

Ocak2021

64 HABERVİZYON



"Mutlu Yıllar"

EDİTÖRDEN

2020 yılı daha önce yaşadıklarımıza benzetemediğimiz, tüm dünyanın anlamlandırmakta zorlandığı bir yıl oldu. Şimdilerde ise salgın aslında en güçlü dönemini yaşarken bir yandan da ne zaman ve nasıl biteceğini konuşmaya başladığımız ve ümitlendiğimiz bir dönem yaşıyoruz. 2021 yılının ilk HaberVizyon sayısını sizlerle buluştururken umuyoruz ki; yeni yıl bize yeni başlangıçlar, güzel ve sağlıklı günler getsin. HaberVizyon'un 64. Sayısı'nın büyük bölümünü Sigarasız İşyeri Kampanyası'na özgülemek istedik. Ümidimiz sağlığımızın ne kadar değerli olduğunu bir kez daha görmüş olduğumuz bu dönemde tüm çalışanlarımızın gönüllü katkılarıyla bu kampanyayı daha sağlıklı yarınlar için sürdürmek ve geliştirmektir.

Sizleri öncelikle Yönetim Kurulu Başkanımız Sn. Dr. Ünsal Hekiman'ın "Yeni Yıl Yazısı"yla selamlıyoruz. Ardından firmamız adına katıldığımız seminer, sempozyum ve denetimlerden haberleri aktarırken; hayatın içinde her zaman ihtiyaç duyduğumuz bilgi ve püf noktalarıyla dolu bilgilendirmelerin ve bunlara ek olarak Sigarasız İşyeri Kampanyamıza ilişkin detaylar ile sigarayı bırakan çalışanlarımızın bırakma süreçlerine ilişkin yazıların yer aldığı dergimizi keyifli okumalar dileği ile beğenilerinize sunuyoruz.

Sağlıklı, mutlu ve başarılı yıllar dileriz.

Bahar sayısında görüşmek dileğiyle...



İÇİNDEKİLER

Editörden

Yönetim Kurulu Başkanı Mesajı

Dr. Ünsal Hekiman

Workshop Dergisi – Sn. Ayşen Güven Röportajı

ICAS Varlık Yönetim Sistemi Eğitimi

M. Murat Atakan

Proses Validasyon Aşamalarına Yakından Bakış

İoanna Fenerli

TÜSİAD Ekonomik Göstergeler Merceğinden Yeni İklim Rejimi Raporu'nun Tanıtımı

Kübra Ağcıoğlu

GMP Denetimleri

Eda Kılıçlar & Sibel Keleşoğlu

PharmaVision'dan Uzaktan Eğitim Gören Öğrencilere Destek

İnsan Kaynakları Müdürlüğü

Denetim İzi İnceleme ve Veri Bütünlüğü Eğitimleri

Ufuk Agun

TS EN ISO 50001 Enerji Yönetim Sistemi Denetimi

Üçlü Sorumluluk Müdürlüğü

TSE EN ISO 14001 Çevre Yönetim Sistemi ve TS ISO 45001 İş Sağlığı ve Güvenliği Yönetim Sistemi Entegre Denetimi

Üçlü Sorumluluk Müdürlüğü

Hukuki Perspektifte Covid-19 Aşısı

Nüket Hekiman Çörekçioğlu

İstanbul Sanayi Odası Sürdürülebilirlik Günleri Webinar Serisi

Kübra Ağcıoğlu

Pazar Erişiminde Fiyatlandırma Kursu

İoanna Fenerli

TOBB AB Yeşil Mutabakatı Webinarı

Kübra Ağcıoğlu

İstanbul Sanayi Odası AB Perspektifinden Sürdürülebilirlik ve İş Dünyası

Kübra Ağcıoğlu

Menfaat İhtilafları Ekseninde Şirketler Hukuku Sorunları Sempozyumu

Nüket Hekiman Çörekçioğlu

Atıksu Arıtma Tesisi Tesis Sorumlusu Eğitim ve Sınavı

Serdar Kağan

Steril Üretim ve İzolatör Teknolojilerinin Steril Üretimdeki Avantajları – ISPE Türkiye Genç Profesyoneller

Nesibe Dilruba Numanoğlu

Peryön 28. İnsan Yönetimi Kongresi

Nüket Hekiman Çörekçioğlu

İnsan Kaynaklarında Gelecek, Bugün

Nüket Hekiman Çörekçioğlu

Hülya Bengü'ye Teşekkür Plaketi

10 Kasım Atatürk'ü Anma Töreni

İnsan Kaynakları Müdürlüğü

PharmaVision Masa Takvimi 2021- Yeşilköy

İnsan Kaynakları Müdürlüğü

İçecek suyumuz kalmadığında....

Üçlü Sorumluluk Müdürlüğü

Avrupa Yeşil Mutabakatı (European Green Deal)

Üçlü Sorumluluk Müdürlüğü

İş Kazalarının Sebepleri ve Korunma Prensipleri

Volkan Aydemir

Kurumsal Bağışıklık Sistemi

Yavuz Cengiz

İnternette 1 Dakikada Neler Oluyor

Merve Öktem

Uzaktan Çalışma Döneminde Kişisel Veri Güvenliği

Nüket Hekiman Çörekçioğlu

20 Kasım Dünya Çocuk Hakları Günü

Nüket Hekiman Çörekçioğlu

Sigarasız İşyeri Kampanyası Hakkında Bilgilendirme ve Anket Sonuçları

İnsan Kaynakları Müdürlüğü

Sigara Bırakmayı Taahhüt Edenler

İnsan Kaynakları Müdürlüğü

Sigara ve Kurtulmaya Dair

Yavuz Cengiz

Eski Düşmanım Sigara

Necmettin Ayan

Sigara Sizi Bırakmadan Siz Sigarayı Bırakın!

Hüseyin Kaya

Sigarayı Bırakan Çalışanlarımızın Yazıları

İlhan Özgür & Feyzullah Bayam

Sigarayı Bırakmak

Kurtuluş Kazak

Sigaranın Zararları Doğru Bilinen Yanlıklar

Sigarayı Bırakmak Mümkün

Sigaranın Sağlık Üzerine Etkileri

Dr. Cüneyt Göncer

2021 PharmaVision Sigarasız İşyeri Slogan Yarışması

Organ Nakli Hayat Kurtarıcı

Dr. Cüneyt Göncer

Bilgi Güvenliği Sözcük Avı Bulmacası

Merve Öktem

Firmamızdan Haberler

Vedat İlki

Kültür-Sanat Haberleri

Melahat Orhan



Değerli Mesai Arkadaşlarım,

Değişik açılardan çok zor geçen bir seneyi geride bırakırken tüm bu zorlukları oluşturan nedenlerin de geride kalmasını dileriz. Ancak gerçekçi olmak gerekirse, takvimin değişmesiyle birlikte mevcut şartların aniden değişeceği gibi bir iyimserliğe kapılmamız da maalesef mümkün değil. Edindiğimiz tecrübeleri aksatmadan uyguladığımız takdirde, iyi yöndeki değişimi hızlandırabiliriz.

Tüm dünyada ve ülkemizde yaşanan salgın, daha önce düşünemeyeceğimiz şekilde hayatımızı değiştirdi, ekonomileri kökünden sarstı. Hayatın hiçbir alanının artık eskisi gibi olamayacağı açık. Böylesine önemli bir değişim, bizim çağıma rastlamış oldu. Hayatımızı eskisiyle mukayeseli olarak en iyi şekilde devam ettirebilmek büyük ölçüde kendi elimizde. Bunun için ilk yapmamız gereken, başta kendi sağlığımız olmak üzere, ailemizin sağlığına dikkat etmek, tüm önlemleri bilinçli bir şekilde azami derecede uygulamak, bu konuda çevremize örnek olmak ve bu dönemde sosyal hayatımızı azami ölçüde kısıtlamak. İnsan sağlığı için çalışıp üretirken önce kendi sağlığınıza dikkat etmemiz kaçınılmaz. PharmaVision olarak bu konuda her türlü gayretin içinde olduk, salgın resmen açıklanmadan Şubat ayının ortasından itibaren kurduğumuz ve o günden beri her gün toplanarak durum değerlendirmesi yapıp önlemler alan Kriz Komitesi, süreci tüm detaylarıyla takip etmektedir. "Önce Çalışanlarımızın Sağlığı" ana düşüncemizden hareketle, ülkemizde testlerin yeni başladığı ve günde ancak 2-3 bin test yapılabildiği dönemde tüm çalışanlarımızın PCR/antikor testlerinin yapılmasını sağladık. Alınan tedbirler ve sizlerin bu tedbirlere ciddi şekilde uyması sayesinde işyerimizde bulaşma riskini minimumda tutabildik. Sizlerle birlikte ortak gayretlerimiz, TSE'den COVID-19 Güvenli Üretim Sertifikası ile belgelendi.

İşyerimizde alınan önlemlerin dışardaki sosyal hayatta tam anlamıyla mevcut olduğunu söyleyebilmemiz maalesef mümkün değil. Hastalanan arkadaşlarımız oldu, ancak hamdolsun hepsi sağlığına kavuşmuş durumda. Ama öte yandan maalesef annelerini, babalarını, kardeşlerini, akrabalarını, yakınlarını kaybeden arkadaşlarımız da oldu. Müteveffalara Ulu Tanrı'dan rahmet, geride bıraktıkları yakınlarına başsağlığı dileriz.

Temenni edelim ki, tüm acıları geride bırakmış olalım ve gelecek günlerin iyi olacağını ümit edebilelim.

Sağlıkla ilgili olarak sizlerden bu vesileyle özel bir ricam olacak. Bildiğiniz gibi, bu çağda artık sigara içmek, "yavaş yavaş intihar" olarak nitelendiriliyor. Sigara içenlerin, içmeyenlere nazaran 14 kat daha fazla ihtimalle Covid-19'a yakalandığı da tespit edilmiş bulunmakta. Sağlığa bu kadar zararlı olduğunu bilerek sigara içmek kendi sağlığını hiçe saymak, geride bırakacaklarına acımamak anlamına geliyor. Bu çok ciddi konuya dikkatinizi çekerek içenlerin sigarayı bırakmalarını sağlamak amacıyla işyerimizde bir kampanya başlatmış bulunmaktayız. Maalesef mevcut durumda sigara içme oranımız çok yüksek. Ben sigara içen arkadaşlarımızın iradesine güveniyor ve bu oranı hızla aşağı çekeceğimize inanıyorum.

Sağlığımız ile ilgili bütün bu sorunların yanında yaşamak mecburiyetinde olduğumuz ekonomik sıkıntıların da ancak birlik, beraberlik ve dayanışma içindeki ortak gayretlerimizle aşılabileceğine inanmamız ve bu uğurda hepimizin azami gayreti göstermesi gerekiyor.

Gelecek günlerin, yılların bugünden daha iyi olması için yeni yıla bu azim ile girmek mecburiyetindeyiz.

Her şeyden önce sağlık olmak üzere sizlere ve tüm ailenize mutluluklar dilerim.

Dr. Ünsal Hekiman
Yönetim Kurulu Başkanı

Workshop Dergisi – Sn. Ayşen Güven Röportajı

İş Geliştirme Müdürümüz Sn. Ayşen Güven'in Workshop Dergisi Kasım-Aralık 2020 Sayısı'nda röportajı yayınlanmıştır.

Güvenceniz, Kalite ve Deneyimimiz

PharmaVision İş Geliştirme Müdürü Ecz. Ayşen Güven ile yerelleşme politikası çerçevesinde yürüttükleri faaliyetler hakkında konuştuk. Güven, tüm faaliyetlerinde kalite üreterek müşterilerin tam memnuniyetini ve güvenini kazanmaya devam ettiklerini ifade etti.

Sizi tanıyabilir miyiz?

Eczacılık ve işletme fakültelerini bitirdikten sonra 1993 yılında ilaç sektöründe göreve başladım. 2009'dan bu yana PharmaVision'da "İş Geliştirme Müdürü" olarak çalışıyorum.

PharmaVision üretim kapasitesi ve sözleşmeli üretim kapsamında verilen hizmetler hakkında bilgi verir misiniz?

PharmaVision ülkemize gelen ilk yabancı şirketlerden biri olan Alman Hoechst AG'nin 1954 yılında kurduğu Türk-Hoechst'ün devamı olup 66 yıllık geçmişe sahip köklü bir şirkettir.

Talebe bağlı olarak malzeme tedariki de dahil olmak üzere sadece imalat yapan şirketimiz, ülkemizde tüm farmasötik şekilleri üreten tek fason imalat şirketidir. Bu özelliği ve "Bilgi Güvenliği"ne verdiği önem ve bu konulardaki standart sertifikaları ile oluşturduğu güven ortamına bağlı olarak müşterileri ile uzun yıllara dayalı, sürekli gelişen bir iş birliğine sahiptir.

Belirli ana prensipleri olan şirketimiz, uzun yıllara dayalı geçmişi neticesinde oluşan şirket kültürünü ve kalite anlayışını taviz vermeksizin ticari hedeflerinin önünde tutmaktadır. Şirketimiz oluşturduğu personel politikası ve uygulamaları neticesinde mavi yakalıları da dahil olmak üzere ortalama kıdem yılı yüksek olan tecrübeli bir kadroya sahiptir. Tecrübeli bir kadronun yönetiminde, arzu edildiğinde ruhsatlandırma aşamasından da başlayarak gerçekleştirilen etkin ürün transfer çalışmalarıyla prosedürlerin en kısa sürede tamamlanıp ticari üretime geçilmesi sağlanmaktadır.

1990'lı yılların sonuna kadar "Endüstri 4.0" felsefesine uygun olarak "Pharma 2000" adı altında gerçekleştirdiği geniş kapsamlı yatırımlar neticesinde şirketimiz, bilgisayar destekli otomasyona



Ecz. Ayşen Güven

PHARMAVISION
İş Geliştirme Müdürü

dayalı kapalı sistem kesintisiz imalat hatlarıyla 40'ın üzerinde uluslararası ve ulusal müşterimize 20.000 m² kapalı alanda imalat hizmeti vermekte olup üretilen ürünler AB ülkeleri de dahil 30 ülkeye ihraç edilmektedir. Ülkemizde özellikle sektörümüzdeki yatırım ortamının zorluklarına rağmen PharmaVision yerelleşme kapsamında müşterilerinin ihtiyacına ve projenin fizibilitesine göre teknolojik yatırımlarına kendi özkaynaklarıyla devam etmektedir. Kam-püsümüzde geçmişte Hoechst döneminde ilaç haricinde başka alanlarda bugün devam etmeyen imalat faaliyeti bulunmuş olduğundan, büyük projelerde bu binalardan da yararlanarak gelişme imkânına sahip olmanın avantajını yaşıyoruz.

Ülkemizin cari açık ve istihdam sorununu göz önüne aldığımızda ilaç sektörümüzün ortalama Avrupa standardının üzerinde bulunan teknolojik standardıyla kurulu kapasitesini azami derecede kullanabilmesi gerekmektedir. Yerleşmenin yanında ihracatın da çok önemli olduğu yadsınmaz. Ülkemizin 1990'lı yılların başından itibaren üye olmak için çaba sarf ettiği PIC/S'e 01.01.2018 tarihinde üye olduk, ancak PIC/S üyesi ülkelere karşılıklı teftişlerin tanınmasıyla sorunsuz

ihracat yapılabilmesi için yapılması gereken ikili anlaşmaların özellikle Almanya ve İngiltere başta olmak üzere bir an evvel gerçekleştirilmesini diliyoruz. AB'de ruhsatlı ürünlerini ülkemizde üretirmek isteyen AB kökenli firmaların özellikle son dönemde artan kurlar neticesinde taleplerinin daha da yoğunlaşmış olmasına rağmen PIC/S üyeliğimizin avantajını, karşılıklı anlaşmaların yapılmamış olmasından ötürü sektör olarak henüz yaşayamamaktayız.

PharmaVision olarak yerelleşme politikası çerçevesinde gerçekleştirdiğiniz iş birlikleri nelerdir?

Gerek çok uluslu firmaların gerekse Türkiye'de yerel olarak faaliyet gösteren çok sayıda firmanın ithal edilen ürünlerinin tesisimize teknoloji transferlerini gerçekleştirdik. Bu ürünlerin bir bölümünün ticari imalatlarına başladık, bir bölümünün de ruhsat onay süreçleri devam ediyor. Bazı firmalar ile sözleşme aşaması devam ederken bazı firmalarla da ürün transfer süreçleri devam etmektedir.

2021 yılı üretim ve ihracat hedefleriniz nelerdir?

2021 yılı için hedeflerimiz mevcut müşterilerimiz ile ürün portföyünü artırarak teknoloji transferlerimize devam etmek ve özellikle çokuluslu firmalar ile ihracata yönelik ürün transferlerini gerçekleştirebilecek adımlar atmaktır.

"Güvenceniz, Deneyim ve Kalitemiz" sloganımızdan hareketle yalnızca ürünlerimizle değil, tüm faaliyetlerimizde kalite üreterek müşterilerimizin tam memnuniyetini ve güvenini kazanmak için çalışmalarımıza şevkle devam ediyorum.



ICAS Varlık Yönetim Sistemi Eğitimi



26.03.2020 tarihinde ISPE (International Society for Pharmaceutical Engineering) tarafından düzenlenen "İlaç Sektörünün Neden Varlık Yönetimine İhtiyacı Vardır?" konulu webinarı PharmaVision olarak katılım sağlanmıştır. Webinar'da varlık yönetiminde ilk adımların Birleşik Krallık'ta PAS 55 (Publicly Available Specification) ile demiryolları, elektrik ve gaz santrallerinin özelleştirilme sürecinde atıldığı, sınırsız fonlamadan, akıllı yatırıma geçildiğinde ihtiyaç doğduğu ve temelinde işlevsel (functional) hedeflerden, organizasyonel (organizational) hedeflere yönelmenin yattığı belirtilmiştir. ISO 55001 Varlık Yönetim Standardı'nın PAS 55'ten doğduğu, sadece fiziksel (maddi) varlıklardan, tüm varlıklara, sadece sermaye-yoğun endüstrilerden, tüm endüstrilere ve her ebatta firmaya uygulanabildiği ifade edilmiştir.

ISO 55001 Varlık Yönetim Sistemi'ne göre, varlık, kuruluşa potansiyel veya fiili değer getiren öge, şey veya oluşum, varlık yönetimi, bir kuruluşun varlıklardan değer tahakkuk ettirmesi için giriştiği koordineli faaliyet olarak tanımlanmıştır.

Varlıklar, kuruluşun sahip olduğu arsa, bina, makine/ekipman, mal stokları gibi fiziki, sözleşmeler, markalar, fikri mülkiyet hakları, ruhsatlar, entelektüel sermaye, bilgi birikimi, insan kaynakları, kurumsal itibar gibi gayri maddi olabilmektedir.

ISPE webinarının ardından ISO 55001 Varlık Yönetim Sistemi ile ilgili firmamızda çalışma yapılmasına karar verilmiştir.

PharmaVision Varlık Yönetim Politikası Haziran 2020’de yayınlanmıştır.

Varlık Yönetim Sistemi Çalışma Takımı olarak 15.10.2020’de ICAS tarafından verilen “Varlık Yönetimi” temel eğitimine (farkındalık eğitimi) çevrimiçi olarak katılım sağlanmıştır. ICAS’ın açılımı International Conformity Assessment Service Inc. (Uluslararası Uygunluk Değerlendirme Servisi, A.Ş.) dir. Bu şirket Bakanlar Kurulu Kararı ile Türk Standartları Enstitüsü’nün (TSE) %100 iştiraki olarak kurulmuştur ve Varlık Yönetim Sistemi belgelendirme konusunda akreditedir.

