



Kooperatif Postası

KARINCA

KASIM 2021 YIL: 88 SAYI: 1019 ISSN: 1300-1450



1881 - 1938

SAYGI VE ÖZLEMLE ANIYORUZ



KARINCA

Yıl: 88 Sayı: 1019
Kasım 2021

ISSN: 1300 - 1450

Türk Kooperatifçilik Kurumu Basın, Yayın, Araştırma
Danışmanlık ve Eğitim Hizmetleri İşletmesi Adına

Sahibi

Prof. Dr. Ali Fuat ERSOY

Yazı İşleri Müdürü ve Baş Editör

Prof. Dr. Hasan YAYLI

Editörler Kurulu

Prof. Dr. Nurettin PARILTI

Prof. Dr. Serdar SAĞLAM

Prof. Dr. Muharrem ÇETİN

Prof. Dr. Turhan ÇETİN

Prof. Dr. Haşim ÖZÜDOĞRU

Prof. Dr. Hasan YAYLI

Prof. Dr. Mehmet BAŞ

İdare ve Yazışma Adresi (Yönetim Yeri)
Head Office and Correspondence Address
Mebusevleri Mah. Turgut Reis Cad. No: 15/6

06570 Çankaya - ANKARA

Tel: (0312) 472 99 59 - 472 99 11

Belge Geçer: (0312) 472 97 64

www.koopkur.org.tr

koopkur@gmail.com

admin@koopkur.org.tr

Hesaplarımız

T.C. Ziraat Bankası Anadolu Meydanı Şubesi
Hesap Nu: 7970378-5004

IBAN: 15 0001 0012 8207 9703 7850 04

Abone Şartları

Yıllık Abone Bedeli: 120 TL. (KDV Dahil)

Fiyatı: 10 TL. (KDV Dahil)

The Subscription Price to the review is (USA Dollars)
24 a year, airmail included Correspondence relating to
the review should be sent to

"Türk Kooperatifçilik Kurumu" Basın, Yayın, Araştırma
Danışmanlık ve Eğitim Hizmetleri İşletmesi Adına
Mebusevleri Mah. Turgut Reis Cad. No: 15/6

06570 Çankaya - ANKARA

20 Mayıs 1931'de kurulan kamu yararına çalışır,

TÜRK KOOPERATİFÇİLİK KURUMU

Basın, Yayın, Araştırma Danışmanlık ve Eğitim

Hizmetleri İşletmesinin aylık dergisi

"KARINCA" is the monthly journal of Turkish Cooperative
Association founded in 1931

Yazılarda savunulan fikirler yazarlarına aittir.

Gönderilen yazı ve haberler iade edilmez

Yazılar elektronik ortamda teslim edilir.

Yayın Türü

Yaygın Süreli Yayın

Basım Tarihi

12 Aralık 2021

Basım Yeri & Tasarım

GÜVEN MATBAACILIK

Ali Ferhat ÖREN

Kazım Karabekir Cad. 39/47 - İskitler/ANKARA

Tel: 0312 342 02 82 Faks: 0312 342 02 32

info@guvenmatbaacilik.net

Bu Sayıda.....

BAŞYAZI 3

ÖZDEM SATICI TOPRAK
KOOPERATİFLERDE AYRILAN ORTAĞA
YAPILACAK ÖDEME 5

MUSTAFA YAVUZ
YABANCI UYRUKLU KİŞİLERİN KOOPERATİFLERE
ORTAK OLABİLME ESASLARI 10

SEÇKİN CENKİŞ
KOOPERATİFLERDE ORTAKLARIN HAKLARI VE
YENİ GETİRİLEN ŞEFFAFLAŞMA ADIMLARI 17

YETER DEMİR USLU
SAĞLIK TURİZMİ VE TÜRKİYE'DE SAĞLIK
TURİZMİNE GENEL BİR BAKIŞ 23

KÜBRA DOĞAN
COVID-19 SÜRECİNDE SOSYAL
HİZMETİN EĞİTİM ALANINDAKİ ROLÜ 28

VEDAT SADIOĞLU
ÜLKEMİZDE ÇELTİK TARIMI VE PİRİNÇ
ÜZERİNE GENEL BİR ANALİZ 31

ERDAL ZORBA
REKREATİF AMAÇLI EGZERSİZ REÇETESİ 37

*Dergimizde yayınlanan yazıların sorumluluğu
yazarlarına aittir.*

Başvazı

Değerli kooperatif dostları:

Dünyada kamu yönetimi anlayışındaki değişimler sonucu devletlerin ekonomik ve sosyal alandaki rollerini azaltmakta olduğu, idari, politik ve ekonomik yapıları serbestleştirirken, farklı ekonomik sektörlerin gelişimini de dengelemeye doğru yöneldikleri bir dönemden yeniden merkezileşme ve devlet merkezli politikaların belirleyici olduğu bir döneme doğru evrilmeye başladığı görülmektedir. 2008 ekonomik krizi sonrası temelleri atılan bu dönem pandeminin de etkisi ile daha da yaygınlaşma eğilimindedir. Ancak 1980'li yıllardan itibaren, yardımlaşma ve dayanışma esasına göre çalışan kooperatifler kamu otoritesinin boşalttığı alanlarda önemli görevler üstlenmişlerdir.

Şöyle ki, dünyada 1980'lerde ekonomik krizin derinleşmesi, işsizliğin artması, toplumsal dışlanma ve yoksulluğun yaygınlaşması gibi problemler, toplum yararına yeni çözüm arayışlarını ön plana çıkarmıştır.

Küreselleşme sürecindeki gelişmeler, özelleştirmeler ile kamu sektörünün küçülmesi ve kamu sektörünün mevcut yapısıyla artan sosyal sorunlara çözüm getirememesi, özel sektörün doğası gereği sosyal sorunlara yalnızca kâr amacıyla yaklaşması, “**sosyal ekonomi**” ya da “**üçüncü sistem**” ya da “**üçüncü sektör**” olarak adlandırılan yeni bir ekonomik, toplumsal ve siyasal yaklaşımı gündeme getirmiştir. Zira özel sektörün kar olarak nitelendirilen temel amacına karşın kamu sektöründe politika yapıcılarının “**kamu yararı**”nı tesis etmek olan amaçlarının ölçülmesinde kullanılan siyasi yarar ki bu yararın ölçüsü “**oy**” olarak ortaya çıkmaktadır, arasında “**değer**” üretmek amaçlı organizasyonların kurumsallaşmasını gerektirmektedir.

Gönüllü ve Herkese Açık Üyelik, Üyeler Tarafından Gerçekleştirilen Demokratik Denetim, Üyelerin Ekonomik Katılımı, Özerklik ve Bağımsızlık, Eğitim, Öğrenim ve Bilgilendirme, Kooperatifler Arasında İşbirliği, Topluma Karşı Sorumluluk olarak **ICA** tarafından belirlenen kooperatifçiliğin evrensel ilkeleri, devletin küçültülmesi esasına dayanan yeni ekonomik ve idari politikaların sosyal boyutunda ortaya çıkabilecek olası olumsuz etkilerin yönetilebilmesi açısından kooperatif işletmelerin önemini ekonomik boyutunun yanı sıra sosyal politika alanında da önemli bir aktör olarak öne çıkmasını sağlamıştır.

Bu kapsamda gelişmiş ülkelerde kooperatifler, diğer benzeri kuruluşlarla birlikte “**üçüncü sektör**” olarak tanımlanmıştır. Günümüzde devletlerin fonksiyonlarının önemli bir bölümünü sivil toplum örgütlerine devretme eğilimi giderek ağırlık kazanmakta ve kooperatiflerin de dahil edildiği üçüncü sektör, bu alanda önemli ve yeni görevler üstlenmektedir.

Dünyayı derinden etkileyen pandemi ve pandemiye bağlı yaşanan ekonomik kriz, kooperatiflerin önemini bütün dünyaya bir kez daha hatırlatmış ve bu girişimler aracılığıyla küresel çapta sürdürülebilir bir ekonomik ve sosyal kalkınmaya ulaşılmasının teşviki amacıyla kooperatifçiliğin geniş kitlelere ulaşması için sivil toplum ve kamu sektörü, özellikle farkındalık yaratma ve kooperatif girişimlerini destekleme çerçevesinde eylem planları ortaya koymalıdır.

Diğer taraftan da pandemi ile mücadele politikaları çerçevesinde ortaya koyulan kapanma ve kısıtlama uygulamaları dünyadaki tedarik zincirinin halkalarının önemli düzeyde zarar görmesine neden olunca birçok ekonomik sistem mal ve hizmetlerin uluslararası piyasalardan tedarikinde sorunlar yaşamaya başlamıştır.

Bu durum ülkeler için en azından stratejik önem taşıyan mal ve hizmetlerin vatandaşlar açısından daha erişilebilir olmasını sağlayacak arz güvenliği yönlü politikalara yönelmek zorunda bırakmıştır.

Bu çerçevede de ulusal politika aktörleri açısından başta tarım ve tanzim satış olmak üzere geleneksel kooperatiflerin yanı sıra yeni nesil kooperatiflerin de teşvik edilmesi ve yaygınlaştırılması gerekliliğini doğurmuştur.

Diğer taraftan iklim değişikliği politikaları çerçevesinde de önemli bir paydaş olarak kooperatiflerin konumlandırılması gerektiği anlaşılmaktadır.

Çağdaş kooperatifçilik uygulamalarının başlangıcı açısından yüz elli yılı aşkın geçmişe sahip ülkemizde kooperatifler, bugün 8 milyonu aşkın insanımızın gönüllü olarak katıldığı ekonomik girişim modeli olmasına rağmen dünya örnekleri ile karşılaştırıldığında ekonomik ve toplumsal fonksiyonlar yönünden henüz yeterince güçlü bir noktada değildir.

Türk Kooperatifçilik Kurumu kurulduğu günden beri bir sivil toplum kuruluşu olarak toplumda kooperatif farkındalığının oluşturulması ve geliştirilmesi çerçevesinde ortaya koyduğu çalışmalarını süreli ve süresiz yayınlar üretmek, sempozyumlar ve paneller düzenlemek gibi etkinliklerle devam ettirmektedir.

Her sayıda olduğu gibi bu ay 1019. Sayısını sizlerle buluşturacağımız Karınca dergisinde yer alan yazıların, Türkiye’de kooperatifçilik bilgisi ve algısına olumlu yönde katkı sağlayacağını umut ediyorum

Bu içeriği ile dergimizin siz değerli okuyucularımıza katkı sağlayacağını umuyoruz. Daha doyurucu ve kaliteli yeni sayılarda buluşmak için, dergimiz hakkındaki görüşlerinizi bize iletmeniz dileği ile sağlıklılıkla kalın...

KOOPERATİFLERDE AYRILAN ORTAĞA YAPILACAK ÖDEME

Özdem SATICI
TOPRAK

I - Giriş

Kooperatifler 24/04/1969 tarih ve 1163 sayılı Kooperatifler Kanunu'na tabidir. Açık kapı ilkesinin bir gereği olarak ana sözleşmede yazılı şartları taşıyan gerçek ve tüzel kişiler kooperatife ortak olabilir ve yine bu ilkenin bir sonucu olarak ortaklıktan ayrılabilirler.

Ortaklar kooperatife girişte en az bir ortaklık payını sermaye olarak getirir ve ayrıca genel kurulca belirlenen ödemeleri ifa ederler.

Dolayısıyla, her ortağın kooperatif bünyesinde belirli bir miktar ödentisi mevcuttur. Ortağın kooperatiften ayrılışı sonrasında bu ödentilerin iadesi temel ortaklık hakları arasındadır.

1163 sayılı Kooperatifler Kanunu'nda kooperatifle ilişkisi kesilen ortaklara ödeme yapılması gerektiği ifade edilmiş olmakla birlikte; bu ödentinin hesaplanma biçimi daha çok yargı kararları ile şekillenmiştir.

II - Kooperatiflerde Ayrılma Kavramı

II. 1. Ortağın Alacağına Yasal Dayanağı

1163 sayılı Kooperatifler Kanunu'na göre ana sözleşmede, kooperatiften çıkan veya çıkarılan ortakların kendilerinin yahut mirasçılarının kooperatif varlığı üzerinde hakları olup olmadığı ve bu hakların nelerden ibaret bulunduğu gösterilir. (**KK Md.17/1**)

**Ticaret Başmüfettişi, Ticaret Bakanlığı*



Örnek ana sözleşmelerde ise devir dışında bir nedenle ortaklığı sona erenlerin sermaye ve diğer alacaklarının, o yılın bilançosuna göre hesaplanarak bilanço tarihinden itibaren bir ay içinde geri verileceği düzenlenmiştir;¹ anılan Kanun'da çıkan veya çıkarılan ortağın sermaye veya mevduatından kısmen veya tamamen yoksun kalacağı hakkındaki düzenlemelerin hükümsüz olduğu belirtilmiştir. **(KK Md. 17/3, TBK Md.27/1)**

Yargıtay konuyla ilgili bir kararında kooperatif ile ortak arasında yapılan anlaşmayla veya ortağın tek taraflı taahhüdü ile de bu haktan vazgeçilemeyeceğine hükmetmiştir.²

Dolayısıyla, kooperatiften ayrılan ortağa sermaye veya mevduatının ödenmesi yasal bir zorunluluk olup; ana sözleşmeye bu hakkı bertaraf edecek hükümler konulamayacak; böyle bir ifade yahut sözleşme hukuki olarak hüküm ifade etmeyecektir.

Ancak, düzenlemenin 1. fıkrası ile üçüncü fıkrası arasında bir çelişki olduğu da gözden kaçırılmamalıdır.

Zira, 1. fıkra da ayrılan ortakların kooperatif varlığı üzerinde hakları olup olmadığının ana sözleşmede düzenleneceği; üçüncü fıkra da ise ayrılan ortağın sermaye veya mevduatından yoksun kalacağına yönelik düzenlemelerin geçersiz olacağı ifade edilmiştir.

Kanımızca söz konusu çelişki, yasa koyucunun birinci fıkra da ortağın sermaye ve mevduatı dışında kalan kooperatifin diğer varlığını kastetmiş olmasından kaynaklanmış olabilir.

II. 2. Ortağın Ayrılması Kavramı

Kooperatif ile ortak arasında kurulmuş bulunan ortaklık ilişkisinin ortağın çıkması veya çıkarılması nedeniyle sona ermesi ile birlikte ilişkinin tasfiyesi söz konusu olmaktadır.³

Bu ilişkinin sona ermesi iradi veya zorunlu sebeplere dayanabilir.

Ancak genel hatlarıyla bir ortak, çıkma hakkını kullanmak yahut ortaklıktan çıkarılmak suretiyle veya ölüm gibi doğal yahut görev veya hizmete bağlı ortaklıklarda bu görev veya hizmetin bitmesi gibi şartlı bir sebeple ortaklıktan ayrılabilir. **(KK Md.10/1, 14/1, 15/1, 16/1)**

Ortağa ödeme yapılması her türlü ayrılma biçimini kapsar. Ölüm halinde ortaklık sona ermekle birlikte, ana sözleşmeye hüküm konularak ortağın mirasçılarının kooperatif ortaklığını devam ettirmeleri sağlanabilir. **(KK Md.14/2)**

II. 3. Devir Hali

Kooperatifin ortağa ödemelerini iade etmesi devir halini kapsamamaktadır.

Zira, devir halinde esas itibarıyla bir ortağın ortaklığı sona ermekte iken diğer bir ortağın ortaklığı başlamaktadır.

Bu nedenledir ki, örnek ana sözleşmelerdeki ayrılan ortaklarla hesaplama ile ilgili düzenlemelerde

1) <https://ticaret.gov.tr/data/5d41a0d313b87639ac9e013d/621dcce23dcc36e6e2c86ec49b66010e.pdf>

2) Yargıtay 11. HD. 29.03.1990-E. 2420, K. 270

3) <http://nek.istanbul.edu.tr:4444/ekos/TEZ/37830.pdf>

devir hali istisna tutulmuş ve ortaklığı sona erenlerin yerine yeni ortağın ödediği gider taksitlerinin derhal geri verileceği ifade edilmiştir.⁴

III. Ödenecek Tutar Ve Süre

III. 1.Ödenecek Kalemler ve Hesaplama

1163 sayılı Kooperatifler Kanunu'nda ayrılan ortağa yapılacak ödemenin hangi kalemlerden ibaret olacağı izah edilmemiştir. Anılan yasada, ayrılan ortakların yedek akçeler üzerinde hakkı olmadığı belirtilmiş; kaldı ki yedek akçeler üzerinde kooperatiften ayrılmamış ortaklara da herhangi bir hak tanınmamıştır. **(KK Md.17/1, 39/2)**

Örnek ana sözleşmelerde de benzer hükümlere yer verilmiştir. ⁵ Bununla birlikte, kanuni **(zorunlu)** yedek akçe dışında, ana sözleşme ile ihtiyari yedek akçe ayrılması öngörülmüşse bu akçenin iade edilecek payların hesabında dikkate alınması gerekmektedir. ⁶

Diğer yandan, aynı yasada ayrılan ortağın sermaye veya mevduatından yoksun kalamayacağı yönündeki düzenlemelerden kooperatifle ilişkisi kesilen ortaklara sermayesinin ödeneceği anlaşılmakta; ancak *mevduat* ile hangi ödemenin kastedildiği bilinmemektedir. **(KK Md.17/3)**

Zira, mevduat ifadesi esasen bankacılık sektöründe kullanılan bir terim olup, *yazılı ya da sözlü olarak veya herhangi bir şekilde halka duyurulmak suretiyle ivazsız veya bir ivaz karşılığında, istendiğinde ya da belli bir vadede geri ödenmek üzere kabul edilen parayı* ifade etmektedir. **(Bank. Kan. Md.3)**

Ayrıca, kooperatiflerin amaç ve türlerine göre ortaklardan alınan mali katkılar değişiklik göstermektedir. Örneğin, yapı kooperatiflerinde ortaklar inşaat harcamaları için ödeme yapmakta iken, taşıma kooperatiflerinde ortakların hak edişlerinden kesinti yapılmak suretiyle gelir elde edilmektedir.

