



23 NİSAN ULUSAL EGEMENLİK VE ÇOCUK BAYRAMIMIZ KUTLU OLSUN

Bu gelen bizim bayram
Yükseldi bak ünümüz.
23 Nisan bizim
En şerefli günümüz!
Al bayrağı açalım,
Gel gidelim törene.
Bin teşekkür, bizlere
Bugünleri verene...
Bizim için harcanan
Boşa gitmez bu emek,
Çünkü her Türk çocuğu
23 Nisan demek...

YÖNETİMDEN

Mart ayı içerisinde ürünleriyle ağ kurulumunda uçtan uca çözümler sağlayan Alman Assmann firması ile proje distribütörlüğü konusunda anlaşmıştır. Büyük bütçeli projelerde direkt üreticiden alım yaparak maliyet avantajı sağlayarak rekabet ortamına yeni bir soluk getireceğiz.

ANKARA NETMON A.Ş.

ODTÜ TEKNOKENT AR-GE OFİSİMİZ AÇILIYOR...

Odtü Teknokent Ostim yerleşkesinde AR-GE ofisimiz açılıyor. Ankara Netmon geleceğe güvenle bakıyor... Teknolojik ürünler geliştirme vizyonuyla başlayan teknokent projemiz kapsamında Odtü Teknokent ofisimizde yazılım ve donanım geliştirme çalışmaları yapılacaktır. Çalışmalar Nisan ayı içerisinde tamamlanarak, AR-GE çalışmalarına başlanacaktır. 18 yıllık tecrübemizi teknokent çalışmalarımıza aktaracağız. Akıllı aydınlatmalar konusunda teknoloji geliştirerek, ülke ekonomisine artı değer sağlayacak ürünler geliştirmeyi planlıyoruz.

SAĞ BEYNİNİZİ KEŞFEDİN

Bir bütün olan beynin yarısını yoğun olarak kullanıp diğer yarısını ihmal eden insanların performanslarında yetersizlikler, kusurlar görülür. Fakat diğer yarının da geliştirilmesi, son derece ilginç, harika sonuçları beraberinde getirir. İki lobun birlikte çalışmasıyla 1+1=2 şeklinde aritmetik bir artış olmaz; verim kat be kat artar. Klasik eğitim sisteminde daha çok sol lob ağırlıklı akademik bilgilere prim verilmekte, sağ lobun faaliyetleri ise maalesef ihmal edilmektedir.

Beynin farklı fonksiyonlara sahip iki lobu olduğu keşfedilen günümüzde, eğitim sistemi hala sadece beynin mantık, matematiği analiz, konuşma, yazma, listeleme gibi fonksiyonları olan sol lobunu kullanmaya devam etmektedir. Oysa gelişen bilimin ışığında, mantık ağırlıklı sol lobla beraber, hayal gücü, renk, şekil, ritim, bütünü görme gibi fonksiyonları olan sezgisel, üretken sağ lobda kullanılsa, insanların üretkenlik potansiyellerinin kat kat artacağı aşikârdır. Zaten, tarihte büyük sıçramalar yapan insanlar da, bilerek ya da bilmeyerek, beynin her iki lobunu da birlikte kullanan insanlardır.

Mantığın adeta tek başına gittiği yerle, sezgi, hayal ve renklerle el ele gittiği yer bir olur mu? Sağ lobun da devreye sokulması, insana aynı zamanda duyuşal kesinlik kazandırmakta, hedefini sürekli ve her şeyiyle canlı tutan o insana müthiş bir motivasyon kazandırmaktadır.

Bilgisayarların bile matematik ve mantık işlemlerini yapabildiği günümüzde, bunlardan daha önemli bir özellik çıkıyor karşımıza: Üretken düşünce, üretken zeka.

Hayal gücü, yeni fikirler oluşturma orijinalite gibi değerler, insan zihninin üretkenliğini ortaya koyar. Bilgi dünyasına uçtuğumuz günümüzde asıl fark, işte bu noktadır. Yani, geleceğin başarılı insanları, üretken zekâyâ, hayal gücüne esnekliğe ve güçlü vizyona sahip insanlar olacaktır.

