

AJANS

DENİZLİ

RENOTEK OTOMOTİV
GELENEKTEN
GELECEĞE

ÜNAL ÇETİN



YENAL ÇAKIN:
DEV MARKALAR
COŞKUNLAR
OTOMOTİV'DE

ELMALILI PİDE'DE BİR LEZZET YOLCULUĞU
TAŞ FIRIN KOKULARI...

DUYGUSAL YOKSUNLUĞUN
HAYATTAKİ YANSIMALARI

TESİSAT VE VİDANJÖR
HİZMETLERİNDE UZMANLIK
USTA VİDANJÖR
İLE 2001'DEN
BUGÜNE



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



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



Çeşmeliler
Otomobil & Hafif Ticari Araç
& Elektrikli Araç Yetkili Servisi
Mercedes-Benz **Certified**
Sertifikalı Kullanılmış Otomobiller

Mercedes-Benz



Çeşmeliler

Mercedes-Benz Yetkili Servisi

Menderes Bulvarı No:146 20085 Merkezefendi, Denizli | Telefon: 0258 371 78 78

www.cesmeliler.com.tr

Mercedes-Benz **Certified**
Sertifikalı Kullanılmış Otomobiller

Mercedes-Benz sertifikalı kullanılmış
otomobiller online showroom'da!



Ayrıntılı teknik kontrollerden geçen tüm Mercedes-Benz Certified kullanılmış otomobiller, sertifikalı kullanılmış otomobil merkezi Çeşmeliler'de yeni kullanıcılarını bekliyor.

Mercedes-Benz



Çeşmeliler

Mercedes-Benz Yetkili Servisi

Menderes Bulvarı No:146 20085 Merkezefendi, Denizli | Telefon: 0258 371 78 78

www.cesmeliler.com.tr

Denizli Ajans Dergisi'nin İlk Sayısı ile Sizlerleyiz!

Denizli'nin ruhunu ve dinamizmini yansıtan ilk sayımızla karşınızdayız.

Denizli, geçmişteki değerlerinden alınan ilhamla bugün hem yerel hem de küresel ölçekte bir çekim merkezi olmayı başarıyor. Denizli, ilk bakışta sade ve tanınmış bir şehir gibi görünse de, içine dalıp detaylarını keşfettiğinizde doğal güzellikleri, ayrıntılı tarihi ve kültürel zenginlikleriyle büyüleyici bir derinlik sunar. Bu kapsamda, sıradanlığın içinde olağanüstü bir hikâyeye saklayan, modern hayatla geçmişinin estetik uyumunu bir arada barındıran özel bir şehirdir. Özellikle son dönemlerde Denizli'nin UNESCO Dünya Miras Listesi'ne girmesi, şehrimizin gücünün ve potansiyelinin, hem bölgesel hem de ulusal alanda daha fazla takdir görmesini sağlarken sadece yerel dinamiklerimiz değil, aynı zamanda globaldeki yerimizi de güçlendiren bir adım oldu. Antik çağlardan günümüze kadar uzanan miraslar gibi, Denizli'de bulunan yaratıcı ve üretken ruh da adeta tarihe kök salıyor.

İlk sayımızda, sizlere hem Denizli'nin başarı hikâyelerini hem de dünya planlarını takip eden pek çok başlık sunuyoruz. Dosya konularımız arasında, sanatın geleneksel ve modern yenilik arasında köprü kurduğu büyüleyici bir dünya yer alıyor. Röportajlarımızda Ünal Çetin bir geleneği geleceğe nasıl taşıdıklarını, Renotek Otomotiv'in sağlam adımlarını anlatırken; Psikolog Ebru Özer Özkul ise "Duygusal Yoksunluğun Hayattaki Yansımaları" üzerine etkileyici analizler paylaşıyor. Sanat köşemizde ise Gülay Güden ile suyun üzerinde bir sanat yolculuğuna çıkıyor ve ebru sanatının inceliklerini keşfediyoruz.

Elmallı Pide Adalet Şubesi İşvereni Mehmet Elmallı ile eşsiz bir lezzet yolculuğuna çıkmaya davetlisiniz. Coşkunlar Otomotiv Genel Müdürü Yenal Çakın ise, "Dev Markalar Coşkunlar Otomotiv'de" başlıklı röportajında, şehrin iş dünyasına kattıkları yenilikleri ve geleceğe dair cesur vizyonlarını bizlere ilham vererek paylaştı. Sağlık ve sporu birleştiren, IRONMAN yarışlarına katılıp ödüller kazanan Alper Daldal ile gerçekleştirdiğimiz özel röportajda, azmin ve disiplinin zirveye nasıl taşındığını konuştuk.

Ayrıca dünya mutfağının eşsiz lezzetlerine doğru bir yolculuk, çiçeklerin yaşam enerjisiyle buluşturan öneriler ve mitolojinin büyüdü dünyasının günlük yaşama yansımalarını anlatan özel dosyalar sizi bekliyor. Denizli'nin kültürel zenginliklerinden modern sağlık akımlarına, yapay zekanın teknolojik sınırları zorlayarak insanın duygusal ve etik ikilemini beyaz perdeye taşımasına ve dünya sanatının ruhumuza dokunan etkilerine kadar her şeyi bu sayımızda bulacaksınız.

Türk dünyasının ünlü arabesk sanatçısı Ferdi Tayfur'un vefatı, müzik dünyasında derin bir boşluk bıraktı. Bu sayımızda, Tayfur'un yaşamına ve sanata kattığı değerlere dair hazırladığımız özel dosyada onun izlerini ve müziğine dair unutulmaz anıları bulacaksınız.

Uzun lafın kısıması, yaşadığı her alana dokunan, dopdolu bir içerikle karşınızdayız. Röportajlardan ilham alacak, dosya konularımızda yeni bilgiler edinecek ve her sayfada kendinizi bulacaksınız. Bir sonraki sayımızda buluşmak üzere!

Saygılarımızla...



ÇAMLIK ÇORBACISI

1994 'ten beri Corbaci Süleyman

Şifa Dolu Kaseler Lezzetli Başlangıç **Dolu Dolu Lezzet** **Şifa Dolu Kaseler** Lezzetli Başlangıç **Dolu Dolu Lezzet**
Enfes Koku Alışılmış Lezzetler **Denizli ĩin Şifa Dolu Lezzeti** **Enfes Koku** Alışılmış Lezzetler **Denizli nin Şifa Dolu**
Lezzetli ve Sağlıklı **Şehrin Ortak Lezzeti** **Şifa Kaynağı** **Lezzetli ve Sağlıklı** **Şehrin Ortak Lezzeti** **Şifa Kaynağı**
Geleneksellikten Uzaklaşmayan **Sağlıklı,Pratik Özel Tatlar** Geleneksellikten Uzaklaşmayan **Sağlıklı,Pratik Ç**

“Enfes ve Şifalı Lezzetler!”

www.camlikcorbacisi 



0258 242 67 22

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

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.uzmdrzhayilmaz.com

Prof. Dr.
Olga YAYLALI
Nükleer Tıp



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.olgayaylali.com



■ Duygusal Yoksunluğun
Hayattaki Yansımaları

24



■ Usta Vidanjörle
2001'den Bugüne...

42



■ Op. Dr. Alper Daldal ve
IRONMAN Yolculuğu

46



ŞUBAT 2025

16



DEV MARKALAR COŞKUNLAR OTOMOTİV'DE

Coşkunlar Otomotiv, kazandığı imveyle, otomotiv sektöründe Türkiye çapında dikkat çeken bir başarı hikâyesi yazıyor. Coşkunlar, bünyesinde Citroën, Suzuki, MG, Maxus ve BYD gibi güçlü markaları barındırıyor.

34



SU ÜZERİNE YAZI YAZMAK: EBRU SANATI

Kâğıt ebrusu, dünyanın dört bir yanında büyük ilgi görüyor. Geleneksel Türk sanatları arasında da zararlı bir yere sahip olan ebru sanatı uzun süredir kâğıtları, kitapları, kumaşları ve duvarları süslemeye devam ediyor.

28



TAŞ FIRINDAN GELEN KOKULAR

Elmalılı Pide'nin geçmişi 1837 yıllarına dayanıyor. Antalya Elmalı'nın dar sokaklarında yükselen fırın kokuları, bugün Denizli'de kardeşlerin bir arada çalışmasıyla altıncı kuşakta da devam ediyor.

38



GELENEKTEN GELECEĞE

Ünal Çetin, 18 yaşında genç girişimcilerden ve babadan gelme geleneğin bayrağını taşıyor. Baba mesleğine merak salan Çetin, çocukluk yıllarından itibaren mesleğin tozunu yutmaya başlamış genç bir girişimci.



DENİZLİ, UNESCO DÜNYA MİRAS LİSTESİ'NDE

10

48

Ruh İçin Beslenme

Ne yediğimiz ile nasıl hissettiğimiz arasındaki bağlantı bir tesadüf değil, ruh sağlığımızı etkileyen önemli bir faktördür.

52

Zıt Uçların Hikâyesi: Bipolar Bozukluk

Bir kişiye bipolar teşhisi konabilmesi için yalnızca mani veya hipomani dönemlerinden birini geçirmiş olması yeterlidir; depresyon dönemini yaşamaması şart değildir.

56

Cilt hasarı Hakkında Bilmek İstedikleriniz

Her gün cildimiz içeriden ve dışarıdan değişime uğrar. Bu değişim de bizlere; yaşlanma sürecinde hızlanma, hiperpigmentasyon, ince çizgiler ve kırışıklıklar olarak geri döner.



YOKSULLUKTAN
ZİRVEYE YOLCULUK

62

Ferdi Tayfur

RITA HAYWORTH 72

Rita Hayworth, etrafını saran gizemli cazibenin ardında, Hollywood'un en trajik hayatlarından birini yaşadı.

KÖTÜ KOMEDİDEN VAROLUŞSAL KORKUYA 76

Yapay zeka, eğer büyük bir bütçeler yoksa orijinal içerik üretmenin daha uygun maliyetli yapılabilmesi için bir giriş noktası haline geldi.



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 kullanılabilir.

Dergimiz, yerel ve süredir. "AJANS DENİZLİ" Dergisi basın yayın meslek ilkelerine uymaya söz vermiştir. Köşe yazılarının sorumluluğu köşe yazarına aittir.

Basım Tarihi: Ocak 2025

Ocak - Şubat 2025 - Sayı: 1

DENİZLİ, UNESCO DÜNYA MİRAS LİSTESİNDE

Köklü kültürel, tarihi ve doğal zenginlikleri, kadim gelenekleri ve yaşayan insan hazineleri ile dünyanın sayılı şehirlerinden biridir Denizli...

UNESCO, dünyada “üstün evrensel değer”e sahip olan doğal ve kültürel varlıkları kontrol altına almak ve uğrayacakları tahribatı engellemek, bu değerleri tüm dünyaya tanıtmak, toplumda evrensel mirasa sahip çıkacak bilinci oluşturmak ve çeşitli sebeplerle bozulan ya da yok olan kültürel ve doğal değerlerin yaşatılması için gerekli işbirliğini sağlamak amacıyla Dünya Kültürel ve Doğal Mirasının Korunmasına Dair Sözleşmesine yeni değerler katmaya devam ediyor.

Sözleşme kapsamında uluslararası önem

taşıyan, bu nedenle takdire ve korunmaya değer doğal oluşumlara, anıtlara ve sitlere Dünya Mirası statüsü tanınırken, 2024 yılı sonu itibarıyla Dünya genelinde UNESCO Dünya Miras Listesine kayıtlı 1,223 adet kültürel ve doğal varlık bulunuyor. Bunların 952’si kültürel, 231’i doğal, 40’ı karma (kültürel/doğal) varlık... Her yıl gerçekleşen Dünya Miras Komitesi toplantıları ile bu sayı artıyor.

Denizli’nin Kültürel ve Doğal Dünya Mirasları Dünya Miras Sözleşmesi uyarınca bir varlığın Dünya Miras Listesine alınabilmesi için öncelikle UNESCO Dünya Miras Ko-

mitesi tarafından belirlenen on kriterden bir ya da birkaçına sahip olması gerekiyor. Belirtilen kriterler arasında: 7-10, Kriterleri taşıyan alanlar Doğal Miras; 1-6. Kriterleri taşıyan alanlar Kültürel Miras; hem doğal hem de kültürel özellik taşıyan miraslar Karma Miras olarak değerlendirilmektedir.

Denizli’de ilk olarak 1988 yılında Hierapolis – Pamukkale UNESCO Dünya Mirası Listesindeki ikinci karma miras alanı olan Dünya Mirası Listesinde yerini alırken; 2000 yılında Selçuklu Kervansarayları Denizli-Doğubeyazıt Güzergâhı adı ile UNESCO Dünya Miras Geçici Listesi-

Binlerce yıllık medeniyetlere ev sahipliği yapan Pamukkale, UNESCO Dünya Doğal ve Kültürel Mirası unvanıyla tescillenmiş ve travertenler eşsiz bir doğa oluşumu olarak tanımlanmıştır.



ne girdi. 2013 yılında Laodikeia Arkeolojik Alanı (Denizli) UNESCO Dünya Mirası Geçici Listesine; 'Yaşayan insan hazinesi - Hayri Dev', 'Zeybeklik geleneği', 'Yarenlik geleneği', 'Sudan koyun geçirme geleneği'; 'Denizli keşkeği' ve Sipsi Yapımı Çalgı Yapımcılığı dalında 7 yaşında sipsiyle tanışan Halime Özke, Denizli'de hem sipsi yapım ustası hem de sipsi çalan tek kadın olarak UNESCO Somut Olmayan Kültürel Miras Ulusal Envanterine girerek Denizli'nin adını Dünya Miras Listesi'ne yazdırmayı başarmış durumdadır.

Pamukkale - Hierapolis Antik Kenti

Doğal güzelliği, tarihi ve şifalı suları ile eşsiz bir turizm cenneti olan Pamukkale, 09.12.1988 tarih ve 485 sıra numarası ile hem kültürel hem de doğal miras olarak UNESCO Dünya Miras Listesine alınmıştır. Denizli'nin doğusundan başlayıp, Yenice ve Buldan üzerine uzanan Pamukkale'deki traverten oluşumu eşsiz bir doğa olayı olarak Miras Listesinde yer almaktadır.

Pamukkale'de sıcaklıkları 35 ila 100 derece arasında değişen 17 kaynak bulunmaktadır. Pamukkale termal kaynağı, antik

devirden bugüne kadar insanoğluna şifa dağıtmaktadır.

Pamukkale'nin travertenlerini görmek için yurt içi ve yurt dışından her yıl milyonlarca insan gelmektedir. Antik Dönem'de de turizm merkezi olan Pamukkale travertenlerinin çevresinde Hierapolis Antik Kenti yer almaktadır. Antik Dönem'in zenginleri, Roma ve Anadolu'nun çeşitli yerlerinden buraya gelerek yaşamlarını Hierapolis'te geçirmişlerdir. Bu nedenle kentin Nekropolis'inde (mezarlık) son derece anıtsal ve yöresel mezarlara rastlanılmaktadır.

Laodikeia Antik Kenti

Denizli Büyükşehir Belediyesi ile Kültür ve Turizm Bakanlığı arasında yapılan protokol uyarınca Türkiye'de 12 ay kazı ve restorasyon çalışması yapılan tek antik kent olan Laodikeia Antik Kenti, uzaktan bakıldığında yüzlerce yıl öncesine tutulan bir ayna gibidir.

Kültür ve Turizm Bakanlığı Kültür Varlıkları ve Müzeler Genel Müdürlüğü'nün 7 Ocak 2013 tarih ve 3357 sayılı yazılılarıyla, Laodikeia'nın UNESCO Dünya Mirası Geçici Listesine alınmasına yönelik çalışmalar başlatılmış, 2013 yılında UNESCO Somut Kültürel Dünya Mirası Geçici

Listesi'ne alındığı bildirilmiştir.

Tarihte krallar şehri olarak bilinen Laodikeia, yüzlerce yıl boyunca Antik Dönem'in ticaret merkezi görevini üstlenmiştir. İrili ufaklı pek çok imparatorluğa farklı bir dünya vaad eden Laodikeia, kıyasında büyük savaşlara şahit olmuştur. Aynı zamanda kendi imkanlarıyla inşa edilen ender antik kentlerden biridir.

Akhan Kervansarayı

Anadolu'nun pek çok kentinde olduğu gibi Denizli'de de tarihi bir kervansaray vardır. Tarih boyunca dünyanın dört bir yanından gelen tacir ve yolcuları ağırlayan Akhan Kervansarayı, Anadolu Selçuklu Devleti'nin yapmış olduğu son kervansaraylardan biridir. Bugün Denizli'nin hemen girişinde yer alan tarihi kervansaray, zengin süslemeleri ve gelişmiş mekân tasarımıyla eşsiz bir güzelliğe sahiptir. Denizli'nin simgelerinden biri olan kervansaray, 25.02.2000 tarihinde UNESCO Somut Kültürel Dünya Mirası Geçici Listesine alınmıştır.

Selçuklular Dönemi'nde Vali Karasungur Bin Abdullah tarafından yaptırılan kervan-

Akhan Kervansarayı, Anadolu Selçuklu Devleti'nin yapmış olduğu son kervansaraylardan biridir.





saray; ekonomik, sosyal ve kültürel değerleri açısından döneminin en ihtişamlı yapılarındandı. Geniş yatak odaları, ahırları, özel bölümleri ve birçok farklı mekânıyla diğer kervansaraylardan ayrılan tarihi yapıda konaklayan yolcular dil, din, ırk farklılığı gözetmeden 3 gün boyunca ücretsiz misafir edilirdi. Kervansarayın kabartmalarına işlenen güvercin motifleri ise Denizli'nin simgelerinden biri olan dolapçı güvercinlerini temsil etmektedir. Kervansarayın doğuya bakan duvarlarının beyaz olması, yapının 'Ak Han' adını almasına sebep olmuştur. Kurulduğu ilk yıl iki katlı olan yapının üst katı yıkılmıştır.

UNESCO Somut Olmayan Kültürel Miras Listesinde Yer Alan Değerlerimiz

Somut Olmayan Kültürel Miras, UNESCO tarafından, toplumların, geniş ya da dar grupların ve kimi durumlarda bireylerin, kültürel miraslarının bir parçası olarak tanımladıkları uygulamalar, temsiller, anlatımlar, bilgiler, beceriler ve bunlara ilişkin araç gereçler ve kültürel mekânlar olarak tanımlanmaktadır.

Kültürel Mirasın Temel Konuları

Somut olmayan kültürel miras çalışmaları

Efe, haksızlığa karşı çıkan, direniş gösteren halk kahramanın efsaneleşmiş figürünü yansıtır.

rı bu mirasın aktarılmasında taşıyıcı işlevi gören dil desteğinde sözlü gelenekler ve anlatımlar (destanlar, efsaneler, atasözleri, masallar), gösteri sanatları (Karagöz, meddah, kukla, halk tiyatrosu), toplumsal uygulamalar, ritüeller ve şölenler (doğum, nişan, düğün, Nevruz), doğa ve evrenle ilgili bilgi ve uygulamalar (geleneksel yemekler, halk hekimliği, halk takvimi, halk meteorolojisi) ve el sanatları geleneği konularını kapsar.

Denizli, Ulusal Envanterde kayıtlı 6 unsurdan Yarenlik Geleneği 01.0060 envanter nosu ile Geleneksel Sohbet Toplantıları adı altında ve Denizli Keşkeği 01.0009 envanter nosu ile Tören Keşkeği Geleneği adı altında UNESCO Somut Olmayan Dünya Miras Listesinde yer alır.

Serinhisar'da Bardakçılık ve Çömlekçilik

Serinhisar'da yüzlerce yıldan bu

yana geleneksel olarak yapılmakta olan testi, toprak bardak, küp, saksı gibi ürünlerin üretildiği 'Bardakçılık ve Çömlekçilik' yüzlerce yıldır ilçenin önemli simgelerinden biridir. Yörede bol olarak bulunan kırmızı toprak, hammadde olarak bu sanat dalının gelişmesinde önemli bir rol oynamıştır. Toprak bardaklar da suyu soğuk tuttuğu için günümüzde de yaygın olarak kullanılmaktadır.

21.08.2013 tarihinde 'Bardakçılık, Çömlekçilik Geleneği' envantere alınmak üzere teklif edilmiş ve 'Çömlekçilik Sanatı' başlığı altında Kültür ve Turizm Bakanlığı tarafından UNESCO Listesi'ne 2014 yılında 01.0031 envanter numarası ile kayıt edilmiştir.

Haksızlığa Karşı Direnişin Simgesi: Efeler

Denizli'nin önemli simgelerinden biri olan Zeybek geleneği, başta Tavas Zeybeği,



ŞEHRİN LEZZET DURAĞI

Lezzet ve keyfin buluştuğu huzurlu bir atmosfere eşlik edin!



MESKEN

Geleneksel ocakbaşı kültürünü modern dokunuşlarla buluşturuyor, ustalıkla pişirilen etleri ve deniz ürünlerini eşsiz mezelerle taçlandırıyoruz. Şehrin ortasında, dostlarla paylaşılacak anılar biriktirmek için en doğru adres burası!





İbrahim Usta Zeybeği gibi yerel adlarla anılan bir halk oyunudur. Bu oyunun kahramanı efedir. Efe, haksızlığa karşı çıkan, direniş gösteren halk kahramanı efsaneleşmiş figürünü yansıtır.

Camadan, zıbın, gömlek, dolgu kuşak, kolon, kuşak gibi kıyafetleri ile kendine has ezgisi ve ağır figürleri ile oynanan bu halk oyununda heybetli bir duruş, gurur, mertlik ve kahramanlık yaşatılır. Bu da zeybeği diğer halk oyunu türlerinden ayıran önemli bir özelliktir. Efe, kıyafeti ve oyun figürlerindeki muhteşem görünüşü ile oyunda anlatılan hikâyenin keyifle izlenmesini sağlayarak, kahramanlığın zihinlerde yeniden yaşatılmasını sağlar.

Denizli'nin en ünlü halk oyunu zeybek ve giysilerini oluşturan kültürel varlıkların envantere alınmak üzere 'Zeybeklik Geleneği' başlığı altında Kültür ve Turizm Bakanlığı tarafından UNESCO Somut Olmayan Kültürel Miras Ulusal Envanteri Listesi'ne 2013 yılında 01.0060 envanter numarası ile kayıt edilmiştir.

Denizli'de Yüzlerce Yıllık Bir Ritüel: Yarenlik Geleneği

Anadolu'nun pek çok kentinde olduğu gibi Denizli'de de birbirinden renkli halk kültürü ritüellerine rastlamak mümkündür. Bunlardan biri olan yarenlik geleneği; Denizli'nin daha çok Acıpayam ve Çameli

Halime Özke hem sipsi yapım ustası hem de sipsi çalan tek kadın sanatçı olarak Unesco Yaşayan İnsan hazinesidir.

ilçeleri ile kırsalında hayvancılık ve çiftçiliğe bağlı yaşam biçimlerinin sürdürüldüğü bölgelerde, kırdan veya evlerde toplanan insanların sürdürdüğü, bölgemize has yüzlerce yıllık bir gelenektir. Üç telli denilen cura ve çam düdüğü (sipsi) ile müzikli olarak icra edilen yarenlik geleneği, daha çok geniş erkek grupları tarafından yapılan, yörede yarenlik olarak adlandırılan eğlence ve sohbet toplantısı geleneğidir.

