

# ARTTI

Sayı 3  
Aralık  
2019



Bu dergi Siteplus A.Ş.'nin ücretsiz yayınıdır.

## PROFESYONEL SİTE YÖNETİMİNDE FARKIN ADI **SITEPLUS**

EĞİTİM KURUMLARINDA TEMİZLİK HİZMETİ / KALİTE SÜRECİ VE SITEPLUS KALİTE BELGELERİ  
/ BİRLİKTE YÜRÜDÜKLERİMİZ: SINAV KOLEJİ / DAĞLARDA KAR SESİ VAR: ANADOLU'NUN  
TİBET'i ARTVİN / SIFIR ATIKLA MODA: KAPAK KIZ / MAX FM'DEN DOST BİR SES KAAN  
TAYLANER / GEZEĞENİN İSİM BABASI TÜRKİYE / PERSONELE GÖRE İŞ DEĞİL, İŞE GÖRE  
PERSONEL SEÇİMİ

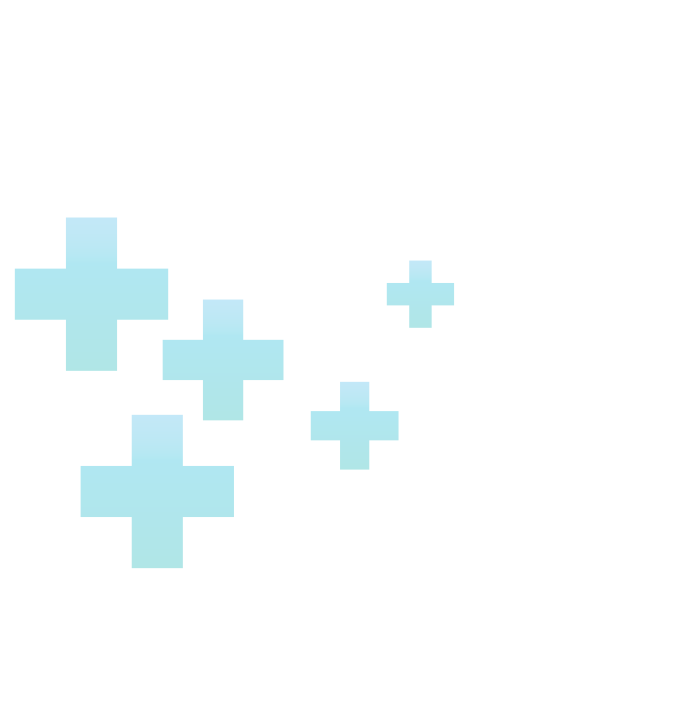




- + Şeffaf Aidat Yönetimi
- + Gelir ve Gider Raporlaması
- + Asansör Bakımı
- + Çevre Temizliği ve Düzenleme
- + Peyzaj Bakımı ve Planlaması
- + Havuz Temizliği ve Hijyen Kontrolü
- + Fitness ve Spor Merkezi Temizliği



Mobil uygulama ile  
**BİLGİYE ANLIK  
ERİŞİM**



Prime Hill

Sitenize

**YENİ**

Bir Soluk Getirdik!

**SITE+PLUS**

TÜRKİYE'NİN ÇÖZÜM ARTISI



ARTI SİTEPLUS DERGİ / ARALIK 2019 / SAYI 3

#### YAYINCI

Siteplus A.Ş.

#### İMTİYAZ SAHİBİ VE YAYIN YÖNETMENİ

Siteplus A.Ş. adına Ufuk Coşkun

#### YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ

Aysun Çelebi

#### YAZARLAR

Hale Erdem Tibukoğlu, Aysun Çelebi,  
Seda Özgan, Nergiz Soyhan

#### KATKIDA BULUNANLAR

Muhammed Özer, Elif Kılıç, Kaan Taylaner,  
Asya Coşkun

#### HUKUK DANIŞMANI

AV. Lütfi Sarper Üstündağ

#### GÖRSEL SANAT YÖNETMENİ

Duygu Genç

#### GRAFİK TASARIM

Cann Creative Works

#### YAYININ İDARE ADRESİ

Mutlukent Mah. 2065. Sok. No: 5  
Ümitköy/Ankara

#### BASKI

İrem Matbaacılık Ltd. Şti.

#### DAĞITIM

Siteplus A.Ş.

#### BASIM TARİHİ

Aralık 2019

#### YAYIN TÜRÜ

Yerel Süreli

*Artı Siteplus Dergi, basın meslek ilkelerine uymayı taahhüt eder. Artı Siteplus Dergi'nin imtiyaz ve yayın hakkı Siteplus A.Ş.'ye aittir. Bu dergide yer alan yazı, fotoğraf ve illüstrasyonların elektronik ortamlar da dahil olmak üzere çoğaltılma hakları Siteplus Özel Güvenlik A.Ş.'ye aittir. Yazılı ön izin olmaksızın hangi dilde ve hangi ortamda olursa olsun materyalin tamamının ya da bir bölümünün çoğaltılması yasaktır. Her hakkı saklıdır.*

**Bu dergi Siteplus A.Ş.'nin ücretsiz yayınıdır.**

T: 0312 236 12 56

Mutlukent Mah. 2065. Sok.  
No: 5 Ümitköy/Ankara

www.siteplus.com.tr  
info@siteplus.com.tr





**5**

ÖN YAZI

**6**

EĞİTİM KURUMLARINDA TEMİZLİK  
HİZMETİ

**12**

GÜLEÇ AYŞE

**14**

YABANCI MİSYONLAR, ELÇİLİKLER  
VE BM OFİSLERİNDE SITEPLUS

**18**

SITEPLUS'A GÜVENMEK İÇİN ÇOK  
NEDENİNİZ VAR!

**20**

BİRLİKTE YÜRÜDÜKLERİMİZ:  
SINAV KOLEJİ

**28**

TEMİZLİKTE DOĞRU BİLİLEN  
YANLIŞLAR

**30**

KALİTE SÜRECİ VE SITEPLUS  
KALİTE BELGELERİ

**34**

ÖDÜLLÜ MÜZEYE MÜKEMMEL  
HİZMET: Erimtan Müzesi

**36**

PROFESYONEL SİTE YÖNETİMİNDE  
FARKIN ADI SITEPLUS

**42**

DRONESAVARLAR

**44**

SAYILARLA UFUK TURU

**46**

SITEPLUS YOLLARDA:  
İSG VE EĞİTİM-DENETİM

**50**

RÜYAMIZ GERÇEK OLUYOR!

**52**

SIFIR ATIKLA MODA: KAPAK KIZ

**60**

PERSONELE GÖRE İŞ DEĞİL, İŞE  
GÖRE PERSONEL SEÇİMİ

**64**

DAĞLARDA KAR SESİ VAR:  
ANADOLU'NUN TİBET'İ ARTVİN

**68**

SITEPLUS PERSONELİNE  
FİZYOTERAPİ DESTEĞİ

**74**

ALİŞKANLIKLAR VE  
HAYAT RUTİNLERİ

**76**

MAX FM'DEN DOST BİR SES  
KAAN TAYLANER

**80**

İKİ BÜYÜK MARKA BİR ARADA!

**82**

GEZEĞENİN İSİM BABASI TÜRKİYE







## Dünya Markası Olma Yolunda SITEPLUS

Siteplus yerli-milli sermaye ile kuruldu. %100 Türk markası etiketine sahip şirketimizle, insanımıza istihdam sağlamanın ve ülke ekonomisine sürekli olarak değer katmanın motivasyonu ile hizmet vermeye devam ediyoruz ve edeceğiz de. Sektöründe lider olan, yurt içinde günden güne büyümesini sürdüren ve oluşturduğu "**Hizmet Mühendisliği**" anlayışı ile artık ülkemizin önemli bir değeri, bir Türkiye markası haline gelen Siteplus'ın önümüzdeki 10 yıllık hedefleri arasında bir dünya markası olmak da var. 2020 yılında Türk Cumhuriyetleri'nde açacağımız ofisler bunun açık bir göstergesidir.

Markamızı, **Hizmet 4.0** anlayışıyla günün ileri teknolojisi ile senkronize biçimde tutacak inovasyon çalışmalarına büyük önem veriyoruz ve özellikle mesleki eğitim, denetim ve İSG'ye ciddi yatırımlar yapmayı ihmal etmiyoruz. 6000 personel sayısını aşan Siteplus, dikkat çeken bu hacmiyle kendini sektöründe lider olma başarısını gösterdi. Bu anlamda, Siteplus dışa bağımlılıktan kurtulmayı ve milli ekonomimizin güçlü olması yönünde katkı sunmayı amaçlıyor. Bu gayreti biz hali hazırda hizmet verdiğimiz çeşitli büyük ve dev projelerde gösteriyoruz. Müşteriyi gülümseten, beklentilerini fazlasıyla karşılayan ve onların yaşam alanlarını kolaylaştıran bir şirket olma anlayışını sürdürmeye devam edeceğiz.

**UFUK COŞKUN**

*Siteplus Marka Kurucusu ve CEO'su*



# EĞİTİM KURUMLARINDA TEMİZLİK HİZMETİ

HALE ERDEM TİBUKOĞLU  
*Siteplus Temizlik Proje Müdürü*

Siteplus, operasyon ve kalite mükemmelliğinin yanında müşteriye her an dokunan yapısıyla sektöründe gözle görülür bir farklılaşma yaratmaktadır.

Siteplus'ın yenilikçi ve ilerici kimliği her müşterisi ile benzersiz bir sinerji yaratmakta, personeli aracılığıyla güven ilişkisi kurmakta, bu sayede çalıştığı her projeyi bir başarı hikayesine dönüştürmektedir.





1989 Trabzon doğumludur. 2013 yılında Hacettepe Üniversitesi Aile ve Tüketici Bilimleri Bölümü'nden mezun olmuştur. 2014 yılından beri Siteplus'ta Proje Müdürü pozisyonunda çalışmaktadır.

***Siteplus, TOBB ETÜ'de sağladığı temizlik hizmetini kaç personelle ve hangi organizasyon yapısı ile sağlıyor?***

TOBB ETÜ, Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği'nin bir iştiraki olan Türkiye Odalar ve Borsalar Eğitim ve Kültür Vakfı tarafından 2003 yılında Ankara'da kurulmuş bir vakıf üniversitesidir. 2014 yılından bu yana sağlıyor olduğumuz temizlik hizmetinde günümüz itibariyle 124 personelimiz bulunmaktadır. Her an iletişim halinde olan, birbirine bağlı, yönetici-çalışan ilişkisinin samimi ve gerçek olduğu bir örgütsel yapı anlayışıyla yolumuza devam etmekteyiz. Bu 124 kişi her an, en iyi hizmeti verebilmek için var güçleriyle görevlerini yerine getirmektedir. Camları, koridorları, odaları, merdivenleri kısacası okulun her bir köşesini en güzel şekilde temizliyorlar.

***Siz, Siteplus temizlik proje müdürü olarak 124 personeli nasıl koordine ediyorsunuz? Bunun zorlukları nelerdir?***

Hiçbir iş kolay değildir, elbette her projenin zorlayıcı yanları vardır. Dönem dönem projeyi idare etmek bakımından zorlandığım noktalar oldu, fakat yanımda her zaman Siteplus ailesinin varlığını ve desteğini hissettim. Bu bir ekip işi olduğu için kriz anlarında tüm ekip, sorunlara en hızlı ve etkin biçimde çözüm bulmak konusunda birlikte ve koordineli çalıştı.

Üniversite eğitimim sırasında öğrenmiş olduğum teorik bilgileri sahada uygulamak için Siteplus bana büyük bir şans sundu. Güçlü ve deneyimli bir ekip oluşturduk, eğitimler verdik, konuştuk, tartıştık, empati kurduk, doğruları beraber bulduk. Hepsi ailem oldu, 124 hayata ayrı ayrı dokunduk, güzel işler başardık, başardıkça motivasyonumuz arttı, daha çok sarıldık.







