

BİRLEŞİM DERGİ



Liv Hospital

Sağlık vizyonu ile iddialı hastanelerden biri olarak kabul edilmektedir

Farklı bir spor dalı
Korfbol

Tarihten notlar
Çanakkale Zaferi'nin 100.Yılı



Röportaj konuğumuz

Ayşe Tolga

Başarılı oyuncu ile oyunculuk dışında bir röportaj

Analiz

Yapılarda Bütünleşik Tasarım

Künye / İçindekiler



Dergi Adı: Birleşim Dergi

İmtiyaz Sahibi:

Birleşim Mühendislik
Isıtma Soğutma Havalandırma San. ve Tic. A.Ş.

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Gökçe Aşkın

Yayın Kurulu

Mesut Altan, İdris Çakır, İbrahim Biner,
Mehmet Pak, Evren Portioğlu, Gökçe Aşkın

Yönetim Yeri

Dudullu Organize Sanayi Bölgesi 1. Cadde No: 3
Ümraniye 34776 İSTANBUL
Tel: 0216 - 499 49 59 (Pbx) - Fax: 0216 - 499 49 60
info@birlesimdergi.com - www.birlesimdergi.com

Grafik Tasarım & Görsel Yönetim

Plus International Mak. San. ve Tic. Ltd. Şti.
Yalnız Selvi Caddesi, İşlem Sokak No: 2
Uplife Park E - Blok No: 133, Kat: 16
Soğanlık - Kartal / İstanbul
Tel. / Fax: 0216 - 672 32 82
plus@plus.com.tr - www.plus.com.tr

Basım

Umur Basım Sanayi Ticaret A.Ş.
Tel: 0216 - 645 62 00
www.umur.com.tr

Yayın Türü

Yerel süreli yayındır.
(Tüm Türkiye’de dağıtılmaktadır.
Basın Kanunu’na göre yerel süreli yayındır.)
ISSN 2148-6158

Dergide yer alan görseller ve yazılar,
izin alınmaksızın kısmen veya tamamen
çoğaltılamaz, basılamaz, kullanılamaz.



İçindekiler

03 - Bu Sayıda

Editörden

05 - Başkanlardan

Merhaba Değerli Okurlar

06 -Proje

Liv Hospital Ulus

10 - Haber

Birleşim Grup Eğitimleri
Birleşim Grup Bowling Turnuvası
Birleşim’den Yeni Bir iPad Uygulaması Daha

14 - Proje

Muş Devlet Hastanesi

18 - Analiz

Yapılarda Bütümleşik Tasarım

22 - Proje

Piazza AVM Şanlıurfa ve Kahramanmaraş

26 - Uzman Görüşü

Zorlu Yarış ve Sürekli Gelişme

28 - Söyleşi

İSKİD - İklimlendirme Soğutma Klima İmalatçıları
Derneği Başkanı Sn.Cem Savcı ile Söyleşi

30 - Mevzuat

Vergide Beyan Dönemindeyiz

32 - Tarihten Notlar

Çanakkale Zaferi’nin 100.Yılı

36 - Röportaj

Ayşe Tolga

40 - Gezi

Bir Saray İçinde Kurulan Görkemli Şehir: Split -
Hrvatistan

44 - Yaşam

Sınav Kaygısı ve Başetme Yolları

46 - Spor

Korfbol

50 - Röportaj

Hasan Yalınzoğlu

54 - Sağlık

Alerjik Rinit (Saman Nezlesi)

56 - Beslenme

Sağlıklı Yaşama Granola Dokunuşu

Proje / Muş Devlet Hastanesi



14

Proje / Piazza AVM Şanlıurfa ve Kahramanmaraş



22

Tarihten Notlar / Çanakkale Zaferi'nin 100.Yılı



32

Gezi / Bir Saray İçinde Kurulan Görkemli Şehir: Split



40



Editörden

Kurumsal İletişim Uzmanı
Gökçe AŞKIN

2015 yılının ilk sayısıyla herkese merhaba diyorum.

Yeni projelere imza atarak sektörde fark yaratmaya devam eden firmamız ile ilgili her türlü gelişmeyi Birleşim Dergi 'de sizlerle paylaşmaya devam ediyoruz.

Yayıncılıkta yaşanan dijital dönüşüme ayak uyduran Birleşim Grup, "Birleşim Mühendislik Referans Kataloğu"nu da tablete taşıyarak yeni bir uygulama ile App Store 'da karşınıza çıkıyor.

Yeni sayımızda, elektrik ve mekanik tesisat işlerini üstlendiğimiz sağlık projelerine yer vermek istedik. Uluslararası arenada sağlık vizyonu oluşturan Liv Hospital Ulus kapak konumuz olurken, 400 yatak kapasiteli Muş Devlet Hastanesi bu sayımızda işlediğimiz diğer bir sağlık projesi. Takibinde, Kahramanmaraş ve Şanlıurfa'da bölgenin en büyük alışveriş merkezleri olan Piazza AVM projeleri ile ilgili yazımız yer almakta.

Daha az kaynak tüketen, yüksek performanslı sağlıklı binalara giderek artan ilgi tüm dünyada bütünleşik tasarım sürecini gündeme getirmekte. Firmamız ve sektör için önem taşıyan bu konuyu ve ilginizi çekecek birçok başlığı ilerleyen sayfalarda okuyabileceksiniz.

Unutulmamış ve unutulmayacak Çanakkale Zaferimizin 100. yılını kutluyor, Ulu Önderimiz Mustafa Kemal Atatürk ve silah arkadaşlarını saygı ile anıyoruz.

Bir sonraki sayımızda buluşmak dileği ile keyifli okumalar diliyorum.

Herşey onlar için değil mi ?

Birleşim Grup olarak her zaman en önemli değerlerimizin başında gelen “Doğaya Saygı ve Enerji Verimliliği” adına üzerimize düşen görevleri yerine getirdik, getirmeye de devam edeceğiz.

Çünkü buna inanıyoruz:
HERŞEY ONLAR İÇİN !



“Bir ulusun uygarlığı dikilecek her fidanla ölçülür” mantığıyla yola çıkarak İstanbul Beykoz ilçesinde tüm Grup çalışanları ile birlikte oluşturduğumuz “**Birleşim Grup Hatıra Ormanı**” na değerli işverenlerimiz için bir fidan dikilecek ve yaptığımız işler büyüdükçe fidanlarımız büyüyüp orman olacaktır.

Geleceğe İZ Birakıyoruz

Değerli Dostlarımız

Birleşim Dergi'nin 2015 yılı ilk sayısında bir kez daha sizlerle birlikteyiz.

18 Mart Çanakkale Zaferi ve Şehitler Gününde, Türk'ün ulusal savaş tarihine altın harflerle yazılmış ve mukaddes vatanımız için canlarını seve seve feda etmiş şehitlerimizin şehitler gününü idrak etmenin onurunu ve gururunu yaşamaktayız.

Çanakkale Zaferi dünya literatüründe bir dönüm noktasının yaşandığı, güç dengelerinin tamamen değiştiği, olayların akışı üzerinde Türk Milleti'nin belirleyici ve aktif bir rol oynadığı ve de Kurtuluş Savaşımızın ilk meşalesinin tutuşturulduğu, yüce Türk Milleti'nin Başkomutan Mustafa Kemal Atatürk önderliğinde kahramanlık ve fedakârlıklarının doruk noktasına ulaştığı bir prestij ve azmin mücadelesi olmuştur.

Türk Milleti'nin "Çanakkale geçilmez" dedirttiği ve canı pahasına koruduğu vatan topraklarındaki mücadelesi gerçek bir kahramanlık destanıdır.

Bu vesile ile 100 yıl önce bu topraklarda tarih yazan ve Türk'ün kaderini değiştiren Çanakkale Deniz ve Kara Savaşları'ndaki şehitlerimize Allah'tan rahmet diliyorum.

Atalarımızın fedakarlıkları ile geldiğimiz bu günlerde, Birleşim Grup olarak onlara lâyük olacak işler yapmaya devam edeceğiz. Onları hiç unutmadan, onların kurduğu bu güzel vatanı ileriye taşımak için bize düşen görevleri fazlasıyla yerine getirmeyi sürdüreceğiz.

Birleşim Grup ailesi olarak "Elektromekanik Taahhüt Sektörünün" aranan, tercih edilen ve yaptığı işler ile fark yaratan bir grubu olmaya devam edeceğiz.

Yeni sayımızla siz okuyucularımızı baş başa bırakıyor ve esenlikler diliyorum.

Saygılarımla,

İdris ÇAKIR

Birleşim Grup
Yönetim Kurulu Başkanı





Liv Hospital Ulus

Dünyanın birçok ülkesinde hasta kabul ederek uluslararası arenada sağlık vizyonunu oluşturan Liv Hospital; gerek konumu, gerek seçkin hekim kadrosu ve sağlık personeli, gerekse ileri teknolojisiyle Türkiye’de üst segmente hitap eden en iddialı hastanelerden biri olarak kabul edilmektedir.

Birçok ünlü simanın ikamet ettiği Beşiktaş İlçesi’ne ait Ulus Semtinde bulunan Liv Hospital Ulus, Boğaziçi Köprüsü’nün girişinde görkemli mimarisi ile dikkat çekmektedir.

Liv Hospital ismini, Leading International Vision (Uluslararası Öncü Vizyon) prensibinin baş harflerinden almakla birlikte, İngilizce hayat (live) kelimesi de Liv Hospital’ın var olma amacının en

önemli simgesidir.

Liv Hospital, hizmette olduğu gibi mimari yaklaşımında da insan vücudunun mucizevi kabiliyetini referans almıştır. Liv Hospital Ulus, İspanya’da yapılan Dünya Mimari Festivali “İnşa Halindeki Projeler Yarışması”nda, hasta konforu odaklı yapısına mimari alanda yarattığı farklılıkla ikincilik ödülünü kazanmıştır. Vücudun çalışmasından esinlenen binanın dekorasyonunda yuvarlak hatlar,





alyuvarlar, akyuvarlar, epitelleri çağrıştıran detaylar mevcuttur. Doğal dokular, doğal renkler kullanılmıştır.

Ayrıca iç mimari tasarımıyla da 7 yıldızlı otel konseptini yansıtmaktadır. Aynı zamanda hasta odaları ve asansörleri ile size bir uzay yolu filminin içindeymişsiniz hissi vermektedir. Liv Hospital Ulus'ta, dört normal kat, bir zemin kat ve beş bodrum kat olmak üzere toplam on katta 32 bin metrekare kapalı alanda, 154 yatak, 8 ameliyathane, 50 klinik ve yüksek teknoloji altyapısıyla ileri düzeyde sağlık hizmeti sunulmaktadır.

Liv Hospital Ulus'ta, dijital hastane konseptini tamamlayan farklı ve entegre teknolojilerin kullanıldığı teşhis, tedavi ve bakım sistemleri ile hasta konforu en ileri seviyede sağlanmaktadır.

Liv Hospital Ulus, tam teşekküllü





bir hastane olmasının yanı sıra onkoloji, kök hücre-rejeneratif tıp araştırma ve uygulamaları, koruyucu ve fonksiyonel tıp, kalp sağlığı merkezi, nöroşirurji, ortopedi ve sporcu sağlığı merkezi ile dünyanın en büyük merkezleriyle boy ölçüşecek nitelikte bir hastane olarak öne çıkmaktadır.

Liv Hospital Group'a ait ilk hastane olan Liv Hospital Ulus'un inşaatı FOMGRUP Mimarlık İnşaat ve Tic. A.Ş. tarafından 2013 yılının ilk aylarında tamamlanmış ve hizmete sunulmuştur.

Mekanik tesisat proje müellifliğini Klips Mühendislik üstlenmiştir. Liv Hospital Ulus'un ısıtma, soğutma, havalandırma, yangın ve sıhhi

tesisatları ile otomasyon sistemleri ise firmamız tarafından yapılmış ve devreye alınmıştır. Mekanik tesisat sistemlerinin uygulaması sırasında gerek Türk Standartları gerekse Avrupa ve Amerikan Standartları (TS, EN, ASHRAE, NFPA vb.) kullanılmıştır.

Hastanede hastanın konforu için düşünülen detaylarda teknolojinin son olanaklarından yararlanılmış. Örneğin odalara yerleştirilen dijital kontrol ekranlarındaki hastane bilgi yönetim sistemi entegrasyonu sayesinde hekimler hasta başında konsültasyon yaparken istedikleri CT, MRI, anjiyo gibi tüm tıbbi görüntüleri hastalarla anında paylaşabiliyor.

Her odada dokunmatik PC bulunuyor. Böylece hastanın radyoloji görüntülerine erişim sağlanabiliyor. Hasta odalarında bulunan dijital ekranlar aracılığıyla hasta odasının sıcaklığı ve aydınlatması ayarlanabiliyor; perdeler tek tuşla otomatik olarak açılıp kapatılabiliyor. Yine tek tuşla hasta yakını taksi çağırabiliyor, yemek sipariş edebiliyor.

Bütün mekanik cihazlar tek merkezden izlenebiliyor ve teknolojik olarak uygun donanımlı tüm sistemler bu merkezden kumanda edilebiliyor. Her cihaza ait zaman programı yapılabiliyor. Bütün hastanenin mekanik çalışma durumu anında gözlenebiliyor. Cihaz



servis bilgileri de otomatik ve alarmlı ikaz sistemi ile takip edilebiliyor. Bina otomasyon sistemi, bina yangın sistemi ile de entegre çalışıyor. Acil durumlarda uygulanan yangın senaryosunun otomasyona ait bölümleri, sistem tarafından otomatik olarak uygulamaya geçiriliyor. Ameliyathanelerde ve hijyenik bölümlerde bulunan dijital pano ekranlarından o bölgeye ait bütün sistem verileri de kumanda edilebiliyor.

Binada çok geniş kapsamlı bir havalandırma, ısıtma, soğutma, iklimlendirme sistemi bulunuyor. Bu sistemlerde merkezi ve doğalgazlı ısıtma kazanları, merkezi chiller soğutma üniteleri,

VRF cihazları, çift borulu fan coil'ler bulunuyor. Ayrıca VAV, CAV ve elektrikli kanal ısıtıcısı gibi zon kontrolü sağlayan cihazlar da mevcut. Ameliyathaneler ve hijyenik alanlarda %100 dış havalı hijyenik santraller hizmet veriyor. Ameliyathanelerin her biri, diğerlerinden bağımsız bir iklimlendirme kontrol sistemine sahip. Katlarda bir bölümde veya odada soğutma yapılırken diğer bölümde veya odada aynı anda ısıtma yapılabilir.

Liv Hospital Group bünyesinde, yine mekanik tesisat sistemlerinin uygulaması şirketimizce yapılmış olan, Liv Hospital Ankara ise 2015 yılı başlarında hizmete açılacaktır.

Birleşim Grup Eğitimleri



21. Yüzyılın ikinci yarısında dünyamızda yaşam koşulları epeyce değişecek ve zorlaşacak. Enerji, iklim ve çevre en önemli sorunlarımız haline gelecek. Bilim, inovasyon, teknoloji ve yönetim değerini arttırırken, bunların temel besin kaynağı olan bilgi, hayati önem kazanacak.

Günümüzde bilgi; insan, para, güç ve rekabet avantajı anlamına gelmektedir.

Sermayeden, işgücünden ve maddi varlıklardan daha değerlidir. Ancak buna rağmen en çok ihmal edilen varlık da bilgidir. Şirketler, rekabet avantajına sahip olabilmek için bilgi varlığının ne olduğunu saptamalı ve bu varlığı en yüksek getiriyi elde etmek için nasıl yönetmesi gerektiğini bilmelidir.

Önemli olan sahip olunan bilginin niteliğidir. Bilgi varlığı; kâr elde etmek, değer yaratmak, rekabet avantajını ve sürdürülebilir büyümeyi yakalamak için sahip olduğu veya sahip olması gereken pazar, ürün, teknoloji ve organizasyona ait bilgilerin tamamıdır.

Birleşim Grup olarak; teknolojiyi yakından takip etmeyi, sürekli gelişen ve değişen dünyamızın getirdiği yeniliklere uyum sağlamayı, daha az enerji tüketimiyle daha verimli çözümler sunabilmeyi, düşük maliyetlerle optimum sonuçlar üretebilmeyi, kendimizi devamlı geliştirmeyi ve bilginin gücüyle büyümeyi amaçlıyoruz.

