



**Biz  
MUTLAKA  
KENDİ  
EVERESTİMİZE  
TIRMANACAĞIZ!**

# içindekiler

## 03

LİDERİMİZİN MESAJI

## 04

HABERLER

## 10

ERKURT SOSYAL AĞ

## 11

AŞIRI STOK OBEZİTE DEMEKTİR!

## 12

BESLENME; HAYAT YOLCULUĞUNDA,  
DİREKSİYONDAKİ ŞOFÖR

## 15

KIŞ HASTALIKLARINA DİKKAT!

## 18

BUNU BİLİYOR MUYDUNUZ?  
NEDİR BU "SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK"?

## 19

BİZDEN

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: Âli Kerem ALPTEMOÇİN  
Hazırlık: Erkurt Holding



## Erkurt Ailesinin Değerli Fertleri,

Yine bir solukta yılı bitirdik. Çok uzun süren ve tüm kesimler için zorlayıcı bir yıl oldu. Umuyorum Cumhuriyetin kuruluşunun 100. yılı ülkemize bereketiyle aydınlıklar getirir. Evet, 2022 zorlu geçti, yıpratıcı geçti ama getirdiği negatifiklerin yanında mutlaka aynı etkide pozitif tarafları da oldu. Bakara Suresi'nde "her hayırda bir şer, her şerde bir hayır vardır," der.

Bir Uzakdoğu felsefesi olan Yin Yang da der ki; evrende her durumun birbirinden kopmaz iki karşıt kutbu vardır. Yin kutbu negatif özellikleri temsil ederken Yang kutbu ise pozitif özellikleri temsil eder ve hâkim olan evre, haddine ulaşıncaya karşıtına dönüşür. Her negatifte pozitif, her pozitifte de negatif vardır. İkisi de birbiri içinde aynı oranda etkilidir. İnanıyorum ki 2022 içerisinde biz Yin dönemini tamamlamışızdır ve 2023 ile birlikte Yang dönemine gireriz. Erkurt Ailesi başta olmak üzere tüm insanlığın yeni yılı kutlu, uğurlu ve bereketli olsun.

2022 yılı negatifiyle ön plana çıkarırken, bizim için anlamlı yanları da vardı elbette. Örneğin 1987 yılında kurulan Cemre Halıcılık bu yıl 35 yaşına, 1992 yılında grubumuza katılan Taysan 30 yaşına, 1997 yılında kurmuş olduğumuz Autoneum-Erkurt şirketimiz 25 yaşına, 2002 yılında kurulan Bekalp Kalıpçılık 20 yaşına ve nihayetinde 2012 yılında kurulan Bekalp Taşımacılık ise 10 yaşına bastılar. 2023 yılında ise Formfleks'in 40. kurucu şirketimiz Erkurt'un ise 45. yılını kutlayacağız.

Görüyoruz ki ülkemiz var oldukça biz "doğru, dürüst ve iyi niyetli olarak, kaliteli üretmeye, yasalara saygılı olmaya, üretim ve yönetim anlayışımızı sürekli geliştirerek ülke ekonomisine ve toplumun gelişimine artan bir katma değer sağlamaya" devam edeceğiz. Bu da bizim Cumhuriyetimize ve Cumhuriyet değerlerine olan andımızdır.

Bildiğiniz üzere "Being Global" vizyonuyla çıktığımız uluslararası arenada, 2017 yılında başlayan büyüme stratejisi ve devamındaki operasyonlarımızla, Formfleks markası önümüzdeki dönem en azından Avrupa coğrafyasında kendisinden söz ettiren bir şirket olacak. Ben buraya "Devler Ligi" diyorum. Formfleks, bu ligde küresel rakiplerine karşı küçük de olsa bir pazar payına ulaşmaya çalışıyor.

Formfleks, NVH ve İç Giydirmeye alanlarındaki bu ligde oynayacak %100 Türk sermayeli tek firma ve bu ligde oynayan küçük rakipleri dahi Formfleks'in bugünkü büyüklüğünün 7-8 katı. Bu ligin başat aktörlerinin yıllık cirolarının 1.5-2 milyar Euro civarında olduğunu da belirtmek isterim. Oynadığımız lig çok büyük, rakiplerimiz de çok kurumsal ve büyük şirketler. Yani hevesi ve idealleri olan bir Türk takımı olarak düşüğümüz grup Barcelona, Bayern Münih ve Real Madridlerden oluşuyor. Ama tekrarlamak isterim; biz bu lige 2017'den beri yaptıklarımız ve oluşturduğumuz stratejilerle çıktık.

“

Bu ligde top koşturabilmek için çok çalışacağız ve çok diri olacağız. Çok fit olacağız. Bu ligin oyuncuları çok disiplinli olmak, çok çalışmak ve çok atletik olmak zorundalar. Hataya yer yok. Bunu şirketimize uygulayacak olursak çok çevik, çok çalışkan, çok disiplinli ve fit bir organizasyon olacağız.

”

11 Kasım 2020 tarihindeki 6. Farkındalık Toplantımızda "Hedef Everest" demiştim. Biz mutlaka kendi Everestimize tırmanacağız.

### Âli Kerem Alptemoçin

Erkurt Holding Yönetim Kurulu Başkanı & CEO

Beğen





## TURQUALITY MARKA DESTEK PROGRAMI İÇİN HAZIRIZ!

01-02 Aralık 2022 tarihlerinde, Turquality Marka Destek Programı için ön inceleme çalışması tamamlandı. Yönetim Kurulu Başkanımız Âli Kerem Alptemoçin'in açılış konuşmasıyla başlayan ve tüm süreç liderlerimizin sunumlarıyla devam eden değerlendirme süreci, Deloitte Türkiye tarafından yürütüldü. Başarılı geçen süreçte, Ticaret Bakanlığı'nın Ocak 2023 içinde gerçekleştireceği değerlendirme sonrasında Marka Destek Programı'na katılım durumumuz netleşecek.



## FORMFLEKS'İN SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK ÇALIŞMALARI ÖDÜLENDİRİLDİ

BUSİAD-Bursa Sanayicileri ve İş İnsanları Derneği ve Uludağ Üniversitesi iş birliğiyle düzenlenen 12. Bursa Yenilikçilik ve Yaratıcılık Sempozyumu ve 5. Yenileşim Ödül Töreni'nde Formfleks şirketimiz de ödüllendirildi. Ödülü, Formfleks şirketimiz adına, Sürdürülebilir Erkurt Holding Yönetim ve İmalat Sistemleri Liderimiz Ceyhan Aydın aldı.

Aldığımız bu ödül, çalışmalarımıza hız kesmeden devam etmek hususunda ve sürdürülebilirlik alanında yapacağımız yeni projelerimizde bizleri daha da cesaretlendirecek.



## TOPHANE MTAL ZİYARETİMİZ

Erkurt Holding Yönetim Kurulu Başkanımız Âli Kerem Alptemoçin ve Bekalp Kalıp ve Makine Şirket Liderimiz Selim Ayyıldız, Tophane Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'ni ziyaret etti. Ziyaret kapsamında atölyeler gezildi, öğretmenler devlet teşviki aldıkları Ar-Ge projelerini aktardı ve olası iş birliği fırsatları değerlendirildi.



## BEKALP KALIPÇILIK, SIRENA MARINE FİRMASININ ONAYLI TEDARİKÇİSİ OLDU

Yeni müşteri ve yeni iş modelleri geliştirme hedefimiz doğrultusunda Sirena Marine firmasına ürettiğimiz ilk model kalıbımızın sevkiyatını gerçekleştirdik. Firma yetkililerinin gerek sahamızda gerekse sevkiyat sonrası yaptıkları ölçüm ve kontrollerde ürünümüz başarılı bulunarak Bekalp Kalıpçılık firmamız onaylı tedarikçi olarak kabul edildi.





