

ŞİMDİ ROMANYA'DAYIZ



İçindekiler

03

LİDERİMİZİN MESAJI

05

HABERLER

07

“İŞ AHLAKINA SAHİP, LİDER VE YETKİN”
EKİBİMİZLE GELECEĞE EMİN ADIMLARLA İLERLİYORUZ!

09

PAYDAŞLARIMIZIN VERİLERİ, KORUMAMIZ ALTINDA!

10

VAKIF ETKİNLİKLERİMİZ

13

MUTLU SONBAHAR MÜMKÜN!

15

MEME KANSERİ KADIN-ERKEK AYIRMIYOR!

18

KANSERDEN KORUNMAK İÇİN BESLENME ÖNERİLERİ

20

BUNU BİLİYOR MUYDUNUZ?
OTOMOTİV SEKTÖRÜNÜ DÖNÜŞTÜREN TRENDLER

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 Ailesinin Değerli Fertleri,

BEING GLOBAL, tüm şirketlerimizin vizyonu olarak belirlediğimiz vizyonumuz... Global Olmak; her dönem farklı yaklaşımlarla gelişmiş fikirlere, başkalarının üretemediklerini üretmeye, çok stabil bir kurumsal kültüre ve duruşa ve dünya genelinde yapılanmaya dayanır. İlaveten, şirketin mensup olduğu millet, devlet ve faaliyet gösterilen coğrafyanın sağladıkları da çok önemlidir.

Şöyle ki; PwC'nin 2020 raporunda açıkladığı “dünyanın hisse senedi değerine göre en büyük 100 şirketi” listesine baktığımızda 59 Amerikan, 14 Çin, 3 Alman ve 3 Japon şirketi olduğunu görüyoruz. Diğerleri ise dünyanın farklı ülkelerine dağılıyor. Ancak ilk 100'de hiçbir Türk şirketi yok. Zirvedeki ilk 10 şirkete baktığımızda ise ağırlığın Amerikalı teknoloji şirketlerinde olduğunu görüyoruz: Apple, Microsoft, Amazon, Alphabet (Google şirketleri) ve Facebook gibi. Elektrikli araç üreticisi Tesla ve bir finansman şirketi olan Berkshire Hathaway ise listedeki diğer iki Amerikalı şirket. Ayrıca bir Suudi-Amerika ortaklığı olan enerji şirketi Aramco da ilk 10'da.

Haricinde ise 2 Çinli şirket var; birisi Alibaba, diğeri ise Tencent. Bu ikisini de teknoloji şirketi olarak sayabiliriz. Zirveye baktığımızda, Tesla ve Aramco'dan başka elle tutulur ve gözle görülür bir şey üreten şirket yok.

Fortune'un açıkladığı “2020'nin İlk 500 Şirketi” listesinde ise hisse senedi değeri değil, yıllık ciro esas alınıyor ve sıralama buna göre oluşturuluyor. Bu listenin ilk 10'una bakacak olursak, ilk sırada yaklaşık 524 milyar dolar gelirle Amerikalı perakende devi Walmart'ı görüyoruz. Listenin ilk 10'unda yer alan diğer bir Amerikan şirketi ise Amazon. İlk 10'da üç tane Çin merkezli enerji şirketi yer alıyor. Hollandalı Shell ve İngiliz BP ise listedeki Avrupalı enerji şirketleri. İlk 10'un 7. sırasında otomotiv şirketi Volkswagen yer alıyor ve Japon otomotiv şirketi Toyota ise listede 11. sırada yer alıyor. Fortune 500 listesinin geneline baktığımızda Çin ve Hong Kong'dan 124 şirket, Amerika'dan ise 121 şirket var. Avrupalı şirketlerin eski dönemlere göre kan kaybettiği çok net. İlk 500'deki tek Türk şirketi ise 27 milyar dolarlık geliriyle, listede 471. sırada yer alan Koç Holding.

Bu listelere baktığımızda şu çıkarımı yapabiliriz; dünya genelinde en etkili şirketler teknoloji, enerji ve otomotiv şirketleri.

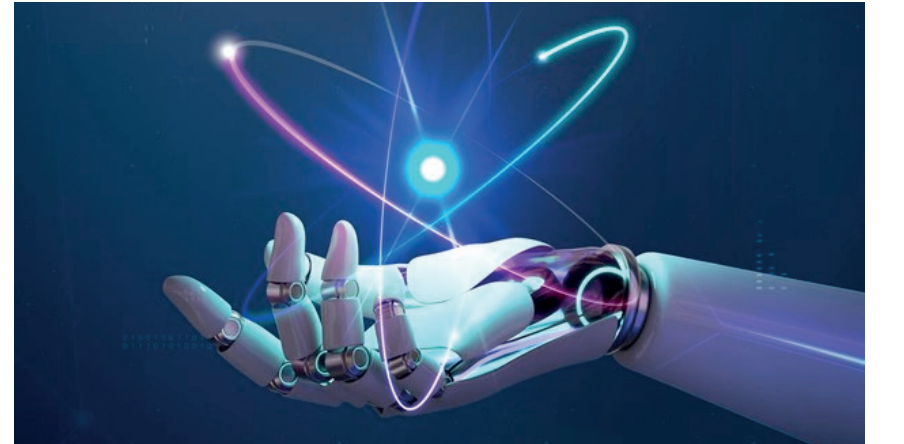
Bunların hemen ardından ise sağlık sektöründe faaliyet gösteren şirketler geliyor.

Günümüzün teknoloji şirketlerini, yukarıda bahsettiğimiz “dönemin sağladığı imkânları farklı yaklaşımlarla geliştirmiş” şirketler olarak tanımlayabiliriz.

Konuyu “faaliyet gösterilen coğrafyanın sağladıkları” açısından ele aldığımızda ise, enerji kaynaklarına sahip olan devletlerin ve bunları yöneten şirketlerin günümüz dünyasında çok önemli ve etkili olduğunu görüyoruz.

Günümüzde ulaşım, en yaygın olarak halen kara yoluyla yapıldığı için, otomotiv üreticileri de bu listelerde kendilerine yer buluyorlar.

Bu imkânları yaratabilmiş şirketlerin mensubu olduğu devletler de yatırımcılara ve şirketlere sağladıkları istikrarlı ve öngörülebilir ortam nedeniyle, yeni yatırım çekme konusunda daima tercih ediliyorlar.



Ekonomik istikrar, doğal kaynaklara sahip olmak, teknoloji üretebilmek ve yönlendirebilmek, sürdürülebilir bir gelişme ortamı açısından ne kadar önemli, değil mi?

Peki, elimizde bu gerçekler varken, dünyanın en büyük şirketleriyle aramızda olan fersah fersah mesafeyi de düşündüğümüzde, bizim global olma vizyonumuzun ölçeği nedir?

Biz uluslararası ölçekte faaliyet gösteren bir yapıya ulaşmalıyız. Üretimimizi, ciddi miktarda ithalat yaparak gerçekleştiriyoruz. Bu yüzden cari dengemiz açık veriyor. TL kazanıp dövizle hammadde alıyoruz. Bu da ülkemizde dövizin yukarı yönlü hareket gösterdiği dönemlerde bizim için bir tehdit oluşturuyor. Bunu dengelemenin tek yolu, gelirlerimizin bir kısmını Euro bölgesinden elde edecek şekilde yapılanmaktır. Bu nedenle Erkurt Holding olarak amacımız, misyonumuzda yer alan “ülke ekonomisine artan bir katma değer sağlamak” ilkesine hizmet edecek şekilde, öncelikle Euro bölgesine açılmaktır. Ancak, amacımız dünya ölçeğinde bir büyüklük ise -ki bence öyle olmalı- hedef bir şekilde mutlaka Kuzey Amerika ve Çin’de var olabilmektir. Üstelik bu var oluş, otomotiv dışı sektörlerde de olabilir, olmalıdır da. Gelecek planlarımızı bu stratejiye göre yapmalıyız.

Bizim ilk yurt dışı maceramız, Cezayir’de açmış olduğumuz Formfleks fabrikasıyla başladı. Büyük heves, heyecan ve yatırımla çıktığımız bu yolda maalesef beklediğimiz gibi ilerleyemedik. Bunun sebebiyse Cezayir hükümetiyle Renault’nun asgari müştereklerde buluşamaması, ardından Renault’nun üretimini durdurmak zorunda kalması, buna ilaveten de Cezayir’deki yatırım ikliminin giderek bozulmasıydı. Böylece, son derece garanti olduğunu düşündüğümüz bir iş, bizim dışımızdaki sebeplerle başlamadan bitmiş oldu. Belki zaman kaybettik, belki para kaybettik ancak global olma yolunda çok deneyim kazandık.



