İSTOÇ TİCARET MERKEZİ'NİN ÜCRETSİZ YAYIN ORGANIDIR.

İSTOÇ Hayat

NİSAN - MAYIS - HAZİRAN 2019 SAYI:58



Fas

Farklı renklerin muhteşem uyumu

İREM DERİCİ
ÇILGIN SANATÇI 'HUZUR' ARIYOR

SAĞLIK
SES KISIKLIĞI CİDDİ HASTALIKLARIN "İLK HABERCİSİ" OLABİLİR

ŞAHİKA ERCÜMEN
TÜRK BAYRAĞINI ANTARKTİKA'DA DALGALANDIRDI

TİMA
YAPI A.Ş.

İSTOÇLUYSAN 1 ADIM ÖNDESİN

Kefil Yok

Banka Yok

Faiz Yok



Mahmutbey Mahallesi Soğuksu Cd. No:17 34218 Bağcılar/İstanbul

Tel: 0212 447 40 42 - GSM: 0537 037 3397 - nurcanince@timaterrace.com

www.timaterrace.com

SEÇİM YORGUNLUĞU

Ülkemizde, son altı yıldır neredeyse her altı ayda bir seçim yapılıyor. Her yıl bitti derken, yeniden bir seçim havası oluşuyor. Milletimiz seçimlere çok önem veriyor ve ekonomik programların hemen hemen hepsini, sosyal yaşamlarının bir bölümünü, seçim tarihlerine göre programlayıp beklentilere sebep oluyor. Bu da ekonominin durgunluğuna, yatırımların yavaşlamasına veya beklemeye yol açıyor. Seçimlere katılım oranımıza bakıldığında her seçimde yüzde 80'lerin üzerinde olduğu görülüyor. Bu ilgi, demokrasi için iyi bir duyarlılık... İyi ancak, gel gör ki beklentiler kötü... Proje ve yatırımların yavaşlaması maalesef ülkemizin kalkınmasında önemli derecede yavaşlamaya sebep oluyor.

İş alemi olarak artık uzun bir seçimsiz dönem geçirip ülkenin diğer meselelerine eğilmek, bilhassa ekonomik ve eğitim alanındaki acil yapılması gereken şeylere ağırlık verilmesi gerekiyor.

Biz İSTOÇ camiası olarak sağduyu ve serin kanlılıkla ülkemizin bütünlüğü için çok çalışıp çok üretiyor ve ekonomik dinamiklere katkıda bulunmak için elimizden geleni yapıyoruz.

Geçmişteki kırılganlıklardan bizler de çok etkilendik. İSTOÇ Saray projemiz yaşananlardan dolayı her yıl ertelendi.

Olağan Genel Kurulumuzu geçen ay gerçekleştirdik. Genel Kurulumuza katılım ve katkılarınızdan dolayı hepinize teşekkür ederim. Genel Kurulumuzun camiamıza hayırlı olmasını dilerim.

Bu dönemde gerek İSTOÇ Saray projesi gerekse işletme kooperatifine geçme çalışmalarını bitirmek en büyük arzumuzdur.

Bu duygularla geçirmiş olduğumuz Ramazan Bayramınızı canı gönülden kutlar, dualarınızın kabul olmasını diler, nice bayramlarda sağlıklı ve huzurlu olmanızı Yüce Allah'tan dilerim.



NAHİT KEMALBAY
İSTOÇ Yönetim Kurulu Başkanı


4


18


24


28


20



32



34


42


44

SAYI 58

nisan mayıs haziran

4 Haberler

18 İş Yaşamı

20 Centilmen

22 Üye Tanıtımı

24 Gezi

Farklı renklerin muhteşem uyumu: Fas

28 Ünlü Söyleşisi

İrem Derici: "Huzur arıyorum"

32 Kadınca

34 Teknoloji

36 Kültür Sanat

40 Bunları Biliyor musunuz?

42 Spor

Şahika Ercümen, Türk bayrağını Antarktika'da dalgalandırdı

44 Sağlık

Ses kısıklığı ciddi hastalıkların "ilk habercisi" olabilir

47 Fuar Takvimi

İSTOÇ Hayat

İmtiyaz Sahibi
İSTOÇ Ticaret Merkezi Adına
Nahit Kemalbay

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Cumhur Savaşkan

Yayın Kurulu
Mehmet Duyulmuş
M. Mustafa Gönül
Fettah Sarı
Tuncay Aslan
Hikmet Bilen

Adres
Mahmutbey Mah.
İSTOÇ Ticaret Merkezi
İSTOÇ Yönetim Binası
54. Yol Sok. No:3 34218
Bağcılar / İstanbul
Tel: (0212) 659 45 00
www.istoc.com.tr
yonetim@istoc.com.tr

İSTOÇ Hayat Dergisi
3 ayda bir yayımlanan
bedelsiz süreli yayın organıdır.

Yayına Hazırlık
DÜNYA ajansd

Genel Yönetmen
Gürhan Demirbaş

Editör
Betül Topaklı
betul.topakli@dunya.com

Grafik&Tasarım
Emre Karakoç

Fotoğraf Editörü
Eren Aktaş

Proje ve İş Geliştirme Uzmanı
Özlem Adaş
Tel: 0212 440 27 65
ozlem.adas@dunya.com

İletişim
Tel: 0212 440 27 76 - 0212 440 27 64
ajansd@dunya.com
www.ajansdyayincilik.com

Baskı
Ultra Grafik Matbaa ve Basım Hizmetleri
100. Yzıl Mah. Matbaacılar Sitesi 5. Cadde
No: 69 Bağcılar 34560 İstanbul
Tel: 0212 629 34 34
Sertifika No: 29195

İSTOÇ

GENEL KURULU 4 MAYIS'TA YAPILDI

S.S. İSTANBUL TOPTAN TİCARET DEPOLAMA VE KÜÇÜK SANAYİ TOPLU İŞYERİ YAPI KOOPERATİFİ'NİN 2018 YILINA AİT OLAĞAN GENEL KURUL TOPLANTISI, 4 MAYIS'TA GERÇEKLEŞTİ. TOPLAMDA 1404 ORTAĞIN HAZIR BULUNDUĞU TOPLANTIYA, 412 ORTAK ASALETEN, 992 ORTAK İSE VEKALETEN KATILDI.




İSTOÇ







Genel Kurul toplantısında alınan kararlar ise ortakların bilgisine sunuldu. Toplantıda dikkat çeken kararlar şöyle:

√ 2018 yılına ait Yönetim Kurulu Çalışma Raporu, Denetleme Kurulu Raporu, Bilanço, Gelir-Gider Hesapları görüşülüp, Yönetim ve Denetim Kurulu üyeleri ibra edildi.

√ Yönetim ve Denetim Kurulu üyelerinin üç yıl görev yapmak üzere seçimleri yapıldı.

Yönetim Kuruluna: Nahit Kemalbay, Öner Yüksel, Mehmet Duyulmuş, Ahmet Koç, Mehmet Mustafa Gönül, Aydın Deli, Fettah Sarı, Tuncay Aslan, Hasan Karakuş, Muğdat Kargun, Kısmet Şener, Denetim Kuruluna ise Yaşar Gönenç, Necati Yaşar, Fuat Çiftçi seçildi.

√ 2134 Ada 1 parsel İSTOÇ Saray'ın satılarak ya da kiralanarak değerlendirilmesi görüşüldü.

√ 2134 Ada 1 parsel İSTOÇ Saray'ın satılarak değerlendirilmesi halinde otel ve AVM'nin birlikte asgari 470.000.000,00 TL bedelle, ayrı ayrı satılarak değerlendirilmesi halinde otelin mevcut haliyle 170.000.000,00 TL asgari bedelle, AVM'nin mevcut haliyle 300.000.000,00 TL asgari bedelle ihale veya davet usulü açık artırma yöntemiyle satılmasına, AVM'nin tamamının birden fazla kişiye satışı suretiyle daha fazla

gelir elde edilmesi halinde satış bedeline mevcut halinin iyileştirilmesi, ihyası için harcanacak bedellerin ve gereken zorunlu masraf gibi giderlerin ilavesiyle birlikte 193 iş yerinin asgari metrekare satış bedelinin 20.000,00 TL olarak tespit edilmesini ve bu şekilde toplam satış değerinin 470.000.000,00 TL'nin altında olmaması konularında Yönetim Kuruluna yetki verildi.

√ 2134 Ada 1 parsel İSTOÇ Saray'ın kiraya verilerek değerlendirilmesine karar verilmesi halinde tapuya kiralama şerhi verilmesi konusunda Yönetim Kuruluna yetki verildi.

√ 2019 yılı çalışma programı ve tahmini bütçesi görüşüldü. Tahmini bütçe bütün kalemleri ile birlikte 122.832.700,00 TL'sı olarak, Ticaret Merkezi C blok tahmini bütçesi tüm kalemleri ile birlikte 1.187.539,00 TL'sı olarak, Oto Ticaret Merkezi E blok tahmini bütçesi bütün kalemleri ile birlikte 564.143,00 TL'sı olarak kabul edildi.

√ Genel giderlere katılım payı (aidat) zamlanmadan aynı rakamların devam etmesine,





√ Yönetim Kuruluna Kooperatif tarafından yönetimi yapılan plazalar ve diğer bloklar için aidat belirleme ve işletme projesi hazırlama, işletme maliyeti hesaplama ve ilgililerinden tahsil etme yetkisi verildi,
√ Gecikmeli ödemelere uygulanacak vade farkı oranı aylık yüzde 2 olarak belirlendi,
√ Yönetim ve Denetim Kurulu üyelerinin ücretlerinin belirlenmesi görüşüldü. Geçen yıl olduğu gibi Yönetim Kurulu üyelerine 2.500,00 TL'sı, Denetim Kurulu üyelerine 1.250,00 TL'sı ödenmesine karar verildi,
√ Yönetim Kuruluna bütçede fasıllar arası aktarma yetkisi verildi,
√ 2019 yılı tahmini bütçesinin B-Site İşletme giderleri 2. Maddesi yatırım giderlerinde yer alan 7.452.700,00 TL'nın İSTOÇ Ticaret ve Oto Ticaret Merkezi yol, kaldırım ve diğer tüm altyapı gibi yenileme bütçesi olarak yatırım bütçesi oluşturularak ve fasıllar arası aktarma yetkisi Yönetim Kuruluna harcama yetkisi verildi,
√ 2019 yılı çalışma programı ve tahmini bütçe kabul edildi.



√ İlgili resmi kurum ve kuruluşlara vermek üzere bankalardan teminat mektubu almak, rehin sözleşmelerini imzalamak için Yönetim Kurulu'na yetki verildi.
√ Kooperatife yeni kayıt olacak ortaklardan metrekare bazında asgari 3.500.00 TL'sı alınmasına karar verildi.




BAŞKAN
Mustafa ELOİVAN
Lokman ÇAĞRICI
Murat TAŞNER

ÜYELER İFTARLA BİR ARAYA GELDİ







İSTOÇ YAPI KOOPERATİFİ, GENEL KURUL TOPLANTISINA KATILAN ÜYELERİNE 28 MAYIS'TA İFTAR YEMEĞİ DÜZENLEYEREK YENİDEN BİR ARAYA GELMELERİNİ SAĞLADI. İFTAR YEMEĞİNE ÜYELERİN YANI SIRA, ZÜCCACİYECİLER DERNEĞİ (ZÜCDER), İSTANBUL MOTORLU ARAÇ SATICILARI DERNEĞİ (İMAS), İSTANBUL YAŞ MEYVE SEBZE VE BOSTAN KOMİSYONCULARI DERNEĞİ (İSMEYDER), İSTOÇ İŞ ADAMLARI DERNEK YÖNETİM KURULU ÜYELERİ VE İSTOÇ TİCARET MERKEZİ'NDE FAALİYET GÖSTEREN BANKA MÜDÜRLERİ KATILDI.











İSTANBUL TİCARET ODASI BAŞKANI İSTOÇ'U ZİYARET ETTİ

İSTOÇ TİCARET MERKEZİ'Nİ 7 MART'TA ZİYARET EDEN İSTANBUL TİCARET ODASI (İTO) BAŞKANI ŞEKİP AVDAGİÇ, İSTOÇ YÖNETİM KURULU BAŞKANI NAHİT KEMALBAY VE İSTOÇ ÜYELERİ İLE GÖRÜŞMELER GERÇEKLEŞTİRDİ.

İstanbul Ticaret Odası Başkanı Şekip Avdagiç, 7 Mart'ta İSTOÇ Ticaret Merkezi'ni ziyaret etti. İSTOÇ Yönetim Kurulu Başkanı Nahit Kemalbay ve üyeleriyle görüşmelerde bulunan Avdagiç, daha sonra İSTOÇ Ticaret Merkezi bünyesinde faaliyet gösteren sivil toplum kuruluşları başkanlarıyla buluştu. Avdagiç, İSTOÇ İş Adamları Derneği (İSTOÇDER) Başkanı Kısmet Şener ve üyelerini, Züccaciyeciler Derneği (ZÜCDER) Başkanı İsmail Erdoğan ve üyelerini, İSTOÇ Oto Ticaret Merkezi'nde faaliyet gösteren İstanbul Motorlu Araç Satıcıları Derneği (İMAS) Başkanı Hayrettin Ertemel ve üyelerini ziyaret ederek bilgi alışverişinde bulundu.

SANAYİ VE TEKNOLOJİ BAKANLIĞI PİYASA DENETİMİNE DİKKAT ÇEKTİ

SANAYİ VE TEKNOLOJİ BAKANLIĞI İLE İSTOÇ YÖNETİMİ, 15 ŞUBAT'TA İSTOÇ TİCARET MERKEZİ'NDE FAALİYET GÖSTEREN FİRMALARA YÖNELİK "PİYASA GÖZETİMİ VE DENETİMİ UYGULAMALARI" KONULU TOPLANTI DÜZENLEDİ.

İSTOÇ Yönetim binası konferans salonunda 15 Şubat'ta gerçekleşen "Piyasa Gözetimi ve Denetimi Uygulamaları" konulu toplantıya Sanayi ve Teknoloji Bakan Yardımcısı Hasan Büyükdede, Genel Müdür Mehmet Bozdemir, Daire Başkanı S.Çiğdem Kanmaz, İstanbul İl Müdürü Ümit İnal katıldı. Toplantıda özellikle ithalat yapan firmaların dikkat etmeleri gereken standartlara ve bu konuda Bakanlığın uygulama ve denetimleri hakkında bilgi verildi. İSTOÇ Yönetim Kurulu Başkanı Nahit Kemalbay toplantı bitiminde Hasan Büyükdede'ye katılım ve desteklerinden dolayı plaket takdim etti.













İSTOÇ'TA 'İSTİHDAM SEFERBERLİĞİ'

"İSTİHDAM SEFERBERLİĞİ 2019 VE YENİ İSTİHDAM TEŞVİKLERİ" KONULU BİLGİLENDİRME TOPLANTISI, 11 MART'TA İSTOÇ YÖNETİM BİNASI KONFERANS SALONUNDA YAPILDI.

İstanbul Sanayi Odası ve İSTOÇ Yönetimi tarafından düzenlenen "İstihdam Seferberliği 2019 ve Yeni İstihdam Teşvikleri" konulu bilgilendirme toplantısı, İŞKUR ve SGK temsilcilerinin de katılımıyla 11 Mart'ta 14:00-16:00 saatleri arasında İSTOÇ Yönetim Binası konferans salonunda gerçekleştirildi. İŞKUR'dan Onur Erbaş ile SGK'dan Adem Polat, 2019 yılı teşvikleri ile ilgili bilgilendirmelerde bulundu. Konu ile ilgilenen çok sayıda firmanın mali müşavirlerinin katıldığı toplantı, soruların yanıtlanmasıyla tamamlandı.



YENİ CAMİİ YAPIMINDA EMEĞİ GEÇEN ÜYELERE VE ESNAFLARA PLAKET VERİLDİ

İSTOÇ TİCARET MERKEZİ OKULLARINI VE CAMİLERİNİ YAPTIRMA VE YAŞATMA DERNEĞİ, YÖNETİM KURULU ÜYELERİ, MEHMET ALİ ÖZŞEKER, ATIF KETENCİ, NAZIM KILIÇ, ALİ RIZA ÖZTÜRK, OSMAN GÜNEY, MUSTAFA UĞUR VE MUĞDAT KARGUN, İSTOÇ TİCARET MERKEZİ YENİ CAMİİ YAPIMINDA MADDİ MANEVİ EMEĞİ GEÇEN ÜYELERE VE ESNAFLARA PLAKET VEREREK TEŞEKKÜR ETTİ.









