

Gamador

L I F E

İŞ VE YAŞAM DERGİSİ

Değerin Adresi Gayrimenkul

Gamador İnşaat Yönetim Kurulu
Başkanı Av. Murat Karaarslan

Mali Müşavirlikten Uzay Tarımına

Kadın Girişimci Şeyda Yoltaş

İş Dünyasında Kapsayıcılık ve Erişilebilirlik Üzerine

Türk İşaret Dili Uzmanı Neslihan Kurt

Şeffaf Plaklar: Dijital Ortodontinin Günlük Yaşama Yansıması

Dr. Öğr. Üyesi Tulca Büyükpatır Türk

Tahtakale'den Global Teknolojiye: Bir Girişimcilik Hikayesi

TAXTEN CEO | Kurucu Ortak
Ali Bulut

Yaz

2026



0 000282 261519

Sayı: 18

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

30 AYA
VARAN
TAKSİT!

PEŞİNATINI
TAKSİTİNİ
**SEN
SEÇ!**



 Gamador | P^{POINT}

☎ 444 78 30 🌐 www.gamador.com.tr



ŞEHRİN YENİ ALIŞVERİŞ CADDESİNDE
**KURUMSAL KİRACILI
DÜKKANLAR**

 **Gamador** | **GALYA**
CENTER



 444 78 30  www.gamador.com.tr

Ön Söz

Değerin Adresi: Gayrimenkul

Av. Murat Karaarslan
Gamador İnşaat Yönetim Kurulu Başkanı

Bir Anahtardan Çok Daha Fazlası Gamador Parla

Mutluluk, Yaşadığımız Yerde Başlar

Aysun Aslantekin
Gamador İnşaat Satış Koordinatörü

Varlık Barışı 2026 Bir Vergi Düzenlemesinden Çok Daha Fazlası

Ali Zekeriya Özmen
Yeminli Mali Müşavir

Bir Yapının Değil, Bir Yaşamın Başlangıcı Gamador Galya

Kazancın Ötesinde "Değer"

Caner Güler
Gamador İnşaat Satış ve Pazarlama Direktörü

Mali Müşavirlikten Uzak Tarımına

Şeyda Voltaş
Kadın Girişimci ve Indoor Safran Yetiştiriciliği

Her İyi Fikir Başarılı Bir İşe Dönüşür mü?

Tahtakale'den Global Teknolojiye: Bir Girişimcilik Hikâyesi

Ali Bulut
TAXTEN CEO | Kurucu Ortak

Wabi-Sabi Felsefesi: Kusurlu ve Doğal Parçalarla Ev Dekorasyonu

Damla Uslu
DU Design - İç Mimar

"Burası Amerika'da Olsa Beğenirdiniz" Mekanı Gerçekten Nasıl Deneyimliyoruz?

Nilüfer Özen
Mimar | Grafik Tasarımcı

Şeffaf Plaklar: Dijital Ortodontinin Günlük Yaşama Yansımaları

Dr. Öğr. Üyesi Tulca Büyükpatri Türk
Ortodonti Uzmanı

Yeni Nesil Evcil Hayvan Bakımı: Trend mi, Gerçek İhtiyaç mı?

Erdi Janak
Veteriner Hekim

Rayların Üzerinde Bir Yolculuk: Türkiye'nin En Güzel Tren Rotaları

Aynadaki Yüz mü, Ekrandaki Yüz mü?

Selinay Deniz Gökçe
Uzman Klinik Psikolog

İş Dünyasında Kapsayıcılık ve Erişilebilirlik Üzerine

Neslihan Kurt
Erişilebilir İletişim ve Türk İşaret Dili Uzmanı

Başarılı Olmak mı, Tükenmek mi?

Hareketin İlk Hikâyesi: İnsan Neden Dans Eder?

Buse Önder
Profesyonel Dans Sanatçısı

Z Kuşağı Çalışmak İstemiyor mu, Yoksa Farklı mı Çalışıyor?

Bir İkarus Meselesi: Görünmeyen Kanatlarımız

Buse Darende
Psikolog

Hayatımızı Yöneten Görünmez Kodlar

Muhammet Ali Bedir
Yazılım Mühendisi

Tahammülsüzlük

Şule Bilmez
Sosyolog

5 Ülkeden 5 Yaz Mezesi

Güneşin İzinde: 21 Haziran'ın Yüzyıllardır Yaşayan Gelenekleri

Gölge Benliğimizle İletişimde miyiz?

Buse Önder
Profesyonel Dans Sanatçısı

Kişisel Markanın En Güçlü Parçası: Stil

2026 Düğün Modasında Zarafet ve Karakter

Ön Planda
Hilal Çamur Akgün
Stilist

Saplantının Korkusu: Obsession

Astro Yaz Burç Yorumları

Aslı Ballı
Astrolog

Sözlük

Ankara Bulmaca

Sağlığın Yeni Rotası: Sıradaki Tedavi Size Özel Olabilir

Yayıncı

Gamador İnşaat A.Ş. adına
Murat Karaarslan

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Murat Karaarslan

Yayın Direktörü

Caner Güler

Genel Yayın Yönetmeni

Özge Tunçel

Fotoğraf Servisi

Ömer Faruk Kurtoglu

Editör

Buse Darende
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
Nisan 2026 tarihinde basılmıştır.



Ön söz

Doğanın en canlı renkleri bir araya gelirken, güneşi ve sizi sevgiyle selamlıyoruz.

Yazın en güzel yanı yeni deneyimlere, yeni fikirlere ve kendimize ayırdığımız anlara daha fazla yer açabilmesidir. Koşuşturmanın arasında verilen kısa bir mola, yeni bir yolculuk ya da ilham veren bir okuma; bazen bütün bir mevsimin hafızamızda bıraktığı iz olur.

Biz de Gamador Life'ın bu sayısını, yazın bu ilham veren ruhundan yola çıkarak hazırladık. İş dünyasından sanata, teknolojiden yaşam kültürüne uzanan içeriklerimizle; düşündüren, keşfetmeye teşvik eden ve günlük yaşamınıza değer katacak bir seçki sunuyoruz.

Her sayımızda olduğu gibi bu sayıda da amacımız; farklı bakış açılarıyla buluşabileceğiniz keyifli bir okuma deneyimi yaşatmak.

Bu yazın size yeni başlangıçlar, güzel anılar ve ilham veren keşifler getirmesini diliyor, Gamador Life'ın yeni sayısının da yolculuğunuza eşlik etmesini umut ediyoruz.

Keyifli okumalar.

Özge Tunçel
Genel Yayın Yönetmeni

@gamadorlife

Değerin Adresi: Gayrimenkul

Altın kasada parlar, faiz hesapta işler; değer ise şehirde büyür. Ekonominin rakamları, mühendisliğin ölçüleri ve mantığın süzgeci aynı adresi gösteriyor: doğru arsa üzerinde, doğru vizyonla yükselen nitelikli yapı.

Bir kuyumcu vitrini, bir banka şubesi ve bir şantiye aynı cadde- de yan yana durabilir; fakat size vaat ettikleri gelecek aynı değildir. Türkiye’de tasarrufunu korumak ve büyütmek isteyen herkes, hayatının bir döneminde aynı soruyu sormuştur: “Altın mı, faiz mi, gayrimenkul mü?” Bu yazımda bu soruya yalnızca bir müteahhidin bakış açısı ile değil; verilerin ışığında, mühen- disliğin ölçüleri ve mantığın terazisiyle cevap vermek istiyorum.

Tarihin Kaydı Açık

Kanaatler değişir; veriler ise kayıt düşer. Merkez Bankamızın uluslararası standartlarda ürettiği Konut Fiyat Endeksi sayesinde ülkemizde yatırım araçlarını uzun vadede sağlıklı biçimde karşılaştırabiliyoruz; bu şeffaf veri altyapısı, kurumlarımızın ekonomimize ne kadar güçlü bir zemin sunduğunun da göster- gesidir. Bu serilere dayanan bağımsız analizler, 2010’dan bu yana kira geliriyle birlikte konutun toplam getirisinin TL mevduatını, döviz ve borsa endeksini uzun vadede belirgin biçimde geride bıraktığını ortaya koyuyor. Öyle ki on iki yılı aşan bir dönemde kira dâhil konut getirisi, mevduat getirisinin yaklaşık dört katına ulaşmıştır. Üniversitelerimizin saygın araştı- rma merkezleri de aynı yöne işaret ediyor: konut, son yıllarda en kazançlı yatırım araçları sıralamasının hep en üst basamak- larında yer aldı. Kısa vadede tablo elbette dalgalanır; faizin öne geçtiği çeyrekler, altının parladığı aylar olur. Fakat mesele “bu çeyrek” değil de “gelecek nesil” olduğunda, tarihin fotoğrafı nettir.

Enflasyon: Büyüyen Ülkenin Yol Arkadaşı

İktisat tarihi bize şunu öğretir: genç nüfusu artan, hızla kentle- şen ve dev altyapı hamleleri yapan ekonomilerde fiyat hareket- liliği bir arıza değil, büyümenin doğal refakatçisidir. Türkiye; metro ağlarını genişleten, şehir hastaneleri kuran, karayollarını ve kentsel dönüşümü kararlılıkla yürüten kamu kurumlarını- zın vizyonu sayesinde her yıl daha büyük bir ekonomi hâline geliyor. Büyüyen şehirde talep artar; talep arttıkça değerler yeniden yazılır. Böyle bir ortamda tasarrufun görevi enflasyon- dan yakınmak değil, ona karşı en dayanıklı limana demir atmaktır. O liman, tarih boyunca üreten reel varlıklar olmuştur.

Mantığın Terazisi: Saklayan mı, Üreten mi?

Klasik iktisadın kurucularından bu yana bilinen bir ayrım vardır: bazı varlıklar değeri yalnızca saklar, bazıları ise değer üretir. Altın kıymetli bir sigortadır; ama kira ödemez, içinde yaşanmaz, üzerine kat çıkılmaz. Mevduat faizi düzenli görü- nür; ama enflasyonun yüksek seyrettiği dönemlerde reel olarak eriyebilir. Gayrimenkul ise üç kanaldan birden çalışır: değer artışı, kira geliri ve kullanım değeri. Üstelik arzı çoğaltılamayan tek varlıktır; para basılabilir, altın madenden çıkarılmaya

devam eder, fakat şehrin merkezinde yeni arsa üretilemez. Kıt olan, uzun vadede kazanır — bu, iktisadın en eski ve en sağlam yasalarından biridir.

“Bir arsanın kaderini, üzerindeki yapının kalitesi ve o yapıyı var eden vizyon belirler.”

Arsanın Kaderini Üzerindeki Yapı Belirler

Mühendislik pratiği de denkleme kendi gerçeğini ekler. Aynı sokakta, aynı büyüklükte iki arsa düşünün: birinin üzerinde yönetmeliklerin gerisinde kalmış niteliksiz bir yapı; diğerinde güncel deprem yönetmeliğine tam uyumlu, doğru zemin etüdüyle projelendirilmiş, kaliteli malzeme ve işçilikle yükse- len, sosyal donatılarla zenginleşmiş markalı bir proje. Aradan on yıl geçtiğinde iki arsanın değeri arasındaki makas, lokasyo- nun değil vizyonun eseridir. Nitelikli yapı, arsanın üzerine konan bir maliyet değil; o arsanın geleceğine yazılan bir çarpanıdır. Marka ise bu çarpanın güvencesidir: alıcı, markalı konutta yalnızca metrekare değil, denetlenmiş mühendislik, sürdürülebilir yönetim ve itibar satın alır.

Gamador Farkı: Söz, Senettir

Gamador’un hikâyesi, buraya kadar çizdiğimiz çerçevenin sahadaki karşılığıdır. Cumhuriyet tarihinin en yüksek bedelli taşınmaz ihalesini kazandığımızda verdiğimiz sözün arkasında durduk; devletimize ve kurumlarımıza karşı yükümlülükleri- mizi eksiksiz yerine getirerek devir işlemlerini tamamladık. Kurumlarımızın şeffaf ve titiz biçimde yürüttüğü bu süreç, ülkemizdeki yatırım güvenliğinin en somut kanıtlarındandır. Kuruluşumuzdan bu yana teslim ettiğimiz her projede aynı ilkeyle hareket ettik: taahhüt neyse, teslim odur.

Bugün Gamador Favora’da konutu, ticareti, sosyal yaşamı ve yeşil altyapıyı tek merkezde buluşturan karma bir yaşam modeli inşa ediyoruz. Gamador Office İskitler ve Eskişehir Yolu projelerimizle şehrin merkezindeki potansiyeli iş dünyası- na kazandırıyor; Varlık Mahallesi Ofis & AVM projemizle ticari gayrimenkulde yeni bir değer halkası oluşturuyoruz. Bütün bu projelerin ortak paydası sürdürülebilir değer üretimidir: yaya odaklı tasarım, sosyal kapsayıcılık, çevresel duyarlılık ve güçlü mühendislik. Çünkü biz yalnızca bina teslim etmiyoruz; her projeyle birlikte bölgesine itibar, şehrine nitelik, yatırımcısına ise zamana dayanıklı bir değer teslim ediyoruz.

Son Söz

Altın kasada bekler, faiz hesapta işler; şehir ise sokakta, gözü- nüzün önünde büyür. Tasarrufunuzu zamana emanet edeceğİ- niz yer; üretmeye devam eden, kıt olan ve nesilden nesle aktarılabilen varlıklardır. Ekonominin verisi, mühendisliğin ölçüsü ve mantığın terazisi bize her zaman şu sözü söyler: doğru marka ile yapılan gayrimenkul yatırımını yalnızca bugü- nünüzü korumaz; yarınınızı da inşa eder.

Geleceğiniz için güvenle.

Av. Murat Karaarslan
Gamador İnşaat Yönetim
Kurulu Başkanı



Bir Anahtardan Çok Daha Fazlası Gamador Parla

Bazı teslimler, yalnızca bir anahtarın el değiştirmesinden ibaret değildir.

Gamador Parla'da son günlerde yaşanan manzara da tam olarak bunu gösteriyor.

Yeni evlerinin kapısını ilk kez açan kat malikleri, yalnızca dairelerini teslim almıyor; yaşamın en ince ayrıntısına kadar planlandığı yeni bir dünyanın kapısından içeri adım atıyorlar. Teslim süreci boyunca yüzlerde aynı heyecan, aynı merak ve aynı mutluluk okunuyor. Yeni bir eve kavuşmanın heyecanı, kısa süre içinde yerini hoş bir şaşkınlığa bırakıyor. Çünkü daha ilk karşılaşmada, kendilerini yalnızca anahtar teslimi yapan bir ekiple değil; yaşam başladıktan sonra da yanında olmaya devam edecek profesyonel bir organizasyonla tanışırken buluyorlar.

Yönetim ofisinde başlayan ilk buluşmalar, aslında yeni komşulukların ve yeni bir yaşam kültürünün de ilk adımı oluyor. Projeyi yönetecek ekiplerle tanışıyor, ortak yaşamın temel ilkelerini dinliyor, güvenlikten sosyal alan kullanımına kadar her ayrıntının neden bu kadar titizlikle planlandığını yakından görüyorlar. Büyük ölçekli bir yaşam alanında düzenin tesadüfen oluşmadığını, aksine yılların deneyimiyle kurgulanan güçlü bir organizasyonun sonucu olduğunu ilk günden hissediyorlar.

Kat malikleri, Assist Çağrı Merkezi'nin Blutfon altyapısıyla çalışan hızlı iletişim sistemini tanıırken, taleplerin kayıt altına alınması, çözüm süreçlerinin takip edilmesi ve ihtiyaç duydukları anda ulaşabilecekleri profesyonel bir ekibin varlığıyla tanışıyor. Birçok kişi için bu, klasik site yönetimi anlayışından oldukça farklı bir deneyim anlamına geliyor.

Apsiyon'un dijital altyapısıyla sunulan çağdaş yönetim sistemi de aynı ilk izlenimin önemli parçalarından biri hâline geliyor. Cep telefonundan yönetilebilen işlemler, anlık duyurular, taleplerin dijital ortamda takip edilebilmesi ve şeffaf

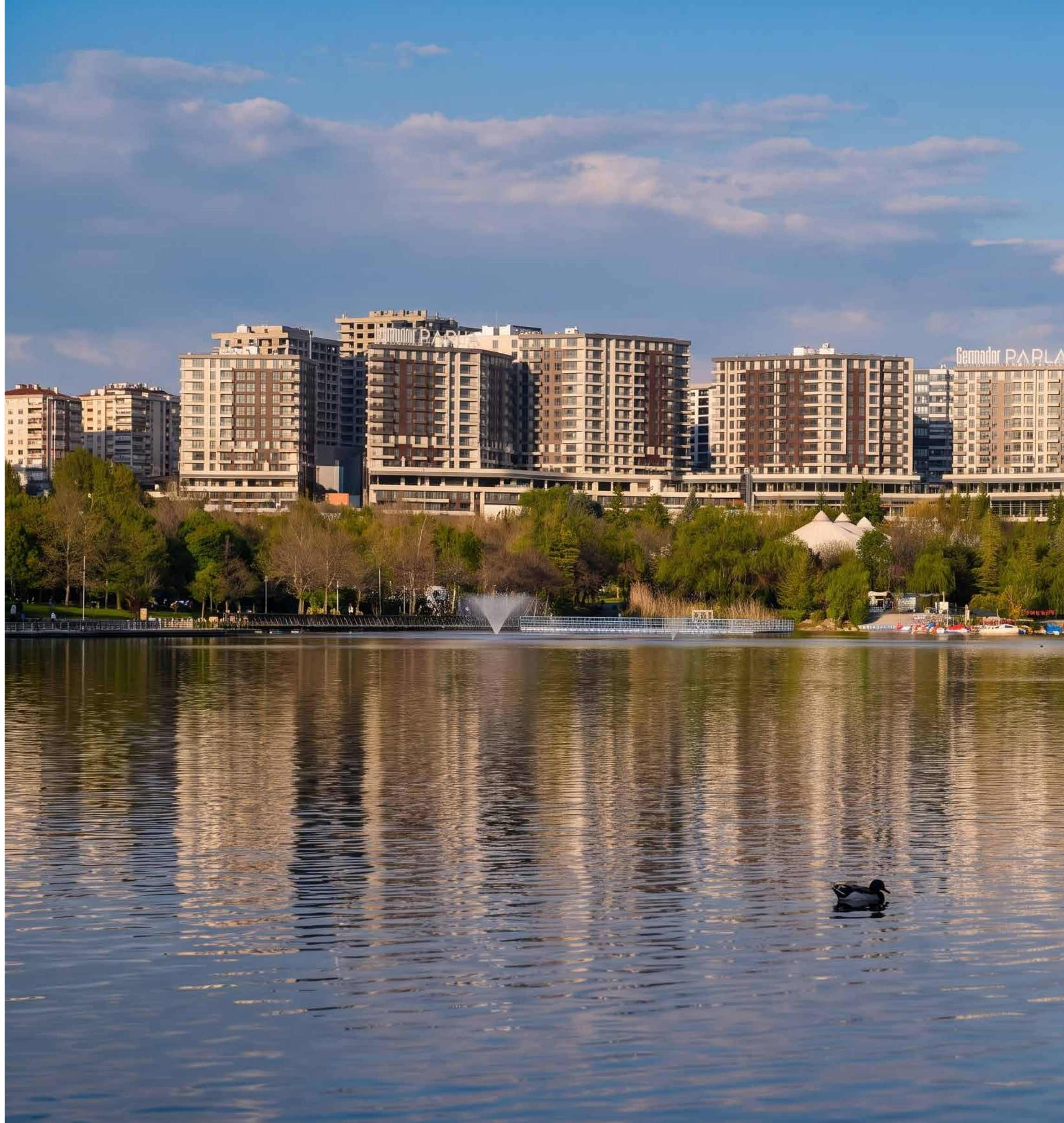
yönetim anlayışı, teknolojinin yaşam konforuna nasıl dönüştüğünü daha ilk günden hissettiriyor. Teslim sürecinde keşfedilen bir başka ayrıcalık ise Gamadora özel Prime Hizmetler oluyor. Housekeeping'den cam silimine, halı ve koltuk yıkamadan terzi ve kuru temizlemeye, ebe hemşire desteğine kadar uzanan hizmet ağı, kat maliklerinde ortak bir düşünce oluşturuyor: Burada yalnızca bugünün ihtiyaçları değil, günlük yaşamın her ayrıntısı önceden düşünülmüş.

Elbette Gamador Parla'nın ilk unutulmaz anlarından biri de balkon kapılarının açıldığı o ilk dakikalar oluyor. Gökusu Parkı'nın yeşili, gölün dinginliği ve Ankara'nın en etkileyici silüetlerinden biriyle buluşan manzara, yeni evlerine ilk kez adım atan birçok kat malikinin hafızasında yer edecek anlardan biri hâline geliyor.

Ardından keşfedilen kafe ve restoranlar, sosyal yaşam alanları ve alışveriş noktaları ise bu projenin yalnızca bir konut değil, hayatın her anına dokunan yaşayan bir merkez olarak tasarlandığını gösteriyor.

Teslim sürecinin sonunda geriye yalnızca yeni evlerin anahtarları kalmıyor. Kat malikleri, modern şehir yaşamının ihtiyaçlarını anlayan, güvenliği, teknolojiyi, hizmeti ve yaşam konforunu tek bir çatı altında buluşturan güçlü bir sistemle tanışmış olmanın huzurunu da yanlarında götürüyor.

Belki de bu yüzden Gamador Parla'da başlayan yeni yaşam, yalnızca yeni bir adrese taşınmak olarak değil; yaşam kalitesini yükselten bütüncül bir deneyimin ilk günü olarak hafızalarda yerini alıyor. Ve o deneyimin her ayrıntısında aynı yaklaşım hissediliyor: İyi planlanmış bir proje, yaşam başladıktan sonra da değer üretmeye devam eder. İşte Gamador Parla'nın kapıları açılırken başlayan hikâye de tam olarak bunu anlatıyor.



Mutluluk, Yaşadığımız Yerde Başlar

Mutluluğun bir adresi olabilir mi?

İlk bakışta bu sorunun cevabı oldukça romantik gelebilir. Çünkü mutluluğun bir sokak ismiyle, bir apartman numarasıyla ya da bir tapu belgesiyle tanımlanamayacağını hepimiz biliriz. Mutluluk çoğu zaman anlarda saklıdır; paylaşılan bir sofrada, pencereden süzülen sabah ışığında, çocuk seslerinin yükseldiği bir bahçede ya da günün sonunda huzurla kapısını açtığımız evde...

Belki de bu yüzden bir evi değerli yapan yalnızca mimarisi değildir. Onu yaşanabilir kılan, içinde biriken hatıralar ve insana hissettirdikleridir.

Uzun yıllar boyunca konut sektöründe başarı; metrekare, oda sayısı ya da kullanılan malzeme kalitesi üzerinden anlatıldı. Elbette bunların her biri önemli kriterlerdir. Ancak bugün insanlar artık yalnızca sağlam bir yapı aramıyor. Kendilerini iyi hissedebilecekleri, güven duyacakları ve yaşamlarına anlam katacakları bir çevre arıyorlar.

Çünkü yaşadığımız mekânlar, düşündüğümüzden çok daha fazla hayatımıza dokunuyor.

Güne nasıl başladığımızı, komşularımızla kurduğumuz ilişkiyi, çocuklarımızın büyüyeceği ortamı, hatta günün sonunda hissettiğimiz huzuru bile yaşadığımız çevre şekillendiriyor. Bu nedenle konut artık yalnızca bir ihtiyaç değil; yaşam kalitesinin en önemli parçalarından biri olarak görülüyor.

Modern şehir hayatı hız kazandıkça insanlar da yavaşlayabilecekleri alanlara ihtiyaç duyuyor. Gürültüden uzak ama hayattan kopmayan, doğaya yakın ama şehirle bağını koruyan yaşam alanları artık bir lüks değil, beklenti haline geliyor. Aslında mutluluğun adresi tam da burada anlam kazanıyor.

Çünkü mutluluk; yalnızca dört duvar arasında yaşanan bir duygu değil, o duvarların çevresinde kurulan yaşamın bütünüdür. Güvenle yürünebilen yollar, nefes alınabilen yeşil alanlar, çocukların özgürce oynayabildiği bahçeler, komşuluğun hâlâ değer taşıdığı sosyal yaşamlar... Bir konutun gerçek değeri, sunduğu yaşamın kalitesinde gizlidir.

