

e-pa rro ada

2023-2024
sezonu
hepimize
hayırlı olsun

56

Âli Kerem Alptemoçin 03

Liderimizin Mesajı

Makale 10

BİR SAYGI HİKÂYESİ

Makale 14

Mustafa Numan Ural
Dünya İlk Yardım Günü

Aramızdaki Sen 18

Erkan Tokyürek

05 Haberler

12 Makale

Mustafa Kurt
Teknolojik Gelişmeler

16 Makale

İrem Üşenmez
Karabuğdayı Tanıyalım

19 Bizden

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



Ali Kerem Alptemoçin
Erkurt Holding Yönetim Kurulu Başkanı & CEO

Erkurt Ailesinin Değerli Fertleri,

Eylül ayı itibarıyla 2023-2024 sezonunu açıyoruz. Yeni sezonun, hepimiz için hayırlara vesile olmasını diliyorum. 2023 yılı, çeşitli tesadüflerin karşımıza çıktığı bir yıl. Elbette öncelikle Cumhuriyetimizin kuruluşunun 100. yılı.

19 Mayıs 1919'da Gazi Paşa'nın Samsun'a gelmesiyle başlayan Türk Kurtuluş Savaşı, 26 Ağustos 1922 sabahı, Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün liderliğinde Kocatepe'de top sesleriyle başlayan ve Dumlupınar'da kesin bir zaferle sonuçlanan Büyük Taarruz'dan, yani topraklarımızdaki işgalci varlığının temizlenmesinden 14 ay sonra ilan edilen Cumhuriyetimiz 100 yaşına bastı. Anadolu'da yaşayan Türk varlığı olarak bugün sahip çıkmamız gereken en kıymetli şeyin demokrasimiz ve Cumhuriyetimiz olduğunu düşünüyorum. Güçlü demokrasi, güçlü cumhuriyetin en temel unsurudur. Yıkılan bir devletten bir Cumhuriyet kuranlara, bu uğurda şehit ve gazi olanlara, hayatını bu ideale vakfetmiş olanlara teşekkür borçluyuz. Cenab-ı Allah'tan, o özgürlük savaşçıları hak ettikleri makam ile şereflendirmesini temenni ederim.

Milletler devletsiz olamazlar. Devletler millete hizmet etmek ve geliştirmek için vardır ama millet de devlete sahip çıkmalı ve korumalıdır. Devlete ve millete hizmet, zaten eninde sonunda insanın ailesine ve kendisine hizmet etmesi ve gelişmesi demek değil midir?

Öyleyse, doğru hizmet nasıl yapılır?

Öncelikle bireylerin doğru, dosdoğru olması gerekir. Bu da ahlakla olur, dayanışmayla olur, iyi niyetle ve empatiyle olur, saygıyla olur. Doğru birey olmanın kodları "İkra" yani "Oku" ile başlayan yüce kitapta mevcut. "Oku" ama aracsız oku, kendin oku ki anlayabilesin.

Biz, Erkurt Holding olarak, Cumhuriyetimize, devletimize ve toplumun gelişimine hizmet etmeyi; üretmek, istihdam yaratarak, çalışanımıza değer vererek ve onları geliştirerek, tüm kazanımlarımızı ülke sanayiine, ülke ekonomisine artan bir katma değer yaratmak olarak algılayan bir kurumuz.

Onun için; "100 yaşındaki Cumhuriyette 45 yıldır üretiyoruz ve Cumhuriyetimiz var oldukça üretmeye devam edeceğiz" diyoruz. İlk şirketimiz olan Erkurt Yalıtım ve Tekstil A.Ş. 1978 yılında kurulmuş. 2020'de

Formfleks ile birleşti ve şimdi ismini Erkurt Holding'te taşıyor. Formfleks ise 1983 yılında kurulmuş, 40 yıldır üretiyor. Üretmeye de devam edecek. Hem de sadece Türkiye'de değil, başka ülkelerde de üretecek, üretmek büyüyecek, büyüdükçe de ülke ekonomisine ve insanına artan bir katma değer sağlayacak.