Bu amaçla aldığımız eğitimler;

| | |
|--------------------|---|
| Dönem | Aralık 2014 |
| Konu | Aydınlatma , Enerji ve Bina Otomasyonu Eğitimi |
| Eğitim veren firma | Siemens Sanayi ve Ticaret A.Ş. |
| Eğitmenler | Can Murat Gül, Fahri Cem Uzun, Füsun Çağlar |
| Dönem | Ocak 2015 |
| Konu | AG Şebekeler, Projelendirme Eğitimi |
| Eğitim veren firma | Siemens Sanayi ve Ticaret A.Ş. |
| Eğitmenler | Hilmi Uysal, Alper Kemer |
| Dönem | Şubat 2015 |
| Konu | Data Center Sistem Çözümleri, ITB, OG Hücreler, AG Panolar, |
| Eğitim veren firma | Schneider Elektrik Sanayi ve Ticaret A.Ş. |
| Eğitmenler | Alphan Erdem, Bihter Ünlüsoy, Burcu Keskin, Hasan Behram Sarılioğlu, Zeki Ayhan |



Haberi hazırlayan: Melek YAVUZER, ERDE Mühendislik San. ve Tic. A.Ş.

Birleşim Grup Bowling Turnuvası 23 Şubat 2015 Tarihinde Düzenlendi



Son yıllarda şirketlerin gözde sporu haline gelen bowling, şirket çalışanlarının kaynaştığı ve eğlenceli vakit geçirdiği bir aktivite haline geldi.

Birleşim Grup bünyesindeki tüm şirketlerimizden yoğun ilgi gören Birleşim Grup Bowling Turnuvası, rekabetin eğlenceyle karıştığı keyifli bir sosyal aktivite oldu.

Ön elemeler, yarı final ve final turları sonunda birincilik kupasını Hasan Sarıkaya (Birleşim Mühendislik Mali İşler Personeli), ikincilik kupasını Uğur Genç (ERDE Mühendislik Mali ve İdari İşler Müdürü) ve üçüncülük kupasını Cemal Can Yılmaz (Birleşim Mühendislik Saha Mühendisi) aldı.

Kupa kazananları tebrik ediyor, tüm katılımcılara teşekkür ediyoruz.



Birleşim Grup'a ait diğer iPad uygulamaları da App Store'da. **Birleşim** arama kelimesi üzerinden tüm uygulamalara ulaşabilirsiniz.



Birleşim 'den Yeni Bir iPad Uygulaması Daha

Birleşim Mühendislik Online Referans Kataloğu şimdi Mac App Store 'da.

Yenilenmiş olan Birleşim Mühendislik Referans Kataloğu'nun tablet versiyonu hazır. iPad cihazları için hazırlanmış olan uygulama artık App Store'da yerini almaktadır.

Oldukça interaktif olan uygulamada kurumsal bilgilerin yanısıra proje referanslarımız hakkında detaylı bilgi yer almaktadır. Uygulama hem Türkçe hem de

İngilizce dillerinde hazırlandığı için yurtdışında bulunan müşterilerimiz tarafından da rahatlıkla kullanılacaktır.

İnteraktif görsel animasyonları ve video !

Uygulamada yer alan proje referansları ile ilgili çok sayıda görsel mevcuttur. Kullanıcı proje bilgilerini incelerken buton yardımıyla çeşitli görseller

arasında gezinebilir. Uygulamada ayrıca özel hazırlanmış olan kurumsal tanıtım videosu yer almaktadır.

Online referans kataloğumuzu iPad'lerine indirmek isteyen kullanıcılar App Store üzerinden "Birleşim", "Mühendislik", "Isıtma Soğutma" veya "Taahhüt" gibi arama kelimeleri ile yeni uygulamamıza ulaşabilirler.



Muş Devlet Hastanesi

Birleşim Mühendislik için ilklerin yaşandığı bir proje daha başarıyla teslim edildi.

M.Ö. 13. yüzyıla dayanan tarihiyle, her mayıs ayı başında açan o güzelim laleleriyle, günlük işleriyle uğraşan kendi halinde yardımsever insanlarıyla, o nefis üzümleriyle kendine özgü bu şirin Doğu Anadolu şehrine daha önce hiç gelmemiştik. Büyük Selçuklu Hükümdarı Alparslan'ın 1071 yılında Bizans İmparatoru 4. Romen Diyojen'i Malazgirt Savaşı'nda yenip, Türklere



Anadolu'nun kapılarını kesin olarak açtığı ildir aynı zamanda Muş. Ülkemizin en iyi bilinen inşaat şirketlerinden YDA İnşaat ile de ilk işimiz oldu bu proje.

Grubun onursal başkanı ve kurucusu rahmetli Yaşar Dede Arslan'ın adına ithafen kurulan YDA İnşaat, yarım asrı aşkın YDA Grup tecrübesiyle yurt içinde ve dışında çok önemli projelere imza atmaya devam ediyor. Yap-İşlet-Devret



ve Kamu Özel Ortaklığı modeli ile yapım ve işletme faaliyetinde, özellikle de şehir hastaneleri konusunda en öncü ve deneyimli firmalardan biri konumunda.

Yine bir ilk olarak Birleşim Mühendislik, Başbakanlık Toplu Konut İdaresi Başkanlığı (TOKİ) işinde mekanik tesisat bitirme belgesi aldı. Yurt içi ve yurt dışında doğrudan veya iştirakleri aracılığıyla proje geliştirmek; konut, altyapı ve sosyal donatı uygulamaları yapmak veya yaptırmak ana hedefiyle çalışan TOKİ, ülkemizdeki çok önemli sağlık projelerinin de işvereni durumunda.



Proje



Muş Devlet Hastanesi'nin yapımına 2010 yılında başlandı. Bölgenin çok zorlu kış koşulları nedeniyle inşaat çalışmaları ancak diğer mevsimlerde yürütülebildi.

Mekanik tesisat işlerine 2012 yılında başlanabildi. Mekanik tesisat kapsamında, altta sıralanan sistemlerin uygulama projeleri, ana ekipman dahil tüm malzemelerinin temini, montajı, testi, işletmeye alınıp validasyon testleri ve işletme personeline eğitim verilmesi dahil, Birleşim Mühendislik tarafından gerçekleştirildi:





- Isıtma, soğutma, havalandırma merkezi sistemi
- Sıhhi tesisat sistemi
- Yangın koruma ve söndürme sistemi
- Bina otomasyon sistemi
- Mutfak, çamaşırhane ve morg ekipmanları
- Medikal gaz ve pnömatik sistemleri
- Doğal gaz altyapı kurulumu
- Bahçe sulama sistemi
- Güneş enerjisi ile sıcak su elde etme sistemi

Hastane 300 yataklı olarak projelendirilmiş olmakla birlikte 400

kişi kapasiteli. Toplam inşaat alanı 64.000 m². Hasta yatak odaları; 1 yataklı, 2 yataklı ve süit olmak üzere üç ayrı tipte. Hepsinde de özel dizayn edilmiş banyo + WC mevcut.

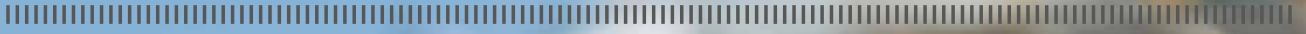
Mekanik tasarımı Y.M.T. Mühendislik Müşavirlik Ltd. Şti. tarafından yapılan projenin kontrollük hizmetini de PROKON Mühendislik ve Müşavirlik A.Ş. gerçekleştirdi.

Hastanede tüm poliklinik birimleri hizmet verecek. 10 tanesi genel amaçlı, biri doğumhane ve biri de

günlük kullanım amaçlı olmak üzere 12 tane ameliyathane mevcut ve tümü de son teknolojiye uygun hijyenik iklimlendirme sistemi ile donatılmış durumda. Bunun yanında 5 ayrı yoğun bakım ünitesi de benzer sistemlerle teçhiz edildi.

Hastanenin ayrıca 280 kişilik bir amfiteyatro salonu da mevcut.

Bu güzel yatırımın tüm Muş ve bölge halkına hayırlı olmasını diliyor, proje sırasında emeğini esirgemeyen tüm çözüm ortaklarımızı da teşekkür ediyoruz.



Yapılarda Bütünleşik Tasarım

Teknoloji ve malzeme bilimi o kadar hızlı geliyor ve insanlar bu gelişimin sunduğu konfora o kadar çabuk alışıyor ki, sadece bir kaç yıl takip edemediğiniz sektörel gelişim sizi meslekte “devre dışı” bırakabilir.

Yapılarda kullanılan teknolojik sistem sayısı son 10 yılda 4 kat arttı. Elle kumandadan yarı otomasyona, oradan tam otomasyona. Nereyse konfora hitap eden tüm büyüklükleri deyim yerindeyse ölçüp biçiyoruz.

Aç kapa aydınlatmanın hâlâ kullanıldığı günümüzde, güneşin geliş açısına göre jaluziye açtığımız ve mekandaki aydınlık düzeyini sabit tutabildiğimiz otomasyon sistemleri kuruyoruz artık.

Ancak, buna paralel gelişmesi gereken tasarım yöntemlerimiz hâlâ aynı !

Hâlâ, uygulamasını yapmak üzere teslim aldığımız projeleri binaya yabancı !

Proje binayı tanımıyor, bina da projeyi !

Hâlâ, inşaatı bitmiş, elektrik-mekanik projeleri üze-

rinde aylarca çalışılmış işlerde cihazlar teknik hacimlere sığmıyor, şaftlar yetersiz kalıyor.

Hâlâ, kanallar asma tavanlara sığmıyor, seçilmiş armatür yükseklikleri tavan yüksekliğinden fazla !

Şahsen 22 yıldır bu sektördeyim, her başladığım işte aynı duyguyu yaşıyorum.

Sanki binayı ilk gören biziz gibi.

Sanki mimari, statik, elektrik, mekanik proje grupları aylarca bu proje üzerinde çalışmamış gibi.

Sürpriz üstüne sürpriz...

Gelişen teknoloji, geleneksel tasarım yöntemiyle buluşunca karotla delik açma sektörüne büyük katkı sağlıyor. Şaftlar genişletiliyor, asma tavan yükseklikleri arttırılıyor, kanal güzergâhları deliniyor,



kırılıyor...

En acısı da işleyen sisteme verilen isim "Yaşayan Proje".

Aslında her disiplin kendine göre doğrusunu yapmış.

Peki herkes doğrusunu yaptıysa bina neden ısınmıyor ?

Teknik hacimler neden küçük ya da neden büyük?

Şaftlar neden yetersiz ?

Ben arıza yapan trafonun ya da generatörün yerinden çıkartılamadığı o kadar çok proje gördüm ki.

Tüm bunların yanında yatırımcıdan " istediğim böyle bir bina değildi sanki" sözünü duyarsanız şaşırmayın. Yatırımcıya tercüme edilmiş mi projelerin teknik dili bilinmez, şans biraz.



Analiz



Isıtma ve soğutma, bina ihtiyacına göre değil, ya az ya çok.

Aydınlatma bina ihtiyacına göre değil, ya az ya çok.

Ne kadar konfor büyüklüğü varsa ölçülmüş ne güzel. Ama gerekli mi soran olmamış.

10.000 kVA güç alınmış, tüm sistem buna göre tasarlanmış, trafolar, panolar, kablolar vs. Ama çekilen güç 4.000 kVA. Trafosunu, panosunu yaptığınız, kablolarını çektiğiniz, motorlarını bağladığınız 6.000 kVA'nın nerede olduğunu arıyorsunuz. Çok sonra görüyorsunuz trafolarda, panolarda boşta beklediğini.

Sonuç, ya ısınmayan ya soğumayan hastalıklı binalar.

Ya fazla aydınlık ya karanlık binalar, ya boşta bekleyen enerji.

Ya yetersiz ya gereksiz boru çapları, kablo kesitleri, amperajlar, sıcaklıklar, yükseklikler, genişlikler, derinlikler...

Ne yatırımcısını, ne projecisini, ne uygulamacısını memnun edebilen "arada kalmış" binalar.

Ya az, ya fazla ama tam değil.

Üstelik hepsi tüm iyi niyetiyle zaman vermiş, para vermiş, emek vermiş.

Bir elektromekanik taahhüt firması olarak bir işin yapımı esnasında sahadan bağımsız 10-15 kişilik teknik ofis kuruyoruz. Sadece tasarım için. Oysa proje aşamasında bu sayı 2-3.

Bu arada geleneksel tasarım sonucunu bilen işverenler öyle ihale türleri geliştiriyorlar ki taahhüt firması olarak iş bittikten sonra bile anlayamıyoruz.

Dünyada ve ülkemizde, inşaat sektöründeki başarılarımız ortada, haksızlık etmeyelim. Az sayıda olmakla birlikte çok iyi sonuçların çıktığı geleneksel tasarım süreçleri de var. Ama hep daha iyiye gitmek gerek.

O halde geleneksel tasarımda bazı revizyonlar yapmamızın vakti çoktan gelmiş.



Yapılarda Bütünleşik Tasarım;

Sektörde değerli hocalarımız, mimar ve mühendislerimiz bütünleşik tasarım demiş, yeni tasarım yöntemine.

Yatırımcı istekleri başta olmak üzere, mimari, statik, elektrik ve mekanik proje gruplarının en baştan itibaren birlikte çalışması suretiyle ortaya çıkan tasarım sürecidir bütünleşik tasarım.

Devamında uygulama firmaları da dahil olurlar süreci.

Mimari, statik, elektrik ve mekanik disiplinler bir araya gelir ve ortak bir raporla yapının ihtiyaçları belirlenir. Bu gruba işveren, yatırımcı ya da işletme dahil olur. Ortak raporun işverene adeta tercümesi yapılır. Görüşleri alınır ve rapora dahil edilir.

Her disiplin kendi doğrularını projeye aktarır ama bitmez süreç. Devamı var.

Aydınlatma ihtiyacına göre armatür yerleşimi, seçilen armatüre göre tavan yükseklikleri, ısıtma-soğutmaya ihtiyacına göre sistem seçimleri ve kapasite hesapları, ekipmanlara göre teknik hacim ölçüleri.

Birbirinden koparılması imkânsız çalışma süreci.

Sonuç olarak binayı tanıyan proje, projeyi tanıyan bina. Sadece gerektiği kadar trafo, generatör, aydınlatma, klima santrali, kanal. Kısacası gerektiği kadar enerji, ne az ne fazla.

Fıkırada, doktorun otomobil tamircisine verdiği " biz bunları motor çalışırken yapıyoruz" cevabı gibi, taahhüt firması olarak biz bu çalışmayı iş devam ederken yapıyoruz, iş başlamadan yapmak çok mu zor ?

www.erdegrubu.com.tr



Mehmet PAK
Genel Müdür
ERDE Mühendislik A.Ş.



Piazza AVM Şanlıurfa ve Kahramanmaraş



PİAZZA AVM'lerin tüm elektrik sistemleri tarafımızdan tamamlandı.

AVM konseptinde gerek yurt içi gerekse yurt dışında yaptığı projelerle kalite ve vizyon farkını öne çıkaran Rönesans Grubu ile birlikte, Kahramanmaraş ve Şanlıurfa'da bölgenin en büyük alışveriş merkezleri olan PİAZZA AVM'lerin tüm elektrik sistemlerini bitirme gururunu yaşadık. Adını İtalyanca'da meydan, kapalı çarşı anlamına gelen Piazza kelimesinden alan bu görkemli yapılar,

bu iki şirin kentimize şimdiden yeni bir canlılık getirmeye başladı bile.

Şanlıurfa, tarihi Cilalı Taş Devrine kadar giden bir ilimiz. Göbeklitepe Höyüğü, M.Ö. 11.000 yıllarında kullanılan Dünya'nın bilinen en eski mabedi.

Şehir merkezinin güneybatısında yer alan ve İbrahim Peygamber'in ateşe atıldığında düştüğü yer olarak bilinen Balıklıgöl, (Ayneliha ve Halil-ür Rahman Gölleri) kutsal balıkları ile Şanlıurfa'nın en çok ziyaretçi çeken yerlerinden. Tabi sadece bu iki yer değil; Eski Şehir, Harran, Selahaddin Eyyubi Camii, Ulucami, Hz. İbrahim'in doğduğu mağara ve Mevlid-i Halil Camii, Hz. Eyyüp Peygamber'in Makamı, Şuayb Şehri, Halfeti (Saklı Cennet), İnbaşı Mağara-

Proje



Proje

ları gibi şehrin gidilip görülmesi gereken ve kendine has hikâyeleri olan daha birçok yeri var.