## BİZ BİZE SÖYLEŞİLERE BAŞLADIK

Grup içi etkileşimi artırmak ve ekip ruhu oluşturmak üzere planladığımız Biz Bize Söyleşiler programımız, liderlerimizin de katılımıyla 17 Kasım 2022 tarihinde başladı. "Ben, Sen ve Biz" oturumlarından oluşan söyleşiler, Klinik Psikolog Selin Özcan moderatörlüğünde tüm liderlerimizin katılımıyla devam edecek.



## PAYLAŞTIKÇA ÇOĞALIR, MUTLULUĞA DÖNÜŞÜR

Erkurt Holding olarak misyonumuzda yer alan "toplumun gelişimine artan bir katma değer sağlamak" ilkimiz doğrultusunda başlattığımız "Paylaştıkça Çoğalır, Mutluluğa Dönüşür" kıyafet ve oyuncak bağışlama kampanyamızı, Dünya Paylaşım Günü'nde tamamladık. Çalışanlarımızın bağışladığı 300 adet üzerinde kıyafet ve oyuncak, ihtiyaç sahiplerine ulaştırılmak üzere hazırlandı.



## 5S ÇALIŞMALARIMIZ HIZ KESMİYOR!

5S çalışmalarının ilk adımı olan ayıklama, Formfleks Cemre, Kayapa Cemre ve Taysan fabrikalarımızın keçe bölgelerinde gerçekleştirildi. Çalışmaya katılan ve aralarında liderlerimizin de yer aldığı ekipler, sahaların her alanına ayıklama adımı mantığıyla yaklaşarak tespit ettikleri malzemeleri belirlenen ayıklama bölgelerinde topladılar.

Organizasyonlarda kaliteli bir çalışma ortamı oluşturmak ve sürekliliği sağlamak için uygulamakta olduğumuz 5S faaliyetleri, Yönetim Gücü Liderlerimiz ve ekiplerimizin de destekleriyle tüm fabrikalarımızda uygulanmaya devam edecek.





## SEYİS FARKINDALIK YARIŞMAMIZDA 50. HAFTADAYIZ!

Sürdürülebilir Erkurt Yönetim ve İmalat Sistemi farkındalığımızı artırmak için çalışanlarımıza sorular sorarak ödüllendirdiğimiz SEYİS Farkındalık Yarışmamız 50 haftadır aralıksız devam ediyor. Her hafta sorduğumuz soruları doğru yanıtlayan çalışanlarımızı ödüllendirdiğimiz bilgi yarışmamızda ödülllerimiz yine sahiplerini buldu.



**Hamit Boyraz**  
Formfleks Üretim Lideri



**Onur Yıldız**  
Formfleks Takım Lideri



**Fatih Aydın**  
Formfleks Operasyon Ekip Üyesi



**Güler Bal**  
Formfleks Kontrol Operatörü



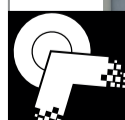
**Hakan Kula**  
Bekalp Kalıp CAM Ekip Üyesi



**Şeriman Arpa**  
Formfleks Su Jeti Operatörü



**Necmiye Beste Özen Çetin Şernas**  
Formfleks Satış Destek Ekip Üyesi



**Şenol Topal**  
Formfleks Kalite Operatörü





## ENERJİ TASARRUFU FARKINDALIK

Enerji Tasarrufu Farkındalık çalışmaları kapsamında, SEYİS ve Bakım Liderlikleri iş birliğiyle, Formfleks şirketimizin tüm yerleşkelerinde bir yarışma düzenlendi. ISO 50001 Enerji Yönetim Sistemi belgelendirmesi hazırlık sürecinde olan Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi'nde başlatılan ve tüm yerleşkelere asılan görsellerde yer alan sayıların ne ifade ettiği çalışanlarımıza soruldu. Formfleks genelinde bir günlük enerji tüketim bedelini gösteren sayıyla ilgili yanıtlarını ileten çalışanlarımız arasından Enerji Komitesi'nin yaptığı değerlendirme ve çekiliş sonucu yarışmanın kazananı Formfleks Taysan Şube Kalite Operatörü Abdullah Kaya oldu. Çalışanımıza ödülü Tesis ve Kalıp Bakım Lideri Vedat Şengezer ve SEYİS Ekip Üyesi (Kalite Sistemleri) Çağla Altun tarafından takdim edildi.

## FORMFLEKS AR-GE MERKEZİ LİDERLİĞİ, DÜZCE ÜNİVERSİTESİ'Nİ ZİYARET ETTİ

Formfleks Ar-Ge Merkezi Liderliği ekibi, 10 Kasım tarihinde Düzce Üniversitesi'ni ziyaret etti. Ziyarete; Formfleks Ar-Ge Merkezi'nin teknik altyapısı tanıtılarak iş birliği projeleri üzerine görüşüldü.



## FORMFLEKS AR-GE MERKEZİ LİDERLİĞİ NUROL MAKİNA'YI ZİYARET ETTİ

Formfleks Ar-Ge Merkezi Liderliği, 25 Kasım tarihinde Nurol Makina firmasına ziyaret gerçekleştirdi. Ziyaret kapsamında savunma sanayisine yönelik yapılabilecek iş birliği projeleri görüşüldü.





## OPERASYONEL GELİŞİM MERKEZİ LİDERLİĞİ, G<sup>2</sup> JR EKİBİNE EĞİTİM VERDİ

15 Kasım 2022 tarihinde, Operasyonel Gelişim Merkezi Liderliği tarafından Gençler Geleceğimizdir - G<sup>2</sup> Jr ekibine 'Hızlı Standart Major Kaizen ve Problem Çözme Metodolojileri" eğitimi verildi.

Eğitim sırasında Kaizen'in ne demek olduğu, bizim israf tanımlamalarımız, kullandığımız Kaizen türleri arasındaki ayırım ve Kaizen yaparken kullanılacak problem çözme metodolojileri hakkında teorik bilgiler aktarıldı. Bu teorik bilgiler ışığında, ekip çalışmasıyla Kaizen formlarının nasıl doldurulması gerektiği ve problem tanımlarının nasıl yapılacağıyla ilgili uygulama çalışmasıyla eğitim tamamlandı.



## FORMFLEKS GÖLCÜK EKİBİNE ETİK EĞİTİMİ VERİLDİ

Ekim ve Kasım aylarında Formfleks Gölcük fabrikalarımızdaki saha ve ofis çalışanlarımıza etik eğitimi verildi. Erkurt Holding İnsan Kaynakları Ekip Üyesi (Gölcük-SP) Burcu Kahraman tarafından verilen eğitimde, çalışanlarımıza etik ilkelerimiz, şirket ve müşteri prosedürlerimiz aktarıldı. Eğitimlere yıl sonuna kadar devam edilmesi planlanıyor.

## İLK YARDIM EĞİTİMLERİMİZ TAMAMLANDI

Şirketlerimizin saha ve ofis çalışanlarından belirlenen temsilcilerin katılımıyla gerçekleşen ilk yardım eğitimlerimiz tamamlandı. 2 gün süren eğitim tek oturum halinde, Gelişim Atölyesi'nde gerçekleşti.



Yorum Yaz



Beğen





## ERKURT SOSYAL AĞ



Bu sayfanın editörü sizsiniz! Siz fotoğraf ve videolarınızı iletişim ekibimizin WhatsApp hattına gönderin, biz de mutlu aile tablomuza bir yenisini daha ekleyelim.



WhatsApp İletişim Hattı:

0 538 054 84 76



Stok değerlendirme toplantısı sonrası Begüm Dilhan Üstüner'in doğum gününü birlikte kutladık.



Yönetim Kurulu Başkanı Sn. Âli Kerem Alptemoçin Bekalp firmamızın geliştirdiği el aletleri ve aparatları yerinde inceleyerek bizzat denedi.



