

## ENFLASYONİST PİYASADA GAYRİMENKUL



**GAYRİMENKUL  
HUKUKUNDA  
ARABULUCULUK SÜRECİ**

AV. E. NİHAN ALTINTAK



**KEYİFLİ VE  
TANIDIK BİR ROTA:  
YUNANİSTAN**



**TİGADER GAYRİMENKUL  
PORTFÖYLERİ**

# Başkandan

AVNİ SAĞLAM

TIGADER BAŞKANI



Çok değerli okurlarımız;

**D**ergimizin ikinci sayısını sizlere ulaştırmanın mutluluğuyla hepinizi selamlıyorum.

Hepinizin bildiği gibi, ekonomimizin büyük sınav verdiği bu günlerde, ülke içerisindeki daralma tüm sektörleri olumsuz etkileme aşamasındadır.

İnşaat sektörünün yavaşlamasıyla, inşaatla bağlı sektörlerde tasviye noktasına gelen firmaların personel çıkarması, şahısların ve firmaların ödeme dengesini bozmakla birlikte, kredi musluklarının neredeyse tamamen kapanması, dar boğazı gittikçe içinden çıkılmaz hale getirmektedir. Bu dönemde, ihtiyaç sahipleri, yeni ürüne ulaşmakta zorluk çekerken, ikinci elde mülk sahiplerinin fahiş fiyat beklentisi piyasaların oldukça yavaşlamasına, hatta tıkanmasına neden olmaktadır. Ancak, çok önemli bir gerçek var ki; kriz ortamlarının ticaretin yeniden yorumlanması ile sonuçlanması, gayrimenkul sektörünü her zaman olumlu etkilemiştir.

Pandemi ile başlayan, sonrasında Cumhurbaşkanlığı seçimleri süreci ile tırmanan kriz, ekonomideki sert hareketlerle ve bizi bekleyen Yerel Seçimler nedeni ile bir süre daha devam edecek gibi görünüyor. Yukarıda da belirttiğim gibi; Kriz dönemleri aynı zaman-

da 'Fırsat' doğuran, doğru hamlelerle kazanç eğrisini yukarı taşıyan özellikler barındırır. Özellikle gayrimenkul sektöründe, Gayrimenkul Danışmanlarının, Yatırımcılarla ve Meslektaşları ile iş birliği ve ilişkilerinin daha sıkı, daha yoğun işlenmesi neticesinde, Krizi hasarsız, hatta daha verimli atlatmak mümkün olacaktır. Bu noktada TIGADER gibi dernek, organizasyon ve etkinliklere katılım çok daha önemli hale geliyor. Bir bütünün içinde, piyasa dinamiklerini, portföyleri, işlemleri büyük bir pencere ve bir çok bölge ve açıdan görme şansı yaklamakla birlikte, kendi iş gücünüzü, potansiyelinizi ve ürünlerinizi de zengin bir pazarda sunma, pazarlama, işleme çevirme imkanı bulabiliyorsunuz. Bunlardan çok daha önemlisi ise; aidiyet duygusu ile gelen manevi güçle, yanınızda olduğunuzu bildiğiniz büyük ekibin sağladığı motivasyonla işinize, kendinize verdiğiniz değer ve inançtaki pekişmenin getirdiği olumlu geri dönüşlerdir.

Gayrimenkul Profesyonellerinin gerçek anlamda 'Yatırım Danışmanlığı' yapacağı bu dönemde TIGADER olarak; Satıcının yüzünün güldüğü, Alıcının kendini iyi hissettiği bir pazarda tüm üyelerimizle sektöre hizmet vermeye devam edeceğiz.

Güzel bir dönem geçirmemiz dileğiyle,  
Keyifli okumalar diliyorum.



# Editörden

MURAT CENİK

TİGADER BÜLTEN EDITÖRÜ

## Değerli TİGADER Üyeleri ve Saygıdeğer Okuyucular,

**B**u ayki sayımızı sizlerle buluşturmanın heyecanını yaşıyoruz. Bu sayımızda yüksek enflasyonun gayrimenkul sektörü üzerindeki etkilerine odaklanarak önemli bir konuyu ele alıyoruz.

Ayrıca, 01.09.2023 tarihinde yürürlüğe giren hukuksal süreçlerdeki arabuluculuk konusuna da detaylı bir şekilde yer verdik.

Hobi bölümümüzde bu kez dalış konusuna odaklanarak deniz altının büyüleyici dünyasını sizlere tanıtmak istedik. Belki de bir dalış tutkunu olmanız için ilham alacaksınız!

Gezelim-Tanıtalım köşemizde bu ay Yunanistan'ı mercek altına alıyoruz. Bu güzel ülkeye dair ilginç bilgiler ve muhteşem fotoğraflarla dolu bir sayfa sizleri bekliyor.

Sağlıklı Beslenme ile ilgili bölümümüzde, vücudumuz için önemli olan beslenme bilgilerini sizlerle paylaşıyoruz. Sağlıklı yaşam için bu bilgilerden faydalanabilirsiniz.

Son olarak, derneğimizin üyelerinin portföylerini sizlere sunarak, değerli paylaşımların işleme dönüşmesine katkı sağlamayı amaçlıyoruz.

Bu sayımızı hazırlarken emeği geçen yazarlarımıza ve dergimizin basım ve dağıtım süreçlerinde destek olan sponsorlarımıza TİGADER Yönetim Kurulu Üyeleri adına teşekkür ederim.

Dergimize sponsor olmak, içeriğimize katkıda bulunmak, derneğimize üye olmak ve portföy paylaşımı yapmak için Dernek Genel Koordinatörümüz **Kıymet Dilber Hanım** ile iletişime geçebilirsiniz.

Kendisine ulaşmak için **0535 202 31 66** numaralı telefonu veya **kiymet@tigader.org** mail adresini kullanabilirsiniz.



# GAYRİMENKUL HUKUKUNDA ARABULUCULUK SÜRECİ

AV. E. NİHAN ALTINTAK

**A**rabuluculuk; bir özel hukuk uyuşmazlığının tarafı olan kişilerin, özgür iradeleriyle seçtikleri tarafsız ve uzman bir üçüncü kişi olan arabulucunun hakemliğinde, dava açılmadan önce veya dava açıldıktan sonra başvurdukları bir uyuşmazlık çözümü yöntemi olup “zorunlu arabuluculuk” ve “ihtiyari arabuluculuk” olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Bazı uyuşmazlıklar için mahkemeye dava açmadan önce arabulucuya gitme zorunluluğu vardır. Bu konularda arabulucuya gitmeden açılan dava, dava şartı yokluğu nedeniyle mahkemeler tarafından reddedilir. İhtiyari arabuluculuk ise tarafların bir arabulucuya gitme zorunluluğu olmadığı halde uyuşmazlığın çözümü için dava açmadan önce arabulucuya başvurmayı tercih etmesi anlamına gelir. Taraflar kamu düzenine ve genel ahlak kurallarına aykırı olmadığı müddetçe her türlü özel hukuk uyuşmazlığıyla ilgili konularda ihtiyari arabuluculuk yoluna başvurabilir.

Türkiye’de arabuluculuk, 22.06.2012 tarihinde yürürlüğe giren 6325 sayılı Hukuk Uyuşmazlıklarında Arabuluculuk Kanunu (HUAK) ile bir “alternatif uyuşmazlık çözümü” yolu olarak 2013 yılı Kasım ayından beri uygulanmaya başlamıştır. Dünyada uzun yıllardır uygulama alanı bulan arabuluculuk kurumu ülkemizde 10 yıllık genç bir geçmişe sahip olsa da son yıllarda hızla yapılan düzenlemeler bu

alternatif çözüm yolunun kalıcı olarak getirildiğini göstermiştir. İhtiyari arabuluculuktan, dava öncesi zorunlu arabuluculuğa dek problemlerin çözümüne sağladığı katkılar ile arabuluculuk çözümü yolu hem uyuşmazlık tarafları için hem de mahkemeler için büyük oranda kolaylık sağlamış olup anlaşma oranlarının artması ile kişilerin sürece bakış açılarını değiştirmiştir. Güncel verilere göre 2022 yılında 1.098.636 kişi arabulucuya başvuru yapmıştır.

01.01.2018 tarihinden itibaren iş davalarına konu olan bazı talepler (işe iade; kıdem tazminatı, ihbar tazminatı, fazla mesai ücreti, maaşlar vb. işçilik alacakları talepleri), 01.01.2019 tarihinden itibaren çeşitli ticari uyuşmazlıklar, 28.07.2020 tarihinden itibaren ise yine tüketici mahkemelerinde görülen çeşitli uyuşmazlıklar için ülkemizde arabuluculuk yoluna başvuru dava öncesinde zorunlu hale getirilmiştir. Bu kapsamda son olarak 7. Yargı paketi olarak bilenen ve 5 Nisan 2023 tarihinde Resmî Gazetede yayınlanan kira ve kat mülkiyeti hukukundan kaynaklanan uyuşmazlıklarda zorunlu arabuluculuk dönemi 1 Eylül 2023 tarihi itibarıyla resmi olarak başlamıştır. Bu tarihten itibaren gayrimenkul hukukuna ilişkin; kiralanan taşınmazların 2004 sayılı Kanuna göre ilamsız icra yoluyla tahliyesine ilişkin hükümler ile itirazın kaldırılmasını gerektiren işlemler ve hak-



**Avukat / Uzman Arabulucu E. NİHAN ALTINTAK**, İş ve Sosyal Güvenlik Hukuku, Aile Hukuku, Ticaret Hukuku, Kıymetli Evraklar Hukuku, Şirketler Hukuku, Borçlar Hukuku, Eşya Hukuku, Banka ve Finans Hukuku, Sözleşmeler Hukuku, Tüketici Hukuku, İnşaat Hukuku, Kira Hukuku, Vatandaşlık Hukuku, Yabancılar Hukuku, Tahkim alanlarında çalışmaktadır.