Kahramanmaraş ise dünyanın en güzel dondurmasına sahip, elektrik gereksinimimizin yüzde 14'ünü tek başına karşılayan 6 adet barajı bulunan ve tarihi Tunç Çağına kadar giden bir kentimiz. Sanayi bakımından bir Anadolu kaplanı olan bu ilimiz, iki resmî ve iki de özel OSB'ye sahip. Özellikle tekstil ve iplik sanayiinde Türkiye ve Ortadoğu'da önde gelen bir merkez durumunda.

Kendine has eşsiz özelliklere sahip Kurtuluş Savaşı destanları yazmış bu iki büyük şehrimize 6 ay süre farkı ile yapılmış bu iki projenin, kalıcı bir esere dönüşmesi kararını Şanlıurfa ve Kahramanmaraş halkı zaman içinde verecek.

Toplam inşaat alanı 100.000 m² nin üzerinde olan bu iki projede , % 100'ü yedeklenmiş 9.700 kVA ve 9.900 kVA güçlerinde enerjinin, orta gerilim tesisatından itibaren ana pano ve tali panolara kadar olan tüm kuvvet ve busbar tesisatını, aydınlatma otomasyonunu , sayaç otomasyonunu, yangın ihbar ve algılama sistemini, acil anons ve seslendirme sistemini, CCTV sistemini, Data-Telefon sistemini, SMA TV sistemini, otopark izleme ve yönlendirme sistemini,



güvenlik sistemlerini ve bina otomasyon sistemini kurduk, test ve devreye alarak Rönesans Gayrimenkul Yatırım'ın tecrübeli işletme ekibine teslim ettik. Elektrik projelerinin EMP Mühendislik, denetleme ve geçici kabul işlerinin KİKLOP International FZE tarafından yapıldığı bu iki projede kullanılan malzemelerin, EN (European Norms) ISO ve TSE standartlarına uygun olmasına dikkat ettik.

Bu iki güzel yapının da şehirlerimize hayırlı olmasını diliyor, projelerin tamamlanmasında emeği geçen ve katkısı bulunan tüm çözüm ortaklarımıza teşekkür ediyoruz.



Zorlu Yarış ve Sürekli Gelişme

Artık kuruluşlar, pazar liderliği için değil, pazardaki pastadan sadece hayatta kalmalarına yetecek kadar pay alabilme savaşı içinde mücadele etmekte.

Bunun sebebi, vizyoner kuruluşlar dediğimiz, müşteri memnuniyetinin önemini farkına varmış ve hızla değişen ihtiyaç tanımlarını çok önceden gören ve buna uygun stratejiler ile geleceklerini şimdiden tasarlayan kurumların sayıca çokluğu. Vizyoner olmayan kuruluşların ise şu an hayatta olmaları bile bir mucize.

Peki tablo bu duruma nasıl geldi ?

Çok değil, 20-30 sene öncesine kadar globalleşme, bu boyutta değildi ve ülkeler bazında tekelci yapılar hakimdi. Tüketicinin seçim yapma şansı yoktu. Tüketici bilincini, mucitler veya içinde icat edebilme yeteneği olan kadrolar bulunduran şirketler yönlendiriyordu. Yani televizyon icat edildiği zaman, bir müşteri ihtiyacını karşılama kapasitesine sahip değildi. Çünkü böyle bir müşteri ihtiyacı yoktu. Kimse "bir kutu olsun, elektrikle çalışsın, açtığı zaman dünyanın başka bir köşesinde olan bir olayı veya bir filmi seyredelim" gibi bir beklentiye sahip değildi. İlk tanıştığında, tüketici büyük bir şaşkınlık içindeydi ve bu yeni icadı benimsemesi hayli zaman aldı.





Rakip kuruluş sayısı ve rakip kuruluşların taklit edebilme veya daha kibarca "muadil ürün" üretebilme hızı da günümüzdeki kadar yüksek değildi. Bir otomobil markası, ABS fren sistemini icat edip ürün üzerinde tüketiciye sunduğunda, diğer bir markanın müşteri tarafından takdir görmüş bu özelliği teknolojik açıdan kendine uyarlayıp, ürünü üzerinde tüketiciye sunması yıllar alıyordu. Çünkü, zamanın mevcut teknik bilgileri, günümüzdeki kadar varyasyonel ve ulaşılabilir değildi. Bu sayede icat eden ve müşteriye beğendiren, rakipleri kendine yetişinceye kadar yapacağı kazanımı çoktan tamamlamış oluyordu.

Ancak şu an durum farklı. Rakipler en az sizin kadar hızlı ve tüketici de kendi bilincini yönlendirebilecek kadar hayalperest ve önünde çok daha fazla alternatif olduğu için tabiri caiz ise biraz "kibirli"...

Örneğin, siz otomobil üretiyorsunuz ve kapı koluna dokunduğunuz anda açılan bir kilit sistemi geliştirdiniz ve piyasaya sunacaksınız. İşte tam bu anda, rakibiniz olan diğer markanın da bu sistemi bulmuş ve hatta sizden daha önce tüketiciyle buluşturmuş olma şansı hayli yüksek. İlk piyasaya süren siz olsanız dahi, müşterinin size "kapı dokunduğumda değil, ben otomobile yaklaşıncaya açılmalı" deyip sizin yeniliğinizi beğenmeme şansı yine yüksek. Müşterinin, sizin yeniliğinizi beğendiğini düşünelim. Pazarı ilk sunan da sizsiniz ama, sakın rehavete kapılmayın. Belki birkaç ay içinde, sizi çok iyi takip eden rakip marka, aynı sistemi veya bir adım ilerisini (belki de sizi takip etmekten başka bir Ar-Ge çalışması yapmadan) pazara sunacak.

O halde ne yapmak lazım?

Nasıl bir strateji pazarda kalıcı olabilmeyi getirir ?

Çok daha zor olsa da, eski zamanlarda olduğu gibi tüketiciyi şaşırtacak ve memnun edecek yeni fonksiyonlar düşünmek ve ortaya çıkarmak ilk adım olmalı. Evet, zor çünkü yukarıda değindiğimiz gibi tüketici de en az bizim kadar hayalperest. O halde izlene-

cek yol gayet basit. Tüketicie sorun...Onu da Ar-Ge çalışmalarınızın bir üyesi yapın. Tüketici sesini iyi dinleyin. Bundan kesinlikle şikayetçi olmayacaklardır. Anketlerle, görüşmelerle, müşteri şikayetlerini inceleyerek sunmuş olduğunuz ürün veya hizmet hakkındaki ve olası yenilikler hakkındaki fikirlerini alın ve yorumlayarak Ar-Ge ekibinizin yaptığı beyin fırtınalarında girdi olarak kullanın. Bu sizi asla yanıltmayacak...

İkinci adım ise, yenilikçi ve müşteri takdirini kazanan ürününüzü verimli bir gerçekleştirme prosesi ile olabilecek en uygun maliyet ile üretmek ve sunabilmek. Ürünüze fütüristik bir özellik eklediniz ve tüketici bundan çok hoşlandı. Ama fiyat 2 katına çıktı. Satabilme şansınızı tekrar gözden geçirin. Uygun fiyata satabilmenin tek yolu, uygun maliyet ile üretebilmektir. Bunun için üretim ve lojistik proseslerinizin her türlü kaybını maksimum düzeyde ortadan kaldıracak, dolayısıyla olabilecek en verimli şekilde tasarlanmış olması gerekecektir.

Eğer buraya kadar olan kısmı başarı ile tamamladıysanız işiniz kolaylaşıyor. Yüksek "satış sonrası hizmetler" memnuniyeti ve bu kuralları istikrarlı bir şekilde uygulayarak uzun vadede markanıza bağlı olan müşterilerin artmasıyla pazar liderliğine oynar hale gelebilirsiniz.

Ancak rehavete kapılma gibi bir şansınız yok. Çünkü pedal çevirmeyi bıraktığınız anda düşmeniz söz konusu.

Amaç farklılık ortaya koyarak müşteri memnuniyetini sağlamak ve pasta yaratmak. Pastadan pay almak değil...



Arda GÜVENÇ

Kalite Mühendisi

Birleşim Mühendislik

Kalite Yönetimi Danışmanı

İSKİD

İklimlendirme Soğutma Klima İmalatçıları Derneği Başkanı Sn. Cem Savcı ile söyleşi.

Kısaca, İSKİD'in kuruluş amacı hakkında bilgi verebilir misiniz?

Türkiye'de 1950'lerde hayat bulan klima ve soğutma sektörü hızla gelişme göstermiştir. İSKİD, bu gelişmenin sağlıklı ve daha da hızlı olması yönünde çalışmalar yürütmek amacıyla Klima ve Soğutma Sektörü'nün önde gelen firmalarının ve kişilerinin katkılarıyla 1993 yılında kurulmuştur.

İSKİD üyelerinin temsil ettiği şirketlerin sayısı Aralık 2014'de 99'a ulaşmıştır. Bu firmalar çoğu ürün grubu için Türkiye pazarının %80 - 90'ını temsil etmektedir.

Bugün İSKİD, iklimlendirme, soğutma ve klima cihazları imalatçıları ile uluslararası imalatçıların Türkiye yetkili temsilcilerinin bir araya gelerek iklimlendirme sektörünün gelişmesi ve uluslararası rekabette öne geçmesi yönünde sektör adına faaliyetler yürütmektedir.

İSKİD, üyeler arasında işbirliği sağlayarak üyelerin sorunlarının çözümüne yönelik çalışmalar yapar; klima tüketicileri ile firmalarının haklarını ulusal ve uluslararası düzeyde korur; ülkenin ısıtma, soğutma klima ihtiyaçlarının karşılanması sırasında çevreye duyarlı ve ülke ekonomisine katkı sağlayacak faaliyetlerde bulunur.

İSKİD'in önümüzdeki dönemde yurt içi ve yurt dışında gerçekleştireceği aktivite ve faaliyetlerden bahsedebilir misiniz?

İSKİD ve üyeleri, geçmiş yıllar da Türk İklimlendirme Sektörü'nü dünya üreticileriyle rekabet edebilecek seviyeye getirmiş, önümüzdeki dönemde de bu düzeyi koru-

ma ve ilerletmeye yönelik özellikle yurt dışı ticarete yönelik çalışmalar yürütecektir.

Yurt içinde kamuoyunu bilinçlendirmeye yönelik sunum ve seminerler, kural koyucu kamu kurumlarıyla İklimlendirme Sektörü'nü geliştirecek regülasyonların AB normlarına uygun hale getirilmesi için ortak çalışmalar yapılmaya devam edecektir.



Cem Savcı

Yurt dışında ise İSKİD önceden olduğu gibi Sektör Fuarlarına stand ile katılım, dağıtımını tamamen yurt dışı firmalara yapılan ve İngilizce-Rusça olarak hazırlanan ACV&R Dergisi'nin hazırlanması, ayrıca yurt dışı sektör dernekleri ile olan ilişkileri geliştirerek sektörümüze farklı açılımlar yaratma faaliyetlerini yürütecektir.

Türkiye'nin iklimlendirme sektöründeki büyüme hızını değerlendirebilir misiniz?

Türkiye İklimlendirme Sektörü diğer sektörler göre çok hızlı bir şekilde büyümektedir.

Türk İklimlendirme Sektörü ülkemizin genel düzeyinden de yüksek bir performans sergilemiş ve sek-

tör ihracatı, 2013 yılında 4 milyar 199 milyon Dolar iken 2014 yılında bu rakam bir önceki yıla göre %5,5 oranında artarak 4 milyar 431 milyon Dolar düzeyine ulaşmıştır.

Yurt dışı pazarla kıyaslandığında iklimlendirme sektöründe yaşanan gelişmelerin çizdiği tabloyu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Türkiye bugün Avrupa'nın ve Afrika'nın üretim merkezi haline gelmiştir. Merkezi ve bireysel klima sektöründe Avrupa'da %13'lük pazar payına sahip ve bu ürün grubunda 10 yılda 6-7 kat büyümüştür. Bireysel klima pazarı olarak Avrupa'da Rusya'dan sonra ikinci sırada yer alıyor.

Dünyada, ısıtma, soğutma ve havalandırma cihazlarına olan talep gün geçtikçe artıyor. Kalifiye iş gücü, teknoloji, jeostratejik konum, nüfus ve Türk girişimcilerinin kendine duyduğu güven bizleri dünya firmaları ile rekabette avantajlı kılmaktadır. Tüm bu avantajların değerlendirilebilmesi ve desteklerin sağlanması durumunda Türk İklimlendirme Sektörü'nün 2023 yılında 25 milyar Dolar ihracat hacmi ve 35 milyar Dolar iç piyasa büyüklüğü ile toplam 60 milyar Dolar bir hacme ulaşacağı düşünülmektedir.

İnsanların konforunu olduğu kadar sağlığını da doğrudan etkileyen iklimlendirme sistemlerinin önemi, seçimi ve doğru uygulanması hakkında bilgi verebilir misiniz?

Önceleri sadece sıcaklık ve nem kontrolü ile sağlanmaya çalışılan ortam hava şartları, Kapalı Bina

Sendromu (TBS-Tight Building Syndrom), Hasta Bina Sendromu (SBS-Sick Building Syndrom) ve Bina Bağlantılı Hastalıklar (BRI-Building Related Illness) olarak adlandırılan sağlık problemlerine yol açmıştır. Bunun sonucu olarak bu ortamlarda yaşayan insanlar farkında olmadan hastalanmış, birçok tesis verim kaybına uğramıştır.

Dünyada kabul edilmiş araştırmalara göre, insanlar belli bir sıcaklık ve nem aralığında temiz havalı ortamlarda rahat etmektedirler. Bu aralık konfor bölgesi olarak tanımlanmıştır. (Bağıl nem % 40-55 ± 5, sıcaklık 22-25°C ±0,5) Sıcaklığın gereğinden fazla veya az olmasının rahatsız edici olduğu açıktır. İklimlendirilmiş ortamlar, iş gücü veriminde artış ve sağlıklı bir yaşam sağlar. Yukarıda sayılan zararlardan kurtulmak ve yararları elde etmek için iklimlendirme gereklidir. Bu bilgilerin ışığında iklimlendirme bir lüks değil, insanca yaşamak için bir ihtiyaç hâline gelmiştir. İklimlendirme, kapalı mekânın havasının istenen sıcaklık, nem, hava dolaşımı, temizlik ve tazelikte tutulmasıdır. Bunların hepsinin olmasa da, birkaçının kontrol altında tutulması da iklimlendirme olarak tanımlanabilir.

Doğru iklimlendirme sistemleri ve minimum enerji tüketimini sağlamak için atılması gereken adımlar nelerdir?

Yeni binalarda, mekanik havalandırma sistemleri gittikçe daha fazla kullanılmaktadır. Günümüzde bu sistemler genellikle yatırım maliyetini en azda tutacak şekilde seçilmektedir. Önümüzdeki süreç içerisinde enerji tüketimleri ve verimleri de ön plana çıkacaktır. Piyasada bu gereksinimleri karşılayacak ürünler bulunmaktadır, ancak konuya biraz daha fazla önem verilmesi ve dikkate alınması yararlı olacaktır.

Bunun sağlanması için öncelikle mimari tasarımları yapan mimarlar ile iklimlendirme mü-



hendislerinin yapıların tasarım aşamasından itibaren aynı masa etrafında çalışıyor olması gerekir. Tasarım aşamalarında yapılan yanlış tercihler yapılmışsa, sonrasında ne kadar enerji verimli, konforlu ürünler de kullanılsa da konfor ve enerji verimliliği sağlanamamaktadır.

Binaların tasarımından itibaren yapım süreçlerini de kapsayacak şekilde ne kadar çevreye duyarlı ve enerji verimli binalar olduğunu sertifikalandıran "Yeşil Bina Sertifikalandırma" sistemleri bu prosedürleri gerektirmektedir.

Genel hatlarıyla bahsetmek gerekirse Türkiye'de iklimlendirme sektörü ile ilgili eksikler ihtiyaçlar nelerdir?

Sektörün ana sorunları; Nitelikli iş gücünün yetersizliği: Mevcut işgücümüz ile aynı nitelikte ve gereken nicelikte iş gücünü bulmak zorlaşmıştır. İş hacminin büyümesi istihdam gerektirmekte, ancak nitelikli iş gücü arzı henüz yeterince artmamıştır. Sivil toplum örgütleri ile meslek içi eğitimler düzenlemesi ve devletin meslek lisesi ile yüksekokulları kalite ve sayısını arttırması gibi çalışmalarla çözümler üretilmeye başlandı. Üniversite Sanayi İşbirliği Komisyonu bu konuda etkin sonuçlar almaya başladı ve İSKAV'ın yürüttüğü ve İSKİD olarak destek verdiğimiz çalışma neticesinde Yıldız Üniversitesi Makina Fakültesi'nde İklimlendirme Bölümü açılmış ve ilk mezunlarını vermiştir. Makine

Mühendisliği Fakülteleri ile yakın ilişkiler yürüterek başarılı öğrencileri iklimlendirme sektörünü tanıtmaya ve katılmaya davet etme çalışmalarımız devam etmektedir.

