

AJANS

DENİZLİ

BAŞKAN ÇAVUŞOĞLU LİDERLİĞİNDE HİZMETTE BİR YIL, UMUTTA BİN ADIM

DENİZLİ'NİN GELECEĞİNE BİRLİKTE DOKUNUYORUZ



ÇAMELİ İLÇESİ'NİN
DOĞAYLA İÇ İÇE TAŞ
KONAKLARI
**DÜNYAYA
TANITILİYOR**

İNTERNET ÇAĞINDA BAĞIMLILIKLARIN DÖNÜŞÜMÜ
YENİ NESİL BAĞIMLILIKLAR

**DTTM'NİN KAPISI
HER ZAMAN HERKESE AÇIK**

MADDİ ALETLERLE
İCRA EDİLEN MANEVİ
MÜHENDİSLİK

**HÜSN-İ HAT
SANATI**



ÖMS ÖZEL MOBİLYA

MUTFAK • BANYO • KAPI



www.omsmobilya.com.tr

ÜCRETSİZ İÇ MİMARLIK HİZMETİ

0537 951 07 66

SHOWROOM
ADALET MAHALLESİ
SGK KARŞISI DENİZLİ

FABRİKA
DOLMA KÖPRÜ BİTİŞİĞİ
SARAYKÖY / DENİZLİ

ZEN'SİZ OLMAZ



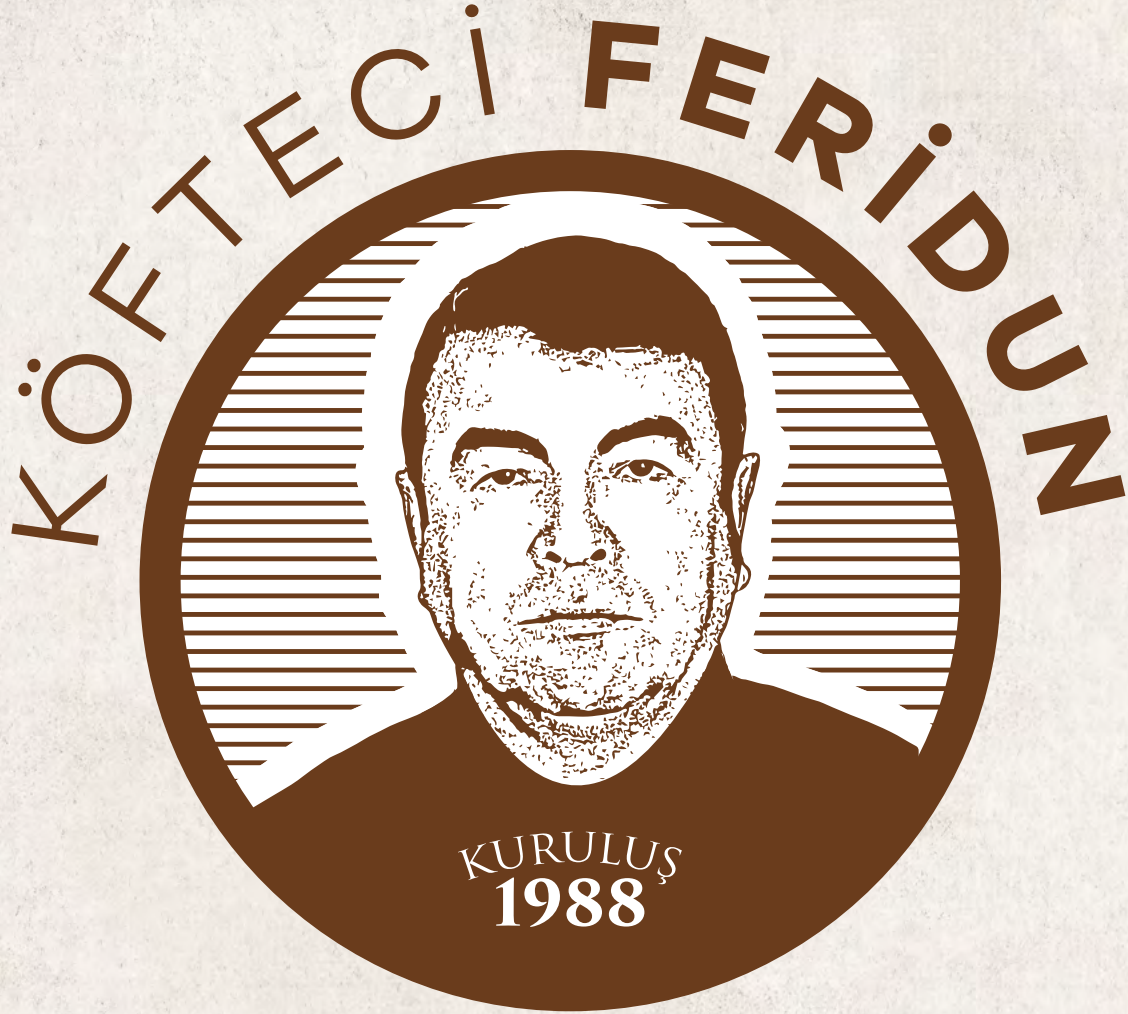
ZEN
diamond

FORUM AVİM

Mehmetçik, Doğan Demircioğlu Cd. No:2, 20170 Mağaza No:F 11/A Pamukkale

zendenizli@zenpirlanta.com - T: 0258 215 12 00 M: 0535 621 44 97

1988'den bu yana lezzetin doğru adresi



Yılmaz Demir

T. 0537 889 06 07 | İZMİR YOLU ÜZERİ AKÇEŞME MEVKİ NO:51 DENİZLİ



kofteciferidun1988



En Mutlu Anlarınız için Doğru Seçim



 [galaeventgarden](https://www.instagram.com/galaeventgarden)

 **0552 213 20 20** | Korucuk Mh. Pamukkale Bulvarı No:184 DENİZLİ

Denizli Ajans Dergisi'nin Yeni Sayısı ile Sizlerleyiz!

Merhaba Sevgili Okurlar,

Yeni sayımızla yine dopdolu, renkli ve samimi içeriklerle karşınızdayız! Büyükşehir Belediyesi'nin yüreğe dokunan sosyal projelerinden tutkulu girişimcilerin ilham veren hikayelerine, kültürümüzün inceliklerinden sağlıklı yaşamın püf noktalarına uzanan özel bir yolculuk sizi bekliyor. Denizli'nin nabzını tutan bu sayımızda, şehrimizin renkli dünyasına keyifli bir yolculuğa hazır mısınız?

Denizli Büyükşehir Belediye Başkanımız Nuri Çavuşoğlu "Yarınlar için bugünden emek vermek" anlayışıyla attığı her adımda şehrin dokusunu yeniden örüyor. Bir yılı aşkın sürede hayata geçirilen projeler, yalnızca fiziki yatırımlar değil; insanı merkeze alan, "hizmetin özü insandır" diyen bir belediyecilik anlayışının somut kanıtı oldu. Çavuşoğlu'nun imzasını taşıyan bu çalışmalar, şehrin sosyal dokusunu güçlendirmeye devam ediyor. Çalışmaların detaylarını sayfalarımızda bulabilirsiniz.

Denizli Ticaret Odası'nın hayata geçirdiği önemli projeler masaya yatırılan konular arasında. Detaylarını merak ediyorsanız, bu haber tam size göre!

Çameli'nin ihtişamlı taş konakları, yerli ve yabancı turistlerin ilgisini çekmeye devam ediyor. Yerel belediyelerimizden Çameli Belediye-si'nin bu mirası korurken yaptığı hizmetleri ve konakların büyüsunü sayfalarımıza taşıdık.

Bölgemiz restoran sektörünün önemli isimlerinden Gökhan Koç'la keyifli bir sohbet gerçekleştirdik. Yılların tecrübesiyle şekillenen "Hizmet tutkuyla başlar" felsefesini paylaşan Koç, sektörün püf noktalarını ve başarının sırlarını anlattı. Bu samimi röportaj, işini aşkla yapmanın nasıl fark yarattığını bir kez daha gösteriyor.

Emlak sektörünün önde gelen isimlerinden Ferah Yıkılmaz, Denizli'nin büyüyen yüzünü ve sektörün geleceğini yorumladı. "Güven, her şeyin temelidir" diyen Yıkılmaz'ın tecrübeleri, özellikle yatırım yapmayı düşünenler için altın değerinde.

Okul öncesi öğretmeni ve Doğa Pedagojisi Eğitmeni Senem Çelik, çocukların doğayla iç içe öğrenmesinin önemini anlattı. "Sınıfın dışın-da bir dünya var!" diyenler için rehber niteliğinde bir yazı...

Modern çağın koşuşturmacasında "mutluluk" arayışımızı, Psikiyatrist ve Psikoterapist Uzm. Dr. Hüsnü Menteşeoğlu'yla konuştuk. "Küçük şeylerin büyük etkisi" üzerine söyledikleri, hayata bakış açınızı değiştirebilir! "Zihnin anlam yüklediği dünya"yı 5N1K Psiko Akademi Kurucusu Doktorant, Aile Danışmanı Ebru Özer Özkul'la masaya yatırdık. Duygusal tepkilerimizin kökeni ve bilinçaltının günlük hayatımıza etkileri üzerine çarpıcı bir söyleşi sizi bekliyor. Sağlıklı beslenme denince akla gelen katı kuralları bir kenara bırakın! Diyetisyen Didem Dikkat'le yaptığımız keyifli sohbette, "denge" kavramının nasıl hayat kurtardığını konuştuk.

Kültür-sanat sayfalarımız bu kez geleneksel sanatlarımızdan Hüsn-i Hat'a ayrıldı. Hattat Ömer Özgül'le yaptığımız söyleşide, harflerin ruhu ve sabrın sanata dönüşme hikâyesi sizi büyüleyecek.

Bu ay, astroloji uzmanı @astromaggid_ ile Mayıs ayının gökyüzü hareketlerini ve burçlara etkilerini konuştuk. Boğa burcunun toprakla-yan enerjisi, Venüs'ün Koç'a geçişi ve 12 Mayıs Akrep Dolunay'ının getireceği dönüşüm fırsatlarını anlattı. "Yıldızlar sadece parlamaz, aynı zamanda yol gösterir" diyen @astromaggid_'in rehberliğinde, Mayıs ayını daha bilinçli geçirmek için ipuçlarını sayfalarımızda bulabilirsiniz.

Denizli Ajans Olarak...

Şehrin sesi, rengi ve neşesi olmaya devam ediyoruz. Kamudan özel sektöre, kültürden sağlığa uzanan bu yolculukta bize eşlik ettiğiniz için teşekkürler. Keyifli okumalar dileriz!

Bir sonraki sayıda buluşmak üzere...

Saygılarımızla...

BÜROTEKS®
TEKNOLOJİ REKLAM DİJİTAL BASKI

Görünmek Bilinmektir, Sizi Gösteriyoruz...

TOTEM/TABELA

AÇIK HAVA REKLAMLARI

DİJİTAL BASKI

ARAÇ KAPLAMA

IŞIKLI KUTU HARF

DISPLAY ÜRÜNLER

0258 212 4 333



www.buroteks.com



ASR-I DAVET

DÜĞÜN SALONLARI

400 KİŞİYE
KADAR TÜM
ORGANİZASYONLAR

50.000₺

- Orkestra
- Fotoğraf
- Kamera
- Yaş Pasta
- Kuru Pasta
- Meşrubat
- Sınırsız Su

 **0533 938 66 20**

 www.asridavetdugunsalonlari.com

 [asridavetdugunsalonlari](https://www.instagram.com/asridavetdugunsalonlari)

 [Asr-ı Davet Düğün Salonları](https://www.facebook.com/Asr-ı-Davet-Düğün-Salonları)

Zeytinköy Mah. Karacaoğlan Caddesi
No 4/5 Merkez Pamukkale/Denizli



BALIK NEREDE YENİR?

TAPTAZE BALIKLARIN,
MUTFAĞINDA LEZZET ŞÖLENİNE
DÖNÜŞTÜĞÜ NERGİZ BALIK'TA.

**NERGİZ
Balık** 
DENİZ ÜRÜNLERİ LOKANTASI (ALKOLSÜZ)

0258 212 77 88

Açık Hava Tiyatrosu Karşısı Çamlık/DENİZLİ



■ Çameli'nin Doğayla İç İç Ünlü Taş Konakları

60



■ Bağırsak Sağlığı İkinci Beynimiz

64



■ Yenilikçilik, Risk ve Büyüme Üçgeninde Yol Almak

68



MART - NİSAN 2025

12



"GELECEĞE BİRLİKTE DOKUNUYORUZ"

Denizli Büyükşehir Belediye Başkanı Bülent Nuri Çavuşoğlu, "Yarınlar için bugünden emek vermek" anlayışıyla attığı her adımda şehrin dokusunu yeniden örüyor.

26



DENİZLİ'DE KONUT PİYASASI HAREKETLENDİ

Meslekte 30. yılını geride bırakan TURYAP Denizli Temsilcisi Ferah Yıkılmaz, Denizli'de gayrimenkul sektöründeki son durumu değerlendirdi, merak edilen birçok konuya açıklık getirdi.

20



ÖĞRENMEK BİR SINIFA SIĞAR MI?

Öğrenmek, dört duvar arasına sıkıştırılabilecek kadar dar bir kavram mıdır? Ya da şöyle sorayım: Bir çocuğun merak duygusunu, keşfetme arzusunu, hayal gücünü sadece bir sınıfın içine hapsedebilir miyiz?

30



DTT'MİN KAPISI HERKESE AÇIK

Denizli olarak, binlerce yıllık dokuma kültürümüzle bugün artık tekstilin başkenti olarak anılmakla yetinmek istemiyoruz; yeni bir vizyonla hareket ederek çağ atlatarak önemli bir dönüşüme imza atıyoruz.



MÂNEVÎ MÜHENDİSLİK' : HÜSN-İ HAT SANATI

38

Restorancılıkta 35. Yılını Tamamladı

Gökhan Koç: "Benim hikayem bulaşıkhanede başladı. Boyum yetişmediği için altına kasa koyarak bulaşık yıkıyordum. Ustam hep 'Bu iş bulaşıkhanede başlar'dedi.

44

Yasak Yok, Porsiyon Kontrolü Var

Diyet deyince aklınıza hemen sıkıcı ve yasaklarla dolu bir beslenme programı gelmesin! Diyet aslında kişiye özel, bir yaşam tarzı değişikliğidir.

50

Zihnin Anlam Yüklediği Dünya ve Bilinç Yasaları

Duygusal döngüler, beden-zihin-bilinç üçlüsüne aynı anda dokunulduğunda kırılır. Sabah bir dakika boyunca elinizi kalbinize koyup 'Bugün hangi duyguma kulak vermeliyim?' diye sorun.



Müziğiyle Direnişin,
Sözleriyle Umudun Sesi...

Edip Akbayram

76

YENİ NESİL BAĞIMLILIK 54

Teknolojinin hızla ilerlemesi ve internetin hayatımızın her alanına nüfuz etmesi, aynı zamanda bağımlılık türlerinin de dönüşmesine neden oldu.

LARİVA RESTORANT TÖRENLE AÇILDI 58

Gastronomi ve huzurun yeni adresi mottosuyla yola çıkan La Riva Chef Restoran gerçekleştirilen törenle hizmete açıldı.



Ajans Denizli Dergisi

İmtiyaz Sahibi

denizliajans

Denizli Ajans Basın Yayın Reklam

Prodüksiyon San. Tic. Ltd. Şti.

Adına

Yakup Yaşaroğlu

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Yakup Yaşaroğlu

Editör

Safiye Şener

Reklam

denizliajans

İletişim Adresi

İzmir Yolu Üzeri Kayalar Mh. 6030 Sk.

Sinpaş No:3 F1 Blok 13. Kat

Ofis/Daire: 133 Merkezefendi Denizli

Tel: 0258 213 13 56

0532 214 89 22

Baskı

İhlas Matbaacılık A.Ş.

(0212) 454 35 10

Merkez Mahallesi, Yenibosna Merkez,

29 Ekim Cd. İhlas Plaza No:11/A 41,

34791 Bahçelievler/İstanbul

Denizli kültür sanat, yaşam dergisi olan "AJANS DENİZLİ" Dergisi'nde yayımlanan tüm araştırma konuları, yazı ve fotoğraflar yazılı izin alınmak şartıyla başka bir yayında kullanılabılır. Dergimiz, yerel ve sürelidir. "AJANS DENİZLİ" Dergisi basın yayın meslek ilkelerine uymaya söz vermiştir. Köşe yazılarının sorumluluğu köşe yazarına aittir.

Basım Tarihi: Nisan 2025

Mart - Nisan 2025 - Sayı: 2

RT RENOTEK

OTOMOTİV

www.renotek.com.tr

 OTOMOTİV  2.EL ARAÇ ALIM SATIM

 YEDEK PARÇA  YETKİLİ EGZOZ EMİSYON

 OTO KİRALAMA  İNŞAAT



YETKİLİ
EGZOZ GAZI EMİSYON
ÖLÇÜM İSTASYONU
RENOTEK OTOMOTİV

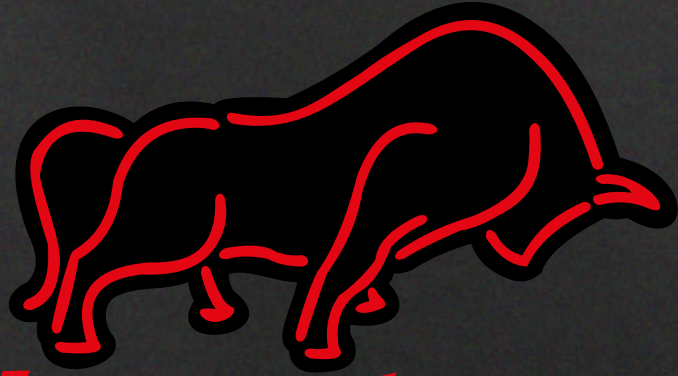
RENOTEK OTOMOTİV

SERVİS



İzmir Yolu Üzeri No:60 Denizli

Tel: 0258 265 05 45 - 0532 573 19 30 - 0533 894 05 15



Seçkin Kasap

T. 0258 371 39 15 - 0551 700 02 02

İlbade Mahallesi 109 Sokak No:27/B Merkezefendi / Denizli

BAŞKAN ÇAVUŞOĞLU LİDERLİĞİNDE HİZMETTE BİRLİKTE



DENİZLİ'NİN GELECEĞİNE BİRLİKTE DOKUNUYORUZ



Denizli, tarihinin en dinamik dönemlerinden birini yaşıyor. 30 Mart 2024'te yapılan yerel seçimle göreve başlayan Denizli Büyükşehir Belediye Başkanı Bülent Nuri Çavuşoğlu, "Yarınlar için bugünden emek vermek" anlayışıyla attığı her adımda şehrin dokusunu yeniden örüyor. Bir yılı aşkın sürede hayata geçirilen projeler, yalnızca fiziki yatırımlar değil; insanı merkeze alan, "**hizmetin özü insandır**" diyen bir belediyecilik anlayışının somut kanıtı oldu.

Emeklilerin yüzündeki tebessümden gençlerin gelecek hayallerine, çiftçinin alın terinden kadınların üretim gücüne kadar uzanan bu dönüşüm hikâyesi, Denizli'yi "**yaşanabilir kent**" olmanın ötesine taşıyor. İşte bu sayfalarda, Başkan Çavuşoğlu'nun "**Horoz Kart**"tan aşevlerine, engelli desteklerinden kültür atımlarına kadar hayata geçirdiği yüzlerce dokunuşun öyküsünü okuyacaksınız...

R YIL, UMUTTA BİN ADIM

**Denizli'nin yarınları
bugünün çocuklarının
ellerinde şekilleniyor.
Biz de onların
her adımında
yanlarındayız!**



“GELECEĞİMİZİN TEMELİNE SEVGİYLE DOKUNUYORUZ”

Bir şehrin en büyük yatırımı, geleceği ellerinde tutan çocuklardır. Denizli Büyükşehir Belediye Başkanı Bülent Nuri Çavuşoğlu, "Eğitimde fırsat eşitliği" ilkesiyle hayata geçirdiği projelerle, minik kalplere umut, genç zihinlere ışık oluyor.

Zübeyde Hanım Kız Konukevi'nden Güneşli Günler Çocuk Gelişim Merkezleri'ne, kırtasiye desteğinden beslenme yardımına kadar uzanan bu kucaklayıcı hizmetler, yalnızca bugünün ihtiyaçlarını karşılamıyor; Denizli'nin aydınlık yarınlarını inşa ediyor.

İşte Çocuklarımız İçin Atılan Somut Adımlar:

Eğitimde Destek: Üniversite öğrencilerine öğrenim yardımı, YKS başvuru ücretlerinin karşılanması.

Güvenli Yuva: Kız öğrenciler için Zübeyde Hanım Kız Konukevi ile eğitimde fırsat eşitliği.

Erken Çocukluk Dönemi: 4 mahallede açılan Güneşli Günler Çocuk Gelişim Merkezleri ile okul öncesi eğitim desteği.

Sosyal Desteğin Yansımaları: Kırtasiye, beslenme çantası, bebek bezi desteği ve yakında hizmete girecek Aile Taksi uygulaması.

Kültürel Gelişim: Ücretsiz sinema, yemek ve etkinliklerle çocukların ufkunu genişletme.

“TOPRAĞIN EMEĞİNE, EMEĞİN EKMEĞİNE SAHİP ÇIKIYORUZ”

Denizli Büyükşehir Belediyesi, tarımın başkentinde çiftçilerin yanında olmak için büyük bir seferberlik başlattı. "Toprağın emeği, emeğin ekmeği kutsaldır" ilkesiyle hareket eden belediye, tarım ve hayvancılık sektörünü güçlendirmek için kapsamlı projeler hayata geçiriyor.

Kırsal kalkınmayı güçlendirmek için çiftçilere sunduğu kapsamlı destek programı ile kuraklıkla mücadele eden üreticiler

için 45 ton 200 kg arpa alımı yaparak piyasa dengelerini korurken, mazot ve gübre desteğiyle üretim maliyetlerini hafifletiyor. Zeytin fidanı dağıtımından modern tarım makinelerine, aşılama ekipmanlarından arıcılık malzemelerine kadar uzanan bu destekler, tarımsal verimliliği artırmayı hedefliyor.

