KİPAŞ'TAN

Bizi Keşfet

ARALIK 2023 / 46. SAYI



STI23'TE KİPAŞ TEKSTİL Rüzgarı

İÇİNDEKİLER

4 **STI23**
Etkileşim ve İşbirliği'ni destekleyen etkileyici oturumlar ile Kipaş Tekstil ev sahipliğinde muhteşem bir açılışla gerçekleştirildi.

8 **ACABA HANGİSİ?**
Kurum içi ajanslar, markanın reklam çalışmalarını planlama, tasarım, yönetim, raporlama gibi süreçleri üstlenerek şirketin ihtiyaçlarını karşılamaya yardımcı olurlar.

17 **K-START**
K-START Programı ile aramıza katılanlar.

22 **İTÜ FUTURE ENGINEERS SUMMIT**
İTÜ FUTURE ENGINEERS SUMMIT etkinliğinde öğrencilerimizle bir araya gelmenin mutluluğunu yaşadık.



10 **OTOMASYON KONTROLLÜ POMPA SİSTEMLERİ VERİMLİLİĞİ**



24 **GELECEĞE NEFES CUMHURİYETE NEFES!**



13 **AFET SONRASI DUYGUSAL TOPARLANMA YOLCULUĞU**

25 **GAZİ VE ŞEHİT AİLELERİ**

Kurumumuz ev sahipliğinde harp malulü gaziler, şehit, dul ve yetimleri derneği tarafından kahvaltı programı düzenlendi.

26 **PLAST EUROSIA İSTANBUL 2023**

Kipaş Re-Pet Elyaf İşletmelerimizin de katılım sağladığı fuarda tedarikçilerle bir araya gelinerek toplantılar yapıldı.

27 **DOĞAYLA BULUŞMANIN TAM ZAMANI!**

Doğa ve Yaşam Kulübümüzün bu ay ki yeni rotası Dumanlı Yaylası oldu.



28 **2023 YILINDA NELER OLDU?**



34 **YEDİ KUYULAR KAYAK MERKEZİ**

4. Sustainability Talks İstanbul



4. Sustainability Talks İstanbul 1500+ katılımcı, 50 konuşmacı ve bu senenin teması Etkileşim ve İşbirliği'ni destekleyen etkileyici oturumlar ile Kipaş Tekstil ev sahipliğinde muhteşem bir açılışla gerçekleştirildi.

STI23 tekstilde sürdürülebilir çözümlerin tartışıldığı bir konferans olmanın ötesine geçerek Etkileşim Alanı, Paydaş Kuruluşlar Salonu ve SustainTech Etkinliği ile Avrupa'nın tekstilde sürdürülebilirlik networking ağını güçlendiren en büyük platformlarından biri seviyesine ulaştı!



Yapay zeka ile yeşil çözümler, yeni nesil elyaflar ve tekstilde sürdürülebilirliği bir sonraki seviyeye taşıyan inovasyonların konuşulduğu etkinliğimize katılan herkese, etkinliğimizi gerçekleştirmemize yardımcı olan sponsorlarımıza ve konuşmaları ile katılımcılarımızı sürdürülebilirliğe teşvik eden konuşmacılarımıza çok teşekkür ederiz.



Seneye daha büyük, daha etkileyici ve daha inovatif olacak 5. Sustainability Talks İstanbul etkinliğimizde sizleri aramızda görmek için çok heyecanlıyız!



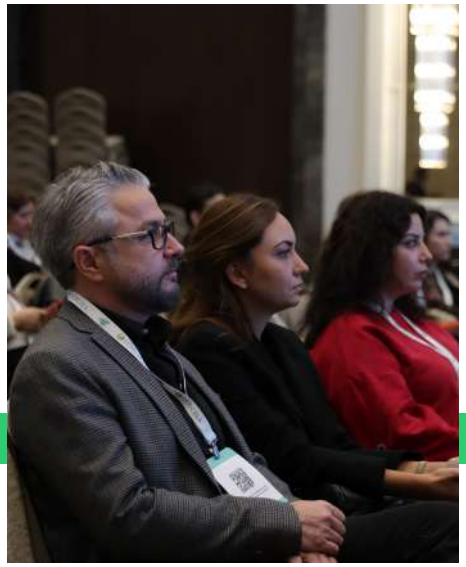

ECOM


pporting Associations Hall
Textile Exchange










KIPAS
KIPAS TEXTILES



"Her şey planlandığı gibi giderse, Kipaş Tekstil'in iplik kapasitesinin Mart ayının sonuna kadar yaklaşık %70'ini geri kazanması bekleniyor."

Halit Gümüşer
Kipaş Holding Yönetim Kurulu Üyesi

"Hızlıca üretime başlayarak toparlanmayı başardık".

Şirketin tesisleri ve fabrikası ne kadar kötü etkilendi? Üretim durduruldu mu? Eğer öyleyse, onu tekrar faaliyete geçirmek için ne kadar süre ve neye ihtiyaç vardı?

İnsanlar şehirleri terk edip ailelerinin olduğu başka şehirlere taşınıyorlar. Evi olmayanlara barınma sağlamak için bireysel yardımların yanı sıra, ortak projeler yürüttüğümüz şirketlerden, STK'lardan, yabancı kuruluşlardan ve tabii ki devletten yardım alıyoruz ama bu yavaş bir süreç. Bu nedenle, tamamen toparlanmamız için gereken süre bu yılın sonunu bulabilir diye öngörüyoruz.

Deprem işçileri ve çalışma koşullarını nasıl etkiledi? Fabrika hayatta kalanları desteklemek için ne gibi eylemler gerçekleştirdi?

Depremler nedeniyle, Kipas Tekstil'in 40'tan fazla çalışanı hayatını kaybetti. Kipas Tekstil, şu anda tedarik sıkıntısı çekilen çadır kumaşlarını seri üretime geçirmek için bazı eğirme ve dokuma tesislerini yeniden ve hızlıca üretime başlatarak toparlanmayı başardı. Her şey planlandığı gibi giderse, Kipaş Tekstil'in iplik kapasitesinin Mart ayının sonuna kadar yaklaşık %70'ini geri kazanması bekleniyor. Bu arada, denim üretim birimleri önemli ölçüde etkilenmedi ve Nisan ayına kadar tam kapasiteye ulaşması bekleniyor. Non-denim üretimi ise biraz daha yavaş ilerliyor, ama durumu kademeli olarak düzeltebileceğimize inanıyoruz. Bu toparlanma sürecindeki temel faktör işçilerdir ve mevcut işgücü %50'ye kadar düşse de, Kipaş Tekstil daha fazla konut ve barınma seçeneği sunulduğunda daha fazla çalışanın geri döneceğine olan güveni tamdır.

İşlerin ne zaman normale dönmesini bekliyorsunuz?

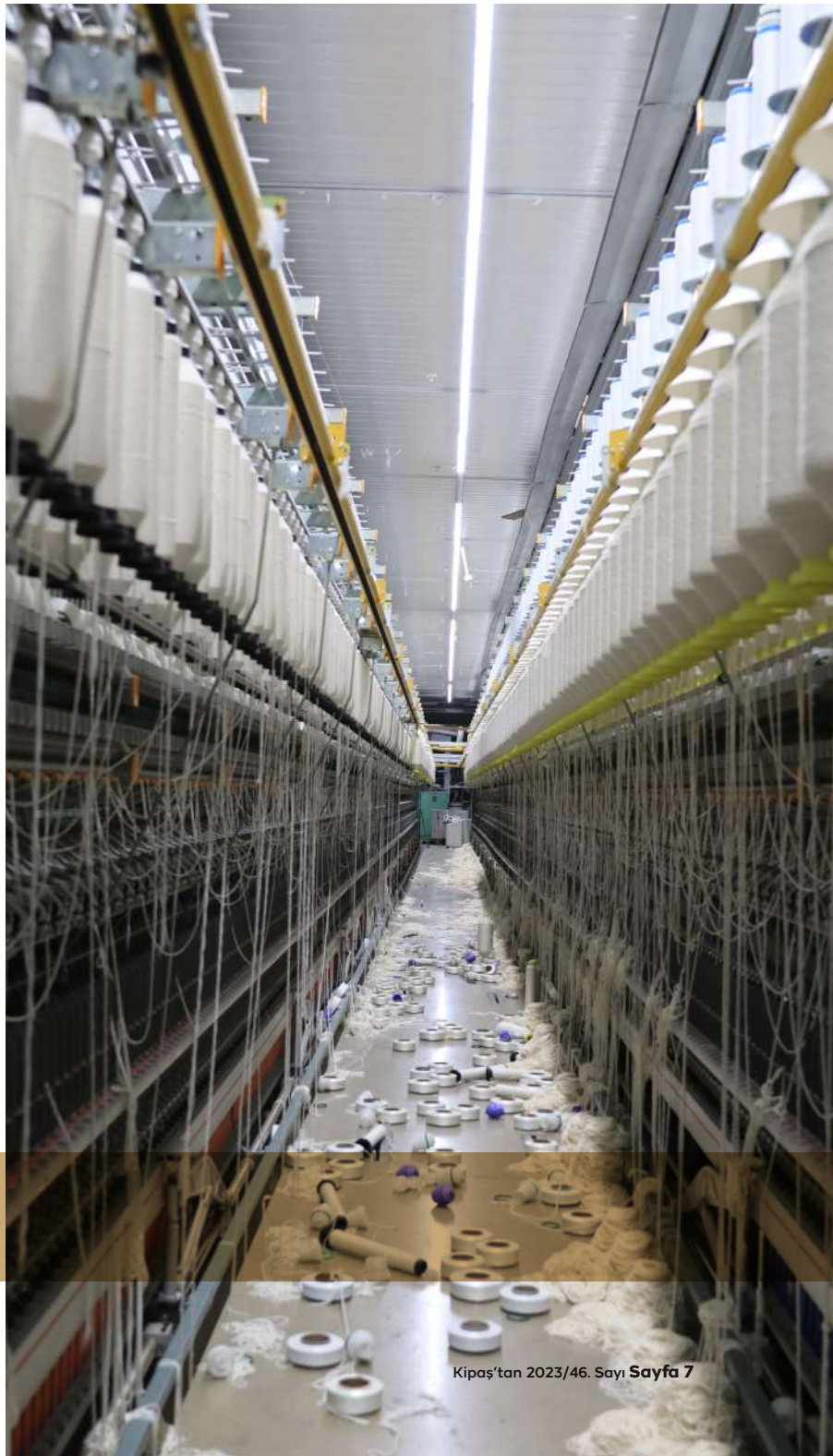
Amacımız, yıl sonuna kadar mevcut durumu toparlamak ve ilerlememize devam etmek diyebiliriz.

Bu korkunç felaketin uzun vadede ne gibi etkileri olmasını bekliyorsunuz?

Operasyon gecikmelerimiz ve üretim sıkıntımız sandığımız kadar olmadı." Yine de Kipaş Tekstil'in cirosunun bu yıl yüzde 10 ila 20 oranında, yani 100 milyon dolar düşeceğini tahmin ediyor. Sadece şubat ayında 40 milyon dolar zarar etti.

Denim sektöründen genel olarak nasıl bir destek görmek istersiniz?

Denimde makineler halen çalışıyor, makineyi üretim ve stoklarımızda kullanabiliyoruz.



Inside Denim'den alıntıdır.

Acaba Hangisi?



Davut Çona
Görsel İletişim Takım Lideri

Merhaba, öncelikle kurum içi ve kurum dışı ajansları ne olduğunu öğrenelim.

Kurum içi ajans, bir şirketin kendi bünyesinde oluşturduğu ve reklam veya pazarlama faaliyetlerini yöneten ajans türüdür. Kurum içi ajanslar, markanın reklam çalışmalarını planlama, tasarım, yönetim, raporlama gibi süreçleri üstlenerek şirketin ihtiyaçlarını karşılamaya yardımcı olurlar. Bu ajanslar, dışarıdan hizmet almak yerine şirket içinde bir ekip oluşturarak daha fazla kontrol ve esneklik sağlamayı hedefler.

Kurum içi ajansların oluşturulması bir süreç gerektirir ve şirketin büyüklüğü, ihtiyaçları ve bütçesi gibi faktörler göz önünde bulundurulmalıdır. İyi bir kurum içi ajans, harici ajanslar gibi bağımsız çalışır ve yaratıcı kontrolün yanı sıra maliyet avantajları da sunabilir.

Kurum içi ajansların avantajlarının bazılarını aşağıdaki gibi sıralayabiliriz.

Daha fazla kontrol

Şirket içindeki bir ajans, reklam ve pazarlama faaliyetlerinin kontrolünü şirket yönetimine verir.

Esneklik

Kurum içi ajanslar, hızlı tepki verme ve değişen ihtiyaçlara uyum sağlama konusunda daha esnek olabilir.

Daha düşük maliyetler

Dışarıdan hizmet almak yerine kurum içinde bir ekibin oluşturulması, uzun vadede maliyetleri azaltabilir.

Şirket içi bilgi ve deneyim

Kurum içi ajanslar, şirketin kültürünü, müşteri ihtiyaçlarını ve sektörü daha iyi anlama avantajına sahiptir.

Kurum içi ajanslar her şirket için uygun olmayabilir ve bazı durumlarda harici ajanslarla iş birliği yapmak daha avantajlı olabilir. Ancak, kurum içi ajans oluşturmak isteyen şirketlerin, yetenek bulma, eğitme ve elde tutma gibi süreçlere yatırım yapması gerektiğini unutmamak önemlidir.

Kurum dışı ajans nedir?

