



PARK CAM, KALİTE DEMEK

Park Cam Means Quality



MEYVE SUYUNUN
EKONOMİDEKİ
YERİ

THE IMPACT OF FRUIT
JUICE ON THE ECONOMY

HER YÖNÜYLE
MÜKEMMEL:
CAM AMBALAJ

PERFECT IN EVERY ASPECT:
GLASS PACKAGING

MİNERAL
DENGENİZE
TAM AYAR!

THE BEST ONE FOR YOUR
MINERAL BALANCE!

HERKES
İÇİN
ERGONOMİ!

ERGONOMICS
FOR EVERYONE!

İNSAN HAYATINDA
HEP VARDI:
CAM

IT WAS ALWAYS
IN OUR LIVES: GLASS

Türkiye'nin Değişmeyen Tadı!

1957'den beri gücümüzü bu topraklardan alıyor,
Türkiye'ye sağlık ve lezzet katmanın gurunu yaşıyoruz.



www.beypazarimadensuyu.com.tr | 444 3 223

Genel Yayın Yönetmeni
Semih Özbay

İmtiyaz Sahibi
PARK CAM adına
Selçuk Küçükseyhan

Yayın Kurulu
Semih Özbay
Tahir Öngören

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
İlyas Yıldız

Editör
Dilara Gülşah Azaplar

Katkıda Bulunanlar
Burak Havzalı
Dilara Özdeş
Faruk Kanber

Sanat Yönetmeni
Hasan Dede

Grafik
Merve Zenginel

İletişim
MERKEZ:
Paşalimanı Caddesi No: 41, PK 34674
Üsküdar / İSTANBUL
Tel: +90 212 313 60 00
Fax: +90 212 313 65 90

Fabrika
Bozüyük Organize Sanayi Bölgesi 3. Cadde,
No:8, PK 11300 Bozüyük / BİLECİK
Tel: +90 228 316 36 00
Fax: +90 228 316 36 99

Yapım
Gafa Ajans
Katip Mustafa Çelebi Mah. Anadolu Sok.
No:23 D:13 Beyoğlu / İSTANBUL
Tel: 0212 243 20 86
www.gafa.com.tr

Baskı

Semih Özbay
Park Cam Genel Müdürü

Değerli Okurlarımız,

Dergimizin 7'nci sayısında, yeni çalışmaları teşvik etmek, yapılan çalışmaların paylaşılmasını ve işbirliklerin oluşturulmasını sağlamak adına cam sektörünün oyuncularını ve emektarlarını sayfalarımıza taşıdık.

Bu sektöre yetişmiş eleman kazandıran ve cam ambalaj konusunda çalışmalar yürüten Park Cam'ın kaliteli ekibi ile yaptığımız röportajların, harcanan emeğin ve özenin gözler önüne serilmesine yardımcı olacağına inanıyoruz. Sektörün paydaşlarından Gediz ve Meyed'in yer aldığı röportajlar ise sağlıklı ambalajın ve yapılan yatırımların ne denli önemli olduğunun altını bir kez daha çizmekte.

Park Cam olarak, iletişimin kuvvetlenmesi adına başlattığımız yayınıımız, iş ortaklarımız ve tüketicilerimizle şirketimiz arasında bir köprü vazifesi görerek, şirketimizde gelişen olayları sizlerin takip etmesine imkân sağlamaya devam edecektir. Ekip olarak, şirketimizdeki gelişen olayları ve sektöre dair paylaşımları kendi sesimiz olan dergimizde yayınlamanın heyecanı ile üretmeye devam edeceğiz. Dergimiz ile ulusal ve uluslararası alanda cam sektörüne dair gerçekleştirilen araştırma ve gelişmelerin izlenmesi, değerlendirilmesi ve iş dünyasına duyurulmasında katkı sağlanması amaçlanmaktadır. Bu süreçte bizlere destek verip katkı sağlayan sektörün değerli paydaşlarına ve yayında emeği geçen herkese teşekkür ediyor, sonraki sayıda buluşmak dileğiyle saygılarımı sunuyorum...

Dear Readers,

In the 7th issue of our magazine, we talked about the members and seniors of the glass sector to encourage new beginnings, to share what has been done so far and to create collaborations.

We believe that our interviews with the high-quality team of Park Cam, who has recruited employees for this sector and has been working on glass packaging, will help showcase the effort and care that are given to this sector. Interviews with Gediz and Meyed, one of the stakeholders of the sector, once again underline the importance of healthy packaging and investments.

Our publication, which we started As Park Cam in the name of strengthening communication, will serve as a bridge between our business partners and our consumers and will continue to allow you to follow the events in our company. As a team, we will continue to produce with the excitement of publishing the events occurring in our company and in the sector on our own magazine. Our magazine aims to monitor, evaluate and announce the research and developments in the glass sector in national and international fields. I would like to thank to the valuable stakeholders of the sector who supported us and made contributions in this process and to all those who had a hand in the publication, I am looking forward to seeing you again in the next issue...

İÇİNDEKİLER - CONTENTS



14

RÖPORTAJ / INTERVIEW

MEYVE SUYUNUN EKONOMİDEKİ YERİ

The Impact of Fruit Juice
on the Economy



22

PARK CAM'DAN / FROM PARK CAM

GEÇMİŞE DÖNÜŞ: PLAK KOLEKSİYONERLİĞİ

Back to the Past:
Record Collecting



32

RÖPORTAJ / INTERVIEW

PARK CAM, KALİTE DEMEK Park Cam Means Quality



38

GEZİ YAZISI / TRAVEL ARTICLE

DOĞAL BİR AKVARYUM: ÇİFTELER...

A Natural Aquarium: Çifteler...



46

RÖPORTAJ / INTERVIEW

MİNERAL DENGENİZE TAM AYAR!

The Best One For Your
Mineral Balance!



56

**LEZZET KÖŞESİ /
DELICACY CORNER**

**LEZZETİN GÖZ BEBEĞİ:
ÇEŞM-İ CİHAN**
Feast of Taste:
Çeşm-i Cihan



60

**CAM'DAN / FROM
GLASSES**

**İNSAN HAYATINDA
HEP VARDI: CAM**
It Was Always in
Our Lives: GLASS

52

MAKALE / ARTICLE
**BİR MUTLULUK
VARSAYIM MIDIR?**
This is an Assumption
of Happiness



70

**KİŞİSEL GELİŞİM
PERSONAL
DEVELOPMENT**

**KOLAY YIKILIYORSANIZ
ÖZ SAYGI EKSİKLİĞİNİZ
OLABİLİR**
If You're Easily Devastated,
You May Have Low
Self-Esteem



74

İSG / OHS

**EVDEKİ SAĞLIK VE GÜVENLİK
TEHLİKELERİNİN
FARKINDA MISINIZ?**
Are You Aware of Health and
Safety Hazards at Home?

04 - HABERLER / NEWS

28 - MAKALE / ARTICLE
**HER YÖNÜYLE MÜKEMMEL:
CAM AMBALAJ**
Perfect In Every Aspect:
Glass Packaging

66 - MAKALE / ARTICLE
HERKES İÇİN ERGONOMİ!
Ergonomics For Everyone!

80 - KİTAP / BOOK
KÜRK MANTOLU MADONNA
Madonna in a Fur Coat

TAVLA TURNUVASI'NIN ŞAMPİYONU BELLİ OLDU!

BACKGAMMON TOURNAMENT CONCLUDED!

Park Cam Tavla Turnuvası'nda final maçı oynandı. Heyecanlı ve çekişmeli geçen oyunda Mustafa Tok, Tahir Öngören'i 5-3 yenerek birinci oldu.

The final game was played in the Park Cam Backgammon Tournament. In the exciting and challenging game, Mustafa Tok defeated Tahir Öngören 5-3 and won the tournament.

“

Genel Müdürümüz Semih Özbay'ın da izlediği final oyununda Mustafa Tok birinci, Tahir Öngören ikinci oldu.

Utilities Chief Mustafa Tok defeated Human Resources Manager Tahir Öngören 5-3 in the final.

Park Cam Tavla Turnuvası'nda şampiyon belli oldu. Günler süren ve 50 personelin katıldığı turnuvanın finali 23 Ocak Çarşamba günü oynandı. Finalde Yardımcı Tesisler Şefi Mustafa Tok, İnsan Kaynakları Müdürü Tahir Öngören'i 5-3 mağlup etti. Genel Müdür Semih Özbay'ın da izlediği final oyununda Mustafa Tok birinci, Tahir Öngören ikinci oldu. Mustafa Tok ilk turda Mustafa Uzun'u 5-4, ikinci turda Harun Polat'ı 5-2, üçüncü turda Fethi Ömür'ü 5-2, dördüncü turda Günay Usta'yı 5-1, yarı finalde ise Semih Özbay'ı 5-4 yenerek finale kalmayı hak etti.

The winner of the Park Cam Backgammon Tournament was announced. The final of the tournament, which lasted for 50 days, was played on Wednesday, January 23. Utilities Chief Mustafa Tok defeated Human Resources Manager Tahir Öngören 5-3 in the final. In the final game followed by General Manager Semih Özbay, Mustafa Tok became the first and Tahir Öngören came second. Mustafa Tok defeated Mustafa Uzun 5-4 in the first round, Harun Polat 5-2 in the second round, Fethi Ömür 5-2 in the third round, Günay Usta 5-1 in the fourth round, Semih Özbay 5-4 in the semi-finals and qualified for the finals.



EVİNİZDEKİ CAM AMBALAJLARI NE YAPIYORSUNUZ?

WHAT DO YOU DO WITH THE GLASS PACKAGING IN YOUR HOUSE?

Daha sağlıklı, daha uzun yaşamak ve çocuklarımıza yaşanılabilir bir yeryüzü bırakmak hepimizin ortak arzusu... Ne var ki, dünya nüfusu arttıkça, teknoloji ve sanayi geliştikçe dünyamızın kaynaklarının korunması ve gelecek nesillere devredilmesi zorlaşıyor.

We all want to live healthier, longer, and to leave the earth in a livable condition to our children. However, as the world population grows, the technology and industry develop, it gets harder to protect the resources of our world and hand them over to the next generations.

Sürdürülebilirlik, doğada bulunan kaynakları kullanırken, yerine yenilerini koymak anlamına geliyor. Örneğin kullandığınız soda şişesini, hepimizin bildiği gibi doğanın kaynakları kullanarak imal ediyoruz. Sürdürülebilir bir yaşam için yapmanız gereken ise kullandığınız soda şişesinin geri dönüştürülmesini sağlamak. Bir soda şişesinin etkili bir şekilde geri dönüştürülebilmesi için şişenin cam atığı kutusuna atılmadan önce yıkanması gerekiyor. Bu tarz bilgileri toplumun her kesimine aktarmak da sürdürülebilirlik konusunda bilinç oluşturmak için şart oluyor. Aslında sürdürülebilir bir yaşam için yapabilecekleriniz çok kolay, bilgisayarınızı kullanmadığınızda kapatmak, evinizdeki ampulleri gereksiz yere yakmamak gibi çok basit önlemler bile dünyayı gelecekte de yaşanabilir kılmak adına önemli adımlar. Gezegenimizde bıraktığınız karbon izini azaltmak sürdürülebilir bir yaşam için yapabilecekleriniz arasında. Bireysel otomobil yerine toplu taşımayı kullanmak, kısa mesafelere yürüyerek ya da bisikletle gitmek gibi tercihler yeryüzünde bıraktığınız karbon izini azaltıyor. Sürdürülebilirlik günümüzde sadece bireylerin değil, devletlerin ve şirketlerin de ilgilendiği, projeler ürettiği ve önemli gelişmelere imza attığı bir konu. Dünya çapında birçok önemli kuruluş sürdürülebilirlik anlamında çalışmalarına devam ediyor, şirketler ve devletler yönetim politikalarını yaşanabilecek bir dünya yaratmak için gözden geçiriyorlar.

Sustainability means replacing resources in nature with newer ones after using them. For example, as we all know, we take advantages of the resources of nature to produce soda bottles we use. For a sustainable life, what you need to do is to recycle the used soda bottle. To effectively recycle a soda bottle, the bottle must be washed before being thrown into the glass waste container. Conveying this kind of information to all parts of society is essential for creating awareness on sustainability. In fact, what you can do for a sustainable life is very simple, very simple measures such as shutting down your computer when you don't use it and not turning on the lights in your house unnecessarily are important steps to make the world livable in the future. Reducing the carbon footprint you leave on our planet is among the things you can do for a sustainable life. Choices you make such as using the public transport instead of the individual car, walking to short distances or riding a bicycle reduce the carbon footprint you leave on the earth. Sustainability is an issue which not only individuals, but also governments and companies are interested in producing projects about and making significant progress on. Many important organizations around the world continue to work on sustainability, companies and governments review their management policies to create a livable world.



İTİBARINI EN ÇOK ARTIRAN GAZSIZ İÇECEK: ULUDAĞ LİMONATA

THE STILL DRINK THAT GAINED THE MOST REPUTATION: ULUDAĞ LİMONATA

Akademetre tarafından Marketing Türkiye için gerçekleştirilen ve Türkiye'nin 12 ilinde 1200 kişiyle yüz yüze yapılan görüşmelerle markaları değerlendiren "İtibar ve Marka Değer Performans Ölçümü" araştırmasının sonuçları açıklandı.

1200 people from 12 cities in Turkey evaluated brands in face to face interviews carried out by Akademetre for Marketing Türkiye and the result of 'Reputation and Brand Value Performance Measurement' was made public.



Ev yapımı tadıyla yıllardır Türkiye'nin en çok tercih edilen limonatası olan Uludağ Limonata'nın ödülünü Uludağ İçecek ekibi, 8 Ocak Salı akşamı düzenlenen ödül töreninde teslim aldı.

The award of Uludağ Limonata, which is the most preferred lemonade in Turkey with its homemade taste, was presented to Uludağ Beverage team at the awards ceremony held on Tuesday evening, January 8.

Araştırma sonuçları doğrultusunda dağıtılan "The ONE Awards Bütünleşik Pazarlama Ödülleri" kapsamında Uludağ Limonata, gazsız içecek kategorisinde itibarını en çok artıran marka seçildi. Ev yapımı tadıyla yıllardır Türkiye'nin en çok tercih edilen limonatası olan Uludağ Limonata'nın ödülünü Uludağ İçecek ekibi, 8 Ocak Salı akşamı düzenlenen ödül töreninde teslim aldı. Gazsız İçecek kategorisinde "Yılın İtibarlısı" ödülünü alan, 100 yıldır kaynağı değişmeyen zengin mineralli maden suyu ile meyve suyunu buluşturarak önemli bir hayran kitlesi yaratan Uludağ, yayınladığı reklam filmleri ile "Lezzet içiririm, koruyucu içirmem" diyerek, ürünlerinin koruyucu içermediğinin de altını çiziyor.

Within the scope of the 'The ONE Awards Integrated Marketing Awards' distributed according to the results of the research, Uludağ Limonata was chosen as the brand that gained the most reputation in the still drink category. The award of Uludağ Limonata, which is the most preferred lemonade in Turkey with its homemade taste, was presented to Uludağ Beverage team at the awards ceremony held on Tuesday evening, January 8. Uludağ, which has been awarded with 'the Reputable of the Year' award in the still drink category and created a significant fan base by combining the rich mineral water and fruit juice for 100 years, underlined the fact that the products had no preservatives with its 'Delicious without Preservatives' commercials.

“2019’DA MEYVE SUYU ÜRETİMİMİZ 100 MİLYON LİTREYE ÇIKACAK”

“OUR FRUIT JUICE PRODUCTION WILL INCREASE TO 100 MILLION LITERS IN 2019”

Aroma A.Ş. Yönetim Kurulu Başkan Vekili Mahmut Atom Duruk yaptığı yazılı açıklamada, geçen yıl Aroma’nın cirosunun 300 milyon liraya, meyve suyu üretiminin ise 90 milyon litreye yaklaştığını belirterek, “Litresel anlamda 2017’ye göre yüzde 5 büyüdük. 2019’da üretimimizin yüzde 10’un üzerinde büyüyerek 100 milyon litreye ulaşmasını bekliyoruz.” ifadelerini kullandı.

Aroma A.Ş. Vice President of Executive Board Mahmut Atom Duruk stated that last year Aroma’s turnover had been 300 million lira, fruit juice production had been almost 90 million liters and added ‘In terms of liters, we grew 5 percent in 2017’. In 2019, we expect our production to grow by more than 10% and reach 100 million liters.”

Duruk, 2018’in son çeyreğinde sanayi üretiminde gerileme yaşandığını, bu sıkıntıları ihracata yönelerek aşmaya çalıştıklarını ve başka konularda da aksiyon aldıklarını, bu kapsamda meyveli ve aromalı içecekleri de bünyelerine kattıklarını bildirdi. Duruk, “Şu anda 4 tip ürünümüz oldu. Birincisi yüzde 100 ürünlerimiz meyve suyu olarak, ikincisi yüzde 40’a kadar olan nektarlarımız, üçüncüsü yüzde 10’dan başlayıp yüzde 25’e kadar olan meyveli içeceklerimiz, dördüncüsü ise yüzde 10’un altında olan aromalı içecekler.” ifadelerini kullandı. Geçen yıl Aroma’nın cirosunun 300 milyon liraya, meyve suyu üretiminin ise 90 milyon litreye yaklaştığını belirten Duruk, “Litresel anlamda 2017’ye göre yüzde 5 büyüdük. Bu 90 milyon litrenin yüzde 17’sini ABD’den Çin’e kadar 30 ülkeye ihraç ettik. 2019’da üretimimizin yüzde 10’un üzerinde büyüyerek 100 milyon litreye ulaşmasını bekliyoruz.” değerlendirmesinde bulundu.

Duruk said that in the last quarter of 2018 there had been a decline in industrial production, they had tried to overcome those problems by focusing on exports and they had also taken action on other subjects and added fruit and flavored drinks to their products. Duruk said, “Currently, we have 4 types of products. First one is our 100 percent fruit juice products, the second is products with up to 40 percent of nectars, the third one is fruit drinks starting from 10 percent up to 25 percent, the fourth is flavored drinks with less than 10 percent...” Duruk stated that last year Aroma’s turnover had been 300 million lira, fruit juice production had been almost 90 million liters and added ‘In terms of liters, we grew 5 percent in 2017’. He said, ‘17 million of 90 million liters were exported to 30 countries from the United States to China. In 2019, we expect our production to grow by more than 10% and reach 100 million liters.



SUYU CAM ŞİŞEDEN İÇİN!

DRINK WATER FROM GLASS BOTTLES!

Özellikle kış aylarında susama hissinin azalması sıvı alımın azalmasına neden olabiliyor. Çünkü terlemesek bile deri, solunum, idrar ve dışkı yolu ile sıvı kaybedilir. Kaybedilen sıvının yerine konması metabolizmanın daha iyi çalışması için çok önemlidir. Oysa günlük hayatın koşuşturmacasına dalıp su içmeyi unutuyor ya da su içmek için susamayı bekliyoruz. Yanlış yapıyoruz!



“

Cam ambalajlar, içerisindeki ürünün tadını, kokusunu, aromasını değiştirmez ve etkilemez.

Glass packaging does not change or affect the taste, smell and aroma of the product.

As the weather gets cool, especially in winter, we feel less thirsty and it can lead to reduction in fluid intake. Because even if we do not sweat, we lose fluid by our skin, breathing, urine and feces. Replacing the lost fluid is very important for better functioning of the metabolism. However, we forget to drink water because we are busy or wait to be thirsty to drink water. We're making a mistake!

Her gün en az 2 litre su ve 1-2 şişe maden suyu tüketmeye özen gösterin. Çünkü günlük su tüketimini 1-3 bardak artıran insanların günlük kalori alımları 68-205 kalori arasında azalıyor. Bununla beraber daha az kolesterol, sodyum ve basit şeker tüketiyorlar. Su içmenin reflüyü önlemeden kilo kontrolüne, baş ağrısından pürüzsüz bir cilde sahip olmaya hatta stresle başa çıkmaya dek sayısız faydaları varken, su içmemenin de hayati tehlikeye neden olabilecek kadar zararları var. Suyun sayılamayacak kadar faydaları var ve bağışıklık sistemi üzerindeki etkileri oldukça çarpıcı. Her gün yeterli miktarda içilen su, bağışıklık sistemini güçlendirirken vücudun hastalıklar ile mücadelesinde en büyük yardımcısıdır. Hastalıklara karşı direnci artırırken hastalık döneminde de iyileşme süresini hızlandırır. Altını çizmekte fayda var; suyu, değerini yitirmeden tüketmek istiyorsanız mutlaka cam ambalaj tercih edin. Cam ambalajlar, içerisindeki ürünün tadını, kokusunu, aromasını değiştirmez ve etkilemez. Özellikle kaynak suları doğadaki en saf ve doğal haliyle masanıza gelir.

Try to consume at least 2 liters of water and 1-2 bottles of mineral water every day. The daily calorie intake of people increasing their daily water intake by 1-3 cups per day is reduced by 68-205 calories. They also consume less cholesterol, sodium and simple sugar. While drinking water has numerous benefits from preventing reflux to weight control, headache to smooth skin or even dealing with stress, not drinking enough water has life-threatening problems. Drinking water has numerous benefits, its effects on the immune system are quite striking. Drinking a sufficient amount of water every day strengthens the immune system and it is the biggest help to the body in the fight against diseases. It increases the resistance against diseases and accelerates the recovery during the illness period. It is important to underline that if you want to consume water without losing its value, be sure to prefer glass packaging. Glass packaging does not change or affect the taste, smell and aroma of the product. Especially spring water is brought to your table in the purest and most natural state.

Bircam,
Bir Dakika!



MASUDER, SEKTÖRÜN SORUNLARINI MASAYA YATIRDI

MASUDER DISCUSSED THE ISSUES
OF THE SECTOR IN DETAIL



6 ayda bir farklı bölgede toplanan maden suyu üreticileri son olarak Bursa'da bir araya geldi. MASUDER Başkanı Ömer Kızıl başkanlığında toplanan üreticiler sektör sorunlarını masaya yatırdı, geleceğe yönelik planlamalarda bulundu.

Mineral water producers, who gather in different regions every 6 months, came together in Bursa. Producers gathered under the chairmanship of MASUDER President Ömer Kızıl, they discussed the issues of the sector and made plans for the future.



Türkiye Maden Suyu Üreticileri Derneği, gelenekselleştirdiği toplantılarının sonuncusunu Bursa'da gerçekleştirdi. Kınık Maden Suları Yönetim Kurulu Başkanı Berna Arıç Çokusuğlu'nun ev sahipliğinde gerçekleştirilen toplantıya, Park Cam Genel Müdür Yardımcısı Selçuk Küçükseyhan ile Satış ve Pazarlama Direktörü Levent Pekcan da katıldı. Ömer Kızıl başkanlığındaki heyet Kınık üretim tesislerini gezerek incelemelerde bulundu. Kınık Maden Suları Yönetim Kurulu Başkanı Berna Arıç Çokusuğlu, fabrikayı gezdirdiği misafirlerine üretim sürecine ilişkin bilgiler verdi. Verilen yemeğin ardından yıl dönümü pastasının kesilmesi ile toplantı sona erdi.

The last traditional meeting of Turkey Mineral Water Production Association took place in Bursa. Park Cam Assistant General Manager Selçuk Küçükseyhan and Sales and Marketing Director Levent Pekcan also attended the meeting hosted by Kınık Mineral Waters Chairman Berna Arıç Çokusuğlu. The board under the chairmanship of Ömer Kızıl visited the Kınık production facilities. Kınık Mineral Waters Chairman of the Board Berna Arıç Çokusuğlu gave information about the production process to the guests who visited the factory. The meeting ended after the meal with and anniversary cake.

“

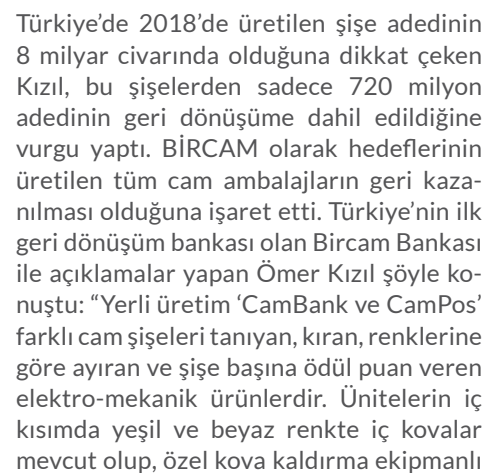
Kınık Maden Suları Yönetim Kurulu Başkanı Berna Arıç Çokusuğlu'nun ev sahipliğinde gerçekleştirilen toplantıya Park Cam Genel Müdür Yardımcısı Selçuk Küçükseyhan da katıldı.

Park Cam Assistant General Manager Selçuk Küçükseyhan also attended the meeting hosted by Kınık Mineral Waters Chairman Berna Arıç Çokusuğlu.



BIRCAM ATTENDED THE WASTE MANAGEMENT SUMMIT

Speaking at the Waste Management Summit organized by the Ministry of Environment and Urbanization in Antalya, Ömer Kızıl, the President of BİRCAM drew attention to the importance of recycling Glass Packaging Waste into the economy within the scope of Zero Waste Project and related regulations.



Kızıl pointed out that the number of bottles produced in 2018 in Turkey was around 8 billion and only 720 million of those bottles were recycled. He pointed out that the aim of BIRCAM was to recycle all the glass packaging produced. Omer Kızıl talking about Bircam Bank, Turkey's first recycling bank, added: "CamBank and CamPos are electro-mechanical products which recognize two different glass bottles, break them, sort them out according to their colors and give award points per bottle. There are green and white colored buckets in the units and they are collected with special bucket lifting equipment. It does not accept foreign

araçlar ile toplanmakta. Cam dışında yabancı ürünleri haznesi içine almamakta. CamBank ünitesi 1.000 şişe kırma ve depolama, CamPos ünitesi de 300 şişe kırma ve depolama hacmine sahip. Renklerine göre ayrılan ve kırılan şişeler her gün boşaltılacak şekilde tasarlandı. Şişeler kırıldığından dolayı stoklama maliyeti düşüktür.”

BİRCAM'ın hedeflerinden söz eden Kızıl, bir yıl içerisinde ülke genelinde yerleştirilecek bin 500 adet CamBank ünitesi ile yılda 50 bin ton cam ambalaj atığı toplanması ve ekonomiye geri kazandırılmasını planladıklarını anlattı.

products other than glass. The CamBank unit has 1,000 bottles of breaking and storage volume, and the CamPos unit has 300 bottles of crushing and storage volume. The bottles, which are sorted out and broken according to their color, are designed to be emptied every day. The cost of storage is low because the bottles are broken into pieces.”

Referring to the targets of BIRCAM, Kızıl explained that they planned to collect 50 thousand tons of glass packaging waste annually and help the economy with 500 units of CamBank units to be installed within a year.



BİRCAM Başkanı Ömer Kızıl, iadesiz depozitolu ürünler ile ilgili açıklamalar yaptı. Kızıl şöyle konuştu: “İadesiz ürünlerde Depozito Sistemi'ne geçilmeden önce ilk 5 yıl, vakfımızın önerdiği 'Yeni Nesil Ödüllü Teşvik Sistemi' uygulanması yeni sistemin daha verimli çalışmasını sağlayacaktır. Depozito Sistemi için toplama ünitelerinin altyapısının kurulmadan ve yeterli miktarda sahada hazır bulundurulmadan sisteme geçiş yapılması durumunda, Depozito Sisteminin başarılı olma şansı bulunmamaktadır. Cam-Bank ve Dönüşüm Bank ünitelerinin ve amacına uygun toplama araçlarının ülke nüfusunun yüzde 50'sine hizmet verecek sayıda, yani yaklaşık 12 bin adet yerleştirildikten sonra gerçek anlamda depozito sistemine geçilmelidir.”

BIRCAM President Ömer Kızıl made statements about disposable and returnable products. Kızıl said, "Before introducing the system disposable and returnable products, the implementation of the New Generation Incentive Award-Winning System proposed by our foundation will enable the new system to work more efficiently for the first 5 years. The Deposit System will not be successful if the infrastructure of the collection units is not established and the system is implemented without having sufficient availability. The number of CamBank and Recycling Bank Units and the collection vehicles should be around 12 thousands to serve 50 percent of the country's population, and then the system of returnable products should be implemented."



Bircam Vakfı Atık Yönetim Müdürü Eyüp Ayhan Balın / BIRCAM Waste Management Manager Eyüp Ayhan Balın



MEYVE SUYUNUN EKONOMİDEKİ YERİ

THE IMPACT OF FRUIT JUICE ON THE ECONOMY

Tüketicinin bir ürünü alırken öncelikle Bakanlık kontrolünde olup olmadığına, nerede, kimin tarafından ne zaman üretildiğine ve hangi ortamda saklandığına kısacası etiket bilgilerine dikkat etmesi gerektiğine vurgu yapan İpek İşbitiren ile Park Cam okuyucuları için Türkiye meyve suyu endüstrisini konuştuk.

We talked to İpek İşbitiren, who emphasizes while buying a product, the consumer must first pay attention to whether it was checked by the ministry or not, where it is produced, by whom it is produced, and in what environment it is stored, in short, the label information, about fruit juice sector in Turkey.



Meyve Suyu Endüstrisi Derneği (MEYED) 1993 yılında, gelişen Türk meyve suyu sektöründe faaliyet gösteren firmaları aynı çatı altında toplamak üzere kurulmuştur. Meyve Suyu Endüstrisi Derneği (MEYED) bünyesinde 39 üye firma bulunmaktadır.

Turkish Fruit Juice Industry Association (MEYED) It was established in 1993 to gather the companies operating in the developing Turkish fruit juice sector under the same roof. Turkish Fruit Juice Industry Association (MEYED) has 39 member companies.