ÖTV: Soğutma içeren klima santrallerinde ve Fan-Coil cihazlarında halen ÖTV uygulanmaktadır. Oysa adı geçen ürünler bireysel kullanıma yönelik split klima cihazlarından farklı, ticari üründür. Üretim için zorunluluktur. ÖTV, bu ürünlerden veya enerji etkinliği yüksek olanlarından kaldırılabilir veya azaltılabilir.

Ar-Ge: Küreselleşmenin getirdiği pazar ve rekabet şartlarında özellikle yurt dışı rakiplerle rekabet edebilmek ve ihracat yapabilmek için Ar-Ge ve Ür-Ge mutlak bir zorunluluk olarak karşımıza çıkmaktadır. Sektörümüz çoğunlukla KOBİ'lerden oluşmaktadır. Sektör için eğitim seviyesi yüksek de olsa Ar-Ge ve Ür-Ge çalışmalarına kaynak ve personel ayırmak kolay değildir. Yeni Ar-Ge kanunu KOBİ niteliğindeki firmalarımıza yarar sağlamamaktadır. Bu durum önümüzdeki yıllarda uluslararası rekabette sektörümüzü zorlayacaktır. Ar-Ge desteklerinin Kobi düzeyinde yaygınlaştırılması ve ilgili prosedürlerin kolaylaştırılması gereklidir.

Cem Bey teşekkür ederiz.

Ben teşekkür ederim.

Röportaj: Gökçe AŞKIN

Vergide Beyan Dönemindeyiz

Kurumlar Vergisi Kanunu'nun 11.Maddesi ile belirlenen ve önem taşıyan Kabul Edilmeyen Giderler.

Türk vergi hukukunda vergilendirme dönemi, 01 Ocak – 31 Aralık tarih aralığıdır. Ancak yıl içerisinde işe başlayanlar başladıkları tarih ile 31 Aralık'tır. İşletmeler bu süreyi kapsayan mali durumlarını mükellefiyet türlerine göre bir sonraki yılın şubat ayından başlamak üzere nisan ayı son haftasına kadar bağlı buldukları vergi dairelerine bildirirler.

Gelir İdaresi Başkanlığı da 23 Şubat 2015 – 01 Mart 2015 tarihlerini 26. Vergi Haftası olarak ilan etmiş, mükelleflere ve personele yönelik çeşitli etkinlikler düzenlemiştir.

Vergide beyan döneminde olduğumuza göre, vergi matrahı da gelir-gider esasına göre olduğundan,

dikkat edilmesi gereken konulardan biri de kazancın tespitinde kabul edilmeyen giderlerdir.

Vergi mevzuatımızdaki Gelir Vergisi Kanunu'nun 41. Maddesinde, Kurumlar Vergisi Kanunu'nun 11. Maddesinde "Kanunen Kabul Edilmeyen Giderler" düzenlenmiş olmakla birlikte Katma Değer Vergisi Kanunu'nun 30.Maddesi ve Vergi Usul Kanunu, Motorlu Taşıtlar Vergisi Kanunu ile 6802 sayılı Gider Vergileri Kanunu içerisindeki Özel İletişim Vergisi gibi diğer kanunların içerisinde de düzenlemeler mevcuttur.

Bu düzenlemelerden Kurumlar Vergisi Kanunu'nun 11.Maddesi ile belirlenen Kabul Edilmeyen Giderler Kanun maddesinde aynen şöyledir.

- a. Öz sermaye üzerinden ödenen veya hesaplanan faizler.
- b. Örtülü sermaye üzerinden ödenen veya hesaplanan faiz, kur farkları ve benzeri giderler.
- c. Transfer fiyatlandırması yoluyla örtülü olarak dağıtılan kazançlar.
- d. Her ne şekilde olursa olsun ayrılan yedek akçeler.
- e. Bu kanuna göre hesaplanan kurumlar vergisi ile her türlü para cezaları, vergi cezaları, 6183 sayılı Amme Alacaklarının Tahsil Usulü Hakkında Kanun hükümlerine göre ödenen cezalar, gecikme zamları ve faizleri ile Vergi Usul Kanunu hükümlerine göre ödenen gecikme faizleri.
- f. Kanunlarla veya kanunların verdiği yetkiye dayanılarak tespit edilen hadler saklı kalmak kaydıyla, menkul kıymetlerin itibari değerlerinin altında ihracından doğan zararlar ile bu menkul kıymetlere ilişkin olarak ödenen komisyonlar ve benzeri her türlü giderler.
- g. Kiralama yoluyla edinilen veya işletmeye kayıtlı olan; yat, kotra, tekne, sürat teknesi gibi motorlu deniz taşıtları ile uçak, helikopter gibi hava taşıtlarından işletmenin esas faaliyet konusu ile ilgili olmayanların giderleri ve amortismanları.
- h. Sözleşmelerde ceza şartı olarak konulan tazminatlar hariç olmak üzere kurumun kendisinin, ortaklarının, yöneticilerinin ve çalışanlarının suçlarından doğan maddi ve manevi zarar tazminat giderleri.
- i. Basın yoluyla işlenen fiillerden veya radyo ve televizyon yayınlarından doğacak maddi ve manevi zararlardan dolayı ödenen tazminat giderleri.
- j. Her türlü alkol ve alkollü içkiler ile tütün ve tütün mamullerine ait ilan ve reklam giderlerinin %50'si. Bakanlar Kurulu bu oranı %100'e kadar artırmaya veya sıfıra kadar indirmeye yetkilidir.

Ayrıca 6322 sayılı kanunun 37.Maddesiyle eklenen ve 01.01.2013 tarihi itibari ile yürürlüğe giren kredi kuruluşları, finansal kuruluşlar ve finansman şirketleri dışında, kullanılan yabancı kaynakları öz kaynaklarını aşan işletmelerde, aşan kısma münhasır olmak üzere, yatırım maliyetine eklenenler hariç, işletmede kullanılan yabancı kaynaklara ilişkin fi-



nansman giderlerinin %10'unu aşmamak üzere Bakanlar Kurulunca kararlaştırılacak kısmı kanunen kabul edilmeyen giderdir.

Ancak Finansman Gider Kısıtlamasına yönelik bu madde 01.01.2013 tarihi itibari ile yürürlüğe girmiş olmasına rağmen bu maddeye ilişkin Maliye Bakanlığı, usul ve esasları belirlemeye yönelik bir düzenleme yapmadığı gibi, Bakanlar Kurulu'na verilen ve %10'u aşmamak üzere belirleme yetkisini de bugüne kadar belirlememiştir. Dolayısıyla kanun çıkmış olmasına rağmen iki yıldır "finansman gider kısıtlaması"nın hesaplanması ve uygulanması da mümkün olmamıştır.

www.fahrikose.com



Fahri KÖSE
S.M.Mali Müşavir
Birleşim Grup
Mali Müşaviri

ÇANAKKALE ZAFERİ'NİN 100.YILI

ÇANAKKALE SAVAŞI NE ZAMAN KUTLANIR?

“Savaş Ana” romanımı yazmaya başlamadan önce bu konuda yayınlanmış hemen hemen bütün eserleri okumak zorundaydım ki, uzun süren çalışmaların ardından bir gün “Tamam artık!” deyip yollara düştüm. Çanakkale Savaşlarının her türlü ayrıntısını biliyordum, sadece “yerel” kaynakları değil, İngiliz ve ANZAC cephesinin de çeviri kitaplarının arasında uzun zaman geçirmiştım. Hele iki cepheden de okuduğum hatıratlar, günlükler o kadar etkileyiciydi ki, cephelerin bulunduğu bölgeye giderken yol boyunca bunlar aklıma geliyordu. Heyecanlanıp ve yol arkadaşlarıma bunların bazılarında bahsediyordum; yüzlerinde kimi zaman hüznün kimi zamansa muzip bir gülümseme beliriyordu!

Hava çok güzeldi, eskilerin deyimiyle cemre toprağa düşmüş, nisan ayının bin bir çiçekli, allı yeşilli hali, Trakya Bölgesi'nin ormanlarıyla bizi selamlıyordu. İstikametiniz Kanlı Sırt diye bilinen ve insanlığın görmüş olabileceği en trajik savaşların yaşandığı, ölümlerin, acımasız mermilerin, top ateşlerinin ve



Arıburnu, Conkbayırı ve Anafartalar'da yaptığı başarılı savunma savaşlarıyla savaşın kaderini değiştiren komutan Kur. Alb. Mustafa Kemal Çanakkale 'de Siperde (1915)



Esir Türklerin önünde İngiliz İmparatorluğu'na bağlı Hintli askerler... Olay yeri Gelibolu.

sümgü şakırtılarının yoğun yaşandığı bölgeydi. Bir törene gidiyorduk: İngiliz İmparatorluğu'na bağlı, sömürge ülkelerin askerlerinden Avustralya, Yeni Zelanda ordularına kısaca ANZAC deniyordu ve onların karaya ayak bastıkları gün aradan geçen 98 yıla rağmen her sene anılmaya devam ediyordu. Şafak Ayını denem için sabırsızlanıyorduk.

24 Nisan'ı 25 Nisan'a bağlayan gece, 1915 yılında, sabaha karşı 5:45 civarında çıkarma yapmışlar ve bir cehennemın ortasına düşmüşlerdi. Şimdi onların torunları her sene olduğu gibi o uzak ülkelerinden gelip, dedelerine olan saygılarını sunacaklardı. ANZAC koyunda ve onların Lone Pine dedikleri, bizim Kanlı Sırtın hemen karşısına düşen iki büyük alanda, iki büyük organizasyonla anma töreni yapacaklardı. Özel giriş iznimizi almış, geceyi onlarla koydu geçirip, sabah onların dedelerinin yürüdüğü uzun ve dik yoldan çıkıp, sadece yalnız bir çam ağacının bulunduğu Lone Pine'ye gelecektik. Onlar için bu tarih ve o yollar çok çok önemliydi. Türk cephesi Çanakkale Savaşları'nı 18 Mart'ta anarken, ANZAC torunları 24 Nisan gecesi orada olurlar.

TÜRKLER NEDEN MART AYINDA ANMA YAPAR?

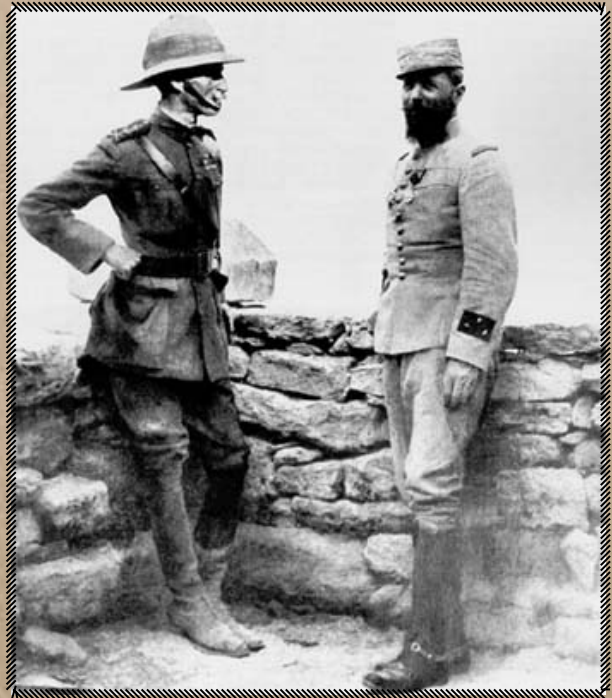
O yıllarda İngilizler, dünyaya olan hâkimiyetlerini artırmak, zaten yıkılmak üzere olan Osmanlı'ya son darbeyi vurmak için başkent İstanbul'u işgal etmekte istiyordu. Bunun için de deniz yoluyla Çanakkale Boğazı'nı geçip, İstanbul'a yönelmeyi planlamışlardı ama hiç beklemedikleri bir direnişle karşılaştılar. Çanakkale'de bir cehennemın ortasına düştüler ve tepelerine binlerce top yağdı, birçok gemileri battı. Haftalar süren deniz savaşlarından sonra geri çekildiklerinde tarihler 18 Mart 1915'i gösteriyordu. Neredeyse 100 yıldır yenilmemiş olan İngiliz donanması, yıkılmak üzere olan Osmanlı ordusuna denizde yenilmişti. Bu İstanbul'da büyük umutların yeşermesine neden oldu! Evet başarabilirlerdi ve bunu kanıtlamışlardı. Sonraki yıllarda o umut hep anılmak istendiğinden, yeni kurulan genç Türkiye Cumhuriyeti döneminde de Çanakkale Savaşları 18 Mart tarihinde anıldı. Oysa savaşa katılan diğer ülkeler, anmaları 25 Nisan tarihinde yaparlar.

KARA SAVAŞLARI

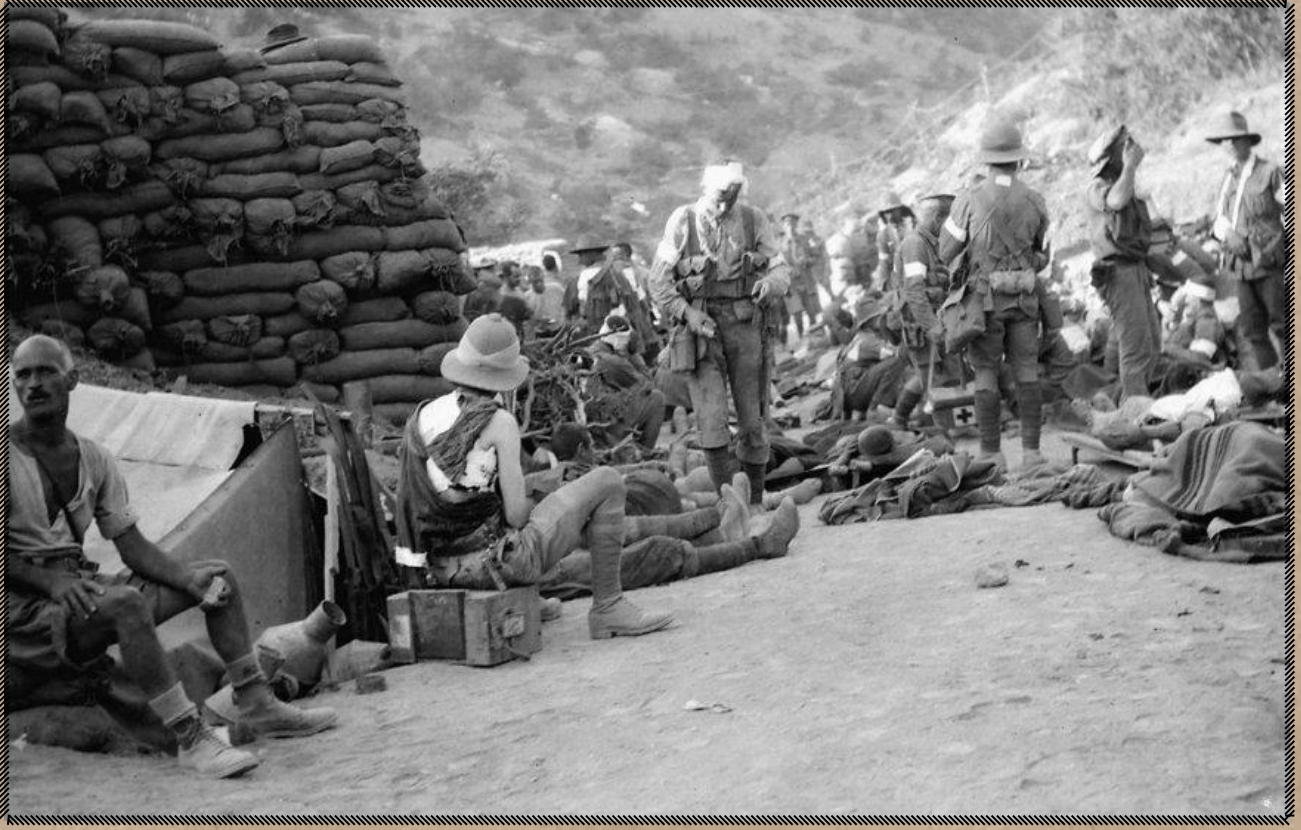
Büyük bir yenilgiyle geri çekilen İngiliz donanması ve onlara bağlı başka ülkelerin askerleri havaların ısınmasını bekleyip, 24 Nisan gecesi harekete geçti-

ler. Bir hafta içinde Gelibolu Yarımadası'nın hemen hemen her yerine yüz bine yakın asker savaşmak için karaya çıktı. Çanakkale Boğazı'nı ve etrafındaki stratejik bölgeleri ele geçirip, ardından gemilerle İstanbul'a yönelmeyi planlıyorlardı. Her ülke farklı bir kumsala çıkarma yapıyordu, o gece anma yapacak ülkelerin dedeleri ise daha sonra ANZAC Koyu denen bölgeye yanlış bir çıkarma yaptılar. Gecenin karanlığında yönlerini kaybetmiş, daracık sahili olan bölgeye yönelmiş, ardından da kuzey sahiline geçip, meşhur Arıburnu Tepesi'ne ve Kanlı Sırt'a ve diğer yönlerde doğru hareket etmişlerdi.

