

Mengerler

4/2012

YAŞAMIN RENKLERİNİ YANSITIR...

Lifestyle



**NEFES KESEN DOĞA
MEKSİKA**

**ECE VAHAPOĞLU
TARİHİN PEŞİNDE
KAŞ**

**ART-BASEL
SANAT FUARI**

**FIRST CLASS
TRAVEGO**

Yeni B-Serisi.

Önüne ne çıkacak sürpriz değil.

Standart güvenlik sistemi, Çarpışma Önleme Yardımcısı ve daha 10 farklı yardımcı sistemiyle yeni B-Serisi her şeye hazır.



Mercedes-Benz



Merhaba saygıdeğer dostlarımız,

Mengerler Lifestyle Dergimiz yaşamın renklerini yansıtmaya devam ediyor. Bu sayımızda zengin içeriği ile sizlere keyifli vakit geçireceğini umuyoruz.

1939 yılında Ahmet Veli Menger tarafından kurulan şirketimiz daima daha iyi hizmet vermek gayreti ile çalışmaktadır. Bugün 10 ilde kurulu servis ve satış noktalarımız ile sizlerin hizmetinizdeyiz. Tatile çıkarken dergimizde yer alan Mengerler adreslerine bakmayı unutmayın. Siz değerli müşterilerimizin olası ihtiyaçlarını karşılamak üzere her zaman olduğu gibi yaz aylarında da yanınızda olduğumuzu bilmenizi isteriz.

Daima genç Mercedes-Benz G - Serisi'ni tanıtan yazımız, görselleriyle birlikte doğa şartlarında sürüş keyfi yaşamak isteyenlerin içini kıpırdatabilecek kuşkusuz.

Yolculukta uçak konforu ile First Class seyahat etmek isteyenler Travego'nun farkını hissetmek için muhakkak teknik yazımızı okumalıdır.

Kaş tarafına bir gezi düşünenlere, Gazeteci Yazar Bünyad Dinç'in fotoğrafladığı ve sizler için gizli kalmış zengin tarihini anlattığı yazısını tavsiye ederim.

Yurtdışı destinasyon olarak Yazarımız Hülya Ekşigil, Meksika'yı gezdi ve izlenimlerini sizlerle paylaştı.

Yazı İşleri Müdürümüz Aliye Uzun, Sigorta Ekspertleri İcra Komitesi Başkanı Yalçın Kaya ile doğru ekspertiz konusunu görüştü.

Gazeteci Meltem Kerrar'ın, Ece Vahapoğlu ile; sunuculuk, yazarlık ve son günlerde yayınlanan "60 ideal" serisi kitapları hakkında söyleşisi de yine bu sayımızda.

Sanatla ilgilenenler ve sanata yatırım yapanlar için, dünyanın en önemli sanat fuarları arasında başı çeken Art Basel Miami'yi dergimizin Sanat Yönetmeni Ayşen Gürel Sile sizin için gezdi ve değerli bilgileri paylaştı.

Dergimiz Fotoğraf Editörü F. Gülgün Özgül, Hıdrellez'in coşku ile kutlandığı Kakava Şenlikleri'ndeydi. Edirne'de her yıl tekrarlanan bu etkinliği bilmeyenler için ilgi çekici olabilir.

Prof. Dr. Hüsamettin Koçan ile Bayburt'un Baksı Köyü'nde kurduğu Baksı Müzesi'ni konu alan söyleşiyi, Yazarımız Zeynep Çiftçioğlu gerçekleştirdi.

İstanbululara lezzetli yiyecekler sunan dört girişimci kadının başarı öykülerini, Yazarımız Hülya Ekşigil'in "Mutfakta Topuk Sesleri" başlıklı yazısında bulabilirsiniz.

Hepinizin tatilinin, dinlendirici ve keyifli geçmesini dilerim.

Saygılarımla,

Hayrettin Karaboğa



Hayrettin Karaboğa
Mengerler Ticaret T.A.Ş.
Genel Müdürü

Mengerler

YAŞAMIN RENKLERİNİ YANSITIR

Lifestyle



Kapak Fotoğrafi: Art Basel Miami Beach Arşivi

Mengerler

Ticaret Türk Anonim Şirketi
Adına Sahibi:

Hayrettin Karaboğa

Genel Yayın Yönetmeni:

M. Faruk Sile

Tel: 0216 385 4819

e-mail: faruk@sile-tr.com

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü:

Aliye Uzun

Yayın Kurulu:

Aliye Uzun, Ayşen Gürel Sile, Binnaz Şen, M. Faruk Sile,
Kemal Akbay, Neylan Sayı, Tuğrul Doğan,
Zeynep Çiftçioğlu, Zeynep Ersaraç

Görsel Yönetmen:

Ayşen Gürel Sile

Grafik Tasarım:

M. Faruk Sile

Fotoğraf Editörü:

F. Gülgün Özdil

Katkıda Bulunanlar:

Aliye Uzun, Ayşen Gürel Sile, Bünyad Dinç,
Engin Iruz, F. Gülgün Özdil, Garo Miloşyan, Hülya Ekşigil,
Kerem Aksoy, Meltem Kerrar, Mine Özdemir,
Neylan Sayı, Prof. Dr. Yılmaz Nişancı,

Zeynep Çiftçioğlu,

Reklam Müdürü:

Neylan Sayı

Tel: 0212 484 3466

Yapım:

Sile Dış Ticaret Ltd. Şti.

Cemil Topuzlu Caddesi No:23/9

Çiftelavuzlar Kadıköy İstanbul

Tel: 0216 385 4819

Faks: 0216 363 8229

www.sile-tr.com

Abonelik:

Binnaz Şen: 0212 484 3300

e-mail: menabonelik@avm.com.tr

Baskı:

Stil Matbaacılık San. ve Tic. A.Ş.

İbrahim Karaoğlanoğlu Cad.

Yayıncılar Sok. Stil Binası

Seyrantepe 4. Levent İstanbul

Tel: 0212 281 9281

34418 İstanbul

Basım Yeri ve Tarihi:

İstanbul, Haziran 2012

Baskı Adedi:

21.500

MENGERLER TİCARET TÜRK ANONİM ŞİRKETİ

Yıllanl Ayazma Sokak No:12 Davutpaşa 34320 Topkapı İstanbul
Merkez: Selime Hatun Camii Sokak No:44 Taksim 80090 İstanbul

Mengerler Lifestyle Dergisi; Mengerler Ticaret Türk Anonim Şirketi Adına Sile Dış Ticaret Ltd. Şti. tarafından T.C. yasalarına uygun olarak yayınlanmakta ve Mengerler Ticaret Türk Anonim Şirketi tarafından ücretsiz olarak dağıtılmaktadır. İsim ve yayın hakkı Mengerler Ticaret Türk Anonim Şirketi'ne aittir. Dergide yayımlanan yazı, fotoğraf ve illüstrasyonların her hakkı saklıdır. Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz. Yazıların sorumluluğu yazarlara, yayınlanan ilanların sorumluluğu ise sahiplerine aittir.

İÇİNDEKİLER

Kültür-Sanat



6

Meksika



14

Sanat Fuarları
Art-Basel



26

Bakı
Müzesi



36

Kakava Şenlikleri
Hıdrellez



48

Gurme Yazı



56

Adresler



64

Söyleşi
Ece Vahapoğlu



8

Teknik Yazı
Travego



20

Söyleşi
Yalçın Kaya



32

Kaş



42

Haberler



52

Yenilik
G-Serisi



60

Sağlık: Prof. Dr.
Yılmaz Nişancı



66

444 0 350
www.anadolusigorta.com.tr

YATINIZ VE ALTINDAKİ HER ŞEY KORUMAMIZ ALTINDA.

Anadolu Sigorta, çocuklarınıza daha temiz bir deniz bırakabilmek için, satın aldığınız her tekne poliçesiyle DenizTemiz Derneği/TURMEPA'ya katkıda bulunuyor. Çünkü Anadolu Sigorta'da denizleri de kaybetmek yok.

ANADOLU SİGORTA

Kaybetmek yok.



Temmuz-Ağustos ajandası

Bu yaz deniz-kum-güneş üçgeninden çıkıp, kaliteli müziğin adresinde keyifli vakit geçirmeye, usta sanatçıların eserlerini yakından görmeye ve görkemli sahne şovlarıyla hayatınızı renklendirmeye "var" mısınız? Cevabımız "evet" ise şimdiden söyleyelim zengin içerikli kültür sanat programlarıyla bu yaz güzel geçeceğe benziyor...



Bodrum Kalesi'nde bale rüzgarı

Muğla'nın simgesi haline gelen Bodrum Kalesi, bu yıl 10. kez Uluslararası Bodrum Bale Festivali'ne ev sahipliği yapıyor. Devlet Opera ve Balesi Genel Müdürlüğü tarafından 8-24 Ağustos tarihleri arasında gerçekleştirilecek festivalde, bale sanatının özgün yapıtları sanatseverlerle buluşuyor. 8 Ağustos'ta başlayacak festivalin açılış temsili "Bodrum Aşkı" adlı eserle yapılacak. Bunun yanı sıra festivalde 11 Ağustos'ta İstanbul Devlet Opera ve Balesi'nin "Genç Werther'in Acıları", 14-15 Ağustos'ta İzmir Devlet Opera ve Balesi'nin "Zorba", 18 Ağustos'ta Ankara Devlet Opera ve Balesi'nin "Harem", 21 Ağustos'ta Antonio Gades Flamenko Topluluğu'nun "Kanlı Düğün", 24 Ağustos'ta Ankara Devlet Opera ve Balesi Modern Dans Topluluğu'nun "Bir Yaz Gecesi Rüyası" adlı baleleri izlenebilecek. www.bodruballetfestival.gov.tr



İstanbul Modern'de zamana yolculuk

İstanbul Modern, çağdaş Türk sanatının önde gelen isimlerinden Burhan Doğançay'ın 50 yıllık çalışmalarından oluşan kapsamlı bir sergi sunuyor. "Kent Duvarlarının Yarım Yüzyılı: Burhan Doğançay Retrospektifi", sanatçının 14 ayrı dönemini ve dünyanın önde gelen müzelerinin koleksiyonlarında bulunan 120 çalışmasını izleyiciyle buluşturuyor. 23 Eylül'e kadar izlenebilecek serginin küratörlüğünü Levent Çalıkoğlu yapıyor. Kamusal alandaki duvarların kişisel anlatı ve mesajlarla biçimlenmesini resmeden sanatçının çalışmalarındaki çeşitlilik, farklı üslup ve tekniklerle işlediği serilerde yansıma buluyor. www.istanbulmodern.org

İstanbul Caz'da yıldızlar geçidi

İstanbul Kültür Sanat Vakfı (İKSV) tarafından 19 yıldır düzenlenen İstanbul Caz Festivali, bu yıl 3-19 Temmuz tarihleri arasında gerçekleştiriliyor. Yaklaşık 50 konser, 300'ü aşkın sanatçının ağırlanacağı festivalin bu yılki Yaşam Boyu Başarı Ödülü, Türkiye'de cazın gelişimine emek harcamış isimlerden Neşet Ruacan'a 3 Temmuz'da The Marmara Esmâ Sultan'da gerçekleştirilecek açılış töreninde takdim edilecek. Dünyaca ünlü müzisyen Marcus Miller, "The Istanbul Project" in dünya prömiyerini 5 Temmuz'da Cemil Topuzlu Açık Hava Sahnesi'nde gerçekleştirecek. Antony and the Johnsons, dinleyicileriyle bu kez 9 Temmuz'da 39 kişilik Filarmonia İstanbul Orkestrası ile birlikte Açık Hava'da buluşuyor. Neo-Soul'un kraliçesi Erykah Badu, 13 Temmuz'da Açık Hava Sahnesi'nde ilk kez İstanbullu hayranlarının karşısına çıkıyor. The Smiths'in kurucusu Morrissey, 19 Temmuz'da müzikseverlerle buluşuyor. www.iksv.org



M.C. Escher ve Çağdaşları, CerModern'de

CerModern, Salvador Dali sergisiyle başlattığı 2012 yılı sergi programına Hollandalı çizgi sihirbazı "M.C. Escher ve Çağdaşları - Sonsuz Evrenler" sergisini dahil ediyor. 2011 yılında Brezilya'nın başkenti Rio de Janeiro'da yaklaşık 600 bin kişiyle dünyanın en çok ziyaret edilen sergisi olan "M.C. Escher ve Çağdaşları", 5 Ağustos'a kadar ziyarete açık olacak. Bir grafik sanatçısı olarak bilinmesine rağmen, bu sanatın sınırlarını matematik ve sanatın sonsuzluk sarmalında gösteren Mauricius Cornelis Escher, küpler, koniler, küreler ve helezonlarla oluşturduğu sonsuzluk boyutunu genellikle siyah beyaz çizgilerle veya tahta yüzeyler üzerinde görselleştirmiştir. Sergi, M.C. Escher'in eserlerinin yanında matematiksel sanat alanında önde gelen isimlerden olan Jessurun de Mesquita ve Gerrit Dijsselhof'un eserlerinin yer aldığı toplam 75 parçadan oluşuyor. www.cermodern.org



Goya, ilk kez İstanbul'da



yer yer ürkütücü üslubuyla çağdaşlarından ayrılan ressamın gravür ve yağlıboya yer alıyor. Sergide aralarında dönemin kralı IV. Carlos ve kraliçe Maria Luisa'nın portreleri de görülebiliyor.

www.peramuzesi.org.tr

Gümüşlük'te müzikli günler

Bodrum'un tarihi değerleriyle öne çıkan balıkçı kasabası Gümüşlük'te 2004 yılından bu yana düzenlenen Uluslararası Gümüşlük Klasik Müzik Festivali, Türkiye'den ve dünyadan müzisyenleri konuk etmeye devam ediyor. Devlet Sanatçısı Gülsin Onay'ın Sanat Danışmanlığı'nda sürdürülen festivalde Bilkent Senfoni Orkestrası 5-6 Temmuz'da, Lilya Zilberstein 25 Temmuz'da, Karst de Jong 28 Temmuz'da, Jonathan Plowright 12 Ağustos'ta, Erol Erdinç Quartet 16 Ağustos'ta, Borusan Quartet ise 1 Eylül'de sahne alacak. Festival kapsamında bu yıl ilk defa düzenlenecek 1. Uluslararası Adnan Saygun Bodrum Piyano Yarışması'nda dereceye girenler, 20-24 Temmuz 2012 tarihleri arasında yapılacak elemelerde belli olacak. www.gumuslukfestival.org



İspanya ve tüm Avrupa'nın çalkantılı bir dönemine tanıklık eden Francisco de Goya'nın çalışmalarını, Suna ve İnan Kıraç Vakfı tarafından Pera Müzesi'nde 29 Temmuz'a kadar ziyaret edilebiliyor. Küratörlüğünü Marisa Oropesa ve Maria Toral'ın yaptığı "Goya, Zamanın Tanığı, Gravürler ve Resimler" sergisinde gerçekçi ve



Troya efsanesi yeniden sahnede

Anadolu Ateşi grubunun 2008 yılından bu yana dünyanın dört bir yanında sahnelediği insanlık tarihinin en eski ve bilindik öykülerinden biri olan Troya, 4 Ağustos'ta saat 21.00'de Turkcell Kuruçeşme Arena'da sahne alacak. Gösteri 9 metre yüksekliğindeki Troya atı, 150 adet robot ışıkla seyirciyi 2,5 saatliğine binlerce yıl öncesine taşıyacak. Troya gösterisindeki kostümlerin toplam ağırlığı 2,5 ton! 450 çeşit kumaştan hazırlanan kostümler için 12 bin metre kumaş kullanıldı. Troya, etkileyici öyküsü ve koreografisinin yanı sıra, görkemli kostüm ve dekorlarıyla da seyircinin karşısına çıkacak. www.issanat.com.tr



Opera festivali, kapılarını açıyor

Devlet Opera ve Balesi Genel Müdürlüğü tarafından düzenlenen 3. Uluslararası İstanbul Opera Festivali, 7-19 Temmuz tarihleri arasında sanatseverlerle buluşuyor. Festival mekanları arasında Aya İrini, Topkapı Sarayı, Yıldız Sarayı ve Rumeli Hisarı yer alıyor. Türk kültürü ve yaşantısını konu alan operaları orijinal tarihi mekanlara dahil eden festival, aynı zamanda dünyanın önde gelen opera kurumlarının sahneledikleri çalışmalara ev sahipliği yapıyor. Festivalde, 7 Temmuz'da Ankara Devlet Opera ve Balesi'nden "Don Giovanni", 9-10-11 Temmuz'da Samsun Devlet Opera ve Balesi'nden "Saraydan Kız Kaçırma", 14-15 Temmuz'da İzmir Devlet Opera ve Balesi'nden "IV. Murat", 19 Temmuz'da da Antalya Devlet Opera ve Balesi'nden "Aşk-ı Memnu" adlı eserleri sahnelenecek. www.istanbuloperafestival.gov.tr



“Öğrendiğimi Paylaşmayı Severim”

İş dünyası röportajlarıyla adını duyuran Ece Vahapoğlu, ünlü isimlerle konuştuğu televizyon programının yanı sıra sunuculuğu ve yazarlığı birlikte götürüyor. Son dönemde Fitness Eğitmeni Tony Hill’le birlikte hazırladığı “60 Günde İdeal Vücut” kitabıyla ses getiren Vahapoğlu, yeni kitabı “60 Tarifte İdeal Mutfak”ta sağlıklı, hızlı ve pratik öneriler veriyor. Vahapoğlu ile hızlı temposu içinde, kariyeri ve projelerini konuştuk.

SÖYLEŞİ: MELTEM KERRAR
FOTOĞRAFLAR: ENGİN IRIZ / E.V. ARŞİV



Başarılı bir eğitim hayatınız var. İşletme ve uluslararası ilişkiler okudunuz. Bugünden bakınca gazetecilik ve televizyon kariyerinizde formasyonunuzun size getirileri neler oldu? İletişim Fakültesi’nde okumayıp İtalya’da İşletme, sonra da Fransa’da uluslararası ilişkiler okudum. Çünkü o zaman medyada olup olmayacağımı bilmiyordum. İşletme okurken ağırlıklı pazarlama dersleri aldığım için bugünkü projelerimi oluşturmak ve duyurmak açısından o eğitimin büyük faydasını görüyorum. Gazeteci olduğumda da Fransa’ya gidip yüksek lisans yaptım; iş, sanat ve siyaset dünyasıyla röportajlar yaptığım için bence bu altyapı gerekiyordu. Televizyonda konuklarla sohbet ederken de tüm bilgi birikimimi kullandığım bir platformda çok daha verimli çalışıyorum.

"Mutluysan, başarılıysan, paran varsa, sevgi doluysan en zengin sensin."

Televizyon hep istediğiniz bir şey miydi? Ekonomi haberciliğiyle başladığınız kariyerinizin başlangıç hikayesini sizden dinleyebilir miyiz?

Küçükken hayalimde dünya çapında ünlü olmak vardı. Bindığım uçak kaçırılsın, kötü adamlarla konuşup ikna edeyim ve insanları kurtarayım, uçaktan inince de CNN gelsin röportaj yapsın diye hayal kurardım. İçimde hep insanlarla bir arada ve ön planda olma isteği varmış demek ki. İşletme okuduğum için medya sektöründen önce üç yıl Garanti Bankası'nda çalıştım. İlk kitabımı çıkarmamla beraber tanınırlığım başladı ve aynı grupta Cnbc-e televizyonuna geçtim. İşletme eğitimi, üzerine bankacılık deneyimi beni ekonomi muhabiri yaptı. İşadamlarıyla röportajlarım önem kazandı. TV programları, gazete röportajları derken daha genel konularda da yazmaya başladım. Ruhum güncel ve yaşam dolu konuları ele alırken daha huzur buldu. Böylece popüler kültüre kaydım. Sonra kendim marka olmaya başladığım için medyanın her iki tarafında da varım. Hem konuk alan bir sunucuyum, hem de benimle röportaj yapılan bir kişiliğim.

Gazete ve televizyon dışında bir de kitaplar var... Kişisel gelişim kitaplarının yanında bir de roman yazdınız. Yazmak birçoklarının dediği gibi bir ihtiyaç mı sizin için?

Çocukken en büyük zevkim masal kitapları okumaktı. Ortaokulda kendi kendime dergi çıkarmıştım. Günlük tutar, dünyanın dört bir yanından mektup arkadaşları edinirdim. Yazmak hep hayatımda var. Fakat profesyonel yazarlığa geçişle birlikte yazmak eylemi benim için hem iş hem de terapi oldu. Benim rahatlama yolum yazmaktan ve içimi dökmekten geçiyor. Bazen birine söyleyemediklerinizi ve kendinize itiraf edemediğiniz iç dünyanızı, yazmanızı ve rahatlamanızı öneririm.

Kişisel gelişim kitapları, farklı bir okuyucu kitlesi olan bir alan. Bu alanda bir kitap yazmak nasıl bir deneyim gerektiriyor? Öğrenmeye ve öğretmeye meraklı bir yapım var. Öğrendiğimi



paylaşmayı severim. Araştırdığım konuları derinleştirip kitaplaştırarak kişisel gelişim alanında okuyuculara hizmet vermiş oluyorum. Çok okunan bir kitap için bir konuda bilgi sahibi olmanız ve onu iyi aktarıyor olmanız önemli. Samimi paylaşımlarımı insanlar seviyor. Son "60 İdeal" serisi kitaplarımda da hep bir uzman kişiyle yol aldım.

Sizce kimler okuyor bu kitapları daha çok?

