

Great
Place
To
Work®Türkiye'nin
En İyi İşverenleri
20182018'in ilk
"Great Place To
Work" sertifikası

Ak-Kim Kimya, 2018 yılının ilk "Great Place To Work" sertifikasını almaya hak kazandı. Hedefimiz, şirketimizi "çalışmak için en iyi yer" yapmaya devam etmek... Anket katılıma gösteren tüm Ak-Kim Kimya çalışanlarımıza teşekkürlerimizi sunarız. ❖



Ak-Kim Kimya

Great
Place
To
Work.
Certified
JULY 2018 - JULY 2019
TURKEY

Değerli Çalışanlarımız ve İş Ortaklarımız,

Ülke ekonomimiz zor bir dönemden geçiyor. İşlerimizi ve şirketimizin performansını doğrudan ilgilendiren ve ona yön veren bu gelişmeleri yorumlamak önemli. 2009 yılından bu yana görülen en düşük üretici ve tüketici güven endeksiyle karşı karşıyayız. 2009'dan bu yana genellikle büyüyen bir talep ve ucuz finansman imkânlarının desteklediği, teşvikler, yatırımlar ve ihracat ile sürekli gelişen bir 9 yıl geçirdik. 2018 yılı ikinci çeyrek itibarıyla gelişmekte olan işlerimizi ciddi bir yavaşlama ve belirsizlik durumuna girmiştir.

Eylül sonu itibarıyla %60 civarı bir devalüasyon ve %25 civarı bir tüketici enflasyonu gerçekleşti. Devalüasyon neticesinde döviz bazlı kredilerimizde ve ithal hammadde karşılığı borçlarımızda ciddi bir kur zararı da meydana gelmiş oldu. Yeni finansman kaynaklarına ulaşım neredeyse imkânsızlaştı ve faiz oranları son 10 senedeki en yüksek seviyelere ulaştı. Şüpheli alacaklarda artış ve birçok sektörde iflaslar duyulmaya başlandı. Öte yandan, önemli ihracat pazarlarının yaptırımlar nedeniyle kapanması şirketlere ilave zorluklar getirmekte. Çift haneli enflasyon oranının da etkisiyle, önümüzdeki dönemde tüm sektörlerde ciddi bir talep düşüşü, bir durgunluk ve neticesinde her sektörde bir küçülme beklemekteyiz.

Bununla beraber, Yeni Ekonomi Programı'nın açıklanması ile tüm bu alanlarda pozitif gelişmelerin ve iyileşmelerin yaşanacağını, ekonomik göstergelerin en kısa zamanda olumluya döneceğini ümit ediyoruz.

Böyle bir ortamda en büyük önceliğimiz alacak ve nakit yönetimidir. Alacak risklerimizi doğru yöneterek kendi yükümlülüklerimizi yerine getirebilmek, hammaddelerimizi temin edebilmek ve üretim faaliyetimizi sürdürülebilmek en önemli konularımız olmuştur. Ancak bu şekilde, piyasanın ihtiyacı olan ürünlerimizi sağlamaya ve paydaşlarımıza değer yaratmaya devam edebiliriz.

Bununla birlikte, diğer önceliğimiz tasarruf ve verimlilik tedbirleridir. Gereksiz harcamalardan kaçınmak, kaynaklarımızı doğru projelere yönlendirmek, verimlilik ve inovasyon projelerine öncelik vermek zaruridir. Ekonominin kırılan dönemlerinde fark yaratan kurumlar yaratıcı çözümleriyle ön plana çıkıyorlar.

İhracatın ve yurt dışı iş geliştiriminin önemi bir kez daha görülmekte. 2018 yılında özellikle temel kimyasallarda ihracatımızı %30 civarında artırmayı başardık. Fabrikamızda inovasyon projeleriyle verimliliğimizi en yüksek seviyelere getirdik. Ar-Ge Merkezimiz'de geliştirilen yeni ürünlerle yeni sektörlerle giriş stratejimizi sürdürmekteyiz. 2019 ve sonrasında da yurt dışı pazarlarda ve yeni sektörlerde işlerimizi geliştirmeyi sürdürüreceğiz. Bunları yapabilmek için sistemli bir şekilde çalışmaya devam edeceğiz.

İş dünyamız bugüne kadar zorluklara çözümle yanıt veren esnek yapısıyla her şeyin üstesinden gelmeyi başarmıştır. Yine aynı refleksle; yeni ve yaratıcı çözümler oluşturulacağına inancımız tamdır. Ak-Kim Kimya, doğru stratejilerle içinde bulunduğumuz hassas dönemden daha da güçlü bir şekilde çıkmayı başaracaktır. Saygılarımla...