Kurum dışı ajans, bir şirketin reklam, pazarlama veya diğer hizmet ihtiyaçlarını karşılamak için dışarıdan hizmet aldığı ajanslardır. Kurum dışı ajanslar, bağımsız olarak faaliyet gösteren ve farklı müşterilere hizmet veren profesyonel kuruluşlardır.

Kurum dışı ajanslar genellikle çeşitli reklam ve pazarlama hizmetleri sunarlar. Bu hizmetler arasında reklam kampanyalarının planlanması, marka stratejisi geliştirme, medya satın alma, dijital pazarlama, sosyal medya yönetimi, grafik tasarım, içerik oluşturma, halkla ilişkiler, post prodüksiyon, araştırma ve raporlama gibi faaliyetler yer alabilir.

Kurum dışı ajanslar, genellikle farklı sektörlerden ve müşterilerden gelen projeler üzerinde çalışır. Bu sayede farklı bakış açılarına ve deneyimlere sahip olurlar, müşterilere yenilikçi ve etkili pazarlama stratejileri sunabilirler.

Kurum dışı ajansların avantajlarının bazılarını aşağıdaki gibi sıralayabiliriz.

Uzmanlık

Kurum dışı ajanslar, belirli bir alanda uzmanlaşmış ekipleri bünyesinde bulundururlar ve güncel pazarlama trendlerini takip ederler.

Yaratıcılık

Ajanslar, farklı perspektiflerden yola çıkarak yaratıcı ve etkileyici kampanyalar tasarlayabilirler.

Kaynaklara Erişim: Kurum dışı ajanslar, genellikle geniş bir ağa sahiptir ve medya satın alma, prodüksiyon veya araştırma gibi alanlarda sağladıkları kaynaklara erişim imkânı sunarlar.



Dışarıdan Bakış Açısı

Ajanslar, şirket dışından bir perspektif getirerek yeni fikirler ve stratejiler sunabilirler.

Ancak, kurum dışı ajanslarla çalışmanın bazı dezavantajları da olabilir. Bunlar arasında iletişim zorlukları, projelerin dışarıya bağlı olması ve maliyetlerin daha yüksek olması gibi faktörler yer alabilir.

Sonuç olarak, kurum dışı ajanslar, şirketlere profesyonel pazarlama hizmetleri sunan ve farklı müşterilerle çalışan bağımsız kuruluşlardır. Müşterilerin ihtiyaçlarına ve tercihlerine göre kurum dışı ajanslarla çalışmak veya kurum içi ajans oluşturmak arasında bir tercih yapmak gerekebilir.

İkisinin Arasındaki Farklar Nelerdir?

Kurum içi ajanslar ile kurum dışı ajanslar arasında birkaç fark bulunmaktadır. İşte bu iki ajans türü arasındaki temel farklar bulunmaktadır.

Kurum İçi Ajans

Şirket içinde oluşturulan bir ajans olduğu için, şirketin tam kontrolü altında çalışır. Şirket içi ajanslar, iş süreçlerini daha yakından takip edebilir ve değişen ihtiyaçlara daha hızlı tepki verebilirler.

Kurum Dışı Ajans

Şirketin dışında bağımsız olarak faaliyet gösteren bir ajans olduğu için, daha az kontrole sahiptirler. Kurum dışı ajanslar, projelerde daha esnek olabilir ve farklı bakış açıları sunabilirler.

Kurum İçi Ajanslar Hangi Departmanlar ile Çalışır

Bu ajanslar, şirketin içinde özel bir ekip olarak faaliyet gösterirler ve şirketin reklam, pazarlama, marka yönetimi ve iletişim faaliyetlerini yönetirler. Dolayısıyla, kurum içi ajanslar, şirketin üst düzey yönetimine ve ilgili departmanlara rapor verirler. Bu şekilde, şirketin stratejik hedeflerine uygun olarak pazarlama ve iletişim çalışmalarını gerçekleştirirler.

Kurum içi ajanslar, şirketin bünyesinde çalışan uzmanlar tarafından oluşturulur ve yönetilir. Bu ekip genellikle pazarlama yöneticileri, grafik tasarımcılar, metin yazarları, dijital pazarlama uzmanları, medya planlamacıları gibi çeşitli rol ve uzmanlıklara sahip profesyonellerden oluşur.

Ancak, her şirketin organizasyon yapısı ve süreçleri farklı olabilir. Bazı şirketlerde kurum içi ajanslar, pazarlama departmanının alt birimi olarak doğrudan pazarlama müdürüne veya pazarlama direktörüne bağlı olabilir. Diğer şirketlerde ise kurum içi ajanslar, ayrı bir ajans yöneticisi veya kreatif direktör tarafından yönetilen bağımsız bir birim olarak faaliyet gösterebilir.

Belki siz 100'lerce personel çalıştırmayan bir şirket olabilirsiniz. Ama DAM (Digital Asset Management / Dijital Varlık Yönetimi) için en az bir grafikeri istihdam ederek markanızın gelecekteki konumunda güvenceye almış olursunuz.

Otomasyon Kontrollü Pompa Sistemleri Verimliliği



Arife Gönen
KÇS Enerji Etüt Mühendisi

Projenin tamamlanmasıyla birlikte yılda 269.922 kW enerji tasarrufu ve 674.805 TL mali kazanç ön görülmektedir. Proje amortisman süresi 11 ay olarak hesaplanmıştır.

Ülkemizde enerji sarfiyatının büyük bir kısmını endüstriyel enerji tüketimleri kapsamaktadır. İşletmelerdeki enerji tüketimleri analiz edilecek olursa elektrik motorlarından kaynaklanan enerji tüketimlerinin oranı toplam enerji tüketimine oranla göz ardı edilemeyecek bir paya sahiptir. Yapılan araştırmalara göre ülkemizde elektrik motorlarının enerji tüketim dağılımları incelendiğinde %4 konveyörler, %17 hava kompresörleri %20 oranında ise pompaların enerji tüketimi söz konusudur.

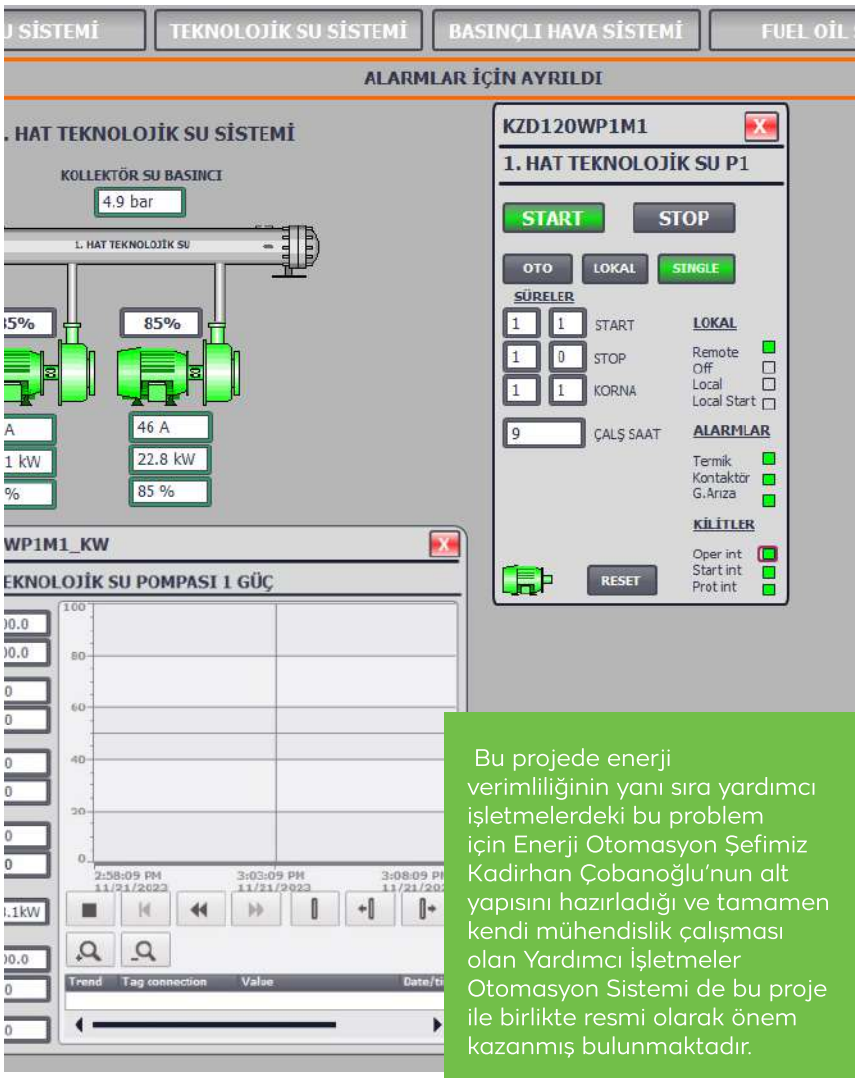
Pompa sistemlerinde enerji tüketiminin fazla olmasının başlıca sebepleri: proses ihtiyacından daha büyük pompaların seçilmesi, sistemdeki dizayn yanlışlıkları, dirsek sayısı, boru çapı ve bunlardan kaynaklanan basınç kayıplarıdır.

İşletmemizde proses için önemli bir yere sahip olan ve kritik noktalardaki soğutma işlemlerinin gerçekleşmesini sağlayan kapalı çevrim su hattında kullandığımız pompa sisteminin iyileştirilmesi için başlattığımız projeyi bu ay hayata geçirmiş bulunmaktayız.

Bu projede kurulum aşamasında seçilen ve daha sonra ihtiyaca göre eklemeler yapılan 4 adet pompanın enerji tüketiminin azaltılması planlanmıştır. Aynı zamanda sahadaki bazı noktalardaki basıncın yeterli olmaması ve yine ayrı bir enerji verimliliği çalışması olan işletmemizdeki motor kontrol odalarında bulunan klimaların değiştirilip su soğutmalı klimalara geçilmesiyle, mevcut pompa sistemi fazla enerji tüketmesine rağmen gerekli ihtiyacı karşılayamayacak hale gelmiştir.



Kadirhan Çobanoğlu
KÇS Enerji Otomasyon Şefi



Yapılan ölçümler sonucunda sistemde bulunan dört adet pompanın birbirleri ile çalışma koşulları ve tesisat yapısı da göz önünde bulundurulduğunda sistemi verimsizleştirdiği fark edilmiş ve daha fazla enerji harcayarak, sisteme olması gerekenden daha az su temin ettikleri anlaşılmıştır.

Makine bakım ekibinin de desteği ile tesisat yapısına, prosesteki kullanım ihtiyacına, gerekli basınç değerlerine uygun ve enerji tüketimi daha az olan pompalar seçilerek sistem yeniden tasarlanmıştır.

Tasarlanan sistemde pompalar uygun motor sürücülerle birlikte devreye alınarak, pompaların en verimli noktada çalışması sağlanmıştır. Aynı zamanda ileriye yönelik prosesteki su ihtiyacının artması durumunda pompa değişimi veya ilavesi gibi yüksek maliyetli müdahalelere gerek kalmadan ve sistem verimini optimum düzeyde tutarak çalışılabilir hale getirilmiştir.

Yardımcı işletmeler olarak adlandırdığımız ve bu projedeki pompa sistemleri gibi birçok pompa grubunun bulunduğu, fabrikadaki farklı amaçlarla kullanılan su ve yağın teminini sağlayan gruplar hala manuel olarak personel kontrolünde yönetilmektedir. Enerji verimliliği projelerinin en önemli aşaması olan ölçme ve izleme işlemleri, yardımcı işletmelerdeki bu pompa sistemlerinde otomasyon bağlantısı olmadığı için mümkün değildi. Bu da sistemlerin durumunu analiz etmemizi ve insan müdahalesini en aza indirmemize engel bir durum olarak karşımıza çıkmaktaydı.

Bu projede enerji verimliliğinin yanı sıra yardımcı işletmelerdeki bu problem için Enerji Otomasyon Şefimiz Kadirhan Çobanoğlu'nun alt yapısını hazırladığı ve tamamen kendi mühendislik çalışması olan Yardımcı İşletmeler Otomasyon Sistemi de bu proje ile birlikte resmi olarak önem kazanmış bulunmaktadır.

Enerji Etüt Mühendisi Arife Gönen'in yürüttüğü projenin enerji verimliliği aşamasının yanında, yaptığı çalışmalarla yeni pompa grubu personel kontrolünden alınmış ve yardımcı işletmeler otomasyon sistemine aktarılmıştır. Bu sayede sistemdeki gerekli basınç ve enerji tüketim verileri ölçülebilir ve izlenebilir hale gelmiştir.

Unutmamalıyız ki ölçemediğimiz hiçbir şeyi yönetemeyiz.

Bu nedenle de enerji verimliliği çalışmalarının otomasyon tarafında projelere dair bu verilerin oluşması, hesaplanması ve izlenmesi ölçülebilirliği arttırmakta ve projenin daha çok fayda sağlamasına ortam hazırlamaktadır.





YARALARI SARMAYA *Devam Ediyoruz!*

Kurumumuz, afetin yarattığı duygusal yaraları iyileştirmeyi ve çalışanlarına destek olmayı sürdürmeyi hedefleyerek, çalışanlarının toparlanma süreçlerine destek vermeye devam ediyor.

15 bin kişiye istihdam olanağı sağlayan kurumumuz, Kahramanmaraş'ta faaliyet gösteren tek holding olarak deprem bölgesinde önemli bir rol üstleniyor ve çalışanlarımızın ruhsal sağlığını desteklemek adına önemli adımlar atmaya devam ediyor.