Eğitime Sn. Necmettin Ayan (Teknik Direktörlük), Sn. Emrah Ergörül (Genel Müdürlük), Sn. Ufuk Agun (Kalite Güvence Müdürlüğü), Sn. Volkan Türkyılmaz - Sn. Kurtuluş Kazak (İmalat Müdürlüğü), Sn. Yavuz Cengiz – Sn. Merve Öktem (Bilgi İşlem Müdürlüğü), Sn. Alper Bigeçarslan (Mühendislik Müdürlüğü), Sn. Nüket Hekiman Çörekçioğlu (Endüstriyel İlişkiler ve Hukuk Direktörlüğü), Sn. Bengü Ilgım (Satın Alma Müdürlüğü), Sn. Kübra Ağcıoğlu (Üçlü Sorumluluk Müdürlüğü) ve Sn. Murat Atakan (Mali ve Ticari İşler Direktörlüğü) katılmıştır.

Sunumu ICAS Kurucu Genel Müdürü, mevcutta Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi’nde öğretim üyesi olan Sn. Dr. Veysel Türkel yapmıştır. Sunumda şu hususlar öne çıkmıştır:

- Dr. Türkel, ICAS’da çalışmaya başlamadan evvel, takribi 20 yıl, Türkiye’de ISO 55001 Varlık Yönetim Sistemi belgesini alan ilk şirket olan İGDAŞ’ta çalışmış olduğundan, sunumda anlattıklarını İGDAŞ’taki yaşamışlıkları ile örneklemiştir. Örneğin İGDAŞ’ta Varlık Yönetim Sisteminin kapsamı belirlenirken, çelik boru hatları, çelik vana grupları ve bölge istasyonları ile sınırladıklarını ifade etti. PharmaVision’un da kapsamı fiziksel varlıklar, hatta öncelikle makine/ekipmanlarla sınırlayabileceğini belirtti.
- Dr. Türkel: “Standardın gerekliliklerini yerine getirmek şartıyla her şirketin kendine özgü Varlık Yönetim Sistemi olabilir” dedi, bunu da parmak izine benzetti.
- Varlık yönetiminde kurum içinde bütünsel yaklaşımın ve ortak hedefe, tüm birimlerin geniş katılımı / aynı çizgide yürümleri (alignment) ile ulaşmanın önemine atıfta bulundu.
- Ömür devri maliyetinden bahsetti ve varlık kararlarında planlamanın önemine atıfta bulundu; üretim ve envantere almaya kadar geçen sürede ömür devri maliyetinin %30’unun harcandığı, fakat bu noktaya kadar alınan kararların ömür devri maliyeti üzerinde etkisinin %95 olduğunu, bu noktadan sonra işletme süresince bakım ve onarımlarla ancak %5 iyileştirme sağlanabileceğini ifade etti.
- Varlık yönetiminde yatırım kararlarının dokümente edilmiş prosedürlerle yapılmasının önemine atıfta bulundu.
- Varlıklar hakkında ne kadar bilgiye sahip olunursa şirketin o kadar iyi yönetilebileceğinden bahsetti.
- Değişik envanterdeki varlıkların tek bir kod ve tasvir (tüm listelerde aynı kod ve tasvir) / ortak terminoloji ile takibinin önemine değindi.
- Varlık yönetiminin de temelinde PUKO döngüsü (Planla – Uygula – Kontrol Et – Önlem Al) olduğunu ifade etti ve “elde et – işlet – bakım yap – elden çıkar” şeklinde varlıkların yaşam döngüsüne de atıfta bulundu. Varlıklarla ilgili kararlarda, varlıkların ömürleri boyunca tüm maliyetlerinin dikkate alınmasının önemini dile getirdi.
- Birkaç defa maliyet, performans, risk üçleminin optimizasyonunun önemini altını çizdi ve boru hattı bakım örneğini verdi: 5 yılda bir tüm hattı boyamak yerine, 10 yılda bir boyanması gereken bölümlerin 10 yılda bir, her yıl boyanması gereken bölümlerin her yıl boyanması.
- Öngörücü bakım ve düzeltici bakımın maliyetlerinin farkına dikkat çekti.
- Varlık yönetim hedeflerinin net, ölçülebilir, ulaşılabilir, gerçekçi, zamana bağlı olması gerektiğini vurguladı. Ölçülemeyen bir şeyden performans elde edemezsiniz dedi (Overall Equipment Effectiveness, OEE). Yine İGDAŞ’tan örnek vererek, KPI (key performance indicator) olarak örneğin ilk yıl boru hattının 1.000 km’sinde 12 arızadan, 1.000 km’de 10 arızaya inmeyi hedeflediklerini, PharmaVision’da da, hatların OEE takibi gibi, arıza azaltmanın KPI’lara eklenebileceğini ifade etti. KPI belirlerken “sahip olduğundan biraz daha fazlasını” hedeflemeyi, her sene “biraz daha iyi olma” şeklinde kademeli bir yaklaşımı tavsiye etti.
- Kurumsal hedeflerle uyumlu bir stratejik planın ve uzun vadeli planlamanın önemine değindi.

Eğitim, Çalışma Takımı üyelerimize ISO 55001 Varlık Yönetim Sistemi ile tanışma fırsatı sağladı ve eğitim sonunda katılımcılara katılım belgeleri takdim edildi.

Eğitmen, PharmaVision’un uygulamakta olduğu diğer yönetim sistemleri ve cGMP’ye uyum sayesinde zaten çoğu unsura sahip olduğunu, şimdi bunları varlık yönetimi çerçevesine oturtabileceğini belirtti. 22-23 Aralık 2020 tarihlerinde ICAS ile yapmayı planladığımız 2 günlük Çalıştay’da da standardın gereklilik maddeleri üzerinde çalışılması planlanmaktadır.

M. Murat Atakan

Proses Validasyon Aşamalarına Yakından Bakış



ISPE tarafından 15-16-17 Aralık 2020 tarihlerinde çevrim içi olarak düzenlenen "Proses Validasyon Aşamalarına Yakından Bakış Eğitimi"ne firmamızdan Sn. İoanna Fenerli katılmıştır.

Bu konularda danışmanlık sağlayan ve daha önce de ISPE bünyesinde çeşitli eğitimler vermiş olan kişiler eğitimi vermişlerdir.

Eğitimde aşağıdaki konulara yer verilmiştir:

1. Aşama – Proses Tasarımı

- Proses validasyon yaşam döngüsü
- Uluslararası kılavuzlar ve terminoloji
- Proses tasarımı
- Risk temelli yaklaşım
- Scale-up ve teknoloji transferi
- Kontrol stratejisi

2. Aşama – Proses Kalifikasyonu

- Kalifikasyon
- Proses validasyonu

3. Aşama – Sürekli Proses Verifikasyonu

- "Sürekli Proses Verifikasyonu"nın önceki aşamalar ile ilişkisi
- Aşama 3a ve 3b temel prensipleri
- Sürekli Proses Verifikasyonunu destekleyen araçlar
- Sürekli Proses Verifikasyonu programı oluşturma

Proses validasyonun üç aşamasının da iyi anlaşılması ve yeni yaklaşımlar hakkında bilgi sahibi olunması açısından çok faydalı bir eğitim olmuştur.

İoanna Fenerli

TÜSİAD Ekonomik Göstergeler Merceğinden Yeni İklim Rejimi Raporu'nun Tanıtımı

TÜSİAD Enerji ve Çevre Yuvarlak Masası faaliyetleri kapsamında hazırlanan "Ekonomik Göstergeler Merceğinden Yeni İklim Rejimi Raporu"nın tanıtımı 21 Eylül 2020 tarihinde T.C. Çevre ve Şehircilik Bakan Yardımcısı ve İklim Başmüzakerecisi Sn. Prof. Dr. Mehmet Emin Birpınar'ın ana konuşmacı olduğu bir webinar ile gerçekleştirilmiştir.

Paris Anlaşması ve AB bünyesinde çalışmaları devam eden Avrupa Yeşil Mutabakatı ile şekillenmekte olan yeni iklim rejimi, beraberinde getirmesi muhtemel ticari tedbirler açısından da kritik önem taşımaktadır.

Üçlü Sorumluluk Müdürlüğü'nün katıldığı webinar da tanıtımı yapılan "TÜSİAD Ekonomik Göstergeler Merceğinden Yeni İklim Rejimi Raporu" öngörülen yeni iklim rejiminin ülkemiz sanayisi açısından ne gibi etkileri olacağını ekonomik modellerle ele almaktadır.

Kübra Ağcıoğlu

GMP Denetimleri



Pandemi nedeniyle hayatımızda değişen pek çok şey gibi, denetimlerin de uygulanış şekli değişmiştir. Pandemi döneminden önce GMP denetimleri, saha turunu da içerecek şekilde PharmaVision tesisinde gerçekleşirken, Covid-19 salgını nedeniyle uzaktan (remote) denetim şeklinde gerçekleştirilmiştir. Uzaktan gerçekleştirilen denetimlerde, denetim kapsamındaki ürünlerin proses akışına uygun olarak firmalara tesisin ilgili kısımlarının video ve fotoğrafları gösterilmiştir. Sonrasında da doküman kontrolleri yapılarak denetimler başarılı bir şekilde tamamlanmıştır.

Denetim yapan firmaların ve firmamızdaki tüm departmanların iş birlikleri ile 7-8 Eylül, 14 Ekim, 21 Ekim ve 15 Aralık tarihlerinde müşteri firmaların GMP denetimlerini başarıyla geçirmiş bulunmaktayız.

Eda Kılıçlar & Sibel Keleşoğlu

PharmaVision'dan Uzaktan Eğitim Gören Öğrencilere Destek

PharmaVision, uzaktan eğitim gören öğrencilerin ihtiyacını temin amacıyla Türk Eğitim Vakfı'na 8 adet bilgisayar, 2 adet notebook ve 6 adet tarayıcı ile Çağdaş Yaşamı Destekleme Derneği'ne 3 adet bilgisayar, 3 adet monitör ve 2 adet notebook bağışlamıştır.

Bu vesileyle tüm öğrencilere uzaktan eğitim döneminde başarılar dileriz.

İnsan Kaynakları Müdürlüğü

Denetim İzi İnceleme ve Veri Bütünlüğü Eğitimleri



8 Aralık 2020 tarihinde Denetim İzi İnceleme (Audit Trail Review), 9-10-11 Aralık 2020 tarihlerinde ise Veri Bütünlüğü (Data Integrity) konularında Concept Heidelberg organizasyonunda verilen eğitime Sn. Ufuk Agun katılmıştır.

Veri bütünlüğünün öneminin vurgulandığı eğitimde, yazılım, ekipman, sistem ve süreçlerin veri bütünlüğüne uygunluğunun incelenmesi ve regülasyonlara uyumluluğun sağlanması için izlenmesi gereken yöntemler üzerinde durulmuştur. Veri bütünlüğü çalışmalarımıza yönelik bilgilerin tazelenmesi ve pekiştirilmesi açısından faydalı bir eğitim olmuştur.

Ufuk Agun

TS EN ISO 50001 Enerji Yönetim Sistemi Denetimi



Türk Standardları Enstitüsü tarafından online bölümü 28.09.2020 tarihinde gerçekleştirilen Enerji Yönetim Sistemi 50001:2018 versiyonuna geçiş denetiminde herhangi bir uygunsuzluğa rastlanmamıştır. Şubat ayında yapılması planlanan saha denetiminin akabinde denetim raporumuz tarafımıza iletilecektir.

Üçlü Sorumluluk Müdürlüğü

TSE EN ISO 14001 Çevre Yönetim Sistemi ve TS ISO 45001 İş Sağlığı ve Güvenliği Yönetim Sistemi Entegre Denetimi

Türk Standardları Enstitüsü tarafından online bölümü 16.11.2020-18.11.2020 tarihlerinde gerçekleştirilen TSE EN ISO 14001 Çevre Yönetim Sistemi denetimi ve 18001 İş Sağlığı ve Güvenliği Yönetim Sistemi'nin yeni versiyonu olan TS ISO 45001 İş Sağlığı ve Güvenliği Yönetim Sistemi'ne geçiş denetiminde herhangi bir uygunsuzluğa rastlanmamıştır. Şubat ayında yapılması planlanan saha denetiminin akabinde denetim raporumuz tarafımıza iletilecektir.

Üçlü Sorumluluk Müdürlüğü

Hukuki Perspektifte Covid-19 Aşısı



Kadir Has Üniversitesi Hukuk Fakültesi tarafından 16.12.2020 tarihinde düzenlenen Hukuki Perspektifte Covid-19 Aşısı Semineri'ne Sn. Av. Nüket Hekiman Çörekçioğlu katılmıştır. Aşıların bilimsel çalışmalarında izlenen süreç, aşılarda tercih ve aşı uygulaması sonrası oluşabilecek yan etkiler hukuki boyutlarıyla ele alınmış ve aşının toplumlarda zorunlu olabilmemesinin şartları irdelenmiştir.

Nüket Hekiman Çörekçioğlu

İstanbul Sanayi Odası Sürdürülebilirlik Günleri Webinar Serisi



Üçlü Sorumluluk Müdürlüğümüz, İstanbul Sanayi Odası tarafından ilki 8.10.2020 tarihinde gerçekleştirilen Sürdürülebilirlik Günleri Webinar Serisi'ne katılmaktadır.

Her hafta sürdürülebilirlik konusu altında farklı konu başlıklarının ele alındığı seminerler serisinde aşağıdaki seminerlere katılmıştır.

- Sürdürülebilir Şirketler
- Sera Gazı Emisyonlarının İzlenmesi ve Raporlanması
- Sürdürülebilirlik Yönetişi ve Raporlaması
- Sürdürülebilir Finansman Araçları
- Döngüsel Ekonomi
- Karbon Ekonomisi
- Sürdürülebilirlik İçin Sistem İnovasyonu
- Dijitalleşme ve Döngüsel Ekonomi

Kübra Ağcıoğlu

Pazar Erişiminde Fiyatlandırma Kursu



Lokman Hekim Üniversitesi Sağlık Ekonomisi ve Finansmanı Uygulama ve Araştırma Merkezi ve Sürekli Eğitim Merkezi (LHUSEM) iş birliği ile 17-18-19 Aralık 2020 tarihlerinde çevrim içi olarak düzenlenen "Pazar Erişiminde Fiyatlandırma Kursu"na firmamızdan Sn. İoanna Fenerli katılım sağlamıştır.

Daha önce TİTCK, SGK, Maliye Bakanlığı vb. kurumlarda fiyatlandırma ve geri ödeme süreçlerinde görev almış kişiler tarafından eğitim verilmiştir.

Eğitimde aşağıdaki konulara yer verilmiştir:

- Pazar Erişiminde Temel İlkeler
- Evrensel Sağlık Sigortası Ekseninde İlaç Politikası
- Dünyada İlaçta Fiyatlandırma Yöntemleri
- Farklı Fiyatlandırma Yöntemlerinin Kısıtlılıkları ve Faydaları
- Fiyatlandırma, Geri Ödeme Süreçleri Paydaşları
- Türkiye'de Fiyatlandırma, Geri Ödeme Süreçleri
- Mevzuat Ekseninde Türkiye'de Fiyatlandırma

Son gün gerçekleştirilen interaktif grup çalışması ile katılımcıların soruları cevaplanmış ve eğitimcilerin önerileri değerlendirilmiştir.

Eğitim sonunda, Dünya'da ve Türkiye'de uygulanan fiyat politikaları hakkında bilgi sahibi olunmuştur. Fiyatlandırma ve geri ödeme süreçlerinin daha iyi anlaşılması için faydalı bir eğitim olmuştur.

İoanna Fenerli

TOBB AB Yeşil Mutabakatı Webinarı



6 Ekim 2020 tarihinde TOBB tarafından düzenlenen "AB Yeşil Mutabakatı'nın Temel Unsurları: Türk İş Dünyası için Beklentiler Bilgilendirme Webinarı"na Üçlü Sorumluluk Müdürlüğü katılmıştır.

Seminerde konuşmacı olarak, TOBB Reel Sektör Ar-Ge ve Uygulama Daire Başkanı Sn. Hasan Çağlayan Dündar, TOBB Avrupa Birliği ve Dış İlişkiler Daire Başkanı Sn. Mustafa Bayburtlu ve TOBB KOBİ Araştırma ve Danışmanlık Merkezi Müdürü Sn. Cahit Ceren ve İktisadi Kalkınma Vakfından Sn. Doç. Dr. Çiğdem Nas yer almıştır.

Online olarak düzenlenen seminerde AB Yeşil Mutabakatı hakkında genel bilgi paylaşımı yapılmış olup, ülkemizde yaratacağı etkiler ve iş dünyasının takip etmesi gerektiği konular görüşülmüştür.

İKV Genel Sekreteri Sn. Doç. Dr. Çiğdem Nas, seminerde Türk AB Yeşil Mutabakatı ve önümüzdeki dönem projeksiyonu ve Türk İş Dünyası'nın durumu hakkında detaylı bilgilendirme sunumu yapmıştır.

Kübra Ağcıoğlu

İstanbul Sanayi Odası AB Perspektifinden Sürdürülebilirlik ve İş Dünyası



Üçlü Sorumluluk Müdürlüğü, 09.12.2020 tarihinde İstanbul Sanayi Odası organizasyonu kapsamında gerçekleştirilen İstanbul Sanayi Odası AB Perspektifinden Sürdürülebilirlik ve İş Dünyası Semineri'ne katılmıştır.

İSO Yönetim Kurulu Başkanı Sn. Erdal Bağçıvan'ın ev sahipliğinde düzenlenen seminere Ticaret Bakan Yardımcısı Sn. Gonca Yılmaz Batur ve Avrupa Birliği (AB) Türkiye Delegasyonu Başkanı Sn. Nikolaus Meyer-Landrut konuşmacı olarak katılmıştır. Seminere sanayi firmalarının temsilcileri ve sürdürülebilirlik konusunda çalışmalar yapan uzmanlar yoğun ilgi göstermiştir.

Birçok farklı kurum, kuruluş ve sivil toplum örgütünün yer aldığı seminerde Sürdürülebilir Kalkınma ve AB Yeşil Mutabakatı, Sürdürülebilir Kalkınmada İş Dünyasının Rolü Sürdürülebilir Şirketler ve Sermaye Piyasaları, İşletmelerde Sürdürülebilirlik Stratejisinin Geliştirilmesi konuları ele alınmıştır.

Kübra Ağcıoğlu

Menfaat İhtilafları Ekseninde Şirketler Hukuku Sorunları Sempozyumu



Bahçeşehir Üniversitesi Hukuk Fakültesi tarafından 13.11.2020 tarihinde düzenlenen Menfaat İhtilafları Ekseninde Şirketler Hukuku Sorunları Sempozyumu'na şirketimizden Sn. Av. Nüket Hekiman Çörekçioğlu katılmıştır. Tüm gün online olarak süren sempozyumda şirketler hukuku alanındaki güncel sorunlara değinilmiş ve katılan Yargıtay Hukuk Dairesi üyeleriyle de mahkeme önüne gelen olay ve içtihatlar değerlendirilmiştir.

Nüket Hekiman Çörekçioğlu

Atıksu Arıtma Tesisleri Tesis Sorumlusu Eğitimi ve Sınavı

T.C Çevre ve Şehircilik Bakanlığı tarafından Türkiye genelinde Atıksu Arıtma Tesislerinin (Kentsel ve Endüstriyel) işletmesinde sorumlu olan kişilerin arıtma tecrübesine göre (A,B,C,D sınıfı) olmak üzere uzaktan eğitim portalı açılmıştır. Bu eğitim sonrası açılan sınavda 70 ve üzeri alanlar başarılı olacak ve Tesis Sorumlusu belgesi verilecektir. Bu belgeler zorunlu hale getirilecek olup, firmamız adına Sn. Serdar Kağan aşağıdaki eğitimleri alarak sınava 27 Aralık tarihinde girmiştir.