Kişisel gelişim kitaplarını daha çok kadınlar okuyor, çünkü kadınlar kendilerini geliştirmeye ve değişmeye daha açıktır. Zengin olmak, yabancı dil öğrenmek... Kitaplarımı erkekler de ilgiyle okuyor ama sağlıklı yaşam, vücut ve beslenme kitaplarıma hanımlardan ilgi daha büyük. Bir de gençlerin beni takip etmesi iyi hissettiriyor. Onlara yol göstermek, ilham kaynağı olmak müthiş bir duygu.

"Bugün Zengin Ol" kitabında zengin olmak öğrenilebilir düşüncesini savunuyorsunuz. Bu kitabı yazma fikri nasıl oluştu, anlatır mısınız?

Ekonomi muhabiriyken pek çok işadamlarıyla görüşüyordum. Türkiye'nin en zengin ve başarılı isimleriyle bir araya gelip saatler süren söyleşiler yaptım. Dünyadan zenginlerin hayatlarını inceledim. İşadamlarının başarı hikayelerini paylaşacakken editörüm bu kişilerin "zengin" olduklarını ve kitabı buna yönlendirmemi önerdi. Böylece maddi ve manevi zengin olmanın yollarını, başarılı kişilerin ortak yönlerini yazdım.

Sizce "zenginlik" nedir?

Zenginlik, her istediğin maddesel şeyi satın alabilme gücüdür. Tatminkar bir zenginlik ise, maddi rakamlarının yanı sıra, içinde de bol ve bereketli hissetmektir. Mutluysan, başarılıysan, paran varsa, sevgi doluysan en zengin sensin.

Başarılı iş adamlarıyla yaptığınız röportajlar beğeni topladı. Bu röportajların size kattığı deneyimler neler oldu?

Hangi konumda olursa olsun herkesin insan olduğunu öğrendim. Zengin de fakirin de temel duygusal ihtiyaçları aynı. Yemek ve uyku kastetmiyorum. Sevilmek, onaylanmak ve kendini ispatlamak isteği. Önemli şahsiyetlerle yaptığım samimi ve güven dolu röportajlar birçoğuyla güzel dostluklara vesile oldu.

Sporla yakından ilgilisiniz. Tony Hill'le birlikte hazırladığınız son kitabınız "60 Günde İdeal Vücut", sadece egzersiz değil, yeme-içme düzeniyle ilgili de bir program sunuyor. Beslenme ve spor arasında nasıl bir ilişki var?

İdeal vücuda sahip olmak için hem spor yapıp hem de doğru beslenmek gerekiyor. Biri olmadan diğerinden verim alamazsınız. Zaten ideal vücut, tartıda eksildiğinizi görmek demek değildir. Sağlıklı ve fit olmaktır. Spor yapıp tatlı ve yağlı yerseniz tabii ki kas oluşmaz, yağ da yakamazsınız. Düzenli egzersizle birlikte uygun bir beslenme şekli



gerekli. Tüm bu detaylar kitabımda tek tek açıklandı.

Bize 1 günlük beslenme programınızdan örnek verebilir misiniz?

Günde 3 ana öğün, 2 ara öğünle 5 kez yiyorum. Sabah kalktığımda ilk iş olarak bir bardak su içerim. Beyaz ekmeği hayatımdan çıkardım. Sabahları meyve, yulaf ezmesi ve yumurta yiyorum. Ara öğünlerde 1 havuç, 1 salatalık, 1 kırmızıbiber veya 1 avuç fındık, ceviz, badem, kuru kayısı tercih ediyorum. Öğle yemeğinde en çok tavuk pilav tüketirim. Yanında mutlaka yeşil salatayla. Pilav ve tavuğun bir arada tüketilmesine şaşırılmayın. Karbonhidrat ve protein gündüz saatlerinde birlikte alınabilir. Üstelik artık yaşamınızda sporun olduğunu varsayarsak zaten enerjiye ihtiyacınız var. Akşam yemeğinde beyaz et ağırlıklı beslenirim. Tavuk, hindi veya balık şeklinde. Ben genelde balık ve salatayı tercih ederim.

Deneyimlerinize göre iyi bir vücut için nasıl beslenmek gerekli peki?

İlk olarak, geleneksel beslenme alışkanlıklarımızdan kurtulmaya bakmalıyız. Yıllardır süregelen alışkanlıkları bir anda değiştirmek elbette kolay değil. Ama önce beynimizde buna hazır olduğumuza inanmalıyız.

Mesela, yemekten sonra hafif olsun diye meyve yeniyor ama çok yanlış. Çünkü meyve tatlı etkisi yapıyor, içinde şeker var. Pankreasımız insülin salgılıyor. Saat 17.00'den sonra meyve yememek gerekiyor. Güne krallar gibi başlayıp, prens gibi devam edip, fakir gibi bitirmek lazım. Akşam yemek yemeği azaltan insanlar hızla kilo veriyor. Beyaz et, salata ve sebze yenmeli. Bir de abur cuburu kesmek lazım. Akşam yemeğini mümkün olan en erken saatte yemeye bakın. Akşam yemeğinde beyaz et ve sebze ağırlıklı beslenin.

Akşam yemeğini yedikten sonra başka hiçbir şey yemeyin. Zaten gün içinde dengeli beslenmişseniz geç saatlerde acıkmazsınız. İllaki bir şey yeme ihtiyacınız olursa sadece bitki çayını tarçın çubuğu ile karıştırıp için.

Spor kadar beslenme de önemli dediniz ve bunun üzerine de hemen bir kitap çıkardınız. "60 Tarifte İdeal Mutfak" kitabında neler var?

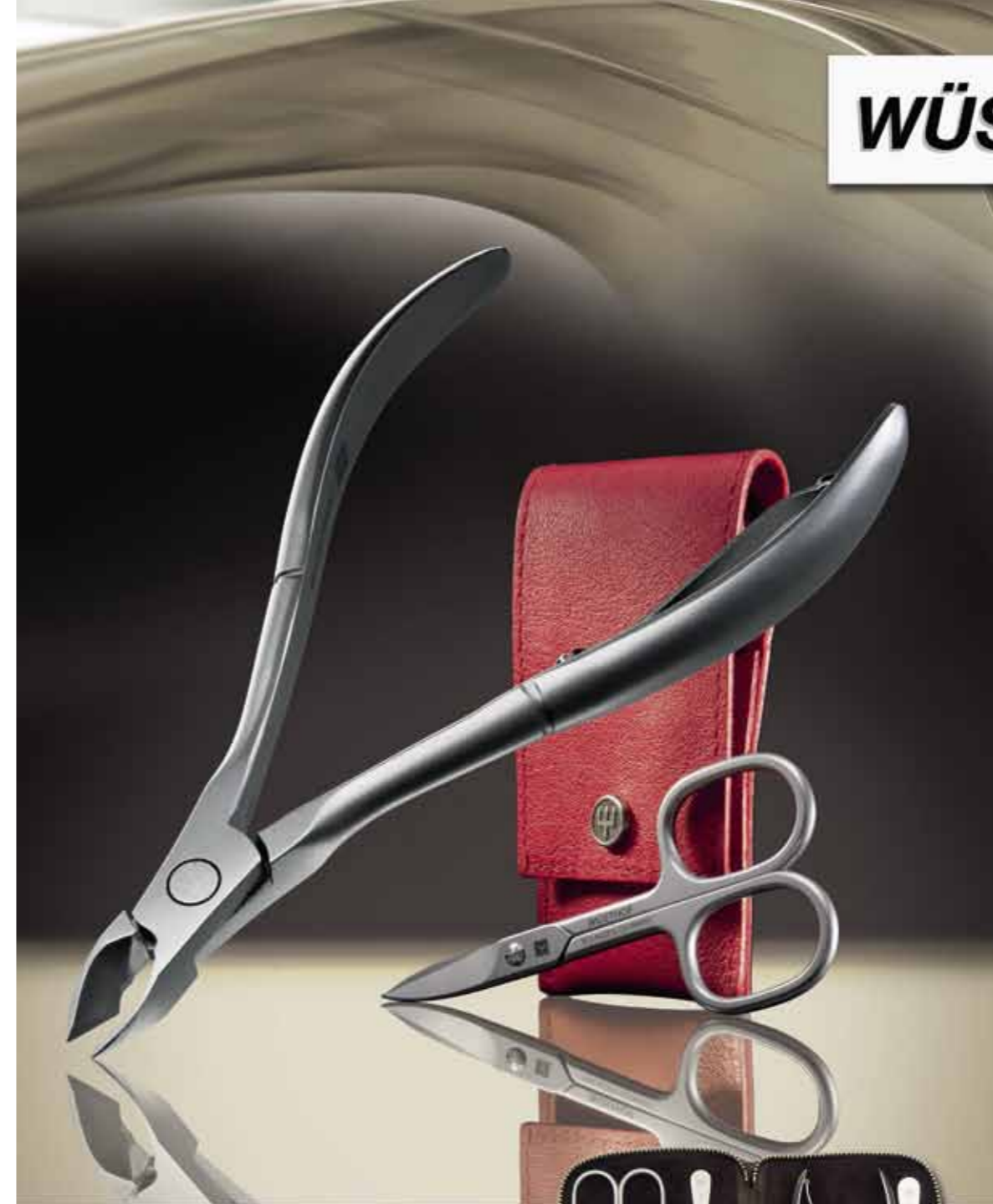
Hem bana gelen beslenme sorularının yanıtını detaylı vermek için, hem de kendim merak ettiğim için diyet yemeklerinde en usta isimlerden biri olan şef Ayvaz Akbacak ile bir araya gelip, neleri yiyip, yemememiz gerektiğini belirledim. Ben ideal mutfakta bulunması gerekenleri, çalışanlar için saklama ve pişirme yöntemlerini belirledim. Şefimiz de 60 tane sağlıklı ve lezzetli yemek tarifi yazdı. Çorbalar, salatalar ve ana yemekler var. "60 Tarifte İdeal Mutfak" her kadının edinmesi gereken bir kitap. "İdeal Vücut" kitabında kaslarımı gösterip spor atlet ve şort giyerken, bu kitapta beni şirin mutfak önlükleri ile görüyorsunuz.

İleriye dönük planlarınız, kariyerinize yönelik hayalleriniz neler?

Hem iç enerjimi, hem dış görüntümü değiştiren, herkesin kavuşmak istediği zayıf ve ince bedene geçiş sürecimdeki sırları paylaştım; ardından sağlıklı beslenme ve ideal mutfak yazdım. "60 İdeal" serisi devam edecek. Yeni TV projeleri teklifleri var. Yazmaya ve sunmaya devam diyelim. Bir ara da evlenip çocuk sahibi olmak istiyorum tabii. Çocuk doğurduğum dönemde sunuculuğu belki azaltıp daha çok yazıya yöneleceğim.

Günde 3 ana öğün, 2 ara öğünle 5 kez yiyorum. Sabah kalktığımda ilk iş olarak bir bardak su içerim.

Beyaz ekmeği hayatımdan çıkardım.



- Kadın - Erkek Setleri
- Solingen Çeliği
- Ergonomik Tasarım
- Şık deri çanta



WÜSTHOF 

Kendiniz ve sevdikleriniz için...

Hijyen nedenlerle paylaşılmaması gereken WÜSTHOF MANİKÜR/PEDİKÜR SETİNİZ evde ve kuaförde daima yanınızda.

1814 yılından günümüze Almanya'nın Solingen şehrinde üretilmekte olan manikür setleri şimdi Türkiye'de.



Bıçakçınız

Sile
"Bıçakçınız"

6. Yıl

www.sile.com.tr

Showroom (Randevu ile hizmet verilmektedir.)
Tel: 0216 385 4819 email: info@sile.com.tr
Cemil Topuzlu Cad. No:23/9 Çiftelavuzlar
Kadıköy - İstanbul

Eski medeniyetlerde
yeni eęlenceler...

MEKSİKA

Meksika'nın nefes kesen coğrafyasının bir başka özelliği de Cenote'leri. Yer altı sularının oluşturduğu bu gölcükleri benzerlerinden ayıran en önemli fark, okyanustan bile berrak suları ve zengin bir akvaryumu andıran bitki yapısına sahip tabanı.

YAZI: HÜLYA EKŞİGİL - FOTOĞRAFLAR: HÜLYA EKŞİGİL / XICHEN

Yucatan yarımadasındaki en ünlü doğal parklardan Xcaret.



Playa del Carmen'in salıncaklı barları yetişkinlere çoktan unuttukları bir eğlenceyi yeniden yaşıyor.



Bembevaz kumları ve turkuaz deniziyle Karayip sahilleri.



Sien Kaan gezisinin deniz bölümü ufak motorlarla yapıyor.



Ah Cacao! Meksika'nın eşsiz kakao lezzetini bütün ürünlerine yansıtıyor.

Bir yarımada düşünün ki, binlerce yıllık medeniyetlerin kalıntıları 20. yüzyılın icadı tatil köylerinin sahillerinde karşınıza çıksın. Kırsal bölgelerde hala çağlar ötesinden gelen geleneklerle üretim yapılırken eğlence parklarında her gün yeni bir turistik atraksiyon icat edilsin... Çelişkilerini içselleştirmiş bu ülke Meksika, sözünü ettiğim yarımada ise Yucatan.

Bazı bölgelerini rahatlıkla "dünyanın en tehlikeli yeri" ilan edebileceğimiz bu renkli ve albenili ülkede, turistik Yucatan yarımadası bütün uyuşturucu trafiği ve itiş kâğıştan uzak, Kuzey Amerika ve Avrupa'dan gelen konuklarını ağırlıyor. M.Ö.2500 yılında bu coğrafyada kurdukları medeniyetin izlerini bugün de görebildiğimiz Mayalar, 2012 yılında sona erdiği iddia edilen ünlü takvimleriyle bütün dünyayı titretmeyi becerdiler. Bugün matematik ve astronomideki öncülüklerinden bir eser kalmasa da, karıncalar gibi çalışan bu güler yüzlü insanlar, ülkelerinin en turistik bölgesi olan Riviera Maya'yı kalkındırmayı beceriyorlar.

Yucatan'ın en çok bilinen merkezi Cancun. Yüksek binaları ve dev otelleriyle "tatil" atmosferi yaratmaktan uzak olsa da yarımada'nın en popüler yerlerinden biri. Karayipler'deki turistik yerleşimlerde kural belli. Havaalanına en yakın yerler, en kalabalık olanlar. Cancun'dan güneye doğru indikçe yüksek binalar aralanıyor, tatil köyleri daha geniş alanlarda yer alıyor. Playa del Carmen ise makul ölçekte bir tatil kasabası. Birkaç yıl arayla yeniden gelenler, müthiş bir değişime tanık olduklarını söylüyorlar. Yine de farklı tatil alternatiflerine olanak



Xcaret'te dünyanın pek çok noktasına olan mesafenizi levhalardan öğrenebilirsiniz.



Sien Kaan'da insan eli değmemiş bir doğa parçasının bütün zenginliği var.



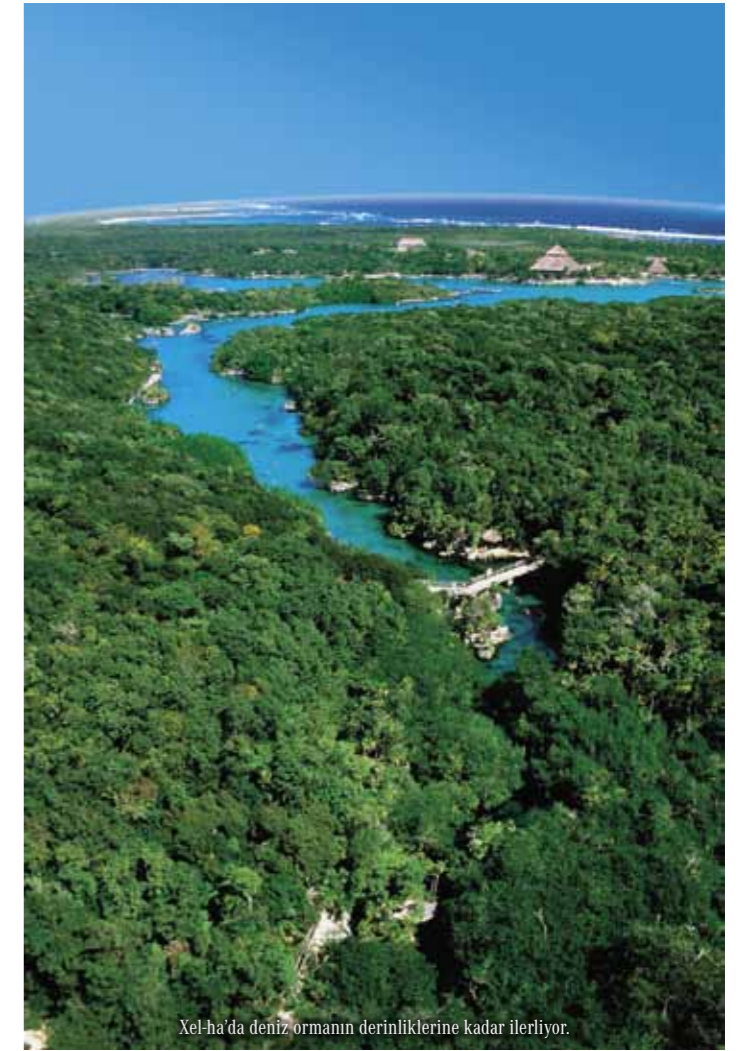
Maya köyünde geleneksel yöntemlerle tortilla hazırlanıyor.



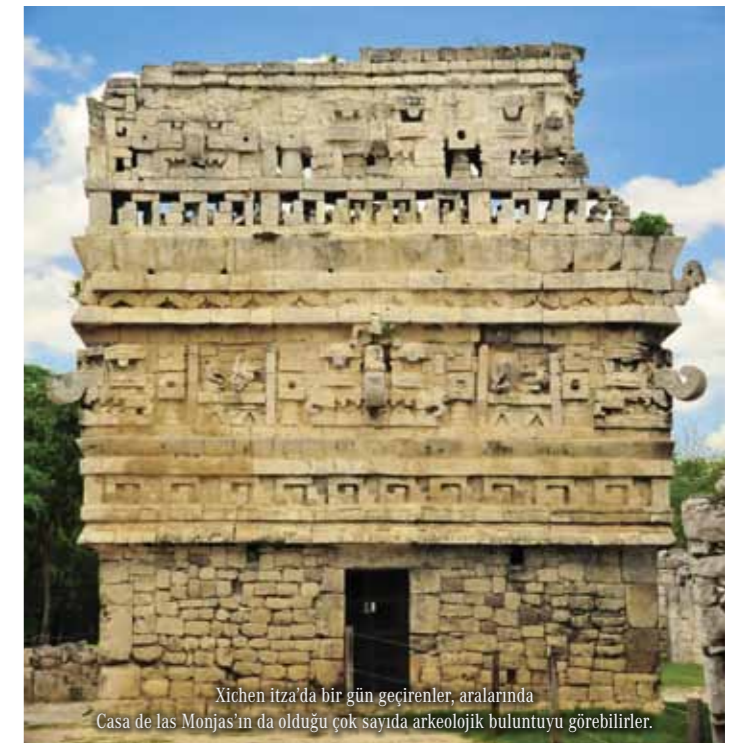
Sacda pişen tortillaların hamuru kavurulmuş mısır unu, tuz ve su ile hazırlanıyor.

veren, canlı ve sevimli bir yer burası. Daha güneye doğru inerseniz, ünlü Tulum harabelerinin az ilersinde Tulum kasabasına varırsınız. Burası kuşkusuz Riviera Maya sahilinin en bakir ve en güzel yeri. Bembevaz kumsallar ve Hindistan Cevizi ağaçlarının gölgesinde tatil yapmak fikri de gerçekten romantik, ama kuzeydeki iddialı tatil köyü ve otellerde sizi bekleyen konforla vedalaşmak şartıyla!

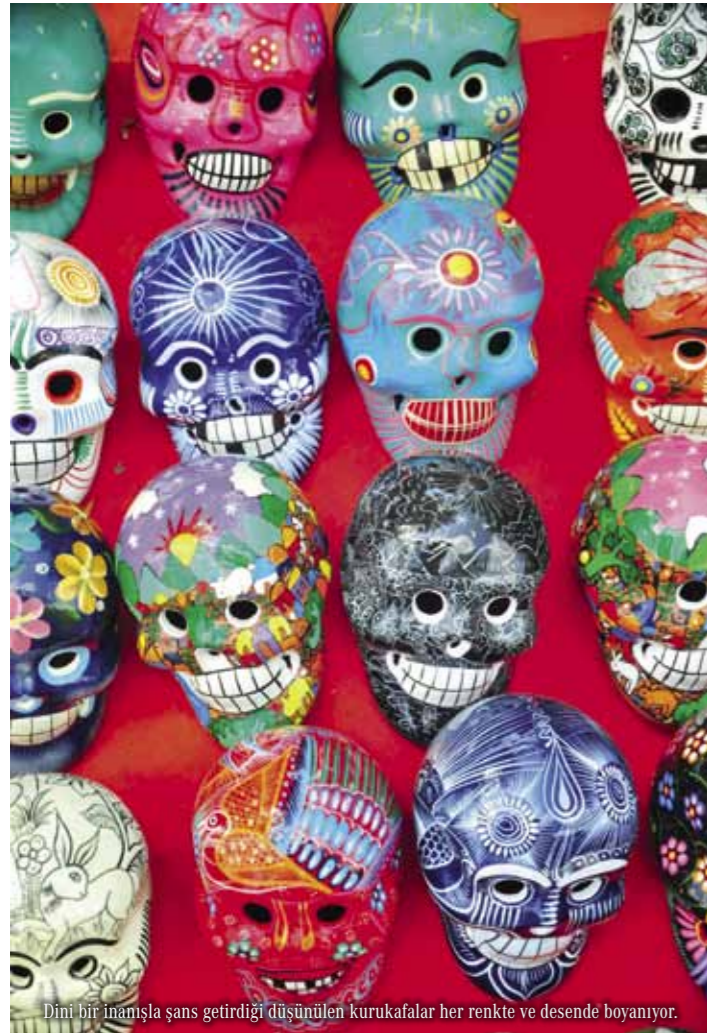
Playa del Carmen, Riviera Maya'nın her tarz tatili mümkün kılan yerleşim yerlerinden en ünlüsü. Grand Velas Resort (<http://rivieramaya.grandvelas.com>) gibi her şey dahil sistemin en şık örneklerinden biri de bu sahilde, Las Palapas Hotel (<http://www.laspalapas.com>) benzeri, cennet gibi bir bahçe içinde ufak evlerden oluşan, basit ama kendine özgü bir tesis de. Forbes Dergisi tarafından en havalı 10 tatil yeri arasında seçilen Grand Velas'ta birbirinden şık lokantalarda bir akşam yemeği yemek için bu otelde kalmanız da şart değil. Özellikle Cocina de Author geleneksel lezzetlere farklı yorumlar getiren özel mutfağıyla Playa del Carmen'in en gözde adreslerinden biri. Çok daha mütevazı, ama bir o kadar da damardan Meksika mutfağı için Playa del Carmen'in ana arterlerinden ayrılıp, ara sokaklara girmek gerekiyor. Lokal bir mutfağın en lezzetli örneklerini sunan Hacienda la Herradura, tam da böyle bir örnek. Müşterileri Meksikalılar ve Playa del Carmen'e yerleşmiş Batılılar. Yemekler alabildiğine acılı. Daha ilk lokmada Meksika biberlerinin boş yere ünlenmediğini anlıyorsunuz! Merkezdeki Yaxche de, Maya mutfağından esinlenen ilginç bir mekan (<http://www.mayacuisine.com>).



