



DEĞİŞEN
ŞARTLARA GÖRE
DEVAMLILIK RİSK
ANALİZİ YAPIYORUZ

İçindekiler

03

LİDERİMİZİN MESAJI

05

HABERLER

09

“ÇEVREYE SAYGI” DUYUYOR, PROJELERİMİZİ HAYATA GEÇİRİYORUZ

11

VAKIF ETKİNLİKLERİMİZ

16

SAĞLIĞIMIZ “STRES” ETKİSİ ALTINDA!

19

BEYİN ÖDÜL MERKEZİ VE BESLENME

21

BUNU BİLİYOR MUYDUNUZ?
İKLİMLE BİRLİKTE HAYATLARIMIZ DA DEĞİŞİYOR

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 Üyeleri,

Eveet, yeni bir endüstriyel yılbaşına geldik yine. Her zaman derim ya, “benim yılbaşım Eylül’dür” diye, işte yeniden soluksuz çalışacağımız bir döneme giriyoruz. Hedeflerimiz var, planlarımız var, çok çalışacağız ve hepsini gerçekleştireceğiz. Allah mahcup etmesin.

Şöyle bir arkama yaslanıp düşünüyorum da 2020 Eylül-2021 Eylül döneminin öne çıkan konuları neydi diye; öncelikle beni en çok meşgul eden üç konu Ar-Ge Merkezi, Dijital Dönüşüm ve Tedarik Zinciri Direktörlüklerimizin yeniden yapılandırılması oldu.

Ar-Ge Merkezi Direktörlüğümüzde yağmur gibi yağın RFQ'larla başladık yeni yıla. Fiyat hazırlama ve yetiştirme çalışmaları bir taraftan, yeni alınmış işlerin takvime uygun olarak devreye alınma planlamaları diğer taraftan, Ar-Ge faaliyetleri, yurt dışı projeleri derken mevcut yapımızla, tüm projelerimizi mükemmel bir şekilde yürütemeyeceğimizi gördük. Yani aslında kapsamlı bir risk analizi yaptık ve derhal yapmış olduğumuz iç çalışmalar ve yapılan kıyaslamalar sonucu yeni yapı ortaya çıktı. Sonuç olarak Ar-Ge Merkezi Direktörlüğümüz; Fiyat Analiz Müdürlüğü, Proje Müdürlüğü ve Ar-Ge Müdürlüğü olarak üç müdürlükten oluşan bir yapıya döndü. RFQ hazırlayan yapı ile devreye alan yapı birbirinden ayrıldı, müşterilerimiz de iki müdürlükte aynı kişilere endekslendi. Ar-Ge Müdürlüğü de artık yeni ürün geliştirerek bize rekabet avantajı getirecek işlere odaklanacak. Yeni organizasyonumuz şimdiden fark yaratmaya başladı, müşterilerimizden olumlu dönüşler almaya başladık. O kaotik dönemde her yükün altına giren yüksek iş ahlaklı çalışma arkadaşlarıma çok teşekkür ediyor, yeni başlayan arkadaşlarıma da bir kez daha başarılar diliyorum.

Neredeyse eş zamanlı olarak Dijital Dönüşüm Müdürlüğü de kaotik bir ortam içindeydi.

Yeni ERP programının tam olarak devreye alınamaması ve beklentilerin uzağında kalması, tüm bölümlerin dijitalleşme beklentileri, bekleyen birçok projenin olması, artan müşteri talepleri, ISO 27001 ve TISAX hedefimiz derken bir de üstüne yaşadığımız güvenlik açığı, derhal Ar-Ge Merkezi Direktörlüğümüzde yaptığımız çalışmanın Dijital Dönüşüm Müdürlüğü için de yapılmasını gerektirdi. Yine kapsamlı bir risk analizi yaptık. Kurum içi beyin fırtınaları ve yapılan kıyaslamalar sonucu burada da yeni bir yapı ortaya çıktı. Dijital Dönüşüm Müdürlüğü, Dijital Dönüşüm Direktörlüğü'ne döndü ve bünyesinde Proje Yönetim Müdürlüğü, Bilgi Teknolojileri (IT) Müdürlüğü ve Yazılım Geliştirme Müdürlüğü olarak üç müdürlük ve Dijital Dönüşüm Direktörü'yle bana bağlı olarak çalışacak Siber Güvenlik Şefliği olan bir yapı haline geldi. Artık herkesin görevi ve işlevi belli. Dijital Dönüşüm'ün, içinde olduğu o kaotik dönemde her yükün altına giren yüksek iş ahlaklı çalışma arkadaşlarıma burada da çok teşekkür ediyor, yeni başlayan arkadaşlarıma da bir kez daha başarılar diliyorum. Beklentimiz yüksek.





Son yapılanmayı da Tedarik Zinciri Direktörlüğü bünyesinde gerçekleştirdik. Tedarik Zinciri'ndeki yeniden yapılanma gerekliliği diğer direktörlüklerimizden biraz farklı. Gerçekte Tedarik Zinciri'nde diğerlerinin içinde olduğu gibi kaotik bir ortam yok. Ancak gerek yurt içinde ve gerek yurt dışındaki açılımlarımız düşünüldüğünde, Tedarik Zinciri'nin büyüyen ve genişleyen operasyonlarımızı mükemmel bir şekilde yönetmesi gerekiyor. Burada yaptığımız risk analizleri, bize yapının ve kadronun geliştirilmesi gerektiğini gösterdi. Neticesinde yeni yapımız, Tedarik Zinciri Direktörümüz Sayın Mehmet Emin Yıldız liderliğinde faaliyet gösterecek Satınalma Müdürlüğü, Üretim Planlama Müdürlüğü ve Lojistik Müdürlüğü olarak üç müdürlüklü bir yapıya dönüştürüldü. Tedarik Zinciri Direktörlüğü'nün mevcut ekibine emeklerinden dolayı teşekkür eder, aramıza yeni katılacak olanlara da şimdiden başarılar dilerim.

Aslında bu üç organizasyonel yapılanma bize, öngörülen ve değişen şartlara göre devamlı risk analizi yapmanın, hedeflerimiz doğrultusunda doğru ve kaliteli bir kadroyla sahaya çıkmanın ne kadar önemli olduğunu ve bu yaklaşımın kurumsal DNA'mıza işlenmesi gerektiğini anlatmıyor mu? Öyleyse, hayırlı olsun...



Elbette, Gölcük fabrikamızın tasarımı, inşaatı ve taşınması bu döneme damga vuran diğer projemizdir. İyi planladık. Her şey program dâhilinde gidiyor. Gölcük'te çok güzel, iftihar edeceğimiz bir fabrikamız oluyor. Emeği geçen tüm ekibe sonsuz teşekkürler.

Bu dönemin benim için son meşguliyet konusu da SEYİS'in ikinci versiyonunun hazırlanması ve sizlere sunulması oldu. SEYİS şimdi çok daha oturmuş ve daha anlaşılır bir hale geldi. Elbette daha emekliyor ama SEYİS'e sahip çıkacak, onu yürütecek ve koşturacağız.

Birlikte ve Daima

Âli Kerem Alptemoçin

Erkurt Holding Yönetim Kurulu Başkanı & CEO



HALI VE KEÇE İHRACATIMIZ BAŞLADI

Bugüne kadar otomotiv ana sanayisine yönelik üretim proseslerimizde ara mamul olarak kullandığımız halı ve keçeyi, mamul olarak ihraç etmeye başladık. OEM Dışı Satış Müdürlüğümüzün yürüttüğü proje kapsamında, ilk etapta İngiltere, Amerika Birleşik Devletleri, Türkiye Cumhuriyeti ve Kuzey Afrika ülkelerine yapılan satışların, yeni kurulacak iş birlikleriyle daha da geniş bir alana yayılması hedefleniyor.

FORMFLEKS AR-GE MERKEZİ'NİN BİLİMSEL MAKALESİ, OTEKON'DA YAYINLANDI

Formfleks Ar-Ge Merkezi Direktörlüğümüz bünyesinde Analiz Uzmanı olarak görev yapan Halim Sevim ve Mustafa Ceyhan tarafından hazırlanan “Çınlanım Kabini ve Empedans Tüpü Ölçümlerinin Karşılaştırılması” başlıklı bildirimiz, 7 Eylül tarihinde gerçekleşen 10. Uluslararası Otomotiv Teknolojileri Kongresi'nde (OTEKON) yayınlandı.