- Modül 1-Atıksu Arıtımının Esasları
- Modül 2-Atıksu Arıtma Tesislerinin Projelendirilmesi
- Modül 3-İlk ve Birincil Arıtma Prosesleri ve İşletilmesi
- Modül 4- Biyolojik Arıtma Prosesleri ve İşletilmesi
- Modül 5-İleri Biyolojik Arıtma prosesleri ve İşletilmesi
- Modül 6-Membran Prosesler ve İşletilmesi
- Modül 7-Yenilikçi Arıtma Prosesleri ve İşletilmesi
- Modül 8-Dezenfeksiyon Prosesleri ve İşletilmesi
- Modül 9-Arıtma Çamurlarının Bertarafı
- Modül 10-Koku Giderimi
- Modül 11-Atıksuların Yeniden Kullanımı
- Modül 12-Atıksu Arıtma Tesislerinde Kaynak Geri Kazanımı
- Modül 14-Endüstriyel Atıksu Arıtımı
- Modül 15-Tesis İzleme, Laboratuvar, Kayıt ve Raporlama
- Modül 16-Tesislerde İş Sağlığı ve Güvenliği
- Modül 17-Atıksu Arıtma Tesislerinde Enerji Verimliliği
- Modül 18-Atıksu arıtma Tesislerinde Enstrümantasyon, Otomasyon ve Proses Kontrol
- Modül 19-Tesislerde Mekanik Ekipmanların Bakım ve Onarımı
- Modül 20-Tesislerde Elektrik İşleri (Bakım ve Onarım)

Serdar Kağan

Steril Üretim ve İzolatör Teknolojilerinin Steril Üretimdeki Avantajları – ISPE Türkiye Genç Profesyoneller

ISPE Türkiye Genç Profesyoneller tarafından 20 Kasım 2020 tarihinde çevrimiçi olarak gerçekleştirilen ISPE Genç Profesyoneller 7 Temel Bilgi Birikim Serisi 2. Eğitimi "Steril Üretim ve İzolatör Teknolojilerinin Steril Üretimdeki Avantajları" eğitimine İmalat Müdürlüğü'nden Sn. Nesibe Dilruba Numanoğlu, Kalite Kontrol Laboratuvarı'ndan Sn. Mehmet Can Apak ve Sn. Çağla Kurt katılmıştır. Onko Koçsel İlaç Üretim Grup Müdürü Sn. Erdem Seydooğulları tarafından aktarılan eğitimde Steril Farmasötik Ürünlerin Üretimi ile ilgili temel kavramlar açıklanmış, izolatör teknolojileri detaylı anlatılarak avantajlarından bahsedilmiştir.

Alınan bu eğitim, firmamızda da gerçekleştirilen steril üretim operasyonlarının ve ilgili kavramların kapsamlı bir şekilde anlaşılmasına katkı sağlamıştır. Her geçen gün daha da sınırları daralan ve ilaç üretimini en üst seviyeye çıkarmaya çalışan regülasyonlar ışığında gelecekte tercih edilecek teknoloji olan izolatörlü sistemlerin kalite sistemimize, steril üretim operasyonlarımıza ve test laboratuvarlarımıza yapacağı katkılarının anlaşılmasında faydalı olmuştur.

Nesibe Dilruba Numanoğlu

Peryön 28. İnsan Yönetimi Kongresi



Her sene PERYÖN Türkiye İnsan Yönetimi Derneği tarafından düzenli olarak gerçekleştirilen İnsan Yönetimi Kongresi'nin 28.si bu sene 25-26-27 Kasım tarihlerinde "MaskeSİZ" temasıyla online olarak gerçekleştirilmiştir. Sponsoru ve katılımcı sayısı yüksek olan kongreye Sn. Av. Fahrettin Kazak ve Sn. Av. Nüket Hekiman Çörekçioğlu katılmıştır. Çok değerli konuşmacıların yer aldığı bu kongrede dijital dönüşüm odağında pandemi sürecinin çalışma hayatını yeniden şekillendirdiği, yeni çalışma şekilleri ve insan kaynakları anlayışları ile yeni yetkinlikler ve yönetim şekilleri üzerinde durulmuştur.

Nüket Hekiman Çörekçioğlu

İnsan Kaynaklarında Gelecek, Bugün



22.10.2020 tarihinde AHK ve SAP Şirketi tarafından ortak düzenlenen İnsan Kaynaklarında Gelecek, Bugün Semineri'ne Sn. Av. Nüket Hekiman Çörekçioğlu katılmıştır.

Dünyada yaşanan dijital dönüşümün istatistiki verilerle ele alınarak başlandığı seminerde, Covid-19 pandemi sürecinin bu dönüşümü hızlandırması ve bunun İnsan Kaynakları özelindeki yansımaları detaylarıyla ele alınmıştır.

Nüket Hekiman Çörekçioğlu

Hülya Bengü'ye Teşekkür Plaketi



Uzun yıllardır birlikte çalıştığımız Satın Alma Müdürümüz Sn. Hülya Bengü, Aralık ayı itibariyle emekliye ayrılmış olup kendisine aşağıdaki ifadelerin yazılı olduğu emeklilik plaketi Genel Müdürümüz ve Yönetim Kurulu Başkanımız Sn. Dr. Ünsal Hekiman tarafından takdim edilmiştir.

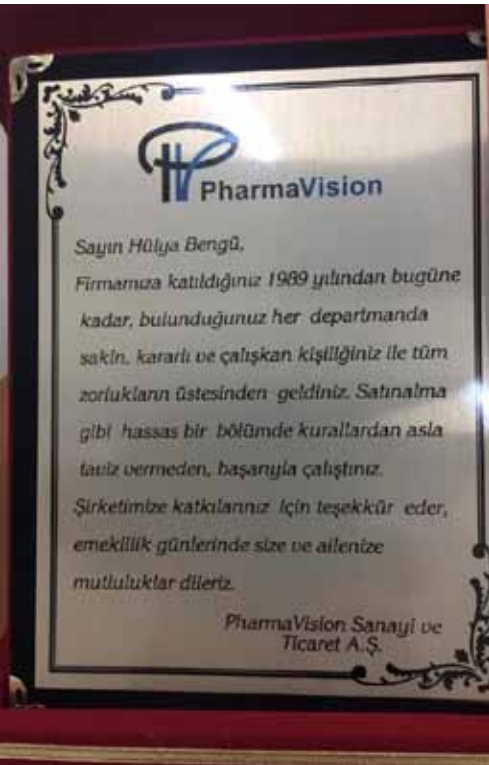
Sevgili mesai arkadaşımıza, emeklilik hayatında sağlık ve mutluluklar dileriz.

Sayın Hülya Bengü,

Firmamıza katıldığınız 1989 yılından bugüne kadar, bulunduğunuz her departmanda sakin, kararlı ve çalışkan kişiliğiniz ile tüm zorlukların üstesinden geldiniz. Satınalma gibi hassas bir bölümde kurallardan asla taviz vermeden, başarıyla çalıştınız.

Şirketimize katkılarınız için teşekkür eder, emeklilik günlerinde size ve ailenize mutluluklar dileriz.

PharmaVision Sanayi ve Ticaret A.Ş.



10 Kasım Atatürk'ü Anma Töreni



Bu yıl, 10 Kasım Atatürk'ü Anma Töreni Covid-19 salgını nedeniyle, gerekli tedbirler alınarak ve törenin yapıldığı Atatürk büstü önünden, sağ ve sol tarafa doğru yol boyunca 1,5 metre mesafe işaretleri konulmuş şekilde sosyal mesafeye dikkat edilerek gerçekleştirilmiştir.

Yoğun katılımın olduğu törende saygı duruşunda bulunulmuştur.

Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün aziz anısına saygı, minnet ve şükranlarımızı sunarız.

İnsan Kaynakları Müdürlüğü

PharmaVision Masa Takvimi 2021 - Yeşilköy



2021

Yeşilköy Tren İstasyonu

Yeşilköy'ün tren istasyonuna kavuşması 4 Ocak 1871 tarihinde gerçekleşmiştir. Bundan önceki dönemde, köyün İstanbul ile olan bağlantısı atlı arabalarla, Köprü ve Ayastefanos arasında çalışan vapurlarla yapılmış; ancak 4 Haziran 1870 tarihinde başlanan İstanbul-Edirne demiryolu hattı üzerinde yer alan Yeşilköy'ün; Makriköy ve Çekmece banliyöleri gibi bir tren istasyonuna kavuşmasıyla köy sakinlerinin kente gidip gelmeleri kolaylaşmıştır. Yeşilköy Tren İstasyonu, Rus Ordularının gelişinden 31 Mart Vakası'na, Balkan Savaşı'ndan Atatürk'ün bu istasyondan trene binmesine dek çok önemli olaylara sahne olmuştur.

Yeşilköy Train Station

The first train station in Yeşilköy was established on January 4, 1871. In the previous period, the connection of the village with Istanbul was made by horse-drawn carriages and ferries running between Bridge and Hagios Stephanos. However, with the construction of the Istanbul-Edirne railway line on June 4, 1870, Yeşilköy gained access to its own station like Makriköy and Çekmece; which made transportation easier for village residents to the city. Yeşilköy Train Station witnessed several very important events such as the arrival of the Russian Armies to the 31 March Incident, the Balkan War and Atatürk getting on the train from this station.



Yeşilköy Tren İstasyonu

Yeşilköy Train Station

(Turgay Tuna Koleksiyonu / Turgay Tuna Collection)

2004 yılından bu yana "PharmaVision" takviminin bu yıl 18'incisini yayınlamanın ve takvimle birlikte Barış İçin Müzik Vakfı'na yaptığımız bağış kartını sizlerle buluşturmanın haklı gururunu yaşıyoruz. Bu duygularımızı, Yönetim Kurulu Başkanımız Sn. Dr. Ünsal Hekiman'ın sunum yazısında aşağıdaki şekilde paylaştık:

Değerli Dostlarımız,

2004 senesinden beri İstanbul semtlerinin tarihini ve ülkemizin eşsiz arkeoloji hazinelerini konu alan takvimimize 2021 senesinde Sayın Turgay Tuna'nın kaleminden ve fotoğraf arşivinden Yeşilköy'ün tarihi ile devam ediyoruz.

Dünyada benzeri bulunmayan eşsiz İstanbul'umuzun muhtelif semtlerinin bugünkü görünümü ile ilgisi olmayan yıllar hatta asırlar önceki görüntülerinin ve yaşanmışlıklarının bizleri günlük yaşantımızın telaşından koparıp, değişik düşüncelere sevk edeceğini düşünüyorum.

2020 yılını geride bırakırken, yeni yılın bizlere, ülkemize ve tüm dünyaya mutluluk getirmesini dilerim.

Dr. Ünsal Hekiman

Yönetim Kurulu Başkanı



Yeni yılda, sizin adınıza
Barış İçin Müzik Vakfı'na bağışta bulunduk.

Barış İçin Müzik Vakfı'nın sağladığı karşılıksız müzik eğitimi ile fırsat eşitliğine sahip olamayan çocukların hayatlarında yeni ufuklar açılıyor. Vakıf çatısı altında kurulan orkestralar ve korolar aracılığıyla çocuklar uyum, dayanışma ve birlikte yaşama deneyimi kazanıyor.

Desteğinizle birlikte çocuk ve gençleri müzikle buluşturmanın gururunu yaşıyoruz.

Yeni yıl size ve tüm dünyaya sağlık, mutluluk ve barış getirsin.





ÜÇLÜ SORUMLULUK

İçecek suyumuz kalmadığında....

Kasım 2020 itibari ile İstanbul'da barajlarda doluluk oranı % 20 seviyelerine kadar indi.

İstanbul'un içme ve kullanma suyunun % 99'unu yağmur ve kar suları oluşturmaktadır. Bu yıl kış yağışlarının gecikmesi ile barajlardaki su seviyelerinde ciddi oranda düşüşler görülmektedir.

Aslında temiz su kaynaklarımızın azalması; iklim değişikliği, yanlış yapılaşma, bölgesel hakim rüzgarların bu yapılaşmalar ile kesilmesi, yeşil alanların azalması ile her yıl gündemimizde olacak ve sorunun çözümüne bireysel olarak katkı verilmez ise üzerinde sadece sürekli konuşulan bir problem olarak devam edecektir. Ta ki bir gün musluklarımızdan su sızıltısı yerine tısssss diye bir ses duyana kadar. İşte o vakitte artık çok geç olacak.

2020 yılı hayatımızın her alanını sorguladığımız bir yıl oldu. Sağlığımızı korumaya çalışırken daha önce dikkat etmeye çalıştığımız bazı alışkanlıklarımızda değişiklikler de oldu. Bir yandan COVID-19 pandemisi kapsamında su kullanım miktarımızda artış yaşarken, diğer taraftan da suyu tasarruflu kullanmanın önemi giderek artıyor.

TÜİK verileri, Türkiye'de kişi başına düşen yıllık kullanılabilir su miktarının 1.400 m³ civarında olduğunu gösteriyor. Ancak kişi başına düşen su miktarı 1000 m³'ün altında olan ülkeler su fakiri, 1000-3000 m³ arasında olan ülkeler ise su stresi çeken (su azlığı yaşayan) ülkeler olarak tanımlanıyor. Yani ülkemiz su azlığı yaşayan ülkeler arasında yer alıyor ve nüfusun artmasıyla beraber bu sorunun artabileceği düşünülüyor.

Bunun önüne geçmek için de hepimize çeşitli görevler düşüyor. En başta ise su tasarrufu yapmak ve kaynakları korumak yer alıyor. Peki, su kaynaklarımızı özenli bir şekilde kullanıyor muyuz? Tükenen su kaynaklarımızı korumak için neler yapabiliriz?

Bireysel olarak neler yapabiliriz? Öncelikle "koruyarak kullanmayı prensip haline getirelim".

Evimizde aldığımız çok basit önlemlerle 4 kişilik bir ailede, yılda 140 ton suyu tasarruf edebiliriz.

Su tasarrufuna mutfaktan başlayalım. Evde harcadığımız suyun büyük bir kısmı mutfakta kullanılmaktadır. Mutfakta yaptığımız su tasarrufu hem kaynaklarımızı korumak ve akılcı kullanmak açısından önemli hem de mali yüklerimiz, faturamız için önemli.

Mutfakta Su Tasarrufu:

- Sensörlü musluk başlıkları su tüketimimizi büyük ölçüde azaltabilir. Musluklarımızı bu gözle değerlendirelim.
- Bulaşıklarımızı elde yıkamayalım, mümkünse tüm bulaşıkları bulaşık makinası ile yıkayalım. (4 kişilik bir ailenin 1 günlük elde yıkanan bulaşıkları ile harcanan su miktarı 84-lt 126 lt iken, bulaşık makinası ile bu miktar 12 lt ye düşmektedir. Bu yılda ortalama 26 ton-40 ton suyun tasarrufu demektir.)



- Bulaşık makinasını tam doldurmadan çalıştırmayalım.
- Bulaşık makinasına yerleştirilecek kirli tabak vb. malzemeleri peçete ile kabaca silip, makinaya yerleştirelim. Su ile temizlemeyelim.
- Sebze ve meyveleri su dolu bir kap içinde yıkamaya özen gösterelim. Musluğu açıp uzun süre suyun altında tutmayalım. (4 kişilik bir aile bu yöntemle yılda 18 ton suyu tasarruf edebilir.)
- Sebzeleri suda haşlama yerine buharda haşlama yöntemini tercih edersek, daha az su kullanmış ve sebzelerin vitaminini de kaybetmemiş oluruz.

Banyoda Su Tasarrufu:

- Elimizi yıkarken, dişimizi fırçalarken musluğu uzun süre açık bırakmayalım. (Diş fırçalarken ya da tıraş olurken, kullanmadığımız halde açık bıraktığımız su gideri, yılda kişi başı ortalama 12 tondur. 4 kişilik bir ailede bu rakam ortalama 48 tondur.)
- Duş süresince suyu açık bırakmayalım. Duşta kalınan süreyi gözden geçirin. (5 dakikalık bir duş sırasında ortalama 60 lt su harcanır. 4 kişilik bir ailenin her bir ferdi duş süresini 1 dakika azaltırsa yaklaşık 18 ton sudan tasarruf edilir.)
- Düşük akışlı veya su tasarruflu duş başlığı kullanıldığında kullanılan su miktarını önemli ölçüde azaltabilir.
- Muslukların bakımlarını yapıp, akıtan musluklar var ise tamir/değişim yapalım. Her saniye bir damla damlayan musluk yılda 1 ton su harcar.
- Tuvalet sifonlarında çift basmalı (az ve çok su) sifon sistemini kullanalım. Tuvaleti çöp olarak kullanmayalım. (4 kişilik bir ailenin her bir ferdi, günde bir kez sifonu amacı dışında çekerse yılda 16 ton su harcamış olur.)
- Sifona yerleştirilecek 1.5 litrelik dolu bir pet şişe ile yılda 1 ton su tasarrufu yapılabilir.
- Çamaşır makinalarını tam dolmadan çalıştırmayalım. Bu şekilde her yıkama yaklaşık 10 litre su tasarrufu yapılabilir.

Üçlü Sorumluluk Müdürlüğü

Kaynaklar:

Tema Vakfı

Isbank.com.tr

Ekolojist.net

Avrupa Yeşil Mutabakatı (European Green Deal)



Avrupa Birliği (AB), 11.12.2019 tarihinde çevre ve sürdürülebilirlik konularında 2050 yılı hedeflerini içeren Avrupa Yeşil Mutabakatı (European Green Deal) adı altında inisiyatifler paketi sunmuştur.

Peki Avrupa Birliği Yeşil Mutabakatı nedir?

- Yeşil Mutabakatı, AB'nin 2030 yılına kadar net sera gazı emisyonlarının %55 oranında azaltılması ve 2050 yılında sıfırlanması
- Ekonomik büyümede kaynak kullanımına bağlılığın sona ermesi (decoupling)
- Bu ekonomik ve çevresel strateji kapsamında herhangi bir kurumun ve bölgenin mağdur edilmeyecek şekilde ekonomik olarak desteklenmesi

hedeflerini içeren yeni büyüme stratejisidir. Yani Mutabakat, emisyonları azaltırken ekonomik büyüme yaratacak, iş imkânları oluşturacak, sağlıklı/temiz bir çevre de yaşama ile sağlık harcamalarında azalma sağlayacak ve yaşam kalitesini artıracaktır.

Avrupa Yeşil Mutabakat ekonomide yer alan tüm aktörleri ve tüm sektörleri kapsamakla beraber, özellikle ulaşım/nakliye, inşaat, enerji, tarım, demir/çelik, çimento, tekstil, kimyasal sektörlerini üretim standartlarını daha sürdürülebilir hale getirme yönünde etkileyecektir.

Tanımlanan hedefler kapsamında bu büyüme stratejisi; iklim hareketi, temiz enerji, sürdürülebilir sanayi, sürdürülebilir tarım, inşaat ve renovasyon, tarladan sofraya, kirliliğin engellenmesi, sürdürülebilir ulaşım, biyoçeşitlilik vb. olmak üzere farklı politika alanları altında gruplandırılmıştır.

AB, Mutabakat kapsamındaki hedeflerini gerçekleştirmek üzere her politika alanı ile ilgili uzun vadeli stratejiler, çalışma/araştırma dokümanları yayınlamaktadır.