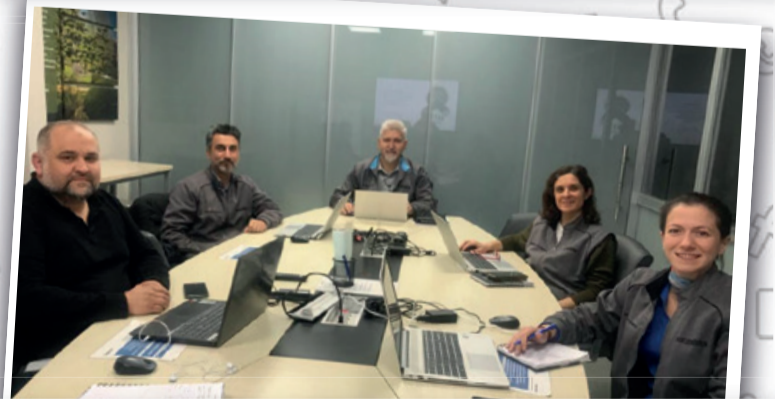
Formfleks Gölcük Supplier Park Şubemizde iş kazasız geçen 300 günle rekor kırıldı.



Formfleks Gölcük Şubemizde bakım operatörü olarak çalışan Hasan Kaya'nın emekliliğini birlikte kutladık.



Formfleks Gölcük Şubemizin çalışanları ISO 14001 belgelendirme denetimi sonrasında...



SEYİS liderimiz Ceyhan Aydın İSG ekibimizle birlikte...

Yorum Yaz



Beğen





## AŞIRI STOK OBEZİTE DEMEKTİR!

**Stok nedir?** Önce kısa bir tarifle başlamak isterim.

Stok; şirketlerin kesintisiz üretim ve satışını destekleyen her türlü hammadde, ara mal ve bitmiş mamulün belirli seviyelerde ihtiyaç/talep fazlası olarak, tüm süreçlerde fazladan bulundurulmasıdır. Genel anlamda “**stok tutmak**” müşteriye “**yok satmamak**” için alınan bir emniyet tedbiridir. Ancak optimum düzeyler aşıldığında şirkete ciddi zararlar vermektedir.



Geleneksel şirket yönetim anlayışında, iyi niyetle ancak analitiği yapılmadan; üretimi aksatmamak, müşteri siparişinde geç kalmamak, operatörü boş tutmamak, makineyi boş tutmamak, düşük birim fiyatla satın almak (!) gibi sebeplerle stoklu çalışmak tercih edilebilmektedir.

Ancak, aşırı stok işletmelerin hantallaşmasına, kayıplarını görememesine, nakit kaybına uğramasına ve iskartalara varana kadar birçok yan etkiye yol açar.

Tıpkı bir insanın “**obez**” olması gibi, işletmeyi “**obez**” yapar.

Aşırı stok nelere yol açar, isterseniz birlikte sıralayalım:

- Stok maliyetleri ürün maliyetlerine yansıdığından ürün fiyatları artar
- Rekabetçilik azalır
- Beklemeler artar
- Değişikliklerin yönetimi zorlaşır
- Kalitenin izlenmesi ve kontrolü zorlaşır
- Görsel yönetim zorlaşır
- Dengesiz iş yükleri oluşur
- Yüksek stoklar, gerçek problemleri saklar
- Yönetim, tüm zamanını gündelik ve acil durumlarla uğraşmakla geçirir
- Müşteri isteklerinin çok değişken olduğu ortamlarda, ani talep değişikliklerine, **maliyetlerden veya rekabet gücünden** taviz vermeden, hızlı bir şekilde cevap vermek zorlaşır

**Stokun en büyük zararlarından biri de sermaye dönüşüm hızını ve dolayısıyla kârlılığını düşürmesidir.**

Bir şirket, bugün yaptığı bir yatırımı ne kadar kısa sürede geri alabilirse, kârlılığı da o kadar yükselir, çünkü yatırımı üretken bir şekilde kullanmış demektir. Bir başka deyişle, bir yatırım, bir mali dönem içinde ne kadar sık gelir olarak geri dönmüşse, kârlılık da o kadar yüksek olacaktır. Stok da bir yatırım türüdür, fakat bu yatırım stok süresi boyunca geri gelmeyen,

### Ölü bir yatırımdır!

Stok **ölü** yatırımdır! Bunu unutmayalım...

Stokun bir başka zararı da fırsat maliyetleriyle ilgilidir. Bir firmanın stoka yatırdığı nakdini, başka bir **üretken** girişime yatırmaması durumunda, kendine ekstra getiri ya da kâr sağlaması söz konusu olacaktır. Firma, aynı nakdi stoka yatırmakla bu fırsattan yoksun kalır.

Stok gerek hammadde, gerek bitmiş parçalar, gerekse işlenmekte olan yarı mamulde iskarta oranını ve olasılığını artırır.

### Stoklama ile, belli bir hata marjı kabul edilmiş olur!

Zaten seri üretimde stoklu çalışmanın gerekçelerinden biri de herhangi bir aşamada bir hata keşfedildiğinde, stoktaki hatasız parça/ürünle hemen takviye edilebilme şansına sahip olunmasıdır. Dolayısıyla aşırı stok; hatasız üretimi kısıtlayıcı, hatasız üretime ulaşma **çabalarını sınırlayıcı**, bir başka deyişle, üretime **rehavet** getiren bir mekanizmadır.

Optimum stok tutmak bir zorunluluktur, ancak aşırı stok “**obezitedir**”, şirketin kan dolaşımını zayıflatır ve hatta kalp krizine yol açar.

Öyleyse hep birlikte stoklarımızı düşürelim.

### Çözüm çok basit;

**Optimum** stokla çalışalım, hep birlikte ve ortak planlama yapalım.

Yeter ki farkına varalım... Gerisi çok kolay.

### Kenan Yumuşak

Tedarik Zinciri Lideri

Yorum Yaz



Beğen





## BESLENME; HAYAT YOLCULUĞUNDA, DİREKSİYONDAKİ ŞOFÖR

Covid-19 salgını sırasında alınan sosyal mesafe, maske, hijyen gibi önlemlerdeki gevşeme sonrası, grip hastalığı, onu unutan bizlere ders vermek istercesine güçlenerek aramıza döndü.



Akciğer ve sinüslerde enfeksiyonla seyreden, öksürük, boğaz ağrısı, yorgunluk ve tat ve koku kaybı gibi belirtilere neden olan ve bu yüzden “süper grip” olarak adından söz ettiren bu salgında uzmanlar, yine en büyük silahın, güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmaktan geçtiğini belirtiyorlar.

Hepimiz direncimizi artırmak için bazı özel yiyecek ve vitamin takviyelerinden medet ummuşuzdur. Kendimizi berbat hissettiğimiz zamanlarda içtiğimiz o bol limonlu tavuk suyu çorbasının bizde yarattığı mucizevi etkiyi bilmeyeniniz yoktur! C vitamini dendiğinde turunçgiller, grip dendiğinde ballı zencefilli, ıhlamurlu, ekinezyalı çaylar en popüler gripsavarlardır. İnsan vücudu kompleks bir organizmadır. Bu kompleks organizmanın işleyişi, birçok faktörün ideal dengesinden etkilenir. Yeterli uyku, düzenli egzersiz, stressiz yaşam tarzı ile birleştirilen dengeli beslenme, vücudumuzu her türlü enfeksiyon ve hastalıklarla savaşmaya hazırlar.



### Beslenme Genetiğinin Önüne Geçebilir mi?

Günlük rutinemizde, her gün birçok zararlı mikropla karşı karşıya kalmaktayız. Karmaşık ve zincirleme reaksiyonlar dizisi olan bağışıklık sistemimiz, bizi bu zararlı

mikroplardan ve hastalıklardan korumak için vardır. Bu sayede, vücudumuza zararlı ve yabancı her türlü canlı-cansız istilacılar hızlıca tanınır ve koruma kalkanı oluşturulur.