Yaşanan doğal afetlerin etkisiyle, kurumumuz çalışanlarımızın psikososyal destek ihtiyacını karşılamak için Travma ve Afet Ruh Sağlığı çalışmaları Derneği (TARDE) ile iş birliği yapıyor. Şirketimiz özellikle 6 Şubat felaketi sonrasında, depremin etkilediği herkesi kapsayan büyük bir destek ağı oluşturmak için çaba sarf ediyor.

İnsan Kaynakları Direktörlüğümüz tarafından yapılan açıklamada, depremin fiziksel kayıpların ötesinde ruhsal anlamda derin yaralar açtığı vurgulandı. Bu nedenle, şirket çalışanlarının ruhsal iyiliklerini desteklemek ve onlara destek olmak amacıyla TARDE ekipleriyle iş birliği yapılarak işletmelerde psikososyal destek eğitimleri düzenlendiği ifade edildi.

Çalışanlara yönelik olarak planlanan 24 günlük eğitim programı, progresif kas gevşeme egzersizleri, zihinsel odaklanma teknikleri, dikkat artırma ve verimlilik becerilerini geliştirecek etkinlikleri kapsıyor. Eğitimlerin ardından çalışanlarımız, akademisyenler ve psikologlarla birebir görüşme fırsatı yakalayacaklar.

Afet Sonrası Duygusal Toparlanma Yolculuğu



Sevcan Aktaş
Uzman Psikolog

Travma Semptomlarını Anlamak

Stres Nedir?

Stres, baskı altında hissedilen veya tehdit altında bulunulduğu zaman ortaya çıkan bir tepkidir. Bu durumlar, kontrolümüz dışındaki durumlar sırasında meydana gelir ve bir çok nedene bağlı ortaya çıkabilir. İşte yaşanan yoğun dönemler, doğal afetler, ayrımcılıkla karşılaşmak veya Covid-19 gibi olaylar.



Kendimizi tehlikede hissettiğimizde, beyin, bu tehlike ile yüzleştiğinde hayatta kalma şansını artırmaya yönelik bir dizi karmaşık fizyolojik süreci harekete geçirir. Bu süreç, genellikle sinir sistemi tarafından düzenlenir.

Beynin amigdala adlı bölgesi, tehlike algısıyla ilgili önemli bir rol oynar. Tehlike algılandığında, amigdala anında bir uyarı sinyali gönderir. Bu sinyal, vücutta "savaş ya da kaç" tepkisini başlatır ve sinir sistemi üzerinden yayılır. Tehlike anında devreye giren bu sistem vücudu hızla harekete geçirir. Kalp atış hızı artar, solunum hızlanır ve kaslar gerginleşir. Bir köpek tarafından kovalandığınızda vücudunuzda neler olup bittiğini düşünün.

Bazı durumlarda, stres insanlara baskı altında oldukları için görevleri daha hızlı ve etkili bir şekilde yerine getirme konusunda yardımcı olabilir. Ancak, stresin uzun süre devam etmesi ve kronikleşmesi durumlarında, ruh sağlığı açısından daha da olumsuz bir süreç başlayabilir. Bu nedenle, stresle başa çıkma stratejilerini bilmek ve uygulayabilmek oldukça önemli bir rol oynamaktadır.
Stres ve travma birbiriyle ilişkili olan iki kavramdır. Travma, aşırı stres veya şok deneyimi ile tanımlanır. Günlük stresin içinde travma bulunmaz. Günlük stres, sınavlar, iş kaybı, teslim tarihleri ve finans gibi durumlar aracılığıyla ortaya çıkabilir. Ancak, aşırı ve yoğun stres içeren yaşam deneyimleri travmaya yol açabilir.

Hayatın beklenmedik ve genellikle kontrol dışı olan anları, insanların duygusal ve fiziksel sağlıklarını derinden etkileyebilir; bireyin iç dünyasında ve bireyin yanı sıra toplumsal dinamiklerde de kalıcı izler bırakabilir. Bu olaylar savaş, doğal afetler, kazalar veya kişisel kayıplar gibi acı veren sonuçlara yol açan çeşitli biçimlerde tezahür edebilir.

Bu bağlamda karşımıza sıklıkla travma kavramı çıkmaktadır. Ruhsal travma bireyin veya toplumun karşılaştığı, normal yaşantıyı altüst eden, duygusal dengeyi sarsan zorlayıcı olayların ardından ortaya çıkan ve yarattığı derin etkileriyle bilinen bir olgudur. Daha basit bir tanım ile yaşamı tehdit eden bir olaya doğal bir tepkidir. İnsanlar, yaşamsal tehditler gibi yoğun tehdit içeren olaylara doğrudan maruz kaldıklarında veya bir sevdiklerinin böyle bir olayı yaşamasına şahit olduklarında travmatik stres yaşayabilirler.

Uygun bakım ve zamanında tedavi olmadan, bir travmatik olay, bireyin günlük işlevselliğini ciddi şekilde tehlikeye atabilir, aile ve arkadaşlarla etkileşimini ve işlevselliğini sürdürmesini zorlaştırabilir. Bu durum duygusal, fiziksel, zihinsel, fiziksel, sosyal ve/veya manevi iyilik hali üzerinde etkide bulunabilir ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) kronik ve kalıcı hale gelebilir.



Travmanın Etkileri

Bilişsel Tepkiler
Odaklanmakta, dikkati toparlamakta güçlük
Bellek sorunları
Zihinsel dağınıklık
Geçmiş olayları hatırlama zorluğu
Zihinde olayla ilişkili tekrarlayan düşünceler, görüntüler
Karar vermekte zorlanma

Fiziksel Tepkiler

Baş ağrıları ve migrenler
Mide problemleri
Uyku problemleri ve kabuslar
Baş dönmesi ve sersemlik
Kas gerginliği ve titreme
Ağız kuruluğu

Duygusal Tepkiler

Yoğun korku, anksiyete ve endişe
Öfke patlamaları
Huzursuzluk
Depresif duygular
Suçluluk duyguları
Ağlama nöbetleri
Hüzün ve umutsuzluk

Davranışsal Tepkiler

Sosyal ortamlardan uzaklaşma
Yaşananları sürekli anlatma, konuşma isteği
Aşırı uyarılma
Kaçınma davranışları
Agresif davranışlar
İşlevsellikte azalma
Kendine zarar verme
Uyuşturucu veya alkol kötüye kullanımı

Ne zaman yardım aramalıyız?

Travmatik stresle başa çıkma süreci her birey için farklılık gösterir. Herkesin bu süreçte profesyonel yardıma ihtiyaç duymayabileceği gibi, bir çok kişi zamanla kendi kendine toparlanabilir. Ancak, yaşanan travmatik olayın etkileriyle baş etmekte zorlananlar için ruh sağlığı profesyonelleri destek kaynağı olabilirler. Bu profesyoneller, bireylere travmatik olayın yarattığı etkilerle baş etmek, duygusal iyileşme sürecini yönetmek ve sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirmek konusunda rehberlik edebilirler. Terapötik yaklaşımlar ve farklı müdahale teknikleri ile bireyin duygusal refahını desteklemekte ve yaşanan stresle başa çıkmasına yardımcı olmaktadırlar. Unutulmamalıdır ki, zorlayıcı süreçlerde alınan destek önemli bir güç kaynağıdır; bireyin güçlenmesine ve travmatik olayın etkilerini daha sağlıklı bir şekilde yönetmesine yardımcı olabilir, sağlıklı bir toparlanma sürecinin temelini oluşturabilir.

Rahatlamak İçin Pratikler

Çözülmemiş travmatik deneyimler, sinir sistemimize işlenerek vücudu alarm durumunda bırakabilir. Uzun süre boyunca sürekli olarak bu alarm durumunda olmak, kendi kendimize şefkat gösterme ve kendimizi uygun şekilde bakım verma ihtiyacımızı zorlaştırabilir. Aşağıda travmatik stres ile baş etmeyi kolaylaştırabilecek ve yeniden kendimize bakım verebilmeye dikkat çeken bazı yaşam becerilerine yer verilmiştir.

Topraklanma Egzersizleri

Topraklanma egzersizleri, dikkati mevcut anın duyusal deneyimlerine odaklamasına yardımcı olmaktadır ve bu yaşanan yoğun stres deneyimlerinin etkisinden uzaklaşmayı ve mevcut gerçeklikle bağlantı kurmayı kolaylaştırır. Ayrıca bedenin güvenlik hissiyatını arttırır ve çevresindeki anlık güvenliği hissetmesine yardımcı olabilir.

5-4-3-2-1 Tekniği

Bu teknik, duygusal zorluklar ve kaygı ile başa çıkmak için yaygın olarak kullanılan etkili bir egzersizdir. Duyma, görme, dokunma, koklama ve tatma hissini kullanarak, bu teknik sizi şu anki an içine davet etmeye yardımcı olacak ve dikkatinizi rahatsız edici düşüncelerden uzaklaştırmanızı kolaylaştıracaktır. Kendinizi bunalmış hissettiğinizde bir an için şunları yapın:

1.Görmek (5 şey)

Etrafa bakın ve hemen çevrenizde görebileceğiniz beş şeyi adlandırın.

2.Dokunmak (4 şey)

Dokunabileceğiniz dört şeyi belirleyin. Dokunsal hisse, sıcaklığa veya duyuya odaklanın.

3.İşitmek (3 şey)

Çevrenizdeki üç ayrı sesi dinleyin. Bu, yaprakların hışırtısı, uzakta trafik veya başka bir ses olabilir.

4.Koklamak (2 şey)

Koklayabileceğiniz iki koku bulun. Derin bir nefes alın ve çevrenize odaklanın.

5.Tatmak (1 şey)

Tat alabileceğiniz bir şeyi belirleyin. Bu, son yemekten kalan tadı, bir içeceği veya hatta nefesinizin tadını almak olabilir.

Topraklanma İçin Nesneler

Topraklanma nesnesi, zor anlarda konfor ve bağlantı hissini sağlamak için yanınızda bulundurabileceğiniz elle tutulabilir bir öğeye işaret eder. Duyusal anlamı veya kişisel anlamı olan bir öğe seçin. Bu, düzgün bir taş, küçük bir kumaş parçası, sevdiğiniz bir anahtarlık veya sizi rahat hissettiren başka bir şey olabilir. Duygusal zorluk hissettiğiniz zaman bu topraklanma nesnesini tutun veya dokunun. Onun dokusuna, ağırlığına ve sıcaklığına dikkat edin. Fiziksel duyumlar, sizi şu anki an içinde kök salmaya yardımcı olacaktır. Bu nesne, güvenlik ve bağlantı hissinin sembolik bir hatırlatıcısı olarak hizmet eder

c. Nefes Egzersizleri

Derin ve yavaş nefes alarak, bedeni sakinleştirmek stresi azaltmanın önemli bir yoludur. Bu tür egzersizler, anksiyete ve gerginlik hissini azaltabilir, odaklanmanıza yardımcı olabilir ve genel zihinsel sağlığınızı destekleyebilir.

Rahat bir oturma ya da uzanma pozisyonu geçmeye çalışın. eğer rahat ve güvende hissediyorsanız gözlerinizi kapatabilirsiniz, bu sizi tedirgin ediyorsa gözlerinizi bir noktaya odaklamayı deneyebilirsiniz. Şimdi rahat bir şekilde burnunuzdan derin bir nefes alın. Bu süreçte karın bölgeniz şişmeli. Aldığınız nefesi sayın, bu süreçte sayıyı zihinsel olarak belirleyin (örneğin, 4'e kadar sayabilirsiniz). Nefesinizi tutun, yavaşça sayarken. Ardından, ağızdan yavaşça nefesinizi verin, bu süreçte yine belirlediğiniz sayıya kadar sayın. Nefesi verdiğinizde bir an bekleyin ve süreci tekrarlayın.

Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, ruh halini iyileştirmek ve genel sağlığı desteklemek için önemlidir. Düzenli egzersiz yapmak, endorfin adı verilen doğal mutluluk hormonlarının salgılanmasını artırır. Bu da ruh halini iyileştirir ve stresi azaltır. Fiziksel aktivite, güçlü bir kısa vadeli stres giderici olarak etki eder. Fiziksel aktiviteler sırasında düşüncelerinize odaklanmak yerine, bedenin nasıl hissettiğine odaklanmaya çalışın. Örneğin, ayaklarınızın zemine temasını, soluk alış veriş ritminizi veya cildinizdeki rüzgarın hissini fark etmeye çalışın. Eğer güvenliyse, doğada yürüyüş yapmak ya da piknik gibi aktiviteler yapmak da ruhsal dengeyi sağlamada yardımcı olabilir çünkü doğa ile temas, zihni sakinleştirir. Uzun vadede, egzersiz aynı zamanda stresin fiziksel etkilerine karşı da mücadelede etkilidir. Egzersiz, kalbinizi sağlıklı tutar ve genel sağlık düzeyinizi iyileştirir.

Sosyal Destek: Travmatik deneyimlere maruz kalan kişiler yakın aile ilişkileri veya arkadaşlıkları konusunda zorluklar yaşayabilirler. Bu tür deneyimler aynı zamanda güven, yakınlık, iletişim ve problem çözme konularında sorunlara yol açabilir. Birileriyle sosyal etkileşimde bulunmak, sinir sisteminin aktivasyonunu en etkili şekilde sakinleştiren bir yoldur, bu nedenle yüz yüze bağlantı kurabileceğiniz biri bulmak önemlidir. Travmatik deneyim hakkında konuşmak zorunda değilsiniz, ancak diğer insanların ilgili desteği, toparlanma süreci için hayati önem taşır.





