

Ekim2012

34 HABERVİZYON



EDİTÖRDEN

Öncelikle, Firmamızla ilgili başarı haberlerinden birini daha dergimizde sizlerle paylaşıyoruz: TS 16001 Yönetim Sisteminden, TS EN ISO 50001 Enerji Yönetim Sistemine geçiş Ağustos ayında gerçekleşti ve TSE denetimi sonucunda ilgili yönetim sistemimizin belgelendirilmesi kararı açıklandı.

Bu sayımızda, Eylül ayı başında Avrupa Kimya Sanayi Konseyi (CEFIC) Başkanının Fabrikamızı ziyaret ettiği ile ilgili haberi; her sayıda olduğu gibi, Çevre, İş Sağlığı ve Güvenliği, Bilgi Güvenliği, Kalibrasyon ve Deney Laboratuvarı kalite yönetim sistemleri ve kişisel gelişim alanlarında bilgi birikimimizi artıracak derlemeleri; denetim haberlerimizi; ayrıca, Firmamızın "BM KİS İlerleme Bildirim Raporu 2011" ile sosyal sorumluluk ve eğitim alanındaki diğer aktivitelerini paylaşmayı sürdürüyor ve kurumsal faaliyetlerin gerçekleşmesinde katkıda bulunan tüm çalışanlarımıza teşekkür ediyoruz.

PharmaVision'da uzun yıllar Mesul Müdür olarak görev yapan Sn.Mehmet Yeral, Ağustos ayında emekli oldu ve bizlere şu mesajı gönderdi: "10 Ağustos 2012 tarihi itibarıyla Pharmavision'da otuz yıl süren iş hayatım sona ermiştir. Bu süre zarfında emeği geçen tüm yöneticilerime; desteklerini ve sevgilerini esirgemeyen çalışma arkadaşlarıma teşekkür eder, sizlerin de mutlu ve huzurlu bir iş hayatı geçirmenizi dilerim." Değerli mesai arkadaşımız tarafından kaleme alınan bir yazıyı da dergimizde sizlere ulaştırırken, emekli olan ve PharmaVision'dan ayrılan tüm çalışanlarımıza sağlık ve mutluluklar diliyoruz.

Yeni bir yılda HaberVizyon'da yeniden görüşmek üzere, hoşçakalın.

İÇİNDEKİLER

Editörden

CEFIC Başkanının Fabrikamızı Ziyareti
Fahrettin Kazak

Yeşil Ekonomi ve Yeşil Kozmetikler
Elif Uzun

Yüksekte Çalışmalarda Alınacak Önlemler
Volkan Aydemir

Şifrelerle İlgili Doğrular ve Yanlışlar
Merve Öktem

TS EN ISO 50001 Enerji Yönetim Sistemi Denetimi
Necmettin Ayan

TS EN ISO/IEC 17025 Deney ve Kalibrasyon Laboratuvarları Kalite Yönetimi Denetimi
Alper Bigeçarslan

İlaç Üretim Operatörü Yeterlilik Çalıştayları
Buket Hekiman

PharmaVision BM KİS İlerleme Bildirim Raporu
Fahrettin Kazak

Anne Çocuk Eğitim Vakfı'na Lojistik Desteğimiz
Fahrettin Kazak

Hayatı Pas Geçmeyelim
Mehmet Yeral

Canlarımız-Can Dostlarımız
Merve Öktem

TSE Marmara Kalite Günleri
Elif Uzun

GAMP5 ve Virtualizasyon
Nuray Aksamaz

e-Öğrenme Hakkında
Nuray Aksamaz

Beyninizi %100 Geliştirin
Cüneyt Göncer

Sudoku

Firmamızdan Haberler
Vedat İlki

Dostluk ve Çiviler

Kültür-Sanat Haberleri
Melahat Orhan

CEFIC BAŞKANININ FABRİKAMIZI ZİYARETİ



3 Eylül 2012 Pazartesi günü, Avrupa Kimya Sanayi Konseyi (European Chemical Industry Council-CEFIC)'nin Başkanı Mr.Giorgio Squinzi, yardımcıları Mr.Marcello Accorsi ve Mr.Francesco Fiori ile CEFIC Genel Direktörü Mr.Hubert Mandery ile Türkiye Kimya Sanayicileri Derneği Yönetim Kurulu Üyeleri, Çevre, İş Sağlığı ve Güvenliği konularındaki başarılarımız, uluslararası mevzuata uyum ve çevre duyarlılığı konusunda örnek bir tesis olmamız münasebetiyle Fabrikamızı ziyaret etmişlerdir.

Yönetim Kurulu Başkanımız Dr.Ünsal Hekiman, Genel Müdürümüz Sn.Fatma Taman'ın katıldıkları toplantıda, Türkiye Kimya Sanayicileri Derneği Başkanı Sn.Timur Erk'in açış konuşmasını takiben Dr.Caner Zambak, Türkiye ve Türk Kimya Sanayi hakkında ayrıntılı bir sunum yaparak ziyaretçilerin sorularını cevaplandırmıştır.

Dünya ve Avrupa Kimya Sanayii hakkında bir sunum yapan CEFIC Genel Direktörü Mr.Hubert Mandery özetle, 2011 yılında dünyadaki kimyasal satışlarının 2.744 milyar Euro olduğunu, bunun %19,6'sının AB tarafından gerçekleştirildiğini belirterek, CEFIC'in önceliklerinin sürdürülebilir kalkınma, rekabet edebilirlik ve kimyasalların güvenliği olduğunu dile getirmiştir.

Daha sonra da Genel Müdürümüz Sn.Fatma Taman, PharmaVision hakkında bir sunum yapmış, sunum sonunda Fabrikamızın açık ve kapalı alanlarında bir gezi düzenlenmiştir. Özellikle imalat alanlarındaki geziden çok etkilendiklerini ifade eden CEFIC Başkanı ve beraberindeki heyet, Yönetim Kurulu Başkanımız Dr.Ünsal Hekiman ve Genel Müdürümüz Sn.Fatma Taman'a tebriklerini iletmışlerdir.

Haber: Fahrettin KAZAK



ÇevreEm “YEŞİL EKONOMİ” ve “YEŞİL KOZMETİKLER”

Günümüzde, “Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Biçimi” (Lifestyle of Health and Sustainability- LOHAS) tüm dünyada hızla yayılmakta, yeşil yaşama biçimi “pazar”ı değiştirmekte. LOHAS; sağlık ve zindelik, çevre, kişisel gelişim, sürdürülebilir yaşam ve sosyal adalet üzerine odaklanan bir pazar segmenti.

Organik ürün bölümü olmayan süpermarket kalmadı gibi. Organik ürünler, tekstil, turizm, yüksek teknoloji, emlak, seyahat gibi alanlarda yeni bir yaşam ve tüketim kültürü oluşmakta. Özellikle geleceğin tüketicisini önümüzdeki yirmi yılda alışverişlerinde, “LOHAS” tüketim biçiminin şekillendireceği söylenebilir. Tüketici, hem ekonominin hem de ekolojinin vazgeçilmezliğini kabul ederek, ikisi arasında bir denge sağlayabilecek.

Bu yaşam biçimine bir örnek oluşturmak üzere; kullandığımız kozmetik ürünlerin bizlere zarar vermemesi için, satın alırken dikkat etmemiz gereken hususlarla ilgili bir derlemeyi sizlerle paylaşıyoruz:

Kozmetik ürünlerinin içindeki katkı maddeleri, zararları ve korunma yolları

• Satın alırken öncelikle etiketine bakın

Kozmetik ürünlerle ilgili en karmaşık durum, üretimlerinde kullanılan kimyasalların çok çeşitli olması. Tüketiciler olarak belli bazı temel zararlı maddelerin ürünlerin etiketinde bulunup, bulunmadığını kontrol edin.

• Alüminyum içermeyen deodorantları kullanın

Ter önleyici olarak kullanılan alüminyum maddesi, derinin tahriş olmasına neden oluyor. Ayrıca sağlıklı terlemeyi sağlayan gözenekleri tıkayarak, vücut ısını dengede tutmaya yarayan terleme işleminin yapılamamasına neden oluyor. Deodorant kullanmak istiyorsanız alüminyum içermeyen doğal deodorant markalarını kullanın.