Mutabakat kapsamında gerekli yatırımların yönetilmesi ve dağıtılması kapsamında Avrupa Yeşil Mutabakatı Yatırım Planı, süreçten ekonomik olarak zarar görme riski bulunan bölgelerin ve kurumların negatif etkilenmesini önlemek amacıyla oluşturulan Adil Dönüşüm Mekanizması (Just Transition Mechanism), Avrupa İklim Yasası, yeşil ve dijital dönüşüm ile endüstri ve KOBİ'lerin desteklenmesini hedefleyen Avrupa Endüstriyel Stratejisi ve Döngüsel Ekonomi Eylem Planı bunlardan bazılarıdır.

Birçok kamu kuruluşu, özel şirket, sivil toplum örgütü, mesleki birlikler ve uluslararası kurumlar Mutabakat'a uyum sağlamanın yollarını tartışmaktadır. Türkiye'nin de AB ile iş birliğine devam edebilmesi için Mutabakat kapsamında en fazla değişim ve dönüşüm geçirmesi beklenen ve standartlara uyum sağlaması gereken sektörler tarım, elektronik, ambalaj, plastik, tekstil ve inşaat gibi sektörlerdir. Zira Avrupa Birliği kendi sınırlarında yer alan üreticileri ekonomik olarak gözetmek adına Mutabakat kapsamındaki standartların dışında üretilmiş ve Avrupa Birliği'ne ihraç edilecek ürünler için sınırdan karbon vergisi gibi mekanizmalar oluşturacaktır.

Üçlü Sorumluluk Müdürlüğü



İş Kazalarının Sebepleri ve Korunma Prensipleri

İş Kazası Nedir?

İşyerinde veya işin yürütümü nedeniyle meydana gelen, ölüme sebebiyet veren veya vücut bütünlüğünü ruhen ya da bedenen özre uğratan olaydır.

İş Kazalarının Sebepleri:

1- Tehlikeli Durumlar (Fiziksel Eksiklikler)

- Koruyucusuz makine / ekipman
- Arızalı, kusurlu el aletleri
- Yetersiz havalandırma, aydınlatma
- Gürültü
- Kaygan zemin
- Düzensiz çalışma ortamı
- Düzenli bakım ve kontrolü yapılmayan makine / ekipman

2- Tehlikeli Hareketler (Dikkatsiz ve Tedbirsiz Davranışlar)

- Uyarıları dikkate almama
- Güvenlik donanımını kullanılamaz duruma sokma, iptal etme
- Kişisel koruyucu donanım (maske, eldiven, gözlük, kulaklık vb.) kullanılmaması ve/veya hatalı kullanılması.

Tehlikeli Durum + Tehlikeli Hareket = İŞ KAZASI

Çalışanların, tehlikeli hareketlere yönelmelerinin temelinde;

- Eğitim eksikliği (İşe Özel Eğitim, İş Sağlığı ve Güvenliği Eğitimi)
- Acelecilik
- Aşırı güven



- Vurdumduymazlık
- Bana birşey olmaz
- Bir defadan birşey olmaz
- Daha önce denedim bir şey olmadı
- Kadercilik
- Stres
- Yoğun iş temposu
- İş yetiştirme telaşı
- İşyerinde psikolojik baskı
- Uykusuzluk, yorgunluk, dikkat eksikliği
- Başkasının yaptığı bir kuraldışı davranışı örnek almak/devam ettirmek
- Amirlerinin dikkatini çekmek için görev ve sorumluluk alanı dışına çıkmak

gibi hususlar bulunmaktadır.

Bunun yanı sıra insanın fizyolojik ve psikolojik yapısı ile çevre koşulları da bu tehlikeli hareketleri tetikleyebilmektedir.

Çalışanlara İş Sağlığı ve Güvenliği eğitimleri ve mesleki eğitimler verilerek ve güvenlik kültürü oluşturularak iş kazaları büyük ölçüde önlenabilir.

İşyeri Güvenliğinin Temel Felsefesi

- Sağ duyulu hareket etmek
- Sorumluluk sahibi olmak
- İş bilmek ve işe konsantre olmak
- Kurallara uymak

İş Kazalarından Korunma Prensipleri

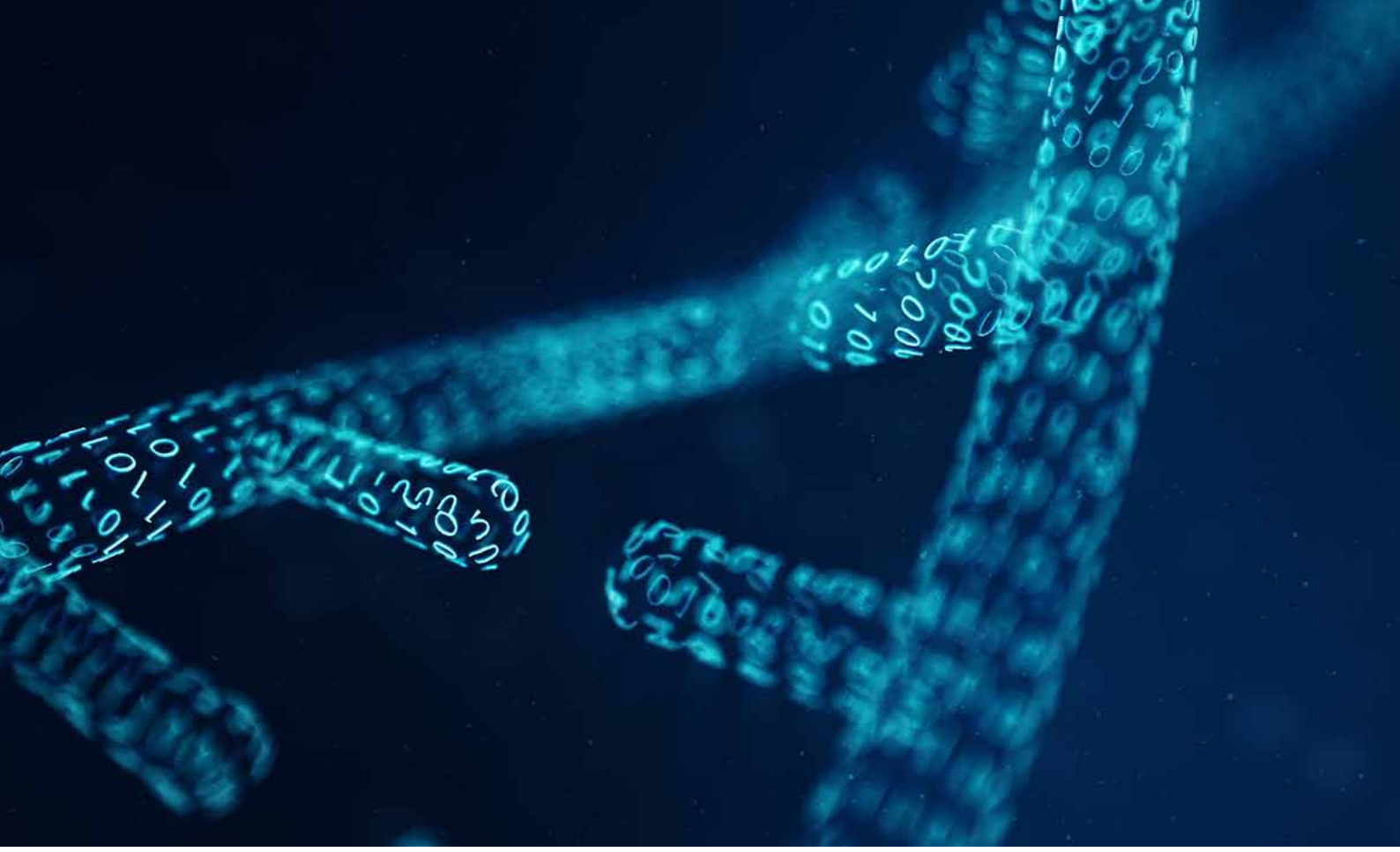
1. Eğitim: Bütün çalışanlara periyodik olarak İş Sağlığı ve Güvenliği eğitimlerinin verilmesi
2. Risk değerlendirmesi: Bütün kısımlarda tehlike ve risklerin belirlenerek analiz edilmesi
3. İdari düzenlemeler: Yeterli dinlenme süreleri, işe uygun personel
4. Kurallara uyma

İş kazalarının önlenmesi için;

Teknik ve idari bütün kurallara uyularak, acele etmeden ve dikkatli bir şekilde kişisel koruyucu donanımlar (maske, eldiven, gözlük, emniyet ayakkabısı, baret vb.) kullanılarak çalışmalar yürütülmelidir.

Kaynak: <http://egitim.druz.com.tr/sb/dokumanlar>

Volkan Aydemir



Kurumsal Bağışıklık Sistemi

Orta çağda kasabalar bir tepe üzerine kurulur ve etrafı duvarlarla çevrilirdi. Şehrin surları içindeki insanlara güvenilirildi, dışındakilere ise güvenilmezdi. Bu model, ticaret ve büyüme gereği her türden bireyin birbiriyle etkileşim kurmasını gerektiren günümüz dünyasına kadar oldukça güven vericiydi ve gayet sağlıklı işlemekteydi. Modern şehirler bireylerin etkileşim ihtiyacı neticesinde, dinamik iş birliği ve etkileşime dayalı olarak ortaya çıkmıştır. Bugün dünyadaki en modern ve başarılı şehirler oldukça karmaşık olmakla beraber duvarların ardına sığmayacak kadar büyümüşlerdir.

İlerlemenin temeli iş birliği ve etkileşime dayanmaktadır. Her alanda olduğu gibi siber güvenlik alanında da bu kavramların rolü büyük önem arz etmektedir. Her ne kadar güvenlik duvarları örülse de bunlar sadece kötü amaçlı saldırganlar tarafından değil, aynı zamanda işlerini verimli bir şekilde yapmak için güvenlik denetimlerinden kaçınmayı isteyen şirket çalışanları tarafından da sıklıkla aşılmaya çalışılır. Risk değerlendirmesi yaparken, çalışanların her zaman onlar için seçilen yolu izlemeyebilecekleri göz önünde bulundurulmalıdır.

Veriler, sadece yasa dışı olarak kurum dışına çıkarılma değil, aynı zamanda bilinçli veya bilinçsizce değiştirilme riskiyle de karşı karşıyadır. Veri hırsızlığı veya veri kaybı arzu edilmemekle birlikte gerçekleştiğinde genellikle kolayca anlaşılır. Çok daha zor olan, veri bütünlüğünün bozulduğunu anlamaktır. Kritik verilerimize çok fazla bel bağlarız. Peki, 10.000 banka hesap bakiyesi değiştirildiğinde ve banka tarafından bunların hangi hesaplar olduğu tespit edilemediğinde ne olur?

Siber saldırılara karşı verilen savaşın kazanılmasında, sessizce atılan kurnaz adımlarla yol alan yeni bir yaklaşım kritik önem taşımaktadır. Bu, milyarlarca yıldır biyolojik dünyada da yaşanan bir savaştır. DNA'mız, sürekli olarak pek çok virüsün saldırısı altında olduğumuzun bir göstergesidir. Plastik balon içinde yaşayamayacağımız ve bu virüs saldırılarından kaçınamayacağımız için kendimizin ne olduğunu anlayan, nelerin "biz"im bir parçamız olduğunu bilen ve böylece anormal olanı ve "biz" olmayanı tespit edebilen bir bağışıklık sistemimiz bulunmaktadır.

Metabolizmamızın bilinmeyenle baş edebilme yetisi, insan olarak birbirimizle etkileşim kurarken ve iş birliği yaparken, bireysel sağlığımıza karşı ortaya çıkabilecek tehditlere karşı korunmadaki en önemli becerimizdir.

Tehdit İçimizde

Güvenlik konusuna geleneksel yaklaşım, iç ve dış arasındaki ayırımı dayanırken, modern altyapılarda bu sınırları tanımlamanın neredeyse imkânsız olduğu ve tehdit aktörlerinin çoğunlukla zaten içeride olduğu bir gerçektir. Günümüzün bilgi sistemleri ve ağları evrensel, karmaşık ve geçirgendir. Zaten modern dünyada işlevsel ve başarılı olmak için böyle olmaları gerekmektedir. Bu durum aynı zamanda istismara karşı savunmasız kalışın ana nedenidir.

Bugün tüm kurumlar, kuruma sızan kötü amaçlı taraflardan geldiği kadar, kendi çalışanları, yüklenicileri, tedarik zincirleri ve müşterileri gibi kurum duvarları içindekilerden de gelen risklerle karşı karşıyadır. Her hafta yenisi ortaya çıkan, genelde manşetlere taşınan, mağdur kurumun itibarına ve gelirine ciddi hasar veren bitmek bilmeyen saldırılar, geleneksel yöntemlerin işe yaramadığını göstermektedir.

Zaten delinmiş ve özü itibarıyla risk altında olan bir sistemin etrafına duvar örmek doğru değildir. Bu tarz duvarlar, genelde modern bir işletmenin sahip olması beklenen verimliliği ve hızı da büyük oranda engellemektedir. Kurumlar, korunma amaçlı veri kısıtlaması konusunda çok hevesli olduklarında hem rekabet becerilerine ve üretkenliklerine zarar vermekte hem de gerek iç gerekse dış kaynaklı karmaşık saldırganlara karşı son derece savunmasız kalmaktadırlar.

Gerçek "siber güvenlik" mücadelesi "bilgi sistemlerini güvenceye almak" değil, zafiyet olasılığını kabul etmek ve karmaşık bilgi ortamlarının dışında gerçekten neler olduğunu anlayabilmektir. Bir kilit ve bir anahtarla mükemmel güvenliği elde edebileceğimiz düşüncesi bir yanılsamadır. Gerçekte kilitlerin kırılabilmesini, anahtarların kopyalanabildiğini yani mükemmel bir cevap olmadığını hepimiz bilmekteyiz. En iyi çözüm, şirketlerin evrensel, bağlı ve rekabetçi bir şekilde işlerini sürdürebilmeleri adına her türlü riske maruz kalmalarına devam etmeye izin vermektir.

Yanlış Varsayımlar: Geleneksel Yaklaşım Neden Başarısız Oluyor

Siber güvenlik konusunda geleneksel BT güvenlik yaklaşımının başarısızlığının üç temel nedeni vardır.

1. Tehdidi Dışarıda Bırakamazsınız

Güvenlik konusundaki geleneksel yaklaşım, sınırlarınızı güçlendirerek saldırganları ağlarınızın dışında tutabileceğinizi varsaymaktadır. Kurumlar, bilgi sistemlerine sızılmasını engellemek amacıyla çevre denetimlerine ve yeniden ağ yapılandırmasına büyük para ve zaman yatırımı yapmıştır.

Maalesef kurumsal ağların çoğuna yine de bir şekilde sızılmıştır. Tehdit aktörleri, çevre denetimlerini aşabileceklerini kanıtlamıştır. Aynı zamanda çalışanlar ve ağa giriş hakkı olan diğer kurum içi bireyler de önemli bir risk teşkil etmektedir. Sürekli olarak risk altında bulunduğu ve birçok tehdidin ve özellikle en sinsi olanlarının kurum içine kolaylıkla gireceği hiç unutulmamalıdır.

2. Neyin Gayrimeşru Olduğunu Tanımlayamazsınız:

Geleneksel bilgi teknolojilerinin yapısı tanımlamalar yapmak ve bu tanımlamalara dayalı olarak bilgi polisliği yapmak üzerine kuruludur. Otomatikleştirilmiş uygulamaların her çeşidinde yaygın olarak kullanılan bu temel prensip, siber güvenlik alanına da öngörülebilir şekilde nüfuz etmiştir. Aslına bakarsanız "kötü"nün neye benzediğinin tanımlarını oluşturmaya ve tekrar karşılaştığınızda sizi bu "kötü" türüne karşı her seferinde aynı yöntemle korumaya çalışan çok çeşitli çözüm vardır.

Bu yaklaşım, aynı araçları ve taktiği tekrar tekrar kullanan deneyimsiz saldırganlara karşı koruma sağlayabilir. Oysa çoğu ciddi saldırganın yaptıkları işte oldukça iyi olduğu herkes tarafından bilinmektedir. Bu saldırganlar düzenli olarak stratejilerini değiştirir ve belli bir hedefi ele geçirmek için özel tasarlanmış kötücül yazılımlar kullanırlar.

Dahası, bu kural bazlı yaklaşımın belli bir doğruluk seviyesinde işleyebilmesi için sürekli olarak yazılım güncellemeleri yapılması gerekir ki, bunlar da sürekli olarak evrim geçiren saldırı taktiklerinin hızıyla boy ölçüşemez. Bu yaklaşım, yeni ve sürekli değişen tehditlere karşı savunmada yalnızca reaktif bir işlev görmekte ve başarısız olmaktadır.

3. Tehdit Sadece Teknik Değildir

Botnet, Truva atları ve uzaktan erişim araçları ile yapılan siber saldırı olaylarının diğer ucunda bir insan olduğu gerçeği kolaylıkla unutulabilir. Ciddi siber saldırıların, ağlar içinde ustaca ve sinsice dolaşan yetenekli kişiler tarafından yönlendirildiğini akılda tutmak gerekmektedir.

Yukarıda anlatılan geleneksel siyah/beyaz yaklaşımı, bu saldırganların misyona kattıkları karmaşıklık ve incelikte başa çıkamamaktadır.

Hem dış hem iç saldırganlar genelde kötü amaçlı hareketlerde bulunmadan önce belirlenebilir özellikler sergilemekte veya uyarı sinyalleri vermektedir. Günün alışılmamış bir zamanında ağa giriş yapan bir yüklenici, bir araya toplanan dosya grupları, yeni açılmış bir çalışan hesabı veya belli bir sunucu üzerinden geçen yüksek hacimde bir e-posta trafiği... Tüm bunlar, tek tek önemsiz olabilir, ama bir araya geldiklerinde merak uyandıran bir tablo oluşturmaktadır.

Saldırının unutulmaması gereken bir noktası da saldırganların genelde çalışanların ve içeridekilerin insani savunmasızlıklarını kullandığı ve bundan yararlandığıdır. Sosyal mühendislik ürünü saldırılar son dönemde önemli derecede yükselişte olup kurumdaki masum kişileri belli bir eylemi gerçekleştirme konusunda kandırmayı amaçlamaktadır. Eğitimle bu zafiyeti azaltmak mümkün olsa da çalışanlarınızın yanlış kararı alma olasılığını yok etmek imkânsızdır.

Siber ve BT güvenliği yöneticilerinin mücadelesi, insan davranışlarının inceliklerini hesaba katarak olasılıkları benimsemektir. Becerikli saldırganların tehdit içeren davranışlarını tespit edebilmek için ağ içinde kötü niyet ve aktiviteyi işaret eden ince, zayıf göstergeleri görmek ve anlamak gerekmektedir.

**"Soğuk gerçek şöyle ifade edilebilir:
"Ağa sızma olasılığı olan her şeyi engelleyemezsiniz."**

Veri Bütünlüğünü Korumak: Konu, Sadece Veri Kaybı Değil

Riskin doğası değişmiş olup hasarın gelebileceği çok farklı yolları kapsayacak şekilde genişlemiştir. Temel endişelerden birisi; finansal değeri (kredi kartı detayları gibi), ekonomik değeri (imalat tasarımları gibi) veya politik değeri (devlet belgeleri gibi) için verileri ele geçirmek isteyen bireylerin ve grupların yaygınlaşmasıdır.

Bu, endişe verici bir tablo olabilir. Ancak belki de daha endişe verici olan günümüzün bilgi ortamlarının tespit edilmeden

verinin değiştirilmesine olanak tanınmasıdır. İster içeriden biri ister dışarıdan bir bilgisayar korsanı olsun, bir kez içeri girdiğinde verilere erişmesini ve verileri değiştirmesini engellemek çok güçtür. Basit diye nitelenebilecek bir kötü niyet bile ciddi sorunlara neden olabilmektedir. Yedeklenmiş verinin bile hasar görmesi durumunda ortaya çıkacak sonuçlar geri dönülmezdir.