Sipsi Ustası ve Sanatçısı Halime Özke

Denizli Beyağaç'ta doğan Halime Özke 7 yaşında sipsiyle tanışmış ve daha sonra babasının izin vermesiyle sipsi üzerine yoğunlaşmıştır. 17.06.2010 tarihinde Sipsi Yapımı Çalgı Yapımcılığı dalında teklif edilmiş ve Çalgı Yapımcılığı başlığı altında Kültür ve Turizm Bakanlığınca UNESCO Somut Olmayan Kültürel Miras Ulusal Envanteri listesine 13.03.2013 tarihinde 01.0028 envanter numarası ile kayıt edilmiştir.

Halime Özke hem sipsi yapım ustası hem de sipsi çalan tek kadın sanatçı olarak Unesco yaşayan insan hazinesidir.

Halk Sanatçısı Hayri Dev

1933 yılında Denizli'nin Çameli İlçesinde doğan Hayri Dev, yüzyıllık bir gelenek olan çam düdüğünü büyüklerinden görerek, öğrenerek yapmaya ve çalmaya başlamıştır. Ömrü boyunca bu geleneği gelecek kuşaklara aktarmaya devam etmiştir. Çam düdüğü yapımcısı ve icracısı olarak yaptığı faaliyetlerden

dolayı yerli ve yabancı bir dizi müzik ve halk kültürü araştırmacısı tarafından bilimsel çalışmalara konu olmuştur.

Hayri Dev'in gündeme gelmesi Fransa'da müzik öğretmenliği yapan ve tatil için geldiği Türkiye'de, daha önce İspanya'da dinlediği bağlamanın izini süren araştırmacı Jerome Cler aracılığıyla gerçekleşmiştir. Cler, 1992'de Hayri Dev'in köyünü ziyaret ettiğinde usta sanatçı ile tanışmış ve tez hazırlamaya başlamıştır. Cler, Hayri Dev için şu ifadeleri kullanmıştır: "Hayri Dev bilge kişilikli, doğayı çok iyi tanıyan, çok neşeli, nüktedan biridir. Öylesine dost olduk ki, her yıl ziyaretine gelmeye başladım."

18 Temmuz 2018 tarihinde köyünde vefat eden büyük usta Hayri Dev, arkasında eşsiz bir halk kültürü bıraktı.



Halime Özke, çam düdüğü yapımcısı ve icracısı olarak yaptığı faaliyetlerden dolayı yerli ve yabancı bir dizi müzik ve halk kültürü araştırmacısı tarafından bilimsel çalışmalara konu olmuştur.



ÇELİK YAPI İNŞAAT



ALIŞVERİŞ MERKEZLERİ
VE ENDÜSTRİYEL TESİSLER



ÇELİK KONSTRÜKSİYON
FABRİKA ARA BÖLME KATLARI



PLAZMA KESİM
MAKİNA PLATFORMLARI

ÇELİK ÇATI SİSTEMLERİ
KENET BORDEX SİSTEMLERİ



ÇATI VE CEPHE KAPLAMA
ÖZEL İMALATLAR



KAPI VE KORKULUKLAR
ÇELİK MERDİVEN



ÇELİK KADAR GÜÇLÜ

GELECEGE HAZIR YAPILAR

İNŞAA EDİYORUZ ...



İLETİŞİM

Factory : BEYLERBEYİ MAH.DENİZLİ AYDIN KARAYOLU,
1 CAD NO:1, 20300 Sarayköy/Denizli

✉ : info@gsdcelik.com

☎ : +90(258) 371 19 94

🌐 : www.gsdcelik.com

📱 @Gsdcelikyapi

GSD ÇELİK YAPI İNŞAAT SAN. TİC. LTD.ŞTİ



**Denizli'nin
Otomotivdeki
Lider Markası
Oldu**

**DEV
MARKALAR
COŞKUNLAR
OTOMOTİV'DE**

Coşkunlar Otomotiv, Denizli'de kazandığı ivmeyle, otomotiv sektöründe Türkiye çapında dikkat çeken bir başarı hikâyesi yazıyor. Bünyesinde Citroën, Suzuki, MG, Maxus ve BYD gibi güçlü markaları barındıran Coşkunlar Otomotiv, sadece Denizli'de değil, çevre illerde de büyüyen bir marka konumuna ulaştı.

2024 yılı sonunda %25'lik büyüme gösteren şirket 2025 yılında %40'lık büyüme öngörüyor. Coşkunlar Otomotiv, sadece satış başarısıyla değil, servis alanındaki üstün performansıyla da adından söz ettiriyor. Coşkunlar Otomotiv Genel Müdürü Yenal Çakın, Coşkunlar Otomotiv'in sunduğu geniş yelpaze ve başarısıyla Şampiyonlar Liginde yer aldığını söyledi.

Bünyesinde bulundurduğu ilgi gören araç markaları ve memnuniyet odaklı sunduğu hizmet anlayışıyla Coşkunlar Otomotiv, 2024 yılını başarılarla tamamladı, 2025 yılında hedef büyüttü. Coşkunlar Otomotiv Genel Müdürü Yenal Çakın, Denizli'nin yanı sıra Fethiye ve Bodrum Şubeleriyle 2024 yılına Coşkunlar Otomotiv'in damga vurduğunu söyledi. Citroën'in en çok satış yapan şubesi

olduklarını belirten Yenal, 2024 yılında Coşkunlar Otomotiv servisinin ise Başarı Ödülü aldığını vurguladı. "Coşkunlar olarak artık Şampiyonlar Ligi'nde oynuyoruz" diyen Çakın, "Otomotiv sektöründe her yıl koyduğumuz hedeflere ulaşıyor ve üzerine çıkıyoruz. 2024 yılı sonunda %25'lik büyüme gösterdik. Bu yıl ise %40'lık büyüme öngörüyoruz. Bu başarıda geniş araç yelpazemiz, müşteri memnuniyeti odaklı yaklaşımımız ve tecrübeli ekibimizin emeği büyük. Denizli'deki servisimiz, 2024 yılında başarı ödülü olarak sektördeki gücümüzü bir kez daha kanıtladı. Ayrıca Denizli Şubemiz, pazar payına göre üç yıl üst üste Türkiye birincisi oldu. Bu başarılar, müşteri memnuniyetine verdiğimiz önemin bir sonucudur. Servis hizmetlerimiz, yalnızca Denizli ile sınırlı kalmıyor; çevre illerden de tercih ediliyoruz" dedi.

Yenal Çakın, şirket olarak Denizli halkına 5 büyük markayla konfor ve alım gücüne göre her yelpazede ürün sunduklarını söyledi.

Citroën: Amiral Gemisi

Coşkunlar Otomotiv'in başarısının temel taşlarından biri olan Citroën, hem Türkiye'de hem de Denizli ve Fethiye'de önemli bir konumda. Citroën'in Denizli ve Fethiye pazarındaki başarısını vurgulayan Yenal Çakın, "Citroën, Türkiye'de pazar payını %5,06'ya çıkararak 2024 yılını tamamladı. Biz ise Denizli'de %6,2 Fethiye'de %5,9'luk pazar payıyla bu başarıya önemli bir katkı sağladık. Markanın genel anlamdaki Pazar payının Denizli ve Fethiye'de daha da üzerine çıktık. Citroën kullanıcılarımıza yalnızca araç değil, aynı zamanda konfor ve güven sunuyoruz. Özellikle tica-

ri araç segmentinde, kullanıcılar artık konforu tercih ediyor. Citroën'in konfor odaklı tasarımı ve üstün güvenlik donanımları, müşterilerimizi memnun ediyor" dedi.

"Ödülümüzü aldık"

Citroën'in satış başarısının yanı sıra servis alanında da ödüllerle taçlandırıldığını belirten Çakın, "Denizli ve Fethiye servislerimiz, müşteri memnuniyeti ödülünü alarak servis hizmetlerinde Türkiye çapında ön plana çıktı. Anadolu'dan böyle bir başarıyı çıkarmak kolay değil. İstanbul, Ankara ve İzmir gibi büyük şehirler arasında fark yaratmayı başardık." dedi.

Suzuki: Japon Disiplini

Citroën'in ardından Coşkunlar Otomotiv'in portföyünde yer alan Suzuki, sadık müşteri kitlesiyle dikkat çekiyor. Bu markanın Denizli, Fethiye ve Bodrum'daki rolünü anlatan Çakın, Suzuki'nin kalitesine vurgu yaptı: "Suzuki, Japon kültürünün üretim disiplini yansıtan, arıza oranı çok düşük bir marka. Suzuki müşterileri servisimize genellikle kontrol ve bakım için gelir; çünkü bu araçlar sorunsuz. Bu markanın kendine has bir müşteri portföyü var. Bizim için Suzuki'yi satmak, müşteri memnuniyeti açısından ayrı bir keyif."

BYD: Dünya'nın en büyük elektrikli araç üreticisi

2024 yılının sonunda Coşkunlar Otomotiv ailesine katılan BYD, kısa sürede büyük bir ilgi gördü. Dünyanın en büyük elektrikli

li araç üreticisi olan BYD hakkında Çakın şunları söyledi: "BYD, dünyanın en güvenilir bataryalarını üretiyor ve premium araç segmentinde fark yaratıyor. 2024 Aralık ayında BYD'nin showroomunu açtık. İlk 15 günde 88 adet sipariş alarak büyük bir ilgiyle karşılaştık. BYD, önümüzdeki 10 yıl içinde adından en çok söz ettirecek markalardan biri olacak."

MG: Dünya'nın en büyük ikinci elektrikli araç üreticisi

2021 yılında Coşkunlar Otomotiv bünyesine katılan MG, Çinli markaların otomotiv sektöründeki yükselişinin bir sembolü haline geldi. Yenal Çakın, MG'nin başarısını şu sözlerle aktardı: "2020 yılında Çinli markaların Avrupa sahnesine güçlü bir giriş yaptığını gördük. MG ile bu dönüşümün bir parçası olduk. MG, kaliteli ve ulaşılabilir premium araçlarıyla dikkat çekiyor. Özellikle Bodrum, Denizli ve Fethiye'de müşterilerimizden çok olumlu geri dönüşler alıyoruz. SAIC Grubu'nun tecrübesiyle üretilen MG, geleceğin otomobillerini bugün sunan büyük bir marka."

Maxus: Elektrikli Ticari Araçların Yükselişi

Elektrikli ticari araç pazarında öncü bir marka olan Maxus, Coşkunlar Otomotiv'in yenilikçi vizyonunun bir parçası. Maxus'un Türkiye'deki potansiyelini değerlendiren Çakın, şu bilgileri paylaştı: "Maxus, ticari araç kullanıcıları için önemli bir seçenek. Elektrikli araçların maliyet avantajı, ticarete büyük bir fark yaratıyor. Ortalama bir ti-

cari araç 3 TL yakıt tüketirken, Maxus'la bu maliyet 0,35 TL'ye düşüyor. Türkiye'de yatırım kararlarıyla paralel olarak Maxus'un daha da büyüyeceğini öngörüyoruz."

Spoticar: Garantili 2. El Araç Hizmeti Sunuyoruz

Coşkunlar Otomotiv, Spoticar markasıyla da garantili ikinci el araçlarla müşterilerinin taleplerini karşılıyor.

Yenal Çakın Spoticar ile ilgili şunları söyledi; "Bilindiği gibi bizim sektörümüzün en tedirgin eden bölümü ikinci el. Bu noktada çok fazla olumsuz haberler duyuyoruz. İkinci elde güven ihtiyacına yönelik olarak, araç satın almak isteyen müşterilerimizin aklında bir soru işareti oluşmadan güvenle hayallerindeki araçlara ulaşmalarını sağlamak için Spoticar markasını Denizlili müşterilerimiz ile buluşturduk. Müşterilerimizin güvenle garantili bir şekilde ikinci el araçlarını almalarını sağlıyoruz."

Denizli'den Türkiye'ye Başarı Hikâyesi

Coşkunlar Otomotiv, sadece araç satışı değil, müşteri memnuniyeti ve satış sonrası hizmetlerde de öncü bir rol oynuyor. Denizli, Fethiye ve Bodrum'daki şubeleriyle hizmet veren Coşkunlar, her müşteriye en iyi hizmeti sunmayı hedefliyor. Yenal Çakın, bu vizyonu şu sözlerle özetliyor: "Bizim en büyük hedefimiz, bulunduğumuz alanlarda en iyi olmak. Müşterilerimize en iyi hizmeti sunmak, markalarımızı en iyi şekilde temsil etmek için çalışıyoruz. Denizli, Fethiye ve Bodrum'da otomotivle ilgili akıllara ne gelirse cevaplayacak bir konumdayız. Tüm araç kategorilerinde geniş bir ürün yelpazemiz var. Denizli, Fethiye ve Bodrum'da otomobil severleri showromlarımıza bekliyoruz. Araç satın almadan önce mutlaka bize uğrasınlar."



Yenal Çakın,
"Otomotiv sektöründe her yıl koyduğumuz hedeflere ulaşıyor ve üzerine çıkıyoruz. 2024 yılı sonunda %25 büyümeye gerçekleştirdik."

1 DÜNYANIN
NUMARALI
ELEKTRİKLİ OTOMOBİL ÜRETİCİSİ

BYD

DÜNYANIN YARINI BUGÜN TÜRKİYE'DE

Performans, tasarım, güvenlik ve teknolojiyi bir araya getiren
yeni BYD modelleri şimdi BYD Coşkunlar'da.



BYD COŞKUNLAR - 444 1 447 | www.bydcoskunlar.com.tr

ev-volumes.com'un sağladığı veriler doğrultusunda, EV-Volumes 2023 Model ve Ülke Bazlı %100 Elektrikli & Şarj Edilebilir
Hibrit Binek Otomobiller Satış Raporu'na göre; BYD, dünya genelinde en çok satış yapan elektrikli otomobil markasıdır.

CITROËN C5 AIRCROSS

HEMEN KEŞFET



Cömertlikte Üstüne Yok



COŞKUNLAR

otomotiv • giyim • sigorta • perde • inşaat • enerji

444 1 447



CITROËN

ÖZGÜRLÜĞÜN TANIMI

VITARA
(HYBRID)




SUZUKI



COŞKUNLAR
otomotiv • giyim • sigorta • perde • inşaat • enerji

444 1 447



5 Yıldızlı Turbo Yeni HS



| SESSİZ | GENİŞ | GÜÇLÜ

Euro NCAP'ten 5 Yıldızlı Güvenlik



COŞKUNLAR

otomotiv • giyim • sigorta • perde • inşaat • enerji

444 1 447

EURO  NCAP



Test 2024



ELEKTRİĞİN BEREKETİ



eDELIVER 3

%100 ELEKTRİKLİ

50 TL ile 100 km | %85'e Varan Tasarruf



COŞKUNLAR
otomotiv • giyim • sigorta • perde • inşaat • enerji

444 1 447



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

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

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



Duygusal Yoksunluğun Hayattaki Yansımaları

Psikoloji, insanın iç dünyasını anlamaya, ruhsal sağlığını korumaya ve geliştirmeye yönelik bir bilim dalıdır. İnsan yaşamının her anında ve her alanında ihtiyaç duyulan, toplumsal dengemizin ve bireysel huzurumuzun anahtarıdır. Danışmanlık süreci, bireyin kendini keşfetme, anlamlandırma ve yaşamındaki zorlukları aşma yolculuğunda ona eşlik etmek anlamına gelir. 1 Kasım 2024'te Koşuyolu'ndaki yeni ofisine geçen 5N1K Psiko Akademi Danışmanlık ve Eğitim Merkezi Denizli Şubesi Kurucusu, Klinik ve Uygulamalı Psikolog, Aile Danışmanı Ebru Özer Özkul ile "Duygusal Yoksunluğun Hayattaki Yansımaları" hakkında bir röportaj gerçekleştirdik. Mesleki yolculuğunda yeni bir sayfa açan ve danışanlarına güvenli, destekleyici ve profesyonel bir ortam sunarak onların bu yolculuklarında yanlarında olmayı hedefleyen Ebru Özer Özkul neler söyledi birlikte bakalım. Keyifli okumalar...

Kişiler, kendilerini derin bir yalnızlık içinde bulabilir ve başkalarıyla duygusal bağ kurmakta zorlanabilirler. Zaman içinde duygusal izolasyon bir alışkanlık bir mizaç gibi görünmeye başlar.

Ebru hanım merhaba. Kendinizden kısaca bahsedebilir misiniz?

Ben doğma büyüme Denizliliyim. 10 yıldır profesyonel olarak aile danışmanlığı ve bireysel danışmanlık hizmetleri vermekteyim. Şu an İstanbul Aydın Üniversitesinde Uygulamalı Psikoloji alanında doktora programındayım ve psikoloji alanında farklı eğitimlerle güncel alanı takip ediyorum.

2020 yılında Denizli’de bir ilke imza atarak “Psikoloji Zirvesi” gerçekleştirdiniz ve çok kıymetli akademisyenleri aynı çatı altında buluşturduunuz. Psikoloji zirvesinin amacı neydi, biraz bahseder misiniz?

Psikoloji zirvesi “Önce kendini sev sonra sana iyi geleni sev” mottosuyla yola çıktığımız bir yolculuktu ve psikolojinin öncü isimleriyle bir araya gelmiştik. Çünkü psikoloji, insanın iç dünyasını anlamaya, ruhsal sağlığını korumaya ve geliştirmeye yönelik bir bilim dalıdır. İnsan yaşamının her anında ve her alanında ihtiyaç duyulan, toplumsal dengemizin ve bireysel huzurumuzun anahtarıdır. Dolayısıyla insanların kendileri ile olan algılarında olası zayıflama, yaşam karşısında geliştirdiği korku ve kaygıların birlik olmamızı talep eden bir yanı var. Psikoloji bireysel olduğu kadar toplumsaldır da. Bu yüzden psikoloji zirvesi pandeminin hemen öncesinde hepimize çok iyi geldi.

Başlığımızdan da anlaşıldığı üzere bugünkü konumuz “duygusal yoksunluk.” Peki nedir bu duygusal yoksunluk?



Duygusal yoksunluk, bir bireyin temel duygusal ihtiyaçlarının yeterince karşılanmaması sonucu ortaya çıkan bir şema olarak tanımlanabilir. Bu konuda çok farklı isimler olmakla birlikte öne çıkan isimlerden en önemlisi Jeffrey Young’dır. Onun geliştirdiği şema terapi modeli bireyin çocukluk dönemindeki duygusal ihmal veya yetersiz sevgi deneyimlerine dayanıyor. Konuyu bu şekilde ele aldığımızda bireyin çocukluk yıllarında sevgi, ilgi, şefkat ve destek gibi temel ihtiyaçlarını karşılayan kişilerle temasının olmaması ya da kurulan temasın besleyici olmaması duygusal yoksunluğu açığa çıkaran en önemli faktör.

“Duygusal yoksunluk” bireyi nasıl etkiler?

Duygusal yoksunluk yaşayan birey çevresindeki insanların kendisiyle ilgilenmediğini ve onun hislerini kimsenin anlamadığını hisseder. İlişki bir alma verme, besleme ve beslenme üzerine kuruludur ancak duygusal yoksunluk yaşayan birey soğuk ve verici olmayan insanlardan etkilenmiştir, kendisi de beslemenin nasıl bir şey olduğunu öğrenemediği için soğuk olabilir ya da tam tersi aşırı verici davranışlar sergileyerek kendisini var edebilir. Böyle bir hikâyenin sonunda birey kendisini kaçınılmaz olarak tatmin edici olmayan ilişkileri zorlarken bulur. Dolayısıyla kendisini sürekli aldatılıyor hissedebilir

ki bu da yaşam karşısında öfkelenmek ile incinip yalnız hissetmek arasında bir gelgitler zinciri yaratır. E böyle bir durum çelişkilere neden olur ve enerjinin öfke alanında kaldığı, insanların bireyden uzaklaştığı bir tablo ile kısır döngü oluşur.

Her şeyden önce yoksunluğun kaynağına bakmamız gerekir çünkü nedeni çok erken dönemlere dayanır. Yani kelimenin ya da düşünce sisteminin henüz olmadığı bebeklik döneminde başlar ve o his çoğu zaman bir boşlukla tanımlanmaya çalışılır, tarifi de pek mümkün değildir aslında. Bu durum, kişinin yetişkinlik hayatında ilişkilerde güven problemleri, yalnızlık ve bağlanma zorlukları gibi birçok olumsuz duruma yol açabilir. Çoğu zaman insanlar “kendimi yalnız ve kopuk hissediyorum” gibi ifadelerle bu durumu anlatmaya çalışırlar, hayat olaylarıyla da karışınca çok yoğun hissedilen ve zaman zaman yaşamdan vazgeçme düşüncelerini de kapsayan yeğlin bir duygu durumuna sürükler.

Duygusal yoksunluk yaşayan bireyin ilişkileri nasıldır, bizler yoksunluk yaşayan insanları tanıyabilir miyiz, bir belirtisi var mıdır?

Elbette, ilişkiler dediğimiz zaman armut dibine düşer misali bu durumda da yoksunluk hissi yakın ve birincil ilişkilerde başlar. Kişi belki de ihtiyaçlarını, sevgi ve

Bazı bireyler, duygusal ihtiyaçlarının karşılanmayacağına inanarak başkalarına bağımlı olmaktan kaçınır ve aşırı bağımsız bir yaşam tarzı benimser.

ilgiyi hak etmediğini düşünerek başkalarının duygusal destek sağlayabileceğine inancını yitirmiştir. Dolayısıyla duygularını bastırma eğilimindedir. Dünya, kişiye duygusal bir çöl gibi görünebilir. Kendisini ya derin bir izolasyona alır ya da flörtöz ilişkilerle açığı kapatma girişimlerinde bulunur ancak bu coşku çok uzun sürmez.

Biraz önce bir kısır döngüden bahsetmiştim. Bunu biraz açarsak ardındaki doyumsuzluğu görebiliriz. Birey verilenle yetinmeyerek daha fazlasını ister, hep daha fazlası olmalı, verilmeli ve gösterilmelidir. Diyelim ki kişi bir ilişkiye girdi ve karşı tarafın el üstünde tutma, kendi çıkarlarından önce kişiyi düşünme gibi bir sevgisi ve ilişkisel eylemi var. Ancak duygusal yoksunluk yaşayan bu kişi için hep “dahası yok mu” algısı olduğu için bir süre sonra tatminsizlik başlayacak ve doyum gerçekleşmeyecektir. Duygusal bağ kurmakta zorlandığı yer burasıdır. Nihayetinde insanız ve bir başkası için yapabileceklerimizin bir sınırı var. Böyle bir tavır karşısında “en iyi ihtimalle” zedelenen sınır; gösterilen ilgi, ihtimam ve imkânları da sınırlayacaktır. Sonuç olarak tatmin olmamış, doymamış duygular kurulan ilişkilerde öfkeyi ve güvensizliği derinleştirecektir.

Duygusal yoksunluğun üstesinden nasıl geliriz, bu mümkün müdür?

Duygusal yoksunluk yaşayan yetişkin bir bireyin her şeyden önce bu durumu görmesi, farkına varması, yeniden yapılandırması ve en önemlisi bunun bir süreç ol-

Duygusal yoksunluk yaşayan bireyler, kendilerini değersiz veya sevgiye layık göremeyebilirler. Bu durum, düşük benlik saygısı ve özgüven problemlerine yol açabilir. Kendilerini başkalarıyla karşılaştırarak sürekli bir yetersizlik hissi yaşayabilirler.

duğunu kabul etmesi gerekir. Bu sürecin etkili bir şekilde yönetilmesi profesyonel destekle daha kolay ve ulaşılabilir hedefler haline gelmektedir.