Bu sene, Haziran ayından itibaren Being Global vizyonu paralelinde geliştirdiğimiz yeni işlerimiz, projelerimiz devreye girmeye başladı. Porsche başladı, Ford'un yeni projesi başladı, Romanya fabrikamız devreye giriyor, eli kulağında, Şubat ayında Stellantis devreye giriyor. Ciromuz artıyor. 2024 yılı sonunda ihracatımız, 2023 yılına göre çok ciddi bir oranda artmış olacak. Ülkemizdeki makro ekonomik dengelerin de oturmasıyla, 2020-2023 yılları arasında yaşadığımız çok zorlu dönemin, artık geride kalacağına inanıyorum. Bu zor dönemde hep birlikte çok çalıştık ve sabrettik. Erkurt Ailesinin tüm fertlerine bu sabırları için çok teşekkür ederim.

Şu anda birden çok lokasyonda, birden çok yeni projeyi devreye alıyoruz. Her doğum sancılı olur. Makineler rejime girecek, ekiplerimiz makinelerine, ürünlerine ve birbirlerine alışacaklar, bu sancılı dönem de bitecek ve standartlaşmaya, iyileştirmeye ve geliştirmeye odaklanacağız. Odaklanmamız ve kendimizi geliştirmemiz şart, çünkü artık Avrupa ligindeyiz.

Gerçekten yaşanmış mıdır yoksa sonradan mı yakıştırılmıştır bilemem ama şu hikâye benim bakış açımı çok net bir şekilde yansıtıyor:

Yabancı bir kumaş taciri Osmanlı'da bir kumaş imalathanesinin mallarını beğenip hepsini almak ister. Mal sahibinin kumaşları ayarlarken bir top kumaşı ayırdığını görür. Yabancı tacir bu hareketin sebebini sorunca mal sahibinden "Onu sana veremem, kusurludur" yanıtını alır. Yabancı tacir "ziyanı yok, önemli değil" dese de Osmanlı esnafı o kumaş topunu vermemekte direnir ve şöyle der: "Benim malımın kusurlu olduğunu siz biliyorsunuz. Ama onu kendi memleketinizde satarken, alıcılarınız benim bunu size söylediğimi bilmeyecekler ve ben onlara kusurlu mal satmış olacağım. Burada Osmanlı'nın gururu, şeref ve haysiyeti rencide olacak, bizi de hilekâr zannedecekler. Bu yüzden bu kusurlu topu size veremem."

Değerli arkadaşlar,

Artık çok iyi bir ERP programımız var: IFS. Tüm dünyada kendini kanıtlamış; bir Amerikan teknolojik araştırma ve danışmanlık firması olan Gartner tarafından defalarca kez dünyanın en iyi ERP programı seçilebilmiş bir program. IFS modüllerinin zamanında devreye alınması hem kurumsal izlenebilirlik hem de kurumsallaşma adına çok önemli.

ERP, yani Kurumsal Kaynak Planlama. Kurumsal kaynak planlaması anlam olarak, işletmenin tüm kaynaklarının birleştirilip, verimli olarak kullanılması için tasarlanmış sistemlere denmektedir. Mal ve hizmet üretimi için gereken iş gücü, makine ve malzeme gibi kaynakların verimli bir şekilde kullanılmasını sağlayan, yani bir işletmenin tüm veri ve işlemlerini bir araya getirmeye veya bir araya getirilmesine yardımcı olmaya çalışan sistemlerdir.

Tarıftan de anlaşılacağı üzere, "bir işletmenin tüm veri ve işlemlerini bir araya getirmeye veya bir araya getirilmesine yardımcı olmak demek" istisnasız herkesin dâhil olduğu bir ortam demektir. IFS'i kullanmak konusunda ayrıcalıklı; yani kullanmasa da olur, birazını kullansın, işine geliyorsa kullansın, gelmiyorsa kullanmayabilir gibi bir durum, hiçbir bölüm ve çalışan için geçerli değil. Bu işi layıkıyla yapacağız ve bu benim önceliğim, şirketlerimizde çalışmanın bir gerekliliği, benim için bölümler ve çalışanlarımız hakkında olumlu veya olumsuz kanaat kullanmadaki en önemli mihenk taşıdır.

