

BİRLEŞİM DERGİ

TÜM
OKURLARIMIZA
MUTLU YILLAR
DİLERİZ



BİRLEŞİM DERGİ

YAŞINDA



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 Mak. San. ve Tic. 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



Bir yılı daha geride bırakırken Birleşim Dergi iki yaşını dolduruyor. Bizlere güç veren, desteği ile motive eden köşe yazarlarımıza ve dergimizi takip eden okurlarımıza ayrı ayrı teşekkür etmek isterim.

Bu sayımızın içeriğini yılın son sayısı olduğu için biraz daha yoğun hazırlamak istedik. Şimdiden size keyifli okumalar dilerim.

Yeni yıldan ne bekliyoruz dersek...

İhtiyacımız olmayan ağır yüklerden kurtulduğumuz ve geleceğimize yer açtığımız,

Umduğumuzu bulamadığımız zamanların yenilgi değil, bir deneyim olduğunu kabullendiğimiz,

Hayatı anlamlı kılanın "onu yaşama biçimimiz" olduğunu fark ettiğimiz,

Bize verilen en büyük hazinenin ise sağlığımız olduğunu unutmadığımız,

Güzel bir yıl olması dileği ile **Mutlu Yıllar**.



08



15



30



14



22



36



26



38

Sayı 08

İÇİNDEKİLER



40

03 - Bu Sayıda
Editörden

07 - Başkanlardan
Değerli Okurlarımız

08 - Proje
Medical Park Gaziosmanpaşa Hastanesi

14 - Haber
Erde Mühendislik Yeni Ofisinde Hizmet Vermeye Başladı

15 - Haber
Yedinci Geleneksel ETMD Gecesi 16 Ekim 2015'de Gerçekleştirildi

16 - Kurumsal Pencere
Tam 2 Yıl Oldu, Meraklısına

20 - Kurumsal Pencere
Birleşim Grup'un 2015 Yılında Aldığı Projeler

22 - Proje
We+Will+Club=WE'LLCLUB

26 - Analiz
Konut Satış Oranları ve 2015-2016 Konut Kredisi Faiz Oranları

30 - Uzman Görüşü
Çatı Bahçeleri

34 - Söyleşi
TMMOB

36 - Mevzuat
Seçimlerin Ardından Beklenen Yeni Vergi Uygulamaları

38 - Hukuk
Uyuşmazlıklarında Arabuluculuk

40 - Teknik Yazı
Yangın Damperinin Nesi Karışık?

42 - Uzman Görüşü

Araçlarda LPG Kullanımı Hakkında Neler Biliyoruz

46 - Röportaj

Bir Gol Mühendisi - Semih Şentürk

52 - Yaşam

Bir Nefes Farkındalık

56 - Röportaj

Mim Kemal Öke

60 -Bu Köşe Sizin

İnsan ve Doğa

62 -Bu Köşe Sizin

Şantiye - Ofis

64 -Tarihten

Osman Hamdi Bey

70 -Spor

Kenan Sofuoğlu - Hayatı Acılarla Dolu Bir Şampiyon

74 -Sağlık

Kilo Veremiyorum, Neden?

78 -Sağlık

Saç Ekimi Hakkında Her Şey

82 -Bir Mola Ver...

Fem Güçlütürk İle Labofem

86 -Bir Mola Ver...

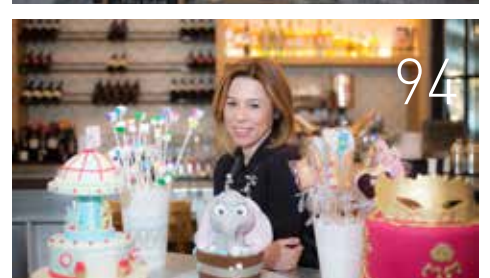
Kuzguncuklu Nail Kitabevi

90 -Teknoloji

Sağlıklı Yaşam İçin Giyilebilir Teknolojiler

94 -Lezzet

Meltem Mutfakta



Her Projemizde Çevre ve Enerji Verimliliği Adına Duyarlılığımızı Koruyoruz!

World Wildlife Fond (WWF)
kayıtlarına göre doğada yaşayan
kaplan sayısı **3.200** altına
düşmüştür.

Hayatta daima bir hedefiniz olmalı...

Şirketimizi kurduğumuz ilk yıllarda sürekli olarak plan yapar 5-10-15 sene sonra firmamızın nerelerde olacağını, neleri başarmış, neleri başaracak olacağını hayal ederdik. O günlerde, kısa ve orta vadeli hedefler koymuştuk önümüze. Bu hedeflere ulaştıkça uzun vadeli hedeflerimizin gerçekleşmesi için kendimizde daha fazla çalışma azmi bulurduk.

Eğer hayata dair hedefleriniz yoksa yola çıkmış gideceği yer belli olmayan sadece yol ayrımına kadar gidebilecek bir araca benzersiniz.

Tüm Grup şirketlerimiz için hedeflerimizi de amaçlarımızı da ulaşılabilir, gerçekçi ve koşullara göre daha geliştirebilecek şekilde planladık ve planlıyoruz.

Birleşim Grup olarak kuruluşumuzdan bugüne kadar "İlkleriyle", "Enleriyle" birçok projeyi hayata geçirip hedeflerimize ulaşmış olmanın mutluluğunu yaşıyoruz.

Hâlâ Türkiye'nin en yüksek binası olma özelliğini taşıyan Sapphire ve bittiğinde ondan daha yüksek olacak Skyland Projelerini yapmak yine bize nasip oldu. "En Büyük Özel Hastane", "En Büyük Devlet Hastanesi", "En Büyük Kongre Oteli", tamamlanan proje alanlarında "En Yüksek Metrekareye" sahip olmamız ... Daha nice "Enleri" ve "İlkleri" bitirmiş olmanın gururunu projelerimizde emeği geçen herkesle birlikte yaşıyoruz.

Tüm çalışanlarımız, çözüm ortaklarımız ve ülkemiz için uzun vadede sürdürülebilir bir değer yaratmak adına elde ettiğimiz başarılar bunların göstergesidir. Türkiye'nin En Büyük Sanayi Kuruluşları arasında İkinci 500'e girmek, yapılan araştırmalara göre ülkemizde Elektromekanik Taahhüt Sektörünün Pazar Lideri olmak. İşimizi şansa ve tesadüfe bırakmadan çalışıyor olmanın sonuçlarıdır bunlar.

İşverenlerine, çalışanlarına ve partnerlerine karşı saygılı, güvenilir ve verdiği sözü tutan bir firma olmayı amaç edinmiştik. Bu amacımız esaslarında hizmet veriyor olmanın kıvancını yaşıyoruz.

Gelecek ile ilgili ilk hedefimiz, firmamızın 20. Yılında tüm dünyada elektromekanik sektöründe global bir marka olmaktır. Şimdilik Asya kıtası ile sınırlandırdığımız projelerimizi tüm kıtalarda iş yapacak hale getirmek için daha da çok çalışacağız.

2016 yılının tüm insanlığa barış, huzur, mutluluk getirmesini dilerken başta işverenlerimiz olmak üzere tüm paydaşlarımızın yeni yılını kutlar, nice güzel yılları birlikte yaşamayı dilerim.

Sevgilerimle,

Mesut ALTAN

Birleşim Grup Yönetim Kurulu Başkanı



Proje

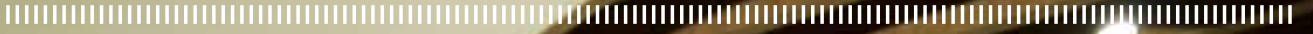
MEDICAL PARK

Sağlıkta Mükemmeliyet Merkezi

MEDICAL PARK GAZİOSMANPAŞA HASTANESİ

Türkiye'nin En Büyük Hastane Grubu,
İstanbul'un En Büyük Özel Hastanesi ile
Gaziosmanpaşa'da.

Proje



2 yıl önce 'Herkes İçin Sağlık' felsefesiyle yola çıkan Medical Park, bugün yılda 7 milyon hastaya ulaşan dev bir sağlık grubu. Uluslararası kalite standartlarında, hasta odaklı hizmet anlayışını Türkiye'nin her köşesine ulaştırma hedefiyle büyümeye devam ediyor. "Herkes İçin Sağlık" mottosuyla yola çıktıkları ilk günden bu yana ileri tanı ve tedavi yöntemlerini, uzman hekim kadrosu, benimsediği hasta odaklı hizmet anlayışıyla Türkiye'nin dört bir yanına ulaştırarak Batman'dan Trabzon'a kadar 23 hastane ve 14 bin kişilik dev bir ekiple Türkiye'nin en büyük hastane grubunu oluşturuyorlar.

Medical Park, yeni markaları VM Medical Park'ın ilk hastanesini Ağustos ayında Kocaeli'nde hizmete aldıktan sonra Gaziosmanpaşa'da İstanbul'un en büyük özel hastanesinde hastalarını kabul etmeye başladı.

Yenilikçi tıp teknolojileri, kişiye özel ileri tanı ve tedavi yöntemleriyle misafirlerine ayrıcalıklı hizmet sunan Medical Park Gaziosmanpaşa Hastanesi, 60 bin metrekare alanda 517 yatak kapasitesi, 81 yoğun bakım ünitesi, 15 ameliyathane ve 110 poliklinikle tedavi vermektedir. Medical Park Gaziosmanpaşa Hastanesi aynı zamanda Türkiye'nin en büyük ikinci özel hastanesi unvanına sahip. Bahsedilen tüm bu ayrıcalıklı hizmetleri sunan Medical Park Gaziosmanpaşa Hastanesi kısa zamanda Türkiye'nin referans hastanesi olmayı hedefliyor. Her sosyo-ekonomik statüde hastanın sağlık hizmetinden faydalanması adına Medical Park Gaziosmanpaşa Hastane'sine VM Medical Park konsepti de entegre edilmiş.



Proje

ALANINDA OTORİTE SAHİBİ HEKİM KADROSU

Hizmet sunuş şeklinden teknolojik alt yapısına, her biri elde ettiği başarılarıyla alanında otorite kabul edilen akademik unvan sahibi hekim kadrosundan, hasta ilişkileri yaklaşımına kadar sağlık sektöründe yeni bir ekol yaratmaya hazırlanan Medical Park Gaziosmanpaşa Hastanesi, multidisipliner çalışmayı kendine amaç edinmiş. 360 derecelik hizmet anlayışıyla, kardiyolojiden kadın doğuma, pediatri-den ürolojiye tüm branşlarda 1500 kişilik ekibiyle sağlıkta uluslararası kalite kurallarını temsil eden Joint Commission International (JCI) standartlarıyla hizmet vererek İstanbul'un sağlıkta mükemmeliyet merkezi olmaya adaydır.



MEDICAL PARK SULTANGAZİ HASTANESİ 21 YIL-LIK TECRÜBESİYLE GAZİOSMANPAŞA'DA!

1996 yılından bu yana sadece Sultangazi değil çevre ilçelerden binlerce hastanın yaşam kalitesini yükseltecek her adımda yanında olan Medical Park Sultangazi Hastanesi, sağlıktaki 21 yıllık tecrübesini, uzman hekim kadrosuyla Medical Park Gaziosmanpaşa Hastanesi'ne taşıyarak misafirlerine kendilerini özel hissettirecek uygulamalarıyla daha da güçlenerek hizmet vermekte.



PROJE BİLGİLERİ

Proje bilgileri yazı sahibi:
Serkan VAN
Proje Müdürü

Özel İdeal Sağlık Hizmetleri İnş. Tur. Gıda San. ve Dış Tic. A.Ş. ile başladığımız projeyi FOM Grup'un proje yönetiminde, Medical Park ile sürdürerek başarıyla sona erdirdik .

Havalandırma:

Yatak odaları, poliklinikler ve ortak alanlar (hijyenik alanlar hariç) 4 borulu fancoil, taze hava ve mahal egzozlarıyla; hijyenik alanlar, ameliyathaneler, yoğun bakımlar ve sterilizasyon hijyenik santraller ile klimatize edilmektedir.

Yangın sisteminde duman egzoz, merdiven ve asansör basınçlandırma sistemi mevcuttur.

Isıtma Sistemi:

Bina doğalgaz ile çalışıp 3 adet 2150 kW kazan ile ısıtılan, 5 adet 1150 kW hava soğutmalı chiller cihazı ile soğutulan kapalı devre sisteme sahiptir. Isıtma sistemine ait 40 adet, soğutma sistemine ait 36 adet ve kullanım sıcak suya ait 14 sirkülasyon pompası kullanılmaktadır. Sıcak su 10 adet 1000 lt ve 1 adet 500 lt' lik boiler ile sağlanmaktadır.

Yangın Sistemi:

Bina geneli, 750 GPM-275 PSI' lik 2 adet elektrikli yangın pompası ve 7,5 GPM-235 PSI' lik 1 adet jockey pompa ile beslenmektedir. Bina geneli üst zon olarak 2 grup ,alt zon olarak 6 gruptan oluşmaktadır. Bina genelinde 9236 adet sprinkler head bulunmaktadır.



ERDE MÜHENDİSLİK YENİ OFİSİNDE HİZMET VERMEYE BAŞLADI

Dudullu O.S.B. içinde modern mimarisiyle dikkat çeken Birleşim Grup merkezi bünyesinde faaliyet gösteren grup firmalarımızdan ERDE Mühendislik, yine aynı çatı altında daha geniş ve konforlu ofisinde hizmet vermeye başladı. Yeni çalışma ortamımız, çalışanlarımızın iş ve yaşam kalitesini arttırmak, müşterilerimize daha iyi hizmet verebilme anlayışı işe tasarlandı.

Yeni ofislerimiz sadece bugünün ihtiyaç ve beklentilerini değil yeni nesil trendleri de karşılayacak nitelikte. Bunun yanında içinde bulunduğu ortamın çalışan verimliliğini yükseltici etkisi de göz önünde bulundurularak fonksiyonel, ferah ve keyifli bir ortam yaratıldı.



YEDİNCİ GELENEKSEL ETMD GECESİ 16 EKİM 2015'DE GERÇEKLEŞTİRİLDİ

Sponsorları arasında Birleşim Grup firmalarından Erde Mühendislik'in de olduğu Elektrik Tesisat Mühendisleri Derneği (ETMD) gecesinin yedincisi, 16 Ekim 2015 Cuma günü, Çiftelhavuzlar Büyük Kulüp'te Elektrik Tesisat Sektöründe hizmet veren firmaların yoğun katılımıyla gerçekleştirildi.

ETMD Yönetim Kurulu Başkanı Tuncer ÖZEKLİ'nin gecenin açılış konuşmasını yapmasının ardından, Erde Mühendislik tarafından, kurucusu Erdoğan ATAPEK anısına Yıldız Teknik Üniversitesi Elektrik-Elektronik Fakültesi bitirme tezi birincilerine başarı ödülleri verildi.

İstanbul Teknik Üniversitesi Elektrik-Elektronik Fakültesi bitirme tezi birincilerine ödülleri Anel Grup tarafından verilmesinin ardından gecede çeşitli aktiviteler gerçekleştirildi. Dernek Başkanı Tuncer ÖZEKLİ tarafından aralarında ERDE Mühendislik'in de bulunduğu gecenin ana sponsorlarına teşekkür plaketteri verildi.



Tuncer Özekli ve Mehmet Pak





TAM **2 YIL OLDU,** MERAKLISINA

O smanlı döneminde en iyi kalem tıraşları yapan kalem tıraş ustaları, yaptıkları kalem tıraşları satmadan önce alıcıdan bir kalem açmasını ister, eğer kalemin ucunu açamazsa kalem tıraşlarını satmazlarmış.

Okul yıllarımda okuduğum bu tarihi anekdotu hiç unutmadım.

Ticaret erbabından,

Sadece meraklısına.

Elektromekanik iş yapmaya başlayalı,

Tam 2 yıl oldu.

Aslında sektör hep aynı şeyi merak etti.

Değer yaratabilecek miydik?

Elektromekanik, tüm dünyada bir **değerdi** ve ülkemizde bu değer yarısını yapan firmalar ile diğer yarısını yapan firmalar maalesef farklıydı.

Teknik ve ticari güçleri farklıydı,

Beklentileri farklıydı,

Hedefleri farklıydı,

Aynı olması hiçbir zaman beklenmedi zaten,

Beklenemezdi

Çünkü kültürleri farklıydı.

Bunlar aynı projede nasıl birleşir, kim birleştirir, sektör bu yükü yıllarca neden taşır bilinmezdi.

Biz değer yaratabileceğimizi biliyorduk ama,

Merak ettiğimiz, değer karşılığını bulacak mıydı?

Başlangıçta, Birleşim Mühendislik ve Erde Mühendislik'in yaptığı işler % 20 oranında ortaktı.

Bugün % 90.

2 yılda % 70 artış.

Yarattığımız değer karşılıklı bulma oranı diyorum ben buna.

İlk sürecimiz teklif ve sözleşmeydi. Teklif mektuplarımız, kim tarafından yapılacağı tariflenmeyen tüm işlere "teklife dâhil değildir" ibaresi ile dolup taşarken, bu kaçış, elektromekanik olduğumuz ilk gün bıçak gibi kesildi.

Tek muradı bir pompayı çalıştırmak olan en basit şartnamede bile pompayı koyan başka, kabloyu çeken başka, bağlantıyı yapan başka, otomasyonu yapan başka, devreye alan ise bambaşkaydı.

Kapsamları belirleyen, ihale dosyalarını hazırlayan firmalar ise sadece birer mühendislik firmasıydı sihirbazlık değil.

Ama artık herhangi bir elektrik kapsamı için "teklife dâhil değildir" yazmayalı,

Tam 2 yıl oldu.

Teklif sürecinin sona ermesinden sonra, saha öncesi proje başlandı.

Neden uyumsuz gelir bilemem ama sahada ilk işimiz elektrik ve mekanik projelerin uyumlu hale getirilmesiydi, yapanlar bilir.

Mekanik grup projesini İşveren'e gönderir, elektrik grup projesini İşveren'e gönderir, İşveren, elektriği mekaniğe, mekaniği elektriğe gönderir. Farklı kültür ve farklı altyapı sahibi firmalar ne kadar işbirliği içinde olur, ne kadar çözülür proje, bilenler bilir.

Ama artık İşveren'e elektrik-mekanik çözümü yapılmamış bir proje sunmalı,

Tam 2 yıl oldu.

Sonra sahaya inerdik.

2 firma da aynı anda indiyse ne mutlu.

Ülkemizde adettir, diğer firma her zaman beklenir,

Sözleşmesi beklenir, yer teslimi beklenir, projesi beklenir,

Malzemesi beklenir, ekibi beklenir.

Bazen haklı bazen haksız, beklenir ya da bekletilir, kime ne!

Tek bir gerçek vardı,

Her zaman bekliyoruz denirdi.

Ama artık diğer firmaları bekliyoruz demeyeli,

Tam 2 yıl oldu.

Son sürecimiz, test ve devreye alma, iş teslimi.

Artık her şeyi birleştirip değeri yaratma anı.

Şanlıysanız en az 4, değilseniz çok daha fazla firmanın kenetlenme anı,

Hani anlatılmaz yaşanılır derler ya, işte o bu.

Bu sürece kadar gelebilmiş tüm firmalar haklıydı.

Çünkü haksız olan, işini yapamayan daima diğer firmaydı.

İşverense ne haklı ne haksız, biraz pişman biraz şanssızdı.

Ama artık bu değeri tek başımıza yaratmaya başlayalı,

Tam 2 yıl oldu.

Bu arada,
Osmanlı Döneminde kalemtırtaş, hattatın kalemini açtığı uzun saplı özel bir bıçaktır.
Değer yaratan ustasından, değerini bilentere verilir.

Mehmet PAK

Genel Müdür - Erde Mühendislik A.Ş.