Konuyla ilgili yargı kararlarına bakıldığında, ayrılan ortaklara, kooperatife yapmış oldukları ödentilerden masraf hissesi düşüldükten sonra ödeme yapılacağı yönünde kararlara hükmedildiği;⁷ Ticaret Bakanlığı'nca, yapı kooperatiflerinde sermaye ve inşaat giderleri için genel kurul kararları doğrultusunda yapılan ödentiler toplamından, kooperatifin amacı ile ilgili olarak yönetim ve diğer işletme faaliyetlerinin yürütülmesi için yapılmış olan genel giderlerden ortağın payına düşen miktarın mahsup edilmesi gerektiği yönünde yazılı görüş verildiği görülmektedir. afiyet olsun⁸

Dolayısıyla, ortağın sermaye tutarı ile kooperatifin amaç ve faaliyetleri için genel kurulca tahsil edilen tutarların toplamından, ayrılmanın kesinleştiği yıl için ortağa isabet eden genel giderin mahsubu sonrasında kalan bakiye ortağa ödenecek; yapılan ödemede, ortaklık payının reel satış değeri veya piyasa değeri dikkate alınmayacaktır.⁹

4) https://webdosya.csb.gov.tr/db/sakarya/menu/konut-yapi-koop-ornek-anasozlesmesi_20190722103920.pdf

5) https://webdosya.csb.gov.tr/db/sakarya/menu/konut-yapi-koop-ornek-anasozlesmesi_20190722103920.pdf

6) KURTULAN, Ahmet, Kooperatifler Kanunu ve Açıklaması, 1998, s.157

7) Y.11.HD.15/05/2006, E.2005/5645 K.2006/5462

8) <https://ticaret.gov.tr/kooperatifcilik/bilgi-bankasi/bakanlik-gorusleri>

9) Yargıtay 11. HD. 10.10.2005-E. 2004/12062, K. 9548

Bununla birlikte, ortağın kooperatife aynı sermaye getirmiş olması yahut aidatlarına karşılık aynı ödeme yapması halinde, kooperatifin ortağın ayrılması esnasında aynı ödeme yapmak yönünde bir yükümlülüğü bulunmamakla birlikte ¹⁰, döviz bazında ödeme yapan ortağa döviz kuru üzerinden iade yapılması gerekmektedir. ¹¹

III. 2. Ödeme Süresi ve Zamanaşımı

1163 sayılı Kooperatifler Kanunu'nda ayrılan ortağa yapılacak ödemenin ortağın ayrıldığı yıl bilançosuna göre hesaplanacağı belirtildiği ve kooperatiflerin bilançoları ertesi yılın ilk altı ayı içinde yapılması zorunlu olan olağan genel kurul toplantılarında kabul edilerek kesinleştiği için, ortağa ödeme yapılması için bilançonun genel kurulda onaylanmasını beklemek gerekecektir. **(KK Md. 42/2/3 45/1)**

Diğer taraftan, örnek ana sözleşmelerde ayrılan ortakların sermaye ve diğer alacaklarının bilanço tarihinden itibaren bir ay içinde geri verileceği düzenlenmiştir. ¹²

Dolayısıyla, ayrılan ortaklara ayrılmanın gerçekleştiği yıla ait bilançonun genel kurulda kabul edilmesini takiben bir ay içinde ödeme yapılması gerekecek; 01 Ocak-31 Aralık hesap dönemini kullanan kooperatiflerde en geçen Haziran ayı sonuna kadar olağan genel kurulun yapılması gerektiğinden Temmuz ayının sonuna kadar ödemenin yapılması söz konusu olacaktır.

Ancak, yasada kooperatifin mevcudiyetini tehlikeye düşürecek nitelikteki iade ve ödemelerin, ana sözleşmede daha kısa bir süre tespit edilmiş olsa bile genel kurulca, üç yılı aşmamak üzere geciktirilebilmesi öngörülmüş olduğundan bu kararın alındığı kooperatiflerde ortağın ödemesi ancak bu sürenin sonunda yapılabilecektir. **(KK Md.17/2)**

Buradaki geciktirme kararının genel kurulca alınması zorunlu olup, yönetim kurulunun bu yetkiyi kullanması hüküm ifade etmeyecektir. **(KK Md.42/2/5, TBK Md.27/1)**

Ayrıca ayrılan ortak ile mirasçılarının alacak ve hakları bunları isteyebilecekleri günden başlayarak beş yıl geçmekle zamanaşımına uğrayacaktır. **(KK Md.17/2).**

III. 3. Tazminat

1163 sayılı Kooperatifler Kanunu'nda ortağın çıkma eyleminin kooperatif mevcudiyetini tehlikeye düşürmesi halinde, ayrılmak isteyen ortağın muhik bir tazminat ödeyeceğine ilişkin bir hükmün ana sözleşmeye konabileceği düzenlendiği gibi, herhangi bir sebeple ayrılan ortağa yapılacak iadenin genel kurulca üç yıl geciktirilmesi halinde de kooperatifin uygun bir tazminat talep edebileceği ifade edilmiştir. **(KK m.10, 17/2)**

Kanımızca, ortağın yatırdığı tutardan genel giderlerin mahsup edilmesi, ortaklık payının rayiç değerinin dikkate alınmaması ve ödediği tutarın üç yıllık bir süre ile geciktirilmesi gibi ortağın ödediği tutarı erozyona uğratan uygulamalara ilaveten kooperatifin ortaktan tazminat talebinde

10) Y.11.HD. 20/04/1987, E.2367/K.2300, Y.11.HD. 31/03/1995, E.7379/K.2760

11) Y.11.HD.12/06/1997 E.2251/K.4560

12) <https://mugla.ticaret.gov.tr/data/5d5f94ea13b876a3c0a31941/t%C3%BCketim%20ehh.pdf>

bulunmasına yönelik bir düzenleme, gerek kooperatiflerdeki açık kapı ilkesine ve gerekse kısıtlı tasarruf imkanı olan ortakların menfaatlerine aykırıdır.

Kooperatiflerin bu yönde taleplerinin olmaması ise söz konusu düzenlemenin uygulamada zaten tercih edilmediğini göstermekte ve işlerliği olmayan bu hükümlerin yasal metinden çıkarılmasının gerekli olduğunu işaret etmektedir.

IV - Sonuç

Kooperatifle herhangi bir sebeple ilişkisi kesilen ortaklara sermaye ve mevduatının ödenmesi temel ortaklık hakları arasındadır. Ancak, yasa koyucu özellikle çok sayıda ortağın eş zamanlı olarak yahut çok sayıda ortaklık payı bulunan bir ortağın kooperatiften ayrılması halinde kooperatif varlığının tehlikeye düşebileceği ihtimalini de dikkate alarak, ayrılan ortaklara yapılacak ödemelerle ilgili bazı kısıtlamalar öngörmüştür.

Cari mevzuata göre ortağın sermaye tutarı ile kooperatifin amaç ve faaliyetleri için genel kurulca tahsil edilen tutarların toplamından, ayrılmanın kesinleştiği yıl için ortağa isabet eden genel giderin mahsubu sonrasında kalan bakiye ortağa ödenecek; kooperatifin mevcudiyetini tehlikeye düşürecek ödentiler genel kurul kararı ile azami üç yıl ertelenebilecektir.

Kaynakça

1 - T.C.Yasalar (1163 sayılı Kooperatifler Kanunu, 6098 sayılı Türk Borçlar Kanunu, 5411 sayılı Bankacılık Kanunu)

2 - Ahmet KURTULAN, Kooperatifler Kanunu ve Açıklaması, Ankara, 1998

3 - Gönen ERİŞ, Açıklamaları, İtihatlı, Uygulamalı Kooperatifler Hukuku, Seçkin Yayınevi, Ankara, 1998

4 - Kooperatif Örnek Ana Sözleşmeleri (<https://ticaret.gov.tr/>)



YABANCI UYRUKLU KİŞİLERİN KOOPERATİFLERE ORTAK OLABİLME ESASLARI

Mustafa YAVUZ*

1. Giriş

Kooperatifler, anonim ve limited şirketlerden farklı olarak, değişir ortaklı ve değişir sermayeli ortaklıklardır. Kooperatiflerde esas itibarıyla açık kapı ilkesi¹ geçerlidir ve buna bağlı olarak anasözleşmedeki şartları taşımak kaydıyla herkes kooperatiflere ortak olabilir.

Kooperatifler daha çok ortakların belirli ekonomik menfaatlerini korumak ve ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla kurulduğundan, kooperatiflerin merkezinde kural olarak '**ortak**' yer alır; sermaye ise ortağın kişiliği yanında ikinci derecede öneme sahiptir.

1163 sayılı Kooperatifler Kanununda² (**KoopK**), kooperatiflere ortak olabilmek için öngörülen tek şart gerçek kişilerin medeni hakları kullanma yeterliliğine sahip olmasıdır.

Aynı Kanunda kooperatif anasözleşmelerinde bulunması gereken zorunlu hükümler ayrıca düzenlenmiş olup, bu hükümlerden birisi de 'ortaklık sıfatını kazandıran ve kaybettiren hal ve şartlar'dır.

Dolayısıyla, kooperatiflere ortak olabilmek için anasözleşme yer alan şartların da sağlanması gerekmektedir.

*Gümrük ve Ticaret Uzmanı

1) Uluslararası Kooperatifler Birliği (ICA) tarafından kooperatiflere ilişkin temel ilkeler 1995 yılında yeniden belirlenmiş ve bu ilkelerden biri de "gönüllü ve serbest giriş ilkesi" olarak tespit edilmiştir. Açık kapı ilkesi olarak da adlandırılan bu ilke, kooperatif hizmetlerinden yararlanmak isteyen ve ortaklık koşullarını taşıyan herkesin; sosyal, politik, ırk, din, mezhep ayrımı gözetilmeksizin gönüllü olarak kooperatife girip çıkabilmesini ifade etmektedir. Öğretide açık kapı ilkesi genel itibarıyla, 'kooperatiflerin kapısının, kanun ve anasözleşmedeki giriş şartlarını yerine getiren ve giriş isteğinin reddi için haklı bir sebep gösterilemeyen herkese açık tutulması, çıkma arzusunda olanlara da bu kapının kapatılmaması' şeklinde tanımlanmaktadır (Yahya Deryal, Kooperatiflerde Ortak Sıfatının Kazanılması, Kaybedilmesi ve Hukuki Sonuçları, İstanbul Üniversitesi, Doktora Tezi, İstanbul 1994, s.51.).

2) 1163 sayılı Kooperatifler Kanunu, 10.05.1969 tarihli ve 13195 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanmıştır.

Bu açıklamalar kapsamında, **KoopK**'da yabancı uyruklu kişilerin kooperatif ortağı olmasını yasaklayan herhangi bir hüküm bulunmamaktadır.

Anılan Kanunda böyle bir kısıtlamanın yer almaması ve kooperatifçilikteki açık kapı ilkesinden hareketle, yabancı uyrukluların kooperatiflere ortak olabilmesi kural olarak mümkündür.

Ancak, **KoopK** uyarınca kooperatif anasözleşmesinde ortaklık sıfatını kazandıran ve kaybettiren hal ve şartların gösterilmesi zorunlu olduğundan, anasözleşmede kooperatife ortak olabilmek için aranan şartlara ayrıca bakılması gerekir.

Anasözleşmedeki şartlar arasında **“Türk vatandaşı olma”** şartının bulunmaması halinde yabancı uyruklu kişiler de bu kooperatife ortak olabilir.

Ayrıca, **KoopK**'da tüzel kişiler bakımından herhangi bir sınırlama bulunmadığından, yabancı özel hukuk tüzel kişilerinin de kooperatiflere ortak olması mümkündür.

Ancak, anasözleşmede ortaklık şartı olarak gerçek kişiler bakımından **“Türk vatandaşı olma”** şartı aranmışsa, bu şarttan hareketle Türk uyruklu olmayan ve dolayısıyla Türk kanunlarına göre kurulmuş bulunmayan tüzel kişilerin anılan kooperatife ortak olamaması gerekir.

İşte bu çalışmada, yabancı uyruklu kişilerin kooperatiflere ortak olabilmek esasları tüm yönleriyle ele alınmış ve değerlendirilmiştir.

2. Yabancıların Kooperatiflere Ortak Olabilme Yolları

Öncelikle ‘yabancı’ kavramı hakkında genel bilgi vermek gerekirse, bu kavram gerek uluslararası hukuk gerekse iç hukukun değişik dalları için önemli bir kavramdır. Hukuk sistemleri yabancılar hakkında vatandaşlardan farklı düzenlemeler öngörebilmektedir.³ 5901 sayılı Türk Vatandaşlığı Kanununda yabancı, **‘Türkiye Cumhuriyeti Devleti ile vatandaşlık bağı bulunmayan kişi’** olarak tanımlanmıştır.

Bu çerçevede, anasözleşmede engel bir durum olmadığı takdirde Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı olmayan yabancıların kooperatiflere ortak olabilmek yöntemleri aşağıda açıklanmıştır.

Kooperatif ortaklığının kazanılmasında asıl olan aslen iktisap yoluyla kazanmadır (**doğrudan ortak olmaktır**). Bir kooperatif en az 7 ortak tarafından imzalanacak anasözleşme ile kurulur. Anasözleşmenin ticaret sicili müdürlüğünde yetkilendirilmiş personel huzurunda imzalanması gerekir.

Kooperatif anasözleşmesini imzalayan yabancılar, kooperatifin kuruluşunun gerçekleşmesiyle birlikte ortak sıfatını kazanır. Kurucu olarak anasözleşmenin imzalanmış olması, ortak sıfatının kazanılması için yeterlidir.

Yabancılar, kooperatif tüzel kişilik kazandıktan sonra pay almak suretiyle de kooperatife ortak olabilir.

Kooperatif ortaklığına girmek için gerçek kişi yabancıların medeni hakları kullanma yeterliliğine sahip olması (**ergin olması, ayırt etme gücüne sahip olması ve kısıtlı olmaması**) şarttır. Bunun yanında yabancı uyruklu tüzel kişiler de amaçları bakımından ilgilendikleri kooperatiflere ortak olabilir.

3) Ergin Ergül, *Uluslararası Hukuk ve Türk Mevzuatında Yabancı Kavramı ve Türleri*, *Türk İdare Dergisi*, S.475, Aralık 2012, s.213.

Gerekli şartları taşıyıp da ortak olmak isteyen yabancılar, yazılı (**ve imzalı**) olarak kooperatife başvurur. Başvuru yazısına anasözleşmede belirtilen ortaklık şartlarının taşındığını gösteren belgeler de eklenir. Ortaklığa kabul yetkisi yönetim kuruluna aittir.

Yönetim kurulu, başvuruda bulunanların, anasözleşmede belirtilen ortaklık şartlarını taşıyıp taşımadığını araştırmak zorundadır.

Öte yandan, yabancılar ortaklık sıfatını '**ortaklığın devri**' yoluyla da kazanılabilir. Bu çerçevede, yabancı uyruklu bir kişinin, ortaklığı devralmak suretiyle kooperatife ortak olması mümkündür.

Ortaklığın devri iradi bir işlem olmakla birlikte, ortaklığın devri konusunda tarafların anlaşması yeterli olmayıp, ayrıca devir işleminin kooperatife bildirilmesi, yönetim kurulunun devralan yabancıların ortaklık niteliklerini taşıyıp taşımadığını araştırması ve inceleme sonucuna göre bir karar alması gerekmektedir.

Yeri gelmişken önemle belirtelim ki, kooperatiflerde yönetim kurulu ve denetim kurulu üyeliğine seçileceklerin, **KoopK**'nın 56 ve 65. maddeleri uyarınca Türk vatandaşı olması zorunludur.

Bu durumda, yabancılar kooperatiflere ortak olabilseler dahi bu kooperatiflerin yönetim ve denetim kurullarına seçilmeleri mümkün değildir.

3. Örnek Anasözleşmelere Göre Yabancıların Ortak Olabileceği Ve Olamayacağı Kooperatif Türleri

Önceki bölümlerde ifade edildiği üzere, **KoopK**'nın 4/1-3 maddesine göre ortaklık sıfatını kazandıran ve kaybettiren hal ve şartların anasözleşmede yer alması zorunludur. Öte yandan, aynı Kanunun 88. maddesinde ilgili bakanlıklara⁴ kooperatifler için örnek anasözleşme hazırlama görev verilmiştir.

Örnek anasözleşmeleri kullanmak zorunlu olmamakla birlikte uygulamada kooperatiflerin neredeyse tamamı örnek anasözleşmeleri, kendi anasözleşmeleri olarak kabul etmektedir. Dolayısıyla, örnek anasözleşmelerde yer alan kurallar, hali hazırda birçok kooperatif için geçerli olan ve bu kooperatiflerde uygulanmakta olan kural ve şartlardır.

Örnek anasözleşmelerde yer alan hükümler bağlamında yabancıların ortak olabileceği ve olamayacağı kooperatif türleri aşağıda gösterilmiştir.

3.1. Örnek Anasözleşmede Yer Alan Hükümlere Göre Yabancıların Ortak Olabileceği Kooperatifler

İlgili bakanlıklarca hazırlanan örnek anasözleşmeler dikkate alındığında yabancılar aşağıdaki kooperatiflerin ortağı olabilir:

- Hizmet ve dayanışma kooperatifi,
- Yenilenebilir enerji üretim kooperatifi,
- Tarım satış kooperatifi,

4) İlgili bakanlık; tarımsal kooperatifler bakımından Tarım ve Orman Bakanlığı, yapı kooperatifleri bakımından Çevre ve Şehircilik Bakanlığı, bunların dışında kalan diğer kooperatifler bakımından ise Ticaret Bakanlığıdır.

- Site işletme kooperatifi,
- Esnaf ve sanatkârlar kredi ve kefalet kooperatifi,
- Tedarik ve dağıtım kooperatifi,
- Tüketim kooperatifi,
- Turizm geliştirme kooperatifi,
- Bilimsel araştırma ve geliştirme kooperatifi,
- Tarım kredi kooperatifi.

3.2. Örnek Anasözleşmede Yer Alan Hükümlere Göre Yabancıların Ortak Olamayacağı Kooperatifler

Örnek anasözleşmelerde kooperatife ortak olmak şartları arasında ‘**Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı**’ olmanın yer alması hasebiyle yabancıların ortak olamayacağı kooperatif türleri şunlardır:

- Fikri mülkiyet hakları ve proje danışmanlığı kooperatifi,
- Karşılıklı sigorta kooperatifi,
- Sağlık hizmetleri kooperatifi,
- Karayolu yük taşıma kooperatifi,
- Karayolu yolcu taşıma kooperatifi,
- Kadın girişimi üretim ve işletme kooperatifi,
- Temin tevzi kooperatifi,
- Küçük sanat kooperatifi,
- Yaş sebze ve meyve pazarlama kooperatifi,
- Pazarcılar işletme kooperatifi,
- Deniz yük taşıma kooperatifi,
- Deniz yolcu taşıma kooperatifi,
- Eğitim kooperatifi,
- Hizmet kooperatifi,
- Çocuk bakım hizmetleri kooperatifi,
- Sulama kooperatifi,

- Pancar ekicileri kooperatifi,
- Su ürünleri kooperatifi,
- Tarımsal kalkınma kooperatifi,
- Küçük sanayi sitesi yapı kooperatifi.

Yabancıların mevcut anasözleşmelere göre yukarıda sayılan kooperatif türlerine ortak olması mümkün olmamakla birlikte, anasözleşmede değişiklik yapılarak yabancıların ortak olmasına imkan sağlanması mümkündür.

Ancak, anasözleşme değişikliği için ilgili bakanlığın onayının alınması gerekmektedir.

3.3. 2644 Sayılı Tapu Kanununa Göre Türkiye’de Gayrimenkul Edinmesine İmkan Sağlanmış Kişilerden Olmak Kaydıyla Yabancıların Ortak Olabileceği Kooperatifler

İlgili bakanlıklar tarafından hazırlanan hali hazırdaki örnek anasözleşmelerden konut yapı kooperatifi ve gayrimenkul işletme kooperatifi anasözleşmelerinde ortaklık şartı olarak, *“Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı olmak veya yabancı uyruklu olmakla birlikte 2644 sayılı Tapu Kanunu veya yürürlükteki mevzuat hükümlerine göre Türkiye’de gayrimenkul edinmesine imkan sağlanmış kişilerden bulunmak”* şartı yer almaktadır.

