KİPAŞ'TAN

NİSAN DERGİSİ 33/2022 SAYISI

Sanayi ve Teknoloji Bakanı Mustafa VARANK, kurumumuz bünyesinde faaliyete geçen Kipaş Tekstil Dokuma İşletmemizin açılış törenine katıldı.

Sayfa 2'de



SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK

Kipaş Holding olarak değişen dünya şartlarından dolayı doğamızın korunması amacıyla doğadaki tekstil atıklarını toplayıp, bunları modern işletmelerde işleyerek recycle elyafa dönüştürmeyi amaçlıyoruz.

Sayfa 12'de



ÜRÜN

Kurumumuz mühendislerinin ürettiği ve farklı bedendeki insanların aynı ürünü kullanabilmesine olanak sağlayan kot kumaşlar yurt dışından yoğun talep görüyor.

Sayfa 20'de



BİRİMLERİMİZİ TANIYALIM

KÇS Kipaş Çimento Makina Bakım Onarım Ekibinde görev yapan çalışma arkadaşlarımızla şirketimizi ve iş hayatlarını konuştuğumuz keyifli bir röportaj gerçekleştirdik.

Sayfa 4'te

KİPAŞ TÜRKİYE'NİN CARİ AÇIĞININ AZALTILMASINA KATKI SAĞLIYOR



Sanayi ve Teknoloji Bakanı Mustafa VARANK, kurumumuz bünyesinde faaliyete geçen Kipaş Tekstil Dokuma İşletmemizin açılış törenine katıldı.

Protokol üyeleri ve gazetecilerle birlikte işletmeyi gezen bakan Mustafa VARANK, Yönetim Kurulu Başkanımız Hanefi ÖKSÜZ'den işletme hakkında bilgiler aldı.

Sanayi ve Teknoloji Bakanı Mustafa VARANK ve beraberindeki heyeti bilgilendiren Yönetim Kurulu Başkanımız: "Kipaş son 20 yılda üstün gayret içerisinde, ülkemizin sanayileşmesi için çaba gösterdi. Bugün açacağımız tesis, çok önemli bir tesis. Böyle bir işletmeyi başta şehrimize ve ülkemize kazandırmanın mutluluğu içerisindeyiz. Burası Avrupa'nın bir çatı altında ki en büyük işletmesi. Burada günlük 120.000 metre kumaş üretilecek. Grubumuzun önemli sektörlerinden biri tekstil. Yarım milyon doların üzerinde ciro yapıyoruz. Makinelerimizin hepsi son teknoloji. Yeni bir yapılandırmaya girdik. Dolayısıyla makinelerin son teknolojik olması önemli ama daha önemlisi burada çalışan personelimizin de güvenliği. Otuz sekiz yaşına bastığımız için eski binalarımızın hepsini, daha büyüğü ve yeni yönetmenliklere uygun şekilde revize ediyoruz. Savunma sanayine yönelik kumaşlar da üretiyoruz. Son üretimimiz Savunma Bakanlığımız tarafından güvenlik soruşturmasını geçerse üretime geçeceğiz. Yaptığımız kurşun geçirmez kumaşlarda bizim özel çalışmamız var. Asker yaralandığı zaman, bilgisayar sistemiyle askerin yaralandığı bilgisini ve koordinatları merkeze iletebiliyor." dedi.

Daha sonra protokol üyeleriyle birlikte açılış kurdelesini kesen Sanayi ve Teknoloji Bakanı Mustafa VARANK gazetecilere yaptığı açıklamada şu ifadelere yer verdi: "Kipaş Türkiye'nin cari açığının azaltılmasına büyük katkısı bulunan bir firmamız. Kahramanmaraş'ta da işçi ve emekçi kardeşlerimin evlerine ekmek götürmesine vesile oluyor. Yeni ekonomi modelimizde yatırım, üretim, istihdam ve ihracatla büyüyen bir Türkiye oluşturmaya çalışıyoruz. Açılışını yaptığımız tesis ülkemiz için önemli yere sahip. Günlük yüz yirmi bin metre kumaş üretimi ciddi bir kapasite." dedi.



İNSAN KAYNAKLARI EKİBİMİZ KARİYER FUARLARINDA GÖZ DOLDURDU



Kipaş Holding İnsan Kaynakları Direktörlüğü olarak Cumhurbaşkanlığı İnsan Kaynakları Ofisi Koordinasyonluğu'nda Gaziantep Üniversitesi İpekyolu Kariyer Fuarı'nda yerimizi aldık.

K-Gen Kariyer Yolculuğu Programını tanıtan, öğrenciler ve yeni mezunlar tarafından çalışmaları büyük ilgi gören kurumumuzun İnsan Kaynakları Direktörlüğü Ekibi; Kayseri'de Erciyes Üniversitesi ev sahipliğinde gerçekleştirilen "İç Anadolu Bölgesel Kariyer Fuarı (IKAF'22) ve Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi ev sahipliğinde ki "Güney Kariyer Fuarı" GÜNKAF22'de yerini aldı.

Şirketimizin standında K-Gen Kariyer Yolculuğu Programı konusunda yapılan bilgilendirmeler, öğrencilerin büyük ilgisini çekerken, İnsan Kaynakları Direktörlüğü öncülüğünde şirketimizde uygulanan insan odaklı, gelişime dayalı sosyal projelerden ve olanaklardan da bahsedildi.

Kurumumuzun İnsan Kaynakları Direktörü Gökhan AZAKPUR K-Gen Kariyer Yolculuğu Programı ve kariyer fuarları hakkında yaptığı açıklamada;

"Cumhurbaşkanlığı İnsan Kaynakları Ofisimizin öncülüğünde gerçekleştirilen kariyer fuarlarına katılmaya özen gösteriyoruz. Bu sayede birçok üniversite ile iletişim kurmakla birlikte projelerimizi de gençlerle paylaşma imkânı buluyoruz. Geçen haftalarda katıldığımız Gaziantep İpekyolu Kariyer Fuarı'nın ardından, 16-17 Mart 2022 tarihinde Kayseri'de düzenlenen İKAF Kariyer Fuarı'na katılım sağladık. Ardından 18-19 Mart tarihlerinde sponsor olduğumuz, Isparta'da düzenlenen GÜNKAF22 Kariyer Fuarı'nda yerimizi aldık. Gerçekten gençlerimiz bu tarz fuarlara büyük ilgi gösteriyor ve işverenlerle bir araya gelme imkânına sahip oluyorlar."

Sözlerine yeni projeleriyle devam eden AZAKPUR;

"Bu sene K-Gen adını verdiğimiz; yeni mezun olan veya olabilecek ve iş hayatında başarılı bir kariyer hedefi olan gençler için yetenek havuzu programımızı hayata geçirdik. Yeniliklere açık, başarı odaklı, takım çalışmasına yatkın, hayat boyu öğrenme felsefisini benimsemiş ve aidiyet duygusu taşıyan adayların başvurularını bekliyoruz.

Programa başvuru yapmak ve ayrıntılı bilgi almak için Kipaş Holding sosyal medya hesaplarımızı takip edebilirsiniz" ifadelerini kullandı.





KÇS Kipaş Çimento Makina Bakım Onarım Ekibi'nde görev yapan çalışma arkadaşlarımızla şirketimizi ve iş hayatlarını konuştuğumuz keyifli bir röportaj gerçekleştirdik.



Mustafa **OKUDUCU**

KÇS Kipaş Çimento
Makine Bakım Onarım Şefi

Geçmişteki tecrübeleri referans alarak, gelecekte daha büyük işlerde olacağımıza inanıyorum.

Kısaca kendinizi tanıtır mısınız?

Merhaba ben Mustafa OKUDUCU. Kahramanmaraş 1978 doğumluyum. Makina Mühendisliği ve İşletme Yüksek Lisans mezunuyum. 2002 yılından bu yana Türkiye sanayisinin önemli aktörlerinden olan Kipaş Holding Ailesinin bir üyesiyim. 2002-2007 yılları arasında Karen Enerjide Montaj ve Bakım Mühendisi olarak çalıştıktan sonra 2007 yılında KÇS Kipaş Çimento yatırımı ile çimento sektörüne girdim. Birinci hat gazbeton ve ikinci hat çimento yatırım projelerinde de görev aldım. Şuan Makine Bakım Onarım Şefi olarak görevime devam etmekteyim. Evli ve 3 çocuk babasıyım.

KÇS Makine Bakım onarım departmanında yapmış olduğunuz görevi bizlere anlatır mısınız?

Tesiste bulunan ünitelerin planlı bakım, onarım ve revizyonlarında gerekli organizasyonun yapılması, ihtiyaç duyulan malzemelerin belirlenmesi, yedeklenmesi ve ünitelerin bakımlarında ekip lideri olarak görev almaktayım.

Bu birimde çalışmayı neden tercih ettiniz? Kariyeriniz için çalışmış olduğunuz şirketin önemi nedir?

Türkiye'de çimento sektörü lokomotif bir sektördür. Birimim yeniliklere açık ve en son teknolojiyi kullanması ile her geçen gün mühendislik anlamında gelişmemize imkan sağlanmaktadır. Geçmişteki tecrübeleri referans alarak, gelecekte daha büyük işlerde olacağımıza inanıyorum.

Herkesin bilmesinde yarar gördüğünüz iş hayatı ile ilgili tecrübelerinizi bizimle paylaşır mısınız?

Her şey kendinize ve işinize duyduğumuz saygı ile başlar. İşinize duyduğunuz saygı; iş takibi, özeni, düzeni bunlara bağlı olarak da kaçınılmaz başarıyı beraberinde getirir. Deneyimli ve işinde iyi olan ekiple çalışmak önemli ve en önemlisi de; çalışanların aile ortamında kendi işi gibi özveri ve sabırla çalışmasıdır. Çalışanlarımızla her zaman beraberiz, bu genç ekip ruhu olmasa üretimdeki başarıda olmaz. Yöneticilerin destek ve güveni ile başarı katlanmaktadır.

Son olarak kurum içerisinde düzenli olarak çıkarmış olduğumuz Kipaş'tan dergimiz ile ilgili düşünceleriniz nelerdir?

Yoğun iş temposu içinde şirketimiz hakkında bilinmeyenleri ve sosyal sorumluluk projelerinin bizlerle paylaşılmasının önemli ve faydalı olduğunu düşünüyorum. Bu durum bizlerde farkındalık oluşturmakla beraber holdinge olan aidiyet duygusunu artırıyor. Kısacası her yayınlandığında mutlu oluyor ve merakla takip ediyoruz.

Çalışma hayatında ben değil biz olmayı hedef haline getirmeliyiz.



Hasan Hüseyin **KÖSE**

KÇS Kipaş Çimento
Makine Bakım Onarım Teknisyeni

Kısaca kendinizi tanıtır mısınız?

Merhabalar, ben Hasan Hüseyin KÖSE. 1971 Mersin doğumluyum. Meslek Lisesi Metal Teknolojisi mezunuyum. 1991 ve 1997 yıllarında Seyhan Makina, Bakımsan Makine, Hasmak İmalat ve Montaj işlerinde görev aldım. 1997 ve 2008 yıllarında ise Oyak Adana Çimento Fabrikası'nda çalıştım.

Biriminizde yapmış olduğunuz görevi bizlere anlatır mısınız?

2008 yılında KÇS Kipaş Çimento Fabrikası'nda Makina Bakım Onarım Şefliği'nde çalışmaya başladım. Sırasıyla birinci döner fırın hattı montajının devreye alınması, gaz beton tesisi montajının devreye alınması, son olarak da Söke Gazbeton Fabrikası montaj ve üretim hattında görev aldım. 2020 yılından bu yana da birinci ve ikinci döner fırın hattı Makine Bakım Onarım Teknisyeni olarak çalışmaktayım.

Bu birimde çalışmayı neden tercih ettiniz? Kariyeriniz için çalışmış olduğunuz şirketin önemi nedir?

Makine Bakım Departmanını; bölümümün gerekliliklerini işime kısa sürede yansıtabileceğimden, sürekli olarak yeniliğe açık olmasından ve kısa sürede kendimi daha kolay geliştirebileceğimden tercih ettim.

Kipaş Ailesi, sürekli kendini yenileyen, dinamik bir şirket. Bununla paralel olarak da kendimizi sürekli geliştirebileceğimiz, kazanımlar sağlayabileceğimiz bir kaynak.

Herkesin bilmesinde yarar gördüğünüz iş hayatı ile ilgili tecrübelerinizi bizimle paylaşır mısınız?

Öncelikle çalışma hayatında bazı prensipleri edinmeniz gerekiyor. Bunlardan en önemlisi anlık menfaat uzun vadede zarar getirir. Ayrıca çalışma hayatında ben değil biz olmayı hedef haline getirmeliyiz.

Son olarak kurum içerisinde düzenli olarak çıkarmış olduğumuz Kipaş'tan dergimiz ile ilgili düşünceleriniz nelerdir?

Emeği geçen herkese başarılar dilerim.



Müslüm **KİN**

KÇS Kipaş Çimento
Teknik Ressamı

Fabrikamız envanterinde bulunan ekipmanların çeşitli olması ve birimlerin sürekli olarak ihtiyaçlarının değişmesi teknik çizim alanında başka yerlerde elde edemeyeceğim kazanımlar edinmeme sebep oldu.

Kısaca kendinizi tanıtır mısınız?