YAMA ASFALT İLE İSTOÇ KÖTÜ YOL KOŞULLARINDAN ARINDIRILDI

OTOPARK MAHALLERİ YAMA ASFALTI İLE KÖTÜ YOL KOŞULLARINDAN TAMAMEN ARINDIRILAN İSTOÇ TİCARET MERKEZİ, DAHA KONFORLU, KAZA RİSKİ DAHA AZ, DAHA GÜVENLİ, BAKIMI DAHA AZ VE HIZLI YAPILAN, DAHA DAYANIKLI, MALİYETİNE GÖRE YARARLILIĞI DAHA FAZLA OLAN OTOPARK YOLLARINA KAVUŞTU.

İSTOÇ Yönetimi tarafından Ticaret Merkezi parsel içi otoparklarında 31 Ekim 2018'de başlayan yama asfaltı yapımı, mevsim nedeniyle verilen aranın ardından 3 Mayıs'ta yeniden start aldı. Bir yıl içinde bin ton civarında yama asfalt otoparkın yapımı planlanırken, bugüne kadar Z Bloklar önü 1-2-3-4-5-7-8-9-10-11-23-24-25 adalar otopark mahallerinin tamamı, 6'ncı ve 12'nci adalar çift numaralı iş yerleri otopark mahallerinde asfalt yama uygulaması tamamlandı. Parsel içi yama asfaltı yapımı işi esnasında 2019 yılında şu aşamada İSTOÇ Ticaret Merkezi'nde bin ton asfalt kullanıldı. Site genelinde otopark mahallerinde yama asfaltı işi tamamlandığında 2019 yılında yaklaşık toplamda 3 bin ton civarı asfalt kullanılması öngörülüyor. Yama asfaltı ile tamir edilen yollar kötü koşullardan arındırılırken, İSTOÇ Ticaret Merkezi daha konforlu, kaza riski daha az, daha güvenli, bakımı daha az ve hızlı yapılan, daha dayanıklı, maliyetine göre yararlılığı daha fazla olan otopark yollarına kavuştu.

YT BLOK'TA SONA GELİNDİ

SAHİP OLDUĞU KONUM İTİBARIYLA EDİRNE ANKARA OTOBANI GELİŞ VE GİDİŞ YOLLARINA GÖRSEL AÇIDAN HAKİM OLAN YT BLOĞUN İNCE İNŞAAT İHALESİ YAPILARAK BU ALANDAKİ ÇALIŞMALARA BAŞLANDI.

İSTOÇ Ticaret Merkezi Mahmutbey Sultan Çiftliği güzergahı Mahmutbey Köprüsü ucu 1 No'lu giriş kapısı yanında bulunan YT Bloğun ince inşaat ihalesi yapılarak bu alandaki çalışmalara başlandı. Toplam 31 bin 350 metrekare inşaat alanlı YT Blok'ta beş bodrum, bir zemin, 13 normal kat bulunuyor. Her büro katında 92 ile 296 metrekare arasında değişen boyutlarda yedi büro bulunuyor. Zemininde üç dükkan, katlarda ise toplam 77 büro ile 80 bağımsız bölüme sahip olan YT Blok, sahip olduğu konum itibarıyla Edirne Ankara Otobanı geliş ve gidiş yollarına görsel açıdan hakim... YT Blok ayrıca, Mahmutbey Köprüsü ulaşımı ile önü kapanmaz görsel zenginliği bulunan bürolara sahip bir ticaret merkezi olarak planlandı. Blok bünyesinde yer alan iş yerlerinin istemeleri durumunda büro içlerine tuvalet ve mutfak yapabilecekleri tesisat hatları bulunuyor. Isıtma ve soğutma merkezi olarak dört borulu sistemlerle gerekli konfor şartları düşünülerek gerçekleştiriliyor. Kone marka asansörler ise istenilen hız ve özelliklerde ayarlanıyor. Yüksek katlı iş merkezinin ince inşaatı kapsamında bünyesinde bulunan büro ve dükkanların, cephe kaplaması ve ortak alanların tavan, duvar döşeme kaplamaları, elektrik ve mekanik tesisat imalatları yapılacak. Çevre düzenlemesi, yol, tretuar imalatları ile ağaçlandırma peyzaj işlemleri yapılarak, kayıt yaptıran üyelere müteahhit tarafından teslim alınması akabinde teslimi yapılacak. YT Blok, mekansal kalite ve niteliklerde inşa edilerek günümüzde kullanılan en son teknoloji imkanlara ve malzeme özelliklerine sahip olarak planlanıyor. Üye kayıtları halen devam ediyor. İlgilenenler Kooperatif Yönetimiyle iletişime geçebilirler.





İHRACAT YAPARKEN ATILMASI GEREKEN 10 TEMEL ADIM

TÜRKİYE İHRACATI 2018 YILINDA YÜZDE 7,1 ARTIŞLA 168,1 MİLYAR DOLARA ULAŞTI. CUMHURİYET TARİHİNİN REKORU OLAN BU İHRACAT RAKAMI, FİRMALARIN YÖNÜNÜ DIŞ PAZARLARA ÇEVİRMESİNE NEDEN OLDU. YENİ PAZARLARDA SÖZ SAHİBİ OLABİLMEK ADINA ATILMASI GEREKEN 10 TEMEL ADIMI İSTOÇ OKUYUCULARI İÇİN DERLEDİK.

İç pazarda kabul görmüş bir markanın ürünlerini global pazarlara sunmak için işletme altyapısını oluşturmasından belirlediği hedeflere ulaşmasına ve global pazarlara giriş stratejisine kadar uyulması gereken birçok süreç var. Tüm bu süreçlerin istikrarlı bir şekilde sorunsuz atlatılabilmesi için firmaların atması gereken 10 önemli adım şöyle sıralanıyor.

İşletme Altyapısının Oluşturulması

Bu süreç ihracat departmanının yapılandırılması için gerekli insan kaynağının oluşturulması ile başlar. Küçük ve Orta Büyüklükteki İşletmeler (KOBİ) için iki personel ile pazarlama ve operasyon işlemleri takip edilebilir, işlem kapasitesi arttıkça personel istihdamı ihtiyaca göre artırılır. İhracat departmanında görevli olan personelin İngilizceyi çok iyi konuşup yazma becerisine sahip olması önemlidir. Bazı ülkelerde İngilizce yeterli düzeyde kullanılmadığından (örneğin Rusya), ihracatın gerçekleştirileceği bu tür ülkelerde o ülke diline vakıf olunması ikinci tercih sebebi olmalıdır. İstihdam edilen personelin daha önce ihracat uzmanlığı yapmış olması ve mümkünse hitap edilen sektördeki deneyimi önemlidir. Özellikle ihracata yeni başlayan firmaların tecrübeli personel istihdam etmesi ya da dışarıdan tecrübeli bir ihracat danışmanından destek alması, hem markanın yol haritasının belirlenmesi hem de personelin eğitiminin sağlanmasında etkin olacaktır.

Ürün Gruplarının Belirlenmesi

İşletmeler, ihracatını gerçekleştirecekleri ürün ya da ürün gruplarını belirlerken hedefleyecekleri pazarları dikkatle incelemelidir. İşletme markasının yurt içinde kabul görmüş bir marka olması yurt dışına çıktığında önemli bir referans olacaktır. Ancak yurt içi pazarında talep gören her ürünün yurt dışında da kabul göreceği garantisi yoktur. Buradaki dinamikler hedef pazara girişteki ön koşullardır. Yani yurt dışında pazara çıkılması düşünülen ürünler o pazardaki şartlara ve ihtiyaçlara göre yeniden şekillendirilebilir, değiştirilebilir. İhracatı planlanan ürünün fiyatının belirlenmesi için de o ülkeye yapılan ihracat rakamlarından, ürün performansından, diğer ülkelerin dış satış rakamlarından yola çıkılarak kıyaslama yapılabilir, gümrük vergileri, kotaları ve ülkeler arası özel anlaşmalar ve ihracatta öncelikli olarak belirlenen ülkelerde uygulanan vergi

indirimleri ile destekler göz önünde bulundurularak, en uygun fiyat aralığı tesbit edilir.

Hedef Kitle Analizi

Bu adımda kime satış yapılacağı, özelikleri belirlenir. Pazar araştırmasına geçmeden önce müşterilerin kimler olduğu net olarak ortaya konmalı, profilleri çizilmeli. Müşteri profilinin belirlenmesi, o müşterilere ulaşılacak pazar araştırmasının doğru kaynaklar kullanılarak yapılmasını sağlayacaktır. Örneğin, bir ayakkabı üreticisi ya da ayakkabı ihracatçısı internet üzerindeki B2B platformlarından müşterilerini bulabilir, fuar ziyareti gerçekleştirebilir, sahaya inebilir. Ancak firma bir hammadde üreticisi ise ürün tedariki için ilgili ülkedeki ticaret müşavirlikleriyle bağlantıya geçmeli ve o hammaddenin kullanıldığı fabrikaları araştırmalı. Yani ürünün alıcısına ulaşmak için farklı platformlar kullanılmalı, bunun için de ürünü alacak müşterinin iyi tanınması önemlidir.

Hedef Pazarların Belirlenmesi

Ürünün hangi ülkeye, nasıl satılacağının cevabı aranan bu süreçte, öncelikle söz konusu ürünün pazarındaki durumunu öğrenmek gerekir. Ticaret Bakanlığı ve İhracatçı Birlikleri ülke raporlarının yanı sıra Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), UNComtrade, TradeMap gibi kaynaklar aracılığıyla ürünün GTİP (Gümrük Tarife İstatistik Pozisyonu) yani HS Code (Harmonized System Code) bilgileri kullanılarak pazar araştırması masa başında yapabilir ve elde edilen veriler harmonize edilerek hedef ülkeler belirlenebilir. Pazar araştırmasının diğer ayağı ise saha çalışmasıdır. Hedef pazara direkt giderek potansiyel müşterilerle birebir görüşmeler yapılır, pazar yerleri görülerek pazarın nabzı tutulur. Bu hedeflenen pazardaki anlık tablonun görülmesini sağlar.

Rekabet Analizi

Pazardaki rakiplerin, pazara girmek için neler yaptığının ve ürün fiyatlarının araştırılmasıdır. Pazardaki rakipleri tanımak ne ile mücadele edileceğini ve rakiplerin sunduğu değerin üzerine neler konulabileceğini gösterir. Bu da pazarlama stratejisinin belirlenmesinde önemlidir. Rakiplerin tespit edilmesi için masa başı araştırma yapılabileceği gibi fuar ziyaretleri ve saha araştırmalarında müşterilerden elde edilecek verilerden de faydalanılarak rakipler ve ürünler büyüteç altına alınabilir.



Pazara Giriş

Pazara giriş stratejisinin belirlendiği bu süreçte ihracat planı ortaya çıkar. Altyapısı tamamlanan işletmenin, ürününü/ürün gruplarını, hedef müşterilere, x ülke/ülkelerde, y pazarlama kanallarını kullanarak sunacağı belirlenir. Bu pazarlara girerken yararlanılacak ihracat destekleri de göz önünde bulundurarak pazarlama bütçesi belirlenir.

Müşteri İlişkileri

Müşteri portföyünün oluşturularak iletişimin sürekliliğinin sağlandığı, potansiyel müşterilerin gerçek müşteriye dönüştürülmesi sürecidir. Belirlenen pazarlama kanallarında müşterilerle iletişime geçilerek, ürünün özellikleri ve teknik bilgilerin detaylandırıldığı sunum ve örnekler müşteriye anlatılır, gösterilir. Müşteri ihtiyacı belirlenir. Sürekli iletişimde kalınarak müşteri davranışları incelenir. Her ülke insanın kendine göre ayrı satınalma davranışı bulunmaktadır. Bu sebeple Uluslararası Ticaret Hukuku'nu gözetmenin yanı sıra irtibatta olunan müşterinin alışkanlıklarını bilmek, gelenek ve göreneklerini iyi araştırmak ve ona göre davranmakta da fayda vardır.

Teklif Yönetimi

İşletmenin ürününün müşteriye teslim şeklinin (EXW, FCA, FAS, FOB, CFR, CPT, CIF, CIP, DAT, DAP, DDP) ve ödeme şeklinin (Peşin Ödeme, Akreditifli Ödeme, Kabul Kredili Ödeme, Mal Mukabili Ödeme, Vesaik Mukabili Ödeme) detaylandırıldığı, ürün fiyatının verildiği, işletmenin kurumsal kimliğine uygun bir şekilde hazırlanan Teklif Mektubu veya Proforma Fatura sürecinde, nakliyenin hangi araçlarla (örnek by truck) yapılacağına da yer verilir. Teklif mektubu veya Proforma Fatura pazarlık sürecinde değiştirilebileceğinden, yeni teklif mektubu veya Proforma Fatura hazırlanırken bir önceki iptal edilmelidir.

Satış Yönetimi

Satışla sonuçlanan teklifle ilgili gerekli faturaların (Proforma Fatura - Teklif Faturası, Ticari Fatura-Kesin Satış Faturası, Navlun Faturası-Nakliye Faturası) ve belgelerin (Gümrük Beyannamesi, Serbest Dolaşım Belgeleri-ATR-EURO-I, Sevk Belgeleri-Konşimento, Sigorta Belgeleri) tamamlanarak operasyonel işlemlerin başladığı süreçtir.

Teslimat

Ürünün belirlenen teslimat şekli ile müşteriye teslim sürecinin sonuçlandırılmasıdır. Gümrük çıkış işlemlerinin tamamlanarak sevkiyatın yapıldığı bu sürecin, belirlenen teslim şekli ile tamamlanarak satışın kapatılmasıyla ve belirlenen ödeme şekliyle ödemenin alınmasıyla ihracat tamamlanır.

Sade ve modern



Ünlü İtalyan markası Emporio Armani, 2019 sezonunda saat ve takı tasarımlarında her zamanki sade şıklığını korurken son trendleri de takip etmeye devam ediyor. Vazgeçilmez renk siyahı saat ve takılarında yoğun olarak kullanan Emporio Armani, yeni model saatlerinin kadranında kullandığı derin mavi tonlarıyla büyülüyor. İkonik logolu siyah deri bilekliğiyle, sade ve modern görünümlü siyah deri kayışlı saatini bir araya getiren Emporio Armani, cazip bir hediye seti sunuyor.





Kişiye özel

KOMBİNLER YARATIYOR

İş dünyasında özellikle yöneticilerin tercih ettiği markalar arasında yer alan Brooks Brothers, BrooksGate koleksiyonunu tarzından ödün vermeyen genç iş adamlarının beğenisine sunuyor. Brooks Brothers, iş dünyasının kendine özgü bir tarz arayan başarılı gençlerine, takım elbise modellerini ayrı parçalar şeklinde sunduğu konsepti ile kişiye özel kombinleri yaratabilme imkânı sağlıyor. İtalyan kumaşı ile üretilen BrooksGate, vurgulu çizgilere sahip dikimiyle şık ve güçlü bir görünüme kavuşmak isteyenlerin gözdesi oluyor. Modern ve geleneksel bir şekilde harmanlanan sabit takım elbise koleksiyonu olan “Brooks Brothers 1818” ise birden fazla kalıp ile sunuluyor. Dünyanın en iyi kumaş, klasik renk ve desen çeşitlerinden seçilen 1818 koleksiyonu, bahar aylarında hem gardroplarını hem de kendilerini yenilemek isteyen erkeklerin iş seyahatlerinde, günlük koşuşturmacalarında, iş görüşmelerinde ve toplantılarda en çok güvendiği ve ilham aldığı giysi tercihi olarak konumlanıyor.



Kusursuz

GÖRÜNÜME KAVUŞTURUYOR



Philips, Multigroom MG7720 ile erkeklerin tüy sorununa fonksiyonel ve kapsamlı bir çözüm sunuyor. Saç, sakal ve vücut tüylerinde kullanılabilen Multigroom MG7720, yüksek performanslı bıçakları, yüksek performanslı lityum-iyon pil özelliği ile her bir saatlik tam şarj ile 120 dakikalık şarjlı kullanım sunarken, su geçirmez özelliği ile işe dönüş döneminde erkeklerin favorisi olmaya aday…Kendiliğinden bilenen ve krom çelikten üretilen Multigroom MG7720, uçları yuvarlatılmış bıçakları ve tarakları ile tahrişsiz ve hassas bir bakımı mümkün kılıyor. Multigroom MG7720, turbo güç özelliği ile tüylerin en uzun ve yoğun olduğu bölgelerde hızını artırarak maksimumum performans sağlıyor. Pürüzsüz bir dokunuş için yanak ve çenedeki küçük tüyleri bile almanıza olanak tanıyan hassas folyolu traş makinesine sahip olan Multigroom MG7720, hassas düzelticisi ile tarzını sakalıyla ortaya koymak isteyen erkeklere ince detaylar ve kıvrımlar oluşturmaya da yardımcı oluyor. Keskin hatlar oluşturmayı sağlayan tam boyutlu düzeltici ile şekillendirme sorununa fonksiyonel bir çözüm getiren Multigroom MG7720, 1 milimetreden 18 milimetreye kadar ayarlanabilen sakal ve kirli sakal tarağı ile farklı boyutlarda düzeltme imkânı tanıyor. Özel kirli sakal tarağı 1 milimetre hassaslıkla 12 farklı uzunluk ayarı ile erkekleri istedikleri kusursuz görünüme kavuşturuyor.





