# KİPAŞ'TAN

MART 2020 SAYISI

# CORONA
## Salgınına Hazırız!



### TURQUALİTY'YE KATILDIK

Turquality ile Türk firmalarının global firmalarla rekabeti kolaylaşırken, Progroup'un 'Turquality Eğitim Seferberliği'ne grubumuz da katıldı.



### ÖZEL GÜN

8 Mart Dünya Kadınlar Günü etkinliğinde kadın çalışanlarımız bir araya geldi.



### VERGİ REKORTMENİYİZ

Vergi Haftası etkinlikleri kapsamında; kurumlar vergisi rekortmenlerini ziyaret eden Kahramanmaraş Vergi Dairesi Başkanı İbrahim Kaya grubumuzu ziyaret etti.

# Sağlığınız Bizim İçin Önemli

Corona virüsünün ortaya çıkmasıyla Dünya, tüm zamanların en büyük salgın tehditlerinden biriyle karşılaştı. Zorunlu seyahat yasakları, karantinalar ve yürürlüğe konulan sağlık uygulamalarıyla virüsün etkileri en aza indirilmeye çalışılıyor. Peki, bu risk ortamında şirketimiz hangi önlemleri aldı?

* Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC) ve devlet sağlık departmanları işverenlere virüsten korunma konusunda rehberlik ederken, şirketimizde bu doğrultuda yurtdışı seyahatlerini durdurmuştur.

* Yurtdışı bağlantılı tüm faaliyetlerini ( toplantı, fuar, etkinlik vb.) erteleme kararı almıştır.

* Personellerimizin gelişimi için belirli aralıklarla mentorlerimiz eşliğinde verilen eğitimlere ara verilmiştir.

* Şirketimizin giriş ve çıkış kısımlarına termal kameralar yerleştirilmiş olup sağlık personellerimiz tarafından ısı ölçerler ile personelerimizin ateşleri düzenli olarak ölçülmeye başlanmıştır.

* İSG Birimimiz tarafından acil eylem planı hazırlanmış olup uygulanmaya başlanmıştır.

* Personellerimiz ve yöneticilerimiz konuyla ilgili olarak Sağlık Birimimiz tarafından bilgilendirilmiştir.

* İşletmelere, yemekhanelere ve güvenliklere konuyla ile ilgili bilgilendirici afişler asılmıştır.

* İşletme içleri ve ofisler düzenli olarak dezenfekte edimiştir ve edilmeyede devam edecektir.

* Yemekhanelerde yemek saatleri 10:30 - 14:30 olarak esnetilerek kalabalık bir şekilde yemek yemenin önüne geçilmiş olup her masaya iki personel oturacak şekilde düzenleme yapılmıştır.

* Personellerimizin kullanmış olduğu servisler belirli aralıklarla dezenfekte edilmiş ve edilmeyede devam edecektir.

Dünya Sağlık Örgütü tarafından küresel salgın (pandemi) olarak kabul edilen coronavirüs (COVID-19) vakalarına karşı ilk günden bu yana sıkı bir takip yapmakta ve şirketimiz bünyesinde gerekli tüm önlemleri alarak çalışanlarımızı salgın konusunda uyarmaktayız. Siz değerli çalışanlarımızın sağlığı için almış olduğumuz tedbirleri en güvenli şekilde sürdürebilmek için Kipaş olarak elimizden geleni yapmaya devam edeceğiz.

Bu hastalığa karşı korunmada sorumlu ve sağduyulu hareket etmek büyük önem taşımaktadır. Tüm çalışanlarımızın bu konuda azami hassasiyeti göstereceklerinden eminiz.

KİPAŞ HOLDİNG İNSAN KAYNAKLARI

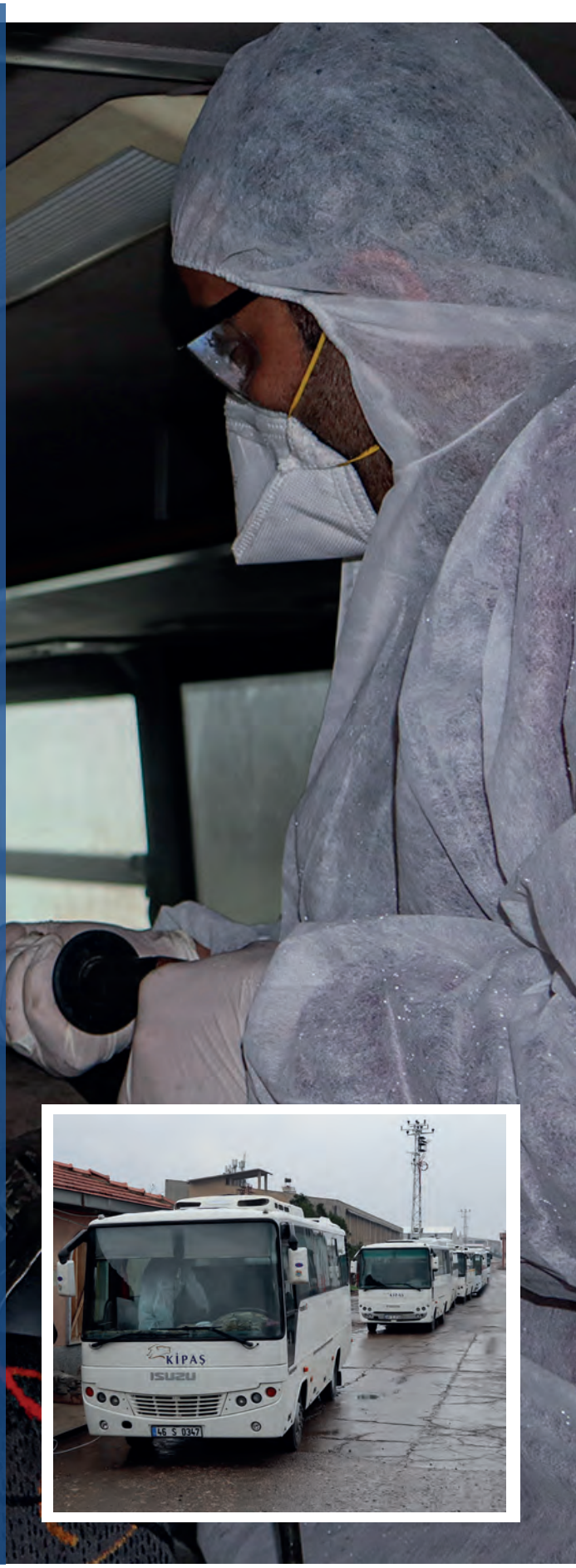
# SERVİSLER İÇİN;

Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC) ve devlet sağlık departmanları işverenlere virüsten korunma konusunda rehberlik ederken, şirketimizde bu kurallara ve yasaklara uygun hareket etmektedir.

Bu doğrultuda personellerimizin kullanmış olduğu toplu taşıma araçlarında dezenfektasyon çalışmalarına başlanmıştır. Dezenfaktasyon çalışmaları belirli aralıklarla yapılmaya devam edecektir. Servis iniş binişlerinde tek sıra halinde yakın temas olmayacak şekilde hareket edilmesi konusunda sağlık personellerimiz tarafından çalışanlarımız bilgilendirilmiştir.

Personelimizin sağlığı bizim için önemlidir. Siz değerli çalışanlarımızın bu kapsamda kurallara ve yasaklara uygun hareket etmesini rica ediyoruz. Birlikte tedbirli bir şekilde hareket ederek bu süreci en az hasarla atlatmayı temenni ediyoruz.
Olası bir durum karşısında lütfen Sağlık Birimimiz ile iletişime geçiniz.

SAĞLIK BİRİMİ : 1357





Ortak alanlar dezenfekte edildi



İşletme içi çalışma alanları dezenfekte yapıldı



Lavoba ve ortak alanlara dezenfektanlar yerleştirildi

# KİPAŞ GRUP ŞİRKETLERİMİZ DE CORONA VİRÜSE KARŞI ÖNLEMLERİMİZİ ALIYORUZ!




İşe girişlerde termal kamera ve ısı ölçerler devreye alındı



İşletme içi dezenfektasyon çalışmaları yapıldı



Yemekhane masaları 2 şerli gruplar halinde düzenlendi

SAĞLIK BİRİMİ : 1357



**Dr. Demirhan ÖKSÜZ**
İSG Grup Müdürü

# CORONA Virüs Bilgilendirme Toplantısı

Çin'de ortaya çıkan ve tüm dünyaya yayılan corona virüse karşı önlemler her geçen gün artıyor. Çin'in Wuhan kentinde aralık ayında ortaya çıkan ve 9 Şubat itibarıyla 100'den fazla ülkede 110 binden fazla insana bulaşan corona virüs için çalışanlarının sağlığına ve güvenliğine öncelik veren işletmelerimizde, önlemlerini artırmaya başladı.