Yapılan son araştırmalarda, doğuştan gelen, asırlardır atalarımızdan aktarılan bağışıklık sistemimizin, sağlığımızı korumadaki rolünün sadece %20 ile sınırlı olduğu gösterilmiştir. Bağışıklık sistemi, sağlıklı yaşam, kanserden korunma, adına her ne dersiniz deyin, asıl önemli olan şeyin genetik miras değil, doğumdan sonraki süreçte kendimize ne kadar iyi baktığımızda saklı olduğu, artık tüm bilim dünyası tarafından kabul edilmiştir.

Bundan yaklaşık 2500 yıl önce, tıbbın babası olarak bilinen Hipokrat, “Besinler ilacınız, ilacınız besininiz olsun!” diyerek, beslenmenin insan sağlığı için olan önemine dikkat çekmiştir.

Tükettiğimiz gıdalarla, beyne açlık-tokluk durumunu bildiren ve fiziksel büyümeye yol açan bazı sinyallerin gönderildiği önceden beri biliniyordu.

Cambridge Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada, beyinde yeni keşfedilen “MC3R” reseptörünün gıda, üreme ve büyüme üçlüsü arasındaki en önemli bağlantı noktası olduğu, yine bu reseptör aracılığıyla beyne iletilen “çok keyifliyim ve bol miktarda yemeğe erişimim var” mesajının, büyüme, erken ergenliğe girme ve üremeye ilgili zincirleme reaksiyonları başlattığı gösterilmiştir.

Başka bir araştırmada ise insan boyunun ekonomik ve sosyal koşullarla bağlantısı incelenmiş, yıllar içindeki bu değişimin, beslenme ve hastalıklarla bağlantılı olduğu ortaya koyulmuştur. Bu iki faktör özellikle çocukluk döneminde etkili olup, yeterli beslenemeyen çocukların boylarında kısalık ve hastalıklara yakalanma oranlarındaki artışla karakterizedir. Beslenme koşullarının ve protein alımının artmasıyla Uzak Doğu ırklarındaki boy artışı da bunu destekler görünmektedir.

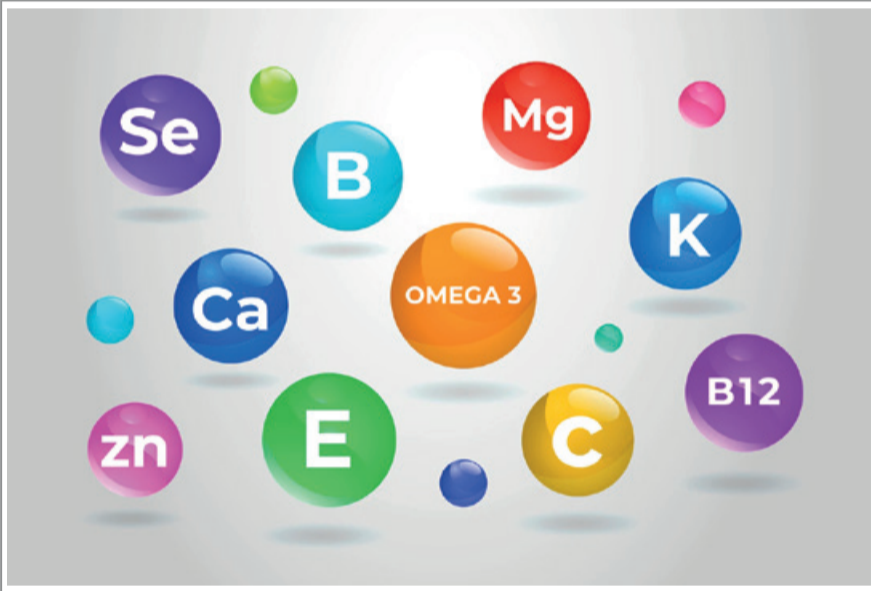
Yaşlanmayla birlikte azalan metabolizma ve bağırsak



hareketleri, bazen mikro besin eksikliği şeklinde karşımıza çıkabilir. Yıllar içinde duman, hava kirliliği gibi olumsuz çevre koşulları ve buna eklenen alkol, sigara gibi bağımlılık yapıcı maddeler, bağışıklık hücrelerinin normal aktivitesini bozabilir veya baskılayabilir. Tüm bunlar aynı zamanda vücudumuzda, enzimler ve hormonlar gibi hayati fonksiyonları harekete geçiren çok önemli vitamin ve minerallerin emilimini veya işleyişini engelleyerek sağlığımıza darbe vururlar.

Aşırı kilo, insan vücudunda iltihabi hastalıklara yatkınlıkla ilişkili, beyaz kan hücresi olan T hücrelerinin işlev bozukluğundan dolayı, grip virüsü için bağımsız bir risk faktörü olarak tanımlanmıştır. Ayrıca cilt altı yağ dokusunun, vücudumuza zararlı her türlü çöpün depolandığı alan olduğu bilgisinden yola çıkarak şunu söyleyebiliriz ki; ne kadar yağ, o kadar zehir!

Yani gereksiz ve/veya zehirli her türlü katkı maddesini içinde barındıran çöp gıdalar kadar, içinde yararlı besin maddelerini taşımayan diyetler de bağışıklık hücrelerinin işleyişini bozarak bugün çaresiz gibi gördüğümüz ve her gün daha fazla ilaca bağımlı hâle getirildiğimiz ciddi sağlık sorunlarına yol açarlar.



### Bağışıklık Güçlendirici Diyet Var mıdır?

Sağlıklı vücut, sağlıklı beslenmenin bir sonucudur. Bağışıklık sistemi dediğimiz şey aslında, vücudumuzun temel yapı taşı olan hücrelerin sağlıklı beslenmesiyle mümkündür. Bazı diyet kalıplarının, vücudu bazı hastalıklara karşı koruduğu iyi bilinmekle birlikte, tam bir iyilik hâli ancak diyetle alınan birçok mikro besinin varlığına bağlıdır. Kritik öneme sahip besin örnekleri arasında C vitamini, D vitamini, çinko, selenyum, demir ve glutamin gibi değerli bazı amino asitler bulunur.

Öncelikle işlenmiş hazır gıdalardan oluşan ve içindeki değerli mikro besinlerin büyük oranda veya tamamen yok olduğu diyetler, sağlıklı bir bağışıklık sistemini olumsuz etkileyerek bazı hastalıklara, kanserlere ve alerjilere neden olabilir.

Ayrıca rafine şeker, un ve kırmızı et bakımından zengin beslenme ile taze meyve ve sebzelerden düşük Batı tipi bir diyetin, bağırsaklarda yaşayan sağlıklı mikroorganizmaları yok ederek kronik iltihabi romatizmal ve bağırsak hastalıklarına yol açtığı, bağışıklığı

baskılayarak dirençli enfeksiyonlara davetiye çıkardığı bilinmektedir.

Mikrobiyom, vücudumuzda çoğunlukla bağırsaklarda yaşayan milyarlarca mikroptan oluşan bir iç metropoldür. Bilim adamları, mikrobiyomun bağışıklık fonksiyonunda önemli bir rol oynadığını bulduklarından, bağırsak sağlığı günümüzde yoğun ve aktif bir araştırma alanıdır.

### Sağlıkla ilgili yazılı ilk tabletlerde şöyle der: Tüm hastalıklar bağırsakta başlar!

Diyet, bağırsaklarımızda ne tür mikropların yaşayacağını belirlemede büyük rol oynar. Bol miktarda meyve, sebze, kepekli tahıllar ve baklagiller içeren yüksek lifli bitkisel bir diyet, yararlı mikropların büyümesini ve gelişmesini destekler. Probiyotik dediğimiz ve kanserden tutun da alerjilere, depresyona kadar, sağlığımız üzerine olumlu etkileri bilinen mikroorganizmalar arasında kefir, canlı aktif kültürlü yoğurt, fermente sebzeler, lahana turşusu, tempeh, tofu, kombucha çayı, kimchi ve miso bulunur.