Hayatınızdaki anlayışlı, yargılamayan ve sizi destekleyen kişileri tanımlayarak, duygusal destek ağı oluşturun. Bu kişiler, yaşadığınız zorluklarda size destek olabilir ve duygusal ihtiyaçlarınıza anlayışla yaklaşabilirler. Farklı alanlarda da size destek sağlayabilecek çeşitli bireylerle iletişim kurun. Bu, duygusal, pratik veya bilgi tabanlı destek türlerini içerebilir. Çeşitlendirilmiş bir destek ağı, karşılaştığınız farklı zorluklara daha etkili bir şekilde yanıt verebilir.

Sosyal etkinliklere katılarak yeni insanlarla tanışın ve sosyal bağlantılarınızı güçlendirmeye çalışın. Bu etkinlikler, sadece eğlenceli değil, aynı zamanda duygusal destek ağınızı genişletmek için de fırsatlar sunar.

Diğer insanlarla ortak hobileri veya ilgi alanlarını keşfetmek, derinlemesine bağlantılar kurmanın önemli bir yoludur. Bu, paylaşılan deneyimler üzerinden ilişkilerinizi güçlendirmenin yanı sıra, destek sisteminizi genişletmenize de yardımcı olabilir.

Sağlıklı Yemek Düzeni Sürdürmek: Stres, yeme alışkanlıklarımızı etkileyerek iştahımızı artırabilir veya önemli ölçüde azaltabilir. Genellikle bizi sağlıklı seçeneklere yönlendirmeyip bunun yerine, şeker, doymuş yağ ve tuz içeren yüksek derecede bağımlılık yapıcı olan işlenmiş gıdalara yönlendirebilir. Ancak bu tür gıdalar kan şekerini yükseltir. Bu da daha fazla kortizol salınmasına ve yüksek stres hormonu seviyelerine neden olarak sizi daha endişeli ve stresli hissettirebilir. Buna ek olarak, bu tür besinler ile stresle başa çıkmak kilo alımına ya da ciddi kilo kaybına neden olabilir.

Besleyici gıdalar ve dengeli bir diyet, vücudu ve zihni destekler. Protein, sebze, meyve, tam tahıllar gibi besleyici gıdaları içeren bir diyet, genel sağlık durumunu iyileştirebilir.

Günlük düzenli öğünleri takip etmek ve aksatmamak kan şekerini stabilize eder ve enerji seviyelerini korur. Bu, ani açlık veya aşırı yemek ataklarını önleyebilir.

Yeterli su içmek, vücut fonksiyonlarını düzenler ve genel sağlığı destekler. Su içmek, stresle başa çıkmanın bir parçası olarak da görülebilir.

Uyku Düzenini Oluşturmak: Zorlayıcı yaşam deneyimleri sıklıkla uykusuzluğa, kabuslara, uykusuz gecelere ve diğer uyku sorunlarına neden olabilir. Uyku yetersizliği sadece yorgun hissetmeye neden olmaz, aynı zamanda daha ciddi sağlık sorunlarına, örneğin kalp hastalıklarına karşı risk altına sokabilir. Düzenli bir uyku rutinin sağlanması oldukça önemli olup uyku hijyenine dikkat edilmesi süreci kolaylaştırıcı bir rol oynayabilir.

Her gün aynı saatte uyuyup aynı saatte uyanmaya çalışmak, günde 7 saat uyku uyuyabilecek bir plan oluşturmak, akşam saatlerinde enerji veren yiyecek ve içeceklerden uzak durmak (çay, kahve vb.), uyumadan en az bir saat önce ekrana bakmayı bırakmak, uyunacak yerin ışıksız ve sessiz olmasına özen göstermek uyku düzeni oluşturmada ve uyku hijyeni açısından oldukça etkilidir.

Eğer yatağa geçtikten yarım saat sonra hala uykuya dalmakta zorluk yaşanıyorsa, yataktan kalkmak kas germe egzersizleri ve nefes egzersizleri yapmak süreci kolaylaştırabilir.

Bunun yanında dinginleştiren bir aktiviteyle de ilgilenmek de (yatıştırıcı bir müzik dinlemek, kitap okumak vb.) önerilmektedir.

Bilişsel Teknikler: Stresli deneyimlere maruz kalmak dikkat ve odaklanma yeteneklerini olumsuz yönde etkileyebilir. Zihinsel olarak travmatik olaya sürekli dönme eğilimi, günlük işlevleri ve görevleri yerine getirmeyi zorlaştırabilir. Kendilik ve dünya hakkındaki düşünce kalıplarında değişiklik olabilir. Örneğin "Dünya tehlikeli bir yerdir," "Kendim güvensizim," gibi olumsuz düşünceler baskın hale gelebilir.

Duygularınızı, düşüncelerinizi ve yaşadığınız olayları bir günlükte yazmak, içsel deneyimlerinizi anlamanıza ve düzenlemenize yardımcı olabilir.

Küçük, ulaşılabilir hedefler belirlemek ve bu hedeflere yavaşça ilerlemek, motivasyonu artırabilir ve bilişsel semptomların üstesinden gelmeyi kolaylaştırabilir.

Olumsuz bir düşünceye karşı daha dengeli, gerçekçi ve olumlu alternatif düşüncelerin bulunması ve geliştirilmesi üzerine çalışılabilir.

Olumsuz düşünceler genellikle gelecekteki olaylarla ilgili endişeler içerir. Bu endişeleri tanımlamak ve gerçekleşme olasılıklarını değerlendirmek, bireyin gelecekteki olaylara daha dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmasına yardımcı olabilir.

‘Şu anki endişemle ilgili en kötü senaryo nedir?" gibi soruları kendinize yöneltebilir, ardından "Bu endişelerin gerçekleşme olasılığı nedir?" veya "Bu durumda başka hangi olasılıklar mevcut olabilir?" gibi sorular sorarak alternatif bakış açıları geliştirmeye çalışabilirsiniz.

K-Start Programı

ile Aramıza Katılanlar



Kısaca kendinizi tanıtır mısınız?

Ben Arif DEMİRHAN. 03.08.2003 tarihinde Kahramanmaraş'da doğdum. Kendimle beraber 3 kardeşim var. Kardeşlerimle haftasonları şehrimizin mükemmel doğasını keşfetmek üzere kendimizi doğaya atıyoruz. İlk ve orta eğitimimi tamamladıktan sonra meslek lisesi makine bölümünden mezun oldum. Hobilerim arasında buz hokeyi, bilardo, trekking ve kayak bulunmaktadır. Boş zamanlarımda yabancı makaleleri okumak en sevdiğim aktivitelerden. Her gün 2 saat kendime kitap okumak için vakit ayırıyorum. Genellikle dünya klasikleri ve divan edebiyatı eserlerini okumayı tercih ediyorum. Ailemden kalan 1974 Mercedes W115 model bir aracım var.

Ve klasik araç merakımdan dolayı boş zamanlarımda klasik araçların tamir bakım-onarım ve boyama işlemlerini yapmaktayım.

Programa nasıl başvuru yaptınız süreci bize anlatabilir misiniz?

Okul hayatımdan sonra kendimi geliştirebileceğim, çalıştığım yere değer katacağım ve şehrimizin parlayan yıldızı Kipaş Holding firmasında işe başladım. K-Start Programına kabul edilmemde emeği geçen değerli öğretmenlerime bir teşekkürü borç bilirim. Eğitim dönemi K-Start Programı kapsamında Kipaş Mensucat Elektrik Santrali KEN İşletmesinde tamamlıyorum.

Programın sizin için artıları neler oldu bu konuda duygu ve düşünceleriniz nelerdir?

K-Start Programı, işi tanımamı ve ortama uyum sağlamamı hızlandırmıştır. Meslek eğitimimde kendime kattığım bakım-onarım işlerinin nasıl yapıldığını hangi süreçlerden oluştuğunu ve dikkat edilmesi gereken hususları öğrenerek kendime güzel beceriler kattım. Kendime kattıklarım arasında WARTSİLA makinalarında krank şaft değişimi, 48 bin yetkili servis bakımını krank değişim taşlanması, piston işlemleri ve honlama gibi çok eğitici ve öğretici süreçler geçirdim. Kipaş Holding''e bana bu fırsatı verdiği için ve hayallerimi gerçekleştirdiği için çok müteşekkirim. K-Start Projesi ile işletmede kendimi göstermem, azmimin artmasına ve her an her dakika işletmeye faydalı olacak bişeyler yapmama vesile olmuştur. Her gün gün sonunda kendimi değerlendirirken ilk sorduğum soru bugün Kipaş için ne yaptım olmakta.

Program kapsamında teknik ve teorik anlamda hangi süreçlerden geçtiniz bahseder misiniz?

Programın teorik bilgilerimi sahada pratiğe dökerek kendimi ve işletmemi daha çok geliştirmekte faydası olmuştur. Teknik konularda eksiklerimi gidererek kendimi daha çok geliştirmekteyim. Bu gelişmeler hem işletmeme hem Kipaş Ailemize katkı sağlamaktadır. Süreç zarfında makinalar bakıma açılarak hayatımda göremeyeceğim parçaları ve bakım sürecinde olan tesisi görme fırsatım olmuştur.

Son olarak vermek istediğiniz bir mesaj ya da eklemek istediğiniz bir şey var mı?

Kendimi geliştirmek için azimle, yılmadan, pes etmeden çalışıyorum. Verebileceğim en önemli tavsiye; Türkiye'nin parlayan yıldızı, Kahramanmaraş'ın göz bebeği, Kipaş Holding'e gelin ve ülkemizi kalkındıralım.



Kısaca kendinizi tanıtır mısınız?

Merhaba, Ben Selahattin ÇOBAN. 2005 Kahramanmaraş doğumluyum. Tekno Kent Koleji Otomasyon mezunuyum. Lise hayatımı tamamladıktan sonra Kipaş Ailesi ile tanıştım ve 2 aydır Kipaş Ailesi üyesiyim.

Programa nasıl başvuru yaptınız süreci bize anlatabilir misiniz?

Kipaş Holding K-Start Programının açılışını ve içeriğini Dış Ticaret Müdürlüğünde İthalat Uzmanı olarak görev yapmakta olan kuzenimden öğrendim. Detayları öğrendikten sonra genel niteliklere tamda uygun olduğumu ve sahada kendimi göstermem için en güzel fırsatın bu olacağını düşünerek Kipaş Holding'in K-Start Programına başvuruda bulundum ve İnsan Kaynakları yetkilileri ile telefon görüşmesi sonrasında çağırıldım. KİPAŞ Holding bünyesine katıldım.

Programın sizin için artıları neler oldu bu konuda duygu ve düşünceleriniz nelerdir?

Programın en büyük artısı kendimi iş hayatında görmem ve bu küçümsenmeyecek kadar önemli bir husus. Sonuç itibariyle eğitim hayatımı tamamladıktan sonra iş başvurusu yapmak adına işverenlere başvuruyoruz ve ilk soru tecrüben var mıdır? oluyor, bu programın en büyük artısı "Tecrübeye ihtiyaç duymuyoruz. Gel Kipaş Ailesine katıl ve burda tecrübe sahibi ol." Burda en güzel tecrübeleri kazanıyorum

Program kapsamında teknik ve teorik anlamda hangi süreçlerden geçtiniz bahseder misiniz?

Program kapsamında, eğitim hayatımda öğrendiğim tüm teorik bilgilerimi iş hayatında ne derece önemli olduğunu ve teknik anlamda nasıl yapıldığını öğrendim. Birçok işletmeyi gezerek iş yapısını ve akışını öğrendim.

Son olarak vermek istediğiniz bir mesaj ya da eklemek istediğiniz bir şey var mı?

Kipaş Ailesine genç mezunlarına kapısını açıp iş hayatına hazırlayıp ve yeni başlangıçlara adım atmamızı sağladığı için en içten dileklerime teşekkür ederim.



Kısaca kendinizi tanıtır mısınız?

Merhaba ben, Bülent KARAKEVEN. Elbistan'da doğup büyüdüm. Kısa bir süre önce Kahramanmaraş'a geldim. Kendi şehrimi bırakıp gelmek zor oldu. Depremin hayatımızdaki etkilerinden birini daha sonuna kadar hissettim. Şuan buraya, çevreye, insanlara alışmaya çalışıyorum. Belki size farkı olmayabilir ama yine de insanın doğup büyüdüğü yerle yaşadığı yerin farkı var. Az çok zaten fark yok ama yine de bana zorlukları oluyor çevremin olmadığı bir yerde yaşamımı sürdürmek. Arabalara olan merakım var. Bir arabam olmasını ve saatlerce arabamla uğraşmak, temizlemek bakımlarını yapmak isterdim. Bunun için de tabi maddi manevi yönden gerekenler var.

Programa nasıl başvuru yaptınız süreci bize anlatabilir misiniz?

Elbistan'dan kalkıp buralara geleceğim aklıma gelmezdi. Bulunduğum bölgede olan iş imkânsızlığı nedeni ile en yakın bölgelere gitmeyi düşündüm. Buraya geldikten sonra bir kaç tanıdık vesilesiyle şuan ki oturduğumuz mahallede ki Endüstri Meslek Lisesinin Müdürü ile görüştük. O bize burayı önerdi. Kipaş Holding'e gelip konuştuk, başvuru yaptık ama bize bir süre verdiler. Ben daha önce buraya başvurmadan önce bir kaç yere daha başvurmuştum. Mesleğim üzerinden gideceğim diye sizden önce onlar çağırdı. Geçici olarak bir işe girdim, çalıştım. Geri tam 40 gün sonra sizinle mesleğimi sürdürmeye karar verdim. O 40 günlük süreyi de boşa harcamamış oldum.

Programın sizin için artıları neler oldu bu konuda duygu ve düşünceleriniz nelerdir?