Merhabalar, ben Müslüm KİN. 1987 Kahramanmaraş doğumluyum. 2011 yılında Manisa Celal Bayar Üniversitesi Makine Bölümü'nden, aynı yıl içinde Gedik Üniversitesi Kaynak Uzmanlığı bölümünden mezun oldum. 2012-2018 yılları arasında farklı sektörlerde Teknik Ressam olarak görev yaptım. 2018 yılından itibaren KÇS Kipaş Çimento Fabrikası'nda Teknik Ressam olarak Kipaş Ailesinin bir üyesi oldum. Evliyim ve bir çocuk babasıyım.

Biriminizde yapmış olduğunuz görevi bizlere anlatır mısınız?

Üretimin temel prensibi olan kesintisiz üretimi benimsemiş firmamızda üretimin durmaması, temel bakım faaliyetlerinin yerine getirilmesi için gerekli olan makine ve makine yedek parçaları için teknik çizim projeleri hazırlamaktayım. Fabrika bünyesinde faaliyetlerini sürdüren imalat atölyesinde yapmış olduğum teknik çizimler kullanılarak makine yedek parça imalatı gerçekleştirmekteyiz. Bu sayede ihtiyaç duyulan makine ve makine yedek parçalarından üretebilme kabiliyetine sahip olduklarımızı daha az maliyetle kendi kaynaklarımızla karşılamaktayız. Yapmış olduğumuz bu çalışma ile şirketimizin bakım maliyetlerini büyük ölçüde azaltmakta, imkânlar ölçüsünde yurt dışı temini yapılan parçaların teknik çizim projeleri hazırlanarak yurt içi üretimi yapılmaktadır. Talep ve ihtiyaç doğrultusunda yöneticilerimiz ile görüşme ve analiz yaparak Ar-Ge ve yatırım çalışmaları da yapmaktayım.

Bu birimde çalışmayı neden tercih ettiniz? Kariyeriniz için çalışmış olduğunuz şirketin önemi nedir?

İş hayatımda önemli bir kariyer adımı olan KÇS Kipaş Çimento da mesleki olarak birçok tecrübe edindim. Fabrikamız envanterinde bulunan ekipmanların çeşitli olması, birimlerin sürekli olarak ihtiyaçlarının değişmesinden dolayı teknik çizim alanında başka yerlerde elde edemeyeceğim kazanımlarım oldu. Bundan sonraki çalışma hayatımda da mesleki ve sosyal açıdan Kipaş Ailesinin şahsıma ve çalışanlarımıza katkılarının olacağından hiç şüphem yoktur. Bu süreçte başta şefim olmak üzere, takım arkadaşlarım ve tüm KÇS Çimento Ailesine teşekkür ederim.

Herkesin bilmesinde yarar gördüğünüz iş hayatı ile ilgili tecrübelerinizi bizimle paylaşır mısınız?

Çalışma hayatında başarının en temel şartı yapmış olduğunuz işi sevmekten geçer. Bu zamana kadar sürdürmüş olduğum tüm çalışmalarda işimi severek yapmanın vermiş olduğu çalışma keyif ile hareket ettim. Ayrıca birey çevresi ile ne kadar etkili bir iletişim kurarsa, yapmış olduğu işlerde daha fazla bilgi ve tecrübe edinir. Bundan dolayı bende ekip çalışmalarına önem vermekteyim. Mevcut görevimde de bir ekibin parçası olmak temel çalışma şartlarımızdandır. Unutmayın ki her birey farklı bir kişiliği yansıtır, önemli olan bu süreçte farklı bilgi ve tecrübelerden istifade etmektir.

Son olarak kurum içerisinde düzenli olarak çıkarmış olduğumuz Kipaş'tan dergimiz ile ilgili düşünceleriniz nelerdir?

Kipaş'ta böyle bir çalışmanın olması çok güzel, her ay takip ediyorum. Kipaş çok büyük bir aile olduğu için diğer şirketlerimizde insanları bu dergi sayesinde tanıyoruz. Derginin hazırlanmasında görev alan tüm arkadaşlara teşekkür ederim.

Hedefimiz, edindiğimiz tecrübeler ve ileride alacağımız sorumluluklarla beraber her geçen gün daha önemli bir yere sahip olmak.



Çağın **TAŞKIN**

KÇS Kipaş Çimento
Makine Bakım Onarım Mühendisi

Kısaca kendinizi tanıtır mısınız?

Merhaba, ben Çağın TAŞKIN. 1992 yılında Adana'da doğdum. 2017 yılında Gaziantep Üniversitesi Makine Mühendisliği Bölümü'nden mezun olduktan sonra çalışma hayatına başlayıp, 2019 yılında yüksek lisans eğitimimi tamamladım. 2021 yılında katıldığım KÇS Kipaş Çimento'da Makine Bakım ve Onarım Mühendisi olarak çalışmaktayım.

Biriminizde yapmış olduğunuz görevi bizlere anlatır mısınız?

Görevim Hammadde Hazırlama ve Atık Parçalama & Besleme Üniteleri'nde oluşan arızalara ekip olarak en kısa sürede müdahale ederek, oluşabilecek arızaları ve bakım sürelerini en aza indirmektir. Bunun yanında bakımlar için gereken ürün ve yedek parça tedarikini sağlayıp, mevcut sistemi geliştirmek için organize bir şekilde projeler geliştirmektir.

Bu birimde çalışmayı neden tercih ettiniz? Kariyeriniz için çalışmış olduğunuz şirketin önemi nedir?

Severek tercih ettiğim bir bölümü okudum, hammaddeden son ürüne kadar tüm aşamaları görebileceğim bir sektör. Her arızada yeni bir şey öğrenerek, gözlem yapabileceğimiz çok fazla sistem, makine ve olanak mevcut. Bundan dolayı Makine Bakım ve Onarım Mühendisi olarak çalışmayı tercih ettim. Teknik olarak edindiğimiz tecrübelerin yanı sıra çalışma arkadaşlarımız ve ekibimizden de öğrendiğimiz birçok şey var. Hedefimiz, edindiğimiz tecrübeler ve ileride alacağımız sorumluluklarla beraber her geçen gün daha önemli bir yere sahip olmaktır.

Herkesin bilmesinde yarar gördüğünüz iş hayatı ile ilgili tecrübelerinizi bizimle paylaşır mısınız?

Eminim ki yöneticilerimiz çok farklı noktalara dikkat çekmiştir ama bence en önemli nokta işini severek yapmak ve iyi bir ekip olmaktır. Herkes aynı bilinçte olduğu sürece tüm sorunların çözümü daha da kolaylaşacaktır. İnsanlar işini severek yaptıkça problemler kolaylaşıp, iş geliştirme konusunda daha verimli olacağını düşünüyorum.

Son olarak kurum içerisinde düzenli olarak çıkarmış olduğumuz Kipaş'tan dergimiz ile ilgili düşünceleriniz nelerdir?

Şirketimizin faaliyetleri hakkında bilgi edinmenin yanı sıra, farklı sektörlerden çalışma arkadaşlarımızı tanıma fırsatı buluyoruz. Farkındalık yarattığını düşünüyorum, emeği geçen herkese teşekkür ederim.



İbrahim **YILDIZHAN**

KÇS Kipaş Çimento
Makine Bakım Onarım Mühendisi

İşlerimizi yaparken daima düşüncemiz, bakım ve onarım planlamalarımız da daha az malzeme sarfı ve daha yenilikçi bakım teknikleri ile üretim kaybını en aza indirmektir.

Kısaca kendinizi tanıtır mısınız?

Merhabalar! Ben İbrahim YILDIZHAN. 1989 yılında Kahramanmaraş'ta doğdum. Evliyim 1 kız 1 erkek 2 çocuğum var. Kayseri Erciyes Üniversitesi Makine Mühendisliği Bölümü mezunuyum. KÇS Kahramanmaraş Çimento Fabrikası'nda Makine Bakım ve Onarım Mühendisi olarak görev yapmaktayım.

Biriminizde yapmış olduğunuz görevi bizlere anlatır mısınız?

2014 KÇS Kipaş Çimento Fabrikası'nda iş hayatıma başladım. Burası benim profesyonel mühendislik hayatımın başlangıcı aslında. KÇS'de 2014 yılında yardımcı işletmelerden sorumlu mühendis olarak işe başladım. Yaklaşık 4 yıl bu görevi yaptıktan sonra klinker üretim hattı mekanik bakım ve onarım mühendisliği görevine başladım. Yaklaşık 4 yıldır da birinci hat ve ikici hat klinker üretim hattında Makine Bakım ve Onarım Mühendisi olarak görev yapmaktayım. Yaptığım görev bakım ve onarım işleri için iş planlanması, arıza bakımların yapılması, kestirimci bakım, koruyucu bakımların düzenli bir şekilde planlanıp uygulanması ve bu bakımların yapılması için gerekli yedek malzemelerin tedarikinin sağlanmasıdır. Bu işleri yaparken daima düşüncemiz; bakım ve onarım planlamalarımız daha az malzeme sarfı ve daha yenilikçi bakım teknikleri ile üretim kaybını en aza indirmeyi hedeflemek.

Bu birimde çalışmayı neden tercih ettiniz? Kariyeriniz için çalışmış olduğunuz şirketin önemi nedir?

Kipaş Holding kurumsal kimliği ile bölgede ve Türkiye'de önemli kuruluşlardan biridir. Sürekli yeni yatırımlar yapmakta ve gelişim göstermektedir. Bu da bizlerin kariyeri için çok önemli fırsatları sunmaktadır. Yukarıda da belirttiğim gibi burası benim ilk iş yerim yaklaşık sekiz yıldır çalışıyorum. Bundan dolayı KÇS Kipaş Çimento benim için çok önemli ve değerlidir. İnşallah daha sonraki süreçlerde Kipaş Holding bünyesinde daha çok faydalar sağlayıp burada kariyerimi yükseltmek istiyorum.

Herkesin bilmesinde yarar gördüğünüz iş hayatı ile ilgili tecrübelerinizi bizimle paylaşır mısınız?

Benim iş hayatımda en çok değer verdiğim 4 unsur vardır. Öncelikle DÜRÜSTLÜK çok önemli, ne olursa olsun insan dürüst olmalıdır. İkinci olarak insanın çalıştığı her yerde, her işte "YAPTIĞIN İŞ" kendin için hem usta hem amir olmalı, o işe odaklanmalı, denetlenmese bile doğru ve düzgün yapmalıdır. Üçüncü olarak çalıştığı ekibinin fikirlerine SAYGI duymalı, onlara güvenmeli. onlarında kendine güvenini sağlamalı ve ekibi ile iş aile ortamı sinerjisi oluşturmalıdır. Dördüncü ve son olarakta YENİLİKÇİ düşünce ve yenilikçi fikirleri benimseyerek yeni iş süreçlerini oluşturmaya açık olmalıdır.

Son olarak kurum içerisinde düzenli olarak çıkarmış olduğumuz Kipaş'tan dergimiz ile ilgili düşünceleriniz nelerdir?

Derginizi her ay takip etmeye çalışıyorum çok güzel konular paylaşıyorsunuz. Bu şekilde holding bünyesindeki birimlerin tanıtılması çok memnun edici ve güzel. Bizlere de derginizde yer verdiğiniz için teşekkür ediyorum.

7-10 YAŞ ARASI
RESMİMDE 23 NİSAN VAR
Resim Yarışması

Katılım Şartlarımız

1- Yarışmaya 7-10 yaş arası Kipaş Holding çalışanlarımızın çocukları katılabilecektir.

2- Her katılımcı yalnız 1 resimle katılabilecektir.

3- Resimler pastel boya veya kuru boya kullanılarak A4 boyutlu kağıda yapılacaktır.

4- Katılımcı **(Adı Soyadı - Yaşı - Sınıfı)** yazarak resimini en geç **28 Nisan 2022** tarihine kadar Kipaş Holding İnsan Kaynakları Kurumsal İletişim Birimine resimlerini ulaştırmaları gerekmektedir.

5- Dereceye giren ilk **50** çocuğumuza sürpriz hediyeler verilecektir.

*Ramazan ayı sebebiyle Resim Yarışmamızın sonuçları ve resim sergimiz bayramdan sonra gerçekleşecektir.





Neden Geri Dönüşüm?

Biz Kipaş Holding olarak, değişen dünya şartlarından dolayı, doğamızın korunması amacıyla doğadaki tekstil atıklarını toplayıp, bunları modern işletmelerde işleyerek recycle elyafa dönüştürmeyi amaçlıyoruz.

Ali ARDIÇ

Kipaş Tekstil Open-End İşletmeleri Grup Müdürü

Sanayileşmenin beraberinde getirdiği doğal kaynakların tükenmesi ve çevre kirliliğinin artması gibi sorunlarla beraber geri dönüşüm kavramı büyük önem kazandı. Dünya nüfusunun hızlı bir şekilde artması ve aşırı tüketim, kaynakların hızla tükenmesine neden olmakta ve doğaya zarar vermektedir. Ülkeler ve sivil toplum kuruluşları doğanın korunması ve kaynakların daha etkin kullanılmasının önemini sürekli gündemde tutmaktadır. Biz Kipaş Holding olarak değişen dünya şartlarından dolayı doğamızın korunması amacıyla doğadaki tekstil atıklarını toplayıp, bunları modern işletmelerde işleyerek recycle elyafa dönüştürmeyi amaçladık.