“Türkiye meyve suyu endüstrisinin, 2017 yılında yaklaşık 216 milyon dolar olan ihracatı, geçen sene 280 milyon doları aştı. %30’lar seviyesini yakalayan bu büyümenin yanı sıra, her sene düzenli bir şekilde yüzde 90’ı aşan oranda dış ticaret fazlası üretebilen bir endüstriyi ekonominin aydınlık yüzü olarak tanımlamak sanırım kabul görecektir” şeklinde konuşmasına başlayan İşbitiren, “Türkiye’nin dünya meyve suyu pazarından hem markaları ile hem de konsantre ihracatı ile daha fazla pay almasını amaçlıyoruz, üye şirketlerimize yol açmaya çalışıyoruz” dedi.

İpek İşbitiren kimdir, okuyucularımıza kısaca kendinizden bahseder misiniz?

Bu tip röportajların sanırım en zor kısmı burası. Sondan başa doğru gidersem Ocak 2017’den bu yana Meyve Suyu Endüstrisi Derneği (MEYED)’nin, Genel Sekreterliğini yürütüyorum, yani profesyonel iş hayatımda meyve suyu sektörünün, ticari kuruluş çerçevesinin çok daha ötesinde olan, sektörün her yönden sürdürülebilirliğini etkileyecek

Exports of Turkey’s fruit juice industry reached 216 million dollars in 2017 and exceeded 280 million dollars last year. In addition to this 30% growth, it is an industry that can produce more than 90 percent of foreign trade on a regular basis every year. Turkish juices are exported to over 100 countries from America to India, from EU countries to the Far East. Turkey, showing compliance with global quality products and product preferences, gradually increases with the power of diversity in export markets. Turkish Fruit Juice Industry Association (MEYED) is trying for Turkey to cover more on the World fruit juice market with both its brands and concentrate exports.

Could you tell us about yourselves?

If I start from the end, I have been the secretary general of the Turkish Fruit Juice Industry Association (MEYED) since January 2017, in other words, I deal with the positive and negative developments of the fruit juice sector which affect the sustainability

“

Meyve suyuna hayatınızda yer açın

Make room for fruit juice in your life

MEYVE SUYU FABRİKALARI HANGİ BÖLGEDE BULUNUR?

Meyve suyu fabrikaları, meyve üretiminin yoğunlaştığı yöreler başta olmak üzere, yurdun dört bir yanında yerel tüketim için üretim yapmanın yanı sıra, her sene yaklaşık %95 dış ticaret fazlası yaratarak, hem yerel hem ulusal ekonomiye büyük bir katma değer sağlamaktadır.

IN WHICH REGION ARE THE FRUIT JUICE FACTORIES?

The fruit juice factories are located all over the country, especially in the regions where fruit production is concentrated, besides producing for local consumption all over the country, they also provide a great added value to both the local and the national economy by creating nearly 95% foreign trade surplus each year.



olumlu, olumsuz gelişmeler ile uğraşıyorum. Sektörün hammaddesinin meyve olmasından dolayı tabii olarak meyvecilik, tarımsal üretim, kırsal kalkınma, çevresel gelişimler gibi makro konular da odak alanlarım arasında yer alıyor. Geçmiş yıllarda alkollü içecek sektöründe uzun yıllar çalıştım ve Türkiye Duty Free Müdürlüğü yaptım. Üniversite yılları ve sonrasında kongrecilik ve eğitim yayınları konularında da çalıştım. Boğaziçi Üniversitesi Turizm İşletmeciliği ve Avusturya Lisesi Ticaret Bölümü mezunuyum. Kendimden bahsederken bir derneğin daha adını anmam gerekiyor. BPW International, Türkçe açılımı ile Uluslararası İş ve Meslek Sahibi Kadınlar Federasyonu'nun 2010 yılından beri aktif üyesiyim. 2015-2018 yılları arasında Türkiye Federasyonu Başkanlığını da yürüttüm. Gönüllülük esası ile çalışılan bu dernek, toplumların sürdürülebilir kılınması için Toplumsal Cinsiyet Eşitliği temel prensibi ile kadının ekonomik, siyasi, sosyal ve toplumsal alanlarda güçlü olması için fırsat eşitliği sağlanmasını hedefleyen, 5 kıtada yaklaşık 130 ülkede faaliyet gösteren 30 bin kadar kadın üyesi bulunan, Birleşmiş Milletler ECOSOC'a Danışmanlık Statüsünde yer alan, kökleri 1919'da Amerika'da siyahi bir avukat olan Dr. Lena Madison Philips tarafından atılan sivil toplum kuruluşu olarak faaliyetlerine devam ediyor. Yani bir dernekte profesyonel olarak çalışıp gelir elde ediyorum, diğer tarafta ise toplum faydasına katkı olabilmesi için harcama yapıyorum. Benim için ikisinin ortak noktası insana yarar bir şeyler yapabilmek benden alırken bana da veren platformlar olmalarıdır. İş ve sosyal hayatımın birbirini beslediği iki küme içinde olmaktan çok mutluyum. Sivil toplum için çalışmanın aynı yardımların ötesinde yapılabilecek çok fazla fırsat var. Bunların bu yazıyı okuyanlar tarafından bilinmesini, araştırılmasını ve değerlendirilmesini çok isterim. Birleşmiş Milletler nezdinde sıkça, telaffuz edildiği gibi 'Söylemden Eyleme Geçme' zamanı.

of the sector from every direction and far beyond the framework of the commercial organization of the fruit juice industry. Due to the fact that the raw material of the sector is fruit, macro issues such as fruit growing, agricultural production, rural development and environmental developments are among my focus points. In the past years I worked in the alcoholic beverage sector for a long period of time and was the director of Turkey Duty Free. I also worked in the fields of congress and education publications during and after university. I graduated from Boğaziçi University Tourism Administration and Austrian High School Department of Commerce. When I talk about myself, I have to mention the name of another association. I have been an active member of BPW International, International Federation of Business and Professional Women, since 2010. Between the years 2015-2018, I worked as the president of Turkey Federation. This is an association working with the principle of volunteering. It is an association whose main principle is Gender Equality Mainstreaming to make societies sustainable and that aims to ensure that women receive economic, political and social power. There are about 30 thousand women members operating in 130 countries in 5 continents. It is a non-governmental organization founded by Dr. Lena Madison Philips, an African-American lawyer whose roots date back to 1919, from United Nations Advisory Board at ECOSOC. In other words, I earn money by working in an association and on the other hand, I spend money to make a contribution to the community. For me, the common thing should be to help people and benefit me too while helping others. I am very happy to be in two clusters where my work and social life feed each other. I would like these to be known, researched and evaluated by the readers of this article. It's time to take action, as often mentioned by the United Nations.

MEYED'in kuruluş vizyonu ve faaliyetleri hakkında bilgi alabilir miyiz?

Adından da anlaşılacağı üzere Meyve Suyu Endüstrisi Derneği, kısaca MEYED, her endüstri birliği gibi sektörün geniş anlamda sürdürülebilirliği ortak hedefi ile üyeleri arasında etik bir çalışma platformu sağlayan bir dernek. Meyve suyu üretiminin Türkiye'de başladığı yılları düşününce 1993 yılında, yani gelişimin henüz başlarında Ankara Üniversitesi'nin bugünkü halinde Gıda Mühendisliği Bölümü'nün kıymetli hocalarından Prof. Dr. Aziz Ekşi'nin liderliğinde 7 bilim insanı tarafından kuruluyor. Bilim ve sanayinin her daim birlikte ürettiği bir ortam olması çok değerli gördüğümüz ve gurur duyduğumuz bir gerçek. Kendimizi çok şanslı sayıyoruz çünkü hammaddesi doğanın en renkli ve çeşitli armağanları denebilecek meyveler ile direkt bağlantılı bir işin içindeyiz. İlgili Bakanlıklar, resmi kuruluşlar, yerli ve yabancı sivil toplum kuruluşları ile yakın iş birliği içinde olmak zaten olmazsa olmazlarımızdan. AIJN ve IFU üyeliklerimiz ile dünya meyve suyu endüstrisinin uluslararası arenada sa-

Could you tell us more about the visions and activities of MEYED?

As the name suggests, Turkish Fruit Juice Industry Association, MEYED for short, is an association that provides an ethical working platform between its members with the common goal of sustainability of the sector in every sense. In Turkey, fruit juice production started in 1993 while Ankara University was still in development and the association was founded by 7 scientists under the leadership of precious professor Dr. Aziz Ekşi from Food Engineering Department in Ankara University. The fact that science works alongside the industry is very valuable and makes us very proud. We consider ourselves to be very lucky because we are in a direct connection to the fruits that are the most colorful and various gifts of nature. To be in close cooperation with relevant ministries, government agencies, local and foreign non-governmental organizations is essential for us. With our AIJN and IFU memberships, we exchange views on the issues that the world

“

Meyve suları, meyve oranlarına göre farklılık göstermekle birlikte meyveye en yakın beslenme değerlerine sahip içeceklerdir. 100 gram meyvenin vitamin miktarı ile yüzde 100 meyve suyunun vitamin miktarı hemen hemen aynıdır.

Although fruit juices vary according to fruit ratios, they have the closest nutritional values to the fruit. The vitamin amount of 100 grams of fruit and the vitamin amount of 100 percent fruit juice is almost the same.



“

Küresel meyve suyu pazarı yaklaşık 11,5 milyar dolar *The global fruit juice market is around 11.5 billion dollars*



MEYVELERİN BEŞİĞİ OLARAK BEŞ BÖLGE

Meyveler insanla taşındı ve dünyaya yayıldı. Bitkibilimcilere göre dünyada meyvelerin anavatanı başlıca beş bölge var; Karadeniz ve Hazar Denizi arasında Kafkas Dağları, Hindistan ve Pakistan arasında Kaşmir Dağı etekleri, Endonezya, Orta Amerika ve Çin'in değişik bölgeleri. Kuşkusuz buzul çağında gelişen doğal koşullar bu ortamı sağladı. Avrupa meyve açısından fakirdi: orman çilekleri, erikleri ve böğürtlen türleri vardı.

FRUITS FROM FIVE REGIONS

The fruits moved with the human and spread to the world. According to the phytologists, there are five main regions in the world considered as the homeland of fruits; Caucasus Mountains between the Black Sea and the Caspian Sea, the Kashmir Mountain skirts between India and Pakistan, Indonesia, Central America and different regions of China. Undoubtedly, natural conditions that developed in the ice age provided this environment. Europe was poor in terms of fruits: there were forest strawberries, plums and blackberries.

yunuculuğunun yapıldığı hususlarda görüş alışverişleri yapıyoruz. Sektör özelinde Türkiye'nin uluslararası mevzuatlar yönünden gelişimine olumlu etkiler sağlıyoruz. Türkiye'nin sürdürülebilir kalkınmasının temel taşlarından biri olan ihracat ayağında endüstrinin ilerleyebilmesi için teknik ve yasal gelişimlerin sağlanmasına liderlik ediyoruz. En önemlisi tarım, ekonomi, beslenme alt başlık ne olursa olsun insana yarar bir ürün olan meyve suyunun hem ürün hem endüstri olarak doğru anlaşılmasını ve hem de hak ettiği takdiri görmesi için mücadele ediyoruz. Yılda bir kez düzenlediğimiz ve bu yıl onuncusuna ev sahipliği yapacağımız sektör buluşmasını ise 5 Eylül'de Juiceful Istanbul Summit adı altında İstanbul'da gerçekleştireceğiz. Umarız tüketiciler dengeli ve yeterli beslenmenin anahtarlarından biri olan meyve suyunu günlük tüketimlerinde devam ettirirler veya bir yenilik yapar ve meyve suyuna yer açarlar.

TÜRKİYE MEYVE SUYU ENDÜSTRİSİ

Türkiye, dünya meyve suyu pazarında nasıl bir rol oynuyor? Yüzdelik payı nedir?

Türkiye meyve suyu endüstrisinin, 2017 yılında yaklaşık 216 milyon dolar olan ihracatı, geçen sene 280 milyon doları aştı. %30'lar seviyesini yakalayan bu büyümenin yanı sıra, her sene düzenli bir şekilde yüzde 90'ı aşan oranda dış ticaret fazlası üretebilen bir endüstriyi, ekonominin aydınlık yüzü olarak tanımlamak sanırım kabul görecektir. Küresel meyve suyu pazarı yaklaşık 11,5 milyar dolar düzeyinde gerçekleşmekte ve Türk meyve suları, Amerika'dan Hindistan'a, AB ülkelerinden Uzak Doğu'ya 100'ün üzerinde ülkeye ihraç edilmekte. Türkiye, küresel tercihler ile uyum gösteren kaliteli ürünleri ve ürün çeşitliği ile ihracat pazarlarında gücünü giderek artırıyor. Önümüzdeki dönemde, Türkiye'nin dünya meyve suyu pazarından hem markaları ile hem de konsantre ihracatı ile daha fazla pay almasını amaçlıyoruz, üye şirketlerimize yol açmaya çalışıyoruz. 2017

fruit juice industry advocates in the international arena. We provide a positive impact to the development of international legislation of Turkey. One of the cornerstones of Turkey's sustainable development is exports and we do our best to provide technical and legal development for the industry to advance. Most importantly, we are struggling for people to understand fruit juice in the right way, which is a product that is beneficial to human beings in agriculture, economy and nutrition, and for it to have the appreciation it deserves. Those who are interested can also contact us at the association office. We hope that they include fruit juice, which is one of the keys to balanced and adequate nutrition, in their daily consumption, or they make a change and make room for fruit juice.

TURKEY'S FRUIT JUICE INDUSTRY

What kind of a role does Turkey in the world fruit juice market? What is the percentage share?

Exports of Turkey's fruit juice industry reached 216 million dollars in 2017 and exceeded 280 million dollars last year. In addition to this 30% growth, it is an industry that can produce more than 90 percent of foreign trade on a regular basis every year. The global fruit juice market is around 11.5 billion dollars and Turkish juices are exported to over 100 countries from America to India, from EU countries to the Far East. Turkey, showing compliance with global quality products and product preferences, gradually increases with the power of diversity in export markets. In the coming period, we aim Turkey to cover more on the World fruit juice market with both its brands and concentrate exports and we try to help members of our companies. Although the domestic market, which was about 2.7 billion TL in 2017, grew its turnover in the first six months of the year, some negative developments also took place. At the beginning of

yılında 2,7 milyar TL düzeyinde gerçekleşen iç pazar, yılın ilk altı ayı içerisinde ciro bazında büyüse de, bazı olumsuz gelişmeler de yaşandı. Türkiye’de meyve suyu içinde en çok tercih edilen nektarlar ve yanı sıra meyveli içeceklerin, yılın başında yüzde 10 ÖTV uygulaması kapsamına alınması ve bunun fiyatlara yansımaları, pazarda hacim bazında bir düşüşe yol açtı. Yılın ikinci yarısında yaşanan kur dalgalanmasından kaynaklanan maliyet artışı, yazın son aylarında sektör genelinde fiyatlara belirli bir oranda yansıtıldı. Önümüzdeki dönemde bu gelişmelerin talep, üretim ve kapasite kullanım oranlarını etkilemesi mümkün olabilecektir.

Ülkemizde yetiştirilen ve ihracat potansiyeli barındıran meyveler hangileri?

Dünya pazarlarında tüketici beklentileri ve ülkemizin meyve çeşitliliği en büyük avantajlarımız. Yeni meyve türlerine, ihracat pazarlarına uygun ürünlere odaklanan endüstrimiz, bu avantajları değere dönüştürüyor. İlk zamanlarda en popüler ihraç ürünlerimiz, elma ve vişne suları iken, bugün nar ve çilek suları eklendi. Bugün bu iki üründe de çok ciddi miktarda üretim yapıyoruz ve dünyada da söz sahibiyiz. Bununla birlikte çok ciddi bir üzüm suyu üretimimiz var. Sonra da portakal ve diğer narenciye ürünleri meyve suları geliyor. Tabii ki, elma ve vişne de vazgeçilmez ürünlerimiz olmaya devam ediyor. Türk çiftçisinin emeğini tüm dünyaya kalite güvencesi ile yayabilmekten ve ülke ekonomisine yarar sağlamaktan çok memnunuz.

Tarım sektörü hızlı bir değişimden geçiyor, bu durum meyve yetiştiricilerini ve meyve suyu üreticilerini nasıl etkiliyor?

Tarımın değişkenleri çok fazla. En kritik olanı da hammaddenin sürdürülebilirliği ve tedarik zincirinde istikrar. MEYED, tarımsal destekleme politikaları, verimlilik, bitki sağlığı gibi konularda, kamu-çiftçi-sanayici üçgeninde doğru iletişim, iş birliği ve koordinasyonu sağlayarak ülke faydasına yönelik çalışmalar sürdürmektedir. 2018 yılında Tarım Kredi Kooperatifleri (TKK) iş birliğinde gerçekleştirilen bir pilot proje, bu çalışmalara iyi bir örnek

the year, the most preferred nectar and fruit drinks received 10 percent SCT application, it was reflected in the prices and it caused a decrease in volume of the sector. The increase in cost caused by the exchange rate fluctuation in the second half of the year was reflected in the prices in the sector during the last months of the summer. In the upcoming period, it will be possible for these developments to affect demand, production and capacity utilization rates.

Which are the fruits that are grown and have export potential in our country?

Consumer expectations in world markets and fruit variety in our country are our biggest advantages. Our industry, focusing on new fruit types, products suitable for export markets, turns these advantages into value. At first, our most popular export products were apple and cherry juices, today pomegranate and strawberry juices are also on that list. Today, we make production in large quantities in these two products and we have a voice in the world. Also, we have a serious grape juice production. Orange and other citrus juices follow it. Of course, apple and cherry continue to be our irreplaceable products. We are very pleased to spread the labor of Turkish farmers to the world with quality assurance and to benefit the economy of our country.

The agricultural sector is undergoing a rapid change, how does it affect fruit growers and fruit juice producers?

Variables of agriculture are very high. What is critical is the sustainability of the raw material and stability in the supply chain. MEYED works towards the benefit of the country by providing correct communication, cooperation and coordination in the public-farmer-industrialist triangle on agricultural support policies, productivity and phytosanitary issues. A pilot project conducted in 2018 in cooperation with the Agricultural Credit Cooperatives (TKK) is a good example of these studies. While our fruit variety is an advantage for our country, there are disadvantages such as the fact that agricultural lands are

“

Türkiye meyve suyu endüstrisinin, 2017 yılında yaklaşık 216 milyon dolar olan ihracatı, geçen sene 280 milyon doları aştı.

Exports of Turkey's fruit juice industry reached 216 million dollars in 2017 and exceeded 280 million dollars last year.

“

Cam, şeffaf ve güvenilir bir ambalajdır

Glass is transparent and reliable package

Çevre ve Şehircilik Bakan Yardımcısı
Mehmet Emin Birpınar

*Deputy Minister of Environment and
Urbanization M. Emin Birpınar*

ÜRÜN AMBALAJLARININ GERİ DÖNÜŞÜMÜ SAĞLANABİLİYOR MU?

Meyve suyu ambalajlamasında kullanılan kutu, cam şişe ve metal kutuların tümü, geri kazanılabilir malzemeyle üretilir. Bu yasal olarak bir zorunluluk olduğu için, tüm üretici firmalar tarafından uygulanır. Çevre ve Şehircilik Bakanlığı'nca 14.03.1991 tarihinde yayınlanan Katı Atıkların Kontrolü Yönetmeliği ve 26.06.2007 tarihinde Ambalaj Atıkları Yönetmeliği adını alan yönetmelik gereğince, geri toplama ve geri kazanım mecburidir. Burada tüketicieye düşen önemli görev, ambalajları (şişe, metal, karton, alüminyum poşet vs) ayrıştırarak biriktirip, geri dönüşüm kuruluşlarının sağladığı toplama alanlarına atmaktır.

CAN THE PRODUCT PACKAGING BE RECYCLED?

Boxes, glass bottles and metal cans used in fruit juice packaging are all made from recyclable materials. Since this is a legal requirement, it is implemented by all manufacturers. Collecting and recycling is mandatory in accordance with the Regulation on the Control of Solid Waste issued by the Ministry of Environment and Urbanization on 14.03.1991 and the Regulation on Packaging Waste on 26.06.2007. The important task of the consumer is to dispose of the packaging to the collection areas provided by recycling companies after collecting and sorting them out (bottle, metal, cardboard, aluminum bag etc.).

teşkil etmektedir. Meyve çeşitliliğimiz ülkemiz açısından avantaj teşkil ederken, tarım arazilerinin küçük ve dağınık yapıda olması gibi dezavantajlar da söz konusu. Öte yandan çiftçinin ürününe iyi fiyat arayışı, tüketici fiyatlarına enflasyonist baskı olarak yansımamalı. Bunu aşmanın yollarını bulmak amacıyla, Kütahya bölgesinde vişne alımı için TKK ile iş birliği yapıldı. Üretici ürünü TKK'ya getirdi, endüstri de alımını TKK'dan yaptı. Bu sayede çiftçi finansmanı, iş gücü, verimlilik gibi konularda ölçek gücüyle büyük avantaj sağlandı ve olumlu sonuçlar alındı. Alınan başarılı sonuç doğrultusunda bu sene Şubat ayı başında Türkiye Tarım Kredi Kooperatifleri ile Meyve Suyu Endüstrisi Derneği arasında, Türk çiftçisi tarafından yetiştirilen meyvelerin, Tarım Kredi Kooperatifleri'ne bağlı birlikler üzerinden sanayilik hammadde olarak kullanılmak üzere MEYED üyesi şirketler tarafından alımını hedefleyen iş birliğine yönelik protokol imzalandı. Bu sayede yaklaşık 200 bin ton meyve tedarikinin bu sistem çerçevesinde sağlanması hedefleniyor.

AMBALAJ, GERİ DÖNÜŞÜME UYGUN OLMALI

Bir gıda ürününün raf ömrünü uzun ve sağlıklı tutmak adına kullanılan ambalaj ürünleri hakkında ne düşünüyorsunuz?

Meyve suyu proses süreci içerisinde yer alan pastörizasyon işlemi sonucunda zararlı mikroorganizmalardan arındırılmış meyve suları için bir sonraki kritik aşama steril ve güvenli ambalajlarla paketleme işlemidir. Güvenli olma kriterlerine sahip ambalajların aynı zamanda ürünlerin besin değerini, tadını, görünüşünü ve kıvamını koruması beklenmektedir. Çevre hassasiyetleri göz önüne alındığında ise ambalajların geri dönüşüm özelliği olması önemli bir kriterdir. Tüm dünya bir korku içerisinde, gıdadan tutun da ekonomiye varana kadar dikkat edip, tedirginlik yaşıyoruz. O nedenle bize güven veren ürünler tercih ediyoruz. Geri dönüşümlü ürünlerde sürdürülebilirlik olduğu için de tercih edilmesi çok normal. Sürdürülebilirliğin

small and scattered. On the other hand, the search for good prices on the farmer's product should not be reflected in consumer prices as inflationary pressure. In order to find ways to overcome this, TKK offered cooperation to purchase cherries from the Kütahya region. Producers brought the products to TKK, the industry made the purchase through TKK. Thus, issues such as farmer financing, labor force, productivity, gained a great advantage and positive results were obtained. Thanks to the successful results, Turkey Agricultural Credit Cooperatives and Turkish Fruit Juice Industry Association signed a protocol in early February this year; fruits raised by Turkish farmers will be purchased by MEYED member companies to be used as industrial raw materials through unions affiliated to Agricultural Credit Cooperatives. Thanks to that, approximately 200 thousand tons of fruit supply is aimed to be provided within the framework of this system.

PACKAGING SHOULD BE SUITABLE FOR RECYCLING

What do you think about the packaging products used to keep the shelf life of a food product long and healthy?

The next critical stage for fruit juices that are free of harmful microorganisms as a result of the pasteurization in the fruit juice process is the packaging process with sterile and safe packaging. It is also expected that the packages with the criteria of being safe will preserve the nutritional value, taste, appearance and consistency of the products. Considering the environmental sensitivities, it is an important criterion for the packaging to be recycled. The whole world is in a state of fear, we are worried about everything from food to economy. Therefore, we prefer products that we are sure about. It is very normal for recyclable products to be preferred because of their sustainability. I think the most important point of sustainability is waste, waste of food in developing countries is too

en önemli noktası bence israf. Gelişmekte olan ülkelerde gıda israfı çok fazla, sadece plastik, kağıt ya da cam değil çöpe attığımız. Umarım söylemler ve eylemler denk düşer ve her anlamda sürdürülebilir anlayış hâkim olur.

Camın bu konudaki rolü sizce nedir?

Cam ambalajlar meyve suyu endüstrisi tarafından tercih edilen ambalaj türlerindendir. Bunun temel nedenleri arasında camın; ürünlerin tat ve kokularını değiştirmemesi, raf ömrünü koruması, şeffaf olması dolayısıyla ürün içeriğini göstermesi ve geri dönüşümlü olması gibi özellikleri sıralanabilir. Rahatlıkla söyleyebilirim ki üye firmalarımız ambalaj tercihlerini yaparken, yasal mevzuatı da dikkate alarak ürünlerini güvenli şekilde sunabilecekleri alternatifleri seçmektedirler. Dolayısıyla tüketicinin değişken tercihlerine cevap verebilmek adına meyve suyu raflarında karton, cam, metal ambalajlara rastlamak mümkün olmaktadır.

Park Cam'ın cam ambalaj sektörüne olan katkısını nasıl yorumlarsınız?

Park Cam üreticilere ve dolayısıyla sektöre kullanım kolaylığı sağlayan geniş ürün çeşitliliği ile katkı sağlamaktadır. Ambalaj sektöründe piyasaya sunulan kaliteli ve rekabetçi ürünler tüketicilerin alım tercihlerine etki eden önemli unsurlardan biridir. Bu sebeple ambalaj sektörüne yapılan tüm yenilikçi katkılar sektörümüz ve Derneğimiz açısından desteklenmekte ve takdirle karşılanmaktadır.

Bircam'ın (Birleşik Cam Ambalaj Dolumcuları ve Üreticileri Vakfı) yürüttüğü, cam ambalaj atığı ve geri dönüşümü hususundaki çalışmaları nasıl değerlendiriyorsunuz?

BİRCAM'ın hedefleri arasında; konutlar, kurumlar, işyerleri ve HORECA'lardan çıkacak olan her bir cam şişeyi renklerine göre ayrılıp kırılarak kaynağında ayrı toplamak ve içine yabancı madde girmeden, aktarma merkezleri üzerinden direkt geri dönüşüm tesislerine gönderilerek ekonomiye geri kazandırmak olduğu görülmektedir. Bu ve benzeri adımların etkili geri dönüşüm çalışmaları yapılmasına katkı sağlayacaktır. Doğal kaynaklarımızın daha az kullanımını sağlayacak olan geri dönüşüm uygulamalarının yaygınlaşmasını her zaman desteklemekteyiz.

much, we do not throw away only plastic, paper or glass. I hope that people will back up their words with action and we can achieve sustainability in every area.

What do you think the role of glass is in this context?

Glass packaging is one of the packaging types preferred by the fruit juice industry. The main reasons for this are properties such as not changing the taste and odors of the products, preserving the shelf life, being transparent and showing the product content and being recyclable. I can easily say that our member companies choose the alternatives that they can offer their products safely by taking into account the legal regulations while making their packaging preferences. Therefore, it is possible to find cardboard, glass and metal packages in fruit juice shelves to meet the variable preferences of the consumer.

How do you interpret Park Cam's contribution to the glass packaging sector?

Park Cam contributes to the manufacturers and thus to the sector with a wide range of products easy to use. High quality and competitive products offered to the market in the packaging sector are one of the important factors that affect the buying preferences of consumers. Therefore, all innovative contributions to the packaging sector are supported and appreciated by our sector and our association.

What do you think about the work on glass packaging waste and recycling carried out by the Unified Glass Packaging Fillers and Manufacturers Foundation (BİRCAM)?

The targets of BİRCAM are that each glass bottle from dwellings, institutions, workplaces and HORECAs is separated according to their colors, collected separately at their source and contribute to the economy by transferring them directly to recycling facilities via transfer centers before it is mixed with any foreign material. This and similar steps will contribute to effective recycling. We always support the widespread use of recycling practices that will enable less use of our natural resources.

TÜRKİYE'DE NE KADAR MEYVE SUYU TÜKETİLİYOR?

Türkiye'de %100 meyve suyu ve nektar olarak kişi başı tüketim 1970'li yıllarda 0,4 litre iken, 2000 yılında 4,4 litreye, 2017 yılında ise 8,5 litreye ulaştı. Bu büyüme endüstrinin sorumlu üretimi ve tüketicinin bilinçlenerek doğru beslenmeye yönelişinin sonucudur. Öte yandan, gelişmiş ülkelerdeki dengeli beslenme bilincinin seviyesi ile kişi başı yıllık tüketimin Almanya'da 28,2 litre, Kuzey ve Güney Amerika'da toplam 29,5 litre olduğu dikkate alındığında Türkiye meyve suyu pazarının gelişiminin ve büyümesinin devam etmesi beklenmektedir.

HOW MUCH JUICE IS CONSUMED IN TURKEY?

While 100% fruit juices and nectars consumption per person in Turkey in the 1970s was 0.4 liter, it reached 4.4 liters in 2000 and 8.5 liters in 2017. This growth is the result of the responsible production of the industry and the consumer's orientation towards proper nutrition. On the other hand, considering that a person's annual consumption in a balanced diet in developed countries is 28.2 liters in Germany, 29.5 liters in North and South America, Turkey's fruit juice market and growth is expected to continue to develop.