Yazımın başında da söylediğim gibi, yeni sezonun hepimize hayırlar getirmesini temenni ederim.

Birlikte ve daima!



ERKURT HOLDİNG VE FORMFLEKS ISO 27001 SERTİFİKASINI ALDI

BEING GLOBAL hedefiyle çıktığımız büyüme yolculuğumuzda, önemli basamaklardan birini daha gerçekleştirdik.

Şirketimizin, müşterilerimizin ve tüm üçüncü tarafların bilgi güvenliğine verdiğimiz önemi ISO 27001 Sertifikası ile taçlandırdık.

Bu yolculuk süresince iş yapış şekillerimizi değiştirdik, bilgi güvenliği bakış açısıyla hem iş sürekliliğini garanti altına alacak adımlar attık hem de regülasyonlara uygun süreçlere evrildik.

Tüm çalışanlarımıza verdikleri destekler için teşekkür ediyoruz. Bu sertifika ve sürecin devamlılığına sahip çıkacağız.



FORMFLEKS ERKURT ŞUBE ISO 14001 BELGELENDİRME DENETİMİ TAMAMLANDI

Formfleks Erkurt Şube ISO 14001 Belgelendirme Denetimi, 14-15.08.2023 tarihlerinde KAS Sertifikasyon firmasından Sn. Yusuf Arpacıoğlu ve Sn. Şükrü Demirci tarafından gerçekleştirilmiştir. Tüm Formfleks Erkurt Şube ekibinin katılımıyla gerçekleştirilen denetim başarıyla tamamlanmıştır.



FORMFLEKS İSG EKİP ÜYEMİZ ZEKİ ÖZAY “YÜKSEKTE ÇALIŞMA EĞİTİCİ EĞİTİMİ” SERTİFİKASINI ALDI

Formfleks İSG Ekip Üyemiz Zeki Özay, 13.08-22.08.2023 tarihlerinde, Esenyurt Üniversitesi'nin düzenlediği “Yüksekte Çalışma Eğitici Eğitimi”ni tamamlayarak sertifikasını aldı.

Ana amacı, “ilgili kanun ve yönetmeliklere uygun şekilde, yüksekte çalışacak kişilere gerekli bilgilendirme ve uygulamayı yaptıracak eğiticiler yetiştirmek” olan eğitimin sonunda, eğiticinin, yüksekte montaj, demontaj veya bakım-onarım vb. işleri yapacak kişilerin yasal olarak almak zorunda oldukları eğitimde, “yüksekte güvenli bir biçimde çalışmasını sağlayacak bilgilerle donatması ve kaza anlarında gerekli kurtarma görevlerini yerine getirebilecek seviyede eğitmesi” hedeflenmektedir.

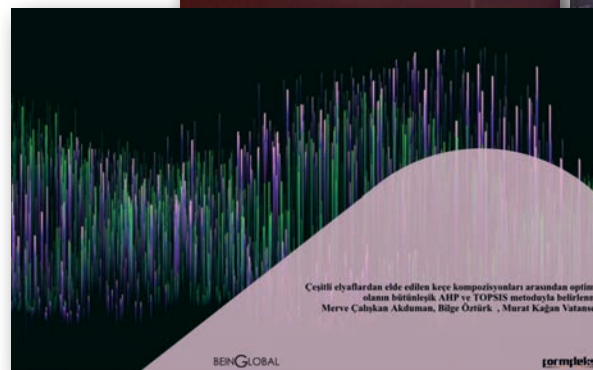
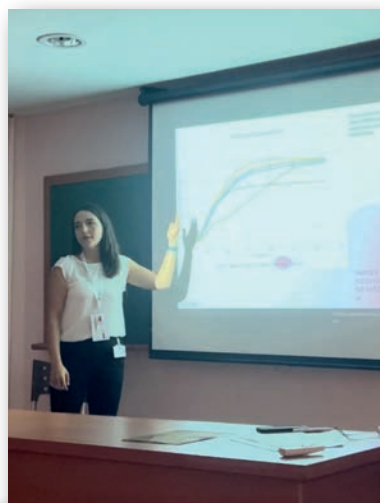
İSG Ekip Üyemiz Zeki Özay, tamamladığı eğitimin ardından, şirketlerimizde “Yüksekte Çalışma Eğitimleri” düzenleyecektir.