Bu önlemler kapsamında şirketimiz konferans salonunda İSG Grup Müdürü Demirhan ÖKSÜZ tarafından yönetim kurulumuz ve yöneticilerimizin de katıldığı bilgilendirme toplantısı gerçekleştirildi. Toplantıda aşağıdaki maddelere vurgu yapıldı. Maddeler;

1-Sağlık Bakanlığının açıklamış olduğu kurallara ve yasaklara uygun hareket ediniz.
2-El hijyenine ( temizliğine ) dikkat ediniz. Ellerinizi; yüz, göz, ağız ve burun ile temas ettirmeyiniz. Ellerinizi sık aralıklarla en az 20 saniye ile 1 dakika boyunca sabun ve suyla yıkayınız, sabun ve suyun olmadığı durumlarda alkol bazlı el antiseptikleri veya kolonya ile dezenfekte ediniz.
3-Yüksek ateş, öksürme ve nefes darlığı belirtileri gördüğünüzde Sağlık Bakanlığı ALO 184 hattını arayarak verilen talimatlara göre hareket ediniz. Bağlı bulunduğunuz işyerine de bilgi veriniz.
4-Hapşırırken ve öksürürken ağzınızı tek kullanımlık mendil veya dirseğinizin iç kısmıyla kapatınız.
5-Tokalaşma, sarılma, yan yana yürüme gibi fiziki yakın temasta bulunmayınız.
6-Kalabalık ortamlarda bulunmamaya dikkat ediniz.
7-Acil ve elzem durumlar dışında sağlık kuruluşlarına gitmeyi erteleyiniz.
8-Sık dokunulan yüzeylere (kapı kolları, korkuluklar, araçlardaki tutamaçlar) dokunmamaya dikkat ediniz.
9-Dış yüzeylere temas etmemeye dikkat ediniz.
10-Kapalı alanları sıkça havalandırınız.
11-Ellerinizi sabunla en az 30 saniye boyunca ve sıkça yıkayınız. Su ve sabunun olmadığı durumlarda alkol bazlı el temizleyicileri kullanınız.
12-Özellikle Umre'den ve yurtdışından gelenleri ziyaret etmeyiniz.
13-Çok gerekmedikçe aile ziyaretleri, misafirlik, eve misafir kabul etme yapmayınız.
14-Nişan Ve Düğün Gibi Etkinliklere Katılmayınız.
15-Taziye ziyaretlerine gitmeyiniz. Telefonla taziyenizi bildiriniz.
16-Market alışverişinizi market sakinse yapınız.
17-Yurt içi ve yurt dışı seyahatlere çıkmayınız. Seyahate çıkmanız gerekiyorsa gidiş ve dönüşlerde işyeri sağlık birimine bilgi veriniz.
18- Eve girince önce ellerinizi sabunla yıkayın. Banyo yapınız. Dışarıda giydiğiniz kıyafetlerinizi yıkayınız veya 9 Saat havalanmasını sağlayınız.
19-Çocuklarınızı öpmeyiniz.
20-Günde 7-8 saat uyuyunuz ve bol sıvı tüketiniz.
21- İşyeri giriş-çıkışlarında, servis iniş-binişlerinde, yemekhane sıralarında tek sıra halinde yakın temas olmayacak şekilde hareket ediniz.





# GRUBUMUZ VERGİ REKORTMENİ

Yönetim Kurulu Başkanı'mız Mehmet Hanefi **ÖKSÜZ**;

"Kipaş Grubu olarak ülke ekonomimize destek olmaya devam ediyoruz. Biz vergi borcunu vatan borcu olarak görüyoruz. Kazandığımızı hem devletimizle hem de insanımızla paylaşıyoruz. Gerek yaptığımız yatırımlarla, gerek sağladığımız istihdamla büyümeye ve gelişmeye devam ediyoruz. Bu gurur ve başarı, gecesini gündüzüne katarak çalışan Kipaş Grubu Ailesi'nin dir" dedi.

Vergi Haftası etkinlikleri kapsamında; kurumlar vergisi rekortmenlerini ziyaret eden Kahramanmaraş Vergi Dairesi Başkanı İbrahim Kaya, Aksu Vergi Dairesi Müdür Yardımcıları Merve DURMUŞ ve Canan YÜCEL TEMUR, Gelir Uzmanı Atilla BAŞDEMİR, Kahramanmaraş'ta 2018 yılında en çok kurumlar vergisi ödeyen firmalar listesinde 3 şirketi ile yer alan grubumuzu ziyaret etti. Listede ilk 5 içerisinde, grubumuzun şirketi olan Kipaş Mensucat ve iştiraklerimiz Akedaş Elektrik Dağıtım A.Ş ve Akedaş Elektrik Perakende Satış A.Ş yer aldı.

Bölgesinde ve Türkiye'de yaptığı yatırımlar ve sağladığı istihdamla adından söz ettiren grubumuz, vatan görevi olarak gördüğü vergi yükümlülüğünü rekor kırarak yerine getirdi.

Grubumuza ziyaret gerçekleştiren Kahramanmaraş Vergi Dairesi Başkanı İbrahim KAYA, Kipaş Holding Yönetim Kurulu Başkanı'mız Mehmet Hanefi ÖKSÜZ'e 2018 yılı kurumlar vergisi ödüllerini takdim etti.

Ödül törenine; Kipaş Holding Yönetim Kurulu Başkan Vekili'miz Halil İbrahim GÜMÜŞER, Kipaş Holding Mali Koordinatörü'müz Derya KARACA, Kipaş Holding Muhasebe Grup Müdürü'müz Muharrem ZABUN ve Kipaş Holding Muhasebe Şefi'miz Mahmut KUZKAYA katıldı.

# HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ YUVARLAK MASA SOHBETLERİNDE BİZ DE YERİMİZİ ALDIK

10 bine yaklaşan istihdamı ve 1 milyar doları aşan ihracat rakamıyla bölgesinin ve Türkiye'nin önde gelen firmalarından olan grubumuz, çalışanlarına verdiği önemle de biliniyor.

Tecrübeli insan kaynakları kadrosuyla, çalışanlarının hem kariyerlerine hem de kişisel gelişimlerine yön veren grubumuz, Türkiye'de ki üniversitelerin kariyer günlerine katılarak iş hayatına katılacak olan başarılı öğrencilerle bir araya geliyor. İnsan Kaynakları ekibimiz, geçtiğimiz günlerde The Ankara Hotelde Hacettepe Üniversitesi Girişim ve Yatırım Topluluğunun (GİYAT) düzenlediği Career In Etkinliğine katılan en başarılı 200 öğrenci ile yuvarlak masa sohbetleri gerçekleştirdi. İnsan Kaynakları Ekibimiz, Yuvarlak Masa Sohbetleri ile öğrencileri birebir tanıma fırsatı elde etmiş oldu ve grubumuza bağlı şirketlerden bahsederek yeni yatırımlarını tanıtma fırsatı buldu. Dünyaca tanınan birçok firmanın katıldığı etkinlikte, İnsan Kaynakları Ekibimiz, hem öğrenciler hem de üniversite yönetimi tarafından büyük ilgi gördü.







# KÇS KİPAŞ ÇİMENTO İŞLETMEMİZDEN ANLAMLI ETKİNLİK

Kaliteli üretim anlayışı ve sosyal sorumluluk projelerine verdiği önemle sektörde örnek firmalar arasında yer alan KÇS Kipaş Çimento işletmemiz duyarlılığını bir kez daha gösterdi.

Kahramanmaraş Çocuk Esirgeme Kurumuna ziyarette bulunan Kçs Kipaş Çimento personellerimiz çocuklarla bir araya geldi. Çevre Yönetim Mühendisimiz Yıldız Doğan çocuklara çevre bilinci ve atık yönetimi ile ilgili eğitim vererek Kçs Kipaş Çimento işletmemizin üretim aşamalarında çevreye olan duyarlılığına da dikkat çekti. Entegre Yönetim Sistemleri Şefi Kazım Eren Aşcıoğlu ve İnsan Kaynakları ve İdari İşler Şefi Özlem Yalçın çocukların sorularını yanıtlayarak farkındalık yaratmak amacıyla Kipaş Kağıt İşletmemiz tarafından üretilen geri dönüşebilen defretleri çocuklara hediye ettiler. Bu tarz etkinliklerin devam edeceğini vurgulayan Kçs Kipaş Çimento personellerimiz sosyal sorumluluk projelerine önem verdiklerini vurguladılar.