Böylece, Formfleks AR-GE Merkezi ekibinin hazırladığı bilimsel makale, ilk defa uluslararası bir kongrede yayınlanmış oldu. Bu sene pandemi sebebiyle online olarak gerçekleştirilen kongrede, Ar-Ge ekibi tarafından, bildiriyle ilgili 12 dakikalık bir sunum gerçekleştirildi.

Bilimsel makale kapsamında yapılan çalışmada, akustik performans ölçümlerinde kullanılan tek boyutlu doğrusal dalgalarla çalışan empedans tüpü ve çok boyutlu dağınık dalgalarla çalışan çınlanım kabini test cihazları kullanıldı.

Çalışma dâhilinde test cihazlarıyla ölçümü yapılan üç farklı numunenin ses yutum katsayıları karşılaştırmalı olarak verildi. Çalışma sonucunda elde edilen veriler ışığında, iki farklı test cihazının birbirleriyle olan korelasyonu hakkında değerlendirmelerde bulunuldu.

FORMFLEKS AR-GE MERKEZİ EKİBİ, BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ'Nİ ZİYARET ETTİ



Formfleks Ar-Ge Merkezi ekibimiz, TÜBİTAK tarafından desteklenen ve Bursa Uludağ Üniversitesi ile iş birliği kapsamında gerçekleştirilen “Aerojel İçeren Formlamaya Uygun Hibrit Kompozit Yapıların Geliştirilmesi, Termal ve Akustik İzolasyon Özelliklerinin Araştırılması” isimli projemiz için Bursa Uludağ Üniversitesi Mühendislik Fakültesi'ni ziyaret etti.

31 Ağustos tarihinde gerçekleştirilen ziyarette, Formfleks Ar-Ge Merkezi Direktörümüz Cenker Tuncel, Ar-Ge Müdürü İbrahim Aydın, Ar-Ge Şefi Dr. Cem Ünsal, Patent ve Teşvikler Uzmanı Dilara Çay'dan oluşan heyet, birinci iş paketi kapsamında şu ana kadar yapılan çalışmalarını gözlemleyerek proje kapsamında alınan malzeme ve cihazları yakından inceledi.

Üniversitenin proje ekibi üyeleri, Uludağ Üniversitesi Tekstil Mühendisliği bölümüne ait bir laboratuvarında bulunan ve proje için özel olarak üretilen Süperkritik Karbondioksit Ekstraksiyon Cihazı'nı Ar-Ge ekibimize tanıtarak proje kapsamında yapmayı planladıkları çalışmalarını aktardılar.

FORMFLEKS AR-GE MERKEZİ EKİBİ, PMI PROJE YÖNETİMİ EĞİTİMİNE KATILDI

7-9 Temmuz tarihleri arasında Ar-Ge Merkezi Direktörlüğü'ne bağlı çalışanlarımızın katılımıyla Proje Yönetimi Eğitimi gerçekleştirildi. Eğitimde, PMI® Yaklaşımlarıyla Temel Proje Yönetimi ve Çevik Proje Yönetimi konuları ele alındı.





SAĞLIKLI YAŞAM PROJEMİZ YENİ BAŞARI ÖYKÜLERİYLE DEVAM EDİYOR

Sağlıklı Yaşam Projesi kapsamında başlattığımız “Kaybettiğim Kilom, Kazandığım Sağlığım” isimli beslenme danışmanlığı programımızla iş ve yaşam kalitesini artıran çalışanlarımızdan başarı öyküleri gelmeye devam ediyor.

Bu seferki başarı öykümüzün kahramanı, Formfleks OSB Şubemizde görev yapan Mehtap Aydın.

“Merhaba, 2018 yılından beri Formfleks bünyesinde çalışmaktayım. Hayatta herkes, yıllar geçtikçe beden ve ruhen yorulmaya başlar. Fakat fazla kilo, bu durumu hızlandıran bir faktördür. Sahip olduğum fazla kilolar bende yorgunluk, uyuşukluk, hareket kabiliyetimin kısıtlanması ve özgüven eksikliğine yol açmıştı. Bu duruma bir son vermek için şirketimizin diyetisyeni İrem Üşenmez Hanım’la bir diyet programına başladım. Başlarda uymakta zorluk çektiğim bu diyetle sonuçlar almaya başlamamla beraber, bu yeni beslenme şeklini hayat tarzım olarak benimsedim. Böylelikle diyet programımın daha kolay ilerlediğini gördüm.

Sonuç olarak, 10 ayda 11 kg verdim ve bu durum kendimi daha zinde ve dinamik hissetmemi sağladı. Ayrıca çevreden gelen olumlu tepkiler sonrası motivasyonum ve özgüvenim arttı. Başta, bize diyetisyenle görüşme imkânı sağlayan Yönetim Kurulumuz olmak üzere bana bu yolda destek olan aileme, çalışma arkadaşlarıma ve amirlerime teşekkür ederim.

Herkese sağlıklı ve fit günler dilerim.”

Mehtap AYDIN

Formfleks İçecek Servis Görevlisi

EKİBİMİZİN YENİ ÜYELERİNİ HOLDİNG BİRİMLERİYLE TANIŞTIRDIK

Yeni işbaşı yapan çalışanlarımız, Gelişim Atölyesi’nde gerçekleşen oryantasyon programımızda holding birimleriyle bir araya geldi. Birim sorumluları, tam gün süren programda, yaptıkları işleri ve organizasyon yapılarını çalışanlarımıza aktardılar. Aynı gün ekibimizin yeni üyelerine SEYİS V.02 eğitimi verilerek ISO 27001 Bilgi Güvenliği Yönetim Sistemi gereklilikleriyle ilgili bilgilendirmeler de yapıldı.





KVK BİRİMİ ÜYELERİ İÇ KONTROL ÇALIŞTAYI YAPTI

KVK Birimi Üyeleri, şirket genelinde gerçekleştirilmesi planlanan iç kontrol öncesinde, Şirket Avukatımız Selin Cıbrır Gökalp ile bir araya geldi. 1 Eylül tarihinde online olarak gerçekleşen çalıştayda, Kişisel Verilerin Korunması Kanunu'na (KVKK) uyum kapsamında, kontrol edilmesi gereken hususlar değerlendirildi.

METOT GRUP MÜDÜRLÜĞÜ EKİBİ, POWER BI RAPORLAMA EĞİTİMİNE KATILDI

9-11 Ağustos tarihleri arasında Metot Grup Müdürlüğü çalışanlarımıza Power BI raporlama eğitimi verildi. 3 gün boyunca yüz yüze verilen eğitimde veri analizi ve raporlama süreçlerinin hızlı, doğru ve etkin bir şekilde yürütülmesine yardımcı olan ve Microsoft tarafından üretilen Power BI rapor geliştirme aracıyla ilgili bilgiler aktarıldı.



SECURITAS FİRMASIYLA İŞ BİRLİĞİ GERÇEKLEŞTİRDİK

Erkurt Holding ve şirketlerine verilen güvenlik hizmetlerimiz için, alanında lider bir kuruluş olan Securitas firmasıyla anlaşma gerçekleştirdik. Securitas'la yapılan yeni iş birliği doğrultusunda, şirketlerimizde hizmet vermeye başlayan güvenlik görevlilerine, mevcut prosedür ve talimatlarımızın devamlılığını sağlamak amacıyla Güvenlik ve Genel Hizmetler Şefliği tarafından eğitim verildi.



“ÇEVREYE SAYGI” DUYUYOR, PROJELERİMİZİ HAYATA GEÇİRİYORUZ

Temmuz ayında yapmış olduğumuz 7. Farkındalık Toplantımızda, Yönetim Kurulu Başkanımız Sn. Âli Kerem Alptemoçin'in de belirttiği gibi, SEYİS V.02'deki temel değerlerimizden olan “Çevreye Saygı” ilkemizi doğal kaynaklarımıza saygı olarak anlamıştık. Bu kaynakların, yanlış veya verimsiz kullanımlarının doğaya ve insana vereceği zararları bilerek ve kaynaklarımızı israf etmeden faaliyetlerimizi düzenliyoruz. Tüm süreçlerimizi de bu ilke çerçevesinde sürekli gelişim ve iyileştirmeler yaparak planlıyoruz.