***Siteplus temizlik proje m¼d¼r¼ olarak 4 yıldır TOBB ET¼'de çalışıyorsunuz. İlk g¼nden bug¼ne kadar Siteplus'ın hizmet kalitesindeki d¼n¼ř¼m¼ nasıl g¼r¼yorsunuz?***

4 yıl boyunca Siteplus personelindeki en b¼y¼k gelişimin iş bilincindeki artış olduğunu s¼yleyebilirim. S¼rekli ve periyodik olarak verdiğimiz eğitimlerle personelimizin daha kaliteli hizmet verebilmesini sağladık. Örneğin, personelimiz işlerini yaparken artık eldiven ve maske takmanın bir zorunluluk değil, ihtiyaç olduğunun farkındadır. Biz periyodik eğitimlerle personelin bu y¼ndeki farkındalıklarını önemli l¼de artırdık. Bunun yanında, personelimizin g¼ven ve aidiyet duyguları da gelişim g¼sterdi. Hizmet kalitemiz arttıkça sorumluluklarımız da bu y¼nde arttı. Bilinçli personel bilinçli evre algısı oluştu. Bu bizim için en b¼y¼k artılardan biridir.

**TOBB ETÜ, Çankaya Üniversitesi ve Sınav Koleji gibi eğitim kurumlarına temizlik hizmeti sağlayan Siteplus'ın personellerine verdiği eğitim ve denetimin faydaları nelerdir?**

Siteplus, eğitime ve denetime en çok önem veren şirketlerden biridir. Biz, verdiğimiz eğitimlerle personelimize her geçen gün yeni bilgiler kattık, yeni tecrübeler kazandırdık. Biz eğitim verdikçe personelimizin yaptığı işteki hata payının ciddi oranda düştüğünü gördük. Eğitimlerle birlikte daha ileri bir iş disiplini anlayışı ve daha bilinçli bir hizmet anlayışı oluştu. Bununla birlikte, verdiğimiz İSG eğitimleriyle de iş kazalarını sıfıra indirmeyi başardık. Verdiğimiz eğitimlerden aldığımız geri dönüşümler elbette her zaman olumlu oldu.



**Son olarak, üniversite öğrencileri ve akademisyenler Siteplus'ın hizmetlerini nasıl görmekteler? Size olumlu dönüşler gerçekleşiyor mu?**

Biz, TOBB ETÜ'de personelimiz ve özellikle öğrenciler arasında samimi bir bağ oluşturduk. Öğrencilerin personellere yaklaşımlarını gördükçe çok mutlu olduğumu söylemeliyim. Öğrenciler, Siteplus personelinin abileri ve ablaları olarak görüyorlar. Ne zaman bir öğrenci, personelimizi iş yaparken görse bir 'günaydın', 'kolay gelsin', 'iyi akşamlar' demeyi ihmal etmiyorlar. Ve tüm bunları yüzlerinde bir tebessüm ile doğal olarak yapıyorlar.

Akademisyenlerimiz ve idari personel, Siteplus'ın eğitimlerinden sürekli haberdardır. Eğitimlerimize kendileri de destek olup fikir verenler bile olduğunu söyleyebilirim. İşimizi doğru yaptığımız sürece herkesten doğru geri bildirimler alıyoruz. Bunlar bizim çalışma aşkımızı güçlendiriyor, bizlere yeni işler yapmak için cesaret veriyor.







***Akademisyenlerle veya öğrencilerle Siteplus personeli arasında eğlenceli diyaloglar oluyor mu?***

Özellikle akademisyenlerin temizlik personeli arkadaşlarımıza çok güvendiklerini ve Siteplus personelini kendi ev temizliklerine çağırdıklarını biliyoruz. Bu da bize temizlik hizmetimizin dikkat çektiğini ve en üst düzey kalitede olduğunu gösteriyor.





# GÜLEÇ AYŞE

SITEPLUS, GÜLER  
YÜZLÜ PERSONELİ  
İLE HER PROJESİNDE  
FARK YARATIYOR.



### **Bize kısaca kendinizden bahsedermisiniz?**

Ben Ayşe Köroğlu. 1990 yılında Elazığ'da dünyaya geldim. İki kız çocuk annesiyim. 10 yıldır Kahramanmaraş'ta yaşamaktayım. 4 yıldır iş hayatındayım. Son 1 yıldır ise Siteplus bünyesinde Piazza AVM projesinde çalışmaktayım ve burada olmaktan dolayı çok mutluyum.

### **Peki Siteplus'ta çalışmak sizi neden mutlu ediyor bizimle paylaşır mısınız?**

Siteplus yöneticileri biz personele son derece olumlu ve yapıcı davranışlarda bulunuyor. Bu da bizim işimize gün içinde daha iyi motive olmamızı sağlıyor. Bunun yanında Siteplus, işçi haklarının korunması bağlamında sektörün en önde gelen şirketi olarak nam salmış durumda. Maaşımız günü gününe ve eksiksiz ödeniyor, sigortamız yine aynı şekilde eksiksiz yatıyor. Bir çalışanın her beklentisinin Siteplus'ta olduğunu rahatlıkla söyleyebilirim. Aldığımız mesleki ve İSG eğitimleri ise işi en kaliteli ve huzurlu bir şekilde gerçekleştirmemizi sağlıyor. Şirketimiz bize temizlik araçlarını kullanma eğitimi de veriyor.

### **Müşterilerin bayan personele yaklaşımı nasıldır?**

AVM'ye gelen müşterilerin biz bayan çalışanlara yaklaşımı çok ılımlı. Sanırım benim güler yüzlü olmamdan kaynaklansa gerek, müşterilerin bana ilgisi ve teşekkürü çok içten oluyor. Bakışların üzerimde olması beni güzel duygulara itiyor diyebilirim. İşimle gurur duymama sebebiyet veriyor.



### **Sizce gülümsemek neden önemlidir?**

Siteplus'ın 5500'den fazla çalışanı var. Fakat sürekli gülümseyen bir kişi olmam dikkat çekmiş olacak ki benimle röportaj yapmaktan geri kalmadılar. Personele nasıl ilgi gösterildiğini buradan bile anlayabiliriz. Gülümsemenin insana yakıştığını düşünüyorum. Siz gülümseyince bunu diğer personele ve hatta yöneticilere de yansıtıyorsunuz ve sonunda onlar da gülümüyor. İş ortamındaki gerginlikler azalıyor, daha pozitif ve enerjik bir ortam oluyor. Hatta ve hatta AVM'ye gelen müşterileri de gülümsetiyorsunuz. Yani biz gülümsersek herkes gülümser.









Birleşmiş Milletler  
Türkiye ofisleri  
Siteplus hizmet  
ayrıcılığına yaşıyor.

**SITE+PLUS**  
TÜRKİYE'NİN ÇÖZÜM ARTISI



Uzun süredir Birleşmiş Milletler ofislerine kurumsal temizlik hizmeti veren Siteplus, portföyüne kattığı yeni BM ofisleri ile birlikte 2019 sonu itibariyle **toplam 64 şehirde** hizmet verme kabiliyetine sahip oldu.

**Yabancı misyonlar, elçilikler ve BM ofisleri ile birlikte Siteplus**, en mutlu büyüyen aile olma özelliğini sürdürmeye devam ediyor.



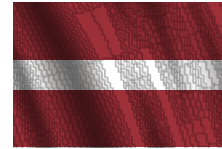
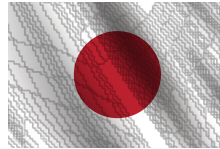
# ULUSAL VE ULUSLARARASI KURULUŞLAR

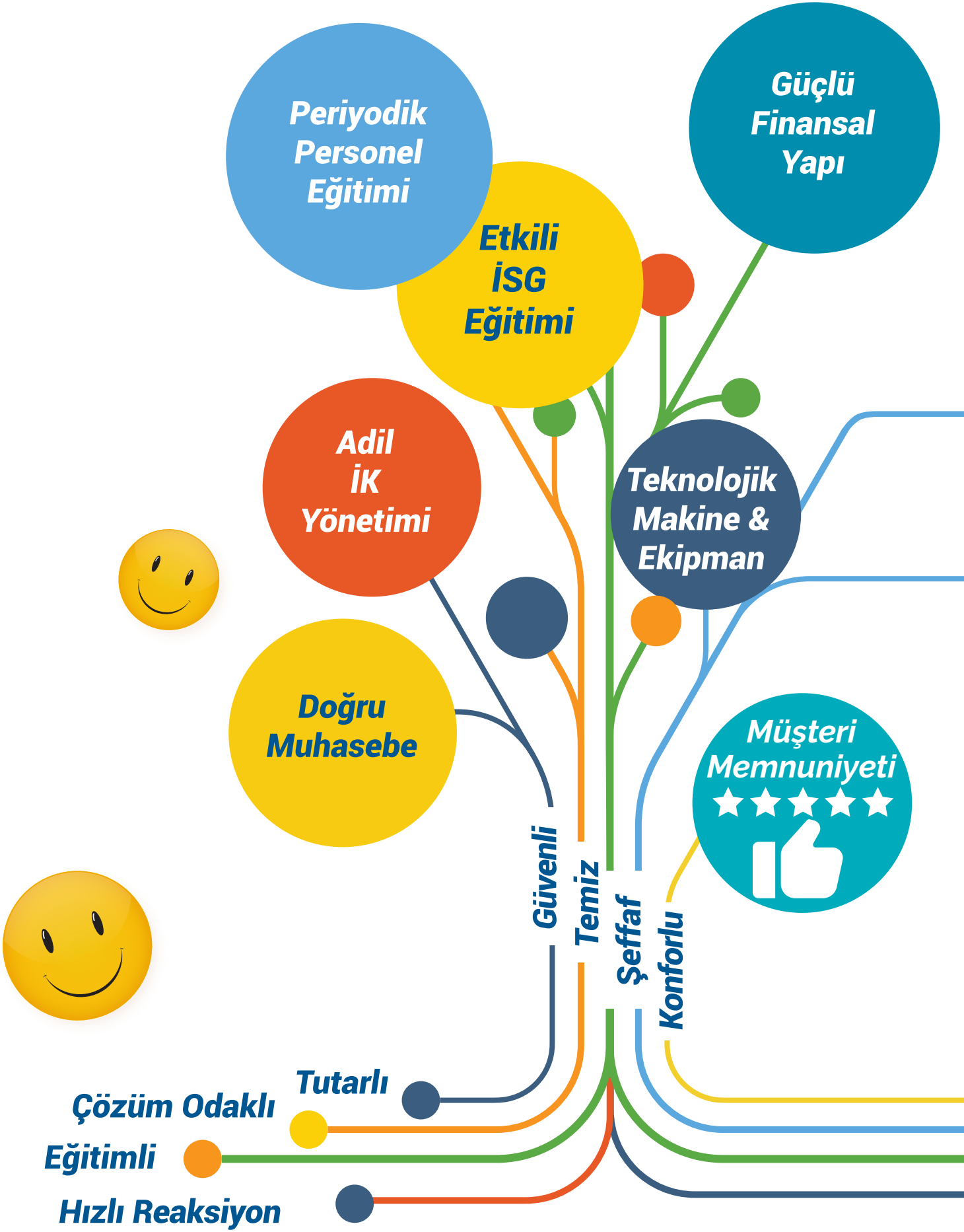


International  
Labour  
Organization



# BÜYÜKELÇİLİK VE KONSOLOSLUKLAR









**Operasyonda  
Mükemmellik**

## **SITEPLUS'A GÜVENMEK İÇİN ÇOK NEDENİNİZ VAR!**

Faaliyet gösterdiğimiz tüm sektörlerde prensiplerimizi koruyarak müşterilerimizin memnuniyeti için çalışıyoruz.

**7/24  
Alarm  
Merkezi**



**Yenilikçi**

**Sözünü Tutan**

**Akılcı**

**Sizi Dinleyen**

**SITE+PLUS**  
TÜRKİYE'NİN ÇÖZÜM ARTISI



**TEMİZ OKUL, SAĞLIKLI OKUL**



BİRLİKTE YÜRÜDÜKLERİMİZ:  
**SINAV KOLEJİ**

TÜRKİYE'NİN EN İYİ EĞİTİM MARKASI  
SINAV KOLEJİNİN "BEYAZ BAYRAKLI  
OKUL" ÖDÜLÜ KAZANMASINDA  
BİZİM DE PAYIMIZ VAR :)



## TÜRKİYE'NİN EN İYİ EĞİTİM MARKASI

2019 MARKA ÖDÜLLERİ\*



\* İş ve sanat dünyasının en iyileri 1 Nisan 2019 tarihinde Hilton İstanbul Bomonti'de düzenlenen görkemli bir törenle ödüllendirildi. Bu törenin en prestijli ödülllerinden biri de "Türkiye'nin En İyi Eğitim Markası" seçilen Sınav Eğitim Kurumları'na verildi.