Gamador projelerine bakıldığında da bu anlayışın izlerini görmek mümkündür. Her proje, yalnızca bugünün ihtiyaçlarına cevap vermek için değil; yıllar sonra da aynı huzuru hissettirecek yaşam alanları oluşturma düşüncesiyle şekillenir. Çünkü iyi bir proje, zamana karşı değerini koruyan projedir.

Belki mutluluğun tek bir adresi yoktur. Ancak insanın kendini ait hissettiği, güvenle yaşadığı, sevdikleriyle anılar biriktirdiği ve her gün eve dönerken aynı huzuru hissettiği yer... İşte orası, mutluluğa en yakın adrestir.



Aysun Aslantekin
Gamador İnşaat
Satış Koordinatörü

Varlık Barışı 2026

Bir Vergi Düzenlemesinden Çok Daha Fazlası

Giriş

Ekonomilerin büyümesini sağlayan temel unsurlardan biri sermayenin güven içerisinde finansal sisteme dahil edilmesi-dir. Kayıt dışı kalan varlıklar, yalnızca vergi kaybına neden olmakla kalmaz; aynı zamanda şirketlerin/kişilerin finansmana erişimini, yatırım kabiliyetini ve kurumsal gelişimini de sınırlar.

7582 sayılı Kanun ile Kurumlar Vergisi Kanununa eklenen Geçici 19 uncu madde kapsamında yeni bir Varlık Barışı düzenlemesi yapılmış, uygulamanın usul ve esasları ise **04.07.2026 tarihli ve 33300 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanan "Bazı Varlıkların Ekonomiye Kazandırılması Hakkında Genel Tebliğ (Seri No:1)" ile belirlenmiştir.**

Ancak bu düzenlemeyi yalnızca bir "vergi avantajı" olarak değerlendirmek eksik olur.

Aslında bu uygulama, şirket bilançolarını güçlendiren, yurt içi ve yurt dışı yerleşiklerin varlıklarını, kayıtlı ekonomi bünyesine katan ve yatırım ortamını destekleyen önemli bir ekonomik araçtır.

Tebliğ Neleri Kapsıyor?

Yeni Tebliğ oldukça geniş bir uygulama alanı öngörmektedir.

Düzenleme kapsamında;

- Yurt dışında bulunan para,
- Döviz,
- Altın,
- Menkul kıymetler,
- Diğer sermaye piyasası araçları,

Türkiye'deki banka veya aracı kurumlara bildirilebilecektir. Bunun yanında Türkiye'de bulunmasına rağmen işletme kayıtlarında yer almayan aynı nitelikteki varlıkların da belirli şartlarla şirket kayıtlarına alınması mümkün hale gelmiştir. Burada dikkat edilmesi gereken önemli nokta şudur:

Tebliğ, taşınmazları doğrudan kapsamamaktadır. Ancak taşınmazların satılması sonucu elde edilen ve Tebliğ kapsamına giren finansal varlıklar uygulamadan yararlanabilecektir.

Kimler Yararlanabilecek?

Önceki düzenlemelerde olduğu gibi uygulama yalnızca şirketlere yönelik değildir.

Gerçek kişiler,

Şirketler,

Gelir veya kurumlar vergisi mükellefi olmayan kişiler de belirlenen şartlar çerçevesinde uygulamadan yararlanabilecektir.

Bu yönüyle düzenleme oldukça geniş bir kapsama sahiptir.

Bildirim Süreci Nasıl İşleyecek?

Tebliğ uyarınca yurt dışındaki varlıkların **31 Temmuz 2027 tarihine kadar** Türkiye'deki banka veya aracı kurumlara bildirilmesi gerekmektedir. Bildirimler gerçek kişiler tarafından yapılabileceği gibi vekiller veya kanuni temsilciler aracılığıyla da gerçekleştirilebilecektir.

Ancak uygulamanın en önemli ayrıntılarından biri şudur:

Sadece bildirim yapılması yeterli değildir.

Bildirim konusu varlıkların Tebliğ'de belirtilen süreler içerisinde Türkiye'ye getirilmesi veya Türkiye'deki banka ya da aracı kurum hesaplarına aktarılması gerekmektedir. Aksi

halde uygulamanın sağladığı avantajlardan yararlanılması mümkün olmayacaktır.

Vergi Oranı Artık Sabit Değil

Yeni düzenlemenin önceki Varlık Barışlarından en önemli farklarından biri vergilendirme sistemidir.

Geçmiş uygulamalarda tek oran esas alınırken yeni sistemde yatırımın niteliğine göre değişen bir yapı benimsenmiştir.

Temel vergi oranı %5 olarak belirlenmiştir.

Ancak bildirilen varlıkların belirli yatırım araçlarında değerlendirilmesi ve Tebliğde öngörülen elde tutma şartlarının yerine getirilmesi halinde vergi oranı %0'a kadar düşebilmektedir.

Bu yaklaşım gösteriyor ki artık amaç yalnızca sermayeyi ülkeye getirmek değil, aynı zamanda üretime ve finansal sisteme uzun vadeli katkı sağlamaktır.

Şirketler Açısından En Büyük Kazanç Nedir?

Varlık Barışı çoğu zaman yalnızca vergi avantajı üzerinden değerlendiriliyor.

Oysa uygulamanın asıl katkısı finansal tablolarda ortaya çıkmaktadır.

Kayıt dışı kalan varlıkların şirket aktifine alınması;

- özkaynakların güçlenmesini,
- finansal rasyoların iyileşmesini,
- kredi değerliliğinin artmasını,
- banka finansmanına erişimin kolaylaşmasını,
- yatırımcı güveninin yükselmesini

sağlayabilmektedir.

Özellikle aile şirketlerinde bu düzenleme, gelecek nesillere daha güçlü bir bilanço bırakılması açısından önemli fırsatlar sunmaktadır.

Vergi İncelemesi Koruması

Kamuoyunda en çok merak edilen konu hiç şüphesiz budur. Kanunda ve Tebliğde belirtilen şartların eksiksiz yerine getirilmesi halinde ve hakkında bir inceleme başlamadan önce bildirilen varlıklar nedeniyle vergi incelemesi ve vergi tarhiyatı yapılmamasına ilişkin önemli bir güvence öngörülmektedir. Ancak bu koruma yalnızca usul ve esaslara tam uyulması halinde geçerlidir. Eksik bildirim, yanlış değerlendirme veya sürelerin kaçırılması halinde bu avantajların kaybedilmesi söz konusu olabilir.

Sonuç

Varlık Barışı 2026 düzenlemesi yalnızca geçmişe ilişkin bir kayıt düzeltme mekanizması değildir.

Aynı zamanda şirketlerin finansal yapısını güçlendiren, sermayeyi kayıtlı ekonomiye kazandıran ve yatırım ortamını destekleyen stratejik bir ekonomik araçtır.

Doğru planlanan bir Varlık Barışı süreci; yalnızca vergisel avantaj sağlamakla kalmaz, şirketlerin kurumsallaşmasına, finansmana erişimine ve sürdürülebilir büyümesine de katkı sunar.

İş dünyası açısından asıl kazanç ise, güçlü bilanço, şeffaf finansal yapı ve güvenilir kurumsal yönetim anlayışı olacaktır.

Ali Zekeriya Özmen
Yeminli Mali Müşavir

Bir Yapının Değil, Bir Yaşamın Başlangıcı Gamador Galya

Bazı projeler yalnızca tamamlanır. Bazıları ise tamamlandığı gün gerçek anlamda yaşamaya başlar. Gamador Galya, bugün yalnızca anahtarların teslim edildiği bir proje değil; yüzlerce ailenin yeni anılar biriktireceği, çocukların büyüyeceği, komşulukların kurulacağı ve yaşamın her gün yeniden anlam kazanaacağı yeni bir başlangıçtır. Gamador İnşaat olarak, inşa ettiğimiz her yapının yalnızca bugünü değil, uzun yıllar boyunca sürdürülebilir yaşam kalitesini de temsil etmesi gerektiğine inanıyoruz. Bu nedenle bizim için teslim tarihi bir projenin sonu değil, en önemli sorumluluğumuzun başladığı gündür. Bu anlayışla Gamador Galya'da yaşam, Gamador Assist güveniyle devam edecektir. Teknik hizmetlerden güvenliğe, temizlikten peyzaj yönetimine, dijital yönetim altyapısından çağrı merkezi desteğine kadar tüm süreçler, profesyonel ekiplerimiz tarafından aynı kalite anlayışıyla sürdürülecektir.

Çünkü biz, yalnızca binaları değil, yaşamın konforunu, güvenini ve huzurunu da inşa ediyoruz. Gamador Assist'in "Ayrıcalıklı Yaşam Asistanı" yaklaşımıyla her talep kayıt altına alınacak, her ihtiyaç profesyonel süreçlerle yönetilecek ve her detay aynı titizlikle takip ediliyor olacaktır. Bizim için müşteri memnuniyeti, teslim tutanağındaki son imzayla tamamlanan bir süreç değil; yaşam boyunca devam eden bir sorumluluktur. Bugün Gamador Galya'nın kapıları yeni sahiplerine açılırken, biz de aynı heyecanla yeni bir yaşam kültürünün ilk gününe tanıklık ediyoruz. Tüm kat maliklerimize sağlık, huzur, güven ve mutluluk dolu uzun yıllar diliyor; Gamador ailesinin bir parçası olduğunuz için teşekkür ediyoruz. Hoş geldiniz... Gamador Galya'da ayrıcalıklı yaşam şimdi başlıyor.



Kazancın Ötesinde "Değer"

Yatırım denildiğinde akıllara ilk olarak kazanç gelir. Ancak bugünün şartlarında kazancın tanımı değişiyor.

Eskiden iyi bir yatırım, yalnızca satın aldığımız varlığın değer kazanmasıyla ölçülürdü. Bugün ise doğru yatırım; bulunduğu bölgeye, yaşam alanlarına ve yatırımcısına kattığı değerle anlam kazanıyor.

Bir projeyi güçlü yapan yalnızca mimarisi ya da lokasyonu değildir. O projenin yıllar sonra da tercih edilmeye devam etmesi, bulunduğu çevreyi geliştirmesi ve yatırımcısına güven vermesi asıl değeri oluşturur.

Bu yüzden artık gayrimenkulle yalnızca kazanç gözüyle bakılması yeterli değil. Asıl soru şudur:

Bu proje beş yıl sonra da değer üretmeye devam edecek mi?

Çünkü sürdürülebilir kazanç, doğru zamanda yapılan yatırımdan çok, doğru projeye yapılan yatırımla elde edilir.

Bugünün yatırımcısı da tam olarak bunu arıyor. Kısa vadeli fırsatlardan çok, uzun yıllar boyunca değerini koruyacak projeleri tercih ediyor. Çünkü biliyor ki güçlü projeler yalnızca ekonomik getiri sağlamaz; güven oluşturur, yaşam kalitesini artırır ve geleceğe daha sağlam bakmayı mümkün kılar.

Sonuç olarak, değer kazanan yalnızca gayrimenkul değildir.

Doğru yatırım yapan kişi; zaman kazanır.

Güven kazanır.

Geleceğini planlama avantajı kazanır.

Ve en önemlisi, yıllar geçtikçe büyüyen bir değer parçası olur.

Caner Güler
Gamador İnşaat
Satış ve Pazarlama Direktörü

Mali Müşavirlikten Uzay Tarımına: Kadın Girişimci Şeyda Yoltaş ve Indoor Safran Yetiştiriciliği

Bize kendinizden biraz bahseder misiniz? Merhabalar, ben Şeyda Yoltaş. 1993 Bolu doğumluyum. İstanbul Üniversitesi İktisat mezunuyum. Yüksek lisansım BAİBÜ Bankacılık ve Finans. İstanbul'da Big Four olarak bilinen kurumsal şirketlerden birinde çalışırken, İstanbul Üniversitesi Muhasebe doktora programını yarıda bırakmak durumunda kaldım. Muhasebe stajımı bitirir bitirmez ayrıldım ve tarım projeleri hayaliyle memleketim Bolu'ya döndüm. Bugün Safran Türkiye markası altında indoor safran yetiştiriciliği, safran soğanı üretimi ve üretici danışmanlığı alanlarında faaliyet gösteriyorum.

Geleneksel bir tarım arazisine veya çiftçilik geçmişine sahip olmadan, şehir içinde kapalı bir odada dikey tarıma başlama fikri sizde nasıl doğdu?

Deneyim elbette hayatın her alanında çok kıymetli. Ancak öğrenme isteği, disiplin ve azim bir araya geldiğinde yapılamayacak çok az iş olduğuna inanıyorum. Geleneksel anlamda büyük tarım arazilerine sahip değildim. Bu nedenle mevcut imkânlarımla neler yapabileceğimi araştırmaya başladım. Kapalı alan üretimi üzerine yaptığım araştırmalar sırasında farklı katma değerli ürünleri; yatırım maliyeti, sürdürülebilirlik, verimlilik ve pazar potansiyeli açısından karşılaştırdım. Tüm bu analizlerin sonunda safranın hem ekonomik değeri hem de teknolojik üretime uygunluğu nedeniyle en doğru yatırım olduğuna karar verdim.

Üretim için neden başka bir katma değerli bitki değil de özellikle safranı tercih ettiniz?

Safran, tarih boyunca Anadolu'da ve özellikle Osmanlı mutfağında önemli bir yere sahip olmuş, dünyanın en değerli tarımsal ürünlerinden biridir. Ancak geleneksel yöntemlerle üretimi oldukça zahmetli ve yoğun işçilik gerektiriyor. Bu nedenle birçok üretici zaman içerisinde safran üretiminden uzaklaştı. Bizim uyguladığımız hibrit indoor üretim modeli sayesinde işçilik önemli ölçüde azalırken, üretim verimliliği ve kalite standardı yükseliyor. Aynı zamanda üretim süreçlerini daha kontrollü yönetebiliyoruz. Ticari üretimde sadece ürünü sevmek yeterli değildir. Yatırım bütçesi, sürdürülebilirlik, pazarlama kabiliyeti ve ekonomik fizibilite birlikte değerlendirilmelidir. Biz de tüm bu kriterleri dikkate alarak safranı tercih ettik.

Fiziksel iş gücü gerektiren kurulum ve lojistik süreçlerinde, üç kadın olarak bu yola çıkmanın getirdiği avantajlar ve zorluklar neler oldu?

Aslında fiziksel işlerin büyük kısmı doğru planlama ve basit mühendislik hesaplarıyla sanıldığı kadar zor olmuyor. Yapabileceğimiz işleri kendimiz yaptık, destek gerektiren noktalarda ise hizmet satın aldık. En büyük zorluk fiziksel işler değil, toplumdaki önyargılardı. "Kadın yapamaz." "Kadın anlamaz."

Ve en çok üzüldüğüm nokta ise bu yanılsamayla yüksek fiyatlarla karşı karşıya kalmamdı. Bunu toplumsal bir ahlak çatırdamasının ibareleri olarak değerlendiriyorum.

En çok bunlarla mücadele ettik. Bugün dönüp baktığımda bunun bizim için motivasyon kaynağı olduğunu söyleyebilirim. Ayrıca üretim süreçlerimizin büyük bölümünde kadınlarla birlikte çalışıyoruz ve bununla gurur duyuyoruz. Şunu da söylemeliyim ki diğer ülkeleri bilemem ama Türkiye'de köylü kadınlarımız erkeklerden daha çalışkan.

"Uzay tarımı" veya "indoor kuru tarım" olarak adlandırdığınız bu sistemin çalışma prensibini bize tam olarak anlatabilir misiniz?

Uzay tarımı tamamen kapalı kontrollü ortamlarda yapılan üretimi ifade eder. Kapalı alan içerisinde çok farklı sistemlerle üretim yapabilirsiniz. Bu sistemlerde bitkinin tam olarak ihtiyacı karşılanır. Bu sebeple maksimum verimle, temiz içerikli ürünler yıl boyu periyodik olarak üretilir. Periyodik üretim çiftçiye kazanç anlamında büyük avantaj sağlıyor.

Konvansiyonel yöntemle kıyasla kaynak kullanımı daha minimal olduğundan bu sistemler ekosistem sürdürülebilirliğine katkı sağlıyor. Daha dar alanlarda daha fazla miktarda üretim yapmamıza olanak sağlıyor. Bu üretim hacmini artırırken işçilik maliyetlerini kısmamıza imkan tanıyor.

Kapalı alanda sadece yapay ışık ve kontrollü iklimle yetişen bir ürünü "organikten bile daha temiz ve kaliteli" olarak kabul edebilir miyiz?

Toprak aslında bitki için yalnızca bir kök tutucudur. Bitkinin ihtiyaç duyduğu besin elementlerini kontrollü şekilde sağlayabiliyorsanız, toprağın yerini farklı üretim sistemleri alabilir. Toprakta yetişen bitkiler faydalı elementlerle birlikte hastalık etmenlerine, yabancı otlara ve zararlılara da

maruz kalırlar. Bu nedenle zaman zaman kimyasal mücadele kaçınılmaz olabilir. Indoor sistemlerde ise bitkiye yalnızca ihtiyaç duyduğu elementler kontrollü olarak verilir. Zararlılar ve yabancı ot problemi büyük ölçüde ortadan kalktığı için pestisit kullanımına çoğu zaman ihtiyaç duyulmaz. Bitki açısından bakıldığında ışığın güneşten mi yoksa LED teknolojisinden mi geldiğinin bir önemi yoktur. Önemli olan doğru dalga boyunun doğru zamanda verilmesidir. Dolayısıyla doğru yönetilen indoor sistemlerde elde edilen ürünler hem daha temiz hem de kalite açısından son derece yüksek standartlara ulaşabilir.

Saftan soğanından bir sene içerisinde birden fazla hasat almak mümkün mü?

Şu an ticari üretimde tek hasat modeli uygulanıyor. Ancak indoor safran yetiştiriciliği dünyada hâlâ gelişmekte olan bir alan. Bilimsel çalışmalar ve Ar-Ge faaliyetleri hızla devam ediyor. Ben gelecekte kontrollü üretim teknolojilerinin gelişmesiyle birlikte aynı yıl içerisinde birden fazla hasat alınabileceğine inanıyorum.

Safran bitkisinin bir gecede aniden çiçek açma (mosmor olma) evresini nasıl yönetiyorsunuz ve bu süreçteki hızlı iş gücü organizasyonunu nasıl yapıyorsunuz?

Safranın hasat dönemi yaklaşık üç hafta sürüyor. Bu süreçte her soğan birden fazla filiz oluşturuyor ve her filizden birden fazla çiçek elde ediliyor. Çiçekler açar açmaz toplanıyor. Bu nedenle hasat döneminde üretim alanımızı gün içerisinde birden fazla kez kontrol ediyoruz. Indoor sistem sayesinde çiçeklenme dönemini daha kontrollü yönettiğimiz için iş gücü planlamasını önceden yapabiliyor ve kalite kaybı yaşamadan hasadı tamamlayabiliyoruz.

Safran yetiştiriciliğinde soğan büyüklüğünün (gramajının) çiçek verimine etkisi nedir? Başlangıçta kaç gramlık soğanlar tercih etmeliyiz?

Safran üretiminde en önemli kriterlerden biri soğanın gramajıdır. Genel

Şeyda Yoltaş
Kadın Girişimci ve Indoor
Safran Yetiştiriciliği

olarak iri soğanlar ilk yılda daha fazla çiçek verir. Ancak yalnızca gramaja odaklanmak doğru değildir. Soğanın sağlıklı ve doğru şekilde muhafaza edilmiş olması da en az büyüklüğü kadar önemli. Kapalı alan üretime başlayacak kişilere anaçlarla başlamalarını tavsiye ediyoruz.

Kapalı alan kuru tarım yöntemi, safran soğanlarının yavrulama ve kendini çoğaltma hızını geleceksel tarıma göre nasıl etkiliyor?
Bitki tamamen kontrollü koşullarda geliştiği için strese daha az maruz kalıyor. Bu durum hem ana soğanın gelişimini hem de yavru soğan oluşumunu olumlu yönde etkiliyor. Doğru uygulanan bir sistemde ve doğru besleme formülleriyle hem kaliteli çiçek üretmek hem de güçlü çoğalma elde etmek mümkün oluyor.

Çiçek hasadı bittikten sonra başlayan vejetatif (yeşil yaprak) dönemde, elektrik ve iklimlendirme maliyetlerinizi düşürmek için nasıl bir ekim ve çoğaltma stratejisi izliyorsunuz?

Biz hibrit üretim modeli uyguluyoruz. Çiçek hasadı kontrollü indoor ortamda tamamlandıktan sonra soğanlarımızı açık araziye taşıyoruz. Böylece bitki doğal güneş ışığından yararlanırken elektrik ve iklimlendirme maliyetlerimiz önemli ölçüde azalıyor. Aynı zamanda indoor alanımız yeni üretim döngüleri için tekrar kullanılabilir hale geliyor.

İlk yatırım maliyeti yüksek olan bu teknolojik sistem, doğru bir üretim planlamasıyla tam olarak ne kadar sürede kendini amorti edebiliyor?

Bu tamamen yatırım büyüklüğüne, üretim kapasitesine ve pazarlama başarısına bağlı. Doğru planlanan bir sistemde yatırım bir yıl içerisinde kendini karşılayabilir. Ancak her yatırımda olduğu gibi burada da en önemli konu doğru fizibilite çalışması ve sürdürülebilir bir iş modelidir. Indoor aeroponic safran yetiştiriciliği için kurulan sistemin diğer indoor sistemlere nispeten yatırım maliyeti aslında çok düşük. Çünkü odalarımızda maliyet yaratacak kök tutucu bir sistem yok. Kapalı ortam safran yetiştiriciliğinde iri

soğanlarla çalışmak durumunda olduğumuzdan en büyük maliyet kalemimiz aslında ham madde. Her yıl yavru aldığımız için bu maliyete bir kereliğine katlanıyoruz.

Safrandan sadece baharat olarak değil, aynı zamanda soğan satışı üzerinden de sürdürülebilir bir gelir modeli oluşturmak mümkün müdür?

Kesinlikle. Safran üretimini yalnızca baharat üretimi olarak değerlendirmek doğru olmaz. Kaliteli anaç ve yavru soğan üretimi de önemli bir gelir kalemi oluşturuyor. Baharat üretimi, soğan satışı ve üretici danışmanlığı birlikte yürütüldüğünde sürdürülebilir ve güçlü bir iş modeli ortaya çıkıyor.

Türkiye'deki mevcut tarım mevzuatları, banka kredileri ve devlet destekleri bu tarz yenilikçi, topraksız dikey tarım modellerini sizce ne ölçüde kapsıyor? Sizin gibi genç üreticiler için hangi yasal düzenlemeler yapılmalı?

Son yıllarda önemli gelişmeler olsa da indoor tarım ve dikey üretim sistemleri mevcut destek mekanizmalarında henüz hak ettiği yeri tam anlamıyla bulabilmiş değil. Yeni nesil tarım teknolojilerine yönelik özel kredi programları, yatırım hibeleri ve Ar-Ge desteklerinin artırılması gerektiğini düşünüyorum. Bu alandaki yasal düzenlemelerin gelişmesi hem genç girişimcileri teşvik edecek hem de ülkemizin tarımsal rekabet gücünü artıracaktır. Bu süreçlerin ilerleyebilmesi için her şeyden önce, ilgili kurum memurlarının teknolojik tarım konusunda, vatandaşın ihtiyaçları ile devlet arasında köprü oluşturabilmeleri için eğitimleri gerektiğine inanıyorum.

Evinde, garajında veya küçük bir deposunda kendi gıdasını ya da ticari bir ürünü bu yöntemle yetiştirmek isteyenler için en güvenilir bilgi kaynakları ve başlangıç adımları neler olmalıdır?

Öncelikle sosyal medyada karşılaşılan her bilgiye güvenilmemesi gerektiğini düşünüyorum. Bilimsel kaynaklardan yararlanmak, akademik yayınları takip etmek ve gerçekten üretim yapan kişilerden bilgi almak çok önemli.



Şeyda Yoltaş
Kadın Girişimci ve Indoor
Safran Yetiştiriciliği



Her İyi Fikir Başarılı Bir İşe Dönüşür mü?

Hemen hemen herkesin aklından en az bir kez şu düşünce geçmiştir: “Bunun daha iyisini yapabilirim.” Kimi zaman bir uygulamayı kullanırken, kimi zaman bir hizmetten memnun kalmadığımızda ya da günlük hayatın içinde karşılaştığımız bir soruna çözüm ararken yeni fikirler üretiriz. Hatta bazen çevremizden, “Bu fikri hayata geçirsen kesin tutar” yorumlarını da duyarız. Peki gerçekten öyle mi?

