

KESİAD

[f @ kesiad.org](https://www.facebook.com/kesiad.org)[@ kesiadizmir](https://www.instagram.com/kesiadizmir)www.kesiad.org

Biz mi daha güçlüyüz
CORONA MI?

19 MAYIS

"Gençler emaneti sonsuza
kadar koruyacaklar"

Acı kaybımız

CENGİZ BEŞOK

İÇİNDEKİLER



Mutlu Can GÜNEL
Biz mi daha güçlüyüz
CORONA MI?



19 MAYIS
"Gençler emaneti
sonsuzca kadar
koruyacaklar"



CENGİZ BEŞOK
Değerli arkadaşımız,
geçmiş dönem başkan-
larımızdan Cengiz BEŞOK'u
rahmetle anıyoruz

ÜYELERİMİZDEN HABERLER

9

11

**KESİAD YÖNETİM KURULU ONLINE
TOPLANTILARINA DEVAM EDİYOR**

ÜYELERİMİZİ TANIYALIM

12

14

GEÇMİŞ DÖNEM BAŞKANIMIZ Mehmet BIKMAZ
"ON'ların ilk adımı"

**YURT İÇİ VE YURT DIŞINDAKİ VARLIKLARIN
VARLIK BARIŞI AÇISINDAN 30 HAZİRAN
2020'NİN ÖNEMİ**

16

18

7244 SAYILI DÜZENLEME VE YENİLİKLER

**COVID-19 GÜNLERİ FONKSİYONEL
BESLENME ALTERNATİFLERİ**

23

25

**KÜLTÜR - SANAT
EŞSİZ MÜZİĞİN TADINI ÇIKAR**



Mutlu Can GÜNEL
KESİAD Yön. Kur. Bşk. Yard.

BİZ Mİ DAHA GÜÇLÜYÜZ

CORONA MI??

Değerli Sanayiciler, Kıymetli Dostlarım;

Dernek tarihimizde ilkleri yaşatan ve yaşayan bir yönetim kurulu olarak sizleri saygıyla selamlıyorum. Birincisini çıkarmış bulunduğumuz e-dergimizin, dijital ortamda sizlerle buluşan bu ikinci sayısında bana da teveccüh gösterip bu satırları sizlerle paylaşma imkanı tanındı. Dilim döndüğünce kalemim (klavyem) yettiğince sizlerle bu süreçle ilgili bazı serbest düşüncelerimi paylaşacağım. Sekiz milyara yaklaşan nüfusuyla dünyanın her yerinde insanlık adına en yoğun mücadeleyi vererek bizleri yaşama bağlayan ve yeri geldiğinde kendi hayatlarını hiçe sayan, başta hekimlerimiz olmak üzere tüm sağlık çalışanlarına sonsuz şükranlarımla selam olsun!

Tüm dünya ile birlikte çok zor günler geçiren ülkemiz, üretim çarklarını devam ettiren sizler sayesinde bir nebze de olsun güçlü durmaya çalışıyor. Yazımın burasında sizlerle geçenlerde okuduğum sosyolog bir yazarın aşağıdaki yazısını paylaşarak devam etmek isterim;

Meksika'da İnka tapınaklarına çıkmak isteyen Avrupalı bir grup arkeolog birkaç yerli rehberle yola koyuluyorlar. Dağın tepesindeki tapınaklara giden uzun yolu kısa bir sürede yarılıyorlar. Aynı hızlı tempoyla biraz daha yol aldıktan sonra, yerliler kendi aralarında konuşup birden yere oturuyor ve böylece beklemeye başlıyorlar. Tabii Avrupalı arkeologlar buna bir anlam veremiyorlar.



ÜYELERİMİZDEN MESAJLAR

Saatler sonra yerliler kendi aralarında konuşup tekrar yola, sonunda da tepenin üstündeki görkemli İnka tapınaklarına geliyorlar. Arkeologlardan biri yaşlı rehberine soruyor; "Hiç anlayamadım, niye yolun ortasına oturup saatlerce bekledik?" Yaşlı rehberin cevabı; "Çok kısa sürede çok hızlı yol aldık, ruhlarımız bizden çok uzakta kaldı. Oturup ruhlarımızın bize yetişmesini bekledik."

Neden içimizde hep bir eksiklik duygusuyla yaşadığımızın ve niye mutlu olmayı beceremediğimiz cevabıdır aslında İnkalı yaşlı rehberin söyledikleri...

Şimdi zengin fakir ayrımı yapmayan çok adil bir virüs sayesinde evlerimize kapandık. Bu süreçte ruhlarımız da nefes nefese yetişti bedenlerimize. Her işte bir hayır vardır derler.

Eve kapandık diye canları sıkılıp bunalıma girenlere bu sözüm de. Dönüp geriye baktığımızda en güzel eserler en zor ve sıkıntılı zamanlarda çıkmamış mıdır ortaya?

Nazım el kadar avluda volta atarken iki sigara arasında yazmadı mı en güzel şiirlerini?

Sabahattin Ali Sinop Cezaevindeki hücrelerinde yemeğini lağım fareleriyle paylaşırken 'Aldırma Gönül'ü kaleme alarak ferahlatmadı mı yüreğini?

Ahmet Arif açlık, sefalet ve sürgün yıllarında biraraya gelmelerinin mümkün olmadığı Leyla'sının hasretiyle prangaları eskitmedi mi?

Şairin dediği gibi; Kapının arkasında bekleyen hayat cıvı cıvı/ Ağrılar sızılar dinedecek/Yumuşak ılık bir yaz akşamı inecek...

Ve o gün geldiğinde yani bu kapıların arkasındaki hayata yeniden döndüğümüzde adama sormazlar mı içerdeyken neler yaptın diye...

Değerli dostlar, her ne kadar çokça işittiğinizi bilsem de, bir klişe değil gerçek, bu sürecin bizlere birçok şey öğrettiği. Bir defa hikayede paylaşıldığı gibi zamanın içinde sürüklenip gitmektense birçok şeyin farkına vardık. Pek çok ilkler yaşadık bu süreçte, sevdiğimizlerimizden ayrı kaldık, fiziksel temasın kıymetini anladık, vakit ayıramadığımız yahut ayırmadığımız çok önemli şeyleri düzene koymak konusunda bolca zamana sahip olduk. Ancak her ne kadar zor olsa da

belki de yapmayı başarmak zorunda olduğumuz bir gerçek var. Rahmetli anneannem hep söylerdi, akıllı insanlar sıkılmaz diye. Teşbihte hata olmaz, bir nevi tutsaklık bu günler. Ancak sinema endüstrisinin hafızalarımıza kazıdığı filmlerdeki gibi, madem elimiz mahkum, kişisel gelişim, bol bol okuma, spor ve belki de en önemlisi ailemiz ve sevdiğimizlerimizle bolca vakit geçirerek bu zaman değerlendirmeli ve süreçten güçlenerek çıkmalıyız.

Biz sanayiciler üretimin gücünü bilen ve buna inanıyoruz. Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün çizmiş olduğu muasır medeniyet seviyesine ulaşmak ancak bu şekilde hasıl olur. Mevcudu tekrar ederek, var olan şeylerin benzerlerini yaparak bir başarıya ulaşmamız imkansız. Albert Einstein ne güzel söylemiş, "Aynı şeyi tekrar tekrar yapıp farklı sonuçlar beklemek deliliktir" diye. Bu süreç, bir kez daha bizlere eğitimin ve bilimin önemini göstermiştir. Potansiyeli çok güçlü olan

ülkemizde, gençlerimizi yüksek donanımlı ve iyi eğitilmiş birer birey olarak yetiştirmek bizlerin en büyük sorumluluğudur. Yalnız üretim değil, yarınlarımızı da planlamak ve gençleri de geleceğe hazırlamak bizlerin vazifesidir.

Ateşli bir Akdeniz toplumu olmamızın, mutlaka bizi kuvvetlendiren pek çok özelliği vardır ancak zaman iyi düşünüp güzel tasarı yapma zamanıdır. Stratejiden yoksun, rotası olmayan ve hangi limana gideceğini bilmeyen yelkenliye hiçbir rüzgar fayda etmez. Gelişen ve hızla değişen dünyanın ihtiyaçlarını doğru okumak lazım. Yeni dünyaya adapte olabilen güçlü bir Türkiye Cumhuriyeti'nin önünde çok büyük fırsatlar vardır. Dünya çapında lojistik tedarik zincirlerini kırılma noktasına getiren bu virüs birçok devleti farklı modeller üstünde düşünmeye itmiştir. Bir şeye daha tanıklık etmiştir dünya, can mı canan mı sorusu, bireysel ve hatta bencil hareketleri beraberinde getirmiş, köklü bir tarihe sahip ve dünyanın belirleyici güç odaklarından biri olan Avrupa Birliği'nin bile, devamlılığını sorgulatır hale sokmuştur. Tıpkı ailelerimiz, şirketlerimiz gibi, bir birlik demek, takım demek, sadece





iyi günlerde beraberce hareket eden topluluk değil, esas zor ve dara düşülen günlerde birbirinin arkasını kollamak demektir. Eğitim de dahil olmak üzere bir sürü alışa geldiğimiz düzenin değiştiği ve gelecekte de kaçınılmaz şekilde farklı ve yeni şekillere evrileceği yadsınamaz bir gerçektir. Neticede değişmeyen tek şey değişimin kendisidir! Onlarca meslek grubun belki de ömrünü tamamladığı, ancak bir o kadarının da yeni dönemde ihtiyaca binaen oluştuğu bu süreçte değişime adapte olmak çok önemli. Tarihin tozlu sayfalarına gömülüp giden pek çok büyük imparatorluk, birçok devasa ticarethaneler ve şirketler bulunmaktadır. Endüstri 4.0'ı konuşmaya yeni yeni ısınmışken, bu pandemi süreciyle birlikte dünyada bambaşka şeyler konuşulmaya başlandı. Kendi işlerimizi bu yeni sisteme adapte etmenin dışında çıkışta olan işleri yakından takip etmeli ve bitenleri de iyi analiz etmeliyiz. Çok çarpıcı örneklerden biri de Amerikan video/oyun/film kiralama şirketlerinden biri olan Blockbuster örneğidir. Wikipedia kaynaklarına göre 2004 yılında 84.300 olan çalışan sayısı 2010 yılında 25.000'e, 2019 yılında da yalnız ve yalnız 3'e düşmüştür.