• Diş macunları için uyarıları dikkate alın

“Daha beyaz bir gülümseme” için dişleri beyazlatmaya yarayan “paraben”, “titanium- dioxide” gibi maddeleri ve ‘flouride’ maddesini yüksek miktarda içeren diş macunları üretilmekte. “Flouride” maddesi diş çürüklerini önlemesine rağmen, fazlası zehirleyici

olabiliyor. 1997 yılından itibaren "American Gıda ve İlaç İdaresi" "flouride" içeren diş macunlarının üzerinde zehirlenme uyarısının olmasını zorunlu kılıyor. Diş macunu alırken ve kullanırken, bu uyarıları dikkate alın.

- **Saçlarımızı güzelleştirirken, sağlığınızı ve saçlarınızı kaybetmeyin**

Saçlara uygulanan ürünler (şampuan, saç kremi, güçlendirici, jöle, saç spreyi, boya vb.) cilde uygulanandan çok daha fazla. Saç da cilt gibi yüksek emicilik özelliğine sahip. Bu ürünler çeşitli zararlı maddeler içerebilmekte. Sağlığımızı, saçların dökülmesine neden olma gibi olumsuz etkileyebileyecek ürünler konusunda dikkatli olalım. Olabildiğince doğal ürünleri tercih edelim.

- **Petrolsüz ürünler seçin**

Çoğumuz petrol yan ürünlerini kullanmaya fazla meraklı değiliz. Ancak bu maddeler kişisel bakım ürünleri, sağlık malzemelerinin plastik parçaları dahil, sayısız alanda kullanılıyor. Bu maddelerin kullanıldığı ürünleri, etiketlerine bakarak ayırtedebilirsiniz. Dikkat etmeniz gereken maddeler; mineral yağlar, gazyağı, bir çeşit hidrokarbon olan 'propylene glycol.' Petrol ürünlerinin kullanıldığı en yaygın ürünler dudak kremleri ve parlaticıları. Bu ürünlerin yerine balmumu, ikame ürün olarak kullanılabilir.

- **Dünyaya karşı nazik olun**

Piyasada yukarıda bahsedilen uyarılara uyan birçok ürün var. Bu ürünleri seçerken sertifikalara sahip olmasına dikkat etmelisiniz. Sertifikaya sahip olmayıp da üzerinde 'organik', 'doğal' gibi ibarelerin olması fazla bir önem taşımıyor. Sertifikalı kozmetik ürünlerini kullanırken hem çevrenize zarar vermeyişinizin, hem de cildinizin zararlı kimyasallara maruz kalmayışının rahatlığını duyabilirsiniz.

Derleyen: Elif UZUN

KAYNAKLAR:

www.ntvmsnbc.com

Prof. Dr. Hulusi Barlas'ın Sunumu/Yeşil Ekonomi





YÜKSEKTE YAPILAN ÇALIŞMALARDA ALINACAK ÖNLEMLER

Yükseklik: Adım atarak çıkamayacağımız yerler olarak tanımlanabilir. Bir insanın denge noktası ikinci bel omurudur. İkinci bel omurunu geçen yerler, yüksek olarak kabul edilir.

Yüksekte çalışma kuralları ve korunma yöntemleri standartlarla belirlenmiştir. Çalışma hayatında ülkeden ülkeye farklılık gösteren yükseklik kavramı Avrupa'da 1,8 m, Amerika'da 1,2 m olarak belirlenmiştir. Bu yükseklikler ve daha üzerinde çalışan personelin mutlaka "Kişisel Koruyucu Donanımlar" ile korunması gerekir. Dünyadaki istatistikler 3-4m üzerinde çalışırken düşen insanların %85'inin hayatını kaybettiğini göstermektedir.

Nerelerden düşeriz?

- Merdivenler
- Korkuluklar
- İskeleler
- Dar alanlar
- Çatılar
- Boşluklar



ÇALIŞIRKEN YÜKSEKTEN DÜŞMEYE KARŞI ÖNLEM ALMAK

Dünyada hiçbir değer, insan hayatından daha önemli değildir. Bununla birlikte insan hayatına mal olan her türlü olay, maddi ve manevi kayıplara yol açmaktadır. Teknoloji ne kadar gelişirse gelişsin makineler insan gücünün yerini alamamıştır. Yeniliklere uyum sağlamada insan gücü en geçerli güç olmaya devam etmektedir. Maalesef tüm teknolojik gelişme ve uygulamalara karşın dikkatsizlik veya insan hayatı için geliştirilmiş güvenlik önlemlerini almadan çalışan birçok insan hayatını kaybetmekte, sakat kalmakta, ciddi şekilde yaralanmaktadır. Bu nedenle; yüksekte çalışmak durumunda kalan biri, düşerek yaralanma veya ölme riskini de beraberinde taşımaktadır.

Yüksekte Düşmenin Nedenleri ve Düşmenin Önlenmesi İçin Alınması Gereken Önlemler

Bilgi eksikliği: Kişinin yaptığı işle ilgili olarak yeterli ve istenilen donanımda bilgiye sahip olmaması.

Personel seçimi: Doğru işe doğru personelin tayin edilmemesi. Yapılan işin çalışanın fiziksel yapısıyla uyumaması (Az görme, işitme, herhangi bir organını kullanamama vb.)

İş güvenliği kurallarının teşvik edilmemesi: Yöneticilerin iş güvenliği kurallarının gerekliliğine inanmaması ve bu kuralların uygulanması için personellerini teşvik etmemeleri.

Mühendislik: Tasarlanmış sistemin güvenli çalışmayı zorlaştırması, işin asgari gerekliliklere cevap vermemesi.

Yetersiz kişisel koruyucu ekipman: Kişisel koruyucu ekipmanın kullanılmaması veya yetersiz olması. Baret takmama, eldiven, emniyet kemeri veya gözlük kullanmama, temizlik kurallarına uymama vb.

Yetersiz gözlem ve bakım: Gözlem ve bakım programının kritik ekipmanı kapsamaması. Programın yeterince takip edilmemesi. Birimler arası iletişim kopukluğu, gözlenenlerin ilgililere iletilmemesi.

Güvensiz çalışma yöntemleri: Güvenli olduğu kabul edilen iş güvenliği kurallarının ve çalışma yöntemlerinin güvensiz olması.

İSKELE ve MERDİVENLERİN GÜVENLİ KULLANIMI

Yüksekte yapılan çalışmaların uygun kenar koruması olan bir platform üzerinde gerçekleştirilmesi gereklidir. Bunun mümkün olmadığı durumlarda merdiven kullanımı sıkça başvurulan bir uygulamadır. Çalışma ortamına kolaylıkla getirilebilmesi, pratik olması, ucuzluğu gibi nedenlerle kısa süreli hafif işlerde merdivenler tercih edilmektedir.

Ekipman seçimi : Hangi ekipmanın kullanılacağına karar verirken öncelikle işin içeriği, ne zaman biteceği ve nerede kullanılacağı dikkate alınmalıdır. Her çeşit işte merdiven kullanılabilir; ancak, bunun yerine öncelikle (uygun şekilde inşa edilmiş hareketli yapı iskelesi veya hareketli) bir çalışma platformunun kullanılması daha güvenlidir. Olukların takılması veya çıkarılması, pencerelerin yerleştirilmesi, boyama ve yıkım işleri, iskelelerin veya taşınabilir çalışma platformlarının üzerinde gerçekleştirilmelidir.

MERDİVEN GÜVENLİĞİNİN EN ÖNEMLİ PÜF NOKTALARI

DÜZ MERDİVEN KURULUMU

- Her gün kullanım öncesi kontrol edin.
- Sabitleyin.
- Zemin sağlam ve düz olmalıdır.
- Merdiven üst ucu sağlam bir yere dayanmalıdır.
- Basılan yerler temiz olmalıdır.

DÜZ MERDİVEN KULLANIMI

- Çalışma süresi kısa (en fazla 30 dk) olmalıdır.
- Taşınan şeyler hafif (en fazla 10 kg) olmalıdır.
- Merdiven açısı 75° (yukarı doğru 4 birim için dışı doğru 1 birim) olmalıdır.
- Tırmanırken her zaman merdivene tutunun.
- Aşırı uzanmayın, emniyet kemeri tokanızın merdiven ayakları arasında kalmasına dikkat edin ve

çalışırken iki ayağınızı da hep aynı basamak üzerinde tutun.