Şimdi Romanya’dayız. Avrupa’ya açılma serüvenimiz, değerli müşterimiz Ford’un bizi Romanya’da ürettiği modellerine tedarikçi olarak seçmesiyle başladı. Ford, Romanya’da Craiova adında bir şehirde mukim ve anlaşmamız gereği bizden Romanya’da parça üretmemizi istiyor. Bu sebeple Romanya’da yeni bir Formfleks fabrikası kurmak üzere çalışmalara başladık ve belli bir noktaya da geldik. Cezayir’e gittiğim ilk günlerdeki gibi heyecanlı ve hevesliyim. Ancak Romanya’da iklim farklı; ülkenin sağladığı teşvikler, yerel yöneticilerin bize olan yaklaşımları ve sundukları imkânlar ile Romanya’nın Avrupa içerisindeki lojistik ve stratejik konumu, bizi bu girişimimizin başarılı olacağına ikna etti. Allah mahcup etmesin!

Yazımı sonlandırmadan önce tüm Erkurt Ailesinin dikkatini iki önemli konuya daha çekmek istiyorum; ISO 27001 – TISAX ve Turquality.

Bildiğiniz üzere ISO 27001, bilgi güvenliği sistemi gerekliliklerinin belirtildiği uluslararası bir kurumsal standartlar bütünüdür. Aslında hedefi tüm bilgi varlıklarını korumak, izinsiz ya da yasa dışı yollardan erişime kapatmak ve tüm bilgi güvenliği süreçlerini yasalara uygun bir şekilde hizalayarak kurumsal bilgiyi muhafaza etmektir. Yanı sıra TISAX da VDA (Alman Otomotiv Endüstrisi Birliği) tarafından, otomotiv endüstrisi için geliştirilmiş bir bilgi güvenliği standardıdır. Alman OEM’lerle bilgi alışverişi yapmak zorunda olan otomotiv şirketleri, TISAX sertifikasına sahip olmalıdır. VW grubuyla daha hacimli çalışmak istiyorsak hem ISO 27001’e hem de TISAX sertifikasına sahip olmalıyız. Bir sertifikanın, bir kurumun vizyonuna göre hareket etmesi için ne kadar önemli olduğunu görüyor musunuz? Bunu, vizyonu Avrupa’nın değişik ülkelerini ziyaret etmek olan birinin önce Şengen vizesi alması gerektiğine benzetebiliriz. Biliyorsunuz, ISO 27001 sürecimiz başladı. Konunun sahipleri gereğini yapıyorlar. Bu konuda hepimizin sorumluluğu büyük. Kim ne yapması gerekiyorsa adımlarını bu bilince göre atmasını önemle rica ediyorum.

Turquality de çok değer verdiğimiz ve önemsedığımız diğer bir stratejik süreç. Bilindiği üzere Turquality dünyadaki devlet destekli tek markalaşma programı. Amacı da Türk markalarına verilen rekabet avantajı yaratacak bazı desteklerle, onların dünyaya açılmalarını sağlamak. Eh, biz de artık global bir şirket olma yolunda olduğumuza göre Turquality liginde olmak da bizim için hem bir gereklilik hem de bir prestij meselesi. Tüm Erkurt Ailesi bireylerinin, bu konuda da gerekli hassasiyeti göstereceğinden hiç şüphem yok.

Birlikte ve Daima!

Âli Kerem Alptemoçin

Erkurt Holding Yönetim Kurulu Başkanı & CEO

GÖLCÜK FABRİKAMIZDA ÜRETİME BAŞLADIK



Gölcük'teki ikiz fabrikalarımızda, ilk etapta busmat hattını devreye alarak üretime başladık. Yeni fabrikamızda hammadde, yarı mamul ve stok yönetimini tek bir yerden sağlamak amacıyla busmat üretim hatları ve üretim destek birimleri (planlama, lojistik, bakım, yardımcı işletmeler vb.) tek bir çatı altında toplandı.

Yeni layout düzeninde, yarı mamul taşıma kaynaklı üretim kayıpları elimine edilerek daha verimli çalışan bir hat akışı oluşturuldu. Bunun için her bir CNC tezgâha, malzeme yükleme boşaltma için manipülatör konuldu ve ergonomiye uygun bir yapılanmayla operatör hareketleri minimize edildi. Bu sayede operatörlerin parça taşımasında kolaylık sağlanırken, yükleme ve boşaltmalar esnasındaki süre kayıplarının da önüne geçilmiş oldu.

Yeni fabrikada blank ve CNC hatları bir araya getirilip hat akışı sağlanarak stok yönetimi kontrolünde de fayda sağlandı. Yeni düzende CNC işlemesi tamamlanan taban tahtası parçaları, direkt olarak konveyör banda yüklenerek fırçalama ünitesine taşınıyor ve sonrasında plotter makinesinde çizim yapılarak ürün mamul haline getiriliyor. Bu sayede daha az alan kullanılarak, hatasız ve verimli üretim sağlanıyor ve israfların önüne geçiliyor.

PORSCHE'YE İLK SEVKİYATIMIZI GERÇEKLEŞTİRDİK



Volkswagen grup içerisinde yer alan Porsche'nin yeni araç projesi için ilk sevkiyatımızı gerçekleştirerek projedeki ilk fazı başarıyla tamamlamış olduk.

‘İYİ FİKİR’LERİ ÖDÜLLENDİRDİK



“İyi bir fikir, her şeyi değiştirir!” isimli öneri sistemimiz dâhilinde, en çok ve getirisi en yüksek önerileri veren ekip arkadaşlarımızı ödüllendirdik. Bu yıl ikinci kez düzenlediğimiz törende, öneri veren ekip arkadaşlarımıza hediyelerini ve başarı sertifikalarını verdik.



OFİSLERDE 5S ÇALIŞMALARI BAŞLADI

Tüm ofislerde 5S adımlarını gerçekleştirmek üzere çalışmalarımıza başladık. İlk etapta ayıklama adımı için yapılan kontroller sonucu, aksiyon planları oluşturduk. Tüm süreç sahiplerinin de katılımıyla yıl sonuna kadar ofislerde, tüm 5S adımlarının tamamlanmasını hedefliyoruz.



**AYIKLA
DÜZENLE
TEMİZLE
STANDARTLAŞTIR
DİSİPLİNE ET**

“İŞ AHLAKINA SAHİP, LİDER VE YETKİN” EKİBİMİZLE GELECEĞE EMİN ADIMLARLA İLERLİYORUZ!

Erkurt Ailesi’nin birer üyesi olarak bizlere yol gösteren ve iş yapış şeklimizi belirleyen kılavuzumuz Sürdürülebilir Erkurt Yönetim ve İmalat Sistemi (SEYİS)’in yeni versiyonu, 13 Temmuz 2021 tarihli Farkındalık Toplantımızın ana gündem konusuydu. Görünümüyle birlikte içeriği de değişen SEYİS’in güncel versiyonu, bu metodolojinin mimarı olan Yönetim Kurulu Başkanımız Sn. Âli Kerem Alptemoçin tarafından bu toplantıda ekip arkadaşlarımızla bizzat paylaşıldı.



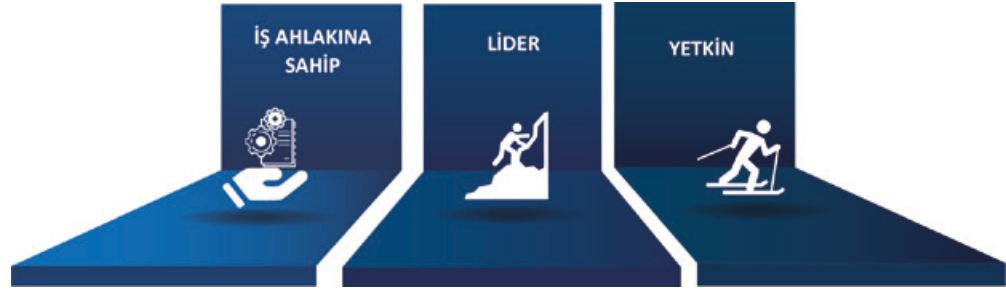
“İş Ahlakına Sahip, Lider ve Yetkin” insan kaynağını merkezine alan yeni SEYİS, şirketimizin hedeflerine ulaşmasında engel teşkil eden risklerin elimine edilmesini, sürekli gelişimin anahtarı olarak tanımlıyor.

Risklerimizi elimine etmek için ise “Nasıl?” sorusunu sorarak sürekli gelişimi sağlamak yönünde tüm ekibimize görev veriyor. İşimizin hakkını vermek, risklerimizi değerlendirmeyi; hem kendimizi hem ekibimizi hem de işimizi sürekli geliştirmeyi gerektiriyor.