GEÇMİŞE DÖNÜŞ: PLAK KOLEKSİYONERLİĞİ

BACK TO THE PAST: RECORD COLLECTING

Üretim Teknisyeni Mehmet Kuşlu ile cam sektörünün Türkiye'deki gelişimi, Park Cam'ı ve biriktirmekten keyif aldığı plakları hakkında güzel bir sohbet gerçekleştirdik.

We had a great chat with Production Technician Mehmet Kuşlu about the development of the glass industry in Turkey, Park Cam and the records he likes collecting.

Cam ambalajın, diğer gıda ambalajlarının aksine geçirgenlik özelliği bulunmayan doğal kaynaklardan üretilen bir ambalaj maddesi olduğunu söyleyen Park Cam Üretim Teknisyeni Mehmet Kuşlu, "İleri teknoloji üretim makineleri ile daha hafif ve daha kaliteli cam ambalaj üreterek müşterilerimizin üretim verimliliğinin artmasına ve lojistik maliyetlerinin düşmesine imkân sağladık." dedi.

Mehmet Kuşlu kimdir, okuyucularımıza kısaca kendinizden bahseder misiniz?

1971 Ankara doğumluyum. İlkokul, ortaokul ve liseyi orada okudum, yüksekokulu Niğde'de tamamladım. Askerliğin ardından iş hayatına atıldım. 1995 yılında cam ile tanıştım. Çayırova şişe fabrikasında işe başladım. IS makinesinde 6 yıl operatörlük yaptım. 2001 yılında ustabaşı olduktan sonra 2005 yılında Bursa Yenişehir fabrikasında üretim teknisyeni olarak görev aldım. 2013 yılında da Park Cam'a geçiş yaptım.

Sizce Park Cam'ın sektöre kattıkları neler?

Cam sektörüne Park Cam'ın girmesi ile birlikte yeni bir soluk geldi. Semih Bey ve Mehmet Bey önderliğinde güzel bir ekip kuruldu. Ürün ve hizmette en yüksek kaliteyi hedefleyerek ülke ekonomisine, cam ambalaj sektörüne ve iş ortaklarımıza değer katan adımlar attık. İleri teknoloji üretim

Park Cam Production Technician Mehmet Kuşlu, stating that glass packaging is a packaging material produced from natural sources which do not have permeability, unlike other food packages, added, 'By producing more lightweight and better quality glass packaging with advanced technology production machines, we have enabled the production efficiency of our customers to increase and the costs of logistics to decrease.'

Who is Mehmet Kuşlu and could you tell our readers about yourselves?

I was born in Ankara in 1971. I went to primary and high school there, I completed college in Niğde. After military service, I started my career. In 1995, I met glass. I started work at the bottle factory in Çayırova. I worked with IS machines as an operator for 6 years. After being a foreman in 2001, I started to work as a production technician at the Yenişehir plant in Bursa in 2005. In 2013, I started to work at Park Cam.

What do you think Park Cam contributed to the sector?

A new chapter started with the entry of Park Cam into the glass sector. With the leadership of Mr. Semih and Mr. Mehmet, a great team was put together. We have taken steps that add value to the national economy, the glass packaging industry and our business partners by targeting the highest quality in products and services. By

“

Bilgi ve tecrübe; çalıştıkça, birbirimize öğrendiklerimizi, bildiklerimizi aktardıkça çoğalacaktır. Buna bağlı olarak hem ürün kalitesi hem randıman artışı sağlanacaktır. Hep birlikte ve hep ileriye gideceğiz.

Knowledge and experience will increase as we work and tell each other what we learn and know.

Accordingly, both product quality and efficiency will increase. We will always go forward together.



Mehmet Kuşlu'nun evinde son bir asrın nadide plak eserleri var. Bunların arasında 1800'lü yıllarda Almanya'nın Hamburg şehrinde kaydedilmiş Osmanlıca plaklar, Cumhuriyetin ilk yıllarında İngiltere'de kaydedilmiş taş plaklar ve yetmişlerin sonuna doğru üretilmiş Türk pop müziği plakları mevcut. Kimler yok ki aralarında: Hacı Arif'in taş plağı, Safiye Ayla'nın Hüzam Şarkıları, Mediha Şen'in 45'likleri, Ali ve Aysun Kocatepe'nin son plakları. Mehmet Kuşlu elinde bir sanat hazinesini barındırıyor...

There are has rare records of the last century in Mehmet Kuşlu's house. These include Ottoman records recorded in Hamburg in Germany in 1800s, phonograph records recorded in England in the first years of the Republic and Turkish pop music records produced towards the end of the seventies. There is a wide variety: records of Hacı Arif, Safiye Ayla's Huzzam Sarki, 45's of Mediha Şen, Ali and Aysun Kocatepe's last records, Mehmet Kuşlu holds an art treasure in his hands...

makinaleri ile daha hafif ve daha kalite- li cam ambalaj üreterek müşterilerimizin üretim verimliliğinin artmasına ve lojistik maliyetlerinin düşmesine imkân sağlandı. Park Cam ülke ekonomisine ve sektöre can kattı, istihdam yarattı. Dilerim bu yatırımın devamı gelir.

Fabrikada bir gününüz nasıl geçiyor?

Üretim teknisyeni olarak görev alıyorum. Bölümün imalat değişimleri, deneme ürünlerinin yapılması, bu ürünlerin problemlerinin çözülmesi, randımanların yükseltilmesi ve üretimdeki personelin izin, vardiya, eğitim vb. ihtiyaçlarının sorumlu- su olarak görev alıyorum. Ekip olarak her şeyin üstesinden birlikte geliyoruz. İşe yeni başlayan tüm arkadaşlarla paylaşımlarda bulunarak işimizi eksiksiz yapıyoruz. Günümüz, fabrikanın hatasız işleyişi için mücadele ederek geçiyor.

İş dışında neler yapıyorsunuz?

Ailemle birlikte vakit geçirmeyi ve bisik- lete binmeyi seviyorum. Müziğe ilgilim var ve plak koleksiyonerliği yapıyorum. Plak- lara olan düşkünlüğüm ailemden geliyor. Annem, dedem, babam hep Türk sanat müziği dinlerdi. 1990 yılında Bursa'da bir

producing more lightweight and better quality glass packaging with advanced technology production machines, we have enabled the production efficiency of our customers to increase and the costs of logistics to decrease. Park Cam contributed a lot to the national economy and the sector, provided employment. I hope this investment will continue successfully.

How do you spend your day at the factory?

I work as a production technician; I am responsible for change in manufacturing, trial products, solving the problems of these products, increasing the efficiency and the needs of the personnel at the production department such as permissions shifts, training etc. As a team, we come over everything together. We do our job without skipping anything by sharing what we know with the new friends. We spend our days by struggling for complete and error-free operation at the factory.



gezi esnasında plak satıldığını gördüm ve cebimdeki harçlıkla 10 tane long play aldım. 19 yaşlarındaydım ve zaten aşına olduğum Türk Sanat Müziği'nin plaklarını biriktirmeye başladım. Ardından işe başladım ve kendi paramı kazanmaya başlayınca bir pikap satın aldım. Her çeşit müzikten plaklarım var. Hepsini seviyorum ama TSM'nin yeri bende ayrıdır. 350 adet kadar plağım var. 10 tanesi taş plak. Bir arkadaşım hediye etti. İçinde Safiye Ayla'nın 1930'lu yıllardan kalma kayıtları bile var. Diğerlerinin 50'si long play, geri kalanı 45'liklerden oluşuyor. Hümeýra, Ajda Pekkan, Zeki Müren ve daha sayamadığım birçok ünlü sanatçının plakları var. Eskicilerden, arkadaşlarımdan, internetten buldum, derken yüzlerce plağım oldu. Saklıyorum çünkü seviyorum. En özeli de Zeki Müren'dir benim

What do you do outside of the work?

I love spending time with my family and riding a bike. I'm interested in music and I'm a record collector. My fondness for records comes from my family. My mother, my grandfather, my father always listened to Turkish classical music. In 1990, I saw someone selling records during a trip in Bursa and I bought 10 long-playing records with my pocket money. I was about 19 years old and I started to collect the records of Turkish Classical Music I was already familiar with. Then I started work and bought a phonograph when I started earning my own money. I have records of all kinds of music. I love them all, but TSM is different for me. I have 350 records. 10 of them are gramophone records. A friend of mine gave me as a present. I even have one of Safiye Ayla's records from the 1930s. 50 of the others are long-playing records and the rest is 45 rpm

Park Cam'ın Üretim Teknisyeni Mehmet Kuşlu, iyi bir koleksiyoner olmanın yanı sıra bir hayvansever olarak da dikkat çekiyor. Kuşlu'nun evinin prensi Mırmır isimli kedisi...

Park Cam's Production Technician Mehmet Kuşlu is not only a good collector but also an animal lover. His cat named Mırmır, the prince of Kuşlu's house...

“

Doğal kaynakların bilinçsizce tüketildiği ve çevre sorunlarının önemli boyutlara ulaştığı bir çağda, plastik, ambalaj atıklarının geri kazanımında olduğu gibi atık camların geri kazanımının da ülkemiz için önem teşkil ettiğini aileme ve çevreme aşılamaaya çalışıyorum.

In an age natural resources are consumed unconsciously and environmental problems have reached significant dimensions, I try to convince my family and environment that recycling of waste glass is important for our country just like recycling plastic, packaging and waste.



“

Yeni nesil üretimin adı: Park Cam

The name of the new generation production: Park Cam

için. Arada çıkartır eşime ve çocuklarıma dinletti yaparım. Müziği dinlemeyi, biriktirmeyi seviyorum ama maalesef çalmayı bilmiyorum.

HEP BİRLİKTE VE HEP İLERİYE

Ekip arkadaşlarınıza iletmek istediğiniz bir mesajınız var mı?

Onlarla bir bütün olduk ve planlı bir şekilde çalışıyor ve çalıştıkça başarıyı yakalıyoruz. Oğuz Bey'in de dediği gibi kendimden sonra birilerini yetiştirebilirim ne mutlu bana. Öğrettikçe yüküm azalır ve bu fabrikaya başarılı, yetişmiş bireyler kazandırırım. Umarım 3'üncü fırının açılışını görür ve 4'üncüye geçiş yaparız. Ben de bu esnada öğrenmeye ve öğretmeye, yeni arkadaşlara bilgilerimi ve tecrübelerimi paylaşmaya devam edeceğim. Bilgi ve tecrübe çalıştıkça, birbirimize öğrendiklerimizi, bildiklerimizi aktardıkça çoğalacaktır. Buna bağlı olarak hem ürün kalitesi hem randıman artışı sağlanacaktır. Hep birlikte ve hep ileriye gideceğiz.

Camı üreten isimlerden biri olarak geri dönüşüme dair fikriniz nedir?

Cam, doğal kaynakların yüksek derecelerde eritilmesi sonucu elde edilir. Cam sonsuz defa yeniden eritilip şekillendirilebilir. Yeniden eritmek ile daha az enerji harcarız. Bu da doğal kaynaklarımızın, işleme esnasında kullanılan enerji ile petrol kaynaklarımızın azalmasına, üretim sonucu oluşturulan kirlilik ile de çevre ve sağlık sorunlarının azalması demektir. Doğal kaynakların bilinçsizce tüketildiği ve çevre sorunlarının önemli boyutlara ulaştığı bir çağda, plastik, ambalaj atıklarının geri kazanımında olduğu gibi atık camların geri kazanımının da ülkemiz için önem teşkil ettiğini aileme ve çevreme aşılamaya çalışıyorum. Atık plastikler ve kâğıt-karton atıklarının geri dönüşümü belli işlemlerden sonra tekrardan yapılamamasına karşın atık camlar, sonsuz kez yeniden kullanılabilir. Bunu unutmamak ve geri kazanmak gerek, geleceğimizi çöpe atmamalıyım.

records. I have records of Hümeysra, Ajda Pekkan, Zeki Müren and many other famous artists I cannot count. I bought them from junk shops, my friends and internet, now I have hundreds of records. I keep them because I love them. For me, the most special one is Zeki Müren. I sometimes play it for my wife and children. I love listening to music and collecting it, but unfortunately I don't know how to play.

ALWAYS TOGETHER AND FORWARD

Do you have a message for your teammates?

We have become a great team and we work in a planned way and as we work more, we achieve more. If I can train someone like Mr. Oğuz said, I'll be very happy. As I teach, my workload will decrease and successful and trained individuals will contribute to this factory. I hope we will see the 3rd furnace being operational and move to the fourth. In the meantime, I will continue to learn, teach and share my knowledge and experience with new friends. Knowledge and experience will increase as we work and tell each other what we learn and know. Accordingly, both product quality and efficiency will increase. We will always go forward together.

What is your opinion about recycling as one of the producers of glass?

Glass is obtained by melting natural resources at high levels. The glass can be re-melted and shaped endlessly. We use less energy with re-melting. This means that our natural resources, the energy used during processing, and our oil resources decrease, the pollution caused by the production and the environmental and health problems decrease, as well. In an age natural resources are consumed unconsciously and environmental problems have reached significant dimensions, I try to convince my family and environment that recycling of waste glass is important for our country just like recycling plastic, packaging and waste. Although the recycling of waste plastics and paper-cardboard cannot be done again after certain processes, the waste glass can be recycled endlessly. Let's not forget it and let's recycle, we shouldn't throw our future in the trash.



Cam bir çöp değil, ham maddedir. Gıda güvenliğinin yanında yüzde yüz ve sonsuz kere geri dönüştürülebilen bir gıda ambalajı olması nedeniyle çevre sağlığı açısından da kullanımının yaygınlaşması gereken tek üründür.

Glass is not garbage, but a raw material. In addition to food safety, it is the only product that needs to be used in terms of environmental health since the packaging can be recycled 100 percent endlessly.

HER YÖNÜYLE MÜKEMMEL: CAM AMBALAJ

PERFECT IN EVERY ASPECT: GLASS PACKAGING

Ambalajlar içeceklerin, gıdaların ve ilaçların güvenli şekilde saklanması, tüketiciye sunulmasında ve kullanımında kritik bir işleve sahiptir. Cam ambalajlar doğal yapısı ve üstün özellikleri sayesinde bu işlevleri gerçek anlamda yerine getirmekle kalmaz, ürünlere mükemmel estetik sağlayarak marka değerini de artırır.

Kalitesini kaybetmeden sonsuz kez geri dönüşebilmesi ise doğal kaynakların korunması ve sürdürülebilirlik açısından eşsizdir. Modern yaşamın vazgeçilmez bir parçası olan bu ürünü ayrıcalıklı yapan bazı özelliklerine daha derinden bakalım. [Sağlık ve Güven] Cam en sağlıklı ve güvenli ambalaj malzemesidir. Cam, yaygın olarak kullanılan ambalaj malzemeleri içerisinde, gıda ve ilaç endüstrinde dünyaca otorite sayılan Amerikan FDA Kurumu tarafından “GRAS” (Generally Regarded as Safe) kategorisinde değerlendirilen yani “genel olarak güvenli” kabul edilen tek ambalaj malzemesidir. Cam ambalajlar kum, soda, kalker gibi %100 doğal, mineral içerikli hammadde­lerden üretilir. Yapısında toksik ya da zararlı bir madde yoktur. İnert bir malzeme olduğu için cam ambalaj içindeki ürünle etkileşime girmez. Bu sayede içindeki ürünü, tadını ve kokusunu bozmadan uzun ömürlü olarak korur. Cam gözeneksiz ve geçirimsiz bir yapıya sahip olduğu

The packages have a critical function in safe storage, delivery and use of beverages, foods and medicines. Thanks to its natural structure and superior properties, glass packaging not only fulfills these functions in real terms, but also enhances the brand value by providing excellent aesthetics to the products.

Its ability to be recycled endlessly without losing its purity makes it unique in terms of preservation of natural resources and sustainability. Let's take a deeper look at some of the features of this product, which is an indispensable part of modern life. [Health and Safety] Glass is the most healthy and safe packaging material. Glass is the only packaging material that is considered as generally safe among most commonly used packaging materials by “GRA” (Generally Regarded as Safe) widely accepted as a global authority in the food and pharmaceutical industry. Glass packaging is produced from 100% natural and raw materials with minerals such as sand, soda and limestone. There is no toxic or harmful substance in its structure. Since it is an inert material, the glass does not interact with the product in the packaging. Thus, it preserves the product for a long time without disturbing its taste and smell. Since glass has a non-porous

Muhammet Öztürkoğlu*

*Kalite Kontrol Şefi

*Quality Control Chief

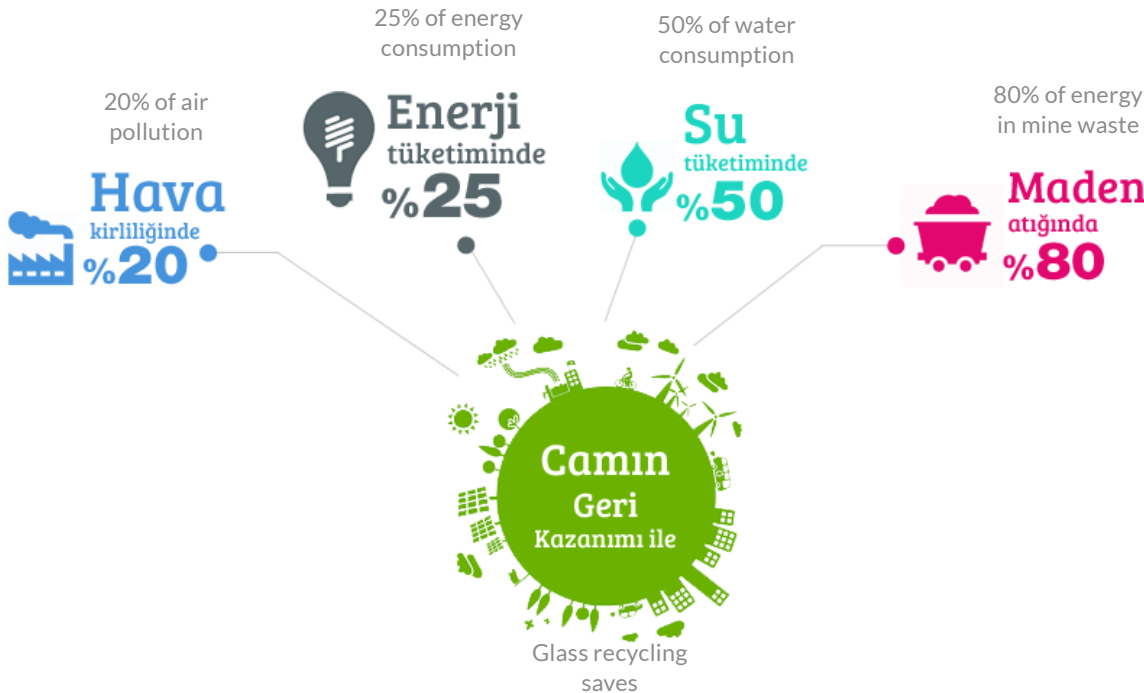
için dışarıdan içeriye ya da içeriden dışarıya gaz dahi hiç bir maddenin geçişine izin vermez. Cam şeffaftır, tüketicilere ürünleri satın alırken ve kullanırken içerisindekini görme ve kontrol etme olanağı verir. Şeffaf bir malzeme olmasına karşın cam, rengine bağlı olarak içecekleri, gıdaları ve ilaçları güneş ışınlarının zararlı etkilerine karşı korumada da oldukça başarılıdır. Bal (amber), kobalt mavi, uv-yeşil gibi renkli cam ambalajlar ile hassas ürünler için gerekli UV koruma sağlanabilmektedir. Farklı renk ve saydamlıkta, istenilen boyut ve biçimde üretilebilen cam ambalajlar ürünlere mükemmel estetik kazandırır. Cam ambalajların üzerine çok değişik türde etiket, baskı ve dekorasyon uygulamaları yapılabilmektedir. Kâğıt etiket, şeffaf plastik etiket, kısmi ve tam boy giydirme (shrink sleeve), baskı, sablaj, organik boyama ve asitle işleme cam ambalajlarda başlıca yapılan etiket ve dekorasyon uygulamalarındandır. Gerek cam ambalajın kendi tasarımı, gerekse üzerine yapılan etiket ve dekorasyon işlemleri ile marka sahipleri, ürünlerini şık ve özgün tasarımlarla müşterilerine sunma olanağına sahip olur. Yapılan tüketici araştırmaları, cam ambalajlı ürünlerin tüketicilerde yüksek kalite algısı oluşturduğunu ve insanların bunun için daha fazla ücret ödemeyi kabul ettiklerini sürekli olarak

and impermeable structure, it does not allow any gas to pass from the outside to the inside or from the inside to the outside. Glass is transparent which allows consumers to see and control what is inside while buying products. Although it is a transparent material, it is very successful in protecting the beverages, foods and medicines against the harmful effects of sunlight depending on its color. Colorful glass packaging such as honey (amber), cobalt blue, uv-green can provide the necessary UV protection for sensitive products. Glass packaging, which can be produced in different colors and transparency, in desired size and shape, give the products a perfect aesthetic. Many different types of labels, printing and decoration applications can be placed on the glass packaging. Paper label, transparent plastic label, full or partial body shrink sleeve, printing, frosting, organic dyeing and acid processing are the main labels and decoration applications in glass packaging. Thanks to both the design of the glass packaging and the labeling with decoration applications on it, the brand owners have the opportunity to present their products to their customers with their stylish and unique designs. Consumer research has consistently demonstrated that glass-packaged products create a

“

Cam kalitesini kaybetmeden sonsuz kez geri dönüşebilen eşsiz bir ambalaj malzemesidir. Toplanıp ayıklanan cam ambalaj atıklarını geri dönüştürerek, doğal kaynakları hiç kullanmadan bile yeniden cam ambalaj üretmek mümkündür.

Glass is a unique packaging material that can be recycled endlessly without losing its purity. It is possible to reproduce glass packaging even without using natural resources by recycling the collected glass packaging waste.



“

Keyifle ve güvenle tüketmek için cam ambalaj tercih edin *Prefer glass packaging to conserve and consume food safely*

göstermiştir. Avrupa Cam Ambalaj Federasyonu (FEVE) tarafından 12 Avrupa ülkesinde 6.200 tüketici ile yapılan anket çalışmasında, katılımcıların %74'ünün diğer ambalajlara karşı cam ambalajı tercih ettiği görülmüştür (Goldstein, 2009).

İNORGANİK BİR MALZEME: CAM

Sürdürülebilir bir dünya ile geleceğe güvenle bakabilmemizin en önemli şartı hiç şüphe yok ki kısıtlı olan doğal kaynakları tüketmeden kullanmaktır. Cam, kalitesini kaybetmeden sonsuz kez geri dönüşebilen eşsiz bir ambalaj malzemesidir. Toplanıp ayıklanan cam ambalaj atıklarını geri dönüştürerek, doğal kaynakları hiç kullanmadan bile yeniden cam ambalaj üretmek mümkündür. Hatta geri dönüşümle yapılan üretim, yeni hammadde ile yapılan üretimden daha da az enerji gerektirir ki bu da enerji tasarrufu ve çevrenin daha az kirlenmesi demektir. Cam ambalajlar sadece geri dönüşümle değil depozitolu kullanıma imkân vermesi sebebiyle de çevreyi korumada çok avantajlıdır. İnorganik bir malzeme olan cam, mikroorganizmaların yaşamasına uygun ortam sağlamadığından ve kolay temizlenebilir olduğundan depozitolu kullanım için de en güvenli ambalaj türüdür.

Cam şişeden içilen içeceklerin tadının daha güzel olduğunu hemen hepimiz bizzat deneyimlemiştir. Bu durum, cam ambalajın, içine konulan ürünle etkileşime girmemesi ve tamamen geçirimsiz olması sayesinde yiyecek ve içeceğin gerçek tadını bozmadan koruyabilmesinden kaynaklanmaktadır. Gıda ve içeceklerin özellikle nem alması ve gaz kaybı ürünün gerçek tadının bozulmasına neden olur. Gıdalarda tadın değişmesi sadece keyifli tüketim ile ilgili bir durum değildir, masum olmayan ambalaj etkileşimlerinin de önemli bir göstergesidir. Bu sebeple içecekleri ve gıdaları gerçek tatlarını alarak keyifle ve güvenle tüketmek için cam ambalajlı ürünleri tercih ediniz. Her ne kadar cam kırılabilir bir malzeme olsa da cam ambalajların iç basınç, dikey yük ve ısı dirençleri tahmin edileceğinizden çok daha fazladır. Örneğin hasar almamış klasik bir maden

high quality perception of consumers and that people agree to pay more for it. In the survey conducted by the European Glass Packaging Federation (FEVE) with 6,200 consumers in 12 European countries, it was observed that 74% of the participants preferred glass packaging over other packaging (Goldstein, 2009).

AN INORGANIC MATERIAL: GLASS

There is no doubt that the most important requirement for a sustainable world is to use the natural resources without wasting them. Glass is a unique packaging material that can be recycled endlessly without losing its purity. It is possible to reproduce glass packaging even without using natural resources by recycling the collected glass packaging waste. Production with recycling requires less energy than production with new raw materials, which means energy savings and less pollution of the environment. Glass packaging is very advantageous not only for recycling but also for protecting the environment due to the fact that it provides a returnable use. Glass is the safest package for returnable use because it does not provide an environment suitable for the living of microorganisms which are an inorganic material and it is easy to clean.

We all experienced that drinks from the glass bottle tasted better. This is due to the fact that the glass packaging does not interact with the product in it and is completely impermeable, thus preserving the true taste of the food and drink. The humidification of food and beverages, and the loss of gas, cause the products to deteriorate. The change of taste in foods is not only a matter of pleasant consumption, but also an important indicator of non-innocent packaging interactions. That's why, prefer glass packaging products to enjoy the real tastes of drinks and foods and to consume them safely. Even though the glass is a fragile material, the internal pressure, vertical load and thermal resistance of the glass packages are much higher than you would expect. For example, a conventional mineral

CAM
AMBALAJ

%100

GERİ
DÖNÜŞEBİLİR

SONSUZ KEZ,
KALİTESİNİ
KAYBETMEDEN

GLASS PACKAGING IS
100 % RECYCLABLE
ENDLESSLY, WITH NO
LOSS TO PURITY



Baskı / Printing

Tam boy şeffaf giydirme / Full body shrink sleeve

Kobalt Mavi Kağıt Etiket / Cobalt blue Paper label

Şeffaf Etiket / Transparent Label

Şeffaf Yönlü Etiket / Transparent double sided label

Kağıt Etiket / Paper Label

suyu şişesi yaklaşık 30 bar iç basınca ve 1500 kg dikey yüke dayanır. (*) Yani bir şişe, bir otomobil ağırlığındaki yükü taşıyabilir ve lastiğindeki yaklaşık 2.1 bar (31 psi) basıncın 15 katına dayanabilir. Homojen ısıtılması halinde 500 °C sıcaklıkta dahi deformasyona uğramaz. Bu yüksek dayanım değerleri cam ambalajların birçok kapama yöntemiyle (vakumlu kapama, taç kapak, çevir aç kapak, mantar tıpa, plastik ya da metal vida kapak vb.) kapatılabilmesine, sterilizasyon, sıcak dolum ve pastörizasyon yapılabilmesine, yüksek gazlı içeceklerin doldurulabilmesine olanak sağlar. Yüksek dayanımının diğer önemli bir ayrıcalığı da tüketim sırasında deforme olmaması ve bu sayede kullanım kolaylığı sağlamasıdır. Cam ambalajın neden her yönüyle mükemmel ve ayrıcalıklı bir ürün olduğunu, kilit özelliklerini beş ana başlıkta toplayarak anlatmaya çalıştım. Gıdaları ve içecekleri en sağlıklı şekilde, güvenle ve gerçek tadında tüketirken aynı zamanda doğayı da korumak istiyorsanız cam ambalajlı ürünleri tercih ediniz ve kullanım sonrası mutlaka geri dönüşüme kazandırınız.

water bottle with no damage can endure an internal pressure of approximately 30bar and a vertical load of 1500kg(*). In other words, a bottle can carry the load of a car weight and can withstand 15 times the pressure of about 2.1bar (31psi) in its tire. It is not deformed even if it is heated homogeneously at 500°C temperature. These high strength values enable the closure of glass packaging by many closing methods (such as vacuumed closure, crown cover, twist on lid, cork stopper, plastic or metal screw cover etc.), sterilization, hot filling and pasteurization and filling of high carbonated beverages. Another important advantage of its high strength is that it is not deformed during consumption and thus provides ease of use. I tried to explain why glass packaging is a perfect and privileged product in every way, and its key features are grouped under five headings. If you want to conserve food and drinks in the safest and most realistic way, you should also prefer glass packaging products if you want to protect the nature and recycle them after use.

(*)Bu değerler minimum dayanım limitleri olmayıp, Park Cam tarafından üretilen tipik 20 cl maden suyu şişelerinin fabrikada yapılan dayanım testlerinde ölçülen yaklaşık ortalama değerlerdir.

(*)These values are not the minimum strength limits and are approximate values measured at the factory for the resistance tests of typical 20cl mineral water bottles produced by Park Cam.



PARK CAM, KALİTE DEMEK

PARK CAM MEANS QUALITY

“Park Cam olarak temel hedefimiz kaliteli ürün ortaya çıkarmaktır. Tüketicilerin sağlığı için bu olmazsa olmaz kuraldır. Yönetimin belirlediği bu hedef çerçevesinde faaliyet gösteren Kalite Kontrol Şefliği fabrikada son ürün, proses, ham madde ve ambalaj malzemelerinin kalite kontrolünü sağlamakla görevlidir.”

“As Park Cam, our main goal is to develop quality products. This is a must for consumers' health. Operating within the framework of this target set by the management, the quality control department is responsible for ensuring the quality control of the final product, process, raw material and packaging materials at the factory.”

