

# SÜREÇLERLE YÖNETİM ORGANİZASYONUN CAN SİMİDİDİR



## İçindekiler

03

LİDERİMİZİN MESAJI

05

HABERLER

07

ERKEN EKİPMAN YÖNETİMİ

09

DEĞİŞİM KODLARIMIZLA (PILLAR) SÜREÇLERİMİZİ  
GELİŞTİRMEYE DEVAM EDİYORUZ

11

ÇALIŞMA HAYATINDA BESLENME DÜZENİ

13

BUNU BİLİYOR MUYDUNUZ?  
DÜNYANIN EN HAFİF VE GÜÇLÜ MALZEMESİ: "GRAFEN"

E-PAROLA,  
Erkurt Holding A.Ş.'nin  
ücretsiz yayın organıdır.

Adresi: Minareliçavuş Bursa OSB Mah.  
Gri Cad. No: 16 Nilüfer / BURSA  
T: (0224) 314 10 00  
e-mail: e-parola@erkurtholding.com.tr  
www.erkurtholding.com.tr

İmtiyaz Sahibi: Â. Kerem ALPTEMOÇİN  
Yazı İşleri Müdürü: Dr. Nazım SERHATLI  
Hazırlık: Erkurt Holding



## Erkurt Ailesinin Değerli Fertleri,

2021 yılını çeşitli olumsuzluklarla kapattık. 2021; hem pandemi hem de özellikle çip tedarikinin bozulmasından kaynaklanan yoğun ciro kayıplarıyla geçirdiğimiz bir yıl oldu. 2022'ye de enerji kısıtlamalarıyla girdik ve maalesef iyi bir başlangıç yapamadık. Fakat biliyoruz ki her kışın sonu bahardır; ülke olarak bu zorlukları öyle ya da böyle yeneceğiz.

Tüm çalışma arkadaşlarımdan sabırlı olmalarını, hem iş hem de özel hayatlarında ani kararlar almamalarını içtenlikle temenni ediyorum.



Hatırlayacağınız üzere, ülkemizin içinde olduğu ekonomik türbülansın yaratacağı etkileri öngörmüş ve bunun reçetesini de “Uçtan Uca Tasarruf” ve “Uçtan Uca Girişimcilik” olarak açıklamıştık. Yaptığım temaslarda ekip arkadaşlarımdan bu kavramları anladığını ve sahiplenmeye çalıştıklarını görüyorum. Bu da beni memnun ediyor. Özellikle gelirlerimizin azaldığı bu dönemlerde, tüm yetkililerden harcama kalemlerini hazırlarken defalarca düşünmelerini, durum analizi yapmalarını ve zaruri ihtiyaç varsa satınalma talebi oluşturmalarını önemle rica ediyorum. Gün, ideal olanla değil her şeyin asgarisiyle idare etme günüdür. Zira OPEX harcama taleplerinde zaruri olduğuna inanılmayan, tarifi iyi yapılmamış ve paçal olarak gelen taleplerin değerlendirmeye alınmadığını fark etmişsinizdir. Bu dönem, herkesin Erkurt Holding İnsan Kaynakları profili olarak belirlediğimiz iş ahlakına sahip, lider ve yetkin vasıflarını öne çıkaracakları bir dönem olacaktır. Kendinizi gösterin. Her kriz fırsatlar sunar, bu zorlu dönem de aslında tüm organizasyon için ilerisi adına fırsatlar sunuyor. İyi değerlendirilmesi gerektiğine inanıyorum.

Öte yandan, 2021 senesinde benim istediğim gibi yapamadığımız bir konu var. O da Süreçlerle Yönetim. 2020 yılının Ekim ayındaki e-parola yazımda Fonksiyon Yönetimi'ni terk edip Süreçlerle Yönetim anlayışına geçeceğimizden bahsetmiştim. Hatırlayacağınız üzere 2020 yılının özellikle tam kapanma aylarında yoğun olarak süreçlerimizi güncellemiş, geliştirmiş, olmayan süreçlerimizi yazmış ve arkasından da görev tanımlarını tamamlayarak Süreçlerle Yönetim mantığının ön hazırlığını yapmıştık.

2021 yılında süreçlerimizi daha etkin kullanmak ve iştiraklerimizde Süreçlerle Yönetim mantığını oturtmak adına, özellikle Formfleks şirketimizden başlamak üzere belirlenen pillarları kurduk ve hayata geçirdik. Tofaş'ın WCM mantığına yakın olarak hayata geçirdiğimiz pillar yönetimi, özellikle Alman otomotiv üreticileri ve Toyota'nın standartlarından da beslenmiştir. Eylül-Ekim aylarına kadar pillar yönetiminin kurulması ve gelişmesine zaman tanıdık ve her pillar -farklı seviyelerde olsa da- gelişim gösterdi. Ancak 2022, pillarlarla yönetim metodunun fark yaratmaya başlayacağı bir yıl olmak zorunda. Dikkatinizi çekerim; pillar gruplarında takip edilerek gelişecek değerler, BİS toplantılarında takip ettiğiniz üretim performans değerlerinde kendini gösterecek ve şirket performanslarına olumlu yansıtacaktır. Aslında BİS performansları, pillar çarkı ile Süreçlerle Yönetim çarkının ortasındaki dişli grubudur, aktarma organıdır. Yani o kadar önemlidir ve bu çarklar kesinlikle birbirlerinden bağımsız değildir.