- En üstteki iki basamak üzerinde çalışmayın. Bu kısım elle tutunmak içindir.



KATLANIR MERDİVEN KURULUMU

- Her gün kullanım öncesi kontrol edin.
- Tam açılması için yeterli alan olmasını sağlayın.
- Kilitleme tertibatını kullanın.
- Zemin sağlam ve düz olmalıdır.
- Basılan yerler temiz olmalıdır.

KATLANIR MERDİVEN KULLANIMI

- Çalışma süresi kısa (en fazla 30 dk) olmalıdır.
- Taşınan şeyler hafif olmalıdır (en fazla 10 kg) olmalıdır.
- En üstteki iki basamak üzerinde çalışmayın. Bu kısım elle tutunmak içindir.
- Tırmanırken her zaman merdivene tutun.
- Aşırı uzanmayın, emniyet kemeri tokanızın merdiven ayakları arasında kalmasına dikkat edin ve çalışırken iki ayağınızı da hep aynı basamak üzerinde tutun.

İSKELELERİN GÜVENLİ KURULMASI

- İskelelerin tasarımı, kurulması, değiştirilmesi ve sökülme işlemleri mutlaka uzman kişilerin danışmanlığında yapılmalıdır.
- Sorumlu kişiler mutlaka düşmeye karşı koruyucu ekipmanı da içeren bir güvenli çalışma sistemi planlamalı ve uygulamalıdır.
- Bağımsız iskelelerde dahil olmak üzere bütün iskeleler güvenli bir şekilde bağlanmalı veya desteklenmelidir.
- Hazır iskeleler üreticinin önerdiği şekilde kurulmalıdır. Bu tür iskeleler bağımsız iskelelere göre daha fazla bağlantı gerektirebilir.

İSKELELERİN GÜVENLİ KULLANIMI

- Başka bir amaçla kullanmak üzere platform zeminini oluşturan ahşap, sac vb. malzemeler yerinden kaldırılmamalı trabzanlar, korkuluklar hareket ettirilmemeli ve bağlantıların yeri değiştirilmemelidir.
- Değişiklikler mutlaka uzman kişiler tarafından yapılmalıdır.
- Tam olarak kurulmamış platformlarda çalışılmamalıdır.
- İskeleler taşıyabilecekleri kapasitenin üzerinde yüklenmemeli ve üzerine konan yükleri taşıyabilecek şekilde tasarlandıklarından emin olunmalıdır.
- Çalışma platformuna ulaşabilmek için uygun merdiven veya basamakların bulunduğundan emin olunmalıdır.

İSKELELERİN KONTROLÜ

İskeleler uzman kişi tarafından ;

- İlk kullanımdan önce,
- Önemli bir değişiklik olduğunda,
- İskelenin sağlamlığını etkileyecek herhangi bir olaydan sonra,
- Düzenli periyotlarla kontrol edilmeli ve bir aksaklık bulunduğu takdirde düzeltilmelidir.
- Taşeron gibi işveren sorumluluğuna haiz kişi ve kurumlar, başka bir çalışma alanından temin edilen iskelenin güvenli olduğundan emin olmalıdırlar.

İSKELE ve MERDİVENLER İÇİN BASİT KONTROL LİSTESİ

SORULAR ve ÖNERİLER

- Kazı alanı ve geçitler de dâhil olmak üzere güvenliği sağlamak için seçilen ekipman amaca uygun mudur?
- İskelenin üzerine kurulduğu zemin yeteri kadar sağlam mıdır?
- Gerekli yerlerde korkuluklar mevcut mu ve uygun yükseklikte mi?

- Çalışma platformlarında zemin yeterince geniş ve sağlam mı?
- Platform zemini güvenli bir şekilde sabitlenmiş mi?
- Merdiven kullanmak gerekli ve güvenli mi?
- Merdiven iyi durumda, işin türü ve yüksekliği için uygun mu?
- Merdiven alt ve üstten sabitlenebiliyor mu?
- Destekleyici zemin sağlam ve düz mü?

Herhangi bir yanıt "HAYIR" ise işe başlamadan önce bir takım önlemler alınmalıdır. Bu önlemlerden bazıları aşağıda belirtilmiştir:

- Zeminlerdeki boşluklar gibi açıklıkların etrafının güvenli engellerle çevrilmesi ya da üstlerinin kapatılması sağlanmalı, kapaklar güvenli hale getirilmeli veya uygun şekilde işaretlenmelidir.
- İskelelerin kurulması işlemine başlamadan önce tüm iskele elemanları güvenlik açısından kontrol edilmelidir.
- Merdivenlerin, tırmanmaya başlamadan önce iyi durumda olup olmadıkları ve güvenli bir şekilde yerleştirilip yerleştirilmedikleri kontrol edilmelidir.
- İskele üzerinde, özellikle korkuluk ve döşeme elemanlarının montajından önce düşmeye karşı koruyucu ekipman kullanılması ve emniyet kemerlerinin sağlam bir yapıya tutturulup uygun şekilde kullanılması sağlanmalıdır.
- İş ekipmanı ya da malzemeler, daha aşağıda bir yere, zemine veya güvenlik ağı üzerine kesinlikle atılmamalıdır.

GÜVENLİ YÜKSEKTE ÇALIŞMA

Yüksekte yapılması gereken işin yükseğe çıkmadan yapılıp yapılmayacağı ve yüksekte geçen sürenin kısaltılıp kısaltılmayacağı sorgulanmalıdır. İşe başlamadan önce gereken aletler temin edilmeli, uygun önlemler alınmalı, güvenli bir çalışma ortamı oluşturulmalı, çalışanlara yeterli eğitim ve talimatlar verilmiş olmalıdır.

DÜŞMEYE KARŞI ÖNLEMLER

Yüksekte yapılan çalışmalar için öncelikle, yükseğe çıkış ve yüksekte iniş sırasında düşme riski olan yerlerde uygun önlemler alınmalıdır. Önce toplu koruma önlemleri alınmalı daha sonra kişisel koruyucuların kullanılması düşünülmelidir. Düşmeye karşı önlemler, çalışmaya başlamadan önce planlanmalı, uygulama ve çalışma bitene kadar sürdürülmelidir. Yüksekte yapılacak çalışmalarda hava koşulları da göz önüne alınmalı, buzlu, nemli ve rüzgarlı ortamların insan ve malzeme düşme riskini artırdığı unutulmamalıdır.



YÜKSEKTE ÇALIŞMALAR İÇİN ÖNLEMLER

Yüksekte çalışma veya bulunma gerekliliğini azaltmak için;

- Yükleme bölmeleri kullanılmalıdır.
- Uygun nitelikli levhanın, doğru yere doğru zamanda getirilmesi ve düzenlenmesi sağlanmalıdır.
- Çalışılan pozisyonlara uygun olarak, erişim noktaları düzenlenmelidir.
- Düşmeyi önleyici ekipmana güvenmek yerine, güvenli çalışma yerleri sağlanarak düşme riski azaltılmalıdır.

YÜKSEKTE ÇALIŞMALARDA TADİLAT ve BENZERİ ÇALIŞMALAR

Yüksekteki çalışmaların yüksek risk içerdiği dikkate alınarak, uygun risk değerlendirmesi ve yeterli planlama yapılıp önlemler alınmadan işe başlanılmamalıdır. Çatıların onarılması, yenilenmesi veya sökülmesi planlanırken; malzemenin çatıdan nasıl kaldırılacağı, nasıl depolanacağı gibi hususlar dikkate alınmalıdır. Çatıların kapatılması, döşeme gibi işler sırasında da çalışanların düşmesini önleyici güvenlik önlemleri alınmalıdır. Çatıda çalışacak kişilerin yeterli bilgiye, deneyime ve yeteneğe sahip olmaları gerekir.