2019 yılında 6325 Sayılı Kanun gereğince Temel Arabuluculuk Eğitimini de tamamlayarak Adalet Bakanlığı’na bağlı arabulucu ünvanına sahip olmuştur.



sız işgal yani müdahalenin menî (kira ilişkisine dayanmadığından dolayı dava şartı arabuluculuk kapsamında değildir.) davaları hariç olmak üzere kira ilişkisinden kaynaklanan uyuşmazlıklar(kira ilişkisine dayalı kira bedelinin tespiti davaları, kira ilişkisine dayalı uyarılma davaları, kira sözleşmesinin erken fesinden kaynaklı tazminat davaları, kira sözleşmesinden kaynaklı cezai şartın tahsili davaları, kiralanan taşınmazda yapılan faydalı masraftan kaynaklı tazminat davaları, madden ocaklarının kiralınmasına ilişkin Redevans sözleşmelerinden kaynaklı alacak ve maddi – manevi tazminat davaları), taşınır ve taşınmazların paylaşılması davaları, ortaklığın giderilmesine ilişkin uyuşmazlıklar, 23/6/1965 tarihli ve 634 sayılı Kat Mülkiyeti Kanunu kapsamında kat mülkiyetinden kaynaklanan uyuşmazlıklar ve komşu hakkıyla ilgili uyuşmazlıklarda da dava açılmadan önce arabulucuya başvurulmuş olması dava şartı olarak kabul edilmiştir. (6325 sayılı Kanun m.18/B)

Yine son yargı paketi ile Arabuluculuğa ilişkin Türkiye'nin taraf olduğu Singapur Sözleşmesi'nin, iç hukukla uyumunun sağlanmasına yönelik düzenlemeler yapılmış olup uyuşmazlığın asıl tarafının arabuluculuk süreci ile arabuluculuk faaliyeti sonunda düzenlenen son tutanak hakkında bilgilendirilmesi konusunda arabulucuya yükümlülük getirilmiştir. Kişinin avukatı bulursa bile arabulucular asıl tarafı da bilgilendirerek davet mektubu gönderecek olup taraflar da vekilleri olsa dahi arabuluculuk sürecine dahil edilerek süreç hakkında ayrıca bilgilendirilecektir. Bu uygulamanın getirilmesinin nedeni özellikle gayrimenkul hukukundan doğan ihtilaflarda kararın kişilere sıkı sıkıya bağlı olması ve sürece katılmalarının sonuç almada büyük katkı sağlayacağı gerçeğidir.

Gayrimenkul hukukundaki ihtilaflar için belirlenen süre 3 hafta(zorunlu hallerde ek 1 haftalık süre ile birlikte) olup sürecin neticelenmesi, başvuru süresinden itibaren maksimum 4 hafta sürecektir. Bu sürenin sonunda tarafların anlaşamaması halinde yine dava yolu açıktır. Taraflar isterse sürenin sonunda sürece ihtiyari olarak da devam edebilir. Anlaşma olması halinde yıllar sürececek bir hukuki ihtilaf 4 hafta gibi kısa bir sürede çözüme kavuşabilir olmuştur.

Zorunlu dava şartı arabuluculuk başvurusunun herhangi bir ücreti bulunmamaktadır. Devlet sulh yolunu teşvik etmek amacı ile anlaşma olmaması

Gayrimenkul hukukundaki ihtilaflar için belirlenen süre 3 hafta (zorunlu hallerde ek 1 haftalık süre ile birlikte) olup sürecin neticelenmesi, başvuru süresinden itibaren maksimum 4 hafta sürecektir. Bu sürenin sonunda tarafların anlaşamaması halinde yine dava yolu açıktır. Taraflar isterse sürenin sonunda sürece ihtiyari olarak da devam edebilir. Şu anda anlaşma olması halinde yıllar sürececek bir hukuki ihtilaf 4 hafta gibi kısa bir sürede çözüme kavuşabilir olmuştur.

halinde ücreti Adalet Bakanlığı bütçesinden karşılamakta olup ancak tarafların anlaşması halinde mahkeme yoluna göre oldukça ekonomik olan arabuluculuk ücretini tarafların eşit oranda karşılaması yönünde düzenlemeler yapmıştır. (Arabuluculuk ücretleri Bakanlık tarafından her yıl güncellenmekte olup 2023 Yılı Arabuluculuk Asgari Ücret Tarifesi'ne <https://adb.adalet.gov.tr/Home/SayfaDetay/ucret-tarifeleri30092020013011> sayfasından ulaşılabilir.)

Son dönemde kira sözleşmesi taraflarının kafasındaki en büyük soru işaretlerinden olan %25'lik kira artış oranı sınırının tekrar uzatılması ile birlikte, 02.07.2023 tarihinden itibaren geçerli olmak üzere, 6098 sayılı Borçlar Kanunu'na konut kira sözleşmelerinde kira artış oranının sınırlı olduğuna dair eklenen Geçici Madde 2 hükümleri doğrultusunda %25'lik kira artış oranı sınırının 1 Temmuz 2024'e kadar devam etmesine karar verilmiştir. (15 Temmuz 2023 tarihinde ve 32249 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanarak yürürlüğe girmiştir.) Buna göre normal şartlarda 2 Temmuz 2023 tarihinden 1 Temmuz 2024 tarihine kadar

Arabuluculuk anlaşma belgesi bir nevi mahkeme ilamı yerine geçebilecek bir anlaşma belgesi olup uyuşmazlığa kalıcı çözüm getirir. Arabuluculukta anlaşılan konularda tekrar dava açılması mümkün değildir.

yenilenecek kiralamalara tabi olan konut kira sözleşmelerinde kira artışları, bir önceki yıl kira tutarının %25'ini geçemeyecektir. Ancak burada incelikle bir ayırma gitmekte fayda vardır. Kira artış yasağını düzenleyen geçici madde, nispi emredici hükümdür yani kira sözleşmesinde artış oranı arabuluculuk kapsamında özgürce belirlenebilir. Taraflar arabuluculuk masasında istenilen şekilde anlaşma yapılabilir ve bu anlaşma kanunen geçerli olacaktır. Kiracı kabul ettiği takdirde, taraflar arabulucuda anlaşığı takdirde; TEFE TÜFE ortalamasını geçmemek kaydı ile %25'ten fazla artış yapıp anlaşmaya bağlayabilir. Yine taraflar anlaşarak ikale yapabilir yani yeni bir kira ilişkisi kurabilir ve yeni bir kira bedeli belirleyebilirler, böylece %25 yasağını bertaraf etmek için kira sözleşmesinin bozma suretiyle sonlandırılması ve yeni bir kira sözleşmesinin arabulucuda anlaşma belgesi şeklinde hazırlanması ile tüm riskler ortadan kaldırılabilir.

Burada taraflar açısından avantajlı bir diğer durum; önceki kira sözleşmesi için damga vergisi ödenmişse; arabuluculuk kapsamında hazırlanan ve anlaşma belgesine derç edilen yeni kira sözleşmesi için ödenecek olan damga vergisi nispi değil matbu olacaktır. Yani taraflarca yeni hazırlanan kira sözleşmesi toplantı sırasında kararlaştırılarak arabuluculuk anlaşma belgesine derç edersek taraflar maddi açıdan karda olacaktır.

Son olarak tarafların, özellikle mülk sahiplerinin ilgilendiği hususlardan olan tahliye taahhütname de arabuluculukta tahliye anlaşması şeklinde hazırlanabilir bir belge olup anlaşma belgesi ile tahliye tarihi belirlenebilir. Kurulmuş bir kira sözleşmesinden kaynaklanan uyuşmazlıklarda arabulucu huzurunda yapılan tahliye anlaşması ile taraflar kira sözleşmesinin sonlanacağı tarihi kesin olarak belirlemiş olurlar. Taraflar kira sözleşmesini yenilese dahi tahliye anlaşması da aynı anda yapılabilir. Zira tarafın isterse anlaşmama hakkına sahip olduğu ve istediği an süreci sonlandırabileceği bir arabuluculuk sürecinde tahliyeye yönelik bir anlaşma yapıp yapmama hakkı da kendisine aittir.

Arabuluculuk sürecinde uyuşmazlık konularında taraflar açıkça konuşabilir zira süreçte konuşulan her şey gizli tutulmak zorunda olup bu sürece has konuşulan hiçbir hususun mahkemede aleyhinize kullanılma ihtimali yoktur. Gizlilik yükümlülüğü hem tarafları hem de arabulucuyu bağlamakta olup bu da sürecin avantajlarından biri olarak öne çıkmaktadır.

Arabuluculuk anlaşma belgesi bir nevi mahkeme ilamı yerine geçebilecek bir anlaşma belgesi olup uyuşmazlığa kalıcı çözüm getirir. Arabuluculukta anlaşılan konularda tekrar dava açılması mümkün değildir. İlerleyen yıllarda gayrimenkul hukukundan kaynaklı pek çok uyuşmazlığın arabuluculuk yolu ile dava yoluna gitmeden çözüm bulacağı düşünülmekte olup hızlı ve ekonomik olan arabuluculuk çözüm yolunda hak kaybına uğramamak için başvuru talep konularının net bir şekilde belirlenmesi ve tutanağa bağlanması gerekmekte olup tüm sürecin sizinle birlikte avukatınız ile takip edilmesi ve toplantılara vekiliniz aracılığı ile katılımınız hukuki menfaatlerin en etkin şekilde korunması için önem arz etmekte olup herhangi bir hukuki ihtilafınızda detaylı bilgi için bu alanda uzman avukat/arabulucular ile iletişime geçmenizi tavsiye ederiz



# YÜKSEK ENFLASYON GAYRİMENKUL PİYASALARINI NASIL ETKİLİYOR?

DR. AHMET BÜYÜKDUMAN

Ülkemiz son iki yıldır tüm Dünya ile birlikte yüksek enflasyonist bir süreçten geçiyor. Gerçi bizdeki enflasyon ile diğer ülkelerin enflasyon oranları oldukça farklı. Gelişmiş ülkelerde yıllık enflasyon oranı yüzde 10 bu- lunca kıyametler koparken, bizde yüzde 100'leri görmesine rağmen durum görece kanaksanmış gibi duruyor. Sanıyorum daha önceki onyıllarda yaşadığımız yüksek enflasyonlu dönemlerin tecrübesi bizde pek panik havası yaratmıyor.