Bu program ile mesleğim olan elektrik üzerinden de birçok bilgi sahibi oldum. Program ile yapılan çalışmalar, bize gösterilen ilgi, özen gayet iyiydi. Bunun için sizlere ayrı teşekkür ederim.

Program kapsamında teknik ve teorik anlamda hangi süreçlerden geçtiniz bahseder misiniz?

Şu ana kadar iki işletme içerisinde bulundum. Önceki işletmem olan Boya Terbiye İşletmesin de birçok alan da ustalarımla beraber gelen arızaların giderilmesini sağladık. Bu şekilde hem kendi el becerilerim gelişti hemde bilgiler edindim. Hayatımda böyle büyük işletmede çalışmadığım için hiçbir bilgim yoktu. Büyük makineler ile karşılaşmadığım için isimlerini bile bilmiyordum. Bilmediğim yerleri, sorunları, makinaları ustalarıma sordum. İkinci işletmemde daha ilk haftam yeni yeni kendimi alıştırmaya çalışıyorum. Kısaca şunlardan bahsetmek istiyorum. Burası kendini geliştirebilmek için bulunmaz nimet. Buradan iyi yerlere gidileceğine inanıyorum. Biraz merakla biraz ilgiyle işe olan alakayla burada çok iyi bilgiler elde edilebilir. Her şeyin başı yine de istek ve çaba sarf etmek.

Son olarak vermek istediğiniz bir mesaj ya da eklemek istediğiniz bir şey var mı?

Böyle bir eğitim içinde olduğum için bana verilen şanstan dolayı teşekkür ederim. Elimden geldiğince bende kendimi iyi yerlerde görmek isterim. Umarım Kipaş işletmesi içerisinde sizinle olan bağlılığımız devam eder.



Kısaca kendinizi tanıtır mısınız?

Ben, Ali OKUTUCU. Kahramanmaraş Onikişubat/Merkez 14.07.2005 doğumluyum. İlkokul eğitimimi Şehitler İlkokulunda tamamladım. Ortaöğrenimimi Türkoğlu Gaziosmanpaşa Ortaokulunda okudum. Kahramanmaraş Boğaziçi Mesleki Teknik Anadolu Lisesinden mezunum. Bugüne kadar almış olduğum eğitimimi kararlı ve istikrarlı bir şekilde devam ettim. Bugünden sonra alacağım eğitim ve mesleki tecrübelerimi de aynı şekilde devam ettireceğim.

Programa nasıl başvuru yaptınız süreci bize anlatabilir misiniz?

Mezun olduğum okula diplomayı almaya gittiğimde Müdür Yardımcımız Nadide TONAYDIN aracılığıyla Ayla EREN Hanımla irtibata geçtim sonrasında görüşmek için beni Kipaş Holding İnsan Kaynakları Birimine çağrıldım. Gerekli eğitimleri aldıktan sonra Kipaş Holding de işe başladım. İlk olarak kaynak atölyesinde iş başı yaptım. Şuan ise argon kaynak atölyesinde devam etmekteyim.

Programın sizin için artıları neler oldu bu konuda duygu ve düşünceleriniz nelerdir?

Meslek hayatıma ilk adımı K-Start Programı sayesinde atmış oldum. İş ve çalışma hayatı olarak fabrika içerisindeki eğitimler ve uygulama çalışmaları beni bir adım ileriye taşımış oldu. Bu vesile ile meslek hayatımda hem sözlü hem de uygulamalı olarak tecrübe kazanmaya devam ediyorum. Kipaş Holding Tekstil, Enerji, Kağıt, Beton, Eğitim vb. iş kolları bakımından geniş bir kitleye sahip olması benim için de geniş tecrübelere sahip olmama yol açmıştır.

Program kapsamında teknik ve teorik anlamda hangi süreçlerden geçtiniz bahseder misiniz?

Öncelikle kaynak atölyesi bölümünde çelik üzerine çalışmalarım oldu. Burada bir ay çalışma sürecim boyunca bu zaman diliminde amirim ve ustalarımla beraber teknik ve teorik olarak çalışmalar yaptık. Akabinde buradaki çalışma sürecim doldu ve argon kaynak atölyesi bölümüne başladım. Burada da yine amirim ve ustalarımla boru tesisatı montajı ve argon kaynağı çalışması yapmaktayım. Aynı zamanda aldığım eğitimler İş Başı Eğitimi, Bireysel Eğitimler, Teknik Eğitimler, Meslek Eğitimleri bu eğitimlerinde bana katkısı iş ve meslek hayatımda tecrübe sağlamıştır.

Son olarak vermek istediğiniz bir mesaj ya da eklemek istediğiniz bir şey var mı?

K-Start Programını başarılı bir şekilde bitirmek istiyorum. Bu programda almış olduğum eğitimleri ve uygulamaları yaşamış olduğum tecrübeyi benden sonraki gelecek olan arkadaşlara öneririm. Bizlere bu imkânı sağlayan Kipaş Holding ve K-Start Programı ekibine teşekkür ederim.



Kısaca kendinizi tanıtır mısınız?

Ben Emre YILDIZ 01/09/2005 tarihinde Kahramanmaraş'ta doğdum. Dereli Mahallesinde oturuyorum. TOKİ 21. Yüzyıl Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinden mezunum. Boş zamanlarımda elektrik tamir bakımlarıyla ilgili yararlı içerikleri izliyorum ve takip ediyorum. Manzaralı yerlere gidiyorum, uzakları seyretmeyi seviyorum. Kendi şahsi motosikletimin tamir bakımlarıyla uğraşıyorum.

Programa nasıl başvuru yaptınız süreci bize anlatabilir misiniz?

Okulumdaki ilgili öğretmenimin grubumuza mesaj göndererek, bilgilerimizi Kipaş Holding'e önerdiğini, isimlerimizin verildiğini K-Start adlı gelişim programına kayıtlarımızın yapılacağını belirtti. Kipaş Holdingteki görevli personeller bizlerle telefon görüşmesi yaparak, K-Start Programının detaylarını anlatıp bilgilendirme yaptılar. Belirlenen sürede evraklarımızı hazırlayıp işe başladık.

Programın sizin için artıları neler oldu bu konuda duygu ve düşünceleriniz nelerdir?

İş alışkanlığı kazandım, iş malzemelerini nerde ve nasıl kullanacağımı ögrendim. Ortamlarda daha iyi ve daha verimli nasıl çalışacağımı ögrendim. İnsanları tanıdım, meslek ahlakı kazandım. Kart değişimi yapılırken nelere dikkat edilmesi gerektiği bozulmuş bir parça nasıl geri kazandırılır onları öğrendim.

Program kapsamında teknik ve teorik anlamda hangi süreçlerden geçtiniz bahseder misiniz?

Her hafta eğitimlerimiz oldu ve her hafta mentor görüşmeleri gerçekleştirdim. Bu görüşmelerde istenilen ödevleri elimden geldiği kadarıyla güzel ve anlaşılır şekilde yazdım. Mentör takip çizelgemi günlük doldurdum ,kumaş boya terbiye elektrik ve denim elektrik işletmelerinde birer ay süreyle çalıştım.



Kısaca kendinizi tanıtır mısınız?

Adım Hacı Osman Arık. 18 yaşındayım Kahramanmaraş/ merkez doğumluyu. Kahramanmaraş Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Elektrik/Elektronik mezunuyum.

Programa nasıl başvuru yaptınız süreci bize anlatabilir misiniz?

Kipaş Holding K-Start gelişim programı için okulumuza yeni elektrik mezunu olan kişilerin alınacağını bildirildi. Bölüm şefimizde iletişim numaralarımızı şirketre iletmiş. Kipaş Holdingden aranarak K-Start gelişim programı adı altında bizimle çalışmak ister misiniz diye sordular. Bende kabul ettim ve sürecim başladı.

Programın sizin için artıları neler oldu bu konuda duygu ve düşünceleriniz nelerdir?

Okuduğum bölümün mesleğini görmüş oldum ve bilmediğim birçok şeyi bu program sayesinde öğrendim. El becerilerim ve el alışkanlığım arttı. Sadece elektrik değil mekanik olarak da birçok şeyi öğrendim.

Program kapsamında teknik ve teorik anlamda hangi süreçlerden geçtiniz bahseder misiniz?

Teknik olarak; ustalarımızın makinaların çalışma şekillerini, arızalarda nasıl hareket edeceğimizi, işletme içinde nasıl hareket edileceğini ve birçok şeyİ öğrenmiş oldum.
Teorik olarak; makinaların nasıl çalıştığını, işletme kurallarını, montörümüz Mesut Beyle haftada bir kere görüşme yaptım. İşletmedeki bölümlerden kimin sorumlu olduğu, yıllık, aylık bakım planlarını öğrendim. Haftada bir kez Kipaş Holding'in verdiği bireysel ve teknik eğitimlere katıldım.

Son olarak vermek istediğiniz bir mesaj ya da eklemek istediğiniz bir şey var mı?

Herkesin benim gibi genç yaşta Kipaş Holding gibi disiplinli, nizami ve birçok alanda başarılı olup adını dünyaya duyurmuş bir yerde çalışmasını isterim. Bu program sayesinde kendimi daha çok tanıdığımı düşünüyorum.
Bu meslek üzerinden kendimi geliştirmeyi ve her zaman daha iyisini yapmaya devam edeceğim. Bu programda bizim için emeği geçen herkese teşekkür ederim.



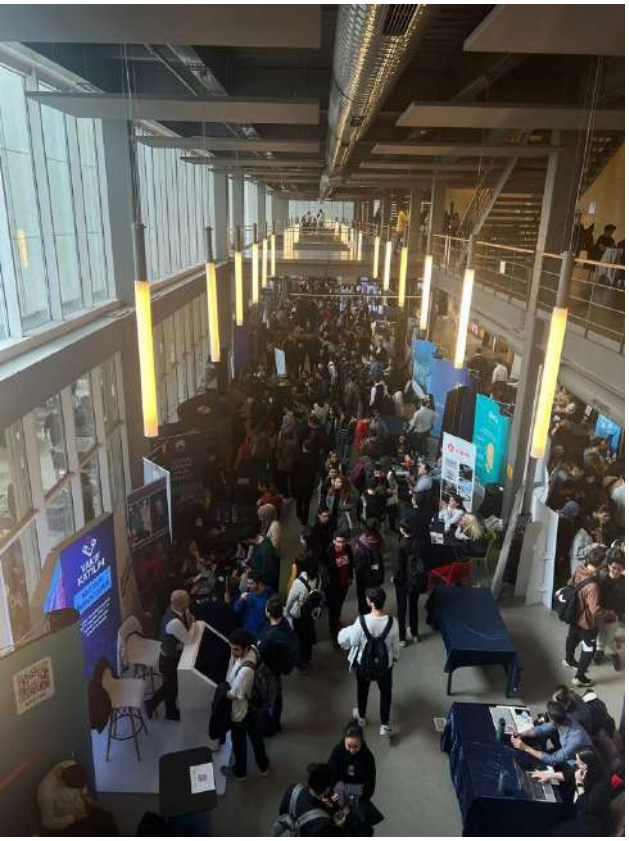




İTÜ FUTURE ENGINEERS SUMMIT

İTÜ FUTURE ENGINEERS SUMMIT etkinliğinde öğrencilerimizle bir araya gelmenin mutluluğunu yaşadık. İTÜ Ayazağa Kampüsünde standımızı ziyaret ederek sorularını yönelten, fikirlerimizi alan öğrencilerimizle birlikte olmak son derece heyecan vericiydi. Standımızı ziyaret eden İTÜ Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Şule Itır Satoğluna da ziyaretinden dolayı teşekkür ederiz.








FUTURE
ENGINEERS
ENGINEERS
ENGINEER
SUM


KİPAŞ



GELECEĞE NEFES **CUMHURİYET'E NEFES!**







#geleceğenefescumhuriyetenefes



Geleceğe Nefes Cumhuriyete Nefes projesi kapsamında Kahramanmaraş Orman Bölge Müdürlüğü işbirliği ile binlerce fidanı toprakla buluşturmanın mutluluğunu yaşıyoruz.

Yönetim Kurulu Üyemiz Halit Gümüşer'in öndeliğinde yöneticilerimiz, çalışanlarımız Orman Bölge Müdürlüğü ve çalışanlarının katılımıyla gerçekleştirilen etkinliğimizle Türkiye Cumhuriyeti'nin gelecek nesillerine eşsiz armağanlar bırakarak Geleceğe Nefes, Cumhuriyete Nefes olmak için fidanlarımızı toprakla buluşturduk.







GAZİ VE ŞEHİT AİLELERİ

Düzenlenen kahvaltı programına kent protokolünün yanı sıra şehit aileleri katılım sağladı. Burada bir konuşma gerçekleştiren Harp Malulü Gaziler Şehit Dul Ve Yetimleri Derneği Kahramanmaraş Şube Başkanı Mehmet Ali Küpeli programa katılanlara teşekkürlerini İletti. AK Parti Kahramanmaraş Milletvekili Vahit Kirişci ise şehit ailelerinin kendileri için oldukça önemli olduğuna vurgu yaparak tüm şehitlere Allah'tan rahmet diledi.

Kurumumuz ev sahipliğinde harp malulü gaziler, şehit, dul ve yetimleri derneği tarafından kahvaltı programı düzenlendi.



PLAST EUROSIA
İSTANBUL 2023

Plastik sektörünün Avrasya bölgesinde düzenlenen en büyük, dünyada da her yıl düzenlenen fuarlar arasında Çin'den sonra ikinci fuarı olan Plast Eurasia İstanbul Fuarı, 22 Kasım Çarşamba günü düzenlenen törenle açıldı.