Bağırsaklardaki bu probiyotik dediğimiz yararlı mikropların besin kaynağı olarak kullandığı sarımsak, soğan, pırasa, kuşkonmaz, yer elması, karahindiba, muz ve deniz yosunu gibi prebiyotik gıdalar da beden sağlığımıza sayısız katkılarda bulunurlar.



### İlaç mı, Tavuk Suyu Çorbası mı?

Bir kâse sıcak, bol limonlu tavuk suyu çorbası, kendimizi kötü hissettiğimizde hepimizin başvurduğu popüler bir iyileşme yoludur. İyileşmeye yardımcı olduğuna dair bilimsel bir kanıt var mı? Kesinlikle hayır! Tavuk çorbasının iyileşmeyi hızlandırdığına dair yapılmış hiçbir klinik çalışma yoktur. Ancak tavuk çorbası hafiftir ve mideyi rahatlatır. İkincisi de enfeksiyonla savaşan vücudumuzda ortaya çıkabilen sıvı ve elektrolit açığını kapatır. Ayrıca geleneksel bir tavuk çorbası tarifi, bağışıklık sistemimizi destekleyen birçok besini vücuda sunar: Tavuktan, protein ve çinko; havuçtan, A vitamini; kereviz, soğan ve limondan, C vitamini, magnezyum ve antioksidanlar alınır.

### D Vitamini Hikâye mi, Gözden Kaçmış Gerçek mi?

Tek bir besinin eksikliği bile vücudun bağışıklık sistemi



yanıtını değiştirebilir. Çinko, selenyum, demir, bakır, folik asit ve A, B6, C, D ve E vitaminleri, bağışıklık hücresinin büyümesini, aktivitesini desteklemek ve antikor üretmek için gerekli olan mikro besinlerdir. Bu mikro besinlerin eksikliği görülen kişilerde, kansere, bakteriyel, viral ve diğer enfeksiyon hastalıklarına yakalanma riski, yaşıtlarına göre yüksek bulunmuştur.

D vitamini eksikliği, vücudun bağışıklık sisteminin saldırdığı; multipl skleroz, tip 1 diyabet, romatoid artrit, hashimato tiroiditi, ankilozan spondilit, sedef, chron, ülseratif kolit, myastenia gravis gibi birçok "otoimmün" denilen hastalığın gelişimine katkıda bulunuyor mu?

D vitamini takviyeleri, tüberküloz ve mevsimsel grip gibi bulaşıcı hastalıklarla savaşmak için vücudumuzun savunmasını güçlendirmeye yardımcı olabilir mi?

Sağlıklı, kaliteli bir diyete ait yemekle, bu besinlerdeki eksikliklerin hepsi önlenir. Bununla birlikte, kişinin sağlıklı-besleyici yiyeceklere ulaşamayacağı veya besin gereksinimlerinin arttığı özel durumlar söz konusu olabilir. Vitamin takviyeleri, ihtiyacın arttığı ya da beslenmeye dair eksikliği gösterilen bu özel durumlarda bağışıklığı güçlendirebilir. Düşük gelirli haneler, bebekler, küçük çocuklar, hamile ve emziren kadınlar ile kritik durumdaki bazı hastalar, bu mikro besinlerin eksikliği yönünden riskli gruptadırlar.

Yaşlılar özellikle en büyük risk grubunu oluştururlar. Bağışıklık yanıtı, yaşla birlikte azalan bağışıklık hücrelerinin sayısı ve kalitesi oranında azalır. Bu tablo, yaşlılardaki kronik veya akut hastalıkların daha kötü sonuçlanmasına neden olur.

Bugün en gelişmiş sanayi ülkelerde bile yaşlıların yaklaşık üçte birinin besin eksikliği yaşadığı görülmüştür. Bunun nedenleri arasında kronik hastalıklar, depresyon, yalnız yaşamaya bağlı iştah kaybı, besin emilimini azaltan ilaç kullanımı, bağırsak emilim bozukluğu gösterilse de gittikçe artan sayıda insanı etkileyen beslenmeye dair en önemli sonuç şudur:

**Sebze ve meyvelerin içindeki vitamin ve mineral değerleri, yıllar içinde dramatik olarak azalmıştır!**



İnsanlar binlerce yıl boyunca tarım tekniklerini geliştirdi, tohumları ıslah etti, değiştirdi, genetiğiyle oynadı. Günümüzde neredeyse hiçbir sebze ve meyve eskisiyle aynı görünüşe, tada sahip değildir. Peki bu değişimler sırasında içerdikleri vitamin ve mineral oranları nasıl değişti?

Bütçe kısıtlamaları ve yemek pişirmeye olan ilginin azalması nedeniyle yöneldiğimiz tek tip hazır gıdalar; zayıf diş yapısı, zihinsel bozukluk, depresyon, fibromiyalji gibi günümüzde her gün daha çok duyduğumuz bazı tabloları gözler önüne sermektedir. şunu unutmamak gerekir ki hiçbir takviye ilaç, iyi ve sağlıklı bir diyetin yerine geçemez! Çünkü hiçbir takviye ilaç, sağlıklı besinlerin faydalarını tümüyle içinde barındıramaz!

**Semiha Uzunaliöğlu**  
İşyeri Hekimi

Kaynakça:

- 1.Nutrition and the immune system, K.C. Klasing, Pages 525-537 | Accepted 31 Aug 2007, Published online: 22 Oct 2007
- 2.Nutrition and immune system: from the Mediterranean diet to dietary supplementary through the microbiota, Luigi BarreaORCID Icon,Giovanna MuscogiuriORCID Icon,Evelyn Frias-ToralORCID Icon,Daniela LaudisioORCID Icon,Gabriella Pugliese,Bianca Castellucci, show all, Pages 3066-3090 | Published online: 21 Jul 2020

