

# BİRLEŞİM **DERGİ**

## ACARBLU

İstanbul'un yeşili ve oksijeni en bol ilçesi Beykoz'da, 360 derece kesintisiz Boğaz ve Karadeniz manzarası sunan AcarBlu Rezidans'da yaşam başladı.



Özel  
röportaj  
konuğumuz

**ORHAN  
GENCEBAY**

**KARAT 34**  
ile her şey  
bi'adım  
ötenizde



**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

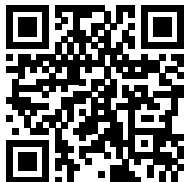
**Basım**

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**



Son sayımızdan bu yana Birleşim olarak önemli gelişmeler yaşadık.

Nisan ayında Paris'te düzenlenen 21. Uluslararası Kalite Zirvesi'nde Birleşim Mühendislik olarak Altın Kategorisinde Kalitede Liderlik Yıldızı ödülüne layık görüldük. Sektöründe lider firmalar yönetim, kalite, verimlilik, marka değeri ve büyüme gibi alanlarda uluslararası bir komite tarafından değerlendirildi ve ödüller sahiplerini buldu.

13 Haziran '17 tarihi Birleşim Mühendislik için ayrı bir önem taşımakta, bu tarihte firmamız sektördeki 15. Yılıni geride bıraktı. Grup şirketlerimizden ERDE hizmet ödülleri sahiplerine takdim edildi ve geleneksel Birleşim Grup Çalıştayı yine yoğun bir katılımıla Kartepe'de gerçekleştirildi. Şirket olarak yaşadığımız bu olumlu gelişmeler hedeflerimize yoğunlaşma konusunda bize güç veriyor.

Firmamızda yaşanan tüm bu gelişmeleri ve birçok farklı konuyu bulabileceğiniz yaz sayımızı keyifli okumanızı dilerim.



# İÇİNDEKİLER

## 03 - Bu Sayıda

Editörden

## 07 - Başkanlardan

Birleşim Mühendislik 15 Yaşında

## 08 - Proje

AcarBlu İstanbul Beykoz ilçesinde  
Göz Kamaştırıyor

## 14 - Haber

Birleşim Mühendislik, Uluslararası Kalite  
Ödülüne Lâyük Görüldü

## 16 - Haber

Erde Hizmet Plaketleri Verildi

## 17 - Haber

Birleşim Grup ETMD Futbol Ligi İkincisi

## 18 - Haber

2017 Birleşim Grup Çalıştayı

## 22 - Proje

Karat 34

## 28 - Uzman Görüşü

Tamamlamak Bize Düşer  
Kaçak Akım Koruma Rölesi

## 34 - Uzman Görüşü

Bilişim Teknolojilerinde Yeşerme

## 38 - Hukuk

İşin Bütünüyle Devri ve Asıl İşveren – Alt İşveren  
İlişkisi

## 40 - Mevzuat

Şirketlerin Araç Satın Almaları Mı, Yoksa  
Kiralamaları Mı Avantajlı?



## 44 - Röportaj

Orhan Gencebay

## 50 - Yaşam

TGF - Türkiye Golf Federasyonu Kurucu Başkanı  
Sn.Raif Bilir ile Söyleşi

## 54 - Yaşam

Başarılı ve Mutlu Bir Hayatın Yolu  
Zarafetten Geçer...

## 58 - Bu Köşe Sizin

"15.Yılda BİZ" ve "Şantiye-Ofis"

## 62 - Yaşam

Özgül Fobinin Tanımı ve Belirtileri

## 66 - Tarih

Seyyahların Gözünde Konstantinopolis

## 72 - Bir Mola Ver...

Tüy Gibi Hafif Buteyko

## 76 - Bir Mola Ver...

Dünya Açıcılık Olimpiyatları'nda Türkiye'ye Altın  
Madalya Getiren Milli Kadın Şefimiz İnci Orfanlı  
Erol

## 80 - Bir Mola Ver...

Gerçek Bir Adrenalin Rafting

## 84 - Spor

Spor Yaparken Nelere Dikkat Etmeliyiz

## 88 - Sağlık

Karpal Tünel Sendromu

# SAYI 14





# ELEKTROMEKANİK TAAHHÜD İŞLERİNDE GÜVENİLİR ÇÖZÜM

TÜRKİYE'NİN GLOBAL MARKASI



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



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



Erde Mühendislik Sanayi ve Ticaret A.Ş.



# BİRLEŞİM MÜHENDİSLİK 15 YAŞINDA

Politik stratejilerin sürekli gündem oluşturduğu ülkemiz ve dünya için zorlu bir süreçten geçtik ve bu sürecin etkisiyle planlarımıza yön vermeye başladığımız bir dönemdeyiz.

Yaşanan her türlü değişikliğe rağmen bu süreçte de sağlam adımlarla yol alacağımızı düşündüğüm grup firmalarımızdan Birleşim Mühendislik 13 Haziran 2017 tarihinde 15. Kuruluş Yıl Dönümünü geride bıraktı. Birleşim Grup olarak değişen gündemden, ülkece dönülen dönemeçlerden ya da yaşanan krizlerden etkilenmeden ailemizin her bireyiyle dirsek dirseğe verdiğimiz mücadele ve gösterdiğimiz istikrar sayesinde bu kuruluş yıl dönümlerini yaşıyor hale geldik. Buradan, sahip olduğumuz şirket kültürüne ve değerlerine sahip çıkan tüm çalışanlarımıza ayrı ayrı teşekkür etmek isterim.

Bir yöneticinin kurmaya çalıştığı değerler sistemi, çok sayıda çalışanı olan bizim gibi organizasyonlarda her çalışanın kendi başına doğru kararı alabilmesi ve çalıştığı firmanın farkını öne çıkartması içindir. Çünkü bütün teknolojiler, stratejiler, ürünler rakipler tarafından taklit edilebilir, tek taklit edilemeyen şirketin sahip olduğu değerlerdir. Biz Birleşim Grup Ailesi, **Biz1iz** derken tüm bu değerleri arkamıza alarak işimizi yapıyoruz ve yapıyoruz.

Daha önce sizlere iş hayatında bizi başarıya götüren birçok kavramın ve kalite standardının bize 'O işi nasıl daha iyi ve doğru yapabileceğimizi' konusunda yol gösterdiğini ancak 'Bu işi nasıl farklı yapacağımızı' gösteren yolun aslında bizim sahip olduğumuz değerlerimiz olduğundan bahsetmiştim.

Her türlü bilgiye ulaşmanın bir klik kadar yakın olduğu, sınırların her an aşıldığı sistemin ritmine ayak uydurmak, yarattığımız özgün değerlerle nitelikli sonuç çıkartmaya bağlı. Verilen hizmette müşterinin ve işverenin aradığı parametreler; hızlı, ucuz ve kaliteli çözüm olmanın yanı sıra iletişimin ve networkün çözüm sağladığı " hayat boyu iş ilişkisi" elde etmeye yöneldi. Teknolojinin etkisiyle insan ilişkileri her ne kadar değiştiyse de bu değer şirket yönetimlerinde, marka oluşturmada ve yenedünya düzeninde yükselen bir ivme kazandı. Hizmette yaratılan farkın sadece üretime, kaliteye ve fiyata endeksli olmadığı günümüzde 'Kalite bizim işimiz' sloganları artık rekabet avantajı yaratmazken bilinçli müşteri zaten işin en başında maksimum kalite avantajı koşuluyla çözüm ortağını seçmekte. Dolayısıyla da pastadan pay almak isteyen her kaliteli firma hizmet skalasında belli bir standardı yakalamaya çalışır oldu. İşte bu noktada yarattığınız kurumsal değerler temelinde işveren ya da müşterinizle kuracağınız birebir ilişki sizin nasıl bir müşteri portföyü oluşturacağınıza yön verecek parametreyi belirliyor. Rekabet ekonomisinin, işveren ile kuracağınız tek seferlik bir organik bağdan elde edilen kârın uzun vadede size kazanç sağlamadığını ortaya koyduğu günümüzde " hayat boyu müşteri " kavramı hem işveren hem de hizmet veren firma için istikrarlı güven ilişkisini oluşturur. Dolayısıyla da işverenin uzun vadede tercih ettiği firma olmak şirket varlığınız için bir anlam ifade ederken artan rekabet ortamında firmanızın kârını korumanın en iyi yolu olan müşteri sadakatini arttıracaktır.

Sağlam bir değerler sitemine sahip olan firmamızın hem çalışanları hem de işverenleri ile arasında kurduğu güven bağı ile nice kuruluş yıl dönümlerini hep birlikte yaşamasını temenni ederim.

Saygılarımla,

**Mesut ALTAN**

Birleşim Grup Yönetim Kurulu Başkanı



Proje



# ACARBLU İSTANBUL BEYKOZ İLÇESİNDE GÖZ KAMAŞTIRIYOR



# ACARBLU

## ACARBLU'DA YAŞAM “NEFES” ALMAYA BAŞLADI

**I**stanbul'un yeşili ve oksijeni en bol ilçesi Beykoz'da, 360 derece kesintisiz boğaz ve Karadeniz manzarası sunan AcarBlu Rezidans; mesafe olarak şehre yakın aynı zamanda şehrin kalabalığından ve trafiğinden uzak bir yaşam sunarken Beykoz Marina ve Kavacık Metro projeleriyle de hayatın tam merkezinde... Tüm AcarBlu sakinlerini çepeçevre saran batıdan Boğaz, kuzeyden Karadeniz, güneyden Marmara Denizi ve doğudan Polonezköy manzarası ise benzersiz bir deneyim sunuyor.

Acarlar Şirketler Topluluğu ailesinin büyük emek verdiği ve mücevher proje olarak adlandırılan 24 katlı ikiz kuleden oluşan AcarBlu Rezidans tam anlamıyla bir ustalık eseri konumunda...

10.000 m<sup>2</sup> yeşil alan, tartar pistli yürüyüş ve koşu parkuru, 245 m<sup>2</sup> çocuk oyun alanı, 24 saat doktorlu ambulans hizmeti ve hali hazırda yaşayan bir site olan Acarkent'in tüm sosyal ve ticari imkânlarıyla AcarBlu mahalle sıcaklığını, rezidans konforu ile birleştirmektedir. Acarkent'te bulunan restoranlar, kafeler, spor alanları ve mağazalar, PTT ve bankalar, eğitim ve sağlık kuruluşları, seyahat acenteleri hayatı AcarBlu'nun hemen yanı başında...



# Proje

Her bir katın form olarak farklı olduğu projede rüzgâr hızı hesaplanarak yaz kış kullanılabilir teraslar tasarlandı. Birinci kattan penthouse dairelere kadar kesintisiz deniz ve doğa manzarasına sahip önü açık ferah dairelerin yer aldığı AcarBlu'da her dairede yerden tavana kadar cam ve açıldığında yaşam alanıyla bütünleşen teraslar ile her katta gökyüzüyle temas sağlanabiliyor.

"Nefes Alan İstanbul" sloganıyla 338 metre yükseklikte Boğaz, Karadeniz, Marmara Denizi ve orman manzarası ile havuza girme keyfi sunan AcarBlu'nun ayrıcalıklı dünyasında 2.100 metrekareyle İstanbul'un en büyük penthouse dairesi de bulunuyor.

1+1, 2+1, 3+1, 3, 5+1 ve penthouse daireler farklı dekorasyon ve mobilya tarzlarına uyum sağlayacak biçimde Brigitte Weber Mimarlık tarafından üç farklı tarzda tasarlandı. Modern olanı ve yeniyi sevenler için 'Avantgarde', doğallık ve sadelikten yana olanlar için ahşap ve pastel tonların kullanıldığı 'Doğal',

klasik sevenler için ise mermer ağırlıklı malzemelerin kullanıldığı 'Elegance'.

Mimaride ise DOME +Partners "akışkanlık" ve "şeffaflık" vizyonunu benimseyerek, doğa ile insan ilişkisini kendine özgün bir şekilde bu yapıda bir araya getirdi.

İkiz kulelerin altında 3 tam kattan ve 4000 m<sup>2</sup> peyzajlı açık alandan oluşan sosyal mekânlar ise AcarBlu Rezidans sahiplerine özel olarak tasarlandı.

Sadece AcarBlu'da yaşayanlara özel sinema salonu, ev rahatlığında vakit geçirmek ve özel toplantılar için oturma köşeleriyle Club House ve restoranlar, çocuk oyun alanı ve evcil hayvan parkı, yeni nesil elektrikli araçlar için şarj üniteleri, butik spor stüdyosu, Blu Spa&Wellness yaşam alanını genişleten ayrıcalıklar olarak dikkat çekiyor.

Beykoz'un incisi olmaya aday bu güzel projeye elektromekanik hizmet vermiş olmanın gururunu yaşıyoruz.









# Proje

## ELEKTRİK TESİSATI PROJE BİLGİLERİ:

Projede, 3 adet 1600 kVA kuru tip trafo ve yedek enerji senkron olarak tüm sistemi %100 besleyen 3 adet 1650 kVA generatör bulunmaktadır. İkiz kulelerde toplam 240 daireden oluşan AcarBlu Rezidans katlarına ait enerji dağıtımları, busbar sistemi ile sağlanmıştır. Ayrıca, 2 adet 40 kVA kesintisiz güç kaynağı ile zayıf akım sistemleri desteklenmektedir.

Proje genelinde, LED armatür kullanılmış olup, Blu Spa, Coliseum Fitness, restoran, kafe, sinema odası, CIP Lounge, Parti odaları, Business odaları ve Blu Room Club alanlarında aydınlatma otomasyonu ve profesyonel ses-görüntü sistemleri ile konsept bütünlüğü sağlanmıştır.

Rezidans sahiplerinin konforu ve güvenliği açısından akıllı daire olarak tasarlanan projede mekanik otomasyon sistemi, IP CCTV Sistemi, SMA TV Sistemi, yangın algılama sistemi, kartlı geçiş sistemi, data-telefon sistemi, acil anons sistemi ve interkom sistemi gibi zayıf akım sistemlerine ait uygulamalar yapılmış bulunmaktadır.

Proje Bilgileri yazısı sahibi: **Murat AKGÜRLE**, ERDE Mühendislik Proje Müdürü





## MEKANİK TESİSATI PROJE BİLGİLERİ:

AcarBlu projesinde ısıtma sistemi yerden ısıtma, soğutma sistemi ise bireysel klima sistemi ile çözülmüştür. Her blokta çatıda kazan dairesi ve bir ara tesisat katı bulunmaktadır. Her blokta 950 kW 1 adet çelik kazan ve 620 kW 2 adet yağışmalı kazan mevcuttur.

Dairelerin sıcak su ve ısınma ihtiyacı çift eşanjörlü sub-station üniteleri ile karşılanmaktadır. Tüm dairelerin ıslak hacimlerinde bağımsız egzoz fanları olup bu fanlar, ana bir fanın egzoz yaptığı shaftlara bağlanmaktadır. Daireler sprinkler sistemi ile yangına karşı korunmaktadır. SPA alanlarında VRV soğutma, yerden ısıtma uygulaması yapılmıştır.

Yangın tesisatında 2 adet 1000 GPM elektrikli yangın pompası, 11 adet basınçlandırma fanı ve 10 adet duman egzoz fanı uygulanmıştır.

Proje genelinde 4 adet konfor klima santrali, 3 adet havuz nem alma santrali, 36 adet sirkülasyon pompası, 58 adet kanal tipi egzoz aspiratörü, 11 adet hücreli aspiratör, 1500 adet ıslak hacim fanı, 15 adet eşanjör, 4 adet boyler, 6 adet hidrofor kullanılmıştır. Otopark katlarında egzoz ve duman egzoz için 37 adet jet-fan ve 5 adet aksiyal fan mevcuttur.

Tüm mekanik sistemlerin kontrol ve izlemesi bina otomasyon sistemi (BMS) üzerinden yapılmaktadır.

Proje Bilgileri yazısı sahibi: **Fatih GÜZEL**, Birleşim Mühendislik Proje Müdürü



# BİRLEŞİM MÜHENDİSLİK, ULUSLARARASI KALİTE ÖDÜLÜNE LÂYİK GÖRÜLDÜ

**K**alite kültürünü yaygınlaştırmak ve sürdürülebilir büyüme konularında uzmanlaşmış uluslararası bir kuruluş olan Business Initiative Directions (BID), 21. Uluslararası Kalite Zirvesi'ni 8-9 Nisan 2017 tarihlerinde Paris'te gerçekleştirdi.

Sektöründe lider firmalar yönetim, kalite, verimlilik, prestij, marka değeri, teknoloji, inovasyon ve büyüme alanlarında uluslararası bir komite tarafından değerlendirildi.



Birleşim Mühendislik yetkilileri Genel Müdürümüz Sn. İbrahim Biner ve Planlama Koordinasyon Şefi Sn. Evren Portioğlu ödül alırken.





Ödüle layık görülen firmalar arasında yer alan Birleşim Mühendislik, Altın Kategorisinde Kalitede Liderlik Yıldızı (The International Star for Leadership in Quality in Gold Category) ödülüyle onurlandırıldı.

BID Başkanı Jose E. Prieto tarafından Birleşim Mühendislik Genel Müdür Sn. İbrahim Biner'e takdim edilen ödül töreninde dünyanın birçok ülkesinden başarılı şirketlerin temsilcileri bir araya geldi.



Evren Portioğlu - İbrahim Biner

# ERDE® HİZMET PLAKETLERİ VERİLDİ

**B**ir kurumun başarılı olmasındaki önemli faktörlerden biri çalışan memnuniyeti ve buna bağlı olarak o firmanın istikrarlı bir çalışma profiline sahip olmasıdır. ERDE Mühendislik de istikrarlı çalışma ortamına sahip en güçlü grup firmalarımızdan birisidir.

09 Mayıs 2017 tarihinde ERDE bünyesinde 5,10,15 ve 20. yıllarını dolduran çalışanlarımıza hizmet plakette takdim edildi.

Birleşim Grup olarak, personel hizmet sürelerini uzun tutmayı başarabilen ERDE'yi ve plakette alan personelimizi tebrik eder, tüm çalışanlarımıza teşekkür ederiz.



**20. Hizmet Yılı:** Çağlar İNCEDERE, Ekrem ARMUTÇUOĞLU, Halil TIRYAKI, Mahmut SİPAHI, Erkut AK

**15. Hizmet Yılı:** Ergün DEĞER, Turgay KIZBAY, Ferhat EYİĞÜN, Bekir KARAKOÇ, Cemal TOPAÇ

**10. Hizmet Yılı:** Sevcan BEYAZ, Tülin AYDIN

**5. Hizmet Yılı:** Yalçın YAYAR, Belgin DURSUN, Duygu CAN, Ersin ÖZTÜRK, Hülya NALBANT, Ali Nihat ONAT, Gülşah ACAR, Yusuf ALCAN, Rahmi SEYHAN, Vural KURT.



# BİRLEŞİM GRUP ETMD FUTBOL LİGİ İKİNCİSİ

İlki 2015 yılında düzenlenen ve sektör firmalarının katılımı ile gerçekleştirilen ETMD Ligi Futbol Turnuvası'nın ikincisi 25 Mart 2017 – 06 Mayıs 2017 tarihleri arasında gerçekleşti. Birleşim Grup futbol takımımız turnuvada sportmence mücadele vererek finale kadar yükseldi ve ligden ikinci olarak ayrılarak kupasını aldı.

Turnuvada firmamızı temsil eden sporcularımıza bir kez daha teşekkür ederiz.

## LİGDE EN İYİLER:

- En İyi Orta Saha Oyuncusu: **Cemal Can Yılmaz**, Birleşim Grup



Cemal Can Yılmaz ödülünü alırken

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



# 2017 BİRLEŞİM GRUP ÇALIŞTAYI

Birleşim Grup firmalarından Birleşim Mühendislik ve ERDE Mühendislik çalışanlarının bir araya geldiği geleneksel 'Birleşim Grup Çalıştayı' 29-30 Nisan 2017 tarihlerinde Kartepe The Green Park Resort & Spa Otel'de gerçekleşti.



Birleşim Grup çalışanları bir arada

Çalışanların yoğun ilgi gösterdiği çalıştayın bu seneki konusu "İş Etiketi, İmaj Yönetimi ve Adabı Muâşeret Kuralları" olarak belirlendi.

İş hayatında kurum ve kişisel imajın önemini vurgulamak isteyen Birleşim Grup yöneticileri, konusunda uzman ve Türkiye'de bir ilk olan Zarafet Akademisi'nin işbirliği ile çalıştayı gerçekleştirdi.

Zarafet Akademi Kurucu Eğitimci Sn. Gökhan Dumanlı ile interaktif bir program geçiren çalışanlar, doğanın tadını çıkartarak outdoor aktivitesi ile şehrin stresinden uzaklaştıkları etkin ve hareketli bir hafta sonu geçirdiler.





Zarafet Akademi Kurucu Eğitmeni  
Sn.Gökhan DUMANLI





**KURULUŞ YILI**



HASTANE

43 adet, 2.500.000 m<sup>2</sup>

AVM

32 adet, 3.500.000 m<sup>2</sup>

OTEL

26 adet, 2.000.000 m<sup>2</sup>

KULE-İŞ VE YAŞAM MERKEZİ  
TİCARİ YAPILAR

78 adet, 7.000.000 m<sup>2</sup>

**TOPLAM**

179 adet, 15.000.000 m<sup>2</sup>



# İSTANBUL AVRUPA YAKASINA DEĞER KATAN PROJE KARAT 34

**D**oğa Şehircilik ve Başyapı İnşaat'ın Emlak Konut GYO güvencesiyle inşa ettiği Karat 34, İstanbul Avrupa yakasının iş ve yaşam akışının kesiştiği Basın Ekspres yolu ve E-5 aksında hayata geçiriliyor.

## **EMLAK KONUT GYO**

1953 yılında bir ülkenin kentleşme çalışmalarına öncülük edecek, insanların yaşam kalitesini yükseltecek anlayış hayat buldu. İnsan hayatına konfor katacak, çevreye duyarlı, modern kentler kurmak, kurumsal vizyon olarak belirlendi. Bu temel amaçla birlikte Emlak Konut, sektörüne pek çok yenilik getiren uygulamaların mimarı oldu. Ülkemizin planlı kentleşmesinde örnek teşkil eden, iz bırakan projeler gerçekleştirdi. Bu istikrarlı büyüme, ciddi bir dönüşüm noktasını

beraberinde getirdi ve 2002 yılında Emlak Konut, gayrimenkul yatırım ortaklığına dönüştü.

2003 yılından bugüne kadar çeşitli büyüklükte toplam 124 projenin ihalesini gerçekleştirerek, bu projelerin tamamlanması sonucunda yaklaşık 124.124 bağımsız bölümün yapılmasını sağlamış olacaktır.

