e-parola

ERKURT HOLDİNG AYLIK ELEKTRONİK YAYINIDIR

NİSAN 2021
SAYI: 29

içindekiler

03 LİDERİMİZİN MESAJI

04 HABERLER

08 BAŞARI ÖYKÜMÜZ
"Küçük adımlar fark yaratır"

10 VAKIF ETKİNLİKLERİMİZ

12 ODAKLANMIŞ İYİLEŞTİRME (FI)

14 ALERJİ HAYATINIZI KÂBUSA ÇEVİRMESİN!

17 10 SORUDA KALP SAĞLIĞI

19 BUNU BİLİYOR MUYDUNUZ?
"Siber Güvenlik Terimleri"

E-PAROLA,
Erkurt Holding A.Ş.'nin
ücretsiz yayın organıdır.

Adresi: Minareliçavuş Bursa OSB Mah.
Gri Cad. No: 16 Nilüfer / BURSA
T: (0224) 314 10 00
e-mail: e-parola@erkurtholding.com.tr
www.erkurtholding.com.tr

İmtiyaz Sahibi: Â. Kerem ALPTEMOÇİN
Yazı İşleri Müdürü: Dr. Nazım SERHATLI
Hazırlık: Erkurt Holding

Erkurt Ailesi'nin Değerli Fertleri,

Bildiğiniz üzere Endüstri 4.0 kavramıyla tanışalı henüz 7-8 yıl oldu. Endüstri 4.0, maliyet-fiyat avantajını Uzak Doğu'ya kaptıran Alman endüstrisinin maliyetlerini aşağı çekerek dünya pazarlarında güç kaybetmemesini hedeflemişti. Çinli firmaların 2000'li yılların başlarındaki ucuz ama kalite sorunlu yapıları yıllar içinde değişti ve her skalada ürün sunabilir hale geldiler. Üstelik kalitelerini sadece son kullanıcıya yönelik fason imalat ürünlerinde değil makine üretim alanında da çok geliştirdiler.

2000'li yılların başlarında katıldığımız uluslararası tekstil, plastik ve makine fuarlarında birebir şahit olduk ki, alanlarında dünyaca bilinen Avrupalı firmalar yıllar içinde azaldı, kapandı veya üretimlerini düşük maliyetli ülkelere kaydırdılar. Günümüzde bu tarz endüstriyel fuarların hâkimi artık Avrupalı firmalar değil.

Endüstri 4.0, sanayi ve işletme odaklı bir yaklaşım. Tüm süreçlerin dijital olarak izlendiği, kaydedildiği ve verilerin analiz edilerek iyileştirme yapılacak noktaların belirlendiği bütünleşik bir sistem. Doğru kullanılıp takip edildiğinde mutlaka sonuç veriyor. Biz de bunu birebir deneyimledik. Saha verilerimizi almaya başladıktan sonra planladığımız geliştirme faaliyetleri sonucu, üretim performanslarımızın nerelerden nerelere geldiğini biliyoruz. Bu gerçekten de bir devrim ve endüstri artık bu noktadan geri dönemez.

Japonların ise Endüstri 4.0'ın ötesine geçen insan merkezli bir yaklaşımı var; Society 5.0. Yani dijital dünyanın yeniliklerini sadece işletmelerde maliyet avantajı sağlamak için değil tüm toplumun faydasına dönüştürmek.

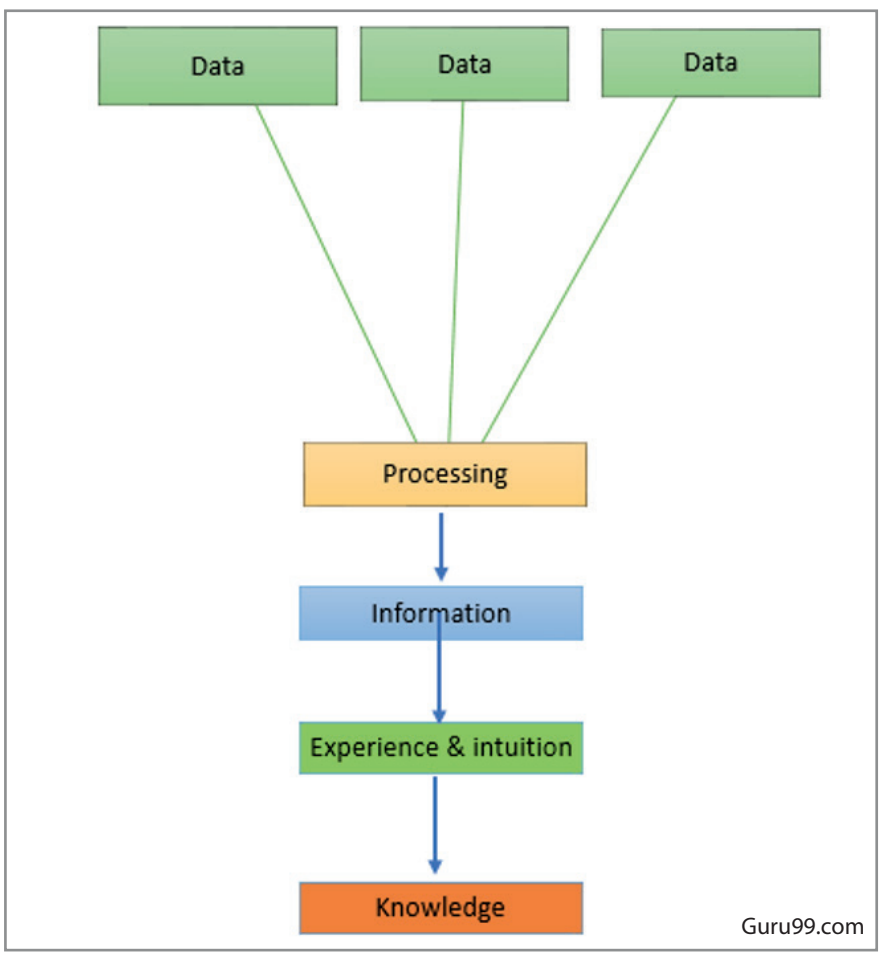
Endüstri 4.0'da;

•Su ve buhar enerjisiyle çalışan makinelerin kullanılmaya başlanması 1. Evre,
•Elektrik enerjisinin kullanımıyla başlayan seri imalat dönemi 2. Evre,
•PLC'lerin (Programlanabilir Mantıksal Denetleyici) devreye girmesiyle başlayan otomasyon dönemi 3. Evre,
•İnternet kullanımıyla birbirleriyle haberleşen makine ve sistemlerin dönemi de 4. Evre yani Endüstri 4.0 olarak tanımlanmaktadır.

Society 5.0 ise;

•İnsan topluluklarının avcı ve toplayıcı olarak yaşadığı dönemi Avcı Toplumu olarak 1. Evre,
•Tarımın başlaması ve yerleşik hayata geçişi Tarım Toplumu olarak 2. Evre,
•Endüstri Devrimi'yle başlayan dönemi Sanayi Toplumu olarak 3. Evre,
•Bilgisayarların kullanımıyla başlayan içinde bulunduğumuz dönemi de Bilgi Çağı ismiyle nitelendirip 4. Evre olarak tanımlıyor.

Bir sonraki gelecek dönem olan Beşinci Evre'yi de Süper Smart Toplum olarak tanımlıyorlar. Temelinde verinin doğru işlenip, doğru okunup insanlığın hizmetine sunulması olan bu dönemi çok da güzel tarif ediyorlar; veri toplanıp işlendiğinde bilgiye dönüşüyor, bilgi doğru analiz edildiğinde yönlendiriyor, bu yönlendirilmeler sonucunda elde edilen kazanımlar ya da hatalar tecrübeyle harmanlandığında ise bilginin üstünde bir noktaya geliniyor. Information ve knowledge kelimelerinin karşılıkları Türkçe'de bilgi olarak tanımlansa da aslında biraz daha farklı bir nüansla knowledge, bence bilgelik anlamına geliyor.



Society 5.0'da hayal edilen ortam şu; örneğin yaşlı insanların tahlillerini hastaneye gitmeye gerek kalmadan evlerinde ve hata oranı bir insana göre çok daha düşük olan geliştirilmiş yapay zekâyla yorumlamak, gerekli ilaçları insansız otonom araçlar veya dronlarla kişinin evine kadar götürmek ve böylece kişinin çeşitli sağlık ölçümlerini de yine internet üzerinden takip etmek. Buna bir örnek daha verecek olursam, bir çiftçinin telefonuna kolaylıkla indireceği bir uygulamanın, tarım yapacağı yerin geçmiş yıllara ait hava sıcaklıkları, yağış miktarları, rekolte kayıtları ve bu verilere göre hangi yıl ne ekmesi gerektiğini kendisine önermesi. Bu tarz uygulamalar her alanda yaygınlaştırılabilir.

Öyle görünüyor ki ismi Endüstri 4.0 olsun, Society 5.0 olsun, dijital dünya hayatımızın bir parçası, hatta parçası olmaktan da öte ana akımı durumunda. Normal kullanıcılar olan bizler için dijital dünyada olmak, henüz keşfedilmemiş bir ormanda olmaya eşdeğer. Evet, haritalandırılmış bazı yerler var ancak bilmediğimiz bölgeler çok daha fazla. Bilmediğimiz bir yerde kaybolduğumuzu hissettiğimizde tedirgin oluyoruz, değil mi? Aslında mesleği bilişim olmayan insanlar için dijital dünyada gezmek, balta girmemiş bir ormanda gezinmek gibi. Nereden geleceğini tahmin edemediğimiz bir sürü risk var. Ormanda dolaştığımızda nasıl bastığımız yerler ve bıraktığımız kokularla yırtıcılar için hedef haline geliyorsak, dijital dünyada bıraktığımız her veri de bu dünyanın yırtıcıları için bize ulaşabilecekleri yani bizi avlayabilecekleri birer iz. Bu yüzden veri güvenliği, yani verinin korunması ve saklanması hem bizleri hem de çevremizi dijital yırtıcılardan korumanın tek yolu. Bunun için güvenlik sistemleri geliştiriliyor, sertifika programları yaratılıyor ve çeşitli normlar belirleniyor.