SON 2 YILDA ALINAN ELEKTROMEKANİK PROJELERİMİZ

ATLASPARK AVM

ZONGULDAK AVM

WATERGARDEN İSTANBUL

SULTANGAZİ HASTANESİ

EGE PERLA

ACARBLU

METROPOL İSTANBUL

İSTANBUL AKVARYUM OTEL

ÜMRANİYE HİLTON GARDEN INN

CANPARK AVM



PROJENİN ADI : **ZONGULDAK WESTMALL AVM**
İŞVEREN : BEYAZ ÇINAR YAPI İNŞAAT EMLAK YÖNETİM HİZ. LTD. ŞTİ.
SÖZLEŞME KONUSU : ELEKTROMEKANİK TESİSAT İŞLERİ
ALAN : 48.000 m²

PROJENİN ADI : **WATERGARDEN İSTANBUL**
İŞVEREN : ZIYLAN GAYRİMENKUL YATIRIM VE YÖNETİM A.Ş.
SÖZLEŞME KONUSU : ELEKTROMEKANİK TESİSAT İŞLERİ
ALAN : 80.000 m²



BİRLEŞİM GRUP'UN 2015 YILINDA ALDIĞI PROJELER



PROJENİN ADI : **SULTANGAZİ HASTANESİ**
İŞVEREN : BİSKON YAPI A.Ş.
SÖZLEŞME KONUSU : ELEKTROMEKANİK TESİSAT İŞLERİ
ALAN : 169.000 m²

PROJENİN ADI : **FERKO SIGNATURE**
İŞVEREN : FERKO İNŞAAT TURİZM TEKSTİL SAN. VE TİC. A.Ş.
SÖZLEŞME KONUSU : MEKANİK TESİSAT İŞLERİ
ALAN : 127.000 m²





PROJENİN ADI : **ACARBLU REZİDANS**
İŞVEREN : DOST İNŞAAT TAAHHÜT SANAYİ TİCARET A.Ş.
SÖZLEŞME KONUSU : ELEKTROMEKANİK TESİSAT İŞLERİ
ALAN : 106.300 m²

PROJENİN ADI : **METROPOL İSTANBUL**
İŞVEREN : EREN ENERJİ ELEKTRİK ÜRETİM A.Ş.
SÖZLEŞME KONUSU : ELEKTROMEKANİK TESİSAT İŞLERİ
ALAN : 31.145 m²



PROJENİN ADI : **SAMSUN MEDİKAL PARK**
İŞVEREN : FOM GRUP MİMARLIK İNŞAAT VE TİC. A.Ş.
SÖZLEŞME KONUSU : MEKANİK TESİSAT İŞLERİ
ALAN : 18.680 m²

PROJENİN ADI : **SAMSUN LİV HOSPITAL**
İŞVEREN : FOM GRUP MİMARLIK İNŞAAT VE TİC. A.Ş.
SÖZLEŞME KONUSU : MEKANİK TESİSAT İŞLERİ
ALAN : 6.716 m²



PROJENİN ADI : **ADANA ENTEGRE SAĞLIK KAMPÜSÜ**
İŞVEREN : RÖNESANS MEDİKAL TAAH.İNŞAAT A.Ş.
SÖZLEŞME KONUSU : ELEKTRİK TESİSAT İŞLERİ
ALAN : 225.965 m²

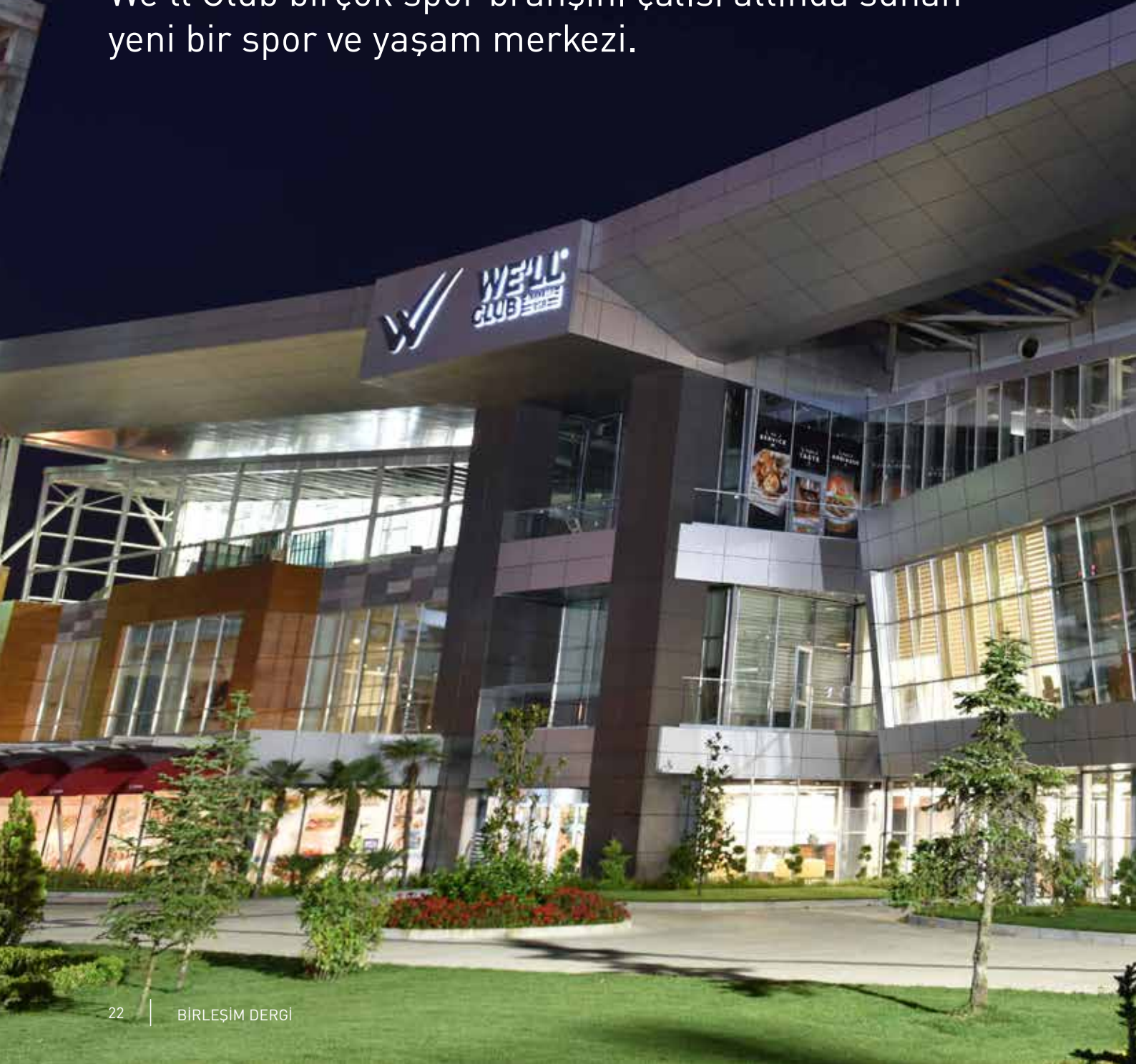
PROJENİN ADI : **SKYLAND İSTANBUL**
İŞVEREN : ERYAP MÜHENDİSLİK İNŞ. TAAH. TUR. SAN. VE TİC. A.Ş.
SÖZLEŞME KONUSU : MEKANİK TESİSAT İŞLERİ
ALAN : 589.000 m²



Proje

We+Will+Club=
WE'LL CLUB

We'll Club birçok spor branşını çatısı altında sunan yeni bir spor ve yaşam merkezi.



Üyelerimizde “biz” duygusu ve aidiyet hissi yaratmak, “birlikte” hareket etmenin “Biz” olmanın o büyük ve güçlü duygusunu yaşatmak istediğimiz için WE’LL CLUB adında bir kulüp kurduk” diyor We’ll Club yönetimi.

We’ll Club’ın ismi bir yandan kulüp olma vaadini, diğer yandan ise “wellness” sözcüğünü karşılayan iyilik, güzellik gibi bireylere katmak istedikleri değerleri içinde barındırıyor.

‘Aradığın Her Şey İçinde’ sloganıyla Ağustos 2015’te hizmete açılan We’ll Club çok kısa bir süre içinde her yaştan profesyonel ve amatör sporcu için tüm imkân ve hizmetleri en yüksek kalite ve standartlarda, birçok spor branşını kapsayacak şekilde tek çatı altında sunan bir spor ve yaşam merkezi haline geldi.

We’ll Club tam da sahiplendiği sloganın altını dolduracak bir altyapıya sahip. 30.000 m²’lik tesisinde; yarı olimpiik kapalı yüzme havuzu, 2.000 m²’lik en son teknolojiye sahip fitness ekipmanlarını içinde barındıran bir fitness alanı, 1.000 m² kapalı spor sahası (basketbol, voleybol ve hentbol) 4.000 m²’lik tenis kortları, masa tenisi ve squash, 2 kulvarlı 140 cm uzunluğunda tartan koşu pisti, spor salonu ve yüzme havuzunda aktivitelerin izlenebileceği 300 kişilik teleskobik tribün, tüm donanıma sahip 7 adet grup egzersiz ders stüdyoları, çocuklarınızı güvenle bırakacağınız 650 m²’lik We’ll For Kids alanı, sauna, buhar odası, şok duşu, hakem ve seminer odalarından 250 kişilik kapalı otoparka kadar uluslararası standartlarda bir spor tesisinde olması gereken her şey mevcut.

Rakiplerine göre en büyük farkı üyelerine 30.000 m²’lik çok büyük ve konforlu bir yaşam alanı sunması!

Çocuklar için yüzmeden, basketeye, voleyboldan, jimnastiğe tüm önemli branşları içeren yaz ve kış spor okulları, sporcu yetiştirme programları, çocuklara ve yetişkinlere özel ve grup yüzme dersleri, fitness üyelerinin faydalanabileceği yenilikçi grup ve stüdyo dersleri, kişiye özel antrenman programları ile üyelerinin spora dair tüm ihtiyaçlarını karşılıyor.

Proje



Tesiste tüm üyeleri için bir yaşam kompleksi olabilmesi adına;

- Fit ve sağlıklı menüsüyle Cafe Zenzero'yu,
- İtalyan lezzetlerinden oluşan mönüsü ve ambiyansı ile kendinizi İtalya'da hissedeceğiniz Ristorante La Chitarra'yı,
- Kuaför ve bakım salonu Happy Mirror'u,
- Oto yıkaması Kuvars'ı

misafirlerinin hizmetine açtı.

Birleşim Mühendislik olarak We'll Club projesinde yer almanın mutluluğunu yaşıyoruz. Projenin havalandırma, yangın, sıhhi tesisat, soğutma ve ısıtma sistemlerini başarıyla tamamladık.



PROJE BİLGİLERİ

Proje bilgileri yazı sahibi:
Mehmet Salih DAĞAÇ
Şantiye Şefi

Havalandırma Sistemi:

Ofis ve genel alanlar, yüzme havuzu, basketbol salonu, Fitness ve We'll For Kids alanı üç borulu VRV Sistemi, VAM cihazı ve yüzde yüz taze hava sağlayan roof-top cihazları ile şartlandırılmaktadır.

Havuz havalandırma kanalları tamamen paslanmaz yapılmış, üfleme kanalları döşeme ve cam önlerinden mahale verilmektedir. Fitness üfleme kanalı için tekstil kanal tercih edilmiştir.

Basketbol salonuna şartlandırılmış hava tavandan (15 m) mahale jet nozullar ile verilmektedir. Ayrıca çatı katında yangın sisteminde kullanılmak üzere üç adet duman egzoz aksiyel fanı kullanılmaktadır.

Yangın Sistemi:

Bütün mahaller yangına karşı (sprinkler, hidrantlar, yangın dolapları) sulu korunma sistemi ile korunma altına alınmaktadır. Mahallerin duman ve sulu yangın sistemi kontrolleri otomasyon üzerinden izlenmektedir.



Sıhhi Tesisat Sistemi:

Kullanma suyu kullanım amaçlarına göre depolandıktan sonra filtreleme ve yumuşatma sistemlerinde arıtılarak kullanılmaktadır. Yeraltı suları ve yağmur suları yine aynı amaçlar doğrultusunda ayrı depolarda toplandıktan sonra filtreleme ve yumuşatma sistemleri ile arıtılarak amaçlarına uygun (araç yıkama, süs havuzu, bahçe sulama, temizlik araçları) olarak kullanılması sağlanmıştır. Sistem pis su alt toplamaları genelde parçalayıcı, bıçaklı ve otomasyon kontrollü özellikli pis su pompaları kullanılarak çözülmüştür. Bütün mutfak alt toplamalarında otomasyon kontrollü yağ ayırıcılar kullanılmıştır.

Soğutma Sistemi:

Soğutma olarak DX Bataryalı Roof-top cihazları ve üç borulu VRV cihazları kullanılmaktadır.

Isıtma Sistemi:

Isıtma sistemi, doğalgaz ile çalışan 2 adet 800 kW kapasiteli kazan ve tüm mahallerde bulunan otomasyon kontrollü fanlı konvektörlerden oluşmaktadır.



Konut Satış Oranları ve 2015-2016 Konut Kredisi Faiz Oranları



G eride bıraktığımız seçimler, politik gelişmeler ve ekonominin seyrine göre 2016'da konut kredilerinin ve konut satışlarının hangi yönde ilerleyeceğini TSKB Gayrimenkul Değerleme A.Ş. Genel Müdür Yardımcısı Sertan Ünal değerlendirdi.

Son birkaç yıla baktığımızda Türkiye'nin yıllık konut satış oranları ve konut kredisi kullanım oranları hakkında bilgi verebilir misiniz?

Nitelikli konut ihtiyacının yanısıra hem nüfus artışı hem de kentleşme oranındaki gelişime bağlı olarak konut ihtiyacı artış gösteriyor. 2013 ve 2014 yıllarında 1 milyonun üzerinde konut satışı gerçekleştirildi.

2009 yılından sonra görülen konut kredisi faiz oranlarındaki gerileme 2013 yılında en düşük seviyesine ulaştı, ayrıca aynı sene içerisindeki KDV avantajları, kentsel dönüşüm sürecinin ivme kazanması ile konut satışında rekor yılı oldu.

2014 özellikle konut kredisi faiz oranları açısından 2013 gibi şanslı bir yıl olmaması nedeni ile yıllık toplam konut satışı iki yıl içinde çok benzer seviyede olsa da ipotekli satışlarda %23 seviyesinde düşmenin meydana geldiği bir yıl olmuştur.

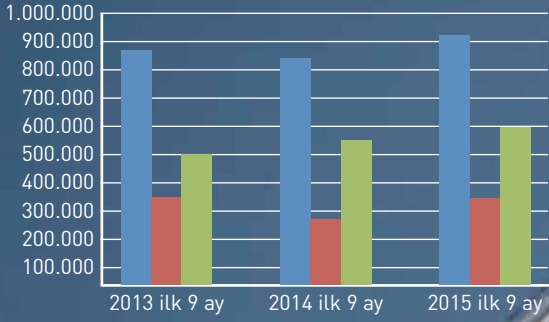
2015 yılına geldiğimizde ise yılın ilk çeyreği görece iyi başlayarak hem ipotekli satışlarda hem de toplam konut satışlarında bir artışın olduğu dönem olarak başladı.

Haziran seçimleri ve sonrası dönemde konut kredisi faiz oranlarının yükselme trendine girmesi, yaz tatili, bayram tatilleri gibi sezonsal etkilerin de birleşmesi ile birlikte yavaşlama eğilimi gösterse de, tüm konut satışlarında ve ipotekli satışlarda 2014 yılının üstüne çıkmıştır.

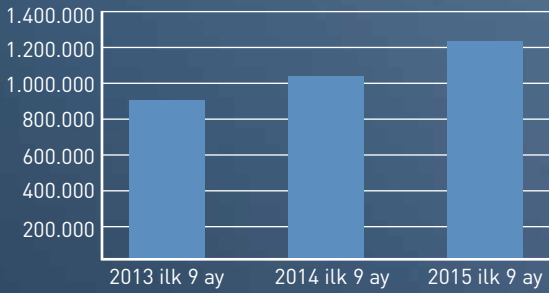
Analiz

Konut Satışları Alım Türü

	2013 ilk 9 ay	2014 ilk 9 ay	2013 - 2014 Değişim	2015 ilk 9 ay	2014 - 2015 Değişim
Toplam Konut Satışı	862.381	831.287	-4%	936.615	13%
İpotekli Kout Satışı	360.832	275.200	-24%	337.556	23%
Diğer Satışlar	501.549	556.087	11%	599.059	8%



Konut Kredi Tutarı (mio TL)



	2013 ilk 9 ay	2014 ilk 9 ay	2015 ilk 9 ay
Konut Kredi Tutarı (mio TL)	868.100,70	1.024.959,60	1.212.268,79

Geçtiğimiz yıllar ile karşılaştığımızda 2015 yılında kullanılan konut kredisi oranını değerlendirebilir misiniz?

2015 yılının ilk 9 aylık dönemine baktığımızda kullanılan konut kredi tutarı geçen yılın aynı dönemine oranla kümülatif olarak bakıldığında, yaklaşık %18 artış göstermiştir. 2013 yılına göre kıyasladığımızda ise bu oranın yaklaşık %40'lara kadar çıktığını görmüş oluyoruz. Ekim ayında ise bu artışın geçen yıllara kıyasla daha aşağılarda seyredeceğini, yıl sonuna doğru ise ortalama artış oranlarının yakalanacağını tahmin ediyorum.

2016'da konut kredileri hangi yönde ilerleyecek? Konut satışlarında artış beklenmekte midir?

Siyasi istikrarın sağlanmış olması ve tek parti iktidarının önümüzdeki dönemde belirsizliğin kalkması adına kuşkusuz olumlu yönde etkisinin olması beklenmektedir.

Bununla birlikte kabinenin kurulması ile birlikte ekonomi yönetiminin seyri, izlenecek faiz politikası, politik gelişmeler, komşu ülkelerimizde yaşanan gelişmeler, yurt dışında ise Amerikan Merkez Bankası FED'in faiz kararları gibi yurtiçi ve yurtdışı gelişmeler, oldukça önemli role sahip olacaktır. Buna bağlı olarak süreç içinde şekillenecek konut kredisi faiz oranları ve yabancı alıcının ilgisinin devamlılığı da toplam satış rakamlarına yansıtacaktır.

Bütün bu yurtiçi ve yurtdışı gelişmeler dikkate alındığında 2016'nın konut satışları anlamında yine iyi bir yıl olabileceğini söyleyebiliriz.



Sertan ÜNAL

Genel Müdür Yardımcısı
TSKB Gayrimenkul Değerleme A.Ş.

ÇATI BAHÇELERİ

Çağımızda betonlaşma ile birlikte bahçe ve yeşil alanların gittikçe azaldığı görünmektedir. Yeşillığe olan özleminden dolayı çatı bahçelerine olan ilgi her geçen gün artmaktadır.





Nüfus yoğunluğunun her geçen gün arttığı şehirlerde, düzensiz şehirleşmeye ve betonlaşmaya bağlı olarak çok katlı ve birbirinin görüş açısını kapatan yüksek binalar ve estetik yoksunu gecekondular yer almaktadır.

Bunun yanında kişisel yeşil alan ihtiyaçları hem genişlik, hem de nitelik yönünden nüfus oranına göre yetersiz kalmaktadır. Şehir merkezlerinde ve banliyölerde yapılan rekreasyon alanları doğa ile buluşma gereksinimini karşılamak için yeterli olmamaktadır.

Bu nedenle, şehircilik ve iş merkezlerinin yoğun bulunduğu bölgeler için çatı bahçeleri olmazsa olmazımız haline gelmiştir.

Çatı bahçeleri aslında bitkilendirilmiş çatı sistemlerinin bir parçasıdır. Bitkilendirilmiş çatı sistemlerini ayırıcı özellikleriyle tanımlayan ve sıklıkla bir-



Uzman Görüşü

birlerinin yerine kullanılabilen terimler ise eko-çatı (ecorooft), yaşayan çatı (living roof), çatı bahçesi (roof garden) ve yeşil çatı (green roof) olarak sıralanabilir (Tohum, 2011).

Çatı bahçesi, çatıda uygulanmış bitkilendirme ve rekreatif kullanım alanı oluşturmayı ifade eder. Aynı zamanda şehir merkezlerinde oluşturdukları sağlıklı ve yüksek kaliteli yaşam alanı nedeniyle de yamsalsal öneme sahiptirler.

Bunlardan bazıları:

- Atıl durumda olan çatı alanlarını şehirlere kazandırır.
- Beton, çinko ve kiremit görünümüne yerine bitkisel ve doğal görünümlü yüzeyler oluşturur.
- Betonlaşma arasında bitki örtüsü hem ısı ve ses izolasyonu hem de binalara estetik bir görünüm sağlar.
- Bitki örtüsü sayesinde daha az tozlu ve bol oksijenli ortamlar oluşturur.
- Bu alanlar ortak kullanım alanları olması sebebiyle iletişimi artırırken stresin etkilerini azaltarak rahatlatıcı ve dinlendirici alanlar yaratır.

Çatı bahçeleri oluşturulurken çatının yönü, yüksekliği, kullanım amacı ve yoğunluğu ile bulunduğu bölgenin iklim koşulları göz önüne alınmalıdır (güneşlenme, rüzgar hızı, sıcaklık vb). Ayrıca statik hesapları üzerine gelecek olan, kuru ve işlem görmüş toprak, bitki, bank, kum, taş yükü vb. gibi tüm ağırlık

unsurları ile alanı kullanması planlanan insan sayısının ağırlığı da dikkate alınmalıdır.

Bitki seçimi ve konumlandırılması ile sulama çatı bahçesinin işlevselliği için çok önemlidir. Seçilen bitkilerin susuzluğa, rüzgara, egzoz gazı ve duman etkilerine dayanıklı, formu kontrol altına alınabilen, budamaya dayanıklı, yatay ve saçak kök gelişimi gösteren özellikte olmasına özen göstermeli, küçük hacimli ince dokulu ve fazla boylanmayan türler seçilmelidir. Binada ağaççıklar kolon üzeri ve kirislere denk getirilmelidir. Pergola ve kameriyalar tercih edilirken bunlar sarılıcı bitkilerle süslenmeli, güneşli, gölgelik ve kuytu alanlar oluşturulmalıdır.

Çatılardaki en büyük problem ise rüzgârdır. Bu yüzden de çatı bahçelerinde rüzgâr, buharlaşmayı ve bitkide su kaybını arttırdığı gibi boylu bitkilerin devrilmesine de sebep olur. Aynı zamanda rüzgârdan korunaklı alanlar oluşturulmaz ise kısıtlı kullanım alanlarına dönüşür.

Bitki kökleri farklı derinliklere ihtiyaç duyar.

Çim, yer örtücüler ve mevsimlikler 8-15 cm,
Küçük çalılar 15-30 cm,
Ağaççık ve büyük çalılar 30-60 cm,
Ağaçlar 65 cm ila 100 cm gibi...

Bunun yanında diğer önemli unsur sulamadır. Su bitki için ne kadar faydalı olsa da bir o kadar da zararlıdır. Sulama bitkinin ihtiyaç duyduğu miktarda suyu kök bölgesine ulaştırmaktır. Çatı bahçelerinde yağmur (doğal yoldan) ve şebeke suyu ile bitkinin su ihtiyacı karşılanır.