ONUR KİPRİ / Genel Müdür

Akkim

Genel Yayın Yönetmeni Tuğçe Arslanoğlu

Miralay Şefik Bey Sok. Akhan No:15 34437
Gümüşsuyu - İstanbul 0212 381 71 00
0212 258 31 22 akkim@akkim.com.tr

Bu derjide yayınlanan tüm yazı ve fotoğraflar Ak-Kim'e aittir. Tamamı ya da bir bölümü, kaynak gösterilerek dahi olsa kullanılamaz.

mia

YAPIM

Editör Aykut Aykanat

Görsel Yönetmen Metin Özkan

Fotoğraflar Gökhan Değirmenci

Katkıda Bulunanlar Sevil Ürel, Çiğdem Ezilmez,

Duygu Akbulut, Yağmur Özkan

Baskı-Cilt Everest Basım

0212 697 30 30



YILDIZ AKKÖKLÜLER ÖDÜL TÖRENİ



Akkök Holding'in grup şirketleri içinde en başarılı projeleri belirlediği Yıldız Akköklüler Ödülleri sahiplerini buldu. Tören, Akkök Holding Yönetim Kurulu Üyesi ve İcra Kurulu Başkanı Ahmet Dördüncü'nün konuşmasıyla başladı. Ödül töreninde "Girişimcilik ve İnovasyon" dalındaki ödülün sahibi ise "SMBS Tesisinde Proses İnovasyonu" isimli projesiyle Ak-Kim Kimya oldu. Kazanan ve finale kalan projelerin üyesi, destekçisi tüm arkadaşlarımızı gönülden tebrik ediyoruz. ❖



GENEL MÜDÜR SOHBET TOPLANTISI'NDA NELER KONUŞULDU?

Tüm çalışanların davetli olduğu Genel Müdür Sohbet Toplantısı, Ak-Kim Genel Müdürü Onur Kipri'nin sunumuyla gerçekleşti. 17 Temmuz 2018'de düzenlenen sohbet toplantısında kimya sektörünün geleceği, Ak-Kim'in faaliyet alanları ve yatırımların yanı sıra güncel konular hakkında konuşuldu. ❖



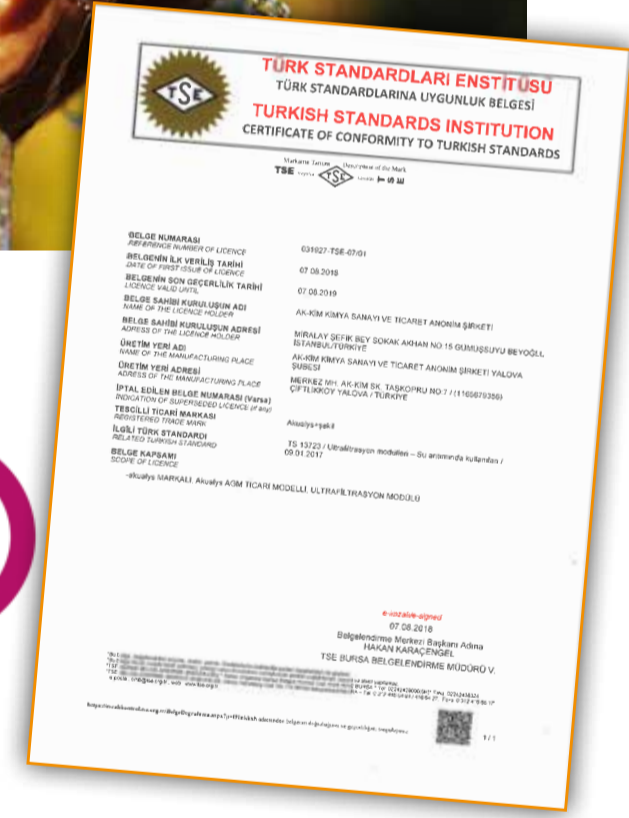
TS 13723-ULTRAFİLTRASYON MODÜLLERİ BELGESİ ALDIK



Su arıtma sektöründeki varlığı ve sinerjisini kullanan Ak-Kim; 2016 yılında devreye aldığı, aynı zamanda Türkiye'de ilk ve tek üretici konumunda olduğu ultrafiltrasyon membran modülüne 7 Ağustos 2018 tarihi itibarıyla "TS 13723-Ultrafiltrasyon modülleri belgesi"ni aldı.

UF NEDİR?

Bu belgenin önemini daha iyi anlayabilmek için "UF nedir?" sorusunun yanıtını ararken karşınıza çıkacak çarpıcı rakamsal verilere göz atmanız yeterli oluyor. Bilindiği gibi, dünyada son yüzyıl içerisinde nüfus üç kat, su ihtiyacı ise yedi kat artmış durumda. 1 litrelik atık suyu arıtmak için gerekli temiz su miktarı 8 litreye denk geliyor. Türkiye'de toplam 3 bin 225 belediyeden sadece 296'sı atık su arıtma tesisine sahip bulunuyor. Ayrıca son 25 yılda Akdeniz havzasında yağışların yüzde 20 azaldığı gözlemlenmiş bulunmakta. ❖



FİKİR ATÖLYESİ KAZANDIRIYOR



Fikir Atölyesi, "İşi en iyi, o işi yapan bilir" sloganıyla, çalışanların iş süreçlerini iyileştirmek adına verdikleri fikirlerin değerlendirildiği bir öneri sistemidir. Yaratıcı potansiyelin aktif hale getirilmesi ve inovasyon yolunun açılmasına katkı sağlayan Fikir Atölyesi'ne önerileriyle katkı sağlayan çalışanlar, hayata geçirilen fikirlerle puan biriktirerek hediye kazanıyor.