Emlak Konut kuruluşundan beri artan ivmesi, insan odaklı kurum felsefesi ve geldiği noktadaki konumu itibarıyla yarınlara güçlü adımlarla yürüyor. Bu ülkenin gururla anılacak, küresel oyuncusu olma hedefine her geçen gün biraz daha yaklaşıyor...

## **DOĞA ŞEHİRCİLİK**

Yarım asırlık tecrübesiyle sektörün en güçlü firmalarından olan Doğa Şehircilik, güven ve kalitenin





adresi olarak, birbirinden güzel projelere imza atmış bir şirkettir. Projelerinde uyguladığı kusursuz kalite anlayışıyla, insan hayatına ve doğaya verdiği değeri her defasında kanıtlayan Doğa Şehircilik, yaşadığı dünyaya hak ettiği değeri vermeyi amaçlamıştır.

### **BAŞ YAPI**

2004 yılında İstanbul'da kurulan Başyapı; yolculuğuna altyapı ve çevre düzenlemesi işleri ile başlamış; doğayla dost, kaliteli, güvenilir yaşam alanları oluşturarak bu yolda emin adımlarla ilerlemiştir. Çankırı, Aydın, Balıkesir, Van, Kars, Ağrı, Kütahya ve Eskişehir illerinde 4000 adede yakın konut, sosyal tesis ve ticaret alanlarının inşaatları, bağlantı yolları, altyapı, köprü, arıtma ve spor tesisleri işlerini başarıyla tamamlamıştır.





# Proje

Lansmanı 15 Nisan 2016 tarihinde yapılan Karat 34, **%5 peşinat, 60 ay sıfır vade farkı ödeme seçeneği ve sunduğu cazip fiyatlarıyla yatırımcıların büyük ilgisini çekiyor.**

Basın Ekspres yolu üzerinde 22 bin metrekarelik alanda 3'ü rezidans 3'ü ofis olmak üzere 6 bloktan oluşan Karat 34, proje bünyesinde; stüdyo, 1+1, 1+1 dubleks, 2+1, 2+1 dubleks, 3+1, 3+1 dubleks ve 4+1 dubleks daire seçeneklerinden oluşan 441 konut ile 123 adet ofis ve 28 ticari ünite bulunuyor. Projede daireler 35 metrekare ile 267 metrekare arasında farklılık gösteriyor.

"Sürdürülebilir yaşam alanları" hedefi doğrultusunda çevreye duyarlı bir proje olarak geliştirilen Karat 34, ticari blokları ile dünyanın güvenilir ve saygın "Yeşil Bina" sertifikası sistemlerinden olan Leed Gold Sertifikası adaydır.

## İSTANBUL'UN KALBİNDE, HAYATIN MERKEZİNDE...

Lokasyonu ile, cazip bir çekim merkezi olan Karat 34, yenilikçi konsepti, modern mimarisi ve son teknolojik unsurlarla zenginleşen konforuyla hayata ve yatırımlara değer katıyor.

Atatürk Havalimanı'nın hemen yanı başında yükselen Karat 34'te E5 ve bağlantı yolları, metro ve metrobüs ile ulaşım kolaylığı; Alışveriş ve sosyal alanlar, eğitim ve sağlık kurumları, uluslararası kongre ve fuar alanı, ticaret merkezlerine yakınlığının yanı sıra 2018'de tamamlanması planlanan Ayama projesinin hemen yanı başında bulunan Karat 34, birçok olanağı yatırımcılarıyla buluşturuyor.

Ayrıca ofisler ile karşı karşıya konumlanan, havaalanının hemen yanı başındaki rezidans daireleri de misafirlerinizi ağırlayabileceğiniz şekilde tasarlanmıştır.





## DETAYLARDA SAKLI DEĞERLER...

Karat 34, rezidans veya ofislerde konforu arttıran detaylarla özel bir yaşam alanı oluşturuyor.

Merkezi ısıtma ve sıcak su üretimi, kapalı otoparklarda duman egzoz havalandırma sistemi, kapalı otopark, renkli ve görüntülü interkom sistemi, merkezi uydu TV (SMATV) yayın sistemi, tüm ortak alanlarda %100 yedekli enerjiyi sağlayacak kapasitede jeneratör sistemi, asansörle otoparktan katlara ulaşım imkânı, proje genelinde yeşil alan uygulaması, depreme dayanıklı bina tasarımı ve inşaatı ile son teknolojiye uygun şekilde tasarlanmıştır.

Ofislerden veya evlerden sadece birkaç dakika mesafede restoran, kafe, yüzme havuzu ve kişiye özel antrenman stüdyoları hayatı keyifli hale getirirken, trafiği düşünmeden iş yerinden çıkıp bi'adımda ulaşabileceğiniz farklı daire seçenekleriyle de zamandan kazandırıyor.



# Proje

## MEKANİK TESİSAT PROJE BİLGİLERİ:

44.000 m<sup>2</sup> kullanım alanı olan projede; ısıtma, soğutma ve havalandırma sistemleri için bina genelinde 5 adet DX bataryalı konfor klima santrali, 37 adet VRF dış ünitesi, 30 adet egzoz fanı, yangın sistemine entegreli 8 adet fan, 8 adet drenaj pompası, 2 adet frekans invertörlü hidrofor, restoranlar için 5 adet invertörlü egzoz fanı, yangın tesisatında ise 2 adet 750 GPM elektrikli yangın pompası kullanılmıştır.

Proje Bilgileri Yazısı Sahibi: **Hüseyin TORAMAN**, Şantiye Şefi





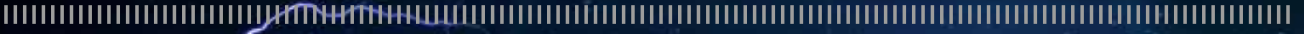


## ELEKTRİK TESİSAT PROJE BİLGİLERİ:

3'ü rezidans 3'ü ofis olmak üzere 6 bloktan oluşan projede yer alan konutlar için 2 adet 1.600 kVA kuru tip trafo ve 4 adet 825 kVA generatör, ofisler için 1 adet 1600 kVA kuru tip trafo ve 2 adet 825 kVA generatör kullanılmıştır. Enerji altyapısı tüm ofis ve konutlarda % 100 generatör enerjisi sağlayacak şekilde planlanmıştır.

Otopark aydınlatmaları dâhil projenin tamamında LED aydınlatma armatürleri tercih edilmiş olup yangın alarm sistemi, acil anons sistemi, otopark gaz algılama sistemi, IP CCTV sistemi, fiber altyapılı telefon-data sistemi, SMATV sistemi, güvenlik sistemi, IP interkom sistemi gibi can ve mal güvenliğine öncelik veren yaşam kalitesini arttıran sistemler kullanılmıştır. Ayrıca ofis blokları LEED sertifikasına uygun olarak tasarlanmıştır.

Proje Bilgileri Yazısı Sahibi: **Erdem AVARBEK**, Şantiye Şefi



# TAMAMLAMAK BİZE DÜŞER

## KAÇAK AKIM KORUMA RÖLESİ

**S**on aylarda elektrik akımına kapılarak yaşanan ölüm vakaları ve elektrik kaynaklı yangın vakaları oldukça arttı.

Gazete, TV, tüm medyada haber aynı.

“Kaçak akım rölesinin olmadığı tespit edildi. Üstelik röle fiyatının 60 TL olduğu öğrenildi.”

Keşke bu kadar basit olsa.

Yine de medya kaçak akım rölesinin varlığını öğretti halkımıza. Eksik ya da yetersiz ama öğretti.

Tamamlamak bize düşer.







Kaçak akım koruma rölesi çalışma prensibinin sayfalarca açıklandığı yazılardan değil bu.

İşinize yaramaz çünkü tam tersi zarar verir, herkesin biraz elektrikçi olduğu ülkemizde.

Şu kadarını bilmeliyiz ki kaçak akım rölesi, tesisatınızda oluşan ve hayatınızı tehlikeye atan kaçak elektrik akımı oluştuğunda devreyi açar. Mesela anahtar prizlerinizde ya da aydınlatma armatürlerinizde.

Tesisatınızdan eminseniz mesele yok ama asıl mesele tesisatınıza bağlı elektrikle çalışan aletlerinizde.



## Uzman Görüşü



Buzdolabı gibi, çamaşır makinası gibi, fırın, ütü, ısıtıcı, kombi, saç kurutma makinası, TV gibi. Uzun yıllar kullanılır, zamanla yıpranır, izolasyonları bozulur. Elektrik akımı dokunduğunuz gövdeye geçerse, kaçak akım rölesi devreyi açar.

60 TL vererek bir kaçak akım rölesi alabilirsiniz ama uzmanlık ister.

Tesisatınız işin ehli firma ve ustalarca yapılmamışsa röle devreyi açar. Sonra yine açar, sonra yine. En sonunda aynı usta röleyi devre dışı bırakır, sizin haberiniz bile olmaz.

60 TL vererek bir kaçak akım rölesi alabilirsiniz ama hesap ister.





İnşaat alanlarında kullanılan geçici elektrik tesisatlarında risk çok daha büyüktür. İzolasyonları zarar görmüş elektrik kabloları ve ekipman yoğunluğu çok fazladır. Bir de mahaller ıslak ise ki genelde öyledir, elektrik kazaları an meselesidir. Uygun kaçak akım rölesi kullanımı hayatidir. Ancak her gün panolar kontrol edilmeli rölelerin devre dışı bırakılmadığından emin olunmalıdır.

### Öyleyse ne yapmalıyız,

Evinizde, işyerinizde, yaşadığınız mekânlarda elektrik panosu içerisinde kaçak akım rölesi kullanıldığına emin olun. Bunun için yetkili bir elektrikçiden yardım alın. Elektrik panonuzda röle varsa işlevsellik kontrolü yaptırın. Yoksa mutlaka uygun röleyi taktırın.

### Son olarak,

Elektrik akımına kapılmış bir insan gördüğünüzde asla temas etmeyin, ettirmeyin. İlk önce elektrik panosundan sigortaları indirin. Sigortaların yerini bilmiyorsanız tahta ya da plastik gibi yalıtkan nesnelere kişinin akıma kapıldığı yerden teması ayırmaya çalışın.

Evlerinizde çocuk korumalı prizler kullanın. Bu tip prizler, çocukların prizlere metal cisimler sokmasını engelleyecek şekilde tasarlanmıştır.

Evinizde ve işyerinizde uygun yangın söndürme tüpleri bulundurun ve periyodik olarak bakımlarını yaptırın.

Hepiniz sağlıklı kalın.

Ev ve işyerlerinde 30 mA ve 300 mA olmak üzere 2 çeşidi vardır. 30 mA hayat koruma eşiği, 300 mA yangın koruma eşiği olarak kabul edilir. Doğrusunu takmazsanız koruma yapmaz. 30 mA seviyesinde bir kaçak akım hayati risk demektir. 300 mA seviyesinde bir kaçak akımın oluşturduğu ark ise cisimlerin tutuşması için gereken sıcaklığı sağlar. 300 mA ile yangın önlenir ama hayati risk önlenmez.

60 TL vererek bir kaçak akım rölesi alabilirsiniz ama bakım ister.

Kaçak akım röleleri iç yapısı itibarıyla hassas ekipmanlardır. Arızalı ürün olabilir ya da zamanla iş görmez hale gelebilir. Üzerinde bulunan test butonu ile her ay çalışıp çalışmadığı kontrol edilmelidir.



**Mehmet PAK**  
Genel Müdür  
ERDE Mühendislik



#nerdeyiz







ERDE®



#istanbulizmiradanazonguldakankaraelaziğ





# BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİNDE YEŞERME

Küresel ısınma ve iklim değişikliği ile mücadele konusu her geçen gün daha da fazla önem kazanmaktadır. Peki bu konuda dünyada son durum nedir?

**K**üresel ısınma ve iklim değişikliği ile mücadele konusu kısa bir süre önce maalesef ABD'deki üzücü bir kararla gündemin ilk sıralarında yer aldı. Mevsimlerin değişmesine, canlı türlerinin tükenmesine, çevre felaketlerine ve gelecek nesillerin hayat kalitesine etkisi ne boyutlara ulaşacak bu konu hakkında önce biraz bilgi verip, sonrasında bilişim teknolojileri alanında neler yapılıyor ve yapılabilir bunlardan bahsedeceğim. Öncelikle son dönemlerde sıklıkla duyduğumuz küresel ısınma ve iklim değişikliği ile ilgili dünyada durum nedir bir bakalım.

Bu konuda uluslararası bağlayıcı sözleşmeler, umut veren çalışmalar yapılmaktadır ancak söz konusu girişimler bilinçli bir tüketim ve kullanım kültürü oluşturulamazsa optimum verimliliğe ulaşamayacaktır. Sonucu etkileyen çok sayıda parametre olması, başarı için topyekûn bir gayretin gerektiğini de göstermektedir. Bu nedenle tüketici enerji kullanım alışkanlıklarındaki gelişme ve duyarlılık, başlangıç için maliyeti en düşük fakat etkisi büyük etkenlerden biridir.

### BM İSTATİSTİKLERİNE GÖRE 2016 YILI ÜLKELERE GÖRE CO<sub>2</sub> EMİSYON ORANLARI

Ülkeler	Emisyon Oranı ( % )
Çin	28,21
ABD	15,99
Hindistan	6,24
Rusya	4,53
Japonya	3,67
Almanya	2,23
Kore	1,75
İran	1,72
Kanada	1,71
Suudi Arabistan	1,56
...	
Türkiye	1,16





## ENERJİ

Küresel ısınma ve iklim değişikliğinde etkili birçok önemli aktör olmasına rağmen enerji tasarrufu konusu başrol oyuncusudur. Bırakın verimli kullanılmazsa gelecekte meydana getireceği etkileri, enerji savaşları çok üzücüdür ki günümüzde dahi maalesef milyonlarca insanın öldürülmesine neden olmaktadır.

## NEDEN YEŞİL TEKNOLOJİ

Ne kadar üzücüdür ki, genel olarak konuya maliyetlerin düşürülmesine katkısı bakımından yaklaşılmakta. Aslında amaç daha az tüketen, daha uzun ömürlü, geri dönüştürülebilir, üretim sürekliliği olan ve daha az kirlüten teknolojilerin geliştirilmesidir.

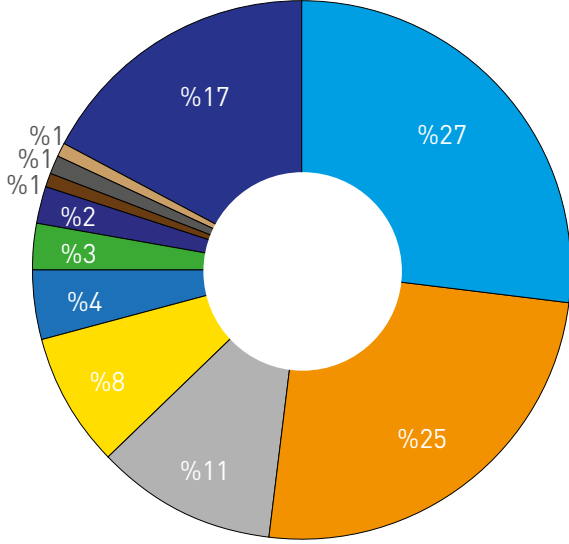
Bilişim alanındaki gelişmelerin çok hızlı ilerlediği günümüzde artık birçok şey online olarak yapılıyor ve dijital olarak arşivleniyor.

Elektronik kitapların artması, gazete ve dergilerin giderek sanal ortama taşınması ve buradan takip edilmesi kâğıt tüketimini de ciddi oranda azaltıyor. Hybrid araçlar yayıldıkça fosil yakıt tüketimi, dolayısıyla CO<sub>2</sub> salımı azalıyor ve ayrıca daha sessiz bir dünyaya kavuşuluyor. Farklı lokasyonlardaki ofisleriniz arasında yapacağınız toplantılar için



# Uzman Görüşü

## 1850-2011 TOPLAM CO<sub>2</sub> SALIMI (DÜNYA) ÜLKELERİN ETKİLERİ



ulaşım ve konaklama giderleri ortadan kalkıyor. Online görüntülü toplantılarla zaman ve verimlilik artırılabilir.

Bilişim sektöründe onlarca fiziki sunucunun güçlü bir fiziki sunucu üzerinde sanallaştırılarak çalıştırılması, elektrik tüketimi ve soğutma maliyetleri açısından ciddi avantajlar sağlıyor. Firmalar sistem odalarını bulut ortamına taşıyarak, bu odalarının sürekli soğutulması masrafını ortadan kaldırırken, bilgiye de her yerden ulaşma imkânı elde etmeye başlıyorlar.

Yapılan araştırmalara göre yeşil bilişim teknolojileri; enerji, ulaşım, tarım ve iletişim gibi çok yüksek karbon salımında bulunan sektörlerde hayata geçirilirse, 2020 yılında küresel karbon salım miktarı % 16'ya varan azalma gösterecekken, enerji maliyetinde de % 20 - 40 oranında avantaj sağlanabilecek. Bu da dünya genelinde yılda 2 trilyon dolarlık bir tasarruf anlamına gelir, Türkiye için ise yıllık 20 milyar doları ifade eder.

## SONUCA EN ÇABUK ETKİ EDEBİLECEK ENERJİ TASARRUFU KONUSUNDA DÜNYADA NELER OLUYOR?

Son 10 yıldır devletler "Yeşil BT Eylem Planı" kapsamında uygulama, denetleme ve sertifikasyon işlemleri alanında ciddi uygulamalar yapmaya başladı. Ülkemizde bu uygulama, Enerji Verimliliği Strateji Belgesi ile 2012 yılında yürürlüğe girdi. Ülkeler bu alanda çalışmalar yapan özel sektör ve sivil toplum kuruluşlarına, enerji verimliliğini arttıracak yeşil teknolojiler, alternatif ve temiz



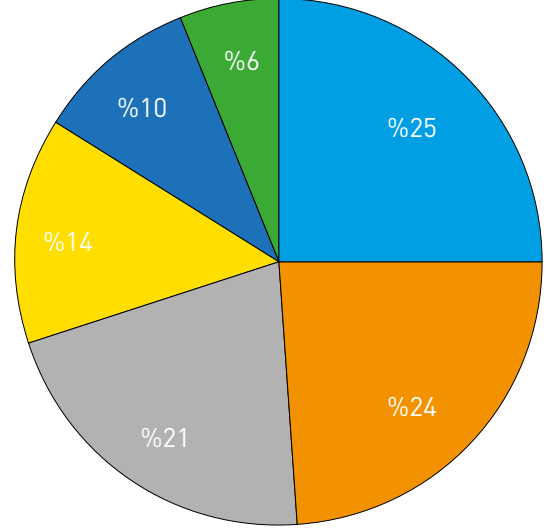


enerji kaynakları, daha az tüketen ve uzun ömürlü teknolojiler geliştirme konusunda desteklerini ciddi oranda arttırmakta.

## PEKİ, BİZLER NELER YAPABİLİRİZ?

İlk ve en önemli konu kendimiz ve etki alanımızdaki insanlar üzerinde bilinçli ve ihtiyaç gereği tüketim alışkanlığını geliştirmektir. Hızla gelişen teknoloji ile hemen her yıl değişen teknolojik cihazları bir moda, aksesuar veya kombin tamamlamak amaçlı tüketmek yerine 😊, akıllı telefonlardan örneklersek, daha uzun yaşam süresi ve pil ömrü olan, daha da önemlisi ihtiyacımıza en uygun cihazı tercih etmek yapılabilecek en doğru davranışa örnek verilebilir.

## EKONOMİK SEKTÖRLER BAZINDA KÜRESEL CO<sub>2</sub> EMİSYON ORANLARI



- Elektrik ve Isı Üretimi
- Tarım, ormancılık ve diğer arazi kullanımları
- Endüstri
- Taşımacılık
- Diğer Enerji
- Binalar

Bir çalışanı olmaktan onur duyduğum Birleşim Grup, bu konudaki öncü firmalardan biridir.

2012 yılında 8,5 dönüm arazi üzerine kurulu 1. etabı yaklaşık 11.000 m<sup>2</sup> olan üretim depolama tesislerimiz ve idari ofis binamız Leed Gold Sertifikasına sahip yeşil bir binadır.

Kaynak:

- Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu
- Koç Bilgi Grubu Yeşil Bilgi Platformu
- World Resources Institute
- Birleşmiş milletler iklim değişikliği raporları



**Erkut AK**  
Bilgi Teknolojileri Sorumlusu  
ERDE Mühendislik

# İŞİN BÜTÜNÜYLE DEVİRİ VE ASIL İŞVEREN – ALT İŞVEREN İLİŞKİSİ

Yürürlükteki 4857 Sayılı İş Kanunu'nun 2. maddesinde, Kanunda yer alan kavramların tanımlamaları yapılmıştır. 2. maddenin 6. fıkrasının ilk cümlesinde asıl işveren – alt işveren ilişkisi, bilinen yaygın kullanımıyla taşeron sözleşmesi şu şekilde tarif edilmiştir;





“Bir işverenden, işyerinde yürüttüğü mal veya hizmet üretimine ilişkin yardımcı işlerinde veya asıl işin bir bölümünde işletmenin ve işin gereği ile teknolojik nedenlerle uzmanlık gerektiren işlerde iş alan ve bu iş için görevlendirdiği işçilerini sadece bu işyerinde aldığı işte çalıştıran diğer işveren ile iş aldığı işveren arasında kurulan ilişkiye asıl işveren-alt işveren ilişkisi denir.”

Tanımı yapılan bu ilişkiye ait olmak üzere 2. maddenin 6. fıkrasının ikinci cümlesinde ise;

“Bu ilişkide asıl işveren, alt işverenin işçilerine karşı o işyeri ile ilgili olarak bu Kanundan, iş sözleşmesinden veya alt işverenin taraf olduğu toplu iş sözleşmesinden doğan yükümlülüklerinden alt işveren ile birlikte sorumludur.” denilerek bu ilişkide asıl ve alt işverenin, alt işverenin işçilerine karşı birlikte sorumlulukları hüküm altına alınmıştır. Bu hükmün varlığı sebebiyle alt işverene iş vermiş asıl işverenler, alt işverenin işçilerine karşı İş Kanunu anlamında alt işverenle birlikte sorumludur. Bu sorumluluğun bertaraf edilmesi mümkün olmadığı gibi bertaraf etmeye yönelik sözleşme ve şartnameler de geçersizdir. Bu birlikte sorumluluk işçilik alacaklarının tahsili talepli davalarda ve özellikle iş kazası sebebiyle açılan tespit ve buna bağlı tazminat davalarında etkisini göstermektedir.