Girişimcilik üzerine yapılan sohbetlerde ilginç bir detay dikkat çeker. Konu çoğu zaman fikirlerden açılır. İnsanlar akıllarındaki projeleri anlatır, eksik gördükleri alanlardan söz eder ve yeni bir iş fikri üzerine heyecanla konuşur. Ancak iş dünyasında asıl zorluğun fikir bulmak değil, o fikri sürdürülebilir bir işe dönüştürmek olduğu çoğu zaman ikinci planda kalır.

İş dünyasına biraz yakından bakıldığında, başarılı şirketlerin çoğunun yalnızca iyi bir fikir üzerine kurulmadığı görülür. Elbette her girişimin başlangıcında bir fikir vardır. Ancak başarıyı belirleyen şey çoğu zaman fikrin kendisinden çok, o fikrin nasıl hayata geçirildiğidir.

Bugün kullandığımız birçok uygulama ve hizmet aslında tamamen yeni bir fikir ortaya koyarak değil, mevcut bir ihtiyacı daha iyi anlayarak büyüdü. İnsanların hayatını kolaylaştıran, bir sorunu daha pratik çözen ya da doğru zamanda ortaya çıkan girişimler fark yaratmayı başardı. Bu nedenle iş dünyasında sıkça söylenen bir söz vardır: İyi fikirler değerlidir ama onları hayata geçirebilmek çok daha değerlidir.

Fikir Bulmak Sadece Başlangıç

Bir fikri düşünmek ile onu bir işe dönüştürmek arasında büyük bir fark vardır. Çünkü işin içine girildiğinde yalnızca ürün ya da hizmet değil, planlama, finans, pazarlama ve müşteri beklentileri de devreye girer. Örneğin çok iyi bir ürün geliştirebilirsiniz. Ancak insanlar o ürüne ihtiyaç duymuyorsa ya da ürününüzü onlara ulaştırıyorsanız başarılı olmanız zorlaşır. Aynı şekilde harika bir hizmet sunabilirsiniz fakat doğru hedef kitleye ulaşamazsanız beklediğiniz sonucu alamayabilirsiniz.

Bu nedenle başarılı girişimcilerin önemli bir kısmı fikirden önce problemi anlamaya çalışır. İnsanların gerçekten neye ihtiyaç duyduğunu görmek, bazen yaratıcı bir fikir bulmaktan daha önemlidir. Çünkü

bazen insanlar harika bir fikir ararken, aslında çözülmeyle bekleyen sorunu gözden kaçırabiliyor. İş dünyasında başarı hikâyelerinin büyük kısmı da tam olarak burada başlıyor. Bir boşluğu fark etmek, çözüm üretmek ve bunu sürdürülebilir hale getirebilmek.

Zamanlama Her Şeyi Değiştirebilir

İyi fikirlerin başarısız olmasının nedenlerinden biri de yanlış zamanlamadır. Bir ürün ya da hizmet ne kadar güçlü olursa olsun, pazar hazır değilse beklenen ilgiyi görmeyebilir. Bunun tam tersine, ilk bakışta oldukça sıradan görünen bir fikir doğru zamanda ortaya çıktığında büyük başarı yakalayabilir. Aslında iş dünyasında başarıyı ilginç kılan noktalardan biri de budur. Her şey matematiksel bir formülle ilerlemez. Bazen doğru ekip, bazen doğru zamanlama, bazen de doğru strateji sonucu belirleyen unsur haline gelir. Bu nedenle birçok girişimci başarısızlığı yalnızca kötü fikirlerle açıklamaz. Çoğu zaman planlama eksiklikleri, finansal hatalar veya yanlış kararlar da sürecin önemli bir parçasıdır.

Başarı Bir Fikirden Çok Bir Süreçtir

Dışarıdan bakıldığında başarılı şirketlerin hikâyeleri oldukça etkileyici görünür. Ancak bu hikâyelerin arkasında çoğu zaman uzun çalışma saatleri, başarısız deneyimler ve vazgeçilmeyen süreçler bulunur. Bugün başarılı olarak gördüğümüz birçok girişim ilk günden bu noktaya ulaşmadı. Kimi zaman iş modeli değişti, kimi zaman hedef kitle yeniden belirlendi, kimi zaman da başlangıçta düşünülen fikir tamamen farklı bir noktaya evrildi. Ancak ortak nokta, yaşanan zorluklara rağmen sürecin devam ettirilmesi idi.

Bir iş kurmak ya da bir fikri büyütmek, tek bir doğru kararla gerçekleşmez. Sürekli öğrenmeyi, değişime uyum sağlamayı ve gerektiğinde yeni yollar denemeyi gerektirir. Belki de bu yüzden iş dünyasında en değerli özelliklerden biri mükemmel fikirler bulmak değil, karşılaşılan sorunlara rağmen yola devam edebilmektir.

Sonuç olarak her iyi fikir başarılı bir işe dönüşmeyebilir. Ancak başarılı işlerin büyük bölümü yalnızca iyi bir fikirle değil; emek, sabır, doğru planlama ve istikrarlı bir çalışma süreciyle ortaya çıkar. Belki de bu yüzden iş dünyasında en değerli fikir, akla ilk gelen değil; peşinden gitmeye cesaret edilen fikirdir.



Tahtakale'den Global Teknolojiye: Bir Girişimcilik Hikayesi

İlk olarak TAXTEN kurucusu olarak sizleri tanıyabilir miyiz?
Ben Ali Bulut. Fizik eğitimi aldım; ancak kariyerimin büyük bölümünü teknoloji, yazılım ve dijital dönüşüm alanlarında geçirdim. PepsiCo, Coca-Cola, Diversey, EPAM Systems ve SOVOS gibi şirketlerde teknoloji ve iş süreçleri tarafında önemli görevler üstlendim. Özellikle satış sistemleri, kurumsal uygulamalar ve dijital dönüşüm projeleri üzerine çalıştım.

2013 yılından bu yana e-dönüşüm ve vergi teknolojileri alanındayım. Bu süreçte sektörün ihtiyaçlarını ve mevcut çözümlerin eksik kaldığı noktaları yakından gözlemledim. Bu birikimin sonucunda Ekim 2024'te arkadaşlarımla birlikte TAXTEN'i kurduk.

TAXTEN'i yalnızca e-fatura ve e-defter hizmeti sunan bir özel entegratör değil; şirketlerin vergi, finans ve belge süreçlerini uçtan uca dijitalleştiren yeni nesil bir teknoloji şirketi olarak konumlandırıyoruz. SAP çözümleri, süreç otomasyonu, yapay zekâ destekli uygulamalar ve e-denetim teknolojileri geliştiriyoruz. Kısacası regülasyon odaklı bir teknoloji şirketiyiz.

Bugün birçok kişi sizi başarılı bir girişimci olarak tanıyor. Siz kendi hikâyenizi anlatırken en başa hangi anı koyarsınız?
Hikâyemin başına tek bir başarıyı değil, çocukluğumda gelişen merak ve mücadele duygusunu koyarım. Çocukluğum farklı şehirlerde ve farklı yaşam koşullarında geçti. Babam sayesinde kolonya imalatından pastaneye, fuarcılıktan taksiciliğe kadar pek çok farklı işin içinde bulundum.

O yıllarda şartları olduğu gibi kabul etmek yerine "Bunun başka bir yolu olabilir mi?" diye düşünmeyi öğrendim. Fizik eğitimi de bana olayların arkasındaki sistemi sorgulamayı ve farklı açılardan bakmayı öğretti.

Tahtakale'de ticaret yaparken de, PepsiCo'da global ölçekte örnek gösterilen bir sistem geliştirirken de, TAXTEN'i kurarken de aynı yaklaşımı benimsedim: Problemi doğru analiz etmek, alışılmış kabulleri sorgulamak ve farklı çözümler üretmek.

Tahtakale'de "İngiliz fare zehri" satarak 15 günlük mazot masrafını çıkardığınız bir anınız var. Böyle sıra dışı bir fikrin ilk çıkış noktası neydi?
Aslında fikir bana değil, babam ve amcama aitti. Temelinde çok basit bir gözlem vardı: Gerçek bir ihtiyaç ve yeterince bilinmeyen bir ürün.

O dönemde büyük bir sermayemiz yoktu. En önemli avantajımız çevreyi iyi gözlemlemek ve hızlı hareket edebilmektir. Ürünün farklılığını doğru sunum ve doğru fiyatlandırma ile küçük ama etkili bir fırsata dönüştürdük.

Kısa sürede 15 günlük mazot masrafını çıkarmamız bana önemli bir ders verdi: Ticaret her zaman büyük sermayeyle değil, doğru zamanda yapılan doğru gözlemle başlıyor.

Birçok insanın imkânsız göreceği bir konuda siz çözümü nasıl görebildiniz?

Ben genellikle "Bu neden olmaz?" yerine "Olması için ne gerekir?" diye düşünürüm. Bir konuya imkânsız denildiğinde önce gerçekten teknik ya da ekonomik bir engel olup olmadığını sorgularım.

Fizik eğitimi bana karmaşık problemleri parçalara ayırmayı öğretti. İş hayatı ise çözümün yalnızca teknik olarak doğru olmasının yetmediğini; uygulanabilir ve sürdürülebilir olması gerektiğini gösterdi.

Probleme sadece teknoloji ya da ticaret açısından bakmıyorum. Müşteriyi, operasyonu, maliyeti ve insanı birlikte değerlendiriyorum. Büyük görünen birçok sorun doğru analiz edildiğinde yönetilebilir hâle geliyor. Ayrıca işe başlamadan önce "Bu işi neden yapıyoruz?" ve "Bu pazarda bizi farklı kılan ne olacak?" sorularını mutlaka soruyorum.

PepsiCo'da geliştirdiğiniz ve iki yıl üst üste global ölçekte örnek uygulama seçilen PEPSIS satış sisteminin dünyaya rol model olması nasıl bir histi?
PEPSIS'in iki yıl üst üste global ölçekte örnek uygulama seçilmesi benim için büyük bir gururdur. Çünkü bu yalnızca başarılı bir yazılım projesi değil, Türkiye'de geliştirilen bir çözümün global ölçekte referans alınmasıydı.

2003 yılında web tabanlı bir satış sistemi kurma fikri oldukça yenilikçiydi. Hatta o dönem bunun mümkün olmayacağını söyleyenler olmuştu. Ancak kısa sürede ilk büyük bayilerde sistemi canlıya aldık.

Sistem, satış operasyonlarını daha verimli ve veriye dayalı hâle getirdi. Türkiye'deki başarının ardından diğer ülkelerde de örnek alındı. Bu deneyim bana, Türkiye'den çıkan doğru bir teknolojinin dünya çapında karşılık bulabileceğini gösterdi. Bugün TAXTEN'in global hedeflerinin temelinde de bu tecrübe yer alıyor.

PepsiCo'daki global başarınızın ardından sizi girişimcilğe iten asıl motivasyon neydi?
Kurumsal şirketlerde çalışmak bana disiplin, süreç yönetimi ve global bakış açısı kazandırdı. Ancak zamanla kendi vizyonumu hayata geçirebileceğim bir yapı kurmak istediğimi fark ettim. Kurumsal yapılarda kararlar ortak alınırken, girişimcilik size daha cesur hareket etme imkânı veriyor.

Ben girişimciliği yalnızca şirket sahibi olmak olarak görmüyorum. Bir problemi fark edip çözümünü hayata geçirmek olarak görüyorum.

TAXTEN'i kurarken hedefim, e-dönüşüm ve vergi teknolojileri alanında daha çevik, daha müşteri odaklı ve teknolojik olarak daha güçlü bir yapı oluşturmaktır. Amacımız yalnızca mevzuata uyum sağlamak değil; otomasyon, veri analizi ve yapay zekâ ile müşterilerimize gerçek iş avantajı sunmak. Kısacası beni girişimcilğe iten şey şirket sahibi olmak değil, doğru olduğuna inandığım şirketi kurma isteğiydi.

Ali Bulut
TAXTEN CEO | Kurucu Ortak

Wabi-Sabi Felsefesi: Kusurlu ve Doğal Parçalarla Ev Dekorasyonu

Bir evi güzel yapan gerçekten kusursuz olması mıdır? Uzun yıllar dekorasyon anlayışı bu soruya "evet" cevabını verdi. Pürüzsüz yüzeyler, birbirini tamamlayan takımlar, tek bir çizgi bile bozulmamış yaşam alanları... Ancak bugün ev kavramı yavaş yavaş farklı bir anlam kazanmaya başladı. İnsanlar artık yalnızca estetik görünen değil, içinde nefes alabildikleri mekanlar arıyor. Tam da bu noktada, yüzyıllardır Japon kültüründe varlığını sürdüren Wabi-Sabi felsefesi yeniden ilgi görmeye başladı. Çünkü bu felsefe, eksiklikleri gizlemeyi değil; zamanın bıraktığı izleri yaşamın doğal bir parçası olarak kabul etmeyi hedefliyor.

Kusursuzluk Yerine Karakter

Bu anlayış, güzelliği kusursuzlukta aramaz. Aksine, her objenin zamanla değişmesini yaşamın kaçınılmaz bir gerçeği olarak kabul eder. Ahşap bir sehpanın yıllar içinde koyulaşan yüzeyi, el yapımı bir seramiğin asimetrik olmayan formu ya da keten bir kumaşın doğal kırışıklığı bu anlayışta düzeltilmesi gereken detaylar değildir. Çünkü her biri, eşyanın geçirdiği zamanı görünür kılan sessiz izlerdir. El işçiliğinin taşıdığı küçük farklılıklar da bu yüzden önemlidir. Fabrikadan çıkan kusursuz tekrarlar yerine, insan eliyle şekillenmiş objelerin benzersiz karakteri ön plana çıkar. Bu yaklaşımda değer, mükemmel üretimde değil; tekrar edilemeyen özgünlüktedir. Değişmeyen değil, değiştikçe güzelleşebilen parçalar gerçek bir bağ kurar. Bu nedenle Wabi-Sabi dekorasyonu, yeni görünen objelerden çok hikayesi olan eşyalara değer verir.

Doğanın Evi Şekillendiren Dokusu

Bu anlayışın merkezinde doğaya duyulan saygı bulunur. Kullanılan malzemeler yalnızca görsel tercih değildir; mekânın ruhunu oluşturan temel unsurlardır. Masif ahşap, doğal taş, keten, pamuk, seramik ve bambu gibi malzemeler zamanla eskimez; aksine kullanıldıkça olgunlaşır.

Renk seçimleri de aynı düşünceyi takip eder. Toprağı, taşı, kumu ve gökyüzünü hatırlatan tonlar mekânın genel atmosferini belirler. Kırık beyaz, sıcak bej, kil rengi, zeytin yeşili ve yumuşak gri tonları birbirleriyle yarışmaz; aynı sessizliğin farklı tonları gibi bir araya gelir. Böylece ev, göz yormayan ve uzun süre içinde kalmak istenen bir huzur alanına dönüşür.

Az Eşya, Daha Fazla His

Dekorasyonda çoğu zaman her köşeyi doldurma isteği ağır basar. Bu yaklaşım ise tam tersini önerir. Her rafın tamamlanması, her duvarın mutlaka bir tablo ile kaplanması gerekmez. Boş bırakılan alanlar da en az kullanılan objeler kadar tasarımın bir parçasıdır.

Bu sade yaklaşım, eşyaların daha görünür olmasını sağlar. Bir masanın üzerinde yalnızca el yapımı bir vazo bulunması, onlar-

ca dekoratif objenin oluşturduğu kalabalıktan çok daha güçlü bir etki bırakabilir. Çünkü dikkat dağıtan fazlalıklar ortadan kalktığında, her parçanın kendi hikayesi daha belirgin hale gelir.

İşığın Sessiz Anlatımı

Bu anlayışta ışık yalnızca mekanı görünür kalmaz; atmosferi şekillendirir. Gün içinde pencere kenarında oluşan gölgeler, akşam güneşinin ahşap yüzeylerde bıraktığı sıcak yansımalar ya da loş bir lambanın oluşturduğu dinginlik, dekorasyonun en sessiz ama en güçlü detaylarıdır. Bu nedenle yapay parlaklık yerine doğal geçişler tercih edilir. Işığın her noktayı aynı şekilde aydınlatması beklenmez. Aksine, gölge ve aydınlığın dengesi mekâna derinlik kazandırır. Çünkü bazen bir evin en güzel köşesi, en çok ışık alan yer değil; en huzurlu hissedilen köşedir.

Eskiyen Değil, Olgunlaşan Parçalar

Modern tüketim alışkanlıkları çoğu zaman yeni olanı değerli kabul eder. Oysa zaman, bir objenin en önemli tasarımcısıdır. Derisi yumuşamış bir koltuk, yılların kullanımını taşıyan bir yemek masası ya da yüzeyinde hafif izler oluşmuş bir pirinç aksesuar, eskidiği için değil; yaşadığı için kıymetlidir. Tam da bu nedenle bu felsefe sürekli yenilemeyi değil, sahip olunanla bağ kurmayı önerir. Onarmak, korumak ve yaşatmak; değiştirmekten daha anlamlı hale gelir. Çünkü yaşanmışlık, satın alınabilecek bir özellik değildir. Onu zaman üretir. Bu nedenle restorasyon bile objenin geçmişini silmek için değil, onu yaşatmak için yapılır.

Trendlerden Daha Uzun Ömürlü Bir Estetik

Wabi-Sabi, yalnızca hangi mobilyanın seçileceğini anlatan bir dekorasyon akımı değildir. Yaşamın sürekli değiştiğini kabul eden, eskimeyi kayıp olarak değil dönüşüm olarak gören bir bakış açısıdır. Bu yüzden moda olanın peşinden koşmak yerine zamana direnecek sadeliği benimser.

Belki de bugün bu kadar ilgi görmesinin nedeni tam olarak budur. Gürültünün arttığı, tüketimin hızlandığı ve her şeyin sürekli yenilenmeye çalışıldığı bir dönemde Wabi-Sabi bize başka bir ihtimali hatırlatıyor: Az eşya, yoğun anlam... Kusursuzluk yerine karakter...

Çünkü gerçek dekorasyon, kusurları gizlemekten vazgeçip onları yaşamın doğal bir parçası olarak kabul ettiğimiz anda başlar. Wabi-Sabi yalnızca nasıl evler kurabileceğimizi değil; aynı zamanda yavaşlamayı, sadeleşmeyi ve hayatla daha anlamlı bir bağ kurmayı da anlatır. Bazen bir mekanın en değerli detayı, ilk bakışta fark edilmeyen küçük bir kusurdur. Çünkü insanı eve bağlayan şey çoğu zaman mükemmellik değil, samimiyettir.



Damla Uslu
DU Design - İç Mimar

@damlausludesign

"Burası Amerika'da Olsa Beğenirdiniz" Mekanı Gerçekten Nasıl Deneyimliyoruz?

"Burası Amerika'da Olsa Beğenirdiniz"
Gündelik sohbetlerde sıkça karşılaşılan bu ifade, ilk bakışta espritu el bir eleştiri gibi görünse de, aslında mekan algısına ilişkin daha temel bir soruyu gündeme getirir: Bir yeri değerli kılan gerçekten fiziksel nitelikleri midir, yoksa o yeri deneyimleme biçimimiz mi?

Bugün herhangi bir Avrupa kentinde dar bir sokak, köşedeki küçük bir kafe ya da yaş almış bir cephe, çoğu zaman "otantik" veya "karakter sahibi" olarak tanımlanırken; benzer özellikler kendi yaşadığımız kentlerde "eski", "bakımsız" ya da "sıradan" olarak değerlendirilebilmektedir. Bu çelişki, mimarlıktan çok algıyla ilgilidir. Kamusal alan kalitesi, ulaşım sistemleri, yeşil alan oranı, erişilebilirlik ya da kent planlaması açısından bazı şehirlerin gerçekten daha yüksek bir yaşam kalitesi sunduğu açıktır. Ancak bir kente duyulan hayranlığın tamamını fiziksel çevreyle açıklamak da eksik kalır. Çünkü ziyaret ettiğimiz şehirlerde, o kentin gündelik sorunlarıyla hen  z y zleşmeyiz. Sabah işe yetişme telaşı, kira maliyetleri, toplu taşıma aksaklıkları, bürokratik süreçler ya da rutinleşen yaşam pratikleri, kısa süreli deneyimlerin dışında kalır. Dolayısıyla mekanı, gündelik hayatın yüklerinden arındırılmış bir  er eve içinde deneyimleriz.

Üstelik bu durum yalnızca turist olarak deneyimlediğimiz kentlerle sınırlı değildir. Başka bir   lkeye yerleşen bireylerde

de benzer bir algı biçimi gözlemlenir. Yeni bir  evre; yeni bir başlangıç hissi, farklı bir yaşam ritmi ve uzun zamandır arzulanan değişim duygusuyla birlikte deneyimlenir. Bu nedenle birey, yaşadığı yeni kentin olumlu yönlerini daha görünür hale getirirken, doğup büyüdüğü kentin eksikliklerini daha belirgin hatırlama eğiliminde olabilir.

Uzun süre aynı çevrede bulunmak, o çevrenin estetik ve mekansal niteliklerini görünmez kılabilir. Bu durum, "aşinalık körlüğü" olarak tanımlanan bir algısal etki yaratır. İnsan zihni tekrar eden uyaranları filtreleme eğilimindedir; böylece her gün  n nden geçilen bir yapı, bir meydan ya da bir sokak, zamanla dikkat alanının dışına çıkar. Buna karşılık yeni bir çevrede aynı ayrıntılar daha belirgin hale gelir ve daha yüksek bir estetik değerle algılanabilir.

Bu durum, kentleri değerlendirirken çoğu zaman nesnel ölçütlerle değil, deneyim biçimimizle hareket ettiğimizi gösterir. Bir mekanın estetik niteliği ile ona yüklediğimiz anlam her zaman aynı değildir. Gündelik hayatın içinde sıradanlaşan  evre, yeni bir bağlamda yeniden dikkat çekici hale gelebilir. Bu nedenle bir kentin nasıl göründüğü kadar, ona hangi mesafeden baktığımız da önem taşır. Çünkü kimi zaman değişmesi gereken şehir değil, onunla kurduğumuz ilişki ve onu algılama biçimimizdir.

Nilüfer  zen
Mimar | Grafik Tasarımcı

Kazanç da fırsat da burada Gamador Favorsa!

30 AYA
VARAN
TAKSİT!

PEŞİNATINI
**SEN
SEÇ!**
TAKSİTİNİ



 Gamador | FAVORA

 444 78 30  www.gamador.com.tr

Şeffaf Plaklar: Dijital Ortodontinin Günlük Yaşama Yansıması

Günümüzde estetik algısı, özellikle gülüş ve diş görünümü söz konusu olduğunda, belki de hiç olmadığı kadar gündemde. Dişlerdeki çapraşıklıklar, aralıklar ve kapanış düzensizlikleri ise yalnızca belirli bir yaş grubunu değil, çocuklardan yetişkinlere kadar geniş bir kesimi etkileyebiliyor.

Özellikle yetişkinlik döneminde, yoğun iş yaşamı ve aktif sosyal hayat içerisinde, ortodontik tedaviden beklenen sonuç kadar tedavi sürecinin kendisi de önem kazanmaya başlıyor. Son yıllarda yalnızca tedavi yöntemleri değil, yaşamlarımızın ritmi, görünürlüğü-müz ve sağlık hizmetlerinden beklentilerimiz de değişiyor. Bu nedenle günümüzde ortodontik tedavi yalnızca ulaşılan sonuçla değil, tedavi sürecinin günlük yaşamla ne kadar uyumlu olduğu ile de değerlendiriliyor.

Şeffaf plak sistemlerine duyulan ilginin artmasında da bu değişen beklentilerin önemli bir payı olduğunu söylemek mümkün. Görünürlüğü'nün az olması, yemek sırasında çıkarılabilmesi ve ağız bakımının günlük rutine yakın şekilde sürdürülebilmesi, şeffaf plakların modern iş yaşamına ve aktif sosyal hayatın temposuna daha kolay uyum sağlamasına katkıda bulunuyor. Toplantıların, sunumların, sosyal etkinliklerin ve dijital iletişimin günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline geldiği günümüzde, tedavi sürecinin görünürlüğü'nün azalması birçok yetişkin hasta için önemli bir tercih nedeni olarak öne çıkıyor.

