

BİRLEŞİM DERGİ

QUASAR İSTANBUL

İstanbul'un en merkezi lokasyonlarından biri olan Şişli'de yükselen ve dünyanın en iyi rezidansı ödülüne sahip olan Quasar İstanbul'da yaşam başladı.



Bu
Sayımızın
Röportaj
Konuğu
İREM SAK

Proje
**SEBA
OFFICE
BOULEVARD**



Dergi Adı: Birleşim Dergi

İmtiyaz Sahibi:

Birleşim Mühendislik
Isıtma Soğutma Havalandırma San. ve Tic. A.Ş.

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Gökçe Aşkın

Yayın Kurulu

Mesut Altan, İdris Çakır, İbrahim Biner,
Mehmet Pak, Evren Portioğlu, Gökçe Aşkın

Yönetim Yeri

Dudullu Organize Sanayi Bölgesi 1. Cadde No: 3
Ümraniye 34776 İSTANBUL
Tel: 0216 - 499 49 59 (Pbx) - Fax: 0216 - 499 49 60
info@birlesimdergi.com - www.birlesimdergi.com

Grafik Tasarım & Görsel Yönetim

Plus International Ltd. Şti.
Yalnız Selvi Caddesi, İşlem Sokak No: 2
Uplife Park E - Blok No: 133, Kat: 16
Soğanlık - Kartal / İstanbul
Tel. / Fax: 0216 - 672 32 82
plus@plus.com.tr - www.plus.com.tr

Basım

Umur Basım Sanayi Ticaret A.Ş.
Tel: 0216 - 645 62 00
www.umur.com.tr

Yayın Türü

Yerel süreli yayındır.
(Tüm Türkiye'de dağıtılmaktadır.
Basın Kanunu'na göre yerel süreli yayındır.)
ISSN 2148-6158

Dergide yer alan görseller ve yazılar,
izin alınmaksızın kısmen veya tamamen
çoğaltılamaz, basılamaz, kullanılamaz.



Editörden

Kurumsal İletişim Uzmanı
Gökçe AŞKIN



Birleşim Dergi yine zengin bir içerikle karşınızda.

Geride bıraktığımız yılın ilk çeyreğini Birleşim Grup olarak oldukça yoğun geçirdik.

Grup şirketlerimizden BİRLEŞİM Mühendislik ve ERDE Mühendislik'in 2016 yılı değerlendirmesi ve 2017 yılı hedeflerini paylaştığı faaliyet toplantısı tüm çalışanlarımızın katılımı ile gerçekleşti. Grup şirketlerimizden BİRLEŞİM Madencilik Türkiye'nin mermer konusunda en büyük fuarı 23. Uluslararası Doğaltaş ve Teknolojileri Fuarı'nda sektörün en önemli temsilcileri arasında yer aldı. BİRLEŞİM Grup futbol takımı ETMD'in düzenlediği geleneksel futbol liginde firmamızı temsil etti. Bu ve benzeri şirket haberlerinin yer aldığı ilginizi çekecek pek çok farklı konuyu da beraberinde okuyabileceğiniz yoğun bir sayıyı sizler için hazırladık.

Dergimizi keyifle okuyacağınızı ümit eder bir sonraki sayıda buluşmayı dilerim.



İÇİNDEKİLER

03 - Bu Sayıda

Editörden

07 - Başkanlardan

Güven ve Kurumsal İtibar

08 - Proje

Şişli'nin en değerlisi 'Quasar İstanbul'da yaşam başladı

14 - Haber

Birleşim Grup Faaliyet Toplantısı
18 Mart 2017 Tarihinde Gerçekleştirildi

16 - Haber

Birleşim Grup ETMD Futbol Liginde

18 - Haber

Birleşim Madencilik 23.Uluslararası Doğaltaş ve
Teknolojileri Fuarında

22 - Haber

ETMD'ye Yeni Başkan, Yeni Yönetim

24 - Uzman Görüşü

Gayrimenkul Sektöründe Son Durum

28 - Proje

Seba Office Boulevard

34 - Uzman Görüşü

Klima Alırken...

38 - Uzman Görüşü

Marka Olmanın Dayanılmaz Hafifliği

42 - Hukuk

2017 Yılı İstihdam Teşvikleri

44 - Mevzuat

Vergisini Düzenli Ödeyene %5 İndirim

46 - Tasarım
Dört Mevsim Kütük Ev

52 - Röportaj
İrem Sak

58 - Yaşam
İlhan Cavcav

62 - Yaşam
Çorbada Tuzun Olsun

66 - Bu Köşe Sizin
Şantiyelerimiz

68 - Bu Köşe Sizin
Şantiye - Ofis

70 - Yaşam
Evliliği Başlatan Şey, Bitiş Nedeni Olabilir

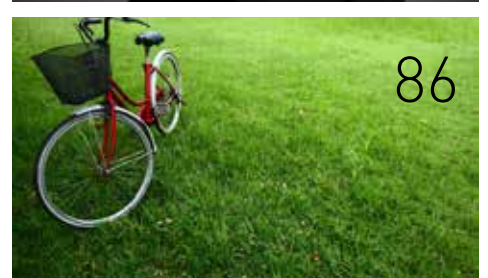
74 - Tarih
Çağlarının Yıldızı Olan Öncü Kadınlar

80 - Bir Mola Ver...
Madame Tussauds'nun Hikâyesi

86 - Bir Mola Ver...
İhtiyacınız Olan Sadece Bir Çift Tekerlek

88 - Spor
Pilates

92 - Sağlık
En Sık Görülen KBB Hastalıkları



SAYI 13

SADECE BİR **TIK** UZAĞINIZDAYIZ



Birleşim Mühendislik: www.birlesim.com

Erde Mühendislik: www.erdegrubu.com.tr

...TIK...

GÜVEN VE KURUMSAL İTİBAR

Günümüzün rekabet koşullarında şirketlerin sundukları hizmeti satabilmesi; karşı taraftan beğenilmeyi, güvenilmeyi ve sonucunda da tercih edilmeyi gerektirmektedir. İşveren ve yatırımcılar tarafından “beğenilen ve güvenilen” bir şirket olmak ise kolay değildir. Yapılan işin kaliteli olmasından, çalışanlarına ve topluma karşı sorumluluklarına kadar uzanan geniş bir alana sahiptir. Bu sorumlulukların bilincinde davranan kurumların belli bir itibar kazandıkları ve bu itibarı sürdürdükleri sürece başarılı oldukları görülmektedir.

Uzun dönemli başarı ve büyüme hedefleyen şirketlerin tam tersi uygulamaları benimseyen şirketlere nazaran daha başarılı ve uzun soluklu olduğunu görmekteyiz.

Şirketlerin işveren veya yatırımcı tarafından tercih edilmesi ancak güçlü kurumsal itibarla mümkün olmaktadır. Günümüzde kurumsal itibar şirketlerin tercih edilmesinde en önemli etkenlerden biri haline gelmiştir. Geçmişte şirketler sadece ne kadar çok kazandığıyla ilgili konulara odaklanmışken bugün nasıl kazandığı ve sürdürülebilirliği konularına odaklanmaktadır. Bu bağlamda güven ve kurumsal itibar ön plana çıkmaktadır. Kurumsal itibarın oluşması şirketlere duyulan güven duygusuyla doğru orantılıdır.

Şirketlerin tercihlerinde çalışacakları firmaların sürdürülebilirliğini de göz önüne aldıklarını görmekteyiz. Bu noktada sisteme yatırım yapan, çalışanlarına yatırım yapan, eğiten, ihtiyaçlarını karşılayan, sorunlarına kayıtsız kalmayan, sorunların çözümü için çaba harcayan şirketler daha hızlı yükselmekte ve tercih edilmektedir.



Güven duygusunu artırmanın yolu yaptığımız işi ne kadar doğru yaptığımız ve devamında da ne kadar arkasında durduğunuzla ilgilidir.

Kurumlar artık “en büyük şirket” olmaktan ziyade “en güvenilir şirket” olma olgusunu ön plana taşımaktadır. Birleşim Grup Ailesi olarak biz de işveren ve çalışan memnuniyetini ön planda tutan bir anlayışla yaptığımız işi gelecek kuşaklara taşıma bilincindeyiz.

Ayrıca her ne kadar geride bırakmış olsak da tüm kadınlarımızın insan hakları temelinde siyasi ve sosyal bilincinin geliştirilmesine; ekonomik, siyasi ve sosyal başarılarının kutlanmasına ayrılmış olan 8 Mart Dünya Kadınlar Gününü diğer bir adıyla Dünya Emekçi Kadınlar Gününü kutluyorum.

Saygılarımla,

İdris ÇAKIR

Birleşim Grup Yönetim Kurulu Başkanı

Proje



ŞİŞLİ'NİN EN DEĞERLİSİ 'QUASAR İSTANBUL' DA YAŞAM BAŞLADI

Lokasyon ve özellikleriyle yüksek standartlar sunan 'Quasar İstanbul'da yaşam başladı. İstanbul'un en merkezi lokasyonlarından biri olan Şişli'de yükselen ve dünyanın en iyi rezidansı ödülüne sahip olan 'Quasar İstanbul', yatırımcısına yüksek kazanç sağlarken, sunduğu lüks anlayışıyla da sakinlerine en konforlu yaşamı sunuyor.

İstanbul'un yatırım değeri en yüksek bölgelerinden olan Şişli'de yükselen 'Quasar İstanbul'da yaşam başladı. Lokasyonu ve özellikleriyle yatırımcılara yüksek standartlar sunan 'Quasar İstanbul' İsviçre'nin mükemmellik anlayışını tüm detaylarda yansıtıyor.

2016 yılında iskânı alınan ve yaşamı en iyi hale getirme felsefesi ile hayata geçirilen 'Quasar İstanbul', içinde barındırdığı Fairmont Otel, Quasar ve Fairmont rezidanslar, Fairmont tarafından yönetilecek olan A+ Executive ofisler , home ofisler , ünlü yeme içme markalarından oluşan mağazaları ile proje sakinlerince kullanılmaya başlandı.

Türkiye ekonomisine güvenen, projenin ve yer aldığı lokasyonun gücüne inanan yüzde 100 İsviçre sermayeli yatırım fonu Viatrans dünyadaki ilk rezidans projesini Türkiye'de gerçekleştirdi .

'Quasar İstanbul'da 1+1'den 3+1'e kadar değişen 257 adet konut, 52 adet ofis ve 17 adet ticari ünite bulunuyor.

Fairmont Quasar İstanbul kapılarını açtı...

Quasar İstanbul, Türkiye'de ilk kez açılan, tüm dünyada 70'ten fazla oteli bulunan 110 yıllık beş yıldızlı otel zinciri Fairmont'a da ev sahipliği yapıyor. Projenin sunduğu bir diğer imkân da Fairmont markası tarafından işletilecek 64 adet, tümü boğaz manzaralı Fairmont rezidansa sahip olması.



Proje



MEKANİK TESİSAT PROJE BİLGİLERİ:

Quasar İstanbul projesi;

A Blok : Bodrum katlar

B Blok : Podyum katlar

C Blok : Otel kulesi (Fairmont Hotel)

D Blok : Konut kulesi (Quasar Rezidans)

E Blok : Çarşı binası

F Blok : Likör binası

G Blok : Pavilion binası,

olmak üzere 7 bloktan oluşurken toplamda 200.000 m2 kapalı alana sahiptir. Projede iki adet kule bulunmakta olup toplam kat sayısı 7 bodrum ile birlikte 48 kattır.

Proje genelinde soğutma sistemi için 2 adet 2000 kW + 2 adet 1750 kW'lık soğutma grubu ve 4 adet 2480 kW soğutma kulesi kullanılmaktadır. Isıtma sistemi için 2 adet 1680 kW + 2 adet 1250 kW + 2 adet 800 kW doğal-gaz yakıtlı sıcak su kazanı kullanılmıştır. Ayrıca otel çamaşırhanesi için 350 kg/h'lık 1 adet buhar jeneratörü kullanılmıştır.

Rezidanslarda mahallerin ısıtma ihtiyacı substation ve radyatörlerle, soğutma ihtiyacı ise 2 borulu fan-coil üniteleri ile sağlanmıştır. Otele ait ve çarşıya ait mekânların ise ısıtma ve soğutma ihtiyaçları 4 borulu fan-coil üniteleri ile sağlanmıştır. Taze hava ve egzoz sistemi ısı geri kazanımlı %100 taze havalı klima santralleri ile sağlanmıştır. Binada ayrıca gri su arıtma sistemi bulunmaktadır.

Proje genelinde 39 adet klima santrali, 374 adet egzoz fanı, 132 adet sirkülasyon pompası, 16 adet hidrofor, 1456 adet fan-coil cihazı kullanılmıştır.

Otopark katlarında egzoz ve duman egzoz atışları 51 adet jet-fan ve 7 adet aksiyal fan ile sağlanmıştır.

Yangın tesisatında, 4 grup ikişer adet 5000 GPM elektrikli yangın pompaları kullanılmaktadır.

Ayrıca Otel kulesi çatısında bulunan helikopter pistine heliport söndürme sistemi uygulanmıştır.

Proje Bilgileri yazısı sahibi: **Kamer ÇİNGİRYAN**, Birleşim Mühendislik Proje Müdürü



BİRLEŞİM DERGİ WEB SİTESİ

www.birlesimdergi.com

BİRLEŞİM DERGİ 'yi
bilgisayarınızdan da okuyabilirsiniz.

KEYİFLİ OKUMALAR!



GÜVEN VE KURUMSAL İTİBAR

Günümüzün rekabet koşullarında şirketlerin sunduğu hizmeti satabilmesi; karşı taraftan beğenilme, güvenilme ve sonuçta da tercih edilme gerektirmektedir. İsveren ve yatırımcılar tarafından "beğenilen ve güvenilen" bir şirket olmak ise kolay değildir. Yapılan işin kaliteli olmasından, çalışanlarına ve topluma karşı sorumluluklarına kadar uzanan geniş bir alana sahiptir. Bu sorumlulukların bilincinde davranan kurumların belli bir itibar kazandıkları ve bu itibarı sürdürülebildikleri sürece başarılı oldukları görülmektedir.

Uzun dönemli başarı ve büyüme hedefleyen şirketlerin tam tersi uygulamaları benimseyen şirketlere nazaran daha başarılı ve uzun soluklu olduklarını görmekteyiz.

Şirketlerin işveren veya yatırımcı tarafından tercih edilmesi ancak güçlü kurumsal itibarla mümkün olmaktadır. Günümüzde kurumsal itibar şirketlerin tercih edilmesinde en önemli etkenlerden biri haline gelmiştir. Geçmişte şirketler sadece ne kadar çok kazandıya ilgili konulara odaklanmışken bugün nasıl kazandığı ve sürdürülebilirliği konularına odaklanmaktadır. Bu bağlamda güven ve kurumsal itibar ön plana çıkmaktadır. Kurumsal itibarın oluşması şirketlere duyulan güven duygusuyla doğru orantılıdır.

Şirketlerin tercihlerinde çalışacakları firmaların sürdürülebilirliğini de göz önüne aldıklarını görmekteyiz. Bu noktada sisteme yatırım yapan, çalışanlarına yatırım yapan, eğitim, ihtiyaçlarını karşılayan, sorunlarına kayıtsız kalmayan, sorunların çözümü için çaba harcayan şirketler daha hızlı yükselmekte ve tercih edilmektedir.

Güven duygusunu artırmamızın yolu yaptığımız işi ne kadar doğru yaptığımız ve devamında da ne kadar arkasında durduğumuzla ilgilidir.

Kurumlar artık "en büyük şirket" olmaktan ziyade "en güvenilir şirket" olma olgusunu ön plana taşımaktadır. Birleşim Grup Ailesi olarak biz de işveren ve çalışan memnuniyetini ön planda tutan bir anlayışla yaptığımız işi geleceğe kuşaklara taşıma bilincindeyiz.

Ayrıca her ne kadar genelde bırakmış olsak da tüm kadınlarımızın, insan hakları temelinde siyasi ve sosyal bilincinin geliştirilmesine; ekonomik, siyasi ve sosyal beşeriyetinin kullanılmasına ayrılmış olan 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nü diğer bir adıyla Dünya Emekçi Kadınlar Günü'nü kutluyorum.

Saygılarımla,

İlker ÇAKIR

Birleşim Grup Yönetim Kurulu Başkanı



BİRLEŞİM GRUP FAALİYET TOPLANTISI 18 MART 2017 TARİHİNDE GERÇEKLEŞTİRİLDİ

Birçok başarılı projeye çözüm ortağı olarak girdiği 2016 yılını geride bırakan Birleşim Grup 18 Mart 2017 tarihinde tüm çalışanlarının katılımı ile yıllık faaliyet toplantısını gerçekleştirdi.

Toplantıda grup şirketlerimizden BİRLEŞİM Mühendislik Genel Müdürü Sn. İbrahim Biner ve ERDE Mühendislik Genel Müdürü Sn. Mehmet Pak 2016 yılı değerlendirmelerini yaparak, 2017 yılı için hedeflerini çalışanlar ile paylaştılar. Yönetim Kurulu Başkanımız Sn. Mesut Altan'ın konuşmasını takiben özel konuğumuz Sn. Abdullah Avcı "Takım Olmak" üzerine yaptığı motivasyon konuşması ile bizleri yalnız bırakmadı. Tüm personelimiz tarafından büyük ilgi ile karşılanan Sn. Avcı konuşmasının ardından merak edilen sorulara yanıt verdi.



Birleşim Grup Yönetim Kurulu Başkanı Mesut ALTAN



Birleşim Mühendislik Genel Müdürü İbrahim BİNER



Kurulduğu günden beri **#biz1iz** ilkesi ile hareket eden firmamızın bu seneki faaliyet toplantısında, "Birlikte büyüme, birlikte bütünleşme, sizi hedeflerinize götüren en büyük et-kendir." diye konuşan Avcı katılımıyla bizler için büyük bir motivasyon kaynağı oldu. Kendisi-ne bir kez daha teşekkür ederiz.



BİRLEŞİM GRUP ETMD FUTBOL LİGİNDE

İlki 2015 yılında düzenlenen ve sektör firmalarının katılımı ile gerçekleştirilen ETMD Ligi Futbol Turnuvası'nın ikincisi 25.03.2017-06.05.2017 tarihleri arasında gerçekleşecek. Bu sene düzenlenen turnuvaya Birleşim Grup olarak katılmaktayız.