Kalite Kontrol Şefi Muhammet Öztürkoğlu, fabrikanın kuruluş aşamasından beri Park Cam'da görev almış bir isim. Kendisiyle Park Cam'daki görevini, işletmenin kalite anlayışını ve iş hayatı dışındaki yaşamını konuştuk.

Okuyucularımıza kısaca kendinizden bahseder misiniz?

1982 Erzurum doğumluyum. Evliyim ve biri erkek biri kız iki çocuk babasıyım. Endüstri mühendisiyim. İstanbul Teknik Üniversitesi'nden 2005 yılında mezun oldum. Köy okullarının henüz kapanmadığı dönemde, yaşadığım yerde benle aynı yaşta başka biri olmadığından öğrenim hayatımın ilk 5 yılında hiç sınıf arkadaşım olmadı. Bu durumu o zaman pek de sevmezdim ama şimdi tebessümle anıyorum. 2000 yılında öğretmen lisesinden mezun olurken girmiş olduğum üniversite sınavında meslek lisesi ek puanı ile Türkiye 18'si olmuşum. Üniversiteden mezun olup, askerlik görevimi tamamladıktan sonra iş hayatıma başladım. On iki yıldır cam ambalaj sektöründe kalite alanında çalışmaktayım. İlk iş yerim olan Şişecam Yenişehir fabrikasında altı yıl kalite ve proses kontrol mühendisi olarak çalıştım. Altı yıldır da Park Cam'da Kalite Şefi olarak çalışıyorum.

Park Cam'da çalışmaya ne zaman başladınız?

Park Cam fabrikasında çalışmaya 2012 yılı Ağustos ayının ilk gününde başladım. Bu sırada fabrika henüz inşaat aşamasındaydı. Projenin başından beri görevde olmaktan dolayı kendimi şanslı his-

Quality Control Chief Muhammet Öztürkoğlu, has been working at Park Cam since the establishment of the factory. We talked to him about his duties at Park Cam, his conception of quality and his personal life.

Who is Muhammet Öztürkoğlu, could you briefly tell our readers about yourselves?

I was born in Erzurum in 1982. I am married; I have a son and a daughter. I'm an industrial engineer. I graduated from Istanbul Technical University in 2005. Since there was no one at the same age as me at the time I studied at village schools, I never had any classmates in the first 5 years of my education life. I didn't like it at all back then but now when I remember it with a smile. In 2000, I graduated from teacher high school; I was the 18th in the university entrance exam in Turkey with the additional points given to me by the school. After graduating from university and completing my military service, I started my business life. I have been working in the field of quality in the glass packaging industry for twelve years. I worked as a quality and process control engineer at Şişecam Yenişehir Plant, my first work place, for six years. I have been working at Park Cam as a quality chief for six years.

When did you start to work at Park Cam?

I started working at Park Cam factory on the first day of August 2012. Back then, the factory

“

Kalite ve gıda güvenliği yönetim sistemlerinin belgelendirilmesi ve yürütülmesi, müşteri şikayetlerinin ele alınması ve müşterilere teknik destek verilmesi Kalite Kontrol Şefliği'nin görev alanında.

The responsibility for the certification and implementation of quality and food safety management systems, handling customer complaints and providing technical support to customers is also the duty of the department.

“

Kaliteli ekip, kaliteli iş demek Quality team means quality work

“

Bir şirkette kaliteyi temelde üst yönetimin politikaları belirler ve kalite asla verimlilik için bir tehdit değildir. Üst düzey kaliteyi yakalamak için proseslerde yapılan uygulamalar ve iyileştirmeler verimliliği de beraberinde getirir. Park Cam bu tezlerin ispatlandığı ve bu yönüyle de yeni nesil üretim anlayışına örnek bir fabrikadır.

Quality in a company is determined by the policies of top management and quality is never a threat to efficiency. Applications and improvements in processes to achieve top quality also help with efficiency. Park Cam is an exemplary factory in which these arguments are proved to be true and in this respect, it is also an exemplary factory where new generation production approach is applied.

sediyorum; çünkü yıllar boyu çalışılacak iş alanlarının şekillenmesinde, makine ve ekipmanların seçiminde, iş metotlarının belirlenmesinde ve personel kadrosunun oluşturulmasında kritik kararların alındığı, birçok detayı göz önüne almayı gerektiren, mesleki olarak büyük haz veren, öğretici ve bir o kadar da heyecanlı bir süreci tecrübe etme şansı yakaladım. Park Cam'da işe başlamadan önce prosesin hemen hemen tüm bölümlerinin başında olacak ve birlikte çalışacağım ekip belli olmuştu. Bu ekibin alanlarında çok başarılı, uzun yıllar birlikte çalıştığım arkadaşlarımdan oluşması ve çok iddialı bir proje olması sebebiyle Park Cam'da çalışma isteğimi ilk olarak Fabrika Müdürümüz ve şu an Yönetim Kurulu Üyemiz olan Mehmet Hekimoğlu ile paylaştım. Mehmet Bey ve Genel Müdürümüz Semih Özbay'ın onayı sonrasında Park Cam'da iş hayatına başlamış oldum.

KALİTE ÜSTÜNLÜĞÜ İLE REKABET EDİYORUZ

Fabrikada üstlendiğiniz görev ve tanımı nedir?

Park Cam, cam ambalaj sektöründe kalite üstünlüğü ile rekabet eden bir kuruluştur. Üst yönetimi tarafından kaliteye stratejik düzeyde önem verilen bir kuruluş olan Park Cam'da Kalite Kontrol Şefi olarak görevim, temel olarak, ekibimle birlikte müşterilerimizin ihtiyaç ve beklentilerinin tam olarak karşılandığından emin olmak için gereken kalite kontrol faaliyetlerini yürütmektir. Bu hedef çerçevesinde yönetmekte olduğum Kalite Şefliğinin fonksiyonları özetle, son ürün, proses, hammadde ve ambalaj malzemelerinin kalite kontrolünü sağlamaktır. Kalite ve gıda güvenliği yönetim sistemlerinin belgelendirilmesi ve yürütülmesi, müşteri şikayetlerinin ele alınması ve müşterilere teknik destek verilmesini kapsamaktadır. Daha önceki iş tecrübemden ayrı olarak Park Cam'da görev tamimim içerisinde bulunan kimya laboratuvarında yapılan analizler ve ambalaj malzemelerinin girdi kontrolleri sayesinde birçok yeni kontrol yöntemini, laboratuvar cihazını ve teknik detayı öğrenmekten büyük keyif aldım. Bu ve diğer kalite kontrol faaliyetleri ile ilgili olarak öğrenme sürecim sürekli devam etmekte olup, kendimi teknik olarak geliştirmek için her zaman istekli ve gayretli olmuştumdur. Görevimin bir parçası olarak ürünlerimizi kullanarak su, gazoz, meşrubat vb. içeceklerin üre-

was still under construction. I feel fortunate to be working since the beginning of the project, because I had the chance to experience an instructive and exciting process of shaping working areas where people will work for years, choosing machines and equipment which required critical consideration of details. Before starting to work at Park Cam, I was involved in almost all the parts of the process and the team I was going to work with was chosen. I met with our factory manager Mehmet Hekimoğlu, who is a board member at the moment, because of the fact that the team was very successful in their fields, they were my friends that I worked with for a long period of time and it was a very challenging project. After the approval of Mr. Mehmet and our General Manager Semih Özbay, I started my career at Park Cam.

WE COMPETE WITH THE HELP OF OUR DOMINANCE IN QUALITY

What is the task you undertake at the factory and how can you define it?

Park Cam is a company that competes with the quality superiority in the glass packaging industry. As the quality chief at Park Cam where executives strategically focuses on quality, my main task is to carry out the necessary quality control activities to ensure that the needs and expectations of our customers are fully met with my team. My aim as a quality chief is to provide quality control of the final products, processes, raw materials and packaging materials. It also includes certification and execution of quality and food safety management systems, handling customer complaints and providing customers with technical support. Apart from my previous work experience, I had the pleasure of learning many new control methods, laboratory equipment and technical details thanks to the analysis done in the chemical laboratory in Park Cam and the input controls of the packaging materials. I have continued my learning process regarding this and other quality control activities and I have always been eager and diligent to develop myself technically. As part of my job, I have been making technical visits to the filling

timini yapan ulusal ve uluslararası ölçekte birçok firmanın dolum tesisine teknik ziyaretler yapmak-tayım. Kullanım yerinde müşteriler ile doğrudan temas halinde olduğum bu ziyaretler, ürünlerimizin kullanım koşullarının incelenmesinde, müşterilerimizin güncel ihtiyaç ve beklentilerinin doğrudan öğrenilmesinde ve bunlara en uygun çözümlerin araştırılmasında oldukça yararlı ve etkilidir.

Park Cam sizin için ne ifade ediyor, bu ailenin bir parçası olmak nasıl bir duygu?

Park Cam ailesinin bir parçası olmanın ne derece gurur verici olduğunu en çok uluslararası camiada müşteri, tedarikçi hatta rakip üretici fark etmeksizin tüm kesimlerden gelen yüksek övgü dolu değerlendirmelerde hissediyorum. Park Cam ailesi olarak cam ambalaj prosesinin birçok aşamasında dünyada öncü ve örnek uygulamalarımızın olduğunu bizzat kendim de görüyorum ve bundan büyük onur duyuyorum. Şubat ayı içerisinde Polonya'da cam fabrikalarının denetimi konusunda bir eğitim aldım. Bu eğitim sektörde dünyaca saygın American Glass Research tarafından verilmiş ve Avrupa ülkelerinden çeşitli cam ambalaj üreticileri ve müşteriler katılmıştır. Eğitimde cam fabrikalarının denetimine ait verilen iyi ve kötü örnekler bulunuyordu. Kötü uygulamalardan fabrikamızda zaten eser yoktu ama en çarpıcı olanı ise iyi uygulama olarak verilen bazı örneklerin bizim fabrikada düzeltici faaliyet başlatacağımız kadar standartlarımızın

facility of many companies on a national and international scale using our products to produce beverages such as water, soda and soft drinks. These visits, during which I have been in direct contact with customers at the place of use, are very useful and effective in examining the conditions of use of our products, in learning the current needs and expectations of our customers and searching for the most suitable solutions.

What does Park Cam mean to you, how does it feel to be a part of this family?

We feel highly praised in all the segments of the international community, regardless of the customers, suppliers or competitors, which makes me proud to be a part of the Park Cam family. As a part of the Park Cam family, I personally see that we have pioneering and exemplary applications in many stages of the glass packaging process, and I feel very honored. I would like to give an example that I have recently experienced. In February, I received training about the supervision of glass factories in Poland. This training was provided by the world-renowned American Glass Research and various glass packaging manufacturers and customers from European countries participated. In the training, there were good and bad examples of inspection in glass factories. There was no





“

Mesleki olarak hedefim Park Cam'ın üstün kalitesinin dünya cam ambalaj endüstrisine kalın harflerle kazındığını görmek ve bu hedefin gerçekleşmesinde önemli ölçüde katma değer yaratanlardan biri olmaktır. Henüz beş yıllık bir geçmişe rağmen Park Cam'ın hem verimlilik hem de kalite olarak yakaladığı bu başarının uluslararası ölçekte de ortaya konması ve sürdürülebilir olması gerekmektedir. Bu amaçla kendi payıma düşen sürekli olarak öğrenmeye, teknik olarak kendimi geliştirmeye, teknolojik gelişmeleri ve değişen müşteri beklentilerini inceleyip kontrol metodlarını geliştirmeye çalışıyorum.

My goal as a professional is to see the superior quality of Park Cam in the glass packaging industry of the world and to be one of the major contributors to this goal. Despite a five-year history, the success achieved by Park Cam in terms of both efficiency and quality should be demonstrated and sustained on an international scale. That's why; I continuously try to learn, technically improve myself, be aware of technological developments and changing customer expectations and develop control methods.

gerisinde olmasıydı. Bir şirkette kaliteyi temelde üst yönetimin politikaları belirler ve kalite asla verimlilik için bir tehdit değildir. Üst düzey kaliteyi yakalamak için proseslerde yapılan uygulamalar ve iyileştirmeler verimliliği de beraberinde getirir. Park Cam bu tezlerin ispatlandığı ve bu yönüyle de yeni nesil üretim anlayışına örnek bir fabrikadır. Bu kalite bakışına sahip bir firmada kalite alanında çalışmak haliyle kendimi şanslı addedeceğim önemli bir husustur. Fabrikanın daha proje aşamasında, potansiyel müşterilerin beklentileri ve sektörde yaşanan sorunlar ciddi olarak ele alınarak bu proje geliştirilmiştir. Bu proaktif yaklaşımla birçok kritik soruna köklü çözümler üretilmiştir. Sonrasında da Park Cam hep kendisini müşteri odaklı şekilde iyileştirmeye devam etmektedir.

İş dışında zamanınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?

Henüz daha yaşını doldurmamış bir kız bebek babası olarak şu an iş dışındaki hayatımın neredeyse tamamını eşim ile birlikte canım kızımıza bakmakla geçiyorum. Seyahat etmeyi, farklı kültürleri ve lezzetleri keşfetmeyi çok seviyorum. Özellikle eşimle birlikte geçirdiğim yurt dışı seyahatlerinden büyük keyif alıyorum. Matematik ve sayılarla aram hep iyi olmuştur. Popüler bilim ile ilgili kitap ve dergileri okumayı seviyorum. Bilgisayar programlamayı hobi olarak bazen de işimin içerisine entegre ederek yapıyorum. Visual basic, php, sql ve javascript gibi bazı program dillerini kullanarak yaptığım bilgisayar programları ve büyük ölçekte olmayan bazı web sitelerim bulunmaktadır, ancak şu an buna zaman ayıramıyorum. Önceki iş yerimde soğutma sonu üretim takip sistemi ile ilgili hazırladığım ve topluluğun Rusya'daki fabrikaları dahil bir çok fabrikasında kullanılan bir programım nedeniyle de ödüllendirilmiştim. Babamın

trace of bad applications in our factory, but the most striking was that some of the examples given as good practice were so behind our standards that we would start to take corrective actions at the factory. Quality in a company is determined by the policies of top management and quality is never a threat to efficiency. Applications and improvements in processes to achieve top quality also help with efficiency. Park Cam is an exemplary factory in which these arguments are proved to be true and in this respect, it is also an exemplary factory where new generation production approach is applied. I consider myself lucky to be working in the field of quality in a company with this quality perspective. In the early phase of the factory, this project was developed by taking into consideration the expectations of potential customers and the problems experienced in the sector. With this proactive approach, a number of critical problems were solved. Park Cam always continues to improve itself in a customer-oriented manner.

How do you spend your free time?

As a father of a baby girl who is not yet a year old, I spend my free time with my wife and my dear daughter. I love traveling and discovering different cultures and cuisines. I especially enjoy travelling abroad with my wife. I have always been good with mathematics and numbers. I like reading books and magazines about popular science. I do computer programming as a hobby and sometimes by integrating it into my work. I have computer programs and some small-scale websites that I created by using some programs such as Visual basic, php, sql,

“

Gelecek kuşaklara yaşanabilir, temiz bir çevre bırakmak zorundayız

We have to leave a livable environment to future generations

çocukluk yıllarımda tanıştığım masa tenisi en sevdiğim ve başarılı olduğum tek spordur.

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK HAYATİ ÖNEM TAŞIYOR

Bir cam fabrikasının çalışanı olarak, sıfır atık ve geri dönüşüm konusunda ne düşünüyorsunuz?

Gelecek kuşaklara karşı en büyük borcumuz kuşkusuz yaşanılabilir, temiz bir çevre bırakmaktır. Bu anlamda her iş kolunda sürdürülebilirlik hayati önem taşımaktadır. Cam ambalajların kalitesini kaybetmeden, sonsuz kez ve yüzde 100 olarak geri dönüştürülebilir olması, doğal kaynakların tüketilmemesi ve çevrenin korunması açısından müthiş bir avantajdır. Hem bu sebeple hem de sağlıklı ve güvenli olması sebebiyle okuyuculara olabildiğince cam ambalajlı ürünlerin tercih etmelerini ve kullanım sonrasında ambalaj atıklarını mutlaka geri dönüşüme kazandırmalarını tavsiye ediyorum. Özellikle bu sektörde çalışmaya başladıktan sonra ambalaj atıklarının geri dönüşüm için ayrı toplanmasına büyük hassasiyet gösteririm. Şimdiye kadar 5 kez ev değiştirmiş biri olarak ikamet etmeye başladığım her yeni konutta ambalaj atıkları için ayrı toplama kutularının olup olmadığını kontrol edip, olmayanlar için hemen belediyelerden geri dönüşüm kutuları talep ettim.

Ekip arkadaşlarınıza iletmek istediğiniz bir mesajınız var mı?

Park Cam gerçek bir başarı öyküsüdür, bu öykünün içerisinde olan tüm aile fertlerinin kendini şanslı hissetmesi gerektiğini düşünüyorum. Böylesine büyük bir organizasyonda başarı asla kişisel performanslar ile yakalanamaz. Bu sebeple yakalanan başarının sürdürülebilir olması için herkesin şimdi yaptığı gibi ekip olarak elinden geleni fazlasıyla yapması gerektiğini düşünüyorum. Park Cam'da azimle ve disiplinle çalışan yetkin bir personel kadrosu bulunmaktadır. Sektördeki son teknolojiler fabrikamızda tam fonksiyonları ile kullanılmaktadır. En iyi kalitede hammaddeler ve malzemeler seçilmektedir. Proseste yüksek emniyet katsayıları ile çalışılmaktadır ancak tüm bunlar kontrol etmeye mani değildir. Bu sebeple kalite ekibi olarak biz hep kontrol etmeye devam edeceğiz.

and javascript, but I don't have much time for them nowadays. I was also rewarded for a cold end production tracking system and a program that I created in my previous workplace used in a number of factories, including factories in Russia. My father introduced table tennis to me in my childhood and it is the only sport I've ever loved and been good at.

SUSTAINABILITY IS OF VITAL IMPORTANCE

As an employee of a glass factory, what do you think about zero waste and recycling?

Our biggest debt to future generations is undoubtedly a clean environment. Therefore, sustainability is vital in every line of work. The fact that glass packaging is 100% recyclable without losing the quality is a great advantage in terms of not wasting natural resources and protecting the environment. Therefore, I advise readers to prefer glass packaging products as much as possible because they are healthy and safe and to recycle packaging waste after use. Especially after starting to work in this sector, I pay great attention to sort out packaging waste for recycling. So far, I have moved house 5 times and asked for recycling boxes from municipalities after checking if there are separate boxes for packaging wastes in each area that I moved.

Do you have a message that you want to pass on to your teammates?

Park Cam is a real success story; I think the family members who are in this story should feel lucky. In such a large organization, success can never be achieved with personal performances, so I think that as a team, everyone should do their utmost to ensure that the achieved success is sustainable. Park Cam has a competent staff working with determination and discipline. The latest technologies in the industry are used in our factory with full functions. Best quality raw materials and materials are selected. High safety coefficients are used in the process, but none of them prevent controls. Therefore, as the quality team, we will always continue our controls.





DOĞAL BİR AKVARYUM: ÇİFTELER...

A natural aquarium: Çifteler...

Park Cam Genel Müdür Yardımcısı Selçuk Küçükseyhan ve Yazı İşleri Müdürü İlyas Yıldız Eskişehir Çifteler'de bulunan Sakaryabaşı'nın berrak sularına daldı ve izlenimlerini yazdı.

Selçuk Küçükseyhan, Vice General Manager of Park Cam, and İlyas Yıldız Editor-in-Chief dived into clear waters of Sakaryabaşı in Eskişehir Çifteler and wrote their impressions.

“

Sakarya Nehri'nin doğduğu nokta

The birthplace of the Sakarya River



SICAKLIK DÖRT MEVSİM 22 DERECE

Karaburgu'da iki farklı kaynak var ve iki kaynak da yaz kış farklı debilerde ve akıntılara sahip. Aralarında bir metre mesafe bulunun iki su kaynağının ortalama sıcaklığı ise farklı. Bir kaynak 20 derece iken diğeri 22 derece civarında olabiliyor.

THE TEMPERATURE IS 22 DEGREES IN FOUR SEASON

There are two different springs in Karaburgu and both springs have different flow rates and currents in different seasons. The average temperature of the two water one meter apart from each other sources is different. While one of them is 20 degrees and the other may be about 22 degrees.

Mavinin değişik tonları, bir göl için alışılmadık berraklık, fokur fokur kaynayan sular, kendine has canlı türleri. Sanki dev bir akvaryum burası. Yılların tecrübeli dalgıçlarının bile buraya yaptıkları dalışlarda akılları başlarından gidiyor. Her defasında farklı heyecanlar yaşıyor Sakaryabaşı. Eskişehir'in ilçesi Çifteler son yıllarda dalgıçların radarında çünkü Sakarya Nehri'nin doğduğu nokta, onları cezbediyor. Sakaryabaşı, Türkiye'nin üçüncü büyük nehrinin, 824 kilometre yol kat edip Karadeniz'e dökülen Sakarya'nın doğum yeri.

Different shades of blue, unusual clarity for a lake, scalding waters, unique species. It's like a giant aquarium here. Even the experienced divers lose their minds in while diving here. Sakaryabaşı gets even more exciting each time we go there. Çifteler district of Eskişehir has been on the divers' radar in recent years because the point where the Sakarya river was born attracts them. Sakaryabaşı is the birthplace of Sakarya, Turkey's third largest river, flowing into Black Sea after 824 kilometers. In the





Sakarya ilinde, Karasu ilçe merkezinin batısında, "Sakaryaağzı" denilen mevkide Karadeniz'e dökülüyor bu nehir. İşte bu nehrin suyu, Çifteler'de yer altından büyük bir taziyikle çıkıyor. Göze denilen bu kaynakların oluşturduğu küçük göller sanki bir akvaryum gibi. Amatör veya profesyonel dalgıçları da bölgeye çeken tam olarak da bu.

AKVARYUMA DALMAK

Haliyle, bu el değmemiş güzellik Park Cam dergisinin de ilgisini çekti ve bir Pazar günü Park Cam Genel Müdür Yardımcısı ve dergimizin imtiyaz sahibi Selçuk Küçükseyhan ile birlikte bu doğal akvaryumu yerinde keşfetmek ve okuyucularımız için fotoğraflamak

west of the Karasu district in Sakarya, the river flows into Black Sea in "Sakaryaağzı". The water of this river comes out of the underground with high pressure in Çifteler. The small lakes formed by these sources called spring are like an aquarium. This is exactly what attracts amateur or professional divers to the region.

DIVING INTO THE AQUARIUM

This unspoiled beauty attracted the attention of Park Cam magazine and on a Sunday, we set out to explore this natural aquarium on site together with the Vice General Manager of Park Cam and the owner of our magazine Selçuk Küçükseyhan and to

Sakaryabaşı, Türkiye'nin üçüncü büyük nehrinin, 824 kilometre yol kat edip Karadeniz'e dökülen Sakarya'nın doğum yeri.

Sakaryabaşı is the birthplace of Sakarya, Turkey's third largest river, flowing into Black Sea after 824 kilometers.



Selçuk Küçükseyhan, Karaburgu noktasına dalarken çekilen kare.

A picture taken while Selçuk Küçükseyhan was diving in Karaburgu.

için yola koyulduk. Yanımızda rehber olarak Çifteler Belediyesi Dalış Kulübü'nden Erol İnce ile birlikte yola çıktık. Burası bir kaynak noktası ve her yerde dalamazsınız, dalacağınız noktalarla ilgili bir uzmanın rehberlik etmesi gerekiyor. Göletlerin derinliği 6 metreye kadar inebiliyor ve bölge balık çeşitliliği açısından da oldukça zengin. İlk bakışta bir gölet havzasına benzeyen Çifteler'de nereye dalacağınızı kestiremiyorsunuz. Ama rehberimiz bölgede dalış yapılabilecek dört noktadan bahsediyor, bunlar Gökgöz, Ana gölet,

photograph it for our readers. We set out together with our guide Süleyman Bey from Çifteler Municipality Diving Club. This is a spring point and you cannot dive everywhere, you have to be guided by an expert about where you will dive. The depth of the ponds can go down to 6 meters and the region is rich in fish diversity. At first glance, Çifteler seems like a lake basin and you cannot predict where to dive. However, our guide has mentioned four points to dive in the region, these are Gökgöz, the main

“

Masmavi bir renk geçişi

A blue color transition

Kırkız ve Karaburgu ama bakım nedeniyle sadece iki tanesi aktif, biri Gökgöz, diğeri ise Karaburgu.

BERRAK BİR HAVUZ

Fotoğraf makinelerimizi ayarlamak için bir hayli uğraştıktan sonra, kıyafetlerimizi alıp, tüplerimizi sırtlanıp Gökgöz'e doğru yürüyoruz. Burası etrafı taşlarla çevrilmiş doğal bir havuz haline getirilmiş, güzel bir dalış noktası. Derinlik yaklaşık 6 metre civarında ve ana gölet ile arasında bir geçiş noktası var. Tüpümüzü sırtlanıp, bismizdeki havayı boşaltıp Gökgöz'ün derinliğine doğru iniyoruz. Su 21 derece ve kışın ortasında dışarda durmaktan ise suya inmek daha iyi bir seçenek gibi duruyor. Rahat ve konforlu bir dalış noktası burası... Derinlik ve genişlik fazla olmadığı için vurgun yeme veya akıntıda kaybolma ihtimaliniz yok. Dalış tüpü ise etrafı kolayca inceleyerek rahat bir dalış yapmanız için bir avantaj. Gökgöz Gözesi'nin içi birçok balık için korunma noktası. Göze'nin dip tarafında kayalık bir girintiye alabalıklar yuva yapmış. Yeşil otların arasından rengârenk farklı balıklar size doğru süzülerek geliyorlar. En renkli fotoğrafı ise Gökgöz ile ana gölet arasında su geçişini sağlayan bir kanal veriyor. Masmavi bir renk geçişi içerisinde küçük balıkların dans edişine şahit oluyorsunuz.

KUM, ÇAKIL, MAVİ VE YEŞİL

Yaklaşık yarım saatlik bir dalış sonrası Gökgöz'den çıkıyoruz ve biraz dinledikten sonra üşüdüğümüzü fark edip sıcak suya geri dönmek için yeni bir arzu duyuyoruz. Ve ikinci dalış noktası Karaburgu'ya doğru yol alıyoruz. Rehberimizle birlikte, sırtımızda ağır tüplerle Nehrin akıntı yönüne doğru ortalama 15 dakika yürüdükten sonra Karaburgu'ya geliyoruz. Burası yosunların ve otların altında yer yer iki metre, yer yer de 8 metreye kadar derinleşen bir dalış noktası. Kafanızı suya sokup biraz ilerlediğinizde

diving point, Kırkız and Karaburgu but only two of them are active, one is Gökgöz and the other is Karaburgu.

A CRYSTAL CLEAR POOL

After trying a lot to set up our cameras, we took our clothes, tubes and walked to Gökgöz. It is a beautiful diving point, surrounded by stones and turned into a natural pool. The depth is around 6 feet and there is a transition point from the main diving area. We took our tubes, drained the air out and started to go down to the depth of Gökgöz. The water is 21 degrees and diving into the water seems like a better idea than being outside in the middle of winter. It is a comfortable and convenient diving point... There is no chance to die from the bends or to be lost because of the currents as the depth and width are not that much. The diving tube is an advantage for a comfortable dive by checking the surroundings easily. The Gokgoz spring is a point of protection for many fish. The trout has made a nest in a rocky recess at the bottom of the spring. Different kinds of colorful fish come to you by gliding through the green grass. You can take the most colorful photo in a channel between Gökgöz and the main diving point. You can witness the dance of small fish in a blue color transition.

SAND, PEBBLES, BLUE AND GREEN

After about a half hour of diving, we left Gökgöz and after resting a little, we felt a new desire to return to warm water as we were cold. And we set out for the second diving site, Karaburgu. With our guide, we walked with heavy tubes on our backs for about 15 minutes towards the direction of the river and then we arrived in Karaburgu. It is a diving point that deepens under algae and grass for two meters and for places up to 8 meters. When you put your head in



Çifteler Belediyesi Dalış Merkezi Rehberi Erol İnce, Selçuk Küçükseyhan ve İlyas Yıldız ile birlikte.

Divemaster of Çifteler Scuba Diving Center, Erol İnce, Selçuk Kucukseyhan and İlyas Yıldız

DALIŞ ELBİSELERİ NEREDEN ALINIR?

Sakaryabaşı'nda dalmak için dalış ekipmanına ihtiyacınız yok. Çifteler Belediyesi Dalış Kulübü'nde ihtiyacınız olan her türlü dalış ekipmanı mevcut. Uygun bir fiyata ekipmanları kiralayabilir ve rahat bir dalış yapabilirsiniz.

WHERE TO BUY DIVING SUITS?

You don't need diving equipment to dive in Sakarya. There are all kinds of diving equipment you need in Çifteler Municipality Diving Club. You can rent equipment at an affordable price and have comfortable experience.

“

Sakarya Nehri'nin en güçlü kaynağı *The strongest source of Sakarya River*



UZMAN DEĞİLİM DALABİLİR MİYİM?

Sarkaryabaşı tam da dalışa yeni başlayanlar için bir eğitim noktası... Derinlik maksimum 7 metre ki, birçok noktada derinlik bazen 2,3 metreye kadar düşüyor. Bu nedenle herhangi bir eğitim almadan, bir rehber eşliğinde Çifteler'de dalış yapabilirsiniz.

CAN I STILL DIVE EVEN THOUGH I AM NOT A PROFESSIONAL?