Fazla yağmur ve sulama suyu zararları ise, sağlıklı bir drenaj (volkanik tüf, ponz taşı veya sentetik elek malzemeleri) ile bertaraf edilebilir. Bunun ile baş edebilmek için modern yöntemler ile sulama suyu miktarı ölçülerek ve otomatize edilerek sulama ya-





pımalı, ahtapot veya damla sulama yöntemleri tercih edilmelidir.

Bir diğer önemli husus ise yalıtımdır. Çatı özellikle yoğun bir suyla temasa maruz kalacağı için çok kaliteli bir yalıtıma ihtiyaç duymaktadır. Doğru seçilen bir yalıtım malzemesi ve yöntemi binanın ömrünü de uzatacaktır.

Çatı bahçeleri kaliteli malzemeler ve doğru projelendirme ile kaotik şehir ve iş hayatı içerisinde nefes alabileceğimiz, doğaya dokunabileceğimiz mola alanlarınız olma yolunda hızla ilerliyor.



Cüneyt TERKURAN
Peyzaj Mimarı

TMMOB

Makina Mühendisleri Odası İstanbul Şube Başkanı Sayın Zeki Arslan İle Söyleşi



1954 yılında kurulmuş, Türkiye'nin en köklü kuruluşlarından birisi TMMOB. Bize faaliyetlerinizden bahsedebilir misiniz?

TMMOB Makina Mühendisleri Odası, Anayasanın 135. Maddesi doğrultusunda çıkarılan 6235 sayılı Türk Mühendis ve Mimar Odaları Birliği (TMMOB) kanununa göre 1954 yılında kurulmuş kamu kurumu niteliğinde bir meslek kuruluşudur.

Odamız kuruluşundan buyana düzenlediği meslek içi eğitimler, teknik mevzuat, onaylanmış kuruluş ve akreditasyon çalışmaları, mesleki denetim, bilirkişilik-ekspertizlik, teknik ölçüm hizmetleri, uzmanlık alanlarımızla ilgili raporlar ve zengin yayın çalışmaları çok yönlü bir şekilde sürdürmektedir.

TMMOB Makina Mühendisleri Odası Ana Yönetmeliğinin 6. maddesinde de belirtildiği üzere Odamızın kuruluş amaçları arasında;

ülke ve toplum yararları doğrultusunda yurdun doğal kaynaklarının işletilmesini, üretimin artırılmasını, yurt sanayinin ulusal çıkarlara uygun yönde gelişmesini sağlamak için teknik ve bilimsel çalışmalar yapmak ve bunları üyelerinin ve sanayinin yararına sunmak yer almaktadır.

Ayrıca Odamızın sorumlulukları arasında makina mühendisliği hizmetleri ile ilgili her türlü araştırma, inceleme, proje ve raporların hazırlanmasını, uygulanmasını ve teknik uygulama sorumluluğunun uzman makina mühendisleri tarafından yapılmasını sağlamak ve bunların teknik kurallara uygunluğunu incelemek, denetlemek ve onaylamak yer almaktadır. Bu amaçlar doğrultusunda uzmanlık alanına giren konularda, ülkemizin ve toplumumuzun sorunlarının çözümünde aktif bir organizasyon olarak MMO, 61 yıllık geçmişinde ülkemiz genelinde

gerçekleştirdiği çok yönlü etkinliklerle demokratik mesleki kitle örgütü olarak Türkiye'de etkin bir kuruluştur.

TMMOB çatısı altında en geniş üye tabanına sahip kuruluşsunuz. Türkiye'nin birçok ilinde şube ve temsilcilikleri olan makina, endüstri, imalat-üretim, otomotiv ve enerji sistem mühendislikleri gibi mesleki çalışmalarda bulunan tüm mühendisleri içinde toplayan bir yapılanmısınız. Bunun hakkında ne söylemek istersiniz?

Söylediğiniz gibi Makina Mühendisleri Odası, Birliğimiz çatısı altındaki en geniş üye sayısına sahip olan kuruluş. Bugün itibariyle İstanbul Şubesi olarak üye sayımız 26.000'e ulaşmışken Türkiye genelinde bu sayı 100.000'i aşmış bulunmaktadır.

Kamu ve toplum yararı ilkesini temel alarak tüm üyelerimize ve halkımıza hizmet verdiğimiz 18 Şubemiz, 56 İl Temsilciliğimiz, 43 İlçe Temsilciliğimiz, 7 Mesleki Denetim Büromuz, Asansör Onaylanmış Kuruluşumuz, Akredite Muayene Kuruluşumuz (AKM), Akredite Personel Belgelendirme Kuruluşumuz (PBK), Akredite Deney Laboratuvarımız (MERLAB), Akredite Kalibrasyon Laboratuvarımız (KALMEM), Meslek İçi Eğitim Merkezimiz (MİEM), 5 Uygulamalı Eğitim Merkezimiz (UEM) bulunmaktadır.

Global olarak yaşanan teknolojik gelişmeler çerçevesinde önü-

müzdeki yıllarda inşaat sektöründe ısıtma-soğutma-havalandırma-iklimlendirme anlamında yaşanacak gelişmeler konusunda bilgi verebilir misiniz?

Mevcut dünya sisteminin bizi getirdiği noktada, sadece inşaat için değil, mühendislik sistemlerinde en öne çıkan konu enerji verimliliğidir. Küresel ısınma bizlere gösterdi ki sadece belli bir zümrenin ya da türün çıkarlarını koruyacak kendini toplumdaki ve doğadan soyutlayarak oluşturulan sistemlerden hem toplum hem de doğa intikamını alıyor.

Bu anlamda ergonomik, düşük enerji sarfiyatı olan sistemler geleceğin sistemlerinde başı çekecek.

Ayrıca ülkemizde örnekleri de olan yenilenebilir enerji sistemleri ile enerji ihtiyacını karşılayan sistemler geleceğin binalarında karşımıza çıkacaktır.

İklimlendirme sektöründe son yıllarda karşımıza çıkan ve sağlığı doğrudan etkileyen "hasta bina" kavramını önlemek için yapılması gerekenlerden çok kısa bahsedebilir misiniz?

Hasta bina sendromu, ısı yalıtımının ön planda olduğu ve iyi havalandırılmayan iç ortamlarda bulunan kişilerde, iç ortam hava kirleticilerinin konsantrasyonlarındaki artış ile görülen sağlık sorunlarıdır. Bu sağlık sorunları bina içine girildikten belli bir süre sonra başlar ve iç ortamın terk edilmesiyle düzelme eğilimindedir. Hasta bina sendromunun nedenleri araştırıldığında fiziksel ortam koşullarıyla, kimyasal ve biyolojik iç ortam kirleticileri ve kişisel faktörlere bağlı olduğu belirtilmiştir. Hasta bina sendromuna bağlı gözlenen semptomların önlenmesi için iç ortamda uygun iklimlendirme koşulları sağlanmalı ve bina içerisinde iç ortam kirleticilerinin emisyonları azaltılmalıdır.

Yapı malzemelerinden kaynaklanan kirlenmeleri önlemek için

bu yapı malzemelerinin seçimi iyi yapılmalıdır ve denetimler yapılırken buna da özellikle dikkat edilmelidir. Çünkü farklı alanlardan bildiğimiz kadarıyla böyle etmenler ileride daha ciddi sağlık sorunlarının da zeminini hazırlayan etmenler olabiliyor, tabii böyle bir veri elimizde yok ancak bu olasılık göz önünde bulundurularak daha sıkı denetimin bize kaybettireceği bir şey de yok.

Son olarak eğitim konusuna değinmek istiyoruz; üniversitelerimizde makina mühendisliği eğitimi yeterli buluyor musunuz? Sizce bu dalda hangi konularda eğitim sistemi geliştirilebilir?

Makina mühendisliği mekanik teknolojisinin günümüzde geldiği gelişmişlik seviyesi nedeniyle çok geniş bir mühendislik alanına hitap ediyor. Bu anlamda uzmanlaşma kaçınılmaz olarak makina mühendislerinin karşısına çıkıyor. Ancak kullanılan sistemler birçok sistemin bir arada kullanıldığı yapılar haline geldi bu da makina mühendislerinin sadece mekanik değil elektrikli, yazılımsal, kimyasal, vs. birçok alana dair de bilgi sahibi olmaları gerekliliğini karşımıza getiriyor. Bu ölçekte baktığımızda üniversiteler ve meslek odalarının birlikte görev almaları gerekliliği karşımıza çıkıyor.

Üniversiteler temel mühendislik donanımı yüksek mesleğin bir alanına yönelmiş yani ne yapacağını hangi alanda çalışacağını bilen mühendisler yetiştirmeli, sonrasında meslek odaları da mühendislik yaşamına dair uzmanlık eğitimlerini, gerekli belgelendirmeleri yapmalı ve üyelerinin sicil kayıtlarını oluşturmalı meslek alanlarını düzenlemelidir.

Bu sistem işler hale geldiği zaman hem mesleki anlamda hem de toplumsal anlamda mühendislik alanına dair birçok sorunun çözümü ulaşacağını düşünüyorum.

www.tmmob.org.tr

Seçimlerin Ardından Beklenen Yeni Vergi Uygulamaları

Bu yıl üç ay ara ile iki seçim birden yaşadık. İlk seçimde verilen vaatlerin yanına yeni vaatler eklendi ve devamında bugünlere geldik. Hükümetin kurulması ile beklenen ilk icraat, ekonomik tedbirler ve yeni Gelir Vergisi Yasası ile sosyal güvenliğe dair değişikliklerin hayata geçmesi olacaktır.

Yeni Gelir Vergisi Kanunu'ndaki değişiklikler iktidar partisinin seçim beyannamesinde yer almasına rağmen tamamı pek telaffuz edilmedi, sonuçlara göre tek parti hükümetinin kurulacak olması sebebiyle komisyondan geçmesi ve onaylanması muhtemel olan bazı değişikliklere bakacak olursak;

Özellikle 01.01.2016 tarihinden itibaren geçerli olması beklenen asgari ücretin 1.300 TL olması. Asgari ücretin 1.300 TL net mi brüt mü olacağını ucu açık, sunuş şekli itibarıyla toplumdaki algı ve halen yürürlükte olan asgari ücretin brüt 1.273,50 TL olması, yeni ücretin net olacağı yönünde. Bu da

asgari ücretin brüt 1.818,41 TL olacağını gösterir ve %42,78 oranında bir artış demektir.

Asgari ücretin işyeri tehlike derecesine göre belirlenmesi hususu da bir ara telaffuz edildi ancak ne derecede uygulanabilir, detaylı bir çalışma yapılması gerekiyor.

Vaatlerden biri de emeklilere yıllık ek ücret ödenmesi, emekliler yılda bir defa 1.200 TL ek ödeme bekliyor, birkaç defa yapılandırmaya tabi tutulan Genel Sağlık Sigortası (GSS) borçları silinecek, emekli olan esnafın maaşından kesilen %10 destek primi kesintisi kalkacak.

Diğer önemli bir değişiklik geliri yüksek olanlar için. Belirli bir gelir düzeyine sahip olanların bazı vergi istisnalarından yararlanamayacak olması. Örneğin; ücret, kira ve bunun gibi başka bir gelir elde edenlerin gelirlerinin toplamı yıllık 75 bin lirayı aşıyorsa vergi istisnalarından yararlanamayacağı gibi vergi-



lendirme oranı artan oranda değil %35 oranında vergilendirilecek.

İndirimli gelir vergisine tabi olanların (futbolcular) vergi oranı da %35 olacak.

Basit usule tabi vergi mükelleflerinin 8 bin liraya kadar olan yıllık kazançlarından vergi alınmaması, yem ve gübreden KKDF'nin kalkması, gayrimenkulün elde edildiği tarihten 5 yıl sonra satanlara uygulanan vergi istisnasının kalkması, ikinci evini kredi ile alana uygulanan BSMV ve KKDF istisnası avantajlarının kalkması, lüks tüketim ürünlerine ek vergi konulması, imalat sanayiinde yapılacak kapasite artırım yatırımları ile makina ve teçhizat yatırımlarının finansmanında bankaların uyguladığı BSMV'nin kalkması, tarıma ve tarım üreticiliğine destek amacı ile çiftlikleri teşvik edici yeni vergi uygulamaları, dördüncü dönem geçici vergi beyanının kalkacak olması gibi yeni uygulamaların hangileri yürürlüğe girecek, bekleyip göreceğiz.



Fahri KÖSE

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

Hukuk

Uyuşmazlıklarında

Arabuluculuk

Ülkemizde hukuk ihtilaflarının Mahkemelerde uzun süreçlerde ve maliyetli olarak neticelendiği bilinmektedir. Dava konu olmuş veya olacak hukuk ihtilaflarının daha kısa sürede, daha düşük maliyetle ve ihtilafın taraflarının karşılıklı müzakeresinin mümkün olduğu alternatif bir uyuşmazlık çözüm yolu ile çözülmesine imkân veren “arabuluculuk” ülkemizde uygulamaya geçmiştir.

Düzenlemeye ait 07.06.2012 tarih ve 6325 sayılı “Hukuk Uyuşmazlıklarında Arabuluculuk Kanunu’nun” 1.maddesinin 2.fıkrasında;

“Bu Kanun, yabancılık unsuru taşıyanlar da dâhil olmak üzere, ancak tarafların üzerinde serbestçe tasarruf edebilecekleri iş veya işlemlerden doğan özel hukuk uyuşmazlıklarının çözülmesinde uygulanır. Şu kadar ki, aile içi şiddet iddiasını içeren uyuşmazlıklar arabuluculuğa elverişli değildir.” denilmiştir.

Buradan hareketle aile içi şiddet iddiası dışındaki hukuki ihtilafların tamamı için arabuluculuk esaslarının uygulanması suretiyle ihtilafların çözümünün mümkün olduğu söylenebilmektedir. Bunun yanı sıra mutlaka Mahkeme kararı gereken boşanma, velayet verilmesi gibi hususlarda arabuluculuk süreci uygulanamaz.

Arabulucuya başvurmak, süreci devam ettirmek, sonuçlandırmak veya bu süreçten vazgeçmek konusunda hukuki ihtilafın taraflarının tamamen serbest olduğu alternatif bir uyuşmazlık çözüm yolu olan arabuluculukta taraflar, bağımsız ve tarafsız olan arabulucu eşliğinde karşılıklı müzakere ile kendi çözümlerini kendileri bulmaya çalışır.



Arabulucu tarafların görüşme sürecini devam ettirmelerini sağlar.

Arabuluculuk sisteminde arabulucu, Kanun'da; "Arabuluculuk faaliyetini yürüten ve Bakanlıkça düzenlenen arabulucular siciline kaydedilmiş bulunan gerçek kişiyi, ifade eder." denilmiştir.

Arabulucu, arabuluculuk sürecine katılan ihtilafın taraflarına çözüm seçeneği sunmaz, ihtilafı çözümlen bir karar da vermez. Ancak arabulucu, tarafların müzakereye devam ile kendi çözümlerini üretmelerine imkân verecek şekilde tarafların görüşme sürecini devam ettirmelerini temin için kendisine tanınan sınır çerçevesinde tarafları bir arada tutar. Arabuluculuk sürecinde, taraflarca aksi kabul edilmedikçe, görüşme ve yazışmaların gizliliği esastır.

Dava harç, masrafları, avukatlık ücretleri gibi yargı sürecinin maliyetini arttıran hususlar sebebiyle arabuluculuk süreci makul ücretlerle hukuki ihtilafın çözümüne imkân veren bir çözüm yoludur. Bunun yanı sıra tarafların bir araya gelerek kendi çözümlerini üretmelerine çalışması dostane ve iyi niyetli çözüm arayışlarının değerlendirilmesine imkân tanıyan, süreç içerisindeki tüm yazışma, görüşme, teklif ve kabullerin taraflar arasında gizli kalabilmesi sayesinde güvenilir bir yol olarak tercih edilebilen bir süreçtir.

Genel Mahkemelerdeki yargılama süresinin uzunluğuna rağmen arabuluculuk, ihtilafların bazen saatler ile ifade edilebilecek kısa sürelerde çözümüne imkân tanımaktadır. Süreç içerisinde sadece tarafların uzlaştığı, mutabık kaldığı hususlarda anlaşma yapılması, tarafların her an için arabuluculuk sürecinden vazgeçebilmeleri, tarafların mutabık kalmadıkları herhangi bir hususta anlaşmaya zorlanamaması gibi sürecin kontrolünün taraflarda olduğu bu alternatif hukuk ihtilafı çözüm yolu halen dünyada Kuzey Amerika, Avrupa Birliği, Uzak Doğu ülkelerinin birçoğunda sıklıkla kullanılmaktadır. Hukuk ihtilaflarının mümkün olan en kısa sürede ve en düşük maliyetle çözülmesine imkân veren arabuluculuk sisteminin ülkemizde de süreç içerisinde yaygın olarak kullanılacağı beklenmektedir.



Aytaç KARAOĞLU
Avukat

Yangın Damperinin Nesi Karışık?

Sektörümüzde damper denince akla birçok ürün gelir. Bu da çok normaldir değil mi? Hava damperi, menfez damperi, yangın damperi, duman damperi, kamyon damperi... Tamam sonucusu bazen herkesin aklına gelmeyebilir.

Fakat bu ürünlerin içinden bir tanesi var ki; yangın damperi! Sadece yangın damperi dediğimizde kafalar karışmaya başlıyor. Şimdi "yangın damperinin nesi

karışık?" diyeceksiniz. Peki, biraz daha detaya inelim. Damperinizi nasıl arzu ederdiniz? Sigortalı? Motorlu? Yay geri dönüşlü? On/Off? 24V? 230V? EN? UL? Tek kanatlı? Çok kanatlı? Silikat klapeli? Metal klapeli? Perde tipi? 72°C? 93°C? Kaç derece? Enerji kesilince açık? Enerji kesilince kapalı? Enerji kesilince konumunu koruyan? Mikro switchli? İndikatörlü? Motoru korumalı? Gövdesi korumalı? **Peki Bunu Kim Kontrol Edecek?**

Durun durun korkmayın! Sadece kafanızı karıştırmaya çalışıyorum. Yukarıdaki sorular, genel olarak proje dizayn edilirken mutlaka net olarak çerçevesi çizilmesi gereken satırbaşları. Bu sistemin nasıl kontrol edileceği ise mutlaka aynı çerçeve içinde tartışmaya mahal vermeyecek şekilde belirlenmeli. İcinizden "e herhalde senaryo önemli" diyorsunuz biliyorum. Fakat bu çerçevenin net çizilmemesi çok büyük önem taşıyor. Çünkü



İşte damperin tam ve çalışır bir görev yapabilmesi için en başta, tüm sistemin hangi norma uygun olduğuna karar verilmesi gerekmektedir.

Kurulan yangın ve duman kontrol sistemi EN normlarına göre dizayn edildi ise burada UL normlarına uygun imal edilmiş bir damperin kullanılması son derece anlamsız olacaktır.

Sigorta İyidir, Basittir, Güzeldir.

Yangın damperi olarak adlandırılan ürün havalandırma sisteminin damarları olan hava kanalı sisteminin üzerinde yer alır. Görevi ise yangının ilerlemesini durdurma-ktır. Basit, net. Buna göre damperin yangın anında kapanması ve konumunu koruması gerekir ki yangının ilerleyişini durdursun. Bu durumda damperin termik elemanlı olması kaçınılmaz.

Bu termik elemanın derecesi ise danışmanınızın belirleyeceği mahal koruma sınıflarına göre olmalı. İster 72°C ister 95°C gerisi size kalmış...

Yay Geri Dönmesin Mi?

Yok, illa benim damperim motorlu olacak! Motora enerji geldiği sürece yay gergin kalır ve damper açıktır. Enerji kesilirse yay gevşer, damper kapanır veya tam tersi şeklinde çalıştırılabilir. (Enerji kesilince açık veya enerji kesilince kapalı gibi) Damperin tekrar kurulması için çeşitli mekanizmalar devreye sokulabilir.

Fakat yay geri dönmesin mi?

Hayır dönsün!

Yangın damperi yangını durdur-sun. Damper kapalı kalsın. Termik elemanda konulsun, iyi olur. Çünkü motor termik elemandan aldığı sıcaklık bilgisiyle damperin kapanma vaktinin geldiğini anlasın. O damper lütfen kapalı kalsın! Bu arada istersen indikatör koy, damper açık mı kapalı mı gözle-rinle gör.

İstersen mikro switch ekle oturduğun yerden (uzaktan izleme) bir tıkla gör.

Nedir Bu Yaydan Çektigimiz?

Yayı geri döndürdük, tamam. Yangın da ilerlemedi, çok güzel. Peki ya duman? Onu uzaklaştırmamız lazım. Tamam ama bazen de olduğu yerde kalmasını sağlamamız lazım. İşte tam bu noktada ikisini birden en kısa sürede yapabile-mizi sağlayan motor devreye giri-yor.

Hoş geldin yay geri dönüşsüz motor. Sektörümüzde on/off motor olarak da bilinen bu ürün; yine danışmanınızın yaptığı zonlamaya göre; dumanın diğer zonlara sızmasını engellemek için kapalı, dumanın tahliye edilmesi gereken zonlar için açık konuma gelmesiyle hayatlarımızı kurtarmaya yardımcı olur. Yay geri dönüşlü motorlardan farklı olarak, bu motorlar on sinyali aldığı sürece açık, off sinyali aldığı sürece kapalı konumda kalır. Şayet tercih ederseniz açık konumda tuttuğunuz damperi aniden kapalı konuma getirebilir veya tam tersini yapabilirsiniz.