**SINAV**

Büyük Düşün  
Hedefini Yüksek Tut

***Küçük bir adımla başlayan enerji bugün Sınav Koleji adı altında ülkemizi saran bir sinerjiye dönüştü. 2019 yıl sonu itibariyle öncü ve saygın bir eğitim kurumu olan Sınav Kolejini sektöründe hangi konumda görmektesiniz?***

25 yılı aşkın bir süredir, yoğun bir emek ve çabanın sonucunda yayın ve dershanecilik geçmişiyle herkesin bildiği SINAV; kolejlerini, anaokullarını, ilkokullarını, ortaokullarını, anadolu ve fen liselerini kurarak günümüzde Türkiye'nin en büyük eğitim zinciri olan Sınav Eğitim Kurumları haline gelmiştir.



Sınav Eğitim Kurumları, her bir eğitim kurumunu özenle olgunlaştırıpilmekilmek dokuyarak şu anki çizgisine gelmiştir. Yenilikleri, gelişime açık tavrıyla daima kucaklamaktadır. Okullarımızda en üst düzeyde teknoloji kullanılmakta olup eğitimde yaparak ve yaşayarak öğrenme anlayışı esas alınmaktadır. Kütüphaneleri, bilgi erişim merkezleri, 3D teknolojisi, fizik, kimya, genetik laboratuvarları bilim merkezleri hatta gözlemevleriyle eğitime katkı sunmakta ve bu imkânları sayesinde öğrencilerimize yeterli donanımı sağlamaktadır.

Seçkin kadrosu, nitelikli yayınları, etkin ders ve başarı takibiyle herkesin güvenini kazanmıştır. Eğitimdeki yüksek başarı ve performansından dolayı yıllarca üst üste vergi rekortmeni olan Sınav Eğitim Kurumlarının başarısı birçok saygın kuruluş tarafından ödüllendirildi. Eğitim sektöründe kurum tabelaları, bina cepheleri, sınıf tasarımları, ders programları, işletme anlayışı model olarak alınmıştır.



### MUHAMMED ÖZER

*İşletme Müdür Yardımcısı,  
Ankara Sınav Koleji*

1989 yılı Ankara doğumluyum. İlköğretim, lise ve üniversite eğitimimi Ankara'da tamamladım. Eğitim kurumları işletme yönetimi konusunda uzmanlaşmak için Üniversitede işletme eğitimi aldım. Akabinde 1 yıl Londra'da dil eğitimi aldıktan sonra aile şirketimiz olan Sınav Eğitim Kurumlarında hem Yönetim Kurulu Üyesi oldum hem de aktif olarak Merkez Kampüs konumundaki Mustafa Kemal Mahallesindeki Sınav Kolejinde İşletme Müdür Yardımcısı olarak çalışmaya başladım. Zamanımın büyük bir kısmını alan iş yaşamından arta kalan zamanlarda, seyahat ediyor, spor yapıyor ve kitap okuyorum. Evli ve Bilge Mina adında bir kız babasıyım.

***Sınav Koleji, bir eğitim kurumu olarak çok sayıda ilke imza atmıştır. Bundan sonra Sınav Koleji'nin ne gibi hedefleri olduğundan bahsedebilir misiniz?***

Sınav Eğitim Kurumları olarak, eğitim sektörüne girdiğimiz ilk yıldan itibaren iyi bir üniversite açma planımız bulunmaktadır. Akademik dünyada ses getirecek, kısa sürede saygınlığa ulaşacağını umduğumuz iyi bir üniversite projesi üzerinde çalışmaktayız. Kurulacak üniversitenin bölgenin entelektüel, kültürel iklimine katkı sağlayacak, alanında derinleşecek tematik bir üniversite olmasını istemekteyiz. Bu üniversitenin sadece diploma verip meslek sahibi yapan bir yer değil, düşünce ve bilim insanlarının yetiştiği akademik bir merkez olması hedeflenmektedir.

**“Bugünün mutlu ve başarılı çocukları, yarının üretken ve saygın bireyleri” olacaktır.**





400'e yakın şubesi bulunan Sınav Eğitim Kurumları, "Takip/ Sorumluluk, Hakkaniyet/ Dürüstlük, Empati/ Duygudaşlık" ilkelerinden ödün vermeden yurdun dört bir yanında bulunan kolej, Anadolu/ fen lisesi, ortaokul ve anaokullarına her geçen yıl yenilerini ekleyerek başarılarından söz ettirmeye devam edecektir.

Sınav Okullarının standartları ve eğitim sistemi, öğrencilerin en uygun atmosferde eğitim alacakları şekilde oluşturulmuştur. Sanattan spora, dijital teknolojiye iletişime, müzikten dansa her alanda "Dünya vatandaşı" bireyler yetiştirmeyi amaç edinmiş; yaratıcı, özgür düşünen, sorgulayan, tasarlayıp üreten bireyler hedeflemektedir. Öğrencilerin akademik başarısının yanında ruhsal ve kişisel gelişimleri de dikkate alınır. Çünkü, "bugünün mutlu ve başarılı çocukları, yarının üretken ve saygın bireyleri" olacaktır.







***Sınav Koleji sektöründe örnek alınan bir model olarak bilinir. Siteplus da kendi sektöründe liderlik özelliğiyle örnek alınan bir şirket haline gelmiştir. Sınav Koleji ile Siteplus ilişkisini nasıl görüyorsunuz?***

Eğitim ortamlarında temizlik ve hijyen çok önemli bir unsurdur. Biz bunun bilinciyle bu işe çok önem vermekte ve yakından ilgilenmekteyiz. Siteplus'ı bu konuda bizim kurumsal kimlik ve misyonumuza yakın buluyoruz. Siteplus çok kurumsal, yapıcı ve çabuk aksiyon alan bir firma, bu da bizim sahadaki gücümüzü artıran bir etken. Kısacası Siteplus firmasını çok iyi bir çözüm ortağı olarak görüyoruz.

***Bilindiği üzere Sınav Koleji Ovacık, T.C. Sağlık Bakanlığı'ndan "Beyaz Bayraklı Okul" ödülüne layık görüldü. Çocuklarımız için son derece önemli olan hijyen konusunda hassas olan Siteplus'un kurumsal temizlik hizmetinin bundaki payı hakkında neler söylemek istersiniz?***

Ovacık Sınav Kolejinde geleceğe hazırlanan çocuklarımızın hijyen, beslenme ve eğitimleri konusunda bizlerin göstermiş olduğu hassasiyeti değerli çözümlerimizden de beklemekteyiz. Siteplus'ın hijyen konusunda beklentilerimizi doğru anlayıp hızlı bir şekilde uygulamaya alması, bizlerin heyecanına ortak olması, aynı hedeflere koşarken hızımıza eşlik etmesi ile Sağlık Bakanlığının Ovacık Sınav Koleji'ne layık gördüğü Beyaz Bayraklı Okul ödülünü aldık. Siteplus çalışanları ve yöneticilerine öz verili çalışmalarından dolayı teşekkürü borç bilirim.

# SITEPLUS İLE TEMİZ OKUL, SAĞLIKLI OKUL

## Sınav Koleji Ovacık



Ülkemizin en önde gelen üniversitelerine ve kolejlerine, diğer hizmet kalemlerinin yanında kurumsal temizlik hizmeti de sağlayan Siteplus, mükemmel hizmet anlayışının ödülünü TSE'den 'Hijyen ve Sanitasyon Sertifikası' almaya hak kazanarak elde etmişti.



Siteplus, bu başarısına ek olarak Sınav Koleji Ovacık'ın T.C. Sağlık Bakanlığı'ndan "Beyaz Bayraklı Okul" ödülü kazanmasına vesile olarak sektöründe büyük ses getirdi.

Siteplus marka kurucusu ve CEO'su Ufuk Coşkun, Sınav Koleji Ovacık proje müdürümüz Aylin Baltaş ve değerli ekibine bu başarıdaki katkılarından dolayı teşekkürlerini ve takdirlerini sundu.





# TEMİZLİKTE DOĞRU BİLİNEREN YANLIŞLAR







## Temizlik ve hijyen aynı şeydir.

Temizlik ve hijyen farklı kavramlardır.

Temizlik bir cismin üzerinde gözle görülebilen kirlerin arındırılması işlemi iken,

hijyen gözle görülmeyecek mikroorganizmaları hedef alan bir uygulamadır.



## Temizlik kimyasalları birbirine karıştırılınca gücü ve etkisi artar.

Kimyasalların temizlik sırasında karıştırılarak kullanılması etkilerinin azalmasına yol açar. Ortaya çıkan zehirli gazlar ciddi sağlık problemlerine neden olur.



## Daha çok su, daha çok temizlik demektir.

Çok fazla su kullanmak hijyen artırmaz, yüzeye ve malzemelere zarar verebilir. Temizlik yaparken su kullanım miktarını doğru ayarlamalı, fazla su kullanmaktan kaçınılmalıdır.



# Kalite Süreci ve Siteplus Kalite Belgeleri



ISO 22000  
YERİNDE  
ÜRETİM VEYA  
TAŞIMA YEMEK  
HİZMETLERİ







## AYSUN ÇELEBİ

Kalite Yönetim Temsilcisi

1989 Ankara doğumludur. 2012 yılında Anadolu Üniversitesi Çevre Mühendisliği Bölümü'nden mezun olmuştur. Bir dönem Raporlama Sorumlusu ve Laboratuvar Müdür Yardımcısı görevlerinde bulunan Çelebi, 2017 yılından beri Siteplus'ta Kalite Yönetim Temsilcisi pozisyonunda çalışmaktadır. ISO 9001, ISO 14001 ve OHSAS 18001 kalite sertifikalarına sahiptir. İyi derecede İngilizce bilmektedir.

### **Siteplus hangi kalite belgelerine sahiptir? Bu belgeler nasıl temin edilmektedir?**

Siteplus Entegre Tesis ve Site Yönetimleri ve Siteplus Özel Güvenlik Hizmetleri olarak, her iki firmamız da temel yönetim sistemleri olarak kabul edilen ISO 9001:2015 Kalite Yönetim Sistemi, ISO 14001:2015 Çevre Yönetim Sistemi ve OHSAS 18001:2007 İş Sağlığı ve Güvenliği Yönetim Sistemi belgelerinin yanı sıra ISO 27001:2013 Bilgi Güvenliği Yönetim Sistemi ve ISO 22301:2012 Yönetim Sistemi belgelerine sahiptir.

Özel olarak Entegre Tesis ve Site Yönetimleri firmamız, ISO 22000:2005 Gıda Güvenliği Yönetim Sistemi ve TS 13811 Hijyen ve Sanitasyon Yönetim Sistemi belgelerine sahiptir.

Bu yönetim sistemleri için belgelendirme işlemi birtakım süreçleri içeriyor. Öncelikle ilgili standartlarla ilgili Yönetim Sistemleri temsilcilerinin bir standart eğitimi alması gerekiyor. Kalite Departmanı olarak gerekli eğitimi aldıktan sonra bu standardı Siteplus'ta hizmet uygulamalarımıza nasıl entegre edebiliriz bunun planlamasını yapıyoruz ve bu planlamaları üst yönetime sunuyoruz. Üst yönetimin onayından sonra ise uygulamaya başlıyoruz.

Uygulamaya başladıktan yaklaşık altı ay sonra ise yetkili belgelendirme kuruluşları bizim talebimiz doğrultusunda gelip faaliyetlerimizi denetliyorlar ve denetim raporları doğrultusunda belgelendiriliyor.