Minimal çizgiler

EKOSE DESENLE...

Baharın tüm enerjisini kumaşlarına kodlayan Giovane Gentile, 2019 İlkbahar/Yaz koleksiyonuyla sıradanlığa meydan okuyor. Yeni gelen mevsimin heyecanını ve sıcaklığını sentetik unsurlardan uzak, doğal, hafif, güçlü ve esnek kumaşlarla buluşturan Giovane Gentile, stiline değer veren her centilmenin hayatında önemli bir yer alıyor. Sanattan modaya uyarlanan tasarımların ön planda olduğu Giovane Gentile 2019 İlkbahar/Yaz koleksiyonunda baharı müjdeleyen çiçek ve şal desenleri de kendine yer buluyor. Koleksiyonda yer alan jakarlı kumaşlar ve doğal dokusuyla nefes alan pamuk trikolar, baharın serin akşamlarını rahatlıkla karşılamanıza izin veriyor. Geçmişten günümüze hiçbir zaman vazgeçilmeyen yelekli takım elbiseler, sınırları zorlayan detay ve aksesuarlar, ekose keten pantolonlar ve çok daha fazlası yeni koleksiyonda hayat buluyor.

KÜBRA NUR BİJUTERİ SAHİBİ SÜLEYMAN OLGUN:

“45 OLAN BAYİ SAYIMIZI 75'E ÇIKARACAĞIZ”

SEKTÖRE GETİRDİKLERİ YENİLİKLER SAYESİNDE, 2018’DE AYDA ORTALAMA İKİ KÜPPELİ ACCESSORİES MAĞAZASI AÇILIŞI YAPARAK, YURT İÇİ VE DIŞINDA BAŞARILI BİR YIL GEÇİRDİKLERİNİ SÖYLEYEN KÜBRA NUR BİJUTERİ SAHİBİ SÜLEYMAN OLGUN, “2019 YILI DA BİZİM İÇİN BİR DÖNÜM NOKTASI OLABİLİR. BU YIL 45 OLAN BAYİ SAYIMIZI 75’E ÇIKARMAYI DÜŞÜNÜYORUZ” DİYE KONUŞTU.



Bijuteri sektörüne yaklaşık 15 bin çeşit ürünle kalite ve hizmet katmayı hedefleyen Kübra Nur Bijuteri, 27 yılı aşan deneyimiyle faaliyetlerine tüm hızıyla devam ediyor. Bünyesinde bulunan Küppeli markası ile toptan ve corner hizmeti sunan firma, ayrıca Küppeli Accessories ile franchise hizmeti veriyor. Kübra Nur Bijuteri, moda trendlere, farklı modellere önem verirken, Küppeli Accessories konsepti ise tasarım, makul fiyat ve profesyonel altyapı avantajları sunuyor. Markasıyla kendini sektörde lider konuma getirdiğini belirten Kübra Nur Bijuteri sahibi Süleyman Olgun ile firması, hedefleri ve İSTOÇ Ticaret Merkezi hakkında konuştuk.

Sizi kısaca tanıyabilir miyiz?

İstanbul’da 1978 yılında doğdum. Aslen Antalya Aksekiliyim... 29 senedir yer aldığım bijuteri sektöründe çıraklıktan tezgahtarlığa kadar tüm departmanlarda çalıştım. Bu bana sektörde büyük bir deneyim ve sektör içinde bir öngörü kazandırdı.

Firmanız hakkında bilgi verir misiniz?

Yaklaşık 15 bin çeşit ürünümüzle bijuteri sektöründe faaliyet gösteriyoruz. 800 metrekarelik toplam alana sahip olan firmamızın merkezi İSTOÇ’ta bulunuyor. Ayrıca Tahtakale’de Soso markası ile 220 metrekarelik bir showrooma sahibiz. Bünyemizde bulunan Küppeli markası ile toptan ve corner hizmeti verirken, ayrıca Küppeli Accessories ile franchise hizmeti sunuyoruz.

Kusursuz müşteri memnuniyeti anlayışımız, yenilikçi yapımız, dinamik kadromuz ve trend yaratan tasarımlarımızla sektördeki liderliğimizi koruyor ve yatırımlarımızı hızla büyütüyoruz. 2009 yılından bu yana izne ve denetime tabi bir üretim tesisine sahibiz. Mağaza takibi yapan uzman kadromuz ve kendi bünyesinde 3D yazıcıyla tasarım yapan ekibimizle tam donanımlı bir hizmet sunuyoruz. Günümüz modasını takip ediyor, müşteri memnuniyetini odağımızda tutarak çalışmaya devam ediyoruz. Kübra Nur Bijuteri; tasarıma, moda trendlerine, farklı modellere önem verirken, Küppeli Accessories konsepti ise tasarım, makul fiyat ve profesyonel altyapı avantajlarıyla kendini sektörde lider konuma getirdi. Küppeli Accessories sağladığı bu imkanlarla toplam beş ülkede, franchise sayısını 45’e çıkarttı.

Firmanız 2018 yılını nasıl geçirdi?

2018 yılı içinde sektöre getirdiğimiz yenilikler sayesinde, ayda ortalama iki Küppeli Accessories mağazası açılışı yaparak, gerek yurt içi gerek ise yurt dışında başarılı bir yıl geçirdik. 2018 yılı genel olarak büyüdüğümüz ve atılımlarımızı gerçekleştirebildiğimiz bir yıl oldu.

2019 yılına dair hedef ve planlarınızı öğrenebilir miyiz?

2019 yılı bizim için bir dönüm noktası olabilir. Bayilik sistemimize yenilikler getiriyoruz ve toptan ürün satışlarımızı e-ticaret sistemimiz üzerinden yapmayı planlıyoruz. Bu yıl 45 olan bayi sayımızı 75’e çıkarmayı düşünüyor ve aynı zamanda ürünlerimizi alışveriş sitemiz aracılığı ile tüm dünyaya ulaştırmayı hedefliyoruz. Bunun için altyapımızı yeniliyoruz ve altyapı çalışmalarımız tamamlandığında sektördeki diğer firmalara örnek olacağımıza inanıyoruz.

İSTOÇ Ticaret Merkezi ile ilgili görüşlerinizi öğrenebilir miyiz?

Gerek altyapısı, gerekse bağlantı yollarına olan konumuyla İSTOÇ Ticaret Merkezi, küçük ve orta ölçekli firmalar için büyük bir avantaj... İSTOÇ Ticaret Merkezi sadece İstanbul ve Türkiye içinde değil, Orta Doğu’da da oldukça bilinen bir merkez haline geldi.

YILMAZ BİJUTERİ SAHİBİ MEHMET YILMAZ:

“İSTOÇ, HEM ULAŞIM HEM GÜVENLİK AÇISINDAN MEMNUN EDİCİ”

TİCARET MERKEZİ’NİN ULAŞIM KOLAYLIĞINA DİKKAT ÇEKEN YILMAZ BİJUTERİ SAHİBİ MEHMET YILMAZ, “MAĞAZAMIZ METRO DURAĞININ HEMEN KARŞISINDA YER ALIYOR. BU BAKIMDAM MÜŞTERİLERİMİZ BİZE RAHAT ULAŞIYOR. TAHTAKALE’DE İKİ ŞUBEMİZ OLMASINA RAĞMEN İSTOÇ’TAKİ ŞUBEMİZİ MÜŞTERİLERİMİZ DAHA ÇOK TERCİH EDİYOR. BU BAKIMDAN MUTLUYUZ. İSTOÇ TİCARET MERKEZİ, HEM ULAŞIM HEM GÜVENLİK AÇISINDAN BİZİ MEMNUN EDİYOR” DEDİ.



Ulusal ve uluslararası alanda hizmet veren Yılmaz Bijuteri, 1995 yılından bugüne bijuteri ve saç tokası sektöründe faaliyet gösteriyor. Türkiye genelinde bulunan 800’ü aşkın satış noktasıyla müşterilerine kaliteli hizmet sunduklarını söyleyen Yılmaz Bijuteri sahibi Mehmet Yılmaz, “2018 yılı Yılmaz Bijuteri için oldukça verimli geçti. 2018’deki büyüme hızımızı daha da artırarak 2019’da da emin adımlarla hedeflerimize ulaşmak için çalışmalarımıza devam ediyoruz. Yılmaz Bijuteri, her gün artan müşterileriyle sektörün servis ağı en kuvvetli firması olma özelliği taşıyor” diye konuştu. Mehmet Yılmaz, firması, hedefleri ve İSTOÇ Ticaret Merkezi ile ilgili soruları yanıtladı.

Yılmaz Bijuteri’yi kısaca tanıyabilir miyiz?

Bijuteri ve saç tokası sektöründe 1995 yılından bugüne, ulusal ve uluslararası alanda hizmet veren Yılmaz Bijuteri, kurumsal yapısıyla sektörünün lider firmalarından biri olmayı başardı. Faaliyetlerimizi İSTOÇ Ticaret Merkezi’nde yer alan 800 metrekare showroomumuz ile sürdürüyoruz. Türkiye genelinde bulunan 800’ü aşkın satış noktamız ile müşterilerimize kaliteli hizmet sunuyoruz.

2018 yılını nasıl geçirdiniz?

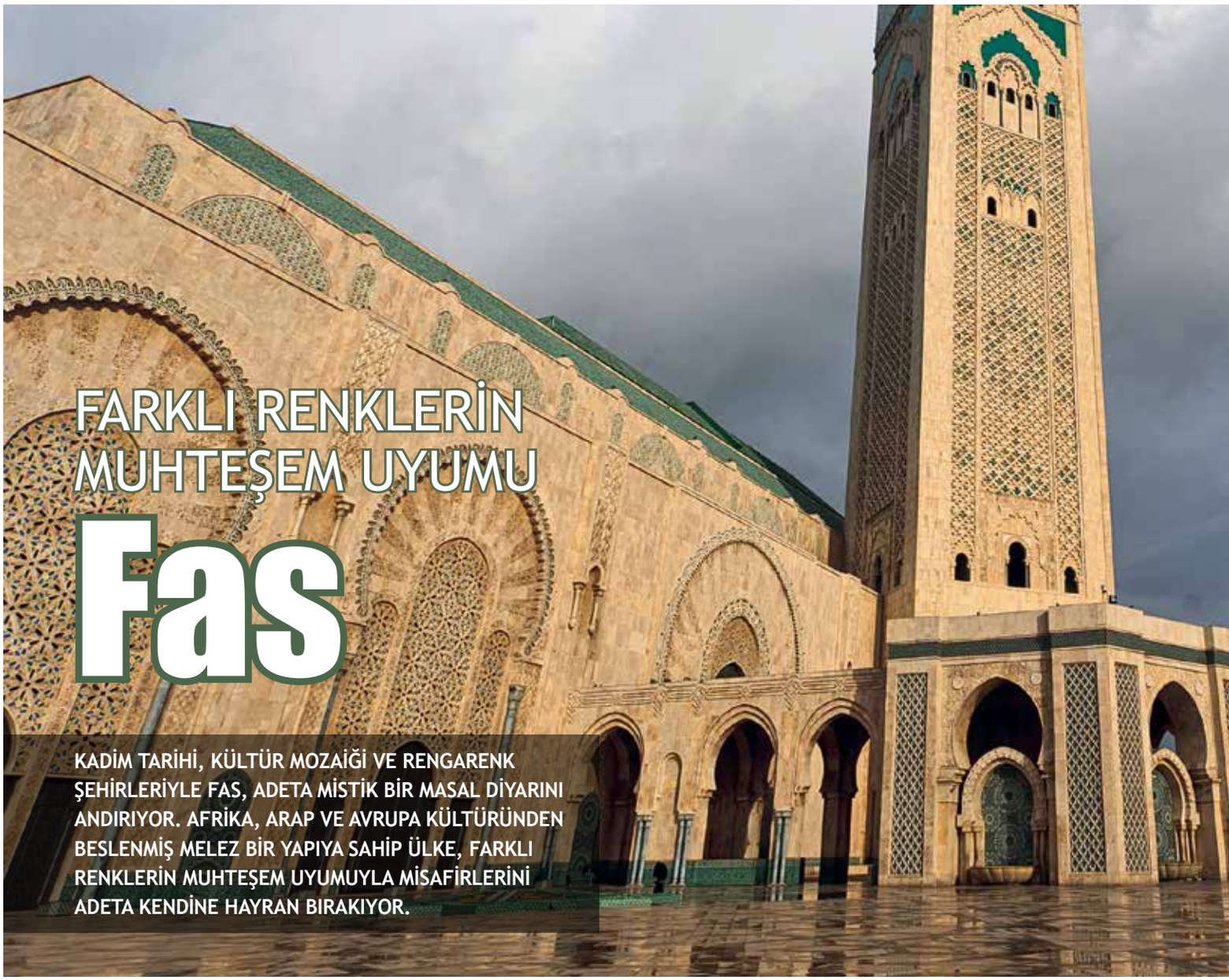
2018 yılı Yılmaz Bijuteri için oldukça verimli geçti. Alanında iyi yetişmiş personellere sahip olan Yılmaz Bijuteri, portföyüne kattığı zincir mağazalarıyla müşteri ağını genişletti. Yeni servis bölgeleri de açarak hızlı ve emin adımlarla büyümeye devam ettik.

2019 yılına dair hedef ve planlarınızı öğrenebilir miyiz?

2018’deki büyüme hızımızı daha da artırarak 2019’da da emin adımlarla hedeflerimize ulaşmak için çalışmalarımıza devam ediyoruz. Yılmaz Bijuteri, her gün artan müşterileriyle sektörün servis ağı en kuvvetli firması olma özelliği taşıyor.

İSTOÇ Ticaret Merkezi ile ilgili görüşlerinizi öğrenebilir miyiz?

İSTOÇ Ticaret Merkezi, ulaşım konusunda Tahtakale’den daha iyi konumda bulunuyor. Mağazamız metro durağının hemen karşısında yer alıyor. Bu bakımdam müşterilerimiz bize rahat ulaşıyor. Tahtakale’de iki şubemiz daha merkezi olmasına rağmen, İSTOÇ’taki şubemizi müşterilerimiz daha çok tercih ediyor. Bu bakımdan mutluyuz. İSTOÇ Ticaret Merkezi, hem ulaşım hem güvenlik açısından bizi memnun ediyor.



FARKLI RENKLERİN MUHTEŞEM UYUMU

Fas

KADİM TARİHİ, KÜLTÜR MOZAİĞİ VE RENGARENK ŞEHİRLERİYLE FAS, ADETA MİSTİK BİR MASAL DİYARINI ANDIRIYOR. AFRİKA, ARAP VE AVRUPA KÜLTÜRÜNDEN BESLENMİŞ MELEZ BİR YAPIYA SAHİP ÜLKE, FARKLI RENKLERİN MUHTEŞEM UYUMUYLA MİSAFİRLERİNİ ADETA KENDİNE HAYRAN BIRAKIYOR.

Egzotikliği ile gezginlerin uğrak noktalarından biri olan Fas, Afrika kıtasının kuzeybatı ucunda yer alıyor. Kuzeyde Cebelitarık Boğazı ve Akdeniz, doğusunda Cezayir, güneyinde Moritanya ve batısında Atlas Okyanusu yer alıyor. Afrika ülkesi olmasına rağmen coğrafi konumu açısından Avrupa'ya olan yakınlığı sebebiyle Fası'ın kültürel, ekonomik ve siyasi açıdan diğer bölge ülkeleriyle farklılığı hemen göze çarpıyor. Ülke kültürünün genelinde İslami ve Avrupai izler görülse de Afrika'daki diğer kültürlerden de etkilendiği açık bir şekilde gözleniyor. Camilerde İslam, bahçe ve çeşmelerde Endülüs, binaların yapısında ise Fransız kültürünün etkileri görülüyor. Kendine has bir dokuya sahip olan ülkenin başkenti Rabat, dar sokakları, eski yapıları, tarihsel anıtları ve 17. yüzyıldan kalma hisarıyla en çok turist çeken bölgelerden biri... Kazablanka ise Fas'ın en büyük şehri... 1942 yılında çekilen Hollywood filmi Casablanca ile popüleritesini artıran şehir, Fas kültürünü yaşatan ve endüstriyel atılımlar gösteren gelişmiş şehirlerden biri... İklimin getirdiği bitkilere, okyanusun verdiği manzaraya, şehrin kendine has mimarisi de eklenince ortaya gerçekten görülmeye doyulmayacak bir yer çıkıyor. Hristiyan ve Müslüman etkisiyle şehirde birçok katedral ve dev camileri de görebilirsiniz. İçlerinde bulunan güzel ve özenli sanat eserleri dışında binaların mermer beyaz kaplamaları içinizi huzurla dolduracak... Şehre gittiğinizde Birleşmiş Milletler Meydanı, Muhammed V Bulvarı, Tarihi Habus Meydanı ve







dünyanın en büyüğü olan Hassan II Camii görülecek mekânlar arasında yer alıyor. Neo Gotik tarzdaki mimarisi ile Kazablanka Katedrali bir diğer bilinen adı ile İsa'nın Kutsal Kalbi Kilisesi, tüm görkemiyle misafirlerini karşılıyor.