Yabancı uyruklu gerçek kişilerin taşınmaz edinmelerine ilişkin usul ve esaslar, 2644 sayılı Tapu Kanununun⁵ 35. maddesinde düzenlenmiş olup, anılan hükümde;

- Kanuni sınırlamalara uyulmak kaydıyla, uluslararası ikili ilişkiler yönünden ve ülke menfaatlerinin gerektirdiği hallerde Cumhurbaşkanı tarafından belirlenen ülkelerin vatandaşı olan yabancı uyruklu gerçek kişilerin Türkiye’de taşınmaz ve sınırlı ayni hak edinebileceği, yabancı uyruklu gerçek kişilerin edindikleri taşınmazlar ile bağımsız ve sürekli nitelikteki sınırlı ayni hakların toplam alanının, özel mülkiyete konu ilçe yüz ölçümünün %10’unu ve kişi başına ülke genelinde 30 hektarı geçemeyeceği,
- Yabancı ülkelerde kendi ülkelerinin kanunlarına göre kurulan tüzel kişiliğe sahip ticaret şirketlerinin ancak özel kanun hükümleri çerçevesinde taşınmaz ve sınırlı ayni hak edinebileceği, bu ticaret şirketleri dışındakilerin taşınmaz edinmeyeceği ve lehlerine sınırlı ayni hak tesis edilemeyeceği,
- Cumhurbaşkanının, ülke menfaatlerinin gerektiği hallerde yabancı uyruklu gerçek kişiler ile yabancı ülkelerde kendi ülkelerinin kanunlarına göre kurulan tüzel kişiliğe sahip ticaret şirketlerinin taşınmaz ve sınırlı ayni hak edinimlerini;

5) 2644 sayılı Tapu Kanunu, 29.12.1934 tarihli ve 2892 sayılı Resmi Gazete’de yayımlanmıştır.

ülke, kişi, coğrafi bölge, süre, sayı, oran, tür, nitelik, yüzölçüm ve miktar olarak belirleyebileceği, sınırlandırabileceği, kısmen veya tamamen durdurabileceği veya yasaklayabileceği,

- Yabancı uyruklu gerçek kişiler ve yabancı ülkelerde kendi ülkelerinin kanunlarına göre kurulan tüzel kişiliğe sahip ticaret şirketlerinin, satın aldıkları yapısız taşınmazda geliştireceği projeyi iki yıl içinde ilgili Bakanlığın onayına sunmak zorunda olduğu,

belirtilmiştir.

Bu kapsamda, yukarıda yer verilen Tapu Kanununun 35. maddesindeki şartları sağlayan ve dolayısıyla Türkiye’de gayrimenkul edinmesine imkan sağlanmış bulunan yabancı uyruklu gerçek kişiler yapı kooperatiflerine ortak olabilir.

Diğer taraftan, bu Kanunun 35. maddesinin ikinci fıkrasında, yabancı ülkelerde kendi ülkelerinin kanunlarına göre kurulan tüzel kişiliğe sahip ticaret şirketlerinin ancak özel kanun hükümleri çerçevesinde taşınmaz ve sınırlı aynı hak edinebileceği hükme bağlanmıştır.

Bu doğrultuda, 2634 sayılı Turizmi Teşvik Kanunu, 6491 sayılı Türk Petrol Kanunu ve 4737 sayılı Endüstri Bölgeleri Kanununun ilgili hükümleri çerçevesinde yabancı uyruklu ticaret şirketleri ülkemizde taşınmaz edinebildiğinden, bu Kanunlar kapsamında taşınmaz edinebilen yabancı uyruklu ticaret şirketlerinin yapı kooperatiflerine de ortak olması mümkündür.

Dolayısıyla, **KoopK**’nın 8. maddesine göre yönetim kurulu, ortaklar ile ortak olmak için müracaat edenlerin anasözleşmede gösterilen ortaklık şartlarını taşıyıp taşımadıklarını araştırmak zorunda olduğundan, konut yapı kooperatifine ortak olmak isteyen yabancı uyruklu gerçek kişilerin yukarıda yer verilen 2644 sayılı Tapu Kanununun 35. maddesindeki şartları sağlayıp sağlamadığının yönetim kurulunca araştırılması gerekir.

Son olarak, anılan Kanunda yabancı ticaret şirketleri dışındaki tüzel kişilere taşınmaz edinimi hakkı verilmediğinde, ticaret şirketi olmayan yabancı tüzel kişiler hiçbir durumda yapı kooperatiflerine ortak olamazlar.

4. Sonuç

Kooperatifler, ortakların belirli ekonomik menfaatlerini ve özellikle meslek veya geçimlerine ait ihtiyaçlarını işgücü ve parasal katkılarıyla karşılıklı yardım, dayanışma ve kefalet suretiyle sağlayıp korumak amacıyla gerçek ve tüzel kişiler tarafından kurulan değişir ortaklı ve değişir sermayeli ortaklıklardır.

Kooperatifler hukukunda geçerli olan açık kapı ilkesi gereğince, ortaklık şartlarını taşıyan herkes kooperatiflere ortak olabilmektedir.

Bu kapsamda yabancıların da, kural olarak ülkemizde kooperatiflere ortak olabilmesi mümkündür.

Bununla birlikte, 1163 sayılı Kooperatifler Kanunu gereğince kooperatiflere ortak olma şartlarının anasözleşmede gösterilmesi gerekmekte ve dolayısıyla anasözleşmedeki şartları sağlamayanlar kooperatiflere ortak olamamaktadır.

Bu doğrultuda yabancılar da, ancak anasözleşmedeki şartları taşımaları halinde kooperatiflere

ortak olabilmektedir.

Bazı kooperatif anasözleşmelerinde ise ortak olabilme şartı olarak Türk vatandaşı olma koşulu yer almaktadır.

O halde, anasözleşmede bahsi geçen şartın bulunmaması halinde yabancıların söz konusu kooperatife ortak olabilmesi mümkündür.

İlgili bakanlıklarca hazırlanan örnek anasözleşmeler dikkate alındığında yabancıların ortak olabileceği kooperatif türleri;

- hizmet ve dayanışma kooperatifi,***
- yenilenebilir enerji üretim kooperatifi,***
- tarım satış kooperatifi,***
- site işletme kooperatifi,***
- esnaf ve sanatkârlar kredi ve kefalet kooperatifi,***
- tedarik ve dağıtım kooperatifi,***
- tüketim kooperatifi,***
- turizm geliştirme kooperatifi,***
- bilimsel araştırma ve geliştirme kooperatifi***
- ve tarım kredi kooperatifi***

şeklinde sıralanabilir.

Konut yapı kooperatiflerine ortak olma bakımından ise yabancı uyrukluların 2644 sayılı Tapu Kanununun veya yürürlükteki mevzuat hükümlerine göre Türkiye’de taşınmaz mal edinmesine olanak tanınan ülkelerin vatandaşı olması gerekmektedir.

Son olarak, yabancıların kooperatlflere ortak olması mümkün olmakla birlikte, 1163 sayılı Kooperatifler Kanunu uyarınca kooperatiflerin yönetim kurulu ve denetim kurulunda görev alamazlar.

Kaynakça

1163 sayılı Kooperatifler Kanunu (10.05.1969 tarihli ve 13195 sayılı R.G.).

2644 sayılı Tapu Kanunu (29.12.1934 tarihli ve 2892 sayılı R.G.).

Deryal, Yahya, Kooperatiflerde Ortak Sıfatının Kazanılması, Kaybedilmesi ve Hukuki Sonuçları, İstanbul Üniversitesi, Doktora Tezi, İstanbul 1994.

Ergül, Ergin, Uluslararası Hukuk ve Türk Mevzuatında Yabancı Kavramı ve Türleri, Türk İdare Dergisi, S.475, Aralık 2012.

KOOPERATİFLERDE ORTAKLARIN HAKLARI VE YENİ GETİRİLEN ŞEFFAFLAŞMA ADIMLARI

Seçkin CENKİŞ*

1. Giriş

İnsanların tek başlarına yapamayacaklarını veya birlikte yaptıklarında daha iyi sonuçlar alacaklarını düşündükleri faaliyetleri gerçekleştirmek üzere gönüllü olarak kurdukları birliktelikler olan kooperatiflere genellikle bir ihtiyacı gidermek için başvurulmaktadır. Bununla birlikte kooperatifler ekonomik aktörler olarak sadece kendi ortakları için değil zamanla içinde bulundukları toplumlar için de önemli girişimlere dönüşmüşlerdir.

Günümüzde kooperatifler, ortaklarının sürdürülebilir bir gelire sahip olmalarını sağlayarak ekonomik istikrara katkıda bulunmakta, serbest piyasa ekonomilerindeki zayıflıkları azaltarak birçok ekonomik aktörün sistemde olabilmelerini sağlamakta, küçük girişimlerin kendi özerkliklerini kaybetmeden daha büyük ekonomik yapılar şeklinde birleşme olanağı sağlamaktadır. Bu açıdan kooperatifler, yalnızca zayıf kesimlerin dayanışma kuruluşu olmaktan çıkmış, ekonomik ve ticari hayatta kendine has özellikleri olan başarılı girişimler haline gelmişlerdir.

Ortakların denetiminin zayıf olduğu ve bu nedenle yönetim kurulu üyelerinin kendilerini rahat hissettikleri kooperatiflerde, basiretli bir tacir gibi yönetme, profesyonel yönetimi hayata geçirme, ortakların haklarını koruma ve bütün işlemlerde şeffaf olma gibi konularda eksiklikler yaşanmaktadır. Bu kapsamda bir taraftan ortakların her açıdan denetiminin artması, diğer taraftan da yönetimin faaliyetlerinin şeffaflaşarak ortakların tetkikine açık hale getirilmesi gerekmektedir.

2. Kooperatiflerde Ortaklarının Hakları

Ülkemizde kuruluş amaçları, çalışma esasları ve faaliyet gösterdikleri alanlar itibarıyla çok değişik türde kooperatifler bulunmaktadır. Kooperatiflerle ilgili genel kanun olarak 1163 sayılı Kooperatifler

***Daire Başkanı, Esnaf, Sanatkarlar ve Kooperatifçilik Genel Müdürlüğü**
s.cenkis@gtb.gov.tr



Kanunu, bunun yanı sıra bazı kooperatif türleri için de özel kanunlar yürürlükte bulunmaktadır. Bunlar 4572 sayılı Tarım Satış Kooperatif ve Birlikleri Hakkında Kanun ve 1581 sayılı Tarım Kredi Kooperatifleri ve Birlikleri Kanunudur. Anılan kanunların yanı sıra 6102 sayılı Türk Ticaret Kanunu ve kooperatif anasözleşmelerinde kooperatif işlemlerini ve ortaklık ilişkilerini düzenleyen bazı hükümler bulunmaktadır.

Kooperatif ortaklarının kanun ve anasözleşmelerden kaynaklanan birçok hakları bulunmaktadır. Bu hakların bazıları maddi iken bazısının maddi niteliği bulunmamaktadır. Yine bazıları tek başına kullanılabilirken bazıları toplu olarak kullanılmaktadır. Ortakların haklarını bilmesi ve etkili şekilde kullanması hem kendilerinin çıkarına olacak, hem de kooperatifin gelişmesine katkı sağlayacaktır.

Kooperatif ortaklarının en önemli hakkı olarak genel kurula katılma hakkı bulunmaktadır. Yapı kooperatifleri hariç kooperatife en az üç aydan beri ortak olan her ortağın genel kurula katılma hakkını haizdir. Yapı kooperatiflerinde ise ortaklığın zamanına bakılmaz ve her ortak genel kurula katılabilmektedir.

Genel kurula katılma hakkına bağlı olarak ortakların görüşlerini bildirme, öneriler yapma, muhalefet ettiği hususlar varsa bunu tutanağa geçirme hakları da bulunmaktadır. Ortakların genel kurul toplantılarında oy kullanma hakları da çok önemlidir. Her ortağın genel kurulda sadece bir oy hakkı bulunmaktadır. Şirketlerden farklı olarak sermayesi ne kadar olursa olsun kooperatiflerde her ortağın tek bir oyu vardır. Anasözleşmede hüküm yer alıyorsa bir ortak yazı ile izin vermek suretiyle genel kurulda oyunu başka bir ortağa temsilen kullanılabilmektedir. Bununla birlikte, kooperatif işlerinin görülmesine herhangi bir suretle katılmış olanlar, yönetim kurulunun ibrasına ait kararlarda oylamaya katılamayacak, yine ortaklardan hiçbiri kendisi veya karı ve kocası yahut usul ve furuu ile kooperatif arasında şahsi bir işe veya davaya dair olan görüşmelerde oy hakkını kullanamayacaklardır.

Kooperatif ortakların önemli haklarının biri de anasözleşme veya kooperatif organlarından birinin kararıyla sınırlandırılmayacak olan bilgi edinme hakkıdır. Kanuna göre yönetim kurulu yıllık faaliyet raporu, bilanço, gelir gider farkı hesapları ve denetçilerin tanzim edecekleri raporlar, genel kurulun yıllık toplantısından en az 15 gün öncesinden itibaren bir yıl süre ile kooperatif merkezinde, varsa şubelerinde ve elektronik ortamda kooperatif bilgi sisteminde ortakların tetkikine hazır tutulacaktır.

Yine kooperatif ortaklarına bu bilgi sistemi üzerinden, genel kurula katılma hakkını haiz ortakları gösterir listeye erişim yetkisi verilecektir. Bu kapsamda elde edilen kişisel veriler sadece ortakların kooperatif iş ve işlemlerinden haberdar olmaları ve kooperatif organlarında görev almak isteyen adayların kooperatif ortaklarına ulaşabilmeleri amaçlarıyla kullanılabilir olup, 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanununa aykırı olarak kullanılamayacak, aktarılamayacak veya başka bir şekilde işlenemeyecektir.

Ortakların bu inceleme hakkının dışında ticari defterleri ve haberleşme ile ilgili hususları incelemesi genel kurulun açık müsaadesi veya yönetim kurulu kararı ile mümkün olmaktadır. İncelenmesine müsaade edilen defter ve belgelerden öğrenilecek sırlar hariç olmak üzere hiçbir ortağın kooperatifin iş sırlarını öğrenme yetkisi bulunmamakta ve kooperatifin sırlarını daima gizli tutma zorunluluğu bulunmaktadır. Aksi durumda Kooperatifler Kanununun 25 inci maddesinde yaptırım düzenlenmiştir.

Ortakların bir diğer hakkı genel kurul kararları aleyhine iptal davası açma hakkıdır. İptal davası kanuna, anasözleşme hükümlerine ve iyi niyet esaslarına aykırı olduğu iddiası ile genel kurul toplantısının yapıldığı günden başlamak üzere bir ay içinde kooperatifin merkezinin bulunduğu yer mahkemesinde kooperatif tüzel kişisine karşı açılmalıdır. Genel kurul kararlarına karşı, bazı ortaklar, yönetim kurulu ve kararların yerine getirilmesi yönetim kurulu üyeleri ile denetçilerin

şahsi sorumluluklarını gerektiriyorsa bunların her biri iptal davası açabilmektedir. Dava açma hakkı olan ortaklar ise, toplantıda hazır bulunup da kararlara aykırı kalarak keyfiyeti tutanağa geçirten veya oyunu kullanmasına haksız olarak müsaade edilmeyen yahut toplantıya çağrının usulü dairesinde yapılmadığını veyahut gündemin gereği gibi ilan veya tebliğ edilmediğini yahut da genel kurul toplantısına katılmaya yetkili olmayan kimselerin karara katılmış bulunduklarını iddia edenler şeklinde sıralanmaktadır. Bu durumda ortak genel kurul kararlarına iptal davası açabilmek için aleyhte oy kullanmalı ve tutanağa şerhini yazdırmalıdır.

Kooperatiflerde yönetim kurulu, kooperatif işlerinin yönetiminde gereken titizliğin gösterilmesi, kooperatifin başarısı ve gelişmesi yolunda bütün gayretin sarf edilmesi, kendi tutanakları ile genel kurul tutanaklarının, gerekli defterlerin ve ortak listelerinin muntazam hazırlanıp, tutulup, saklanmasından ve işletme hesabıyla, yıllık bilançonun kanuni hükümlere uygun olarak hazırlanıp tetkik olunmak üzere denetleme kuruluna verilmesinden sorumludur. Bunun sonucu olarak, kooperatif ortaklarının yönetim kurulu üyelerine karşı sorumluluk davası açabilme hakkı bulunmaktadır. Kanun veya anasözleşmenin kendilerine yüklediği görevleri gereği gibi yerine getirmeyen yönetim kurulu üyeleri hem kooperatife, hem ortaklara hem de kooperatif alacaklılarına karşı verdikleri zarardan sorumludurlar.

Bunların dışında her ortağın kooperatif ortaklığından çıkma hakkı da bulunmaktadır. Yine anasözleşmede öngörülmesi kaydıyla tasfiye haline giren kooperatifin bütün borçları ödendikten ve ortak pay bedelleri geri verildikten sonra kalan mallar ortaklar arasında paylaştırılacaktır. Yeni ortakların tasfiye artığından pay alma hakkı da bulunmaktadır.

Öte yandan kooperatif faaliyetlerinden oluşan olumlu gelir gider faklarından pay alma hakkı da ortakların temel haklardandır. Ancak bu hakkın kullanılmasında bazı kurallar bulunmaktadır. Öncelikle anasözleşmede bu hususta hüküm bulunması gerekmekte, gelir gider farkından önce zorunlu yedek akçelerin ayrılması gerekmekte, menfi gelir gider farkı ortadan kalkmadıkça ortaklara dağıtım yapılmaması gerekmekte ve gelir gider farkının ortaklara dağıtılması öngörülmüş ise bu ortakların muameleleri oranında yapılması gerekmektedir.

Kooperatiflerde tek başına kullanılan hakların yanı sıra bazı ortaklarla birlikte kullanılabilen haklar da bulunmaktadır. Çoğunluğa karşı azınlıkta kalanları korumayı amaçlayan bu haklara azınlık hakları da denilmektedir.

Bunların başında genel kurulu toplantıya çağırma ve gündeme madde ilave etme hakkı gelmektedir. Dört ortaktan az olmamak kaydıyla ortak sayısının en az onda birinin isteği üzerine genel kurul toplantıya çağrılır. Yönetim kurulu bu isteği en az on gün içinde yerine getirmediği takdirde, istek sahiplerinin müracaatı üzerine veya doğrudan doğruya Ticaret Bakanlığı tarafından, yapı kooperatiflerinde Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığı tarafından genel kurul toplantıya çağrılabilir. Çağrılmadığı takdirde istek sahipleri mahalli mahkemeye başvurarak genel kurulu bizzat toplantıya çağırma izni alabilirler.

Yine dörtten az olmamak üzere ortakların en az 1/10'u tarafından genel kurul toplantısından en az 20 gün önce yazılı olarak bildirilecek hususların gündeme konulması zorunludur. Kooperatif genel kurul toplantılarında gündemde olmayan hususlar görüşülemez. Ancak, kooperatife kayıtlı ortakların en az 1/10'unun gündem maddelerinin görüşülmesine geçilmeden önce yazılı teklifte bulunmaları halinde, hesap tetkik komisyonunun seçilmesi, bilanço incelemesinin ve ibranın geriye bırakılması, çıkan veya çıkarılan ortaklar hakkında karar alınması, genel kurulun yeni bir toplantıya çağırılması ve kanun, anasözleşme ve iyinyet esasları ile genel kurul kararlarına aykırı olduğu ileri sürülen yönetim kurulu kararlarının iptali, yönetim kurulu üyeleri ile denetçilerin azli ve yerlerine yenilerinin seçilmesi ile ilgili hususlar genelde katılanların yarısından bir fazlasının kabulü ile gündeme alınabilmektedir.

Bunların dışında kooperatif ortaklarının şartları taşımak kaydıyla yönetim ve denetim kurulu üyeliğine aday olma, yönetim kurulundan işlemler hakkında açıklama yapmasını isteme, denetçilerin dikkatini çekme ve açıklama yapılmasını isteme, genel kurul toplantısının elektronik ortamda yapılması halinde elektronik olarak katılma, öneride bulunma, görüş açıklama ve oy verme hakları da bulunmaktadır. Ortakların bu haklarının farkında olması ve gerektiğinde çekinmeden kullanması gerekmektedir.