AR-GE LİDERLİĞİMİZ 15. ULUSAL KİMYA MÜHENDİSLİĞİ KONGRESİNE KATILDI

O4-05.09.23 tarihlerinde, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi'nde gerçekleşen 15. Ulusal Kimya Mühendisliği Kongresi'ne Ar-Ge Liderliğimizden Merve Çalışkan Akduman ve Bilge Öztürk katıldı.

“Çeşitli Elyafardan Elde Edilen Keçe Kompozisyonları Arasından Optimum Olanın Bütünleşik AHP ve TOPSIS Metoduyla Belirlenmesi” isimli çalışmamızla, farklı keçe kompozisyonlarının akustik performansa etkisini araştırdık ve kongrede sunumunu gerçekleştirdik.



Çeşitli elyafardan elde edilen keçe kompozisyonları arasından optimum olanın bütünleşik AHP ve TOPSIS metoduyla belirlenmesi
Merve Çalışkan Akduman, Bilge Öztürk - Murat Kağan Vatansev

BEINGLOBAL

formfleks

FORMFLEKS OSB ŞUBEMİZDE REVERSE (TERSİNE) FMEA EĞİTİMİ VERİLDİ

04.09.2023 tarihinde, Formfleks OSB şubemizde, Ritim Yönetim Danışmanlık firmasından Nilay Peker tarafından "Reverse (Tersine) FMEA Eğitimi" düzenlendi.

Reverse FMEA'nın temel faaliyeti, seri imalata alınma aşamasından itibaren prosesin yerinde incelenerek fiili hataların tespiti ve bu hataların hâlihazırda ürünü devreye almadan önce yapılan PFMEA (Proses FMEA) hatalarıyla karşılaştırılmasına dayanıyor. Böylece öngörülen hatalara ilave olarak öngörülmeyen ama tespit edilen hatalar PFMEA (Proses FMEA) formlarına aktarılmış ve düzeltilmiş oluyor.

Reverse FMEA'in faydalarını şu şekilde tanımlayabiliriz:

Sürekli iyileştirme döngüsünü sağlar,

Öngörülmeyen ama fiili olarak görülen hataların çözülmesini ve FMEA formlarına yansıtılmasını sağlar,

PFMEA çalışmasının kâğıt üzerinde kalmasını önler,

FMEA Ekiplerinin bilgi birikimini geliştirir,

Şirketin öğrenilmiş dersler dağarcığına katkıda bulunur,

Ürünün hatalarının hızla azaltılması sağlar,

Mevcut ürünün periyodik olarak tekrar değerlendirilmesine imkân verir,

Düşünce ile fiiliyatın karşılaştırılmasına imkân verir,

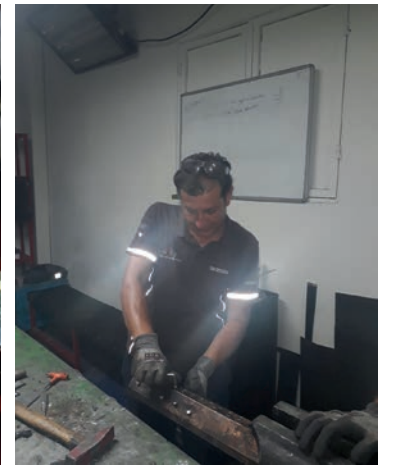
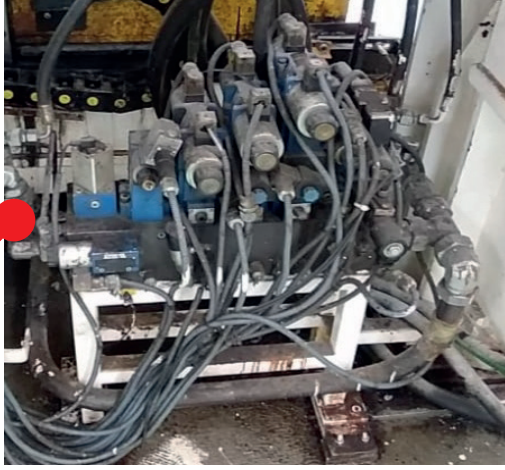
Sonraki ürünlerin devreye alınması sürecinde gerçekleştirilecek olan PFMEA faaliyetlerinde daha verimli ve etkin olunmasının önünü açar.