23.03.2017 tarihinde yapılan kura çekimlerinde gruplar belli olurken 25.03.2017 Cumartesi yapılan ilk grup eleme maçında Birleşim Grup-Elektropanç karşılaşması gerçekleşti.

Maça erken yediği golle başlayan Birleşim Grup, ikinci yarıda oyunun kontrolünü eline alarak sahadan 5-1 galip ayrıldı.

01.04.2017 tarihli ikinci grup maçı Birleşim Grup - EEC arasında yapıldı. 3-3 berabere sonuçlanan maç şu ana kadar ligde oynanan en çekişmeli maç oldu.

Sektörün önde gelen firmalarının katılımı ile gerçekleşen bu organizasyonu düzenledikleri için ETMD' ye teşekkür eder, ligde yer alan tüm takımlara başarılar dileriz.



Soldan sağa: Erde Mühendislik Mali ve İdari İşler Müdürü Uğur GENÇ ve Erde Mühendislik Genel Müdürü Mehmet PAK Birleşim Grup Futbol Takımı ile birlikte

A GRUBU	B GRUBU	C GRUBU
EAE ELEKTİRİK	PELSAN AYDINLATMA	EEC
SCHNEIDER ELECTRIC	NEOCOM	CİHAN ELEKTRİK
IBAR ELEKTRİK	ATEKSİS	ELEKTROPANÇ
BİLGİ MÜHENDİSLİK	NEMESİS	BİRLEŞİM GRUP

BİRLEŞİM GRUP FUTBOL TAKIMI

AD	SOYADI	MEVKİ
MUSTAFA	ÖZKAN	KALECİ
MURAT	SOYER	KALECİ
SİNAN	AÇIKGÖZ	SAVUNMA
NACİ	HANİLÇE	SAVUNMA
MURAT	AKAY	SAVUNMA
SENCER	ARISOY	SAVUNMA
SERCAN	KIRTAY	SAVUNMA
NAİM	DOĞANGÜN	ORTA SAHA
NEVZAT	KILIÇASLAN	ORTA SAHA
HÜSEYİN	TORAMAN	ORTA SAHA
HÜSEYİN	KARAKOÇ	ORTA SAHA
UĞUR	GENÇ	ORTA SAHA
CEMAL CAN	YILMAZ	FORVET
SALİH	KARAKOÇ	FORVET
MEHMET SALİH	DAĞAÇ	FORVET



BİRLEŞİM MADENCİLİK 23.ULUSLARARASI DOĞALTAŞ VE TEKNOLOJİLERİ FUARINDA

Türkiye'nin en büyük mermer fuarı olan 23. Uluslararası Doğaltaş ve Teknolojileri Fuarı mermer sektörünün önemli temsilcilerini bir araya getirdi.





22-25 Mart'17 tarihleri arasında gerçekleşen fuara grup firmalarımızdan Birleşim Madencilik ile katılarak sektörün en iyileri arasındaki yerimizi aldık. Mevcut ihracat potansiyelimizi kurduğumuz yeni müşteri bağlantılarıyla yüzde elli oranında arttırarak Hindistan, Çin, Tayvan başta olmak üzere 10 farklı ülkeye ürün satışı gerçekleştirir duruma geldik.

İzmir Büyükşehir Belediyesi ev sahipliğinde Türk fuarcılık sektörünün öncü kuruluşu İZFAŞ tarafından düzenlenen MARBLE- Uluslararası Doğaltaş ve Teknolojileri Fuarı dünyanın en büyük ilk üç mermer fuarı arasında yer alıyor.

Geçtiğimiz yıl 35 ülkeden ziyaretçiyi ağırlayan MARBLE İzmir, bu yıl tam 85 farklı ülkeden ziyaretçi ağırladı. Bu yıl yüzde 12 büyüme ile 139 bin metrekare alanda organize edilen fuar, hem katılımcıların hem ziyaretçilerin büyük ilgisini gördü.



Soldan sağa: Birleşim Madencilik Ö.Kaan SARAL, Sarem Mermer Fatih Mataracı, Birleşim Madencilik Mustafa Gögceoğlu

Haber



Samsun Havza Ocağında 2017 yılı içinde 45.000 ton mermer, 200.000 ton agrega üretimi yapılması planlanmaktadır.

Bu yıl yapacağımız üretimin %60'sının ihrac edilmesi hedeflenmiştir. Havza ocağında çıkartılan iki ürünümüz Tina Beige ve Angere Beige yurtiçi ve yurtdışı pazarda büyük ilgi görmektedir. Ayrıca 2013 yılında aynı sahada faaliyet gösteren kırma tesisini de şirket bünyesine katarak mermer pasalarının değerlendirilmesi sağlanmıştır.



ÜRÜNLER

TİNA BEİGE

Havza Ocağımız'da 2014 yılı sonlarında üretilmeye başlayan ürünümüz Tina Beige, sergilendiği fuarlar ve müşterilerden aldığı tepkilerle yıldız olmaya aday bir taşımızdır. Dokusu itibarıyla açık krem fon üzerinde kesikli dalga ve benek hareketleriyle Amasya Classic bejini andıran bir görünüme sahiptir. Teknik özellikleriyle de yine Havza Beji (Angere Dark ve Angere Light) ve Amasya Bejleriyle aynı karakteristik özelliklere sahiptir.

ANGERE DARK

Angere Dark 2006 yılından beri çalışmakta olan Havza mermer sahamızda üretilmektedir.

Koyu bej renginde olup, yüksek homojenlik ve sağlamlığa sahiptir.

Bursa bejine benzeyen bu mermerimiz iç ve dış pazardan yoğun talep almaktadır.

ANGERE LIGHT

Havza sahamızda üretilen ve rezervin büyük çoğunluğuna sahip olan ürünümüzdür.

Homejen yapısı ve açıkrenginden dolayı pazarda yerive talebi olan taşımızdır.

Sıra dışılık yaratmak isteyen mimarların arzu ettiği bir üründür.



ETMD'YE YENİ BAŞKAN, YENİ YÖNETİM



25 Şubat 2017 Cumartesi günü gerçekleştirilen ELEKTRİK TESİSAT MÜHENDİSLERİ DERNEĞİ 9. Olağan Genel Kurul Toplantısı'nda 2017-2019 Dönemi Kurul seçimleri yapıldı.



Ahmet Medih ERTAN'ın Divan Kurulu Başkanlığı'nda gerçekleşen seçimlerde yeni dönem görev dağılımları aşağıdaki şekilde oluştu.Yeni dönem ETMD Başkanı Mustafa CEMALOĞLU ve Kurul Üyeleri'ni tebrik ediyor, kendilerine başarılar diliyoruz.

Yönetim Kurulu Başkanı: Mustafa CEMALOĞLU

Yönetim Kurulu Asıl Üyeler:

Faik Sami ATABEY, Ahmet Nuri İŞLEK, Mehmet PAK, Doğan ALKAN, Bihter ÜNLÜSOY, Ediz YANIKOĞLU, Engin AYÇİÇEK, Ender DEMİRAY, Nejat Ergin ARINALP, V. Tuncer ÖZEKLİ

Yönetim Kurulu Yedek Üyeler:

Anıl HAŞLAK, Başak BOZKURT DEDE, Bayram EKİCİ, Abdurrahman MUHARREMOĞLU, Canan BABA, Ergun KANLIÇAY, İrfan TOPRAK, Kemal KILIÇ, Mustafa AKBALIK, Samet BALKAN, Serhat ŞEKER

ERDE®

REFERANS KATALOG UYGULAMASI



TELEFON VE TABLETLER İÇİN
- iOS ve Android -



GAYRİMENKUL SEKTÖRÜNDE SON DURUM

Orta Doğu ve Orta Asya'nın kesişim noktasındaki stratejik konumu tartışılmayacak kadar değerli olan Türkiye'nin İstanbul'u, Türkiye nüfusunun yaklaşık %20'sine sahiptir ve gayrimenkul geliştiricileri ile yatırımcıları için de büyük fırsatlar sunmaktadır.

Ekonomi Bakanlığı' nın resmi verilerine bakıldığında;

- Gayrimenkul sektörünün, son on yıl içinde GSYİH'nin yaklaşık % 5'ini oluşturduğu,
- Marmaray, Kanal İstanbul, Üçüncü Boğaz Köprüsü ve İstanbul'daki üçüncü havalimanı gibi projelerle özellikle İstanbul'a yönelik kentsel dönüşüm çalışmaları ve mega projelerin yakın gelecekteki faaliyetlere yön vermekte olduğu,
- Gelecek 20 yıl içinde ülke genelinde yaklaşık 6,7 milyon konutun yıkılıp yeniden inşa edileceğinin öngörüldüğü, bunun da yılda ortalama 334.000 konut yapımı anlamına gelmekte olduğu,
- Kentsel dönüşüm projeleri için her yıl yaklaşık



15 milyar ABD doları finansman gerektiği, özel sektörün başrolü üstlendiği bu girişim için ayrılan toplam bütçenin 400 milyar USD olduğu,

- 30.000 kişiye istihdam sağlaması öngörülen İstanbul Uluslararası Finans Merkezi gibi projelerin tamamlanmasıyla birlikte A sınıfı ofis alanının 2017 yılı sonu itibarıyla 6,5 milyon metrekareye ulaşmasının beklendiği,
- Türkiye genelinde faal durumda olan 368 adet alışveriş merkezi olduğu, bu alışveriş merkezlerindeki toplam brüt kiralanabilir alan 10,89 milyon metrekare olduğu,
- İstanbul'daki 108 alışveriş merkezine ait 4 milyon metrekarelik toplam brüt kiralanabilir alanın, Türkiye'deki toplam kiralanabilir alışveriş merkezi alanının % 37'sine karşılık geldiği belirtilmektedir.

Uzman Görüşü



Bütün bunlardan çıkarılması gereken sonuç, inşaat sektörünün ülke ekonomisindeki önemi ve aslında İstanbul'un bu sektör içindeki ağırlıklı değeridir.

Günümüzde bu sektörde yaşanan durgunluk, gerçekte 2016 Eylül ayından beri devam etmektedir. Ancak getirilen yasal düzenlemelerle, önce %18 olan KDV miktarı seviyeli olarak 2017 yılının Mart ayına kadar %8'e düşürülmüş böylece büyük metrekarelerde konut almak isteyenler özendirilmiştir. Sonrasında konut kredisi kullanmak suretiyle konut almak isteyenlerin peşinat şartı evin değerlendirilmesinin %25'iyken bu rakam %20'ye indirilmiştir. EMLAK GYO ile başlayan ve buna dâhil olan kurumların da kampanyaya destek vermesiyle, faiz indirimi sağlanmış ve 120 ay vade ile alıcıya cazip imkânlar sunulmuştur.

Gayrimenkul sektörüne getirilen kolaylıklar, bunca çaba, teşvik ve destek hiçbir şeyden etkilenmeyen bir sektör olsaydı yine de yapılır mıydı? Elbette hayır. Yani bir şeylerin zorlandığı ortada, o halde proje yatırımcılarına düşen görev artık geçmiş dönemlerden daha fazla iyi etüt edilmiş çalışmaların yapılmasının gerektiğidir.

Gayrimenkule değer katan en önemli faktörlerden olan, alıcı tarafından arzu edilme, nadir bulunma, ulaşılabilir bir fiyat avantajına sahip olma gibi özelliklerin tümünün bir arada olması temin edilmelidir.

Doğru planlanmış, fizibilite çalışmaları uzmanlarca yapılmış, optimum kalitesi sağlanmış ve doğru fiyat politikası uygulayan projeler öne çıkacak ve bu zor dönemi daha az zararla atlatacağıdır.

Uzman Görüşü



Resmi veriler, ülkemizde yaklaşık 19 milyon konut bulunmakta olduğunu bildirmektedir. 5 milyon konutun 2000 yılından sonra yapıldığı, kalan 14 milyon konutun ise afet riski taşıdığı düşünülmektedir.

Deprem yönetmeliği açısından yetersiz olduğu farz edilen bu binalarla, malzeme dayanımı yetersiz ve mühendislik hizmeti almayan kaçak yapılar dâhil, yapı stokunun yaklaşık %40' ının (6-7 milyon konut) yenilenmesi ya da güçlendirilmesi gerektiği tahmin edilmektedir.

Bu zor dönemi belki de sektöre canlılık sağlamak, aynı zamanda da deprem riski taşıyan İstanbul'un kentsel dönüşüm ve kentsel yenileme çalışmalarına ağırlık vererek geçirmek, yeni inşaatlar yapmaktan daha doğru bir karar olacaktır.

Böylelikle, gayrimenkul yatırımcıları stoklarını eritmek adına fiyatlarını geri çekerek alıcılar nezdinde itibar kaybı yaşamayacaklar, tekstil sektöründe olduğu gibi çadır günleri düzenlemeyecekler, kampanyalı satışlarda küçük peşinatlarla yaptıkları ön satışları sözleşme iptalleri ile ve şişirilmiş metre-kare satış fiyatları ile uzun uzun zaman süreçlerinde nasıl satarız diye stres yaşamayacaklardır.

En önemli malzemesi para olan bu sektör tesadüfi başarılarla artık kapılarını kapatmıştır. Ve belki de geç bile kalmıştır.



Belgin BİLGİÇ
Y.Mimar
SPK Lisanslı Gayrimenkul
Değerleme Uzmanı

Proje



SEBA OFFICE BOULEVARD



ÖZEL BİR LOKASYON

Yeni bir kentsel dönüşüm projesi...

Cendere Vadisi kentin önemli arterleri olan E5 ve TEM Otoyollarının arasında konumlanıyor ve bu özelliği ile ulaşım açısından avantajlı bir lokasyonda bulunuyor. Büyükdere Caddesi ile vadi arasında kalan ana arterler ve yapısal doku, dönüşerek bu iki alanı bağlayacak şekilde yeniden yapılanma potansiyeli taşıyor.

İş dünyası için çok önemli olan merkezi semtlere ve TEM Otoyolu, E-5 gibi ana bağlantı yollarına yakın konumuyla Cendere Vadisi, İstanbul'un yeni ticaret, sanat, kültür ve eğitim merkezine dönüşüyor.

- İstanbul çevre yoluna: 6 km
- Levent'e: 9 km
- Kemerburgaz'a: 5,5 km
- 15 Temmuz Şehitler Köprüsü'ne: 14 km
- FSM Köprüsü'ne: 10 km
- Büyükdere Caddesine: 4 km
- Maslak merkeze: 2 km
- Taksim merkeze: 12 km

Proje

YATAY DÜZLEMDE OFİS YAŞAMI

Mekanik tesisat işlerini Birleşim Mühendislik'in üstlendiği Seba Office Boulevard dünyada son yıllarda yoğun olarak tercih edilen yatay ofis konsepti ile tasarlanmış, gökdelen ve plazalarda yer alan ofislere oranla çok daha insancıl, hızlı, fonksiyonel, verimli çalışma alanları yaratırken, aynı zamanda sosyalleşme açısından önemli avantajlar sağlıyor.

Cendere Vadisi'nde; kuzey ormanlarından gelen taze hava akışını kesmeyen az katlı "yatay bir proje" olan ve farklı kat yükseklerinde tasarlanan Seba Office Boulevard blokları sayesinde, her ofis kendine özgü farklı bir açıdan ferah şehir veya orman manzaraları sunuyor.

MODÜLER YATIRIM İMKÂNI

Seba Office Boulevard'ın farklı büyüklüklerdeki ofis alanları ve projenin modüler yapısı, en küçük alanda bile en fazla verimi sağlamak üzere tasarlandı. İsteğe göre birleştirilebilen modüllerden oluşan kat ofisleri, şirketlerin ve yatırımcıların farklı ihtiyaçlarına cevap veriyor.

NEFES ALAN ÇALIŞMA ALANLARI

Seba Office Boulevard projesi; koridorları doğal gün ışığı ile besleyen kat bahçeleri, yüksek tavanları, açılabilen camları ve her bloğun en üst katında yer alan terasları ile çalışanlar için ferah ve huzurlu bir atmosfer yaratıyor.

Ayrıca Seba Office Boulevard projesinin yerleşim planı, dört yönden güneş ışığının içeri girmesine olanak veren bir konumda tasarlandı.





ORTAK PAYLAŞIM ALANLARI

Dünyada "Multi Office" tabir edilen "Tam Kapsamlı Ofis" fikrini hayata geçiren projenin girişinde bulunan ortak güvenlik lobisi ve her katta bulunan sekreteryaya, toplantı odaları, mutfaklar ve tuvaletler sayesinde Seba Office Boulevard'da yer alan prestijli ofislerin ekstra alanlara ihtiyacı kalmıyor. Böylece alandan tasarruf edilerek daha verimli bir ofis düzeni kurulabiliyor.

SOSYALLEŞME OLANAKLARI

Seba Office Boulevard çalışanları, proje bünyesinde yer alan dükkân, restoranlar, kafeterya ve spor merkezinde vakit geçirebiliyor ve iş hayatının günlük stresinden bir nebze de olsun uzaklaşabiliyor.

YEŞİL PROJE

Seba Office Boulevard uluslararası en geçerli yeşil bina derecelendirme sistemi olan LEED GOLD sertifikası adaydır. İnşaat sırasında atıklar geri dönüşüme gönderilerek, çevreci bir inşa süreci hedefleniyor. Binada sürdürülebilir ulaşım sistemleri teşvik ediliyor. Verimli su armatürleri kullanılarak su tüketiminin ve enerji verimli sistem çözümleri ile enerji tüketiminin azaltılması hedefleniyor.

Proje

MEKANİK TESİSAT PROJE BİLGİLERİ:

Seba Office Boulevard projesi 188 ofis, 13 dükkân ve 3 restorandan meydana geliyor. 5 bloktan oluşan projede binalar 1, 5, 6 ve 12 şer katlı olarak yatay ofis konsepti ile tasarlanmış. Bu konsept ile Cendere Vadisi'nde kuzey ormanından gelen taze hava akışını kesmeyen çevreci bir yaklaşımın yakalanması amaçlanmış.

Seba Office Boulevard, Cendere Kentsel Dönüşüm Projesi kapsamındaki ilk iş yeri projesidir. Projenin mimari tasarımını üstlenen Koray Yavuzer Mimarlık bu proje ile European Property Awards / Best Office ödülüne hak kazanmıştır.