VHS'den DVD'ye dönüşümü yakalayan şirketin, dikkatinizi rica ediyorum, yine aynı kaynaktaki bilgilere göre 2010 yılı gelirleri 3,24 milyarUSD'dir. Günümüzde başta Netflix olmak üzere (ki bu zor günlerde birçoğumuzun evinin vazgeçilmezi olduğunu düşünüyorum) diğer yenilikçi teknoloji ve sistemlere adapte olamamış ve Mayıs 2020 itibarıyla A.B.D.'nin Oregon Eyaletinde tek bir açık mağazası kalmıştır. Bu ve benzeri yüzlerce örnek bulunabilir. Mühim olan bunlardan çıkarılacak ortak dersler ve ana fikir, yani sürdürülebilir olmanın temelini adaptasyon olduğudur.

Bu zor sürecin artık son bulmasını herkes gibi ben de can-ı gönülden diliyorum ve umuyorum ki hepimiz bu süreyi, kendimizi, ailemizi ve bütün bu olanları iyice dinleyip anlayıp sorgulayarak geçirmişizdir. Tarih yalnızca düşünenleri ve "bu benim aklıma vallahi de gelmişti" diyenleri değil, harekete geçip yaptıklarıyla, başkalarına bu sözü söyleyenleri yazmıştır.

Hepinize en derin saygılarımı sunar, esenlikler dilerim.

"Çok kısa sürede çok hızlı yol aldık, ruhlarımız bizden çok uzakta kaldı. Oturup ruhlarımızın bize yetişmesini bekledik."



19 MAYIS

Atatürk'ü Anma Gençlik ve Spor Bayramı

“Gençler emaneti sonsuza
kadar koruyacaklar”

Ulu önderimiz Mustafa Kemal Atatürk, 19 Mayıs 1919 yılında Samsun'da yaktığı kurtuluş meşalesi ile ülkemizin emperyalizme karşı mücadelesini başlatmış, akabinde Türkiye Cumhuriyeti'ne giden yolu döşemiştir. Bu özel günün gençlere armağan edilmiş olması, ülkenin kaderinin gençliğin elinde olduğu vurgusu açısından ayrıca önemlidir. Gençlerin, bu değerli emaneti sonsuza kadar koruyacaklarına ve gelecek nesillere en iyi şekilde bırakacaklarına inancım ise sonsuzdur. Bu vesileyle 19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramımızın 101'inci yılını kutluyor, başta Ulu önder Mustafa Kemal Atatürk ve silah arkadaşları olmak üzere, bütün kahramanlarımızı sevgi ve saygıyla anıyor, tüm gençlerimize evde kalarak geçirdiğimiz bu korona günlerinde sağlık, mutluluk ve ufku açık bir gelecek diliyorum

Seçil BEYDEMİR KAYNAK

KESİAD Yönetim Kurulu Başkanı



Ekonomi

İZMİR İŞ DÜNYASININ ATATURK'U ANMA, GENCLİK VE SPOR BAYRAMI MESAJI

ATATURK'UN ÖZGÜRLÜK ATEŞİ YOLUMUZU AYDINLATIYOR

GUVENİN GOSTERGESİ

ONEMINI ANLATMILYIZ

KURULUSA İLK ADIM

EMANETİ KORUYACAGIZ

BUGÜN ANLASILYOR

YURDU KAPLAYAN UMUT

GENC VE CADGAS FIKIRLER

19 MAYIS ATATURK'U ANMA GENCLIK VE SPOR BAYRAMIMIZ

19 MAYIS

ATATURK'U ANMA GENCLIK VE SPOR BAYRAMI

Katlihan Olun...

CUMHURİYET SİZDEN FIKIR HÜR, VİCCADİ HÜR, İRFANİ HÜR NESİLERİ İSTİYOR

İzmir iş dünyasından 19 Mayıs mesajları

İZMİR İş dünyası temsilcileri, Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün 101. yıl dönümü ve 19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı nedeniyle kutlama mesajları yayınladılar. İktisadik, sosyal ve kültürel kalkınmaya önem veren Atatürk'ün, gençlerin eğitim, sağlık, işsizlik ve sosyal hakları konusunda gösterdiği kararlılığı ve özveriyle çalışmasını örnek aldıklarını belirttiler. Atatürk'ün "Cumhuriyetin kurucusu" olarak tarihe geçmesini ve geleceğe emanetini devretmesini yüreklerle kutladıklarını ifade ettiler.

HEPİMİZİN ÖNCELİĞİ

Toplumumuzun en önemli önceliği olan eğitim, sağlık ve sosyal hakların geliştirilmesi için çalışmaların hızla yürütülmesi gerektiğini vurgudular. Gençlerin istihdam ve sosyal hayatlarının iyileştirilmesini hedeflediklerini belirttiler.

EGSAD Yürütme Kurulu Başkanı Fadi Sivri: "Gençlerimizin önümü açmak, nitelikli eğitim almış, demokratik, laik, Cumhuriyetçi kurucu nesillerine sahip, elestiren, hür, vicdanlı hür bir nesil bilmelerini sağlamak hepimizin önceliği olmalı."

İZSAD Yürütme Kurulu Başkanı Hasan Kütükcü: "Türkiye Cumhuriyeti'nin gün şabih çocukları, 19 Mayıs 1919 tarihinde yakılan bu özgürlük meselede de sahip çıkmak anlamına gelir."

BASİFED Yürütme Kurulu Başkanı Seda Kaya Özen: "101 yıl sonra Mustafa Kemal Atatürk'ün yakınlıkla bu özgürlük ateşi bugün de yolumuzu aydınlatmaya devam ediyor. İz'le donatılan bu mücadelede tüm telarini tekrarlan değerlendirmek, gençlerimiz bu günün anlam ve önemini tekrarlan anlatmak hepimizin borcu."

EGSD Yürütme Kurulu Başkanı Hayati Ertürk: "Türkiye Cumhuriyeti, bugün Atatürk'ün izinden ayrılmayan gençlerin ve yüreklerinde tam bağlılıkla inancının varlığıyla ayakta durmaya devam ediyor. İz'le donatılan bu mücadelede tüm telarini tekrarlan değerlendirmek, gençlerimiz bu günün anlam ve önemini tekrarlan anlatmak hepimizin borcu."

ESKİAD Yürütme Kurulu Başkanı Secil Beydemir Kaynak: "Genç-

O'nun izindeyiz!

İzmir iş dünyası 19 Mayıs Atatürk'ü Anma Gençlik ve Spor Bayramı'nı kutladı

bağımsızlık ve özgürlük kavramlarına vurgu yaptı, "Ata'nın yolundayız" dedi

İzmir iş dünyası temsilcileri, Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün 101. yıl dönümü ve 19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı için mesaj yayınladılar.

EGSAD Yürütme Kurulu Başkanı Fadi Sivri: "Gençlerimizin önümü açmak, nitelikli eğitim almış, demokratik, laik, Cumhuriyetçi kurucu nesillerine sahip, elestiren, hür, vicdanlı hür bir nesil bilmelerini sağlamak hepimizin önceliği olmalı."

İZSAD Yürütme Kurulu Başkanı Hasan Kütükcü: "Türkiye Cumhuriyeti'nin gün şabih çocukları, 19 Mayıs 1919 tarihinde yakılan bu özgürlük meselede de sahip çıkmak anlamına gelir."

BASİFED Yürütme Kurulu Başkanı Seda Kaya Özen: "101 yıl sonra Mustafa Kemal Atatürk'ün yakınlıkla bu özgürlük ateşi bugün de yolumuzu aydınlatmaya devam ediyor. İz'le donatılan bu mücadelede tüm telarini tekrarlan değerlendirmek, gençlerimiz bu günün anlam ve önemini tekrarlan anlatmak hepimizin borcu."

EGSD Yürütme Kurulu Başkanı Hayati Ertürk: "Türkiye Cumhuriyeti, bugün Atatürk'ün izinden ayrılmayan gençlerin ve yüreklerinde tam bağlılıkla inancının varlığıyla ayakta durmaya devam ediyor. İz'le donatılan bu mücadelede tüm telarini tekrarlan değerlendirmek, gençlerimiz bu günün anlam ve önemini tekrarlan anlatmak hepimizin borcu."

ESKİAD Yürütme Kurulu Başkanı Secil Beydemir Kaynak: "Genç-

Atatürk'ün özgürlük ateşi yolumuzu aydınlatıyor

İzmir iş dünyası temsilcileri, Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün 101. yıl dönümü ve 19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı için mesaj yayınladılar.



Kurtuluş savaşı sırasında, Atatürk'ün liderliğiyle birleşen Türk milletinin, özgürlük ve bağımsızlık için gösterdiği kararlılığı ve özveriyle çalışmasını örnek aldıklarını belirttiler. Atatürk'ün "Cumhuriyetin kurucusu" olarak tarihe geçmesini ve geleceğe emanetini devretmesini yüreklerle kutladıklarını ifade ettiler.

EGSAD Yürütme Kurulu Başkanı Fadi Sivri: "Gençlerimizin önümü açmak, nitelikli eğitim almış, demokratik, laik, Cumhuriyetçi kurucu nesillerine sahip, elestiren, hür, vicdanlı hür bir nesil bilmelerini sağlamak hepimizin önceliği olmalı."

İZSAD Yürütme Kurulu Başkanı Hasan Kütükcü: "Türkiye Cumhuriyeti'nin gün şabih çocukları, 19 Mayıs 1919 tarihinde yakılan bu özgürlük meselede de sahip çıkmak anlamına gelir."

BASİFED Yürütme Kurulu Başkanı Seda Kaya Özen: "101 yıl sonra Mustafa Kemal Atatürk'ün yakınlıkla bu özgürlük ateşi bugün de yolumuzu aydınlatmaya devam ediyor. İz'le donatılan bu mücadelede tüm telarini tekrarlan değerlendirmek, gençlerimiz bu günün anlam ve önemini tekrarlan anlatmak hepimizin borcu."