Xel-ha'da deniz ormanının derinliklerine kadar ilerliyor.



Xichen itza'da bir gün geçirenler, aralarında Casa de las Monjas'ın da olduğu çok sayıda arkeolojik buluntuyu görebilirler.



Dini bir inanışla şans getirdiği düşünülen kurukafalar her renkte ve desende boyanıyor.

Playa del Carmen'in cıvıl cıvıl caddelerinde kapısından girme duygusu veren yerlerden biri de Pez Vela. Sokağın kıyısında, büyük bariyerli dikkat çeken bu mekanda ilginç olan ne menüsündeki yemekler ne de çeşit çeşit kokteyller. Pez Vela'da bir kadeh bir şeyler içme isteğini tetikleyen, barının etrafındaki salıncaklar. Bar taburesi olarak salıncaklara oturuyor, hafif hafif sallanarak, içtiğiniz kokteylin etkisini ikiye katlıyorsunuz! Barındaki salıncaklarıyla ünlü bir başka mekan olan Playa Palms oteli ise, plajdaki barının dışında, odalarının balkonlarındaki hamaklarla da gönül çeliyor.

Gönül çelmek deyince... Bunu o sahillerde Ah Cacao! (<http://ahcacao.com/en>) seviyesinde yapabilecek ikinci bir adres düşünemiyorum. Meksikalıların ünlü kakaoları, bu çikolataçı/cafede lezzet zirveleri vaat ediyor. Çeşitleri çok fazla değil, ama kahvelerinden keklerine, her yaptıkları çok lezzetli. Yolunuz Playa del Carmen'e düşerse, Ah Cacao'nun tarçın, kırmızı biber, portakal kabuğu ve bal ile çeşnilendirilen baharatlı, çikolatalı dondurasını tatmadan dönmeyin. Kakao bu coğrafyada çok ayrıcalıklı bir ürün. Orta karar otellerin büfelerinde karşınıza çıkan kakaolu keklerin lezzeti bile Paris'in iddialı pastaneleri ile yarışacak düzeyde.

Uğur getirdiğine inandıkları rengarenk boyanmış kurukafalar, incecik kalacak şekilde oyulduktan sonra kurutulup desen desen boyanan

bal kabakları, incik boncuklar, çeşit çeşit şapkalar... gerçekten çok renkli ve oyuncaklı bir çarşısı olan bu köyde sıkılacak zaman kalmasa bile, Riviera Maya'da unutulmaz anlar vaat eden başka özel yerler de var. En ünlülerinden biri Tulum'da olan arkeolojik gezi alanlarının dışında, ülkenin kendine özgü nefes kesici coğrafyasının da hakkını vermelisiniz.

Playa del Carmen'in tam karşısındaki Cozumel adası akvaryum gibi koylarıyla ziyaret etmek için cazip bir hedef. Playa del Carmen'in iskelesinden saat başı kalkan tekneler, 40 dakikada Cozumel'de oluyor. Ama dev yolcu gemilerinin limanına yığıldığı günlerde Cozumel'den uzak durmakta ya da rotayı adanın sakin koylarına kırmakta fayda var. Yucatan yarımadasında bazı özel bölgeleri doğal park olarak nitelendirip, günlük giriş ücreti alarak işletiyorlar. En ünlüleri Xel-Ha ve Xcaret olan bu parklardan Xel-Ha'nın giriş ücreti 80 Dolar. Bu paraya orada geçireceğiniz gün boyunca ihtiyaç duyabileceğiniz şnorkel, gözlük gibi aksesuarlar ile her türlü yiyecek ve içecek dahil. 100 Dolar'a girilen ve bünyesinde Maya harabelerinden örnekler ile bir de sualtı müzesi barındıran Xcaret'te ise akşam da ayrıca Meksika'nın bütün bölgelerini temsil eden bir dans ve müzik gösterisi var. İki parkın da en önemli özellikleri lagunları ve yer altı suları. Masmavi sularındaki balıkları izlemek de, mangrove ağaçlarının suyun içine yayılan göz alıcı köklerinin yanı sıra yüzdüğünüz pırl pırl dereleri de bu parklarda geçirdiğiniz zamanı benzeri olmayan bir deneyime dönüştürüyor.

Meksika'nın nefes kesen coğrafyasının bir başka özelliği de cenote'leri. Yer altı sularının oluşturduğu bu gölcükleri başka bir ülkede karşınıza çıkabilecek benzerlerinden ayıran en önemli fark, okyanustan bile berrak suları ve zengin bir akvaryumu andıran bitki yapısına sahip tabanı. Cenote'ler genellikle büyük özel arazilere dahil oluyor ve günlük turların bir parçası olarak ziyaret ediliyorlar. Bazıları açık havada, bazıları da mağaraların içinde yer alan cenote'lerin en ünlülerinden biri de çok etkileyici bir mağarada yer alan Rio Secreto. Koruma altına alınmış bir havza olan "Sien Kaan" turu ise her türlü doğal hayata tanıklık edebileceğiniz, hem karada hem denizde yapılan bir gezi.

Günlük turların içinde en ilginç olanlardan biri de tipik bir Maya köyüne yapılan ziyaret. Tabii ki "turistik" bir gezi, ama yine de ilginç. Dört tahta direk ve bir damdan oluşan duvarsız kulübelerde köylü kadınların mısır unundan yaptıkları tortillaları domatesli, taze kişnişli bir sosla ve minik acı biberler eşliğinde tatmak, bu basit yaşamın en saf ve geleneksel lezzetine tanık olmak demek. Yol kenarlarında satılan acılı, zengin bir sosla marine edilmiş ızgara tavukları Meksika biraları eşliğinde tatmak ise turistlerden çok yerlilerin rağbet ettiği bir karın doyurma yöntemi.

Ortalıkta İstanbul sokaklarındaki kedilerin teklifsizliğiyle dolaşan iguanaları, oradan ayrıldıktan çok sonra da hatırlayıp iç geçireceğiniz turkuaz suları, kıpır kıpır müziği, binlerce yıllık tarihi, damağınızı canlandıran lezzetleri ve güler yüzlü insanlarıyla size bir kez daha ziyaret etme duygusu verecek ülkelerden biri burası. Özellikle Yucatan yarımadası dört dörtlük bir deniz tatilini bambaşka bir kültürün bin bir rengiyle harmanladığı için seyahat anılarınız arasında özel bir yer edinmeye aday.



Güvenlik ve konfor yeniden şekillendi. Yeni Travego.

Geliştirilmiş özellikleri, üstün güvenlik ve konfor donanımıyla sürücüsüne ve yolcularına daha da keyifli yolculuklar vadeden Yeni Travego, şimdi yollarda.

- Ön çarpışma koruyucu sistemiyle üstün güvenlik,
- Yeni nesil koltuklarıyla kusursuz konfor,
- 125 yıllık Mercedes-Benz deneyimini yansıtan teknoloji,
- 45.000 km bakım periyodu avantajı.



Mercedes-Benz

Mengerler Tic. Türk A.Ş. Mercedes-Benz Türk A.Ş. Bayii

Yılanlı Ayazma Sokak No:12 Davutpaşa, Topkapı İstanbul Telefon 0212 484 33 00 Faks 0212 481 80 15

www.mengerler.com

Travego'ya özel FIRST CLASS

Bir dünya

MB Lounge 2+1

Yalnız Travego'da sunulan MB Lounge,
maksimum konfor arayan yolcularını
uçak rahatlığıyla buluşturuyor.

YAZI: SIEGFRIED VOGT
Mengerler Ticaret Türk A.Ş.
Servisler Müdürü

Travego'ya özel olarak üretilen, şıklığıyla göz kamaştıran, yeni nesil 2+1 koltuklar; yan yana seyahat opsiyonunun yanı sıra tek kişilik koltuklarda müstakil seyahat imkanı da sağlıyor. Son derece ergonomik yeni koltuklarıyla MB Lounge, yolculuğu konforlu bir deneyime dönüştürüyor.



FIRST CLASS

Özel tasarlanan MB Lounge'un ileri teknoloji ile üretilen koltuklarında yolculara maksimum rahatlık sağlayacak her tür detay düşünüldü. Ayrıca MB Lounge koltuklarında TV ve radyo kanallarının yanı sıra onlarca film ve müzik seçeneği ile yolculuğu eğlenceye dönüştüren Mercedes-Benz Eğlence ve Bilgi Sistemi de isteğe bağlı olarak sunuluyor.



Ek olarak, Mercedes-Benz otobüslerde standart olarak sunulan kablosuz internet altyapısı ve MB Lounge'da isteğe bağlı olarak sunulan şarj üniteleri ile yolcular dizüstü bilgisayarlarını yol boyunca kullanabiliyorlar.





Yeni 2+1 MB Lounge koltuklarda:

Daha yüksek sırtlık ve boyunluk, daha geniş ve uzun koltuk minderi ve yine daha geniş baldır dayama imkanı sunulmuştur.

Müşteri talepleri doğrultusunda koltuk sırtı yatma açısı artırılmış ve ayakların sıkışmasının önlenmesi için baldır dayama yükseklik açısı optimize edilmiştir. Koltuk aralarında yer alan konsollar maksimum konfor sunacak şekilde tasarlanmıştır.

Yüksek performansın üçüncü şartı.

Atego 2124, Atego 1518'in bir boy büyüğü. Orijinal 3. aksıyla 2 yıl garantili.
240 BG ile 21 tona kadar taşıma kapasiteli. Hem ekonomik hem yüksek performanslı.



Mercedes-Benz

Art | Basel | Miami Beach

Sanat Fuarlarının ardından
sanat dünyasından izlenimler...



YAZI: AYŞEN GÜREL SİLE
FOTOĞRAFLAR: Art Basel Miami Beach Arşivi

Galleria Kaufmann & Repetto, Milano



Gallery Kelly, New York



Annette Schönholzer ve Marc Spiegler

1970 de kurulan, 43 senedir sanat dünyasının en önemli fuarı Art Basel, her sene Haziran ayında, kardeş fuar Art Basel Miami Beach ise 10 senedir Aralık ayında sanat tutkunlarına kapılarını açıyor. Bu enerjik, civil civil, pozitif, sanatçıları yaratıcı, eserlere hayran kalan sanatseverleri ise, bir koleksiyona başlamak ya da yeni eserler eklemek yönünde motive eden atmosferi tatmanızı, bu sanat Mekte'sini gidilecek yerler listenize eklemenizi öneririm. Bir de bu sanat buluşmasına Avrupa'nın kalbinde, üç nehrin buluştuğu, bir ortaçağ

şehri olan Basel ve turkuvaz denizi, tropik iklimi, içinizi kıpır kıpır eden Latin Müziğini kucaklamış Miami şehri ev sahipliği yapıyor...

Art Basel Miami Beach, moda gurusu Versace'nin yıkılmaktan kurtardığı Art Deco Design District'e, dolayısıyla SOBE'e (South Beach) yürüme mesafesindeki Miami Convention Center'da. (Miami Fuar Merkezi) Dünyanın dört bir yanından sanatçılar, koleksiyonerler, sanat eleştirmenleri, küratörler ve sanatseverler gelince, sanat etkinlikleri kesinlikle sadece fuar alanı ile sınırlı kalmıyor. Bütün şe-

hir gece gündüz süren bir sanat şenliğini kutluyor. Karşınıza park, meydan ya da plajda bile çıkabilen çok sayıda heykel ve enstalasyon, şehri bir sergi alanına dönüştürüyor. Tanınmış ve yeni yeteneklerin avında olan galeriler, küratörler ve koleksiyonerlerin gelmelerini sağlamak için popüler ve umutla baktıkları yeni sanatçıların eserlerinden oluşan sansasyonel sergiler açmakta birbirleriyle yarışıyorlar.

Şehirdeki tüm sanat müzeleri de en iddialı koleksiyonlarını ve sergilerini sanat aşığı ziyaretçilere sunuyorlar. Galerilerde, müzelerde,

sanat ve tasarım ile ilgili kurumlarda, restoranlarda ve evlerde özel kokteyller, ziyafetler veriliyor. Paneller, basın toplantıları, sanat dünyasının duayenleri ile seminerler, sanat filmleri de fuarı tamamlayan öğeler. Koca fuar alanını gezmekten bitap düşünce de, fuar barından aldığınız şampanyanızı yudumlarken, hem kısa zamanda gördüğünüz bir sürü resim ve heykeli özümseyip sindirmek, belki biraz uçuk kaçık giyimli, en azından sıra dışı diyebileceğimiz, ama bu sanat ortamına çok yakışan ve renk katan bazı kişileri görmek de çok keyifli.

Miami'de Design District'in (Tasarım Bölgesi) yanı sıra Wynwood Art District adı altında yeni bir sanat bölgesi gelişmekte. Depo ve tamirhanelerin renove edilmesiyle galeriye dönüşen bu mekanlar, belli günlerde gecenin geç saatlerine kadar açık olup, şarap ve peynir gibi küçük ikramlarda bulunuyorlar. Çoğunlukla modern ve çağdaş resimlerin ağır bastığı bu galerilerde, sanatçılarla tanışmak ve işler üzerinde konuşmak mümkün.

Art Basel Fuarı'nda bu sene de 300 uluslararası galeriden 2.500'den fazla sanatçının eseri yer alıyordu. Müze kalitesinde modern, savaş sonrası ve çağdaş masterpiece'ler (başeser) görsel bir ziyafet sunarken aynı Miami'deki gibi Basel şehrinin dünya çapındaki müzeleri de, paneller ve kültür aktiviteleri ile fuara destek veriyor.

Bu iki fuar, Kuzey ve Güney Amerika, Avrupa, Asya ve Afrika kıtalarındaki 39 ülkeden katılan galeri ve sanatçıların kalitesi, gelen koleksiyonerlerin sayısı ve seviyesi nedeniyle 20 ve 21'inci yüzyılın en prestijli fuarları olarak kabul ediliyor.

Zevk almak için sanatla içli dışlı olmanız şart değil, yeter ki sevmeye ve fark etmeye çalışın. Mesajını, tekniğini ya da kullanılan materyalleri anlayamadığınız eserler olsa da, sanatta her şeye izin var diye düşünüp, açık fikirlikle yaklaşmak, sanatçılarla sohbet etmek, ilginç malzeme ya da kompozisyonların, bazen de verdikleri mesajların bizi şaşırtmasının hoşluğu için, bu enerjisi yüksek ortamda bulunmaya değer.

Eserler, ruhumuza ve gözlerimize bir bayram olmasının yanı sıra, sanat ekonomisini yaratan ciddi bir yatırım türü. Eser almaya odaklanmış koleksiyonerlerin ve sermaye sahiplerinin yolunu gözleyen mega galerilerin gücü bunu iyice hissettiriyor. Bizim basın olarak katıldığımız, sadece ciddi koleksiyonerlere açılış öncesi verilen VIP kokteyli için, çok kalabalık olduğu gerekçesiyle, geçtiğimiz sene 600 davetiye az yollanmış. Bu da ilginin yoğunluğu, galerilerin seçiciliği hakkında bir fikir veriyor. Hollywood'da tanınmış bir aktör veya ünlü bir kişilik olmak yeterli değil galerilerin ilgisini çekmek için, onlar gerçek alıcıları bekliyor.

Son iki senedeki Art Basel Miami Beach'den birkaç eksperin seçimi size fuarın boyutu ve sanat piyasası hakkında daha iyi fikir verecek. Los Angeles Modern Sanat Müzesi Direktörü Jeffrey Deitch, Pawel Althamer'in heykel serisini seçti. Tanesi € 75.000 olan eserlerin tümü Galerie Neugerriemschneider tarafından Yunanlı ve Amerikalı koleksiyonerlere satılmış.

Emlak zengini Aby Rosen'in favorisi ise, değeri \$ 900.000 olan ve fuarda başında tek özel koruma görevlisi bulunan Yves Klein'in tablosu. Bu eseri sunan Galerie Gmurzynska kendi fuar alanını, yetenekli mimar Zaha Hadid'e tasarlatarak kadar çok özen göstermiş. Sotheby's Kuzey Amerika Başkan Yardımcısı Lisa Dennison'ın seçimi ise Charles Ray' den yana. Tasarımcı Calvin Klein, Galerie Elvira Gonzalez'de sergilenen Richard Serra'nın; "Slant Wise I and Slant Wise II" isimli eserlerinden çok etkilenmiş. Değeri \$ 520.000.

New York Modern Sanat Müzesi Direktörü Glenn Lowry ise Isaac Julien'in, "Ten Thousand Waves" isimli eserini aklından çıkartamadığını söylüyor.



James Cohan Galeri - New York



Ön planda Calder'in mobilleri / Helly Nahmad Galeri - New York



Stephan Friedman Galeri - Londra



Herald St - Londra



Andrea Rosen Galeri - New York



Botero / Adler & Conkright Fine Art - New York



Galeri Kamm - Berlin



L & M Arts - New York

Galeriler de bir değişim içindeler; resim boyutlarının büyümesi, çoğalan sanatçıların sergi açmak için uzun seneler beklemekten usanması ve nakdi çok ama zamanı az olan koleksiyonerlere ulaşabilmek, inandıkları ama zaman zaman bocalayan sanatçıları kollamak için, finansal yönden güçlenmek zorunda kaldılar. Şimdi çeşitli ülkelerde, hatta şehirlerde, branşlarını açıyor mega galeriler. Diğer yandan müzayedeler de bu sanat pazarından paylarını alırken, ufak çaplı, eskinin kaliteli galerileri de, varlık gösterebilmek için daha büyük mücadele veriyor.

Akıllıca alınan resimlerin değerlerini dörde katladığını söylüyordu bir galerici dostum; yemek odanızın duvarında asılı duran natürmort ile yemek saatlerinde göz göze geliyorsunuz, sizi mutlu ediyor. Diğer



BQ Berlin - Berlin

yandan da değerlendiriyor; ister istemez aklıma şu İngilizce deyiş geliyor; "Win win situation". Her anlamda kazançlı olmak durumu diye çevirebilirim.

Ülkemizde de eskiden galerilerden sadece özel sektör resim alırken, şimdi kurumlar da kendi koleksiyonlarını oluşturuyorlar büyük bir gururla. Son senelerde açılan, bilinçli küratörlerin başarı ile yönettiği müzeler de sanat ortamının kalitesini korumakta. Art Basel Miami Beach'e her gittiğimde ilk işim fuar kataloğunu elime alıp bir Türk galerisinin katılıp katılmadığına bakmak olur; 2010'da sadece bir Türk galeri vardı, fakat bu sene o da yoktu. Umarım yakında bu çaptaki fuarlarda Türk galerileri, yeteneklerine inandıkları resim ve heykel sanatçıları uluslararası boyuttaki bu podyumlara çıkarırlar ve dilerim ki ülkemizde düzenlenmekte olan sanat fuarları da bu prestijli sanat arenasına erişirler.

Evrensel dil olan sanatı sevmek ve anlamak için hiç bir zaman geç değil.

Ancak eserlerin gerçek değerini, tüm sanat dünyasının nabzını elinde tutan, dünyayı daha yaşanabilir bir yer kılan tüm dünya sanatçılarına sahip çıkan, sanat otorite ve eleştirmenlerin görüşlerini dikkate almak,



Kicken Berlin - Berlin

sanata ve sanatçıya saygının bir gereği. Onların rehberliğinde yapılacak bilinçli bir sanat koleksiyonu da bizi doğru sanatçı ve eserlere yönlendirmesi açısından göz ardı edilemeyecek bir faktör.

Başka bir yazımda iyi bir koleksiyona sahip olmak için üzerinde durulması gereken noktaları, bu konuda söz sahibi kişilerin ve tanınmış koleksiyonerlerin görüşlerini de sizlere aktarmak istiyorum.

Dilerim yazım sizleri heyecanlandırmış olsun, sanat fuarlarında buluşmak üzere...