Laroche Firması'ndan yeni aldığımız makinamızın montajı tamamlanarak üretime alınmıştır. Geri Dönüşüm Tesislerimizle doğaya ve gelecek nesillere olan borcumuzu ödeyebilmenin sevincini ve mutluluğunu yaşıyoruz. Yeni üretime aldığımız ikinci işletmemizle birlikte günlük 36 ton, yıllık 11.000 ton atığı işleyerek elyafa dönüştürecek tesisimizde günlük 30 ton, yıllık 9.000 ton Pre-Consumer ve Post-Consumer Recycle elyafı kullanıma hazır hale getirilecektir. Bu elyaflardan geri dönüşüm recycle elyaflarla karışımlı iplikler ve bu ipliklerden kumaş üretimleri yapılacaktır.

Bu miktarda elyaf yetiştirebilmek için kullanılacak su, kimyasal ve diğer maddi zararların yanı sıra; bahsetmiş olduğumuz doğaya ve insana verilecek zararların önüne geçebilmiş olmanın gururunu taşıyoruz. Her ne kadar tekstilde üretimden çıkan atıkların tekrar geri dönüşüm süreçleri zor olsa da, bizler teknik ekibimizle birlikte üretim sürecinde ki geliştirdiğimiz proses iyileştirmeleri ve makina optimizasyonları sayesinde istediğimiz standart elyaf özelliklerini yakalamayı başarmış bulunuyoruz. Bu yüksek kaliteli geri dönüşüm elyaflardan %100 recycle iplik üretmeyi başarmış bulunmaktayız.

Petrol sektörünün ardından dünyada en fazla kirlilik yaratarak ikinci sırada gelen tekstil sektörü için de geri dönüşüm alanında çalışmalar gün geçtikçe hız kazanmaktadır.



Kıyafetlerin tekrar üretim döngüsüne kazandırılmasıyla doğaya salınan kişi başı karbon miktarını gösteren karbon ayak izi düşüyor. Böylece doğaya katkı sağlanıyor.

Masum görünen pamuk elyafının dahi yetiştirilmesine bu açıdan bakacak olursak:

1. Endüstriyel pamuk üretimi doğaya ve emekçilere en fazla zarar veren tarımsal faaliyettir. Üretim sırasında kullanılan kimyasallar kemiklerinize işlemeden önce havaya, suya, toprağa karışır ve emekçilerinin sağlığını büyük ölçüde etkiler. Konvansiyonel pamuğun üretiminde, tarım alanında kullanılan kimyasalların neredeyse %10'u üretime dahil edilir.

2. Pamuk yetiştirilirken kimyasal gübre ve pestitlere maruz kalır. 450 gram pamuk üretimi esnasında 150 gram kimyasal gübre kullanılır. Her yıl pamuk tarlalarına püskürtülen pestisitin maliyeti yaklaşık 2.6 milyar dolardır. Bir yılda tüm dünyada kullanılan pestisitlerin %10'u, böcek ilaçlarının ise %25'i pamuk tarlalarına püskürtülür. Yapılan çalışmalar sonucu ortaya çıkan, pestisitlerin insan sağlığı üzerindeki etkilerinden bazıları şunlardır:

• Solunum zorluğu,

• Uzun süreli hafıza kaybı,

• Mide bulantısı, baş ağrısı,

• Sinir sistemi, bağışıklık sistemi ve üreme sisteminde aksaklıklar.

• Pamuk tarlalarından sızan kimyasallar yeraltı sularına karışır, biyo çeşitliliği fakirleştirir, toprağın yapısını geri dönüşü olmayacak biçimde bozar.

• Havadan spreylenerek verilen pestisitler soluduğumuz havaya karışır, toprağa işler, kaynak sularına yayılır. Kısacası, bu tür zirai ilaçların kullanımı, sadece bizi değil vahşi yaşamı ve ekosistemi de zehirler. Sonra da evlerimize girer ve bizim belki de henüz sonuçlarıyla karşılaşmadığımız bilindik senaryolar başlar.

Kipaş Holding olarak;

Doğaya 500 bin ağaç dikiyoruz. CO^2 salınımımızı yıllık olarak takip ediyoruz ve üretimimiz sonucu çıkan CO^2 miktarını hesaplayarak doğaya etkisini sıfırlamayı hesaplıyoruz. 500 bin ağaç dikim projemiz tamamlandığında yaklaşık 361,000,000 kg CO^2 doğaya etkisini nötr hale getirmiş olacağız.

Yenilenebilir enerjiyi destekliyoruz

Yenilenebilir enerji kaynaklarına yatırım yapıyoruz. İşletmedeki çatılarımıza güneş enerji panelleri döşeyerek, kullandığımız enerjinin % 5-10 arasında yenilenebilir enerji tüketmeyi planlıyoruz.

Uluslararası Standartlarda üretim

Müşteri memnuniyetini önemsiyor, sürdürülebilir ve yenilenebilir üretim kaynakları ile Better Cotton (BCI), GRS, GEC, OEKO-TEX ve GOTS gibi sertifikalı ürünlerle, uluslararası üretimler gerçekleştiriyoruz.







Kurumumuz bünyesinde faaliyet gösteren Kültür ve Edebiyat Kulübü üyelerimizin kendini tanıttığı ve Resul BAYRAKTAR'ın iş hayatı dışında aktif olarak ilgilendiği edebiyat sanatı ile ilgili merak edilen soruların cevaplarını anlattığı yazı dizimize gelin hep birlikte göz atalım.



Resul **BAYRAKTAR**

Kısaca kendinizi tanıtır mısınız?

Merhaba ben Resul BAYRAKTAR. 1984 Kahramanmaraş / Merkez doğumluyum. Evliyim ve bir kız çocuğuna sahibim. İşletme Bölümü Lisans mezunuyum. Kipaş Holding Ailemize 14 yıl önce katılmış bulunmaktayım. Serbest Muhasebeci Mali Müşavirlik mesleğini yaparak, Muhasebe Departmanında, Muhasebe Şefi olarak görev yapıyorum.

Kültür ve Edebiyata olan ilginiz nasıl başladı anlatır mısınız?

Edebiyata olan ilgim, ortaokul yıllarımda Türkçe öğretmenimizin derslerini çok keyifli bir şekilde anlatıp, dikkatimi çekmesi ile başladı diyebilirim. Sonrasında 90'lı yılların şarkılarını dinlerken şarkıların iç dünyama tesirleri ile birlikte bir şeyler yazmaya başladım. 23 yıl öncesinden günümüze kadar duygularımı, ilhamımın süzgecinden geçirerek şiirler yazmaya başladım. Günümüzde aktif olarak şairlik yapmakla birlikte, yazarlık belgemi de 2022 yılında aldım. Ayrıca yazarlık yapmaktayım, şiirlerim muhtelif dergilerde yayımlanmaktadır.

Kültür ve Edebiyat Kulübünün amacı nedir? Kulüp içerisinde planlanan çalışmalardan bahseder misiniz?

Kulüp üyelerimizi ve sanatseverleri şiire, edebiyata, sanata yönelterek yatkınlığı olan çalışanlarımızı bu etkinliğe katılmaları çerçevesinde güçlü iletişim becerilerini birlikte kazanmayı düşünüyorum. Sözün ve sanatın etkin kullanımında ve geliştirilmesinde öncülük etmek istiyorum. Edebiyatın ruhuna dokunmak, kültür alışverişini ve seviyesini artırmak istiyorum. Kipaş Holding çalışanı olarak da şiire ve edebiyata katkıda bulunmak istiyorum. İşyerimizde yönetimimizin ve sanatseverlerinin de içinde yer aldığı hatıratlar oluşturmak ve bunları geleceğe saklamak isterim. Şiir yazma, okuma yarışmaları hikâye yarışmaları için etkinlikler düzenlemekte düşüncelerim arasındadır. Şiirleri, hikâyeleri ve edebiyatı içinde barındıran bir dergi veya kitap çalışması yapmak istemekteyim. Bütün görüşlere ve projelere açığım ve bunları kıymetli buluyorum.

Son olarak eklemek istediğiniz bir şey var mı?

Edebiyatla veya sanatın herhangi bir dalıyla ilgilenmek, kitap okumak ve bilginin kıymetini bilip bilginin gücünü arkamıza alıp, yeni nesillere kültür mirası bırakabilmek sanatı, edebiyatı içinde barındıran bir hobi haline getirebilmek adına tüm ilgi duyanları Kültür ve Edebiyat Kulübümüze davet ediyorum. Ayrıca çalışanlarımıza önem vererek sosyal ortamı ve dayanışma ortamını sağlayan şirketimizi, emeği geçenleri kutlarım.

Turgay **GÜZEL**



Merhaba ben Turgay GÜZEL. 1987 Adana doğumluyum. Evli ve 1 çocuk babasıyım. Çukurova Üniversitesi Bankacılık Bölümü ve Anadolu Üniversitesi İşletme Bölümü mezunuyum. 7 yıldır Kipaş Kâğıt Fabrikası'nda Dış Ticaret Bölümü'nde çalışmaktayım. Sanat ilgilenilmesi ve devam etmesi gerektiğini düşündüğüm estetik bir bakış açısıdır. Bu yönden bu kulübe kesinlikle üye olmayı tercih ettim.



Ferhat **ÇETİN**

Merhaba, ben Ferhat ÇETİN. K.Maraş /Afşin doğumluyum. 33 yaşındayım. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Ön Lisans Elektrik ve Enerji Bölümü mezunuyum. Daha sonrasında lisans eğitimi olarak, Sütçü İmam Üniversitesi Lisans İşletme Fakültesi'ni tamamladım. Edebiyata ve şiire olan manevi aşkta yaşadığım yörenin şair ve ozanlarının katkısı oldukça fazladır. Kipaş Holding Ailesine 2020 yılında katıldım ve şirketimizin sanat kollarından Kültür ve Edebiyat Kulübü üyesiyim. Bu kulüpte edebiyat çalışmaları ile birlikte ufkumun daha da genişleyeceğinin farkına vardım.

Sibel **DOĞAROĞLU DEMİRCİ**



Merhaba, ismim Sibel DOĞAROĞLU DEMİRCİ. Mersin Üniversitesi İşletme Fakültesi lisans eğitimi ve K.S.Ü Sosyal Bilimler Enstitü İktisat dalında tezli yüksek lisans mezunuyum. Eğitimlerim sonrasında çeşitli sektörlerde finans ve muhasebe departmanlarında görev yaptım. 2008 yılında Kipaş Holding bünyesinde işe başladım. Yaklaşık 14 yıldır Kipaş Holding'te Muhasebe ve Finansman Departmanlarında görev almaktayım. Şirketimizin sosyal kulüpleri içinde Kültür ve Edebiyat Kulübü üyesiyim. Kitap okumayı seven ve her bilginin kıymetli olduğunun farkındalığını taşıyan biri olarak bu farkındalığın Kipaş Ailesine yayılmasını sağlamak üzere etkinliklerimizi yürütmekteyiz.



Burak **ÖZER**

Merhaba, ben Burak ÖZER. 1994 Adıyaman/Besni doğumluyum. Lisans eğitimimi İzmir Katip Çelebi Üniversitesi tam burslu İngilizce Ekonomi Bölümü'nde tamamladım. Yüksek Lisans eğitimimi Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisat Bölümü'nde tamamladım.4 yıldır Kipaş Holding bünyesinde Muhasebe Uzman Yardımcısı olarak çalışmaktayım. Ve şuanda mali müşavirlik yeterlilik sınavlarımı da vererek belgemi beklemekteyim. Çocukluğumdan beri ekonomi ve edebiyat aşığı olarak büyüdüğüm için ve bu kulübün hayata farklı bir bakış açısı kazandıracağını düşündüğüm için üye oldum.

DÖRT BEDEN TEK BEDENDE BULUŞTU

Kurumumuz mühendislerinin ürettiği ve farklı bedendeki insanların, aynı ürünü kullanabilmesine olanak sağlayan denim kumaşlar, yurt dışından yoğun talep görüyor.

Sektördeki 40 yılı aşkın tecrübesiyle, sürdürebilirlik, enerji verimliliği, sıfır atık ve geri dönüşüm yaklaşımıyla hareket eden kurumumuza bağlı Kipaş tekstil AR-GE Merkezimizde yeni ürünler geliştirmeye devam ediyor.

İsrafın önüne geçmek ve beden uymaması nedeniyle e-ticaretteki pantolonların iade ihtimalini azaltmak için harekete geçen mühendislerimiz, yüksek esneklikte "Fit ID" adını verdikleri denim kumaşı geliştirdi.

Yeni kumaş sayesinde 26 ila 38 arasında değişen denim bedenleri, artık "small", "medium" ve "large" gibi 3 farklı bedene göre düzenlenebiliyor ve birbirine yakın farklı bedendeki insanlar aynı ürünü kullanabiliyor.

Denim Ürün Geliştirme Direktörümüz Hürriyet ÖZTÜRK, 1 yıllık AR-GE çalışmasının ardından "Fit ID" kumaşını piyasaya sürdüklerini ifade etti.

Yüksek iplik teknolojisiyle üretilen kumaşın kullanıcıya rahatlık, kolaylık sağladığını dile getiren ÖZTÜRK, alışveriş sitelerini aktif olarak kullanan firmaların kumaşa yoğun talep gösterdiğini belirtti. Esnek kumaş teknolojisinin birçok bedene uyum sağlaması ile ilgili ÖZTÜRK şöyle konuştu:

'Her bedene göre farklı pantolon dikilir. İnsanlar kendi bedenlerine uygun olanlarını satın alır. Çoğu zaman beden kalmayabiliyor. Her aradığınız beden o mağazada olmayabiliyor, bitebiliyor veya aldığınızda dar ya da geniş gelebiliyor. Bu manada beden, her marka ve tüketici için çok büyük sıkıntı.