Ancak İş Kanunu madde 2/6’da tanımlanan bu ilişkinin ve birlikte sorumluluğun istisnası olan bir konu olarak işin bütünüyle devri durumunda veya anahtar teslimi ile ve ihale ile bütünüyle verilmesi durumunda işi devreden kişinin işverenlik sıfatı kalkmaktadır. Yargıtay 21.Hukuk Dairesi’nin E.2015/5560 K.2015/22472 sayılı kararında; “Alt işverenin aldığı iş, işverenin asıl işinin bölüm ve eklentilerindeki işin bir kısmı ya da yardımcı işler kapsamında bulunmalıdır. Asıl işverenden alınan iş, onun sigortalı çalıştırdığı işe göre ayrı ve bağımsız bir nitelik taşıyorsa, işi alan kimse alt işveren değil, bağımsız işveren sayılacaktır. Bu noktada belirleyici yön; yapılan işin, diğerinin bütünüyle, yardımcı parçası olup olmadığıdır. İşyerindeki üretimle ilgili olmayan ve asıl işin tamamlayıcısı niteliğinde bulunmayan bir işin üstlenilmesi halinde, alt işverenden söz etme olanağı kalmayacak, ortada iki bağımsız işveren bulunacaktır.” denilerek işi verenin, işi alanla birlikte sorumlu oluşunun istisnası olan bu konu özetlenmiştir.

İşin bu şekilde bütünüyle devri durumunda işi verenin, işverenlik sıfatı bulunmayacağından gerek iş kazası tespiti gerekse iş kazasına bağlı tazminat davalarında sorumluluğu bulunmayacaktır. Yüksek Mahkeme, bir işin bütünüyle bir işverene devri du-

rumunda veya anahtar teslimi denilen biçimde işin verilmesi durumunda artık üst-alt işveren ilişkisi söz konusu olamaz derken Yargıtay Hukuk Genel Kurulu’nun E. 2006/21-796 içtihadında; “Anahtar tesliminden kasıt, asıl işverenin yapılacak işte hiçbir şeye karışmayacak malzemesiyle işçiliği ile işçisi ile tüm iş, işi üstlenen tarafından yapılacaktır.” demıştır.

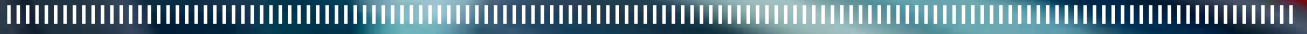
Yüksek Mahkeme içtihatlarında yer alan “anahtar teslim” ifadesinin uygulamada bir yanlış yoruma uğradığı ve neredeyse her alt işverenlik, taşeron ilişkisinin bir şekilde anahtar teslim edimi içermesi sebebiyle her taşeron sözleşmesinde işin bütünüyle, anahtar teslim verildiği gerekçesiyle işi verenlerin kendileri bakımından sorumluluk taşımadıkları yanlıgısına düştüğü görülmektedir. Yüksek Mahkeme’nin içtihadında yer alan anahtar teslim ifadesinin aslında bu şekilde verilen işin, işyerindeki üretimle ilgili olmayan ve asıl işin tamamlayıcısı niteliğinde bulunmayan bir işin üstlenilmesi halinde geçerli olacağı unutulmamalıdır.

Alt işverenlik ilişkisinin bulunup bulunmadığı, yapılacak işe göre değerlendirilmelidir. İşverenden alınan iş, işverenin sigortalı çalıştırdığı işe göre ayrı ve bağımsız bir işyeri olarak değerlendirilebilecek nitelikte ise ancak bu durumda iş alan bağımsız işveren niteliğinde bulunacaktır. Dolayısıyla bir asıl – alt işveren ilişkisinden doğan birlikte sorumluluktan değil sadece işi alanın tek başına sorumluluğundan bahsedilebilecektir. İşin bütünü başka bir işverene bırakıldığında ya da işveren kendisi sigortalı çalıştırmaksızın işini bölerek ihale suretiyle farklı kişilere vermişse, iş sahibi (ihale makamı) yasadaki tanımlamaya denk gelen anlamda asıl işveren olmayacağından, bir alt-üst işveren ilişkisi de bulunmayacaktır.

Dolayısıyla sözleşmelerde sırf anahtar teslimi ifadesinin, ibaresinin yer alması ya da işin bütünüyle verildiğinin belirtilmesi alt – üst ya da asıl – alt işveren ilişkisini ortadan kaldırmamaktadır. Bu bağlamda işi verenin ve işi alanın işçilerine karşı birlikte sorumluluklarının devam edeceğini bilerek akdi yükümlülüklerin ve gerekirse karşılıklı teminatların belirlenmesi sözleşme taraflarının menfaatine olacaktır.



**Av. Aytaç KARAÖĞLU**  
Birleşim Grup Hukuk Müşaviri



# ŞİRKETLERİN ARAÇ SATIN ALMALARI MI, YOKSA KİRALAMALARI MI AVANTAJLI?

Bu soruyla sıkça muhatap olunduğu doğrudur, bir şirketin vergi avantajı sağlaması için araç satın alması mı daha avantajlıdır, kiralaması mı?



Öncelikle burada bahsedilen araç sınıfı binek araç sınıfıdır, ticari araçlardan bahsetmiyorum. Doğru cevabı bulmak için bununla ilgili iki şeye bakmamız gerekiyor;

1. Şirketin mali portresine
2. Bununla ilgili vergi düzenlemelerine:

#### **Binek otomobil satın alınması durumunda;**

- Satın alınan binek otomobilin KDV'si indirim konusu yapılamıyor. KDV ve ÖTV tutarları aracın maliyetine ilave edilip amortismanına tabi tutulabileceği gibi vergi matrahının tespitinde direkt gider unsuru olarak dikkate alınabiliyor, bu durum ihtiyari olup aracın maliyetine ilavesi yerine (ülkemizde çoğu araçların çıplak bedeli kadar ÖTV ve KDV tutarları olduğuna göre) gider unsuru olarak dikkate almak vergi avantajı sağlıyor. Aracı satarken defter net kayıt değerinin maliyet bedeli olacağını da unutmayalım!
- Alındığı aydan yıl sonuna kadarki süre için aylık amortisman hesaplanarak gider yazılabilir (Kıst Amortisman).
- Her yıl ocak ve temmuz aylarında ödenen Motorlu Taşıtlar Vergisi gider yazılamıyor, kanunen kabul edilmeyen gider olarak yazılabilir.
- Aracın her türlü tamir bakım sigorta giderleri gider olarak dikkate alınabiliyor.
- İlk paragrafta belirtildiği gibi aracı satarken defter net değeri ile satış bedeli arasındaki kârın vergisi ödeniyor.
- Aracın satışı esnasında KDV oranı avantajı oluyor (%1 KDV).

**SATIN ALINMASI  
DURUMUNDA**

## Binek otomobil kiralanması durumunda;

- Kira bedeli doğrudan gider unsuru olarak dikkate alınabilmekte.
- Kira bedeline ödenen KDV doğrudan indirim konusu yapılabilmekte.
- Her yıl ödenen Motorlu Taşıtlar Vergisi ile karşılaşılması.
- Her türlü tamir bakım sigorta gibi giderlerle muhatap olunmaması.
- Şirketler için önemli sayılabilecek ilk finansman yükü araç bedeli ile sigorta ve tamir bakım lastik gibi ödemeler için şirketin finansman yükünden kurtulması.

## KİRALANMASI DURUMUNDA

## SATIN ALINMASI DURUMUNDA VERGİ AVANTAJI

Yukarıda sıralanan düzenlemelere göre, araç alımı mı yoksa kiralanması mı daha avantajlı olduğu kanaatine varmak için şirketin mali portresi ile birlikte bakmakta fayda var.

Orta segment binek otomobil alındığı varsayımla aşağıdaki örneğe bir bakalım;

- Aracın vergiler öncesi çıplak bedeli: 85.000 TL
- ÖTV Tutarı (%60): 51.000 TL (motor silindir hacmi 2000 cm<sup>3</sup>'den düşük)
- KDV Tutarı (%18): 24.480 TL
- Toplam Maliyet: 160.480 TL

51.000TL ÖTV tutarı ile indirim konusu yapamadığımız 24.480 TL KDV tutarını toplam 75.480 TL'yi bir defada doğrudan gidere kaydedelim,

Temmuz ayında satın alındığını varsayalım, 85.000 TL üzerinden %20 amortismanına tabi tutulduğunda  $(85.000 - \%20/12 \times 6)$  8.500 TL doğrudan gidere kaydedelim.

Doğrudan gidere kaydedilen toplam tutar  $75.480 + 8.500 = 83.980$  TL. Böylece o yıl için sağlanan vergi avantajı  $83.980 \text{ TL} \times \%20 = 16.796$  TL'dir.



Aynı aracı kiraladığımızı varsayalım, böyle bir aracın uzun dönem kiralanması durumunda yaklaşık aylık kira bedeli 2.000 TL+KDV, yani KDV dâhil 2.360 TL'dir. İlk yıl için hesap yaptığımızda 6 ay için ödenecek kira bedeli 12.000 TL + 2.160 TL KDV, toplam 14.160 TL'dir. Bu durumda sağlanan vergi avantajı, indirim konusu yapılan 2.160 TL KDV ve kiralama bedeli doğrudan gider kaydedildiğinden sağlanan vergi avantajı  $12.000 \text{ TL} \times \%20 = 2.400 \text{ TL}$  olmak üzere toplam sağlanan vergi avantajı 4.560 TL olacaktır.

Yukarıda verilen örnekte görüldüğü gibi ilk yıl için eğer kurumlar vergisi ödemesi tahakkuk ediyorsa araç alımı kiralamaya göre daha avantajlı görünüyor; kurumlar vergisi ödemeniz yoksa kiralamak daha avantajlı görünmekte. Sonraki yıllar için firmanın finansal durumu ile vergisel durumuna göre her yıl yeniden değerlendirilmesi gerekiyor.

Şirketinizde yoğun bir çalışma temposu var ve siz araç satın almış olmakla her zaman düşünmek zorunda kaldığınız Motorlu Taşıtlar Vergisi, Zorunlu Trafik Sigortası Poliçesi, Kasko Sigortası, tamir bakım masrafları, kaza riskine karşı oluşabilecek maddi külfetlerle uğraşmak istemiyorsanız kiralama yöntemi ile bunlardan kurtulmuş oluyorsunuz.

**Karar sizin !!!**

## KİRALANMASI DURUMUNDA VERGİ AVANTAJI



**Fahri KÖSE**  
S.M.Mali Müşavir  
Birleşim Grup  
Mali Müşaviri  
[www.fahrikose.com](http://www.fahrikose.com)



Bu sayımızın özel röportaj konuğu

# ORHAN GENCEBAY

Röportaj:  
Serkan OCAK



**HANGİMİZ SEVMEDİK 'ORHAN BABA'YI...**

Kimi zaman aşkı bulduk şarkılarında, kimi zaman isyanı... Filmlerinde neşemizin de izleri var, hüznümüzün de... Bir şekilde yıllarca yaptığı çalışmalarda bize dokundu. O bir usta. Müzik insanı. Yıllar geçiyor ama o hiç değişmiyor. Çalışıyor, mücadele ediyor. Albüm çalışmalarına uğraştığı 'telif' meseleleri yüzünden yedi yıl ara vermiş olsa da üretmeye devam ediyor. "Rüyamda bile beste yapıyorum" diyen Gencebay, hazırda bekleyen 70 çalışmasından 10'unun yakın zamanda yeni bir albümle sevenlerine sunacak. 'Birleşim' ekibi olarak 'Orhan Baba'nın Etiler'deki ofisinde buluştuk. Hayata ve gündeme, yıllarca uğraştığı albümlerine, filmlerine dair konuştuk.

**Toplam kaç albüm ve filminiz oldu?**

42-43 albüm, 36 da filmim var. Bu kadar vakit ayırabildim. Yoksa 100'ün üstünde olurdu da bu kadar oldu. Satış olarak da bazı ilkleri ben yaptım yine, halkımızın gösterdiği ilgi beni rekora ulaştırdı. Satış rekoru, ilgi rekoru... Bazı çalışmalarını farklı yaptık. Mesela 68'den 98'e kadar olan bir süre içinde bazı eserlerimi seçerek 24 eseri klasikler yaptık. 1. klasikler... Bu 1. klasikler 2 CD'den oluşuyordu. Bu bir ilkti.

Korsan olmayaydı en az 30 - 40 milyon satardı. On dan sonra ikinci rekor da 'Tribute' ile oldu. 2012'de yapıldı. Dünya çapında bir projedir. Onun dünya çapında yapan anlamı şu. Dünyanın hiç bir ülkesinde bir bestecinin 33 bestesi 32 sanatçı tarafından yorumlanmadı. Tirajı rekorun rekorudur. Tam 900 bin... Eğer ki korsan ve internet olmayaydı en az 40-50 milyondur yani bu denli ilgi gördü. Bize kısmet oldu, bana gurur veriyor.

**Yeni bir albüm projeniz var mı şu anda?**

Albüm için her şeyim hazır. Sezon başı dönüşü yapacağız. Galiba ben de ilk defa bu kadar ara verdim. 7 sene geçti. Olacak şey değil. Ama bu arada Tribute albümünü yaptık. Neden? Biraz kırıldık çünkü yalnız maddi olarak değil, korsanın yaptığı bilenler tavır içinde oluyor. Büyük bir saygısızlık var burada. Halka hukuka saygı yok. Halkımız bunu bilmiyor ayrıca halkımızı bilinçlendirmek lazım. Eğer bu böyle devam ederse durum çok kötü gidecek. Bu bütün dünyada önemli. Bütün dünya şu an kendi değerlerini korumaya başladı. Bir hareket başladı dünyada onu gözlemliyorum çünkü bütün dünya şunu düşünüyor: Bir zamanlar küreselleşme, globalleşme düşüncesi vardı. Bu madalyanın görünen yüzüydü, harika olacak bütün dünya aynı bilgiye sahip olacak, daha



rahat olacak diye düşünüyorduk. Meğer bunun arka yüzü asimilasyonmuş. Bunu fark ettik dolayısıyla bütün dünya bunu fark etti ve şimdi herkes kendi değerlerini korumaya başladı. Ben de onu öneriyorum zaten. Kendi değerlerimizi korumaya yönelik çalışmalara başlayalım. Bunları yaparken de kaliteli yapalım isteyerek yapalım ve nasıl yapacağımızı da önümüzdeki engelleri kaldırabilmesi için devletimizden yardım alalım. Bu kadar.

**RÜYAMDA BİLE BESTE YAPIYORUM****Albümde hep yeni şarkılar olacak?**

Tabii, her zaman.

**Kaç şarkı olacak?**

10 ama aslında bende 70 tane şarkı hazır şu an. Ham olarak duruyor, 500'ün üzerinde de yarım yarım besteler var. Bu denli de biriktirdim, ben durmam ki rüyamda da beste yapıyorum. Benim işim bu ben müziğe aşığım. Üretmeyi seviyorum.

**Bahsettiğiniz 70 hazır bestenizi hiç bir yerde duyamadık değil mi?**

Tabii tabii... Benim şu ana kadar okuduğum, yaptığım eserlerin hepsi bana aittir. Söz olarak yüzde 90 söz benim, yüzde 100 müzik benim ve aranjman da benimdir. Benim özelliğim bu. Dünyada 50 yıla yakın



ünlü olup da kendi bestelerinden başka bir beste okumadan bunu sağlayan biriyim ama bunun planını yapmadım kendinden böyle oldu.

### **Bu 70 bestenin içinden 10'u albüme giriyor. Bunu nasıl seçiyorsunuz?**

Öbürleri de sırayla girecek. Şu an telif haklarıyla uğraşıyorum. Meseleyi bilen biri olduğum için ve bilen o kadar az ki. Ben adalet hak konusunda da çok hassasım ondan dolayı ilgilendim 40 yıldan beri.

### **TELİFLER DÜZELMEZSE SEKTÖR ÖLECEK**

### **Uzun yıllardır Türkiye Musiki Eseri Sahipleri Meslek Birliği'nin (MESAM) içindesiniz, şimdi de başkanısınız, neler yapıyorsunuz, biraz anlatabilir misiniz?**

MESAM'ı kuranlardan biri benim. Bu hakların alınmasıyla ilgili. Yalnız kendim için değil. Ben şu anda MESAM'ın başkanım ama başkan olmak hiç bir zaman istemedim, beni oy birliğiyle ısrarla yaptılar. İnşallah olumlu yerlere varacağız çünkü sektörün yaşaması için tek kazanç telif hakkıdır. Telif hakları düzelmezse müzik sektörü ölecek. Ölecek derken yine devam edecek ama korunamayacak. Şimdi telif hakları ne?

Telif hakları, ticari alanlarda ticaret yaparken müzik kullanıldığı zaman bundan doğan hak telif hakkıdır. Mesela bu ticarethaneler nereler? Televizyonlar,

radyolar, oteller-moteller canlı performanslar, canlı performans denilirken, internet, cep telefonları. Eserleri ticari amaçlarda kullandıkları için biz telif hakkımızı istiyoruz. Bu insan haklarında en önde gelen haklardan birisidir. Bu hakların alınmasıyla ilgili mücadele eden kurumlarda MESAM ve diğer meslek örgütleri var. Burada sanatçıların üretimlerinin haklarını ararlar ve bu hakları sanatçıya teslim ederler dolayısıyla bundan sonra ne olacak sanatçı yaşayacak sanat üretecek. Sanatı sanatçı üretir. Sanatçı yaşamazsa sanat olmaz ki...

### **Kaç sene oldu MESAM var olalı?**

30 sene oldu. Ben hiç bir zaman başkan olmak istemedim kuruculardan olmama rağmen. Bunu 30 sene önce Turgut Özal ile birlikte kurduk. Çok yakındık Turgut Bey ile, dostluğumuz vardı. Rahmetli Adnan Kahveci de yardımcı oldu. Bu kadar önemli bir şey. Ha bu yurtdışında ne zaman kuruldu 180 sene evvel, bizde 30. Ama bizde hâlâ telif hakkı denilince "Yenir mi?" gibi saçma bir şey söylüyorlar, saygı duymuyorlar bilmiyorlar.

### **Ne durumda şu an telif haklarıyla meselesi?**

Alınan hak, alınacak hakkın yanında otuzda bir, kırkta bir yüzde bir. Alınan bu kadar. Mesela size bir iki rakam vereyim. Albümler yapılacak ki eserler sergilenecek. Eserlerin sergilendiği birinci yer albümlerdir, ondan sonra televizyonlara girer. Geçen sene Türkiye'de 743 tane albüm yapılmış. 2-3 sene evvel Fransa'da yapılan albüm adedi 50 bin. İngiltere de



35-40 bin. Nerede olduğumuzu görüyorsunuz değil mi şimdi? Biz de onlar gibi bir ülkeyiz. Burada ben sana adedi söylüyorum. Eğer bu böyle giderse Türk sanatı korunamayacak.

### Türkiye’de 10 yıl önceki albüm sayısını biliyor musunuz?

Bu söylediğim rakama yakındı o da. Korsan her zaman vardı. İnternette sonra bu hale geldi. İngiltere’de Almanya’da, Fransa’da bir zamanlar internet bu hallere gelmeden önce albüm satışları 300-350 milyondur, bir yıllık her bir ülkenin potansiyelidir. O zamanlarda bile Türkiye’nin 50-60 milyondur kabaca. Niye? Korsan vardı. Başta kaset sonra CD olmak üzere korsan mevcuttu. Dolayısıyla Türkiye’de olması gereken rakam 300 milyonken 50-60 milyonda kalda. Şimdi ise internet yüzünden 2 milyona düştü. Bununla sektör korunabilir mi? Sektör nerede korunacak, nasıl korunacak?

Geçen gün Cumhurbaşkanımız Tayyip Bey’in yemekte söylediği bir şey var, doğru bir sözdü o. Dedi ki “Biz sanatçıyı memur olarak görmek istemiyoruz”. Çok doğru çünkü sanat memuriyete girmez ki. Memuriyetin ne işi var, şöyle ki devlete bağlı bazı memur sanatçılar şöyle bir görev yapar ve mevcut görevlerimizi icra ederler. İcra grubudur o. Yönetim üretim değil. Sanatçı memuriyete sığmaz, kabul edilemez eğer böyle olursa düşünce ve duyguyu memuriyete sokuyor oluyoruz.

### MESAM’ın en güncel uğraştığı konu nedir?

Telif toplamak. 2016 yılında yaklaşık olarak bütün sektörün aldığı telif 25 milyon Euro. Türk Lirası olarak 100 milyon. Bu komik bir rakamdır. Bu toplamla bir çok sanatçıya albüm yapılacak. Ayrıca rakam brütür üstelik. 100 milyonun yarısı devlete giden vergi. Yüzde 50 gitti geriye kaç kaldı 50 milyon. Bununla kaç sanatçı yaşayacak, sanata yatırım yapacak ve sanat gelişecek. Eğer bu böyle giderse bir nesil sonra Türk sanatı ölmüş olacak.

### Telif konusuna sahip çıktığınızı düşünüyor musunuz?

Konuyu anlattığımız merciler var ve dolayısıyla bu sorunun çözülmesi için birinci derecede burada en büyük talimatı veren Cumhurbaşkanımızdır. “Bu konuya derhal bakın” diye bakanlara talimat verdimiştir. Şu anda yasa çalışması devam ediyor, henüz bitmedi ve bakanlarımız bu konuda harıl harıl çalışıyor ve çok büyük emekler sarf ediliyor. Fakat daha sonuçlanmadı. Tabii bu arada maalesef telifin bazı STK’lardan geçen sene gelen bazı mektuplar var. Bakanlara “Bizi bu telif zulmünden kurtarın” diye... Sanatçının yaşayabileceği tek alan telif alanı kalmıştır, devletten her hangi bir yardım alınmıyor. İstemiyoruz da maddi yardım. Telif alınacak olan kategorik internet,

cep telefonları, canlı performanslar, konserler, gece kulüpleri-tavernalar, televizyonlar, radyolar, oteller moteller ve ticarethanelerde müzik kullananlar..

### BUNLAR HEP AYNI ODAKLAR

### Peki Türkiye’nin gidişatına dair neler söylemek istersiniz, ne durumdayız, hayatınızdan memnun musunuz?

‘70’ler ülkemizin en zor yıllarıdır’ diyebilirim çünkü gençlerimizi ikiye ayırmışlardı sağcı solcu diye. Ve gençlerimiz birbirlerini vuruyordu. Ve bu gençlerimizi vuran silah aynı silahtı. Aynı silahla sağcı aynı silahla solcu gençlerimiz vuruluyordu. Onlarca gencimiz de yaralanıyordu, ölüyordu. Bunlar hesap edilmiş ülkemizin aleyhine olan, ülkemizi parçalamaya yönelik hareketlerdi. Tabii bu hareketler 60’ların sonlarında başladı sağcı solcu diye. 70’lerde de buna Ermeni olayları dahil oldu. Yani böyle başladı, o yılları böyle geçirdik. Maalesef ‘Ermeni Olayları’ diye 80 civarında da insanımız öldürüldü. Avrupa dışında da Türkiye içinde de. Bunların hepsi ülkemize zarar vermek, parçalamak için yapılan olaylardı. Şu anda da olan olaylar bunlarla kesinlikle bağlantılı olan aynı odaklardan çıkmış olan olaylardır.