1829 yılında Fransa'nın güney batısında Aveyron bölgesinde küçük bir kasaba olan Laguiole'de üretimine başlanan bıçaklar zaman içinde Fransa'nın önemli sembolleri arasında yer almaya başladı.

Harrods, Sur La Table, Williams Sonoma, Dean & DeLuca gibi seçkin mağazaların satmaktan gurur duyduğu Laguiole en Aubrac bölgenin en prestijli markası olarak kabul görüyor.

Zerafet ve üstün kalite sembolü olan bıçaklar tümü ile elde yapılırken, ustalar her imal ettikleri bıçağı baştan sona 200'ü aşkın işleminden geçirerek gururla satışa sunuyorlar.

Şimdi Türkiye'de Sile Dış Ticaret güvencesi ile



Fıstık ağacı kabzalı bife bıçağı



Bife bıçakları, Boynuz, Abony, Fıstık ve Zeytin ağacından yapılmış kabzalarla ve estetik bütünlüğü tamamlayacak bıçak/çatal eşleşmesi ile satışa sunulmaktadır.

Sile
"Bıçakçınız"

www.sile.com.tr

Showroom: (Randevu ile hizmet verilmektedir)
Cemil Topuzlu Cad. No:23/9
Barbaros Apt. Çiftelhavuzlar Kadıköy İstanbul
Tel: 0216 385 4819

Dünyada, sigorta sektörünün önemi her geçen gün biraz daha artıyor. Sektörün temel meslek branşlarından olan eksperliğin alan içerisindeki rolü büyük. Doğru ekspertizin ileriye dönük mutlu bir sigortalı profili oluşturacağını, bunun da sektörün büyümesinde en büyük yardımcı olacağını belirten Sigorta Eksperleri İcra Komitesi Başkanı

Yalçın Kaya'dan,

TOBB çatısı altında örgütlenişleri, sigorta eksperliği mesleği, çalışmaları ve projeleri hakkında ayrıntılı bilgi aldık.

SÖYLEŞİ: ALİYE UZUN
FOTOĞRAFLAR: GARO MİLOŞYAN

En temel soruyla başlamak isterim: Sigorta Eksperi kimdir? Sigorta eksperini tanımlayan 5684 sayılı Sigortacılık Yasasının 2. maddesinin M bendinde de belirtildiği gibi yapacak olursak, sigorta konusu risklerin gerçekleşmesi sonucunda ortaya çıkan kayıp ve hasarların miktarını, nedenlerini, niteliklerini belirleyen ve mutabakatlı kıymet tespiti, ön ekspertiz, hasar gözetimi gibi işleri mutlak meslek olarak yapan tarafsız ve bağımsız kişidir. Burada tarafsız ve bağımsız kişi olmasının altını çiziyorum.

TOBB nezdinde olan örgütlenme hakkında bilgi verebilir misiniz? Ne zaman ne amaçla gerçekleşti?

Sigortacılık Yasası, 5684 Sayılı Yasa, 14 Haziran 2007'de Resmi Gazete'de yayımlandıktan sonra yürürlüğe girdi ve Sigorta Eksperler Meslek Örgütü, Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği içinde bir icra komitesi olarak kuruldu. Bu icra komitesinde, meslekte 10 yılını aşkın 7 arkadaşımız yönetim kurulunu oluşturuyor. Bir de TOBB'den iki daimi üye var. Genel sekreter ve birlik yönetiminden birer kişi olmak üzere komite toplam 9 kişi. 4 yılda bir seçim yapılıyor, meslekte daha öncede belirttiğim gibi 10 yılını geçirmiş arkadaşlarımızın içinden bir başkan ve yönetim seçiliyor.

Sigorta eksperleri, 1935 yılından beri Türkiye'de mevcut bir sigortacılık yasası olmaması nedeniyle, meslek örgütü, dernek şeklinde örgütlenmişti. Bizim oda ya da birlik olma projelerimiz vardı. 2005 ve 2007 yılları arasında hazinede yaptığımız görüşmelerde TOBB çatısı altında bulunmamızın daha doğru olacağını gördük. Türkiye'nin en büyük sivil



toplum örgütü TOBB'nin desteğini ve gücünü arkamıza almış olduk.

Mesleğin karşılaştığı ciddi sıkıntılar nelerdir?

Meslekte 2010 yılından sonra yaşadığımız en büyük sıkıntılar, ekonomik olarak eksper ücretlerinin düşüklüğü. Bu konuda yasal çalışmalar yapıyoruz. Yasada değişiklik yapmamız gerekiyor, bunun için uğraşlarımız var. Önümüzdeki dönemde sigortacılık yasasında bazı düzenlemeler olacak, biz de özellikle eksper ücretlerinin ödenmesi bölümünde farklılık gerektiğine inanıyoruz. Sigorta eksperlerinin ücretlerinin sigorta şirketleri tarafından ödenmesi, sektörde eksperlerin tarafsız olmadığı gibi kötü bir imaj yaratıyor, bunda önüne geçmek için çalışmalarımız var.

Bir diğer sorunumuza daha değineyim; eksper olmayan, yani belgesi olmayan kişilerin yaptığı ekspertizler de bizleri rahatsız ediyor; bu konuda da hem hazineyle hem de sigorta şirketleriyle beraber çalışmalar yürütüyoruz.

Eksperlerin sigorta şirketlerinden beklentileri ne yönde?

Eksperlerin en büyük beklentileri onlara güvenmeleri, çünkü eksperler konularında uzman ve etkin kişiler oldukları için yaptıkları ekspertiz sigorta sektörüne ve sigorta şirketlerine avantajlar sağlamaktadır.

İleriye dönük olarak da mutlu bir sigortalı müşteri profili oluşacağı için bu da sektörün büyümesinde en büyük yardımcı olacaktır.

Sigortalıların, eksper seçiminde dikkat etmesi gereken noktalar hangileri?

Eksperler var olan mevcut sistemde atanıyor. İstenilen eksper seçme hakkı şu an yok ama önümüzdeki dönemde yasaya uygun olarak, taraflara serbestçe eksper tayin etme hakkı verilmesine çalışıyoruz. Yasada da belirtilen noktalara dayanarak sistemin değişeceğine inanıyoruz.

Ekspertiz için gelen kişide dikkat edilecek unsurlar: Muhakkak eksper kimliği olmalı yasa gereği ve sigortalıların bunu görmek istemesi gerekli. Ayrıca alanına hakim eksper konuyla alakalı olmalı, yangın eksperini yangın konusunda, kaza eksperini kaza konusunda değerlendirme yapmalı ve branşları dışına çıkmamalıdır. Eğer ekspertizin tarafsız bir şekilde yapılmadığına inanılıyorsa, Sigorta Eksperleri İcra Komitesine başvurup şikayetçi olabilirler, bizim tarafımızdan muhakkak değerlendirilecektir.

Sigorta eksperliği mesleğinin otomotiv sektördeki önemi nedir?

Sigorta eksperliği mesleği 7 ana branşta hizmet veriyor ama en tanınanı





ve en bilineni herkesin de kabul ettiği gibi kaza branşı, motorlu araçlarla ilgili hasarların değerlendirildiği bölüm. Aşağı yukarı sektördeki hasarında %73-74'ü. 2011 yılında 5 milyar Dolar civarında bir hasar var; bunun hemen hemen 4 milyar Dolara yakını kaza branşında ve motorlu araçlar alanında. Dolayısıyla otomotiv sektörü için sigorta eksperleri ve sigorta sektörü içinde otomotiv sektörü çok önemli. Aslında yine araç sahipleri açısından da eksperin önemi büyük. Yani tarafsız ve bağımsız bir eksperin yapacağı hasar tespiti aracının doğru onarılması, doğru parçaların takılması gibi birçok unsuru da beraberinde getirecektir. İkinci el araçlarla alakalı bizim Sigorta Birliği Merkezi adı altında sigorta eksperlerinin raporlarını sakladığımız bir kurum var. Bu kuruma e-posta yollayarak ikinci el arabalarının geçmişte hasarlarının olup olmadığını da öğrenebiliyorlar. Sonuç olarak, özellikle otomotiv sektöründe sigorta eksperleri yaptıkları doğru ekspertizlerin tüketici ve sigorta sektörü için gerekliliğinin bilinciyle sektör içinde çok önemli bir noktada olduğunu biliyor.

En önemli çalışmalardan biri olan Ekspertiz Atama ve İzleme Sistemi (EKSİST) Projesi hakkında bilgi alabilir miyiz?
EKSİST, bu yılın Ocak ayından itibaren yürürlüğe girdi net olarak.



Burada en önemli unsur, merkezi bir veri tabanında tüm ekspertiz raporları yer aldı, dolayısıyla sektördeki hasarların takibi çok kolaylaştı. Ekspertiz raporları tüm verilere rahatlıkla ulaşabiliyor bu da ileriye dönük sigorta şirketlerinin önemli bir sorunu olan suistimalleri veya birden fazla hasar almayı engelliyor. Bunun dışında da istatistiksel ve veri olarak da sektöre ışık tutacak bir sistem EKSİST. Yine kolay yönlerinden biri de insanların bu sistem üzerinden rahatlıkla kendi eksperini atayabilecek olması. Tahminimce önümüzdeki yıl herkes tarafından daha çok bilinen ve kullanılan bir sistem haline gelecek.

SEİK olarak yaptığınız çalışmalar ve projeleriniz hakkında bilgi verebilir misiniz?

Her ay ortalama bir toplantı yapıyoruz, yaklaşık 75-76 toplantı oldu. Bunların içinde 2009 yılında yeni eksper eğitimlerini, sınavlarını yaptık. Meslekle ilgili ikincil mevzuatları yerine getirdik. Kanun değişikliği konusunda çalışmalarımız oldu. Mesleğin düzenlenmesi için yaptığımız çalışmalar var. Ekspertizlerin alacakları iş kapasitesini belli bir sınırdan tutma gayretindeyiz. Bir de meslek için icra komitemizin disiplin konusunda aldığı bazı kararlar var; bunlar da meslektaşlarımızla ilgili cezai yaptırımlar. Hiç durmadan çalışıyoruz

ama şuan için en önemli gündemimiz yasa değişikliği. Bu esasta ücret hususunu haletmek için gerekenleri yapıyoruz.

Bizim için 2012 yılı çok önemli bir yıl, eğitim konusuna çok odaklandık. Mengerler de bize bu konuda büyük bir katkı veriyor. Fransa'daki eksperlerle temasa geçerek, yurtdışındaki sigorta eksperlik sistemindeki eğitim ile Türkiye'deki eğitimi aynı seviyeye getirecek bir programa geçtik. Sigorta Eğitim Merkezi SEGEM'de bu konuda çalışmalar başlattık. Fransa'daki eksperlik sistemi ile Türkiye'deki kaza eksperlik sistemi çok örtüşüyor, aşağı yukarı aynı. Bizdeki zorunlu eğitim 5 yılda bir, Fransa da her yıl 32 saat mecburi. Biz de Fransa'daki eğitim düzenine nasıl uyum sağlanabilir diye bir takım çalışmalar içindeyiz. Bunun dışında, Haziran ayında Mercedes-Benz ile birlikte Stuttgart'ta yeni otomotiv teknolojileriyle alakalı bir eğitim çalışması yaptık. Yoğun olarak eğitim çalışması ve yasa değişikliği 2012 de gündemimizde. Yasa değişikliği çalışmalarında, TOBB'nin çatısı altında olmamız ve Başkanımız Rifat Hisarcıklıoğlu bize büyük destek veriyor. Onların gücüyle bu yasa değişikliğini yaparsak 2012 yılının sonuna doğru Türk sigorta eksperliği, hem kabuk değiştirmiş, hem de geleceğe daha güvenle bakan bir noktaya gelecek.



Müze içinden bir görünüm

BAKSI MÜZESİ

PROF. DR. HÜSAMETTİN KOÇAN

SÖYLEŞİ: ZEYNEP ÇİFTÇİOĞLU
FOTOĞRAFLAR: KEREM AKSOY / BAKSI ARŞİVİ

**Sanatla olan ilişkiniz ne zaman ve nasıl başladı? Bayburt'ta sizi ileri-
de sanatçı olmaya yönlendiren motivasyonlar neler oldu?**

Tamamen sezgi ve rastlantı. Çünkü Bayburt'ta sanatla ilgili özendirici ve geliştirici herhangi bir ailevi ya da kurumsal motivasyon söz konusu değildi. Öğrenciler derslerde gösterdikleri performansa göre kendi aralarında bazı kanaatler oluşturlardı. Benimle ilgili kanaat iyi resim yaptığım doğrultusunda idi, bu yönümün beslendiği yer ise o dönem Artist Dergisi'nin verdiği Eşref Kolçak ve Ayhan Işık posterlerini iyi taklit etmemden kaynaklanıyordu. Tabii ki durum bununla da bitmiyor. İyi resim yapamayan arkadaşlarımın resim ödevlerini yapmak gibi bir görevim oldu. İşin ilginç yanı, benim resimlerimi ağabeyim yapıyor, ben de sınıf arkadaşlarımın resimlerini yapıyordum. Bu nedenle arkadaşlarım pekiyi, ben iyi alıyordum. Epeyce sonra benim daha iyi resim yaptığımı anlayınca bu durumdan çok hoşlandım ve daha çok artist resimleri yapmaya devam ettim. Sanat Enstitüsü'nü bitirdiğim yıl üniversiteye girememiştim. O yıl babamdan para isteyip yağlı boya takımı alıp, bütün yıl boyunca Hayat Mecmuası'nın ortasında verdiği Empresyonist Ressamların posterlerini taklit ettim. Bu nedenle belki benim resimle ilgilenmemin en büyük motivasyonu bana ödevlerini yaptırın sınıf arkadaşlarımla, içimdeki resim yapma tutkusunu, Hayat Mecmuası'nın kışkırtıcı posterleri ve babamın boya satın almak için beni madden sorgulamadan desteklemesidir. Geniş görüşlü babamın, mühendislik okulunda 3 yıl okuduktan sonra, Güzel Sanatlar sınavını kazanıp yeniden üniversiteye başlamam sırasında tercihlerini benim seçimim doğrultusunda kullanması asıl önümü açan motivasyon oldu.

"Baksı" ismi nereden geliyor?

Baksı, Doğu Karadeniz'de, Bayburt iline 45 km uzaklıkta, Çoruh Vadisi'ne bakan Baksı Köyü'nün merkezinde bulunuyor. Bayraktar Köyü'nün eski adı. Kırgız Türkçesinde "Şaman" anlamına geliyor. Halk arasında yakın

Orada bir hayat var uzakta...

*"Örnekler en güzel okuldur" derler. "BAKSI" Sanatın
gücü ile toplumsal değişimin en güzel örneği. Baksı
Dostu olup bizi onurlandırmanı dilerim...*

Eskiden insanlar kas gücüyle iş yapıyorlardı, şimdi
yürek gücüyle iş yapma zamanı!

İşte benim de bu sayıdaki özel haberim; hayatımda
çok özel bir yeri olan değerli dostum Rana Erkan
Tabanca'nın içindeki heyecan dolu anlatımla bana
gönderdiği bir mesajla başladı:

Aynı gün kendimi Baksı Müzesi Dostu olarak bu
işe gönül verenler arasında bulduğumda, yürekten
yapılan her işin sonucundaki başarıyı paylaşırken,

etrafımdaki insanlara da

yürekten bağlandığımı fark ettim.

Hayallerini gerçek kılan Baksı Müzesi kurucusu

Prof. Dr. Hüsamettin Koçan ile

2012 etkinlikleri ana teması "Mesafe ve Temas"

basın toplantısı sırasında tanışarak, sanatı yaşama

buluşturan hikayesini dinledim.



zamana kadar sürdürülen bazı alışkanlıklar, köyün uzak geçmişte Şaman geleneğinden beslendiğini düşündürüyor. Müzede 1500 metrekaarelik sergileme salonu, Bayburt Evi, konferans salonu, geleneksel ve çağdaş araçlarla donanmış dokuma, seramik, el sanatları atölyeleri, sanat ve edebiyat kütüphanesi ve araştırmacılara, eğitimcilere, sanatçılara, gezginlere yönelik 30 kişinin konaklayabileceği konukevi bulunuyor. Müze için "Baksı" isminin seçilmesi, Şaman sözcüğünün "şifacı, yardımcı, koruyucu" gibi anlamlarının, müzenin misyonlarıyla örtüşmesinden kaynaklanıyor.

Bu bir hayalin gerçekleşmesi aşlında... Bu yolculuk nasıl başladı?

Gerçek bir hayal öyküsü... Bu müzeyi babama ve anneme ithaf ettim. Bayburt benim çocukluğumun geçtiği, doğup büyüdüğüm toprak. Babamı kaybettiğimde hayalini kurduğum ideallerim arasında geleneklerimize geri dönüşü nasıl hayata geçirebilirim düşüncesi vardı. Proje çalışmalarını 10 yıl önce, benim kuşağımda zirveye ulaşan "doğduğu toprakları terk etme" geleneğinin ortadan kalkacağına inanmam gerçeğiyle başladı.

Tek gelecek umudunun bu terk ediliş olması düşüncesinin değişeceğine, orada rahat ve mutlu yaşamının mümkün olduğu inancına odaklandım. Unutulan, yitirmekte olan kültür değerlerinin değişip, geleceğe aktarılacağına inancım sonsuzdu. Günümüzde bir ikilem söz konusu. İnsanlar "gelenek" ve "gelecek" kavramlarını düşman sayıyorlar. Gelenekçi grubumuz yeniyi tehdit olarak algılar ki bu kültürün ölümü demektir. Baksı hem katı gelenekçiliğe, hem de geleceğe karşı çıkan fikri bir araya getiren bir proje olarak doğdu. Alt ve üst kültürü herhangi bir hiyerarşik tabana oturtmadan, insanlığın arayışı olarak kabul ediyor ve sergiliyoruz.

Baksı bir vakıf ve bizim gibi kırsal alandaki başka projelerin doğmasına neden olacaktır. Müzenin amacı nedir?

Sanatçılar ve araştırmacılar için geleneksel sanatlarla çağdaş sanatı buluşturan kültürel bir etkileşim merkezi oluşturmak. Bayburt'ta insanların en büyük özlemleri, köydekilerin kente, kentkilerin büyük kentlere gitmesidir. Bayburt insanı bu dünyada sizin çok önemli bir insan



olduğunuzu, size hatırlatacak kadar cömerttir. Burada insanlar üretinler istiyoruz. Şimdi bu köyden 35 kadın çalışıyor; kadınların üretime daha çok katkısı olsun istiyoruz ve destekliyoruz. Yapılacak her şey, her adım, her öneri bizim bazen içinde kaybolduğumuzu zannettiğimiz büyük bir projenin ideali olan şeyler. Baksı, gençlerle bir gelecek yolcuğu yapmak hedefiyle kurulan bir yer aslında. Yoğun göç nedeniyle parçalanmış bir kültürel ortama yeniden hayat verebilmek, kültürel belleğin sürdürülebilirliğini sağlamak amacıyla doğdu...Yok olan çömlekçilik ve dokumacılık geleneklerini yeniden canlandırmak için bir ortam yaratan ve yerel sanat atölyelerinde üretim yapan, geleneksel ile çağdaşı, yerel ile evrenseli yaratıcı yollarla buluşturmayı amaçlayan bir kültür merkezi.

Bölgede yaşayan halk arasında Baksı'ya yaklaşım nasıl oldu?

Binanın farklı mimarisinden dolayı köyde yaşayanlar burayı önce bir uzay istasyonuna benzettiler. Sonra kimisi cami, kimisi kilise dedi, baktılar hiçbiri değil, Bazıları da Rusya'yı gözetlemek için kurulan askeri bir üs zannettiler. Zorlu geçen 10 yıllık bir inşaat serüveni ardından 2010 Tem-

muz ayında kapılarımızı açtığımızda müthiş bir heyecan ve sevgiyle karşılaştık. İnsanların yaşamlarını sürdüreceği maddi kaynağa kendi topraklarında ulaşabilmesini mümkün kılacak yolları araştırmak, geleneksel kültürle çağdaş yaşamı buluşturacak yeni alanlar yaratmak heyecanı ile işimize dört elle sarıldık.

Baksı Müzesi 2012 etkinliklerinin ana teması: "Mesafe ve Temas"tan bahsedebilir misiniz?

Geçtiğimiz ay Arzu Kaprol, Engin Akın, Faruk Malhan ve onların ekipleriyle birlikte Bayburt'a heyecan dolu iki ayrı yolculuk yaptık. Bu yolculuklarda toplam 24 yolcu İstanbul'dan Bayburt'a uzanan aynı yolu kullandılar. Ancak Bayburt'ta herkes ayrı ayrı kendi haritasını oluşturdu. "Mesafe ve Temas", disiplinler arasındaki sınırları eriterek, sanatı yaşamla buluşturarak uzağı yakın eylemek fikriyle doğdu. Haziran 2012'den itibaren izleyicisiyle buluşacak olan sergi ve atölye çalışmaları bu yıl sanat, tasarım, moda ve yemek kültürü olmak üzere 4 farklı alanda gerçekleşecek. Tasarım bölümü Faruk Malhan tarafından hayata geçiriliyor.