Sırasıyla gidersek ilk adım kişinin duygusal yoksunluğun yaşamına sirayet ettiği anları, alanları ve etkilerini anlamasıdır. Böylece kökenler ve tetikleyiciler bir bir gün yüzüne çıkar ki bu değişim için çok önemli ve çok kıymetli bir başlangıçtır. Hani derler ya “çocukluğuna bir inmek lazım”, işte öyle bir şey.

İkinci olarak kişinin “şimdi”ye bakması ve şekillendirmeye hevesli olması gerekir. Elbette bu akşamdan sabaha olacak bir şey değildir, az önce de söylediğim gibi bir süreçten bahsediyoruz. Kişinin değişime olan inancı ve hevesi kendisi için bir devrim niteliği taşır. Dolayısıyla bakım, empati ve rehberlik gibi ihtiyaçlarımız neticesinde konuşmak, talep etmek önemli bir yer tutuyor. Bu yüzdendir ki duygusal olarak uzak hissettiğimiz kişilerle “neden uzak hissediyorum” burayı bir sorgulamak gerekli. Öte yandan duygusal olarak cömert insanlarla karşılaştığında onlara bir şans vermek, istek ve kırılıklarımızı paylaşmak eksik olanı tamamlamaya başlayan, bir nevi yara bandı niteliği taşıyan davranışlardır.

Üçüncü olarak duygusal ihtiyaçlar doğaldır ve herkesin olduğu gibi duygusal yoksunluk yaşayan kişinin de hakkıdır. Bu yüzden söz konusu ihtiyaçları bastırmak yerine kuracağı sağlıklı ilişkilerle

ifade etmeyi kendisine öğretmelidir.

Duygusal yoksunlukla ilgili danışmanlık süreci bireye ne kazandırır?

Genel olarak danışmanlık süreci, bireyin kendini keşfetme, anlamlandırma ve yaşamındaki zorlukları aşma yolculuğunda ona eşlik etmek anlamına gelir. Duygusal yoksunluk üzerine temellenen bir danışmanlık sürecinde ise öncelikle bireylerin daha destekleyici ve güvenilir ilişkiler kurmaları hedeflenir ve bunun danışman rehberliğinde gerçekleşmesi çok kıymetlidir. Biraz önce de söylediğim gibi akşamdan sabaha olacak bir şey değil, zamana yayılan bir doğası vardır bu meselelerin. Bir yolculuk olarak nitelendirirsek zamanda keşifler söz konusudur, kişinin kendisini bulma, kaybolduğu alanları keşfetme yolculuğudur. Psikoloji zirvesinin motto-sundaki gibi “önce kendini sonra sana iyi geleni sevmek” gereklidir. Şefkat duygusu önce kişinin kendisinden başlamalıdır. Bir çocuğun elinden tutar gibi kendi elinden tutmayı öğrenecek bu insan.

Birey duygusal farkındalıkla empati becerilerini geliştirerek hem kendisiyle hem de başkalarına koyulan mesajlar aşılır olacaktır.

Sonuç olarak duygusal yoksunluk, bireyin hayatında derin izler bırakan bir olgudur. Ancak, farkındalık geliştirme, duygusal ihtiyaçları kabul etme ve sağlıklı ilişkiler kurma gibi stratejilerle bu şemanın etkileri önemli ölçüde azaltılabilir. Uzun vadeli değişim, bireyin kendine duyduğu sevgi ve kabul ile başlar. Bu süreç, yalnızca bireyin değil, aynı zamanda çevresindekilerin de yaşam kalitesini artıracaktır.



“Denizli’de kaliteli ve lezzetli etin adresi”
Kırmızı & Beyaz Et

FORUM KASAP

2019

Çiftliğimizden gelen doğal lezzetler!

ALO
PAKET

0543 772 52 88

Siteler Mh. Doğan Demircioğlu Cd. No:13A/1 Pamukkale / Denizli



www.forumkasap.com



forumkasap



forumkasap

ELMALILI PİDE'DE BİR LEZZET YOLCULUĞU

TAŞ FIRINDAN GELEN KOKULAR

*M*ahallenin kalbinde, dumanı üstünde tüten sıcak pidelerin kokusu buram buram yayıldığında, herkesin aklına aynı soru gelir: "Bu lezzetin sırrı nedir?" İşte bu sırrı öğrenmek ve her lokmasıyla geçmişe bir yolculuk yaptıran ve modern dokunuşlarla geleceğe uzanan bu pide lezzetini yakından tanımak için ustamızla bir araya geldik. Taş fırının başında, hamurun usta ellerde nasıl bir sanata dönüştüğünü gözler önüne seren bu hikâye, aslında sadece bir yemek hikâyesi değil; sabır, tutku ve emekle örülmüş bir başarı hikâyesi. Keyifli okumalar...

Böylesine bir mirası taşımak, benim için sadece bir iş değil; paha biçilemez bir gurur...



Fırıncılık mesleği ailenizden gelen köklü bir miras ve siz artık 6. kuşağı temsil ediyorsunuz. Bu kadar uzun geçmişe sahip bir geleneği sürdürmek, hem lezzet hem de bu kültürü yaşatma açısından neler yapıyorsunuz?

Antalya Elmalı'nın dar sokaklarında yükselen fırın kokuları, sadece ekmek değil, bir ailenin mirasını da taşırdı. 1837 yılında dedemin dedeleri tarafından başlatılan bu serüven, bugün Denizli'de kardeşlerin bir arada çalışmasıyla altıncı kuşakta da devam ediyor. Düşünün, yaklaşık 200 yıllık bir emek, sabır ve alın teri... Bu yalnızca bir meslek değil, bir geleneğin hikâyesi.

Dedem hala hayatta ve o güçlü elleriyle yoğurduğu hamurlardan, çocuklarına bıraktığı değerleri anlatırken gözleri gururla parlar. Babam ve amcalarım yıllarca bu mirası el ele taşıdı; her biri kardeşliğin, dayanışmanın ve emeğin sembolü oldu. Ve bizler... Biz hiçbir zaman 'patron çocuğu' olmadık. Çocukluk yıllarım dükkanın arkasında, hamurun tozunda geçti. Babam, "Sen işinin başında olmazsan, işini kendin sırtlamazsan, başkası da o işi senin kadar sahiplenmez, Ne zaman her işi becerirsen o zaman çalışma arkadaşların bunların bana ihtiyacı yok dercesine bir fazla çalışır" derdi. Daha küçük yaşta o sözleri aklıma mih gibi çakıldı.

Bir işin mutfağını bilmeden ustası olunmazdı; bunu en iyi babamdan öğrendim. Gün geldi, personelden çok çalıştım; gün geldi, kendimden çok dükkanımı düşündüm. Babamın dediği gibi, bir işi en iyi şekilde yapabilmek için sadece çok çalışmanız gerekirdi. Bugün dönüp baktığımda, dükkanın arka köşesinde aldığım o dersler, beni hayatımda



hiçbir okulun veremeyeceği kadar büyüttü.

Şimdi kendi dükkanımda, yalnızca lezzetimi değil, geçmişin bize öğrettiği bu geleneği yaşıyorum. Muğla-Antalya yolunu kullanan her yolcunun durup tattığı, Türkiye'nin dört bir yanından gelen misafirlerin dilinden düşürmediği o eşsiz lezzet... İşte bu, yalnızca bir pide değil; bizim geçmişimiz, emeğimiz ve geleceğimiz. Her lokmada dedelerimin alın teri, babamın öğretileri ve benim hayallerim var.

2021 yılında Karaman Mahallesi'nde kendi dükkanınızı açmaya karar vermişsiniz. Bu süreçte karşılaştığınız en büyük zorluklar nelerdi ve sizi motive eden şey neydi?

20 Aralık 2021... Hayatımda yeni bir sayfa açtığım gün. Kalbimde yılların lezzetini taşı-



Mehmet Elmalı
Elmalı Pide Adalet Şubesi
İşletme Sahibi

arak, tamamen kendi ayaklarımın üzerinde durmak için bu cesur adımı attım. Karaman Mahallesi'nde, hayalet mutfak konseptiyle küçük bir dükkan açtım. Ama bu adım, sadece bir dükkan açmak değildi; aynı zamanda kendi yolumu çizmeye, ailemin mirasını tek başıma omuzlamaya karar vermektir.

Elbette, aklımda binbir soru işareti vardı. Tavas'ta kalabalık ailemle kurduğumuz düzeni bırakmak, alıştığım güvenli limandan ayrılmak kolay olmadı. Tek başıma neleri başatabileceğim konusunda şüphelerim vardı. Ama dedemden, babamdan ve amcalarımdan öğrendiğim bir şey vardı: emek verdiğin sürece, hiçbir iş seni yarı yolda bırakmaz.

Her sabah, o fırını ilk kez açıyormuş gibi hissettim. Kimi zaman sessizlikle boğuştuğum, kimi zaman başarısızlık korkusuyla uyanırdım. Ama o ilk pideyi tezgâha koyduğumda, müşterilerimin yüzündeki memnuniyet bana bir şeyi hatırlattı: Yaptığım iş sadece hamurla değil, yılların emeği ve geçmişimle yoğrulmuştu. Kısa sürede tüm endişelerim yerini kararlılığa bıraktı. Her müşteri, her övgü, her sıcak pideyle, hayallerime bir adım daha yaklaştım. Bugün, Karaman Mahallesi'nde açtığım o küçük dükkan, sadece bir iş yeri değil; geçmişin değerlerini geleceğe taşıyan bir köprü... Ve ben, bu köprüyü sağlamlaştırmanın gururunu yaşıyorum.

Düzeninizi geride bırakmak yeni bir başlangıç yapmak anlamına geliyordu. Bu dönemde sizi en çok zorlayan şey neydi ve karşılaştığınız zorlukları aşmak için nasıl bir strateji izlediniz?

Her sabah işyerine usta, garson, kurye ve patron olarak gidiyordum. Sorumluluklarım



arasında sınırlar belirsizdi; çünkü işim benim için sadece bir kazanç kapısı değil, hayatımın merkezindeydi. Gün geçtikçe Denizli bizi tanımaya, pide kokularımız mahalle sınırlarını aşmaya başladı. Ancak bu tanırlılıkla birlikte farklı sitemler de geliyordu: "Neden daha ulaşılabilir bir yerde değilsin? Neden tam anlamıyla bir restoran servisin yok?" Haklıydılar. Bu işin daha büyüğü olmalıydı, daha fazla insana ulaşmalıydık.

Bu düşüncelerle kısa sürede harekete geçtim. Adalet Mahallesi'nde daha büyük bir dükkân tuttum ve hazırlıklara başladım. O ilk sabahı asla unutamıyorum; hem gururlu hem de endişeliydim. Karaman Mahallesi'nde kurduğumuz düzenin üzerine koyarak, burayı gerçek anlamda bir restoran haline getirmek için var gücümüzle çalışmaya başladık. Yaklaşık iki ay gibi kısa bir sürede hazırlıkları tamamladık ve kapılarımızı açtık. Ama işler hiç de görüldüğü kadar kolay olmadı. Restoran sektörü zordur, evet; ve en büyük zorluğu, personel bulmanın neredeyse imkânsız hale gelmesiyle yaşadık. İşsizlik oranlarının yüksek olduğu bir ülkede, hizmet sektöründe çalışmak isteyen neredeyse kimse yoktu. Maaşı yetersiz bulanlar, görevinden memnun olmayanlar derken yaklaşık yedi sekiz ay boyunca düzenli bir ekip kurmakta çok zorlandık.

Bu süreçte, işin yükünü omuzlamaktan daha fazlasını öğrendim. İnsan yönetmek, bir ekibin ruhunu anlamak ve onların motivasyonunu sağlamak, pidenin lezzetini korumaktan çok daha karmaşık bir sorumluluktur. Neyse ki yılmadık. Nihayetinde bugün, aile gibi bir ekiple çalışıyor olmanın huzurunu ve mutluluğunu yaşıyoruz. Şimdi bu dükkân sa-

Müşteri memnuniyeti, sadece servisle değil, yaşanan her aksaklık sonrası kurduğumuz sağlıklı iletişimle sağlanır.

dece bir işletme değil; insanların lezzet bulduğu, çalışanların evlerinde gibi hissettiği, bizim ise hayallerimizin gerçeğe dönüştüğü bir yer.

Gıda sektöründe fiyatlandırma konusunun, özellikle pide gibi emek yoğun ürünlerde, oldukça hassas bir konu olduğunu görüyoruz. Müşterilerinizin bu durumu daha iyi anlayabilmesi için neler yapılabilir ve siz bu dengeyi nasıl sağlıyorsunuz?

Esnafılık, özellikle gıda sektöründe, sadece lezzet sunmak değil; aynı zamanda görünmeyen emeklerin mücadelesini vermektir. Zaman zaman müşterilerimizden ödeme alırken, "Hayırdır, kebab mı yedik?" diye sitem edenler oluyor. O an keşke hepsiyle oturup bu işin ardındaki gerçekleri anlatabilsem diyorum. Çünkü o "altı üstü bir pide" dediğimiz şey, sayısız emeğin ve detayın sonucunda masaya geliyor. Sabahın erken saatlerinde başlayan hamur yoğurma süreci, pide harcının hazırlanması, ustamızın fırında verdiği emek, ardından pidenin doğranıp servise hazırlanması... Ve bunların her biri, hijyen ve kalite standartlarından asla taviz vermeden yapılmak zorunda. Giderlerimiz, personel maliyetlerimiz ve kullandığımız kaliteli ürünlerin maliyeti, bu süreçte en büyük yükümüz. Ama ne olursa olsun, odun ateşinde pişen o eşsiz lezzeti ve yüksek gramajlı, bol malzemeli pidemizi müşterilerimize sunmaya devam ediyoruz. Çünkü bu, sadece bir iş değil; aynı zamanda sorumluluk taşıyan bir zanaat.

Gıda sektöründe artan maliyetlerin pide fiyatlarına yansması kaçınılmaz görünüyor. Peki, bu süreçte müşteri memnuniyetini koruyarak, onların gönlünü kazanmak için nasıl bir strateji izliyorsunuz?

Pideye yansıyan fiyat artışları, yalnızca mutfaktaki malzeme giderlerinden ibaret değil; perde arkasında çok daha karmaşık bir tablo var. Bugün, personele verdiğimiz maaşlardan, lokasyonun getirdiği yüksek kira bedellerine kadar pek çok unsur, fiyatlara doğrudan etki ediyor. Tıpkı benzin fiyatlarının artışıyla ulaşımaya gelen zam gibi ya da bir duraktaki harç artışının hemen dolmuş ücretlerine yansması gibi... Bizim temel giderlerimiz de kaçınılmaz şekilde ürün fiyat-

larına yansıyor. Bu, ne kadar istemesek de sektörün kaçınılmaz bir gerçeği. Ama tüm bu zorlukların arasında, odaklanmamız gereken en önemli şey, müşterilerimizin geri bildirimleri. Çünkü her zahmet, her sıkıntı, en sonunda müşterinin deneyimiyle anlam kazanıyor. İşin yoğunluğu, o gün yaşanan beklenmedik aksilikler ya da personel eksikliği gibi sebeplerle zaman zaman ufak tefek hatalar yapabiliyoruz. Ancak bu durumlarda, müşteri memnuniyetini her şeyin üstünde tutmaya çalışıyoruz. Müşterimizin gönlünü almak, memnun ayrılmasını sağlamak bizim için en büyük öncelik. Çünkü biliyoruz ki, bir tebessümle masadan kalkan müşteri, tüm zorluklara değer.



Paket servis sürecinde yaşanan aksaklıklar, müşteri memnuniyetini doğrudan etkiliyor. Böyle durumlarda müşterilerinizle iletişim kurarak onların gönlünü almayı nasıl başarıyorsunuz ve bu anlayışı işletme kültürünüzde nasıl sağlamlaştırıyorsunuz?

Paket servis, bir restoranın vitrini gibidir; en ufak bir aksaklık, tüm emeği gölgede bırakabilir. İşte burada, mutfakta gösterdiğiniz özen kadar, teslimat sürecindeki hassasiyet de büyük önem taşır. Ancak ne kadar çabalasanız da her şey kontrolünüzde olmaz. Kendi kuryelerinizle çalışıyorsanız, anlık sorunlarla karşılaşmanız kaçınılmazdır: teker patlar, araç bozulur, kazalar yaşanır, hatta ürün yolda zarar görebilir. Bu tür aksaklıklar, ne yazık ki müşteriye yansır. Açlık, sabırsızlıkla birleştiğinde, bu durum gerginliğe ve memnuniyetsizliğe dönüşebilir. Haklılar da; çünkü sıcak bir pide beklerken yaşanan gecikme, her şeyin tadını kaçırabilir. Telifisi ise kolay değildir. Ama böyle durumlarda yapabileceğiniz tek şey, müşterinin anlayışına sığınmaktır. Biz, olası bir aksilikte telefonla arayıp yaşanan durumu samimiyetle anlatıyoruz. Bir helallik alabilmek, müşterinin gönlünü kazanabilmek, o an için kaybolan güveni yeniden inşa etmekten daha değerlidir. Bu anlayış, bize sadece müşteriler değil, aynı zamanda dostlar da kazandırıyor.

ORTODONTİ UZMANI, ÇENE CERRAHİSİ UZMANI VE GENEL DİŞ HEKİMLERİMİZ



ÖZEL

Beymer
TIP MERKEZİ

Diş Polikliniği

HİZMET VERMEKTEDİR.

RANDEVU İÇİN



258

265 12 07



BUNU BİLİYOR MUYDUNUZ?

www.beymertip.com





CNAR A.Ş.

IRLIGANLI / PAMUKKALE / DENİZLİ

daima
BİR ADIM ÖNDE



İÇECEK SATIŞ DAĞITIM

0258 377 80 88 / www.iros.com.tr / iros@iros.com.tr

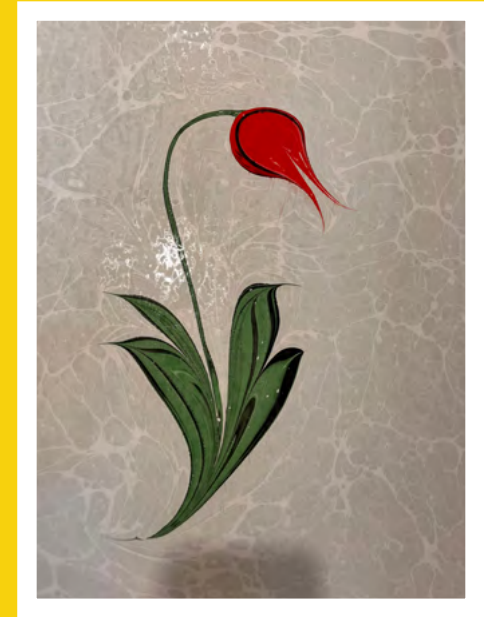
Akçeşme Mahallesi 2055 Sokak No: 6/A Merkezefendi/DENİZLİ

EBRU SANATI

SU ÜZERİNE YAZI YAZMAK

Kâğıt ebrusu, günümüzde dünyanın dört bir yanında büyük ilgi gören yaygın bir sanat biçimi. Geleneksel Türk sanatları arasında da zarif bir yere sahip olan ebru sanatı uzun süredir kâğıtları, kitapları, kumaşları ve duvarları süslemeye devam ediyor. Kâğıt ebrusu, basitçe su üzerine resim yapmak olarak tanımlanabilir. Türkçede "ebru" olarak adlandırılan bu güzel dekoratif sanat, yoğun su dolu bir tekneye renk pigmentleri serpilerek ve fırçalanarak yaratılır. Sanatçılar, renkli pigmentlerle büyüleyici desenler yaratır ve ardından bu desenleri kumaşa veya kâğıda aktarır. Geleneksel Türk Sanatları Sanatçısı Gülşay Güden ile ebru sanatının detaylarını konuştuk. Keyifli okumalar...

rılan bu güzel dekoratif sanat, yoğun su dolu bir tekneye renk pigmentleri serpilerek ve fırçalanarak yaratılır. Sanatçılar, renkli pigmentlerle büyüleyici desenler yaratır ve ardından bu desenleri kumaşa veya kâğıda aktarır. Geleneksel Türk Sanatları Sanatçısı Gülşay Güden ile ebru sanatının detaylarını konuştuk. Keyifli okumalar...



A Gülay hanım ebru sanatına nasıl başladınız, bahsedebilir misiniz?

Ben, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Resim Öğretmenliği Bölümü mezunuyum. On yıldır Denizli Büyükşehir Belediyesinde “Geleneksel Türk Sanatları” eğitimi vermekteyim. Ebru sanatına hayranlığım her eserin biricik olduğunu öğrenmemle birlikte üniversite yıllarında başladı ancak eğitimim bittiğinde ebru sanatına da ara verdim. Denizli Büyükşehir Belediyesi ile birlikte içimde bir yerlerde öylece duran ilgim yeniden alevlendi. Bir işi büyük bir

aşkla, sevgiyle yapıyorsanız güzel şeylere vesile olursunuz. Her zaman söylediğim bir şey vardır: “İnsanın hayatında ilk önce aşk, sonra sabır ve yetenek gerekir. Yeteneğiniz olur, sabrınız olmaz bırakırsınız. Sabrınız olur aşkınız yoktur yine bırakırsınız. Onun için her şeyin başı aşktır.”

Ebru sanatı nedir?

“Bulut, bulutumsu” anlamına gelen ve “ebru” Türkçe’de “ebr” ve Farsça’da “abri” olarak geçiyor. Ebru; yaşamın kaynağını temsil eden suyun (âb-ı hayat), renklerin dansını temsil eden boyaların ve sanatçının hislerinin bir araya gelmesiyle oluştu-

ğundan her eser emsalsizdir ve ikinci kez aynı şekilde üretilemez. En güzel yanı da bu çünkü her küçük boya damlası sanatçıya pek çok seçenek sunar ve bir şaheser ortaya çıkarmasına imkân tanır.

Ebru sanatının nasıl doğduğundan bahsedebilir misiniz?

Aslına bakarsanız doğuşu hakkında kesin bir bilgi yok. Tarihte geriye gittiğimizde su üzerine resim yapma sanatı Türkistan topraklarında dönemin önemli kültür merkezleri olan Semerkand ve Buhara şehirlerinde, 8. ve 9. yüzyıllarda ortaya çıkmış ancak çok fazla gelişme gösterememiş. Bazı kaynaklarda ise 11. yüzyılda Doğu Asya’da ortaya çıktığı rivayet ediliyor. Burada tabii ticaretin önemi açığa çıkıyor. Biliyorsunuz ticaret mallarının yanı sıra kültürel ürünler de yayılmaya başladı. Göçler ve ticarete çok önemli bir yere sahip olan İpekyolu, ebru sanatını Orta Asya’dan Anadolu’ya taşımış. Ortaya çıktığı ilk dönemlerde cilt ve hat sanatlarında yardımcı bir sanat dalı olarak işlev görmüş. Osmanlı döneminde özellikle resmî yazışmalarda kâğıt olarak ebrulu kâğıtlar kullanıldı. Batılı ülkelerin ebruyla tanışması ise ancak 16’ncı yüzyılın



*Laleli bir düştür bizimki...
Laleli bir düştür benimki,
Laleden bir gülüş senin ki,
Lalezar bir serzenıştir benimki
Laleden bir cevap seninki,
Lale diyorsam siyahındandır,
Lale sevdasıdır bizimki...*



*“Aşkımın pürsafâyımdır
sanırsın belki bu demler...
Aşkın neşvesi olmaz
Lâle; Eğlâl Leylî;
Leylâ olmadan Ey güzel...”*

başında İstanbul'a gelen seyyah, diplomat ve tacirler vasıtasıyla gerçekleşiyor. Ebru tekniği bu şekilde Batı'da “Türk Kâğıdı” ya da “mermer kâğıt” olarak adlandırılıyor.