Yeni teknoloji sayesinde yüksek esneklikte kumaş elde ediyoruz. O beden problemini bu esneklik sayesinde çözebiliyoruz. Aynı beden içerisine artık dört bedeni sıkıştırabileceğiz. Yani dört farklı bedendeki insan, artık tek bir bedende pantolona sahip olabilecek.'

Ürünlerinin Avrupa ile Amerika kıtasında çok sayıdaki firmadan olumlu dönüş aldığını aktaran ÖZTÜRK, yakın zamanda bu kumaştan önemli bir döviz girdisi sağlamayı öngördüklerini söyledi.

"Online satışların artması bu tarz esnek kumaşlara ilgiyi artırdı"

İşletmelerimizde uluslararası standartlara uygun olmayan hiçbir kimyasal madde ve boyanın kullanılmadığını ifade eden ÖZTÜRK, kullanılan maddelerin hepsinin denetimlerden geçtiğini ve belgelerinin ve sertifikalarının olduğunu ifade etti. Esnek kumaş teknolojisinin üretici ve satış yapan firmalara avantaj sağladığını belirten ÖZTÜRK, şunları söyledi:

"Şu anda salgınla birlikte online satışların çok ciddi artması bu tarz esnek kumaşlara ilgiyi çok artırdı. Online satışlarda insanlar ne yapıyor? Bilgisayar başında siparişini veriyor. Ürün eve gelince bedenini deniyor olmayınca geri gönderiyor. İşte Fit ID bunun önüne geçecek. Çünkü artık beden problemi çok fazla olmayacak. Çok fazla esneyebildiği için her bedene uyum sağlayabilecek bir pantolon yapısı oluşturuyor."





Kurumumuz sponsorluğunda üstün başarı sağlayan sporcumuz Mehmet KARACA ile yaptığımız röportaja gelin hep birlikte göz atalım.

Kısaca kendinizi anlatır mısınız?

Merhabalar, ben Mehmet Eren KARACA. 27.09.2006 Kahramanmaraş doğumluyum. Şehit İlhan GÜLEÇ Anadolu Lisesi 2.sınıf öğrencisiyim.

Spora başlama hikâyenizi bizimle paylaşır mısınız?

Spor hayatım, 2017 yılında babam Özcan KARACA'nın hızlı koştuğumu, atik olduğumu söylemesi ve bana destek olmasıyla birlikte başladı.

Kipaş Ailesi ile nasıl tanıştınız?

Kipaş ile tanışmam ben doğmadan önce oldu diyebilirim. :) Dedem rahmetli Mehmet KARACA yıllarca bu fabrikaya hizmet etmiştir. Şimdilerde ise bu görevi yaklaşık 32 yıldır babam Özcan KARACA yürütmektedir. Kipaş'a olan sevgim ve saygım bu yüzdendir. Babam Özcan KARACA'nın da sebep olmasında dolayı, teşekkürü Kipaş Ailesine bir borç bilirim. Ayrıca Sn. M.Hanifi ÖKSÜZ'e ve Sn. H.İbrahim GÜMÜŞER'e ailemize bu desteği sağladıklarından dolayı minnettarım, saygılarımı sunarım.

Şirketimizin yarışmanızda size destek olmak amacıyla sponsor olacağını öğrendiğiniz de ne hissettiniz. Duygularınızı bizimle paylaşır mısınız?

Öncelikle kaliteli ve donanımlı, Kahramanmaraş'a yıllardır hizmet veren büyük bir holdingten böyle bir teklif geldiği için inanılmaz gurur ve onur duydum. Duygularım tarif edilemez. Kipaş Holding'in desteğini hissetmek bana daha çok hırs ve başarı getirmiştir. Bu sebeplerden ötürü inşallah olimpiyatlarda ve dünya şampiyonluklarında ülkemizi ve Kahramanmaraş Kipaş Holdingimizi en iyi şekilde temsil edeceğim.

Bana bu yolda emeği geçen hocam Mehmet MERK ve Kipaş Holding Ailesine şükranlarımı sunarım.





KİPAŞ K-GEN KARİYER YOLCULUĞU

İşe Alım Takım Liderimiz Sayın Cansu ZÜLKADİROĞLU şirketimiz bünyesinde başlayacak olan K-GEN Kariyer Yolculuğu ile ilgili sorularımızı yanıtladı.



Cansu **ZÜLKADİROĞLU**
Kipaş Tekstil İşe Alım Takım Lideri

Şirketimiz bünyesinde başlayacak olan K-GEN Programı nedir?

K-Gen'in açılımı K-Generation yani Kipaş Kuşağı olarak açıklayabiliriz. K-Gen şirketimize değer katacak yeni mezun gençlerin, mezun olmadan iş hayatında deneyim kazanması için fırsat veren ve farklı gelişim fırsatlarıyla dolu bir kariyer yolculuğudur. Genç çalışma arkadaşlarımızla ekibimizi büyütüyor, genç yeteneklerle gelişiyor ve geliştiriyoruz.

K-GEN Programının amacı nedir? Bu program kimleri kapsamaktadır?

Programın amacı; iş hayatına yeni atılan arkadaşlarımızın adaptasyonunu sağlamaktır. Öğrenerek, gelişerek kariyerlerine hızlı başlangıç yapmak için hazırlanan bir programdır. Bu programla öğrenciler okul hayatı biter bitmez iş hayatına atılabiliyorlar. Programımız yeni mezunlar veya mezun olacak olan öğrencileri kapsamaktadır. Alanında uzmanlaşmak isteyen öğrencilerin geleceği burada diyebiliriz.

Programda adaptasyon süreci nasıl sağlanmaktadır?

Programımızın bir parçası olan mentörlerimiz öğrencilere kılavuz olacaklardır. Hemen hemen aynı meslek gruplarından, alanında uzmanlaşmak isteyenlerin Kipaş Kuşağı burada diyebiliriz. Farklı bakış açılarıyla, problem çözme becerileri geliştirebilecekleri büyük bir okul ortamı kişilere sunuyoruz.

K-GEN Programı kapsamında adaylar hangi eğitimleri alacak?

Kişisel gelişim eğitimleri ve teknik eğitim sürecine tabi tutulacaklardır.

K-GEN sonucunda adayları nasıl bir süreç bekliyor?

6 ay sürecek olan bu sürece, pozisyonlarına göre belirlenen birimlerde belirli dönemlerde hem çalışıp hem de eğitime tabi tutuyoruz. Süreçler kısaca;

1. Aday belirleme
2. Grup Mülakatı
3. Yetkinlik Bazlı Mülakat
4. Aday sunumları
5. Kişilik Envanter
6. İngilizce Sınavı

Çalışma dönemi sonunda değerlendirme aşamalarından geçen adaylara iş teklifi yapılmaktadır.

Görüşmelerde adaylardan neler bekliyorsunuz ?

Merak eden, çözüm ve inovasyon odaklı, kendine hedefler belirleyen, hızlı adapte olabilen, yeniliğe açık, dinamik ve yaratıcı çalışma arkadaşları arıyoruz.

TESCO tarafından
2021 yılı en iyi tedarikçi ödülü
kurumumuza verildi.



HAYATINIZ İHMALE GELMEZ!



Merhaba, ben Bünyamin KAYA. Ambalaj İşletmesinde Petek Bölümünde çalışmaktayım. Ürünleri tırdan indirme esnasında başımdan bir iş kazası geçti. Yaşadığım anı sizlerle paylaşmak istiyorum. Makine parçalarını taşıyan tır, fabrikamıza gelmişti. Parçaları tırdan aşağı indirirken kayış koptu ve parça sol böbrek kısmıma düştü. Ne olduğunu anlamadım, sadece sol tarafımda bir acı hissettim ve tedirgin oldum. O esnada yerimden kıpırdayamadım. Şaşkınlık ve tedirginliğin vermiş olduğu duyguyla panik yaptım. Hemen arkadaşlarımın yardımı ile revire gittim ve hastaneye sevk edildim. Hastanede sol böbrek kısmımda doku ezilmesi olduğunu öğrendim. Sizin vesileniz ile buradan çalışma arkadaşlarıma uyarılarda bulunmak istiyorum. Yükleri kaldırma esnasında ergonomi kurallarına uygun hareket etsinler. Yük taşıyan araçlara karşı daha dikkatli olsunlar. Yükler ağır ise mutlaka çalışma arkadaşlarından destek talep etsinler yâda transpalet yardımıyla taşıma işlemini gerçekleştirsinler. Bir anlık hata hayatımıza maal olabilir yâda vücudumuzda kalıcı hasarlara yol açabilir. Sabah sağlıklı bir şekilde çıkmış olduğumuz evimize vücut bütünlüğümüz bozulmuş şekilde dönebiliriz. Bu tarz sağlığımızı olumsuz yönde etkileyecek olan kazalara fırsat vermemek adına iş sağlığı ve güvenliği kurallarına uygun hareket edelim. Herkese sağlıklı ve kazasız günler dilerim.

Merhaba, ben Halil İbrahim FİDAN. Hızar Operatörü olarak görev yapmaktayım. O gün hızarın önüne ürünler geldi. Kalıba uygun olması adına ürünlerin maket bıçağı ile kesilmesi gerekiyordu. Bıçağın ucunun fazla olduğunu fark edemedim ve elimde eldiven mevcut değildi. Bir anlık dalgınlık ile bıçak parmağımın üst kısmını kesti. Kan durmayınca revire gittim. Revir ise hastaneye sevkimi sağladı. Parmağımın kesilen kısmına dikiş atıldı. İş yoğunluğunun ve işleri yetiştirmenin telaşı ile yaşamış olduğum kaza yüzünden parmağımı kaybedebilirdim. Bunu düşünmek bile çok korkutucu. Buradan çalışma arkadaşlarıma uyarılarda bulunmam gerekirse; çalışırken daha dikkatli olsunlar. İşlerine odaklanmaya ve dalgın olmamaya gayret göstersinler. Kişisel koruyucu ekipman kullanımına özen göstersinler. Belki o esnada eldiven kullanıyor olsaydım bunları yaşamış olmayacaktım. İşletmelerimizde iş sağlığı ve güvenliği ekiplerimizin uyarılarına kulak verelim. Kişisel koruyucu ekipmanların kullanımına dikkat edelim. Araç ve gereç kullanımında dikkat etmemiz gereken hususların bilincinde olalım. İş kazası deyip geçmememiz gerektiğini bunun sonucunda yaralanabileceğimizi, bu yaralanmaların da daha ciddi sakatlanmalara yol açabileceğinin lütfen bilincinde olalım.



Doğa ve Yaşam Kulübümüzden Anlamlı Etkinlik

Yönetim kurulumuzun desteğiyle Kipaş Holding Doğa ve Yaşam Kulübü olarak bir sosyal sorumluluk projesine daha imza atmış bulunmaktayız. Kulüp Başkanı olarak ben ve Başkan Yardımcımız Güzide Burçin KABLAN , kulüp üyeleri ile birlikte Kahramanmaraş'a bağlı Kale Mahallesi Şehit Fatih Saylak İlkokuluna ziyarette bulunduk.

Şehit Fatih Saylak İlkokulu'nda bulunan üç anasınıfının zeminine Yönetim Kurulumuzun desteği ile ahşap parke döşettik. Daha önce soğuk seramik zemine basan öğrenciler şimdi sıcacık parke üzerinde ayakkabısız hareket edebilecekler. Ayrıca Kipaş Eğitim Kurumumuzdan bizlere destek veren Seda ERTEN ve Duygu OCAK öğretmenlerimizin minik öğrenciler için hazırlamış oldukları eğitim setlerini anasınıfı öğretmenlerimize teslim ettik.

Anasınıfı öğrencilerinin mutluluğunu artırmak ve minik kalplerine dokunmak için birlikte dilek tutup mumlarımızı üfledik. Kulüp üyeleri ve öğretmenlerimiz ile birlikte oyunlar ve şarkılar söyleyerek eğlendik.

Emeği geçen ve katkıda bulunan tüm Kipaş Ailesi üyelerine teşekkür ederiz.

Hakan MEHMETCİKOĞLU
Doğa ve Yaşam Kulüp Başkanı
Denim Makina Bakım Şefi









Kipaş Tekstil Denim Mamül Ambar Şefimiz Sayın Devlet OĞUZHANOĞLU kullanmakta olduğumuz Akıllı Depolama Sistemi ile ilgili dergimize bilgi verdi.



Devlet **OĞUZHANOĞLU**
Kipaş Tekstil Denim Mamül Ambar Şefi

Kısaca kendinizi tanıtır mısınız?

Merhabalar, ben Devlet OĞUZHANOĞLU. 1974 Kahramanmaraş doğumluyum. 2002 yılına kadar okul ve iş nedenlerinden, şehir dışındaydım. 2002 yılında Kahramanmaraş'a döndüm. 2003 Mart ayında Kipaş Ailesine katıldım. O günden bu zamana kadar Kipaş'ta çalışmaktayım.

Akıllı depolama sistemi nedir? Anlatır mısınız?

Akıllı Depo Sistemi, insan faktörünün en aza indirgenerek üretimden gelen ürünlerin, sevkiyata kadar olan zaman zarfında yapılan her hareketin, yazılan bir algoritma sayesinde fiziki olarak işlemesi ve sistem üzerinde takip edilmesidir. Akıllı Depolama Sistemi, ürünlerin tanımlanmış depo konumlarına otomatik olarak yerleştirilmesi ve alınması için bilgisayar kontrollü sistemdir.

Akıllı depolama sisteminin yararları nelerdir? Belirtir misiniz?