Binada ısıtma ve soğutmanın ana yükü VRF sistemi ile çözülmüştür. Bununla birlikte 14 adet elektrikli ısıtıcı roof-top ve 1 adet ısı geri kazanım cihazı ile taze hava gereksinimi giderilmiştir.

Isıtma kazanı bulunmayan projede, sıcak su temini VRF sisteminden sağlanmaktadır. Kullanma sıcak suyu ise 4 adet 1000 l boiler, bir adet 1000 l akümülyasyon tankı ile bir adet eşanjörden sağlanmaktadır.

Binanın yağmur suyu sifonik sistemle çözülmüş olup geri dönüşüm için yağmur suyu deposunda toplanıp bahçe sulama suyu olarak kullanılmaktadır. Restoran mutfaklarından gelen atık su hatlarının sonunda da yağ ayırıcı bulunmaktadır.

Sulu yangın söndürme sistemi 750 GPM 2 adet elektrikli yangın pompası ve sprinkler ile çözülmüştür. Kullanma suyu temini 3 adet hidrofor tarafından sağlanmaktadır. Bunun dışında ana sistemde 18 adet sirkülasyon pompası ve 20 adet pis su pompası bulunmaktadır.

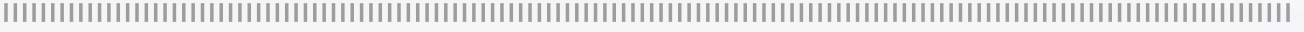
Bunların yanı sıra havalandırma sisteminde bütün ofis ve restoranlardan WC ve mutfak egzozu ayrı hatlar üzerinden yapılmaktadır.

Ayrıca merdiven basınçlandırma, asansör basınçlandırma fanları yanında duman egzoz ve otoparklarda jet fan çözümü de uygulanmıştır.

Kenan ŞAHİN
SEBA OFFICE BOULEVARD
Şantiye Şefi



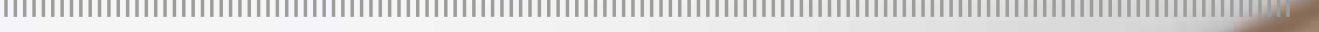




KLİMA ALIRKEN ...

Havalar ısınırken yine akıllarda “bu yaz klima alsak mı?” soruları...





Klima denince akla çok sıcak yaz günlerinde boncuk boncuk akan terler, bunalan beyinler geliyor. Hepimiz biliriz ya o hissi; sıcak yaz gününde dışarıda biraz yürüdükten sonra, ofise veya bir AVM 'ye girdiğimizde, o serinlikle bir oh çekeriz. Kızgın kumlardan serin sulara...

Split klima, bu yüzden özellikle son yıllarda ülkemizde şiddetli geçen yaz sıcaklarında bir lüks olmaktan çıkıp zaruri bir ihtiyaç haline gelmiştir. Hâl böyle iken bahar ayları; varsa klimalarımıza bakım yaptırmak için, yoksa da bir split klima temin etmek için en uygun zamandır!

Uzman Görüşü



Split klima bakımı; basitçe iç ünitenin ve dış ünitenin temizliği anlamına geliyor. Bu iş için durulanmayan özel üretilmiş kimyasallar bulunmaktadır. Yine iç ünite de filtre temizliği, hatta detaylı bir temizlik tıpkı ev hanımlarının ince ince vitrin tozu alması gibi uygulanır. Ayrıca iklim şartlarına göre kışın kullanılmayan split klimaların varsa gaz eksiklerinin tamamlanması, varsa kaçaklarının giderilmesi gibi işlemler de bakım çerçevesinde yapılıyor. Bunun için split klimanızın bakımını genel olarak tüm tecrübeli servislere yaptırabilirsiniz.

Önemli olan her yıl mevsim geçişlerinde split klimanızın bakımını yaptırmak ve böylece ömrünü uzatıp verim kaybını önlemek.





Peki ya yeni bir split klima alacaksam?

Öncelikle bulunduğunuz ilin hava şartlarını, yaz ve kış aylarından hangilerinde kullanacağınızı ve ilk yatırım maliyetini belirlemeniz gerekiyor.

Bu aşamadan sonra evinizin bulunduğu cephe yönüne göre,

Güney cephelerde mevsim normallerinin üzerinde ısı kazancı bulunacaktır.

Koyacağınız mahaldeki pencere sayısına ve konumuna göre,

Ne kadar çok pencere, o kadar çok ısı kazancı olacaktır.

Mahaldeki konumunun belirlenmesi için hava akışı yönüne göre,

Direkt insan üzerine üflememeli ancak aynı zamanda üflediği hava bütün mahalli rahatça gezebilir.

Mahal metre karesine göre,

Mutlaka bir uzmana keşif yaptırmanız gerekir. Ancak basit bir hesaplama size keşfe gelen ekibin hesabını kontrol edebilirsiniz: $m^2 \times 600$ (BTU/h) Örneğin; $35m^2$ 'lik bir salon için $35 \times 600 = 21.000$ BTU/h olacaktır. Bu durumda soğutmada 22.000 BTU/h veya markaya göre 24.000 BTU/h olan bir klima rahatlıkla seçilebilir.

Ucuza klima montajı yapacak bir tanıdık var mı?

Bu soruyu duyar gibi oluyorum. Şunu unutmayın ki klima montajı özel alet ve ekipmanın kullanılmasını gerektiren bir işlemdir ve konusunda profesyonel bir ekibin montaj işlemini yapmasını gerektirir. Tanıdık aracılığı ile ulaşacağınız usta, alacağınız markanın temsilcisi değil ise yedek parça, periyodik bakım ve işçilik gibi konularda size garanti verebilecek mi? En başından düşünülmesi gereken sorulardandır.

Değınmeden geçmeyelim!

Klima bizi hasta eder mi?

Klima hasta etmez ama yanlış kullanım hasta eder diyebiliriz. Burada dikkat edilmesi gereken nokta öncelikle klimanın doğru kullanılması ve periyodik bakımlarının yapılmasıdır. Önerilen aralıklarla bakım yapılan ve gerekli değerlerde kullanılan klimalar rahatsızlıklara neden olmaz.



Ayca TAŞYÜZ ŞAHİN
Makina Mühendisi
Birleşim Mühendislik

! M A R K A !

MARKA OLMANIN DAYANILMAZ HAFİFLİĞİ

Sadece kurumlar, ürünler değil kişilerin de "MARKA OLMAK" tutkusu; marka uzmanlarının sorumluluğunu arttırıyor. Her ne kadar halkla ilişkiler uzmanları, reklamcılar ve hatta sosyal medya uzmanları da kendilerini MARKA DANIŞMANI olarak tanımlıyorlarsa da sanırım en çok konuşulan ama en az bilinen bir konudur MARKA YÖNETİMİ...

Marka olmak ile ilgili herkesin söyleyecek bir sözü bir deneyimi olmasına rağmen, dünyanın gümbür gümbür konuştuğu bir markamız yoktur. Dönemsel olarak reklam ve/veya halkla ilişkiler çalışmaları çok iyi yapılan ürünlerimiz/hizmetlerimiz olsa da kalıcılık ve itibar dediğimizde dünya liginde sözümüz yoktur.

Mesleğimi çok önemsiyorum, çok seviyorum ve çok saygı duyuyorum, ayaküstü konuşmalardan bundan dolayı sakınıyorum. Satış ile pazarlamanın farkını tam da çıkaramamış bir neslin "Marka Uzmanı" olmaktan dolayı hep sıkıntı çekmişimdir. Pazarlamacı hem de markacı olmak bu topraklarda anlatılması en zor mesleklerden biridir. Reklamcıyız biliriz, halkla ilişkilerciyi öğrendik de pazarlamacıyı, markacıyı biraz zor anlatabiliriz.

Tüm bu işler stratejik, bilimsel ve yaratıcı çalışmalardır. Matematiği ve yaratıcılığı bir arada kurgulama sanatıdır. İşin teorisi olmadan, stratejisini geliştirmeden, insanı, toplumu tanımadan bu mesleklerin herhangi birini dünya standartlarında başarı ile kurgulayamazsınız. Hedef kitle alışkanlıklarını analiz edecek kadar sosyoloji, trendleri takip edecek kadar dünya vizyonu olmadan uzun dönemli bir marka vadini oluşturamazsınız. Sürdürülebilirlik en çok bu mesleklerin uygulama alanlarında önemlidir.

Ülkemiz iş hayatına en aykırı durum; sürdürülebilir uzun vadeli stratejilerin oluşturulması, marka

olmazsa olmaz kuralıdır ama dediğim gibi ülkemizde iş dünyası hem sosyolojik, hem ekonomik hem politik açıdan önümüzdeki 3 ayı zor planlarken 3 yıllık planları yapmak hep zor gelir... Çabuk çabuk marka olunmalıdır. Bilinirlikle, marka olmak arasındaki farkı anlamak için öncelikli olarak bu "çabuk çabuk" mantığından uzaklaşmak gerekir. Çünkü yapısı gereği MARKA OLMAK, güven ile verilen vadin tutarlılığı ile alakalı bir kavramdır. Ve her ne kadar "hız çağındaysak" da sindirerek ve çok yönlü ilerlemek şarttır.

Sadık müşteriye ulaşabilmek, müşterinin kalbinde yer alabilmek; kârlılığın sorgulandığı, rekabetin delice arttığı bu dönemde şirketlerin en çok ihtiyaç duyduğu güç... Evet, "müşteri sadakati" bitti gibi, çok zor. Ama denemeye değer... Hedef kitle markada huzur bulur, güven bulur ve kendini rahat hisseder. Duygu haritasında markanın tartışmasız bir ağırlığı vardır. O yüzden marka olmak için "hedef kitlenizin" duygusal dünyasını keşfetmeniz gerekir. İhtiyaçlarını değil duygularını bilmeniz gerekir.

Müşteriyi ürününüzü alan kişiler olarak görmenin ötesinde onları ortaklarınızmış gibi konumlandırarak sizinle iş yapmalarını kolaylaştırdığınızda zaten farklılık kendiliğinden hissedilecektir. Müşteriyi dinlemek yalnızca satış elemanınızın, pazarlama departmanınızın değil şirkette çalışan herkesin görevi olmalıdır.



Uzman Görüşü



BU SORULARIN CEVABI MÜŞTERİNİZLE ARANIZDAKİ İLETİŞİMİ ANLAMAK İÇİN İLK ETAPTA SİZE YÖN VEREBİLİR.

Santral memurunuz telefonda soru soran müşteriye yardımcı olmayıp onu azarlıyorsa, ürünle ilgili bilgi, satış danışmanınız tarafından yeterince verilmiyorsa, teslimatta problemler yaşıyorsa, ürününüzün kalitesi ya da ürünü tanıtmak için harcadığınız reklâm paraları ne olursa olsun kârlılık açısından çok başarılı olamazsınız. Müşterilerinizden gelen şikâyet mektuplarını kim değerlendiriyor ve nasıl bir tutum izleniyor?

Hangi konularda daha çok şikâyet geliyor, bu şikâyetler nasıl çözümleniyor ya da çözümleniyor mu?



Uzman Görüşü

Yine araştırmalar gösteriyor ki müşteriler hoşnut olduğu zaman, çalışanlarda yaptıkları işten genellikle daha fazla tatmin duymakta ve yüksek verimle çalışmakta.

Yaşadığımız günlerde yeni bir dönem başlıyor. Bu dönemin hizmette farklılık yaratan, müşterini dinleyen firmaların olacağına inancım kesin.

MARKA; BİR YATIRIMDIR, HARCAMA DEĞİL!

Evet; para yatırmadan para kazanmak biraz cin olmadan adam çarpmaya benzer. Marka; bir yatırımdır, harcama değil... Yatırım bütçesi olarak değerlendirilmeli ve planlı bir bütçe içinde adımlar atılmalı.

Marka; büyük düşünmektir. Pazarı büyük, ürünü büyük, müşteriye büyük ama en çok da ürününüzü büyük düşünce sisteminde kurgulamalısınız. Kısa vadeli, yaratıcılıktan uzak, hedefleri net olmayan, insan yatırımı duygu yatırımı yapılmayan hiçbir ürün bu devirde marka olamaz.

Ülkemizde, henüz pazarlamanın sihirli gücünü keşfedememiş olmamızın temel sebebini krizlerin, şirketlerin var oluş telaşlarını arttırması ve uzun vadeli stratejik planlama ve yönetim felsefesine girmemelerinden kaynaklandığını düşünüyorum.

Pazarlama, satış stratejilerini de belirleyip satışın daha etkin, kurumsal itibarı destekleyecek ve kârlılığı arttıracak şekilde yapılmasını sağlar. Pazarlama sadece medyada yer almak çalışmalarını olmadığı gibi, reklamdaki ayrı da düşünülemez.

Reklam, halkla ilişkiler, kutlamalar, organizasyonlar, sosyal medya hesapları sadece iletişim metotlarıdır ve doğal olarak marka sadece iletişim demek değildir. Marka stratejik düşünmek, fark yaratmak, müşteriye anlamak, sürdürülebilir vizyon ile hareket etmeyi kapsayan çok yönlü bir çalışmadır. Zorlu süreçler ve zamana yayılan "Marka olmanın" en şahane yanı ise yaptığınız işten gurur duymanızı sağlayacak olması. Nesiller boyu devam edecek bir altın imzadır ve hayata anlam katmak isteyenler için dayanılmaz bir hafiflik, özgürlük sağlar.



Yelda İPEKLI
Marka Yönetim Danışmanı

Şirketinizde müşterilerinizi izleyen, çalışmalarını yürüten analiz eden, müşterilerinizdeki değişimi takip eden bir kadro var mı?

Yapılan araştırmalar hizmette duyarlı, hizmet odaklı, hizmet merkezli ekonomisinde üstün nitelikli müşteri hizmeti sunan şirketlerin kazançlarını şu şekilde ortaya koyuyor.

- Müşterilerini %50 daha uzun süre ellerinde tutmakta,
- Satış ve pazarlama maliyetleri %30 daha düşük olmakta,
- Satışlarında %10 daha fazla gelir elde etmekte,
- Net kârları %12 daha yüksek gerçekleşmektedir.

2017 YILI İSTİHDAM TEŞVİKLERİ

09.02.2017 tarih ve 29974 sayılı Resmi Gazete’de yayımlanan 687 sayılı Kanun Hükmünde Kararname ile istihdam teşviklerinin esasları netleşti.

4 447 sayılı İşsizlik Sigortası Kanunu’na eklenen geçici 17. ve geçici 18.maddeler, teşvik kapsamını ve niteliğini belirlemektedir.

Öncelikle teşvik düzenlemesinin muhatabı özel sektör işverenleridir. Dolayısıyla teşvik düzenlemesinden özel sektör işverenleri faydalanabilecektir. İşverenler, 2016 yılı Aralık ayında beyan ettikleri prim ve hizmet belgelerinde yer alan sigortalı çalışan sayısına ilave olarak işe başlattıkları her bir sigortalı çalışan için teşvikten faydalanma imkânına sahiptirler. Burada önemli olan husus, işe alınacak ilave sigortalı çalışanlar için faydalanılacak teşvik için süre sınırlaması bulunmasıdır. Buna göre teşvik, 31.12.2017 tarihine kadar geçerlidir.

01.02.2017 tarihinden itibaren mevcut çalışanlara ilave olarak alınacak sigortalıların, İŞKUR’a kayıtlı işsiz olmaları ve işe alındıkları tarihten önceki üç aya ilişkin Sosyal Güvenlik Kurumuna verilen aylık prim ve hizmet belgelerinde veya muhtasar ve prim

hizmet beyannamelerinde kayıtlı sigortalılar dışında olmaları gerekmektedir.

Düzenleme, 2016 yılı Aralık ayına ilişkin aylık prim ve hizmet belgelerindeki sigortalı sayısına ilave olmaları kaydıyla işe başlayacak sigortalıların, işe alındıkları tarihten itibaren 31.12.2017 tarihine kadar geçerli olmak üzere sigortalının aylık prim ödeme gün sayısının 22,22 TL ile çarpılması sonucunda bulunacak tutar, bu işverenlerin Sosyal Güvenlik Kurumu’na ödeyecekleri sigortalı hisseleri dâhil tüm primlerden mahsup edilmek suretiyle işverene destek ödemesi yapılmasını ve destek tutarının fondan karşılanmasını öngörmektedir.

Sosyal Güvenlik Kurumu’na olan prim, idari para cezası ve bunlara ilişkin gecikme cezası ve gecikme zammı borçlarını 6183 sayılı Kanunun 48 inci maddesine göre tecil ve taksitlendiren veya ilgili diğer kanunlar uyarınca yapılandıran işverenler, bu taksitlendirme ve yapılandırma devam ettiği sürece söz konusu teşvikten yararlanabilecektir.

Teşvik düzenlemesi ile sosyal güvenlik destek primine tabi çalışanlar ve yurt dışında çalışan sigortalılar kapsam dışında bırakılmıştır.

Teşvik uygulamasının detayı kanun hükmünde kararnameyle şu şekilde açıklanmıştır; "31.12.2017 tarihine kadar işe alınan her bir sigortalı için geçerli olmak üzere, 01.02.2017 tarihinden itibaren özel sektör işverenlerince kuruma kayıtlı işsizler arasından işe alınanların; işe alındıkları tarihten önceki üç aya ilişkin Sosyal Güvenlik Kurumu'na verilen aylık prim ve hizmet belgelerinde kayıtlı sigortalılar dışında olmaları ve 2016 yılının Aralık ayına ilişkin aylık prim ve hizmet belgelerindeki sigortalı sayısına ilave olmaları kaydıyla işe alındıkları tarihten itibaren 31.12.2017 tarihine kadar uygulanmak üzere, ücretlerinin 2017 yılında uygulanan asgari ücretin aylık brüt tutarının prim ödeme gün sayısına isabet eden tutarı üzerinden hesaplanan gelir vergisinin asgari geçim indirimi uygulandıktan sonra kalan kısmı, verilecek muhtasar beyanname üzerinden tahakkuk eden vergiden terkin edilir."