EGSD Yürütme Kurulu Başkanı Hayati Ertürk: "Türkiye Cumhuriyeti, bugün Atatürk'ün izinden ayrılmayan gençlerin ve yüreklerinde tam bağlılıkla inancının varlığıyla ayakta durmaya devam ediyor. İz'le donatılan bu mücadelede tüm telarini tekrarlan değerlendirmek, gençlerimiz bu günün anlam ve önemini tekrarlan anlatmak hepimizin borcu."

ESKİAD Yürütme Kurulu Başkanı Secil Beydemir Kaynak: "Genç-

"Atatürk'ün özü ateşi, bizi aydınlatıyor"

İzmir iş dünyası temsilcileri, Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün 101. yıl dönümü ve 19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı için mesaj yayınladılar.

EGSAD Yürütme Kurulu Başkanı Fadi Sivri: "Gençlerimizin önümü açmak, nitelikli eğitim almış, demokratik, laik, Cumhuriyetçi kurucu nesillerine sahip, elestiren, hür, vicdanlı hür bir nesil bilmelerini sağlamak hepimizin önceliği olmalı."

İZSAD Yürütme Kurulu Başkanı Hasan Kütükcü: "Türkiye Cumhuriyeti'nin gün şabih çocukları, 19 Mayıs 1919 tarihinde yakılan bu özgürlük meselede de sahip çıkmak anlamına gelir."

BASİFED Yürütme Kurulu Başkanı Seda Kaya Özen: "101 yıl sonra Mustafa Kemal Atatürk'ün yakınlıkla bu özgürlük ateşi bugün de yolumuzu aydınlatmaya devam ediyor. İz'le donatılan bu mücadelede tüm telarini tekrarlan değerlendirmek, gençlerimiz bu günün anlam ve önemini tekrarlan anlatmak hepimizin borcu."

EGSD Yürütme Kurulu Başkanı Hayati Ertürk: "Türkiye Cumhuriyeti, bugün Atatürk'ün izinden ayrılmayan gençlerin ve yüreklerinde tam bağlılıkla inancının varlığıyla ayakta durmaya devam ediyor. İz'le donatılan bu mücadelede tüm telarini tekrarlan değerlendirmek, gençlerimiz bu günün anlam ve önemini tekrarlan anlatmak hepimizin borcu."

ESKİAD Yürütme Kurulu Başkanı Secil Beydemir Kaynak: "Genç-

O'nun izindeyiz!

İzmir iş dünyası 19 Mayıs Atatürk'ü Anma Gençlik ve Spor Bayramı'nı kutladı

bağımsızlık ve özgürlük kavramlarına vurgu yaptı, "Ata'nın yolundayız" dedi

İzmir iş dünyası temsilcileri, Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün 101. yıl dönümü ve 19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı için mesaj yayınladılar.

EGSAD Yürütme Kurulu Başkanı Fadi Sivri: "Gençlerimizin önümü açmak, nitelikli eğitim almış, demokratik, laik, Cumhuriyetçi kurucu nesillerine sahip, elestiren, hür, vicdanlı hür bir nesil bilmelerini sağlamak hepimizin önceliği olmalı."

İZSAD Yürütme Kurulu Başkanı Hasan Kütükcü: "Türkiye Cumhuriyeti'nin gün şabih çocukları, 19 Mayıs 1919 tarihinde yakılan bu özgürlük meselede de sahip çıkmak anlamına gelir."

BASİFED Yürütme Kurulu Başkanı Seda Kaya Özen: "101 yıl sonra Mustafa Kemal Atatürk'ün yakınlıkla bu özgürlük ateşi bugün de yolumuzu aydınlatmaya devam ediyor. İz'le donatılan bu mücadelede tüm telarini tekrarlan değerlendirmek, gençlerimiz bu günün anlam ve önemini tekrarlan anlatmak hepimizin borcu."

EGSD Yürütme Kurulu Başkanı Hayati Ertürk: "Türkiye Cumhuriyeti, bugün Atatürk'ün izinden ayrılmayan gençlerin ve yüreklerinde tam bağlılıkla inancının varlığıyla ayakta durmaya devam ediyor. İz'le donatılan bu mücadelede tüm telarini tekrarlan değerlendirmek, gençlerimiz bu günün anlam ve önemini tekrarlan anlatmak hepimizin borcu."

COŞKU EVLERDE

19 Mayıs Gençlik ve Spor Bayramı için 23 Nispetiye'de düzenlenen kutlamalarda, katılımcılar, Atatürk'ün özgürlük ateşiyle yolumuzu aydınlatıyor mesajını okudu.

7 SAATLİK GERMİŞ HAZINE AYRILDI: 19 Mayıs Gençlik ve Spor Bayramı kapsamında düzenlenen kutlamalarda, katılımcılar, Atatürk'ün özgürlük ateşiyle yolumuzu aydınlatıyor mesajını okudu.

GUVENİN BOŞA ÇIKARMADINIZ: 19 Mayıs Gençlik ve Spor Bayramı kapsamında düzenlenen kutlamalarda, katılımcılar, Atatürk'ün özgürlük ateşiyle yolumuzu aydınlatıyor mesajını okudu.

ÖZGÜRLÜĞÜN BAYRAMI: 19 Mayıs Gençlik ve Spor Bayramı kapsamında düzenlenen kutlamalarda, katılımcılar, Atatürk'ün özgürlük ateşiyle yolumuzu aydınlatıyor mesajını okudu.

Bu ateş yolumuzu AYDINLATIYOR: 19 Mayıs Gençlik ve Spor Bayramı kapsamında düzenlenen kutlamalarda, katılımcılar, Atatürk'ün özgürlük ateşiyle yolumuzu aydınlatıyor mesajını okudu.

Ustalara ödül: 19 Mayıs Gençlik ve Spor Bayramı kapsamında düzenlenen kutlamalarda, katılımcılar, Atatürk'ün özgürlük ateşiyle yolumuzu aydınlatıyor mesajını okudu.

SANSONDAN BAŞLIYIP İZMİR'DE SON BULAN MİLLİ MİHADELEMİZİN 70. YILI

19 MAYIS Atatürk'ü Anma Gençlik ve Spor Bayramı





Değerli dostumuz geçmiş dönem başkanlarımızdan

CENGİZ BEŞOK

Kemalpaşa Sanayici ve İş İnsanları Derneği'nin 6. Yönetim Kurulu Başkanı Cengiz Beşok'un, 13 Mayıs 2020'de vefat etmesi Yönetim Kurulu Başkanımız Seçil Beydemir Kaynak, KesİAD Yönetim Kurulu Üyeleri, KesİAD Üyeleri, dostları ve tüm sevenleri tarafından derin üzüntüyle karşılanmıştır. Cengiz Beşok, KesİAD Yönetim Kurulu Başkanlığı öncesinde de yönetimde aktif olarak görev almış ve bu deneyimlerle Başkanlığı döneminde daha da etkin olarak çalışmış ve KESİAD ailesine önemli katkılarda bulunmuştur. Bölgemiz sanayicileri arasında büyük bir değerle ve saygıyla adından bahsedilen Değerli Başkanımız Cengiz Beşok'a Allah'tan rahmet tüm sevenlerine baş sağlığı ve sabır diliyoruz.

Çok değerli dostum, arkadaşım CENGİZ BEŞOK'un ölümünü öğrenmiş olmaktan büyük üzüntü içindeyim.. Ailesinin ve çok sevgili Kesİad dostları başı sağ olsun. Sevdiklerine ve sevenlerine sabırlar dilerim.

Bektaş SEZER

Büyük bir şok içideyim, tarifi mümkün olmayan üzüntü var içimde, ALLAH rahmet eylesin, kabrin nur mekanın cennet olsun Cengiz kardeşim. Tüm sevenlerine sabırlar dilerim.

Mehmet Bıkmaz

Üzüntümüz büyük... Onun için ne söylesek yeterli olmaz. Hepimizin başı sağ olsun. Mekanı Cennet olsun. Allah rahmet eylesin...

Haluk Meriç

Bu dünyadan bir Cengiz Beşok geçti. Ruhu şad, mekanı cennet olsun. Tüm KESİAD ailemizin başı sağ olsun.

Mutlu Can Günel

Allah rahmet eylesin mekanı cennet olsun inşallah çok değerli bir insandı Cengiz abi

İhsan Aydın



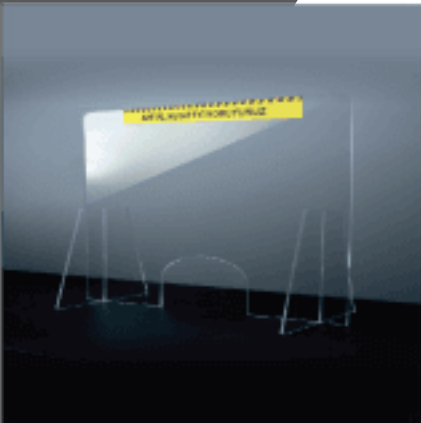


ÇİZGİREKLAM

Hijyen Standı

Mobil Hijyen Standı

- İhtiyaç olan her yere taşınabilir
- Görsel alan işletmenizin kurumsal kimlik kurallarına ve renklerine göre hazırlanabilir
- Türkçe ve İngilizce dışında diğer diller de eklenebilir
- Kurulum veya montaj gerektirmez
- Ergonomik yapıya uygun boyutlardadır yükseklik 140cm genişlik 40cm



Şeffaf Seperatör

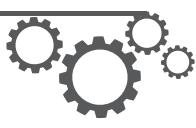
Sosyal Mesafe Ayraç

- İhtiyaç olan her yere taşınabilir
- Yıkanebilir ve kolayca temizlenir
- Ultra şeffaf 3mm pleksiglass malzemeden üretilmiştir
- Düşük maliyetli, etkili ve estetik bir çözüm sunar
- Kurulum veya montaj gerektirmez
- Ergonomik yapıya uygun boyutlardadır yükseklik 65cm genişlik 90cm

İletişim bilgileri :