FORMFLEKS 2023 BAKIM DÖNEMİ

Formfleks'in tüm şubelerinde, yıl içerisinde yapılan Arıza Pareto Analizleri doğrultusunda, müşteri duruş takvimine göre periyodik bakımlar planlanmış ve gerçekleştirilmiştir.

IFS-IMES entegrasyonu ile birlikte, periyodik bakımlar sistem üzerinden yürütülmektedir.



Bitmiş Bakım Emri - 5419 AYLIK PB

BE No: 5419 BE Sitesi: F1 Raporlayan: 1569 Direktif: AYLIK PB Statü: Bitirildi

Genel	Hazır	Bütçe	Serbest Notlar	Planlama	Rapor Girişi	İşler ve Şablonlar	İş Görevleri	Malzemeler	İzinler	Gereksinimler	İadeler	Satış Siparişi Bilgisi	Günlük	Lineer Varlık	MPB	Schedul
Görev No	Sipariş No	Açıklama														
15099	10	ROBOT KAFALARI İĞNESİNİ DEĞİŞTİR					Bitirildi				BKM04					
15100	20	ROBOT KAFALARI İĞNE ORINGLERİNİ DEĞİŞTİR					Bitirildi				BKM04				15099	
15101	30	ROBOT KAFALARI ŞAPKALARINI DEĞİŞTİR					Bitirildi				BKM04				15099	
15102	40	ROBOT FİLTRELERİNİ DEĞİŞTİR					Bitirildi				BKM06				15099	
15103	50	GENEL HAVA TESİSATI KONTROLÜNÜ YAP					Bitirildi				BKM06				15099	
15104	60	KALİBRASYON KONTROLÜ YAP					Bitirildi				BKM06				15099	

İş-Görev Adımları Kaynaklar İş Atama Oturumu Kapatma Gereksinimleri Zaman Raporları Maliyet Satışlar Talimat Bölgeler Koşul Birimi Çizelgeme

Bakım Org. Sitesi	Bak. Org.	Nesne Sitesi	Nesne No	Nesne Açıklaması	Atama No	Ziyaret ID	Kaynak Tipi	Tahsis Edilen	Açıklama
F1	01	F1	280000	WATER JET 2	1	1	Kişi	253	HARUN KABADAYI

Yorum Yaz



Beğen





ALPTEMOÇİN - BEKLER
EĞİTİM ve ENDÜSTRİYEL GELİŞİM VAKFI

Erkurt Holding'in Değerli Çalışanları,

Alptemoçin-Bekler Eğitim ve Endüstriyel Gelişim Vakfı'nın yeni dönem burs başvuruları **04.09.2023-30.09.2023** tarihleri arasında yapılacaktır.

Hâlihazırda burs alan ve yeni burs başvurusu yapacak öğrencilerimizin velilerinin, başvurularını aşağıdaki internet adresinde bulunan formu doldurarak göndermelerini rica ederiz.



www.abv.org.tr/burs-basvuru-sartlari/

Arife Koman
Vakıf Müdürü

birlikte ve daima

BEINGLOBAL

erkurtholding

BİR SAYGI HİKÂYESİ

Bu umudun, hayatta kalmanın, hayal kurmanın ve o hayale ulaşmanın hikâyesi, içimizden; belki de her birimizin ailesine dokunan, çok aşına olduğumuz bir hikâye.