Diğer yandan Eylül ayında Süreçlerle Yönetim'e uyum kontrollerine başladık. Yaptığımız kontrollerde, organizasyonun süreçlere olan farkındalığının nispeten iyi olduğunu görmüş olsak da süreçlerin sahada ve günlük hayattaki uygulamalarında zafiyetler olduğunu da fark ettik. Süreçlerimiz var, kılavuzumuz olarak

geliştirdiğimiz Sürdürülebilir Erkurt Yönetim ve İmalat Sistemimiz var, değişime olan inanç konusunda farkındalık var ama sahada ve birbiriyle etkileşimde olan süreç sahiplerinin koordinasyonlarında eksiklik var. Süreçlerin olması gerektiği gibi takip edilememesi, uygunsuzluk sinyallerinin okunamaması, tedbir alınmadan reaksiyona geçilememesi ve tüm bunların neticesi olarak süreçlerin içselleştirilememesi, özellikle temel hedefimiz olan 4 sifıra ulaşma konusunda iyileşme hızımızı biraz yavaşlatmış gibi görünüyor. Yanı sıra -mutlaka süreçlerle çalışması gereken Tedarik Zinciri ve Metot bölümlerinde gözlemlendiği üzere- süreçleri takip etmemenin bazı olumsuzlukları tetiklediğini gördük. Bu tespitlerden yola çıkarak yaptığımız kurumsal risk analizi neticesinde, holding birimleri ile iştirak birimlerinin Süreçlerle Yönetim ve Kurumsallaşma dönüşümü anlamında hizalanamadığını tespit ettik. Bu tespitler sonucunda, Süreçlerle Yönetim'de hızlı merhale kat edebilmek adına yapısal bir düzenlemeye gitme kararı aldık. Aslında bu düzenlemeyi kavramsal olarak Denetimle Yönetim şeklinde tanımlayabiliriz.



Bildiğiniz üzere Eylül ayında Holding bünyesinde bir Denetim Komitesi kurulmuştu. Başkanlığını yaptığım bu komiteye, Şubat ayından itibaren iki Yönetim Kurulu üyemiz daha dâhil olacaktır. Holding Direktörlükleri ve Müdürlüklerinin tamamı komitenin doğal üyesidir. Tüm Direktörlük ve Müdürlükler kendi konularıyla ilgili süreçlere uyumluluk kontrolleri yapacağı gibi -ki bunu hâlihazırda Eylül ayından beri yapıyoruz- yasal yükümlülüklerle uyum kontrolü de yapmaya başlayacaklardır. İştiraklerde fark yaratmasını beklediğimiz düzenleme de şu şekilde olacaktır:

1. Her iştirakimizde bir İç Kontrol Komitesi kurulacak ve başkanlığını bir Yönetim Kurulu üyemiz yapacaktır.
2. Komite üyeleri Holding Denetim Komitesi tarafından atanacak holding birimlerinden oluşacaktır.
3. Bu İç Kontrol Komitelerinin kurulma amacı, Denetim Komitesi tarafından saptanan uygunsuzlukların ve kurumsal risk analizlerinden gelen risklerin kapatılması çalışmalarını takip etmek, iyileşme olamayan veya geciken yerlerde sıkıntıyı dinleyerek kök nedenini anlamak ve giderilmesine yönelik önerilerini Erkurt Holding Denetim Komitesi'ne iletmektir.

4. Erkurt Holding Denetim Komitesi de gerekli düzenlemeleri yapmaları için icracı birimleri görevlendirecektir.

5. Komiteler aylık düzenli olarak toplanacak, Denetim Komitesi ile İç Kontrol Komitesi sürekli olarak iletişimde olacaktır.

6. İç Kontrol Komitesi gözleyen, dinleyen ve öneren nitelikte bir merci olacaktır.

İlaveten, yukarıda bahsettiğim BİS çarkının pillar ve Süreçlerle Yönetim çarklarıyla olan işleyiş ahenginin hızlıca geliştirilmesine yönelik, BİS toplantılarına Yönetim Kurulu Üyeleri de iştirak edeceklerdir.

Değerli arkadaşlar,

Defalardır söylüyorum, bir defa daha söyleyeceğim. Denetimle ve Süreçlerle Yönetim ancak çoklu katılımı gerçekleştirilebilir. Denetimle ve Süreçlerle Yönetim; eksiklerimizin tespiti ve iyileştirme esaslarını süreçler bazında ele aldığımızda, kişisel ve bölümler arası çekişmeleri engelleyen tek yöntemdir. Yanı sıra bireyleri, gelecek denetimlerde şüpheli olarak nitelendirilebilecek hareketlerden de koruyacaktır. Bana göre Fonksiyon Yönetimi'nin en büyük dezavantajı, çok sonuç odaklı olduğu için, eğer ki zerre kadar sapmaya olanak vermeyen bir ERP sisteminiz yoksa -ki şu anda yok- manipülasyon ve yönlendirmeye açık olmasıdır. Gelişmiş bir ERP sistemi kurulana kadar -ki bu yıl içerisinde kurulacak- tüm birimleri şüpheli olarak nitelendirilebilecek hareketlerden koruyabilecek tek şey Süreçlerle Yönetim'dir.

Aslında hem kendi performansınızı geliştirebilmek hem de iş huzurunu ve içsel huzuru sürdürülebilir kılmak adına sizlerin sahip çıkması gereken yegâne kaldıraç da Süreçlerle Yönetim'dir.

Zor zamanlar ancak birlik, beraberlik ve dayanışma içinde aşılabılır. Hepimizin moral ve motivasyona ihtiyaç duyacağı bu zamanda bizler, Yönetim Kurulu olarak, önümüzdeki dönemde daha çok sahada ve sizinle birlikte olacağız.

Birlikte ve Daima!

**Âli Kerem Alptemoçin**

Erkurt Holding Yönetim Kurulu Başkanı & CEO

## 9. FARKINDALIK TOPLANTIMIZI GERÇEKLEŞTİRDİK



4 Şubat tarihinde 9. Farkındalık Toplantısı için Formfleks OSB Şubemizde bir araya geldik. Direktör, Müdür ve Şef seviyesinde yöneticilerimizin katılımıyla gerçekleşen toplantıda, Yönetim Kurulu Başkanımız Âli Kerem Alptemoçin, mevcut uygulamalarımızın gelişim seyrini örneklerle anlatırken, yeni projeler hakkında bilgi aktarımında bulundu.

