Potansiyel

SAYI: 34 BEYÇELİK HOLDİNG SÜRELİ YAYIN ORGANI

Beyçelik

BEYÇELİK 3 ŞİRKETİ İLE BTSO 250 LİSTESİNDE

Bursa ilk 250 Büyük Firma Araştırması'nın 2022 yılı sonuçları Kasım ayında açıklandı. Beyçelik Holding, Beyçelik Gestamp Otomotiv, Çelikform Gestamp ve Warmhaus şirketleri ile listede yer aldı.

WARMHAUS YENİ FABRİKASINA TAŞINDI

Yüzde yüz yerli sermaye ile panel radyatör, kombi, şofben ve duvar tipi yoğuşmalı kazan üreten Warmhaus TEKNOSAB'da bulunan yeni fabrikasına taşındı.

BEYÇELİK GESTAMP'A DİJİTAL DÖNÜŞÜM ALANINDA ANLAMLI ÖDÜL

Beyçelik Gestamp Şasi, Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı tarafından düzenlenen 2023 Verimlilik Proje Ödülleri'nde "Dijital Dönüşüm" kategorisinde ilk üçe girmeyi başardı.

Bİ’ BAŞKA GELECEK MÜMKÜN.

Doğa ve insan için sorumluluklarımızı biliyor, teknolojilerimizi sürdürülebilir bir gelecek hayaliyle geliştiriyoruz.

Daha az enerji tüketimi, daha yüksek verim sağlayan ürün gamımızla tükenebilir enerji kaynaklarımızı korumak için var gücümüzle çalışıyoruz.

Beyçelik HOLDİNG

warmhaus

warmhaus.com 0850 **225 15 15**

YENİ YILDA YENİ HEDEFLERİMİZE İLERLİYORUZ

Yeni projelerimiz ve yeni hedeflerimiz ile belirlediğimiz vizyon doğrultusunda çalışanlarımızla birlikte ilerlemeye devam edeceğimiz yeni bir yılı umutla karşıladık. 2023 yılında 2021 yılından bu yana devam eden ve faaliyet gösterdiğimiz tüm alanlarda, üretim tesisi yatırımlarımızda üretime geçmeyi hedeflemiştik. Bu hedefimize ulaşarak 2023 yılında tüm yeni yatırımlarımızda üretime başladık. Bir yandan yeni üretim tesislerimiz ile üretim kapasitemizi geliştirmeye devam ederken, faaliyetlerimiz ile yarattığımız ekonomik, çevresel ve sosyal etkilerimiz ile topluma ve çevreye katkı sağlayan bir grup olma vizyonu ile sürdürülebilirlik yaklaşımımıza uygun şekilde yönettik. 2024 yılında da imalat sanayi alanında faaliyetlerimize ve yatırımlarımıza devam edeceğiz.

Tüm faaliyetlerimizde dijital teknolojileri benimsiyoruz. Bu bağlamda Warmhaus markamızın müşterileri için özel geliştirdiği bir mobil uygulamanın “Büyük Düşünce Ödülü” alması da bizim için çok anlamlı oldu. Dijitalleşmeyi çalışma alanlarımızda çalışanlarımızın gelişimine yansıtmaya özen gösteriyoruz. En son bu kapsamda İnsan Kaynakları Direktörlüğümüz çalışanlarımızın gelişimine destek olmak amacıyla performans yönetim sistemini yeni bir dijital platforma taşıdı. Beyçelik Holding ve grup şirketleri olarak teknolojideki trendleri gözden geçirmeye şirketlerimize uygun yeni teknolojileri entegre etmeye devam edeceğiz.

Grup şirketlerimizde tüm paydaşlarımız için değer yaratma anlayışımızla sürdürülebilirlik odağında çalışmalar gerçekleştiriyoruz. Bu ilke doğrultusunda ilerlerken gerçekleştirdiğimiz çalışmalar ile ilgili şirket haberlerimizin yanı sıra, teknolojideki son trendler, sürdürülebilirlik hakkında en yeni gelişmeler ve kişisel gelişimle ilgili keyifli yazı dizilerinin de yer aldığı yeni yılın ilk sayısını keyifle okuyacağınıza inanıyorum.

Herkese sağlıklı, mutlu ve başarılarla dolu bir yeni yıl dilerim.

Baran ÇELİK
Beyçelik Holding Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı / CEO

İNDEKS...

BEYÇELİK 3 ŞİRKETİ İLE BTSO 250 LİSTESİNDE

BURSA İLK 250 BÜYÜK FIRMA ARAŞTIRMASI'NIN 2022 YILI SONUÇLARI KASIM AYINDA AÇIKLANDI. BEYÇELİK HOLDİNG BEYÇELİK GESTAMP OTOMOTİV, ÇELİKFORM GESTAMP VE WARMHAUS ŞİRKETLERİ İLE LİSTEDE YER ALDI.

6

FAİK ÇELİK ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ İLE BİR ARAYA GELDİ

BURSA MUDANYA ÜNİVERSİTESİ'NİN İŞ DÜNYASININ BAŞARILI İSİMLERİNİ ÖĞRENCİLERLE BULUŞTURDUĞU 'TECRÜBE KONUŞUYOR' ETKİNLİĞİNİN İLK KONUĞU BEYÇELİK HOLDİNG YÖNETİM KURULU BAŞKANI FAİK ÇELİK OLDU.

7

WARMHAUS YENİ FABRİKASINA TAŞINDI

YÜZDE YÜZ YERLİ SERMAYE İLE PANEL RADYATÖR, KOMBİ, ŞOFBEN VE DUVAR TİPİ YOĞUŞMALI KAZAN ÜRETEN WARMHAUS, TEKNOSAB'DA BULUNAN YENİ FABRİKASINA TAŞINDI.

9

WARMHAUS 360'A BÜYÜK DÜŞÜNCE ÖDÜLÜ

WARMHAUS'UN KUSURSUZ MÜŞTERİ DENEYİMİNİ SAĞLAMAK AMACIYLA MÜŞTERİLERİ İÇİN ÖZEL OLARAK GELİŞTİRDİĞİ WARMHAUS 360 UYGULAMASI CX AWARDS TURKEY TARAFINDAN "BÜYÜK DÜŞÜNCE ÖDÜLÜ" NE LAYIK GÖRÜLDÜ.

11

ŞUBAT 2024

SAHİBİ
Beyçelik Holding Adına
Baran ÇELİK

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Selin KORAL

HABER MÜDÜRÜ
Meltem BİLMİŞ

DERGİ YAYIN KURULU
Ceren Yıldız, Tuğçe Yeşilkağıt,
Barış Tezer

YAZIŞMA ADRESİ
Işıktepe Organize Sanayi Bölgesi
Kahverengi Cad. No:13 16215 Nilüfer, Bursa
T: 0224 270 06 00
F: 0224 241 52 00 - 01
beycelik@beycelik.com.tr
www.beycelik.com.tr

HAZIRLIK-YAPIM
UMAR İletişim Hizmetleri Ltd. Şti.
Alkent 2000 Mah. Yeditepe Cad. Fulya Sok.
Dolphin 2 D:13 34500 Büyükçekmece-İstanbul
T: 0212 573 15 65
info@umariletisim.com
www.umariletisim.com

BASKI
Ekinoks Basım
Maltepe Mahallesi
Davutpaşa Caddesi, Besler İş Merkezi
No:22/91-99 Topkapı, Zeytinburnu-İstanbul
T: 0212 613 23 09
0533 437 86 35
0850 441 22 09
www.ekinoksbasim.com

Beyçelik 3 Şirketi ile BTSO 250 Listesinde

Bursa Ticaret ve Sanayi Odası (BTSO) tarafından, 25 yıldır düzenlenen ve kent ekonomisine ışık tutan 'Bursa İlk 250 Büyük Firma Araştırması'nın 2022 yılı sonuçları kasım ayında açıklandı. Beyçelik Holding, Beyçelik Gestamp Otomotiv, Çelikform Gestamp ve Warmhaus şirketleriyle listede yer aldı.

Beyçelik Gestamp, otomotiv sektöründe 2'nci, ana listede 14'üncü sırada yer alırken; Warmhaus sektörel sıralamada 3'üncü, ana listede ise 68'inci sırada yer aldı. Çelikform Gestamp ise sektör sıralamasında 40'ıncı genel sıralamada 150'nci sırada yer aldı.

OTOMOTİV YAN SANAYİ BAŞI ÇEKİYOR

Araştırmada sektörel dağılımda 59 firma ile otomotiv yan sanayi başı çekti. Listede firmaların 40'ı tekstil, 26'sı ise gıda, tarım ve hayvancılık alanında faaliyet gösteriyor.

250 Büyük Firma'nın toplam ihracat performansı 13.5 milyar dolar oldu. Geçen yıla oranla ihracat performansında yüzde 8.2'lik artış yaşandı.

Araştırma kapsamındaki firmalar 170 bin kişiye istihdam sağlarken, buradaki artış yüzde 6 olarak gerçekleşti.

Faik Çelik Üniversite Öğrencileri ile Bir araya Geldi

Bursa Mudanya Üniversitesi'nin iş dünyasının başarılı isimlerini öğrencileri ile buluşturduğu 'Tecrübe Konuşuyor' etkinliğinin ilk konuğu Beyçelik Holding Yönetim Kurulu Başkanı Faik Çelik oldu. Mudanya Üniversitesi Konferans Salonu'nda 30 Kasım tarihinde düzenlenen ve moderatörlüğünü Mütevelli Heyeti Üyesi Ali Mollasalih'in yaptığı etkinlikte Çelik, üniversite öğrencileri ile iş hayatındaki tecrübelerini paylaştı.

"İŞİNİZİ SEVEREK YAPIN"

Polatlı'da babasının bakkal dükkanında çalışarak iş hayatına başladığını anlatan Çelik, Bursa'ya taşındıktan sonra kalıpçılık atölyesinde çıraklık yaptığını söyledi. Daha sonra kendi atölyesini açtığını dile getiren Çelik şöyle devam etti: "Ben okula devam etmeden çalışmayı tercih ettim. 30 metrekarelik atölyeden buralara kadar geldik. Bunu başarmamın altında ilk olarak cesaretin, hırsın ve çok çalışmanın yattığını söyleyebilirim. Ben işimi ilk kurduğumda sabahlara kadar çalışırdım. Hiç kimseyi kıskanmadım. Verdiğim sözleri tuttum. Kazandıklarımı etrafımla paylaştım. En büyük zenginlik paylaşmak ve ülkene hizmet etmektir. Hep en iyisini yapmayı hedefledim. Ben tecrübelerimi çocuklarıma hep anlattım. Şimdi üç çocuğum da işlerin başında ve çok başarılı. Artık işleri onlara bıraktım diyebilirim."

Çelik konuşmasını tamamlarken şunları söyledi: "İşinizi severek yaparsanız kendi geleceğinizi kendiniz belirlersiniz ve başarılı olursunuz. İşinizi zevkle yapın. Arkadaşınızı ve dostunuzu iyi seçin. Dürüst olun. Cesur olun. Çok çalışın. İş hayatınızda üstlerinize saygılı olun. Önce maaşa bakmayın. Yabancı dil öğrenin."