3. Kooperatiflerin Şeffaflaşmasına Yönelik Yeni Düzenlemeler

Kooperatif ortaklarının kooperatif faaliyetleri ve diğer ortaklar hakkında daha sağlıklı bilgi almaları ve haklarını daha etkili kullanmaları bakımından günümüz teknolojilerinin imkanlarından yararlanmak büyük önem taşımaktadır.

Bu nedenle 1163 sayılı Kooperatifler Kanununda yapılan son değişikliklerde bu yönde önemli adımlar atılmıştır. **TBMM**'de kabul edilen 7339 sayılı Kooperatifler Kanunu ile Bazı Kanunlarda Değişiklik Yapılmasına Dair Kanun, 26/10/2021 tarih ve 31640 sayılı Resmi Gazetede yayımlanarak yürürlüğe girmiştir. Anılan Kanun ile 1163 sayılı Kooperatifler Kanununda birçok değişiklik yapılmış, şeffaflığa ilişkin de yeni düzenlemeler getirilmiştir.

Tüm kooperatifler için uygulanacak olan bir bilgi sistemi hayata geçirilmektedir. 1163 sayılı Kooperatifler Kanununun Ek 5 inci maddesine göre, Ticaret Bakanlığı tarafından tüm kooperatif ve üst kuruluşlarının, kooperatifçilik hizmetlerine elektronik ortamda eriştiği ve merkezi veri tabanının yönetildiği Kooperatif Bilgi Sistemi (**KOOPBİS**) kurulacaktır.

KOOPBİS ile ülke kooperatifçiliğinin geliştirilmesi, hizmetlerde otomasyonu artırma, istatistik üretme, kooperatif ortaklarının haklarının korunması ve şeffaflığın artırılması amaçlanmaktadır. **KOOPBİS**'te, kooperatiflerin ticaret sicili kayıtları, finansal tabloları, yönetim kurulu ve denetçi raporları, genel kurul toplantı evrakı ve ortakların bilgileri yer alacaktır.

İlgili Bakanlıklar ile kooperatif ve üst kuruluşları, görevleri ile sınırlı kalmak şartıyla, ortakların ve ortak olmak için başvuranların kişisel verilerini **KOOPBİS**'te işlemeye ve görüntülemeye yetkili olacaktır. Ancak yine Kanun maddesi ile **“elde edilen veriler 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanununa aykırı olarak kullanılamaz, aktarılamaz veya başka bir şekilde işlenemez.”** şeklinde kesin yasaklar getirilmiştir.

Kooperatif ortakların önemli haklarının biri olan bilgi edinme hakkına ilişkin olarak da bilgi sisteminin kullanılmasına yönelik bir değişiklik yapılmıştır. Kanuna göre yönetim kurulu yıllık faaliyet raporu, bilanço, gelir gider farkı hesapları ve organ olarak görev yapan denetçiler ile dış denetçilerin tanzim edecekleri raporlar, genel kurulun yıllık toplantısından en az 15 gün öncesinden itibaren bir yıl süre ile elektronik ortamda **KOOPBİS**'te ortakların tetkikine hazır tutulacaktır. Kanun değişikliğinden önce aynı belgelerin kooperatif merkezinde varsa şubelerinde hazır bulundurulması gerekirken artık **KOOPBİS**'e de yüklenmesi kuralı getirilmiştir.

Böylece ortaklar kooperatif merkezine gitmeden bilgisayar başında e devlet şifreleri ile kooperatif belgelerini görebilecektir. Kanunda sayılan belgeler o kadar kapsamlıdır ki bir ortak bu belgelerden kooperatifin faaliyetleri hakkında tüm bilgilere ulaşabilecektir.

Yönetim kurulunun bir yıl boyunca gerçekleştirdiği tüm faaliyetlerin açıklandığı, alım satımların, yatırımların, harcamaların, projelerin ayrıntılandığı faaliyet raporlarından birçok bilgi edinilebilecektir. Kooperatifin kasa, banka, alacaklar, stoklar gibi dönen varlıkları, taşıtlar, gayrimenkuller, demirbaşlar gibi duran varlıkları, borçları ve özkaynakları içeren bilançodan

önemli bilgiler elde edilebilecektir. Kooperatifin bir yıllık faaliyeti sonunda yaptığı satışları, kazandığı gelirleri, giderlerini ve faaliyet sonuçlarını içeren gelir gider hesaplarından kooperatifin mali durumu hakkında malumat edinilebilecektir.

Yine ortaklar adına kooperatifi denetleyen denetçilerin yıllık denetimleri sonucunda düzenledikleri raporlar ile belli büyüklüğe ulaşan kooperatiflerde zorunlu olarak yaptırılacak olan dış denetimin sonucunda oluşturulacak olan raporlardan çok kapsamlı bilgiler kazanılabilecektir.

Görüleceği üzere bu belgelerin **KOOPBİS**'e yüklenmesi ve ortaklar tarafından görülebilmesi kooperatifler için çok ileri bir düzenleme ve şeffaflaşma yolunda atılan büyük bir adımdır.

Yine, Kanun değişikliği sonrasında kooperatif ortaklarına genel kurula katılma hakkını haiz ortakları gösterir listeye **KOOPBİS** üzerinden erişim yetkisi verilecektir.

Yıllardır kooperatiflerde yaşanan sorunların başında genel kurula katılacak ortaklar hakkında diğer ortakların bilgi sahibi olamaması gelmektedir. Mevcut yönetim kurulundan memnun olmayan ve yönetim kurulu üyeliğine aday olmak isteyen ortaklar, oy kullanacak kişiler hakkında bilgi sahibi olamıyor ve gerekli olan açıklamalarını ortaklara ulaştırıyordu.

Yapılan değişiklik sonrası ortaklar, genel kurula katılma hakkını haiz ortakları gösterir listeye **KOOPBİS** üzerinden erişebileceğinden dolayı gerekli olan açıklamalarını bu ortaklara yapabilecektir. Dolayısıyla Bakanlıklara ve adli makamlara yapılan birçok şikayet de bu değişiklik sonrasında azalacak ve bu sorun ortadan kalkacaktır.

Yine bu noktada belirtilmesi gereken bir konu kişisel verilerin korunmasıdır. Bilgi edinme kapsamında elde edilen kişisel veriler sadece ortakların kooperatif iş ve işlemlerinden haberdar olmaları ve kooperatif organlarında görev almak isteyen adayların kooperatif ortaklarına ulaşabilmeleri amaçlarıyla kullanılabilir olup, 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanununa aykırı olarak kullanılamayacak, aktarılamayacak veya başka bir şekilde işlenemeyecektir. Aksi durumlarda cezai müeyyideler söz konusu olabilecektir.

Bu noktada sisteme ortak verileri nasıl işlenecek, sistem kooperatifin tüm kayıtlarını içerecek mi, hangi zaman aralığında güncellenecek, kimler kullanmaya yetkili olacak, sistem nasıl kullanılacak, sistem hayata geçince eski uygulamalar kalkacak mı gibi sorular akla gelmektedir. Sistem ile ilgili bu soruların cevapları için ilgili yönetmeliğe bakmamız gerekecektir.

KOOPBİS'te tutulacak veriler ile elektronik ortamda sunulacak hizmetlerden faydalanılmasına, bu sistem üzerinde işlenen kişisel verilerin aktarımı ile güvenliğin sağlanmasına ve aydınlatma yükümlülüğünün ne şekilde yerine getirileceğine ilişkin usul ve esaslar ilgili Bakanlıklar ile Kişisel Verileri Koruma Kurumunun görüşü alınarak Ticaret Bakanlığı tarafından çıkarılacak yönetmelikle belirlenecektir.

1163 sayılı Kooperatifler Kanununa eklenen geçici 8 inci maddeye göre, **KOOPBİS** maddenin yürürlüğe girdiği tarihten itibaren 1 yıl içinde kurulacak, ilgili Bakanlıklar, sistemin kurulum sürecinde kendi sistemlerindeki verileri aktarmakla, uygulamaya geçtikten sonra da kooperatif ve üst kuruluşlarınca yapılan veri girişlerini takip etmekle sorumlu olacaklardır.

Kooperatif ve üst kuruluşları yönetim kurulu üyelerinin ise, ticaret sicili kayıtlarını, finansal tablolarını, yönetim kurulu ve denetçi raporlarını, genel kurul toplantı evrakını, ortakların kimlik, iletişim, pay ve ödemelerine ilişkin bilgilerini ve gerekli tüm bilgileri **KOOPBİS**'in kurulmasını müteakip altı ay içinde aktarmaları zorunludur.

Buna göre **KOOPBİS**, Ticaret Bakanlığı tarafından 26/10/2022 tarihine kadar kurulacak, yine ilgili Bakanlıklar bünyelerindeki verileri bu tarihe kadar sisteme aktaracak, kooperatif ve üst kuruluşları

da kooperatife ait gerekli bilgi ve belgeleri 26/04/2023 tarihine kadar sisteme aktarmış olacaklardır.

Kanun koyucu sistemin güncel kullanılması için cezai müeyyideler de getirmiştir. Kanunun ek 5 inci maddesinin ikinci fıkrasına aykırı hareket eden yönetim kurulu üyelerinin her biri, her bir yükümlülük için ayrı ayrı olmak üzere bin Türk lirası idari para cezası ile cezalandırılırlar. Aynı denetim kapsamında aynı kişiye verilebilecek idarî para cezalarının toplam tutarı onbin Türk lirasını geçemeyecektir. Yine geçici 8 inci maddesinin ikinci fıkrasında belirtilen yükümlülüklerini yerine getirmeyen kooperatif ve üst kuruluşlarının yönetim kurulu üyeleri de aynı cezaya muhatap olacaklardır.

Kooperatifler için Kanun değişikliği ile getirilen bilgi sistemi kullanma zorunluluğu, ortakların haklarının kullanılmasına ve kooperatif faaliyetlerinin şeffaflaşmasına ilişkin çok ileri bir adım olmuş ve kooperatifçiliğin gelişmesi adına ümitleri arttırmıştır.

4. Sonuç

Ortakların belli amaçlarla bir araya geldikleri kooperatiflerin, kuruluş amaçlarını yerine getirmeleri ve ortaklarına daha iyi hizmet sunmaları için, basiretli bir tacir gibi yönetilmeleri, çağdaş yönetim ilkelerinin dikkate alınması, profesyonel yönetime geçilmesi, ortakların da haklarını bilerek etkili bir şekilde kullanmaları büyük önem arz etmektedir.

Bu çerçevede kooperatif ortaklarının kooperatif faaliyetleri ve diğer ortaklar hakkında daha sağlıklı bilgi almaları, teknolojik yeniliklerden yararlanmaları, gizliliğin kaldırılarak şeffaflığın artırılması bakımından oldukça önemli olan Kooperatif Bilgi Sistemi hayata geçirilmekte ve bu anlamda tüm kooperatifler için bazı enstrümanlar zorunlu hale getirilmektedir.

Kooperatifler Kanununda yapılan bu değişikliklerin hayata geçirilmesi ve uygulama usullerinin geliştirilmesi, ortaklık haklarının daha sağlıklı kullanılması, günümüz işletmecilik anlayışı ve kooperatifçilik ilkelerinin daha etkin değerlendirilmesi ve daha şeffaf, hesap verebilir yönetimlerin yerleşmesi amaçlarına hizmet edecektir.

Böylece kooperatifler ortaklarına daha iyi hizmet sunacak, ülkemizde kooperatifçilik algısı olumlu yönde gelişecek ve kooperatifler ekonomi içerisinde daha aktif rol üstleneceklerdir.

SAĞLIK TURİZMİ VE TÜRKİYE'DE SAĞLIK TURİZMİNE GENEL BİR BAKIŞ

Yeter DEMİR
USLU*

1. Giriş

Sağlık turizmi tedavi amaçlı kaplıca veya diğer sağlık merkezlerine seyahat eden kişinin fiziksel iyilik halini geliştirmek amacıyla veya estetik cerrahi operasyonlar, organ nakli, diş tedavisi, fizik tedavi, rehabilitasyon vb. gereksinimi olanlarla birlikte uluslararası hasta potansiyelini kullanarak sağlık kuruluşlarının büyümesine olanak sağlayan turizm türüdür (*Sağlık Bakanlığı, 2012*).

Bu tanıma istinaden ülkemizde giderek gelişmekte olan sağlık turizmi kavramı sağlık sektöründe öncü ülkeler arasında yer almamıza büyük katkısı olacaktır. Türkiye; sayısız medeniyete ev sahipliği yapmış köklü tarihi, emsalsiz doğa ve iklimi, zengin kültürü, geleneksel kaplıca Türk Hamamı ile çağdaş sağlık ve termal turizm gelişmesine kucak açmış bir potansiyeli barındırmaktadır. Kaplıca yanına inşa edilen oteller, çeşitli tesisler sağlık turizmine olan ilgiyi de arttırmıştır. Modern Tıp alanında Türkiye saç ekiminde dünyanın merkezi durumundadır. İstanbul, Ankara ve Antalya Türkiye'de sağlık turizminde ilk sırada yer alan şehirlerdir.

Türkiye diğer ülkelere oranla çok daha ekonomiktir. Her yıl ortalama 40.000 göz ameliyatıyla dünya genelinde göz ameliyatlarında ilk sırada yer alan Türkiye, estetik ameliyatlar alanında da ilk sıralarda yer almaktadır. Ülkenin başarılı hekimleri yurtdışındaki hastaların Türkiye'ye olan ilgisini de arttırmaktadır.

Sağlık turizmi; ikamet edilen yerden başka bir ülkeye veya bölgeye herhangi bir sebeple sağlık hizmeti almak için yapılan planlı seyahate denilmektedir. Seyahati gerçekleştirene ise sağlık turisti denir (*Aslanova, 2013*).

Ülkemizde sağlık sisteminin gelişimi ve özellikle JCI denetimi yapılarak akredite olan hastanelerin sayılarının her geçen yıl artması sağlık turizmi açısından büyük önem taşımaktadır (*Sağlık Bakanlığı, 2012*).

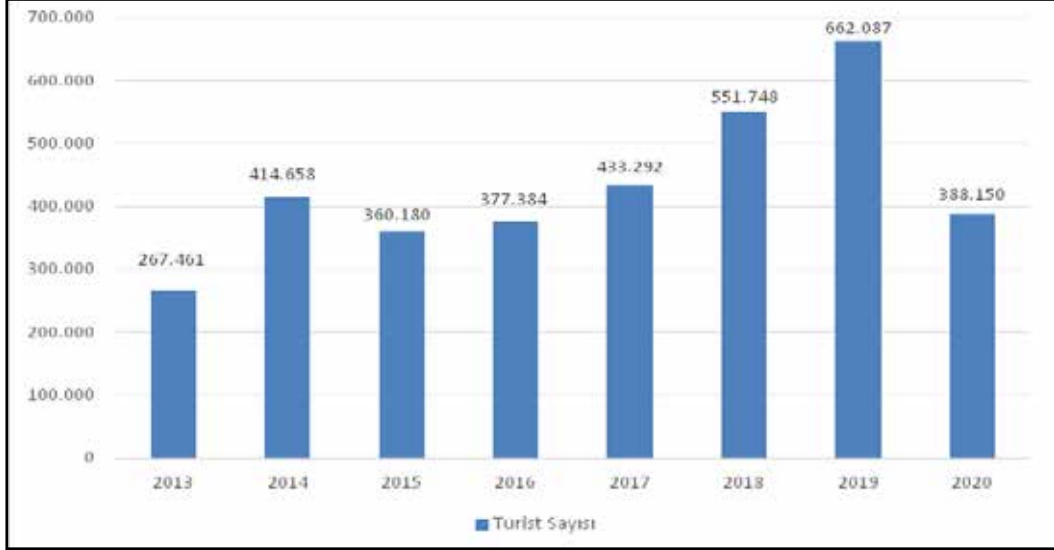
* Prof. Dr., İstanbul Medipol Üniversitesi Öğretim Üyesi



2. Sağlık Turizmi Verileri

Yurt dışından gelen sağlık turistleri tarafından en çok tercih edilen şehirlerimize bakıldığında sırasıyla İstanbul, Ankara, Antalya, İzmir, Erzurum ve Yalova olarak sıralanmaktadır. Ülkemizin turizm gelirlerinde sağlık harcamalarının payı 2002 yılında %1 seviyesindeyken 2020 yılında bu oran %4,5'lere yükselmiştir.

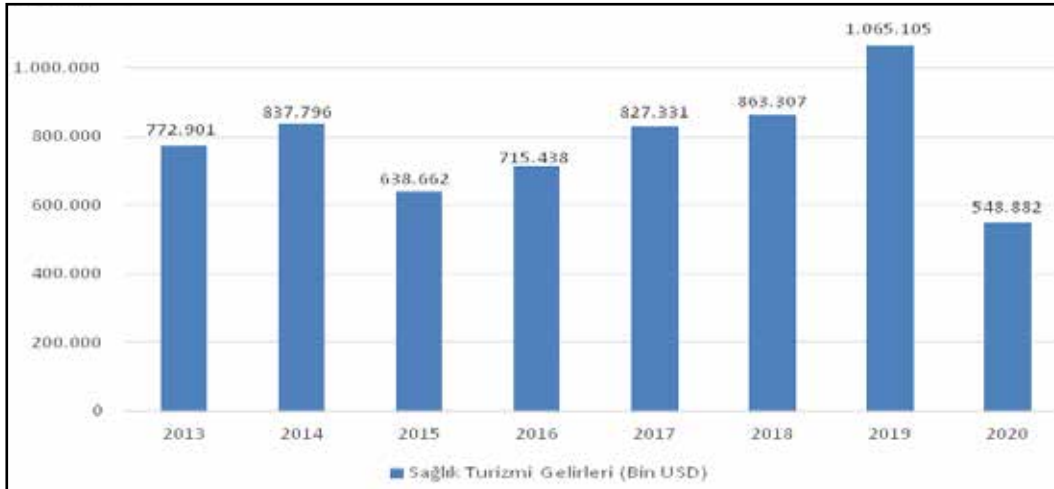
Grafik 1 : Ülkemize Gelen Sağlık Turisti Sayıları



Kaynak : TÜİK

Grafik 1'de TÜİK 'in verilerine göre ülkemize gelen sağlık turisti sayıları verilmiştir. Verilen rakamlara göre; 20013'de 267.461 olan sağlık turizmi amaçlı gelen sağlık turisti sayısı, 2019 yılı itibariyle 662.087'ye yükselmiş olup pandemi ile birlikte 2020 yılında 388.150 kişi olarak belirlenmiştir.

Grafik 2 : Sağlık Turizmi Gelirleri



Kaynak: TÜİK

Grafik 2'de TÜİK'in verilerine göre sağlık turizmi geliri belirtilmiştir. Verilen rakamlara göre; 2013'de 772.901 dolar olan turizm geliri 2019 yılında 1.065.105 dolara yükselmiş olup 2020 yılında 548.882 dolar olarak belirlenmiştir.