Toplantıda, "Süreçlerle Yönetim ve Denetimle Yönetim" yaklaşımlarına yönelik komite uygulamalarıyla birlikte ERP'ye geçiş sürecindeki proje adımları da paylaşıldı.

## VOLKSWAGEN TÜRKİYE YETKİLİLERİ, FORMFLEKS OSB ŞUBEMİZİ ZİYARET ETTİ

3 Şubat tarihinde Volkswagen Türkiye Bölge Ofisi Müdürlüğü yetkilileri, Formfleks OSB Şubemizi ziyaret etti. Yönetim Kurulu Başkanımız Âli Kerem Alptemoçin ve Yönetim Kurulu Başkan Yardımcımız Mert Bekler'in liderliğinde İş Geliştirme ve Ar-Ge yöneticilerimizin yer aldığı heyet tarafından ağırlanan misafirlerimiz, şirket sunumlarının ardından fabrika turu yaparak üretim ve Formfleks Ar-Ge Merkezi'ni gezdi.

Ziyaret kapsamında mevcut projelerle ilgili bilgiler ve karşılıklı beklentiler paylaşılırken, potansiyel projeler de görüşülerek ortak stratejiler belirlendi.



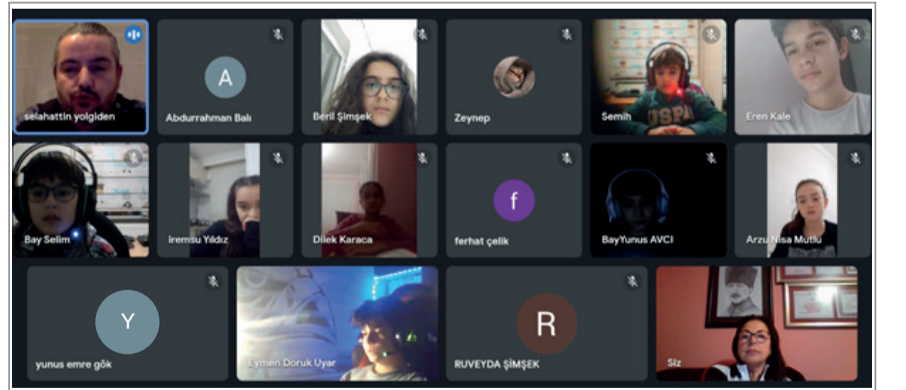
## VAKIF ÖĞRENCİLERİMİZ, İLETİŞİM EĞİTİMİ ALDI



Çalışma hayatına ek olarak sivil toplum kuruluşlarında, özellikle gençlere yönelik etkili iletişim, hitabet, sunum teknikleri, ikna ve algılama yönetimi konularında gönüllü eğitimler vermekte olan Burcu Çalhan'ı vakfımızda "İletişimin Büyüsü" eğitimiyle ağırladık. Öğrencilerimizle interaktif şekilde gerçekleşen eğitimde, iletişimin günümüzdeki önemi de paylaşıldı.

## ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİMİZ DE KİTAP KULÜBÜNDE

Vakfımızın kitap kulübüne ortaokul öğrencilerimiz de katıldı. Yıl boyunca 10 adet kitap okuyacak olan öğrenciler, ilk olarak José Mauro de Vasconcelos'tan Şeker Portakalı isimli kitabı okudu.



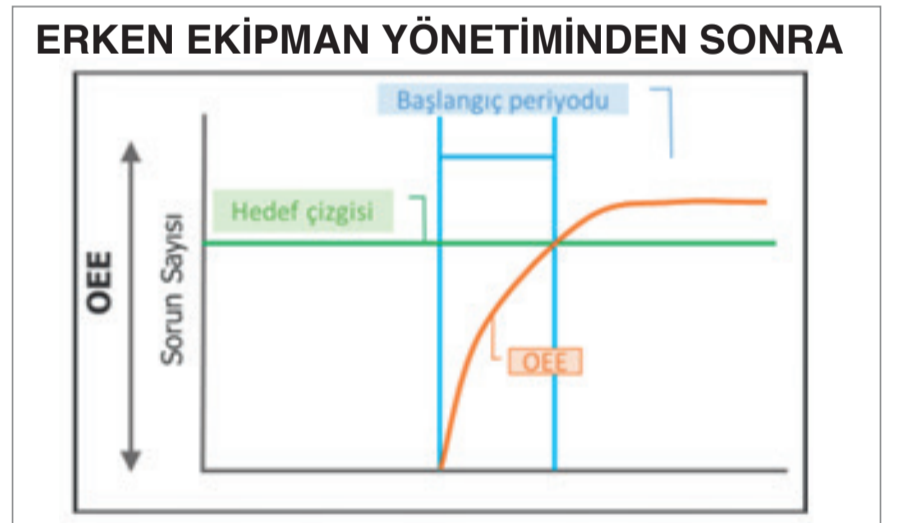
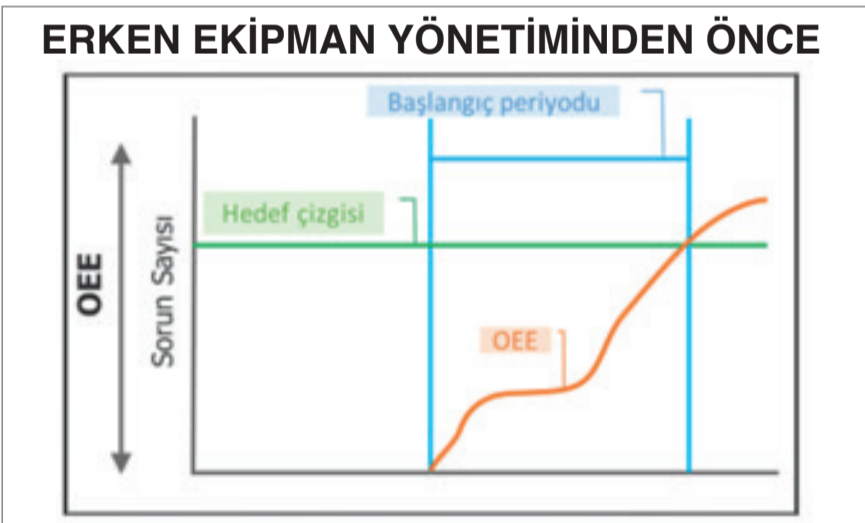