En son teknolojilerin ve yeniliklerin sergilendiği fuarda, 1.400'ün üzerinde katılımcı firma, 65.000'den fazla sektör profesyoneli ile bir araya geldi.

Kipaş Re-Pet Elyaf İşletmelerimizin de katılım sağladığı fuarda tedarikçilerle bir araya gelinerek toplantılar yapıldı.

Sektördeki yenilikler, sürdürülebilir teknolojiler ve geri dönüşüm ile ilgili güncel bilgiler Kipaş Re-Pet Elyaf İşletmelerimiz yöneticileri tarafından takip edildi.





DOĞAYLA



BULUŞMANIN







ZAMANI!





Doğa ve Yaşam Kulübümüzün bu ay ki yeni rotası Dumanlı Yaylası oldu. Kentlerin karmaşıklığından uzaklaşarak, temiz havayla iç içe, yeşillerin içinde huzurlu bir etkinliğe daha kulüp üyelerimiz imza attı. Yayla serinliği ve doğanın sakinliği ile Dumanlı Yaylasında muhteşem deneyimlerle dolu bir gün geçirdiler.

2023 YILINDA **NELER OLDU?**



6 Şubat: Kahramanmaraş merkezli 7.7 ve 7.6 şiddetinde iki deprem

Kahramanmaraş'ın Pazarcık ilçesi merkezli 7,7 büyüklüğündeki deprem meydana geldi. Kurtarma çalışmaları devam ederken aynı bölgede 7.6 şiddetinde ikinci bir deprem meydana geldi. Depremde Kahramanmaraş başta olmak üzere Gaziantep, Adıyaman, Diyarbakır, Hatay, Malatya ve diğer çevre illerde de can ve mal kayıpları yaşandı. Depremde son resmi rakamlara göre 50.783 kişi hayatını kaybetti.

11 Şubat: Deniz Baykal hayatını kaybetti

Siyasetçi ve Cumhuriyet Halk Partisi eski Genel Başkanı Deniz Baykal 11 Şubat 2023 tarihinde Ankara'daki evinde 84 yaşında hayatını kaybetti. Kızı Aslı Baykal babasının kalp krizi nedeni ile öldüğünü açıkladı.

15 Şubat: 'Türkiye Tek Yürek' ortak yayını ile deprem bölgesi için yardım kampanyası düzenlendi

6 Şubat'ta meydana gelen Kahramanmaraş merkezli iki şiddetli depremin yıkıcı etkisi birçok ilde görüldü. Afet bölgesi ilan edilen bu iller için 'Türkiye Tek Yürek' bağış kampanyası düzenlendi. Birçok kanalın katıldığı ortak yayında nakdi bağış ve kısa mesaj bağışı toplandı. Ortak yayın saat 20:00'da başlarken gece geç saatlere kadar devam etti. Kampanya süresince telefonla bağlanarak yapılan bağışlarda 115 milyar 146 milyon 528 bin lira, SMS ile yapılan bağışlarda ise 9 milyon adet üzerinde SMS ile milyonlarca lira toplandı.

1 Mart: Yunanistan'da tren faciası

Başkent Atina'dan Selanik kentine giden bir yolcu treni ile Selanik'ten Larissa'ya giden bir yük treni, Larissa kenti dışında çarpıştı. Larissa Adli Tıp Servisi Başkanı Rubini Leontari yaptığı açıklamada, tren kazasında hayatını kaybedenlerin sayısının 57 olduğunu açıkladı. Yunan İtfaiyesi'nin son açıklamasına göre, 56 yolcudan ise hala haber alınamadı.

14 Mart: Yerli otomobil Togg'un fiyatı açıklandı



Türkiye'nin yerli otomobili Togg'un fiyatı açıklandı. Yapılan açıklamaya göre, Togg'un ilk modelinin fiyatı 953 bin TL'den başlıyor. Togg, C-segment elektrikli SUV modelinin fiyatı ile birlikte, aracın ismini de açıkladı. Yerli otomobilin adı T10X şeklinde belirlendi. Otomobil için ön siparişler 16-27 Mart tarihleri arasında Trumore dijital platformu ve Togg web sitesi üzerinden alınacak.

15 Mart: Şanlıurfa'da sel felaketi

Adıyaman ve Şanlıurfa'yı etkisi altına alan sağanak yağmur sele neden oldu. Yaşanan taşkınlarda resmi rakamlara göre 20 kişi hayatını kaybetti.

15 Nisan: İMECE uydusu uzaya fırlatıldı

Türkiye'nin metre altı çözünürlüğe sahip yerli ve milli ilk gözlem uydusu İMECE, Türkiye saatiyle 09.48'de ABD'nin California eyaletinde bulunan Vandenberg Uzay Kuvvetleri Üssü'nden başarıyla uzaya fırlatıldı. İMECE uydusu, 680 kilometre irtifada güneşe eş zamanlı yörüngede görev yapacak.

28 Mayıs: 13. Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan oldu



Türkiye'de cumhurbaşkanlığı seçimlerinin ikinci turu düzenlendi. 14 Mayıs 2023 tarihinde milletvekili seçimleri ve cumhurbaşkanlığı seçimleri yapılmış ancak Cumhurbaşkanlığı seçiminde hiç bir aday %50 + 1 oy sınırına ulaşamamıştı. İkinci tura kalan Cumhurbaşkanlığı seçimleri 28 Mayıs Pazar günü yapıldı. Recep Tayyip Erdoğan, geçerli oyların %52,18'ini alarak seçimi kazanarak Türkiye'nin 13. cumhurbaşkanı olurken Kemal Kılıçdaroğlu %48 oy aldı.

30 Mayıs: 2022-2023 sezonu Süper Lig şampiyonu Galatasaray oldu

Süper Lig'in 36. haftasında Galatasaray deplasmanda Ankaragücü'nü 4-1 mağlup ederek sezonun şampiyonluğunu ilan etti. Galatasaray böylelikle 23. kez şampiyonluk kupasının sahibi oldu.

14 Haziran: Yunanistan açıklarında göçmen teknesi faciası: 82 ölü



Yunanistan'ın Mora Yarımadası'nda bulunan Navarin'den 47 deniz mili uzaklıktaki uluslararası sularda 14 Haziran'da düzensiz göçmenleri taşıyan balıkçı teknesi alabora oldu. Balıkçı teknesinde bulunan 104 kişi kurtarılarak Kalamata Limanı'na getirilirken, olayın ardından yürütülen çalışmalarda 82 kişinin cesedine ulaşıldı. Olayın üzerine Europol soruşturma başlattı.

22 Haziran: Titanik enkazını görmek için dalan denizaltı kazası



18 Haziran 2023 tarihinde, OceanGate şirketi tarafından Titanic enkazına gezi düzenleyen Titan denizaltısı Kuzey Atlantik Okyanusu'nda kayboldu. Titan ile iletişim, enkaz alanına dalışının 1 saat 45 dakika sonra kesildi. 22 Haziran tarihinde ABD Sahil Güvenliği deniz altının enkazına ulaşıldığını ve içerisindeki beş kişinin hayatını kaybettiğini açıkladı. Mürettebat ve yolcular ise şu şekilde;

Stockton Rush, Amerikan denizaltı pilotu ve iş adamı. OceanGate'in CEO'su ve kurucu üyesiydi.

Şehzade Davut, Pakistanlı-İngiliz bir işadamı (Dawood Hercules Corporation'dan). Pakistan'ın en zenginlerinden biriydi. Süleyman Davut, Şehzade Davut'un 19 yaşındaki oğlu. Hamish Harding, İngiliz işadamı, havacı ve uzay turisti. Daha önce Mariana Çukuru'na inmiş, Dünya'nın çevresini dolaşmak için Guinness Dünya Rekorunu kırmış ve 2022'de Blue Origin NS-21 ile uzaya uçmuştu. Paul-Henri Nargeolet, eski bir Fransız Donanması komutanı, dalgıç, denizaltı pilotu.

1 Temmuz: Asgari ücret 11.402 TL oldu

Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanı Işıkhan, 1 Temmuz itibarıyla asgari ücretin net 8.506 liradan 11 bin 402 liraya yükseltilmesini kararlaştırdıklarını açıkladı. Böylelikle asgari ücrete Temmuz 2023 ara dönem için %34 zam yapılmış oldu.

8 Temmuz: Özkan Uğur hayatını kaybetti

MFÖ grubunun üyelerinden, sevilen sanatçı Özkan Uğur hayatını kaybetti. 69 yaşında yaşamını yitiren Özkan Uğur, üç kez lenf kanserini yenmiş ancak hastalığı nüksetmişti. Bir süredir İstanbul'daki özel bir hastanenin yoğun bakımında tedavi görüyordu.

17 Temmuz: Filenin Sultanları, Milletler Ligi şampiyonu oldu



A Milli Kadın Voleybol Takımı, FIVB Voleybol Milletler Ligi'nin final maçında Çin ile karşı karşıya geldi. Heyecan dolu maçı Filenin Sultanları setlerde 3-1 kazanarak Milletler Ligi'nde şampiyon oldu. 2023'teki finalde ulaştığı zaferle ilk şampiyonluğunu elde etti.

6 Ağustos: Milli okçu Mete Gazoz dünya şampiyonu oldu



Almanya'da düzenlen Dünya Şampiyonası'nın klasik yay finalinde Kanadalı Eric Peters'i 6-4 yenen Mete Gazoz, altın madalya kazandı. Bu turnuvada altın madalya kazanan ilk Türk okçu oldu ve bu başarıyla tarihe geçti.

7 Ağustos: Erkin Koray hayatını kaybetti

Anadolu rock müziğinin efsane isimlerinden Erkin Koray, 82 yaşında hayatını kaybetti. Kanada'nın Toronto kentinde hastaneye kaldırılan usta sanatçı, akciğeriyle ilgili rahatsızlıklarının yanı sıra yaşlılığa bağlı sağlık sorunlarıyla mücadele ediyordu. Cemalim, Fesupanallah, Arap Saçı, Yalnızlar Rıhtımı, Çöpçüler gibi unutulmaz şarkılara imza atmıştı.

3 Eylül: Filenin Sultanları Avrupa şampiyonu oldu



A Milli Kadın Voleybol Takımı, 2023 CEV Avrupa Voleybol Şampiyonası Finali'nde Sırbistan'ı 3-2 mağlup ederek ilk kez şampiyon oldu. Bu sonuçla Kadın Voleybol Milli Takımımız Avrupa'nın en büyüğü olarak adını tarihe yazdırdı. Dünya basını Filenin Sultanları'nın başarısına geniş yer ayırdı.

8 Eylül: Fas'da 7 büyüklüğünde deprem

Fas'da yerel saatle 23.10'da merkez üssü Marakeş kentine bağlı El-Huz bölgesi olan 7 büyüklüğünde deprem meydana geldi. Depremde hayatını kaybedenlerin sayısı resmi rakamlara göre 2 bin 900'ü aştı.

1 Ekim: Ankara Kızılay'da bombalı terör saldırısı

Başkent Ankara'da 1 Ekim Pazar günü sabah saat 09.30 sıralarında İçişleri Bakanlığı'na bombalı saldırı girişiminde bulunuldu. Saldırı girişiminde bulunan 2 terörist, emniyet güçlerince etkisiz hale getirildi.
5-6 Ekim: MİT ve TSK'dan Suriye'nin kuzeyine operasyon Milli İstihbarat Teşkilatı (MİT) Suriye'deki terör hedeflerine yönelik harekat gerçekleştirdi. MİT'e ait çok sayıda SİHA'nın görev aldığı harekatta birçok hedef imha edildi. Bu hava harekatının ardından Türk Silahlı Kuvvetleri'ne bağlı savaş uçakları da Suriye'nin kuzeyindeki terör hedeflerini vurdu.

7 Ekim: Filistinli militan grup Hamas, İsrail'e karşı operasyon başlattı

Hamas, 7 Ekim 2023 tarihinde İsrail geneline geniş çaplı bir operasyon başlattı. Hamas güçleri Gazze

Şeridi'nden İsrail'in yerleşim yerlerine girdi ve şehirlere roketli saldırılar yaptı. Saldırılar Hamas'ın silahlı kanadı İzzeddin el-Kassam Tugayları tarafından gerçekleştirildi. Saldırılarda yüzlerce İsrailli öldürüldüğü belirtildi. Hamas, saldırılara Aksa Tufanı Operasyonu adını verirken, İsrail saldırılara karşılık olarak Demir Kılıç operasyonu adını verdiği harekâtı başlatma kararı aldı.

7-26 Ekim tarihleri arasında, İsrail'in Gazze'ye düzenlediği saldırılarda ölenlerin isimleri, kimlik bilgileri ve yaşlarının yer aldığı 212 sayfalık bir rapor yayımladı. Rapora göre, 7-26 Ekim tarihlerinde İsrail saldırılarında, ölen 7 bin 28 kişinin 2 bin 913'ünü çocuklar oluşturuyor.
İsrail saldırılarında, henüz bir yaşını tamamlamamış 133 bebek, 1 yaşındaki 153, 2 yaşındaki 158 bebek olmak üzere 444 bebek yaşamını yitirdi.

17 Ekim: İsrail'den Gazze'de hastaneye saldırı
Gazze'deki saldırılarına devam eden İsrail, akşam saatlerinde El-Ehli Baptist Hastanesini bombaladı. İsrail'in saldırıları sonraki hastanede bulunan en az 500 kişinin öldüğü belirtildi. Gerçekleşen saldırı sonrası Cumhurbaşkanlığı kararıyla Türkiye'de Gazze için 3 günlük resmi yas ilan edildi.



