

Nisan2014

40 HABERVİZYON

ACIMIZ BÜYÜK Romolo Giovanni Marcopoli (1944 - ...)



"Rahatsızlığı sonucu yitirdiğimiz mesai arkadaşımız
Sn. Romolo Giovanni Marcopoli'ye Tanrıdan rahmet,
PharmaVision Ailesine başsağlığı dileriz."

EDİTÖRDEN

Dergimizin bu sayısını hazırlarken çok değerli çalışma arkadaşımız, Şirketimizin Türk-Hoechst, Hoechst Marion Roussel dönemlerinden beri Bilgi İşlem Müdürü olan Sn. Romolo Giovanni Marcopoli'yi kaybetmenin derin üzüntüsü ile sarsıldık. Şirketimizin 60 yıllık tarihinde, 48 yıllık emeği ile sembolleşen kadim dostumuza bu sonsuzluk yolculuğunda huzur; ailesine, çalışma arkadaşlarımıza ve tüm dostlarımıza sabır ve başsağlığı diliyoruz. Nisan 2014 Sayımızın sayfalarını aralıyor ve PharmaVision'a Alman-Türk Ticaret ve Sanayi Odası'ndan verilen 20. yıl belgesinin duyurusuyla başlıyoruz.

İlerleyen sayfalarda, önemini en çok yokluğunda farkedebildiğimiz suyun hayatımızdaki yerini ve tasarruf yöntemlerini vurgulayan Üçlü Sorumluluk Müdürlüğü'müzün yazısıyla karşılaşacaksınız. İçeriği ve tavsiyeleriyle dopdolu olan bu yazının hepimize katkısının olacağını düşünüyoruz.

Öte yandan sağlığımız ve verimliliğimiz için bahar yorgunluğuna dair tavsiyeleri içeren yazımız ile hayat felsefesi yapabileceğimiz besin alışkanlıklarımızı değiştirecek tavsiyeler içeren yazımızı da dikkatle okumanızı öneriyoruz.

Ardından sizleri; gerek iş hayatımızda gerekse günlük yaşamımızda bize yol gösterecek, rengarenk fotoğraflarla bezenmiş siz PharmaVision çalışanları tarafından hazırlanmış bilgi dolu yazılarla başbaşa bırakıyoruz.

Habervizyon'la çoğalan güzel paylaşımlar, sağlık, esenlik ve başarı dileklerimizle...

İÇİNDEKİLER

Editörden

"Benim Romolo'cum"

Umran Ökten

PharmaVision'a Alman-Türk Ticaret ve Sanayi Odası'ndan Belge

Fahrettin Kazak

Yeni İlaç Formları İzinleri

Fahrettin Kazak

Üçlü Sorumluluk Haberi - Su

Üçlü Sorumluluk Müdürlüğü

Sıfır Hata

Vedat İlki

Anne Yüreği

Elgün Şendan Atik

Her Gün Okumanın 9 Yararı

Fahrettin Kazak

Bahar Yorgunluğunu Hafife Almayın

Aydan Güner

Denizi Seviyorsunuz! Ya Deniz Altını?

Zeynep Bodur

Bilgi Güvenliği Çengel Bulmacası

Merve Öktem

Firmamızın Katıldığı Etkinlikler

Koç Lisesi 21. Geleneksel Meslekler Günü

Buket Hekiman

Yangın Eğitimi

Volkan Aydemir

GMP ve Ürün Güvenliği (ISO 22000) Semineri

Senay Özer

Temel İlk Yardım Eğitimi

Volkan Aydemir

Mutlaka Alınması Gereken Besinler

Elgün Şendan Atik

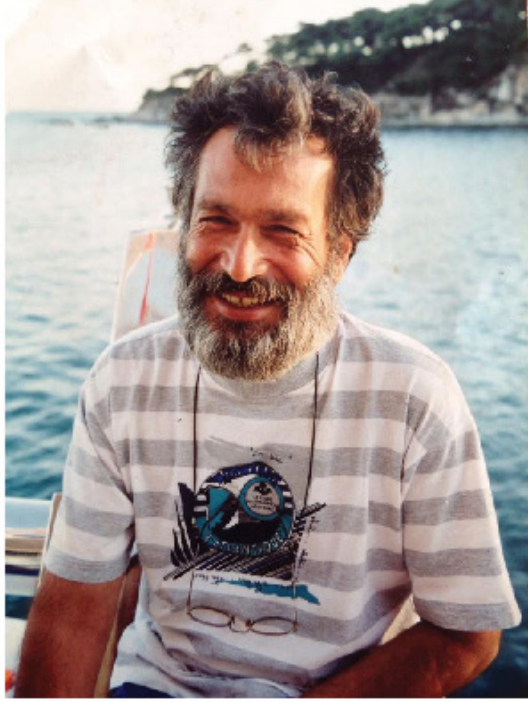
Firmamızdan Haberler

Vedat İlki

Kültür-Sanat Haberleri

Melahat Orhan

Benim Romolo'cum



Hiç görmemiş olsalar da, ailem, yakın arkadaşlarım bile bilir / tanır benim Romolo'cumu.

Otomobil yarışlarıyla, tekne tutkusuyla, keyifli rakı sofrası sohbetleriyle, enfes dans edişleriyle, yaydığı ışıkla, eşine benzerine az rastlanan karizmasıyla, zengin bir adamdır; harmanlanmış kültür birikimiyle, tam bir İstanbul'ludur Romolo.

Şirketimizin en renkli simasıdır; her yönüyle özel, her yönüyle güzeldir benim sevgili dostum.

Çok uzun yıllar birlikte çalıştık biz Romolo'yla. Sevdik, saydık birbirimizi. Omuz verdik, el verdik birbirimize.

Yeni programların ilk denemelerinde, gece yarlarına dek çalışmışlığımız vardır, arkadaşlarımızla birlikte. 22.00 sularında tostlar söylenir. Kısa bir mola. Çay, kahve. Peşinden sürer çalışma, hiç gerginlik olmaksızın, keyifle.

Programlarına yönelik eleştirilere, ek istemlere ne denli olumlu tepki verir, kimi zaman olmazı olur kılarsa; saldırılara, hele hele, gıyabında "Sorun Romolo'nun programından kaynaklandı." türü sözlere de bir o denli sert tepki verirdi. Bir bakarsın, o uyumlu, uysal, saçma denebilecek sorulara bile sabırla yanıt veren adam gitmiş, yerine, öfke küpü bir adam gelivermiş. Yemez içmez, gerektiğinde günlerce çalışır, sorunun kendi programından

kaynaklanmadığını gösteren yeşil beyaz (Bilgisayar kâğıtlarımız yeşil – beyazdı bizim o yıllarda.) belgeleri sürüverirdi insanların önüne.

Zekâ, akıl, müthiş bir bilgisayar / program beyni, azim, hırs ve çalışkanlık. Romolo'cumda hepsi bir arada.

Kendim dahil, hiçbir yönetici arkadaşımda gözlemlemediğim bir yönetici tipidir Romolo. Abi / patron / amir / arkadaş / sırdaş. Belki hepsinden bir parça. "Müdür"ü unutmadım. Bilinçli olarak yazmadım. İş olma zki unvanlarla, titrlerle Romolo'nun.

Benim bildiğim, hayrandır çalışma arkadaşları Romolo'ya. Ve sanırım bu hayranlığın temel nedenlerinin başında, "patron"larının bilgisayar / programlama dehası gelir.

Yazı – çiziden haz etmez Romolo. Pek beceremez de. Dilimde tüy biterdi yazılı bir belge edinene dek. Sonunda kolayını bulduydu. Onun adına ben yazardım. O da basardı imzayı.

Bilgisayar kullanma korkumu Romolo sayesinde yendim ben. Şirketten ayrıldım. Benden kurtulamadı. Her derdime deva oldu, olmayı da sürdürüyor, zıpkın gibi çalışma arkadaşlarıyla birlikte.

Çok sevgili, pek değerli bir arkadaşımı, gerçek bir dostumu yitirdim ben. Beynim uyuşuyor. Canım yanıyor.

Romolo'suzluk zor. Hem de çok zor. Biliyorum.

Göçmesi, yaşadıklarımızı, sevgimi, saygımı benden alamaz. Onu da biliyorum.

Dinlen Romolo'cum, dinlen. Çok koştun. Çok yoruldun. Çok ürettin. Çok yarattın. Çok sorun çözdün.

Dinlen. Dinlen artık.

Huzur içinde uyu, akıllı bakışlı, sakallı adam!

Türk Hoechst ve Hoechst Marion Roussel dönemi

Satınalma Müdürü

Umrhan Ökten

Osmanbey, 02 Nisan 2014

PharmaVision'a 20. yıl Belgesi



Eski Genel Müdürümüz Bay Horst Karl Kaiser'in Kurucu Başkanlığı'nda 1994 yılında faaliyete geçen Alman-Türk Ticaret ve Sanayi Odası; ilgili dönemin Türkiye ve Almanya Başbakanlarının da teşvikleriyle kurulmuş, aynı yıl içerisinde Alman Dış Ticaret Odası (AHK) niteliğini de kazanmıştır.

Kuruluş döneminde Türk-Hoechst San. ve Tic. A.Ş. ünvanı ile başlamış olan üyeliğimiz, bugün de PharmaVision San. ve Tic. A.Ş. ünvanı ile devam etmektedir. Aynı zamanda Yönetim Kurulu'nda temsil edildiğimiz bu kuruluştaki mevcudiyetimiz, 13.02.2014 tarihinde verilen 20. yıl aidiyet tasdik belgesi ile onurlandırılmıştır.