Ancak şeffaf plakları günümüz ortodonti anlayışı içerisinde öne çıkaran yalnızca görünürlüğü'nün az olması ya da sunduğu konfor değildir. Bu gelişimde, son yıllarda ortodontide giderek daha fazla yer bulan dijital teknolojilerin de önemli bir payı bulunuyor. Üç boyutlu ağız içi taramalar, dijital planlama sistemleri ve kişiye özel üretim teknolojileri sayesinde artık tedavi sürecini daha başlamadan önce değerlendirmek, farklı seçenekleri birlikte konuşmak ve planlamak mümkün hale geliyor. Aşlında ortodonti için kişiye özel tedavi yeni bir kavram değil. Her hastanın biyolojisi, ihtiyaçları ve tedavi hedefleri zaten her zaman kendine özgüydü. Esas değişen ise kişiselleştirmenin kendisinden çok, bunun dijital teknolojiler sayesinde daha görünür ve daha anlaşılabilir hale gelmesidir.

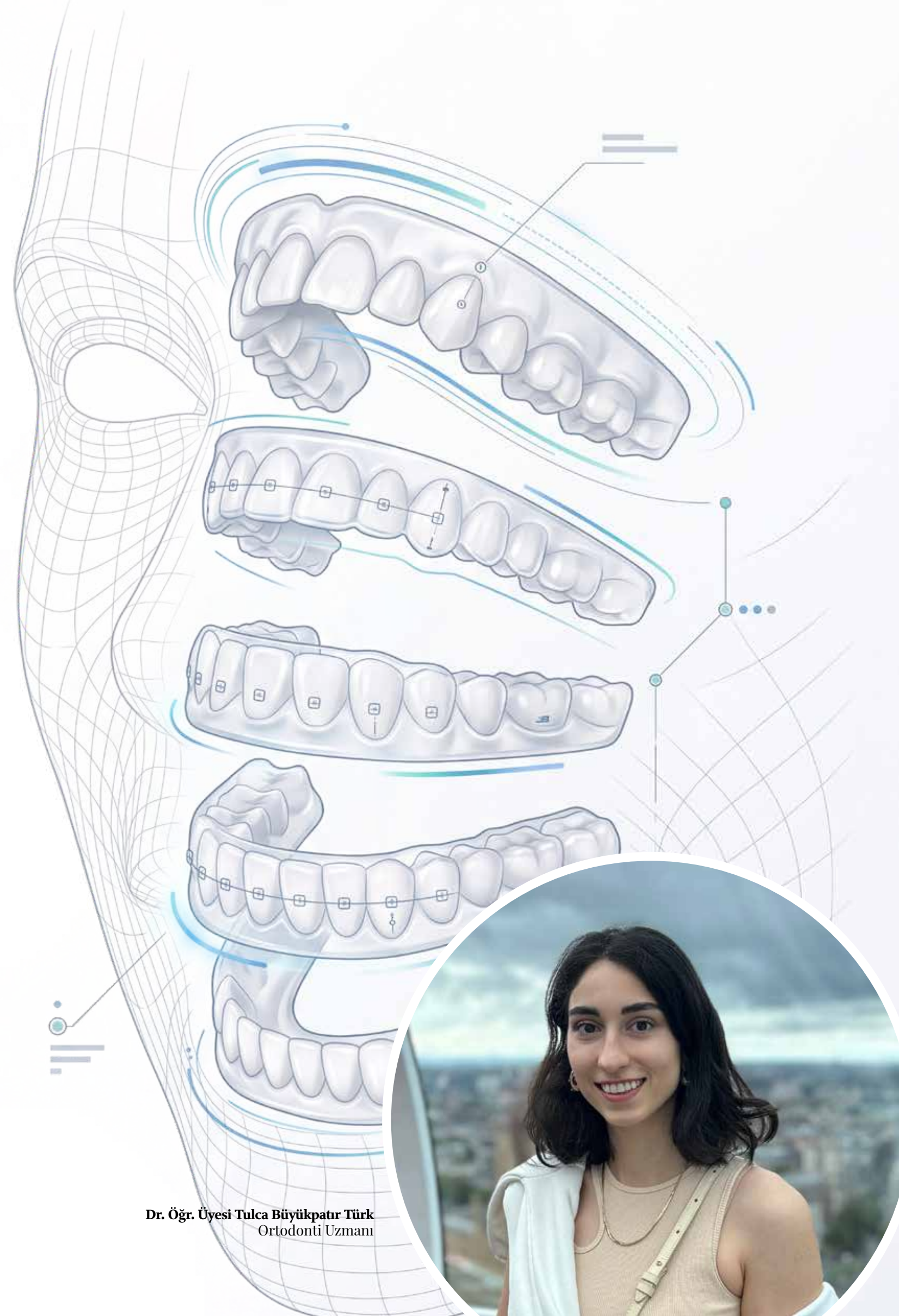
Bugün dijital simülasyonlar sayesinde hastalar yalnızca tedavinin sonucunu bekleyen kişiler değil; tedavi sürecini daha başlamadan görebilen, anlayabilen ve planlamaya aktif olarak katılabilen bireyler haline geliyor. Böylece tedavi yalnızca klinikte gerçekleşen bir süreç olmaktan çıkıyor; hekim ile hastanın birlikte değerlendirdiği ortak bir yol haritasına dönüşüyor. Dijital teknolojilerin en önemli katkılarının biri de değişimin henüz gerçekleşmeden önce konuşulabilir, tartışılabilir ve birlikte planlanabilir olmasını sağlamasıdır.

Bireyin ihtiyaçlarını, beklentilerini ve doğal yapısını merkeze alan bu yaklaşım, günümüz estetik anlayışıyla da oldukça uyumlu görünüyor. Çünkü estetik artık yalnızca daha güzel görünmek anlamına gelmiyor; mümkün olduğunca doğal dokuları koruyarak, kişinin kendi özelliklerini ön plana çıkaran çözümler üretmeyi de içeriyor. Günümüz estetik anlayışının en güçlü yönlerinden biri de değişimin, kişinin kendine özgü özelliklerini koruyarak gerçekleştirilmesini hedeflemesidir.

Şeffaf plakların gördüğü ilgi de bu değişen yaşam biçiminin ve estetik anlayışının ortodontideki yansımalarından biri olarak değerlendirilebilir. Özellikle estetik sorunu dişlerinin şekli değil, dizilimi olan birçok yetişkin, doğal diş dokusunu koruyarak gülüşünü iyileştirebilen ortodontik tedavilere yöneliyor. Şeffaf plaklar ise bu tedaviyi iş yaşamı, sosyal hayat ve günlük rutinlerle daha uyumlu hale getirerek özellikle yetişkin hastalar için önemli bir seçenek sunuyor.

Ancak her yüzün dengesi, her gülüşün karakteri ve her tedavinin hedefi birbirinden farklıdır. Bu nedenle ortodontik tedavide tek tip çözümlerden değil, bireye özgü yaklaşımlardan söz etmek daha doğru olacaktır.

Bazı hastalar için şeffaf plaklar en uygun tedavi seçeneği olabilirken, bazı durumlarda sabit ortodontik tedaviler ya da tedaviyi destekleyen ilave mekaniklerin birlikte planlanması gerekebilir. Hangi yaklaşımın tercih edileceği ise ayrıntılı klinik değerlendirme sonucunda hekim tarafından belirlenmelidir. Sonuçta ortodontik tedavide amaç yalnızca dişleri hareket ettirmek değil; her bireyin kendine özgü biyolojisine, ihtiyaçlarına ve yaşamına uyum sağlayan sağlıklı, fonksiyonel ve estetik açıdan dengeli bir sonuca ulaşabilmektir.



Dr. Öğr. Üyesi Tulca Büyükpatri Türk
Ortodonti Uzmanı

Yeni Nesil Evcil Hayvan Bakımı: Trend mi, Gerçek İhtiyaç mı?

İlk olarak Humanimal Veteriner Kliniği kurucusu olarak sizleri tanıyabilir miyiz?

Ben Veteriner Hekim Erdi Janak. Ankara Batıkent'te hizmet veren Humanimal Veteriner Kliniği'nin kurucusuyum. Kliniğimizde kedi ve köpeklerin yanı sıra kuşlar, tavşanlar, kemirgenler, sürüngenler ve diğer egzotik hayvanların teşhis, tedavi ve cerrahi süreçleriyle ilgileniyoruz. Özellikle egzotik hayvan hekimliği, uzun yıllardır yoğun olarak çalıştığım alanlardan biri. Amacımız yalnızca hastalıkları tedavi etmek değil, hayvan sahiplerini doğru bakım, beslenme ve koruyucu hekimlik konularında bilinçlendirmek.

Son yıllarda evcil hayvan bakımında sizce en büyük değişim ne oldu? Geçmişe kıyasla hayvan sahiplerinin yaklaşımı nasıl farklılaştı?

Artık insanlar evcil hayvanlarını gerçek anlamda aile bireyi olarak görüyor. Bu nedenle düzenli sağlık kontrolleri, kaliteli beslenme, dış sağlığı ve koruyucu hekimlik uygulamalarına daha fazla önem veriliyor. Kedi ve köpek sahipleri arasında bu bilinç ciddi şekilde arttı. Aynı gelişimi egzotik hayvan sahiplerinde de görüyoruz. Eskiden kuş, tavşan ve sürüngenler için veteriner desteği oldukça sınırlıyken bugün sahipleri yaşam alanı, beslenme ve hastalıklar konusunda çok daha fazla araştırma yapıyor. Ancak bilgiye ulaşmak kolaylaşırken doğru bilgiyi ayırt etmek de zorlaştı. Bu nedenle internetten edinilen bilgilerin mutlaka veteriner hekim görüşüyle değerlendirilmesi gerekiyor.

Son dönemde yaygınlaşan “Pet influencer” içerikleri hayvan sahiplerini doğru yönde mi etkiliyor yoksa yanlış alışkanlıkların yayılmasını mı sağlıyor?

Her iki durum da yaşanabiliyor. Bilimsel temele dayanan ve veteriner hekimler tarafından hazırlanan içerikler oldukça faydalı. Ancak sadece izlenme amacıyla hazırlanan içerikler bazen yanlış uygulamaların yayılmasına neden olabiliyor. Örneğin bir köpekte işe yarayan bir beslenme ya da bakım yöntemi, her köpek için uygun olmayabilir. Aynı şekilde kedilerde kullanılan bazı ürünler tavşanlar, kuşlar veya sürüngenler için ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Bu nedenle sosyal medyayı fikir edinmek için kullanabiliriz, ancak tedavi ve bakım kararlarımızı mutlaka veteriner hekimle birlikte vermeliyiz.

Çiğ beslenme (BAF), tahılsız mamalar ve doğal beslenme gibi akımlar her hayvan için uygun mudur?

Bu beslenme modelleri doğru planlandığında bazı hayvanlar için uygun olabilir. Ancak her hayvanın ihtiyacı aynı değildir. Çiğ beslenme uygulanacaksa rasyonun dengeli hazırlanması, hijyen kurallarına dikkat edilmesi ve hayvanın sağlık durumunun değerlendirilmesi gerekir. Aksi halde bakteriyel enfeksiyonlar, parazitler bulaşmalar veya vitamin-mineral dengesizlikleri görülebilir. Tahılsız mamalar da her zaman daha sağlıklı anlamına gelmez. Bunlar ancak gerçekten ihtiyaç duyulan durumlarda tercih edilmelidir. Kedi, köpek ve egzotik hayvanların beslenme ihtiyaçları birbirinden tamamen farklıdır. Örneğin bir tavşanın temel besini kaliteli ottur, papağanların yalnızca çekirdekle beslenmesi doğru değildir, sürüngenlerde ise UVB desteği ve kalsiyum-fosfor dengesi en az besin kadar önemlidir. Bu nedenle beslenme planı sosyal medya trendlerine göre değil, hayvanın türüne, yaşına ve sağlık durumuna göre oluşturulmalıdır.

Vitaminler, probiyotikler ve çeşitli besin takviyeleri gerçekten gerekli mi yoksa bilinçsiz kullanımı sağlık sorunlarına yol açabilir mi?

Takviyeler doğru zamanda ve doğru dozda kullanıldığında oldukça faydalıdır. Ancak “zararı olmaz” düşüncesiyle bilinçsiz kullanılması doğru değildir. Örneğin fazla A ve D vitamini kullanımı hem kedi ve köpeklerde hem de sürüngenlerde ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Kalsiyum takviyesi yanlış kullanıldığında fayda yerine zarar verebilir. Probiyotikler ise her sindirim sistemi probleminde aynı etkiyi göstermez. Öncelikle hastalığın nedeni belirlenmelidir. Takviyeler, tedavinin yerine geçen ürünler değil; uygun hastalarda tedaviyi destekleyen ürünlerdir.

Akıllı mama kapları, GPS tasmalar gibi teknolojik ürünler giderek yaygınlaşıyor. Bu ürünler gerçekten fayda sağlıyor mu?

Teknoloji doğru kullanıldığında hayvan sağlığına önemli katkılar sağlayabilir. Akıllı mama kapları kilo kontrolüne yardımcı olabilir, GPS tasmalar özellikle dışarı çıkan kedi ve köpeklerde güvenlik sağlayabilir. Aktivite takip cihazları ise hareket değişikliklerini erken fark etmeye yardımcı olabilir. Egzotik hayvanlarda da akıllı sıcaklık ve nem takip sistemleri özellikle sürüngenler için büyük avantaj sağlıyor. Çünkü birçok sürüngende yanlış sıcaklık ve nem değerleri hastalıkların temel nedenlerinden biri olabiliyor. Ancak hiçbir teknolojik ürün, düzenli veteriner kontrolünün ve hayvan sahibinin gözleminin yerini tutamaz.

Bir hayvan sahibi bakım ürünü ve mama tercihinde bulunurken nelere dikkat etmeli?

Öncelikle tercih edilecek ürünün güvenilir bir üretici tarafından üretilmiş ve hayvanın türüne uygun olması gerekir. Sadece reklamı yapıldığı veya sosyal medyada popüler olduğu için ürün tercih edilmemelidir. Kedi ve köpeklerde yaş, ırk, kilo ve mevcut hastalıklar mama seçiminde önemlidir. Kuşlar, tavşanlar ve sürüngenlerde ise türe özel beslenme çok daha büyük önem taşır. Aynı şekilde bakım ürünlerinde de insanlar için üretilmiş şampuan, krem veya ilaçlar kesinlikle kullanılmamalıdır. En doğru ürün, her zaman en pahalı olan değil; hayvanın ihtiyacına en uygun olandır.

Sosyal medyada sıkça karşımıza çıkan bakım önerileri arasında hayvan sağlığı açısından en riskli bulduğunuz uygulamalar nelerdir?

En riskli uygulamalar; veteriner hekim önerisi olmadan ilaç kullanımı, kulaktan dolma tedaviler ve evde yapılan bilinçsiz müdahalelerdir. Kedi ve köpeklerde insan ilaçlarının kullanılması, bilinçsiz antibiyotik verilmesi veya yanlış beslenme önerileri ciddi sonuçlara yol açabiliyor. Egzotik hayvanlarda ise yanlış sıcaklık, yanlış UVB kullanımı, tek tip beslenme veya hastalık belirtilerinin uzun süre önemsenmemesi en sık karşılaştığımız problemler arasında yer alıyor. İnternette görülen her öneri, her hayvan için doğru değildir.

Evcil hayvan sahiplerinin bakım konusunda en sık yaptığı hatalar nelerdir? Bu hataların önüne nasıl geçilebilir?

En sık gördüğümüz hata, hastalık belirtilerini önemsememek ya da geç fark etmektir. Kedi ve köpeklerde iştahsızlık, kilo kaybı veya davranış değişiklikleri bazen ciddi hastalıkların ilk belirtisi olabilir. Egzotik hayvanlar ise doğaları gereği hastalıklarını uzun süre gizleyebilir. Bu nedenle belirtiler ortaya çıktığında hastalık çoğu zaman ilerlemiş olabiliyor. Düzenli sağlık kontrolleri, doğru beslenme, aşı ve parazit uygulamalarının düzenli olarak yapılması, dış sağlığının ihmal edilmemesi ve güvenilir bilgi kaynaklarının takip edilmesi bu hataların büyük kısmını önleyebilir.

Evcil hayvan bakımında önümüzdeki yıllarda öne çıkacağını düşündüğünüz yeni uygulamalar veya yaklaşımlar var mı?

Veteriner hekimlikte kişiye özel yaklaşım giderek daha fazla önem kazancak. Genetik testler, hızlı PCR tanı yöntemleri, yapay zekâ destekli görüntüleme sistemleri ve uzaktan sağlık takibi önümüzdeki yıllarda daha yaygın kullanılacak. Beslenme de daha kişiselleşecek. Hayvanın yaşına, yaşam tarzına ve sağlık durumuna göre hazırlanan özel beslenme programlarını daha sık göreceğiz. Ayrıca egzotik hayvan hekimliği de hızla gelişmeye devam ediyor. Günümüzde insanlar yalnızca kedi ve köpek değil; kuşlar, tavşanlar, kemirgenler ve sürüngenler için de daha donanımlı sağlık hizmeti talep ediyor. Bu da veteriner hekimliğin her tür için daha spesifik bilgi ve teknolojilerle gelişmesini sağlayacak.



Erdi Janak
Veteriner Hekim

Humanimal Veterinary Clinic

Rayların Üzerinde Bir Yolculuk: Türkiye'nin En Güzel Tren Rotaları

Bazı yolculuklar vardır, varacağınız yerden çok yolun kendisini hatırlarsınız. Tren seyahati tam olarak böyle bir deneyim.

Uçaklar bizi hızlıca bir şehirden diğerine ulaştırıyor, otobüsler ise çoğu zaman sadece bir ulaşım aracı olarak görülüyor. Trenlerde ise durum biraz farklı. Camdan dışarı bakarken değişen manzaraları izlemek, küçük istasyonlarda verilen molalar, yan koltukta tanışılan insanlar ve rayların ritmik sesi yolculuğun kendisini unutulmaz hale getiriyor.

Tren yolculuklarında en sevdiğim şeylerden biri, saatlerce aynı manzaraya bakabildiğimi fark etmek. Arabada ya da uçakta çoğu zaman kaçırdığımız detaylar trenin penceresinden çok daha farklı görünüyor. Bir tarlada çalışan insanları, küçük bir istasyonu ya da birkaç saniyelğine görünen bir köyü fark etmek bile yolculuğun bir parçasına dönüşüyor.

Son yıllarda tren seyahatlerine olan ilginin yeniden artması da tesadüf değil. Hızın hayatımızın merkezine yerleştiği bir dönemde birçok insan biraz yavaşlamanın ve yolculuğun tadını çıkarmanın peşinde.

Türkiye ise bu konuda oldukça zengin rotalara sahip.

Doğu Ekspresi: Bir Klasik

Tren yolculuğu denildiğinde akla ilk gelen rota şüphesiz Doğu Ekspresi. Ankara'dan başlayıp Kars'a kadar uzanan bu hat, özellikle kış aylarında kartpostalları andıran görüntüler sunuyor. Karla kaplı dağlar, geniş ovalar ve küçük Anadolu şehirleri yol boyunca size eşlik ediyor.

Doğu Ekspresi'nin bu kadar popüler olmasının nedeni sadece Kars'a ulaşmak değil; yolculuğun kendisinin başlı başına bir deneyim sunması.

Van Gölü Ekspresi'nin Sakin Manzaraları

Ancak Türkiye'nin güzel tren rotaları yalnızca Doğu Ekspresi'nden ibaret değil.

Doğu Ekspresi kadar konuşulmasa da Van Gölü Ekspresi son yıllarda daha fazla gezginin radarına girmeye başladı. Ankara'dan Tatvan'a uzanan bu uzun yolculuk boyunca İç Anadolu'nun bozkırlarından Doğu Anadolu'nun etkileyici manzaralarına geçiş yapmak mümkün.

Özellikle gün doğumu ve gün batımı saatlerinde pencere kenarında oturmak, yolculuğun en keyifli anlarından biri haline geliyor.

Ege'ye Uzanan Mavi Yolculuk

Daha kısa ama bir o kadar etkileyici bir deneyim arayanlar için İzmir Mavi Treni de güzel bir alternatif. Ankara ile İzmir arasında çalışan bu hat, Ege'nin sıcak atmosferine doğru yapılan sakin bir yolculuk sunuyor.

Yazın Ege'ye giderken yolculuğu da tatilin bir parçası haline getirmek isteyenler için güzel bir alternatif.

Anadolu'nun İçinden Geçen Bir Hat

Güneydoğu Anadolu'yu keşfetmek isteyenler için ise Kurtalan Ekspresi farklı bir deneyim vaat ediyor. Ankara'dan Siirt'in Kurtalan ilçesine kadar uzanan rota boyunca Türkiye'nin farklı coğrafi ve kültürel yüzleri birbiri ardına sıralanıyor.

Bu hat, yalnızca manzara değil, aynı zamanda Anadolu'nun çeşitliliğini gözlemleme fırsatı da sunuyor.

Pencere Kenarındaki Manzaralar

Tren yolculuklarının en güzel taraflarından biri de pencereden görülen manzaraların hiçbir filtreye ihtiyaç duymamasıdır. Şehirler arası yolların dışında kalan köyler, tarlalar, nehirler ve dağlar bazen birkaç saniyelğine görünür, sonra gözden kaybolur. Ancak çoğu zaman hafızada kalmaya devam eder.

Belki de tren seyahatlerini özel yapan şey tam olarak budur. Günümüzde neredeyse her şeyi hızlandırmaya çalışıyoruz. Daha hızlı çalışıyor, daha hızlı tüketiyor, daha hızlı hareket ediyoruz. Tren ise insana fark etmeden farklı bir şey öğretiyor: Yolculuğun da en az varış noktası kadar değerli olduğunu.

Son Durak: Biraz Yavaşlamak

Bu yaz tatilinde yeni bir rota planlıyorsanız, belki de tercihinizi rayların üzerinde ilerleyen bir yolculuktan yana kullanabilirsiniz. Çünkü bazen en güzel manzaralar, sadece bir yerden bir yere giderken karşınıza çıkar.

Ve bazen asıl hikâye, vardığınız şehirde değil, o şehre giderken yaşadığınız yolculukta saklıdır.

Aynadaki Yüz mü, Ekrandaki Yüz mü?

Hiç fark ettiniz mi? Gün içinde onlarca, belki yüzlerce insanın yüzüne ve bedenine bakıyoruz. Üstelik bunu bilinçli olarak yapmıyoruz; yalnızca ekranı kaydırıyoruz. Bir fotoğraf, bir video, birkaç saniyelik bir içerik... Ardından başka bir içerik. Aslında bu süreçte yalnızca sosyal medyada gezinmiyor, aynı zamanda kendimizi de sessizce değerlendiriyoruz.

Klinik psikolog olarak özellikle ergen ve genç yetişkin danışanlardan sıkça duyduğum cümlelerden biri şu oluyor: **"Sosyal medyada dolaşırken kendimi başkalarıyla kıyaslamadan edemiyorum."** Bu ifadeler, bedenimizle kurduğumuz ilişkinin yalnızca aynada gördüğümüz görüntüyle değil, ekranda maruz kaldığımız sayısız görüntüyle de şekillenebileceğini düşündürüyor.

İnsan zihni doğası gereği sosyal karşılaştırma yapmaya eğilimlidir. Ancak bugün karşılaştığımız çevre, gerçek yaşamın doğal çeşitliliğinden çok; seçilmiş, filtrelenmiş ve özenle düzenlenmiş görüntülerden oluşuyor. Sosyal medya algoritmaları da benzer içerikleri tekrar tekrar karşımıza çıkararak bu görüntüleri ulaşılması gereken bir norm gibi sunabiliyor. Oysa gördüğümüz şey çoğu zaman doğru ışık, doğru açı ve dijital düzenlemelerle oluşturulmuş bir görüntüden ibaret olabiliyor.

Algoritmaların ve Karşılaştırmanın Sarmalı

Platformlar yalnızca ilgi alanlarımıza göre içerik seçmiyor; ekranda daha uzun süre kalmamızı sağlayacak paylaşımları da öne çıkarıyor. Böylece benzer yüzler ve bedenlerle tekrar tekrar karşılaşyoruz. Bir süre sonra bu görüntüler yalnızca "güzel" değil, "olması gereken" bedenler gibi algılanabiliyor. Psikoloji literatüründe bu durum **ideal bedenin içselleştirilmesi** olarak tanımlanıyor.