Konuşmasını tamamladıktan sonra öğrencilerin sorularını da yanıtlayan Faik Çelik'e etkinliğin ardından Mudanya Üniversitesi Rektör Vekili Prof. Dr. Emin Karip ile Danışma Kurulu Başkanı Prof. Dr. A. Saim Kılavuz tarafından teşekkür plaketi verildi.

Beyçelik Gestamp'a Dijital Dönüşüm Alanında Anlamlı Ödül

Beyçelik Gestamp Şasi, Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı tarafından düzenlenen 2023 Verimlilik Proje Ödülleri'nde "Dijital Dönüşüm" kategorisinde ilk üçe girmeyi başardı. "Gaz Altı Kaynak Hatlarının Endüstri 4.0 Altyapısıyla Dijital İzlenebilirliğinin Geliştirilmesi" projesi kapsamında üretim süreçlerini optimize etmek ve iş verimliliğini artırmak amacıyla yenilikçi teknolojiler ve stratejiler kullanılarak üretim hatlarında uyguladığı inovatif çözümler ile ödülü almaya hak kazandı.

Gebze Bilişim Vadisi'nde 9.'su düzenlenen ödül töreni Sanayi ve Teknoloji Bakanı Mehmet Fatih Kacır'ın katılımlarıyla gerçekleşti. Bakan Kacır konuşmasında "2014 yılında 150 proje ile başlayan yarışmamıza bu yıl 596 proje başvurusu alınmış olması; sadece verimlilik bilincinin yurdun dört bir köşesine yayılmış olmasının göstergesi değil, aynı zamanda yerli ve millî üretim konusunda yüksek farkındalığa ulaştığımızın da bir yansımasıdır" dedi. Bakan Kacır, ödül kazanan ve değerlendirmeye alınan tüm işletmeleri tebrik etti. Sertifika ve plaket takdiminin ardından toplu hatıra fotoğrafı çekimi ile tören sonlandırıldı.

Beyçelik Gestamp Şasi AGV Projesini Canlıya Aldı

Beyçelik Gestamp Şasi Fabrikası Lojistik Departmanı önemli bir projeyi hayata geçirdi. Beyçelik Gestamp Şasi Lojistik Departmanı ekibi çalışan kaynaklı iş kazalarının önüne geçerek, Endüstri 4.0'a uygun dijital bir işleyiş doğrultusunda tedarik zinciri verimliliğini artırmak amacıyla AGV (Automated Guided Vehicle / Otomatik Rehberli Araç) Projesini hayata geçirdi.

Otomatik yönlendirmeli, insansız malzeme taşıma araçları olan AGV'ler; yükleri yükleme, boşaltma ve taşıma görevini insan kontrolüne ya da gücüne gerek duymadan doğal navigasyon haritasına göre yapıyor. Proje sayesinde personel iş gücünden tasarruf sağlanırken, oluşabilecek iş kazaları riski de sıfırlanmış oldu. Beyçelik Gestamp Şasi Lojistik Departmanı, pilot bölge olarak devreye aldıkları kaynak hatları ile Boyahane hatları arasındaki projenin fabrikanın diğer alanlarında da yaygınlaştırılmasını hedefliyor.

Warmhaus Yeni Fabrikasına Taşındı

Yüzde yüz yerli sermaye ile panel radyatör, kombi, şofben ve duvar tipi yoğuşmalı kazan üreten Warmhaus, TEKNOSAB'da bulunan yeni fabrikasına taşındı. Taşınmayı kutlamak amacıyla 21 Aralık Perşembe günü fabrikada üst yönetim ve çalışanların katılımı ile pasta kesildi. Pasta kesimine Warmhaus Yönetim Kurulu Başkan Vekili Bahar Çelik Güzeldağ, Warmhaus Genel Müdürü Erdem Ertuna ve Warmhaus Fabrika Direktörü Murat Demirtaş ile tüm çalışanlar katıldı. Kutlamada söz alan Warmhaus Genel Müdürü Erdem Ertuna şunları söyledi: "Fabrikalarımızı ve tüm çalışanlarımızı tek çatı altında TEKNOSAB'daki yeni fabrikamızda birleştirmenin mutluluğunu yaşıyoruz. Modern binamız, dinamik çalışma ortamlarımız ve sosyal alanlarımız ile siz çalışanlarımızla birlikte yeni bir başlangıç yapmaktan dolayı heyecanlıyız. En iyi teknolojilere sahip yeni fabrikamızda kapasite artışımızla birlikte daha da büyüyeceğiz. Yeni üretim tesisimiz hayırlı olsun."

Sektörün en yeni teknolojilerine sahip, enerji verimliliği yüksek ve endüstri 4.0 özelliklerini karşılayan yeni üretim tesisi 46 bin metrekarelik kapalı alana kurulu. Bu yatırımla birlikte Warmhaus kombide yüzde 25, panel radyatörde yüzde 35'lik bir kapasite artışı sağlayacak.

Warmhaus'tan Müşterilerine 360 Derece Hizmet: Warmhaus 360

Yüzde yüz yerli sermaye ile panel radyatör, kombi, şofben ve duvar tipi yoğuşmalı kazan üreten Warmhaus kusursuz müşteri memnuniyetini sağlamak amacıyla düzenli olarak ürünlerini ve dijital hizmetlerini geliştiriyor. Bu kapsamda Warmhaus müşterileri için özel geliştirdiği Warmhaus 360 mobil uygulamasını canlıya aldı. Warmhaus 360 uygulaması ile müşteriler için sunulan hizmetler entegre edilerek optimum müşteri memnuniyeti amaçlanıyor.

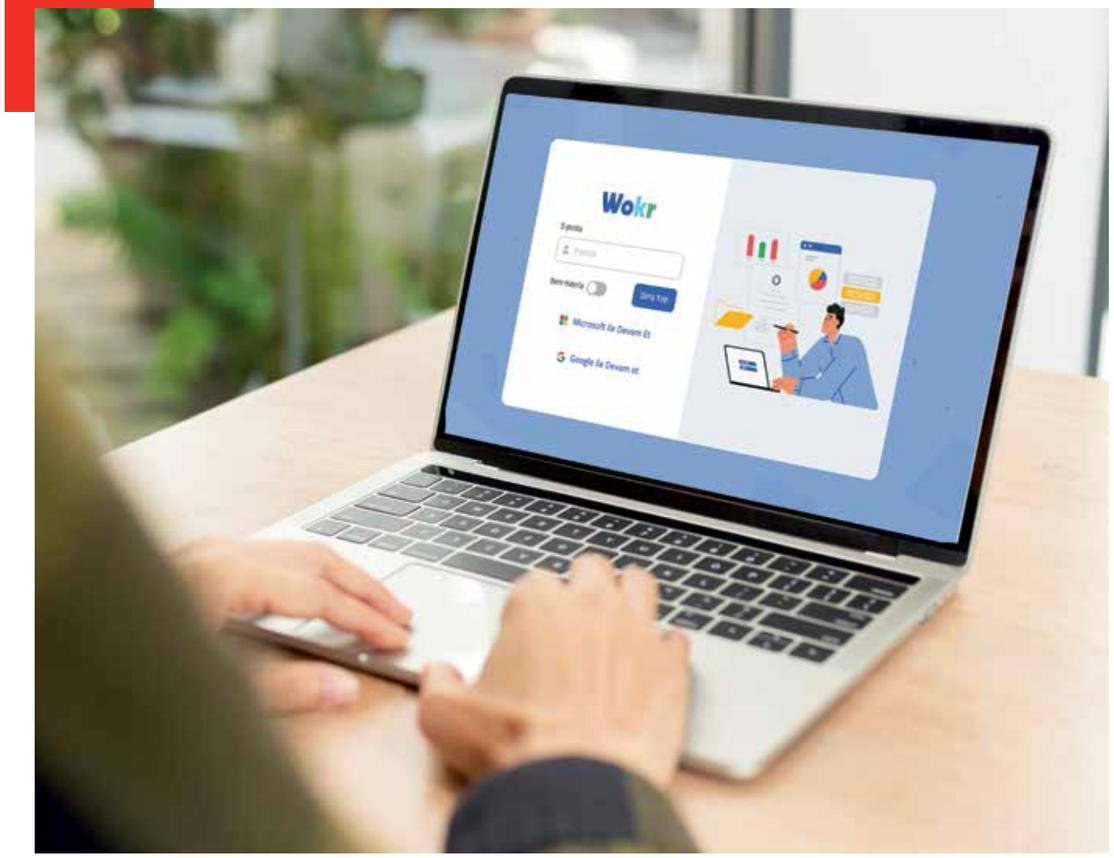
360 DERECE KONFOR

Çağdaş yaşam alanlarına uygun, kaliteli, tasarruflu ve güvenilir ürünlerin yanı sıra bu ürünlerin en verimli şekilde kullanılması için dijital uygulamalar da geliştirerek kullanıcıların hayatlarına konfor katmaya çalıştıklarını belirten Warmhaus Pazarlama Müdürü Derya Karakoç Ok, bu ilke doğrultusunda canlıya aldıkları Warmhaus 360 hakkında şunları söyledi: "Warmhaus 360 uygulaması ile tüketicilerimize bizden aldıkları tüm hizmetlerde 360 derece konfor yaratmayı amaçlıyoruz. Android ve İOS cihazlar için geliştirilen bu mobil uygulama ile tek tuşla çağrı merkezimizi aramadan servis hizmetlerimizden yararlanmak mümkün olacak. Kullanıcılarımız uygulama üzerinden servis talebinde bulunabilecek, ürünleri ve kılavuzlarını inceleyebilecek, daha fazla nasıl tasarruf edebileceklerini öğrenebilecek, ek garanti satın alabilecek ve Warmhaus hakkında tüm yeni haberlere, blog yazılarımıza ve düzenlenen kampanyaların bilgisine ulaşabilecek. Bunların yanı sıra bizimle yazılı iletişim kurabilecekleri Bize Yazın alanından bilgi talep edebilecek, öneri ve geri bildirimde bulunabilecekler."

Warmhaus 360'a Büyük Düşünce Ödülü

Warmhaus'un kusursuz müşteri deneyimini sağlamak amacıyla müşterileri için özel olarak geliştirdiği Warmhaus 360 Uygulaması, CX Awards Turkey tarafından "Büyük Düşünce Ödülü"ne layık görüldü. Türkiye'nin ilk müşteri deneyimi ödülleri olan CX Awards Turkey'nin ödül töreni 11 Ocak Perşembe günü Sait Halim Paşa Yalısı'nda düzenlendi. Warmhaus 360 mobil uygulaması Dijital Müşteri Deneyimi Kategorisinde Isıtma Soğutma Segmentinde "Büyük Düşünce Ödülü"nü aldı. Gerçekleştirilen törende Warmhaus Pazarlama Müdürü Derya Karakoç Ok, uygulamanın çıkış noktasını ve Warmhaus müşterilerine neler kattığını anlattı. Ödülü Warmhaus adına Warmhaus Pazarlama Müdürü Derya Karakoç Ok, Satış Sonrası Hizmetler Müdürü Gökhan Akdağ ve Müşteri Hizmetleri Birim Lideri Erdem Yüce teslim aldı. CX Awards Turkey 6 yıldır müşteri deneyiminde başarılı projeler yürüten ve farklı sektörlerde faaliyet gösteren birçok önde gelen markanın katılımı ile gerçekleşiyor.