## Nedir o odaklar?

Türkiye'yi parçalamak isteyenler...

## Yani tamamen dışarıdan mı içeriden mi? Hepsinin bir ilgisi var mı?

Şüphesiz dışarıdan başlayan ama içerimizde de maalesef yandaş bulabilen belli ölçüde hareketler bunlar. Şu anda gördüğümüz hareketlerin eveliyatına, 100 sene öncesine gidersek daha farklı şeyler söyleriz ama yine bunlarla bağlantılı. Bunların hepsinin kökeni yaklaşık olarak aynı kaynaklardan.

## Peki buradan durumu medyaya bağlayalım biraz. Basın hangi dönemde daha özgürdü, hangi dönemde daha baskıcı bir yönetim vardı?

Bunu benim şu anki siyasiler gibi değerlendirmem mümkün değil. Ben bir vatandaşım. Vatansever, vatanımın bütünlüğüne inanan, laik demokratik sosyal hukuk devleti ilkelerine inanan kesinlikle laik toplumuz ve bölünmez bütünlüğüyle olmasına inanan birisiyim. Bu bakışla 'hiçbir zaman da ne yaparlarsa yapsınlar istediklerini elde edemezler' diyen de biriyim amatör bir tarihçi olarak.

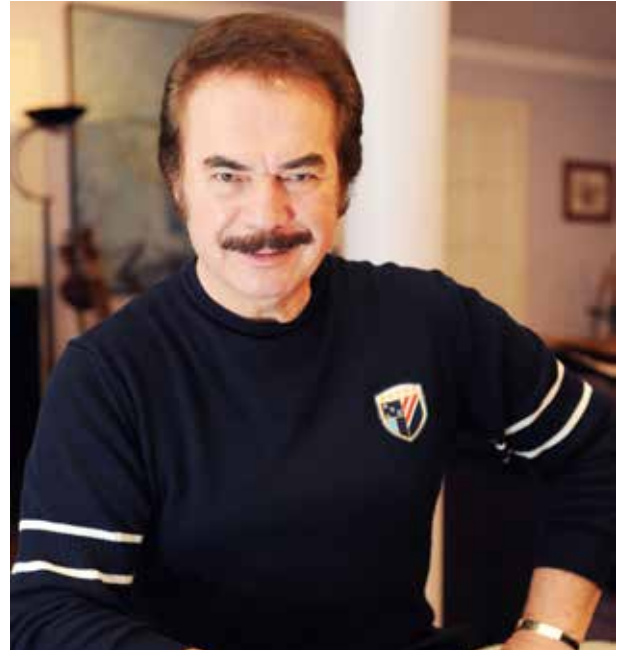
Bunların hepsi defalarca denenmiştir, denenecektir de ama neticede ülkemizi seven insan, bu ülke için

canını verecek insan çok fazla var ve yeter ki biz aklımızı iyi kullanalım, sabrımızı... Her şey o zaman daha iyi olur.

Ama bir de şunu isterim, keşke bu ortamlarda ülkemizde bütün insanlarımız birbirimize anlayışla davransa, birbirimizi anlasak ve ülkemize o şekilde sahip çıksak o zaman bize zerre kadar hiç kimse hiçbir zarar veremez. Bütünlük zamanıdır şu an. Baktığınızda bütün dünyada bir kargaşa, bir değişim var. Bu demek zamanı gelen bir icraat. Bencilliklerin getirdiği bir şey. İcraat başlamıştır. İcraatın sonunda Türkiye inşallah çok daha iyi bir şekilde bundan çıkacaktır. Mahir Kaynak'ın dediği gibi "Dünyada meydan savaşları başladı. Bu meydan savaşlarından en büyüklerinden birisini Türkiye yaşıyor, yaşayacak. Türkiye bu savaşı hallettiği zaman, dünyanın ilk beşi arasında yer alacak." Ben de katılıyorum ona ve Türkiye potansiyele sahiptir. Her şeye rağmen birbirimizi severiz. Her ne yaparsa yapsınlar art niyetliler muvaffak olamaz demek istiyorum.

## Bu umudunuzu hiç kaybetmediniz değil mi? Bir sistemin sonucunda çıkmadı mı 'Batsın bu dünya'?

Katiyen kaybetmedim. 'Batsın bu dünya', 70'lerde yazdığım bir ağıttı. Şöyle bir ağıttır bence, demin söylediğim gibi kardeşin kardeşi vurduğu sağcı, solcu diye ayırdıkları dönemde yaptığım bir besteydi. Ve öyle bir dünya içindeydik ki kimsede can güvenliği kalmamıştı, sokağa çıkamıyorduk ve böyle bir dünya çok kötü bir dünya olduğu için ben o zaman böyle bir dünyayı batıralım, yenisini kuralım, daha iyi bir dünya kuralım diye yazdım. Yoksa dünyayı fiziki olarak batırmaya ne kimsenin niyeti var ne de kimsenin gücü yetmez. Ben insanların kurduğu bu dünyayı değiştirmek istiyorum.







### Sanırım en çok satan albüm 'Batsın bu dünya' ...

Evet. Çünkü herkesin 'Batsın bu dünya' diyeceği varmış. 50-100 milyon kadar sattı toplamına baktığınız zaman. Benim yasal olan, bandrollü olan rakamım şu an 70 milyon civarındır. Başlangıcından beri, korsanı sayarsanız en az 350-400 milyon... Bu rakamlar dünya çapında rakamlardır. Ben bununla gurur duyarım. Çünkü bunlar halkımızın ilgisi, sevenlerin ilgisi demek. Beni bu mutlu ediyor. Sevilmek, sayılmak... Ne mutlu bana.

### NERDE O ESKİ FİLMLER

#### Sizin döneminizin filmlerini hâlâ izliyoruz, peki siz son dönem filmlerini izliyor musunuz?

Eski romantizm ve filmlerin kalitesi çok farklıydı. Daha iyiydi diyebilirim. Şimdi söylemek istemiyorum şu an beğendiğim film var mı yok mu diye... Çaba gösteriyorlar ama o eski filmlerdeki ruh, eski filmlerdeki bakış. O dönemde imkânsızlıklar vardı ama hepsi sinema aşkıyla yapılan çalışmalardı. Eski Türk sineması şimdiki sinemanın çok üstünde bir yerlerdeydi.

#### Şimdi biraz da gişe için yapılıyor filmler...

Onu şöyle değerlendirmek lazım, gişe için yapılan

filmler de var ama sanatın da ne olduğunu tam olarak bazı kişiler ifade edemiyor olabilir. Bence yapacağınız her konu sosyaldır, yaşamla ilgilidir. Her konuyu ne yaparsan yap iyi anlat, iyi yap. Önemli olan budur. Bazen ticari başka bir mantıkla yapıyor. Çok derinlemesine yapılan duygu ve düşünceyi irdeleyen filmlerin hasılat yapmadığı konu edilse de, anlatım şekli eğer çok iyiyse mutlaka büyük iş yapacaktır.

#### Bir de enstitü-okul projeniz vardı. Ne aşamada?

Şu konular (telif meselesi) rahatladıktan sonra seneye inşallah bu projeye ilgileneceğim. Bir müzik akademisi kurmak istiyorum. Gencebay Müzik Akademisi. Bunu yıllardan beri istiyorum. Bu akademi ile anlatmak istediklerimi anlatacağım. Öğrenci yetiştireceğim. Şimdi enstitüye gelince, enstitü değerlerimizin ne olduğunu anlamak ve hem koruma yönelik geliştirmeye araştırmaya yönelik çalışmaların yapılacağı bir yer. Ama benim bu konuda çocuk yaşlarımdan beri fikirlerim var. Bu enstitüde bulacağımız bilgiler sonradan okullarda müfredata girmeli ve buna şiddetle ihtiyaç var. Şu an okullarda gösterilen bilgiler zaten var olan standart bilgiler. Ben bunların ötesinde daha derinlemesine araştırma geliştirme, koruma yapmanın gereğini hissediyorum. Buna şiddetle ihtiyacımız var. Ama Türkiye'de Türk müziğiyle ilgili araştırma enstitüsü yok. Bu çok özel bir şey, bütün herkesin hissedip yapması lazımdı.

#### Orhan Bey bu güzel söyleşi için size çok teşekkür ederiz.



Serkan Ocak, Orhan Gencebay, Gökçe Aşkın

# TGF – TÜRKİYE GOLF FEDERASYONU KURUCU BAŞKANI Sn. RAİF BİLİR İLE SÖYLEŞİ



Soldan sağa: Raif Bilir, Fikret Öztürk, İsmet Aytekin, Rahmi Koç

Röportaj: Gökçe AŞKIN

**G**olf, sporun ötesinde kimi zaman stresten uzaklaşmak için bir nefes, kimi zaman uzun soluklu bir maratonda partnerini tanımanın en iyi yolu, kimi zaman da iş ilişkilerini güçlendirmenin anahtarıdır.

Golf denince akla elit bir spor olduğu gelir ancak yaklaşık yüz yıldır ülkemizde oynanan bu spor hakkında çok da fazla bilgi sahibi değiliz. Oynayanlar için bir spordan çok bir yaşam tarzı olan golfü, Türkiye’de bu konuda en iyi isimlerden, golf sporunda Türkiye’nin adını dünyaya duyurmak için ilk adımları atmış biri olan Türkiye Golf Federasyonu Kurucu Başkanı Sayın RAİF BİLİR ile sizler için konuştuk.

**Raif Bey ülkemizde ortalama yüz yıldır bilinen golf sporunun tarihçesi hakkında kısaca bilgi verebilir misiniz?**

Yaklaşık beş asır önce Hollandalı denizcilerin golfe benzer bir oyun oynadığı bilinir. Bu denizciler tarafından oyunun Britanya Adaları’na taşındığı varsayılmaktadır. Kelime anlamı olarak golf, Felemenkçe’de “çomak” demektir. 14. yüzyılda Britanya Adaları’nda başlayan golf, Avrupa Kıtası’na 19. yüzyılda geçmiş. 1940’larda sosyal refah ve geçim endekslerine bağlı olarak ABD’de oynanmaya ve gelişmeye başlamıştır.

**Türkiye’nin golf ile tanışması nasıl olmuş?**

Türkiye’deki golf 1895 yılında Maslak’ta Harp Aka-



demileri'nin içinde Amerikalılar ve İngilizler tarafından kurulan İstanbul Golf Kulübü ile başlamıştır. Devamında Ankara, İzmir Golf Kulüpleri kurulmuştur. Ancak 1990'lı yıllara sadece İstanbul Golf Kulübü gelebilmiştir.

#### **Sizin golfle tanışma hikâyenizi öğrenebilir miyiz?**

Yeni Levent Lisesi'nde okuyordum. Aslen Artvin Şavşat'lıyım. Hafta sonları harçlığımı çıkartmak için okul binamızın yanındaki İstanbul Golf Kulübü'ne caddie olarak (çanta taşıyan eleman) çalışmaya başladım. O dönemlerde Rahmi Koç, Leon Grunberg ve Eli Acıman gibi isimlerle tanıştım. Hafta sonu cad-dielik yapıyor, hafta içi de lisede okuyordum.

#### **Sayıdığınız isimler Türkiye'nin en güçlü isimlerinden. Bu isimlerle yaşadığınız bir anekdot var mıdır?**

Üniversite döneminde kulüpte Grunberg Ticaret'in patronu Leon Grunberg'in çantasını taşıyordum. Yaz döneminde golf kulübünde oyuncu sayısı azaldığından iş bulamazdık. Bu dönemde Sayın Grunberg kendi şirketinde yaz dönemi için 3 aylık iş teklifinde bulundu. Aynı dönemlerde Sayın Koç da 3 aylık dönemde kendi şirketlerinden birinde çalışabileceğimi söylemişti. Neticede Leon Grunberg ile çalışmaya başladım. Daha sonra Rahmi Bey bana "Niye bizimle çalışmadın?" diye sordu. Dedim ki "Orası daha fazla para verdi ondan kabul ettim". O dönemde Rahmi Bey'in söylediği bu sözü hiç unutmam, çok ilginçtir ki bence Koç Grubu'nun kurumsal olmasının nedenlerinden biri de bu olabilir; Sayın Koç şöyle demişti "Biz Koç Grubu olarak bizimle çalışmaya başlayan bir elemana genel müdür olacakmış gibi bakarız. Yani o kişiyi eleman olarak gibi değil yarın genel müdür olacakmış gibi işe alırız."

#### **Biliyoruz ki kulübe girmek biraz meşakkatli, sizin kulübe giriş hikâyeniz nasıl oldu?**

1990 yılında kulübe müracaat ettim fakat prosedür gereği belli bir bekleme süresinden sonra kulübe üye olabildim. Tabii doğal olarak da size tekeffül edecek isimler yazdırmak zorundaydık. Sayın Leon Grunberg ve Eli Acıman dolayısıyla bana referans oldular. 2 İkinci sene sonunda 1992'de kulübe üye olabildim. 1994 'de Türkiye'nin en iyi golfçülerinden biri oldum. 1995'te de İstanbul Golf Kulübü yönetimine girdim.

#### **Türkiye Golf Federasyonu'nun kuruluşu nasıl gerçekleşti?**

1995'te Yunanistan'da Avrupa Golf Birliği'nin düzenlediği Yunan Açık Şampiyonası vardı. Türkiye'den de iki oyuncu çağırdılar. Arkadaşım Battal Can ile birlikte ülkemizi temsilen gittik. Turnuvaya gittiğimizde, ülkemizde bir federasyonumuz olmadığı ve bu resmi



Raif Bilir

bir organizasyon olduğu için dereceye girsek dahi bir ödül verilemeyeceği deklare edildi. Türkiye'ye döndüğümde Sayın Rahmi Koç ile Türkiye Golf Federasyonunun kurulması ile ilgili bir görüşme yaptık. Kendileri "Evladım, sen bu işle uğraş ben sana destek veririm." dediler. Bunun üzerine çalışmalara başladım. Tabii ülkemizde bu tür bir federasyon kurmak kolay değil. Bir amatör sporun federe olabilmesi için 15 ilde örgütlenmiş olması gerekliliği vardı. Golf sporu sadece 2 ilde faaliyet gösteriyordu. Kısacası iş çok zordu şahsi ve arkadaşlarımla birlikte çok yoğun çalışmalarım oldu. O dönemin Türkiye Olimpiyat Komitesi Başkanı Sayın Sinan Erdem'in de desteği ile 1996'da TGF'yi kurduk. Sayın Sinan Erdem, "Bu spora Türkiye'de yüz yıl sonra resmi statü sağlanmasında senin çok emeğin geçtiği için başkan senin olman gerekir" diye öneride bulundu. Diğer arkadaşlarımız da bu öneriyi kabul edince, Türkiye Golf Federasyonu Kurucu Başkanı oldum.

#### **Federasyon kuruluşunu takip eden süreçteki hedefleriniz nelerdi?**

Fikrimce, federasyon demek amatör sporun gelişmesine katkı sağlayan resmi bir kurum demektir. Bu bakış açısıyla da golf sporunu halka indirmek gereklidir. Başkanlığım dönemimde iki hedefim vardı. 5-10 yıl içerisinde yerel yönetimlerin yardımıyla, halk ile golf sporunu tanıştırmaktı. Nitekim kuruluşumuzun ikinci yılında Ankara, Çankaya Belediyesi ile birlikte Ahlatlıbel mevkiinde bir antrenman sahası oluşturduk. Günümüzde aynı yerde 9 delikli bir golf sahası yapılmış olup halkın hizmetine sunulmuştur. İkincisi ise Orman Bakanlığı ve Turizm Bakanlığı'nın katkılarıyla golf turizmini geliştirmekti. Türkiye'de turist sayısının az olmasının yanında özellikle refah düzeyi yüksek turistlerin ülkemize gel-



Soldan sağa: Bülent Çakır, Fikret Ünlü, Rahmi Koc, Raif Bilir

memesi ciddi bir problem olarak ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda zamanın Turizm Bakanı Sayın Erkan Mumcu'nun desteği ile bir açılım yapıp, orman arazilerinin golf turizmine tahsis edilmesi hususunda çalışmalar yaptık. Fakat o zamanki koalisyon hükümeti döneminde fazla yol alamadık. 2002 yılından sonra tek hükümet döneminde Sayın Erkan Mumcu tekrar Turizm Bakanı oldular. Bu dönemde Sayın Bakanın da destekleriyle Antalya'nın Belek yöresinde yaklaşık 10-12 golf tahsisi verilerek uluslararası standartlarda golf sahaları inşa edildi. Bu sonuçla golf turizminin gelişimine ve refah düzeyi yüksek turistin Antalya'ya gelmesine vesile oldu.

## **Belek'i diğer destinasyonlar ile kıyasladığımızda farkı nedir?**

Belek'teki golf sahaları sayesinde İspanya ve Portekiz'e giden oyuncular ülkemizi tercih etmeye başladı. Avrupa'da 18 delikli 17 sahanın bulunduğu tek bir bölge yoktur. Amerika'da ve Çin'de mevcut ancak Avrupa'da bu nitelikte sahaları tek bölgede bulamazsınız. Dolayısı ile Belek belirli dönemlerde Avrupa'nın en iyi golf destinasyonlarından biri olarak seçilmiştir.

## **Ülkemizde golf turizminin başlaması federasyonun kurulması ile mi gerçekleşti?**

Şubat 1996 yılında TGF kuruldu, Ekim 1996'da ise Türkiye, Avrupa Golf Birliği'ne üye oldu. Dolayısı ile bu birliğe üye 28 farklı ülke Türk golfünü tanımış oldu. Akabinde ülkemizde yaz turizminin devamı olarak golf turizmi başladı.

## **Ülkemizdeki golf turizmini nasıl değerlendiriyorsunuz?**

Dünyada 60 milyon insan golf oynuyor, bunun 1.5 milyonu golf için sürekli seyahat halinde. Seyahat eden golfçünün harcadığı para normal turistin harcadığı paranın beş katıdır. 1.5 milyon seyahat eden golfçü, ortalama 14 milyon konaklama anlamına gelir. Dünya turizminden %1 bile hisse alamayan ülkemizin, gerekli yatırımları yaptığında rekabetin az yoğun olduğu bu pastadan %10'dan aşağı pay alması düşünülemez. Kısaca şunu söyleyebilirim ki Türkiye'nin turist problemi yok, ucuz turist problemi vardır.

## **Size golf turizminin Türkiye'ye katkısı nasıl ölçülebilir?**

Şöyle ifade edeyim, günlük harcaması yaklaşık 250 USD olan bir kitleye 14 milyon konaklama yaptırmanın kış aylarında turizme direkt katkısı 350 milyon USD. Tabii ki bu aylardaki hareketin uçak firmalarına, seyahat acente ve yöre esnafına yaratacağı katma değerle birlikte toplam katkısı için ortalama 500 milyon USD demek mümkün. Bu sayıda golfçüyü ağırlamak için en az 80-100 golf sahasının olması gerekmektedir. Bugün Portekiz, Tunus ve İspanya gibi ülkeler turizm pazarlama politikalarını golf üzerine kurmuşlardır. Şunu da belirtmek isterim ki, mevcut başkanımız Sayın Ahmet Ağaoğlu'nun da Türkiye golf turizmine katkıları olmuştur. Dünyaca meşhur golfçü Tiger Woods ve sıralamadaki ilk on golfçünün Türkiye'ye gelmesini sağlamış ve Türk Golf'ünü dünyaya tanıtmıştır.

## **Türkiye'deki golf tesislerinden ve bu tesislerin ülkemizin tercih edilmesinde ne kadar etkili olduğundan bahsedebilir misiniz?**

1994 yılında İstanbul'da Türkiye'nin ilk uluslara-



rası standartlardaki golf kulübü olan Klassis Golf & Country Club kuruldu. Akabinde Kemer Golf & Country Club, Antalya'da National Golf Club ve 1997 yılında Gloria Golf Club ve Tat Golf Club kuruldu. Ayrıca 2000 yılı itibari ile Belek'te farklı adlarla toplam 17 uluslararası standartlarda saha açıldı. Bu girişimlerden sonra Belek golf destinasyonu olarak Avrupa'da isim yapmaya başladı.

### Uluslararası standartta bir golf sahasının nelere sahip olması gereklidir?

Yaklaşık 6 km uzunluğundaki parkurların üzerinde oynanan golf sahalarının standartları 18 delikten oluşmaktadır. 18 deliğin yer aldığı parkuru oluşturabilmek için gereken alan yaklaşık 750 bin metrekaredir.

### Türkiye'de yerli golf tutkunu ne kadar?

Ülkemizde golf oynayanların sayısı ortalama 1500 kişi civarındadır.

### Ülkemizdeki kulüplerin haricinde golf ile ilgili bir çalışma, eğitim süreci gerçekleşmekte midir?

1995-1996 öğretim yılından itibaren Marmara Üniversitesi Spor Akademisi'nde 46 öğrenciye seçmeli golf dersleri verilmekte iken 2000 yılı itibari ile Marmara Üniversitesi ve Akdeniz Üniversitesi'nde golf branş dersi olarak verilmeye başlandı ve akademik kariyer sahibi golf hocaları ülkemizde kendilerini göstermeye başladılar.

### Birçoğumuz bilmez ama Golf Milli Takımımız var. Milli takımımızın gösterdiği başarılarından da bahsedebilir miyiz?

Milli Takımımız Avrupa'da başarılarını duyurmaya başladı. 2005 yılında Akdeniz Oyunları ikincisi, 2008



Soldan sağa: Andrew Chubby Chandler, Ahmet Ağaoğlu, Lee Weswood, Raif Bilir

yılında Avrupa Kulüpler Şampiyonluğu alınırken bireysel başarılarında da yine Avrupa'da Türk golf sporcularını görmekteyiz.

### Türk golfünü dünyaya duyurabildik mi sizce?

Tabii ki. 2012 Dünya Amatör Golf Şampiyonası'nın Türkiye'de yapılmış olması Türk golfünün dünyaya açılmasını sağladı. Ayrıca 2013 yılında dünyaca ünlü golfçü Tiger Woods'un Türkiye'ye iki kere gelmesi Türk golfünün tanıtımında çok etkili oldu.