Sağ beynimizin harekete geçmesi için önerilenler ise şöyle:

1. Boyama ve Eskiz Yapın
2. Müzik aleti çalın ve şarkı söyleyin
3. Hikâye kurgulayın
4. Harita okuma oyunları oynayın
5. Açık hava sporları yapın
6. Sanat eserlerini inceleyin
7. Tiyatro oyunları izleyin ve oynayın
8. Yeni bir dil öğrenin



BAHAR YORGUNLUĞUNA YENİLMİYİN

Bahar ayları geldi, bu mevsim kimileri için enerji kaynağı olsa da kimileri için yorgunluk sebebi. Kendinizi sürekli yorgun, halsiz hissediyor ve uykulu halinizden bir türlü kurtulamıyorsanız, beslenmenizde ve yaşam tarzınızda yapacağınız ufak değişikliklerle enerji kazanabilirsiniz. Havalarda ısınmasıyla birlikte birçok kişi eklem ağrılarında, halsizlikten, sürekli uyku isteğinden bahsediyor ve bu da bahar yorgunluğu olarak adlandırılıyor. Bahar aylarında genelde sıkça karşılaşılan bir durum olan yorgunluğun nedeni insan metabolizmasında gerçekleşen bazı değişikliklerden kaynaklanabilir. Bahar mevsiminde havadaki elektrik yükü artar. Bu yük havada bulunan pozitif ve negatif yüklü iyonlar aracılığıyla taşınır ve mevsim değişikliklerinde taşınma sırasında birtakım değişiklikler ortaya çıkabilir. Bu durumda beraberinde ruhsal sıkıntılarla birlikte yorgunluğa neden olabilir.

Hayat tarzınızda ufak değişiklikler yapın

- Akşam yatmadan önce ve sabah kalkınca odanızı mutlaka havalandırın. Oksijen sizi daha enerjik kılabilir.
- Akşamları yatmadan önce sizi rahatlatıcak bir kitap okuyabilirsiniz.
- Düzenli uyku saatleri belirlemeli ve bu saatlere göre sadık kalmalısınız. Yeterli uyku gün boyunca enerjik kalmanıza yardımcı olacaktır. Günde 7-8 saat uyumaya çalışmalısınız.
- Haftada en az 3 gün yapacağınız tempolu yürüyüşler ve aktif yaşam tarzını benimsemekte yine yorgunluğa karşı sizi

koruyacaktır. Bu yürüyüşleri açık havada yapmanızı tavsiye edebiliriz.

- Bazı gevşeme egzersizlerini öğrenmekte yine rahatlatıcı etki gösterecektir.
- Sabahları ılık bir duş almak sizi dinçleştirebilir. Beslenmenize dikkat edin

Günde 2,5- 3 litre su tüketmelisiniz

- Bahar yorgunluğundan korunmak için bağışıklık sisteminizi güçlendirecek besinlere beslenmenizde özellikle yer vermelisiniz. Bağışıklık sisteminizi güçlendirebilecek besinlerin başında prebiyotik yoğurtları sayabiliriz.

Bahar yorgunluğuyla başa çıkmanın 10 etkin yolu

- 1) Sebze ve meyve tüketiminizi artırın. Sebze ve meyveler C vitamini açısından zengin besinlerdir. Mandalina, kivi, kuşburnu, karpuz, ve portakal gibi meyvelerle, ıspanak, pazı, sivribiber, brokoli, Brüksel lahanası gibi yeşil yapraklı sebzelerin tüketimini artırın.
- 2) Geceleri yağlı ve çok miktarda yemek yememeye özen gösterin.



- 3) Kafeinli içecekleri azaltın. Kahve, çay, soğuk içecekler, kakao ve benzerleri gibi kafeinli içecekler yerine bitkisel çayları rahatlatıcı etkilerinden de yararlanmak için tercih edebilirsiniz.

- 4) Sigara tüketiyorsanız C vitamini alımınızı içmeyen birine göre 2 kat daha fazla olacak şekilde ayarlamalısınız. Alkol rahatlatır, düşüncesiyle alkol tüketmeyin. Alkol tüketiminizi mümkün olduğunca sınırlandırın.

- 5) Beyin performansı için en önemli öğün olan kahvaltıyı kesinlikle atlamayın. Az az, sık sık yemek yemeği tercih etmeliyiz.

- 6) Beyaz rafine edilmiş besinler yerine tam buğday, çavdar, kepek gibi rafine edilmemiş tahılları tercih edebilirsiniz.

- 7) Antioksidan vitamin ve mineraller, vücuttan metabolizma sonucu oluşan zararlı maddelerin atılmasına yardımcı olur. Antioksidan vitaminler A, C, E vitaminleri, antioksidan mineraller ise selenyum ve çinkodur.

- 8) Günde 3 porsiyon meyve tüketmeyi hedefleyin. Kabuğu ile yenilebilen meyveleri kabukları ile tüketin.

- 9) Yeşil salata ve havuç sofralarınızın vazgeçilmezi olsun. Yaban mersini antioksidan kapasitesi nedeniyle çok iyi bir ara öğün alternatifi olabilir.