Yer Bulgaristan. Tarih 1980'lerin sonları. Hikâyemizin kahramanlarından Hasan, Kırcaali Eğridere'den Türkiye'ye göçen üç çocuklu bir ailenin en küçüğü. Bulgaristan'dan göç etmeye zorlanmıştı ailesi. Yüzlerce yıldır yaşadıkları topraklarda istenmiyorlardı artık. Ülkede yönetimde olan Bulgar Komünist Partisi artık gemi iyice azıya almış, bırakın herkesin ismini, yıllarca önce vefat etmiş dedesinin mezar taşındaki ismini bile değiştirmeye başlamıştı. "Sen Hasan değilsin artık, Hristo olacaksın" demişlerdi Hasan'a. Babası Şakir Stefan, annesi Nurgül Nadya, kardeşleri Nur ve Gül ise kim bilir hangi isimleri alacaklardı eğer ülkede kalmak istiyorlarsa. Ülkenin her yanında gösteriler başlamış, ancak bu sonucu değiştirmemişti.

1950'lerde başlayan "tek millet" ideolojisi, Türk azınlığın üzerinde buna benzer birçok alanda baskılar oluşturmuş, yasaklar, zorlamalar derken tutuklamalar ve Tuna nehri üzerindeki Belene adasına sürgünler başlamıştı. 1980'lerde iyice artan bu baskılar, Bulgar Devlet Başkanı Todor Jivkov'un 1989 yılında yapmış olduğu bir televizyon konuşmasının ardından en az 350 bin Müslüman Türk sınır kapılarına hücum

etmişti. Türkiye'nin de sınır kapılarını açmasıyla birlikte tüm bu nüfus ata vatandan ana vatana göç etmiş oldu.

Hasan, babası, annesi ve iki kız kardeşiyle birlikte işte bu kalabalık içindeki ailerden birinin ferdiydi. Türkiye onlara kucak açmıştı açmasına ama yine de geldikleri ülke için yeniydiler, yabancıydılar, konuştukları şive bile yerlilere göre bir değişikti. Yokluk ve zorluk kuşağıydı onlarınki. Buraya geçici olarak değil, kök salmak için gelmişlerdi. Geldikleri ana vatanda sıfırdan başlayacak, çok ama çok çalışacak, kendilerini kabul ettirecek, çocuklarına ve torunlarına meslek edindirecek, böylece yaşayıp gideceklerdi. Ancak önce başlarını sokacak bir evleri olmalıydı.

Daha Eğridere'den çıkarken, Şakir nereye gideceğini biliyordu: Bursa. Çünkü eşiyle birlikte tekstil işçisiydi, Bursa'nın bir fabrikalar kenti olduğunu biliyor, kendisine de kolaylıkla iş bulunabileceğini düşünüyordu. Elbette bunda, kendisinden önce, daha 1970'li yıllarda Bursa'ya göçen akrabalarının etkisi de yok değildi. Hatta öz ağabeyi, ailesini toplayıp 1980'lerin başında Türkiye'ye göç etmiş ve Bursa'ya yerleşmişti. Hemen iletişime geçtiler. Ağabeyi dedi ki "gelin ba gardaşım, baş tacı olursunuz." Bu söz üzerine topladı Şakir ailesini, atladılar trene, ver elini Kapıkule. Önce Edirne'de kurulan kampta oyalandılar biraz. Ardından "Bursa'ya gideceğiz biz" dedi Şakir memurlara;

Çizim: A. Kemal Alptemoçin



“var orda abeyim, bekler bizi.”Tekrar yola koyuldular ve Bursa’ya ulaştılar. İki kardeş, sanki dünya üzerinde kendilerinden başka hasret çeken kimse yokmuş da bütün hasreti ikisi biriktirmiş ve bundan hemen kurtulmak ister gibi uzun uzun sarıldılar, ağlaştılar. Ağabeyi evini açtı, çevreye alışmalarına, iş bulmalarına yardımcı oldu. para kazanmaya başlayıp kendi evlerini kurana kadar desteğini hiç çekmedi kardeşinin ailesi üzerinden. Kocaman bir aile oldular birlikte.

İşte hikâyemiz önce baba Şakir, sonra oğlu Hasan ve daha sonra Türkiye’de doğacak oğlu Bayram’ın hikâyesidir.