Sağlık turizmi ve turistiğin sağlığı kapsamında ülkemizde 2019 yılında 662.087 hasta sağlık hizmeti almıştır. Aynı şekilde 2019 yılında sağlık ve tıbbi nedenlerle gelen yabancı ziyaretçi ve yurt dışında ikamet eden vatandaş ziyaretçilerden elde edilen turizm geliri ise 1.065.105 ABD Doları tutarı olarak verilere yansımaktadır. 2020 yılında etkisini arttıran pandemi sebebiyle sağlık turisti sayısında hızlı bir azalma meydana gelmiştir. 2020 yılında Türkiye'yi tercih eden hasta sayısı 388 bin 150 olarak verilere yansımıştır. 2020 yılında elde edilen turizm geliri ise 548 milyon 882 bin dolara gerilemiştir. 2021 yılının ilk çeyreğinde ise 110.716 kişi sağlık hizmeti almıştır. Bu dönemde elde edilen gelir 196 milyon 734 bin ABD doları tutarında gerçekleşmiştir.

Uluslararası hastaların en çok tercih ettiği klinik branşlar sırasıyla;

- Kadın hastalıkları,
- İç hastalıkları,
- Göz hastalıkları,
- Tıbbi biyokimya,
- Genel cerrahi,
- Diş hekimliği,
- Ortopedi ve travmatoloji,
- Enfeksiyon hastalıkları
- Kulak-burun-boğaz, şeklindedir.

(<https://www.ushas.com.tr/saglik-turizmi-verileri/> Erişim Tarihi: 01.09.2021).

Yurt dışından Türkiye'yi tercih eden turistler düşük maliyetin yanı sıra sağlıkta kaliteye önem vermektedirler. Tercih etmelerindeki en önemli etkenleri bu iki madde oluşturmaktadır. Ülkemizde JCI denetim sürecinden geçmiş hastanelerin sayısı gün geçtikçe artmaktadır. JCI'nin temel amacı, topluma verilen sağlık hizmetinin güvenlik ve kalitesinin sürekli olarak yükseltilmesi ve bu alanda oluşturulan standartların sağlık kuruluşlarında yerleştirilmesidir.

JCI, uluslararası toplulukların sağlık kuruluşlarına objektif standartlar dizisi ve süreçlerinin benimsenmesini, devamlı ve kalıcı iyileştirme programlarının oluşturulmasını ve standartların yerel ihtiyaçlara göre belirlenmesini amaçlamaktadır. Standartların felsefesi kalite yönetimi ve sürekli iyileştirme prensiplerine göre belirlenmiştir. Joint Commission International (JCI) kar amacı gütmeyen bir kuruluştur ve yaptığı denetimler dünya genelinde güvenilir ve tercihte öncelik sırasındadır.

Türkiye'de özel sağlık kuruluşları özellikle yurt dışındaki gelişmiş kitleleri hedef alan kuruluşlar akreditasyon sürecine önem vermektedirler. 2019 itibarıyla ülkede 44 sağlık kurumu akredite olmuştur.

Türkiye akredite olan kurumlar sıralamasında dünyada ilk üçte yer almaktadır. Uluslararası düzeyde JCI akreditasyon sürecinin gelişmesine, özellikle Amerikan vatandaşları katkıda bulunmaktadır. Orta gelire sahip Amerikan vatandaşları kendi ülkelerinde daha yüksek rakamlara gerçekleştirilen

tıbbi işlemler için sağlık seyahatleri gerçekleştirmektedirler. Amerikan vatandaşlarının yanın sıra diğer ülkelerden gelen sağlık turistleri de güvenli ve etik bakım sağlayan bir hastane bulma aşamasında tercihlerini **JCI** akreditasyonu almış olan hastanelerden yana kullanmaktadırlar. Bir hastanenin akredite olabilmesi için yaklaşık 1300 adet kriteri aynı anda oluşturmuş olması gerekmektedir.

Bu kriterler sağlıkta başlı başına güveni temsil ederken, sağlık çalışanları arasında herhangi bir kriz anında başvurulacak bir değerdir. Eğitimli personeller akredite olmuş hastanelerde hiçbir konuda soru işareti yaşamazlar. **JCI** denetimleri öncesi sağlık bakanlığı denetimleri Özel Hastaneler Yönetmeliği kanunu kapsamında yapılmaktadır.

Fakat **JCI** kriterleri tamamen dünya geneli odaklıdır (**Mehta Goldstein ve Makary, 2017**). Hava yollarımızın geniş bir ulaşım ağına sahip olması, 1 milyar insana ve 57 ülkeye hitap edebilme, hekim kadrosunun güvenilir oluşu, hastanelerin donanımı, Avrupa ülkelerine oranla %60 uygun fiyatlar Türkiye'yi tercih edilebilir ülke yapmaktadır. Türkiye'yi tercih edilebilir kılan sebeplerden bir kısmı ise hizmetin daha kaliteli ve uygun fiyata alınabilir olmasıdır.

Hastaların sağlık turizminde farklı bir ülke seçiminde bulunmalarının pek çok sebebi vardır. Bunlardan bir tanesi ise hastanın ikamet ettiği ülkedeki sağlık sistemi stratejisidir.

2019 turizm gelirlerinin harcama kalemleri dikkate alındığında, %2,98 'lik kısmı (793,504 \$ ile) sağlık harcamaları oluşturmaktadır. Belirtilen bu verilere göre sağlık turizmi kapsamında ülkemizin bu alandan elde ettiği gelirin azımsanmayacak durumda olduğunu söyleyebiliriz (**T.C. Kültür Turizm Bakanlığı, 2019**).

Sağlık turizminde önde gelen ülkeleri Hindistan, Singapur, Brezilya, Arjantin, Meksika, Kosta Rika, Çin, Ukrayna, Çek Cumhuriyeti, Macaristan ve Polonya olarak sıralayabiliriz (**Özkan, 2019**). Belirtilen ülkelerin tercih edilmelerindeki en önemli özellikleri;

- Ucuz, kaliteli ve hızlı tedavi,
- Sağlık hizmeti ile birlikte tatil imkanı sunması,
- İleri teknolojiye sahip olmaları,
- Profesyonel hizmet konusunda uzman doktorların olması,
- Termal tesislerde tedavi olma isteği,
- İklima bağlı kronik hastalıkların tedavisi,
- Antiaging yani uzun ve sağlıklı ömür arzusu bu ülkelerin tercih edilme nedenleri arasında yer almaktadır (**İçöz, 2009**).

Bu özellikler dikkate alındığında Türkiye genel olarak sağlık turizminde mevcut ve sunabileceği payın daha da artması gerektiği göze çarpmaktadır. Türkiye'de akredite olmuş sağlık hizmeti veren kuruluşlarımızın fazlalığı dikkate alındığında bu durum daha açık bir şekilde ortaya konulmaktadır. Bu payı arttırabilmek için dünya genelinde kabul gören sağlık kurumlarımızın varlığına daha çok vurgu yapılmalıdır.

3. Sonuç

Türkiye özellikle 2006'dan bu yana sağlık sistemi reformları ile gelişmiş ülkeler arasında en üst sıralarda yer almaktadır. Bunun yanı sıra eşsiz kültürel ve coğrafi yapısının da etkisi ile uluslararası sağlık turizmi pazarında her geçen gün daha da payını arttırmaktadır.

Türkiye’de, 2000’e yakın son teknoloji destekli sağlık kurumu bulunmaktadır. 50’den daha fazla sağlık kurumu **JCI** (*Joint Commission International*) onaylıdır. Bu rakamla birlikte Türkiye dünya çapındaki bu akreditasyona sahip olan 58 ülke arasında ilk dörde girmektedir.

Yüksek kaliteli onaylı tıbbi hizmetleri, coğrafi konumu ve en uygun fiyat avantajları ile Türkiye, yurt dışından gelen hastalar için sağlık sektöründe en önde gelen ülkeler arasında yer almasını sağlamaktadır. Sağlık sisteminde en güncel teknolojik gelişmeler, robotik uygulamalar ve sağlık turizmi hedefleri tüm dünyanın gözlerini Türkiye’ye çevirme sebebidir. Türkiye başta Libya olmak üzere farklı ülkelerle ülkelerarası anlaşmalar sağlamıştır. Sağlık bakanlıklarının yaptığı anlaşmalar kapsamında ülkeler açısından da tercih edilmektedir.

Türkiye, Plastik ve Estetik Cerrahi, Genel Cerrahi, Tüp bebek vb. alanlarında dünya çapında en çok tercih edilen ilk 3 ülke arasındadır. Avrupa’da sağlık turizminde en çok tercih edilen ülkeler arasındadır.

Yaşlanan bir nüfus tablosu öngörülen dünyada ileri dönemlerde yaşlı bakım ve sağlığı, geriatri büyük önem kazanacaktır. Cepten yapılan ödemeler dışında ülkelerarası sigorta anlaşmalarının yapılması sektöre farklı yönden bir destek sağlayacaktır. Tüm veriler doğrultusunda Türk halkının misafirperverliği yanında dünya çapında yayılmış hekim başarısı ile Sağlık Bakanlığı’nın hedefleri arasında olan sağlık turizminde Türkiye’nin 2023 hedefinin 1,5 milyon sağlık turisti ve 10 milyar dolar gelir elde etme planı ve planın gerçekleştirilmesi için yapılan çalışmalar ülkemize sağlık turizmi alanında daha büyük başarıları getirecektir.

Kaynakça

T.C. Sağlık Bakanlığı, (2012).

Aslanova, K. (2013). Türkiye’de Sağlık Turizmi ve Sağlık Turizmi Hukuku. Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi, 3(3), 129-145.

(<https://www.ushas.com.tr/saglik-turizmi-verileri/> Erişim Tarihi: 01.09.2021).

Mehta A, Goldstein SD, Makary MA, (2017). Global trends in center accreditation by the Joint Commission International: growingpatientimplicationsforinternational medical andsurgical care. Journal of Travel Medicine.

T.C. Kültür Turizm Bakanlığı, (2019).

Özkan, M. E. (2019). Sağlık Turizmi Kapsamında Türkiye’nin Medikal Turizm Potansiyeline Yönelik Bir Değerlendirme. Turizm Ekonomi ve İşletme Araştırmaları Dergisi, 1(1), 50-64.

İçöz, O. (2009). Sağlık Turizmi Kapsamında Medikal (Tıbbi) Turizm ve Türkiye’nin Olanakları, Journal of Yasar University, 4(14):2257-2279.

(<https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Tourism-Statistics-Quarter-I:-January-March,-2021-37440> / Erişim Tarihi: 01.09.2021).

COVID-19 SÜRECİNDE SOSYAL HİZMETİN EĞİTİM ALANINDAKİ ROLÜ

Kübra DOĞAN*

Özet

COVID-19 krizi, çoğu ülkede yüz yüze eğitim faaliyetlerinin kesintiye uğramasına neden olmuştur. Bu durumla karşı karşıya kalan sosyal hizmet uzmanları, başta en savunmasız olanlar olmak üzere tüm öğrencilerin sosyal olarak korumasını sağlamak için bilişim teknolojileri aracılığıyla iletişim ve etkileşim kurarak okul sistemine desteklerini göstermelidir.

Anahtar Kelimeler: COVID-19, eğitim, pandemi, sosyal hizmet, öğrenci

COVID-19'un neden olduğu mevcut kriz, dünya çapında milyonlarca insanın hayatını kökten değiştirmiştir. Bir toplum ya da çok sayıda insan için bir risk durumu ortaya çıktığında ister sosyal ister sağlıkla ilgili bir acil durum veya bir afet olsun, uzmanlaşmış profesyonellerin katılımı gereklidir.

Sosyal hizmet uzmanları, toplumda var olan gerçekliğin karmaşıklığı ve boyutları nedeniyle birden fazla işlevi yerine getirebilmektedir. Eylemleri, çok geniş bir müdahale, önleme ve yardım alanı olan sosyal sorunların ve sosyal değişimin çözümüne odaklanmıştır (**Fernández ve diğerleri, 2012**).

Koronavirüs pandemisi, insanların sosyal ihtiyaçlarının ele alınmasının aciliyetini önemli bir ölçüde artırmıştır. Ve sosyal hizmet uzmanları bu acil durumda eğitim dahil tüm alanlarda çok önemli bir rol oynamaktadır (**Austin ve ark., 2016; Ferguson, 2017; Jani ve ark., 2016**).

COVID-19'un neden olduğu durum, çoğu ülkede eğitimin her seviyesinde faaliyetlerin aksaması

* **Yüksek Lisans Öğrencisi, Karabük Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Sosyal Hizmet Programı. kdogan_159@hotmail.com**

"Cifuentes-Faura, J. (2020). The role of social work in the field of education during COVID-19. *International Social Work*, 1-3. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0020872820944994>" den çeviridir. Erişim Tarihi: 01.08.2021.

anlamına gelmiş ve insanları evlerine kapanmaya zorlamıştır. Bu nedenle, sosyal hizmet uzmanları, okul çağındaki çocukların sosyal olarak korumasını sağlamak için eğitim sistemine teknoloji yoluyla desteklerini göstermelidir.

Sosyal sorunları olan veya risk altındaki öğrencilerin ihtiyaçlarına, eğitim ve toplum kaynakları ile koordineli olarak önleme, değerlendirme, müdahale ve takip çalışmaları yapılarak cevap verilmelidir.

Dezavantajlı ya da savunmasız durumda olan öğrencilere sosyal ve kültürel statüleri, cinsiyetleri veya kişisel özellikleri ne olursa olsun ayrımcılık yapmama, sosyal adalet ve tüm öğrencilerin tam katılımı ilkelerine uyulmasını sağlayarak öğrenmeyi ve beceri kazanmayı sınırlayan engeller ortadan kaldırılmalı ve öğrenciler desteklenmelidir.

Tüm öğrencilere eğitimsel bir karşılık sağlayan kapsayıcı bir sosyal modelin önerildiği, uyumlu ve adil bir toplumun inşası için eğitim sosyal politikalardan ayrılmaz. Okullarda sosyal hizmet uzmanlarına sahip olmak, koruma eksikliği, sosyal dezavantaj sorunları ve eğitim eşitsizliği gibi durumlarda önleyici eylemleri ve özel müdahaleyi mümkün kılar.

COVID-19'un neden olduğu bazı durumlarda, sosyal hizmet uzmanlarının harekete geçmesi daha da gereklidir:

- Savunmasız durumdaki öğrenciler, ihtiyaçlarının değerlendirilmesi ve destek veya korumanın gerekli olup olmadığının belirlenmesi için ilgili kişilerle yapılan telefon görüşmeleri veya görüntülü görüşmeler yoluyla takip edilmelidir.
- Okullarda farklı iletişim yollarıyla ihtiyaç duyan öğrencileri, öğretmenleri ve aileleri desteklemek için sosyal hizmet uzmanları bulunmalıdır.
- Sosyal hizmet uzmanları, her durumda önceliğin ne olduğunu ve en uygun müdahale yöntemini değerlendirerek, profesyonel ve eğitici rehberlik ekipleriyle koordineli olarak iş birliği içinde hizmetlerini sürdürmelidir.
- İstisnai durumlarda bulaşmaya karşı gerekli koruma tedbirlerini alarak evlere bizzat gitmeleri gerekmektedir.
- Tüm müdahalelerde öğrenciler, aileler ve öğretmenler için mahremiyet ve kişisel verilerin korunması kriterlerine uyulmalıdır. Mesleki ahlaki değerler ve etik kurallar ve hukuka dayalı iyi ve etkili uygulamalar her zaman takip edilmelidir.

Ayrıca, sosyal hizmet uzmanlarının yaşadığı ortamda şiddete maruz kalan ve evlere kapanma nedeniyle daha fazla risk altında olan öğrenciler için, günlük geçimlerini burs alarak karşılayan ve pandemi krizi nedeniyle burssuz kalan öğrenciler için, neler olduğunu ve neden evlerinden çıkmadıklarını anlayamayan engelli öğrenciler için ve evde eğitim ve teknolojik kaynakları olmayan öğrenciler için özel izleme ve takip yapması gerekmektedir.

Bu gibi durumlarda, sosyal hizmet uzmanlarının sosyo-eğitim kaynakları, Toplum Sosyal Hizmetleri ve Adalet ve Sağlık Daireleri ile koordinasyonu da daha fazla dikkat gerektiren (*aile içi durumlar, yetersiz beslenme, çocuk yoksulluğu, şiddet, okul terki gibi*) durumların takibi, erken ve gerekli müdahalelerin yapılabilmesi için özel bir önem taşımaktadır.

Olağandışı evlere kapanma durumu, savunmasız durumdaki birçok öğrenci için sosyal bağlantıların, akranlarla temasın, okulun sunduğu kaynaklara ve korumaya erişimin kaybı anlamına gelebilir. Bu nedenle sosyal hizmet uzmanı, öğrencinin durumunu bireysel olarak takip etmeli ve onun iyilik halini sağlamalıdır.

Aşağıdaki hususlar dahil ancak bunlarla sınırlı olmamak üzere etkili bir çalışma yapılması gerekmektedir:

- Sosyal, ekonomik, kültürel veya etnik nedenlerle eğitim sistemine erişimde, eğitim sistemi içerisinde yer alma veya eğitim sisteminde ilerleme, gelişme gücünü çeken öğrencilere sürekli destek sağlamak;
- Özel destek ihtiyaçları ve özel eğitim ihtiyaçları olan öğrencilerin psiko-pedagojik değerlendirmesine katılmak;
- Eğitim ortamlarında öğrencilerin sosyal ihtiyaçlarına cevap verebilmek için okul personelleriyle, kurumlarla ve sosyo-eğitim, adli ve sağlık kuruluşlarıyla iş birliği yapmak;
- İhmal, istismar, kötüye kullanım veya güvenlik açığı durumlarının tespiti ve öğrencilerin sosyal ve eğitimsel olarak dahil edilmesinin önündeki engelleri ortadan kaldırabilmek için okul personelleri, öğretim ekipleri, eylemler ve programlarla birlikte organize etmek ve uygulamak;
- Aileleri sosyal müdahaleler ve alınan destek önlemleri hakkında bilgilendirmek için ailelerle iletişimi sürdürmek, aile ortamında öğrencinin öğrenmesini geliştirebilecek yönler hakkında rehberlik sağlamak;
- Okul yemekhanelerini veya kantinini kullanan öğrencilerin temel beslenmelerini sağlıklı ürünlerle güvence altına almaya çağırarak gıda güvenliklerinin riske atılmamasını sağlamak;
- Salgının yayılmasının önlenmesi için hijyen alışkanlıklarının kazanılmasının kolaylaştırılabilmesi ve gerekli malzemelerin sağlanabilmesi, öğrencilerin sosyal gelişimlerinin sağlanabilmesi, sağlıklı ve kaliteli bir yaşamın sağlanabilmesi ve boş zamanların iyi değerlendirilebilmesi ve ihmal veya istismar gibi durumlara etkili müdahale edebilmek için eğitim merkezleri dışındaki merkezler olan sosyal kuruluşlar, ruh sağlığı merkezleri ve sağlık merkezleri gibi sosyal hizmetlerin temel kurumlarıyla işbirliği yapmak.

Yaşadığımız toplumsal acil durum ve bu sağlık krizini takip eden aşama, toplumsal yeniden yapılanmayı mümkün kılan sosyal politikaları gerektirecektir. Bu nedenle, sosyal hizmetin katkıları, insan haklarının korunmasında ve okul çağındaki her çocuğun eğitime dahil edilmesinde ve fırsat eşitliğinin sağlanmasında belirleyici olacaktır.

Kaynaklar

Austin, A., S.L. Craig and L. McNroy (2016). Toward Transgender Affirmative Social Work Education. *Journal of Social Work Education*, 52(3), 297-310.

Ferguson, I. (2017). Hope over Fear: Social Work Education towards 2025. *European Journal of Social Work* 20(3), 322-332.

Fernández, T., R. de Lorenzo and O. Vázquez (eds) (2012). *Diccionario de Trabajo Social*. Madrid: Alianza Editorial, S.A.