Enflasyon fiyatlar genel seviyesinde sürekli artış olarak tanımlanıyor. Yani hemen hemen tüm mal ve hizmetlerin fiyatlarında artış görülüyor. Gayri- menkul kira ve fiyatları da bu artıştan doğal olarak etkileniyor.

Tüm dünyanın yaşadığı bu enflasyonist sürecin Covid etkisinden kaynaklandığı öne sürülüyor. Covid döneminde tedarik zincirlerinin kırılması ve üretim kapasitesinin düşmesinden, yani arz yönlü bir maliyet artışıyla enflasyonun tetiklendiği kabul ediliyor. Ayrıca bu süreçte kamu harcamalarının artırılmak zorunda kalması da para tabanını genişleterek enflasyona neden olmuş görünüyor.

Devletler kamu harcamalarını üç yolla finansa edebilirler. Bunlardan birincisi vergiler, ikincisi iç ve dış borçlanmalar üçüncüsü ise para arzıdır. Sonuncusu halk arasında karşılıksız para basmak olarak tanımlanır.

Kamusal harcamaların para arzını artırarak finanse edildiği durumlarda, mal hizmetlere yönelik talep artacağından fiyatlar da artış gösterir. Para arzını artıran gevşek para politikasından sıkı para politikasına geçilmesi geciktikçe enflasyon kronik hale gelmeye başlar.

Fiyatlar genel düzeyindeki artışa rağmen gelirleri aynı oranda artmayan toplumsal kesimler, daha az mal ve hizmet tüketmek durumunda kalacaklarından, refah kaybı yaşarlar. Gelirlerinin daha büyük bir bölümünü temel harcamalara ayırmak zorunda kaldıklarından tasarrufları düşer.

Ayrıca yüksek enflasyon kredi faiz oranlarının yükselmesine neden olur. Gayrimenkul fiyatlarının ve kredi faizlerinin birlikte artması kredi taksitlerinin de aşırı yükselmesine neden olur. Genel mal ve hizmet fiyatlarının yükselmesi nedeniyle bütçelerinden tasarrufa ayırdıkları pay azalan sabit gelirli hanelerin konut kredisine erişimi hızla azalır.



**DR. AHMET BÜYÜKDUMAN**, gayrimenkul iktisatçısı, değerlendirme uzmanı. ODTÜ'den lisans, İstanbul Üniversitesi'nden doktora derecelerine sahiptir. 1993-2005 yılları arasında finans sektöründe yönetici olarak çalışan Büyükduman, 2005 yılından bu yana İstanbul Gayrimenkul Değerleme ve Danışmanlık A.Ş.'de sorumlu gayrimenkul değerlendirme uzmanı olarak görev yapmaktadır. Ahmet Büyükduman'ın "Konut Balonu", "Sorularla Gayrimenkul Yatırımı" ve "Gayrimenkul Profesyonelleri İçin Değerlemeye Giriş" isimli üç kitabı vardır. Gayrimenkul piyasaları üzerine yazılı ve görsel çok sayıda içerik üreten Büyükduman, ayrıca İTÜ Gayrimenkul Geliştirme Yüksek Lisans Programı'nda yarı zamanlı öğretim görevlisidir.



Sabit gelir gurupları konut sahipliği için yeterli birikimi oluşturamadıklarından kiralama piyasasına yönelirler. Kiralık konut talebi artar. Enflasyonist sürecin gayrimenkul piyasalarındaki öncelikli etkisi kiralama piyasasında rayiçlerin enflasyondan da hızlı yükselmesi olarak gözlenir.

Enflasyonist ortamda sabit faizle konut kredisi kullanan kesimler kazançlı çıkar. Gelirleri görece artarken ödedikleri taksit miktarı sabit kalır. Gelirlerinden kredi taksitine ayırdıkları pay azalır. Ayrıca evlerinin değeri hızla artarken kredi borçlarının evin değerine oranı (LTV: Kredi değer oranı) da hızla azalır. Böylece net varlıkları yani servetleri artmış olur. Bu süreçte sabit faizle borç veren finansal kurumlar ise zarar ederler. Gelecekteki enflasyonun belirsizliği nedeniyle yeni kredi kullanırmak istemezler. Dolayısıyla gayrimenkul piyasasına uzun vadeli sabit faizli finansman sağlamakta çekingen davranırlar. İleriye yönelik risk algıları arttığı için kredi faiz oranlarını daha da artırırlar.

Enflasyonist süreçte henüz mülk sahibi olmamış guruplar da zararlı çıkarlar. Toplumdaki gelir ve servet dağılımı bozulur.

Enflasyonist süreçte sabit gelirli aileler refah kaybı yaşarken, gelirlerini enflasyon nispetinde artırabilen toplumsal gurupların refahı artar. Toplumda sabit ve düşük gelir guruplarından yüksek gelir gurubuna gelir transferi yaşanır. Gelir düzeyini enflasyona karşı koruyabilen guruplar devam eden enflasyona karşı servetlerini korumak için gayrimenkul yatırımlarına yönelirler.

Sabit gelir gurupları konut sahipliği için yeterli birikimi oluşturamadıklarından kiralama piyasasına yönelirler. Kiralık konut talebi artar. Enflasyonist sürecin gayrimenkul piyasalarındaki öncelikli etkisi kiralama piyasasında rayiçlerin enflasyondan da hızlı yükselmesi olarak gözlenir.

Artan inşaat maliyetleri ve daralan kredi imkanları geliştiricilerin yeni projelere girişme iştahını olumsuz etkiler. İnşaat maliyetlerini ve gelecekteki talep düzeyini (kredi koşulları) kestirmekte zorlanan geliştiriciler üretim faaliyetini yavaşlatırlar. Bu durumda arz daha da azalarak fiyatların artışını hızlandırır.

Devlet enflasyonla mücadele etmek için bu kez sıkı para politikası uygulamaya başlar. Zaten kısıtlı olan kredi piyasası daha da daralır. Vergiler artar. İstihdam ve gelir azalır. Ekonomi yavaşlar. Kredi maliyetleri arttıkça şirket karları azalır. Özkaynak finansmanı zorunluluk haline gelir. Bir yandan da bozulan gelir dağılımını düzeltmek için servet vergileri artırılır. Bu halde şirketler kesimi için bazı varlıkların satışı zorunlu hale gelir. Düşen enflasyonla birlikte ticari gayrimenkul fiyatları da gevşeme eğilimi gösterir.





# Dalma

ENDER FIRATOĞLU



2017 yılından bu yana Ticari gayrimenkul Danışmanı olarak RE/MAX bünyesinde yer almaktayım. RE/MAX JOKER ofisinin bir üyesi olduğumu da gururla belirteyim. Marmara bölgesinde endüstriyel mülkler ve ofis – plaza işlemleri ile, KKTC proje satışları odak noktalarım. 1993 yılında üniversite kursu olarak başladığım SCUBA (Donanımlı Dalış) macerama 2018 yılında hak kazandığım TSSF – CMAS Bir Yıldız Dalış eğitmenliği ve SSI Açık Su Eğitmenliği ünvanları ile devam etmekteyim. Türkiye'nin dalış noktası bulunan hemen her yerinde, yurtdışında bir çok noktada dalışlar yaptım ve her birinden ayrı ayrı keyif aldım.

Bugün bu köşede sizlere, sadece SCUBA dalıcısı olmanın değil, herhangi bir hobi sahibi olmanın iş hayatınıza getireceği kazanımlardan bahsetmek istiyorum. Ben sadece bir dalıcı değil aynı zamanda motorsiklet tutkunu, akvarist (tatlı su bitkili), hobi yazılımcısı ve 3D tasarımcısıyım.

Gelelim hobilerimizin kazanımlarına;

## Stres Düzenleyici

Hobilerimiz zihnimizin çöp kutularıdır. Her iş gününün sonunda, zihnimiz yakında veya daha sonra bizi sağlıklı bir yaşam tarzına sürükleyebilecek artık stresle dolu hale gelir. Hobilerimizin yardı-



mıyla tüm o çöpleri atarak stresimizi azaltmak, bizi rahatlatmış ve tazelenmiş hissettirecektir.

Her ikinci hafta sonu, tüm o ekipman bakımı, dalış bölgelerine uzun yolculuklar, tüm gün dalış aktiviteleri ve günün sonunda arkadaşlarınızla bir iki kadeh eşliğinde sohbet, sizi tamamen tazelenmiş hissettirecek. Tankınızın içindeki güzel bitkileri izlemek veya uzun bir otoyolda saçlarınızın arasında rüzgar seyretmek ciddi sakinleştiricilerdendir. (Kask takmayı ihmal etmiyoruz, saç betimlemesi geçmişten dir.)

Şimdi, her haftanın Pazartesi sabahı tam bir tutkuyla yeni zorluklara hazırsınız.

Öğrenme isteğinizi sürdürmek için bir egzersiz

Her yeni hobi ile daha fazla bilgi edinme arzusu,



**ENDER FIRATOĞLU**  
TSSF/CMAS BİR YILDIZ EĞİTMEN  
SSI OW INSTRUCTOR



duyularımızı uyanık tutar ve bilginizi genişletmenin iyi bir yoludur.