Soldan sağa : Arzu Kaprol, Faruk Malhan, Prof. Dr. Hüsamettin Koçan, Fırat Arapoğlu



Koleksiyon Mobilya binasında yapılan basın toplantısında



Soldan sağa : Oya Koçan, Zeynep Çiftçiöğlü, Prof.Dr. Hüsamettin Koçan, Rana Erkan Tabanca

Malhan, farklı üniversitelerden seçilen 15 genç tasarımcıyı yönlendirecek. Moda bölümünde Arzu Kaprol, Studio Kaprol Tasarım Ekibi ile birlikte çalışacak ve Baksı için çok özel tasarımlara imza atacak. Her iki bölümde de tasarımlar salt sergilemeye yönelik olmayacak, Bayburt'ta üretilebilir olması esas alınacak ve böylelikle yörenin çalışma gücüne de katkıda bulunacak. Lezzet tasarım bölümü ise Engin Akın yönetiminde gerçekleşecek. Akın bölgede kaybolmuş lezzetlerin peşine düşerek bir mutfak düzenleyecek ve kurutulmuş, saklanabilir yiyecekler üzerinden bir lezzet ağı oluşturacak. Üretim aynı zamanda pazarlanabilir olması, yöre ekonomisine katkıda bulunması, bu bölümün de temel nitelikleri arasında yer alacak. Beni asıl etkileyen ise, bu insanların Bayburt'un birikimlerine yönelen dikkatli, bilinçli gözlemleri oldu. Ne tasarım, ne moda, ne lezzet! Bayburt'a ve birikimlerine karşı böylesine ilgi, böylesine gözlem bugüne dek hiç gerçekleşmedi. Örneğin, yaklaşık 12 yıl önce duyduğum, fırını son kez doldurup onu yakmadan atölyesini terk eden bir çömlekçi ustasının öyküsü vardı zihnimde. Fakat izini bir türlü sürememiştik. Faruk Malhan'ın seyahati, o çömlekçinin oğlunu bulmamızı ve onun heyecan dünyasına katılmamızı sağladı. Doğaldır ki Bayburt'a giden herkes müzeyi görmek istiyor. Grup içinde Arzu Kaprol daha önce orayı görmüştü. Görüşlerini, nasıl etkilendiğini biliyordum. Ötekiler ise bende adeta bir "sınava çekilme" gerilimi yarattı. Engin Akın, duyduğu heyecanı hemen bir çırpıda aktardı. Faruk Malhan ve ekibi ise aşama, aşama paylaştılar... Malhan, kendisini etkileyen çok önemli noktaları işaret etti: Binanın mimarisini, çevredeki doğanın etkileyiciliğini, yöre insanının sıcaklığını... Öğrencilerden biri: "Hocam siz delisiniz!" diye bir not düşmüştü müze defterine... Onlar dönünce, sınavdan yeni çıkmış bir öğrenci gibi üstümden ağırlık kalktı, hafifledim, rahatladım. Tasarım, moda, lezzet... Her üç etkinliğin de Bayburt için çok önemli sonuçları olacak ve şehri geliştirecek. "Mesafe ve Temas" Baksı Kültür Sanat Vakfı'nın

gelenek ve gelecek bağına güçlendirmek, gurubetçiliğe son vermeye katkıda bulunmak gibi amaçlarını gerçekleştirme açısından çok önemli bir adım... Daha da önemlisi bu adımın Valilik, Belediye ve Ticaret Odası tarafından destekleniyor, özendiriliyor olması. İleride bir gün size Bayburt Belediye Başkanı Hacı Ali Demirel ile bir pazar günü araziden çamur örneklerini nasıl topladığımızı anlatırım.

Üretilen işler nerelerde sergilenecek ve satışa sunulacak mı?

Mevcut atölyelerimizde üretilen kilimler ve ehramlar Almanya - Berlin Intershop Fuarı'nda, İstanbul'da, Erzurum, Erzincan ve Bayburt'ta sergilendiler. Bu süreç içerisinde organize bir satış ve pazarlama yöntemi uyguladığımız söyleyemeyiz. Bundan sonraki aşamada, yani "Mesafe ve Temas" etkinliği kapsamında gerçekleştirilecek olan tasarımlar, Koleksiyon Mobilya tarafından tanıtılacak ve pazarlanacak. Moda tasarımı ürünleri ise Arzu Kaprol Studio tarafından

dolaşıma sokulacak. Lezzet tasarımı konusunda ise önce Bayburt'ta bir merkez, daha sonra ise büyük satış merkezleri aracılığı ile işleyecek bir sistem üstünden yürütülecek.

Dekan olduğunuz zaman çok aktiftiniz, devletin sunduğu sanatçılara ayrılmış fonları eski dekanlar almamışlar bile. Siz bütün bu fonları değerlendirdiniz; bu konuda neler yaptınız?

Yaşamımın üretim alanları sanatın dışında belli büyük parçalara ayrılabilir. Ve bu parçalar daha çok yapıp etmekle ilgili. Örneğin 1990 - 1996 yılları arası Uluslararası Plastik Sanatlar Derneği Başkanlığı ilk sanat fuarını kurduk. Sonra birçok genç etkinlik onu takip etti (4 yıl süren bu etkinlik Türkiye'nin bugün sinema ve görsel sanatlar alanıyla ilgili çok sayıda genç sanatçıyı gündeme getirmiştir). Ayrıca sanat yayınları ve sanat ortamının özerkleşmesi için gerekli çalışmalar bu dönemde gündeme geldi. Birbirinden kopuk çok sayıda sanatçı derneği ortak öncelikler çerçevesinde güç birliği sağladı. Daha sonra dekanlık dönemim başladı. 9 yıl süren bu çalışmam sırasında devletin sunduğu yetersiz ve sınırlı miktardaki kaynakların dahi daha önce kullanılmadığı ve tamamen kaderine terk edilmiş bir kurumla karşılaştığımı itiraf etmeliyim. Gerçekten dekanlığımın özellikle ilk yıllarında bu konuda büyük bir devrim sayılabilecek çalışmalar gerçekleştirdik. Marmara Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencileri için medeni bir yemekhane ve kantin sağladık, akmayan suları, kokan tuvaletleri onardık. Sivil hayatla üniversitenin buluşması için öncelikle üniversitenin halka kapalı yüksek duvarlarını aşağı indirdik. Her alanda iş, sivil toplum örgütleri ve uzmanlardan oluşan danışma kurulları oluşturduk. Önce 1, sonra 2... giderek 11 galeri kurarak, mekanı bir güncel sanat müzesi haline getirdik. Vitra'nın sağladığı TIR'ı bir sanat galerisi haline getirerek Diyarbakır, Van, Erzurum ve Bayburt'ta, "Sanat - Tır Projesi"ni izleyiciyle



Dokuma tezgahları



Kilim dokunurken

buluşturduk. Bu proje tüm Türkiye'yi dolaşacak kapsama getirilmişti ki bu sırada büyük bir deprem oldu ve tüm kaynaklar deprem bölgesine yönlendirildi. Bunun ardından bir iş adamı dostumdan sağladığımız büyük bir tank çadırı ile deprem bölgesinde bir sanat çadırı kurarak çocuklara 6 ay süreli sanat ve tasarım kökenli eğitim verdik. Kısa sürede 30 dolayında yurtdışı kurumla ortaklık projeleri imzaladık. Kısacası o dönem fakültemiz özellikle Avrupa'nın en önemli kurumlarından biri haline geldi. Benim dönemimde uluslararası önemi olan öğrenci trienali yaygınlaştı ve kurumsallaştı. Şimdi artık fakültenin olmayan, "Atik Valide Sultan Külliyesi" fakülteye kazandırıldı.

Sevgili Prof. Dr. Nurhan Atasoy'un da benzer çalışmaları var, acaba bu konuya gönül ve emek vermiş sizin gibi kişilerle yardımlaşıyor musunuz?

Nurhan Hocamız her zaman kendisinden yararlandığımız, benim çok değer verdiğim bir bilim insanı. Cömert, sevecen ve enerjik dünyasıyla birikimlerini birleştirince, hocayı izleyerek dahi birçok şeyi öğrenebilirsiniz. Ben hocamla sohbetlerim ve kendi yürüttüğü teorik çalışmalarından çok etkilendim. Yaptığım işlerde bu birikimleri kullandım. Ancak hocamızla birlikte çalışma şansını henüz elde edemedik, umarım yakın bir gelecekte gerçekleşir. Bu vesile ile Hocamı selamlamak isterim.



Yöreye özgü ehramlar



Müze öncesinde yörede yapılmakta olan çömlekler

Baksı'yı başka yörelerde kurma projeniz var mı?

Baksı, bildiğiniz gibi kapsamlı bir proje ve tamamlanması, kurumsallaşması epeyce bir zaman alacağına benziyor. Burada izninizle bir parantez açıp kurumsallaşmanın ne anlama geldiğini açıklamak istiyorum. 20 Haziran 2012 tarihinde açılışını yapacağımız "Mesafe ve Temas" sergimizin temel hedeflerinden birisi, sanat ve tasarım yoluyla bölgede istihdam sağlayabilmek ve kültür turizmi açısından yeni adımlar gerçekleştirmek. Müze kompleksinin sanatçılara, aydınlara ve köylülere daha çok hizmet edebilmesi için yapılması gerekmektedir. Ayrıca kadın iş gücünü aktive etmek, nadas arazinin organik tarım için bir alt yapı oluşturması doğrultusunda giderek genişleyen projelerimiz var. Bu projelerin tamamen işliyor olması bizim kurumsallaşmamızı sağlayacak. Öte yandan Baksı'nın başka kentlerde şubelerinin açılması ve temsilciliklerinin oluşturulması uzak bir ihtimal değil.

Röportajım bitmişti ama kalemim yine de durmak bilmedi. Tam yazımı bitirmeye yakın Rana'dan yüreğime dokunan bir mesaj daha geldi; "Baksı Dostu olmanın tek bir şartı var... Dost olmanın da şartı olur mu demeyin. Tek şart: Dost olmak ve dost kazandırıp, can dost olmak." "Gerçek dostlar yıldızlara benzerler. Karanlık çökünce ilk onlar gözükürler." www.baksi.org

KAŞ

ANTİK KÖYLERİN İZİNDE...

Kaş ve yakın çevre coğrafyası tam bir doğa, tarih zenginliği sunmakta. Ama ne yazık ki buraya gelenler aslında bu zenginliğin ufak bir kısmına şahit olabiliyorlar.

YAZI VE FOTOĞRAFLAR: BÜNYAD DİNÇ

Tatil denildiği zaman, Akdeniz kıyılarımızda ismen en öne çıkan bir kaç yerden biri muhakkak gayet iyi tanınan ve ismi geçtiği anda insanda tatil ateşini yakan, şirin, turistik köyümüz Kaş olur.

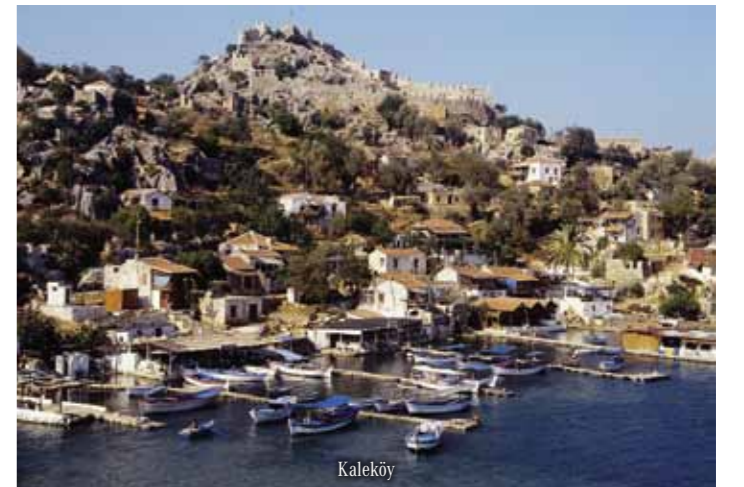
En bilindik antik dönem ismi Antiphellos olsa da, eski yazılı kaynaklar daha önceleri Habesos olarak adlandırıldığını ortaya koyar. Daha sonraları Antifillon, Andifli ve en sonunda da Kaş ismini alır. Benzer yerlerde gördüğümüz gibi buranın da kendine özgü klasik olmuş tatil ritüelleri var. Yakın kıyılara tekne gezileri yapmak, hediyelik eşyalar satılan minik çarşısında dolaşmak, antik tiyatrosunda güneşi batırmak veya ufak limanının çevresindeki geceyi yaşamak; Kaş'ın

en bilindikleri. Bütün bunlar yıllardır Kaş'ın bir tatil yöreni olarak ön plana çıkmış özellikleri. Birçok turistik yöreyi anlatırken söylenen doğa ve tarihin bütünleştiği yer kavramı da Kaş'a çok iyi uyar.

Evet, Kaş ve yakın çevre coğrafyası tam bir doğa, tarih zenginliği sunmakta. Ama ne yazık ki buraya gelen insanlar aslında bu zenginliğin ufak bir kısmına şahit olabiliyorlar. Bunda en büyük etken hem doğal, hem tarihsel potansiyelin henüz tam olarak değerlendirilemiyor ve yeterince tanıtılmıyor olması. Doğruyu söylemek gerekirse bu zenginlik o kadar büyük ki, tam anlamıyla yaşayabilmek için haftalara ihtiyaç var. Belki tek bir kerede değil ama bir kaç Kaş seferinde yaşanacak yöre, gerçek tarih ve doğal zenginliğiyle sizi şaşırtacak. Yalnız ön şart, altınızda bir dört tekerin olması ve aracınızla vardığınız noktalardan sonrada yürüyüşleri göze almanız. Bu yürüyüşler bazı

yerlerde zorlayıcı olsa da, hem harikulade bir doğa ile tanışmanıza vesile olacak, hem de sonunda verdiğiniz emeğin karşılığını bulacağınız yerlere ulaşmanızı sağlayacak. Ama tekrar söylemek gerekirse ön şart, özel veya kiralık olsun bir araca sahip olmanız. Çünkü gidilecek bazı bölgelere yerel ulaşım araçları ile varmak çoğu yerde zahmetli ve hatta bazı yerlerde imkansız. O yüzden programınızı yaparken bunu göz önünde bulundurmanızda yarar var. Hele aracınız arazi şartlarına uygunsa, işiniz çok daha kolaylaşır.

Kaş ve çevresi, antik dönemin Likya bölgesi sınırları içinde. Bu bölgenin genel sınırları çok daha geniş olsa da Kaş'ı merkez olarak yapılacak geziler Likya'yı hem tarihsel hem de coğrafik olarak daha iyi tanımanızın öncüsü olacak. Özellikle Kaş ile Demre arasındaki coğrafya için Likya'nın kalbi demek abartılı olmaz. Bu alandaki



bildik sık gidilen yerleri sayarsak genellikle kıyıda yerler olduğunu görürüz. Kaş merkez, yani Antiphellos günümüz yerleşiminin çeşitli noktalarındaki kalıntılar ve başta tiyatro ile kendini göstermekte. Tekne ile gidilen Kekova ve Kaleköy'deki Simena, onun hemen komşusu Üçağz Köyü'ndeki Theimiussa antik yerleşimleri ise en klasik yerler.



Phellos



Nisa



Apollonia

Bir de en son olarak Demre'deki Myra Kenti ve Aziz Nikolaos namı diğer Noel Baba Kilisesi. Buralar bölgeyi tanıtan bütün yayınların demirbaşları. Likya'nın bu bölgesinde size farklılık getirecek asıl zenginlik ise en basit tarifi ile Kaş'ı Demre'ye bağlayan karayolunun kuzey, dağ tarafında güney, yani deniz hizasındaki topraklarda kendini saklamakta. Birçok antik şehir, köy ve çiftlik yerleşiminin kalıntıları neredeyse el değmemiş bir doğanın içinde kendilerini ziyaret edecekleri beklemekte.

Kaş merkezden yola çıkalım. Çok kısa bir süre sonra Ağıllı'ya gelinir. Dağa doğru ayrılan yol sizi Pınarbaşı Köyü'ne ulaştırır. Köyün ilerisindeki orman gözetleme kulesi, arabayla varılan son nokta ve yürüyerek Phellos Antik Kenti'nin kalıntılarına ulaşılır. Zamanında Phellos asıl şehir, Antiphellos ise bu yerleşimin limanıymış. Sizi sadece kalıntılar değil, emsali az görülür bir manzara karşılayacak. Ana yola geri dönelim. Phellos'a saptığınız yolun biraz ilerisinde bu sefer deniz tarafına sapan yoldan varılan Belenli Köyü'nün hemen yanındaki tepede İstada antik yerleşimi var; yerel bir beye ait ve şu anda kabartmaları İstanbul Arkeoloji Müzesi'nde olan Dikme Mezar Anıtı'yla tanınmakta. Yine anayola dönüp kasaba ayrımından dağlara doğru devam edin. Kasabaya varmadan önce ayrılan yolla ulaşılan Çataloluk Köyü'nde



Aperlai



Tyberissos

Kandyba'nın yerleşiminin kalıntıları bulunmakta. Burası yöreye özgü bir mimari zenginlik olan ahşap tahıl ambarlarının en özgünlerini de size sunacak. Kasaba merkeze dönersek tam anlamıyla dağlara tırmanan yol Sütleşen Geçidi'ne ismini veren köye ulaşır. Köyün biraz ilerisindeki Nisa Antik Kenti ufak tiyatrosu en etkileyici kalıntısı olan tipik bir Likya dağ yerleşimidir.

Yine kasaba merkezden ayrılan bir başka yol sizi önce Dirgenler Köyü yakınlarındaki Dereağzı Kilise ve Kalesine, devam edince de Günçalı Köyü'ndeki toprak üstünde oldukça zengin kalıntıları olan Arneai Kentine ulaştırır. Bütün kasaba yöresinde yapacağınız yolculuk ve ufak yürüyüşlerin aynı zamanda özel birer doğa gezisi olacağını da unutmamakta yarar var. Dağlar, vadiler, dereler ve ormanlar hep size eşlik edecek.

Yine ana yola dönüyoruz ve Demre'ye doğru devam ediyoruz. Kasaba ayrımının biraz ilerisinde bu sefer deniz tarafına doğru, Üçağz yönüne. İlk gelen köy Kılınçlı, Apollonia Antik Kenti'nin komşusu. Biraz ilerideki tepenin üzerindeki yerleşim zengin toprak üstü kalıntıları ve özellikle Likya'ya özgü dikme mezar anıtları ile muhakkak görülmesi gereken bir yer. 2 saatlik bir yürüyüşle kıyıdaکی Aperlai Antik Kenti'ne de ulaşmak mümkün. Ama korkmayın Sıcak Koyu'ndaki bu batık yerleşime ulaşmak için böyle uzun bir yürüyüşü göze almanız gerekmiyor. Kaş Limanı'ndan tekne kiralayarak da varabilirsiniz. Aperlai, antik dönemde soyluların rengi olarak bilinen moru elde etmede kullanılan boyanın üretimiyle tanınmaktaydı. Bu boya, kentin bulunduğu körfezde çok miktarda yakalanan bir tür deniz salyangozu olan Müreks'ten elde ediliyordu.

Kılınçlı'dan hemen sonra önünüze Çevreli Köyü gelecek. Deniz tarafındaki tepesinin üstü ise Tyberissos Antik Kenti. Ulaşmak için göze almanız gereken yarım saatlik bir tırmanış, sizi zahmetinizin karşılığını kesinlikle verecek bir noktaya çıkaracak. Kalıntıların arasından emsalsiz bir Kekova manzarası!

Çevreli Köyü'nden biraz ilerideki Kapaklı Köyü'ne doğru giderken sahil



Istlada



Kobra



Kyaneai

yönüne ayrılan bir patikadan ise antik bir Bey yerleşimi olan Istlada'ya ulaşıyor. Kalıntılar alanında bolca hayıt ağacı bulunduğu için yerel insanlar buraya Hayıtlı demekte.

Tekrar ana yola yani Demre yönüne dönersek, Sarılar Köyü'ne varmadan önce dağa doğru ayrılan yoldan Çerler Köyü'ne geliniyor. Köyün arkasındaki dağın üstünde yine bir Likya Beyi'ne ait Tüse olarak bilinen antik yerleşim var. Kalıntılar sık bitki örtüsü tarafından çevrelendiği için gezilmesi oldukça zor bir yer.

Çerler Köyü'nden sonra Belkonak, devam edince de Gökçeyazı Köylerine varılıyor. Gökçeyazı'nın hemen yanında ise Korba Antik Köyü'nün kalıntıları bulunmakta. Devam eden yol sizi tekrar ana yola ulaştıracak. Demre yönünde bu sefer önünüze Yavu Köyü geliyor. Evlerin hemen arkasındaki kayalık tepenin üstü Kyaneai Antik Kenti; geçmişi daha eskilere gitse de burada görülen kalıntılar daha çok Roma dönemine tarihlendirilmekte. Bütün coğrafyaya hakim konumu, nekropolü ve özellikle tiyatrosu kentin zengin geçmişini çok iyi yansıtmakta. Yine buraya varmak için ufak bir tırmanış göze almak gerekiyor.