Jani, J., P. Osteen and S. Shipe (2016). Cultural Competence and Social Work Education: Moving toward Assessment of Practice Behaviors. *Journal of Social Work Education*, 52(3), 311-324.

ÜLKEMİZDE ÇELTİK TARIMI ve PİRİNÇ ÜZERİNE GENEL BİR ANALİZ

Vedat
SADIOĞLU*

Giriş

Ülkemizde tahıllar içerisinde buğday, arpa ve mısırdan sona gelen tahıl çeltiktir. Çeltik, çok miktarda suya ihtiyaç duyan bir tarım ürünü olması nedeniyle üretimi masraflı ve zordur. Ülkemiz, sahip olduğu çevresel özellikler nedeniyle çeltik üretiminde büyük bir potansiyele sahiptir.

Bu potansiyel, son yıllarda değerlendirilmiş olup çeltik üretimi, verimde sağlanan artış ve çeltik ekim alanları ile 3 katına çıkmıştır. Çeltik bitkisinin ürünü pirinçtir. Pirinç, ülkemizde doğrudan tüketim yanında pirinç unu, pirinç kepeği (**sığır besiciliğinde**) ve pirinç nişastası olarak kullanılır.

Ayrıca, pastacılık sektöründe, bira yapımında ve mayalı ürünlerde, pirinç kavuzu olarak yakacak ve yalıtım malzemesi üretiminde kullanılır.

Çeltik, bileşiminde az miktarda protein bulundurmasına karşın beslenme için gerekli amino asitlerce zengin olması nedeniyle, insan beslenmesinde buğdaydan sonra en çok kullanılan tahıl ürünüdür. Aynı zamanda dünyadaki insanların yarısından fazlasının da ana besin kaynağıdır.

Çeltik, su içerisinde çimlenebilen tek tahıl cinsidir ve suda erimiş oksijeni kullanarak gelişir. Tuzlu ve alkali arazilerde yetişebilmesi, bu arazilerin ıslahında etkili olması ve bu topraklardan ekonomik verim alınması açısından, Türkiye dâhil birçok ülkenin tarımında önemli bir yere sahiptir.

Günümüzde çeltik üretiminde kendine yeterlilik potansiyeli ile Türkiye, sürekli artan üretim miktarıyla gelecek yıllarda pirinçte kendi kendine yeter bir ülke olma yolunda ilerlemektedir.

Türkiye’de pirinç üretimindeki artışın en önemli nedeni, özellikle son 20 yılda artan verimliliğidir.

*Araştırmacı Yazar (vsadioglu1960@hotmail.com)



Türkiye’de Çeltik Üretimi

Türkiye çeltik üretimi en fazla 2019 yılında 1 milyon ton olarak gerçekleşmiştir. Bu artışın yaşanmasında en büyük etken bir önceki sezona göre çeltik üretimi %298 artan Tekirdağ’dır. Üretimde, Edirne tek başına toplam çeltik üretiminin %41’ini karşılamıştır.

2018/19 üretim sezonunda Türkiye’de çeltik ekimi 120 bin hektar alanda yapılmıştır. Çeltik ekim döneminde su sıkıntısının olmaması, özellikle Tekirdağ’da, su sıkıntısının yaşandığı bir önceki sezona göre ekiliş alanlarında %9 oranında artışın başlıca nedenidir. İklim koşullarının uygun olması çeltik veriminin 2018/19 sezonunda 782 kg/da olmasına sebep olmuştur. 2020 yılında çeltik üretimi ise, ekim alanlarındaki ve verimdeki azalma sonucu bir önceki yıla göre %2 oranında azalarak 980,000 ton olmuştur.



Resim 1: Çeltik veya pirinç, buğdaygiller familyasından mısır ve buğdaydan sonra en fazla ekimi yapılan otsu bir bitki türüdür. Çeltiğin Türkiye tarımı bakımından önemli bir yönü, tuzlu ve alkali arazilerde yetiştirilmesi ve hatta bu tip arazilerin ıslahında etkili olmasıdır.

Türkiye’de pirinç yetiştirilmesi oldukça önemli bir sektör haline gelmiştir. Çünkü pirinç sıkça ve herkes tarafından tüketilen çok yararlı bir besin kaynağıdır.

Çeltik ekimi yapılan bölgelerin başında Marmara Bölgesi, Karadeniz Bölgesi ve Ege Bölgesi gelmektedir. Bu bölgelere göre, Türkiye’de en fazla pirinç yetiştirilen iller ise Edirne başta olmak üzere sırası ile Çorum, Tekirdağ, Samsun, Sinop, İzmir, Manisa, Balıkesir, Çanakkale ve Kastamonu’dur. Çeltik üretimi sıralamasında yer alan ilk on il, toplam üretimin %96’sını oluşturmaktadır.

Ülkemizde, çeltik üretim açığının uzun yıllar fazla olması ve ithalata duyulan ihtiyaç, sektörü ithalata bağımlı kılmıştır.

Bugün gelinen sonuçta üretim artsa da, ithalat ihtiyacın üzerinde yapılmaya devam etmektedir. Türkiye’de çeltik üretiminin artırılması ve üretimde sürdürülebilirliğin sağlanması bakımından, iç piyasayı kalite ve fiyat olarak olumsuz etkileyecek ithal ürünün önüne geçilmesi gerekir.

Türkiye’de Pirinç Tüketimi

Pirinç, Türk insanı için temel bir besin maddesi olmamakla birlikte tüketimi ve üretimi yıldan yıla artan bir üründür. Günümüzde çeltik üretiminde kendine yeterlilik potansiyeli olan Türkiye, sürekli artan üretim miktarıyla gelecek yıllarda pirinçte kendi kendine yeter bir ülke olma yolunda adım adım ilerlemektedir. Türkiye’nin 1980’lerde pirinç üretimi 100 bin ton, kişi başına tüketimi ise 3,2 kilogram civarlarında seyretmekteydi. 2012 yılına gelindiğinde ise üretim 528 bin tona, kişi başına tüketimin ise iki kattan fazla artarak 8-8,5 kilografa (yıllık toplam pirinç tüketimi ise yaklaşık 600 bin ton) çıkmıştır.

Ülkemizde 2018/2019 pazarlama sezonunda kişi başına pirinç tüketimi 9,4 kilogramdır. Ancak pirinç tüketimi 2019/2020 yılında 8 kilografa düşmüştür. Çeltikte 2000 yılında % 41,3 olan üretim açığı, 2020 yılında %15,1’e gerilemiştir. Çeltikte üretim açığının bu seviyeye gelmesinde üretim artışının yanı sıra, tüketici talebinin azalması da önemli bir etken olmuştur. Ülkemizde kişi başına pirinç tüketiminin azalması ile 2018/2019 yılında 774,475 ton olan toplam tüketim 2019/2020 yılında 665,388 tona gerilemiştir. 2020 yılında pirinç tüketimi azalmasına rağmen, ithalat ihtiyacın çok üzerinde yapılmıştır. 2019 yılında pirinç arzı ile tüketim arasındaki fark 40,651 ton iken 2020 yılı sonunda bu sayı 190,468 tona ulaşmıştır.



Resim 2: Pirinç, günümüzde sıklıkla tüketilen bir besin maddesidir. Ülkemizde hemen hemen her evde ara sıcak olarak ya da yardımcı yemek olarak pirinç tüketilmektedir.

Türkiye’de Pirinç Sanayi

Pirinç, pilavlık olarak tüketiminin yanında, sanayide pirinç unu yapımında ve evcil hayvan mamalarında kullanılır. Pirinç kepeğinin gıda kalitesinde olmayan cinsleri hayvan yemlerinde kullanılır. Pirinç kepeği yağı, pirinç kepeğinden çıkartılan yüksek kaliteli bir yemeklik yağdır. Pirinç hamuru ise, cips ve atıştırmalık yiyecekler ile kahvaltı amaçlı tahıl ürünleri üretiminde kullanılır.

Türkiye’de 2,5 milyon ton çeltiği işleyebilecek kurulu kapasite bulunduğu tahmin edilmektedir. Günümüzde Türkiye genelinde 150 civarında çeltik fabrikası bulunduğu ve bu fabrikaların kurulu kapasitelerinin ülke ihtiyacının çok üzerinde olduğu belirtilmektedir. Fabrika sayısı ve kurulu kapasiteleri oldukça fazla olmasına rağmen yeni çeltik fabrikalarının kurulumu da devam etmektedir. Hatta yeni kurulan bazı fabrikaların yılda 100 bin tonun üzerinde çeltik işleyebilecek

kapasiteye sahip olduğu ifade edilmektedir. Bu fabrikalar yılda en fazla 6 ay tam kapasite ile çalışmaktadırlar. Yılın geri kalan 6 ayında pek çok fabrika, ya eksik kapasite ile çalışmakta ya da kapanmaktadır. Türkiye’de bu kadar çok çeltik fabrikasının bulunması Türkiye için büyük bir lüksolarak nitelendirilmektedir.

PIRİNÇ	2015/2016	2016/2017	2017/2018	2019/2020 Tahmin	2020/2021 Öngörü
Üretim	478	491	494	497	503
Tüketim	473	486	486	492	
Ticaret	40	47	47	47	
Stoklar	136	142	150	155	

Dünya pirinç durumu, milyon ton (Kaynak: haberler.com).

Tablo: Uluslararası Hububat Konseyi (IGC) son raporunda, 2019/20 sezonu sonunda 497 milyon ton gerçekleştiğini tahmin ettiği dünya pirinç üretiminin Temmuz 2020/Haziran 2021 döneminde 6 milyon ton artarak 503 milyon ton seviyesinde öngörmüştür.

Türkiye’de Çeltik Ve Pirinç İthalatı Ve İhracatı

Her ne kadar Türkiye, çeltik veriminde ve üretim miktarında son yıllarda ciddi artışlar sağlamış olsa da henüz kendi iç tüketimini karşılayamamaktadır. Bu yüzden ihtiyaç duyulan pirincin bir miktarı yurt dışından ithal edilmektedir. Ancak son yıllarda çeltik fabrikalarında meydana gelen kapasite artışı ve çeltik gümrüğünün sanayi açısından daha avantajlı olması, ithalatın pirinçten çeltiğe kaymasına neden olmaktadır.

2020 yılında Türkiye çeltik ithalatı 2019 yılına göre % 72 oranında artarak 104,935 tona, pirinç ithalatı % 8,8 artarak 154,166 tona ulaşmıştır. Kahverengi pirinç ithalatı ise bir önceki yıla göre %31 azalarak 8,755 tona gerilemiştir. 2020 yılında pirinç karşılığı toplam ithalat bir önceki yıla göre %24,5 artarak 267,856 tona ulaşmıştır. 2020 yılında pirinç ithalatının %40’ı Çin’den düşük fiyatla yapılmıştır. Dünyanın en kaliteli pirincini üreten ülkemiz çiftçileri, kalitesiz ve düşük fiyatlı ürünlerle mücadele etmek zorunda bırakılmaktadır. Üstelik Çin’den yapılan ucuz ve kalitesiz pirinç ithalatı, tüketici fiyatlarına da yeterince yansımamaktadır.

Ülkemizde gümrük vergi oranlarının indirilmesindeki gerekçelerden biri, dünya genelinde yaşanan pandemi nedeniyle ülkemizdeki pirinç stoklarını tedbir amaçlı artırmaktır. Ayrıca artan pirinç fiyatlarının daha fazla artmasına engel olmak ve tüketici fiyatlarını düşürmektir. Tüketici pirinç fiyatlarının, indirilen gümrük vergi oranları ile düşük fiyatlı ithal ürünle düşmediği ortadadır. Bu ithalat, sadece üreticiye ve Türkiye çeltik üretimine zarar vermektedir. Üretici ise kalitesiz ürün yüksek fiyata tüketmek durumunda bırakılmaktadır.

Türkiye’nin pirinç ithal ettiği ülkeler arasında ABD, Mısır, İtalya, Rusya Federasyonu ve Çin ilk

sıralarda gelmektedir. En yoğun pirinç ihraç edilen ülke ise Suriye'dir. Suriye'yi Irak, Ürdün ve Sudan takip etmektedir. Türkiye'deki çeltik fabrikalarının makine ve teçhizat, kapasite ve teknik bilgi birikimi bakımından oldukça iyi durumda olması, ihracat açısından da bir avantaj olarak görülmektedir. Çünkü bu fabrikalar, yurt dışından çeltik ithal ederek, bunu yurt içinde pirince işleyebilme ve sonrasında yeniden yurt dışına ihraç edebilme açısından yüksek bir potansiyele sahiptirler.

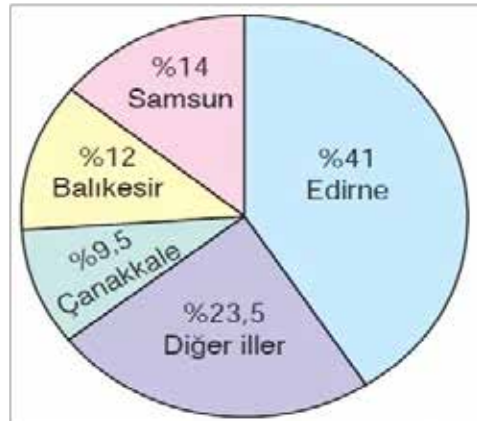


Resim 3: Pirinç veya çeltik, buğdaygiller familyasından mısır ve buğdaydan sonra en fazla ekimi yapılan otu bir bitki türüdür. Dünya nüfusunun yarısından fazlası için beslenmede büyük bir önem taşır. En çok Muson Asyasında yetişir.

Sonuç Ve Öneriler

Çeltik bitkisi, dünya nüfusunun yarısından fazlasının temel gıdası olmasından dolayı çok önemlidir. Ülkemizde kişi başına yıllık pirinç tüketimimiz yaklaşık 9 kilogramdır. Türkiye'de pirinç tüketimi ise ortalama 750 bin ton olurken, bu tüketimin yaklaşık 550 bin tonu yerli üretimle, kalan kısmı da ithalatla karşılanmaktadır.

Grafik: Trakya Bölgesi, özellikle Edirne ili Türkiye üretim ve ekilişinin yaklaşık %41'ini tek başına karşılamaktadır. Marmara Bölgesinde diğer önemli çeltik üreticisi iller; Balıkesir, Çanakkale ve Tekirdağ'dır. Karadeniz Bölgesinde ise; Samsun, Çorum, Sinop ve Kastamonu en önemli çeltik üreticisi illerdir. Diğer iller ise İzmir ve Manisa'dır.



Çeltik ve ondan elde edilen pirinç, bugün dünyanın birçok yerinde olduğu gibi Türkiye için de oldukça önem arz eden bir temel besin maddesidir. Türkiye’de pirinç üretimi ve tüketimi son yıllarda artış göstermekle birlikte, çeltiğin verimi dünya ortalamasının yaklaşık iki katıdır. Türkiye’nin iklimi çeltik ve pirinç yetiştirilmesine oldukça elverişli olmasına rağmen üretim, çoğunlukla Marmara ve Karadeniz bölgesinde yapılmaktadır.

Türkiye, çeltik ve pirinç üretiminde özellikle son yıllarda gelişme kaydetmektedir. Ancak, artan tüketimi üretim miktarı tam olarak karşılayamamakta ve yurt dışından alım yapılmaktadır. Türkiye’nin çeltik ve pirinçteki bu dışa bağımlılık halini sona erdirebilmesi ve kendine yetebilen bir ülke konumuna gelebilmesi için bir takım önlemler alınması günümüz ve gelecek için oldukça önemlidir. Sulama projelerinin tamamlanması, üreticiler açısından önemli bir rol oynamaktadır. Sulanabilen ve çeltik tarımına uygun alanların artırılması ve temiz sulama suyu teminiyle, Türkiye’de çeltik üretiminde artış sağlanacaktır. Ayrıca, destekleme ve dış ticaret politikalarında yapılacak düzenlemeler de çeltik tarımının gelişmesini olumlu etkileyecektir.

Kaynakça

- ‘Ziraat Odaları’ Gazetesi, Sayı:148, Tarih: Nisan 2021, Türkiye Ziraat Odaları Birliği Aylık Yayını, Ankara.
- https://www.zmo.org.tr/genel/bizden_detay(Erişim Tarihi:12.07.2021).
- <https://arastirma.tarimorman.gov.tr/tepge/Belgeler>(Erişim Tarihi:12.07.2021).
- <https://www.millermagazine.com/dunya-pirinc-pazari-ve-turkiye>(Erişim Tarihi:27.07.2021).
- <https://fbe.cu.edu.tr/storage/fbeyedek/makaleler>(Erişim Tarihi:27.07.2021).
- <https://www.cumhuriyet.com.tr/haber/turkiye-pirinc-uretiminde-ilk-sirada>(Erişim Tarihi:27.07.2021).
- <https://www.cografyaci.gen.tr/turkiyede-misir-ve-celtik-uretimi>(Erişim tarihi:27.07.2021).
- <http://rapory.tuik.gov.tr>(Erişim Tarihi:27.07.2021).
- <https://wikifarmer.com/tr/pirinc-celtik-bitkisi-hakkinda-bilgi-ve-kullanim-alanlari>(Erişim tarihi:27.07.2021).
- https://tr.wikipedia.org/wiki/Pirinç/Pirincinişlenmesi_ve_yan_ürünleri(Erişim Tarihi:27.07.2021).
- <http://www.fao.org/home/search/pirinç>(Erişim tarihi:27.07.2021).
- <https://www.haberler.com/igc-2018-19-dunya-pirinc-uretim-ongorusu>(Erişim Tarihi:27.07.2021).
- <https://www.igc.int/en/default.aspx>(Erişim Tarihi:27.07.2021).

REKREATİF AMAÇLI EGZERSİZ REÇETESİ

Erdal ZORBA*

Giriş

Yüzyıllardır sağlıklı olmak, yaşlanmayı yavaşlatmak, enerjik canlı ve pozitif olmak için araştırmalar yapılmıştır. Doğumla başlayan biyolojik gelişmede, kalıtıma bağlı olarak olumlu veya olumsuz etkiler ile hayatımızın uzun veya kısalığında değişimler olabilir. Sağlıklı ve uzun yaşamın temel anahtarı; Yaşam kalitesini yüksek tutmak, psikolojik olumsuzluklara karşı dirençli olmak, sağlıklı çevrede yaşamak, doğru beslenmek ve düzenli spor yapmak gibi elimizde olan faktörleri kontrol altına alarak sahip olabilirsiniz.

Aşırıya kaçmadan düzenli yapılan sportif hareketler yaşamın kalitesini yükseltmektedir. Aslında sağlı, insanların yaşam biçimiyle doğru orantılıdır.

Hipokrat asırlar önce **“Eğer biz her ferde, ne çok az, ne de çok fazla, doğru miktarda gıda ve hareket (spor) verebilseydik sağlık için en güvenli yolu bulurduk”** sözünü söylemiştir.

Büyük Türk alimi İbn-i Sina da **“sağlığı korumanın üç temel prensibi vardır; hareket (spor), gıda ve uyku”** diyerek sağlıklı yaşamın ana hatlarını göstermiştir.

Genel sağlık kuralları olarak kabul ettiğimiz; ideal vücut ağırlığı, sigaradan uzak olmak, stresi kontrol altına alabilmek, sağlıklı bir kalp dolaşımı vs. gibi etkenlerin arzu edilen sağlık seviyesinde olmasını sağlayan en büyük araçlardan biri de hareketli ve düzenli yapılan egzersizdir.

Özellikle hareketsizlikten oluşan hastalıklara baktığımızda sebep-sonuç ilişkilerinin temelinde temel sağlıklı yaşam kuralları ile birlikte doğru spor ve egzersiz yapmaktan geçtiği görülmektedir.