Tüm bunlar yangın damperleri ile ilgili kullanım detaylarının sadece çok küçük bir kısmı. Biz bu kadarına değinebildik sadece, fakat siz için peşini bırakmayın!

Yangın damperinden korkmayın. Geçştirmeyin. Öğrenin.

Zira bu ürünün öğrenilmesi hayat kurtaracaktır.



Ayça Taşyüz ŞAHİN

Teknik Satınalma Şefi
Makina Mühendisi
Birleşim Mühendislik A.Ş.
www.birlesim.com

tüm soruların cevapları bu senaryoda yatıyor.

Hem AVRUPALI Olsun Hem AMERİKALI !!!

Genel olarak karar verilemeyen durumlardan ilki damperin EN veya UL normlarına uygun olması.

Bir kedi düşünün, çok güzel bir British Shorthair fakat gövdesi American Cocker! Nasıl görüneceğinden öte, yaşayabilmesi bile mucize olurdu sanırım!

Araçlarda LPG Kullanımı Hakkında Neler Biliyoruz

Röportaj: Gökçe AŞKIN

Son yıllarda otomotiv sektöründeki alternatif enerji kaynağı arayışı araçlarda LPG'nin yakıt olarak kullanılmasını gündeme getirmiştir. Ekonomik ve diğer yakıtlara nazaran daha çevre dostu oluşu bu yakıt türünü daha tercih edilebilir hale getirdi.

Bu röportajımızda kafamızda LPG hakkında netleşmemiş sorulara yanıt bulmak ve kullanıcıların neden LPG'yi tercih edebileceklerine dair bilgi almak için EPDK-Enerji Piyasası Düzenleme Kurulu Yetkili Müşaviri **Sn. Gürkan Topuzlar** ile bir söyleşi yaptık.





Gürkan Bey, öncelikle sizi tanıyabilir miyiz ?

Öncelikle sektörümüzü tanıma fırsatı verdiğiniz için size teşekkür ederim.

Bu mesleğin bizzat uygulayıcısı AYGAZ, MİLANGAZ gibi LPG firmalarında yıllarca her mevkiye çalışmış bir kişi olarak sizleri aydınlatmaya çalışayım. Ayrıca LPG ve doğal gazla ilgili standartların komisyonlarında bizzat görev alan, konunun uzmanı biriyim. LPG dönüşümü yapılan servisimin dışında, Makine Mühendisleri Odasının LPG-CNG Komisyonu başkanlığını 6 senedir yürütmekteyim ve konuyla ilgili yıllarca çeşitli mahkemelerde bilirkişilik yapmaktayım.

Günümüzde LPG kullanımı artmakta hatta fabrika çıkışlı LPG'li araçlar üretilmektedir.

Buna rağmen, medyada izlenen LPG kazaları tüketicilerin zihninde bazı endişeler uyandırmaktadır. Tüketiciler neden araçlarını LPG'ye dönüştürsünler?

Araçların LPG'ye dönüştürülmesi konusunda en

önemli nedenlerinden biri, uygulamanın benzin tüketimine göre %40-45'e yakın ekonomik oluşudur. Buna ek olarak çevre dostu oluşu, emisyon değerlerinin standartların istediği seviyeden daha iyi olması, her yerde temin edilebilmesi, can ve mal güvenliğinin en üst seviyede sağlanmış olmasını tercih edilmesinin diğer sebepleri olarak sayabiliriz. Bakımlı bir aracı doğru malzeme ile, doğru serviste ve zamanında yetkili yerlere yaptırdığınız takdirde motora da hiçbir zararı yoktur.

Kesinlikle tereddüt etmesinler. Bugüne kadar neden yaptırmadıklarına üzüleceklerdir. Bilgi kirliliği yaratan bazı durumların tüketicinin kafasını karıştırdığı, medyada yeterli bilgi ve tecrübesi olmadan beyanda bulunan kişilerin tüketicilerin kafasında endişe ve güvensizlik yarattığı bir gerçektir. Bugün İngiltere'deki Kraliyet Ailesi'nin tüm arabaları da LPG'lidir. Bu bir kültür, eğitim ve algı meselesidir. Birçok ülke gazlı araçlara, düşük vergi ve kolaylık sağlarken, bizde tüketici ve dönüşümcü birçok bürokrasiye tabi tutulmaktadır. Devletin teşvik etmesi gerekli konulardan birisi de bu sektör olmalıdır.

Uzman Görüşü



Tüketiciler araçlarının LPG'li sisteme dönüştürme işlemlerini nasıl yaptırılmalı sizce?

Bu dönüşümü, yetkili mühendisi sürekli iş yerinde olan, TSE ve diğer resmi kuruluşlardan alınmış belgeleri tam, eğitilmiş eleman çalıştırdığını belgeleyebilen, genel görünüşü ve elemanları güven veren, apartman altı olmayan, özellikle oto sanayi sitelerinde bulunan, bayi servis ağı her yerde olan tanınmış kurumsal markalarda güvenle yaptırabilirler. Zira bildiğiniz gibi "yarım doktor candan, yarım avukat maldan, yarım hoca dinden, yarım usta da arabadan eder".

Firmanın ismini veya yetkili mühendisin geçmişlerini Google'dan ve şikayet sitelerinden araştırınlar. Güven vermeyen kişi ve kuruluşlardan uzak dursunlar. Düşük fiyat tuzağına düşmesinler. Arabalarına teyp veya koltuk kılıfı almıyorlar. Bu iş bir defa yapılır. Duydukları LPG ile ilgili kazaların neredeyse hepsi yarım ustaların eseridir. Ucuz, kalitesiz, standart dışı merdiven altı yerlerden uzak dursunlar.



Peki, aracımıza LPG dönüşümü yaptırdık diyelim, bu dönüşümden sonra tüketicilerin yıllık karı ne olacaktır?

Bugün benzinle çalışan 4 silindirli bir araç, ortalama olarak 100 km de 10 litre civarı benzin harcar. Benzinin litresi günümüzde 4,40 TL civarında olduğuna göre bir araç 100 km de 44 TL' lik yakıt harcar. Aynı araç LPG ye dönüşürse 100 km de 12 lt LPG harcar. Bugün İstanbul'da ortalama LPG 2,09 TL/lt dir. Aracın yılda 10.000 km yaptığını varsayalım. Yılda 4.400 TL benzine ödeme yapar. Aynı araç, aynı yolu LPG ile 2.500 TL' ye yapar. Yıllık 1.900 TL bir tasarrufu olur. Bu oran %43'e denk gelir. Fiyatların bölgesel ve firmalar bazında değişiklik göstermesi, yol ve hava koşulları, aracın zamanında bakımlarının yapılmış olması, LPG bakımları, kullanılan yolun mesafesi, yük durumu, araçtaki gereksiz yükler, sürücünün yeteneği bu oranı %30 ila %60 arasında değiştirir. Ne kadar çok yol yaparsanız, o kadar kısa sürede amorti edersiniz. Aracınızı çok kısa mesafelerde (2-3 km) veya yılda toplam 5.000 km den az kullanıyor iseniz, dönüşüm yaptırmanıza gerek yoktur. Zira araçlar ısınmaya (40 derece) kadar benzin tüketir.

Bu kışın 1-2 km yazın 100-300 metreye tekabül eder. Yılda 10.000-15.000 km ve üstü araç kullananların dönüşüm yaptırmasında menfaatleri vardır. Ama doğru yere!

Diğer ülkelerdeki gazlı araç kullanımı konusunda neler söylemek istersiniz?

Azerbaycan, Yunanistan, İspanya, İtalya, Polonya, Rusya, İran, Çin, ABD gibi birçok ülkede yıllardır bugün bir şekilde artık bir üst segment olan CNG kullanılıyorlar. Yani bu ülkeler araçlarını fabrika çıkışlı LPG'li veya doğalgazlı yapıyorlar. Bugün ülkemizde aynı uygulamayı yapan TOFAŞ, CHEVROLET, HONDA, HYUNDAI, DAHATSU, SUZUKİ, FORD, DACIA gibi otomobil firmaları var. Bu araçlar her türlü uluslararası standartların hükmettiği testlerden geçiyor. Benzinli araçlardan çok daha güvenli bir şekilde üretiliyor. Üstelik bu araçlara 6 yıl veya 150.000 km garanti veriliyor.

Günümüzde araçların benzin deposu plastiktir. Ancak LPG'li araçların yakıt deposu 3,5 mm çelik saçtan yapılmakta ve aracınızın en güvenli parçasıdır. Bugüne kadar patlamış bir adet LPG tankı dahi yoktur.

Son olarak bu araçların kapalı otoparklara girişleri konusunda da kısaca bilgi verebilir misiniz?

Bildiğiniz gibi dönüşüm işi 1992 yılından beri yapılmaktadır. Eskiden yapılmış standart dışı veya gerekli kontrolleri yetkili yerlere yaptırmayıp ruhsatına

LPG'yi işletmemiş 300/350 bin civarında aracın trafikte olduğu söylenmektedir. Son 10 yıldır, güvenliğin en üst düzeyde tutulduğu ECR 67 01 normuna göre dönüşümler yapılmaktadır. Ancak merdiven altı dediğimiz yetkisiz yerlerin düzmece evraklarla dönüşüm yapmalarının önüne maalesef geçilememektedir.

Standartlara uygun LPG donanımlı bir araç ile standart dışı LPG'ye dönüştürülmüş bir aracın kapalı otoparklara girerken görevliler tarafından birbirinden ayırt edilebilmesi mümkün müdür?

Bu nedenle kapalı otoparklara girmek isteyen tüm araçların tekrar kontrolden geçerek bir standartlara uygun olduğunu gösteren bir hologramla etiketlenmeleri hedeflenmektedir.

Gaz firmaları, TSE, EPDK, İSPARK ve dönüşümcü şirketlerin oluşturduğu bir komisyon bu konuda çalışmaktadır.

Ayrıca otoparkın da gazlı araçlara göre tasarlanması, gerekli tedbirleri alması ve bu konuyla ilgili "Binaların Yangından Korunması Yönetmeliği" "otoparkların inşaat yönetmeliği" ve bazı LPG ile ilgili standartların da revize edilmesi gerekmektedir. Ben aynı zamanda TOBB Otogaz Teknik Komisyonun üyelerinden biriyim.

Bu yönetmeliklerin 2016 yılı içinde çıkacağını ümit ediyorum.



Gürkan TOPUZLAR

EPDK

Enerji Piyasası Düzenleme

Kurulu Yetkili Müşaviri

www.2a-brc.com

Röportaj



BİR GOL MÜHENDİSİ

SEMİH ŞENTÜRK

Röportaj: Gökçe AŞKIN

Fenerbahçe’de oynadığı yıllarda hep sonradan oyuna girip “Nöbetçi Golcü” unvanını alan Semih Şentürk, yeni kulübü Medipol Başakşehir’de nöbeti bırakıp, ilk 11’de gollerine devam ediyor.

Fenerbahçe forması ile ilk profesyonel maçınıza çıktığınız, muhteşem bir kariyerin başlangıcı olan Fenerbahçe-Siirtspor maçından bahsedebilir miyiz? Sahaya ayak bastığınız o anı hatırlıyor musun? 2000-2001 sezonunda profesyonel ligde ilk resmi maçım. Mustafa Denizli döneminde alt yapıdan iki oyuncu alınması zorunluydu. Hoca maçın son 15 dakikası beni oyuna almıştı. 17 yaşındaydım benim için ilk heyecandı, bir sene öncesine kadar televizyonda izlediğim abilerimle birlikte maça çıktım. Heyecandan hiç bir şey hatırlayamadığım anlar yaşadım.



İlk maçtaki heyecanınızı her maçta yaşıyor musunuz?

Oluyor tabii ki, zaten futbolcuysanız o heyecanı yaşamıyorsanız bu işten zevk alamazsınız.

Maçtan ziyade antrenmanda bile yaşanan o kazanma hırısı, antrenmana konsantrasyon önemlidir. Aslına bakarsanız antrenman bir nevi maçın aynısıdır. Ben hep o gözle baktım, sonradan girdiğim bir çok maçta çok gol attım, hep konsantrasyon, istek, arzıyla oldu.

O ilk maçıyla başlayan heyecanın üzerinden tam 15 sene geçmesine rağmen hâlâ aynı heyecan var ve bir an önce yeniden oynamak istiyorum.

Semih Şentürk'e herkesin bildiği "Nöbetçi Golcü" lakabı takılmıştır, bunun sizin için anlamı nedir?

Ben ilk on birde oynasam da maça sonradan girsem de bu takımın bir parçasıyım ve takıma katkı sağlayacağım. Çalıştığım antrenörler de bu şekilde uygun gördüler.

Takımın bir parçası olduğum için her zaman kendimi motive ettiğim ve şartlandırdığım bir profesyonel hayatım oldu.

Nöbetçi Golcü lakabınız olsa da, bizim gönlümüzde siz bir "Gol Mühendisisiniz". Gol kralı olmak mühendislik becerisi gerektiriyor. Ne dersiniz?

Bence Türkiye'de hem kaleci hem de golcü olmak çok zor. Çünkü 90 dakika hiçbir şey yapmazsınız ama 91. dakikada bir pozisyon gelir gol atarsınız ve kahraman olursunuz. Kaleci için de durum aynıdır. Çok iyi oynadığım, takımım adına iyi mücadele verdiğim bir maçta 90. dakika bir gol kaçırayım belki de takımın en kötüsü ben olurum. ☺

Herkesin bir özelliği vardır benim de altıncı hissim kuvvetlidir ve gol atacağımı hissederim. Oynadığım birçok maçta "o top oraya gelecek gol olacak" derim ve gol olur. Golcüyse, gol atmak istiyorsanız top sizi bir şekilde buluyor, bunun için de motivasyon ve gol atma isteği, takımın için en iyisini yapma arzusu çok önemli tabii ki. Bir de kulübede otururken rakip takımı gözlemlerim, defansta zayıf noktaları, stoperlerini, kalecisini izlerim.

On yedi yaşında sahaya çıkan Semih'in en büyük idolu kimdi?

Tanju Çolak benim idolümdü. Oynarken kendime

hep Tanju derdim. Hatta onunla ilk tanıştığımda da bunu kendisine söyledim. O sıralar Avrupa Gol Kralı olmuştu Tanju Abi, İzmir’de sokak aralarında top oynarken kendime hep Tanju derdim. Tanju Abi futbolu bıraktıktan sonra, ben daha yeni yeni profesyonelliğe geçerken Hakan Şükür’ü idolüm. Yurtdışından ise vuruş stili ve golcülüğü çok iyi olan Marco Van Basten diyebilirim.

Fenerbahçe’ye dünyaca ünlü forvetler, yıldızlar geldi geçti ama Semih’in yeri taraftarda hep ayrı kaldı. Bunu neye bağlıyorsun?

Fenerbahçe’de oynarken ayrılmak istediğim zamanlar oldu ama oynamak için ayrılmak istedim. Çok değişik oyuncular ile oynadım, herkesten bir şey öğrendim Anelka, Niang , Kezman , Alex ,Güiza . Fenerbahçe gibi lokomotif olan büyük bir camiada oynuyorsun, kulübede oturdum diye hiçbir zaman küsmedim.

“Bir de adım Semih değil Smith olsaydı yedek kalmazdım” diye bir cümleğiniz var mı?

Evet, bir röportajımda demiştim. Takıma yabancı futbolcu alınca taraftarın da yönetimin de ondan beklentisi haliyle fazla oluyor. Mesela, yabancı futbolcuları kadroya alsınlar diye çok gol atıp da yedek oturduğum maçlarım oldu. Bir anımı anlatıyorum size: Fenerbahçe’deyim o dönem ve Zico ile çalışıyoruz kendisi Fenerbahçe’de çalıştığım en iyi hocadır. Ben gol atıyorum ama sürekli yedek kulübesindeyim, yine bir golden sonra kulübeye geldim, Zico “neden



bana tepki veriyorsun” diye sordu. Ben de “teпки vermiyorum, Volkan Babacan ile Yasin Çakmak çağırırdı, sevinmeye geldim” dedim. Zico bana “ben seni oynatmak istiyorum ama başkandan Kezman’ı oynat diye baskı geliyor” dedi. Kısaca maliyetli futbolcuları oynatmak istiyorlar.

Milli Takım sizin için çok büyük anlam ifade ediyordur. Unutulmaz Hırvatistan maçı ve son dakika attığınız o muhteşem golü anlatır mısınız?

2008 ‘de Avrupa Şampiyonası, ben de gol kralı olarak gitmiştim. Motivasyonum çok yüksekti. Fatih Hoca son dakikalarda aldı beni maça. Bu arada maç uzatmalara gitti, penaltılara gitmeden 120. dakikada gol yedik. O esnada Rüştü Abi uzun bir top attı, Emre Abi de kafaya çıkıp rakip defansı bozunca top bir anda önümde kaldı, vurdum gol oldu.

Ayrıca kariyerimde ilk defa resmi bir maçta penaltı attım. Öyle bir atmosfer ve heyecan vardı ki hatırlamıyorum. Otele gidip belki bin kere nasıl gol attım diye izledim inanın. Benim için en unutulmaz maçı diyebilirim.

Röportaj

Türk futbol tarihinin ilk üçüne girer diye düşünüyorum; İlhan Mansız'ın Dünya Kupa'sında Senegal'e attığı ve yarı finale çıktığımız gol, benim Hırvatistan'a attığım gol ve bir de Nihat'ın Çek Cumhuriyeti'ne attığı golü sayılabilir.

Bize kulübünüzden ve ortamdan bahseder misiniz?

Yeni bir kulüp ama çok başarılı ve iddialı gidiyor. Ben Fenerbahçe dışında Antalya Spor'u da gördüm. Hem İstanbul takımı olması, başkanından hocasına yöneticilerine arkadaşlarına kadar burada sanki bir kolej havası var. Başakşehir'e bir senedir mutlu gelip mutlu gidiyorum. İnşallah bu sene tekrar geri dönüp iyi şeyler yapıp Başakşehir Kulübü'nde futbolu bırakmak istiyorum.

Geçtiğimiz yıl takımın 4. olmasında çok büyük katkınız oldu. Hepsini de puan getiren ve maç kurtaran kritik gollerdi.

Geçen sene sakatlıktan dolayı çok fazla oynayamadım. Bir sene önce Antalya Spor küme düştüğü için aslında negatif bir yıl oldu benim için. Daha sonra yöneticilerimizin desteği ile transfer oldum, ilk başlarda 4-5 maç süre alamadım daha sonra formayı alınca sakatlanana kadar oynadım. Geçen sene 11 gol takıma katkı sağladım. Attığım goller bize galibiyet getiren gollerdi.

Bu yıl sakatlığınız nedeniyle, hiç oynayamadınız. Önümüzdeki dönem sizi maçlarda görebileceğiniz değil mi?

İnşallah göreceksiniz. Bu sezon maçı talihsiz bir sakatlık geçirdim kampta. 3,5 aydır oynayamadım. Ama artık eski sağlığıma kavuştum diyebilirim.

Futbolu bıraktıktan sonraki planlarınız nedir?

Bu soruyu ailem de soruyor bana. Bir aksilik olmazsa futbolun içinde kalırım diye düşünüyorum. Şu an teknik direktör olmak istiyorum desem, her iyi futbolcu iyi bir teknik direktör olacak diye bir kural yok. Abdullah Hocam'ı çok seviyorum, belki onun yanında başlarım.

Sizi en çok yoran defans oyuncu tipi nedir?

Hem uzun boylu hem fizikli oyuncu ile mücadele vermek zordur. Örnek Lugano . Rakip takımında mesela Egemen, şu an bizde oynayan Yalçın'ı sayabilirim.

Futbolcu olmasaydınız hangi mesleği seçerdiniz?

Ticaret mezunu olduğum için, muhasebeci olurum, bu konulara kafam iyi çalışır. 😊

Semih bir gün içinde ne yapar?

Bizim Başakşehir'de çok güzel bir sistemimiz var. Genelde idmanlarımız sabah olur, 09:00'da evden

çıkırım, 10:00'da burada toplanırız, 11:30'da idmanımızı yaparız, 13:30 yemeğimizi yeriz, saat 15:00'e kadar istirahat. Sonra Beykoz'da oturuyorum, buradan çıkınca çocuklarımı okuldan alırım. Sekiz, dört, iki yaşlarında üç kızım var. Zaten akşam 21:30'a kadar onlarla ilgilenirim bunun haricinde de genelde hep evdeyizdir.

"Türkiye'de bir golü kaçırsın ya da gol yersen sanki o maçın günah keçisi sen olursun", ne söylemek istersiniz?

Ülkemizde futbol gerçekten çok seviliyor ancak futbolu eğlenceye çeviremiyoruz. Ben Avrupa'da da çok maçta oynadım. Avrupa'da kendi kalesine gol atıp da küme düşen bir takımı taraftarı maç sonunda alkışlar. Ama Türkiye maalesef bunun çok gerisinde bilhassa basın bazen gereksiz yere abartıyor durumları. Ben de yaşadım bunu, gol kaçırdığım ama çok iyi oynadığım maçların ertesi günü gazetede takımın yıldız puanlamasında bir yıldız aldığımı bilirim. Diğer yandan ilk 11 de oynayıp doksana artıda gol attığım maçta, o kadar iyi oynamasam da 8 puan almışımdır. Bu haberleri sonuçta tüm taraftarlarımız takip ediyor.



Semih'in ilk defa dergimize anlattığı bir anısı:

Anelka bitik!