# KİPAŞ İNŞAATHANE'20 Zirvesine Ana Sponsor Oldu 2020

















Alanında uzman personelimiz **Gökben Özçiçek** de etkinlikte sunum yaparak tecrübelerini öğrencilerle paylaştı. Ayrıca etkinlikte sürdürülebilir bir gelecek ve yapılar hakkında Kçs Kipaş Gazbeton personellerimiz workshop ile uygulamalı eğitim vererek öğrencilerden gelen soruları yanıtladı. Etkinlikte KÇS Satış ve Pazarlama Müdürümüz **Hüseyin Kireçci** Bey'e Kçs adına ödül takdim edilmiştir.

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Yapı Topluluğu'nun her yıl düzenlemiş olduğu İnşaathane'20 zirvesine Kçs Kipaş Gazbeton olarak ana sponsor olduk.
Üniversite bünyesinde ilk defa gerçekleşen etkinliğe kamu ve iş dünyasında faaliyet gösteren, inşaat sektörünün önde gelen şirketlerinin üst düzey yöneticileri, alanında uzman akademisyen ve mühendisleri konuşmacı olarak katıldı.




## GRUBUMUZ DÜNYA MARKASI OLMA HEDEFİYLE

# TURQUALİTY'YE KATILDI!

Progroup Uluslararası Danışmanlık'ın devlet destekli ilk marka destek programı olan Turquality ile Türk firmalarının global firmalarla rekabeti kolaylaşırken, Progroup'un 'Turquality Eğitim Seferberliği'ne grubumuz da katıldı.

Kahramanmaraş'ın en önemli firmalarından biri olan grubumuz da dünya markası olma hedefiyle çalışmalarına hız kesmeden devam ederken, danışmanlık sektöründe dünyaca tanınan Türk markası Progroup Uluslararası Danışmanlık ile iş birliğine imza attı.

42 firmaya Turquality kapsamında markalaşması konusunda danışmanlık hizmeti veren Progroup'un Yönetim Kurulu Başkanı Dr. Salim Çam, grubumuzun Üretim, Satın Alma, Kalite, AR-GE, İnsan Kaynakları gibi birçok biriminde görev yapan yönetici ve personellerine, işlemlerin global standartlarda etkin bir iş modeliyle gerçekleştirilmesi amacıyla eğitim verdi.

Eğitim sonrası açıklamalarda bulunan Yönetim Kurulu Üyemiz Hikmet Gümüşer, **"Kipaş Grup'un yatırımlarına hızla devam ettiğini, Turquality sürecinin kendileri için önemli olduğunu belirterek, Kipaş Holding 1984 yılında tekstil sektörüyle iş hayatına atılmış ve daha sonra bünyesine çimento, kâğıt ve jeotermal enerji sektörlerini birleştirerek bugün 1 milyar dolar ciroya ulaşan, 10 bine yakın çalışanı olan ve hala yatırımlarına hızla devam eden Anadolu'nun en büyük 9'uncu firması konumunda olan bir şirkettir. Şirketimizi gelecek yıllarda çok daha iyi noktalara getireceğimizi, çok daha iyi yerlerde göreceğimizi ve bir dünya markası haline getirebileceğimizi düşünüyoruz. Bu kapsamda özellikle Turquality süreçleri bizler için çok önemli. Yurtdışında markalaşma ve yurtdışında bilinirliliğin artırılması noktasında devlet teşviklerinden yararlanmak ve Turquality'ye adapte etmek temel vazifelerimiz arasındadır"** dedi.

## Kayhan **KÜÇÜKTURAN** / Bilecik Bozüyük Oluklu Formeni



Bilecik Bozüyük Fabrikamızda Oluklu Formeni olarak görev yapan Kayhan KÜÇÜKTURAN " 1995 yılından beri Oluklu Mukavva sektöründe çalışmış ve çok fazla tecrübe edinmiş biri olarak belirtmeliyim ki; İş sağlığı ve güvenliğinin en üst düzeyde sağlandığı bir çalışma ortamına sahibiz. Ekip arkadaşlarımızın da her biri özveri ile çalışan iş hâkimiyeti olan kişiler. Birbirimizi başarıya, bilgiye sürükleyen bir uyum içindeyiz. Bilecik Bozüyük Fabrikası'nda çalışıyor olmamın başlıca sebebi ise kurumsal bir firma olması, çalışan memnuniyetini önemsemesi, sürekli büyümekte olması, gelişen teknolojiyi bizlere sunması, kişisel gelişimimize katkıları ve sosyal imkânlar sunmasıdır. Amirlerimizin her biri tecrübelerini ve desteğini esirgemeyen bizlere sürekli motivasyon veren çalışması keyifli yöneticilerdir. İnsan Kaynakları birimimizin güler yüzlülüğü de Kipaş ailesine olan bağlılığımızı artırmaktadır. Kipaş Kağıt ailesinin bir ferdi olmaktan gurur duyuyorum. Yöneticilerimize sizler aracılığı ile ayrı ayrı teşekkürü borç bilirim."dedi.

---

## Zeynel **YEMŞEN** / Kipaş Tekstil Paketleme Ustası



15 yıldır Denim Ring İşletmesi'nde paketleme ustası olarak görev yapan Zeynel YEMŞEN " 2005 yılında paketleme ustası olarak göreve başladım. Kipaş Tekstil'den başka bir firmada çalışmayı düşünmedim. Çünkü burada samimiyet var aile ortamı var. Üst amirlerimizin anlayışı ve yardımları sayesinde düzenli bir şekilde çalışıyoruz. Ekip arkadaşlarımızla birbirimize kenetlenmiş halde yol alıyoruz. Maaşımız düzenli yatırılıyor. Çalışma şartlarımız iyi. Böyle bir ortamda görev yaptığım için huzurluyum." dedi.

---

## Mesut **DAĞLI** / Kipaş Holding Bilgisayar Öğretmeni / Eğitim Uzmanı



Eğitim Departmanımızda Bilgisayar Öğretmeni olarak görev yapan Mesut DAĞLI " Kipaş Grup çalışanlarının eğitimine önem veren gelişime açık kurumsal bir firma. Eğitim birimi olarak bizlerde personellerimiz için planlamış olduğumuz eğitimler ve yöneticilerimizin desteğiyle her geçen gün gelişiyoruz ve yenileniyoruz. Birlik beraberlik içerisinde uyumlu bir şekilde çalışıyoruz. Kipaş Grup'un en önemli temel taşlarından birisi personellerinin gelişimi ve eğitimi. Bizde yapmış olduğumuz programlarla bunu destekliyoruz. Eğitime verilen önem gelişimimiz açısından bizler içinde avantaj. Personellerimize aylık planlamış olduğumuz eğitimler ile destek olmaya çalışıyoruz. Böyle bir firmada öğretmen olarak çalışıyor olmaktan mutluyum." dedi.

---

## Burhan **KAYA** / Aydın Söke Personel Memuru



Aydın-Söke Kağıt Fabrikamızda Personel Memuru olarak görev yapan Burhan KAYA " Göreve geldiğim günden bu yana gerek şefim Metin KÖSE gerek mesai arkadaşlarımın bana göstermiş olduğu destekten ötürü yıllardır buradayım gibi hissediyorum. Burada bulunma sebebim, kariyerim açısından Kipaş Grup'un büyük bir adım olduğunu düşünüyorum. Daha önce çalıştığım kurumlarda edinmiş olduğum tecrübeleri Kipaş Grup bünyesinde harmanlayarak firmamıza daha fazla katkı vermek ve ilerleyen zamanlarda daha iyi konuma gelmek istiyorum. Çalıştığımız yer henüz şantiye alanı, Avrupa'nın en büyük kağıt fabrikasının hızla bittiğine şahitlik etme fırsatı yakalıyoruz. Ekip arkadaşlarımın uyumlu olmaları işlerin kolaylaşmasına olumlu yönde etki ediyor. İş ortamının huzurlu olması ekipten geçiyor. Şefimizin zorlu iş ortamında en büyük destekçimiz olduğunu düşünüyorum. Çalışma arkadaşlarıma ve Kipaş'a teşekkür ederim." dedi.