Veri bütünlüğü, çoğu işletme için kamuda faaliyet gösterebilmek adına hayati bir önem taşır. Hasta kan grupları ile uğraşan bir sağlık kurumu veya müşterilerin hesaplarını yöneten bir banka için önemli verilerin bir şekilde bozulabilme olasılığı, ürünlerine veya hizmetlerine karşı olan kamusal güvenin sarsılması ve kurumların faaliyetlerini sonlandırma olasılığını doğurur.

Siber saldırı sorununu nasıl çözeceğimizi düşünürken izole veri sızıntılarının veya web sitesi saldırılarının ötesinde düşünmemiz ve tehlikeye atılan geniş altyapıların ve yıkılan güvenin daha büyük sonuçlarını hesaba katmamız gerekmektedir. Edward Snowden, en iyi şekilde korunmuş ve güvenlik konusunda en bilinçli kurumların bile sistemlerinde sessizce hareket eden ve tüm operasyonlarını orantısız bir şekilde baltalamaya hazır, kurnaz ve tek başına hareket eden saldırganlara karşı savunmasız olduğunu kanıtlamıştır.

İçeriden Gelen Tehdit

Kurum içindeki insanlardan gelen tehdit fazlasıyla hafife alınmaktadır. Belki de bu nedenle bu sorunu çözmek son derece zordur. İşlerini yapmalarına imkân vermek için çalışanlarımıza ve ortaklarımıza belli erişim hakları tanımlayarak güvenmemiz gerekmektedir. Fakat aynı zamanda her birinin her zaman doğru kararı vereceğinden emin olamayız. Bazıları kimlik avı kurbanı olup bir saldırganın içeri girmesine farkında olmadan yardımcı olabilirken, bazıları da kendi yetkilerini kötü niyetle suistimal etmelerine neden olan bir kıskançlık veya başka bir motivasyonun etkisinde olabilmektedir.

İç tehdit, sadece çalışanlarımızdan gelmez. Ağa, kurumsal verilere erişim izni veya şirket binasına giriş izni olan herkesten gelebilir ki bu da çalışanları izlemeyi oldukça zorlaştırır. Modern kurumlar; tedarik zincirleri, müşteri veri tabanları, sözleşmeli çalışanları ve diğer ortak kurumları ve bireyleri ile kendi aralarındaki bağlılık sayesinde başarılı olur. Günümüz kurumları ağlarını bu yaklaşımla genişletmiş yapılarını değişime açmış, verimli ve rekabetçi ticari faaliyetler pahasına kendilerini daha yüksek riske açık hale getirmişlerdir.

İçeriden birinin bilinçli ya da bilinçsiz olarak zafiyeti davet eder şekilde davranmasının arkasında çeşitli nedenler olabilmektedir. Bu nedenler arasında finansal kazanç, ideoloji, tanınma arzusu, aileye veya arkadaşlara bağlılık ile genel hoşnutsuzluk sayılabilir. Çeşitli kişilikler ve motivasyonlar olduğundan, yüksek riskli kullanıcıları önceden belirlemek neredeyse olanaksızdır.

O nedenle "kimin yaptığını" araştırmak veya "kimin yapabileceği" konusunda tahminlerde bulunmak yerine asıl yapılması gereken, içerideki her bir bireyin veya tarafın ağ içindeki hareketi sırasında ince ihlal işaretlerini analiz ederek ve ilişkilendirerek, saldırıları tespit etmek ve gerçek zamanlı olarak nasıl geliştiklerini anlamaktır.

İçeriden gerçekleşen olayların itibara veya işe ciddi zarar vermesi için Edward Snowden veya Bradley Manning ölçeğinde olmasına gerek yoktur. İçeriden saldırıların, kurumların çoğunluğundaki iç güvenlik iyileştirmelerine, eski güvenlik araçlarına ve iyi uygulamalara rağmen devam etmesinin halen mümkün olduğu bilinmektedir. Aslına bakılırsa, ağ sınırları daha da geçirgenleştikçe kurum içi ve kurum dışı ayrımı önemini kaybetmiştir. Günümüzde tehditler, misyonlarının çoğunu öyle ya da böyle güvenlik duvarının içinde sürdürmektedir. Herkesin içeriden biri olduğu ya da olabileceği bu dünyada, gerçek düşmanları tespit edebilmek için tüm kullanıcıların, cihazların ve ağların davranışlarını öğrenmemiz ve yorumlamamız gerekmektedir.

İnsan vücudu içinde hayatta kalmak için sürekli mutasyon ve evrim geçiren virüs DNA'sı gibi siber saldırganlar da karmaşıktır ve tespit edilmemek için sürekli olarak değişmektedir. Dolayısı ile davranışlarında farklılıklar göstermektedirler. Ancak bağışıklık sistemimiz şanslıyız ki virüs DNA'sı kadar akıllıdır. Sürekli olarak öğrenir ve neyin tehdit oluşturduğunu anlar. Bağışıklık sistemimiz tabi ki mükemmel bir sistem değildir. Arada sırada nezle olsak da genelde ciddi rahatsızlıklardan korunmada mucizevidir. Bağışıklık sistemimizin bu becerisi, insanların birbirleriyle etkileşim kurmasına ve kendilerini her gün riske maruz bırakmasına izin verir. İnsanlar sosyal etkileşim ve iş birliğinden beslendiğinden steril bir cam fanus içinde yaşamak bir seçenek dahi olamaz. Aynı şekilde modern kurumlar için de bir seçenek değildir.

Sonuç

İç tehdidin ısrarcı ve kesin olan bu devirde eski "iç-dış" ayrımına bel bağlamayan, bunun yerine bir kurum içinde neler olduğunu anlama ve beklenmeyenle baş etme becerisine sahip yeni bir yaklaşım gerekir

Modern kurumlar, orta çağın duvarlar arkasına saklanmış şehirleri gibi değildir. Coğrafi ve sanal sınırlardaki etkileşim ve iş birliği, hayatta kalma becerisinde büyük bir öneme sahiptir. Yeni güvenlik modeli, tehdidin mevcudiyetini varsaymalı ve buna karşı savaşın hep süreceğini kabul ederek bu esnekliğe olanak tanımalı, hatta onu teşvik etmelidir.

Yavuz Cengiz

Kaynak: DarkTrace The Enterprise Immune System White Paper



HER E-POSTAYA ŞÜPHE İLE YAKLAŞIN!

NELER ÇALINABİLİR?

- ŞİFRELER
- FİNANSAL BİLGİLER
- KİMLİK BİLGİLERİ
- PARA



BİLGİLERİMİZLE NE YAPIYORLAR?

- SATIŞ
- İFŞA
- TEHDİT
- FİDYE
- BAŞKA HESAPLARA YÖNLENDİRME



HANGİ YOLLAR KULLANILIYOR?



NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

- GÖNDERİCİNİN E-POSTA ADRESİ
- PAROLA VEYA ŞAHSİ BİLGİ TALEPLERİ
- LİNKLER
- EKLER



ŞÜPHELİ GÖRDÜĞÜNÜZ DURUMLAR İÇİN BİLGİ İŞLEM MERKEZİ İLE İLETİŞİME GEÇİNİZ.

İnternette 1 Dakikada Neler Oluyor



Her geçen gün, bir önceki güne kıyasla çok daha fazla verinin oluştuğu bir dönemdeyiz. Dijital platformlardan, web ya da mobil tabanlı servislerden sadece 1 dakika gibi kısa bir süre içerisinde, gerçek anlamda "büyük veri" üretiliyor. 2020'de, Covid-19'un etkisi ile birlikte dijital servislerin kullanımının artması, ortaya çıkan veri miktarında da önemli ölçüde artışa neden oldu.

Veri analitiği ve yapay zeka gibi öne çıkan teknolojileri, bu bilginin artışı ışığında da ele almak gerekiyor. Özellikle yapay zeka ve makine öğrenmesi, işlerimizi, karar verme süreçlerimizi destekleme anlamında kaçınılmaz olarak destek almamız gereken teknolojilerden. Yoksa bu kadar bilgi ile başa çıkmak, ne kadar akıllı olursa olsun, hiçbir insan için mümkün değil...

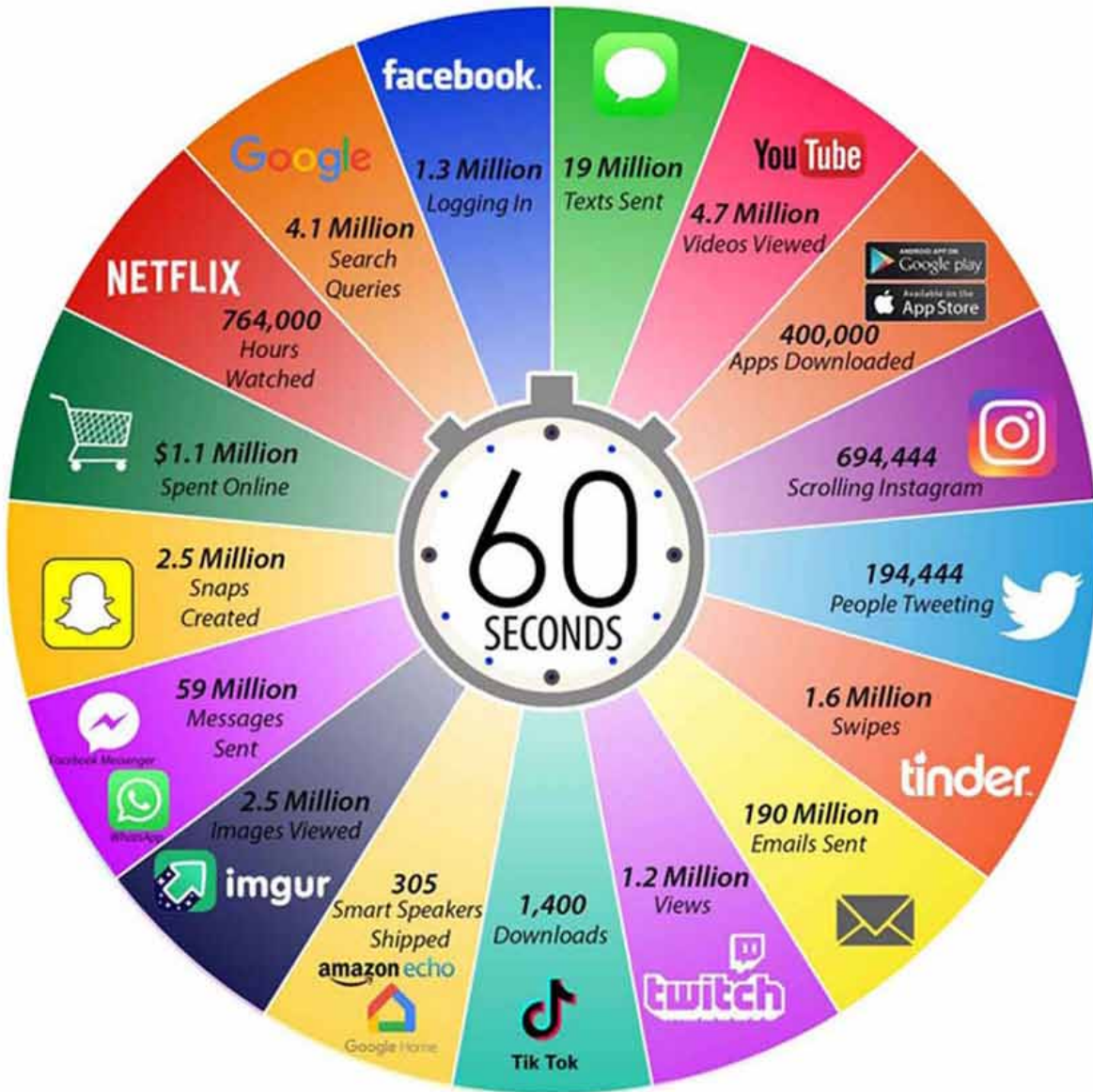
Bununla birlikte, toplanan verilerin işlenmesi ve tekrar müşteriler ile iletişime geçmek için kullanılması, ülkemiz dahil pek çok ülkede ciddi tartışma konusu olsa da gerçek şu ki, bugün pek çok şirket, müşterilerinin neyi nereden aldığını, bağlı oldukları ağları, destekledikleri takımları, üye oldukları dernekleri, nerede ne kadar süre vakit geçirdiklerini ve hobilerini içeren muazzam bir veri setine sahip. Doğru kullanıldığı ve değerlendirildiği takdirde verinin "altın kadar değeri var", bu nedenle teknoloji dünyasında veri, "yeni altın" (new gold) olarak da sıkça ifade edilmekte... Şunu unutmamak gerekiyor: bir servise ya da hizmete para ödemiyorsanız, ürün sizsiniz, sizin verilerinizden yararlanılarak para kazanılıyor...

Üretilen verilerin doğru analiz edilmesi, sürekli artan bir hızla değişen dijital dünyayı daha iyi yorumlamamıza da yardımcı olabilir. Veri artışını destekleyen ana kanallar hem değişen kullanıcı alışkanlıklarını ve beklentilerini daha iyi anlamamıza hem de iş hayatımıza bu kanalları doğru entegre ederek rekabet avantajı sağlamamıza yol açabilir.

Şu anda dünyamızda 4,5 milyar internet kullanıcısı var ve bu rakamın önümüzdeki yıllarda daha da artması bekleniyor. Global olarak aktif sosyal medya kullanıcılarının sayısı ise 3,8 milyar ki, bu rakam dünya nüfusunun neredeyse yarısına tekabül ediyor. Peki bu kullanıcılar, özellikle hangi uygulamalar ya da servislerden yararlanıyor?

2020'de dakikada:

- 41,5 milyondan fazla WhatsApp mesajı gönderiliyor.
- 388.889 görüntülü ve sesli görüşme yapılıyor.
- 444 kişi LinkedIn üzerinden iş başvurusu yapıyor.
- TikTok 2.704 kez indiriliyor.
- Netflix, 400.000 saatten fazla yayın yapıyor.
- Youtube'a 500 saatlik video kullanıcılar tarafından yükleniyor.
- Spotify'in listesine 28 yeni şarkı ekleniyor.
- Instagram kullanıcıları yaklaşık 35.0000 "story" ekliyor.
- Zoom, Microsoft Teams gibi video konferans platformları dakikada 260.000'den fazla kullanıcıya hizmet veriyor.



Bu yıl, geçmiş yıllardaki analizlere göre yeni kanalların da kullanımında önemli artışlar olduğunu görmekteyiz. Bunlar genellikle, basit, kullanıcı dostu arayüzleri ile krizi fırsata çevirip, sadık müşteri tabanı oluşturan uygulamalar. Kişiden kişiye 7*24 mobil para transferleri, eve yemek teslimatı uygulamaları, video konferans platformları kullanımı ciddi oranda artış gösteren uygulamaların bir bölümü...

Para transferlerinde, Paypal tarafından satın alınan Venmo isimli girişim bu sene listeye giren uygulamalardan biri. Venmo üzerinden dakikada yaklaşık 240.000\$'lık işlem gerçekleşiyor. Venmo, Amerika'da o kadar yaygınlaşmış durumda ki, gençler para transferi yerine, "bana 10\$ venmolar mısın?" şeklinde bir dil bile oluşturmuş durumdadır.

Yıllardır gelişmesine rağmen, istenilen büyüme hamlesini gerçekleştiremeyen e-ticaret, Covid-19 sonrası öngörülemez bir büyüme ivmesi yakaladı. Şu anda online olarak dakikada 1 milyon dolar seviyesinde alışveriş yapıldığı tahmin ediliyor. E-ticaret alanında dünyanın önde gelen firmalarından olan Amazon, dakikada 6.659 paket gönderiyor. Keza, eve siparişlerin artması, Doordash (eve yemek teslimatı yapan bir firma) üzerinden dakikada 555 sipariş verilmesinde kendini gösteriyor.

Post Korona dönemi, dijital servislerin, teknolojinin ve veri odaklı süreçlerin daha fazla günlük hayatımızda yer edeceği bir süreç olacak. Bu kapsamda yeni çağın paradigmaları arasında şuna da değinmemiz gerekiyor: "Veri asla durmaz ve uyumaz"...

Merve Öktem

Kaynak: <https://www.hurriyet.com.tr/yazarlar/ergi-sener/internette-1-dakikada-neler-oluyor-41632758>



Uzaktan Çalışma Döneminde Kişisel Veri Güvenliği

Tüm dünyayı etkileyen Covid-19 pandemisi sebebiyle uzaktan çalışma yöntemi birçok sektörde yaygınlaşmış olup, uzaktan çalışma uygulaması kapsamında şirketler ve çalışanlarının göz önünde bulundurması gereken veri güvenliğine ilişkin birtakım yükümlülükler bulunmaktadır. Veri güvenliğine ilişkin alınması gereken önlemlere ilişkin Kişisel Verileri Koruma Kurumumuz dahil olmak üzere yerel ve uluslararası kuruluşlar duyurular gerçekleştirmiştir.

Uzaktan Çalışma Döneminde Alınabilecek Teknik ve İdari Tedbirler

Kişisel veri güvenliği konusunda 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu'nda ("Kanun") dikkat edilmesi gereken konular bulunmakta olup, Kişisel Verileri Koruma Kurumu ("Kurum") tarafından yapılan "Covid-19 ile Mücadele Sürecinde Kişisel Verilerin Korunması Kanunu Kapsamında Bilinmesi Gerekenler" başlıklı kamuoyu duyurusu ("Duyuru") ile çalışmalarına evden çalışmak suretiyle devam eden çalışanların ve veri sorumlusu olan şirketlerin Kanun kapsamında gerekli teknik ve idari tedbirleri alması gerektiği vurgulanmıştır.

Duyuru'da işverenler nezdinde alınması gereken önlemlere ilişkin olarak somut örnekler verilmiştir. Bu örnekler arasında çalışanın kullandığı sistem ve veri sorumlusu işverenin sistemleri arasında veri trafiğinin güvenli iletişim protokolleriyle gerçekleştirilmesi ve başta kullanılan sistemleri korumakta olan güvenlik duvarları ile anti-virüs sistemlerinin güncel tutulması olmak üzere her türlü teknik tedbirin alınması gösterilmiştir.

Uzaktan çalışma yöntemi yalnızca Türkiye'de değil, diğer ülkelerin ulusal veri koruma otoritelerinin de gündemine gelmiş ve ilgili veri koruma otoriteleri de bu konuda çeşitli duyurular yayımlamışlardır. Örneğin İngiliz Veri Koruma Otoritesi (Information Commissioner's Office "IOC") işverenler için evden çalışma uygulaması kapsamında alınabilecek güvenlik önlemlerine dair kontrol listesi yayımlamıştır. Kontrol listesinde her ne kadar bağlayıcı kurallar ortaya konulmamış olsa da işverenlerin veri güvenliği konusunda göz önünde bulundurabilecekleri ve tavsiye niteliğinde olan birtakım önlemler listelenmiştir. Genel prensipler aşağıda sıralandığı üzere temel olarak dört başlık altında toplanmıştır:

1. Uzaktan çalışan işçiler için açık politikalar, prosedürler ve rehber bulunup bulunmadığı ile bu dokümanların, kişisel verilere erişim, kişisel verilerin işlenmesi ve imha edilmesi gibi konuları içerip içermediği.
2. Uzaktan erişim çözümünün en güncel sürümünün kullanılıp kullanılmadığı.
3. İşçilere benzersiz ve karmaşık şifreler kullanmalarının hatırlatılıp hatırlatılmadığı.
4. Çok faktörlü kimlik doğrulamanın mevcudiyetinin kontrol edilip edilmediği ve mümkün olan yerlerde yapılandırılıp yapılandırılmadığı.