İngiliz Parlamentosu ve generalleri sadece kara harekâtını planlamış, sonrasını önemsememişler ve bir direniş öngörmemişlerdi. Oysa Almanya ile müttefik olan Osmanlı ön hazırlığını iyi yapmış, bazı bölgelerde nöbetçiler bekletiyordu. Mustafa Kemal genç bir subayken, yanlış yere çıkarma yapan Anzaclar'a karşı ilk büyük direniş o tarihte başlamış, 27. ve meşhur 57. Alay askerleriyle ilk çıkan birlikleri durdurmuştu. Öyle ki ilk gün ulaştıkları bölgelerden daha ileriye, aylarca süren savaş boyunca bir daha gidememişler ve yenilip, geri çekilmek zorunda kalmışlardı.



General Hamilton (İng.) ve General Gouraud (Fr.) durum değerlendirmesi yaparlarken (1915). Fransız general ülkesine Çanakkale'de bir kolunu kaybederek dönecektir.



Anzak askerleri

YENİLEN ANZAACLAR NEDEN KUTLAMA YAPAR?

Aylarca süren kara savaşlarında denizdeki gemiler, sürekli top atışı yaparak Osmanlı askerlerini durdurmayı amaçlıyordu ama İstanbul'dan gelen emirle "Düşmana en yakın mesafeye sokulun!" dendi.

Bununla amaçlanan siperler arasındaki mesafenin bir kaç metreye düşürülmesi ve top atışlarının yapılmasına imkân vermemektir. Çünkü gemilerden atılan toplar kendi askerlerine de zarar vereceğinden bunu sıklıkla yapamayacaklardı.

Böylece insanlığın görebileceği en dehşetli süngü savaşları yaşanmaya başladı. Birkaç metre mesafe ötede bulunan siperler gün boyunca el değiştirmeye, göz mesafesinden ateş edilmeye ve birlerce acı olayın yaşandığı günler başladı.

Çanakkale Savaşları'nı bilinen diğerlerinden ayıran en önemli özellik de işte bu durumdu ki, iki tarafın birbirini tanımamasına ve "düşmanını sevmesine" neden oldu.

Özellikle Conk Bayırı tepeliğinden uzanıp gelen

ve Bomba Sırtı, Kanlı Sırt hattına uzanan bölgede yüzlerce karşılıklı siperler kazılmış milyonlarca kez ateş edilmiş, binlerce asker orada canını kaybetmişti. Öyle hikâyeler yaşanıyor ki, bir süre sonra iki tarafın birbirine olan saygısı arttı.

Artık iki taraf da kiminle muhatap olduğunu çok iyi biliyordu. Siperden her çıkan ANZAC neferi, daha bir kaç adım atmadan vuruluyordu (aynı şey Osmanlı için de geçerliydi).

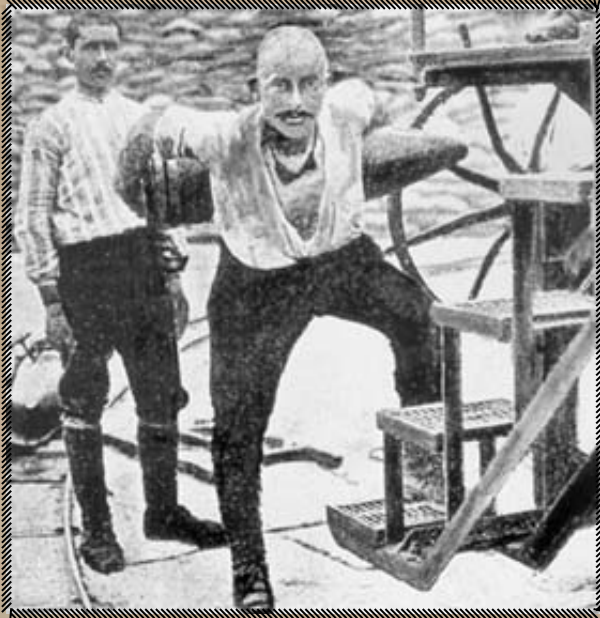
Bu durum Avustralyalı ve Yeni Zelandalı komutanları rahatsız ediyordu. İngilizler'e durumu bildiriyorlardı ama hücumlara engel olamıyorlardı. Böylece İngiliz İmparatorluğu tarafından pek önemsenmediklerini anladılar.

Öyle büyük trajediler yaşandı ki, yenilip geri çekilince bu iki ülkede ulusal bilinç oluştu. Ardından gelen yıllarda bağımsızlık ilan edip, sömürge olmaktan vazgeçip kendi ülkelerini kurdular.

İşte bu nedenle Avustralyalılar ve Yeni Zelandalılar, yenildikleri bir günü ulusal bağımsızlık günü kabul eder ve her sene 25 Nisan'da anma töreni yapar.

YÜZÜNCÜ YIL

Çanakkale yolculuğumuz sırasında, Anzac Koyunda o geceyi binlerce kişiyle birlikte, çok üşüyerek geçirmiş sabaha karşı yapılan anonsla uyanıp, uzun yürüyüşle Kanlı Sirt tepelerine çıkmıştık. Ne marş söylüyorlar, ne de hamaset dolu nutuklar atıyorlardı. Sessizce dedelerinin bastığı toprağa basarak ilerliyorlar ve barışı ön planda tutan konuşmalar yapıyorlardı. “Yenildikleri için kazandıklarından” Türkleri ve bu toprakları çok seviyorlardı.



18 Mart 1915 Çanakkale deniz savaşlarında 215 okkalık (275 kg) top mermisini sırtında taşıyan er Edremit-Havranlı Mehmet oğlu Seyit.

2015, bu büyük trajedinin yüzüncü yılı. 18 Mart törenleri kadar 25 Nisan anma törenleri de önemli çünkü bu barış çılgılığı atmak, savaşın kötülüklerini anlatmak için büyük bir fırsat. İki cephenin torunları, savaş denen vahşetin ne demek olduğunu aktarmak için çalışmalı; **Çünkü ölümsüz olan tek düşman vardır o da savaş denen illettir.**

Yazar: Eyüphan ERKUL



Majestik zırhlısı batarken (27 Mayıs 1915)

YAZAR HAKKINDA

Eyüphan Erkul: Doğum Tarihi 1969 Gaziantep. Yazar, senarist, yayıncı. Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Tiyatro Bölümü mezunudur. Beş yıl boyunca Turgut Özakman'dan yazarlık dersi aldı. “Haydi Düş Önüme Serçe” adlı romanı Donkişot Yayınları'nca 2001 yılında yayınlandı. “Karayılan” adlı tarihsel romanı (2010) Doğan Kitap tarafından yayınlandı... Bazı dizilerin senaristi olarak çalıştı. +1Kitap, Biz+ ve Medya+ik yayınlarının genel yayın yönetmenliğini yaptı. Birinci Dünya Savaşı'nın Çanakkale Cephesi'nde geçen ve savaş karşıtı romanı Savaş Ana (2014) Destek Yayınları'ndan yayınlandı... Yazıları Milliyet Sanat, Milliyet Gazetesi Kültür Sanat ve Radikal İki, BirGün Gazetesi, İnsan Haber, Yurt Gazetesi'nde yayınlandı. Doğaya düşkünlüğü nedeniyle uzun yıllardır Heybeliada'da yaşayan yazar, bir kız çocuk babasıdır.



eyuphanerkul@gmail.com

Röportaj

Bu sayımızın özel konuğu

Ayşe Tolga

Röportaj: Gökçe AŞKIN /Evren PORTİOĞLU

Ekranlardan tanıdığımız başarılı oyuncu Ayşe Tolga bu sayımızın konuğu. Ancak bu röportajda oyunculuk dışında bir konu hakkında sohbet ettik.

Pek çok dizi ve sinema filminde başarılı oyunculuğunuzu izleme fırsatımız oldu. Oyunculuk ve sunuculuk kariyerinizin haricinde farklı bir dalda da başarılarınızı takip etme olanağı bulduk. Beslenme sistemleri ve detox, masaj ve vücut terapileri, klinik aromaterapi eğitimleri almanın haricinde cilt ve vücut bakımı konusunda da uzman estetsiyensiniz.

Sağlıklı ve kaliteli yaşam adına uzmanlaştığınız bu konulara nasıl yöneldiniz?

Yirmili yaşlarımın sonunda sağlıklı yaşama ilgilenmeye başladım. 10 sene vejetaryendim, bu arada yoga, meditasyon, bütünsel ve doğal terapilerle de ilgilendim. Sonrasında ise bu konuya profesyonelce eğilmeye karar verdim. Dünyanın pek çok yerinde masaj ve vücut terapileri üzerine farklı ekol ve tarzlardan eğitimler aldım.

Kaliteli bir yaşam için "sağlığa bütünsel bir bakış" ile yaklaşmak gerekir diyorsunuz. Bu bütünsel bakış içerisinde neler yer almalıdır ?

Spor, egzersiz, sağlıklı beslenme üzerine kurulu yaşam tarzı kaliteli yaşamdır. Bunların yanı sıra mümkün olduğunca stresten uzak kalmak, şehir hayatının yarattığı gerginlikten kurtulup huzuru yakalayabilmek yaşam kalitesini artıran önemli bir unsur. Düzenli, yeterli ve kaliteli uyku da zinde kalabilmek için şart.

Aromaterapi ile yakından ilgiliniyorsunuz, yolunuz aromaterapi ile nasıl kesişti? Çok kısa aromaterapi nedir ve bunun için oluşturduğunuz markanızdan bahsedebilir misiniz?

Doğal terapilerle ilgi birçok eğitim aldım. Sonrasında aromaterapi, anatomi- fizyonomi, holistik tıp ve oriental medicine okuyarak "Klinik Aromaterapist" oldum. Estetsiyenlik eğitimi aldım. Aromaterapi ile cilt bakımı serisi geliştirdim. Tüm bunlarla ilgilenirken de "Aisha" markası doğdu. Hamam ve SPA



kültürünün beşiği ülkemizde değil de Yunanistan'da böyle bir markanın varlığı beni daha çok motive etti. Ülkemize böyle bir markayı kazandırmak istedim. 2007 yılında hayata geçirdiğim Aisha bir aromaterapi markası yani bildiğiniz anlamda kozmetik ürün bulunmuyor. Yağlar, uçucu yağlar, bitki ve çiçek suları, % 100 doğal bebek ve anne bakım ürünleri yer alıyor.

Zihin ve ruh sağlığımız için bize önereceğiniz doğal terapi yöntemleri nelerdir?

Çok fazla var hepsini buradan saymaya zaman yetmez. Şunu söylemek isterim ki; doğal terapiler sadece masaj olarak algılanıyor ancak öyle değil. Bedenimizin gerçek ihtiyacına yönelik yaşamak bence en gerçeğidir. Düzenli, dengeli kaliteli uyku;

Röportaj

su içmek; doğru, dengeli, temiz gıdalarla beslenmek; hareket etmeyi disipline etmek gerekir.

Söyleyebileceğiniz sıra dışı güzellik sırları nelerdir?

Sıra dışı güzellik sırrı yok aslında. Düzenli ve kaliteli uyku, bol su içmek, çiğ ağırlıklı sebze meyve yemek top modellerin de sırrıdır. Siz de uygulayın güzelleşin...

Okuyucularımız için yaşam kalitemizi arttıracak, bize dinamizm ve enerji verecek deneyimlediğiniz birkaç tane farklı gıda kombinasyonu söyleyebilir misiniz?

Sabahları mutlaka protein ağırlıklı kahvaltı etmeli. Beyaz undan, şekerden uzak bir beslenme tarzı benimsenmeli. Avokado, Omega 3-6, badem sütü, tarçın çayı benim gizli silahlarım...

Asıl mesleğinize geri dönersek ekranlar için dizi harici yeni projeleriniz var mı?

Bir yandan Seksenler dizisi, diğer yandan da Aisha, www.aysetolgaıyiasam.com ile ilgili çalışmalarım, seminerler, workshoplar yoğun olarak devam ediyor. Şu aşamada başka bir proje gündemimde değil.

Sağlıklı yaşam üzerine bir program yapmayı düşünür müsünüz?

Bu sene içerisinde çıkaracağım kitap projem var. TV programı ise belki gelecek sene...

Ayşe Hanım bizimle paylaştığınız bilgileri için teşekkür ederiz, başarılarınızın devamını dileriz.. Ben teşekkür ederim...





Bir Saray içinde Kurulan Görkemli Şehir: Split - Hırvatistan

Akdeniz'in tarifsiz bir önemi olmuştur her zaman hayatımda. İlk önce ailecek yaptığımız gezilerde yurdumuzun kahverengi tabelalarının gösterdiği yerlere gire çıka, daha sonra ise gemi turları ile Avrupa'da tarihi limanlara gire çıka masmavi deniz ile Roma tarihi özdeşleşmeye başlamıştır aklımda.

Hikâyeler, efsaneler, mitoloji, Sezarlar hepsi birbirine karışır ve Akdeniz'in mavisıyla yoğrulur. Avrupa'nın Latin etkisinde kalmış ve Akdeniz yumuşaklığına, şefkatine, zevkine, nüktesine sahip bölgeleri her zaman için daha çok çekmiştir beni. İnsaniyla, yemeğiyle, müziğiyle, kültürüyle, katman katman tarihiyle ve ortak Romalı geçmişiyle görkemli bir kültür şölenidir "iki toprak arasındaki" deniz...!

İşte bu toprakların Adriyatik Kıyılarında bir şehir var ki, belki o olmasa İstanbul da İstanbul olmayacaktı. Hırvatistan'ın başkenti Zagreb'ten sonra ikinci büyük şehri olan Split aynı zamanda Adriyatik kıyılarının en büyük yerleşimi. Bugün nüfusu 200.000 kişiye ulaşmış ve 91 - 95 savaşı sonrası yaralarını hızla saran Hırvatistan'ın turizm cennetlerinden biri olmuş.

Split'i benim gönlümde bir numaralı Hırvat şehri yapan özelliği ise Romalı geçmişi ve tüm eski şehrinin bir sarayın içinde kurulmuş olması: Diocletianus Sarayı... Split, M.Ö. 6.yy'da "Aspalathos" adlı bir Yunan Kolonisi olarak kuruluyor. Bu kelime "katırtırnağı" anlamına geliyor. Hemen Katalan şarkıcı Joan Manuel Serrat'ın eşsiz "Mediterraneo" adlı şarkısındaki "çamlara yeşil, katırtırnaklarına sarı rengi vereceğim" dediği mısrayı ve batıdan doğuya, kuzeyden güneye tüm Akdeniz'de ortak olan 2 bitkiyi hatırlıyorum...

Şehrin adı tarih boyunca Yunan-Roma-Slav-Venedik etkisi ile söylene söylene Aspalathos, Spalatum, Spalatro, Spjlet ve en sonunda Split olarak evrim geçirerek günümüzdeki Hırvatça'ya yerleşiyor. Romalılar Adriyatik sahillerine M.Ö. 229-221 arası süren ve Balkan Yarımadası'nın büyük bölümünde bulunan ve bugünkü Arnavutların atasını oluşturan İliryalı kavimlerle yaptıkları savaşlar sonucu yerleşmişler. Kıyı bölgelerine yine İliryalılar'ın bir kolu olan Dalmatae'den gelen "Dalmaçya" adını vermişler. Dalmaçya Bölgesi'nin yönetim başkenti de Split'e bir taş atımı uzaklıktaki Salona olmuş yıllar boyunca...