Marakeş, Fas'ın kalbi

Fas'ın en önemli şehirlerinden olan ve kızıl şehir olarak adlandırılan Marakeş ise dünya turizminin en çok ilgi çeken şehirleri arasında yer alıyor. Fas'ın kalbi Marakeş, birçok kültürün tarihi mirasına ev sahipliği yapıyor. Hem farklı mimarisi hem de egzotik havaya sahip olan şehrin en popüler noktalarından biri Jemaa El Fnaa'da Meydanı... UNESCO Milli Miraslar Listesi'nde bulunan Afrika'nın en hareketli şehir meydanında gündüzler oldukça sakinken, havanın kararmasıyla satıcılar, cambazlar, yılan oynatıcıları ve dövmeciler etkileyici manzaralar oluşturuyor. Yine adeta bir labirenti andıran dünyaca ünlü kapalı çarşı Souk'ta birbirinden güzel kumaşlar ve ahşap ürünler satan dükkanlardan alışveriş yapma imkanı bulunuyor. Ayrıca Marakeş'te yer alan anıtsal Koutoubia Camii, Fas işi mozaik ve ahşap süslemelerle bezeli Bahia Sarayı, Saadian Türbeleri görülecek yerler arasında yer alıyor. Marakeş Çarşısı'nda yer alan geleneksel aktarlardan yöreye özgü bitkilerden yapılan binbir çeşit baharat ve çaylar da satın alınabiliyor.

Endülüs kültürüne sahip olan Fes şehri de otantik yapısıyla gezginlere unutulmaz anlar yaşatıyor. Siz de şehre

gittiğinizde develer üzerinde çıkacağınız Sahra Çölü turuyla güneşin doğuşu ya da batışının muhteşem manzaralarını fotoğraflayarak büyülü anları ölümsüzleştirebilirsiniz. Rif Dağlarını'nın yamacındaki ünlü mavi şehir Chefchaouen'ın (Şafşavan), huzurlu atmosferiyle ve masmavi sokaklarıyla adeta kendinizi bir masal dünyasında hissedeceksiniz. Mavi evlerin arasında dolaşırken de yerel halkın sattığı hediyelik eşyaları sevdikleriniz için alabilirsiniz.



Afrika'nın en etkileyici mutfağı

Karakteristik mutfağıyla gurme turistlere de hitap eden Fas, dünyanın dört bir yanından büyük ilgi görüyor. Toprak kaplarda pişirilen et, tavuk ve balıkla yapılabilen farklı baharatların kullanıldığı ünlü yemekleri Tajin, deneyimlenmesi gereken lezzetler arasında yer alıyor. Ana yemekler dışında bademli tatlıları çok meşhur olan Fas mutfağı, kullanılan malzemeler açısından Türk mutfağı ile benzerlik göstermesi dolayısıyla Türkiye'den gelen turistlerin damak zevkine oldukça uyum sağlıyor. Fas mutfağı, Afrika'nın en etkileyici mutfağı olarak gösteriliyor. Baharatlarının zenginliği, şeker ve tuzun birlikte kullanımı, taze ve kuru meyvelerin bolluğu Fas mutfağını lezzetli ve çekici kılan özelliklerin başında geliyor. Ülkede en büyük önem öğle yemeğine veriliyor. Faslılar öğle yemeklerinde tabiri caizse kendilerini krallara layık bir sofra ile ödüllendiriyor. Ülkenin birçok yerinde elle yemek yiyen insanlar görürseniz sakın şaşırmayın! Çünkü inanışa göre parmakla melekler, iki parmakla emirler, üç parmakla peygemberler ve dört-beş parmakla da şeytan yemek yiyor. Faslılar ise üç parmakla yemeyi tercih ediyor. Türk kültüründe de olduğu gibi yemekten önce getirilen çorbaya Harira adı veriliyor ve birçok sebzeden yapılıyor. Kahvaltı seven biriyseniz ve kahvaltıda

Nasıl gidilir?

İstanbul'dan Kazablanka'ya aktarmasız uçuşlar bulunuyor. Yolculuk yaklaşık beş saat sürüyor. Ancak Marakeş'e ve diğer şehirlere de direkt uçuşlar mevcut. Aktarmalı olarak uçuşlar ise uluslararası havayolu şirketleri ile yapılıyor.

Atlantik Okyanusu'ndan, Cebelitarık Boğazını çevreleyip Akdeniz'de son bulan uzun bir sahil şeridine sahip olan Fas'a gittiğinizde, stratejik konumu ile kültürel ve etnik çeşitliliğinin ülkenin konuştuğu dilden yemeklerine kadar yansıdığını göreceksiniz.



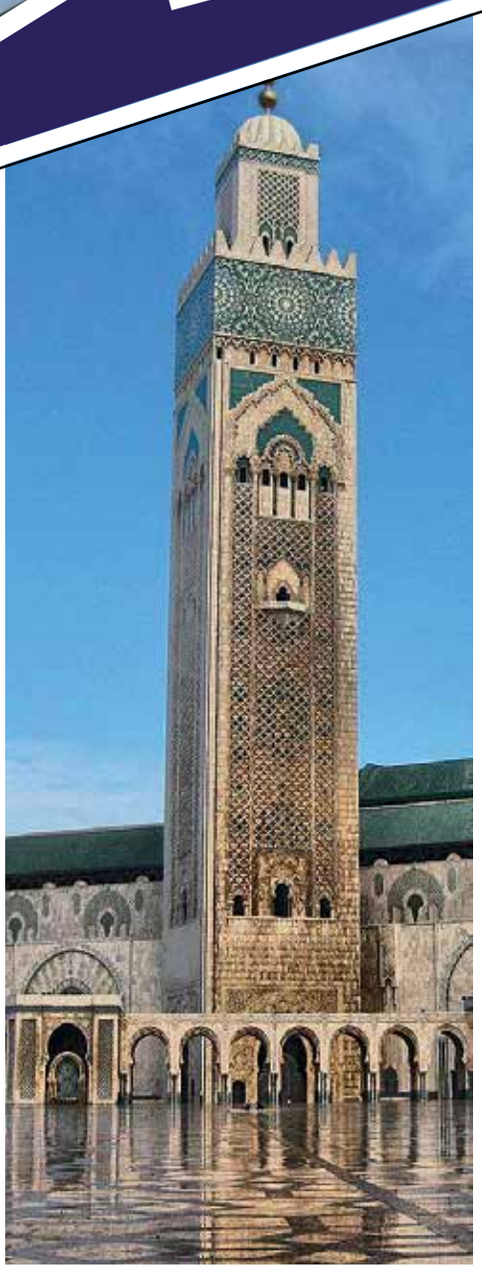




çok çeşit seviyorsanız bir süreliğine bu alışkanlığınızı ötelemek durumunda kalabilirsiniz. Çünkü ülkede kahvaltıda çok çeşit yenmiyor. Peynir kültürü çok fazla gelişmemiş. Bu yüzden de kahvaltılarda genelde yağ, reçel, zeytin ve bazlama servis ediliyor. Sokak satıcılarının oldukça ön planda olduğu ülkede, bir kazan içinde yalnızca su ve baharat eklenerek pişirilen salyangoz, ülke genelinde çok meşhur.

Alışveriş için birçok alternatif sunuyor

Alışverişi seven biriyseniz şanslısınız... Çünkü Fas bu konuda birçok alternatif sunuyor. "Suk" adı verilen geleneksel çarşılar, Fas'ta her şehirde kuruluyor. Burada ülkeye özgü eşyalar, sebze ve meyveler, el ürünü ürünler satılıyor. Kendiniz ve sevdikleriniz için baharat çeşitleri, ülkenin meşhur naen çayı, Fes porsenelleri, celleba adı verilen ve tüm vücudu örten entari ve babuş denilen terlikler alabilirsiniz. Tajin kapları ve güzellik malzemesi olarak kullanılan Argan yağı, Fas halkının güneşten korunmak amacıyla kullandığı ve genelde omuzlarına attıkları renkli fuarlar, Fas'tan dönerken hediyelik olarak alınabilecek eşyalar arasında yer alıyor.

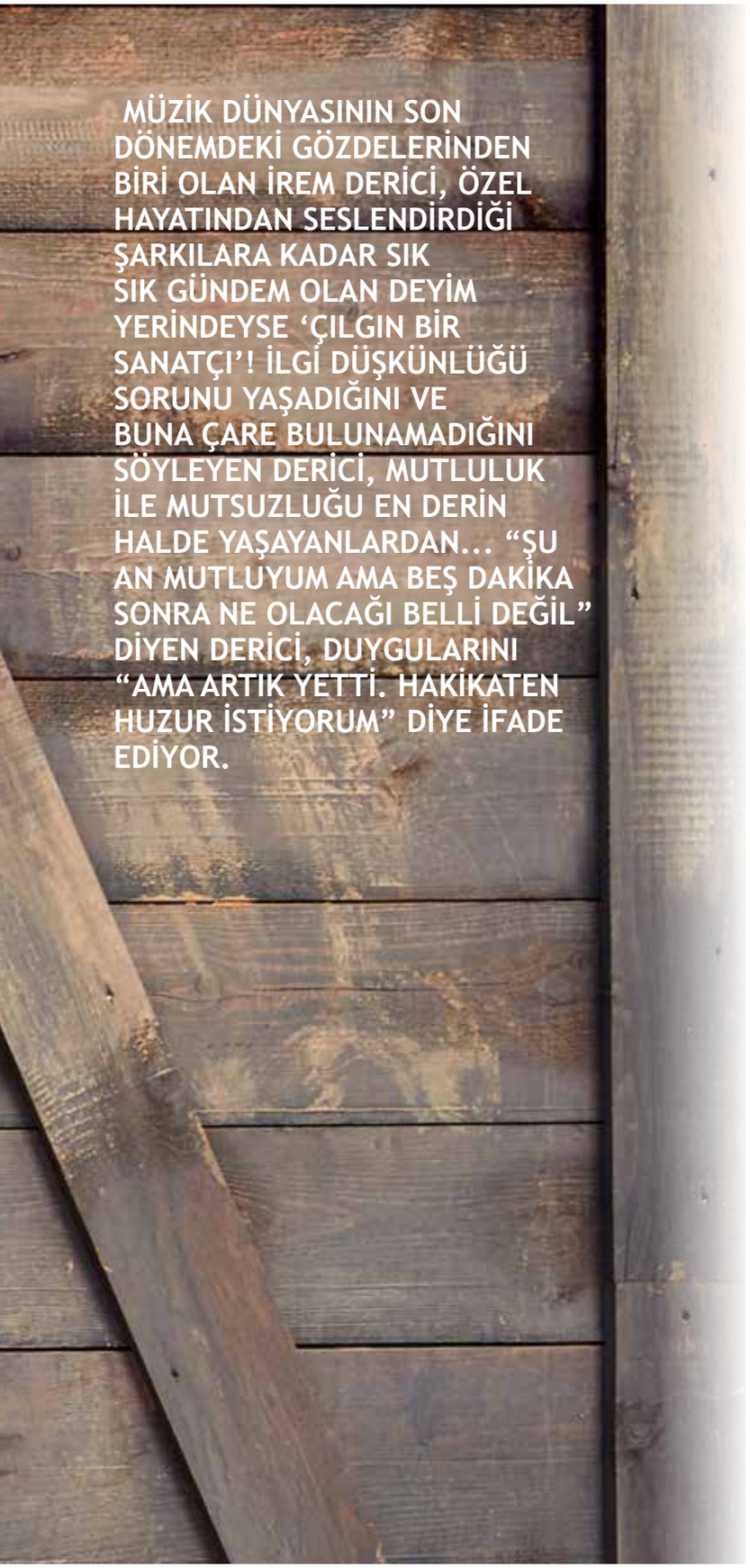


Ne zaman gidilir?

Fas, bir Afrika ülkesi olduğu için yaz aylarında giderseniz oldukça yüksek sıcaklıklara tanık olmanız olası... Hem sıcak hem de kuraklığın hakim olduğu topraklarda bunalmadan bir gezi yapabilmeniz için ülkeye kış aylarında gitmeniz uygun olacak. Özellikle kasım ve mart ayları Fas gezisi için en uygun dönem... Ancak şunu da unutmamak gerekir ki, ülkenin sahip olduğu iklim sebebiyle gündüzden geceye hatırı sayılır sıcaklık farkları gözlemleniyor. Bu nedenle her iki durumu da göz önünde bulundurarak bavul hazırlanması tavsiye edilir.



İREM DERİCİ
'HUZUR' ARIYOR



MÜZİK DÜNYASININ SON DÖNEMDEKİ GÖZDELERİNDEN BİRİ OLAN İREM DERİCİ, ÖZEL HAYATINDAN SESLENDİRDİĞİ ŞARKILARA KADAR SIK SIK GÜNDEM OLAN DEYİM YERİNDEYSE 'ÇILGIN BİR SANATÇI'! İLGİ DÜŞKÜNLÜĞÜ SORUNU YAŞADIĞINI VE BUNA ÇARE BULUNAMADIĞINI SÖYLEYEN DERİCİ, MUTLULUK İLE MUTSUZLUĞU EN DERİN HALDE YAŞAYANLARDAN... "ŞU AN MUTLUYUM AMA BEŞ DAKİKA SONRA NE OLACAĞI BELLİ DEĞİL" DİYEN DERİCİ, DUYGULARINI "AMA ARTIK YETTİ. HAKİKATEN HUZUR İSTİYORUM" DİYE İFADE EDİYOR.

Zayıflamak uğruna ölümden dönen İrem Derici, yaşadığı zor günleri önce anne-babasının, sonrasında ekibinin sayesinde geride bırakarak hayatında yeni bir döneme başladı. Şu an mutlu olduğunu ifade eden, ancak 5 dakika sonra ne olacağının belli olamayacağını dile getiren Derici, yaşamıyla şarkılarıyla hayli ilginç biri... "İlgi düşkünlüğü var bende. Bu ilgi çekme huyuma ne bir psikiyatr, ne de ailem çare bulabildi. Okulda zamanında camdan atlamış insanım ilgi çekmek için... Çok hoşuma gidiyor. Nereden geliyor bu huyum bilmiyorum ama öyleyim" diyen İrem Derici ile son albümünden mutluluğu nasıl aradığına, sağlık sorunlarından aşklarına kadar çok özel bir röportaj gerçekleştidik.

Bu fit olma halleriniz şahane. Formunuz yerinde yine. Nasıl beceriyorsunuz bu işi?

Şeyda Coşkun ne derse onu yiyorum, neyi yasaklarsa onu yemiyorum.

Yasaklar neler?

Sakız çiğnemek ve soda içmek yasak...

Maden suyunun günahı ne olabilir ki?

Tuzlu su içiyor gibi oluyormuşum. O da ödem yapıyor. Konserlerim nedeniyle ya uçaktayım ya da karayolu, deniz yolu seyahatindeyim. Yani sürekli ödem halindeyim.

Peki, sakızın ne zararı varmış?

Tatlandırıcı var içinde, kan şekerini yükseltiyor. Tatlı yemiş gibi hissediyorsun ama ondan sonra üç katı acıkıyorsun.

Ne yiyorsunuz peki?

Protein yiyince çok kilo veriyorum. Herkesin deli kilo verdiği bir kefir günü var. Bende ters tepti o... Ben o diyetle kilo aldım. Kafa da ters bünye de yani... DNA'm bozuk herhalde... Ana babanın ilk çocuk biraz hatalı olmuş, sonradan toparlamışlar.

45 kiloya düştünüz. O nasıl bir kilo bu boydaki birine? Çocuk kilosu resmen!