### GOLF SALT BİR SPOR DEĞİLDİR

Golf salt bir spor değildir. Hayatınız boyunca yaşadığınız her türlü deneyimi beş saat içinde yaşadığınız bir spordur. Sahaya çıkarsın, karşınızda orman var. Riske girip ormanın üzerinden geçebilirsiniz veya daha güvenli yolu seçip ormanın güvenli kısımlarında da oynayabilirsiniz. İnsanlarla sosyalleşme var, doğa var. Golf kesinlikle bir kuvvet oyunu değildir, hırsını kontrol etmeyi öğrendiğin ayrıca sanki vals yapar gibi oynadığın bir oyundur. Golf yoga gibidir, sakinlik dinginlik verir. Oynarken vücudundaki tüm elektriği doğaya verdiğin ve 5 saat içerisinde ortalama 10 km yürüyüp farkına varmadan 250'e yakın farklı vücut hareketi yaptığınız bir spor dardır.

### 22 YILDIR SAYIN RAHMI KOÇ İLE GOLF OYNUYORUZ

Sayın Rahmi Koç ile beraber her yılbaşının ilk sabahı 09:30'da golf oynarız. Yılın ilk gününün sabahı golf sahasına birlikte çıkarız. Hatta sahada kar kaplı olduğu zaman bile bu geleneği bozmamak adına bir kaç parkuru kardan temizletip geleneğimizi devam ettiriyoruz.

### GOLF İNSANIN KARAKTERİNİ YANSITIR

Golf oynayan kişi oyun esnasında karakterini belli eder. Oyuncu kendini daha özgür hisseder, daha doğal davranır. Oyun oynayışı onun golf sohasını tutuşundan, topa vuruşuna, hırsına hâkim olmasına ya da ona yenik düşmesine kadar her şeyi belli eder.

Raif Bey, golf sporunu, sizden dinlemek bizim için bir ayrıcalıktı. Türkiye için golf sporu adına yaptığınız katkılardan ve hoş sohbetiniz ile gerçekleştirdiğimiz bu güzel söyleşi için size çok teşekkür ederim.

Yaşam



**BAŞARILI  
VE MUTLU  
BİR HAYATIN  
YOLU  
ZARAFETTEN  
GEÇER...**





**Z**arafeti anlatmaya başladığım ilk günden bugüne zaman nasıl da hızla akıp geçmiş... Zarafet Akademi beş yılı geride bırakmış, iş hayatının ve sosyal yaşamın inceliklerini anlattığım kitabım 'Ve Zarafet' cıkalı da tam bir yıl olmuş. Ve bu süre içerisinde eğitim, seminer ve söyleşilerimle binlerce akla ve kalbe dokunmanın mutluluğu ise en büyük zenginliğim olmuş.

Zarafet Akademi'nin Türkiye'nin zarafet konusundaki bireysel ve kurumsal bilgi ve eğitim kaynağı görevi görmesi, bugün aydınlattığına tanık olurken katıldığım televizyon programları, yazılı basında yer alan haberler ve röportajlar, hazırladığımız eğitim videoları, köşe yazılarım, mevcut ve yakın zamanda çıkacak yeni kitaplarım ile geleceğe ışık tutacağını bilmek en büyük mutluluğum.

Türkiye'ye zarafet olgusunu taşıyan isim olmaktan büyük mutluluk duyuyorum. Zarafet Akademi ile birlikte her yerde zarafet konuşulur oldu ki bu bile insanların farkındalığının yükselmesi açısından çok önemli. İnsanların hayatlarına dokunmak ve bunun somut değişimine tanık olmak en büyük motivasyonum. Ve eğitimlerin ikinci günü itibarıyla bu farklılığı hissediyor olmak ise benim için paha biçilemez bir duygu. Hem bireysel hem kurumsal eğitimlerimde bu değişimi görüyor olmak, katılımcılarımın gözlerinde kendinden emin olmanın getirdiği parıltıyı hissediyor olmak ve eğitim sonrasında hem kişilerin hem kurumların benimle paylaştıkları gelişmeler bu konuda en büyük fenerim oluyor. Çünkü ilk günden beri söylediğim gibi: 'bu benim isim değil, yaşam amacım.'



Zarafet, sosyal yaşamda nezaketli olmayı, iş yaşamında iş etiketini ve kamusal yaşamda da protokol kurallarını ifade eder. Tarihsel sürecine baktığımızda ise hem toplumsal yaşamda hem de bireysel ve kurumsal alanda daha güçlü, daha saygın, daha başarılı ve daha profesyonel olmak için bu kuralların bütünlüğüne başvurulmuş olduğunu görüyoruz.

Çünkü bu konulardaki farkındalıklar aynı zamanda kendinize ve çevrenizdekilere gösterdiğiniz saygının bir kanıtıdır. Fransızların söylediği gibi "İstedğiniz, elde etmek için çaba harcadığınız başarının bileti-dir" gerçekten de. Nezaket kurallarını bilmek ve uygulamak size kendinizi daha farklı, daha iyi hissettirir. Kendinize güveniniz artar. İnsanlar sizden hoşlanmaya başlar. Çünkü siz bu sayede onlara kendilerini özel hissettirmeye başlarsınız. Bunun insanlar üzerindeki etkisi sizi unutulmaz yapmaya yeter.

İş hayatında da bu kuralları bilmek sizi ayrıcalıklı yapar. Çünkü kişilerin ve kurumların etiketleri, kendilerini yansıttığı sürece başarı adına etkili olur. Özellikle iyi belirlenmiş ve kişiyi tam yansıtan bir iş etiketi kişisel karizma, kariyer ve başarıyı, bunun yansımaları ise kurumsal başarıyı tetikler.

Bu konuya özen göstermeniz daha profesyonel bir imaj vermenizi sağlar ki bu da saygınlığınızı ve güvenilirliğinizi arttırır. Pek çok kişiden daha iyi bir eğitim aldığınızı ve insanlara özen gösterdiğinizi ortaya koyar.

Tabi tüm bunlarla beraber insanların öğrendiklerini içselleştirmesi ve davranışlara dönüştürmesi için tekrarlaması gerekiyor. Duymak, görmek, okumak yetmiyor. Yapmak gerekiyor. Aristo'nun da dediği gibi "Bizler sürekli olarak ne yapıyorsak oyuuz."

Bu kurallar yeni mi önem kazanmaya başladı yoksa hep mi önemliydi?





Aslında her zaman önemliydi ancak 21. yüzyıl, hem kişisel gelişimde hem yönetimde ve liderlikte, hem de kurum kültüründe farklı dinamikleri kabullenme ve kendi değerlerimiz ile birlikte uygulama ve geliştirme gibi denge değişimlerinin yaşanmasına vesile oldu.

Yani artık bilgiye sahip olmaktan daha çok sahip olduğumuz bilgiyi nasıl sunduğumuz önem kazandı. Artık şirketlerin de varoluş amacının sadece kâr elde etmek olduğu günler geride kaldı. Bir şirketin başarısını tanımlayan unsurlar içinde sorumlu vatandaşlık, örgütsel iletişime verdiği önem, değerlere sahip çıkma, adil olma, eşitlik, etik, sosyal sorumluluk ve itibar, en az finansal veriler kadar önemli bir hâl aldı.

## ZARAFET TÜYOLARI

- Güçlü bir selamlaşma için dik durulmalı, avuç içleri birbirine değecek şekilde el kavranmalı, göz teması kurulmalı ve sahici bir tebessüm ile desteklenmelidir.
- Önce elini uzatanın elini çekmesi beklenmelidir.
- Bir kadın ve erkek ilk karşılaştığında önce kadının elini uzatması beklenmelidir.
- Sosyal yaşamda her zaman ilk önce erkek kadına tanıştırılır.
- İş hayatında ise cinsiyet yoktur. Statü vardır ve her zaman ast üste tanıştırılır. Diğer bir deyişle takdim edilir.

- Kadınlar bacak bacak üstüne attıklarında sağ bacaklarını solun üzerine atmalı ve hafif yan oturmaları.
- Erkekler ise sol bacaklarını sağın üzerine atmalı ve ayakkabıları her zaman karşıyı göstermelidir.
- Telefon en fazla dört kez çaldırılmalı ve arayan kişinin görüşmeyi sonlandırması beklenmelidir.
- E-posta yazarken hitap çok önemlidir. Özellikle cinsiyeti bilmediğimiz durumlarda sayın isim/soy isim şeklinde e-postaya başlamak gerekir.
- 'Kime' ve 'bilgi' kısımlarına birden fazla adres yazılacaksa ilk önce hiyerarşik olarak üst sırada olan kişinin adresinden başlayarak yazılmalıdır.
- Kırmızı hata düzeltmek için kullanılır. Bir şeye dikkat çekmek istiyorsak siyah bold yeterlidir.
- Bir aracın en önemli yeri arka sağ koltuktur. İkinci önemli yeri arka sol koltuk ve daha sonra şoför yanı ve arka orta gelir.
- İş yemeklerinde yemek seçimi çok önemlidir. Salata ve ızgara gibi seçimler kendinize özen gösterdiğinizin dolayısıyla yaptığınız işe de özen gösterdiğinizin işareti olur.
- Sade kahve 'business' kimliğinizi destekler.
- Restoranda servis personeli ile göz teması kurularak iletişim kurulmalıdır.
- Yemek sırasında çatal ve bıçak kullanımı dıştan içe doğru olmalıdır.
- Bez peçete sadece kucağa yerleştirilmelidir.
- Hesap ödenirken mutlaka bahşiş bırakılmalıdır.
- Hasta ziyaretlerinin süresi en fazla 15-20 dakika olmalı ve hastaya 'neyin var' sorusunun asla sorulmaması gerekiyor.



Bununla beraber verdiğimiz eğitimleri takip eden süreçlerde de çalışan ve yöneticilerin günlük zarafet ve protokol kurallarına uymalarının şirket gelirlerini artırdığını gözlemledik. Aynı şey çalışanlar için de geçerli. Bizden eğitim alan çalışan, benzer eğitimin yöneticisi tarafından alınıp alınmayacağını da sorguluyor. Sadece para ile motivasyon sağlanan bir çalışan yok artık. Şirketler kadar çalışanlar da, şirketinin, yöneticisinin diğerlerinden farklı olmasını istiyor.

Aynı şey tüketici tarafında da geçerli. Dünyada olduğu gibi Türk tüketiciler de ürün ve hizmet satın aldıkları şirketlerin farklı olmasını, muhataplarının daha kibar, daha zarif olmasını bekliyor. Tüketiciler zarafete artık fiyattan daha fazla önem verir hale geldi; iletişimi, iletişim dilini önemsiyor.

Kısacası artık yeni bir iş yapma modeli gelişti ve merkezinde sürdürülebilirlik ve sorumlu yöneticilik var ve bu kavramlarının hepsinin temelinde "insan olmak" vardır çünkü en büyük değer insandır. Tüm yatırımınızı insana yaptığınızda aldığınız karşılık da zaten yaşama dair bir duruş olacaktır.

Şimdi birçok firma, özel ve devlet kurum ve kuruluşları, siyasi partiler, vakıflar ve sivil toplum kuruluşları dâhil bu konularda eğitim programlarına yatırım yapıyor.

Çünkü yapılan araştırmalar gösteriyor ki kişilerin, bu kuralların farkında olmadıklarında, mükemmel oldukları konularda bile başarısız olmaları mümkün olabiliyor.

Duygusal zekâ kavramı ile bizi tanıştıran adam olarak akıllarda yer edinen Daniel Goleman'ın 1996'da çıkardığı ve ardından üzerine onlarca makale yazılan ve araştırma yapılan "Duygusal Zekâ Neden IQ'dan Daha Önemlidir?" adlı kitabında IQ ile ifade edilen zekânın, kişilerin iş yaşamında başarılı olmasındaki payının yüzde 4-10 olduğu belirtiliyor. Sosyal beceriler ise profesyonel başarı söz konusu olduğunda eğitim ve deneyimin de önüne geçerek, yüzde 90 önemli bir etken halini alıyor.

Şu an güç sizin elinizdedir ve o güç ile beraber etrafınızda onlarca insan olabilir ve siz, o güç ile liderlik ettiğiniz onlarca insana sesleniyor olabilirsiniz. Ancak o güç elinizden çıktığı anda kitleleri peşinizden getirebiliyorsanız, gönüllü takip edebilecekleri bir yolu, bir vizyonu çizebiliyorsanız; işte siz o zaman lidersiz ve hâlâ bir yaptırım gücünüz var demektir.

Unutmamalıdır ki profesyoneller, seçilmiş davranışlar sergilerler.

## EN ZARİF ÜNLÜLER

### İŞ DÜNYASI

- Bülent Eczacıbaşı
- Cem Boyner
- Ömer Koç
- Oya Eczacıbaşı
- Ümit Boyner
- Demet Sabancı Çetindoğan

### TELEVİZYON

- Zerrin Tekindor
- Nebahat Çehre
- Candan Erçetin
- Zühal Olcay
- Bergüzar Korel
- Tuba Büyüküstün
- Arzum Onan
- Azra Akın
- Tarkan
- Güneri Cıvaoğlu
- Selçuk Yöntem
- Erol Evgin
- Halit Ergenç
- Beyazıt Öztürk
- Mehmet Aslantuğ
- Mehmet Günsür

### YABANCI

- Audrey Hepburn
- Grace Kelly
- Lady Diana
- Meryl Streep
- Julia Roberts
- Cate Blanchett
- George Clooney
- Colin Firth
- David Beckham
- Eddie Redmayne
- Morgan Freeman
- Jack Nicholson
- Tom Hanks

Gökhan Dumanlı'nın iş hayatının her aşamasında detaylarda saklı başarı anahtarlarını anlattığı ikinci kitabı "**Ve İş Etiketi**" Eylül ayında okuyucuları ile buluşacak...

### Gökhan DUMANLI

Zarafet Akademi Kurucu Eğitmeni  
www.zarafetakademi.com

## Bu Köşe Sizin



MERKEZ

225 - GÖKÇE AŞKIN

# Bu Köşe SİZİN

“15.Yılda BİZ”



FERKO

226 - ERKAN DEMİR



SEBA OFFICE BOULEVARD

227 - İSMAİL KAZANCI



ELAZIĞ ENTEGRE SAĞLIK KAMPÜSÜ

228 - MUSTAFA KORKMAZ





PARKINN

229 - SALİH DAĞAÇ



KARAT 34

230 - HÜSEYİN TORAMAN



KARTAL DR. LÜTFİ KIRDAR HASTANESİ

231 - KURTULUŞ ÇETİNKAYA



QUASAR

232 - KAMER ÇİNGİRYAN



SKYLAND

233 - ALPER ALNIAK



SULTANGAZI HASTANESİ

234 - MURAT ÇANKAYA



WESTALIFE

235 - SERKAN VAN



SKYLAND

236 - HASAN BİLGİLİ



Bu Köşe Sizin



# Bu Köşe SİZİN

“Şantiye - Ofis”







240 - ALPER ALNIAK



241 - F.YILDIKO



242 - ADEM TOPÇU



239 - MELEK YAVUZER



244 - MÜCAHİT KARACA



245 - YASEMİN AKBOĞA

# ÖZGÜL FOBİNİN TANIMI VE BELİRTİLERİ

Özgül fobi eskiden basit fobi olarak bilinen ve DSM-V' deki tanımına göre kişinin belirli bir nesne ya da durumun varlığında belirgin bir korku veya anksiyete yaşadığı rahatsızlıktır. Bu rahatsızlığı bulunan kişiler fobi yaratan uyarıcıyla karşılaştıklarında genellikle panik atağa benzer bir korku tepkisi gösterirler, bazı bireylerde panik atak da gözlenebilir (duruma bağlı veya durumsal yatkınlığı olan panik atak).

**Ö**zgül fobisi olanlar fobi yaratan nesne ya da durumla karşılaşma beklentisi içinde oldukları için kaygı yaşarlar ve bu nesne veya durumlardan kaçınmak için büyük çaba harcarlar. Örneğin klostrofobisi olan birisi asansöre binmemek için çok yoğun çaba harcar ve çok sayıda katı merdivenle çıkabilir veya asansör kullanmasını gerektiren durumlarda işleri geri çevirmeyi göze alabilir. Böceklerden korkan birisi ise izlediği filmin bir sahnesinde böcek olduğunu fark ederse gözünü kapatabilir veya ortamı terk edebilir. Özgül fobisi olan bireylerde tipik olarak gözlenen bu kaçınma davranışları bu rahatsızlığın en dikkat çekici özelliğidir. Fobik durumda korkunç bir şey olacağına dair mantık dışı beklenti, bu durumla karşılaşılınca verilen tepkinin kişi için rahatsız edici olmasıyla birleşince kişiler bu tarz kaçınma davranışlarında bulunur.





## ÖZGÜL FOBİNİN ALT TIPLERİ

1. Hayvan Tipi (Böcek, köpek, örümcek, yılan)
2. Doğal Çevre Tipi (Fırtına, su, yükseklik, rüzgâr)
3. Kan - Enjeksiyon - Yaralanma Tipi (İğne, tıbbi girişimler, kan veya yara görme) (Hastaların %75'i bu durumlarla karşılaşınca bayılır.)
4. Durumsal Tip (Toplu taşıma, tüneller, köprü, asansör, uçak, araba kullanma, kapalı alanlar)
5. Diğer (Nefessiz kalma, kusma, yüksek ses, kostümlü karakterler, mekân fobisi: duvarlardan veya diğer destek unsurlarından uzak kalınca düşme korkusu)

## YAYGINLIĞI, BAŞLANGIÇ YAŞI, CİNSİYET FARKLILIKLARI

Özgül fobiler toplumda yaygın olarak görülür, erişkinlerin %60'ı değişik fobiler bildirmektedir ve erişkinlerin %11,5'i yaşamları boyunca bir özgül fobi tanısı almaktadır. Türkiye'de bir yıllık görülme oranı %2,7'dir. Kadınlarda %3,8, erkeklerde ise %1,8. Tedaviye başvuru oranı ise genellikle düşüktür, başvuran erişkinlerde genellikle birden çok tip bir arada görülür. En sık görülen tip durumsal olmakla birlikte sırayla doğal çevre, kan - enjeksiyon - yaralanma, hayvan tipleri görülür. Farklı özgül fobilerin başlangıç yaşlarında da farklılıklar gözlenmektedir. Hayvan fobileri, kan - enjeksiyon - yaralanma ve dişçi fobileri genellikle çocuklukta başlar. Bunlarla birlikte klostrofobi ve araba kullanma gibi fobiler ergenlik veya erken erişkinlik döneminde başlama eğilimindedir.



## BIYOLOJİK ETKENLER

Genetik yapı ve ona bağlantılı olan mizaç/kişilik insanlarda fobi edinme eğilimini belirlemektedir. Yapılan bir araştırma sonucu, davranışsal olarak ketlenmiş yani aşırı çekingen, utangaç veya kolayca rahatsız olan emekleme çağındaki çocukların 7 ila 8 yaşlarına geldiklerinde bu yapıda olmayan çocuklara oranla birden çok özgül fobi sergileme riskinin daha yüksek olduğunu göstermiştir (%32'ye karşılık %5).

## ÖZGÜL FOBİNİN EVRİMSEL AÇIKLAMASI

Darwinci açıklama korkunun güçlü bir evrimsel temeli olduğunu göstermektedir. Bu görüşe göre korku değişik türlerde gözlenmekte, erken yaşlarda ortaya çıkmakta (Örneğin bebeklerdeki uçurum görüntüsünün yol açtığı korku) ve tüm kültürlerde gözlenmektedir. Birçok fobinin nesiller arası aktarılması da genetik faktörlerin doğrudan yaşantıdan daha önemli olabileceğini düşündürülebilir. Yılanlardan, farelerden, böceklerden, yükseklikten, şimşekten veya kapalı alandan korkma sıklıkla gözlenirken elektrik gibi günümüz dünyasındaki tehlikeli bir uyarana karşı daha az korku gözlenir. Atalarımız açısından hayati tehlike oluşturan bu gibi nesne ya da durumlara karşı daha hızlı şekilde korku edinmek hayatta kalmak ve doğal seçim açısından avantaj sağlamış olabilir. Yılan, yükseklik gibi 'hazırlıklı' korkular doğuştan gelmez ancak kolayca edinilir ve sönmeye karşı da oldukça dirençlidir.

## BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI MODELE GÖRE ÖZGÜL FOBİ VE TEDAVİSİ

Mowrer'in iki faktör modeline göre korkunun kazanılması klasik koşullanma yoluyla olur, sonrasında ise kaçma ve kaçınmanın olumsuz pekiştirmesiyle de uzun süre sürer. Yani önceden nötr olan uyarıcılar travmatik veya acı veren olaylarla eşleştğinde kullanılabilir. Bununla beraber fobik korkular bir kez edinildikten sonra diğer benzer nesne veya durumlara da genelleştirilebilir.

Örneğin çocukluğunda kardeşi tarafından dolaba kapatılan bir çocukta dolaplardan korkarak uzak durma davranışı gelişebilir. Bu çocuğun yetişkinlik yaşamında bu kapalı alan korkusu kendini asansör veya mağaralardan korkma şeklinde gösterebilir. Bilişsel model ise biyolojik yatkınlıkta ve fobiyi arttıran travmatik yaşantılarda bireysel farklılıklar olduğu için bu rahatsızlığı fobi uyarıcısına ve kaygıya yüklenen anlamın bir sonucu olarak görür. Davranış terapisinin bir biçimi olan maruz bırakma terapisi, özgül fobilere yönelik olarak bilinen en iyi tedavidir. Bu terapide, fobik korku yaratan uyarıcı ya da durumlara karşı terapistin kontrolünde maruz bırakma uygulamaları yapılır. Tedavide danışanlar aşamalı şekilde korktukları durumlara yüzleştiri-







rilirler. Süreçte kişiler, korkunun geri çekilmesine yetecek bir süre boyunca korkulan durumla yüzleşmeye teşvik edilirler.

Bilişsel tekniklerin tek başına uygulandığı çalışmalar ise genel olarak maruz bırakma kadar etkili olmamaktadır.

İlaç tedavileri de özgül fobilerde tek başlarına etkili değildir, hatta kaygı giderici ilaçlar maruz bırakma terapisinin yararlı etkilerini engelleyebilir.

### **BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİNİN ETKİNLİĞİ**

Araştırmalar bilişsel davranışçı tedavilerin etkinliğinin özgül fobilerde çok iyi olduğunu göstermektedir. Özgül fobinin tipine bağlı olmakla birlikte hastaların %75-90'ında kısa süreli bir tedavinin ardından belirgin düzelmeler sağlanır.