☎ 0 (232) 877 22 90

🌐 www.cizgireklam.net - bilgi@cizgireklam.net

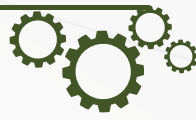


Türkiye'nin en büyük meyve suyu üreticisi ve önde gelen içecek markası DİMES ve Kemalpaşa arasında özel bir bağ var. Doğum yerimiz Tokat'ın dışındaki ilk üretim tesisimiz olan İzmir – Kemalpaşa fabrikamızda üretilen ürünler, ülkemizin yanı sıra dünyanın 100'ü aşkın ülkesinde güven ve beğeniyle tüketiliyor. Fabrikamız meyve suyu kategorisi içerisinde "ilk" oluşturan, besleyici ve katma değerli ürünlerin, meyve içeren eğlencelik ürünlerin yanı sıra, yerli sütte üretilen soğuk kahve gibi DİMES'in ülkemizde ve dünyada tüketicilere sunduğu içeceklerin üretim üssü olma özelliği taşıyor. Türkiye'nin meyve suyuna özel ilk Ar-Ge Merkezi de bu fabrikamız bünyesinde yer alıyor. Fabrikamızda en üst seviyede uygulanan hijyen, kalite, ürün ve gıda güvenliği standartlarını ise, DİMES kurucusu merhum Vasfi Diren'in, halkı için her zaman en iyisini üretmek ilkesiyle ilk adımı atarken söylediği "Soframıza koymayacağımız meyveyi işleyemeyiz, çocuğumuza içirmeyeceğimiz meyve suyunu üretmeyiz" sözü özetliyor. Bu söz, bugünlerimize ışık tutuyor. DİMES'in ilk ve tek Fabrika Satış Mağazası, Kemalpaşa'da yer alıyor. Bu mağazayı, komşularımız olarak gördüğümüz bölge sakinlerinin ihtiyaçlarını tespit edip, bu doğrultuda çalışmalar yaparak hayata geçirdik. Meyve suyu, süt ve süt ürünleri, soğuk kahve gibi DİMES ürün portföyünde yer alan tüm ürünlerin ve Diren şaraplarımızın, fabrika satış özel fiyatları ile sunulduğu mağazamızda, KESİAD üyesi değerli iş insanlarını da ağırlamaktan her zaman mutluluk duyacağız. DİMES dünyasına açılan bir kapı olan Kemalpaşa Fabrika Satış Mağazamıza, sizleri de bekliyoruz.



Tesis açık adresi ve iletişim bilgileri :

- Organize Sanayi Bölgesi, İstiklal Mah. Gazi Bulv. No:181, 35170 - Kemalpaşa / İZMİR
- 0 (232) 877 14 00 - 0 (232) 877 05 20
- www.dimes.com.tr



KESİAD

YÖNETİM KURULU

ZOOM üzerinden toplantılarını sürdürüyor

Döneminin 3. Toplantısını corona salgını sebebiyle, 20.05.2020 Çarşamba günü saat 21.00'da, yine çevrimiçi olarak gerçekleştirdi. Toplantıda, gerçekleştirilen projeler, üye aidatlarının son durumları tartışıldı. Ayrıca, Coşkun KÜÇÜKÖZMEN koordinatörlüğünde, sayın yönetim kurulu başkanımız Seçil KAYNAK 'ın hazırlamış olduğu, normal döneme geçişte, hayata geçirilecek olan yol haritasının ana başlıkları konuşuldu.

Toplantıya, geçmiş dönem başkanı Sayın Haluk MERİÇ' te katıldı.





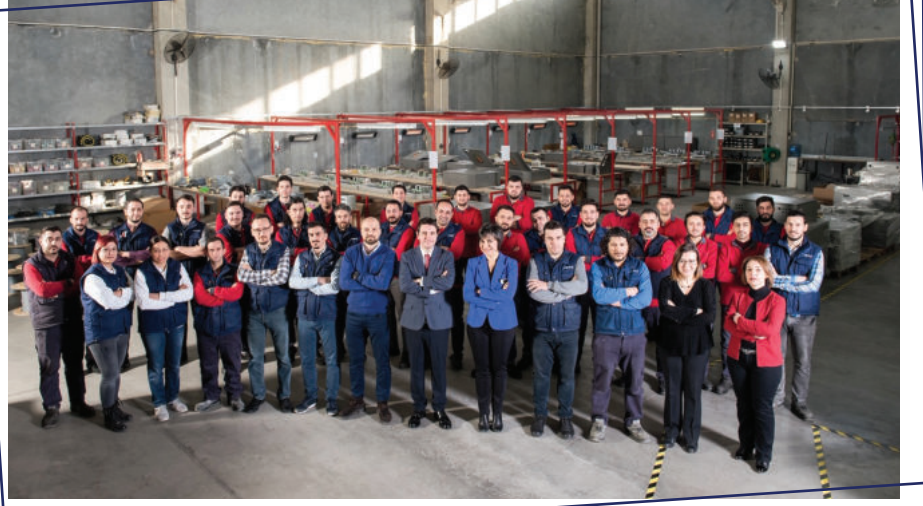
MINOS

Firma ismi

**Minos
Makina**

Firma
Yetkilileri

**Yeşim IŞIKLI
Emre IŞIKLI**





Ana üretim konuları, faaliyet alanı:

Özel tasarım makine imalatı, talaşlı imalat, elektrik imalat (kumanda panoları kablağı ve makine kablo grupları imalatı)

Çalışan sayısı: 45

Tesis açık adresi ve iletişim bilgileri :

 Kemalpaşa Organize Sanayi Bölgesi İzmir Ankara Yolu
No:358/5 Kemalpaşa/İZMİR

 0 (232) 472 19 10

 www.minos.com.tr - info@minos.com.tr

-eko endüstri

Firma ismi

**Eko
Endüstri**

Firma
Yetkilileri

Sevil YÖNDEM



Ana üretim konuları, faaliyet alanı:


Kaynaklı Metal İmalatı ve Soğuk Dövme olmak üzere iki ana dalda üretim faaliyetlerini sürdürmektedir.

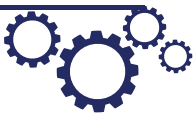
Çalışan sayısı: 200

Tesis açık adresi ve iletişim bilgileri :

 Kemalpaşa O.S.G.B 8 Sokak No:2 Kemalpaşa / İZMİR

 0 (232) 877 10 10 - 0 (232) 877 10 09

 www.ekoendustri.com - info@ekoendustri.com



renksan®

Firma ismi
Renksan

Firma
Yetkilileri
Selim ARDİTTİ
Can ARDİTTİ



Ana üretim konuları, faaliyet alanı:

Sanayi Boyaları ve Esnek Ambalaj
Mürekkepleri

Çalışan sayısı: 44

Tesis açık adresi ve iletişim bilgileri :

- Kemalpaşa Organize Sanayi Bölgesi Mahallesi
Gazi Bulvarı No: 146, Kemalpaşa / İzmir
- 0 (232) 877 03 78 - 0 (232) 877 03 79
- www.renksanltd.com.tr – info@renksanltd.com.tr

ERENLİ®

Firma ismi
Erenli
Kauçuk

Firma
Yetkilileri
Erçin ŞAHİN



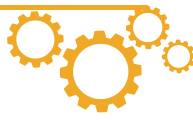
Ana üretim konuları, faaliyet alanı:

Otomotiv yan sanayi İçin Kauçuk parça
üretimi

Çalışan sayısı: 240 kişi /40 beyaz yaka

Tesis açık adresi ve iletişim bilgileri :

- Gazi Bulvarı No:185 Kemalpaşa O.S.B
- 0 (232) 877 08 08 - 0 (232) 877 08 16
- www.erenli.com.tr - info@ekoendustri.com



KESİAD

“ONLARIN İLK ADIMI”

Kemalpaşalı Sanayici ve KESİAD'ın çok değerli üyeleri, Sevgili Dostlar, arkadaşlar ve geleceğimizin teminatı olan pırıl pırıl genç kardeşlerim. ON'lardan biri olarak bu oluşumda yer almaktan son derece mutlu ve huzurluyum.

Mehmet BIKMAZ

KESİAD Geçmiş Dönem BŞK. ve Kurucu Üye

Şu an seneler öncesine gittim. İşyerimiz Bornova'da üçer katlı iki binadan oluşmakla beraber katlı olmasından dolayı iş akışında aksaklıklar meydana gelebiliyordu. Bu nedenle fabrika kurabileceğimiz yer arayışına girdik ve 1983 yılında Kemalpaşa Ankara Asfaltına cepheli (10.600m2) arazimizi aldık. O heyecanla hemen inşaatı başlamak için gerekli olan ön izinleri almamıza rağmen Kemalpaşa Belediyesi tarafından o günkü bürokratik şartlardan dolayı engellenmemiz nedeniyle, Adana'da kurulu bir fabrika alıp İzmir-Adana arasında gel-gitlerle işimizi devam ettirmeye çalıştık.

Bu arada da bilirkişi raporları ve mahkemeler derken tam 10 yıl sonra alabildiğimiz inşaat ruhsatımızın ardından hızla fabrikamızın ilk etabının inşaatına başlıyor ve bitiriyoruz. Kemalpaşa'da bu zorlukları yaşadığımız sırada Fahrettin Selçik önderliğinde Ege Seramik fabrikasında Kemalpaşa sanayicilerinin sorunlarını daha güçlü duyurabilmek adına geniş katılımlı bir toplantı düzenleniyor, bu toplantıda dernekleşmenin gerekliliği kabul görüyor ve **"bu oluşumda varım"** diyen Fahrettin Selçik, Mehmet Bıkmaz, Ali Özgenalp, Tayfur Altınküp, Halim Hasipek, Mesut Kanat, Süleyman Öz, Hüseyin Eren, Şefik Tanyel, Yakup Özdanon ON'lardan biri oluyorlar İlk toplantımız Sn. Fahrettin Selçik 'in bürosunda bu ON arkadaşımızla yapıyoruz. Toplantıda Kemalpaşa Sanayiciler Derneği KESAD'ın kurulması kararlaştırılıyor. Derneğimizin adına işadamlarını da ekleyip Kemalpaşa Sanayici ve İşadamları Derneği KESİAD kurulmuş oluyor.





KESİAD

NASIL KURULDU ?