Dalış maceranızın ilk günlerinden itibaren, dalışla ilgili her konu hakkında tüm teknikleri, ipuçları öğrenmek için karşı konulmaz bir arzu hissedeceksiniz. Denge, basınç, ekipman, tekneler, batık, resifler, deniz yaratıkları, sualtı fotoğrafçılığı ... Akvaryum bitkilerinin Latince isimleri, çevresel koşulları ... Motorunuzun bakımını yaz aylarından önce nasıl yapacağınızı, sürdürdüğünüzde nasıl teknikler kullanacağınızı... “Her şeyi öğrendim” demek imkansız. Ama bu bilgilerin sonuçlarını yaşamak harika bir duygu.

İhtiyacınız olan her şeyi nasıl öğreneceğinizi biliyorsanız, değişimi yönetmek veya yeni satışlar için kanal oluşturmak artık daha kolaydır. Kalbinizdeki o öğrenciyi besleyin.

### *Sosyal buluşma noktası*

Hobilerimiz, benzer ilgileri olan insanları bir araya getirmek için mükemmel yerlerdir. Bir mekandasınız ve oradaki tüm insanlar her konuştuğunuz anlıyor! Artık nitrojen veya akvaryum bitkileri hakkında konuşuyor olsanız bile! Bu sosyal yeteneklerinizi güçlendirmez de ne yapar. Ayrıca, iyi bir sosyal yaşam ve iyi arkadaşlar sağlıklı bir zihin demektir.

Artık, iş arkadaşlarınızla daha iyi ve sürdürülebilir ilişkiler geliştirmek daha kolay çünkü ortak bir dil bulmayı biliyorsunuz ...

### *Yetenek avı*

Bir muhasebeci, motor yağı değiştirirken içindeki tamirciyi kolayca bulabilir veya bir mühendis, yeni bir akvaryum hazırlarken cam ustası olduğunu fark edebilir! Hobiler, gizli yeteneklerinizi keşfetmenin en iyi yoludur.

Daha önce hiç denemediğiniz yeni zorluklar karşısında kendinizi asla çekingen hissetmeyeceksiniz. Bir yazılım proje ekibine katılmak veya bir beyin fırtınasında en iyi fikri bulmak sizin için bir sonraki adımlarınız olacak. Güven her zaman sizin artınızdır.

### *Fiziksel sağlık*

Çoğu outdoor aktivitesi genel veya özel fiziksel koşullar gerektirir. Tüpünüzü kıyıya kadar taşımak veya iki saat motosiklete binmek performansınızı geliştirecek ve bir daha yorgunluk yaşama olasılığınız daha az olacaktır.

Tüm gün süren toplantılar veya müşteri ziyaretleri sırasındaki fiziksel dayanımınız en iyi avantajınız olacaktır. Keyfini çıkarın!

Hobi için yeterince zamanınız olmadığını düşünüyorsanız, lütfen bunu yeniden düşünün! Akvaristlik veya el işi gibi çoğu iç mekan hobi için günde on beş dakika yeterlidir. Hafta sonları, trekking, hiking, dalış veya kamp yaparak zihninizi özgür bırakmak ve sağlıklı bir ruha sahip olmak için yeterince uzundur.

Bu yazıyı okuyorsanız, dalış yapmak istediğinizde nereden başlayacağınızı artık biliyorsunuz demektir. Ne duruyorsunuz, haydi arayın!





# SİZİN İÇİN DOĞRU & SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME YAKLAŞIMI HANGİSİ?

Beslenme yaklaşımları ve diyetler kişiye özeldir. Doğru beslenme yaklaşımının bulunması, bunun sürdürülebilir olması gerekiyor. Vücudunuz çoğu zaman size neye ihtiyacı olduğunu, neyi istemediğini verdiği tepkilerle gösterir.

Kendinizi tanımanız, vücudunuzun verdiği tepkileri izlemeniz önemli. Birtakım rahatsızlıklar hissediyorsanız zaman zaman bazı gıdaların alımını ve sizi neyin rahatsız ettiğini tespit etmeye çalışabilirsiniz.

Çevremizden duyduğumuz sosyal medyada rastladığımız birçok beslenme yaklaşımı söz konusu. Bu beslenme yaklaşımlarının bir kısmını iddiaları, olası artıları, olası eksileri ile sizlerle paylaşıyoruz.

## GLÜTENSİZ

### SİNDİRİM SİSTEMİNİZİ RAHATLATABİLİR

Glüten, buğday, çavdar ve arpada bulunan bir protein. Her ne kadar yulafın gluteni bulunmasa da bulaş olabiliyor. Bu beslenme yaklaşımının iddiası, glutenin iltihaplı olduğu ve ondan kaçınmanın sağlığı iyileştirdiği, kilo kaybını ve artan enerjiyi desteklediği yönünde.

**ARTILARI:** Çölyak hastalığınız varsa, bağırsak zarınızın daha fazla zarar görmesini önlemenin yolu; glutensiz beslenme. Bu yaklaşım, çölyak dışı glutene duyarlılığı olan kişiler için faydalı. Mide

**BESLENME YAKLAŞIMI,  
YAŞAM BİÇİMİ...  
VÜCUDUNUZA,  
ALİŞKANLIKLARINIZA,  
SAĞLIĞINIZA  
UYGUN OLAN BESLENME  
YAKLAŞIMI HANGİSİ?  
BUNLARDAN BAZILARINI  
SİZİN İÇİN DERLEDİK.**

ağrısı, şişkinlik, baş ağrısı, duygudurum bozukluğu, konsantrasyon zorluğu, yorgunluk, ishal, kabız gibi şikayetleriniz varsa hayatınızda var olan gluten içeren ürünleri bir süre kesmeyi deneyebilir ve vücudunuzun buna vereceği tepkileri gözlemleyebilirsiniz.

Glütensiz olan, pek çok işlenmemiş gıda bulunuyor: taze meyve ve sebzeler, etler, kü-

mes hayvanları ve balık; fındık ve tohumlar; süt, yoğurt, çoğu peynir türü, süzme peynir ve yumurta gibi süt ürünleri ve meyve suları. Mısır, kinoa, teff, sorgum, tapyoka, karabuğday ve darı da dahil olmak üzere bol miktarda glütensiz tahıl mevcut.

**EKSİLERİ:** Glütensiz bir diyet, çoğu insan için çok kısıtlayıcı olabilir ve bu da yetersiz B vitamini ve diyet lifi almına yol açabilir. Beslenme listenizi oluştururken yeterli lif alımını gerçekleştirdiğinize dikkat etmelisiniz. Sosyalleşme ile ilgili sorunlar yaşayabilir, mutfagımızda hamur işleri oldukça yer tuttuğundan ikramları reddetmekte zorlanabilir, özellikle çölyak hastalığınız varsa bilmediğiniz mutfaklarda kontamine olma riski ile karşı karşıya kalabilirsiniz.

#### DİKKAT

LAKTOZ İNTOLEANSININ SEMPTOMLARI, ÇÖLYAK HASTALIĞI VE GLÜTEN DUYARLILIĞI İLE BENZERDİR: İSHAL, GAZ VE ŞİŞKİNLİĞİ İÇERİR. BU NEDENLE, LAKTOZ İNTOLEANSINA MI GLÜTEN DUYARLILIĞINA MI SAHİP OLDUĞUNUZU BELİRLEMEK İÇİN VÜCUDUNUZUN REAKSIYONLARINI İZLEMENİZ GEREKİR.



## GLÜTEN HASSASİYETİNE KARŞI UYGUN DİYET ÖNEMLİ

Glüten, proteinleri, sindirim sistemi enzimleri tarafından sindirilmeye karşı oldukça dirençli. Bu yüzden sindirim sistemi organlarını yorar ve özellikle bağırsaklara zarar verebilir. Sindirim sistemi organlarının tümü, vücudun sindirim sistemi kimyasalları ve enzimlerini üretme kabiliyetinde önemli bir rol oynar.

Glüten hassasiyeti için daha çok şu kişilerde görülür gibi geniş çaplı araştırmalar henüz bulunmuyor. Bu durum;

- Hassasiyet
- Genetik olarak yatkınlık

Beslenme şekliyle ortaya çıkabiliyor.

İlk bağırsak florası kişiye bebekten annesinden geçiyor ve bebeklikten itibaren tüketilen her gıda, maruz kalınan ilaçlar, toksinler vb gibi faktörler bağırsak florasının bozulmasına yol açabiliyor. Buğdayın hibritleşmesi, daha zor sindirilebilir hale gelmesi ve çok daha yüksek miktarda gluten içermesi çölyak hastalığının ve gluten intoleransının önemli ölçüde artmasına sebep olduğu düşünülüyor.

## EN ÇOK İNCE BAĞIRSAĞI ETKİLİYOR

Glüten içeren besinlerle ilk karşılaşılan yer, enteron denilen ince bağırsakların içini döşeyen mukoza hücreleridir ki bunlara enterosit denir. Bu hücreler glutenin antijenik alt fraksiyonlarını tanıyıp, hemen arkalarında yerleşik olan bağışıklık sistemi hücrelerine bu antijeni sunarlar. Antikorlar, moleküler taklit denilen bir işlemle, vücudun dokularıyla çapraz reaksiyona girerek otoimmün hastalıklar da denilen; Hashimoto tiroidi, romatoid artrit, egzema, sedef, fibromiyalji gibi rahatsızlıklara neden olabilirler.

## DEPRESYONA, CİLT VE KİLO PROBLEMLERİNE YOL AÇABİLİYOR

Glütenin, ince bağırsağın yanında vücudu da genel olarak, çeşitli şekillerde etkilediği biliniyor. Mide-bağırsak problemlerinin yanı sıra; eklem ağrıları, depresyon, cilt problemleri, yorgunluk, kilo problemleri, mod iniş-çıkışları, sisli beyin gibi semptomlar yaşıyorsa ya da hastanın otoimmün hastalığı varsa yine muhtemelen gluten hassasiyeti de bulunuyor. Bunu tespit etmenin en önemli yolu klinik bulgular, aile öyküsü, eliminasyon diyeti ve bağırsak florası testi. SFS testi ile bağırsak hücrelerinin glutene karşı ürettiği IgA adlı antikorlar dışkıda saptanabiliyor.