Bu işin bizim dünyamızdaki sertifika karşılığı ise ISO 27001. Kurum olarak biz de ISO 27001 sertifikası alabilmek için çalışmalara başladık. Bu çalışmalar neticesinde hepimizin alışkanlıklarını değiştirecek bazı yeni uygulamalar gelecek. Lütfen bunları bir angarya olarak görmeyelim. Bunlar kendi güvenliğimiz için yapmak durumunda olduğumuz gereklilikler. Bunlara uymak ve bunların hayatlarımıza getirdiklerini içselleştirmek her seviyedeki Erkurt çalışanı için bir zorunluluktur.

Bu sayımızın başarı öyküsü Membran İşletmeleri Grup Müdürlüğü uhdesinde gerçekleştirilen asfalt hattımızdaki iyileşme çalışmalarıdır. 30 yaşında ve zaman zaman sökmeyi düşündüğümüz bir hat, nasıl olur da akıllı dokunuşlarla kapasitesini yaklaşık %80 artırır. Yine merakla okuyacaksınız. Başta Grup Müdürümüz Hüseyin Çakır olmak üzere tüm membran bölümünde çalışan arkadaşlarımı tebrik ediyor, hepsine çok teşekkür ediyorum.

Birlikte ve Daima!

Âli Kerem Alptemoçin
Erkurt Holding Yönetim Kurulu Başkanı & CEO

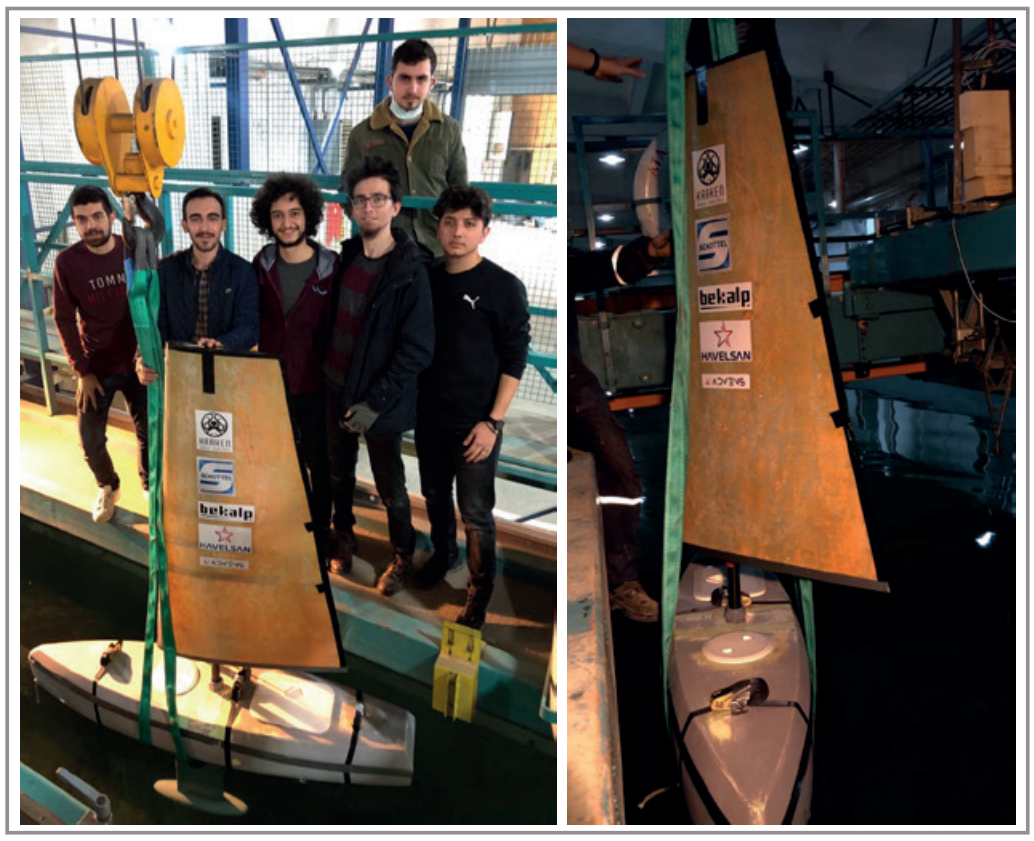
FORD OTOSAN ZİYARETİ

Ford Otosan Satın Alma Direktörü Tunç Yerli ve beraberindeki satın alma yöneticilerinden oluşan heyet, 25 Mart tarihinde firmamızı ziyaret etti. Erkurt Holding Yönetim Kurulu Başkanımız Âli Kerem Alptemoçin, Yönetim Kurulu Başkan Yardımcımız Mert Bekler, Formfleks CEO'muz Nazım Serhatlı ile birlikte İş Geliştirme ve Ar-Ge yöneticilerimiz ziyarete ev sahipliği yaptı.

Ziyaret kapsamında; Ford Otosan ekibine katılan yeni ekip üyeleriyle gerçekleşen tanışma sonrasında ürünlerimizi ve üretim teknolojilerimizi tanıtmak üzere saha gezisi yapıldı.

YTÜ STARS OF HYDRO EKİBİ OKYANUSA AÇILMAYA HAZIRLANIYOR

Bekalp Kalıpçılık şirketimiz, MicroTransat Challange yarışması için Yıldız Teknik Üniversitesi Gemi ve Denizcilik Kulübü öğrencilerinden oluşan Stars of Hydro ekibinin altın sponsoru oldu. Yenilenebilir enerjiyle hareket eden yelkenliyle GPS sinyalleri ve web üzerinden takip sistemiyle Atlantik Okyanusu'nu geçmeye hazırlanan Stars of Hydro ekibinin 2 metrelik kompozit teknesinin salma, yelken ve dümen kalıpları Bekalp Kalıpçılık tarafından MDF'den imal edildi. Yarışmaya katılan ilk Türk takımı olma özelliği taşıyan ve yaklaşık 30 kişiden oluşan Stars of Hydro ekibi, tekneyi Kanada'dan suya indirerek okyanusu geçmek için gün sayıyor. Enerjisini rüzgârdan alacak teknenin haziran ayından itibaren 90 gün içinde tüm okyanusu gezerek İngiltere'de turunu tamamlaması planlanıyor.



YAŞAR ÜNİVERSİTESİNİN KONUĞU OLDUK

Yaşar Üniversitesi'nin daveti üzerine Marina Yönetimi ve Sürdürülebilirlik dersine online ortamda konuk olduk. Yönetim Kurulu Başkanımız Âli Kerem Alptemoçin ve İnsan Kaynakları Direktörümüz Funda Karagöz, sürdürülebilirlik yolculuğumuzu ve kurumsal sosyal sorumluluk faaliyetlerimizi gençlerle paylaştı.

İNSAN KAYNAKLARI UYGULAMALARIMIZ DİJİTALLEŞİYOR!

İnsan kaynakları uygulamalarımızın dijitalleştirilmesi amacıyla başlattığımız çalışmalar hız kesmeden devam ediyor.

İlk etapta çalışanlarımızın kişisel bordro, izin, özlük bilgileri ve eğitim kayıtlarına dijital erişimine imkân tanıyan HR Web Çalışan Portalı devreye alındı. Ardından mesleki ve kişisel gelişime yönelik mobil uyumlu Erkurt Holding E-Öğrenme Platformu yayına alındı. Bu yeni uygulamayla çalışanların birbirinden değerli e-eğitimlere, zaman ve mekândan bağımsız olarak ulaşması sağlandı.

Kullanıcı dostu uygulamalarla ekip arkadaşlarımıza daha hızlı ve sistemli erişebilmek için çalışmalara devam edilmesi planlanıyor.

ÇOCUKLARIMIZ GELECEĞİ RESMEDİYOR

23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı'nı çocuklarımızın resimleriyle kutluyoruz. Ekip arkadaşlarımızın 6-14 yaş aralığındaki çocuklarının hayallerini resmetmek üzere düzenlediğimiz "Gelecek" temalı resim yarışmasında tüm katılımcıları ve dereceye giren çocuklarımızı sürpriz hediyeler bekliyor.

Yarışma sonrasında çocuklarımızın hayallerindeki "geleceğin resimleri", şirket ve yerleşkelerimizde sergilenecek.

G² GENÇLER GELECEĞİMİZDİR EKİBİNİN EĞİTİMLERİ DEVAM EDİYOR

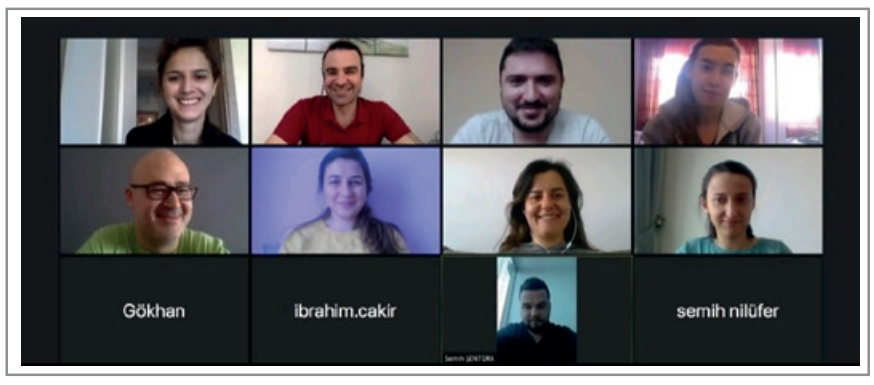
G² Gençler Geleceğimizdir ekibinin eğitimleri, online ve sosyal mesafe kuralları göz önünde bulundurularak sınıf ortamlarında devam ediyor. Hazırlanan eğitim programı kapsamında kişisel ve mesleki gelişim eğitimleri alan gençler, İngilizce eğitimlerine de katılıyor.