Geçenlerde gazetede bir yazı dikkatimi çekmişti: “Bilim insanları atmosferde bol miktarda oksijen bulunan yeni bir gezegen keşfetti. Dünya'ya 39 ışık yılı uzaklıkta bulunan gezegenin yüzey sıcaklığı 232 derece” yazıyordu haberde.

Ne kadar kıymetli bir gezegende yaşıyoruz. İnsan hayatının devamlılığı için tüm şartlar sağlanmış ve bizlere hediye edilmiş. O yüzdendir ki içinde bulunduğumuz dünyanın değerini çok iyi anlamalıyız ve bilmeliyiz. Haberden de anlaşılacağı üzere henüz ikinci bir dünya keşfedilemedi. Nitekim 1 ışık yılının 9 trilyon km olduğunu ve yüzey sıcaklığının 232 derece olduğu bir gezegende nasıl yaşayabileceğimizi de düşünmek lazım.

İşte tam da bu sebeple, yaşanacak başka bir gezegen olmadığı bilinciyle Formfleks Gölcük fabrikamız, “çevreci bina” olarak projelendirildi. Bu yıl 19 Nisan tarihinde temel atma töreniyle inşaatı başlayan Gölcük fabrikamızdaki çalışmalarımız tüm hızıyla devam ediyor. 2 ayrı ada ve parselde devam eden inşaat çalışmalarımızın artık sonlarına doğru geliyoruz. Bu proje, “Çevreye Saygı” temel değerimizi destekleyen yenilikçi birçok unsuru bünyesinde barındırıyor.



Bunlardan biri, idari binanın dış cephesinde kullandığımız camın nitelikli bir cam olması.

Solar Low-E olarak adlandırılan bu malzeme, düzcam üzerine vakum ortamında elektron saçılma yöntemiyle ince bir metal/metal oksit tabakanın uygulanmasıyla elde edilen hat dışı kaplamalı camdır. Biz projemizde, 6 mm Şişecam temperlenebilir Solar Low-E Cam Nötral 50/33 + 14 mm AB + 6 mm Şişecam Renksiz Düzcam modelini kullanıyoruz.

Bu camın normal camlara göre avantajlarını ise şöyle sıralayabiliriz:

- Tek bir kaplamayla güneş kontrolü ve ısı yalıtımını bir arada sağlar.
- Düşük yansıtma özelliğinin yanı sıra, şeffaflığıyla doğal gün ışığından ödün vermeden, maksimum güneş kontrolü ve ısı yalıtımıyla enerji tasarrufunu en üst noktaya taşıyarak daha konforlu iç mekânlar yaratır.
- Farklı performans ve renk seçenekleriyle projelerin farklı ihtiyaçlarına çözüm sunar.



•Mimari trendler doğrultusunda binalarda cam yüzeylerinin genişlemesi ve cam kalınlıklarının artmasıyla doğan emniyet ihtiyacını karşılar. Cam kırıldığı zaman keskin olmayan küçük parçalara ayrılarak yaralanma riskini ortadan kaldırır.

•Pencere önlerinin kışın soğuk, yazın sıcak olmasını önler ve cam yüzeyinde oluşan buğulanmaları geciktirir.

Projemizde normal bir cam yerine daha maliyetli olan nitelikli bir camın tercih ediliyor olması, bizim çevreye saygı temel değerlerimizin gereğini yerine getirmek adına verilen önemli bir karardı.

Bir diğer ürün, çatı ve cephe kaplamasında kullandığımız taş yünü dolgulu panel sistemi.



Yangın güvenliği istenilen yapılarda tercih edilen taş yünü dolgulu paneller, “A yanmazlık sınıfındaki” kompozit sistemlerdir. Yangın emniyetinin yanı sıra, yüksek ses ve ısı yalıtımı da sağlayan mineral yün yalıtımlı panellerde, taş yünü ısı yalıtım malzemesinin ısı iletkenlik değeri 0,036 W/mK’dir. Yangın dayanımı, ses izolasyonu ve ısı yalıtımının ön planda olduğu inşaatlarda ideal olan “çevre dostu” çatı ve cephe panelleridir.

Biz de projemizde; çatılarda 6 cm, cephelerde 4 cm kalınlıkta taş yünü paneller kullandık. Ortak hedef, enerji tasarrufu ve enerjiyi en verimli şekilde kullanmak.

Kılavuzumuz ve anayasamız olan Sürdürülebilir Erkurt Yönetim ve İmalat Sistemi, kısa süre önce güncellendi. Temel değerlerimizden biri olan “Çevreye Saygı”nın yeni versiyonda daha çok vurgulandığını görüyoruz. Bu temel değerimiz doğrultusunda hayata geçirdiğimiz faaliyetleri, sürekli geliştirerek uygulamaya devam edeceğiz.

Onur AYDIN

İnşaat ve Altyapı İşleri Kıdemli Uzmanı

YENİ EĞİTİM DÖNEMİNE BAŞLADIK

Değerli Erkurt Ailem,

Geçtiğimiz eğitim ve öğretim yılı, maalesef zorlu geçti. 2021-2022 eğitim-öğretim dönemine umutla başlarken, vakıf burslarımız için yeni başvuruları da almaya başladık.



Verilen burslar, vakıf senedimizdeki tanımlanmış, "...maddi destekten yoksun, başarılı-üstün yetenekli" maddesine dayanılarak hazırlanan burs yönergesinde, okul-karne not ortalaması yüksek (orta öğretim 80-85, üniversite 3-3.50) olan öğrencilerimizin bursları devam edecek. Burs için yapılan yeni başvuruları, notun yanı sıra mevcut kriterlerimize göre değerlendireceğiz.

Yeni döneme ekibimizi güçlendirerek başladık. Bursa Bilim ve Teknoloji Merkezi çalışmalarına katılarak, teknoloji ve fen alanında bilgi ve görgüsünü geliştiren Fen Bilimleri Öğretmeni Abdurrahman Balı, Teknik Eğitim Sorumlusu olarak vakfımızda göreve başladı. Kendisine aramıza hoş geldiniz diyor, yeni görevinin hayırlı ve uğurlu olmasını diliyorum.

Her şey, başarılı ve üstün yetenekli çocuklarımızın doğru zamanda fark edilerek, bu ülkeye yararlı bireyler haline gelmeleri için. Bu çabamızın takdir görmesi ve aldığımız ödüllerle tescillenmesi bizleri motive ediyor.

Vakfımızın yolları hep açık olsun...



ÖDÜLÜMÜZ VAR!

Sivil Gündem Platformu tarafından 9. kez düzenlenen "Fark Yaratıcılar" ödül töreninde, Alptemoçin-Bekler Eğitim ve Endüstriyel Gelişim Vakfı da ödüllendirildi. Sosyal sorumluluk çalışmalarıyla rol model olan kişi ve kuruluşlara verilen "Fark Yaratıcılar" ödülüne aday gösterilen vakfımız, aralarında gazeteci ve farklı derneklerin yöneticilerinin yer aldığı 5 jüri üyesi tarafından yapılan değerlendirme sonucu ödüle layık görüldü.

BURSA SATRANÇ TURNUVASI

Yıldızlar 1. Grup öğrencilerimizden Erdem Emre, Bursa Satranç Turnuvalarına katılarak, il ikincisi oldu. Öğrencimizi kutluyor, başarılarının devamını diliyoruz.

Türkiye Satranç Federasyonu'nun düzenlemiş olduğu turnuvada öğrencilerimiz, milli takıma seçilmeyi averajla kaçırdı. Ancak; milli sporcu olma hedefine bir adım daha yaklaştı.



FEN BİLİMLERİ, TEKNOLOJİ VE TARIM

Haziran ayında, farklı çalışmalara başlayacağımızı belirterek, yeni dönemin farkındalık yaratacağından söz etmiştim. Farkındalık dediğimiz şey, aslında bilginin yaşamla buluşması. Yani kullanım alanına taşınarak, davranışa dönüşmesi. Yaşama taşınamayan bilgi, yüküdür.

Kaynaklarımızın israfını önlemek ve dünya vatandaşı bireylerin yetişmesine destek olmanın yolu buradan geçiyor.

SUSUZ BİTKİ KALMASIN



Üç tarafı denizlerle çevrili ülkemizin sahip olduğu bereketli topraklarımızda yapılacak bilinçli tarımın, bizi, dünya ölçeğinde çok yukarıya taşıyacağını biliyoruz. Bu da teknolojinin nimetlerini kullanarak olmak zorunda.