Yavu'dan sonra yol kenarında bu sefer Davazlar Köyü var. Tam bu noktada deniz tarafına ayrılan asfalt bir yol sizi şirin Hoyran Köyüne ulaştırır. Burada antik ismi bilinmediği için günümüz köyünün ismiyle



Kaleköy



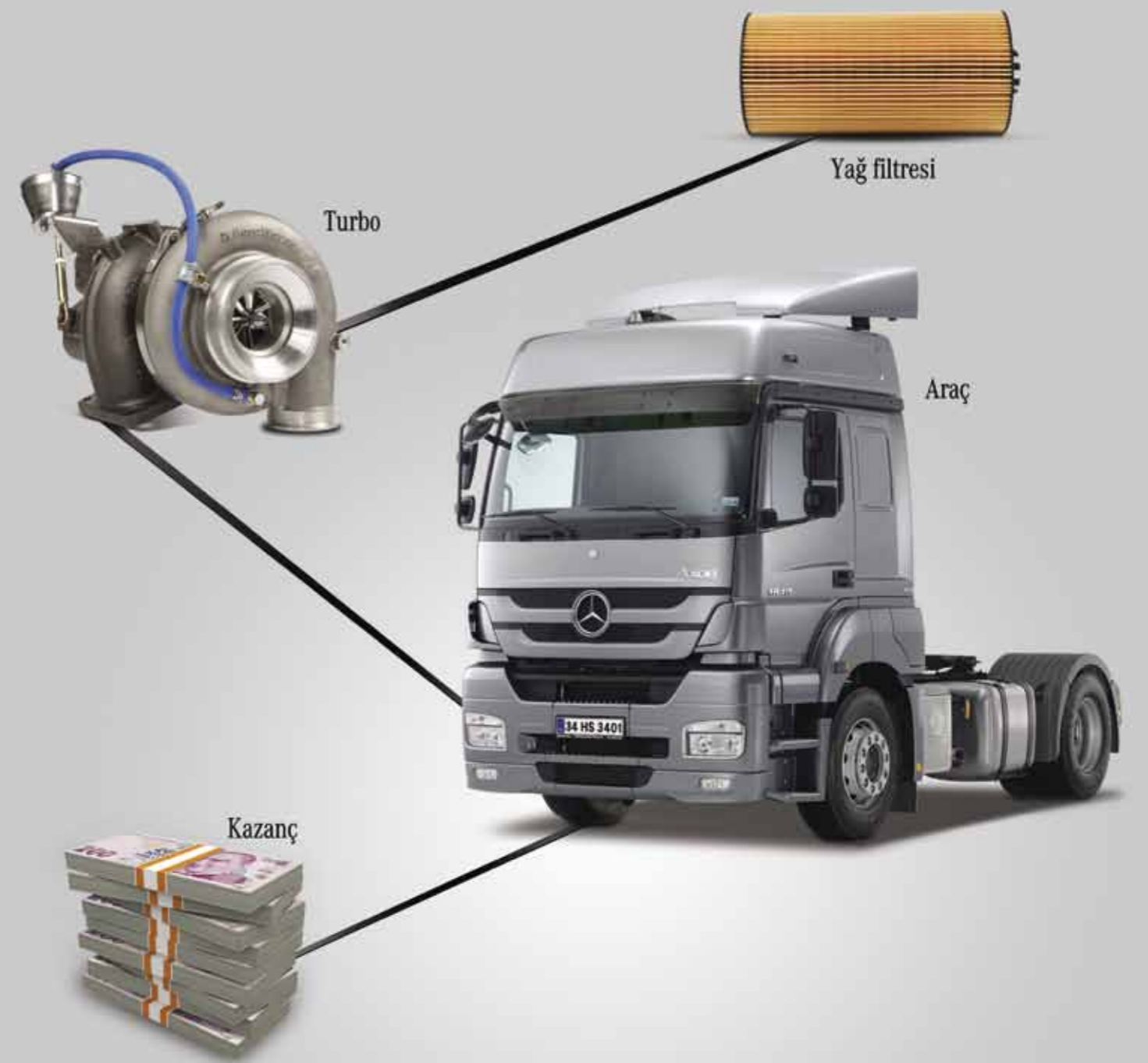
Hoyran

anılan ve toprak üstü oldukça zengin kalıntılara sahip bir başka tarihi Likya köyü bulunmaktadır. Eğer biraz zorluğu göze alır ve akropolün üstüne çıkarsanız zamanında burada yaşayanların nasıl bir keyif içinde olduğunu çok iyi anlarsınız. Bu sefer neredeyse bütün Akdeniz ayaklarınızın altından uzayıp gider.

Davazlar'ı biraz geçince bu sefer dağ yönüne sapan çok bozuk bir yoldan Trysa'ya ulaşılır. Arabanız bu yola uygun değilse zorlayıcı olmayan kısa bir yürüyüşle de varabilirsiniz. 1882 - 1883 yıllarında padişah izniyle Anadolu arkeoloji tarihinin en büyük soygunlarından biri Trysa'da yapılmış. Avusturyalı Arkeologlar, bulunan bir anıt mezarı çevreleyen emsalsiz duvar kabartmalarını yerlerinden sökerek Viyana'ya götürmüşler. Götürülen diğer eserlerle birlikte kabartmaların bir kısmı şu anda Viyana Sanat Tarihi Müzesi'nde sergilenmekte.

Demre'ye yaklaşırken, Gürses Köyü'nden sonra ana yol bir antik yerleşimin tam ortasından geçer, aslında Sura; klasik bir yaşam alanından öte kutsal bir mekan, antik dönemin kehanet merkezi. Aşağı doğru inerken dikkatlice bakılırsa, yolun sağında kalıntıları görebilirsiniz. Yolun kıyıya vardığı noktada ise Antik Myra Kenti'nin limanı Andriake'nin kalıntıları bulunmaktadır. Son yıllarda yapılan kazılar ile burada çok sayıda eser gün yüzüne çıkarılmış. Etkileyici Granarium'u, yani depo binası ve Likya'daki tek örnek olan sinagog yapıyla özel bir arkeolojik öneme sahip. Ve yolun sonunda Demre'ye varılır.

Unutulmaması gereken en önemli husus bütün bu yerlerin ulaşılmaz olmadığı. Sadece içinizde gitme arzusu olsun. Gereğinde yerel insanlara yol sorun, tarif alın ve hatta onlardan bazı zamanlar rehber olarak da yararlanın, sonuçta gidilecek yerler kırsal coğrafyanın içinde ve oraları en iyi bilenler, yakın köylerin yaşayanları.



Yağ filtresi hafiftir ama hafife almaya gelmez.

Orijinal yedek parça kullanımı aracınızın bütünlüğünü korur.

Mercedes-Benz kamyonlarınızda orijinal yedek parça kullanın, kazancınızı sağlama alın.



Mercedes-Benz

EDİRNE GELENEKSEL KAKAVA ŞENLİKLERİ HIDRELLEZ

Gene müzik, gene dans, gene coşku ve umut...



YAZI VE FOTOĞRAFLAR:
F. GÜLGÜN ÖZDİL

Hidrellez, bütün Türk dünyasında bilinen mevsimlik bayramlarımızdan biri. Eski çağlarda halk arasında kullanılan takvime göre; 6 Mayıs kış mevsiminin bitip, sıcak yaz günlerinin başlaması anlamına gelir ki, bu da kutlanıp bayram yapılacak bir olay. Bir diğer inanışa göre de, Hızır ve İlyas Peygamber'in yeryüzünde buluştukları gündür 6 Mayıs.

Hızır ve Hidrellez'in kökeni hakkında çeşitli fikirler ortaya atılmıştır: Bazıları Hidrellez'in Mezopotamya ile Anadolu kültürlerine ait olduğu, bazıları ise İslamiyet öncesi Orta Asya Türk kültür ve inançlarına ait olduğu yolunda. Oysaki Hidrellez Bayramı'nı tek bir kültüre mal etmek olanaksız.

İlk çağlardan başlayarak Mezopotamya, Anadolu, İran, Yunanistan ve hatta bütün Doğu Akdeniz kültürlerinde bahar ya da yazın gelişiyi ilgili tören ve ayinler düzenlenmekte. Ülkemizdeki adıyla Hidrellez'e ve Hızır inancına atfedilen özellikler şunlardır:

*Hızır, zor durumda olanların yardımına koşarak dileklerini yerine getirir.

*Dertlere derman, hastalara şifa verir.

*Bitkilerin yeşermesini, hayvanların üremesini, insanların kuvvetlenmesini sağlar.

*İnsanların şanslarının açılmasına yardım eder.

*Uğur ve kismet sembolüdür.

*Mucize ve keramet sahibidir.

Hidrellez kutlamaları daima yeşillik, ağaçlık

alanlarda ve su kenarlarında yapılır. Bu günde kırlardan çiçek veya ot toplayıp kaynatıldıktan sonra suyu içilirse bütün hastalıklara iyi geleceğine, yıkanılırsa gençleşip güzelleşileceğine inanılır.

Hızır'ın, uğradığı yerlere ve dokunduğu şeylere bereket vereceği inancıyla, yiyecek kaplarının, ambarların ve para keselerinin ağızları açık bırakılır. Ev, bağ-bahçe, araba isteyen kimseler, Hidrellez gecesi istediklerinin küçük bir modelini yapıp gül ağacının yanına bırakırlarsa Hızır'ın kendilerine yardım edeceğine inanırlar. Hidrellezde baht açma törenleri de oldukça yaygındır. Baharda doğanın ve tüm canlıların uyanmasıyla eş anlamlı olarak insanların da bahtının açılacağı inancıyla, bahtını ve kısmetini açmak isteyen genç kızlar Hidrellez'den önceki gece yeşillik ve su kenarında toplanırlar. İçinde su bulunan bir çömleğe yüzük, küpe gibi takılar koyarak gül ağacının dibine bırakırlar.

Gül ağacının anlamı, Hızır'ın çiçeklerden örülmüş cübbesiyle geçtiği yerlerde güllerin açtığına inanılmasıdır.

Görüldüğü gibi küçük farklılıklar da olsa, temelde bahar, bereket ve kısmeti sembolize eder.

Ülkemizin Trakya bölgesinde ise "Kakava Şenlikleri" adıyla kutlanmaktadır.

Hidrellez ile aynı tarih olan 6 Mayıs günü kutlanan Kakava'nın, Hidrellez'in Roman kültürüyle beslenerek küçük nüanslarla farklılaşan bir kutlama olduğu söylenir. Her

ikisinde de uygulanan ritüeller birbiriyle benzer.

Kakava geleneği 16.yy ile birlikte Trakya'da görülmeye başlanmış. Osmanlı, geri hizmetlerinde Romanları kullanıyormuş ve gösterdikleri yararlılıkları sebebiyle senede bir gün (Hidrellez) kutlanan bir şölen ile ödüllendiriliyorlarmış. Bu şölene fakir ve muhtaçların bir gün de olsa layıkıyla doyurulması adına Kakava, Tencere Bayramı deniyormuş. Günümüzde ise Edirne ve Kırklareli'nde, diğer Hidrellez kutlamalarıyla bir kent festivaline dönüşmüş.

Biz de bu yıl, hem dünyaca ünlü Mimar Sinan'ın eserlerini görmek hem de Kakava Şenliklerini izlemek üzere 5-6 Mayıs'ta Edirne'ye gittik.

Kırkpınar güreşlerinin de yapıldığı Sarayçı'nda Vali, Belediye Başkanı ve diğer protokol mensuplarının Kakava ateşini yakmasıyla şenlik başladı ve ardından bando İstiklal Marşı'nı çaldı.

Akşamüzeri saatlerinde alanda yaklaşık 5 bin kişi toplanmıştı. Gerek yerel halk, gerekse diğer illerden ve ülkelerden gelenler, rengarenk giysileri ve coşkularıyla bir yandan çalıp oynarken bir yandan da bu görsel şöleni fotoğraflamaya çalışıyorlardı.O gün için dertler tasalar unutulmuş, bu geceden sonra dilekleri gerçekleşerek daha mutlu, sağlıklı olunacağı umuduyla yüzler gülüyordu.

Roman vatandaşlar, özellikle de genç olanları, sanki bir tiyatro sahnesi ya da



düğündeymişçesine giyinmişlerdi. Diğer illerden gelenlerde bile özel kostümler göze çarpıyordu. En azından başa sarılmış renkli bir eşarp, ya da saçta tutturulmuş bir çiçek, baharı ve coşkuyu yansıtıyordu. Aracımızı alandan epey uzakta park ederek, neşeli kalabalıkla birlikte köprüyü koşarcasına geçtik. Alanın ortasına kurulmuş yüksek sahnenin üzerinde, renkli kostümleriyle kıvrık erkekli gençler şarkı söyleyip, dans ediyorlardı. Önce hafiften çiseleyen, giderek şemsiye açtıran yağmur bile kimsenin keyfini kaçırmadı. Aksine, havada tipi gibi uçan polenleri azalttığı için şükredildi bile... Sahnedekiler özel bir koreografi hazırlamışlardı. Onların gösterisi bitince dileyen Romanlar sahneye fırlayıp davul zurna eşliğinde içlerinden geldiği gibi dansettiler ki, doğallığıyla ve kıvraklığıyla değme profesyonelleri kuskandırabilirlerdi. Bu arada sahnede olmayanların da yerinde durduğunu sanmayın. Her köşede, genç, yaşlı ve çocuk kendi müziğini yapıp oynuyordu. Biz fotoğraf çekmeye çalışanlar bile, bir açıdan diğerine geçerken, müziğin ritmine ve renklerin coşkusuna kapılıp gidiyorduk. Derken bir telaş başladı: Meğer Kakava'ya anlamını veren "Tencere" açılmış, pilav ve ayran dağıtımına başlamış... Hava kararmaya, ateş küçülmeye başladığında herkes bu sefer ters yönde bir yürüyüşe geçti. Daha önce duymadığımız bir adetle karşılaştık. Ağaçlardan, özellikle de Akasya ağaçlarından dal koparıp evlerine götürüyor, arabası olanlar ön camlarına takıyorlardı. Yanımızda yürüyen 15-16 yaşlarındaki kıvrık erkekli Roman guruba anlamını sorduk: "Bolluk, bereket getirir abla." dediler. Biz gene de ağaç dalı kırmaya kıyamadık. Gece de şehirde müzik ve eğlence olacağı söylendi. Ama ertesi sabah 4 de kalkıp güneş doğmadan nehre dilekler atılacağı için biz şehirdeki

eğlencelere katılmadık. Gene de gece boyunca müziği duyduk. 6 Mayıs sabahı 04.30'da Tunca Nehri'ne doğru yola çıktık. Gene rengarenk insan selinin ortasında koşar adımlarla suya ulaşmaya çalıştık, ama ne mümkün. Gece hiç yatmamış olanlar bizden önce köprü'nün üstünü tika basa doldurmuştu. Sabahın daha o karanlık saatlerinde kimsenin yüzünde yorgunluk belirtisi yoktu, bizde bile... Gene müzik, gene dans, gene coşku ve umut... Köprü'nün üstündekiler nehre dileklerini atarken, bir ritüel daha gördük. Bazıları ipe bağladıkları kumaş, çamaşır ve yastıkları suya sallandırıp tekrar geri çekiyor ve bunu birkaç kez tekrarladıktan sonra nehre bırakıyorlardı. Rehberimiz; böyle yapıldığında dileğin tutma olasılığının daha yüksek olduğuna inanıldığını söyledi. Örneğin; yastık sallandırmak "bir yastıkta kocamak" anlamına geliyormuş. Bu arada bazı Roman gençler nehre atıldılar, suya girmeye cesaret edemeyenlerse büyük şişelere nehir suyu alıp evlerine götürdüler. Birkaç yerde yanan ateşin üzerinden atlayanlar, hem eğleniyor hem de dileklerini pekiştiriyorlardı. Biz de; kırmızı keselere koyduğumuz dileklerimizi, bulabildiğimiz bir boşluktan nehre bıraktık ve gerçekleşmesini umut ederek tekrar fotoğraf çekmeye başladık. Gün yavaşta ağarmaya başlamıştı ama sis güneşin doğuşunu görmemizi engelliyordu. Coşkulu Roman kalabalık bu sefer tüm ritüelleri yerine getirmiş, dileklerini dilemiş olmanın huzuruyla ve yavaş yavaş çıkmaya başlayan yorgunlukla, ağır adımlarla ama gene de birbirlerine laf atarak, şarkı söyleyerek, bizleri şaşırtan, hem de hayran bırakan duygularla geri dönmeye başladı. Bir bahar daha bitiyor, yaz başlıyor, dilenen bolluk, bereket ve kismet umutlarıyla evlerinin yolunu tutuyorlardı, seneye 5-6 Mayıs'ta tekrar güllerle, dallarla, toprakla, havayla, ateşle ve suyla buluşmak üzere...

KİRALAMAK GÜZELDİR

YAZI: AYNUR ÇELTİK KESENCİ
Kiralama Pazarlama ve Operasyon Sorumlusu



"Buy-Back" nedir bilir misiniz?

Ticarette altın bir kural vardır, alırken kazanmak. Alırken kazanmak artık sadece ucuza satın almanın yeterli olacağı bir kriter değil. Gelişen finansman ve pazarlama teknikleri sayesinde nasıl aldığımız da, kazanma ya da kaybetmenin önemli bir ölçüsü haline gelmekte.

Güçlü alıcılar daima daha ucuza ve daha verimli alım yapabilmekte. Zira alım anı pazarlık statüleri daha yüksek. Satıcılar ise büyük alıcıları daha fazla kendilerine çekebilmek için özellikle ticari amaçlı alım yapanlara özel bir satış modeli, geliştirmiş, Buy-Back. Türkçe karşılığı sat geri al olan Buy-Back modeli otomobillerde özellikle yüzlerce adet araç alan ve araçları ticari amaçlı olarak kullanacak alıcılara sağlanan bir avantaj. Sistem sembolik rakamlarla kısaca şu şekilde özetlenebilir. Alıcı bir 105.000 TL tutarındaki bir otomobil için pazarlık sonucu 100.000 TL alım bedeli üzerinde mutabık kalır. Ancak alacağı aracın adet olarak yüksekliği nedeni ile kullanım dönemi sonuna nasıl, ne hızda ve hangi fiyatlarla satabileceği konusunda belirsizlikler vardır. Değişken piyasa koşullarından olumsuz etkilenmemek için satıcıdan dönem sonunda bu araçları 2. el olarak kendisinden tekrar satın alma taahhüdü ister. Taraflar bir geri alım bedeli üzerinde anlaşır ve satıcı Buy-Back sayesinde 2. el değer farkı riskinden kurtulmuş olur.

Buy-back alıcısı için son derece avantajlı bir model olmasına rağmen sadece büyük alıcılara uygulanan, bireysel alıcıların fazla yararlanmadığı bir sistem. Kiralama ise Buy-Back ile sağlanan tüm avantajları bireysel veya kurumsal alıcı ayırt etmeksizin tüm müşterilere sağlamakta. Ashında kiralama Buy-Back sisteminden

daha detaylı hizmetlerden de bahsedilebilir. İlk örneğe geri dönersek alıcı 105.000 TL tutarındaki aracını 70.000 TL bedelle tekrar satmak üzerinde anlaşmıştır. Buy-Back'te önce 105.000 TL öder, dönem sonunda ise 70.000 TL bedelle satar. Kiralamada ise başlangıçta sadece; 105.000 - 70.000 = 30.000 TL cebinden çıkar.

Yani alıcı baştan fazla bedel ödeyip, sonuna 2. el bedelini kazanmayı beklemez, aracını daha alırken satmış ve bedelini de daha en başından cebine koymuş olur. Baştan sadece aradaki fark olan 30.000 TL tutarı öder, üstelik bunu da taksitlendirir. Kiralamanın avantaj farklarından birisi de, aradaki tüm diğer masrafların da baştan bir anlaşma dahilinde ve toplu alım avantajları ile üstelik yine taksitlendirilerek sunulması. Yani alıcı 3 yıllık kasko, sigorta, bakım, lastik, ekipman, bandrol vb. maliyetlerini baştan ve olması gerekenden çok daha ucuz almış ve bol taksitle ödeme imkanına kavuşmuş olur.

Kiralama ile tedarikin önemli farklarından biri de Vergi Kanunları ile desteklenmesidir. Kiralama firması alıcısı için aracı büyük vergi avantajları ile alır. Rekabet ortamı ise tüm bu vergi avantajlarını alıcısına aynen fayda olarak yansıtmasını zorunlu kılar. Sonuç olarak alıcı otomobili KDV'siz almış olur, üstüne bir de kiralama bedelleri için ödenen KDV bedelinin tamamını indirim yaparak vergiden düşer. Yani kiralama yöntemi ile tedarikinde aracını 2 defa KDV indiriminden faydalandırılmış olur.

Tüm bu avantajları dikkate alındığında kiralama modeli için vergi teşvikli Buy-Back sistemi tanımlaması yapılmaması kaçınılmaz.

3 büyükler Mengerler'de

Mengerler Ataşehir şubesi, Nisan ayından itibaren Alfa Romeo, Lancia ve Jeep markalarının yetkili satıcı ve servisi olarak hizmetinizde. Mengerler Bursa (Yalova Yolu) şubesi de aynı markalara hizmet vermek üzere yenilendi.

Satış, 2. el satış, servis, operasyonel kiralama, kasko sigorta poliçesi ihtiyaçlarınız adına her şey Mengerler Ataşehir ve Mengerler Bursa'da

sizlere sunuluyor. Chrysler, Jeep ve Dodge marka araçların yetkili servis hizmetleri de yine söz konusu lokasyonlar üzerinden devam ediyor. Alfa Romeo, Lancia ve Jeep

markalarıyla tanışmanız ya da Mengerler kalitesiyle yetkili servis hizmeti almanız için sizi Ataşehir ve Bursa (Yalova Yolu) şubelerimize bekliyoruz.



Mengerler Ankara'dan Actros tanıtımı



Mengerler Ankara, 2 Haziran tarihinde düzenlediği bir organizasyonla Mercedes-Benz marka Actros 1941 LS, 3341 S ve 1844 LS çekicileri seçkin davetlilerine tanıttı. Tanıtım, Mengerler Ankara şubesinin İstanbul yolu üzerindeki Merkez Kamyon Showroomu'nda düzenlendi. Organizasyon süresince Mengerler Ankara Genel Müdürü Ümit Esi, Genel Müdür Yardımcısı Ünal Keskin ve Kamyon Satış Müdürü Ferhat Gürbüz misafirlere ev sahipliği yaptı. Filo ve bireysel müşterilerin bir araya geldiği etkinlikte sektörün ihtiyaçları ve müşterilerin istekleri de değerlendirildi. Organizasyon süresince konuklara canlı müzik ve sürpriz hediyeler sunuldu. Etkinliğimizde bizi yalnız bırakmayarak onurlandıran tüm müşterilerimize teşekkürlerimizi sunarız.