## ERKEN EKİPMAN YÖNETİMİ

Sürdürülebilir Erkurt Yönetim ve İmalat Sistemi (SEYİS) Pillarlarından biri olan Erken Ekipman Yönetimi, proje başlangıcından itibaren ilgili her bölümü (Üretim, Proje, Metot, Kalite, Bakım, Lojistik, İş Güvenliği, Teknik Satınalma vb.) gerekli zaman ve yerlerde sürece dâhil eden, güvenli, kaliteyi garanti eden ve minimum maliyetlerde, üretime dost ekipman devreye alma yaklaşımıdır.

Yeni alınacak olan her türlü makine ve ekipmanın öncelikle planlama sonrasında teknik fizibilite, şartname oluşturma, satınalma, üretim, montaj ve kurulum, devreye alma gibi tüm süreçlerinin sistematik bir şekilde yönetilmesidir.

Çeşitli gerekçelerle atlanan ve ertelenen sorunlar, ekipmanlar çalıştığında görülmeye başlar. Görünür olan problemleri çözmek için devreye alma çalışmaları sırasında modifikasyonlar ve düzeltmeler yapılmaya başlanır. Bu çalışmalar sebebiyle OEE (Toplam Ekipman Verimliliği) de gereken seviyeye ulaşmakta gecikir. Eksiklikleri gidermek için ek kaynaklar harcanır ki bunlar aslında görünmez kayıplardır. Erken Ekipman Yönetimi'nin bir diğer ana hedefi de aşağıdaki grafiklerde de açıklandığı üzere makine ve ekipman yatırımının maksimum OEE ile devreye alınmasını sağlamaktır.



### Erken Ekipman Yönetimi'nin hedefleri nedir?

- Pazar gereksinimlerini ve şirket stratejisini karşılayan ekipmanlar sağlamak
- Dikey ve istikrarlı bir devreye alma garantisi
- Kalite, güvenilirlik artırma ve maliyetleri azaltma
- Proje başarısızlığı risklerini azaltma
- Kurum içi tüm bilgileri ve yetkinlikleri kullanma
- Öğrenilmiş derslerin uygulanması ve kayıt altına alınması
- İlgili tüm konuların erken aşamalarda ele alınması
- Yaşam boyu maliyetin düşürülmesi
- Verimli proje tasarımı
- Düşük maliyetli operasyonlar ve imalat için "rekabet avantajı" sağlayan çözümler uygulamak

### Erken Ekipman Yönetimi, Formfleks bünyesinde 7 temel faz ile incelenmektedir:

- 1-Planlama
- 2-Konsept Tasarım
- 3-Detaylı Tasarım
- 4-İmalat
- 5-Kurulum
- 6-Deneme Üretimi
- 7-Seri Üretim Başlangıcı

Planlama fazında, özet olarak ilgili ekipmanın yatırım amacı ve yol haritası belirlenir. Proje ekibi ve proje zaman planı oluşturulur. Dokümanlar üzerinden müşteri beklentileri incelenir, proje ölçeği belirleme formuyla projenin ölçeği belirlenir. Benchmark çalışmalarıyla tedarikçi olarak değerlendirilebilecek /değerlendirilemeyecek firma analizleri yapılır.



Konsept tasarım fazında, proje için KPI'lar belirlenir ve farklı konsept tasarımlar incelenir. Teklif alınması için aday firmalar karşılaştırılır ve bütçeyle uyumları irdelenir. Proje için ömür boyu maliyet hesabı yapılır.

Detaylı tasarım fazında, proses parametreleri belirlenir, risk analizleri yapılır. Ayrıca, ekipman tasarımının fabrika içerisinde planlanan lay-outa uygunluğu incelenir, iç lojistik ve malzeme akışı değerlendirilir. Bu fazda teknik şartname oluşturulur, teklifler alınır ve iş en uygun olan tedarikçiye verilir. Tedarikçiyle birlikte bir detay proje zaman planı hazırlanır.

İmalat fazında, tedarikçi ilgili ekipmanın imalat sürecini iletir. Şartname ve tedarikçi özelinde kontrol check-listi oluşturulur. Paketleme yöntemi ve yedek parça yönetimi kararlaştırılır. Eğer gereklilik saptanırsa, operatörlere kurulumla ilgili eğitim verilir.

Kurulum fazında, operatörlere İSG eğitimleri verilir, eğitimler eğitim katılım formuyla kayıt altına alınır. Montaj sonrası hat doğrulama şablonuyla kontroller gerçekleştirilir. Kurulan yeni ekipman makine ağacına ilave edilir ve bu ekipman için otonom/standart bakım prosedürleri/check-listleri hazırlanır. Kritik yedek parçalar 5S'e uygun olarak ambarda depolanmaya başlanır ve ilk SOP'ler oluşturulur.

Deneme üretimi fazında, ekipmanın üretim yapabilirliği incelenir. Kapasite ve performans analizleri yapılır ve operasyon zamanları belirlenir. Operasyonlar esnasında varsa uygunsuzluklar saptanır ve gerekli önlemler alınır. Faz sonunda İSG onayının alınması gerekmektedir.