Şu anda 55 kiloyum ve normalim. Ben bir de 45 kiloya düştüğümü inkar ediyordum. Hastalık böyle bir şey işte... Şimdi üç kilo almalık pay bırakmak istiyorum. Çünkü bazen sahneden inince ekip dönüş yolunda yemeğe oturuyor, onlar mideleri için yaşıyorlar zaten. Bir giriyorlar fast food'cuya, benim de gözüm dönüyor bazen... O payı onun için bırakmak istiyorum.

En büyük destekçin kimdi o dönemde? Hastanede yattığın zamanlarda yani...

Önce anne-baba, sonra ekibim. Beni benden çok düşündüler. Önce el titremeleri başladı. Bir de o dönem her anlamda kötüydü benim için... Aile içi hastalıklar, ölümler, aşk meşk meseleleri... İnsanların üç ayda yaşayacakları şeyleri ben



15 günde yaşadım. Sabah valiz yaparken bir haber okuyor, sinirden valize kusuyordum. Sonra boşaltıp yeni valiz yapıp yola çıkıyordum. Ekibim beni benden çok düşündü o dönem... Canım kardeşim Merve Özbey hastanede yattı benimle resmen... Benim lisem Teşvikiye Camii'nin yanındaydı, ünlü cenazeleri orada olur ya... Cenazem olsa kaç kişi gelir diye düşünürdüm hep...

Tamamen geçti mi hastalığınız? Atlattım diyebiliyor musunuz?

Ben bunu hızlı atlattım. İlk tertemiz kan tahlilim çıkınca çok sevindim. Özüme döndüm. Doktor bu kadar hızlı bir toparlama beklemiyorduk dedi. Ya hep ya hiç derecesinde bir iradem var.

Son albümünüz "Sabıka Kaydı"yla güm diye düştünüz önümüze. Klip de çok güzel olmuş ama herkes Kolombiyalı sanatçı Juanes'in klibinin kopyası olduğunu söyledi. Oysaki bu bilinçli bir tercihti değil mi?

Albüme hazırlanırken sordular bana, "Senin içinde olmak istediğin sahte küçük dünya ne?" diye. "Rihanna, Jennifer Lopez falan olmak istiyor insan" dedim. Klip fikri oradan çıktı. Hepsinin en sevdiğim kliplerinden belli sahneleri alıp içine beni koyduk. Jennifer Lopez, 'Dinero' klibinde mangal yapıyor mesela, ben CD pişirdim. Oradaki kadın biraz Rihanna biraz Beyonce biraz Jennifer Lopez. Şarkıda diyorum ya... Kendi küçük, sahte dünyasında herkes. Hepimizin özendiği ve olmak istediği bir hayat var, bu da benimki. Yani orada tamamen rol yapıyorum.

Şarkıda "Sahte, küçük, mükemmel dünyasında herkes. Instagram'da mutsuzu yok. Hep yalan dolan biliyorsun…" diyorsunuz.

Aynen öyle. Bu şarkıyı o yüzden söylemek istedim. Biri geçenlerde şöyle yazmış: "Vay be! Eleştirdiği şeylere bak, zayıflık hastalığından ölümden döndü." İyi de zaten tam da o yüzden bu şarkıyı ben söyleyebilirim. Çünkü toplumun direttiği o baskıların her türünü yaşadım. Sahtekarlığın anasını ben yaptım. 32 diş, 47 çeşit filtreyle fotoğraf koyuyordum. Ama evde ne haldeydim? Kaç ilaç alıyordum? Bana sor. Hayatım rol kesmek benim...

'Ben Tek Siz Hepiniz' o süreçte mi çıktı ortaya?

Evet. Yani düşünsene, o sahteliklerden canımdan oluyordum. Bir gün yine öyle bir kafadayken "Şener Şen'in 'Çıplak Vatandaş' filmindeki gibi sokağa atacağım kendimi, ben tekim diye bağıracağım" dedim Gökhan'a. Çat diye bu şarkının sözleri geldi. O yüzden bu şarkıyı söyleme hakkına sahibim. Çünkü dersimi aldım.

Hiç öyle görünmüyorsunuz ama çok duygusalsınız galiba?

Deli misin? Hem de nasıl! Çıldırıyordum. Hayatımın en kötü döneminde bakıyordum sosyal medyaya, "Ulan bir mutsuz ben miyim?" diye kafayı yiyordum. Ama dışarıdan bana bakan da "Bu kadın bu enerjiyi nereden buluyor?" diyordur. Halbuki kapalı kapılar ardında ağlayıp zırlıyorum. Sürekli göğsümde bir fil oturuyor gibi hissediyorum. Birçok insanın kafaya taktığı şeyi belki 10 misli takıyorum. Ama artık yetti. Hakikaten huzur istiyorum.

Şu an rol yapıyor musunuz?

Şu an yapmıyorum. Çünkü bu albümümle elemimi, kederimi, içimde kalan her şeyi döktüm. Şimdi bir rahatlama var. Eskiden çok ürkektim, "Yıkılmadım, ayaktayım" diyen bir kadını oynuyordum.

Ve ilk defa bu albümde bir şarkı yazdınız: Mavi Ekran.

Sabahın 7'siydi, çok dolmuştum. Birini arayıp içimi dökemezdim o saatte. Çıldırdım mutsuzluktan, sahtekarlıktan. Gitgide yalnızlaştım. Kendimi karşıma alıp "Yıllardır çok çalışıyorsun da neye yarıyor? Sen aslında ne istiyorsun?" diye sordum. Günün sonunda başkalarının istediği hayatı yaşadığımı

Popülersiniz, sağlığınız yerinde. Mutlu musunuz?

Şu an mutluyum ama beş dakika sonra ne olacağı belli değil. Boşuna Sezen Aksu zamanında, 'Düşler Ülkesinin Gel Git Akıllısı' şarkısını bana vermemiş. Genel olarak bakarsak mutsuz olacak hiçbir sebebim yok. Şarkılarım tutuyor, sağlığım yerinde, annem babam hayatta, yediğim önümde yemediğim arkamda. Bunlar klişe gibi geliyor ama çok doğru. Mutsuz olmam için hiçbir sebebim yokken mutsuz olmayı da rahat batıyor herhalde diye açıklıyorum.

görmek çok acı veriyordu çünkü. Şimdi o süreci atlattım çok şükür. Klipteki kendine güvenli halim de ondan.

Peki, hayatın içinde hangi durumda gerçekten mavi ekrana düşüyorsunuz?

Herkese kendini anlatmaya çalışıp hiç kimsenin anlamadığını görmek var ya… O çok fena! Ben 80 milyona neden kendimi anlatmaya çalışıyorum diyorsun. Ama şimdi tamamen yeter artık, anlatma kendini, bırak duygusundayım. "Beni tanısanız çok seversiniz ama sizinle tanışasım yok" modundayım. Başak Buğday'ın bir lafıdır. Tam olarak böyle hissediyorum.

Tüm yaşadığınız duygusal gelgitlerin temelinde ne var sizce?

İlgi hastasıyım ben. Bu ilgi çekme huyuma ne bir psikiyatr, ne de ailem çare bulabildi. Okulda zamanında camdan atlamış insanım, yani ilgi çekmek için. Çok hoşuma gidiyor. Nereden geliyor bu huyum bilmiyorum ama öyleyim.

Böyle durumlarda, "Çocukluğuna inelim" der psikologlar.

İnsin. Nereye iniyor? Dipsiz kuyu. Bende çocukluk mu var? Ben direkt size de zahmet oluyor diye büyümüş bir tipim. Hep vardı bu içimde, inkar etmedim. Bir kere daha dünyaya gelsem, "Kim olmak istersin?" diye sorsalar, bir tek Jennifer Lopez olmak isterim onun haricinde yine bu koca ağızlı İrem Derici olmak isterim derim.

İrem Derici demek iddia demek mi biraz da?

Şarkılarda halim tavrım öyle ama aslında hiç değil. O iddialı olanlara da neremle güleceğimi şaşırıyorum. "Yaza damga vuracağım, kışa kafa atacağım, sonbaharın kulağını çekeceğim" diyorlar ya... Hayrola ya? Nereye ne yapıyorsun acaba? Valla benim hiçbir yerde ıslak imzam yok. Dışarıdan öyle görünüyorum ama aslında kendim çalıp kendim oynuyorum. Bunun idrakındayım.

"Beni mahveden her şeyi bıraktım" dediniz. Sizi ne mahveder?

İlişkilerimde hem kendimi hem karşımdakini mahvetmişimdir.

Aşk için kaç kere mahvoldunuz mesela?

Gerçek anlamda bir kere aşık oldum. O yüzden bir kere mahvolmuşumdur ama genel anlamda ilişkiyi mahvetmekte üstüme yok. Birini seviyorum, ölene kadar onunla olacakmışım gibi geliyor. Sonra birden yok oluyorum, çıldırıyorum. Bir aya bin yıllık şey sığdırıyorum.

Tüm duygularınızı en tepede yaşadığınız için mi böyle oluyor?

En tepede ama 'overdose' diye bir şey var. Gına getiriyorum insanlara. İlişkilerde hızlandırılmış kurs gibiyim. Ama aşık olmaya başladığımdan beri ilk defa bir yıldır yapayalnızım. Sosyalleşmiyorum, flörtleşmiyorum.

Öyle hayat geçiyor mu?

Geçiyor çünkü istemiyorum. Bir kendimi tanıyayım artık yani. Beraber olduğum kişinin kabına boşalıp da o şekli almak istemiyorum artık, 31 yaşındayım.

Sizin ilişkileriniz nasıl başlıyor?

Birini beğenirim mesela, benden haberi olmaz. Ben bir şekilde onun hayatına girer, allem edip kalem edip aşık ederim kendime. Bu da ciddi bir mesai gerektiriyor. Onun geçmişini, hobilerini, gezdiği yeri öğrenmek, mizah anlayışını öğrenmek… Epey ön çalışma yapıyorum ben. Hedefi belirle, hedefe yürü, görevi başarıyla tamamla… E, valla çok yorucu. Yoruldum artık. Böyle bir hayat yok. Ondan sonra bitap düşmüş bir kadın oluyor işte benim gibi...

Aşkta seçilen değil, hep seçen oluyorsunuz yani?

Seçiyorum ama karşı tarafa sanki o beni seçmiş gibi hissettiriyorum. Benim aşk anlayışım hastalıklı. Karşımdakini de hasta ediyorum. Bunu kendime itiraf edebilmem yıllarımı aldı. Çok güzel başlasa da hastalıklı bir şeye çevireceğimi bildiğimden uzak duruyorum artık. Hem kendimi yıkıyorum, biçiyorum, dövüyorum. Hem de karşı tarafta tatlı bir anı olarak kalmıyorum.

Aşık olduğunuzu nasıl anlarsınız?

Birinin esprisini kıskandığım zaman, "Tüh niye benim aklıma gelmedi? Keşke ben güldürseydim onu" dediğim zaman, hayran hayran dinlediğimi fark ettiğim zaman. Zekaya aşık bir tipim ben. Herkesin beğendiği bir tip vardır ama işin içine zeka girince bana bir haller oluyor. Hah, şimdi ayvayı yedik diyorum.

Nasıl bir erkekle asla olmaz?

Kendi ayakları üstünde durmayanla olmaz. Maddi anlamda demiyorum. Her türlü işi yapabilir ama o işin en iyisini yapmak için çabalıyor olması lazım.



İLHAMINI meyve aromalarından alıyor



L'Occitane'ın baştan çıkaran doku ve lezzetli kokulu maskeleri ile cildiniz ışıl ışıl olacak. L'Occitane, bu çarpıcı ürün yelpazesinde Akdeniz havzasının kalbini, güneşle yıkanmış meyve bahçelerinde bir araya getiriyor. Maskeleri kullanırken hatırlamanız gereken tek bir kural var; daha fazla eğlence... Mineral bakımından zengin meyvelerden ve bitkilerden ilham almış içerikleri, yoğurt, reçel ve pürenin dokusundan ilham almış yapısıyla L'Occitane yüz maskeleri güzelliğiniz için çalışacak. Tüm yeni maske serisi, Provence'ın semt pazarlarından ve tezgahlardan yayılan büyüleyici meyve aromalarından ilham alarak, içerikler ise tamamen el becerisi ve cildin ihtiyaçlarına göre oluşturuldu.





Sade ve şık

Fossil, bu ilkbahar sezonu için tasarladığı şehirli kadınların şık görünümünü tamamlayan oldukça sade ve şık saatlerden oluşan yeni koleksiyonu ile karşımızda... Çelik ve pembe altın renk alternatifli yuvarlak kasalı saat modellerini saat 12 yönünde yer alan parlak bir taşla eşsizleştiren Fossil, zarif ve romantik bir saat koleksiyonu sunuyor.





İhtişamı bileklere taşıyor

Versace, cesur V- MOTIF tasarımlarıyla asla sıradan olmayan kadınların arzu nesnesi olmaya hazırlanıyor. Zarif yuvarlak kasası, özenle işlenmiş indeksleri ve pembe altın renginin hakim olduğu saat modelleriyle ihtişamı bileklere taşıyor. Kadran içinde yer alan ikonik Medusa figürü ve V şeklindeki indeksleriyle Versace kadınını vurguluyor. Versace'nin güçlü etkisi kural tanımayan otantik tasarımlarıyla ruhunuzu sarıyor.







DAHA GÜÇLÜ VE SAĞLIKLI görünen saçlar

Havaların ısınmasıyla yükselen enerjinizin saçlarınıza da yansımasını istiyorsanız, mevsim geçişlerinde saç bakımınızı ihmal etmemelisiniz. Çok sıcak suyla duş almak, saçların sürekli ısı ile yapılan işlemlere maruz kalması, bere veya şapka takmak gibi kış aylarında soğuktan korunmak adına alınan önlemler farkında olmadan saçların yıpranmasına, kurumasına ve güçsüzleşmesine neden olabiliyor. Bu nedenle saçlarınızı kısa sürede güçlü ve sağlıklı görünümüne dönüştürmek için öncelikle mat ve nemsiz görünümü ortadan kaldırmalı, sonrasında rüzgar, kuru hava, ısı uygulamaları gibi olası yıpranmalara karşı koruma sağlamalısınız. Pantene Onarıcı ve Koruyucu Bakım Şampuanı da havanın kararsız kaldığı ve bakım rutinlerinin sürekli değiştiği bu dönemde saçlarınızın gerçek gücüne kavuşmasını sağlıyor. Şampuanın ardından düzenli kullanacağınız saç tipinize uygun seçeceğiniz Pantene saç bakım kremleri ise saçlarınızın sağlıklı görünümünü ve parlaklığını geri kazandırıyor.

ÇOKLU YAPILAR İÇİN TEK BİR **çözüm sunuyor**



Legrand mühendisleri tarafından son teknolojiyle tasarlanan ve yeni nesil yaşam alanları için ideal bir seçenek olarak karşımıza çıkan BTicino D45 İnterkom Sistemi, tasarımını ince ve kompakt monitörleriyle birleştirerek İtalyan tasarımını yaşam alanlarına taşıyor. Giriş panelleri, sesli ve görüntülü monitörler, güvenlik konsolları, aksesuarlar ve güç kaynağıyla yaşam alanlarına bir çözüm sunan D45, çağrı, kapı zili, iletişim, görüntüleme, kapı kilidi açma, alarm fonksiyonlarının blok içerisinde entegre çalışmasını sağlıyor. Dijital bus teknolojisi sayesinde otomatik olarak video sinyalini eşitleyip güçlendirebilen ve noktadan noktaya 1 kilometre renkli görüntü aktarımı yapabilme özelliğiyle beğeni kazanan D45, akıllı güç kaynağı sayesinde daha uzak noktalara renkli görüntü sağladığı gibi otomatik olarak enerji tasarrufu moduna da geçiyor. MyHOME otomasyon sistemiyle de entegre olabilen D45, enerji tasarrufunu destekleyen tasarımıyla ve tasarımındaki bakır kullanımının yüzde 70 oranında azaltılmasıyla sürdürülebilir bir dünyaya da katkı sağlıyor. Site gibi çoklu yapılarda tam bir çözüm sağlayan D45 sistemi ile yüksek katlarda görüntü ve ses kaybı yaşatmadan aynı kaliteyi tüm katlarda aynı netlikte almayı garanti ediyor. Sistem kurulumu tamamlandıktan sonra projeye göre istenildiği takdirde hiçbir değişiklik yapmadan ilaveler kolaylıkla yapılabiliyor. Asansör çağırma, alarm bağlantısı ve SOS gibi fonksiyonları sayesinde de kullanıcısının konfor ve güvenlik alanlarını genişletiyor.