Sarkaryabaşı is also an educational area for beginners to dive... The depth is maximum 7 meters; it sometimes falls to 2.3 meters at many points. Therefore, you can dive with the help of a guide without any training in Çifteler.

karşınıza mavi ve yeşil renk hüzmeleri içinde biri kum, diğeri çakıl fırlatan, aralarında birer metre mesafe bulunan iki göze ile karşılaşıyorsunuz. Sanki doğanın bir mucizesi gibi, dibi görünmeyen berrak bir mavilikten dans ederek fırlayan taşlar ve kumlar emsalsiz bir dans gösterisinin içindeler. İki farklı damardan beslenen bu gözeler, Sakarya nehrinin en güçlü kaynağını oluşturuyorlar. İki bölgede de akıntı o kadar güçlü ki, derine inebilmek için kenardaki kayalardan tutunarak kendinizi aşağı doğru ittirmeniz gerekiyor. Suyun sizi bir karpuz gibi çevirmesine engel olup derinliğe doğru indiğiniz vakit, masaj yapar gibi size vuran küçük çakıl tanelerinin arasında kayboluyorsunuz. Çıkmak istediğinizde ise işiniz kolay, yan taraflara tutunmayı bıraktığınızda akıntı hemen sizi suyun yüzeyine gönderiyor. İki akıntının oluşturduğu mağaranın ağızları ise yosunlar, otlar ve berrak su kaynağında yaşayan canlılarla dolu. Sık bitki örtüsü arasında bölgeye özgü karides ve balık çeşitleri ile karşılaşıyorsunuz. Biz kış mevsiminde gittiğimiz için görmedik ama bölgede bol bol su yılanı oluyormuş. Bu zengin faunaya son yıllarda İsrail'den getirilerek nehre atılmış yayın balığı ise zarar vermeye başlamış. Ama her şeye rağmen hem ilk kaynak noktası olması, hem de su sirkülasyonu buranın çok berrak bir gölet noktası olmasını sağlıyor. Türkiye'nin üçüncü büyük akarsuyu olan Sakarya Nehri'nin ana kaynağı olan bu bölgede su sıcaklığı mevsim ne olursa olsun 20 ila 22 derece arasında değişiyor.

ALABALIK YEMEDEN GİTMEYİN

Sakaryabaşı, Sarıkayaların (Sakarya nehrinin) doğu yakasında iki büyük mağara girişi var. Giriş yolları heyelan yüzünden toprakla dolup tıkanmış. Hamamkaya denilen yerde Frigler zamanında bir kapalı havuz, hamam önünde de açık havuzlu hamam bulunmaktaydı, kalıntılarının temelleri günümüze kadar gelmiş. Kırkkız kaynağı çevresi eski

the water and go further a bit, you encounter two springs in the blue and green color beam, one of them tossing sand and the other one pebbles with one-meter distance between them. It is like a miracle of nature, pebbles and sands dance in a clear blue, it is a unique dance show. These springs, which are fed by two different veins, constitute the strongest source of the Sakarya River. In both regions, the current is so strong that you have to push yourself down from the rocks on the edge to get deeper. When you are able to prevent the water from turning you like a watermelon and go deeper, you get lost among the small pebbles massaging you. When you want to go out, it is easy, when you stop clinging to the sides, water immediately pushes you to the surface. The cave formed by two currents is full of algae, grass and clear water. Among the vegetation, you can encounter the region-specific shrimp and fish varieties. We did not see them because we went in the winter season, but there are usually plenty of water snakes in the region. Catfish brought from Israel in the recent years started to harm this rich fauna. However, in spite of everything, both being the first source point and the water circulation help it be very clear. In this region, which is the main source of Sakarya, Turkey's third largest river, the water temperature varies between 20 to 22 degrees in each season.

DO NOT LEAVE BEFORE EATING TROUT

There are two large cave entrances on the east side of Sakarya, the Sarıkayalar (Sakarya River). The access roads are closed with earth due to landslide. In the place called Hamamkaya, there was an indoor pool and a Turkish bath with an outdoor pool in the time of the Phrygians, the foundations of the ruins have survived to the present day. There are ruins and graves

yerleşme yeri olup, yerleşim kalıntıları ve mezarlar var. Hamamkaya'nın 100 metre doğusunda bir de höyük bulunmakta. Sakaryabaşı su kaynakları Eskişehir Afyonkarahisar Devlet Karayolu'nun doğu ayağında başlıyor, sağlı sollu yaklaşık 250.000 m²'lik bir alanı kaplayan Sakaryabaşı, güzel bir mesire yeri. Burada bir otel, restoranlar, havuzlar, spor alanları, parklar ve oyun sahaları mesire yerine ayrı bir görünüm ve güzellik kazandırıyor. Buradaki lokantalarda, göllerde yetişen alabalık, aynalı sazan, yayın balığı ve benzeri su ürünlerini tatmak mümkün. Çifteler'e ait hamamı da unutmayalım. Kükürt kokusundan biraz rahatsız olabilirsiniz ama yine de denemeye değer. Çifteler Hamamı, ilçe merkezine bağlı, Kırkızbaşı köyünün yanında, Sakarya Nehri'nin hemen kıyısında yer alıyor. Yolunuz düşerse mutlaka bu hamama uğramalı ve keyifle vakit geçirmelisiniz.

around Kırkız, the old settlement site. There is also a mound 100 meters east of Hamamkaya. Sakaryabaşı water resources begin in the eastern part of the Eskişehir Afyonkarahisar State Highway, Sakaryabaşı is a beautiful picnic area, covering an area of approximately 250,000 M2. A hotel, restaurants, pools, sports fields, parks and playgrounds add a separate view and beauty to the picnic area. It is possible to taste trout, mirrored carp, catfish and similar seafoods from the lakes in the restaurants. Let's not forget the Turkish baths of Çifteler. You may be a little uncomfortable with the smell of sulfur, but it's still worth trying. Çifteler Bath is located in the town center next to the village of Kırkızbaşı and right in front of Sakarya River. If you pass by, you should visit the Turkish bath and have a good time.





MİNERAL DENGENİZE TAM AYAR!

THE BEST ONE FOR YOUR MINERAL BALANCE!

“Türkiye, maden suyu kaynakları bakımından çok kaliteli ve zengin olmasına rağmen, tüketimde gelişmiş ülkelerin oldukça gerisinde kalıyor. Maden suyu tüketiminde geride kalan Türkiye’de, tüketimi artıracak en önemli unsur ise bilinçlendirme çalışmalarıdır.”

“Even though Turkey is very rich in terms of quality and mineral water sources, it lags far behind the developed countries in consumption. The most important thing that we need to do to increase mineral water consumption in Turkey is to raise consumers’ awareness.”

“Her doğal maden suyu ya da her doğal ürün insan sağlığına faydalı değildir. Doğal olması insan sağlığına faydalı olduğu anlamına gelmez. İnsan vücudu da belli minerallerden oluşur; mesela kandaki mineral oranları, dokudaki mineral oranları bellidir. Eğer içeceğiniz ürün, vücudunuzdaki mineral oranlarıyla orantılı ise o ürün sağlıklı demektir.” diyen Gediz Kaynak Suları Yönetim Kurulu Başkanı Dr. Özer Gürbüz ile maden suyunun faydalarını ve sektörün sorunlarını konuştuk.

Okuyucularımıza kısaca kendinizden bahsedebilir misiniz?

1959 Manisa Kula doğumluyum. Doktorum, İzmir’de kadın hastalıkları ve doğum ihtisası yaptım. Hayatım Kula ve doktorluk birleşimiyle oluşturduğum bir düzen içerisinde geçti. Kula, volkanik bir arazi üzerinde kurulu bir ilçe ve ben lise sona kadar orada eğitimimi tamamladım.

Asli göreviniz hekimlik, maden suyu sektörüne geçiş nasıl gerçekleşti?

Yaşadığım coğrafya, bende volkanik sular ve mineralli sular ile ilgili merak duygusu uyandırdı, farklı bir yol açtı. Hekim olarak görevime devam ederken Kula’nın özelliklerinden olan mineralli sular ile ilgilenmeye başladım ve yıllar sonra denk geldiğim bir kaynağın işletilmesi bana teklif edildi. Mineralli sular ile ilgili bir tesis yapıp ruh-

We talked about the benefits of mineral water and the problems of the sector with Gediz Spring Water Board Chairman Dr. Özer Gürbüz stating “Not every natural mineral water or every natural product is beneficial to human health. Being natural does not mean that it is beneficial to human health. The human body is also composed of certain minerals; for example, there is a certain amount of mineral rates in blood and mineral ratios in tissues. If the product you drink is proportional to the mineral content in your body, then the product is healthy.”

Could you briefly tell our readers about yourselves?

I was born in Manisa Kula in 1959. I’m a doctor; I specialized in gynecology and obstetrics in İzmir. I spent most of my time in Kula and on medicine. Kula is a county built on a volcanic land and I completed my education there until the end of high school.

How did you move from medicine to the mineral water sector?

The area I live in has aroused a sense of curiosity about volcanic waters and mineral waters, and led to a different path. While I was working as a physician, I started to be interested in mineral water, which is one of the properties of Kula, and I was offered to run a resource that I came upon

“

Avrupa’da maden suyu dünya ambalajlı su pazarı içinde değerlendirilen bir segment. Dünya ambalajlı su pazarı yaklaşık 256 milyar litre büyüklüğünde olup, tüketimin %24’ü Batı Avrupa’da, %18’i Kuzey Amerika’da ve %7’si ise Doğu Avrupa’da gerçekleşir.

Mineral water in Europe is a segment put to good use in the packaged water market around the world. The world packaged water market is about 256 billion liters, 24% of consumption is in Western Europe, 18% in North America and 7% in Eastern Europe.

“

İnsan sağlığına hizmet etmek önceliğimizdir

Our priority is to serve to human health

MİNERALLİ MADEN SUYUNUN YOLCULUĞU

Yağmur ve kar suyu gibi yüzey suları, kayaların yarık ve çatlaklarından derinlere sızarak uzun bir yolculuğa çıkarlar. Suların bu yolculukları 60 yıl hatta 100 yıl gibi sürelerdedir. Derinlere süzülen bu sular, rezervuar olarak tanımlanan hazne kayaçta depolanır. Rezervuardaki basınç ve sıcaklığın etkisiyle sular, bulduğu en kolay yoldan (genellikle fay hatları veya hidrotermal kanallar) yukarıya doğru hareket ederek kaynak şeklinde yüzeye çıkar. Sular yeraltına sızarken ve yukarıya çıkarken temas ettikleri değişik türdeki kayalardan farklı mineralleri bünyelerine alırlar. Böylece Mineralli Maden Suyu özelliği kazanmış olurlar.

THE JOURNEY OF MINERAL WATER

It starts a long journey through surface water, such as rain and snow water and breaks through the crevices and cracks of the rocks. These journeys last for 60 or even 100 years. These waters are stored in the reservoir rock which can also be called reservoir. Under the influence of pressure and temperature in the reservoir, the waters go upwards to the surface in the easiest way possible (usually fault lines or hydrothermal channels). When the water flows into the underground and goes up, they take different minerals from the different types of rocks they come into contact with. That is how mineral water properties are gained.

satlandırdık. Önceleri ismi Selen idi sonra Gediz Minera markasıyla doğal maden suyu üretimine girdik. Tam anlamıyla üretim 2008 yılında başladı. Aslında kurumlarımız arasında sağlık, eğitim, gıda, turizm bölümlerini içeren şirketlerimiz var. Bunların hepsinin ortak bir paydası var, o da insan sağlığı. Biz şirketlerimizi kurarken ve faaliyet gösterirken hep insan sağlığını ön plana koyduk. İşin içine girinceye kadar gıdada bu kadar büyük bir terör olduğunun farkında değildim. Bu işin içine girdikten sonra en sağlıklı içeceğin su ya da mineralli su olduğunu gördüm. Özellikle normal şeker dışında; pancar şekeri yerine mısır şekerinin kullanılmış olması tam anlamıyla bir zehir etkisi yaratıyor. Çocuklarımız maalesef bu mısır şekeri ile zehirleniyor. Bu çerçevede insan sağlığına hizmet etmek adına bir karar aldık. Doğal maden suyu dışındaki aromalı ve şekerli ürünlerimizde mısır şekeri kullanmıyoruz. Bizim gibi sadece pancar şekeri kullanan çok fazla firma yok. Ama kahır ekseriyet Türkiye'deki meşrubat ürünlerinde, sadece meşrubat değil tatlı ve şeker içeren gıdaların tamamında kontrolsüz bir şekilde mısır şekeri kullanılmakta ve bu da toplum sağlığına zarar vermektedir. Obeziteye ve diyabete olumsuz etkisi olduğunu bilen birisi olarak son yıllarda yapılan çalışmalarda dünyada en fazla diyabet hastalığı artışı gösteren ülke Türkiye ve bundan da anlaşıyor ki biz gıda ile ilgili bir takım kararlar almak zorundayız. Özellikle zehir olarak gördüğümüz mısır şekerinin mümkün olduğu kadar kullanımının sınırlandırılması, azaltılması ve sonunda tamamen bırakılması yönünde adım atmamız.

Gediz Maden Suyu'nun özellikleri neler?

Selendi ve Gediz Minera'nın tuz oranları çok düşüktür. Bir doğal mineralli suda en öncelikle bakılması gereken sodyum oranıdır, çünkü sodyum oranı yükseldikçe hipertansiyon ve kalp hastalarını tehlikeye atıyor. Kaynak sularının içerisinde mineral oranı çok az ama doğal maden sularının ve doğal mineralli suların içerisinde sodyum oranlarının bazen insan sağlığına zarar verecek seviyelere ulaştığını biliyoruz. Bunların daha dikkatli kullanılması gerekiyor. Gediz Minera Doğal

years later. We built and licensed a mineral water plant. At first, the name was Selen and then we started natural mineral water production with the brand Gediz. Production began in its fullest sense in 2008. We have companies in the field of health, education, food and tourism departments. All of these have something in common; human health. We always put human health at the forefront when we founded and operated our companies. I wasn't aware that there was such a great terror in food until we got involved. After that, I saw that the healthiest drink was water or mineral water. Especially the use of corn sugar instead of beet sugar creates a poison effect. Unfortunately, our children are poisoned with corn sugar. In this context, we made a decision to serve human health. We do not use corn sugar in our flavored and sweet products except natural mineral water. There aren't many companies like us using beet sugar. Uncontrolled corn sugar is used not only in soft drinks but in all foods containing sugar, sweets and soft drinks in Turkey and that is harmful to public health. I am aware of the negative effects of diabetes and obesity; according to the studies conducted in recent years, the greatest increase in diabetes in the world occurred in Turkey and it is clear that we have to take some decisions about food. In particular, we should take steps to limit the use of corn sugar, which we see as poison, as much as possible, to reduce it and finally to completely stop using it.

What are the characteristics of Gediz Mineral Water?

The salt ratios of Selendi and Gediz Minera are very low. It is the rate of sodium that should be considered first in a natural mineral water, because as the rate of sodium increases, it endangers hypertension and heart patients. We know that the mineral content in spring waters is very little, but the sodium ratios in natural mineral waters sometimes reach the levels that will harm the human health. They need to be used more carefully. The salt content in every 1 liter of Gediz Minera Natural Mineral Water is around

Maden Suyu'nda her 1 litrede tuz oranı 36-38 civarında. Her doğal maden suyu ya da her doğal ürün insan sağlığına faydalı değildir. Doğal olması insan sağlığına faydalı olduğu anlamına gelmez. İnsan vücudu da belli minerallerden oluşur; mesela kandaki mineral oranları, dokudaki mineral oranları bellidir. Eğer içeceğiniz ürün, vücudunuzdaki mineral oranlarıyla orantılı ise o ürün sağlıklı demektir. Örneğin; dünyadaki bazı maden sularının; sodyum klor, kalsiyum, sodyum maden oranının insan vücuduna uyumu var. Bu uyumu mineralli suda ya da maden suyunda yakalayabilmişsek o zaman çok değerli olduğu anlamına gelir. Değerden ya da miktardan bahsetmiyorum, insanlar zannediyor ki zengin mineralli su en iyisidir. Öyle bir şey değil, deniz suyunda da çok fazla tuz var ama dengeli değil. Mineral oranlarının insan sağlığına uygun olması, suyu kaliteli kılar. Sporcular çok fazla mineral kaybettikleri için bu suyu içerek mineral oranlarını ayarlayabiliyorlar. Kandaki mineral seviyelerine, Gediz Minera'daki mineral seviyeleri tam uyuyor. Suyumuz magnezyum açısından zengin, magnezyum gelecekte de göreceksiniz çok önemli bir mineral olduğu anlaşılabilecek. Magnezyumu depresyonu önlemede dahi etkisi olduğu kanıtlandı.

36-38. Not every natural mineral water or every natural product is beneficial to human health. Being natural does not mean that it is beneficial to human health. The human body is also composed of certain minerals; for example, there is a certain amount of mineral rates in blood and mineral ratios in tissues. If the product you drink is proportional to the mineral content in your body, then the product is healthy. For example, sodium chloride, calcium and sodium mineral of some mineral waters in the world are proportional to the human body. If we can achieve this in mineral water, then it means it is very valuable. I'm not talking about value or quantity, people think that rich mineral water is the best. It is not like that, there is a lot of salt in seawater but it is not balanced. If mineral rates are suitable for human health, it makes the water quality. Because athletes lose a lot of minerals, they can adjust the mineral content by drinking this water. The mineral levels in the blood match the mineral levels in Gediz Minera. Our water is rich in magnesium; you will see in the future that magnesium will be considered as a very important mineral. Magnesium has proven to be effective even in preventing depression.



Doğal mineralli maden suyundaki mineraller ve sağlık açısından önemleri Natural mineral water minerals and their importance in terms of health



“

Vücudunuzun neye ihtiyacı olduğunu keşfedin

Figure out what your body needs



Gediz Minera Genel Müdürü Gültekin Örcüler, "Gediz Maden Suyu'nun mineral oranları yüksek ve kalitelidir. Ürünlerimizi katkısız olarak piyasaya sürüyoruz. Halkımızdan beklentimiz maden suyunun faydalarını öğrenmeleri ve kendi vücut yapılarına uygun olan mineral oranlarına uygun tüketim gerçekleştirmeleridir. Gediz olarak, havzamızın ve mineral oranlarımızın kalitesinden şüphemiz yok. Ürünlerimizi bazı market zincirlerine ulaştırdığımız için Türkiye'nin her yerinden ulaşılabilir kılınmasını sağlıyoruz. Fakat bu sektörde herkes aynı özeni göstermeyebilir. O nedenle denetime ve standardizasyona ihtiyaç var."

Gediz Minera General Manager Gültekin Örcüler said, "The mineral rates of Gediz Mineral Water are high and quality. We put our products on the market without additives. Our expectation from our people is to learn the benefits of mineral water and to make appropriate consumption according to their body structure. As Gediz, we have no doubt about the quality of our basin and mineral ratios. We provide almost everyone in Turkey with our products, making it accessible from anywhere as we work with some supermarket chains. However, not everyone in this sector may be as careful as us. Therefore, control and standardization are needed."

BİLİNÇLİ KULLANIRSANIZ FAYDALANIRSINIZ

Maden suyu konusunda tüketici bilinci ne düzeyde?

Yıllık 4 milyar şişelik maden suyu tüketiminin olduğu Türkiye'de bu pazar her yıl yüzde 15 civarında büyüyor ama Türk halkı hala maden suyunun ne olduğunu iyi bilmiyor. Türkiye, maden suyu kaynakları bakımından çok kaliteli ve zengin olmasına rağmen, tüketimde gelişmiş ülkelerin oldukça gerisinde kalıyor. Maden suyu tüketiminde geride kalan Türkiye'de, tüketimi artıracak en önemli unsur ise bilinçlendirme çalışmalarıdır. Türkiye'de maden suyu tüketimi diğer Avrupa ülkelerine göre 1/5 oranında daha azdır. Maden suyunda kalsiyum, magnezyum, potasyum, demir gibi değerli elementler var. Ancak her mineral, vücudunuzun ihtiyacı doğrultusunda değer kazanır. Mesela Türkiye'de çok fazla tuz kullanılıyor. Avrupa'da bir kişinin tükettiği tuz 5 gram ise Türkiye'de 15 gram. Zaten tuzu tüketirken bir de tuzu içmememiz gerek. Bu anlamda Gediz Minera, dengemize tam ayar, vücut yapınıza tam uyar.

Maden suyunun faydalarını ne şekilde sıralarsınız?

Maden suyu yer kabuğunun çeşitli derinliklerinde uygun jeolojik şartlarda doğal olarak oluşan ve minimum 60 yıla yayılan yolculuğu sırasında içeriğindeki mineralleri bünyesinde toplayan, kaynaktan yeryüzüne, kendiliğinden veya teknik usul ile çıkartılan doğal mineralli sulara denir. Bilinçli kullanılırsa çok fazla faydası vardır. Örneğin; vücudunuzun ihtiyacı olan bikarbonat ya da kalsiyumsa o zaman kalsiyum dozunu artırmak açısından kalsiyum oranı yüksek olan maden suyu kullanmakta fayda var. Yaşlılarda ya da kadınlarda menopoza sonra, kemik erimesinin olduğu dönemlerde eforla beraber kalsiyum oranı yüksek olan maden sularının kullanılması daha uygun olur. Çünkü her vücut aynı değildir. Sindirim sistemi ve kemik yapısını korumak adına faydalarını da unutmamak gerek. Bu arada mineralli suların, çok tüketilmesi halinde böbrek taşı yapabilir diye bir düşünce var. Taş olması için kalsiyum miktarı-

IF YOU USE IT CONSCIOUSLY, YOU WILL BENEFIT FROM IT

How is the consumer awareness in mineral water?

The market grows by 15 percent each year in Turkey where 4 billion bottles of mineral water is consumed annually, but Turkish people still do not know what mineral water is. Even though Turkey is very rich in terms of quality and mineral water sources, it lags far behind the developed countries in consumption. The most important thing that we need to do to increase mineral water consumption in Turkey is to raise consumers' awareness. Mineral water consumption in Turkey is less than 1/5 compared to other European countries. Mineral water contains valuable elements such as calcium, magnesium, potassium and iron. However, every mineral gains value in accordance with the needs of your body. For example, people in Turkey consume more salt than they need. A person in Europe consumes 5 grams of salt and a person in Turkey consumes 15 grams. We should not eat and drink salt at the same time. That's why, Gediz Minera is the best for our balance and body composition.

Could you tell us about the benefits of mineral water?

Mineral water is the natural mineral water which collects the minerals in its content during the journey occurring naturally in suitable geological conditions at various depths of the earth's crust and spread over a minimum of 60 years. It can spring on its own or may require technical methods. It is very useful if used consciously. For example, if your body needs bicarbonate or calcium then it is beneficial to use mineral water with high calcium to increase the calcium dose. It is more appropriate for the elderly or in women after menopause and during periods of bone resorption to use mineral water with high calcium levels. Because not every body is the same. The benefits for protecting the digestive system and bone structure should not be forgotten. By the way, some people think that mineral waters can cause kidney stones if consumed too much. It must con-

nın çok olması lazım. Ya da başka gıdalardan da bu minerali fazlaca temin ediyor olmalısınız.

Maden suyu sektöründeki sorunlar nelerdir?

Bizce en büyük sorun maden suyu gibi sağlıklı bir ürünün ülkemizde halen daha yeteri kadar tüketilmemesidir. Avrupa'da kişi başı tüketim 200 litrelerdeyken, Türkiye'de ise sadece 10-15 litre arasında kalmaktadır. Bize ve sektördeki tüm firmalara düşen görev bu rakamı Avrupa seviyesine çekebilmektir.

Gıda sektörünün en büyük sorunu ambalaj, doğanın ve sağlığımızın korunması için bu anlamda hangi ürünleri tercih etmeliyiz?

Bir vatandaş ve doktor olarak doğal olandan yanayım. Genetiği ile oynanmış hiçbir şey tüketmek istemiyorum. Gelelim ambalaja, çok fazla paketli ürün kullanıyoruz ve bu hususta kriterlerimizin olması gerekir. Cam bu alanda en doğal ambalaj olma özelliği taşıyor. Camın en büyük dezavantajı ağır bir materyal olması ama Park Cam'ı tebrik ediyorum, geçmişte kullandığımız ürünlere nazaran daha hafif ambalaj üretmeyi başardı. Bunların hepsi Türkiye'deki doğal kaynakların katma değer hale gelmesini sağlıyor. Cam, her türlü gıdanın saklanması açısından vazgeçilmez bir üründür. Dünya ambalajlı su pazarından gazsız sular ve kaynak suları kısmı, maden sularına göre daha hızlı büyüyor. Maden sularının ambalajlı su pazarındaki payı %16.

tain excessive amount of calcium to cause stones. Or you must be getting too much of this mineral from other foods.

What are the problems of mineral water sector?

In our opinion, the biggest problem is that a healthy product such as mineral water is still not consumed enough in our country. In Europe, per capita consumption is 200 liters, in Turkey it is only between 10-15 liters. The task for the companies in the sector and us is to raise this figure to the European level.

The biggest problem of the food sector is packaging, which products should we choose to protect the nature and our health?

As a citizen and doctor, I am in favor of the natural. I don't want to consume anything genetically modified. As for the packaging, we use a lot of packaged products and we must have criteria in this regard. Glass is the most natural packaging. The biggest drawback of the glass is that it is a heavy material but I would like to thank Park Cam for producing lighter packaging than the products we used in the past. It provides added value for the natural resources in Turkey. Glass is an indispensable product for the storage of all kinds of food. Still waters and spring waters are growing faster than mineral waters in the global packaged water market. The share of mineral waters in the packaged water market is 16%.

“

Soda ile maden suyu aynı şey değildir. Soda, içme suyuna, 1 litreye en az 570 mg bikarbonat ve 1000 mg karbondioksit katılarak elde edilen yapay bir içecektir. Maden suyu ise doğal bir içecektir. Mineral açısından çok zengindir. İçeriğinde bikarbonat ve karbondioksitin yanı sıra, magnezyum, kalsiyum, sülfat gibi ana elementler de vardır.

Sparkling water and mineral water are not the same thing. Sparkling water is an artificial drink obtained by adding at least 570 mg bicarbonate and 1000 mg carbon dioxide to 1 liter of drinking water. Mineral water is a natural drink. It is rich in minerals. In addition to bicarbonate and carbon dioxide, it also contains main elements such as magnesium, calcium and sulfate.



MUTLULUK BİR VARSAYIM MIDİR?

IS HAPPINESS AN ASSUMPTION?



Geçtiğimiz bütün zamanlarda herkesin bulabilmek için ömrünü adadığı ve arayışını sonsuza kadar sürdüreceği bir duygu var. Türk Dil Kurumu'na göre kelime anlamı bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan saadet olan ama insanoğluna göre asla tam karşılığı olmayan bir duygu; mutluluk. Ve öyle varsayıyorum ki; yazımızı okuyorsanız bugünkü mutluluk arayışımız birlikte başlıyor.

NEDİR MUTLULUK?

Tanımının tam bir karşılığı olmasa da bir benzetme karşılıyor aslında ne olduğunu. Benzetmeye göre ise tohumdur mutluluk. Ne kadar ekeceğimize, dolasıyla ne kadar biçeceğimize biz karar veririz. 'Bir başkası adına mutluluk nedir?' sorusuna asla kesin bir cevap veremeyiz. Bazılarımız için ailesiyle her akşam aynı sofranın etrafında toplanmakken, bazılarımız için özgürce dünyayı gezebilmektir. Ama günlük hayatın keşmekeşinde, üstelik hepimiz aynı şeyi ararken birbirimize yardımcı olamaz mıyız? En azından günlük mutlulukları birlikte bulamaz mıyız?

There is a feeling that everyone has been devoting their lives to find and their quests last forever. According to the Turkish Language Society, the meaning of the word is feeling pleased for being able to reach all the aspirations in a complete and continuous way, but according to the human being, there is no adequate explanation of happiness. And I assume that; if you are reading our article today, our search for happiness begins together.

WHAT IS HAPPINESS?

Although the definition of it is not a full equivalent, an analogy can explain what it actually is. According to the analogy, happiness is a seed. So, we decide how much we're going to plant and harvest. And we can never give an exact answer to the question of what is happiness for someone else? While for some of us, it is gathering around the same table every evening for their family, for others it is traveling around the world freely. But can't we at least help each other with searching it as we all want the same

Sevgi Deniz*

**İnsan Kaynakları*

**Human Resource*

MUTLULUĞUN YERİNİ BİLEN VAR MI?

Efsaneye göre; Tanrılar, insanlar mutluluğun nerede olduğunu arasın ve bulduklarında kıymetli olsun diye saklamaya karar verirler. Biri der ki, “Göklerin en uzağına saklayalım.” diğeri, “Denizin en dibine...” öbürü, “Ormanın en kuytusuna saklayalım.” diye belirtir. Sonunda biri der ki, “İnsanların içlerine saklayalım. Oraya bakmak akıllarına gelmeyecektir.” Nitekim mutlu olmak için kendi içimize dönmek aklımıza gelmez ama gerçekten mutluluk kendi içimizdedir. İçimizde saklı olan güzellikleri saymakla bitiremeyeceğimiz mutluluğa giden en güzel yolda sevmektir. Sevebilmektir, sevmeyi bilmektir. Bütün olumsuzlukları sona erdiren bir bilgeliktir sevgi. Ortaya koyduğu hiçbir sonuç kötü olmamıştır. Öyle düşünmediğimiz, en işe yaramaz gördüğümüz zamanlarda bile sevmeyi bilmenin karşılığı, hayatın bir alanında bahşedilmiştir insanoğluna. Kâh beklenmedik bir küçük şans olarak fark ettirmeden, kâh altın tepside. Hesapsız, çıkarsız sevmek hep çoğalarak gelen bir mutluluktur. Hem de her zaman.

MUTLULUKSA EĞER, HEP BİRLİKTE

Eğer mutluluğun yolu sevmekten geçmekteyse gerçekten, doğadaki bütün canlılara, sevebildiğimiz her şeye ve en çok da birbirimize ihtiyacımız yok mu?