Derleyen: Volkan AYDEMİR

Kaynak : İzmir Demir Çelik San. A.Ş. www.izdemir.com.tr



ŞİFRELERLE İLGİLİ DOĞRULAR ve YANLIŞLAR

ŞİFRELERLE İLGİLİ DOĞRULAR

Şifreler;

- Kolay hatırlanabilir; ancak, kolay tahmin edilemez olmalıdır.
- Harfler, rakamlar ve özel karakterler içerecek şekilde, en az sekiz karakterden oluşmalıdır.
- Küçük ve büyük harflerin karışımı olmalıdır.
- Şifreler herhangi bir yere not edilmemelidir.
- Aynı şifre her yerde kullanılmamalıdır.
- Şifreler kimseye söylenmemelidir.
- Sık periyotlarla değiştirilmelidir.

Derleyen: Merve ÖKTEM

ŞİFRELERLE İLGİLİ YANLIŞLAR

Şifreler;

- Kişisel bilgilerden (Doğum tarihi, isim vb.),
 - Tekrarlanan karakterlerden,
 - Klavyedeki bitişik harflerden (12345678, 22222 vb.),
 - Tersten yazılan kelimeler ve kısaltmalardan,
 - Herhangi bir dildeki argo sözcüklerden,
 - Teknik terimlerden,
- oluşmamalıdır.



"Tüm şifrelerimi hatırlamanın daha iyi bir yolu olmadı"

ENERJİ YÖNETİM SİSTEMİ DENETİMİ VE ISO 50001 BELGELENDİRMESİ

TS EN ISO 50001:2011 Enerji Yönetim Sistemi, bir kuruluşun; enerji kullanımı, tüketimi ve verimliliğini kapsayan enerji performansını sürekli geliştirmesinde sistematik bir yaklaşım izleyebilmesini sağlamak üzere, bir enerji yönetim sistemi yapılandırma, uygulama, ölçme-değerlendirme ve geliştirme için gereklilikleri belirler.

PharmaVision'da 2-3 Ağustos 2012 tarihinde gerçekleştirilen denetimin başarılı olması nedeniyle, Türk Standardları Enstitüsü (TSE) tarafından TS EN ISO 50001 Enerji Yönetim Sistemimizin belgelendirilmesi kararı verilmiştir.

Necmettin AYAN



TS EN ISO/IEC 17025 DENEY VE KALİBRASYON LABORATUVARLARI KALİTE SİSTEMİ GÖZETİM DENETİMİ

Kalibrasyon, Deney, Ölçüm ve Ayar Hizmetleri gerçekleştiren laboratuvarımız, deneylerinde uluslararası geçerli yöntemleri uygulaması, deney hizmetlerinin güvenilirliğinin sağlanması ve performansının artırılması amaçlarına yönelik TS EN ISO/IEC 17025 standardına göre kurulmuş kalite sistemi ile çalışmalarına devam etmektedir.

Bu çalışmalar periyodik olarak TSE tarafından tetkik edilmektedir. 2012 yılı gözetim denetimi, TSE denetim görevlileri tarafından gerçekleştirilmiş olup, Laboratuvar Yeterlilik Belgemizin devamı yönünde karar alınmıştır.

Alper BİGEÇARSLAN

İLAÇ ÜRETİM OPERATÖRÜ" YETERLİLİK ÇALIŞTAYI

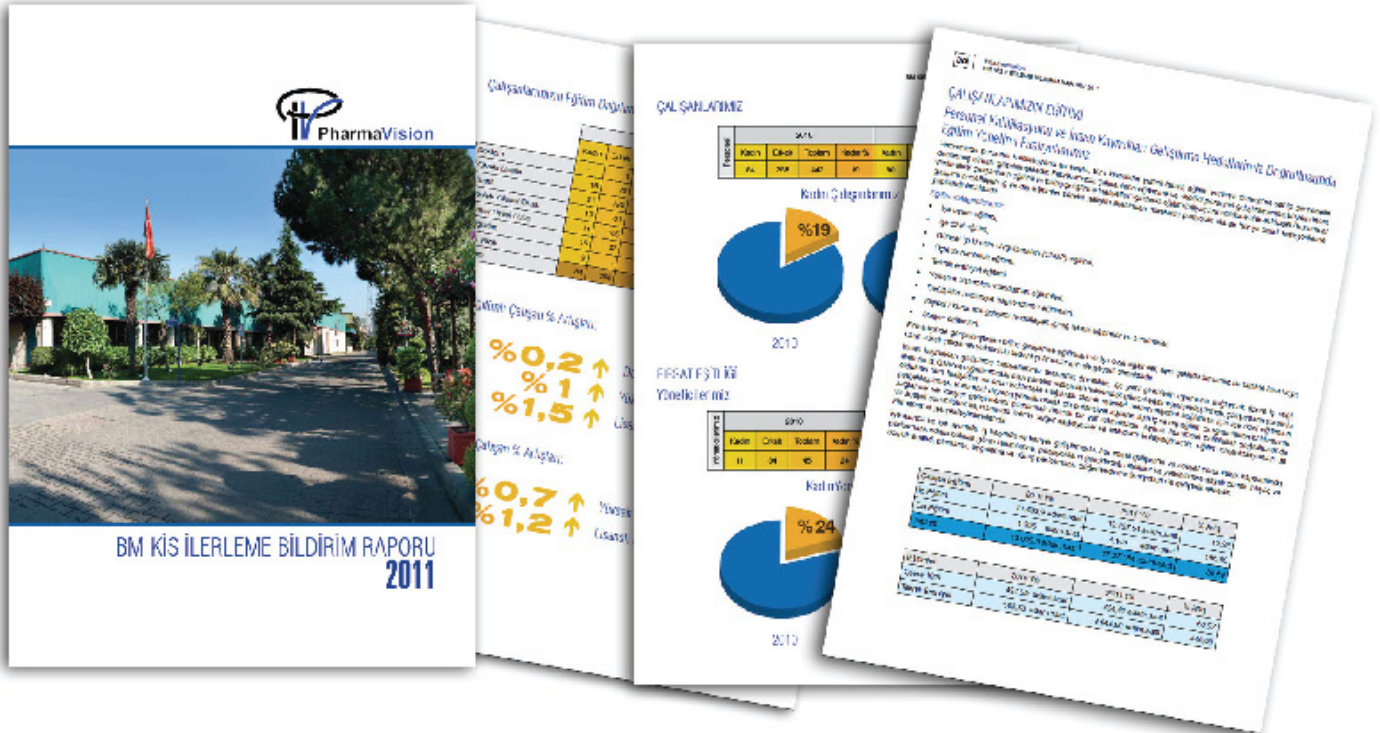
Resmi Gazete'de yayınlanarak, kimya sektörü için resmileşen ilk meslek standardı olan "İlaç Üretim Operatörü" meslek standardına ait yeterliliklerin hazırlık çalışmaları KİPLAS ve Kaynak Sistem Geliştirme Danışmanlık Şirketi bünyesinde koordine edilmektedir. Bu kapsamda ISPE Sağlık Bilimleri Derneği bünyesinde PharmaVision'da 20.09.2012 tarihinde gerçekleştirilen yeterlilik birimleri hazırlama çalıştayına KİPLAS'dan Sn.Erdem Abaka ve Sn.Seçil Utku, Kaynak Sistem Danışmanlık'tan Sn.Sevim Çandarlı ve Sn.Cansu Canveren, Pfizer'den Sn.Uğur Çağlayan ve Sn.Bariş Cığızoğlu ile Firmamızdan Sn.Nazlı Kuş, Sn.Gürkan Çolakoglu ve Sn.Nuray Aksamaz katıldılar.

Aynı ekibin yanı sıra, Bayer'den Sn.Sema Özdemir'in de katılımıyla 05.10.2012 tarihinde bir çalıştayın Pfizer'de ve son olarak sekizinci çalıştayın da 10.10.2012 tarihinde Bayer'de gerçekleştirilmesine karar verilmiştir.

Buket HEKİMAN



PHARMAVISION BM KİS İLERLEME BİLDİRİM RAPORU 2011



Birleşmiş Milletler Küresel İlkeler Sözleşmesi'ni 26 Mayıs 2010 tarihinde sektörel bazda 33 ilaç şirketi ile birlikte imzalayan PharmaVision'un "BM KİS İLERLEME BİLDİRİM RAPORU 2011", "unglobalcompact" web sitesinde 12.09.2012 tarihinde yayınlanmıştır.

