

Erenler Şenpiliç Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ilk ihracatını yaptı



Sakarya'nın Erenler ilçesinde salgın döneminde artan talebi karşılamak için hijyen malzemesi üretimine başlayan Şenpiliç Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ihracata başladı. Okulun kimya teknolojisi alanında eğitim gören öğrenciler, Covid-19 sürecinde talebin artmasıyla öğretmenleri gözetiminde hijyen malzemesi üretiyor. Öğrencilerin atölyede ürettiği sabun, yüzey temizleyici, kolonya, dezenfektan, çamaşır suyu ve deterjanlar okullardan, kamu kurumlarından ve fabrikalardan yoğun talep gördü.

ÜRÜNLER BOSNA HERSEK'E GÖNDERDİ
Şenpiliç Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Müdürü Hasan Dardağan mesleki eğitimde olmazsa olmazdan birinin işletmelerle iş birliği olduğunu vurgulayarak, "Bizler, iş yerleriyle protokol yaptık. Ürünlerimizin dışa açılımı anlamında bize yardımcı oldular. Şu an için sadece Bosna Hersek'e ürün gönderdik. Bundan sonraki süreçte de talepler doğrultusunda farklı ülkelere de satış yapmaya çalışacağız" dedi.



Şenpiliç'in de katılım sağladığı toplantıda organik tarım sektörü konuşuldu

Tarım ve Orman Bakanlığının ev sahipliği yaptığı "Organik Tarım ve İyi Tarım Uygulamaları Sektör Toplantısı" gerçekleştirildi. Toplantıda Organik Tarım ve İyi Tarım Uygulamaları, iklim değişikliğinin tarımsal üretime etkileri, dünya genelinde ve ülkemizde yaşanan gıda israfı, tarımsal üretimdeki pestisit kullanımı, organik ürünlerin pazarlanmasında geliştirilen yöntemler, organik gıda tedarikçileri ve organik tarım yapan çiftçilerin DİTAP üzerinden buluşturulması gibi birçok konuda sektörün görüş ve önerileri alınarak çeşitli değerlendirmeler yapıldı. Toplantı da Broiler Sağlık Yöneticimiz Murat Pat da sektörümüzle ilgili olarak verilmesi gereken destekler, hammadde ile ilgili yaşanan zorluklar ve soyanın önemi gibi konularda konuşma gerçekleştirdi.

www.senpilig.com.tr

Şenpiliç



SAYI 40 EKİM 2021

ŞENPİLİÇ'İN ÜCRETSİZ YAYINIDIR

IOT SAKARYA takımımızdan Teknofest'te büyük başarı

21-26 Eylül 2021 tarihleri arasında İstanbul Atatürk Havalimanında gerçekleştirilen Dünyanın en büyük teknoloji festivali olan TEKNOFEST Havacılık, Uzay ve Teknoloji Festivali finallerinde Aydın Gürdamar Ortaokulu öğrencileri büyük başarıya imza attılar.

35 ayrı kategoride düzenlenen yarışma finallerinde okulumuza ait IOT SAKARYA takımı farklı kategorilerde 3 ayrı proje ile yer alarak dikkatleri üzerine çekmeyi başardı. Okul Müdürü Mesut Topal'ın danışmanlığında kurulan takımımızda öğrencilerimiz Eylül Yalçın, Fatma Zehra Buruşoğlu, Selen Ataman ve Ahmet Ali Alkan yarışma süresince ziyaretçilere projelerini tanıtmaya fırsatı buldular.

16 BİN 342 PROJE ARASINDA 2.'LİK
Birçok ünlü ismin ziyaret ettiği standımızda sunduğumuz projelerimiz büyük beğeni toplarken aynı zamanda yarışma jürileri tarafından da puanlanarak değerlendirildi. Yapılan değerlendirmeler neticesinde

"İnsanlık Yararına Teknolojiler" kategorisinde Afet Yönetimi alanında yer alan "Sel Kalkanı" projemiz, bu alanda yarışan 16 bin 342 proje arasından 2. olarak ödüle layık görüldü.