Doğada hiçbir şey yalnızca kendisi için var olmamıştır. Hayvanların yaşaması için gerekli olan döngü, klişe bir örnekle çiçeklerin bile arılara hizmet etmesi, bir-biri için yaşamak kavramının doğanın bir kanunu olduğunu göstermez mi? Bugün bu muntazam dengenin içinde, insanlar birbirlerinin hayatlarında bıraktığı izlerin olduğunu, birbirlerine muhtaç olduklarını biraz unuttu belki de. Dışarıdan bakıp yorumladığı şeylerin aslında öyle olmadı-

thing? Can't we at least find the daily happiness together?

DOES ANYONE KNOW WHERE HAPPINESS IS?

According to the legend; the Gods decide to hide happiness because they want people to look for it and when they find it, it will be precious for them. One says; 'Let's hide it in the furthest place of sky.' The other says, 'At the bottom of the sea...' The other says, 'Let's find a hidden place in the forest.' Finally, one of them says, 'Let's hide in people. They won't think about looking there.' Indeed, we don't think about searching for it inside us but happiness is really within us. To love the beauty that is hidden within us is the most beautiful way to happiness. It is to love and to know how to love. Love is a wisdom that ends all negativity. It has never caused any bad results. Even when we think the otherwise and think it is useless, people have been awarded for knowing how to love at a point in their lives. They have been unexpectedly lucky, sometimes they haven't noticed it or sometimes it has been obvious. Loving unconditionally always causes increase in happiness. Always.

IF WE WANT HAPPINESS, WE HAVE TO SHARE IT

If the way of happiness really goes through love, do we not need all the creatures in nature, everything we can love, and most of all each other?

Nothing in nature only exists for itself. Doesn't the cycle necessary for the survival of animals, the fact that even the flowers live to serve the bees, a cliché example, show that the concept of living for each other is a law of nature?

Psikiyatrist Michele Crossley'e göre depresyonun sebebi çoğunlukla 'hayatımız hakkında yalan yanlış inanışlarımızdan' kaynaklanıyor. Kendimizle ilgili uydurduğumuz, uydurmakla da kalmayıp düpedüz inandığımız yalanlar, psikolojik sorunlara yol açıyor.

According to psychiatrist Michele Crossley, the cause of depression is mostly due to our 'false beliefs about our lives'. The lies that we make up about ourselves, not only making them up but also believing in them, lead to psychological problems.

“

Peki, neden bu kadar önemli sevmek?

Well, why is love so important?

MUTLULUK HORMONUNU ARTTIRMANIN YOLLARI NELER?

B Vitamini almaya özen gösterin: Özellikle B6 vitamini vücudunuzda serotoninin üretimini hızlandırır, bu müthiş hormonun beyninizde daha sağlıklı fonksiyon göstermesini sağlar.

Güneşe çıkın; Gün ışığı, vücutta serotonin salgılanmasını hızlandırır. Bu yüzden ki güneşe çıktığımızda çok daha olumlu hissederiz, mutlu oluruz.

Fiziksel aktivite yapın: Spor ve egzersiz, mutluluk hormonu salgılanmasına yardımcı olur.

Yeni yetenekler edinin: Beyin, yeni bir şeyler öğrenmesini sever, her daim değişime açık olun.

WHAT ARE THE WAYS TO INCREASE HAPPINESS HORMONES?

Try to take vitamin B: Especially vitamin B6 accelerates the production of serotonin in our body, which makes this hormone function healthier in your brain.

Get some sun; Daylight accelerates the secretion of serotonin in the body. That is why, we feel much more positive when we go to the sun, we feel happy.

Do physical activities: Sports and exercises help to secrete the hormone of happiness.

Learn new skills: Brain loves learning new things, always be open to change.



ğını öğrendiğinde artık o kadar da kendini kötü hissetmez oldu. Çok konuşur, az anlar oldu. Hâlbuki kelimeler iz bırakır. Nasıl iz bırakacağımız da tamamen irademizdedir. Bütün varoluşumuz boyunca hayatlardan, zamanlardan, mekânlardan geçeriz ve kendi hayatımızın sonuna geliriz. Ve bu kısır döngünün ardından; minnetle, saygıyla en önemlisi sevgiyle mi yoksa öfke ve kırgınlıkla mı anılacağımızı kendimiz belirleriz. Hiçbir savaş yoktur ki; insanoğlu haklılık uğraşı verirken onu haklılığıyla baş başa bırakıp, sükûnet gösterdiğimizde kazanılmamış olsun. Bırakın bazen siz haksız olun, bırakın hayat istediği gibi gelsin, bırakın böyle olsun, denilenler öyle olsun. Yeter ki her işin sonunda iç huzurunuz yerinde olsun, mutlu olun. Şems-i Tebrizi, “Zor olan ha-

We may have forgotten that there are some traces we leave in each other's lives and that we need each other. We have learned that what we see from outside and interpret isn't actually correct and we don't feel that bad anymore. Maybe we talk so much but understand little. However, words leave a trace. How we leave a trace is entirely up to us.

Throughout all our existence, we pass through lives, times, places, and come to the end of our own lives. And after this vicious cycle; we determine if we are going to be remembered with respect, most importantly love, or with anger and resentment. There is no war that cannot be won if we cherish people fighting for justice and embrace them. You should accept that sometimes you are not right, let the life

tasıyla sevabıyla fani insanları sevmektir. Unutma ki kişi bir şeyi ancak sevdiği ölçüde bilebilir.” demiş. Demek ki hakikaten kucaklamadan ötekini, Yaradan’dan ötürü yaratılanı sevmeden, ne layıkıyla bilebilir, ne de layıkıyla sevebilirsin.

KALPTE SEVGİNİZ SONSUZ OLSUN

Peki, neden bu kadar önemli sevmek? Onlarca duygu varken mutluluğun yolunun ondan geçmesi neden? Çünkü sevmek ve sevilmenin önüne arkasına katıp getirebildikleri hayatta tam da ihtiyacımız olan şeyler. Seversen eğer anlarsın, sayarsın, hoşgörülü davranırsın, affedersin, paylaşırsın... Önyargılarımızı bir kere bırakıp anlamaya başlayabilirsek, sayabilirsek birbirimizi, hatta bazen hatalar yapıldığında hoşgörülü davranabilirsek, affedebilirsek, mutlulukları en önemlisi de acıları paylaşabilirsek, gerisi gelecektir. O zaman dünyayı daha yaşanabilir kılmak hepimiz için mümkün olacaktır. Hayatta bazen her şeyi sahip olduklarımıza dışardan baktığımızda anlarız. Hastaysanız arayanınız, düğünüz varsa oynayanınız, başarılarınızı yürekten kutlayanınız, sesini yükselterek değil mahcubiyet hissettirecek kadar affederek kazandıklarınız kaç kişi? Hayatta her şeyin istediğimiz gibi gitmeyeceği kesindir. Ama bizi üzebilecek her şeyi şimdiden düşünüp taşınmamıza ya da yolumuza çıkabilecek her hayal kırıklığını öngörmemize gerek yoktur. Tüm bu hesapsızlığın içinde elbette ki kader karşımıza beklenmedik yıkıcı davranışlar çıkarabilmektedir. Galip gelmenin en kesin ve en huzurlu yolunun kalpte sevgiyi unutmadan karşılık vermek olduğunu bilmeliyiz. Sayamayacak kadar çok sevmiş, çok sevilmiş; yani mutluluğu çoktan bulmuş ve her gün ona doğru bir adım atmış olmak dileğiyle.

flow, let things be the way they are. Just be happy and peaceful at the end of the day.

Just like Shams Tabrizi said; what is difficult is to love fellow human beings with all their imperfections and defects. Remember, one can only know what one is capable of loving. Unless we learn to love God’s creation, we can neither truly love nor truly know God.

HAVE INFINITE LOVE IN YOUR HEART

Well, why is love so important? Why does happiness go through it while there are many other feelings? Because love and what comes with it are exactly what we need in life. If you love, you can understand, appreciate, have indulgence, forgive and share... If we leave our prejudices and start to understand, appreciate each other, even tolerate each other’s mistakes, forgive and if we share happiness and, most importantly, pain, the rest is easy. Then, it would be possible for us to make the world more livable. In life, sometimes we understand everything we have when we take a look from the outside. If you are sick, call some people, if you have a wedding, dance, celebrates your achievements with whole your heart, how many people did you earn by not raising your voice but by forgiving them so many times that they felt ashamed? It is certain that everything in life will not go as we wish. But we don’t need to think about everything that might be upsetting us, or to anticipate every disappointment we might have on our way. Of course, destiny can bring unexpected destructive experience. We must know that the most precise and peaceful way for winning is to respond without neglecting love in your heart. I hope we will love so many people that we cannot count and be loved back, find happiness in the recent future and take a closer step towards it every day.

“

Bütün varoluşumuz boyunca hayatlardan, zamanlardan, mekânlardan geçeriz ve kendi hayatımızın sonuna geliriz. Ve bu kısır döngünün ardından; minnetle, saygıyla en önemlisi sevgiyle mi yoksa öfke ve kırgınlıkla mı anılacağımızı kendimiz belirleriz.

Throughout all our existence, we pass through lives, times, places, and come to the end of our own lives. And after this vicious cycle; we determine if we are going to be remembered with respect, most importantly love, or with anger and resentment.

LEZZETİN GÖZ BEBEĞİ: ÇEŞM-İ CİHAN

FEAST OF TASTE:
ÇEŞM-İ CİHAN

Eskişehir denince akan sular duruyor ancak gezilecek yerler sadece şehir merkeziyle kısıtlı kalmamalı. Nasreddin Hoca'nın, Yunus Emre'nin, Hızır Bey'in doğum yeri olan Sivrihisar, volkanik bir kaya kütesinin eteğinde, sivri kayalıkları ile dikkat çeken bir yer ve zengin mutfak kültürü ile lezzetin göz bebeği olmaya aday.

Ankara, Eskişehir ve İzmir yollarının kesişme noktası üzerinde duran Sivrihisar, dikkati ilk önce mızrak gibi göklere kadar uzanan yüksek, sivri kayalıklarıyla çekiyor. İsmi de bu kayalıklardan alıyor. Taştan sokakları ve eski evleri bölgenin sadece görünen yüzü. Kökeni Anadolu'da ilk Türk uygarlığı olan Etiler'e kadar dayanan Sivrihisar, buram buram tarih kokuyor. Tipik Anadolu şehirlerinin bütün özelliklerini barındıran, ünlü kral Midas'ın da memleketi. Etiler devrinde Sallpa olan adı, milattan önce 700 yıllarında Frigler'in yerleşme yeri olunca Spalya'ya dönüşmüş. Şehrin bir diğer özelliği, o dönemin meşhur Kral Yolu'nun üzerinde bulunması. Kral Yolu, ilçe sınırları içindeki Pessinus'tan geçiyor. Sivrihisar öyle bir konumdaki her daim gezginlerin, gelip geçen seyyahların, doğu-batı fark etmeden göç eden bütün medeniyetlerin uğrak yeri olmuş.

MUTFAĞA KADIN ELİ DEĞİNCE...

Bu sebeple Sivrihisar mutfağı zengin bir hal almış. Tarih boyunca çeşitli medeniyetlere geçit

Everyone is amazed by Eskişehir but what you should visit in Eskişehir isn't limited to only city center. Sivrihisar, which is the birthplace of Nasreddin Hodja, Yunus Emre, Hızır Bey, is a place attracting attention with its sharp rocks at the skirt of a volcanic rock mass and a rich culinary culture.

Being at the intersection point of Ankara, Eskişehir and İzmir roads, Sivrihisar draws attention with its high, pointed rocks like a spear extending to the sky. The district was named after these rocks. The stone streets and old houses are the first to be seen in the region. Sivrihisar, whose origin dates back to Hittites, the first Turkish civilization in Anatolia, is full of history. It is the hometown of famous King Midas and has all the characteristics of typical Anatolian cities. The name of Sallpa in the period of Etiler was transformed into Spalya when the Phrygians settled in 700 BC. Another feature of the city is that it was located on the famous Royal Road. The Royal Road passes through Pessinus within the district. Sivrihisar has always been the haunt of travelers and all the civilizations that migrated there from the East or West. That's why, its cuisine is rich.

WHEN WOMEN'S HANDS MEET KITCHEN...

Having various civilizations throughout history and dominating the key region of



Tahir Öngören*

**Park Cam İnsan Kaynakları Müdürü
Park Cam Human Resources Manager*



vermek ve Anadolu'nun kilit bölgesine hâkim olmak yemek kültürünü de zenginleştirip beslemiş. Günümüzde bu kültürü yaşatmayı başaran, yöre kadınlarının bir araya gelerek kurduğu Çeşm-i Cihan'a (dünyanın gözbebeği) yolunuzu düşürün derim. Bamya çorbası (çiçek bamya), hoşmerim tatlısı (kaymak ve un ile yapılan), kelem dolması, Nasreddin Hoca pilavı, su böreği, güveç ve mayaladıkları yoğurdun tadına bakmayı ihmal etmeyin. Bir de yöresel, duska baklavasını yazmadan geçmeyelim. Takdir edilmesi gereken bu oluşumda denenmesi gereken birbirinden güzel lezzetler var. Nasrettin Hoca Caddesi üzerinde bulunan bu işletmeyi KOSGEB ve belediyeden adlıkları destek ile açan Canan Damlacı ve Şirin Çakar işletiyor. Yörenin yemeklerini hakkıyla yapmaları ve yaşatmaları hem akıllarda hem damaklarda iz bırakıyor. Sizin de yolunuz düşerse, eski kent dokusunu koruyabilen Sivrihisar'da, zamanın ağırlığını taşıyan dar sokaklar arasında kaybolun ve lezzetin göz bebeği Çeşm-i Cihan'da mola verin.

Anatolia enriched the culture of food. I would suggest you to visit to Çeşm-i Cihan (feast of taste), which has managed to keep this culture alive and which the women of the region came together to open up. Don't forget to taste okra soup, hoşmerim dessert (made with cream and flour), stuffed cabbage, Nasreddin Hodja pilav, pastry, stew and yoghurt. We cannot forget about traditional baklava. This restaurant, which needs to be appreciated, has a lot of delicious meal to be tried. Located on Nasrettin Hoca Street, Canan Damlacı and Şirin Çakar run this establishment after opening it with the support of KOSGEB and the municipality. Providing delicious meals of the region and keeping them alive impress everyone. If you pass by, take a break in the narrow street of Sivrihisar protecting the old city texture and at Çeşm-i Cihan for a feast of taste.

Soldan sağa; Gülşen Anılır,
Canan Damlacı, Şirin Çakar, Nihal Bakırer
From left to right; Gülşen Anılır,
Canan Damlacı, Şirin Çakar, Nihal Bakırer



Bamyas çorbası / Okra soup



Bamya
Okra



NASIL GİDİLİR?

Ankara, İzmir ve Eskişehir yollarının kesişme noktası olan Sivrihisar Eskişehir'e 95, Ankara'ya 133, İstanbul'a 700 kilometre uzaklıkta. İlçenin kendisine ait otobüsleri yok. Yol üzerinde bulunduğu için Ankara'dan ve Eskişehir'den kalkan şehirlerarası otobüsler sizi Sivrihisar'a ulaştırıyor.

HOW TO GO?

Sivrihisar, which is at the intersection point of Ankara, İzmir and Eskişehir roads, is 95 km from Eskişehir, 133 km from Ankara and 700 kilometers from Istanbul. The district does not have its own buses. As it is located at the intersection, intercity buses departing from Ankara and Eskişehir can take you to Sivrihisar.

BAMYA ÇORBASI NASIL YAPILIR ? HOW TO MAKE OKRA SOUP

İpe dizili olarak kurutulmuş çiçek bamyaları temiz bir bez içinde ovalayarak kıllarının dökülmesini sağlayın. Küçük parçalar halinde doğradığınız soğanı, ayçiçek yağında kızdırın. Küçük parçalar halinde kuşbaşı doğradığınız dana etini tencerede hafif bir renk alana kadar kavurun, üzerine su ekleyin ve etleri yumuşayana kadar pişirin. Ardından bamyaları ayrı bir tencerede limon suyu ilavesiyle kısa bir süre haşlayın ve suyunu süzerek iplerini çıkartın. Haşlanan etleri temiz bir tabağa alın ve et suyunu bir süzgeç yardımıyla süzdükten sonra bir kenarda bekletin. Küçük parçalar halinde doğradığınız kuru soğanı, hafif bir renk alana kadar kavurun. Domates salçasını katıp kavurma işlemini 2-3 dakika kadar devam ettirin. Haşlanmış kuşbaşı dana etlerini ilave edin ve soğanlarla birlikte kavurun. Ayrıldığınız et suyunu tencereye aktarın. Kaynamaya başlayan et suyuna kısa bir süre haşladığınız çiçek bamyaları katın. Tuz ve taze sıkılmış limon suyunu kattığınız etli bamya çorbasını kısık ateşte 20-25 dakika daha pişirin. Afiyet olsun!

Rinse the dried okra in a clean cloth and get rid of the hairs on them. Chop onions in small pieces, fry them in sunflower oil. Roast the beef meat cut in small pieces until they get a light color, add water in the saucepan and cook until the meat is soft. Then boil okra in a separate saucepan with lemon juice for a short period of time, and strain the water. Take the boiled meat on a clean plate and strain the meat broth with a strainer and then let it wait on the side. Chop the onions in small pieces, and sauté them until you get a light color. Continue cooking them for 2-3 minutes after adding tomato paste. Add the cooked beef meat and sauté with onions. Add the meat broth into the pan. When the water starts to boil, add the okra that you cooked for a short period of time. Add salt and freshly squeezed lemon juice into the pan, cook the soup on a low heat for 20-25 minutes. Enjoy your meal!

“

Sivrihisar'ın Çalışkan Kadınları

Çeşm-i Cihan'ın ortaklarından birisi olan Canan Damlaca, mekana emeği geçen herkese çok teşekkür etti ve şunları söyledi: “Yöremizin tarihi bir dokuya sahip olması nedeni ile ziyaret edeni fazla. Fakat gelenlerin yörenin lezzetlerini tadabileceği mekanlar kısıtlıydı. Ev hanımları olarak gittiğimiz kursta, hocalarımızın yönlendirmesi ve teşviki ile bu boşluğu değerlendirmeye karar verdik. Belediye Başkanımızın da desteği ile yola koyulduk ve mutfağa kadın eli değdi. Artık Sivrihisar'a gelenler bu zengin mutfağın lezzetlerini tadabilecekler.”

Hardworking women of Sivrihisar

Canan Damlaca, one of the partners of Çeşm-i Cihan, thanked everyone who contributed and said, 'Because our region has a historical texture, a lot of people come to visit. However, the places where people can taste the special meals of the region were limited. We decided to change that with the guidance and encouragement of our teachers from the course we, as housewives, participated. We started our journey with the support of our mayor and the women's hands met kitchen. Now, those who come to Sivrihisar will now be able to taste the delicacies meals of this rich cuisine.'



Canan Damlaca

Çeşm-i Cihan'ın Kurucu Ortağı
The co-founder of Çeşm-i Cihan



Höşmerim tatlısı / Höşmerim dessert



Güveç / Stew



Kelem dolması / Stuffed cabbage



İNSAN HAYATINDA HEP VARDI: CAM

IT WAS ALWAYS IN OUR LIVES: GLASS

Görünümünün oluşturduğu çekicilik camın çağlar boyunca değerli bir nesne olarak algılanmasını sağladı. 5 bin 500 yıldan fazla bir süredir insanlığın yaşamında olan cam, kimi zaman bir süs eşyası oldu kimi zaman koku şişesi olarak kullanıldı. Uzun yıllar karanlığı aydınlatan bir kandil, ihtirasların saklandığı zehir şişesi, hekimlerin ilaç muhafazası oldu. Kimi zaman ise sahibinin sosyal konumunu belirleyen bir objeydi.

Throughout the ages, because of the charm created by its appearance, glass was perceived as a valuable object. The glass, which was in the life of mankind for more than 5 thousand 500 years, was sometimes used as an ornament and sometimes as a bottle of fragrance. It was an oil lamp illuminating the darkness for many years, a bottle of poison where ambitions were hidden and a bottle where the physicians had preserved medicine. Sometimes it was an object that determined the social position of the owner.

Cam, çoğu kez kralların himayesinde ve krala bağlı olarak faaliyet gösteren atölyelerde veya zengin müşterilerin gereksinimlerini karşılamak amacıyla üretilirdi. Bununla beraber, ilk günden beri değerli taşlara ve insan eliyle yapılmış madeni eşyalara alternatif olarak üretilmiş ve kullanılmıştı. Roma döneminden itibaren, hemen hemen tüm cam eşyaların üretiminde taş, maden ve seramik eşyalar taklit edildi. Camın keşfi, insanlığın bu malzemeyi kullanarak hayal edilebilen her biçimde ve sayısız amaca yönelik eşyalar üretmesine olanak sağladı. Tüm antik çağ boyunca camın çok cazip bir malzeme olarak karşımıza çıkmasının nedeni, hiç şüphesiz bu pratik özelliklerinden kaynaklanmaktaydı. Camın sırrı hammaddeyi

The glass was often produced under the auspices of kings and in workshops working for them or to meet the needs of rich customers. In addition to that, it was produced and used as an alternative to precious stones and man-made metal items since the first day. Since the Roman Period, stone, metal and ceramic ware have been imitated in almost all glassware production. The discovery of the glass allowed mankind to produce all kinds of imaginable and countless objects using this material. The reason why glass appeared to be a very attractive material throughout the ancient period was undoubtedly due to these practical features. The secret of the glass was that after producing the raw material, there was a need for expert

“

Roma döneminde cam üfleme tekniğinin geliştirilmesi, bu özgün endüstrinin ürünlerine halkın da ulaşmasını sağladı. Böylece cam lüks bir malzeme olmaktan çıktı.

The development of the glass blowing technique in the Roman period enabled the citizens to reach the products of this original industry on the streets. Therefore, the glass was not a luxury material anymore

“

Geçmişten günümüze cam...

Glass from past to present...

“



Mezopotamya'da üretilmiş cam eserler ve yapım teknikleri, çok kısa bir süre içerisinde Geç Bronz Çağ medeniyetini oluşturan diğer merkezlerle ihraç edilmiştir. Bu merkezler içinde en önemlisi Mısır'dır. Her ne kadar Mısır cam endüstrisini faaliyete geçiren ilk güç dışarıdan gelmişse de, yerli zanaatkarlar kısa bir süre içerisinde kendilerine özgü cam eşya tiplerini geliştirmişlerdir. Bu endüstri tam olgunluğa M.Ö. 14. yüzyılın ilk yarısında firavun III. Amenhotep'in himayesinde erişmiştir.

Glass artifacts in produced Mesopotamia and production techniques were exported to other centers of Late Bronze Age civilization in a very short time. The most important one of these centers was Egypt. Although the glass industry was brought to Egypt from another civilization, the local artisans developed their own types of glassware in a short period of time. This industry reached its full maturity in the first half of the 14th century BC under Pharaoh III. Amenhotep's patronage.

ürettikten sonra buna çekici, fakat oldukça da kullanışlı bir biçim verebilecek uzman yeteneklere gerek olmasında yatmaktaydı. Roma döneminde cam üfleme tekniğinin geliştirilmesi, bu özgün endüstrinin ürünlerine sokaktaki vatandaşın da ulaşmasını sağladı. Böylece cam lüks bir malzeme olmaktan çıktı. Cam yapımı, büyük olasılıkla M.Ö. 3 bin sonlarına doğru Bronz Çağ'da keşfedildi. Arkeolojik kanıtlar, bu keşfin Mezopotamya'da meydana gelmiş olduğunu ortaya koymakta. Bu keşif, hiç şüphesiz, yöre boncuklarında, duvar fayanslarında, seramiklerde ve diğer nesnelerde kullanılmıştır. Bu en erken dönemde cam, yarı değerli ve değerli taşlara alternatif olarak üretilmiş. Bu nedenle, hemen hemen tüm erken dönem camları şeffaf değildir ve oldukça parlak renklerde üretilmişleridir. Cam her ne kadar bu dönemde silindirik mühür, çubuk, bazı küçük objelerin üretiminde ve kakma olarak kullanılmışsa da, en çok boncuk üretiminde kullanılmış. Tüm erken dönem boyunca, cam soğukken işlenmiş ve taşçılar tarafından kullanılan tekniklerle kesilmiş.

SURİYE-REYHANLI ARASI BİR YER

Camdan yapılmış kaplara ilk olarak M.Ö. 16. yüzyıl sonlarına doğru rastlanılır. Her ne kadar, tarihlendirilebilir en erken örnek Hatay'ın Reyhanlı ilçesi yakınlarında yer alan Atchana (Alalah) yerleşiminde bulunmuşsa da buluntuların dağılımı en erken cam kapların kuzey Mezopotamya'da Mitanni Krallığı sınırları içerisinde üretilmiş olduğunu ortaya koymakta. Bu kapların hemen hemen hepsi aynı şekilde iç kalıplama yöntemiyle küçük şişe, bardak ve kadeh olarak üretilmiş. Camın sıcakken işlenmesini gerektiren kap üretimi, cam teknolojisi için oldukça önemli bir aşamaydı. Kaplar arasındaki yakın benzerlikler, bunların olasılıkla birbirleriyle yakın temas halinde bulunan birkaç merkezde üretilmiş olduğunu ortaya koymakta. İç kalıplama yöntemiyle üretilmiş ilk kaplardan çok kısa bir süre sonra, cam üreticileri mozaik camdan bardak, kase ve

skills to give it an attractive but very useful form. The development of the glass blowing technique in the Roman period enabled the citizens to reach the products of this original industry on the streets. Therefore, the glass was not a luxury material anymore. Glass-making was probably discovered during the Bronze Age towards the end of the third millennium BC. Archaeological evidence suggests that this discovery occurred in Mesopotamia. This discovery has emerged as a result of the production of glazes such as glass beads, wall tiles, ceramics and other objects. Glass was produced as an alternative to semi-precious and precious stones in the earliest period. Therefore, almost all of the early period glasses were not transparent and were produced in very bright colors. Although glass was used in the production of cylinder seal, rod and some small objects in this period, it was mostly used in the production of beads. Throughout the early period, the glass was processed when it was cold and it was cut with the techniques used by the stone workers.

SOMEWHERE BETWEEN SYRIA AND REYHANLI

Containers made of glass were first encountered in the late 16th century BC. Although the earliest dated sample was found in the Atchana (Alalah) settlement near Reyhanlı district of Hatay, the distribution of the finds revealed that the earliest glass vessels were produced within the borders of the Mitanni Kingdom in northern Mesopotamia. Almost all of these vessels were produced in small bottles, cups and goblets in inner molding method. Container production, which required glass to be processed while it was hot, was a very important stage for glass technology. The close similarities between the vessels suggest that they were produced in several centers that are probably in close contact with each other. Shortly after the first vessels produced by inner molding, glass manufacturers developed a separate

plaka üretmek üzere ayrı bir kalıplama yöntemi geliştirmiş. Mezopotamya'da üretilmiş cam eserler ve yapım teknikleri, çok kısa bir süre içerisinde Geç Bronz Çağ medeniyetini oluşturan diğer merkezlere ihraç edilmiştir. Bu merkezler içinde en önemlisi Mısır'dır. Her ne kadar Mısır cam endüstrisini faaliyete geçiren ilk güç, dışarıdan gelmişse de, yerli zanaatkârlar kısa bir süre içerisinde kendilerine özgü cam eşya tiplerini geliştirmişlerdir. Bu endüstri tam olgunluğa M.Ö. 14. yüzyılın ilk yarısında firavun III. Amenhotep'in himayesinde erişmiştir. Bu döneme ait arkeolojik bulgular geniş ölçekli bir üretime, yüksek bir teknolojiye ve yerleşik atölyelere sahip olduğunu göstermekte.

molding method to produce mosaic glass cups, bowls and plates. Glass artifacts in produced Mesopotamia and production techniques were exported to other centers of Late Bronze Age civilization in a very short time. The most important one of these centers was Egypt. Although the glass industry was brought to Egypt from another civilization, the local artisans developed their own types of glassware in a short period of time. This industry reached its full maturity in the first half of the 14th century BC under Pharaoh III. Amenhotep's patronage. The archaeological findings of this period show that they had a large-scale production, high technology and settled workshops.

Ürünlerin en sağlıklı şekilde korunmasını sağlayan cam ambalajlar, hayatımızın her alanında karşımıza çıkmaktadır. Gerçek anlamda doğa dostu olan camlar, geri dönüşümleri sayesinde sonsuz şekilde kullanılabilirler.

Glass packaging, which ensures that products are protected in the best way, are encountered in every aspect of our lives. Glass, which is truly eco-friendly, can be used endlessly thanks to recycling.





CAM YEMEK TAKIMLARI NE ZAMAN HAYATIMIZA GİRDİ?

Helenistik Dönem'de cam üreten başlıca iki önemli merkez vardır. Bunlardan ilki, Suriye sahil şeridinde bulunan şehirler, diğeri ise Mısır Ptolema Krallığı'nın başşehri İskenderiye'dir. Suriye'de iç kalıplama yöntemiyle üretilmiş geleneksel merhem şişelerinin üretimine M.Ö. 1. yüzyıla kadar devam edilmiştir. Bunlara ek olarak, yine kalıplama yöntemiyle oldukça çok sayıda kase üretilmiştir. Kaseler çoğunlukla çizgi ve yiv bezelidir. Daha geç dönemlerde ise yumrularla

WHEN DID GLASS DINNERWARE SETS BECOME A PART OF OUR LIVES?