Paydaşlarımızla olan ilişkilerimizde karşılıklı hak ihlalden çekinme temelli “saygı” anlayışımız, Erkurt Ailesinin değişmeyen temel değeri olarak yeni versiyonunda da yerini alıyor. Karar ve davranışlarımıza yön veren temel pusulamız olan saygıyı, şirket itibarımızı ve güvenilirliğimizi sürdürülebilir kılmanın da anahtarı olarak görüyoruz.

SEYİS’in ikinci versiyonunun en vurucu tarafını, aslında çalışan profilindeki değişim oluşturuyor. SEYİS V.02 bizlere, kılavuzlarımızla ve organizasyonumuzun insan kaynağı profiliyle çok güzel ve başarılı işler yapacağımızın mesajını veriyor ve çalışanı odağına alan bir yapı sergiliyor.

Var olduğumuz tüm coğrafyalarda ve faaliyet gösterdiğimiz tüm alanlarda Erkurt Ailesinin her bir ferdi için olmazsa olmazımız; **“İş Ahlakına Sahip, Lider ve Yetkin Olmak”**



İş ahlakı anlayışımız, dokunduğumuz tüm alanlarda saygılı olmayı merkeze alarak işimizi, etik ve kurumsal iş ilkelerimiz doğrultusunda zamanında ve en kaliteli şekilde yapmayı gerektiriyor.

Lider olmak ise, beklenenin ötesine geçmek için kaynakları etkin ve verimli bir şekilde kullanma ve sonuçta şirket kârlılığının artırılmasına katkı sağlama misyonunu veriyor.

Güçlü bir liderin, gelecek vizyonunu zihninde canlandırması, vizyonu doğrultusunda ekiplerini harekete geçirmesi, iş ahlakından asla ödün vermeden her zaman başarılı sonuçlar ortaya koyarak yüksek performans sergilemesi çok önemli.

Lider, kendisine kısa ve uzun vadede hedef koyabilen, işiyle ve kendisiyle ilgili bir vizyonu olan ve bu vizyonu doğrultusunda çevresindekileri etkileyip ikna edebilen kişidir. Hepimiz aynı yere bakıyoruz, aynı şeyleri görüyoruz. Ancak bazen içimizden biri, birlikte baktığımız yerde herkesin gördüğünden başka bir şey görebiliyor, etkileyici hikâyesiyle paydaş kazanıp sonuçlarda fark yaratabiliyor. İşte bunu yapabilen kişi, bir liderdir.



Bu amaçla, Erkurt Holding olarak, en alt kademeden en üst kademeye kadar tüm çalışanlarımıza, Yönetim Kurulumuzun liderliğinde kariyer ve gelişim fırsatları sunuyor, çalışanlarımızdan da kendilerini uzmanlaştıracak faaliyetlerde bulunmak adına araştırmacı ve istekli olmalarını bekliyoruz.

Geleceğe güvenle bakıyor, güçlü ekiplerimizle hedeflerimizde fark yaratacağımıza yürekten inanıyoruz.

Birlikte ve Daima!

Funda Karagöz

Erkurt Holding İnsan Kaynakları Direktörü

Yetkin olmak, görev tanımı kapsamında gerekli tüm bilgi ve beceriye sahip olmayı gerektiriyor. Görevlerimizi yerine getirirken süreç ve risk yönetimi yapabilmek, doğru ve güncel bilgileri kullanarak farklı disiplinlerle iş birliği hâlinde çalışmak, işinde yetkin olmanın şartlarından. Sorumluluğu kapsamındaki süreçlere ilişkin uzmanlık ve deneyim, yetkin bir çalışan olmanın ve iyi bir kariyerin temelidir.

Süreçleri derinlemesine anlamak ve multi-disipliner bir yaklaşımla farklı süreçlerin nasıl birbiriyle ilişki içinde olduğunu öğrenmek önemli. Mesleki uzmanlığı geliştirmenin ve sürdürülebilir yüksek performans sergilemenin yolu da süreçlere olan hâkimiyetten geçiyor.



BEING GLOBAL yolculuğumuzdaki başarıyı, işinin hakkını veren, “İş Ahlakına Sahip, Lider ve Yetkin” kadrolarımızla sağlayacağız.

Sonuçlarda fark yaratacak olan; kendine hedef koyan, her zaman öğrenmeye açık olan, işini daima daha iyiye götürmek için çareler üreten, ekiplerini adil bir yaklaşımla yöneten ve onların gelişmelerine öneyak olan, her düzeydeki lider çalışanlarımız olacaktır.

PAYDAŞLARIMIZIN VERİLERİ, KORUMAMIZ ALTINDA!

Bu yıl, dijital dönüşüm sürecinde gerçekleşen yeniden yapılanma çalışmaları dâhilinde “Siber Güvenlik” departmanımız kuruldu. Siber güvenlik ekibi olarak sahip olduğumuz kişisel ve kurumsal bilginin maruz kaldığı tehditler karşısında; “insan, süreç ve teknoloji” üçgeninde, gerekli önlemlerin alınmasını sağlamayı amaçlıyoruz.



İş yaptığımız tüm bölgelerdeki regülasyonlara ve standartlara uyum sağlamak ve müşteri isteklerini yerine getirebilmek için, gerekli bilgi güvenliği aksiyonlarını almak zorundayız. SEYİS V.02’de belirtildiği gibi kaldıraçlarımız; “standartlaşma, kurumsallaşma, dijital ve teknolojik dönüşüm.” Bu bağlamda, şirket hedeflerimize ulaşabilmek için en değerli varlığımız olan “bilgi”yi en iyi şekilde korumalıyız.

Siz değerli iş arkadaşlarımızla, şimdi yeni ve önemli bir yola çıkıyoruz: “ISO 27001 Bilgi Güvenliği Yönetim Sistemi süreci başlıyor!” ISO/IEC 27001, sağlam bir bilgi güvenliği sistemi için gerekliliklerin belirtildiği standartlar bütünüdür. Hedefimiz, tüm paydaşlarımızın verilerini ve kendi verilerimizi korumak, gelebilecek her türlü zararı minimize etmek ve bilginin üzerindeki riskleri analiz ederek minimuma indirmektedir.

ISO/IEC 27001 süreciyle ilgili çalışmalara başladık. Bilgi güvenliği süreçlerimizi gözden geçiriyor ve yeniden tasarlıyoruz. Tüm süreç sahiplerinin katılımıyla prosedür çalışmaları, risk analizleri ve veri envanteri çalışmaları yapacağız. Bilgi güvenliğinin kurumsal kültürümüzün bir parçası olması, en büyük amacımız. Ayrıca VDA (Alman Otomotiv Endüstrisi Birliği) tarafından otomotiv endüstrisine yönelik kurulan bir bilgi güvenliği yönetim standardı olan TISAX belgesini de alma hedefimiz var. Bu iki belgeyi de Ocak 2022’de almayı planlıyoruz.

Bu tür sistemlerin kurulmasında, yönetimin desteği çok önemlidir. Bu anlamda, biz de bu süreçte Yönetim Kurulumuz tarafından tam destek görüyoruz. Yönetim Kurulu Başkanımız Sayın Âli Kerem Alptemoçin, ISO/IEC 27001 çalışmalarına bizzat katılacaktır. Bu konunun sadece Dijital Dönüşüm sürecini ilgilendirmedeğini, tüm şirketin birlikte sahiplenmesi gereken bir yapı olduğunu özellikle belirtmek isterim. Tüm süreç sahiplerinin de desteğiyle Bilgi Güvenliği Yönetim Sistemi’ni başarıyla hayata geçireceğimize inanıyorum. Hadi, en değerli varlığımız olan bilgiyi korumak için hep beraber çalışalım arkadaşlar!

Birlikte ve Daima!

Erkan Tokyürek
Siber Güvenlik Şefi



STK'LAR İÇİN GÖNÜLLÜ DESTEĞİ, CAN SİMİDİDİR...

Alptemoçin Bekler Eğitim ve Endüstriyel Gelişim Vakfı olarak sizlere bir mektup hazırladık. “Aile olmak, birbirimizi tanımaktan geçer.” düşüncesiyle hem vakfımızı hem gönüllülüğü hem de ihtiyaçlarımızı anlatalım istedik.