### **ÖZGÜL FOBİSİ OLANLAR VE ÇEVRELERİNDEKİLER NE YAPABİLİR?**

Özgül fobisi olanlar zaman zaman çevrelerindeki insanlar tarafından yeterince anlaşılmamakta ve başkaları için endişe yaratmayan durumlarla karşılaştıklarında kaygılandıkları ve kaçındıkları için alay konusu olabilmektedir. Kişiler yaşadıkları yoğun korkunun mantıksız olduğunu bilirler, ancak rahatsızlıkları yüzünden davranışlarını sürdürürler. Rahatsızlığı olan bireylere karşı empatik yaklaşımında ve bu kişilerin karşılaştıkları fobik durumlarda yoğun bir sıkıntı yaşadıklarının bilinmesinde fayda vardır.

Alay edilmenin aksine bazı durumlarda ise bu kişilerin fobik durumlarla karşılaştıklarında çevrelerin-

den gördükleri yoğun ilgi, sempati ve yardım fobiyi pekiştirebilir. Buna benzer durumlarda ise rahatsızlığın bu ilgiyle pekişebileceğini hatırlamak ve kalıcı çözüm için tedavi olunması konusunda cesaretlendirmek bu kişilerin gelecekte fobiyle tek başlarına başa çıkmalarını sağlar.

Özgül fobi seyahat edememe, asansöre binememe, denize girememe, kan verememe, köpekli eve girememe gibi değişik sebeplerle sağlıkta, meslekte ve/veya evlilikte sorunlara, sosyal ilişkilerde engellere sebep olabilen bir rahatsızlıktır. Rahatsızlığın tedavisi ise bilişsel davranışçı terapiyle kısa sürede olumlu şekilde sonuçlanmaktadır.

#### **Kaynaklar:**

- Dr. Hakan Türkçapar Bilişsel Davranışçı Terapi Ders Notları
- Butcher J.N., Mineka S., Hooley J.M.: Anormal Psikoloji, Kaknüs Yayınları, 2011.
- Leahy R.L., Holland S.J.: Depresyon ve Anksiyete Bozukluklarında Tedavi Planları ve Girişimleri, HYB Basım Yayın, 2009.



#### **Taylan ÖZKUZUCU**

Bilişsel Davranışçı Terapist  
[taylanozkuzucu.wordpress.com](http://taylanozkuzucu.wordpress.com)  
[twitter.com/taylanozkuzucu](https://twitter.com/taylanozkuzucu)

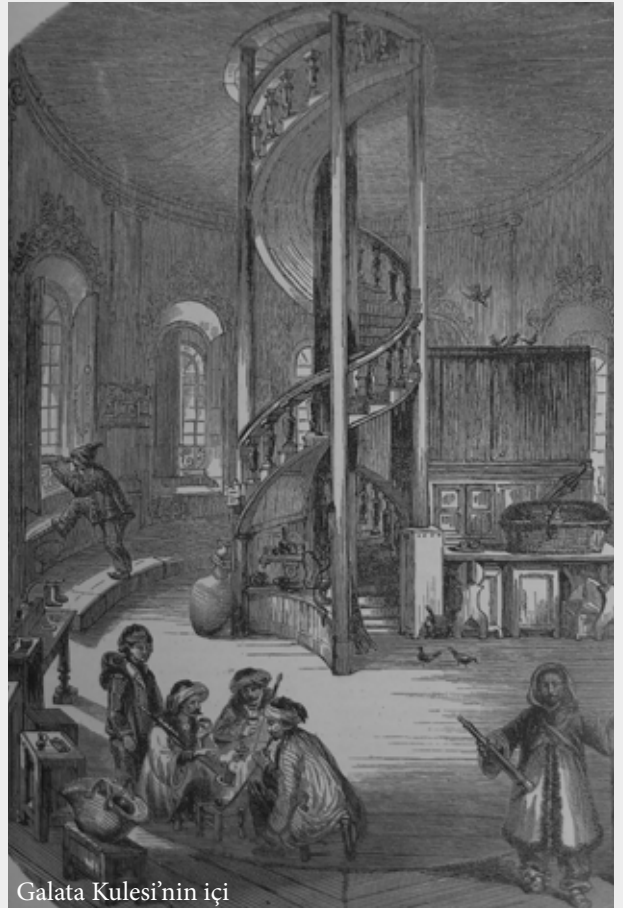
# SEYYAHLARIN GÖZÜNDE KONSTANTİNOPOLİS

19. yüzyılda batı toplumlarında bir doğu merakı başlar. Farklı coğrafyalara karşı duyulan ilgiden daha fazlasını temsil eder bu merak. Batı, doğuyu kendi hayalinde yaratır. Mistikleştirir, hatta fantezi haline getirir. Sanayi çağında ve hızlıca gelişen modern şehirlerde yaşayan Avrupalı için doğu demek bambaşka bir dünya ve bambaşka bir zaman demektir.

**A**vrupa ilerlerken, doğu durağan bir şekilde ağır ağır devinmektedir. Doğunun kendi kuralları vardır. Tıpkı kendi mimarisi, kendi kıyafetleri, kendi coğrafyası olduğu gibi. Batı, doğunun çekimine kapılmıştır. Tabi bu çekimin içine bariz bir küçümseme de karışmıştır. Doğu kültürü haremelerin, hamamların, asma bahçelerinin içine sıkıştırılmaya çalışılır.

Batılı gezginler sık sık doğuya doğru seyahatlere çıkarlar. Bu gezginlerin kimi maceraperest kimi gazeteci kimi de yazardır. Batılı seyyahların doğuda yaşadıkları deneyimler, seyahatnamelerine de yansır. 19. yüzyıl kitapları arasında bu seyahatnameler önemli bir yer tutar. Bazıları çok satan bile olmuştur. Ulaşım olanaklarının hayli kısıtlı olduğu bir çağda, doğuyu gezme şansını yakalayamayan Avrupalı okuyucular, seyyahların kaleme aldıkları kitapları ellerinden bırakmazlar. Dönemin ünlü macera romanlarına taş çıkartan kitaplardır bunlar.

Osmanlı İmparatorluğu'nun başkenti Konstantinopolis, hiç şüphesiz batılıların en çok ilgisini çeken şehirdir. O dönemde İstanbul'a gelmiş ba-



Galata Kulesi'nin içi

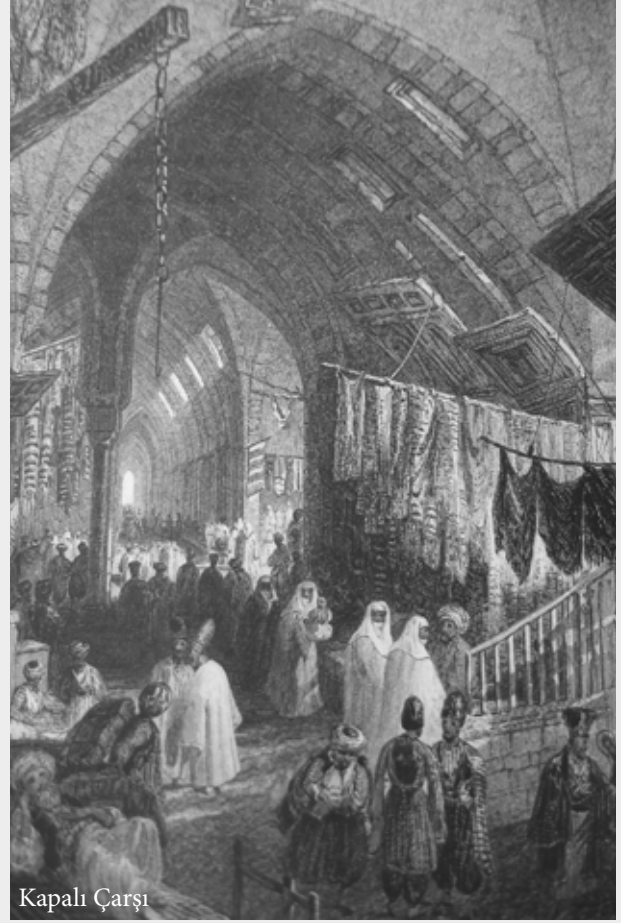


tılı gezginlerden kiminin ismi bu şehirdeki bir kafeye, sokağa verilmiş kimiye Ahmet Hamdi Tanpınar, Orhan Pamuk gibi yazarların en iyi İstanbul anlatısı olarak kabul ettikleri kitaplar yazmışlardır. Biz de bu sayımızda dönemin batılı gezginlerinin gözüyle İstanbul'u gezmek istedik ve 19. yüzyıl seyahatnamelerinden bir seçki hazırladık.

## PIERRE LOTI

Ahmet Hamdi Tanpınar, Pierre Loti için "Da-  
ima gittiği yerin vatandaşı olmuştur," derken haklıdır. Loti İstanbul'dayken tamamen yerel kıyafetlere bürünür, bir Türk gibi divanda uzanarak nargilesini tütürür. Bu manzarayı gören hiç kimse onun bir Fransız olduğunu anlayamaz. Loti bir deniz subayı olarak başladığı kariyerine bir yazar olarak devam eder. İstanbul'a karşı duyduğu sevdâ ise onun hayatında belirleyici olur. 1850 yılında doğan Pierre Loti'nin adı şimdilerde Eyüp sırtlarındaki bir kahvehanede ve Divanyolu üzerindeki bir sokakta yaşasa da onun İstanbul'da bıraktığı izler bunlarla sınırlı değildir. Kurtuluş Savaşı sırasında Anadolu hareketine karşı takındığı olumlu tutum nedeniyle Mustafa Kemal Paşa'dan takdir mektupları almış bir isimdir o. Mustafa Kemal Paşa, Loti'ye şöyle seslenir:

"Şimdi aldığım 18 Mayıs 1921 günlü nazik mektubunuza pek duygulanmış olarak sonsuz teşekkür eder ve bütün yurttaşlarım gibi kişiliğinize karşı beslediğim saygı, sevgi ve hayranlık duygularımın içtenliğine ve derinliğine inanmanızı rica ederim. Bu fırsattan yararlanarak tarihimizin en karanlık günlerinde, yenilgi ve iftiranın bizi ebediyen yok edecek gibi görüldüğü bir zamanda bize güvenini bir an bile yitirmemiş olan dostu beslediğimiz ebedi minnettarlığın teminatını, tarihini Türk Milletine yeniden gülümsemeye başladığı şu sırada yenilemekten pek mutluluk duy-maktayım."



Kapalı Çarşı

Pierre Loti yazdığı kitaplarda dönemin İstanbul'unu eşsiz bir şekilde tasvir ederek toplumsal hafızamıza da önemli katkılar sunmuştur:

"Az sonra balıkçı teknelerinin, balık ağlarının arasından geçip kıyıya yanaşıyorum. Küçücük bir iskele, eskiden kalma küçük bir meydan, havaya nargile kokusu yayan küçük kahveler. Hiç konuşmadan tütün içen adamlar, aynı düşünceyi paylaşan ciddi bir topluluğun üyeleri gibi; dışarıda onlara yakın bir yere oturuyorum... Sessizce başka kayıklar geliyor, altın sarısı kavunlar, parıldayan balıklar getiriyorlar. Az önce ayrıldığım kıyıdaki tepelerin arkasında güneş şimdi batıyor olmalı... Kendi iç dünyasına dalmış, namaz vaktini bekleyen bu küçük kalabalığın üstünde birdenbire müezzinin berrak sesi yükseliyor. Akşam ezanı, bizde akşam duasını haber veren çan sesi gibidir. Bu ezgili sesteki havaya yayılan ürperti-gücü nasıl dile getirmeli? Ben bu ülkeye nasıl da bağlıyım gönülden; ama neden, açıklamak mümkün değil."

# Tarih

## HERMAN MELVILLE

Yolu 19.yüzyıl İstanbul'undan geçen bir başka tanınmış sima da Moby Dick'in yazarı Herman Melville'dir. Gemilerde tayfalık yaparak hayata atılan Melville, Moby Dick romanında konu edineceği balina avcılığı ile ilgili deneyimler kazanmıştır. Tayfalık yaptığı gemiden kaçarak Pasifik Okyanusu'nda bulunan küçük bir adada yerlilerle beraber yaşamıştır. O andan sonra da hep içindeki maceracı ruhu dinlemiştir. New York'tan kalkıp doğunun gizemli dünyasına doğru yolculuk eden Melville, İstanbul'u anlatırken "Üç dini bayramı olan tek kenttir," der.

*"Beyazıt Kulesi'ne gittik. Tanrım, tepesindeki görünüm enfes mi enfes. Daha güzel bir şey tasavvur edemiyorum. Marmara, Boğaziçi, Haliç, camilerin kubbeleri, minareler, köprüler, savaş gemileri, serviler ayağımıza serilmiş... Sabah vapurla Büyükdere'ye gittim. Manzara baştanbaşa*

*sanat ve doğa şaheseri. Avrupa ve Asya, güzelliklerini sergilemede birbirleriyle yarış halinde... Padişah kasırları, elçilik sarayları, beyaz köpükler, mercan kayalıklarına çarpan dalgalar gibi beyaz merdivenlere çarpıyor.*

*Buradaki bir özellik denizin evlerin içine kadar sokulması. Balıklar mavi sulara dolaşıyor, gökte güvercin kümeleri ordular gibi manevra yapıyorlar.*

*Güneş saraylara vurmuş... Koyu kırmızı şafak papatyalara şöyle bir dokunup geçiyor, toprağın rengi de kırmızımı."*

Herman Melville'in Moby Dick romanı 1851 yılında yayınlanır ama kimsenin dikkatini çekmez. Roman ancak 1920'li yıllarda fark edilir ve Melville edebiyat dünyasındaki saygın yerini, öldükten seneler sonra alır. Moby Dick unutulmaz filmlere de ilham verecektir.



Kız Kulesi'nin 19. Yüzyıldaki görünümü





Süleymaniye ve çevresi

## THEOPHILE GAUTIER

Modern Türk edebiyatında İstanbul aşığı yazarlarımızı en çok etkilemiş satırları Theophile Gautier yazmıştır. Yahya Kemal, Ahmet Hamdi Tanpınar ve Orhan Pamuk için bir başucu kitabıdır Gautier'in kaleme aldığı Constantinople. Yazar dünyanın en güzel şehri ilan etmiştir burayı. Kırım Savaşı sırasında Fransa ve Osmanlı'nın müttefik olması Paris'te bir İstanbul modasının baş göstermesine neden olmuştu. Gautier tam da o dönemde, 1852 yılında İstanbul'a gelir. Gauter İstanbul izlenimlerini derin gözlemler eşliğinde ve edebi sezgiyle yazar. Kitabı Constantinople kısa sürede seyahatnameler arasında bir tür kült kitap haline dönüşecektir.

*“Nerede bir güzel köşe, iç acıcı bir manzara var orada mutlaka bir çeşme, bir köşk ve yaydıkları kilimler üzerinde keyif çatan birkaç Osmanlı bulursunuz. Adamlar tam bir hareketsizlik içinde dalgın gözlerini uzaklara dikerek, arada bir dudaklarının arasından mavimsi bir duman yumağı üfleyerek saatlerce orada kalırlar... Bildiğim kadarıyla dünyanın iki kıtası arasında aynı anda görülebilen Avrupa ve Asya arasında bir sınır gibi çizilmiş bu lacivert yol üzerinde iki saate yapılan bu gezintiyle kıyaslanabilecek hiçbir şey yok. Çok geçmeden suların mavi zemini üzerinde son derece sevimli bir etki uyandıran beyaz silütiyle Kız Kulesi beliriyor. Üsküdar ve Tophane'de gö-*

# Tarih

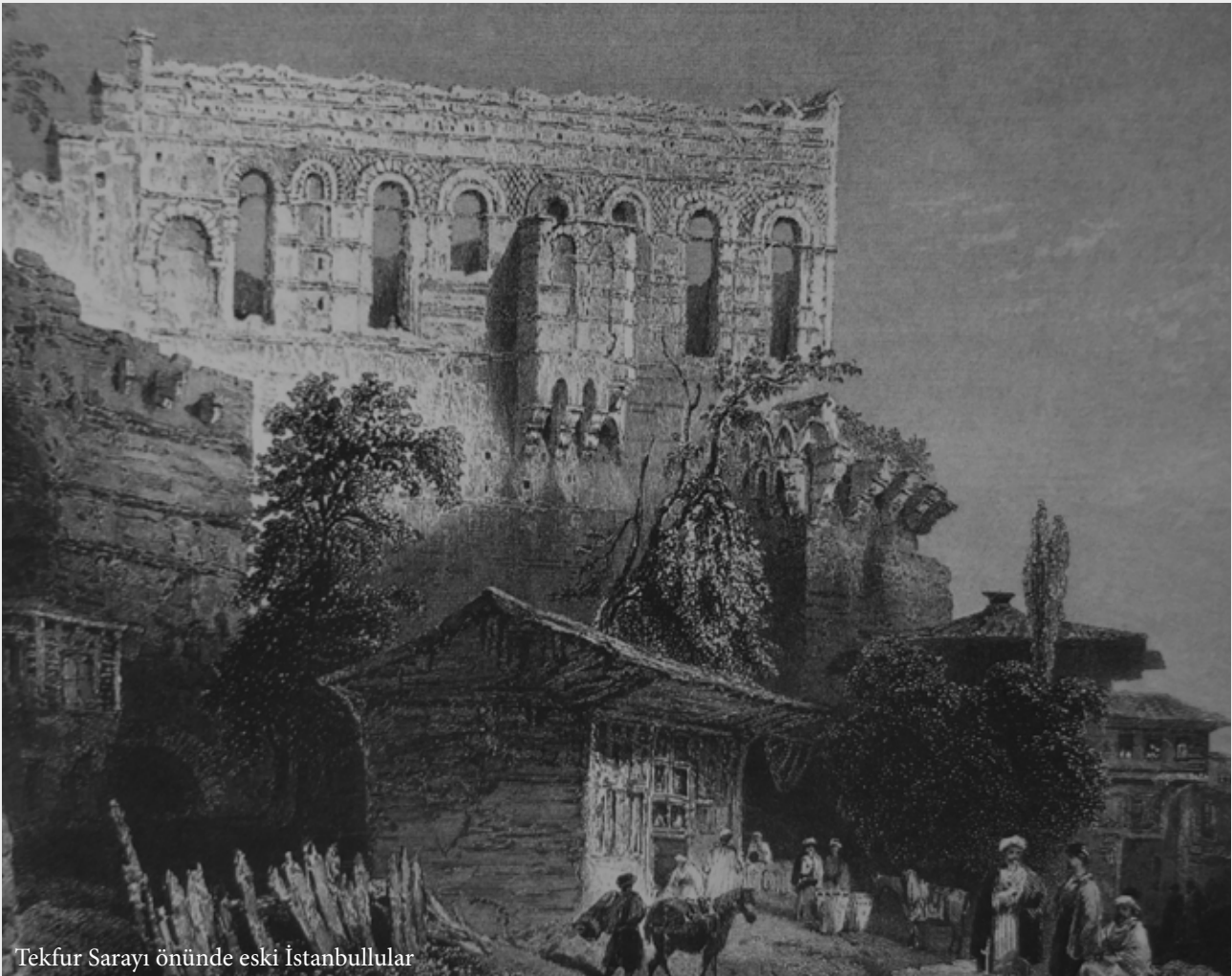
ründü. Tophane üzerinde küf yeşili külah biçimli çatısıyla dikilen Galata Kulesi ve tepenin ardında Avrupalıların taş evleriyle Türklerin renk renk boyalı derme çatma evleri sıralanmakta... Her iki yakada da yaşamın ardında ölüm var ve her şehir bir mezarlıklar semtiyle çevrili. Ama başka bir yerde olsa kasvet bastırarak olan bu düşünceler doğunun kaderci dinginliğini hiçbir şekilde bozmuyor.”

## EDMONDO DE AMICIS

Çoğumuzun “Çocuk Kalbi” kitabı ile bildiği Edmondo De Amicis aynı zamanda İstanbul üzerine kaleme alınmış belki de en yetkin kitabın yazarıdır. İstanbul kimseyi hayal kırıklığına

uğratmaz. Kimini doğasıyla, kimini mimarisiyle, kimini de tarihiyle büyüler. İstanbul’a gelen yazarlar kendilerinden önce bu yolu tutmuş diğer yazarların seyahatnamelerini okumuşlardır. Onlardan etkilenirler ama en iyisini yazmaya koyulurlar. Amicis, İtalyanca yazdığı “Constantinopoli” isimli kitabına daha önce kimsenin bu şehri hak ettiği gibi anlatamadığını belirterek başlar. Onun 1874 yılında İstanbul’da gördükleri şöyledir:

“Şimdi anlat bakalım zavallı; bu ilahî hayali anlatabilmek için kâfi gelmeyen kelimelerinle günaha gir. İstanbul’u anlatmaya kim cüret edebilir. Tasvirler, tabirler akla doluşurken kalemden kaçıp uzaklaşıyor. Ümitsizce, ama beni sarhoş eden bir hızla hem görüyor hem konuşuyor hem de yazıyorum. Haydi bakalım! Önümüzde geniş bir nehir gibi Altınboynuz...”



Tekfur Sarayı önünde eski İstanbullular





Uzakta Bozdoğan Kemerı

İstanbul'un güzelliği Amicis'i zorlamaktadır. Gördükleri karşısında elindeki kalem yetersiz kalmış gibidir. Ama usta yazar, bir kere daha dener şansını ve satırlarına İstanbul dökülür:

*“Bir an yakın kıyılara, bir Türk evine veya yıldızlı bir minareye bakıyorum. Ama hemen gözlerimi takip edemeyen perişan zihnimle şu iki dizi hayal şehri içerisinde kaybolup gidiyorum. Bütün bu güzelliğin üzerine son derece huzurlu bir haşmet yayılmış. Bu binlerce peri masalını ve çocuk rüyasını hatırlatan genç ve sevdalı ne olduğunu bilmediğim bir şey. Hayali hakikatin dışına sürükleyen, hava gibi esrarlı bir şey... Sonsuz iki dizi halinde yılan gibi kıvrılan ve şar-*

*kın en latif tepelerinin içinde kaybolan gemilerle örtülü Boğaz. Oh, evet. Bu dünyanın en güzel manzarasıdır. Bunu inkâr eden Tanrı'ya karşı nankörlük etmiş olur.”*



**Emre CANER**  
Yazar

Bir Mola Ver...