Glüten intoleransı bulunan kişiler, eliminasyon diyetleri yaparak şikayetlerinden kurtulabiliyor.

### DİKKAT

GLÜTENDEN KAÇINMAK İÇİN MUTLAKA PAKETLİ GIDALARDAN ETİKET OKUMAK VE YEMEKLERİN İÇERİĞİNİ SORGULAMAK GEREKİR. ETİKETLERDE JELATİNLEŞMİŞ NİŞASTA, MODİFİYE GIDA NİŞASTASI, BITKİSEL PROTEİN GİBİ İSİMLERLE YER ALABİLİYORLAR. YENİLEN BİR SOSTAN VEYA KATKI MADDESİNDEN ÖTÜRÜ HASSASİYET OLUŞABİLİYOR.

## ALKALİ

### PH'INIZI DEĞİŞTİREBİLİRSİNİZ

Bu yaklaşımın iddiası, hastalığın asidik bir ortamda geliştiği ve bu nedenle asit oluşturan yiyecekleri (et, kümes hayvanları, balık, süt ürünleri, yumurtalar, tahıllar, alkol) alkali oluşturan yiyeceklerle (meyveler, kuruyemişler, baklagiller ve sebzeler) değiştirmenin vücudun pH'ını farklılaştıracağı.

Bu yaklaşım ile asit ve alkali arasındaki denge sağlanması amaçlanır. Vücudunuzun, tüm organlarınızın düzgün çalışması için gerekli olan pH'ı korumak için son derece sıkı çalışır. Vücudunuzun pH'ın değiştiremezsiniz, idrar pH'ınızı değiştirebilirsiniz.

Vücudunuzdaki en büyük alkalite kaynağı, kemiklerinizdeki kalsiyum. Sür ürünleri, asitli içecekler, hayvansal protein ve rafine edilmiş şeker gibi asidik gıdalar tükettiğiniz de vücudunuz teraziye dengelemek için kemiklerinizden kalsiyum sızdırır.

**ARTILARI:** Bu beslenme yaklaşımı ile meyve ve sebze alımında artış, kırmızı et, ilave şeker, abur cubur tüketiminde azalma mümkün oluyor. Uygulayanların büyük kısmı, enerjilerinde artış, bağırsak problemlerinde azalma yaşadıklarını ve kilo verdiklerini ifade ediyorlar. Diğer beslenme yaklaşımlarının aksine, alkali beslenme, bazı besin gruplarının tamamen ortadan kaldırmıyor, tüketilen miktarların azaltılmasını öneriyor.

**EKSİLERİ:** İnsan vücudu, böbreklerin ana rollerinden birisi olarak kendi pH'ını düzenlemektedir. Bu nedenle bazı uzmanlar, bunun beslenme ile değiştirilebileceğini düşünmediklerini ifade ediyorlar.

### ALKALİ BESLENME İLE İÇİNİ TEMİZLE

Basit bir kimya bilgisi: asitler alkali ile yok olur. Alkali asidin zıddıdır. Vücut kendi iç işlemleri sonucu asit artıklar çıkarır. Biz de bu asit artıkları nefes, dışkı, ter ve idrarla atarız. Ama beslenme seçimlerimizle vücudun atılacak asit yükünü artırabiliriz veya azaltabiliriz.

Alkali durumdaki vücuttan kan, oksijeni ve besinleri hücrelere taşır. Hücre duvarlarından rahatça

geçerek, bunların enerjiye dönüşmesini sağlar. Böylelikle, işlem sonucu oluşan asit artıkların hücre duvarlarından rahatça dışarı atılması, ardından bu asit artıkları, asit temizleyen organlara taşınması mümkün olur.

### ALKALİ REZERVİNİ ARTTIRMAK İÇİN NE YAPILMALI?

Asit yükünü azaltmak, işlenmiş gıdalar, unlu, şekerli besinle, kızartmalar, alkol, ağır hayvansal proteinler gibi zararlı olduğunu hepimizin bildiği asitli besinlerden kaçınmakla olur. Alkali rezervini arttırmak ise sebze, meyve, baharat, yağlı tohum, alkali su, balık gibi sağlıklı olduğunu bildiğimiz besinleri arttırarak olur.

### ALKALİ BESLENMENİN TEMEL PRENSİPLERİ NELER?

Alkali diyetin prensibi asit yapan yiyeceklerle alkali yapanları 1'e 3 oranında tutmaktır. Alkali diyet programı;

Bol su için.

Tüm sebzeleri, salata olarak, söğüş olarak, sebze çorbası veya ızgara, haşlama, zeytinyağlı olarak bolca tüketin.

Kırmızı et her yendiğinde sebze desteği normalden daha fazla alınmalı.

Akşam yemeği lokmaları en az 15 kez çiğnenerek yutulmalı.

Yemekle birlikte su dahil alkol, ayran, meyve suyu, soda vb. hiçbir sıvı içilmemeli. Sadece şekersiz bitki çayı serbest.

Yemekten 2 saat sonra, 1 bardak suya 1 yemek kaşığı limon veya doğan elma sirkesi ekleyerek içebilirsiniz. Bu, sindirimi rahatlatacaktır.

Çok acıyorsanız, haşlanmış brokoli veya karnabahar, bol limonlu ve soğuk sıkım zeytinyağıyla serbest.

Badem, ceviz gibi kuruyemişler ve zerdeçal, tarçın gibi tüm baharatlar beslenmede olmalıdır. Lor peyniri ve kefir faydalıdır. Soğuk deniz balıkları ve baklagiller iyi seçeneklerdir. Meyveler bu beslenme şeklinde iyi antioksidanlardır.



## VEGAN

### BİR YAŞAM BİÇİMİ

Vegan beslenme; et, süt ürünleri, yumurta, arı ürünleri dahil hiçbir hayvansal ürün tüketilmesi anlamına gelir. Veganlar, hayvansal içerikli bir şey yemez, içmez, giymez, kullanmazlar.

Protein, kalsiyum, demir ve B-12 vitamini, vegan diyetinize ilk başladığınızda bilmeniz gereken besin maddeleri. Ancak bu vitaminler ve mineraller, tahıllar, fasulyeler, meyveler, sebzeler ve deniz sebzelerinden oluşan çeşitlendirilmiş bir diyetle hazır bulunurlar. Veganlar, çoğu etoburdan daha fazla lif, vitamin, şifalı fitokimyasallar (bitki kimyasalları) ve antioksidan alma imkanına sahiptir.

**ARTILARI:** Veganlar ve vejeteryanlar, büyük ölçüde bitki temelli bir yeme modelini izlerler. Vegan beslenmenin kanıtlanmış sağlık yararları bulunuyor. Kilo vermeye yardımcı olur. Çevreye ve canlılara duyarlıdır.

**EKSİLERİ:** Yeterli protein ve B vitamini alımdan emin olmak, ekstra dikkat gerektirebilir. Sağlıklı beslenmeyi sağlamak oldukça özen gerektirir.

### VEGANLARIN TEK DİKKAT ETMESİ GEREKEN ŞEY YALNIZCA B12 VİTAMİNİ

Beslenme listenizi oluştururken vegan beslenmek istiyorsak olabildiğince yağın her türüsünden, işlenmiş ürünlerden ve şekerlerden uzak durmalıyız. Öte yandan, günde 400 gr. yeşillik, bol miktarda sebze ve meyve tüketimine dikkat etmeliyiz. Özellikle koyu renkli meyveler ve karnabahar ailesinden sebzeler antioksidan açısından zengindir. Tüm bitkilerde protein var ve yeterli miktarda hatta daha fazlası bitkilerden karşılanabilir. Veganların tek dikkat edilmesi gereken şey yalnızca B-12 vitamini.

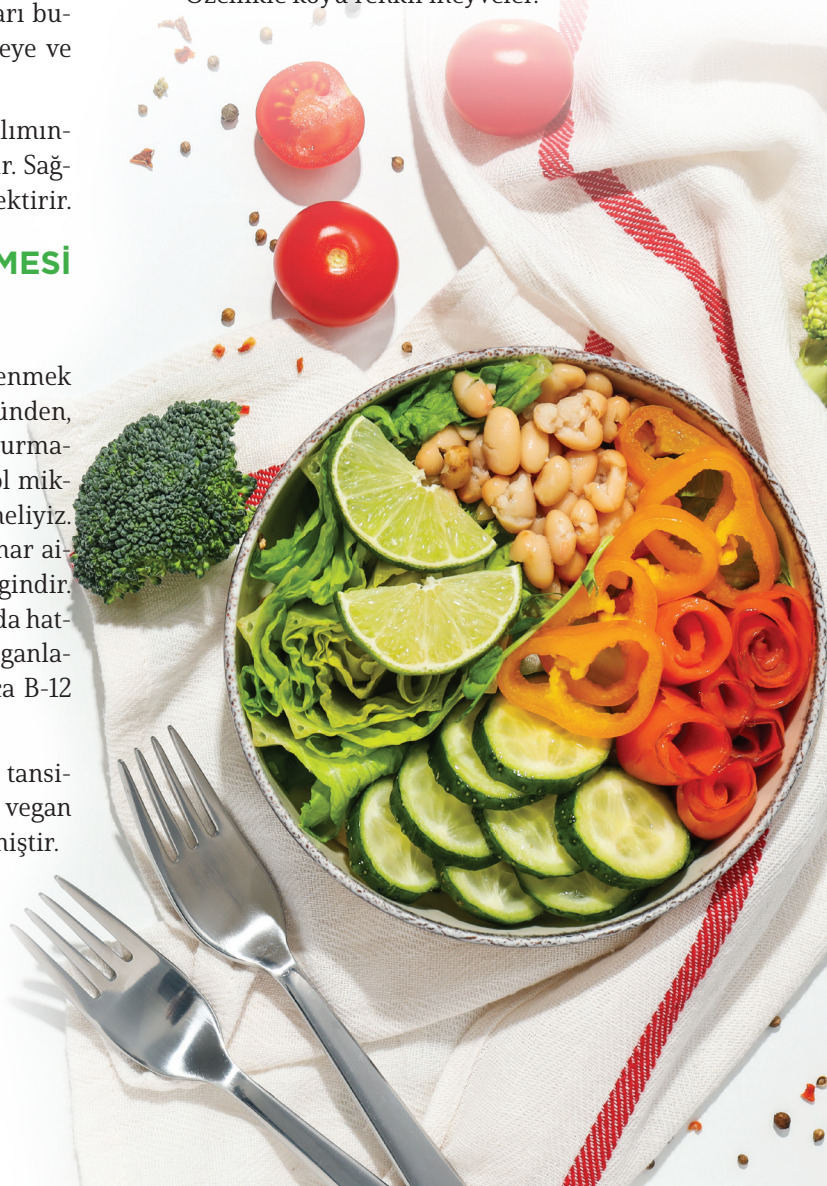
Öte yandan yapılan çalışmalar veganlarda tansiyon, şeker ve kalp hastalığı gelişme riskinin vegan olmayanlara göre daha az olduğunu göstermiştir.