Erkurt Holding, kuruluşundan bugüne kadar, sosyal sorumluluk projeleriyle hem çalışanlarına ve ailelerine hem de topluma maddi ve manevi değer katan faaliyetler içinde bulunmuştur. 2002 yılından itibaren başlatmış olduğu öğrenci burslarıyla da yüzlerce öğrenciye yaptığı maddi ve manevi yardımları kurumsallaştırarak 7 Kasım 2018 tarihinde, Alptemoçin Bekler Eğitim ve Endüstriyel Gelişim Vakfı adıyla yerelden ulusala taşımıştır.

Vakfımız, Kültür ve Turizm Bakanlığı Vakıflar Genel Müdürlüğü'ne bağlı olarak faaliyetlerini sürdürmektedir. 01 Temmuz 2019 tarihinde, 255 bursiyer öğrenciyle başladığımız vakıf çalışmalarımız, tüm Türkiye'den başvuruları kabul ederek, yönergemiz doğrultusunda başarılı ve üstün yetenekli oluşları ölçüsünde, öğrencilere bursluluk hakkı tanımakta ve bu başvurular her yıl yeniden düzenlenmektedir.

Amacımız; yaptığımız ve yapacağımız çalışmalarla içinde bulunduğumuz çağın ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak, iyi ahlaklı, çalışkan, düşünen, sorgulayan, araştıran, özgüveni gelişmiş ve lider öğrencilere yol açmaktır. Bir yandan onların yeteneklerinin gelişmesini fark etmelerini sağlarken diğer yandan bilişsel, duygusal ve motor becerilerinin gelişimlerini sağlamak ve sosyal yaşamın ihtiyaçlarına dönük çalışmalarla da hayata hazırlanmalarını desteklemektir.

Şu an 175 bursiyer ve başarılı 60 öğrencimizle, birçok çalışmanın içindeyiz. Robotik Kodlama, Web Yazılım, Finansal Okuryazarlık, İngilizce, Ahşap Tasarım, Ritim Grupları, Derslerle Eğitim Destekleri vb. bunlardan bazıları.

Vakıf çalışmalarımızda bulunan bir bursiyerimiz (16 yaşında lise öğrencisi) diyor ki; “Henüz sizinle tanışmamış olmama rağmen vakıfta neredeyse altı ayımı doldurdum. Ben de buradaki seçkin birçok öğrenci gibi ne denli büyük bir şansa sahip olduğumun farkındayım. Her çalışma sonrasında kendimi çok daha yüklü ve donanımlı hissediyorum. Sanki yeniden doğuyorum, her bilginin aydınlığında. Özellikle benim gibi teknolojiden ve insanlardan uzak kalmış biri için çok güzel nimetler bunlar. ”

Biz de vakıf olarak; bu öğrencimizin yaşadığı duyguları daha çok çocuğumuz yaşasın, yol bulmakta zorlanan yetenekli ve üstün zekâlı çocuklar, toplumda kaybolmasınlar, onlara biz ulaşalım istiyoruz.

Peki ama nasıl? Tabii ki “gönüllü” desteklerle. STK'lar için gönüllü desteği, can simidi gibidir.

Gönüllüler;

- STK'nın hizmetlerinin daha etkili olmasını sağlarlar.
- STK'nın topluma nüfuz etmiş temsilcileridirler.
- STK ile toplum arasında birer iletişim aracıdır.



O zaman gelin, “Gönüllü kimdir?” sorusunu cevaplayalım:

Bir gönüllünün taşıması gereken ilk ve vazgeçilmez nitelik, samimi olarak gönüllü ve hayırsever olmasıdır. Gönüllülük; bir bireyin, maddi karşılık beklemeden veya başka bir çıkar beklentisi içinde olmadan, ailesi ya da yakın çevresi dışındaki bireylerin yaşam kalitesini artırmak ya da toplumun yararına olduğu düşünülen bir hedefe ulaşmak için, yalnızca içinden gelerek ve doğru olduğuna inanarak, bir toplumsal girişime veya bir sivil toplum kuruluşu (STK) bünyesindeki etkinliklere destek olmasıdır.

Eğer;

- *Bireysel sorumluluk alırım,
- *Sosyal sorumluluk benim işim,
- *Ekip çalışmasına gayet uygunum,
- *İletişim becerisine sahibim, insanları severim,
- *Farklı kültürlerle uyum sağlayabilirim,
- *Eleştiri ve özeleştiri yapabilirim ve bu konuda çok iyiyim,
- *Yeniliklere açığım, gelişmeyi ve geliştirmeyi severim,
- *Araştırmacı ve paylaşımcıyım,

Diyorsanız, “GÖNÜLLÜMÜZ” olur musunuz?

Gönüllümüz olmak için bizimle iletişime geçebilirsiniz.



BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ ZİYARETİMİZ

Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Salih Çepni’yi vakfımız hakkında bilgilendirmek ve ortak projelerde iş birliği yapmak üzere ziyaret ettik.

Değerli fikirleri ve destekleri için kendisine çok teşekkür ederiz.

ATATÜRK MTAL ZİYARETİMİZ



Atatürk MTAL - Saadet İğrek Endüstriyel Otomasyon Teknolojileri Alanı Şefi Coşkun Sabuncu’yu vakfımız hakkında bilgilendirmek, okul ve öğrenci faaliyetlerini yerinde görmek için davetleri üzerine ziyaret ettik.

PROJE UYGULAMALARI DERSİMİZ

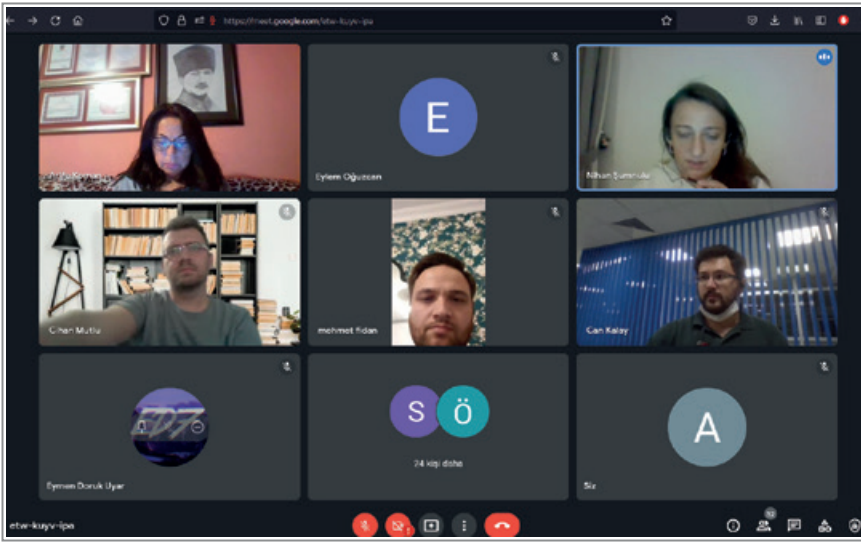
Öğrencilerimiz, proje uygulamaları dersinde, grup liderleri eşliğinde ürünleri ve tasarımları hakkında online toplantılar yapıyorlar. Grupta görev paylaşımı içinde bulunan öğrencilerimiz, bu toplantılarda birbirlerinin fikirlerini değerlendiriyorlar.

Lise öğrencilerimiz, güneş enerjisini daha verimli kullanmak amacıyla akıllı panel sistemi tasarlamaya başladı. 4 hafta sürecek bu çalışmada öğrencilerimiz projelerinin araştırma, bütçe, görev dağılımı, tasarım, iş-zaman planı gibi tüm gerekliliklerini yerine getirerek çalışıyor.



ÇEVRE PROJEMİZ

Çevre projemiz kapsamında ilk online dersimiz, vakfımız öğrencileri ve Erkurt Holding G² (Gençler Geleceğimizdir) gönüllüleri katılımıyla gerçekleştirildi.



ROBOTİK KODLAMA DERSİMİZ

Ortaokul öğrencilerimiz, robotik kodlama dersinde, trafik lambasının çalışma algoritmasını anlayıp matematiksel olarak ifade ettiler. Öğrencilerimiz, bir yapay zekâ uygulamasını algoritmaya dönüştürerek günlük yaşamdaki bilginin transferini sağladılar.



AHŞAP ATÖLYEMİZ

Ahşap atölyesinde “Kündekârî” sanatıyla tanışan öğrencilerimiz, Türk motiflerinin anlamlarını öğrenerek, soyut anlatımlarını özgün kesimlerle ahşaba yansıttılar. Bu çalışmalarda öğrencilerimiz, ölçme ve matematiksel ifade yetenekleriyle beraber, el ve motor becerilerini soyut düşüncelerini ifade etmekte kullanabileceklerini öğrendiler.

Arife Koman

Alptemoçin-Bekler Eğitim ve Endüstriyel Gelişim Vakfı Müdürü

MUTLU SONBAHAR MÜMKÜN!