(Soldan Sağa) Müşteri Hizmetleri Birim Lideri Erdem Yüce, Pazarlama Müdürü Derya Karakoç Ok, Satış Sonrası Hizmetler Müdürü Gökhan Akdağ



Beyçelik OKR Süreçlerini Yeni Bir Dijital Platforma Taşıdı

Beyçelik İnsan Kaynakları Direktörlüğü performans yönetim sistemini dinamikleştirmek ve güncel teknolojik trendler doğrultusunda yenilemek amacıyla çalışmalar yürütüyor. Bu kapsamda Grup bünyesinde bulunan tüm şirketlerin çalışanlarına yönelik olarak uygulanan OKR (Objective and Key Results) Performans Sistemi yeni bir dijital platforma taşındı. Twiser'ın yapay zeka destekli yeni nesil OKR Sistemi Wokr'u kullanacak olan Beyçelik İnsan Kaynakları, bu dijital platform ile çalışan gelişimine daha fazla destek olmayı ve doğru hedef belirleme stratejisiyle ölçülebilir performans analizleri gerçekleştirmeyi hedefliyor. Yeni sistem ocak ayında yapılan çevrimiçi toplantılar ile tüm çalışanlara tanıtıldı. Twiser platformu bugün 25 ülkede 12 farklı sektörden 60 bini aşkın kullanıcıya hizmet veriyor.

Warmhaus ile Bi' Başka Gelecek Mümkün

Warmhaus yeni mottosu 'Bi Başka Gelecek Mümkün' ile hem sosyal hem çevresel bir değer yaratmayı hedefliyor. Tüketicilere yönelik yaptığı anket ve araştırmalar sonucunda elde edilen verilerle geliştirilen yeni motto ve bu kapsamda yapılan çalışmalar hakkında Warmhaus Pazarlama Müdürü Derya Karakoç Ok şunları söyledi: "Tüketici ve pazar araştırmaları sonucunda özellikle son dönemlerde enerji ve su gibi önemli ve tükenebilir kaynakların sorumlu kullanımı konusunda farkındalığın arttığını gördük. Markamızın geliştirdiği ürünlerde ve kullandığı teknolojilerde kaynakların verimli kullanımı önemli özelliklerinin başında geliyor. Tüketicilerin iç görüsü ve bizim ürünlerimizin özellikleri birleştiğinde ortaya yeni mottomuz 'Bi Başka Gelecek Mümkün' çıktı."

DAHA AZ TÜKETİM, DAHA KONFORLU HAYAT

Çevre ve bilinçli tüketim konusunda farkındalığın artması ile insanların kullanacakları ürünleri seçerken tasarruf edebilecekleri, enerjiyi en verimli şekilde kullanabilecekleri, yenilenebilir enerji kaynakları kullanabilen ve çevreci ürünleri tercih etmeye başladığına değinen Ok sözlerine şöyle devam etti: "Sorumlu bir marka olma anlayışı ile biz de bu konuda üstümüze düşeni yapıyor ve çalışmalarımızda özellikle bu konuya odaklanıyoruz. Ürünlerimizi günümüzün en büyük ihtiyacı olan tasarruf odağında, "Sürdürülebilir bir gelecek için daha az tüketim, daha konforlu bir hayat" anlayışı ile geliştiriyoruz. Bir iki örnek vermem gerekirse; SmartGas Teknolojisi olarak adlandırdığımız Gaz Adaptif Sistemli kombilerimiz, yanma kalitesini sürekli olarak denetliyor, gazın kalitesinde ya da çevresel etkenlere bağlı olarak oluşabilecek değişikliklerde sistem parametrelerini adapte ederek yanma kalitesini maksimum düzeyde tutabiliyor. Bu sayede gaz tüketimini minimum seviyede tutarken yanma kalitesini de maksimum seviyede tutuyor ve böylece maksimum tasarruf sağlıyor. Ayrıca kombilerimizde bulunan "Pre-heat" özelliği sıcak suyun musluğa gelme süresini düşürerek, suyun ısınması için beklenen süreyi minimuma indiriyor. Bu özellik sayesinde sıcak suyunuz hep hazır olurken suyun boşa akmasının da önüne geçiliyor".

Warmhaus'un elektrikle çalışan ürünler ve çevre dostu ısı pompası gibi çözümler üzerinde de çalıştığını sözlerine ekleyen Warmhaus Pazarlama Müdürü Derya Karakoç Ok dünyamız, doğa ve insanlar için bir başka gelecek yaratabilmek amacıyla üzerimize düşen sorumluluğu yerine getirmeye çalışıyoruz. Üretimimizi günümüz dünyasının en büyük ihtiyacı olan "tasarruf" odağında gerçekleştiriyoruz; bu sayede dünya, doğa ve insan için başka bir geleceğin mümkün olacağına inanıyoruz" dedi.

Gesbey'den Uluslararası Sempozyuma Katılım

Gesbey Ar-Ge ekibinden Tasarım Mühendisi Mustafa Burak Gedikli ve Proses Mühendisliği Birim Lideri Sakıp Türköz 24-27 Aralık tarihleri arasında Piri Reis Üniversitesi ev sahipliğinde düzenlenen "14. Uluslararası Ekserji, Enerji ve Çevre Sempozyumu"na katılım gösterdi. Ekip Sempozyum'a, üretim hattını hızlandırmak ve iyileştirmek adına Ar-Ge Ekibi tarafından geliştirilen boya robotu projesi çıktılarından olan "Rüzgar Türbini Kulesi Boyama Prosesinde Operatör Hareketini Simule Eden Sürdürülebilir Verimlilik Tabanlı Boya Robotunun Geliştirilmesi" başlıklı bildiri ile katıldı. Dünyanın farklı bölgelerinden gelen, alanında uzman konuşmacıları ağırlayan sempozyuma Enerji ve Çevre alanında öncü firmalar katılım sağladı.

Beyçelik Gestamp Deneyimlerini Paylaştı

Beyçelik Gestamp Üretim, Planlama, Tedarik Zinciri, Optimizasyon, Lojistik, İnsan Kaynakları ve Giriş Kalite Müdürleri ile Duyar Vana şirketinin Üretim, Planlama, İnsan Kaynakları ve Kalite ekipleri 22 Kasım tarihinde Beyçelik Gestamp Otomotiv fabrikasında bir araya geldi. Ziyaretin ilk bölümünde Beyçelik Gestamp fabrika saha gezisi yapıldı. Fabrika gezisinden sonra her iki şirketin farklı fonksiyonları gruplara ayrılarak deneyimlerin paylaşıldığı atölyeler düzenledi. Atölyelerin yanı sıra Endüstri 4.0 ve dijitalleşme konularında şirketlerin çalışmaları ile ilgili karşılaştırma analizi yapıldı.

BİZDEN

17 **BEYÇELİK GESTAMP DOSAB FUTBOL TURNUVASI'NIN ŞAMPİYONU OLDU**

Beyçelik Gestamp bu yıl 11.'si düzenlenen DOSAB-DOSABSİ-AD Geleneksel Firmalar Arası Futbol Turnuvası'nın şampiyonu Beyçelik Gestamp oldu.

18 **WARMHAUS YURTİÇİ SATIŞ EKİBİ EĞİTİMDE BULUŞTU**

Warmhaus, çalışanlarının iş ve kişisel gelişimlerini desteklemeye yönelik eğitimler düzenliyor. En son bu kapsamda Yurtiçi Satış Ekibine 12 saatlik bir eğitim düzenlendi.

20 **BEYÇELİK GESTAMP BASKETBOL TAKIMLARI LİGLERDE İDDİALI!**

Beyçelik Gestamp ve Beyçelik Gestamp Şasi Basketbol Takımları, 2023-2024 sezonu Şirketler Arası Basketbol Liglerinde iddialarını sürdürüyor.

23 **BEYÇELİK GESTAMP ÖĞRETMENLER GÜNÜNDE İÇ EĞİTMENLERİ UNUTMADI**

Öğretmenlerin toplumdaki yeri, rolü, önemi ve değerini anlamak için 1981 yılından bu yana kutlanan 24 Kasım Öğretmenler Günü'nde Beyçelik Gestamp şirket içi eğitmenlerini de unutmadı.

Beyçelik Gestamp DOSAB Futbol Turnuvası'nın Şampiyonu Oldu

Bu yıl 11.'si düzenlenen DOSAB-DOSABSİAD Geleneksel Firmalar Arası Futbol Turnuvası'nın şampiyonu Beyçelik Gestamp oldu. Beyçelik Gestamp final maçında son üç yılın şampiyonu olan Ermetal Otomotiv'i 3-1 mağlup ederek kupanın sahibi oldu.

Demirtaş Organize Sanayi Bölgesi'nde (DOSAB) faaliyet gösteren firmalar arasında sosyal ilişkileri geliştirmek amacıyla, Demirtaş Organize Sanayi Bölgesi Sanayicileri ve İş İnsanları Derneği (DOSABSİAD) tarafından organize edilen futbol turnuvasına bu yıl 7 grupta 28 takım katıldı. En Centilmen Takım ve En İyi Kalecinin de seçildiği Turnuvada Gol Kralı unvanı Beyçelik Gestamp takımından Mahmut Güleç'in oldu.

Beyçelik Gestamp Farkındalık Çemberi Atölyesi ile Farkındalık Yarattı

Beyçelik Gestamp, 25 Kasım Kadına Yönelik Şiddete Karşı Uluslararası Mücadele Günü farkındalık çalışmaları kapsamında toplumsal cinsiyet eşitliği, aile içi şiddet ve kadınların hukuksal hakları konularına dikkat çekmek amacıyla bir atölye düzenledi. Farkındalık Çemberi isimli atölyede Toplumsal Cinsiyet Eşitliği Eğitmeni Meral Aydın Yıldırım; Beyçelik Gestamp Otomotiv ve Beyçelik Gestamp Montaj lokasyonlarındaki mavi ve beyaz yaka kadın çalışanları ile toplumsal cinsiyet eşitliği ve aile içi şiddet konularında önemli bilgiler aktardı. Ardından Uludağ Soroptimist Kulübü üyesi Avukat Sezgi Özer aile ve iş hukuku konularındaki bilgi ve deneyimlerini katılımcılarla paylaştı. Atölyenin hukuksal haklar bölümünde, katılımcılar mandala atölyesinde boyama yaparken aynı anda avukat ile sorularını paylaşarak farklı bir interaktif eğitim deneyimi yaşadı.

Warmhaus Yurtiçi Satış Ekibi Eğitimde Buluştu

Warmhaus, çalışanlarının iş ve kişisel gelişimlerini desteklemeye yönelik eğitimler düzenliyor. En son bu kapsamda Yurtiçi Satış Ekibine 12 saatlik bir eğitim düzenlendi. Satış konusunda yetkinliklerin artırılması hedeflenen eğitimde 21. Yüzyıl satış becerileri ve yetkinlikleri, satışın altın kilit adımları, değer odaklı satış teknikleri, müzakerede kilit unsurlar gibi konular yer aldı.