Teşvik kapsamı ve niteliği birlikte değerlendirildiğinde düzenleme, çalışan alımı yapmak isteyen ancak her bir istihdam edilecek sigortalı çalışanın ücret dışındaki işverene olan maliyetleri sebebiyle bunu erteleme ya da gündeminden çıkarmak durumunda olan işverenleri özendirici niteliktedir. İşsizlik oranlarında ve sayısında artış olduğu rakamsal verilerle sabit olan ülkemizde, sigorta primi desteği, gelir vergisi stopajı desteği ve damga vergisi istisnası getiren bu teşvik düzenlemesinin işsizlik oranlarında ve sayısında düşüş sağlayacağı, iş bulmakta zorluk çeken vatandaşlar için ise sigortalı bir işe sahip olmak imkânı vereceği kuşkusuzdur.



Av. Aytaç KARAÖĞLU
Birleşim Grup Hukuk Müşaviri

VERGİSİNİ DÜZENLİ ÖDEYENE %5 İNDİRİM

Dokuz yıldır Sosyal Güvenlik Kurumunca uygulanan %5'lik prim indirimi nihayet vergi için de uygulanacak.

Şubat ayında mecliste kabul edilen torba yasa ile 08.03.2017 tarihli Resmi Gazete 'de yayınlanan 6824 sayılı kanun ile vergisini düzenli ödeyene %5 vergi indirimi sağlanıyor.

Peki, kimler yararlanabilecek, nasıl yararlancak?

İndirim sadece Yıllık Gelir Vergisi ile Kurumlar Vergisi mükelleflerini kapsıyor, yıl içinde beyan edilen KDV, stopaj, Emlak Vergisi, Motorlu Taşıtlar Vergisi, Özel Tüketim Vergisi gibi diğer vergi ödemelerinde indirim yok.



Ticari, zirai ve mesleki faaliyetleri nedeniyle Gelir Vergisi Mükellefleri ile anonim şirketler, limited şirketler, kooperatifler ve iş ortaklıkları olan Kurumlar Vergisi Mükellefleri bu indirimden faydalanacaklar. Finans sektöründe faaliyet gösteren faktoring kuruluşlar ile bankacılık ve sigortacılık sektöründe faaliyet gösteren kuruluşlar, kira geliri, ücret geliri, menkul sermaye iradı geliri, değer artış kazancı geliri ve arazi kazanç sahipleri indirimden faydalanamayacak.

Vergi indirimi sadece ticari, zirai ve mesleki faaliyeti sonucunda ödenecek olan vergiden yapılabilecek, vergi indirimi yapılabilecek faaliyetlerin yanında, beyana tabi diğer gelirlerinden elde edilen kazançların da kira ve ücret gelirleri gibi aynı beyannamede bildirilmesi halinde indirim toplam gelir vergisi matrahı içerisindeki orana göre hesaplanacak, yani faaliyet harici gelirler indirim dışında tutulacak. Gelir vergisi mükellefleri için hal böyle iken anonim ve limited şirketler gibi sermaye şirketleri için durum biraz daha avantajlı görünüyor. Sermaye şirketlerinin beyan ettikleri esas faaliyetleri dışında kira vs. gibi gelirleri olsa dahi bütün kazançları için indirimden faydalanabiliyor.

Söz konusu indirim, 01.01.2018 yılından itibaren verilecek yıllık Kurumlar ve Gelir Vergisi beyannamelerine uygulanacaktır.

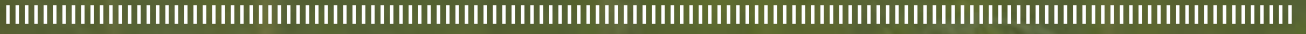


İndirimden faydalanabilmenin şartları;

- Son üç yıl içerisinde tüm vergi beyannamelerinin (KDV, damga, stopaj, vs..) kanuni süresinde verilmiş olması ve tahakkuk eden vergilerin süresinde ödenmiş olması,
- İndirimden faydalanılacak yıl için verilen beyannamenin verildiği tarihte vadesi geçmiş vergi aslı veya cezanın olmaması, (1.000 TL'ye kadar olan borçlar dâhil değil)
- Son üç yıl içerisinde idarece yapılmış bir tarhiyatın bulunmaması gerekiyor, yani vergi incelemeleri sonucunda mükellef adına vergi ve vergi cezası düzenlenmemiş olması gerekiyor. Kesilen vergi veya cezanın uzlaşma veya yargı yoluyla kaldırılmış olması durumunda indirimden yararlanılacak. Ancak yargı aşaması asgari bir yıl süren baten iki, üç yıl süren yargılamalar var, karar aşamasında olan henüz kesinleşmemiş davalara konu vergi ve cezaları olanların indirimden nasıl yararlanacağı henüz net değil.
- İndirimin hesaplanacağı beyannamenin ait olduğu yıl dâhil önceki dört yıl mükellefin sahte ve muhteviyatı itibariyle yanıltıcı belge düzenleme veya kullanma suçlarını işlememiş olması gerekiyor.
- İndirimden yararlanma şartlarını taşımadığı halde indirimden yararlanan mükelleflere, indirim tutarı ve Vergi Ziya-ı Cezası gecikme faizi ile birlikte geri alınacak. Bu cezaya maruz kalanlar sonraki yıllarda indirim hakkını kaybetmeyecek tekrar yararlanabilecek.
- Beynamede indirim konusu tutar, ödenecek vergiden fazla ise kesinlikle iadesi söz konusu değil ancak tahakkuk edecek diğer vergilere mahsubu yapılabilecek.
- Son olarak, indirim tutarı her ne şekilde olursa olsun 1 milyon TL'yi geçemeyecektir.



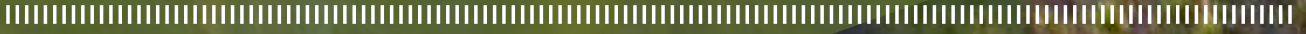
Fahri KÖSE
S.M.Mali Müşavir
Birleşim Grup
Mali Müşaviri
www.fahrikose.com



DÖRT MEVSİM KÜTÜK EV



Kontio, Fince "Sevimli ayı" demektir.



Sadelik, fonksiyonellik, dayanıklılık, ekonomiklik ve sürdürülebilirlik.

Saydığımız tüm bu özellikler İskandinav tasarımının arkasında yatan felsefenin temelini oluşturur. Estetiğin işlevsellikle birleştiği, uzun ömürlü olmasına rağmen doğaya saygılı bu tasarımlara en çok rastladığımız Finlandiya, kütük ev denince akla ilk gelen yerdir.



Kontio Into

Tasarım



Mountain Ski House



Mountain Ski House



YÜKSEK ISI PERFORMANSI

Kuzey ülkelerinin geleneksel yapı malzemesi ahşaptır. Kütük evin tercih edilmesinin en büyük nedenlerinden biri göstermiş olduğu yüksek ısı ve izolasyon performansıdır. Kütük evler sanılanın aksine yazlık evler değil, yaz-kış kullanılabilen, yazın serin, kışın ılık evlerdir.

RADYOAKTİF DALGALARI VE RADON GAZINI EMER

İnsan sağlığına en uygun yapı malzemesi olan ağaç, radyoaktif dalgaları ve zararlı radon gazını emerek uygun yaşam ortamı sağlar. Kütük ev doğası gereği içerideki nemi dengeler, havayı sürekli temizleyerek sağlıklı hava solunmasına yardımcı olur. İnsan psikolojisine olan olumlu katkıları, bilimsel olarak kanıtlanmıştır.

Finlandiya'nın kutup bölgesinde yetişen sık gözenekli sert bir ağaç olan Finçamı, endüstriyel olarak yetiştirilen ve çok yavaş büyüyen bir ağaç türüdür. Ağaçlar yaşlandıkça karbondioksit Emilimi azalır. Bu sebeple 80 ila 100 yaşındaki ağaçlar kesilip yerine yenisi dikilmelidir.



Mountain Ski House

Tasarım



Finlandiya Kontio Log Houses Fabrikası ve merkez ofisi

NEFES ALIP VEREN CANLI BİR AĞAÇ

Kontio fabrikasında çeşitli kurutma ve lamine işlemlerinden geçirilip mukavemeti artırılan ağaçlar üçlü ve altılı lamine olarak çeşitli ebatta hazırlanır. Kontio'nun Türkiye için önerdiği kesit 135 x 170 mm, 180 x 170 mm, 205 x 220 mm'dir. Kontio'nun ağacı nefes alıp verebilen canlı bir ağaçtır. Kuruturken içinde bırakılan reçine sayesinde kendi kendini mantar, böcek ve küfe karşı koruyabilir. Kesinlikle emprenye kullanılmaz. Kütük ev üretim sırasında doğaya zarar vermeyen tek yapı malzemesidir.

DOĞAL İZOLASYON MALZEMESİ

Ahşabın doğal izolasyon malzemesi olmasından dolayı ahşap yapıların ısıtma soğutma giderleri betonarme binalara göre çok düşüktür. 13 cm'lik ahşap duvarın ısı geçirgenlik direnci, 25 cm betonarme duvar üzerine 8 cm ısı yalıtımı uygulanmış haline eşittir.

100 SENENİN ÜZERİNDE DAYANIKLI

Ahşap yapıların ömrü iyi bir bakım ile 100 senenin üzerindedir. Ahşap yapılar, yapım tekniği, hafifliği, esnekliği ve deprem dalgaları yönünde hareket etmesi sayesinde depremde en güvenilir yapıdır. Bütün evlerin sekiz şiddetinde depreme dayanıklılık hesapları Kontio Fabrikası tarafından yapılmaktadır.



Laine



Mountain Ski House



Finlandiya Kontio Log Houses Fabrikası



Mountain Ski House



Nalle 30

KOLAY YANMAZ

Günümüz teknolojisinde ahşap yapılar sanıldığı gibi kolay yanmaz. Yeterli ahşap kalınlığı kullanıldığında yanma olayı gerçekleşmez. Bu yüzden yurt dışında spor salonları, konser alanları gibi büyük açıklıkların geçilmesi gerektiğinde, ahşap malzeme hafifliği ve yangın dayanıklılığından dolayı tercih sebebidir.

Kütük evin mimari projeleri AN Mimarlık Tasarım Dekorasyon tarafından işverenin istekleri doğrultusunda digital ortamda çiziliyor. Proje üzerinde her türlü değişiklik yapılabilirken işverenin onayı ile mimari proje ve arazinin koordinatları Finlandiya Kontio Log Houses Fabrikası'na gönderiliyor. Kontio fabrikası tarafından statik, rüzgâr ve deprem hesapları arazinin konumu göz önüne alınarak hesaplanıyor. Evin metrekaresine ve hava şartlarına göre montaj süresi değişiklik gösterebilir bilgisini vermekte fayda var. Ayrıca 100 m² bir evin montajı ile anahtar teslimi yaklaşık 4 - 5 hafta sürüyor.

Sizin de sadece hafta sonu gideceğiniz bir çiftlik ya da dağ evi değil dört mevsim yaşayacağınız bir kütük eviniz olabilir.

www.kontioturkiye.net
Instagram: kontioturkiye

AN MİMARLIK
TASARIM DEKORASYON İNŞAAT

Röportaj

İREM SAK

BİR İNSANIN KENDİNİ BEĞENMESİ KÖTÜ BİR ŞEY DEĞİLDİR

Yazı: Serkan OCAK

Fotoğraf: Muhsin AKGÜN

Hayati boyunca aklında tek bir hedef vardı: ‘Oyuncu olmak... Oyuncu olunca diğer tüm mesleklere zaten sahip olacağını düşünüyordu. Doktor, öğretmen, aşçı, çaycı... İstanbul’a geldi ve hayatı değişti. Öyle birden bire ünlü olmadı. Yavaş yavaş, emin adımlarla çıktı kariyer basamaklarına, çıkmaya da devam ediyor... Tiyatro ve dizi oyunlarına, sinema filmleri de dâhil olmaya başladı. Her hafta Güldür Güldür’le ekranlarda... BKM oyuncularından İrem Sak’tan söz ediyorum. Hem güzel, hem komik, hem de son derece başarılı. Üstelik tüm bunların farkında. “Bir insanın kendini beğenmesinden daha doğal ne olabilir ki?” diyor. Bizi kırmadı, Birleşim Dergi için bugünlere nasıl geldiğini, hayatının nasıl devam ettiğini ve sıradaki projelerini anlattı...

İstanbul’a gelene kadar nasıl bir hayatınız vardı?

Sakin, olması gerektiği gibi bir hayatım oldu. Sivas Selçuk Anadolu Lisesi mezunuyum. Abim (Ayberk) ve babam da (Şemsettin) bu okuldan mezun. Üçümüz de yine İstanbul Üniversitesi mezunuyuz. Ailede dile de ayrıca bir yatkınlık var. Ben de bu yüzden Amerikan Edebiyatı okudum. Aslında tek hedefim oyunculuk için İstanbul’a gelebilmektir. Üniversitede çok güzel bir arkadaş çevrem vardı. Kızlar ağırlıklı. BKM’ye katıldıktan sonra çocuk oyunu turnesine katıldım. Şen Yuva’yla ilk dizi projeme de başlayınca son iki yıl üniversiteye gidemedim sayılır. Ama 4 yılda mezun oldum. Diplomamı ise daha yeni aldım. Annem ev hanımı, babam doktor. Birbirini gerçekten seven iki iyi insanın evlatları olduğumuz için şanslıyız abimle birlikte.



“Sivaslıların sesi güzel olur” derler. Bununla sesinizin güzel olmasının bir ilgisi var mı sizce?

Sivas çok bereketli bir toprak. Aşık Veysel’in hemşerisi olmak gurur verici. Sesim hem annemden hem de babamdan dolayı olabilir, eğer genetik bir durumsa tabii... Şarkı söylemeyi çok seviyorum. Müzik her zaman hayatımda var, güne müzikle başlar müzikle bitiririm. Ritim kulağım da iyidir, ayrıca bu benim işimde de faydalı oluyor.

Çerkez olduğunuzu da söylüyorsunuz? Bu nereden geliyor?

Annem de babam da Çerkez. Sürgünden dolayı aile soyacağı bir noktada kesiliyor. Atalarımız Kafkasya’dan gelip Türkiye’ye sığınmışlar. Birkaç nesildir de buradayız.

İdealleriniz hep vardı sanırım, ailenizin bu konuda size desteği nasıldı?

Hayat boyunca yapmak istediğim şey başarılı değil de mutlu olmaktı. İşimi yaptığım sürece de mutlu olacağımı düşünüyorum. Ailem de desteklerini benden hiç eksik etmedi. Hâlâ da devam ediyor. Film galasında Sivas’tan kalıp geldiler, abimin de nisanda film galası olacak, ona da gelecekler...

Tiyatroya ne zaman başladınız, tiyatro hayatınız hep var mıydı?

Lisede başladı. Simge arkadaşım beni lisenin tiyatro ku-





lübüne yönlendirdi. Katıldım. Orada iki oyunda oynadık. Biri 'Ebekaya'ydı. Diğerinin adı da 'Duvarların Ötesi'... Sahnenin tozunu bir kez yutunca iflah olmadım. İyi ki de girmişim...

Müzik eğitimi aldınız mı? Müzik aleti çalışıyor musunuz?

Bir oyuncu olarak sesime hâkim olmak, sesimi iyi kullanmak benim için bir artı. Bu nedenle İstanbul'da ilk geldiğim zaman şan dersi almıştım. Akordeon çalışıyorum, piyanoyla da aram iyi. Sivas'tayken org kursuna gitmiştim. Ritim, akordeon ve piyano işine devam etmek istiyorum.

Hızlı bir çıkış yaptığınızı düşünüyor musunuz?

Çıkışım hızlı olmadı. Her şey yavaş yavaş, güzel güzel oluyor. "Keşke şu projenin bir parçası olmasaydım" dememek için adımlarımı sakın sakın atıyorum. Kâfi bir hızda ilerliyorum. Durağanlaşan bir iş hayatım olmadı.

Hayatımın dönüm noktası oldu mu?

İstanbul'a geldiğimde hayatım değişti. BKM'ye katılmamla hareketlendi oyunculuk kariyerim. Çocuk oyunu, reklam-

lar, Şen Yuva derken giderek gelişti, değişti. Şen Yuva ile kendimi BKM'ye iyice bağlamış oldum. Gülse Birsnel beni çağırды Yalan Dünya için... Aslında iş işi getiriyor. Biriyle tanışıyorum sonra o başka biriyle tanıştıyorum. Her şey birbirine bağlantılı. İstanbul'a gelip BKM'ye girmem hayatımın dönüm noktasıydı. Yalan Dünya'nın verdiği hareketlenme çok farklı oldu. 'Dedemin Fişi' de çok farklı oldu. 2 milyon gişesi olan film çok şey fark ettiriyor. 'Dönerse Senindir' filmiyle de bambaşka bir yönümü gösterdim insanlara. Farklı bir oyunculuk, farklı bir frekansta hiç görmedikleri bir İrem'i gördü insanlar. 'Güldür Güldür' de her hafta farklı bir şey yapıyoruz. Tekrara düşmüyoruz. Birbirinin aynısı değil hiç bir şey.

"Bir gün Türkiye'nin tanıdığı bir oyuncu olacağım" diyor muydunuz çocukken?

Hep oyuncu olacağımdan emindim. Şüphem olmadı, nasıl olacak, nerede başlayacaktı bu hikâye bilemiyordum. Ama tabii ki İstanbul'da olacaktı. Kendimi bildim bileli hayallerim vardı. Hiç bir zaman doktor, öğretmen olmayı filan istemedim. Hep oyuncu olmayı istedim, hatta şunu diyordum: Oyuncu olunca zaten bir ara doktor olurum, bir ara öğretmen olurum, bir ara çaycı olurum, bir gün evli kadın olur, bir gün de şarkıcıyı oynarım... Oyuncu olunca her meslek benim oldu... Her ruh halini canlandırabilirim. Ruhum oyuncu olduğu için her şeye yansdı.

Kendinizle çok barışık olduğunuz her halinizden anlaşılıyor. Güzel olmanızın bunda bir etkisi var mı?

Kime göre güzellik... Birileri beni çok beğenebilir. Birileri de "O kıyafetleri bana da giydirdiler, bana da öyle makyaj yapsalar ben de öyle güzel olurum" diyebilir. Önemli olan benim kendi hakkımda ne düşündüğüm. Güzel olduğumu düşünüyorum. Ama ölçülerimin, kaşımın güzelliği değil bu... İnsan olarak, ruh olarak güzel. Bu da hâl ve hareketlerime yansıyor. Kendimi tabii ki de çok seviyorum. Bunun narsisizmle bir alakası yok. Bence 'Kendini beğenmiş' söyleminde de bir yanlışlık var. Kendini beğenmiş olmak kötü bir şey değil. Ey insanlar, bir insanın kendini beğenmesi kötü bir şey değildir. Kimseyi rahatsız etmiyorsa insanlar şımarabilir de... Kimse kimsenin özgürlüğüne müdahale etmiyorsa bırakın insanlar kendisini beğensinler, sevsinler...