Dil bilgisi seviyelerine göre oluşan sınıflarda 3 farklı oturuma katılan gençlerimiz, konuşma pratiğinin yanı sıra işleriyle ilgili İngilizce sunumlar hazırlayarak İngilizce sunum tekniklerini de geliştirme fırsatı buluyor.

VDA EĞİTİMLERİMİZ DEVAM EDİYOR

7 Ocak'ta başlayan ve 3 farklı grup için holding genelinde planlanan VDA eğitimlerimiz, devam ediyor. İlk grubumuz, eğitimlerini başarıyla tamamladıktan sonra VDA sertifikalarını almaya hak kazandı.

İkinci grubumuzun PSCR Ürün Güvenlik ve Uygunluk Temsilcisi Eğitimi ise 9-10 Mart tarihleri arasında gerçekleşti. Eğitimlerimize ağustos ayı sonuna kadar devam edilecek.



IATF 16949:2016 BELGELENDİRME DENETİMLERİ

Erkurt Holding ve iştirakleri belgelendirme denetimleri için mart ayında start aldı. Erkurt Holding ve Formfleks OSB, Taysan, Cemre şubelerinde tamamlanan denetimler, mayıs ayına kadar diğer yerleşkelerimizde de devam edecek.

Denetimler sonunda, holding ve bağlı şirketleri IATF 16949:2016 belgelerini yenileme fırsatı bulacak.

BAŞARI ÖYKÜMÜZ

“Küçük adımlar fark yaratır”

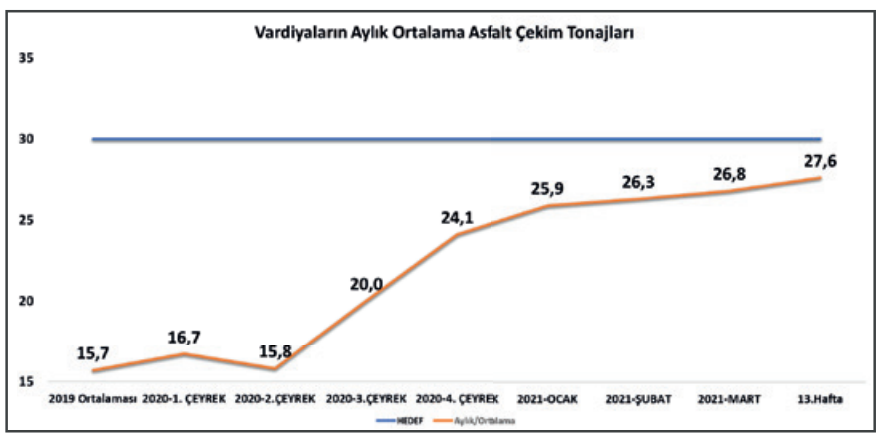
Eski makinelerden hep şikâyet ile bahsedilir. “30 yıllık makine, artık ömrünü tamamlamış, yenisini almak gerekli” gibi cümleleri hepimiz duymuşuzdur. Aslında makineleri yenilemeden de küçük adımlar ve sürekliliği olan iyileştirmelerle, yani kaizenlerle büyük farklar yaratılabilir. Asfalt üretim hattında son bir yıldır yaptığımız çalışmalar, bu durumu tam anlamıyla yansıtan bir örnektir.

2019 yılı vardiya bazında üretim ortalaması 15,7 ton olan asfalt üretim hattında, 2020 yılında yaptığımız çalışmalarla, üretim ortalamasını 27,5 ton seviyesine getirmiş bulunmaktayız. Şimdiki hedefimiz T30 projesini devreye alarak, vardiya bazında 30 ton ortalama üretim kapasitesine ulaşmak. Bu hedef doğrultusunda kaizen çalışmalarımızı hazırladık ve süreçleri adım adım ilerletiyoruz.

2019 yılının son çeyreğinde, yeni organizasyon yapısı şekillendirilirken, ekstrüzyon ve asfalt üretim tesislerinin yönetim olarak Membran İşletmeleri Grup Müdürlüğü altında birleşmesi kararı alınmıştı. Yönetim Kurulu Başkanımız Âli Kerem Alptemoçin’in liderliğinde gerçekleşen bu organizasyon değişiminde, bizlerin de geri bildirimleri alınarak yeni görev yerlerimiz belirlenmişti.

Ben de ekstrüzyon hatlarındaki tecrübemi göz önünde bulundurarak, Membran İşletmeleri Grup Müdürlüğü’nde katkı sağlayabileceğimi düşünmüştüm.

Nihayetinde Yönetim Kurulumuz beni bu göreve layık gördü ve 2020 yılında asfalt üretim süreçlerinin yönetiminden sorumlu oldum.



Asfalt hattına ilk girdiğimde mevcut durum beklediğimden biraz farklıydı. Doğrusunu söylemek gerekirse, ekstruderler ile kıyasladığımda biraz daha modern bir hat bekliyordum. Hammadde beslemeden, kalender ayar kısımlarına kadar birçok ekipmanın manuel çalıştığını gördüm. Vakit kaybetmeden, Formfleks Membran-FİİG İşletmeleri Bakım Müdürümüz Emrah Gürcan, Asfalt İşletmeleri Üretim Uzmanımız Berkay Çakman, Halı İşletmesi Bakım Uzmanımız Semih Şentürk ve Vardiya Amirimiz Güney Kont ile bir çekirdek iyileştirme ekibi kurduk. Bu ekip ile membran üretim hattının çalışma prensibini hiç çalışılmamış gibi tekrardan gözden geçirdik.

Tüm bu çalışmaları yaparken odaklandığımız 5 nokta oldu:

•Üretim toplantı, takip sistematiğinin belirlenmesi ve standartlaştırılması,
•Takım çalışması faaliyetlerinin ve çalışan motivasyonunun artırılıp, "Üretimde Mükemmelleşme" hedefimizin ekip tarafından benimsenmesinin sağlanması,
•Sürekli iyileştirme bakış açısının, tüm ekibe yayılımının sağlanması ve bir makine gibi işler hale getirilmesi,
•Çalışanlarımızın görüş ve önerilerinin dinlenmesi ve analiz edilmesi,
•Analiz sonucunda uygun bulunan kaizen, öneri ya da görüşlerin zaman kaybetmeden devreye alınması.

İlk olarak üretimde bir önceki gün yaşanan ve Dört "0" hedefimiz ile ilgili; İSG, üretim miktarları, hat duruşları, kalite ve o günün planını konuştuğumuz, "Asakai" olarak adlandırdığımız sabah toplantılarını, toplantı odasından üretim alanına kaydırdık. Bu toplantılar 10-15 dakikalık sürede tamamlanan, problemleri konuştuğumuz ve uzun analiz gerektiğinde ekipleri görevlendirdiğimiz çalışmalardı. Asakai toplantıları ileriki zamanlarda, sorunlu bölgelere toplantı sonunda "Gemba" yaptığımız ve bir önceki gün verilen görevlerin ve belirlenen aksiyonların son durumunu takip ettiğimiz, kayıtlı çıktıları olan bir çalışmaya dönüştü. Yalın üretimde gembayı tanımlamak istersek; olay yerine giderek yaşanılan aksaklığı görmeyi, sorunları ilk ağızdan dinlemeyi amaçlayan bir yöntem olarak tanımlayabiliriz. Bu sayede Grup Müdürü'nden, ilgili hatta çalışan operatörümüze kadar ortak çalışma, ihtiyaçları doğru tespit etme ve ekip içi iletişimimizi kuvvetlendirme imkânı bulduk.

Günlük asakai toplantılarının yanında, haftalık duruşları analiz ettiğimiz Bakım Toplantıları, iade ve ıskartaları analiz ettiğimiz Kalite Toplantıları, hattın performansını ve iyileştirilecek konuları görüştüğümüz Sürekli İyileştirme Toplantıları'nı da standart hale getirdik.

İkinci olarak takım çalışmasını daha etkin hale getirdik. Kaliteci ile üretimci, üretimci ile bakımcı ve bakımcı ile kaliteci arasında yaşanan aksaklık sonrası sıkça duymaya alıştığımız; "Benim haberim yok." veya "Bana kimse söylemedi." gibi cümlelerin kurulmasını önlemek için iletişimi artırdık. Bakım olmadan üretimin olamayacağını, kaliteli üretmeden yapılan üretimin tamamen israf olduğunu, hepimizin amacının kaliteli üretmek olduğunu her gün konuştuk ve bu bilinci tüm ekibe aşıladık. Yaklaşık bir yıl önce, bakım ekibimiz üretim bölümünden makineyi birkaç gün bakım için isteyip alamazken, üretim bölümü de arızalar nedeni ile makineyi bakıma veremez durumdaydı. Yaptığımız çalışmalarla bir yıl içinde mesailerin biteceğini, artan verim sayesinde makinemizi bakım bölümüne uzun süreli teslim edebileceğimizi ve bu sayede arıza miktar ve sürelerinin de çok çok azalacağını ekibimiz ile yaptığımız her konuşmada yineledik.