**TSE TS 13811 HSYS  
HIJYEN VE  
SANİTASYON YÖNETİM  
SİSTEMİ BELGESİ**



Bu belgelerin geçerlilik süresi 1 yıldır. 1 yılın ardından belgelendirme kuruluşları tekrar Gözetim Denetimi gerçekleştiriyor ve belgelerin geçerlilikleri yenileniyor.

### ***Siteplus'ın kalite anlayışından bahsedebilir misiniz?***

Kalite anlayışı ülkemizde daha çok ürün sektöründe benimsenmiş bir kavram, ancak Siteplus bu kavramı 2009'dan beri tüm çalışanlarına aşıyor ve bu anlayışla hizmet veriyor.

Siteplus, müşteri ve çalışan memnuniyeti odaklı bir firma olduğu için kalite her zaman ilk önceliğimiz olmuştur. Şirket olarak müşterilerden ve kendi personelimizden

gelen geri bildirimlerin her birini özenle inceleyip hızlı dönüşler yapıyoruz ancak çözümlerimizin anı kurtarmak için geçici çözümler değil, daima sistemi iyileştirici çözümler olmasına büyük özen gösteriyoruz.

### ***Siteplus, hizmet verdiği projelerde hizmet kalitesini geliştirme yönünde ne yapar?***

Sürekli iyileşmeyi şirket politikası olarak kabul etmiş bir firmayız. Dolayısıyla çoğu firmanın, gereklilikleri yerine getirmede yaşadığı yönetsel sıkıntıları biz hiç yaşamıyoruz. Bu durumun getirdiği kolaylıkla, Kalite Departmanı olarak sunduğumuz hizmet kalitesini artırmak adına tüm teknolojik gelişmeleri takip ediyor ve hizmet-

## ***PROFESYONEL TEMİZLİK KALİTE BELGELERİ***

ISO 22301:2012 - İş Sürekliliği Yönetim Sistemi

ISO 9001:2015 - Kalite Yönetim Sistemi

ISO 27001:2013 - Bilgi Güvenliği Yönetim Sistemi

OHSAS 18001:2007 - İş Sağlığı ve Güvenliği Yönetim Sistemi

ISO 14001:2015 - Çevre Yönetim Sistemi



timize entegre ediyoruz. Geliştirdiğimiz denetim sistemi sayesinde hizmet verdiğimiz tüm projelerde iç tetkikçilerimiz sürekli olarak denetimler gerçekleştiriyor ve raporlamalarını anlık olarak yapıyorlar. Örneğin benim posta kutuma günlük ortalama 20 adet denetim raporu düşüyor. Tabii ki bunlara ait iyileştirici faaliyetler de derhal planlanıyor.

**Müşterileri, Siteplus'ın üst düzey kalite anlayışından ne ölçüde memnundur?**

Müşterilerimizden sürekli olarak hizmetimizin kalitesi yönünde olumlu geri dönüşler alıyoruz. Elbette ki sıkıntı yaşadığımız durumlar oluyor. Olmaması mümkün değil zaten. Ancak müşterilerimiz bizim

sorunlara olan yaklaşımımız sebebiyle bizimle çalışmayı tercih ediyor. Çünkü sorunlardan kaçmıyoruz ve sorunu çözerken problemlerin tekrarlanmaması için sistemimizi nasıl iyileştirebiliriz bunu düşünüyoruz ve o doğrultuda aksiyonlar alıyoruz. Zaten kalitenin ve diğer tüm yönetim sistemlerinin asıl mantığı bu. Doğal olarak da bu yaklaşımımızın bize olumlu geri dönüşleri oluyor.

**ÖZEL GÜVENLİK KALİTE BELGELERİ**

ISO 45001:2018 - Özel Güvenlik Hizmetleri

ISO 27001:2013 - Özel Güvenlik Hizmetleri Kayıtlarındaki Bilgi Varlıklarının Yönetimi

ISO 9001:2015 - Özel Güvenlik Hizmetleri Kalite Yönetim Sistemi

ISO 14001:2015 - Özel Güvenlik Hizmetleri Çevre Yönetim Sistemi

22301:2012 - Özel Güvenlik İş Sürekliliği Yönetim Sistemi





**ERİMTAN ARKEOLOJİ  
VE SANAT MÜZESİ**

[erimtanmuseum.org](http://erimtanmuseum.org)

Kale Mahallesi Gözcü  
Sokak No: 10 06240  
Altındağ Ankara







# ÖDÜLLÜ MÜZEYE MÜKEMMEL HİZMET

Ankara kültür ve sanat hayatına kazandırılmış önemli bir arkeoloji ve sanat merkezi olma hedefiyle yola çıkan Erimtan Arkeoloji ve Sanat Müzesi'ne profesyonel temizlik hizmeti SITEPLUS tarafından sağlanıyor. %100 Türk markası SITEPLUS olarak kültürel mirasımızın korunması ve tanıtılması için çalışan bu ödüllü müzemize hizmet vermekten mutluluk duyuyoruz.







# PROFESYONEL SİTE YÖNETİMİNDE **FARKIN ADI SITEPLUS**

*İnşaat sektöründeki gelişmeler, site tarzı yaşam, artan güvenlik ihtiyacı, teknolojinin gelişmesi ve gelişen teknolojinin konutlu sistemlere entegrasi hale getirilmesiyle beraber profesyonel site yönetimi önemli bir ihtiyaç haline geldi. Çok bloklu toplu yapıların ortaya çıkması ve yasal mevzuatların da baskısıyla Türkiye’de “Site Yönetimi” sektörü hız kazanmaya başladı.*

Şeffaf Aidat  
Yönetimi

7/24 Güvenlik

Peyzaj  
Planlaması ve  
Bakımı

Asansör  
Bakımı

Gelir Gider  
Raporlama

Profesyonel  
Temizlik Hizmeti

Spor Merkezi ve  
Havuz Hijyeni

## PROFESYONEL SİTE YÖNETİMİ

*İşin özüne bakacak olursak yönetim hizmetlerinin kişilerden kurumlara evrilmesinde geç kalındığını düşünülebilir. Bu durumdan istifade eden pek çok kişi ve kurum bilgi, birikim ve tecrübeleri olmasa da geleceğin parlayan yıldızı olan Profesyonel Site Yönetimi sektörüne yöneldi. Bu durum pek çok projenin bilgisiz idaresi ve yönetsel yanlışlarından ötürü ciddi zararlara uğradı ve uğramaya da devam ediyor. Hal böyle olunca site yönetimi konusunda bilinçlenmek zaruri bir hal aldı.*



## **Siteler Profesyonel Yönetim İçin Siteplus'ı Tercih Ediyor**

Siteplus'ın, Profesyonel Site Yönetimi kapsamında en belirgin ve onu ön plana çıkaran özelliği hızlı reaksiyondur. Oluşan ya da oluşması muhtemel olumsuzluklara en hızlı cevabı vermek ve aksiyon almak bu işin olmazsa olmazıdır.

Siteplus 1995 yılından günümüze kadar istikrarlı büyümesi ve hizmet verdiği projelerdeki üstün hizmet kalitesiyle rakiplerinden ayrılmaktadır. Siteplus kurulduğu tarihten itibaren sadece en iyi bildiği iş üzerine faaliyet göstermiştir. HİZMET. Uzun yıllar boyunca sadece bildiği işe odaklanması ve sürdürülebilirlik kavramıyla kendini geliştirerek çalışması onu hem branşında geliştirdi hem de rakiplerine örnek teşkil edecek çalışmalarla sektörün lideri konumuna getirdi.

## **Sitelere Katma Değerler Sağlıyoruz**

Siteplus bir siteye yönetim hizmetleri vermeden önce detaylı teknik ve idari durum raporu çıkartır. Mevcut durumun bilinmesi ve bu durumun yönetimle paylaşılması yönetim döneminde çıkması muhtemel sorunlara ya da olumsuzluklara karşı ön bilgi sahibi olmayı ve ona göre hareket etmeyi gerektirdiği için olumsuz sürprizlerle ve maliyetlerle karşılaşma riskini minimum seviyeye indirir.

Yapılan bütçelerin reel rakamlara göre yapılması ve tüm olasılıkların göz önünde bulundurularak aidatların belirlenmesi kat sakinlerini ekstra aidatlar ödemekten kurtarır. Siteye ait tüm periyodik bakımların takibi ve denetlemesi tüm hacimlerin ömrünü uzatır.

Çalışan personellerin iş planları doğrultusunda ve yasal mevzuatlara uygun çalıştırılması, özlük haklarının takibi ve denetimi yapılarak ileride yaşanması muhtemel dava konularının önüne geçer.

Siteplus çalıştığı tüm projelerde satın alma süreçlerini en az üç teklifle gerçekleştirip yönetim kurulundan da onay alarak afaki harcamaların önüne geçer. Düzenli denetlemelerle kat maliklerine yaptığı işlerin açıklamasını sunar; harcamaların, borç ve alacak durumlarının ve ihtiyaçların bilgilendirmesi yapılır. Şeffaflık Siteplus'ın en belirgin özelliklerinden biridir.

Siteplus'ın yönettiği projelerin emlak değerleri o projenin istikrarı ve güvenilirliğini artırdığı için artı yönde hareketlilik gösterir.





Kale Beytepe



NiwaPark



Prime Hill



Rinnova İncek



Aden Beytepe

## ANKARA'NIN PRESTİJLİ SİTELERİNDEYİZ!

Aden Beytepe • İncek Atasayanlar  
• İncek Life • Kale Beytepe • Karma  
Modern • Kaşmir Mavi Orkide •  
Kaşmir Yonca • Nev Flats • NiwaPark  
• Officium • Prime Hill • Rinnova  
İncek • Ümitköy Elit Blok • Via Flat •  
Yaşamkent Botanik



### **Siteplus'ın Farkı**

Mevcut durum değerlendirmesi iyi analiz edilirse o projede yapılacak hizmetler bellidir. Siteplus olarak farkımız, yönettiğimiz projeleri kendi işimiz olarak benimsemek ve sahiplenmektir. İşimizi inanarak ve benimseyerek yapmak, dört elle sarılarak o projeye olan sorumluluklarımızı bilmek ve en önemlisi işimizi severek yapmak bizleri rakiplerimizden ayıran en belirgin özelliğimizdir.

Bizler çalıştığımız tüm projelerde kat maliklerimizin sorunlarını dinleriz. Eleştirilere açık olmak ve tavsiyeleri dinlemek kendimizi ve çalışma modelimizi geliştirmek için bulunmaz bir fırsattır. Bu fırsattan istifade gelen eleştirileri ya da şikâyetleri değerlendirip konunun ilgisini durumla alakalı bilgilendirmek işimize gösterdiğimiz titizliğin göstergesidir.

### **Site Sakinlerinden Olumlu Eleştiriler Alıyoruz**

Kat maliklerinden aldığımız en güzel olumlu eleştiri şeffaf bir yönetim anlayışına sahip olmamızdır. Kullandığımız güncel programlar sayesinde tüm giderlerin, açıklamalarıyla beraber sürekli paylaşılması bizlere olan güveni tazelenmektedir. Bunun yanında sakinlerin sorunları direkt bize iletmesinin ardından onlara en kısa sürede cevap verme refleksimiz onları fazlasıyla memnun ediyor.

Bir talep ya da eleştiriyi değerlendirip ilgilisiyle ve beraberinde tüm kat malikleriyle paylaşmak aramızdaki bağı güçlendirmektedir. Bunun en güzel örneği çalıştığımız sitedeki bir kat malikinin kendi çevresine bizleri tavsiye etmesi ve hakkımızda olumlu referans vermesidir. En güzel tanıtımın bizim için bu olduğunu düşünüyoruz.





# DRONESAVARLAR

DUYGU GENÇ

*Siteplus Sanat Yönetmeni ve Drone Pilotu*





Teknolojinin gelişmesi ile birlikte güvenlik ve tehdit algısı da değişiyor. Mekatronik mühendisliğinin eseri olan insansız hava araçlarını (İHA/Drone) pizza dağıtımından hava çekimlerine, topografya çalışmalarından ilaç teslimatına kadar hayatımızın birçok alanında görmeye başladık. Ancak tüm teknolojiler gibi bu araçlar da kötü niyetli kullanıma son derece elverişli. Kolay erişimi ve ucuzluğu ile güvenlik açısından yeni nesil bir tehdit unsuru olarak karşımıza çıkıyor.