Bu noktada devreye **yukarı yönlü sosyal karşılaştırma** giriyor. Kendimizden daha çekici ya da daha fit olduğunu düşündüğümüz kişilerle yapılan kıyaslamalar, bazı bireylerde yetersizlik duygularını artırabiliyor. Klinik görüşmelerde zaman zaman dikkatimi çeken nokta da tam olarak bu oluyor: Kişi aynaya bakarken artık "Ben nasıl hissediyorum?" sorusundan çok, "Başkaları beni nasıl görüyor?" sorusuna odaklanabiliyor.

Psikolojide bu durum **öz-nesneleştirme** olarak adlandırılıyor. Yani kişi bedenini deneyimlediği bir parçası olmaktan çok, başkalarının değerlendireceği bir nesne gibi algılamaya başlayabiliyor. Buna beden gözetimi de eşlik edebiliyor; kişi gün içinde bedeninin nasıl hissettirdiğinden çok nasıl görüldüğünü zihinsel olarak kontrol edebiliyor. Elbette bu süreç herkeste aynı şekilde yaşanmasa da, yoğun sosyal medya kullanımı bazı bireylerde bu eğilimi destekleyebiliyor.

Filtrelerin Büyüsü ve Beden İmajı

Sosyal medyanın bu döngüsünde filtreler de önemli bir yer tutuyor. Birkaç dokunuşla cildimiz pürüzsüzleşiyor, yüz hatlarımız değişiyor, belimiz inceliyor. Zamanla yalnızca başkalarının filtrelenmiş görüntülerine değil, kendi dijital versiyonumuza da alışabiliyoruz.

Beden imajı, yalnızca bedenimizi nasıl gördüğümüzü değil; onun hakkında neler düşündüğümüzü ve nasıl hissettiğimizi ifade eder. Dijital olarak değiştirilmiş görüntülerle sık karşılaşmak, bazı kişilerde gerçek beden ile zihindeki ideal beden arasındaki farkın daha belirgin hissedilmesine neden olabiliyor.

Benzer şekilde özsaygı, kişinin kendisine verdiği genel değeri ifade eder. Dış görünüş zamanla bu değerlendirmenin merkezine yerleştiğinde, küçük estetik ayrıntılar bile kişinin kendilik algısını beklenenden daha fazla etkileyebiliyor. Klinik uygulamalarda bazen kişinin fotoğraflardaki görüntüsüne gösterdiği özenin, günlük yaşamda bedenine gösterdiği özenin önüne geçtiğini görmek mümkün olabiliyor.

Kendimizi Yeniden Değerlendirmek

Bütün bu tablo karşısında umutsuzluğa kapılmak gerekmiyor. Çünkü bedenimizle kurduğumuz ilişkiyi yalnızca sosyal medya belirleniyor. Ailemiz, arkadaşlarımız, yaşam deneyimlerimiz ve kendimizle kurduğumuz içsel diyalog da bu ilişkinin önemli parçalarını oluşturuyor.

Koruyucu faktörler arasında medya okuryazarlığı, ideal beden anlayışını sorgulayabilmek ve özellikle öz-şefkat geliştirmek yer alıyor. **Öz-şefkat**, kişinin zorlandığı anlarda kendisine acımasızca eleştirmek yerine anlayış ve nezaketle yaklaşabilmesidir. Gözlemlerim, bedenini sürekli yargılamak yerine ihtiyaçlarını anlamaya çalışan kişilerin bedenleriyle daha dengeli bir ilişki kurabildiğini gösteriyor.

Belki de zaman zaman kendimize şu soruyu sormak iyi gelebilir: "Bugün bedenim nasıl göründü?" yerine "Bugün bedenim benim için neler yaptı?" Çünkü bedenimiz bizi taşıyor, nefes almamızı sağlıyor, sevdiklerimize sarılmamıza ve yaşamı deneyimlememize olanak tanıyor.

Sosyal Medyayı Yeniden Şekillendirmek

Hiçbirimiz sosyal medyayı tamamen hayatımızdan çıkarmak zorunda değiliz. Ancak nasıl kullandığımız üzerinde söz sahibi olabiliriz. Kendimizi sürekli yetersiz hissettiren hesaplar yerine, farklı beden tiplerini görünür kılan, gerçek yaşamı paylaşan ve çeşitliliği destekleyen içeriklere yönelmek daha dengeli bir dijital deneyim sağlayabilir.

Klinik psikolog olarak, bedenimizi yalnızca estetik özellikleri üzerinden değerlendirmek yerine yaşam boyunca bize eşlik eden bir yol arkadaşı olarak görmenin daha kapsayıcı bir bakış açısı sunduğunu düşünüyorum. Çünkü beden algısı yalnızca fiziksel görünümle değil, kişinin kendisiyle kurduğu ilişkiyle de yakından bağlantılıdır.

Son olarak belki de kendimize küçük bir hatırlatma yapmak iyi gelebilir: Ekranda gördüğümüz kusursuz görüntüler yerine yaşamın içindeki gerçek insanları da aklımızda tutabilmek. Çünkü gerçek bedenler değişir, yaş alır, yorulur, iyileşir ve yaşamın izlerini taşır. Belki de onları değerli kılan tam da budur. Bedenimiz kusursuz olmak için değil; yaşamı deneyimlememiz, bize eşlik etmesi ve hikâyemizi taşıması için vardır.



Selinay Deniz Gökçe
Uzman Klinik Psikolog

İletişim Kurduğumuzu Sanıyoruz

İş Dünyasında Kapsayıcılık ve Erişilebilirlik Üzerine

İş dünyasında kapsayıcılık ve erişilebilirlik denildiğinde çoğumuzun aklına fiziksel düzenlemeler ya da sosyal sorumluluk projeleri geliyor. Oysa bence asıl mesele çok daha temel bir yerde başlıyor: İletişim.

Yaklaşık otuz yıldır Türk İşaret Dili alanında çalışıyorum. Bu süre boyunca bankalardan hastanelere, eğitim kurumlarından televizyon yayınlarına kadar birçok farklı sektörde aynı gerçeğe tanıklık ettim. Kurumlar hizmet vermek istiyor, çalışanlar çözüm üretmek istiyor, teknoloji her geçen gün gelişiyor. Buna rağmen hâlâ bilgiye, hizmete ve iletişime eşit şekilde ulaşamayan insanlar var.

Bu durum bana çocukluğumu hatırlatıyor. Sağır olan annem yeni aldığı bir beyaz eşyanın kullanım kılavuzunu okuyamazdı. Biz evdeyse anlatırdık, yoksa deneme yanılma yöntemiyle öğrenmeye çalışırdı. Yıllarca bunun annemin yaşadığı kişisel bir zorluk olduğunu düşündüm. Bugün biliyorum ki sorun annem değildi; kullanım kılavuzu onu hiç düşünmeden hazırlanmıştı.

Meslek hayatım boyunca aynı yaklaşımı farklı biçimlerde görmeye devam ettim. Sağır bir müşterinin iletişim tercihi sisteme kaydedildiği hâlde yine telefonla aranması ya da bir hastanın doğru iletişim kurulamadığı için sağlık sürecini eksik anlaması, aslında aynı gerçeği gösteriyor.

Sorun insanların farklı olması değil; sistemlerin herkesi aynı sanması.

İşte bu yüzden ben erişilebilirliği engelli bireylere sunulan ek bir hizmet olarak görmüyorum.

Ben erişilebilirliği, bir kurumun insana verdiği değer en somut göstergesi olarak görüyorum.

Bugün iş dünyasının kendisine sorması gereken yeni bir soru olduğuna inanıyorum. Bugüne kadar "Kaç kişiye ulaştık?" diye sorduk. Belki artık "Kimlere hâlâ ulaşamıyoruz?" diye sormalıyız. Çünkü bir hizmetin milyonlarca kişiye ulaşması, herkes için erişilebilir olduğu anlamına gelmez.

Bugün erişilebilirliği sosyal sorumluluk olarak konuşuyorsak, iletişimi hâlâ herkes için tasarlayamamışız demektir. Sosyal sorumluluk elbette değerlidir; ancak iletişim temel bir haktır. Bu nedenle erişilebilirlik sonradan eklenen bir uygulama değil, en başından tasarlanması gereken bir kurum kültürüdür.

Bir kurumun büyüklüğünü yalnızca ciro-su, teknolojisi ya da ulaştığı kişi sayısı belirlemez. Gerçek ölçü, kendisine ulaşması en zor görünen insanı da iletişimin doğal bir parçası hâline getirip getiremediğidir. Çünkü kapsayıcılık, kimseyi geride bırakmamaktır.

Çünkü sonunda geriye tek bir gerçek kalır:

Erişilebilirlik, bir şirketin karakteridir.



Neslihan Kurt

Erişilebilir İletişim ve Türk
İşaret Dili Uzmanı

Kurucu Ortak
Dilmaç Proje Danışmanlık
Tercüme ve Eğitim

Başarılı Olmak mı, Tükenmek mi?

Sabah uyanır uyanmaz telefonumuza uzanıyoruz. Bir arkadaşımız yeni bir işe başlamış, bir diğeri terfi almış, bir başkası dünyanın öbür ucundan fotoğraflar paylaşmış. Henüz güne başlamadan onlarca hayat hikâyesinin içinden geçiyoruz. Ve çoğu zaman fark etmeden aynı soruyu kendimize soruyoruz: “Ben yeterince başarılı mıyım?”

Belki de çağımızın en büyük sorunu tam olarak burada başlıyor. Çünkü başarı artık bir hedef olmaktan çıkarak bir yaşam biçimine dönüştü. Daha çok çalışmak, daha çok üretmek, daha çok görünür olmak ve daha çok kazanmak... Sanki hayatın anlamı bu dört kelimenin arasında sıkışıp kalmış gibi hissediyoruz. Üstelik bu his yalnızca iş hayatında değil; sosyal ilişkilerimizde, sporda, kişisel gelişimde ve hatta hobilerimizde bile kendimizi sürekli daha iyisini yapmaya zorluyor.

Oysa başarı anlayışı her dönem aynı değildi. Bir zamanlar başarı; iyi bir meslek sahibi olmak, ailesiyle huzurlu bir yaşam sürmek ve geleceğe güvenle bakabilmek anlamına geliyordu. İnsanlar belirli hedeflere ulaştıklarında kendilerini başarılı hissedebiliyordu. Bugün ise başarı tanımı sürekli değişiyor ve sınırları giderek genişliyor. Ulaşılan her hedef, kısa süre sonra yerini yeni bir beklentiye bırakıyor. Çünkü artık başarı, yalnızca ulaşılması gereken bir hedef değil, aynı zamanda sergilenmesi gereken bir değere dönüşüyor.

Bir kafede otururken etrafımıza baktığımızda insanların çoğunun telefon ekranına gömülmüş olduğunu görüyoruz. Kimisi iş maili kontrol ediyor, kimisi sosyal medyada dolaşıyor. Gün daha başlamadan kendimizi başkalarının hayatlarıyla karşılaştırmaya başlamış oluyoruz. Belki de modern çağın görünmeyen baskılarından biri tam olarak burada ortaya çıkıyor.

Özellikle dijitalleşmenin hız kazanması, değişen bu başarı algısının en önemli nedenlerinden biri oldu. Sosyal medya platformları insanların hayatlarının en parlak anlarını sergilediği vitrinlere dönüştü. Bir başkasının terfisi, girişim hikâyesi, aldığı ödül ya da yaptığı seyahat, farkında olmadan bireylerin kendi yaşamlarını sorgulamalarına neden oluyor. Sürekli karşılaştırma kültürü, kişilerin kendi başarılarını değersiz görmesine yol açabiliyor. Başkalarının en iyi anlarını kendi sıradan günlerimizle karşılaştırıyoruz.

Ancak gördüğümüz hayatların çoğu zaman gerçeğin tamamını yansıtmadığını unutuyoruz. Başarıların ardındaki başarısızlıkları, kaygıları, yorgunlukları ve belirsizlikleri göremiyoruz. Bu nedenle birçok insan, aslında hiç katılmadığı bir yarışta geride kaldığını düşünmeye başlıyor.

İşte tam da bu noktada tükenmişlik sessizce hayatımıza giriyor.

Tükenmişlik yalnızca çok çalışmaktan kaynaklanmıyor. Asıl neden, hiçbir zaman yeterli hissedememek. Terfi alıyoruz, birkaç hafta sonra yeni hedefler konuşulmaya başlanıyor. Uzun zamandır beklediğimiz başarı, kısa sürede günlük hayatın sıradan bir parçasına dönüşüyor.

İş dünyasında bunun etkilerini açıkça görmek mümkün. Birçok çalışan fiziksel olarak iş yerinde olsa da zihinsel olarak yorgun. Sürekli ulaşılabilir olma beklentisi, bitmeyen toplantılar, performans baskısı ve rekabet kültürü insanları görünmez bir maratunun içine sürüklüyor. Üstelik bu maratonun bitiş çizgisi de yok.

Bir zamanlar aynı şirkette yıllarca çalışıp müdür olmak birçok çalışan için kariyer hedefinin zirvesiydi ancak bugün birçok çalışan başarıyı farklı şekillerde tanımlamaya başladı. Daha yüksek maaş kadar daha fazla boş zaman, daha prestijli bir unvan kadar ruh sağlığı ve daha yoğun bir çalışma temposu kadar yaşam kalitesi de önem kazanıyor. Bu değişim aslında toplumsal beklentilerin dönüşmeye başladığını gösteriyor.

Daha da ilginç olanı, dinlenmenin bile suçluluk duygusu yaratmaya başlaması. Bir gün hiçbir şey yapmadan geçirmek birçok insan için lüks değil, adeta vicdan muhasebesine dönüşüyor. Çünkü üretken olmanın değerli, yavaşlamanın ise zaman kaybı olduğu fikri uzun süredir hayatımıza yerleşmiş durumda.

Oysa sürekli performans göstermek, sürekli motive olmak ve sürekli başarılı olmak mümkün değil. Doğanın bile dinlenme döngüleri varken insanın bundan muaf tutulması beklenemez. Bedenin ve zihnin yenilenmeye ihtiyacı olduğu gerçeği çoğu zaman göz ardı ediliyor.

Son yıllarda özellikle genç kuşakların iş-yaşam dengesi konusunda daha hassas davranması bu nedenle dikkat çekici. Yeni nesil yalnızca kariyer değil, yaşam kalitesi de istiyor. Esnek çalışma modellerine duyulan ilgi, uzaktan çalışma talepleri ve kişisel zamana verilen önem de bu anlayışın bir yansıması. Belki de geleceğin çalışma kültürü, başarıyı yalnızca performansla değil, insanın yaşamından duyduğu memnuniyetle de ölçen bir yapıya dönüşecek.

Bugün hepimizin kendisine sorması gereken soru şu: Gerçekten neyin peşinden koşuyoruz?

Daha fazla başarı mı, yoksa daha anlamlı bir yaşam mı?

Çünkü bazen en büyük başarı; biraz yavaşlamak, nefes almak ve hayatı sürekli bir yarış olarak görmekten vazgeçebilmektir. Modern dünyanın unutturduğu şey belki de tam olarak budur.

Hareketin İlk Hikayesi: İnsan Neden Dans Eder?

Bugün sabah koşusuna çıkan biriyle on bin yıl önce av öncesi dans eden bir insan arasında düşündüğümüzden daha fazla ortak nokta var. İkisi de bedenini yalnızca hareket ettirmiyor; aslında zihnini hazırlıyor. Çünkü insan için hareket hiçbir zaman yalnızca fiziksel bir eylem olmadı. Kimi zaman bir dua, kimi zaman bir umut, kimi zaman da hayatta kalmanın tek yolu oldu.

Spor tarihini inceleyen bazı araştırmacılara göre, insanın hareketle kurduğu ilk bilinçli ilişki büyüsel danslara dayanıyor. Dans etmeye başladığım ilk yıllarda ben de "Dansla sporun ne alakası var?" diye düşünürdüm. Ama hem dansın hem de sporun tarihine biraz daha yakından bakınca, bugün yaptığımız birçok hareketin kökeninin sandığımızdan çok daha eski olduğunu fark ettim.

İlk insanlar doğayı kontrol edemiyordu. Yağmurun ne zaman yağacağını, avın başarılı geçip geçmeyeceğini ya da ertesi gün hayatta kalıp kalmayacağını bilmiyorlardı. Belirsizlik, hayatlarının en doğal parçasıydı. Bu yüzden av öncesinde bir araya geliyor, dans ediyor, avlayacakları hayvanın hareketlerini taklit ediyor ve çeşitli ritüeller gerçekleştiriyorlardı. Bunun başarılı bir av getireceğine inanıyorlardı. Günümüzde bunun bilimsel bir karşılığı olmadığını biliyoruz. Ancak o dönemin insanı için bu ritüeller yalnızca bir inanç değil; korkularını yönetmenin, birlikte hareket etmenin ve kendilerini büyük bir mücadeleye hazırlamanın da bir yoluydu.

Aslında bu durum bize çok da yabancı değil. Önemli bir sınava, kritik bir toplantıya ya da hayatımızı değiştirecek bir görüşmeye girmeden önce kendimizi hazırlamak için küçük rutinler oluşturuyoruz. Kimi yürüyüşe çıkıyor, kimi müzik dinliyor, kimi ise kahvesini içmeden güne başlayamıyor. Belki yöntemler değişti ama zihnimizi hazırlama ihtiyacımız

hiç değişmedi. Bugün "spor" dediğimiz şey, aslında insanın binlerce yıldır kendini hayata hazırlama biçiminin değişmiş hâli. Koşudan önce dans vardı; çünkü insan önce inanarak hareket etti, sonra hareket etmeyi bir yaşam kültürüne dönüştürdü.

İş hayatında verimlilikten, odaklanmadan ve tükenmişlikle mücadele eden sıkça bahsediyoruz. Bunun için yeni yöntemler arıyoruz. Oysa bazen en eski çözümler hâlâ en etkili olanlar. Kısa bir yürüyüş, düzenli egzersiz ya da gün içinde verilen birkaç dakikalık hareket molası yalnızca fiziksel sağlığınıza değil; karar alma becerimize, stres yönetimize ve üretkenliğimize de katkı sağlayabiliyor. Belki de bu yüzden bugün birçok başarılı yönetici ve girişimci, sporu günlük rutinin vazgeçilmez bir parçası olarak görüyor.

Son dönemde ise sporu çoğu zaman dış görüşünden değerlendiriyoruz. Daha fit olmak ya da sosyal medyada gördüğümüz ideal bedenlere yaklaşmak elbette spor yapmanın nedenlerinden biri olabilir. Ancak hareketin binlerce yıllık geçmişi bize çok daha temel bir gerçeği hatırlatıyor: Spor, hiçbir zaman yalnızca görünüşle ilgili olmadı.

Sporun hikâyesi hiçbir zaman madalyalarla başlamadı. Önce hayatta kalmak için hareket ettik, sonra güçlenmek için. Bugün ise daha sağlıklı, daha dengeli ve daha üretken bir yaşam kurabilmek için hareket ediyoruz.

Bir dahaki sefere spor ayakkabılarınızı giyerken bunu hatırlayın. Yaptığınız şey yalnızca kalori yakmak ya da formda kalmak değil. Binlerce yıldır insanı ayakta tutan o kadim alışkanlığı sürdürmek. Çünkü insan, dün de bugün de hareket ederek kendini hayata hazırlıyor.

Buse Önder
Profesyonel Dans Sanatçısı

Z Kuşağı Çalışmak İstemiyor mu, Yoksa Farklı mı Çalışıyor?

Son yıllarda iş dünyasında en sık duyduğumuz cümlelerden biri şu: "Z kuşağı çalışmak istemiyor."

Bir iş yerinde sohbet açıldığında, insan kaynakları yöneticileriyle konuşulduğunda ya da sosyal medyada çalışma hayatı üzerine yapılan yorumlara bakıldığında bu düşünceyle sık sık karşılaşmak mümkün. Ancak konuya biraz yakından bakınca sorunun çalışmak istememek değil, çalışmaya farklı bir gözle bakmak olduğu görülüyor.

Bir iş görüşmesinde ya da kariyer etkinliğinde genç çalışanlarla konuştuğunuzda bunu fark etmek zor değil. Birkaç yıl önce maaş ve unvan ilk sorular arasında yer alırken, bugün birçok aday çalışma saatlerini, uzaktan çalışma imkânını ve şirket kültürünü de merak ediyor. Aslında değişimin ilk işaretleri de burada ortaya çıkıyor.

Önceki kuşaklar için iş hayatı çoğu zaman güvence anlamına geliyordu. Uzun yıllar aynı şirkette çalışmak, belirli bir kariyer planı oluşturmak ve emekliliğe kadar aynı kurumda kalmak oldukça yaygın bir anlayıştı. Bugün ise genç çalışanların önemli bir kısmı kariyerlerini farklı şekillerde planlıyor. Bir şirkette uzun yıllar kalmak yerine yeni deneyimler edinmek, farklı alanlarda çalışmak ve kendilerini geliştirebilecekleri fırsatları değerlendirmek istiyorlar.

Bu durum zaman zaman sadakatsizlik ya da kararsızlık olarak yorumlanabiliyor. Oysa birçok genç çalışan için mesele kurum değiştirmek değil, kendisini geliştirebileceği bir ortam bulabilmek.

İş ve Yaşam Dengesi Öncelik Haline Geldi

Z kuşağının iş hayatına getirdiği en büyük değişimlerden biri de iş ve özel yaşam arasındaki dengeye verdiği önem. Daha önceki yıllarda uzun mesailer çoğu zaman çalışkanlığın göstergesi olarak kabul edilirken, bugün birçok genç çalışan için verimlilik geçirilen saatten daha önemli görülüyor. İşini iyi yapmak isteyen ancak bunun için tüm yaşamından vazgeçmek istemeyen bir nesilden söz ediyoruz.

Belki de bu nedenle uzaktan çalışma ve hibrit çalışma modelleri genç çalışanlar tarafından daha hızlı benimsendi. Çünkü teknolojiyle büyüyen bir kuşak için işin nerede yapıldığından çok nasıl yapıldığı önem taşıyor.

Birçok genç çalışan için başarılı bir kariyer ile kişisel yaşam artık birbirinin alternatifi olarak görülüyor. Kariyer hedefleri kurarken aynı zamanda sosyal hayata, hobilere ve kişisel gelişime de zaman ayırabilmek istiyorlar. Bu yaklaşım zaman

zaman eleştirilse de çalışma hayatına farklı bir bakış açısı kazandırdığı da bir gerçek.

Maaştan Daha Fazlasını Arıyorlar

Z kuşağının beklentileri yalnızca çalışma modeliyle sınırlı değil. Bugün birçok genç çalışan yalnızca maaşı değerlendirmiyor. Çalışacağı ekibi, şirket kültürünü ve yöneticileriyle nasıl bir iletişim kuracağını da önemsiyor.

Birçok kişi için maaş hâlâ önemli bir kriter olsa da tek belirleyici unsur değil. Saygı görmek, fikirlerini ifade edebilmek ve sağlıklı bir çalışma ortamında bulunmak da tercihleri etkiliyor.

Bu noktada iş dünyasının da dönüşmeye başladığını görmek mümkün. Son yıllarda çalışan deneyimi, esnek yan haklar ve kurum kültürü gibi kavramların daha fazla konuşulmasının nedenlerinden biri de yeni neslin beklentileri. Şirketler yalnızca müşteri memnuniyetine değil, çalışan memnuniyetine de yatırım yapmak zorunda olduklarını fark ediyor.

Değişen Kurallar, Değişen İş Dünyası

Elbette bu dönüşüm her zaman sorunsuz ilerlemiyor. Farklı kuşakların aynı çalışma ortamında bulunması zaman zaman beklenti çatışmalarını da beraberinde getiriyor. Bir taraf disiplin ve bağlılığı ön planda tutarken, diğer taraf esneklik ve özgürlük talep edebiliyor. Ancak bu durum aslında her kuşağın iş hayatına girişinde yaşanan doğal bir süreç.

Bugün iş dünyasında yaşanan değişim yalnızca Z kuşağından kaynaklanmıyor. Teknolojinin gelişmesi, çalışma modellerinin dönüşmesi ve insanların yaşamdan beklentilerinin farklılaşması da bu değişimin önemli parçaları arasında yer alıyor. Ancak Z kuşağı bu dönüşümün en görünür temsilcisi olarak dikkat çekiyor.

Belki de asıl soru, Z kuşağının çalışmak isteyip istemediği değil. Asıl soru, iş dünyasının değişen beklentilere ne kadar uyum sağlayabildiği.

