğu sonsuz akış içinde daha fazla vakit geçirirken; yetişkinler haber, iş ağı, alışveriş ve ilgi alanlarına yönelik içerikleri tercih ediyor. Yaş ilerledikçe kullanım amacı değişse de ekran başında geçirilen süre hayatın hemen her döneminde önemli bir yer kaplıyor.

Elbette sosyal medya başlı başına kötü bir şey değil. Bugün yeni bir meslek öğrenmek, dünya gündemini takip etmek, iş bağlantıları kurmak ya da küçük bir işletmeyi milyonlara ulaştırmak birkaç dokunuş kadar yakın. Pek çok kişi için sosyal medya aynı zamanda gelir kapısı, eğitim platformu ve iletişim aracı.

Sorun, kontrolün ne zaman elimizden çıktığını fark edememememiz.
Hiç yalnızca saate bakmak için telefonu açıp, on beş dakika sonra kendinizi bambaşka videolar izlerken yakaladınız mı? Bunun nedeni sadece iradesizlik değil. Sosyal medya platformları, dikkatimizi mümkün olduğunca uzun süre ekranda tutacak şekilde tasarlanıyor. Sürekli yenilenen içerikler, bitmeyen akış ve kişiselleştirilmiş öneriler beynimizin "bir sonrakine de bak" dürtüsünü canlı tutuyor.

Uzmanlar da bu alışkanlığın bazı sonuçlarına dikkat çekiyor. Özellikle sık bölünen dikkat, uzun süre tek bir işe odaklanmayı zorlaştırabiliyor. Gece geç saatlerde ekran karşısında kalmak uyku kalitesini olumsuz etkileyebiliyor. Gün içinde telefona gelen her bildirim ise yalnızca birkaç saniye sürüyor gibi görünse de zihnin yeniden odaklanması bazen dakikalar alabiliyor. Bu da üretkenliği fark edilmeden düşürebiliyor.

Peki çözüm telefonu tamamen bırakmak mı? Muhtemelen hayır. Asıl mesele, teknolojiyi yönetmek yerine onun tarafından yönetilmemek.
Bunun için küçük değişiklikler bile büyük fark yaratabiliyor. Telefonunuzun ekran süresi raporuna haftada bir kez göz atmak, gereksiz bildirimleri kapatmak, yatmadan en az bir saat önce sosyal medya kullanımını bırakmak, yemek masasında telefonu kenara koymak ya da gün içinde kendinize kısa "ekransız molalar" vermek dijital dengeyi yeniden kurmanın en pratik yolları arasında yer alıyor.

Sonuçta hepimizin günde 24 saati var. Değişmeyen tek şey bu. Asıl soru ise şu: O 24 saatin ne kadarını gerçekten kendi isteklerimiz doğrultusunda yaşıyoruz, ne kadarını ise algoritmalar bizim yerimize planlıyor? Belki de telefonu ara sıra cebimize koyup etrafımıza bakmak, kaybettiğimiz zamanı geri getirmeyecek. Ama kalan zamanı nasıl yaşayacağımıza yeniden bizim karar vermemizi sağlayacak.

baloğlu

Renk,
Mekanın Ruhudur.



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

GROHE

ENJOY WATER®

Bu Sayılarımızı Okudunuz mu?

/gamadorlife

www.gamadorlife.com

Bir sonraki sayımızda
yer almak için;

0(312) 385 00 79



ANKARA'NIN EN ÇOK KONUŞULAN PROJESİ

GAMADOR CENTER'DA BÜYÜK LANSMAN BAŞLADI!

1+0, 1+1, 2+1
İSTER REZİDANS
İSTER HOME OFFICE

36 AY TAKSİT
KİŞİYE ÖZEL ÖDEME PLANI

OFİS VE TİCARİLERDE
%20 KDV AVANTAJI



444 78 30 | www.gamador.com.tr