29 Ekim: Türkiye Cumhuriyeti 100 Yaşında!

Türkiye Cumhuriyeti'nin 100. yılını doldurduğumuz 29 Ekim için tüm yurtta özel törenler yapıldı. Milli Savunma Bakanlığı, İstanbul Boğazı'nda Cumhuriyet'in 100. yılı kutlamaları kapsamında TCG Anadolu'nun da aralarında bulunduğu 100 savaş gemisinin resmi geçiti düzenledi. Hava Kuvvetleri Komutanlığına bağlı F-16 ve F-4'lerin bulunduğu 14 uçak da resmi geçit sırasında gemilere eşlik etti. Akşam saatlerinde ise İstanbul boğazı semalarında drone gösterileri yapıldı.

Cumhuriyet'in 100. yılına özel 100 milyon adet 5 TL'lik madeni para basıldı.

4 Kasım: CHP'nin yeni genel başkanı Özgür Özel oldu

Cumhuriyet Halk Partisi'nin (CHP) 38. Olağan Kurultayı'nın ikinci tur oylamasında Manisa Milletvekili Özgür Özel 812 oy alarak genel başkan seçildi.

17 Kasım: Metin Uca hayatını kaybetti

Sunucu, yazar ve sanatçı kimliğiyle tanınan Metin Uca, Dilovası ilçesinde araç kullanırken rahatsızlanması sonucunda geçirdiği trafik kazası sonrası İstanbul'da tedavi altına alınmıştı. Tedavisi kapsamında 15 Kasım 2023 günü yapılan ameliyat sonrasında yoğun bakıma alındı. Ameliyat sonrası gelişen komplikasyonlar sonucu 17 Kasım 2023 tarihinde tedavi gördüğü hastanede hayatını kaybetti. Uca, 19 Kasım Pazar günü Kocatepe Camisi'nde öğle namazına müteakip kılınan cenaze namazının ardından son yolculuğuna uğurlandı.



Yedikuyular Kayak Merkezi

Yedi Kuyular Kayak Merkezi 2000 metre rakımda inşa edilmiş, Türkiye'de şehir merkezine en yakın kayak tesisidir. Şehir Merkezine uzaklığı yalnızca 13 km'dir. Kış ve doğa turizmini sevenler için dört mevsim uğrak yeri olan Yedi Kuyular Kayak Merkezi, çevre illerden gelen ziyaretçilerin en fazla ilgi gösterdiği alanlardan biridir. Eşsiz doğa manzarasına sahip pistleri ve sosyal faaliyet alanlarıyla kayak severlere benzersiz keyifler sunuyor. Kayak tutkunlarının, kar motoru severlerin, doğada yürüyüş yapmak isteyenlerin mutlaka ziyaret etmesi gerekli bir yerdir.

Tesis Özellikleri

Yedi Kuyular Kayak Merkezi Yaz-Kış Rekreasyon Alanı ve Kayak Merkezinde 540 metrekare Danışma ve Yönetim Birimi, 550 metrekare Restaurant ve Cafe, 140 metrekare umumi bay-bayan tuvalet ve lavabo 140 metrekare üst istasyon, 270 metrekare kar ezme aracı garajı 2 adet jeneratör binaları 2 adet su depoları ile alt istasyonu kotu olan 1.833 metre rakımından üst istasyon kotu olan 2.044 metre rakımına telesiyej ve teleski hatları ile ulaşılmaktadır, 760 metre uzunluğunda 1 adet telesiyej hattı, 430 metre uzunluğunda teleski hattı ve ayrıca 100 metre uzunluğunda yürüyen band bulunmaktadır. Ayrıca bir adet helikopter pisti ve otopark alanları da bulunmaktadır.



Bungalov Evler

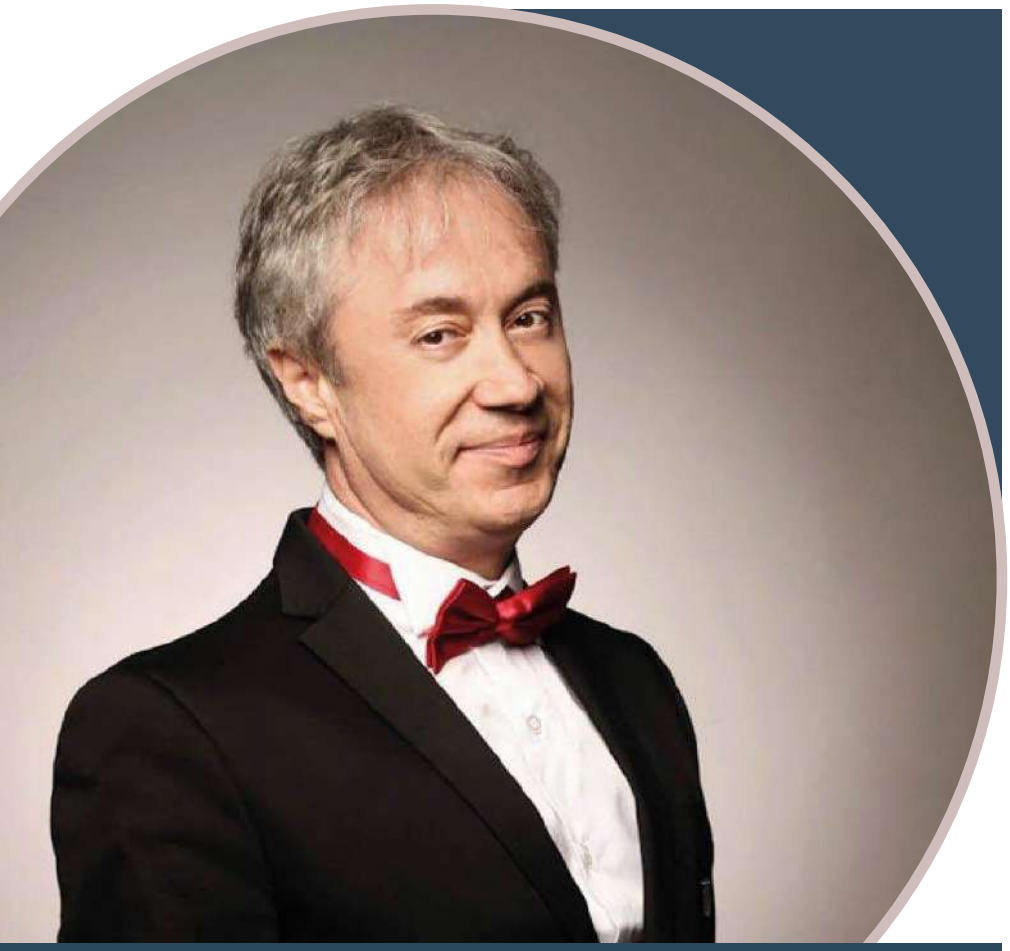
Sezonun başlamasıyla birlikte Yedikuylar Kayak Merkezi içerisinde yer alan bungalov evler yerli ve yabancı turistleri ağırlamaya devam ediyor.

Yedikuyular, doğal güzellikleri ve zengin kış aktiviteleriyle ünlü olan bir kış turizm destinasyonudur. Kayak, snowboard ve kızak gibi geleneksel kış sporlarına ek olarak ve atv gibi özel etkinlikleriyle de misafirlerine unutulmaz bir kış tatili deneyimi sunmaktadır. Bu pitoresk mekan, hem yerli hem de yabancı turistleri ağırlayarak yıl boyunca yaklaşık yüzbinlerce ziyaretçiye ev sahipliği yapmaktadır.

Yedikuyular, mevsimin ilk karının düşmesiyle birlikte adeta bir masal dünyasına dönüşmektedir. Beyaz örtüyle kaplı dağlar ve ormanlar, bu bölgeyi adeta bir kış cenneti haline getirmektedir. Ancak sadece doğal güzellikleri değil, aynı zamanda zengin sosyal aktiviteleriyle de öne çıkmaktadır. Yerli ve yabancı misafirler, bu mekanın benzersiz atmosferinde bir araya gelerek unutulmaz anılar biriktirmektedir.

Bungalov evleri, konaklama deneyimini daha da özel kılmaktadır. Doğaya uyumlu tasarımları ve sıcak atmosferleriyle bu evler, misafirlere evlerini aratmayan bir konfor sunmaktadır. Her bir detayın özenle düşünüldüğü bungalovlar, konuklarına huzurlu bir mola ve dinlendirici bir gece geçirme imkanı sağlamaktadır.

Yedikuyular'ın kışın sunduğu bu zengin deneyim, yurt içinden ve dışından gelen misafirlerin beğenisine sunulmaktadır. Mekanın sunduğu çeşitli etkinlikler ve konaklama seçenekleri, her yaş grubundan ve ilgi alanından misafiri memnun etmeyi başarmaktadır. Her yıl mevsimin ilk karının düşmesiyle birlikte bu eşsiz destinasyon, kış tutkunlarını kendine çekmeye devam etmektedir. Yedikuyular, doğanın güzellikleri ve keyifli aktiviteleriyle kış tatili sevenler için vazgeçilmez bir adres haline gelmiştir.



Metin Uca Kimdir?

Hayatı ve kariyeri

Babası Hakkârili ve Kürt asıllı, annesi Söğüt, Bileciklidir. Kimya mühendisliği, jeoloji mühendisliği ve tiyatro eğitimleri alan Uca, 1987 yılında kazandığı Anadolu Ajansı sınavıyla muhabirliğe başladı. 1989 yılında TRT'ye geçen Metin Uca, daha sonra Kanal D, Show TV, atv ve Star TV gibi kuruluşlarda muhabirlik, programcılık yaptı.

CHP içinde etkin olarak siyasetle uğraştı. 1999 yılından sonra "Günaydın Türkiye" adlı sabah haberleri programı ve 2002 yılında Star TV'de yayımlanmaya başlayan, sunuculuğunu yaptığı "Passaparola" adlı yarışmayla tanındı. Program, 9 sene yayımlandı ve 740 bölüm sürdü. Tek kişilik gösterilere de çıkan ve seslendirme çalışmaları yapan sanatçı, 2004 yılından bu yana bir kitap üzerinde çalışıyordu.

3 Şubat 2022 tarihinde, İstanbul Havalimanı'nda "halkı kin ve düşmanlığa sevk etme" suçundan gözaltına alındı.

Ölümü

Uca, Dilovası ilçesinde araç kullanırken rahatsızlanması sonucunda geçirdiği trafik kazası sonrası İstanbul'da tedavi altına alındı. Tedavisi kapsamında 15 Kasım 2023 günü yapılan ameliyat sonrasında yoğun bakıma alındı. Ameliyat sonrası gelişen komplikasyonlar sonucu 17 Kasım 2023 tarihinde tedavi gördüğü hastanede öldü.

Eserleri

- Her Tuzluğum Var Diyene Hıyarla Yetişemedim, 2004, Epsilon Yayınları,
- Yes Yerine Orrayt Demek Caiz midir Hocam?, 2006, Epsilon Yayınları,
- Tüh, 2007, Doğan Kitap



YILBAŞI İÇİN EVİNİ DEKORE EDECEKLERE BEŞ ÖNEMLİ ÖNERİ

Yeni yılı evinde karşılayacaklar eşsiz bir ortam yakalamak için yılbaşı dekorasyon fikirlerini sizler için derledik. Yılbaşı ruhunu evinde yaşamak isteyenler için genel bir plan yaparak yola çıkmaları gerektiğini söyleyebiliriz. Evin girişinden yemek masasına, kapı süslerinden ışıklara kadar pek çok detayla yılbaşınızı eğlenceli hale getirebilirsiniz. Çeşitli aksesuarlarla yapacağınız dokunuşlar, yılbaşı ruhunu evlerinize getirebilir. Kozalaklar, mumlar, çam ağaçları gibi yılbaşı süslerinde kullanabileceğiniz bir çok malzeme var. Yemek masası için runnerlar, peçeteler, peçetelikler, kapı için özel süsler, yeniyıl şapkaları ve daha fazlası... Gereken malzemelerin listesini yaparak alışverişe çıkmak işinizi çok kolaylaştırabilir. İşte sizin için hazırladığımız yılbaşı önerileri

Evin Girişini Süslemekle İşe Başla

Yeni yıl süslemeleri için dekorasyona ev girişinden başlayabilirsiniz. Ev girişinde yılbaşı ile uyumlu konseptte paspas sererek ev ruhunu daha da yansıtabilirsiniz. Yılbaşı dekorasyonunda tamamlayıcı öğeler önemlidir. Yuvarlak ve çam ağaçlı modellerden oluşan kapı süsleri girişte misafirlerinizi etkilemekte, merak uyandırmaktadır. Girişe yerleştireceğiniz bu süsler ile misafirlerinizi etkiledikten sonra ev içinde de aynı etki devam edecektir. Bu nedenle kapı çelenklerini kendi ellerinizle hazırladığınızda daha anlamlı olup unutulmaz izler bırakacaktır.

Özenli Sofralarla Lezzetli Yemekler Hazırlamanın Vakti

Tamamen kendi zevkinize göre hazırlayacağınız süsler evinizde mükemmel bir aura oluşturacaktır. Yeni yıla girerken sevdikleriniz de yanınızda olsun istiyorsanız güzel bir sofra hazırlamanız gerekiyor. Lezzetli ve güzel yemekler hazırlayarak hem görsel bir şölen hazırlayabilir hem de konuklarınızın ağzında hoş tatlar bırakabilirsiniz. Yeni yıl konsepti için de runnerlar, peçete yüzükleri, kadehler, masa süsleri gibi pek çok detay yardımcınız olacaktır. Renkli yemek şölenlerinin yanı sıra yılbaşı süsleriyle masalarınıza yılbaşı ruhunu ve canlılığı katabilirsiniz. Renklere gelecek olursak kullanılacak masa örtüsünden peçeteler, mumlara dek pek çok alanda kırmızı ve yeşil tonlarını tercih etmeniz gerekir.