Hayvancılık sektörüne yönelik olarak gebe düve ve flake yem desteği sağlayan belediye, tersine göçü teşvik ederek kırsal nüfusu stabilize etmeyi amaçlıyor. Üstelik, çiftçilerin ürünlerini satın alarak hem üreticiyi koruyor hem de bu mahsul-leri ihtiyaç sahiplerine ulaştırarak sosyal dayanışmayı güçlendiriyor.

Bu anlayışla hareket eden Denizli Büyükşehir Belediyesi, tarımın sadece bir geçim kaynağı değil, aynı zamanda kültürel bir miras olduğu bilinciyle çalışmalarını sürdürüyor. Üretenin yanında olmak, sofraları bereketlendirmek ve kırsal kalkın-

Tarladan Sofraya Dayanışma Halkası: Çiftçinin ürünü alınıyor, ihtiyaç sahibinin sofrasına ulaşıyor. Denizli’de tarım, artık bir sosyal destek projesine dönüştü!



Çiftçinin Alın Teri, Denizli’nin Bereketi: Denizli Büyükşehir Belediyesi, 45 ton arpa alımından zeytin fidanına, mazot desteğinden gebe düve projesine kadar çiftçinin yanında. Üretenin emeği, sofralarda güvenle buluşuyor!



OPERA

*Dinamik ve verimli çalışma alanları için
modüler çözümler.*



Modern Tarımın Yol Haritası: Makineden Eğitime Tam Destek: Tarım makineleri, aşılama ve arıcılık ekipmanlarıyla çiftçiye teknoloji desteği. Denizli’de tarım, geleceğe emin adımlarla ilerliyor!



mayı sağlamak için projeler üretmeye devam ediyor. Bu bütüncül yaklaşım, Denizli’yi tarım ve hayvancılıkta bölgenin öncü şehirlerinden biri haline getiriyor.

“ŞEHRE DEĞER KATIYORUZ”

Denizli Büyükşehir Belediyesi, şehrin altyapısını güçlendirirken bir yandan da kültürel mirasını koruyor.

DESKİ bünyesinde gerçekleştirdiği içme suyu, kanalizasyon ve yağmur suyu hattı çalışmalarıyla modern bir şehir altyapısı inşa edilirken su kaynaklarının sürdürülebilirliği için verimlilik projeleri hayata geçirildi. Az su tüketen peyzaj uygulamaları ise örnek bir çevre dostu yaklaşımı sergiliyor.

Şehrin dört bir yanında 1 milyon metrekare beton parke taşı döşeyerek yaya dostu yaşam alanları oluşturan Büyükşehir Belediyesi yüzlerce kilometrelik soğuk ve sıcak asfalt çalışmalarıyla ulaşım ağını güçlendirdi. Sosyal donatı alanlarını artırmak için Valilik ve hayırsever Karalp Ailesi ile işbirliği yaparak

Siteler Mahallesi’ne yeni bir Aile Sağlığı Merkezi ve Sosyal Hizmet Merkezi kazandırıyor.

Kent kimliğini koruyarak geleceğe hazırlanan Denizli’de, Laodikya ve Tripolis Antik Kentleri başta olmak üzere Beycesultan, Aşağıseyit ve Ekşi Höyükleri’ndeki arkeolojik çalışmalara verilen destekle, binlerce yıllık tarih gün yüzüne çıkarılıyor. Bu çalışmalarla hem şehrin modern ihtiyaçları karşılanıyor hem de binlerce yıllık kültürel miras yaşatılıyor. Altyapı ve kültürün uyum içinde geliştiği Denizli, bir medeniyetler beşiği olarak öne çıkarken, turizm potansiyelimizin gelişmesine de katkı sağlıyor.

“İNSAN ODAKLI BELEDİYECİLİKLE DENİZLİ’DE HAYAT KALİTESİ YÜKSELİYOR”

Denizli Büyükşehir Belediyesi, sosyal belediyecilik anlayışıyla hayatın her alanında vatandaşların yanında yer alıyor. Kent lokantalarıyla dar gelirli vatandaşların sağlıklı ve uygun fiyatlı yemeklere ulaşmasını sağlarken, sade-





Kent lokantalarıyla dar gelirli vatandaşların sağlıklı ve uygun fiyatları yemeklere ulaşması sağlanırken, "Kent Market" ise aile bütçelerine büyük katkı sağlıyor.



ce üç ayda dört şubeye ulaşarak büyük bir ihtiyacı karşılamaya başladı. "Emekli Evim" projesiyle kentte ilk kez emeklilere özel sosyalleşme alanı sunuluyor, "Kent Market" ise uygun fiyatlı alışveriş imkanıyla aile bütçelerine destek oluyor.

Vatandaşların temel ihtiyaçlarını önceleyen bir anlayışla, su faturalarında %40'a varan indirimler yapılırken, 100 bin adet su tasarruf aparatı dağıtılarak hem bütçelere hem de doğaya katkı sağlanıyor. Ulaşımında gerçekleştirilen devrim niteliğindeki yeniliklerle toplu taşıma filosuna 38 yeni otobüs eklendi ve engelli sürücüler için ücretsiz otopark hizmeti başlatıldı. Kadınların güvenli seyahati için gece özel ulaşım kolaylığı getirilirken, transit hatlarla şehir içi ulaşım daha hızlı ve konforlu hale geldi.

Öte yandan yaya haklarına gösterilen özenle, kaldırımlar engellerden arındırıldı ve örnek bir park düzenlemesi hayata geçirildi. Motosiklet kullanıcıları için 44 ayrı noktada ücretsiz park alanı oluşturularak trafikte denge sağlanıyor.

Kültür ve sanat alanında yüzlerce etkinlik ile yüz binlerce vatandaş buluşturulurken, Cumhuriyet'in 101. yılı dokuz gün boyunca coşkuyla kutlandı. "Denizli Geleceğini Tasarlıyor" arama konferansı ve "Kırsal Kalkınma ve Sosyal Refah" toplantılarıyla kentin potan-



siyeli ortaya çıkarıldı. Ulusal ve uluslararası fuarlara katılım ile Denizli'nin turizmdeki payının artırılması hedefleniyor.

Denizli Büyükşehir Belediyesi, insanı merkeze alan hizmet anlayışıyla şehrin yaşam kalitesini yükseltmeye devam ediyor. Her projede vatandaşların günlük hayatını kolaylaştırmayı, sosyal refahı artırmayı ve kentin geleceğini birlikte inşa etmeyi hedefliyor.

"DENİZLİ BÜYÜKŞEHİR'DEN TOPLUMA DOKUNAN PROJELER"

Denizli Büyükşehir Belediyesi, Mart ayı meclis toplantısında hayata geçirdiği sosyal destek projeleriyle dikkat çekti. Başkan Bülent Nuri Çavuşoğlu liderliğinde alınan kararlar, kentin farklı kesimlerine yönelik önemli adımları içeriyor. Berber esnafına özel kesim önlüğü dağıtımından hamile ve yeni annelere sağlık kontrolleri için ücretsiz ulaşım hizmetine, asker ailelerine verilen destekten sanayi-şehir işbirliğine kadar geniş bir yelpazede projeler hayata geçiriliyor.

Denizli Büyükşehir Belediyesi aynı zamanda çevre duyarlılığı konusunda da önemli bir adım atarak Sürdürülebilir Enerji ve İklim Eylem Planı'nı (SECAP) hazırlamaya başladı. Spor alanında ise uluslararası düzeyde iki büyük organizasyonun hazırlıklarına başlandı: Pamukkale Uluslararası Satranç Turnuvası ve Lykos Yarı Maratonu. Bu projeler, hem



şehrin tanıtımına hem de sporcuların gelişimine katkı sağlayacak.

"Vatandaşlarımızın yanında olmaya devam edeceğiz" diyen Başkan Çavuşoğlu, sosyal belediyecilik anlayışıyla Denizli'yi daha yaşanabilir ve mutlu bir kent haline getirmek için çalışmalarını sürdürüyor. Büyükşehir Belediyesi'nin bu projeleri, şehrin geleceğine yön verirken, vatandaşların günlük hayatına da dokunuyor.

"MUTLU İNSANLARIN ŞEHİRİ DENİZLİ"

Denizli Büyükşehir Belediye Başkanı Bülent Nuri Çavuşoğlu, göreve başladığı ilk günden itibaren "Mutlu İnsan-

ların Şehri" vizyonuyla hareket ediyor. "Denizlimizin her köşesinde vatan-daşlarımızın yaşam kalitesini yükseltmek için çalışıyoruz" diyen Başkan Çavuşoğlu, bu hedef doğrultusunda hayata geçirilen projelerle şehrin çehresini değiştiriyor.

Denizli Büyükşehir Belediyesi olarak:

- ✓ Şehrin tüm kesimlerine dokunan sosyal projeler üretiyoruz
- ✓ Kaynaklarımızı vatandaşlarımızın refahı için en verimli şekilde kullanıyoruz
- ✓ Yaşam kalitesini artıran altyapı ve hizmetleri bir bir hayata geçiriyoruz

"Daha mutlu, daha güçlü bir Denizli için çalışmaya devam edeceğiz" diyen



Başkan Çavuşoğlu, tüm projelerde halkın ihtiyaçlarını önceliklendiriyor. Kentin her noktasında umudu büyüten, gönülleri fetheden bir belediyecilik anlayışıyla hizmet veriliyor.

**Denizli Büyükşehir Belediyesi
Halkın Hizmetinde, Şehrin
Geleceğinde**



ÖZGÜR MOTOR'A GELİN, DENİZLİ'Yİ ÖZGÜRCE GEZİN!

CFMOTO, TVS, Mondial modelleri Özgür Motor'da seni bekliyor.



Merkez Plaza: Menderes Bulvarı, No: 41, Denizli - Sümer Mağazası: Sümer Mahallesi, No: 54, Denizli
Telefon Numarası: 0 258 371 96 56 - Whatsapp İletişim Hattı: 0 534 348 74 74



|| Sınıfın dışında bir dünya var! Doğa temelli eğitimle çocuklar özgürce keşfediyor, yaparak ve yaşayarak öğreniyor.

D O Ğ A T E M E L L İ E Ğ İ T İ M

ÖĞRENMEK BİR SINIFA SİĞAR MI?

Öğrenmek, dört duvar arasına sıkıştırılabilecek kadar dar bir kavram mıdır? Ya da şöyle sorayım: Bir çocuğun merak duygusunu, keşfetme arzusunu, hayal gücünü sadece bir sınıfın içine hapsedebilir miyiz?

Cevap, aslında hepimizin bildiği gibi, büyük bir “hayır”. Çünkü öğrenmeninengin sularında kaybolmadan, kendini bulmak mümkün değil. İşte tam da bu yüzden, doğa temelli eğitim ve sınıf dışı öğrenme, çocukların özgürce keşfedebileceği, şaşırabileceği ve merak duygusunu besleyebileceği bir alan sunuyor. Doğa temelli eğitim konusunu Okul Öncesi Öğretmeni ve Doğa ve Orman Pedagojisi Eğitimci Senem Çelik’in rehberliğinde keşfediyoruz. Keyifli okumalar...



**Doğa,
çocukların
en büyük
öğretmenidir.
Keşfetmek,
öğrenmenin en
keyifli yoludur!**

İlkokul yıllarınıza şöyle bir dönüş yapacak olursanız, teneffüslerde kendinizi sınıfın dışına atmak için nasıl sabırsızlandığınızı hatırlarsınız... O 10 dakikalık okul bahçesinde geçirilen aralar bir sonraki derste bizi nasıl motive eder, dikkatimizi nasıl da diri tutardı değil mi?

Artık doğa temelli sınıflar ve okullarda bu molalar ders saatinde geçiriliyor. Yani dersler okul bahçesine ya da ormana taşınıyor. Bu eğitim modelini benimseyen öğretmenler, hava şartları ne olursa olsun öğrencilerini her gün mutlaka sınıf dışına çıkarıp günlük programının bir kısmını açık havada uyguluyor. Özellikle orman anaokullarında öğrenciler düzenli aralıklarla ormanı ziyaret ediyor.

Okul öncesi öğretmenleri şu durumu sık sık yaşarlar; öğrencilerine “Haydi bahçeye çıkıyoruz!” dediklerinde sevinç çığlıkları duyarlar. Çünkü çocukların sınıf ortamında yapacağı etkinliği açık havada yaptığında daha mutlu oldukları görülmüştür. Serbest

oynamak, hoplamak, zıplamak bile onlar için bir kazanımdır aslında.

Öğrenmenin Sınırsız Dünyası

Bir çocuk düşünün... Gözlerinde parıltıyan bir merak, ellerinde keşfetme arzusu, zihninde ise sınırsız sorular. Peki, bu çocuğu bir sınıfa koyduğumuzda, o merak duygusunu ne kadar besleyebiliriz? Kitaplardan, tahtalardan, sıralardan öğrenmeye çalıştığı her şey, aslında doğada canlı bir şekilde karşısına çıkabilir. Bir ağacın yapraklarını kitaplarda görmekle, o yaprağa dokunmak, kokusunu almak, üzerindeki damarları incelemek arasında büyük bir fark var. İşte doğa temelli eğitim, tam da bu farkı ortaya koyuyor: Öğrenmek, sadece sınıfta değil, hayatın içinde gerçekleşir.

Şaşırdıkça Öğrenmek

Çocuklar, şaşırdıkça öğrenir. Bir böceğin kanatlarını incelerken, bir çiçeğin tomurcuklarını gözlemlerken ya da bir dere kenarında suyun sesini dinlerken, aslında farkında olmadan pek çok şey öğrenirler. Bu öğrenme süreci, sınıfta anlatılan bir

dersin çok ötesindedir. Çünkü doğa, çocuklara sadece bilgi değil, aynı zamanda deneyim, duygu ve merak da sunar. Şaşırmak, öğrenmenin en büyük tetikleyicisidir. Bir çocuk ne kadar çok şaşırsa, o kadar çok merak eder ve öğrenmeye istek duyar.

Merak Duygusu: Öğrenmenin Anahtarı

Merak, öğrenmenin kalbidir. Bir çocuğun merak duygusunu beslemek, onun öğrenme sürecini hızlandırır ve derinleştirir. Peki, bu merak duygusunu en iyi nerede besleyebiliriz? Tabii ki doğada! Doğa, çocukların merak duygusunu harekete geçiren sonsuz bir laboratuvarıdır. Bir karıncanın izini sürmek, bir kuşun ötüşünü dinlemek, bir taşın üzerindeki desenleri incelemek... Tüm bunlar, çocukların merak duygusunu körükler ve öğrenme isteğini artırır.



Doğa, çocukların hem bedenini hem de zihnini besler. Koşmak, zıplamak, keşfetmek... Hepsi birer öğrenme fırsatı!



Sınıf Dışı Eğitim: Özgürlük ve Keşif

Sınıf dışı eğitim, çocuklara özgürlük ve keşif alanı sunar. Bir sınıfın içinde, kurallar ve sınırlarla çevrili bir öğrenme süreci, çocukların doğal merakını ve yaratıcılığını kısıtlayabilir. Oysa doğada, çocuklar özgürce hareket eder, keşfeder ve deneyimler. Bu özgürlük, onların öğrenme sürecini daha keyifli ve etkili hale getirir. Ayrıca doğada geçirilen zaman, çocukların fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişimine de katkıda bulunur.

Doğanın Çocuklara Sunduğu Gizli Hazine

Doğa, çocuklara sayısız fırsat sunar. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) semptomlarını azaltır, obezite riskini düşürür, kas gelişimini destekler ve stres seviyelerini düşürür. Haftada bir gün ormana giden çocukların kortizol (stres hormonu) seviyelerinin daha düşük olduğu bilimsel çalışmalarla kanıtlanmıştır. Ayrıca doğada yapılan fiziksel aktiviteler,

çocukların koordinasyon, çeviklik ve denge gibi becerilerini geliştirir. Hatta bir araştırma sonucu der ki; kışın soğuk algınlığı ve virüslerin sebep olduğu hastalıkların yaygınlaşmasını engellemenin en iyi yolu açık havada olmaktır.

Ebeveynler ve Eğitimciler İçin Yeni Bir Bakış

Ülkemizde de giderek daha fazla ebeveyn ve eğitimci, doğa temelli eğitimin önemini fark ediyor. Anaokulları ve ilkokullar, öğrencilerini düzenli olarak açık havaya çıkarıyor. Öğretmenler ise bu pedagojiyi daha iyi anlamak ve uygulamak için eğitimler alıyor. Çünkü artık biliyoruz ki, çocukların özgürce keşfedebileceği, dokunabileceği ve deneyimleyebileceği en iyi öğrenme ortamı doğanın ta kendisi.

Terleyecek mi, Üşüyecek mi? Yoksa Özgürleşecek mi?

Çocuklarımızın dışarıda vakit geçirirken terleyip terlemeyeceğini ya da üşüyüp

üşümeyeceğini düşünmek yerine, "Bugün açık havada yeterince vakit geçirebildi mi?" diye sormak çok daha anlamlı. Çünkü doğada geçirilen zaman, çocukların hem fiziksel hem de zihinsel sağlığına büyük katkı sağlıyor. Daha ferah, daha zinde ve daha mutlu çocuklar yetiştirmek, toplumun refahı için de büyük bir adım.

Geleceğin Eğitimi Doğada Şekilleniyor

Doğa temelli eğitim, çocukların özgürce keşfetmesine, yaratıcılıklarını geliştirmesine ve doğayla uyum içinde büyümesine olanak tanıyor. Bu modelin yaygınlaşması, eğitim alanında daha başarılı ve sağlıklı bir geleceğin kapılarını aralıyor. Çocuklarımızı doğayla buluşturalım, çünkü onların özgürlüğü ve mutluluğu, doğanın kucağında şekilleniyor.

Senem Çelik Kimdir?

Senem Çelik, 19 yıldır Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı olarak okul öncesi öğretmenliği yapan, alanında deneyimli bir eğitimcidir. Halen Vilayetler Hizmet Birliği Anaokulu'nda görev yapmakta olan Çelik, doğa ve orman pedagojisi alanında eğitimler almış ve bu alanda uzmanlaşmıştır. Öğrencileriyle sınıf dışı temelli eğitim uygulamalarını hayata geçirerek, çocukların doğayla iç içe öğrenmesine rehberlik etmektedir. Aynı zamanda, öğretmenlere sınıf dışı eğitim üzerine eğitimler vererek, bu alandaki bilgi ve deneyimlerini meslektaşlarıyla paylaşmaktadır. Senem Çelik, doğa temelli eğitimin yaygınlaşması ve çocukların özgürce keşfederek öğrenmesi için çalışmalarını sürdürmektedir.



COŞKUNLAR



Coşkunlar Giyim: Saraylar Mah. İkinci Ticari Yol Ölçek İşh.

No: 29/D Merkezefendi/Denizli

Tel: +90 258 241 71 71

www.coskunlar.com.tr

 [coskunlargiyim](https://www.instagram.com/coskunlargiyim)

ARISOY

MOTORLU ARAÇLAR



TEL: 0258 263 57 57 - 0533 633 74 42

KUMKISIK MAHALLESİ MENDERES BULVARI
DENİZLİ AUTO CENTER C BLOK NO: 161 C7/1
MERKEZEFENDİ / DENİZLİ

Takıdaki Fantazi Çizginiz



**ATICI
KUYUMCULUK**

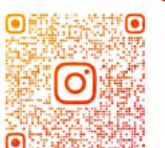
 atickuyumculuk

T. : 05348565428

Saraylar Mh. Demirciler Cd.

Belediye İşhanı No:51

Merkezefendi / Denizli



@ATICKUYUMCULUK



DENİZLİ'DE KONUT PİYASASI HAREKETLENDİ

Denizli'de uzun süredir durağan olan gayrimenkul piyasası, 2024 sonu itibarıyla yeniden hareketlenmeye başladı. Faiz indirimi ve indirimye yönelik beklenti, arsaya yönelik yüksek yatırım talebi Denizli'de emlak sektöründe dinamo etkisi yarattı. Meslekte 30. yılını geride bırakan TURYAP Denizli Temsilcisi Ferah Yıkılmaz, gayrimenkul sektöründeki son durumu değerlendirdi, merak edilen birçok konuya açıklık getirdi. Arsa arzının yetersiz kaldığını belirten, konut ve kiralık daire ihtiyacının Denizli'de kat be kat arttığına vurgu yapan Yıkılmaz, sektörde büyük bir soruna da dikkat çekti, önerilerini sıraladı!

Denizli'de konut fiyatlarında durum ne? Hangi bölgeler revaçta? İşte detaylar...



TURYAP Denizli Temsilcisi Ferah Yıkılmaz, gayrimenkul sektöründe uzun süredir devam eden durgunluğun yerini hareketliliğe bıraktığını belirtti. Yüksek faiz oranları ve konut fiyatlarındaki artış nedeniyle durağan seyreden satışların, geçtiğimiz Aralık ayı itibarıyla yeniden canlandığını vurgulayan Yıkılmaz, “Faiz oranlarında büyük bir değişim olmasa da, aşağı yönlü gevşeme beklentisi ve yatırımcı ilgisi sektörü hareketlendirdi” dedi.

Sektördeki hareketliliğin nedenlerine değinen Yıkılmaz, “Kur Korumalı Mevduat hesaplarından çıkan birikimlerin bir kısmı gayrimenkule yöneldi. İnsanlar, faizler düşerse fiyatların daha da artacağı endişesiyle konuta ve arsaya yatırım yapıyor. Ayrıca kira getirisi cazibesi nedeniyle gayrimenkul hâlâ güvenli bir liman olarak görülüyor. Yüksek getirisi nedeniyle arsaya yatırım revaçta” diye konuştu.

FAİZ ORANLARI KONUT PİYASASINI NASIL ETKİLEDİ?

Faiz oranlarında belirgin bir düşüş yaşanmasa da, psikolojik etkisiyle alıcıları harekete geçirdiğini belirten Yıkılmaz, Merkez Bankası’nın faiz indirimi sürecine girmesiyle, konut kredisi faiz oranlarının da düşeceği beklentisinin piyasada alım kararlarını hızlandırdığı yorumunu yaptı.

Ancak Yıkılmaz, krediye ulaşmanın hâlâ zor olduğunu belirterek, “Faiz oranları düşse de, bankaların kredi verme politikalarında büyük bir değişim olmadı. Konut kredisi almak hâlâ zor

ve yüksek maliyetli. Ancak kredi faiz oranlarının daha da düşmesi ve konut fiyatının artacağı öngörüsü, beklentisi bile yatırımcıların piyasaya yönelmesine neden oluyor” dedi.

KONUT FİYATLARI NEDEN YÜKSELİYOR?