Bir gün misafirlerim var muhabbet ediyoruz. Evimde de çalışan fanatik Fenerbahçeli bir yardımcı vardı. Biz konuşuyoruz misafirlerle; "Anelka, benim Fenerbahçe'de birlikte oynadığım en iyi forvet, hızlı ve teknik oynuyor" diyorum.

Yardımcım o esnada "Kaptan, Anelka bitik ! formu kötüymüş ... Gazeteler yazıyor" dedi.

Anelka ile idmanlarda birebir çalışan ve onun nasıl teknik, kaliteli bir oyuncu olduğunu bizzat biliyorum. Ama yanlış aksedilince okuyucu farklı değerlendirebiliyor.



Ne ifade ediyor?

- **AİLE:** Her şeyim
- **İZMİR:** Özlediğim yer
- **MUSTAFA DENİZLİ:** Yaşlı kurt, beni ilk oynatan hocadır ve bende çok özel yeri vardır.
- **ABDULLAH AVCI:** En karakterli Hoca. Futbolcunun dilinden anlayan biridir.
- **AZİZ YILDIRIM:** Babacan





Bir Nefes **Farkındalık**

Hayatımızı gerçekten yaşıyor muyuz, yoksa sadece yaşadığımızı mı düşünüyoruz?
Yaşadığımızı fark etme zamanı gelmedi mi ?

Pek çoğumuz hayatımızı, bir yerlere yetişmeye çalışarak, yeni hedefler koyup onları gerçekleştirmeye uğraşarak ve tüm bunlar arasında “yaşadığımızı düşünerek ” geçiriyoruz. Yaşımız kaç olursa olsun, hangi ekonomik koşulda olursak olalım, hep daha iyisi, daha güzeli için çabalıyoruz. Ve çabalarken kim bilir neleri kaçıırıyoruz ya da neleri yaşadığımızı düşünüp aslında sadece nefes alıp veriyoruz. Çoğu zaman nefes alıp verdiğimiz bile fark etmiyoruz. Tüm bu nedenlerle, bu sayımızda “fark ederek yaşamak” konusunu mercek altına alalım istiyorum.

“Farkındalık” ya da içinde bulunduğumuz “anı yaşamak” son yıllarda psikoloji biliminin çalışmalar yaptığı temel konulardan birisi olmaya başladı. Hayatımızdaki yeni öğrenmeler ve yakalamakta zorlandığımız yeni bilgiler, akıllı telefonlar, yaşamı kolaylaştıran teknolojik gelişmeler, aynı zamanda bizden pek çok şeyi de alıp götürüyor. Kaçımız sabahları uyandıığımızda fark ederek yüzünü yıkıyordu? Ya da kaç kişi yediği öğle yemeğinin tadını, kokusunu hissedebiliyordu? Ya da hangimiz çocuğumuzla oyun oynarken gerçekten o anda onunla oyun oynuyoruzdur? Hayatı yakalama çabamızın, pek çok şeyi fark etmeden yaşamamıza neden olduğunu gözlemliyoruz.

Çocukluğumuzdan bu yana kazandığımız alışkanlıklar sonucunda pek çok şeyi otomatik olarak yapmayı öğreniriz. Çünkü alışkanlıklar, yeni bilgileri öğrenmemizi, problem çözmemizi, kısacası hayata uyumumuzu kolaylaştırır. Biz buna otomatik pilota bağlı olmak diyebiliriz. Otomatik pilota en iyi örnek araba ya da bisiklet kullanmayı öğrenmek olabilir. Örneğin, araba kullanmayı ilk öğrendiğimiz zaman, başlangıçta düşünerek yaptığımız vites değiştirmeler bir süre sonra otomatikleşir ve araba kullanırken aynı zamanda sohbet de etmeye başlayabiliriz. Ya da herhangi bir problem durumu ile karşılaştığımızda çok hızlı şekilde düşünmemiz, karar vermemiz ve uygulamamız gerekir. Böyle durumlarda otomatik pilot gereklidir. Ancak, “Otomatik Pilot” hayatımızı kolaylaştırdığı kadar, pek çok şeyi fark etmeden yaşamamıza da neden olabilmektedir. Tam da bu nedenle, “farkındalık” hızlı ve yorucu dünyada daha sakin olmamıza ve belki de huzur bulmamıza yardımcı edebilir.

Özetle, “farkındalık”, yaptığımız etkinlik her ne ise onu fark ederek, hissederek yapma halidir.

Akıntıya kapılmış giderken, zaman zaman otomatik pilottan çıkmayı öğrenmek için neler yapabiliriz? Yaşamı nasıl daha anlamlı ve daha farkında yaşayabiliriz? Alışkanlıklarımızı değiştirmeyi öğrenmek için ilk önce günlük nefes farkındalığı etkinlikleri yaparak başlayabiliriz.



BİR DAKİKALIK MEDITASYON *

- ♥ Arka kısmı düz olan bir sandalyede dik bir şekilde oturun. Mümkünse arkanıza yaslanmayın ki omurganız kendi kendinizi desteklesin. Ayaklarınız yere bassın. Gözlerinizi kapatın ya da yere bakın.
- ♥ Dikkatinizi nefes alıp verişinizde yoğunlaştırın. Her alınıp verilen nefeste, yaşadığınız değişik duyguların farkında olun. Özel bir şey olmasını beklemeden nefesinizi izleyin. Nefes alıp verme şeklinizi değiştirmeniz gerekmiyor.
- ♥ Bir süre sonra dikkatiniz dağılabilir. Bunu fark ettiğinizde kendinizi zorlamadan yeniden nefes alıp verişinize yoğunlaşın. Farkındalık meditasyonunda en önemli husus, dikkatinizin dağıldığını fark etmeniz ve kendinizi zorlamadan yeniden yoğunlaşmanızdır.
- ♥ Zamanla zihniniz durgun bir su gibi tamamen sakinleşebilir ya da sakinleşmeyebilir. Eğer tümüyle sakinleştiğinizi hissederseniz bu geçici olabilir. Eğer kızgınlık ya da huzursuzluk hissederseniz bu da anlık olabilir. Ne olursa olsun, bastırmadan bunun oluşmasına izin verin.
- ♥ Bir dakika sonra gözlerinizi açın ve etrafınıza bakın.

Gün içerisinde herhangi bir zamanda uygulanan bir dakikalık meditasyon uygulaması, zihnimizi sakinleştirip, yaşamı daha fazla fark ederek yaşamamıza bir yol açabilir.

[*]

Farkındalık, Mark Williams ve Danny Penman, Pegasus yayınları, 2014



Hepimiz hayattaki alışkanlıklarımıza büyük bir özenle bağlıyız hatta bazen alışkanlıklarımızın esiriyiz. Ancak alışkanlıklarımız bizleri yaşamda bir rutine doğru götürür. Örneğin pek çoğumuz sabah işe giderken otobüste aynı koltuğa oturmaya, arabamızı genelde otoparkta aynı yere park etmeye, aynı kafeye gitmeye, toplantı odasında aynı koltuğa oturmaya özen gösteririz. Bu davranışlarda da otomatik pilot devrededir ve bir süre sonra etrafımızı görmemeye, kokuları hissetmemeye, sesleri duymamaya başlarız. Rutini kırmak ve yaşadıklarımızı daha çok farkında olabilmek için, günlük alışkanlıklarımızdan her gün bir tanesini fark ederek yapmayı kendimize amaç edinebiliriz. Örneğin toplantıda her gün oturduğunuz sandalyenizi değiştirmeniz ya da günün ilk kahvesini içerken sadece içtiğiniz kahvenin tadına ve kokusuna odaklanmanız vb. bile hayatınızda pek çok şeyi değiştirmek için kapıyı aralayacaktır.

Kendinize farkında bir yaşam armağan etmek için şimdi nefesinize odaklanıp, içinde bulunduğunuz anda ne hissettiğinizi gözlemleyerek başlayabilirsiniz. ☺



Nida ÖZŞAHİN

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



YARALI BİR CEYLAN

MİM KEMAL ÖKE

Röportaj: Hülya ÇAĞATAY

Sizin için değişik bir röportaj yapmak istedik bu sayımızda. Dergimizin sağlık köşesinde yazılarıyla bizi bilgilendiren sevgili Beslenme ve Diyet Uzmanımız Hülya Hanım'ın evine konuk olduk. Hülya Hanım sevgili kayınpederi Prof. Mim Kemal Öke ile sınımsız bir röportaj yapmak için bize evinin kapılarını açtı.

Kendisini uzun yıllar ekranlardan takip ettiğimiz Mim Kemal Öke, bilim adamı kimliği ile başarılı bir akademik kariyere sahip. Atatürk'ün hem dostu hem de doktoru olan Mim Kemal Öke'nin torunu. Saygın bir aileden gelmenin yüklediği sorumluluk ve idealist yapısıyla Türkiye'nin en genç profesörü olan kişi. Uzun yıllar dış politika ve Birleşmiş Milletler danışmanlığı yaptı. "Ben 68 kuşağıyım, siyaset doluyum" demesine rağmen siyasete girmedi ve akademik kariyer yapma yolunu tercih etti. Kemal Bey için tüm bunları saymak ne kadar gurur verici olsa da asıl ona olan saygımızı perçinleyen tüm kariyerini Down Sendromlu kızı Nazlı için ikinci plana atması ve babalık mesleğini seçmesi oldu. Baba doğulmaz, olunur sözüne verilebilecek en nadir örneklerden birisi Mim Kemal Öke ile birlikteyiz.

AŞK'a açılan yol nasıl başladı?

Birincisi belki mizacım itibarıyla hep duygusal bir insandım. Romantik ve idealisttim. Bunların hepsi bende zaten çocukluğumdan beri bir paket olarak vardı. Ama aşkın hasına ve ilahîsine ulaşmak tasavvuf ile başladı. Tasavvufi felsefe ile ilgilenmem ve onun akabinde de bu yolu bana gösterecek o bilge insanla Nazlı'nın doğumundan sonra tanışmam oldu.

Son kitabınız Yaralı Ceylanlar Kulübü sizin için ne ifade ediyor?

Tasavvufu ilgili başka kitaplarım da var ama bu kitap benim kimliğimi daha çok ortaya koyan bir kitap oldu.

Bu kitabın yazılmasını etkilen olay nedir?

Nazlı'nın doğumudur. Uçurumdan düştüğümüz an. Kendi cehennemimizi gördüğümüz ama aslında öyle olmadığını anladığımız an.

Peki, tasavvuf felsefesi ile sizi buluşturan nedir?

Hep yabancıların egemen olduğu okullarda eğitim gördüm. Bunlardan bir tanesi Robert Koleji, ne de olsa bir Amerikan misyoner okulu olarak kurulmuş daha sonra sekülerleşen bir kurum. Ardından İngiltere'ye giderek oranın en köklü üniversitelerinin başında gelen Cambridge Üniversitesi'ne girmem. Cambridge'de her kolejin kendisine özgü bir şapeli vardı. Özellikle ilahiyat fakültesi itibarı ile de son derece güçlü olan bir kurumdur.

Bir papazın öğrencilere verilen bir çayda yanıma gelip "Sizi kilisede hiç görmedim" demesi manevi köklerimi hatırlamama yardımcı oldu. Hatırlattı hatırlatmasına ama sonra papaz bunun daha da üzerine gitti. İki hafta sonra beni yanına çağırdı ve



Röportaj

“Burası İngiltere’dir, din ve vicdan hürriyeti vardır. İbadet edebilmeniz için size bir oda tahsis edilmesine karar verdik, ‘Deliliğe Övgü’ kitabının yazarı Erasmus’un odasını mescit yapmanız için size vermek istiyoruz” dedi.
İyi de ben o zaman namaz kılmayı öğrenmeliyim dedim kendi kendime 😊.
Peki, imam kim olacak dedim, “Siz olacaksınız” dedi papaz... 😊

Hal böyle olunca, oturup çalışmaya karar verdim. Üniversite kütüphanesine gittim tabii. Şarkiyat Fakültesi Cambridge’in çok önde olan bir fakültesidir ve kütüphanesinin çok önemli bir bölümü İslam ve İslam eserlerine ayrılmıştır. Buradan edindiğim kaynaklar ile kendimi geliştirdim.
Gece gündüz çalıştım.

İlk kıldığım namaz imam olarak kıldığım namazdır.

Çok ilginçtir, ilk kıldığım namaz imam olarak kıldığım namazdır. Hayatımdaki bu gelişme benim kişisel arayışım açısından da çok yerini buldu. Din her şeyin ötesinde insana kişilik kazandırır, kimliğini kazandırır, tabii doğru alınırsa. Diyebilirim ki ben İngiltere’de öğrendim İslamiyet’i.
Daha sonra Cambridge’de mescit açıldığını duydular, diğer kolejlerden gelmeye başladılar. Pakistanlılar, Senegalliler..
Duyuldukça beni Protestan kiliselerinde, Katolik katedralinde, sinagogda konferanslara çağırdılar.

Baktım mescit verdiler, bu arada işimizi yapıyoruz ama ben Türkiye’yi de tanıtmak istiyorum. 1974’te bu düşünce ile Cambridge Üniversitesi Türk Derneği’ni kurdum.

Cambridge Üniversitesi Türk Derneği’ni kurdum.

Öke soyadını taşımak size nasıl bir sorumluluk verdi? Ağır geldiği zamanlar oldu mu?

Hiç fark etmedim diyebilirim. Hayatın öbür tarafını görmedim ve öykünmedim. Çok disiplinli bir yaşamım oldu, Kırımlı bir dadım vardı. Odamın dışına çıkmazdım.

Meselâ ben hiç top oynamadım, bisiklete binmedim ama eksikliğini de duymadım. Sen Mim Kemal’in torunusun, bazı şeyler olmaz dedikleri bir ortamda büyüdüm. Ama yine de kendi istediğimi yaptım, tarihçi olmak istiyordum.

Diğer taraftan dedemin siyasi tercihleri ve dünya bakışı açısından ismi dolayısıyla benim çok yıpranmama neden oldu.

Dedem Mim Kemal Öke masondu. Ancak masonluk kalıtımsal değildir 😊 ve ben mason değilim. Neden diyecek olursanız sebebi gayet basit, ne yaparsam sebebini bu camiaya mal edeceklerdi. Özgürlüğüme düşkün biri olarak kendi liyakatimle başarı elde etmek istedim.

Ancak dedemle bir ortak yönüm var; ben kimim, neyim, nereye gidiyorum? Bir arayış içinde miyim? Manevi bir boşluk içinde miyim? Varsa bunu nasıl doldurabilirim?

Özellikle felsefi boyutta cereyan eden bir arayıştır bu. Dedem metafiziksel mistik deneyimini masonlukta yaşamış, ben tasavvufta yaşıyorum.

Benim için Öke soyadında olmanın en değerli öğelerinden biri dedenizin Atatürk ile olan dostluğu. Neler söylemek istersiniz?

Mustafa Kemal Atatürk hepimizin olduğu gibi bizim ailemizin de taşıdığı bir miras oldu. Dedem Atatürk’ün hem doktoru hem arkadaşıydı. O kadar



yakın olmalarına rağmen dedem Atatürk hakkında çok az konuşmuştur, hatıralarında kendisinden bahsetmiş ama daha sonra tümünü yaktırmış. Sebebi de dedem hekim ve hastası hakkında herhangi bir bilgi vermek istememiştir. 1911'de Derne'de, Trablusgarp'ta İtalyanlar'a karşı gönüllü olarak savaşırken ikisi de yüzbaşı. Trablusgarp'ta başlayan dostluk Atatürk gözünü kapatıncaya kadar sürüyor. Atatürk'ün girmiş olduğu bütün savaşlarda Mim Kemal yanındadır. Atatürk'ün en fazla itimat ettiği hekim o olmuştur ve bunu da her fırsatta dile getirmiştir. Gözüne şarapnel parçası geldiğinde ilk pansumanı yapması, Sakarya Meydan Muhaberesi sırasında at-tan düşerek kaburgalarını kırması ve Mim Kemal'in

onu ayağa kaldırması. Ve tabii ki son dönemlerinde hep yanında olması.

Siyaseten uzak kalmanızın nedeni nedir?

Aslında ben siyasetten uzak kalmadım, siyaset hep bana doğru geldi.

Hiç beklemediğim bir şekilde üniversitede öğretim üyesiydim bir anda kendimi televizyonda buldum, gazeteye yazı yazmaya başladım. Daha sonra Özal'ın dış politika danışmanı oldum. İlerleyen vakitte Demirel'in ve son dönemlerinde Ecevit'in dış politikada danışmanlığını yaptım. Ama hep danışman olarak kaldım, özellikle de siyasetin içine girmedim.



"Gönlün yanmadan
gitmezsin!"

TASAVVUF SOHBETLERİ DİZİSİ 26

MİM KEMAL ÖKE

**Yaralı Ceylanlar
Kulübü**

Söyleşi: Fatih Vural



Peki, neden siyasete girmediniz?

Öncelikle siyasete girmek için bir partiden girmeniz gerekli ama benim siyasal bakışım çok kucaklayıcı, fikirlerimi bir yöne kompres edemedim.

Ben 68 kuşağıyım dolayısı ile siyaset doluyum, idealistim. Bu yüzden uluslararası ilişkiler ve dış politika okudum. Bunun için Birleşmiş Milletler ile çalıştım ama bu da yetmedi bana, bırakıp akademisyen oldum.

İyiye doğru değişim isteyen insanların birinci aşamada üzerinde durdukları "bu düzen değişmeli" dir. Herkes sistemi değiştirmeye yönelir. Sistem değişirse her şey değişir.

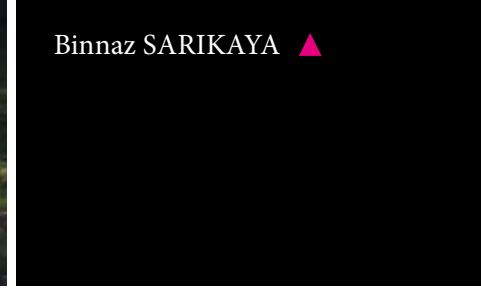
Son on yılıma kadar bu düşünceye sahiptim ve bu yüzden danışmanlık yaptım. Ama daha iyi bir dünya için istediğin sistemi getir, insan bu zemine uygun değilse düzelmez.

Dolayısıyla sistem değil, insandır. Demokrasiden önce demokrat yetiştirmek, etik insan yetiştirmek gereklidir.

Kemal Bey, samimi yanıtlarınız ve sizi tanıma fırsatı verdiğiniz için teşekkür ederiz.

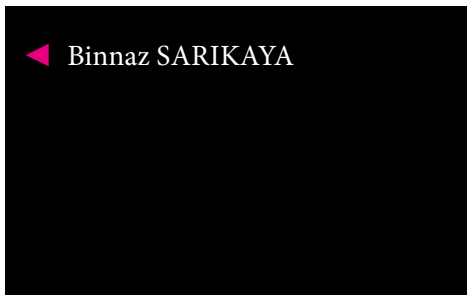
Hülya Hanım, güzel sorularınız ve misafirperverliğiz için size de çok teşekkür ederiz.

Bu Köşe Sizin



Bu Köşe SİZİN

“İnsan ve Doğa”





◀ Hülya NALBANT



İlyas ÇAKIR ▲



Melek YAVUZER ▲



Evren PORTİOĞLU ▲



Şevket KAPICI ▲



Özgür MEREY ▲



Gökçe AŞKIN ▲



Şevket KAPICI ▶



Bu Köşe Sizin



Bu Köşe SİZİN

“Şantiye - Ofis”



19 Emel TURAN



20 Emel TURAN



22 SATINALMA



23 İmran ALKAN



24 Gökçe AŞKIN



25 Melek YAVUZER



26 Murathan ASLAN



Murathan ASLAN 27



30 Müge TOPUZ



31 Sencer ARISOY



Sinem YALÇIN 34



SATINALMA 35



36 Sinem YALÇIN



40 SATINALMA



Duran ÇINGİ 41



SATINALMA 42



Eşsiz Bir Aydın:

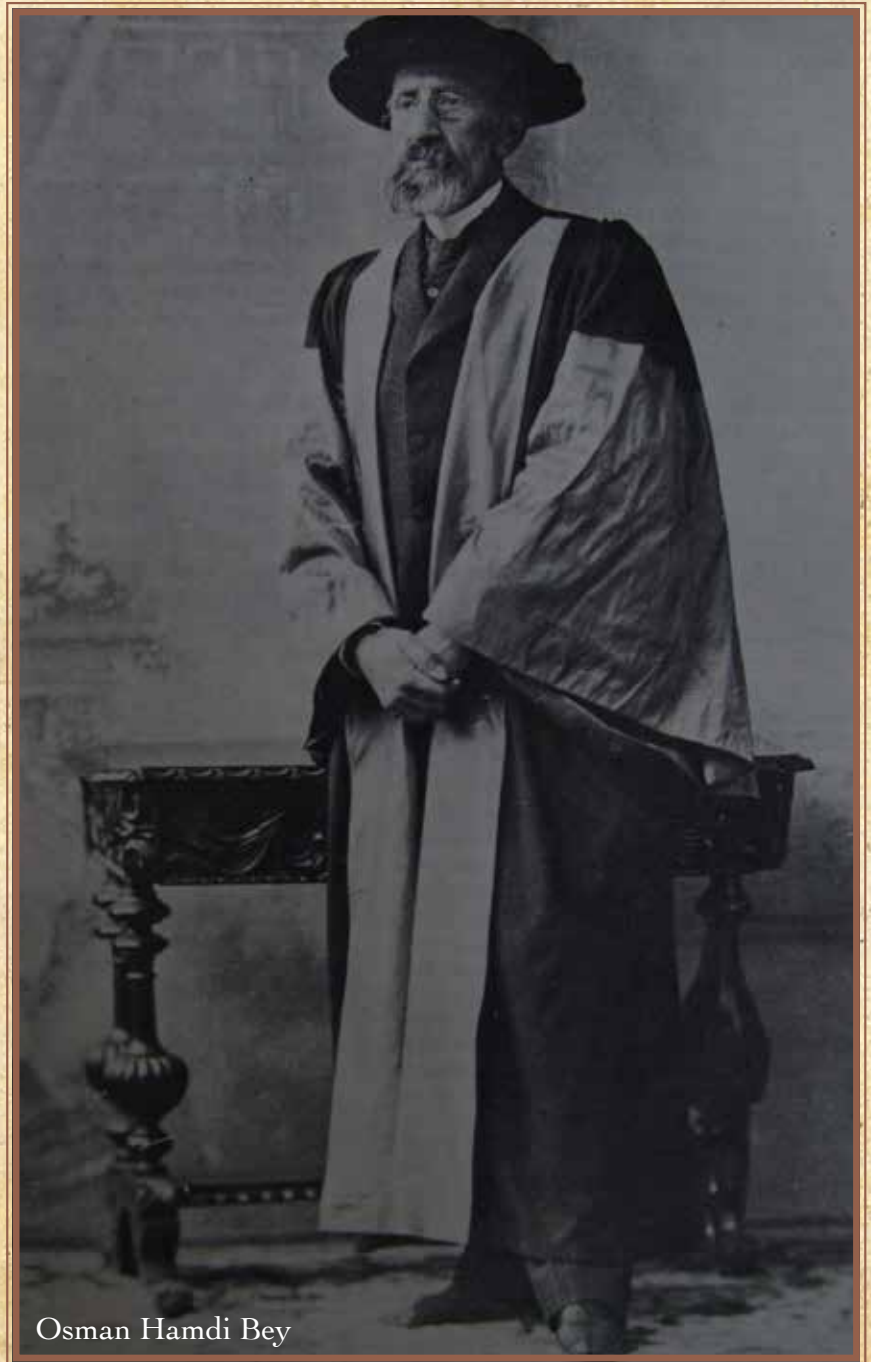
Osman Hamdi Bey

Birden fazla yaratıcı işle uğraşan Osman Hamdi Bey'in hayatından önemli kesitler.