Yeni İlaç Formları İzinleri

Mes'ul Müdürlük, Kalite Operasyonları Müdürlüğü ve Teknik Müdürlüğün ortak çalışmaları sonucunda, Sağlık Bakanlığı'nın;

- "Aseptik üretim" izni 20.05.2013 tarihli izin yazısıyla,
- "Saşe" formu izni 15.08.2013 tarihli izin yazısıyla,
- "Topikal emülsiyon" formu 14.11.2013 tarihli izin yazısıyla,
- "Sert kapsül" formu izni 19.03.2014 tarihli izin yazısıyla,

tesislerimizde yeni üretim ve formları için izin alındığını gururla duyurmak isteriz.

Adı geçen izinlerin alınmasıyla müşterilerimize daha geniş yelpazede hizmet vererek Firmamızın ileri yönelik iş hacmini genişletme imkanı olabilecektir. Emeli geçen tüm çalışanlarımıza teşekkür eder, başarılarımızın artarak devam etmesini temenni ederiz.

Fahrettin KAZAK

ÜÇLÜ SORUMLULUK HABERİ

SU



Su canlıların yaşaması için hayati öneme sahiptir.

En küçük canlı organizmadan, en büyük canlı varlığa kadar, bütün biyolojik hayatı ve bütün insan faaliyetlerini ayakta tutan sudur.

Hayatımızı idame ettirebilmemiz için en önemli besin kaynağımız olan su, dolaşım ve sindirim sistemlerinin çalışmasında temel unsur olduğu gibi, vücudumuzdan artık ve zehirli maddelerin atılmasında da önemli bir görevi yerine getirir.

Su hayattır. İnsan organizmasının önemli bir kısmı sudan meydana gelir. Kan dolaşımının olabilmesi, vücudun zararlı maddelerini atabilmesi, iç zarlarının kurumadan görevini yapabilmesi için hep suya ihtiyaç vardır. Bunun için sağlıklı her insanın aşırı terleme ve ishal halleri dışında, günde en az 1.5 litre suya ihtiyacı bulunmaktadır.

Dünyamızın 3/4'ünü su kaplamaktadır. Vücudumuzun %60'nı su teşkil etmektedir.

Dünyadaki suların ancak %2.5'i tatlı sudur. Bunun da %70'i buzullarda, toprakta, atmosferde, yeraltı sularında bulunur ve kullanılamaz durumdadır.



DÜNYA'DA SU YETERLİ DEĞİL

Nüfusun hızla artması, buna karşılık su kaynaklarının sabit kalması sebebiyle su ihtiyacı her geçen gün artmaktadır.

Dünya'da kişi başına su tüketimi yılda ortalama 800 m³ civarındadır. Dünya nüfusunun yaklaşık % 20'sine karşılık gelen 1,4 milyar insan yeterli içme suyundan mahrum olup, 2,3 milyar kişi sağlıklı suya hasrettir.

Buna ek olarak, 2050 yılında su sıkıntısı çeken ülkelerin sayısı 54'e, bu şartlarda yaşamak zorunda kalan insanların sayısı 3,76 milyara yükselecektir. Bu durum 2050 de 9,4 milyar olması beklenen dünya nüfusunun % 40'ının su sıkıntısı çekeceği anlamına gelecektir.

Yeryüzünde her yıl çoğunluğu çocuk olmak üzere 2 milyon insan uygunsuz su kullanımı ve kötü hijyenik şartlar neticesinde ortaya çıkan bağırsak enfeksiyonlarından hayatını kaybetmektedir.

Ayrıca kronik flor eksikliği ve benzeri pek çok durum da çok ciddi bir problem haline gelmektedir.

Hâlâ Dünyamızın pek çok bölgesinde Hepatit A ve sıtma ciddi bir sağlık problemi olarak önemini korumaktadır.

Kullanılabilir su kalitesini artırmak ve sağlık şartlarının iyileştirilmesi ile bunları engellemek mümkün olacaktır.

Bir ülkenin su zengini sayılabilmesi için, kişi başına düşen yıllık su miktarı en az 8.000 - 10.000 m³ arasında olmalıdır ve Türkiye su zengini bir ülke değildir. Türkiye'de kişi başına düşen yıllık su miktarı 1.430 m³tür.

2014 yılı itibari ile İstanbul'da yaşanan yağış azlığı nedeni ile su kaynaklarının azalması söz konusudur. Bu sebeple yaz aylarında susuzluk yaşamamak için suyun tasarruflu kullanılmasının önemi artmaktadır.

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

- Doğa yeniden su üretemez. Geri dönüşen su milyonlarca yıl önceki suyun aynısıdır.
- 10 dakikada 1 kahve fincanını dolduracak bir delik, yılda 11.000 litre suyun boşa gitmesine sebep olur.
- Su akıtan bir tuvalet sifonu bir yılda 83.000 litre suyun boşa gitmesine sebep olur. Bu miktar suyla bir yıl boyunca, her gün 3 defa banyo yapabilirsiniz.
- Duş alırken bir dakikada 18 litre su tüketilmektedir. Bu miktar da 90 bardak suya eşittir.
- Diş fırçalama ortalama 3 dakikadır. Eğer musluk açık bırakılırsa her fırçalama için ortalama 15 litre suyu boşa akıtmış oluruz.



SUYUN TASARRUFLU KULLANILMASI İÇİN BİZLER BİREY OLARAK NELER YAPABİLİRİZ?

Mutfak:

- Evde harcanan suyun yüzde 10'u mutfakta kullanılır. Pişirme, temizleme, yıkama ve içme maksatlı su kullanımında birkaç noktaya dikkat ederek harcamanızı kısıabilirsiniz.
- Sebze ve meyvelerinizi akar suyun altında yıkamak yerine, bir kabın içinde yıkayın. Yıkama sularını daha sonra çiçeklerinizi sulamak için tekrar kullanın.
- Ispanak, semizotu, pazı gibi yeşil yapraklı sebzeleri ayıkladıktan sonra ilk yıkama suyuna sirke koyarsanız daha kolay temizlenir.
- Elde bulaşık yıkarken mümkün olan en az miktarda deterjan kullanın. Daha az deterjanı durulamak daha kolaydır. Deterjan yerine doğal yeşil sabun kullanarak balıklar ve diğer deniz canlılarına daha az zarar vermiş oluruz.
- Suyu boşa akıtmayın.
- Sadece ihtiyacınız olduğu kadar su ısıtın. Böylece elektrik ve gaz masrafından da kısıabilirsiniz.
- Musluğun altına yıkadığınız tabakları üst üste koyduktan sonra durulamaya başlayın. Daha az suyla temizleyebilirsiniz.
- Bulaşık makinenizi tamamen dolduğunda çalıştırın.
- Sebze haşlarken üstlerini kapatacak kadar su kullanın ve tencerenin kapağını kapalı tutun. Hem sebzeleriniz daha çabuk pişer, hem de enerji tasarrufu yapabilirsiniz.
- Makarna ve sebze haşlama sularını dökmeyin, çorbalarınızda kullanabilirsiniz.
- Donmuş yiyeceklerin buzu çözülsün diye akar suyun altına tutmayın. Kullanmadan bir gece önce buzdolabında çözülmeye bırakın. Daha sağlıklı bir yolu tercih etmiş olursunuz.
- Sıcak su borularını yalıtkan malzemeyle kaplayın. Boruların ısınmasını beklerken musluğu açıp suyu ziyan etmemiş olursunuz.
- Sıcak su tertibatınızda termostat ayarının çok yüksek olmamasına itina gösterin. Aşırı derecede ısınmış suyu soğuk suyla ıltmaya çalışmak israftır.

Çamaşır:

- Evde harcadığımız suyun yüzde 15-20'si çamaşır yıkamak için kullanılır. Çamaşır için sadece su değil, enerji ve deterjan da harcanır. Çamaşır makinenizi tamamen dolduğunda çalıştırın. Bu şekilde, her yıkamada 10 litreye kadar su tasarruf edebilirsiniz.
- Elde çamaşır yıkarken aynı suda önce beyazları; sonra renklileri yıkayabilirsiniz.
- Çamaşırdan arta kalan suyu yerleri silmek veya tuvaletinize dökmek için kullanabilirsiniz.

Banyo:

- Evde en çok su banyoda harcanır. Günlük harcamamızın yüzde 40'ı banyodadır.
- Banyoda su tasarrufunun en kolay yolu suyu tasarruflu kullanan duş başlığı ve sifon taktırmaaktır. 6 dakika duş yaptığınızda, tasarruflu duş başlığıyla her banyoda 50 litreye kadar daha az su harcamış olursunuz.
- Banyo suyunun ısınmasını beklerken suyu bir kovaya doldurun.
- Yıkanacağınız zaman küveti doldurmayı değil, duş yapmayı tercih edin.
- Küvetinizi, suyun sıcaklığını kontrol ederek doldurun. Sıcak suyu sonradan ıltmak su ziyanına yol açar.
- Daha kısa süre duş yapın. Yıkanma sürenizi sabunlanma, yıkanma ve durulanma ile sınırlayın. Tuvaletinizi çöp kutusu gibi kullanarak elinize geçenleri atmayın. Gereksiz yere sifonu çekmeyin.
- Dişlerinizi fırçalarken, yüzünüzü yıkarken suyu akar vaziyette bırakmayın. Bu şekilde günde 10 litreye kadar sudan tasarruf edebilirsiniz.
- Tıraş bıçağınızı akar suyun altında değil, bir tas suyun içinde durulayın.