Shell Sartaş Petrol'deki lokantanın üst katında açtığımız büromuzda çalışmalarına başlanıyor, işlerimizin ve üyelerimizin artmasıyla yeni bir yere geçme ihtiyacı doğuyor. ON'ların gayret ve özverileriyle donatılıp şu anki yerimizde İzmir Valimiz Sn.Yusuf Ziya Göksu'nun da katılımıyla gayet görkemli bir açılış gerçekleştirip faaliyetlerimize devam ediyoruz.Tüm sanayicilerimizi bu çatı altında toplamak adına çeşitli etkinlik, tanışma geceleri ve toplantılar düzenlendi.Bir Konu Bir Konuk adıyla alanında uzman çok değerli konuşmacılarla güncel konular hakkında bilgi alışverişinde bulunurken, sanayicilerimizle tanışma fırsatı buluyorduk. KESİAD olarak sanayicilerimizle el ele verip, istihdam'a yönelik personelimize forklift ehliyeti, ilkyardım eğitimi gibi bir çok konuda hizmetler verdik.Bu yöre halkına bir şeyler yapmamız gerektiği inancı ile KESİAD ve Kemalpaşa Belediyesi işbirliği ile Geleneksel Sünnet Şöleni tertitledik.İlk şöleninde 250 nin üzerinde çocuğumuz erkekliğe ilk adımını atarken 29 Ekim Cumhuriyet Bayramında tüm çocuklarımız ve ailelerin katılımıyla çok görkemli bir kutlamayla aileler çocuklarının bu ilk mürvetlerinde büyük sevinç yaşarken çocuklarımız da doyasıya eğlendiler.Bu sosyal aktivitelerin gönüllülük esasına dayalı bir bayrak yarışı olduğu inancıyla biz debu yarıştaki etabımızı yönetim kurulumuz ve çok değerli üyelerimizin el birliği ile günün koşullarında en iyi bir şekilde yerine getirdiğimize inanıyor, bizden sonra gelen başkanların ve yönetim kurullarının da kendi etaplarını büyük bir özveriyle gerçekleştirip bayrağı çok ileriye götürüp KESİAD'ımızda çok güzel bir oluşumu ortaya çıkardıklarını görüyoruz. Bu dönem bayrağı hanımefendilere teslim ederek yıllar önce attığımız temellerin ne kadar sağlam, eşitlikçi ve özgürlükçü olduğunu görmek bizleri fazlasıyla mutlu etmektedir. Haydi Seçil Başkan ve yönetim kurulu, yeni etaplar sizi bekliyor, yolunuz açık başarılarınız sonsuz olsun...Dünya olarak Covid Dünya olarak Covid-19 salgını nedeni ile zor günler geçirirken, hepimiz güzellikle kalın,sağlıkla kalın,hoşçakalın.

YURT İÇİ VE YURT DIŞINDAKİ VARLIKLARIN VARLIK BARIŞI AÇISINDAN 30 HAZİRAN 2020'NİN ÖNEMİ

30.12.2019 tarih ve 30994 sayılı Resmi Gazete'de yayınlanan 1948 sayılı Cumhurbaşkanlığı Kararı ile söz konusu düzenlemenin uygulama süresi 31.12.2019 tarihinden 30.06.2020 tarihine kadar uzatılmıştır.

Buna göre;

- Gerçek ve tüzel kişilere, yurt dışında ve yurt içinde bulunan varlıklarını kayda alma ve bazı avantajlardan ve ayrıcalıklardan yararlanma olanağı verilmektedir.
- Yurda getirilecek veya kayda alınacak varlıkların, geçmişte belli bir tarih itibarıyla sahip olunduğunun ispatı gerekmemektedir.

Kapsama Giren Varlıklar Nelerdir,

Yurt dışında bulunan; para, altın, döviz, menkul kıymet ve diğer sermaye piyasası araçları.

Yurt içinde bulunan; para, altın, döviz, menkul kıymet ve diğer sermaye piyasası araçları ile taşınmazlar.

Yurt Dışında veya Yurt İçinde Bulunma Tarihi Ne Olması Gerekir,

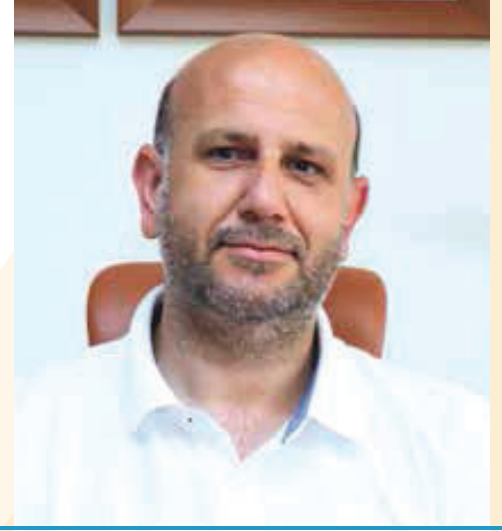
Varlığın geçmişte belli bir tarih itibarıyla var olduğunu ispat etme zorunluluğu yoktur. Verilen süre içinde varlığın yurda getirilmesi veya kayda alınması koşulunun sağlanması yeterlidir.

Beyan veya Bildirimin Şekli ve Zaman,

Yurt dışında bulunan varlıkların; 30.06.2020 tarihine kadar Türkiye'deki banka veya aracı kuruma, Tebliğin 1 no.lu ekinde örneği bulunan form kullanılarak bildirilmesi.

Yurt içindeki varlıkların, 30.06.2020 tarihine kadar vergi dairelerine, Tebliğin 3 no.lu ekinde örneği bulunan beyanname ile beyan edilmesigerekmemektedir.

Banka ve aracı kurumlar, kendilerine bildirilen varlıklara ilişkin beyannameyi, bildirim izleyen ayın onbeşinci günü akşamına kadar, bağlı buldukları vergi dairesine verecektir.



Harun TUNABOYLU
Mali Müşavir

Bildirimin Vekil veya Temsilciler Tarafından Yapılması Nasıl Olacak,

Gerçek ve tüzel kişiler tarafından yapılacak bildirimlerin, yetkili kılınmış vekiller veya kanuni temsilciler tarafından yapılması mümkündür.

Kanuni Temsilcileri, Ortakları veya Vekilleri Adına Görünen Varlıkların Bildirimi,

Şirket veya ortaklarına ait olduğu halde şirketin kanuni temsilcileri, ortakları veya vekilleri dışındaki kişilerce tasarruf edilen varlıkların, şirket adına bildirim veya beyana konu edilmesi, Gerçek kişilere ait olduğu halde bu kişilerin ortağı veya kanuni temsilcisi oldukları yurt dışındaki şirketlerce tasarruf edilen varlıkların ilgili gerçek kişiler adına bildirilmesi veya beyan edilmesi, mümkündür. Ancak, bildirim veya beyan dışı nedenlerle yapılacak incelemelerde, söz konusu varlıkların şirket veya şirket ortaklarına ya da gerçek kişilere ait olduğunun ispatı gerekmektedir.



Bildirilen veya Beyan Edilen Varlıkların Resmi Defter Kayıtlarına İntikal Ettirilmesi,

Bildirilen veya beyan edilen varlıklar, Vergi Usul Kanunu uyarınca defter tutan mükelleflerce, kanuni defterlere kaydedilebilecektir.

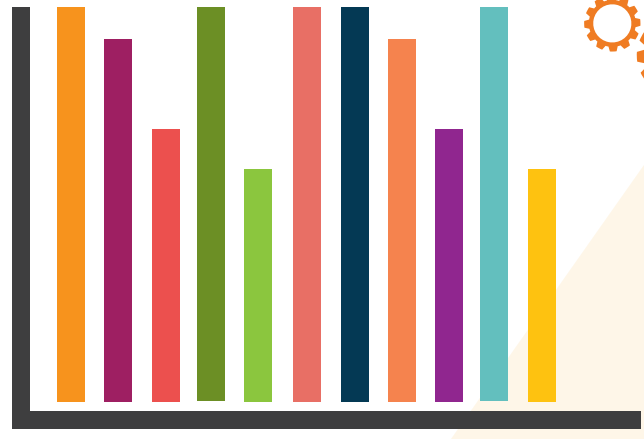
- Türkiye'ye getirilen varlıklar ile gelir veya kurumlar vergisi mükelleflerince kanuni defterlere kaydedilen varlıklar, dönem kazancının tespitinde dikkate alınmaksızın işletmelerine dahil edilebileceği gibi, aynı varlıklar vergiye tabi kazancın ve kurumlar için dağıtılabilir kazancın tespitinde dikkate alınmaksızın işletmelerinden çekilebilecektir.

- Bilanço esasına göre defter tutan mükellefler, kanuni defterlerine kaydettikleri kıymetleri için pasifte özel fon hesabı açacaklardır. Söz konusu hesap serbestçe tasarrufa konu edilebilecek, sermayeye eklenebileceği gibi ortaklara da dağıtılabilir.

- Fon hesabında tutulan bu tutarlar, işletmenin tasfiye edilmesi halinde vergilendirilmeyeceği gibi, gerçekleşecek birleşme, devir ve bölünme hallerinde de vergilendirilmeyecektir.

- Ayrıca söz konusu varlıklara ilişkin tutarların, kurumlar vergisi mükellefleri tarafından ortaklara dağıtılması halinde kar dağıtımına bağlı stopaj yapılmayacak, gerçek kişi ortaklar ile kurumlar vergisi mükellefi olan ortaklar tarafından elde edilen bu tutarlar da vergilendirilmeyecektir.

- Serbest meslek kazanç defteri ile işletme hesabı esasına göre defter tutan



tutan mükellefler, söz konusu kıymetleri defterlerinde ayrıca gösterebileceklerdir.

Gider ve Amortisman Uygulaması Nasıl Olacak,

Ödenen vergilerin, hiçbir suretle gelir veya kurumlar vergisi matrahının tespitinde gider olarak dikkate alınması ya da başka bir vergiden mahsup edilmesi mümkün değildir. Beyan edilerek kanuni defter kayıtlarına intikal ettirilen taşınmazlar hakkında Vergi Usul Kanununda yer alan amortismanlara ilişkin hükümler uygulanmayacaktır.

İlgili Tebliğ metnine aşağıdaki bağlantı yardımıyla ulaşabilirsiniz.