"ÇOK MUTLU VE GURURLUYUZ"

Konuyla ilgili duygularını dile getiren Okul Müdürü ve IOT Sakarya Takım Danışmanı Mesut Topal, bu yıl öğrencilerle birlikte Teknofest için büyük bir çalışma yürüttüklerini belirterek, ilk kez katıldıkları Teknofest'ten ödülle dönmüş oldukları için çok mutlu ve gururlu olduklarını ifade etti. Teknofest'in öğrenciler için çok önemli bir organizasyon olduğunu dile getiren Topal, tüm öğrencileri, Teknofest için projeler geliştirmeye ve yarışmalara katılmaya davet etti.



Şenpiliç, Telemetri ile ürün verimini artırıyor



Telemetri; kablolu ya da sabit bir ağ aracılığıyla cihazların uzaktan izlenebilmesi veya denetlenmesi anlamına geliyor. Telemetri ile kablolu ağlar ya da radyo sinyalleri üzerinden cihazlara komutlar gönderilebi-

liyor. Cihazın durumu hakkında merkeze bilgi gönderme ve cihazlar merkeze bilgi alışverişinde bulunması da sağlanıyor. Telemetri ile daha iyi performans ve üretim için kümeslerde yaşanabilecek olumsuz durumlara

anında müdahale edebilmek hedefleniyor. Ölçülen bu parametreler diğer kümesler ile karşılaştırılarak en iyi ve optimum üretim değerleri tespit ediliyor. Gelişim ve sağlık değerleri görülüp buna göre de saha ekibi ve planlama

biriminin aksiyon almaları sağlanıyor. Şenpiliç de bu yıl itibarıyla ürün kalitesi ve verimini artırma stratejisi kapsamında broiler fason üretim süreçlerinde, sürülerin merkezi iş uygulamasında takip

edilmesi, raporlama ve analiz yapılabilmesi amacıyla telemetri uygulamasını başlattı. Broiler kümeslerinde kullanılmaya başlanan sensörler sayesinde anlık olarak kümeslerdeki değerlerin takibi yapılabiliyor.

şenlik şenpiliç

İmtiyaz Sahibi
Şenpiliç Gıda Sanayi A.Ş.

Genel Yayın Yönetmeni
Fisun Aysu

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Cihan Oruçoğlu

Yönetim Yeri

Şenpiliç Gıda Sanayi A.Ş.
Barbaros Mah. Halk Cad.
Kardelen Sok. No: 2/68
Ataşehir/İstanbul
0216 987 77 00
www.senpilig.com.tr

Yapım

ARISTO
YARATICI İLETİŞİM AJANSI

Aristo İletişim
Asmalı Mescit Mah. İstiklal Cad.
No: 130 Elhamra Hanı D: 49
Beyoğlu/İstanbul
Tel: 0212 465 37 28
info@aristoiletisim.com

Baskı

VKF Renzel - Fındıklı, Başibüyük Yolu
Caddesi No: 149/A, 34854
Maltepe/İstanbul Tel: 0216 471 82 15

Yayın Türü

Aylık Dergi
Yerel Süreli Yayın

Şenlik'te yayımlanan yazı ve fotoğrafların her hakkı saklıdır. Kaynak gösterilmeden kullanılamaz. İmzalı yazılardaki görüşler yazarlarına aittir.