Sonrasında sürekli iyileştirme ve analiz çalışmalarına ağırlık verdik. Continue hatlar birbiri içinde farklı çevrimlerin olduğu, kompleks hatlardır. Burada tempoyu belirleyen birçok farklı operasyon ve etken vardır. Önemli olan analizi doğru yapıp, darboğaza neden olan kısımlarda iyileştirmeler ile hattın genel veriminin artırılmasıdır. Aksi halde iyileşme için harcanan birçok kaynak boşa sarf edilmiş olur. İşte bu noktada, hattın analizini tekrardan yaparak, "Biz bunu daha önce denedik, olmadı." cümlelerini, "Biz bunu neden devreye alamadık?" ve "Nasıl devreye alabiliriz?" cümlelerine çevirdik. Analizler, yıllardır doğru olduğu düşünülen yanlışların düzeltilmesine de olanak tanıdı. Bu sayede gerçek darboğazları tespit ettik ve her birine müdahale ettik. Bazen müdahalelerimizin sonucunu alamasak dahi, "Nasıl?" sorusunu tekrar tekrar sorarak, pes etmeden, kayıpları ve devreye alınamama nedenlerini, sonuç alıncaya kadar tekrar tekrar inceledik. Yani yapılan çalışmalarda karşılaştığımız başarısızlıkları bir sonuç değil, bir aksilik olarak değerlendirerek, kaizen fırsatına çevirdik. Daha detaylı analiz gerektiren ve gembalarda çözemediğimiz sorunlarda PUKÖ döngüsünü ve DMAIC metodolojisini kullanarak analizlerimizi detaylı hale getirdik. Bu sayede takım çalışmasına da katkı sağlamış olduk. Bu arada Yönetim Kurulumuzun bütçe çalışmalarında bize kullanım imkânı sağladığı iyileştirme bütçesini de fayda/maliyet analizlerini doğru şekilde yaparak azami fayda sağlayarak kullandık.

Geçmişte yaptığımız kaizenleri incelediğimde; vardiya düzeni değişikliklerinden, uygun olmayan endirekt malzeme değişimine, ürün tiplerine göre hız artışından, hammadde besleme hızlandırmaya kadar, sayısı otuzları bulan etkili kaizenler gördüm. Bu kaizenlerin bazıları hiç akla gelmeyecek fikirlerden doğmuştu. Buna örnek olarak; manavların ve balıkçıların kullandığı su püskürtme sisteminden esinlenerek, giyotin yapışma önleme sisteminin devreye alınmasını verebilirim. Tüm bu çalışmalar için ekibime bir kez daha teşekkür ederken, Vardiya amirimiz Güney Kont ve Takım Liderlerimiz Hasan Sarı, Mustafa Tilki ve Doğan Top'a ayrıca bir parantez açmak istiyorum. Yapılan analizleri uygulamak aslında işin en zor kısmıdır. Aynı yöne bakmayı başardığımız bu ekip, yapılan her kaizeni sahiplenerek, uygulama azmi ve kararlılığını sonuna kadar gösterdi.

Bundan sonrası için hedefimiz, T30 projesini gerçekleştirmek ve sürdürülebilir kılmaktır. Bugüne kadarki çalışmaları ile bu projeyi de başaracağımızdan en ufak bir şüphe duymamamızı sağlayan, tüm asfalt hattı çalışanlarına teşekkür ediyor ve başarılarının devamını diliyorum.

Birlikte ve Daima!

Hüseyin ÇAKIR
Grup Müdürü (Membran İşletmeleri)

VAKIF ETKİNLİKLERİMİZ

Merhaba Değerli Erkurt Ailemiz,

Ülkemizde ve dünyada çok ciddi bir Covid-19 salgını yaşanıyor. Salgın sayesinde çevikliğimizi geliştirirken, bir yandan dijital ortam planlamaları, diğer yandan atölye çalışmalarımızla yüz yüze eğitimlerimizi de gerekli önlemleri alarak aksatmadan sürdürüyoruz. İstiyoruz ki, çocuklarımızın geleceğine hiçbir eksik bırakmadan katkılarımızı sürdürelim.

İSTİKLÂL MARŞI YARIŞMAMIZ SONUÇLANDI

İstiklâl Marşımızın kabul edilişinin 100. yılı nedeniyle gerçekleştirdiğimiz şiir okuma yarışmamızın sonuçları belli oldu. Yarışmamıza, Bursa, Gölcük ve Sakarya'dan 23 öğrencimiz katıldı. Covid-19 önlemleri doğrultusunda, Gelişim Atölyemizde velilerimizin ve farklı alanlardan 8 jüri üyesinin huzurunda gerçekleşen yarışmamız, çok duygulu anlar yaşattı. İlkokul, ortaokul ve lise öğrencilerinin katılımıyla gerçekleşen yarışmada, derece alan öğrencilerimize bluetooth kulaklık hediye ederken, tüm katılımcılara da günün anısına kitap ve katılım sertifikalarını verdik.

YARIŞMADA DERECE ALAN ÖĞRENCİLERİMİZ

1.

Buğlem Baş
9 Yaş / 786 Puan
İLKOKUL

2.

Kadriye Baş
14 Yaş / 782 Puan
ORTAOKUL

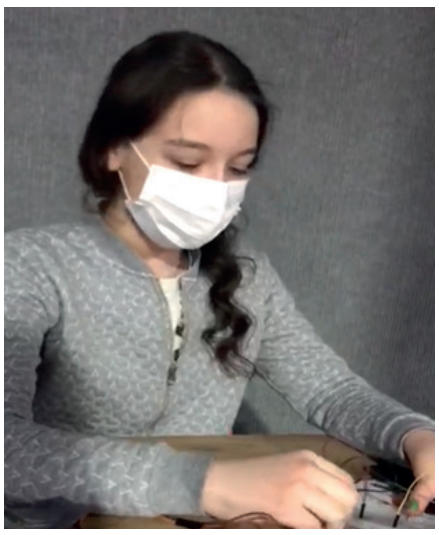
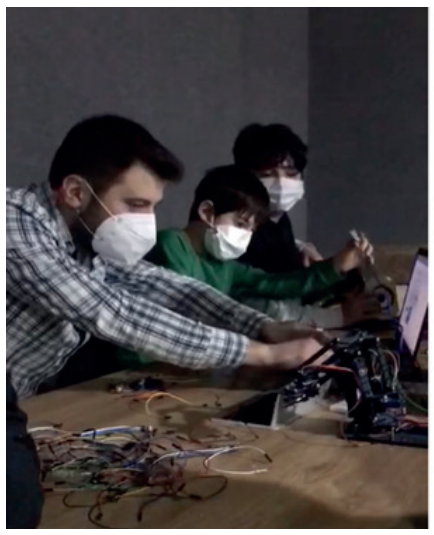
3.

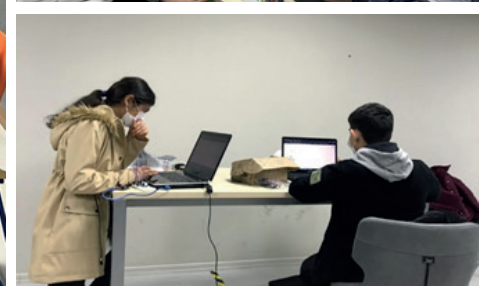
Eylem Oğuzcan
16 Yaş / 752 Puan
LİSE

ATÖLYELERİMİZ DEVAM EDİYOR

Kodlama eğitimi alan öğrencilerimiz, eğitimlerle aldıkları bilgileri uygulamayla pekiştiriyor. Öğretmenleriyle birlikte yazdıkları kodları, proje kitleriyle uyguluyorlar.

Dijital ortamda Tinkercad programıyla robotik kodlamanın alt yapısını öğrenen öğrencilerimiz, öğrendiklerini arduino proje setleri ile uygulamaya taşıyorlar.



İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ İLE ORTAK PROTOKOLÜMÜZ HAYATA GEÇİYOR

Vakfımız, İl Milli Eğitim Müdürlüğü iş birliğiyle CNC eğitimlerine başlıyor. Bekalp Kalıpçılık'ın bağışı olan CNC tezgâhımızla başlayacak olan eğitimler öncesinde Şehit Hüseyin Akyüz Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi 9. sınıf öğrencilerini Gelişim Atölyemizde ağırladık.

Tanışma toplantımızda Formfleks İş Sağlığı ve Güvenliği Kıdemli Uzmanı Zeki Özay'in iş güvenliği konusunda yaptığı bilgilendirme sonrasında Bekalp Kalıpçılık Kalıp Üretim Şefi Erhan Çatak, ders konularını öğrencilere aktardı. Vakfımızı ve faaliyetlerini tanıttığımız sunumuz ardından öğrencilerin soru-cevaplarıyla tanışma programımızı tamamladık.

DUYGUSAL DAYANIKLILIK SERTİFİKALARIMIZI VERDİK

Vakıf öğrencilerimizin duygusal dayanıklılıklarını güçlendirerek, olaylar karşısında, duygu durumlarını yönetecekleri ve enerjilerini doğru kullanacakları "Duygusal Dayanıklılık" eğitimimiz tamamlandı. 10 hafta süren ve 8 öğrencimizle devam eden program sonunda çocuklarımız, sertifikalarını eğitimi veren Uzman Psikolog Selin Özcan'dan aldı.

18 MART ETKİNLİĞİMİZ

18 Mart Şehitleri Anma Günü ve Çanakkale Deniz Zaferi dolayısıyla öğrencilerimizle bir araya geldik. Çocuklarımızın tarih bilincini artırmayı hedeflediğimiz etkinlikte, Çanakkale Türküsü'nü hep birlikte söyleyerek, savaş anılarıyla da bu özel günün önemine değindik.