Dökülen yaprakları, yağmurları ve sarı rengiyle birlikte sonbahara hızlı bir giriş yaptık. Şarkıların, şiirlerin melankoli kotasını dolduran sonbahar ayları, yalnız bizim ona yüklediğimiz anlam yüzünden değil, aynı zamanda mevsimin getirdiği kapalı hava sebebiyle de ruh halimizde değişikliklere sebep oluyor.



Ekim, kasım aylarıyla başlayıp mart, nisan aylarına kadar devam eden bu süreçte, ruhumuz ve bedenimiz çeşitli tepkiler veriyor. Enerji kaybı, günlük işlerde isteksizlik, depresif duygudurum, uyku ve iştahta azalma ya da artmayla kendini gösteren bazı değişiklikler, haliyle ruh hâlimizi de yakından etkiliyor. Peki neden ve nasıl?

Boşuna dememişler, “Güneş girmeyen eve doktor girer” diye. Literatürde D vitamini yoksunluğundan kaynaklanan yüksek tansiyon, şeker, kalp ve damar hastalıkları ve romatizmaya bağlı rahatsızlıklara ek olarak depresyon da yaşamı olumsuz etkileyen hastalıklarda başı çekiyor.

Beyinde bulunan epifiz bezi, melatonin hormonunu üretmekle görevlidir. Bu bez, karanlık ortamlarda hormon üretimini artırır. Melatonin hormonu, insanın fiziki hareketlerini yavaşlatan, uykulu ve bitkin yapan doğal bir sakinleştiricidir. Gecelerin uzun, gündüzlerin kısa ve sisli olduğu kış aylarında, insan organizması normal olarak uyku-uyanıklık ritmine ihtiyaç duyduğundan daha fazla melatonin üretir. Bu da, ruh halini olumsuz yönde etkiler; kişiyi uykulu ve yorgun yapar. Çoğu zaman on-on iki saat uyku yetersiz kalır. Zihinsel ve bedensel verimlilik bitme noktasına gelir.

Hatta öyle ki gebelikte melatonin hormonunun etkisinde daha uzun süre kalmış olan bebeklerin ileride intihar etme risklerinin diğerlerine göre daha fazla olduğu bilimsel olarak kanıtlanmıştır.

Güneşin olumlu etkisi ise şöyle açıklanmaktadır; gözün ağ tabakasından alınan ve sinirsel yolla epifiz bezine iletilen ışık, melatonin üretimini azaltır, serotonin üretimini artırır. İnsan psikolojik olarak daha dışa dönük ve neşeli hale gelir. Yaz aylarında güneşten yararlanma imkânı daha fazla olduğundan, insanların olaylara yaklaşımı daha olumlu, özgüvenleri ve sorun çözme becerileri de daha yüksektir.

Ancak tabii ki insan, yalnız biyolojiyle açıklanabilecek bir varlık değil, biyopsikososyal bir canlı. Sonbaharın fiziki etkileri kadar, insanların dışarıda daha az zaman geçirmesi ve yalnızlaşması da ruh halinin depresifliğini etkileyen faktörlerden biri sayılabilir.

İnsanı sadece biyolojiyle açıklamak mümkün değilken, yalnız dış etkenler ve psikolojiyle açıklamak da sağlıklı olmaz. Güneş, her ne kadar fiziki olarak ruh sağlığında önemli rol oynasa da kişilerin yaşam biçimleri ve dünyayı algılayış biçimleri de benzer ruhsal değişimlere hatta beyinde yapısal değişikliklere sebep olabilir. Başka bir deyişle, yalnız güneş ışını değil, yaşamımızdaki bazı davranışsal değişimler ve bakış açılarındaki farklılıklarla da ruh sağlığımızı korumak mümkün.

Öyle olmasa dünyanın refah seviyesi en yüksek ülkelerindeki intihar oranlarının, yine en yüksek rakamlara ulaşmasını başka türlü açıklamamız mümkün olmazdı, öyle değil mi?



Dünyanın en mutlu ülkeleri sıralamasında yıllardır üst sıralarda yer alan Finlandiya, intihar vakalarının da en çok görüldüğü yerlerin başında geliyor. Finlandiya'yı en mutlu ülkeler listesinde Danimarka, Norveç ve İzlanda gibi özgürlük, eğitim, sağlık hizmetleri ve gelir seviyesi gibi insan yaşamını kolaylaştıran unsurların gelişmiş olduğu diğer İskandinav ülkeleri takip ediyor.

Başka bir örnekle, dünyanın en büyük ekonomisine sahip Amerika Birleşik Devletleri ise en mutlu ülkeler listesinde 19. sırada. Verilere bakıldığında Finlandiya'da her 100 bin kişide görülen intihar oranı 11.6 iken, ABD'de bu rakam yüzde 10.1 civarında. Refah seviyesinin iyi olduğu İskandinav ülkeleri de intihar vakaları oranının yüksekliğiyle dikkat çekiyor.



Peki ama Finlandiya ya da ABD gibi vatandaşların mutlu olduğu, gelişmiş ve refah seviyesinin yüksek olduğu ülkelerde insanlar neden intihar ediyor? Bu zamana kadar sebebi güneş ışınlarının yetersizliğiyle açıklayan araştırmalar artık farklı perspektiflere yöneldiler.

2011 yılında yapılan bir araştırma, intihar vakalarıyla refah seviyesi arasında çok ilginç bağlantılar olduğunu ortaya çıkardı. İngiltere Warwick Üniversitesi, San Francisco Merkez Bankası ve New York Hamilton Koleji'nden bazı ekonomistlerin yaptığı araştırmaya göre, gelişmiş ülkelerdeki gelir adaletsizliğinin azalması, insanları kendilerini komşuları, akrabaları ve iş arkadaşlarıyla daha fazla kıyaslamaya itiyor ve daha çaresiz hissettiriyor. Kısacası, hedefsiz kalan bireyler daha mutsuz ve gelecekte umutsuz hale geliyor.

Finlandiya'nın 2019-2030 yılları arasında intiharı önlemek için hazırladığı strateji projelerinin en etkililerinden biri "Nasılsın?" diye sor" projesi olmuş. Projede, intihar riski olan kişiler tespit edilip uzmanlar tarafından periyodik olarak aranıyor ve bu kişilerin nasıl hissettiği, amaçları ve hedefleri konusunda bilgi ediniliyor.



Kulağa çok hoş gelen bu fikir için ulusal projeler üretmeye gerek yok diye düşünüyorum. Kendi doğal serotoninimizi yaratmak ya da üretilmesine destek olmak çok da zor değil. Egzersiz yapmak, keyif aldığımız hobiler edinmek, kulaklıkta sevdiğimiz müziği dinlemek, sağlıklı beslenmek ya da eğer imkânımız varsa bitkiyle, toprakla uğraşmanın ruhumuza çok faydası olacaktır. Öyle ki çoğu zaman saatlerce hava alamadan çalıştığımız zamanlarda bile, güneş ışınlarından mahrum kalan iş arkadaşımıza "Nasılsın?" dememiz, bu kişi için önemsendiğini hissettiren, yalnızlığını gideren mola anlamına gelebilir.

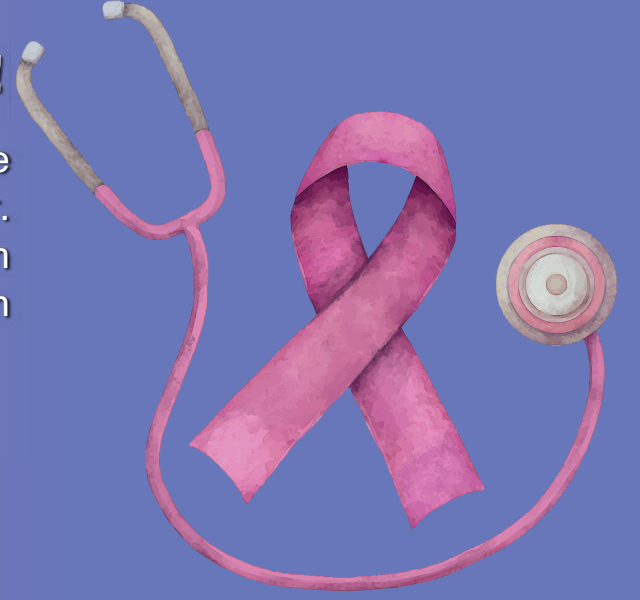
Elbette ki "Nasılsın?" diye sormuşsak, yanıtını özenle dinlediğimiz takdirde.