Raporumuzda Firmamızın tanıtımı, yönetim sistemleri politikalarımız, sürdürülebilirlik konularımız bağlamında sosyal sorumluluk anlayışımız, entegre kalite yönetim sistemlerimiz dahilinde başarılı uygulamalarımız, işbirliklerimiz, çalışanlarımıza ve stajyerlerimize yönelik nitelikli eğitim ve gelişime destek faaliyetlerimiz ve kurumsal kültürümüzle yaşattığımız değerler önemli bir yer tutmaktadır. KİS ilkeleri kapsamında 2012 Yılı ilerleme hedeflerimizi de rapor kapsamına almış bulunuyoruz.

Raporumuzla ilgili olarak iletmenizden memnuniyet duyacağımız görüş ve önerileri;
fahrettin.kazak@pharmavision.com.tr e-posta adresine gönderebilirsiniz.

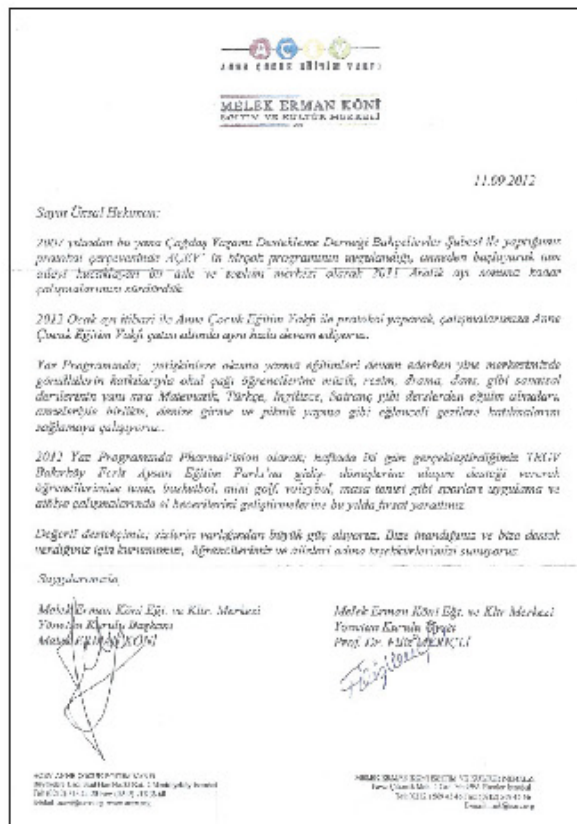
Rapor:

<http://www.unglobalcompact.org/COPs/detail/18214>
 Files: Phv_KIS_2012.pdf (Turkish)

PharmaVision Sanayi ve Ticaret A.Ş. Katılımcı Bilgisi:

<http://www.unglobalcompact.org/participant/11712-Pharmavision-Sanayi-ve-Ticaret-A-S->

Fahrettin KAZAK



2011 ve 2012 Yaz Programı çerçevesinde Türkiye Eğitim Gönüllüleri Vakfı'nın ulaşımı PharmaVision tarafından sağlanmıştır. Çağdaş Yaşamı Destekleme Derneği ile Anne Çocuk Eğitim Vakfı ve TEGV işbirliğinde TEGV Eğitim Parkında Esenler Melek Erman Köni Eğitim ve Kültür Merkezi öğrencilerinin etkinliklere katılmaları için 2011 ve 2012 yılında yaz tatili döneminde 2 ay boyunca haftada 2 gün lojistik destek verilmiştir. 23.06.2012 tarihinde Kültür Üniversitesi'nde Melek Erman Köni Eğitim ve Kültür Merkezi'nin yıl sonu törenine katılım sağlanmıştır.

Fahrettin KAZAK

HAYATI PAS GEÇMEYELİM



Sevgili iş arkadaşlarım,

Bildiğiniz gibi Pharmavision'da otuz yıl süren mutlu ve huzurlu iş hayatım 10 Ağustos 2012 tarihinde sona erdi. 'Söylenecek ve yazılacak o kadar çok şey var ki' demek, bana çok klasik bir söylem gibi geliyor. Her insanın hayatı bir romandır. Bu nedenle iş yaşamımda edindiklerimin bundan sonraki hayatıma etkisini değerlendirmenin ve bu değerlendirmelerimi siz genç arkadaşlarıma sunmanın geçip giderken daha yararlı olacağına inanıyorum. Evrenin ulu mimarının bize sunduğu hayatı mutlu kılmaya çalıştığımız sürece, ömür dediğimiz bir kez ele geçen ve ne kadar süreceği belli olmayan yaşantımızı iyi geçirmiş oluruz. Şu hiç durmadan değişen evrende önemli olan kalıcı bir iz bırakabilmektir.

Değerli iş arkadaşlarım, işimiz yaşantımızın en önemli dönemidir. İnsanın kendini geliştirdiği ve öğrenmeyle hayatı daha iyi algıladığı ve böylelikle daha mutlu olabileceği bir zamandır. Para kazanmanın ötesinde edindiklerimiz (deneyimlerimiz ve öğrendiklerimiz) ile bir süre sonra hayatı pas geçmemeyi de öğreniriz. Bunu yakalayabilmek için çalıştığınız işyerini sevmek, alacağınız tüm kararlarda hem işyerinin hem de toplumun çıkarını gözetmek gerekir. Hele hele insan sağlığı ile ilgili çalışıyorsak halk sağlığını korumak kaçınılmaz olmalıdır. Ancak bu noktada işyeri yönetiminin olumlu yaklaşımı belirleyici rol oynamaktadır. Bazı yerlerde bunu bulamamak kişilerde hayal kırıklığı yaratır. İdealleri söner ve kendini uyarlamaya çalışmak zorunda kaldığından, mutsuz hisseder. Bir süre sonra alışır da, topluma yararı olmaktan çıkmış bir kişi olarak hayatını sürdürür. Pharmavision'da çalışanlar bu açıdan şanslıdır. Şimdi hissetmeseniz de ilerleyen yıllarda bu daha iyi anlaşılacaktır. Ben bu açıdan şirketimin üst yönetimine ve beni kararlarım da destekleyen müdürlerime bir kez daha teşekkür ederim.

İlaç sanayinde çalışanların işlerinin pek kolay olmadığını biliyorum. Yüksek bir enerji ve hedefe odaklanmak gerekiyor. Verilen görevi küçümsemeden yapan, yeni bir şey öğrenmiş oluyor. Başarılı olmak için de bunun şart olduğunu hisseden hem gerçekten başarılı oluyor, hem de çalışmaktan zevk alıyor.

Sevgili iş arkadaşlarım, yılların yorgunluğu ile ürettiğiniz enerji giderek azalan bir seyir takip ediyor ve sonunda, "Artık tamam. Dışında başka bir hayat daha olmalı. Bu hayatta fiyat tesbiti, yönetmelik, tahsilat güçlüğü ve buna benzer daha yüzlerce kavramın dışında başka şeyler de var. Bunlara da vakit ayırmalıyım. Biraz da kendi hayatımı, küçük mutluluklarla; ama, stres ve sıkıntıdan uzak yaşamalıyım," demeliyiz. Diyorum ki, hayatı pas geçmeyelim! Gerçekten insan yaşamında ikinci bir bahar yaratılabilir. Önemli olan bu baharı yakalamakta geç kalınmamasıdır.

Sevgi ve saygılarımla,
Mehmet YERAL

CANLARIMIZ, CAN DOSTLARIMIZ



Canlarımız, can dostlarımız; gözleriyle kalpten konuşan, yolda yürürken görüp uzaktan sevdiğimiz, kimi zaman görmemezlikten geldiğimiz, bakıma, yardıma ve korunmaya muhtaç dostlar...Sizleri unutmadık, sizleri seviyoruz. Sizin de uygun şartlarda yaşamaya hakkınız var ve biz bunun farkındayız. Çocuklarımızı hayvan sevgisiyle büyütüyoruz; çünkü, hayvan seven insanların birbirlerini daha çok sevdiğini, insanlara zarar verenlerin ise küçükliğünde hayvanlara zarar vermiş olabildiğini bilimsel araştırmalar sonucunda biliyoruz.