Ancak seçilen spor aktivitesi; kişiye zevk ve huzur verici, rahatlatıcı, kolaylıkla yapabileceği,

***Prof. Dr. Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye**



iyi bilinen veya yeni ve ilgi çekici egzersiz çeşidi olması önemlidir. Herkesin spordan beklentisi farklı olacağına göre sporu; **NEDEN? NASIL? NEREDE? KİMİNLE?** Yapılacağına cevaplarını bulmalısınız.

Spor bilincine kavuşmak için **Neden spor yapmalıyım?** Sorusuna sizin için tatmin edici bir cevabınız olmalı. Bu sebepler ne kadar gerçek ve sizin için ne kadar önemli ise spora bilinçli ve yaşam tarzı şeklinde yaklaşımınız kalıcı olabilir.

İkinci soru olarak, **Sizin için en iyi egzersiz nasıl olmalı?** Yapmaktan zevk aldığınız, sakatlık ve tehlike riski az olan, kolaylıkla yapabileceğiniz egzersizlerdir. Sporda devamlılık, bilinçlilik gelişimi için kişisel envanterler uygulamanız gerekir.

Kişisel Envanter

Spora başlamadan önce aşağıdaki sorulara cevap aramamız gerekir. Böylece kişisel envanterinizi geliştirmeye başlayabilirsiniz.

- Egzersiz için ne kadar süre harcayacaksınız?
- Egzersiz yapmak için zaman açısından sıkıntınız varsa; açık veya kapalı alanlarda, evinizde egzersiz konusunda odaklaşabilecek misiniz?
- Öğrenmek için evinizin veya iş yerinizin yakınlarında spor yapılabilecek tesis veya alan var ise günün belirli zamanlarında esnek veya düzenli, aynı zamanda tekrar edilebilir egzersizler yapabilme şansınız var mı?
- Bu egzersizleri **Ne zaman yapmayı düşünüyorsunuz?** Öğlen yemeği saatinde yaparsanız bir saat içinde işinize dönmek zorunda mısınız? Veya ev halkı uyurken yalnız yapabilme isteği ve ortamı var mı?

Egzersiz kiminle yapmak istersiniz?

- Egzersizi tek başınıza veya çevrenizde insanlarla yada gurupla mı yapmaktan hoşlanıyorsunuz?
- Çevrenizde başkalarının bulunmasına ihtiyaç duyuyor musunuz? Veya hoşlanırsınız? *Bir gurupla olmayı tercih eder misiniz?
- Spor yapmak için güvenli bir çevreye sahip misiniz?
- Spor yapmak için mekân seçmede kapalı veya açık alan tercihiniz var mı? Bu sorulara cevap bularak sağlıklı sporu için kendinizi programlamanız da yarar vardır.

Çalışan Vücut Zinde Kalır!

Yorulmadan, nefes nefese kalmadan günlük işlerinizi yapmak, merdivenleri duraklamadan tırmanmak, aceleniz olduğu zaman bir yere gitmek için hızlı hızlı yürümek, hatta koşmak, tüm bunlar formda olmayı gerektiriyor. Günlük işleri ben yapmıyorum, asansör kullanıyorum, acelem olduğu zaman da taksiye binerim, benim formda olmaya ihtiyacım yok diyenler büyük bir yanılgıya

düşüyor. Formda olmak, kendini sağlıklı ve iyi hissetmenin ilk koşuludur. Kalbiniz güçlenir, kan dolaşımı düzenlenir, tansiyon ve kandaki kolesterol dengelenir, fazla kilolardan kurtulursunuz ve stres yanınıza uğramaz. Bunun için önerebileceğimiz egzersiz çeşidi aerobik egzersizdir.

Günü, başladığınız gibi zinde bitirmek, kendinizi bitkin değil canlı hissetmek, her gece derin ve dinlendirici uyumak, merdivenleri rahatça çıkıp, konuşabilecek soluğu bulmak ve ileri yaşlarda sağlıklı ve canlı bir şekilde yaşamak için tek yol, forma girmek ve formda kalmaktır.

Egzersize hemen başlamanız için 15 neden:

1. Yağlarınız erir, kaslarınız gelişir.
2. Uyku probleminiz olmaz.
3. Bağışıklık sisteminiz gelişir.
4. Solunum sisteminiz güçlenir
5. Sindirim sisteminiz iyi çalışır.
6. Eklemlerinizi güçlenir.
7. Zihniniz rahatlar ve konsantrasyonunuz artar.
8. Kolesterolünüz düşer.
9. Kalbiniz ve akciğerleriniz güçlenir.
10. Zihinsel, fiziksel ve duygusal olarak rahatlarsınız.
11. Kalori yakar ve şişmanlığı önlersiniz.
12. Kendinize güveniniz artar.
13. Depresyona girme ihtimaliniz azalır.
14. Kızgınlık ve gerginliğin önüne geçersiniz.
15. Kısaca, kendinizi “iyi” hissedersiniz.

Sağlık Risklerine Göre Önerilen Egzersizler

Sağlık risklerine göre en etkili egzersiz türü **aerobik** çalışmalardır. Özellikle şişmanlık, koroner kalp hastalıkları ve kemiklerde deforme gibi sağlık sorunlarında uygun aerobik egzersizlerle yüksek verim elde edilebilir.

Eklem kas ve tendon rahatsızlıklarının giderilmesinde kasınızı kuvvetlendirici ve esnekliğinizi artırıcı çalışmaların yüksek oranda etkisi vardır. Sırt ve bel kaslarına bağlı sağlık sorunlarından ağrının sebebini bilmek çok önemlidir.

Bölgenin kas zayıflığından veya oturma ve yanlış duruş pozisyonlarından kaynaklanan sorunlar ise kuvvetlendirici çalışmalarla orta düzeyde yararlı olur. Verim elde etmek için problemin ana kaynağını bilmek gerekir. Stres ve yüksek tansiyon gibi sağlık problemleri içinde hastalığa sebep olan etkeni bulmak önemlidir. Egzersiz ile sağlık sorununun çözülmesi orta düzeydedir. Bu iki problem içinde aerobik egzersizler önerilebilir.



Tablo 1. Sağlık risklerine göre önerilen egzersizler.

SAĞLIK PROBLEMLERİ	ETKİ ORANLARI	EGZERSİZ ŞEKLİ
Şişmanlık	Yüksek	Aerobik Egzersizler
Koroner Kalp Hastalığı	Yüksek	Aerobik Egzersizler
Eklem, Kas ve Tendon Rahatsızlıkları	Yüksek	Kas Dayanıklılığı, Kuvvet ve Esneklik Egzersizleri
Kemiklerde Deforme	Yüksek	Aerobik Egzersizler
Sırt ve Bel Kaslarına Bağlı Ağrılar	Orta	Bacak Esnekliği (Hemstring) ve Karın Kas Kuvveti İçin Egzersizler
Stres	Orta	Her Türlü Egzersiz, Özellikle Aerobik Egzersizler
Yüksek tansiyon	Orta	Aerobik egzersizler

Çeşitli Rahatsızlık Riskleri İçin Egzersiz Kuralları

Bir egzersiz programına başlamadan önce sağlık durumunun belirlenmesi için 35 yaş üstündeki herkes sağlık kontrolünden geçmelidir. Her ne kadar geçiş döneminde genel çalışmalar kullanılıyorsa da özel gelişmeler için egzersizin şiddeti kademeli yükseltilmelidir. Egzersiz programları oluşturmada; kişinin fiziksel durumu, ailesinin geçmişi ve sağlık durumunu içermelidir. Bu bilgiler çok yüzeysel olmasına rağmen gereklidir.

İlk egzersizler esnasında;

1. CHD riskinde tehlike sınırlarındaki yaşa gelindiğinde ve özellikle 35-40 yaşlarından itibaren EKG'den elde edilecek bilgilere ihtiyaç vardır. Aynı zamanda ilk egzersize başlarken uzman doktor denetiminde yapılması tercih edilir.
2. Koroner enfeksiyon geçirmiş bir kişiye tıbbi açıklamalar yapılmalı ve bir antrenman programına başlamadan önce son enfarktüsten en az 2 ay geçmeli.
3. Stres testi esnasında elde edilen kalp atım ve oksijen kullanımı bilgileri egzersizin kurallarının oluşturulmasında kullanılır. Bu bireysel egzersiz programlarında kişinin fiziksel ve sağlık durumları ile egzersizin şekli, süresi, sıklığı, yoğunluğunu belirleyen temel programlardır. Çünkü birçok insan egzersize başlarken yaklaşık egzersizdeki kendi güvenlik seviyesini ve sınırlılıklarını bilmez veya kaydetmez. Her grubun egzersiz programları bütün üyelerin egzersizleri aynı çalışma seviyeleri (*yürüme, koşma, yüzme hızları*) küçük bireysel farklılıklara göre gruplandırılmalıdır.

Egzersiz çalışmalara başlamadan önce aşağıdaki kurallara uyarsanız, kaslarınızı ısıtımdan en fazla yararı elde edersiniz.

- 1-Saunaya girilmemelidir.
- 2-Yemek en az 3 saat önce yenmiş olmalıdır.
- 3-En az bir saat önce sigara içimi bırakılmalıdır.
- 4- Egzersize başlamadan önce kafein alınmamalıdır.

- 5- Yüksek tansiyonlu olanlar tansiyonları o anda yüksekse o gün ağırlık çalışmaları yapmamalıdır.
- 6- Grip ve nezle gibi durumlarda ara verilmeli.
- 7- Fiziksel yorgunluk çok fazla ise çalışma daha düşük yoğunlukta yapılmalıdır.
- 8- Egzersizlere başlamadan önce mutlaka doktorunuza danışın. Özellikle potansiyel risk faktörü altında olan 40 yaşın üzerindeyseniz, kalp hastalığınız varsa, şişmansanız, sigara içiyorsanız, yüksek tansiyonunuz varsa ve hormonal sorunlarınız varsa doktorunuzun önerisine göre davranmalısınız.
- 9- Hedef ve amaçlarınızda gerçekçi olun. Sınırlarınızı asla zorlamayın.
- 10- Hedef kalp ritmi bölgenizde çalışın.
- 11- Başlamadan önce ısının, bittikten sonra soğuma periyoduna uyun.
- 12- Isındıktan sonra ve egzersize başlamadan önce stretching yapın
- 13- Soğuma periyodunu tamamladığınızda stretching hareketlerini yapın.
- 14- Çalışmaya başlamadan önce, çalışırken ve çalışmanız bittiğinde bol bol su için. Susamayı beklemeyin.
- 15- Çalışma zorluğunuzu artırırken zamanını da arttırmayın.
- 16- Sıcak ve /veya nemli havalarda çalışmayın.
- 17- Kendinizi iyi hissetmiyorsanız egzersiz yapmayın.

Aerobik Çalışma Nedir?

Tabi ki, “**formdayım**” diyebilmek için, egzersizi yaşamınızdan eksik etmemek gerekiyor. Tüm egzersizler yararlıdır.

Her türlü egzersiz, gün boyu biriken gerginliği giderir. Yorucu bir günün sonunda, kendinizi televizyon karşısına bırakmanın yerine, tempolu bir yürüyüşe çıkın ya da imkânınız varsa biraz yüzün.

Ne kadar rahatladığınızı ve ne çok enerji kazandığınızı görünce şaşırabilirsiniz. Spora devam etmek yalnızca zindelik ve form kazanmakla kalmıyor; aynı zamanda fiziksel ve ruhsal, çeşitli rahatsızlıklara da iyi geliyor. Ancak sporu doğru amaca uygun yapmak gerekir.

Özellikle sağlık için yapılan egzersizler için aerobik egzersizler en uygun egzersizler olarak söyleyebiliriz..

Düşük tempoda en az 20–30 dakikalık periyot içinde yapılan çalışmalardır. Yani; oksijeni alma, iç ve dış solunum sistemiyle taşıma ve vücutta kullanma kapasitesidir. Bu kapasite; Yaşa, cinsiyete, kişisel kapasiteye bağlı olarak değişebilir.

Aerobik çalışmalar düşük tempoda yapılan çalışmalardır. Egzersizin süresi ve şiddeti ile yakın ilişki içindedir. Aktivitenin şiddeti ne kadar azsa, süresi o kadar uzundur.

Bir çalışma 20–30 dakika uygun şiddette sürdürülürse aerobik ortam oluşur.



Aerobik programlar,

- Kişisel programı geliştirmenizi, uygun kalp atım sayınızı kullanmanızı,
- Arzu ettiğiniz düzeye ulaşmanızı ve o düzeyi muhafaza etmenizi,
- Düzenli programınızı izleyemediğiniz zaman kullanmanız için aerobik alternatifler seçmenizi,
- Programa başlamadan önce doktorunuzu görüp görmemeniz gerektiğine karar vermenizi sağlar.

Potansiyel zararlı yan etkilerden kaçınmak ve faydalarını görmek istiyorsak egzersiz tıpkı bir ilaç alımı veya tedavi yöntemi gibi dikkatle programlanmalıdır.

Aerobik egzersizin dozu antrenman etkisine yardımcı olur ve genellikle şiddet, süre ve sıklık terimleri ile ifade edilir.

Aerobik Çalışma Programları

Güvenli ve etkili bir egzersiz programının oluşturulması için aerobik program için önemli faktörleri teker teker ele alıp inceleyelim.

Bu faktörler:

- * **Şiddet;** egzersizin zorluk derecesi,
- * **Süre;** egzersizin uzunluğu,
- * **Sıklık;** egzersizin sıklığıdır.

Şimdi bu faktörleri inceleyelim ve neden önemli olduklarını görelim.

Şiddet: Şiddet birçok sebepten dolayı önemlidir. Egzersiz enerji ihtiyacını, kullanılacak yakıtın enerji kaynağını, oksijen tüketiminin miktarını ve enerjinin kalorisini belirler.

Daha önceki laboratuvar çalışmalarında şiddet, oksijen tüketimi veya maksimal oksijen tüketimi yüzdesi olarak tanımlandı.

Bu çalışmaları yapan araştırmacılar şiddetin göstergesi olarak oksijen tüketimi ile ilgili olarak kalp atım sayısını kullandılar.

Aerobik kapasite metabolik kalp atım sayısına, oksijen tüketimi miktarının artmasına ve bu artışın aerobik enzim sistemlerinde kapasiteyi arttıracak kadar sürdürüldüğünde ulaşılabilir.

Fiziksel aktivitede bulunurken antrenmanda kayda değer fayda sağlamak için antrenman sınırlarında nabız ölçmek elbette zordur.

Pratik olarak egzersizin hemen sonrasında ölçülen nabız egzersiz atım sayısına (nabzına)

eşittir. Nabız kısa süre içinde düşer bu yüzden egzersizin bitiminden sonraki 10–15 saniye içinde nabzını ölçmeniz gerekir. **(10 saniyelik atımı kullanırsanız 6 ile çarpın)** Nabız monitörleri kol saati şeklinde bulunabilir, bunlar nabzınızı ölçmek için pahalı olan yöntemlerdir.

Kalp Atım Sayısı

Hepimizin aktivite ve yaştan etkilenen dinlenme ve maksimal kalp atım sayısı vardır. Dinlenme kalp atım sayınız aktivite düzeyinden oldukça etkilenir.

Daha fazla egzersiz yapıp fiziksel uygunluk seviyenizi yükseltirseniz dinlenme kalp atım sayınız düşer.

Fiziksel uygunluk sadece kalp atım sayısından ölçmenizde dinlenme kalp atım sayısı gelişmenizi ölçmek için iyi bir yoldur. Maksimal kalp atım sayısı herhangi bir insan için mümkün olabilen en yüksek sayıdır.

Yaşla birlikte kalp atım sayısı düşer ve fitnesssten etkilenir. Çünkü dinlenme ve maksimal kalp atım sayısı oldukça değişkendir. Her iki değer tam olarak ölçülemezse egzersiz yöntemleri tam doğru olarak gözlenemez.

Dinlenme kalp atım sayısı ölçmek kolaydır, fakat maksimal kalp atım sayısı bisiklet ergometresinde veya maksimal egzersiz sonrasında ölçülebilir.

Eğer maksimal kalp atım sayısı ölçülememişse antrenman alanı yöntemini ayarlama zorunda kalırsınız. Eğer antrenman alanı, yaşı ve fitness yaşı için normalden çok yüksek ise umutsuzluğa kapılmayın. Alanın alt sınırında çalışmayı deneyin.

Hala sizin için çok yüksekse maksimal kalp atım sayınız muhtemelen yaşı için ortalamadan daha düşüktür.

Bu yüzden alanı daha düşürmeniz gerekir. Eğer egzersiz çok basit gelirse alanın üst sınırına yakın çalışın veya alanı yükseltin.

Maksimal kalp atım sayınız ortalamadan yüksek olabilir. Kendi alanınız içinde olup olmadığınızı belirlemek için konuşma testi diğer bir yoldur. Antrenman sırasında bir karşılıklı konuşmayı sürdürebilmeniz gerekir.

Karvonen Formülü

Karvonen formülü (KF) ; kişinin yaşına, yüklenme şiddetine bağlı olarak yüklenme kalp atım sayısını bulmayı hedefler.

Karvonen Formülü aşağıda verilen formülle istediğiniz şiddetteki bir çalışmada bireyin olması gereken kalp atım sayısını verir.

Hedef Kalp Atımı(HKA)= $DK + Y\$(220 - DN - Yaş)$ şeklindedir.

DK= Dinlenme kalp atımı. Y\$= Yüklenme şiddeti, 220= Sabit sayı

Şimdi bir örnek oluşturalım: Dinlenme kalp atımı 80 olan, 40 yaşındaki bir kişinin %70'lik yüklenme şiddetinde olması gereken kalp atımı nedir?



Formüle oturtalım;

$$(HKA)= 80 +0.70 (220- 80-40)$$

$$(HKA)= 80 +0.70 (120)$$

$$(HKA)= 80 +84=164\text{Dak.kalp atımı}$$

Bu sonuç yaklaşık 10 saniyede yaklaşık 16 veya 6 saniyede yaklaşık 27 vuruşa demektir ve yaşı'n yalnız hesaplandığı antrenman şiddetinden %15 daha büyük şiddete sahiptir.

Zamanla kalp atım sayınızı kontrol etme ihtiyacını hissetmeyeceksiniz çünkü alan içinde olduğunuzu bileceksiniz.

Antrenman alanı başlama yeridir ama vücudunuzu daha iyi tanıdığınızda, daha uygun olduğunuzda, amaçlarınıza karar verdiğinizde kalp atım sayısını, antrenman alanlarını ve durma zamanlarını aşacaksınız.

Aerobik Egzersizler Nelerdir?

Aerobik egzersizde ilk kural, başlarken kendinizi zorlamamak, daha sonra ölçüyü yavaş yavaş artırarak egzersizi sürekli hale getirmektir. Birçok uzmana göre egzersizin etkili olabilmesi için haftada iki ya da üç kez en az 30 dakika yapılması gerekir. Değişik egzersiz türlerini denemek daha çok zevk almayı sağlayacak ve daha yararlı olacaktır. Aerobik egzersizler olarak; Hızlı tempoda yürüyüş, hafif ve hızlı tempo koşular, doğa yürüyüşçüleri, sıçrama, ip atlama, bisiklete binme,dans,step-aerobik çalışmalar, yüzme gibi düşük ama devamlı tempoda yılan egzersizleri sayabiliriz. 65 yaşın üzerindekiiler için özel aerobik programlar önerilmesi gerekir.