İşin yürüyüşü, ön hazırlık, bekleme, arama zamanlarından çok ciddi tasarruf sağlanır. Malzeme taşıma maliyetlerini azaltır. Yüksek irtifalı depo rafları kullanıldığından, aynı metrekare içerisine 2 katından fazla stoklama yapılabilir.

Akıllı depolama sistemi ne gibi kolaylık sağlamıştır? (Sistemden öncesi ve sonrası arasındaki farklar) Anlatır mısınız?

Bizim işimiz günlük max. seviyede yüklemeyi doğru şekilde yapmak. Bu nedenle işletmeden gelen ürünlerin doğru şekilde depolanması gerekmektedir.

Daha önceden üretimden gelen kumaşlar fiziki olarak personel tarafından elle paletlere doldurulur, sonrasında palet içerisindeki kumaşlar palet numarasına göre sistem üzerinden kaydedilir ve palet fiziki olarak ilgili lokasyonuna bırakılırdı.

Yeni depolama sistemine geçtikten sonra üretimden gelen kumaşlar, ilk anda top sarım yapılıp ilk etiket yapıştırılması anından itibaren kameralarla takip ediliyor ve depoya gelene kadar kontrol noktalarından geçiyor. 3. kontol noktasında onay aldıktan sonra sistem algoritma sayesinde gelen roliğin hangi palete düşürüleceğini biliyor. Bant üzerinde ilerleyerek 11 ayak üzerine bırakılmış olan 11 farklı palette bulunan RFID sayesinde ilgili kaliteye ait topu doğru şekilde ilgili olduğu palete bırakılmasını sağlıyor. Buda yükleme için kumaşların ön hazırlığı esnasında kumaş seçiminde ciddi zaman tasarrufu ve hız kazandırıyor.

Günlük sevkiyat rakamımızı 170.000 metrelere kadar rahat bir şekilde yapacak kapasiteye çıkardı.

Son olarak eklemek istediğiniz bir şey var mı?

İlave olarak mevcut sisteme entegre bir proje oluşturduk. Üretim aşamasında, yakında montajı yapılacak. Mevcut işleyişte sevkiyatı yapılacak roliklerin seçimi paletlerin içerisinden insan gücü ile yapılıyordu. Proje faaliyete geçtikten sonra , depodan gelen palet konveyör banta aktarılacak ve sevk için önceden belirlenmiş ve listeleri hazırlanmış olan rolikler bant üzerinde yine yazılım ve kameralar vasıtası ile otomatik olarak ayrıştırılacak. Sevk edilecekler bant üzerinde yoluna devam ederken sevk olmayacak rolikler başka bir palete aktarılıp tekrar depoya yönlendirilecek. Bu da işleyişe extra hız kazandıracak.







KÇS
KİPAŞ GAZBETON

www.kcs.com.tr

Bizimle Güvendesiniz

Standart KÇS Kipaş Gazbeton ürünleri depreme karşı en iyi yapı elemanlarıdır.



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.

Doğru Kıyafetler Üretkenliğinizi Nasıl Artırabilir?

Başarı için giyim son derece önemlidir. Doğru kıyafet seçimi, üretkenliğinizi üst düzeye çıkaracaktır. En son trend markalardan, moda giyimden ziyade, başarılı insanlar olaya çok daha farklı bir pencereden bakmaktadırlar. Çünkü başarı için çalışırken, günün monotonluğunda sizin son düşüneceğiniz şeyler giysileriniz olacaktır. Ancak rahatsız edici bir şey giyiyorsanız, düşüncelerinizi nasıl etkileyecek ve çevrenizdeki insanlar topluluğunuz hakkında ne düşünecek?

Doğru kıyafetleri giymek güveninizi artırabilir, sizi daha üretken hale getirebilir. Ve bazen parlak renkler giymek daha fazla satış fırsatı kapatmanıza yardımcı olabilir. Bunu hayal edin:

Analitik düşünme gerektiren bir sınava girmeyi planlıyorsunuz ya da bütün gün bilgisayarınıza yapıştırılmanız gereken ofise gidiyorsunuz. Ne giyeceksin? Patronunuzla önemli bir toplantınız varsa, elbise seçiminiz ne olacak?

Açıkçası, ne iş arkadaşlarınız ne de patronunuz her gün çalışmak için ne giydiğinizi önemsemez. Pek çok durumda. Ancak parlak tarafta, belirli kıyafetlerin giyilmesinin verimliliğinizi artırabileceğini biliyor musunuz?

Cody Delistraty tarafından yapılan bir araştırma, "Farklı kıyafetler giymenin analitik becerilerinizi etkileyebileceğini" ortaya koymuştur. Kaliforniya üniversitesinden bir profesör olan Abraham M. Rutchick tarafından yapılan bir başka çalışmada, bir testte resmi kıyafetler giymenin öğrencilere analitik düşünmeleri için daha fazla yer verdiklerini ve doğru cevaplar vermelerini sağladığını ortaya koydu.

İşte iş yerinde kıyafetler için daha iyi seçimler yapmanıza yardımcı olabilecek bazı bilim destekli ipuçları:

1. Doğal Renklere Odaklanın

Bir araştırma, resmi kıyafetlerin sadece insanların doğru düşünmelerine yardımcı olmakla kalmayıp, aynı zamanda sorunun daha büyük resmine bakmalarına yardımcı olduklarını ortaya koydu. Ayrıca, bir çalışma, dinlendirici yeşil ve sakinleştirici mavi gibi doğal renkler giymenin işteki odak ve verimliliği artırdığı sonucuna varıyor.

2. Doğal Renklerle Üretkenliğinizi Artırın

Kuzeybatı Üniversitesi Kellogg Yönetim Okulu'nda yapılan yeni bir araştırma, deney sırasında laboratuvar önlüğü giyen adayların, diğer insanlara karşı daha uyanık, odaklanmış ve daha nazik oldukları sonucuna varmıştır. Tabii ki, iş yerinde laboratuvar önlüğü giymeye başlayamazsınız. Ama elbette aynı etkiyi yaratmak için doğal renklerle resmi kıyafetler giyebilirsiniz.

3. Başarılı İnsanlar İş Yerinde Resmi Takım Elbise Giymektedir

Bir röportaj için resmi olarak giyinmek, adaylara daha fazla güven duygusu aşılayabilir. Takım elbise giymek insanların daha iyi finansal kararlar almasına yardımcı olabilir. Çalışmak için bir takım elbise giymek istemiyor olsanız bile, giyin ve o takım elbiseyi taşıyın, düşünme şeklinizin nasıl değiştini deneyip görün.

4. İş Yerinde T-Shirt, Üretkenliğinizi Artırır

Araştırmalar, dikey çizgili gömleklerin insanları daha ince hissettirdiğini göstermiştir. Sanırım bu, sağlıkları ve insanların onlar hakkında ne düşündükleri konusunda bilinçli kadınlar için iyi bir seçim.

6) İş Yerinde Doğru Ayakkabıyı Seçmelisiniz

Ayaklarımızı korudukları için bize daima ayakkabı giymeyi öğrettiler. Kısmen doğrudur. Diğer kısım. Göz ardı ettiğimiz en önemli kısım, 'iş yerinde doğru / yanlış ayakkabıların seçilmesinin uzun vadedeki performansınızı etkileyebileceğidir.

• Ortalama olarak, bir insan günde yaklaşık 8.000 – 10.000 adım atıyor ve çoğu ofiste birikiyor. Uygun olmayan ayakkabılar giyerseniz, nasıl iyi performans göstereceksiniz? Parmak arası terlik giymek iş için ihtiyatlı bir seçim olmayabilir. Ancak ofis binasına girdikten sonra ayaklarınızı rahatlatan her şeyi giyebilirsiniz.

Yanlış ayakkabılar giymenin gerçek hayat yansımaları var. Sadece sıkı bir kurumsal kodu takip etmekle meşgul olduğunuz için ayaklarınızın bir takım problemlere ev sahipliği yapmasına izin vermekten daha iyidir.



Spam/Sahte ve Hack İçerikli E-Postalardan Nasıl Korunuruz?



Faruk ALTUN
Kipaş Holding
Siber Güvenlik Uzmanı

E-posta en yaygın kullanılan iletişim araçlarından biri. Bu yüzden çoğu siber suçlu e-posta hesabınızın yanı sıra kişisel verilerinizi ve daha fazlasını ele geçirmek için sahte e-posta yöntemine başvururlar.

Çoğumuz iş hayatımızda, Firmalar & Kişiler ile kurumsal görüşmelerimizi sağlamak, online bankacılık hizmetlerinden faydalanmak, web sitemize ve hayatımızın diğer dijital alanlarına giriş yapmak için e-posta adresi kullanıyoruz.

E-posta hesabınız sahip olduğunuz en değerli dijital varlıklardan biri.

Bu yüzden, potansiyel tehditlerin nasıl tespit edileceğini ve bilgilerinizin ele geçirilmesi durumunda ne yapılacağını bilmek büyük önem taşıyor.

4 Potansiyel Sahte E-Posta Göstergesi

- Yanlış e-posta adresi
- Yazım ve dil bilgisi hataları
- Kişisel bilgilerin istenmesi
- Tehdit edici konu başlıkları

Genellikle hackerlar güvenilir bir kaynaktan gelmiş gibi görünen ama yanlış yazılmış veya birkaç harfi farklı olan bir e-posta adresi kullanırlar.

Unutmayın !

Sahte e-postaların asıl amacı hassas kişisel bilgileri çalmaktır. Bu nedenle, sahte e-posta yoluyla şifreniz, kullanıcı adınız, banka numaranız ya da TC kimlik numaranız gibi bilgilerin istenmesi sıklıkla rastlanan bir olaydır.

Sahte e-postaların başka bir yaygın göstergesi de "Dikkat: Hesabınız Kapanacak!" gibi tehdit edici konu başlıklarının olmasıdır. Bu tip başlıklar korkuya neden olabildiğinden sizin e-postada yazılı olanları yerine getirme eğiliminizi artırırlar.

Bir e-posta doğru adresten geliyor ama sanki içerik şüphe verici diyorsanız, **Bilgi İşlem Birimi (bidestek@kipas.com.tr)** ile irtibata geçmeniz gerekir.

Ayrıca Kullanıcı Yardım Masası ile de görüşerek ekstra bilgi sahibi olabilirsiniz.



KURUM İÇİ AYLIK EĞİTİMLER

Kovid-19 Pandemi Dönemi verilen eğitimlerimizde; eğitim salonlarımızın maksimum kullanım alanları doğrultusunda sosyal mesafe kurallarına uyularak eğitimlerimiz gerçekleştirilmektedir. Pandemi Dönemi Eğitim Gerçekleştirme Talimatı'na uygun gerekli tedbirler alınmıştır. Siz değerli personellerimiz için kurallar doğrultusunda Eğitim Birimi olarak kurum hizmetiçi eğitimler vermeye devam edeceğiz.

NİSAN AYI TAKVİMİ

İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ EĞİTİMLERİ
1) Yeni İşbaşi İş Sağliği Ve Güvenliği Eğitimleri
2) İşbaşi Oryantasyon Eğitimleri
3) İş Kazasi Sonrasi İş Güvenliği Bilgilendirme Eğitimi
4) Bilgi Sistemleri Oryantasyon Eğitimi
5) Beyaz Yaka Oryantasy
6) Makine Bakım Kimyasal Kullanımında İş Sağlığı Ve Güvenliği Eğitimi

BİREYSEL EĞİTİMLER
1) Kurum Kültürü Ve Etik Kurallar Eğitimi
2) Problem Çözme Teknikleri Eğitimi
3) Öfke Kontrolü Ve Stres Yönetimi Eğitimi
4) Ast- Üst İlişkileri Eğitimi
5) Ekip Eğitimleri
6) İletişim Stratejileri ve Beden Dili Eğitimi

BELGELENDİRME EĞİTİMLERİ
1) İlkyardım Sertifika Eğitimi

Eğitimlerimiz hakkında daha detaylı bilgi için Eğitim Birimimizden bilgi alabilirsiniz.

İletişim Dahilisi : **1391**
Web Sitesi : **www.kipasakademi.com**



Kurum İçi Eğitimlerimizden Kareler

Kipaş Holding olarak bizim için en önemli konuların başında çalışan verimliliği geliyor. Çalışan verimliliğini etkileyen en önemli faktörlerden biri ise eğitim. Çalışanlarımızın düzenli aralıklarla eğitim alması ve kendilerini geliştirmelerini sağlamak amacıyla kurum içi eğitimler bizim için önem arz etmektedir. Bu doğrultuda kurumumuz bünyesinde gerçekleştirilen birkaç eğitim fotoğrafını sizlerle paylaşıyoruz.













TOPRAĞIN ALTINDA BİR MEDENİYET YATIYOR

MUTLAKA GÖRÜLMESİ GEREKEN BÜYÜLEYİCİ YERALTI YAPILARINI İNCELİYORUZ!

Çoğu zaman insanların sığınmak için yaptığı yer altı yapıları günümüzde birer mimari harika olarak herkesin ilgisini çekiyor. Ayrıca bu yapılar ayrıntıları ile hepimizi hayrete düşürmeye devam ediyor. Siz de geçmişten günümüze yeni kapılar açan yer altı şehirlerini merak ediyorsanız hazırladığımız listeye mutlaka göz atmalısınız.