Masa tenisinin ikiz şampiyonları, olimpiyatı hedefliyor



Şenpiliç Yalova Bayimizin ikiz çocukları İbrahim ve Ziver Gündüz, Bulgaristan'da düzenlenen 46. Büyüklere Masa Tenisi Balkan Şampiyonası'nda Çift Erkeklerde Balkan

Şampiyonluğu'nu elde ederek büyük bir başarıya imza attılar. Başarılarıyla A Milli Takıma kadar yükselen 24 yaşındaki ikiz kardeşlerin elde ettiği başarılarından dolayı gurur duyduğunu

anlatan baba Birol Gündüz özellikle Bulgaristan'daki Balkan Şampiyonası'nda Türk bayrağının göndere çekilmesinden dolayı ayrı bir mutluluk yaşadığını vurguladı. Gündüz, "bana çok

duygulu anlar yaşattıkları için teşekkür ediyorum. İkiz çocuklarımızın milli takıma seçilmeleri benim için ayrı bir sevinç kaynağı. Herkesin bu gururu yaşamasını dilerim" ifadesini kullandı.



“Doğru teknikle alınıp verilen nefes, kan basıncını ve kalp ritmini düzenleyerek sağlığımızı pozitif yönde etkiliyor, direncimizi artırıyor. Düzenli nefes egzersizleri, zihni rahatlatarak, duygu durumunuza iyi yönde katkı sağlıyor”

Her gün yapacağınız doğru nefes egzersizi sizi tazelenmeye, bedeninizi canlandırmaya, ruhunuzu yenilemeye ve akciğer kapasitenizi artırmaya davet ediyor. Doğru nefes alıp verme kan basıncını ve kalp ritmini düzenleyerek, yaşamınıza bütünsel bir sağlık sunuyor.

Doğru nefes, hastalıklardan koruyor

Birçok felsefede önemli sıklıkla vurgulanan nefes, en basit tanımıyla yaşam enerjisi anlamına geliyor. Günlük koşurmacalar, kent yaşamı ve kontrol edilemeyen stres kaynakları belki de nefesin yaşam için ne denli vazgeçilmez olduğunu bize unutturuyor. Yapılan araştırmalar bir yetişkinin günde

yaklaşık 23 bin kez nefes alıp verdiğini ortaya koyuyor. Duruş bozuklukları, tüm gün bilgisayar karşısında oturup çalışma, dar giysi ve korseler, doğru nefes alınmasını engelleyerek, akciğer kapasitesinin çok daha altında nefes seviyesine neden oluyor. Bu durumlarda insan, solunumunu farkında olmadan sağlıklı

bir şekilde kısıtlıyor. Yaşam boyunca istemsizce tekrarlanan nefes alıp verme, doğru yapıldığında vücuda giren oksijen miktarını artırıyor. Artan oksijen de virüs ve bakterilere karşı vücut direncini yükseltiyor. Günde en az 5 dakika ayırarak doğru nefes egzersizleri yapılması ise hastalıklardan koruyor.

BURUNDAN ALINAN NEFES DAHA ETKİLİ
Uzmanlar, ağızdan alınan nefesin yüzde 40'ı, burundan alınan nefesin ise yüzde 80'nin kana karıştığına dikkat çekiyor. Burundan alınan nefes boğaz kısmında olası tahrişleri önlerken, dışarıdan gelen kirleri de filtreleyerek akciğere ulaşmasını önüyor.



Fermente besinler gribe kalkan oluyor

Tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19, zorlu günler yaşamamıza sebep olurken, soğukların başlamasıyla hem eski virüs tipleri hem de Covid-19 bizleri hastalığa açık hale getiriyor. İşte tam da bu noktada gribe davetiye çıkarmadan, doğru beslenerek önleyici tedbirler almak mümkün.

Uzmanlar, grip ve soğuk algınlığından korunmak için bol bol fermente besinler tüketilmesi gerektiğinin altını çiziyor. Kefir, yoğurt, turşu, tarhana, sirke ve bozanın faydalı bakteriler içerdiğini, zararlı mikroorganizmalara karşı savunmaya geçerek, antikor üretimine yardımcı olduğu belirtiliyor. Kefirde yüksek miktarda bulunan probiyotikler bağırsaklarda yararlı bakterileri çoğaltarak, vücut direncini yükseltiyor.