Klor Alkali tesisi çalışanı Özgür Kayar kazandığı puanları ile Ak-Kim Hediye Kataloğu'ndan hediye olarak çamaşır makinesi seçerken, gerçekleşen bireysel önerileriyle iş süreçlerine de katkı sağlamış oldu. ❖



DENİZ KUVVETLERİ KUPASI YAT YARIŞLARI'NA KATILDIK



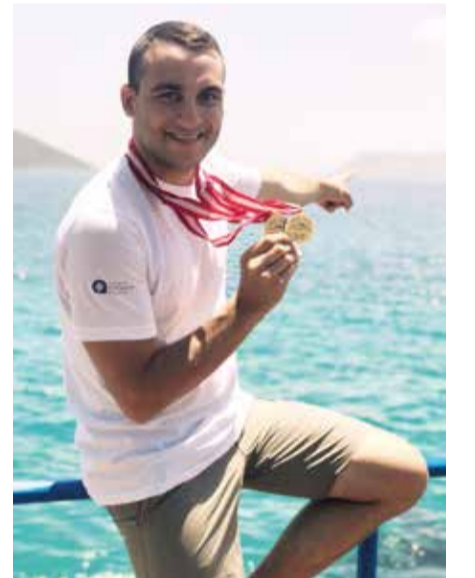
Ak-Kim Sailing Team, 20-24 Temmuz tarihleri arasında düzenlenen Deniz Kuvvetleri Kupası Yat Yarışları'na katıldı. İlk etabı İstanbul Kalamış'tan başlayarak İzmir Sığacık'ta ve ikinci etabı Sığacık'tan başlayıp Bodrum Turgutreis'te sona eren yat yarışında kıyasıya bir mücadele yaşandı. Yarış toplam 46 saat sürdü ve 300 mil yol kat edildi. Son mile kadar en yakın rakibiyle kıran kırana mücadele eden Ak-Kim Sailing Team, rakibinden sadece 69 saniye farkla Deniz Kuvvetleri Kupası Yat Yarışları'nı dördüncülükle tamamlamayı başardı. 🏆

@akkim_sailing_team instagram hesabını takip etmeyi unutmayın! 📱

AK-KİM ÇALIŞANI 9 KM ARALIKSIZ YÜZDÜ, İKİNCİ OLDU!



Geleneksel hale gelen ve bu yıl 1 Temmuz'da 14'üncüsü düzenlenen Meis-Kaş Yüzme Yarışması'na katılan Ak-Kim çalışanı Olcay Batu Coşkuner, kendi yaş kategorisinde ikinci olmayı başardı. Uluslararası nitelik taşıyan yarışma Yunanistan'ın Meis Adası'ndan başlayarak Antalya'nın Kaş ilçesinde noktalandı. Toplam 7 bin 500 metrelik açık deniz parkurunu dalga, akıntı ve rüzgâra karşı aralıksız 9 kilometre (yaklaşık 4 bin kulaç) yüzerek, 2 saat 19 dakikada tamamlamayı başaran sporcumuzu tebrik ediyoruz. 🏆



SILA'NIN ŞARKILARINI BİRLİKTE SÖYLEDİK

Ak-Kim Sosyal Etkinlik Komitesi (ASEK) tarafından düzenlenen organizasyon ile Harbiye Cemil Topuzlu Açık Hava Tiyatrosu'nda 21 Temmuz tarihinde sahne alan Sila'nın konserine gidildi. Güzel sesiyle dinleyenleri adeta büyüleyen Sila'nın konserine Ak-Kim çalışanları ve yakınlarının ilgisi büyüktü. 🎤



İSG EĞİTİMLERİ DEVAM EDİYOR

İş Sağlığı ve Güvenliği (İSG) çalışmaları kapsamında forklift kullanan çalışanlara yönelik bir eğitim düzenlendi. Simülör üzerinde gerçekleştirilen eğitime çalışanlar büyük ilgi gösterdi. 🚛



ÇEVRE BÜLTENİMİZİN TEMASI “SERA GAZLARI” OLDU



Ak-Kim tarafından yayımlanan Çevre Bülteni'nin Eylül 2018 tarihli sayısının ana teması sera gazları oldu. Bültende küresel ısınmayı giderek arttıran sera etkisi ve sera gazları hakkında bilinmesi gereken önemli konular ele alındı.

Sera etkisi atmosfer tabakasında biriken sera gazlarından kaynaklanır. Biriken gazlar güneşten gelen ve yansıtılması gereken radyasyonu emerek dünyaya gönderir ve dünyanın daha da ısınmasını sağlar. Ayrıca dünyadan yansıyan ışınları tutarak da bu etkiye katkı sağlar. Bu etkiyi yaratan temel sera gazları arasında karbondioksit, metan, azotoksit, hidroflorokarbonlar (HFC), hidrofloroterler (HFE), perflorokarbonlar (PFC) içerikli gazlar sayılabilir.

2017 yılı için, Ak-Kim faaliyetleri sonucu oluşan sera gazları CO₂ eş değeri cinsinden hesaplandı. Sera Gazı Emisyonlarının Takibi Hakkında Yönetmelik Ek-1 kapsamında 7.504,83 tCO₂e proses emisyonu olarak doğrulandı.