Yorum Yaz



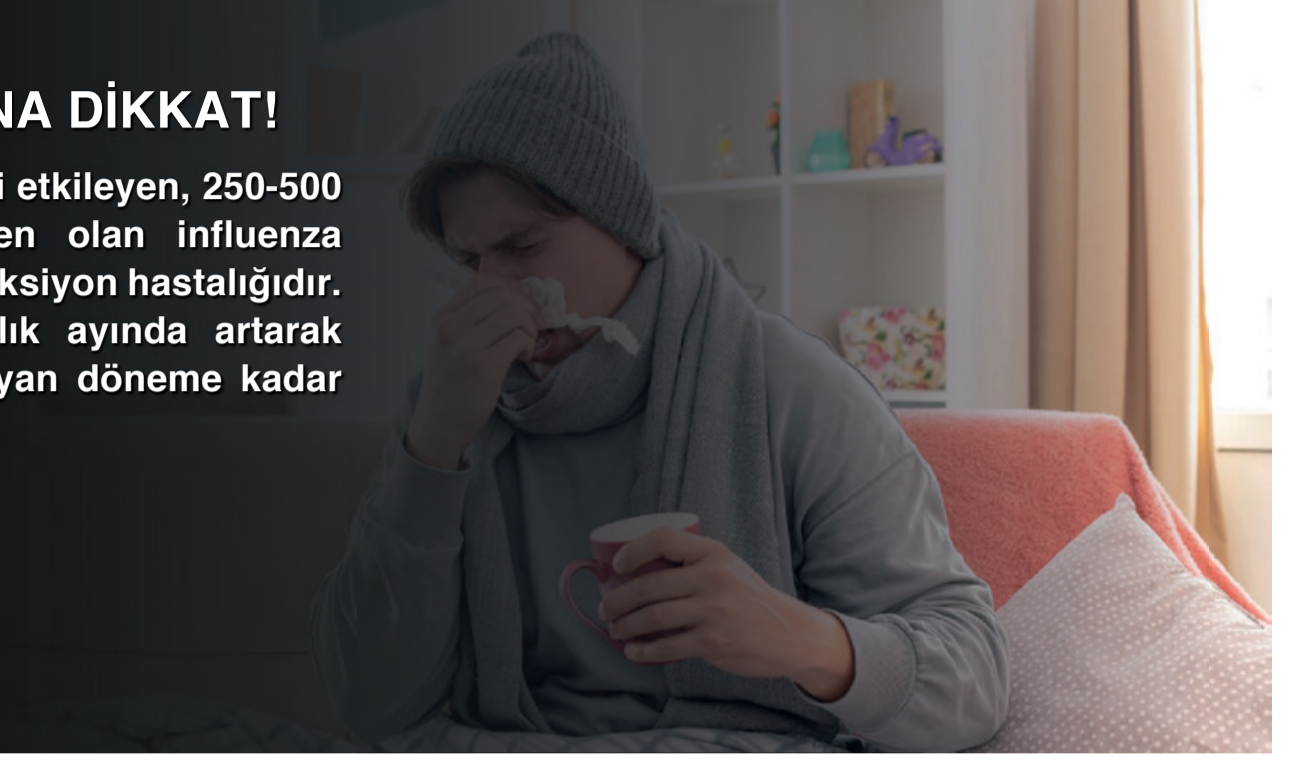
Beğen





## KIŞ HASTALIKLARINA DİKKAT!

Grip her yıl 3-5 milyon kişiyi etkileyen, 250-500 bin kişinin ölümüne neden olan influenza virüsünün yol açtığı bir enfeksiyon hastalığıdır. Ekim ayında başlayıp aralık ayında artarak nisan-mayıs aylarını kapsayan döneme kadar sıkça görülmektedir.



**Türk Klinik Mikrobiyoloji ve Enfeksiyon Hastalıkları (KLİMİK) Derneği'ne göre;** bu yıl viral enfeksiyonlar mevsiminden önce görülmeye başlandı. Üst solunum yolu enfeksiyonları nedeniyle acillere başvurular 3-4 kat arttı ve özellikle çocuk yoğun bakımlardaki yatışlar da yükselmeye başladı. Daha sık karşılaştığımız enfektif hastalıklardan Covid-19, influenza ve RSV belli risk gruplarında (küçük çocuklar ve altta yatan hastalığı olanlar) istenmeyen kötü sonuçlara yol açabiliyor veya ölümcül olabiliyor. RSV dediğimiz virüs daha çok küçük bebeklerde, özellikle alt solunum yollarına yerleşip ağır tablolara ve hatta ölüme neden olabiliyor.

Kışa daha yeni giriyoruz, havalar daha yeni soğumaya başladı. Kapalı ortamlarda daha fazla kalmaya başladıkça hasta sayısı da katlanarak artacak, bu yüzden maske kullanımı ve kapalı ortamların havalandırılması konusu önemli. Özellikle sınıflar, toplu taşıma ve kalabalık yerlerde maske kullanımı önerilir. Gribe bağlı ağır komplikasyonlardan korunmak adına grip aşısı yaptırılmalı. Sık el yıkama, özellikle RSV gibi nezle etkenlerini çok önemli ölçüde engellemektedir. En önemlisi de hastalık sürecinde olan kişiler yayılımın artmaması adına kendilerini izole etmelidir. Bununla birlikte Covid-19 pandemisi sırasında kullanımı oldukça artan vitamin destek ürünleri ile bitkisel preparatların şu anki salgınlardan korunmak için yeterli olmadığı görülmektedir.

### 1.Nasıl bulaşır? Bulaşı nasıl engelleriz?

Grip virüsü damlacık yoluyla bulaşır. Öksürüp hapşırarak kişi, virüs içeren çok sayıda damlacığı etrafa yayar. Damlacıkların ağız, burun ya da gözlerimize ulaşmasıyla hastalık bulaşır. Bu nedenle gripli bir kişi virüsü etrafa yaymamak için öksürüp hapşırırken ağızını bir mendille, mendil bulamıyorsa kollarıyla kapatmalıdır. Ellere hapşırarak en tehlikeli olanıdır ve ellere bulaşan virüs buradan dokunulan her yere yayılır. Gripli kişi sık sık

ellerini yıkamalı. Su ve sabun bulunmadığı durumda, eller el antiseptikleriyle ovalanarak da temizlik sağlanabilir.

Gribin toplumda yayılmaması için virüsün en çok saçıldığı hastalığın ilk günlerinde, okula, işe gidilmeyip evde istirahat edilmeli. Ev halkını korumak için eller sık sık yıkanmalı, oda havalandırılmalı. Özellikle yakınında hastalığın ağır seyretme riski olan kişiler varsa hasta kişinin maske takması yararlı olacaktır. Maske, ağız ve burnu tam kapatmalı, ıslandığında değiştirilip eller yıkanmalıdır.



### 2.Yakalandığımızı nasıl anlarız?

Grip, ani başlangıçlı ateş, öksürük, boğaz ağrısı, baş ağrısı, burun akıntısı, kas ve eklem ağrılarıyla seyredir. Ateş, eklem ve kas ağrılarının olmaması nezle gibi daha hafif seyreden diğer solunum yolu hastalıklarını düşündürür. Öksürük şiddetli olabilir, iki hafta veya daha fazla sürebilir. Ateşin uzun sürmesi, koyu renkli balgam, göğüs ağrısı ve/veya nefes darlığının eklenmesi grip virüsünün zayıflattığı akciğerlere bakterilerin ulaştığını



düşündürür. Kişi, bu durumda mutlaka doktora başvurulmalı. Özellikle risk grubunda bulunan bağışıklık sistemi zayıf kişilerde bu durum tehlikeli olabilir. Yine bakterilerin sinüslere ve orta kulağa ulaşarak sinüzit ve orta kulak iltihabına yol açması da hastalığın istenmeyen, antibiyotik tedavisi gerektirebilecek sonuçlarındandır. Öne eğilmekle artan baş ağrısı, kulak ağrısı uyarıcı olmalı.

### 3.Kimler risk altında? Tedavisi var mı?

Grip, tüm yaştaki bireyleri etkiler, okul devamsızlıklarına, iş kayıplarına neden olur. Ancak, özellikle gebeler, 50 yaşın üstündekiler, 5 yaşın altındakiler, akciğer-kalp hastalığı olanlar, böbrek-karaciğer yetmezliği olanlar, kanser, diyabet gibi hastalıklar veya ilaçlar nedeniyle bağışıklık sistemi baskılanmış hastalar, organ nakli yapılanlar ve aşırı şişman kişiler gripten daha çok etkilenir. Bu kişilerde grip hastaneye yatışlara hatta ölümlere neden olmaktadır.

Gribin tedavisi istirahat ve destek tedavisidir. Ateş düşürücü ilaçlar ve bol sıvı alımı önerilir. Ancak risk grubundaki kişiler ve risk grubunda olmasa bile hastalığın ağır seyrederek komplikasyonlara yol açtığı kişilerde doğrudan grip virüsüne etkili ilaçların (oseltamivir, zanamivir vb.) kullanılması gerekir. Bu durumda yatak istirahati ve destek tedaviyle yetinmeyip mutlaka doktora başvurmak gerekir.



### 4.Nasıl korunuruz?

Gribe yakalanmamak için sık sık el temizliği yapmak, sağlıklı beslenmek, mevsime göre giyinmek gibi kişisel önlemlerin yanı sıra özellikle risk altındaki kişiler için en etkili korunma yolu aşıdır. Grip aşısının her yıl ekim ayında yaptırılması gerekmektedir. Ancak risk grubundaki kişiler, daha önce yaptırmadıysa şubat ayına kadar aşığı yaptırabilir. Ayrıca, virüsün yapısı değiştiği için, takip verilerinden elde edilen bilgilere göre aşı içeriği her yıl yenilenmektedir. Bu nedenle mevsimsel gripten korunmak için her yıl aşı olunması gerekir.