Genç Dostum Programı İkinci Döneminde

Beyçelik Gestamp bünyesinde yürütülen Genç Dostum Programı'nın ikincisi başladı. Uzman adayların hem Beyçelik Gestamp'ı hem de birbirlerini tanıması amacıyla 3 Kasım tarihinde bir oryantasyon günü düzenlendi. Oryantasyon gününde geçmiş dönemlerde Beyçelik Gestamp'ta istihdam edilen mezun Genç Dostlar ile de bir araya gelen aday uzmanlar, onların deneyimleri hakkında da bilgi alma olanağı buldu. Birbirinden eğlenceli oyunların da yer aldığı etkinlik ile gençler programa keyifli bir başlangıç yaptı.

PROJELER VE ETKİNLİKLER BAŞLADI

Üniversite 4.sınıf öğrencilerine iş imkanı sunan Genç Dostum Programında; aday uzmanlar 10 ay boyunca bir projede yer alarak, okulda gördükleri teorik bilgileri uygulama fırsatı elde edecek. Projeler ile ilgili sunumlara şubat ayında başlayan aday uzmanlar, üç aylık periyotlarla mentorlara, projeleriyle ilgili sunum yapacak. İstihdam edilen 29 aday uzmana ayrıca Beyçelik Gestamp bünyesinde bir proje imkanı sunuluyor. Teknik projelerin yanında aday uzmanlara kişisel ve mesleki bilgi becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim ve etkinlikler de düzenleniyor.

Beyçelik Gestamp Genç Dostum Vizyon Panosu

Mühendislik Fakültesi, İİBF Fakültesi ve Eğitim Teknolojileri bölümlerinde okuyan üniversite son sınıf öğrencilerine yönelik başlatılan Beyçelik Gestamp Genç Dostum Programı kapsamında aday uzmanlara yönelik olarak farklı bir etkinlik gerçekleştirildi. Vizyon Panosu etkinliğinde aday uzmanlardan gelecekte kendilerini görmek istedikleri yerlerin hayallerini resmetmeleri istendi. Enerjinin, bilinçaltının gücüne de dayanan vizyon panosu çalışmasında; duygusal zekanın önemine odaklanıldı. Çeşitli etkinliklerle sağ ve sol beyin egzersizleri gerçekleştirildi.

VİZYON PANOSU NEDİR?

Kolaj tekniğiyle oluşturulan vizyon panoları; genellikle bireyin dergilerden kestiği resimleri, kendi yaptığı çizimlerini veya alıntıları içerir. Tüm bu içerikler, ortak olarak bireyin gerçekleştirmek istediği hayallere odaklanır. Hedef belirlemekten farklı olarak vizyon panosu, yeterlilikleri gözeterek kişinin gelecekte ulaşmak istediği yere dair bir vizyona sahip olmasını sağlar.

BOSİAD Futbol Turnuvası 3.'sü **Beyçelik Gestamp**

Bursa Organize Sanayi Bölgesi Sanayicileri ve İş İnsanları Derneği'nin (BOSİAD) organizasyonunda 19'uncusu düzenlenen BOSİAD Futbol Turnuvası'nda üçüncülüğü Beyçelik Gestamp futbol takımı kazandı. Çelikform Gestamp'ın da katıldığı turnuvada; Beyçelik Gestamp ve Çelikform Gestamp çeyrek final maçında karşı karşıya geldi. Beyçelik Gestamp Çelikform Gestamp'ı 1-0 mağlup ederek yarı finale çıktı. Beyçelik Gestamp futbol takımı turnuvayı üçüncülük kupasıyla tamamladı.

Beyçelik Gestamp Basketbol Takımları Liglerde İddialı!

Beyçelik Gestamp ve Beyçelik Gestamp Şasi Basketbol Takımları, 2023-2024 sezonu Şirketler Arası Basketbol Liglerinde iddialarını sürdürüyor. 2022-2023 sezonu Bursa Şirketler Basketbol Ligi'ni 3.'lük kupasıyla tamamlayan Beyçelik Gestamp Basketbol Takımı, bu sezon da ligde başarıyla mücadele ediyor. Geçtiğimiz yıl İstanbul Tek Pota Liginde Final Four'a kalan ve TOSB tarafından düzenlenen Streetball Turnuvası Şampiyonu olan Beyçelik Gestamp Şasi Basketbol Takımı, bu yıl ilk kez İstanbul Şirketler Arası Basketbol Liginde yer alacak.

Beyçelik Gestamp Basketbol Takımı

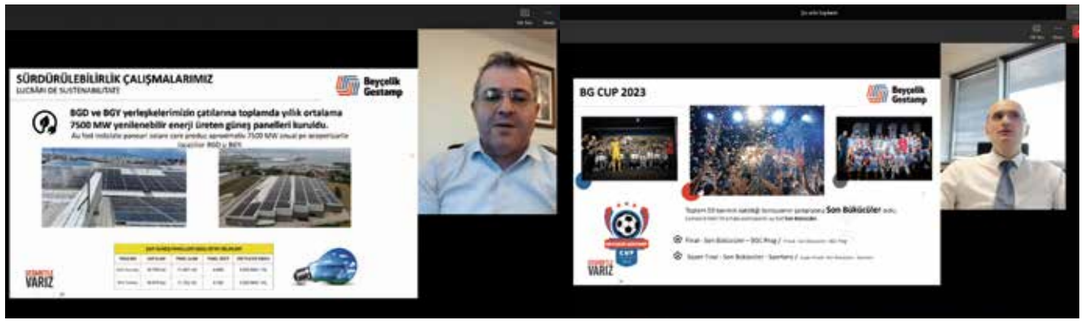
Beyçelik Gestamp Şasi Basketbol Takımı

BEYÇELİK GESTAMP BASKETBOL TAKIMI
İSMAİL ÖZTÜRK
ALİ EMRE EREN
CAN UZUN
YİĞİT GÜRVARDAR
BURAK GÜNEŞ
CAN HÜR
İHSAN YILMAZ
COŞKUN SUNAR
METİN YILDIZ
İBRAHİM TALHA EREN
EMRE TAN
SERHAN ÖZBUDUN
METİN ŞENSOY
ATIL CAN USTA
ALPER NAMLI
SEÇKİN SEYYAR
KOÇ: SAMET YENİCE
STAFF: MUSTAFA ÇELİK, HAKAN SAYGINER

BEYÇELİK GESTAMP ŞASİ BASKETBOL TAKIMI
CENGİZHAN KUŞ
ERDİ AY
AYTAÇ SEVİNÇ
ATAKAN ÇAĞLAR
KÖKSAL SUNGUR
SERHAT IŞIK
KADİR İŞMAN
ORÇUN AÇAR
MELİH VOLKAN ORUÇ
UĞURCAN MEYDAN
AHMET DURSUN
BURAK DURNA
ATAKAN YILMAZ
CEM BECİ
KOÇ: KAAN ŞAHİN
STAFF: MUSTAFA ALPER NERGİZ

Beyçelik Gestamp Yıl Sonu Değerlendirme Toplantısı Gerçekleşti

Beyçelik Gestamp geleneksel olarak düzenlediği yıl sonu değerlendirme toplantısını gerçekleştirdi. Beyçelik Gestamp Genel Müdürü Engin Meydan tarafından yönetilen toplantıda 2023 yılı değerlendirildi ve 2024 yılındaki yeni proje ve hedefler konusunda bilgilendirme yapıldı. Toplantı Beyçelik Gestamp'ın Bursa, Gebze, Yeniköy ve Romanya lokasyonlarındaki tüm çalışanların katılımı ile gerçekleşti. Beyçelik Gestamp Genel Müdürü Engin Meydan'ın sunumundan sonra İnsan, Teknoloji ve İnovasyon Direktörü Uğur Cem Yıldız da toplantıya konuşmacı olarak katıldı. Yıldız, 2023 yılında teknolojik alt yapıda gerçekleştirilen çalışmalardan, Ar-Ge ve İnovasyon tarafından yürütülen projelerden ve işveren markası kapsamında yapılan çalışmalardan bahsederek, birim olarak 2024 yılında hedeflenen çalışmaları aktardı. Toplantı, katılımcılardan gelen soruların Engin Meydan tarafından cevaplanması ile sona erdi.



Beyçelik Masa Takvimi Farkındalığı Amaçladı

Her yıl farklı temalarla oluşturulan Beyçelik takviminin 2024 yılı teması "Sürdürülebilir Yaşam Mümkün" oldu. Masa başında çalışanlara dağıtılan takvimde doğayı ve dünyayı korurken sürdürülebilir bir yaşam için izlenmesi gereken bazı tavsiyeler yer aldı. Her ay farklı bir mesaj ile bireysel olarak alınabilecek aksiyonlar hakkında bilgilendirme yapıldı. Örneğin plastik kullanımını azaltın, enerjiyi verimli kullanın, beslenme alışkanlıklarınızı değiştirin, karbon dostu seyahat yapın gibi başlıklar altında bilgilendirici ve harekete geçirici mesajlar ile çalışanlarda sürdürülebilirlik konusunda farkındalık yaratılmaya çalışıldı.

Yetkinlik Bazlı Davranışsal Eğitim ilk Modülü Tamamlandı

Beyçelik Gestamp Akademi, çalışanların eğitim ve gelişimleri için çalışmalarını sürdürüyor. Bu çalışmalar kapsamında Bursa, Gebze ve Yeniköy lokasyonlarındaki fabrikalarda Yetkinlik Bazlı Davranışsal Eğitimlerin ilk modülü olan Etkili Takım Olma eğitimlerini tamamladı. Toplam 32 grupla iki gün boyunca süren eğitimlere Beyçelik Gestamp ve Warmhaus şirketlerinden 414 uzman katıldı. Kurum içi çalışanların iletişim becerilerini kuvvetlendirme ve takım verimliliğini artırmaya yönelik yapılan eğitimlerin ikinci modülü bu yıl içinde devam edecek.

Beyçelik Gestamp Otomotiv

Beyçelik Gestamp Öğretmenler Gününde İç Eğitmenleri Unutmadı

Öğretmenlerin toplumdaki yeri, rolü, önemi ve değerini anlamak için 1981 yılından bu yana kutlanan 24 Kasım Öğretmenler Günü'nde Beyçelik Gestamp şirket içi eğitmenlerini de unutmadı. Beyçelik Gestamp Otomotiv ve Beyçelik Gestamp Şasi fabrikalarında bir araya gelen İç Eğitmenler bu özel günü pasta keserek kutladı.

Beyçelik Gestamp Şasi

Gesbey Yeni Yıl Projelerini Çalışanları ile Değerlendirdi

Gesbey İnsan Kaynakları her yıl gerçekleştirdiği Personel Bilgilendirme Toplantısını aralık ayı başında gerçekleştirdi. Tüm çalışanların katılımıyla yapılan toplantıda 2023 yılının genel değerlendirmesi yapılarak 2024 yılında yapılması planlanan projeler hakkında bilgi verildi. Toplantı, çalışanlardan gelen talep ve geri bildirimlerin dinlenmesi ile sona erdi.