Sevgiler,

Selin Özcan
Uzman Klinik Psikolog

MEME KANSERİ, KADIN-ERKEK AYIRMIYOR!

Meme kanseri, kadınlarda halen en sık görülen kanser türüdür ve maalesef görülme sıklığı her geçen gün biraz daha artmaktadır. Kadınlarda daha yaygın görülmesinin sebebi hâlâ tam açıklanamamakla birlikte, erkekleri bekleyen daha ciddi tehlikelerin olduğunun acaba farkında mıyız?



Günümüzde her üç dakikada bir kadın meme kanserine yakalanmakta ve her on bir dakikada bir kadın meme kanseri nedeniyle hayatını kaybetmektedir. Gittikçe artan erkek meme kanseri sayılarını da ilave edersek, bu ürkütücü tabloya rağmen toplumsal ve kişisel farkındalık yaratma çabalarımız maalesef çoğunlukla sonuçsuz kalmaktadır.

Meme Kanserindeki Risk Faktörlerini Biliyor Muyuz?

- Daha önceden meme kanseri geçirmiş kadınlarda, diğer memede kanser gelişme olasılığı normal kadınlara göre 3-4 kat fazladır. Bunun yanı sıra yumurtalık kanseri, kalın bağırsak kanseri veya rahim kanseri geçiren kadınların da meme kanserine yakalanma oranı artmıştır.
- Ailedeki birinci derece yakınlarında (anne, baba, kız kardeş, erkek kardeş, çocuk gibi) meme kanseri olan kişilerde, meme kanserine yakalanma olasılığı 2 kat fazladır. Eğer yakını kansere menopoza önce yani genç yaşta yakalanmışsa risk 3 kat, yakının 2 memesinde birden kanser gelişmişse risk 9 kat artar.
- Regl olmaya 12 yaşından önce başlanması ve menopoza geç girilmesi de meme kanseri gelişme riskini artırmaktadır.
- İlk çocuğunu 30 yaşından sonra doğuran kadınlarda meme kanseri görülme oranı, 20 yaş öncesi doğuranlara göre 2 kat fazladır. Ancak ilk çocuğunu erken yaşta doğuran çok çocuklu kadınlarda da meme kanseri riski olduğu unutulmamalıdır.
- Varlıklı, sosyoekonomik düzeyi yüksek kadınlarda meme kanseri görülme oranı yüksektir. Bunun nedenleri; iyi beslenme nedeniyle erken yaşta regl olmak, eğitim ve iş nedeniyle daha geç evlenip geç çocuk sahibi olmak ve kentsel hayatın stres ve kirlenmelerine daha fazla maruz kalmaktır.

- Menopoz nedeniyle uzun süre östrojen tedavisi (5- 10 yıldan fazla) gören kadınlarda ve yine doğum kontrol haplarını uzun süre kullananlarda risk artmaktadır.

- Alkol kullanan ve pasif sigara içicisi olan kadınlarda risk 2 kat fazladır. Aktif sigara içenlerde ise bu oran daha da fazladır. Evde başka odada veya camı açarak sigara içen anne babaların, istisnasız her ne şekilde olursa olsun küçük kızlarına meme kanseri riski armağan ettiklerini unutmamaları gerekiyor.

- Menopozda yağ dokusu bir süre daha östrojen üretmeye devam etmektedir. Obez bireylerdeki artmış meme kanseri riski, bu durumla izah edilmektedir.

- Genç yaşlarda bazı hastalıkların takibi ve tedavisi için göğüs bölgesine röntgen ışınları almak, meme kanseri gelişme riskini artırmaktadır.

- Erkeklerde hormon tedavileri, obezite, karaciğer ve tiroit hastalıkları, inmemiş testis, testis travmaları ve androjen-östrojen oranının bozulması, artmış meme kanseri riskiyle ilintilidir. Ayrıca ileri yaşlarda meme büyümesi devam eden her üç erkekten birinde meme kanseri riski olduğu akıldan çıkarılmamalıdır.

Meme Kanseri Riski Azaltılabilir Mi?

Düzenli egzersiz yapan kadınlarda, meme kanseri riskinin azaldığı bilinmektedir. Bu nedenle tüm kadınlara hareketsiz yaşamdan uzak durması önerilmektedir.

Güçlü bir bağışıklık sistemi, anne karnındaki beslenmeyle başlar ve yaşam boyu doğru ve dengeli beslenmeyle güçlü kalır. Ağır yağlı, unlu ve şekerli yiyeceklerden uzak; mevsiminde taze sebze ve meyveden zengin bir beslenme tarzını yakalayın. Serada yetiştirilen sebze ve meyvelerden uzak durun.

Brokoli, turp, lahana, karnabahar, Brüksel lahanası, pazı, turp çeşitleri, şalgam, hardal yeşillikleri, su teresi ve yabani havuç, içerdikleri maddelerle kanser yaratıcı toksinleri vücuttan atmamıza yardımcı olurlar. Bu sebzelerle dost olmaya bakın.

Kızarmış ve kömürde pişmiş yiyeceklerden kaçınin. Unutmayın, faydalı bir besini yanlış pişirme yöntemleriyle zehre dönüştürebilirsiniz!

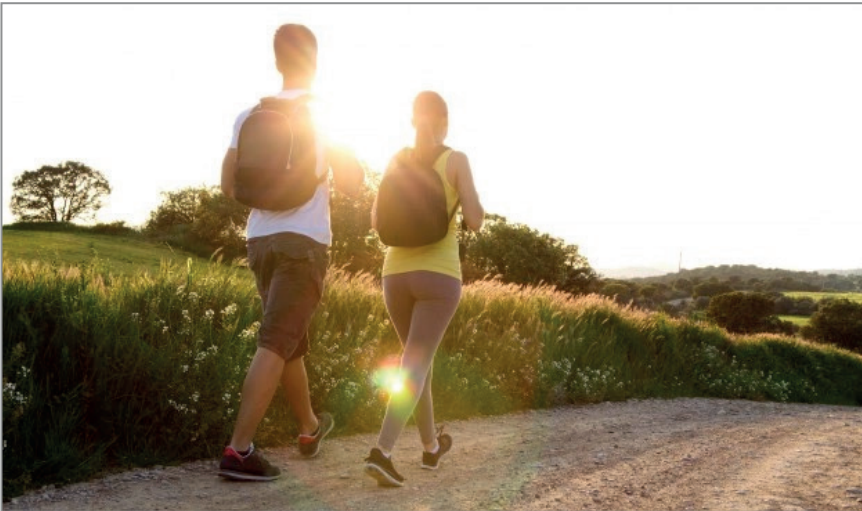
Şekerli, içerisinde hormon ve koruyucular bulunan hazır gıdaların tümünden uzak durun. Yüksek kan şekeri seviyelerinin sadece meme değil, diğer tüm kanser türlerinin gelişimini hızlandırdığını unutmayın!

D vitamininin kanserli hücreleri normal sağlıklı hücrelere dönüştürdüğüne dair kanıtlar mevcuttur. Düzenli güneşlenme ve takviyelerle, D vitamini seviyelerinizi üst limitlerde tutun.

C, A ve E vitaminlerinin alınması faydalı olabilse de A ve E vitaminlerinin yağda birikme özelliği nedeniyle toksik etkileri gözlenebilir. Ancak C vitamini, vücutta üretilmediği ve depolanmadığı için, mutlaka gıda veya takviyelerle yerine konmalıdır.

Lifli beslenmeye özen gösterin. Lifli besinler, bağırsak hareketlerini hızlandırarak kabızlığa engel olur ve toksinlerin emilimini azaltır. Antik çağlardan bu yana şifa kaynağı olarak kullanılan soğan ve sarımsağa sofranızda mutlaka yer açın.

Günde en az 2.5-3 litre su için. Gazlı ve asitli içeceklerden kaçınin. Meyve-sebze suları yerine posa içeren kendilerini yemeği tercih edin. Böylece daha az şeker ve daha fazla hacimle sağlığınıza doğru yatırımlar yapın.



Sigara ve alkolden uzak durun. Stresinizi doğaya çıkma, yürüyüş, sevdiğiniz aktiviteler, meditasyon, masaj ve çok sıcak olmayan banyolarla azaltın.

Demir içeren bileşiklerin alımından, eksikliği söz konusu olmadıkça uzak durun. Çünkü demir, tümör gelişimini hızlandırabilen bir elementtir, unutmayın!

Günümüzde sadece meme kanseri değil, tüm kanserlere neden olarak gösterilen yepyeni bir kavrama atıflar yapılmaktadır: “Endokrin bozucu kimyasallar!”