GÜVENLİKTEN TAVİZ **vermiyor**

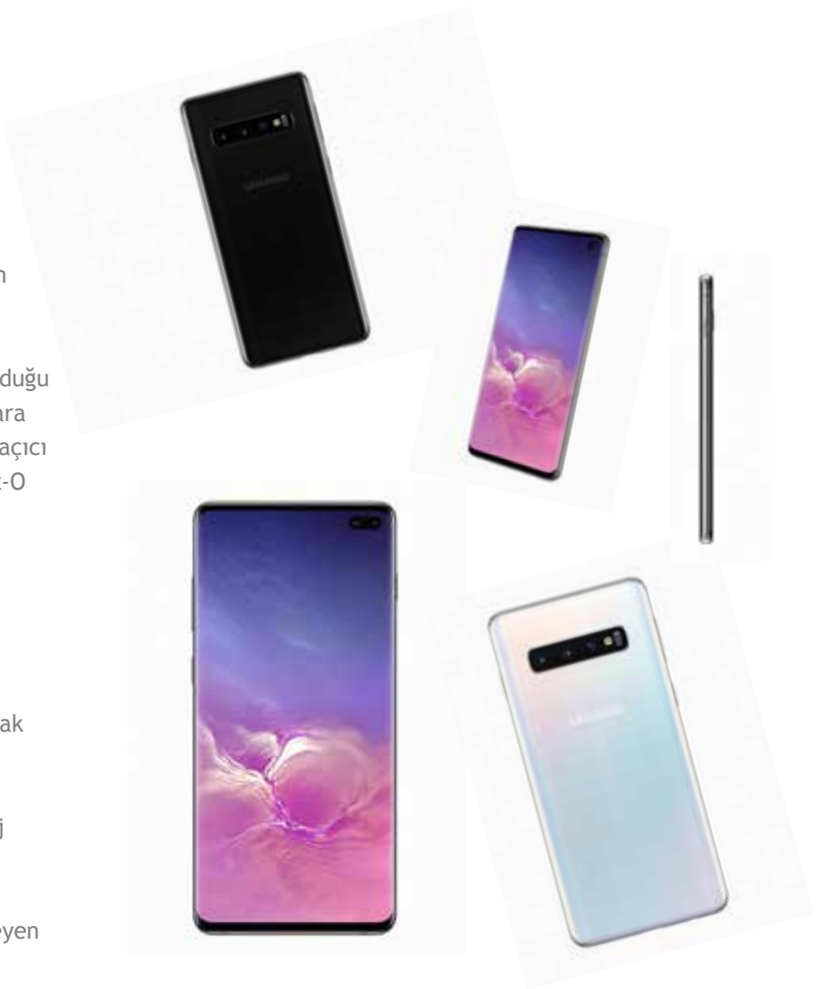
Elektriksel aygıtlara otomatik olarak kumanda etmek her zaman ekonomik olmaz. Bu nedenle ufak güçlü ve basit aygıtların çalıştırılmaları daha çok pako şalterle yapılır. Bu bakış açısıyla Legrand, Karyum Serisi Pano Şalter ile 10 A' dan 200 A' e kadar dört boyutta ve birçok kombinasyonuyla panolarınızda güvenli bir şekilde anahtarlama yapmasını sağlıyor. Sağlam ürün gövdesi, ergonomik mandal tasarımı ve IP2X korumalı terminal girişleri ile Karyum serisi pako şalterler hem güvenli montaj ve hem de uzun süreli kullanım avantajı sağlıyor. Elektrik motorlarının kumanda ve yol verilmesinde (yol verme, durdurma, yıldız-üçgen, devirli çalıştırma), elektrikli ekipmanlarının enerjilendirilmesi ve durdurulmasının yanı sıra (izole edilmesi) sık açma/kapama gerektiren uygulamalarda rahatlıkla kullanılabilen Karyum Serisi Pano Şalteri, transformatör ve kaynak makinalarında açma/kapama ve kademe değiştirme uygulamalarına kadar geniş kullanım alanı ile kullanıcısının işini kolaylaştırıyor.

Ruh
HALİNDEN ANLIYOR



LG Electronics, yapay zekaya sahip robot serisi LG CLOi ile hayatı kolaylaştırıyor. Geçtiğimiz yıl ayakta çalışanlara özel olarak sunulan giyilebilir robotun yanı sıra, havaalanları, oteller, süpermarketler, alışveriş merkezleri gibi ortamlarda müşterilere yardımcı olmak için tasarlanan yapay zekaya sahip robotlarını tanıtan LG, 2019'da da kullanıcılarla iletişim kuran, ruh hallerini anlayan ve çocuklara oyun arkadaşı olabilen yeni nesil robotlarını tanıttı. LG CLOi robotlar duyguları tanıyor, çocuklar ve evcil hayvanlarla vakit geçirebiliyor. LG tarafından ilk kez SXSW'de tanıtılan LG CLOi konsept modeller, LG'nin kullanıcıları tanıma ve onlarla iletişim kurma becerisine sahip robotlar tasarlama konusundaki çabalarını ortaya koyuyor. Aralarında neşe, sakinlik, üzüntü, kızgınlık gibi dört temel duygunun da bulunduğu farklı ruh hallerini ifade edebilen ve kullanıcılarının duygusal durumunu tanımlayan beş yeni LG CLOi konseptlerini yansıtan robotlar ayrıca, boşluk ve objeleri tanıyor, kullanıcılarla iletişim kurabiliyor. Bunun dışında çocuk ve evcil hayvanlarla oyun arkadaşlığı yapıp onlarla ilgilenebiliyorlar.

GÖMÜLÜ
ekrana SAHİP



Samsung Electronics yeni amiral gemisi akıllı telefon ailesi Galaxy S10'u Türkiye'de tanıttı. Dünyanın ilk gömülü "Ultrasonik Parmakizi Tarayıcılı Dinamik AMOLED" ekranına sahip olan S10 ailesinin sahip olduğu üstün kamera teknolojisi ve görsel zekâ özelliği, kullanıcılara destansı fotoğraf ve videolar çekme olanağı sunuyor. Çığır açıcı bir mühendislik ürünü olan Galaxy S10'un benzersiz Sonsuz-O ekranı, bir dizi sensörü ve kamera teknolojisini küçük bir alanda bir araya getirerek ekrandaki görüntüyü maksimum oranlara taşıyor. Galaxy S10 ailesinin her üç modelinde de bulunan Ultra Geniş Açılı kamera, 123 derece görüş alanı ile insan gözüne yakın bir görüş alanı sunuyor. Ayrıca Süper Sabitleme özelliği sayesinde titreşimden neredeyse etkilenmeyen videolar çekilebiliyor ve sektörde bir ilk olarak arka kamera ile HDR10+ kalitesinde kayıt yapılabiliyor. Samsung, Galaxy S10 ile birlikte Qi-Sertifikalı akıllı telefon ve hatta bu teknolojiyi destekleyen giyilebilir cihazları şarj etmeyi mümkün kılan Kablosuz Güç Paylaşımı özelliğini de sunuyor. Galaxy S10, normal bir şarj kaynağına bağlıyken kendisiyle birlikte eşzamanlı olarak bu teknolojiyi destekleyen ikinci bir cihazı da şarj edebiliyor



Gerçek

Mekân: İstanbul
Tarih: 21-22 Haziran

Zorlu PSM ve Talimhane Tiyatrosu ortak yapımı “Gerçek” (La Vérité), nefes kesen sahneleriyle seyircinin algısını hemen her sahnede değiştiren mükemmel bir komedi olma özelliği taşıyor. Her ne kadar karakterler hep kendi “gerçeklerini” oynasalar da anlattıkları hikayelerin farklı versiyonları seyirciyi son ana kadar şüphede bırakıyor.



Zengin Mutfağı

Mekân: İstanbul, Bursa, Balıkesir
Tarih: 18 Haziran-2 Eylül

Zengin Mutfağı oyunu, Cumhuriyet tarihinde görülmüş en büyük işçi hareketi olan 15-16 Haziran 1970 olaylarının zengin bir ailenin mutfağına yansımasını konu alıyor. Hizmet etmekten başka bir şey düşünemeyen köşk çalışanları gözlerinin önünde gelişen olaylar karşısında kayıtsız kalamıyor. Böylece toplumdaki değişimden her biri kendi payına düşeni alıyor. Vasıf Öngören’in bu olayları eğlenceli bir biçimde aktardığı oyun, tiyatro sahnesinde defalarca yorumlandı ve beyazperdeye de uyarlandı.1978 yılında ilk kez İstanbul Şehir Tiyatroları’nda bu oyunda aşçı Lütfü Usta’yı canlandıran Şener Şen, 40 yıl aradan sonra aynı rolde ve genç bir oyuncu kadrosuyla tekrar sahnede...

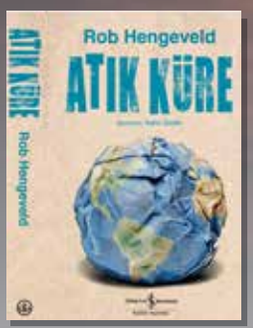


Ebru Gündeş

Mekân: İstanbul
Tarih: 19-20-21 Temmuz

Beş yıllık suskunluğuna geçtiğimiz aylarda ‘’Aşık’’ albümüyle son veren Ebru Gündeş, altı yıl aradan sonra ilk kez Harbiye Açıkhava Sahnesi’ne yeni albümünün şarkılarıyla dönüyor. Bu özel üç gecede eski ve yeni tüm unutulmaz şarkılarına yer verecek olan Ebru Gündeş, geniş repertuvarıyla yılların açıkhava özlemini sevenleriyle birlikte giderecek.

AJANDA



Atık Küre

Yazar: Rob Hengeveld
Yayınevi: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları

Atık Küre insan türünün yerküre ve barındırdığı yaşamsal sistemler üzerinde yarattığı etkinin geniş bir tarihini ele alarak yerkürenin dönüşümünü gözler önüne seriyor. Kitabın çevre meselelerinin tarihi konusunda yazılmış pek çok kitaptan farkını yazarın kontrolsüz nüfus artışı ve atık üretimi gibi temel iki sorunu sistem teorisi bağlamında ve karşılıklı etkileşimlerini merkeze koyarak ele alması oluşturuyor.



Mutluluk Kürleri 2

Yazar: Dr. Ümit Aktaş
Yayınevi: Hayykitap

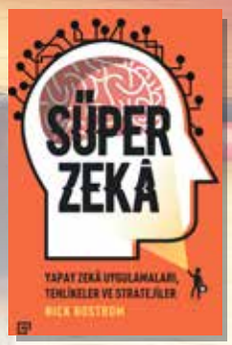
Mutluluk Kürleri 2'de mutluluğun doğada, mutfağımızda olduğunu belirten Dr. Ümit Aktaş, "Artık herkes biliyor, sağlık bağırsakta başlar. Sağlıklı bir bağırsak florası için de nasıl beslendiğimiz önemli. Mikrobiyom, bağırsakların ekosistemidir. Probiyotik kolonilerin zenginliği ve sayıca üstünlüğü tüm sistemin mükemmel bir şekilde işlemesini sağlar. Bağırsak floranızı yeniden şekillendirmek için mor kitabımızda yer verdiğim 14 günlük Mikrobiyom Kürü'nü uygulayın, bağırsak floranız yenilensin" diyor. Kitapta ayrıca Mikrobiyom İçeceği'nin tarifi de yer alıyor.



Şeytan Tozu

Şair: Leo Perutz
Yayınevi: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları

Kitlenin manipülasyonu üzerine ustaca yazılmış, 1930'ların başında geçen bu romanda yazar, bizi gizemli bir eski dünya atmosferine buyur ediyor. Girdiği komanın ardından hastanede bilinci yerine gelen Dr. Amberg, Vestfalya'nın hâlâ feodal dönemi yaşayan uzak bir köyünde doktor olarak işe başladığını hatırlar. Hizmetine girdiği Baron von Malchin, Kutsal Roma İmparatorluğu'nu canlandırma düşleri kurmakta, hatta iktidarı devralacak bir veliaht yetiştirmektedir. Baronun Tanrı inancını dünyaya geri getirmek için laboratuvarda çavdar mahmuzundan damıttığı uyuşturucu ise köy halkını felaketin eşiğine getirmiştir. Amberg'in hatırladığı bütün bu olaylar gerçek midir? Yoksa doktorların ileri sürdüğü gibi komadayken gördüğü rüyalardan mı ibarettir?



Süper Zekâ Yapay Zekâ Uygulamaları, Tehlikeler ve Stratejiler

Yazar: Nick Bostrom
Yayınevi: Koç Üniversitesi Yayınları

Nick Bostrom, süper zekâ olasılığının sunduğu zorluğu ve buna en iyi şekilde nasıl yanıt verebileceğimizi anlamaya çalışıyor. Kitapta, insanlığın geçmişten bu yana karşılaştığı en büyük zorluğun bu olduğu aktarılıyor. Zekânın doğasını detaylıca inceleyen bu kitap, doğal ve yapay zekânın içeriğini ve sınırlarını kapsamlı bir şekilde sunuyor. Gelecek belki doğal, belki de yapay zekânın elinde olacak ama kesin olan bir şey varsa, zekâ evrendeki varlığını sürdürecek.



Yıkılmadım Ayaktayım

Yazar: Sevda Türküsev
Yayınevi: Akis Kitap

Deneyimleriyle okuyucuya farklı bir pencere açan yazar Sevda Türküsev, sevgi, aile, inanç, paylaşım, acılar ve kayıpları harmanladığı "Yıkılmadım Ayaktayım" kitabında, insanın gittikçe yalnızlaştığı dünyada aslında hiç de yalnız olmadığını vurguluyor. Etkileyici, akıcı ve esprili bir anlatımla kitabını okuyucularla buluşturan Sevda Türküsev, hikâyesini yeniden yazmak isteyenlere eğlenceli tavsiyeler ve formüller de veriyor. Bir solukta okunacak yeni kitabında "hayal dünyanı kitabın içine al" ve "takıl peşime" diyen Sevda Türküsev, okuyucularına kitabı okurken ellerinde bir kalem olmasını, kenar boşluklarına hayal dünyalarını da çizmelerini öneriyor.

KİTAP



FERHAT GÖÇER

SENSİN

Türk pop müziğinin en güçlü ve özel seslerinden Ferhat Göçer, yeni single çalışması "Sensin"i sevenleriyle buluşturdu. Biten aşklara merhem olacak olan şarkının sözleri çok dikkat çekerken, hareketli müziğiyse baharı müjdeliyor. Uzun zamandır hazırlıkları süren, söz ve müziğinin Ferhat Göçer'e ait olduğu "Sensin"in düzenlemesiyse Cenk Kandıralı'ya ait.



EBRU GÜNDEŞ

AŞIK

Güçlü yorumcu Ebru Gündeş, kariyerinin 15'inci albümü olan ve 12 şarkıdan oluşan "Aşık" isimli yeni albümünde; Yıldız Tilbe, Gökhan Tepe, Ayla Çelik, Sinan Akçıl, Niran Ünsal, Şebnem Sungur, Günay Çoban, Ertuğ Ergin, İlker Tekyaygil, Ahmet Enes, Turaç Berkay, Ayşen ve Kemal Şimşekyay gibi birbirinden değerli isimlerin imzası yer alıyor. Albümdeki şarkıların aranjelerini başarılı müzik adamları Taşkın Sabah, Erhan Albayrak ve Çağlar Kocatepe yaptı. Albümün ilk klibi albümün isim şarkısı "Aşık"a çekildi. Çekimleri yaklaşık 12 saat süren klibin yönetmen koltuğunda Metin Arolat oturdu.



SILA

ACI

Sıla, dört şarkıdan oluşan yepyeni EP'si "Acı"yı sevenleriyle buluşturdu. "Acı"ya bir giriş niteliğinde olan, enstrümantal "Ağrı" ile açılan EP'de yer alan tüm şarkıların sözleri Sıla Gençoğlu imzası taşıyor. EP'den ilk olarak; "Sabır"ın akustik versiyonunu dinleyicilerle paylaşarak adeta sürpriz yapan Sıla, bu şarkının albümde yer alan versiyonunun bestesini Efe Bahadır'la birlikte yaparken, şarkının düzenlemesini ise Gürsel Çelik'e emanet etti.

MÜZİK



Katil Avcısı

Yönetmen: Donovan Marsh
Ahmet Katıksız
Oyuncular: Gerard Butler, Gary Oldman, Common

Rusya Devlet Başkanı Zakarin (Aleksandr Dyachenko), bir deniz üssü ziyareti esnasında kendi devletinin Savunma Bakanı Dmitri Durov (Mikhail Gorevoy) tarafından esir alınır. Devlet başkanını kurtarma göreviyse daha öncesinde büyük bir saha tecrübesi olmayan bir denizaltı kaptanı olan Joe Glass'a (Gerard Butler) verilir. Glass, Amerikan Deniz Kuvvetleri'nin de yardımıyla Rus karasularına geçip başkanı kurtararak potansiyel bir 3. Dünya Savaşı'nı önlemeye çalışacaktır.