KOMİKLİK BENİM RUHUMDA VAR

Hem güzelsiniz hem de komik... İki zor bulunan özellikler...

Dünyada da örnekleri çok. Türkiye'den aklıma gelen ilk isim Gülse Birsnel. Hem çok güzel, hem çok zeki, hem çok başarılı, hem de çok komik... Öyle bir örnek varken, arkasından kim gelirse gelsin devamını getirmiş oluyor. 'Güzel-

lik ve komedi' çok kolay bulunan bir özellik değil gerçekten ama bu komedyenlerin genel anlamda fiziksel özellikleri biraz farklı olabiliyor. Mîmiklerini kullanmadan kaynaklanan bir durum da var. Ben ikisini de aynı anda yürütmeyi ve aynı anda ikisine de sahip olmayı seviyorum. Çok güzel bir kombin giydiğimde hoş bir görüntü verebilirim seve seve. Aynı şekilde komediyi de sonuna kadar verebilirim. Komedi benim ruhumda var. Komik olmayı, güldürmeyi ve gülmeyi çok seviyorum.

Ama ileriki zamanlarda 'başarılı bir oyuncu' olarak anılmak istiyorum. 'Saygıdeğer' bir oyuncu olmak istiyorum. 'Hangi tarz rolü verirseniz verin hakkını verir' dedirtmek istiyorum kendime... İlla 'sitcom', 'skeç' değil, oralarda zaten kendimi kanıtladım, o alan çok emin olduğumuz ve çok güçlü olduğumuz bir alan. Ama kendimi dramda da geliştireceğim. Doğru kişilerle, doğru projelerle. Oyuncu, sadece oyuncu olmak istiyorum. Oyunculuk yapacağım...

Kadın olmak toplumda genel anlamda zor, bunun üstesinden nasıl geliyorsunuz?

Kadın olmamın geçmişten gelen bir zorluğu var. Dünya tarihinde de var. Cinsiyet ayrımı var. Kadın olmak zor değil, zorlaştıran toplumun kendisi, yani bizleriz. Bu yaradılıştan gelen bir şey değil, sonrasında olaylar gelişir ve dengesizlik oluşur. İnsan insana yapmıştır bunu... Düzenlen şeyler de var. Bir zamanlar oy kullanamayan kadınlar başbakan, başbakan oldu. Kanal yöneticileri oldu kadınlar. Kadın konusunda tabii ki ben de kadın olmanın tüm zorluklarını yaşadım. 'Kadınım ben' demek bile ayıp olan, 'bayan' kelimesinin tercih edildiği bir toplumda... Hayır, ben kadınım. İnsanın cinsiyetinden kaçınması garip. Toplumsal baskılar bunlar. Aileden gelen baskıyla değil de toplumsal baskılarla büyüdüm. Dışarıda kadın olmak zordu. Bunları yaşadık, her biri bize bir şey öğretti. Güçlü bir kadın olduk. Ayaklarımızın üzerinde durabiliyoruz. O kadar da zor değil.

Sevgiliniz yok bildiğimiz kadarıyla... Bir ilişki içinde olmayı deniyor musunuz yoksa kariyer planı, iş yoğunluğu vs. derken o kapıyı kapadınız mı?

Doğru insanı bekliyorum... "Kariyerime odaklandım ve şu an bir ilişkiye ayıracak vaktim yok" gibi bir durum yok. Doğru insanı sabırla ve saygıyla, sevgi çerçevesinde bekliyorum. (Gülüyor...) Doğru yerde doğru zamanda kavuşacağımız insanı bekliyorum... Buradan da kendisine selamlar ve sevgiler... Kapıları asla kapamadım...

Şu anda hem tiyatro, hem dizi var sanırım? Sizi izlemek isteyenler canlı performansınızı nerede görebilir?

'Craft' tiyatrodaki oyunumuz devam ediyor. 'Hepimizin Öyküsü Aynı'... Bu kadın konularını, kadın olmanın zorluklarını anlatıyor. İpek Bilgi'nin yönettiği bir oyun. Geçen yıl 'Sadri Alishık Ödülü'nü aldık bu oyunla. Bu yıl da devam

ediyoruz. Herkesi bekleriz. Güldür Güldür var. Çarşamba akşamları çekimleri canlı, cuma akşamları Show TV de izleyebilirler.

Yeni sinema projeleri var mı?

Yine teklifler geliyor. Yazın çekilecek işler var, sonbaharda çekilecek filmler var. Bu yaz da kesin bir sinema filmi olacak ama henüz imzalanmış bir şey yok. Birkaç proje birden konuşuluyor. Sezonda galamıza bekleriz. Oyuncuyum ve doğru projelerde her zaman seve seve yer alacağım.

İşinizi yaparken çok mutlu olduğunuz her hâlinizden anlaşılıyor; yine de sizi mutsuz eden zamanlar oluyor mu?

İşimi yaparken çok mutluyum ama yine de mutsuz olduğum anlar oluyor. Adaletsizlik gördüğümde mutsuz oluyorum. Sette çok çok yorulduğum zamanlarda ise hâlsizlik gelir. Yönetmenle oyuncu arasında, ışıkçıyla görüntü yönetmeni arasında tartışmalar olduğunda mutsuz olabiliyorum. Çok daha fazla adaletli saatlerde çalışmak istiyorum, insanların sinirleri yıpranmadan yorulmadan çalışmalarını umut ediyorum. Dramalarda haftanın altı günü sabahlayarak çalıştıklarını biliyorum arkadaşlarımla. İnsanlar 140-200 dakika dizi izliyor. Gereksiz, zaman uzasın diye çekilen



Röportaj

sahneleri görmek istemiyoruz ancak süreler arttıkça kaşeler de artıyor, gelirler artıyor. Bunun da farkındayız. Yine de dizilerin sürelerin azalmasını istiyorum. Biz 'Güldür Güldür' de çok rahat çalışıyoruz ama diğer arkadaşlarım ve diğer sektörde çalışan arkadaşlarımın, meslektaşlarımın çok daha fazla adil bir çalışma ortamında olmasını dilerim. Seti terk eden arkadaşlarım, yönetmenlerim olmasa... Keşke insanlar çok daha fazla mutlu olsa...

Düzelmesini istediğiniz başka neler var?

Hayatımda düzelmesini istediğim şeylerin zaten düzelmesini sağlıyorum. Bu hafta ev değiştiriyorum. Daha fazla aydınlık eve çıkmak istediğimi fark ettim. Her gün spor yapıyorum. Ruhuma ve bedenime iyi bakıyorum. Meditasyon yapıyorum. Yogayı hayatıma soktum. Pilatesim var. 15 günde bir hamama gidiyorum, ne de olsa kültürümün bir parçası (gülüyor) gibi katı kurallarım var. Haftanın iki günü yoga, haftanın üç günü pilates...

Bir işte başarılı olmanın sırrı nedir sizce? Sadece yetenekle oluyor mu? Güzellik, gerçekten istemek, şans vs. neleri sıralarsınız?

İşte başarılı olmanın tek sırrı 'disiplin ve sevgi'.. Önce kendini sonra insanları seveceksiniz. İşe çok saygı duymanız gerekiyor. Ego herkeste var. Kontrol ettiğimiz sürece sorun olmaz. Hepimiz alkışla, ilgiyle beslenen insanlarız. Herkes ilgiye muhtaç. Ama kontrol edelim egolarımızı. Mutlu olmaya ve mutlu etmeye çalışalım.

Peki, yetenek meselesi...

Çok çok daha az yetenekli olan insanların çok daha güzel yerlerde olduğunu görüyorum. Çok yetenekli olan insanlar taniyorum ama hiç bir yerde değiller çünkü sadece yetenekle olacak iş değil. Yetenek, disiplin, vicdan, sevgi ve saygı... Hepsi gerekli... İletişim kuramıyorlar kendileriyle, insanlarla... Çok az minnacık bir yeteneğiyle alıp yürüyenler taniyorum. Demek ki bir şeyleri doğru yapıyorlar... Sadece yetenekle olmaz. Güzellik de aranan bir şey ama role göre de değişiyor bu durum. Ama ekranlarda güzelliğin de önemli olduğunun farkındayım, jön durumları var. Hem yetenekli hem çok güzel hem de iyi bir insan olsanız sektörün kralı-kraliçesi olursunuz.

Özel hobileriniz var mı?

Sanatın her dalına bir yatkınlığım var. 'Sanatçı' başlığının altında var olmak isterim. Bana 'sanatçı' desinler çok sevinirim. Müziğe yatkınım, resme de yeteneğim var. Elişine de yeteneğim var. Ama öyle hafta sonları özel uğraştığım bir şey yok.

Yemek yapar mısınız? İyi misiniz bu konuda?

Yaparım ama öyle her akşam yemek yapan biri değilim... İleride daha düzenli bir hayatım olduğunda sevdiğim insanlara, 'sevdiğim erkekle' pişirir yeriz inşallah...

İleride kendimi mutfakta bir başıma bulmak istemiyorum açıkçası...

KISA
KISA

En son okuduğunuz kitap
Dört Anlaşma / Don Miguel Ruiz

En son izlediğiniz film
Moonlight (Oscar'ı almadan önce)

En sevdiğiniz şarkı
Simgeden 'Prens ve Prenses'

En sevdiğiniz projeniz
'Dönerse Senindir' (Sinema filmi)

En son seyahat ettiğiniz ülke
Azerbaycan / Bakü (Film galası için)

En sevdiğiniz yemek
Annemin yaptığı biber dolması

Seyrettiğiniz yerli dizi
Içerde

Seyrettiğiniz yabancı dizi
Game of Thrones





**TÜRK FUTBOLUNA DAMGA VURMUŞ
GENÇLERBİRLİĞİ'NİN EFSANE BAŞKANI
İLHAN CAVCAV**



Türk futbolunun en büyük ve en önemli yöneticilerden biri, 4 Ekim 1935 tarihinde Ankara Hamamönü'nde doğdu. Babası Haşim Bey, 1927 yılında Priştine'den Türkiye'ye ailesiyle göç eder. Yozgat, Bursa, Adana Dört Yol'a ve 3 yıl sonra 1930 yılında Ankara'ya yerleşip fırıncılık ve değirmencilik yapmaya başlar. İlhan Başkan Ankara'nın çeşitli kulüplerinde 1950'li yıllara kadar futbol oynar. Son oynadığı takımın ilk maçında, söz konusu karşılaşma eski takımıyla yapıldığı için kadroya alınmadığını öğrenir ve futbolu bırakmaya karar verir.

1975 yılında Hacettepe Futbol Kulübü'nün başkanı olur İlhan Cavcav. 1977 yılında Gençlerbirliği'nin yönetim kuruluna girer ve '78 yılında da kulüp başkanı seçilir. Başkan olduktan sonra takımın 3. Lig'den Süper Lig'e yükselmesini sağlar. İlhan Cavcav 1999 yılının sonlarında önce "Anadolu takımlarının" yer aldığı sonrasında ise şu an Süper Lig'de yer alan Beşiktaş, Fenerbahçe, Galatasaray ve Trabzonspor kulüplerinin de katıldığı 18 Süper Lig Kulübü'nü temsil eden Kulüpler Birliği Vakfı'nı kurmaya karar verir. Bunun için kulüpleri bir araya getirir ve dönemin Ankaragücü Kulübü Başkanı Cemal Aydın ile birlikte 2015 yılının Kasım ayı sonuna kadar Kulüpler Birliği Vakfı'nın resmi genel merkezi olan Ankara Balgat'taki taşınmaz vakıf adına satın alır. 2000 yılında faaliyetlerine başlayan vakıf ilk dönemlerinde kulüplerin dertlerini paylaştığı, karşılaşılan sorunların masaya yatırıldığı bir birlik olarak faaliyetlerine devam eder. Şu an ise Türk futbolu için atılacak adımların tartışıldığı, incelendiği, en önemli kararların alındığı ve birer birer uygulamaya geçildiği Türkiye Futbol Federasyonu'ndan sonra gelen, hatta eşit değerde bulunan en önemli referans kuruluşlarından biri konumdadır.

Yukarıda verilen bilgiler her okuyucunun ufak bir araştırmayla erişebileceği bilgilerden öteye geçmemekte tabii. Ben ise İlhan Cavcav'ın belki de kimsenin bilmediği başka yönlerinden bahsetmeye çalışacağım sizlere. Büyük Başkan, görevde bulunduğum Kulüpler Birliği'nin Onursal Başkanı Saygıdeğer İlhan Cavcav'dan.

Onunla tanışmamız Kulüpler Birliği Vakfı'nda göreve başladığım 2003 yılının ortalarına uzanmakta. Futbolu takip eden herkes kadar elbette İlhan Başkanımızı spor kamuoyundan ben de tanıyordum







İlhan CAVCAV ve Serkan TERZİ

ama onunla tanışma, birebir çalışma ve kendisinden bir şeyler öğrenme fırsatını yakalamanın heyecanı bir başka olmuştur benim için. Göreve başladığım ilk günlerde konumum nedeniyle çok fazla diyalog halinde olmadığım İlhan Başkanla ilerleyen dönemlerde birebir çalışma şansına erişmiştim. Dışardan sert biri gibi görünse de aslında çok cana yakın, düşünceli bir yapısı vardı. Futbolda eşine az rastlanır bir yöneticilik anlayışına sahipti. En alttan en üst kademeye kadar bir konu hakkında herkesin fikrini dinleyerek, almış olduğu fikirlere göre kararını veren birisiydi. Futbolu çok iyi bilir, çok iyi analiz ederdi. Zaten sahip olduğu futbol tecrübesi ona bu özelliği kazandırmıştı. Vakfımızla ilgili her türlü konuyu bizzat takip ederdi. Gündemde yer alan konuları ele almak için son derece gayret gösterir, vakfa üye her kulübün sorunları ile bizzat ilgilenirdi. Hakeza tüm bu sorunlar biraz da ortak sorunlar olduğu için Gençlerbirliği Kulübü'nü de ilgilendirdiğinin farkındaydı her zaman. Gençlerbirliği kadar Kulüpler Birliği Vakfı da onun bir evladı gibiydi. Vakıfla ilgili her sıkıntıda danışılan referans kişi gibiydi İlhan Başkanımız. Başkanlık görevinde olmadığı dönemlerde bile kendisinin düşünceleri son derece önemliydi.

Maddi konularda çok titiz bir yapısı vardı. Gençlerbirliği Spor Kulübü'nün hiç borcu olmayan nadir kulüplerden biri olma özelliği, İlhan Başkanımızın bu yapısına bağlıdır diye düşünüyorum. Zaten çeşitli toplantılarda geçen diyaloglarda bunu kendisi de dile getirirdi. Bir toplantıda kendisine yöneltilen "İlhan Başkan Gençlerbirliği'nin çok parası var bize bunu nasıl yaptığını söyler misin? Biz de yapalım." sorusuna verdiği yanıtta gizlidir aslında her şey. İşte o tarihi cevap " Siz de kulüpte satın alınan çay ve şekere kadar kontrolü elinizde tutarsanız

sizin de paranız olur" şeklindeydi. Bu cevap onun kulübün maddi konularında ne kadar titiz ve ne kadar ayrıntılı takipçi olduğunun bir göstergesiydi. Kulüpler Birliği Vakfı için de aynı titizlikle görevini yürütürdü. Bu yönüyle birçok kulüp başkanının örnek aldığı bir kişiydi İlhan Cavcav. Gerçekten de en ufak harcamalara kadar her türlü konuda hesapları inceler ve gereksiz gördüğü her noktaya işaret ederdi.

Dobra bir yapısı vardı Başkanımızın. Süper Lig'de yer alan tüm kulüp başkanlarımız kendisine "Abi" diye hitap eder ve saygılarını esirgemezlerdi. Her ne kadar kulüplerin menfaatleri zaman zaman çatışsa da asla karşısındaki kulüp başkanına saygısızlık yapmaz bundan imtina ederdi. Fakat bunu yaparken de söylemlerini asla esirgemezdi. Kalbindeki neyse dilindeki de oydu. Perde arkasındaki düşüncelerini kamuoyu önünde de eksiksiz konuşabilen bir yapısı vardı. Bir nevi spor ekranlarında görünen İlhan Cavcav aslında İlhan Cavcav'ın ta kendisiydi.

Babacan, sevecen yaklaşıma sahip bir yöneticiydi. Kulüpler Birliği toplantılarının en kritik en gerilimli anlarında bir kelimeyle ortamı yumuşatıp herkesi kahkahalara boğabilecek bir karakterdi. En hararetli tartışmalarda kurduğu cümleler ve esprili yaklaşımlarıyla son derece yatıştırıcı bir etki yaratırdı.

Türk futboluna büyük emekleri olan, hayatını Türk futbolu ve Gençlerbirliği Spor Kulübü için harcayan ve bu görevi son anına kadar yürüten önemli bir futbol adamını, duayen olarak tarihteki yerini alan İlhan Cavcav'ı bu vesileyle bir kez daha saygıyla anıyoruz.

Mekânın cennet olsun Büyük Başkan...



Serkan TERZİ
Kulüpler Birliği Vakfı
Genel Sekreter Yrd.



ÇORBADA TUZUN OLSUN

Evsiz kalmak bir tercih değildir!



Yazı: Gökçe AŞKIN

“Evsiz” diye damgalanan, sokakta yaşayan insanların hiçbiri dünyaya evsiz gelmemiştir. Toplumsal ön yargılarımız bize onlardan uzak durmamızı söylese de hepsinin daha önce bir ailesi ve arkadaş çevresi, sevdiği insanlar vardı. Tıpkı senin benim gibi...

Başlarına gelen talihsiz olaylar ve yaşadıkları psikolojik travmalar nedeni ile sokaklarda yaşamak zorunda kalan ama asla bunu tercih etmeyen insanlardan bahsediyoruz.

Her gün belki de birkaç tanesinin önünden geçip gidiyoruz, kimi zaman cebimizdeki bozuklukları veriyoruz kimi zaman görmemezlikten geliyoruz.