Bazı Varlıkların Ekonomiye Kazandırılması Hakkında Genel Tebliğ (Seri No: 1)



7244 SAYILI YENİ KORONAVİRÜS SALGININ EKONOMİK VE SOSYAL HAYATA
ETKİLERİNİN AZALTILMASI HAKKINDA KANUN İLE BAZI KANUNLARDA
DEĞİŞİKLİK YAPILMASINA DAİRE KANUN HÜKÜMLERİ UYARINCA
TİCARET KANUNU VE İŞ KANUNUNDA YAPILAN

DÜZENLEME VE YENİLİKLER

Göksun Nimet DEMİRDAĞ
Avukat

Ertuğrul KALEMCI
Avukat

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından 11 Mart 2020 tarihinde pandemi ilan edilen COVID-19 (Korona virüsü) salgını nedeniyle -özellikle bu salgın kaynaklı vakaların görüldüğü- ülkelerce birçok ülkede, ekonomik ve sosyal hayat üzerinde olağanüstü hareketlenmeler yaratan bazı tedbirler alınmıştır. Türkiye'de de COVID-19 salgınının ekonomik ve ticari hayattaki etkilerini ve olası olumsuz sonuçlarını en aza indirmek amacıyla yasama ve yürütme alanında hızla yeni düzenlemelere gidilmektedir.

Yasama alanında yapılan bu düzenlemelerden biri de 7244 Sayılı Yeni Koronavirüs Salgınının Ekonomik ve Sosyal Hayata Etkilerinin Azaltılması Hakkında Kanun ile Bazı Kanunlarda Değişiklik Yapılmasına Daire Kanun'dur.

İlgili düzenlemeler ile hem Türk Ticaret Kanunu ve Perakende Ticaretin Düzenlenmesi Hakkındaki Kanun'da birtakım değişikliklere gidilerek COVID-19 salgınının ticari hayata olumsuz etkilerinin ve nakit kaybının önüne geçilmesi amaçlanmış hem de iş ve sosyal güvenlik hukuku alanında birtakım düzenlemeler yapılarak bu süreçte işverenlerin ve işçilerin menfaatleri dengeli olarak gözetilmeye çalışılmıştır.

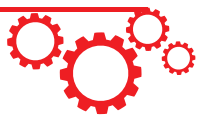
Bu değişikliklere sırasıyla değinmekte fayda görmekteyiz.

7224 Sayılı Kanunun yürürlüğe girmesinden önce Ticaret Bakanlığı tarafından salgının ekonomik faaliyetlere olumsuz etkisinin bertaraf edilmesi amacıyla bir takım tedbirler öngörülmüş ve Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği'ne gönderilen 31.03.2020 tarihli yazı ile sermaye şirketlerinin mevcut öz kaynaklarını koruması amacıyla işaret edilerek "kamunun iştiraki olan şirketler hariç olmak üzere, sermaye şirketlerinin 2019 yılı hesap dönemine ilişkin olarak bu yıl gerçekleştirilecek genel kurul toplantılarında gündeme alınacak nakit kâr payı dağıtım kararlarında, geçmiş yıl kârlarının dağıtımına konu edilmemesi ve dağıtım tutarının 2019 yılı net dönem kârının %25'ini aşmaması ve yönetim kuruluna kâr payı avansı dağıtım yetkisi verilmemesi hususlarında ticaret ve sanayi odaları aracılığıyla şirketlere duyuru yapılması" bildirilmiştir.

Bakanlığın anılı bilgilendirme yazısının Türk Ticaret Kanunu'na aykırı bir uygulama olması ve normlar hiyerarşisine aykırılık teşkil etmesi sebebiyle aslen "öneri" niteliğinden ileriye gitmesi mümkün olmamıştır. Bu nedenle bu tedbirlerin yasal bir düzenlemeye bağlanması ihtiyacı doğmuş ve 7244 Sayılı Kanunun 12. Maddesi ile Türk Ticaret Kanunu'na, Ticaret Bakanlığı'nın 31.03.2020 tarihli yazısı ile paralel olarak, sermaye şirketlerinde kar dağıtımına miktar ve zamanla sınırlı olarak bir takım sınırlamalar getiren Geçici 13. Madde eklenmiştir. Türk Ticaret Kanunu'na eklenen Geçici 13. Madde şu şekildedir:

"Sermaye şirketlerinde, 30/9/2020 tarihine kadar





2019 yılı net dönem kârının yalnızca yüzde yirmi beşine kadarının dağıtımına karar verilebilir, geçmiş yıl kârları ve serbest yedek akçeler dağıtımına konu edilemez, genel kurulca yönetim kuruluna kâr payı avansı dağıtım yetkisi verilemez. Devlet, il özel idaresi, belediye, köy ile diğer kamu tüzel kişilerinin ve sermayesinin yüzde ellisinden fazlası kamuya ait fonların, doğrudan veya dolaylı olarak sermayesinin yüzde ellisinden fazlasına sahip olduğu şirketler hakkında bu fıkra hükmü uygulanmaz. Bu fıkroda belirtilen süreyi üç ay uzatmaya ve kısaltmaya Cumhurbaşkanı yetkilidir. Genel kurulca 2019 yılı hesap dönemine ilişkin kâr payı dağıtım kararı alınmış ancak henüz pay sahiplerine ödeme yapılmamışsa veya kısmi ödeme yapılmışsa, 2019 yılı net dönem kârının yüzde yirmi beşini aşan kısma ilişkin ödemeler birinci fıkroda belirtilen sürenin sonuna kadar ertelenir.

(3) Bu maddenin kapsamına giren sermaye şirketlerine ilişkin istisnalar ile uygulamaya dair usul ve esasları belirlemeye, Hazine ve Maliye Bakanlığının görüşünü almak suretiyle Ticaret Bakanlığı yetkilidir."

Madde gerekçesinde de bu düzenlemenin getirilmesinin amacı "Ekonomik faaliyetlerin azalması, sınırların kapatılması, hem arz hem de talep tarafında ortaya çıkan belirsizlikler sebebiyle salgının toplum sağlığı ve ekonomi üzerindeki etkileri henüz net olarak ortaya konulamadığı; bu çerçevede, ihtiyatlılık politikası gereği olarak, şirket nakit kâr dağıtımını yapılmak suretiyle azaltılmaması, şirketlerimizin mevcut öz kaynak yapılarının korunması ve ilave finansman ihtiyacının doğmaması" olarak belirtilmiştir. Gerçekten de her ne kadar Türk Ticaret Kanunu gereği sermaye şirketlerinde pay sahiplerinin kar payı alma hakkı vazgeçilmez bir hak ise de, anılan düzenleme ile şirket malvarlığının korunmasının hedeflendiği ve pay sahiplerine % 25'i aşmayacak şekilde kar payı dağıtımına izin vererek menfaatler dengesinin de sağlanmaya çalışıldığı görülmektedir.

Türk Ticaret Kanunu'na eklenen Geçici 13. Maddeye göre 2019 yılı hesap dönemine ilişkin kar payı dağıtımına ilişkin karar alınıp alınmadığına göre ikili bir ayrıma gidilmesi gerekmektedir.

1. Kanunun yürürlüğe girdiği 17.04.2020 tarihi itibarıyla Genel Kurul tarafından henüz 2019 yılı hesap dönemine ilişkin olarak kar payı dağıtımına ilişkin bir karar alınmamış ise Genel kurul tarafından 30.09.2020 tarihine kadar 2019 yılı net dönem karının yalnızca %25'ine kadarının dağıtımına karar verilebilecektir. Bu noktada Genel Kurul çağrısının 17.04.2020 tarihinden önce veyahut sonra yapılmış olması da bir önem taşımamaktadır.

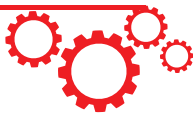
Buna karşın kanun koyucu, 30.09.2020 tarihine kadar geçmiş dönem karları ve serbest yedek akçelerin de dağıtımını ve yönetim kuruluna kar payı avansı dağıtım yetkisi verilmesini de oran veya miktarla sınırı öngörmeksizin tamamen yasaklamıştır.

2. Kanunun yürürlüğe girdiği 17.04.2020 tarihi itibarıyla Genel Kurul tarafından 2019 yılı hesap dönemine ilişkin olarak kar payı dağıtımına ilişkin karar alınmış ancak henüz pay dağıtımını gerçekleştirilmemiş veya kısmi ödeme yapılmış olması durumunda ise, 2019 yılı net dönem karının %25'ini aşan kısmına ilişkin ödemeler 30.09.2019 tarihine kadar ertelenecektir.

Bununla birlikte, "Devlet, il özel idaresi, belediye, köy ile diğer kamu tüzel kişilerinin ve sermayesinin yüzde ellisinden fazlası kamuya ait fonların, doğrudan veya dolaylı olarak sermayesinin yüzde ellisinden fazlasına sahip olduğu şirketler hakkında bu fıkra hükmü uygulanmaz." Denilmek suretiyle işbu sermaye şirketleri kapsam dışı bırakılmış ve bu fıkroda belirtilen sürenin Cumhurbaşkanı tarafından üç ay uzatılabileceği ve kısaltılabileceği de belirtilmiştir.

Kanunun uygulanmasından doğan çelişki ve sorunların önüne geçilebilmesi amacıyla Resmi Gazete'de Ticaret Bakanlığı tarafından 17.05.2020 tarihinde 6102 Sayılı Türk Ticaret Kanununun





Geçici 13. Maddesinin Uygulanmasına İlişkin Usul ve Esaslar Hakkında Tebliğ yayımlanarak aynı tarihte yürürlüğe konulmuştur.

İşbu Tebliğ'in 4. maddesinin 1. fıkrası uyarınca Geçici 13. Maddede yer almayan iç kaynaklardan sermaye artırımını durumu da hüküm altına alınmıştır. Buna göre:

Türk Ticaret Kanununun 462. Maddesi uyarınca şirket esas sözleşmesi veya genel kurul kararıyla ayrılmış ve belirli bir amaca özgülenmemiş yedek akçeler ile kanuni yedek akçelerin serbestçe kullanılabilen kısımları ve mevzuatın bilançoya konulmasına ve sermayeye eklenmesine izin verdiği fonlar sermayeye dönüştürülerek gerçekleştirilecek iç kaynaklardan sermaye artırımında Geçici 13. Madde düzenlenen % 25 sınırlaması uygulanmayacaktır.