Beyçelik Gestamp
İnovasyon Etkinlikleri Devam Ediyor

Beyçelik Gestamp Ar-Ge ve İnovasyon Müdürlüğü şirket içinde inovasyon kültürünü yaygınlaştırmak için çalışmalarına devam ediyor.
Bu kapsamda düzenli olarak sürdürülen "İnovasyon Günleri" etkinliği Beyçelik Gestamp'ın Gebze fabrikasında gerçekleşti. İnovasyonun sadece bir kavram olmaktan çıkıp, bir kültür haline gelmesi ve kültürün farkındalığının arttırılması hedefiyle düzenlenen eğitimde inovasyon kültürü ve inovasyon için gereklilikler konularına değinildi. Etkinlik, Kültür Üniversitesi Öğretim Üyesi ve İnovasyon Danışmanı Salih Keskin'in katılımıyla ve interaktif bir şekilde gerçekleşti.

2. EN İYİ UYGULAMALAR BULUŞMASI
Beyçelik Gestamp Ar-Ge ve İnovasyon Müdürlüğü'nün ev sahipliğinde, İnovasyon Kurulu Üyeleri ve İnovasyon Elçileri'nin katılımıyla "En İyi Uygulamalar Buluşması"nın ikincisi gerçekleşti. Etkinlikte, İnovasyon Elçileri kendi deneyimlerini ve bilgilerini paylaşarak, sektördeki yenilikçi uygulamaların ve öncü yaklaşımların önemini vurguladı. Sunumların ardından katılımcılar uygulamaların sektörde nasıl bir dönüşüm yaratacağı ve getireceği faydalar üzerine iletişimde bulundu.

Beyçelik Gestamp
Ar-Ge ve Teknoloji Atölyelerini Başlattı

Beyçelik Gestamp Teknoloji ve Kalıp A.Ş. Ar-Ge Merkezi Test Alanı'nda gerçekleştirilen atölyelerin ilki olan Mekanik Deneyler'e Bursa Teknik Üniversitesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Onur Saray rehberlik etti. Gerçekleştirilen çalışmalarda farklı çekme test senaryoları kullanılarak metal malzemelerin dayanıklılığı ve test altındaki davranışları değerlendirildi. Robotik Kaynaklar atölyesinde ise robotik kaynak teknolojileri mercek altına alındı. Beyçelik Gestamp Yeniköy Fabrika Müdürü Ekrem Bostan'ın liderliğinde gerçekleşen atölye çalışmalarında robotik gaz altı kaynak prosesinin karmaşık işleyiş mekanizmaları ve kaynak parametrelerinin kritik rolü, detaylı bir şekilde incelendi. Katılımcıların bu konulardaki bilgi birikimi artarken aynı zamanda interaktif çalışmalar sayesinde, katılımcılar bu değerlendirmeleri bizzat deneyimleme fırsatı buldu. Bu deneyler, metal malzemelerin mühendislik uygulamalarındaki rolünü anlamak için kilit bir bileşen oldu.

Warmhaus Çalışanlarına Tatlı Sürpriz

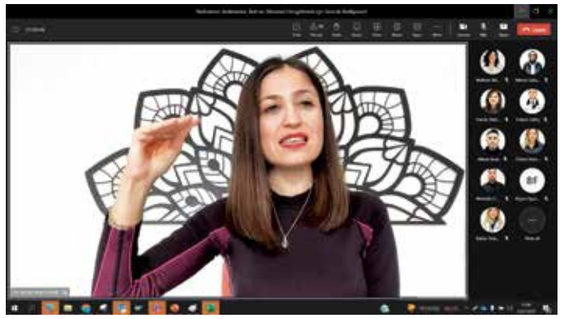
Warmhaus İnsan Kaynakları Bölümü tarafından, çalışanların moral ve motivasyonunu yükseltmek amacıyla mola zamanlarında yapılan sürprizler çalışanlar tarafından büyük ilgiyle karşılanıyor. Bugüne kadar bu kapsamda simit ile peynir, kış çayı ile kurabiye, profiterol ve meyve salatası gibi sürpriz ikramlar yapılmıştı. En son ikram ise hamur tatlısı waffle oldu. Konuyla ilgili Warmhaus İnsan Kaynakları Müdürü Berkay Güneş, "Ufak sürprizlerle çalışanlarımızın yüzlerini gülümseterek keyifli dakikalar geçirmelerini hedefliyoruz. Bu ufak molalar sayesinde bir araya gelerek sosyalleşme imkanı da buluyoruz. Amacımız ilerleyen günlerde yenilikler katarak bu tarz organizasyonlara devam etmek" dedi.

Warmhaus Sevgililer Günü Hediye Atölyesi

Warmhaus İnsan Kaynakları Departmanı, çalışanları için Sevgililer Günü'ne özel etkinlik düzenledi. 8 Şubat günü Warmhaus TEKNOSAB lokasyonunda düzenlenen atölyede; çalışanlar 14 Şubat Sevgililer Günü için sevdiklerine keçeden sabunlar yaptı. Eğitmen İlknur Belik tarafından verilen eğitimde katılımcılar sevdiklerine hediye etmek üzere sabun yaparken aynı zamanda bir arada keyifli vakit geçirme imkanı da buldu.

Beyçelik Gestamp'ta
Çalışanlara Nefes Teknikleri Eğitimi

Beyçelik Gestamp, çalışanlarının iş ve yaşam dengesini korumaya yönelik çalışmalarına devam ediyor. Bu çalışmalar kapsamında çalışanlara yönelik olarak nefes, beden, ruh ve zihnin dengelenmesine yönelik bir nefes çalışması yapıldı. Yoga Eğitmeni ve Spritüel Kolaylaştırıcı Ece Bircan Evran tarafından verilen eğitime ilgi yoğun oldu. Nefes çalışmasına başlamadan önce yoga ve yoganın ruh, beden ve zihin sağlığına faydalarından bahseden Evran, yoganın hem bedensel esneklik ve güç kazandırdığını hem de içsel huzur ve zihinsel dengeye katkıda bulunduğunu söyledi. Yoga metotları olan asana, nefes ve meditasyonla ilgili teorik bilgilendirmelerin ardından katılımcılar 2 ayrı nefes tekniğini deneyimledi. Katılımcılar,



soma nefesi ve 4-7-8 nefes tekniğini eğitmenin yönlendirmeleri eşliğinde yaptılar. Etkinlik 15 dakikalık bir meditasyon çalışmasıyla tamamlandı.

Beyçelik Gestamp
Dalış Kulübü Kışın da Ara Vermedi

Beyçelik Gestamp'ın Yeniköy Fabrikası çalışanlarına yönelik kurulan Dalış Kulübü, faaliyetlerine devam ediyor. Kulüp üyeleri, kış etkinliği olarak Gölcük Değirmendere Dessat dalış noktasında gece dalışı yaptı. Dış ortam sıcaklığının 4 derece olduğu soğuk havada, kulüp üyeleri 38 metreye kadar dalış yaparak 17 derece ortam ısısına erişti. Kulüp üyeleri 2024 yılı için oluşturduğu dalış programı kapsamında çalışmalarına devam etmeyi planlıyor. 2023 yılı sonunda kurulan kulüp faaliyetlerine başlamadan önce 6 gün süren teorik eğitim almış, ardından 32 kez uygulama dalışı yaptıkları pratik eğitim sürecini tamamlayarak 2 Yıldız Dalıcı ünvanına sahip olmuşlardı.

DÜŞÜK ENERJİ İLE MAKSİMUM ISINMA İÇİN NE YAPMALIYIZ?

Kış ayları geldi, çattı. Peki kış aylarında hem iyi ısınmak hem de tasarruflu ısınmak mümkün mü? Bu yazımızda bunun için yapılması gereken bazı temel aksiyonları sizinle paylaştık.

Tasarruflu Isınmak İçin Temel İlkeler:
✔ Isı yalıtımı yaptırmak
✔ Kombiyi açıp kapatmak yerine düşük ısıda yakmak
✔ Termostatik radyatör vanası, oda termostatı ve dış hava termostatı kullanmak
✔ Radyatörlerin önünü perde, mobilya ve dekoratif kaplamalar ile kapatmamak
✔ Radyatörün arkasına, ısıyı daha iyi yansıtabilmesi için yalıtım levhası kullanmak
✔ Yukarıda yer alan maddelerin hepsi tasarruf için önemli konular. Ancak evimizi düşük enerji ile maksimum ısıtmak istiyorsak; kombi bakımı ve radyatör (petek) temizliğini de mutlaka yaptırmak gerekiyor.

Kombi Bakımı Nasıl Yapılır?
Kombi bakımı yüksek güvenlik ve teknik bilgi gerektiren bir işlem olduğundan sadece ve sadece yetkili servisi tarafından yapılmalıdır. Kombinizde bir sorun olması halinde konuyu yetkili servis uzmanları ile çözmeniz gerektiğini de hatırlatmak isteriz.

Radyatörlerin Dış Temizliği Nasıl Yapılır?
Radyatörünüze ne kadar iyi bakarsanız ondan o kadar yüksek oranda verim alabilir, tasarruflu kullanabilir ve uzun ömürlü olmasını sağlayabilirsiniz. Hem dış hem de iç temizliği yapılan radyatörleriniz, görevini minimum enerji ile yerine getirir aynı zamanda radyatörde biriken tozların sağlığınızı olumsuz şekilde etkilemesinin önüne geçilir.

Temizlik Yapılırken İzlenmesi Gereken Adımlar Neler?
✔ Kombinizi kapatın.
✔ Radyatörler sıcak iken temizleme işlemi yapmayın.
✔ Radyatörün üzerindeki ızgarayı çıkarın.
✔ Elektrik süpürgesi yardımıyla radyatördeki tozları çekin.
✔ Elektrik süpürgesinin yetersiz kaldığı durumda, ucuna nemli bir bez bağladığınız eski bir oklavayı kalorifer peteğini temizlemek için kullanabilirsiniz.
✔ Radyatör peteklerinin iç kısımlarını temizledikten sonra dışını da temiz ve nemli bir bezle silebilirsiniz. Bu sayede petekleri sökmeden dış temizliğini gerçekleştirmiş olursunuz.

Radyatörlerin İç Temizliği Nasıl Yapılır?
Kombiniz açıkken radyatörlerinizi kontrol ettiğinizde üst kısım sıcak alt kısım soğuksa radyatörlerinizin iç temizliğini ve bakımını yaptırmanız gerekir. Ancak radyatör bakımında iç tesisat temizliğinin profesyoneller tarafından yapılması daha uygundur. Bunun için yetkili servisinizden destek almanız gerektiğini hatırlatmak isteriz.

İç Temizlik Yapılırken Kullanılan Yöntemler Nelerdir?
1. Yöntem: Radyatörleri yerinden sökerek, tazyikli su ile yıkamak
✔ Kombi kapatılır.
✔ Tahliye vanasından (banyo veya balkonda olabilir) ısıtma sisteminde bulunan kirli suyu tahliye edilir.
✔ Kirli sıcak su aktıktan sonra vana kapatılır ve temizliği yapılacak radyatörlerin altında ve üstünde bulunan, radyatörün yanma derecesinin ayarlandığı vana anahtar yardımıyla açılarak kalorifer peteği yerinden çıkarılır.
✔ Çıkarılan petek duşa kabine ya da küvete taşınır ve peteklerin üst kısmında bulunan vana girişinden radyatöre tazyikli su verilir. Kalorifer peteğinde bulunan kirli su akacaktır. Temiz su gelene kadar bu işlem uygulanır.
✔ Temizlenmeye ihtiyacı olan petekler çıkarılıp tek tek bu işlem uygulanır.
✔ Radyatörler temizledikten sonra yerlerine monte edilir.
✔ Bu işlemlerden sonra, kombinizin su basınç göstergesi düşmüş olacağından 1,5 bar seviyesine getirmek için tesisata su takviyesi yapın.