Öğrencilerimize; "Tarımın ülke ekonomisine etkisi ve önemi, uygulamalarda doğrular ve yanlışlar nelerdir?" diye sorduk ve buldukları çevrelerde yaptıkları gözlemler üzerine öğrencilerimizle bilgilerini, fikirlerini paylaştık. Sunum üzerinden teorik olarak bitkiler ve yetiştirme ortamlarını etkileyen faktörleri soru-cevap şeklinde açıkladıktan sonra çalışmalara başladık.

Uygulamaya geçildiğinde öğrencilerimiz;

- Atık pet şişe ve atık materyal ile çiçek saksısı yerine geçecek ürün tasarladılar.
- Hem su tasarrufu hem de bitki verimi düşünülerek, algoritma (problem çözmek için tasarlanan yol) geliştirildi.
- Algoritma; Arduino, toprak nem sensörüyle kodlanarak, uygulamaya geçildi.
- Tasarladıkları saksılara toprak koyarak, fasulye tohumu ektiler.
- Nemli ve kuru toprağı test etmek için kurdukları devreleri çalıştırdılar.
- Çalışmalarının sonuçlarını, arkadaşlarıyla paylaşarak başarmanın mutluluğunu yaşadılar.

HAFTA İÇİ ONLINE EĞİTİMLERDE, HAFTA SONU ATÖLYELERİMİZDE ÖĞRENCİLERİMİZLE BERABERİZ

Hafta içi 12-17 yaş gruplarımıza, online olarak Proje Okur-Yazarlığı ve Web Geliştirme eğitimlerimize başladık.

Proje Okur-Yazarlığı eğitimleriyle, gelecekte öğrencilerimizin bireysel ya da ortak projelerini bilimsel yöntemlere dayalı şekilde yazmalarına ve etkili biçimde sunmalarına destek olmayı hedeflerken; öğrencilerimize aynı zamanda disiplinli çalışma, iş-zaman organizasyonu yapma, uygun metot belirleme, var olanı geliştirme ve var olmayan fikirleri üretme becerilerini kazandırmayı da amaçlıyoruz.

Web Geliştirme eğitimlerini ise HTML işaretleme diliyle tasarım oluşturan öğrencilerimize, çalışma disiplini ve farkındalık kazandıracığımız bir eğitim olarak kurguladık.



KÜÇÜKLER WEB TASARLIYOR

12 yaş (ortaokul) grubumuzla HTML işaretleme dili çalışmalarına başladık. Çalışmalarda öğrencilerimiz, kullanıcıya uygun şablonlar geliştirerek, web tasarım uygulamalarını ön plan sınıfında online ve yüz yüze dersler sonucu hayata geçirdiler. Sayfa oluşturma, yönlendirme, tasarım yapma ve özgün çalışma şekilleriyle kendilerini tanıttıkları web sitelerini hazırladılar ve yerel ağ üzerinde paylaştılar.

```

Untitled-1* x
1 <!doctype html>
2 <html>
3 <head>
4 <meta charset="utf-8">
5 <title>HTML ÖĞRENIYORUM</title>
6 </head>
7
8 <body>
9
10 <font> Hiper Metin İşaretleme Dili web sayfalarını oluşturmak
    için kullanılan standart metin işaretleme dilidir. Dilin son
    sürümü HTML5'tir. </font>
11 </body>
12 </html>
13
  
```



BÜYÜKLER YARATICI PROJELERİNİ ANLATIYOR

Öğrencilerimiz Proje Okur-Yazarlığı eğitimlerinin ilk ürünü olarak hayallerini bilimsel yöntemlere uygun şekilde, araştırma yaparak ve süreç belirleyerek aktardılar. Bir fikrin anlatılması, aktarılması ve yansıtılması sürecinde, yazmanın ve yöntemlerin önemini bilen öğrencilerimiz, fikirlerini akranlarıyla paylaşarak geri bildirimler topladılar. Sunumlarını etkili biçimde yapan öğrencilerimizde özgüven, bireysel ve ekip çalışması becerilerinin yanı sıra, aktarma ve yansıtma ikinci düzey becerileri de gelişim gösterdi.

YENİ İŞ ARKADAŞLARIMIZA VAKFIMIZI VE GÖNÜLLÜLÜĞÜ ANLATTIK

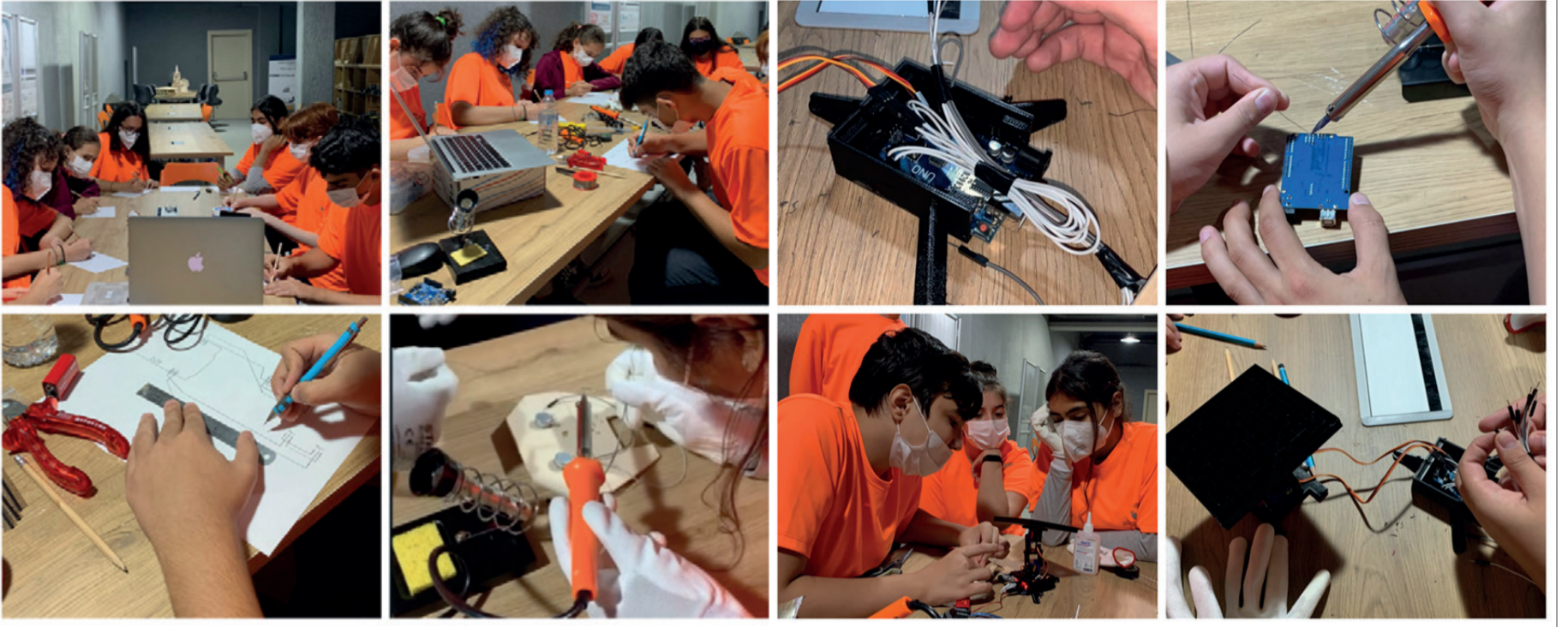


Erkurt Holding Oryantasyon Programı kapsamında, Alptemoçin – Bekler Eğitim ve Endüstriyel Gelişim Vakfı'nı yeni çalışma arkadaşlarımıza tanıttık. Özellikle üstün nitelikli çocuklarımızın teknik ve sosyal becerilerini geliştirerek endüstriyel hayata katılabilmeleri için çeşitli izleme ve destek programları üzerinde çalıştığımızı, en büyük hedefimizin geleceğin tasarımcılarının, mucitlerinin, girişimcilerinin, bilim insanlarının ve liderlerinin aramızdan yetişmelerine yardımcı olmak olduğunu aktardık. Kendi değerlerimizi keşfetmenin ve bunları dünyaya sunmanın yapabileceğimiz en önemli şey olduğunu düşündüğümüzü, yapılan geçmiş çalışmalarımızın neler olduğunu ve gelecek çalışmalarımızın neler olacağını anlatıp, gönüllülüğün önemi üzerine paylaşımlarda bulunduk. Gönüllümüz olduklarında bize katacakları değer, şimdiden heyecanlandırıyor bizi.