Seri üretim fazında, seri üretim performans kontrolü gerçekleştirilir. Çıkan ürünlerin kalite kontrolü ve operasyon sürelerine uyumu incelenir. Konsept tasarım fazında belirlenen KPI'lar irdelenir. Finansal çıktılar değerlendirilir.

Her faz sonundaki faz geçiş check-listleriyle faz kapanışları denetlenir. Eğer açık aksiyonlar varsa faz kapatılmaz ve sonraki faza geçiş sağlanmaz.

2022 yılında Gölcük fabrikalarımızda kurulumu yapılacak olan Ford V710 Rear Floor, Heatshield ve Trimboard hatları Erken Ekipman Yönetimi süreçleri uygulanarak takip edilmektedir.

Amacımız Formfleks'in tüm lokasyonlarına yapılacak olan makine ve ekipman yatırımlarına Erken Ekipman Yönetimi süreçlerinin dâhil edilmesi ve Sürdürülebilir Erkurt Yönetim ve İmalat Sistemi kapsamında kurum kültürü oluşturulmasıdır.

**Buse Avcı**  
Formfleks Ar-Ge Merkezi  
Metot Kıdemli Uzmanı

**Tamer Deniz**  
Formfleks Satınalma Şefi  
(Teknik Yatırımlar)



## DEĞİŞİM KODLARIMIZLA (PILLAR) SÜREÇLERİMİZİ GELİŞTİRMEYE DEVAM EDİYORUZ

Operasyonel Mükemmellik, sadece organizasyon genelindeki süreçleri değil, aynı zamanda birçok başka bileşeni, özellikle kültürü ve organizasyonun değer yaratma perspektifinden nasıl görüldüğünü de beraberinde getirir.



Operasyonel mükemmellik, değişen ekosistem, bilgi, teknoloji, yasa ve yönetmelikler, sektör ve müşterilerin talepleri doğrultusunda şirketlerin rekabet gücünü artırma, sürekli geliştirme ve iyileştirmeler yaparak, israf ve kayıpları tespit ve yok etmeye dayalı sistematik bir yaklaşımdır.

Bildiğiniz gibi bizler de Sürdürülebilir Erkurt Yönetim ve İmalat Sistemi'nin (SEYİS) İmalat Yönetim sistemleri çatısı altında devreye almakta olduğumuz değişim kodlarımızla süreçlerimizi destekliyor ve gelişmelerine katkı sağlıyoruz.

2021 yılında İş Güvenliği, 5S/Görsel Fabrika Yönetimi, Odaklanmış İyileştirme, Erken Ekipman Yönetimi, Erken Ürün Yönetimi, Sürekli Akış/Lojistik, Maliyet Yönetimi, Profesyonel Bakım ve Süreç Yönetimi gibi değişim kodlarımızı devreye alma çalışmalarımıza başladık ve ekiplerimizin özverili çalışmalarıyla her bir değişim kodumuzda çok güzel ilerlemeler kaydettik.

2022 yılında ise devreye alma çalışmalarına başladığımız değişim kodlarımıza yenilerini ekleyecek olmanın heyecanını taşıyoruz. Örneğin Kalite Kontrol değişim koduyla kalite süreçlerimizi inceleyecek, hata tespit ve takip sistemlerimizi güçlendirerek hedeflerimizden "0 HATA" ya erişmek ve bunu korumak için çalışacağız. **Kalite Kontrol değişim kodunun ana amacı tüm süreçlerde gerek iç gerekse dış müşterilere etki eden hataların sıfırlanmasıdır.**

Eğer bir hatayla karşılaşırsa, yapılacak doğru kök sebep analizleri ve alınacak aksiyonlarla tekrar aynı hatayı yaşamamak adına tedbirlerin alınması ve uygulanması,

standartlaşmaların kurulması ve yönetilmesi de bu değişim kodumuzun görevlerindedir.



Yine yeni devreye alacağımız **Çalışan Gelişimi değişim koduyla amacımız kayıpları gören, süreçlerin farkında, problemleri hızla ve doğru metotlarla çözen çalışanlar yetiştirmektir.** Bu kodumuzun faaliyetleri, ihtiyaç duyulan eğitimlerin düzenlenmesi, mevcut durum ile ideal durum arasındaki farka göre ihtiyaçların belirlenip eğitim planlamalarının tanımlanması, eğitim araç ve kapasitelerinin geliştirilmesi, kazandırılan bilgi ve kapasitenin basit ve etkin bir şekilde belgelenmesi, yayılması ve muhafaza edilmesidir.

**Otonom Bakım değişim kodumuz ekipmanların yoğun olduğu alanlarda devreye girer. Odağı ilgili ekipmanın ve operatörlerin verimliliğidir.** Aynı zamanda arıza gidişatına müdahale ederken Üretim ve Bakım bölümleri arasındaki senkronizasyonu sağlayarak iş birliğini güçlendirmek de bu değişim kodumuzun amaçları arasındadır.

**İş Yeri Organizasyonu değişim kodumuz ise Otonom Bakımın aksine işçiliklerin yoğun olduğu alanlarda aktiftir ve odağı daha çok operasyonel verimliliktedir.** Operasyonlarda doğal olmayan ve/veya düzensiz hareketlerin ve katma değersiz işlerin ortaya çıkarılıp elimine edilmesini sağlayarak israflarımızı azaltma ve yok etme çalışmalarında önemli rol oynar.