Bu kişiler aynı zamanda gribin en önemli komplikasyonu, ölümlerin büyük oranda nedeni olan pnömoni (zatürre) açısından da risk altındadır. Doktorlarından bilgi alarak pnömokok aşısı da olmalıdırlar. Grip (influenza) aşısı altı aydan büyük herkese önerilmektedir. Ancak risk gruplarındaki kişiler, bunların yakın temaslıları ve sağlık çalışanları grip aşısının öncelikle yapılması gereken gruplardır.

### Mustafa Numan Ural İşyeri Hekimi

Kaynakça:

\* Türk Klinik Mikrobiyoloji ve İnfeksiyon Hastalıkları (KLİMİK) Derneği, 2022.

\* T.C. Sağlık Bakanlığı, 2022.

\* World Health Organization, Influenza virus infections in humans.

Yorum Yaz



Beğen





## VÜCUTTAKİ STOKÇULUK: OBEZİTE

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre, 2016 yılında tüm dünyada 18 yaş ve üstü 1,9 milyardan fazla yetişkin fazla kilolu, 650 milyondan fazla yetişkin ise obezdir. 1975 yılından 2016 yılına kadar obezitenin görülme sıklığı 3 kat artmıştır. Türkiye’de obezite görülme sıklığı %30,3’tür.



Obezitenin pek çok hastalığın başlangıcında önemli bir rol aldığı bilindiğinden, bilim dünyası da oklarını bu yöne çevirmekte ve bu konuyu daha geniş bir perspektiften ele almaya çalışmaktadır. Biliyoruz ki obezitenin temel mekanizması alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olmasına dayalı. Peki neden almamız gereken enerjinin daha fazlasını alıyoruz, bunu etkileyen durumlar ne?

Besin alımını etkileyen faktörler iki başlık altında toplanmaktadır. Bunlar homeostatik ve non-homeostatik (homesostatik olmayan) faktörler olarak adlandırılmaktadır. Homeostatik faktörler bireyin fizyolojik enerji gereksinmelerinin karşılanmasını sağlayacak olan yönlerle ilgilidir, yağ depolarındaki ve kandaki mevcut enerji izlemi ile ilişkilidir. Yani doyumluk oluştuğunda yeme sürecinin sonlandırılmasıyla ilgilidir diyebiliriz. Non-homeostatik faktörler ise daha çok hedonik yönlerle, haz duymakla ilişkili yani Beyin Ödül Sistemi ile ilgilidir. Non-homeostatik faktörler, gereksinimler karşılandıktan sonra bile besin alımının devam etmesine neden olabilir, dolayısıyla önce ağırlık kazanımına, sonrasında da obeziteye sebep olabilmektedir. Bu da aslında yazının başında da belirttiğiniz gibi gereğinden fazla besin almamıza sebep olan durumu açıklamaktadır.

### Beynimiz her ödülü hak ediyor mu?

Beyin Ödül Sistemi, uyarılara (bağımlılık yapıcı ilaç, yiyecek vb.) karşı ödüllendirilerek ya da güçlendirerek aktive edilen bir grup yapıyı ifade etmektedir. Karmaşık bir beyin ağı yapısına sahiptir. Ödüllendirici bir uyarana maruz kalındığında beyin, bir nörotransmitter olan dopamin salınımını artırarak yanıt oluşturur, bu da Beyin Ödül Sistemi ile ilişkili yapıların ana dopamin yolları boyunca bulunduğunu gösterir.

İnsan deneyiminde hemen hemen her şey ödüllendirici olabilmekle beraber, bu durum bağımlılık için bir potansiyeldir. Besin de bunlardan biridir. Görüntü, koku ve lezzet de dâhil olmak üzere besinle ilgili ipuçları, ödül süreçlerini tetikleyen ve daha sonraki yiyecek seçimini ve

tüketimini yönlendiren beyin için çekici uyarılar gibi görünmektedir. Çeşitli besin uyarıcıları alındığında dopamin salgılanmaktadır. Bu da dopaminin, besin alımı üzerinde homeostatik olmayan büyük bir etki olarak ortaya çıktığını göstermektedir.

### Aç değilken bile yemeye neden meyilliyiz?

Obez bireyler üzerinde yapılan çalışmalarda, dopamin salınımında, dopamin reseptör sayısında azalma ve beyin ödül cevap bölümlerinde yüksek hassasiyet görülmüş ve bunun da aşırı yemeye bağlantılı olduğu saptanmıştır. Enerjisi yoğun ve oldukça lezzetli yiyeceklerin giderek artan bir şekilde kullanılabilir olması, ödülle ilgili sinyallerin uygulayabileceği etkiyi göstermektedir. Özetleyecek olursak ödüllendirilmiş sinyaller, aşırı yemeye katkıda bulunarak, ağırlığı korumak için hareket edecek homeostatik sinyalleri geçersiz kılabilir yani doydüğümüzde bile yeme sürecini bitirmeyi engelleyebilir. Örneğin “çikolatayı görünce dayanamıyorum, yedikçe kendimi durduramıyorum” diyorsanız artık buna sebebiyet veren şeylerden birinin bu olduğunu aklınızın bir köşesinde tutabilirsiniz.

Görüldüğü üzere besin alımı sanılanın aksine pek çok faktörden etkilenebilen karmaşık bir durum. Anne karnından itibaren edinilen sağlıklı alışkanlıkların geri kalan yaşamımızda bizlerin destekçisi olacağı unutulmamalıdır. Obeziteyle mücadele sürecinde bireylerin başarısını artırmak ve daha sürdürülebilir bir beslenme planı oluşturmak adına bu durum göz önünde bulundurularak hareket edilmelidir. Gerekli görüldüğü durumlarda diyetisyen ve psikologtan aynı anda destek alıyor olmak bu sürecin daha sağlıklı ve kolay ilerlemesini sağlayacaktır.

**İrem Üşenmez**  
Diyetisyen

Yorum Yaz



Beğen





## BUNU BİLİYOR MUYDUNUZ?

### NEDİR BU “SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK”?

İlk kez Birleşmiş Milletler’in Brundtland Raporu isimli raporunda bugünkü anlamıyla karşımıza çıkan sürdürülebilirlik kavramı, ilk zamanlarda sürdürülebilir kalkınma için kullanılmışsa da günümüzde artık “günümüzün gereksinimlerinin, gelecek kuşakların gereksinimlerini karşılama yeteneğinden ödün verilmeden karşılanması” anlamına gelmektedir.



Oxford Üniversitesi Sözlüğü’nde ise kelimenin anlamı “doğal kaynakların sınırının tükenmesini önleyerek ekolojik dengenin korunması” şeklindedir.

İnsanlar, doğaları gereği doğdukları andan itibaren yaşamın devamlılığı için birçok gereksinime ihtiyaç duyarlar. Gündelik hayatta bu ihtiyaçların karşılanmasını bekler, bu yüzden de sahip olduğumuz kaynaklara yöneliriz. Günümüzde artan çevresel sorunlar, doğal kaynakların tükenebilecek durumda olması ve sahip olunan imkânların sınırlı kalması gibi sebepler, “sürdürülebilirlik” kavramının önemini açıkça göstermiştir. Ekonomik büyüme ve kalkınma için, yaşamın sürdürülebilir bir temeli olmalıdır.

1992 yılında, Brezilya’da yapılan Birleşmiş Milletler Çevre ve Kalkınma Konferansı’nda sürdürülebilirlik kavramı, “Sürdürülebilir Kalkınma Üçgeni” ile ele alınmış ve bu sembolün önemi üzerinde durulmuştur.

Peki, sürdürülebilirliğin bu üç boyutu nedir, gelin hep birlikte bakalım:

**Sosyal Boyut:** Esasında toplumun kendi kaynaklarını koruyabilmesi, geliştirebilmesi ve sonraki dönemlerde oluşabilecek sorunlara karşı esnekliğe sahip olmasıdır. Sosyal açıdan sürdürülebilir bir toplumdaki bahsetmek için eşitlik, çeşitlilik, bağlılık, yaşam kalitesi ve demokrasiden söz edilebilir olması gereklidir.