Split'in Split olması ise Roma İmparatorluğu'nun 51. İmparatoru Diocletianus'un (yönetimi M.S. 284-305) emekli olduğunda doğduğu toprakların civarında bir saray yaptırmaya karar vermesiyle başlıyor. Onun hükümdarlık yaptığı 3.yy sonları imparatorluğun artık çok zor zamanlardan geçtiği ve sona yaklaştığı bir krizin eşiğiydi. Ve hatta Diocletianus kendi rızasıyla tahttan feragat eden ilk Roma İmparatoru olmuştur. Salona'da yapacağı saray için yeterli alan bulamayan imparator yakınlardaki geniş ve bâkir koyu seçer 38.000 m² lik sarayını kondurmak için... Bu saray surlarla çevrili, 16 kuleli, bir taraftan bir Roma villası, bir taraftan da askeri bir castrum olacak şekilde planlanmış ve 8-10 bin kişiyi barındıracak şekilde inşa edilmiş. İçinde Jüpiter, Venüs ve Kybele'ye adanmış tapınaklar ve ölümünden sonra imparatorun son istirahatine yatacağı bir anıt mezar inşa edilmiş. Denize bakan cephede imparatorun hafif meltemi içine çekip, yürüyüş yapacağı revaklı yol, aşağıda binanın kot farkını ortadan kaldırmak için inşa edilmiş devasa bodrum katı...





Sarayın yapımı M.S. 305' te bitmiş ve zaten bu tarihte de Diocletianus, imparatorluk görevinden istifa etmiş. Kendisini iktidara yeniden davet edenlere gururla villasını ve Split'e fon oluşturan Marjan Tepesi'nde düzenlediği bahçeleri gösterip; "Bunları bırakıp nasıl geleyim...!" diye cevap verirmiş.

Batı Roma İmparatorluğu M.S. 476' da çöktükten sonra saray uzunca süre boş kalmış. Ta ki 7.yy' da tüm bölgede etkili olan Slav akınları buralara da ulaşana kadar. Slavlardan kaçan bölge halkı sarayın içinde kendine sığınak bulmuş. İmparatorum mozolesi yağmalanmış ve sonra kiliseye çevrilmiş. Yavaş yavaş kalıcı olarak yerleşen ve hatta Slavlarla karışan halk saray içinde evler, sivil yapılar, kiliseler inşa etmeye başlamışlar. Ve en sonunda sarayın içinde Split'in eski kenti oluşmuş.

Bugün UNESCO tarafından tarihi miras listesine alınmış olan Diocletianus Sarayı'nın içinde dükkânlar, evler, restoranlar, 3000 kişilik bir nüfus bulunmaktadır. Hatta eski Roma'da şehri kuzey-güney ekseninde bölen Cardo Maximus'un devasa kolunu bir banka binasının içinde kalmış. Diocletianus etki alanı olan Doğu toprakları ve Mısır'dan 200 sütun ve 12 sfenks getirtmiş. Her ne kadar sfenkslerin kafaları Hristiyanlar tarafından daha sonradan uçurulsa da hala 2 tanesini sağlam görmek mümkün..!

İşte böyle ilginç bir şehir Split...



Peki neden Split olmasa İstanbul olmazdı diye sorduğunuzdu duyar gibiyim ! O zaman tekrar bakalım Diocletianus'a... Onun döneminde merkezi kuvvet zayıflamış ve her imparator sonrası iç savaşlar çıkmakta. Bunu fırsat bilen düşman kavimler de Roma topraklarına saldırmakta... Diocletianus merkezi kuvveti sağlamlaştırmak için kendinden sonra işlemecek Tetrarşi (dörtlü yönetim) adlı sistemi kurmuş. Bu sistemde imparatorluk Doğu ve Batı olarak ikiye ayrılmış ve her bölümün başında birer Augustus (kıdemli imparator) ve birer Ceasar (genç imparator) olmak üzere dört imparator beraberce yönetmişler tüm toprakları. Diocletianus döneminde bu yönetim sayesinde krizden çıkılmış, sınırlar kuvvetlendirilmiş ve imparatorluğa düzen gelmiş. Öyle ki, onun dönemindeki tetrarşiyi oluşturan Diocletianus - Galerius (Doğu) ve Maximianus - Constantius Chlorus (Batı) dörtlüsünün, orijinal olarak İstanbul'da bulunan ve 1204'te IV. Haçlı Seferi yağması sonrası Venedikliler tarafından götürülüp San Marco Bazilikası'nın bir köşesine konulan ve imparatorları birbirine sarılır halde gösteren porfir heykel, bu yönetimin dünyaca ünlü sembolü olmuştur.

Diocletianus ve Maximianus ikilisi yönetimden ayrıldıktan sonra yardımcıları; kademe atlayıp bu sefer kendilerine yardım edecek Ceasarlar atamışlar. Bu tetrarşi fiilen 313 yılına kadar devam etmiş ve tetrarşinin 3. ayağında en sonunda düzeni bozacak, toplu yönetimi dağıtacak ve başkenti doğuya taşıyarak kendi adıyla yeniden takdis edecek bir imparator tek başına Augustus olmuş: I. Konstantin...! Başka bir deyişle; eğer Diocletianus olmasa dörtlü yönetim olmayacaktı ve dörtlü yönetim olmasa Konstantin başa geçemeyecekti ve Konstantin başa geçerse Konstantinapolis olmayacaktı... Diocletianus muhteşem sarayının temellerini atarken aslında bir yandan da Yeni Roma'nın temellerini attığının asla farkında değildi...!



Bengi Işıl GÖKTÜRK
Profesyonel Turist Rehberi

Sınav Kaygısı ve Başetme Yolları

Lise ve üniversite sınavlarının yapıldığı günlerde, kapının önünde endişe içinde bekleyen anne babaları ve içeride ter döken çocukları görürüz. Aslında anne babaların da çocukların da amacı aynıdır; başarılı bir gelecek, iyi bir meslek.

Her ne kadar amaçlar aynı olsa da sınava hazırlanma süreci ve sınav sırasında yaşananlar birbirinden farklılık gösterir. Biz bu sayımızda öğrencilerin bakış açısıyla sınava hazırlanırken yaşanan endişeyi ve kaygıyı ele alacağız. Sınav kaygısıyla baş etmede bazı ipuçları vereceğiz. Bu süreçte anne babanın desteğine nerede ve nasıl ihtiyaç duyulduğunu paylaşacağız.

KAYGI VE SINAV KAYGISI NEDİR?

Kaygı, kişinin bir uyararla karşı karşıya kaldığında yaşadığı, fizyolojik, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren bir duygu durumudur. Kaygı duygusu belirli sınırlar içinde kaldığı sürece kişiyi koruyucu, doğal bir duygu olarak kabul edilir. Belirli sınırlar içinde yaşanan kaygı, kişinin her hangi bir konuda karar vermesine, o kararı uygulamak konusunda enerji üretmesine ve motive olmasına katkı sağlar. Kaygı, yaşanmaması gereken ya da ortadan kaldırılması gereken bir duygu değil; aksine belirli sınırlar içinde tutulması gereken bir duygudur. Sınav kaygısı ise, bir sınav ya da değerlendirilme ortamında kişinin yaşadığı fizyolojik, duygusal, zihin-

sel öğeleri içeren ve kişinin performansını düşüren bir duygu olarak tanımlanabilir. Özellikle ülkemizde sınavlara yüklenen anlamdan kaynaklı olarak, genellikle sınavlardaki başarısızlık, kişi tarafından kişilikte bir başarısızlık olarak algılanabilmektedir. Bu algının sonucunda sahip olunan bilginin sınava yeteri kadar yansıtılamaması durumu "sınav kaygısı" olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sınav kaygısı fizyolojik, duygusal ve zihinsel alanda kendisini gösterir. Özellikle zihinsel ve duygusal alanlarda bireye zarar verir.

SINAV KAYGISININ BAZI NEDENLERİ

- Kaygı duygusu öğrenilen ve kişiden kişiye yayılan bir duygudur. Dolayısıyla anne babalar farkında olmadan kaygı duygularını tutum ve davranışlarıyla çocuklarına öğretmiş olabilirler.
- Yine bu tutumlara paralel olarak anne babanın çocuktan beklenti düzeyi çocuğun kaygısının nedenleri arasında sayılabilir. Örneğin çocuğun gelişim düzeyinin ve kapasitesinin üzerindeki beklentiler çocukta kaygı duygusunun gelişmesine neden olabilir.

- Aile içinde kardeşler arasındaki rekabet ve kıyaslama durumu da çocuğun sınavlarda kaygı yaşammasının nedenleri arasında sayılabilir.
- Kişilerin kendilerini algılama biçimleri ve kendilerine duydukları güven de sınav kaygısı üzerinde etkilidir. Örneğin kişi kendini başarılı algılıyorsa ve kendine olan güveni yüksekse sınav kaygısı yaşama olasılığı daha düşüktür.
- Kişinin sınava yüklediği anlam sınav kaygısının en önemli nedenleri arasında sayılabilir. Eğer birey sınavı "her şeyin başlangıcı ya da sonu" olarak görüyorsa, sınavdaki başarı ya da başarısızlıkla ilgili aşırı genellemeler yapıyorsa, sınav kaygısı yaşama olasılığı daha yüksektir.
- Daha önceki sınav ve okul başarıları yani kısaca geçmiş yaşantıları bireyin sınav kaygısı üzerinde etkilidir. Pek çok kez başarısızlık yaşamış bir öğrencinin kendinden beklentisi yine aynı başarısızlığı yaşayacağı yönünde olabileceğinden, benzer bir kaygı yaşanabilir.

SINAV KAYGISI İLE BAŞETMEK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

- Sınav kaygısı ile baş etmede ilk adım, sınava iyi hazırlanıldığından emin olmaktır. Kişi kendine en uygun çalışma yönteminin ne olduğunu bulmalı ve bu yolla çalışma düzenini oluşturmalıdır.
- Yapılan deneme sınavlarında birey kendisini denemeli ve sınav sırasında uygulayacağı stratejiye önceden karar vermelidir.
- Uyku ve beslenme düzenine dikkat edilmelidir.
- Sınav öncesinde ve sınav esnasında kişide en çok kaygı duygusu uyandıran düşünce ve inançların neler olduğu birey tarafından sorgulanmalı, bu düşünceler üzerinde çalışılmalıdır. Örneğin bireyin kendisinden beklentisinin ne düzeyde olduğu ve bu beklentinin ne kadar gerçekçi olduğu sorgulanabilir. Ya da kişinin kendisi için koyduğu hedef ile gerçekleştirebileceği hedef arasında çok büyük bir fark olabilir. Bu durum da kaygı duygusunun artmasına neden olabilir. Dolayısıyla beklentilerle gerçekler arasında bir denge kurulması için hedefler konusunda yeniden değerlendirme yapılması gerekebilir.
- Sınav sırasında kaygı duygusuyla birlikte görülen fizyolojik belirtilerle nasıl başa çıkılabileceğini bilmek önemlidir. Örneğin kalp atış hızındaki değişikliklerle baş edebilmek amacıyla doğru nefes almayı öğrenmek ve nefes egzersizi yapmak faydalı olacaktır.
- Unutulmaması gereken en önemli baş etme yolu ise kaygı duygusunun başarı ve motivasyon için belli oranda gerekli olduğunu kabul etmektir. Kaygıyı yaşadığı için endişelenen birey aslında farkında olmadan kaygının artmasına neden olmaktadır. Onun yerine bu duygunun varlığını

Kabul etmek, kaygıyı ve etkilerini tanımaya çalışmak uygun olacaktır.

ANNE BABALARA ÖNERİLER

- Anne babalar olarak çocuğunuza yapabileceğiniz ilk ve en önemli şey başarı ve başarısızlıktan arınmış olarak sunduğunuz sevgidir. Yani ne olursa olsun çocuğunuzu koşulsuz sevdiğiniz mesajını ona hissettirebilmenizdir.
- Kendine güven duyan bireylerin sınav kaygısı yaşama olasılıkları daha azdır. Çocukların kendine güven duymasında anne babanın ona duyduğu güven etkilidir. Dolayısıyla anne babalar olarak çocuğunuza güvendiğiniz mesajını verebilmeniz önemlidir.
- Yaşadığı kaygının nedenlerini onunla birlikte araştırmak ve çocuğunuzdan beklentilerinizi gözden geçirmek önemlidir. Çünkü belki farkında olmadan çocuğunuzun yeteneklerinin ve yapabileceklerinin üzerinde hedefler koymuş olabilirsiniz. Bu durum çocuğun anne babayı utandırmamak adına aşırı kaygı duymasına neden olabilir.
- "Başaramayacağım, anne babamı utandıracam" tarzı olumsuz düşüncelerinin yerine kendini olumlu motive etmesi yönünde çocuğunuzu teşvik etmelisiniz. Çünkü düşünce biçimlerimiz yaşayacağımız muhtemel sonuçlarda etkilidir. Olumlu düşünmek, olumlu sonuçların gerçekleşmesine yardımcıdır.
- Çocuğunuzun kendi koşulları içerisinde değerlendirmeli, başlangıcını ve geldiği noktayı objektif olarak izlemelisiniz; kardeşleriyle ya da daha başarılı akranlarıyla kıyaslamamak sınav kaygısı yaşaması olasılığını azaltacaktır.

Tüm bu önerilere rağmen sınav kaygısı yoğun biçimde yaşıyorsa bir uzmandan yardım alınmalıdır.

www.dehagelisim.com.tr



Nida ÖZŞAHİN TERKURAN

Uzman Psikolog / Psikoterapist
Deha Gelişim Enstitüsü



Korfbol

En çok takip ettiğimiz ve ilgilendiğimiz spor dalı denince akla futbol ya da basketbol gelir. Peki ya adı pek duyulmamış ancak dünyanın dört bir yanında oynanmakta olan, ülkemizde A Milli Takımı olan ve dünyada kadınlar ile erkeklerin aynı takım içinde mücadele edebildikleri tek takım sporu desek...

Evet bu yazımızda size hayatımıza yeni giren bir spor dalı, **KORFBOL**'dan bahsedeceğiz. Öncelikle çok kısa korfbolun tarihinden bahsetmek isteriz.

Mucidi Hollanda'lı bir beden eğitimi öğretmeni olan Nico Broekhuysen, korfbol oyununu 1902 yılında Amsterdam'da tasarlamış ve derslerinde oynatmaya başlamıştır. 1920 Belçika ve 1928 Hollanda Olimpiyat Oyunlarında korfbol gösteri sporu olarak yer almıştır. 20. yüzyılın ikinci yarısında, kadın ve erkeklerin sosyal durumlarının değişmeye başlamasını takiben korfbol yaygınlaşmaya başlamış ve 1970 yılında Uluslararası Korfbol Federasyonu'nun sadece Avrupa'da 4 üyesi varken, 1992 yılında 4 kıtada 30'dan fazla ülkede oynanmaya başlanmıştır. Günümüzde IKF üyesi 57 ülkede korfbol resmi olarak oynanmaktadır.





Peki korfbol nasıl bir spor dalıdır ?

Bu spor kadın ve erkeklerin aynı takımında yer aldığı dünyanın tek takım sporudur.

Amaç rakip takımın 3.5 m yüksekliğindeki sepetine topu atarak sayı elde etmektir.

Korfbol takım çalışması gerektirir; topla koşmaya veya top sürmeye izin verilmez.

Paslaşarak pozisyon üretilir. Bir takım 4 kadın ve 4 erkek olmak üzere 8 sporcudan oluşur. Korfbol sporunda bir erkek bir erkeğe, bir bayan bir bayana savunma yapabilir. Sepetin etrafında 360 derecelik açıdan atış yapma imkanı vardır ve potanın arkasın-

dan da oyun devam eder. Salon sporları arasında yer alan korfbol ayrıca çimde ve kumda da oynanabilmektedir.

Türkiye’de ise korfbol ilk kez 1995 yılında oynanmaya başlandı. 2008 yılının başında Türkiye Gelişmekte Olan Spor Branşmanları Federasyonu çatısı altına alınan korfbol, çok hızlı bir yükselişe geçti.

Özellikle üniversiteler bazında çok popüler olan korfbolda şu an 20’ye yakın üniversite ve 15’in üzerinde kulüp takımı faaliyetini sürdürüyor.

A Milli Korfbol Takımı ve U21 Milli Korfbol takımlarının oluşmasıyla 2009 yılından bu yana milli takımlar





düzeyinde ülkemizi temsil etmektedir. Yakın zamanda çok sık olarak Avrupa Cup ve Avrupa Shield kupalarına katılan kulüpler bulunmaktadır. Ayrıca İstanbul'da birçok ortaokul ve lisede korfbol takımı bulunmakta ve okullar arası şampiyona yapılmaktadır. Üniversite Sporları Federasyonu bünyesinde düzenlenen şampiyonalar yapılmaktadır.