# TÜY GİBİ HAFİF BUTEYKO

Röportaj: Gökçe AŞKIN



Yaşamak için ne yediğimize çok dikkat eder olduk, özellikle son yıllarda ortaya çıkan bu trend sayesinde ne yediğimize bakarken “ne kadar” yediğimize de dikkat ediyoruz. Yaşamak için gerekli olan üç ana unsur; yemek, içmek ve nefes almak hayatımızın temelini oluşturuyor. Yememize içmemize bu kadar dikkat ettiğimiz bir döngüde bunlardan daha önemli olan “nefes” her şeye rağmen en az bildiğimiz ve önemseyemediğimiz unsur olarak karşımıza çıkıyor. Türkiye’nin ilk Buteyko Nefes Eğitmeni Funda Aşkınoğlu bugüne kadar kabul ettiğimiz gerçekleri sorgulamamıza neden olacak bilgileri Birleşim Dergi okurları için bizimle paylaştı. Kendisine “Hava Diyetisyeni” diyen Sn. Aşkınoğlu “Az nefes alın, çünkü nefes almak söz konusu olduğunda “az”, “çok” demektir” diyor.

### **Buteyko Nefes Metodu duymaya alışık olduğumuz bir metot değil. Kısaca bahsedebilir misiniz?**

Bu sorunuza cevap vermeden önce sağlıklı solunumun tanımını yapmak istiyorum. Sağlıklı solunum, nefesin sadece burundan alınıp burundan verildiği, diyaframın kullanıldığı, hiçbir sesin ve vücut hareketinin oluşmadığı, sessiz, sakin ve düzenli solunumdur. Sağlıklı solunumda her bir nefes 500 ml havaya karşılık gelir, bu da dakikada 4-6 litre hava demektir. Buteyko Nefes Metodu’ nun amacı kişiye unuttuğu bu sağlıklı solunum alışkanlığını yeniden kazandırmaktır. Aslında bir metot değil, zaten olması gereken solunum şeklidir.

### **Bu teknik nasıl orta açıldı?**

Rus Dr. Konstantin Buteyko tarafından geliştirilmiş bir yöntemdir. Dr. Buteyko, hastaların nefeslerini gözlemleyerek, hastalığın seyri kötüye gittiğinde kişilerin nefeslerinin büyüdüğünü, nefes hacimlerinin arttığını, ağız solunumunun devreye girdiğini ve göğüs nefesinin buna eşlik ettiğini tespit ediyor. Bir süre sonra Dr. Buteyko, hastaların ölüm zamanlarını sadece nefeslerindeki değişimleri gözlemleyerek tahmin etmeye başlıyor. Pek çok hastalığın sebebinin vücudun ihtiyacından daha fazla solunum yapılması olabileceği düşüncesiyle bundan sonraki çalışma hayatını tamamen solunum üzerine adıyor ve zamanının en gelişmiş laboratuvarlarında çalışıyor.

### **Siz nasıl Buteyko’yla tanıştınız?**

2003 yılında anne olduktan sonra zor bir dönem geçirdim. Kaygılarım, korkularım arttı; oğlum için elimden gelse her şeyi kontrol altına alacaktım. Zihnim sürekli faaliyet halindeydi. Bir süre sonra anladım ki oğlum için yapabileceğim tek şey benim iyi ve sağlıklı olmamdı aslında. Kendimle ilgili bir yolcu-



luğa çıktım. Çok okudum, çok şey denedim. Ancak beni en çok etkileyen beden, zihin ve nefes arasındaki ilişkiyi keşfetmek oldu. Bu keşfimden sonra nefesle ilgili araştırmalara başladım ve Buteyko ile karşılaştım. Merakım beni Hollanda’ya kadar götürdü; orada bu harika tekniği öğrendim ve çok etkilendim. Bir süre sonra İrlanda’ya giderek daha uzun bir eğitim aldım ve Buteyko Nefes Eğitmeni oldum. Böylece Buteyko hem sağlığımı hem de mesleğimi değiştirmiş oldu.

## Bir Mola Ver...

### **Doğuştan beri otonom yaptığımız bir eylemi nasıl yanlış yapıyoruz?**

Doğal olan ne kaldı ki nefes alışverişimiz doğal olsun! Nefesi bozan etkenlere baktığımızda çok sıcak iç ortamları, büyük nefes almanın doğru olduğuna dair yanlış inancı, işlenmiş gıdaları ve stresi görüyoruz. Tüm bunlar nefesimizi kendiliğinden bozuyor.

### **Derin nefes almak doğru nefes almak mıdır?**

Bugüne kadar derin solunumu büyük, sesli ve göğüsten hareketin olduğu büyük nefes olarak kabul ettik. Tüm dünyada 'derin solunum' ne yazık ki 'büyük solunum' olarak anlaşılmakta ve uygulanmakta. Bu yanlış anlaşılma açısından baktığımızda, derin solunum yapmak sağlığınız için zararlı görünüyor. Çünkü bu şekilde alıp verdiğiniz büyük solunumla vücudunuzun ihtiyacı olandan çok daha fazla havayı solur ve çoğu zaman ağzınız ve göğsünüzden solunum yaparsınız. Arka arkaya yapılan bu solunumdan sonra başınız döner, elleriniz karıncalanır. Bu, sanılanın aksine oksijen fazlasından değil, başta beyin olmak üzere tüm organlara oksijen akışının azalmasından kaynaklanır. Gerçekte derin solunum, sadece burnun ve diyaframın kullanıldığı solunumdur, derin solunumda hiçbir ses duyulmaz ve vücut hareketi oluşmaz. Derin kelimesinin sözlükteki anlamı "başlangıçtan en uzak noktaya" dır. Nefes söz konusu olduğunda başlangıç noktası burun olduğuna göre, en uzak nokta da diyaframdır.

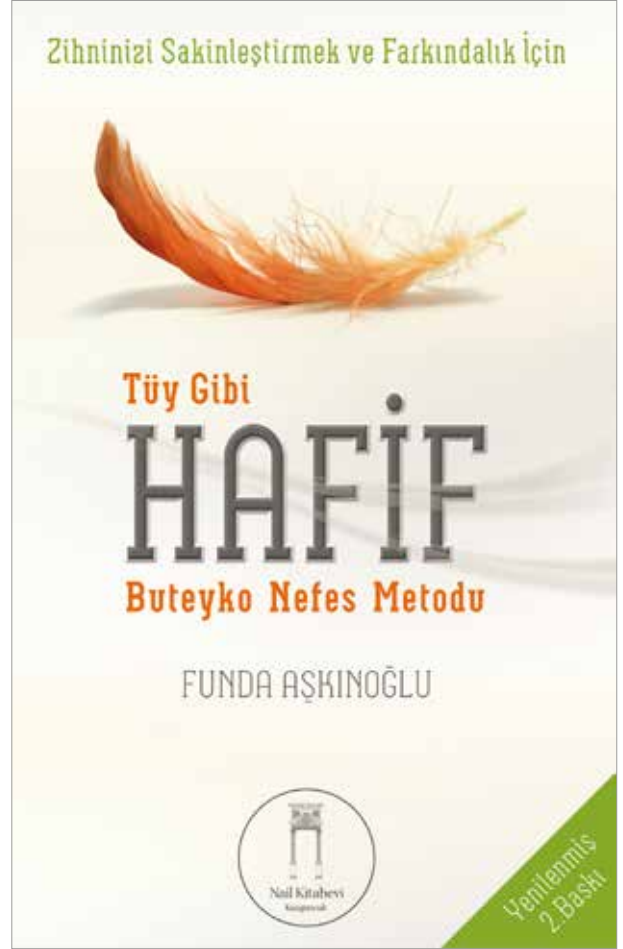
### **Büyük solunum yapmak neden zararlıdır?**

Enerji oluşumu için aldığımız oksijenin glikozla birlikte hücreye girmesi gereklidir. Hücrede bir araya gelen oksijen ve glikoz enerji açığa çıkartır. Bu birleşmeden ortaya çıkan ATP'ye, yani yaşam enerjisine paralel olarak su, serbest radikaller ve karbondioksit de açığa çıkar. Karbondioksit sadece atık gaz değildir, akciğerlerde ve kanda %5 oranında bulunması gereklidir. Bulunmadığı takdirde kan içinde oksijeni taşıyan hemoglobin, oksijeni bir mıknatıs gibi tutar ve hücreye transferini engeller. Karbondioksit eksikliği ayrıca kan damarlarında ve solunum yollarında daralmaya sebep olur.

Büyük solunum yaptığımızda mevcut karbondioksitin tamamını dışarı veririz. Böylece 500 ml üzerinde yapılan her solunum bizde karbondioksit kaybına neden olur.

### **Nefes konusunda bize ışık tutacak gerçekten ezber bozduracak bir kitap yazdınız. "Tüy Gibi Hafif Buteyko Nefes Metodu" kitabının misyonu nedir?**

Türkiye'nin ilk ve şu ana kadarki tek eğitmeni olarak bu kitabı yazmaktaki amacım, Buteyko'yu geniş kitlelere tanıtmaktı. Buteyko söz konusu olduğunda değişik ana temalarda kitap yazabilirsiniz; horlama, uyku apnesi, astım, spor, stres ve zihin sağlığı gibi.



Çünkü Buteyko bu ve daha birçok alanda son derece etkili bir yöntem.

Ben zihin sağlığı konusunu seçtim çünkü daha önce söz ettiğim gibi benim çıkış noktam kendi zihinsel sağlığımı kazanmaktı. Kitabımın misyonu, okuyucularıma Buteyko Nefes Metodu'nu tanıtırken aynı zamanda nefesle zihin arasındaki bağlantıyı keşfetmelerine yardımcı olmak.

### **Nefesle zihin arasındaki bağlantı nedir?**

Zihin sürekli gevezelik eder. Hep geçmişte ya da gelecektedir. Şimdiki zamanın ne olduğu hakkında hiçbir fikri yoktur. Nefes ve beden ise daima burada ve şimdidedir. Nefesinizi hissettiğinizde, onu tam olarak fark ettiğinizde aynı zamanda düşünemezsiniz. Peki, düşünmek kötü müdür? İhtiyacımız olduğunda hayır. Düşünmemiz gereken zamanlar var tabii. Buradaki sorun zihnimizin kapatma düğmesini bulamamış olmamızdır. İstemsiz olarak sürekli düşünürüz ve düşünce bizi yönetmeye başlar, biz artık köle olmuşuzdur. Nefes farkındalığı zihnimizin kapatma düğmesidir.

**Danışanlarınıza Buteyko öğretiyorsunuz. Kaç seansa bu metodu öğrenebiliriz?**



Benim uyguladığım yöntemle dört seans idealidir, ancak kitabımı okumuş olan ve belli bir seviyeye gelmiş danışanlarımla yani alt yapısı olan biri ile 1,5 saatlik bir seansta beklenen noktaya gelebiliyoruz.

### **Peki, bu metot tıp dünyası tarafından kabul ediyor mu?**

Gelişime açık ve her türlü alternatifi değerlendiren pek çok doktor bu metoda ilgi duyuyor. Batı dünyasında Buteyko eğitmenliği diploması alan doktorların ve dış hekimlerinin sayısı artmakta. Bu metodu dünyaya armağan eden Prof. Konstantin Pavlovich Buteyko da tıp doktorudur. Buteyko Nefes Metodu astım üzerindeki etkileri ile ilgili olarak GINA (Global Initiative for Asthma-Küresel Astım Girişimi) kılavuzunda ilk kez 2010 yılında yer almıştır.

### **Buteyko Metodu dünyada hangi hastalıklar ya da sıkıntılar için tedavi yöntemi olarak uygulanıyor?**

Astım, dikkat eksikliği ve hiperaktivite, rinit, saman nezlesi, depresyon, asabiyet, anksiyete stres, diş ve ağız problemleri, uyku düzensizlikleri, horlama, uyku apnesi.

### **Kurumsal eğitim söz konusu olduğunda neler söylemek istersiniz?**

Şimdiki zamanda kalarak yapılan işin hakkını vermek, doğru nefes alarak beyni tam oksijenlendirmek, stres anlarında nefesin yardımıyla dengelen-



Gökçe AŞKIN ve Funda AŞKINOĞLU

mek çalışanlar ve şirketler için son derece değerli kazanımlar.

### **Son olarak, spor yapan okurlarımız için bir soru sormak isterim. Spor yaparken genellikle burundan al, ağızdan ver prensibi ile solunum yapar ve çoğu zaman tamamen ağızdan solunuma geçeriz. Sporda Buteyko Metodu uygulanabilir mi?**

Bu metot ile 7 gün 24 saat aldığınız nefesi düzenledikten sonra egzersiz sırasındaki nefes alışverişiniz de değişmeye başlar.

Burun solunumunu sürdürebilir, kısa süreli ağızdan solunuma geçerseniz bile nefes nefese kalmadan toparlanabilirsiniz. Profesyonel sporcuysanız ya da amatör olarak düzenli spor yapıyorsanız sporculara özel programımızla performansınızı, sürdürebilirliğinizi, egzersiz sırasındaki oksijenlenmenizi arttırabilirsiniz. Fiziksel egzersiz sırasında yapılan yanlış solunum sağlığınıza ciddi zararlar verir. İnsanlar sağlıklı olmak için spor yapıyorlar, ancak ne yazık ki nefes nefese kalarak aslında sağlıklarına zarar veriyorlar.

### **Funda Hanım verdiğiniz bilgiler için çok teşekkür ediyorum, sadece doğru nefes almak değil zihnimizin sağlıklı olabilmesi için de oldukça faydalı bilgiler verdiniz.**

Ben teşekkür ederim. Okurlarımız için faydalı olmasını dilerim.



Bir Mola Ver...



Röportaj: Gökçe AŞKIN

DÜNYA AŞÇILIK OLİMPİYATLARI'NDA TÜRKİYE'YE ALTIN  
MADALYA GETİREN MİLLİ KADIN ŞEFİMİZ

# İNCİ ORFANLI EROL

2016 yılında Almanya'daki İKA Dünya Aşçılar Olimpiyatları'nda 'Yenilebilir Sanat' olarak adlandırılan şeker hamurundan yaptığı Albert Einstein heykeliyle ülkemize altın madalya getirdi İnci Orfanlı Erol. Kendisi sadece olimpiyatlarda değil bir çok ülkede gerçekleşen yarışlarda ülkemizi temsil etti ve edeceğe de benziyor.



### **İnci Hanım biraz kendinizden bahsedebilir misiniz? Pastacılığa nasıl başladınız?**

Tevfik Fikret Lisesi ve ardından ODTÜ Felsefe Bölümü'nü bitirdim. Şu anda da Türkiye Aşçıları Federasyonu (TAFED) Milli Takım Pasta Şefiyim. Felsefeden pastacılığa nasıl geçtin dersiniz; kendimi bildim bileli mutfağa, özellikle de pastalara yönelik bir ilgim vardı. Bu ilgi Bakü'de mesleğe dönüştü diyebilirim. 2010 yılında eşimin işi nedeniyle Bakü'ye gitmemizle başlayan bir serüven. Yanımda bir sürü pasta malzemesi götürdüğüm Bakü'de bu işe gönül verdiğim için sürekli okudum, internetten araştırdım ve kendimi geliştirmeye çalıştım. Yaptığım renkli ve cicili bicili pastalar çok ilgi çekti ve kısa sürede tanınmamı sağladı. Günlerden bir gün, Avatar Film karakteri Neytiri'nin birebir ölçülerinde bir heykel pastası gördüm sosyal medyada ve çok etkilendim ve kendi kendime "Ben de ileride bu tarz pastalar yapacağım" diye söz verdim. Heykel pastaya başlamama Neytiri vesile oldu diyebilirim 😊

### **Bildiğimiz kadarı ile dünyaca ünlü pasta ve çikolata sanatçısı Karen Portaleo'dan ders aldınız. Karen Portaleo'dan eğitim almak size neler kattı?**

Karen Portaleo benim idolüm. İnanılmaz yetenekli ve hayalgücü olan bir sanatçı kendisi. Ondan ders aldığım için gerçekten çok şanslıyım. Hayalim olan

heykel pastacılığa yönelmeme ve modelleme çikolatasıyla tanışmama vesile oldu kendisi.

### **Yenilebilir sanat alanında Türkiye'yi yurt dışında temsil eden bir sanatçısınız, 2016 yılında dünyanın en önemli yarışmalarından biri olan Dünya Aşçılık Olimpiyatları'nda ülkemize altın madalya getirdiniz. Bize ödüllerinizden bahsedebilir misiniz?**

Almanya Erfurt'ta 4 yılda bir gerçekleşen ve sektörün en önemli yarışması olan 2016 Dünya Aşçılık Olimpiyatları'nda Albert Einstein'ı çalıştım ve altın madalya kazandım. Geçtiğimiz yıl Hırvatistan'da gerçekleşen Biser Mora 11. Uluslararası Mutfak Festivali'nde şeker hamurundan heykel kategorisinde 'Boxtrolls' isimli animasyonun başrol karakteri 'Archibald Snatcher' karakteriyle altın madalya kazandım. Bu yıl Yunanistan'da gerçekleşen 10. Uluslararası Güney Avrupa Mutfak Yarışması'nda şeker hamurundan 2 kategoriye katıldım. 'Picasso' çalışmam gümüş madalya, 'Herkes aynı dilde gülümser' adını verdiğim siyahı kız çalışmam altın madalya alırken jüriden en yüksek puanı alan çalışma oldu. Ve son olarak geçtiğimiz mayıs ayında Uluslararası Online Avustralya Koleksiyonu için, Avustralyalı ünlü ressam Margaret Olley'nin şeker hamurundan büstünü hazırladım. Bu çalışmam da altın madalya aldı ve önümüzdeki yıl sergilenmek üzere Avustral-



Olimpiyatlarda Einstein büstü ile İnci Orfanlı Erol

## Bir Mola Ver...



Yunanistan'da altın madalya getiren  
"Herkes aynı dilde gülümser" büstü

ya' da Türkiye'yi temsil edecek. Bunlara ek olarak yurtiçinde de pek çok yarışmaya katıldım; Cakeshow İstanbul, İstanbul Gastronomi Festivali, İstanbul Culinary Cup. Bu yarışmalarda da toplamda 4 altın, 1 bronz madalya kazandım.

Ayrıca, Global Sugar Artists Network'ün düzenlediği, "Give Peace a Chance" / "Barışa Bir Şans Ver" isimli uluslararası koleksiyonda "Peace Together" adını verdiğim, Hiپی Kedi & Köpek çalışmamla yer aldım. Ülke olarak karışık bir dönemden geçtiğimiz o günlerde, verdiği anlamlı mesajla içinde yer almaktan gurur duyduğum bir projeydi.

**Olimpiyatların biraz da hazırlık sürecinden bahsedelim isterseniz. Olimpiyatlara hazırlanırken Einstein'ı seçmenizin bir nedeni var mı?**

**Einstein'ın hazırlık süreci nasıldı?**

Tüm dünyadan 30 ülkenin şeflerinin katıldığı Dünya Aşçılık Olimpiyatları için en meşhur pozuyla Albert Einstein'ı çalıştım. Einstein'ı seçme nedenim sevilen bir sima olması, fizikçi kimliğinin yanında felsefi bir yönünün de olması ve hemen herkese sempatik gelmesi. Olimpiyatlarda özellikle saçlarıyla çok ilgi çekti ve gören herkesi gülümsettiğini söyleyebilirim. Böyle yarışmalar için hazırlık süreci biraz stresli oluyor tabii. Einstein'ın sadece saçlarını tek tek ek ettim ve tam 10 günümü aldı. Kıyafetinde karar kılamamıştım, birkaç kez yapıp bozdu. Böyle meşakkatli bir süreçten geçtiği için kendisinin yapım süresi normalden biraz uzun sürdü, yaklaşık 1,5 ayımı aldı diyebilirim.

Yarışma sonrasında da Einstein büstümü ilgi çekmeye devam etti. New York'tan From the Grapevine Gazetesi'nden Einstein haberleri yapan bir gazeteci benimle iletişime geçti ve Einstein büstümle ilgili röportaj yaptı.

**Pastalarınızda bir kompozisyon oluştururken nelere dikkat ediyorsunuz?**

Çalışmaya başlamadan önce bir tema belirlemek gerekiyor. Sonrasında çalışmayı bir kompozisyon içinde detaylandırmak, kısaca bir hikâye yaratmak gerekiyor. Örneğin çalışmanız bir büst ise, zemini o kişiye ait bir şey anlatmalı çünkü jüri detay seviyor.

**Jüri çalışmalarını değerlendirirken nelere dikkat ediyor?**

Jüri yaptığımız çalışmalarını değerlendirirken pek çok kriteri birlikte değerlendiriyor; işçilik, kompozisyon, renk uyumu, sunum, oran orantı ve çalışmanın temiz çalışılıp çalışılmadığı gibi. Tüm bunlar puanlamada madalya rengini belirliyor.

**Adı üzerinde, gerçekten yenilebilir sanat eserleri yapıyorsunuz. Biz tabii ki tüm çabanızın sonucunu görüyoruz. Peki, ödül aldığınız bir figürü dikkate alırsak sizi bu çalışma esnasında en çok yoran ayrıntılar nelerdir?**

Tüm çalışmalar özen istiyor ama birebir benzetmeler en dikkat isteyeniyi diyebilirim. Çünkü yaptığınız çalışma çoğu zaman ünlü biri oluyor ve çok iyi ölçülendirmek gerekiyor yoksa o kişi bambaşka biri oluveriyor. Dolayısıyla, en dikkat isteyeniyi birebir benzetmeler. Hazırlık süreci de yaklaşık 10 gün sürüyor.

**Bu kadar uğraş alan bir mesleğiniz var ve başarınızı kanıtlamışsınız, bu zamana kadar hiç güzel sanatlardan heykele yönelmeyi düşünmediniz mi?**

Üniversitede okurken 3 yıl seramik dersi aldım. Heykel her zaman ilgimi çekti ama başlayamamıştım bir türlü. Mesleğim sayesinde heykel yapıyorum ama yenilebilir olanlarını yapıyorum ki bu daha çok ilgi çekiyor. İnsanlar yaptığım heykellerin yenilebilir olduğuna inanmakta güçlük çekiyor çoğu zaman.



Margaret Olley büstü



## Sizce şeker hamuru son yıllarda neden bu kadar trend oldu?

Şeker hamurunun bu kadar sevilmesinin pek çok sebebi var diye düşünüyorum. En başta tatlı ve yenilebilir olması, renklendirilebilmesi, kolay şekil alması ve tabii kapladığınız pastaya daha şık ve profesyonel bir görünüm vermesi diyebilirim.

## Türkiye Milli Takım Pasta Şefi (TAFED), Olimpiyat ödüllü gençecik bir şefsiniz. Farklı bir dalda eğitim almış olmanıza rağmen azminiz ve kabiliyetinizle ödüllü bir şefsiniz şu anda. Bu kadar kısa sürede adından bahsettiren ve muadili de çok olmayan bir şef olarak gelecek planlarınızı merak ediyoruz.