Mengerler İstanbul'da brunch günleri

Hem haftanın yorgunluğunu atmak hem de Mercedes-Benz marka araçları test etmek isteyen değerli konuklar için Mengerler, Bostancı Showroomu'nda görev başındaydı. 29 Nisan, 6 Mayıs, 20 Mayıs ve 10 Haziran Pazar günleri 11.00-14.30 saatleri arasında düzenlenen brunch aktiviteleriyle yeni lokasyonda keyifli zaman geçirildi. 9 Haziran Etiler ve 16 Haziran Davutpaşa Showroomu'nda yapılan brunch ve test sürüşü aktiviteleriyle de Avrupa Yakası'ndaki misafirler ağırlandı. Katılımda bulunan herkese teşekkür ederiz. Aktivite fotoğrafları, Mengerler Ticaret Türk A.Ş. facebook sayfasındaki albümlerde görülebilir.

Japon misafirlerimizi uğurladık

Japonya'nın önde gelen aile şirketlerinin gelecek dönem başkanları, kendi firmalarında uygulamak üzere gelişme stratejileri hakkında bilgi almak adına Mengerler'i ziyaret etti. Dorak Turizm Ortaklarından Kaplan Tan aracılığıyla gerçekleşen buluşmaya yaklaşık 25 kişilik bir grup katıldı. Misafirler, Mengerler Genel Müdürü Hayrettin Karaboğa'nın yaptığı sunumu ilgiyle izledi. 3 kuşaktır büyüyerek sürdürülen Mengerler geleneğinin arkasında yatan olguları öğrenmek isteyen başkan adayları, sunum sonrası Hayrettin Karaboğa'ya sorular yönelttiler. 1939 yılında Ahmet Veli Menger tarafından kurulan Mengerler'in bugün geldiği noktada 10 ilde hizmet veriyor olması Japon misafirler tarafından takdirle karşılandı. Mengerler İstanbul Genel Müdürü Nusret Güldal'ın da katıldığı toplantı karşılıklı bayrak



alışverişi ve fotoğraf çekiminin ardından sona erdi. Bu keyifli buluşmayı sağlayan Dorak Turizm Yönetim Kurulu Üyesi ve Ortaklarından Kaplan Tan'a teşekkürlerimizi sunarız.



LPG montajı için güvenilir bir yer mi arıyorsunuz?

Mengerler İstanbul Davutpaşa tesislerimizde yer alan Mengerler Bosch Car Service'de her marka aracınıza uygun fiyatlarla GFI Teleflex LPG dönüşüm kitleri montajına başlanıldı. Ayrıca çok yakında Prins, BRC

ve Landireno markalı LPG dönüşüm kitleri de serviste yerini alacak. LPG dönüşüm kitleriyle ilgili 0212 484 33 00 numaralı telefondan bilgi alabilirsiniz.

Mengerler İstanbul Facebook ve Twitter'da

Değerli Mengerler dostları, kampanyaları, etkinlik duyurularını, araç lansmanlarını ve daha fazlasını Mengerler Ticaret Türk A.Ş. isimli facebook sayfasında ve Mengerler T.T.A.Ş. twitter hesabından takip edebilirsiniz.



Gürbulak Nakliyat, Mengerler Kocaeli'yi tercih etti



Türkiye'nin önde gelen konteyner taşımacılığı ve liman işletmeciliği yapan şirketlerinden Gürbulak Nakliyat ilk olarak 2010 yılında 15 adet aldığı Axor 1840'ın yanına 30 adet Axor 1840 1s E5 'iyı eklerken yine Mengerler Kocaeli'yi tercih etti.

13 Haziran 2012 tarihinde Mengerler Kocaeli şubesinde gerçekleşen teslimat törenine, Gürbulak firması adına Turhan Çakan, Burhan Çakan, Beslen Çakan, Orhan Çakan; Mengerler Kocaeli Şubesi Genel Müdürü Levent Gürel, Ticari Araçlar Satış Müdürü Orhan Akyıldız, Kamyon Satış Danışmanı Etem Tanta katıldı.

Bulunduğu sektör dahilinde büyümeyi hedefleyen, çalıştığı firmalar ile güvene dayalı işler yapan Gürbulak Nakliyat, bundan sonraki alımlarında da Mercedes-Benz markasının 150 araçlık filosuna artı değer katacağını düşünerek Mengerler Kocaeli Şubesi ile ilerleyeceğini dile getirdi.

Gül-Da, Mengerler Kocaeli ile yoluna devam ediyor

Türkiye'nin önde gelen firmalarından Gül-da, 1993 yılından beri taşımacılık sektöründe faaliyet gösteriyor. Gül-da, 2011 yılında filosuna 12 adet Mercedes-Benz marka araç ekledi. 13 Haziran 2012 günü gerçekleştirilen teslimat töreni ile 19 adet Mercedes-Benz Atego Marka 1518 Kamyonu da filosuna ekleyen firma araç sayısını 69' a çıkarttı.

Teslimat töreni Bursa'da Gül-da Taşımacılık Şirketi'nin TIR parkında yapıldı. Tören, Firma Sahibi Naim Erdayamış ve Tekin Erdayamış, Mengerler Kocaeli Kamyon Satış Müdürü Orhan Akyıldız ve Satış Danışmanı Cem Ağır'ın katılımı ile gerçekleştirildi.



Geleneksel İsarod Pikniği'nde Sprinter gövde gösterisi



Mercedes-Benz marka Sprinter araçlar, İstanbul Umum Servis Aracı İşletmecileri Esnaf Odası (İSAROD)'nın geleneksel olarak düzenlediği ve 4000 kişinin katıldığı piknikte sergilendi.

İSAROD üyelerine yönelik olarak her yıl yaz başında düzenlenen geleneksel piknik, bu sene İstanbul'daki Fatih Ormanları'nda gerçekleştirildi. Pikniğe aileleriyle birlikte katılan İSAROD mensupları, hoşça vakit geçirirken Mercedes-Benz Sprinter 16+1 19+1 ve 22+1 Okul Araçları'nı inceleme ve finansman koşulları hakkında bilgi alma fırsatı buldular.

İSAROD Başkanı Hamza Öztürk ve Yönetim Kurulu tarafından ziyaret edilen Mengerler standı, etkinlik boyunca katılımcıların yoğun ilgisini çekti. Mengerler İstanbul Hafif Ticari Araçlar Satış Müdürü Hüseyin Özcan, Bostancı HTA Showroom Müdürü Özer Taşkesen ve HTA Satış Danışmanı Erdal Burak Osmanoglu tüm etkinlik sırasında standta hazır bulundular.

Ayrıcalıklı Mengerler satış hizmetleri 15 Haziran'dan itibaren Mengerler Bostancı'da...

"Ataşehir Lokasyonumuzda bulunan Mercedes-Benz otomobil satış departmanımız 15 Haziran'dan itibaren Mengerler Bostancı'da hizmet verecektir."



Mercedes-Benz

Mutfakta Topuk Sesleri ...

İnsanlık kendini bildi bileli, mutfakta bir kadın var. Aileyi kadın besliyor, konukları kadın ağırlıyor. Ama iş "bir başka mutfakta" yemek pişirmeye gelince, o erkeklerin işi. Aşçılar, lokanta sahipleri büyük bir çoğunlukla erkek. Bunun, kadının evde, erkeğin dışarıda üretmesi geleneğinden, profesyonel mutfaklardaki tencere tavanın erkek kuvveti gerektiren hacim ve ağırlıklarına kadar pek çok nedeni var. Ama sonuçta kadınlar uzak tutuldukları bu dünyaya kendi çabalarıyla, koşulları zorlayarak ve kendi stillerini yaratarak girdiler. Ve bu alanda ünlenenler de lokantalarına kendilerine özgü lezzetler kadar "kadın eli değmişliğin" zarafetini de taşıdılar. Bu sayfalarda, yeme-içme dünyasına, başka alanlarda eğitim gördükten sonra, akılları fikirleri o dünyada olduğu için katılmış ve kendi lokantasının yaratıcısı olmuş sıra dışı kadınlarla tanışacaksınız. Her biri farklı bir tarzı yansıtsa da, mutfaklarına duydukları sadakat ortak noktalarını oluşturuyor. Ah, bir ortak noktaları daha var. Yazının başlığına bakmayın, hiçbiri topuklu ayakkabıyla çalışmıyorlar!

YAZI VE FOTOĞRAFLAR: HÜLYA EKŞİGİL



Şemsa Denizsel

Ş

emsa Denizsel, Kantin ile bir kadının imzasını attığı ünlü lokantaların öncülüğünü yaptı.

12 yıl önceydi. Şemsa Denizsel gazetecilik eğitimi aldığı halde aşçılığıyla ünlenen ilk isim olmanın adımlarını Nişantaşı'nda küçük bir lokantayla atıyordu. Çok iyi bildiği iki şey vardı: bunun geçici bir heves olmadığı ve mutfağından içeri kendi evinde kullanmadığı hiçbir malzemeyi sokmayacağı. İlk yıllar zor geçti. Ama Denizsel'in "stilize esnaf lokantası" olarak tanımladığı konsept ve mutfağından çıkan lezzetler, tabağındaki yemeklerden çok etraftaki suretlerle ilgilenenler dışındaki Nişantaşı müşterisini kendine çekmeyi başardı. Türk mutfağının lezzetlerine kendi yorumlarını katan, malzemenin en tazesine, en iyisine gözünü kırpmadan yatırım yapan Şemsa Denizsel, sonuçta aralarında hatırı sayılır bir yabancı müşteri kitlesinin de olduğu Kantin müdavimlerini oluşturmakta gecikmedi. Her gün, Patlıcanlı Fasulye Piyazı, Enginarlı Tabule gibi sıra dışı lezzetlerin yanı sıra Kadınbudu Köfte, Şehriyeli Kuzu İncik gibi klasik tatlara da yer veren menüsü yenileniyor.



Kantin'in basit ama zevkli dekorasyonu da Şemsa Denizsel'in imzasını taşıyor.



Kantin'in alt katındaki dükkan bölümünden vişneli mini kekler.



Kantin'in baharat ve tohumlarla zenginleştirilmiş yufka çubukları.



Oduv fırınında pişirilmiş sebzeler Kantin Dükkan'ın en çok rağbet gören lezzetlerinden.



İstanbul'un en iyi ekmeğini yapan Kantin reçel ve tereyağıyla da çok iddialı.



Gram'ın açık büfesinden içbakkalı enginar.



Didem Şenol



Didem Şenol'un yeni mekanı Gram'ın girişindeki ufak barda kahvenize eşlik edecek klasik lezzetleri en nefis halleriyle bulabilirsiniz.

D

Didem Şenol yeme-içme dünyasının çabuk parlayan, ama çok geç sönecek yıldızlarından.

İki yıl önce, Karaköy'de ilk lokantasını açarken, adını "mayası iyi olursa hamuru da iyi olur" niyetiyle, "Maya" koydu. Psikoloji eğitimi yaptıktan sonra New York'ta

French Culinary Institute'da aşçılık eğitimi alan ve Eleven Madison Park gibi önemli lokantaların mutfağından geçen Didem Şenol, bir dönem de Mehmet Gürs'ün Tepebaşı'ndaki lokantasında ufak tatlar adı altında tabaklar hazırladı. Bu deneyimlerin ardından pek de büyük iddialar taşımadan açtığı lokantasında o kadar iyi tutturdu ki mayayı, o yıl Time



Gram'da mutfaktan çıkan tüm lezzetler, öğlen olunca tezgahın üzerindeki yerlerini alıyorlar.



Didem Şenol, Gram'da, Maya'dakine olanla daha sade bir mutfak sunuyor.



Gram usulü zeytinyağı yaprak sarması.

sunulan lokantada öğlen Tavuklu Bahar Türlüsü, Taze Otlu Baklagil Salatası, Karadutlu Tart gibi yemeklerle, akşam ise Deniz Börüceli Ahtapot, Kağıtta Enginarlı Çipura, Kuşkonmazlı, Limon Kabuklu Linguinie gibi lezzetlerle karşılaşabilirsiniz.

Didem Şenol 'Çoğalmak ve büyümek değil derdim, bu işi yaparak yaşamak istiyorum sadece' dese de, işi kendini büyütüyor. Maya'nın özel gruplara yemek servisi yapmaya uygun bir yer olmaması ve bu konudaki talepler Meşrutiyet

Out İstanbul tarafından En İyi Şef seçildi. Aynı yılın sonunda, hakkında New York Times'da da övgü dolu bir yazı çıkınca, gerisi çorap söküğü gibi geldi.

Maya'da mevsim malzemeleri ve sıcak/soğuk havaya bağlı isteklere göre biçimlendirdiği menüsü Ege esintileri taşıyor. Bozcaada'da babasına ait olan otelin mutfağında geçirdiği yıllar Ege yemeklerine olan ilgisini kendi mutfağına taşımasına aracı oldu. Öğle ve akşam farklı menüler



Jale Balci

Caddesi'ndeki ikinci yerine, "Gram"a giden yolu açmış. Adını 'hafif bir yer olsun istediği için' Gram koyduğu mekanın Cem Kocacıklıoğlu imzalı tasarımı da yemekleri kadar felsefesini yansıtıyor. Fırından çıkan günlük yemekler ve salatalardan oluşan açık büfesi ile öğlenleri civardaki çalışanlara hitabeden lokanta/cafe 19.00'da kapanıyor. "Kızımız Defne'yi Oğlumuz İskorpit'e" adlı kitabın da yazarı olan Şenol şimdi de "Ham" adını verdiği bir internet dergisinin hazırlığını yapıyor.

Jale Balci, Antakya'nın zengin mutfağını farklı yerlerde açtığı Antiochia'larda temsil ediyor.

Finans sektöründe adım attığı iş yaşamına ikizlerinin dünyaya gelmesiyle ara veren Jale Balci, aynı dönemde mutfakta yoğun bir mesai vermeye başladı. İkizlerinin beslenmesini gramajlı listeler ve çizelgelerle profesyonel bir eyleme dönüştürüp o yıllarda diğer bebeği olan arkadaşlarına beslenme uzmanı gibi servis vermeye başladı. Diyetisyenler için menü hazırlamak, dostlarına özel sofralar kurmak yetmedi Balci'ya. Tanışır tanışmaz yansıttığı kıpır kıpır enerjisini Londra'da Atelier'de aldığı yoğunlaştırılmış yemek kurslarına kanalize etti. Daha sonra kitaplar geldi. Önce "50 Pratik Menü", ardından "Aperitif Menüleri" ve en son da memleketinden "Antakya Yemekleri". Antakya mutfağını gençlere tanıtmak düşüncesiyle, dürüm tarzı yiyecekler servis



Balci, Antiochia'da kullandığı eti bile Antakya'dan getiriyor.

etmek üzere açtı Antiochia'yı da. Sonra istek üzerine etler ve mezeler de eklendi menüye. Birbirinden nefis Antakya yemeklerini, yine Antakya'dan gelen malzemelerle ve hakkıyla hazırlasa da, Asmalımescit'teki mekanın ufaklığı bu zengin mutfağı her yönüyle yansıtmamasını engelliyordu. İkinci şubesini Antakya'da açan Balci şimdi de Murat Bozok ile işbirliği içinde, Bodrum'da Casa Dell'Arte'de yeni bir Antiochia yarattı.



Antiochia'da nar ekşisi, ulak yeşil zeytin, zahter gibi seçme Antakya ürünleri de satılıyor.



Antiochia'ya sadece nefis dürümünü tatmak için bile gelenler var.



Antakya mezeleri öğlen yemeğinde bile kendine müşteri buluyor.

Sıdika Karaman, kendi adıyla açtığı lokanta ile Beşiktaş'ın göz bebeği oldu.

Beşiktaş'ta, dışarıdan bakınca bir iddia atfetmenin imkansız olduğu ufak bir lokanta, bir süredir Maçka'dan Nişantaşı'na bütün civar semtlerden gelenlerle dolup taşıyor. Sahibi Sıdika kendi adını verdiği mekanı açmadan önce bir süre inşaat mühendisi olarak var olmayı denedikten sonra kendini yiyecek-içecek dünyasının içinde buldu. Beş yıl önce "sakin bir biçimde basit, saf, temiz yiyecekler hazırlamak niyetiyle" dükkanının kapısını ilk kez açarken, bir gün o kapıdan Rahmi Koç gibi isimlerin gireceğini hayal bile etmiyordu. Cunda'ya hayrandı. Kuzey Ege ve İstanbul sentezi olarak tasarladığı mutfağında önce daha az çeşitle öğle ve akşam yemeği servisi verirken akşam müşterisinin yoğunluğu ve beklentilerde çıkan giderek yükselmesi, sadece akşam servis vermesine neden oldu. Heyecanla hazırlayıp heyecanla sunuyor Sıdika Karaman. En sevdiği oyuncağıyla sonsuza dek oynama izni almış bir çocuk kadar mutlu. Ayvadadan Kidonyaya Cunda'dan gelen bir dizi deniz ürünü, Ege otları, klasik meyhaneye mezeleri var menüsünde. Kilosu 50 liralık boz fıstıkla hazırladığı Peynirli Fıstık Ezmesi, Asma Yaprağında Levrek ve doğal malzemelerle hazırladığı tatlıları müdavimlerini oluşturdu çoktan. Sadece yemek için gelinen bir yer açmayı hedefleyip, hedefini de 12'den vuran Sıdika'nın hayali, serüvenini Moda'da daha geniş bir mekanda sürdürebilmek.



Sıdika Karaman



Sıdika usulü fıstıklı peynir, Antep'in boz fıstığıyla yapılıyor.



Sıdika deniz ürünlerinin hakkını veren bir yer.



Mezeleriyle Ege ve İstanbul mutfağını harmanlayan Sıdika akşamları ve cuma öğlen açık.



Yeni nesil Mercedes-Benz G-Serisi

Mercedes-Benz G serisini, arazi araçları arasındaki lider konumunu tekrar vurgulayacak şekilde, yeniden önemli ölçüde güncelledi.

Aracın iç kısmı, zarif malzemelerle tamamlanan, yüksek kaliteli donanımlarla vurgulandı. Gösterge grubu ve orta konsol tamamen yeniden tasarlandı. Sürücü görüş alanı artık, iki yeni yuvarlak panel arasında renkli bir ekran içermekte. Standart araç özellikleri arasında bir navigasyon sistemi ve internet girişini içeren gelişmiş COMAND Online infotainment sistemi bulunuyor. Yeni LED gündüz sürüş farları ve yeni dış aynalar, lüks arazi aracına bazı somut değişiklikler getirdi. Güvenlik ekipmanları kapsamı, ek olarak Kör Nokta Yardımı ve PARKTRONIC park yardımı ve DISTRONIC PLUS sürüş kontrol sistemiyle güçlendirilebilmekte. Bu araç sınıfında bir yenilik olarak sekiz silindir biturbo motor G 63 AMG ve ECO çalıştırma/kapama sistemi ve on iki silindir biturbo G 65 AMG motoru bulunuyor.

1979 yılında zorlu arazi koşulları için tasarlandığından beri G serisi, şaşırtıcı bir gelişim süreci göstermiştir. 33 yıllık bu süreçte, Mercedes-Benz, başlangıçta arazide kullanıma yönelik özellikleri, Stuttgart'taki işletmesinde yüksek kaliteli iç donanım ve yol özelliklerini ekleyerek geliştirdi. G serisi günümüzde lüks sınıf arazi araçları arasında en üst model olarak görülmektedir ve Mercedes-Benz markası altında üretilen diğer başarılı SUV araçları için bir gen havuzu olmuştur. G sınıfı geçen yıllarda

sayısız kez yılın arazi aracı seçildi, bu yılda olduğu gibi. Geniş kapsamlı bazı girişimler bu klasik arazi aracının, kendi sınıfındaki arazi aracı sektöründe kalmasını sağlamaktadır. Bu girişimler, önemli bir donanım kapsamı olan yeni motorları, yeni ve daha lüks iç donanımı ve klasik tasarımı -1979'dan beri görsel olarak değişmeyen- zamanın ötesinde bir anlayışla koruyan, G serisini gerçek bir otomobil sembolü yapan bazı somut dış değişiklikleri içermektedir.

Daimler AG Yönetim Kurulu Başkanı ve Mercedes-Benz otomobillerinin başkanı olan Dr. Dieter Zetsche: "G serimiz son 33 yıldır tanınan bir güç olmuştur. Son gelişim sürecinde en gelişmiş teknoloji, güçlü motorlar, gelişmiş lüks donanımlar ve en son güvenlik özellikleriyle birlikte tabii ki efsanevi arazi sürüş özelliklerini sunmaktadır. Aynı zamanda, tasarımında belirgin tarzını korumaktadır" diyor.

Somut dış değişiklikler, tamamen yeni iç tasarım. Dış değişiklikler, bütün motor çeşitleri için LED gündüz sürüş farlarını ve yeni dış aynaları kapsamaktadır. AMG versiyonları, aynı zamanda yeni karakteristik çift ızgaralı radyatörleri ve geniş hava girişli yeni tamponları içermekte. Kırmızı fren çatalları ve 20 inç tekerlekler, aracın duygusal dış görünümünü tamamlayıcı olarak ilk kez kullanıldı.