Ebru sanatında dikkat çeken ve öne çıkan figür hangisidir?

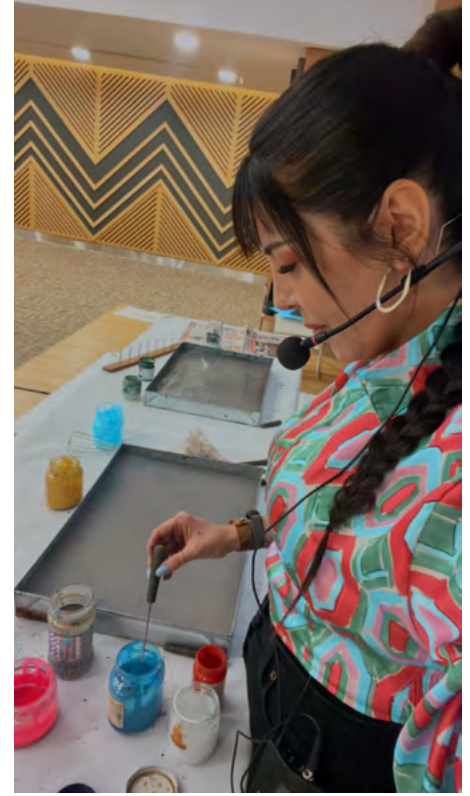
Lale figürü ebru sanatının olmazsa olmazlarından. İslamiyet'te de çok önemli bir semboldür. İstanbul'un logosudur. İslam sanatlarında ve tasavvufta Allah'ı temsil eder. Hatta ebru sanatı eğitimlerinde çiçekli ebrulara geçtiğimizde lale ile başlarız.

Ebru sanatında suyun üzerine bırakılan boyalara herhangi bir müdahale edilmeden karışmıyorlar. Bunun sebebi nedir?

Suyun yüzeyine koyduğumuz boyaların açılımını öd sağlar. Öd sayesinde boyalar birbirlerine karışmaz ve suyun yüzeyinde tutunup kendisine yer açar. Bu noktada havanın gerilimi ve etkileşimi çok önemlidir. Suyun geriliminde hava kristalleri çok etkili hatta bir delil gibi bize göz süzer. Dolayısıyla ebru yapımında ortamda kullanılan dilin negatif ve pozitif yönde olmasının ebruyu değişime uğratan faktör olduğunun altını çizmek gerekir. Bu bakımdan sevgi dili en güçlü frekansa sahiptir. Bunu test etmek adına öğrencilerimle deneyler de yapıyoruz. Çünkü deneyim her şeydir. Negatif söyleme maruz kalan suyun havadaki etkileşimden etkilendiğini, negatif konuşmanın ebruyu ve suyu nasıl olumsuz etkilediğini derslerde defaatle gözlemledik. Bu açıdan bakıldığında ebru sanatı kişiyi pozitif alanda tutan ruhani bir etki sağlıyor aslında.

Ebru sanatının evrensel bir çekiciliğe sahip olmasının sebebi nedir?

Belki de ebru sanatının gizeminin bir kısmı, suyun oluşum sürecinde oynadığı



vazgeçilmez ve temel rol ve sanatçının hem katıldığı hem de rastgele sonuçlara teslim olduğu akışkan dinamiğinin ritmik güzelliğiyle ilgilidir.

Ebru sanatını öğrenmek ve evde denemek isteyen okurlarımıza ne önerirsiniz?

Çok fazla sabır. Ebru yapmayı öğrenmek biraz zaman alır ve sıklıkla kontrol edemediğimiz başka faktörler devreye girer. Örneğin oda sıcaklığı veya havadaki toz parçacıkları farklı etkiler getirecektir. Her seferinde şaşırma ve hayran olmaya hazır olunlar. En önemlisi işlerin bazen hayal ettiğimiz gibi gitmeyeceğini kabulle başlasınlar. Son olarak ebru sanatı kadim sanatlarımızdan olduğu için geleneksel malzemeleri kullanırlarsa, daha başarılı olacaklarına inanıyorum.

*Lâlenin harfî manası
“hilâl”e de ulaşmaktadır.
Onlar semâdaki hilâlin
parıltılarıyla yol alır,
yıldızlarla semaya
dururlar. Bir semâzenin
en makro hâlidir, hilâli
çevreleyen yıldızlar...*

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

Ünal Çetin, 18 yaşında genç girişimcilerden ve babadan gelme geleneğin bayrağını taşıyor. Baba mesleğine merak salan Çetin, çocukluk yıllarından itibaren mesleğin tozunu yutmaya başlamış, motorların ritmini kalbinde hissetmiş genç bir girişimci.



RENOTEK OTOMOTİV GELENEKTEN GELECEĞE KARARLI ADIMLAR



A Henüz çocuk yaşında babasının yanında işe başlamış, kendini yedek parçaların dünyasında bulmuş. İşe gittiği sabahlarda babasının atölyesine adım attığında, sadece kapıları değil, bir mesleğin kapısını da aralamıştı. Şimdi, 18 yaşında olmasına rağmen, aldığı ustalık ve usta öğreticilik belgeleriyle hem işin teknik detaylarına hâkim hem de yeni nesillerin bu meslekte yetişmesine öncülük edecek bir rol model. Günümüz gençliği genellikle teknolo-

jinin ve dijital dünyanın cazibesıyla meslek seçiminde farklı yönere çekilirken, bazı gençler köklü mesleki değerleri yaşatmayı seçiyor. Henüz 18 yaşında olan Ünal Çetin, baba mesleğini babasıyla elele devam ettirerek hem geleneksel iş disiplini sürdürüyor hem de yeni neslin yenilikçi bakış açısını sektöre entegre ediyor. Servis, yedek parça, ikinci el oto kiralama ve egzoz emisyon ölçümü gibi çeşitli hizmetleri tek çatı altında sunan Renotek Otomotiv'in en büyük gücü, Ünal Çetin'in aldığı kaliteli eğitim ve sahip olduğu bel-

Renotek Otomotiv, oto bakımından ikinci el kiralamaya kadar geniş bir hizmet yelpazesi sunarak geçmişe sadık ve geleceğe uyumlu bir vizyon sergiliyor.



geler. Vali Necati Bilcan Mesleki Eğitim Merkezinden mezun olarak hem ustalık hem de usta öğreticilik belgesini kazanan Çetin, eğitimli iş gücünün önemini daha ilk adımlarında kanıtıyor. Günümüzde mesleki eğitim kurumlarının verdiği nitelikli eğitim, sadece teorik bilgiden ibaret değil. Meslek okulları, işin pratiğine hâkim, donanımlı ve yaratıcı bireyler yetiştirerek yerel ekonominin temel taşı olan küçük işletmeleri ayakta tutuyor.

Bir Mirasın Devamı

Ünal Çetin'in hikâyesi, sadece mesleki yetkinliğin değil, aynı zamanda bir aile geleneğinin devam ettirilmesinin örneği. Babasıyla elele yürüttüğü bu mirası, daha modern hizmet anlayışıyla birleştirerek sunuyor. Özellikle ikinci el oto kiralama ve egzoz emisyon ölçümü gibi alanlar-

da, sektördeki gelişmeleri yakından takip ederek işini sürekli yenileme çabasında. Bu durum, genç girişimcinin sadece mesleki başarı peşinde olmadığını, aynı zamanda çevre bilinci ve müşteri memnuniyeti gibi güncel değerleri de önemseydiğini gösteriyor.

Ustalık belgesine sahip olmak sadece mesleki yeterlilik anlamına gelmiyor; aynı zamanda sorumluluk bilincini de beraberinde getiriyor. Usta öğreticilik belgesi, Çetin'in sadece kendi işini geliştirmekle kalmayıp, yeni nesil ustaları yetiştirme sorumluluğunu da üstlenebileceğinin işareti. Meslek okullarında öğretici olarak görev alabilecek, bilgi ve deneyimlerini genç nesillere aktarabilecek.

Mesleki eğitim almış gençlerin iş hayatına atılmaları, hem ülke ekonomisi hem de toplumsal gelişim açısından büyük bir

öneme sahip. Özellikle otomotiv sektörü gibi sürekli gelişen ve yenilikçi yaklaşımların gerekli olduğu alanlarda, gençlerin hem geleneksel meslek kültürünü sürdürmeleri hem de bu kültüre yenilikçi katkılar sunmaları, sektöre canlılık kazandırıyor.

Modernleşme ve Gelenek Arasında Dengede Kalmak

Ünal Çetin, bir yandan babasının yıllarca sürdürdüğü işin geleneklerini korumaya özen gösterirken, diğer yandan işletmeyi modern çağın ihtiyaçlarına uygun hale getiriyor. Otomotiv sektörü hızla geliyor ve dijitalleşmenin etkisi her alanda kendini hissettiriyor. Çetin, teknolojiyi yakından takip ederek iş süreçlerini daha verimli hale getirmeye çalışıyor. Özellikle yedek parça ve tamir hizmetlerinde kullanılan yeni nesil araçlar ve dijital sistemler, Çetin'in yenilikçi yaklaşımını yansıtıyor.

Ancak Çetin için modernleşme, gelenekleri bir kenara atmak anlamına gelmiyor. Onun için babasından öğrendiği iş disiplini, müşteri memnuniyeti ve kalite anlayışı vazgeçilmez bir olgu. Bu iki dengeyi ustalıkla bir arada tutmayı başaran Çetin, işletmenin hem geçmişine saygı duyuyor hem de geleceğe dair büyük planlar yapıyor. Bu iki anlayışın sentezi, Renotek Otomotiv bir adım ileriye taşıyan en önemli faktörlerden biri olarak karşımıza çıkıyor.

Eğitimli ve deneyimli kadrosuyla hizmet veren Renotek Otomotiv, bölgesinde hem müşteri memnuniyetini hem de sektörel gelişimi destekliyor.



Bir Genç Girişimcinin Başarı Hikâyesi

Çetin'in başarı hikâyesi, sadece kendi emeklerinin değil, aynı zamanda babasından gelen bir geleneğin, birikimin ve iş ahlakının devamı. Babası Hasan Çetin'le birlikte yürüttüğü Renotek Otomotiv, onun ellerinde hem geçmişe sadık kalarak hem de geleceğe uyum sağlayarak büyüme-ye devam ediyor. Çetin'in kararlılığı, işine olan tutkusu ve sorumluluk bilinci, genç yaşta büyük işler başarmanın mümkün olduğunu gösteriyor.

Bir işletmeye dahil olmak ve onu büyütmek, Çetin gibi genç girişimciler için büyük bir meydan okuma olabilir. Ancak Çetin, bu meydan okumanın üstesinden gelmiş ve Renotek Otomotivi daha yukarılara taşımaya kararlı bir şekilde yoluna devam ediyor. Gelecek ne getirirse getirsin, Çetin'in inancı ve çalışkanlığı sayesinde Renotek Otomotiv, sadece bir aile işletmesi olarak kalmayacak; aynı zamanda sektördeki yerini daha da sağlamlaştıracak.

Geleceğin Ustaları

Çetin'in hikâyesi, sadece bir genç girişimcinin başarı öyküsünü değil, aynı zamanda baba mesleğini devam ettirmenin ne kadar değerli olduğunu gösteriyor. Baba oğul elele sürdürdükleri iş, modern dünyanın gereksinimlerine adapte edilerek devam ediyor. Oto tamir, yedek parça temini, ikinci el oto kiralama ve egzoz emisyon ölçümü gibi alanlarda verdiği hizmetlerle, hem yerel ekonomiye katkıda bulunuyor hem de geleceğe umutla bakıyor.

Baba mesleğinin getirdiği disiplin, çocukluk yıllarında öğrendikleriyle birleşince Çetin, sadece işin değil, aynı zamanda bir



Bünyesinde 30'a yakın tecrübeli personel ile hizmet veren ve 7/24 yol yardım hizmeti sunan Renotek Otomotiv'te araçlar deneyimli ustalar tarafından incelenir.

kültürün de taşıyıcısı durumunda. Onun gibi gençlerin, hem eskiye saygı duyarak hem de yeniliklere açık kalarak çalışmalarını, mesleki geleneklerin sürdürülebilirliğini sağlıyor. Çetin'in ustalık yolculuğu, gelecek nesillere de örnek olacak nitelikte bir hikâye.

Her sabah servisin kapısını açarken, Çetin sadece işin başına geçmiyor; o kapıdan her girişinde, bir mesleği yaşatma, bir aile geleneğini sürdürme ve geleceği inşa etme sorumluluğunu da omuzlarına alıyor.

Gençlerin Yoluna Işık Tutan Kararlılık

Ünal Çetin'in başarı hikâyesi, belki de birçok gencin yoluna ışık tutacaktır. Mesleklerin sürdürülebilirliği, genç nesillerin bu alanlara olan ilgisiyle mümkün olacaktır. Eğitimli, sorumluluk sahibi ve yeniliklere açık ustaların sektörde varlığını sürdürmesi, sadece iş dünyasına değil, topluma da değer katıyor.

Genç Çetin'in hikâyesi, geleceğin güçlü iş insanları ve ustalarının nasıl yetiştiğinin bir gösterge-

si. Bu tür başarı öyküleri, yerel işletmelerin ve mesleki eğitim kurumlarının iş birliğinin önemini bir kez daha gözler önüne seriyor.

Renotek Otomotiv

Hasan Çetin'in 2009 yılındaki girişimleriyle faaliyetlerine başlayan Renotek Otomotiv, kuruluşundan bu yana sektördeki yerini müşterilerinin desteğiyle korumuş ve kaliteli hizmet anlayışı ile müşterilerine her zaman en yeniyi ve en iyiyi sunmayı amaçlamıştır.

Renault ve Dacia araçların bakım ve onarımlarını yapan Renotek Otomotiv, 1600 metrekare kapalı alanı ile servise giren araçların her türlü mekanik, bakım, onarım ve tamiratları, tercih edilen koşullarda tam eğitimli personeliyle hizmet sunmaktadır.

Bünyesinde 30'a yakın tecrübeli personel ile hizmet veren ve 7/24 yol yardım hizmeti sunan Renotek Otomotiv'te servise gelen araçlar deneyimli ustalar tarafından incelenir ve araca dair tüm eksiklikler bildirilir. Müşteri ile karşılıklı anlaşma sonucunda gerekli işlemler yapılır. Son aşamada araçların iç ve dış temizliği yapılır ve böylece aracınız teslim edilmek üzere mükemmel şartlara ulaşır.

Aynı zamanda 2. el araç alım ve satımlarınızı gerçekleştirebileceğiniz Renotek Otomotiv'de otomobilde kullanılan yeni teknolojilerin gelişimleri takip edilir. Yenilikçi ve konusunda uzman ekip ve ekipmanların geliştirildiği Renotek Otomotiv'in amaçları arasında her zaman en iyi şekilde hizmet sunmak yer almaktadır.



Mehmet Buran/ 2. El Satış Müdürü

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)



DENİZLİ'DE TESİSAT VE VIDANJÖR HİZMETLERİNDE UZMANLIK

USTA VIDANJÖR İLE 2001'DEN BUGÜNE

Tesisat sektörü, hayatımızın her anında karşımıza çıkan, ancak çoğu zaman arka planda kalıp fark edilmeden işleyen bir sistemdir. Evlerimizde, iş yerlerimizde ve tüm ticari alanlarda, suyun düzenli akışını sağlamak, atıkların sağlıklı bir şekilde uzaklaştırılmasını temin etmek, yaşam kalitemizi doğrudan etkileyen faktörlerdendir. İşte bu noktada devreye giren tesisatçılar ve vidanjör hizmetleri, günlük yaşantımızın sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi için kritik bir rol oynar.

2001 yılında tesisat işleriyle esnaflık hayatına adım atan Usta Vidanjör firması sahibi Hüseyin Eskin ve ekibi, yıllar içinde bu sektördeki deneyimlerini birleştirerek Denizli'de kaliteli ve güvenilir vidanjör hizmetleri sunmaya başlamıştır. Bugün, kanal açma, tıkanıklık açma, lavabo ve tuvalet kanalizasyon hizmetleri, sıvı gübre çekimi, atık ve çamur çekimi gibi birçok farklı alanda hizmet vermektedir.

Tesisat ve Vidanjör Hizmetinin Önemi

Kanalizasyon sistemlerinin düzenli ve sağlıklı çalışması, yaşam alanlarımızın sağlığı için olmazsa olmazdır. Özellikle büyük şehirlerde, evsel ve ticari alanlarda meydana gelen tıkanıklıklar, kanalizasyon sorunları, çamur ve atık birikintileri günlük yaşamı zorlaştırabilir. Bu tür sorunlar, basit bir tıkanıklıkla başlayıp daha büyük altyapı sorunlarına yol açabilir.

Usta Vidanjör, Hüseyin Eskin'in liderliğinde, 2001'den bu yana tesisat ve vidanjör hizmetlerinde edindiği engin deneyimi ve

uzmanlıkla, en karmaşık tıkanıklıkları dahi hızlı ve etkili bir şekilde açmaktadır. Firma, her türlü kanal açma ve vidanjör hizmetini en kaliteli şekilde sunarak, Denizli halkının güvenini kazanmıştır.

Kanal Açma ve Tıkanıklık Giderme

Evlerde ve iş yerlerinde karşılaşılan en yaygın sorunlardan biri, tıkanmış lavabolar, tuvaletler ve kanalizasyon sistemleridir. Bu tür tıkanıklıklar, sadece günlük yaşamı aksatmakla kalmaz, kötü kokulara ve hijyen sorunlarına da yol açar. Kanal açma ve tıkanıklık açma hizmetleri, uzmanlık gerektiren bir iştir. Usta Vidanjör, yılların verdiği deneyimle, tıkanıklıkları hızlı, etkili ve güvenli bir şekilde açarak, müşterilerine rahat bir yaşam alanı sunmaktadır.

Vidanjör Hizmetleri ve Atık Çekimi

Vidanjör hizmetleri, sadece kanalizasyon tıkanıklığı açmakla sınırlı değildir. Sıvı gübre çekimi, atık ve çamur çekimi gibi hizmetler de büyük önem taşır. Özellikle



tarım alanlarında kullanılan sıvı gübrelerin ve organik atıkların doğru şekilde tahliye edilmesi, çevre sağlığı için kritik bir faktördür. Ayrıca sanayi bölgelerinde meydana gelen atıkların güvenli bir şekilde toplanıp uzaklaştırılması da büyük bir öneme sahiptir. Usta Vidanjör olarak, bu hizmetleri büyük bir titizlikle sunarak, çevre dostu çözümler üretmekteyiz.

Profesyonellik ve Müşteri Memnuniyeti

Hüseyin Eskin ve ekibinin en önemli ilkesinin başında profesyonellik ve müşteri memnuniyeti yer almaktadır. Her müşteriye özel çözümler üreten firmamız, her zaman zamanında ve güvenli hizmet sunma prensibiyle hareket etmektedir. Eğitimli ekipler, doğru ekipmanlarla hızlı bir şekilde sorunu çözerek, müşterilerin işlerini kolaylaştırmaktadır. Ayrıca, yapılan işlerin kalitesi ve dayanıklılığı, Usta Vidanjör'ün sektördeki güvenilirliğini artırmaktadır. 2001 yılından bu yana, Usta Vidanjör firması, Denizli'de faaliyet gösteren en güvenilir ve profesyonel tesisat ve vidanjör hizmeti sağlayıcılarından biridir. Kanal açma, tıkanıklık giderme, vidanjör hizmetleri ve atık çekimi gibi alanlarda, yıllık deneyimimizle her türlü sorunu hızlı ve etkili şekilde çözmekteyiz. Hem evsel hem de ticari alanlarda kaliteli hizmet sunmaya devam ediyoruz.

Tesisat sorunlarınızda, profesyonel ve güvenilir bir çözüm arıyorsanız, Usta Vidanjör olarak bizlere her zaman ulaşabilirsiniz. Hüseyin Eskin ve ekibimiz, her zaman yanınızda.

USTA VIDANJÖR

KANAL AÇMA HİZMETİ



HİZMETLERİMİZ

- ✓ Vidanjör Hizmeti
- ✓ Kanal Açma Hizmeti
- ✓ Çamur Çekim Hizmeti
- ✓ Kanal Görüntüleme İşlemi
- ✓ Havuz Temizliği
- ✓ Foseptik Temizliği



☎ 0533 771 1 770

www.ustavidanjor.com

📷 [ustavidanjor](https://www.instagram.com/ustavidanjor)



Gold Dental

Diş Protez Laboratuvarı

Sağlıklı gülüşler için güvenilir çözümler!



 **0258 262 14 46**


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




*Bizim mutfakta,
her tabak sevgiyle pişer.*



cihatsef_official
Denizli Esnaf Lokantası

 **0 (541) 939 98 99**

 İlbade Mah. İzmir Blv. No163 Merkezefendi/Denizli
(Bakırlı Işıkları, Uğurlu Oto Cam Yanı)



Kendini Aşmanın Hikâyesi Op. Dr. Alper Daldal ve IRONMAN Yolculuğu

“Anything is Possible”

Hayatta kimi insanlar için sınırlar, yalnızca aşılmak üzere konmuş birer işaretlerdir. Dr. Alper Daldal da bu insanlardan biri. Kendisi bir Kulak Burun Boğaz Uzmanı ama onun uzmanlığı yalnızca tıp dünyasında değil; aynı zamanda dayanıklılığın, cesaretin ve kararlılığın sınındığı IRONMAN triatlonunda da kendini gösteriyor. KBB uzmanı Dr. Alper Daldal'ın 10 yıllık IRONMAN yolculuğu ve yaşamına yansımaları hakkındaki bu yazı okuyucusuna ışık olacaktır. Keyifli okumalar...