Kariyerimle ilgili geleceğe dair hayal kurmak beni çok heyecandırıyor. İnsanın kendini gerçekleştirmesinin yolu hayallerinden geçiyor bana göre. Yakın gelecekte de yurtdışında eğitimler vermek ve uluslararası yarışmalarda heykel pastacılık üzerine jüri yapmak istiyorum. Daha çok insana ulaşmak adına pastacılıkla ilgili bir TV programı ve kitap yazmak da hayallerim arasında.

## Tüm bu çalışmalarınızın yanı sıra bir de eğitimler veriyorsunuz. Sizden hangi eğitimleri alabiliriz?

Şeker hamurundan ya da modelleme çikolatasından figür, pasta, büst pasta, düğün pastası, yenilebilir çiçekler. Bu alanda aklınıza gelebilecek her dersin başlangıç seviyeden ileri seviyeye kursunu veriyorum. Dolayısıyla şeker hamuruyla hiç tecrübesi olmayanlar da kendini biraz daha geliştirmek isteyenler de bu kurslara rahatlıkla katılıp, hem öğrenip hem de keyifle vakit geçirebilirler. Biriktirdiklerimi paylaşmayı çok seviyorum ve kurumsal alanda da eğitimler veriyorum; USLA' da pasta ve ekmekçilik eğitimi alan öğrencilerle 'Butik Pastacılık' eğitimi vermeye başladım. Doğu Grubu ve Argos in Cappadocia' nın Uçhisar' da yürüttüğü, yöre kadınlarına



hem ekonomik hem sosyal katkı sağlaması amacıyla açtıkları Uçhisar Kadıneli' nde butik pasta ve cupcake eğitimi verdim.

## Bu sanatın en fazla geliştiği ülkeler göz önünde bulundurulduğunda Türkiye'yi nasıl değerlendirirsiniz?

Bu alanda Ruslar halen bir numara ama bizim de onlardan aşağı kalır bir yanımız yok. Bunu da Dünya Aşçılık Olimpiyatları' nda kanıtladığımızı düşünüyorum. Erfurt' ta ülkemizi büyük bir başarıyla temsil ettik Milli Takım olarak ve 10 altın, 7 gümüş, 2 bronz madalya kazandık. Eskiden uluslararası yarışmalara giderken 'Ruslar geliyor, işimiz zor' denirken; şimdilerde bunun bizler için de söyleniyor olduğunu bilmek gurur veriyor.

## Uzmanlığınızı "yenilebilir sanat" dalında, peki sizi sadece pasta yaparken mi görebiliriz, farklı çalışmalarınız var mı?

Pastaları yaparken "İnci, bunların şekersiz unsuz olanlarını da yapıyor musun?" sorularının gelmesiyle şekersiz, unsuz tatlılar yapmaya da başladım. Bu alan da çok ilgimi çekiyor, yeni çıkan kitapları takip etmeye, denemeler yapıp, yeni tarifler oluşturmaya çalışıyorum. Bu doğrultuda biriktirdiklerimi paylaştığım bir sayfa açtım instagramda adı 'Şekersiz de Tatlı'. Dondurmalardan, cheesecake'lere, brownie'lere şeker ve un içermeyen ürünlerin tariflerini paylaşıyorum.

## Bu yolda ilerlemek isteyen insanlara önerileriniz ne olur? Bu konuda neler yapabilirler?

Bana bu konuyla ilgili çok soru geliyor. Bu işe gönül veren çok insan var, pastacılık çok ilgi gören bir meslek gerçekten şu anda ülkemizde. Onlara önerim her fırsatta bol bol pratik yapmaları. İmkânları dahilinde kendilerini geliştirmeleri. Bu gelişim kursla da olabilir, kitap okuyarak da, internette araştırarak da olabilir. Yeter ki istesinler, kendilerine inansınlar ve sabretsinsinler. Başarı kolay gelmiyor belki ama bir gün mutlaka geliyor.



Hırvatistan' da altın madalya getiren Boxtrolls karakteri Arcibald Snatcher



Bir Mola Ver...



# GERÇEK BİR ADRENALİN **RAFTING**

Rafting için eşsiz parkurların olduğu bir ülkede yaşadığımızı biliyor muydunuz?

Doğa sporları, heyecan ve macera tutkunlarının tercihi ve mutlaka denemesi gereken bir spor rafting.





Nehir, çay gibi akarsu sporlarının vazgeçilmezi olan rafting ülkemizde en çok ilgi gören adrenalin sporları arasında. Akarsuyun içinde oluşan doğal engellerin aşılması ile yapılan rafting, kendi içinde zorluk dereceleri olan bir spor. En kolay ve başlangıç seviyesi olan 1. seviye parkur, en zoru ve profesyoneller için olan 6. seviyeye kadar yükselir. Raft adı verilen botlarla doğanın önünüze çıkarttığı tüm engelleri aşmaya ve parkuru tekneyi devirmeden tamamlamaya çalıştığınız bir spor. 6 ila 8 kişilik botlara binmeden önce bu konuda uzman eğitimciler size karşılaşılabilecek zorluklar, acil durumda yapılması gerekenler gibi konularda bir eğitim veriyorlar. Eğer bu sporu yapmaya karar verirsiniz mevsimine uygun kıyafet seçmeyi de unutmamak gerekiyor. Rafting için son derece uygun akarsulara sahip ülkemizde bulunan parkurları sizler için derledik.





## Bir Mola Ver...

### **MELEN ÇAYI:**

Düzce'de bulunan Melen Çayı İstanbul'a yakınlığından dolayı hafta sonları tercih edilen bir rotaya sahip. Bahar aylarında en verimli döneminde olan Melen Çayı'nın 16 km uzunluğundaki parkurunda 2-3 zorluk seviyesinde rafting yapılabilir. Amatörlerin rafting yapabileceği, şehre yakın bir bölgede güzel bir alternatif oluşturur.

### **ÇORUH NEHRİ:**

Dünya'nın en hızlı akan nehirlerinden biri olma özelliğiyle rafting tutkunlarının vazgeçilmez rotasıdır. 438 km olan nehir Bayburt'tan doğar, Artvin'e ulaşır ve Gürcistan üzerinden geçerek Karadeniz'e dökülür. Nehrin 260 km olan en uzun kısmında 4 farklı zorluk derecesinde hem amatör hem de profesyonel parkurlarını deneme imkânı bulabilirsiniz. 1993 yılında Dünya Rafting Şampiyonası'na ev sahipliği yapan bu suların en verimli zamanları mayıs ve haziran aylarıdır.

### **DALAMAN ÇAYI:**

Muğla'da yer alan Dalaman Çayı 229 km'dir ancak sadece 12 km'si rafting için uygundur. Zorluk derecesine göre iki parkurdan oluşan çayın ilk etabı amatör sporculara yönelikken ikinci etabı daha çok profesyonel sporculara hitap etmektedir. Yılın her mevsimi aktif olarak rafting yapılabilir bir akarsudur.







## **FIRTINA VADİSİ:**

Dünya Doğayı Koruma Vakfı WWF' nin seçtiği korunması gereken yerlerden biridir. Doğu Karadeniz'de yer alan akarsulardan birisi olan Fırtına Deresi, Kaçkar Dağları'nın Karadeniz'e bakan yamaçlarındaki derelerin birleşmesi ile oluşmuştur. Ortalama 1 saatte bitirilen parkur 23 kilometredir. 3-4-5 zorluk derecelerinde olan parkur mayıs ve haziran aylarında en ideal rafting dönemini yaşar.

## **MANAVGAT ÇAYI:**

Toroslar'da doğarak Antalya'da Akdeniz'e dökülen nehir 93 km uzunluğundadır. Yaklaşık 19 km rafting alanı olan Manavgat Çayı zorluk derecesi bakımından 4-5 derece arasında olduğu için amatör sporcular için uygun değildir. Parkur boyunca küçük şelalelerin karşınıza çıkabileceği akarsu göz kamaştıran doğası ile dikkat çeker.

## **İKİZDERE NEHRİ:**

Rize'deki İkizdere Nehri toplam 25 kilometrelik bir parkura sahip. Zorluk derecelerine göre 3 parkuru bulunmakta. En çok mayıs ve haziran aylarında rağbet görüyor. Çevresinde ünlü Anzer balının üretildiği Anzer Yaylası yer alıyor. Profesyonel raftingcilerin yanı sıra yeni başlayanlar için de ideal bir rota oluşturan harika bir doğaya sahiptir.

Yazı: Gökçe AŞKIN





# SPOR YAPARKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ

Bütün bir kış spordan uzak yaşayan kişilerin, bir anda yüksek tempoyla spora başlayan kişilerin başta eklem sakatlıkları olmak üzere farklı birçok sağlık sorunları ortaya çıkabilir.





# Spor

## SPOR YAPARKEN SINIRLARINIZI BİLİN

Spor yaparken sakatlanmalar farklı sebeplerden oluşmaktadır. Yaşın ilerlemesiyle birlikte vücuttaki kollajen miktarında azalma yaşanırken, enflamasyon oranında tam tersi artış görülmektedir. Kaslarda iltihaplanma artmaktadır. Bu durum spor yaralanmalarında artışa neden olabilmektedir. Profesyonel sporcular bile bu yaşlarda jübile yapmaktadır. Belli bir yaşa gelindiği zaman sporu, kişinin sınırlarını bilerek yapması, yaşanacak olası sakatlıkların önüne geçilmesine yardımcı olur.

## VÜCUDUNUZU TANIYARAK SPOR YAPIN

Spor sakatlanmalarında vücuda yüklenmenin yanında fiziki yetersizlikler de önemli bir yer tutmaktadır. Kişi, anatomisine uygun sporu yapmalıdır. Spora başlamaya karar veren çocuk ya da yetişkinin mutlaka sağlık kontrolünden geçmesi gerekmektedir. Yapılacak kontrollerden sonra kişiye uygun sporun belirlenmesi önemlidir. Bunun yanı sıra spor yaparken doğru ekipman kullanmak gerekmektedir. Yapılacak spor için seçilen ayakkabının bile yanlış olması sakatlanmalara yol açabilir.







## **DİKKAT! YARALANMALAR EN ÇOK DİZ VE AYAK BİLEKLE- RİNDE YAŞANIYOR!**

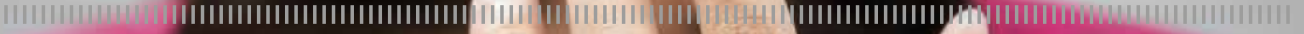
Spor yaralanmaları en çok diz ve ayak bileğinde görülmektedirken bunu omuz ve kalça takip etmektedir. Uzun süre ara verdikten sonra spora başlayacak kişilerin eklem yük bindirecek hareketlerden mümkün olduğunca uzak durması gerekmektedir. Bu açıdan bakıldığında en ideal spor, düz yürüyüştür. Bunun yanında yüzmek de oldukça uygundur. Spora başlarken ve spor yaparken dikkat edilmesi gereken bazı durumlara önem verilmelidir.

- Spora başlamaya karar verenler mutlaka check-up yaptırmalıdır. Kan şekerinin ve vücut kitle indeksinin tespit edilmesi gerekmektedir.
- Yapılan tetkiklerin sonuçları normal ise belirli bir program dâhilinde düzenli spor yapılmalıdır.
- Mümkünse spor programları bir kişisel antrenör eşliğinde yapılmalıdır.
- Sporu doğru zaman, ekipman ve doğru bir şekilde yapmak çok önemlidir. Spor programına başlamadan önce kişinin vücut kimyasının incelenmesi ve kişinin uygun spor programına başlaması gerekmektedir.
- Sabah 06:00-08:00 arası ve öğleden sonra 16:00-19:00 arası spor için en uygun saatlerdir.
- Eğimli yerlerde yürümek ya da sürekli merdiven çıkmak sakatlanmalara neden olabilmektedir. Yürüyüş bantlarında verilecek eğitim spor yapmamış bir kişinin diz, kalça ve belinde sorunlar çıkartabilmektedir.

## **Herkese sakatlık yaşamadan spor dolu günler dilerim...**



**Akın AL**  
Fitness Eğitmeni  
Instagram: @aknall



# KARPAL TÜNEL SENDROMU

Karpal Tünel sendromu el parmaklarının hareketini ve elin bir kısmının hissini sağlayan median sinirin el bileği hizasında, içinden geçtiği kanalda sıkışmasına verilen addır ve insan vücudunun sinir sıkışmaları arasında en sık görülen sinir sıkışmasıdır.

**S**ıkışma sonucu sinirde elektriksel ileti yavaşlamaya başlar. Yavaşlama ile birlikte önce el parmaklarında (özellikle ilk 3 parmakda) his bozuklukları, ileri dönemde avuç kas kütlesinde kayıplar ve el parmaklarını kullanamama ile seyreder.

## Yakınmalar nelerdir ?

Sıkışma her iki elde olur, baskın elde genellikle daha ileri boyuttadır. Başlangıçta sabahları ellerinde kısa süre sonra kaybolan uyuşma ile uyanırlar. Beraberinde ellerinde şişlik hissi olabilir ancak görünür bir







şişlik bulunmaz. Bası ilerleyip sıkışan sinirde elektriksel ileti yavaşladıkça geceleri uykudan uyandıran uyuşmalar başlar. Sonrasında uyuşmalara ağrı eklenir. Ağrı kola ve hatta omuza dek yayılabilir. Kişinin ellerini salladığında veya ovuşturduğunda ağrı ve uyuşmanın kaybolması tipiktir. Bu dönem uzun yıllar boyunca sürebilir. Son evrede sinirde bası sonucu ileti yavaşlaması kritik eşiği geçer ve elde avuç içerisindeki kaslarda erime ve elini kullanamama, kuvvet kaybı ortaya çıkar.

Sıkışmanın en sık tekrarlayıcı mikrotravmalarla oluştuğu kabul edilmektedir. Karpal tünelin doğuştan darlığı, tünel içerisinde geçen kılıflardan kaynaklanan tümörler gibi çok nadir nedenler de bildirilmiştir.

#### Kimlerde görülür?

Özellikle ellerini çok kullanan kişiler ve mesleklerde ortaya çıkar. 40 yaş üzeri kadınlarda daha sıktır. Menapoz sonrası dönemde hızlanır. Dikiş-nakışla uğraşan ev hanımları, bilgisayarla çok uzun ve sık çalışan kişiler, yazıcılar, müzisyenler, titreşimli el aletleri kullanan teknisyenler, marangoz, bahçıvan gibi güç gerektiren el aletleri ile çalışan kişiler tekrarlayıcı mikrotravmaları nedeniyle risk guruplarıdır. Yine, şeker hastalığı, gut, iltihaplı eklem romatizmaları, tiroid hastalıkları, aşırı şişmanlık ve geçici olarak gebelikte de ortaya çıkar. Boyun fıtığı ile karıştırılabilir ya da boyun fıtığına eşlik edebilir. Gebelik boyunca her dört gebeden birinde gözlemlediğimiz karpal tünel sendromu vücudun fazla su tutması sonucu ortaya çıkar. Artan sıvı miktarı karpal kanalda median sinirin sıkışmasına yol açar. Doğumdan sonra çoğunlukla kendiliğinden düzelir.

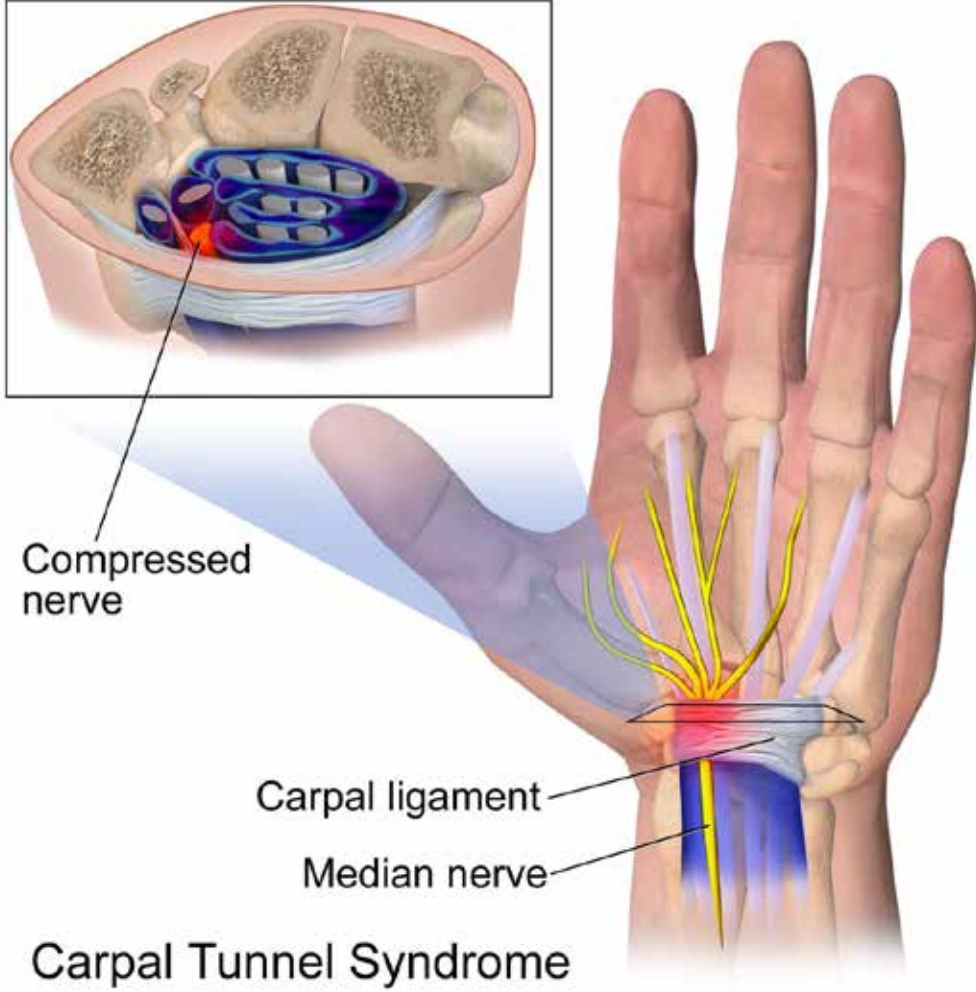
#### Tanı ve tedavisi

Tanı elektromiyografi (EMG)'de median sinir içerisinden geçen elektrik akımının yavaşladığının gösterilmesi ile konur. BT, MRG, röntgen gibi inceleme yöntemlerinin karpal tünel sendromu tanısında EMG kadar değeri yoktur.

Tedavi cerrahi ve konservatif tedavi olarak ikiye ayrılır ve sinirde elektriksel ileti aksamalarının evresine göre seçilir. Sinir iletilisinde daha kolay etkilenen duyuşal liflerde yavaşlama var ve motor lifler sağlamısa çoğunlukla konservatif tedavi seçilir. EMG'de sinir iletilisinde dayanıklı, kolay kolay hasarlanmayan motor liflerde de ileti kaybının eklenmiş olması hasarın geri dönülemez safhaya yaklaştığını gösterir. Bu aşamada sinir üzerindeki basıyı kaldırmak için cerrahi önerilir. Cerrahi uygulama sinirde bası sonucu oluşmuş hasarı tamir edemez, baskıyı kaldırarak vücudun tamir mekanizmalarının hasarı giderebilmesine olanak sağlar. Bu nedenle, motor iletinin bozulmasıyla birlikte cerrahi uygulanması önerilmektedir. Kas erimesi aşamasına gelmiş bir hastada hasar çoğunlukla kalıcı hale gelmiştir ve sinir üzerindeki baskı kaldırılrsa bile kas erimesi düzelmemektedir.

#### Konservatif tedavi

Geceleri veya iş esnasında el bileğini destekleyici istirahat atelleri kullanılabilir. Ağrı için ağrı kesici ilaçlar verilir. Sinire destek amaçlı B Vitamini kullanmanın faydası gösterilememiştir. El bileğine yönelik fizik tedavi uygulamaları, karpal tünel içi hidrokortizon enjeksiyonu, egzersizler konservatif tedavinin bileşenleridir.



Gebelikte ilaç kullanımı kısıtlı olduğundan el ve el bileğini zorlayıcı hareketleri yapmamak, el bileğini dinlendirmek için istirahat ateli kullanmak, tuz ve su alımı ile kiloyu kontrolde tutmak, el bileği egzersizleri yaptırmak gibi yöntemler kullanılır.

## Nasıl korunmalı?

Öncelikle el ve el bileklerini zorlayan işlerden kaçınmak gerekir. Meslek nedeni ile el ve parmaklarını kullanan kişilerde el bileğini sürekli bükülü şekilde tutulmaması önerilir. Bilgisayar kullanımında uygun mouse kullanmak, bileğe yük bindirecek şekilde masaya dayamamak, el işi ve elde çamaşır sıkma gibi işleri yapmamak önemlidir. El, el bileği ve parmakları güçlendirici egzersizler yaparak kaslar kuvvetlendirilmelidir.

## Cerrahi tedavi

Median sinir el bileğinin iç yüzünde, taban ve kenar-

larını bilek kemiklerinin, tavanını ise transvers karpal ligamanın oluşturduğu bir tünelde elimize giden 9 kas kirişi ile birlikte seyrederek. Mikrotravmalar sonucu kalınlaşıp nasırlaşan karpal ligaman altındaki kanalda bulunan median siniri sıkıştırıp elektriksel iletimin aksamasına neden olur.

Bu ligamanın cerrahi olarak kesilmesi alttaki siniri rahatlatır ve tamir olanağı sağlar. Hastanın bayıltılmasına gerek duyulmayan işlemde lokal anestezi sonrası karpal ligaman cerrah tarafından kesilir ve işlem sonlandırılır.

Hasta aynı gün evine gönderilir.



Op.Dr. Nöroşirürji Uzmanı  
**Taşkan AKDENİZ**



# Elazığ Entegre Sağlık Kampüsü



Elazığ Entegre Sağlık Kampüsü 1038 yatak kapasitesine sahip olup, Elazığ ve çevre illerine sağlık hizmeti verecektir.

Elazığ Entegre Sağlık Kampüsü bünyesinde 888 yataklı Bölge Hastanesi, 100 yataklı Yüksek Güvenlikli Adli Psikiyatri Hastanesi, 50 yataklı Tutuklu Adli Psikiyatri Hastanesi ve 69 üniteli Ağız Diş Sağlığı Merkezi yer almaktadır.

Birleşim Grup olarak ülkemiz için önem taşıyan bu projenin elektromekanik tesisat işlerini üstlenmenin mutluluğunu 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

**Olgunlaşan bir ağaç, bir fidana nazaran havayı temizlemede 70 kez daha etkindir. Yılda 1 tona yakın karbondioksidi absorbe edebilir.**

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



Geleceğe İZ Birakıyoruz