Yıkılmaz, Denizli’de konut fiyatlarındaki artışın, fiyatların yüksek olmasının temel nedenlerinden birinin inşaat maliyetlerinin yanı sıra arsa maliyetlerinin de yüksek olması olarak gösterdi.

Yıkılmaz, “Şu anda Denizli’de inşaat metrekare birim fiyatları 20 bin lira civarında. Bu durum, yeni yapılan konutların fiyatlarını doğrudan yukarı çekiyor” ifadelerini kullandı.

DENİZLİ’DE YENİ GELİŞEN BÖLGELER ÖNE ÇIKIYOR

Denizli’de özellikle Merkezefendi ilçesindeki yeni gelişen bölgelerin konut piyasasında öne çıktığını belirten Yıkılmaz, şehir merkezinden daha sakin alanlara yönelimin arttığını ifade etti. Dikkat çeken ve yatırım yapılan bölgeleri paylaşan Yıkılmaz, “Selçukbey, Yenişafak, Karahasanlı ve Göveçlik gibi bölgeler yoğun talep görüyor. Denizli’nin büyükşehir olduğu 2014’te Pamukkale ilçesinin nüfusu 320 bin, Merkezefendi’nin 272 bin civarındaydı. Bugün her iki ilçenin nüfusu 345 bin bandında. Pamukkale’den Merkezefendi’ye ciddi bir göç yaşanıyor” dedi.

KONUT FİYATLARI NE DURUMDA!

Daire fiyatlarında geline son durumu aktaran Yıkılmaz, “Şehir merkezinde

TURYAP Denizli Temsilcisi Ferah Yıkılmaz, arsa arzının yetersiz kaldığını belirterek, konut ve kiralık daire ihtiyacının Denizli’de kat be kat arttığına vurguladı.



Denizli’de revaçta olan lüks konutların fiyatları 15 milyondan başlıyor. Lüks villaların fiyatları ise 40 ile 60 milyon arasında değişiyor.

özellikle 2+1 sıfır daireler, 10 yaş üstü 3+1 daireler, 2 ile 2,5 milyon liradan başlıyor. Bu fiyatlara daireler bulunabiliyor. Ancak yeni gelişen bölgelerde arsa fiyatlarının yüksek olması nedeniyle daire fiyatları 5 ile 8 milyon lira arasında değişiyor.” ifadelerini kullandı.

LÜKS KONUT FİYATLARI REKOR SEVİYEDE

Denizli’de lüks konut fiyatlarının sınır tanımadığını belirten Yıkılmaz, “Şehirde özellikle revaçta olan ve gelişmekte olan bölgelerde lüks konut fiyatları 15 milyon liradan başlıyor. Yine lüks villa fiyatları ise, 40 ile 60 milyon lira arasında değişiyor. Rakamlara baktığımızda bazı lüks daireler ise ilginçtir, villa fiyatlarında satışa çıkıyor.” dedi.

SANAYİ GELİŞTİKÇE KONUTA OLAN TALEP ARTIYOR

Denizli’nin sanayi şehri kimliğiyle sürekli göç aldığını belirten Yıkılmaz, “Organize Sanayi Bölgelerinin (OSB) artmasıyla birlikte, yeni iş alanları açılıyor. Bu da şehre dışarıdan göçü artırıyor ve konut ihtiyacını büyütüyor” dedi. Sanayinin gelişimiyle birlikte konut ihtiyacının arttığını belirten Yıkılmaz, “Yeni yatırımlar geldikçe, çalışan kesimin barınma ihtiyacı artıyor. Ancak arz



yetersiz olduğu için konut ve arsa fiyatları sürekli yükseliyor. Arz-talep dengeside giderek bozuluyor. Denizli’nin çok ciddi yeni konut imar alanlarına ihtiyacı var” açıklamasını yaptı.

KONUT VE ARSA KRİZİ KAPIDA!

Denizli’de arsa arzında ciddi bir sıkıntı yaşandığını vurgulayan Yıkılmaz, “Yeni imar alanlarının açılmaması, arz-talep dengesini bozuyor. Arsa üretimi hızlandırılmazsa, konut ve arsa fiyatlarında büyük bir artış kaçınılmaz olacak. Bu da hem yatırımcıları hem de konut ihtiyacı olan vatandaşları zor durumda bırakabilir” dedi.

KİRALIK DAİRELERDE YÜKSEK FİYATLAR

Denizli’de kiralık daire bulmanın büyük bir sıkıntı haline geldiğine de dikkat çeken Yıkılmaz, “Kiralık dairelerin fiyatlarına bak-

tiğimizda şehir merkezinde 15 bin liraya kiralık daire bulunabiliyor. Ancak Merkezefendi’nin üst bölgelerinde, gelişmiş ve gelişmekte olan bölgelerde bu rakam 25 ile 45 bin lira arasında değişiyor. Konut arzının yetersiz olması nedeniyle kira fiyatları hızla yükseliyor” dedi.

“KONTRATLAR 6 AY OLARAK YAPILIYOR”

Kiralama süreçlerinde değişikliklerin yaşandığını belirten Yıkılmaz, “Önceden kira kontratları 1 yıllık yapıldı. Ancak enflasyonist ortamda mülk sahipleri, kira gelirlerinin hızla eridiğini görünce 6 aylık kontratlara yönelmeye başladı” ifadelerini kullandı.

TOPLU KONUT İHTİYACI GİDEREK ARTIYOR

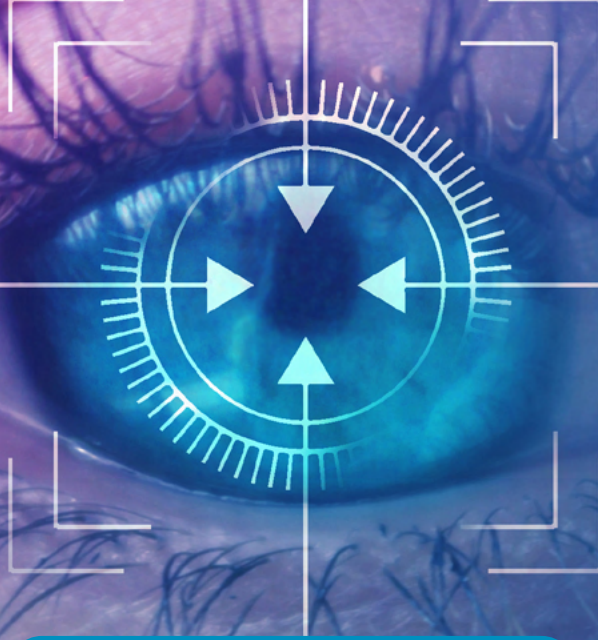
Denizli’de konut ihtiyacının karşılanması için acil adımlar atılması gerektiğini vurgulayan Yıkılmaz, “Hükümet politikaları, bakanlık desteği ve yerel yönetimlerin girişimleriyle toplu konut projeleri hızlandırılmalı. Aksi takdirde kiralık daire fiyatları astronomik seviyelere ulaşabilir ve bu durum toplumsal bir soruna dönüşebilir” dedi.

Yeni imar alanlarının açılmaması arz-talep dengesini bozuyor. Arsa arzı artmazsa konut fiyatlarındaki yükseliş kaçınılmaz görünüyor.





“Gözünüz, gözbebeğimizdir”



HEKİM KADROMUZ

Prof. Dr. Volkan Yaylalı

Göz Hastalıkları Uzmanı

Op. Dr. Şakir Akşit

Göz Hastalıkları Uzmanı

Op. Dr. Ali Çevik

Göz Hastalıkları Uzmanı

Op. Dr. Kemal Yayla

Göz Hastalıkları Uzmanı

Doç. Dr. İbrahim Toprak

Göz Hastalıkları Uzmanı

Op. Dr. Filiz Yıldızkaya Uyanık

Göz Hastalıkları Uzmanı

Uzm. Dr. Cihan Balkuvvar

Anestezi ve Reanimasyon Uzmanı

Uzm. Dr. Taner TAŞYÜZ

Anestezi ve Reanimasyon Uzmanı

DTTM'NİN KAPISI HER ZAMAN HERKESE AÇIK

Denizli olarak, binlerce yıllık dokuma kültürümüzle bugün artık tekstilin başkenti olarak anılmakla yetinmek istemiyoruz; yeni bir vizyonla hareket ederek tekstil alanında sektörlerimize çağ atlatacak önemli bir dönüşüme imza atıyoruz.

Denizli Ticaret Odamızın (DTO) başlattığı Denizli'de Teknik Tekstile Dönüşüm Projesi (DTTD) kapsamında hayata geçirdiğimiz Denizli Teknik Tekstil Merkezi'miz (DTTM), ilimizin tekstil serüvenini havlu ve bornozla sınırlı bırakmıyor. 12 farklı sektörde prototip üretim yapılabilecek merkezimizdeki teknik tekstil ARGE çalışmalarımız sayesinde, yenilikçi tek kullanımlık medikal malzemelerden otomobil iç döşemelerine, çevreci ürünlerden inşaat sektörüne kadar uzanan geniş bir üretim yelpazesinde kullanılabilen dayanıklı yalıtım malzemelerine kadar ürünlerin elde edilmesi için benzersiz bir imkân sunuyoruz.



Uğur ERDOĞAN
DENİZLİ TİCARET ODASI BAŞKANI



FUARLARDA MERKEZİMİZİ TANITIYORUZ; MERKEZİMİZE SİZLERİ DE BEKLİYORUZ

İlimizin yenilikçi ruhunun da bir sembolü olan merkezimiz, enerji verimliliğini artırma ve kümelenme çalışmaları başta olmak üzere sadece yerelde sanayicimize çeşitli konularda hizmet üretmekle kalmadı; zamanla bölgemize ve tüm Türkiye'ye hizmet verecek nitelikte bir inovasyon üssü haline geldi. Bu ağı daha da genişletmek ve büyütmek istiyoruz. Onun için, DTO olarak üyelerimizle ulusal ve uluslararası nitelikteki tekstil fuarlarına katılarak, merkezimizde prototipi geliştirilen ürünlerimizin tanıtımını gerçekleştiriyoruz.

ARGE çalışmalarımızdaki ana amacımız ise Denizli sanayisinin katma değeri yüksek ürünlere ulaşmasını sağlamanın yanında hem teknoloji odaklı ürünlerimizi çoğaltmak ve ihracat hacmimizi artırmak hem de bu sayede ülke ekonomisine daha fazla katkı koymaktır. DTTM'nin kapıları, Türkiye'nin her yerinden ilgi duyan araştırmacılara, girişimcilerimize ve akademisyenlerimize her zaman açık kaldı, kalacak.

TEKNOLOJİDEKİ YENİLİKLERE DE ÖNCÜLÜK EDİYORUZ

Teknolojik dönüşümün olmazsa olmazının, en önemli şartının nitelikli eğitimden geçtiğini de çok iyi biliyoruz... O nedenle,

ülkemizdeki mesleki ve teknik kapasitenin artırılması amacıyla bir proje hazırladık. Bu sayede, Avrupa Birliği fonlarından da faydalanarak Denizli Teknik Tekstil Merkezimizde Türkiye'nin dört bir tarafından gelen tekstil teknolojisi öğretmenlerimizi ağırladık ve ücretsiz özel eğitimler verdik, veriyoruz. Bu arada üyelerimizin, işletmelerimizin, çalışanlarımızın, özellikle gençlerimiz ve kadınlarımız olmak üzere vatandaşımızın mesleki ve kişisel eğitimini de



çok önemsiyoruz. Bu kapsamda bugüne kadar, dış ticarete yönelik İş İngilizcesi ve Almanca kurslarından ofis programlarının uzmanlık derecesinde kullanımına, yapay zekadan e-ticarete sosyal mecraanın etkin kullanılması ve e-ihracat materyallerinin doğru ve en iyi şekilde hazırlanıp uygulanmasının yanı sıra muhasebe ve Endüstri 4.0: Teknik Tekstil Endüstrisinde Dijital Dönüşüm ile Uygulamalı KOSGEB ARGE Programları İçin Proje Teklifi Geliştirme Eğitimi gibi 140'tan fazla başlıkta 11.500 vatandaşımıza ücretsiz eğitimler ve sertifika verdik.

Denizli olarak uluslararası ortaklıklar ile büyük yatırımlara ve teknolojik yeniliklere öncülük etmeye de hazırız... Yeter ki talep olsun; merkezimizdeki uzmanlarımız Türkiye'nin neresinden olursa olsun gelen tüm başvuruları değerlendirerek yeni fikirlerin, projelerin ve girişimlerin önünü açacak, danışmanlık yapacaktır.

Bu duygu ve düşüncelerle, hepinize işlerinizde kolaylıklar, başarılar ve bereketli günler diliyorum. Denizli'mizi ve ülkemizi elbirliğiyle durmadan ve yorulmadan, gece gündüz demeden çalışarak çok daha iyi yerlere taşıyacağız; insanımızı muasır medeniyetler seviyesine çıkaracağız. Türkiye Yüzyılı'na imzamızı atacağız!

Uzman Doktor
Zehra YILMAZ

İç Hastalıkları - Gastroenteroloji



Özel
MUAYENEHANESİNDE
HASTA KABULÜNE
BAŞLAMIŞTIR

RANDEVU & İLETİŞİM



0258 264 08 58



0553 244 244 0



Sırapapılar Mah.
495 Sk. No:23/3
Merkezefendi / Denizli

www.uzmdrzehrayilmaz.com

Prof. Dr.
Olga YAYLALI
Nükleer Tıp



Özel
**MUAYENEHANEİNDE
HASTA KABULÜNE
BAŞLAMIŞTIR**

RANDEVU & İLETİŞİM



0258 264 08 58



0553 244 244 0



Sırapapılar Mah.
495 Sk. No:23/3
Merkezefendi / Denizli

www.olgayaylali.com



'MADDİ ALETLERLE İCRA EDİLEN
MÂNEVÎ MÜHENDİSLİK'

Hüsn-i Hat Sanatı





Hüsn-i hat sanatı, yüzyıllar boyunca gelişerek kendi anatomisini oluşturmuş, harflerin ölçüleri, oranları ve estetik kurallarıyla adeta bir bilim hâline gelmiştir. Hattatlar, bu kuralları ustalıkla uygulayarak aynı harflerden sayısız farklı tasarım ve istifler meydana getirmiş, her biri birbirinden değerli sanat eserleri ortaya koymuştur. Bu sanat, yalnızca İslam coğrafyasına özgü değildir; farklı kültürlerde de güzel yazı çalışmaları görülmektedir. Ancak hüsn-i hat, sahip olduğu gelişmiş anatomi kuralları ve estetik derinliğiyle yazı sanatları arasında benzersiz bir konuma sahiptir. Bu sayımızda, hüsn-i hat sanatının inceliklerini, tarihini ve günümüzdeki yerini, bu alanda önemli çalışmalara imza atmış Hattat Ömer Özgül ile konuştuk.

**Hattat Ömer Özgül,
Denizli'nin kadim
topraklarında hüsn-i hat
sanatının tohumlarını
ekmek için yıllardır
yollarda. 200 bin km yol,
7 yıllık emek ve bir ömre
sığan tutku...**

Kendisiyle yaptığımız bu röportajda, hüsn-i hat sanatının ruhunu, harflerin büyüleyici dünyasını ve bu kadim sanatın geleceğine dair düşüncelerini dinledik. İşte, harflerin estetikle buluştuğu bu büyümlü yolculuğa dair samimi bir sohbet...

Ömer Bey sizi tanıyabilir miyiz?

Uşak iline bağlı Karahallı ilçesinde doğdum. Çocukluğum ve gençliğim Denizli'de geçti. Lise eğitiminin ardından üniversite için Ankara'ya gittim ve Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesini bitirdikten sonra Kütahya'da öğretmenliğe başladım. Halen Kütahya'da ikamet ediyorum. Evli ve iki çocuk babasıyım.



Hüsn-i hat sanatı nedir bahsebilir misiniz?

Hüsn-i hat, kelime anlamı olarak "güzel yazı" demektir. Kur'an harflerini belirlenmiş olan estetik kurallara bağlı kalarak ölçülü ve güzel yazma sanatıdır.

Ünlü matematikçi Öklid'in tanımı ile hüsn-i hat, "Cismanî aletlerle yapılan ruhanî bir hendesedir." Yani, çeşitli maddi aletleri kullanarak geometrinin imkânlarından da yararlanılarak yapılan ve insana mânevî huzur veren bir sanattır. 'Harflerin anatomisi' diye tabir edilen geometrik şekilleri, ölçüleri ve estetik kuralları, yüzlerce yıllık bir gelişim evresinde nihayete ermiş, üst düzey bir sanatsal kimlik kazanmıştır. Hattatlar bu kurallara uyarak birbirinden farklı tasarım ve istiflerle aynı harflerden estetik değeri yüksek sayısız farklı tarz sanat eseri oluşturabilirler. Farklı kültürlerle ait yazı türlerinde de güzel yazı çalışmalarına rastlanmaktadır. Ancak hüsn-i hat sanatı bu sahip olduğu anatomi kuralları gelişmişliği ve estetik seviyesiyle yazı sanatları içinde eşsiz bir yapıya sahiptir.

Hat sanatı nasıl ortaya çıktı?

Hat sanatı Kur'an'ın indirilmesi ve yazılmasıyla doğrudan ilgilidir. Müslümanlar, yüce Allah'ın kelâmını en güzel şekilde yazma isteği ve gayreti içinde olmuşlardır. Hz. Muhammed SAV'in, "Allah güzeldir, güzelliği sever" sözü, Müslümanları her alanda



Hüsn-i hat sanatının inceliklerini Denizli'ye taşıyan Ömer Özgül, geleneksel sanatların yaşatılması için bir köprü oldu. Onun hikâyesi, sanatın gücüne inananlar için bir ilham kaynağı.



güzeli ve güzelliği aramaya teşvik etmiştir. Bu güzellik arayışı kendini yazı sanatında fazlasıyla göstermiş, hüsn-i hat sadece bir yazı sanatı olarak kalmayıp medeniyetimizin ve güzelliğinin taşıyıcı unsuru olma niteliğini kazanmıştır. Güzel yazma isteği, yalnızca kitaplar ile sınırlı kalmayıp ibadethaneler ve tüm mimari yapılarda kendini göstermiştir.

Gelenekli sanatlarımıza ilginiz nasıl ve ne zaman başladı?

Çocukluk yıllarımda amcam Naht sanatı (Ahşap kesme, oyma) ile uğraşırdı. Babam da ondan öğrendiği kadarı ile ufak tefek çalışmalar yapmıştı. Onların yapmış olduğu çalışmaları merakla izlerdim. Ortaokul yıllarımda Naht çalışmak istedim. Hatta kendimce gemi şeklinde bir besmele tasarlamaya ve onu ahşap kesmeye çalıştığımı hatırlıyorum. Ahşap kesme konusunda pek istikrar sağladığımı söyleyemem. 2010 yılından itibaren birlikte çalışmaya başladığımız Hattat Erkan Bakım'ın meşkleri üzerine hasbihal ederken Hat sanatına ilgim iyice arttı. Onların sergilerine katıldım ve 2012 yılında Mahmut Şahin hocam ile bir sergi esnasında tanıştım. Bir müddet sonra da kendisinden ders almaya başla-

dım. Naht, edebiyat ve müzik derken hep yarım bıraktığım girişimler, en sonunda Mahmut Şahin hocamın tedrisinde sabit kıldı beni. Önce 2017 yılında Sülüs ve Nesih yazı türlerinde hocamın teveccühü ile icazet almaya hak kazandım. Sonrasında bu yazılarda kendimi geliştirmek adına uzun bir müddet çalıştım. Talik yazı türünde de kendimi daha fazla geliştirmek ve bu yazıya da tam manasıyla hakim olmak adına çalışmalarımı sürdürüyorum.

Bu bağlamda neler yapıyorsunuz?

Tabiri caizse aşk duyduğum bu sanatta kendimi geliştirmek ve bu sanata hizmet etmek için sürekli çaba gösteriyorum diyebilirim. Sabır, disiplin ve istikrar üçlüsünü kuşandık ve yılmadan yorulmadan çalışma gayreti içindeyiz. Sanat, ucu bucağı olmayan bir yol. Oldum diyen yanılır, yoruldum diyen yolda kalır. Biz kültür hazinemizin en kıymetli parçaları olan bu sanatları, yeniden canlandırmak, halkımız nezdinde eski itibarını tekrar kazandırmak için her türlü çalışmayı yapmaya talip olduk. 7 yıldır Kütahya'dan Denizli'ye hüsn-i hat dersleri vermek

için gelip gidiyorum. Denizli'yi bu sanatla tanıştırmak ve burada bu sanatı icra edecek yeni sanatçılar yetiştirmek adına bu yolu çekiyoruz. Bir arkadaş hesap etmişti. Yaklaşık 200 bin km yol yapmışız bu süreçte. Halen de Bin Sanat bünyesinde diğer sanat eğitimlerimizle birlikte hüsn-i hat eğitimini devam ettiriyoruz.

Denizli'nin ruhuna dokunmak, onun kadim topraklarına bu sanatın tohumlarını ekmek fikri, yüreğinizde nasıl bir ilhamla filizlendi?



Mahmut hocamız ile yaptığımız derslerin birinde, bazı şehirlerde hat sanatı ile ilgili hiçbir çalışma olmadığı veya bir üstadın önünde diz çöküp hiçbir eğitim almadan hat sanatını öğretiyorum diyen bazı 'Hat ve had' bilmezlerin bu sanatı nasıl suistimal ettiği üzerine hasbihal ettik. Bu serzeniş üzerine kendi üzerime düşen neyse onu yapmak, bu sanatları Anadolu'nun diğer illerine de götürüp insanların ilgisini çekmek adına bir şeyler yapmam gerektiğini düşündüm. Bu bağlamda kendi memleketim olan Uşak'ta ve büyüdüğüm şehir olan Denizli'de birer sergi organize ettim. Aylar süren ciddi çalışmalar neticesinde 2018 yılında Denizli BB'nin organize ettiği kitap fuarında bir sergi açtık. Sergiye ilgi çok fazla idi. O kadar çok kişi ders verip vermediğimi sordu ki en sonunda bir çözüm üreterek Denizli'de bu sanatın eğitimini vermemiz gerektiği fikri oluştu.

Peki sergide ders talebinde bulunanlar geldi mi eğitimlerinize? Kaç kişiye eğitim verdiniz şimdiye kadar?