30 AĞUSTOS'U AHŞAP TASARIM ATÖLYESİ İLE KUTLADIK



Öğrencilerimiz, 29 Ağustos Ahşap-Sanat Atölyesi programı çalışmalarına; "Kurtuluş Savaşı Günlükleri-Zafer Yolu" belgeselini izleyerek başladı. Millî mücadele ruhu ve Mustafa Kemal Atatürk'ün önderliğinde zorlu şartlar altında kazanılan 30 Ağustos Zaferi'nin 99. yıl dönümünde, bir kez daha gördük ki bu ülke, bu topraklar bize şehitlerimizin emaneti. Bu uğurda can veren başta Başkomutanımız Mustafa Kemal Atatürk ve silah arkadaşlarıyla birlikte, bütün şehitlerimizi saygı, sevgi, rahmet ve minnetle andık. Öğrencilerimiz, millî mücadele ruhuyla, ahşap materyallerini uygun yöntem ve teknikleri kullanarak, Ulu Önder Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün Kocatepe silueti çalışmasını ahşap malzemeye işledi.

EKİP OLMAK, PROJE YAPMAK VE TASARLAMAK

Elektronik-endüstriyel tasarımlar oluşturarak öğrencilerimizin pratik düşünme becerisini geliştirmek amacıyla başlattığımız program kapsamında, lise grubu öğrencilerimiz, “Servo Kontrollü Labirent” konsolu projesini ürettiler. Makine öğrenmesi ve Endüstri 4.0’ın ilk adımlarından olan seri haberleşmeye giriş yaparak kontrol kartı aracılığıyla yatay ve dikey eksenlerde hareket eden düzlem tasarladılar. Tasarım ve uygulama aşamasının her alanında atölyemizi tam bir üretim sahasına dönüştüren gruplarımız, grup liderleriyle birlikte, iş bölümü, el aleti ve iyi derecede araç-gereç kullanımı gibi çok önemli ikinci düzey becerilerde performans sergilediler.

Onlar; umudumuz, gururumuz ve aydınlık yarınlarımızın en güçlü teminatı.

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİMİZLE DRONE UÇURDUK!

Hafta sonu ortaokul öğrencilerimiz, Drone ile ilk eğitim uçuşlarını gerçekleştirdi. Öğrenciler, İnsansız Hava Araçları’nı (İHA) tanıdı. Kullanım koşulları ve ortamları hakkında bilgi sahibi oldu. İHA’ların kontrolünde Python yazılım dilinin önemi ve makine haberleşmesindeki yerini öğrendiler. Drone ile ilk uçuş deneyimini kodlayarak yaşayan öğrenciler, özgün uçuş parkuru tasarımlarını, alanda hiçbir engelle takılmayacak şekilde, yazılım ile geliştirdiler. Drone için iniş ve kalkış noktaları belirleyen öğrenciler, hedefe tam zamanında ve engelleri aşarak ulaştı.

Geleceğin mühendisleri ortaokul grubumuz, küçük adımlarla, büyük hedefe koşuyor.

Arife Koman

Alptemoçin-Bekler Eğitim ve Endüstriyel Gelişim Vakfı Müdürü

SAĞLIĞIMIZ “STRES” ETKİSİ ALTINDA!

Gündelik yaşamda her gün birçok hastalık yapıcı virüs, bakteri, mantar ve kansere neden olabilen etkenle karşı karşıya kalırız ve aslında hepimiz, farkına bile varamadığımız ancak bizim için devamlı mücadele halinde olan bir sistemin temelleri üzerinde ayakta durmaktayız; bağışıklık sistemi.



Bağışıklık sistemimiz, beslenme ve dinlenme durumunda vücudumuzu kontrol eden parasempatik sinir sistemi etkisindeyken sağlıklı çalışır. Oysa stres, sempatik sinir sistemi dediğimiz, “kaç-savaş” dürtüsünün harekete geçirildiği, bir çeşit mücadele etme sendromunu devreye sokar. Stres altında böbreküstü bezleri gittikçe daha fazla hormon salgımlarken, bu kimyasal değişiklikler timüsün küçülmesine neden olarak beyaz kan hücrelerinin üretimini engeller. Bu durum, bağışıklık sisteminin düzgün çalışmasını önleyerek bedenimizi enfeksiyonlara, hastalıklara ve kanserlere karşı savunmasız hale getirir. Aynı zamanda sinir hücrelerinde yaptığı tahribat nedeniyle de depresyon, hafıza kaybı, enerji kaybı sendromları, uyku bozuklukları ve cinsel sorunlara yol açar.

Strese karşı donanımlı olmak mümkün müdür?

Hepimiz sağlıklı kalmak için stresten uzak bir hayat sürmemiz gerektiğini biliriz ancak çoğumuz sadece hastalandığımız zaman sağlığın en değerli varlığımız olduğunun farkına varırız. Ünlü bir İtalyan atasözünün dediği gibi: “Sağlık tuz gibidir; ancak eksik olduğunda fark edilir.”

Psikolojik araştırmalara göre sağlıklı yaşayan insanlar, yaşam standartlarıyla ve bireysel nitelikleriyle hastalıklı insanlardan ayrılmaktadırlar. Stresle mücadele etmeyi iyi bilen bu insanlar, yaşamlarını yönlendirirken çok fazla sarsılmazlar. Stresle mücadeleden yoksun insanlar ise bunun bedelini, ruhsal ve fiziksel rahatsızlıklara yakalanarak öderler.

Stresin oluşmasında çevrenin de rolü büyüktür. Çünkü, sadece uygun bir çevresel ortamda stresin tehdit edici etkilerinden kaçınabiliriz. Bunun da en iyi yolu, bedensel ve ruhsal aktivitelerimizi canlı tutmaktır.

Stresin bizleri nasıl hasta ettiği, stresi yaratan olayların ve olguların kişi tarafından nasıl algılandığına ve bunlarla nasıl baş etmeye çalışıldığına bağlıdır.



Bazı insanlar gündelik hayatlarındaki en küçük değişiklikleri, bazıları ise kendilerine yüklenen ağır sorumlulukları stres olarak algılar. Yani stres algısı kadar, kişilerin strese karşı toleransı da farklıdır.

Kişisel stres eşiği ne kadar çok aşılırsa, o oranda ciddi zihinsel ve fiziksel hastalıkların ortaya çıkabileceğini asla unutmayın! Yüksek tansiyon, sindirim sistemi bozuklukları, baş ağrıları, uykusuzluk ve kronik yorgunluk, stresin neden olduğu başlıca sorunlardır.

Yani uzun süreli strese maruz kalmak, ruh ve beden sağlığımız için tehlikelidir. Ancak belli düzeyde stres yaşayanların daha enerjik ve hayata bağlı kişiler olduğu bilgisinden yola çıkarak, maruz kaldığımız stresleri biriktirmeyerek, kontrol altına almamız gerektiğini söylemek sanırım yerinde olur.

Stresle başa çıkmak için tüm dünyada kabul gören yöntemler nelerdir?

Bu konuda en çok önerilen yöntem olan düzenli egzersizin, bedensel ve psikolojik faaliyeti tamamlayıcı bir unsur olduğu saptanmış olmakla birlikte, her türlü fiziksel egzersiz, yoga, meditasyon ve gevşeme egzersizlerinin işe yaradığı bilinmektedir. Özellikle sakinleştirici müzikler, stresle başa çıkmamızı kolaylaştırmakla birlikte düzenli bir şekilde gözler kapalı olarak dinlenilirse, böyle müziklerin sağlığımız üzerinde güçlendirici etkileri de söz konusudur.



Hayat, hobisiz geçer mi?

Zamanla yarışmak, stresi fazlasıyla tetikleyen bir unsurdur. Bu yüzden etkili bir zaman yönetimi ve çalışma programı oluşturmak, hobilerimize ve dinlenmeye zaman yaratacağı için, stresle başa çıkmanın en akılcı yolu olarak karşımıza çıkmaktadır. Kendinize uygun hobiyi edinmek için asla geç kalmış sayılmazsınız. Kendinize uygun hobiyi edindiğinizde hayatınızdaki değişimi sizler de fark edeceksiniz.

Beslenmenin strese etkisi nedir?