### VEGAN BESLENMEDE KAÇINILMASI GEREKEN YİYECEKLER

- Et ve kümes hayvanları.
- Balık ve deniz ürünleri.
- Süt ve süt ürünleri.
- Yumurta çeşitleri.
- Arı ürünleri.
- Hayvansal kökenli maddeler.

### VEGAN BESLENMEDE TÜKETİLMESİ GEREKEN YİYECEKLER

- Tofu, temppeh ve seitan.
- Baklagiller, tohumlar, tahıllar ve kepekli tahıllar.
- Kuruyemiş ve kabuklu yemişler
- Nutritional yeast (besinsel maya).
- Filizlenmiş ve fermente edilmiş bitki besinleri.
- Özellikle koyu renkli meyveler.



Keyifli ve tanıdık bir rota:

# Yunanistan

GÖNÜL SAĞLAM



**Y**azın, Yunanistan denince herkesin aklına, özellikle eğlenceleri, sonsuz maviliklere açılan pencereleri ile lüks otellerin, pahalı restoranların olduğu Santorini, Mykanos, Girit gibi adalar geliyor. Ancak kalabalıklardan hoşlanmıyorsanız, keşfedilmemişleri keşfetmekten haz alıyorsanız, 'daha az maliyetle, daha çok yer, daha çok keyif' desturunu benimsiyorsanız bir de Kara Rotasını izleyin derim.

Yunanistan, ülkemizde son yıllarda hem Antik mirası hem doğal güzellikleri ve zenginliğiyle, hem de Türk kültürüne olan benzerliği ve ortak tarih birliğiyle, ulaşım kolaylığı ve en önemlisi Ata'mızın doğduğu topraklar olması nedeniyle her zaman ilgi çeken, tercih edilen bir turizm noktası haline gelmiştir. Bu Kara Rotası ile 4-5 günde kısa ve verimli bir tatil yapabilir ve tüm bu keyifli özelliklerin tadını çıkarabilirsiniz.

Gelelim bu rotayı nasıl izleyebileceğinize; Bunun için iki alternatifiniz var. Birincisi; Pazarkule Sınır Kapısı'ndan, Kastanies'ten Yunanistan'a geçmek ikincisi; İpsala Sınır Kapısı'ndan Kipi üzerinden geçiş yapmak. Biz Pazarkule üzerinden geçiş yap-

mayı tercih ettik. Yaklaşık bir saatlik (128 Km) yolculuktan sonra ilk durağımız Alexandropoli (Dedeagaç) oldu. İlk dikkatimizi çeken şehre girerken bizi karşılayan muhteşem deniz manzarası idi. Ege'ye bir de komşudan bakmak gerekiyor. Yıllarca Osmanlı hükmünde kaldığından, burada çok sayıda soydaşımız var. Otellerde, restoran ve kafelerde mutlaka Türkçe bilen biriyle karşılaşıyorsunuz. Hatta Türkçe Menü olan mekanlar bile var. Güzel bir balık, menüsü için Gialos restorantı değerlendirebilirsiniz.

Buradan, Kavala'da bir kurabiye alışverişi molası verip, konaklamak için seçtiğimiz Selanik'e geçtik. Selanik oldukça büyük ve keyifli bir şehir. Sahilinde yürürken kendinizi zaman zaman İzmir'de hissedebilirsiniz. Ve elbette Selanik'teki en önemli ziyaret noktamız Atatürk'ümüzün doğduğu ev oluyor. Giriş ücreti alınmıyor, içeride Ata'mızın bazı şahsi eşyalarını, Zübeyde Hanımın ve Ata'mızın balmumu heykelini görmemiz mümkün. Manevi havası ve hazzı ise mutlaka yaşanılmalı diye düşünüyorum.

## AGRIA

Ertesi gün ise tamamen plansız olarak yola çıktık ve kendimizi Pagasit Körfezi'ndeki Volos Şehrine bağlı, küçük bir deniz kasabası olan Agria'da bulduk. Müthiş doğası olan, şehre çok yakın olmasına rağmen son derece sakin ve içinde Beş Yıldızlı bir otel barındıran Agria'yı mutlaka görmeli, muhteşem denizinde kulaç atmalısınız.



**GÖNÜL SAĞLAM**

CB KOBİ  
BROKER / OWNER





Alexandropoli  
(Dedeağaç)



Agria

## GLİFA

Glifa'da deniz ve dolunay Mini Kara Rotamızın son ve en keyifli durağı ise Glifa oldu. Son derece bakkir, el değmemiş, keşfedilmemiş bir yer burası. Uçsuz bucaksız bir kumsalı ve cam parlaklığında bir denizi var. Doğal plajlarının yanında, üç tane de şezlonglarını, bir şeyler yemek, içmek koşuluyla kullanabileceğiniz mekanlara da sahip. Çok küçük bir yer olmasına karşın, müthiş lezzetleri olan iki restoranta sahip. Ayrıca çok konforlu, eşsiz manzaralı odaları olan Del Mare Suits isimli bir otel var ve şiddetle kalmanızı tavsiye edebilirim. Ayın

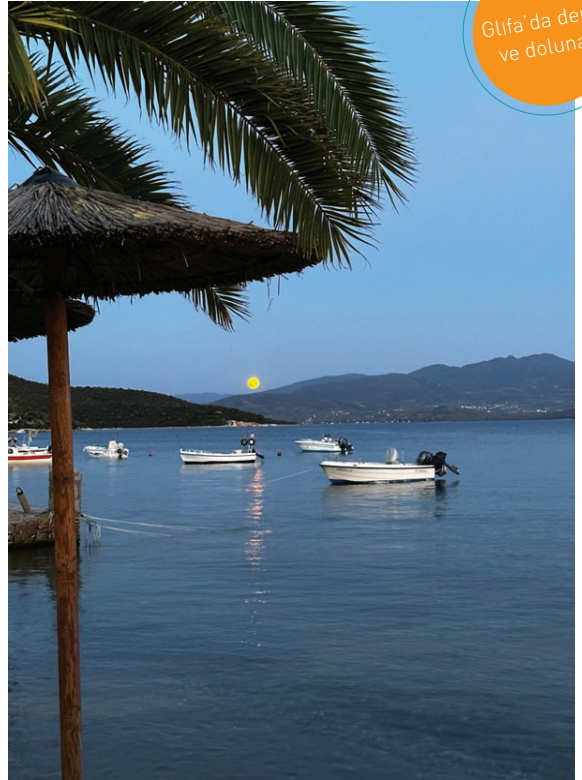
doğuşunu da görmeden gelmeyin, oralara kadar gitmişken.

Shengen vizeniz var ise, alışılmış tatil anlayışından sıkıldıysanız, çok da vaktiniz yoksa Yunanistan Kara Rotası tam size göre. Bu seferlik Ege kıyısını takip ettiğimiz bu turu bir dahakine Adriatik Denizi tarafından aşağı inerek İtalya'nın karşısına denk gelen kıyılardan devam ettirmek üzere dönüş yoluna koyuluyor, güzel komşumuza tekrar görüşmek dileğiyle veda ediyoruz.

Glifa'da deniz  
ve dolunay



Glifa





# ? NEDEN TIGADER ?

**2018 yılında Türkiye'nin farklı illerinde faaliyet gösteren ticari gayrimenkul danışmanları tarafından kurulmuştur.**

"Türkiye'nin ticari gayrimenkul platformu" olarak sektörün önde gelen tecrübeli, eğitilmiş ve başarılı ticari gayrimenkul danışmanlarını aynı çatı altında toplayan ilk sivil toplum hareketidir.

Tigader ticari gayrimenkul pazarlamasında çalışan danışmanlara eğitim vermek, motivasyon ve mesleklerinde edindikleri tecrübeleri birbirleri ile paylaşma ve aynı zamanda pazarlama yetkisini aldıkları portföylerini yerli ve yabancı yatırımcılarıyla buluşturması için faaliyet göstermelerini sağlamayı ana ilke edinmektedir.