Orada görüştüğümüz ve sonrasında çeşitli sebeplerle bizi bulan ve eğitimlerimize katılan epey kişi oldu. Geçen bu 7 yılda yaklaşık 300 kişiyi hüsn-i hat ile tanıştırdık. Dikkat çekmek istediğim bir husus var. 'Yetiştirdik' demiyorum tanıştırdık. Bu kişilerden bazıları kısa süreli gelip gittiler, bazıları da 7 yıldır aralıksız devam etmekte. Şu an mevcutta 25 kadar arkadaşımız hüsn-i hat eğitimine devam ediyor. İnşallah yakın zamanda icazet alarak 'Hattat' sıfatını almaya hak kazanacak arkadaşlarımız var.

Peki sadece hüsn-i hat eğitimi mi veriyorsunuz?

Ben Hattatım. Sadece hüsn-i hat eğitimi veriyorum. Ancak Bin Sanat ismini verdiğimiz eğitim mekânımızda alanında uzman hocalarımız Tezhip ve Çini eğitimleri de veriyor. Onlarla birlikte şu an yaklaşık 70 kişinin eğitim aldığı bir mekân. Bu bizim hayalimizdi ve çok şükür gerçekleştirdik. Duvarlarını 100'den fazla orijinal eserle donattığımız ve profesyonel sanat eğitimleri verdiğimiz bir mekânın Denizli için de büyük bir kazanım olduğunu düşünüyorum. Çünkü biz, yüzyıllar boyu ilmek ilmek örülerek ecdadımızdan bize yadigar kalan bu sanatların tekrar eski günlerine kavuşmasını istiyoruz. Halkımıza bu dileğimizi iletmek ve onlara da bu sanatların sevgisini aşılamak istiyoruz. Bu bağlamda,



özellikle gençlere ulaşmak için çabalıyoruz. Gençlerimiz bu sanatların hikâyesini bilsin, bunları bir miras kabul ederek sahip çıksın istiyoruz.

Sizin bu amaçlarınız ve çabalarınız yetkililer tarafından destek görüyor mu?

Merhum üstad Hasan Çelebi'nin çok güzel bir sözü vardı. 'Bu sanatların devamı için üç şey lazımdır. Devletin himâyesi, zenginlerin iltifâtı yani desteği ve fakirlerin de muhabbeti. Bu üç şey olursa bu sanatlar kaybolmaz' diye. Bu söz bence soruya tam manasıyla cevap verirken ideal olanın ne olduğuna vurgu yapıyor. Peki biz ideal olanı yani bu üç desteği tam manasıyla görebiliyor muyuz? Maalesef hayır. Devletin gelenekli sanatları himâyesi çok zayıf kalmakta. Konser vb. faaliyetlerde pek cömert olan kurumlar, söz konusu gelenekli sanatlar olunca çok küçük bütçeler ile yapılabilecek organizasyonlara 'tasarruf tedbirleri' diyerek destek vermemekte. Zenginlerin iltifâtına gelince orası da ayrı bir

Kâğıda dökülen ilahi estetik: Hüsn-i hat, maddi aletlerle icra edilen mânevi bir mühendislik. Harflerin geometrik zarafeti, ruhun derinliğiyle buluşuyor. Hüsn-i hat, yazının değil, gönlün sanatıdır.

muamma. Bir cep telefonuna on binlerce lira veren insanlar, yıllarca emek vererek kendini yetiştiren sanatçıların günlerce uğraşarak ortaya çıkardığı eserleri pahalı bulmakta. Memleketimiz insanının bu konuya yaklaşımı çok ilginç gerçekten. Fakirin muhabbetine de değinecek olursak, maalesef orada da bazı sıkıntılar var. Muhabbet gösterip bu sanatları öğrenmek isteyen insanlar da malzeme maliyetlerinin altında eziliyor.

Hocam bu vesileyle okuyucularımıza nasıl bir mesaj iletmek istersiniz?

Son söz olarak, gelenekli sanatların ilgi görmesine vesile olan sanat ve hüner sahibi ecdadımızı ve bu sanatları destekleyen devlet erkanını rahmetle yâd ediyoruz. Onlar ki bize dünyanın en harika mirasını bırakarak kültür hazinemizi zenginleştirdiler. Genel olarak eleştirdiğimiz noktalar olsa da günümüzde de sanatlarımıza desteğini esirgemeyen bürokrat ve siyasetçiler yok değil. Sizin vesilenizle, bizlere destek veren tüm sanatseverlere minnettar olduğumuzu belirtmek isteriz.



SEKTÖRÜNDE MARKA OLAN GÖKHAN KOÇ, MESLEĞİNİN SIRRINI PAYLAŞTI



RESTORANCILIKTA 35. YILINI TAMAMLADI

Gökhan Koç: “Benim hikayem bulaşıkhanede başladı. Boyum yetişmediği için altına kasa koyarak bulaşık yıkıyordum. Ustam hep ‘Bu iş bulaşıkhanede başlar, öğrenmeden ilerleyemezsin’ derdi.

Denizli’nin gastronomi dünyasında önemli bir yere sahip olan Gökhan Koç, 35 yıllık meslek hayatında sıfırdan zirveye uzanan bir başarı hikayesi yazdı. Çocuk yaşta bulaşıkhanede başladığı yolculuğunu, müşteri sadakati ve kaliteli hizmet anlayışıyla bir marka haline getirdi. Restoran işletmeciliğinde başarı sırlarını, unutulmaz anılarını ve sektörün bilinmeyen yönlerini anlattı. Her büyük hikayenin küçük bir başlangıcı vardır. Gökhan Koç’un meslek yolculuğu da henüz 10 yaşındayken

babasının yanında başladı. Denizli’nin ilk balık restoranı olan Beyazsaray Restoran, babası Murat Koç’un öncülüğünde açıldı ve zamanla şehrin en prestijli mekanlarından biri haline geldi. Koç o günleri şöyle anlatıyor; *“İşe başladığımda boyum yetişmiyordu, altına kasa koyarak bulaşıkları yıkıyordum. Ustam hep derdi ki ‘Bu iş bulaşıkhanede başlar, öğrenmeden ilerleyemezsin.’ Sabah okula gidiyor, akşam restoran-da çalışıyordum. Emek olunca da, sektörde önemli bir tecrübe zemini elde ettim. 2004 yılına kadar bu düzen devam etti, sonra kendi işletmemi açtım.”*

Gökhan Koç: “Kaliteli malzeme ve iyi hizmet sunduktan sonra korkma, müşteri zaten seni tercih eder.”

YENİ BİR KAPIYI ARALADI

Gökhan Koç, 2004 yılında Bağbaşı yolunda Karafaki Restoran’ı açtı. 13 masalı küçük bir aile işletmesi olan mekanda, ailesiyle birlikte hizmet vermeye başladı. Müşterilerin yoğun ilgisi ile kısa zamanda büyüdü. Artan talep üzerine mekânda yeterli gelmeyince Koç, yeni bir girişimcilik örneği sergiledi. Denizli’nin gastronomi dünyasına yeni bir soluk getiren Marina Restoran’ı açtı. 2009’da Çamlık’ta açtığı restoran da büyük ilgi gördü. 2019 yılına kadar da, önemli başarılarla imza attı. Denizli’de sektörün önemli bir oyuncusu olmayı da, başardı. Ancak işletmenin alkol ruhsatı iptal edilince, yeni bir yol çizmeyi de başardı. Marina restoranın ardından işletme sahiplerinin talebi üzerine de, Denizli’nin önemli gastronomi durağı Köz Restoranda işletmeciliğe devam ediyor.

RESTORAN İŞLETMECİLİĞİNDE BAŞARININ 4 ALTIN KURALI

35 yıllık deneyimiyle Koç, başarılı bir restoran işletmecisi olmanın dört temel ilkeye dayandığını belirtiyor:

1. İşe Aşık Olmak

“Dünyaya bir daha gelsem, yine bu işi yaparım. Mesleğime aşığım. İnsanlar ‘Ne



kadar zor bir iş yapıyorsun’ diyor ama ben zor iş yapmıyorum ki. Severe yapacağın hiçbir iş zor değildir. Bana bir fabrika verseler, sabah 8’de kalkıp gitmek zor gelir ama restorana severe geliyorum.”

2. İşine ve Müşteriye Saygı Duymak

“Müşteri içeri girdiğinde, tüm sorunlarını dışarıda bırakmalısın. Kapıdan içeri giren herkes, aynı ilgi ve saygıyı görmeli. Restorancılık, sadece yemek sunmak değil, misafir ağırlamaktır.”

3. Genel Kültüre ve Gündeme Hakim Olmak

“Restoran işletmeciliği sadece tabak taşımak değildir. Misafirlerinin ilgi alanlarını bilmeli, spor, siyaset ve gündemi takip etmelisin. İnsanlar sadece yemek yemeye değil, iyi vakit geçirmeye de gelir.”

4. Kaliteli Ürün ve Hizmet Anlayışı

“Müşteriye sunduğun her şeyin en iyisi olmalı. Kaliteli malzeme ve iyi hizmet verdikten sonra korkma, müşteri zaten seni tercih eder. Müşteri memnuniyeti sadece yemekte değil, servisin son anına kadar devam eder. Başlangıçta iyi sunum yapıp tatlıda hata yaparsan, her şey çöpe gider.”

RESTORANCILIKTA GÜNLÜK ZORLUKLAR

Gökhan Koç’a göre restoran işletmeciliği, yalnızca mutfak ve servis düzeninden ibaret değil. Günlük operasyonların titizlikle planlanması gerektiğini vurgulayan Koç, stres yönetiminin önemine dikkat çekiyor: “Bu işin stresi çok yoğun. Genelde müşteriler aynı anda gelir. O yüzden önceden



Gökhan Koç - Murat Korkmaz
Beyaz Saray Restaurant (1996-Arşiv)

Denizli’nin gastronomi dünyasında önemli bir yere sahip olan Gökhan Koç, 35 yıllık meslek hayatında sıfırdan zirveye uzanan bir başarı hikayesi yazdı.



plan yaparım. Örneğin, hangi masada kim oturacak, kim nereye yerleştirilecek hepsini hesaplarım. Gelen müşteri profiline göre masaları hazırlarım. Kim nerede rahat eder, hangi yemeği sever, bunları bilmek gerekiyor. Tecrübe olmadan bu işi yapmak mümkün değil.”

Son yıllarda restoranlarının müşteri kitlesinde de değişim yaşandığını belirten Koç, özellikle kadın müşterilerin sayısının arttığını söylüyor. Kadınların güvenli ve konforlu bir ortam aradığını belirten Koç, bu nedenle birçok grubun mekânlarını tercih ettiğini dile getiriyor:

“Kadın müşterilerimiz restoranımızı güvenli buluyor. Çünkü buraya gelenleri tanırım, eşlerini, ailelerini bilirim. Bu yüzden kendilerini rahat hissediyorlar. Artık toplu etkinlikler ve kadın kadına yemek organizasyonları çok fazla yapılıyor.”

SEKTÖRÜN EN BÜYÜK SORUNU: ELEMAN YETİŞTİRMEK

Koç’a göre restorancılığın en büyük zorluklarından biri nitelikli eleman yetiştirmek. “Bugün bir kez su dolduran herkes garson olduğunu sanıyor. Ama mutfağa girmeden, bulaşık yıkamadan, yemekleri tanımadan servis yapamazsın. Müşteri, ‘Rus salatasında yumurta sarısı var mı?’ diye sorduğunda, gidip mutfağa sormamalısın. Garson dediğin, menüyü ezberlemeli. O yüzden ben elemanları sıfırdan yetiştiriyorum. Önce işini sevdirmeye çalışıyorum. Sonra mutfakta eğitiyorum. İşini seven eleman, zaten en iyi hizmeti verir.”

“PÜF NOKTASI MÜŞTERİ İLİŞKİLERİ”

Koç, işletmecilikte müşteri ilişkilerine de büyük önem verdiğini vurguluyor:

“Ben müşteri profilini ezbere bilirim. Kimin neyi sevdiğini, neye alerjisi olduğunu aklımda tutarım. Misafirler bana ‘Gökhan Abi ne gönderirse yerim’ der çünkü onları tanırım, neyi sevip sevmediklerini bilirim. Bu iş hafızaya dayalıdır.”

UNUTULMAZ ANILAR: ŞARKICIYI MÜŞTERİ SANIP GERİ ÇEVİRDİK

Yıllar içinde pek çok unutulmaz anıya sahip olan Koç, özellikle bir olayı unutamıyor: *“1998-99 yıllarında Beyazsaray Restoran’da çalışıyorduk. O dönem restoranımıza öyle herkes giremezdi. Bir gün üstü başı yırtık birkaç kişi geldi. Rezervasyonları yoktu, hem de kıyafetleri uygun değildi. Bu yüzden alamadım. Karşıdaki kafeye geçtiler. Bir anda etrafı kalabalık*



Marina Restaurant Çamlık
(2018 - Arşiv)



İlk servisimiz rahmetli Orhan Abaloğlu amcamıza...

“İlk başladığımda herkes bana ‘Evlat’ diyordu. Sonra ‘Gökhan’ oldum, şimdi ise ‘Gökhan Abi’ diyorlar. En büyük hedefim, ‘Gökhan Amca’ olmak.”

sardı, herkes fotoğraf çektirmek istiyordu. Meğer o kişi o dönem çok meşhur olan şarkıcı Rober Hatemo’ymuş! Başında şapkası, gözlükleri falan biz onu tanıyamadık. Geri çevirdik. Sonrasında tatlı bir şekilde durumu anlattık, o da anlayışla karşıladı.”

MUTFAĞIN OLMAZSA OLMAZLARI

Gökhan Koç’a göre iyi bir mutfak, tazelik ve kalite üzerine kurulu olmalı.

“Her sabah tedarik sürecini kendim takip ederim. Malzemelerimizin en taze şekilde müşteriye sunulmasını sağlıyorum. Örneğin Adana kebab yaparken kıymanın baharat dengesini kontrol ediyorum. Müşteri masasında mutluyorsa, işimizi doğru yapıyoruz demektir.”

Koç’un restoranında en çok tercih edilen lezzetler arasında zırhta çekilmiş Adana kebab, limonlu kavurma, tereyağlı lokum ve yaprak bonfile bulunuyor.

“Denizli’de en iyi eti biz sunuyoruz. Etin markası biziz. Kaliteyi asla düşürmem.”

EŞİYLE ORTAK BİR HAYAT VE KARIYER

Restorancılığın aile hayatını nasıl etkilediğini anlatan Koç, eşiyile olan uyumunun önemine dikkat çekiyor; “Eşimle tanış-



tığımda garson olduğumu söyledim ve işin zorluklarını anlattım. ‘Bizim tatilimiz, bayramımız yok’ dedim. O da kabul etti ve destek oldu. 2004 yılında kendi restoranımı açtığımda eşimde yardımcı oldu. İlk başta kasada durarak işe alıştı. Sonra işletmeciliğin temposuna ayak uydurdu. Hizmet sektöründe yer alan mesleğimizin inceliklerini, nasıl emek yoğun bir sektör olduğuna yakinen şahit oldu. Sonrasında her daim bana mesleğimle ilgili pozitif ayrımcılık yaptı. Onun bu desteği olmasa, gecesi gündüzü, bayramı seyranı olmayan, ailene yeterli zaman ayıramadığın bu meslekte evlilik hayatı da sıkıntıya girerdi. Eşimin desteğiyle tüm bu zorlukları aştık.”

GELECEK HEDEFLERİ: GÖKHAN AMCA OLMAK

35 yıl boyunca üç kuşağa hizmet veren Gökhan Koç, hedefinin dördüncü kuşağı da görmek olduğunu söylüyor:

“İlk başladığımda herkes bana ‘Evlat’ diyordu. Sonra ‘Gökhan’ oldum, şimdi ise ‘Gökhan Abi’ diyorlar. En büyük hedefim, ‘Gökhan Amca’ olmak. O gün geldiğinde, gerçekten mesleğimde bir çınar olduğumu hissedeceğim. Denizli’de gastronomi’nin önemli bir temsilcisi Köz Restoranda, işletmecilik hayatımıza devam ediyorum. Şehrimize, sektörümde hizmet etmeyi zevkle, şevkle sürdürüyorum.”





ÇAMLIK ÇORBACISI

1994 'ten beri Corbaci Süleyman

Dolu KaselerLezzetli Başlangıç**Dolu Dolu Lezzet Şifa Dolu Kaseler**Lezzetli Başlangıç**Dolu Dolu Lezzet**
es KokuAlışılmış Lezzetler**Denizli hin Şifa Dolu Lezzeti Enfes Koku**Alışılmış Lezzetler**Denizli nin Şifa Dolu**
tlı ve SağlıklıŞehrin Ortak LezzetiŞifa KaynağıLezzetli ve Sağlıklı**Şehrin Ortak LezzetiŞifa Kaynağı**
leneksellikten UzaklaşmayanSağlıklı,Pratik Özel Tatlar Geleneksellikten Uzaklaşmayan**Sağlıklı,Pratik Ç**

“Enfes ve Sifalı Lezzetler!”

www.camlikcorbacisi 



0258 242 67 22

Merkez: Çamlık | **Şube:** Yenişehir Koşuyolu | **Şube:** Sinpaş Aquamall Avm | **Şube:** Üniversite

FORUM DÖNER

ODUN ATEŞİNDE YATIK DÖNER

**ADALET ŞUBESİ
AÇILDI**



KREDİ KARTI İLE KAPIDA ÖDEME KOLAYLIĞI



AVANTAJLI FİYATLAR İLE
SİPARİŞ VERMEK İÇİN
KODU OKUTUNUZ.



ÇAMLIK ŞUBE
(0258) 211 00 50

ADALET ŞUBE
(0258) 377 00 51

forumdoner20

YASAK YOK, PORSİYON KONTROLÜ VAR!

Diyet deyince aklınıza hemen sıkıcı ve yasaklarla dolu bir beslenme programı gelsin! Diyet aslında kişiye özel, bir yaşam tarzı değişikliğidir. Eğer herhangi bir sağlık probleminiz (alerji gibi) yoksa, porsiyon kontrolüyle istediğiniz her şeyi tüketebilirsiniz. Böylece diyet, birkaç haftalık bir süreç olmaktan çıkar ve hayatınızın bir parçası haline gelir.

Beslenmede Gücü

Lif, sindirim sistemimizden herhangi bir değişikliğe uğramadan geçen bitkisel bir besin bileşenidir. Sebzeler, meyveler, baklagiller, tam tahıllar ve çiğ kuruyemişler lif açısından oldukça zengindir. Lifli beslenmenin birçok faydası var.

Lifin

Örneğin, tokluk hissini artırarak kilo kontrolüne yardımcı olur. Kolesterol seviyelerini düşürür ve kalp-damar hastalıkları riskini azaltır. Aynı zamanda kan şekerini dengeler, kolon kanseri riskini düşürür ve bağırsak hareketlerini düzenler. Ancak unutmayın, her şeyin fazlası zarar! Lifin de fazla tüketimi gaz, şişkinlik ve karın ağrı-

Diyetisyen Didem Dikkat

1999 yılında Denizli'de doğan Didem Dikkat, İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik bölümünden 2022 yılında mezun oldu. Eğitim hayatı boyunca İzmir Atatürk Eğitim ve Araştırma Hastanesi ve Pamukkale Üniversitesi Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde staj yaparak deneyim kazandı.

Didem Dikkat, ağırlık yönetimi (Kilo verme/kilo alma), sürdürülebilir beslenme, hastalıklarda beslenme, glutensiz bes-

lenme, hamilelik ve emzirme dönemi beslenmesi, çocuk ve adolesan beslenmesi, gibi geniş bir yelpazede hizmet veriyor. Ayrıca, vejetaryen beslenme konusunda da danışanlarına özel çözümler sunuyor.

2022 yılından bu yana aktif olarak yüz yüze ve online danışan kabul eden Didem Dikkat, yasaksız ve tamamen kişiye özgü diyet programlarıyla sağlıklı yaşamı bir yaşam tarzı haline getirmeyi hedefliyor.

Ödem, yetersiz su tüketiminin bir sonucu olabilir. İdrarınızın rengi koyulaşır, bu da vücudunuzun susuz kaldığının en belirgin işaretlerinden biridir.

sı gibi sorunlara yol açabilir. Bu yüzden dengeli beslenmek her zaman önceliğiniz olsun.

Su içmeyi ihmal Etmeyin!

Su, hayatımızın olmazsa olmazı. Sadece zayıflamak için değil, her zaman yeterli miktarda su içmeliyiz. Kilogram başına 30-35 ml su tüketmek idealdir. Terleme gibi sıvı kaybının arttığı durumlarda bu miktar daha da artar.

Peki, yeterli su tüketmeyince neler olur?

Öncelikle kabızlık yaşayabilirsiniz çünkü yeterli su olmayınca bağırsak hareketleri yavaşlar. Ödem, yani vücutta şişkinlik hissi de yetersiz su tüketiminin bir sonucu olabilir. İdrarınızın rengi koyulaşır, bu da vücudunuzun susuz kaldığının en belirgin işaretlerinden biridir. Baş ağrısı, halsizlik ve yorgunluk da susuzluğun getirdiği diğer belirtiler. Ayrıca cildiniz kurur, esnekliğini kaybeder ve hatta kas krampları yaşayabilirsiniz. Bir de ilginç bir şey var: Susuzluk bazen açlıkla karıştırılabilir. Yani aslında susamışken kendinizi aç hissedip gereksiz yemek yiyebilirsiniz.

Ödeminizin azalmamasının nedenleri

Ödeminiz varsa ve yeterli su içmenize rağmen geçmiyorsa, bunun nedeni aşı-



rı çay-kahve tüketimi, fazla terleme, çok tuzlu beslenme, karbonhidrat ağırlıklı beslenme ya da bazı hastalıklar olabilir.

Su içmek kadar, suyu gün içine yaymak da önemli. Günlük su ihtiyacınızı sabah uyandığınız andan gece yatana kadar olan süreye yayarak tüketin.

Sağlıklı Bir Yaşam İçin İlk Adımı Atın!

Hayatınızda küçük değişiklikler yaparak büyük farklar yaratabilirsiniz. Yasaklarla dolu bir beslenme programı yerine, porsiyon kontrolü ve dengeli bir yaşam tarzı benimseyerek hem fiziksel hem de mental olarak kendinizi daha iyi hissedebilirsiniz. Lifli besinlerle bağırsak sağlığını koruyabilir, yeterli su tüketimiyle vücudunuzu canlandırabilirsiniz.