In the Hellenistic period, there were two major centers that produced glass. The first one was the cities on the Syrian coastline, and the other one was Alexandria, the capital of the Ptolemaic Kingdom of Egypt. The production of traditional ointment bottles produced by inner molding in Syria continued until the 1st century BC. In addition to that, a large number of bowls were produced by molding. Bowls were mostly decorated with lines and grooves. In later periods, they

Roma Dönemi cam endüstrisi

The Roman glass industry

veya kısa kaburgalarla da bezenmişlerdir. İskenderiye'de üretilmiş olan cam eserlerin ise daha gelişmiş bir teknikle üretilmiş ve daha zarif görünümlü olduklarını görüyoruz. Kalıplama yöntemiyle üretilmiş ve kesme yöntemiyle bezenmiş bu kaplar aynı zamanda çok değişik biçimlerde üretilmişlerdir ve sanatsal yönleri de ağır basmaktadır. Bu dönemde İskenderiyeli cam ustaları mozaik üretebilecek ve iki cam tabaka arasına altından yapılmış bir levha koyabilecek ustalığa ve bilgiye sahiptiler. Tüm bu eserler, Kanosa Grubu olarak bilinen ve M.Ö. 3. yüzyılın ikinci yarısına tarihlendirebilecek cam sofra takımları ile temsil edilmektedir. Bunların, antik cam üreticileri tarafından planlanarak, tam set halinde üretilmiş ilk yemek takımları olduğu iddia edilmekte.

CAM, ROMA İLE YAYGINLAŞTI

Roma Dönemi cam endüstrisi, Helenistik cam üreticilerinden alınan ilham ve tecrübe ile kurulmuştur. Zaman içerisinde gelişerek bağımsız, yeniliklere açık ve camcılık sanatını Batı Avrupa yerleşimlerine tanıtan bir endüstri haline dönüşmüştür. Cam, bu endüstrinin gelişmesiyle bağlantılı olarak ilk defa daha ucuza ve büyük miktarlarda üretilmeye başlandı. Romalılar'ın, Augustus zamanında sivil mimaride geliştirmiş oldukları farklı mermer üslubunda olduğu gibi, değişik amaçlı cam eşya üretimi için de aşırı hevesli oldukları söylenebilir. Camı yalnızca gündelik eşyaların üretiminde değil, aynı zamanda mozaik, pano ve dış cephe kaplaması gibi dekoratif amaçlarla da kullanmışlar. Camı, örneğin pencere camı olarak veya arkasını metal folyo ile (altın veya gümüş) sırlayıp aksedici bir malzeme olarak da ilk kullanan yine Romalılar'dır. Cam mozaikler, panolar ve pencere camları, Roma dünyasının her tarafında cam şişelerle birlikte yaygın olarak kullanılmışlardı. Kısaca, Romalılar bugün çok doğal kabul edilen camın, tüm çeşitlerini üretebilmişlerdi.

were decorated with bumps. The glass works in Alexandria were produced with a more advanced technique and they were more elegant. These vessels, which were produced by molding method and decorated with cutting method, were also produced in many different forms and outweigh their artistic aspects. In this period the Alexandrian glassmakers had the mastery and knowledge to place a golden plate between the two glass layers and to produce a mosaic. All these works are represented by glass tableware known as the Kanosa Group, which dates back to the second half of the 3rd century BC. It is claimed that these were the first dinnerware produced in full sets designed by antique glass producers.

GLASS BECAME COMMON THANKS TO ROME

The Roman glass industry was founded with inspiration and experience from Hellenistic glass producers. In time, it evolved and became an industry that was independent, open to innovations and started to introduce the art of glass making to Western European settlements. For the first time, glass in connection with the development of the industry began to be produced cheaper and in large quantities. It can be said that the Romans were very enthusiastic about the production of different types of glassware as well as the different marble styles they had developed in civilian architecture in the time of Augustus. They used glass not only for the production of everyday objects, but also for decorative purposes such as mosaics, panels and siding. The Romans were also the first to use the glass as a window glass or with metal foil (gold or silver). Glass mosaics, panels and window glasses were widely used together with glass bottles all over the Roman world. Briefly, the Romans were able to produce all kinds of glass, which are accepted as very natural today.



Her ne kadar cam, yarı değerli taşların sahip olduğu yarı şeffaflığa, pürüzsüzlüğe sahipse de, onlar kadar dayanıklı değildi. Diğer taraftan gümüşü para olarak kullanmak olası ise de cam geçici değere sahip bir malzemedir. Ancak seramikle kıyaslandığında bazı olumlu özelliklere sahiptir. Kırıldığında toplanıp, tekrar eritilmesi ve işlenmesi mümkündür. Tekrar eritilip kullanılmak üzere bekleyen cam kırıntılarının aslında çok az değeri vardır; fakat yetenekli cam üreticilerinin ellerinde ticari ve kullanım değeri yüksek olan cam eşyalara dönüştürülmekteydiler.

Although the glass had semi-translucency and smoothness like semi-precious stones, it was not as durable as they were. On the other hand, even though it was possible to use silver as money, glass was a material with temporary value. However, it has some positive properties compared to ceramics. When broken, it is possible to collect, melt and process it again. The broken pieces of glass waiting to be melted and used again have very little value; but at the hands of skilled glassmakers, they were transformed into glassware with high commercial and useful value.

HERKES İÇİN ERGONOMİ!

ERGONOMICS FOR EVERYONE!



İnsan, varoluşundan itibaren kendini zorlu bir yaşam mücadelesi içinde bulmuştur. Taştan, kilden, kemikten, boynuzdan, diştan yaptığı alet, araç ve gereçlerle hayatını kolaylaştırmayı keşfetmiştir. Bu uzun yolculuk günümüz teknolojisine kadar uzanmıştır. Sanayi devrimi ile basit el aletlerinin yerini, fosil yakıtlarla çalışan makineler almıştır. İnsan ve hayvan gücüyle yapılan üretimden, makine gücüne dayalı üretime geçilen bu dönemde iş, işçi, iş dünyası, çalışma düzeni, kar, verim gibi kavramlar da konuşulmaya, tartışılmaya başlanmıştır.

Amerikalı F.W. Taylor (1856 - 1915), bir fabrikada işçi olarak çalışırken, gece derslerine devam ederek makine mühendisliği eğitimi alıp, aynı fabrikada kısa sürede başmühendisliği yükselen ergonomi öncüsüdür. Mühendis kimliği yanında, bir mucit olan Taylor, geliştirdiği yüze yakın makinenin patentine sahip olmasına rağmen esas olarak işletmelerin nasıl daha verimli ve düzenli çalışabileceği konularına eğilmiştir. Gereksiz zaman harcamalarının önüne geçilerek iş karının artırılacağını savunmuştur. Bu amaçla iş sürecindeki tüm hareketleri tek tek incelemiştir.

Man has found himself in a difficult struggle for life since his existence. Tools made from stones, clay, bones, horns and teeth made life easier. This long journey has extended to today's technology. During industrial revolution, simple hand tools have been replaced by fossil fuel-powered machines. In this period when manpower-based production was replaced with machine-based production, labor, employees, business world, working order, profit and productivity started to be discussed.

American F.W. Taylor (1856 - 1915), is a pioneer of ergonomics by taking night classes, studying mechanical engineering while working as a factory worker, and then becoming the chief engineer in the same factory. In addition to his engineer identity, Taylor was an inventor and he had a patent on nearly a hundred machines that he developed, but mainly focused on how businesses could work more efficiently and regularly. He argued that business profits would be increased by avoiding spending time unnecessarily. For this purpose, he analyzed all the movements in the business process one by one and calculated the time re-

Emine Bülbül Çanaklı*

**Park Cam İşyeri Hekimi*

**Park Cam Occupational Physician*

“

Ergonomi çalışma ortamının insan fizyolojisi, anatomisi, psikolojisine uyumuna odaklanan bir bilimdir ve çalışma ortamının olumsuzluklarını ortadan kaldırmaya yönelik bir bakış açısına sahiptir. İşçi sağlığı ve iş güvenliği mevzuatında yer alan hükümler bu bilim dalındaki esaslara göre düzenlenmiştir

Ergonomics is a field that focuses on the adaptation of the working environment with human physiology, anatomy and psychology, and has an insight to eliminate the negativity of the work environment. The provisions in the occupational health and safety legislation are arranged according to the principles in this field

ve belirli bir iş için uzman bir işçiye gerekli olan zamanı teknik olarak ölçmüştür. Çalışmaları sonucunda 'taylorizm' adında bir yönetim sistemi geliştirmiş ancak bu sistem işçiye makinenin bir parçası durumuna getirdiği için insancıl bulunmayarak, eleştirilmiştir. Sistem, psikososyal ayrıntılardan yoksun olarak değerlendirilmiştir. Buna rağmen Taylor, ergonomi konusunda çalışmalar yapan ve öneriler getiren ilk araştırmacı olarak anılır. Taylor'u başka bilim insanları da takip etmiş ve ergonominin gelişmesine katkı sağlamışlardır. Ancak ergonomi, en çarpıcı ilerlemesini, İkinci Dünya Savaşı yıllarında insan-makine-çevre ilişkisinin sorgulanmasıyla yaşamıştır. Ergonominin kelime anlamı iş yasasıdır. Yunanca ergo (iş) ve nomos (kural, kanun) kelimelerinden türemiş bir kelimedir. Ergonomi insanın fiziksel, fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik becerilerini göz önünde bulundurarak ve çalışanın refahını, sağlığını ve emniyetini sağlarken çalışma sistemlerinin etkinliğini ve verimliliğini optimize eden tasarımlar olarak tanımlanmaktadır. Ergonomi, çalışan sağlığı ve güvenliği için gereklidir. Ergonomi, insanı anatomik, antropometrik, fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik açıdan inceleyen, katlanabileceği sınırları tespit eden, sonuçta işin insana, insanın işe uyumunu araştıran, disiplinler arası bir bilim dalıdır. Ergonomi çalışma ortamının insan fizyolojisi, anatomisi, psikolojisine uyumuna odaklanan bir bilimdir ve çalışma ortamının olumsuzluklarını ortadan kaldırmaya yönelik bir bakış açısına sahiptir. İşçi sağlığı ve iş güvenliği mevzuatında yer alan hükümler bu bilim dalındaki esaslara göre düzenlenmiştir. Farklı bilim dallarıyla da ilgili olan ergonomi, geniş bir uygulama alanını kapsamaktadır. Ergonominin üç tipi fiziksel ergonomi, bilişsel ergonomi ve organizasyonel ergonomidir.

FİZİKSEL ERGONOMİ

Fiziksel ergonomi, fiziksel ve fizyolojik iş yüküne insanın verdiği cevabı incelemektedir. Çalışma duruşları, malzeme yönetimi, tekrarlanan hareketler, iş kaynaklı kas-iskelet sistemi hastalıkları, işyeri yerleşimi, güvenlik ve sağlık, fiziksel etmenler (gürültü, titreşim, ortam ısısı, nem ve hava akımı, aydınlatma, fiziksel çevrenin tasarımı, kimyasallar, toz, duman, radyasyon, toksik etkenler vb.) koruyucu araç gereç, vücut konu-

quired for a certain job of a specialist worker. As a result of his work, he developed a management system called 'taylorism' but this system has been criticized by not being humane since it made the worker a part of the machine. The system was considered to be devoid of psychosocial details. Nevertheless, Taylor has been considered as the first researcher in the field of ergonomics. Other scientists also followed Taylor and contributed to the development of ergonomics. However, ergonomics has experienced its most striking progress by people questioning the human-machine-environment relationship during the Second World War. Ergonomics means work law. It is derived from the words ergo (work) and nomos (rule, law) in Greek. Ergonomics are defined as plans that take into account the physical, physiological, biomechanical and psychological skills of the human and optimize the efficiency of working systems while ensuring the welfare, health and safety of the employee. Ergonomics are essential for occupational health and safety. Ergonomics is an interdisciplinary field which analyzes human through anatomical, anthropometric, physiological, psychological and sociological perspectives, and determines the boundaries people can bear, and analyzes the harmony of work and people. Ergonomics is a field that focuses on the adaptation of the working environment with human physiology, anatomy and psychology, and has an insight to eliminate the negativity of the work environment. The provisions in the occupational health and safety legislation are arranged according to the principles in this field. Ergonomics, which are related to different disciplines, cover a wide range of applications. The three types of ergonomics are physical ergonomics, cognitive ergonomics and organizational ergonomics.

PHYSICAL ERGONOMICS

Physical ergonomics analyzes the human response to physical and physiological workload. Working postures, material management, repetitive movements, work-related musculoskeletal diseases, workplace placement, safety and health, physical factors (noise, vibration, temperature, humidity and airflow, lighting, design of physical environment, chemicals, dust, smoke, radiation, toxic factors, etc.) protective equipment, examination of body position, engi-

munun incelenmesi, mühendislik antropometri- si fiziksel ergonominin ilgilendiği konulardır.

BİLİŞSEL ERGONOMİ

Bilişsel ergonomi, iş yaşamındaki insanın mental kapasitesi ve süreçleriyle ilgilidir. Algı, bellek, zihinsel çalışma yükü, karar verme, nitelikli performans, insan-bilgisayar etkileşimi, güvenirlilik, iş stresi ve eğitim konularıyla ilgilenir.

ORGANİZASYONEL ERGONOMİ

Organizasyonel ergonomi, örgütsel yapılar, politikalar ve süreçler de dâhil sosyoteknik sistemlerin optimizasyonu ile ilgilenir. İletişim, ekip kaynak yönetimi, iş tasarımı, çalışma saatlerinin tasarlanması, ekip çalışması, katılımcı tasarım, topluluk ergonomisi, işbirlikçi çalışma, yeni iş paradigmaları, sanal örgütlenmeler ve kalite yönetimi organizasyonel ergonominin ilgilendiği konulardır.

Ergonominin amacı

- İşçi sağlığı ve iş güvenliğinin sağlanması
- İşgücü kayıplarının önlenmesi
- Yorulmanın ve iş stresinin azaltılması
- İş kazaları ve mesleki risklerin en aza indirilmesi
- Verimlilik ve kalitenin yükseltilmesi
- Gereksiz ve aşırı zorlamaların engellenmesi

Ergonomi, işletmelerin iş sağlığı ve güvenliği politikalarının bir parçası olmalı ve çalışma koşullarının geliştirilmesi için bu politikaların işletme stratejileriyle de bütünleştirilmesi gerekmektedir. Ergonomi disiplini içerisindeki en önemli çalışma alanlarından biri kas iskelet sistemi rahatsızlıkları oluşumunun önlenmesidir. Kas-iskelet sistemi hastalıkları risk faktörleri üç ana başlık altında incelenmektedir. Bunlar; ergonomik, psikososyal ve bireysel faktörlerdir. İşyerlerinde tekrarlı ve zorlayıcı hareketler, uygun olmayan vücut duruşları, titreşim, uygun tasarlanmamış araç gereçler ve iş istasyonları gibi faktörlere bağlı olarak işe bağlı kas iskelet sistemi rahatsızlıkları (İKİSR) oluşumu riski ortaya çıkmaktadır. Gürültü, termal konforsuzluk, iş stresi gibi etkenler de bu hastalıkların oluşumunu kolaylaştırmaktadır. İKİSR'nin çalışanlar üzerinde yarattığı etkilerin yanında işletme ve ülke ekonomisine etkileri de oldukça önemlidir.

neering anthropology are topics of interest to physical ergonomics.

COGNITIVE ERGONOMICS

Cognitive ergonomics is related to the mental capacity and processes of human life. It focuses on topics such as perception, memory, mental workload, decision making, quality performance, human-computer interaction, reliability, work stress and education.

ORGANIZATIONAL ERGONOMICS

Organizational ergonomics focuses on the optimization of socio-technical systems, including organizational structures, policies and processes. Communication, team resource management, business design, designing working hours, teamwork, participatory design, community ergonomics, collaborative work, new business paradigms, virtual organizations and quality management are the subjects of organizational ergonomics.

The aims of ergonomics

- Ensuring occupational health and safety
- Preventing labor loss
- Decreasing fatigue and stress related to work
- Minimizing occupational accidents and risks
- Improving efficiency and quality
- Preventing unnecessary and excessive force

Ergonomics should be a part of the occupational health and safety policies of enterprises and these policies should be integrated with the business strategies to improve working conditions. One of the most important areas of study as a part of discipline of ergonomics is the prevention of musculoskeletal disorders. Musculoskeletal diseases risk factors are divided into three categories. These are ergonomic, psychosocial and individual factors. There is a risk of work-related musculoskeletal system disorders (WMSD) due to factors such as repetitive and challenging movements, inappropriate body postures, vibration, improperly designed equipment and workstations. Factors such as noise, thermal discomfort and work stress also facilitate the formation of these diseases. Besides the effects of WMSD on the employees, the effects on the enterprises and the economy are also very important. De-

“

Park Cam'da mühendis, iş güvenliği uzmanı ve işyeri hekiminden oluşan on altı kişilik bir Ergonomi Analiz ve İyileştirme ekibi oluşturulmuştur.

Sixteen-person Ergonomics Analysis and Improvement Team, consisting of engineers, occupational safety specialists and workplace physicians, was established at Park Cam. The first thing the team worked on was to identify the ergonomic risks in the factory.

”

Üretkenlikte azalma, yüksek iş günü kayıpları ve yüksek sigorta tazminat ödemelerine neden olmaktadır. İKİSR, işyerlerinde en fazla kayıp zamana neden olan işle ilgili yaralanmaların ve rahatsızlıkların başında gelmektedir.

PARK CAM'DA ERGONOMİ

Park Cam İş Sağlığı ve Güvenliği Birimi ergonominin ve ergonomi prensiplerine uygun çalışmanın öneminin farkındadır, çalışmalarını bu yönde aldığı önlem ve takip sistemleri ile sürdürmektedir. İşle ilgili kas iskelet sistemi rahatsızlıklarının önlenmesi amacıyla öncelikle işyerlerinde ergonomik risk değerlendirmesi gerçekleştirilmeli ve bu değerlendirme sonucunda düzeltici eylemler planlanmalıdır. Park Cam'da mühendis, iş güvenliği uzmanı ve işyeri hekiminden oluşan on altı kişilik bir Ergonomi Analiz ve İyileştirme ekibi oluşturulmuştur. Ekibin ilk çalışması fabrikadaki ergonomik riskleri tespit etmek olmuştur. Öncelikle tüm çalışanlara kas iskelet sistemi hastalıkları tarama anketi uygulanmıştır ve çalışma sırasında kullanılan postür ve hareketler, literatürde etkinliği ve güvenilirliği kanıtlanmış gözlemsel analiz teknikleri kullanılarak incelenmiştir. Ofis çalışması ergonomik açıdan ayrıca dikkate alınmış ve günde iki saatten uzun ofis çalışması olan tüm personelin çalışma ortamları yine ergonomik açıdan özel analiz tekniği ile değerlendirilmiştir. Bu çalışmalar düzeltici eylemler ve tekrar gerektiren çalışmalardır. Tüm personelin ergonomik çalışma ortamlarında, ergonomi prensiplerine uygun çalışmalarını sağlamak ve bunu sürekli kılmak Park Cam'ın iş sağlığı ve güvenliği hedeflerinden biridir.

crease in productivity results in high-value working day losses and high insurance compensation payments. WMDS are the leading cause of work-related injuries and illnesses that cause the most loss in workplaces.

ERGONOMICS AT PARK CAM

Park Cam Occupational Health and Safety Unit is aware of the importance of working in accordance with the principles of ergonomics and ergonomics principles, carries out its activities with the measures it takes and follow-up systems in this direction. In order to prevent musculoskeletal disorders, ergonomic risk assessments should be performed at workplaces and corrective actions should be planned as a result of this evaluation. Sixteen-person Ergonomics Analysis and Improvement Team, consisting of engineers, occupational safety specialists and workplace physicians, was established at Park Cam. The first thing the team worked on was to identify the ergonomic risks in the factory. First of all, a musculoskeletal disease questionnaire was applied to all employees and the posture and movements were examined by using observational analysis techniques with proven efficacy and reliability in the literature. The office work was also taken into consideration in terms of ergonomics and the working environments of all the personnel with office work of more than two hours per day were evaluated with ergonomic analysis. These studies require corrective actions and re-studies. Ensuring that all personnel work in accordance with the principles of ergonomics in ergonomic working environments and making it permanent is one of the objectives of Park Cam's occupational health and safety.

Ergonomi, işletmelerin iş sağlığı ve güvenliği politikalarının bir parçası olmalı ve çalışma koşullarının geliştirilmesi için bu politikaların işletme stratejileriyle de bütünleştirilmesi gerekmektedir. Ergonomi disiplini içerisindeki en önemli çalışma alanlarından biri kas iskelet sistemi rahatsızlıkları oluşumunun önlenmesidir

Ergonomics should be a part of the occupational health and safety policies of enterprises and these policies should be integrated with the business strategies to improve working conditions. One of the most important areas of study as a part of discipline of ergonomics is the prevention of musculoskeletal disorders.





KOLAY YIKILIYORSANIZ ÖZ SAYGI EKSİKLİĞİNİZ OLABİLİR

IF YOU'RE EASILY DEVASTATED, YOU MAY HAVE LOW SELF-ESTEEM

Öz saygı, bireyin benliğine duyduğu saygıdır. Daha açık bir ifadeyle, kendinize verdiğiniz değer ve kendinizi nasıl gördüğünüzdür. Kim olduğunuza ve nelere gücünüzün yettiğine dair algılarınız, inançlarınız, tamamen kendinize olan saygı ve güveninize bağlıdır.

Self-esteem is the respect for the individual's self. In other words, it is the value you give to yourself and how you see yourself. Your perceptions and beliefs about who you are and what your power is, depend entirely on the respect and trust you have for yourselves.

Hayatta karşınıza çıkan sorunlarla baş edebilecek yeterlilik, öz saygıdır. Eğer hayata karşı kendinizi yeterli ve güçlü hissediyorsanız, bu konuda endişe duymanıza gerek yok. Ama hayatın size sunduğu kötü sürprizler karşında dünya başınıza yıkılıyorsa öz saygınızı geliştirme yollarını aramalısınız.

Öz saygınızı artıracak birkaç küçük püf noktası;

» Kendinizi Kabul Edin

Öncelikle kendinizle barışın, güçlü ve zayıf yanlarınızı kabullenin. Öz saygının temelinde kendinizi kabul etmeniz yatıyor. Eğer benliğinizi olduğu gibi kabullenir ve noksanlıklarınızın farkında olursanız hayata karşı daha güçlü olursunuz. Öz saygı ve özgüven ikilisi sizi siz yapan iyi ve kötü tüm yönlerinizi kabul etmenizle anlam kazanır.

» Kendinizi Aşağılamayın

Kendinizi aşağılamaktan vazgeçin. Zaman zaman kendinizle ilgili kötü şeyler düşünebilir ve hatalarınıza odaklanmış olabilirsiniz. Ama

The ability to cope with the problems you face in life is your self-esteem. If you feel adequate and strong against life, you don't have to worry about it. But you must seek ways to improve your self-esteem if your world is destroyed by the bad surprises that life gives you.

A few small tips to increase your self-esteem;

ACCEPT YOURSELVES

First of all, be at peace with yourselves, your strong and weak points. Your self-esteem is based on your acceptance of yourselves. If you accept yourselves as you are and you are aware of your weak points, you will be stronger in life. Self-esteem and self-confidence become meaningful with you accepting all the good and bad aspects of you.

DO NOT DEGRADE YOURSELVES

Stop degrading yourselves. From time to time, you may think of bad things about yourselves and focus on your mistakes. But doing that

“

Öz saygı, yetenek ve becerilerinize bağlı değildir. Çok iyi piyano çalabilmeniz öz saygı temeline dayanmaz ama kişiler arası iletişiminiz ve dünyayı algılama biçimiz, işte o öz saygınızla alakalıdır.

Self-esteem does not depend on your talents and skills. Playing the piano very well is not based on self-esteem, but your interpersonal communication and the way we perceive the world are related to your self-esteem.

“

Zamanınızı ve enerjinizi boşa harcamayın

Do not waste your time or energy



"Kendinizi sevmek konusunda iyi değilseniz başkalarını sevmek de sizin için zor olacaktır. Çünkü kendinize harcamadığınız zaman ve enerjiyi başkalarına harcamanız beklenemez."

**Barbara de Angelis*

"If you aren't good at loving yourself, you will have a difficult time loving anyone, since you'll resent the time and energy you give another person that you aren't even giving to yourself."

**Barbara de Angelis*

bunu sürekli yapmak öz saygınızı zedeler. Kendinize olan inancınızı kırar. Bu yüzden kendinize olan inancınızı diri tutun ve kendinizi aşağılamayın. Kendinizle ilgili aklınız kötü bir şey geldiğinde karşılığında iki iyi yanınızı düşünün.

» **Kendinizi Başkalarıyla Kıyaslamayın**

Kendinizi başkalarıyla kıyaslamaktan vazgeçin. Siz, 'siz' olduğunuz için değerlisiniz. Olduğunuz gibi, her yönünüzle. Çünkü her insan kendine özgüdür. Ne bir başkasından fazlasınız ne bir başkasından eksik.

» **Size İyi Gelen İnsanlarla Olun**

İyi yönlerinizi bulmakta zorlanıyor ve sürekli kendinizi eksik hissediyorsanız, çevrenizi bir inceleyin. Size kendinizi kötü ve yetersiz hissettiren insanlar olabilir. Kendinizi iyi hissettiğiniz insanlarla zaman geçirmeye çalışın. Size iyi hissettiren insanlarla konuşun ve insanların size nasıl davranmasını istiyorsanız, siz de çevrenize öyle davranın.

» **Olumlu Düşünün**

"Dünyaya pembe gözlüklerle bakın" demiyoruz ama olaylara olumlu yaklaşmak işleri daha da kolaylaştırır. İyimserlik her şeyin olduğundan da kolay gözükmelerini sağlar. Negatif duyguların sizi ele geçirmesine izin vermeyin.

» **Bu Hayat Sizin, Başkalarının Değil**

Herkesi memnun etme çabası kendinize yapabileceğiniz en büyük kötülüktür. Çünkü hiç kimse herkesi memnun edemez. Size ait bir hayatı başlamanın düşüncelerine, memnuniyetlerine ve isteklerine göre yaşamaktan vazgeçin. Sizin hayatınız, sizin yolunuz ve sizin seçimleriniz başkalarını ilgilendirmez. Bu hayatta herkes kendi yolunda yürür. Toplum tarafından dışlanma ve yargılanma korkusu, diğer insanların hakkınızdaki düşüncelerini önemsemenize

constantly harms your self-esteem. It destroys your faith in yourselves. So have faith in yourselves and don't degrade yourselves. Think of two good things about yourselves when something bad about you comes to your mind.

DO NOT COMPARE YOURSELVES WITH OTHERS

Stop comparing yourselves with others. You are worthy because you are 'you'. As you are, in every way. Because every person is unique. You are not better or worse than anyone else.

BE WITH PEOPLE THAT MAKE YOU FEEL GOOD

If you're having difficulties in finding good aspects of yours and you're constantly feeling inadequate, take a look at your surroundings. There may be people who make you feel bad and inadequate. Try to spend time with people who make you feel good. Talk to people who make you feel good, and treat people they way you want people treat you.

THINK POSITIVE

We are not telling you to look at the world through rose-tinted glasses but having a positive attitude makes things easier. Optimism makes everything look easier than they actually are. Don't let negative emotions take over you.

THIS IS YOUR LIFE, NOT ANYONE ELSE'S

Trying to please everyone is the worst thing you can do to yourself. Because no one can please everyone. Stop spending the life of your own according to others' thoughts, satisfaction and wishes. Your life, your way and your choices are not of interest to others. Everyone in this life walks on his own path. The fear of being excluded and judged by society can cause you to care about other people's thoughts about you. But remember, what

sebebe olabilir. Ama unutmayın, başka insanların ne söylediği ya da ne düşündüğü sadece size izin verirken size zarar verebilir.

» **Yardım Etmekten ve İstemekten Çekinmeyin**

İnsan hayatta her sorunu kendi başına çözmez. Bu yüzden başkalarından yardım istemek, sizi yetersiz biri yapmaz. Yardım istemekten çekinmeyin. Yardım aldığınız gibi yardım etmekten de sakınmayın.

» **Şimdi Ya da Asla**

Bugünün tekrarı yok. Bu an, burada bitti. Bu yüzden ertelemeyin. Ertelemek başarıma şansınızı azaltır. Hayatın bir andan ibaret olduğunu unutmayın.

» **Hedef Koyun**

Sınırlarınızı ve yetkinlik alanlarınızı belirleyin. Hedeflerinizi belirlerken kişisel sınırlarınıza ve yetkinliklerinize uygun olmasına özen gösterin. Erişebileceğiniz hedefler sizi motive eder ve öz saygınızı geliştirir.

» **İnanıldığınız Şeyi Yapın**

İnanıldığınız ve önemli bulduğunuz işi yapın. İnanmadığınız bir hedefe ilerlemeyin. Başarılı olmak ve öz saygınızı geliştirmek istiyorsanız her zaman inandığınız şeyin peşinden gidin. "Her şey inanmakla başlar." İnanıldığınız her şeyde başarı kaçınılmazdır.

» **Pes Etmeyin**

"Hayat her zaman yüzünüzü güldürecek" diye bir şey yok. Dünyada her şey zıtlıklarıyla anlam kazanır. Sevindiğimiz kadar üzülür, güldüğümüz kadar ağlarız. Ağladıkça gülmenin, kıymetini anlarız. Bu yüzden yaşadığınız her acının sizi güçlendirdiğini ve mutlu günlerin habercisi olduğunu unutmayın. Değişen şartlarla baş edebilmeyi öğrenmeye çalışın.