YEMEK VE SALATA SOSLARINA EKLEYİN

Gribe kış aylarında bebek, yaşlı ve ba-

ğışıklık sistemi zayıf olan kişilerde çok yaygın olarak rastlanıyor. Antioksidan özelliği olan doğal besinler, insanlara tekrar tekrar bulaşabilen virüsün etkisini azaltıyor. Bağışıklık kuvvetlendirici olarak karşımıza çıkan doğal antibiyotik soğan ve sarımsakta gribe karşı oldukça etkili. Bağışıklık sistemini destekleyen soğan ve sarımsağın mutlaka yemek ve salata soslarına eklenmesi öneriliyor.

BAHARATLARDAN YARDIM ALIN

Uygun miktarda tüketilen baharatlar da kan akışını hızlandırarak, vücudun ısınmasına yardımcı oluyor. Tarçın, kırmızı biber, zerdeçal ve zencefil ile vücudun hareketlendirip, üşümenin önüne geçilebiliyor. Sabahları çayınıza içine az miktarda eklediğiniz taze zencefil sizi hastalıklardan korurken, soğuğu vücudunuzdan atmanıza yardımcı oluyor.





Protein zengini besinlerle sağlıklı yaşayın

Vücudumuzun temel fonksiyonlarını yerine getirmede ve sağlıklı bir şekilde yaşamamızda protein önemli yer oynuyor. Proteine hayvansal gıdaların yanı sıra sebze ve meyve çeşitlerinde de rastlanıyor. Vücuttaki

enerji üretiminin yüzde5'i tüketilen proteinli gıdalardan sağlanırken hücre onarımı ve gelişim için de protein vücudumuzda hayati önem taşıyor. Kas gelişiminde ve onarımında önemli rolü olan protein zengini yiyecekler spor ya-

panların da sofralarından eksik etmemesi gereken besinlerin başında geliyor. Protein zengini besinler ise şöyle sıralanıyor: Kırmızı et, beyaz et, baklagiller, süt, yumurta, yoğurt, kabak çekirdeği, peynir ve badem.



Evinizin havasını değiştirecek renkler

Yaşam alanlarımızda her zamankinden daha çok renge ihtiyaç duyuyoruz. 2020 yılında başlayan küresel salgın, iklim krizi, seller ve yangınların beraberinde getirdiği yepyeni yaşam alışkanlıkları evlerimizde de

tercihlerimizi değiştirmeye neden oluyor. Yüzünü doğaya çevirenler, kendini iyi hissettiren renklere yöneliyor. Özellikle son yıllarda renklerin, bireylerin o anki ruh halini ve günlük modunu etkilediği tezinden yola çıkan trendler yükse-

liyor. Kişiler, yaşam alanlarında renkleri seçerken, yaratmak istediği duyguya odaklanıyor. Doğru tonlarda kullanılan renkler, enerjinizi yükseltirken evinize de çok hoş bir hava katıyor. Renklerin dünyasını ve etkilerini sizler için sıraladık;

MAVİ: Şehir yaşamının vazgeçilmezlerinden olan soğuk mavi tonları, oturma odalarında sıklıkla tercih ediliyor. Beyaz renk ile birleştiğinde ise dinlendirici ve elegan bir etki yaratıyor.

SARI: Enerji patlamasını anımsatan sarı, evlerde canlılık ve neşeyi çağırıyor. Kimi zaman masa üzerinde kullanılan bir çiçekte, kimi zaman da duvarda bulunan bir çerçevede alanın enerjisini yükseltiyor.

YEŞİL: Doğayı evlere taşıyan en derin renk; yeşil... Yaşam alanımızda kendimizle kalmayı seçtiğimiz köşelerde kullanılmak için oldukça uygun bir renk. Özellikle bahçe ve teras gibi dış mekanlarda yeşile yer açmak, dingin ve öz şefkat dolu zamanlar sunuyor.

TURUNCU: Abartıdan uzak bir şekilde tercih edilen turuncu, toprağı çağırıştıran tonlarıyla bulunduğu her ortama pozitif bir duruş getiriyor.