Aşktan Kaçılmaz

Yönetmen: Jesse Peretz
Oyuncular: Ethan Hawke, Rose Byrne, Chris O'Dowd

Annie ve Duncan uzun süredir birlikte olan bir çifttir. Ancak Duncan'ın uzun süredir yeni bir albüm çıkarmamış eski rock yıldızı Tucker Crowe ile ilgili saplantısı, ilişkinlerini karmaşık bir hale getirmiştir. Günün birinde Tucker yeni bir albüm çıkarır ve Annie ve Duncan çiftinin arası, Annie'nin albüm hakkında yaptığı bir eleştiri ile bozulur. İnternet ortamında yeni bir ilişki arayan Annie, birisi ile tanışır ancak tanıştığı kişi Tucker Crowe'dan başkası değildir.



Hayvan Mezarlığı

Yönetmen: Kevin Kolsch
Oyuncular: Jason Clarke, John Lithgow, Amy Seimetz

Doktor Louis Creed (Jason Clarke), eşi Rachel Creed (Amy Seimetz) ve iki çocuğuyla birlikte şehir merkezinden uzakta müstakil bir eve taşınmıştır. Müthiş bir ormanın içinde bulunan evin arazisi, dışarıya gösterdiğinden çok daha fazlasını saklamaktadır. Yan taraftaki evcil hayvan mezarlığının laneti, Creed ailesinin üzerine çökecektir. Stephen King'in romanından uyarlanan Hayvan Mezarlığı, ilk olarak 1989'da sinemaya uyarlanmıştı.



Kapı

Yönetmen: Nihat Durak
Oyuncular: Kadir İnanır, Vahide Perçin, Timur Acar

Yakup ve Şemsa üç çocukları ve torunlarıyla birlikte Berlin'de yaşayan Süryani bir ailedir. 25 yıl önce Mardin'den Berlin'e göç etmişlerdir. Yeni hayatlarının mutlu bir gününde Mardin'den bir telefon gelir. Bu sarsıcı telefon, 25 yıl önce kaybettikleri oğulları Mikhael ile ilgilidir ve ailenin tüm acıları tazelenir. Yakup ve Şemsa onları yalnız bırakmak istemeyen torunları Nardin ile birlikte Mardin'e giderler. Bu seyahat hepsinin kişisel yolculuklarının da başlangıcı olacaktır.



Lanetli Gözyaşları

Yönetmen: Michael Chaves
Oyuncular: Linda Cardellini, Patricia Velasquez, Raymond Cruz

Kendi çocuklarını kıkançlık sonucu boğarak öldürdükten sonra ağlayarak kendini azgın nehre atan La Llorona (Ağlayan Kadın), yıllarca dehşetin ta kendisi olmuştur. Kendi çocuklarının yerine koymak için çocukları avlamıştır. Bir sosyal hizmetler görevlisi olan Anna ve küçük çocukları, kendilerini bu korkutucu doğaüstü dünyanın içinde bulur ve La Llorona'nın gazabından kurtulmak için ruhsal bir mücadele vereceklerdir.

SİNEMA

Neden belli yiyeceklere karşı aşırı zafiyet gösteriyoruz?

DİYETE BAŞLADINIZ VE BU KEZ SON DERECE KARARLISINIZ... İLK BİRKAÇ HAFTA HER ŞEY YOLUNDA GİTTİ. SONRA BİR ANDA ÖNÜNÜZDEKİ SALATA VE YANINDA KEPEK EKMEĞİ DİLİMLERİ DURURKEN, AKLINIZDAN DUMANI ÜSTÜNDE LAHMACUNLAR GEÇMEYE BAŞLADI. PEKİ, NEDEN? NE OLDU DA KENDİ KENDİNİZİ BAŞTAN ÇIKARIR HALDE, DİYETİNİZİ SABOTE ETMEYE RAMAK KALMIŞ HALDE BULDUNUZ?

Söz konusu yiyecek isteklerinden beynimizin belli bazı bölümleri sorumludur ve bu bölümler de hafıza, zevk alma ve ödülden sorumlu bölgelerdir. Leptin ve serotonin gibi hormonlarda yaşanan dengesizlikler belli yiyeceklere arzu duyma şeklinde kendini gösterebilir. Diyet öncesinde belli şeyleri yedikten sonra vücudumuza endorfin salınmışsa ve biz de farkına bile varmadan bunun bağımlısı olarak endorfini salgılatan o gıdayı arzulamaya başlamış olabiliriz. Bazılarımız hamile kadınlar gibi hormonal değişiklikler yaşadığımız için bazılarımız da vücudumuzda eksilen, örneğin mineraller nedeniyle belli yiyecekleri özleriz. Özetle, vücudumuz bazı besinleri özler, çünkü bu besinlerden yoksundur.



Diyetisyen Nurdan Balakçı, yoksun olduğumuz besinleri özleme ve bu besinlere karşı istek duyma kısmını şöyle açıklıyor:

Çikolata: Büyük olasılıkla magnezyum eksiğimiz vardır ve çikolatanın hammaddesi olan kakao da yüksek oranda magnezyum içerir. Kadınların özel dönemlerinde yaşadığı magnezyum eksikliği de onları çikolataya yöneltiyor olabilir. Oysa badem, ceviz, fındık, fıstık yiyerek de magnezyum eksikliğini giderebiliriz. Yine hamur işlerine, pasta ve makarnaya özlemin de nedeni karbonhidrat bağımlılığı olabilir.

Et ve etli gıdalar: Demir eksikliği çekiyorsak et yemeye yöneliriz. Etin fazlasına diyetlerde yer verilmediği için bu isteği ıspanak ve lahana gibi demir zengini gıdalarla kapatabiliriz.

Peynir ve peynirli gıdalar: Örneğin peynirli tost, peynirli pizza gibi yiyecekler canınız çekiyorsa, vücutta Omega 3 yağ asidi azalmış demektir. Peynirin yağlı türlerinden ve tost, pizza gibi karbonhidrat yedirecek yiyeceklerden kaçınmak için somon balığı, keten tohumu ve ceviz yiyebilirsiniz. Yine peynir arzulamak kalsiyum ve fosfor eksikliğine de işaret eder. Bunun için de süt, yumurta ve muz iyi birer alternatiftir.





Tuzlu atıştırmalıklar: Örneğin, paket paket cips yemek istiyorsanız, vücutta tuz yada su eksilmiş demektir. Tuz sodyum eksikliğine işaret edebilir. Sodyum içeriğine sahip fındık, fıstık, ceviz gibi kuruyemişlerle, kereviz ve havuç gibi sebzelerden bu eksikliğimizi sağlayabiliriz. Balık yemek de iyi bir çözümdür. Bunun yanında vücutta su eksildiği için de tuzlu bir şeyler yemek isteyebilirsiniz çünkü tuz vücuttaki suyu tutar. Vücutta su azalmışsa tuzu tutacak su da azalmıştır. Bunun çaresi de sadece su içmektir.

Şeker: Basit karbonhidrat tüketimi fazla olan insanlar adeta şeker özlemiyle yaşar. Kan şekeri yükselir, insülin salınımı artar ve kısa süre sonra da iner. İnsülin iner inmez de şeker açlığı yeniden başlar. Bu kriz halinin üstesinden gelmek için meyve tercih edebilirsiniz. Meyveleri tek başına tüketmek yerine yanına yağlı tohumları veya süt ürünlerini tercih etmek kan şekerinizi daha uzun sürede dengede tutmaya destek olur.



Makarna, kek gibi hamur işleri: Canınız durmadan makarna veya hamur işi çekiyorsa yeterli protein ve yağ almıyorsunuz demektir. Kırmızı et, beyaz et, baklagiller, süt, yoğurt, kabak çekirdeği gibi protein içeren gıdalara yönelebilir, ayrıca salatanıza biraz daha fazla zeytinyağı ekleyebilirsiniz.

Süt ve süt ürünleri: Kalsiyum eksikliğini gösterir. Süt içme isteği, stresli dönemlerde de ortaya çıkabilir. Bu da doğal bir aminoasit olan triptofan eksikliğinin göstergesi olabilir triptofan'ın antidepresan etkisi de vardır.

Baharatlı, acılı gıdalar: Tiroid dengesizliğinin veya kükürt eksikliğinin işareti olabilir. Tiroidi dengelemek için yoğurt, somon, Hindistan cevizi yağı, esmer pirinç, barbunya, yumurta ve kabuklu deniz ürünleri yiyebilirsiniz. Kükürt için de soğan ve sarımsak dışında havuç, kereviz, turp, patates, marul, maydanoz, çilek, muz ve yumurta yeterlidir.

Bağırsaklar devrede!

Diyetisyen Nurdan Balakçı, önemli bir noktaya daha değiniyor: “Açlık hissiyle ilgili olarak artık bağırsaklarımızın da bu işte payı olduğu biliniyor. Bunun sebebi de 'ikinci beyin' olarak adlandırılan bağırsaklarımızın barındırdığı pek çok mikroorganizmadan sorumlu olması... Bilindiği gibi vücudumuzda var olan hücrelerden çok daha fazlası bağırsak floramızda yaşıyor. Ve bunlar da biz ne yiyorsak onunla besleniyor. Dolayısıyla hangi grup gıdayı tüketiyorsak, o gıda grubuyla beslenen mikroorganizmaları besliyor, sayılarının artmasını sağlıyor; diğerlerini ise zayıf düşürüp, sayıca azalmalarına sebep oluyoruz. Biz, lif ve protein ağırlıklı besleniyorsak, aynı besin grubuyla beslenen bağırsak mikroorganizmalarımız mutlu oluyor özetle... Ama karbonhidrat yemediğimiz için karbonhidratla beslenen bağırsak mikroorganizmalarımız bir tür isyan başlatıp beynimize sinyaller gönderiyor ve karbonhidrat yeme isteğimizi kamçılıyor. Bununla başa çıkmak için bağırsaklarımızdaki mikroorganizmalara eşit ve adil davranmalıyız. Yani her besin grubundan dengeli şekilde tüketmeliyiz."

Hangi yaşta ne yeriz, ne yemeliyiz?

Diyetisyen Nurdan Balakçı, bebeklikten başlayarak hangi yanlış gıdalara yöneldiğimizi, bunları yiyerek ne gibi hatalar yaptığımızı ve aslında ne yememiz gerektiğini de sıralıyor:



Çocukluk

Ne yenir: Çikolata ve şekerleme.

Ne yenmeli: Besin kalitesi düşük olan çikolata ve şekerleme türleri yerine yaş ve kuru meyveleri tercih etmek gerekir. Yine bu dönemde sağlıklı kemikler için süt ürünleri de oldukça önemlidir.

Ergenlik

Ne yenir: Cips veya kızartmalar.

Ne yenmeli: Cips ve tuzlu kızartmalar yerine ceviz, fındık, çiğ badem gibi kuruyemişler tercih edilmelidir. Yapılan araştırmalar, özellikle genç kızların adet dönemlerinde kaybettikleri demir ihtiyacının mutlaka karşılanması gerektiğini gösteriyor. Bunun için demirden zengin yumurta ve et grubunu da beslenmelerine dahil etmeleri gerekir.

20-30 Yaş

Ne yenir: Makarna, pizza gibi karbonhidrat ağırlıklı gıdalar.

Ne yenmeli: Balık, et, tavuk, yumurta gibi protein bakımından zengin gıdalar tercih edilmeli. Yine bu yaşlarda sigara, alkol ve fazla miktarda fastfood tüketimi olduğu için özellikle domates, portakal gibi C vitamini bakımından zengin besinler ihmal edilmemeli.

35-50 yaş

Ne yenir: Hamur işi ve doymuş yağ kullanılan besinler.

Ne yenmeli: Kolesterolü dengelemek ve kalp sağlığı için Omega 3 yağ asidinden zengin uskumru, alabalık, ton balığı ve ceviz gibi besinler tercih edilmelidir. Yine bu dönemde kalp sağlığını koruma adına düşük yağlı, yüksek lifli bir diyet uygulanmalıdır.

50 yaş ve üzeri

Ne yenir: Yağlı etler veya kızartmalar.

Ne yenmeli: Bu yaşlarda demire olan ihtiyaç azalır, ancak kalsiyum ihtiyacı artar. Bu nedenle kalsiyumdan zengin süt ürünlerini tüketmek gerekir. Özellikle menopoz dönemini yaşayan kadınlar, menopozun etkilerini hafifletmek için keten tohumu tüketebilirler.



Şahika Ercümen
Türk bayrağını Antarktika'da dalgalandırdı

ANTARKTİKA'DA GERÇEKLEŞTİRDİĞİ DALIŞLA KITADA TÜPSÜZ DALIŞ YAPAN İLK TÜRK KADINI OLARAK TARİHE GEÇEN ŞAHİKA ERCÜMEN, "ZORLU BİR YOLCULUK VE ZORLU BİR DALIŞ OLDU AMA BEMBEYAZ KARIN VE BUZUN ÜZERİNDE TÜRK BAYRAĞINI GÖRMEK GÖZÜMDE TABLOLAŞTI. BU, ÇOK GURUR VEREN BİR TABLO OLDU" DİYOR.

Serbest dalış dünya rekortmeni Şahika Ercümen, Türkiye'nin gurur duyduğu isimlerden biri... Alerjik astım hastalığını, dünyanın bildiği bir başarı hikayesine çeviren başarılı sporcu, bu kez Türk bayrağını Antarktika'da dalgalandırarak, Türk kadınının gücünü ve başarısını gözler önüne serdi. 3. Ulusal Antarktika Bilim Seferi kapsamında bilim insanlarıyla birlikte gittiği 'beyaz kıtada' ilk dalışını yaparak tarihe geçen Şahika Ercümen ile Antarktika macerasını, suyun altını ve Türkiye'de bu spora ilgiyi konuştuk.



Şahika Hanım, Antarktika maceranız nasıl başladı?

Antarktika maceram, Gençlik ve Spor Bakanı Mehmet Muharrem Kasapoğlu ve Sanayi ve Teknoloji Bakanı Mustafa Varank'ın daveti üzerine başladı. Aslında bu benim hayalimdi. Teklif aldığımda da büyük mutluluk yaşadım.

Çok soğuk bir suda dalış gerçekleştirdiniz.

Evet, eksi 1 derecedeki soğuk suya tüpsüz dalış yaptım. Yaklaşık bir saat boyunca da suyun altında kaldım. Zorlu bir yolculuk ve zorlu bir dalış oldu ama bembeyaz karın ve buzun üzerinde Türk bayrağını görmek gözümde tablolaştı. Bu, çok gurur veren bir tablo oldu.

Dalıştan önce ne tür hazırlıklar yapıyorsunuz?

Tüpsüz dalışta nefesini doğru kullanabilmek ve nefes çalışmaları olmazsa olmaz. Kendimi özel nefes teknikleri ile dalışlara hazırlıyorum. Örneğin, nefesini verip o şekilde bekleme gibi egzersizler yapıyorum. Suyun dibinde o kadar derine dalabilmek için çok iyi konsantre olmak gerekiyor. Bunu sağlamak için de bol bol meditasyon ve yoga yapıyorum.

Dünyada ve Türkiye'de en popüler dalış noktaları hangileri?

Türkiye'de en çok Antalya Kaş'ta dalış yapmayı seviyorum. Denizinin berraklığı ve sualtı canlılarıyla, dalgıçlar için tam bir cennet... Yurtdışında ise Mısır, Bali ve Filipinler en sevdiğim dalış noktaları...

Beslenme uzmanı ve sporcu kimliğiniz var. Bu iki kimliğiniz hayatınıza neler kattı?

Benim asıl mesleğim beslenme ve diet uzmanlığı...İki tutkumun birbirini bu kadar tamamlıyor olması benim için çok büyük şans... Sağlıklı yemek bilgimi hayatımın her anına taşıyorum. Aslında işim sağlıklı olmak ve spor yapmaya dayalı olduğu için epey sıhhatli yaşıyorum diyebilirim.

Serbest dalış kaça ayrılıyor? Kaç disiplini var?

Serbest dalışı; nefesinizi tutup, en derine dalma, en ileriye gitme ve en uzun süre suyun altında nefes tutma olarak basitçe üç gruba ayırabiliriz. Bunlar da kendi arasında paletli, paletsiz ve değişken ağırlık olmak üzere üç gruba ayrılıyor. Serbest dalışın hem havuz hem de deniz disiplinleri var. Ben, Ankara'da okuduğum için deniz branşında değil de havuz branşında başladım. Bu durum daha sonra deniz, hatta derinlik branşlarına kaydı. Derinlikte, paletli ve paletsiz kategorilerinde yarışmalara ve dünya rekoru denemelerine katılıyorum.