%100 Türk markası Siteplus olarak, bu yeni güvenlik tehdit algısını yakından takip ediyoruz. Bu kapsamda droneları uzaklaştıran veya düşüren sinyal kesici cihazlar olan dronesavar teknolojisini kullanıyoruz.



# UFUK TURU KONFERANSLARI

**15.000**  
km YOL

**25**  
ŞEHİR



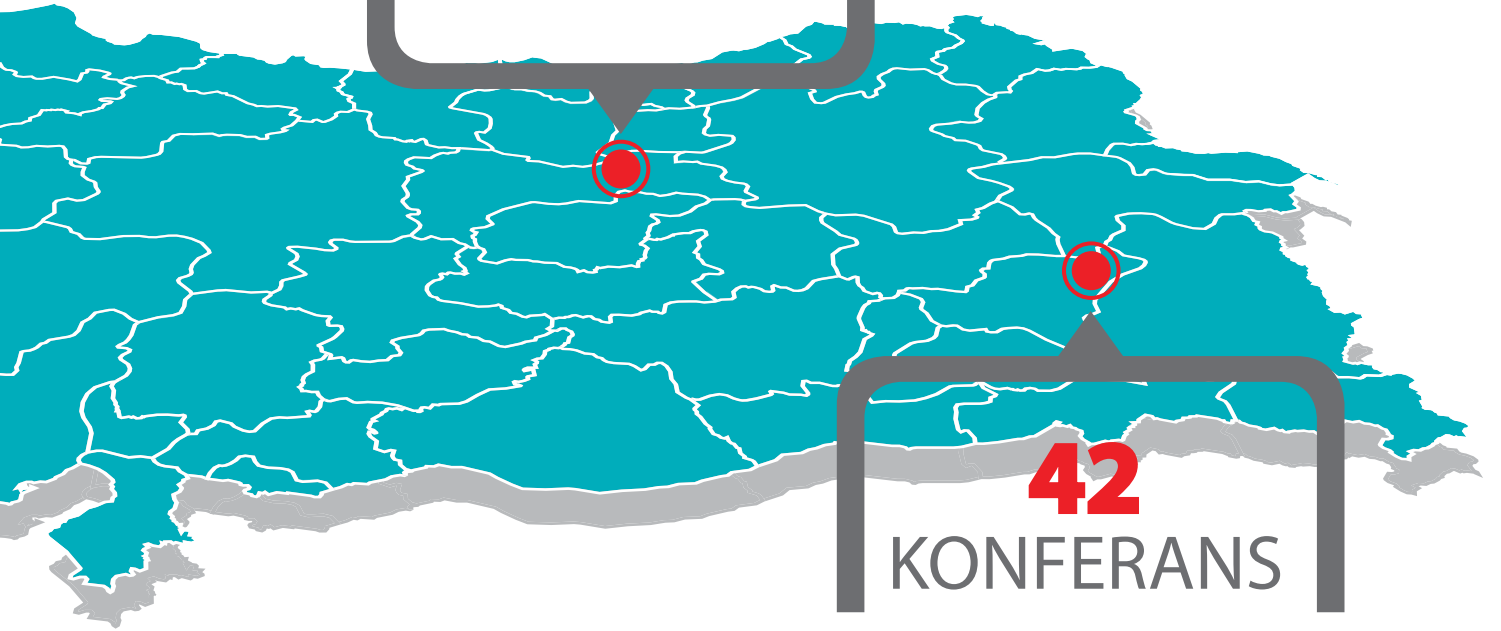
**32**  
ÜNİVERSİTE





*“Başarı Uzun Bir Yolculuktur!”*

**12.000**  
ÖĞRENCİ



**42**  
KONFERANS

EMNİYETLİ DAVRANIŞ, EMNİYETLİ ORTAMLAR.



## SITEPLUS YOLLARDA: İSG VE EĞİTİM-DENETİM

64 şehirde projesi, 6.000'den fazla çalışanı bulunan ve günden güne büyümesini sürdüren Siteplus, İSG ve Eğitim-Denetim birimleriyle Anadolu'nun çeşitli şehirlerindeki projelerini, personelini ve müşterilerini yalnız bırakmıyor.

Siteplus, periyodik eğitim ve denetimlerle personeline üst düzey iş bilinci sağlamayı hedefliyor.



**Siteplus, sürekli eğitim ve denetim yaparak iş kazalarını sıfıra indirmeyi hedefliyor.**



Özellikle kurumsal temizlik ve özel güvenlik hizmetlerinde sektöründe başı çeken Siteplus, verdiği hizmetin kalitesiyle yetinmeyip, onu bilinen üst limitlerin de ötesine taşıyarak müşterisinin yüzünü güldürüyor. Gerekli tüm belgeleri almış, İSG kurallarına birebir uyan profesyonel bir ekibe sahip Siteplus, "sıfır iş kazası" politikasını ülkenin dört bir yanındaki projelerine uyguluyor. Bunun yanında, Siteplus, yapılan sıkı denetimlerle birlikte mükemmel hizmet anlayışı yolunda önemli adımlar atıyor. Bu anlamda Siteplus, İSG'ye ve eğitim-denetime en çok önem veren firmalardan biri olarak göze çarpıyor. Siteplus, sürekli öğrenen ve öğreten bir organizasyon olmaktan dolayı gurur duyuyor.

Kurumsal sürdürülebilir eğitim ile tam ve eksiksiz denetim, Siteplus'ın bu anlamda temel felsefesini oluşturuyor. Siteplus'ın, sektörde yeni paradigmalara yaratan kursuz eğitim ve denetim anlayışı, müşterileri tarafından "fark yaratan şirket" olarak etiketlenmesini de beraberinde getiriyor. Hizmet verdiği her alanda müşterilerine artı değerler yaratma hayali olan Siteplus, sürekli geliştirmeyi hedeflediği eğitim ve denetim pratikleri ile sektöründe her daim bir adım önde olma özelliğini sürdürmektedir.



**İş kazalarını sıfıra indirme hedefiyle ülkemizin her köşesinde yürüttüğümüz projeler İSG ve Eğitim-Denetim Birimimiz tarafından periyodik olarak denetleniyor.**

Siteplus, hizmet sağladığı her alanda eğitime ve denetime en çok değer veren, ona en fazla yatırım yapan Türk firmalarından biri olma özelliğine sahiptir.





Gelişmiş ülkelerde iş kazaları ve meslek hastalıklarının toplam maliyeti, bu ülkelerin gayri safi milli hasıllarının %1 ile %3'ü arasında değişmektedir. Ülkemizde ise bu oran %6 düzeyindedir. İş kazalarının ekonomik maliyeti ise dünya milli gelirinin %5'ine kadar ulaşmaktadır. Bu oranları hissedilir ölçüde azaltmak, ancak maksimum fayda sağlayan bir İSG kültürü yaratmakla mümkün olabilir. Siteplus'ın İSG'ye bakış açısı, üst düzey bir iş sağlığı ve güvenliği performansına ulaşmak, doğru iş güvenliği davranışları geliştirmek, yaralanmalara ve sağlık bozulmalarına yol açmamak ve kişilerin iş sağlığı ve güvenliği konularında bilinçlendirilmesini sağlamak yönündedir. Gelecekte oluşabilecek kazaları engelleyebilmek ve tüm olayların incelenmesi ve ders çıkarılması amacı ile verilen tam ve eksiksiz eğitimler ve bunların raporlanmasını sağlamak için katılımı teşvik eden olgunlaşmış bir iş güvenliği kültürü oluşturmak Siteplus için oldukça önemli bir değerdir. Siteplus hizmet verdiği çeşitli şehirlerdeki projelerini periyodik olarak ziyaret edip, personeline eğitimler veriyor.





# *Rüyamız Gerçek Oluyor!*

## Siteplus Türk Cumhuriyetlerine Açılıyor.

%100 Türk Markası ve Sektör Lideri etiketlerine sahip Siteplus'ın namı, hizmet kalitesine getirmiş olduğu yeniliklere de paralel olarak ülkemiz sınırlarını aşmaya başlıyor. %100 Türk Markası ve Sektör Lideri etiketlerine sahip Siteplus'ın namı, hizmet kalitesine getirmiş olduğu yeniliklere de paralel olarak ülkemiz sınırlarını aşmaya başlıyor. Bir dünya markası olma yolunda emin adımlarla ilerleyen Siteplus, 2020 yılı içinde Türk Cumhuriyetleri'nde ofis açma hedefini gerçekleştirmek adına var gücüyle proje çalışmalarını sürdürüyor.





Özbekistan'ın değerli iş insanlarından Umid Mamadaminov ve Nazgul Malabaeva Ankara'da Siteplus merkez ofisini ziyaret ettiler.



Marka kurucumuz ve CEO'muz Ufuk Coşkun, Ekim ayında Taşkent'te düzenlenen "Türk Dili Konuşan Ülkelerin Girişimcilerinin Katılımıyla Türk Keneşi Forumu"na katılarak ülkemiz hizmet sektörünü temsilen önemli iş insanları ve girişimcilerle temaslarda bulundu.

Özbekistan, Kırgızistan, Kazakistan, Türkmenistan ve Azerbaycan'da bir sektör yayılması politikasıyla hareket edecek olan Siteplus, ülkemizde 25 yılda edindiği bilgi birikimini bu ülkelere katma değer yaratmak amacıyla aktaracak.

Siteplus, Türk Cumhuriyetleri'nin önemli şehirlerindeki AVM'lerde, üniversitelerde, elçiliklerde, büyük fabrikalarda, dev enerji tesislerinde ve şantiyelerde kurumsal temizlik, özel güvenlik, catering, housekeeping, çamaşırhane ve tesis yönetim hizmeti kalemlerini en üst düzey profesyonellekle gerçekleştirilmeyi amaçlıyor.

Bu bağlamda, Siteplus marka kurucusu ve CEO'su Ufuk Coşkun'un Özbekistan'ın başkenti Taşkent'te gerçekleşen "Türk Dili Konuşan Ülkelerin Girişimcilerinin Katılımıyla Türk Keneşi Forumu"na aktif katılımı ve Özbekistan'ın değerli iş insanlarından Umid Mamadaminov ve Nazgul Malabaeva'nın Ankara'da Siteplus merkez ofisini ziyarette bulunuşu, Siteplus'ın Özbekistan ve diğer Türk Cumhuriyetleri'nde yapacağı yatırımlarla ilgili yeni yaklaşımlar geliştirilmesi açısından oldukça büyük önem taşıyor.