Kapalı ve açık alanlarda, kumda ve çimde oynanıyor olması korfbolun oynanışını cazip kılan unsurlardır. Ülkemizde yapılan Didim Plaj Korfbol Turnuvası ve Kadıköy Belediyesi Plaj Korfbol Turnuvası ile bu sporun sene boyunca her mevsimde oynanışı son zamanlarda artış göstermiştir.

Gerekli yatırımların yapılması ve sponsor faaliyetlerinin artmasıyla korfbolun ilerleyen yıllarda çok daha popüler bir spor olacağı düşüncesindeyim. 1995 yılında korfbol ilk kez Marmara Üniversitesi ve F. M.V. Özel Işık Lisesi'nde başlamıştır. 1997 yılı Mart ayında Marmara Üniversitesi Korfbol Takımı, Hollanda'nın Utrecht şehrinde yapılan 10. Avrupa Üniversiteler Korfbol Şampiyonası'na katılarak ülkemizi ilk kez resmi olarak temsil etmiştir.

Yine 1997, 1999, 2001 yıllarında yapılan çeşitli Av-



rupa Kupalarına katılmıştır. 2013 yılında Marmara Üniversitesi Spor Kulübü bünyesinde korfbol branşının açılmasıyla resmi olarak kulüpler düzeyinde şampiyonalara katılmaya başlayan Marmara Üniversitesi, ilk katıldığı 2013 Türkiye Büyükler Korfbol Şampiyonası'nda şampiyon olma başarısı göstermiş ve Avrupa Cup'14 elemelerine gitmeye hak kazanmıştır.

2014 yılında Türkiye ikincisi olan takım, katılmak için başvurduğu Avrupa Shield'15 korfbol turnuvasına kabul edilmiş ve orada da ülkemizi temsil etmiştir. Bünyesinde milli oyuncularını barındıran Marmara Üniversitesi SK Korfbol Takımı alt yapı çalışmalarıyla da faaliyetlerine devam etmektedir.

Bu sporu ülke çapında geliştirmek ve yurtdışında ülkemizi başarıyla temsil etmek amacıyla yola çıkan ekibin antrenörlüğünü Hilal Karas, menajerliğini M.Lale Güler sürdürmektedir.



Aktuğ KARABAY

A Milli Korfbol Takım Oyuncusu

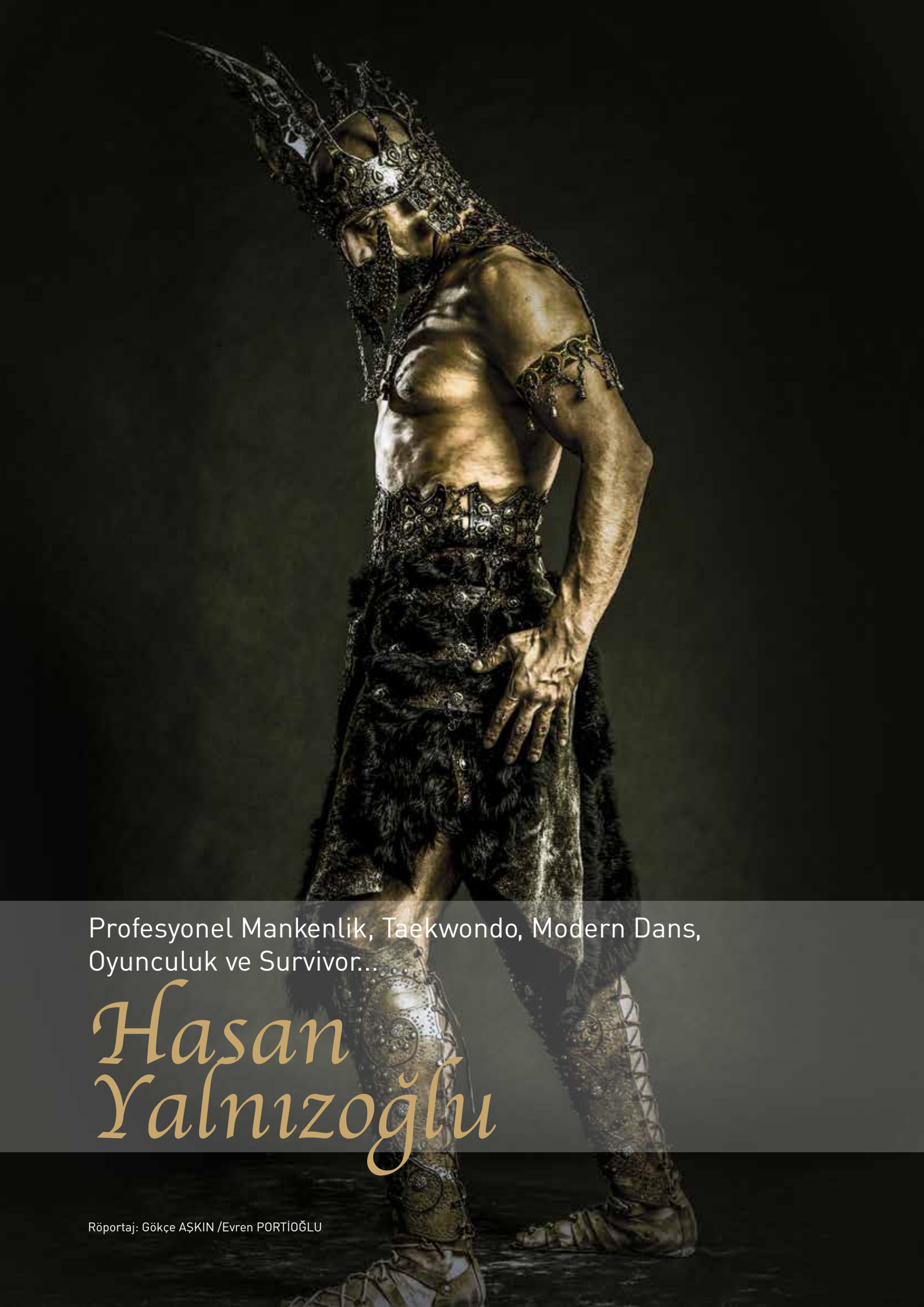
Marmara Üniversitesi Korfbol Takım Oyuncusu

BÜYÜK MAÇLAR GÜÇLÜ TAKIM İSTER

Uluslararası büyük elektromekanik taahhüt projelerinde kendisini kanıtlamış olan **BİRLEŞİM GRUP**, global bir marka olma yolunda istikrarlı bir şekilde çalışmalarına devam etmektedir.

Geleceğe İZ Bırakıyoruz...

Dudullu Organize Sanayi Bölgesi 1. Cadde No: 3
Ümraniye 34776 İSTANBUL, TÜRKİYE
Tel: [0216] 499 49 59 - Fax: [0216] 499 49 60
info@birlesimgrup.com - www.birlesimgrup.com



Profesyonel Mankenlik, Taekwondo, Modern Dans,
Oyunculuk ve Survivor...

Hasan Yalnızođlu

Röportaj: Gökçe AŞKIN /Evren PORTİOĞLU

Hayati oldukça renkli ve hareketli geçen, sert görünümünün arkasında son derece nazik ve mütevazı Hasan Yalınzoğlu ile yeni sezon Survivor'a hazırlandığı bugünlerde tatlı bir söyleşi gerçekleştirdik.

Hasan Bey, oldukça renkli, sporla dolu ve hareketli bir hayatınız var. Kariyeriniz nasıl şekillendi, nasıl bu noktaya geldiniz ?

İlkokulu Üsküdar'da okudum, vasat bir öğrenciydim. Ortaokulda ise dersi dinlediğim derslerde başarılı bir öğrenciydim. Vasat bir eğitim sürecim geçti. Lisede sınıfta kaldım, dört sene okula gitmedim. Bu süreçte BJK Spor Kulübü'nde kürek çektim. Bir arkadaş meclisinde yaşanan konuşmayla bakış açım değişti ve liseye geri dönerek, iyi dereceyle okulumu bitirdim. Daha sonra Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okuluna birincilikle girdim ve birincilikle mezun oldum. Bu süreç içerisinde çok

farklı spor dallarıyla ilgilendim, taekwondo yaptım, kürekte dereceler aldım ve milli sporcu oldum.

Bu arada akademiye devam ederken mankenlik yapmaya başladım. Mankenlik devam ederken dans eğitimi almak istedim ve bu vesileyle Sultans of The Dance' te 1999-2004 yılları arasında dansçı olarak yer aldım. Ardından dansımı gören Abdullah Oğuz 'Karaoğlan' dizisinde benim oynamamı istedi. Böylece oyunculuk da başlamış oldu. Takibinde Night Of The Sultans' da dans ettim. Kısaca okul yıllarımdan itibaren, mankenlik, spor, dans ve oyunculuk hepsi iç içeydi.

Hayatınıza dans nasıl girdi ?

Bizim okula Yıldız Teknik Üniversitesi'nden modern dans ekibi gelip bir gösteri yaptı. Ben de hocaya gidip dans etmek istediğimi söyledim. Beni okula çağırdılar görüşmeye, mülakat yaptık ama sonunda okul dışından öğrenci almadıklarını ancak



Röportaj

sınavla beni alabileceklerini söylediler. Ben de hiç yapmadığım bir şey yapıp bir yandan ritim tutup bir yandan dans ettim ve taekwondodan yatkın olduğum için zor birkaç figür gösterdim. Bunun üzerine beni derslere kabul ettiler.

Sultans Of the Dance'a nasıl girdiniz?

Aslında Sultans Of the Dance elemelerine bir arkadaşşıma destek olmak için gitmiştim. Elemeyi izlemek için içeri girmek istedim beni almadılar, seyirci alınamayacağını söylediler. Ben de bunun üzerine o zaman sınava katılacağım diyerek elemelere katıldım. Yirmi gün sonra sınavı geçtiğimi öğrendim. Grupta en az dans eden beş yıl deneyim sahibiydi, ben de bu arayı kapatmak adına çalışmalar öncesinde ya da sonrasında ekstradan antrenman yapıyordum. Aradan altı ay geçtikten sonra çabalarım fark edildi ve beni baş dansçı yaptılar. Tabii sorumluluğum artık daha da artmıştı. Bale, modern dans derslerim yoğunlaştı o dönemde.

Survivor'dan biraz bahsederseniz sizin katıldığınız yarışta diğer yarışlara nazaran farklı bir ortam ve bakış açısı var mıydı ?

Şunu söyleyebilirim ben ve arkadaşlarım vermek istediğimiz mesajı verdik diye düşünüyorum. Bu bir eğlence programıydı, hepimiz eğlenmek için katıldık, eğlenirken de insanlara güzel mesajlar vermek önemliydi. Birbirine saygı duyan yarışçıların olduğu seviyeli bir yarışma ortamı yaratmaya çalıştık. Örneğin beni destekleyenler birincilik için yarışan diğer arkadaşlarıma da saygı duydu, onları destekleyenler bana da saygı duydu. İki de kazanabilirdi şeklinde yorumlar vardı. Orada doğru iletişim kurduk ve bunu ortamı sağladık diye düşünüyorum.

Survivor'da fiziksel zorluklar, açlık, yarış psikolojisi gibi faktörler altında motivasyonunuzu nasıl sağladınız ?

Adada pek çok faktör var, rüzgar, yarışma kulvarı, yarışmacılar, kendi performansınız. Bu etkenlerin tümünü iyi analiz etmek gerekli. Mesela benim Survivor'da kendim ile fark ettiğim en önemli özellik, ilk oyunu kaybetsem de ikinci oyundan sonrasını kaybetmiyordum. Çünkü oyun esnasında oyunu nasıl oynamam gerektiğini analiz ediyordum. Bu iyi bir gözlem demektir. Fiziksel olarak özelliklerini bilmek de önemlidir, mesela ben 110 kilo bir adamım, bana koş deseniz hızlı koşamam ama bana bedenini doğru kullanıp rakibini kontrol ederek hata yapmadan, onun hata yapmasını bekleyerek yarış dersiniz bunu yapabilirim.

Yarışmacıları, yarış sahasını analiz etmek, farkındalık, rakibi tanımak ve kaybetme ihtimalini kabullenmek motivasyonu sağlayan etkenlerden.



Yeni Survivor'a nasıl hazırlanıyorsunuz ?

Açıkçası ilk yarıştığım adada tekrar bu serüvene katılıyor olmak beni son derece heyecandırıyor. Adada benim gibi birçok eski survivor olacak, herkes iddialı, herkes çok iyi hazırlanıyor. Fakat ben de fiziğim, deneyimlerim, tecrübelerim ve taktiksel hazırlıklarım ile, Survivor'a kazanmak için gidiyorum. Survivor hem fiziksel hem mental olarak güçlü ve dayanıklı olmayı gerektiren bir yarış. Kendimi fiziksel ve psikolojik olarak en doğru şekilde hazırlamaya çalışıyorum.

Günde 3 defa ada ve yarışma koşullarına odaklı antrenman yapıyor, beslenmeme ve sağlığıma çok dikkat ediyorum.

Özellikle tüm yarışmacıları daha önceki programlardan tanıyor olmak, psikolojik ve taktiksel anlamda hazırlanmama fayda sağlıyor.

En iyilere karşı yarışıyor olmak çok keyifli ve bir o kadar da heyecanlı bir deneyim olacak. Sizlerin de desteğini bekliyorum.

Survivor'dan sonra bir de kitap yazdınız. Bu fikir nasıl ortaya çıktı ?

Survivor'dan döndükten sonra insanlar yapmış olduğum meslekleri öğrenip bana bu konularda soru sormaya başladı. Oyunculuk, mankenlik, dans ve sporla ilgili sorular almaya başladım. Bunun üzerine merak edilen tüm soruları içerecek bir kitap yazmaya karar verdim. Hem ben neler yaşamışım,



bu yaşananları nasıl gerçekleştirmişim öğrensinler, hem de kendileri, çocukları için bir ışık olsun istedim. Her şeyi bağlayabildiğim çok güzel bir isim verdim kitaba "Öğrenilmiş Duygular". Ben insanların karakterlerini oluşturanın duyguları olduğunu düşünürüm ve bu duyguların tekrarıyla beraber de o duygunun karakterimizin bir parçası haline geldiğini düşünürüm. Kitabımda bu konuda neler düşündüğüme yer verdim. Ayrıca, eğitimin ilk önce anne karnında başladığına inan biri olarak, kitapta annemden ve babamdan bahsediyorum çünkü Hasan Yalınzoğlu'ndan bahsetmek gerekiyorsa bu iki insandan söz etmemek olmaz.

Bunların haricinde hayatımda yaşadığım dönüm noktalarını ve kırılma noktalarını anlattım. İçinde bulunduğum farkındalık ile birlikte bu dönüm noktalarında nasıl tepki verdiğimi ve yaşanan sonuçları kaleme aldım. Hayata pozitif bir yaklaşımla bakmanın öneminden de bahsettim.

Bunların haricinde spor yaparak, insan sağlığına zarar veren her şeyden uzak durarak nasıl yaşanır ve insanı insan yapan özellikleri bu kitapta anlatmaya çalıştım.

Yeni bir kitap yazmayı düşünüyor musunuz ?

Evet düşünüyorum, aslında konuyla ilgili birkaç düşüncem var. Survivor hakkında, orada yaşadıklarımız ile ilgili bir kitap olabilir. Gezdiğim çok ülke oldu, buralarda insanlarla yaşadığım çeşit çeşit olaylar var. Hayata farklı bakıyorum, doğru bakıyorum demiyorum ama değişik bakıyorum ve gördüğüm bu değişiklikleri paylaşabilirim. Bir de Sultans Of the Dance' te yaşadığımız ve insanların çok merak ettiği sırlar var, bunları paylaşabileceğim bir kitap olabilir.

Hasan Bey size Survivor'da başarılar diliyoruz, bu güzel sohbet için teşekkür ederiz.

Ben teşekkür ederim ...

Alerjik Rinit (Saman Nezlesi)

Kışın ardından baharın gelmesiyle canlanan doğa, alerjilerin yoğun yaşanmasına neden olur. Ağaçların çiçeklenmesi polen mevsiminin habercisidir.