Unutmayın, sağlıklı yaşam ne maraton gibi sabır ve süreklilik gerektirir, ne de sprint gibi kısa süreli ve hızlı bir çaba. Sağlıklı yaşam hızlı bir şekilde sonuç alınacak bir süreç değil, aksine uzun vadeli bir yaşam tarzı değişikliği gerektirir. Kendinize zaman tanıyın, küçük adımlarla ilerleyin ve her gün kendiniz için bir şeyler yapın. Çünkü siz değerlisiniz ve sağlıklı bir yaşamı hak ediyorsunuz.

Hadi bugün bir bardak su içerek başlayın ve kendinize bir iyilik yapın. Sağlıklı bir gelecek, bugün attığınız adımlarla şekilleniyor!



Lifli besinlerle bağırsak sağlığını koruyabilir, yeterli su tüketimiyle vücudunuzu canlandırabilirsiniz.

*Marifet, büyük yıkımları, birikip yeniden sıçramak için, yeni fırsatlara dönüştürebilmektedir...

Yaşama Sevinci

**Uzm. Dr. Hüsnü MENTEŞEOĞLU Bakırköy
Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesinde
uzmanlık eğitimi almış, 14 yıl Denizli
Devlet Hastanesinin Psikiyatri ve AMATEM
Kliniklerinin şefliğini yapmış, 2017’ den bu
yana özel muayenehanesinde hasta kabul
eden bir psikiyatrist. Bu ay kendisiyle,
Güneş Gazetesinde ki köşesinin adı olan
“YAŞAMA SEVİNCİ” ni konuşacağız.**



Evet, Sayın Menteşeoğlu, sohbetimize başlarken neler söylemek istersiniz?

Öncelikle söylemek isterim ki, psikiyatrist-psikolog iş birliğini çok önemsiyorum. ODTÜ Psikoloji mezunu kızım Dilara Menteşeoğlu ile aynı ofiste yan yana, eşgüdüm içinde çalışıyoruz. Psikiyatri ve psikoloji birbirini tamamlar. Önümüzde ki aylarda bir psikiyatrist-psikologlar toplantısı düzenlemeyi planlıyorum. Bu arada, geçen sayıda, Sn. Psikolog Dr. Ebru Özer Özkul’un kaleme aldığı “Duygusal Yoksunluğun Hayattaki Yansımaları” makalesini çok beğendiğimi de belirtmeliyim. Denizli’de çok kaliteli psikolog arkadaşlarımız var.

Sizce Yaşama Sevinci Nedir?

En basit tabiriyle hayattan haz almak, güne neşeyle ve istekle uyanıp başlamak ve gün boyu neşesini sürdürmek, küçük şeylerden mutlu olmaktır. Doğmuş olmak, arkadaşlarının olması, sevmek, sevilmek, paylaşmak, anı yaşamak, doya doya yaşamak, mutlu olmak için

küçük sebepler bulmak insana yaşama sevinci verir. İnsanlara hizmet etmek, insanları mutlu etmek de güçlü bir yaşama sevinci nedenidir. Yaşama Sevincinin en büyük göstergesi, sabahleyin neşe ve keyif içinde uyanmak ve o gün yapacağı işlere neşeyle ve dört elle sarılmaktır. Güne “Bu gün çok güzel bir gün” diyerek başlamak, neşeli olmak etrafa da neşe saçar. Yaşama Sevincini sağlayan insanın öz benliğidir. Huzur, mutluluk ve sevinç öz değerlerden gelir.

Yaşama Sevincinin en büyük göstergesi, sabahleyin neşe ve keyif içinde uyanmak ve o gün yapacağı işlere neşeyle ve dört elle sarılmaktır.



Yaşama Sevincini içtenlikle hissedebilmek için şefkat, merhamet, adalet, cömertlik de gerekir. Yaşama Sevinci ruhun ve gönlün aydınlığa kavuşmasıyla kazanılır. Bir sabah kalktığınızda o gün çok güzel bir gün geçireceğinize niyet edin. Emin olun, gerçekten de çok güzel bir gün geçireceksiniz. Yüzünüze bir tebessüm yayılacak. İlişkileriniz düzelecek. Performansınız artacak.

Yürüyebilmek bile bir yaşama sevinci nedenidir. (Yeryüzünde yürüyemeyen ama yaşama sevincini kaybetmeyen nice insan var.) Bir kişinin güne güzel başlaması, aile fertleri ve iş arkadaşları gibi, çevresindeki insanların da yaşama sevinci hissetmelerini sağlar. Hayat yeterince zor. Yaşamı kolaylaştıralım ve güzelleştirelim. Yaşama Sevinci olanların tebessümleri yüzlerini gönüllerini ve ruhlarını aydınlatır. Kalplerini temizler. Yaşama Sevinci duymak için: Sorunlara sükûnetle ve olumlu bir bakış açısından bakmak gerekir. Dünyaya, çevremizde akıp giden hayata ve geleceğimize iyimser bir gözle bakmak gerekir. İnsanlarla ilişkilerini de olumlu yönetmek gerekir. Yaşama Sevinci için aynı zamanda sev-

gi dolu bir yürek de gerekir. Sevgisiz insanlar yaşama sevincini yaşayamazlar. Yaşama Sevinci için kişinin yaşamını seçeneklerle sürdürmesi, en önemlisi özgür olması gerekir. Gençlerin de yaşama sevinci için dünya ile barışık, kendisiyle barışık, dünyayı ve kendi yeteneklerini keşfe hazır, arayan, araştıran, inceleyen, gelişmeye ve başka insanları geliştirmeye açık, vermeyi, sevmeyi, paylaşmayı, hizmet etmeyi arzu eden gençler olmalıdırlar. Yaşama Sevinci duymak için cesur olmak da gerekir. İnsan ancak kendini

Yaşama Sevinci duymak için: Sorunlara sükûnetle ve olumlu bir bakış açısından bakmak gerekir. Dünyaya, çevremizde akıp giden hayata ve geleceğimize iyimser bir gözle bakmak gerekir.





Mutlu olmak için: Daha çok sevin. Ve daha çok yaratıcı olun. Planlar, projeler geliştirin. Kısa, orta ve uzun vadeli hedefleriniz olsun. Yaşamınızda sahip olduğunuz şeyler için şükredin.

düşüncelerini açık yüreklilikle açabilirse yaşama sevinci hissedebilir...

Yaşama Sevincini ortadan kaldıran etkenler neler?

Kıskançlık, hırs, hasislik, ahlaksızlık. Öfke de çok önemli bir etken. Onun için., öfke kontrol sorunu olanların mutlaka tedavi olması gerekiyor. Ondan sonra varoluşsal gerçekler gelir. En başta Anlamsızlık ve boşluk duygusu, yani hayatın nihai bir amacının olmadığına inanmak, sonra ölüm korkusu, hayatta yalnız olmak ya da yalnız kalmak korkusu, artan boşanmalar, insanların doğal yaşama alanları olan ormanlarda, kırlarda, deniz kenarlarında, vadilerde yaşamak yerine büyük şehirlerin

trafik, öfke, sinir, şiddet, hoşgörüsüzlük, betonlar arasına sıkışmış, yaşanmaz hale gelmiş hayatları yaşamak zorunda kalmak da yaşama sevincini alıp götürüyor. Ama yaşama sevincinin en bariz engeli korkudur. Yoksulluk ve işsizlik te yaşama sevincinin bir engelidir. Depresyon, Travma Sonrası Stres Bozukluğu, Anksiyete kaygı, OKB, Cinsel İşlev Bozuklukları, Yas, Ailevi Sorunlar ve geçimsizlikler gibi psikiyatrik sorunlar da yaşama sevinci hissetmeye engel olurlar. Tedavi edilmelidirler.

Sayın Menteşeoğlu, mutlu olmanın bir formülü var mı?

Mutlu olmanın elbette bir formülü yok. Mutluluk bir hedef değil hayatı yaşarken hissedilen bir süreçtir. Fakat yapılan geniş ölçekli çalışmalar var. Kısaca özetlersek: Mutlu olmak için: Daha çok sevin. Ve daha çok yaratıcı olun. Planlar, projeler geliştirin. Kısa, orta ve uzun vadeli hedefleriniz olsun. Yaşamınızda sahip olduğunuz şeyler için şükredin. Egzersiz yaparak Endorfininizin salgılanmasını sağlayın. Bilin ki, mutlu olmanın en kestirme yolu birini mutlu etmektir. Bu bir insan da olabilir. Bir patili dostumuz da olabilir. Affedici olun. Şimdi ve buradayı, yani anı yaşayın. Daha çok empati yapın. Röportajı Türk şiir sanatının, "Yaşama Sevinci" ni anlatan üç MUHTEŞEM şiiriyle bitirmek istiyorum.

*Günaydın tavuklar, horozlar
Artık memnunum yaşamaktan
Sabah erkenden kalktığım zaman
Siz varsınız;
Gündüz, işim var, arkadaşlarım,
Gece, yıldızlar var, karım var,
Günaydın tavuklar, horozlar!*

Necati CUMALI

*Yaşamak güzel şey doğrusu
Üstelik hava da güzelse
Hele gücün kuvvetin yerindeyse
Elin ekmek tutmuşsa bir de
Hele tertemizse gönlün
Hele kar gibiye alnın
Yani kendinden korkmuyorsan
Kimseden korkmuyorsan dünyada
Dostuna güveniyorsan
İyi günler bekliyorsan hele
İyi günlere inanıyorsan
Üstelik hava da güzelse
Yaşamak güzel şey
Çok güzel şey doğrusu.*

MELİH CEVDET ANDAY

*Yaşamak ne güzel şey
Anlayarak, bir usta, kitap gibi
Bir sevda şarkısı gibi
Bir çocuk gibi şaşarak yaşamak...
Yaşamak birer birer ve hep beraber
İpekli bir kumaş dokur gibi
Hep bir ağızdan sevinçli sevinçli bir destan okur gibi.*

NAZIM HİKMET





— Akçakoca Grup —

***"Seçkin Markaları Şehrin Her Noktasına
Güvenle Ulaştırıyoruz."***

Denizli-Uşak-Muğla-Aydın

Tel: 0258 372 00 22

Zafer Mahallesi Kaynak Caddesi No:24 Gümüşler / DENİZLİ

ZİHNİN ANLAM YÜKLEDİĞİ DÜNYA VE BİLİNÇ YASALARI

Ebru Özer Özkul

5N1K Psiko Akademi Kurucusu
Doktorant, Aile Danışmanı

Hayat, kendi başına nötr bir sahne gibi. Yağmur yağar, trafik sıkışır, bir ilişki biter... Peki aynı olay neden biri için 'dünyanın sonu' olurken, diğeri için 'yeni bir başlangıç' hissedilir? Bu fark, zihnimizin olayları nasıl anlamlandırdığıyla doğrudan ilişkili. 5N1K Psiko Akademi Kurucusu Doktorant, Aile Danışmanı Ebru Özer Özkul ile tam da bu 'anlamlandırma süreçlerini' konuştuk: "Bilinçaltımızın günlük hayata etkileri, duygusal tepkilerimizin kökeni ve zihnin iyileşme kapasitesi..." 15 yıllık deneyimiyle danışanlarına güvenli bir liman sunan Ebru hanım, bu kez bizimle, bilincin işleyişine dair çarpıcı tespitlerini paylaşıyor. İşte, kendinizi ve ilişkilerinizi yeniden yo-

rumlamanızı sağlayacak o iç görüşler...

Zihin ve Bilinç: Görünmez Bir Arayüzün Gücü

Zihin ya da bilinç, düşünce, algı, belleğin, isteğin, düşlemin bazı birleşmelerinde görünür olan bilincin ve zekanın kesiştiği, kolektif görüşleri de kapsayan bir akış ve iz olarak tanımlanabilir. Tıpkı bir nehrin sürekli hareketi gibi, zihnimiz de sürekli bir oluş halinde. Beynimizdeki biyolojik aktivitenin soyut bir yansıması olan bu sistem, adeta somut ile soyut arasında köprü kuran bir arayüz görevi görüyor. Düşünce akışını, bu soyut sistemin insan zihninde yarattığı bir faaliyet olarak düşünebiliriz. Bilinç, bireyin hem kendisinin hem de çevre-

Duygusal döngüler, ancak beden-zihin-bilinç üçlüsüne aynı anda dokunulduğunda kırılır. Her sabah 1 dakika boyunca elinizi kalbinize koyup 'Bugün hangi duyguma kulak vermeliyim?' diye sorun. Bu basit ritüel, bilinçaltınızla iletişim kurmanın en güçlü yoludur.



Duygularınız bir düşman değil, sizi gerçek ihtiyaçlarınıza götüren rehberlerdir. Onları susturmak yerine “Seni duyuyorum” deyin. Unutmayın: “Farkındalık, değişimin başladığı yerdir.”

sinin farkında olma durumunu ifade ederken, zihin bunun çok daha ötesine uzanıyor: Bilişsel süreçlerimiz, duygusal deneyimlerimiz ve tüm varoluşsal oluşumlarımız bu sistemin içinde şekilleniyor.

Pozitif Düşüncenin Sınırları ve Bilinç Gerçekliği

Son dönemde sosyal medyada sıkça karşımıza çıkan “iyi düşün, iyi olsun” mantrası, olumlamalar ve rakamların büyüsü giderek popüler hale geldi. Peki gerçekten sadece pozitif düşünerek hayatımızın tüm yönlerini yönetmek mümkün mü?

Bilim dünyası bu konuya çoktan ışık tuttu. 1987’de yayınlanan ‘Beyin-Zihin Bülteni’ndeki çığır açıcı çalışma şu başlığı taşıyordu: “Beklentiler: Neyin Olacağını Beklerseniz Onu Alırsınız.” Bu araştırma, kendi kendini gerçekleştiren kehânet fenomenini ortaya koyuyor - inandığımız şeylerin hem kendi davranışlarımızı hem de çevremizdekilerin bize yaklaşımını şekillendirdiğini gösteriyor.

Modern bilim artık insan bilincinin evrenden ayrı olmadığını kabul ediyor. Çünkü evreni ancak bilincimizin süzgecinden geçirerek deneyimleyebiliyoruz. Bu nedenle, insan deneyimini salt nedensellik ilişkileriyle açıkla-

mak yetersiz kalıyor. Yaşamı doğrusal bir düzlemde değil, bütünsel bir bağlam içinde ele almak gerekiyor. David Hawkins’ın da vurguladığı gibi: “Gerçekliği değil, inançlarımızı yaşıyoruz.” Yağmurun yağması, trafiğin tıkanması veya bir ilişkinin bitmesi nötr olaylardır. Onlara yüklediğimiz anlamlar, bu deneyimleri acıya dönüştürebildiği gibi büyümenin kapısını da aralayabilir.

Duygusal Tıkanıklıklar ve Bilinçaltının Tuzakları

Hawkins’ın bilinç haritası bize çarpıcı bir gerçeği gösteriyor: Çoğumuz duygusal zorluklarla yüzleşmek yerine onları bastırmayı veya kaçmayı tercih ediyoruz. Öfke? Görmezden gel. Korku? Yok say. Değersizlik hissi? Maskeler ardına saklan. Ancak bu yaklaşım, çözümleri halı altına süpürmek gibi - görünüşte sorun çözülmüş gibi görünse de, her adımda bize eşlik eden bir enkaz hissi bırakıyor.

Psikoloji literatüründe bu olgu ‘duygusal birikim etkisi’ olarak tanımlanıyor. İçeride attığımız her öfke, bastırığımız her kırgınlık, bilinçaltımızda birikir ve zamanla otomatik düşünce kalıplarına dönüşür:

- “Ben zaten yeterli değilim”
- “Kimse beni gerçekten anlamıyor”
- “Dünya güvenilmez bir yer”





Beynimiz ise bu olumsuz inançları doğru-
layan kanıtları seçici bir şekilde algılamaya programlıdır (bilişsel çarpıtma). Sonuç? Kendini besleyen ve güçlendiren bir kısır döngü: İnadıklarımız deneyimlerimizi, deneyimlerimiz ise inançlarımızı şekillendiriyor.

İsteklerin Gerçekleşmeme Paradoksu: **İnanç ve Duygu Dinamiği**

Şu soru birçok insanın zihnini kurcalar: “Neden yoğun şekilde istediğim halde arzularım gerçekleşmiyor?” Eğer düşünceler gerçekten yaratıcı güce sahipse, neden bazı istekler hayat bulurken diğerleri havada kalır?

Bu noktada inancın çift yönlü mekanizmasını anlamak kritik önem taşır. Hepimiz plasebo etkisini biliriz: Etkisiz bir madde, sadece inanç sayesinde iyileştirici sonuçlar doğurabilir. Ancak tersi de geçerlidir - nosebo etkisi olarak adlandırılan bu fenomen, olumsuz beklentilerin de kendini gerçekleştirebileceğini gösterir.

Anahtar fark şudur: Salt zihinsel istek yeterli değildir. Gerçek dönüşüm, düşüncenin duyguya dönüştüğü, tüm varlığınızla inandığınız ve buna uyumlandığınız noktada gerçekleşir. Bilişaltınız “istiyormuş gibi yapmak” ile “gerçekten inanmak” arasındaki farkı her zaman bilir.

Bilimsel Veriler Işığında **Duygusal İşlemenin Gücü**

Modern nörobilim, bastırılmış duyguların beden ve zihin üzerindeki etkilerini net şekilde ortaya koyuyor. Kronik stresin – ki bu bastırılmış duyguların fiziksel tezahürüdür– prefrontal kortekste yarattığı

baskılanma, mantıklı düşünme ve yaratıcı problem çözme yeteneğimizi ciddi şekilde kısıtlıyor. Başka bir deyişle, “kaç-savaş” modunda sıkışıp kaldığımızda, beynimiz yalnızca hayatta kalmaya odaklanıyor; gelişim ve dönüşüm fırsatlarını gözden kaçırıyoruz.

Ancak duygularını sağlıklı şekilde işlemeyi öğrenen bireylerde bilimsel olarak kanıtlanmış üç temel değişim gözlemleniyor:

Amigdala Aktivitesinde Azalma: Beynin korku ve tehdit merkezi olan amigdala sakinleşiyor ve duygusal tepkiler daha kontrollü hale geliyor.

Nöroplastisitede Artış: Beyin yeni pozitif inanç kalıpları oluşturmak için “esneklik” kazanıyor ve eskiden otomatikleşmiş olumsuz düşüncelerin yerine yenileri yerleşebiliyor.

Psikolojik Dayanıklılık (Resilience) Gelişimi: Zorluklar karşısında daha çabuk

toparlanma becerisi kazanılıyor ve stres faktörleri artık kişiyi daha az yıpratıyor.

Nasıl Kırarsın Bu Döngüyü?

Her duygu, bilişaltınızın size gönderdiği bir sinyaldir:

Öfke, sınır ihlali demektir. Üzüntü, kayıp; korku, korunma ihtiyacı... Duygular, GPS’inizin “yoldan çıktınız” uyarısıdır.

Bedenin Şifrelerini Okumak: “Sinyal Nerede?”

Bastırılan her duygu bedende kodlanır: Boyun ağrısı, taşınamayan yükler; mide gerginliği, hazmedemedikleriniz; omuzlarda ağırlık, sorumluluk kaçı...

Otomatik İnançları Formatlamak: “Bu Kayıt Güncel Mi?”

Zihin eski “programlara” otomatik döner:

Düşünceyi Yakalayın: “Zaten hep böyle olur!”

Sorgulayın: “Bu kanıtlanmış bir gerçek mi, yoksa 8 yaşındaki korkum mu?”, “Bugünkü yetişkin ben, buna nasıl yanıt verir?”

Yeniden Yazın: Eski Kayıt: “Kimse beni ciddiye almaz” Yeni Program: “Dürüst ifadem seçme hakkım var”

Hawkins’in de işaret ettiği o derin hakikat: “Acılarımızın mahkûmu değil, çözümün mimarı olmak bizim elimizde.” Çünkü bilincimiz genişledikçe, yaşadıklarımızı bir lanet değil, bir uyanış fırsatı olarak görmeye başlarız.

Hayat elbette bir anlam arayışı... Ancak bu anlamı; Geçmişin ağır sandıklarıyla değil, şu anın farkındalık ışığıyla yazdığımızda, bastırdığımız her duygu, bizi kendimize yaklaştıran bir arınma ritüeline dönüşür.

Şunu asla unutmayın: “Dünya size olduğunuz gibi değil, sizin onu gördüğünüz gibi yansır.”



İnançların seni sınırladığı yerde, soru sor: ‘Bu gerçek mi, yoksa eski bir hikâye mi?’

COŞKUNLAR



Coşkunlar Perde : İkinci Ticari Yol 468 Sk. No:32/E | +90 258 2423615
Coşkunlar Vinaldi Perde : İkinci Ticari Yol 468 Sk. No:17A | +90 258 2656703
Coşkunlar Perde Outlet : İkinci Ticari Yol No19/1 | +90 258 2650617

www.coskunlar.com.tr
 [coskunlar_perde](https://www.instagram.com/coskunlar_perde)

İNTERNET ÇAĞINDA BAĞIMLILIKLARIN DÖNÜŞÜMÜ

YENİ NESİL BAĞIMLILIKLAR

Teknolojinin hızla ilerlemesi ve internetin hayatımızın her alanına nüfuz etmesi, birçok alanda kolaylık ve fırsat sunarken, aynı zamanda bağımlılık türlerinin de dönüşmesine neden oldu. Özellikle internetin yaygınlaşmasıyla birlikte, geleneksel bağımlılıklar yeni bir boyut kazandı. Bağımlılığın temelinde ise beynin ödül sistemi-

nin aşırı uyarılması ve dopamin düzeylerindeki dengesizlik yatıyor. Kumar bağımlılığı, artık fiziksel mekânlara ihtiyaç duymadan sanal casinolar ve bahis siteleri aracılığıyla gerçekleştirilebiliyor. Benzer şekilde, bilgisayar oyunları, çok oyunculu ve interaktif özellikleriyle, kullanıcıları sanal dünyaya daha fazla bağlı hale getiriyor.

||

Çin’de oyun bağımlısı çocuklar için askeri kamp benzeri yerlerde toplanıp birkaç ay tamamen teknolojiden uzak kalmalarına ilişkin uygulamalar yapılırken, Japonya’da oyun bağımlısı çocukların doğa kamplarına götürülerek teknolojiden arındırılmış ortamlarda zaman geçiriyorlar.

Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin gerçek dünyadan kopmasına ve sosyal ilişkilerinin zayıflamasına yol açar.