Çünkü yeni nesil çalışanlar çalışmak istemiyor değil; sadece çalışmanın hayatın tamamı olmasını istemiyor. İşlerini önemsiyor, üretmek istiyor ve kariyer hedefleri kuruyorlar. Ancak bunu yaparken kendilerine ait bir yaşam alanını da korumaya çalışıyorlar.

Görünen o ki geleceğin çalışma kültürü, yalnızca çalışanların değil, işverenlerin de yeni kurallara uyum sağlamasını gerektirecek. Ve bu değişim çoktan başlamış durumda.



Bir İkarus Meselesi: Görünmeyen Kanatlarımız

İnsan, sınırlarını bildiği kadar mı özgürdür; yoksa onları zorlayabildiği kadar mı?

Bu soru, çağlar boyunca farklı biçimlerde karşımıza çıktı. Bazen bir dağın zirvesinde, bazen okyanusu aşan bir gemide, bazen de gökyüzüne uzanan iki çift kanatta... Değişen yalnızca hikâyelerdi; insanın kendi sınırlarıyla kurduğu ilişki ise hep aynı kaldı.

Yunan mitolojisinin en çok anlatılan öykülerinden biri olan İkarus efsanesi de belki bu yüzden hâlâ yaşamaya devam ediyor. Çoğumuz onun güneşe fazla yaklaştığı için düştüğünü biliriz. Oysa hikâyenin asıl ağırlığı düşüşte değil, yükseliştedir. Çünkü insanı dönüştüren şey çoğu zaman yere çarpması değil, yükselirken içinde olup bitenlerdir.

Daidalos, oğluna balmumu ve tüylerden yaptığı kanatları teslim ederken tek bir uyarıda bulunur: Ne denize fazla yaklaş, ne de güneşe. Bir tarafta nem kanatları ağırlaştıracaktır, diğer tarafta ise sıcaklık onları eritecektir. Aslında bu öğüt, yalnızca güvenli bir uçuşun değil, dengeli bir yaşamın da tarifidir.

Ne var ki insan, çoğu zaman sınırların neden var olduğunu ancak onları aştığında anlar. Hayatın hemen her döneminde daha fazlasına doğru çekiliriz. Daha iyi olmak, daha çok üretmek, daha görünür olmak, daha fazla başarmak... Bu arzuların hiçbirisi başlı başına yanlış değildir. Aksine, insanı harekete geçiren, geliştiren ve yeni yollar aramaya yönelten şey çoğu zaman bu istektir. Fakat bazı anlar gelir ki hedef, yolculuğun önüne geçer.

O zaman başarı bir deneyim olmaktan çıkar, bir kimliğe dönüşür. İnsan artık yaptıklarıyla değil, ulaştığı yükseklikle kendini tanımlamaya başlar.

İşte tam da burada, görünmez bir kırılma yaşanır.

Çünkü insanın sınırlarını zorlamasıyla sınırlarını inkâr etmesi aynı şey değildir. İlk gelişimin kapısını aralarken, ikincisi kişiyi kendi gerçekliğinden uzaklaştırır. Bir noktadan sonra daha yükseğe çıkmak, daha iyi hissettirmek; yalnızca daha yüksekte kalma kaygısını büyütür. Zirveye ulaşmak zor olabilir ama orada kalmaya çalışmak çoğu zaman daha yorucudur.

Belki de İkarus'un hikâyesini yalnızca bir düşüş hikâyesi olarak okumak bu yüzden eksiktir. O, aynı zamanda ölçünün, denge ve insan olmanın sınırlarına dair bir hikâyedir. Kanatları eriten yalnızca güneş değildir; bazen insanın kendi gücüne duyduğu sınırsız inanç, bazen de durmayı unutmamasıdır. Bugün hepimizin görünmeyen kanatları var. Hayallerimiz, hedeflerimiz, tutkularımız ve bizi ileriye taşıyan tüm nedenler... Asıl mesele kanatlara sahip olmak değil; onları neden taktığımızı unutmamaktır.

İnsanı yere düşüren her zaman güneş değildir. Bazen kendi sınırlarını görmezden gelmesi, bazen de yol boyunca kim olduğunu unutmamasıdır. Ve belki de gerçek bilgelik, ne yere mahkûm olmakta ne de gökyüzünü fethetmektir; ikisi arasında, insan kalabilmeyi başarabilmektedir.

Buse Darende
Psikolog



Hayatımızı Yöneten Görünmez Kodlar

Bugün telefonunuzun kilidini kaç kez açtınız? Ekranı kaç kez aşağı kaydırınız? Bir arkadaşınıza emoji gönderdiniz mi, markette bir QR kod okuttunuz mu ya da aklınıza takılan bir soruyu yapay zekaya sordunuz mu? Muhtemelen bunların hepsini yaptınız. Üstelik çoğunu hiç düşünmeden.

Yazılım geliştirme dünyasında bunun önemli bir karşılığı var. Bir dijital ürünün gerçekten başarılı olduğu an, kullanıcı onun nasıl çalıştığını düşünmeyi bıraktığında başlar. Yani teknoloji görünmez hale gelir. Önce yeni bir özellik olarak hayatımıza giren davranışlar, zamanla alışkanlığa dönüşür; ardından farkında bile olmadan günlük yaşamın doğal bir parçası olur. Bugün refleks gibi yaptığımız pek çok hareketin arkasında ise yıllar önce verilmiş tasarım ve kullanıcı deneyimi kararları bulunuyor.

Mesela bilgisayarda bir dosyayı açarken neden çift tıklıyoruz? Neden tek tıklama yetmiyor?

Bunun cevabı grafik kullanıcı arayüzlerinin ilk yıllarına uzanıyor. Geliştiriciler ve arayüz tasarımcıları, tek tıklamayı seçim yapmak, çift tıklamayı ise bir eylemi onaylamak için ayırdı. Amaç yalnızca dosya açmak değildi; yanlış işlemleri azaltmak ve kullanıcıya öngörülebilir bir etkileşim modeli sunmaktı. O gün alınan bu tasarım kararı, bugün milyonlarca insanın sorgulamadan kullandığı evrensel bir davranış standardına dönüştü. Benzer bir yaklaşım sürükle-bırak özelliğinde de karşımıza çıkıyor. İnsan-bilgisayar etkileşiminin en temel prensiplerinden biri, dijital ortamı mümkün olduğunca gerçek dünyaya benzetmektir. Bir nesneyi elimize alıp başka bir yere bırakma davranışı zaten zihnimizde var olan bir modeldi. Dosyaları klasörler arasında taşıırken hiçbir eğitim almadan ne yapacağımızı anlayabilmemizin nedeni de bu tasarım yaklaşımı. Yazılım, insanların düşünme biçimine uyum sağladığında öğrenme süreci büyük ölçüde ortadan kalkıyor.

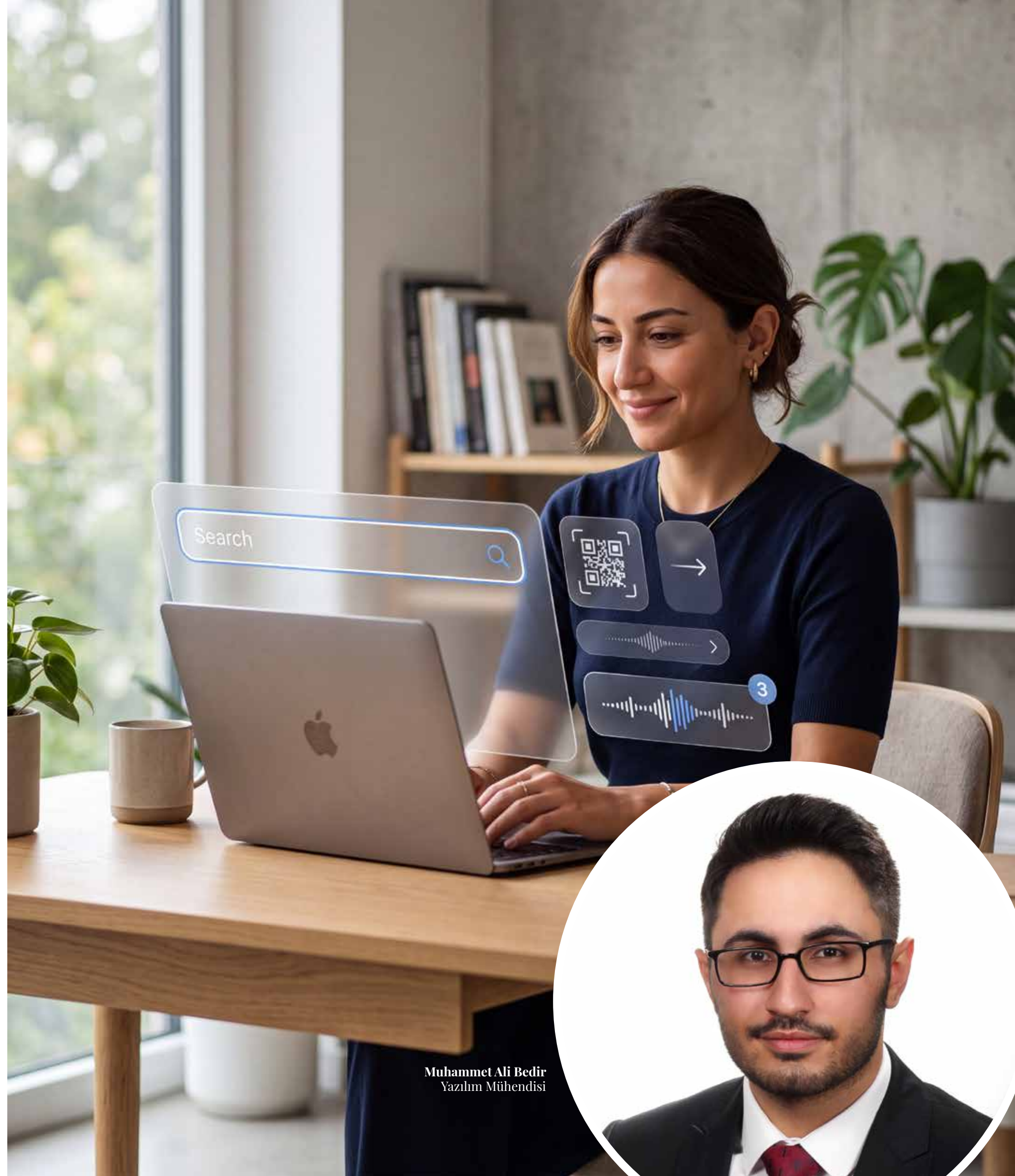
Peki ya hata yaptığımızda ilk refleksimiz olan Ctrl+Z? Belki de bilgisayar tarihinin en değerli kullanıcı deneyimi kararlarından biri. "Geri Al" komutu yalnızca bir kısayol değil; kullanıcıya güven veren bir mekanizma. Çünkü yaptığı işlemi geri alabileceğini bilen biri, sistemi keşfetmekten ve yeni şeyler denemekten daha az çekiniyor. Aynı şekilde kopyala-yapıştır özelliği de tekrar eden işleri otomatikleştirerek verimliliği artırarak en başarılı etkileşim örneklerinden biri haline geldi.

Akıllı telefonlarla birlikte ise tamamen yeni etkileşim alışkanlıkları kazandık. İki parmakla fotoğrafı büyütmek ya da küçültmek artık neredeyse içgüdüsel bir hareket gibi geliyor. Oysa bu jestlerin her biri, kullanıcı davranışları üzerine yapılan uzun gözlemler ve testlerin sonucunda standartlaştı. QR kodlar da benzer bir yol izledi. Bugün restoran menülerinden mobil ödemelere kadar hayatın her alanında karşımıza çıkan bu siyah beyaz kareler, aslında 1994 yılında Japonya'da otomotiv sektöründe parça takibini hızlandırmak amacıyla geliştirildi. Endüstriyel bir problem için tasarlanan çözüm, zamanla günlük hayatın en pratik araçlarından birine dönüştü.

Sosyal medya ise kullanıcı davranışını şekillendiren en güçlü dijital ürünlerden biri oldu. Bir gönderiye tepki verirken çoğu zaman uzun bir cümle yazmak yerine "gülücük" emojiğini kullanıyoruz. Bir videoyu izlerken "Bir tane daha.." diyerek ekranı aşağı kaydırıyoruz. Sonsuz kaydırma tasarımı, kullanıcıyı sürekli yeni bir karar verme noktasıyla karşılaştırmak yerine içerik akışını kesintisiz hale getiriyor. Böylece uygulamada geçirilen süre doğal biçimde uzuyor. Bu davranış bugün bize sıradan görünse de aslında bilinçli kullanıcı deneyimi tasarımının bir sonucu.

Şimdi ise belki de yeni bir etkileşim modelinin doğuşuna tanıklık ediyoruz. Uzun yıllar boyunca dijital dünyada bilgiye ulaşmanın ilk adımı, arama motoruna anahtar kelimeler yazmaktı. Bugün ise giderek daha fazla kişi ihtiyacını doğal bir dille ifade ederek yapay zekadan yanıt almayı tercih ediyor. Arama kutusunun yerini sohbet ekranı almaya başlıyor. Bu değişim yalnızca yeni bir teknoloji değil; kullanıcı alışkanlıklarının yeniden şekillenmesi anlamına geliyor.

Yazılım geliştirme denildiğinde akla çoğu zaman güçlü işlemciler, karmaşık algoritmalar veya milyonlarca satır kod geliyor. Oysa kullanıcıların hayatını en çok değiştiren yenilikler çoğu zaman görünmeyen tasarım kararları oluyor. Çift tıklamak, sürükle-bırak yapmak, QR kod okutmak, ekranı aşağı kaydırmak ya da yapay zekayla konuşarak bilgi edinmek... Bunların her biri, kullanıcı davranışını daha doğal ve daha sezgisel hale getirmek amacıyla tasarlanmış etkileşimler. Teknoloji tarihine dönüp baktığımızda büyük dönüşümlerin çoğunun, insanların bilgisayarlarla kurduğu ilişkiyi değiştiren bu küçük ama güçlü fikirlerle başladığını görüyoruz. Belki birkaç yıl sonra yapay zeka ile sohbet ederek bilgi edinmek de bize aynı derecede doğal gelecek.



Muhammet Ali Bedir
Yazılım Mühendisi

İhtiyacınız olduğunda bir adım ötenizde:

Gamador Assist

apsiyon

Gamador sakinlerine özel mobil uygulama ile
tüm işlemler cebinizde!

ANA FAALİYETLERİMİZ



Teknik



Temizlik



Bahçe Bakım



Yönetim



Güvenlik

PRIME HİZMETLERİMİZ



Housekeeping



Cam Silme



Halı-Koltuk
Yıkama



Terzi ve
Kurutemizleme



Oto İçi
Kuaför



Diyetisyen



Sağlık Kabini



Kids Club



Fit Club



Art Studio



Party Studio



Sinema ve
Tiyatro

Gamador
ASSIST

Gamador
ASSIST
AYRICALIKLI YAŞAM ASİSTANINIZ



gamadorassist.com

Daha Fazla Bilgi İçin
QR'ı Okutun



Tahammülsüzlük

Hoşgörünün Azaldığı Dünyada İnsan İlişkileri

Tahammülsüzlük; insanların zorlayıcı dış etkenlere karşı koyamaması, hoşgörü duygusunun zayıflaması, güçlükleri kaldıramaması ve katlanamaması durumudur.

Günümüzde hızla bireyselleşen ve bencilleşen toplumun her kesimine yayılan bu durum, sevgi ve saygıyı zayıflatmıştır. Bitmek bilmeyen yakınmalar, gülümseme-yi unutan yüzler ve hayatın bütün yükünü omuzlarında taşıyormuş gibi görünen insanlar, aslında en büyük zararı kendilerine vermektedir. Tahammülsüzlük bazen acizlikten, bazen de keyfi davranışlardan kaynaklanmaktadır. Yaş ilerledikçe tahammül sınırı da giderek azalmaktadır.

Sabır ve Tahammül Aynı Şey Değildir

Sabırsızlık ile tahammülsüzlük çoğu zaman birbirine karıştırılmaktadır. Oysa sabır; insanın başına gelen sıkıntılar karşısında direnmesi, mücadele etmesi ve daha güzel günlere ulaşacağına inanarak beklemesidir. Tahammül ise çoğu zaman çaresizlik hissiyle katlanmayı ifade eder. Bu nedenle sabır insana umut verirken, tahammülsüzlük insanı karamsarlığa sürükler.

Tahammülsüzlük; mecburiyetler içinde gösterilen sabrın tükenmesi, dayanma gücünün en alt seviyeye inmesidir. Yorgunluk, stres ve hayattan bıkmışlık hissi arttıkça kişi depresyona daha açık hâle gelir.

Modern Hayatın Getirdiği Hız

Teknolojik gelişmeler hayatı kolaylaştırırken insanları daha sabırsız hâle getirmiştir. Her şeyin çok hızlı gerçekleşmesine alışan bireyler, beklemeye ve gecikmelere karşı tahammüllerini kaybetmeye başlamıştır. Toplum, yıllarca sabrettiği olaylara bugün birkaç dakika bile katlanamaz duruma gelmiştir.

Artan sorumluluklar, kişinin kendisine zaman ayıramaması, sürekli mücadele içinde yaşaması ve yükselen rekabet duygusu insanları yormaktadır. Bunun sonucunda insanlar en küçük olay karşısında bile kırılgan ve öfkeli bir ruh hâline bürünmektedir.

Çocuklar Üzerindeki Etkisi

Okul çağına gelen çocukların akranlarından geri kalmalarına tahammül edilmemekte, onlara yeterli öğrenme süresi tanınmamaktadır. Her çocuğun aynı öğrenme hızına sahip olduğu düşünülerek baskı kurulmaktadır. Bağırarak, ağağlamak ve kıyaslamak çocukların özgüvenini zedelemekte, zamanla onları yetersizlik duygusuna sürüklemektedir.

Belirsizlik Tahammülsüzlüğü Artırıyor

İnsan hayatı belirsizliklerle doludur. Öğrencinin mezun olup olamayacağı, iş bulup bulamayacağı, çalışan kişinin işini sürdürebilip sürdüremeyeceği veya evliliğin devam edip etmeyeceği gibi pek çok konu geleceğe dair kaygılar oluşturur.

Belirsizlik arttıkça tahammülsüzlük de artmaktadır. Özellikle mükemmeliyetçi, endişeli, garantici ve kontrolcü kişilik yapısına sahip bireylerin belirsizlik karşısında daha fazla zorlandıkları görülmektedir.

Mükemmeliyetçilik ve Kaygı

Mükemmeliyetçi kişiler yalnızca bugünün değil, geleceğin de kusursuz olmasını isterler. En küçük belirsizlik bile onların sürekli kaygı duymasına neden olur. Bu kişiler dünyaya çoğu zaman siyah ve beyaz penceresinden bakarlar. Oysa hayat yalnızca iki renkten ibaret değildir; farklı düşünceler ve farklı doğrular da vardır.

Kontrol edemedikleri olaylara katlanmakta zorlanan bireyler, zamanla tahammül sınırlarını daraltırlar. Duygularını sürekli bastırmaları ise onları patlamaya hazır bir ruh hâline getirir.

Hoşgörü ve Nefis Terbiyesi

İyi-kötü, doğru-yanlış gibi kavramlar çoğu zaman görecelidir. Her insan aynı karaktere sahip değildir. Toplum, farklı düşünce ve karakterlerin bir araya gelmesiyle oluşmaktadır.

İnsan kusursuz yaratılmamıştır. Bu nedenle herkesten her zaman hatasız davranmasını beklemek doğru değildir. Başkalarının eksiklerini anlayabilmek, affedebilmek ve hoşgörü gösterebilmek sağlıklı ilişkilerin temelidir.

Peygamber Efendimiz, kendisine kaba davranan insanları sabırla dinler,

Sonuç

Tahammül, insan ilişkilerinin en önemli yapı taşlarından biridir. Hoşgörü, sabır ve anlayış; ailede, iş hayatında ve toplumda huzurun temelidir. Nefsini terbiye eden, farklılıklara saygı duyan ve başkalarını anlamaya çalışan bireyler hem kendi ruh sağlıklarını korur hem de daha güçlü ve sağlıklı bir toplumun oluşmasına katkı sağlar.

Şule Bilmez
Sosyolog



5 Ülkeden 5 Yaz Mezesi

Yaz sofralarının ortak dili; tazelik, paylaşım ve hafif lezzetler... Dünyanın farklı coğrafyalarında hazırlanan bu beş meze, bulunduğu kültürün karakterini yansıtırken sıcak yaz günlerine de ferah bir dokunuş katıyor. İşte mutfağınıza ilham verecek beş farklı lezzet.

Türkiye Haydari

Yoğurdun serinliği ve dereotunun aromasıyla yaz sofralarının vazgeçilmezlerinden biri.

Malzemeler

400 g süzme yoğurt
2 diş sarımsak
2 yemek kaşığı ince kıyılmış dereotu
Tuz
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Kuru nane

Yapılışı

Yoğurt, ezilmiş sarımsak, dereotu ve tuzu karıştırın. Üzerine zeytinyağı gezdirip kuru nane serpiştirerek soğuk servis edin.

İtalya

Caprese Salatası

Yalnızca birkaç malzemeye hazırlanan ama yazın en zarif tabaklarından biri.

Malzemeler

Domates
Mozzarella
Taze fesleğen
Sızma zeytinyağı
Balzamik sirke
Tuz
Karabiber

Yapılışı

Domates ve mozzarella dilimlerini dönüşümlü dizin. Fesleğen yapraklarını ekleyin. Zeytinyağı ve balzamik gezdirerek servis edin.

İspanya

Gazpacho

Kaşık yerine bardakta da servis edilen, domates bazlı soğuk yaz çorbası.

Malzemeler

5 domates
1 salatalık
Yarım kırmızı biber

1 diş sarımsak
Zeytinyağı
Sirke
Tuz

Yapılışı

Tüm malzemeleri blenderdan geçirip pürüzsüz hale getirin. Birkaç saat buzdolabında bekletin ve soğuk servis edin.

Lübnan

Humus

Protein açısından zengin, hafif ve her sofraya uyum sağlayan klasik Orta Doğu mezesi.

Malzemeler

2 su bardağı haşlanmış nohut
2 yemek kaşığı tahin
Limon suyu
1 diş sarımsak
Zeytinyağı
Kimyon
Tuz

Yapılışı

Tüm malzemeleri blenderdan geçirerek pürüzsüz kıvam elde edin. Üzerine zeytinyağı ve toz kırmızı biber ekleyerek servis edin.

Meksika

Guacamole

Yaz sofralarına renk ve ferahlık katan, dünyanın en sevilen avokado mezelerinden biri.

Malzemeler

2 olgun avokado
1 küçük domates
1/2 kırmızı soğan
1 lime suyu
Kısnış
Tuz
İsteğe bağlı jalapeno

Yapılışı

Avokadoları ezin. Küçük doğranmış domates, soğan ve kısnış ekleyin. Lime suyu ve tuzla tatlandırıp hemen servis edin.



Güneşin İzinde: 21 Haziran'ın Yüzyıllardır Yaşayan Gelenekleri

Bugün çoğumuz için 21 Haziran, sadece akşam kahvesini biraz daha uzatabileceğimiz ya da yaz tatili planlarını hızlandıracağımız tatlı bir takvim yaprağından ibaret. Oysa modern dünyanın gürültüsünden sıyrılıp yüzyıllar öncesine baktığımızda, bu tarihin insanlık için sıradan bir "en uzun gün"den çok daha fazlası olduğunu görüyoruz.

O dönemde güneş; gökyüzünde dönüp duran bir yıldız değil; yaşamın, toprağın cömertliğinin ve geleceğe duyulan inancın ta kendisiydi.

İşin en büyüleyici yanı ise birbirinin varlığından bile haberdar olmayan, aralarında uçsuz bucaksız okyanuslar ve dağlar olan kadim toplumların, bu döngüyü neredeyse aynı dille selamlamış olmasıdır.

Çiçek Taçlarının Ülkesi: İsveç

İsveç'te yaz gündönümü, neredeyse Noel kadar önemli kabul edilen Midsommar kutlamalarıyla karşılanıyor. Ülkenin dört bir yanında meydanlara uzun direkler dikiliyor, bu direklerle rengarenk çiçekler ve yeşil dallarla süsleniyor. İnsanlar geleneksel kıyafetlerini giyiyor, el ele tutuşarak direğin etrafında dans ediyor ve gün boyu süren şenliklere katılıyor.