Bu kimyasallar, içine tarım ilaçları işlemiş doğal sandığımız gıdalarda, her gün su içtiğimiz plastik şişelerde, yemek yediğimiz plastik kaplarda, metal konserve kutularının iç tabakalarında, elektronik eşyalarımızda, uzandığımız koltuğumuzda, çocuğumuzun eline verdiğimiz oyuncaklarda, perdemizde, halımızdaki alev almayı geciktirici maddelerde, yüzümüze sürdüğümüz kozmetiklerde ve kişisel temizlik ürünlerinin bileşiminde bulunurlar. Endokrin sistemin işlevini tamamıyla değiştiren bu kimyasalların etkileri, doza bağlı olmadığı gibi çok uzun yıllar, hatta nesiller boyu sürebilmektedir.

Meme Kanseri Genetik Miras Mıdır?

Meme kanserlerinin yaklaşık %10-15'i genetik geçişlidir ve BRCA1 ve BRCA2 adı verilen genlerdeki bozukluk sonucu oluşmaktadır. BRCA1 mutasyonları rahim, rahim ağzı, pankreas ve kolon (kalın bağırsak) kanseri açısından; BRCA2 mutasyonları da pankreas, mide, safra kesesi/yolu kanseri ve melanoma (cilt kanseri) açısından risk taşırlar. Erkekler için de BRCA1 ve BRCA2 genlerindeki mutasyonlar da kadınlarla aynı oranda artmış kanser riski taşır.

Özet olarak, babasında kolon veya prostat kanseri öyküsü olan kadınlarda, meme veya yumurtalık; annesinde meme veya yumurtalık kanseri öyküsü olan erkelerde de kolon veya prostat kanseri için artmış risk anlaşılmalı ve gen araştırmasıyla, varsa bu risk mutlaka önceden bilinmelidir.

Erkeklerde meme kanserindeki en büyük tehlike, meme kanseri bilinci gelişmediğinden, geç teşhis edilmesinden dolayı daha ölümcül sonuçlarının olmasıdır. Erkekler, rutin meme muayenesinin öneminin henüz farkında değildirler. Çoğunda kanser meme başı tutulumuyla ağrısız bir kitle olarak görüldüğünden, kendilerini uzun süre rahatsız etmez. Meme başı çekilmesi ve koltuk altında lenf bezi büyümesi, ileri evre meme kanserine işaret edebilir.

Şüpheli meme kitlesiyle başvuran her hastaya yaklaşım kadınlara benzer olup mamografi, meme ultrasonu ve biyopsiyi içerir.

Erken Teşhis Hastalığa Karşı En Büyük Silah!

Meme kanserinin erken teşhisinde, kişinin düzenli aralıklarla memesini elle muayene etmesi çok önemlidir. Memede ele gelen kitlede, meme başında ve görüntüsünde farklılık olup olmadığına bakılarak, farklılık varsa zaman geçirmeden bir uzmana başvurulmalıdır.

Kendi kendine muayeneyi 20 yaşın üzerinde her kadın ve erkek ayda bir kez yapmalıdır.

40 yaşına kadar üç senede bir, 40 yaşından sonra ise senede bir kez mutlaka bir hekim kontrolünden geçilmelidir.

Mamografi Çilesi Bitiyor Mu?

Çoğu kadın uygulama zorluğu ve radyasyon alma riski nedeniyle mamografi kontrolünden uzak duruyordu. Günümüzde meme, MR ve 3 boyutlu meme tomosonografi sistemiyle hızlı ve güvenilir erken teşhis imkânı sağlanabilmektedir.

Meme Kanseri Riskinizi Hesaplayın!

Mini Test:

- 1- İlk regl olma yaşıınız kaçtır?
 - A) 11 yaşından sonra
 - B) 11 yaşından önce
- 2- Menapoza girme yaşıınız kaçtır?
 - A) 55 yaşından önce
 - B) 55 yaşından sonra
- 3- İlk doğum yaşıınız kaçtır?
 - A) 30 yaşından önce
 - B) 30 yaşından sonra veya hiç doğum yapmamış iseniz
- 4- Uzun süre doğum kontrol hapi kullandınız mı?
 - A) 3 yıldan daha az süreli kullanmış iseniz
 - B) 3 yıl ve daha uzun süre kullanmış iseniz
- 5-Uzak akrabalarınızda 1 veya 2 tane meme kanseri vakası var mı?
 - A) Yok
 - C) Var
- 6-Bir tane yakın akrabanızda (anne, kız kardeş, çocuğunuz) ya da ikiden fazla uzak akrabanızda meme kanseri var mı?
 - A) Yok
 - D) Var
- 7- Birden fazla yakın akrabanızda meme ya da yumurtalık kanseri var mı?
 - A) Yok
 - E) Var
- 8-Yakın akrabalarınızda iki taraflı veya genç yaşta (40 yaşın altında) gelişen meme kanseri var mı?
 - A) Yok
 - E) Var

Puanlama:

A:0 puan B:1 Puan C:5 puan D:10 puan E:20 Puan

Değerlendirme:

0
Puan:

Bir risk faktörünüz yok. Yaşam boyu meme kanserine yakalanma oranınız %10 civarında. Standart tarama programına giriniz.

1-4
Puan:

Hafif risk grubundasınız. Yaşam boyu meme kanserine yakalanma riskiniz %10-15 arasında. Standart tarama programına giriniz.

5-9
Puan:

Orta dereceli risk grubundasınız. Yaşam boyu meme kanserine yakalanma oranınız %10-20 arasında. Standart tarama programına giriniz.

10-19
Puan:

Yüksek risk grubundasınız. Yaşam boyu meme kanserine yakalanma oranınız %20'nin üzerinde. Özel tarama ve takip programına ihtiyacınız var.

20-59
Puan:

Oldukça yüksek bir risk grubundasınız. Yaşam boyu meme kanserine yakalanma oranınız %20-85 arası. Özel tarama ve takip programına ihtiyacınız var.

Uzm. Dr. Semiha Uzunlioğlu
İşyeri Hekimi

Kaynak: Memorial International Editorial Board
Türkiye Meme Vakfı

KANSERDEN KORUNMAK İÇİN BESLENME ÖNERİLERİ

Beslenme, kanserden korunmada büyük oranda önemli bir etkiye sahiptir. Temel öncelik; yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmedir.



Canlı vücudundaki hücreler, yaşamsal faaliyetlerin devamı için kendilerini sürekli olarak yenilemektedirler. Yenilenen hücrelerinin yanında, terminal dönemini tamamlayan hücreler ise apoptoza (programlı hücre ölümü) uğrayarak yerlerini yeni hücrelere bırakmaktadırlar. Bu denge, sağlıklı bir vücutta genlerle kontrol edilmektedir.

Ancak, çoklu faktörlerin etkisiyle bazen bu denge bozulmakta ve hücreler kontrolsüz olarak çoğalmaya başlamaktadır. Kanser, kontrolsüz bölünen anormal hücrelerin, diğer dokuları da istila edebildiği durumlar için kullanılan bir terimdir. Kanser birçok farklı tipi olmakla beraber; kanser türü, çoğu zaman ilk ortaya çıktığı organın adını almaktadır.

Kanser, son yıllarda, tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de en önemli toplumsal sağlık sorunlarından biridir. Dünyada ölüm nedenleri arasında ikinci sırada yer alan kanserin, 2030 yılına kadar hızla artarak birinci sıraya yerleşeceği öngörülmektedir. Globocan 2012 verilerine göre dünyada toplam 14.1 milyon yeni kanser vakası görülmüş ve 8.2 milyon kansere bağlı ölüm gerçekleşmiştir. Kanser artış hızının bu şekilde devam etmesi durumunda, dünya nüfusunun artışına ve nüfustaki yaşlanmaya bağlı olarak, 2025 yılında toplam 19.3 milyon yeni kanser vakası görüleceği tahmin edilmektedir.

Kanseri oluşturan nedenler içinde, çevresel nedenler ve genetik nedenler bulunmaktadır. Çevresel nedenler arasında en önemli faktörler; sigara, tüketilen yiyecekler, obezite, hormonlar, virüsler, fiziksel ve kimyasal ajanlar gösterilir. Farklı kaynaklara göre kanserin beslenmeyle ilişkisi %10-70 arasında değişmekle birlikte ortalama %35’tir.

Yetersiz ve dengesiz beslenen, obez olan ve yeterince fiziksel aktivite yapmayan, yani sedanter yaşayan bireylerde, kanser riski artmaktadır. Fazla yağlı yiyeceklerle beslenme tarzı; kolon, uterus ve prostat kanserine yakalanma riskini artırmaktadır. Fiziksel aktivite yapmayan ve obez olan bireylerde ise meme, kolon, özofagus, böbrek ve uterus kanseri riski artmaktadır. Besinler, kanserden koruyucu özellikleri olanlardan, kansere yol açanlara kadar oldukça geniş bir alana sahiptir.