Istanbul Arkeoloji Müzesi'nde, Osman Hamdi Bey'in fotoğraflarından oluşan ışıklı panoları ilk gördüğüm an fark etmişim karşısında durduğum adamın eşsiz bir hayat yaşadığını. Aradan geçen yıllara rağmen bu ilk izlenimim hiç değişmedi.

Gerek Osmanlı Devleti zamanında gerekse Cumhuriyet devrinde böylesine bütüncül bir başka kültür sanat insanı yoktur desek abartmış olmayız. Evet, çok değerli ressamlarımız, arkeologlarımız, müze müdürlerimiz, eğitimcilerimiz var. Ama Osman Hamdi Bey bir Rönesans sanatçısı gibi birden fazla yaratıcı işle uğraşmış ve her birinde de öncü olmuş bir isim. Bir eşi daha yok!

Osman Hamdi Bey'in bu biricikliği nereden kaynaklanıyor? Sanırım ressamımızın hayatına kısaca göz atmak bile yeter bu soruya cevap bulabilmek için.



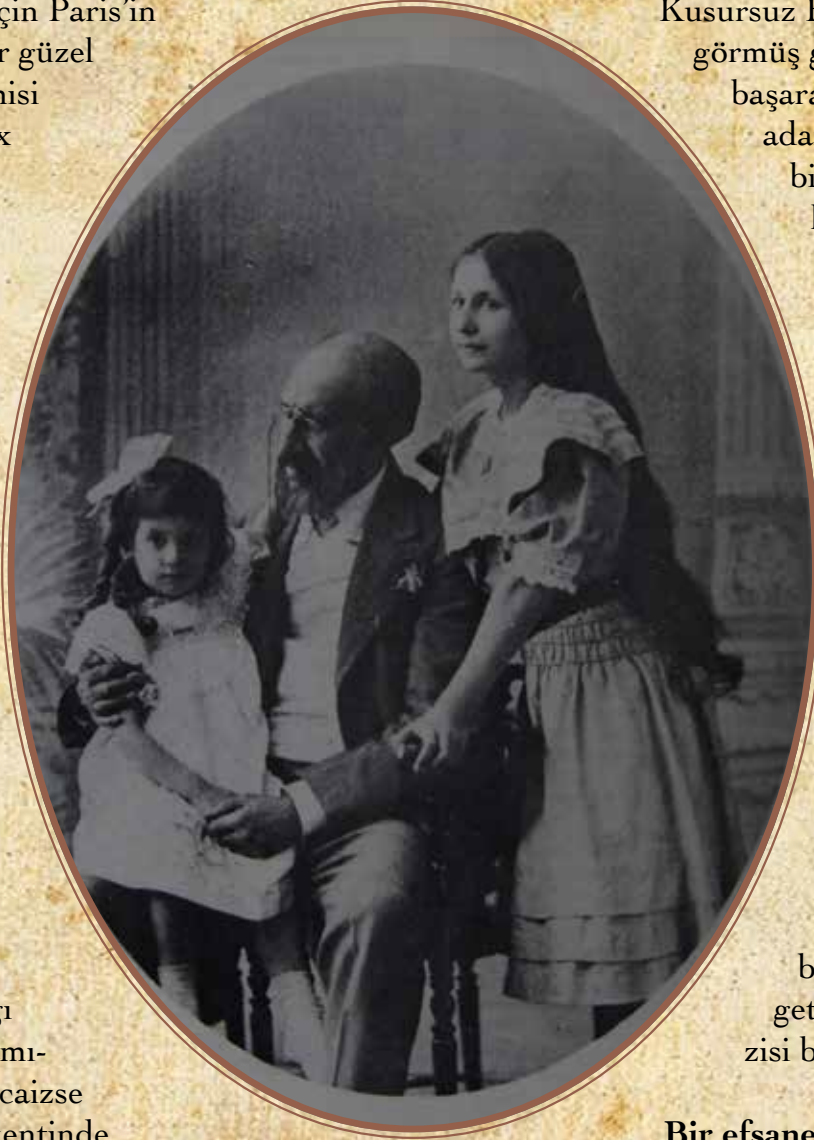
Osman Hamdi Bey

Osman Hamdi 1842 yılında İstanbul'da doğuyor bir paşazade olarak. Babası İbrahim Edhem Paşa çeşitli nazırlık görevlerinde bulunan ve padişahlara Fransızca hocalığı yapan bir isim. Osman Hamdi'yi 18 yaşındayken hukuk okumak üzere Paris'e gönderiyor Edhem Paşa.

Ama Osman Hamdi renklerin büyüdü dünyasına kendini kaptırdığı için Paris'in dünyaca meşhur güzel sanatlar akademisi Ecole des Beaux Arts'da atölyelere katılmaya başlıyor ve dönemin ünlü oryantalistlerinden dersler alıyor.

Osman Hamdi Paris'te kaldığı 8 yıl içerisinde hukuk fakültesini bitiremiyor. Ecole des Beaux Arts'dan da resmi olarak kayıtlı bir öğrenci olmadığı için diploma alamıyor. Ama tabiri caizse Fransa'nın başkentinde batı medeniyetini satır satır tahsil ediyor. Aklında batı-

Osman Hamdi Bey, hukuk okumak için Paris'e gidiyor ancak oradan hiç mezun olmuyor.



Çocukları ile birlikte

nın ece kenti Paris'te yaşayıp meşhur bir ressam olma hayalleri varken birden bire kendini doğudaki yokluk çölünün tam ortasında, Bağdat'ta buluyor.

Babasının zorlamasıyla Bağdat Valisi Mithat Paşa'nın ekibine katılıyor. Ondan sonraki yıllar boyunca devletin çeşitli kademelelerinde memurluklar yapıyor Osman Hamdi Bey.

Kusursuz Fransızcası ve görmüş geçirmişliğiyle başarılı bir protokol adamı oluyor. Hatta bir dönem Beyoğlu ve Pera bölgelerini kapsayan 6. Daire'nin belediye reisliğini bile yapıyor.

40 yaşına basmak üzereyken 1881 yılında ise Eski Eserler Müzesi'ne müdür olarak tayin ediliyor. İşte o andan sonra kendisini bir efsane haline getirecek olaylar dizisi bir bir geliyor...

Bir efsanenin doğuşu
O yılların müzesi Çinili Köşk diye bilinen küçük



Nemrut Dağı'nda arkeolojik çalışmalar sırasında

yapı içine tıkkıştırılmış durumdaydı. Çinili Köşk, Paris'teki Louvre Müzesi ile kıyaslandığında küçük bir depodan farksızdı. Osman Hamdi Bey ise İstanbul'a yakışan bir müze binası yaptırması gerektiğinin farkındaydı.

Çinili Köşk'ün tam karşısında konumlanan İstanbul Arkeoloji Müzesi'nin o muhteşem binası zaman içinde boy atıp serpilmeye başlarken, müzesinin içini doldurma işi de yine Osman Hamdi Bey'e düştü.

Osmanlı topraklarında bulunan tarihi eserler İstanbul'a getiriliyor.

Tüm olanakları seferber edip Nemrut, Lagina, Sayda gibi antik dönem yerleşimlerine gidiyor ve oralarda kazılar yapıyordu. Özellikle Sayda'da bulup müzesine naklettiği İskender Lahdi arkeoloji dünya-

sında büyük bir heyecan yaratmıştı.

Aynı zamanda yeni bir tüzük hazırlayıp tarihi eserlerin yurt dışına çıkarılmasını yasakladı. Osman Hamdi Bey böylece Osmanlı Devleti'nde koruma kültürü bilincini ileri taşıyan en önemli isim olarak da tarihe geçti. Avrupalı meslektaşları bu işten pek memnun olmasalar da Osman Hamdi Bey'in kurallarına boyun eğmek zorunda kaldılar. Artık Osmanlı topraklarında bulunan tarihi eserler İstanbul'daki İmparatorluk

Müzesi'ne getirilmekteydi.

Tüm bunlar olup biterken Osman Hamdi Bey'in sırtında başka bir sorumluluk daha vardı. Osmanlı Devleti'nin güzel sanatlar eğitimi veren ilk okulunun da kurucu müdürü olmuştu. Ama ne eğitimin yapılacağı bina vardı ortada, ne öğretmenler mevcuttu ne de güzel sanatlara hevesli öğrenciler. Osman Hamdi Bey müze işinde olduğu gibi her şeye sıfırdan başladı. Çinili Köşk'ün hemen yanına Güzel Sanatlar Akademisi için bir bina yaptırdı. Ardından öğretim kadrosunu oluşturdu ve yetenek sınavları düzenleyip okulunun ilk öğrencilerini belirledi. Böylece Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi'nin tohumları atılmış oldu.

Osman Hamdi Bey ressam olduğu için bir akademi kurma zorunluluğunu hissetmişti içinde. Müze müdürü olduğu içinse bu toprakların yetiştirdiği ilk arkeoloğumuz haline geldi. Osman Hamdi Bey kısa bir zaman içerisinde müze ve okulu ile bütünleşen bir kültür vahasını Gülhane Parkı'nın hemen yanı başında var etmeyi başarmıştı. Bu, batılılaşmaya çalışan bir devlet için kusursuz bir vitrindi.



Kaplumbağa Terbiyecisi'ne esin kaynağı olan çizim, Tour de Mode Dergisi

Osman Hamdi Bey tüm bu işlerinin arasında bulunduğu her boş vaktiyle resim yapmaya devam ediyordu. Genç bir kızı rahle üzerine oturttuğu Mihrap (1901) isimli tablosuyla muhafazakâr kesimlerin tepkisini alsa da, insan figürünü Türk resminde kullanan ilk ressamlardan biri olarak Osmanlı kadınının özgürlüğüne kavuşması gerektiğini vurgulamıştı. Ab-ı Hayat Çeşmesi (1904)

isimli çalışmasında kendini Çinili Köşk'ün içindeki bir çeşmenin önünde çizmişti. Elinde tuttuğu kitabı dikkatle okurken görüldüğü pozuyla ölümsüzlüğün sırrını arayan bir bilgeye benziyordu. Müze müdürlüğünde çeyrek asrı devirdiği ve bu münasebetle birçok yabancı üniversiteden fahri doktorluk unvanı aldığı, ayrıca yabancı devletlerce verilen çeşitli nişanlarla ödüllendirildiği yılsa Kap-



Silah Teciri tablosunu yaparken

lumbağa Terbiyecisi isimli şimdilerde meşhur olmuş (1906) tablosunu tamamladı.

Osman Hamdi Bey tablolarını yurt dışındaki fuarlarda sergiliyordu. Kendi ülkesinde resme karşı bir ilginin olduğunu söylemek zordu. İstanbul Arkeoloji Müzesi de ziyaretçisiz olduğu halde kapılarını açmıştı. (Şimdi bile zorla getirtilen okul çağı çocuk-

larını ve yabancı turistleri saymazsak müzenin pek de ziyaretçisi yoktur!) Keza o yıllarda akademiye genellikle gayrimüslim öğrenciler başvuruyordu. Kısacası o dönemde Osmanlı toplumu hemen hemen hiç ilgi göstermemişti Osman Hamdi Bey'in yoktan yarattığı evrene. Ama Osman Hamdi Bey tüm uğraşlarını gelecek kuşaklar için icra ettiğinin farkındaydı.

Bu topraklarda aydınlanma düşüncesinin filizlenmesi için emek sarf eden tüm kaplumbağa terbiyecilerine selam olsun!

Kaplumbağa Terbiyecisi'nin gizemleri

Osman Hamdi Bey'in tablolarında görünen erkek figürü çoğu zaman kendisidir. Ressam doğuya özgü kıyafetler giyerek çektiği

fotoğraflarına bakarak çizer resimlerini. 2 metre 22 santim boyundaki Kaplumbağa Terbiyecisi tablosunda görünen yaşlıca erkek figürü de Osman Hamdi Bey'in ta kendisidir. Osman Hamdi Bey doğulu bir oryantalisttir! Kendi toplumuna batılı gözüyle bakabilen bir doğuludur o. Uzun yıllar Paris'te yaşaması ve batının kültürel değerlerini özümsemesi kendi kişiliğinde de bir sentez yapmasına neden olmuştur. Taşdığı bu çifte kimlik ister istemez tablolarına da yansır. Özel hayatında redingot veya takım elbise gibi batılı kıyafetler giyen Osman Hamdi Bey, tablolarında kendini hep doğu kostümleriyle betimler.

Birçok ressam gibi Osman Hamdi Bey de tablolarına isim vermezdi. Eserleri çeşitli sergilere katıldıkça, kataloglarda yer aldıkça ve basında haberleri yayınlandıkça bir isim ön plana çı-

kar ve o tablo öyle anılmaya başlanırdı. Kaplumbağa Terbiyecisi için de durum böyledir. Resim, yapıldığı yıl Paris'te sergilendiğinde Kaplumbağalı Adam olarak isimlendirilmiştir. Bilinen adınaysa daha sonraki yıllar içerisinde kavuşmuştur. Bu tabloya esin kaynağı olmuş olabilecek bir gravürün Fransız seyahat dergisi Le Tour du Monde'un 1869 yılında yayınlanan sayısında yer aldığı ve Osman Hamdi Bey'in de bu derginin bir okuyucusu olduğu artık biliniyor. Ressamımızın dergide yayınlanan gravürü 37 yıl bilinçaltında saklayıp, 1906 yılında kendi kaplumbağa terbiyecisini çizerken hatırladığı düşünülebilir. Ama bu iki resim arasındaki farkı da gözden kaçırmamak gerekir. Osman Hamdi Bey'in tablosundaki düşünsel derinliğin izi bile yoktur Le Tour de Monde'da yayınlanan çizimde. Bu yüzden

Kaplumbağa Terbiyecisi'nin sırrı çözüldü gibi iddialı bir yorumdan kaçınmak daha uygun olur.

Öte yandan Kaplumbağa Terbiyecisi'nin 2004 yılında rekor bir meblağa satılınca ilgi uyandırıcı bir obje haline geldiği çoğu zaman gözden kaçıyor. Oysa birkaç on yıl öncesine kadar sanat tarihi kitaplarında bu tablonun renkli bir reproduksiyonun bulmak bile mümkün değildi. Kimsenin bilmediği, görmediği bir resimdi Kaplumbağa Terbiyecisi.

Rekor satıştan sonra basının ilgisi yavaş yavaş her sektöre yayıldı ve bu tablo defterlerden, tişörtlere, "puzzle" lardan dizi filmlere kadar her yerde karşımıza çıkar hale geldi.

Günümüzde ise Türk resim tarihinin en ikonik imajı olarak zihinlerimize işlemiş durumdadır.

Emre CANER

Emre CANER :

Emre Caner, 1976 yılında İstanbul'da doğdu. Yıldız Teknik Üniversitesi'nde Eğitim Bilimleri öğrenimi gördü. Çeşitli dergilerde muhabirlik ve yayınevleri için editörlük yaptı. Cumhuriyet Gazetesi'nde fikir yazıları yayınlandı. Kitap eklerinde tanıtıcı kitap eleştirileri kaleme aldı. Yayınlanmış kitaplarından bazıları şunlardır: Toprak ve Kadın (2004), Kaplumbağa Terbiyecisi (2009), Mihri Müşfik Hanım'ın İzinde (2011), Sürgün ve Hürriyet (2012).





KENAN SOFUOĞLU

HAYATI ACILARLA DOLU BİR ŞAMPİYON

1 999 Depremi'nde göçükten çıkıp yarışa gitti. Önce büyük ağabeyini, sonra küçük ağabeyini kaybetti. Ardından da babasını... Bu yıl da henüz dört aylık çocuğunu toprağa verdi. Ama o hiç bir zaman vazgeçmedi. Üst üste başarılarla imza attı. Dördüncü kez dünya şampiyonu oldu. 'Gücünü inancından mı yoksa acılarından mı alıyor' bilmiyoruz ama Kenan Sofuoğlu, Türk spor tarihine adını şimdiden altın harflerle yazdırmayı başardı.

Onunla ilk kez sporcusu olduğu Redbull'un bir organizasyonunda tanıştım.

Rize'nin Ardeşen ilçesinde yapılan 'Formulaz' etkinliğinde çılgınlar gibi yokuş aşağıya Karadeniz usulü Formulaz'larla yarıştık... Tahmin edeceğimiz gibi yine yapacağını yaptı, lastik tekerlekli o küçük ve tahtadan arabalarla bile birinci oldu.



Soldan sağa: Kenan Sofuoğlu, Serkan Ocak, Yağiz Avcı



Kenan Sofuoğlu, elde ettiği başarıların dışında kişiliği, yaşantısı ile de özel bir sporcu. Kendi halinde, sessiz, sakin, fazla konuşmayan biri. Sofuoğlu'nu tanıdıktan sonra aklıma ilk gelen soru, "Onca sakinliğe karşın, bu hız, güç nereden geliyor?" olmuştu. Ruh halini de fazla dışarıya vurmayan biri. Hatta fiziki durumunu bile dışarıya pek yansıtmıyor. Ardeşen'de nasıl olduğunu sorduğumda verdiği cevaba çok şaşırılmışım: "Geçenlerde düştüm, şu anda birkaç kaburga kemiğim kırık ama fazla sürmez, iyileşir..."

Önce ağabeyler, sonra baba...

Aslında Kenan Sofuoğlu ilk kez hayatımıza 2007'de girdi. Türkiye'nin motor sporlarında henüz herhangi bir başarısı yokken, o sessiz sedasız Supersport Dünya Şampiyonu olmuştu. Bu başarısı kısa sürede yayıldı. Ancak acılar hep üst üste geldi. 1999'da Marmara'yı vuran depremde Akyazı'da enkaz altında kalmıştı. 2002'de kendisi gibi yarışçı olan büyük ağabeyi Bahattin'i bir trafik kazasında kaybetti.

Kenan Sofuoğlu daha sonra bir üst kademe olan Superbike Dünya Şampiyonası'nda yarışmaya başladı. Ancak aynı yıl diğer ağabeyi Sinan'ı da İzmit Körfezi'nde antrenman turları atarken kaybetti. Tekrar Supersport'a döndü. 2009'da üçüncü olduğu şampiyonada bir yıl sonra yine birincilik kürsüsüne çıktı. Tarihindeki ikinci dünya şampiyonluğunu elde etti.

Aslında Kenan'ın aklında dünyanın motor sporu şampiyonalarının en üst kademesi olan Moto GP vardı. Bunun bir alt kademesi Moto 2'de yarışmaya başladı. Ancak yine kötü kader peşini bırakmadı. Bu kez motora gönül vermesini sağlayan, motor tamircisi babası İrfan Usta da Kenan'ı yalnız bıraktı.

Hayatının dönüm noktası

Kenan Sofuoğlu, babasının ardından bırakmayı düşündü. Ancak tam bu sırada reddedemeyeceği bir teklif aldı Kawasaki'den. Zaten adaptasyon sorunu da yaşadığı Moto 2'den yine Supersport'a döndü. Türkiye'den ise Redbull artık Sofuoğlu'nun yanındaydı. Ve 2012'de bir kez daha Dünya Şampiyonu oldu Kenan.

Üç yıl sonra Kenan bu kez yeni bir acıyla tanıştı. Evlat acısı...

Henüz dört aylık oğlu Hamza'yı doya doya kucaklayıp sevmeden toprağa verdi.



Acılar bu dünyalık...