Sokaklarda binlerce kedi ve köpek varken, barınaklarda da bir dost eline ihtiyaç duyan binlerce can var. Binbir hevesle satın alınıp sonra bakılamadıkları için soğuk sokaklara bırakılan, her türlü kötü muameleye maruz kalmış, hor görülmüş ve yaralanmış, sakat bırakılmış binlerce can...İki günlük hevesleri gidermek için alınıp, bakımları zor gelince sokaklara atılan, ev ortamına alışmış olan canlılar için sokaklarda yaşamak bir kat daha zor.

Uzaktan sevmek kolay; ancak, gerçek hayatta onların bizlerin sevgisine ve ilgisine ihtiyaçları var. Hiç düşündünüz mü? Yavrularının karnını doyurmaya çalışan anne kedi, köpek ya da kuşların kaç tanesi sizce başarılı oluyordur? Kaç yavru hayatta kalmayı başarıp, sokakların ve insanların ortasında yaşamayı sürdürebiliyordur? Karda donan, yaralı bir halde dolaşan ve günlerce aç dolaşan kaç canlı var?

Kış geldi mi, sokaklar soğuk, yağmur, kar...Sokak hayvanları da üşür. Yiyecek bulamayanlar, aç ve susuz günlerce oradan oraya dolaşır. Sonunda dolanacak gücü bulamaz ve soğukta donarak ölürler. Onlar, soğukta aç ve susuz yaşamaya çalışırken; kim, nasıl mutlu olabilir ki? Gönüllüler tarafından sevgi ve battaniye ile sarılıp sarmalandığı halde titreyen köpek yavrusunu gören biri, nasıl buna seyirci kalabilir ki?



Peki biz onlar için ne yapıyoruz, ne yapabiliriz? Evimizde bakmak için bir can alabilir, yardım kuruluşlarına bağışta bulunabilir, mesaj atarak yardım yapabilir, gönüllü olarak çalışabiliriz. Barınaklara yapacağınız yardımlarla onlara yiyecek, yuva ve sağlık gibi bir çok konuda malzeme sağlamış olacaksınız. Bunları yapmaya olanağımız yoksa sokaklara, kışın daha çok yiyecek ve yazın su koyabilir, barınaklarda ve sokaklardaki canlarımızla sevgimizi paylaşabiliriz.

Yalvaran gözlerle bakan gözleri görmemezlikten gelmeye devam mı edeceğiz yoksa onları mutlu etmek için küçük de olsa bir kaç adım atacak mıyız? Onlar sizi bekliyor, siz neyi bekliyorsunuz?

Merve ÖKTEM

TSE MARMARA KALİTE GÜNLERİ



Türk Standardları Enstitüsü Marmara Bölge Koordinatörlüğü tarafından 18-29 Haziran 2012 tarihleri arasında organize edilen 'Marmara Kalite Günleri' kapsamında Yıldız Teknik Üniversitesi'nde gerçekleştirilen eğitimlere katılım sağladık.

Çevre ve İş Sağlığı Müdürlüğü ile İnsan Kaynakları Müdürlüğümüz organizasyonu sonucunda ilgili çalışanlarımızın katıldığı ve deneyimlerini paylaştığı eğitimler;

TS EN ISO/IEC 17025 STANDARDI TEMEL EĞİTİMİ

18-19 Haziran 2012 tarihlerinde TS EN ISO/IEC 17025 Standardı Temel Eğitimine Firmamız Deney ve Kalibrasyon Laboratuvarları Kalite Sistemi takım üyelerinden Ufuk Agun, Halil Karasu ve Gülsüm Polat katıldı.

TS EN ISO 50001 ENERJİ YÖNETİM SİSTEMİ EĞİTİMİ

Firmamızın, TS EN ISO 50001 ENERJİ YÖNETİM SİSTEMİ Sertifikası almak üzere yaptığı başvuru ve ilgili yönetim sistemini yapılandırma dikkate alınarak eğitime katılım sağlandı. 2011 yılında belgelendirilen TS EN 16001 ENERJİ YÖNETİM SİSTEMİ'nden ISO 50001 ENERJİ YÖNETİM SİSTEMİ geçişi sağlamak üzere 21-22.06.2012 tarihli temel eğitime Firmamız Enerji Yönetim Sistemi takım üyelerinden Kerem Özensel, Neşe Eriş ve Nuray Aksamaz katıldı.

TS EN ISO 14001 ÇEVRE/TS 18001 İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ YÖNETİM SİSTEMİ RİSK ANALİZİ EĞİTİMİ

27.06.2012 tarihinde gerçekleştirilen eğitime Firmamız TEÇES Çalışma Takımı'ndan, Neşe Eriş ve Volkan Aydemir katıldı.

TS EN ISO 14001 ÇEVRE/TS 18001 ENTEGRE İÇ TETKİK EĞİTİMİ

Çevre ve İSG Yönetim Sistemleri kapsamında entegre iç denetimi yapabilecek ve bu eğitimi kurumda verebilecek iç denetçiler yetiştirmeyi amaçlayan ve 28-29.06.2012 tarihlerinde gerçekleştirilen ve örneklerle yoğun geçen eğitime Firmamızdan Neşe Eriş, Nuray Aksamaz, Volkan Aydemir ve Kamil Yüksel katıldı.

Haber: Elif UZUN

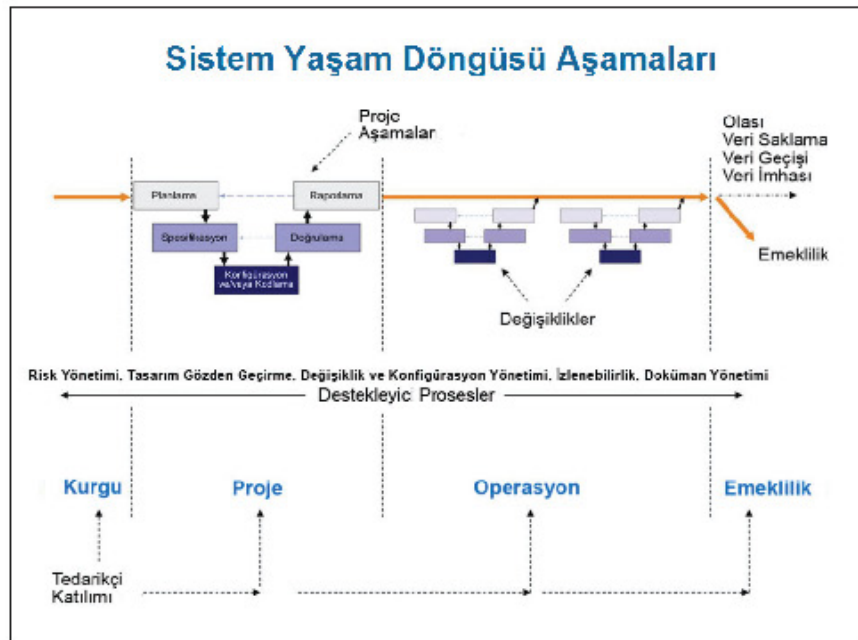
PHARMAVISION KURUMSAL GELİŞİM TEKNİK EĞİTİMİ: GAMP5 VE VİRTUALİZASYON



2008 yılında ISPE (International Society for Pharmaceutical Engineering) tarafından GAMP5 kılavuzunun yayınlanmasından kısa bir süre sonra, PharmaVision'da bu kılavuzun ayrıntılı eğitimleri gerçekleştirildi. O tarihten beri, her yıl GAMP5 eğitimleri güncellenerek verilmeye devam ediliyor.

2009 yılında GAMP5 kılavuzunu dilimize çeviren ve içeriğini altı farklı eğitimde katılımcılara aktaran Sn.Ufuk Agun, 2012 Yılı PharmaVision Kurumsal Teknik Eğitim Programı Eğitimleri kapsamında da "GAMP5 ve Virtualizasyon" başlıklı bir eğitim verdi. Özellikle "Sistem Yaşam Döngüsü" ve aşamalarının ele alındığı eğitim, farklı kısımların da sunuma katkılarıyla zenginleşti.