2. Yöntem: Radyatörleri yerinden sökmeden, özel yıkama cihazları ve kimyasal temizlik malzemeleri kullanarak yıkamak
✔ Petek temizliği yapan yetkili servis veya uzman bir ekibe bu işlem yaptırılabilir.
✔ Radyatöre veya kombiye zarar vermeyecek bir temizleme kimyasal maddesi kullanılmalıdır.

Radyatörlerin Havası Nasıl Alınır?
✔ Radyatörlerinizin üst kısmı soğuk, alt kısmı sıcaksa radyatörlerin havasını almalısınız. Radyatörlerin havasını almak için aşağıdaki adımları izleyebilirsiniz.
✔ Kombinizin ısı ayarını yüksek sıcaklık seviyesine ayarlayın. Sonra tüm radyatörlerin ısındığını kontrol edin. Isınan radyatörlerin giriş ve çıkış vanalarını kapatın. Isınmayan bir radyatör var ise onun havasını almak ve onun da ısınmasını sağlamak için;
✔ Radyatörün yanında bulunan Pürjör adı verilen vanayı saat yönünün tersine doğru açın. Bu işlem için Pürjör anahtarı ya da düz ağızlı bir tornavida kullanabilirsiniz.
✔ Radyatörün Pürjör vanasından önce hava çıkacak ve su akacaktır. Radyatördeki suyun zemine dökülmesini engellemek için bir parça bez ve küçük bir kap kullanabilirsiniz.
✔ Pürjör vanasından sıcak su akmaya başladığında bu vanayı saat yönüne doğru sıkarak kapatabilirsiniz. Bu işlemi diğer radyatörler için de uygulamalısınız.
✔ Bu arada kombinin su basıncı düşmüş olacağından; su takviyesi yaparak 1,5 bar seviyesine getirerek kontrol etmelisiniz.

Seray Sezer
Warmhaus
Kalite Kontrol Birim Lideri
@yogaseray

‘RUHUMUZ BEDENİMİZDE RAHAT ETMELİ’

Yoga ve pilates eğitmenliği yapan, Warmhaus Kalite Kontrol Birim Lideri Seray Sezer, tam anlamıyla sağlıklı olmak için zihin, beden ve ruhun dengede olması gerektiğini söylüyor: “Ruhumuz bedenimizde rahat etmeli. Bu sebeple sağlıklı bir yaşam için önce doğru beslenme, doğru spor ve doğru düşünme diyorum.”

Merhaba, bize öncelikle kendinizi tanıtır mısınız, Warmhaus’taki göreviniz nedir?
Bursa’da doğdum ve büyüdüm. 30 yaşındayım. Yıldız Teknik Üniversitesi Metalurji ve Malzeme Mühendisliği Bölümünden mezun olduktan sonra otomotiv sektöründe Kalite Departmanında iş hayatına başladım. Yaklaşık 6 yıl otomotiv sektöründe çalıştıktan sonra Warmhaus’ta Kalite Departmanında çalışmaya başladım. İki yıla yakın süredir Kalite Kontrol Birim Lideri olarak görevime severek devam ediyorum.

Yoga ve pilates eğitmenliği yapıyorsunuz. Gerek kendinizin yoga ve pilatese başlaması gerekse eğitmenlik aşamasına geçmeniz hakkında bilgi verir misiniz?
Spor ile çocukluğumdan beri ilgilensem de yoga yolculuğum biraz farklı başladı aslında. Üniversite yıllarında elime geçen kitaplarda ilgimin farkındalık konularına yöneldiğini fark etsem de o dönemler bu kadar yaygın konular olmadığından yoga nedir pek bilmiyordum. Okulumda açılan bir yoga kursu olduğunu görünce denemek istedim. O zamana kadar ilgilimi çeken konuların yoganın temel konuları olduğunu gördüm ve bırakamayacağım bir serüvenin ilk adımlarını atmış oldum.

Yoganın tüm aşamalarını daha iyi anlamak ve derinleşmek için Bursa’da çalışmaya başladığım yıl, 200 saatlik eğitmenlik eğitimini tamamladım. Sonrasında Mat ve Reformer Pilates Eğitmenliğini de alarak bir spor salonunda ders vermeye başladım.

İşin yoğunluğuyla birlikte düşünüldüğünde nasıl oldu bu?
Sevmek, istemek ve adım atmak. En önemsediğim ve değer verdiğim cümle ‘‘hareket et’’ . Gün içinde hatta dakikalar

içinde zihnimizden bir sürü düşünce geçiriyoruz, kararlar veriyor ama başlayamıyoruz. Eyleme geçirdiğimiz her şeyi planlarız, yeter ki harekete geçelim.

Özellikle son yıllarda bu alana yoğun bir ilgi olduğunu biliyoruz. Bu durum özellikle eğitim alanında bir karmaşaya yol açıyor mu? Yoga ve pilates için destek almak isteyen kişiler nelere dikkat etmeli?
Spora ilgi her geçen gün artıyor ve talep arttıkça spor merkezlerinin de eğitmenlerinin de sayısı artıyor. Karmaşanın sebebi bu fazlalık değil, bedenimizi tanımadan bilinçsiz yapılan tercihler olduğunu düşünüyorum. Demek istediğim eğitmen iyi bile olsa kişi bilinçsiz ise maalesef sakatlıklar olabiliyor. O yüzden dikkat edilmesi gereken en önemli konu, hepimizin anatomik yapısının farklı olduğu ve her hareketin bize uymayabileceğini bilmemiz. Amacımız bedeni zorlamak yerine kademe kademe seviye arttırarak çalışmak olmalı. Bunun yanı sıra bir hareketin etki ettiği ana kas grubunu öğrenip eğer o bölgemizde etki hissetmiyorsak hareketi doğru yapmadığımızı bilmeli, doğru hizalanmayı ve duruşu öğrenmeliyiz.

Instagram hesabınız üzerinden de sağlıklı yemek tarifleri veriyorsunuz. Bu iki uğraşı birlikte, birbirini tamamlayan uğraşlar olarak mı düşünmeliyiz?
Tam anlamıyla sağlıklı yaşıyorum diyebilmek için zihin, beden ve ruhun dengede olması gerektiğine inanıyorum. Doğru beslenerek bağırsak floramızı mutlu etmeliyiz, ruhumuz bedenimizde rahat etmeli, ona sporla yer açmalıyız ve sonucunda zihnimiz stres ve düşüncelerle yorulmasın. Bu sebeple sağlıklı bir yaşam için önce doğru beslenme, doğru spor ve doğru düşünme diyorum. Birbirini tamamlayan konular da olsa başlangıcının doğru beslenme olduğunu düşünüyorum. İnstagram hesabımda da bana fayda sağlayan sağlıklı yaşam önerileri ve sağlıklı tarifler ile motivasyon sağlamaya çalışıyorum. ‘‘@yogaseray ’’

"Leblebi Kurabiye"

Malzemeler;
200 gr leblebi
1 adet maden suyu
2 yemek kaşığı tahin
2 yemek kaşığı pekmez

Yapılışı;
Leblebileri blenderda un haline getiriyoruz. Tahin ve pekmezi ekleyerek karıştırıyoruz. En son sodayı ekleyerek tekrar karıştırıyoruz. Başta akışkan bir kıvam oluyor, 7-8 dk beklediğimizde yoğunlaşacak. Şekil vererek yağlı kağıda diziyoruz. 180 derece fırında 20-25 dk pişiriyoruz.

Deneyeceklere afiyet olsun

Chat Robotları Dünyayı Nasıl Değiştirecek?

Sohbet robotlarının yaygın olarak benimsenmesi birçok faydayı beraberinde getirirken, olumsuz sonuçlardan kaçınmak için, bu teknolojilerin sorumlu bir şekilde geliştirilmesini ve kullanılmasını sağlamak için etik ve gizlilik endişelerini dikkate almak önemli.

Chat robotları, insanlarla doğal dilde etkileşimde bulunabilen yazılım tabanlı programlardır. Başka bir deyişle, chat robotları, kullanıcılarla sohbet edebilen, soruları yanıtlayabilen ve belirli görevleri yerine getirebilen bilgisayar programlarıdır. Chat robotları, genellikle doğal dil işleme (NLP) teknolojileri kullanarak kullanıcıların sorularını anlama ve anlamlı yanıtlar üretme yeteneğine sahiptir. Bir chat robotunun arkasında genellikle makine öğrenimi ve derin öğrenme gibi yapay zekâ teknikleri bulunur. Bu teknolojiler, robotun zamanla daha fazla veri ile beslenerek ve eğitilerek, daha akıllı ve etkili hale gelmesini sağlar. Chat robotları, çeşitli platformlarda (web siteleri, uygulamalar, mesajlaşma hizmetleri vb.) kullanılabilir ve kullanıcılara bilgi sağlama, soruları yanıtlama, talimatları yerine getirme gibi görevleri yerine getirebilir. Bu tür teknolojiler, iş süreçlerini optimize etmek, müşteri memnuniyetini artırmak ve kullanıcı deneyimini geliştirmek gibi bir dizi avantaj sunabilir.

ChatGPT, OpenAI tarafından geliştirilen ve GPT (Generative Pre-trained Transformer) mimarisine dayanan bir dil modelidir. Bir komut istemi veya girdi verildiğinde insan benzeri metin yanıtları üretmek için tasarlanmıştır. ChatGPT'deki "sohbet", kullanıcılarla sohbet etme yeteneğini ifade eder ve bu da onu çeşitli doğal dil işleme görevleri için uygun hale getirir. ChatGPT, internet üzerinden öğrendiği bilgileri derleyip tatmin edici cevaplar verebilmektedir. Aslında aranan cevaplar Google ya da başka bir arama motorunda bulunabilir durumdadır. Ancak burada fark ChatGPT'nin derin öğrenme yöntemiyle tam olarak ne istendiğini tahmin ederek buna göre bir filtreleme yaparak anlamlı bir metin oluşturması. Öte yandan ChatGPT bilgilerin kaynağını vermez bu da verilen bilgilere şüpheyle yaklaşmayı gerektirir. ChatGPT'de elde edilmiş bilgilerin mutlaka teyit edilmesi gerekir.

ChatGPT'nin bireysel kullanımı için OpenAI internet sitesinde bir hesap oluşturulması gerekmektedir. Kullanıcı adı ve şifre aldıktan sonra giriş yaptığınızda çıkan ekranda istediğiniz soruyu istediğiniz dilde sorabilirsiniz.

SOHBET ROBOTLARI NELERİ DEĞİŞTİREBİLİR?