ISO 14064 Sera Gazı Hesaplama ve Doğrulama Yönetim Sistemi'ne göre, APS tesisinin Yalova'ya taşınması ile temel yılımız 2017 yılı olarak revize edildi ve tüm Ak-Kim sera gazı salınımları 117 bin 334 tCO₂ eş değer cinsinden doğrulandı.



ITIR UYSAL'IN BÜYÜK BAŞARISI!

Avrupa Şampiyonası'nın ayaklarından biri olan 28. Alanya Triatlonu'na 22 Eylül 2018 tarihinde tarihinde katılan Ak-Kim çalışanı İtir Uysal 1.500 m yüzmeye, 40 km bisiklet ve 10 km koşu mesafelerinden oluşan "olimpik mesafe" parkurunda 2 saat 35 dakika 27 saniyelik derecesi ile üçüncü olmayı başardı. Yaz sezonu boyunca dört triatlon yarışına katılıp hepsinde kürsü gören sporcumuzun bu sezon için son hedefi 28 Ekim 2018 tarihinde Belek'te gerçekleşecek "yarı triatlon" mesafesi (1.900 m yüzmeye, 90 km bisiklet, 21 km koşu) olma özelliğini taşıyan IRONMAN 70.3 yarışını 6 saatin altında tamamlamak.



KURBAN BAYRAMI'NDA BİR ARAYA GELDİK

Bu yıl 21-24 Ağustos tarihlerini kapsayan Kurban Bayramı vesilesiyle Ak-Kim ailesi olarak bu özel günde bayramlaşma organizasyonunda bir araya geldik.



AÇIK HAVADA SİNEMA KEYFİ!

Ak-Kim, tüm çalışanlarını ve ailelerini açık havada "Küçük Esnaf" filmi izlemeye davet etti. Akmotel Sosyal Tesisleri'nde 1 Ağustos tarihinde gerçekleşen keyifli organizasyona katılım yoğun olurken, sinema filmini açık havada izlemeye gelenlere cips, patlamış mısır ve gazoz ikramı da yapıldı.



SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK ÇALIŞTAYI VERİMLİ GEÇTİ



Türkiye'nin öncü kimyasal madde üreticisi olarak, stratejik hedeflerimiz arasında yer alan sürdürülebilirlik yönetimini daha verimli hale getirebilmek, sürdürülebilirlik vizyonumuzu güncellemek ve stratejik yol haritamızın ana hatlarını belirlemek üzere Ağustos ayında bir çalıştay gerçekleştirdik.

Ak-Kim yöneticilerinin ve farklı fonksiyonlarda görev yapan çalışanların katılımıyla gerçekleşen çalıştayda, sürdürülebilirlik öncelikleri belirlendi ve Ak-Kim sürdürülebilirlik hedefleri, sürdürülebilir kalkınma hedefleri ile ilişkilendirildi.

Ak-Kim, sürdürülebilirlik çalışmalarına bu kapsamda devam ederek, sektörde ve grupta örnek, lider şirket olmayı hedefliyor. ❖

TISSUE WORLD FUARI'NDA AK-KİM'E YOĞUN İLGI



Türkiye'nin öncü kimya şirketi Ak-Kim, bölgesel çapta temizlik kâğıdı sektörünün buluşma noktası olan Tissue World Fuarı'nda ziyaretçilerden büyük ilgi gördü.

Türkiye'nin önde gelen temizlik kâğıdı üreticilerinin en büyük yerli tedarikçisi olan Ak-Kim Kimya, ürün portföyünde bulunan ve temizlik kâğıdı sektöründe lokomotif olan yaş mukavemet ve geçici yaş mukavemet kimyasallarının yanı sıra kuru mukavemet, yumuşatıcı, yankee, deşe açıcı, ağartma, drenaj, tutunum ve köpük kesici kimyasalları ziyaretçilere tanıttı.

Yalova'daki tesislerinde ürettiği kimyasalları, Kuzey Afrika, Ortadoğu ve Avrupa ülkelerine ihraç eden Ak-Kim, uzun soluklu Ar-Ge çalışmaları sonucunda ürettiği kuru mukavemet ve iç tutkallama kimyasalları sayesinde viol, oluklu mukavva kâğıdı ve beyaz kâğıt sektörlerinde geniş faaliyet alanına sahip. Ürünleriyle, REACH, BfR (ISEGA), HELAL, FDA kayıt ve belgelendirme süreçlerinin gereklilerini karşılayan Ak-Kim Kimya, iş ortaklarına yenilikçi çözümler sunmak amacıyla Ar-Ge çalışmalarına ara vermeden devam ediyor. ❖



TİM PERU'DA AK-KİM'İ ORÇUN GÖREN TEMSİL ETTİ

Türkiye'nin Ak-Kim'in Peru'ya gerçekleştirdiği yüksek ihracat rakamları nedeniyle İhracat ve İç Piyasa Kilit Müşteri Bölüm Yöneticisi Orçun Gören, TİM'e davet edilerek sunum yapma fırsatı yakaladı. Moderatörlüğünü TİM Genel Sekreter Yardımcısı Erkan Kaplan'ın yaptığı seminerde Aksa Akrilik Kimya Sanayi Bölge Satış ve Pazarlama Müdürü Atakan Kuru da Peru'daki tecrübelerini katılımcılarla paylaştı. ❖