Olmazsa Olmaz: Yılbaşı Ağacı

Yılbaşı dekorasyonunuzu; yeni yıl ruhunu en iyi yansıtan yılbaşı ağaçlarıyla tamamlayabilirsiniz. Işıl ışıl, rengarenk süslerle döşenmiş, yılbaşı topları, renkli aydınlatma, aksesuarlardan oluşan bir ağaç önceki seneye hoşça veda etmenizi sağlayacaktır. Yılbaşı ağacının süslenmesi sırasında ailece vakit geçirdiğinizde anılarınıza bir yenisini daha eklemiş olursunuz. Eğlenceli ama oldukça uzun bir serüven sizi bekliyor.

Obje Seçimiyle Yeni Yıl Konseptini Tamamlayın

Evde farklı köşeler ve duvarları süsleyerek yılbaşı için evlerinizi dekore edebilirsiniz. Evlerinizde küçük süslemelerle renkli alanlar oluşturmak için kozalak, çanta, hediye çorapları, mum, ışık gibi objelerle dekoratif süsleme yapabilirsiniz. Sene boyunca çektirdiğiniz fotoğrafları duvarlara, yılbaşı çam ağaçlarınıza astığınızda mükemmel ortamlar oluşturabilirsiniz. Geride bıraktığınız anıları mutlulukla sergilemeniz eşsiz bir ortam sağlayacaktır.

Eğlencenin Tam Vakti: Müzik ve Masa Oyunları

Yılbaşı gecesinin klasik oyunu tombala olsa da, eğlencede sınır tanımayanlar için pek çok ekip oyunları mevcut. Monopoly ile ailece vakit geçirebileceğiniz gibi, Tabu ile de güç dengenizi sınayabilirsiniz! Çok sayıda masa oyunu olsa da herkese hitap eden bir oyun bulmak uzun zaman alabilir. Yılbaşı olur da müzik olmaz mı diyenler içinse karaoke eşsiz bir seçim olacaktır. Komşularınızı rahatsız etmeyeceğinizden eminseniz mikrofon, televizyon, iyi bir ses sistemi ve aydınlatma ile karaoke ortamını oluşturabilirsiniz. Tek yapılması gereken şarkı söylemek ve çok sayıda şarkı bulmak!

Sevdikleriniz için Unutulmaz Yılbaşı Hediye Önerileri

Anne ve Babanıza Sürpriz Deneyimler Armağan Edin

Bitkileri seven bir anne babanız varsa, onlara bitkiler için hoş bir dünya tasarlayabilecekleri bir teraryum atölyesi deneyimi armağan edebilirsiniz. Böylece yılbaşını kendi tasarladıkları bir ekosistem ile birlikte kutlayabilir, sevgi dolu tasarımlarına evinizin en güzel köşesinde ömür boyu yer verebilirler.

Kardeşiniz ile Yılbaşında Eğlenceli Deneyimler Yaşayın

Küçük bir kardeşiniz varsa ona şirin figürler tasarlayabileceği bir çocuklara özel seramik atölyesi deneyimi armağan edebilirsiniz. Böylece yaratıcılıklarını geliştirmeleri için onlara zengin bir deneyim sunabilir ve yaşamları boyunca ihtiyaç duyacakları başarı duygusu ile de tanıştırabilirsiniz. Ablanız veya ağabeyiniz için ise yılbaşı armağanı olarak spor aktivitelerini tercih edebilirsiniz.

Sevgiliniz ile Yılbaşını Macera Dolu Aktivitelerle Geçirin

Bu yılbaşında sevgiliniz ile birlikte cam şekillendirme atölyesine katılmaya ne dersiniz? Bu atölyede yeni bir beceriyi eğlenceli bir şekilde öğrenirken, bu unutulmaz günü hatırlatan bir gözyaşı şişesi ya da nazar boncuğu tasarımlarınızı oluşturabilirsiniz.

Arkadaşlarınız İçin Mutluluk Dolu Yılbaşı Hediyeleri

Sanatsever arkadaşlarınızla birlikte yeni yıla renkli bir başlangıç yapmak için ni tercih edebilirsiniz. Cam tablonun zarif bir sanat ürününe dönüşmesi için boyalar ve fırçalar hakkında yeni bilgiler öğrenerek resimler yapabileceğiniz bu deneyim, size ve arkadaşlarınıza mutluluk dolu bir gün armağan edebilir.

Öğretmeninizin Emeğine Karşılık Veren Yılbaşı Armağanı

Geleceğinizi şekillendiren öğretmenleriniz için klasik bir hediyeden çok farklı bir öneri arıyorsanız, ahşap atölyesi deneyimini onlara hediye edebilirsiniz. Bu atölyede kendi mumluklarını yapabilirler ve onları boyayabilirler. Böylece öğretmeninize güzel bir aktive hediye etmenin yanı sıra onlar için de güzel bir anı bırakabilirsiniz.

Eşinize Keyifli Bir Yılbaşı Deneyimi Hediye Edin

Yeni bir yılı eşinizle birlikte İstanbul Boğazı'nda keyifli bir gün doğumu ya da romantik bir akşam yemeği ile karşılayabilirsiniz. Böylelikle yeni yılın getireceği sürprizleri yaşamınızın her anına eşlik eden eşinize güzel bir deniz gezisi armağan ederek kutlayabilirsiniz.

Yılbaşını Çocuklarınızı Geliştirecek Deneyimlerle Karşılayın

Çocuklarınız için yeni bir yılda onların ince motor becerilerini, hayal güçlerini ve duygusal gelişimlerini destekleyen bir deneyim ile başlayabilirsiniz. Bu noktada heykel atölyesi etkinliğini tercih edebilir, onları gelişimleri için zengin bir çevre ve yepyeni bir beceri için eğlenceli bir öğrenme ortamı ile tanıştırabilirsiniz.



İç Pilavlı Tavuk Dolma Tarifi



Malzemeler

•1 adet büyük boy tavuk

İç pilavı için

•1,5 su bardağı pirinç
•2 adet kuru soğan
•1 yemek kaşığı kuş üzümü
•1 yemek kaşığı fıstık
•2 su bardağı sıcak su (tavuk suyu da kullanabilirsiniz)
•2 yemek kaşığı tereyağı
•1/2 çay kaşığı tarçın
•1 çay kaşığı tuz
•1 çay kaşığı karabiber

Üzeri için

•1 yemek kaşığı tereyağı
•1 tatlı kaşığı limon suyu
•1 çay kaşığı toz biber

Yılbaşı hindisinin yılbaşı sofrasındaki yeri apayrı ve baki. Ama yine geniş yılbaşı masaları kuracaksanız tavuk tüm heybetiyle imdadınıza yetişiyor ve iç pilavlı tavuk dolma haline bürünerek hem leziz, hem bereketli bir lezzet olarak yılbaşı menünüze dahil olmayı hak ediyor.

Nasıl Yapılır?

Kuru soğanları küp küp doğrayın. Tereyağını pilav tenceresinde eritin. Doğradığınız soğanları renk alana kadar kavurun. Pirinçleri ilave edin 5-6 dakika kavurun. Dolmalık fıstık, kuş üzümü, karabiber ve tarçın ekleyin. 2- 3 dakika daha kavurun. Sıcak suyu ilave edin ve tencerenin kapağını kapatarak 10 dakika demleyin.

Temizlenmiş, kemiksiz tavuğun içine kaşık yardımıyla hazırladığınız iç pilavı ilave edin. Tavuğun pişerken ayrılmaması için bacaklarını çapraz bir şekilde bağlayın. Tereyağı, limon suyu ve toz biberi bir kapta karıştırın. Tavuğu hazırladığınız tereyağlı karışım ile yağlayın.

180 derecede 45 dakika pişirin. Pilavıyla beraber porsiyonlayıp servis edin.

Yılbaşı Kurabiyesi





Malzemeler

Yeniyıl yaklaşırken harika lezzeti ve kokusuyla şahane bir kurabiye tarifi geliyor

•125 gr oda sıcaklığında tereyağ
•1/2 (yarım) su bardağı pekmez
•1/2 (yarım) su bardağı pudra şekeri
•1 yumurta (oda sıcaklığında)
•1 paket vanilya
•1 çay kaşığı kabartma tozu
•1 tatlı kaşığı tarçın
•İsteğe bağlı 1 çay kaşığı zencefil
•3 su bardağı un (az gelirse bir miktar un ekleyebilirsiniz)



Süsleme İçin;

•Glazür
•Pudra şekeri





Kış Aylarında İçinizi Isıtacak Sıcak İçecekler ve Faydaları

Dışarıda lapa lapa kar yağarken, yağmur damlaları pencereden süzülürken, loş ışığın altında yumuşacık bir battaniyeyle sarmalanmak, bir yandan en sevdiğimiz filmi izlerken bir yandan da sıcacık içeceğimizi yudumlamak uzun kış gecelerinin en sevilen aktivitelerinden biri. Kış aylarında hem metabolizmayı hızlandırarak vücudu ısıtan, hem sıvı ihtiyacımızı karşılayan hem de sağlık için sunduğu faydalarla bağışık sisteminden sindirim sistemine tüm sistemleri destekleyen sıcak içecekleri sizler için yazımızda bir araya getirdik.



Kahve severler için: Pumpkin Spice Latte

Tarçın, zencefil, zerdeçal, muskat, yenibahar ve karanfil gibi vücudu ısıtan ve metabolizmayı hızlandıran baharatlar içeren pumpkin spice latte, özellikle kahve severler için sonbahar ve kış aylarının en sevilen sıcak içeceklerinden biri. Biraz süt, espresso ve pumpkin spice baharat karışımıyla hazırlanan bu lezzetli içecek, bazı süt olduğu için kalsiyum, D vitamini ve protein açısından oldukça zengin bir içecek. Pumpkin Spice Latte'de bulunan espresso, niasin ve pantotenik asit gibi içerikleriyle doğal bir antioksidan kaynağı. Şeker ihtiyacını şeker tüketmeksizin karşılamanızı sağlayan ve bu yolla kan şekeri seviyelerini düzenleyen tarçın, antienflamatuar etkileriyle bilinen zencefil ve zerdeçal gibi pek çok doğal baharatla hazırlanan bu lezzetli içeceği mümkün olabildiğince az şekerle hazırlayarak kış aylarında keyifle tüketebilirsiniz.

Çikolatadan vazgeçemeyenlere: Naneli Sıcak Çikolata

Kış denince akla ilk gelen sıcak içeceklerden bir diğeri de elbette yumuşacık içimi ve sonrasında gelen mutluluk hissiyle sıcak çikolata! Mide bulantılarını ve ağrılarını anında yatıştıran, baş ağrılarına iyi gelen ve metabolizmayı hızlandıran nane özütüyle hazırlandığında çok daha sağlıklı ve lezzetli hale gelen sıcak çikolatanın faydaları elbette sadece bunlarla sınırlı değil. Güçlü bir antioksidan olan çikolatanın, vücudun toksinlerden arınmasına yardımcı olmanın yanı sıra mutluluk hormonu olarak da bilinen serotonin salgısını tetiklediği biliniyor. Dolayısıyla modunuz düştüğünde ya da kendinizi depresif hissettiğiniz anlarda bu harika içeceği hazırlayıp, yanına biraz da tarçınlı kurabiye alıp keyfinizi anında yerine getirebilirsiniz.

Probiyotik içecekleri sevenlere: Boza

Doğru şekilde ve uygun miktarda tüketildiğinde harika bir ağa öğün olabilen boza, lezzetli bir kış içeceği olmasının yanı sıra sindirim sisteminden bağışıklık sisteminin desteklenmesine kadar sağlık için pek çok faydayı da barındırıyor. İçeriğindeki aktif mayalar ve laktik asit sayesinde sindirim sistemini rahatlatan, probiyotik bakterilerle bağırsak florasının düzenlenmesine yardımcı olan, enerji ve sıvı ihtiyacını aynı anda karşılayabilen bozayı kış aylarında biraz tarçın ve sarı leblebi ile servis edebilirsiniz. Boza mayalı bir içecek olduğu için açtıktan sonra buzdolabında saklamayı ve kısa bir süre içinde tüketmeyi unutmayın.

Bağışıklığını desteklemek isteyenlere: Bitki çaylar

Soğuk havalarda hem içimizi ısıtmak hem de bitkilerin bağışıklık destekleyici faydalarından yararlanmak için elimizin en çok gittiği bir diğer sıcak içecek alternatifi de hiç şüphesiz bitki çayları. Muhteşem aromaları ve sağlık için sunduğu faydalarla günün her anında tüketmekten keyif aldığımız bitki çaylarını tüketmek, kış aylarında vücudun sıvı ihtiyacını karşılamanın da en lezzetli yollarından biri. İçerdikleri antioksidanlar, vitamin ve mineraller ile canlandırıcı, bağışıklık sistemini destekleyici, sindirimi kolaylaştırıcı ve rahatlatıcı etkileri olan bitki çaylarından ıhlamur, melisa, beyaz çay, yeşil çay, hibiskus, kuşburnu, zencefil, adaçayı, nane, ekinezya gibi seçenekleri değerlendirebilirsiniz.



Ülkemiz ve markamız için güzel bir yıl olmasını diliyor, sevdiklerinizle en güzel zamanlarınızı geçirmenizi temenni ediyoruz.

Mutlu Yıllar