Musluklar:

- Musluklarınız su damlatıyorsa mutlaka tamir ettirin. Damlayan musluklar günde 30-200 litre suyun ziyan olmasına sebep olur.
- Damlayan musluklarınızın altına suyun birikebileceği kaplar koyun.

Bahçe:

- Bahçenizi, çiçeklerinizi sulamak için günün serin saatlerini seçin. Sabah ve akşam gün batımı daha iyi zamanlardır. Öğle sıcaklığında sularsanız, buharlaşma ile suyun büyük bölümünü kaybetmiş olursunuz. Çiçeklerinizi sularken kaldırımları değil, sadece çiçekleri sulayacağınız şekilde hareket edin.
- Yaşadığınız yerin iklimine uygun, yerli bitkileri ekin. Yerli bitkiler daha az su ve daha az bakım ile büyüyebilir.
- Kaldırım ve yerleri suyla yıkamak yerine çalı süpürgesiyle süpürün.
- Bahçenizi hortum veya fiskeye yerine kova ile sulayarak su tasarrufu yapabilirsiniz.

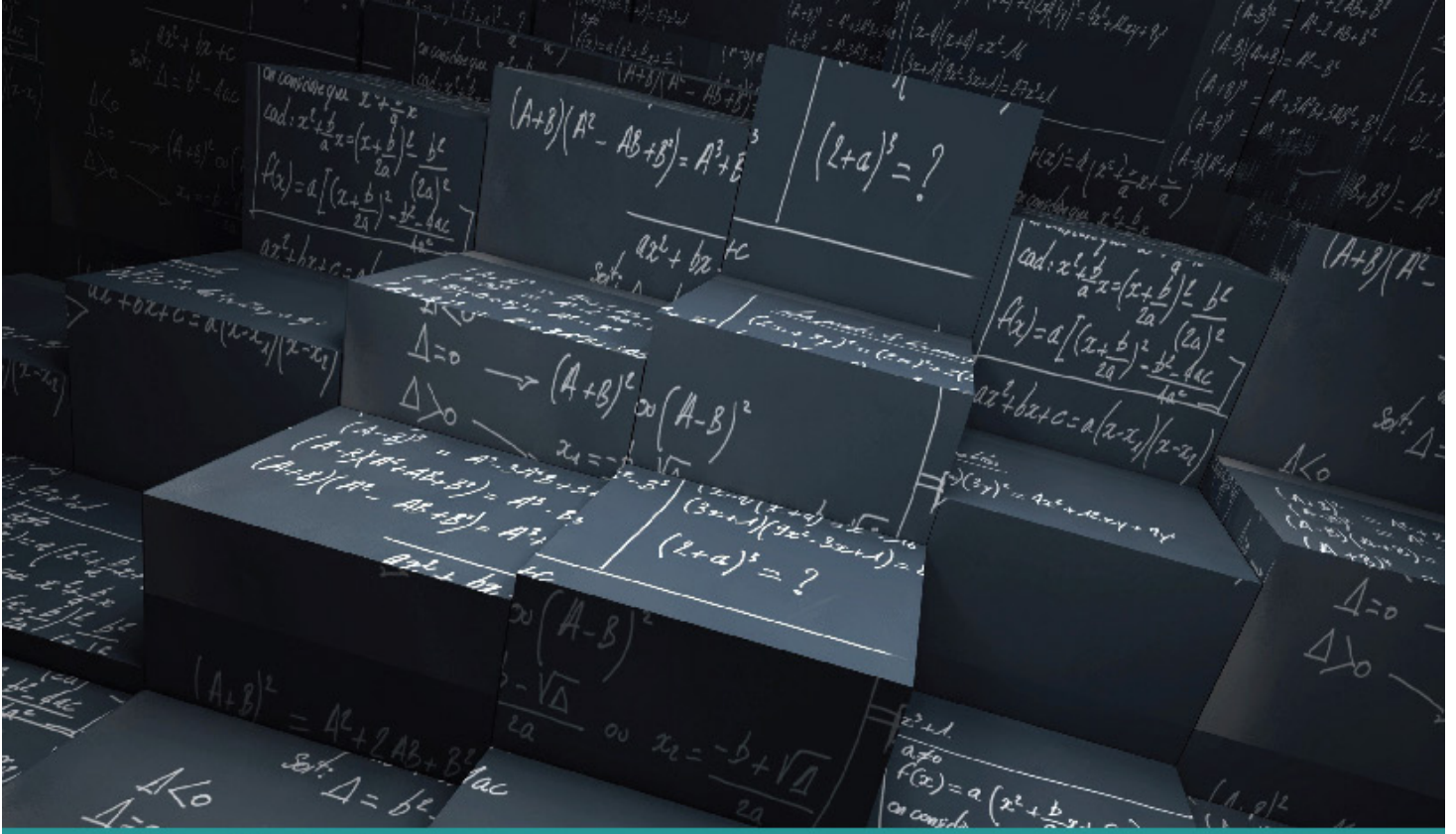


Yağmur suyu:

- Yağmur suyunu biriktirecek büyük su tankları büyük tasarruf sağlayabilir. Yağmur suyu özellikle bahçe sulamak ve araba yıkamak için kullanılabilir.
- Bu tür bir su tankı için yeriniz yoksa yağmur veya kar yağdığında kovalara, leğenlere su biriktirebilirsiniz.
- Su kıtlığı çeken ülkelerde yağmur suyu biriktirilerek evin su tertibatına dahil edilebilmektedir.

Üçlü Sorumluluk Müdürlüğü

Kaynak: <https://www.isu.gov.tr>



Sıfır Hata!

ÇALIŞMA HAYATIMIZDA KUSUR ORANIMIZ SIFIR OLUR MU?

Birçok çalışan için hayatında sıklıkla sorduğu soruların başında "SIFIR HATA" yaparsam başarı oranım ne olur? Oysa bu, çalışma hayatının felsefesine ters olan bir düşüncedir. Sıfır Hata ile çalışmak neredeyse imkansızdır.

Bugün birçok buluş, imalat teknikleri, uzman görüşleri; yapılan hataların düzeltilmesiyle ortaya çıkmıştır. İnsan yaşantısının olağan akışında daima karşımıza hatalar çıkmaktadır. O halde teorikte olsa da, "SIFIR HATA" uygulamada imkansızdır.

Sıfır Hata konusunda bir hedef konulur mu? Sıfır hata her ne kadar mümkün olmasa da hedeflenebilir. Bu hedefi tam hedef noktasından vurmak gerekirse; bu hedef için gösterilen organizasyonel çaba, hata payınızı düşürücü teknikleri geliştirmenizi sağlayacaktır. Rakiplerinize olan rekabet gücünüzü de arttıracaktır.

Sıfır Hatayı hedeflediğimizde "Toplam Kalite Yönetimi" ile başarı noktası hedeflenecektir.

Toplam Kalite Yönetimi felsefesi o işyerinde bütün birim ve departmanları kapsayacak genişlikte olacaktır.

Üretimden satışa, muhasebeden finansa, halkla ilişkilerden insan kaynaklarına uzanan bir yelpaze içinde yer alacaktır.

Böylece Toplam Kalite Yönetimi bir kuruluşta her düzeyde performansın iyileştirilmesine yönelik, tam ahen entegre olmuş çabalarla, yöneticiden çalışana kadar herkesi kapsayan düzenli iyileştirme faaliyetleridir.

Burada memnuniyeti; hizmeti sunanlar ve hizmeti satın alanlar yönünde değerlendirebiliriz:

Toplam Kalite Yönetimi

- a) Müşteriyi; "iç müşteri" kısaca beraber çalıştığı iş arkadaşı ,
- b) Dış müşteri; "ürünü" ya da "hizmeti" satın alacak olan kişiler olmak üzere

iki gruba ayırır.

İşin temel felsefesini incelediğimizde;

Her bir çalışanın bir sonraki süreci müşteri olarak görmesi, en iyi şekilde işlenmiş/proses edilmiş çıktıyı en iyi kalite ile bir sonraki sürece (iç müşteriye) iletmekle sorumlu olmasıdır. Nihai noktada ise yüksek kaliteli mal ya da hizmetin sunulduğu en son tatmin edilmesi gereken "Dış Müşteri" vardır. Hal böyle olunca olası bir hata ya da suistimal, üretimin nihai aşamasına gelmeden hemen bir sonraki aşamada geri besleme olarak sorumlulara iletilmekte ve gerekli önleyici/düzeltilici önlemlerin alınması sağlanmaktadır.

6 sigma stratejileri



Bununla ilgili ileri seviyedeki uygulamalarda ise 6 Sigma adı verilen bir sistemle gerçekleştirilmektedir. İşyerleri yeni yapılandırmalarında “SIFIR HATA” felsefesine göre ;

- a)İşgücü,
- b)Zaman,
- c)Sermaye,
- d)Hammadde,
- e)Üretim Ekipmanları

gibi unsurlarda işin başlangıcında standart çalışmalarını geliştirerek, işyerlerinde Toplam Kalite Yönetimi yönünden eğitilmiş işgücü istihdamı ile hedeflere ulaşılacaktır.

Yukarıda değindiğimiz düzenlemelere yer verilmediğinde bırakın “SIFIR HATA” yapmayı, kalite şartlarına uyulmaması nedeniyle tabir yerindeyse baştan boz tekrar yap, eksikliği telafi et, onar, bakım yap kabilinden kayıplara harcanmakta ve en başta masraftan kaçınılıp özen gösterilmeyen hususlar daha sonra daha büyük kayıplar olarak tekrar geri dönmektedir.

Bu durum işletmenin iş ve süreç geliştirmenin, büyümenin ve marka olmanın önündeki en önemli engeldir.