DR. SEMİH DURMUŞ İLE AR-GE MERKEZİMİZİ TURKCHEM DERGİSİ'NE ANLATTIK



Türkchem dergisi yeni sayısında Ak-Kim Ar-Ge Merkezi Direktörü Dr. Semih Durmuş ile gerçekleştirdiği röportaja geniş yer ayırdı. Ar-Ge Merkezi'nin faaliyet alanlarından Türkiye için önemine dek pek çok konuya değinilen röportajda, Ak-Kim Ar-Ge Merkezi Direktörü Dr. Semih Durmuş, Ak-Kim'de herkesten fikir alınabilen, projeler için katkılarını rahatlıkla sunulabileceği bir iklim yaratıldığını altını çizdi.

Dr. Semih Durmuş, Ak-Kim Ar-Ge Merkezi'nin Türkiye için taşıdığı önem hakkında sorulan soruya "Ülkemizin sanayiye, sanayimizin kimyaya, kimyanın ise Ar-Ge'ye ihtiyacı her geçen gün artıyor" diyerek başladığı açıklamalarını şu şekilde tamamladı: "Değişen yaşam şekillerine, gelişen yeni ihtiyaçlara yönelik yenilikçi kimyasal ürünler geliştirmek ve insanların yaşam kalitelerini yükseltmek, bunun

sonucu olarak da ülkemize, bölgemize hatta tüm dünyaya değer katmak için kurucularımızın, sermayedarlarımızın ve yöneticilerimizin bize verdikleri fırsatların nice yıllar sürmesini diliyorum. Tercih edilen ve saygın bir kimya şirketi olmaya devam edebilmek adına Ar-Ge ekibi olarak bundan sonraki yıllarda daha da azimli, kararlı, mutlu ve farklı olacağız." ❖

DÜNYADA NELER OLUYOR? DÜNYADA NELER OLUYOR?

Sektörümüz ile ilgili dünyanın önde gelen şirketlerinde yaşanan gelişmeleri derledik:

- ❖ Gujarat Alkalies and Chemicals (GACL) Hindistan'ın Dahej lokasyonunda Peroksit tesisi kurdu. 14 bin ton/yıl kapasiteli tesis 19.7 mio USD yatırımla kuruldu.
- ❖ Engro Polymer and Chemical şirketi Pakistan'da Peroksit tesisi kuracağını duyurdu. Kostik soda üretiminden açığa çıkan hidrojeni hâlihazırda yakıt olarak kullandıklarını fakat daha katma değerli bir ürün yapmak için Hidrojen Peroksit'e yöneldiklerini belirttiler. Planlanan tesis kapasitesi ise 30-40 bin ton/yıl.
- ❖ Akzo Nobel, keton peroksitler üreten Brezilyalı şirket Polinox'u satın alacağını duyurdu.
- ❖ Hindistan'ın en büyük Amin türevleri üreticisi Alkyl Amines, yeni metilamin tesisini devreye aldı.

- ❖ Akzo Nobel, Rotterdam'da ikinci bir Klor Alkali tesisi kuracak. Yeni tesiste, "e-flex" teknolojisi kullanılarak, elektrik tedarikine göre klor üretim seviyelerinin ayarlanması ve maliyetlerin optimize edilmesi hedefleniyor. Tesisin yapımına 2019'da başlanacak. Tesisin 2021'de faaliyete geçmesi planlanıyor. Bilindiği gibi, Akzo Nobel'in Rotterdam'daki mevcut tesisi ise elektroliz ünitesiyle Avrupa'nın en büyüğü konumunda. Tesiste 630 bin ton/yıl klor, kostik ve hidrojen üretiliyor.
- ❖ Bain Capital, özel kimyasallar üreticisi Italmatch şirketini satın alacağını duyurdu. Su arıtma kimyasalları, lubrikantlar, alev geciktiriciler, plastik katkıları ve kişisel bakım kimyasalları üreten şirket, brüt kârının 10 katına satılıyor. Italmatch 2017 yılını 65 mio EUR EBITDA ve 400 mio EUR ciroyla kapatmıştı.

AKKÖK ETİK HATTI BİR TELEFON UZAĞINIZDA

İş etiği ilkeleri hakkındaki önerilerinizi veya ihlal edildiğinden şüphelendiğiniz konuları Akkök Etik Hattı ile çekinmeden paylaşabilirsiniz.

Mutlak gizlilik prensibiyle, bağımsız bir kuruluş tarafından yönetilen Akkök Etik Hattı'na haftanın 7 günü, 10.00-22.00 saatleri arasında aşağıdaki numaralardan ulaşabilirsiniz.