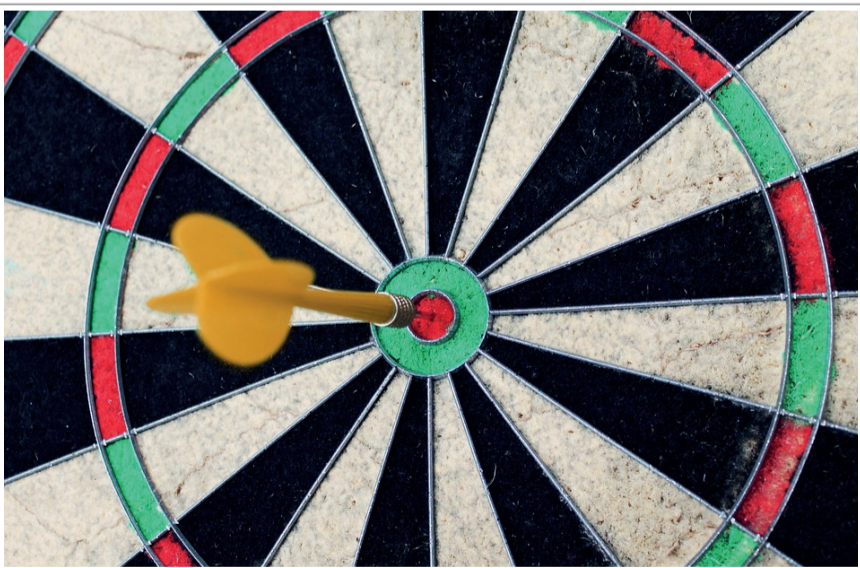
Operasyonel olarak mükemmel bir organizasyonda, herkes müşteriye değer akışında kendi bireysel katkısını bilir. Bu akışta herhangi bir anormallik olduğunda bunu hemen anlayabilir ve bu anormalliği nasıl düzeltereceğini bilir. Rekabetin giderek arttığı ve ayakta kalmanın yenilikçi çözümlerle mümkün olduğu günümüz şartlarında Operasyonel Mükemmellik, holdingimizin sürdürülebilir performansı ve büyümesine katkıda bulunacak önemli unsurlardan biridir.

### **Gökçe Çiçek Aladağ**

Sürdürülebilir Erkurt Holding

Yönetim ve İmalat Sistemleri Kıdemli Uzmanı

**Çevre Değişim kodumuz da bu sene gündemimizde olacak yeni değişim kodlarımız içerisinde yer almaktadır.** Çalışanların ve sivil toplumun çevreyle ilgili ihtiyaçlarının karşılanması ve doğru bir çevre yönetimi için Çevre Değişim koduna ihtiyaç duymaktayız. Bu değişim kodumuz ortaya çıkabilecek çevre kazalarının önlenmesine yönelik kültürler geliştirecek, potansiyel riskleri tanımlayacak ve ortadan kaldırılması için çalışacaktır. Tüm bu çalışmalarla aynı zamanda ISO 14000 normlarının uygulanması güvence altına alınacaktır.



**Operasyonel Mükemmellik yaklaşımı;** sürdürülebilir başarıya ulaşmak adına mevcut iş gücünü, tüm süreçleri ve teknolojiyi en etkin şekilde kullanma kabiliyetine sahip, her zaman belirtildiği gibi her düzeyde liderliği sağlayan ve karar verme mekanizmalarını güçlendiren kapsayıcı bir yönetim sistemidir.

## ÇALIŞMA HAYATINDA BESLENME DÜZENİ

Çalışma hayatı, yaşamın devamlılığını sağlayan sosyal bir faaliyet olarak insan yaşamında merkezî bir role sahiptir. Çoğumuz günün önemli bir kısmını çalışarak geçirir haldeyiz. Bu durumda da en az bir öğünümüzü ev dışında tüketmek zorunda kalmaktayız.



Yoğun iş temposunda beslenme göz ardı edilebilmektedir oysaki çalışan kişilerin beslenmeleri iş performanslarını doğrudan etkilemektedir. Yapılan çalışmalarda yeterli ve dengeli beslenmeyen çalışanların hastalıklara karşı dirençleri azalırken, iş kazaları ve işe devamsızlıklarında artış gözlenmektedir. Yeterli ve dengeli beslenen çalışanların ise veriminin arttığı, hastalıklarının azaldığı, iş yeri psikolojisi, iş barış ve huzurunun güçlendiği gösterilmiştir.

Günümüzde çalışan yetişkinlerin yaklaşık %30'unun obez olduğu ifade edilmektedir. Bu yüksek oran, obezitenin eşlik ettiği ve riskini arttırdığı şeker hastalığı, kalp hastalıkları ve bazı kanserlerin de görülme sıklığını etkilemektedir.



**Çalışma hayatında yapılan beslenme hataları ve buna yönelik çözümler nelerdir?**

### 1. Öğün atlamak

Öğün atlamak, çalışma hayatında sıklıkla yapılan hatalardan biridir. Öğünler içerisinde kahvaltı en çok atlanan öğün olmaktadır. Kahvaltı ya hiç yapılmamakta ya da yeterli, dengeli, sağlıklı bir kahvaltı yerine

çoğunlukla poğaçça, börek, bisküvi gibi sağlıksız alternatifler tercih edilmektedir. Güne sağlıksız başlamak günün devamında beslenmeyi kontrol etmekte de zorluk oluşturabilir. Burada temel problem çoğunlukla zamanın yeterli gelmeyişi ve ona uygun bir zaman dilimi ayıramamaktır. Bireyler sıklıkla yumurta, peynir, zeytin vb. klasik bir kahvaltı hazırlayacak vakitleri olmadığını belirtir. Peki bu durumda neler yapılabilir? Pratik kahvaltılarla güne sağlıklı başlamak da mümkündür! Tam tahıllı sandviç ekmeğinden hazırlanmış soğuk sandviçler veya tostlar, süt/yoğurt içerisine eklenmiş kuru meyveyle tatlandırılmış şekersiz granola veya kahvaltılık gevrekler, meyve ve sütle hazırlanmış yulaf ezmesi karışımları, tam tahıllı peynirli poğaçalar bu örneklerden bazıları. Bunlara da vakit ayıramayanlar içinse taze bir meyve yanına çiğ kuruyemişler veya süt ürünleri de yine güne sağlıklı başlamak için pratik alternatifler.