1. Derinkuyu, Kapadokya

Kapadokya'da bulunan Derinkuyu, dünyanın en önemli 4 yer altı şehri arasında bulunuyor. İç içe geçmiş bir sürü mağaraya ev sahipliği yapan Kapadokya'da en önemli yer altı şehri Derinkuyu. Toplam 12 kattan oluştuğu tahmin edilen kentin 8 katı ziyarete açık. Tarihi Asurlular'a kadar uzanan şehirde 50 bine yakın kişinin yaşadığı düşünülüyor. Bulgulara göre Roma'nın zulmünden kaçan Hrıstiyan halk, bölgenin jeolojik yapısını avantaja çevirerek dışarıdan görülmeyen bir kent inşa etti. Derinkuyu'nun içinde ahır, mutfak, kilise, okullar, yağ depoları mevcuttu. Ayrıca saldırı riskine karşı her girişte tek yönlü kapatılan büyük yuvarlak taş kapılar bulunuyordu.

Siz de tarihin gerçek anlamda daracık dehlizlerinde bir gezinti için Derinkuyu'yu ziyaret listenize mutlaka eklemelisiniz. Ancak bir uyarı: Dar ve alçak bir yapı olduğu için nefes darlığı ya da kalp sorunu yaşayanların ziyaret etmesi pek önerilmiyor. Müze Nisan – Ekim aylarında 08:00 – 19:00, Ekim – Nisan aylarında 08:00 – 17:00 arasında ziyaret edilebilir.



2. Moskova Metrosu, Rusya

Dünyanın en çok yolcu taşıyan metrosu olarak bilinen Moskova Metrosu, diğer yer altı şehirlerine benzemiyor olsa da en az onlar kadar etkileyici bir yapı. Dünyanın en güzel metrosu olarak kabul ediliyor. Stalin tarafından 1931 yılında inşa edilen yapının iç mimari ve dekorasyonu, onu dünyanın en dikkat ve en güzel metrosu olarak ün sahibi yapmış. Metronun 182 durağının her biri sanat harikası olarak nitelendiriliyor. Yüksek tavanları, sütunları, mermer işlemeleri ile ziyaretçilerine müze geziyormuş izlenimi veriyor. Eğer sizin de yolunuz Moskova'ya düşerse metro istasyonlarından herhangi birini ziyaret etmeyi unutmayın!



3. Petra, Ürdün

Petra, 6. yüzyılda Hor Dağı oyularak inşa edildi. Nebatiler'e ev sahipliği yapan kent, Roma İmparatorluğu işgaline kadar başkent olarak kullanılmış sonrasında da unutulmaya yüz tutmuş. UNESCO Dünya Mirası Listesi'nde bulunan Petra'nın tiyatro, tapınak, ev gibi yapılara sahip olduğu biliniyor. Kireç taşı oyularak inşa edilen yapının yapılış nedeni araştırmacılar tarafından hiçbir zaman bulunamamış. Yapı 100 kilometrelik bir alanı kaplıyor. Kent her dönemde ziyaret edilebilir ancak yaz aylarında kavurucu sıcaklar olduğunu unutmamalısınız! Eğer Petra'yı ziyaret etmek isterseniz haftada iki gün düzenlenen Petra by Night etkinliğine de göz atmanızı tavsiye ederiz.



4.Yerebatan Sarnıcı, Türkiye

Yerebatan Sarnıcı, Bizans İmparatoru I. Justinianus (527 - 565) emri ile yaptırıldı. 100.000 ton su depolama kapasitesi olan sarnıç, devasa bir alanı kaplıyor. 52 basamaklı taş bir merdivenden ulaşarak zemine inebiliyorsunuz. 9 metre yüksekliğinde 336 sütuna ev sahipliği yapan sarnıç sizi adeta bir müze gibi karşılıyor. Roma döneminde yapılmış olan 2 adet Medusa Başı heykeli ise sarnıcın en önemli parçaları olma özelliği taşıyor. Şu an restore edilen yapıyı bir süre ziyaret edebilmeniz mümkün değil. Ancak Şerefiye Sarnıcı'nda yapılan 360 derecelik projeksiyon gösterisi ile sarnıcı görebilmeniz mümkün. Eğer yolunuz kısa süreliğine İstanbul'a düştüyse bu fırsatı kaçırmamalısınız!



5. Orvieto, İtalya

İtalya'nın kasabalarından biri olan Orvieto, doğanın içinde olması nedeniyle çok sayıda ziyaretçi çekiyor. Başarılı mimarisi ve şarapları ile ön plana çıkan kasabanın bir diğer güzelliği de yer altı yapıları. Volkanik kayalara oyularak yapılmış kasaba başlangıçta kuyu ve sarnıç olarak inşa ediliyor. Yıllar içerisinde eklenen yapılar ile bugünkü haline ulaşıyor. 2. Dünya Savaşı sırasında önemli sığınaklardan biri olarak kullanılan kasaba güzelliği ile ziyaretçilerini büyülüyor. Doğa ile iç içe geçmiş bu bölgeyi gezi listenize eklemelisiniz!

Ergenlik Döneminde Çocuklara Nasıl Yaklaşılmalıdır?

1- Ergenlik dönemi kaç yaşında başlar, kaç yaşında biter?

Ergenlik döneminin başlangıcı cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Ortalama olarak erkeklerde 10-15, kızlarda ise 9-13 yaşları arasında ergenlik dönemi başlamaktadır. Yapılan araştırmalar %95 bu yaş aralıkları arasında ergenliğin başladığını belirtse de geri kalan %5'lik dilimde daha erken ve daha geç ergenliğin başladığı da bilinmektedir.

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olan ergenliğin 22-24 yaşa kadar devam ettiği görülmektedir. Bu yaş aralığı akademik hayatın genelde sonlandığı, iş hayatının başladığı ve bunlarla birlikte sorumluluk almanın da görüldüğü, anne - baba denetiminden çıkıldığı yaş aralığına tekabül etmektedir. Bu da bizlere gösteriyor ki, küçük yaşta aile içi madddi - manevi sorumluluk alıyor olmanın kişinin ergenlik döneminin fizyolojik gelişimi dışında yaşamamasına neden olmaktadır.

2- Ergenlik döneminde ortaya çıkan sorunlar nelerdir?

• Ergenlik döneminin temelinde çatışma mevcuttur. Bu çatışma deyimi yerindeyse savaş halindedir. Hem hormonal açıdan olan fizyolojik değişimlerle, hem de psikolojik açıdan kişilik yapılanmasına yönelik bir savaştır. Dahili ve harici oluşan bu çatışmalar sorunları da beraberinde getirmektedir.
• Çocukluk döneminde görülen somut düşünce içeriği artık soyut düşünmeye doğru da evrilmeye başlamaktadır. Örneğin adalet, vicdan, ahlak gibi kavramlar anlam bulmaya başlar ve kırılganlıklarda bunlarla beraber artmaya başlamaktadır. Çevresinde gelişen olayları da daha farklı bakış açılarıyla görmeye ve yorumlamaya başlar. Bu yorumlamalarla duygusal ilişkiler, arkadaş ilişkileri ve aile ilişkilerine yeni bir anlam yüklendiği görülmektedir.
• En büyük sorunlardan bir tanesi duygusal olarak ortaya çıkan sorunlara karşı problem çözme becerilerinin yetersiz kalmasıdır. Sorunun ne olduğunu tespit etse de, nasıl çözeceğini biliyor olsa da, planlamayı uygun şekilde yapmakta güçlük yaşar. Problem çözme becerilerinin olmayışı da aileleri zor duruma sokmaktadır. Özellikle okul çağında oldukları için, doğal bir sosyal çevrede yaşıtlarını gözlemleyerek, 'popüler' olarak adlandırılan akranlarının tavırlarını benimsediği görülmektedir. Telefonlarının hangi model olduğu, giydikleri kıyafetlerin markaları, hatta anne - babalarının araba markası ve oturdukları yer bile çok önemli hale gelmektedir. Bu noktada önemli olan aile içi özen göstermekten ziyade, toplumsal bir özen gösterilmeli ki bu bilinç tüm ailelere sirayet edebilsin.
• Bu dönemde duygulardaki ani değişimler, iniş çıkışlarda oldukça sık görülmektedir. Çok mutlu görünürken bir anda aşırı öfkeli hale gelebilmekte, küçük diye görülebilecek bir sivilcenin dahi ne kadar öneme sahip olduğu düşünülmektedir. Özellikle bu noktada ailenin 'aman boşver, ufak sivilce, ne takılıyorsun' gibi nasihatlerde bulunmaktansa, ergenliğin en önemli anahtarı olan 'anlaşıldığını hissettiren' cümleler söylemesi daha yerinde olacaktır.

3- Ergenlik döneminde nelere dikkat edilmesi gerekir?

• Öncelikle özgüveni yüksek bir ergenlik dönemi, olası yaşanacak çatışmaları da azaltacaktır. Özgüveni arttıran en önemli unsurlardan biri de bir yeteneğe sahip olmaktır. Kişinin neye yeteneği olduğunu bulabilmesi için uygun şartların oluşturulması önemlidir. Edineceği bir hobi (sanatsal veya spor faaliyeti) hem sosyal statü olarak artı değer katacak hem de sosyalleştiği çevrenin belli bir amaç doğrultusunda uğraşları olan akranlarından oluşacaktır. Bu da riskli davranışlardan uzaklaşması için önleyici bir faaliyet olacaktır.
• Bu dönemde anne - baba ikinci planda kalmaya başlar. Kişi için artık arkadaş grubu ailenin önüne geçmiştir. Anne babanın her davranışı onun için rahatsız edici, söyledikleri her sözün eleştirel alt yapısı olduğunu düşünür.
• Mümkünse kendine ait bir alanın olması, ev içerisinde güvende hissedeceği ve liman olarak göreceği bir odanın bulunması, onu buhranlı dönemlerinde dışarıda vakit geçirmektense kendine ait olan alanda geçiriyor olmasına yardımcı olacaktır.
• Arkadaş ortamını tanıma konusunda baskı yapılmaması, uzaktan gözlemleyerek ve ona hissettirmeden doğru yanlış kavramlarının ifade edilmesi gerekir. Tabi bunu yaparken dönemin şartlarını da göz önünde bulundurmalı, olası bir jenerasyon çatışmasına yol açılmamalıdır.

4- Ergenlik döneminin getireceği ruhsal problemler, sıkıntılar nelerdir?

• Ergenlik döneminde en fazla görülen ruhsal sorun depresyondur. İleri dereceye ulaşmış depresif ruh hali kişiyi intihar girişimlerine kadar götürebilir.
• Bedenini beğenmenin getirdiği yeme bozuklarının da sıklığı yadsınamayacak kadar fazladır. Ya tıkanırcasına yeme ve ardından kusma ya da hiç yememe gibi davranışlar görülebilir. Ne kadar zayıf olursa olsun beden imajında bozukluk varsa şayet kendisini hiçbir zaman yeterli kiloya inmiş olarak görmeyecektir.
• Özellikle son yıllarda bu yaş gurubu içerisinde madde ve alkol kullanımının da yaygın olduğunu görmekteyiz.
• Obsesif kompulsif bozukluk adı verilen takıntı hastalığı da bu yaş aralığında görülen diğer ruhsal bozukluktur. Aşırılıkların olduğu bu hastalıkta tedavi olunmadığı taktirde kişinin işlevselliğini bozacak noktaya getirmektedir.
• Bedeninin kendi bedeni olduğu ve o bedene istediği gibi hükmettiğini göstermek adına jiletle kesi atma, düşünülmeden yapılan dövmelerin olması da olası durumların bazılarıdır. Bunları da davranış bozukluğu çatısı altında değerlendirmek gerekmektedir.

5- Ergenlikte iletişim sorunları nasıl çözülebilir?

• Aileleri tarafından değerli olduğunu hissettirmek iletişimin ilk ayağıdır. Eğer kendisini değerli hissetmezse, değerli hissedeceği farklı kişilere karşı daha fazla yakınlık hissederler. Bu da düşünmeden yapılacak olumsuz davranışlara neden olabilir.
• Bu dönemdeki arkadaşlıkların ömür boyu süreceği düşüncelerine sahiptirler. Onların ömürlüklerine karşı eleştirel bir tavırda bulunuyor olmak iletişim kurmadaki bir hata olacaktır.
• Ailenin ona karşı olan desteğini direkt olarak söylemesi de oldukça önemlidir. Her ne olursa olsun yanında olunacağı, zorda kaldığı zaman kendi kendine sorun çözmede yerinde saymaktansa ailesi ile birlikte üstesinden gelebileceğini bilmelidir. Onu dinlerken, nasihat ve öğütten kaçınılması gerekir.
• Onlara karşı gösterdiğimiz fiziksel sevginin tarzı dahi değişmelidir. Ergenlik bağımsızlık dönemi olduğu için çocuk gibi davranıldığını görmek istemezler.
• Karşınızda bir yetişkin varmış gibi iletişime geçiyor olmak, aile içi alınacak bir kararda, önemsiz bir ev eşyasında dahi onun da fikrini almak, hatta ona araştırması için görev vermek ve yerine getirdiği bu görevin kendilerinin asla yapamayacağını söyleyerek aile içinde ne denli önemli olduğunu hissettirmek gerekir.
• Ona karşı olan tutumlarda anne ve babanın ortak dile sahip oluyor olması da bir diğer önemli noktadır. Anne bir şeye onay verirken baba vermiyorsa veya baba bir gün onayladığı şeyi, ertesi gün reddediyorsa bu da aileye karşı güvensizlik oluşturacak, iletişimin yolu kapanacaktır.

6- Kız veya erkeklerde yani cinsiyete göre ergenlik dönemi farklılık gösterir mi?