IOC tarafından işverenlere sunulan kontrol listesine ek olarak çalışanlar için de on maddede dikkat edilmesi gereken kriterler duyurulmuştur:

1. Kuruluşun politikalarının, prosedürlerinin ve rehberliğinin takip edilmesi.
2. Kişisel verileri işlemek için yalnızca onaylanmış teknolojilerin kullanılması.
3. Görüşme yaparken veya bir ekran kullanırken gizliliğin dikkate alınması.
4. Yazıcıdan alınan çıktıların dikkate edilmesi.
5. Kuruluşun verilerinin çalışana ait kişisel verilerle karıştırılmaması.
6. Yazıcıların ve diğer cihazların mesai bitiminde mümkünse kilitlenmesi.
7. E-postalardaki veya diğer mesajlardaki web bağlantılarının ve eklerinin açılması konusunda ekstra tedbirli olunması.
8. Güçlü parolalar kullanılması.
9. Güvenli iletişim kurulması.
10. Yazılımın güncel tutulması.

Uzaktan Çalışma Döneminde Gerçekleşen Kişisel Veri İhlalleri

Avrupa Birliği Veri Koruma Tüzüğü'nde kişisel verilerin sehven yetkisiz olarak açıklanması durumu da güvenlik ihlali olarak kabul edilmiş ve Kurul'un hazırladığı ihlal başvuru formunda sehven yapılan paylaşımlara ilişkin bir bölüm ayrılmıştır. Bu iki bilgi birlikte değerlendirildiğinde bir e-posta sehven de olsa hatalı kişilere gönderilmişse, e-posta ekine alıcıya ait olmayan kişisel veri içeren belgeler eklenmişse, toplu görüntülü görüşmelerde bir kişiye gönderilmesi gereken belge herkes ile paylaşılmışsa ve bu işlemlerde kişisel verilerin bulunması halinde ihlal bildiriminde bulunması gerekecektir. Kişisel verileri paylaşılan kişilere de açıklayıcı bir bildirim yapılmalıdır. İlgili kişilere yapılacak bildirim mail aracılığıyla gönderilebilir. Kurul'a yapılacak bildirimin ise <https://ihlalbildirim.kvkk.gov.tr/Home/IhlalBildirim> adresinden gerçekleştirilmesi mümkündür. Ayrıca, bu hatayı gerçekleştiren kişinin uyarılması da idari tedbirler arasında yer almaktadır.

Çalışan suistimalleri sebebiyle şirket içerisindeki kişisel verilerin şirket dışına aktarılması halinde de işveren şirket veri sorumlusu sıfatıyla sorumlu olacağından yukarıda belirtilen bildirim usulünün izlenmesi gerekecektir.

Kurum tarafından kişisel veri ihlallerinin meydana gelmesi halinde Kişisel Verileri Koruma Kurulu ("Kurul") tarafından verilen 24.01.2019 tarih ve 2019/10 sayılı Karar ile "Kanun'un 12 nci maddesinin (5) numaralı fıkrasının "İşlenen kişisel verilerin kanuni olmayan yollarla başkaları tarafından elde edilmesi hâlinde, veri sorumlusu bu durumu en kısa sürede ilgilisine ve Kurul'a bildirir..." hükmünde yer alan "en kısa sürede" ifadesinin 72 saat olarak yorumlanmasına ve bu kapsamda veri sorumlusunun bu durumu öğrendiği tarihten itibaren gecikmeksizin ve en geç 72 saat içinde Kurul'a bildirmesine" karar verilmiştir.

Kurum tarafından yapılan Duyuru'da uzaktan çalışma döneminde gerçekleşen kişisel veri ihlallerine ilişkin olarak açıklamalar yapılmıştır. Kişisel veri ihlali özelindeki değerlendirmeler uyarınca veri sorumlularının farklı operasyonel uygulamalara başladığı (uzaktan çalışma uygulaması vb.) göz önüne alındığında kişisel veri ihlallerine ilişkin bildirimler değerlendirilirken içinde bulunulan olağanüstü koşulların göz önünde bulundurulacağı ifade edilmiştir. Örneğin pandemi koşulları nedeniyle ihlalin öğrenildiği tarihten itibaren 72 saat içerisinde yapılamayan veri ihlali bildirimleri makul bir gerekçenin sunulması halinde süresi içinde gerçekleştirilmiş kabul edilebilecektir. Fakat her veri ihlali bildirimini konusunda diğer unsurlar da göz önünde bulundurularak farklı değerlendirmeler yapılabilecektir.

Nüket Hekiman Çörekçioğlu

Kaynaklar

<https://kvkk.gov.tr/Icerik/6721/KAMUOYU-DUYURUSU-Covid-19-ile-Mucadele-Surecinde-Kisisel-Verilerin-Korunmasi-Kanunu-Kapsaminda-Bilinmesi-Gerekenler->

<https://ico.org.uk/for-organisations/working-from-home/working-from-home-security-checklists-for-employers/>,

<https://ico.org.uk/for-organisations/working-from-home/how-do-i-work-from-home-securely/>

<https://www.etikblog.com/uzaktan-calisma-doneminde-kisisel-veri-guvenligi>

20 Kasım Dünya Çocuk Hakları Günü



20 Kasım, 1989 yılından bu yana Birleşmiş Milletler (BM) tarafından dünya genelinde çocukların karşı karşıya kaldıkları hak ihlallerini gündeme taşımak amacıyla "Dünya Çocuk Hakları Günü" olarak kutlanıyor.

Özellikle savaş ve yoksulluğun hüküm sürdüğü coğrafyalarda yaşam mücadelesi veren çocukları korumak ve koşullarını iyileştirmek için 20 Kasım 1989 tarihinde Birleşmiş Milletler Genel Kurulu "Çocuk Haklarına Dair Sözleşme"yi imzalamış ve o tarihten bugüne 20 Kasım "Dünya Çocuk Hakları Günü" olarak kutlanmaktadır. Türkiye, Çocuk Hakları Sözleşmesi'ni 2 Ekim 1995'te uygulamaya başlamıştır.

Dünya Çocuk Hakları Günü evrensel bir nitelik taşımaktadır. 18 yaşın altındakileri kapsayan bu haklar, bazı temel başlıklardan oluşmaktadır.

- Ana-babanın rolü ve sorumluluğu; bunun ihmal edildiği durumlarda ise devletin rolü ve sorumluluğu
- Bir isme ve vatandaşlığa sahip olma ve bunu koruma hakkı
- Yaşama ve gelişme hakkı
- Sağlık hizmetlerine erişim hakkı
- Eğitime erişim hakkı
- İnsana yakışır bir yaşam standardına erişim hakkı
- Eğlence, dinlenme ve kültürel etkinlikler için zamana sahip olma hakkı
- İstismar ve ihmalden korunma hakkı
- Uyuşturucu bağımlılığından korunma hakkı
- Ekonomik sömürüden korunma hakkı
- İfade özgürlüğü hakkı
- Düşünce özgürlüğü hakkı
- Çocukların kendileriyle ilgili konularda görüşlerini dile getirme hakkı
- Özel gereksinimleri olan çocukların hakları
- Özürlü çocukların hakları.

ÇOCUKLARINIZ SİZİN DEĞİL

Çocuklarınız sizin çocuklarınız değil,
Onlar kendi yolunu izleyen hayatın oğulları ve kızları.
Sizin aracılığınızla geldiler ama sizden gelmediler,
Ve sizinle birlikte olsalar da sizin değiller.
Onlara sevginizi verebilirsiniz, düşüncelerinizi değil.
Çünkü onların kendi düşünceleri vardır.
Bedenlerini tutabilirsiniz, ruhlarını değil.
Çünkü ruhları yarındadır,
Siz yarını düşlerinizde bile göremezsiniz.
Siz onlar gibi olmaya çalışabilirsiniz ama sakın onları,
Kendiniz gibi olmaya zorlamayın.
Çünkü hayat geri dönmez, dünle de bir alışverişi yoktur.
Siz yaysınız, çocuklarınız ise sizden çok ilerilere atılmış oklar.
Okçu, sonsuzluk yolunda hedefi görür,
Ve o yüce gücü ile yayı eğerek okun uzaklara uçmasını sağlar.
Okçunun önünde kıvançla eğilin,
Çünkü okçu, uzaklara giden oku sevdiği kadar,
Başını dimdik tutarak kalan yayı da sever.

Halil CİBRAN

Sigarasız İşyeri Kampanyası Hakkında Bilgilendirme ve Anket Sonuçları



Sigarasız İşyeri Kampanyası kapsamında yaptığımız Sigara Kullanımına İlişkin Anket 16.11.2020 tarihi itibarıyla tüm çalışanlarımıza dağıtılmıştır. Öncelikle anketimize katılan tüm çalışanlarımıza teşekkür ederiz. Yapılan değerlendirmeler sonucu işyerimiz genelinde %40 çalışanın sigara kullandığı tespit edilmiştir. Sigara içenlerin %20'si sigarayı bırakmak istediğini ama taahhüt etmediğini, %18'i ise hem sigarayı bırakmak istediğini hem de taahhüt ettiğini belirtmiştir.

Sigarayı bırakmayı taahhüt eden aşağıda isimleri yer alan 29 çalışanımızı verdikleri bu cesur karardan dolayı kutluyor ve gönüllü katkıları için teşekkür ediyoruz. Kendilerine hitaben yazılan ve süreç hakkında bilgiler verdiğimiz yazı sonrası kendilerine Allen Carr methoduyla ilgili kitap ve videoların ulaştırıldığını da memnuniyetle belirtmek isteriz.

Temennimiz sigarayı bırakmak isteyen ancak taahhüt etmeyen çalışanlarımızın da gönüllü katılımlarıyla sigarayı bırakma sürecine dâhil olmalarıdır.

Tüm çalışanlarımızın gönüllü katkılarıyla kampanyamızın büyüyeceğine ve daha sağlıklı günlerin geleceğine inanıyoruz.

“SİGARAYI BIRAK, HAYATI BIRAKMA.”

İnsan Kaynakları Müdürlüğü

Sigara Bırakmayı Taahhüt Edenler

ULAŞ KARATAŞ	DAMLA KİMENÇE	AKIN AY TAR
YASİN KANAR	MELİSA BEGÜM TURFAN	AYHAN ENGİN
ERKAN KORKMAZ	HALİL İBRAHİM EŞGÜL	HÜSEYİN ALKAÇ
ÖZCAN TOPALOĞLU	MEHMET CAN ŞENER	ERKAN ASLAN TEPE
GENCEBAY DUMRUL	ÜMİT İMRE	MUHİTTİN DURMAZ
RAMAZAN KILIÇ	RAMAZAN DURA	REFİK TURAN
ÇETİN BÜYÜKTAŞ	LEVENT ERDOĞAN	ZEKİ ALTIN
SİNAN PİŞKİN	YUNUS EMRE MATİLOĞLU	KADİR KÖSE
MAHMUT ZENGİN	İLHAN ÖZGÜR	DOĞAN KAYA
AKAN ŞUTANRIKULU	KEMAL ÇELİK	

Sigara Bırakmayı Taahhüt Edenler



Sigara Bırakmayı Taahhüt Edenler



14.12.2020

Sayın

Yaptığımız ankette sigarayı bırakmayı taahhüt etmişsiniz. Öncelikle sizi bu cesur kararınızdan ötürü kutluyor ve gönüllü katkılarınız için teşekkür ediyoruz.

Daha önce de belirtmiş olduğumuz gibi bu süreçte işyeri hekimi ve hemşiremiz size destek olmaktan memnuniyet duyacaktır. Bu zorlu mücadelenizde sizi dinlemeye, sizin yanınızda olmaya hazırız.

Gönüllü katkılarınızı kutlamak ve diğer sigara içen çalışanlarımıza örnek olması için panolarda ve HaberVizyon Ocak 2021 sayımızda Sigara Bırakmayı Taahhüt Edenler Listesi'nde adınızın yer alacağını memnuniyetle belirtmek isteriz.

Sigarayı bırakma sürecini kısaca özetlersek;

Sigara içenlerin içmeye devam etmelerinin en önemli nedeni nikotindir. Nikotin sigaranın içinde bulunan ve sigara içmeye bağımlı hale getiren bir maddedir. Zamanla beden nikotin almaya alışır. Ancak daha çok sigara içtikçe normal hissetmek için daha çok nikotine ihtiyaç duyulur. Bedeniniz nikotin almadığında rahatsız hissedebilir ve sigara isteğinizi olabılır. Buna yoksunluk denir. Yoksunluk etkilerini atlatmak zaman alır. Fiziksel belirtilerin çoğu birkaç gün ile bir hafta içinde kaybolur, ama sigara isteği daha uzun sürebilir. Yoksunluğa hazır olmanın yolları vardır. Öncelikle hayatınızdan sigara tetikleyicilerini çıkarmanız gerekir. Sigara içtiğinizde bazı aktiviteler, hisler ve kişiler sigara içmenizle bağlantılı hale gelir. Bunlar sigara içme dürtünüzü tetikler. Bu tetikleyicileri tahmin etmeye çalışıp, onlarla başa çıkma yollarını geliştirebilirsiniz:

- Sigara içmenin yasak olduğu yerlerde bulunun.
- Sigara içmeyen kişilerle daha çok zaman geçirin. Eğer sigara içmeyenlerin yanında olursanız sigarayı o kadar çok aramazsınız.
- Derin nefes alıp verin. Sigarayı neden bırakmak istediğinizi kendinize hatırlatın. Sigarayı bıraktığınız için daha mutlu ve daha sağlıklı olacak olan yakınlarınızı düşünün.

Sigarayı bırakmayı düşünüyorsanız peki bırakma nedenlerinizi biliyor musunuz? Bırakma nedenlerine karar verdikten sonra, kendinize bunları her gün hatırlatın.



Sigara Bırakma Adımları

1. Bırakma gününüzü belirleyin.
2. Çevrenizdeki bütün sigara, çakmak, kibrit ve kül tablalarını uzaklaştırın.
3. Küçük hedefler koyun.
4. Kendinizi oyalayacak uğraşlar bulun.
5. Sık sık dişlerinizi fırçalayın ve duş alın.
6. Beslenmeye dikkat edin, bol su için.
7. Sigara isteğinizi tetikleyecek etkenlerden uzak durun.
8. Sakız çiğneyerek veya bitki çayı içerek sigara içme isteğinizi önüne geçin.
9. Temiz hava alın, hareket edin.
10. Canınız sigara isterse 10 kez derin nefes alıp verin.

Süreçte size yardımcı olmak ve sizi desteklemek için firmamız tarafından bu konuda onaylı ve güvenilir bir kurum olan Allen Carr'ın online Sigarayı Bırakma Eğitimi temin edilmiş olup, iş akışını aksatmadan bu videoları seyretneniz için gerekli zaman planlamasının yapılacağı ve ayrıca buna ilişkin kitaba da ulaşım imkanınız olacağı konularında size bilgi vermekten memnuniyet duyarız.

Dilerseniz T.C. Sağlık Bakanlığı'na bağlı ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı'nı arayabilir ve sigara bırakma konusunda eğitim almış operatör aracılığı ile 7/24 saat hizmet alabilirsiniz. Ayrıca ilgili birim, sigarayı bırakmaya karar vermiş danışanlara, sigara bırakma planı çerçevesinde belli aralıklarla geri dönüş aramaları yaparak kişinin takibinin yapılmasını sağlamaktadır. 182'yi tuşlayarak Merkezi Hastane Randevu Sistemi'nden de randevu talep edebilirsiniz.

Aynı şekilde Veşiley (VEDAM) Danışma Hattı'nı arayarak da 444 79 75 destek alabilirsiniz.

Süreçle ilgili soru ve sorunlarınızda lütfen bizimle iletişime geçmekten çekinmeyiniz.

Başaracağınıza inanıyoruz.
"SIGARAYI BIRAK, HAYATI BIRAKMA."

Sağlıklı ve sigarasız günler dileriz.

Fahrettin Kazak
İnsan Kaynakları Müdürü

PharmaVision Sanayi ve Ticaret A.Ş. <http://www.pharmavision.com.tr>
Davutpaşa Caddesi No: 148 34010 Topkapı / İSTANBUL Telefon: (212) 482 00 00 Faks: (212) 482 00 86



PharmaVision Sanayi ve Ticaret A.Ş. <http://www.pharmavision.com.tr>
Davutpaşa Caddesi No: 148 34010 Topkapı / İSTANBUL Telefon: (212) 482 00 00 Faks: (212) 482 00 86

Sigara ve Kurtulmaya Dair

1995 yılında 18 yaşımıdayken özenme etkisiyle sigara içmeye başlamıştım. O zamanlar hem okula gidiyor hem de çalışıyordum ve iki yerde de kapalı ortamlar dahil sigara içilebiliyordu. Okulda arkadaşlar arasında sosyalleşme aracı ve bir aradayken yapılacak şeylerden biri olarak görülüyordu. İş yerinde ise çalışırken zihnimi toparlama aracı olarak sigara içmeyi alışkanlık edinmiştim.

İçtiğim her sigaradan aynı keyfi almıyordum. Çoğu kez, bu sigarayı içmesem de olurdu diyordum. Alışkanlığım tiryakilik boyutuna ulaşmamıştı. Arabadayken veya akşamları evde ailemle beraberken içmeden durabiliyordum. Eve geldiğimde üzerime sinmiş olan, kendim hissetmediğim kokusunu ise başkalarının, özellikle içmeyenlerin çok rahatlıkla fark ettiğini gözden geçiriyor, sigara içtiğimi bilmediklerini sanıyordum.

2003 yılında evlendikten sonra kendi evimde akşamları da sigara içmeye başladım. Eşimle birlikte, çayın, kahvenin yanında olmazsa olmaz olduğunu düşündüğümüz sigaradan en az birer tane yakıyorduk.

2008 yılında çocuğumuz dünyaya geldiğinde sigara kullanmaya devam ediyordum. Günde içtiğim yarım paketin az olduğunu ve sorun olmayacağını düşünüyordum. Bir yandan da çocuğumu kucağıma aldığımda kendim pek fark etmediğim üzerimdeki sigara kokusunun varlığından rahatsızlık duyuyordum. İleride çocuğumun da sigara içtiğini gözümde canlandığımda, bunun istediğim son şey olduğunu fark ettim.

Kapalı ortamlarda sigara içilmesinin yasaklanması sonrasında kullanımım azaldı. Gün içinde işlere dalıp bina dışındaki kırmızı çizgiyle çevrili sigara içme alanına hiç gitmediğim zamanlar oluyordu. Kimi zaman yağışlı havalarda bu alanın kenarına sığınarak zorunlu sigara içme görevimi ifa ediyordum. Öğle yemeği arasında ise peş peşe iki tane içip sanki stok yapıyordum. Bir toplantıda, eğitimde veya sinemada verilen araları sigara içme fırsatı olarak değerlendiriyordum. Eğer mola veya boş zaman varsa, o sırada sigara içilmelidir düşüncesi hakimdi. Dışarıda yemekte, havaalanı, otobüs terminalinde ya da başka yerlerde de sigara içmeye kapı önüne veya ayrılmış alanlara gidiyordum. Ayrılmış alanlarda diğer içenlerin yoğun dumanı altında ve izmarit kokuları içerisinde pek keyifli olmuyordu fakat yine de zorunlu sigara içme ritüelini tamamlıyordum.