Arife Koman
Alptemoçin-Bekler Eğitim ve Endüstriyel Gelişim Vakfı Müdürü

ODAKLANMIŞ İYİLEŞTİRME (FI)

Kaizen küçük ama emin adımlarla insanları hayatın her alanında başarıya götüren bir felsefedir. İnsanın sürekli bir değişim ve iyileştirme çabası içinde olması gerektiği mesajını verir.

Bu yazımda sizlere “Bir belgeden bir hayat tarzına dönüşüm” mottosu ile yola çıktığımız Operasyonel Mükemmellik yolculuğumuzdan ve 2021 yılı itibarıyla devreye aldığımız SEYİS - Odaklanmış İyileştirme (FI) Pillar faaliyetleri ve uygulamalarından bahsedeceğim.

Rekabet gücümüzü sistematik bir şekilde iyileştirmek ve geliştirmek hedefi ile kurguladığımız Odaklanmış İyileştirme çalışmaları; kavramsal çalışmaların ardından, işletme ve ürün grupları özelinde FI Pillar ekiplerinin oluşturulması, toplantıların yapılması ve ekiplere SEYİS, FI Pillar, Hızlı ve Standart Kaizen eğitimlerinin verilmesi ile devam ediyor. Ekipler yıl boyunca periyodik toplantı ve çalışmalarla odaklanmış iyileştirme kültürünün, kurum kültürüne dönüşmesi için eğitim ve faaliyetlerini sürdürecek.

KAI ZEN

改善

Japonca “sürekli iyileştirme” anlamına gelen kaizen; değişim odaklı küçük adımlarla ev, iş, özel ve sosyal yaşamın her noktasını sürekli olarak geliştirme esasına dayanan bir yaşam felsefesidir. Günümüzdeki başarılı şirketler, mevcut durum ile yetinmek yerine değişim fırsatlarını önceden görerek sürekli iyileştirme faaliyetleri ile daha ileriye gitmişlerdir. Bizler de bu felsefenin birer parçası olma yolunda ilerliyoruz.

Kaizen özetle; **Her gün** iyileşme için bir adım atılması, **Herkesin** iyileştirmeye katkıda bulunması, **Her yerde** iyileştirme faaliyetlerinin yürütülmesi anlamına gelir.

•**Her gün:** Dün, bir iyileştirme çalışmasını bitirdiysek bugün, bir yenisine başlamalıyız. Her gün bir şeyleri yapmanın daha iyi bir yolunu bulmak, gerçek bir meydan okumadır. Muazzam bir öz disiplin ve kendini adama gerektirir.

•**Herkes:** Organizasyondaki her departmandan her bir Müdür, Şef, Takım Lideri, Üretim Operatörü, stajyer; kısaca tüm pozisyonlardaki her bir ekip üyesi, bu sürece dâhil olup kaizen yapmalıdır.

•**Her yer:** Kaizen sadece üretim alanları ile sınırlı değildir, şirket çapında uygulanan bir programdır. satış, satın alma, Ar-Ge, lojistik vb. faaliyetler için de kaizen yapılmalıdır.

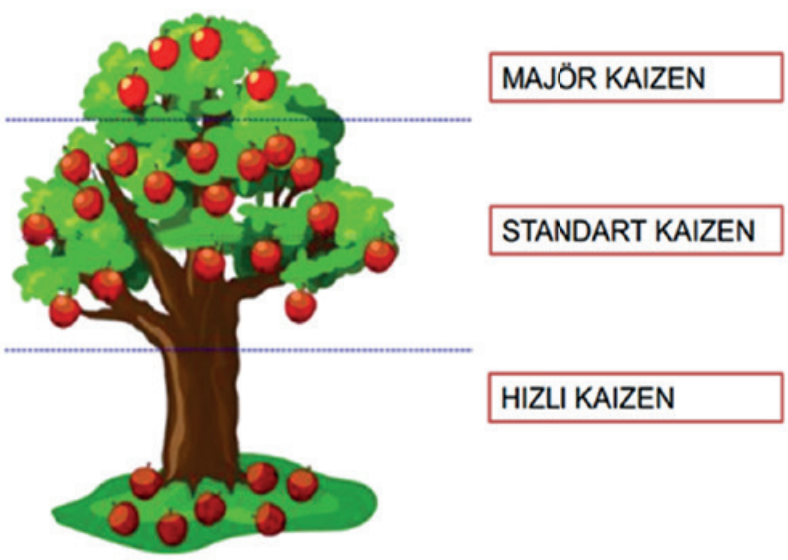
Problemlerimiz sınıflandırılarak, bu problemler için şirketimizde uygulayacağımız kaizen moldelleri belirlenmiştir.

1. Hızlı Kaizen:
•Çoğunlukla çalışan önerileri ile gelir.
•Sonuçlanması kısa sürelidir.
•Çözümü düşük seviyede analiz ve gözleme dayanır.
•Hızlı aksiyon alınabilen iyileştirmeler için kullanılır.
•Her seviyedeki çalışanın katılımını teşvik eder.
•Moral ve motivasyon artırıcı çalışmalardır.
•Kısa sürede tamamlanır.

2. Standart Kaizen:
•Ara sıra olan,
•Karmaşık,

•Kök neden analizi gerektiren,
•Takım ve takım tecrübesi gerektiren,
•Uygulanacak karşı tedbirin, kök neden analizi sonrasında görülebildiği,
•Çözümü uzun zaman gerektiren,
•Çalışanların kendi iş proseslerindeki kayıpları azaltmak için PUKÖ döngüsünü takip ederek yürütmüş oldukları sürekli iyileştirme sürecidir.

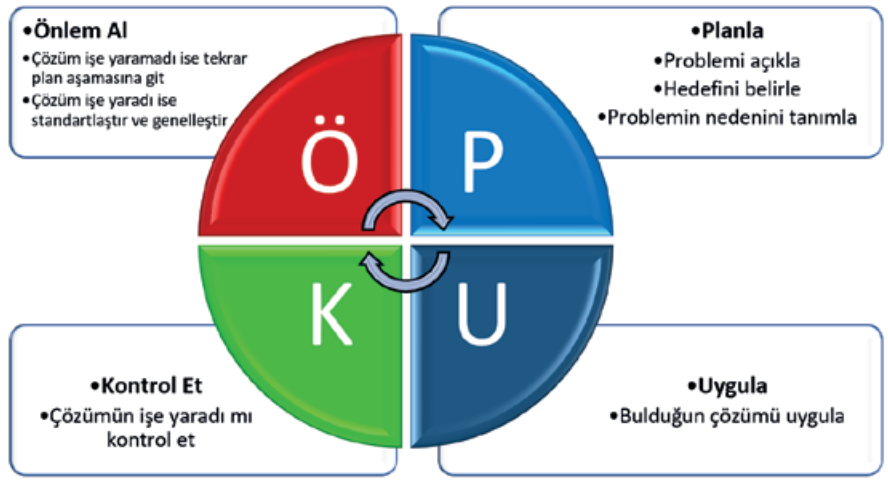
3. Majör Kaizen:
•Karmaşık ve tekrarlayan hataların çok daha detaylı ve uzun vadede çözüm vermesini bekleyerek yapılan çalışmadır.
•3-8 kişi arasında değişen katılımcı sayısıyla kaizen ekipleri oluşturulur.
•Çalışan önerileri, performans raporları ve oluşan problemler gibi birçok tetikleyici unsur sonucu ortaya çıkabilir.
•Kısa ve orta vadede sonuçlanır.
•Etkileri orta vadede daha net görülür.
•Belirli bir yol haritası izlenir.
•Orta seviyede analiz ve gözleme dayalıdır.
•Problem çözme teknikleri kullanılır.



Bir elma ağacı düşünün; yerde ulaşabildiğimiz elmalar bizim için hızlı kaizen gibidirler. Çünkü hemen aksiyon alarak toplayabilir, çözümü kolaylıkla bulabiliriz. Kolumuzu uzatarak ulaşabildiğimiz dallardaki elmalar, bizim için standart kaizen gibidirler. Çünkü bu problemleri çözmek ve fırsatları yakalamak için kök neden analizi yapmalı, çözüm için çaba göstermeliyiz.

Daha yukarıda göremediğimiz dallardaki elmalar bizim için majör kaizen gibidir. Çünkü onlara ulaşmak için 7 adımlı bir merdiven kullanmalıyız. Topladığımız verileri sağlıklı ve adım adım analiz etmemiz için o merdivenin basamaklarını sistematik bir şekilde çıkmalıyız.

Problem çözme ve iyileştirme faaliyetlerinden izlediğimiz PUKÖ döngüsü her bir kazien türü için de farklı tekniklerle uygulanır.



Hızlı Kaizen	*Standart Kaizen*	*Majör Kaizen*
Çoğunlukla çalışan önerileri ile gelir.	Kompleks yapılı problemlerdir.	Kompleks ve kronik yapılı problemlerdir.
Sonuçlanması kısa sürelidir.	Sonuçlanması daha uzun sürer.	Sonuçlanması çok uzun sürer.
Devreye alınması en fazla 2 haftadır.	Devreye alınması en fazla 2 aydır.	Devreye alınması en fazla 4 aydır.
Kök neden analizi gerektirmez.	Kök neden analizi gerektirir.	Detay veri analizi ve kök neden analizi gerektirir.
En fazla 2 kişi tarafından yapılabilir.	En fazla 3 ya da 4 kişi tarafından yapılabilir.	En fazla 7 ya da 8 kişi tarafından yapılabilir.