Dijital Bağımlılık Nedir?

Dijital bağımlılık, teknolojik cihazların ve dijital platformların aşırı ve kontrolsüz kullanımı sonucu ortaya çıkan bir davranışsal bağımlılık türüdür. Bu bağımlılık, bireylerin günlük yaşamlarını olumsuz etkileyecek düzeyde zaman ve enerji harcamalarına neden olur. Özellikle sosyal medya, online oyunlar, internet alışverişi ve dijital içerik tüketimi, bağımlılık yaratan başlıca alanlardır. Dijital bağımlılık, tıpkı madde bağımlılığı gibi, bireyin iradesini zayıflatır ve yaşam kalitesini düşürür.



Sosyal Medya Bağımlılığı: Sanal Dünyanın Cazibesi

Sosyal medya, dijital çağın en güçlü iletişim araçlarından biridir. Ancak, bu platformların aşırı kullanımı, sosyal medya bağımlılığına yol açabilir. Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin sürekli olarak beğeni, yorum ve paylaşım gibi sanal etkileşimlere ihtiyaç duymasıyla karakterize edilir. Bu durum, özellikle gençler arasında yaygındır ve onların kimlik oluşumunu, özgüvenlerini ve sosyal becerilerini olumsuz etkiler. Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin gerçek dünyadaki ilişkilerini zayıflatırken, sanal dünyada kabul görme ve onaylanma ihtiyacını artırır. Bu durum, depresyon, anksiyete ve yalnızlık gibi psikolojik sorunlara yol açabilir. Ayrıca, sosyal medya platformlarının sürekli güncellenen içerikleri, bireylerin dikkat sürelerini kısaltır ve odaklanma sorunlarına neden olur.

Online Oyunlar: Çok Oyunculu ve İnteraktif Dünyalar

Bilgisayar oyunları, internetin yaygınlaşmasıyla birlikte büyük bir dönüşüm geçirdi. Özellikle çok oyunculu online oyunlar, kullanıcıların sanal dünyada bir araya gelmesini ve etkileşimde bulunmasını sağladı. Bu oyunlar, sadece eğlence amaçlı değil, aynı zamanda sosyal bir deneyim sunar. Ancak, online oyunların interaktif ve sürekli güncellenen yapısı, bağımlılık riskini artırır.

Online oyun bağımlılığı, özellikle gençler

ve çocuklar arasında yaygındır. Bu oyunlar, kullanıcılara sanal bir dünyada başarı ve tatmin duygusu sunar. Özellikle çok oyunculu oyunlarda, kullanıcılar birbirleriyle rekabet eder ve sanal bir topluluk oluşturur. Bu durum, oyunların daha bağımlılık yapıcı hale gelmesine neden olur.

Sanal Kumar: Mekân Sınırlarının Ortadan Kalkması

Geleneksel kumar bağımlılığı, genellikle fiziksel mekânlarda (kumarhaneler, bahis ofisleri vb.) gerçekleştirilen bir davranıştır. Ancak internetin yaygınlaşmasıyla birlikte, kumar için mekân zorunluluğu ortadan kalktı. Sanal casinolar ve online bahis siteleri, kullanıcıların evlerinin konforunda, hatta mobil cihazlar aracılığıyla her an her yerde kumar oynamasına olanak sağladı.

Sanal kumarın en büyük tehlikesi, erişim kolaylığı ve anonimlik sunmasıdır. Kullanıcılar, kimliklerini gizleyerek ve herhangi bir mekâna gitme ihtiyacı duymadan kumar oynayabilir. Bu durum, özellikle gençler ve kumar bağımlılığına yatkın bireyler için büyük bir risk oluşturur. Ayrıca, sanal kumar platformları, kullanıcıları cezbetmek için çeşitli promosyonlar ve ödüller sunar. Bu tür taktikler, kullanıcıların daha fazla zaman ve para harcamasına neden olur. Böylece bireylerin finansal sorunlar yaşamasına, aile ilişkilerinin zedelenmesine ve psikolojik sorunlara yol açar.

Bağımlılık ve Beynin Ödül Mekanizması: Dopaminin Rolü

Bağımlılık, ister davranışsal ister kimyasal

olsun, temelde beynin ödül mekanizmasıyla yakından ilişkilidir. Beynimizde, “ödül yolları” olarak adlandırılan ve dopamin adı verilen bir kimyasalın salınımını düzenleyen bir sistem bulunur. Bu sistem, günlük yaşamda yaptığımız keyifli aktiviteler sırasında (örneğin, yemek yemek, sosyalleşmek veya başarı hissetmek) devreye girerek bize mutluluk ve tatmin duygusu verir. Ancak, dışarıdan bir madde alındığında (alkol, uyuşturucu, sigara gibi) veya belirli davranışlar sergilendiğinde (kumar oynamak, dijital oyunlar oynamak gibi), bu ödül mekanizması aşırı şekilde uyarılır ve dopamin seviyeleri normalin üzerine çıkar. Bu durum, kişinin kendini aşırı derecede iyi, mutlu ve coşkulu hissetmesine neden olur. Ancak, zamanla beyin bu yüksek dopamin seviyelerine alışır ve normal aktivitelerden alınan haz azalır. Kişi, aynı mutluluk seviyesine ulaşmak için sürekli olarak madde kullanmaya veya bağımlılık yapan davranışları tekrarlamaya başlar. İşte bağımlılık dediğimiz şey, tam da bu döngünün sonucunda ortaya çıkar.

Dopamin, bağımlılık sürecinde kilit bir rol oynar. Madde kullanımı veya bağımlılık yapan davranışlar, dopamin salınımını artırarak kişiyi geçici bir haz durumuna sokar. Ancak, bu durum uzun vadede beynin doğal ödül mekanizmasını bozar ve kişi, giderek daha fazla uyarıcıya ihtiyaç duyar hale gelir. Bu da bağımlılığın sarmal bir şekilde ilerlemesine neden olur.

Hangi Bağımlılık Türü Daha Hızlı Gelişir?

Bağımlılık, ister kimyasal ister davranışsal olsun, beynin ödül mekanizmasını bozar. Kimyasal bağımlılıklar (alkol, uyuşturucu,



Sanal kumarın en büyük tehlikesi, erişim kolaylığı ve anonimlik sunmasıdır. Kullanıcılar, kimliklerini gizleyerek ve herhangi bir mekâna gitme ihtiyacı duymadan kumar oynayabilir.

sigara gibi), beyne doğrudan etki ederek dopamin seviyelerini hızla yükseltir ve bağımlılık daha çabuk gelişir. Davranışsal bağımlılıklar (kumar, dijital oyunlar gibi) ise benzer bir süreç izler, ancak etkileri daha yavaş ortaya çıkar.

Kimyasal bağımlılıklar, beyin hücrelerine doğrudan zarar vererek ciddi tahribata yol açar ve uzun vadede ölümcül olabilir. Davranışsal bağımlılıklar ise genellikle dolaylı etkilerle (kilo sorunları, uykusuzluk, duruş bozuklukları gibi) bedene zarar verir, ancak ölümcül değildir. Her iki bağımlılık türü de ödül mekanizmasını bozar, ancak kimyasal bağımlılıklar daha hızlı ve yıkıcı sonuçlar doğurur.

Yeni Nesil Bağımlılıkların Tedavisi

Yeni nesil bağımlılıklar (dijital oyun, kumar, sosyal medya gibi), geleneksel madde bağımlılıklarından farklı bir tedavi yaklaşımı gerektirir. Madde bağımlılıklarında, bağımlı-

lının vücudu zararlı maddelerden arındırılır ve ilaç tedavileriyle desteklenir. Ancak, yeni nesil bağımlılıklarda durum daha karmaşıktır. Örneğin, bir oyun veya kumar bağımlısının elinden telefonu, bilgisayarı veya tableti tamamen alamazsınız, çünkü bu cihazlar günlük hayatın vazgeçilmez bir parçasıdır. Bu erişilebilirlik, tedavi sürecinde riski sürekli hale getirir.

Davranışsal bağımlılıkların tedavisinde kesin bir yöntem yoktur. Genellikle psikiyatrik ilaçlar ve psikoterapi (bilişsel davranışçı terapi gibi) kullanılır. Ayrıca, bağımlının hayatına spor, sanat veya hobiler gibi alternatif aktiviteler eklenerek, boş zamanlarını daha sağlıklı şekilde değerlendirmesi hedeflenir. Sosyal destek de tedavide kritik bir rol oynar. Ancak, teknolojinin hayatımızdaki merkezi rolü nedeniyle, bağımlılık riski her zaman devam eder. Bu nedenle, yeni nesil bağımlılıklarla mücadele, sürekli bir farkındalık ve öz disiplin gerektirir.

Uzun süre bilgisayar başında oturmak, obezite, kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları ve göz problemleri gibi sağlık sorunlarına yol açabilir.



AÇILDI

LÁ RIVA
CHEF RESTORAN

*İyi yemek, özel tatlar ve
zarif bir atmosfer arayanlara!*



Rez. 0551 509 5 509

Bahçelievler Mh. 3094 Sk. No:37/1 / Denizli



larivachef



La Riva
CHEF RESTORAN

RESTORAN TÖRENLE AÇILDI

Gastronomi ve huzurun yeni adresi mottosuyla yola çıkan La Riva Chef Restoran gerçekleştirilen törenle hizmete açıldı. İşletme Sahibi Ahmet Yıldırım, "Denizlililerin kalplerinde yer etmek istiyoruz" dedi.



Denizli hizmet sektörüne yeni bir soluk getirecek olan La Riva Chef Restoran Bahçelievler Mahallesi'nde gerçekleştirilen törenle açıldı. Törene 27'nci Dönem Denizli Milletvekili Haşim Teoman Sancar, Merkezefendi Belediye Başkanı Şeniz Doğan, Denizli Ticaret Odası Başkanı Uğur Erdoğan, STK temsilcileri, Denizli iş dünyası ve çok sayıda davetli katılım sağladı.

Açık ve kapalı alanlarıyla büyük davetlere de ev sahipliği yapabilecek olan La Riva Chef Restoran, geniş menü ve şık tasarımıyla Denizlililere hizmet verecek. La Riva Chef Restoran, gastronomi ve lezzeti birleştirerek konuklarına unutulmaz bir deneyim yaşatmayı hedefliyor.

“ODUN ATEŞİNİ VE O KOKUYU İNSANLARA VERECEĞİZ”

Denizli'de uzun yıllardır hizmet sektöründe hizmet verdiklerini ifade eden La Riva Chef Restoran işletme sahibi Ahmet Yıldırım, “Denizli'de gastronomi üzerine hizmet veriyoruz. Daha önce güvenli eviniz sloganıyla yola çıkmıştık. Şimdi Denizli'nin kalbinde olmak istiyoruz. Buradaki sloganımız, 'Denizli'nin kalbine do-

kunmak istiyoruz' Denizlililerin kalplerinde yer etmek istiyoruz. Gastronomi restoran ve açık mutfak, taş bina tasarımı var”

“Çok emek verdik. Yapımı uzun süreç aldı. Açılımızı gerçekleştirdik, Denizli'mize hayırlı uğurlu olsun. Ağırlığımız odun fırını ve mangal olacak. Birbirinden çeşit mezelerimiz, 40 çeşit mezeyle hizmet vereceğiz. Odun ateşini ve o kokuyu insanlara vereceğiz. O lezzeti herkese sunacağız” dedi.



ÇAMELİ'NİN DOĞAYLA İÇ İÇE ÜNLÜ TAŞ KONAKLARI DÜNYAYA TANITILIYOR

Denizli'nin Çameli ilçesinde doğayla iç içe, tarihi ve kültürel zenginlikleriyle ünlü Taş Konakları hem yerli hem de yabancı turistlerin ilgisini çekiyor.



Turizm tesisinin güzelliklerinden bahseden Çameli Belediye Başkanı Cengiz Arslan, “Çok şükür Çameli Taş Konaklar Turizm tesisi sadece Çameli'mize değil bütün Denizli'yi hatta Türkiye'nin birçok yerinden ve yurt dışından yerli ve yabancı turistler geliyor. Çameli halkına dokunur projeleri yapmanın mutluluğunu yaşıyoruz. Bize düşen hizmet yapmak, takdir edecek olan vatandaşımız” dedi.



**Çameli Taş Konaklara
ülkemizin ve dünyanın
dört bir yerinden yerli ve
yabancı turistler geliyor.**



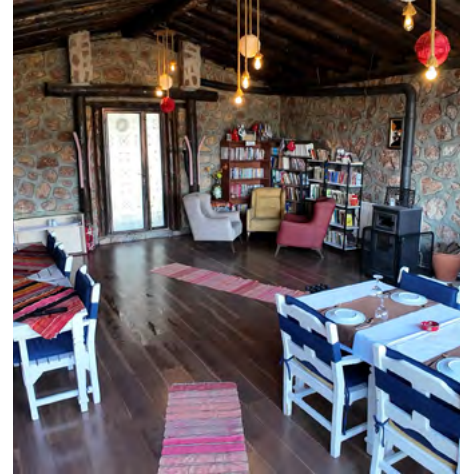
**“Taş Konaklar Turizm tesisi sadece
Çameli’imize değil dünyaya açılan bir yer
haline geldi”**

Çameli için örnek bir yer olması için hizmete alındığını ve şu anki konumu ile dünyanın her bir tarafından turistlerin geldiğini belirten Çameli Belediye Başkanı Cengiz Arslan, “Güney Ege Kalkınma Ajansının (GEKA) ve Sanayi ve Teknoloji Bakanlığının destekleri ile hayata geçirdiğimiz ve turizm noktası olan Taş Konaklar’ı, Çameli gibi güzel ilçemize örnek bir yer olması için hizmete almıştık. Çok şükür Çameli Taş Konaklar Turizm tesisi sadece Çamelimizin değil bütün Denizlimizin, hatta ülkemizin tanıtımında çok büyük katkısı var. İlçemize ülkemizin ve dünyanın dört bir yerinden yerli ve yabancı turistler geliyor. Ayrıyeten Türkiye’nin birçok yerinden Belediye başkanlarımız geliyorlar ve bu projeyi örnek alıyorlar. 11 yıllık belediye başkanlığı hayatım sürecine Merkez Hükümetimizden çok büyük destekler aldık” dedi.

**“Çameli halkına dokunur projeleri
yapmanın mutluluğunu yaşıyoruz”**

Hayata geçirilen projeleri halk ile hep beraber yaptıklarını ve projeleri gerçekleştirmenin mutluluğunu yaşadığını dile getiren Başkan Arslan, “Çameli halkına dokunur projeleri yapmanın mutluluğunu yaşıyoruz.

Bu projeleri biz tek başımıza değil, belediyemizin bünyesinde çalışan ekip arkadaşlarımız, meclis üyelerimiz, örgüt üyelerimiz, mahalle muhtarlarımız ve halkımızın desteği ile gerçekleştiriyoruz. Bugüne kadar yaptığımız her hizmette Cumhurbaşkanımız Recep Tayyip Erdoğan’ın talimatları vardır. Cumhurbaşkanımızın talimatları ile Çameli ‘ye gelmez denilen doğal gazı getirdik ve bunun mutluluğunu yaşıyoruz. Bize düşen hizmet yapmak, takdir edecek olan vatandaşımız. Çamelili vatandaşlarımızın her birini Allah razı olsun diyorum, bizleri 23 yıldır yalnız bırakmadılar. Her zaman bizim yanımızda oldular” ifadelerini kullandı.



Çameli Haberler

Çameli Belediyesi'nden Bir Yılda 1729 Kişiye Yardım Eli

Çameli Belediyesi, özellikle gençlerin yuva kurmasına ve zor durumdaki ailelerin desteklenmesine yönelik projeler kapsamında, binlerce hayırseverin katkılarıyla toplanan kullanılabilir kıyafetler, beyaz eşyalar, koltuk, kanepeler ve diğer ev eşyaları, Sevgi Eli aracılığıyla ihtiyaç sahiplerine ulaştırıldı.

Belediye bünyesinde faaliyetlerini sürdüren Sevgi Eli, 1 yıl içerisinde toplam 1.729 kişiye yardım eli uzatarak, ilçede dayanışma kültürünü pekiştirdi. Çameli Belediyesi, bu süreçte hemşehrileri arasında yardımlaşma bilincini artırmayı hedeflerken, toplumsal dayanışmanın en güzel örneklerinden birini sergilemiş oldu.

Çameli Belediyesi yetkilileri, sosyal yardımlaşma faaliyetlerinin önümüzdeki dönemde de artarak devam edeceğini vurguladı.

"Bir Yılda Birlikte Başardık" mesajıyla duyurulan bu çalışmalar, vatandaşlardan da büyük takdir topladı.



Çameli Belediye Başkanı Arslan, 1 Yılda Neler Yaptıklarını Anlattı

Çameli Belediye Başkanı Cengiz Arslan, 31 Mart 2025 Yerel Seçimlerinde Çameli ilçesinde birinci çıkmasının ardından ilerleyen süreçte 1 yılın değerlendirmesini ve yatırımları hakkında bilgiler verdi.

Çameli Belediye Başkanı Cengiz Arslan, "Vatandaşlarımızın yaşam kalitesini artırmak ve mahallelerimizin altyapısını güçlendirmek amacıyla yoğun bir yılı geride bıraktık. Çameli Belediyesi olarak, Fen İşleri Müdürlüğü ekiplerimizin özverili çalışmalarıyla

toplamda 45.000 metrekare kilit parke taşı döşedik. Bu çalışmalarımıza kararlılıkla devam ediyor, kilit parke taşı döşemeye devam ediyoruz.

Sadece ilçe merkezinde değil, mahallelerimizde de bu çalışmalarımızı sürdürerek, ulaşımı daha konforlu ve güvenli hale getirdik. Amacımız, sosyal belediyecilik anlayışıyla her vatandaşımızın yaşamına dokunmak, günlük hayatlarını kolaylaştırmak ve daha yaşanabilir bir Çameli inşa etmektir.

Her adımda halkımızın yanındayız, çünkü bu ilçeyi birlikte güzelleştiriyoruz." ifadelerini kullandı.



Çameli'de Camiye Giden Çocuklar Bisikletle Ödüllendirildi

Denizli'nin Çameli ilçesinde Çameli Belediyesi tarafından Ramazan ayı boyunca her Cumartesi ve Pazar günü sabah ve teravih namazlarını eksiksiz olarak Çameli Eşref Bitlis Camisinde kılan ortaokul öğrencileri, Haydi Çocuklar Camiye Projesi kapsamında ödüllendirildi. Projeye katılan öğrencilere toplamda 44 bisiklet takdim edildi. Projede emeği geçen bütün herkese çok teşekkür ettiğini belirten Çameli Belediye Başkanı Cengiz Arslan, "Önemli olan camileri çocuklarımıza sevdirmemiz. Bana göre çok güzel bir proje oldu." dedi.



Çameli ismini dünyaya duyuruyor

Yayla turizmini geliştirmek için çalışmalarına devam eden Çameli Belediyesi yerli ve yabancı turistlerin dikkatini çekiyor. 30 ülkeden 115 sporcunun katılımıyla Paragliding World Cup 2024 Yamaç Paraşütü Dünya Şampiyonası'na ev sahipliği yapan ilçe bu yılda düzenlenecek etkinliklerle dünya çapında ismini duyurmayı hedefliyor. Yayla turizmi ve yamaç paraşütü etkinlikleri düzenlemeye devam edeceklerini belirten Çameli Belediye Başkanı Cengiz Arslan, yaptığı açıklamada, "İlçemizin dünya çapında tanınmasına katkı sağlayan en önemli değerlerimizden biri olan Yaylacık Yamaç Paraşütü Pisti'nde, 30 ülkeden 115 sporcunun katılımıyla Paragliding World Cup 2024 Yamaç Paraşütü Dünya Şampiyonası'na ev sahipliği yapıldı. Bu organizasyonla hem ilçemize ekonomik ve turistik katkı sağlandı hem de dünya çapındaki profesyonel sporcular pistimizin konumunu ve uçuş rotasını deneyimleyerek hafızalarına kazıdı. Uygun zamanlarda yeniden ilçemize gelerek uçuşlarını gerçekleştirecek olmaları, ilçemizin adını dünya çapında duyurma yolunda atılmış önemli bir adım oldu. Bu gurur, ilçemiz adına büyük bir başarıyı temsil ediyor" ifadelerini kullandı.



Çameli Belediyesi kendi imkanlarıyla 12 kilometrelik yolu asfaltladı

Denizli'nin Çameli Belediyesi filosuna eklediği yeni greyder ve asfalt serim kamyonu, vatandaşların daha güvenli ve daha konforlu yolculuk yapmaları amacıyla 12 kilometrelik yolun üst yapısını yeniledi.

Çameli Belediyesi filosuna eklediği asfalt serim kamyonu ve greyder ile bozuk yolların yenileme çalışmalarına artık kendi imkanlarıyla yapıyor. Vatandaşların güvenli ve konforlu ulaşım sağlamaları amacıyla ilçedeki üst yapıları yenileyen Çameli Belediyesi şu ana kadar farklı mahallerde toplam 12 kilometrelik yolun asfalt serim işini kendi imkanlarıyla tamamladı. Asfalt serim çalışmalar alt yapısı yenilenen yollarda hız kesmeden devam ediyor.

Asfalt serim çalışmalarını yerinde inceleyen Çameli Belediye Başkanı Cengiz Arslan, "Belediyemizin iş makinesi gücünü artırarak araç filomuza asfalt serim kamyonu ve greyder kazandırdık. Bu sayede mahalle yollarımızda ihtiyaç duyulan noktalarda kendi asfaltımızı kendimiz dökmeye başladık. Vatandaşlarımızın mahalleler arası ulaşımında daha konforlu, güvenli ve kesintisiz bir şekilde seyahat edebilmesi adına çalışmalarımıza hız verdik. Alt yapısı tamamlanan yollarımızda asfalt serim çalışmalarını titizlikle sürdürüyoruz. Fen İşleri Müdürlüğü ekiplerimizle birlikte, ilçemizin farklı noktalarında toplamda 12 kilometreye yakın asfalt çalışmasını kendi imkânlarımızla tamamlamış bulunuyoruz. Hizmetlerimizi artırarak sürdürmeye devam edeceğiz" ifadelerini kullandı.