Kanserden korunmada en önemli faktörlerden biri, uygun vücut ağırlığında olmaktır. Yaşa, cinsiyete ve boya uygun ağırlıkta ve yağ oranı seviyesinde olmak önemlidir. Ayrıca fiziksel aktiviteye önem verilmeli, sürdürülebilir bir egzersizle fiziksel aktivite artırılmalıdır.

Sağlıklı beslenmek için;

- Yeterli miktarda protein alınmalı, kırmızı et gibi hayvansal protein alımı sınırlandırılmalı, beslenmede kuru baklagil gibi bitkisel proteinlere yer verilmelidir. Salam, sosis, sucuk gibi işlenmiş etlerin tüketiminden kaçınılmalıdır.

- Genel olarak beslenmemizde yağ alımı sınırlandırılmalı, sağlıklı yağlar tercih edilmelidir. Yapılan çalışmalarda omega-3 yağ asitlerinin kanser riskini azalttığı ve tedavi sırasında meydana gelen yan etkileri iyileştirdiği görülmüştür. Günlük besin alımına; yağlı balıklar, ceviz, semiz otu gibi omega-3 yağ asidi kaynağı besinler eklenmelidir. Bununla birlikte; tereyağı, iç yağı ve Hindistan cevizi yağı gibi doymuş yağların tüketimi kısıtlanmalıdır.

•Beyaz un, şeker gibi basit karbonhidratlar yerine tam tahıllı ürünler, meyve, sebze gibi kompleks karbonhidratlar tüketilmelidir. Böylece lif alımı ve aynı zamanda vitamin, mineral alımı da artırılmış olacaktır.

•Günde 5 porsiyon sebze ve meyve tüketilmelidir. Sebze ve meyveler bolca vitamin, mineral ve antioksidan içerdiğinden vücudumuzdaki kansere karşı risk oluşturan maddelerin uzaklaştırılmasına yardımcı olacaktır.

•Yeşil yapraklı sebzeler, karnabahar, brokoli, yer fıstığı, fındık, üzüm, soğan, sarımsak ve domates gibi besinlere öğünlerde sıkça yer verilmelidir. A, C ve E vitaminleri, antioksidan vitaminlerdir. Bu vitaminleri almak için yeşil ve sarı sebzeleri, bitkisel yağları öğünlerinizde sık sık tüketmeye çalışınız. C vitamini en çok biber ve turuncgillerde; domates, çilek ve yeşil yapraklı sebzelerde ise roka, maydanoz ve terede bulunur. Tüm bu vitaminleri alabilmek için sebze ve meyveleri çeşitlendirerek tüketmeye özen gösterilmelidir.



•Tuz içeriği yüksek olan turşu ve salamura edilmiş besinlerden uzak durulmalıdır.

•Antioksidan özelliği olan ve yine kansere karşı oldukça etkili olan selenyumun en iyi kaynakları ise su ürünleridir. Özellikle haftada iki gün balık tüketilmeye çalışılmalı, ağır metal içeriğinden dolayı dip balıkları tercih edilmemelidir.

•Besin hijyenine dikkat edilmeli, besinlerde oluşan küfler temizlenmelidir. Özellikle küflü yer fıstığı, baklagiller ve tahıl tanelerinin tüketiminden kaçınılmalıdır.

•Besinlerin saklanması, hazırlanması ve pişirilmesi gibi adımlarda tüm hijyen kurallarına uyulmalıdır.

•Kafein içeriği yüksek içeceklerin tüketimi sınırlandırılmalıdır.

•Buharda pişirme, fırınlama ve haşlama gibi sağlıklı pişirme yöntemleri tercih edilmeli, yağda kızartma ve kavurmalardan kaçınılmalıdır.

Sonuç olarak birçok hastalıkta olduğu gibi beslenme, kanserde de oldukça önemli rol oynamaktadır. Bu nedenle doğru besinler seçilerek, doğru saklama koşulları ve pişirme yöntemleriyle bu riskler azaltılabilmektedir. Genetik, yaş, cinsiyet gibi faktörlerin önüne geçemesek bile, en azından çevresel faktörlerin neden olduğu zararları ve hasarları azaltabiliriz. Bunu yaparken yediğimiz miktarlar kadar, çeşitlilik de önemli. Mümkün olduğunca her öğünde dört besin grubuna da (et grubu, süt grubu, tahıllar, sebze ve meyve grubu) yer verilirse yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmiş ve hastalıklara karşı gardımızı almış oluruz.

Sağlıklı ve zinde günler dilerim,

İrem Üşenmez
Diyetisyen

OTOMOTİV SEKTÖRÜNÜ DÖNÜŞTÜREN TRENDLER

PwC'nin, "Otomotiv Sektörünü Dönüştüren Beş Trend" adlı çalışmasına göre, geleceğin otomobilleri elektrikli, otonom, paylaşımlı ve bağlantılı olacak. Bunların yanı sıra otomobiller sürekli güncellenme özelliğine de sahip olacak.

PwC'nin "Otomotiv Sektörünü Dönüştüren Beş Trend" adlı araştırma raporu, 20. yüzyılın yaşam alışkanlıklarında çok önemli yer tutan otomobilin, gelişen teknolojiler ve toplumsal taleplere bağlı olarak radikal bir dönüşümden geçtiğini ortaya koyuyor. Rapora göre, 2030'a kadar gerçekleşecek olan otomotiv devrimiyle, sektörün yıllar boyu alıştığı pek çok kural tersine dönecek. Pazardaki değişimi tetikleyecek kavramlar ise "elektrikli, otonom, paylaşımlı, bağlantılı ve sürekli güncellenen" olarak karşımıza çıkıyor.

1-Daha az sahiplik, daha çok paylaşım

2030'da daha fazla insanın araç paylaşma modellerine yönelmesiyle, çok daha az kişinin araç sahibi olması bekleniyor. Buna karşılık şu anda araç kullanamayan kişilerin de otonom araç kullanacak olması nedeniyle bireysel trafiğin yüksek derecede artması mümkün görünüyor. Bununla birlikte artan bağlantılı olma kapasitesi sayesinde trafiği düzenlemek, gelecekte çok daha kolay olacak. Otomotiv sektörünü bekleyen mega trendlerin etkisiyle kara trafiği, bir bütün olarak kökten değişecek.



2-Her üç kilometrenin biri "paylaşımlı" olacak

Araştırma, 2030'a kadar kat edilen üç kilometreden birinin "paylaşımlı" olacağını öngörüyor. Paylaşılan araçların çok daha fazla kullanılması, araçların yıpranma hızını artıracığından, araç satışlarında artış olması bekleniyor. Raporda Avrupa'daki araç satışlarının yüzde 34 oranında artarak 2030'da 24 milyona çıkması, ABD'de yüzde 20 artışla bu rakamın 22 milyon ve Çin'de ise yüzde 30 üstü artışla 35 milyon olması bekleniyor.

3-Her yıl yeni bir model

Günümüzde ortalama 5-8 yıl arasında değişen model yenileme hızı, teknolojik gelişmelerin etkisiyle gelecekte çok hızlanacak. Rapora göre, bu dönüşüme ayak uydurmak ve özellikle araç içi yazılım ve hizmetlerin yenilenmesi ihtiyacını karşılamak için, şirketler neredeyse her yıl yeni bir model çıkaracak.

4-Ar-Ge yatırımlarının yönü değişecek

Rapora göre otomotiv şirketleri, yazılım ve hizmet alanına yönelecek ve daha yenilikçi Ar-Ge yatırımları gerçekleştirecek.

5-Geleceğin otomobillerinin sağlayacağı kolaylıklar

- Geleceğin otomobilleri, elektrikli olacakları için daha az egzoz dumanı yayacak ve daha gürültüsüz şekilde çalışacak.
- Geleceğin araçları, otonom hareket edebileceği için, kullanıcılara zamandan tasarruf sağlayacak.
- Gelecekte otonom kullanım yaygınlaşacağı için ehliyet gerekmeyeceğinden araçlar, daha erişilebilir olacaklar.
- Geleceğin otomobilleri kullanım başına ücretlendirilebilecek, kiralanebilecek, paylaşımlı kullanılabilir. Bu sayede doğrudan satın alınması gerekmeyecek. Bu da geleceğin otomobillerini daha ekonomik kılacak.

Kaynak: www.odd.org.tr



Farkında ol GARDINI al

1-31 Ekim

Meme Kanseri Farkındalık Ayı



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