ChatGPT ve sohbet robotlarının hayatımız üzerindeki etkisi giderek artmaktadır. İşte hayatımızı değiştirebilecekleri bazı yollar:

Müşteri Desteği: Chatbotlar, sorulara anında yanıt vererek, yaygın sorunları çözerek ve kullanıcıları ilgili bilgilere yönlendirerek müşteri hizmetlerini geliştirebilir. Bu da işletmeler için müşteri memnuniyetinin ve verimliliğin artmasını sağlayabilir.

Sanal Asistanlar: ChatGPT destekli sanal asistanlar, kullanıcılara hatırlatıcı ayarlama, hava durumunu kontrol etme, mesaj gönderme ve daha fazlası gibi görevlerde yardımcı olabilir. Kişisel asistanlar olarak hareket edebilirler ve günlük aktiviteleri daha kolay hale getirebilirler.

Eğitim: Sohbet robotları özel ders vererek, soruları yanıtlayarak ve çeşitli konularda açıklamalar sunarak eğitim ortamlarına yardımcı olabilir. Bu, geleneksel öğrenme yöntemlerini tamamlayabilir ve eğitimi daha erişilebilir hale getirebilir.

Dil Çevirisi: ChatGPT, dil engellerini ortadan kaldırarak ve farklı dilleri konuşan bireyler arasındaki iletişimi kolaylaştırarak dil çevirisine yardımcı olabilir.

İçerik Üretimi: ChatGPT, fikir üreterek, taslak yazarak veya yaratıcı girdi sağlayarak içerik oluşturuculara yardımcı olabilir. Bu, gazetecilik, pazarlama ve yaratıcı yazarlık dahil olmak üzere çeşitli sektörlerde değerli olabilir.

Erişilebilirlik: Sohbet robotları, sesli komutlar ve doğal dil etkileşimleri gibi kullanımı daha kolay arayüzler sunarak engelli bireyler için erişilebilirliği artırabilir.

Üretkenlik: ChatGPT çeşitli görevleri kolaylaştırabilir, iş akışlarını otomatikleştirebilir ve bilgiye hızlı erişim sağlayarak hem kişisel hem de profesyonel bağlamlarda üretkenliğin artmasına katkıda bulunabilir.

Sohbet robotlarının yaygın olarak benimsenmesi birçok faydayı beraberinde getirirken, olumsuz sonuçlardan kaçınmak için, bu teknolojilerin sorumlu bir şekilde geliştirilmesini ve kullanılmasını sağlamak için etik ve gizlilik endişelerini dikkate almak önemlidir.

Kurumlar İçin **Karbon Ayak İzinin** Önemi ve Avrupa'da Yeni Kurallar

> Fit for 55 ile amaç net sera gazı emisyonlarını 2030 yılına kadar en az yüzde 55 oranında azaltmak

2035'ten itibaren AB pazarına girecek tüm yeni otomobillerin sıfır CO_2 emisyonlu olması gerekiyor. Sivil havacılık ve deniz taşımacılığında da önemli karbon emisyon kısıtlamaları gelirken, AB'deki tüm yeni binaların 2030'dan itibaren sıfır emisyon üretmesi zorunluluğu olacak.

Şirketler için karbon ayak izi, bir işletmenin faaliyetleri sonucu atmosfere saldığı sera gazlarının miktarını ifade eder. Bu gazlar arasında karbondioksit (CO_2), metan (CH_4), azot oksitler (NO_x) ve diğer sera gazları bulunabilir. Karbon ayak izi, genellikle metrik ton cinsinden ölçülür ve bir şirketin tüm faaliyetlerini, üretim süreçlerini, tedarik zincirini, enerji kullanımını ve diğer etkileşimlerini içerir.

Şirketlerin karbon ayak izini belirlemeleri ve azaltmaya çalışmaları genellikle çeşitli nedenlere dayanır:
Çevresel Sorumluluk: Şirketler, faaliyetlerinin doğal kaynaklara ve çevreye olan etkilerinin farkında olmalı ve bu etkileri azaltma sorumluluğunu taşımalıdır.
Uluslararası Standartlara Uyum: Birçok ülke ve endüstri, karbon ayak izi raporlama ve azaltma çabalarını destekleyen düzenlemelere sahiptir. Şirketler, bu standartlara uyum sağlamak ve yasal gereksinimlere uymak için çaba sarf etmek durumunda kalmaktadır.
Maliyet Azaltma: Enerji verimliliği ve karbon azaltımı, genellikle işletme maliyetlerini düşürür. Yenilenebilir enerji kullanımı ve enerji tasarrufu stratejileri, uzun vadede tasarruf sağlar.
Rekabet Avantajı: Sürdürülebilir ve çevre dostu uygulamalar, müşteriler, tedarikçiler ve yatırımcılar arasında giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Şirketler, çevre dostu uygulamalara odaklanarak rekabet avantajı elde edebilirler.
Küresel İklim Değişikliği ile Mücadele: Şirketler, küresel iklim değişikliğiyle mücadele kapsamında kendi karbon emisyonlarını azaltarak ve sürdürülebilir iş uygulamaları benimseyerek küresel çabaya katkıda bulunurlar. Şirketler genellikle karbon ayak izini belirlemek, raporlamak ve azaltmak için özel stratejiler geliştirirler. Bu süreç, enerji tüketimini izlemek, tedarik zinciri etkileşimlerini değerlendirmek, atık yönetimini optimize etmek ve sürdürülebilir uygulamaları benimsemek gibi bir dizi adım içerir. Ayrıca, bazı ülkeler, iş yaptıkları belirli ölçekteki kuruluşlarda, karbon salınımı sınırlama kurallarına uyma koşulu aramakta; karbon ayak izinin küçültülmesini ödüllendiren veya emisyon fazlalıklarına ceza uygulayan yeni düzenlemeleri benimsemektedir. Bu nedenle, kurumsal şirketlerde ve özellikle sanayide karbon ayak izi yönetimi giderek daha önemli hale gelmektedir.

KARBON AYAK İZİNDE YENİ KURALLAR

Avrupa Birliği (AB) üyesi 27 ülke, Birliğin karbon ayak izini azaltmak için 2022 Aralık ayında 'Fit for 55 paketi' olarak adlandırılan yeni ortak kuralları kabul etti. Amaç, net sera gazı emisyonlarını 2030 yılına kadar en az yüzde 55 oranında azaltmak. Fit for 55 paketi, AB politikalarının Konsey ve Avrupa Parlamentosu tarafından kabul edilen iklim hedefleriyle uyumlu olmasını sağlamak amacıyla AB mevzuatının gözden geçirilmesi, güncellenmesi ve yeni girişimlerin uygulamaya konmasına yönelik bir dizi tekliften oluşuyor. Teklif paketi, AB'nin iklim hedeflerine ulaşılması için tutarlı ve dengeli bir çerçeve sağlamayı amaçlarken, sosyal açıdan dengeli bir geçiş sağlamayı, gelişmekte olan ülke ekonomileri karşısında adil bir oyun alanı kurarken AB sanayisinin yenilikçiliğini ve rekabetçiliğini korumayı ve güçlendirmeyi, AB'nin iklim değişikliğine karşı küresel mücadelede öncü konumunu desteklemeyi amaçlıyor. Bu kapsamda enerji yoğun endüstriler ve elektrik üretim sektörü için emisyon üst sınırına dayanan bir karbon piyasası olarak tanımlanabilecek AB emisyon ticaret sistemi (AB ETS) daha aktif hale getirilecek. AB ETS, saldıkları her bir ton CO_2 için şirketleri bir izne sahip olmaya zorlayarak endüstrinin karbon emisyonlarını azaltmayı amaçlıyor. Şirketler bu izinleri açık artırma yoluyla satın almak zorunda. Sektörde inovasyonu artırmak için bazı teşvikler de bulunuyor. Avrupa Yeşil Anlaşması'nın emisyon azaltma hedefleriyle uyumlu hale getirmek için Avrupa Parlamentosu (AP), Nisan 2023'te programı güncelledi. Bu kapsamda hedefler şunlar:

- Sivil havacılık, Avrupa'daki CO_2 emisyonlarının yüzde 13.4'ünü oluşturuyor. Nisan 2023'te AP, AB ülkeleri ile İzlanda, Lihtenştayn ve Norveç'ten oluşan Avrupa Ekonomik Alanı'ndan kalkan tüm uçuşlara uygulanmak üzere havacılık için Emisyon Ticaret Sisteminin revizyonunu hayata geçirdi. AB ayrıca 2026 yılına kadar havacılık için ücretsiz tahsisleri aşamalı olarak kaldırmak ve sürdürülebilir havacılık yakıtlarının kullanımını teşvik etmek istiyor.
- Deniz taşımacılığı da Emisyon Ticaret Sistemine dahil edilecek. AP, denizcilik sektörünün gemilerden kaynaklanan sera gazı emisyonlarını 2020 seviyelerine kıyasla 2025 itibariyle yüzde 2, 2035 itibariyle yüzde 14.5 ve 2050 itibariyle yüzde 80 oranında azaltmasını istiyor.
- Otomobil ve kamyonetler AB'nin CO_2 emisyonlarının yüzde 15'ini üretiyor. AP, 2035 yılına kadar otomobil ve kamyonetler için sıfır CO_2 emisyonu ve 2030 yılında otomobiller için yüzde 55 ve kamyonetler için yüzde 50'lik ara emisyon azaltma hedefleri içeren Komisyon teklifini destekledi. Bu hedeflere ulaşmak için 2035'ten itibaren AB pazarına girecek tüm yeni otomobillerin sıfır CO_2 emisyonlu olması gerekiyor. Bu kurallar mevcut otomobilleri etkilemiyor. Sıfır emisyonlu araçlara geçiş, sürdürülebilir yakıtlar için kapsamlı bir altyapı ile birlikte sürdürülecek. AP milletvekilleri, 2026 yılına kadar AB ana yollarında en az 60 kilometrede bir elektrikli şarj alanları ve 2028 yılına kadar her 100 kilometrede bir hidrojen yakıt ikmal istasyonları kurulmasını istiyor.
- 2027'den itibaren binalar ve karayolu taşımacılığı için ayrı bir emisyon ticaret sistemi oluşturulacak. Enerji tüketiminin azaltılması ve daha temiz enerji kaynaklarının geliştirilmesi, AB'nin iklim hedeflerine ulaşmasında ve AB dışı ülkelerden ithalata olan bağımlılığının azaltılmasında kilit öneme sahip. AP, Temmuz 2023'te enerji tasarrufunu artırmaya yönelik yeni kuralları onayladı. AB ülkeleri toplu olarak 2030 yılına kadar AB düzeyinde enerji tüketiminde en az yüzde 11.7'lik bir azalma sağlayacak.
- Günümüzde binaların ısıtılması ve soğutulması, AB'de tüketilen tüm enerjinin yüzde 40'ını oluşturuyor. AP, 2050 yılına kadar sıfır emisyonlu bina stokuna ulaşmak amacıyla binaların enerji performansına yönelik kurallar üzerinde çalışmakta. AB'deki tüm yeni binaların 2030'dan itibaren sıfır emisyon üretmesi zorunluluğu geliyor, yeni binalara güneş panelleri yerleştiriliyor.
- Fosil yakıtlara alternatif olarak temiz enerji kaynaklarının geliştirilmesi de AB'nin emisyonlarını azaltmasına yardımcı olacak. Halihazırda AB'de tüketilen enerjinin yüzde 20'den fazlası yenilenebilir kaynaklardan elde ediliyor. Avrupa Parlamentosu Eylül 2023'te, Yeşil Anlaşma ve Rus enerjisine bağımlılığı azaltma çabaları doğrultusunda yenilenebilir enerji kullanımını arttırmaya yönelik bir anlaşmayı onayladı. Yeni kurallar, AB'nin nihai enerji tüketiminde yenilenebilir enerjinin payını 2030 yılına kadar yüzde 42.5'e çıkarmayı hedefliyor.