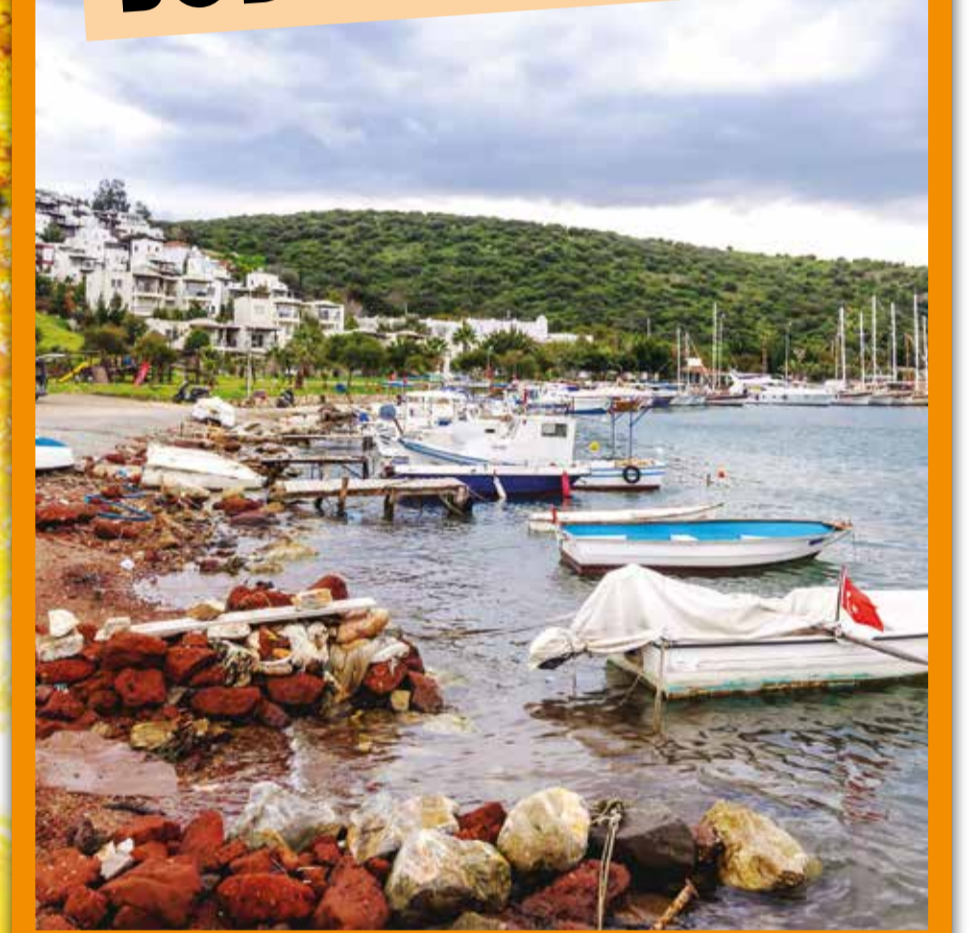
0 800 211 01 07

0 212 213 97 18



BOZCAADA-TÜRKİYE

Sonbaharın en çok yakıştığı yerlerin başında gelir Bozcaada. Özellikle tüm yaz ve bağ-bozumu şenliklerinin yapıldığı eylül ayında en kalabalık zamanını yaşayan ada, ekim ile birlikte huzurlu bir sessizliğe bürünür. Bir sakinleri kalır adanın, bir de sarı yaz aşıkları. Kendine has mimarisi, beyaz evleri, çiçekli bahçeleri ve mavi sandalyeli kafeleriyle tam bir Ege adası olan Bozcaada sokaklarını keyifle keşfedebilirsiniz bu dönemde. Birbirinden lezzetli zeytinyağlı yemekleri ve taze balıkları tadabileceğiniz gibi, en farklı reçelleri de kahvaltılarda deneyebilirsiniz. Ayazma Manastırı, Bozcaada Müzesi ve rüzgâr güllerini görmeden dönmeyin.

BODRUM -TÜRKİYE

Ülkemizin turizm cenneti Bodrum, "sarı yaz" dediğimiz eylül-ekim döneminde başka güzel. Yazın kalabalıktan adım atılmayan çarşıları, plajları, eğlence mekânları artık sarı yazı yaşamak isteyenlere açık. Deniz ve güneşin tadını hâlâ çıkarabileceğiniz bu dönemde, eşsiz manzaraya karşı kitabınızı okuyup kahvenizi yudumlayabilir; sevdiklerinizle keyifli sohbetlere dalabilirsiniz. Beldelerde her gün kurulan pazarlar mutlaka görülmesi gereken adresler. Birbirinden lezzetli sebze ve meyveler ile yöresel kumaşlardan yapılan ürünler alınabilecekler arasında. Özellikle tarihi yel değirmenleri sararan yapraklar arasında fotoğraflarınıza ayrı bir güzellik katacak.