» **Egzersiz Yapmayı İhmal Etmeyin**

Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur. Düzenli olarak egzersiz yaparak stres seviyenizi azaltıp, sağlığını koruyabilir ve fiziksel görüşünüzü daha da iyi hale getirebilirsiniz. Sağlıklı beslenin, düzenli uyuyun, kendinizi ihmal etmeyin. Çalıştığınız kadar dinlenin ve eğlenin. Zihniniz ve bedeniniz rahat olsun.

other people say or think can only harm you if you allow them.

DO NOT BE HESITANT TO HELP OR ASK FOR HELP

People cannot solve every problem on their own in life. So asking for help from others doesn't make you insufficient. Feel free to ask for help. Don't also avoid helping others as you get help.

NOW OR NEVER

You cannot have today again. This moment here is over. So don't postpone anything. Postponing reduces your chances of success. Remember that life boils down to just a moment.

SET GOALS

Be aware of your limits and your strong points. Make sure that you meet your personal limits and competencies while setting your goals. The goals you can reach will motivate you and improve your self-esteem.

DO WHAT YOU BELIEVE IN

Do what you believe and find important. Do not proceed to a goal you do not believe in. If you want to be successful and develop your self-esteem, always go after what you believe in. 'Everything starts with believing.' Believing is the first step to success.

DO NOT GIVE UP

There is no such thing as 'Fortune will always smile on you'. Everything in the world becomes meaningful through their contrasts. We become sad as much as we are happy, we cry as much as we laugh. As we cry, we understand the value of laughing. So remember that every pain you have experienced strengthens you and will bring happy days. Try to learn how to deal with changing conditions.

DO NOT FORGET TO WORK OUT

A healthy mind in a healthy body. By working out regularly, you can reduce your stress levels, protect your health, and improve your physical appearance. Eat healthy, sleep regularly, do not neglect yourselves. Relax and have fun as much as you work. Relax your mind and body.

EVDEKİ SAĞLIK VE GÜVENLİK TEHLİKELERİNİN FARKINDA MISINIZ?

ARE YOU AWARE OF HEALTH AND SAFETY HAZARDS AT HOME?



Hayatımızın her alanında ve anında birçok tehlike ile karşı karşıya kalmaktayız. Zaman zaman haberlerde “Evde kibrit ile oynayan çocuklar yangın çıkarttı”, “Havuzda oynayan çocukları elektrik çarptı”, “Balkona çıkan bebek aşağı düştü” gibi haberlerle karşılaşyoruz. Çalışma hayatının haricinde evde, trafikte, okulda vb. çeşitli yerlerde bizler ve çocuklarımız bu tehlikelerin farkında olmadan yaşamaktayız. Bu gibi durumlar hayatımızın her alanında tehlikelere karşı önlemleri almamız gerektiğini hatırlatmakta.

We face many dangers in every part of our lives. From time to time, we encounter news such as “Children playing with matches at home set a fire”, “Children playing in the pool was hit by electricity”, “The baby on the balcony fell down”. Apart from working life, we and our children live without being aware of these dangers in various places such as home, traffic, school, etc. These situations remind us that we must take measures against dangers in every aspect of our lives.

Semih Demiral*

A Sınıfı İş Güvenliği Uzmanı,
Park Cam İSG Sorumlusu
A Class Occupational Health and Safety
Expert, Park Cam OHS Specialist

Yaşam güvenliği, hayatımızın her alanında her türlü tehlikenin sebep olabileceği zararlardan korunarak yaşamak demektir. Evde birçok tehlike ile birlikte yaşamaktayız. Fakat birçoğumuz bunların farkında değil. Evlerimizde en başta sigara, alkol, uyuşturucu gibi sağlığı bozan maddelerin haricinde elektrikli cihazlar, doğalgaz, LPG, soba, kesici-delici aletler, temizlik maddeleri, evde tertip ve düzen eksikliği, düşme tehlikesi oluşturan noktalar, oyuncaklar, sıcak su ve yemekler, kaygan yüzeyler, camlar, keskin ve sivri köşeler, objeler, kilitli ve mahsur kalma, ilaçlar, böcek ilaçları, kış aylarında karşılaşılan soba ve şofben zehirlenmeleri, cep telefonu, bilgisayar ve internet kullanımı, sağlığı ve güvenliği bozucu tehlikelerdir.

Life Security means to be protected from damages that may be caused by any kind of danger in every part of our lives. We may encounter many dangers at home. But most of us are not aware of them. Apart from health-degrading substances such as smoking, alcohol, drugs; electrical appliances, natural gas, LPG, heating stoves, cutting tools, cleaning agents, lack of order and arrangement at home, places that causes danger of falling, toys, hot water and dishes, slippery surfaces, glasses, sharp corners, objects, danger of being locked and stranded, medical drugs, pesticides, carbon monoxide poisoning encountered in winter, mobile phones, computers and internet use are health and safety hazards.

“

Basit tedbirler alarak, tehlikelerden korunabilirsiniz

You can protect yourselves from danger by taking simple measures

PEKİ, EVLERİMİZDE BU TEHLİKELERE KARŞI NASIL ÖNLEM ALABİLİRİZ?

Evimizdeki bütün bu tehlikeleri çocuklarımıza ve evdeki diğer bireylere anlatmak ve bu konularda duyarlı ve bilinçli olmak çok önemlidir. Doğalgaz hemen hemen her evde bulunmaktadır. Bazı evlerde LPG de kullanılmaktadır. Doğalgaz ve LPG patlayıcı bir gazdır. Patlama ve yangın çıkarak felaketlere neden olabilir. Doğalgaz ve LPG'nin rengi, tadı, kokusu yoktur. Özel bir kokulandırma maddesi ile kokulandırılarak kaçak durumunda fark edilmesini sağlar. Doğalgaz ve LPG kaçağı olduğunda sarımsak kokusuna benzer bir koku oluşur. Böyle durumda açık ocağı söndürmek, sigara ve çakmak kullanmamak, elektrik prizi, aydınlatma düğmelerine dokunmamak, cep telefonu kullanmamak, pencere ve kapıları açarak ortam iyi bir şekilde havalandırmak gerekir. Kombinin bulunduğu alanda üstten havalandırma menfezi her zaman açık tutulmalı, havalandırma sağlanmalıdır. Soğuk havalarda genel olarak bu menfezler kapatılarak büyük bir tehlikeye neden olunmaktadır. Gaz kaçaqları kaçak oluşabilecek kombi, ocak gibi bölgelerde tavana yakın bölgelere yerleştirilecek olan doğalgaz detektörü gaz kaçağı %2 konsantrasyona ulaştığında sesli bir şekilde sinyal vererek haber vermektedir. Eğer gaz hattımızda selenoid vana bulunması durumunda detektörün kaçak algılaması durumunda otomatik olarak gazı keser ve bizleri felaketten korur. Doğalgazın diğer bir tehlikesi ise boğulmaya sebebiyet vermesidir. Doğalgazın yaklaşık %90'ı metan gazıdır. Metan gazının olduğu yerde oksijen bulunamayacağından dolayı metan gazı zehirlenmelerine sebebiyet verebilmektedir. Oysaki alınacak çok basit tedbirler ile bu tehlikelerden korunmak mümkündür.

SO, HOW CAN WE TAKE MEASURES AGAINST THESE DANGERS IN OUR HOUSES?

It is very important to tell all these dangers in our home to our children and other individuals in the house and to be sensitive and conscious about these issues. Almost every house has natural gas. Some houses use LPG. Natural gas and LPG are explosive gases. They can cause explosion and fire leading to disasters. Natural gas and LPG has no color, taste and odor. It is scented with a special odorizing agent which makes it noticeable in case of a leakage. When a natural gas or LPG leakage occurs, a smell similar to the smell of garlic occurs. In this case, the environment should be well ventilated by opening windows and doors, the stove should be extinguished, cigarettes and cigarette lighters should not be used, electric sockets and the lighting buttons should not be touched, and mobile phones should not be used. In the area where the combi boiler is located, the top ventilation vent must always be kept open. In cold weather, these vents are generally closed and it causes a great danger. Natural gas detectors placed close to the ceiling and areas such as combi boilers and stove where gas leakage may occur give an audible signal when gas leakage reaches 2% concentration. If there is a solenoid valve in our gas line, it will automatically shut off the gas in case of detection of leakage and protect us from a disaster. Another danger of natural gas is that it causes smothering. Approximately 90% of natural gas is methane. It can cause methane gas poisoning because of the fact that oxygen cannot be found where there is methane. However, it is possible to avoid these dangers with very simple measures to be taken.

“

Önlenebilir nedenlere bağlı olarak gelişen ve kötü sonuçlanan olaylara “kaza” diyoruz. Bu kazaların bir kısmı ölümle sonuçlanabiliyor ve ölümlü kazaların %25'i de en güvenli yer saydığımız evlerimizde gerçekleşiyor.

We call incidents that occur due to preventable causes resulting badly 'accidents'. Some of these accidents can be fatal and 25% of the fatal accidents occur in our homes, which are considered as the safest place.

“

Acil durumlara karşı bilinçlenin

Raise your awareness about emergencies



EV KAZALARININ EN SIK GÖRÜLEN NEDENLERİ

1. Düşme ve çarpmalar
2. Kesikler
3. Yabancı cisimlerle boğulma veya tıkanma
4. Suda boğulma
5. Zehirlenme
6. Yanıklar
7. Elektrik çarpması
8. Ateşli silah yaralanmaları

THE MOST COMMON CAUSES OF HOME ACCIDENTS

1. Falling and crashes
2. Cuts
3. Suffocation or choking with foreign objects
4. Drowning in water
5. Poisoning
6. Burns
7. Electric shocks
8. Firearm injuries

TEHLİKELERDEN KORUNMAK İÇİN BU DETAYLARA DİKKAT EDİN

Evlerimizde yangın riskine karşı mutlaka en az 6 kg ABC tozlu yangın söndürme cihazı bulundurmalıyız. Yangın söndürme cihazları yılda bir kez dolum firması tarafından kontrol edilmeli ve hiç kullanmasak dahi 4 yılda bir tekrar dolumu yapılması gerekmektedir. Evlerimizdeki diğer önemli bir tehlike ise; elektriktir. Elektrik kablolarında ezilme, açık uçlu elektrik kabloları, yerinden çıkmış prizler, uzatma kablolarının uygunsuz kullanımı, sigorta kutularına müdahale edilmesi, topraklama hatlarının uygun olmaması, kaçak akım rölesi eksiklikleri elektrik akımına kapılma sonucu kalbin durması sonucu ölüme, yanıcı maddeleri ısıtarak yangın çıkmasına, doğalgaz, LPG gibi patlayıcı gazların kullanıldığı mekânlarda patlamaya sebebiyet vermektedir. Elektrik tehlikelerinden korunmak için elektrik tesisatlarının güncel alt yapıya uygun olması gerekmektedir. Bu durum ancak elektrik teknisyenlerinin kontrolü ile mümkündür. Binamızın topraklamasının iyi olması bizleri elektrik çarpmalarına, yangın, patlama gibi tehlikelere karşı korumaktadır. Topraklamanın uygunluğu ancak topraklama hatlarının ölçümü ile anlaşılabilir. Elektrik güvenliğinde en önemli hususlardan birisi can ve mal güvenliğini sağlayan, adeta bizim için elektrik güvenliği bekçiliği yapan ‘Kaçak Akım Rölesi’dir. Kaçak akım rölesi binanın ana panosunun bağlı olduğu elektrik tesisatlarında ve sonrasında evlerimizin içindeki elektrik hatlarında meydana gelebilecek bir hata durumunda otomatik olarak elektriği keserek elektriğe çarpmaya karşı, yangın ve patlamaya karşı koruma sağlar. Binanın ana elektrik panosunda binayı koruyan kaçak akım rölesi 300 mA, dairelerde ise 30 mA olması gerekmektedir. Cihazın üzerinde bulunan ve T harfi ile işaretlenmiş butona basılarak test edilir. Basıldığında şalter atıyorsa kaçak akım devrede ve çalışıyordur, eğer atmıyorsa devrede değil veya arızalıdır. Evlerimizde kullanmış

PAY ATTENTION TO THESE DETAILS TO PROTECT FROM THE DANGERS

We must have at least 6 kg dry powder fire extinguishers against a fire risk in our homes. Fire extinguishers should be checked by the filling company once a year and should be refilled every 4 years even if we never use them. Another important danger in our homes is; Electric. Damaged electrical cables, open-ended electrical cables, displaced sockets, inappropriate use of extension cables, intervention in fuse boxes, inappropriate grounding cables, lack of residual current devices may cause death due to being hit by electric, fire due to flammable materials and explosion where explosive gases such as LPG and natural gas are used. In order to avoid electrical hazards, the electrical installations must be suitable for the current infrastructure. That is only possible with the control of electricians. A well-grounded building protects us from electric shocks, fire and explosion. The suitability of grounding can only be measured by checking grounding cables. One of the most important issues in electrical security is the ‘Residual Current Device’ which ensures the safety of life and property, and is the guardian of electrical security for us. Residual current device provides protection against fire and explosion by cutting the electricity automatically in case of an error in the electrical lines to which the main panel of the building is connected and then in the electrical lines inside our houses. The residual current device in the main electrical panel protecting the building must be 300 mA and 30 mA in the apartments. It can be tested by pressing the button marked with the letter T on the device. If the circuit breaker is tripped, the residual current device is activated and running, if not, it is not active or is defective. From time to time, we should check the electrical cables we have in our

olduğumuz elektrik kablolarını ara ara kontrol etmeliyiz. Kablolarda eziklik olmamalı, kablo içindeki kahverengi, mavi ve sarı renkli kabloları görmemeli ve dokunmamalıyız. Böyle bir durum varsa geçici olarak elektrikçi izole bant ile bantlanmalı, fakat kablo en kısa zamanda tamir ettirilmeli veya değiştirilmelidir. Elektrik tesisatlarında yapılacak düzenlemeleri elektrik teknisyenlerine yaptırılmalıdır. Çocuklarımızın güvenliği için, prizlere koruma kapakları takılmalı, uzatma kabloları çocukların ulaşabilecekleri yerlerden kaldırılmalıdır. Su elektriği iyi bir şekilde iletir. Bu nedenle banyo vb sulu zeminlerde prizler koruma kapaklı olmalıdır. Çocuklarımıza elektrikli cihazlara ve kablolar dokunmamaları ile ilgili uyarılarımızı yapmalıyız. Islak ve nemli eller ile elektrik fişi çıkarıp takmamalıyız. Fişleri sağ el ile takıp çıkarmak daha güvenlidir. Binanın veya sokaklarda bulunan elektrik panoları ve kablolarına dokunulmaması ile ilgili bireyler mutlaka uyarılmalıdır. Evdeki tehlikelerden bir diğeri de ilaçlar,

homes. The cables should not be damaged, we should not be able to see and touch the brown, blue and yellow cables in the cable. If this is the case, the electrician must tape it with an insulating tape, but the cable must be repaired or replaced as soon as possible. Electrical installations should be done by electrical technicians. For the safety of our children, protective covers should be installed on the sockets and the extension cables should be removed from the children's reach. Water conducts electricity very well. That's why, in wet places such as bathrooms should be protected with water-proof cover. We should warn our children about not touching electrical devices and cables. We should not plug or unplug with wet and damp hands. It is safer to plug with the right hand. Individuals should be warned not to touch electrical panels and cables in the building or on the streets. Other dangers in the house are drugs, pesticides, perfumes,



“

Çocuklarımıza elektrikli cihazlara ve kablolar dokunmamaları ile ilgili uyarılarımızı yapmalıyız. Islak ve nemli eller ile elektrik fişi çıkarıp takmamalıyız.

We should warn our children about not touching electrical devices and cables. We should not plug or unplug with wet and damp hands.

”



böcek ilaçları, parfümler, kolonya, temizlik maddeleri, çözücüler, boyalardır. Bu maddeler kimyasal maddelerdir. Kimyasal maddeler yangın, patlama gibi tehlikelere, sağlığın bozulmasına, yaralanma ve zehirlenmelere neden olabilmektedir. Bu tür maddeler çocukların ulaşamayacağı kapalı dolap ve odalarda, ağız sıkı şekilde kapalı şekilde saklanmalıdır. Bu tür maddeler başka bir kabın içine mümkün mertebe konulmamalı, konulması durumunda ağız kapalı tutulmalı, üzerine içine konulan maddenin ismi yazılmalıdır. Genellikle bu tür maddelerin üzerine isim yazılmadığından dolayı yanlışlıkla içilmesi nedeniyle zehirlenme yaşanmaktadır. Temizlik maddeleri cildi ve solunum yollarını aşındırıcı maddeler olabilmektedir. Bu tarz maddeler kullanılırken ortam iyi havalandırılmalı, maske, sızdırmaz nitelikte eldiven kullanılmalıdır. Göze veya cilde temas etmesi durumunda 15-20 dk su altında tutularak ovalanmadan yıkanması sağlanmalıdır. Evlerdeki bir diğer önemli tehlike kayma, takılma, çarpma, düşme gibi tehlikelerdir. Parlak zeminler, sulu zeminler kayma riski oluşturan alanlardır. Sulu zeminlerde kaydırmaz halı, kaydırmaz paspas gibi malzeme kullanmak, duş küveti içini kaydırmaz zemin bantları ile kaplamak kazaları engelleyecektir. Evde takılma riski oluşturan kablolar, halılar, paspas kontrol edilerek kablolar gizlenebilir, halılar ve paspaslar zemine sabitlenebilir. Keskin ve sivri kenar ve köşelere köşe koruma aparatlarının uygulanması, sivri ve keskin çıkıntıların giderilmesi kazaları engelleyecektir. Oyuncaklar, çocuklar ve ebeveynler için takılma, düşme, batma gibi yaralanmalara sebebiyet verebilir. Oyuncaklar ile ilgili olarak oyun alanı belirleme, kırık ve zarar görmüş olanları ortadan kaldırmak, kullanılmayanları başka çocuklara vermek çözüm olabilir. Evde gereksiz olarak bekletilen, bir gün lazım olur diye bekletilen eşyalar, bir gün evinizde artık yer kalmamasına, kaza ve yaralanmalara, yangın riskinin artmasına neden olabilir.

ÇOCUKLARINIZ İÇİN EKSTRA ÖNLEMLER ALIN!

Düşme tehlikesi olan merdivenler, teras vb. yerlerde en az 1 m yüksekliğinde korkuluk

cologne, cleaning agents, solvers and dyes. These substances are chemical substances. Chemicals can cause hazards such as fire, explosion, health deterioration, injury and poisoning. Such materials should be stored in closed cabinets and rooms, which are not accessible to children, and they should be closed. Such materials should not be put into another container if it's possible, if they are, they should be closed and the name of the substance should be written on it. Usually the names of such substances are not written and they cause poisoning because they are accidentally consumed. Cleaning agents may be corrosive substances to the skin and airways. When such materials are used, the environment should be well ventilated, mask and leak-proof gloves should be used. In case of contact with eyes or skin, it should be kept under water for 15-20 minutes and scrubbed without rubbing. Other important dangers in homes are the danger of slipping, stumbling, bumping and falling. Polished and wet floors are areas with the risk of slipping. Slip-resistant carpets on wet floors, using materials such as non-slip mats, covering the shower tub with non-slip floor tapes will prevent accidents. Cables causing stumbling risks can be hidden with carpets, mats, carpets and mats can be fixed to the floor. Application of corner protection apparatus to sharp and pointed edges and corners, removing sharp objects will prevent accidents. Toys can cause injuries such as tripping, falling, stinging for children and parents. Determining a playing area with the toys, throwing away the broken and damaged ones, giving them to other children can be the solution. The items we keep at home unnecessarily thinking we may need them one day may cover too much space in your home, cause accidents and injury, can increase the risk of fire.

TAKE EXTRA PRECAUTIONS FOR YOUR CHILDREN!

Places with falling risks such as stairs, terrace etc. should have at least 1 m high safety rails. The ranges of the railings should be

“

Sağlıklı ve güvende kalın

Be healthy and safe

olmalıdır. Korkulukların aralıkları çocuklar geçemeyecek şekilde olmalıdır. Çocuklu aileler, pencerelerine mutlaka çocuk kilidi taktırmalıdır. Evde ölümcül olabilecek tehlikelerden birisi de pencerelere çocukların ulaşabilmesidir. Bu hususta en iyi çözüm pencerelerin çocuk kilitleri ile kapatılması kazaları ortadan kaldıracaktır. Pencere dışına korkuluk yapılması da problemi çözebilir, fakat korkuluk çocuğa uygun olmalıdır. Çocukların pencereye ulaşmasını sağlayacak koltuk, sandalye, masa gibi malzemeler pencere kenarlarından uzaklaştırılmalıdır. Düşme tehlikesinin olduğu diğer bir alan çatılardır. Anten düzenleme, kar temizleme, çatı kontrolü amacıyla çıkılan çatılar ölümcül bir kazaya neden olabilir. Çatılarda genellikle düşmeye karşı kenar koruma sistemleri yoktur. Bu nedenle İSG Uzmanlarından destek alınarak düşmeye karşı emniyet kemeri kullanma, sağlam noktalara bağlantı oluşturulmadan çalışma yapılmamalıdır. Evde yaşanabilecek diğer bir tehlike deprem ve sarsıntılarda TV, dolap, raf, buzdolabı, vitrin gibi eşyaların çocukların ve diğer insanların üzerine devrilmesi, altında kalma ve ezilme riskidir. Bu tür eşyalar duvara, bulundukları alanda sağlam noktalara sabitlenmelidir. Buzdolabı, çamaşır makinesi, fırın, tehlikeli maddelerin bulunduğu dolapların kapaklarına çocuk kilitleri taktığınızda çocukların zarar görmesini engelleyebilirsiniz. Çocuklarımıza ve diğer aile bireylerine yangın durumunda ne yapılacağı bildirilmelidir. Acil durumlarda aranılacak telefonlar ulaşılabilir bir yerde asılı olması ve bireyler tarafından bilinmesi çok önemlidir. Yangın söndürme cihazı kullanımı anlatılmalı, deprem durumunda çök- kapan-tutun tekniği uygulaması anlatılmalı, evde depreme yakalanılması durumunda nerede saklanılabileceği aile bireylerine anlatılmalıdır. Evinizde kaza, yaralanmalara karşı ilkyardım malzemeleri bulundurmanız faydanıza olacaktır.

close so that children cannot pass. Families with children must have a child lock on their windows. One of the dangers that can be deadly at home is children's access to windows. The best solution for this is to close the windows with child locks to eliminate accidents. Safety rails outside the window can also solve the problem, but the rails should be appropriate for children. Materials children can use to reach windows such as armchairs, chairs and tables should be removed. Another area where there is a danger of falling is the roofs. Going on roofs for antenna arrangement, snow cleaning, checking roofs may cause a fatal accident. There is usually no protection on the edges of roofs. That's why, we should not try to do anything without using safety belts to prevent falls and getting support from OHS Experts. Another danger that may be experienced at home is the risk of objects such as TVs, cabinets, shelves, refrigerators, show-cases on children and other people falling and being crushed by them during an earthquake. Such objects should be fixed to the wall, in the area where they are located. If you use child locks on Fridges, Washing machines, Ovens and closets with hazardous materials, you can protect your children from damage. Children and other family members should be informed about what to do in case of fire. It is very important that the phone numbers to be called in an emergency are hung in an accessible place and make sure that the individuals know about them. The use of fire extinguishers should be explained and the application of drop-cover and hold technique should be explained in case of an earthquake and the family members should be told where they can hide in case of an earthquake. It is important to have first aid materials at home in case of an accident and injury.

Zehirlenmeler emekleme çağı ile 5 yaş arası çocuklarda sık görülen ev kazasıdır. Bu yaş grubu çocuklarda fazla merak, öğrenme isteği, buldukları her şeyi ağızlarına götürme ve büyükleri taklit söz konusudur. Zehirlenmelerin birçoğu ilaçlardan ileri gelir. Daha sonra kullanılan temizlik malzemeleri, kozmetik ürünler, oyuncaklar, tarım ve sanayi ürünleri, bitkiler ve hayvan ısırıklarıdır. Zararsız zehirlenmelerin ölümle sonuçlanması nadir görülür. Ortada ve çocukların ulaşacağı yerde bırakılan ilaçlar çocuklar için tam bir tehlike kaynağıdır. Ayrıca ülkemizde soba tütmesi, gazlı ocaklar ve şöben kullanımına bağlı, dumandan boğulma ve karbonmonoksit zehirlenmeleri de sık görülmektedir.

Poisoning is a common home accident in children from crawling period to 5 year-olds. Children in this age group have a great deal of curiosity, a desire to learn, they take everything they find into their mouths and imitate the elders. Most poisonings are caused by drugs. Used cleaning materials, cosmetic products, toys, agricultural and industrial products, plants and animal bites may be the cause. Harmless poisonings can rarely results in death. The drugs that are left around and in the reach of children are a source of danger for children. Also, smoke fumes and carbon monoxide poisoning are common in our country due to the use of stoves, gas stoves and water heaters.



Yakın dönem Türk edebiyatının usta isimlerinden Sabahattin Ali'nin Kürk Mantolu Madonna adlı eseri; İkinci Dünya Savaşı'ndan önce Berlin'e giden Raif Efendi'nin içe kapanık yaşamında Maria Puder adlı Yahudi bir kadına duyduğu aşkı, karakterlerin iç dünyalarını ve birbiriyle ilişkilerini konu ediyor.

Sabahattin Ali, one of the greatest names of recent Turkish literature, talked about Mister Raif, who went to Berlin before the Second World War, his love for a Jewish woman, Maria Puder, in his introverted life, the inner worlds of the characters and their relations with each other in his book named Madonna in a Fur Coat.

KÜRK MANTOLU MADONNA

MADONNA IN A FUR COAT

İlk basıldığı 1943'ten bu yana binlerce nüshası yayımlanan, birçok dile çevrilen ve yakında sinema filmi çekilmesi ile gündemde olan kitap, Türk edebiyatında başucu eserlerden biri olarak karşımıza çıkıyor. Her dönem en çok satan kitapların başında geliyor. Kurgusunun başarısı, romanda yer alan şahısların ustalıkla çizilmiş olması, kullanılan dilin akıcılığı ve sağlamlığı ortaya başarılı bir eser çıkarmış. Sabahattin Ali, Kürk Mantolu Madonna ile edebiyatımızda edinmiş olduğu haklı şöhretini pekiştirmiştir. Türk edebiyatında ismini daha çok hikâye yazarı olarak duyuran Sabahattin Ali, roman sahasında da üç eser verdi. Bunlar Kuyucaklı Yusuf, İçimizdeki Şeytan ve Kürk Mantolu Madonna'dır. Kürk Mantolu Madonna, önce 18 Aralık 1940 - 8 Şubat 1941 tarihleri arasında Hakikat gazetesinde "Büyük Hikâye" başlığı ile yayımlanır. Sonra da 1943 yılında Remzi Kitapevinde kitap olarak basılır. Sabahattin Ali'nin Kuyucaklı Yusuf ve İçimizdeki Şeytan romanları düşünüldüğünde Kürk Mantolu Madonna'nın önceki iki romanından farklı bir çizgide olduğu görülür. Sipariş üzerine yazılmış olması ve siparişi verenin yönlendirmesi Kürk Mantolu Madonna'yı siyasetten, sosyal konulardan uzak, daha çok aşk merkezli bir roman hâline getirmiştir.

Erken yaşta hayata veda eden Sabahattin Ali, romanın ana fikri ile ilgili yaptığı bir açıklamasında, "Dünyanın en basit, en zavallı, hatta en ahmak adamı bile, insanı hayretten hayrete düşürecek ne müthiş ve karışık bir ruha maliktir! Niçin bunu anlamaktan bu kadar kaçıyor ve insan dedikleri mahlûku anlaşılması ve hakkında hüküm verilmesi en kolay şeylerden biri zannediyoruz?" sözlerini kullanmıştır. Hatırlatmakta fayda var yönetmen Onur Saylak'ın, Kürk Mantolu Madonna kitabından uyarladığı senaryoyu filme çekmesi bekleniyor.

Since 1943 when it was first published, thousands of copies have been published; the book, which has been translated into many languages and soon is going to turn into a movie, is one of the bedside works in Turkish literature. It is one of the best-selling books in every era. The success of his fiction, ingeniously designed characters, fluent language have created a successful work. Sabahattin Ali strengthened his well-deserved reputation in our literature with Madonna in a Fur Coat. Sabahattin Ali, who was known as a story writer in Turkish literature, wrote three works in terms of novels. These are Kuyucaklı Yusuf, the Devil Within and Madonna in a Fur Coat. Madonna in a Fur Coat was first published in the Hakikat newspaper with the title of - Big Story between December 18, 1940 and February 8, 1941. Then, it was published as a book by Remzi Bookstore in 1943. Considering the novels Kuyucaklı Yusuf and the Devil Within of Sabahattin Ali, Madonna in a Fur Coat is in a different line than the previous two novels. The fact that Madonna in a Fur Coat was written upon request and directed by the customer made the book a more love-centered novel away from politics and social issues.

Sabahattin Ali, who passed away at a young age, said, 'Even the simplest, most pathetic, silliest man in the world has a great and complicated spirit that will astonish one's imagination! Why do we not want to understand it, and think it is one of the easiest things to understand and judge the creatures they call human beings?' about the main idea of his book. I would like to remind that the director Onur Saylak is expected to film the script adapted from the book Madonna in a Fur Coat.

Yazı: Baran Taş

uludağ
FRUTTI

LEZZET İÇİRİRİM
KORUYUCU
İÇİRMEM

TÜRKİYE'DE
TEK
KORUYUCU
İÇERMİYEN
MEYVE AROMALI MADEN SUYU





Kazan Soda;
Avrupa'nın en büyük doğal ağır soda külü
ve sodyum bikarbonat üreticisidir.