### 2. Sık sık atıştırmak ve her ikramı geri çevirmemek

Çalışma hayatı içerisinde çoğunlukla yapılan hatalardan biri de sık sık atıştırmak ve her ikramı geri çevirmemektir. Buna en büyük etken aslında bir önceki maddede de olduğu gibi öğün atlamaktır. Birey genel anlamda ana öğün tüketmez ancak paketli ürünler, çikolata, bisküvi vb. yiyecekleri sık sık tüketir.

Bu durum da hem yetersiz beslenmeye hem de iştah kontrolünün bozulmasına sebebiyet verebilir. Aynı zamanda iş yoğunluğu ve stresi içerisinde daha fazla atıştırma ihtiyacı hissedilebilir. Bunun içinse dengeli bir ana öğün ile çok aç kalmamak, çevrede taze meyve, kuru meyve, kuruyemiş ve tam tahıllı krakerler gibi sağlıklı yiyecek alternatifleri buldurmak, ara öğün için belirli bir zaman dilimi ve miktarı belirlemek, ikram edilen yiyecekleri gerçekten ihtiyaç duyulmayan bir yiyecekse geri çevirmek veya bu konuda farkındalığı artırmak gibi uygulanabilecek birkaç öneri verilebilir.

### 3. Yetersiz su tüketmek, çok fazla çay-kahve tüketmek

Bir diğer sık yapılan hata, yetersiz su tüketmek; çok fazla çay ve kahve tüketmektir. Suyun vücudumuz için ne kadar önemli olduğunu, vücudumuzdaki yaşamsal faaliyetlerin devamlılığı için bir gereklilik olduğunu artık her birimiz biliyoruz. Bunun için gün içerisinde su tüketiminizi gözden geçirmelisiniz. İçtiğiniz su miktarı yetersizse artırmaya çalışmalısınız. Belki de su ihtiyacınızı çay, kahve gibi içeceklerle bastırıyor olabilirsiniz. Ancak hiçbir içecek su ihtiyacını karşılamak için yeterli olmayacaktır. Farkında olmadan çok fazla tüketeceğiniz çay, kahve gibi kafeinli içecekler sağlığınıza olumsuz yönde etkileyecektir. Yapılan çalışmalarda yüksek miktarda kafein alımının düzensiz kalp atışlarına sebebiyet verebileceği, tansiyonu artırabileceği, kemik kaybı, gerginlik ve uyku düzensizliği oluşturabileceği gösterilmektedir. Bu sebeple fazla kafein alımından kaçınılmalı, günlük tüketim sınırlandırılmalı ve su yerine çay, kahve tüketilmemelidir.



### 4. Yüksek miktarda karbonhidrat tüketimi

Çalışma öncesi fazla miktarda yemek yenmesi ve özellikle alınan enerjinin çoğunlukla karbonhidrattan karşılanması da çalışma performansı ve sağlık yönünden istenmeyen bir durumdur. Çalışma öncesi yüksek karbonhidrat içerikli besinlerin (ekmek, hamur işleri, tatlılar, şeker vb.) ve yemeğin fazla tüketilmesiyle çeşitli olumsuzluklar görülür. Bu olumsuzluklar içerisinde dikkatsizlik, çalışma performansında bozulma, iş kazası riskinin artması gibi örnekler verilebilmektedir. Ancak karbonhidrat vücudumuz için temel enerji kaynağıdır ve tamamen kesilmemelidir, sadece yeteri kadar doğru karbonhidrat kaynakları tüketilmelidir.

Doğru karbonhidrat kaynakları içinse beslenmenizde şunlara yer verilmelidir:

- Beyaz ekmek yerine tam buğday, çavdar, yulaf, siyez, kepekli, karabuğday vb. tam tahıllı ekmekleri tercih etmeye çalışın.
- Pirinç pilavı yerine bulgur pilavı tercih edin.
- Nohut, kuru fasulye, barbunya ve mercimek gibi kuru baklagillere beslenmenizde yer verin.
- Sebze ve meyve tüketiminizin yeterli olduğundan emin olun. Sağlıklı bir yaşam için günde 5 porsiyon sebze ve meyve tüketilmelidir.

### 5. Yaşam tarzına ve fizyolojik ihtiyaçlara göre bir beslenme düzeni oluşturmamak

Her bireyin yaşı, cinsiyeti, fiziksel aktivitesi ve içinde bulunduğu fizyolojik duruma göre beslenme gereksinimleri değişmektedir. Herkes için geçerli tek bir beslenme planı olmak zorunda değildir. Hatta bir kişi için bile haftadan haftaya, aydan aya, hafta içinden hafta sonuna değişen bir beslenme düzeni olabilir. Size en uygun beslenme programınız için mutlaka bir beslenme uzmanına danışınız.

### 6. Hareketsiz kalmak

Çalışma şekliniz sürekli oturur halde bir çalışma şekliyse bunun için molalarınızda hareket etmeye çalışın. İmkânınız varsa kısa bir yürüyüş yapın. 2 saatten fazla oturur halde hareketsiz kalmayın.

Sağlıklı ve zinde günler dilerim.