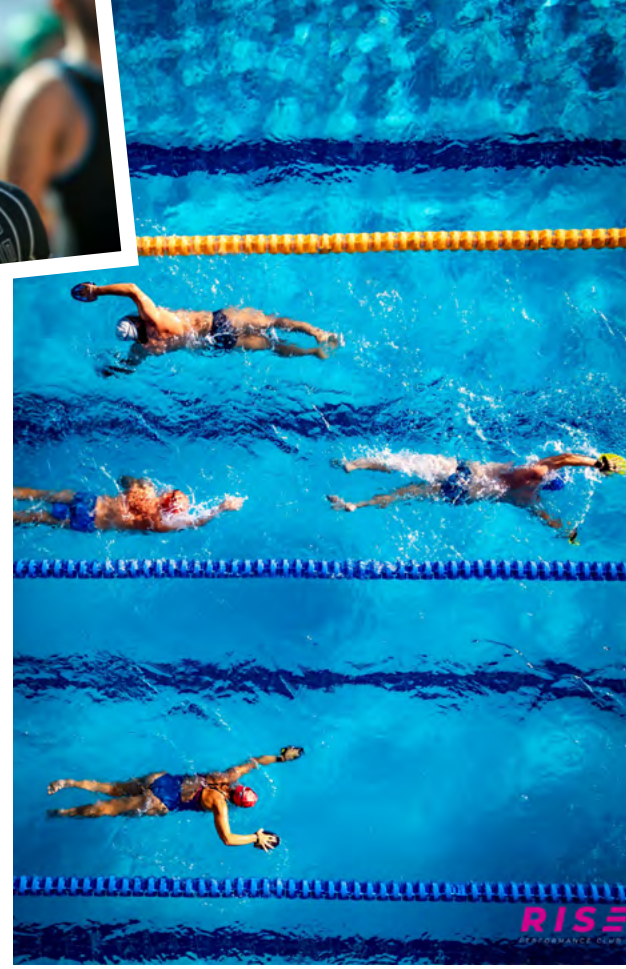
Anything is Possible" (Her Şey Mümkün) mottosuyla yaşayan Dr. Daldal, sadece hastalarına değil, aynı zamanda bu zorlu yarışlarda kendine de şifa veriyor. Onun hikâyesi, bireyin hem fiziksel hem de zihinsel sınırlarını nasıl aşabileceğine dair ilham verici bir örnek sunuyor. Tam 10 kez IRONMAN 70.3 ve bir kez IRONMAN 140.6 tamamlayan Daldal, Yunanistan'dan Türkiye'ye, Almanya'dan Fransa'ya kadar uzanan bir coğrafyada azmini ortaya koymuş bir isim. Bu yarışlar, sadece birer etap değil; onun için hayatın ta kendisi.

IRONMAN: Bir İnsanın Kendisiyle Yüzleşmesi

IRONMAN triatlonu, dünyanın en zorlu da-



KBB uzmanı Dr. Alper Daldal'ın 10 yıllık IRONMAN yolculuğu



yanıklılık sporlarından biri olarak kabul ediyor. Hiç ara vermeden yapılan 3.8 km yüzmeye, 180 km bisiklet ve 42.2 km koşudan oluşan bu yarış, sadece fiziksel dayanıklılığı değil, aynı zamanda zihinsel kararlılığı da ölçüyor. Bu yarış, bireylerin "günahları" olarak adlandırılacak korkularını, zayıflıklarını ve eksik yanlarını ortaya çıkarıyor. Nietzsche'nin dediği gibi, "Beni öldürmeyen şey, güçlendirir." IRONMAN bu sözün gerçek hayattaki en net yansımalarından biridir.

Onun hikâyesi, bize bir kez daha şunu hatırlatıyor: Kendi sınırlarımızı aştığımızda, hayatta her şey mümkün olabilir. IRONMAN triatlonu gibi zorlu bir yarışta kendini yeniden inşa eden bu doktor, meslek hayatında da aynı ilhamı vermeye devam ediyor.

Alper Daldal, sadece bir doktor ya da bir sporcu değil; kendi sınırlarıyla sürekli yüzleşen ve bu sınırları aşarak hem kendine hem de başkalarına ilham veren bir yolculuğun kahramanı. IRONMAN onun için sadece bir yarış değil, yaşamın bir metaforu. "Her şey mümkün," derken sadece bir mottodan bahsetmiyor; yaşama dair gerçek bir rehber sunuyor.

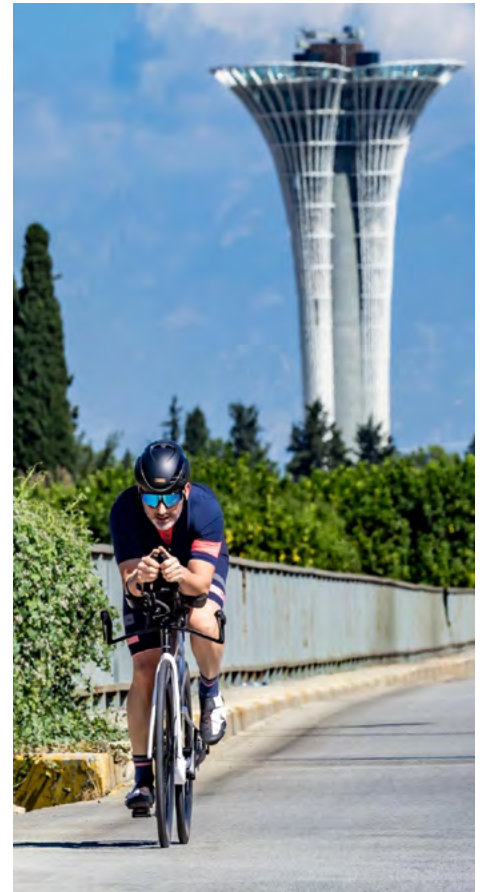
Dr. Daldal da bu yarışlarda kendi korkularıyla ve sınırlarıyla yüzleşiyor. Yarışın 180 kilometrelik bisiklet etabında hissedilen yorgunluk, 42 kilometrelik maratonda yaşanan enerji tükenmesi ya da denizin derinliklerinde yüzerken gelen korku dalgaları... Bütün bunlar onun zihinsel direncini test ediyor. Ama o, her defasında "Her şey mümkün," diyerek yoluna devam ediyor.

Zihinsel Dayanıklılık ve Tıpta Liderlik

Dr. Daldal'ın IRONMAN triatlonlarında kazandığı disiplin ve dayanıklılık, mesleki yaşamında da belirgin bir şekilde hissediliyor. Kulak Burun Boğaz alanında uzman bir cerrah olan Daldal, hastalarıyla kurduğu iletişimde, cerrahi uygulamalarında ve tıbbi kararlarında bu azmi sergiliyor. Ona göre, bir ameliyat süreci de bir triatlona benziyor: Hazırlık, sabır ve doğru zamanda harekete geçme.

Hayatın Her Alanında Dönüşüm

IRONMAN triatlonları, katılımcıların sadece vücutlarını değil, aynı zamanda ruhlarını ve zihinlerini de dönüştürür. Dr. Daldal, bu yarışların ona hem fiziksel hem de manevi bir dönüşüm sunduğunu ifade ediyor.



RUH İÇİN BESLENME

Yeme alışkanlıklarınızın zihinsel sağlığınız üzerindeki etkisi...



Büyük bir parça çikolatalı pastadan sonra neden bu kadar mutlu hissettiğinizi veya bir fast food maratonundan sonra neden sıklıkla yorgun ve sinirli hissettiğinizi hiç merak ettiniz mi? Ne yediğimiz ile nasıl hissettiğimiz arasındaki bağlantı bir tesadüf değil, ruh sağlığımızı etkileyen önemli bir faktördür. Bu yazıda size beslenmenin ruh halinizi nasıl etkileyebileceğini gösterecek ve bilinçli beslenme yoluyla zihinsel sağlığınızı nasıl artırabileceğinize dair pratik ipuçları vereceğiz.

Diyetinize daha fazla omega-3 yağ asitleri ekleyin. Somon, uskumru ve sardalye gibi balıkların yanı sıra keten tohumu, chia tohumu ve cevizde bulunan bu esansiyel yağ asitleri, antiinflamatuvar özelliklere sahiptir ve ruh halinin düzenlenmesi de dahil olmak üzere beyin fonksiyonu için önemlidir.

Beslenme sağlığınızı nasıl etkiler?

Kendinize “Beslenmenin psikolojiyle ne alakası var?” diye sorabilirsiniz. Şaşırtıcı cevap: oldukça fazla! 1970’lerden bu yana psikoloji içerisinde bağımsız bir disiplin gelişti: Beslenme psikolojisi.

Beslenme psikolojisi, gıdanın düşüncelerimizi, duygularımızı ve davranışlarımızı nasıl etkilediğini inceleyen nispeten yeni bir araştırma alanıdır. Beslenmemizdeki vitaminler, mineraller ve amino asitler (proteinlerin yapı taşları), ruh halimizi ve duygularımızı doğrudan kontrol eden serotonin ve dopamin gibi nörotransmitterlerin (beyindeki kimyasal haberciler) üretiminde çok önemli bir rol

oynar. Beslenme, fiziksel sağlığın yanı sıra beyin fonksiyonlarını ve ruh halimizi de doğrudan etkilediği için zihinsel sağlıkta önemli bir rol oynar.

Beslenmenin psikolojik etkileri

Beyne besin sağlanması

Beynin düzgün çalışması için çeşitli besinlere ihtiyaç vardır. Bunlar arasında omega-3 yağ asitleri, amino asitler, vitaminler (B12 ve D gibi), mineraller (magnezyum ve çinko gibi) ve antioksidanlar bulunur. Bu besinler nörotransmitter üretimini destekler, vücut hücrelerini korur ve sinir sistemi sağlığını destekler. Bu besin maddelerinin eksikliği ruh halinde ve zihinsel işlevlerde değişikliklere yol açabilir.



Nörotransmitterler üzerindeki etkisi

Diyet, ruh halimizi ve duygularımızı doğrudan kontrol eden serotonin, dopamin ve norepinefrin gibi nörotransmitterlerin üretimini ve işlevini etkiler. Örneğin, hindi ve muz gibi gıdalarda bulunan önemli bir amino asit olan triptofan, vücutta sıklıkla “iyi hissetme hormonu” olarak adlandırılan serotonine dönüştürülür.

Bağırsak-beyin eksenini

Bağırsak ve beyin, genellikle bağırsak-beyin eksenini olarak adlandırılan vagus siniri (çoğu organın düzenlenmesinde rol oynayan kranyal sinir) ve çeşitli metabolik süreçlerle birbirine bağlanır. Sağlıklı bağırsak florası beyni etkileyebilecek nörotransmitterleri ve diğer sinir bağlantılarını üretir ve değiştirir. Lif, probiyotikler ve prebiyotikler açısından zengin dengeli bir beslenme, sağlıklı bağırsak florasını ve dolayısıyla zihinsel sağlığı destekler.

Kan Şekerini Düzeyini Düzenler

Çok fazla şeker ve rafine karbonhidrat tüketmek kan şekeri seviyelerinde dalgalanmalara neden olabilir ve bu da ruh halinizi etkileyebilir. Dengeli bir beslenme yoluyla kan şekerinin istikrarlı bir şekilde düzenlenmesi, ruh hali değişimlerini ve enerji düşüşlerini önlemeye yardımcı olur.

İnflamatuar Yanıt

Kronik inflamasyon, depresyon da dahil olmak üzere bir dizi akıl hastalığıyla ilişkilidir. Omega-3 yağ asitleri, antioksidanlar ve fito-besinler (fitokimyasallar) gibi anti-inflamatuar gıdalar açısından zengin bir diyet, inflamasyonun azaltılmasına ve çok

sayıda hastalık riskinin azaltılmasına yardımcı olabilir.

Stres Yönetimi

C vitamini, magnezyum ve omega-3 yağ asitleri gibi bazı besinler vücudun strese verdiği tepki üzerinde rol oynar. Bu besinlerin yeterli miktarda sağlanması, strese verilen fiziksel tepkinin hafifletilmesine ve stresin neden olduğu hasarın iyileşmesini desteklemeye yardımcı olabilir.

Duyusal Yeme

Yeme davranışımız çoğu zaman duygularımız tarafından yönlendirilir. Olumsuz duygularımızı yiyecek alımlımızla telafi etmeye çalışıyoruz. Bu, gerçekten çok arzuladığımız yiyeceklerde, genellikle tatlılar veya yağlı yiyeceklerde en iyi sonucu verir. Ancak bir yemeği yemek olumsuz duyguları değiştirmeyecektir. İstenmeyen bir yeme saldırısını durdurmak veya aşırı yeme bozukluğunu önlemek için alternatif baş etme stratejileri veya olumsuz duygularla çalışmak gerekir.

Şeker vücutta ne işe yarar,

Şekerin ruh üzerindeki etkisi nedir?

Şekerin zihinsel sağlığınız üzerinde önemli bir etkisi olabilir. Geçici bir ruh hali artışı gibi kısa vadeli olumlu etkiler mümkün olsa da, uzun vadeli etkiler genellikle daha az olumludur. Şekerin kısa vadede ruh halini iyileştirdiği iyi biliniyor çünkü serotonin salınımını uyarıyor. Serotonin olumlu duyguları tetiklediği için “mutluluk hormonu” olarak da anılır. Serotonin eksikliği ise depresyon, obsesif kompulsif bozukluk ve anksiyete bozuklukları gibi

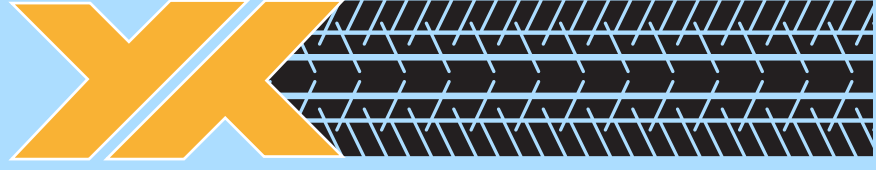
Antioksidanlar vücutta depresyon ve anksiyete ile bağlantılı olan oksidatif stres tepkileriyle (metabolizma sırasında hücrelerin hasar görmesi) savaşmaya yardımcı olur.

psikolojik bozukluklarla ilişkilidir. Ancak uzun vadede yüksek şeker tüketimi kan şekeri seviyelerinde dengesizliğe neden olur, bu da ruh halinde değişimlere ve hatta depresyona yol açabilir.

Bu nedenle sağlıklı beslenmeyi sürdürmek için şeker tüketiminize dikkat etmelisiniz. Ara sıra şekerli bir atıştırmalık veya içecek yemek size zarar vermez, hatta bazı durumlarda enerji artışı bile sağlayabilir. Ancak şekerli yiyeceklerin norm haline gelmediğinden ve kan şekeri seviyelerinizin hız trenine binmesine neden olmadığından emin olmalısınız.

Kendinizi günde bir şekerli yiyeceklerle sınırlayın, ancak suçluluk duymadan bunun tadını çıkarın. Endüstriyel şeker yerine muz ve diğer meyveler gibi doğal şekeri de kullanabilirsiniz





Yumrukayalar

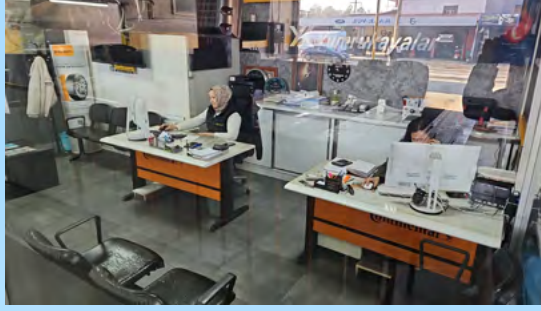
Lastik, Satış, Jant, Rot Balans Ayarı, Servis



DENİZLİ BAYİ



Yolda keyifli anlar
Continental ile başlar



0258 251 80 60



yumrukayalar_rotbalans

Sümer Mah. 3. Sanayi Sit. Akçeşme Cad. No:62 Merkezefendi / Denizli

FORUM DÖNER

ODUN ATEŞİNDE YATIK DÖNER

ADALET ŞUBESİ
AÇILDI



KREDİ KARTI İLE KAPIDA ÖDEME KOLAYLIĞI



AVANTAJLI FİYATLAR İLE
SIPARIŞ VERMEK İÇİN
KODU OKUTUNUZ.



ÇAMLIK ŞUBE
(0258) 211 00 50

ADALET ŞUBE
(0258) 377 00 51

 forumdoner20

BİPOLAR BOZUKLUK ZİT UÇLARIN HİKÂYESİ

Bipolar bozukluğun bir ucu taşkınlık ve coşkuyla (mani), diğer ucu ise çökkünlük ve kederle (depresyon) tanımlanır. Bir kişiye bipolar teşhisi konabilmesi için yalnızca mani veya hipomani dönemlerinden birini geçirmiş olması yeterlidir; depresyon dönemini yaşamaması şart değildir.

Bir duygudurum bozukluğu olan bipolar bozukluk (eski ismiyle manik depresif hastalık) ya da iki uçlu bozukluk; taşkınlık (mani) ya da çökkünlük (depresyon) dönemlerinin yaşandığı, duygusal ve davranışsal iniş çıkışlarla giden, ara dönemlerde hastaların olağan iyilik hallerine döndükleri fakat bu hastalık dönemlerinin yaşam boyu görülebildiği bir bozukluktur.

Bipolar bozukluğun biyolojik kökenli bir tıbbi sorun olduğu açıkça bilinmesine rağmen tıptaki diğer sağlık sorunlarından farklı olarak hastalığa yönelik damgalama, bu bozukluğu yaşayan kişilerin toplumsal

haklarını kullanmasını engellemekte, yaşam alanlarını ve sosyal çevrelerini kısıtlamaktadır. Dahası sorunu kabullenmelerini ve sağlık hizmetlerine, erken tanı ve etkili tedavilere erişimlerini geciktirmekte, bipolar bozukluğu olan kişi ve ailelerinde tükenmişliğe neden olmaktadır.

BİPOLAR BOZUKLUĞUN DEPRESYON DÖNEMLERİ

Bipolar bozukluğun eski adı “manik depresif hastalık”tı. “Bipolar” kelimesi “iki uçlu” anlamına gelmektedir. Hastalığın bir ucu mani, diğer ucu depresyondur. Ama bipolar bozukluk teşhisi koyabilmek için

hastanın bir depresyon dönemi geçirmiş olması şart değildir. Kişi hayatı boyunca bir tek mani veya hipomani dönemi geçirmişse bile, bipolar bozukluk teşhisi konur. Bipolar bozukluğun seyri içinde görülen depresyon dönemleri de düzelir. Mani ve depresyon atakları arasında kişi tamamen normaldir.

MANİK DÖNEM

Bipolar bozuklukta, ruh halinde dönemsel değişiklikler yaşanır. Bipolar bozuklukta ‘manik’ terimi hastanın aşırı hareketli, enerjik, konuşkan, umursamaz, kendini güçlü hissettiği bir dönemi tanımlar. Bu dönemde günlerce süren uykusuzluk, aşırı hareketlilik, durdurulamayan konuşma, sinirlilik, agresif davranış, çok fazla ve gereksiz alışveriş yapma en sık görülen belirtilerdir. Manik dönemlerde bazı hastalar yaratıcılıklarının arttığını, işlerinin harika gittiğini belirterek tedaviyi reddedebilirler. Ancak hastalık ilerledikçe sonuçlar çok dramatik olabilir ve felaketle sonuçlanabilir. Kişi umursamaz davranışlarda bulunabilir, aşırı para harcayabilir. Bipolar bozuk-

Önceleri manik depresif bozukluk veya manik depresyon adıyla bilinen, öz Türkçesi iki uçlu duygulanım bozukluğu olan, bipolar afektif bozukluk, riskli davranışlar nedeniyle ilişkilere ve kariyere zarar veren, tedavi edilmediği zaman intihara bile yol açan ciddi ruhsal bir hastalıktır.

Uzun süren ağır depresyon dönemleri, bu bozukluğu olan bireylerin %15'inin intihar ile yaşamını kaybetmesine neden olabilmektedir. Bu oran genel topluma göre 30 kat yüksektir. Bu tür zor dönemler hasta, hasta yakını ve ruh sağlığı çalışanları arasında sürekli bir işbirliği sayesinde aşılabilmektedir.



lukta; dürtüsel şekilde alınan riskli kararlar, davranışlar (uygunsuz iş anlaşmaları, alım/satım vb.), kişiliğine uygun olmayan şekilde rastgele cinsel ilişkiye girmesi hasta ve ailesi için finansal ve sağlık riskleri oluşturabilir.

Mani veya Hipomani

- Aşırı derecede enerjik hissetmek
- Sürekli heyecanlı hissetmek
- Düşünce değişimindeki hız
- İyimserlik
- Odaklanmakta sorunlar yaşamak

- Az uyumak
- Hızlı konuşmak
- Cinsel istekte artış
- Aşırı neşeli olmanın tam aksine çok hızlı sinirlenebilme
- İştah problemleri
- Dikkatsizlik
- Bu belirtilere bağlı alkol ve uyuşturucu kullanma durumu

Mani ve hipomani dönemde görülebilecek belirtilerden en az üç tanesi bipolar bozukluk tanısı koymaya yeterlidir.

HİPOMANI

Hipomani, maninin hafif şeklidir. Çok belirgin bir hastalık tablosu, aşırı taşkınlık yoktur. Konuşkanlık, düşüncelerde hızlanma, neşelilik, cinsel istekte artış, kendini büyük, önemli, değerli hissetme, enerji artışı hipomanide de görülür ama manide olduğu kadar şiddetli değildir.

DEPRESYON DÖNEMİ

Bipolar bozuklukta; hastalığın diğer döneminde de bir öncekine tamamen zıt olan ruh hali görülür. "Depresyon" olarak tanımlanan bu dönemde üzüntü, ağlama, değersizlik/suçluluk hissi, enerji kaybı, haz kaybı, uyku problemleri ortaya çıkabilir. Bu dönemlerde bipolar bozukluk depresif olarak aynı derecede tehlike taşıyabilir ve kişi intihar girişiminde bulunabilir.

Bipolar Depresyon Belirtileri

- Mani dönem aksine çok enerjisiz hissetmek
- Unutkanlık hali
- Ümitsizlik hissi
- Hiçbir şeyden zevk alamama
- İştah problemleri
- Yorgunluk

- Aileden ve yakın çevreden uzaklaşmak
- Uyku esnasında sık sık uyanmak
- İçte kapanıklık
- Keyif alarak yapılan faaliyetlere karşı ilgisiz olmak
- Kendini değersiz hissetmek
- İntihara meyillilik, intihar girişiminde bulunmak

BİPOLAR BOZUKLUK GENETİK MİDİR?

Bipolar bozuklukta genetik yatkınlık önemli bir risk olarak görülmektedir. Akrabalarının hiçbirinde bipolar bozukluk olmayanlarda hastalığın görülme olasılığı %1-2 iken, birinci dereceden akrabasında (anne-baba veya kardeşlerinde) bipolar bozukluk olanlarda hastalığın görülme sıklığı %7-8'e yükselmektedir. Tek yumurta ikizlerinden birinde bipolar bozukluk varsa diğer ikizde bipolar bozukluk görülme olasılığı %45-60'a kadar yükselmektedir.

Nedenlerden bir diğeri ise beyinde hücreler arası iletiyi sağlayan kimyasal maddelerin taşınmasında veya düzeylerinde ortaya çıkan değişikliklerdir ve beyinde iletiyi bozarak düşünce, bellek, öğrenme ve duygudurumun düzenlenmesini etkiler.

Stresli veya travmatik olaylar da iki uçlu bozukluğun ilk hastalık döneminin ortaya çıkmasına neden olabilir veya ilerleyen nedenleri tetikleyebilir. Bu kimi zaman ailede görülen bir ölüm, işini kaybetmek, doğum veya taşınma gibi olaylardır.

BU HASTALIĞA KİMLER YAKALANIR?

Bipolar bozukluk genellikle 15-24 yaş arasında görülür ve sıklıkla yaşam boyunca sürer. Her yaşta görülebilir (7'den 70'e) ama en sık 20'li yaşların başında başlar.





Her 100 kişiden 1-2'sinde görülür. Tüm dünyada benzer sıklıkta görülmektedir. Kadın-erkek arasında görülme sıklığı açısından fark yoktur. Çocuklarda ve 65 yaş üstünde nadiren yeni teşhis edilmiş mani görülür.