Hayal etmeye çalışıyoruz belki sokakta yaşamının ne demek olduğunu, belki de onu bile yapmıyoruz.

Bugün okuyacağınız yazı evsiz bu insanların hayatına dokunan, onların hayata tutunması için çalışan bir dernek **ÇORBADA TUZUN OLSUN** ile ilgili.

#CorbadaTuzunOlsun 'un temel fonksiyonu aslında sadece çorba dağıtmak değil. Belki mahallenizde semtinizde yaşayan içimizden olan bu evsiz insanların topluma geri kazandırılması için kurulmuş bir insanı yardım hareketi. Tam 925 gündür hiç aksatmadan her akşam 20.30-22.30 saatleri arasında Taksim bölgesinde yaşayan evsizlere çorba dağıtıyor **ÇORBADA TUZUN OLSUN DERNEĞİ**.



NASIL, NEREDE, NE ZAMAN?

30 Eylül 2014 tarihinde Şefkat Derneği isimli Atsushi Miyazaki Evsizler Evi çatısında çorba dağıtımına başladılar. Çorba dağıtımını başlandıktan kısa bir süre sonra bu çatı altında kalan evsizler ile siviller çorba dağıtımını yapmaya başladı ve gönüllüler katıldıkça büyüyen bir platform halini aldı.

Bu tarih itibarıyla aralıksız yaz, kış, bayram, yılbaşı demeden geceleri Taksim Beyoğlu hattında 2 kilometrelik mesafede sokaklarda yaşayan ortalama 200 kişiye çorba dağıtımını yapıyor bu dernekte.

ÇORBAYA TUZ KOYAN MELEKLER KİMLER?

Çorba yapımından dağıtımına, evsiz kişilerin topluma geri kazandırılması ile ilgili tüm bu süreçte rol alan sabit 40 kişilik aktif bir ekip var. Çorba dağıtımını esnasında gelen gönüllü ekipler bu sayının dışında. Tüm bu destekle sayacak olursa 150-200 kişilik bir birleşimden bahsediyoruz. Bugüne kadar yaklaşık 6.000 kişi çorba dağıtımına gelmiş ve bu destekçilerin çoğunluğunu öğrenciler oluşturuyor!

NEDEN TAKSİM - BEYOĞLU ROTASI?

Çünkü bu bölge en yoğun evsizin bulunduğu yer. Bunu Beşiktaş, Kadıköy ve Üsküdar takip ediyor.

NEDEN EVSİZ?

18 yaşını geçerek esirgeme kurumundan çıkanlar evsiz popülasyonu içerisinde ciddi bir kısmı oluşturuyor. Yaşı 60'a yaklaşan ve Darülaceze'ye alınmayı bekleyen 50'li yaşlarda insanlar da bu popülasyonda kayda değer bir yere sahip. Evsiz popülasyonu içerisindeki çocuklar genellikle İstanbul'a çalışmak için göç eden fakat iş bulamadığı için sokakta yaşam mücadelesi veren çocuklar. Yaşlılarda ailesi olan da var olmayan da. Fakat ailesi olan yaşlılar konusunda kendileri mi ailelerini reddediyor, aileleri mi bu yaşlıları görmezden geliyor kesin olarak söylemek kendi iç dünyalarını kapadıkları için zor.



NEYİ HEDEFLİYORLAR!

Çorba dağıtmak aslında işlerinin buzdağının üstünde kalan kısmı. Yanlış anlaşılmasın, çorba dağıtmak ciddi bir ekip işini gerektiriyor ki onlar bu işin ciddiyetine son derece hâkim, yeri geliyor kendi özel hayatlarından feragat ederek büyük bir özveri ile amaçlarına dört elle sarılıyorlar. Ama dağıtımdan bir sonraki aşama sokaklarda genci yaşlısı ile yaşayan insanların topluma geri kazandırılması. Bu süreç profesyonel destek alınması gereken kolektif bir çalışmanın ürünü olmasını gerektirdiğinden dernek, uzmanlar ve kliniklerle görüşmeleri sürdürüyorlar ve bir model oluşturmaya başlamışlar. Sokakta kalan bu insanların karın doyurma, barınma gibi ihtiyaçlarının yanında asıl psikolojik destek almaları son derece önemli diyor dernek sözcüsü Ahmet Türker. Evsizlerle ilgili çalışma yapan diğer derneklerle de koordineli bir şekilde çalışarak topluma geri kazanımda destekleyici çözüm planı oluşturmak için ilgili platformlarla diyalog halinde bir ekip var karşımızda.

Sokaktaki insanlar için kalıcı çözümler yaratmaya çalışan bu özverili ekibe insanlık adına teşekkür etmemiz gerekli. Hedefledikleri amaca ulaşmaları için, daha iyi bir toplum olmamız için ve herkesin eşit koşullarda yaşam hakkına sahip olması için başladıkları bu yolda destekçilerinin çok olmasını dileriz.

Çorbada tuzunuz, yolunuz açık olsun.





ÇORBADA TUZUNUZ NASIL OLABİLİR?

Eğer siz de çorbada tuzunuz olsun istiyorsanız neler yapabileceğinize aşağıdaki linklerden ulaşabilirsiniz... Kurumsal ya da bireysel olarak yapabileceğiniz aslında hiç zor değil...

Unutmayın sizin atacağınız küçük bir adım birilerinin hayatını değiştirecek büyük bir etki yaratabilir.

Derneklerinde bizi ağırlayarak yaptıkları işleri bizimle paylaşan Sayman-Evsizleri Geri Kazanım Ekibi Koordinatörü Sn. Ayşe Gamze Şener ve Dernek Sözcü-Kurumsal İletişim ve Proje Ekibi Koordinatörü Sn. Ahmet Türker'e, Taksim'de Birleşim Grup ekibine çorba dağıtımında eşlik eden ve bizi yönlendiren Medya ve İletişim Koordinatörü Sn. Yasemin Uluçınar'a teşekkür ederiz.



Bu Köşe Sizin



Bu Köşe SİZİN

“Şantiyelerimiz”





MALTEPE
piazzza

Bu Köşe Sizin



205 - GÖKÇE AŞKIN



210 - GÖKHAN ÖZTÜRK



209 - EMRAH TOKTAŞ



207 - DOĞUKAN AKÇAY



212 - MELEK YAVUZER

Bu Köşe SİZİN

“Şantiye - Ofis”



213 - MUSTAFA GÖGCEOĞLU



206 - DURAN ÇINGİ



214 - HASAN KAPLANGİL



215 - HASAN CAN PEHLİVAN



216 - HÜSEYİN TOROMAN



221 - FIRAT YILDIKO
ADANA ENTEGRE SAĞLIK KAMPÜSÜ



218 - İSMAİL KAZANCI



217 - HATİCE BAŞOĞUL



211 - HASAN CAN PEHLİVAN



223 - RASİM BAŞ



222 - MEHMET PAK



220 - VURAL KURT



EVLİLİĞİ BAŞLATAN ŞEY, BİTİŞ NEDENİ OLABİLİR



Hayatımız boyunca önemli pek çok karar almamız, seçimler yapmamız gerekir. Bu seçimlerin bazıları hayatımızın yönünü değiştirir. Özellikle iş seçimi ve eş seçimi hepimizin önemseydiği, hayatımız üzerinde derin etkisi olan seçimlerdendir. İş seçiminde mantığımızın sesini daha çok dinlerken, eş seçiminde o an hissettiğimiz yoğun enerji ve belki “AŞK” ile karar almaya meyilliyizdir.

Yaşam

Eşimizi seçerken genellikle duygu odaklı hareket ederiz. Bazı durumlarda bize benzeyen bazı durumlarda ise bizi tamamlayan kişilerle kendimizi daha mutlu hissederiz. İlişkinin başlangıcında hissettiğimiz bu yoğun duygular zaman içerisinde form değiştirebilir, hatta bizi mutsuz bir evliliğe dahi sürükleyebilir. İnsanların eş seçerken karşı tarafta ilgi çekici olarak gördüğü özellikler, evliliğin ilerleyen dönemlerinde boşanmaya bile yol açabilecek büyük sorunlara dönüşebilir. Peki, ama nasıl? İnsanlar eşlerinin beğendikleri özelliklerinin, ileride olumsuz yanlarının da olabileceğini ilişkinin başında genellikle öngöremezler. Örneğin eşiyle, dış güzelliğinden etkilenerek evlenen bir erkek, bir süre sonra onun yanında kendini kötü hissedip eşinin güzelliğinden nefret edebilir.

TANIMLAMALAR DEĞİŞİYOR

İnsanlar eş seçerken, birini eş olarak görmek istediğinde kafalarında karşıdaki kişiyle ilgili bazı dikkat çekici özellikler olur. Fakat bu özellikler zamanla rahatsız etmeye başlayabiliyor. Evlilik için dinamik olan o özellik, bitmesi için bir neden olabiliyor. Örneğin başlangıçta "Prensip sahibi, dik duran bir eşim var" diyen kişi, bir süre sonra prensipli kişi tanımlaması yerine bu sefer "Duvar gibi bir eşim var.

Fikrinden vazgeçiremiyorum" demeye başlıyor. Aynı özelliği olumsuz görmeye başlıyor. Ya da bir başkası, başlangıçta "O kadar bilgili ki onun yanında çok şey öğreniyorum" derken, sonra "Kendimi yanında yetersiz hissediyorum" ya da "Beni eziyor" diyebiliyor.





KIYAMETİNİZ OLABİLİR

Eş seçiminde, cezbedici özelliklerin olumsuz yanlarını da hesap etmek gerektiğine dikkat çekmek gerekli. Bazen şeytanın avukatlığını yapmak gerekli olabilir. Çünkü evlenmek istediğiniz kişinin çok beğendiğiniz özelliği, ileride sizin kıyametiniz olabilir. Yani en çok sorun ve tartışma yaşadığınız konu olabilir. Ayrıca evliliklerde, beklentinin önemine de dikkat çekmemiz uygun olur. Beklenti gerçekçi değilse ya da karşılanabilir değilse hayal kırıklığını beraberinde getirir. "Ben evliliği hiç böyle hayal etmemiştim" yakınmasını çok duyarız. Çünkü insanlar seyrettikleri filmlerden, çevrelerinde gördükleri evliliklerden etkilenerek beklentiler oluştururlar. O nedenle eşlerin beklentilerini uç noktalarda oluşturmaması, daha gerçekçi temellere dayandırması uzun süreli mutlu evliliğin püf noktalarında sayılabilir.

BİRKAÇ YOL İZLENEBİLİR

Evliliğin ilerleyen döneminde, karşı tarafın olumlu özelliğinin rahatsızlık vermesi durumunda izlenebilecek farklı yöntemler olabilir. Yöntemlerden biri, karşı tarafı değiştirmeye çalışmak. Ama bu çok da sağlıklı bir yol değildir. Çünkü bu durumda karşıdaki kişi savunmaya geçer. Davranışındaki yanlışı bile savunmaya başlayabilir. Bu tutum da evliliği daha büyük bir çıkmaza sürükleyebilir. Burada bilmemiz gereken en temel bilgi aslında karşımızdaki kişiyi değiştirme

şansımızın çok olmadığıdır. Kendimizi, davranışımızı ya da kafamızdaki anlamı değiştirebiliriz. Ama bir başkasını değil. Belki evlilikte problem yaşayan kişilerin yanıtını aramaları gereken ilk soru "Bu yaşanan sıkıntılar ilişkinin erken dönemlerinde de var mıydı?" "Değişen benim beklentilerim mi, yoksa eşim mi?" Bu sorulara açıkça verilen yanıtlar ilişkide neyi değiştirmemiz gerektiği ile ilgili bize yanıtlar sunar.

Yaşanan durumlara daha esnek bir düşünce tarzıyla bakmaya çalışmak, ilişkide tarafları rahatlatılabilir. Örneğin eşinin her ortamda şen şakrak olmasından rahatsızlık duyan kişi "Eşim beni kıskandırmak için yapmıyor bunu. Tarzı bu" diye düşünebilir.

Her durumda evlilik ilişkisinde iletişime daha açık olmak, ortak bir paydada buluşmaya çalışmak, eşimizin davranışları ile ilgili keskin etiketler kullanmaya çalışmaktan çok yaşanan an ile ilgili yorum yapmak yani genellemelerden kaçınmak, çözüm için anahtar bir yöntem olabilir.



Nida Özşahin TERKURAN
Uzman Psikolog / Psikoterapist
Deha Gelişim Enstitüsü
www.dehagelisim.com.tr

ÇAĞLARININ YILDIZI OLAN ÖNCÜ KADINLAR

Bu sayımızda yakın tarihimize damga vuran Sabiha Gökçen, Mihri Müşfik ve Suat Derviş gibi öncü kadınlarımızın hikâyelerini sizler için derledik.

GÖKLERİN KIZI

1925 yılında Mustafa Kemal Bursa'yı ziyaret etmektedir. Konakladığı eve 12 yaşında bir kız çocuğu girer ve Paşa'ya okumak istediğini söyler. Küçük Sabiha ileride o anı "Erişilmeze erişmişim," diye anlatacaktır. Mustafa Kemal küçük yaşta anne ve babasını kaybetmiş bu çocuğa karşı kayıtsız kalamaz. O andan itibaren Sabiha, Mustafa Kemal'in himayesine girmiş olur. Mustafa Kemal ile birlikte çıktıkları yolculuğun ilk durağı Ankara olacaktır. Bir süre Çankaya İlkokulu'nda okuyan Sabiha lise eğitimini İstanbul'un saygın eğitim kurumları olan Arnavutköy ve Üsküdar Amerikan Kolejlerinde alır. Ardından Paris'e giderek Fransızcasını ilerletir. Bu arada Mustafa Kemal Paşa, kadınlar için tasarladığı devrimlere öncülük edecek rol modellere ihtiyaç duymaktadır. Manevi çocuklarının kaderleri de bu istikâmette değişecektir. 1934 yılında yürürlüğe giren soyadı kanununun ardından Mustafa Kemal Sabiha'ya, Gökçen soyadını uygun görür. Bilinenin aksine Sabiha Hanım, daha havacılığa ilgi duymadan önce Gökçen soyadını almıştır. 1935 senesinde Sabiha Gökçen'in hayatında bir diğer kırılma anı yaşanır. Türkkuşu'nun düzenlendiği havacılık



Sabiha Gökçen kokpite girerken



Atatürk'ün yanında Sabiha Gökçen

gösterisini Atatürk'ün yanında takip eder. Uçmak fikri onu öylesine heyecanlandırır ki, içindeki coşkuyu Atatürk ile paylaşır. O dönemde “kadından pilot olmaz” önyargısı oldukça güçlüdür. Ama Atatürk geleceği gören, vizyon sahibi bir liderdir. Yanında oturan manevi kızına sadece şunları söyler:

“Cesaretlisin. Gökçen soyadına da havacılık çok yakışır doğrusu.”

Bu olayın hemen akabinde Sabiha Gökçen kendisini Kırım'da planör okulunda bulur. Ertesi yıl ise uçuş eğitimine Eskişehir'de motorlu uçaklarla devam eder. Böylece Sabiha Gökçen dünyanın öncü kadın pilotlarından biri olur. Uçmak hem özgürlüğün hem de gelişmişliğin simgesidir. Genç Cumhuriyet gökyüzünde süzülen kadın pilot Sabiha Gökçen imgesi üzerinden kendi başarısını taçlandırır. Ama Atatürk, manevi

kızının daha da güçlü bir rol model olmasını istemektedir. Erkek öğrencilerle birlikte askeri havacılık eğitimi alan Sabiha Gökçen dünyanın ilk kadın savaş pilotu unvanını da kazanır. Derdim harekâtına katılan pilotlardan biri de kendisidir.

1938 yılında uçağı ile Balkan turuna çıkan Sabiha Gökçen; Atina, Sofya, Belgrad, Bükreş gibi kentlerde ilgiyle karşılanır ve Türk kadınının modern yüzünü başarıyla temsil eder. Sabiha Gökçen'in Balkan turu hem iç hem de dış basında geniş yankı bulur. Atatürk'ün kızı artık “Göklerin Kızı” diye anılmaya başlanmıştır. Atatürk'ün ölümünden sonra ordudan ayrılıp Türkkuşu'nda uçuş eğitmenliğine devam eder Sabiha Gökçen Hanım. Ama onun için Atatürk'ün ardından hissettiği boşluğun tarifi güçtür. Anılarında şöyle yazar:

Tarih

“Rüzgârlar o eski rüzgârlar değil... Deniz o eski deniz değil... Bulutlar o eski bulutlara hiç mi hiç benzemiyor... Yediğim balığın, etin, ekmeğin, meyvenin, içtiğim suyun, ayranın tadı o eski tat değil... Yürüyorum her fırsatta onun geçtiği yollardan, caddelerden, bağlardan, bahçelerden; onun nefes aldığı kutsal vatan topraklarından; ağaçlardan oluşan yeşillikler denizinden geçiyorum...”

Ama o eski büyü yok sanki bu yerlerde... Bir büyük eksiklik var ki anlatması güç; bir büyük noksan var ki bulup çıkarması kolay, yaşatması olanaksız.”

Hayatı boyunca 22 değişik uçakla uçuş deneyimi yaşayan Sabiha Gökçen Hanım 21. yüzyıl arifesinde Amerikan Hava Kurmay Koleji'nin mezuniyet törenine onur konuğu olarak katılır. O törende havacılık tarihinin en etkili yirmi pilotundan biri seçilerek onurlandırılır. 2001 yılında hayatını kaybeden Sabiha Gökçen Hanım yakın tarihimizin ortak hafızasına sıra dışı bir başarı hikâyesi yazdırmıştır.

İLK KADIN RESSAMIMIZ

Mihri Müşfik Hanım 1886 yılında Moda'da doğar. Babası Rasim Paşa tıbbiye hocalarındandır. Paşa kızı olmanın ayrıcalığını yaşar Mihri Müşfik. Akranlarına göre iyi bir eğitim almış, nispeten özgür bir ilk gençlik geçirmiştir.