Hem cinsiyete göre hem de toplumsal normlara göre farklılıklar gösterir, bizim toplumumuzda olan erkek ergenlik dönemindekilerin çoğunlukla daha asi ve öfkeli oldukları görülmektedir. Bu da cinsel kimlik olarak daha özgür şekilde yetiştirildiklerinden kaynaklanır.
Daha çok küçük yaşlarda 'erkek' olmanın asilikle ve güçle bağdaştırılması, ergenlik döneminde de fiziksel olarak da güce ulaşılarak bunu dışa vurmalarına neden olmaktadır.
Kızlardaki değişim ise çoğunlukla erkeklere göre zıt yönde gelişim göstermektedir. Ergenlik döneminin öncesine göre daha içe kapanık hale gelinir, bastırılmış duyguları dile getirmekte güçlük yaşanır. Bu da yine çocukluk döneminde kızlara atfedilen rollerle bağlantılıdır. Erkek duygularını rahat bir şekilde dile getirebilirken, kızların bu konuda çok daha kısır bir arkadaş grubuna dile getirdikleri gözlenmektedir.

Fizyolojik değişimlerin farklı dönemlerde olması da kendi cinsiyetleri içerisinde sosyal ayrım yaşamalarına neden olmaktadır. Hormonal değişimle görülen erkeklerdeki sesin kalınlaşması, kıllanmanın yaşıtlarından daha geç oluşuyor olması, kızlarda görülen göğüsteki büyüme ve regl döneminin geç olması kendi yaş grupları içerisinde geride kalmışlık düşüncelerini uyandıracaktır.

7- Bu dönemde aile ile neden çok fazla çatışma olur?

Bu dönemde olan bir çocuğa sahip olan aileler kendilerini hiç dinlemediklerini, başına buyruk olduklarını, söz geçiremediklerini dile getirirler. Çocukluk döneminde olan hükümdarlığın lale devri artık sona ermiş, yurdun dört bir yanını isyanlar sarmıştır. Fiziksel ve ruhsal değişimle beraber kendisinin de bir birey olduğunu fark eden ergen ailesinin sahip olduğu düşüncelerden ve fikirlerden farklı fikirlerle hayata bakabilir. Bunu daha çok baskı içerisinde olmaya çalışan, hala hükümdarlığını sürdürmeye çalışan ebeveynlerin çocuklarında görmekteyiz.
Düşüncelerinde sınırsızlığa varmadan özgürlüğe yer vermek en önemli noktadır. Ergenlik dönemindeki gençleri bir ata benzetebiliriz. Yularını çok sıkarsak tekmeyi atıp gider, hiç sıkmazsak serbest kalır ve başına buyruk olarak gider. İyi bir jokey gibi kontrollü davranmak oldukça önemlidir. Ondaki ruhsal değişimi iyi tahlil etmeli ve ebeveyne uçarı gelen davranışları belli sınırlarda tolere etmeliyiz.

8- Ergenlik döneminde aileye ne gibi görevler düşmektedir? Çocuğun mutlu bir ergenlik dönemi geçirmesi için ailelerin nasıl bir tutum içinde olması gerekir? Ebeveynlere ne önerirsiniz? Anne babanın gençle ilişkisi ondan beklentileri nasıl olmalıdır?

• Ergenliğin ana teması özgürleşme olduğu için aileler çatışmayı büyütecek keskin söylemlerden kaçınmalıdır.
• Onun adına karar almaktansa, onun alacağı kararlara fikir üretmeli, yine son kararın kendisinde olduğunu bildirmelidir.
• Öğüt ve nasihatten ziyade anne baba kendi karı koca ilişkileriyle, ona davranışlarıyla nasihatte bulunmalıdır.
• Arkadaşlarını tanımak için özel eşyalarını karıştırmak yerine, onunla iyi bir iletişim kurarak onun anlatımıyla sosyal çevresi tanınmalıdır.
• Aile içinde atılacak bir adımda, alınacak bir kararda onun da fikrini almak, uçuk olmadığı takdirde onun isteklerine göre hareket edilmelidir.
• Kullanılan dilin eleştirel olmasından ziyade, anne baba kendi duygu ve düşüncelerini dile getirmelidir. Örneğin 'yanlış yapıyorsun' yerine, 'doğru davranmadığını düşünüyorum' diyerek 'sen' dilinden çok, 'ben' dili kullanılmalıdır.
• Kurulan iletişimde sadece ondan beklentiler değil, korku ve kaygılarını anlaşıldığına dair de geri bildirim verilmelidir.
• Başaramadığını şeylerden çok başarılı olduğu yanların bulunmasında destek olunmalıdır. Zayıf yönlerini güçlendirmek ne kadar önemliyse, güçlü yönlerini pekiştirmek de bir o kadar önemlidir.
• Baskı altına almadan, kendi rızasıyla ikna edilmeli, emir cümlelerinden çok rica cümleleri kullanılmaya özen gösterilmelidir.

9- Ergen iletişim kurmuyor, konuşmak istemiyorsa ne yapmak gerekir?

• Eleştirmeyin, dinleyin: Ergenlerin en sevmediği şeylerden biri eleştirilmektir. Onları eleştirmek ve sürekli yapması gerekenleri söylemek yerine, onu dinleyin. Ne dediğine ve ne demek istediğine odaklanın. Uzun cümlelerden kaçının ve bütün ilginizin konuşurken onda olduğuna dikkat edin.
• Onun dilinde konuşun: Çocuğunuzla aynı dilde iletişim kurmaya çalışın. Eğer kendi aralarında kullandıkları jargonlar varsa siz de bunları benimseyin ve o tarzda konuşun. Anlaşıldığını ve onun tarafında olduğunuzu hissetmiş olur.
• Ortak ilgi alanları bulun: Çocuğunuzun ilgisini çekebilecek aktiviteleri keşfedin ve ona bunları birlikte yapmayı teklif edin. Örneğin; tuttuğu takımın maçlarına veya sevdiği müzik grubunun konserine gidin.
• Teknoloji, ilgi alanında olan sosyal medya araçlarını yakından takip edin: İletişim kurduğu, paylaşım yaptığı, yakından takip etmekten zevk aldığı şeylere siz de elinizden geldiğince dahil olmaya çalışın. Bir oyun oynuyorsa onunla ilgili bilgi sahibi olun ve birlikte oynamasanız bile hakkında konuşabilecek duruma gelin. Bu durum kendisinin değer verdiği şeyleri sizin de önemsediğinizi düşündürecektir.
• Arkadaş çevresini yargılamayın: Evet sizin onaylamadığınız insanlarla arkadaşlık yapıyor olabilir ama her seferinde dediğim gibi ergenler için sosyal çevre ilk sıradadır. Sizin onun çevresindeki kişileri eleştirmeniz hiç bir şey değiştirmez aksine onlara daha çok yakınlaşmasını sağlar ve size onlarla ilgili bir şey anlatmamaya başlar. Yine ilk maddeye geri dönüyoruz sadece dinleyin! O zaman daha fazla bilgiye sahip olur, çocuğunuzu koruyabilirsiniz.



Ramazan için Al Tavsiyeler!

Ramazan'ı hem ibadet ederek hem de oruç tutarak geçirmek isteyenlerin sağlıklı bir süreç geçirmek için mutlaka uyması gereken bazı kurallar var.

Vücudunuzu ramazana hazırlayın: Ramazan'dan birkaç gün önce bol su içmek, ara öğünleri kaldırmak vücudunuza iyi gelebilir.

Sahura kalkın: Yaz aylarına gelen Ramazan'da açlık süresinin uzunluğunu düşünürsek daha da uzatmamak için mutlaka sahura kalkmaya çalışın.

Su vazgeçilmeziniz olmalı: İftarda 10, sahurda 5 bardak su içmeyi alışkanlık haline getirin. Yemekle birlikte değil öncesi ve sonrasında için.

Sahurda en güzeli kahvaltı: Az tuzlu peynir, lor peyniri, bol yeşillik, ceviz içeren ve tam tahıllı ekmek ile yapılacak kahvaltı iyi bir tercih.

İftarda çorba ile başlayın: Uzun açlığın ardından başlanacak yemek hafif ve sindirimi kolay olmalı. Burada da en iyi tercih baharatsız, et suyu veya tavuk suyu içermeyen çorbalar.

İftarı ikiye bölün: Çorba + salata ile başladığınız iftar sofrasına 10 dakika ara verdikten sonra ana yemekler ile devam edin.

Zeytin yerine zeytinyağı: Sahurda yapacağınız kahvaltıda tuz içeriği yüksek olan zeytin yerine salatalık ve yeşillik üzerine gezdireceğiniz zeytinyağı daha iyi bir tercih.

Kilonuzu kontrol altına alın: Ramazan'da şişmanlar kilo almaktan, zayıflar da vermekten şikâyet eder. 30 gün ramazanın sonunda mutsuz olmamak için günlük tüketmeniz gereken besinleri öğrenmeli ve bir disiplin ile Ramazan'ı tamamlamalısınız.

Bağırsak sorunlarına dikkat: Ramazan'da gerek sıvı tüketiminin azalması, gerek belli saatlerde bir anda fazla yemek yemek, gerekse yetersiz posa nedeniyle kabızlık görülebilir. Önüne geçmek için; 1. Bol su, 2. Bol posa, 3. Bol hareket.

Yeterli beslenin: Ramazan boyunca bazı besinler çok geri planda kalabiliyor. Bu kimisi için et grubu, kimisi için süt/ yoğurt, kimisi için meyve. Tüm bunları ihtiyacınız kadar ve dengeli bir şekilde tüketmek önemli.

Protein alımınız önemli: Sahurda peynir, yumurta ve süt; iftarda ise yoğurt ve et grubu günlük protein ihtiyacınızı karşılamakta size yardımcı olacak.

Acıktıran besinlerden uzak durun: Sizi en çok karbonhidrat acıktırır. Dolayısı ile sahurda reçel, bal, komposto ve şeker içeren her türlü besinden uzak durun.

Tok tutan besinlere ağırlık verin: Posa ve yağ tokluğunuzu arttırır. En sınırsız posa kaynağınız salata mutlaka hem sahur hem iftar sofranızda olsun. Zeytinyağı ve yağlı tohumlar (ceviz, fındık, badem, tuzsuz kaju iyi tercihler) mide boşalmasını geciktirir ve tokluk verir. Ancak yağların 1 g'ı 9 kkal enerji içerir unutmayın. Miktarına dikkat.

Süt – yoğurt mutlaka olsun: İçerdiği kalsiyum, protein, cla, vitaminler vb. nedeniyle hem tokluk verir hem protein ihtiyacınızı, kalsiyum

ltın



ihtiyacınızı karşılar. Kilo vermek isteyenler için de vazgeçilmez kaynak. Ramazan'da da sofralarınızda mutlaka olsunlar.

Meyveyi unutmayın: Günlük 1 – 2 meyve yemeyi ihmal etmeyin. Posası kabızlıktan koruyacak, vitaminleri halsizliğinizi önleyecek, bağışıklığınızı koruyacak. Ancak karbohhidrat içerdiğini unutmayalım, miktarına dikkat edelim ve kabuklu tüketilebilecekleri kabuklu tüketelim.

Doğru tatlıyı seçin: Hiç tatlı yemeden bir ay geçiremezsiniz ancak çok sık yediğinizde de ramazan başı ile sonu arasında bir beden fark yaratabileceğinizi unutmadan, miktarına dikkat ederek ve doğru tatlı yani sütlü tatlı veya dondurmayı tercih ederek haftada 1 -2 kez yenilebilir. 1 kâse sütlü tatlı yediğinizde ortalama 1 dilim ekmek, 1 meyve ve 1 bardak süt tükettiğinizi unutmayın.

Yavaş yemek yiyin: Tokluk merkezinin harekete geçmesine biraz müsaade edin ve yavaş yemek yiyin.

Yemekleri çok iyi çiğneyin: Sindirimin zaten zorlanacağı bir dönem olduğunu unutmayın ve sindirim sisteminize destek verin. İyi çiğneyin.

Yürüyüşü unutmayın: Ramazan'da gün boyunca daha az enerji harcandığını düşünün ve bu açığı kapatmak için iftardan 1 – 2 saat sonra hafif tempolu yürüyüş yapmaya çalışın.

Pişirme yöntemlerine dikkat edin: Kızartmalar, kavurmalar sindirim sisteminizi zorlar. Bunun yerine daha hafif yöntemlerle pişmiş buhar, ızgara, fırın yöntemini tercih edin.
Tuzdan uzak durun: Tuz ve tuz içeren besinlerden (salamura, hazır besinler, sodyum katkı maddeli ürünler) normal zamanda olduğu gibi Ramazan boyunca da uzak durun. Susamanı tetikleyeceğinden daha da dikkat etmekte fayda var.
İkramlarda kontrolü elden bırakmayın: Davetlerde yemek çeşidi fazla olacağını unutmadan her tabağı küçük porsiyonlarda kabul edin.

Yağlar: Yağlar tokluk verir ama aynı zamanda yüksek kalori içerir. Dolayısı ile tüketilmeli ancak miktarına dikkat edilmelidir.

Pidenin hangisi? Yumurtalı pufuduk pastane pideleri yerine mümkünse tam buğday ununda yapılmış pideleri tercih edin.

Ceviz: Sahurda tokluk hissini uzun sürebilmesi için mutlaka 4 ceviz.