MUTLAKA TEDAVİ EDİLMELİ

İki uçlu bozukluğun tedavisinde ilaç tedavileri önem taşımaktadır. Hastalığın ilk on yılında ortalama bir insanda görülen hastalık dönemi sayısı dörttür. İlk on yılın ardından, hastalık dönemleri arasında ortalama süre yaklaşık 1-2 yıldır. Bozukluk tedavi edilmezse, ortalama bir mani dönemi birkaç ay sürebilir. Tedavi edilmeyen depresyon döneminin süresi ise en az 6 aydır. Hastalık dönemleri arasında birçok kişi normal duygudurumlarına döner. Kimileri ise çökkün veya durgun bir duygudurum içerisinde. Birtakım kişilerin hastalık belirtileri arasında hiç ara olmazken, kimilerinde kısa süreli aralar görülebilir. Ama en çok görülen durum hastalığın ilk yıllarında hastalık dönemleri arasında süre uzun iken, ilerleyen yıllarda bu süre giderek kısalma eğilimi gösterir.

İki uçlu bozukluğun belli bir tedavisi yoktur, her hastaya göre doktoruyla ortaklaşa olarak bir tedavi programı hazırlanır. Bu tedavi programında ilaç tedavisinin yanı sıra yaşamın düzene sokulması, kötü beslenme ve alkol – madde kullanım alışkanlıklarından uzaklaşma, pozitif düşünme ve davranma becerilerini geliştirme, stresle başa çıkma stratejilerini öğrenme, hastalığın seyri konusunda ayrıntılı bilgiye sahip olma bulunmaktadır. İlaç tedavisi olarak tercih edilen ilaçların başında lityum gelirken, ayrıca valproat, karbamazepin gibi

antiepileptikler, antipsikotikler kullanılabilir. Mutlaka uyku düzenini korumalı, gece uykusuna özen göstermelidir. Günde sekiz saat uyumak kadar bu uykuyu gece almak da gereklidir. Hasta taşkınlaşmaya başladığı takdirde, hızla yakınlarına ve doktoruna ulaşmalıdır. Hastalığın tırmanmasını beklemek hastalığın kontrolünü çok zorlaştırır. Erken müdahale tedavi yanıtını artırır. Ayrıca yine bu dönemde taşkınlaşma riski nedeniyle kredi kartlarını hastadan uzak tutmak, araba anahtarını kontrollü vermek, ilişki kurduğu arkadaşlarını takip etmek olası zararları engeller.

NE ZAMAN HASTANESİNE YATIŞ GEREKİR?

Bipolar bozuklukta hastalığın manik ya da depresif atak döneminde olan hasta; belirtilerin çok şiddetli olduğu durumda, riskli davranışlarının, intihar düşüncesinin girişimle sonuçlanmaması ya da saldırgan davranışlarının yatıştırılması amacıyla hastaneye yatırılır. Bipolar bozukluğu olanların yaklaşık %90'ı yaşamları boyunca en azından bir kez, üçte ikisi de iki kez veya daha fazla hastaneye yatırılmıştır.

Hastalara günlük hayatları için bazı öneriler

- Arkadaşlarınız, aile bireyleri veya eşinizle (şayet varsa) rahatsızlığınızı paylaşın
- Mümkün olduğunca düzenli uyku uyuyun
- Çok az alkol tüketin veya hiç tüketmeyin. Uyuşturucudan uzak durun.
- İşte ve evde stresinizi azaltın.
- Düzenli beslenin.
- Düzenli egzersiz yapın.
- Nefes egzersizleri yapın.
- Öfke ve depresyon (çökkünlük) gibi duygularla teker teker başa çıkmayı öğrenin. Günlük rutinlerinizi belirlemenin size mutlaka yararı olacaktır. Bu sayede mani veya depresyon dönemlerini tetikleyen potansiyeli de ortadan kaldırmış olursunuz.

Hastalık dönemi öncesinde uyarıcı belirtileri fark etmek, erken müdahale açısından oldukça önemlidir. Hastanın arkadaşlarına ve aile bireylerine de bu uyarıcı belirtileri anlatarak, onların da fark etmelerini sağlayabilir.

Bu mevsim geçişlerinde hastaya olabildiğince yakın olmakta yarar vardır. Hastanın uyarıcı belirtilerini yakından takip etmelidir. Bu dönemde hastanın alkol ve diğer

uyuşturucu maddelerden uzak durması gereklidir. Mutlaka uyku düzenini korumalı, gece uykusuna özen göstermelidir. Günde sekiz saat uyumak kadar bu uykuyu gece almak da gereklidir. Hasta taşkınlaşmaya başladığı takdirde, hızla yakınlarına ve doktoruna ulaşmalıdır. Hastalığın tırmanmasını beklemek hastalığın kontrolünü çok zorlaştırır. Erken müdahale tedavi yanıtını artırır. Ayrıca yine bu dönemde taşkınlaşma riski nedeniyle kredi kartlarını hastadan uzak tutmak, araba anahtarını kontrollü vermek, ilişki kurduğu arkadaşlarını takip etmek olası zararları engeller.

TÜRKİYE'DE DURUM

Ülkemizde yaklaşık iki milyon bipolar bozukluğu olan kişi ve bu durumdan doğrudan ya da dolaylı olarak etkilenen altı milyon aile bireyi olduğu tahmin edilmektedir. Başlıca sorunlar, pek çok bipolar bozukluk hastasının yeterli ve düzenli ruh sağlığı hizmeti alamaması, ilaç tedavilerini destekleyen psikoterapilerin kamuya bağlı sağlık kurumlarında ve sosyal güvence kapsamındaki hizmetlerde yok denecek kadar az olması, özel sağlık sigortalarının tüm psikiyatrik tedavileri kapsam dışı bırakması, bozukluğu yaşamış kişilerin mesleki ve sosyal kayıplarına yönelik rehabilitasyon hizmetlerinin yetersizliği, hastalık sürecinin başından itibaren hastaların hukuki ve medeni haklarının kullanımında ve sürece aktif katılımında zorluklar ve toplumda eksik veya yanlış bilgilenebilir. Zaman zaman medyada yer alan gerçek dışı ya da eksik adli vaka öyküleri, intihar, uyuşturucu madde, alkol kullanımı ve bipolar bozukluk arasında bağlantı kurulması, hastalıkla mücadele eden geniş kitleyi derinden sarsmaktadır. Medya mensuplarının mesleki etik kurallarına uygun biçimde, dikkatle, spekülasyondan uzak haber yapması oldukça hayattır. Bipolar bozukluğa sahip olursa da olunmasa da sağlıklı yaşamının mümkün olduğu daha iyi bir gelecek dileğiyle...

Mani döneminde hasta genel olarak neşeli enerjiktir fakat depresyon döneminde tam tersi mutsuz, üzgün olduğu görülmektedir.



“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



CİLT HASARI HAKKINDA BİLMEK İSTEDİKLERİNİZ

Cildiniz çok şeye katlanır... Hergün doğal ve çevresel tetikleyiciler cildinizi içeriden ve dışarıdan değiştirmeye uğraşır. Bu değişim de bizlere; yaşlanma sürecinde hızlanma, hiperpigmentasyon, ince çizgiler, kırışıklıklar ve elastikiyet kaybı olarak geri döner.

Bakalım bu tetikleyici sebepler cildi nasıl etkiliyor ve biz bunun için neler yapabiliriz?

İÇSEL TETİKLEYİCİLER

İçsel yaşlanma çoğunlukla kalıtsaldır ve genlerimizle belirlenir. Dolayısıyla bunların getireceği çökmeleri engellemek için önleyici cilt bakımı doğru bir seçenek olacaktır. İçsel yaşlanma genellikle şunları içerir:

- Hücre yenilenmesinin ve devir hızının yavaşlaması sonucu donuk cilt oluşumu
- Melanin hücrelerinin düzensiz çalışması sonucu hiperpigmentasyon olarak adlandırdığımız lekeler
- Yağ salgılanmasının azalması, kolajen ve elastin üretiminin düşmesi sonucu ciltte kırışma ve sarkmalar

DIŞSAL TETİKLEYİCİLER

Her ne kadar içsel tetikleyiciler bizlerin kontrolünün dışında kalsa da dışsal tetikleyicileri kontrol etmek bizim elimizdedir. Sadece dışsal tetikleyicilere

daha az maruz kalıp sağlıklı yaşam şeklini seçerek ciltte hasar oluşumun önleyebilir ya da azaltabiliriz. Dışsal tetikleyicilerden bazıları şunlardır:

- Sigara ve alkol kullanmak
- Sağlıksız beslenme
- SPF içeren ürünler kullanmama sonucu Güneş hasarı
- Ozon, duman ve egzoz gibi hava kirliliğine maruz kalmak

NASIL ÖNLERİZ?

Bu tetikleyiciler bir araya geldiğinde düzensiz pigmentasyona, kırışıklıklara, elastikiyet kaybına ve diğer zamansız yaşlanma izlerine sebep olurlar. Bunları önlemek için:

- Dengeli beslenme, sınırlı alkol tüketimi ve sigara içmemek gibi sağlıklı tercihler yapabilirsiniz.

- Her zaman güneş koruyucu kullanın ama her zaman... (Burada mesele gün ışığını almaktır. Yağmurlu havalarda da gün ışığı vardır. Öte yandan spot ışıklar, bilgisayar ve tv ışıkları da melanin üretimini hızlandıracak ve cildinizde görünür lekeler oluşacaktır)

- Savaşın: C vitamini gibi antioksidan işlevi gören vitaminler ciltteki kan dolaşımını hızlandırarak hasarlı molekülleri nötralize eder ve cildin savunma mekanizmasını güçlendirir. Bunun için C vitamini içeren serumlarla cildinizi destekleyebilirsiniz.



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



CHIRON

ŞİFA VEREN YARALARIMIZIN EFENDİSİ

Mitoloji, insanoğlunun derinliklerinde saklı olan zafları ve potansiyelleri anlamlandırma çabasıdır. Tanrıların ve kahramanların yaşadıkları, hepimizin içindeki en gizli köşelere dokunur. Bu sayıda ele alacağımız figür herkesin iç dünyasında yankılanan Chiron'dur. Yunan mitolojisinin hüznü kahramanı, astrolojik etkilerle hayatlarımıza da dokunur. astromaggid'in rehberliğinde, Chiron'un derinliklerine inelim ve onun mitolojisinin kökenini keşfederek, içsel yaralarımızı iyileştirelim. Çünkü gerçek dönüşüm, kabullenmekle başlar.

Chiron, Kronos (Satürn) ile deniz perisi Philyra'nın oğludur. Ancak bu kutsal birleşim, onun yaşamını bir lanetle başlatır. Doğan doğmaz annesi tarafından terk edilen ve babası Satürn tarafından reddedilen Chiron, fiziksel görünümü nedeniyle dışlanır: yarı insan, yarı at olan bir centaurdur. Ancak diğer centaurlardan farklıdır; şiddetli ve öfkeli değildir. Chiron, bilgelik ve şifa sunma yeteneğiyle donatılmıştır. Güneş'in ve hekimliğin Tanrısı Apollon ile kız kardeşi avcılık ve doğa tanrıçası Artemis tarafından büyütülür.

Herkül'ün fırlattığı bir okla kazara yaralanır. Bu yara ve ailesi tarafından terk edilmenin acısı şifacı yeteneğine rağmen bir türlü iyileşmez. Acılar içinde yaşarken, insana şifa öğretir ve bilgeliğini yayar. Nihayetinde kendi ölümsüzlüğünden vazgeçerek Prometheus'un zincirlerinden kurtulmasına yardım eder. Zeus, bu fedakârlığı ödüllendirerek onu gökyüzüne bir takım yıldızı olarak yerleştirir.

Astrolojide Chiron, "yaralı şifacı" olarak bilinir. Doğum haritalarımızda Chiron'un bulunduğu yer, en derin yaralarımız ve bu

yaralar aracılığıyla nasıl şifa verebileceğimizi gösterir. Mitolojide olduğu gibi, Chiron'un enerjisi de bize şu mesajı veriyor: "En derin yaraların, en büyük hediyelere dönüşebilir." Chiron sembolü, modern psikolojide de yankı bulur. Carl Jung'un "gölge çalışması" konsepti, acılarımızı kabul edip yönlendirmeyi, ruhsal bütünlüğe ulaşmamızdaki artışı vurgular.

Chiron'u düşünürken aklımızda şu soru yankılanır: Hangi yaralarımızı şifalandırma ya devam ederken başkalarının yaralarına şifa oluyoruz? Chiron'un sembolizmi, bize acının sadece bir lanet değil, aynı zamanda bir öğretmen olduğunu hatırlatır.

Bugün gökyüzünde Chiron'un enerjisini kullandığınızda, o derin yaralarınıza bir bakın. Belki de acı çekmek yerine, kabul etmeye başlamalısınız. Çünkü Chiron'un öyküsü, kusurlarımızla ve acılarımızla insanın geçmişini anlatır. Ve en güçlü şifa buradan çıkar.

Chiron'un yolculuğuna adım atmak, içsel şifayı bulmak ve astrolojik rehberlik almak için "astromaggid_" Instagram hesabından ulaşabilirsiniz.



www.balickibahattinusta.com



Online Menü için
QR Kodu Okutunuz



*Sağlık denince balık,
balık denince
Bahattin Usta.*



@balickibahattinusta



BAHATTİN USTA
BALIKÇI

☎ 0258 212 9837 - 0258 213 18 48

Kınıklı Mah., Hüseyin Yılmaz Cad., No:44/A, Pamukkale Denizli

Denizli'den Haberler

Denizli'de suyun geleceği ve kuraklıkla mücadele konuşuldu

Denizli Büyükşehir Belediyesi ev sahipliğinde düzenlenen Sürdürülebilir Su Yönetimi ve Kuraklıkla Mücadele toplantısı, su kaynaklarının geleceğini korumak adına kritik çözüm önerilerinin münazara edilmesine sahne oldu. Nihat Zeybekci Kongre ve Kültür Merkezinde yapılan toplantıya Denizli Büyükşehir Başkanı Bülent Nuri Çavuşoğlu, Genel Sekreter Bülent Bozbaş, DESKİ Genel Müdürü Egemen Emre Beşli, ilçe belediye başkanları, su yönetimi konusunda çalışan kurumların temsilcileri ve akademisyenler katıldığı ilk oturum "İklim Değişikliğinin Su Kaynakları Üzerindeki Etkisi ve Sürdürülebilir Su Yönetimi" başlığı altında gerçekleştirilirken; ikinci oturumda kuraklıkla mücadele yöntemleri ve su yönetimi üzerine çözüm önerileri konuşuldu. Son bölümde, Denizli için sürdürülebilir su yönetimi kapsamında alternatif çözüm önerileri masaya yatırıldı. Katılımcılar, uzun vadede Denizli'nin su kaynaklarını koruma ve kullanma stratejileri üzerine önemli fikirler sundu.

Geçtiğimiz yaz yaşanan su krizine dikkati çeken Denizli Büyükşehir Belediye Başkanı Bülent Nuri Çavuşoğlu "Sizlerin öneri ve fikirleri bizim için çok değerli. Daha doğru, daha düzgün ve geleceğe bırakabileceğimiz su politikasının olmasını çok önemsiyoruz. Bu dünya bizim babamızın mirası değil, çocuklarımızın emaneti

olduğunu biliyoruz. Ortak, güzel bir çalışmayı başaracağımıza inanıyorum, katkı ve görüşleriniz için şimdiden teşekkür ediyorum" ifadelerini kullandı.



Denizli Büyükşehir Belediyesinin asfalt seferberliği devam ediyor

Denizli Büyükşehir Belediyesi, Merkezefendi ilçe genelindeki yol altyapısını iyileştirmek amacıyla gerçekleştirdiği yol yapım çalışmalarına bir yenisini daha ekleyerek Yenişehir mahallesi 41'inci sokakta asfalt yenileme çalışmalarına başladı. Çalışmalar hakkında açıklamalarda bulunan Denizli Büyükşehir Belediye Başkanı Bülent Nuri Çavuşoğlu, yol yenileme ve bakım işlemlerinin şehrin geleceğinin hazırlanmasında önemli bir adım olduğunu ifade etti. Başkan Çavuşoğlu açıklamasının devamında, "Gerçekleştirdiğimiz yol çalışmaları sadece bugünü değil, Denizlimizin geleceğini de inşa etme aşamasında gerçekten önemli bir adım. Biz bu yatırımları yaparken halkımızın rahatını ve güvenliğini ön planda tutuyoruz" ifadelerini kullandı. Yol yenileme çalışmaları bakıma ihtiyaç duyulan ve eski yollar öncelikli olmak üzere hız kesmeden devam edeceği belirtildi.



Aydın-Denizli Otoyolu: 2 Saat Süren Yolculuk Süresi 55 Dakikaya İniyor

Cumhurbaşkanı ve AK Parti Genel Başkanı Recep Tayyip Erdoğan 9 Ocak'ta 6 şeritli 140 kilometre ana yol ve 4 şeritli 23 kilometre bağlantı yolu olmak üzere toplamda 163 kilometre uzunluğundaki Aydın-Denizli Otoyolunun resmi açılışını yaptı. Otoyol güzergahının trafiğe açılan ilk etabı Kocabaş'tan başlayıp, Pamukkale, Kumkısık, Sarayköy ve Buharkent ilçelerini geçerek Kuyucak'a ulaşıyor. 2. etap ise Kuyucak'tan başlayarak; Nazilli, Yenipazar ve Köşk ilçelerini geçerek Aydın'da sonlanıyor. Otoyol ile Aydın ve Denizli arasında D-320 Devlet Yolu üzerinden 11 ilçe ve 46 adet sinyalizasyon

kavşak geçerek, trafik şartlarına göre 1,5 ila 2 saat süren yolculuk süresi 55 dakikaya iniyor.



Denizli'nin ev tekstili ürünleri Almanya fuarında dünyaya tanıtılıyor

Almanya'nın Frankfurt kentinde düzenlenen ve ev tekstili sektöründe dünyanın önemli fuarları arasında yer alan Heimtextil Fuarı kapılarını ziyaretçilerine açtı. 14-17 Ocak 2024 tarihleri arasında dünyanın dört bir yanından sektör temsilcileri ve katılımcıları ağırlayan fuarda stant açan 69 Denizli firması, Türk havlusu ve ev tekstili ürünlerinin tanıtımını yapıyor. Fuarla ilgili değerlendirmelerde bulunan DENİB Başkanı Hüseyin Memişoğlu, "Yeni iş bağlantıları kurma ve mevcut ilişkileri güçlendirmek adına Heimtextil Fuarı'nın büyük bir fırsat olduğunu düşünüyorum. Denizli, ev tekstili alanında sadece Türkiye'de değil, dünyada da önemli bir oyuncu konumunda. Fuarın yaklaşık yüzde 20'lik alanında Türk ürünlerinin sergilendiğini söyleyebilirim. Ev tekstili sektöründe sadece ülkemizin değil, dünyanın da önde gelen üretim merkezi olarak nitelendirebileceğimiz Denizli'nin, Türkiye'yi bir kez daha en iyi şekilde temsil edeceğine inanıyorum. Yeni fırsatları değerlendirmek, ihracat rakamlarımızı artırmak, sektörde varlığımızı daha bilinir kılmak için uluslararası platformda çokça yer almalıyız. Günümüzde tekstil sektöründe öne çıkan konuların başında sürdürülebilirlik ve yenilikçilik geliyor. Denizlili üreticiler de ciddi bir dönüşüm içinde." dedi.



Kadın girişimciler için güçlerini birleştirdiler

Türkiye Kadın Girişimci Akademisinin yeni eğitim programı, Denizli Ticaret Odasında (DTO) başlatıldı. Garanti BBVA ile Boğaziçi Üniversitesi Yaşamboyu Eğitim Merkezinin (BÜYEM) birlikte hayata geçirdiği yeni eğitim programı 31 Ocak'a kadar devam edecek. Eğitimlerle kadın girişimcilerin yönetim becerilerini ve kapasitelerini artırmaları, iş hayatındaki varlıklarını güçlendirerek kalıcı ve sürdürülebilir kılmaları amaçlanıyor.



Nazım Hikmet'in doğum yılını iki özel etkinlikle kutladı

Denizli Büyükşehir Belediyesi, Türk edebiyatının ve dünya şiirinin dev ismi Nazım Hikmet'in 123. yaşını iki özel etkinlikle kutladı. Edebiyat ve sanatseverler için unutulmaz bir kültür deneyimi sunan programlar kapsamında ilk olarak Anatolia Senfoni Orkestrası "Denize Dönmek İstiyorum" adlı konserle sahne aldı. İkinci program Nazım Hikmet'in "Yaşamak Güzel Şey Be Kardeşim" adlı romanından uyarlanan tiyatro oyunu izleyiciyle buluştu. Metin Coşkun, Orhan Aydın ve İlayda Çevik'in rol aldığı oyun, izleyenlere hayat, umut ve mücadele dolu bir hikâyeye sundu.



ARABESKİN KRALI ARAMIZDAN AYRILDI

Yoksulluktan Zirveye Bir Yolculuk

Ferdi Tayfur

Türk müziğinin ve sinemasının unutulmaz ismi Ferdi Tayfur, yeni yılın ilk günlerinde karaciğer ve böbrek yetmezliği nedeniyle aramızdan ayrıldı. Tayfur, sadece güçlü sesi ve unutulmaz şarkılarıyla değil, aynı zamanda sinemadaki derin etkisiyle de milyonların kalbinde taht kurmuş bir sanatçıydı. Adana'nın yoksul sokaklarından çıkıp zirveye uzanan yaşam öyküsü, mücadelenin ve tutkunun sembolü oldu. Ferdi Tayfur, geride bıraktığı devasa mirasıyla asla unutulmayacak.

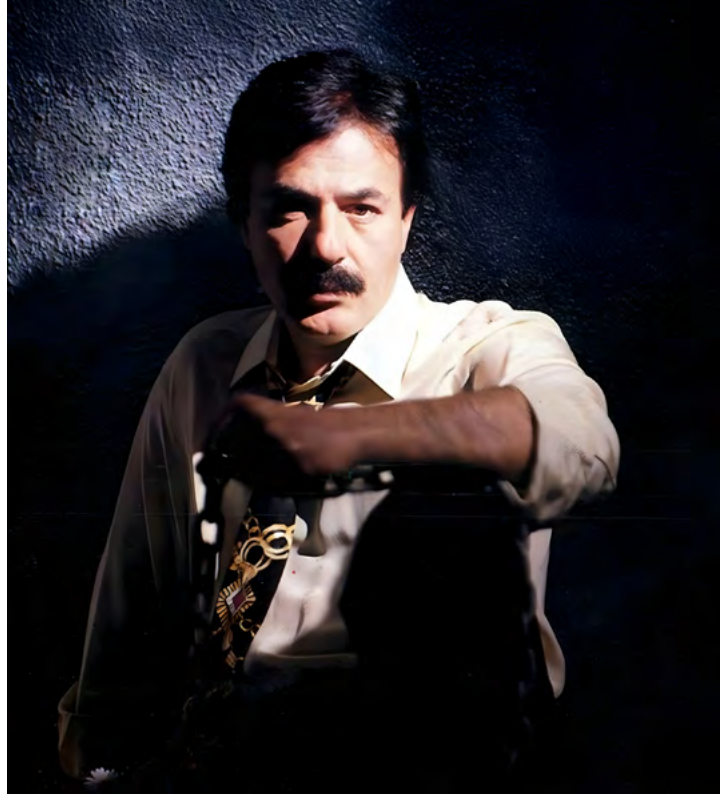
Adana'dan İstanbul'a Uzanan Hikâye

Ferdi Tayfur, 15 Kasım 1945'te Adana'nın Hürriyet Mahallesi'nde dünyaya geldi. Babası Cumali Bey, ünlü tiyatrocu Ferdi Tayfur'a olan hayranlığı nedeniyle oğluna bu ismi verdi. Ancak küçük yaşta yaşadığı trajedi, hayatını derinden etkiledi. Babasının bir arazi anlaşmazlığı sırasında öldürülmesiyle Tayfur, henüz 7 yaşındayken zorlu bir hayata adım attı. Çocukluğunu pamuk tarlalarında ve marangozluk gibi işlerde çalışarak geçiren Tayfur, ailesine destek olurken müziğe olan tutkusu hiç eksilmedi.