O yıllarda İstanbul'da bulunan İtalyan ressam Fausto Zonaro yaptığı resimleri Beyoğlu'ndaki kitapçı dükkânlarına bırakmakta ve bu sayede küçük de olsa satış gelirleri kazanarak hayatını idame ettirmeye çalışmaktadır. Kısa zaman sonra Zonaro İstanbul'daki resim meraklısı çevrenin dikkatini çeker. Tablolarının fiyatı yüksektir. Bununla da kalmaz Sultan Abdülhamit de Zonaro'yu saray ressamlığına terfi ettirir. Zonaro'ya hatırı sayılır bir maaş bağlanır ve Akaretler yokuşunun tam ortasındaki ev ona hediye edilir. Mihri Müşfik'in resme yeteneği vardır ve Zo-



Sabiha Gökçen pilotlarla



Mihri Müşfik

naro'nun Beşiktaş'ta bulunan atölyesinde usta ressamdan dersler alır. O dönemde genç bir kızın resim öğrenimi görebileceği bir akademi, bir okul yoktur İstanbul'da. Zonaro'dan Mihri Müşfik ile birlikte Celile adında bir genç kız daha resim dersleri almaktadır sadece. (Celile Hanım, ileride Nazım Hikmet'in annesi olarak tanınacaktır.)

Mihri Müşfik 1903 yılında 17 yaşındayken oldukça cesaret isteyen bir karar alarak Galata Rıhtımı'ndan Roma'ya giden bir gemiye biner. Resim tutkusunun peşinden çıktığı bu yolculuk, ona hayat boyu sürecek bir serüven vaat etmektedir. Roma'da akademiye kaydolup resim eğitimine devam eder.

Ardından Paris'e geçerek resim yaparak hayatını kazanmaya çalışır ve oradaki bohem sanatçı çevrelerin içerisine girer. Mihri Müşfik, çağının getirdiği tüm önyargıları aşarak ilk Türk kadın ressamımız olmuştur. Ama sanat tarihi kitaplarına geçişi sadece bu öncü başarısıyla sınırlı değildir.



Meşrutiyet döneminde İstanbul'a dönen Mihri Müşfik, şehirde kız öğrencilerin devam edeceği güzel sanatlar akademisinin olmamasını kendine dert edinir. Osman Hamdi Bey'in yönettiği akademi tüzüğü gereği yalnızca erkek öğrencileri kabul etmektedir. Mihri Müşfik yetkilileri ikna eder ve maarif nezareti bünyesinde ilk kadın akademisini İnas Sanayi-i Nefise adıyla kurar. Kız öğrencilerin resim ve heykel eğitimi alabileceği okul, 1914 yılında Beyazıt'taki Zeynep Hanım Konağı'nda ders başı yapar. Okulun öğrencileri tıpkı hocaları gibi sanatçı olma yolunu seçen cesur genç kızlardır.

O yıllarda Mihri Hanım'ın İstanbul'daki en yakın dostu Aşiyân 'da yaşayan Tevfik Fikret olur. Mihri Hanım sık sık Aşiyân 'a giderek Tevfik Fikret'i ziyaret eder. Tevfik Fikret'in hayatını kaybetmesinin hemen ardından Mihri Müşfik Roma'da öğrendiği bir tekniği kullanarak şairin yüz kalıbının alçı kopyasını alır. Bu mask şimdilerde Aşiyân Müzesi'ne sergilenmektedir.

İlk kadın ressamımız Mihri Müşfik'in sonraki hayatı ise yine delidolu geçer. Tekrar Roma'ya giden Mihri Hanım bohem yaşantısına devam eder. Hatta adı İtalyan'ın en meşhur şairi Gabriele d'Annunzio ile aşk dedikodularına karışır. d'Annunzio'nun yayınlanan mektuplarına bakılırsa şairin Mihri Müşfik'e kendini kaptırduğuna pek şüphe yoktur. Mihri Hanım'ın son yıllarını ABD'de geçirdiğini çeşitli tanıklıklar bize anlatmaktadır. New York'ta sergiler açsa da bir ressam olarak geçim derdi her zaman Mihri Müşfik Hanım'ın peşinden gelmiştir. Onun hakkında son bilgi ise 1954 yılında hayatını ABD'de kaybettiğidir. Kimi kaynaklar onun kimsesizler mezarlığına gömüldüğünü söyler.

Mihri Müşfik Hanım Türk resim sanatına yaptığı eşsiz katkılara rağmen şimdilerde unutulmuş bir isimdir.

Mihri Müşfik Hanım'ın bir tablosu

GAZETECİLİKTEN FOSFORLU CEVRIYE'YE

İstanbul'da yaşayan bir genç kız Birinci Dünya Savaşı'nın hemen ardından okuduğu Fransızca bir romandan oldukça etkilenir. Romanın adı Ateş'dir; yazarı da Henri Barbusse. Ateş savaşın anlamsızlığını ve insanlara getirdiği yıkımı açıkça ortaya sermektedir. Genç kız bütün cesaretini toplayıp ünlü Fransız yazar Henri Barbusse'ye bir mektup yazar. Barbusse'nin cevabı gecikmez. İstanbul - Paris arasında gidip gelen mektuplar sayesinde genç kız ile Barbusse arasında bir dostluk kurulur. İlerleyen yıllarda Ateş romanını Türkçeye yine aynı genç kız çevirecektir. Bu genç kızın adı Suat Derviş'tir.

Suat Derviş 1903 yılında Moda'da doğar. Genç yaşından itibaren okumaya ve yazmaya merakıyla dikkat çeker. Zaten hayatı boyunca geçimini yazarak kazanacaktır. Osmanlı'nın son günlerinde gazeteciliğe başlar. Alemdar ve İktidam gazetelerinde muhabirlik yapar. İstanbul'u düşman işgalinden kurtaran milli mücadele komutanı Refet Bey ile ilk röportajı Suat Derviş gerçekleştirir.

1936 yılında Montrö Konferansı'nı izlemek için gazeteci kimliği ile İsviçre'ye gider. Böylece yurtdışına haber için giden ilk Türk kadın gazeteci Suat Derviş olur.



Suat Derviş



Suat Derviş Fosforlu Cevriye

Gazeteciliğin yanı sıra edebiyata olan ilgisi de hiç azalmaz. Çocukluk arkadaşı olan Nazım Hikmet ve sonradan tanıştığı Orhan Kemal gibi isimlerle çeşitli edebiyat dergilerinde birlikte çalışır. Bu arada birbirini peşi sıra romanları yayınlanır. İlk romanı yayınlandığında Suat Derviş 17 yaşındadır. Öylesine üretkendir ki hayatı boyunca otuz roman yazacaktır. Romanları yabancı dillere çevrilen ilk kadın yazarımız da yine kendisi olacaktır. En tanınan romanı ise 1945 yılında tefrika edilen Fosforlu Cevriye'dir. Roman şimdilerde hepimizin şarkı olarak bildiğimiz

*Karakolda ayna var
Kız kolunda damga var
Gözlerinden bellidir Cevriye'm
Sende kara sevda var*

dörtlüğü ile başlar.

Suat Derviş'in bu romanı Yeşilçam'da da iki kez filme çekilir.

Hayatı mücadelelerle geçmiş bu öncü yazarımızın son günleri İstiklâl Caddesi Suriye Pasajı'nda bulunan apartman dairesinde geçmiştir.

1972 yılında hayatını kaybeden Suat Derviş Hanım'ın mezarı ise Feriköy Mezarlığı'ndadır.

Emre CANER
Yazar

A man with light brown hair and blue eyes, wearing a black three-piece suit, a white shirt, and a patterned tie. He is holding a black hat in his right hand. The background is a dark, solid color.

**MADAME
TUSSAUDS'NUN
HİKÂYESİ**

250 yıllık büyüleyici bir tarihe sahip Madame Tussauds'nun 21'inci merkezi İstiklal Caddesi'ndeki Grand Pera binasında kapılarını açtı

Balmumu heykel sanatının genç yeteneği Marie Grosholtz

250 yıllık görkemli tarihiyle dünyanın en ünlü balmumu heykel müzesi markası Madame Tussauds'nun hikayesi 1761 yılında, Marie Grosholtz'un bugün bilinen adıyla Madame Tussaud'un Strasbourg'da dünyaya gelmesiyle başladı.

Tanınmış bir balmumu sanatçısı olan Dr. Phillippe Curtius'in gündelikçisinin kızı olan Marie, balmumu heykel yapmayı genç yaşta öğrendi. İlk balmumu heykelini 1778 yılında 17 yaşındayken dönemin ünlü yazarı Voltaire'i modelleyerek yaptı.

Saray günleri ve Fransız Devrimi

Bu şekilde ünü yayılan Marie, henüz 20 yaşındayken Fransa Kralı'nın kız kardeşine sanat dersleri vermeye başladı. Sonraki 8 yılını ünlü Versailles

Sarayı'nda kraliyet ailesinin yanında çalışarak geçiren Marie, Kral 16. Louis ve Kraliçe Marie Antoinette'in heykellerini yaptı.

Takvimler 1789'u gösterdiğinde Fransız Devrimi ile birlikte ortaya çıkan kargaşa ortamında önce hapsedilen, sonrasında heykeltıraşlık becerileri sayesinde serbest bırakılan Marie, Marie Antoinette'in ve Robespierre'in ölüm maskelerini yapmakla görevlendirildi. Bu dönemin ardından Dr. Curtius'un yanına geri döndü ve 1795 yılında Francois Tussaud ile evlenerek Madame Tussaud ismini aldı. 1801 yılına gelindiğinde dönemin en önemli ve en güçlü isimlerinden olan Napolyon'un büstünü yaptı.

İngiltere günleri

Dr. Curtius'un 1802 yılında ölümünün ardından sergisini miras olarak devralan Madame Tussaud, yeni seyirci arayışıyla İngiltere'ye gitti. 30 yılı aşkın



MFÖ

Bir Mola Ver...



Johnny Depp

süre boyunca ülkeyi köşe bucak gezerek heykeller yaptı ve bunları sergiledi.

1835 yılında oğullarıyla birlikte Fransız Devrimi'nin kanlı tarihini sergilemek üzere "Korku Odası" sergisini açarak, bugünkü Madame Tussauds müzelelerinin temelini attı. "Korku Odası", seyircilerin hayal gücüne dokunan, Dr. Curtius'un "Hırsızlar Mağarası"ndan modellenen tüyler ürpertici bir sergiydi.

Madame Tussauds'nun mirası

1842 yılında, 81 yaşındayken kendi öz portresini balmumuna döken Madame Tussauds, 1850 yılında vefat edince bayrağı iki oğluna devretti. Oğulları ilk Madame Tussauds Müzesi'ni, Londra'da bugün de buldukları Marylebone Road'daki adrese taşıdı.

1925 yılındaki büyük Londra yangını ve 1940'taki 2. Dünya Savaşı hava saldırıları sırasında büyük hasar görse de Madame Tussauds'nun Londra Müzesi dört kuşak boyunca nesilden nesile aktarıldı.

Ve bugün...

Londra'da hâlâ Madame Tussaud'dan günümüze ulaşmış geniş bir mektup, çizim, fotoğraf arşivi bulunuyor. Paha biçilmez teçizatlar, giysiler, dünyanın en ünlü isimlerinin ölçüleri ve çizimleri bu arşivde yer alıyor. Madame Tussaud ve oğulları tarafından ölümsüzleştirilen isimler arasında Benjamin



Beyonce

Franklin, Charles Dickens, Kral III. George bulunuyor.

2007 yılında Merlin Entertainments çatısı altına giren Madame Tussauds hikâyesi dünyaya yayılmaya başladı. Londra'nın ardından Amsterdam, Las Vegas, Hong Kong, New York, Şangay, Washington DC, Berlin, Hollywood, Bangkok, Viyana, Blackpool, Tokyo, Sidney, Beijing, Singapur, Wuhan, Orlando, Chongqing'de yıldızları hayranlarına yakınlaştırdı.

Madame Tussauds İstanbul'da

250 yıllık büyüleyici bir tarihe sahip Madame Tussauds'nun 21'inci merkezi İstiklal Caddesi'ndeki Grand Pera binasında kapılarını açtı. Türkiye'den ve dünyadan 55 ünlü ismin tıpatıp benzeri balmumu figürler 28 Kasım itibarıyla ziyaretçileriyle buluşmaya başladı.

Figürler, 6 farklı alanda karakterlerine uygun arka planlarla sergileniyor

Ziyaretçilerin en sevdikleri ünlü isimleri yakından görebilecekleri, hissedebilecekleri, fotoğraflarını çekebilecekleri; eğlenceli, interaktif ve eşsiz bir eğlence sunan merkez, Grand Pera projesinde 2 bin metrekaarelik bir alanda hizmet veriyor.

Madame Tussauds İstanbul'da tarih, kültür, sanat, spor ve siyaset dünyasından 55 figür yer alıyor. Sergilenecek figürler arasında Mustafa Kemal Atatürk, MFÖ, Hidayet Türkoğlu, Beren Saat, Steve Jobs, Zeki Müren, Madonna, Messi ve Johnny Depp ve daha birçok isim bulunuyor.



Shrek



Zeki Müren



Madame Tussauds İstanbul ve balmumu figürlerin hazırlık süreci

- Figürlerin belirlenmesi için uzun bir pazar araştırması ve fokus grup çalışmaları süreci yaşandı. Merkezdeki altı farklı bölümde yer alması muhtemel ünlülerden oluşan uzun bir liste oluşturuldu. Madame Tussauds Londra Stüdyoları tarafından kısa listenin belirlenmesinin ardından listedeki isimlerle, menajerleriyle ya da yasal temsilcileriyle bağlantıya geçildi.
- Balmumu figürler için hazırlık sürecinde hayatta olan kişiler için İstanbul, Barselona ve Los Angeles'ta 3 saati bulan detaylı fotoğraf çekimi ve ölçüm süreci yaşandı. Üç boyutlu modelleme aleti ile ünlülerin yüzlerinin maskı oluşturuldu.
- Hayatta olmayan figürler için gerek görsel gerek yazılı arşivlerde uzun ve detaylı bir araştırma dönemi geçirildi. Aileleri veya yasal temsilcileri ile bir araya gelinerek yapılan toplantılar ve sohbetlerle o kişiyi daha iyi tanımak için titizlikle çalışıldı.
- Figür isimleri belirlendikten sonra hangi döneminin, hangi duruşunun figürleştirileceği tartışmaları da oldukça zaman alan ve bir o kadar da önemli bir süreç.
- Üretim aşamasında bir heykeltıraş tarafından üç boyutlu modellemeyle oluşturulan mask ve diğer ölçümler baz alınarak kilden büstler hazırlandı. Bu büst temel alınarak çıkarılan kalıpların içine balmumu döküldü.
- Saç ve kaşlar gerçek saçlardan tek tek ekilerek uzman ekip tarafından aslına uygun saç stili oluşturuldu. Diş ve gözler için gerçeğe en yakın görüntüyü verecek materyaller seçildi. Göz rengi, Madame Tussauds'nun dünya üzerindeki bütün göz renklerini içeren geniş göz rengi tasarım skalası esas alınarak belirlendi. Özel bir teknikle uygulanan boyalarda kılcal damarlar, çizgiler tek tek elle işlendi.
- Bazı ünlüler orijinal kıyafet ve aksesuarlarını başışladı. Diğerleri için Londra Stüdyoları'ndaki moda ofisi figürün tasvir edildiği tarihe ve döneme uygun tüm kıyafet ve aksesuarların özel olarak üretilmesini sağladı. Örneğin Zeki Müren'in figüründe kullanılan kıyafet TEV tarafından sağlanan aslına uygun bir şekilde Londra'da yeniden üretilirken, Arda Turan ve Hidayet Türkoğlu orijinal formalarını, Beren Saat, Kıvanç Tatlıtuğ ve Kerem Bursin de kendi kıyafetlerini hediye ettiler.
- Figürlerin üretim süreci boyunca ünlüler ya da temsilcileriyle sürekli iletişim korunarak, her aşamada onayları alınarak ilerlendi.



Sabiha Gökçen



Beren Saat



Adile Naşit

Bir Mola Ver...



İHTİYACINIZ OLAN SADECE BİR ÇİFT TEKERLEK

Kışın son demlerini geride bıraktığımız baharın yüzünü gösterdiği şu günlerde havanın tadını çıkartabileceğimiz en iyi spor ve aktivite, bisiklete binmek diyebiliriz. Bu güzel havalarda sizi bisiklet kullanmaya hazırlayacak kısa bilgiler vermek istedik.

NASIL BİR BİSİKLET?

Bu sorunun yanıtı bisikleti öncelikle nerede kullanmak istediğinizle ilgili. Dağ bisikleti mi, şehir bisikleti mi yoksa yarış bisikleti mi? Bisiklet yolu olan şehirlerde şehir bisikletleri en uygun seçenekken doğa turlarına çıkacaksanız kalın tekerlekli dağ bisikleti tercih etmeniz gerekli olacaktır. Profesyonelseniz yarış bisikleti olacaktır tercihiniz ve bu yazımız sizin için biraz hafif kalacaktır 😊

OLMAZSA OLMAZLAR:

Kask ve eldiven: Güvenliğiniz için kesinlikle kullanmanız gereken bu ekipmanları ihmal etmeyiniz. Piyasada 40 TL ilâ 150 TL arasında ortalama bir kask bulmanız mümkün, eldiven ise 20 TL 60 TL arasında temin edilebilir.

Kilit: Bisiklet kilidi olmazsa olmazların başında gelir en ucuzu 9 TL en güvenileni ise 100 TL civarında.

Çanta: Bisikletin arkasına ya da önüne takılan su geçirmez çantalar bisiklet sürerken sırt çantası yükünden kurtulmanızı sağlar. Fiyatları ise boyutlarına göre değişmekle birlikte ortalama 40 -100 TL arasında.

Işık: Gece sürüşlerinin en önemli parçası ışıktır. Genelde öne takılan ve fark edilmenizi sağlayan ön farların yanı sıra çıkabilen ve bisikletin her yanına takılabilen farlar mevcut. Bu farları ortalama 20 TL civarında bulmak mümkün.

Çocuk sepeti: Çocuğuyla bisiklete binmek isteyenler için bisikletin arkasına takılabilen güvenli çocuk sepetlerini 140 TL ile 250 TL arasında değişen fiyatlara bulmak mümkün.

PEDAL ÇEVİRMEK İÇİN EN İYİ ROTALAR:

Kadıköy - Pendik: Anadolu yakasının en merkezi parkurlarından, deniz manzarası eşliğinde yol alacağınız bir rotadır.. Hafta sonu kalabalığını yaşamak istemiyorsanız fazla da güneşe kalmamak için sabahın erken saatlerinde tercih edebileceğiniz en güzel hattır.