Her zaman genç



Gösterge paneli ve orta konsol, yeni kontrol ve geniş kullanımlı ayar unsurlarıyla birlikte tamamen yeniden tasarlandı. Bunlar aracın iç kısmına zarif bir görünüm katmakta. İki yuvarlak panel arasındaki gösterge grubunda renkli bir TFT ekran bulunmaktadır. COMAND Online sistemin bir parçası olarak ve G serisi modellerinde standart olarak bulunan bir DVD dönüştürücü ve COMAND Controller içeren bir diğer geniş renkli ekran orta kısımda bulunmaktadır. Bu yeni infotainment nesli, diğer özelliklerin yanı sıra, internet girişi, özel arazi fonksiyonları bulunan bir navigasyon sistemi, LINGUATRONIC ses fonksiyonlu kontrol sistemi ve bir Bluetooth wireless bağlantısı sunuyor. G serisinin hiçbir şekilde karakterini kaybetmemesi için, iç kısımda bazı özel tasarım unsurları korunmuş durumdadır. G serisi bu şekilde ön yolcu bölümündeki yan tutunma kolları, üç diferansiyel kilit şalterleri - sürücü görüş alanıyla açık şekilde ayarlanmış ve gümüş rengindedir- ve orta konsolun alt kısmındaki yeniden tasarlanan vites kolu korunmuştur. DISTRONIC PLUS, Kör Nokta Yardımı ve kameralı PARKTRONIC park yardımı gibi yeni opsiyonel ekstralar bulunuyor. ESP®sistemi tamamen yenilendi ve Römork Denge Yardımı ve bir TUTMA fonksiyonu içermekte. Özel tasarım içeriğinin kişiselleştirilmiş diğer opsiyonları, zaten mevcut olan yüksek kaliteli iç paketi güçlendirmekte.

Yüksek güçlü akıllı motorlar

G serisi motorlar, her ikisi de uzun dingil mesafeli Station Wagon olarak G 350 BlueTEC ve G 500 motorları, ayrıca kısa dingil mesafeli Cabriolet modeli olarak G 500 içermektedir. Uzun dingil mesafeli Station Wagon temel versiyonu, V6 dizel motorlu ve 2987 cc G 350 BlueTEC modelidir. Dört valflü motor 3400

rpm de 155 kW (211 BG) güce sahip ve 1600 - 2400 rpm arasında bir motor hızında 540 Newton metre tork oluşturmaktadır. Mercedes-Benz tarafından geliştirilen BlueTEC teknolojisi, özellikle nitrojen oksit (NOx) olmak üzere emisyonu en aza indirmektedir. G 350 BlueTEC, egzoz gazlarına enjekte edilen bir sulu üre çözültisi olan AdBlue® sayesinde daha iyi bir etkiyle çalışmaktadır. AdBlue® yeniden dolumu aracın dış kısmından rahatça yapılabilir.

Dizel motora bir alternatif olarak, 5,5 litre V8 güçlü benzin motorlu G 500'dür. Bu motorun 285 kW (387 BG) gücü bulunmakta ve 530 Newton metre mükemmel bir tork sunmakta. Aynı motor, G 500 Cabriolet'in her durumda mükemmel güce ulaşmasını sağlamaktadır. G 350 ve G 500 motorlarının her ikisinde de standart olarak 7G-TRONIC PLUS automatic transmisyon özelliği bulunmaktadır. Şimdi altıncı nesilde, Mercedes-Benz tarafından çok oranlı otomatik transmisyon geliştirilmiş ve 1960 yılından beri üretilmektedir. Yeni versiyon, öncekilere göre yakıt tüketimini optimize etmek ve konforu artırmak için tamamen yenilenmiştir. Seride yeni olarak, bu motorları dünyada arazi sınıfındaki en güçlü serilerden yapan V8 biturbo motorlu (400 kW/544 BG ve 760 Nm tork), standart ECO çalıştırma/kapama sistemi olan G 63 AMG ve V 12 biturbo motorlu (450 kW/612 BG ve 1000 Nm tork) G 65 AMG bulunmaktadır.

Üstün arazi aracı

Aracın motorunun devasa torku bu lüks arazi aracını çekme için mükemmel bir hale getirirken, elektrik kontrollü yüzde 100 diferansiyel üç kilit, merdiven gövdeli şasi ve sağlam akslar, aracı zorlu arazi koşullarında rakipsiz yapan özellikleri oluşturmaktadır.



MENGERLER SATIŞ VE SERVİS NOKTALARI

Servis hizmetleri için her zaman yetkili bayileri ve konularında uzman olan teknik servis elemanlarını tercih etmek aracınızın ömrünü uzatır.

A D A N A www.mengerler.com

MARKA	ÜRÜN	NOKTA	ADRES	TELEFON	TELEFAX
Mercedes-Benz/Smart	Satış Servis	Adana	Ceyhan Yolu Üzeri 5.km Adana	0322 346 25 00	0322 346 05 54
Mercedes-Benz	Servis	Adana	Yeşiloba Mah. 7.Sok. No.42 Seyhan / Adana	0322 429 52 52	0322 429 33 30
Acil Servis Telefonları Otomobil: 0533 385 82 90 Ticari Araç 0532 331 11 79 Müşteri İlişkileri Sorumlusu Funda Büyüknisan 0322 346 25 00					

A N K A R A www.mengerler.com

MARKA	ÜRÜN	NOKTA	ADRES	TELEFON	TELEFAX
Mercedes-Benz/Smart	Satış Servis	Ankara Merkez	Uğur Mumcu Mahallesi Fatih Sultan Mehmet Bulvarı No:314 Yenimahalle / Ankara	0312 252 70 80	0312 252 70 90
Mercedes-Benz	Servis	Lojistik Üssü	Fethiye Mah. Servis Bakım A blok No:155/A Kazan / Ankara	0312 812 11 80	0312 812 11 81
Mercedes-Benz	Satış Servis	Ümitköy	Erler Mah. Dumlupınar Bulvarı No:390/A Ümitköy / Ankara	0312 227 84 44	0312 227 83 33
Acil Servis Telefonları Otomobil: 0532 242 81 16 Ticari Araç Otobüs: 0542 596 54 34 Ticari Kamyon Araç: 0533 958 30 50 Müşteri İlişkileri: 0312 252 70 80 Ümitköy Müşteri İlişkileri Sorumlusu: Derya Kurban					

B U R S A www.mengerler.com

MARKA	ÜRÜN	NOKTA	ADRES	TELEFON	TELEFAX
Mercedes-Benz/Smart	Satış Servis	Bursa	Panayır Mah. Yeni Yalova Cad. No:438 Osmangazi / Bursa	0224 211 74 15	0224 211 74 12
Mercedes-Benz/Smart	Hasar Servisi	Bursa	Santral Mah.Yalova Yolu Cad. No:19 Ovaakça / Bursa	0224 267 13 61	0224 267 13 60
Mercedes-Benz	Satış Servis	Bursa	İzmir Yolu. Ürünli Mevkii. No:403 Nilüfer / Bursa	0224 211 31 51	0224 413 00 07
Alfa Romeo- Lancia-Jeep	Satış Servis	Bursa	Panayır Mah. Yeni Yalova Cad. No:438 Osmangazi / Bursa	0224 211 74 15	0224 211 74 12
Acil Servis Telefonları Otomobil: 0533 686 85 19 Ticari Araç Kamyon:0533 489 05 23 Elektrik: 0533 686 85 17 Müşteri İlişkileri Sorumlusu: Nilay Eryılmaz 0224 211 74 15					

Ç O R L U www.mengerler.com

MARKA	ÜRÜN	NOKTA	ADRES	TELEFON	TELEFAX
Mercedes-Benz/Smart	Satış Servis	Çorlu	İstanbul Devlet Yolu Üzeri, Önerler Kavşağı Çorlu / Tekirdağ	0282 685 48 31	0282 685 48 41
Acil Servis Telefonları Otomobil ve HTA: 0549 652 00 20 Kamyon ve Otobüs: 0532 422 26 19 Müşteri İlişkileri Sorumlusu: Neslihan Ertaş 0282 685 48 31					

İ S T A N B U L www.mengerler.com

MARKA	ÜRÜN	NOKTA	ADRES	TELEFON	TELEFAX
Mercedes-Benz/Smart	Satış Servis	Davutpaşa	Yılanlı Ayazma Yolu No:12 Davutpaşa-Topkapı / İstanbul	0212 484 33 00	0212 481 80 15
Mercedes-Benz/Smart	Servis	Davutpaşa	Davutpaşa Cad. No: 40 Davutpaşa-İstanbul	0212 484 33 00	0212 481 80 30
Mercedes-Benz/Smart	Satış	Etiler	Nispetiye Cad. No: 39 Etiler / İstanbul	0212 484 33 00	0212 358 48 34
Mengerler 2. El Merkezi (Her Marka)	Satış	Davutpaşa	Askeri Fırın Yolu Burmalı Çeşme Sok. No:2 Davutpaşa / İstanbul	0212 484 33 00	0212 481 43 44

MARKA	ÜRÜN	NOKTA	ADRES	TELEFON	TELEFAX
Mercedes-Benz/Smart	Servis	Ataşehir	Kayıdağlı Cad. No:1 Marriott Otel Ataşehir / İstanbul	0212 484 33 00	0216 573 00 20
Mercedes-Benz	Servis	Otogar	Büyük İstanbul Otogarı Zemin Kat Bayrampaşa / İstanbul	0212 484 33 00	0212 658 10 47
Mercedes-Benz	Servis	İkitelli	Org.San.Bölg.Esenler San.Sit.4.Blok İkitelli / İstanbul	0212 484 33 00	0212 671 11 78
Mercedes-Benz/ Kaporta-Boya	Servis	Davutpaşa	Askeri Fırın Yolu Burmalı Çeşme Sok. No:2 Davutpaşa / İstanbul	0212 484 33 00	0212 481 80 28
Alfa Romeo- Lancia-Jeep	Satış Servis	Ataşehir	Kayıdağlı Cad. No:1 Marriott Otel Ataşehir / İstanbul	0212 484 33 00	0216 573 00 20
Mercedes-Benz/Smart	Satış Servis	Bostancı	İçerenköy Mah. Değirmenyolu Cad. Asia Ofispark Binası No:28 Bostancı-İstanbul	0212 484 33 00	0216 601 12 00

Acil Servis Telefonları Otomobil 0533 261 17 24 Hta: 0533 548 65 64 Kamyon: 0533 261 17 25 Otobüs: 0533 350 38 62
Müşteri İlişkileri Sorumlusu: **Davutpaşa MB: Belgin Koca HTA: Kerem Özbilici Kamyon: Ayşegül Karaca Otobüs : Hüseyin Tilki Kaporta-Boya: Sibel Üstün Ataşehir MB-ALJ: Sena Şen Bostancı MB: Aslı Bakırtaş**

İ Z M İ R www.mengerler.com

MARKA	ÜRÜN	NOKTA	ADRES	TELEFON	TELEFAX
Mercedes-Benz/Smart	Satış Servis	Gazimir	Akçay Cad. 698.Sok. No:4 Gazimir / İzmir	0232 274 66 66	0232 274 66 68
Mercedes-Benz	Satış	Bornova	Kazım Dirik Mah. 3. Sanayi Sitesi 408. Sok. No:6 Bornova / İzmir	0232 462 60 34	0232 462 40 13
Acil Servis Telefonları Otomobil : 0532 283 30 91 Ağır Vasıta: 0532 316 26 56 Müşteri İlişkileri Sorumlusu: Berna Çoğun 0232 274 66 66 / 301					

K O C A E L İ www.mengerler.com

MARKA	ÜRÜN	NOKTA	ADRES	TELEFON	TELEFAX
Mercedes-Benz/Smart	Satış Servis	Kartepe	Emek Mah. D-100 Karayolu No:66 41180 Kartepe-Kocaeli	0262 371 32 57	0262 371 24 61
Acil Servis Telefonları Otomobil: 0532 928 02 92 Ağırvasıta: 0532 650 28 17 Müşteri İlişkileri Sorumlusu: Ayşe Araz 0262 371 32 57					

M İ L A S www.mengerler.com

MARKA	ÜRÜN	NOKTA	ADRES	TELEFON	TELEFAX
Mercedes-Benz	Satış Servis	Milas	Milas-İzmiryolu 5.Km 48200 Milas / Muğla	0252 513 79 30	0252 513 79 40
Alfa Romeo- Lancia-Jeep	Servis	Milas	Milas-İzmiryolu 5.Km 48200 Milas / Muğla	0252 513 79 30	0252 513 79 40
Acil Servis Telefonları Otomobil: 0533 704 19 00 Ağırvasıta: 0533 704 19 07 Müşteri İlişkileri: 0252 513 79 30					

S A M S U N www.mengerler.com

MARKA	ÜRÜN	NOKTA	ADRES	TELEFON	TELEFAX
Mercedes-Benz	Satış Servis	Samsun	Cumhuriyet Mah. Samsun Ordu Cad. No:142 Tekkeköy / Samsun	0362 256 21 00	0362 256 22 01
Acil Servis Telefonları Otomobil: 0532 432 32 61 Ağırvasıta: 0532 396 70 04 Müşteri İlişkileri Sorumlusu: Gülşay Kılıçarslan 0362 256 21 00					

S İ V A S www.mengerler.com

MARKA	ÜRÜN	NOKTA	ADRES	TELEFON	TELEFAX
Mercedes-Benz	Satış Servis	Sivas	Gültepe Mah. E23 Karayolu Üzeri 4 Eylül San. Sit. No:3 58080 Sivas	0346 226 17 87	0346 226 14 20
Acil Servis Telefonu 0532 316 43 35 Müşteri İlişkileri Sorumlusu Gökçen Kazanç 0346 226 17 87					



PROF. DR.
YILMAZ NİŞANCI
İstanbul Tıp Fakültesi
Kardioloji Anabilim Dalı
iletisim@nisancisaglik.com
nisanci@superonline.com

Sayın Okurlar,
Bu bölümde, Hipertansiyonlu hastalarda tedavi prensiplerini gözden geçireceğiz. Her yüksek tansiyon hastasının uyması gereken genel prensipler vardır. Öncelikle, yaşam şekli, aktivite, vücut yapısı ve beslenme alışkanlıkları gözden geçirilmeli ve uygun olmayanların düzeltilmesine gayret edilmelidir (yaşam-yeme düzenlemesi-modifikasyonu). Aşırı kiloların verilmesi, yiyecek ve içeceklerden tuzun kesilmesi, stres-gerginlikten kaçınılması veya ilaçlarla kontrolü, düzenli egzersizlerin yapılması, varsa alkol tüketiminin azaltılması uyulması gerekli genel prensiplerdir.

Önemli bir konu, tansiyonu yükseltebilecek ilaçların kullanılıyor olmasıdır. Romatizmal hastalıkların tedavisinde kullanılan ilaçlar, bazı burun damlaları ve grip ilaçları, efedrin içeren ilaçlar, zayıflama ilaçları, psikolojik uyarıcı ilaçlar, doğum kontrol hapları ve hormonlar tansiyonu yükseltirler. Daha doğrusu her yeni ilaç kullanıldığında, ilaç hakkında eczacıdan, doktordan veya prospektüsünden bu bilgileri almak gerekir.

Toplumda yüksek tansiyonun sebebi %90-95 oranında “esansiyel” dediğimiz, asabi-sinirsel-primer türden (yani sebebini bilmenin çok da gerekli olmadığı), geri kalan küçük bir bölüm ise daha spesifik-özel nedenlere bağlıdır. İlaç tedavisine başlamadan önce, varsa bu özel nedenlerin araştırılması gereklidir. O zaman genel bir hipertansiyon tedavisinden farklı bir tedavi gerekir ve başarılı olmak daha mümkündür. Hormonal ve metabolik hastalıklar, böbrek ve böbrek damarı hastalıkları, aort damarı hastalıkları, böbreküstü bezi hastalıkları, uyku apnesi tansiyonu yükselten özel nedenlerdir ve tedavi de bu özel nedenlerin tedavisi ile olur. Bu ayırımı yapılabilmek için uzman hekim gözetiminde maalesef bir dizi tetkiklerin yapılmasını gerektirir. Bir kez yapıldıktan sonra, bu ayırıcı tanı testlerinin uzun yıllar tekrarlanması gerekmez. Toplumumuzun yeterli hassasiyet göstermediğini dikkate alarak, tuz konusu üzerinde durmak istiyorum. Hipertansiyon tedavisinde tuzsuz rejim uygulanmıyorsa başarılı olma şansı hemen hemen yoktur. Tuzun bileşiminde olan “sodyum” önemlidir ve yemek tuzu dışında sodyum

içeren bütün maddeler, içecekler, gıdalar ve ilaçlar kan basıncını yükseltir. Ve “tuzsuz kalma” tehlikesi de hemen hemen hiç yoktur. Bazen vücuttan özel kayıplarda, böbrekten tuz kaybettiren özel ve ender hastalıklarda ve aşırı dozda tuz kaybettiren ilaç (idrar söktürücüler) kullanımları dışında böyle bir tehlike yoktur.

Hipertansiyon tedavisinde başarıya ulaşmak için, hastanın önce “hipertansiyon hastası olduğunu” kabul etmesi gerekir. Bu kabulden sonra tedavi başarısı kuşkusuz artacaktır. Pratik uygulamada, hastaların önemli bir bölümünün hastalığı henüz kabul etmediğini ve dolayısı ile de gerekli önlem ve tedavilere uymadığını görüyoruz. Hastalar zaman zaman yüksek bulunan tansiyonlarına her zaman bir gerekçe uydururlar: Uyuyamadıkları, çok üzülükleri veya sinirlendikleri, çok heyecanlandıkları için tansiyonlarının yükseldiğini düşünürler. Oysaki bu çoğu hastada “labil-oynak” yüksek tansiyonun başladığını gösteren önemli bir bulgudur.

Yüksek tansiyonun tedavisinde kullanılan, her biri farklı mekanizmalarla etkili olan birçok ilaç mevcuttur. Başlangıçta tek bir ilaçla sonuç almak mümkün olabilirken, zaman uzadıkça birkaç ilacı birlikte kullanmak kaçınılmaz olur. İlaç sayısının artması ilaç etkisini arttırdığı gibi, beklenen yan etkileri de artırır.

Uluslararası bilim kuruluşları, yüksek tansiyon tedavisini kılavuzlarla standart bir şekle getirmiştir. Hastaların özel durumlarına ve hekimin tercihlerine göre bu standartlardan sapmak mümkün ve gerekli olabilir. Tansiyonun şiddet derecesine göre, ilk kademede, 2.,3., 4. kademe-lerde verilecek ilaçlar aşağı yukarı belirlidir. İlaçlarla elde edilebilecek katkı kadar ve belki daha da önemlisi, hastanın tedaviye bir bütün olarak uyumu, ilaç dışı tedbirlere riayeti gereklidir. Yani tedavinin başarısı sadece doktora ve ilaca bağlı değildir.

Hafif ve ilk derece hipertansiyonda (oynak dönem, “yüksek normal”, sınırda hipertansiyon dönemi), birkaç haftalık yaşam-yemek düzenlemesi ile sonuç alınmazsa (yani kan basıncı ek risk faktörü olanlarda 130/80 altına, veya hiçbir riski olmayanlarda 140/90 altına inmez ise) en kabul gören ve önerilen ilaçlar, özel bir sakınca veya gereklilik olmadıkça “idrar söktürücü” ilaçlardır. Bu ilaçlar vücuttan sodyum ve su atılmasını sağlayarak kan basıncını düşürürler.

İkinci derece hipertansiyonda (tansiyon değeri 160-179/100-109 arasında olanlar) ek olarak 2. bir ilaç verilmelidir. Beta blokerler, ACE inhibitörleri/ARB blokerleri, Kalsiyum blokerleri gibi her biri farklı mekanizmalarla etkili olan ilaçlar, hastanın durumu, ek hastalıkları, yaş gibi özellikler dikkate alınarak eklenmelidir. Piyasada, çeşitli grupların kombinasyonu olan tek preparatlar da mevcuttur. Bu kombine preparatları, tedavi başarı ile düzenlendikten ve etkili dozlar aşağı-yukarı belirlendikten sonra kullanmaya başlamak daha uygundur.

Üçüncü derece hipertansiyonda (tansiyon değeri 180/110 üzerinde) yine idrar söktürücüler ve 2. derece ilaçlarına ek olarak, damarları genişleterek etkili olan bazı özel ilaçlar eklenir. Ayrıca, 2 kademe ilaçları da birbirlerine eklenerek farklı kombinasyonlar yaratılabilir. Bu derecenin üstünde yüksek tansiyonlar “acil-malign hipertansiyon” kapsamına girer ve tedavileri biraz daha farklıdır.

Unutmayalım, kan basıncı 130/85 in altına ama mutlaka 140/90 altına indirilmelidir.

Bir gecede efsane oldu.
Ve ertesi sabah işe geldi.

Euro 5 motoruyla sınıfında tek. Sprinter. O bir efsane.

Hiç bir güç onu işinden alıkoymamaz. Olağanüstü performansı, düşük yakıt tüketimi, ihtiyaca göre 7,5 m³'ten 17 m³'e uzanan taşıma kapasitesi ve sapasağlam yapısıyla Sprinter efsanesi sürüyor.



Mercedes-Benz

2 KAT DAHA AZ MOTOR AŞINMASI*



Eşsiz Aktif Temizleme Teknolojisi ile Shell Helix Ultra siz aracınızı kullanırken motorunuzun içini temizler. Sıradan bir API SG/CD mineral yağa göre 5 kata kadar daha fazla kurum ve tortuyu motordan uzaklaştırır, motorunuzu zararlı kalıntılardan korur. Shell Helix Ultra'yı seçin - faydasını açıkça göreceksiniz.



ZORLUKLARI AŞMAK İÇİN TASARLANDI.

Shell
HELIX
Motor yağları



*Testlerde API SG/CD mineral yağıyla karşılaştırılmıştır.