En güzel sarı yaz durakları

Kışın habercisi sonbahar, sararıp dökülen yapraklarla hüzünlendirirken, doğanın büründüğü renkler hem dinlendirir hem de huzur verir. Eşsiz manzaraların yaşandığı "sarı yaz" da tatil yapmak isteyenler için en güzel durakları araştırdık. By Aykut Aykanat

BARCELONA İSPANYA

İspanya'nın Katalonya özerk bölgesinin başkenti Barcelona. Kent, zengin tarihi mirasının yanı sıra canlı bir kültür ve sanat merkezi. Kafeleri, müzeleri, alışveriş merkezleri, sokak müzisyenleri ve akrobatları ile dikkat çekiyor. Düzenli bir kent olan Barcelona'nın, Gaudí'nin başını çektiği modernizm akımıyla planlanmış, 1900'lerden kalma ızgara planlı modern bölümü ilgi çeker. Gaudí'nin eserleri şehrin her yerinde göze çarpar. Barcelona'nın simgesi ve mutlaka görülmesi gereken adreslerden biri 9. yüzyılda Katalan bir asilzade aile tarafından kurulan Sagrada Familia Kilisesi'dir. Barcelona Limanı'nda dolaşp tapasları tatmadan dönmeyin.

**DUBROVNIK HIRVATİSTAN**

Bulutlu bir gökyüzü hatta ara sıra atıştıran yağmur eşliğinde gezilebilecek en güzel şehirlerin başında geliyor Dubrovnik. UNESCO Dünya Mirası listesinde yer alan kent, tarihle modernizmi bir arada sunuyor. Surlarla çevrili kente girdiğinizde, dar sokaklarda, Barok ve Rönesans mimarilerinin muhteşem eserleri arasında yürürken kendinizi bambaşka bir dünyanın içinde hissedeceksiniz. Şehre Pile Kapısı'ndan girdiğinizde Onofrio Çeşmesi ve Frensiska Manastırı ile karşılaşacaksınız. Hz. Meryem'in Göğe Yükselişi Kilisesi ile St. Blaise Kilisesi'ni de ziyaret edebilirsiniz. El yapımı hediyelik eşya almadan ve yöresel lezzetleri tatmadan dönmeyin.

**SELANİK - YUNANİSTAN**

Tam bir Ege şehri Selanik. Sahil şeridine geldiğinizde kendinizi İzmir'de sanıyorsunuz. 1997 yılında Avrupa kültür başkenti seçilen Selanik'in bizim için en önemli yanı ise Mustafa Kemal Atatürk'ün dünyaya geldiği evin burada olması. Şanslı bir dönemdeyiz, uzun zamandır restorasyonda olan tarihi ev ziyarete açıldı. Kentte ayrıca görülecek yerlerin başında Beyaz Kule, Aya Dimitri Kilisesi, Roma Agorası, Galerius Zafer Takı ve Aristoteles Meydanı geliyor. Eğlence denince akla gelen Yunan gecesine de katılmadan dönmeyin. Eğlenceli müzikler eşliğinde sirtaki yapılan ve lezzetli mezelerin sunulduğu gecede büyük keyif alacaksınız.

**YENİ İNGİLTERE - ABD**

ABD'nin kuzeydoğusu, sonbaharda yeşilin yerini pastel renklere bırakarak doğa harikasına dönüştüğü bir bölge. Connecticut'ın muhteşem manzaralı yollarında araba yolculuğuna çıkabilirsiniz. Maine'in deniz müzelerinde veya devasa parklarında zaman geçirebilirsiniz. Massachusetts'in Mohawk rotasını ziyaret için en uygun zamanlardan biri yine sonbahardır. Bisiklete binmek ya da doğa yürüyüşüne çıkarak oksijen depolamak isterseniz rotanız New Hampshire'daki White Mountains olmalı. ABD şaraplarını merak ediyorsanız o zaman ülkenin en küçük eyaleti Rhode Island doğru adres. Son durak Vermont'ta ise sizi iliklerinize kadar dinlendirecek eşsiz bir göl manzarası bekliyor.

**TOSKANA BÖLGESİ - İTALYA**

Her mevsim farklı güzellikte bu bölge. Bölgenin idari merkezi Floransa, sahip olduğu tarihi güzelliklerle büyülüyor ziyaretçilerini. Ortaçağ'dan kalma katedralleri, Rönesans'ı günümüze taşıyan binaları ve sayısız sanat eseriyle insanı etkisi altına alıyor. Ancak bölgedeki küçük kasabalar doğal güzelliklerle daha çok yansıtıyor Toskana ruhunu. Daracık kır yolları, üzüm bağları, zeytin bahçeleri, taş evleri öne çıkıyor kasabaların. Bu güzellikleri yaşamak isteyenler özellikle sonbaharı tercih ediyor ziyaret için. Adeta bir açık hava müzesi olan Toskana'da her köşe başındaki restoran ve kafeler nefis pizza ve makarnaların tadına bakmadan dönmeyin.

**KATMANDU - NEPAL**

Nepal'in başkenti Katmandu egzotik bir sonbahar tatili vadediyor. Deniz seviyesinden 1300 metre yükseklikte kurulan şehir, UNESCO tarafından koruma altına alınan çok sayıda Budist ve Hindu tapınağına sahip. Kentte hayat, turistik ve antik merkezler olan Thamel Caddesi ve Durbar (Saray) Meydanı'nın çevresinde geçiyor. Thamel'de sayısız hediyelik eşya dükkânında alışveriş yapabilir, dünya mutfaklarından alternatifler sunan restoranlarda ilginç lezzetlerin tadına bakabilirsiniz. Durbar Meydanı ise en güzel fotoğrafları çekeceğiniz yapılarla dolu. Koruma altındaki meydan çok sayıda tapınak ve mimari açıdan önemli eserle çevrili.