Tebliğin 4. maddesinin 3. fıkrasında da yine Geçici 13. Maddede yer almayan "şirketin hesap döneminde zarar etmiş olmasına karşın serbest yedek akçelerden dağıtım kararı alınmış olması" durumu düzenlenmiş, bu durumda da henüz ödenmemiş kısma ilişkin tüm ödemelerin Cumhurbaşkanlığı tarafından kararlaştırılan sürenin sonuna kadar erteleneceği hüküm altına alınmıştır.

Görüldüğü gibi Bakanlık, burada amaca ve Geçici 13. Maddenin yedek akçelerden yapılacak dağıtımın yasaklanması hükmüne uygun olarak şirketin hesap döneminde zarar etmiş olmasına karşın serbest yedek akçelerden dağıtım kararı alınmış olması durumunda % 25 sınırından söz etmeyerek henüz ödemesi yapılmamış tüm ödemelerin belirlenen sürenin sonuna kadar erteleneceğini düzenlenmiştir.

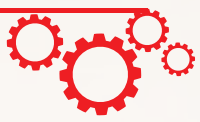
Aynı maddenin devamında erteleme süresi boyunca ertelenen ödemelere faiz işlemeyeceği ve 4. fıkrada da "Genel kurula önceden verilen bir kar payı avansı dağıtım yetkisi var ise avans ödemelerinin de erteleme süresinin sonuna kadar erteleneceği" düzenlenmiştir.

Ticaret Bakanlığı tarafından 17.05.2020 tarihinde yayımlanan Tebliğin 5. maddesi ile kar payı dağıtımına ilişkin getirilen sınırlamalara bir takım istisnalar getirilmiş ve bu istisnaların uygulanması, Bakanlık'tan uygun görüşü alınmasına bağlanmıştır. Buna göre:

Yeni koronavirüs (Covid-19) kaynaklı zorlayıcı sebep gerekçesiyle kısa çalışma ödeneğinden ve/veya ücretsiz izne ayrılanlardan nakdi ücret desteğinden yararlandırılanları istihdam edenler ile 4749 sayılı Kamu Finansmanı ve Borç Yönetiminin Düzenlenmesi Hakkında Kanununun geçici 20 nci maddesi ve ilgili Kararlar uyarınca Hazine destekli kredi kefaleti kullanan ve halen kapanmamış kredi borç bakiyesi bulunanlar hariç, 120.000 Türk Lirası ve altında kâr payı dağıtım kararı alan şirketler,

Pay sahiplerince, dağıtımına karar verilen kâr payının yarısından fazlasının, Kanun hükümleri çerçevesinde başka bir sermaye şirketine olan sermaye taahhüt borcunun





borcunun nakden ve defaten ifasında kullanılması şartıyla, kâr payı dağıtım kararı alınan şirketler,

- Pay sahiplerince, dağıtımına karar verilen kâr payının, imzalanan kredi sözleşmeleri veya proje finansman sözleşmeleri kapsamında 30.09.2020 tarihine kadar muaccel hale gelen yükümlülüklerin ifasında nakden kullanılması şartıyla, kâr payı dağıtım kararı alınan şirketler, Tebliğin 6. maddesinde yazılı usul ve şekil ile Bakanlıktan alacakları uygun görüşü ile kâr payı dağıtım sınırlamalarının dışında kalabileceklerdir.

Bu Tebliğ ile Bakanlık tarafından, Geçici 13. Maddenin uygulanmasından doğan sorunların önüne geçilmesi ve menfaat dengesinin kurulması amaçlanmıştır. Tüm bu düzenlemelere karşılık, Türk Ticaret Kanununun 358. Maddesinde sayılan istisna halleri dışında pay sahiplerinin şirkete borçlanabilmesi serbestisi devam ettiğinden salt anılan düzenleme ile istenilen amaca ulaşılmasına çağrılabilir.

Bu süre içerisinde (17.04.2020 - 30.09.2020) net kâr payının %25'ini aşan bir dağıtım kararı alınamayacağından ve bu kısma ilişkin kâr payının ödenmesi pay sahibi tarafından da talep edilemeyeceğinden, bu kısım için işlemeye başlayan zamanaşımı süresinin de 30.09.2020 tarihine kadar durduğunun kabulü gerekmektedir. Bu noktada, sermaye şirketlerinde Genel Kurul tarafından anılan düzenlemelere aykırı olarak %25'i aşan şekilde kâr payı dağıtımına karar verilmesi veya kâr payı dağıtımına ilişkin karar alınmakla birlikte henüz ödenmeyen veya kısmi ödeme yapılan durumlarda ödemelerin %25'i aşacak şekilde yapılması, istisnaların gözetilmemesi ve Tebliğ hükümlerinin uygulanmaması durumunda Genel Kurul kararının iptal edilebilirliği veya butlanından söz edilebilecek; Bakanlık tarafından şirket hakkında fesih davası açılabilmesi gündeme gelebilecek; hatta kâr payının ilgili düzenlemeye aykırı olarak pay sahiplerine ödenmesi durumunda haksız kâr payının iadesi talep edilebilecek, iadenin mümkün olmaması durumunda yönetim kurulu üyelerinin sorumluluğuna gidilebilecektir.

Doktrinde bir kısım yazarlar, 17.04.2020-30.09.2020 tarihlerinde verilecek Genel Kurul

Kurul kararında %25'in üzerinde kâr payı dağıtımının, %25'i aşan kısım 30.09.2020 tarihinden sonra dağıtılmak üzere alınan kararın iptale veyahut butlan ile sakatlığa tabi olmayacağını belirtmekte ise de kanunun emredici hükmü ve lafzı göz önünde bulundurulduğunda, sürenin Cumhurbaşkanı tarafından uzatılabileceği de nazara alınarak % 25'in üzerinde kâr payı dağıtımına ilişkin toplantıların bu sürenin bitiminden sonra yapılması lehe olacaktır.

Kanun koyucu tarafından, Türk Ticaret Kanunu'nda yapılan düzenlemelere paralel olarak Perakende Ticaretin Düzenlenmesi Hakkında Kanun'da da birtakım düzenlemelere gidilerek EK 1. MADDE eklenmiştir. Buna göre:

"Üretici, tedarikçi ve perakende işletmeler tarafından bir mal veya hizmetin satış fiyatında fahiş artış yapılamaz.

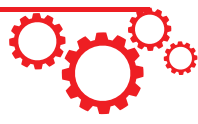
Üretici, tedarikçi ve perakende işletmeler tarafından piyasada darlık yaratıcı, piyasa dengesini ve serbest rekabeti bozucu faaliyetler ile tüketicinin mallara ulaşmasını engelleyici faaliyetlerde bulunulamaz."

Buna ek olarak, fahiş fiyat artışı konusunda caydırıcı olması adına, anılan maddenin birinci

fıkrasına aykırı hareket edenler hakkında 10.000 TL ila 100.000 TL; ikinci fıkraya aykırı hareket edenler hakkında ise 50.000 TL ila 500.000 TL idari para cezasına hükmedileceği düzenlenmiştir. Bu cezaların uygulanması ve her türlü tedbirin alınması amacıyla Haksız Fiyat Değerlendirme Kurulu oluşturulacak; Kurul cezaların uygulanmasında yetkili olacaktır.

7244 Sayılı Kanun ile ticari hayat ve sermaye şirketlerinin yanı sıra iş ve sosyal güvenlik hukuku alanında da bir kısım tedbirler alınarak düzenlemeler yapılmıştır. Bu düzenlemeler kapsamında 4857 Sayılı İş Kanunu'na GEÇİCİ 10. MADDE eklenmiş, ahlak ve iyi niyet kurallarına uymayan haller ve benzeri sebeplerle fesih hakkı saklı kalmak koşulu ile, her türlü iş veya hizmet sözleşmesinin feshi, 17.04.2020 tarihinden itibaren 3 ay süre boyunca yasaklanmıştır. Bu süre, cumhurbaşkanı tarafından





tarafından sürenin bitiminden itibaren 3 ay uzatılabilir.

Ancak burada istihdamın korunmasının sağlanması amaçlandığından, işten çıkarma yasağının yürürlükte olduğu süre boyunca, maddi yükümlülüklerini azaltma amacı ile işverene işçiyi tamamen veya kısmen ücretsiz izne ayırma hakkı tanınmıştır. Görüldüğü üzere, ücretsiz izne ayırma hakkı işveren için Kanundan doğan bir hak olarak düzenlenmiş olduğundan artık bu hususta işçinin onayı veya tarafların anlaşması şartı aranmayacaktır. Yine bu süre boyunca işçi, işverenin kendisini ücretsiz izne çıkarmış olması sebebi ile iş akdini haklı sebeple feshedemeyecektir.

İlgili hükme aykırı olarak, ahlak ve iyi niyet kurallarına aykırılık sebebi dışında, işçinin iş sözleşmesini fesheden işveren ya da işveren vekiline, her işçi için, o tarihteki aylık brüt asgari ücret tutarında idari para cezası verilmesi öngörülmüştür.

İşten çıkarma yasağı süresi boyunca işveren, İş Kanununun 25. Maddesinin II. Maddesinde belirtilen Ahlak ve iyi niyet kurallarına uymayan hallerin varlığı durumunda işçinin iş akdini haklı nedenle derhal feshedebilecektir.

Bu düzenlemeye paralel olarak İşsizlik Sigortası Kanunu'na GEÇİCİ 24. MADDE eklenmiş, bu madde ile Geçici 10. madde uyarınca işveren tarafından ücretsiz izne ayrılan ve kısa çalışma ödeneğinden yararlanamayan işçiler ile 15.03.2020 tarihinden itibaren iş akdi işsizlik ödeneğinden yararlanabileceği şekilde feshedilmiş olmasına rağmen diğer şartları sağlamadığından işsizlik ödeneğinden faydalanamayan işçilere, fesih yasağı süresini aşmamak ve yaşlılık aylığı almıyor olmaları koşulu ile ücretsiz izinde kaldıkları veya işsiz kaldıkları süre için günlük 39,24 TL nakdi ücret desteği verileceği hüküm altına alınmıştır.