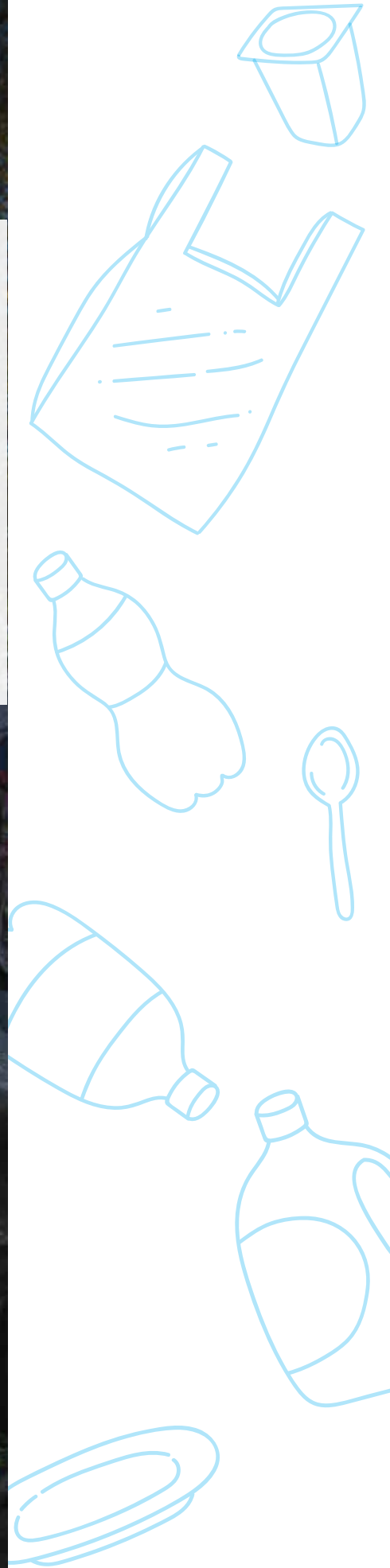


# SIFIR ATIKLA MODA: **KAPAK KIZ**

*Stilist:* ELİF KILIÇ

*Fotoğrafçı:* SEMİH SÖZER

*Model:* LAURA KOPONSYK



**“Sıfır Atık Projesi” kapsamında mavi pet şişe kapaklarından oluşan bir elbise tasarladığınızı biliyoruz. Bu fikir ilk olarak nasıl ortaya çıktı? Bu tasarımda neden pet şişe kapağı kullanmayı düşündünüz?**

Geçmişte atık malzemelerden oluşan bir kostüm defilesi hazırlama fırsatım olmuştu. Daha çok tekstil atıklarından oluşan bu defileden sonra çitayı yükseltip tamamen çöp kabul edilen malzemeden bir tasarım yapmak istedim. Amacım aslında gözden çıkardığımız, atmaktan çekinmediğimiz hatta az zararlı gibi görünen mavi kapaklarla çevreye verdiğimiz zararın boyutunu sanatsal bir şekilde ifade edip bir farkındalık yaratmaktı. Pet şişe fikri ise, Newton'un başına düşen elma misali, yolda yürürken gözüme çarpan mavi kapaklardan ortaya çıktı. Yol boyunca şaşırtıcı miktarda sokağa atılmış olduklarını görünce, işe buradan başlamalı diye düşündüm.

**Elbiseyi tasarlamak ve dikmek ne kadar süre aldı? Bu süreçte sizi zorlayan durumlar oldu mu? Kısaca bahsedebilir misiniz?**

Elbiseyi tasarlamak ve dikmek gerçekten özen ve sabır gerektiren bir işti. Dikkat çekebilmesi ve konusunda bir ilk olabilmesi için, rekor adette kapak dikmek istedim.



Bu yüzden 720 saat gibi bir zamanı elbiseyi oluşturmak için harcadım.

Elbiseyi tasarlarken yaşadığım bazı zorluklar oldu. Projemden bahsettiğim bazı yakınlarım bunun çok zor ve sonuçlanmaması imkansız bir proje olduğunu, bu adette kapak toplamayı başarsam dahi, bu kadar adette plastik kapağı dikmemin hiç de akıllıca bir iş olmadığını söyledi. Zaman zaman motivasyonumun düştüğü anlar da oldu elbette. Ama hayal ettiğim şeyi düşündükçe, kaldığım yerden anında devam ettim.

**Bundan sonraki süreçte sizden buna benzer tasarımlar görebilecek miyiz?**

"Kapak elbise" bir ilk. Gerek ulusal gerekse uluslararası arenada gerçekten ses getiren bir proje oldu. Elbette benzer çalışmalar ile desteklemek ve kalıcı bir etki bırakmak istiyorum.

**“Sıfır Atık Projesi” dahilindeki bu tasarımları yapmaktaki amacınız neydi? Bu konuda nihai hedefleriniz nedir?**

Moda dinamik bir olgu. Moda tarihini incelediğimizde sadece yaşadığımız yerlerin iklim koşullarından değil sosyal ve ekonomik durumlarından da etkilenmiş olduğunu görüyoruz. Yaşadığımız yüzyılda karşılaştığımız en büyük tehdit iklim değişikliği. Tüketim anlayışımız ve günlük alışkanlıklarımız nedeniyle her geçen gün, geleceğimize daha fazla zarar veriyoruz. Geldiğimiz noktada çevreye karşı duyarlılık bir tercih değil bir gereklilik. Bu projeyi yaparken hedefim bunun altını çizebilmektir.





**Elif Kılıç Kimdir?**

*1981 İzmir doğumludur. Tekstil tasarımcısıdır. Amasya'nın Merzifon ilçesinde yaşamaktadır. Evli olup bir çocuk annesidir.*

Atmak yerine biriktirmeyi tercih ettik. Küçük bir grupta başlayıp, büyük bir toplulukla bir elbise oluşturduk. Halen kapak toplamaya devam ediyoruz. "Atarken vicdan azabı çekiyoruz." diyenler doğru bir iş yapmış olduğumuzu kanıtladı. Yetkili kuruluşlara ulaştırılmak üzere toplamaya devam ettiğimiz kapaklarımız hem ihtiyaç sahipleri için tekerlekli sandalye olacak hem de geri dönüşerek, atık olmaktan çıkacak. Çöp tenekelerini doldurmak yerine atık kutularını doldurmayı başardığımız gün gerçekten proje hedefine ulaşacak. Bununla beraber daha sistematik projeler geliştirip bu konuda "biz ne yapabiliriz?" sorusunun cevabını düşünebilirsek dahi bunu bir başarı kabul edeceğim.

### ***Tasarımını yaptığınız elbise nerelerde sergilendi?***

"Kapak Kız" gerçekten yoğun ilgi gördü. Çevre örgütleri, sanatçılar, yerel ve ulusal basın bu tasarımla yakından ilgilendiler. Son olarak, katılmaktan çok mutlu olduğumuz CNR Expo Sıfır Atık Fuarı'nın davetlisi olarak İstanbul'da sergilendi. Çevre ve iklim ile ilgili her platformda elden geldiği kadar destek olabilmek adına bu tür davetlere katılmaya çalışıyorum.

### ***Çekimler, defileler ve gösterimler sırasında ilginç bir olay yaşandı mı? Toplumun elbiseye tepkisi nasıldı?***

İnsanların tasarımı genel olarak sevdiğini söyleyebilirim. Verdikleri ilk tepkiler şaşkınlıktı aslında. Yakından inceledikten sonra elbisenin kapaklardan oluştuğunu keşfedenlerin sayısı da az değildi. Gereksiz bulanlar, hatta sosyal medya aracılığı ile eleştirenler de oldu. Daha iyi ne yapılabilir diye düşündürmeyi başarabildiysem misyonumu tamamlamış kabul edeceğim. Aslında tam da yapmak istediğim bu. Attıklarımızı konuşturabilmek, düşünebilmek. Üç çuval kapağı bir yerde sergilemek istesem başarılı olamazdım. Bu yüzden hiç yapılmamış bir şeye dönüştürüp dikkat çekmeye çalıştım.













Uzun mesai saatleri isteyen bir tasarım olduğu için kapakların bir kısmını mağazamda dikmek zorunda kaldım. Elbisenin yapımı esnasında mağazayı ziyaret eden çocuklu bir aile o an ne yapıyor olduğumu sordu. Onlara bunun bir sosyal sorumluluk projesi olduğunu ve çevre ile ilgili bir hassasiyetin altını çizmek için yaptığımı söyleyince, 8 yaşlarındaki bir çocuk elindeki su şişesine bakakaldı. Şişe henüz yeni açılmıştı ve içindeki su miktarı çok fazlaydı. Bir an kararsız kaldığımı hissettim. Sonra kapağını açıp bana uzattı. "Ben de destek olmak istiyorum." dedi. Elindeki su şişesine baktığımı görünce ağızından "Dikkatli taşıyım merak etmeyin." sözleri çıktı. Kapağı elbisenin hangi kısmına dikeceğimize onunla birlikte karar verdik. Kapağa küçük bir işaret koyduk. "Bir gün bu elbiseyi gördüğünde kendi kapağını hemen tanıman için." diye söyledim. Küçük delikanlıdaki bu kararlılığı ve hassasiyeti görünce yüreklendim, mutlu oldum.





# PERSONELE GÖRE İŞ DEĞİL, İŞE GÖRE PERSONEL SEÇİMİ

SEDA ÖZGAN  
*Siteplus İşe Alım Uzmanı*





**Siteplus'ın işe alım/mülakat süreçlerinden kısaca bahseder misiniz? Bir kişi hangi aşamalardan geçerek bir Siteplus personeli olur?**

Öncelikle biz İşe Alım Departmanı olarak, personelin bize kolaylıkla ulaşabileceği ve başvurabileceği ilanlar açıyoruz. Sonrasında adayların uygunluk derecelerine göre bir eleme işlemi uygulayıp, yüz yüze mülakatla eğitim durumlarını ve adayın işe uygunluğunu değerlendiriyoruz. Biz, adama göre iş değil, işe göre adam felsefesini uyguluyoruz.

İnternet sitemizde ve sosyal medya hesaplarımızda da iş başvuru formumuz mevcuttur. Sosyal medya hesaplarımızdan Siteplus'ı görerek bize başvuran kişi sayısı günlük ortalama 100 civarındadır.

**Siteplus, işe girişini verdiği bir personele ne sağlar? Siteplus'ta çalışmanın faydaları nelerdir?**

Siteplus, personeline işe alımdan başlayarak iş süreci boyunca en çok değer veren firmalar arasında yer alır.

Siteplus'ın personeli olmak, Siteplus'lı olmak, tüm bu ayrıcalıklardan yararlanmak anlamına gelir.

Siteplus, büyük bir proje aldığı anda, gerekli personel sayısını en hızlı biçimde sağlamak konusunda ne kadar yeteneklidir? Büyük projelerde aday sayısını tamamlama sürecimiz oldukça hızlı gelişir. Öncelikle projelerin istedikleri aday kriterlerini ve özelliklerini kendilerinden temin eder, gerekli ilanları açar, projenin konumuna göre ön elemenin ardından ikinci mülakatta seçilen adayı proje ile tanıştırırız. Daha sonra müşterimizden gelen son olay ile birlikte personelimizi işe başlatırız.

İşe alındıktan sonra personel ile işe alım departmanı arasındaki ilişkiler devam ediyor mu? Ne tür geri dönüşler alıyorsunuz? Çok güzel dönüşler aldığımızı söyleyebilirim. Tabii ki her adayla bu durum söz konusu değil, fakat aramızda sürekli bağ oluşturduğumuz adaylar var olabiliyor. Periyodik olarak arayıp soran ya da şirkete ziyarete gelen adaylarımız var. Her iki taraf için de küçükmiş gibi görünen ama aslında çok değerli nüanslardır bunlar.

1981 Ankara doğumludur. 1998 yılında Batıkent Lisesi'nden mezun olmuştur. Bir dönem Satış Danışmanı, Yönetmen Yardımcısı, Mağaza Yöneticisi ve Bölge Koordinatörü olarak görev yapan Özgan, 2018 yılından beri Siteplus İşe Alım Uzmanı pozisyonunda çalışmaktadır. İngilizce bilmektedir. Evli olup bir çocuk annesidir.

Bir aday Siteplus alışanı olduğunda birçok avantajla karşılaşır.

1. Maaşınız ve tüm ödemeleriniz tam zamanında ve banka yoluyla verilir.
2. Fazla mesainiz tam ve gününde yatırılır.
3. SSK priminiz eksiksiz ödenir.
4. İşiniz sürekli olur; yıllar boyunca çalışabilir, yarını asla düşünmezsiniz.
5. Saygı ve değer görürsünüz.
6. Sürekli eğitimlerle gelişiminize katkıda bulunulur.









# DAĞLARDA KAR SESİ VAR ANADOLU'NUN TİBET'İ ARTVİN

ÖZGÜR BARIŞ ETLİ





Artvin'in tarihi, yapılan son bilimsel çalışmalara göre M.Ö. 3500 yıllarına dayanmaktadır. Yılın her mevsiminde çok sayıda doğal ve tarihi alan ziyaretçilerini beklemektedir. Özellikle Artvin Yaylaları, namını yurt dışına kadar duyurmuştur.

Doğa güzellikleri denilince akla gelen ilk yerlerden biridir Artvin. Doğu Karadeniz Bölgesi'nin tabiat bakımından cennetidir bu güzel şehir. Ardahan, Rize, Erzurum ve Gürcistan ile komşudur. İlk ismini İskit beyi Artvani'den almıştır. Tarihte adı Livane olarak da geçmiştir. Nüfusu Gürcü, Laz ve Kıpçak Türkleri'nden oluşmaktadır. İlginçtir ki, Artvin'in Şavşat ilçesine bağlı Cevizli köyünün eski adı Tibet'tir. Bu anlamda Artvin'e, Anadolu'nun Tibet'i dersek yanlış söylemiş olmayız.