Stresle başa çıkmada, doğanın bizlere sunduğu cömert paylaşımı kabul etmek çok önemlidir. Sadece doğada vakit geçirmek veya doğa sporlarıyla uğraşmak değil, stresi kontrol altına almak için doğal beslenmenin de önemi asla unutulmamalıdır. Yediğimiz, içtiğimiz her şeyin tarım ilaçları, hormon ve kimyasal maddelerden uzak olması, stres dediğimiz şeyin aslında bizim algımız dışında olan vücudumuzdaki hücre hasarıyla başladığını bilmemiz açısından önemlidir. Sonuçta her birimiz vücudumuzdaki hücrelerimizin toplamıyız. Kalitesi çok yüksek gıdalar, tüketim öncesi yanlış hazırlama biçimleri nedeniyle gerçek besin değerlerini kaybedebilir. Bu besin değerlerini kaybetmiş gıdalarla beslenme, tok sandığımız vücudumuzun aksine hücrelerimizi gerekli vitamin, mineral ve enerji açısından aç hale getirebilir ki hücresel düzeyde başlayan bu stres, aslında birçok hastalık ve kansere açılan yolun ilk basamağıdır.

Buğulama ve sote gibi haşlama yöntemleri doğru yapılırsa, besinin gerçek tadı ve vitamin değeri korunmuş olur. Besinin uygun depolanmaması, uzun süre sıcakta bekletilmesi ve haşlama yöntemi sırasında fazla su kullanmak gibi nedenlerin de besin değerlerini düşürdüğü unutulmamalıdır.



Günlük tüketilen papatya, melisa, biberiye, ginseng, kedi otu, lavanta gibi sakinleştirici çaylar ve eksikliği saptanan magnezyum, C vitamini, E vitamini, selenyum gibi birtakım maddelerin yerine konulması da stresle başa çıkmada önemlidir.

Stresle başa çıkmada yüksek efor mu, yoksa düzenli efor mu gerekir?

Unutmayın, sizden hiçbir zaman bir maraton koşucusu olmanız istenmiyor! Tempolu yürümek, yüzmek ve bisiklete binmek içimizdeki enerjiyi açığa çıkarmak için yeterlidir. Haftada en az yarım saatlik periyotlarla 2-3 seanslık aktiviteler planlayın. Hangi spor dalları size daha cazip geliyorsa o spora yönelin.

Stresle başa çıkmak için neler yapılabilir?

Çalışma gününüze limitler koyun ve bu limitlere uyun. Gün içinde çalışmalarınıza zaman zaman ara verin ve eğer mümkünse temiz havaya çıkın.

Kısa da olsa yürüyüş yapmak sakinleşmemize yol açar. Bu yüzden egzersiz yapmayı hayatınızın rutini haline getirin. Bunun için vakit ayıramıyorsanız, asansöre binmek yerine merdivenleri kullanın, yakın yerlere yürüyerek gidin ya da en azından arabanızı uzağa park etmeyi alışkanlık haline getirin.

Yaşamınızda esnek olun, gerilimden ve şiddetten kaçının ve konuşurken ses tonunuza dikkat edin. Unutmayın, yüksek ses tonuyla konuşmak, en çok buna sürekli maruz kalan sizi yorar.

Doğal yiyecekler yemeyi alışkanlık haline getirin. Rafine şeker ve kafeinli içeceklerden uzak durun. Taze, çiğ veya az pişmiş meyve-sebzelerin size sunduğu iyiliğin farkında olun.



Ne ekerseniz onu biçersiniz. Bu yüzden insanlarla olan iletişiminizde, sen dili yerine ben dili kullanmaya, açık sözlü ve dürüst olmaya gayret edin. Ancak tüm bunlara rağmen stresle başa çıkmakta zorlandığınızı hissediyorsanız lütfen yardım almaktan çekinmeyin.

Uzm. Dr. Semiha Uzunalioğlu
İşyeri Hekimi

Kaynak: BNR Dergi

Yaşadığınız stresin nedenlerini ortaya çıkarmadan, onlarla baş edemezsiniz. Bu yüzden kendinizi dinlemeye vakit ayırın.

Kokuların gücünden yararlanın. İnsanoğlunun ilk gelişen duyusunun koku olduğunu hatırlayarak elma, limon ve lavantanın binlerce yıllık huzur veren etkisiyle kendinizi sakinleştirin.

Cinsel yaşamınızı düzene koyun. Başa çıkamadığınız bir durumla karşı karşıyaysanız mutlaka bir uzmandan yardım alın. Unutmayın ki kan basıncının düşürülmesi, fibromiyalji, huzursuz bacak sendromu, bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi gibi günümüzde popüler olan birçok konuda artık cinsel sağlığa yönelik atıflar yapılmaktadır.

Gerginleştığınızı hissettiğiniz anda size huzur veren bir müzik dinleyin. Espri yeteneğinizi geliştirin. Gülmeyi unutmayın! Sizi güldüren ve mutlu eden insanları hayatınıza çekin. Dost ve arkadaşlarınızla dertleşin. İnsanlarla ortak paylaşımlarda bulunmaktan ve hayata güvenmekten asla vazgeçmeyin.

BEYİN ÖDÜL MERKEZİ VE BESLENME

Beslenme, hayatımızda barınmak ve susamak gibi temel ihtiyaçlarımızdan biri. Ancak bazı besinleri vücudumuzun ihtiyaç duymadığının bilincinde olduğumuz hâlde tüketiyor ve sıklıkla bu konuda kontrolü sağlayamıyoruz. Var olan psikolojik veya duygudurumunun beslenmemiz üzerindeki etkisi ise aşikâr. Peki, vücudumuzun davranış durumuna göre fizyolojik olarak da bu durumu etkileyebileceğini biliyor muydunuz?



Temel olarak besin alımı, besinin görülmesi sonucu çeşitli hormonal ve nöral süreçlerin başlamasıyla devam eden kompleks bir süreçtir. Besin alımını etkileyen pek çok faktör bulunmakla beraber, temel olarak bunlar "homeostatik ve non-homeostatik (homeostatik olmayan) faktörler" olarak iki ana başlık altında toplanmaktadır. Homeostatik faktörler, bireyin fizyolojik enerji gereksinimlerinin karşılanmasını sağlayacak olan yönlerle; yağ depolarındaki ve kandaki mevcut enerji izlemiyle ilişkilidir. Kısaca, doyumluk oluştuğunda yeme sürecinin sonlandırılmasıyla ilgilidir diyebiliriz. Non-homeostatik faktörler ise daha çok hedonik yönlerle ve haz duymakla ilişkili, yani Beyin Ödül Sistemi'yle ilgilidir. Non-homeostatik faktörler, gereksinimler karşılandıktan sonra bile besin alımının devam etmesine neden olabilir. Dolayısıyla ağırlık kazanımına, sonrasında da obeziteye sebep olabilmektedir. Bu da aslında yazının başında belirttiğim gibi, gereğinden fazla besin almamızın ya da fazlasının vücudumuza zararlı olduğunu bile bile tüketimi sürdürme eğiliminin nedenini açıklamaktadır.

Peki, "Beyin Ödül Sistemi nedir, nasıl bir çalışma mekanizmasına sahiptir?" diye soracak olursak; Beyin Ödül Sistemi, uyarılara (bağımlılık yapıcı ilaç, yiyecek vb.) karşı ödüllendirilerek ya da güçlendirilerek aktive edilen bir grup yapıyı ifade etmektedir. Karmaşık bir beyin ağı yapısına sahiptir. Beyin, ödüllendirici bir uyarana maruz kaldığında, bir nörotransmitter olan dopamin salınımını artırarak yanıt oluşturur. Bu da Beyin Ödül Sistemi'yle ilişkili yapıların ana dopamin yolları boyunca bulunduğunu gösterir.

İnsan deneyiminde hemen hemen her şey ödüllendirici olabilmekle beraber, bu durum bağımlılık için bir potansiyeldir. Besin de bunlardan biridir. Görüntü, koku ve lezzet dâhil olmak üzere besinle ilgili ipuçları, beyin için çekici uyarılardır. Ödül süreçlerini tetikler, daha sonraki yiyecek seçimini ve tüketimini yönlendirirler.



İlaçların etkisiyle besin alımı arasında beyinde aktive edilen yollar benzerlik göstermekte, dolaylı olarak da besin bağımlılığını akla getirmektedir. Çeşitli besin uyarıcıları alındığında dopamin salgılanmaktadır. Bu da dopaminin, besin alımı üzerinde homeostatik olmayan büyük bir etki olarak ortaya çıktığını göstermektedir.