SIFIR HATA inancını işletmede yerleştirmezseniz, iş biter, fakat siz işletme olarak sürekli geri dönmek, kontrol etmek, denetlemek ve telafi etmek zorunda kalırsınız.

İş düzenini kuramamış, kalite politikası olmayan bir işyerinde artık hataların kabul edilebilir olduğu sınırlar da genişler.

“Hatalarımı nasıl düzeltirim” değil “Daha kaliteli nasıl üretim”i soran firmalar rekabetçi global piyasalarda sıfır hataya yaklaşabilenlerdir.

Bunu bireysel çalışma anlamında da düşünebiliriz.

Günümüzde şirketlerin ISO’ları, Toplam Kalite Yönetimleri, 6 Sigma’ları varsa biz çalışanların da, çalışma hayatımızın kalite politikaları ve standartları olmalıdır.

Bunları hedefleyenler “SIFIR HATA” felsefesini yakalarlar.

Vedat İLKİ

Kaynak: Yazının bazı bölümlerinde 13/01/2011 tarihli Anayurt Gazetesi-İlker Meral “Sıfır Hata Mümkün Mü?” adlı makalesinden alıntı yapılmıştır.



Anne Yüreği

Hiç dükkânlardan gramla alışveriş edecekleri için habire sıralarını erteleyen ya da dükkanın تنها vaktini kollayan anneleri gördünüz mü? Veya pazar yerinde "yarım kilo olmaz mı?" diye soran bir anneye rastladınız mı? Onların tedirgin ve mahcup halleri ile kavrulup üzüldüğünüz oldu mu? O tedirginliğin ve mahçubiyetin sebebi bir aile sırrının açığa vurulması, "eli dar günlerin" ifşa edilmesindendir.

Dünyada hiçbir baş, kalbi evlat sevgisi ile dolu bir annenin ve babanın onlar için eğildiği kadar eğilmemiştir. Yemeyip yediren, giymeyip giydiren anaların yüreğindeki şefkat ve fedakârlık ateşi ise söndürülesi bir ateş değildir. Onlar ustaların ustası Arif Nihat Asya'nın seslendirdiği gibi derler ki:

"İlk kundağın ben oldum yavrum,
İlk oyuncağın ben oldum!
Acı nedir tatlı nedir bilmezdin,
Dilin damağın ben oldum,
Bir dediğini iki etmeyeyim diye
Öyle çırpındım ki...
Ve seni öyle sevdim
Sana o kadar ısındım ki..."

Önce annelerimizin dizinde insanlaşırız. Hayatımız boyunca dağıtacağımız tebessümlerin kaynağı, onların bize tebessümleridir.

Biz hasta oluruz, eriyen onlar olur.. Biz elimizi çarpsak bir yere, onların kolu tutulur. Bizim başımız ağrısa, onların ciğeri yanar. Geceleri usulca yanımıza gelip üstümüzü örterler ve yanağımıza küçük bir öpücük bırakıp sessizce giderler annelerimiz... O saf ve hesapsız sevgiden daha derinini gördünüz mü? Ne yazık ki kıymetini bilemeyip attık bir kenara o ana öpücüklerini. Saklamak lazımmış birini bile olsa. Artık analarımızın kimi var, kimi yok...

En çok annelerimiz özler bizi. Onun bize duyduğu hasretle başedebilecek hasret yoktur.

Necip Fazıl'ın dediği gibi:

"Gözlerinde bir derin hiçin
Kanadın yayılmış çırpınmak için
Bu kış yolculuk var, diyorsa için
Beni de beraber al anneciğim."

Bu vesile ile tüm kadınların hem "Dünya Kadınlar Günü"nü hem de "Anneler Günü"nü kutluyoruz.

Elgün ŞENDAN ATİK

Kaynak: <http://www.yenimakale.com/anneler-gunu-ile-ilgili-hikayeler.html>

HER GÜN OKUMANIN 9 YARARI:

1.Zihinsel Uyarım: Araştırmalar zihinsel uyarımın Alzheimer hastalığının ve bunamanın ilerlemesini yavaşlatabildiğini ve hatta önleyebildiğini gösteriyor. Beynimizin çalıştırılması ve meşgul edilmesi, onun zayıflamasını engelliyor. Yapboz yapmak ya da satranç türü oyunlar oynamak da bilişsel uyarıma katkıda bulunuyor.

2.Bilgi: Okuduğunuz her şey kafanızı yeni bilgilerle doldurur ve bunlar hiç beklemediğiniz bir anda işe yarar. Ne kadar çok bilgili olursanız karşılaştığınız sorunlarla o kadar kolay baş edersiniz. Unutmayın ki işinizi, mallarınızı, paranızı, sağlığınızı kaybedebilirsiniz ama bilgiyi asla...



3.Stresi Azaltır: İşiniz, özel ilişkileriniz ya da sayısız başka neden yüzünden yaşadığınız bütün stres güzel bir romana gömüldüğünüzde uçup gider. İyi yazılmış bir roman sizi başka diyarlara götürürken ilgi çekici bir makale kafanızı dağıtır ve sizi o anda tutar, gerilimlerin azalmasını ve rahatlamınızı sağlar.

4.Çözümlemeci Düşünme Becerisi Gelişir: Gizemli bir roman okurken daha bitirmeden olayı çözüyor musunuz? Eğer öyleyse, bütün ayrıntıların üzerinde durup kimin yaptığını belirlemek için onları sınıflandırarak çözümlemeci ve eleştirel düşünmeyi harekete geçirebiliyorsunuz demektir. Bu ayrıntıları çözümleme yeteneği; hikayeyi eleştirirken, iyi yazılıp yazılmadığına, karakterlerin iyi geliştirilip geliştirilmediğine, ana konunun rahat akıp akmadığına karar verirken de işinize yarar. Kitabı bütün yönleriyle değerlendirecek zamanınız olduğu için onu başkalarıyla tartışırken de görüşlerinizi açık ve net bir şekilde dile getirebilirsiniz.

5.Bellek Güçlenir: Bir kitap okurken pek çok karakteri, onların arka planlarını, tutkularını, geçmişlerini, ikincil hikayeleri de hatırlamanız gerekir. Bu kadar çok şeyi hatırlamak zor görünse de müthiş beynimiz bunları kolaylıkla anımsayabilir. Çok şaşırtıcı gelse de her yeni anı yeni patikalar oluşturur ve var olanları güçlendirir. Bu da kısa dönemli belleğe ve ruh halinin dengelenmesine katkıda bulunur.

6.Sözcük Dağarcığı Zenginleşir: Ne kadar çok okursanız o kadar çok sözcük öğrenirsiniz. Düzgün ve anlaşılır bir şekilde konuşabilmek mesleki yaşamınızda size büyük yarar sağlar ve sizden daha üst düzeydeki insanlarla rahatça konuşabileceğinizi bilmek özgüveninizi güçlendirir. Çok okuyan, düzgün konuşan, genel kültürü ve bilgisi geniş insanlar işlerinde daha kolay yükselir. Ayrıca kitap okumak yabancı bir dili daha kolay öğrenmenizi de sağlar.

7.Odaklanma ve Yoğunlaşma Güçlenir: İnternet çılgını dünyamızda dikkatimizi aynı anda milyonlarca farklı şeye vermek zorunda kalıyoruz. Sıradan bir insan 5 dakika içinde işini yapıyor, e-postalarına bakıyor, akıllı telefonunu denetliyor ve iş arkadaşlarıyla konuşuyor. Dikkat eksikliği sendromu benzeri böyle bir davranış stres düzeylerini yükseltiyor ve verimliliği düşürüyor. Bir kitap okurken dikkatiniz hikayeye odaklanıyor ve hiçbir ayrıntıyı kaçırmıyorsunuz. İşe başlamadan önce metroda, otobüste, vapurda vb. 15-20 dakika bir kitap okuyun. Ofise geldiğinizde ne kadar fazla odaklanabildiğinize şaşacaksınız.

8.Daha İyi Yazma Becerisi: İyi kitaplar okumanın bir insana yazma yeteneği üzerindeki etkisi büyüktür. Başka yazarların işlerinin temposunu, akıcılığını ve üslubunu incelemek sizin çalışmalarınızı da etkileyecektir.

9.Huzur: İyi bir kitap okumak getirdiği gevşemenin yanı sıra konuyla size iç huzur ve sükunet de sağlayabilir. Manevi konularla ilgili kitaplar okumak kan basıncını düşürebilir ve dinginlik sağlar. Kendi kendine yardım kitapları bazı hafif ruhsal hastalıkları bulunan insanlara yardımcı olabilir.

Derleyen: Fahrettin KAZAK

Kaynak: MyClub's Fitness Magazine / Temmuz-Ağustos-Eylül 2013

Bahar Yorgunluğunu Hafife Almayın

Baharın gelmesiyle birlikte daha aktif ve enerjik olmayı beklerken, kendimizi daha yorgun ve bitkin hissedebiliyoruz. Bahar aylarında genelde sıkça karşılaşılan bir durum olan ve "bahar yorgunluğu" olarak nitelendirilen bu hissin, baharda havaların ısınmasıyla birlikte artan elektrik yükü ve vücut metabolizmasında gerçekleşen değişimlerden kaynaklandığı düşünülüyor.

Büyük şehirlerin yoğun temposu, hava kirliliği, sanayi kirliliği, trafik sorunları, küresel ısınmanın yol açtığı mevsim kaymaları, bahara geçiş döneminde sürekli değişen hava koşulları, ısı ve nem dengelerinin değişimleri, aydınlık ve karanlıkta geçen saatlerdeki farklılıklar gibi pek çok neden, bahar şikayetlerinin artmasına neden oluyor.