# Kurum İçi Eğitimlerimiz

Kipaş Grup olarak bizim için en önemli konuların başında çalışan verimliliği geliyor. Çalışan verimliliğini etkileyen en önemli faktörlerden biri ise, eğitim. Çalışanların düzenli aralıklarla eğitime tabi tutulması ve kendilerini geliştirilmelerinin sağlanması, çalışan verimliliği açısından oldukça önemli bir unsur. Çalışan verimliliğini arttırmak ise iş hayatında eğitim ile sağlanabilir. Gelin Mart ayı eğitim takvimimize hep birlikte göz atalım;

## Mart Ayı Eğitim Konu Başlıkları

### MESLEKİ YETERLİLİK BELGELENDİRME

1. İlkyardım Sertfika Eğitimi

### BİREYSEL GELİŞİM EĞİTİMLERİ

1. Üstlerle İlişkiler Eğitimi
2. Ustalarla İç İletişim ve Yönetim Eğitimi

### İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ EĞİTİMLERİ

1. Yeni İşbaşı İş Sağlığı ve Güvenliği Eğitimleri
2. Oryantasyon Eğitimleri
3. ISO 27001 Bilgi Güvenliği Farkındalık Eğitimi
4. ISO 9001 : 2015 Kalite Yönetim Sistemi Eğitimi
5. ISO 50001 ENYS İşbaşı Eğitimi
6. Kimyasal Kullanımında İsg Eğitimleri
7. İş Kazası Sonrası İş Güvenliği Bilgilendirme Eğitimi

### TEKNİK DESTEK EĞİTİMLERİ

1. Excel Temel Eğitimi
2. PowerPoint Eğitimi
3. Etkili Sunum Hazırlama Eğitimi
4. Excel İleri Eğitimi
5. Office 365 Eğitimi

### TMGD EĞİTİMLERİ

1. Tehlikeli Madde Kullanım Eğitimi

Eğitimlerimiz hakkında daha detaylı bilgi için Eğitim Birimimizden bilgi alabilirsiniz

**Dahili : 1391**



# Çalışma Ortamınızda Nasıl İletişim Kurmalısınız?

Doğru bir şekilde iletişim kurabilmek tüm yanlış anlaşılmaların önüne geçerek bireyler arasında sağlıklı bir ilişkinin doğmasını sağlayacaktır. Karşısındaki kişilerle iyi bir şekilde iletişim kurabilen insanlar, anlatmak istedikleri şeyleri herhangi bir yanlış anlaşılmaya mahal vermeden iletebilen insanlardır. İş yerinde bu tür iletişim problemlerinden dolayı tartışmalar ortaya çıkabilmektedir. Bu nedenle aklımızda herhangi bir kötü niyet olmamasına rağmen karşı tarafın bizlere beklemediğimiz bir tepki verdiği anlarla karşılaşmışızdır. Doğru iletişimin kurulabilmesi için ön yargıyı da askıya almak gerekir. Ön yargılı bir insan karşı tarafın söylediği sözleri her daim kendi düşüncelerine göre yontacaktır. Bu da iletişimi sekteye uğratır. Şimdi sizlere iş yerine iyi bir şekilde iletişim kurmanın yollarını birkaç madde ile açıklayacağız.

* Saygı: İş yerinde doğru iletişim kurmak isteyen kişilerin en çok dikkat etmesi konuların başında saygı gelmektedir. İnsanlar her şeyden önce ast ve üst ilişkisine dikkat etmeli ve kendisinden daha yüksek mertebede bir pozisyona sahip olan kişilere karşı ayrıca saygılı bir tutum göstermelidir. Fakat bu demek değildir ki sizin altınızda çalışan kişilere kötü davranın. İnsanlar hem astlarına hem de üstlerine karşı saygılı davranmalıdır. Kişiden kişiye göre farklı davranışlar sergileyen kişiler diğer çalışanlar tarafından hoş görülmezler.

* Güler Yüz: İş dünyasında sorun yaşamak istemiyorsanız herkes karşı güler yüzlü olmanız gerekir. Yapılan tüm araştırmalarda gülümsemenin karşı tarafa pozitif bir enerji verdiği görülmüştür. Zira kaşlarını çatmış olan, sinirli bir şekilde bakan kişilere karşı pek ilgi göstermezken yüzleri gülen kişilere karşı kendimizi daha sıcak hissederiz. İşte bu yüzden güler yüzlü davranmak, sabahları iş arkadaşlarına günaydın demek, hâl hatır sormak ve buna benzer davranışlarda bulunarak tatlı bir dil kullanmak her daim doğru iletişim kurmanın en önemli unsurları arasında yer alır. Unutmayın tatlı dil yılanı deliğinden çıkarır.

* Beden Dili: Bireylerin beden dilleri, ağızlarından çıkan kelimelere göre çok daha fazla şey söylemektedir. Bu konuda uzman olan kişilerin verdiği birkaç ipucu sayesinde hiç tanımadığınız bir kişinin dahi esasında o an nasıl hissettiğini anlamanız mümkündür. Örneğin gerçekten gülümseyen birinin gözleri de hafifçe kısılacaktır. Bununla birlikte içten gülmeyen kişilerin sadece dudakları kıpırdar. İşte buna benzer şekilde vücut dili de bazı ipuçları vermektedir. Bu nedenle göz teması, el ve kol hareketleri, mimikler ve buna benzer birçok şey esasında nasıl hissettiğinizi ortaya koymaktadır.

* Mesafe: İş yerine doğru mesafe konusunda değinilmesi gereken iki nokta bulunmaktadır. Bunlardan ilki konuşma mesafesidir. Yani karşınızdaki kişi ile konuşurken aranızda kalan mesafe iletişimin doğru bir şekilde kurulabilmesi açısından önem taşır. Zira karşınızdaki kişiye onun sizi duyamayacağı bir mesafeden konuşuyorsanız, karşınızdakinin sizi yanlış anlamasına yol açacak türden sorunların ortaya çıkmasına sebep olabilirsiniz. Bununla birlikte konuştuğunuz kişiye fazla yakın durmak rahatsızlık verebilecektir. İnsanlar samimi olmadıkları kişiler ile pek yakın durmak istemezler. Bu nedenle de iş arkadaşlarınıza karşı doğru mesafede konuşmanız önemlidir. Bununla birlikte bir diğer konu iş yerinde kurulan arkadaşlıkların, samimiyet seviyesidir.

* Dinleyici: Şu ana kadar belirtmiş olduğumuz tüm maddeleri uygulamaya başlayan kişiler artık karşısında kişilerle daha doğru bir şekilde iletişim kurabilecektir. İyi bir dinleyici olmak, bilinmeyen kapıların ardını görmenizi sağlayacaktır. Zira insanlar kendilerini dinleyen kişilere daha çok şey anlatma eğilimindedir. Bu nedenle karşınızdaki kişiye ilgileniyormuş gibi davranmak yerine o kişinin gerçekten ne demek istediğini dinlemeli ve uygun yerlerde samimi ve kırıcı olmayan tepkiler vererek iletişime katkıda bulunmalısınız. Bununla birlikte yeri geldiğinde susmasını bilmeli ve karşınızdaki kişinin söylemek istediği her şeyi dışa dökmesini beklemelisiniz.

* İlgi: Biraz önce de bahsetmiş olduğumuz gibi vücut dilinin önemi özellikle biriyle konuşurken ortaya çıkmaktadır. Örneğin biriyle konuşurken onu gerçekten ciddiye aldığınızı ve söylediklerine önem verdiğinizi göstermek istiyorsanız o kişiyle konuşurken bir başka şeyle ilgilenmemeli, saate ya da dışarıya bakmamalı, size bir şeyler anlatan kişinin doğrudan yüzüne bakarak göz teması kurmalı ve her an gidecekmiş gibi durmamalısınız. Tüm dikkatini karşı tarafa vermiş olan kişilerin ayaklarına baktığınız zaman karşı tarafa değil kapıya doğru yöneldiğini görmeniz mümkündür. İşte bu kişi her ne kadar doğru bir şekilde iletişim kurmaya çalışıyor olsa da esasında bir an önce gitmeyi istiyordur. Karşı tarafa karşı ilgisiz görünmeniz aranızdaki iletişimi sekteye uğratacak ve aranızda sorunlar çıkartacaktır. İşte bu tür sebeplerden dolayı konuşurken mimiklerinize ve vücut dilinize dikkat etmeniz gerekmektedir.