Haber: Nuray AKSAMAZ



Slayt: Ufuk AGUN



e-ÖĞRENME

e-Öğrenme (e-learning) Hakkında



Öğrenme, yer ve zamandan bağımsız olarak bireyin istediği zaman diliminde gerçekleştirdiği, yaşam boyu sürdürülebilir bir gereklilik olarak günlük yaşamımızın vazgeçilemez bir parçasını oluşturmaktadır. Yeni nesil gelişim ve öğrenme modeli olarak e-öğrenme uygulamaları, bilgisayar tabanlı eğitimden internet tabanlı eğitime, uzaktan eğitimden mobil öğrenmeye ve uyarlanabilir e-öğrenmeye kadar farklı uygulamaları kapsıyor.

Bir yandan sanal sınıf, mobil öğrenme gibi yeni teknolojilerle istenildiği zaman, istenildiği yerde ve ihtiyaç duyulduğu kadar eğitim sunulmakta ve bilgiye ulaşmanın engelleri ortadan kalkmaktadır. Diğer yandan oyun tabanlı eğitimler, simülasyonlar, çalışanların performans ve motivasyonunu artmaktadır.

e-öğrenme çeşitleri olarak web destekli öğretim (web based instruction), eşzamanlı öğretim (synchronize instruction), eşzamansız öğretim (asynchrone instruction), sanal eğitim (virtual education), bilgisayar destekli uzaktan eğitim (computer based distance education), bilgisayar ortamı/destekli iletişim (computer-mediated communications), internete dayalı/destekli eğitim (internet based/aided education), çevrim içi eğitim (online education) kavramları ile sık karşılaşılmaktadır.

Günümüz e-öğrenme dünyasının gündeminde yer alan konular:

- Yeni internet teknolojilerini kullanan, daha çok kullanıcı etkileşimli ve öğretici eğitim içerikleri,
- Karma eğitim modelleri; sınıf eğitimi ve e-öğrenme modelinin birlikte sunulduğu uygulamalar,
- Sanal sınıf/çevrim içi işbirliği uygulamaları,
- Sınıf eğitimi ve e-öğrenme modellerinin birlikte yönetildiği eğitim yönetim sistemleri,
- Konu uzmanlarının eğitim üretimini kolaylaştırıcı içerik geliştirme araçları,
- Mobil eğitim uygulamaları.

e-Öğrenme, insan kaynakları uygulamaları kapsamında eğitim ve gelişim uygulamalarının tamamlayıcı bir parçası haline gelmektedir.

Performansa yönelik e-öğrenme uygulamaları

Eğitim faaliyetiyle gerçekleşmesi istenen, kişinin öğrendiklerini işine uygulamasıdır. Kurumsal eğitim sisteminde, her öğrenilen bilginin, çalışan davranışında ve performansında bir gelişim meydana getirmesi beklenir. Performansa yönelik eğitim anlayışında e-öğrenme geniş uygulama alanları bulmaktadır. Dolayısıyla, e-öğrenme eğitimleri geliştirilirken sadece öğrenme değil, kişinin öğrendiğini işine uygulayabilmesi de göz önüne alınmalıdır. Bu, “performansa dayalı” ya da “performans odaklı” (performance based) e-öğrenme içeriği geliştirme olarak ifade edilebilir.

“Bu eğitim benim ne işime yarayacak?” sorusunun cevabını vermek çok önemlidir. Aslında amaçlanan, verilen eğitimin iş hayatına uygulanabilmesidir. Dolayısıyla, e-öğrenme eğitimini geliştirirken, kişilerin performanslarını artırmaya yönelik bölümlerin de eğitim içinde bulundurulmasına önem verilmelidir. e-Öğrenme içerikleri bu bakış açısıyla geliştirilmelidir. Çünkü, performansa odaklanmayan bir içerik, sadece bilgi aktarma seviyesinde kalacaktır.

Örneğin, bir oryantasyon eğitimine bilgi aktarma ve performans geliştirme olmak üzere iki açıdan bakılabilir:

- Bilgi aktarımı açısından bakıldığında çalışanlara anlatılabilecekler şirket ve departman bilgileridir. Bunlar şirket yapısı, işleyişi, organizasyon yapısı gibi bilgilerdir.
- Performans bakış açısıyla baktığımızda ise; “bir çalışan diğer departmanları ne gibi durumlarda ve ne için bilmek ister?” sorusuna yanıt aranır. Performansa dayalı bakış açısında, kişinin yaptığı işte diğer departmanlarla ilişkileri ve bu ilişkilerin geliştirilmesi üzerine odaklanılır. Böylece performansa yönelik içerik, eğitim alanı sonuca odaklar. Bu bakış açısıyla eğitimin amacı; şirket içi operasyonların ve departmanlar arasındaki ilişkilerin verimli olarak gerçekleştirilebilmesidir. Bu verimin sağlanması için aşağıdaki konulara odaklanılır.
 - İşimin hangi bölümünde farklı bir organizasyon bölümü ile iletişim kuranım ?
 - Kurduğum iletişimin yöntemi nedir?
 - Hangi durumda kime ulaşmamalıyım?

Performans odaklı e-öğrenme eğitimleri hazırlamak diğer e-öğrenme eğitimleri hazırlamaya nazaran daha derinlemesine bir bakış açısı gerektirir. Eğitimi alan kitlenin yaptığı iş ve ilgili süreçler, bu kitlenin performans kriterleri ve ilgili çalışanların yaşadıkları performans sorunlarının nedenini araştırmak gerekmektedir.

Performans Araçları

Performansa odaklı e-öğrenme eğitimlerinde bazı performans artırıcı araçlar; yazılım simülasyonları, rol oynama simülasyonları, veri tabanları, hesap cetvelleri gibi elektronik ortamlarda kullanılabilen araçlardır. Bu araçlar performans destek sistemleri olarak da adlandırılır. Performans destek sisteminin amacı, bir işi yapan çalışana, işi yaparken yardımcı olmak ve performansını artırmaktır.

Mobil öğrenme

M-öğrenme, e-öğrenme’den sonra ortaya çıkan, belirli bir alanda ya da noktada durmayan hareketli öğrencilerin ya da taşınabilir mobil teknolojilerden (notebook, mobil telefonlar, PDA, DAP-iPod, WAP, GPRS, bluetooth) faydalanan öğrencilerin öğrenmeyi alış biçimi olarak tanımlanır. Örneğin; Anadolu Üniversitesi tarafından yürütülen açıköğretim e-öğrenme portalında sunulan e-Kitap, e-Alıştırma, e-Sınav, e-Danışmanlık, e-Televizyon ve e-SesliKitap hizmetleri çevrimiçi ve çevrimdışı kullanılabilir. Çevrimdışı kullanılanlar; e-Televizyon ve e-SesliKitap hizmetleridir. Çevrimiçi olarak tüm hizmetler kullanılabilir. Ve bu hizmetleri kullanmak için mobil öğrenme araçları kullanılır, bu araçları da şöyle sıralayabiliriz:

Dizüstü bilgisayarları, tablet bilgisayarları, telefonlu cep bilgisayarları, cep bilgisayarları, taşınabilir medya oynatıcıları, taşınabilir MP3 çalarlar, akıllı telefonlar.

Derleyen: Nuray AKSAMAZ

Kaynak : <http://www.enocta.com>



BEYİNİNİZİ %100 GELİŞTİRİN

"Hepimiz evrenin en büyük ve karmaşık gücü olan beyne sahibiz. Bu gücün farkında olun ve bu hayati organınıza iyi bakın. Beynimizin çok küçük bir bölümünü kullanabiliyoruz ve her gün 100.000'den fazla beyin hücremizi yitiriyoruz...Eğer doğru beslenir ve doğru egzersizleri yaparsak, beynimizi geliştirip hayatımızın geri kalanında doğru kararlar almayı başarabiliriz."

New York Times yazarı Jean Carper'in (Kalipso Yayınları, Kişisel Gelişim) "Beyninizi % 100 Geliştirin" adlı kitabından, önemli gördüğümüz dipnotlarını sizler için aktarıyoruz:

Multivitaminler

Multivitamin formlerinde bulunan vitamin ve mineral karışımları zihin fonksiyonlarını ve ruh sağlığını aynı anda geliştirebilir. Yaşlanan beyinleri korumak, ileri yaşlarda bunama ve depresyonu önlemek açısından da özellikle B vitaminleri çok önemlidir.