Obez bireyler üzerinde yapılan çalışmalarda, dopamin salınımında, dopamin reseptör sayısında azalma ve beyin ödül cevap bölümlerinde yüksek hassasiyet görülmüş ve bunun da aşırı yemeyle bağlantılı olduğu saptanmıştır.



Görüldüğü üzere besin alımı, sanılanın aksine pek çok faktörden etkilenebilen karmaşık bir durum. Küçük yaşlarda elde edilen sağlıklı alışkanlıkların geri kalan yaşamımızda bizlerin destekçisi olacağı unutulmamalıdır. Obeziteyle mücadele sürecinde bireylerin başarısını artırmak için daha sürdürülebilir bir beslenme planı oluşturmak, bireylerin sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenmesini sağlamak adına önemlidir. Gerekli görüldüğü durumlarda diyetisyen ve psikologdan aynı anda destek alıyor olmak bu sürecin daha sağlıklı ve kolay ilerlemesini sağlayacaktır.

Sağlıklı ve zinde günler dilerim,

İrem Üşenmez
Diyetisyen

Enerjisi yoğun ve oldukça lezzetli yiyeceklerin giderek artan bir şekilde kullanılabilir olması, ödülle ilgili sinyallerin uygulayabileceği etkiyi de göstermektedir. Özetleyecek olursak; ödüllendirilmiş sinyaller, aşırı yemeye sebep olarak, ağırlığı korumak için hareket edecek homeostatik sinyalleri geçersiz kılabilir, yani doyma gerçekleştiğinde bile yeme sürecini bitirmeyi engelleyebilmektedir. Örneğin, “Çikolatayı görünce dayanamıyorum, yedikçe kendimi durduramıyorum!” diyorsanız artık buna sebebiyet veren şeylerden birinin bu yazımızda değindiğimiz gibi, beyin ödül sistemiyle ilgili olduğunu aklınızın bir köşesinde tutabilirsiniz.

Adölesan (ergenlik) çağındaki 108 kişi üzerinde yapılan bir çalışmada, ödül hassasiyeti, çeşitli indekslerle değerlendirilmiştir. Katılımcıların meyveye karşı sağlıksız atıştırmalığı elde etmek için daha fazla çaba harcadığı görülmüştür. Meyve, tek başına olduğunda yine onu elde etmek için çaba gösterilirken, sağlıksız atıştırmalık gösterildiğinde meyveye olan ilgiyi azaltmıştır. İnsanların sağlıklı besin maddelerine göre sağlıksız ve yoğun enerjili besin maddelerini elde etmek için daha fazla motive oldukları görülmüştür. Sağlıksız atıştırmalıklara erişim, sağlıklı yiyeceklere olan motivasyonu azaltmaktadır. Tıpkı mutfak masasındaki cömert bir meyve sepetine sahip olmanın, buzdolabındaki çikolatalı musu istemeye engel olamaması gibi. Çikolatalı musun dolapta olduğunu bilmek, bir elma alıp ısırma motivasyonunu azaltacaktır. Bu nedenle sağlıklı yiyeceklerin varlığı veya sağlıksız yiyecekleri etrafımızda bulundurmamak, diyet kalitesini artırmak için önemli bir sebep olabilir.

İKLİMLE BİRLİKTE HAYATLARIMIZ DA DEĞİŞİYOR

Son 50 yılda dünyanın sıcaklığı yüzde 3 artarken, belki bu durumun hayatımızda neleri değiştireceğini öngöremiyorduk. Ancak son yıllarda yaşanan mevsim farklılıkları, nesli tükenen hayvanların artması, salgınlar ve diğer olumsuz gelişmeler, bizi değişen hayatlarımızla bugünden yüzleştirdi. Ancak geleceğimizi kurtarmak için hâlâ umut var.

New York Üniversitesi Politika Enstitüsü tarafından farklı ülkelerde yaşayan ve iklim değişikliği alanında uzman 738 ekonomistle yapılan anketin sonuçları, “İklim Değişikliğinde Ekonomik Fikir Birliği” başlıklı çalışmayla açıklandı. Araştırmaya göre, dünyanın dört bir yanından ekonomistler, iklim değişikliğinin her yıl trilyonlarca dolar zarara mal olmasını önlemek amacıyla “acil ve etkili” şekilde harekete geçilmesi gerektiğini ve aksi halde maliyetlerin, net emisyon azaltımının maliyetlerinden çok daha yüksek olacağını belirtiyor. Katılımcıların %65’i rüzgâr ve güneş enerjisi teknolojilerinde son yıllarda görülen maliyetlerin diğer temiz enerji teknolojilerinde de benzer düşüş göstereceği öngörüsünde bulunuyor.

Türkiye’de ise 2023 yılına kadar tüm ülkede yaygınlaştırılacak Sıfır Atık Projesi kapsamında, atıkların geri kazanım oranının 2035 yılında %60’a çıkarılması ve 2050 yılında evsel atıkların düzenli depolamayla bertarafına son verilmesi hedefleniyor.

Planlar arasında hâlihazırda %2,5 olan arıtılarak yeniden kullanılan atık su oranının, 2023 yılında %5’e, 2030 yılında ise %15’e çıkarılması ve yenilenebilir enerji kaynaklarından elektrik üretim kapasitesinin artırılması da yer alıyor. Hedef, 2030 yılına kadar elektrik üretiminde güneş enerjisi kapasitesini 10 GW, rüzgâr enerjisi kapasitesini ise 16 GW’a çıkarmak.

Peki küresel ısınma nasıl önlenir? Bizler bireysel olarak iklim değişikliğiyle nasıl mücadele edebiliriz?

1. Karbon Ayak İzini Hesaplamak

Karbondioksit cinsinden ölçülen karbon ayak izi, sera gazı üretimine yol açan insan faaliyetlerinin çevreye verdiği zararı niteliyor. Buna göre ev içi enerji tüketimi, ulaşım, beslenme gibi aktiviteler sonucunda ortaya çıkan karbondioksit emisyonu, birincil karbon ayak izi olarak adlandırılıyor.

Karbon ayak izini hesaplamak, çevreye ne kadar zarar verdiğimiz konusunda büyük bir farkındalık yaşamamıza önayak olacağı için önemli. Bu nedenle “Küresel ısınma nasıl önlenir?” sorusunun diğer yanıtlarından önce, karbon ayak izinizi hesaplamak için geliştirilen araç ve web sitelerinden destek alarak kendi faaliyetlerinizin sonuçlarını öğrenmeniz yarar var.



2. Yenilenebilir Enerji Kaynaklarını Kullanmak

Rüzgâr ve güneş enerjisi gibi temiz enerji seçeneklerini tercih etmek, dünyanın geleceğini korumak için atılabilecek en etkili adımlardan. Örneğin suyun ısıtılması için güneş panellerinden yararlanılabilir, elektrikli otomobil tercih edilebilir, aydınlatmada güneş ışığından daha fazla faydalanılabilir ve bahçe sulamasında yağmur suyu kullanılabilir.

3. Enerji Tasarruflu Ev Aletlerine Geçmek

Artık hemen her elektronik ev aletinin enerji tasarruflu modelleri geliştiriliyor. Dünyamızın geleceğine katkıda bulunmak ve fatura giderlerinin azalmasını sağlamak için siz de enerji açısından daha verimli ev aletleri kullanabilirsiniz.

Enerji tasarruflu ampuller, çamaşır makineleri, buzdolapları, televizyonlar ve dahası... Bu tür ev aletleri sayesinde karbon ayak izinizi azaltırken, önceden faturalara giden hane gelirinin kayda değer bir kısmını da daha iyi bir şekilde değerlendirebilirsiniz.

4. Tüketim Alışkanlıklarını Değiştirmek

Enerji tüketiminin önemli bir kısmı gıda yetiştirme, işleme, paketleme ve nakliyyede kullanılıyor. Bu gıdaların ise neredeyse yarısı israf ediliyor. Yani enerji kaynaklarımız çöp haline geliyor. Buradan yola çıkıldığında israf olmayan bir yaşam tarzına geçmenin enerji tüketimini önemli ölçüde azaltacağı sonucuna ulaşmak mümkün.