Odaklanmış iyileştirme faaliyetleri şirketimizin rekabet gücünü sistematik bir şekilde iyileştirmek ve geliştirmenin yanı sıra;

•Kuruluşun tüm faaliyetlerinde canlılık oluşturur.
•Topluluğun aynı amaç ve hedef doğrultusunda çalışmasını sağlar.
•Etkileşim içinde olan bölümlerin ortak sorunlarını en kısa ve kalıcı biçimde çözümler.
•Çalışanların bilgi ve beceri düzeyini yükseltir, motivasyonu artırır.

Önümüzdeki günlerde tüm süreçlerimizde gerçekleştireceğimiz eğitim ve faaliyetler ile odaklanmış iyileştirme kültürünü, kurum kültürümüz haline getirmeyi hedefliyoruz. Bu sürece yapacağınız katkı ve katılımlar için şimdiden teşekkür ediyor, sağlıklı günler diliyorum.

Özlem Özbey
Formfleks Metot Grup Müdürü

ALERJİ HAYATINIZI KÂBUSA ÇEVİRMESİN!

Alerji, yabancı bir maddeye veya normalde çoğu insanda reaksiyona neden olmayan maddelere karşı bağışıklık sisteminin aşırı tepki vermesidir. Günümüzde pek çok insan genetik olarak alerjilere yatkındır. Bu genetik yatkınlık "Atopi" olarak adlandırılmaktadır. Ancak genetik yatkınlığın etkisinin sadece %20 olduğu bilgisinden yola çıkarak şunu söyleyebiliriz ki alerji, bağışıklık sistemimize verdiğimiz zararın dolaylı bir göstergesidir.

Sağlıklı bir bağışıklık sistemi için sağlıklı bir bağırsak florası şarttır. Oysa sezaryen ile doğmuş çocuklarda bu ciddi bir sorundur. Çünkü sezaryen ile steril şartlarda dünyaya gelen bebekler, normal doğumda olduğu gibi annesinin bağırsak florasını tanıyamadan hayata merhaba demektedir. Ayrıca bağırsaktaki faydalı bakterilerin antibiyotiklerle öldürülmesiyle de alerji oluşumunun kolaylaştığı düşünülmektedir. Geriye dönüp baktığımızda, sezaryen ile doğan bebekler ve sık antibiyotik kullanan kişilerdeki ileri alerjik tabloların nedeni daha iyi anlaşılmaktadır.

Alerjinin yıl boyunca devam eden türünde, genelde hayvan tüyü, ev bakım ürünlerinde kullanılan sabun, deterjan, yumuşatıcılar gibi kimyasallara maruz kalmak; bazen de ev tozları, yıl boyu polenizasyon yapan bitkiler (yağışkan duvar otu), hamam böceği dışkıları etken olarak karşımıza çıkmaktadır. Atmosferdeki artmış hava kirliliği, çevre ve su kaynaklarının kirlenmesi, hepsinin etkisini artırıcı bir unsurdur.

Alerjik hastalıklar, kronik hastalıklar arasında ilk sırada yer almaktadır. Bu basit bir burun tıkanıklığı, burun akıntısı olabileceği gibi, düşünme bozukluğu ve minimal beyin hasarı gibi farklı tablolarla da seyredebilmektedir. Toplumda en sık karşılaşılan rahatsızlık, alerjik rinittir. Alerjenlerin hava yolu mukozasına yapışarak iltihabi reaksiyonları başlatmasıyla meydana gelir. İlerleyerek alt hava yollarında astıma neden olabilir. Bunun yanı sıra temasa bağlı olarak ciltte, gözlerde, sindirim sisteminde de alerjik reaksiyonların bir etkisi olarak, egzama, konjonktivit ve ishaller gözlenebilir.

Belirli mevsimlerde, özellikle polenlerin yoğun olduğu bahar aylarında ortaya çıkan mevsimsel alerjik rinit, halk arasında "saman nezlesi" olarak da bilinir.

Bağışıklık sistemimiz, antijen dediğimiz yabancı maddelere karşı korunmak amacıyla antikorlar (savunmacı hücreler) üretirler. Ancak bazen vücudumuzu koruyan bağışıklık sistemimiz, normalde zararlı olmayan maddelere karşı aşırı reaksiyon göstererek de alerjilerin oluşmasına neden olabilir.

Alerji tanısında laboratuvar ve klinik testlerden önce hastanın hikâyesinin dinlenmesi ve klinik muayenesi çok önemlidir.

Hastanın hangi alerjene ne kadar süre maruz kaldığı, şikâyetlerinin süresi, şiddeti veya mevsimlerle olan ilgisi, ev ve çevre ortamı, mesleği gibi bilgiler hem yapılacak testlerde hem de tedavide hekimlere yön gösterir. Alerjilerde ilaç ve aşı tedavisinin yanında, alerjenden kaçınmak, en önemli yöntemdir. Bununla birlikte alerjen gruplarına göre önlemler alınabilir.

Ev tozu ve akarlarına karşı alerjide alınacak önlemler:
Ev içindeki en önemli alerji nedeni, ev tozu akarlarıdır. Ev tozu akarları gözle görülemeyen, 0,3 mm boyutunda çok küçük canlılardır. Alerjik rinit ve astıma neden olur. En çok halı, çarşaf, yatak, yorgan, yastık, tüylü ve yünlü eşyalar, pelüş oyuncaklar, kumaş koltuklar ve perdelerde bulunur. Nem oranı ve sıcaklık artışında çoğalmaları ve dolayısıyla etkinlikleri artar.

Evlerde nem oranı 40-55 gr/m3 arasında tutulmalı, ideal olarak 45gr/m3 olmalıdır. Evlerde nem oranını istenilen düzeyde tutmak için nem ölçer cihazıyla ölçümleme yapılabilir; ortamdaki havayı kuru ise nemlendirecek, nemli ise nem oranını azaltacak tedbirler uygulanabilir.

Yatak, yorgan ve yastıklar, kuş tüyü ve yün olmamalıdır. Nevresim, çarşaf ve yastık kılıfları yıkanabilir olmalı, haftada 1-2 kez en az 60 derecede yıkanmalıdırlar. Aynı zamanda battaniye ve yorganlar da mümkünse ayda bir kez yıkanmalı, yün battaniye kullanılmamalıdır.

Özellikle yatak odasındaki halılar kaldırılmalı ya da kullanılacak halılar, sentetik akar barındırmayan tarzda olmalıdır. Evlerde duvardan duvara halı asla önerilmemekte olup, hepa filtreli veya tozu suyun içine hapseden elektrik süpürgeleri kullanılmalıdır.

Ev ve yatak odası sık sık havalandırılmalıdır.

Perdeler toz tutmayan yıkanabilir kumaştan olmalı, evde toz tutan kadife perde ve hayvan postundan yapılmış eşyalar bulundurulmamalıdır.

Yün kazak ve eşyalar dolapta tutulmalı, kullanılmadığı dönemlerde havası alınmış vakumlu ambalajlarda saklanmalıdır.

Tüylü pelüş oyuncaklar mümkünse kaldırılmalı, kullanılacaksa en az haftada bir kez 60 derecede yıkanmalı veya derin donduruculu buzdolabında bir gece bekletilmelidir.

Elyaf yorgan, pamuklu kılıf içinde kullanılmalıdır.

Sigara içilmemeli ve yanınızda içilmesine izin verilmemelidir.

Polen alerjisinde:
Polenler ağaç, yabani otlar ve çayır kaynaklı olabilir. İlkbahar, yaz ve sonbahar döneminde havada bulunurlar ve uzak mesafelere ulaşabilirler.

Polen mevsiminde özellikle sabah saatlerinde kapı ve pencereler kapalı tutulmalıdır.

Alerjinin durumuna göre mümkünse dışarı çıkılmamalı, araba camları kapalı tutulmalı ve arabanın polen filtresi belirli aralıklarla değiştirilmeli ve temiz tutulmalıdır.

Çim biçmekten ve biçilirken o ortamda bulunmaktan uzak kalınmalıdır.

Evde hava temizleyici filtre cihazlar kullanılabilir.

Burnun dış kısmına ve göz çevresine çok ince tabaka şeklinde vazelin sürmek işe yarayabilir. Polenler vazeline yapışarak girişleri engellenmektedir.

Küf, mantar sporlarına karşı alerjide alınacak önlemler:
Ev içinde artan nemde ve dış ortamda çürümüş bitki artıklarında mantar sporları gelişir ve hava yoluyla yayılır.

Evde küf bulunan yerler düzenli olarak temizlenmeli, saksı bitkileri uzaklaştırılmalıdır.

Mutfak, küvet, duşakabin ve banyo perdeleri çamaşır suyu ile temizlenmelidir.

Lavaboların giderleri kontrol edilmeli bu bölgede oluşabilecek su kaçakları tamir edilmeli ve küf oluşumu engellenmelidir.

Hayvan tüy ve epiteli alerjisinde alınacak önlemler:
Genellikle evcil hayvanlara karşı, özellikle kedi ve köpek tüy ve epiteline alerji olabileceği gibi; seyrek olarak kuş, at, inek, tavşan ve fare gibi hayvanlara karşı da alerji gelişebilir. En etkili yöntem, alerji nedeni olan hayvanı uzaklaştırmaktır. Eğer yapılamıyorsa;

Evde hayvanın tüyünü tutan halı gibi eşyalar azaltılmalı veya kaldırılmalıdır.

Ev, hayvan tüylerini temizleyebilen elektrik süpürgesi ile sık sık temizlenmeli ve havalandırılmalıdır.

Gerekirse evcil hayvanlar için özel üretilmiş alerji azaltıcı şampuan ve spreylerden kullanılmalıdır.