AVRUPA'YA GİDEN MALLARA KARBON VERGİSİ

Fit for 55 paketinin bir parçası olarak AB, Birlik dışından gelen belirli malların ithalatına karbon vergisi uygulayacak bir Karbon Sınır Ayarlama Mekanizması oluşturacaktır. Bu mekanizma demir, çelik, çimento, alüminyum, gübre ve hidrojen gibi enerji yoğun endüstrilerden gelen malları kapsayacak. İthalatçılar, üretimin yapıldığı ülkede ödenen karbon fiyatı ile AB'nin Emisyon Ticaret Sistemi kapsamındaki karbon tahsisatlarının fiyatı arasındaki farkı ödemek zorunda kalacak.

Özgüveni Artırmanın 10 Yolu

Özgüven, kişisel gelişim için önemli bir faktördür çünkü bireyin kendi yeteneklerine, değerine ve başarabilme kapasitesine duyduğu güveni ifade eder. Sağlam bir özgüven, birçok olumlu etkisi olan bir özelliktir. Biz de bu sayımızda özgüvenin iş yaşamında ve kişisel gelişim süreçlerinde neden önemli olduğuna değiniyoruz ve özgüveni artırmanın 10 yolunu okuyucularımızın dikkatine sunuyoruz.

ÖZGÜVEN NEDEN ÖNEMLİDİR?

Başarıya Duyulan İnanç: Özgüven, bireyin kendi yeteneklerine duyduğu güveni artırarak başarıya olan inancını kuvvetlendirir.

Risk Alma Yeteneği: Sağlam bir özgüven, bireyin risk alabilme yeteneğini artırır. Bu da yeni deneyimlere açık olma ve gelişim için fırsatları değerlendirme anlamına gelir.

Sosyal İlişkilerde Güç: Özgüven, bireyin sosyal ilişkilerde daha güçlü ve etkili olmasına yardımcı olur. İnsanlar daha çekici, kararlı ve liderlik özellikleri sergileyebilir.

Stresle Başa Çıkma Yeteneği: Yeterli özgüvene sahip bireyler, zorluklarla daha iyi başa çıkabilirler. Stres durumlarında daha dirençli olabilirler.

Hedef Belirleme ve Ulaşma: Sağlam bir özgüven, bireyin hedefler belirlemesine ve bu hedeflere ulaşma sürecinde kararlılık göstermesine olanak tanır.

Olumlu Düşünce ve İnancın Güçlenmesi: Yüksek özgüven, bireyin olumlu düşünce ve inanç sistemini güçlendirir. Negatif düşüncelerle başa çıkmak daha kolay hale gelir.

İletişim Becerilerinin Gelişmesi: Özgüven, etkili iletişim becerilerini destekler. Kendine güvenen bireyler, düşüncelerini açıkça ifade etme konusunda daha başarılı olabilirler.

Kendine Saygı ve Değerin Artması: Sağlam bir özgüven, bireyin kendi değerini ve saygısını artırır. Bu da sağlıklı ilişkiler kurma ve olumsuz durumlarla başa çıkma konusunda yardımcı olur.

Girişkenlik ve İnovasyon: Özgüven, girişkenlik ve yaratıcılığı teşvik eder. Birey, yeni fikirleri deneme konusunda daha cesur olabilir.

Mental ve Duygusal Sağlık: Yüksek özgüven, bireyin mental ve duygusal sağlığını olumlu yönde etkileyebilir. Depresyon ve kaygı gibi sorunlarla başa çıkma konusunda daha dirençli olmalarına yardımcı olabilir.

ÖZGÜVENİ ARTIRMANIN 10 YOLU

1. **Küçük Hedeflere Odaklanma:** Küçük, ulaşılabilir hedefler belirleyerek başarılar elde etmek, özgüveni artırabilir.
2. **Kendi Başarılarını Kutlama:** Başarıları fark etmek ve kutlamak, özgüveni güçlendirebilir.
3. **Olumlu Düşünceler Kullanma:** Olumlu ifadeler ve düşünceler kullanmak, olumlu bir içsel konuşma geliştirebilir.
4. **Yeni Beceriler Edinme:** Yeni şeyler öğrenmek ve beceriler geliştirmek, özgüveni artırabilir.
5. **Fiziksel Sağlığa Özen Gösterme:** Düzenli egzersiz yapmak ve sağlıklı beslenmek, genel sağlığı iyileştirerek özgüveni artırabilir.
6. **Başkalarıyla Olumlu İlişkiler Kurma:** Pozitif sosyal ilişkiler, özgüvenin artmasına katkıda bulunabilir.
7. **Eleştiriyle Başa Çıkma Yeteneği Geliştirme:** Eleştiriyi olumlu bir şekilde alabilme ve değerlendirme, özgüveni artırabilir.
8. **Kişisel Bakım ve Görünüşe Özen Gösterme:** Kendi görünüşüne özen göstermek, genel özgüveni etkileyebilir.
9. **Başarısızlıkları Öğrenme Fırsatına Dönüştürme:** Başarısızlıkları bir öğrenme fırsatı olarak görmek, özgüveni artırabilir.
10. **Profesyonel Gelişim ve Eğitim:** Kendini sürekli olarak geliştirmek, yeni bilgiler edinmek ve becerileri güncellemek, özgüveni artırabilir.

Her birey farklıdır, bu nedenle özgüveni artırma yöntemleri kişiseldir. Bu öneriler arasından kişinin kendisine en uygun olanları seçebilir ve uygulayabilir. Unutulmamalıdır ki özgüven, zamanla geliştirilebilen bir özelliktir ve sürekli olarak üzerinde çalışmayı gerektirir.

Wellness: Sağlıklı Bir Yürüyüş İçin Temel Kurallar

Düzenli yürüyüş yapmak, kalp ve damar sağlığından psikolojiye kadar pek çok konuda insan sağlığına katkıda bulunur.

ACIBADEM

Yürüyüş; kan akışını ve kan damarlarının miktarını artırarak dolaşımı iyileştirir, kalp-damar ve bazı beyin damarsal hastalıkların riskini azaltır. Kalp kası dahil, vücut kaslarını kuvvetlendirerek daha etkin çalışmalarını sağlar. Stres durumunda tansiyonda oluşan yükselmeyi azaltarak kan basıncını düzenler. Lenf dolaşımına yardımcı olur. Metabolizmayı uyarır.
Eklem ve kasların esnekliğini artırarak, bel ve boyun ağrılarını hafifletir. Stresi azaltır. Her sağlıklı insan yürüyüş yapabilir. Ancak böbrek yetmezliği hastaları, ayak yarası olanlar ve yeni ortopedik operasyon geçiren hastalar doktorlarına danışmadan yürüyüş yapmamaları gerekir.

10 DAKİKA ESNEME HAREKETLERİ

Yürüyüş öncesi ve sonrasında bacak ve uyluk ön grup ile arka grup kaslarını esnetici strecthing (esnetme) hareketlerinin her yürüyüş öncesinde düzenli olarak 5-10 dakika yapılması gerekir. Bu basit egzersizler yürüme sırasında ve sonrasında oluşabilecek kas ve eklem sakatlıklarının önlenmesinde faydalıdır. Kişiden kişiye, hastanın genel sağlık durumuna göre değişmek ile birlikte sağlıklı bir insan günde ortalama 30-60 dakika ve haftanın 5 günü yürümelidir.

PAMUKLU VE RAHAT GİYSİLER

Yürüyüş sırasında konforlu, rahat hareket etmeye elverişli kışın kat kat yazın ise hafif ve açık renkte kıyafetler seçilmeli. Mutlaka bir spor ayakkabısı ya da koşu ayakkabısı ile yürüyüş yapılmalı. Diz ve ayak bileği problemi olanlarda basış bozukluğu da varsa tabanlık kullanılması faydalıdır. Yürüyüş, metabolik olarak terlemeyi artıracağından teri emen pamuklu giysiler ile teri dışarı veren özel kumaşlar tercih edilmeli.

YEMEKTEN EN AZ 2 SAAT SONRA

Yürüyüş öncesi çok aç ya da çok tok olmayın. Ağır bir öğünden en az 2 saat sonra yürüyüş yapılmalı. Yürüyüşten sonra 2 saat içinde kompleks karbonhidratlardan zengin bir menü tüketilmeli. Özellikle engebeli arazilerde yürümek diz, kalça ve bel problemi yaşayan hastalarda şikayetlerin artmasına sebep olabilir. Basış problemi olan hastalarda (içe basma, dışa basma vb. gibi) alt uzuv biomekaniğini düzenleyip diz, kalça ve bele daha eşit yük dağılımını sağlayan kişiye özel yapılabilen iç tabanlıklar kullanılmalı. Yürüyüş öncesi esnetme hareketlerini düzenli yapmak, yürüyüş temposunu hava, zemin ve bireyin kondisyon şartlarına göre düzenlemek olası ortopedik sakatlıklardan kişiyi korur.

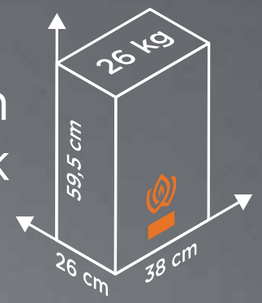
YÜRÜYÜŞÜN DE KURALLARI VAR

Yürüyüş çok yararlı bir spor olarak kabul edilmekle birlikte bazı kuralların göz ardı edilmemesi gerekiyor. Yürümek kesinlikle çok faydalı; aynen ilaçlar gibi, ama diğer uyarıları vermeden "yürü" demek kişiye gerçek anlamda egzersiz önermek anlamına gelmez. Hastanın yürümeye bir engelinin olup olmadığının gözden geçirilmesi; yürümenin hangi hızda (kalp atım hızında olacağının), eğim olup olmayacağının, kaç dakika, haftada kaç gün yapılacağı gibi konuların ve başka egzersiz yapıp yapmayacağının da belirtilmesi gerekiyor. Aksi durumların, komşunun ilacını kullanmaktan bir farkı yoktur.

TASARIM VE TEKNOLOJİNİN GÜCÜYLE
YAŞAMA YENİLİK KATIYORUZ!

MinerWa

Dünyanın En Küçük Kombisi*



*Kendi sınıfında

GERMAN DESIGN AWARD WINNER 2021 · reddot award 2019 winner · iF DESIGN AWARD 2018 · DESIGN TURKEY

RecoWa

Wi-Fi Uzaktan Kontrollü Oda Termostatı

- Her yerden kombiyi açma/kapama
- Haftalık programlama
- 5 farklı mod

Beyçelik HOLDİNG

warmhaus

warmhaus.com 0850 225 15 15

Beyçelik
HOLDİNG

www.beycelik.com.tr

Takipte Kalın