Bahar Yorgunluğunu Bazen Kendimiz Yaratırız

Bahar yorgunluğunun nedenleri arasında çevre koşullarının yarattığı etkilerin yanı sıra, kişilerin kendi yarattığı ve dolayısıyla değiştirebileceği daha birçok sebep mevcuttur. Özellikle yaz ayları yaklaşırken diyet yapmak amacıyla yanlış beslenme, kaybedilen vitamin ve minerallerin yerine konmaması, hareketsiz yaşam biçimi, aşırı kafein, sigara, alkol ve madde kullanımı gibi etkenler ve kişilerin mevcut hastalıkları da yorgunluğu artırabildiği gibi, sadece bahar yorgunluğu da mevcut sağlık sorunlarının şiddetlenmesine neden olabiliyor.

Bahar yorgunluğu yaşayan kişilerin bu durumu iş hayatını da olumsuz etkileyebiliyor. Özellikle stres altında ve yoğun çalışanlarda bu yorgunluk daha fazla görülüyor.

Hayat tarzında yapılacak ufak değişiklikler ile güneşli bahar günlerinin beraberinde getirdiği yorgunluk hissini azaltmak mümkün olabilir:

- Baharla gelen değişimlere metabolizmanın uyumu için beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesi gerekiyor. Sık sık ve az az yemek, günde 3 ana, 3 ara öğün olacak şekilde yemeye özen göstermek, öğün atlamamak, özellikle günün en önemli öğünü olan kahvaltı, besin çeşitliliği ve tek tip beslenmekten kaçınmak, bahar yorgunluğu ile baş etmek için oldukça önemli.
- Vücut direncinin artması için sebze ve meyve tüketiminin artırılması, özellikle glisemik indeksi düşük, lif ve posa miktarı yüksek, antioksidan özelliği olan ve C vitamininden zengin meyvelerin ve yeşil yapraklı sebzelerin tüketiminin artırılması gerekiyor.
- Beyaz undan yapılmış besinler yerine tam buğday, çavdar, kepek gibi besinleri tercih etmek; hamur işlerinden uzak durmak, patates, mısır cipsi yerine ceviz, badem ve fındık tüketmek, çikolata, pasta ve dondurma yerine kuru veya taze meyveleri tercih etmek gerekiyor.
- Sindirim sistemini desteklemek ve bağırsıklık sistemini güçlendirmek için kefir ve prebiyotik yoğurtları tüketmek faydalı oluyor.
- Havaaların ısınması ile birlikte vücudun artan su ihtiyacını karşılamak ve dolaşım sistemini daha düzenli hale getirmek için susamayı beklemeden günde en az 2,5-3,0 lt su içmek alışkanlık haline getirilmeli.
- Sigara, alkol gibi bağımlılık yapan maddeler ve kafein tüketimi sınırlanmalı. Yorgunluğu giderir ve rahatlatır düşüncesiyle alkole başvurmak problemlerin daha da artmasına neden oluyor. Kahve, çay ve asitli içecekler yerine bitki çaylarını tercih etmek rahatlatıcı etki yapabiliyor.
- Bahar mevsiminde hava koşullarının iyileşmesi ile birlikte fiziksel aktivite yapma imkanı artıyor, bahar yorgunluğunu geçirmek için bu imkânı kullanmak gerekiyor. Özellikle açık havada yapılan 30-45 dakikalık tempolu yürüyüş veya yüzme, yorgunluğa karşı koruyor. Fiziksel aktiviteye vakit ayıramayanların en azından yürüyerek gidebileceği yerlere arabasız gitmeleri, gidecekleri yere bir durak önce inerek yürümeleri ve asansör yerine merdivenleri tercih etmeleri gibi küçük aktiviteler de etkili olabiliyor.
- Uyku düzensizlikleri yorgunluğu daha da artıracığından uyku düzenine dikkat etmek, her zamanki saatte yatıp uyanmaya özen göstermek ve günde 6-8 saat uyumaya çalışmak önemlidir.
- Ayrıca bol bol güneşlenmek, mevsime uygun giysiler tercih etmek, sabahları ılık bir duş almak, arkadaşlarla vakit geçirmek, strese neden olan faktörlerden uzak durmak, iyimser ve olumlu düşünmek ve yoğun bir tempo ile çalışanların masalarında bile uygulayabilecekleri gevşeme egzersizlerini yapmak yorgunluğun giderilmesinde basit ama etkili ve kolay uygulanabilir diğer yöntemlerdir.

Derleyen: Aydan GÜNER

Kaynak: <http://saglikyasam.com/manset/bahar-yorgunlugunu-hafife-almayin.html>

(Dr.Seher Gökçe Bozkurt-Halk Sağlığı Uzmanı)



Denizi Seviyorsunuz! Ya Deniz Altını?

Sanırım bir kısmımızın çocukluk, bir kısmımızın ise gençlik yıllarına denk geliyor, televizyonların renklendiği, televizyon kanallarının çoğaldığı yıllar...

Merakla; öğrenmeye, keşfetmeye çalıştığımız bu yıllarda, bizlere ve elbette tüm dünyaya aynı gezegeni paylaştığımız halde, birbirimizi pek de yakından tanım adığımız habitatı, bizimkinden nerede ise tamamen farklı bir dünyanın kapılarının açılıp; bilginin, görüntülerin evimize kadar girdiği yıllardı.

Evet denizler, okyanuslar, kısaca su altından bahsediyorum.

Elbette insanoğlunun denizler, okyanuslar ve altı ile tanışması bu kadar geç olmadı.

16. yy'da insanın doğal yaşam şartlarına hiç de uygun olmayan bu ortama "su altına" inmesi, nefes tutarak mevcut fizik kurallarını zorlamak suretiyle başladı.

Bu macera başlarda daha çok sünger yetiştiricileri, istiridye, midye toplayıcıları için bir yaşam, kazanç şeklindeydi.

19. yy'a kadar ki dönemde çan dalışı, satıhtan destekli veya kasklı dalış yöntemlerinin uygulamasıyla, nefes tutmaktan; gelişmiş olmasa da su altında ekipman kullanımına başladı insanoğlu.

Bilinmeyen devasa yaşam ortamı, orada öylece duruyor, insanoğlu tüm bu bilinmeyeni keşfedemiyor, araştırmalar sınırlı ölçülerde yapılabiliyor, tüm bunlara rağmen keşif durmuyor ve fakat su altı kazaları engellenemiyor, birçok insan su altına olan merakından veya sadece doğal ortamın sunduklarını maddi kazanca çevirebilmek için ölüyordu.

Dünya savaşlarına bağlı olarak donanma kuvvetlerinin sualtındaki çalışmaları da 19.yy başlarında büyük bir ivme kazandı. Ama bunların tamamı savunma veya araştırma amacı ile yapılan projelerdi.

Bunlardan biri olan ve 2. Dünya Savaşı sırasında deniz subayı ve okyanus uzmanı olarak görev yapan ve tüm dünyada deniz altının bu kadar çok tanınmasına ve sevilmesine neden olan kişi kuşkusuz Fransız asıllı, bilim adamı Jacques-Yves Cousteau 'dur.





Denizler altındaki sonsuz ve bir o kadar da bilinmeyen hayatı, renkleri, hayvan ve bitkileri, dip yapılarını, oturduğumuz koltuktan keşfedebilmemizi sağlayan kişiden bahsediyorum.

Uzun süreli, sağlıklı, konforlu dalışın yapılabilmesi için gerekli donanımın geliştirilmesi işte bu yıllara dayanır. Özellikle 1940'lı yılların başında donanmada başlayan deniz altı keşfi macerası, Kaptan J.Cousteau ve arkadaşlarının "Calypso" adlı teknesi ile yaptıkları ve dünya ile paylaştıkları bu serüven, büyük hız kazanmış ve günümüzde artık isteyen -gerekli eğitimi aldıktan sonra- her sağlıklı insanın yapabileceği bir hobi-spor halini almıştır.

Bağımsız aletli dalış terimi (SCUBA -Self Contained Underwater Breathing Apparatus) bu yıllarda başlayan sayısız bilimsel proje ve hatta hayatı tehlikesi olan denemeler ile gelişmiş, günümüz standart ve konforuna ulaşmıştır.

Bağımsız aletli dalış (SCUBA) nedir?

Adından da anlaşılacağı gibi kısaca, diğer tüm memeliler gibi, yaşamımız için en temel gerekliliklerden biri olan havaya ve kaynağına, sathla bağlantısız veya nefes tutmadan yapabilmemizi sağlayan ekipmana ve bu ekipman kullanılarak yapılan dalış türüdür.

Şimdi sizlerle başlangıçta hepimizi ürküten ancak bir defa denendi mi bir çoğumuzun da asla vazgeçemeyeceği dalış aktivitesi hakkında bilgilendirmek isterim.

Bağımsız aletli (Donanımlı) dalış ile ilgili, çok bilinen BÜYÜK yanlışlar;

Dalıcılar oksijen solur;

Yanlış;

SCUBA dalış yapanlar dalış sırasında asla oksijen solumazlar, hepimiz gibi -sadece nemi alınmış- basınçlı havayı solur.

Bununla birlikte eğitimi ve dalış teknikleri farklı olan ve havadaki doğal oranından farklı (N:%79/O2:%21) olan oranlarda azot oksijen karışımı gazlarla dalış (Nitrox Dalış) yapılabilir. Bu tip karışımlar daha derine inmeye değil belli derinliklerde daha uzun süre kalmayı amaçlar.