> ***"Tüm insanların onurları eşittir, statüleri farklı olabilir. Müdür ile bekçinin statüleri farklı onurları ise eşittir."***




** Kipaş Kağıt olarak yılda 19 milyon adet masura üretiyoruz.*

** Grubumuz eğitime verdiği önem ile 8 okul inşa ederek Milli Eğitim Bakanlığı'na bağışlamıştır.*

** PORLAND KOMPOZE çimento ile sektörde yüksek mukavemetli uygulama kolaylığı ve maksimum performans sağlıyoruz.*

** Aydın – Söke de kurulan Avrupa'nın en büyük tesisi olan kağıt fabrikamız yaklaşık 500 milyon dolar Türkiye'nin cari açığını kapatacak yapı ve kapasiteye sahip.*

** Kipaş Tekstil olarak %50 geri dönüşümlü malzeme kullanarak sürdürülebilirliği destekliyoruz.*

** Toplam üretim kapasitesi 1 milyon metreküp olan 2 adet gazbeton tesisine sahibiz.*

** %100 atık kağıt kullanarak Fluiting, Testliner ve Optikraft kağıt üretimi gerçekleştiriyoruz.*

** Kipaş Tekstil olarak Türkiye'de ilk Eko – Etiket alan tek firmayız.*

** KÇS Kipaş Çimento olarak 4 milyon ton çimento üretme kapasitesine sahibiz.*

** Türkiye Cumhuriyeti Ticaret Bakanlığı'nca yalnızca belirli güvenlik ve sağlam mali yapı kriterlerini sağlayan şirketlere tahsis edilen Yetkilendirilmiş Yükümlü Sertifikası (YYS), 1,5 yıllık tahsis sürecinin ardından Kipaş Mensucat şirketimize layık görülmüştür.*

KİPAŞ



# Coronavirüs ( Koronovirüs ) Nedir?

Yeni Coronavirüsün, ( yeni verilen adıyla Covid-19 ) diğer Coronavirüsler gibi solunum salgıları ile bulaştığı düşünülmektedir. Hasta kişilerden öksürük, hapşırık, gülme, konuşma sırasında çevreye saçılan virüs içeren solunum salgısı damlacıkları, sağlam kişilerin ağız, burun ve gözlerine temas ederek bu kişilerin hastalanmasına neden olur. Hastalığın bu şekilde insandan insana bulaşması için 1 metreden daha yakın temas gereklidir. Bugünkü bilgiler ışığında yeni Coronavirüsün (CoVid-19) et, süt, yumurta gibi gıdalarla bulaşmadığı söylenebilir

# Coronavirüs ( Koronovirüs ) Tedavisi Var Mıdır?

Bugün için Coronavirüslere etkili olduğu gösterilmiş, özel bir ilaç yoktur. Bu nedenle hastalara şikâyetlerini azaltacak ve varsa bozulan organ fonksiyonlarını destekleyecek tedaviler verilmektedir.

Son 14 gün içinde Çin'e ve hastalığın görüldüğü diğer ülkelere bizzat seyahat etmiş olan veya seyahat etmiş biriyle yakın teması olan kişiler; ateş, öksürük, solunum sıkıntısı gibi belirtileri olursa mutlaka en yakın sağlık kuruluşuna başvurmalıdırlar

## BELİRTİLERİ



YÜKSEK ATEŞ



ÖKSÜRÜK



BOĞAZ AĞRISI



BAŞ AĞRISI

## NASIL BULAŞIR



HAVA YOLU İLE



TOKALAŞMA İLE



ORTAK KULLANIM EŞYALARIYLA



HAYVANLAR ÜZERİNDEN

## KORUNMA YÖNTEMLERİ



20 SANİYE ELLERİNİZİ YIKAYIN



MASKESİ TAKIN



TOKALAŞMAYIN



GRİP BELİRTİSİ OLANLARDAN UZAK DURUN

KİPAŞ

Kipaş Tekstil yılda 800 ton üretim kapasitesi ve sürdürülebilirliğe verdiği önem ile Küresel Organik Tekstil Standart Sertifikasına sahiptir.

Global Organik Tekstil Standardı, dünya çapında lider tekstil işleme standardıdır.

Küresel Organik Tekstil Standardı, tüm tekstil tedarik zincirinin bağımsız sertifikasyonu ile desteklenen ekolojik ve sosyal kriterler de dahil olmak üzere dünya çapında lider tekstil lifleri için organik tekstil işleme standardıdır.



# KOLAYCA BULUŞUN



Seyahat etmeye gerek kalmadan da telekonferans, Videokonferans cihazlarını kullanarak da toplantılarınızı yapabilirsiniz. Böylelikle zaman ve sağlığınızdan tasarruf etmiş olacaksınız.



## SES VE VİDEO KALİTESİ

Çift Yönlü ve Gelişmiş Hüzmeleme ile
Odanın girişine ses ve videoyu yerleştirmek, doğal konuşmalara giden ilk adımdır. RightSound™ teknolojileri, daha yüksek ve düşük sesleri otomatik olarak düzenleyip gürültüleri engellerken, konuşmaları da yakalayan hüzmeleme mikrofon düzenine sahiptir.

## KOLAYCA KONUŞMA İMKANI

MeetUp ekrana bir soundbar gibi takılır ve hoparlörü masadan kaldırarak oda boyunca uzayan kablolardan kurtulur ve kullanılabilen alanı maksimum boyuta çıkarır. Konferansa katılan ve konferanscılarla daha iyi iletişim kurabilirsiniz.



Holding binamızın 1. Kat Toplantı Salonunda bulunan Telekonferans cihazını biliyor musunuz? Artık sizlerde telekonferans cihazı ile çok kolay toplantılar düzenleyebilirsiniz. Ayrıca skype ve zoom programı ile 50 kişilik bir konuşma grubu oluşturup, basit çevrimiçi toplantılar da yapabilirsiniz. Zoom programı masaüstü bilgisayarınızda, tabletlerinizde, cep telefonlarınızda çalıştırabileceğiniz gibi gerçekleştireceğiniz zoom toplantılarınızı da videokonferans cihazlarıyla yapabilirsiniz.

zoom skype




Kipaş Holding K.maraş / Merkez

## 8 Mart Dünya Kadınlar Günü

Kadın işi erkek işi demeden birlikte üretiyor, birlikte üzülüyor, birlikte seviniyorsak o zaman biz biriz, biz eşitiz. Hepimiz bütünün anlamlı birer parçasıyız. Kipaş olarak kadın erkek eşitliğini savunuyoruz ve tüm kadın çalışanlarımızın Dünya Kadınlar Günü'nü kutluyoruz.