Suyun altında olmanın en büyük riskleri neler? Bu risklerle nasıl baş ediyorsunuz?

Tüm güvenlik önlemleri alındığında risk epey azalıyor. Çok yüksek performans sergilerken oksijeni limitli kullandığımızdan dolayı bayginlık yaşanabiliyor. Fakat böyle bir durum olduğu takdirde, hemen müdahale edecek güvenlik dalgıçları olduğu için hiç bir sorun yaşanmıyor.

Dalış, konsantrasyon odaklı bir spor gibi görünüyor. Siz de yoga ve meditasyon yapıyorsunuz. Bunların hayatınıza ve işinize olan etkilerini nasıl değerlendirirsiniz?

Yoga ve meditasyon, bir insanın kendine yapabileceği en güzel yatırımlardan biri… Hepimiz dış görünüşümüze ve sağlığımıza yatırım yapıyoruz, çünkü bunlar ölçülebilir değerlerimiz. Ancak en önemlisi olan, ruhumuza yaptığımız yatırım. Ve maalesef ruhumuzun nasıl olduğunu hiç bir bilim ölçemiyor. Yoga ve meditasyon sayesinde sakin ve huzurlu kalabiliyor, iç dünyama dönebiliyorum.



"Ülkeme, doğaya, suya, çevreye karşı sorumluluklarım var"

Şahika Ercümen, "Ülkeme, doğaya, suya, çevreye karşı sorumluluk duyuyorum. Başta yeni çıkacak kitabım olmak üzere çocuklara yüzmeyi sevdirecek çalışmalarla birlikte eğitim çalışmalarına da ağırlık vereceğim" diyor.

Üç tarafı denizlerle çevrili olan Türkiye'de bu spora ilgi nasıl? Dünya ile kıyasladığında bu sporun neresindeyiz? Geliştirilmesi için neler yapılabilir?

Üç tarafımız denizlerle çevrili olduğu halde denize ve yüzmeye çok yatkın bir kültürümüz olmadığı doğru... Ailelerin yapılabilecekleri en iyi şey çocuklarına henüz küçük yaşlardan yüzme dersleri aldırmaları olabilir. Yüzme; tüm vücut kaslarını çalıştıran birkaç spordan biri... Türkiye'de belli başlı sporlar dışındakilerin hemen hemen hiç biri hakkettiği ilgiyi, maalesef almıyor. Halbuki, Türkiye'deki ferdi sporlarda da büyük başarılar elde ediliyor. Bizler gibi alınan ferdi başarılarla, bu spor dallarına olan ilgi gittikçe artıyor. İnşallah daha da artacak.

Uluslararası eğitmenlik sertifikası olan sayılı kişiler arasındasınız. Bir eğitmen olarak bu alandaki hedefleriniz neler? Yeni başlayanlara ne öneririsiniz?

Yıl içerisinde birkaç defa dalış eğitimi düzenliyorum ve engelli arkadaşlarımıza eğitimler veriyorum. Yeni başlayanlara her şeyden önce asla yalnız dalmamalarını öneririm. Serbest dalış üzerine birçok eğitim kurumu var. Önce temel bir eğitim alsınlar ve bilinçli olarak dalış yapsınlar.



Gelişimsel süreçte insanın ergenlik döneminden yetişkinliğe kadar sesinde pek çok değişim meydana gelebiliyor. Bazen çok iyi olabilecek bir ses hiç kullanılmadığı zaman çok kötü bir ses olarak karşımıza çıkabiliyor ya da tam tersi bir durum oluşabiliyor. Ergenlik çağından itibaren başlayan sesin gelişimsel sürecine müdahale edilebiliyor.

Ses kısıklığı ciddi hastalıkların "ilk habercisi" olabilir

SES KISIKLIĞININ BAZI ÖNEMLİ HASTALIKLARIN İLK HABERCİSİ OLABİLECEĞİNE DİKKAT ÇEKEN MEDİCANA ÇAMLICA HASTANESİ KULAK BURUN BOĞAZ UZMANI DOÇ. DR. ZAFER ÇİFTÇİ, "GIRTLAK VEYA KOMŞU BÖLGELERE AİT İYİ VEYA KÖTÜ HUYLU TÜMÖRLER, SES TELİNİN HAREKET ETMESİNİ SAĞLAYAN SİNİRLERİN FELCİ, MERKEZİ SİNİR SİSTEMİ HASTALIKLARI GİBİ ERKEN DÖNEMDE TANI KONULARAK TEDAVİ EDİLMESİ GEREKEN HASTALIKLARIN İLK BULGUSU SES KISIKLIĞI OLABİLİR" DİYOR.

İnsan sesi, parmak izi gibi farklı ve kişiye özeldir. Ne yazık ki zamanla iç ve dış etkenler dikkate alınması gereken ses hastalıklarına neden olabiliyor. Bir bebeğin doğumuyla başlayan ilk çığlık daha sonraları annesine ihtiyacını anlattığı ağlamalara dönüşüyor. Büyüme yolculuğunda çocuğun duygularını ve ihtiyaçlarını, büyüdükçe düşüncelerini ifade etmek için ses bir aracı oluyor. İnsan için son derece önemli bir araç olan seste zamanla kısılma ve bozulmalar meydana gelebiliyor. Ancak ses kısılması ile seste bozulmanın birbirine karıştırılmaması gerekiyor. Kısılma, sesin gücünün azalmasını ifade ederken bozulma, sesin kalitesinde meydana gelen değişimi ifade ediyor. Akciğerler, gırtlak, yutak, dil, dişler, paranazal sinüzler ve burundaki herhangi bir bozukluğun seste bozulmaya yol açabileceğini belirten Medicana Çamlıca Hastanesi Kulak Burun Boğaz Uzmanı Doç. Dr. Zafer Çiftçi, belirgin ses değişikliğine sebep olan sorunların, ses telleri ve gırtlağın diğer bölgelerini ilgilendiren sorunlar olduğunu söylüyor.

Farklı etkenlere bağlı

Ses kısıklığının, ses hastalıklarında en sık karşılaşılan problem olduğunu ifade eden Çiftçi, bu durumla ilgili şu bilgileri veriyor: "Sesin şiddetinin istenilen seviyeye ulaştırılamaması, nefesli bir ses çıkması, hırıltılı veya pürüzlü bir ses çıkması gibi tüm durumlar, kabaca ses kısıklığı olarak adlandırılır. Her bir duruma neden olan hastalık genellikle farklıdır. Sınıflamak gerekirse, ses kısıklığına neden olan ses teli hastalıkları enfeksiyöz (viral veya bakteriyel), travmatik (sesin kötü kullanımı, künt veya kesici travma), tümöral (ses telinin iyi veya kötü huylu tümörleri), nörolojik (beyin hastalıkları, ses teli siniri hastalıkları), konjenital (doğuştan gelen) veya inflamatuar (romatoid artit gibi) nedenlere bağlı ortaya çıkabilir."

Hastalıkların ilk bulgusu

Ses kısıklığının bazı önemli hastalıkların ilk habercisi olabileceğini dile getiren Çiftçi, "Hasta sigara kullanıyorsa, boyunda şişlikler veya kilo kaybı gibi eşlik eden semptom varsa, ağzından veya burundan kan geliyorsa, ses kısıklığı bir travmayı takiben ortaya çıkmışsa, hasta yenidoğan dönemindeyse, yakın zamanda geçirilmiş bir operasyon öyküsü varsa ileri tetkik gereklidir. Gırtlak veya komşu bölgelere ait iyi veya kötü huylu tümörler (polip, nodül, kist, kanser), ses telinin hareket etmesini sağlayan sinirlerin felci, merkezi sinir sistemi

hastalıkları gibi erken dönemde tanısının konularak tedavi edilmesi gereken hastalıkların ilk bulgusu ses kısıklığı olabilir" diye konuşuyor.

Cerrahi tedavi gerektiren durumlar

Zafer Çiftçi, ileri tetkiklerin ardından cerrahi tedavi gerektirebilecek durumları ise şöyle sıralıyor: "Ses telinde yerleşik iyi veya kötü huylu tümörler, ses telini hareket ettiren sinirlerin tek veya çift taraflı felç olmaları, ses telinin travmatik yaralanmaları gibi durumlarda ise cerrahi tedavi gerekli oluyor. Cerrahi tedavi gereken hastalarda, hastalığın türüne bağlı olarak gırtlak içinden veya boyundan yaklaşım kullanılarak, klasik veya lazer cerrahi seçenekleri uygulanabiliyor. Her iki durumda da, kulak burun boğaz hastalıkları uzmanı tarafından yapılacak detaylı muayene ve diğer tetkikler neticesinde hastaya uygun olacak tedavi seçeneği belirlenip, ses kısıklığına neden olan patolojinin düzelmesi sağlanabilecek."

Sesinize iyi bakın

√ Sigara kesinlikle içilmemeli. Yıllardır sigara içmenin birikimi ile ses hasar görür. Sigara içen birinin sesinin aynı kalitede kalması söz konusu değildir.

√ Bol bol su içmeli. Her konuda vücudun en büyük ihtiyacı olan su, 2,5-3 litre civarında yudum yudum olacak şekilde tüketilmeli.

√ Uyku, sesin önemli bir ilacıdır. Uykusuz kalınan günlerde sesi çok zorlamamak gerekir.

√ Ara sıra buhar tedavisi yapılmalı. Özellikle kış aylarında ortamlar oldukça kuru olduğu için nefes yollarımız nemlensin diye su buharından faydalanmak gerekir.



Kulak Burun Boğaz Hastalıkları Uzmanı **Doç. Dr. Zafer Çiftçi**



Cerrahi müdahale ses kalitesini iyileştirme amacıyla yapılıyor

Seste yaşanan problemler bazen ilaçla tedavi edilip, istenilen hale getiriliyor. Bazen ses terapisi teknikleriyle kişinin kullanımını değiştirecek ya da düzeltecek tedaviler uygulanıyor. Bazen de seslerinde yapısal bozukluk olanların ameliyatları ön plana alınıyor. Sonuç itibarıyla cerrahi müdahale ses kalitesini iyileştirme amacıyla yapılıyor. İyi bir ses cerrahı müdahale ettiği zaman da ses kaybı oluşmuyor.



Fuar Takvimi

2019 YILI YURT İÇİ FUARLARI

Organizatör	Fuar Adı	Konu	Tarih	Yer
Network Fuarcılık	BURSAF/3.Ayakkabı	Ayakkabı ve deri ürünleri	12-15 Haziran	Bursa
Gül Fuarcılık	Gül ve gül ürünleri	Gül ve gül ürünleri	12-16 Haziran	Isparta
Yem Fuarcılık	Turkeybuild 2019	Yapı, inşaat malzemeleri	18-22 Haziran	İstanbul
Akort Tanıtım	Gapshoes	Ayakkabı, terlik ve yan sanayi	19-22 Haziran	Gaziantep
E Uluslararası ve Platform	Beauty Eurasia 2019	Kozmetik, güzellik, parfüm	20-22 Haziran	İstanbul
Ege Fuarcılık	19. Karadeniz Sanayi	Sanayi ve ticaret ürünleri	21-30 Haziran	Ordu
Ege Fuarcılık	11. Yapı Dekorasyonu	Yapı dekorasyon ürünleri	21-30 Haziran	Ordu
EGe Fuarcılık	5. Gıda, Tarım ve Hay.	Gıda, tarım, hayvancılık	21-30 Haziran	Ordu
Network Fuarcılık	Bursaf	Ayakkabı ve deri ürünleri	26-29 Haziran	Bursa
UBM ICC Fuarcılık	37. Anne Bebek Fuarı	Anne, bebek ve çocuk	26-29 Haziran	İstanbul
Akort Tanıtım	Gapshoes	Ayakkabı, terlik	3-6 Temmuz	Gaziantep
Tüyap Bursa	Junioshow	Bebe ve çocuk	3-6 Temmuz	Bursa
Renkli Fuarcılık	Edirne Kırkpınar	Traktör ve tarım ekipmanları	3-7 Temmuz	Edirne
Lsisco Fuarcılık	Kuruyemiş Fuarı	Kuruyemiş	11-14 Temmuz	İstanbul
Lsisco Fuarcılık	Hurma Fuarı	Hurma	11-14 Temmuz	İstanbul
Expolife Fuarcılık	Decoboss	Yapı, konut, dekorasyon	18-21 Temmuz	Zonguldak
Renkli Fuarcılık	7. Trakya Autoshow	Otomobil, bisiklet	29 Tem-4 Ağst	Tekirdağ
Renkli Fuarcılık	Çorlu 12. Tarımtech	Tarım, hayvancılık	29 Tem-4 Ağst	Tekirdağ
Renkli Fuarcılık	2. Euro Animalia	Hayvancılık ekipmanları	29 Tem-4 Ağst	Tekirdağ
Renkli Fuarcılık	2. Çorlu Trakya Balkan	Hazır giyim, ev tekstili	29 Tem-4 Ağst	Tekirdağ
DLG Fuarcılık	Patetes Günleri Türkiye	Patetes ile ilgili her şey	22-24 Ağustos	Konya
Unique Event Fuar	The Cineshow	Film, sinema, prodüksiyon	23-25 Ağustos	İstanbul
Ekspoturk Fuarcılık	Wesce	Enerji stratejileri	26-28 Ağustos	İstanbul
İstanbul Fuarcılık	Fashion Show	Hazır giyim, deri	27-30 Ağustos	İstanbul
Grup Medya Fuarcılık	Hac ve Umre Turizmi	Hac ve umre	28-29 Ağustos	İstanbul
Grup Medya Fuarcılık	13. Türkiye Hac, Umre	Hac ve umre turizmi	30-31 Ağustos	İstanbul

2019 YILI YURT DIŞI FUARLARI

Meridyen	*Fia 2019*	*Genel ticaret*	*18-23 Haziran*	*Cezayir*
EİB	*Summer Fancy*	*Gıda ve içecek*	*23-25 Haziran*	*ABD*
Tüyap	*Army 2019*	*Savunma Sanayi*	*25-30 Haziran*	*Rusya*
İMMİB	*Newcast 2019*	*Alüminyum ve çelik*	*25-29 Haziran*	*Almanya*
İTKİB	*Unique*	*Tekstil*	*6-8 Temmuz*	*Fransa*
OAİB	*Innoprom*	*Sanayi ürünleri*	*8-11 Temmuz*	*Rusya*
UİB	*Automechanika*	*Otomotiv ve yan sanayi*	*10-12 Temmuz*	*Meksika*
UİB	*Premiere Vision*	*Kumaş ve aksesuar*	*16-17 Temmuz*	*ABD*
Türkel	*22 Nd Kıte Africa*	*Genel ticaret*	*1-3 Ağustos*	*Kenya*
UİB	*Authomemechanika 2019*	*Otomotiv ve yan sanayi*	*26-29 Ağustos*	*Rusya*
EİB	*Euroshoes*	*Tekstil, konfeksiyon*	*26-29 Ağustos*	*Rusya*
Meridyen	*Facim*	*Genel ticaret*	*26 Ağst-1 Eylül*	*Mozambik*

SUDOKU BULMACA

4			9		3			
						8	6	
7			4		8		1	
	1		8	3	4		2	
2	8		1			4		
						3		
3		7						2
			7	5				
		2				1		8

		3		5				9
		7		1				
	2	9		7	8			1
						4	6	
	8		9			2		
	3		1					
						6	8	
2					6		3	
6			2		7		9	

1'den 9'a kadar rakamları Panoya yerleştirin. Her satır ve sütun 3x3'lük 9 kare'den oluşmaktadır. 9'luk kutularda her rakamdan 1 adet olmalıdır.

	3	2	8		1			
		6		2	9			
							5	8
				4	3			6
1	6	3						
						8		1
6			7					
9	8		4					
						9	2	5

4	7	2		1	6			8
	1			8				9
					4			7
		4			1		7	
	3	7					4	
1		8			2			
			2			9		
8				6				
6			8	5		2		

Yanıtları www.istoc.com.tr adresinden bulabilirsiniz.



2. elde fırsat ve avantajın adresi otokocihale.com hizmetinizde

Online açık artırma sistemi ve sunduğu benzersiz avantajlarla 2. el online araç satışında yepyeni bir dönem başlatan **otokocihale.com**'a hemen üye olun, ihalelere katılarak satın alım işlemlerine başlayın.

otokocihale.com | İkinci Elde Güven Noktası

Koç

www.otokocihale.com


UZAK, YAKIN ve
ASTİGMAT TEDAVİSİNDE
NO TOUCH
LASER
&
KALICI
AKILLI LENS
venividigöz
444 0 481