Ayrıca özellikle sanayi dalgıçları (okyanuslarda veya denizlerde yapılan büyük tesisler veya deniz taşımacılığında kullanılan devasa gemilerin su altı bakım ve arızalarını gideren profesyoneller) tarafından daha derine inmeye ve daha uzun süre su altında kalmak amacı ile yine oranları değişen helyum, azot, oksijen karışımı gazlarla da dalış (Trimix Dalış) yapılabilmektedir.

Dalış yaptığım için kulaklarım zarar gördü;

Yanlış;

Kabul etmek gerekir ki, yapısı gereği hiç de uygun olmadığı bir ortama (su) giren vücudumuz etkilenecek ve buna tepki verecek ve uyumsuzluklar oluşacaktır.

Bu etkilerin en başında indiğimiz derinliğe bağlı olarak su ve atmosferik basınç gelmektedir. Söz konusu büyük etki, uzun yıllar yapılmış bir çok teknik ve davranış biçimi ile nerede ise dalış boyunca ve sonrasında bize hiç rahatsızlık vermeyecek hale gelmiştir.

Uzun süreli veya meslek anlamında yapılmadığı sürece aletli dalış için belirlenmiş tüm limitlere uyulduğunda, teknikler zamanında ve doğru şekilde uygulandığında, belirlenen dalış planına uyulduğunda gerek konfor gerekse sağlık anlamında sorun çıkması nerde ise imkansızdır, hatta tüm vücudumuzda bu durumdan ilk olarak etkilenen organımız olan kulak dahil diğer bir çok organımız güvende ve kontrol altındadır.

Tüm dalıcıların dalış sırasında başlarına gelen sorunlar -kulaktan kulağa yayılan en büyük efsanelerinden biri de budur- ve çeşitli organlarına verdiği zararlar, dalıcının yaptığı kişisel hatalardan veya uygulama bilgi eksikliğinden oluşmaktadır.

Burada önemli olan, bazen size yapılmasa olur gibi gelen tüm kural ve teknikleri zamanında ve doğru

uygulamak ve dalış boyunca sizlerden, yaptığınız dalışın tamamından sorumlu olan dalış liderinize dalış boyunca karşılaştığınız ve sizleri rahatsız eden tüm noktaları bildirmek ve yardım etmesine izin vermektir.

Derine inen dalgıç vurgun yedi;

Yanlış;

Halk arasında Vurgun (Dekompresyon hastalığı) olarak adlandırılan, dalış yapanlarda görülen ve genellikle vücudun tek tarafında, kısmî felç şeklinde sonuçlanan en tehlikeli sualtı hastalığıdır. Bu hastalığın esas ve tek nedeni derinlik değişimidir.

Belirlenmiş derinlik ve süre sınırlarının aşılması ve özellikle iyi planlama yapılmayan bir dalış için hava sıkıntısı çekilmesi veya yaşanan diğer bir acil çıkış gerekliliği nedeni ile dalıcının hızla su yüzeyine çıkmaya çalışması sonucu oluşan bir hastalıktır.

Vurgun derinde değil, derinden yüzeye hızlı çıkışta meydana gelir.

Sualtında her 10 m’de bir artan 1 atm’lik basınç nedeni ile soluduğumuz havadaki azot, dalış süresine bağlı olarak farklı oranlarda kanımızda sıvılaşır ve kanımız azota doyar (Saturasyon).

En basit fizik kanunlarından biri olan “Boyle Kanunu” gereği, belirlenmiş çıkış hızından daha hızlı (ki bu azotun vücudumuzdaki doku ve kandan atılabilme hızıdır) çıkış yapan bir dalıcının kanında çözünmüş olarak bulunan azot gazı basıncında azalması ile sıvı halden gaz hale geçer, kan içinde oluşan mikro boyutlu azot gaz kabarcıkları özellikle de-saturasyonun geç olduğu MSS ve beyin gibi organlarda ince kılcal damarları tıkayarak Azot Embolisi’ne ve sonuç olarak vurgun dediğimiz felç, inme durumuna sebep olur.

Kısaca; nereye, kaç metreye, ne kadar süre ile dalış yapılacağı, su altında hangi derinlikte ne kadar kalınip, sonra da nasıl çıkılacağı planlanmalıdır.

Yapılan plana mutlaka uyulmalıdır, acil durumlar için belirlenmiş davranışlar ve teknikler dalışı yapan tüm dalış ekibi tarafından bilinmeli ve sakinlikle uygulanmalıdır.

Yüzme bilmiyorum ancak dalış yapabiliyorum;

Yanlış;

Su altında hareket edebilme veya dengede durabilme, yüzme aktivitesi ile tam olarak ilgili olmasa dahi, dalış sadece su altında yürütülen bir faaliyet değildir.

Farklı seviyelerdeki dalış eğitimini alabilmek için TSSF tarafından belirlenmiş nitelikler dışında kişinin yüzme bilmesi, özellikle donanım ile veya donanımsız su üstünde tek başına kalabilmesi, yüzüp, ilerleyebilmesi, hatta gerektiğinde su yüzeyinde diğer dalıcı arkadaşına veya arkadaşlarına ekipmanlı veya değil yardım edebilmesi beklenmektedir.

Ekipmanın sizi su altında taşıyor olması, sizlerin yüzme bilmeden sağlıklı ve güvenli bir dalış yapmanız için yeterli değildir.

Dalış bir spordur;

Yanlış;

Bağımsız aletli “Donanımlı Dalış” bir spor değil hobidir. Kısaca yarışması yapılmamakta ve bu nedenle spor olarak kabul edilmemektedir.

Elbette yarışması yapılabilen sualtı sporları da mevcuttur. Bununla birlikte Donanımlı Dalış ile birlikte, Serbest Dalış, Zıpkınla Balıkavı, Sualtı Hokeyi ve Sualtı Ragbisi, Senkronize Yüzme gibi sporları da ülkemizde Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu (TSSF) tarafından yönetilmektedir.

Spor olarak kabul edilmemekle birlikte, donanımlı dalış içinde yapılabilen ve çok ciddi yönetmelikleri bulunan bir aktivite ise; “Sualtı Görüntüleme” dir. Bu aktivite, TSSF tarafından yönetilen bir spor-hobi-sanat uygulamasıdır.

Köpek balığı dalıcılar için denizaltındaki en büyük tehlikedir;

Yanlış;

Dalış ve sualtı tehlikeleri bahis olduğunda çoğumuzun “JAWS” film serisinden etkilenmiş olması çok normal. Bununla birlikte okyanus ve denizlerin sadece belli bölgelerinde yaşayabilen toplamda 4.000 çeşitte köpekbalığı türü mevcuttur ve bunların sadece 5 türü saldırgan olarak tanımlanır. Söz konusu saldırgan türler de yine belirlenmiş bölgelerde yaşar avlanır ve ürerler. Özellikle ülkemizin karasularında bu türde bir köpek balığı mevcut değildir. Ayrıca ülkemizde bu türde bir saldırının olduğuna dair herhangi bir kayıt da bulunmamaktadır.



Özellikle başta köpek bağı olmak üzere su altındaki tüm canlılar doğal ortamına yabancı olan her varlığa karşı korku duyar. Korkuya karşı ilk tepki çoğunlukla kaçmak, kamufle olmaktır, en son tepkileri ise kendilerini çaresiz hissettiklerinde verdikleri tepki olan saldırmaktır. Hayvanların insanlar gibi sadece zevk için herhangi bir canlıya saldırdığı veya onlara zarar verdiği belirlenmiş bir davranış biçimi değildir. Genellikle en basit güdüler olan açlık, üreme ile kendileri veya birliklerinin güvenliği için saldırırlar.

Kısaca misafir olarak gittiğimiz her evde ev sahiplerimizi korkutmak veya rahatsız etmek şeklindeki davranışlardan nasıl sakınıyorsak, denizaltında da benzer saygı ve özeni gösterdiğimizde herhangi bir tehlikenin varlığı söz konusu değildir.

Dalgıç, Dalıcı, Balıkadam; hepsi aynı... Yanlış;

Dalgıç; su altı ile ilgili sanayilerde örneğin; petrol platformları, doğalgaz hatları veya inşaat işlemleri, deniz ulaştırma araçları, batık veya bilimsel araştırma, arama kurtarma, yüze çıkarma gibi bir çok konuda görev yapan tamamen profesyonellere verilen isimdir.

Dalıcı; tamamen amatör ruhla ve sadece hobi amaçlı donanımlı dalış yapan kişiye verilen isimdir.

Balıkadam; başlarda daha çok erkekler tarafından yapılması nedeni dalıcılar için kullanılan terimdir. Günümüzde cinsiyet içermeyen genel tanımların/ ifadelerin kullanıma alınması ile kullanım dışı kalmıştır.

İnsanların birbiriyle gerek su üstünde gerekse su altında yardımlaştığı, birbirini kolladığı, birbirine güvendiği, sualtı canlılarını doğal ortamlarında görebildiği; balıklar, kocaman caretta-carettalarla birlikte yüzüp, göz göze gelebildiği, özel eğitimler ile kanunlar çerçevesinde izin verilen batıkların, mağaraların keşfedilebildiği, denizlerin özel dip yapılarının görülebildiği ve görüntülenebildiği, keşfedilmeyi bekleyen bir dünyadır bu.

Su altındaki dalış süresinin kısıtlı (maksimum 45-50 dakika) olmasına rağmen, su üstünde yıllarca konuşulup anlatılacak, paylaşılacak, gülünüp, eğlenilecek, birlikte yenilip içilecek, yeni arkadaşlıkların olduğu, saygın bir sosyal ortamın ve bir çok enteresan anın yaşandığı bir hobidir aynı zamanda.