*Birlikte Çok Daha Güzeliz.*



Kipaş Ambalaj Bilecik / Bozüyük



Kipaş Kağıt K.maraş / Türkoğlu



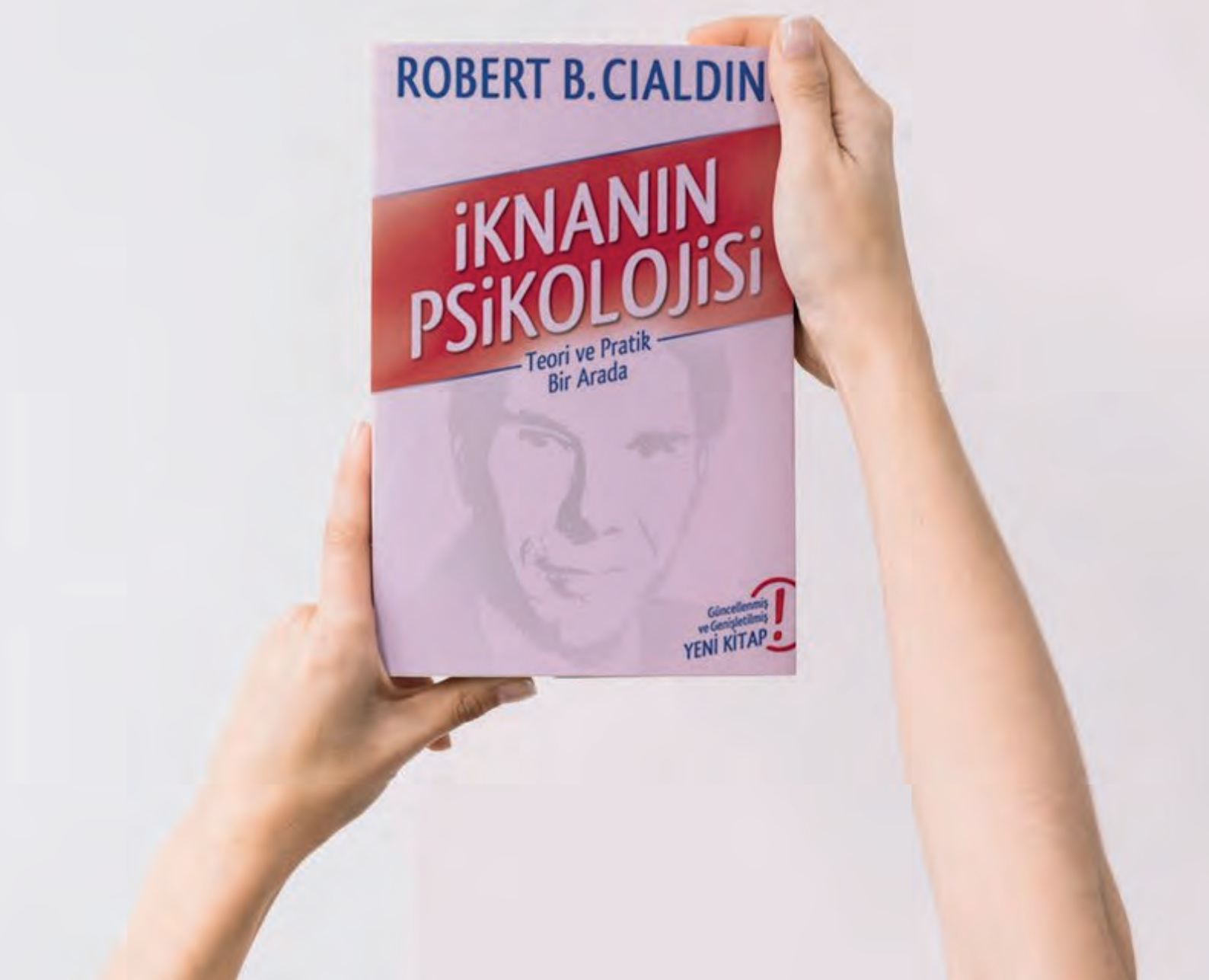
KÇS Kipaş Çimento / Pazarcık

# İKNANIN PSİKOLOJİSİ

İknanın Psikolojisi, yaşamın her alanında ikna olma ve ikna etme sürecinin içyüzünü anlatan bir başvuru kitabı. Prof. Robert B. Cialdini'nin, laboratuvar deneyleri ve yaşam deneyimlerinden yola çıkarak yazdığı kitap, tüm dünyada 250 bin okura ulaştı. Cialdini, iş hayatında, ticarette, pazarlamada, günlük yaşamda ve aşkta ikna becerisine sahip olabilme yollarını anlaşılır bir dille anlatıyor.

- İstek, nasıl etkili ve kabul edilebilir bir hale gelir?

- Herkes yaptığı için doğru varsayılan bir davranış, gerçekte doğru mudur, yoksa bizi öyle düşünmeye yönelten, herkesin ortak tavrı mıdır?



# Başarılı İş Hayatı için Sahip Olmanız Gereken 9 Yetenek

İş hayatında başarılı olmak, bazılarımız için büyük bir hırstır ve ne pahasına olursa olsun o başarıyı elde ederler. Bazıları ise ay sonunda alacakları maaş dışında başka bir şeyi düşünmezler. Kariyerine odaklanmış başarılı bir çalışan ise tüm performans ve yeteneği ile yapması gereken işin her daim önemser. Bu kişiler kendini sürekli geliştirerek, kariyer basamaklarını tırmanırlar.
İş dünyasında başarılı bir gelecek istiyorsanız, bazı özelliklere sahip olmalısınız. İşinizi tam anlamıyla yerine getirmenin haklı gururunu yaşamak istiyorsanız, sahip olmanız gereken bazı yetenekler vardır.

Bu yeteneklere kısaca yer vermek istiyoruz:

**1)** Zamanı İyi Yönetmek
Zamanı doğru ve verimli bir şekilde yönetme konusunda başarılı olmak için uygulayabileceğiniz birkaç farklı yöntem var. Kendinize göre bir yöntem geliştirmeniz ise en doğrusu olacaktır. Zaman yönetimi yeteneğinizi geliştirmeli, kendiniz için en uygun olanı bulmalı ve uygulamalısınız.

**2)** Susmayı Bilmek
İş dünyasında tam yeri ve zamanı geldiğinde, susmayı bilmelisiniz. Bazen susmak bile en iyi cevap olacaktır ve bunu özellikle iş dünyasında hiçbir zaman aklınızdan çıkarmamalısınız. Öfkeli, üzgün ve canı sıkılmış kişiler, düşünmeden akıllarına gelen her şeyi söylerler. Daha sonra da söyledikleri karşısında pişmanlık duyarlar. Bu pişmanlığı yaşamamak için gerektiği zaman susmayı bilmelisiniz. Bu beceri, iş dünyasında en değerli ve öğrenilmesi gereken yeteneklerden birisidir.

**3)** Empati Kurmak
İşverenlere göre empati, iş dünyasının en temel insani yeteneklerinden birisi olarak kabul edilmektedir. Diğer insanların ne düşündüğünü hissedebilmek ve kendinizi onların yerine koymak, büyük bir erdemdir. Çünkü bu şekilde disiplinli, zeki ve iyi bir servetin sahibi olabilirsiniz. Eğer diğer insanların düşündükleri umurunuzda değilse, temel olarak bir hiç sayılırsınız.

**4)** Dinlemek
Doğru konuşmak kadar, dinlemeyi bilmek de gerekiyor. İş yerinde birçoğumuz gelen maillere cevap vermek, çalan telefonları yanıtlamak ve tüm bunların arasında kaybolmuşken, aktif bir dinleme yeteneğine de sahip olmalısınız. Yapılması gereken birçok iş arasında karşınızdaki kişiyi doğru bir şekilde dinlemeniz gerekiyor. Bunun için söyledikleri tekrar etmek en iyi yöntem olarak karşımıza çıksa da bu konuda kendinizi yetiştirmeniz gerekiyor.

**5)**Yardım İstemek
İş yerine yardım istediğiniz zaman kendinizi yetersiz ve zayıf hissedebilirsiniz. Ama yapılan araştırmalara göre; iş arkadaşlarınızla yardımlaşma içinde olmanız, sizi daha fazla yetenekli gösterecektir. Çünkü insanlardan tavsiye istemek, onların zekâ ve uzmanlıklarınıza değer verdiğinizin kanıtı olacaktır.

**6)** En İyisini Yapmak
Bir iş hayatında ne yapıyorsanız ya da ne yapmak istiyorsanız, en iyisini yapmaya odaklanın. Düşüncelerinizi başarmak istediğiniz şeylere yönlendirin. En kolay işi bile yapıyorsanız, o işte parmakla gösterilen olmanın yolunu arayın, bulun ve uygulayın.

**7)** Tutarlı Olmak
Ulaştığınız başarılardan sonra çalışmayı bırakmayın. Temponuzu her daim yükseltmenin yolunu arayın. Tutarlı olmak da, iş hayatında sizi daha üst seviyelere taşıyacak yeteneklerdendir. Bu nedenle ulaştığınız bir noktadan sonra çalışmayı bırakırsanız, yukarılara çıkmak yerine eski yerinize tekrar dönersiniz. Bu nedenle zirveye yükseldiğiniz zaman yerinizi korumak için daha fazla çalışın ve başarınızı sürdürün.

**8)** Pozitif Olmak
İş yerinde pozitif olmak, en önemli özellik ve yeteneklerden birisidir. Başkalarının sizinle ilgili düşüncelerinin bir önemi yoktur; ama sizin kendinizle ilgili düşünceleriniz oldukça önemlidir. Kendinize güveniyor ve inanıyorsak, pozitif olmamız da gerekiyor. Negatif, asık bir suratla ortalarda dolanmak, emin olun insanların sizden uzaklaşmasına neden olacaktır. Bu nedenle her ne olursa olsun pozitif olabilmeniz gerekiyor. Elbette Pollyanna olmayın; ama gerçekler karşısında da pozitif tutumunuzu kaybetmeyin.

**9)** Kendi İşinize Bakmak
İş hayatında, kendi işiniz dururken başkalarının işine burnunuzu sokmak, insanların sizden uzaklaşmasına neden olacaktır. Meraklı, dedikoducu ve işini savsaklayan birisi olarak anılmak istemiyorsanız, kendi işinizle ilgilenin. Eğer bir fikir beyan etmek istiyorsanız, bunu en olur şekilde ortaya sunun. Ama başkasının işine burnunuzu sokmak hem zaman hem de kaynak israfı olarak görülmektedir, bunu da unutmayın. Başkalarının işine karışmamak, büyük bir yetenektir ve iradenizi güçlendirmeniz gerekiyor.