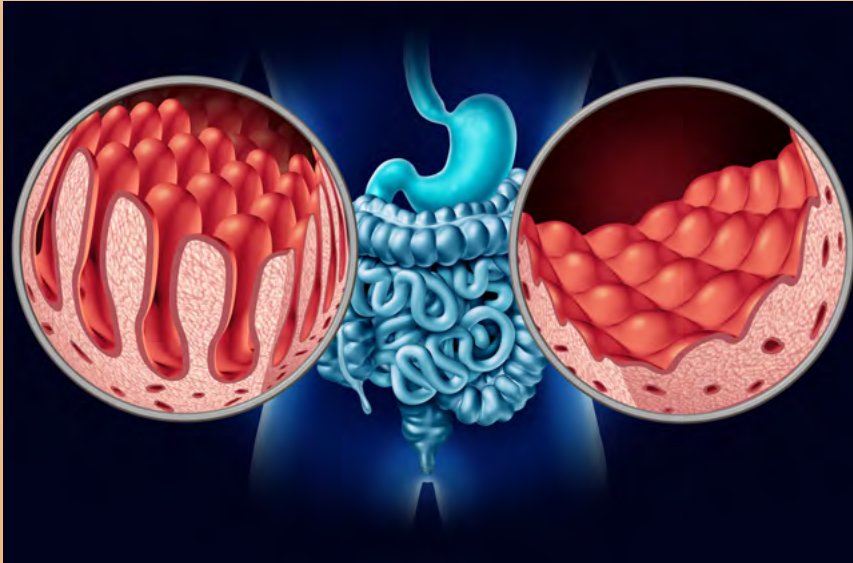
Çameli Belediye Başkanı Arslan, İlçeyi Sosyal Tesislerle Donattı

Çameli'nde büyük bir oy farkıyla yeniden göreve seçilen Belediye Başkanı Cengiz Arslan, geride kalan 1 yıllık görev süresi içerisinde ilçe genelinde gerçekleştirilen sosyal tesis yatırımları hakkında bilgi verdi. Başkan Arslan, yaptığı açıklamada; "Sosyal tesis bulunmayan mahallelerimize yeni sosyal tesisler kazandırdık. Bu kapsamda Karabayır ve Yumrutaş mahallelerimizde sosyal tesisler inşa ettik. İmamlar, Belevi, Kınıkıyeri, Yeşilyayla, Kalinkoz ve Gökçeyaka mahallelerimize ise çeşitli sosyal ve kültürel etkinliklerin düzenlenebilmesi için malzeme desteği sağladık. Taşçılar mahallemizde yer alan sosyal tesis, vatandaşlarımızın talepleri doğrultusunda uygun bir alana taşınarak yeniden düzenlendi. Birlikte başardık, birlikte güzelleştirdik" dedi.





BAĞIRSAK SAĞLIĞI İKİNCİ BEYNİMİZ



“Bağırsaklarınızın sadece yemekleri sindirmekle kalmadığını biliyor muydunuz? Evet, yanlış duymadınız! Bağırsaklarımız, adeta ikinci bir beyin gibi çalışıyor. Ruh halimizi, bağışıklık sistemimizi ve hatta genel sağlığımızı etkileyen bu gizemli organ, vücudumuzun en önemli parçalarından biri. Peki, bağırsaklarımız nasıl bu kadar güçlü bir etkiye sahip olabiliyor? Gelin, bağırsak sağlığının büyüleyici dünyasına birlikte dalalım ve bu ‘ikinci beynin’ sırlarını keşfedelim.



Bağırsaklar: Sadece Sindirim Organı Değil

Bağırsaklarımız, yaklaşık 7-9 metre uzunluğunda bir sindirim sistemi organıdır. Ancak onun görevi sadece besinleri parçalamak ve emmek değildir. Bağırsaklarımız, trilyonlarca mikroorganizmadan oluşan bir ekosisteme ev sahipliği yapar. Bu mikroorganizmalar, bağırsak

florası veya mikrobiyota olarak adlandırılır. Sağlıklı bir bağırsak florası, sindirimin yanı sıra vitamin üretimi, toksinlerin atılması ve patojenlerle

vaşma gibi hayati işlevlere sahiptir.

Bağırsak-Beyin Eksenini İki Organın Şaşırtıcı İletişimi

Bağırsaklarımız ve beynimiz, sürekli olarak birbirleriyle iletişim halindedir. Bu iletişim, "bağırsak-beyin eksenini" olarak bilinen karmaşık bir sistem üzerinden gerçekleşir. Bağırsaklarımızda bulunan sinir hücreleri, beyne sinyaller gönderir ve bu sinyaller, ruh halimizi, stres seviyemizi ve hatta karar verme süreçlerimizi etkileyebilir. Örneğin, serotonin adı verilen ve mutluluk hissi veren hormonun %90'ı bağırsaklarımızda üretilir. Bu nedenle, bağırsak sağlığımız bozulduğunda, kendimizi depresif, yorgun veya stresli hissedebiliriz.

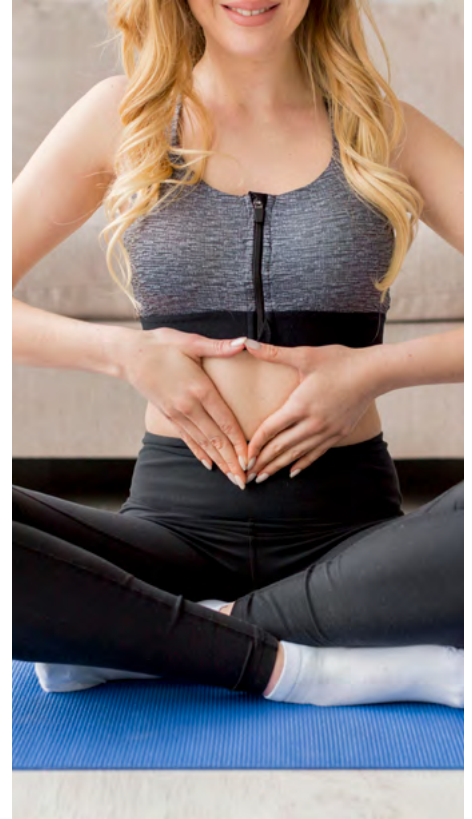
Bağırsak Sağlığını Bozan Faktörler

Modern yaşam tarzı, bağırsak sağlığımızı olumsuz etkileyebilecek birçok faktörü beraberinde getiriyor. İşte bağırsak sağlığını tehdit eden başlıca unsurlar:

Dengesiz Beslenme: Fast food, işlenmiş gıdalar, şekerli ve yağlı yiyecekler, bağırsak florasının dengesini bozar. Bu tür besinler, zararlı bakterilerin çoğalmasına neden olurken, faydalı bakterilerin sayısını azaltır.

Stres: Kronik stres, bağırsakların çalışma

Bağırsaklarınız mutluyorsa, siz de mutlusunuz! Serotonin hormonunun %90'ı bağırsaklarınızda üretiliyor. Sağlıklı bir bağırsak, mutlu bir yaşam demek!



İkinci beyniniz bağırsaklarınızla iyi geçinin! Bağırsak-beyin eksenini, ruh halinizden bağışıklığınıza kadar her şeyi etkiliyor.

düzenini bozar ve bağırsak geçirgenliğini artırarak “sızdıran bağırsak sendromu” gibi sorunlara yol açabilir.

Antibiyotik Kullanımı: Antibiyotikler, zararlı bakterileri öldürürken faydalı bakterileri de yok eder. Bu da bağırsak florasının dengesini bozar.

Hareketsiz Yaşam: Fiziksel aktivite eksikliği, bağırsak hareketlerini yavaşlatır ve kabızlık gibi sorunlara neden olabilir.

Yetersiz Uyku: Uyku düzeni bozukluğu, bağırsak sağlığını olumsuz etkileyebilir. Çünkü bağırsaklarımız da tıpkı beynimiz gibi dinlenmeye ihtiyaç duyar.

Bağırsak Sağlığını İyileştirmek İçin Neler Yapabiliriz?

Bağırsak sağlığını korumak ve iyileştirmek için yaşam tarzımızda bazı değişiklikler yapmamız gerekiyor. İşte bağırsaklarınızı mutlu edecek birkaç öneri:

Probiyotik ve Prebiyotikler: Probiyotikler, bağırsaklarımızdaki faydalı bakterileri destekler. Yoğurt, kefir, lahana turşusu ve kombucha gibi fermente gıdalar probiyotik açısından zengindir. Prebiyotikler ise bu bakterilerin besin kaynağıdır. Soğan, sarımsak, pırasa, muz ve tam tahıllar prebiyotik içeren besinlerdir.

Lifli Gıdalar: Lif, bağırsak hareketlerini düzenler ve sindirim sistemini destekler. Sebzeler, meyveler, kuruyemişler, baklagiller ve tam tahıllar lif açısından zengin besinlerdir.

Fermente Gıdalar: Fermente gıdalar, bağırsak florasını zenginleştirir. Ev yapımı turşu, kefir, yoğurt ve kimchi gibi gıdaları beslenmenize ekleyebilirsiniz.

Stres Yönetimi: Stres, bağırsak sağlığını olumsuz etkileyen en büyük faktörlerden biridir. Meditasyon, yoga, nefes egzersizleri veya hobilerle uğraşmak stres seviyenizi azaltabilir.

Düzenli Egzersiz: Fiziksel aktivite, bağırsak hareketlerini hızlandırır ve sindirim sistemini destekler. Her gün en az 30 dakika yürüyüş yapmak bile büyük fark yaratabilir.

Yeterli Su Tüketimi: Su, sindirim

sisteminin düzgün çalışması için hayati öneme sahiptir. Günde en az 2 litre su içmeye özen gösterin.

Uyku Düzeni: Kaliteli ve yeterli uyku, bağırsak sağlığı için çok önemlidir. Her gece 7-8 saat uyumaya çalışın.

Bağırsak Sağlığı ve Hastalıklar

Bağırsak sağlığının bozulması, birçok hastalığa davetiye çıkarabilir. Örneğin:

İrritabl Bağırsak Sendromu (IBS): Karın ağrısı, şişkinlik, kabızlık veya ishal gibi belirtilerle kendini gösterir.

Çölyak Hastalığı: Gluten tüketimiyle tetiklenen bir bağırsak hastalığıdır.

Sızdıran Bağırsak Sendromu: Bağırsak duvarının geçirgenliğinin artması, toksinlerin kana karışmasına neden olur.

Otoimmün Hastalıklar: Bağırsak sağlığının bozulması, bağışıklık sistemini olumsuz etkileyebilir ve otoimmün hastalıklara yol açabilir.

Bağırsaklarımız, sadece sindirim sisteminin bir parçası değil, aynı zamanda genel sağlığımızın ve ruh halimizin de anahtarıdır. Ona iyi bakmak, kendimize iyi bakmak anlamına gelir. Sağlıklı beslenme, düzenli egzersiz, stres yönetimi ve yeterli uyku ile bağırsaklarımızı mutlu edebiliriz. Unutmayın, sağlıklı bir bağırsak, sağlıklı bir yaşam demektir!

Bağırsaklarınız ne kadar sağlıklıysa, bağışıklığınız o kadar güçlü! Probiyotik ve prebiyotiklerle bağışıklık sisteminizi destekleyin.”



Probiyotikler bağırsaklarınızın en iyi dostu! Yoğurt, kefir ve fermente gıdalarla bağırsak floranızı güçlendirin.



Sağlıklı gülüşler için güvenilir çözümler!



 **0258 262 14 46**

Sırapapılar Mahallesi 1530 Sokak No:12/A Merkezefendi / Denizli

START-UP

START-UP RUHU

YENİLİKÇİLİK, RİSK VE BÜYÜME ÜÇGENİNDE YOL ALMAK



Girişimcilik, son yılların en çok konuşulan kavramlarından biri haline geldi. Özellikle teknolojinin hızla ilerlemesi ve dijitalleşmenin hayatımızın her alanına nüfuz etmesiyle birlikte, start-up'lar, ekonomilerin lokomotifi olma yolunda emin adımlarla ilerliyor. Peki, nedir bu start-up ruhu? Neden herkes bir start-up kurmak ya da bu dünyanın bir parçası olmak istiyor?

Start-up'lar, yenilikçi fikirlerle orta-

ya çıkan, hızlı büyüme potansiyeline sahip ve genellikle teknoloji odaklı şirketlerdir. Ancak bu ruh, sadece büyük şehirlerle sınırlı değil. Denizli gibi sanayi ve ticaretin kalbinin attığı şehirlerde de start-up'lar, yerel potansiyeli küresel fırsatlara dönüştürüyor. Özellikle tekstil, tarım ve turizm gibi Denizli'nin güçlü olduğu alanlarda, genç girişimciler inovatif çözümler geliştirerek, hem yerel ekonomiyi canlandırıyor hem de dünya çapında ses getiriyor.

Denizli, geleneksel sanayi ve ticaret gücünü, start-up'lar ve inovasyonla birleştirme potansiyeline sahip bir şehir. Özellikle tekstil, tarım ve turizm gibi alanlarda yenilikçi çözümler sunan girişimler, hem yerel hem de ulusal düzeyde başarıya ulaşabilir.





Denizli Teknopark ve girişimcilik destek programları, bu sürecin en önemli destekçileri arasında yer alıyor. Denizli'de start-up'lar, geleneksel sektörleri dijitalle buluşturarak, yeni iş modelleri yaratıyor. Örneğin, tekstil atıklarını geri dönüştüren bir start-up veya tarımda verimliliği artıran teknolojik çözümler, bölgenin dinamiklerini değiştiriyor.

Bir start-up'ı sadece küçük bir şirket olarak tanımlamak eksik kalır. Start-up'lar, bir fikrin peşinden koşarken, risk almayı göze alan ve bu süreçte sürekli öğrenen bir ekosistemin parçasıdır. Bu ekosistem, girişimciler, yatırımcılar, mentorlar ve kullanıcılar arasında kurulan dinamik bir ağıdır.

Yenilikçilik: Start-Up'ların DNA'sı

Start-up'ların en belirgin özelliklerinden biri, yenilikçi olmalarıdır. Var olan bir soruna çözüm sunmak ya da henüz keşfedilmemiş bir ihtiyacı karşılamak, start-up'ların temel motivasyon kaynağıdır. Örneğin, Airbnb, insanların evlerini kiralayabileceği bir platform olarak konaklama sektöründe devrim yaratırken, Uber, ulaşım alışkanlıklarımızı kökten değiştirme yolunda ilerliyor. Bu örnekler, start-up'ların geleneksel sektörleri nasıl dönüştürebileceğini gösteriyor.

Ancak yenilikçi olmak, sadece teknolojik bir fikir bulmakla sınırlı değil. Aynı zamanda bu fikri hayata geçirebilmek, kullanıcı-

ların ihtiyaçlarını doğru analiz etmek ve sürekli olarak ürünü geliştirmek gerekiyor. Start-up'lar, bu süreçte hata yapmaktan korkmazlar. Hatta "fail fast, learn fast" (hızlı başarısız ol, hızlı öğren) mantığıyla hareket ederler. Çünkü her hata, başarıya giden yolda bir adım daha atmak anlamına gelir.

Risk Almak: Start-Up'ların Olmazsa Olmazı

Start-up dünyasında risk almak, neredeyse bir zorunluluktur. Girişimciler, genellikle sabit bir geliri ve güvenceli bir işi geride bırakarak, belirsizliklerle dolu bir yola çıkarlar. Bu yol, finansal zorluklar, rekabet, pazara uyum sağlama gibi pek çok engel ile doludur. Ancak risk almak, aynı zaman-

İşinizi insanlara yapacaklarınızla değil, yaptıklarınızla anlatın. Somut verilerle kendinizi açıklamanız, gelecekte yapmak istediklerinize dair ipuçlarını da kendiliğinden verecektir. Bu sayede hem kendiniz hem de girişiminiz için daha güvenilir bir imaj yaratabilirsiniz.



da büyük ödüller getirme potansiyeline de sahiptir. Bugün dünyanın en değerli şirketlerinden biri olan Amazon, Jeff Bezos'un garajda başlattığı bir start-up'tı. Bezos, o dönemde risk almasaydı, bugün e-ticaret devriminin mimarı olmayacaktı.

Tabii ki risk almak, bilinçsizce atılan adımlar anlamına gelmiyor. Start-up'lar, risklerini minimize etmek için sıkı bir pazar araştırması yapar, MVP (Minimum Viable Product - Minimum Uygulanabilir Ürün) ile fikirlerini test eder ve geri bildirimlere göre stratejilerini şekillendirirler. Bu süreç, girişimcilerin hem finansal hem de operasyonel riskleri yönetmelerine yardımcı olur.

Büyüme: Start-Up'ların Nihai Hedefi

Start-up'ların en büyük hedeflerinden biri, hızlı büyüme. Ancak bu büyüme, sadece finansal anlamda değil, aynı zamanda etki alanı ve kullanıcı tabanı açısından da gerçekleşir. Start-up'lar, genellikle sınırlı kaynaklarla başlar ve bu kaynakları en verimli şekilde kullanarak büyümeye odaklanırlar. Büyüme sürecinde, yatırımcılar devreye girer. Melek yatırımcılar, venture capital şirketleri ve hatta devlet destekleri, start-up'ların büyümesine katkıda bulunur.

Ancak büyüme, her zaman kolay değildir. Özellikle ölçeklenme sürecinde, start-up'lar operasyonel zorluklarla karşılaşabilir. Ekip büyüdükçe, kültürün korunması, süreçlerin standardize edilmesi ve müşteri memnuniyetinin sürdürülmesi gibi konular önem kazanır. Bu noktada, girişimcilerin liderlik becerileri devreye girer. Başarılı



bir start-up, sadece iyi bir fikirle değil, aynı zamanda güçlü bir ekip ve sağlam bir liderlikle ayakta kalır.

Start-Up'ların Diğer Şirketlerden Farkları

Normal şirket ve start-up şirket birbirinden tamamen farklı iş türleridir. Aralarındaki en büyük farklardan biri; start-up şirketlerinin geçici, büyük şirketlerin ise kalıcı olması diyebiliriz. Diğer önemli farklardan biri ise çalışma arkadaşlarıdır. Normal şirketler içerisinde her pozisyon için ayrı çalışan vardır. Anca start-up şirketlerinde, bir kişi birden çok pozisyonda çalışmalar yürütebilir.

Start-up şirketleri, birkaç probleme çözüm bulmak amacıyla yola çıkarlar ve başarısız oldukları durumda girişimlerini sonlandırır.

birirler. Diğer şirketler ise başarısızlık yaşadığı bir alanda şirketlerine son vermek yerine, başka pazara yönelirler. Eğer bu başarısızlık büyük ölçekliyse her şirkette olacağı gibi iflasla sonuçlanır. Çalışanlar açısından en büyük fark ise maaştır. Normal bir şirketin ödeyeceği maaş, start-up şirketinin vereceği maaştan çok daha fazladır.

Bir start-up başlangıçta diğer şirketler gibi yüksek oranda kâr gütmek amacıyla kurulmamaktadır. Start-up girişimleri bunun yerine yatırımcı bulmayı hedefleyerek büyümeyi planlamaktadır. Start-up'lar yenilikçi fikirlere sahip olmalarıyla farklılaşırlar. Bu amaçla kurulan kuruluşlar herhangi bir soruna çözüm üretmek amacıyla çalışarak hizmet sunar. Bu özellik start-up'ları diğer şirketlerden ayırır.

Denizli'nin Girişimcilik Ekosistemi: Start-Up'lar İçin Fırsatlar ve Potansiyel

Denizli, Türkiye'nin önemli sanayi ve ticaret merkezlerinden biri olmasına rağmen, start-up ekosistemi henüz İstanbul, Ankara veya İzmir kadar büyük değil. Ancak

Fikirlerine aşık olmak, bir girişimcinin her zaman kaçınması gereken tehlikeli bir durumdur. Değişen piyasa koşullarına göre pozisyon alarak başarıya ulaşmış birçok start-up vardır. Bu konuda en çarpıcı örneklerden biri Amazon olabilir. İlk yıllarında bir online kitap satıcısı olan Amazon'un bugün geldiği nokta hepimizin malumu.



NARUTEL®

Nar Ürünlerinde Mükemmeliyet...

Narutel olarak en kaliteli nar ürünlerini sizlerle buluşturuyoruz.
Taze ve doğal ürünlerimizle sağlığınıza değer katıyoruz.



0530 212 6379

Irıganlı Mahallesi
Pamukkale
Denizli

Bir start-up'ın sahip olduğu en değerli varlık fikirleridir. Herhangi bir probleme yenilikçi bir çözüm sunan iş fikrinizin hukuki olarak güvenceye alınması da dikkat etmeniz gereken en önemli konulardan biridir. Bu konuda gereken hassasiyeti göstermemeniz durumunda, ilerleyen süreçte başınız fazlasıyla ağrıyabilir.

son yıllarda Denizli'de de girişimcilik faaliyetleri artıyor ve başarılı start-up örnekleri ortaya çıkmaya başladı.

Denizli'de start-up'ların gelişimi için önemli bir altyapı sunan Denizli Teknopark, girişimcilere ofis alanı, mentorluk, yatırım ağları ve eğitim programları gibi destekler sağlıyor. Burada faaliyet gösteren birçok genç girişimci, teknoloji ve inovasyon odaklı projeler geliştiriyor. Özellikle Denizli'nin güçlü olduğu sektörler, start-up'lar için büyük fırsatlar sunuyor. İşte Denizli'de öne çıkan potansiyel alanlar:

Tekstil ve Moda Teknolojileri: Denizli'nin tekstil altyapısını kullanarak, dijital moda platformları, akıllı kumaşlar veya sürdürülebilir tekstil çözümleri geliştirilebilir.

Tarım ve Gıda Teknolojileri: Tarım sektöründe IoT, drone teknolojileri ve akıllı sulama sistemleri gibi yenilikçi çözümler, Denizli'deki start-up'lar için büyük bir potansiyel taşıyor.

Turizm ve Alternatif Turizm Çözümleri: Denizli, Pamukkale gibi dünya çapında bir turizm merkezine sahip. Turizm sektörüne yönelik dijital çözümler (rehberlik uygulamaları, yerel deneyim platformları vb.) start-up'lar için ilham verici olabilir.

Türkiye'de Start-Up Ekosistemi

Türkiye, son yıllarda start-up ekosistemi açısından önemli adımlar attı. Özellikle İstanbul, Ankara ve İzmir gibi şehirlerde, girişimcilik destek programları, kuluçka merkezleri ve yatırım ağları hızla büyüyor. Türk girişimciler, hem yerel hem de global



pazarda başarı hikayeleri yazıyor. Getir, Trendyol ve Peak gibi şirketler, Türkiye'nin start-up potansiyelini gösteren önemli örneklerden sadece birkaçı.