Genç yaşta hayallerini gerçekleştirmek için İstanbul'a geldi. 17 yaşında çıktığı bu yolculuk, başlangıçta pek çok hayal kırıklığıyla sonuçlandı. Plak şirketlerinin kapısını çalmasına rağmen umduğu desteği göremeyen Tayfur, Adana'ya geri dönmek zorunda kaldı. Ancak hayallerinden asla vazgeçmedi. 1970'lerde çıkardığı ilk 45'likler büyük bir etki yaratmasa da "Bana Gerçekleri Söyle" adlı şarkısıyla dikkatleri çekti. 1974 yılında seslendirdiği "Çeşme" ise onun kariyerinde bir dönüm noktası oldu. Bu şarkı, arabesk müziğin vazgeçilmezlerinden biri haline geldi ve Ferdi Tayfur'u milyonların sevgilisi yaptı.

Arabesk Müziğin Unutulmaz İsmi

Ferdi Tayfur, arabesk müzikte çığır açarak geniş bir hayran kitlesine ulaştı. Şarkılarında aşkın, ayrılığın, acının ve hayata dair zorlukların en derin duygularını işledi. Güçlü sesi ve samimi sözleri, onun müziğini dinleyenlerin kalbine ulaştırdı. 1970'lerden itibaren çıkardığı albümlerle



müzik piyasasında zirveye oturdu. "Ben de Özledim", "Huzurum Kalmadı", "Bu Bana Yeter", "Merak Etme Sen" gibi şarkıları, döneminin en çok dinlenen eserleri arasında yer aldı. Albümleri milyonlarca kopya sattı ve Türkiye'nin dört bir yanında yankı buldu.

En sevilen albümleri arasında "Derbeder", "Batan Güneş", "Bir Damla Ateş" ve "Sevda Yüklü Kervanlar" yer alır. Bu albümler sadece Türkiye'de değil, Avrupa'da ve Orta Doğu'da da büyük ilgi gördü.

Ferdi Tayfur ve Türk Sineması

Müzikteki başarısının ardından sinema dünyasına adım atan Ferdi Tayfur, 1977'de başrolünü oynadığı "Çeşme" filmiyle büyük bir çıkış yaptı. Filmlerinde genellikle aşk acısı çeken ve zorluklarla mücadele eden karakterlere hayat verdi. Onun şarkılarıyla harmanlanan bu filmler, arabesk kültürünün en önemli yapıtları arasında kabul edilir.

Başrol oynadığı filmler arasında "Derbeder" (1978), "Huzurum Kalmadı" (1978), "Bir Damla Ateş" (1981), "Yaralı Kalp" (1987) ve "Herşeyim Sensin" (1991) öne çıkar. Filmlerinin melodramatik atmosferi ve güçlü müzikleri, halkın gönlünde derin izler bıraktı.

Edebi Yönü

Ferdi Tayfur, sanat hayatının yanı sıra edebiyat dünyasında da iz bıraktı. Otobiyografik kitabı olan "Şekerci Çırağı", sanatçının zorlu çocukluk yıllarından müzik kariyerine kadar hayatının dönüm noktalarını anlatır. Bu eser, Tayfur'un hayata karşı mücadelesini ve sanatla olan ilişkisini anlamak için önemli bir kaynak niteliğindedir.

Her Zaman Hatırlanacak

Ferdi Tayfur, 15 Aralık 2025'de Marmaris'teki evinde rahatsızlanarak hastaneye kaldırıldı. Sağlık durumu bir süre düzelme gösterse de, 2 Ocak 2025 tarihinde karaciğer ve böbrek yetmezliği nedeniyle Antalya'daki hastanede hayatını kaybetti. Ardında bıraktığı yüzlerce şarkı, onlarca film ve milyonların kalbindeki yeri, onun Türk müziği ve sineması için ne kadar büyük bir değer olduğunu bir kez daha hatırlattı. Ferdi Tayfur, müziğiyle insanların hayatına dokunan ve onların duygularına tercüman olan bir sanatçıydı.

Bugün hala şarkıları dinleniyor, filmleri izleniyor ve yeni nesiller

onun bıraktığı kültürel mirası keşfetmeye devam ediyor. Ferdi Tayfur, yoksul bir mahalleden çıkıp Türkiye'nin en büyük yıldızlarından biri olmayı başarmış bir hikâyenin kahramanıydı. Onun adı, güçlü sesi ve duygusal eserleriyle her zaman hatırlanacak.

Hem müzikte hem sinemada milyonların sevgilisi olan Tayfur, unutulmaz eserleriyle bir döneme damgasını vurdu.





Her kültürün kendine özgü bir dünya fikri vardır; ancak Japon folklorunda hayaletlerin, canavarların ve şeytanların dünyası oldukça geniş ve çeşitlidir.

Yōkai

Tanukiler güçlü Yōkailerdir ve tanuki tsuki'den kaçmak zordur. Tanuki ya kendi isteğiyle gitmeli ya da güçlü bir yamabushi, rahip veya onmyōji tarafından kovulmalıdır.

A Yōkai doğaüstü yeteneklere sahip ve belirsiz hedeflerine ulaşmak için ürkütücü veya tuhaf biçimlerde görünen yaratıklarla doludur. Yōkai terimi "ruh, şeytan veya hayalet" olarak çevrilebilir. Ürkütücüden tuhaflığa kadar çok çeşitli Yōkai vardır.

Kimi hayvan özelliklerine sahip, kimi insana benziyor. Kimi utangaçtır ve uzak yerlerde yaşar, kimi insan yerleşimlerinde. Şaka yapmayı seven Yōkai'ler olduğu gibi kötülük ve ölüm getirenleri de var. İnsan silahları onlara zarar vermez; onları yalnızca Budist rahipler veya Şinto şeytan kovucuları uzaklaştırabilir. Bu doğaüstü kötü niyetli veya şakacı varlıklar yüzyıllardır Japonların hayal gücünü ele geçirmiş ve bugün dünyanın her yerindeki insanları büyülemeye devam etmektedir. Peki kim bu garip yaratıklar? Nereden geliyorlar ve bugün neyi temsil ediyorlar?

Kökenleri ve inançları

Yōkai, Japon halk kültürünün ayrılmaz bir parçasıdır ve kökenleri binlerce yıl öncesine dayanmaktadır. Bunlardan ilk olarak eski Japon masalarında ve efsanelerinde bahsedilmiş ve zamanla nesilden nesile aktarılan halk hikâyelerine dönüşmüştür. Yōkai'yi çevreleyen inançlar genellikle Şinto ve Budist dinleriyle bağlantılıdır; burada bu varlıklar ormanları, dağları ve su yollarını koruyan doğa ruhları olarak görülür. Yōkai ayrıca fırtına ve deprem gibi doğal olaylarla da ilişkilendirilir ve genellikle uyarı veya alamet olarak kabul edilir.

Yōkai'nin özellikleri ve türleri

Yōkai, canavarca yaratıklardan yardımsever ruhlara kadar birçok farklı biçime sahiptir. Ördek gagası ve başında su izi olan insansı bir kaplumbağaya benzeyen bir Yōkai olan Kappa veya çıkıntılı burnu ve kuş kanatları olan bir Yōkai olan Tengu gibi tuhaf ve korkutucu görünümlere sahip olabilirler. Kitsune gibi diğer Yōkai'ler tilki gibi sıradan hayvanlara benzerler ama sihirli güçlere sahiptirler.



“Kitsune” japoncada “tilki” manasına gelir. İnari İlahının kutsal hayvanı olarak bilinir. Birçok görüntülemelere göre özellikle beyaz olanlar kutsal sayılır. Kutsal olanlar dışında Vahşi Tilki veya Vahşi Kitsune olarak bilinen Nogitsune de vardır.

Yōkai genellikle özelliklerine ve güçlerine göre farklı türlere ayrılır. Örneğin Yōkai “Oni” şiddetli ve gaddar şeytanlardır, Yōkai “Kami” ise doğayı ve insanları koruyan ilahi ruhlardır. Yōkai “Yurei” yaşayanların dünyasında dolaşan ruhlardır, Yōkai “Tsukumogami” ise uzun süre kullanıldıktan sonra canlanan cansız nesnelere dir.

Kültürel etki

Yōkai'nin Japon kültürü üzerinde büyük etkisi olmuştur ve birçok sanat eserinde, edebiyatta ve popüler medyada yer almaktadır. 18. ve 19. yüzyıl ukiyo-e baskıları sıklıkla Yōkai içeren sahneleri tasvir ederken, çağdaş Japon romanları ve filmleri Yōkai'yi ana tema olarak kullanmaya devam ediyor. Video oyunları da Yōkai'nin güçlü bir varlığa sahip olduğu bir alan. “Yō-kai Watch” ve “Onimusha”

gibi bilinen seriler dünya çapındaki oyuncular arasında oldukça popülerdir.

Oni

Oni, Japon folklorunun en büyük simgelerinden biridir. Oni genellikle vahşi, başlarından çıkan iki uzun boynuzlu yaratıklar olarak tasvir edilir. Deri renkleri farklı olabilir. Oniler iblis, cehennemdeki lanetlilerin cezalandırıcılarıdır. Bu belirsiz varlıklar, insanları aldatmak için çeşitli biçimler alabilir. Efsaneye göre Oni, intikamını almak için ölümden dirilen genç bir kadındır. Öfkesini ve kıskançlığını vicdansız erkeklerden çıkarır. Japonya'nın kuzeyinde Yeni Yıl Günü boyunca sakinlerin itaatsiz çocukları korkutmak için Japon Oni maskeleri taktığı bir ritüel vardır.

Yurei

Genellikle kimono giymiş, uzun siyah saçlı ve havada süzülen bir ceset görünümündedirler. Peki yaşayanların dünyasına musallat olan bu hayaletler nereden geliyor? İnanışa göre yurei, atalarına dönemeyen vefat etmiş insanlardır. Sonsuza dek belirsizlik içinde dolaşmaya mahkumdurlar. Bu intikamcı hayaletler 19. yüzyılda çok sayıda Japon eserine ilham kaynağı oldu.

Kappa

Kappa, Japon folklorunda vampiri andıran şehvet düşkün yaratıklara verilen isimdir.

Şeytan benzeri oniden daha akıllıdır ve insanlara daha az kötülük besler. Narin küçük çocuk görünümüyle gerçek yüzünü gizler.



İnsanlara kırık-çıkıçlığı kappaların öğrettiğine inanılır. Efsanelerde kappaların verdikleri sözleri tuttuklarından bahsedilir. Onları sözlerinden vazgeçirmenin en kolay ve güvenilir yolu, tuzağa düşürmektir. Bir takım tuzak ve hilelerle bir kappanın başını eğmesini, böylece başının üzerindeki suyun dökülmesini sağlamak gerekir. Bir diğer yol ise yaşadıkları sulara salatalık atmaktır. Salatalığa düşkün olan kappalar, bunları yediklerinde uysallaşır. Ayrıca kappalar ateşten ve özellikle büyük yangınlardan çok korkarlar.

Tengu

Tengu, Japon mitolojisinde karga canavar olarak bilinen karakter. Yarı karga, yarı insandırlar. Simsiyah saçları, kırmızı gözleri vardır. Erkekleri uzun ve yakışıklı, dişileri güzel ve gösterişlidir. Sırtlarında simsiyah kocaman kanatları vardır. Efsaneler onun rahipleri inançlarından uzaklaştırmaktan ve kendini beğenmiş dindar insanlara şakalar yapmaktan hoşlandığını anlatır. Günümüzde tengu imajı kötü bir şeytandan dağların koruyucusuna dönüştü. Onun iyiliğini kazanırsan aileni ve evini koruyacaktır.





Kitsune

Kitsuneler Myobu, Ninko, Nogitsune, Zenko ve Yako gibi, iyi ve kötü değişik gruplara ayrılır. Çok kuyruklu bir tilki görünümüyle bu Yōkai iyiliksever ya da kötü niyetli olabilir, ancak kesin olan şey onun elinde birden fazla numara olduğudur. Kurnaz ve yaramaz: Kitsune, erkekleri etkilemek ve onlara şakalar yapmak için güzel bir genç kadına dönüşme gücüne sahiptir. Eğer iyi bir insansanız, bu Yōkai sadık ve samimi olduğunu kanıtlarken sizi de koruyabilir. Zamanla Kitsune'un güçleri daha da güçlü hale gelir. Zihinleri okuyabilir, zihinleri manipüle edebilir ve hatta geleceği tahmin edebilir. Kitsune Japonya'da da çok değerli ve saygı görüyor çünkü o, pirinç, ticaret ve refah tanrıçası Inari'nin elçisi!

Yuki-onna

Yuki-onna ölümü simgeleyen beyaz kostümü ve üflediğinde insanı dondurup öldürecek kadar soğuk nefesi ile bilinir. Genellikle kişinin ruhunu emerek öldürdüğü söylenen bu kar hayaleti insanlara korku salan bir Yōkaidir.

Ashiaraiyashiki

Temizlik konusunda uzman değilseniz, evinizde bu canavarın ortaya çıktığını da görebilirsiniz: kirle kaplı dev bir ayağa benzeyen şey. Bu doğrudan battaniyeden çıkıyor ve yıkanmayı talep ediyor. Bu belki de elektrikli süpürgeci çıkıp paspaslama zamanının geldiğinin bir işaretidir.

Akaname

Banyo canavarı. Bu canavar, büyük dilini, bakımsız evlerdeki pislikle beslenmek için kullanıyor. Hava karardıktan sonra banyonda veya çok kirliyse tuvaletinizde onunla karşılaşabilirsiniz. Ciddi hijyen eksikliği olan insanlara bile saldırabilir.

Nekomata

Nekomata, kedi görünümlü bir tür Yōkaidir. Klasik hayalet hikâyelerinde ve çeşitli eserlerde bahsi geçen Nekomata'nın iki farklı türü olduğu söylenir. Biri dağlarda yaşayan canavar kediler, diğeri ise yaşlandıkça dönüşüm geçiren evcil kedilerdir.

Amanojaku

Amanojaku veya Amanjaku (cennetdeki kötü ruh) Japon folklorunda şeytan benzeri bir yaratıktır. Halk hikâyelerinde son derece zıt bir yapıya sahip bir varlık olarak tasvir edilir: Eğer kendilerine bir şey emredilirse, tam tersini yaparlar. Bir kişinin en karanlık arzularını kişirtabildiği ve böylece onları kötü işler yapmaya teşvik ettiği düşünülür. Genellikle bir tür küçük oni olarak tasvir edilir.

Rokurokubi gündüzleri, sıradan kadınlar gibi görünür. Ancak geceleri, vücutları uyurken boyunları inanılmaz uzunluklara kadar uzanır ve serbestçe dolaşırlar. Bazen başları küçük hayvanlara saldırır; bazen uzun dilleriyle lamba yağını yalarlar; bazen de sadece yakındaki insanları korkutarak yaramazlık yaparlar.



Karakasa tatmaya, bu aptal görünümlü Yōkai'ler, Çin tarzı yağlı kağıt şemsiyelerin dönüşümleridir.



ŞERİFE BACI BÖREK

Gelenekten Geleceğe Uzanan
Yeni Bir Lezzet Yolculuğu!

25 yıllık tecrübemizle, Şerife Bacı Lezzetleri olarak sizlere eşsiz tatlar sunmaya devam ediyoruz. Şimdi, bu geleneksel lezzet yolculuğumuzu Soğuk Gurme ile yepyeni bir boyuta taşıyoruz!



✉ info@serifebaci.com 📷 serifebacidenizli ☎ 0 539 263 06 17 📞 0258 252 11 22

📍 Ulus Şubesi (Merkez) 📍 Çınar Şubesi 📍 Pınarkent Şubesi 1 📍 Pınarkent Şubesi 2 📍 Denipol Şubesi

Lezzet Her Yerde!

Fuarlar, toplantılar, özel etkinlikler...
Soğuk Gurme, her ortamda lezzetle
eşlik eder.

SOĞUK GURME
Kaşarlım

SOĞUK GURME
Peynirli

SOĞUK GURME
Salamlım



Toplu siparişlerinizi
özel tariflerle
zenginleştiriyoruz.



🌐 www.sogukgurme.com | ☎ 0530 158 77 86 | Taze • Sağlıklı • Pratik #heranındayanında



MEDİTASYON BİZİM İÇİN NE YAPAR?

Yaşamın karmaşıklığının ve zihinsel taleplerin katlanarak arttığı bir çağda, meditasyonun zihinsel zindelik için olağanüstü bir araç olduğu kanıtlanıyor.



A

Bilgi selinin ortasında ayaklarımızı sağlam zeminde tutmamızı sağlar. Neyin önemli olduğuna dair farkında-

lığımızı keskinleştirir ve karmaşık zorlukların üstesinden açıklık ve soğukkanlılıkla gelme yeteneğimizi geliştirir.

Meditasyon, karar verme ve yaratıcı problem çözümlerinin yanı sıra olaylara yeni bir bakış açısıyla bakma yeteneğini de geliştirir; bu, yenilik ve esneklik odaklı bir dünyada paha biçilmez bir avantajdır.

Meditasyon sihirli bir değnek değildir.

Bu kendi yolumuza çıkmak için kullandığımız bir düşünce modeli de değildir. Kondisyonun artırılması veya karın kaslarının güçlendirilmesi gibi en azından çok fazla disiplin ve süreklilik gerektiren bir egzersiz yoludur. Konsantrasyonunuzu geliştirmek, daha fazla var olmak, yaratıcılığınızı artırmak, olumlu duygular geliştirmek, stresi azaltmak veya daha sakin olmak ister misiniz? Kendinize net bir yönelim sağlamak için meditasyon yaparken net hedefler belirlemek faydalıdır. Eğer meditasyona girmek istiyorsanız hedeflerinizi netleştirin çünkü meditasyon geniş bir alandır.

Meditasyon süreniz ne kadar olmalıdır

Meditasyonda sürekli bir mutluluk durumuna girmeniz pek olası değildir. Muhtemelen durum tam tersidir ve içsel düşünce atıklarınız tüm hızıyla dönmeye devam etmektedir.



Etkili sonuçlar alabilmek için kendinizi basit ve bilinçli bir şekilde günlük uygulamalarınıza adanmalısınız. Bu başlangıçta 20 dakika uzunluğunda olmalı. Elbette daha kısa veya daha uzun bir süre meditasyon yapabilirsiniz, ancak 20 dakika neredeyse herkes için yapılabilir ve etkilidir. Meditasyonla ilgili klasik literatür, sabahın erken saatlerinde veya yatmadan önce meditasyon yapılmasını önerir. Günlük rutininize en iyi ne zaman uyduğunu kendiniz belirleyin ve meditasyon uygulamanız için bilinçli olarak zaman yaratın. Sessiz bir yer seçin - tercihen her zaman aynı yer - çünkü bu, meditasyon durumuyla bir bağlantı yaratır.

Önemli olan bağdaş kurma pozisyonu değil, duruştur

Dikkatli bir duruşu teşvik eden rahat, dik bir koltuk seçin. Yani kendinizi lotus pozisyonuna zorlamayın. Bağdaş

kurup oturmak istiyorsanız üst üste dizilmiş bir veya iki sert minder üzerine oturmanız tavsiye edilir. Her durumda, bağdaş kurarak oturduğunuzda leğen kemiğiniz dizlerinizin üzerinde olmalıdır, çünkü ancak o zaman uzun süreli bir şekilde dik oturabilirsiniz. Ayrıca topuklarınızın üzerinde oturarak da kolayca meditasyon yapabilirsiniz. Teorik olarak yatarak da medi-

tasyon yapabilirsiniz. Ancak bu seçeneği yalnızca uyumadan kalabiliyorsanız tercih etmelisiniz.

Nefesinizi kontrol etmek en iyisidir

Havanın burundan nasıl girip çıktığını, onu iyileştirmeden veya değiştirmeden gözlemleyin. Basitçe algılayın. Elbette zihniniz günlük rutininizde dolaşmaya devam edecek, bu işin doğasıdır. Zihninizin dağıldığını fark ettiğinizde, sadece şimdiki ana geri dönün ve her seferinde dikkatinizi sadakatle tekrar nefesinize getirin. Bunun için pranayama'nın bir biçimi olan 4-7-8 nefes tekniğini kullanabilirsiniz. Bu teknik 4 saniye nefes almayı, 7 saniye nefesi tutmayı ve 8 saniye nefes vermeyi içerir. Bu nefes alma düzeni daha rahat medite olmanızı sağlarken; kaygıyı azaltmayı veya insanların uykuya dalmasına yardımcı olmayı amaçlar.



Meditasyon size sistematik olarak dikkatinizi geliştirme şansı sunar.



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

REİS BALIKÇILIK®

1982'den beri



HAFTADA 2 GÜN BALIK
ömür boyu sağlık!

☎ 0258 264 49 11 📞 0532 295 45 00 | BALIK PAZARI / DENİZLİ

FİKRET UZKUÇ



RITA HAYWORTH

Bir Tanrıçanın
Tragedisi

“Tüm istediğim, hemen herkesin isteği şeydi, sevmek.”

İkinci Dünya Savaşı'nda askerleri hayata bağlayan 'aşk tanrıçası', bir eldiven çıkarışıyla dünyayı kendine tutsak eden Gilda, 20'nci yüzyılın en ateşli ikonu... Rita Hayworth, etrafını saran gizemli cazibenin ardında, Hollywood'un en trajik hayatlarından birini yaşadı. Keder, acı, pişmanlık içinde kıvranan ruhu, mutluluğu yakaladığı kısacık anların tesellisiyle ayakta kaldı. Ve hiç unutulmadan, unutarak öldü.

Rita Hayworth'u belki de en çok Sezen Cumhur Önal'ın saatler süren jeneriklerinden hatırlıyoruz; saçlarını iki koluyla yukarı atmış, biraz şaşkın, çokça çekici bir bakışla karşımıza çıkan Rita... Veya eldivenlerini kollarından bir bir sıyrırken şarkı söyleyen Rita... Yani Gilda...



Rita Hayworth ya da asıl adı Margarita Carmen Cansino 17 Ekim 1918'de İspanyol asıllı bir babanın ve Amerikalı dansçı bir annenin çocuğu olarak New York'ta doğdu. Anne ve babası profesyonel dansçı olan Hayworth küçük yaşlardan itibaren dans ile iç içe bir yaşam sürdü. Ailesinden aldığı eğitimle dansa başlayan Hayworth, bir süre sonra hayatın danstan ibaret olmadığını fark ederek yeni uğraş arayışı içine girdi ve on iki yaşında oyunculuk dersleri almaya başladı. İşte bu dönemde Tijuana'nın izbe barlarında dans etmek için okulu bıraktı. Yaşından 20 yıl büyük makyaj, pamuklu sütyen ve topuklu ayakkabılarla, Los Angeles'tan gelen turistleri eğlendiriyordu.