Artvin, özellikle son yıllarda, 200 bine yaklaşan nüfusu ve misafirperver insanı ile birlikte doğa tutkunlarının ve maceraperestlerin, yerli ve yabancı turistlerin tatil rotasına girmeyi başarmıştır. Artvin, okuma-yazma oranının en fazla olduğu illerimizden biridir. Bu yönüyle diğer Anadolu şehirlerinden kültür olarak farklılık gösterir.





## Artvin'de Nereyi Gezmeli?



**Karagöl Milli Parkı:** Artvin'in Şavşat ilçesinde yer alan bu harika göl yalnızca ahşap yapıların bulunduğu doğa harikası bir gezi noktasıdır. Karagöl, yüksek oksijen oranı ve muhteşem yeşillikleriyle Artvin'de gezilecek yerler listesinin en başına konulmalıdır.

**Macahel:** Borçka ilçesinde yer alan Macahel, ülkemizin en güzel köylerini, en dokunulmamış ormanlarını, doğanın en güzel seslerini bünyesinde bulunduran doğa harikası bir yerdir. Gezi listenin üst sıralarına eklenmelidir.

**Karçal Dağları:** Artvin'in Borçka ve Şavşat ilçelerini birbirinden ayırır. Ziyaret edilmesi gereken büyüleyici yerlerinden biridir. Özellikle maceracı gezginlerin her daim gezi listelerinde yer alan Karçal Dağları, onlarca çeşit endemik bitki türünün bulunduğu bir coğrafyadır. Bu nedenle doğa turlarının vazgeçilmez durakları arasında bulunur. Özellikle ilkbahar dönemlerinde Karçal Dağları'na ilgi büyüktür.

**Beyazsu Yaylası:** Ülkemizin en güzel yaylalarına bilindiği üzere Doğu Karadeniz'de Trabzon ve Rize'nin yanı sıra Artvin ev sahipliği yapar. Borçka ilçesi içinde olan Be-

yazsu Yaylası, her bir köşesinden akmakta olan buz gibi suları ve enfes florasıyla muhteşem bir gezi durağıdır. Yaz dönemlerinde şenliklere de ev sahipliği yapmaktadır.

**Şavşat Kalesi:** 10. yüzyılda Gürcü Bagratlı Krallığı döneminde 950 metre rakıma inşa edilmiş ve sıra dışı oval bir mimariye sahip bu yapı, kültür gezisi yapmak isteyenler için önemli noktalar arasında yer almaktadır.

**Tibeti Kilisesi:** 9. yüzyılda inşa edilmiş bir yapıdır. Kilise 11. yüzyılda bölgenin en önemli dini merkezleri arasında yer alıyordu. Günümüzde yabancı turistleri çeken kilise, şehrin en çok ziyaret edilen yerleri arasında yer almaktadır.

**Cehennem Deresi Kanyonu:** 500 metre uzunluğuyla dünyanın en büyük 2. kanyonu olma özelliğini taşır. Ardanuç ilçesinden 10 dakikalık bir yolculukla kanyona ulaşılabilir.

**Arsiyan Yaylası:** Tertemiz oksijeni, nefis kokulu çiçeklerin ve onlarca çeşit kuş türünün bulunduğu Arsiyan Yaylası cennetten bir köşe gibidir. Yaylada küçük göletler de yer alır.





# SITEPLUS PERSONELİNE **FİZYOTERAPİ DESTEĞİ**

Nergiz Soyhan  
*Fizyoterapist*





***Ben Fizyoterapist Nergiz Soyhan. Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü 2017 yılı mezunuyum. Şu an yüksek lisans öğrenimime devam etmekteyim. Sizlere Siteplus ile beraber yürütmüş olduğumuz bilimsel bir çalışmadan bahsedeceğim. Öncelikle “Bel ağrısı nedir?, Neleri etkiler?, Neden bu kadar önemlidir?” bunlardan bahsedelim.***

Bel ağrısı toplumların genelini ilgilendiren, iş görememezliğe ve sağlık hizmetlerinin sık olarak kullanılmasına neden olan önemli bir halk sağlığı sorunudur. İlgili araştırmalar yıllık görülme oranının yani prevalansın %22-65 olduğunu göstermektedir. Tepe prevalans değeri ise 35-55 yaşlarında gözlenmektedir [1,2]. Bel ağrılarının %90'ı mekanik kökenlidir ve altında yatan belirli bir patoloji yoktur. Ağrı kaynağı eklemler, vertebralar ve spinal kolon çevresindeki yumuşak dokulardır. Risk faktörleri kişisel, psikososyal ve işle ilgili risk faktörleri olarak sınıflandırılabilir [3]. Kronik bel ağrısında, yani 3 aydan uzun süren ağrılarda, hastalar ağrının yanı sıra fiziksel yetersizlik ve psikolojik problemlerden de yakınmaktadırlar. Bel ağrısı nedeniyle çalışmakta güçlük çeken hastaların depresyona yatkın oldukları bildirilmiştir [4,5]. Kronik bel ağrısı ile fonksiyonel yetersizlik düzeyleri arasında bir ilişki mevcuttur. Bir cismi kaldırma, oturma süresinde, seyahatte oturmada, yürümede, uyumada, sosyal ve seksüel aktivitelerdeki limitasyonlar kronik bel ağrısındaki fonksiyonel yetersizlikler olarak kabul edilmektedir [6]. Bel ağrısı yaygınlığı, neden olduğu iş gücü kayıpları, uzun süren tedavisi nedeniyle sağlık maliyeti açısından toplumların yaşam kalitesi ve ülkelerin ekonomisi üzerinde ciddi olumsuz etkileri olan bir sağlık sorunudur [7,8].



**Çalışmamızda homojen bir grup oluşturarak sadece kronik mekanik bel ağrısı olan temizlik işçilerinde mat pilates eğitimi yaptık.**

Bel ağrısı ile ilgili toplam giderlerin iki önemli özelliği vardır. Birincisi, bel ağrısı özellikle çalışan nüfusu etkilediğinden toplam giderlerin %90'ı iş günü kaybı ve fonksiyonel yetersizlik nedeniyle dolaylı giderlerle ilişkilidir [9]. Amerika Birleşik Devletleri'nde bel ağrısı ile ilişkili yıllık direkt ve indirekt maliyet 20-100 milyar dolar olup, bu giderlerin en büyük kısmını kronik bel ağrısı oluşturmaktadır [10].

Bel ağrısı problemi yaşayan hastalarda belli sınırlar içinde hareket problemleri vardır. Bu yönden egzersizler bel ağrılı hastaların tedavi ve rehabilitasyonunda temel yöntemlerden biridir [11]. Joseph Pilates tarafından geliştirilen Pilates yöntemi, son zamanlarda, kronik bel ağrısına olan terapötik yararı için titizlikle değerlendirilmiştir. Pilates yönteminde özel egzersizlerle beden farkındalığının ve hareketinin geliştirilmesine odaklanılır [12]. Pilates

egzersizleri, kas gücünü, kas dengesini, eklem hareket açıklığını, koordinasyonu, dengeyi, esnekliği ve propriosepsiyonu geliştirmek amacıyla fizik tedavi programına dahil edilerek, fizyoterapi prensip ve hedeflerini gerçekleştirmek amacıyla kullanılabilir [13]. Kronik bel ağrılı hastalarda Pilatesin etkinliğini değerlendiren bir çalışmada Pilates; genel sağlık durumu, spor aktiviteleri, fleksibilite ve propriosepsiyonda iyileşme sağlamış ve bel ağrısını kontrol grubuna göre anlamlı derecede azaltmıştır [14]. Pilates temelli egzersiz yapan kişiler, çalışmaların kendilerini daha sakin, enerjik, yenilenmiş hissettirdiğini ve farkındalıklarının arttığını söylemişlerdir [15].

Ben daha çok görmezden gelinen fiziksel güç ile çalışıp, ağır bel ağrısı çeken temizlik personeliyle ilgili araştırma yapmak istedim. Ve kronik bel ağrısı çeken temizlik çalışanlarında pilates egzersizlerini kulla-



arak onların ağırlarını ve yaşam kalitesini artırmayı hedefledim. Yapılan çalışmalar egzersizin ve pilates egzersizlerinin bel ağrısında etkili olduğunu savunmaktadır. Biz de bunu, daha farklı bir grup ve ihtiyacı olan temizlik çalışanlarına uygulamak istedik. Böylelikle hem ergonomi sağlamış, hem de sağlık giderlerini ciddi derecede azaltmış olacağız.

Yapılan çalışmalarda maliyet giderlerinin büyük bir kısmını bel ağrısı için yapılan tedaviler almaktadır. Çalışmamızda homojen bir grup oluşturarak sadece kronik mekanik bel ağrısı olan temizlik işçilerinde mat pilates eğitimi yaptık. Çalışmamıza Ankara Siteplus Entegre Tesis ve Site Yönetimi A.Ş. bünyesinde çalışan temizlik işçilerinden, çalışmaya katılmaya gönüllü olan bireyler dahil edildi. Çalışmamız Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği (TOBB) Spor Salonu'nda yürütüldü. Egzersiz ve kontrol

grubu şeklinde iki grup oluşturuldu. Egzersiz grubu, fizyoterapist ile hafta 2 kez 8 hafta boyunca pilates egzersizleri gerçekleştirildi. Kontrol grubu olan diğer gruba ise ev egzersizleri bir kez gösterildi. Yapılan değerlendirmeler sonucunda düzenli pilates yapan grupta; %40'ında tamamen ağrılarında kurtulduğu görüldü. Geriye kalanlarda ise %80 oranında ağrılarında azalma olup, minimum düzeye indiği belirlendi. Bunun yanında, kişilerin yorgunluk düzeylerinde ciddi derecede azalmalar sağlandı. Yaşam kalitesinde olumlu iyileşmeler oldu. Egzersizlerini evde düzenli ve aksatmadan yapan kontrol grubu kişilerinde ağrı, yorgunluk gibi parametrelerde anlamlı derecede azalma ölçüldü.



**Yapılan değerlendirmeler sonucunda düzenli pilates yapan grupta; %40'ında tamamen ağrılarında kurtulduğu görüldü.**





Bu sonuçlar bize göstermektedir ki, uzman eşliğinde düzenli egzersiz yapıldığında bel ağrısında anlamlı derecede iyileşmeler mevcut olup, kişinin fonksiyonel kapasitesinde artış gerçekleşmektedir. Bu da iş yaşamında daha kaliteli, ağrısız ve verimli çalışma ortamını getirmektedir. Böylelikle çalışan, bel ağrısı nedeniyle daha az izin almakta, doktora gitme, ilaç alma vb. ile sağlık giderlerini azaltmaktadır. Çalışan kendini daha iyi hissedip, güven içinde kaliteden ödün vermeden çalışmasını sürdürmektedir.

Bunun tüm şirketlere, özellikle fiziksel güç ve efor gerektiren çalışanları olan şirketlere örnek olmasını dileriz. Bu çalışmayı yapmamda beni destekleyen ve bana yol gösteren, "hadi yapalım!" diye motive ederek benden daha çok istekli olduğunu gösteren Siteplus marka kurucusu ve CEO'su sayın Ufuk Çoşkun'a çok teşekkür ederim. TOBB-ETÜ'de bana yardımcı olan, çalışanları organize eden Siteplus proje müdürü Hale Erdem Tibukoğlu'na, çalışmaya gönüllü olan Siteplus çalışanlarına ve tüm Siteplus ailesine teşekkür eder, saygılarımı sunarım.