Nihayetinde bırakmaya karar verdim ve bırakmış olanların nasıl yaptıklarını internette araştırmaya başladım. Ciğerin simsiyah hale gelir, kanser olursun söylemleri ya da sigarada şu kadar katran var deneyleri ile ikna yöntemlerinin pek bir faydası olmadığını düşünüyor ve etrafımda da öyle örnekler görüyordum. Azaltarak bırakma yöntemleri de pek işe yaramıyor, her içildiğinde insanı tekrar esir alıyordu. Hele çok içiyorsanız, azalttığınızda içtiğiniz her sigaradan daha fazla keyif alıyor, bırakmanız daha da zorlaşıyordu.

Araştırmalarım esnasında farklı ve etkili olduğundan bahsedilen Allen Carr yöntemine rastladım. Sigaranın zararlarından çok, neden içtiğinize ve bunun altındaki sebeplere odaklanıyordu. Kitap ve video seçeneklerinden video olanı tercih ederek, dikkat dağıtıcı etkenlerin olmadığı, sessiz ve sakin bir ortamda, tek seferde ve ciddiyetle izledim. Ardından da bırakma kararını verdim. Bıraktığım 2009 yılından bu zamana kadar sigara içme alışkanlığına geri dönmedim. Tavsiye ettiğim başka kişilerden yöntemin faydasını görenler oldu.

Allen Carr yöntemi ile sigara içmeye yönelten düşünceleriniz değişiyor ve eğer niyetiniz de varsa yüksek ihtimalle bırakıyorsunuz. Niyetli olsun veya olmasın, sigara içenlerin kendini vererek ve dikkatle bu yöntemde anlatılanları dinlemesinin sigarayı bırakmalarında faydalı olacağını, en azından kendilerini sorgulamalarını sağlayacağını düşünüyorum.

"Sigarasız İşyeri Kampanyası" ile sigara içen iş arkadaşlarımızın bu zararlı bağımlılıktan kurtulmalarını, diğer bir faydası olarak, sevdiklerine ve çevrelerine örnek olmalarını diliyorum.

Yavuz Cengiz

Eski Düşmanım Sigara

Sigaraya üniversiteye gittiğim sıralarda haftada 4-5 adet ile başladım. Geçen seneler içinde bu miktar arttı; üniversite hayatım boyunca haftada 2 paketin üzerine çıkmadı. Askere gittiğimde bu miktar her geçen gün artmaya devam etti. Gençliğin verdiği güç ve dayanıklılıkla zararını pek görmek istemedim herhalde. Askerden sonra da bazen günde 1 pakete çıkan miktarlarda sigara içmeye devam ettim. Yaş ilerledikçe sigaranın verdiği zararlar yavaş yavaş ortaya çıkmaya başlamıştı. Sağlığa verdiği zarar dışında çevreye verdiği rahatsızlıklar da göz ardı edilemeyecek seviyede idi.

Zaman zaman miktarını azaltsam da, zaman zaman birkaç aylık aralar versem de bir türlü sigara ile vedalaşamadım. Kendime devamlı bir hedef koyup zamanı geldiğinde o hedefi revize edip ileri tarihe atıyordum.

2019 yılının yılbaşında bir grup arkadaş ile bir arkadaşın evinde bir araya geldik. Ancak ev sahibi ve diğer arkadaşlardan bazıları o kadar fazla sigara içiyorlardı ki ben sigara içen bir kişi olarak da rahatsızlık duyup arkadaşları uyurma ihtiyacı duydum. Yanınızda birileri sigara içtiğinde sizin de sigara içme isteğiniz artar ama bende o gün ters etki yarattı ve normalde içtiğimden daha az sigara içtim.

Birkaç gün sonra ağır bir gribe yakalandım ve içtiğim sigaradan zevk almayınca birkaç gün ağzıma sürmedim. İyileşmeye başladığımda geçmiş birkaç günde hiç sigara içmeden durabildiysem bundan sonra da içmeyeceğim dedim.

İlk başlarda sigara içme isteğim olduğunda su içiyordum. Zaman geçtikçe bu istek hemen hemen kayboldu. Şu an hiç aklıma gelmiyor dersem yalan olur ancak çok nadir de olsa oluşan sigara içme isteği en fazla 2-3 saniye sonra son buluyor.

Bana göre sigarayı bırakmak için ihtiyacınız olan tek şey kendinizsiniz. Karar vereceksiniz ve uygulayacaksınız. Kolay olacağını söylemiyorum ama isterseniz, gerçekten isterseniz başırsınız.

Bunu başardığınızda neler kazanacağınızı sizler biliyorsunuz ben bu konuda ahkâm kesmek istemiyorum ama şu bir gerçek ki maddi ve manevi birçok kazancınız olacak.

Necmettin Ayan

Sigara Sizi Bırakmadan Siz Sigarayı Bırakın!

Günümüz sağlıklı yaşam reçeteleri, kişilerin uyguladığı prensipler ve son yaşanan pandemi süreci çerçevesinde, sigaranın zararları artık tartışılmayacak kadar net olarak gözlemlenmektedir.

Az içiyorum, sosyal içiciyim, tiryaki değilim; kahve ile 1-2 tane gibi geçici kandırmacaların kimseye bir faydası olmadığı çok açıktır. Ben şahsen tam da bu anlattığım az içiyorum, sosyal içiciyim kapsamında bir birey olarak sigaranın sessiz ve keyif veren bir katil olduğunu anlamak için 20 yıl kadar beklemenin ne kadar anlamsız ve yanlış olduğunu sigaradan ayrıldıktan sonra anlamış durumdayım.

Sigaranın günümüzde tespit edilen 4000'den fazla zararlı madde içerdiği sağlık otoriteleri tarafından zaman zaman çeşitli mecralarda yayımlanmaktadır.

Sigaradan ayrılmak için sigaranın size bir sağlık sorunu yaşatmasını beklemeden hemen sigara içmeye veda etmenizi tavsiye ederim.

"Destek almadan bırakabilir miyim?" ya da "Nasıl bırakacağım?" gibi soruların cevabı sadece kişinin kendi iradesinde gizlidir. Ben bıraktım diyebilen karakter kendi gücünü de ortaya koymuş olacaktır. Tiryaki ve nikotin bağımlılığı gibi ağır tablolarda ise sigara aklınıza geldiğinde bir bardak su içip algıyı değiştirmeyi tavsiye ediyorum.

Sağlıklı ve Sigarasız günler dilerim.

Hüseyin Tahsin Kaya



Sigarayı Bırakan Çalışanlarımızın Yazıları

Tüm PharmaVision çalışanlarına merhaba ben; İlhan Özgür. Uzun yıllardır sigara içicisiydim ara ara bıraktığım, azalttığım dönemler oldu ama sonuçta sigara içmeye devam ettim. Firmamızın sigarasız işyeri ve sigara içme mahallerinde kısıtlamaya gitmesi sonucu sigarayı tamamen bırakmaya karar verdim ve sigara içmeyi bıraktım.

Çok rahatladım ve oluşturduğum bütçeyle spor salonuna gidiyorum önceden çabuk yorulduğum birçok aksiyonu rahatlıkla yapmaktayım. Damak tadım değişti, sağlıklı beslenmeye başladım. Vücut geliştirmeye başladım ve oldukça iyi gidiyor. Ayrıca dişlerimdeki sararma da gitti.

Sizlere tavsiyem, sigarayı bırakarak daha kaliteli bir yaşama merhaba demenizdir.

İlhan Özgür

.....

Tüm PharmaVision çalışanlarına merhaba; ben Feyzullah Bayam. Yaklaşık 11 yıldır aktif sigara kullanıcısıydim. Daha önceleri birkaç defa sigarayı bırakmaya niyetlendim ancak başarılı olamadım. Çalıştığım işyerim PharmaVision'da sigara içme alanlarının kısıtlanması neticesinde 4 aydır sigara içmiyorum. İyi ki de sigarayı bırakmışım ve bundan sonra da yaşamım boyunca sigara içmemeyi arzu ediyorum. Çünkü yemeğe daha fazla vakit ayırıyorum, yediklerimden ve içtiklerimden daha çok tat alıyorum. Bütçeme yaklaşık aylık 600 TL üzerinde katkısı oldu. Anlayacağınız üzere hem sağlığımı kazandım hem de birikim yaptım. Evde ailem ile daha çok zaman geçiriyorum. Bütün sigara içen arkadaşlarıma bir an önce sigarayı bırakarak bahsettiğim hayatın tadını çıkarmalarını tavsiye ediyorum ve tüm arkadaşlarıma sigarasız, sağlıklı, mutlu, huzurlu bir yaşam dilerim.

Son sözüm sigarayı bırak, hayatı bırakma.

Feyzullah Bayam



Sigarayı Bırakmak

Tütünün tarihçesinin 4000 yıl öncesine gittiği bilinmektedir. Amerika kıtasını keşfeden Kristof Kolomb yerlilerin çiğnediği tütünü Avrupa'ya taşımıştır. Kırım Savaşı, Birinci ve İkinci Dünya Savaşları tütün alışkanlığının yayılmasında büyük rol oynamıştır. Osmanlılar döneminde tütünün kağıda sarılıp yakılarak içilmesi (tüttürülmesi), sigara sarma makinesinin icadı (1880) sigara içme alışkanlığının şekillenmesine yol açmıştır.

Sigara içiciliği en öldürücü toplumsal zehirlenme olayıdır. Dünya Sağlık Örgütü sigarayı en önemli önlenebilir hastalık nedeni olarak tanımlamaktadır. Tüm dünyada her yıl sigaraya bağlı yaklaşık 4,9 milyon insan yaşamını yitirmektedir.

Sigaranın vücuda zararları sayılamayacak kadar çoktur. Sigara dumanı, çoğu toksik ve kanserojen olan 4800'den fazla farklı madde içerir. Dumanın solunması halinde, bu toksinler akciğerler tarafından emilir ve vücuda dağılır. Sigara, kötü huylu kolesterolün artışı, hipertansiyon, kalp hastalıkları ve koroner arter hastalığı için majör risk faktörü olduğu gibi, kalp krizi riskini 2,5 kat artırmaktadır. Bağımsızlık sisteminde meydana gelen zayıflama ile birlikte, erken yaşlanma, her türlü kansere, viral ve bakteriyel enfeksiyona yatkınlık meydana gelir.

Sigara bağımlılığı, beyin hücresel yapısında ve fonksiyonlarında kalıcı değişiklikler ile giden, dürtüsel, önüne geçilemeyen, tekrarlayan sigara kullanımı davranışı ile kendini gösteren kronik bir beyin hastalığıdır. Tüm diğer kronik hastalıklar gibi tıbbi tedavi gerektirir ve tedavi edilmez ise ömür boyu sürebilir.

Sigara dünyada ve ülkemizde önemli bir halk sağlığı sorunudur. Yüksek oranda nikotin içeren bir tüketim aracı olarak eroin ve kokain kadar şiddetli bağımlılık yapma potansiyeline sahiptir. Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) bağımlılığı, "düzenli olarak günde bir sigara içme" olarak tanımlamış, sigarayı "dünyanın en hızlı yayılan ve en uzun süren salgını" olarak gördüğünü ifade etmiştir. Sigara içme alışkanlığı gelişmiş ülkelerde azalmakta iken, bizim gibi gelişmekte olan ülkelere sigara tüketimi her yıl artış göstermektedir.

Sigara zararları ile bilinen önemli bir bağımlılık yapıcı maddedir ve bu nedenle en güzeli onu hiç denememektir. Hâlihazırda sigara kullananlar için de yaşıңыз kaç olursa olsun hiçbir adım geç değildir. Sigarayı bırakmak isteyenler için bazı öneriler aşağıda sıralanmıştır:

- Nikotinsiz ilk günü önceden belirlemek ve kendinize söz vermek sigarayı bırakmak için ilk adımı atmanızı kolaylaştıracaktır.
- Size sigara içmeyi hatırlatan her şeyden uzak durarak bir adım daha ilerleyebilirsiniz.
- Dikkatinizi dağıtacak yeni ve eğlenceli uğraşlar ve hobiler bu konuda size yardım edecektir.
- Lezzetli içecekler yoksunluk belirtilerini azaltmada size yardım edecektir.
- Sabrınız için kendinizi ödüllendirmek adımlarınızı sıklaştırabilir.
- Spor yapmak mutluluk hormonu salgılatarak size güç verir.
- Sağlıklı ve lezzetli içeriğe sahip bir diyetle kendinizi şımartarak stresten uzaklaşabilirsiniz.
- Yoksunluk belirtilerini sağlık ve özgürlüğe açılan bir kapı gibi gören pozitif bakış açısı ilerlemenizde anahtar rol oynayacaktır.

Sigara Kullanımını Artıran ve Kolaylaştıran Etmenler

Ulaşılma kolaylığı, fiyatı, evde sigara kullananların, özellikle bağımlıların bulunması, yaşam olayları ve stres etkenleri kullanmayı artıran başlıca etkenlerdir. Öyle ki; birkaç gün birkaç sigaradan sonra bağımlılığa kayma oranı çok yüksektir. Günde üç sigaradan fazla sigara içenlerin % 94'ünün uzun dönemde bağımlı oldukları saptanmaktadır.

Toplumsal, kültürel ve ekonomik etmenler nedeniyle nikotin bağımlılığı sık gelişmektedir. Sigara bir bağımlılık biçimi olarak diğer bağımlılık biçimleriyle karşılaştırıldığında kişiler arası ilişkiler, ekonomik, hukuksal ya da ruhsal düzlemde sorunlara daha az yol açmaktadır. Nikotinin aynı zamanda ruhsal açıdan uyarıcı nitelik taşıyan bir madde olması, duygu durumu olumlu yönde değiştiren, rahatlatıcı etkisinin olması bir yanda kullanımını artırmakta, diğer yandan sigaranın yarattığı sonuçlara duyarsızlık yaratmakta, bırakma çabalarını azaltmaktadır.

Sigara içme davranışında sosyal öğrenmenin önemli bir yeri olduğu, sigaraya başlamanın önlenmesinde ve bırakmanın teşvik edilmesinde gençlerin örnek aldıkları kişilerin özendirici tarzda sigara kullanmamaları ve sigarayı bırakmalarının etkisi gösterilmiştir.

Sigara bırakma pek çok madde bağımlılıklarında olduğu gibi birinci derecede kişinin kendi isteği, kararı ve iradesiyle ilişkilidir. Hekimlerin bu konudaki rolü sigaranın zararları ve bırakma yöntemleri konusunda bilgilendirici, özendirici ve destekleyici olmak, ortaya çıkan fiziksel ve ruhsal yoksunluk belirtilerini ortadan kaldırmaya yönelik gerekli tıbbi yardımlarda bulunmak ve bırakma eyleminin devamını sağlamak için bireyi desteklemektir.

Sigara içen insanların hemen hemen hepsi bu dertten kurtulmak ister ve tamamı sigaranın sağlıkları için ne büyük bir tehlike oluşturduğunu, çocuklarına ya da sevdiklerine ne kadar kötü bir örnek olduğunu, sigara içmeyenleri ne kadar rahatsız ettiğini ve ne kadar çok maddi kayba yol açtığını bilir. Sigaradan kurtulmak gerçekten kolay bir iş değildir.

Kişi sigarayı bıraktığında, sigaraya bağımlı hale gelmiş olan beyin, buna tepki gösterir ve sigara içmediği sürece kişide;

- Sinirlilik
- Uyku bozukluğu
- Konsantrasyon bozukluğu
- Baş dönmesi
- Kabızlık
- Ağız kuruluğu
- Göğüste baskı hissi
- Depresyon (Çökkün duygu durum ve hiçbir şeyden zevk alamama)
- İlgisi ve istek azalması, yorgunluk, enerji azalması, bitkinlik
- Dikkatini toplamada güçlük ve kararsızlık
- Uyku bozukluğu
- İştah bozukluğu
- Hareket ve konuşmalarda yavaşlama ya da sinirlilik
- Kolay kızma, tahammülsüzlük

gibi belirtilerin çıkmasına neden olur. Bu belirtiler hastanın günlük hayat konforunu bozduğu gibi, etrafını da rahatsız etmesine neden olur. Hasta bu olumsuz tablonun da etkisi ile tekrar sigara içmeye başlar. Ancak bu belirtilerin sonradan kaybolacağı ve çok daha sağlıklı bir vücuda sahip olunacağını unutulmamalıdır.

Unutulmaması gereken en temel ve can alıcı gerçekler şunlardır:

- Sigara sağlığa zararlıdır!
- Sigara kullanımı ve sigara bağımlılığı önlenebilir bir sorundur.

Kurtuluş Kazak

Kaynak:

Nikotin (sigara) bağımlılığı / Türkiye psikiyatri derneği

Sigara içmenin zararları / Amatem bağımlılık merkezi

Sigara ve zararları / Medical Park

SİGARANIN ZARARLARI DOĞRU BİLİNER YANLIŞLAR



Daha fazlası için bizi takip edin [f dogruveri](#) [i dogruveri](#) [t dogru_veri](#)

YANLIŞ

- ✗ Elde sarılan sigara fabrikada **üretilemlerden daha doğa**
- ✗ Akciğer kanserinin nedeni **sigara değı** hava kirliliğı
- ✗ **Sigaralar tütün çiğnemekten** daha güvenli
- ✗ Günde **birkaç sigara içmek zararlı değı**
- ✗ Sigarayı **bırakmak kilo aldırır**
- ✗ Sigara insanların **stres atmasına yardımcı olur**
- ✗ Pahalı sigaralar **ucuzları kadar zararlı değı**
- ✗ **Mentollü veya düşük katranlı sigaraları içmekte** sakınca yok

DOĞRU

- ✓ Elde sarılan sigaralarla fabrikada üretilemler **aynı derecede zararlı**
- ✓ Bir dal sigara **4800 kimyasal içerir, bunların 69'u kanseri tetikler**
- ✓ Tütün nedeniyle her **6 saniyede bir kişi ölüyor**
- ✓ Tütün nedeniyle **ölenlerin üçte biri pasif dumana maruz kalan çocuklar**
- ✓ **Doğru diyet ve egzersiz yapılrısa** sigarayı bırakmak kilo aldırır
- ✓ **Sigara strese iyi gelmiyor;** içenleri rahatlatan sigaradaki zararlı maddeler
- ✓ **Mentollü veya düşük katranlı sigaraları içenler sigaraya daha eğilimli**

Sigarayı Bırakmak Mümkün

Sigaranın Yol Açtığı Sağlık Sorunları

- Kalp ve damar hastalıkları
- Bronşların daralması sonucu akciğer rahatsızlıkları ve KOAH
- Damarlarda tıkanma ve buna bağlı felç
- Midede gastrit, ülser ve mide kanseri
- Ciltte sararma, kırışıklık, cilt kanseri
- Ağız kokusu ve dişlerde sararma
- Gebelikte sigara içilmesi erken doğuma ve buna bağlı olarak çeşitli gelişim bozukluklarına, doğum sonrası ise sütün kesilmesine yol açar.

Sigarayı Bıraktıktan Sonra

- Sigarayı bıraktıktan 2 saat sonra nikotin vücudunuzu terk etmeye başlar.
- 6 saat sonra kalp atış hızı ve kan basıncı düşmeye başlar.
- 12 saat sonra sigara dumanından kaynaklanan zehirli karbonmonoksit kan dolaşımınızdan temizlenir ve ciğerlerinizin daha iyi çalışmasını sağlar.
- 2 gün sonra tat ve koku duyularınız keskinleşir.
- 2-12 hafta içinde kan dolaşımı iyileşir, bu da yürüme, koşma gibi fiziksel aktiviteleri kolaylaştırır.
- 3-9 hafta sonra öksürme, nefes darlığı, hırıltı gibi problemler azalır ve akciğerleriniz güçlenir.
- 5 yıl içinde kalp krizi riski yarı yarıya azalır.
- 10 yıl sonra akciğer kanseri riski yarıya inerken kalp krizi riski hiç sigara içmemiş bir kişinin riskiyle aynı orana düşer.