Babası Eduardo Cansino, küçük kızı Margarita'yı karısı diye tanıştırıyor, nüfuzlu bir Hollywood yapımcısına yamayıp altın madenini bir an önce işletmeye açmak istiyordu. Ölümünden iki yıl sonra bir biyografist olan Barbara Leaming'in ortaya çıkarmasıyla tüm dünya Rita Hayworth'un bir ensest mağduru olduğunu öğrendi. Babasıyla "Dancing Cansinos" adıyla çıktığı şovların ertesinde defalarca tecavüze, cinsel istismara uğradı, dayak yedi ve zorla çalıştırıldı.

EĞER MUTLULUK BUYSA

Leaming 1989 yılında Rita Hayworth'un biyografisini onun hayatını en iyi anlatan cümleyle isimlendirdirerek yayımladı: "Eğer Mutluluk Buysa." 18 yaşında yaşadığı her türlü istismardan kaçmayı başarmıştı başarmasına da hayat ona hiçbir zaman iyi davranmadı. O, tüm dünyanın "Aşk Tan-



İkonik Salome
Rita Hayworth, 1953 yapımı
Salome'nin setinde her
zamanki gibi göz alıcı ve
cazibeli. İncil'e dayanan
Salome hikâyesinin en önemli
unsurlarından biri olan
'Dance of Seven Veils', erotik
dansları meşhur Hayworth
tarafından bu filmde
başarıyla icra edilmiştir.

rıçası"ydı, ismi atom bombasının üzerine kazanmış bir fenomendi. Ancak ileriki yaşlarında Rita, artık bir çağın cinsel fantezilerinin en seksi arzu nesnesi Gilda değildi. Ağır bir alkolik, yaralı, güvensiz, örselenmiş bir ruhtu.

YAĞMURDAN KAÇARKEN...

18 yaşında babasından kaçmış 41 yaşındaki Eddie Judson'a yakalanmıştı. Genç Rita'nın, kendisini koruyacağını sanarak evlendiği adam Judson, tam gecelerin yılanı, fırsat köşelerinin çakalı, şov dünyasının çiğneyip attığı acımasız, şerbetli kurtlardandı.

Judson, genç karısını korumak yerine onu paralı prodüktörlerle yatmaya zorluyor, göz göre göre pazarlıyor, istediğini yapmazsa dövüyordu. Rita bir süre itiraz etmeden kocasının her istediğini yaptı. Çocukluk travmaları içinde, derin bir suçluluk duygusuyla birleşerek ruhunu lekelemişti. Seksin, şefkate, ilgiye, sevgiye giden tek yol olduğunu sanıyordu. Bedeni kendine ait değil, başkalarının kontrolünde, hizmetinde bağımsız bir uzuvdu sanki.

Bir gün tüm gücünü toplayarak, Judson'ın turnayı gözünden vurduğunu düşünerek ayarladığı Columbia Pictures'ın patronu Harry Cohn ile yatmayı reddetti. Cohn, bu genç 'Latina'dan büyülenmişti. Hatta ona karşı derin bir takıntı geliştirdi.

İSPANYOL OLMAK

1940'larda Hollywood'da aslan payını alan MGM, Warner Bros., gibi stüdyoların büyük yıldızlarıyla yarışacak aktrisi ararken karşısına çıkan Rita Cansino, ne kadar etkileyici olsa da İspanyol kökenliydi. Stüdyo, tepeden tırnağa Amerikalı bir kız arıyordu. Rita Cansino, bu haliyle ancak birkaç müzikalde flamenko marifetlerini sergileyebilirdi (ki kariyerinin ilk filmlerinde bol bol eteklerini salladı).

Cohn, Rita'ya annesinin kızlık soyadı Hayworth'ı almasını, saçını kızıla boyamasını ve Latin genlerini ortaya koyan alındaki Mickey Mouse saç çizgisini estetik operasyonla düzeltmesini söyledi. Onu baştan yaratıyor, tüm etnik kökeninden soyarak, Amerika'nın rüyalarına girecek yeni tanrıçayı şekillendiriyordu. İlk büyük stüdyo filmi 'Only Angels Have Wings'de (1939) Cary Grant'in karşısına çıktığında artık bambaşka bir kadındı.

PSİKOLOJİK ŞİDDET, KORKU, TEHDİT...

Rita Hayworth için şöhret yolu açılmıştı artık. Kocasını Judson Hayworth'ın menajerliğini üstlenirken bir taraftan da kazandığı

her kuruşa el koyuyordu. Bir keresinde hemen 12 bin dolar bulmazsa, yüzünü yakmakla ve vücuduna ciddi zararlar vermekle tehdit etti.

Şiddet ve korkuyla geçen evlilik 1941'de son buldu. Boşandığı zaman cebinde birkaç dolardan başka parası yoktu. Arkadaşı Hermes Pan'in evinde karnını doyurduğu günler, en şaşalı yıllarında bile aklından çıkmadı.

YENİ BİR HÜSRAN

Welles, her şeye rağmen bu yaralı, huzursuz ve ölümüne güzel kadına âşık oldu. Söz verdiği gibi 1943'te de evlendi. Welles 2 metre boyunda, davudi sesli, kapıdan girdiği anda varlığıyla herkesi etkisi altına alan karizmatik bir adamdı. Dev cüssesine yakışır biçimde de yiyecek içiyordu. Alkol ve uyuşturucu, Hayworth'la evliliği boyunca ikilinin zehiri oldu. İçindeki kederi bastırmaya çalışan Rita, bourbon şişesine kocasından daha yakın hissetmeye başlamıştı.

Welles, sürekli çılgın projeleriyle, gişede batan filmleriyle borç içindeydi. Buna rağmen delice para harcıyor, karısının kazancını tuhaf fikirlerine, başka kadınlara, şatafatlı tatillere yatırıyor. Zaten paranoya, kıskançlık ve güvensizlik içinde kıvranan Rita, hayatının aşkının Judy Garland ile yaşadığı kaçamağı, genç dansçılarla yaptığı alemleri, magazin sütunlarındaki dedikoduları gördükçe çılgına dönüyordu.

Welles, yıllar sonra verdiği son röportajlarından birinde, Hayworth'ın gece yarısı delice içip, canına susamışçasına dağ yollarında otomobil kullandığını, sinir krizleri sırasında evdeki mobilyaları parçaladığını, en ufak bir olayın ölüm kalım meselesine dönüştüğünü anlatacaktı. 1947'de birlikte oynadıkları ilk ve son filmleri 'The Lady From Shanghai'nin ardından boşandılar. Fakat işler tabii ki kolay olmadı. Hollywood skandallarına yakışır şekilde birbirine giren aşk üçgenleri, veraset davaları, suçlamalar, kaçamaklar, yalanlar uzun süre manşetleri meşgul etti.

İLİŞKİ AÇIĞA ÇIKIYOR

Ömrü boyunca sevgiyi bulamayan, yolu, her defasında sevmeyi bilmeyen, çıkar peşinde koşan erkeklere düşen Hayworth, ikinci kocasından boşanmadan ünlü

playboy Prens Ali Han'la gizli bir ilişki yaşamaya başlamıştı. Babası Ağa Han, milyonlarca Müslümanın ruhani lideri, dev bir krallığın hakimiydi. Bir tek Hayworth'ın devam eden evliliği değil, Ali Han'ın iki oğlunun annesinden boşanmamış olması da skandalın tuzu biberi oldu.

TUTSAK PRENSES

Patronu Harry Cohn'un 1.2 milyon dolarlık dava açmasına, dünyanın her yerinden kınama mesajlarına, gazetecilerin saldırılarına rağmen 1948'de, Prens Ali Han'la, Fransız Rivierası'nda 40 kişinin katıldığı bir törenle evlendiler.

Fakat prenses hayatı Hayworth'a göre değildi. Seneler sonra rol arkadaşı Frank Langella'ya "Hapishanede gibiydim. Ondan çıkmamam için kapının önünde iki adam birbirinin üstüne yatmış şekilde bekliyordum. İnsanların eteklerini öptüğü bir yerde yaşamak istemiyordum. O ne Tanrı aşkına? Nasıl bir saçmalık! Zaten lanet bir prenses olmaya da niyetim yoktu. Sonunda yaşlı kayınpederime gittim. Beni severdi. 'Bak babacım, bana çocuklarımı ver, hayatınızdan çıkıp gideyim. Hiçbir şey istemiyorum' dedim." diyerek anlatmıştı o yılları.

Elbette yine bu kadar kolay olmayacaktı. 1951'de 'aşırı şiddeti' gerekçe göstererek boşandıklarında kendini acımasız bir veraset savaşı içinde buldu. Kızı Yasmin için verdiği mücadele onu yıllar içinde en çok yıpratıcı olaylardan birine dönüşecekti.

Rita Hayworth, sinemayla bağlarını iyice kopardığı 1950'li ve 1960'lı yıllarda iki evlilik daha yaptı. Bunlarda da durum değişmedi. Para peşinde adamlar, kendine güvensizliğini iyice hırpalayan kaba kocalar, mutsuz, aşâğılık ilişkiler...



UNUTMAK İSTEDİKLERİNİ SİLMEK

Trajik bir biçimde 40'lı yaşlarından itibaren Alzheimer'la mücadele etmeye başlaması, belki de aklının ona oyunuydu. Çocukluğundan beri unutmak istediği her şeyi, kızı Yasmin'in Manhattan'daki evinin penceresinden Central Park'ı seyrederek sildi.

Uzun süre alkolizmle karıştırılan hastalığı ancak 1980'de teşhis edilebildi. Ölüm döşegindeyken, ona bakmak için her şeyden vazgeçen kızını tanııyordu. Babasının nefesi, kocasının, incecik boynuna yapışan eli, saçında başka kadınları kokladığı tek aşkı zihninden silinip gitmişti.

Rita Hayworth, 1987'de 68 yaşında girdiği komadan uyanamadı. Mutluluk, belki de onu hayatının son bölümündeki karanlıkta buldu.

Welles'in Rita Hayworth'le başrol oynadığı 'Şangaylı Kadın', evli ve sırlarla dolu bir kadına (Rita Hayworth) âşık olan İrlandalı maceraperest bir denizcinin (Orson Welles) gizemli öyküsünü anlatıyor.



ÇORBALAR, PİDELER, PİZZALAR, IZGARALAR, KİREMİTTE, DÜRÜMLER, TATLILAR..

212 8828 | 212 1111

www.arifusta.com.tr

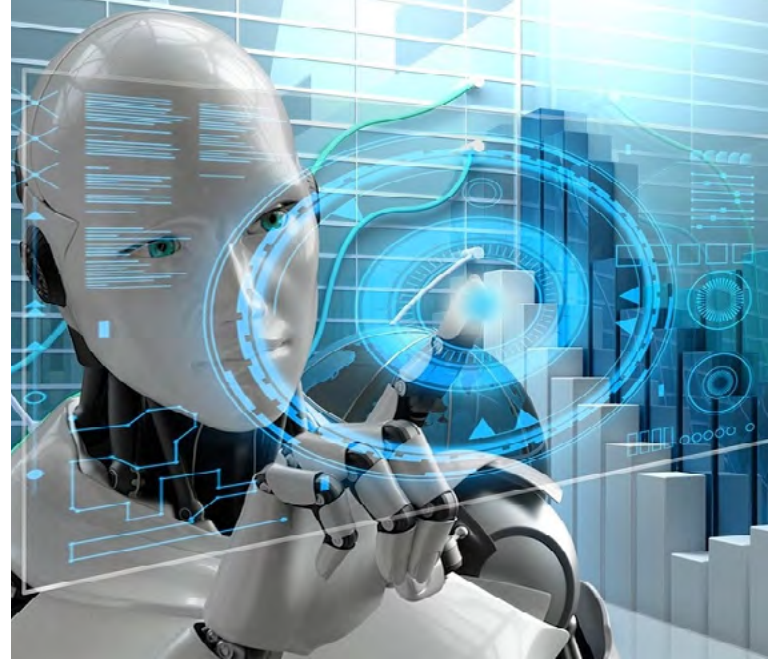
Yemeksepeti



getiryemek



KÖTÜ KOMEDİDEN VAROLUŞSAL KORKUYA



TCL'nin yeni yapay zeka kısa filmleri

Yapay zeka, eğer büyük bütçeler yoksa orijinal içerik üretmenin daha uygun maliyetli yapılabilmesi için bir giriş noktası haline geldi.



2024 yılının başlarında TCL, Lifetime'ın steroidli bir filmi gibi görünen yapay zeka animasyonlu kısa film " " için bir fragman yayınladı. Yapay

zekanın tüm özelliklerinin mevcut olduğu fragmanda karakterler konuşurken ağızlarını oynatsa da ifadelerin cansızlığı ve sahnelerin sürekli titreşiyormuş gibi görünmesini sağlayan garip animasyonlar bizleri izlenmesi pek de mümkün olmayan bir yapımla karşı karşıya bırakmıştı.

Yeni dönemde ise TCL, TCLtv Plus ücretsiz yayın platformu için planlanan yapay zeka yapımı beş yeni kısa film daha yayınladı ve "Next Stop Paris" faciasından sonra çıtayı pek yükseltmemiş görünüyor.

İzleyicinin herhangi bir karakterle empati kurma yeteneğini gerçekten etkileyen ve bugüne kadar yapay zeka tarafından üretilen medyanın karşı karşıya kaldığı bu sorunlar yönetmenler tarafından dikkat dağıtan şeyler olarak değil, yaratıcı tercihler olarak yorumlandı.



Tüm bu filmler, yapay zeka tarafından oluşturulmuş içerik izlediyseniz teknik olarak etkileyici gelebilir ancak bunlar da gördüğünüz diğer tüm yapay zeka filmleri, videoları veya görüntülerinin muzdarip olduğu

sorunları barındırıyor. Yapay zeka tarafından oluşturulan kişilerin genellikle cansız gözleri, boş ifadeleri var ve doğal olmayan şekilde hareket ediyorlar. Yönetmenlerin çoğu, filmlerinin büyük bölümlerinde an-

"Sun Day" yağmur gezegenindeki bir kızın ilk kez güneşi görme piyangosunu kazandığı distopik bir bilimkurgu.



“Project Nexus”, takip edilebilecek bir olay örgüsü olmayan ve gerçek bir sonu olmayan, mahkumlara süper güçler bahşeden yeşil bir kaya hakkında bir süper kahraman filmi.



“The Best Day of My Life”, gerçek bir adamın kendisini neredeyse öldüren ve bacağının kesilmesine yol açan bir çığdan bahsettiği ve anlatılan hikâyesinin yapay zeka ile canlandırıldığı bir dağcılık belgeseli.

latı seslendirmeleri yapmayı seçiyor. Film-lerdeki karakterler konuştuğunda, dudak ve yüz ifadesi senkronizasyonu iyi çalışmıyor. Bazı diyaloglar, muhtemelen aynı sebepten dolayı, kamera karakterlerin başlarının arkasına doğru bakacak şekilde iletiliyor.

Yeni filmler Next Stop Paris'ten biraz daha iyi görünse de, AI tarafından üretilen videoların henüz tam devreye girmediğinin bir başka hatırlatıcısı olarak hizmet ediyorlar; OpenAI'nin Sora'sı gibi birçok video üretim aracıyla gördüğümüz bir şey. Ancak TCL'nin durumunda, bu filmleri kötü yapan sadece AI değil.

İşte bunların beşi, “tahammül edilebilir” (5) ile “Bunu görmemiş olmayı dilerdim” (1) arasında sıralanmıştır. Yorum sizde...

5. Pazar Günü - “Sun Day”

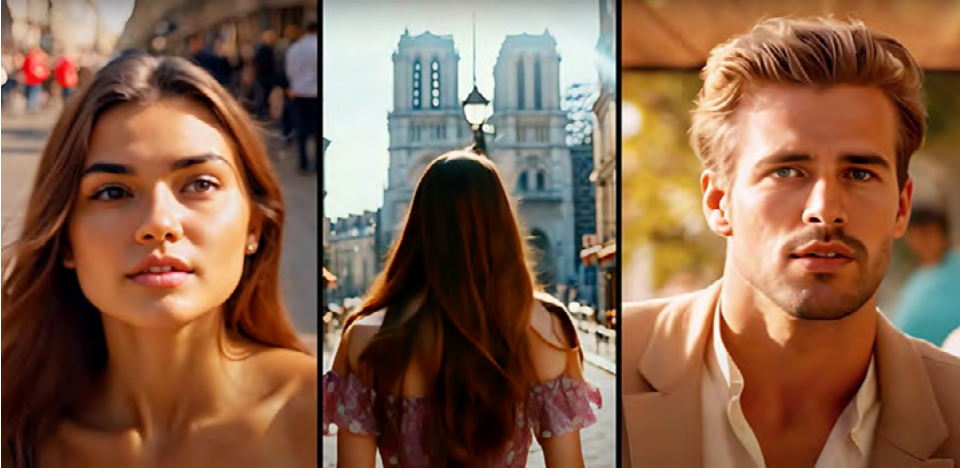
Bu fütüristik kısa film, temel olarak Ray Bradbury'nin “Bir Günde Bütün Yaz” adlı kısa öyküsü ile aynı konseptte sahip. Güneş'in yalnızca yedi yılda bir doğduğu bir gezegende Güneş'i görmek “Citadel” adlı bir platformda 10 kişilik kontenjanda yer alabilerseniz mümkün oluyor. Başrolde yer alan Zyra çatı manzarasından Güneş'i iz-

leyebilmek için bir piyango bileti kazanıyor ancak iki zorba sınıf arkadaşı Zyra'nın gidişini engellemek için onu bir yere kilitliyorlar.

Tam da bu noktada okulun altındaki kanalizasyonlardan çıkış yolunu bulmaya çalışan Zyra'yı takip etmeye başlıyoruz. Bir şekilde belki de telepatik olarak babasıyla iletişime geçiyor, ki sanırım baba Citadel yolunu bilen bir bakım işçisi. Orada, bir tür asansör var. Asansör bir roket dönüşüyor ve Zyra'yı sonunda Güneş'i görebileceği bir çatıya fırlatıyor. Buradaki seslendirme fena değil ama yüz ifadelerinin eksikliği oldukça gülünç.

4. Proje Nexus - “Project Nexus”

Project Nexus kısa bir filmde çok beş dakikalık bir fragmana benziyor ve TCL'nin diğer AI filmlerinden farklı olarak, bu filmde mümkün olduğunca insan gibi görünmeye çalışmak yerine animasyon karakterleri tasvir etmek amaçlanıyor. Şöyle başlıyor: Bir adam radyoaktif bir kayaya benzeyen bir şey buluyor ve ardından dört gençten oluşan bir grubun tutuklanmasını koordine ediyor, ardından kaya, hapishanenin altında patladıktan sonra bir tür doğaüstü güçler kazanıyorlar.



Hapishaneden kaçmak için bu yeni güçlerini kullanırlar ve film “devam edecek” ifadesiyle sona erer. Karakterlerin tamamen insan gibi görünmeleri amaçlanmadığı için yüz ifadelerinin daha iyi olacağını düşünebilirsiniz, ancak böyle olmuyor.

3. Hayatının En Güzel Günü - “The Best Day Of My Life”

Bu, Dr. Warren Brown’ı oynayan bir aktörün, Şili’deki Cerro Castillo dağında bir çığ altında kaldıktan sonra bacağına nasıl kaybettiğinin yürek burkan hikâyesini yeniden anlatmak için yapay zekanın kullanıldığı belgesel tarzı kısa bir film ve hikâyenin hangi bölümlerinin (eğer varsa) gerçekten yaşandığını söylemek zordur.

Filmin büyük kısmı, Brown ve arkadaşının karlı dağın tepesinden geçtiği klipleri gösteren bir yapay zeka gösterisi olsa da, Brown’ı oynayan ve hikâyeyi anlatan gerçek, insan aktörün olduğu sahneler arasında geçişler yapılır. Temelde bir Investigation Discovery dizisini izlemek gibidir, ancak yapay zeka ile yapılmış tüm “dramatik yeniden canlandırmalarla”.

Hikâye, yapay zeka tarafından oluşturulmuş bir kesik bacak görüntüsünü ve ardından Brown’ın “hayatının gözlerinin önünden geçtiği” ve bir nedenden ötürü bir sekansı gösterdikten sonra izleyicisini kaybetmeye başlıyor. Filmin sonunda Brown’ın bugünü hayatının “en iyi günü” olarak nitelendirmesi ise açıkça ürpertiyor.

2. Seçmeler - “The Audition”

İlk başta Seçmeler o kadar da kötü görünmüyor. Ama seçimleri gerçekleştiren bir



“The Slug” kendisini sümüklü böceğe dönüştüren bir hastalığa yakalanmış bir kadının dönüşümünü anlatıyor.

oyuncu yönetmenin önünde seçmelere katılan bir aktörün yer aldığı şey, tuhaf ve komik olmayan bazı komedi girişimlerine dönüşüyor. Oyuncudan çeşitli aksanları denemesini istedikten sonra, oyuncu yönetmenin istekleri daha spesifik hale gelir - daha genç olmalı, belki Brad Pitt’e daha çok benzemeli (nedense elf kulaklarıyla).

Sihirli bir şekilde, yapay zekanın gücüyle, oyuncu, oyuncu yönetmenin kendisinden istediği her şeye dönüşüyor ve hatta onu Indiana Jones ve E.T. gibi ikonik filmlerden farklı sahnelere deepfake yapıyor. Tahmin edin ne oluyor? Sonunda, oyuncu yönetmeni onu geri çeviriyor çünkü “farklı” bir şey istiyor. Oyuncu dışarı çıktığında, bekleme odasında repliklerini prova ediyor.

1. Sümüklü Böcek - “The Slug”

Tamam, bu artık son nokta. Franz Kafka’nın yapay zekaya erişimi olsaydı ve Dönüşüm’ü yaratsaydı. Bunun özü şu: Bir kadın kötü bir artrit vakasından muzdarip ve telefonla aile üyelerine ve doktoruna ulaşmaya çalışıyor, ancak kimse telefonu açmıyor. Ağrısı nedeniyle evden çıkamıyor gibi görünen kadın penceresinin önüne bir sümüklü böcek koyarken dışarıya özlemle bakıyor.

Bundan sonra işler gerçekten garipleşiyor. Tüm vücudu yavaş yavaş tam bir sümüklü böceğe dönüşüyor. İzleyicinin takdirine bırakılması tavsiye edilir, çünkü dürüst olmak gerekirse biraz rahatsız edici. Metamorfoz tamamlandıktan sonra, sümüklü böcek formunda yavaş yavaş evden çıkıyor ve en sonunda biri onu geri arıyor. Ne kadar trajik.



GÜMÜŞLER KASABI


Toptan Et ve Canlı Hayvan Ticareti | Adaklık ve Kurbanlık Bulunur



Et bizim işimiz

Tel.: 0258 371 83 24

Akçeşme Mah. 2600 Sk. No:53 (Cami Altı) Gümüşler / Denizli

 gumuslerkasabii



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



BAGET BURGER

ÜLKENİN BURGERCİSİ



   bagetburger



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