## Kaynakça

1. Karababa A. Epidemiology of Low Back Pain. J Neurosurg-Special Topics 2014;3(1):1-7.
2. Ethnic origin strongly determined incidence (presentations per 1000 person-years: 10 in Native Americans, 1.38 in African-Americans, 1.23 in white people, 0.40 in Hispanic people, and 0.20 in east Asians). The peak incidence rates were for people in their late 20s and those in their late 90s.
3. van Tulder M, Koes B, Bombardier C. Low back pain. Best Pract Res Clin Rheum 2002; 16: 761-775.
4. Bogduk N, McGuirk B. Medical management of acute and chronic low back pain: an evidence-based approach. Amsterdam: Elsevier, 2002. doi: 10.1093/occmed/kql102.
5. Nachemson A, Jonsson E. Neck and back pain: the scientific evidence of causes, diagnosis, and treatment. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins, 2000.19.Ehrlich GE. Back pain. J Rheumatol Supp. 2003; 67:26-31.
6. Mekanik özellikte kronik bel ağrısı olan hastaların tedavisinde bel ağrısı okulu programının etkinliği Marmara Medical Journal 2014; 27: 107-111 DOI: 10.5472/MMJ.2014.032511
7. Karababa A. Epidemiology of Low Back Pain. J Neurosurg-Special Topics 2014;3(1):1-7.
8. Ethnic origin strongly determined incidence (presentations per 1000 person-years: 10 in Native Americans, 1.38 in African-Americans, 1.23 in white people, 0.40 in Hispanic people, and 0.20 in east Asians). The peak incidence rates were for people in their late 20s and those in their late 90s (Maher C1, Underwood M2, Buchbinder R3. Non-specific low back pain. Lancet. 2017 Feb 18;389(10070):736-747)
9. van Tulder M, Koes B, Bombardier C. Low back pain. Best Pract Res Clin Rheum 2002; 16: 761-775.
10. Frymoyer J.W., Cost-Bowl E.L. (1991) An Overview of The Incidences and Costs of Low Back Pain. Orthop Clin North Ain, 22: 263-71.
11. Tuna N. Bel Ağrısı.İstanbul: Nobel Tıp Kitapevi, 2000: 40-111.
12. Andrade, L.S., Mochizuhi, L., Pires, F.O., daSiva, R.A., Moth, Y.L., 2015. Application of Pilates principles increases paraspinal muscle activation. J. Bodyw. Mov. Ther. 19, 62e66.
13. Bryan,M, Hawson S. The benefits of Pilates exercise in orthopaedic. rehabilitation. Tech Orthop 2003; 18(1): 126-129.
14. Rydeard R, Leger A, Smith D. Pilates-based therapeutic exercise: effect on subjects with nonspecific chronic low back pain and functional disability: a randomized controlled trial. The Journal of orthopaedic and sports physical therapy. 2006;36:472-84.
15. Merrithew M, Komlodi C, Hope A. Prime Time for Pilates. Erişim Adresi: www.stottpilates.com. Erişim Tarihi: 21.02.2008



**SITEPLUS KURUM İÇİ EĞİTİMLERİ DEVAM EDİYOR!**

# **ALIŞKANLIKLAR VE HAYAT RUTİNLERİ**

**Asya Coşkun**

*Dijital Pazarlama Bölümü Öğrencisi,  
Michigan State Üniversitesi*

Michigan State Üniversitesi Dijital Pazarlama Bölümü öğrencisi Asya Coşkun, Kurum İçi Eğitimler kapsamında Siteplus merkez ofis personeline "Alışkanlıklar ve Hayat Rutinleri" konulu bir eğitim verdi.

Coşkun, sunumunda "Hayatta değiştirilmesi gereken bazı rutinler", "Değişim için gerekli motivasyonu sağlama", "Hayat kalitesini artırmanın yolları" ve "Zarar verici alışkanlıklardan kurtulma" gibi konular hakkında bilgi verdi.



Bir alışkanlığın oturtulması, zorluk derecesine göre değişiklik gösterir.

Davranışlarımızın **%50**'sini alışkanlıklarımız oluşturur.

Koşullar alışkanlığı tetikler.

Alışkanlıklarımız doğrultusunda hareket ederken ne yaptığımızın **farkında olmayız.** İyi veya kötü bir **duygu hissetmeyiz.**

Bir alışkanlığın oturtması için 3 aşamanın birbirine bağlı olması gerekir:





# MAX FM'DEN DOST BİR SES

## **KAAN TAYLANER**

KAAN TAYLANER  
*Yayıncı ve Yönetici, Max FM*





***Radyoculuk mesleğine nasıl başladınız? Kısa-  
ca bahseder misiniz?***

1992 yılında 99.5 Capital Radyo'nun kuruluşunda yer aldım. Los Angeles'a gidip Radyoculuk eğitimi aldıktan sonra mesleğe başlamış oldum. 2007 yılında Capital Radyo'nun Doğu Grubu'na devrinden sonra 2009 yılında MaX FM'in kuruluşundan itibaren Capital Radyo'da olduğu gibi hem yönetici hem yayıncı olarak radyoda görev aldım.

***Radyonun televizyona göre avantajları nelerdir? Radyo insanlara neden her zaman daha sıcak gelir?***

Radyo çok dinamik bir mecradır. Günün 24 saati kendisini dinlemek isteyenlerin yanındadır. Sabahları işe ve okula gitmek için hazırlanırken, yolda, işyerinde, eve dönüş yolunda, ders çalışırken ve hatta uyurken radyo hep yanı başınızda olabilir. Ancak TV veya diğer mecralarda aynı durum söz konusu değildir. Radyo her zaman reklam veren için en çok geri dönüş alabileceği yayın organıdır.

26.04.1966 Ankara doğumludur. Hacettepe Üniversitesi'nden mezun olduktan sonra 1992 yılında Capital Radyo ile yayıncılık hayatına başlamıştır. Mesleki eğitimini Los Angeles'ta tamamladıktan sonra yıllar içerisinde yaptığı programlarla (Solid Gold Sunday, Türkiye On-Line, Hot 40 Countdown) ülkemizde defalarca Yılın En İyi Programı ve Yılın En İyi Radyocusu & DJ'i gibi ödüller kazanmıştır. 2009 yılından beri MaX FM'de hem yayıncı hem yönetici olarak çalışmaktadır.

**MaX FM çok kaliteli bir dinleyici grubuna hitap ediyor. Bunun radyonuz için avantajları nelerdir?**

MaX FM, yaklaşık 30 yıllık tecrübesiyle yalnızca Ankara'da değil internet ve akıllı telefon uygulamasıyla birlikte Türkiye'de hatta bütün dünyada dinlenebilmektedir. Kalitesi tecrübesinden gelen MaX FM'in dinleyicileri A+ dediğimiz okumuş, belirli bir seviyenin üstünde gelir grubuna sahip, gezmeyi alışveriş yapmayı seven insanlardan oluşmaktadır. Bu da reklam verenerler için direkt hedefe yönelmek anlamına gelir. Bizim açımızdan avantajı bu şekilde olmaktadır.

**Ülkemizde radyoculuğun geleceğini nasıl görüyorsunuz?**

Radyoculuk diğer birçok medyanın (TV, gazete, dergi) okuyucu ya da izleyici kaybettiği teknoloji çağında yerini korumuş hatta durumunu perçinlemiştir. Özellikle trafiğin yoğun olduğu büyük şehirlerde her zaman dinleyicinin bir numaralı dostu olarak onların yanında olmaya devam edecektir.

**Siteplus, MaX FM ile bir yıllık haber bülteni sponsorluk sözleşmesi imzaladı. Bu konuda ne söylemek istersiniz?**

İki kuvvetli markanın bir araya gelmesi her zaman başarıyı beraberinde getirir. Siteplus gün içinde radyoda yayınlanan spor bültenleriyle dinleyicimize ulaşarak Win-Win dediğimiz karşılıklı olarak kazanma prensibine dayalı bir model oluşturmuştur. Ben bunun hem radyomuz hem dinleyicimiz hem de Siteplus için büyük bir başarı sağlayacağını düşünüyorum.







**HILLTOWN**  
KARŞIYAKA  
ALIŞVERİS MERKEZİ

**SITE PLUS**  
TÜRKİYE'NİN ÇÖZÜM ARTIŞI







*İki Büyük Marka  
Bir Arada!*

“İzmir’in Yeni Güzeli” İzmir Karşıyaka  
Hilltown AVM, Siteplus’ı tercih etti.

# GEZEĞENİN İSİM BABASI TÜRKİYE

ÖZGÜR BARIŞ ETLİ

Uluslararası Astronomi Birliği'nin (IAU) 100. kuruluş yıldönümü kapsamında organize edilen ve dünya çapında 131 ülkede gerçekleştirilecek etkinliklerde Türkiye'nin de bir gezegene isim vermesi talep edildi.



### İsim Önerileri Hangi Şartlara Uymalı?

- Hem yıldızla hem de gezegenine bir isim önerisi olmalı.
- İsim bir "kişi"ye ait olabildiği gibi kültürel ve tarihi bir "yer"e veya "şey"e de ait olabilir.
- En az 4, en fazla 16 karakter uzunluğunda olmalı.
- Tercihen tek sözcük olmalı.

### Peki İsim Hangi Özelliklere Sahip Olmamalı?

- Bir kişiyi veya ülkeyi gücendirmemeli.
- Herhangi başka bir gökcisminin ismiyle aynı veya benzer olmamalı.
- Verilecek ismin ticari bir değeri olmamalı.
- Politik, askeri veya dini alanlarla bilinen kişilerin isimleri olmamalı.
- 1919'dan önce ölmüş bir kişinin ismi olmamalı.
- Yaşayan bir kişinin ismi olmamalı.
- İsim seçimini yapan kuruluşların ismi olmamalı.
- Evcil hayvanların ismi olmamalı. Kurgu bir isim olmamalı.

Buna göre dünyadan 457 ışık yılı uzaklıkta bulunan ve kod adı WASP-52 olan yıldızın etrafında dolanan bir gezegenin ismi IAU üyeleri arasında yer alan Türk Astronomi Derneği (TAD) tarafından verilecek. Türkiye için belirlenen yıldız, ülkemizin başkentinden gözlenebilen ve küçük teleskoplarla bile izlenebilen bir gökcismi olma özelliğine sahip. Bu gezegen Jüpiter'e benzeyen bir dev gaz gezegeni olmasından dolayı önemlidir. Yalnızca Türkiye değil, diğer IAU ülkeleri de Kepler uzay teleskobunun keşfetmiş olduğu öte gezegenlere isim verebilecek.

TAD, isim verme hakkına sahip olduğu gezegen için isim önerilerini sunma hakkına sahip. Fakat isim önerileri için bazı kıstaslar bulunuyor.

### Gezegen İçin Kimler İsim Önerisinde Bulunabilir?

- Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı ilköğretim ve lise dengi okullar
- Üniversitelerin Astronomi ve Uzay Bilimleri, Uzay Bilimleri ve Teknolojileri ve Astrofizik bölümleri
- Gözlemevleri
- Planetaryumlar
- Bilim Merkezleri
- Bilim Müzeleri
- Türk Astronomi Derneği üyeleri

# GENÇ GİRİŞİMCİLERE BAŞARI TAVSİYELERİ





#UfukTuru

“ Herkesin bir yol arkadaşına ihtiyacı var. Onu asla yarı yolda bırakmayan... Başarı yolculuğu uzun, fakat başarmış birinin tavsiyeleri ile yolu kısaltmak sizin elinizde. Şu an... Kozadan çıkma vakti... ”

Siteplus marka kurucusu ve CEO'su Ufuk Coşkun “Ufuk Turu” adlı ilk kitabında başarı yolculuğunu genç girişimcilerle paylaşıyor.

**Satış Noktaları:**

Ada Kitabevi Gordion AVM, Arcadium AVM Ankara ve [info@siteplus.com.tr](mailto:info@siteplus.com.tr)

# ANKARA'NIN PRESTİJLİ SİTE VE İŞ KULELERİNDEN SITEPLUS'A 5 YILDIZ



**SITE+PLUS**  
TÜRKİYE'NİN ÇÖZÜM ARTISI

Aden Beytepe • İncek Atasayanlar • İncek Life • Kale Beytepe • Karma Modern  
Kaşmir Mavi Orkide • Kaşmir Yonca • Nev Flats • NiwaPark • Officium • Prime Hill • Rinnova İncek  
Ümitköy Elit Blok • Via Flat • Yaşamkent Botanik