# HER ATIK ÇÖP DEĞİLDİR



Sağlıklı yaşamın ön koşulu olan doğal kaynakların yaşanabilir ve sürdürülebilir şekilde korunması için doğal ve ekolojik dengeyi bozmayacak şekilde atıkların geri kazanılması ve çevreye zarar vermeden bertaraf edilmesi gerekmektedir. Tüketim sonucu oluşan plastik, cam, metal, kağıt ve karton gibi ambalaj atıklarının oluştukları yerlerde diğer atıklardan ayrı olarak biriktirilmesi ve sağlıklı bir geri kazanım sisteminin oluşturulması için, şirketimiz bünyesinde başlatılan atık çöplerin geri dönüşümü projesi ile çevre temizliğine ve geri dönüşüme önem veriyoruz. Ofislerimizin bulunmuş olduğu katlarda kâğıt, plastik ve cam atıkların toplanarak geri dönüştürülmesi için kutular mevcuttur. Atıklarınızı ilgili kutulara atarak siz değerli çalışanlarımız da geri dönüşüme katkı sağlayabilir ve farkındalık yaratabilirsiniz.

Atıklarınızın ilgili atık kutularına atılması konusunda hassasiyet gösterilmesini önemle rica ediyoruz.

**TEMİZ BİR ÇEVRE GERİ DÖNÜŞÜMLE BAŞLAR**

#Yaşayandünya

/ kipasholding

# MUTLU ÇOCUK YETİŞTİRMEK İSTEYEN EBEVEYNLERE 8 ÖNERİ



Bir çocuğun mutlu olabilmesi için ilk ve en önemli şart, anne ve baba arasındaki muhabbetin güzel, bağın sağlam olmasıdır. Yani ebeveynler arasında sevgi ve saygı devam eder ve birliktelik ortaya çıkarsa çocuk bunları model alarak öğrenir, mutluluk da peşinden gelir. Ancak ebeveynlerden biri çocuğun güzel gelişimi için kendini ne kadar yıpratırsa yıpratsın, aralarındaki bağ kuvvetli değilse bu yıpranmalar ve fedakârlıklar gün gelir anne-babaya yük olmaya ve onları yormaya başlar. Bağını sağlam tutmaya çalışan ailelerde de, her şeyde olduğu gibi çocuk için yapılanlar da paylaşıldıkça fedakârlık veya sorumluluk (her ne şekilde adlandırılırsa adlandırılsın) aile için zevke dönüşür.

1. Ebeveynler, çocukları okuldan veya dışarıdan eve geldiği zaman cep telefonu, tablet ve bilgisayarla olan işlerini bir kenara bırakmalı. Onu, gününün nasıl geçtiğine dair tüm dikkatlerini vererek dinlemeliler.

2. Yemek saati, ailede en önemli anlardan biridir. Tüm aile bireylerinin bir arada olduğu bu güzel zaman, televizyon izleyerek bölünmemeli, sohbet ve paylaşımlarla aile bağları kuvvetlendirilmelidir.

3. Ebeveynlerin çocuklarını uykuya hazırlaması, çocuklarına masal okuması ve iyi geceler öpücüğü vermesi gibi sevgilerini belirtmeleri çocuklara çok iyi gelecektir. Çocukların gece boyu kendilerini huzurlu ve güvende hissederek uyumalarını sağlayacaktır.

4. Ebeveynler çocuklarına olan sevgilerini sözle olduğu kadar fiziksel olarak da göstermeli. Sarılmak ve öpmek gibi fiziksel sevgi belirtileri aile bağlarını kuvvetlendirir ve çocukta değerli hissetme duygusunu geliştirir.

5. Her çocuk hata yapar. Asıl problem çocukların hata yapması değildir. Asıl problem, ebeveynlerin bu hataların gerçekleşmesine izin vermemesi ve hatalardan öğrenmeyi desteklememesidir. Çocukları sevgi ile disiplin edin, yüksek ses veya dayak ile disiplin olmaz; saldırgan bir kişilik daha yetişir.

6. Küçük sürprizleri herkes sever, hele çocuklar... Anne veya baba; çocuğu yokken onun masasına veya yatağına eğlenceli-sevgi dolu notlar bırakabilir. Bu davranış sevgiyi taze tutar.

7. Ebeveynler çocuklarıyla doğrudan iletişim kurmak için çocuğun boy hizasına eğilerek onlarla göz teması kurmalı. Çocukla yukarıdan bakılarak konuşulursa "Ben senden büyüğüm, benim dediğim olur." mesajı; göz hizasına eğilerek konuşulursa "Dediklerini ve seni önemsiyorum, sana değer veriyorum." mesajı verilir.

8. Ebeveynlerin sık sık gülümsemesi çocukları rahatlatır ve davranışlarının onaylanmasından dolayı çocukların özgüvenini artırır.






Beni Okut

## KÇS KİPAŞ GAZBETON

Sektöründe öncü olma yolunda fark yaratarak; yenilikçi teknolojisini, bilgi ve inovasyon ile destekleyerek sürekli gelişimi benimsemiştir. Müşteri memnuniyeti ve müşteri beklentilerini, inşaat sektörünün değişimleri ile beraber harmanlayarak, ihtiyaç doğrultusunda ürünlerin performanslarını iyileştirerek sektöre en iyi ısısal performans değerini sağlamanın haklı gururunu yaşamaktadır.

KİPAŞ



# VİRÜSLERDEN KORUNMANIN EN BASİT YOLU

Yapılan araştırmalar insanın büyüme, gelişme ve sağlıklı olarak yaşamını devam ettirebilmesi için 50'den fazla besin öğesine gereksinimi olduğunu göstermiştir. Sağlıklı bir bağışıklık sistemi vücudu enfeksiyonlardan koruyor. İyileşme esnasında da sağlıklı bir bağışıklık sistemi gereklidir. Vücudun doğal bağışıklık sistemini korumak ve güçlendirmek için yeterli ve dengeli beslenmek çok önemlidir. Yetersiz ve dengesiz beslenme vücut direncini azalttığından hastalıklara yakalanma riski artmakta ve hastalıklar ağır seyretmektedir. Vitamin ve mineral deposu olan sebze ve meyve tüketimine dikkat etmek gerekiyor. Her bir sebze farklı vitaminden zengin olduğu için tek bir sebze ve meyveyi sık tercih etmek yerine çeşitlilik sağlanmasının en doğru yöntem olduğu belirtiliyor.

**A vitamini;** Antioksidant özelliği bulunduğundan ve bağışıklık sistemini kuvvetlendirdiğinden A vitamini içeren gıdalar her gün mutlaka tüketilmelidir. A vitamini en çok turuncu sebze ve meyvelerde bulunur; havuç, ıspanak, brokoli, biber, kayısı, mandalina, portakal gibi gıdalar A vitamininden zengindir.

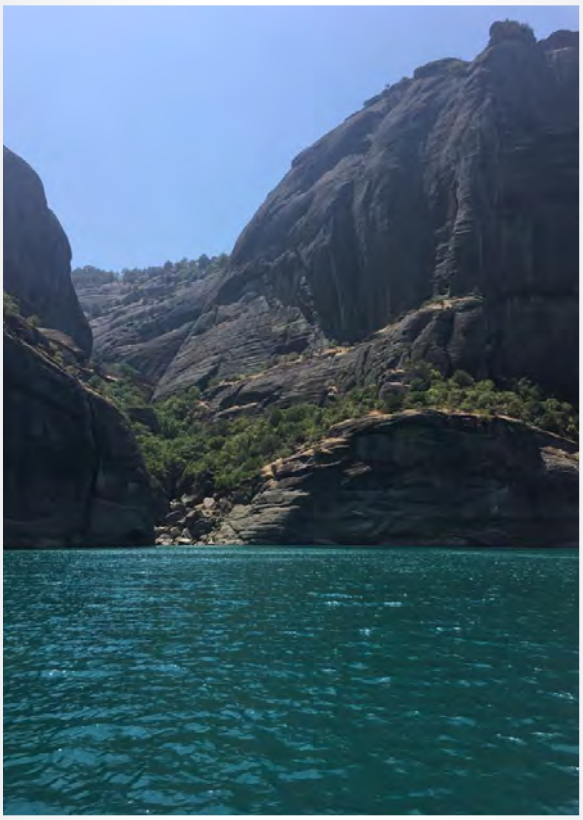
**C vitamini;** Suda eriyen vitaminlerdendir. Besinlerin hazırlanması ve pişirilmesi esnasında fazla miktarda vitamin kaybı oluşabilir. Sebze ve meyvelerin içerisindeki C vitamini kayıplarının olmaması için sebze ve meyveler pişirileceği veya yeneceği zaman doğranmalı, sebzeler pişirilirken çok az su içerisinde veya susuz pişirilmeli ve kesinlikle sebzelerin pişirilen suları dökülmemelidir. Meyve suyu tüketilecekse vitamin kaybı olmaması için kesinlikle bekletilmeden tüketilmelidir. C vitamini bağışıklık sistemini kuvvetlendirdiği, özellikle gribe karşı koruyucu özelliği olduğu için mutlaka tercih edilmelidir. C vitamini portakal, mandalina, limon gibi turunçgillerde, kuşburnu, biber, kivi, brokoli, maydanoz ve roka gibi gıdalarda bolca bulunmaktadır. Vitamin, mineral ve aynı zamanda lif yönünden çok zengin olduğu için salata öğle ve akşam öğünlerinde mutlaka bulunmalıdır. Sigara içenlerin vücutlarındaki C vitamini miktarı içmeyenlere göre daha az bulunduğundan bu kişiler C vitamini içeren gıdaları daha sıklıkla tüketmelidirler.