EN GÜZEL SARILARIN YAZ DURAKLARI

KIŞA HAZIRLIK REÇETESİ...

İçinde bulunduğumuz sonbahar mevsimi kış aylarına vücudumuzu hazırlamak için iyi bir fırsat sunuyor. Soğuk kış aylarını sağlıklı bir şekilde yaşamak için nelere dikkat etmemiz gerekir. İşte kışa hazırlanmada olmazsa olmazlarımız!

DİRENÇLİ BİR VÜCUT İÇİN VİTAMİN

Vitaminler bağışıklık sistemimizi güçlendirir. Kış aylarında metabolizmayı güçlendirmek için özellikle antioksidan olarak da görev yapan A, C ve E vitaminlerinden yeteri kadar almak gerekir. Bu vitaminler bağışıklık sistemimizi güçlendirerek hastalıklara karşı daha dirençli olmamızı sağlar. Bu aylarda bolca bulunan turuncgiller, havuç, brokoli, kaba, Brüksel lahanası, yeşil biber, karnabahar, mandalina, nar, maydanoz, roka, tere ve diğer meyvelerin tüketilmesi ile bu vitaminleri sağlayabiliriz. Probiyotikler de bağışıklık sistemine destek olan besinler içinde yer alır. Günlük besin düzeninize probiyotik yoğurt veya kefir; süt veya yoğurt yerine koyabilirsiniz.

EGZERSİZE DEVAM...

Kış aylarında soğuk hava egzersiz için caydırıcı olabilir. Yaz ayları yüzme, yürüyüş ve doğa gezintilerine daha elverişlidir. Kış aylarında ise hava şartları egzersizi kapalı mekâna taşıma gereği doğurabilir. İyi havalarda yine açık havada yürüyüş yapabileceği gibi eğer imkân varsa bir spor salonuna üyelik yapıp tüm aktivitelerden faydalanmak en iyisidir. Ancak günlük yaşam aktiviteleri de faydalı olur. Asansör yerine merdiven kullanmak, günlük kısa yürüyüşler yapmak gibi.

DAHA ÇOK SU...

Mevsimin kışa dönmesiyle birlikte vücudumuzu korumak için günlük su tüketim miktarını dikkat etmemiz çok önemli. Havaların soğumasıyla birlikte dudaklarda ya da deride kurumalar ve çatlaklar oluyor. Bunun en önemli sebebi sıvı eksikliğidir. Günde 1,5-2 lt kadar su tüketmeniz bu açıdan çok önemli. Özellikle öğünlerden önce tüketirseniz hem sıvı eksikliğinizi kapatırsınız hem de iştahınızı kontrol altında tutarsınız. Bir de deriniz için E vitamini çok önemlidir, bunu da sert kabuklu meyvelerden yani ceviz, fındık ve bademden sağlayabilirsiniz. Kıyafetleriniz de mevsimlere göre değişiyor. Fark etmeden alıncak kilolara davet çıkarıyorsunuz. Bunun için sabahları aç karnına, aynı kıyafetlerle tartılarak kilonuzu kontrol altına tutabilirsiniz.

DİRENÇLİ BİR VÜCUT DOĞRU VİTAMİN

Vücudun askerleri olarak tanımlanan bağışıklık sistemini hem çocuğunuz hem de kendiniz için kışa hazırladınız mı? Ne zaman vitamin almak gerekiyor, hangi vitaminleri nereden, nasıl, hangi miktarda alırsak sağlıklı bir kış geçirebiliriz?



TUZ TÜKETİMİNE DİKKAT!

Bağırsak ve ödem problemleri yaşamamak için beslenme düzeninizde saatlere önem verin. Bu düzende tuz çok yer kaplamasın. Tuzlu yiyecekler ödemi artırır ve daha şiş hissetmenize yol açar. Hazır besinlerden de olabildiğince uzak durun.

HANGİ BESİN NE İÇERİR?

A VİTAMİNİ: Balık, yumurta sarısı, kırmızı et, süt, yoğurt, havuç, kayısı, balkabağı, kavun, şeftali, ıspanak, brokoli, tere, maydanoz, dereotu ve roka.
C VİTAMİNİ: Maydanoz, yeşil sivri biber, roka, turuncgiller, kuşburnu, soğan, kereviz, brokoli, çilek ve kivi.
E VİTAMİNİ: Bitkisel yağlar, yağlı tohumlar, yeşil yapraklı sebzeler, yumurta ve kepeği ayrılmamış un.
SELENYUM: Balık, deniz ürünleri, etler, tahıllar, yumurta, brokoli, lahanası, kereviz, soğan, sarımsak, mantar ve turp.
ÇİNKO: Etler, balık, süt, peynir, yumurta, deniz ürünleri, yağlı tohumlar, kuru baklagiller, kepekli tahıl ürünleri ve mantar.
OMEGA-3: Yağlı balıklar, ceviz, keten tohumu, semizotu.

Türkiye'nin inşaaasına kimyamızı katıyoruz!

AKSHOT, AKFLOW ve AKASF serisi teknolojilerimizle altyapı ve yol inşaatlarının her yerindeyiz.