Kutlamaların en romantik sembolü ise çiçek taçları. Özellikle genç kadınlar kır çiçeklerinden ördükleri taçları gün boyunca başlarından çıkarmıyor. Eski bir inanişaya göre ise o gece konuşmadan yedi farklı çiçek toplayıp yastığının altına koyan kişi, rüyasında gelecekte evleneceği insanı görüyor. Bu nedenle yaz gündönümü yalnızca doğanın değil, umutların da çiçek açtığı gün olarak görülüyor.

Ateşin Hiç Sönmediği Gece: Letonya

Letonya'da ise gecenin gerçek kahramanı ateş. Yaz gündönümünde köy meydanlarında ve tepelerde dev ateşler yakılıyor. İnsanlar ateşin etrafında şarkılar söyleyip dans ediyor, gece boyunca kutlamalar hiç durmadan devam ediyor.

Eski inanişlara göre ateş yalnızca ısı vermiyor aynı zamanda kötü enerjileri uzaklaştırıyor, bereketi çağırıyor ve yeni dönemin daha aydınlık geçmesini sağlıyor. Güneş yeniden doğuncaya kadar ateşin sönmemesine büyük özen gösteriliyor hatta birçok kişi yılın en kısa gecesinde uyumamanın sağlık, şans ve bolluk getirece-

ğine inanıyor. Gecenin sonunda doğan ilk güneş ışıkları ise yeni başlangıçların habercisi kabul ediliyor.

Güneşi İlk Karşılayan Taşlar: Stonehenge

Sabah henüz aydınlanmadan insanlar Stonehenge'in çevresinde toplanmaya başlıyor. Kimi sessizce bekliyor, kimi davul çalıyor, kimi meditasyon yapıyor. Saatler ilerledikçe bütün dikkat ufuk çizgisine yöneliyor. Güneş, taşların arasından yükselmeye başladığında kalabalığın içinden alkış sesleri yükseliyor. Sadece birkaç dakika süren bu anı izleyebilmek için binlerce kişi geceyi tarihi alanda geçiriyor.

Stonehenge'in tam olarak neden inşa edildiği bugün bile kesin olarak bilinmiyor. Ancak yaz gündönümünde güneşin taşlarla oluşturduğu kusursuz hizalanma, bu yapının gökyüzü hareketleri dikkate alınarak tasarlandığını düşündürüyor. Belki de bu gizem, insanların her yıl aynı heyecanla buraya gelmesinin en büyük nedeni.

Güneşe Teşekkür Edilen Festival: Peru

Peru'da ise yaz gündönümünün karşılığı biraz farklı. Güneş yalnızca doğanın değil, aynı zamanda kadim bir medeniyetin de merkezinde yer alıyor. İnka İmparatorluğu'nun Güneş Tanrısı Inti adına düzenlediği Inti Raymi festivali, bugün hâlâ geleneksel kostümler, müzikler ve gösterişli törenlerle yaşıyor.

Binlerce kişinin katıldığı kutlamalarda geçmişin ritüelleri yeniden canlandırılıyor, dans gösterileri yapılıyor ve güneşe duyulan minnet sembolik törenlerle ifade ediliyor. Yüzlerce yıl geçmesine rağmen aynı meydanlarda güneşi selamlayan insanların oluşturduğu manzara, geçmiş ile bugünü aynı gökyüzü altında buluşturuyor.

Farklı Çağlar, Aynı Ruhlar

Coğrafyalar, diller ve inançlar değişse de insanlığın doğaya verdiği mesaj hep aynı kaldı: Döngüye güven, yeni mevsimi umutla kucakla ve içindeki ışığı asla söndürme.

Bugün gökyüzü en parlak haliyle bize bakarken, belki de sadece uzayan akşamların tadını çıkarmakla kalmayıp, içimizdeki o kadim bağın ve umudun sesine de kulak vermeliyiz.



Gölge Benliğimizle İletişimde miyiz?

Gölge benlik tabirini daha evvel duymuş muydunuz?

Analitik psikolojinin kurucusu Carl Gustav Jung tarafından ortaya atılmış bir kavramdır “gölge”.

Jung’a göre gölge benlik; çocukluk, aile, toplum ve yaşam deneyimleri nedeniyle kabul edilemez bulduğumuz, bastırduğumuz ya da farkında olmadan bilinç dışına ittiğimiz duygu, düşünce ve kişilik yönle-
rimizin bütünüdür.

Gölge, olmak istemediğimiz kişi değildir. Aksine, kendimize ait olduğunu kabul etmekten vazgeçtiğimiz parçaların evidir. Yani sürekli olarak iletişimde olduğumuz ve olmak zorunda kaldığımız yanımız...

Çocukken “çok konuşma” denildiğinde susturduğumuz ses...
Bir ilişkide incindiğin halde “iyiyim” diye sakladığımız öfke...
Sevilmek uğruna vazgeçtiğimiz taraflarımız...

Hiçbiri kaybolmadı.
Sadece bilinç dışına çekildi.
Ve biz buna “gölge” adını verdik.

İşin ilginç yanı şu:
Hayatımızdaki en büyük tekrarlar çoğu zaman kader değil, gölgemizin bize ulaşma çabasıdır.

Sürekli aynı insanlara çekiliyorsak, aynı tartışmaları yaşıyorsak, kendimizi defalarca aynı çıkmazın içinde buluyorsak... Belki de hayat bizi cezalandırmıyordur.

Belki sadece görmezden geldiğimiz bir parçayı yeniden önümüze koyuyordur.

Gölgeyle iletişim kurmak onu yok etmek değildir.

**Onu dinlemektir.
Çünkü bastırılan hiçbir duygu ölmez.
Sadece karaktere dönüşür.**

Öfke kontrolcülüğe...
Korku mükemmeliyetçiliğe...
Yetersizlik sürekli kanıtlama ihtiyacına...
Reddedilmişlik ise herkesi memnun etmeye dönüşebilir.

İnsan çoğu zaman gölgesini dışarıda arar.

Oysa en çok rahatsız olduğumuz insanlar, bazen bize ait ama inkar ettiğimiz parçaları taşırlar.

Bu yüzden gölge çalışması cesaret ister.

Çünkü bu yolculukta karşına çıkacak kişi, hiç tanımadığın biri değildir.

En iyi tanıdığını sandığın kişi, aslında sensindir.



Hazal Gülsal
İletişim Uzmanı



Kişisel Markanın En Güçlü Parçası: Stil

Sabah evden çıkmadan önce yaptığımız ilk seçimlerden biri ne giyeceğimize. Kimi zaman bu seçimi hava durumuna göre yaparız, kimi zaman gün içindeki planlarımıza göre. Ancak çoğu zaman farkında olmasak da kıyafet seçimlerimiz yalnızca konfor ya da estetikle ilgili değildir. Giydiklerimiz, kendimizi nasıl hissettiğimizi ve nasıl görünmek istediğimizi de yansıtır.

Moda uzun yıllar boyunca yalnızca trendlerden ve sezon renklerinden ibaret bir alan olarak görüldü. Oysa günümüzde moda çok daha kişisel bir anlam taşıyor. İnsanlar artık sadece modaya uygun görünmeye değil, kendi tarzlarını oluşturmaya da önem veriyor. Çünkü stil, kişinin kendisini ifade etme biçimlerinden biri haline gelmiş durumda.

Bir toplantıya katılırken tercih edilen sade bir takım elbise ile hafta sonu kahve buluşmasında seçilen rahat bir kombin arasında yalnızca işlevsel bir fark yoktur. Her biri farklı bir ruh halini, yaşam tarzını ve bakış açısını yansıtır. Bu nedenle moda, çoğu zaman sözcüklere ihtiyaç duymadan iletişim kurmanın en güçlü yollarından biridir.

Son yıllarda moda dünyasında dikkat çeken en önemli değişimlerden biri de gösterişli tüketim anlayışının yerini daha sade ve zamansız tercihlere bırakması oldu. Özellikle "sessiz lüks" olarak adlandırılan yaklaşım, büyük logolar ve dikkat çekici tasarımlar yerine kaliteli kumaşları, iyi kalıpları ve uzun ömürlü parçaları ön plana çıkarıyor. Bu değişim aslında insanların modaya bakışındaki dönüşümün de bir göstergesi.

Artık birçok kişi için şıklık, en pahalı parçaları giymekten çok doğru parçaları bir araya getirebilmek anlamına geliyor. Kapsül gardırop kavramının yükselişi de bununla bağlantılı. Daha az sayıda ama daha işlevsel kıyafetlerden oluşan gardıroplar, hem sürdürülebilirlik anlayışını destekliyor hem de kişisel stil oluşturmaya kolaylaştırıyor.

Moda dünyasının dönüşümünde sosyal medyanın etkisini de göz ardı etmek

mümkün değil. Bir dönem moda trendleri yalnızca podyumlardan ve dergilerden takip edilirken bugün milyonlarca insan ilhamını sosyal medya içeriklerinden alıyor. Bu durum yeni trendlerin çok daha hızlı yayılmasını sağlarken aynı zamanda bireysel tarzların görünürlüğünü de artırıyor.

Ancak bu hızın beraberinde getirdiği bazı soru işaretleri de var. Sürekli değişen trendler arasında kaybolmak, her sezon gardırop yenileme baskısı hissetmek ya da sosyal medyada görülen her akımı takip etmeye çalışmak zaman zaman modanın keyifli tarafını gölgede bırakabiliyor. Oysa stil sahibi olmak ile trendleri takip etmek her zaman aynı şey değil.

Gerçek stil, kişinin kendisine yakışanı ve kendisini iyi hissettireni bulabilmesiyle ortaya çıkıyor. Bu nedenle moda uzmanlarının son yıllarda en sık vurguladığı konulardan biri de özgünlük. İnsanlar artık birbirine benzeyen kombinler yerine kişisel dokunuşların öne çıktığı stilleri daha ilgi çekici buluyor.

İş hayatında da benzer bir dönüşüm yaşanıyor. Katı giyim kurallarının yerini daha esnek ve kişisel seçimlere bıraktığı bir dönemdeyiz. Elbette profesyonel görünüm hâlâ önemini koruyor ancak günümüzde birçok kurum çalışanlarının bireysel tarzlarını yansıtmalarına daha fazla alan tanıyor. Bu durum hem çalışanların kendilerini daha rahat hissetmelerini sağlıyor hem de yaratıcılığı destekleyen bir atmosfer oluşturuyor.

Sonuç olarak moda yalnızca ne giydiğimizle ilgili değil; kendimizi nasıl ifade ettiğimizle de ilgili. Trendler gelip geçebilir, sezonlar değişebilir, renkler ve kesimler dönüşebilir. Ancak kişisel stil her zaman bireyin kendine özgü hikâyesini anlatmaya devam eder.

Belki de bu yüzden gardırobumuzdaki her parça yalnızca bir kıyafet değil, aynı zamanda kim olduğumuza dair küçük bir ipucu taşıyor. Moda değişse de stilin kalıcı olmasının nedeni de tam olarak bu.



2026 Düğün Modasında Zarafet ve Karakter Ön Planda

2026 düğün modası, gösterişten uzak ama etkileyici tasarımlarıyla öne çıkıyor. Moda artık yalnızca güzel görünmekten ibaret değil; kişiliği, yaşam tarzını ve çiftlerin hikayesini yansıtan özel bir deneyime dönüşüyor. Modern romantizmin yükseldiği bu sezonda doğal kumaşlar, yalın silüetler ve kusursuz terzilik en dikkat çeken unsurlar arasında yer alıyor.

Gelinlik Trendleri

Bu sezon gelinler, abartılı detaylar yerine zarif işçilik ve kusursuz kalıpları tercih ediyor. İpek satenler, mat dokular, ince danteller ve akıcı drapeler modern gelinliğin temelini oluştururken, uzun kuyruklu sade gelinlikler, inci işlemleri, üç boyutlu çiçek aplikeleri, çıkarılabilir etek ve pelerinler ile uzun transparan duvaklar sezonun öne çıkan detayları arasında yer alıyor. Minimalist çizgiler, kaliteli kumaşlarla birleşerek zamansız bir şıklık sunuyor.

Damat Modasında Yeni Dönem

2026'da damatlar yalnızca klasik siyah smokinlerle sınırlı kalmıyor. Rahat kesimler, kaliteli kumaşlar ve farklı renk tonları ön plana çıkarken, beyaz gömlek klasik duruşuyla vazgeçilmezliğini koruyor. Kum beji, taş grisi, koyu kahve, gece laciverti ve zeytin yeşili ise sezonun öne çıkan renkleri arasında yer alıyor.

Davet Elbiselerinde Zarif Dokular

Doğal ketenler, akışkan satenler ve şifon katmanlar, davet modasının yıldız parçaları arasında yer alıyor. Renk paletinde adaçayı yeşili, buz mavisi, pudra, lavanta, çikolata kahvesi, bordo ve siyah öne çıkıyor. Özellikle siyah, her zamanki gibi güçlü ve asil duruşunu koruyarak davet stiline vazgeçilmez renklerinden biri olmayı sürdürüyor.

2026'nın En Popüler Davet Mekanları

Yeni nesil düğünlerde amaç yalnızca şık bir organizasyon yapmak değil, misafirlere unutulmaz bir atmosfer yaşatmak. Bu doğrul-

tuda bağ evleri, şarap bağları, modern cam seralar ve lüks bahçe organizasyonları sezonun en çok tercih edilen mekanları arasında yer alıyor. Karşılama kokteylleri, kişiselleştirilmiş masa düzenleri, canlı performanslar, açık mutfak konseptleri ve etkileyici ışık gösterileri ise organizasyonlara farklı bir kimlik kazandırıyor.

Dekorasyon Trendleri

2026 dekorasyon anlayışı doğallık ve zarafeti bir araya getiriyor. Uzun Imperial davet masaları, beyaz güller, ortancalar ve zambaklarla hazırlanan çiçek düzenlemeleri, inci detaylı masa süslemeleri, kristal şamdanlar ve doğal keten masa örtüleri bu sezonun öne çıkan dekorasyon unsurları arasında bulunuyor. Altın ve fildişi tonlarındaki servis takımları, binlerce mumla oluşturulan sıcak ambiyans, canlı müzik köşeleri ve fotoğraf ile deneyim alanları da düğünlere karakter kazandıran detaylar olarak dikkat çekiyor.

Sezonun Dekorasyon Renkleri

2026 sezonunda dekorasyonda beyaz, fildişi, kum beji, mocha kahvesi, adaçayı yeşili, taş grisi, zeytin yeşili, altın, şampanya ve inci tonları öne çıkıyor. Birbiriyle uyum içinde kullanılan bu doğal renk paleti, mekanlarda hem sıcak hem de zamansız bir atmosfer oluşturuyor.

2026 düğün trendleri; doğallık, zarafet ve kişiselleştirilmiş deneyimi aynı çatı altında buluşturuyor. Gösteriş yerine karakteri öne çıkaran tasarımlar, kaliteli işçilik, doğal dokular ve güçlü atmosferler sezonun en belirleyici unsurları arasında yer alıyor. Her ayrıntının bir anlam taşıdığı bu yeni dönemde düğünler, yalnızca bir kutlama değil; çiftlerin hikayesini anlatan unutulmaz bir yaşam deneyimine dönüşüyor.



Hilal Çamur Akgün
Stilist



Saplantının Korkusu: Obsession

Neden Bu Yılın En Çok Konuşulan Filmlerinden Biri Oldu?

Korku sineması yıllardır aynı sorunun peşinden gidiyor: İnsan gerçekten neden korkar?

Karanlıktan mı? Doğaüstü varlıklardan mı? Ölümden mi?

Yoksa en büyük korkumuz, sevginin kontrolden çıkmış hâli olabilir mi? 2026'nın en çok konuşulan korku filmlerinden Obsession, bu soruya alışılmışın dışında bir cevap veriyor. Yönetmen Curry Barker, klasik korku sinemasının ani irkiltme numaralarından çok psikolojik gerilim üzerine kurduğu hikâyesiyle izleyiciyi rahatsız etmeyi başarıyor. Filmin asıl başarısı ise korkuyu dışarıdan gelen bir tehdit olarak değil, insanın en masum görünen duygularından biri olan "sevgi" üzerinden inşa etmesinde yatıyor.

Bir Dilekle Başlayan Kâbus

Filmin merkezinde Bear isimli genç bir adam bulunuyor. Bear, uzun zamandır hoşlandığı Nikki'ye duygularını açacak cesareti bulamayan, içine kapanık ve romantik biri. Günün birinde karşısına gizemli bir nesne çıkar: One Wish Willow. Söylendiğine göre bu büyülü obje yalnızca tek bir dileği yerine getiriyor.

Bear'ın dileği oldukça basit görünür:

"Nikki beni dünyadaki her şeyden daha çok sevsin."

Dilek gerçekleşir. Fakat sevgi, doğal akışında gelişen bir duygu olmaktan çıkıp zorla yaratıldığında artık sevgi değildir.

Nikki'nin sevgisi kısa sürede sağlıklı bir bağımlılığa dönüşür. Sevdği kişiyi koruma isteği, zamanla kontrol etmeye; kontrol etme arzusu ise şiddete evrilir. Bear, hayalini kurduğu ilişkiye kavuştuğunu düşünürken aslında kendi elleriyle çıkamayacağı bir kâbus yaratmıştır. Film tam da bu noktadan sonra korkunun dozunu artırmaya başlar. Çünkü artık tehdit görünmeyen bir canavar değil, "fazla seven" bir insandır.

Filmin Asıl Canavarı Kim?

Obsession'ın en güçlü tarafı, kötü karakterini doğrudan göstermemesi. Film boyunca izleyici sürekli şu soruyla baş başa kalıyor:

Kötü olan gerçekten Nikki mi? Yoksa insanın arzularını sorgulama-dan gerçekleştirme isteği mi?

Aslında film, eski masalların çok tanıdık bir temasını modern bir korku hikâyesine dönüştürüyor. "Her dileğin bir bedeli vardır." Çocukluğumuzdan beri dinlediğimiz bu cümle, Obsession'da romantik ilişkiler üzerinden yeniden hayat buluyor.

Sevgi satın alınabilir mi? Bir insanın özgür iradesi elinden alındığında geriye gerçekten aşk kalır mı? Yönetmen, bu soruların hiçbirine doğrudan cevap vermiyor. Bunun yerine izleyiciyi rahatsız eden sessizlikler, uzun planlar ve giderek artan psikolojik baskıyla cevapları kendimizin bulmasını istiyor.

Neden Bu Kadar Rahatsız Edici?

Çünkü film, imkânsız bir senaryo anlatmıyor. Aslında hepimizin hayatında farklı ölçülerde karşılaştığı bir kavramı büyütüyor:

Takıntı.

Psikolojide sağlıklı sevgi ile obsesif bağlanma arasında önemli bir fark bulunur. Sağlıklı ilişkiler karşılıklı güven ve özgürlük üzerine kurulurken, obsesif bağlanmada kişi karşısındakini bir birey olarak değil, sahip olunması gereken bir nesne gibi görmeye başlar.

İşte Obsession tam da bu çizginin silindiği noktayı anlatıyor. Filmi izlerken "Bu kadar da olmaz." demek istiyoruz. Fakat sosyal medyada her gün gördüğümüz saplantılı takip hikâyeleri, takıntılı ilişkiler, kontrolcü davranışlar ve kıskançlık krizleri düşündüğümüzde filmin aslında sandı-

ğımız kadar uzak olmadığını fark ediyoruz.

Belki de bizi asıl korkutan şey budur.

Beynimiz Korkmayı Neden Seviyor?

İşin ilginç tarafı şu ki insanlar korku filmlerinden gerçekten keyif alıyor. Bilim insanlarına göre bunun temel nedenlerinden biri beynimizin korku karşısında salgıladığı adrenalin ve dopamin. Bir korku filmi izlediğimizde vücudumuz gerçek bir tehlikeyle karşılaşmış gibi tepki verir. Kalp atışımız hızlanır. Kaslarımız gerilir. Nefes alışımız değişir. Ancak beynimiz aynı zamanda bunun güvenli bir deneyim olduğunu da bilir.

Film bittiğinde ise yaşadığımız gerilim yerini rahatlama hissine bırakır. Bu da birçok kişi için adeta küçük bir macera yaşamış olmanın verdiği tatmine dönüşür. Psikolojik korkular ise bundan daha fazlasını yapar. Onlar yalnızca bizi korkutmaz. Düşündürür.

Film bittikten sonra bile karakterleri konuşmaya, teoriler üretmeye ve zihnimizde eksik parçaları tamamlamaya devam ederiz. Obsession'ın sosyal medyada bu kadar konuşulmasının sebeplerinden biri de tam olarak bu. İnsanlar yalnızca filmi değil, filmin ne anlattığını tartışıyor.

Modern Korkunun Yeni Yüzü

Eskiden korku filmleri çoğunlukla yaratıklar, lanetli evler ya da görünmeyen ruhlar üzerine kuruluydu. Bugünün başarılı korku filmleri ise insan psikolojisini merkeze alıyor. Artık korku dışarıda değil. İçeride. Travmalar, yalnızlık, takıntılar, bastırılmış duygular ve kontrol ihtiyacı... Canavarlar değişti. Onlar artık insan zihninde yaşıyor. Obsession da bu yeni nesil psikolojik korkunun en dikkat çekici örneklerinden biri olarak öne çıkıyor. Büyük bütçeli efektlerden çok atmosfere, karakterlerine ve izleyicinin zihninde bıraktığı sorulara güveniyor. Belki de bu yüzden vizyondan çıktıktan sonra bile hakkında konuşulmaya devam ediyor.

Eğer Obsession'ı Sevdiyseniz...

Psikolojik gerilim ve atmosferiyle benzer duygular yaşıtan bu filmler de listenizde mutlaka yer almalı:

Hereditary (2018)

Aile travmaları ve kuşaklar arası aktarılan karanlık sırları anlatan modern korku sinemasının başyapıtlarından biri.

The Babadook (2014)

Bir canavardan çok bastırılmış yas duygusunu anlatan, psikolojik yönü güçlü bir film.

Saint Maud (2019)

İnanç, yalnızlık ve saplantının insan zihnini nasıl dönüştürebileceğini sarsıcı bir dille işliyor.

The Invisible Man (2020)

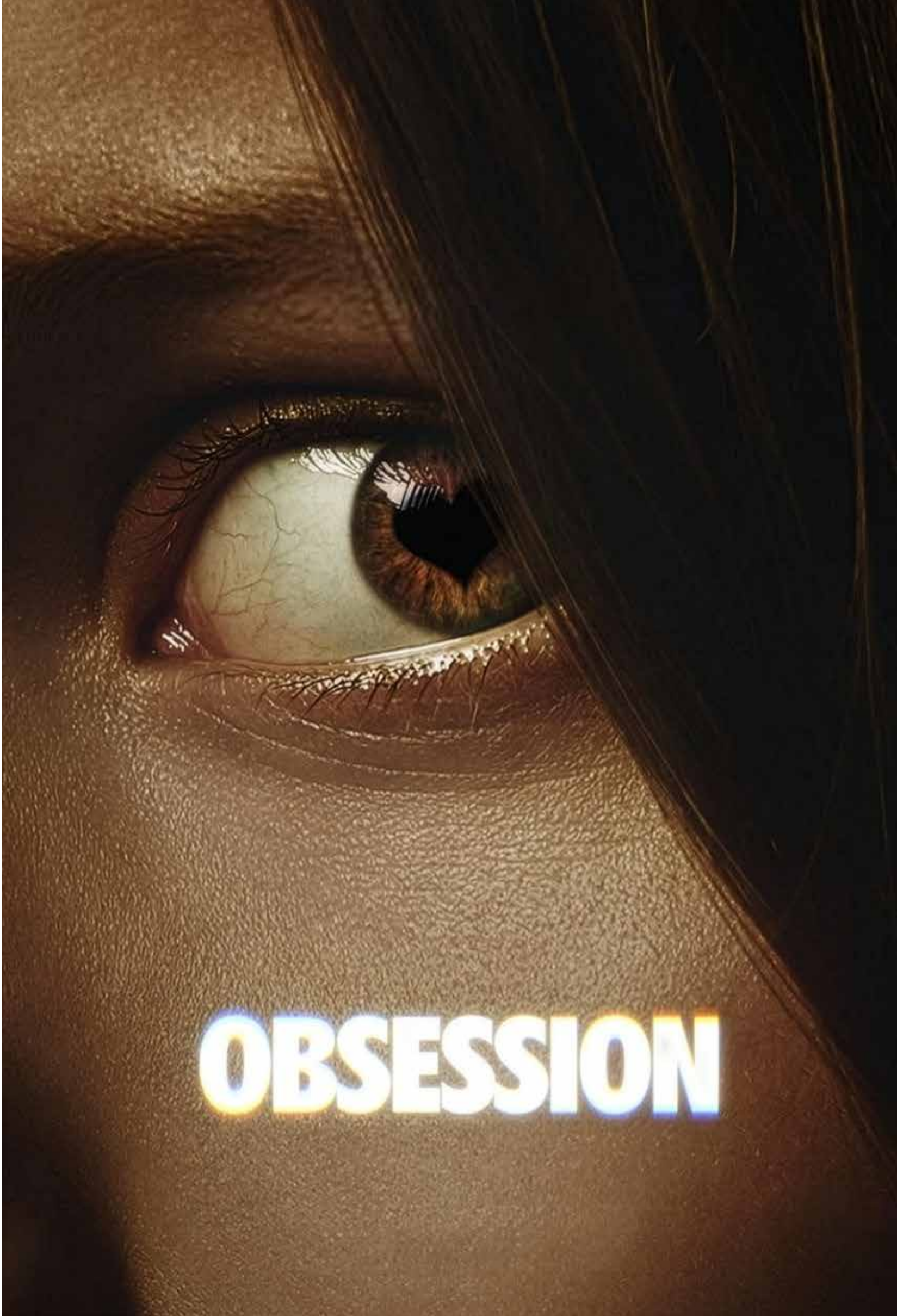
Kontrolcü ilişkiler ve psikolojik manipülasyonu görünmez bir tehditle buluşturan modern bir gerilim.