Hamam böceklerine karşı alerjide alınacak önlemler:
Özellikle şehirlerde ve toplu konutlarda karşılaşılan önemli bir sorundur. Toplu konutlarda sadece evin hamam böceğine karşı ilaçlanması yetmez. Tüm binanın aynı anda ilaçlanması, dışarıdan olası taşınmanın önüne geçer. Bu yüzden aynı zamanda evdeki çatlak giriş noktaları kapatılmalı, rutubet önlenmeli ve dolap içleri temizlenmelidir.

Açıkta gıda ve kirli bulaşık bırakılmamalı, çöp her gün dökülmeli, eski gazete kâğıtları ve şişeler uzaklaştırılmalıdır.

Gıda alerjisinde alınacak önlemler:
Gıda alerjisi nedeni; cilt testleri, spesifik IGE veya gıda analizi yapılarak saptanmalı, alerjen olarak saptanmış yiyecekler yenilmemelidir.

Alerjen özellikteki besin maddeleri (balık, kabuklu deniz ürünleri, kuruyemiş vb.) diğer alerjik belirtilere yol açmanın yanı sıra, astım ataklarını da tetikleyebilir. Bununla birlikte renk vermek ya da bozulmalarını önlemek için gıdaların içlerine konulan katkı maddeleri, astımlı bireylerde atağa bile yol açabilmektedir. Bu yüzden boya ve katkı maddeleri içeren şeker, çikolata, kakao, cips, gofret, salam, sosis, sakız, gazoz, kola, hazır çorba, puding, konserve gibi gıdalar; ayrıca baharatlı yiyecekler ve fındık-fıstık gibi işlenmiş yağlı kuru yemişlerden uzak durulmalıdır.

İlaç alerjilerinde alınacak önlemler:
Gereksiz yere ilaç alımı önlenmelidir. Çünkü astım hastalarının yaşadığı rahatsızlıkların yaklaşık %10'unda ilaçlar önemli rol oynar. Aspirin gibi ağrı kesicilerin alerjik reaksiyonlara neden olabileceği unutulmamalıdır. Bu nedenle astım hastası veya bilinen alerjisi olan kişilerin, hekimlerini mevcut rahatsızlıkları konusunda bilgilendirmeleri hayati önem taşır. İlaçların kutularında farklı adlar yazmakla birlikte birçok ilacın içinde aynı etken madde olduğu için hekime danışılmadan rastgele ilaç alınmamalıdır. Ayrıca ilaç alerjisi olan hastalar bunu belgeleyen bir belge taşımalı ve yakınlarına bunu bildirmelidir.

Astımlı hastalar için genel tedbirler:
Astım hastası olan kişiler kesinlikle sigara içmemelidir.

Ev içinde ayrı odalarda, mutfak, balkon gibi açık alanlarda bile sigara içilmemelidir. Kolonya, parfüm, oda spreyi, gibi maddeler kullanılmamalıdır. Temizlik, boya badana işlemleri astımlı hasta ortamdan uzaklaştırılarak yapılmalı ve bu işlemler için su bazlı alerjik olmayan ürünler tercih edilmelidir.

Hava kirliliğinin arttığı dönemlerde pencereler açılmamalı, dışarıda uzun süre kalınmamalıdır. Soba ve şömineler düzenli olarak temizlenmeli, ısınmak için borulu soba ve kalorifer tercih edilmelidir. Bacasız doğal gaz veya tüp gaz sobalarının ev içinde kullanılması önerilmemektedir.

Nezle, grip gibi üst solunum yolu enfeksiyonları astımı tetikleyebilir. Bu nedenle, astım hastalarının enfeksiyonlardan korunmalı ve bu kişilerle temastan kaçınılmalıdır.

Bazı kişilerde üzüntü, stres gibi ruhsal durumlar ve bu durumların tetiklediği aşırı gülme ve ağlama krizleriyle de atakların başlayabildiği görülmektedir. Bu kişilerin psikolojik yardım almaları önemlidir.

Astım hastalarının spor yapmalarında sakınca yoktur. Aksine düzenli spor yapmak önemlidir ki bu kişilere en çok tavsiye edilen spor yüzmedir.

Hepinize sağlıklı, alerjiden uzak keyifli günler dilerim.

Dr. Semiha Uzunalioğlu
İşyeri Hekimi

Kaynak: www.allerjibursa.com

10 SORUDA KALP SAĞLIĞI

12-18 Nisan Kalp Sağlığı Haftası'na özel olarak bu sayıda kalbimizi korumaya yönelik dikkat edilmesi gerekenleri 10 soru altında sizlere aktaracağım.

Yaşam tarzımı değiştirmeli miyim?
Aileden genetik olarak aktarılan risklerin dışında kalp hastalıklarının en büyük nedeni yaşam tarzıdır. Yaşam tarzını oluşturan beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite sıklığı, sigara ve alkol kullanımının nasıl olduğu, kalp hastalıklarına yakalanma riskini belirleyen önemli etkenlerdir. Dünya Sağlık Örgütü, bireylerin sağlık kalitelerinin %60'ının onların davranış ve yaşam stillerinden kaynaklandığına işaret etmektedir.

Fazla kilolu olmam risk yaratır mı?
Fazla kilo obeziteye neden olur. Obezite ise yüksek tansiyon ve şeker hastalığına neden olur. Bunların her biri kalp hastalıklarına yakalanma olasılığını artırır. İdeal kiloya ulaşmayı hedeflemek ve o kiloya nasıl ulaşılacağını öğrenmek için bir diyetisyene başvurmak, bu riskten korunmak için atılacak ilk adımdır.

Hiç yağ tüketmemek çözüm mü?
Tereyağı, kuyruk yağı, iç yağ tüketmek zararlıdır; ancak her yağ zararlı değildir. Yağı hiç yememek yerine azaltmak hedeflenebilir. Zeytinyağı, ayçiçek yağı, fındık yağı gibi bitkisel yağlar kalbe daha az zarar verir. Hayvansal gıdaları fazla tüketmek yağ alımını artırır. Yağ alımını artırmak ise kalp hastalıklarına yakalanmaya neden olabilir.

Yağı azaltmak için ne yapmalıyım?
Kızartmalar, hamur işleri, fastfood, sucuk, salam, sosis, kaymak, mayonez ve kremadan uzak durulmalıdır. Süt, yoğurt ve peynirin az yağlı olanları tercih edilebilir. Kırmızı etin yağını, tavuğun derisini ayırarak yiyebilir; yağ kullanımını göz kararı değil bir ölçekle yapabilirsiniz. Böylelikle daha az yağ tüketir ve kalp sağlığınızı korursunuz.

Balık kalbime iyi gelir mi?
Balık, hem kalp dostudur hem de sağlık için çok önemli bir besindir. Omega-3 olarak adlandırılan kalbe faydalı yağ asitleri içerir. Haftada 2 defa balık tüketen insanlar, daha sağlıklı bir kalbe sahip olabilir. Balık, kan basıncını ve kan yoğunluğunu düşürür, kandaki kolesterolü düşürür, kalp krizi ve ritim bozukluğu riskini azaltır. Balığın LDL ve trigliserit üzerinde de olumlu etkileri vardır.

Kuruyemişler kalbime faydalı mı?
Ceviz, fındık, badem gibi kuruyemişler omega-3 yağ asitleri içerdiği için kolesterol düşürücü etkiye sahiptir. Lifli yapısıyla tok tutar, antioksidan değeri yüksek E vitamini içerirler. Damar tıkanıklığını engellemeye yardımcı olurlar ve kalp krizi riskini azaltırlar.

Spor yapmam şart mı?
Doktor tavsiyesi üzerine ve uzman eşliğinde yapılacak egzersizler, kalp hastalıklarından korunma yönünde faydalı olabilir ve tedavi sürecinin daha hızlı ilerlemesini sağlayabilir. Yürüyüş, yüzme, bisiklet gibi egzersizler, orta şiddette ve düzenli olarak yapıldığında HDL düzeyini artırabilir, kan basıncını düşürerek tansiyonun düzene girmesini sağlayabilir. Başlangıç olarak günde 10-15 dakika hareketli olup sonrasında haftada 3-4 gün ortalama 30-45 dakikalık egzersizler denenebilir.

Sigara ve alkolün bana ne zararı var?
Sigara, kan basıncını ve kalp atım hızını artırır. HDL kolesterol düzeyini düşürür, kanın pıhtılaşma eğilimini artırır ve ani kalp krizine neden olur. Aşırı alkol tüketimi, kan basıncı kontrolünü zorlaştırır. Yüksek kan basıncı, kalp krizi ve felç için risk etmenidir.

Yumurta dostum mu düşmanım mı?
Yumurta; protein, B12 ve demir açısından zengin bir besindir. Yumurta düşünüldüğü kadar kan kolesterolünü yükseltmez. Özellikle et sevmeyen veya tüketmeyenler, insan vücudunun gereksinim duyduğu hemen hemen tüm besin maddelerini en uygun miktar ve oranda içeren yumurtayı tahıllı-sebzeli yemeklerin yanında günde 1 tane yiyebilirler.

Tatlı yemeyi çok seviyorum, zararlı mı?
Hamur işi ve sütlü tatlılar, kolalı ve gazlı içecekler, hazır meyve suları, şekerleme, dondurma, kek, kurabiye ve bisküviler şeker eklenerek üretilen besinlerdir. Şekerli besinlerin fazla miktarda tüketimi aşırı enerji alımıyla vücut ağırlığının artmasına ve kalp hastalıklarına neden olur. Bu nedenle kalp sağlığını korumak için şekerli besinlerin azaltılması önemlidir.