Geçici 10. Madde uyarınca işveren tarafından ücretsiz izne ayrılan işçilerin nakdi ücret desteğinden faydalanabilmesi amacıyla Sosyal Güvenlik Kurumu'na başvuru ve bildirim işveren tarafından yapılmalıdır.

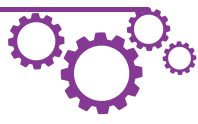
Kısa çalışma başvuruları hakkında da ödemelerde uygunluk incelemesi sebebiyle yaşanabilecek gecikmelerin önüne geçilmesi amacıyla, geriye dönük olarak 29.02.2020 tarihinden itibaren

işverenlerin Covid-19 salgını zorlayıcı sebebine dayalı olarak yaptıkları kısa çalışma başvuruları için, uygunluk tespiti yapılması beklenmeden işverenlerin beyanları doğrultusunda kısa çalışma ödemesi yapılacağı hüküm altına alınmıştır.

Böylelikle, bir yandan COVID-19 salgını kapsamında ticari ve ekonomik faaliyetleri sekteye uğrayan veya olumsuz etkilenen işyerlerinin maddi yükümlülükleri azaltılmaya çalışılacak, diğer yandan da bu şekilde ücretsiz izne çıkarılan işçilere kısmi de olsa ödemeler yapılarak ekonomik hayatlarını sürdürebilmeleri sağlanacaktır. Buna karşılık, yardımdan faydalanmasına rağmen işveren tarafından çalıştırıldığı tespit edilen işçiler için işveren aleyhine idari para cezası uygulanacağı düzenlenerek yardımların kötüye kullanılmasının önüne geçilmesi amaçlanmıştır.

Sonuç olarak, zaman zaman korunması amaçlanan değerler ile menfaat dengesi sağlanamasa da yasama ve yürütme tarafından, tüm Dünya'yı saran COVID-19 salgının ülkemiz nezdinde sebep olabileceği ekonomik, ticari, finansal ve sektörel olumsuzlukların en aza indirilmesi amaçlanarak yukarıda bir kısmı detaylandırılan tedbir planları oluşturulmakta ve hızla yürürlüğe konulmaktadır. Tarafımızca da bu düzenlemelerin amaca ulaşmada fayda sağlayabileceği söylenebilir.





COVID-19 GÜNLERİ

FONKSİYONEL BESLENME
ALTERNATİFLERİ

Ebru GÜNEŞ YAĞCI
Beslenme ve Diyet Uzmanı

"Dünyamızı saran Covid-19 Pandemi günlerindesizleri sağlıklı ve umutla selamlamak istiyorum."

Tüm dünyada Uluslararası Topluluk Destekli Tarım Ağı (URGENCE) ; Covid--19 krizinde, salgındaki trajik kayıplarımızı azaltmak için hepimizin dahil olduğu uluslararası seferberliği, önümüzdeki günler için daha büyük önlemlerin bir provası olarak değerlendirdi.

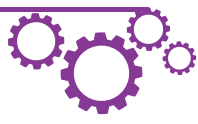
İnsan sağlığının korumada tıbbi yöntemler dışındaki en önemli unsurları; her insanın temiz sağlıklı suya ve gıdaya ulaşma haklarıdır. Bu bağlamda, su ve gıda günümüzde ve gelecekte dünyadaki stratejik en önemli iki üründür. Bu açıdan mevcut su kaynakları korunurken, diğer yandan da sürdürülebilir tarımsal üretimin artırılması mutlak bir zorunluluktur. Pandemi günlerinde turizm, ticaret, ulaşım gibi farklı sektörlerin faaliyetlerinin durmasına rağmen halen mevcut gıda stokları sayesinde, insanlar gereksinimlerini temin edebilmekte ve yaşamlarını sürdürebilmektedirler.

İşte bu nedenle, dışa bağımlı olmamak için; verimli, sürdürülebilir gıda temini, ulusal güvenlik olarak görülmekte ve gelişmişlik düzeyi nasıl olursa olsun, tüm ülkeler ekonomik faaliyetleri arasında tarıma ayrıcalıklı önem vermektedirler. Elverişli coğrafi koşulları, uygun iklimi ve bereketli topraklarıyla tarım ve gıda alanında dünyanın önde gelen-

lerinden biri olan ülkemiz için de yeni bir dönemin başlangıcı olabilecek bir potansiyel ve avantaj olarak düşünülmektedir. Çünkü insanların beslenmesi için ihtiyaç duyulan ham maddeler, tarım kesiminden elde edilebilmektedir

Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü. yaptığı son açıklama da "küresel gıda ticareti devam etmelidir" derken , Pandemi ile beraber kişisel ve kurumsal işyerleri olarak Wellness yani iyilik halinde olmamız için ömür boyu yatırım yapmamız gerektiğinin altını çizmektedir.

İlaçların bile neredeyse kişiye özel olduğu günümüzde Dünya'da iyilik hali trendleri doğru beslenme farkındalığından kişiselleştirilmiş beslenmeye yani bireysel iyilik hali reçetelerine yönelmiş durumda... Popular Science dergisinde geçen hafta yayınlanan bir makale de İngiltere Beslenme Birliği (BDA), hiçbir besin ya da



da takviyenin bir insanı COVID-19 ve diğer hastalıklara yakalanmaktan koruyamayacağını belirtmiştir. Dünya Sağlık Örgütü'nün tavsiyelerinin yanısıra BDA, insanların bağışıklık sistemini desteklemesi için beş temel beslenme grubunu içeren sağlıklı ve çeşitli bir beslenme düzeninin çoğu insana ihtiyacı olan besinleri sağlamakta yardımcı olacağını açıkladı. Kısa vadede çok doz yükleme ile değil, her zaman için uzun vadede vücudumuza normal beslenme ile (folikasit, çinko, selenyum ve A, B12, B6, C Vitaminleri dahil) tüm eksikler tamamlanabileceğini bildirdi. Bir tek bağışıklığımız için çok önemli temel D vitamini kaynağımızın güneş ışığı olması ve karantina önlemleri yüzünden, çoğumuzun güneş ışığına yeterince maruz kalamaması sebebiyle uzman kontrolünde desteklenmesi önerilmektedir.

İşte tam da bu noktada yeni çağın insan sağlığı için önemli bir bakış şekliyle sizleri tanıştırmak istiyorum;

FONKSİYONEL TIP

Koruyucu hekimliği esas alan, geleceğin kişiye özel yaklaşımı Fonksiyonel Tıp, sadece hasta kişilerin değil, sağlıklı kişilerin de daha sağlıklı olmaları için uygulanan bir tıp disiplini.

Son yıllarda yapılan araştırmalar, Beslenme kaynaklı problemlerin artışı, tüketilen sağlıksız ve yağlı yemekler, iş, okul ya da evde yaşanan stresin bağırsak sağlığının bozulmasına ve bunun sonucunun da sadece sindirim sistemi değil, bağışıklık sistemi, psikoloji, kilo yönetimi, çocuklarda Otizm belirtileri ve hatta cilt sağlığı üzerinde de etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Hasta merkezli olarak çalışan, hastalıkların temelinde yatan nedenleri araştıran ve hastalığın yönünü geri çevirmeye yönelik doğrularıyla Fonksiyonel Beslenme Modeli sağlıklı bir sindirim kanalı ve bağırsak florasına sahip olarak insanların otoimmün bir çok probleminde çözüm ortağı olmaktadır.

İşte size iyi gelecek küçük ipuçları ;



Ev yapımı fermente gıdalar sindirime yardımcı olan, bağırsak florasını güçlendiren ve bağışıklık sistemini kuvvetlendiren önemli probiyotik besinlerdendir. Evde fermente edilmiş lahana turşusu suyu yemekten önce 1 ya da 2 yemek kaşığı içilebilir.



Bağırsakta kısa zincirli yağ asidi üretimini sağlayarak bağırsak içi pH değiştirirler. Bu değişim bağırsağa sızan mikropların çoğalmasını baskılar. Pırasa, enginar, kereviz, kurusoğan, sarımsak, yeşil mercimek, muz, elma, badem tüketimine öncelik verin.



Fermente gıda tüketimi artırılarak bağırsak florasındaki probiyotikler korunup, çoğalabilmektedir. Haşlanmış ya da fermente edilmiş kırmızı pancar, mide asidi olan betainHcl için en iyi kaynaktır. Kırmızı pancar, safra asitlerini de uyaraçığından kabızlığa çok iyi gelmektedir. Haşlanmış pancarı elma sirkesiyle birlikte tüketmek de fermente edemeyenler için çok kısa çözümdür.

Uzun lafın kısıası ;

Sağlıklı bağırsak florası eşittir güçlü bağışıklık sistemidir...

En önemli probiyotik kaynaklarından biri ev yoğurdudur. Aynı zamanda probiyotik öğelerin yaşamasını sağlayan prebiyotik özellikle taşınmasıyla bağırsak sağlığında en önemli öğelerin başında gelmektedir. İçerdiği "Lactobasillus" grubu ile ortamın pH dengesinin asit olarak kalmasını sağlamaktadır.



Kakao yoğun miktarda flavonoid içermektedir. veflavonoid oranı en yüksek kakao oranı yüzde 70 olan bitter çikolatadır. İçinde yoğun olarak bulunan flavonoid güçlü bir antioksidandır, kansere, kalp hastalıklarına ve yaşlanmaya karşı mücadele eder. Serbest radikallere karşı vücudu korur aynı zamanda mutluluk hormonu serotonin seviyesini artırmaktadır. Haftada en fazla 40 gr geçmemek gereklidir.



Avokado içerdiği esansiyel yağ ve magnezyumun yanı sıra eşi bulunmaz bir posa kaynağıdır. 3 ay boyunca her gün yiyeceğiniz 100 gr avokadonun bağırsak onarıcı özelliği vardır.



Beyazındaki lizozim enzimi ve sarısındaki fosfolikolin antioksidan etkisi sebebiyle enfeksiyonlara karşı doğal koruyucudur. İyi haşlanmış yumurta B6, B12, Demir ve çinkodan da zengindir.





Oltan Filarmoni Orkestrasi



 <https://youtu.be/lqFTCMOEpl0>

 https://youtu.be/UyoX_ax-Nj8

 <https://youtu.be/bjvg2rbmFdU>

EVDE KAL

eşsiz müziğin keyfini çıkar