Ülkemizde özellikle güney bölgelerimizde ticari amaçlı, prensiplere çok ciddi bağlı olan bir çok kurum veya dalış okulu mevcuttur.

İçlerinden sadece biri, kamu yararına dernek statüsünde faaliyet göstermektedir.

Türkiye'nin ilk dalış kulübü olması sıfatı ile ülkemizin farklı bölgelerindeki bir çok kamu kuruluşuna (emniyet, jandarma, sivil savunma) donanımlı dalış konusunda eğitimler düzenleyen, eğitimcilerinin tamamı dalış dışında farklı profesyonel kimlikleri olan ve fakat tamamen gönüllü çalışan TÜRK BALIKADAMLAR KULÜBÜ'nde eğitim almak ve deniz altı gönüllü ordusuna katılma imkanınız mevcut. www.tbk.org.tr

Tüm su altı ve aletli dalış severler adına, sizleri sonsuz mavi dünyaya adım atmaya ve muhteşem güzellikleri paylaşmaya davet ediyorum.

Zeynep BODUR

Türk Balıkadamlar Kulübü (TBK)

TSSF CMAS 1 YILDIZ DALIŞ EĞİTMENİ ve REHBER DALICI

SSI AÇIK DENİZ DALIŞ EĞİTMENİ

FOTOĞRAFLAR;

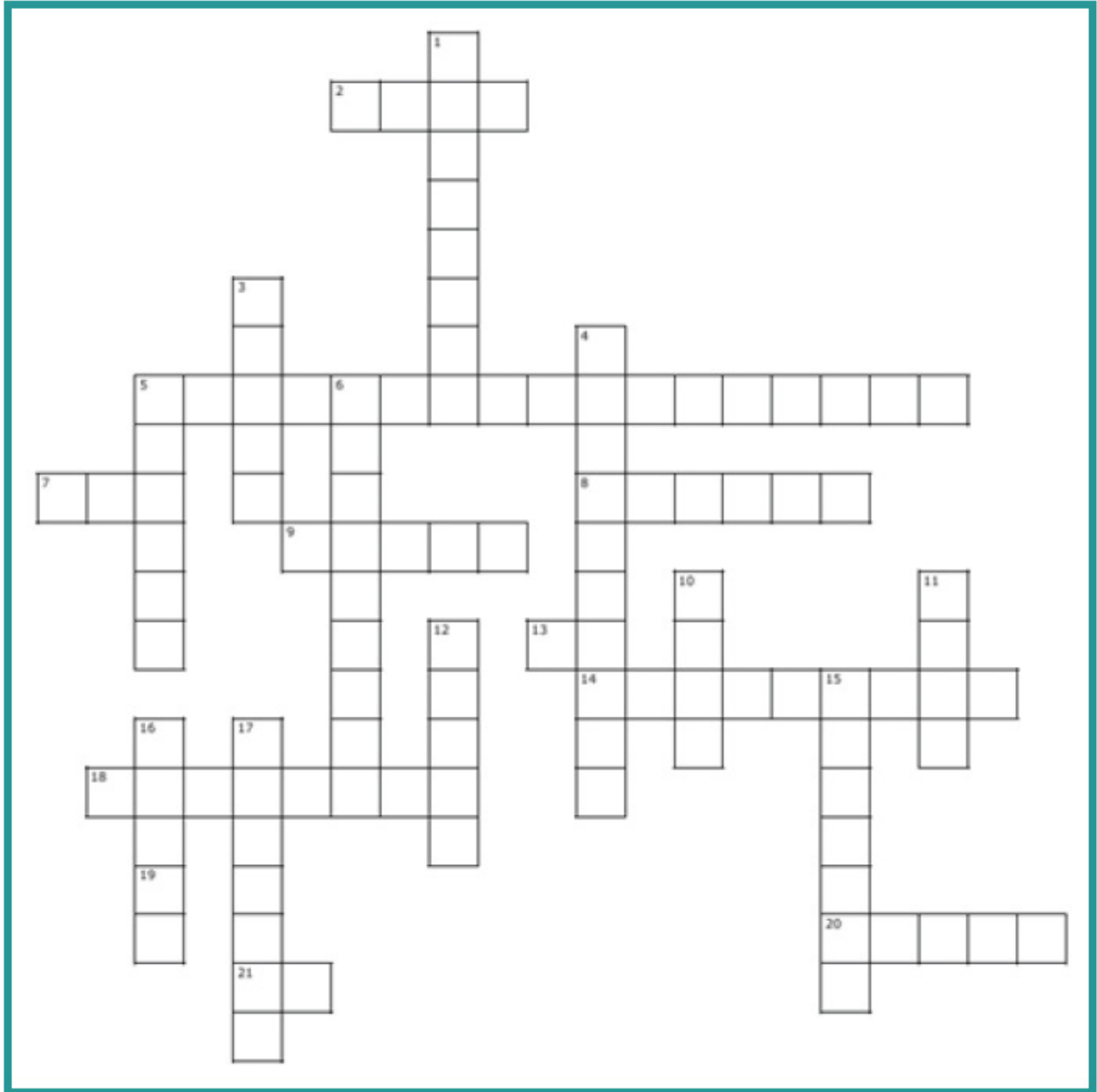
Ufuk DÖNMEZ

TSSF CMAS 3 YILDIZ DALICI

TBK SUALTI GÖRÜNTÜLEME GRUBU

BİLGİ GÜVENLİĞİ ÇENGEL BULMACASI

Geçen sayıda yayınlanan bulmacamızın ardından sizlerden gelen ilgi ve istek üzerine, dergimizin bu sayısında da bulmaca çözelim istedik. İyi eğlenceler!



Soldan Sağa

2. Genellikle çok sayıda rasgele hesaba toplu olarak gönderilen ve ürünlere veya hizmetlere ilişkin reklamları içeren istenmeyen e-postalara denir.
5. Aynı şifre her yerde.....
- 7.BGYS kapsamında yıl TSE tarafından denetimler yapılmaktadır.
8. Bilgilerin saklandığı yazılımsal yahut donanımsal bileşenlere denir.
9. Kendi kendini çoğaltabilen ve dosyalara, programlara ve bilgisayar sistemlerine bulaşan programa denir.
13. e-postanın kopyasını başka bir kişiye ya da kişilere göndereceksek, onların adreslerinin yazıldığı alandır.
14. Bir işin bilgisayar ya da iş için gerekli olan cihazlar ile otomatik olarak yapılmasına denir.
18. Bilgi sisteminin çalışmasına destek olan cihazlarvarlıklardır.
19. Bilgisayarlar başında bulunulmadığı zamanlarda windows +ile kilitlenmelidir.
20. Bilgisayarınız ve bilgisayarınızı kullanım biçiminiz hakkında bilgiler toplayan bu bilgileri internet üzerinden başkalarına aktaran yazılım a denir.
21. e-posta'yı göndereceğimiz kişilerin e-posta adreslerinin yer aldığı alandır.

Yukarıdan Aşağıya

1. Herhangi yazı veya resmi bilgisayar ortamına aktarmaya yarayan donanımdır.
3. Verinin işlenmiş, anlamlı hale getirilmiş, açık bir şekilde tariflenmiş haline denir.
4. Cc'nin ağılıdır.
5. Bilgisayar sistemlerine kötü veya suç işlemeye yönelik amaçlarla yetkisiz erişim sağlamak için programlama becerilerini ve teknik bilgisini kullanan kişiye denir.
6. Bilgisayarı virüs denen zararlı programlara karşı korumak için üretilmiş yazılımlaraprogram denir.
10. e-posta'yı gönderen kişinin e-posta adresinin yer aldığı alandır.
11. "Web günlüğü" anlamına gelen İngilizce "web log"sözcüğünden türetilmiştir. Bir kişinin günlük girişlerini veya yorumlarını düzenli olarak yayınladığı bir web sitesidir.
12. Sohbetlerde, toplantı ve konferanslarda vb. ortaya çıkan, yazıya geçirilmeden iletilen her türlü bilgi bilgisidir.
15. e-posta içeriğine uygun çok kısa bir tanımın yazıldığı alandır.
16. Bilgi uygun şekilde korunmazsabilgiler açığa çıkabilir.
17. Yırtılarak imha edilen, firma dışına izinsiz çıkarılamayan ve ifşa edilemeyen dokümanlarözel dokümanlardır.

Merve ÖKTEM



FİRMAMIZIN KATILDIĞI ETKİNLİKLER

KOÇ ÖZEL LİSESİ 21.GELENEKSEL MESLEKLER GÜNÜ



Firmamız Genel Müdür Asistanı Uzm. Ecz. Buket Hekiman ve İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 2. sınıf öğrencisi Mehmet Buğra Alga, 26 Şubat 2014 günü VKV Koç Özel Lisesinde yapılan 21. Geleneksel Meslekler Günü organizasyonuna katılarak, lise öğrencilerine Eczacılık mesleği hakkında bilgi verdiler. Eczacıların özellikle ilaç endüstrisindeki kariyer olanaklarının anlatıldığı oturumlarda, öğrencilerin ilaç sektörünü yakından tanımaları sağlanarak bilinçli mesleki tercihler yapmalarına katkıda bulunuldu.

Buket HEKİMAN

YANGIN EĞİTİMİ

Yangın Güvenlik Ekibimizin 2014 yılı 1. eğitimleri Ekip Amirimiz Sn. Mustafa Yılmaz tarafından 14.02.2014 ve 20.02.2014 tarihlerinde teorik ve uygulamalı olarak verilmiştir.