Bundan sonrasını dilersemeniz başarılı sporcu Kenan Sofuoğlu'ndan dinleyelim: "Kolay değildi yaşadıklarım ama hayatta bazı şeylere ulaşmak da hiç kolay olmuyor. Bize büyük başarılar nasip oldu. 80'den fazla ülkeyiz mücadele eden. İlk kez motor sporları şampiyonluğu çıktı. Kayıplar, başarılar nasip oldu. Yıllardır bu acılarla karşılaştım. Bununla da mücadele etmeyi başardım. Kaybettiğimiz geri gelmeyecek. Ancak o acılar bu dünyalık kayıplar. Allah'ım inşallah öbür dünyada bu kayıpları bize nasip edecektir."

Sofuoğlu elde ettiği başarılar ve geleceğe dair planları ile ilgili de şunları söyledi: "Yaşım ilerledikçe motor sporlarında tecrübelerimle insana bir sakinleşme geliyor. 10 yıl önceki Kenan gibi değilim. Akıllı yarışıp puan almaya giden bir strateji belirliyorum. İlk yıllarda insan 'deliliği' ile başarı elde ediyor. Ama yaş ilerledikçe tecrübeyle başarı kazanılıyor. Hayatımın en büyük kararı Kawasaki ile anlaşmaktı. Federasyonla da konuşup bu kararı aldım. Rabbim iyi olanı nasip etti. İki kez de bu şekilde kariyer şampiyonluğu elde ettik. İki yıl daha Kawasaki ile devam

“
Kolay değildi
yaşadıklarım ama
hayatta bazı şeylere
ulaşmak da hiç
kolay olmuyor.”





edeceğim. Bir şampiyonluk hayalim daha var. Şampiyonluğumuzu beşe çıkaralım, şu andaki en büyük amacım bu.”

Yaşadıklarının bir film olmasını istediğini belirten Sofuoğlu, annesinin ise sürekli kendisine bırakması konusunda telkinlerde bulunduğunu söyledi:

“Annem sürekli –‘artık yeter’ diyor. Ama annem de bu işi ne kadar sevdiğimi ve yapmak istediğimi biliyor. Annemin duaları olmasa belki de bu şampiyonluklar gelmezdi.

Şu anda en büyük hedeflerimden biri de menejeri olduğum Toprak’ın (Razgatlıoğlu) Superbike’da Dünya Şampiyonu olması. Olacağına da inanıyorum.

Benden daha yetenekli. Daha iyi yerlere geleceğine inanıyorum.”

Kenan Sofuoğlu, Türkiye’de benim de en çok takdir ettiğim sporculardan biri. Yaşantısı, karakteri ile sporculara örnek oluyor. İnançlı biri. Etrafındaki herkes inancına saygı duyuyor. Ne acılarıyla ne de inancıyla gündemde oldu. O hep elde ettiği başarılarıyla konuşuldu.

Serkan OCAK

Hürriyet Seyahat - Yayın Yönetmeni



KİLO VEREMİYORUM, NEDEN?

Diyet yapmayı anlam olarak sadece zayıflamak ya da dışardan bakıldığında daha iyi bir vücuda sahip olmak olarak algılama sebebiyle birçok yanlışla kapı açar olduk. Peki işin doğrusu nedir?



Aslında biz beslenme uzmanları her zaman önce beslenme eğitiminin verilmesi ve davranışların doğru yönde değişime uğramasını isteriz. Fakat bunu yapmak oldukça zor olabiliyor. Aslında neden sağlıklı beslenmeye adım atmamız gerektiğini irdelemek bile bu yolda doğru şekilde ilerlemeyi sağlamaktadır. Kilo veya şişmanlık birçok hastalığın başlamasına sebep olmaktadır, hatta bu hastalıklar ilerleyen yaşlarda ölümlere bile neden olabilmektedir. Günümüzde çok duyduğunuz insülin direnci, metabolik sendrom, hipertansiyon gibi hastalıklar kilo ile ortaya çıkmışsa bilin ki büyük tehlike içerisindeyizdir. İyi olan ise kilo verildikçe çoğunlukla tüm komplikasyonların ortadan kalkıyor olmasıdır.



FAZLA KILO, NEDEN

İnsülin direnci veya Diyabet ortaya çıkarsa

Kilo veremiyor olmanızın altında yatan birçok sebep olabilir. Bunların başında metabolik nedenler gelir. Metabolizma hastalıklarından her hangi birine sahipseniz ve kontrol olmadığınız için bilmiyorsanız, sinsice kilo almanıza neden olmasının dışında kilo vermek için yaptığınız tüm uğraşların boşa gitmesine neden olabilir. Bu hastalıkların başında insülin direnci geliyor. Diyabete giden yoldaki ilk basamak olarak da görülebilen insülin direnci kilo vermeyi zorlaştıran en büyük etkilerden biridir. İnsülin direncini kırmanın en iyi yolu ise bol bol yürümek ve bacak kaslarımızı çalıştırmaktır. Egzersiz ve düzenli beslenme ile insülin direncinin önüne geçmek mümkünken bazı durumlarda doktor gözetiminde tedavi amaçlı diyabetik ilaçların veya besin desteklerinin kullanılması gerekebilir. Bunun yanı sıra diyabette yine kilo vermeyi zorlaştırırken yağlanmaya neden olabilmektedir. Tedavi edilemez olarak görülen diyabet doğru tedavi ile düzeltilebilir olduğu bazı çalışmalarda görülmüştür.

Yıllardır yaptığınız yanlışlar

Kilo verememenizin bir diğer önemli sebebi ise sahip olduğunuz beslenme alışkanlıklarıdır. Yıllar içerisinde yapılan yanlışlar günün birinde kilo verememeye sebep olur. Uzun dönemli yapılan yanlış diyetler, uzun süreli aç kalıp sonrasında yüksek kalorili öğünler tüketme ile kilo almak ve ardından kilo verememek kaçınılmaz olur. Bu döngüden sıyrılmak için çok dengeli bir planlama ile birlikte öğün dengesi oluşturmak gerekir.



Hipotroid yakanıza yapışmış olabilir

Troidin az çalıştığı durumlarda metabolizma yavaşlıyor ve kilo vermek çok güç hale gelebiliyor. Kilo vermekte zorlanıyor aynı zamanda yorgunluk, cilt kuruluğu, saç dökülmesi, tırnak kırılması gibi bir takım sorunlar da yaşıyorsanız hemen bir endokrin hekime danışmanız gerektiğini söyleyebilirim.

NİMLERİ VE ÖNERİLER

Mutsuzluk kilo verememe için büyük sebep

Mutsuz kişilerin özellikle depresyondaki kişilerin kilo vermekte zorlandığını gösteren birçok çalışma vardır. Birçok yazımda duyguların kilo verme üzerindeki etkilerinden çok sık bahsetmişimdir. Bazı ilaçlar özellikle depresyon ilaçları kilo vermeyi engelleyebilir. Bunların yanı sıra B12, demir, Omega 3 veya Selenyum gibi vitamin ve minerallerin eksikliği de kilo vermeyi zorlaştırıcı etki gösterebilir. Eğer kilo verme düzeninizde bir sıkıntı varsa, diyetisyen kontrolünde olmanıza rağmen istenilen gibi gitmiyor, ortalama 6 ay içerisinde ağırlığınızın yüzde 10 kadarını kaybetmiyorsanız mutlaka taramaların yapılması gerekir. Alkol alımı, ilaç kullanımı, egzersiz yokluğu, metabolik hastalıklar ve mutsuzluk gibi birçok durum kilo verememek için bir sebep oluşturur.

Mutlaka diyetisyen kontrolünde gerekli taramalar için endokrin veya dâhiliye hekimi ile görüşüyor olmanız gerekir.



Dyt. Hülya ÇAĞATAY

Beslenme ve Diyet Uzmanı
www.hulyacagatay.com

Sağlık



Saç Ekimi Hakkında Her Şey



Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı, Op. Dr. Cem Payaslı ile saç ekimi hakkında konuştuk.

Genetik ya da hormonal sebeplere ek olarak zaman veya çevre faktörlerinin etkisine de bağlı nedenlerle kaybedilen saç açıklıklarının, kişinin kendi saçı ile doldurulmasına yarayan saç ekimi, dünyada ve Türkiye’de büyük ilgi gören bir operasyon haline geldi. Saç ekimi için merak ettiğiniz tüm soruları sizler için yanıtladık.

Saç ekimi nedir?

Hem erkeklerde hem de kadınlarda uygulanabilen ve lokal anestezi altında yapılan saç ekimi, kelliğe kesin ve kalıcı çözüm sunan cerrahi bir işlemdir.

Farklı yöntemler var mıdır?

Modern saç ekimi FUT (foliküler ünite transplantasyonu) ve FUE (foliküler ünite ekstraksiyonu) olmak üzere iki yöntemi kapsamakla birlikte, dünyada ve ülkemizde ağırlıklı olarak uygulanan FUE tekniğidir. FUE tekniğinde FUT tekniğindeki gibi uzun kesi yapılmaz ve saç bandı çıkarılmaz. Bir kulağın hizasından başlayıp başın arka tarafı ve enseyi içine alarak diğer kulağın hizasına kadar uzanan bölgeden alınan saç kökleri saçsız alana nakledilir.

Saç ekimi kimlere yapılır?

Saç ekimi; saç dökülmesinin tipine göre, daha çok androjenik tip saç dökülmesi görülen yani; yaşa, hormonlara ve genetik yapıya bağlı dökülen kişilerde, yaygın olarak uygulanmaktadır. Bu sebeple erkeklerde en yaygın uygulanan estetik operasyondur. Muayene esnasında, kişinin saç dökülme tipi, verici kontrolleri ve saç analizi yapılır ve buna göre kişinin tedaviye uygun olup olmadığı ortaya çıkar. Her sağlıklı birey saç ektirebilir.

Saç ekiminde yaş sınırlaması var mıdır?

22 ile 65 yaş aralığında olan her bireye bu işlem uygulanabilir. Diğer cerrahi operasyonlarda olduğu gibi bilinmekte olanın tersine saç ekimi operasyo-

nunda yaş sınırı pek yoktur. Yaş, saç ekimini engelleyen ya da kısıtlayan bir faktör değildir. İdeal olarak, kişi mevcut ya da gelecekteki saçsız bölgelerini yeterli miktarda doldurmak adına, verici kısımlarda etkin şekilde büyüyen saçlara sahip olmalıdır. Saçın dokusu, kalın ya da ince telli olması saç naklinin başarısını etkileyen faktörlerdir.

Saç ekimi operasyonu öncesi dikkat edilmesi gerekenler?

Eğer alkol kullanılıyorsa operasyondan en az 48 saat önce alkol tüketiminin bırakılması gereklidir. Aspirin gibi ilaçlar kanı sulandırdığından operasyondan bir hafta öncesine kadar alınmamalıdır. Saç ekimi operasyonuna girmeden önce operasyonu etkileyecek yapıda olan losyon ve saç kremi gibi ürünlerin kullanılmaması gerekir. Operasyona girmeden önce kronik (tansiyon, şeker, kalp, mide vb.) olarak var olan hastalıklar için kullanılan ilaçların belirtilmesi gerekir. Operasyon sırasında kıyafetler çıkarılacağından mutlaka gömlek gibi daha rahat giyilip çıkarılabilme olanağına sahip giysiler tercih edilmelidir. Kafein içeren içecekler ve sigara (kullanılıyorsa) 1 gün önceden bırakılması gerekmektedir. Operasyona gelmeden önce kahvaltı yapılması önerilir.



Sağlık

Operasyon ne kadar sürer?

Ortalama bir saç ekimi 6 ile 8 saat arası sürmektedir. Bu zaman içerisinde yemek ve temel ihtiyaç molası verilmektedir. Uygulama ardından şayet kişi bu operasyonun duyulmasını istemiyor ise 5 gün toplumdan kendini gizlemesi yeterli bir süredir.

Saç ekimi ardından olası komplikasyonlar nelerdir?

Saç ekimi, pratik bir işlem olduğu için genellikle küçük görülen, ancak her cerrahi operasyonun ihtiyaç duyduğu itinanın gösterilmesi gereken bir operasyondur. Bu sebeple, uygulanan lokal anestezi ilaçlar profesyonelce tercih edilmeli ve olası acil müdahaleye gerek olacak alerjik durumlara karşı önlemler alınmalıdır. Bu sebeple saç ekiminin herhangi bir yan etkisi yoktur. Ancak ortaya çıkabilecek istisnai durumlara karşı kişinin güvenliğini sağlamak için önlem almak kurumun görevidir.

Operasyon sonrası nelere dikkat edilmeli?

Saç ekimini takip eden 48 saat içerisinde ekim yapılan alana kesinlikle hiçbir temas olmaması gerekir. 2 hafta boyunca gömlek, hırka, fermuarlı kazak gibi önu açık kıyafetler giyilmesi önerilir.

Ekim yapılan alana olası sürtünme ya da temas halinde ekim yapılmış köklere zarar vermek söz konusudur. 2 hafta boyunca spor aktiviteleri, sauna, hamam, solaryum, yüzme ve tüm kuaför hizmetlerinden uzak durmalıyız.

Enfeksiyon riskini arttırdığı gibi saç köklerine de zarar verebilirsiniz. 2 hafta sonrasında saçlarınızı kazıtmamak şartı ile makasla tıraş olabilir, 45 gün sonra tüm kuaför hizmetlerinden faydalanabilirsiniz. Yıkama sonrasında saç ekilen bölgeye kesinlikle havlu kullanılmamalı ve saç kurutma makinesi ile kurutulmalıdır. Kafa bölgesine darbe alacak sporlar yapıyorsanız (futbol, basketbol, taekwondo, kick box, box, güreş vb.) bu aktivitelere 45 gün sonra başlayabilirsiniz.

Sonuçları görmemiz ne kadar zaman alacaktır?

Saç ekimi operasyonu sonrasında saçlarınızın çıkmaya başlaması 2 ay 4 ay arasında bir süre alabilir. İlk 6 ayınızda saçlarınızın %60'ı çıkmış olacaktır. 8 ila 12 ay arasında ise tüm saçlar çıkma işlemini tamamlamış olur ve doğal uzama zamanına geçmiş kabul edilirler.

Türkiye'de saç ekimi ne kadar başarılı yapılmaktadır?

Türkiye ve özellikle İstanbul saç ekimi ve plastik cerrahi (estetik) ameliyatlar için en çok tercih edilen



ve rağbet gören şehirlerden birisidir. Dış sesler yabancı hastaların genelde Türkiye'yi ucuz olduğu için seçtiğini söyleseler de hem gelen hastanın memnun bir şekilde ayrılması, hem de yapılan işlemin sonuçlarından görüyoruz ki hastaların bizleri seçmesi, yaptığımız işin kalitesi ve istenilen sonuçları elde etmemizden kaynaklanmaktadır.

Birçok ülkeden yabancı meslektaşlarımız her senenin belirli zamanlarında ülkemize gelerek bizlerin yaptıkları ameliyat ve saç ekimlerini izlemekte ve gözlemlemektedir.

Bizlere ihtiyaç duyanların, bize güvenen insanların, mutlu olmaları için elimizden gelenin en iyisini sunmaya çalışmaktayız.



Neden Cem Payaslı Klinik?

Ben ve ekibim gerek yaptığımız ameliyatlara gerekse saç ekim operasyonları öncesi sonrasında hastanın kendini rahat ve güvende hissetmesini sağlamak için tüm özverimizle hizmet vermekteyiz.

Amacımız hastalarımızın kendilerini daha iyi hissetmeleridir.

Tecrübelerime dayanarak hastayla kurduğum ilişkilerde önceliğim güvendir. Doğru hastaya doğru işlem yapmayı ve iyi sonuç almayacak hastaya bunu net bir şekilde ifade etmeyi tercih ederim. İşlem öncesi ve sonrasında hastaya gerekli tüm bilgileri sunan ekibim ve ben, her aşamada hasta ile iletişim halinde oluruz.



Op. Dr. Cem PAYASLI

Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı

FEM GÜÇLÜTÜRK İLE LABOFEM

Yazı: Gökçe AŞKIN

Başarılı bir iş hayatına pek çok şey sığdırabilmiş birinden bahsetmek istiyorum size, Fem Güçlütürk ve onun hobisini mesleğe dönüştürdüğü mekânı Labofem 'den...

İletişim, halkla ilişkiler, marka danışmanlığı, reklam, turizm... Belki de onu Mirgül Cabas'la motosikletle çıktığı Türkiye turundan veya dünya turundan tanıyacaksınız. Fem, sahip olduğu kariyeri ezber bozarcasına

geride bırakmayı tercih eden inanılmaz bir kişilik. Tüketmeyi ve tükettirmeyi ancak tüketirken üreyen bitkilerle sürdürmeyi tercih edenlerden. Toprak ve doğa sevgisi içinde her zaman varmış ama asıl 15 yıl önce taşındığı evin terasında evlat edinmek zorunda kaldığı bitkiler farklı bir boyutun kapılarını açmış kendisine. O dönemde Labofem gibi bir düşünce yokmuş tabii ki kafasında ama kader ağlarını örmeye başlamış. Tüm birikimleri, deneyimleri, yükleri ile 47 yıllık bir birikim şimdi Labofem'de anlam kazanmış onun deyimiyle. Labofem'e girdiğinizde irili ufaklı 500'e yakın bitki, farklı tasarım ve saksıda sizleri karşılıyor. Saksı deyip geçmeyin. Fem saksı diye tabir ettiğimiz seramiklerini Türkiye'nin dört bir tarafından farklı seramik sanatçılarından temin ediyor. Yalnızca seramik değil porselen, bakır ya da kese bir tasarımda da hayat buluyor onun bitkileri. Fem'in evinde ise bir bu kadar daha ondan sevgi bekleyen bitkisi var. Hal böyleyken bitkilere yeterli ilgiliyi gösterebilmek adına neredeyse her sabah



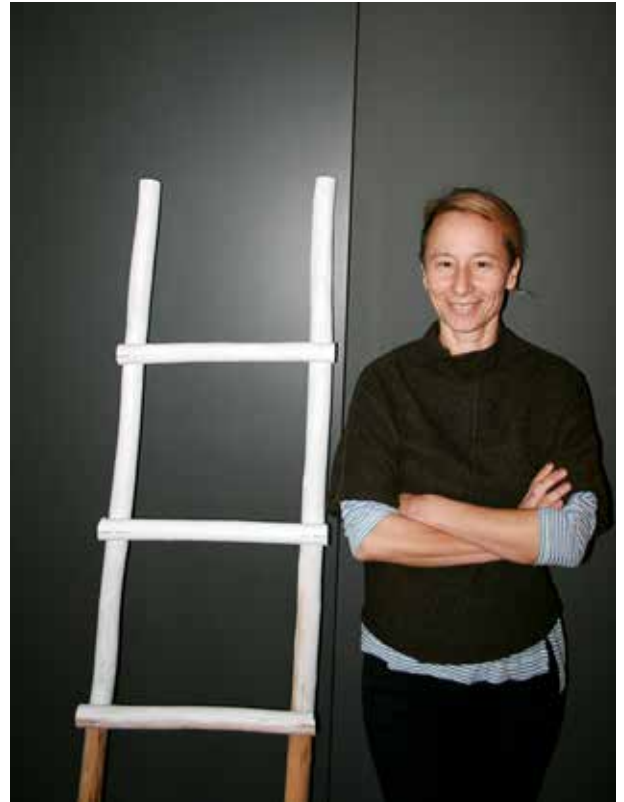
Bir Mola Ver...



saat 05:00 te kalkıyor. Yeri geldiğinde Labofem'in "back-up" ları olacak bu bitkiler her sezon yani mevsim dönümünde nem ihtiyacı, az ışık çok ışık ihtiyacına göre konumlandırılıyor.

Sürekli sera dolaşarak bulduğu bitkileri öyle her çiçekçide göremezsiniz. Ya da her çiçekçide olan kesme veya saksılı bitkiler zaten burada bulunacak türden değiller. Çeşit çeşit Sukulent ve kaktüsler, Caudex gövdeli Jatropha, Pachypodium, Euphorbia Tirucalli veya Deve Tabanı, Kuşkonmaz gibi bir çok tropik türü bir arada görebileceğiniz huzur dolu bir mekândan bahsediyorum. 5 dakika diye uğrayıp bir saatte çıkamayacağınız, gördüğünüz her çeşitten toplayıp kucak dolusu bitki ile ayrılacağınız bir yer işte burası.

Fem kimi zaman bitkilerini müşterilere teslim ederken kendini Çocuk Esirgeme Kurumu'nda gibi hissediyor. Onlara onlarca soru sorarak bitkiye bakıp bakamayacaklarını kestirmeye çalışıyor. Birine hediye vermesi gerektiğinde ise bakamaz belki diye uzunca süre özenle yetiştirip ilişki kurduğu Labofem sakinlerinden değil de yepyeni, tanımadığı bir bitki alıp hediye ediyor.



Evine az güneş giren, yaşam alanı nemli veya evde pek bulunmayan birinin tercih etmesi gereken bitkinin hangi tür kabın içinde ve nasıl bir toprak karışımında en mutlu şekilde yaşar ayrıntısına kadar sizinle paylaşıyor ya da anneannenizden kalma bir bakır kabın içine en uygun ne dikebilir diye bitki avına çıkabiliyor.