Oksit gidericiler

Beyin ne kadar erken oksit giderici alırsa, ileri yaşlarda hafıza kaybı, bunama ve hatta Alzheimer hastalığı şeklinde ortaya çıkan serbest kök hasarı o kadar az olur. Önemli oksit gidericilerden E vitamini, C vitamini, alfalipoik asit ve koenzim Q10 birlikte çalıştıklarında, beyni koruma güçleri çok fazladır.

Oksit giderici seviyesi yüksek yiyecekler

Hemen hemen bütün sebze ve meyveler oksit giderici içerirler. Az miktarda sebze ve meyveden yüksek miktarda oksit giderici almak hiç de zor değildir. Parlak renkli, etli ve kabuksuz meyveler (çilek,üzüm gibi) ve yeşil yapraklı sebzeler (ispanak gibi) zihin gücünde ve ruh sağlığında büyük bir fark yaratabilir.

Balık ve/veya omega-3 tipi balık yağı

Beynin en çok ihtiyaç duyduğu yağ tipi, balık yağında bulunan ve omega-3 denilen yağ tipidir. Yeterli miktarda omega-3 yağ asidi, beynin algılama potansiyelini artırır. Bu yağ, beynin her tarafına mesaj taşıma mekanizmaları olan lif ve sinapsislerin gelişimi için ihtiyaç duyulur. Ayrıca, omega-3 yağı, psikolojiyi düzeltir, büyük depresyonları önler ve iyileştirir. Çocuklarda ve yetişkinlerde dikkat bozukluğu ve okuduğunu anlamama sorunu omega-3 yetersizliğinden kaynaklanabilir. Haftada iki kez yağlı balık yemek yeterli olabilir.

Çay

Çay içmek genellikle vücutta oksit giderici aşılamanın en kolay ve en hızlı yoludur. Siyah çayın toplam oksit giderici aktivitesi yeşil çaydan daha fazladır.

Yavaşça sindirilen karbonhidratlar

Şekeri ve diğer belirli karbonhidratları çok fazla tüketmek, herhangi bir yaşta beyin için iyi bir fikir değildir. Fakat, beynin büyük ölçüde karbonhidratlardan alınan enerji ile çalıştığı göz önünde tutularak hafıza, öğrenme ve diğer algılama fonksiyonlarının her an uyarılması için beyne doğru miktarda şeker gitmesi çok önemlidir. Beynin uygun düzeyde çalışmasını sağlayan en iyi karbonhidratlar, yavaşça sindirilenlerdir.

Az kalori

Fazla kilolu olmak beyin için iyi değildir. İnsülin direncini, kan basıncını artırır ve şeker hastalığına neden olur; böylece hafızanın zarar görmesine, yaşlanmanın hızlanmasına ve beyin hücrelerinde gözle görülmeyen tahribatlar oluşmasına neden olur. Diğer organlar kadar beyni de, giderek artan serbest kök zararından koruyarak yaşlanma sürecini yavaşlatmanın en iyi yolu, kaloriyi azaltmaktır.

Zararlı yağlar

Beyin hücreleri açısından en tehlikeli olan hayvansal yağlardır. Araştırmalar, hayvansal yağın, sinapsislerin (iletişim kavşakları) gelişimini engellediğini ve mesaj taşıyıcıları olan sinir iletkenlerinin biyokimyasını bozduğunu göstermektedir. Beyni serbest kök zararından koruyarak yaşlanma sürecini yavaşlatmanın en garantili yolu kaloriyi azaltmaktır.

Mısır yağı (omega-6) gibi, beyin dokularında kronik iltihaplanma başlamasına neden olan sebze yağının, en nihayetinde beyinde gözle görülemeyen hasarlara, felce ve Alzheimer hastalığına yol açtığı düşünülüyor. Margarin, hamur işi, cips gibi işlenmiş gıdalarda bulunan trans yağ asitlerini yemek, kan damarlarının zarar görmesine neden olur ve bu da beyindeki kan sirkülasyonuna zarar verir.

Hayata bakış açısı ve öğrenme faaliyetleri

Hayata daha yumuşak bakarak kronik zihinsel stresi azaltabilirsiniz. Fiziksel egzersiz, beyne giden kan miktarını artırır ve hatta beynin belirli bölümlerindeki zihinsel aktiviteyi canlandırabilir. Yürüyüş yapmak beyne daha hızlı karar verme, planlama, program yapma, hatırlama gibi konularda destek sağlar. Yeni şeyler öğrenerek ve yaparak beyni uyarmak, yeni beyin hücresi bağlantılarının oluşmasını sağlar ve bu da hafıza ve öğrenme kapasitesini artırır.

Dr. Cüneyt GÖNCER



SUDOKU

3	9			2			6
	5			8	6		
2							3
	3		7				
		1		6		8	
					1		9
4							7
			4	3			5
8			6				3
						2	

				6		7	
	7		9	4		3	
4							1
3		6					
		2	8	1	9		
					1		5
1							7
	3		5	8		9	
	5		4				

Çözümlerini gelecek sayımızda bulacaksınız!

Geçen sayımızdaki sudoku çözümleri;

7	8	9	1	4	3	6	5	2
2	6	4	5	8	7	1	3	9
1	3	5	2	6	9	7	4	8
8	2	3	6	1	5	9	7	4
4	5	7	9	3	8	2	1	6
6	9	1	4	7	2	3	8	5
5	1	6	7	2	4	8	9	3
3	4	2	8	9	1	5	6	7
9	7	8	3	5	6	4	2	1

8	7	4	9	1	3	6	5	2
1	2	3	5	4	6	9	7	8
9	6	5	2	7	8	1	4	3
3	9	2	8	5	1	7	6	4
6	8	7	3	9	4	5	2	1
4	5	1	7	6	2	3	8	9
5	3	8	1	2	7	4	9	6
7	1	6	4	8	9	2	3	5
2	4	9	6	3	5	8	1	7



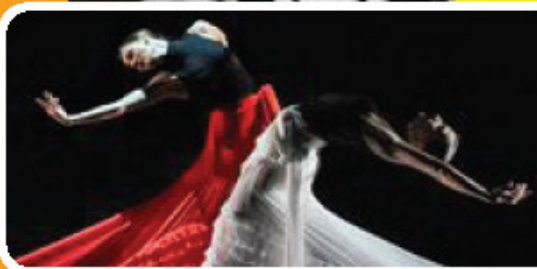
Susam Sokağı Live 28 Kasım - 02 Aralık

Dünya televizyon tarihinin en büyük fenomenlerinden biri olan Susam Sokağı Live Show ilk kez ve sadece 10 gösteri için Türkiye'de



Sting 26 Kasım 2012

Sting en sevilen şarkılarını, 5 enstrümanlı orkestra ile çaldığı turnesi ile İstanbul'da!



Flamenco Hoy by Carlos Saura 09 Kasım - 11 Kasım

Cannes, Berlin, Montreal ve San Sebastian gibi önemli film festivalleri ödüllü, "Oscar Ödülü"ne aday olan Kanlı Düşün, Carmen, Büyülü Aşk adlı unutulmaz filmlerin ünlü İspanyol yönetmeni Carlos Saura'nın tek canlı sahne projesi. "Flamenco Hoy" 9-11 Kasım'da İstanbul'da.



MSA (Mutfak Sanatları Akademisi) "Mutfak Workshop"ları 08 Ekim - 30 Kasım

Pasta yapımından bıçak kullanım tekniklerine kadar geniş bir yelpazedeki MSA "Mutfak Workshop"ları, sizlere harikalar yaratmanız için çok çeşitli öneriler sunuyor.



Steve Vai 03 Kasım 2012

Virtüöz gitarist, ileri görüşlü bir besteci ve müziği sonsuz yaratıcılık ve teknik deha ile harmanlayan prodüktör İstanbul'da.

PhamaVision tarafından üç ayda bir yayınlanır ve ücretsiz dağıtılır.

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

Yazı işleri sorumlusu: Fahrettin Kazak

Tasarım: Evren Toraman

Editör: Nuray Aksamaz

Tarih: 10.2012

Baskı: Umur Basım ve Kirtasiye San. ve Tic. A.Ş. / Esenkent Mah. Dudulu Organize Sanayi Bölgesi, 2.Cadde No.5 Ümraniye, İstanbul

Tel: 0216 645 62 00 <http://www.umur.com.tr>