5. Atıkları Değerlendirmek

Her atık, çöp değildir. Örneğin kâğıt, plastik, cam, alüminyum gibi malzemeler geri dönüştürülebilir ve farklı kullanım amaçlarına hizmet edebilir. Bunun için evinizde, iş yerinizde ve okulunuzda geri dönüştürülebilecek atıklar ile dönüştürülemeyecek atıkları ayırarak işe başlayabilirsiniz.

Daha sonra ayrıştırılan geri dönüştürülebilir atıkları, geri dönüşüm programı kapsamında atık toplama noktalarına bırakmanız yeterli olacaktır. Böylece, ülkemizde hayata geçirilen Sıfır Atık Projesi'ne katkıda bulunarak iklim değişikliğiyle mücadele edebilir, hem de maddi anlamda tasarruf edebilirsiniz.

6. Isı Yalıtımı Yapmak

Yaşadığınız konutun ısı yalıtımına sahip olması, evin ısıtılması ve soğutulması için ihtiyaç duyulan enerji miktarının azalmasında ve dolayısıyla giderlerinin de düşürülmesinde kritik bir rol oynuyor. Eğer binanızda ısı yalıtımı yoksa, bina yönetimine bu konudaki talebinizi bildirmenizi öneririz.

Diğer yandan uyku saatlerinde ısıtıcının derecesini düşürmek, termostatlı ısıtıcı kullanmak, çift camlı pencerelere sahip olmak gibi adımlar atarak da küresel ısınmaya karşı etkili önlemler alınabilir.

7. Elektrikli Cihazların Fişini Çekmek

Her evde ortalama 10 adet priz olduğunu varsaydığımızda ve bu prizlerin devamlı olarak elektronik cihazlara güç vermek için kullanıldığı düşündüğümüzde, aktif olarak hiçbirini kullanmasanız dahi bu durumun ciddi ölçüde enerji tüketimine neden olduğunu söylememiz mümkün. Çünkü televizyon izlemiyorken bile televizyon fişinin prizde takılı olması, televizyonun beklemedeyken de elektrik tüketmesine yol açıyor. Üstelik televizyon bu cihazlara yalnızca bir örnek.

Buna ek olarak şarj cihazları, ses sistemleri, elektrikli süpürgeler gibi diğer cihazlar da fişleri prizde olduğu sürece belli miktarda enerji tüketmektedirler. Bunun önüne geçmek için ise kullanımı sona eren cihazların fişlerini prizden çekmek yeterli.

8. Seyahat Alışkanlıklarını Değiştirmek

Ulaşım için kullanılan motorlu taşıtlar, karbon emisyonunun artmasına neden oluyor. Daha az seyahat ise elbette daha az emisyon, yani daha az çevre kirliliği ve dolayısıyla küresel ısınmayla mücadele anlamına geliyor. Dolayısıyla mecbur kalınmadıkça otomobilinizi kullanmamanız, gideceğiniz yerlere yürüyerek veya bisikletle ulaşmayı tercih etmeniz, uzak mesafelere toplu taşımayla ulaşmaya çalışmanız hem fazla uğraş gerektirmeyen hem de dünyamızın geleceği için faydalı birer çözüm olacaktır.



9. Geri Dönüştürülebilir Ürünler Kullanmak

“Küresel ısınma nasıl önlenir?” sorusuna yanıt aradığımız içeriğimizin 5. maddesinde söz ettiğimiz gibi, atıkların yeniden değerlendirilmesi oldukça önemli. Ancak bunun için tabii ki geri dönüştürülebilir ürünlere sahip olmak gerekiyor.

Yani alışveriş yaparken geri dönüştürülebilir malzemelerden üretilmiş ürünler tercih edilmeli, çevreyi korumak ve enerji tüketimini azaltmak adına market poşetleri yerine bez alışveriş torbaları veya filelerden yararlanılmalı.

10. Su Kaynaklarını Verimli Kullanmak

Su israfı, çağımızın en büyük sorunlarından. Üstelik küresel ısınma nedeniyle değişen iklim koşulları, bizleri artık kuraklık tehlikesiyle karşı karşıya bırakıyor. Su kaynaklarının sınırsız olmadığı bilinciyle hareket etmek ise çocuklarımızın sudan yoksun bir gelecekte yaşamasını önlemeyi sağlayacak.

Bunun için öncelikle evdeki tesisat sistemini su kaçağına karşı kontrol etmek ve gerekiyorsa tamir ettirmekte yarar var. Ayrıca tasarruflu musluklar ve bataryalar kullanmak, uzun duşlardan kaçınmak, yüz yıkarken ve diş fırçalarken aşırı su tüketimi yapmamak da su kaynaklarını daha verimli kullanmak adına alınabilecek önlemlerden.

11. Ağaçlandırmaya Önem Vermek

Eğer evinizin ve iş yerinizin bahçesine ağaç dikme imkânınız varsa, hiç durmayın ve toprağı kazmaya başlayın. Çünkü bildiğiniz gibi ağaçlar fotosentez sırasında karbondioksit emer ve oksijen verir. Ağaç sayısının çoğalması da insan kaynaklı karbondioksit artışı etkilerini azaltabilmenin en etkili yoludur.



12. Çamaşırları Doğal Yollarla Kurutmak

Çamaşırları kurutmak için kurutma makinesi kullanmak da enerji tüketiminin artmasına, dolayısıyla karbon emisyonuna ve iklim değişikliğine hizmet ediyor. Islak çamaşırları, dünyaya zarar vermeden kurutmanın yolu ise aslında geleneksel yöntemlerden geçiyor. Siz de hem küresel ısınmayı önlemek hem de giysilerinizin daha uzun süre dayanıklı kalmasını sağlamak için çamaşırlarınızı kuruturken askı kullanabilirsiniz.

13. Farkındalık Yaratmak

“Küresel ısınma nasıl önlenir?” sorusunun yanıtları içinde belki de en önemlisi ve en etkili, sosyal çevrenizde farkındalık yaratmak. Peki nasıl? Küresel ısınmanın nedenleri, sonuçları ve birey olarak herkesin alabileceği önlemleri yakın çevrenizle paylaşarak ve sosyal medyayı bu konuda etkin kullanarak farkındalık yaratabilirsiniz.

Daha sonra sizin sayenizde bilinç düzeyi artan insanlar da kendi sosyal çevrelerinde farkındalık yaratmaya çalışarak bu konuda daha kitlesel adımlar atılmasına önayak olabilirler. Bir çığ misali büyüyen bu faaliyetlerin sonucunda ise küresel ısınmanın önüne geçilebilir.

14. Sosyal Sorumluluk ve Çevre Topluluklarına Katılmak

Birey olarak küresel ısınmaya karşı önlemler alırken gücünüzü diğer bireylerle birleştirerek daha büyük bir etki yaratabileceğinizi de söylemeden geçmeyelim. Çevre için sosyal sorumluluk projeleri gerçekleştiren topluluklara katılarak fark yaratmak adına daha fazla neler yapılabileceğini öğrenebilir, küresel ısınmayla ilgili son gelişmeleri farklı zihinlerle birlikte değerlendirebilir ve istatistiklerden yararlanabilirsiniz.

15. Karar Vericilere Ulaşmak

Küresel ısınmayı önlemek için bireysel olarak atılan adımlar ve topluluklarla birlikte hareket etmek elbette önemli. Diğer yandan etki alanını genişletmek ve iklim değişikliğini daha hızlı bir şekilde önlemek için karar vericilere ulaşmaya çalışmak da etkili yollardan.

Kaynaklar:

www.temizenerji.org

www.indigodergisi.com



Ülkece yaşadığımız orman yangını felaketiyle fedakârlıkla mücadele eden tüm görevli ve gönüllülere minnetarız.

#GeçmişOlsunTürkiye

ORMAN YANGINLARIYLA MÜCADELEYE N95 MASKELERİMİZLE DESTEK VERDİK

Ağustos ayında ülkemizde yaşanan orman yangını felaketiyle mücadeleye, ürettiğimiz N95 maskelerle destek verdik. Yangınlarla kahramanca ve fedakârlıkla mücadele eden görevli ve gönüllülere bir nebze de olsa katkı sağlamak için maskelerimizi, yangının en yoğun şekilde yaşandığı Manavgat, Bodrum ve Marmaris'teki belediyelere ulaştırdık.

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



ig erkurtholding



ig altemocinbeklervakfi



yt erkurt-holding



globe erkurtholding.com.tr

birlikte ve daima

BEINGLOBAL

erkurtholding