Ancak Türkiye'de start-up'ların önünde hala bazı engeller var. Yatırım bulma, regülasyonlar ve yetenekli insan kaynağına erişim, girişimcilerin karşılaştığı başlıca zorluklar arasında. Bu engellerin aşılması, hem devlet hem de özel sektörün işbirliği ile mümkün olacaktır.

Start-Up Ruhunu Yakalamak

Start-up'lar, sadece bir iş modeli değil, aynı zamanda bir yaşam tarzıdır. Yenilikçilik, risk alma ve büyüme odaklı bu dünya, her geçen gün daha fazla insanı kendine çekiyor. Eğer siz de bir start-up kurmayı düşünüyorsanız, unutmayın ki başarı, sabır, azim ve sürekli öğrenme ile gelecek. Start-up ruhunu yakaladığınızda, sadece kendi hayatınızı değil, belki de dünyayı değiştirme şansına sahip olacaksınız.



Günümüz dünyasında herhangi bir yerde girişiminizin ismini duyan birinin ilk yapacağı iş, Google'da aratmak olacaktır. Blog yazıları, video röportajlar ve podcast'ler, girişiminiz hakkında insanların daha fazla bilgi sahibi olmasını ve daha güçlü bir imaja sahip olmanızı sağlayacaktır.





Dünya parmaklarınızın ucundayken neden işletmeniz size uzak olsun?



bize ve referanslarımıza
ulaşmanın dijital yolu



Tamamen işletmenize ve size özel web tabanlı yazılım çözümlerimiz ile işinize internet olan her yerden erişin. **İşiniz her daim parmaklarınızın ucunda olsun.**

webkent yazılım

web tasarım & yazılım

mobil uyumlu web tasarım | özel yazılım
google adwords reklamcılığı | alan adı tescili ve hosting

- www.webkent.com.tr
- destek@webkent.com.tr
- webkent
- webkentyazilim

PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ TEKNOKENT B BLOK Z-01 DENİZLİ
Tel.: +90 258 244 00 50

P4C

ÇOCUKLARIN DÜŞÜNME MACERASI

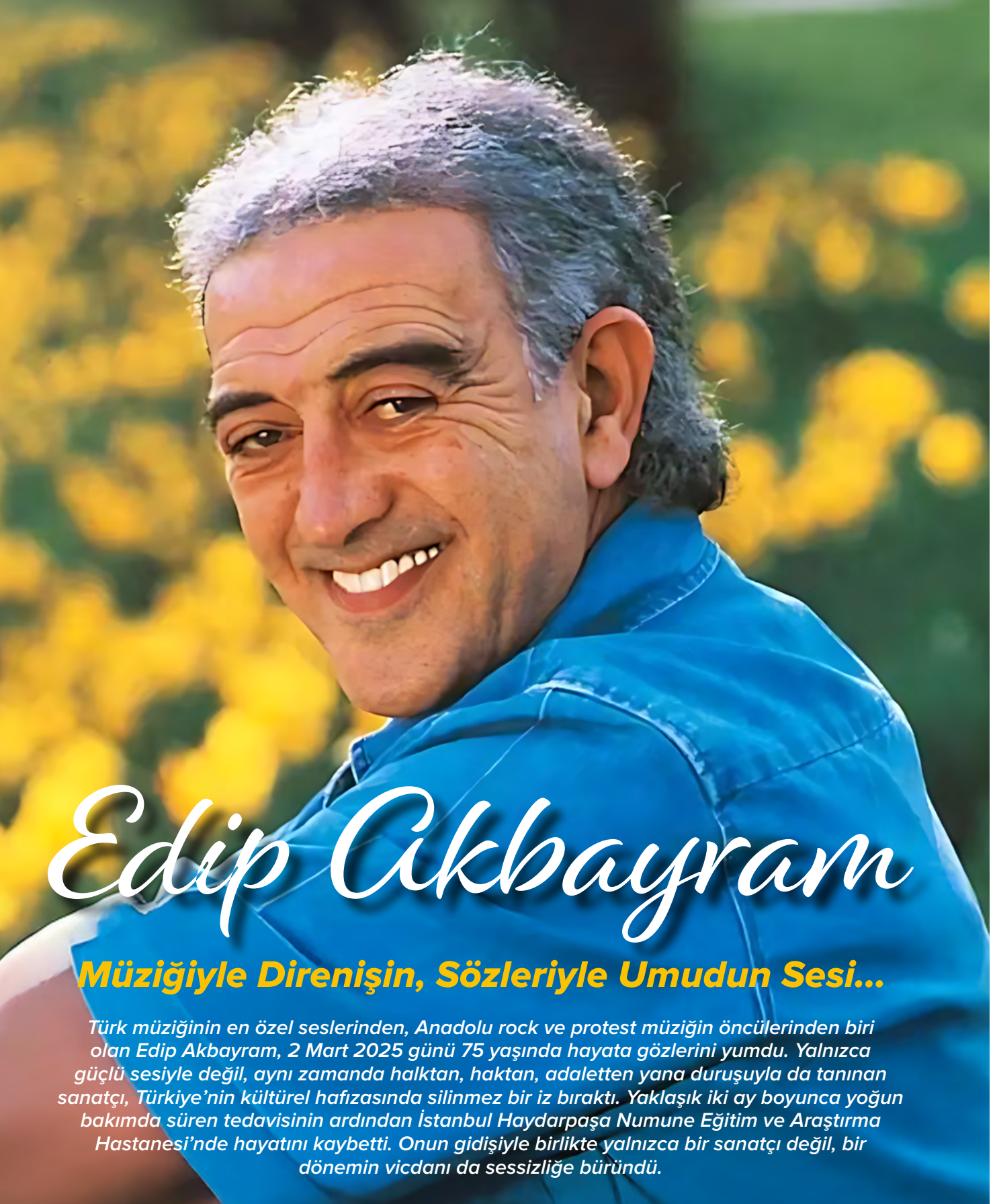


Çocukların soruları bizi şaşırtır, bazen de zorlar. “Gökyüzü neden mavi?”, “Öldükten sonra ne olacak?”, “Adalet ne demek?” gibi sorular, yetişkinlerin bile üzerinde uzun uzun düşünmesi gereken konuları açar. Peki, bu soruları geçiştirmek yerine, çocuklarla birlikte düşünmeye ne dersiniz? İşte tam da bu noktada devreye P4C (Philosophy for Children - Çocuklar için Felsefe) giriyor. P4C, çocukların merakını bir maceraya dönüştürüyor; onlara düşünmeyi, sorgulamayı ve farklı bakış açılarını keşfetmeyi öğretiyor.



P4C, çocuklara sadece cevapları değil, soru sormayı ve düşünmeyi öğretir. Bu, onların eleştirel düşünme ve problem çözme becerilerini geliştirirken, özgüvenlerini de artırır.

ANADOLU'NUN SESİ SUSTU

A portrait of Edip Akbayram, a middle-aged man with grey hair, smiling and looking slightly to the side. He is wearing a blue jacket. The background is a blurred field of yellow flowers.

Edip Akbayram

Müziğiyle Direnişin, Sözleriyle Umudun Sesi...

Türk müziğinin en özel seslerinden, Anadolu rock ve protest müziğin öncülerinden biri olan Edip Akbayram, 2 Mart 2025 günü 75 yaşında hayata gözlerini yumdu. Yalnızca güçlü sesiyle değil, aynı zamanda halktan, haktan, adaletten yana duruşuyla da tanınan sanatçı, Türkiye'nin kültürel hafızasında silinmez bir iz bıraktı. Yaklaşık iki ay boyunca yoğun bakımda süren tedavisinin ardından İstanbul Haydarpaşa Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde hayatını kaybetti. Onun gidişiyle birlikte yalnızca bir sanatçı değil, bir dönemin vicdanı da sessizliğe büründü.

Sanatla Yoğrulmuş Bir Ömür

1950 yılında Gaziantep'te dünyaya gelen Edip Akbayram'ın çocukluk ve gençlik yılları müziğe olan tutkusu ile şekillendi. Henüz lise çağlarında müzikle ilgilenmeye başlayan Akbayram, Anadolu'nun köklü ozan geleneğini Batı'nın enstrümantasyonu ile buluşturarak kendi özgün tarzını oluşturdu. Aşık Veysel, Pir Sultan Abdal, Karacaoğlu gibi halk şairlerinin izinde ilerleyen sanatçı, 1970 yılında "Kendim Ettim Kendim Buldum" adlı ilk 45'liğini çıkardı. 1972 yılında Altın Mikrofon Yarışması'nda seslendirdiği "Kükredi Çimenler" ile büyük çıkış yakaladı. Bu başarı, sadece kariyerinde bir dönüm noktası olmakla kalmadı, aynı zamanda Anadolu rock akımının da ivme kazanmasını sağladı. Müziğini halkın sesi, ezilenlerin çığlığı olarak kullanan Edip Akbayram, siyasi baskılarla da karşı karşıya kaldı; kimi dönemler albümleri yasaklandı, konserlerine sansür uygulandı. Ancak o hiçbir zaman geri adım atmadı. Sanatıyla halkın yanında olmaya devam etti.

Dostlar Orkestrası ve Müzikal Mirası

1974 yılında kurduğu Dostlar Orkestrası, Edip Akbayram'ın müzikal serüveninde bir dönüm noktasıydı. Bu grupla birlikte Anadolu ezgilerini çağdaş düzenlemelerle buluşturarak adeta bir müzikal devrim gerçekleştirdi. Sadece müzik üretmekle kalmadı; halkın sorunlarını dile getiren, barışı ve özgürlüğü savunan şarkılarıyla sosyal sorumluluğundan da altını çizdi.

Başlıca albümleri:

Nedir Ne Değildir (1977)
1984 Edip Akbayram (1984)
Türküler Yanmaz (1988)



Yıllar (1994)

Şahdamar (2002)

Dün ve Bugün (2004)

İlk Günkü Gibi (2012)

Bu albümlerde yer alan "Aldırma Gönül", "Hasretinle Yandı Gönüm", "Deniz Üstü Köpürür", "Eşkiya Dünyaya Hükümdar Olmaz" gibi eserler; sadece birer müzik parçası değil, Türkiye'nin duygusal haritasının birer parçası haline geldi.

Hayat Arkadaşı ve Aile Yaşamı

1979 yılında seramik sanatçısı Ayten Akbayram ile evlenen Edip Akbayram'ın bu birlikteliği hem sanatsal hem de duygusal olarak çok sağlam bir temele oturuyordu. Bu evlilikten iki çocuğu dünyaya geldi: kızı Türkü Akbayram ve oğlu Ozan Akbayram.

Türkü Akbayram, babasının izinden gidecek müzikle ilgilenmeye başladı. Babasının sahnesinde zaman zaman ona vokal yaparak ve solo projelerle adını duyurdu. Edip Akbayram, kızıyla sahnede düet yaparken hep şu sözlerle tanımlardı onu: "Türkü,

hem kanımdan hem müziğimden." Oğlu Ozan ise daha sakin ve özel bir yaşam sürmeyi tercih etti. Babasına her zaman destek oldu ancak göz önünde olmayı seçmedi. Edip Akbayram'ın aile yaşantısı, her zaman huzur, sevgi ve karşılıklı saygı ile örülmüş bir tablo gibiydi.

Son Yolculuk: Sessiz Ama Onurlu Bir Veda

9 Ocak 2025'te evinde yaşadığı bir kaza sonucu hastaneye kaldırılan Edip Akbayram, iç kanama şüphesiyle ameliyat altına alındı. 10 Ocak'tan itibaren yoğun bakımda tedavi görüyordu. İki ay süren bu zorlu süreçte sanatçının sağlık durumunu milyonlarca seveni endişeyle takip etti. Ancak doktorların tüm çabalarına rağmen, çoklu organ yetmezliği nedeniyle 2 Mart sabahı hayata veda etti. Cenazesi, İstanbul'da büyük bir kalabalığın katılımıyla düzenlendi. Sanatçılar, siyasetçiler, müzisyenler, halktan binlerce kişi onu uğurlarken, hep bir ağızdan "Aldırma Gönül" söylendi.

Bir Devrin Temsilcisi, Hiç Sönmeyen Bir Işık

Edip Akbayram, sadece bir müzisyen değil, aynı zamanda bir fikir adamıydı. Hayatı boyunca duruşundan ödün vermedi. Müziğiyle direnişi, sözleriyle umudu anlattı. Onun ardından geriye kalanlar sadece albümleri değil; yüzbinlerin belleğine kazınan şarkılar, konser anıları, mücadele dolu bir sanat anlayışı...

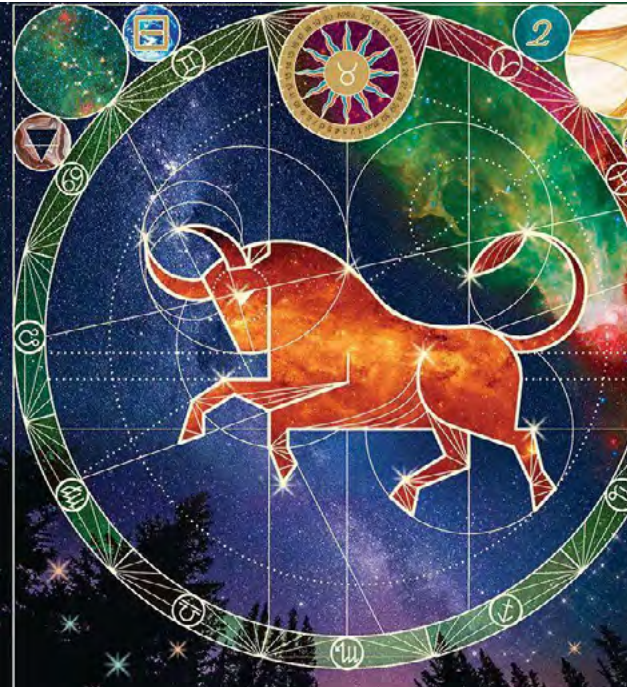
Türkiye'de müziğin vicdanıydı Edip Akbayram. Artık aramızda olmasa da, sesi rüzgar gibi Anadolu bozkırlarında, nehir gibi Ege kıyılarında, dağ gibi Karadeniz yaylalarında yankılanmaya devam edecek.

Edip Akbayram, sadece bir müzisyen değil, aynı zamanda bir fikir adamıydı. Hayatı boyunca duruşundan ödün vermedi. Müziğiyle direnişi, sözleriyle umudu anlattı.





BOĞA BURCU GEÇİŞİ VE ASTROLOJİK RİTİMLER



S evgili okur,

Boğa burcunun topraklayan enerjisiyle başlayan bu Mayıs ayı, @astromaggid_ olarak sizlere gezegenlerin mesajlarını iletmek istiyorum. Güneş'in istikrar vurgusu, Mars'ın tutkulu ateşi ve Akrep dolunayının dönüştürücü gücüyle, bu ay hem kök salmamız hem de değişime açık olmamız gereken bir dönem. Astroloji bize yalnızca gökyüzünü okumayı değil, bu bilgeliği günlük yaşamımıza nasıl uygulayacağımızı öğretir. Bu yazıda, Mayıs'ın getirdiği fırsatları ve dikkat etmemiz gerekenleri birlikte keşfedeceğiz.

Hazır olun, çünkü gezegenler önemli mesajlar taşıyor...

"Yıldızlar sadece parlamaz, aynı zamanda yol gösterir."

@astromaggid_

Boğa Burcunda Güneş:

Köklenme ve Somut Adımlar

Güneş, 19 Nisan'da sabır ve istikrarın temsilcisi Boğa burcuna adım atıyor. Boğa burcu, toprak elementinin pratik ve kararlı temsilcisi olarak bize kök salmayı, kaynakları verimli kullanmayı ve hayatın tadını çıkarmayı hatırlatıyor. 20 Mayıs'a kadar sürecektir bu dönemde, maddi güvenlik, değerlerimiz ve duyuşal tatminler ile finansal planlamalar, yatırımlar veya uzun vadeli projeler için ideal bir zemin sunuluyor. Özellikle Yay burcunun yükseldiği anın haritasında, çalışma hayatı ve günlük rutinlerde disiplin vurgusu dikkat çekiyor.

Ancak dikkat! Güneş'in Mars ve Plüton ile sert açıları (21-27 Nisan arası) gerilim yaratabilir. Özellikle iş hayatında otorite figürleriyle yaşa-

Satürn Koç'a hazırlanıyor: 25 Mayıs'tan itibaren bi- reysel sorumluluklarımız yeniden şekillenecek!

nabilecek çatışmalar, ani harcamalar veya sabırsız kararlar konusunda uyanık olmakta fayda var.

Venüs Balık'ta: Fedakarlık ve Duygusal Derinlik

Boğa'nın yöneticisi Venüs, 30 Nisan'a kadar Balık burcunda ilerleyerek ilişkilerde sınırları esnetebilir. 25 Nisan'da Satürn ile kavuşumu, ilişkilerde, aşkta ve parada gerçekçi adımlar atmayı gerektiriyor. Fedakarlık ve sınırların dengelenmesi gereken bu dönem, 30 Nisan'a kadar duygusal kararlarda ölçülü olmayı hatırlatıyor. Duygusal bağlarda fedakarlık öne çıkabilir. Sanatsal faaliyetler veya hayır işleri için içsel bir çağrı hissedebilirsiniz. Venüs'ün 30 Nisan'da Koç'a geçişiyle birlikte tutkular daha ateşli bir hal alacak. İlişkilerde veya yaratıcı projelerde cesur adımlar atılabilir.

Mars Aslan'da: İrade Savaşları ve Liderlik

Mars'ın 1 Mayıs'ta Aslan burcuna geçişi, kişisel gücümüzü ortaya koyma arzusunu artıracak. Ancak, 27 Nisan'daki Boğa burcu yeni ayı, Mars'ın Plüton ile karşıtlığıyla zorlayıcı temaslar taşıyor. Özellikle 21-23

Nisan arasında otorite figürleriyle yaşanabilecek güç mücadelelerine karşı uyanık olun. Öfke yönetimi ve enerjiyi yapıcı kanallara yönlendirmek bu sert açılardan olumlu kullanımına kapı aralayabilir.

12 Mayıs Akrep Dolunayı: Dönüşüm ve Yüzleşme

Mayıs'ın en çarpıcı etkisi, Akrep burcundaki dolunay olacak. Uranüs'ün tetiklediği bu enerji: Bastırılmış duyguların patlamasına, ilişkilerde veya finansal konularda ani değişimlere, travmatik kalıplardan kurtulmanıza olanak tanıyor. İlişkilerdeki gizli dinamiklerin su yüzüne çıkacağı bu dönem, içsel yenilenme için bir fırsat sunuyor. Haritanızda Akrep'in yerleştiği ev, hangi alanda bir "ölüm-yeniden doğuş" süreci yaşayacağınızı gösterir.

Merkür Koç'ta: Hızlı Kararlar, Keskin Sözler

16 Nisan'da Koç burcuna geçen ve 10 Mayıs'a kadar Koç burcunda ilerleyecek Merkür, iletişimde ataklığı artırıyor. Ancak Boğa enerjisinin ağırbaşlılığı ile denge kurmakta fayda var. Özellikle 15 Mayıs'ta Jüpiter'in Ay Düşümleri ile karesi, eğitim ve seyahat planlarında beklenmedik fırsatlar getirebilir.

Jüpiter'in Uyarısı: Bilgi Çağrısı

15 Mayıs'ta İkizler'deki Jüpiter, Kuzey Ay Düşümü ile kare yapacak. Bu açı aşırı iyimserlik veya bilgi kirliliği konusunda uyarıyor. Eğitim, yurtdışı bağlantıları veya iletişim projelerinde fırsatlar sunabilir.

Dengede Kalmak

Mayıs ayı, Boğa'nın toprağına sıkı sıkı tutunmamız gerektiğini hatırlatıyor. Boğa'nın toprağına kök salarken, Mars'ın ateşiyle yanıp kül olmamak için denge şart. Para harcamalarında aşırıya kaçmamaya, öfke kontrolüne ve ilişkilerde toleransa özen gösterin. Maddi konularda disiplin, ilişkilerde şeffaflık ve değişime açık olmak anahtar kelimeler. Unutmayın: Akrep dolunayının getirdiği fırtınalar, aslında yeni bir başlangıcın habercisi...

Bu Mayıs ayı, bir yanda Boğa'nın istikrar arayışı, diğer yanda Akrep'in dönüştürücü gücü arasında denge kurmamızı gerektiriyor. Gökyüzü bize hem kök salmayı hem de değişime açık olmayı öğretiyor. Unutmayın, her zorluk içinde bir fırsat, her kriz içinde bir uyanış tohumu barındırır. Yıldızların rehberliğinde, bilinçli seçimlerle dolu bir ay dilerim.

Gökyüzü rehberinizle kalın!

@astromaggid_



Boğa'nın topraklayan enerjisiyle Mayıs ayında finansal ve duygusal istikrar arayışı başlıyor!

Not: Bu analiz genel astrolojik etkileri ele almaktadır. Kişisel haritanız için profesyonel bir astrologla çalışmanız önerilir. Doğum haritanızdaki yerleşimler bu etkilerin nasıl tezahür edeceğini büyük ölçüde belirler. Doğum haritanızın analizi, yakın geleceğiniz ile merak ettikleriniz, ilişki analizleriniz ve daha pek çok sorularınıza cevap bulmak için @astromaggid_ instagram hesabından bize ulaşabilirsiniz.

BİZİ TAKİP EDİN!



0 546 411 97 76



Kanal20.com



Kanal20.com



Kanal20.com



Kanal20.com



Kanal20.com



Kanal20

Kanal 20

www.kanal20.com

DERVİŞ KÜÇÜK SİGORTA

Güvenceniz

Derviş Küçük Sigorta Aracılık Hizmetleri Ltd. Şti.

Bahçelievler Mahallesi 29 Ekim Bulvarı No:211 Merkezefendi/Denizli

Tel: +90 258 265 02 25 Gsm: +90 544 890 78 90

www.derviskucuksigorta.com - info@derviskucuksigorta.com



Çeşmeliler Mercedes-Benz elektrikli araç yetkili servisi

Mercedes-Benz



Çeşmeliler Mercedes-Benz Yetkili Servisi
Menderes Bulvarı No:146 20085 Merkezefendi, Denizli | Telefon: 0258 371 78 78
www.cesmeliler.com.tr