**Ekonomik Boyut:** Dünyadaki hiçbir kaynak sınırsız değildir. Bu sebeple elimizdeki kaynaklar; toplumun yaşam kalitesini artıracak en iyi şekilde dağıtılmalı, insan ihtiyaçlarına cevap verebilmeli ve yoksulluk seviyesini düşürerek eşitsizliğin ortadan kaldırılmasını sağlamalıdır.

**Çevresel Boyut:** Bu boyut da ekolojik dengelerin korunmasıyla gerçekleşebilir. Ekosistemlerin dayanıklı, bağlantılı ve esnek olmaları şeklinde yeniden kendini oluşturmasını ifade eden ve biyoçeşitliliği azaltmayan durumlardır.

Bir de işin sanayide sürdürülebilirlik kısmı var. Sanayi, bir yönüyle çevreyi iyileştirme özelliğine sahipken, diğer bir yönüyle çevreyi bozma ve çevreye zarar verme gücüne de sahiptir. Bu nedenle sanayideki sürdürülebilirlikteki en önemli husus ekoloji ve sanayi dengesini sağlayarak ekolojiye zarar vermeyen sanayileşmenin gelişmesini sağlamaktır. Bu durum ise ancak sürdürülebilir sanayi politikalarının hayata geçirilmesiyle mümkün olabilir.

Sanayide sürdürülebilirliğe inanan ve dikkat eden şirketler kaynaklarını sürdürülebilir bir şekilde kullanan, verimli üretim metotlarından yararlanan, üretim yaptığı çevreye zararını en az seviyede tutmaya çalışan, zararlı kimyasalların kullanımından imtina eden, iklim değişikliğine sebep olan sera gazı emisyonlarını azaltmayı hedefleyen, atıklarının geri kazanımına, tekrar kullanımına ve geri dönüşümüne önem veren ve yenilenebilir enerji kaynak çeşitliliğini artıran şirketlerdir.

Yorum Yaz



Beğen





# Bizden



## Erkurt Ailemize Katılanlar



**Figen Dilber**  
TEDARİK ZİNCİRİ METOT  
LİDERİ  
FORMFLEKS OSB  
ŞUBESİ



**Abdülkadir Sarıkaya**  
CNC  
OPERATÖRÜ  
BEKALP KALIPÇILIK



**İbrahim Ünüvar**  
MEKANİK TASARIM  
EKİP ÜYESİ  
BEKALP KALIPÇILIK



**Bayram Yıldız**  
FORKLİFT  
OPERATÖRÜ  
FORMFLEKS TAYSAN  
ŞUBESİ



**Rıza İbrahimoğlu**  
FİİĞ HATTI PRES  
OPERATÖRÜ  
FORMFLEKS DOSAB ERKURT  
ŞUBESİ



**Mehmet Aygün**  
FİİĞ HATTI PRES  
OPERATÖRÜ  
FORMFLEKS DOSAB ERKURT  
ŞUBESİ



**Emirhan Mert**  
FİİĞ HATTI PRES  
OPERATÖRÜ  
FORMFLEKS DOSAB ERKURT  
ŞUBESİ



**Burak Atlı**  
PRES KESİM  
OPERATÖRÜ  
FORMFLEKS DOSAB ERKURT  
ŞUBESİ



**Abdülkadir Karaduman**  
PRES KESİM  
OPERATÖRÜ  
FORMFLEKS DOSAB ERKURT  
ŞUBESİ



**Sefa Çatal**  
FİİĞ HATTI PRES  
OPERATÖRÜ  
FORMFLEKS DOSAB ERKURT  
ŞUBESİ



**Volkan Tok**  
FİİĞ HATTI PRES  
OPERATÖRÜ  
FORMFLEKS DOSAB ERKURT  
ŞUBESİ

## Mutluluklar Dileriz

Formfleks Gölcük Şubesi'nde Sıralama ve Montaj Operatörü olarak çalışan Seval Kayış ile Forklift Operatörü olarak çalışan Selçuk Alıcı evlendi.

Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi'nde Pres CNC Operatörü olarak çalışan Ramazan Çalışkan evlendi.

## Dünyaya Hoş Geldiniz

Formfleks Gölcük Supplier Park Şubesi'nde Kalite Operatörü olarak çalışan Burak Kaplan'ın erkek çocuğu dünyaya geldi.

Formfleks Gölcük Şubesi'nde PU Hazırlama Operatörü olarak çalışan Özgül Sayılı'nın kız çocuğu dünyaya geldi.

Formfleks OSB Şubesi'nde Kalite Operatörü olarak çalışan Ali Bodur' un kız çocuğu dünyaya geldi.

Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi'nde Pres Kesim Operatörü olarak çalışan Şenol Mazlum'un kız çocuğu dünyaya geldi.

Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi'nde Kalite Operatörü olarak çalışan İlyas Tuna'nın kız çocuğu dünyaya geldi.

## Acı Kaybımız

Cemre Merkez Şubesi'nde Vardiya Lideri olarak çalışan Kenan Eşsiz'in ablası vefat etti.

Formfleks OSB Şubesi'nde Tesis ve Kalıp Bakım Lideri olarak çalışan Vedat Şengezer 'in annesi vefat etti.

Formfleks Taysan Şubesi'nde Forklift Operatörü olarak çalışan Mustafa Uysal'ın babası vefat etti.

Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi'nde Pres Kesim Operatörü olarak çalışan Hanifa Kaya'nın babası vefat etti.

Erkurt Ailesi olarak, çalışanlarımıza ve ailelerine başsağlığı dileriz.



# Bizi Değerlendirin

Erkurt Ailesi'nin Değerli Üyeleri,  
Zaman ayırıp dergimizi değerlendirdiğiniz için teşekkür ederiz. Bu sayımız için görüşlerinizi merakla bekliyoruz! Yorumlarınızı bize gönderin, bu sayfada yayınlayalım.

## En Çok Beğenilenler

### En Çok Beğeni Alan Makale:

Liderimiz  
Sn. Âli Kerem Alptemoçin

### -En Çok Beğenilen Haber:

Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü'nden Ziyaret

### -En Çok Beğeni Alan Özel Bölüm:

Uçtan Uca Tasarruf&Uçtan Uca Girişimcilik Hikâyeleri - Sn. Aslıhan Hüroğlu Güleç –  
Sn. Vedat Şengezer'in makalesi "Enerji Tasarrufu Farkındalığı Ve Kaizen Buluşmaları Etkinliği"

## Gelen Yorum

-Nefsimizin peşinden koşarken, bizlere kırmızı ışıkta durmamızı öğrettiğiniz için teşekkürler. (Sn. İrem Üşenmez'in İşte Hayat Kurtaran 5 Beslenme Tüyosu başlıklı yazısına gelen yorum)

-Bu yolculukta bu ekipte olmaktan mutluyum :). (Sn. Sinem Korular'ın Erp Sürecine Geçiş başlıklı yazısına gelen yorum)

-Farkındalığın oluşmasına çok büyük katkı sağlayan yazınız için teşekkür ederiz. (Sn. Aslıhan Hüroğlu Güleç – Sn. Vedat Şengezer'in Enerji Tasarrufu Farkındalığı ve Kaizen Buluşmaları Etkinliği başlıklı makalesine gelen yorum)

-Şirketimizin iletişim ağında bütün güncel durumları paylaşıldığı harika bir çalışma, emeği geçenlere teşekkürler.

E-Parola içeriklerini değerlendirmek ve önerilerinizi bize iletmek için aşağıdaki GÖRÜŞ İLET butonuna tıklayabilirsiniz.

GÖRÜŞ İLET





# birlikte ve daima

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



erkurt-holding



erkurtholding



altemocinbeklervakfi



erkurt-holding



erkurtholding.com.tr