- Türkiye'nin Ticari Gayrimenkul Platformu olarak gerek yasal düzenlemelerde gerekse sektörde doğru konumlandırılmayı sağlamak ve çözüm ortaklarımıza kaliteli eğitimler sunarak bir yol haritası oluşturmak ve ışık tutmak.
- Ticari Gayrimenkul Yatırımcılarını da bünyemize katarak, güvenilir, donanımlı, üst düzey Ticari Gayrimenkul uzmanlarıyla aynı çatı altında buluşturmak.
- Globalleşen dünyada, gelişen ve büyüyen Türkiye'nin yükselen değeri "Ticari Gayrimenkul" alanında, bünyesinde barındırdığı bilgi birikimi ve tecrübesini kullanarak, sektörde söz sahibi, en güvenilir ve saygın oluşum olmak.



**ACARBAY REZİDANS (3 katlı)**  
BATUM LİMANI, GÜRCİSTAN**BÖLGE**BATUM  
Gürcistan**GAYRİMENKUL TÜRÜ**

Komple Bina

**m<sup>2</sup> (BÜYÜKLÜK)**3.000 m<sup>2</sup>

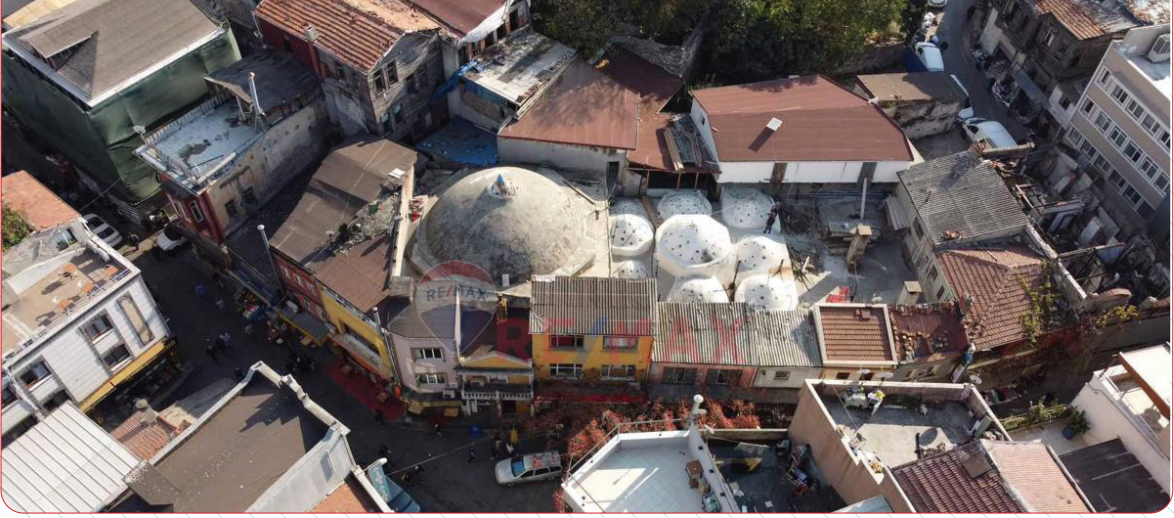
- > 3 Katlı > Toplam 3000 m<sup>2</sup>
- > Müstakil > Kat mülkiyetli tapu
- > İçi tamamen yenilenmiştir.

**GÜNHAN  
ODABAŞ**  
REMAX YILDIZİnönü Cad. No. 92  
Kat. 2 Kozyatağı  
Kadıköy/İstanbul  
**+90 532 217 32 72**  
gunhan@remax-yildiz.com



## TARİHİ KÜÇÜKPAZAR HAMAMI VE MÜŞTEMİLATI

İstanbul / Fatih - Hoca Gıyasettin Mah.



### BÖLGE

FATİH  
İstanbul

### GAYRİMENKUL TÜRÜ

Hamam, SPA, Sauna

### m<sup>2</sup> (BÜYÜKLÜK)

900 m<sup>2</sup>

- > Tarihi Küçükpazar Hamamı 1469 yılında yapılmıştır.
- > Süleymaniye Camii çevresi yenilenme projesi devamındadır.
- > 900 m<sup>2</sup> tek parsel üzerinde 300 m<sup>2</sup> taban alanına oturan hamam ve müstemilat bina vardır.
- > BÖLGEDE GEREKLİ İZİNLER ALINARAK TURİZM AMAÇLI PROJE GELİŞTİRİLEBİLİR.



**GÜNHAN  
ODABAŞ**  
REMAX YILDIZ

İnönü Cad. No. 92  
Kat. 2 Kozyatağı  
Kadıköy/İstanbul  
**+90 532 217 32 72**  
gunhan@remax-yildiz.com

**KOMPLE SATILIK BİNA**

İstanbul -Beylerbeyi

**BÖLGE**BEYLERBEYİ  
İstanbul**GAYRİMENKUL TÜRÜ**

Komple Bina

**m<sup>2</sup> (BÜYÜKLÜK)**715 m<sup>2</sup>

- > Beylerbeyi Sahile 400m > Beylerbeyi İlkokulunun Hemen Yanında
- > Beylerbeyi Stadyumu 100m, TFF Beylerbeyi Tesisleri 300m Mesafede
- > 212m<sup>2</sup> Arsa Üzerinde > Bodrum Kat ve Arkada Bahçesi + Giriş Kat + 3 Tam Kat + Çatı Katı Olarak Kullanılan 900m<sup>2</sup> Brüt - 715m<sup>2</sup> Net Kapalı Kullanım Alanı
- > 60m<sup>2</sup> Bahçeye Sahip > Toplam 10 Daire ve Çatı Katı Komple Satılıktır
- > Bina İhtiyaca Göre Tadil Edilerek Çok Amaçlı Kullanılabilir

**GÜNHAN  
ODABAŞ**  
REMAX YILDIZİnönü Cad. No. 92  
Kat. 2 Kozyatağı  
Kadıköy/İstanbul  
**+90 532 217 32 72**  
gunhan@remax-yildiz.com



## BUTİK OTEL

(Çanakkale Geyikli)



### BÖLGE

Geyikli  
ÇANAKKALE

### GAYRİMENKUL TÜRÜ

OTEL

### m<sup>2</sup> (BÜYÜKLÜK)

4.263 m<sup>2</sup>

- > 441 M2 Açık Havuz > 3 Adet Su Kaydıracağı
- > 36 Oda, 102 Yatak Kapasitesi
- > 4.263 m<sup>2</sup> arsa içinde takribi 750 m<sup>2</sup>'den bodrum+zemin ve 2 normal kattan oluşan betonarme bina
- > 2016 yılında inşa edilmiştir.



**MURAT  
CENİK**  
REMAX DEHA

Atatürk Mh, Turgut Özal Blv.,  
Gardenya 42/Ç Çarşısı  
No: 8/A Kat:1 Ataşehir / İstanbul

**+90 532 697 22 10**  
muratcenik@remax.net



**BOĞAZ  
MANZARALI  
MÜSTAKİL  
KÖŞK**



**BÖLGE**

Üsküdar  
İSTANBUL

**GAYRİMENKUL TÜRÜ**

KÖŞK

**m<sup>2</sup> (BÜYÜKLÜK)**

600 m<sup>2</sup>

- > 1976 yılında 2. derece tarihi eser olarak tescil edilmiş olan köşk, 1997 yılında aslına uygun olarak yeniden inşaa edilmiştir.
- > Toplam 5 katlı > Kapalı Havuzlu > Bahçeli
- > Tüm Katlara Çalışan Asansörlü > Jeneratörlü > Otoparkı mevcuttur.



**MURAT  
CENİK**  
REMAX DEHA

Atatürk Mh, Turgut Özal Blv.,  
Gardenya 42/Ç Çarşısı  
No: 8/A Kat:1 Ataşehir / İstanbul

**+90 532 697 22 10**  
muratcenik@remax.net

## MAHMUTPAŞA HOBYAR SÜREYYA BEY ÇARŞISI

2.KAT,3.KAT.GİRİŞ,-1,-2



### BÖLGE

Tarihi Yarımada, Türkocağı Cad.  
İSTANBUL

### GAYRİMENKUL TÜRÜ

İŞ MERKEZİ

### m<sup>2</sup> (BÜYÜKLÜK)

Taban oturumu 506 m<sup>2</sup>  
Giriş ve Katlar 504 m<sup>2</sup>

> İş merkezi, Kat mülkiyeti > 7 katlı, Giriş 4 dükkan

> Taban oturumu 506 m<sup>2</sup>, Giriş ve katlar 504 m<sup>2</sup> > Girişte 90 m<sup>2</sup> ön köşe dükkan, 1.Bodrum katın yarısı, 2. Bodrum tam kat, 120 m<sup>2</sup> depolu iç dükkan, 60 m<sup>2</sup> ön dükkan ve 20 m<sup>2</sup> iç arka dükkan, 2. katın yarısı, 3. kat yarısı deniz manzaralı satılıktır.