- 10) Kefir ve prebiyotik yoğurtlar tüketmek sindirim sisteminizi ve dolayısıyla bağışıklık sisteminizi destekler. Ananaslı yoğurt

vücutta oluşan ödemi atmadan lezzetli bir alternative olarak denenebilir.

KIRIM-KONGO KANAMALI ATEŞİ

Kırım-Kongo Kanamalı Ateşi Nedir?



Kırım-Kongo Hemorajik Ateş (KKHA), keneler tarafından taşınan Nairovirüs isimli bir mikrobiyal etken tarafından neden olunan ateş, cilt içi ve diğer alanlarda kanama gibi bulgular ile seyreden hayvan kaynaklı bir enfeksiyondur. Son yıllarda tedavide görülen gelişmelere rağmen, bu enfeksiyonlarda ölüm oranları hala yüksektir.

Kimler Risk Altındadır?

Hastalık genellikle meslek hastalığı şeklinde karşımıza çıkar.

- Tarım ve hayvancılıkla uğraşanlar
- Veterinerler
- Kasaplar
- Mezbağa çalışanları
- Sağlık personeli özellikle risk gurubudur.
- Kamp ve piknik yapanlar, askerler ve korunmasız olarak yeşil alanlarda bulunanlar da risk altındadır.

Belirtileri Nelerdir?

Ateş, Kırıklık, Baş ağrısı, Halsizlik, Kanama pıhtılaşma mekanizmalarının bozulması sonucu;

- Yüz ve göğüste kırmızı döküntüler ve gözlerde kızarıklık,
- Gövde, kol ve bacaklarda morluklar
- Burun kanaması, dışkıda ve idrarda kan görülür
- Ölüm karaciğer, böbrek ve akciğer yetmezlikleri nedeni ile olmaktadır.

Kırım-Kongo Kanamalı Ateşi Nasıl Kontrol Edilir ve Nasıl Korunulur?

Hastalığın bulaşmasında keneler önemli bir yer tutmaktadır. Bu nedenle kene mücadelesi önemlidir fakat oldukça da zordur.

1. İnsanlar kenelerden uzak tutulabilir ise bulaşması önlenir. Bu nedenle de mümkün olduğu kadar **kenelerin bulunduğu alanlardan kaçınmak gerekir.**
2. Kenelerin yoğun olabileceği çalı, çırpı ve gür ot bulunan alanlardan uzak durulmalı, bu gibi alanlara **çiplak ayak yada kısa giysiler ile gidilmemelidir.**
3. Bu alanlara av yada görev gereği gidenlerin **lastik çizme** giymeleri, **pantolonlarının paçalarını çorap içine** almaları,
4. Görevi nedeni ile risk grubunda yer alan kişilerin hayvan ve hasta insanların kan ve vücut sıvılarından korunmak için

mutlaka **eldiven, önlük, gözlük, maske** vb. giymeleri gerekmektedir.

net mizah



Doğum Gününüz Kutlu Olsun



CENNET EDA ERDİNÇ 3 Nisan, ERMAN ERTEM 10 Nisan, AHMET TURAN İLHAN 19 Nisan, HAYRETTİN PARLAK 24 Nisan, HAZIM DİNÇER 28 Nisan, BERKAN KURT 30 Nisan
DOĞUM GÜNLERİNİ KUTLUYORUZ

Personellerimizden Ebru Değirmenci Toka'nın bir bebeği dünyaya gelmiştir. Kendisini tebrik ediyor, bebeğine sağlıklı bir ömür diliyoruz.



ÖDÜLLÜ SORU

Kral, idama mahkum bir adama bir tavuk vermiş. Ve "Sen bu tavuğu nasıl öldürürsen, biz de seni öyle öldüreceğiz" demiş. **Adam kurtulmak için tavuğu nasıl öldürebilir?**

Cevaplarınızı 10 Mayıs 2016 tarihine kadar

cennetedaerdinc@netmon.com.tr adresine gönderip sürpriz hediyeler kazanma şansını yakalayın (Bir önceki sayımızdaki sorunun doğru cevabı 5 + 5 + 5=550 5 4 5 + 5=550 Verilen 6 cevaptan hepsi doğrudur ve bu 6 kişi arasından yapılan çekilişi Sevgi Doğan Dinçer kazanmış ve hediyesi verilmiştir. Kendisini tebrik ederiz.)



Adres: 1200. Sokak No:137
Ostim/Yenimahalle/Ankara
Tel: 0312 385 86 00 Faks: 0312 385 85 86
cennetedaerdinc@netmon.com.tr
netmon@netmon.com.tr
www.netmon.com.tr