Akar, toz, küf ve polen gibi vücudumuzda alerjik reaksiyonların oluşmasına neden olan maddelere "alerjen" denir. Alerjenler burun göz gibi bazı hedef organlarda bir takım biyokimyasal reaksiyonlara, salgılara neden olurlar. Bunun sonucunda vücutta kaşıntı, gözlerde yaşarma, kızarıklık, burunda kaşıntı, tikanıklık, akıntı ve hapşırık, akciğerde ise sekresyon artışı, öksürük, hırıltıya neden olur. Olgulara boğaz kaşıntısı veya geniz akıntısı eşlik edebilir.

Saman nezlesi olarak da bilinen alerjik rinit, alerjenlerin hava yolu ile burun içini döşeyen mukoza adı verilen dokuya yapışarak iltihapsiz yangıya neden olur. Genetik geçişli allerjik hastalıkların en sık görüleni olan alerjik rinit çoğunlukla ömür boyu devam eden, fakat ileri yaşlarda şiddeti azalabilen bir hastalıktır.

Alerjik rinit hayatı tehdit eden bir hastalık değildir; ancak yaşam kalitesini azaltan, olumsuz etkileyen bir hastalıktır. Erişkinlerde iş günü, çocuklarda okul

günü kaybına yol açar. Ayrıca şehir yaşamı ve çevre kirliliğinin alerjik hastalık görülme oranını arttırdığı bilinmektedir.

Alerjik rinit tanısı nasıl koyulur ?

Hastanın verdiği öykü tek başına tanı koyucudur; ayrıntılı bir sorgulama oldukça önemli ve yararlıdır. Hastanın yaşı, hangi ortamlarda yakınmalarının arttığı, daha önce hangi ilaçları kullandığı ve özellikle ailede başka alerjik kişi olup olmadığı mutlaka sorulmalıdır. Alerji genetik bir hastalık olduğundan ailede başka bireylerde alerji olması tanıya yardımcıdır. Alerjik rinit sıklıkla çocuk ve genç erişkinlerin hastalığıdır.

Ayrıntılı bir kulak burun boğaz muayenesi yapılmalıdır. Burun içi endoskop ile incelenmelidir. Hastanın sorgulaması ve muayene bulguları alerjiyi düşündürüyorsa alerji testleri uygulanmalıdır. Alerji testleri deri testleri ya da kanda alerjenlerin incelenmesi yöntemleriyle yapılabilir. Sinüs tomografisine gerek duyulabilir.



den olan alerjiden uzaklaşmaktır. Çevrenizdeki alerjenleri uzaklaştırmak önerilerimiz şunlardır:

- Polen mevsiminde pencere ve kapıları mümkün olduğunca kapalı tutun.
- Ev ve iş yerindeki bitkileri çevrenizde tutmayın.
- Evinizde tüylü hayvan beslemeyin.
- Klimalardaki filtreleri periyodik olarak mümkünse her ay değiştirin.
- Kuş tüyü ve yün yastık, yorgan, yatak değil sentetik olanları kullanın.
- Sigara içmeyin ve sigaralı ortamda bulunmayın.

İlaç tedavisinde antibiyotikler, antihistaminikler, kortizon, kortizonlu burun spreyleri kullanılabilir. Mutlaka hekim kontrolü altında ilaç tedavisinin uygulanması önerilir. Aşı tedavisi, eskiden olduğu gibi yıllar süren yorucu bir tedavi alternatifidir. Artık, kısa süreli ve sonuç alıcı aşı tedavi alternatifleri mevcuttur.

Alerji tedavisine cevap vermeyen kişilerde burun muayenesi detaylı olarak yapılmalı, çocuklarda adenoid (geniz eti), tonsil hipertrofisi (bademcik iriliği), erişkin hastalarda deviasyon (burunda kemik, kırıldak eğriliği), konka hipertrofisi (burun eti şişkinliği), burun polipleri, sinüzit olup olmadığı araştırılmalıdır. Özellikle çocuklarda eşlik edebilecek orta kulak iltihabı da araştırılmalıdır.

Diğer taraftan sık orta kulak iltihabı (otit) geçiren çocuklarda da alerji olup olmadığı sorgulanmalıdır. Çocuk horlaması önemlidir. Çocukta horlama, ağız açık uyuma tedavi edilmesi gerekli bir durumdur. Horlayan, ağız açık uyuyan çocuklarda geniz eti ve/veya bademcik iriliği, tıkaçıcılığı değerlendirilmeli, gerekirse ameliyat edilmelidir.

Tedavi ve korunma yöntemleri nelerdir ?

Alerjik belirtilerin kontrolü, birden fazla tedavi yönteminin birlikte uygulanmasıyla sağlanır. Alerjente karşılaşmanın önlenmesi, ilaç tedavisi ve aşı tedavisi bu yöntemler arasında sayılabilir.

Öncelikle yapılması gereken alerjik yakınmalara ne-



Op. Dr. İlker TÖRAL

Kulak Burun Boğaz & Baş Boyun Cerrahisi & Ses Hastalıkları Uzmanı

Sağlıklı Yaşama Granola Dokunuşu

Bu sayımızda yemekle olan ilişkimizi daha “sağlıklı” bir düzleme çekmek için doğal ve lezzetli beslenmenin önemine değinmek istedik.

Günlük hayatın koşuşturması, büyük şehrin karmaşası, vakitsizlik, stres derken birçok değer gibi sağlığımızı temelden etkileyen beslenmeyi es geçerek hale geldik. Artık, aradığımız hızlı olduğu kadar lezzetli, sağlıklı ve pratik yemekler.

Sizler için yeni lezzetler bulabilmek için yaptığımız araştırmada, “Lezzetli sağlıklı” sizlerle buluşuracak, evinizdeki kadar güvenli ve temiz yemekleri yiyebileceğiniz bir adres bulduk ve bu adresin işletmecilerinden pratik tarifler ve bilgiler aldık.

Kaliteli ve doğal malzemelerle en sağlıklı pişirme tekniklerini kullanan Granola, çalışan herkesin hayatını değiştirecek türden yeni bir online yemek satışı sitesi.

Oldukça genç ve eğitimli bir mutfak ekibine sahip Granola işletmecilerinden sizler için aldığımız bilgileri paylaşmadan önce kendileri hakkında kısaca bilgi verelim. Genç yaşlarına rağmen oldukça de-

neyimli üç ortaktan bahsedebiliriz. Berkay Özerkliğ Başkent Üniversitesi Hukuk Fakültesi’nden mezun, Bilgi Üniversitesi’nde Ekonomi Hukuku Yüksek lisansı yapmakta ve aktif olarak avukatlık yapıyor. Murat Köse, Bilkent Üniversitesi İktisat Bölümü mezunu. Kendisi 3 kuşaktır restoran işiyle uğraşan bir aileden gelmekte ve beraber bu projeyi hayata geçirmeden önce üç sene boyunca Niki Restaurant’ın işletmeciliğiyle ilgilenmiş.

Son olarak Arda Aras, ortak olmasının yanında aynı zamanda Granola’nın şefi. Bilkent Turizm ve Otel İşletmeciliğinden mezun olduktan sonra Paris’de Gregoire FERRANDI’de gastronomi bölümünü bitirmiş ve Michelin Yıldızlı restoranlarda görev almış. İstanbul’a döndükten sonra Ulus 29, Mama Shelter ve La Petit Maison gibi önemli restoranlarda çalışmaya devam etmiş ve en son Berkay ve Murat’la yolları kesilmiş.

Granola’yı benzerlerinden ayıran özellik, lezzetli sağlıklı sunuyor olması. Kullandıkları doğal ve kaliteli



Süper Vegan Salata

malzemeler ile sağlıklı pişirme teknikleri birleşince akıllarda soru işareti kalmıyor. Sağlıklı kaçamaklardan salatalara, farklı yan ürünlerden doyurucu ana yemeklere geniş bir yelpazeye sahip. Anlayacağınız eskide kaldı tatsız tuzsuz diyetler...

Tüm lezzetleri tüketerek kıvamında kalori alarak beslenme...

İşlenmiş hazır paketlenmiş gıdalardan uzak durulmalı. Geri kalan tüm besinlerin sağlıklı alternatifleri yani daha az kalorili, doymuş yağ oranı, şeker oranı gibi genel obezite sebebi olan besin değerleri daha düşük alternatifleri tüketmek hem bizi zevklerden mahrum bırakmayacak hem de sağlığımız için bir tehdit unsuru oluşturmayacaktır.

Sağlıklı diye bildiğimiz ancak hiç de masum olmayan besinler...

Süpermarketlerde satılan hazır paketlenmiş sözde düşük kalorili mısır gevrekleri, diyet ürünler, tatlandırıcı vb. ürünleri bu grupta saymak mümkündür. Bu ürünlerin evde yapılmış doğal olanları tercih edilmelidir.

Kalori her şey mi demektir ?

Kalori, beslenmenin en önemli unsurlarının başında gelir ancak bunun için doğru kaloriye doğru besinlerden elde etmek gerekir. İnsanların üç ana besin kaynağı vardır.

Proteinler, karbonhidratlar ve yağlar. Doğru bir beslenmede bu üç temel kaynağın doğru bir oranda tüketilmesi gerekir ve bu da kişiden kişiye değişiklik gösterir.

Örneğin; 170 g porsiyonlanmış olan Bademli Somon tabağı 415 kalori gelmektedir ki bunları kaliteli hayvansal ve bitkisel proteinler, Omega-3 tekli doymamış yağ asitleri ve kompleks karbonhidratlar

oluşturmaktadır.

Benzer bir kaloriye sahip hamburgercilerdeki çocuk menüleri yaklaşık 500 kalori civarındadır ki bunun da büyük çoğunluğu doymuş yağ asitleri ve şekerden gelmektedir. Sonuç olarak somonu yediğinizde hem daha sağlıklı besinleri vücudunuza sokmuş oluyorsunuz hem de daha uzun süre tok kalıyorsunuz.

Hâlbuki çocuk menüsünde hem sağlığınıza hem de doyumluk hissinize mahrum kalıyorsunuz.

Ara öğünler için tavsiyeler...

Kavrulmamış badem, ceviz, kaju, fındık vs. Düşük şekerli meyveler; greyfurt, çilek, böğürtlen, yaban mersini. Az yağlı yoğurt ve süt. Bu ürünler günlük olursa gerçekten çok daha sağlıklı olur.

Yemekle ilişkimizi sağlıklı bir noktaya getirmek için...

Bunu yapmanın en güzel yolu doğru besinleri, doğru zaman aralıklarıyla tüketmektir. Öğün atlandığı takdirde bir sonraki öğünde normalde yiyeceğimizden çok daha fazla kalori tükettiğimiz yapılan araştırmalarla ispatlanmıştır. Hiç bir tattan mahrum kalmadan ancak dozunda yemek sağlıklı noktaya gelmenin en önemli unsurudur.

Şeker alternatifleri...

Günümüzde gerçek şekerpancarından elde edilen şeker bulmak neredeyse imkansız olduğundan, şeker tüketilmemesi önerilmektedir. Şekere alternatif olarak meyve, bal, hurma şurubu, akçaağaç pekmezi, keçiyoynuzu pekmezi, stevia bitkisini saymak mümkündür.



Bademli Somon

Beslenme

Ev için ufak bir tarif

Evde ailenizle ya da arkadaşlarınızla bir pazar sabahı edeceğiniz kahvaltıya ıspanaklı İspanyol omleti ile renk katabilirsiniz.

İçindekiler:

- 400 g yıkanmış, kurulanmış ıspanak
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 büyük ince doğranmış soğan
- 2 büyük, ince doğranmış haşlanmış ama yumuşamamış patates
- 10 adet yumurta

Yapılışı:

Yıkanmış, temizlenmiş olan 400 g ıspanağı kaseye koyup üzerine bir kettle dolusu sıcak suyu boşaltıyoruz. Ispanaklar yumuşadığı zaman soğuk suya aktarıp soğumasını bekliyoruz. Yapışmaz büyük bir tavaya 3 yemek kaşığı zeytinyağını koyup soğanları renk almadan 10 dakika boyunca hafif hafif pişiriyoruz. Bu esnada 10 yumurtayı kırıp çırpma başlıyoruz. Tuz ve karabiberle tatlandırıyoruz. 10 dakika dolduktan sonra tavanın altını açıp patates ve suyunu süzdüğümüz ıspanakları ekliyoruz. Hemen ardından çırpılmış 10 adet yumurtayı katıp pişirmeye başlıyoruz. Yapışmaz tavada yumurta kütle halinde hareket eder hale geldiğinde omleti kesme tahtasına alıyoruz ve 8 parçaya bölüyoruz.

Her bir dilimdeki besin değerleri:

Enerji 209 kcal, Protein 12 g, Carb. 11 g, Yağ 13 g, Doymuş Yağ 3 g, Lif 2 g, Şeker 2 g, Tuz 0.46 g olarak hesaplanmıştır.

Ofis için basit bir menü

Evde hazırlayıp yanınızda ofise götürebileceğiniz bir yiyecek olarak dana jambonlu pancarlı salata iyi bir tercih olacaktır.

İçindekiler:

- 100 g donmuş bezelye
- 175 g pişmiş pancar
- 2 yemek kaşığı yoğurt
- 2 kaşık rendelenmiş Japon turpu
- ½ marul ince doğranmış
- 100 g dana jambon
- istenildiği takdirde ince doğranmış 2 adet taze soğan

Yapılışı:

Donmuş bezelyelerin üzerine kettleda kaynattığımız bir miktar suyu koyup iki dakika bekletiyoruz ve sonra iyice süzuyoruz. Bir kabın içerisinde bezelyeleri, küp küp doğranmış pancarları ve istenildiği takdirde taze soğanları bir araya getiriyoruz. Bir başka kaba ise yoğurt ve rendelenmiş Japon turpunu ekliyoruz. Karıştırıp akışkanlığını sağlamak için bir miktar su ekliyoruz. Doğradığımız marulları yemek kabımıza koyup karıştırdığımız pancarlı karışımı üzerine koyuyoruz ve sosumuzu döküyoruz. En son jambonları ekleyip üzerini kapatıp ofisimizde afiyetle yiyoruz.

Bu salatamız 2 porsiyon olup her bir porsiyondaki besin değerleri:

Enerji 166 kcal, Protein 16 g, Carb 17 g, Yağ 4 g, Doymuş Yağ 2 g, Lif 5 g, Şeker 13 g, Tuz 1.92 g olarak hesaplanmıştır.

Afiyet olsun 😊

Sizlere yalnızca bu keyifli lezzetleri deneyimlemek kalıyor...



ERZURUM AVM

Türkiye'nin **İLK YEŞİL**
Binasında İmzamız Var



Türkiye'nin BREEAM (Building Research Establishment Environmental Assessment Methodology – Bina Araştırma Kuruluşu Çevresel Değerlendirme Metodu)

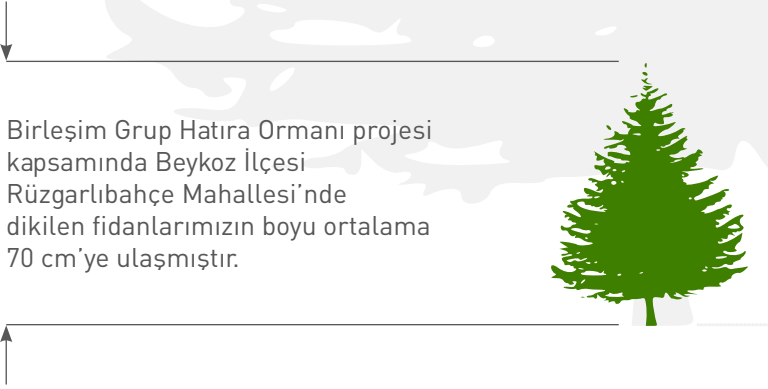
Sertifikasına sahip ilk binası olan Erzurum Alışveriş Merkezi'nin Mekanit Tesisat İşleri bir ilke daha imza atan **BİRLEŞİM MÜHENDİSLİK** tarafından gerçekleştirildi.



Dudullu Organize Sanayi Bölgesi 1. Cadde No: 3
Ümraniye 34776 İstanbul, TÜRKİYE
Tel: +90 216 - 499 49 59 - Fax: +90 216 - 499 49 60
info@birlesimgrup.com - www.birlesimgrup.com

ARZUMUZ

GELECEK NESİLLERE DAHA YEŞİL BİR DÜNYA BIRAKMAK



Birleşim Grup Hatıra Ormanı projesi kapsamında Beykoz İlçesi Rüzgarlıbahçe Mahallesi'nde dikilen fidanlarımızın boyu ortalama 70 cm'ye ulaşmıştır.

Geleceğe İZ Bırakıyoruz