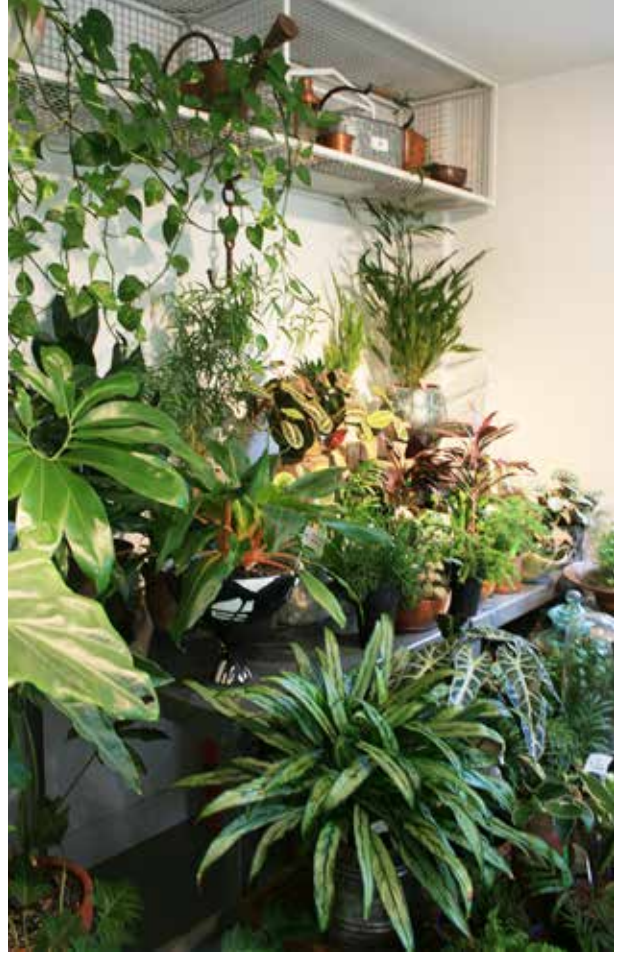
Kısacası şartlar ne olursa olsun Labofem'den , bitkilerin dilini konuşmayı öğrenmiş birinin yetiştirdiği bir bitki ile ayrılıyorsunuz.

Benden söylemesi , kendisine bir vaha yaratmak isteyen herkesin uğraması, dokunması ve koklaması gereken bir yer Labofem...

Bitki Güvencesi mi !

"Eğer daha önceki bitkilerinizi öldürdünüz diye canınız sıkkın, güveniniz yerle bir ise, bu travmayı atlama zamanı! Bitkinizi koyacağınız yerin şartlarını konuşalım, ışığına, ısısına göre kolay bir bitki seçelim, 30 gün garantili olsun. 30 gün içinde mutsuz olursa değiştirme garantisi Labofem'de olsun. Ne de olsa süt annesiyiz !" diyor Fem.

Bunun üzerine ne söylenebilir ki...
www.labofem.com



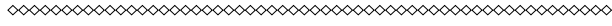
Bir Mola Ver

KUZGUNCUKLU NAIL KİTABEVİ



Yazı: Gökçe AŞKIN

Yüzünüze çarpan kitap ve kahve kokusu ile alışılmış kitabevlerinden çok farklı bir mekan Kuzguncuklu Nail Kitabevi.



Zamanında birçok farklı kültürü içinde barındıran küçük bir balıkçı köyüymüş Kuzguncuk. Rumlar, Ermeniler, Müslümanlar ve Museviler bir arada yaşarmış bu huzur ve hoşgörü semtinde. Osmanlı mimarisi ile bezenmiş sokaklarını, tarihi değerlerine sahip çıkan semt sakinleri sayesinde korumuş ve her şeye rağmen direnmiş bir kültürel mirasa sahip hâlâ.

Osmanlı Dönemi zamanında Selimiye Kışlası ve Beylerbeyi Sarayı gibi nadide eserler çıkartmış Balayan Ailesi'nin baş ustası tarafından yapılmış İcadiye Caddesi No:32, Kuzguncuk'un tam kalbinde, ona hayat veren bir noktada karşınıza çıkar.



Gökçe Aşkın, Erhan Nailoğlu

Bir Mola Ver...



Çırağan Sarayı ile aynı tarihlerde inşa edildiği düşünülen bina, 2012 yılında tekstil sektöründe uzun yıllar deneyimi olan Erhan Nailoğlu tarafından alınıyor. Nailoğlu yıkık binayı görünce aklına burayı bir kitabevine dönüştürmek gelmiş. Kendisi de Kuzguncuklu bir mimar olan Selda Baltacı ile çalışarak, ahşap yapının aslına uygun bir şekilde restore edilip yeniden hayat bulmasına öncü olmuş. Yeniden inşa süreci, özenli bir restorasyonla iki yıl sürmüştü.

Birçok zincir kitapçının aksine, içeri girdiğinizde yüzünüze çarpan kitap ve kahve kokusu ile kendinize geldiğiniz, kitabevi sakinlerinin ilgili yaklaşımı ile samimi bir ortam yaratabilmiş sınırsız bir mekân burası. Nail Kitabevi'ne sadece kitap almak için değil enfes kahvelerini tatmak için de uğrayabilirsiniz. Yanınıza üniversiteye hazırlanmak için gelen bir mahalle sakini de oturabilir, mis gibi Julius Meinl kahvesini yudumlayan bir okur da.



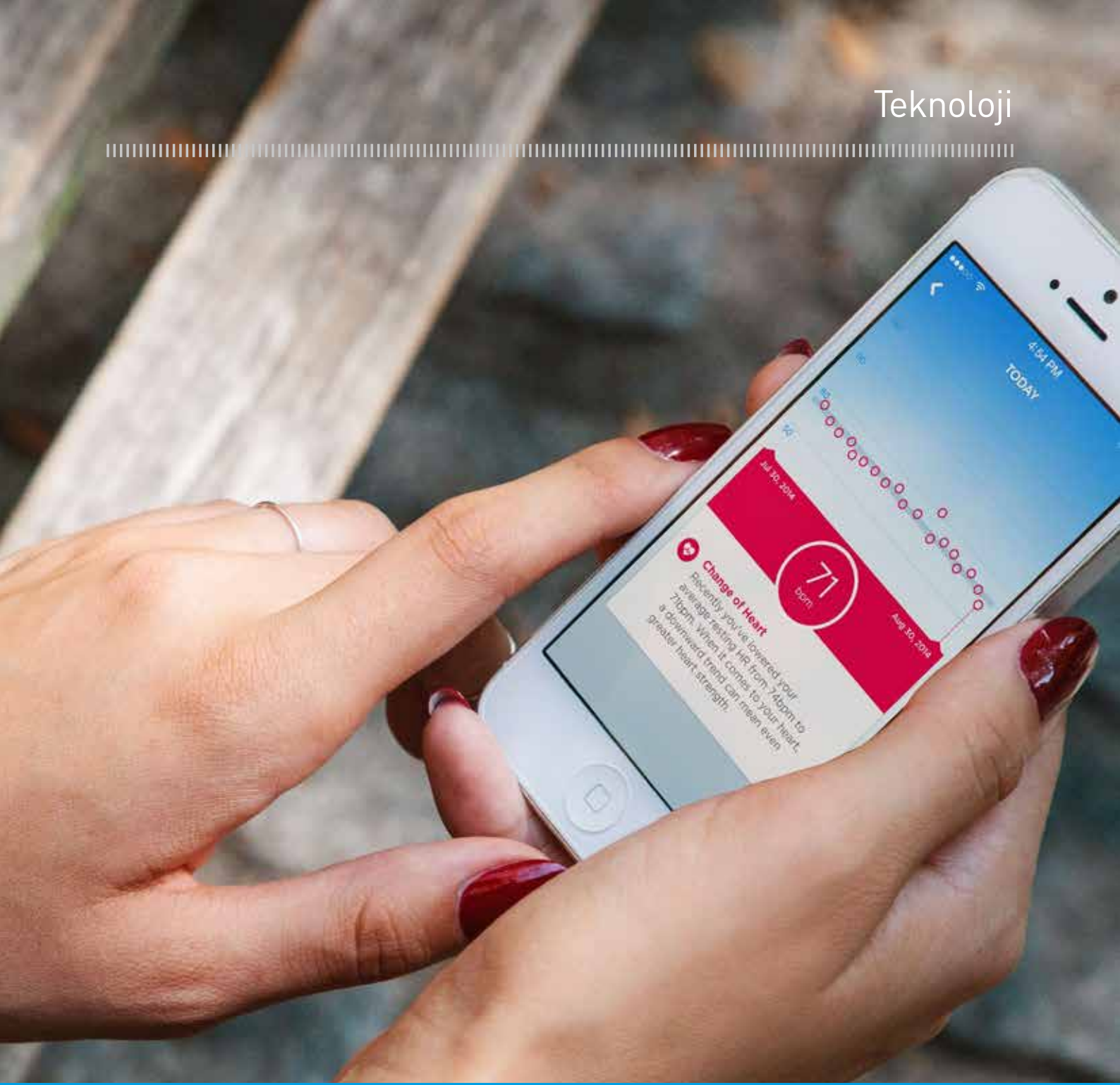


Kitabevinin raflarında kent kültürü, fütürizm, alternatif tıp & tarım, botanik ve bağcılık & şarap kültürü gibi birçok kategoride yayın bulmanız mümkün. Kitabevi olmanın yanı sıra burası aynı zamanda bir yayınevi. Yayınevi binanın ikinci katında bulunuyor ve hem Türkiye'den hem de dünyadan parlak eserleri Türkçe'ye kazandırıyor. En üst kata çıktığımızda ise yurt dışından gelen yazarları konuk etmek için tasarlanmış "yazar rezidansı" çıkıyor karşımıza. Kablosuz internet bağlantısı yerine insanların yüz yüze bir bağlantı ile bir araya gelmelerini destekleyen Nail Kitabevi, bu sıcak insani ilişkileri geliştirecek edebiyat buluşmaları ve çocukların okuma alışkanlıklarını desteklemeye yönelik masal okuma saatleri düzenliyor.

Kitap kurtlarını ve kahve meraklılarını müdavimi yapacak bir sıcaklık ve misafirperverlikle İcadiye Caddesi no:32'de konuklarını ağırlıyor.

SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN GİYİLEBİLİR TEKNOLOJİLER

Akıllı mobil teknolojiler hayatımızın büyük bir parçası haline geldi. Akıllı telefonlar, saatler, tabletler... Mutlaka hepimizde en az bir akıllı cihaz mevcuttur. Ancak bu cihazların arasında yer alan "giyilebilir teknolojiler" gerçekten hayatımızı kolaylaştırıyor.



Giyilebilir teknoloji nedir?

Vücutun üzerinde taşınabilen elektronik veya bilgisayar temelli cihazlar genel olarak giyilebilir teknoloji olarak adlandırılıyor. Durum izleme amacıyla kullanılabilceği gibi temelinde sağlıklı yaşam prensibi bulunan bu teknolojiler sağlıklı bir yaşam hedefleyen herkesin tercih edeceği cihaz, aksesuar ya da uygulamalar şeklinde karşımıza çıkıyor.



Peki, nasıl hayatımızı kolaylaştırıyor?

Giyilebilir cihazlar üzerlerindeki algılayıcılar ile veri toplayarak bizlere yaptığımız aktivite ile ilgili bildirimlerde bulunuyor.

Genellikle sensör, işlemci ve iletişim birimleri içeren bu ürünlerin birçoğu bileğimizde taşıyabileceğimiz saatler, bileklikler şeklinde tasarlanmış, son dönemde kolye, yüzük gibi mücevher formunda kullanıma sunulmuştur.

Daha çok boyunda, belde ve kemerde taşınan cihazlar şeklinde görebileceğimiz ürünler ise iş güvenliği ve durum izleme amacıyla tercih edilenlerdir.

Yaşlıların ya da takip gerektiren kişilerin izlenmesinde, özellikle düşme tespiti yapabilen sistemler yaşam kalitesini hayati olarak etkileyebilecek niteliktedir.

Konum ve acil durum bilgilerini belli bir merkeze gönderebilen elektronik yaka kartları iş güvenliği için oldukça faydalı olabilecek ürünler arasında yer almaktadır.

Çalışma mantığı nedir?

Akıllı telefonlarımız gibi giyilebilir cihazlar da çevredeki her türlü durumu sensörlerinin izin verdiği ölçüde takip eder. Hangi ekseninde hareket ettiğimizi, ne yöne hareket ettiğimizi, içinde bulunduğumuz ortamı algılayabilir. Örneğin, saydığımız bu gibi bilgileri algılayarak, akşam saatinde karanlık bir ortamda uzun süre hareketsiz kaldığımızda uyuduğumuzu yorumlayabilirler.

En popülerleri; akıllı saatler ve aktivite bileklikleri

Şu an için en popüler giyilebilir teknoloji ürün grubu akıllı saatler ve akıllı bilekliklerdir. Bu ürünler özellikle spor yapanların kullanmayı tercih ettiği teknolojiler. Bu cihazlar size yaklaşık ne kadar hareket ettiğinizi ve kaç kalori yaktığınızı gösterebilir.

Uyku takip özelliği bulunan aktivite takip bileklikleri, yapılan aktiviteyi algılayarak buna uygun bilgileri sizinle paylaşmaktadır; örneğin koşuyorsanız ya da bisiklete biniyorsanız bunu göre ölçüm yapabilirler.





Tansiyonunuzu kontrol altında tutun

Artık klasik tansiyon aletlerinin devri kapanmak üzere, mobilite kavramının hayatımızın neredeyse merkezinde yer aldığı günümüzde tansiyon, kalp atış hızına ait değerlerin ölçülerek akıllı telefonunuza ve tabletinize aktarılması saniyelerle ölçülüyor. Aynı zamanda akıllı teknolojilerinize aktardığınız bu bilgileri doktorunuzla da paylaşma konforu sağlıyor.



Futbol ya da tenis en sevdiğiniz spor olabilir

Vuruş hızını ve yönü gibi verileri ölçebilen akıllı bir futbol topu düşünün. Ölçülebilir bu verileri maçlarınızda ya da antrenman sırasında kullanabilir aynı zamanda akıllı telefon uygulaması üzerinden alternatifli vuruş tavsiyeleri alabilirsiniz.

iOS ve Android işletim sistemli cihazlarla uyumlu çalışan bir raket ve mobil uygulama ile tenis tutkununuz olabilir. Bahsedilen bu özellikleri bir arada bulunduran bir antrenman seti, hareket sensörü ile hareket stilinizi algılayarak vuruş gücünüzü hesaplayabiliyor. Kısaca kortta geçirdiğiniz süre zarfında performansınızı analiz edebilecek kabiliyette bir teknoloji.



Lezzet

Meltem Mutfakta

Röportaj: Gökçe AŞKIN

Mutfakta Meltem Esintisi!

Sistem Mühendisi olan ancak mesleğini hiç yapmayan Meltem Beker, 15 yıl boyunca Türkiye'nin önde gelen gıda üretici firmalarında görev aldı ve bu zaman zarfında yerli yabancı birçok ünlü şefle çalışma imkânı buldu. Büyük bir pastaneler zincirinin yöneticiliğini yaptıktan sonra kendi işini kurdu ve neredeyse on senedir Meltem Beker Pasta Tasarım Atölyesi'nde hayatınıza pırıltı katarak, size özel masalsı bir dünya yaratıyor..

Meltem Beker
ile çok "lezzetli"
bir röportaj.



Pasta yapımına nasıl gönül verdiniz?

Çocukluğumda başlayan denemelerimin bugünlere geleceğinin hiç farkında değildim. İlk 2 katlı pastamı yaptığımda 9 yaşındaydım, hiç kimse benim yaptığıma inanmamıştı. Her tarifi denemek istiyordum, ancak annem mutfak kazalarından korktuğu için bunu çok istemezdi. Ben evde her yalnız kaldığımda kek, kurabiye pasta yapardım. Bu böyle devam etti. Ailemin, arkadaşlarımla çocukların doğum günü ve tüm kutlama pastalarını yapardım.

En son çalıştığım pasta fabrikasının bölge müdürüyüydüm. Üretimle hiç alakam yoktu ancak her fırsatta üretime girer neler yaptıklarını izler zaman zaman yardım ederdim. Fabrikanın satışı sonrası çevrem baskısı ve benim de içimdeki pasta aşkı Meltem Beker Pasta Tasarım Atölyesi'ni kurma kararı vermemi hızlandırdı.

“ İlk 2 katlı pastamı yaptığımda 9 yaşındaydım, hiç kimse benim yaptığıma inanmamıştı. ”

Lezzet

Günümüzde pastalar lezzetli olduğu kadar görsel anlamda da son derece güzeller. Görsellik lezzetin önüne mi geçti sizce?

Aslında tam da böyle oldu. Öncelikle görseli hayal ederek bizi arıyorlar ancak bizim için lezzet de çok önemli. Bunun için en doğru hammadde ve kendi hazırladığımız reçetelerle üretim yapıyoruz.

Bir pasta yapımı ortalama ne kadar süre alıyor?

Pasta kompozisyonu ne kadar detaylı ise süre o kadar uzuyor. Minimum 16 saat süren serüven kişi sayısı ve detayların artması ön hazırlıkla birlikte 1 haftayı bulabiliyor.



Pasta yapımında en önemli püf nokta nedir?

Doğru reçete ve kesinlikle kaliteli hammadde.

Önümüz yılbaşı.. Yılbaşı için Birleşim Dergi okurlarına yapacakları hazırlıklar için bir öneriniz var mı?

Yılbaşı renkleri başlı başına görsel bir şov heyecan ve mutluluk verici. Yeni bir yıla girmek kutlamaların ve bereketin bol olması inancıyla balkabağı, nar ve çikolata ile hazırlayacakları pasta ve yemek münüleri hazırlamalarını öneriyorum.

Gıda boyası ile renklendirecekleri kremalar ya da şeker hamurları ile masalarının ışıltısını arttırabilirler.

“ Bir pasta yapımı 16 saat ile 1 hafta arası bulabiliyor. ”

“ Püfnokta: Doğru reçete ve kaliteli malzeme. ”

Türk mutfağından ve dünya mutfağında yapmaktan ve tatmaktan en çok zevk aldığınız tatlılar hangileri?

Aslında ayırmak hiç kolay değil ancak benim favorilerim sütlü ve bol çikolatalı tatlar, şerbetli tatlılara hiç bir zaman çok yakın hissetmedim kendimi.

“ Favorilerim sütlü ve çikolatalı tatlar. ”



Son olarak bu işe merak saranlar için tavsiyeleriniz var mı?

Kesinlikle çok sabır ve zaman gerektiren bir iş olduğunu öncelikle benimsemeliler ve çok çalışmalılar. Bu iş çok sabır ve çalışmak gerektiriyor. Aldıkları birkaç saatlik ders sonrası ticarete başlamak yerine en az 2 yıl bir yerlerde çalışıp üretimi görmeliler.

96. sayfada yılbaşında masalarınızı süsleyecek çok güzel bir tarif bulabilirsiniz.

TARİF ÇİKOLATALI BROWNIE CHEESECAKE



**YILBAŞINDA
MASALARINIZI
SÜSLEYECEK
BİR TARİF**

ÇİKOLATALI BROWNIE CHEESECAKE

Brownie için malzemeler:

- 300 gr bitter çikolata
- 4 yumurta
- 100 g tereyağı
- 220 g toz şeker
- 1 tutam tuz
- 90 g un
- 1 paket vanilya

Dolgu için malzemeler:

- 400 g Labne peynir
- 100 g süzme yoğurt
- 60 g tereyağı
- 180 g toz şeker
- 2 adet yumurta
- 20 g un
- 60 g pastörize krema
- 1 paket vanilya

Üzeri için malzemeler:

- 300 g bitter çikolata
- 250 g pastörize krema

BROWNIE HAZIRLANIŞI:

Tereyağı ve toz şekeri mikserle karışım beyazlaşınca kadar çırpın.

Yumurtaları teker teker, aralarda çırpılmak suretiyle ekleyin.

Eritip oda sıcaklığına gelmesi için beklettiğiniz çikolatayı ekleyin.

Vanilya, tuz ve unu ilave edip çırpılmaya devam edin. Dikdörtgen ya da kare kelepçeli cheesecake kalıbının tabanına brownie hamurunu yayın ve buzdolabında bekletmeye alın.

Cheesecake dolgu hazırlanışı:

Krem peynir, süzme yoğurt, tereyağı ve toz şekeri orta ve yüksek ayarda toplam 3 dakika çırpın.

Yumurtaları teker teker, aralarda çırpılmak suretiyle ekleyin.

Un, krema ve vanilyayı ekleyerek iyice karıştırın. Karışımı brownie katmanının üzerine yavaşça yayın.

Önceden 170°C ısıtılmış fırında 40-50 dakika pişirin.

Çikolata sosu hazırlanışı:

Kremayı kaynatmadan ısıtın. Küçük parçalara bölünmüş çikolatayı ekleyip eriyinceye kadar karıştırın ve oda sıcaklığında ara ara karıştırarak 35-40 dakika bekletin. Daha sonra cheesecake'in üzerine yayın. En az 1 saat daha buzdolabında beklettikten sonra dilimleyerek servis yapın.

Afiyet olsun...

WaterGarden



Ziylan Gayrimenkul'ün, 2016'nın ikinci çeyreğinde Ataşehir'de hayata geçireceği WaterGarden, **“TADI BAŞKA, KEYFİ BAŞKA, RUHU BAŞKA”** sloganıyla dünyada ilk yenilikçi gastronomi, eğlence kültür ve sanat merkezi olacak.

Bu özel projenin Elektromekanik tesisat işlerini üstlenmiş olmaktan mutluluk duyuyoruz.



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

**Tek bir ağaç yılda
yaklaşık 120 kilogram
oksijen üretmektedir.
Yani iki ağaç dörk kişilik bir ailenin
bir yıllık oksijen ihtiyacını
karşulamaktadır.**

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



Geleceğe İZ Bırakıyoruz