Sigara Bırakma Adımları

- Bırakma gününüzü belirleyin.
- Çevrenizdeki bütün sigara, çakmak, kibrit ve kül tablalarını uzaklaştırın.
- Küçük hedefler koyun.
- Kendinizi oyalayacak uğraşlar bulun.
- Sık sık dişlerinizi fırçalayın ve duş alın.
- Beslenmenize dikkat edin, bol su için.
- Sigara isteğinizi tetikleyecek etkenlerden uzak durun.
- Sakız çiğneyerek veya bitki çayı içerek sigara içme isteğinizin önüne geçin.
- Temiz hava alın, hareket edin.
- Canınız sigara isterse 10 kez derin nefes alıp verin.

BİLİYOR MUSUNUZ?

- Dünyada her yıl 7 milyon kişi sigara sebebiyle hayatını kaybetmektedir.
- Dünyada bir günde 19.100 kişi sigaradan kaynaklanan hastalıklar nedeniyle hayatını kaybetmektedir.
- Günde yaklaşık yarım paket sigara içen bir insan her gün beynine 300 nikotin vuruşu gönderiyor.



Sigaranın Sağlık Üzerine Etkileri

Tütünden üretilen ve tüttürme, emme, çiğnemek için üretilmiş hammadde olarak tamamen ya da kısmen tütün yaprağından imal edilmiş maddeler tütün ürünüdür.

Tütün ürünleri sigara, nargile, pipo, puro, sarma tütün ve çiğneme tütünüdür.

Sağlık Üzerine Etkileri:

1. Kalp ve Damar Hastalıkları:

Sigara içenlerde koroner kalp hastalığı riski 3-4 kat daha fazladır. Ayrıca sigara içiminin koroner kalp hastalığının diğer risk faktörleri olan hipertansiyon ve kolesterol yüksekliği ile ilişkili olduğu bilinmektedir.

2. Kanser:

Kanser insidansı ve ölüm hızlarının yaşın ilerlemesi ile arttığı bilinmektedir. İnsanlarda kanserlerin en az 10 tanesinin meydana gelmesinde sigara önemli rol oynar. Bu kanserlerin başında akciğer kanseri gelir. Bütün akciğer kanseri olgularının yüzde 90 kadarı sigara nedeniyle meydana gelir. Ayrıca gırtlak, ağız boşluğu, yutak, yemek borusu, mide, kalın barsak, pankreas, mesane, meme ve rahim ağzı kanserinin oluşumunda da sigara kullanımının rolü vardır.

3. Kronik Akciğer Hastalıkları:

Sigara dumanı bronş duvarındaki düz kasların kasılmasına yol açarak hava yolu direncinin artmasına neden olur. Böylelikle bronşit, amfizem, astım ve KOAH oluşur.

4. Sindirim Sistemi Hastalıkları:

Diş eti iltihabı, diş çürüğü, yemek borusu iltihabı ve reflü gibi hastalıklar bakımından da sigara risk faktörüdür.

5. Kas-İskelet Sistemi Hastalıkları:

Osteoporoz, menopoz sonrası kadınlarda sıkça görülmektedir. Osteoporoz gelişiminde beslenme alışkanlığı, fiziksel hareketsizlik yanında sigara içmek de etkilidir.

6. Nöro-Psikiyatrik Sorunlar:

Beyin-damar hastalıkları özellikle yaşlılarda karşılaşılan en sık ölüm nedenidir. Algılama fonksiyonlarında kayıplar daha çok olup, sigara bu durumları hızlandırır.

7. Diğer Sağlık Sorunları:

Damar bozukluğu (arterioskleroz) meydana gelir. Buna bağlı olarak derinin erken dönemde yaşlanması, vücudun uç kısımlarında özellikle ayak parmaklarında gangren gibi sorunlara yol açar. Ayrıca yaşlıların soğuk havada daha çok üşümesinin sigara içenlerde daha fazla olması, dolaşım sistemindeki bozukluğun sonucudur. Sigara içenlerin yarısı sigaraya bağlı bir sağlık sorunu nedeniyle ölmektedir. Bunun yanısıra tütün kullanımı çok ciddi çevre kirliliğine ve ekonomik kayıplara da yol açar.

Sigara, bağımlılık yapan diğer maddeler kadar güçlü bağımlılık yapar. Bağımlılığın mekanizması nikotin etkisi ile meydana gelen Dopamin salınımıdır. Bu şekilde sigara haz duyusu oluşturmakta ve sigara içenler bu haz duyusunu aradıkları için tekrar sigara içmeyi istemektedir. Başlangıçta haz duyusu tatmini için istemli olarak sigara içilirken bir süre sonra bağımlılık yerleşmekte ve sigara içilmesi istem dışı olarak sürdürülmektedir.

"Sigarayı bırak, hayatı bırakma!"

Dr. Cüneyt Göncer

2021 PharmaVision Sigarasız İşyeri Slogan Yarışması



Bu sloganlar güzel ama ya sizin sloganınız daha güzelse?

29 Ocak 2021 Cuma günü 16:00'ya kadar yaratacağınız sloganlarınızı İnsan Kaynakları Müdürlüğü'ne iletin. Yapılacak değerlendirme sonrası kazanan siz olun.

Yarışma tüm çalışma arkadaşlarımızın katılımına açıktır. (Değerlendirme Kurulu yarışma kapsamı dışındadır.)

Katılımcılar en fazla 3 adet slogan ile yarışmaya katılabilirler. Sloganlar daha önce herhangi bir yerde yayımlanmış/ kullanılmış olmamalı, özgün olmalıdır.

Yarışmaya katılım; Sloganlar maille ya da kurye ile 29 Ocak 2021 Cuma günü 16:00'ya kadar İnsan Kaynakları Müdürlüğü'ne iletilmelidir.

Değerlendirme Kurulu:

- 1.Sn. Fahrettin Kazak
- 2.Sn. Necmettin Ayan
- 3.Sn. Neşe Eriş
- 4.Sn. Nüket Hekiman Çörekçioğlu
- 5.Sn. Tolga Toker / Sn. Mustafa Göktaş

* Karar **oyçokluğu** ile alınır.

Değerlendirme Sonuçları; 10 Şubat Çarşamba günü açıklanacaktır.

Yarışmaya katılan ve değerlendirmede ilk 10 içinde yeralan sloganlar 15 Şubat haftası boyunca işyerimizde asılacak ve HaberVizyon Dergisi'nde yayımlanacaktır.

Birinci seçilen slogan işyerimizde bir yıl boyunca kullanılacaktır.

Birinci seçilen sloganın sahibine;

4.000-TL'lik Decathlon Hediye çeki ödülü verilecektir.

İkinci seçilen sloganın sahibine;

2.000-TL'lik Decathlon Hediye çeki ödülü verilecektir.

Üçüncü seçilen sloganın sahibine;

1.000-TL'lik Decathlon Hediye çeki ödülü verilecektir.



Organ Nakli Hayat Kurtarır



Dünyada böbrek, karaciğer, kalp, akciğer, kemik iliği, kornea, deri, kemik ve pankreasın insulin salgılayan hücrelere nakli yapılmaktadır.

Hastalar, yaşlarından çok nakle uygunlukların yönünden göz önüne alınır. Her yaştaki alıcı çok detaylı değerlendirilir. Bunun için doku tiplene laboratuvarları vardır. Çünkü bu alıcılar, nakil ameliyatını genellikle tolere edememe riski ve ameliyat sonrası böbrek ve diğer organların vücut tarafından reddedilme riski taşırlar. Bilhassa bu riskler 60 yaş üstünde daha sıktır. Tek reddetmeyen organ korneadır. Kornea naklinde diğer organların aksine bağışıklığı düşürücü ilaçlar kullanılmaz.

Türkiye’de bakanlık onaylı ve ruhsatlı yaklaşık 90 civarında böbrek nakil merkezi bulunmaktadır. Türkiye’de böbrek nakillerinin %80’i canlı donörlerden, %20’si kadavradan yapılmaktadır. Bunun ana sebebi kadavra bağış oranlarının düşük olmasıdır. Ülkemizde bir yakınımızın beyin ölümü gerçekleştikten sonra nedense böbrekleri, kalbi ya da karaciğerini bağışlamaktan diğer ülkelere göre geri kalıyoruz. İspanya’da bu oran tam tersidir. ABD’de ise bu oran yarı yarıyadır.

Kadavra nakli için beyin ölümü olması gereklidir. Beyin ölümü tanısı koyabilmek için yoğun bakım hekimi, nöroloji uzmanı, kardiyolog ve beyin cerrahı bir arada ortak karar alır.

Beyin ölümü gerçekleşen kişi tıbbi olarak ölü demektir, beyinde kan akımı durmuştur. Klinik bir tablodur ve refleksler yoktur. Vücut ısısı 32 dereceden düşüktür. Zehirlenmeler dışlanmalıdır. Beyin kan akımı durunca zaten makine desteği ile yaşayan kişinin vücut fonksiyonları ve kalbi 1-2 gün duracak ve defin işlemleri başlayacaktır. Kalp atışı durduktan sonra organlar alınamaz.

Nakil yapılan hastanın sağlıklı bir şekilde yaşamına devam etmesi için ilaçlarını hekim kontrolünde ve düzenli şekilde kullanması gerekir. Canlı vericiler 1 hafta içerisinde hastaneden taburcu olabilir.

Konu ile ilgili diğer detaylara <https://organ.saglik.gov.tr> sitesinden ulaşılabilir.

Dr. Cüneyt Göncer

BİLGİ GÜVENLİĞİ SÖZCÜK AVI BULMACASI

S	A	H	D	T	K	E	A	D	I	Ç	Z	O	P	H	D	E	Ç	U	P	C	A
O	S	Y	E	Z	İ	K	N	T	I	Y	A	Z	I	L	I	M	Y	Y	S	E	M
Y	Ü	H	P	Ü	Ş	U	O	K	C	T	O	T	A	U	D	M	A	F	K	Y	İ
A	S	D	O	H	İ	Z	N	D	I	T	A	Ş	I	N	A	B	İ	L	İ	R	E
D	O	K	L	Ü	S	K	İ	Z	A	A	K	S	Y	İ	D	A	T	İ	K	Y	O
U	K	A	A	K	E	H	M	I	S	İ	S	İ	T	E	L	E	R	E	T	Y	M
T	Ü	C	M	U	L	F	U	D	D	O	S	Y	A	L	A	R	Ü	K	C	Y	A
E	S	A	A	Ç	Ç	O	T	A	S	İ	M	F	P	Ş	Ü	P	H	E	L	İ	M
L	E	Ç	D	O	T	K	T	U	S	A	D	R	E	S	Ü	Y	K	İ	T	Y	A
E	K	Z	O	R	U	N	D	A	U	Z	A	R	A	R	L	I	K	Y	Z	E	M
F	S	A	D	İ	T	H	A	D	İ	O	M	H	D	A	K	F	T	F	İ	M	O
O	C	K	İ	Ş	İ	S	E	L	S	I	H	S	İ	S	T	E	M	L	E	R	E
N	Ç	O	M	E	S	A	J	L	A	Ş	M	A	C	A	D	U	F	A	P	P	A

Cümlelerde ki büyük harfle yazılmış olan kelimeler, bulmacanın içine gizlenmiştir. Aranacak kelimeler, yukarıdan aşağıya veya soldan sağa dizilmiştir.

1. Bir kâğıt parçası üzerine gelişigüzel yazılan ad, SOYAD ve TELEFON numaraları Kanun kapsamında sayılmaz.
2. Bilgisayarda bazı kişisel veriler sadece DEPOLAMA amacıyla dosya halinde tutulmakta ise, bu durumda kişisel veri işlenmiş sayılır.
3. Kişisel Verileri Koruma Kurumu ("Kurum") bünyesinde vatandaşların KİŞİSEL verileri saklanmamaktadır.
4. ANONİM hale getirilmiş bir veri kişisel veri değildir.
5. İlgili kişinin, kişisel verilerinin silinmesini veya yok edilmesini talep etmesi halinde veri sorumluları, bu talebi her koşulda yerine getirmek ZORUNDA değildir.
6. Kurumun bilgi işlem kaynakları sadece iş amaçlı kullanılmalıdır. KİŞİSEL kullanımlar, taşınabilir ortamlar zararlı kod/yazılımların SİSTEMLERE bulaşmasının başlıca sebebidir, kaçınılmalıdır.
7. MESAJLAŞMA, dosya paylaşma gibi programlar ZARARLI kod ve programların yayılmasına yardımcı oldukları için iş amaçlı olmadıkça kullanılmamalıdır.
8. E-posta vasıtasıyla bulaşabilecek virüs gibi zararlı içerikten korunmak amacıyla, tanıdık ADRES ve kişilerden gelmiş bile olsa, ŞÜPHELİ e-postalar ve eklenti DOSYALAR açılmamalıdır.
9. Zararlı kod/yazılım içermesi muhtemel, emin olunmayan SİTELERE girilmemelidir.
10. Zorunluluk olmadıkça hassas sistemler üzerinde TAŞINABİLİR ortam ve medyalar kullanılmamalıdır. Kullanılması gerektiği durumlarda öncelikle zararlı YAZILIM ve virüs taramasından geçirilmelidir.

Kültür ve Sanat Haberleri

Salvador Dali Sergisi (11 Haziran 2020 - 28 Şubat 2021)



Sakıp Sabancı Müzesi (SSM), geçmiş sergilerinden zengin içerikleri kapsamlı seçkilerle dijital kanallarında paylaşımaya açmaya devam ediyor. Müze, 20 Eylül 2008 – 1 Şubat 2009 tarihleri arasında Akbank'ın desteğiyle gerçekleştirdiği "İstanbul'da Bir Sürrealist: Salvador Dali" sergisini çevrimiçiye taşıdı.

İspanya'da bulunan Gala-Salvador Dali Vakfı koleksiyonuna ait eserlerle vakıf dışında gerçekleştirilen en büyük geçici sergi olma özelliğine sahip İstanbul'da Bir Sürrealist: Salvador Dali, sanatçının yağlıboya tablo, çizim ve grafiklerinden oluşan geniş bir seçki sunmuş; açık kaldığı süre içinde 252 bin kişi tarafından ziyaret edilmişti.

DigitalSSM arşiv kaynaklarıyla hazırlanan ve SSM web sitesi, sosyal medya hesapları ile YouTube kanalından erişilebilen İstanbul'da Bir Sürrealist: Salvador Dali çevrimiçi sergisinde; Salvador Dali'nin benzersiz sanat anlayışıyla oluşturduğu eserlerinin yanı sıra, el yazmaları, fotoğraflar ve çeşitli dokümanlar yer alıyor.

<https://www.sakipsabancimuzesi.org/tr/exhibitions/istanbulda-bir-surrealist-salvador-dali>

Dört Ayaklı Belediye (25 Haziran 2020 - 28 Şubat 2021)



İstanbul Araştırmaları Enstitüsü, İstanbul'un toplumsal tarihinin hemen her döneminde gündelik yaşamın önemli bir parçası olan sokak köpeklerinin, dini, siyasi ve sosyolojik dönüşümlerle değişen serüvenine ışık tutan bir sergiye ev sahipliği yapıyor: Dört Ayaklı Belediye: İstanbul'un Sokak Köpekleri.

<https://artsandculture.google.com/exhibit/d%C3%B6rt-ayaklı%C4%B1-belediye/dwICF6Zy7KPVQLQ?hl=tr>

Şahane Züğürtler (02 Temmuz 2020 - 28 Şubat 2021)



Usta oyuncular Haldun Dormen, Göksel Kortay, Nevra Serezli ve İsmet Üstekin'in başrollerde olduğu, Dormen Tiyatrosu'nun unutulmaz komedisi "Şahane Züğürtler"; o muhteşem zamanlara yaşı ermeyenler ve seyretmeye doymayanlar için Tiyatro Sahnesi YouTube kanalında yayında.

<https://www.youtube.com/watch?v=6tySHvNssMA&list=PLSauVvVxsG-0P6HgBcZL4emHETruiBCtq&index=3>

<https://www.youtube.com/watch?v=4HMWWqe2a0Y&list=PLSauVvVxsG-0P6HgBcZL4emHETruiBCtq&index=4>

Kültür ve Sanat Haberleri

Monet'nin Bahçesi (02 Temmuz 2020 - 28 Şubat 2021)



Sakıp Sabancı Müzesi (SSM), geçmiş sergilerinden zengin içerikleri kapsamlı seçkilerle dijital kanallarında paylaşımına açmaya devam ediyor. Müzenin kuruluşunun 10. yılında, 9 Ekim 2012 – 6 Ocak 2013 arasında Sabancı Holding'in katkılarıyla gerçekleştirilen Monet'nin Bahçesi- Musée Marmottan Monet'den Başyapıtlar Sergisi çevrimiçiye taşındı.

Empresyonizm akımına adını veren Claude Monet'nin eserlerinin yer aldığı sergi, sanatçının dünyadaki en büyük koleksiyonuna sahip olan Musée Marmottan Monet'yle (Paris) iş birliğiyle açılmıştı. Bu koleksiyondan, çiçek ve doğa temalı tabloların ağırlıkta olduğu bir seçki sunan sergi, sanatçının olgunluk döneminin ana teması Giverny Bahçesi'ne yoğunlaşmıştı.

<https://www.sakipsabancimuzesi.org/tr/sayfa/sergiler/monetnin-bahcesi>

Taksim İstanbul'un Kalbi (25 Haziran 2020 - 28 Şubat 2021)



Sergi, sosyal hassasiyetlerin en fazla ifade bulduğu bir merkeze dönüşen Taksim Meydanı'nın 19. yüzyıl'dan 1960'a uzanan süreçte geçirdiği değişim ve dönüşümlere fotoğraf, gravür ve harita üzerinden ışık tutmaya çalışıyor.

<https://artsandculture.google.com/exhibit/taksim/PAICzpgA-6ypJg?hl=tr>

Yaşar Kemal Vakfı Sergileri (18 Haziran 2020 - 28 Şubat 2021)



Yaşar Kemal Vakfı iki sanal sergiyi online erişime açtı. Vakfın arşivine armağan edilen fotoğraflardan bir seçki olan "Yiğidin İyisi Sözünden Olur" ve Lütfi Özgüney'in fotoğraflarını sunan "Çukurova Bayramlığını Giyerken" isimli sergiler Yaşar Kemal Vakfı web sitesinden izlenebilir. "Yiğidin İyisi Sözünden Olur" sergisi Yaşar Kemal'in Cumhuriyet gazetesi günlerinden yer aldığı edebiyat buluşmalarına, ödül törenlerinden yargılandığı mahkemelere, çocukluk arkadaşlarıyla buluşmalarına değin hayatından önemli kesitleri bir araya getiriyor. Sergide yazarın Abidin Dino, Halide Edip Adıvar, Yakup Kadri, Zülfü Livaneli, Âşık Veysel, Türkan Şoray, Ara Güler'in de aralarında bulunduğu Türkiye'nin önemli sanatçılarıyla anıları tazeleniyor. Sergideki fotoğraflar ise Güneş Karabuda, Ebru Ceylan, Lütfi Özgüney, Ahmet Güneştekin ve Hakan Ezilmez gibi isimlere ait. "Çukurova Bayramlığını Giyerken" isimli bir diğer sergide ise Anavarza Kalesi, pamuk tarlaları, koyun sürüleri, toprak çapalayan kadınlar ve kıl çadırlarıyla Yaşar Kemal'in Çukurova'sını görüyoruz. Lütfi Özgüney'den'a ait fotoğraflar Yaşar Kemal'in edebiyat dilinde kurduğu dünyanın görsel anlatımını sunuyor.

<http://yasarkemalvakfi.org/yigidin-eyisi-sozunden-olur/>