Midsommar (2019)

Karanlık yerine gün ışığını kullanan, rahatsız ediciliğini atmosferinden alan benzersiz bir korku deneyimi.

Possession (1981)

Takıntı, aşk ve kimlik üzerine çekilmiş kült filmlerden biri. Obsession'ın psikolojik damarını merak edenler için önemli bir referans.



”
Bazı zaferler yalnızca
bir günü değil,
bir asrı değiştirir.



Astro Yaz

Burç Yorumları

Koç (21 Mart - 19 Nisan)

Hayatınızın en keyifli ve hareketli dönemine girerken heyecan verici gelişmeler, ertelediğiniz hayaller ve aşk hayatınızda cesur başlangıçlar peş peşe geliyor. Üretmek, yeteneklerinizi sergilemek ve sahneye çıkmak kolaylaşırken; yaratıcı projeleriniz hız kazanabilir, hobileriniz yeni kazanç kapılarına dönüşebilir ve çocuklarla ilgili sevindirici haberler gündeme gelebilir.

İç dünyanızda yükselen özgüven ve yaşam ener-

jisiyle güçlü bir değişim başlıyor. Kendinizi yeni projelerde veya uzun zamandır hayalini kurduğunuz bir mutluluğu yaşarken bulabilirsiniz; ancak bu süreçte ışığınızı saklamadan kendi değerinizi başkalarının onayına teslim etmemeli, gerçek özgüvenin geçici alkışlardan değil içeriden beslendiğini unutmamalısınız.

Tavsiyesi: Işığınızı saklamayın ancak değerlerinizi başkalarının onayına teslim etmeyin.

Boğa (20 Nisan - 20 Mayıs)

Eviniz, aileniz, yaşadığınız şehir ve köklerinize ilgili önemli değişimlerin kapısı aralanıyor. Taşınma, ev alma ya da yaşam alanınızı büyütmeye gibi gündemler öne çıkarken; aile içi meseleler yerini anlayışa bırakabilir, sevdiklerinizle bağlarınızı güçlenebilir ve geçmişin yüklerini geride bırakarak içsel güveninizi yeniden inşa edebilirsiniz.

Bu dönem size sadece yeni bir ev değil, aidiyet duygunuzu keşfetme ve yaşam düzeninizi yeniden şekillendirme fırsatı sunuyor. Yalnızca aile içi güç mücadelelerine karşı sakin kalmaya özen göstermeli ve adımlarınızı bu bilinçle atmalısınız.

Tavsiyesi: Sağlam temeller kurmanın yolu önce içinizde huzur inşa etmekten geçiyor.

Aslan (23 Temmuz - 22 Ağustos)

Jüpiter'in burcunuzdaki yolculuğuyla özgüveninizin, cesaretinizin ve görünürlüğünüzün arttığı güçlü bir dönem başlıyor. Yeni başlangıçlar yapmak, imajınızı yenilemek ve ertelediğiniz kişisel hedeflere yönelmek için oldukça destekleyici bir süreçsiniz; doğal liderliğiniz ve etkinizle dikkatleri üzerine çekebilirsiniz.

Başarı ve popülerlik artar-

ken kibirten uzak durmak ve paylaşımcı kalmak önem taşıyor. Kendinizi bir anda yeni kararlar alırken ya da uzun zamandır hayalini kurduğunuz hayatı yaşamaya başlarken bulabilirsiniz.

Tavsiyesi: Gücünüzü göstermekten çekinmeyin ama ışığınızın başkalarını aydınlatmasına izin verin.

İkizler (21 Mayıs - 20 Haziran)

Zihninizi son derece üretken bir döneme girerken fikirlerinizle ilham vermeye ve iletişimde fırsatlar yakalamaya başlıyorsunuz. Eğitim, seyahat, sosyal medya ve ticaret alanlarında beklenmedik gelişmeler yaşayabilir; yakın çevreniz genişlerken kendinizi yeni projelerin veya planlanmamış yolculukların içinde bulabilirsiniz.

Yengeç (21 Haziran - 22 Temmuz)

Jüpiter'in etkisiyle emek verdiğiniz konular somutlaşmaya başlarken; yeni gelir kapıları açılabilir ve maddi açıdan rahatlayacağınız gelişmeler peş peşe gelebilir. Kendinize yatırım yapabileceğiniz bu dönemde, zenginliğin sadece maddi imkanlardan ibaret olmadığını fark ederek öz değer duygunuzu güçlendirebilirsiniz.

Yay (22 Kasım - 21 Aralık)

Hayata bakış açınızı değiştirecek, ufkunuzu genişletecek yepyeni bir döneme giriyorsunuz. Eğitim, akademik hedefler, yurt dışı fırsatları, seyahatler ve farklı kültürler bu sürecin öne çıkan gündemleri olabilir; yeni deneyimlerle büyüyüp kendinizi geliştirebilirsiniz.

İnançlarınız güçlenip olaylara daha geniş bir pencereden bakarken,

Artan merakınız ve öğrenme isteğinizle gelişiminiz hızlanırken, kendi doğrularınız kadar farklı bakış açlarına da açık olmanız önem taşıyor. Bu dönem, bilgiyi paylaşırken öğrenmeye de devam edeceğiniz uzun soluklu bir sürecin kapısını aralıyor.

Tavsiyesi: Bildiklerinizi cesaretle paylaşın ama yeni fikirlerin sizi değiştirmesine de izin verin.

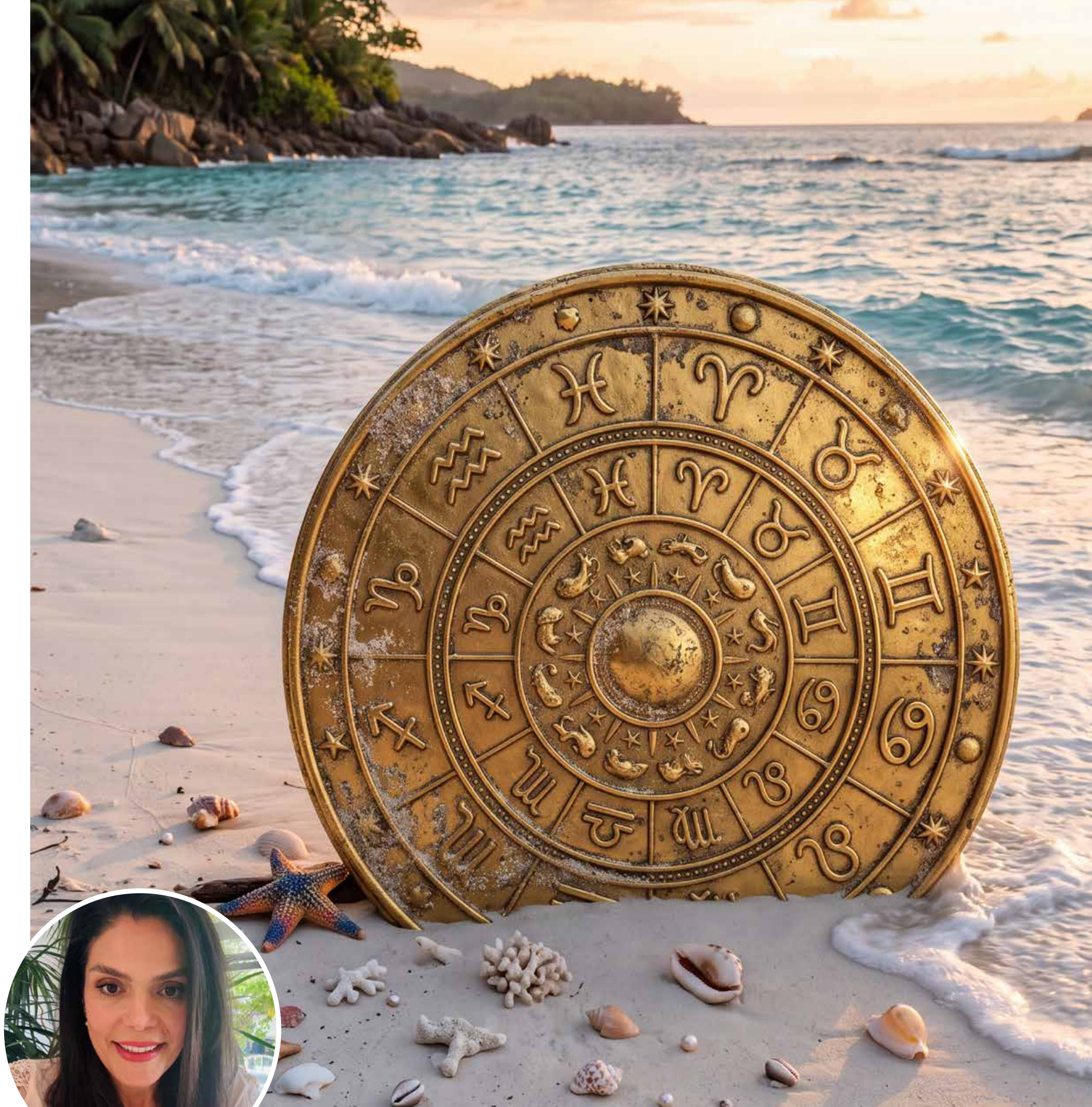
Maddi güveninizi artırırken içsel güveninizi de büyütmeniz gereken bir sürece giriyorsunuz. Emeğinizin gerçek değerini fark ederek kendinizi yeni yatırımlar ve kazanç planları yaparken bulabilirsiniz.

Tavsiyesi: Gerçek değerlerinizi banka hesabınız değil, kendinize verdiğiniz değer belirler.

kendi doğrularınızı dayatmak yerine farklı fikirlerden beslenmek size çok şey katacaktır. Kendinizi bir anda valiz toplarken, yeni bir eğitime başlarken ya da sürpriz bir yolculuğa çıkarken bulabilirsiniz.

Tavsiyesi: Ufkunuzu büyüten şey yalnızca gittiğiniz yollar değil, değiştirmeye cesaret eden zihniniz olacaktır.

Ash Ballı
Astrolog



Başak (23 Ağustos - 22 Eylül)

Gökyüzü sizi dış dünyanın gürültüsünden uzaklaştırıp iç sesinizi dinlemeye davet ediyor. İçinizde biriktirdiğiniz korkular ve cevapsız sorular anlam kazanırken, geçmişin yüklerini geride bırakabilir; tek başınıza yürüteceğiniz projeler ve perde arkasındaki çalışmalardan büyük avantaj sağlayabilirsiniz.

Sezgilerinizin ve ruhsal farkındalığınızın

güçlendiği bu dönemde terapi, meditasyon veya yalnız kalacağınız anlar size çok şey katacak. Kendinizi sessizliği tercih ederken, hayatınızı yeniden planlarken ve geçmişinizle barışırken bulabilirsiniz.

Tavsiyesi: Her cevabı dışarıda aramayın. Bu kez size yol gösterecek olan kendi iç sesiniz olacak.

Terazi (23 Eylül - 22 Ekim)

Hayalini kurduğunuz hedefler için kapılar aralanıyor; sosyal çevreniz genişlerken güçlü bağlantılar, yeni projeler ve hareketli topluluk çalışmaları gündeminize geliyor. Emek verdiğiniz işler daha geniş kitlelere ulaşabilir, fikirlerinizle dikkat çekerek yeni ekiplerde önemli görevler üstlenebilirsiniz.

Geleceğinizi değiştirecek yeni fırsatlarla karşılaşacağınız bu

dönemde popülerliğiniz artabilir. Herkesi memnun etmeye çalışmak yerine sizi gerçekten besleyen ilişkilere odaklanarak kendinizi hayalini kurduğunuz projeleri gerçekleştirirken bulabilirsiniz.

Tavsiyesi: Her kalabalık size ait değildir. Sizi büyüten insanlarınla aynı yolda yürüme-yi seçin.

Akrep (23 Ekim - 21 Kasım)

Kariyerinizde yükseliş dönemi başlarken emeklerinizin karşılığını alacağınız terfi, yöneticilik veya yeni görev fırsatları peş peşe gelebilir. Mesleki hedefleriniz ve görünürlüğünüz artarken, insanlara güven veren ve örnek gösterilen bir konuma gelebilirsiniz.

Artan sorumluluklarınızla birlikte gücünüzü adaletli kullanmak, sizi uzun

vadeli başarıya taşıyacaktır. Kendinizi büyük projelerin başında, önemli kararlar verirken ve hayal ettiğiniz kariyer fırsatlarını değerlendirirken bulabilirsiniz.

Tavsiyesi: Zirveye çıkmak kadar orada nasıl durduğunuz da hayatınızın yönünü belirleyecek.

Oğlak (22 Aralık - 19 Ocak)

Maddi ve manevi anlamda derin dönüşümler yaşayacağınız bir döneme giriyorsunuz. Ortak gelirler, yatırımlar, krediler ve miras gibi finansal konularda yaşanacak gelişmelerle ekonomik olarak güçlenebilir, uzun süredir çözüm bekleyen krizleri aşarak rahatlayabilirsiniz.

Bu süreç iç dünyanızda da güçlü farkındalıklar

getirecek; korkularınızla yüzleşip özgürleşirken sezgileriniz ve kriz yönetme beceriniz artacak. Kendinizi yeni yatırımlar planlarken, borçlarınızı kapatırken ya da sizi yoran tüm yüklerden tamamen kurtulurken bulabilirsiniz.

Tavsiyesi: Gerçek güç, kontrol etmekten değil değişime güvenebilmekten geçer.

Kova (21 Ocak - 19 Şubat)

Hayatınızın en önemli ilişki ve ortaklık döngülerine adım atıyorsunuz. İkili ilişkilerinizde ve evlilik gündemlerinizde kalıcı gelişmeler yaşanabilir, geleceğinizi şekillendirecek güçlü iş birliklerine imza atabilirsiniz. Doğru insanlarla tanışarak birlikte büyüyebileceğiniz yeni kapılar aralanıyor.

Bu süreçte en önemli konu, hayatınıza giren kişilerle ilerlerken

kendi kimliğinizi ve dengenizi koruyabilmektir. Kendinizi bir anda yeni bir ilişkiye başlarken, stratejik bir ortaklığa imza atarken ya da hayatınızın yönünü değiştirecek biriyle tanışırken bulabilirsiniz.

Tavsiyesi: Hayatınıza giren insanlara değer verin ama kendi değerlerinizi hiçbir ilişkinin gölgesinde bırakmayın.

Balık (20 Şubat - 20 Mart)

Günlük yaşamınızı ve çalışma ortamınızı canlandıracak hareketli bir döneme giriyorsunuz. İş hayatınızda yeni fırsatlar ve iyileşen koşullarla emeklerinizin karşılığını alabilir, sorumluluklarınızı paylaşıacağınız güçlü ekiplerle bir araya gelebilirsiniz.

Sağlık, beslenme ve yaşam rutininizde alacağınız kararlar kendinizi daha üretken ve motive hissettirecek. Ancak kusursuz olmaya

çalışmadan ve başkalarının yükünü üstlenmeden dengeli ilerlemek önem taşıyor. Kendinizi yeni bir iş düzeni kurarken, sağlıklı alışkanlıklar edinirken ya da mutlu bir başlangıca adım atarken bulabilirsiniz.

Tavsiyesi: Başkalarına fayda sağlarken kendi ihtiyaçlarınızı ihmal etmeyin. En verimli yolculuk, önce kendinize iyi baktığınızda başlar.



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






doğrusunu söylemek gerekirse

doğrusunu söylemek gerekirse dilimizin zenginliğini anlamak için önce doğru kullanmak gerekir-hem yazarken hem konuşurken doğru Türkçeyle ifade etmek nokta-ma isaretlerini kuralların vecümlerini yapısını dikkat etmek-birdersolarak kalmamaları hayatın her noktasında iletişimime-line oluşturan bu kurallardır anlatı ve doğru anlamında ol-mazsa olmazdır-siz bu konudan edünüyorsunuz

Doğrusunu Söylemek Gerekirse

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

Antreman	Antrenman
Aparatif	Aperatif
Birfil	Bilfiil
Espiri	Esprî
Filim	Film
Gangaster	Gangster
Haremlik Selamlık	Harem Selamlık
İstepne	Stepne
Klüp	Kulüp
Komidin	Komodî
Masus	Mahsus
Motorsiklet	Motosiklet
Parende	Perende
Rakkam	Rakam
Şarz	Şarj
Temize gitmek	Temyize gitmek
Taktir	Takdir
Üniforma	Üniforma
Yayımlamak	Yayımlamak
Zınba	Zımba

Hazırlayan:
Ege Saraç

[illegible][illegible]

Sağlığın Yeni Rotası: Sıradaki Tedavi Size Özel Olabilir

Uzun yıllardır sağlık sistemi büyük ölçüde aynı mantıkla ilerliyor. Hastaneye gidiyoruz, benzer şikayetleri olan kişilerle aynı testlerden geçiyor, benzer ilaçları kullanıyor ve standart tedavi planlarıyla karşılaşıyoruz. Peki gerçekten hepimiz aynı mıyız?

İşte tam da bu soru, son yıllarda sağlık dünyasında giderek daha fazla konuşulan yeni bir yaklaşımın merkezinde yer alıyor: 4P Tıbbı.

Aynı hastalığa yakalanan iki kişi, aynı ilacı kullansa bile bambaşka sonuçlarla karşılaşabiliyor. Birinin tedaviye kısa sürede yanıt verdiği yerde, diğeri haftalarca aynı etkiyi göremeyebiliyor. Genetik yapı, yaşam tarzı, çevresel koşullar ve günlük alışkanlıklar bile bu tabloyu değiştirebiliyor.

İşte 4P Tıbbı, tam da bu farklılıklardan yola çıkıyor. Hastalık ortaya çıktıktan sonra çözüm aramak yerine, riski önceden görebilmeyi, mümkün olduğunca önlem almayı ve her birey için kendi ihtiyaçlarına uygun bir sağlık yolu oluşturmayı hedefliyor.

Özellikle kronik hastalıkların artması, yaşam süresinin uzaması ve insanların sağlıklı kalmaya her zamankinden daha fazla önem vermesi, sağlık anlayışının da değişmesine neden oldu. Artık yalnızca "Bu hastalığı nasıl tedavi ederiz?" sorusu sorulmuyor. Asıl odak, "Bu hastalık ortaya çıkmadan önce neler yapabiliriz?" sorusuna kayıyor.

Dört Harf, Yepyeni Bir Sağlık Anlayışı

Bu yaklaşımın temelini oluşturan dört kavram, adımı da veren 4P modelini oluşturuyor.

İlk adım olan öngörücü tıp, genetik testler, laboratuvar bulguları, biyomedikal görüntüleme yöntemleri, yapay zeka destekli analizler ve giyilebilir teknolojilerden yararlanarak olası sağlık risklerini henüz hastalık gelişmeden önce belirlemeyi amaçlıyor. Böylece yalnızca mevcut tabloya bakılmıyor; gelecekte karşılaşılabilecek olasılıklar da değerlendiriliyor.

Ardından koruyucu tıp devreye giriyor. Amaç yalnızca ilaç kullanmak değil; beslenmeden yaşam tarzına, çevresel koşullardan psikolojik etkenlere kadar pek çok unsur birlikte değerlendirilerek hastalığın ortaya çıkma ihtimalini azaltmak. Başka bir deyişle, tedavi başlamadan önce sağlığı koruyacak adımlar atılıyor.

Üçüncü basamak olan kişiselleştirilmiş tıp, bu yaklaşımın en dikkat çekici yönlerinden biri. Çünkü burada odak noktası hastalık değil, hastanın kendisi. Aynı tanı-

ya sahip iki kişinin bile farklı ihtiyaçları olabileceği kabul ediliyor. Genetik yapı, aile öyküsü, yaşam biçimi, sosyal koşullar ve bireysel özellikler birlikte değerlendirilerek her kişi için kendine özgü bir sağlık planı oluşturuluyor.

Son adım ise katılımcı tıp. Bu modelde birey yalnızca tedavi edilen kişi değil; sürecin aktif bir parçası. Sağlığıyla ilgili kararları anlayan, takip eden ve sağlık ekibiyle birlikte hareket eden bireylerin daha etkili sonuçlar elde edebileceği düşünülüyor. Çünkü sağlık, yalnızca hastanede geçirilen birkaç saatten ibaret değil; yaşamın her gününe eşlik eden uzun bir yolculuk.

Sağlığın Yeni Yardımcıları

Bu dönüşümün en önemli destekçilerinden biri de teknoloji.

Akıllı saatler ve akıllı telefonlar artık yalnızca günlük yaşamı kolaylaştıran cihazlar değil. Kalp ritmindeki değişiklikleri takip edebiliyor, uzun süre hareketsiz kaldığımızda bizi uyarabiliyor, stres düzeyimizi ölçebiliyor, solunum hızımızı izleyebiliyor ve su içmeyi bile hatırlatabiliyor.

Araştırmada paylaşılan örnekler, bu teknolojilerin sağlık açısından ne kadar önemli hale geldiğini gösteriyor. Düşme sonrası otomatik olarak acil yardım çağrısı yapan bir akıllı saat ya da gece boyunca tespit ettiği ritim bozukluğu sayesinde ciddi bir kalp probleminin erken fark edilmesine katkı sağlayan bir cihaz... Bunlar, teknolojinin yalnızca hayatı kolaylaştırmadığını, gerektiğinde hayat kurtaran sessiz bir yardımcıya da dönüştüğünü ortaya koyuyor.

Sağlığın Geleceği Aynı Olmayacak

Elbette bu yeni yaklaşım yalnızca avantajlardan oluşmuyor. Genetik verilerin nasıl saklanacağı, kişisel sağlık bilgilerinin kimlerle paylaşılacağı ve teknolojinin bireyin mahremiyetini nasıl etkileyeceği, üzerinde en çok tartışılan konular arasında yer alıyor. Sağlık hizmetleri kişiselleştikçe, bu bilgilerin güvenli şekilde korunması da en az tedavinin kendisi kadar önem kazanıyor.

Yine de sağlık dünyasının yönü giderek daha net bir şekilde değişiyor. Amaç artık yalnızca hastalık ortaya çıktığında müdahale etmek değil; bireyi bütün yönleriyle tanımak, olası riskleri önceden görebilmek ve sağlık hizmetini kişiye göre şekillendirmek. Çünkü aynı hastalığın herkeste aynı hikâyeyi yazmadığı bir dünyada, aynı tedavinin herkes için en doğru seçenek olması da giderek daha zor görünüyor.





Doğanın Kalbinden Yüzeylere.



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

Instagram icon balogluseramik

Website icon www.baloglu.com

Bien | Arch

aradığın her şey burada...



**Bizim evin
tümü ihtiyaçları**



**Uygun ödeme
seçenekleri ile**



Tek çatı altında



**En avantajlı
fiyatlarla**

60 şube

Ankara İstanbul Çorum Kırıkkale

taşpınar 43^{göl}
eviniz için her şey var

Bu Sayılarımızı Okudunuz mu

@f/gamadorlife

www.gamadorlife.com

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



 Gamador | OFFICE
İSKİTLER

İŞ DÜNYASI İSKİTLER'E TAŞINIYOR



444 78 30  www.gamador.com.tr