Sağlıklı ve zinde günler dilerim,

Gözdem Başarır İphar
Diyetisyen

SİBER GÜVENLİK TERİMLERİ

Hepimiz telefon, bilgisayar ve sosyal medya kullanıyoruz. Her işlemimizde aslında dijital ortamda bize ait izler ve bilgiler bırakıyoruz. Bireyler olarak kişisel bilgilerimizin korunmasının yanında mensubu olduğumuz kurum ve firmaların bilgilerini de korumak hepimiz için kritik öneme sahip.

Hem iş hayatında hem de özel hayatımızda bilgi güvenliğimizi korumak için bu yazımızda, "Siber Güvenlik" alanında kullanılan terimlerden en sık karşılaştıklarımızı seçerek sizler için derledik.

VARLIK OLARAK BİLGİ NEDİR?

Günümüzde kurum ve firmaların, faaliyetlerini sürdürebilmeleri yüksek seviyede bilgi ve analize bağlı hale gelmiştir. Doğru kararların alınması için gereken doğru analiz ve bilgi ihtiyacının yanında, verilen kararların uygulanması için de bilgi en önemli ihtiyaç durumundadır.

Kurumsal hafıza ve geçmişe ait bilgilerin muhafazası, her seviyede kritik öneme sahip hale gelmiştir. Bu sebeple, özellikle bilişim ortamlarında saklanan bilginin korunması için her türlü önlemi, zaman kaybetmeden almak çok önemlidir. Varlık olarak bilgi ifadesiyle "elektronik ortamda saklanan ve işlenen bilgi" kastedilmektedir.

SİBER GÜVENLİK NEDİR?

Siber: İngilizce cyber kelimesi ile ifade edilen kavram, bir ön ek olarak kabul edilmekte ve teknoloji, internet gibi elektronik konseptleri ifade etmek için kullanılmaktadır. Bir kelimenin önüne eklenerek, o kelimeye teknolojiyle ilgili, bilişim ile ilgili anlamları katmaktadır.

Güvenlik: Korunması gerekli her türlü somut veya soyut varlıkların muhafazası için alınan ve alınması gereken tedbirleri ifade etmektedir. Günümüzde yaşanan gelişmeler, güvenlik kavramının fiziksel olabileceği gibi sanal ortamla da yakından ilgili olduğunu ispat etmektedir.

Siber güvenlik ifadesi, güvenliğin siber ortamlarla (bilişim ortamları) ilgili kısmını vurgulamaktadır.

ZARARLI YAZILIM (MALWARE) NEDİR?

Teknoloji ile ilgili tehditlerin büyük bölümü bu grup altında toplanır. Kullanıcının izni olmaksızın bilgisayara ya da cihaza sızan ve zarar verme amacına yönelik hareket eden yazılımları kapsar.

SOSYAL MÜHENDİSLİK NEDİR?

Araştırmalar siber güvenlik tehditlerinin önemli bir bölümünün sosyal mühendislikle yapıldığını gösteriyor. Sosyal mühendislik, bilgisayarlar yerine insanları kandırmaya dayanıyor. Potansiyel kurbanları başka birisi olduklarına inandıranlar, yakınlık kurarak sırlarını alanlar, güvenlik uzmanı olarak sistemlerini koruyacaklarını söyleyenler bunların sadece bir kısmını oluşturuyor.

VİRÜS NEDİR?

Truva atı, solucan, casus yazılım gibi terimlere sıkça rastlamışsınız. Aslında bunların hepsi birer virüs. Yayılma amacı taşıyan her zararlı yazılım, virüs şemsiyesi altına girer. Aslî görevleri ise yayılma değildir, bu görev daha sonra ortaya çıkar. Tabii antivirüs gibi bir güvenlik yazılımına yakalanmazlarsa.

ANTİ VİRÜS NEDİR?

Bilgisayar, telefon başta olmak üzere işletim sistemi olan neredeyse her sistemde kullanılabilen bir güvenlik çözümüdür. Virüsleri ve zararlı yazılımları imza adı verilen küçük kod parçalarına bakarak tanır ve bunlara karşı sistemin zarar görmesini önler. Güncellemeler ile yeni tehlikelere karşı uyanık kalır.

ADVANCED PERSISTENT THREAT (APT) NEDİR?
Bilişim alt yapılarının güvenliği için kurulup işletilen Antivirüs, Firewall, IDS, IPS vb. tedbirlerle tespit edilmemesi için karmaşık programlama teknikleri kullanılarak hazırlanan tehditlerdir. Genellikle yazılım tabanlı olarak geliştirilen bu tür tehditler, bazı üreticiler tarafından donanımsal olarak da dizayn edilebilirler.

Geliştirilmeleri, bulaştırılması ve operasyonel olarak kullanımı, çok amaçlı kullanım maksatlı değil belli bir hedefe yöneliktir. Bu sebeple geliştirilmesi ve hayata geçirilmesi hem uzun zaman alır hem de ileri düzey uzmanlık gerektirir. Dikkatli ve sistematik bir çalışmanın ürünü olan APT sistemleri, keşfedilmesi çok zor olan türden zararlılar olarak kabul edilirler.

Bir sistemde var olduğunun keşfedilmesi de aynı şekilde uzun zaman alır ve klasik yöntemlerin dışına çıkmayı gerektirir. Bu tür tehditleri keşfedebilecek uzmanların da geniş bir altyapıya sahip olmaları gerekmektedir. Kurum ve firmaların en fazla üzerinde durması gereken tehdit türleri arasında APT yer almaktadır.

RANSOMWARE (FİDYE YAZILIMI) NEDİR?
Fidye yazılımı olarak ifade edebileceğimiz türden yazılımlar, son yıllarda oldukça geniş kullanım alanı bulmaktadır. Sisteme giriş yapabildiği takdirde üst seviye şifreleme mekanizmalarını kullanarak mevcut verileri şifreleme işlemine dayanır. Verilerini geri isteyen kurum ve firmalardan belli bir miktarda fidye talep ederek çözücü parolayı verme sistemi ile çalışmaktadır.

Bu tür tehdit oluşturan yazılımlar, bilişim uzmanlarının geliştirdikleri tedbirlere yönelik atlatma teknikleri kullanarak sistemlere bulaştırılırlar. Çok büyük oranda phishing mail ve zararlı kod barındıran web siteleri aracılığı ile dağıtılırlar. E-posta ekinde sıkıştırılmış bir dosya veya PDF dokümanı olarak sistemlere bulaştırılırlar. Bu konuda alınabilecek en önemli tedbir, birey ve çalışanların farkındalık düzeyini artırmak ve kaynağı bilinmeyen postalara tıklamanın önüne geçmeye çalışmaktır. Tehdidin ortaya çıkma ihtimaline karşı felaket senaryolarına hazırlıklı olmak da zararın en aza indirilmesi için çok önemlidir. Bir firmanın açıkladığı bilgilere, göre kurum çalışanlarına verilen ciddi eğitimler sonucu zararlı kod içeren bu tür bağlantılara tıklama oranı %15 seviyesinden %1 seviyesine düşürülmüştür.

TRUVA ATI NEDİR?
Tarihteki örneğinde olduğu gibi genellikle başka bir dosyanın altında saklanır ve sisteme sızar. Yani fotoğraf olduğunu düşündüğünüz dosyayı çalıştırınca, Truva Atı da devreye girer.

SOLUCAN (WORM) NEDİR?
İletişim ağları üzerinden yayılma kabiliyetine sahiptir. Örneğin e-posta ekinde gelir ve kopyalarını iletmek üzere kişi listesini kullanır. Böylece hızla yayılır.

CASUS YAZILIM (SPYWARE) NEDİR?
Bir diğer virüs çeşidi olan casus yazılım, sistem ve kullanıcı faaliyetlerini gizlice izler. Örneğin ekran görüntüsü alabilir, klavyede yazılanları kaydederek kullanıcı hesaplarına erişebilir.

OLTALAMA (PHISHING) NEDİR?
Dünyadaki siber saldırı olaylarının büyük bölümü sosyal mühendislikle gerçekleşir. Oltalama da başka bir şey oluyormuş gibi kandıran bir saldırı türüdür. En yaygın örneği, e-postayla yapılır ve bir kredi kartı ekstresi, Facebook parola yenileme mesajı gibi görünür. Bilgiler verildiğinde, hesap bilgileri gider.

YIĞIN E-POSTA (SPAM MAIL) NEDİR?
İstenmeyen e-postaların tümüne bu ad verilir. Bunlarla en çok reklamlar ve virüsler gönderilir. Genelde yasa dışı ürünlerin reklamı yapılırken, son zamanlarda kimlik hırsızlığı sebebiyle oltalama saldırılarında da sıkça kullanılmaktadır.

SİSTEM AÇIĞI (BUG) NEDİR?
Sistemin zayıf noktası anlamına gelir. Sistemlere girmek için kullanılan yazılım ve donanımlar, karşıda sürekli bir boşluk arar. Genellikle teknik arıza olan durumlarda ya da sistemin yeni keşfedilen açıklara (Sıfırıncı Gün Açıkları - Zero Day Bugs) karşı henüz güncellenmediği ve korunmadığı durumlarda faydalanılır.

Kaynak:
https://siberoloji.github.io/
https://www.haberturk.com/

12-18 NİSAN
KALP SAĞLIĞI HAFTASI

#KalbineİyiBak

Yazışma Adresi: Minareli Çavuş Bursa Organize Sanayi Bölgesi Mah.
Gri Cad. No:16 16140 Nilüfer / Bursa / TÜRKİYE
T: (0224) 314 10 00 e-mail: e-parola@erkurtholding.com.tr www.erkurtholding.com.tr

in erkurt-holding
erkurtholding
erkurt-holding
erkurtholding.com.tr

birlikte ve daima

BEINGLOBAL

erkurtholding