Eğitimde Yangın Hidrant Hattı ve Hortum Kullanma hakkında bilgiler verilmiş olup uygulamalı çalışması yapılmıştır. Eğitimlere gruplar halinde devam edilecektir.

Volkan AYDEMİR





GMP ve ÜRÜN GÜVENLİĞİ "ISO 22000" SEMİNERİ

PharmaVision'un belirlenen entegre kalite hedeflerine ulaşabilmesi için uygulanmakta olan yönetim sistemleri, sistemlere ait uygulamalar ve sosyal sorumluluk konularında çalışanların gerekli bilgi, tecrübe ve/veya ehliyete sahip olmalarını güvence altına almak ve kişisel gelişimlerine de katkı sağlamak amacıyla, her yıl planlı olarak verilen eğitimler kapsamında değerlendirdiğimiz "İlaç üretiminde kalite, GMP ve ürün güvenliği (ISO 22000)" seminerlerimiz, 2014 yılı Mart ayı itibariyle başlamıştır. Geçen yılda olduğu gibi bu yıl da GMP eğitimlerimiz Senay Özer tarafından verilmektedir. 13 oturum sonunda tüm çalışanlarımızın eğitime katılmış olması öngörülmektedir.

Senay ÖZER

TEMEL İLK YARDIM EĞİTİMİ

21.02.2014 ve 22.02.2014 tarihlerinde 16 saatlik Temel İlk Yardım Eğitimi yetkili firma eğitmenleri tarafından verilmiştir. Eğitime 25 kişi katılmış olup, acil durumlarda yapılması gerekenler ve uygulanacak yöntemler hakkında bilgiler verilmiştir.

Volkan AYDEMİR





Mutlaka Alınması Gereken Besinler

Uzun ve sağlıklı bir yaşamın anahtarı bilinçli ve dengeli beslenmektir. Bu nedenle yiyeceğiniz besinleri sevdiğiniz için değil gerekli olduğu için seçmelisiniz. Yaşamınız boyunca soframızdan eksik etmememiz gereken besinlerden en önemlilerini nedenleriyle birlikte aktaralım:

1. Yumurta: Bir yumurta yarım kilo tavuk, balık veya et ile aynı miktarda protein içeriyor. Ayrıca kan için gerekli olan K vitamini, selenyum ve B vitamini de bulunuyor. Eğer az yağlı bir diyet uyguluyorsanız günde 1 tane yumurtanın kanınızdaki kolesterol seviyesi üzerinde olumsuz bir etkisi olmuyor. Ancak yumurtayı rafada yemek en iyisi.

2. Fasulye: Yarım kase fasulye bir kilo tavuk veya et kadar protein 7 gram lif (günlük lif gereksiniminin yüzde 30'u) demir ve bir miktar B vitamini içeriyor. Fasulye gibi az yağ içeren bazı besinler kaslarınızı güçlendirme özelliğine sahip. Ayrıca kalp için yararlı olan lifleri ve kanda oksijen taşınmasında görev alan hemoglobinin yapısına katılan demiri de içeriyor.

3. Yoğurt: Protein ve B vitamininin yanı sıra 150 gramlık bir kase yoğurt günlük kalsiyum gereksiniminizin yüzde 25-35'ini içeriyor. Ayrıca sağlık için yararlı olan aktif bakteriler kültürler de yoğurtta bulunuyor. Düşük kalorili olması ve az yağlı olanların üretilmesi ile yoğurt diyet listesinde yer alıyor.

4. Portakal: C vitamini bakımından zengin olan portakalın bir tanesi ile günlük folik asit gereksiniminizin yüzde 10'unu karşılayabilirsiniz. Ayrıca lif ve potasyum da içeriyor. C vitamini bildiğiniz gibi cilde esneklik veren kolajenin yapısına katılıyor ve demir emilimine de yardımcı oluyor. Bilmeniz gereken şey ise portakal suyu, kabukları soyulmuş portakala göre daha az lif içermesidir.

5. Yulaf: Lif deposu olan bir kase haşlanmış yulaf; 145 kalori ve yüksek enerji verici 25 gram protein içeriyor. Aromalı yulaf ezmesi ise kalsiyum, demir ve diğer besleyicileri de bünyesinde taşıyor. Bolca lif içeren yulafın kolesterol düşürücü özelliği bulunuyor. Yulaf ezmesi kendinizi suçu hissetmeden yiyebileceğiniz yegâne besin özelliğini taşıyor. Sindirimi hızlandırdığı için diyet reçetelerinde de tercih ediliyor.

6. Domates: C vitamini bakımından zengin olan domates; günlük A vitamini gereksiniminizin yüzde 10'unu içeriyor. Ayrıca bünyesinde kanser önleyici antioksidan maddesi bulunuyor. Yapılan araştırmalara göre bolca domates yiyen kadınlarda göğüs ve yumurtalık kanseri riski azalıyor. Domatesin kalp krizi riskini azaltan özelliği de bulunuyor. Ancak unutulmaması gereken nokta domatesle hazırlanan bazı soslar çok fazla yağ içerdiğinden kalorisi de çok yüksek oluyor. Bu nedenle hazır sos kullanmaktansa evinizde kendiniz sos yapmayı tercih edin.

7. Somon balığı: Bir porsiyon somon balığı 19 gram protein ve bolca Omega-3 içeriyor. Omega-3 kalp krizi riskini azaltarak kan basıncını kontrol altına alıyor.

8. Mısır gevreği: Günlük lif gereksiniminizin yarısını karşılayabileceğiniz mısır gevreğinin bir kasesi 4 gram lif içeriyor. Lif bağırsak kanseri riskini azaltıyor. Mısır gevreği aynı zamanda iyi bir demir ve B vitamini kaynağıdır. Günlük kalsiyum gereksinimiz için süt ile beraber ve dilimlenmiş meyvelerle yiyebilirsiniz.

Ancak katacağınız şeker miktarına dikkat edin. En uygun miktar bir çay kaşığıdır. Daha fazla tatlı olmasını istiyorsanız bunu ekleyeceğiniz meyve dilimleriyle sağlamaya çalışın.

Derleyen: Elgün ŞENDAN ATİK

Kaynak: <http://www.hayatnotu.com/gunluk-tuketmemiz-gereken-besin-turleri-ve-miktarlari-gunluk-alinmasi-gereken-besinler-her-gun-yenilmesi-gereken-yiyecekler.html>



Justin Timberlake

26 Mayıs 2014 18:00
İTÜ Stadyumu, İstanbul

Justin Timberlake 'Dünya Turnesi' kapsamında 26 Mayıs 2014 tarihinde İstanbul, İTÜ Stadyumu'nda olacak. Konser, Justin Timberlake'in Türkiye'deki ilk solo performansı olacak!



23 Nisan Çocuk Festivali

23 Nisan 2014 13:00
KüçükÇiftlik Park, İstanbul

KüçükÇiftlik Park'ta düzenlenecek 23 Nisan Çocuk Festivali'nde Keremcem ve Emir Yargın'ın yanı sıra Barış İçin Müzik ve okul grupları da sahne alacak. Ayrıca Barış Manço da hologram teknolojisi kullanılarak en sevilen şarkılarıyla 23 Nisan Çocuk Festivali'nde yeniden çocuklar ile buluşacak. Uzman pedagog, çocuk terapisti, psikolog ve danışmanlardan oluşan 40 kişilik bir ekip tarafından hazırlanan festival, Caillou'nun müzikli interaktif gösterisi, dev masal kitapları, masal labirenti, düşünce gücüyle araba yarış, çocuk tiyatrosu, palyaço ve kukla gösterisi, animasyonlar, resim atölyeleri ve ritim gösterileriyle renklenecek.



33. İstanbul Film Festivali

05 Nisan - 20 Nisan 2014

Hayal dünyasından gerçeklere, renkli kahkahalardan siyah-beyaz hatıralara, nefes nefese aksiyondan dingin manzaralara klasik ve yepyeni 200'den fazla film sizi güldürmek, heyecanlandırmak, unutturmak, hatırlatmak, anılarınıza yerleşmek için sırada bekliyor. 33. İstanbul Film Festivali'yle 5-20 Nisan tarihlerinde sinemanın kalbi yine İstanbul'da atıyor.



Harlem Globetrotters

20 Nisan 2014 15:00
Ülker Sports Arena, İstanbul

Potanin sihirbazları Harlem Globetrotters, orijinal takımı Türkiye'de!

1927 yılında kurulan ve o tarihten bu yana 130 farklı ülkede 20 binden fazla gösteri maçı yapan, spor ve eğlence dünyasını bir araya getiren Harlem Globetrotters, sadece bir gösteri için 20 Nisan'da Ülker Sports Arena'da!



Fazıl Say Resitali

21 Nisan 2014 21:00
Beşiktaş Kültür Merkezi, İstanbul

Fazıl Say'ın klasik müzik bestecilerinden eserler seslendireceği resital dinleyicilere unutulmaz bir gece yaşatacak.

PharmaVision tarafından üç ayda bir yayınlanır ve ücretsiz dağıtılır.

PharmaVision San. ve Tic. A.Ş. adına sahibi: Abdullah Ünsal Hekiman

Yazı işleri sorumlusu: Fahrettin Kazak

Tasarım: Evren Toraman

Editör: Elgün Şendan Atik

Tarih: 04.2014

Baskı: Matsis Matbaa Hizmetleri San. ve Tic.Ltd.Şti. Tevfikbey Mah. Dr.Ali Demir Cad. No:51 34290 Sefaköy-İstanbul

Tel: 0212 624 21 11 Faks: 212 624 21 17 www.matbaasistemleri.com