**NUR  
DAMCIOĞLU**  
REMAX YILDIZ

İnönü Cd. Çetinkaya  
İş Mrk.No:92 K:2  
Kozyatağı/Kadıköy/İstanbul

**+90 555 330 26 41**  
nur@remax-yildiz.com



**KİRALIK PLAZA**

(İstanbul / Şerifali)

**BÖLGE**Şerifali  
İSTANBUL**GAYRİMENKUL TÜRÜ**

Plaza

**m<sup>2</sup> (BÜYÜKLÜK)**3.200 m<sup>2</sup>

- > Şerifali Tem Yanyol Üzerinde > TEM Cepheli > Yüksek Temsil Yeteneğine Sahip,
- > Toplam 3200 m<sup>2</sup> > 9 Katlı > Banka, Şirket Merkezi gibi Kurumsal İş Kollarına Uygun,
- > İçi Komple Yapılı > Islak Zeminler, Mutfak Hazır.
- > Elektrik, Su, Doğalgaz Tesisatları İşler Durumda
- > Açık Otopark Alanı

**GÖNÜL  
SAĞLAM**COLDWELL  
BANKER KOBİProf. Dr. Ali Nihat  
Tarlancı Cad. No: 84/5  
Ataşehir / İstanbul**+90 533 214 82 90**  
gonul.saglam@cb.com.tr



## TUZLA OSB'DE 4000 M<sup>2</sup> KİRALIK FABRİKA

(Üretim, Genel Müdürlük, Lojistik Destek Binası Olarak Kullanılabilir)



### BÖLGE

Tuzla  
İSTANBUL

### GAYRİMENKUL TÜRÜ

FABRİKA

### m<sup>2</sup> (BÜYÜKLÜK)

4.000 m<sup>2</sup>

- > Anadolu Yakasının Organize Sanayi Bölgesi içerisinde > Ulaşım akislarına çok yakın
- > TEM Yan yola yakın konumdadır > Kuzey Marmara Otoyolu Bağlantısına 10 Km > Sabiha Gökçen Havaalanına 7 km > Derince Limanı 35 Km > Haydarpaşa Limanı 50 Km > 1750,00 m<sup>2</sup> arsa üzerinde
- > 4000 m<sup>2</sup> Toplam Kapalı Alan > 1. kat 1000 m<sup>2</sup> > 1000 m<sup>2</sup> Zemin kat > 350 m<sup>2</sup> Asma kat 1000 m<sup>2</sup> 1. kat
- > 650 m<sup>2</sup> Çatı katı > 750 m<sup>2</sup> Açık alan > Kat yükseklikleri 4,50 ile 6,50 olarak değişmektedir
- > Kat Mülkiyetli > İnşaat Yapı Ruhsatı vardır > Sertleştirilmiş Zemin Beton
- > 20 adet Yangın Söndürme Dolabı > 400 Kwh Trafo



## AVNİ SAĞLAM

COLDWELL  
BANKER KOBİ

Melodi Sokak  
Bilmo Sanayi Sitesi 2/26  
Tuzla/ İstanbul

**+90532 305 36 51**  
avni.saglam@cb.com.tr

**ÇERKEZKÖY VELİKÖY OSB' DE SATILIK  
26700 M2 SANAYİ VE LOJİSTİK ARSASI****BÖLGE**Çerkezköy  
TEKİRDAĞ**GAYRİMENKUL TÜRÜ**SANAYİ-LOJİSTİK  
ARSASI**m<sup>2</sup> (BÜYÜKLÜK)**26.700 m<sup>2</sup>

- > Çerkezköy bölgesinde VELİKÖY OSB yerleşkesinden yer almaktadır.
- > Ulaşım akslarına çok yakın mesafede > Anayol üzerinde > Tabela değeri yüksek
- > TEM Bağlantı yoluna yakın konumdadır. > OSB sınırında olduğu için, İstenildiği takdirde OSB ye dahil olabilecek konumdadır. > Mevcut durumda kot farkından dolayı iki katlı; 40.000 m<sup>2</sup> Hall alanı ve 5000 m<sup>2</sup> ofis alanı yapılabilir.

**AVNİ  
SAĞLAM**COLDWELL  
BANKER KOBİMelodi Sokak  
Bilmo Sanayi Sitesi 2/26  
Tuzla/ İstanbul**+90532 305 36 51**  
avni.saglam@cb.com.tr



## OTOMER SANCAKTEPE E-80 CEPHELİ DÜKKAN SHOWROOM



### BÖLGE

Sancaktepe  
İSTANBUL

### GAYRİMENKUL TÜRÜ

DÜKKAN SHOWROOM

### m<sup>2</sup> (BÜYÜKLÜK)

550 m<sup>2</sup>

- > Otomer Galericiiler Sitesinde
- > E-80 Cepheli (Yanyoldan) > Asansörlü, Personel Giriş İmkanı
- > Site İçerisinde Araçla Giriş İmkanı > Depolamaya Uygun
- > Yükseklik 3,90 > 2 Dükkan Toplam 550 m<sup>2</sup> Bürüt 505 m<sup>2</sup> Net Alan
- > Otomatik Kepekli > Yüksek Tabela Değeri



## TUNCAY ÇETİN

GAYRİMENKUL  
DANIŞMANLIK HİZMETLERİ

+90 544 493 29 09  
tuncay.cetin@cb.com.tr



**FABRİKA**

(İstanbul / Silivri)

**BÖLGE**Silivri  
İSTANBUL**GAYRİMENKUL TÜRÜ**

FABRİKA

**m<sup>2</sup> (BÜYÜKLÜK)**4.000 m<sup>2</sup>

> Fabrikamız, Silivri merkez lokasyonda yer almaktadır ve E5 karayoluna cepheli olması nedeniyle tabela değeri taşımaktadır. 3422 m2 arsa üzerine kurulmuş iki ayrı bina ve 4 bin m2'lik kapalı alandan oluşan bu yapıda, üretim, depolama ve yönetim departmanlarını ayrı ayrı verimli şekilde planlamak mümkündür. Geniş bir açık alan, yükleme kapıları, asansörler ve 400 kW enerji gücüne sahip bu üretim merkezi özellikle kozmetik, ilaç, medikal ve kimya sektöründe faaliyet gösteren firmalar için uygunluk arz etmektedir. İskanlıdır ve ruhsat sorunu yoktur. Tadilatlı, boş ve temiz şekilde teslim edilecektir.

**İLKER  
ERGÜR**ENDÜSTRİYEL VE TİCARİ  
GAYRİMENKUL UZMANI**+90 532 453 37 85**

ilkerergur.com,

**SATILIK KOMPLE BİNA**

Mardin Nusaybin Hükümet Konağı Yanında

**BÖLGE**Nusaybin  
MARDİN**GAYRİMENKUL TÜRÜ**

BİNA

**m<sup>2</sup> (BÜYÜKLÜK)**6 Kat, 300 m<sup>2</sup>

- > Mardin Nusaybin Hükümet Konağı Yanında
- > 6 Kat / 300 m<sup>2</sup> Dükkan
- > Devrim Mahallesi, İsmail Irmak Bulvarı, Mardin-Nusaybin

**SÜLEYMAN  
KORKURT**EVREN  
GAYRİMENKULHükümet Konağı Yanı  
Devrim Mah. İsmail Irmak Bulvarı  
No: 10 Nusaybin / MARDİN**+90 0530 151 57 00**  
evrengayrimenkul47@gmail.com



## KİRALIK ESKİ ÇIRÇIR FABRİKASI

(Mardin / Nusaybin)



### BÖLGE

Nusaybin  
MARDİN

### GAYRİMENKUL TÜRÜ

FABRİKA

### m<sup>2</sup> (BÜYÜKLÜK)

3.000 m<sup>2</sup>

- > 3000 metrekare kapalı alan > Mardin Nusaybin İpek yoluna Üzerinde
  - > Tarihi ipek yoluna 550 m. > Mardin Şırnak Yoluna 550 m.
- > D400 Kara Karayolu (eski adıyla E-5)((Europe-5)) > Habur Gümrük Kapsına 140 Km
  - > Mardin Nusaybin Gümrük Kapısına 5 Km > Özel trafosu var
  - > Yatırımcımız mülkün tadilatını kira bedelinden düşerek yapabilir.



## SÜLEYMAN KORKURT

EVREN  
GAYRİMENKUL

Hükümet Konağı Yanı  
Devrim Mah. İsmail İrmak Bulvarı  
No: 10 Nusaybin / MARDİN

**+90 0530 151 57 00**  
evrengayrimenkul47@gmail.com



**BAŞKENT MOBİLYA MAĞAZASI (KİRACILI)  
VE YANINDAKİ DİĞER DÜKKÂN SATILIK & KİRALIK****BÖLGE**Nusaybin  
MARDİN**GAYRİMENKUL TÜRÜ**

BİNA

**m<sup>2</sup> (BÜYÜKLÜK)**540 m<sup>2</sup>

> Başkent Mobilya Mağazası (Kiraçılı) ve Yanındaki Diğer Dükkan Satılık & Kiralık  
Her Dükkan; Zemin 180 m<sup>2</sup>, Bodrum 180 m<sup>2</sup>, Asma Kat 180 m<sup>2</sup>, Toplam 540 m<sup>2</sup>

**SÜLEYMAN  
KORKURT**EVREN  
GAYRİMENKULHükümet Konağı Yanı  
Devrim Mah. İsmail İrmak Bulvarı  
No: 10 Nusaybin / MARDİN**+90 0530 151 57 00**  
evrengayrimenkul47@gmail.com

## SATILIK KOMPLE BİNA

(Mardin / Nusaybin)



### BÖLGE

Nusaybin  
MARDİN

### GAYRİMENKUL TÜRÜ

BİNA

### m<sup>2</sup> (BÜYÜKLÜK)

- > 8 Daire 2+1 / 2 Daire 1+1 Teras
- > Altı Dükkan
- > Dükkan altı komple bodrum



## SÜLEYMAN KORKURT

EVREN  
GAYRİMENKUL

Hükümet Konağı Yanı  
Devrim Mah. İsmail İrmak Bulvarı  
No: 10 Nusaybin / MARDİN

**+90 0530 151 57 00**  
evrengayrimenkul47@gmail.com



**5 DÜKKANDAN OLUŞAN BİR ÜNİTE**

(Mardin / Nusaybin)

**BÖLGE**Nusaybin  
MARDİN**GAYRİMENKUL TÜRÜ**

FABRİKA

**m<sup>2</sup> (BÜYÜKLÜK)**3.000 m<sup>2</sup>

- > 5 Dükkan dan oluşan bir ünite > 5 dükkan toplam 590 m<sup>2</sup>
- > Kışla Mahallesi / Nusaybin Mardin > Kurumsal markalara uygun üniteler

**SÜLEYMAN  
KORKURT**EVREN  
GAYRİMENKULHükümet Konağı Yanı  
Devrim Mah. İsmail İrmak Bulvarı  
No: 10 Nusaybin / MARDİN**+90 0530 151 57 00**  
evrengayrimenkul47@gmail.com