Florya-Yeşilköy : Son yıllarda kullanıma açılan ve daha tam keşfedilememiş bir bisiklet yolu da Florya-Yeşilköy hattıdır. Denizi izleyerek ilerleyeceğiniz parkurda Yeşilköy kumsalına ulaşmak da mümkün.

Belgrad Ormanı: Avrupa yakasının en temiz havasına sahip parkuru diyebileceğimiz Belgrad Ormanı bisikletçiler için huzur kaynağıdır. Araç trafiğine kapalı olan parkurda bisikletle toplam 16 kilometrelik uzun bir yol alabilirsiniz.

Kuruçeşme-Sarıyer: Kuruçeşme'den Sarıyer'e uzanan sahilde yaklaşık 17 kilometrelik bir bisiklet parkuru bulunuyor. Hafta sonları erken yola çıkıldığı takdirde boğaz manzarasının tadını rahatlıkla çıkartmayı garantilersiniz.

Büyükkada'da büyük tur: Özellikle bahar aylarında İstanbul'un adalarında bisiklete binmek çok keyiflidir. Bisikletle binilebilen vapurla Büyükkada'ya ulaştıktan sonra 'büyük tur' diye tabir edilen parkur, toplamda bir buçuk saat kadar sürüyor. Bisikletsiz gelenler adadan bisiklet kiralayabiliyorlar.

Polonezköy: Şehre yakın önerebileceğimiz doğa içindeki bir diğer rota ise Polonezköy'de bulunmakta. Doğa içinde 5 kilometrelik parkurda keyifli vakit geçireceksiniz ancak şunu da eklemekte fayda var: Bu rota, Türkiye Bisiklet Federasyonu'nun düzenlediği dağ bisikleti yarışlarında parkur olarak kullanılıyor. Dolayısı ile zorlu yollara hazırlıklı olmanız ve dağ bisikletiniz ile bu parkuru geçmenizi tavsiye ederiz.

YANINIZDA BULUNMASI GEREKENLER:

Gazlı bez, antiseptik solüsyon, değişik boyutlarda yara bandı, kesme şeker (ani kan şekeri düşmelerine karşı) , kas gevşetici, elastik bant, makas. ve ekipte bir kişide mutlaka bir mobil telefon bulunmalıdır (ambulans vb. çağırmak için).

PİLATES

BU YAZIYI OKUDUKTAN SONRA PİLATESE BAŞLAMAK İSTEYECEKSİNİZ.

1 900'lü yılların başında Joseph Pilates tarafından geliştirilmiş olan fiziksel bir egzersiz türü olan pilates bedenin denge fonksiyonunun artırılması, temel kas sisteminin çalıştırılarak güçlendirilmesi ve omurganın desteklenmesini amaçlar. Pilates hem zihinsel hem de bedensel kontrolü hedeflemektedir. Düzenli olarak yapılan pilates bedenin daha esnek, kontrollü ve konsantrasyonun yüksek olmasını sağlar. Bugün pilates fizik tedavi uzmanları tarafından tavsiye edilmektedir.



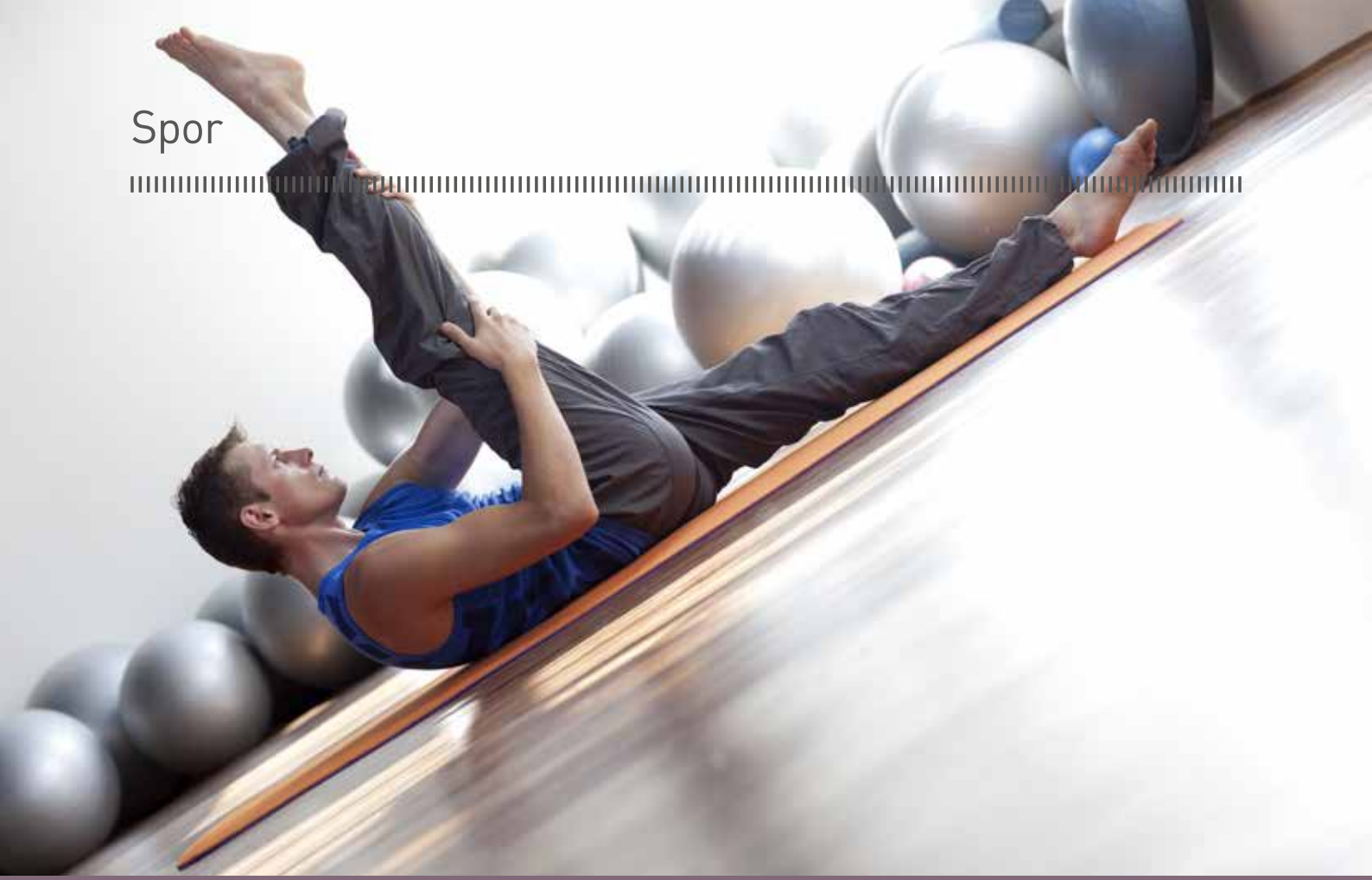


Gelin hep birlikte pilatesin temelini oluşturan 6 prensibi görelim.

- **Konsantrasyon:** Uygulama esnasında yapılan hareketlere yoğunlaşarak beden ile zihnin uyum içerisinde çalışması sağlanır.
- **Kontrol:** Hareketlerin bilinçli olarak yapılması ve bedenin kontrol altında tutulması ile doğru hareketlerin yine doğru şekilde yapılmasını ifade eder.
- **Merkezleme:** Pilateste "Core bölgedir". Merkezleme sayesinde doğru bölgenin çalışması sağlanır.
- **Akıcılık:** Yapılan her bir hareketin hissedilerek yapılması, acele edilmemesi anlamını taşır.
- **Kesinlik:** Her bir hareket kesinlik içerisinde baştan savma olmadan yapılmalıdır.
- **Nefes:** Kontrollü nefes alma aynı zamanda iç organlarının da düzenli olarak çalışmasına yardımcı olur.

Pilatesin yanlış uygulanmasında kas rahatsızlıklarına, kemik kırıklarına ve çıkıklarına neden olabileceği göz ardı edilmemeli ve uzman eğitmenler eşliğinde yapılmalıdır.

Spor



PİLATESİN SAĞLIĞA FAYDALARI

Karın kasları, kalça ve bacak kasları ile kol kaslarının güçlenmesine yardımcı olur. Diğer sporların aksine pilates kaslarınızı güçlendirirken şişkin kas görünümüne sebep olmaz. Vücudumuzda yer alan dengeleyici kasların güçlenmesine, bu sayede de vücut dengesinin sağlanmasına yardımcı olmaktadır. Pilates ayrıca zihin için de vücut için olduğu kadar faydalı olup stresten uzaklaştırır, vücudu rahatlatır.

PİLATESİN KASLARA FAYDASI

Kadınlarda özellikle karın, basen ve kollar zayıf kaslardır ve yağlar da bu bölgelerde birikir. İlerleyen dönemlerde kilo alıp verme ya da hamilelikten sonra yine bu bölgelerde sarkmalar görülebilmektedir. Bu sarkmaların toparlanması, yağların yakılması ve yine bu bölgelerdeki kasların güçlenmesi pilatesin en büyük yararları arasında yer almaktadır.

Göbek sorunu olanların da yine göbeklerini sağlıklı eritmelerini sağlamakla birlikte sıkışma da sağlamaktadır. Düzenli olarak uzman eğitimler gözetiminde yapılan pilates, kasların esneklik kazanması ve güçlenmesi için tartışmasız en iyi egzersiz tercihidir. Esneklik kazanan vücut daha seri ve aktif hareket etmeye başlar. Kan dolaşımını hızlandırır, damar tıkanıklığının önüne geçer ve kalp krizi riskini azaltır. Yine kan dolaşımının düzenli olması kalbin daha aktif ve verimli çalışmasını da destekler. Vücudu stresten uzaklaştırır. Stresten arınan beden daha enerjik olur. Stres kaynaklı rahatsızlıkların son bulmasına yardımcı olur.





Eklemlerin daha iyi çalışmasını sağlar. Omur sistemindeki eğriliklerin zaman içerisinde düzelmesini sağlayarak kişinin duruşunu düzeltir. Omurga yapısının daha esnek ve sağlam olmasını sağlar.

PİLATES BÜTÜN VÜCUDU HEDEFLER

Pilates vücudun sadece bir kısmını veya bazı organları hedeflemez. Bütün vücudu ve organları içeren yüzlerce hareketi içerir. Bu özelliği sayesinde kaslar dâhil eklemlerin esnekliğini sağlar ve kas ve kemik yapısının sağlığının korunmasına yardımcı olur.

PİLATES GÜCÜ ARTIRIR

Vücudumuzda bulunan kaslar kullanılmadığında zamanla güçlerini yitirebilirler. Özellikle her gün aynı işleri yapmak zorunda olan kişilerde bu sorunlar sık rastlanır. Örneğin günde 8 saat bilgisayar karşısında çalışmak zorunda olan kişilerde uzun yıllar sonra kullanılmayan kaslar alarm vermeye başlar, aynı durum saatlerce aynı hareketi yapan kaslar için de geçerlidir. Hareketsiz kalan kaslar güç kaybederek deforme olmaya başlarlar. Fakat pilatesin sunduğu egzersizler, bu tür sorunları ortadan kaldırabilir. Düzenli olarak uygulandığında kasların güç kaybına uğramasını engeller ve kas yapısına katkıda bulunur.

GENÇ KALMAYI SAĞLAR

Düzenli olarak pilatesin sunduğu egzersiz hareketlerini yapmak vücudu zinde tutar. Hareketler her

yaştan kişiye hitap etmektedir. Bu yüzden yaşlılık döneminde bile uygulanabilmektedir. Dolayısıyla yaşlanmadan kaynaklanan güç kaybını geciktirir.

PİLATES KİLO VERMEYİ KOLAYLAŞTIRIR

Pilates egzersiz çeşitlerinin sağladığı çeşitli faydaların dışında kilo vermeye de yardımcı olduğunu söyleyebiliriz. Düzenli olarak ve sürekli yapılması durumunda kilonun korunmasına yardımcı olur. Dış görünüşünüzde olumlu etkiler sağlar.

TAVSİYELER

Pilates egzersizleri her yaştan insanın güvenle uygulayabileceği birçok açıdan sağlığımıza katkıda bulunan hareketleri içerir. Doğru yapılması durumunda kilo vermeye, boy atmaya, kas sağlığının korunmasına yardımcı olur. Bunun için pilatesin bir uzaman eşliğinde yapılmasını öneririm.

Herkes spor dolu günler diliyorum.



Akın AL

Fitness Eğitmeni

Instagram: @aknall

E-mail: akin.al@wellclub.com.tr



EN SIK GÖRÜLEN KULAK BURUN BOĞAZ HASTALIKLARI

Özellikle kışın en sık görülen hastalıklar genellikle Kulak Burun Boğaz (KBB) ile ilgilidir. Bu rahatsızlıkları bilip ona göre tedbir almakta fayda vardır. Bu yazıda sizin için yardımcı olabilecek ipuçları bulabilirsiniz.



Kışın en çok görülen hastalıklar genellikle Kulak Burun Boğaz (KBB) ile ilgilidir. Çoğunlukla insanlar KBB dışındaki hekimlerde şifa ararlar. Bazen bulurlar da... Örneğin aile hekimleri, pratisyen hekimler, çocuk hekimleri, dâhiliye hekimleri gibi... Burun tıkanıklıkları, burun akıntıları, boğaz ağrıları, ses kısıklıkları, işitme kayıpları ve kulak ağrıları, baş dönmeleri, kulak çınlamaları, baş ağrıları kış mevsiminde insanların doktora gitmelerine neden olan başlıca yakınmalardır.

Çocuklarda en çok burun tıkanıklığı yapan nedenler geniz eti (adenoid hipertrofi), bademciklerin büyük olması (tonsil hipertrofisi) ve alerjik rinittir. Ayrıca doğumsal bazı bozukluklar da buna neden olabilir.

Geniz eti, burnun arka kısmında bulunan geniz boşluğunda hemen hemen her çocukta doğuştan olacak şekilde görülür. Ancak yaş ilerledikçe küçülerek normal boyutlarına erişir. Bazen bu süreçte aksama olur ve geniz eti büyük kalır. O zaman ameliyatla alınması gerekir.

Normalde geniz eti ve bademcikler yararlı organlardır. Lenfosit ve IgA üretirler. Ama tıkanıklık çocuğun oksijen almasını engelliyorsa yararından çok zararı

dokunmaya başlar. Böyle bir durumda en kısa zamanda cerrahi müdahale edilmelidir.

Alerjik rinit genetik bir hastalıktır. Toplumumuzda %10 – 15 oranında bulunmaktadır. Tedavisi alerji yapan nedenden uzak kalmakla başlar. Gerekğinde hastayı rahatlatan ilaçlar kullanılır. Bazen aşı tedavisi gerekebilir.

Burun akıntısı yapan nedenlerden biri de sinüzitlerdir. Sinüsler burunun iki yanında kemik içinde bulunan içi hava ile dolu boşluklardır. Şayet hava, yerini sıvı ve başka dokulara bırakırsa akut sinüzit ve kronik sinüzitten bahsedilir. Bunların ayrı ayrı tedavisi vardır.

Burun içindeki eğrilikler (deviasyon), et büyümeleri (konka hipertrofisi; polipler) sinüslerin buruna açılan deliklerini tıkayabilir ve hastalığın iyileşmesine engel olabilirler.

Yine kışın en çok yakınmalardan biri de kulak ağrısıdır. Çarpma ve trafik kazası gibi travmatik nedenlerle olabileceği gibi kulak ağrısının en çok görülme nedeni akut otitlerdir.





Tedavileri uygun ilaçlarla yapılabildiği gibi bazen de cerrahi müdahale gerektirir.

Kimi durumlarda diş, boyun, boğaz ağrıları kulağa vurabilir. Buna "yansıyan ağrı" demekteyiz.

Baş dönmeleri de kışın görülebilen rahatsızlıklardan biridir. Büyük çoğunluğu iç kulakla ilgilidir. Duyusal durumlar, yorgunluklar, uykusuzluklar iç kuldaki partiküllerin dengesini bozabilir ve bulantı, kusma ile seyreden klinik tabloya neden olabilir (İyi huylu pozisyonel baş dönmesi-Benign Paroksizmal Pozisyonel Vertigo). Ayrıca orta kulak iltihapları da iç kulağı etkileyerek baş dönmelerine neden olabirler.

En sık sorulan sorulardan biri suyun kulağa zarar verip vermediğidir. Şayet kulak sağlamısa su kulağa faydalıdır. Herhangi bir perforasyon (kulak zarında delik) olması durumunda su kulağa zarar verebilir. Bu gibi durumlarda sudan korunmalıdır.

Gribal enfeksiyonlarda hangi ilaç kullanılmalıdır? Antibiyotik yararlı mıdır?

İnfluenza virüsünü etkileyecek antibiyotik olmadığı için faydası yoktur. Tam tersine bağışıklık sistemini bozabilir ve hastaya zarar verebilir. Onun için en uygun tedavi bol sıvı; istirahat; C vitaminden zengin diyet yapma olmalıdır.

Kısaca kısa girmeden önce bu rahatsızlıkları bilip ona göre tedbir almakta fayda vardır. En iyisi bir merkezde kontrolden geçilmelidir.



Op. Dr. Emin BALCI
KBB - Delta Hastanesi

Ankara Centurion İlaç Fabrikası



Ankara Centurion İlaç Fabrikası'nın elektromekanik tesisat işlerini üstlenmiş olmanın kıvancını yaşıyoruz.



Dudullu Organize Sanayi Bölgesi 1. Cadde No: 3
Ümraniye 34776 İstanbul, TÜRKİYE
Tel: +90 216 - 499 49 59 - Fax: +90 216 - 499 49 60
info@birlesimgrup.com - www.birlesimgrup.com

ARZUMUZ

GELECEK NESİLLERE DAHA YEŞİL BİR DÜNYA BIRAKMAK

Yetişkin bir kayın ağacı, kuru ve sıcak bir günde 250 litre, küçük bir ayçiçeği ise 1 litre su harcar. Okaliptus ağaçları ise günde ortalama 400 litre su harcadıklarından bataklıkları kurutmada faydalıdırlar.

Birleşim Grup Hatıra Ormanı projesi kapsamında Kasım 2014'te Beykoz İlçesi Rüzgarlıbahçe Mahallesi'nde dikilen fidanlarımız büyümeye devam ediyor.



Geleceğe İZ Birakıyoruz