Sağlığımız İçin Egzersizi Nerede Yapabiliriz?

Birçok insan egzersiz yapmak için zaman ve yer darlığından şikâyetçilerdir. Hâlbuki çalıştığımız büroda veya evimizde günlük rutin işleri yaparken bile uygulayabileceğimiz egzersiz çeşitleri mevcuttur.

Örneğin:

- a- Saçınızı tararken; kalçalarınızı ve bacağınızı sıkıp, karın kaslarınızı içinize çekebilirsiniz.
- b- Eğer otobüs bileti için yürüyecekseniz büyük adımlarla, derin nefes alarak ve bacağın arka kısımlarını germek için önce topuğunuzu temas ettirecek şekilde yürüyüş yapabilirsiniz.
- c- Eğer bisiklet veya araba kullanıyorsanız her zaman karın kaslarınızı içine çekebilir, arabayı tekrardan hareket ettirinceye kadar bacaklarınızı sıkabilirsiniz.
- d- En az bir veya ikinci kata kadar asla asansör ile çıkmayınız.

- e- Kendinizi aşırı zorlamadan merdivenleri çıkmaya çalışın, kalp atımınız çok hızlandığında katlar arası dinlenebilirsiniz.
- f- Şayet siz bir ev kadını iseniz yatağı yaparken germe hareketleri yapabilirsiniz.
- g- Sık sık parmak uçlarında yükselerek bacak kaslarınızı 6-8 sn gerin.
- h- Bebeği karyolasından alırken yavaş yavaş 5-6 kere başınızın üstüne kadar kaldırıp indirin.
- İ- Dış fırçalarken dizinizin üstüne çöküp kalkabilirsiniz.
- j- Evde veya büroda yürürken, otururken çalışırken yapabileceğiniz daha birçok egzersiz vardır. İlk çalışmada telefonu açmayın ikinci defa çalışmaya kadar karın kaslarınızı içinize çekerek ve bacak kaslarınızı gererek bekleyin.
- k- Kahve molası için büronuzda sandalyeden kalktığınızda sandalyeyi yerine koyarken vücudunuzu gererek ve sandalyeyi kaldırarak bir müddet tutup yerine koyabilirsiniz.
- l- Günlük aktivitelerin bir bölümü olarak vücudunuzu çalıştırabileceğiniz ve sizin üreteceğiniz daha birçok aktivite vardır. En güzel zamanlardan biri de sabah yataktan kalktığınızda veya akşam yatağa girdiğinizde yapabilirsiniz.

Sedanterler (hareket etmeyenler) İçin Ne Kadar Egzersiz Yeterlidir?

Diyabet, kanser, kalp hastalığı ölümlerin 3'te birinin sebebi olarak bilinmektedir ve bunların nedensel faktörünün de hareketsiz olduğu belirtilmiştir.

Fiziksel aktivitede bulunmama, diğer ölümlerin direkt olamayan sebepleri arasında kabul edilmektedir. Çünkü fiziksel aktivitenin, şişmanlık, kan basıncı ve benzeri üzerinde direkt etkisi vardır.

Cooper Enstitüsünün 13.000 kişi üzerinde yaptığı treadmill-fitness ölçümlerine katılan erkek ve bayanlarda düşük ölüm oranı görülmüştür.

Bu çalışmada araştırmacılar en büyük riski en az uygun olan kişilerde bulmuşlardır. **(3-5 defa daha fazla uygun olanlara göre)** Bu araştırmaya göre her gün 30 ile 60 dakika arasında brisk-walk egzersizin sağlık açısından faydasını elde etmek için yeterli olur.

“Centers for Disease Control and Prevention” Amerikalı yetişkinlere günde yarım saat moderato şiddette fiziksel egzersiz yapmaları gerektiğini tavsiye etmişlerdir.

Halk sağlığı uzmanları moderato egzersizin kalp hastalığı riskini azaltmada önemli olduğunu belirtmişlerdir.

Düşük seviyedeki egzersizin kronik dejeneratif hastalıkların riskini azaltabileceği açık olmasına rağmen “sağlık için yeterli olan egzersizi, aerobik kapasitenin artırılarak yüksek seviyede dayanıklılığa ulaşılmasına yetmeyebilir.

Spor ve Egzersiz İçin Önemli Öneriler

1. Egzersiz uygulamak düşünebileceğinizden daha kolay.
2. Hoşlanabileceğiniz egzersizleri seçin böylece egzersiz programınızdan zevk alacak ve onu daha çok benimseyeceksiniz.
3. İzometrik çalışmalardan kaçının. Germe çalışmalarını tercih edin.
4. Bölgesel kuvvet çalışmalarından çok, büyük kas kütlelerini çalıştırıcı hareketleri seçin ve esnetme hareketleri yapmadan kuvvet çalışması yapmayınız.
5. Egzersiz devamlılığı hususunda duyarlı olmayı unutmayın ve düzenli yapınız.
6. Egzersizlere yavaş başlayın ve aktiviteleri kademeli artırın. Aralıklı (dinlenme-yüklenme) çalışmaları tercih ediniz.
7. Isınmayı iyi yapın ve antrenmanı birden bırakmayınız.
8. Maksimal ağırlık kaldırma ve kol kuvveti egzersizlerinden uzak durun.
9. Hareketleri dikeyden yatay pozisyona doğru yapın. (kalp dolaşımını rahatlatmak için).
10. Egzersizin süresini ve sıklığını iyi ayarlayın.
11. Antrenmanlara uzun süre ara vermeyiniz.
12. Antrenmanları tempo ile artırın (kademeli) tempo ile düşünün.
13. Aşırı kilolu iseniz koşu programları yerine bisiklet ve yüzmeyi tercih ediniz.
14. Koşudan önce idrarınızı tamamen boşaltmayınız. Çünkü boşalan idrar torbası koşu anında sürtünmeyi artıracak ve yaralanma olacaktır.
15. Spordan sonra mümkün olduğunca çok sıcak duş almayınız.
16. Tıbbi kontrollerden belirli aralıklarla geçin.
17. Kişisel dozajınızı düzenli artırmayı hedefleyin.
18. Egzersiz periyodu içinde asla alkol ve sigara kullanmayın.
19. Egzersizleri belli sıralarla takip edin.
20. Aerobik egzersiz türlerini tercih edin. Ancak tek yönlü çalışma yapmayınız.
21. Koşu ayakkabılarınızı doğru seçiniz.
22. Yapınıza ve sağlığınıza uygun spor seçiniz.

Günlük Yaşantınız İçin Tavsiyeler

- ➔ Bir apartmandan inip çıkarken mümkün olduğunca asansör yerine merdiveni kullanın,
- ➔ İş yerinde öğlen yemeklerini hafif geçiştirin kola, cips ve diğer kalorisi yüksek şeylerden kaçının,
- ➔ Öğle arası egzersiz yapma imkânınız yok ise yürüyün,
- ➔ Eğer mümkünse araba veya otobüs yerine bisiklet veya yürüyerek işe gidin,
- ➔ Şayet araba ile işe gitmeniz gerekiyorsa sakın bir yerde veya parkın bir köşesinde arabayı durdurup germe hareketleri yapınız,
- ➔ Eğer otobüse biniyorsanız mümkün olduğunca daha ilerideki durağa yürüyün otobüse oradan binmeye çalışın.

Bugünden İtibaren Başlayın!

Egzersizlere bugünden itibaren başlayın ve kendinize gerekli bir vazife gibi görün. **UNUTMAYIN** sağlığınız bozulursa işinizin de önemi kalmaz.

Tabi ki egzersize başlamak pek kolay olmayacak. Ondan daha zoru düzenli olarak devam ettirme alışkanlığını kazanmaktır.

Bunu başardığınızda düzenli egzersiz hayatınızın bir parçası haline gelecektir.

* ÖNEMLİ! Kimler Spora Başlamamalı:

- Akut veya kronik iltihap ve enfeksiyonu olanlar
- Kalp ve dolaşım bozuklukları veya ritim bozuklukları olanlar,
- Aşırı yüksek tansiyon durumundakiler,
- Değişik hastalık (**böbrek, alerjik reaksiyon vs.**) sahibi olanlar,
- VE sağlığının kıymetini bilmeyip **TEMBELLİĞİ** ve **MİSKİNLİĞİ** alışkanlık haline getirenler, spor yapamazlar.

Örnek Yürüme Programı

HAFTA	SIKLIK	MESAFE	SÜRE
1	3	1.0 Mil	15:30
2	3	1.5 Mil	22:30
3	3	2.0 Mil	30.00
4	3	2.0 Mil	26:40
5	4	2.0 Mil	26:40



Egzersiz Programı Analiz Çetelesi

Egzersiz Programları	Esneklik	Kardio Vasküler Fitness	Kas Kuvveti	Kas Dayanıklılığı	Vücut Kompozisyonu	Stres Azaltma	Toplam Puan	Ortalama Kazanç
Aerobik Dans	3	3	1	2	3	3	15	2,5
Aqua Jimnastik	2	2	2	2	2	3	13	2,2
Bisiklet	1	3	2	2	3	3	14	2,3
Kelistal	3	1	2	2	1	3	12	2,0
İstasyon Çalışma	2	2	2	3	2	3	14	2,3
Fitness Çalışma	2	2	2	3	2	3	14	2,3
Interval Çalışma	1	3	2	2	3	3	14	2,3
Hafif Tempo Koşu	1	3	1	2	3	3	13	2,2
İp Atlama	1	3	1	2	2	3	12	2,0
Yüzme	2	3	2	2	3	3	15	2,5
Yürüme	1	2	1	2	3	3	12	2,0
Ağırlık Çalışması	2	1	3	3	1	3	13	2,2
Tenis	2	2	1	1	2	1	9	1,5
Voleybol	2	1	1	1	1	2	8	1,3
Su Topu	3	3	1	3	2	1	13	2,2
Sörf	2	1	1	2	1	3	10	1,7
Masa Tenisi	1	1	1	1	1	2	7	1,2
Speedball	2	2	1	2	1	1	9	1,5
Okçuluk	1	1	2	2	1	2	9	1,5
Uzun Yürüyüş	2	2	2	3	2	3	14	2,3
Badminton	2	3	1	1	2	1	10	1,7
Basketbol	1	3	1	2	3	1	11	1,8
Bilardo	1	1	1	1	1	2	7	1,2
Bowling	1	1	1	1	1	2	7	1,2
Kano	1	2	1	2	2	3	11	1,8
Dans (Sosyal)	1	1	1	1	1	3	8	1,3
Dalma	3	1	1	1	1	2	9	1,5
Eskrim	2	2	1	2	1	1	9	1,5
Amerikan Futb.	1	2	1	2	1	1	8	1,3
Golf	2	1	1	2	1	1	8	1,3
Jimnastik	3	1	3	3	1	2	13	2,2
Hentbol Raketbol	2	3	1	2	3	1	12	2,0
Hokey	2	2	1	2	1	1	9	1,5
Binicilik	1	1	1	1	1	3	8	1,3
Judo/Karate	3	1	2	2	1	3	12	2,0
Lacrosse	2	2	1	2	1	1	9	1,5
Rugby	2	3	1	2	1	1	10	1,7
Yelken	2	1	1	1	1	3	9	1,5
Scuba Dalış	1	1	1	2	1	3	9	1,5
Paten	1	2	1	2	2	3	11	1,8
Kayak (cros country)	1	3	2	2	3	3	14	2,3
Kayak (Yokuş)	1	2	2	2	1	3	11	1,8
Futbol	2	3	1	2	3	1	12	2,0
Softball	1	1	1	1	1	2	7	1,2

Ölçüm Değerlendirme : 3—Yüksek 2—Orta 1-- Düşük

Kaynaklar

1. Adamovich, D.R., (1984): "The Heart-Fundamentals Of Electrocardiography, Exercise Physiology And Exercise Stres Testing", Bireline Publishing Company,Iowa.
2. American Heart Association, (1983): "An Older Person's Guide To Cardiovascular Health" Dallas, Aha.
3. Cooper H. Kenneth: The New Aerobics. M Evans and Co. 1970
- Cordes, K., Ibrahim, H.,(1996): Applications in Recreation and Leisure , Mosby Publishing, ss.8-48.
4. Gavin, J., (1992): The Exercise Habit, Leisure Press Champaign, Illinois.
5. Getcher,L.H., Pipin, G., Varnes., J., (1994): Perspectives on HEALTH, D:C: Health and Company Lexington.
6. Gür Hakan-Küçükoğlu Selçuk: Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite. Roche Yayınları. s. 9. 1992
- Heyward, V.H., (1991): "Advanced Fitness Assesment And Exercise Prescription"Burgess Publishing Company, England.
7. Kahya, E., (Çevirmen), (1995): İbn-I Sina El- Kanun Fi't- Tıbb (Birinci Kitap), Süleymaniye Kütüphanesi, Ankara.
8. Karpay E., (2000):"Everything Total Fitness Book", Adams Media Corporation.
9. Konopka Peter: Spor, beslenme, randıman. Sandoz Kültür Yayınları. s. 140-145. 1985
- Menerney, W., (1978): "Help Yourself" İlinois, S5.
10. Mindell Earl, (Çev; Şallı, Y.Ö.), (2003): Anti-Aging Mucizesi
11. Nerman, V.K., (1995):Exercise Programing For Older Adults, Human Kinetics, Montana.
12. Seiger, L., Vanderpool, K., Barnes, D., (1996): Fitness And Wellness Strategies, Brown Benchmark, Iowa.
13. Sharkey, B.T., (1990): "Physsiology Of Fitness "The Canadian Experience, The Journal Of Sports Medicine And Physical Fitness".
14. United States Of America, (1981): "How To Keep For Life" 6. Edition, Usa, New York.,
15. Williams, C.S., Harageones, E.G., Jhohnson,D., Smith,C:D., (1999): Personal Fitness, Kendall Hunt Publishing Company , Iowa.
16. World Health Organisation, (1968): Exercise Tests İn Relation To Cardiovascular Function, Tech. Rep. Ser. No:388.
17. Zohman, R.L., (1980): "Exercise Your Way To Fitness And Heart"Health., American Heart Association, New York.
18. Zorba, E. (1989). Development of an equation to predict the percent body fat of Turkish wrestlers in Ankara through skinfold method. Middle East Technical University, Ankara.

19. Zorba, E. (1990). Milli Takım Düzeyindeki Türk Güreşçileri İçin Derialtı Yağ Kalınlığı Denklemi Geliştirilmesi. Marmara University, İstanbul.
20. Zorba E., (1999), Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk, Neyir Matbaası, Ankara.
21. Zorba, E., (2001): Fiziksel Uygunluk, Neyir Matbaası, Ankara.
22. Zorba E., Konukma F., Mollaoğulları H., Ağılönü A., Zorba Ercan (2001):Muğla Üniversitesi Öğretim Elemanları ve İdari Personelin Hayat Tarzı, Aktivite Düzeyleri, Antropometrik ve Fiziksel Uygunluk Seviyelerinin Belirlenmesi", 3. Uluslararası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresi, 2-4 Kasım 2001, Antalya.
23. Zorba E., Yaman R.,Yıldırım S. ve Saygın Ö., (2000): 18-24 Yaş Grubu Öğrencilerde 8 Haftalık Step Uygulamasının Bazı Fiziksel Uygunluk ve Antropometrik Değerlere Etkisi, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi, S. 74-79, Ankara.
24. Zorba Erdal.,, (2002), Türkiye’de Rekreasyona Bakış, Gelişimi Ve Beklentiler, 7.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Panel Kitabı, Türkiye-Antalya 27-29 Ekim 2002, sayfa,185-194
25. Zorba Erdal, Kömür Ş., (2003) "Attitudes towards Recreation, Its Progress and Expectations in Turkey" , International Conference on Higher Education Innovation,Kiev,p:208 may.
26. Zorba Erdal., ve Bakır, M.,(2003), Serbest Zaman Kavramı, Sporda Sosyal Alanlar, Bıçaklar Kitapevi, ss.100–115. ANKARA..
27. Zorba E.,(2004):, Yaşam Boyu Spor, Marmara Yayıncılık, İstanbul.
28. Zorba E., (2005): Vücut Yapısı Ölçüm Yöntemleri ve Şişmanlıkla Başa Çıkma, Morpa Yayıncılık, İstanbul. Zorba E., (2008) Yaşam Boyu Spor Ve Olimpiyatlar, EuroAsia Sport News, Ağustos 2008 ss. 94-98.
29. Zorba E., (2008) Şişmanlık ve Egzersiz, Gazi Haber Dergisi, Ekim 2007 ss. 52-55.
30. Zorba Ercan., (2005): Olimpiyatlara Adaylık Sürecine İlişkin İstanbul Halkının Görüşleri Üzerine Bir Araştırma, G.Ü. Sağ. Bil. Enst., Doktora Tezi, Ankara.
31. Zorba, E. (2006). Yaşam Boyu Spor. Ankara: Nobel Yayın Evi.
32. Zorba, E. (2006). Vücut Yapısı ve Ölçüm Yöntemleri, Şişmanlıkla Başa çıkma Morpa Kültür Basım evi
33. Zorba, E. (2014). Yaşam Boyu Spor (Geliştiril). Atalay Matbaacılık.
34. Zorba, E. (2015). Herkes için Yaşam Boyu Spor. Fırat Matbaacılık.
35. Zorba, E., & Saygın, Ö. (2017). Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk (Geliştiril). Perspektif Matbaacılık.

TÜRK KOOPERATİFÇİLİK KURUMU

YÖNETİM KURULU

Başkan	: Prof. Dr. Ali Fuat ERSOY
Başkan Yrd.	: Prof. Dr. Nurettin PARILTI
Muhasip Üye	: Prof. Dr. Mehmet ARSLAN
Üye	: Prof. Dr. Nevzat AYPEK
Üye	: Prof. Dr. Enver AYDOĞAN
Üye	: Prof. Dr. Turhan ÇETİN
Üye	: Prof. Dr. Haşim ÖZÜDOĞRU
Üye	: Prof. Dr. Mehmet BAŞ
Üye	: Doç. Dr. Cemalettin AKTEPE
Üye	: Dr. Öğr. Üyesi Abdurrahman OKUR
Üye	: Dr. Öğr. Üyesi Kadir ÖZER

TÜRK KOOPERATİFÇİLİK KURUMU

DENETİM KURULU

Prof. Dr. Muharrem ÇETİN
Doç. Dr. Emine ÖNER KAYA
Dr. Öğr. Üyesi Cemil ŞENEL

TÜRK KOOPERATİFÇİLİK KURUMU

HAYSİYET DİVANI

Hüsnü POYRAZ
Prof. Dr. İhsan ERDOĞAN
Özdemir ÜNSAL

Yazarlarımıza Duyuru

1. Dergiye gönderilen yazıların elektronik ortamda teslim edilmesi
2. Yazılarda yer alacak resimlerin yazarlar tarafından metne yerleştiriliş olarak teslim edilmesi
3. Yazıların 11 Punto ve Times New Roman karakteriyle yazılması
4. Tercüme yazılarda kaynak belirtilmesi
5. Araştırma ve bilimsel yazılar dışındaki yazıların en çok 5 (A4) sayfası olarak yazılması
6. Dergimize gönderilen yazıların başka bir dergiye gönderilmemiş ve yayınlanmamış olması gerekmektedir.

Yönetim Kurulu Herhangi Bir Maaş, Ücret ve Huzur Hakkı Almamaktadır.



Kooperatif Postası

KARINCA

KASIM 2021 YIL: 88 SAYI: 1019 ISSN: 1300-1450

Hiç Bir MEYVE,
OLGUNLAŞMADAN TAT VERMEZ