**E vitamini;** Antioksidant özelliği olan, aynı zamanda da bağışıklık sistemi üzerinde olumlu özellikleri olan E vitamini en çok bitkisel yağlarda, yeşil yapraklı sebzelerde, fındık, ceviz gibi yağlı tohumlarda, et, yumurta gibi gıdalarda bulunur.
B6 vitamini; Bağışıklık sisteminin düzenli çalışmasında görev alır. En çok balık, tam buğday ekmeği, yeşil yapraklı sebzelerde bulunur. Yeterli ve dengeli bir diyet tüketenler günlük B6 vitamini gereksinimini rahatça karşılar.
Folik Asit ve B12; folik asit yetersizliği B12 vitaminin emilimini azaltır. Kuru baklagiller, koyu yeşil yapraklı sebzeler ve badem, ceviz gibi kuru yemişler folik asitten zengindir. B12 yetersizliği anemiye sebep olur. Bu da bağışıklık sisteminin zayıflamasına yol açar. B12 vitamini sadece hayvansal kaynaklı besinlerde (et, süt, peynir, yumurta sarısı, balık gibi) bulunur.

**Mineraller;** vücutta çok çeşitli fonksiyonları vardır. Bunlar arasında bağışıklık sistemini etkileyen ve eksikliğinde direncin azalmasını sağlayan en önemli mineral çinkodur. En çok et, ceviz, badem, peynir, kuru fasulye, bulgur, yumurta gibi gıdalarda bulunur.

**Proteinler ve yağlar;** yeterli miktarda protein tüketimi vücudun hastalıklardan korunmasını sağlar. Dikkat edilmesi gereken nokta et doymuş yağ içerdiği için dikkatli tüketilmelidir. Haftada en az 2 kez kuru bakliyat tüketilmelidir. Çünkü protein açısından zengin olan kuru bakliyatlar B grubu vitaminleri, E vitamini ve mineraller bakımından da zengindir. Yumurta, kaliteli protein içermesi nedeniyle mutlaka tüketilmeli, özellikle büyüme ve gelişme çağındaki çocukların ve gebelerin her gün bir adet tüketmesi önerilir.

**Su;** sıvı ihtiyacını çay, kahve gibi kafeinli içecekler veya kola, gazoz gibi gazlı içeceklerden karşılamak yerine su, ayran, taze sıkılmış meyve suyu gibi içeceklerle karşılamak daha doğru bir seçim olacaktır.



**Canan Kahraman / Kipaş Grup İdari İşler**
( K.Maraş Menzelet Barajı )



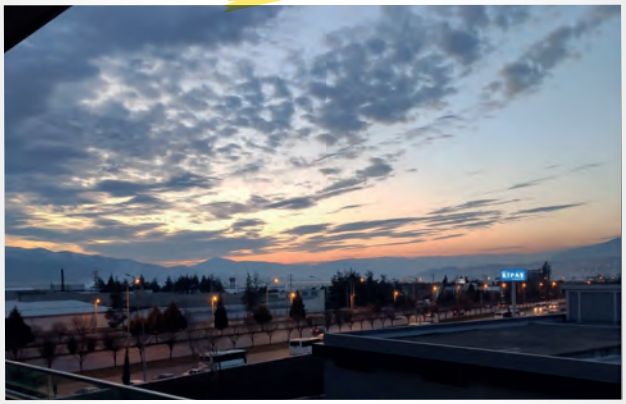
**Okan Sarı / Bozüyük İnsan kaynakları**
**(İstanbul Ortaköy – Beşiktaş)**



**H.İbrahim Cülfük / Kipaş Tekstil**
(Hindistan)




**Ecenaz Ay / Kipaş İstanbul Bozkurt**
( Londra )



**Betil Sarıgül /Kçs Satış ve Pazarlama**
( Kipaş Holding )



# Fırınlanmış Peynir Helvası

## Malzemeler:

- 300 gram tuzsuz taze peynir
- 150 gram tereyağı
- 400 gram toz şeker
- 1 adet yumurta sarısı
- 250 gram un
- 75 gram irmik

## Servis için:

- 500 gram dondurma (ya da kaymak)

## Fırınlanmış Peynir Helvası Tarifi Nasıl Yapılır?

Tuzsuz taze peyniri ufalayarak derin bir tencereye alın. Tereyağı ve yumurta sarısı ekleyip karıştırın. Kısık ateşte, aralarda karıştırarak peynir eriyene kadar pişirin. Peynir tamamen eridiğinde sırasıyla; toz şeker, un ve irmik katıp tahta bir kaşıkla karıştırarak pişirme işlemini sürdürün. Kaynamaya başlayıp özleşen helva karışımını ısıya dayanıklı kare bir fırın tepsisine aktarın. Üzerini bir spatula ile düzeltip önceden ısıtılmış 200 derece fırında renk alana kadar fırınlayın. Dilimledikten sonra ılık ya da soğuk olarak dondurma ilavesiyle sevdiklerinizle paylaşın.

Afiyet Olsun




Değerli Çalışanlarımız sizlerde şiirlerinizi, düz yazılarınızı, çekmiş olduğunuz fotoğrafları ve ilgi alanlarınıza yönelik faaliyetlerinizi bize gönderebilirsiniz.

İrtibat: ik@kipas.com.tr

Whatsapp Hattı: 0549 821 4909

İnsan Kaynakları / Kurumsal İletişim Birimi




## TAZİYE VE BAŞSAĞLIĞI MESAJI

1) Muhasebe Departmanı Şefimiz Şahin ŞAHİN'nin babası vefat etmiştir. Merhume Allah'tan rahmet, yakınlarına sabır ve başsağlığı dileriz.

2) Elektrik Enerji Müdürlüğümüzde çalışan Burhan AKYOL'un babası vefat etmiştir. Merhume Allah'tan rahmet, yakınlarına sabır ve başsağlığı dileriz.



İş Sağlığı Şefliğinde Sağlık Personeli olarak göreve başlayan Ümit Yıldırım'a kariyer hayatında başarılar dileriz.

Aramıza hoşgeldiniz.



İş Sağlığı Şefliğinde Sağlık Personeli olarak göreve başlayan Muharrem Kumru'ya kariyer hayatında başarılar dileriz.

Aramıza Hoş Geldiniz.



Kalite Yönetim ve Sürdürülebilirlik Birimimizde Çevre Mühendisi olarak göreve başlayan Esra Paksu' ya kariyer hayatında başarılar dileriz.

Aramıza Hoş Geldiniz.



Boya Terbiye İşletmemizde Uzman olarak göreve başlayan Maksut Akbulut'a kariyer hayatında başarılar dileriz.

Aramıza Hoş Geldiniz.



Bilgi İşlem Departmanımızda Yazılım Uzmanı olarak göreve başlayan Halis Alkaya'ya kariyer hayatında başarılar dileriz.

Aramıza Hoş Geldiniz.



İş Sağlığı Şefliğinde Sağlık Personeli olarak göreve başlayan Ömer Köse'ye kariyer hayatında başarılar dileriz.

Aramıza Hoş Geldiniz.



Muhasebe Departmanımızda Muhasebe Memuru olarak göreve başlayan Buğra Bulut'a kariyer hayatında başarılar dileriz.

Aramıza Hoş Geldiniz.



Ür-Ge Departmanımızda göreve başlayan Emine Gülberk Kara Duran'a kariyer hayatında başarılar dileriz.

Aramıza Hoş Geldiniz.

# KİPAŞ GRUP KURUMSAL YouTube KANALIMIZ AÇILDI

Grubumuz ve grubumuza bağlı şirketlerimizin videolarının yayınlanacağı youtube kanalımız açılmıştır. Siz değerli personelimizin youtube kanalımızı takip ederek bize destek olmasını rica ediyoruz.

Beni Okut





BİZE ULAŞMAK İÇİN | 0549 828 72 23 | 75-1912 | www.kipas.com.tr | ik@kipas.com.tr