Yumurta olmazsa olmaz: İçerdiği protein ve yağ uzun süre tok kalmanızı sağlayacak. Alerjiniz veya safra taşınız yok ise her gün 1 tam, 2 yumurta beyazı sahurda tüketebilirsiniz.
Salata her zaman: Posası sayesinde hem tok kalacak hem de kabızlıkla mücadele edebileceksiniz. Hem sahursa hem iftarda eksik etmeyin.

Bitki çayları sindiriminizi destekler: Rezene, papatya, ıhlamur, kuşburnu tüketebilirsiniz.

Maden suyu: Günlük 2 maden suyu kaybettiğiniz mineralleri yerine koymanıza da yardım edecek.

Çay/kahve: Çay kahve ramazanda tüketebilirsiniz, şekersiz çay, şekersiz sütsüz kahve. Ancak fazlası vücuttan su atımına neden olur ve kabızlığı tetikler. Bu nedenle maksimum 2 kahve, açık olmak şartı ile 4 – 5 çay içilebilir.



Ramazan Ayını Sağlıklı Geçirmek İçin Dikkat Edilmesi Gereken 9 Nokta!

Ramazan boyunca beslenme düzenindeki değişiklere dikkat edilmediği takdirde başta mide, bağırsak sorunları olmak üzere bazı sağlık sorunlarına neden olabiliyor. Yeditepe Üniversitesi Koşuyolu Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Merve Öz, alınabilecek basit önlemlerle Ramazan Ayını hem sağlıklı, hem de çok daha rahat geçirmenin mümkün olabileceğini söyledi. Dikkat edilmesi gereken noktaları şöyle sıraladı...

Mutlaka Sahura Kalkın

Gecenin en tatlı uykusundan uyanıp yemek yemek birçok kişi için zor olsa da gün boyu enerji dengesinin sağlanması için mutlaka sahur gerekiyor. Merve Öz, "Uzun süre açlık metabolizma hızının yavaşlamasına neden oluyor. Bununla birlikte sahura kalkmadan oruç tutulduğunda metabolizma hızı iyice yavaşlamış oluyor. Dolayısıyla Ramazan Ayında kilo alan kişilere bakıldığında genelde sahura kalkmadıkları görülüyor" dedi.

Ana Yemek İçin Bekleyin

Uzun açlık sonrasında zengin iftar sofraları çok cazip gelse de ana yemek için bir süre beklemek gerekiyor. Hafif bir çorba sonrasında 15 dakika bekledikten sonra ana yemeğe geçmek sofradan çok daha rahat kalkılmasına yardımcı oluyor

Tatlı Yerine Meyve Tercih Edin

atlılar Ramazan Ayının olmazsa olmazlarından biri. Ancak özellikle şerbetli tatlıların gereğinden fazla tüketilmesi yaratabileceği sindirim sorunlarının yanı sıra kilo alınmasına da neden olabiliyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Merve Öz, bu nedenle tatlı yerine mevsim meyvelerinin tercih edilmesi gerektiğini belirterek, şunları anlattı: "Meyve yetmez diyenler, en masum tatlılardan olan dondurma yiyebilir. İlle de tatlı isteniyorsa, yemekten 2 – 2.5 saat sonra tüketilmesi ve hamurlu tatlılardan çok sütlü tatlıların tercih edilmesinde yarar var. Tatlı yemeden önce "bu tatlının bana ne yararı var" diye düşünmeyi ihmal etmeyin."

İftar ve Sahur Arasında 10 - 12 Bardak Su İçin

Oruçlu geçen süre uzadıkça vücudumuz da susuz kalıyor. Bunu önlemenin yolu ise iftarla sahur arasında 10-12 bardak su tüketmek. İhtiyaç duyulan su miktarını, yaklaşık kilo başına 30 ml olarak hesaplamak mümkün. Örneğin 60 kilo olan biri için 60 x 30 ml = 1800 ml. suya ihtiyacı var.

Kalorili Kahvaltılıklara Yönelmeyin

İftarda ve sahurda kalorili kahvaltılıklar yerine salatalık, domates, biber ve maydanoz, dereotu, tere, roka gibi lif oranı yüksek besinlerin tüketilmesinin Ramazan Ayı boyunca kilo kontrolüne de yarar sağladığını anlatan Merve Öz, "Yumurta anne sütünden sonra en kaliteli proteindir. Özellikle sahurlarda hem kaliteli protein olduğundan hem de tok tutucu etkisinden dolayı sofranızdan yumurtayı eksik etmeyin" diye konuştu.

Çay ve Kahvenin Yanında Su Tüketin

İftardan sonra içilen kahve ve çay vücuttan su atımını da hızlandırıyor. Bu da vücudun susuz kalmasına neden olabiliyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Merve Öz, bu nedenle Ramazan Ayı boyunca çay ve kahve tüketiminin mümkün olduğunca azaltılması gerektiğine işaret ederek, "Eğer çaysız ve kahvesiz olmaz diyorsanız, almanız gereken miktarda suya ek olarak içtiğiniz her bardak çay ve her fincan kahve için ekstra su tüketin. Tansiyon sorunu olmayan kişiler soda da tercih edilebilir. Böylelikle gün içinde kaybedilen mineral açığını da kapatmak mümkün olabilir." diye konuştu.

Lifli Yiyecekleri Tercih Edin

Uzun süren açlık bağırsak hareketlerinde yavaşlama yaratabileceğinden birçok kişide kabızlık problemine neden olabiliyor. Bunu önlemek için, hem iftarda, hem de sahurda lifli gıdalar tüketmek yardımcı oluyor. Ayrıca, kefir, probiyotik yoğurt, porsiyonlarını abartmamak kaydıyla kuru kayısı, kuru incir, armut gibi meyveleri tercih etmek de fayda sağlıyor.

KİPAŞ'TAN İNDİRİM ZAMANI

Taç Kuru Temizleme tarafından, **Kipaş Holding** personeline özel olarak ilk kuru temizleme hizmetinde **%50 indirim**, sonraki kuru temizleme hizmetlerinde **%20 indirim** hakkı çalışanlarımızı bekliyor.

Merkez
Necip Fazıl Mh. Alparslan Türkeş Blv. No: 14 (Palmiye Apt. Altı)
Onikişubat / Kahramanmaraş • 0344 215 15 45 - 0536 442 33 40

Şube - 1
Trabzon Blv. Kasım Bey Apt. Altı No: H/45 (Boyner Yanı)
Dulkadiroğlu / Kahramanmaraş • 0344 231 35 03

Şube - 2
Şehit Abdullah Çavuş Mh. İ.Karaokur Blv. No: 59/A (Uğur Sit. Altı)
Onikişubat / Kahramanmaraş • 0344 221 11 22

*Kampanya 31 Aralık 2022 tarihine kadar geçerlidir.



BİRLİKTE RAMAZAN PİDESİ YAPALIM

Ramazan'ın gelmesiyle fırınlarda oluşan pide kuyruklarında zaman harcamak istemeyenler, ramazan pidesi tarifi için kolları sıvadı. En güzel en lezzetli ramazan pidesi tarifi için malzemeler oldukça basit. Sizin için ayrıntılı ramazan pidesi tarifi vererek iftar sofralarınızı lezzetlendiriyoruz. Peki, evde ramazan pidesi nasıl yapılır?

Malzemeler

1 su bardağı ılık süt
1 su bardağı ılık su
Yarım paket yaş maya
1 yemek kaşığı şeker
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay bardağı sıvı yağ
6 su bardağı un
Üzeri için:
2 yumurta sarısı
1 yemek kaşığı yoğurt
Çörek otu susam

Ramazan Pidesi Nasıl Yapılır?

Ramazan pidesi tarifi, evinde ramazan pidesi yapmak isteyenlerin sık sık aradığı bir tarif. İftar sofralarının olmazsa olmazı ramazan pidesini evde yapmaya ne dersiniz? Bu enfes, yumuşacık, besleyici ramazan pidesini en sağlıklı, en hijyenik şekilde yapabilmeniz için özel olarak paylaşıyoruz. Peki, evde ramazan pidesi nasıl yapılır? İşte ramazan pidesi tarifi, evde ramazan pidesi yapımı...

1- Öncelikle hamurunuza kullanacağınız mayayı aktif hale getirmek için malzemeleri hazırlayın.

2- Karıştırma kabına maya, şeker, süt ve suyu alıp karıştın. Burada sütün ve suyun ılık olmasına dikkat edin. Üzerini unla kapatarak hava ile bağlantısını kesin ve maya köpük köpük kabarana kadar bekleyin.

3- Maya kabarınca karıştırmaya başlayın ve üzerine sıvı yağ, unun kalanını ve tuzu ekleyip yoğurun. Hamurunuz oldukça cıvık bir hamur olacak. Unutmayın pide hamurunun özelliği cıvık olmasıdır.

4- Hamuru unlanmış tezgâha alıp hafif hafif un serperek ve sürekli katlayarak 7-8 dakika yoğurun. Mayalı hamurlar yoğurulmayı çok sever bunu unutmayın.

5- Hazır olan hamurumuzu üzerini streçleyerek ılık bir ortamda yaklaşık 50 dakika mayalandırın.

6- Mayalanan hamuru iki parçaya bölün ve hafif unlu tezgâhta 1 cm kadar kalınlıkta olacak şekilde merdaneyle açın. Yedinci adım: Tepsiye aldığınız hamuru tepsi mayası gelmesi için üzerini örterek 15-20 dakika dinlendirin.

7- Tepsi mayası gelen pidelerin üzerini çırptığınız yoğurt ve yumurta sarısını sürün.

8- 200 derece fırında kızarana kadar pişirin.

9- Fırından çıkardığınız pidenin üzerine bir bez örterek 10-15 dakika dinlendirdikten sonra afiyetle yiyebilirsiniz.





ARAMIZA HOŞ GELDİNİZ



Ür-Ge Müdürlüğümüzde Uzman olarak göreve başlayan
Nagihan BÜYÜKKURT



AR-GE Departmanımızda Uzman olarak göreve başlayan
Servet ÖZTÜRK



İnsan Kaynakları Departmanımızda Uzman Yardımcısı olarak göreve başlayan **Büşra AKMAN**



Satın Alma Departmanımızda Memur olarak göreve başlayan
Ferhat ÇETİN



Eğitim Departmanımızda Uzman Yardımcısı olarak göreve başlayan
Sena Nur ŞAHİN



Bilgi İşlem Departmanımızda Uzman olarak göreve başlayan
İsmail ACABOĞA



Dış Ticaret Müdürlüğümüzde Uzman olarak göreve başlayan
Ayşegül KARA

Faaliyetlerimiz tüm hızıyla devam ederken aramıza yeni katılan çalışma arkadaşlarımıza Kipaş Ailesi olarak aramıza hoş geldiniz diyoruz. Kipaş Ailesi olarak hedeflerimiz doğrultusunda büyümeye ve gelişmeye devam ediyoruz. Pozitif enerjiniz ve başarılarınızla kariyerinizi daha ileriye taşıyacağınıza inanıyoruz.

KİPAŞ HOLDİNG

RAMAZAN İMSAKİYESİ

Ramazan	Gün	İmsak	Güneş	Öğle	İkindi	Akşam	Yatsı
1	2 Nisan	04:47	06:10	12:41	16:14	19:02	20:19
2	3 Nisan	04:46	06:08	12:41	16:15	19:03	20:20
3	4 Nisan	04:44	06:07	12:40	16:15	19:04	20:21
4	5 Nisan	04:42	06:05	12:40	16:15	19:05	20:23
5	6 Nisan	04:41	06:04	12:40	16:16	19:06	20:24
6	7 Nisan	04:39	06:02	12:40	16:16	19:07	20:25
7	8 Nisan	04:37	06:01	12:39	16:16	19:08	20:26
8	9 Nisan	04:35	06:00	12:39	16:16	19:09	20:27
9	10 Nisan	04:34	05:58	12:39	16:17	19:09	20:28
10	11 Nisan	04:32	05:57	12:38	16:17	19:10	20:29
11	12 Nisan	04:30	05:55	12:38	16:17	19:11	20:30
12	13 Nisan	04:29	05:54	12:38	16:17	19:12	20:32
13	14 Nisan	04:27	05:52	12:38	16:17	19:13	20:33
14	15 Nisan	04:25	05:51	12:37	16:18	19:14	20:34
15	16 Nisan	04:24	05:50	12:37	16:18	19:15	2035
16	17 Nisan	04:22	05:48	12:37	16:18	19:16	20:36
17	18 Nisan	04:20	05:47	12:37	16:18	19:17	20:38
18	19 Nisan	04:19	05:45	12:37	16:19	19:18	20:39
19	20 Nisan	04:17	05:44	12:36	16:19	19:19	20:40
20	21 Nisan	04:15	05:43	12:36	16:19	19:19	20:41
21	22 Nisan	04:14	05:41	12:36	16:19	19:20	20:42
22	23 Nisan	04:12	05:40	12:36	16:19	19:21	20:44
23	24 Nisan	04:10	05:39	12:36	16:19	19:22	20:45
23	25 Nisan	04:09	05:38	12:35	16:20	19:23	20:46
24	26 Nisan	04:07	05:36	12:35	16:20	19:24	20:47
25	27 Nisan	04:05	05:35	12:35	16:20	19:25	20:49
26	28 Nisan	04:04	05:34	12:35	16:20	19:26	20:50
27	29 Nisan	04:02	05:33	12:35	16:20	19:27	20:51
28	30 Nisan	04:01	05:32	12:35	16:21	19:28	20:52
29	1 Mayıs	03:59	05:30	12:34	16:21	19:29	20:54