**İrem Üşenmez**  
Diyetisyen

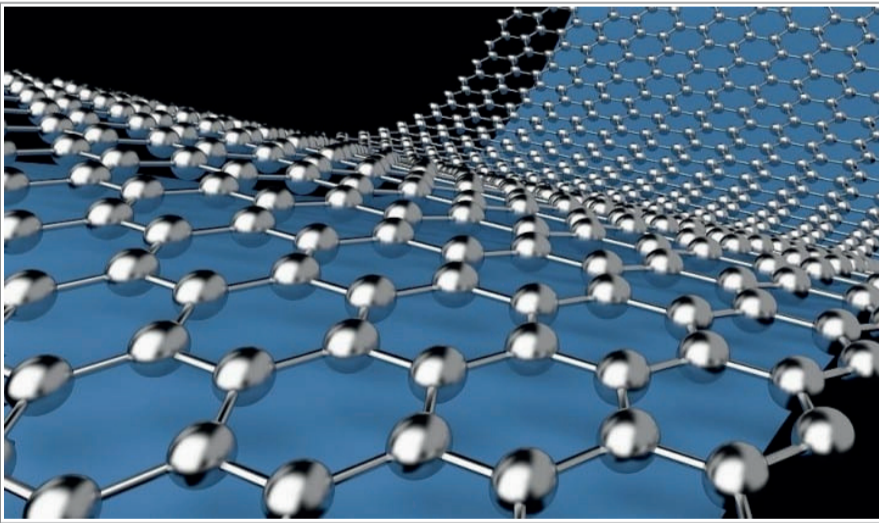
## DÜNYANIN EN HAFİF VE GÜÇLÜ MALZEMESİ: “GRAFEN”

Tüyden hafif, çelikten 200 kat daha güçlü olan Grafen, bilim dünyasında heyecan yaratıyor.



Karbonun özel bir formu olan Grafen, dayanıklı ve hafif olmasının yanında oldukça esnek, elektrik iletkenliği ve ısı iletkenliği çok yüksek olan bir malzeme. Hepsi bir araya gelince savunma sanayiinden başlayarak havacılık ve elektronik endüstrisi dâhil birçok sektörün gözdesi haline geliyor. Tüm dünyada sadece 10 ülkenin üretebildiği Grafen, Türkiye’de de üretiliyor.

Grafen’in hafiflik özelliği sadece %1’inin metalden, kalanın havadan oluşmasından geliyor. Massachusetts Teknoloji Enstitüsü’nden (MIT) araştırmacıların San Francisco Köprüsü’nün ve Eyfel Kulesi’nin mimari yapısından esinlenerek geliştirdiği malzemenin kafes şeklindeki düzenli tasarımı, malzemeye esneklik ve dayanıklılık kazandırıyor.

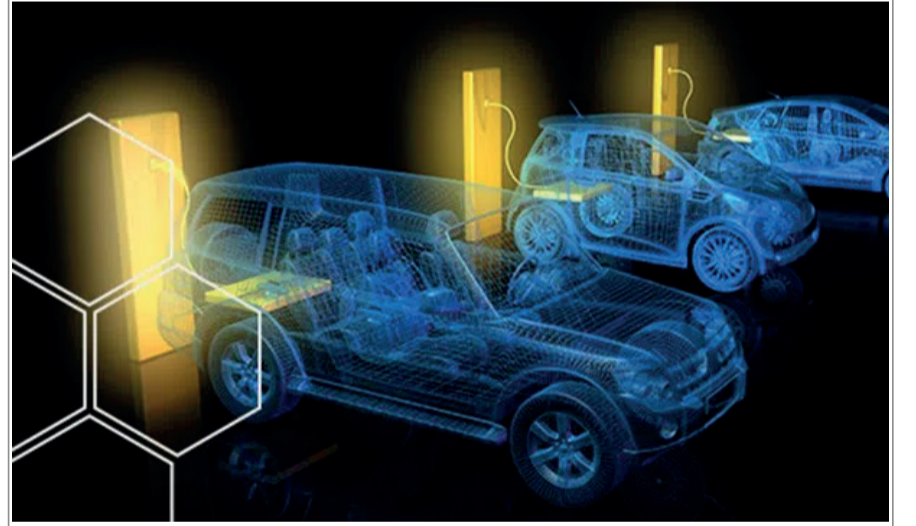


### Grafen;

- Keşfedilen ilk 2 boyutlu kristaldir.
- Dünyada elde edilen en ince nesnedir.
- Tüyden hafif bir malzemedir.
- Dünyanın en kuvvetli maddesidir.
- Elmastan serttir.
- Bakırdan yüzlerce kat daha iyi iletkenidir.
- Saydam ve bükülebilir bir maddedir; istediğimiz şekli alabilir.

### Grafen nerelerde kullanılır?

Grafen, savunma sanayiinden otomotive, yüksek kapasiteli batarya üretiminden havacılık teknolojilerine kadar birçok alanda kullanılabilen bir malzemedir. FET (Field Effect Transistor) uygulamaları, sensörler, saydam elektrotlar, fotodedektörler, güneş panelleri, enerji depolama aygıtları, polimer kompozitleri ve nano kompozitler, hidrojen depolama, yakıt hücreleri, absorbent, katalizör destek malzemesi, ısı transfer malzemesi, kapasitörler ve bataryalar gibi geniş uygulama alanları vardır.



Grafen türevlerinin kullanımı esnek görüntüleme araçlarının üretimine de imkân vermektedir. Grafen kullanımı ile lityum iyon bataryalarının şarj kapasiteleri 800 mAh/g’a kadar; %1’lik grafen ilavesi ile polimer kompozitlerin mekanik mukavemetleri iki katına kadar artırılabilir.

Kaynaklar:

malzemebilimi.net

trthaber.com

hürriyet.com.tr

donanimhaber.com

# DENETİMLE ve SÜREÇLERLE YÖNETİM



Yazışma Adresi: Minareli Çavuş Bursa Organize Sanayi Bölgesi Mah.

Gri Cad. No:16 16140 Nilüfer / Bursa / TÜRKİYE

T: (0224) 314 10 00 e-mail: e-parola@erkurtholding.com.tr www.erkurtholding.com.tr



in erkurt-holding



erkurtholding



altemocinbeklervakfi



erkurt-holding



erkurtholding.com.tr

**birlikte ve daima**

BEINGLOBAL

**erkurtholding**