Şakir, sürekli bir iş bulamadı önceleri. Her gün amele pazarlarına gitti. İnşaatlarda, çiftliklerde, bahçelerde çalıştı. Bir gün, bir bahçeye gittiler. Birinin özel mülküydü. Müstemilatın yapımında çalışacaklardı. Bahçe sahibinin, işlere bakan Mehmet adında bir adamı vardı. Mehmet, ekibe işleri taksim ettikten sonra kenardan onları izlemeye koyuldu. Alışkındı bu rutine, onu dinlendiriyordu. Her gün kaytaranlar ve işini layıkıyla yapamayanlar oluyordu, böylelerini affetmez, ertesi gün gelmelerine asla izin vermezdi. Gün, bu tip kişileri ikaz ederek, işin yapılması için teşvik etmekle geçiyordu. Biri dikkatini çekti Mehmet’in; dinlenme zamanlarında bile bir an önce işe dönmeyi düşünen, canla başla çalışan, bir yana baktığında harç karan, diğer yana döndüğünde tuğla taşıyan birine. Şakir’di bu. Gün bitti ve akşam oldu, Mehmet işçilere yevmiyelerini dağıtırken sıra Şakir’e gelince “sen yarın yine buraya gelsene?” dedi ona. Sevindi Şakir, “tabii ki de gelirim beya” dedi, bu ne de olsa yarınki yevmiye de garanti demektir. Ertesi gün, sabah Mehmet, erkenden gelen Şakir’le çay içerken ona hikâyesini sordu. Bulgaristan göçmeni olduğu her halinden belli olan Şakir’e hem üzülüyüştü hem de kanının çok ısındığını hissediyordu. O gün, işin bir bölümünün sorumluluğunu Şakir’e verdi ve 3 işçiyi onun yönetimine bıraktı. Uzaktan seyretmeye devam ediyordu; Şakir, tıpkı dünkü gibi çalışmaya devam ediyor, arada sorumlu olduğu üç işçinin yanına giderek işi doğru yapıp yapmadıklarını kontrol ediyor ve gerekli uyarıları yapıyordu. Akşam oldu, yevmiye zamanı geldi. Şakir, Mehmet’ten aldığı yevmiyeyi tıpkı dün akşamki gibi saymadan cebine atmıştı.

“Saymayacak mısın paranı?” diye sordu Mehmet,

“Ne gerek var beya saymaya” diye cevapladı Şakir.

“Olur mu öyle, sen say yine de. İnsanlık hali bu, eksik olur fazla olur. Helalleşmek çok önemlidir. Bir say bakalım paranı” dedi Mehmet.

“İyi, sayalım bakam” diye yanıtladı Şakir ve saydı parasını.

“E, fazla para var burda ya” dedi Mehmet’e.

“Eee fazla tabii, bugün sorumluluk aldın, işi yönettin.”

Komünist bir ülkede büyüyen Şakir, hiçbir şey anlamamıştı bundan. O yine işini yapmıştı; yaptığı her işi halkı için, devleti için yaptığını düşünüyordu. Mehmet’in sabah ondan istediğinin de kendisi önceki gün de geldiği için işi bildiği ve yeni gelenlere de işi göstermesi olduğunu sanmış, hiç para beklentisi içine girmemişti. Kabul etti parayı “Allah razı olsun” dedi.

Bu esnada eşi Nurgül de bir yemek fabrikasında iş bulmuştu. Hasan’dan büyük iki kızı da çalışıyor, aile ekonomisi git gide daha da sağlam hale geliyordu. Büyük kızı Nur 17 yaşındaydı Türkiye’ye geldiklerinde, Gül 16, Hasan ise 14. Nur, Bulgaristan’daki baskılardan doğru dürüst okuyamamıştı. Sonrasında göç, adaptasyon, geçim derdi derken Türkiye’de de okuyamadı ama çalıştı. Ailesine katkı sağlamaya devam etti. 23 yaşına geldiğinde kendileri gibi göçmen bir ailenin çocuğuyla evlendi, kendi yuvasını kurdu. Gül ise Türkiye’de okudu, üniversiteye girdi ve kimya mühendisi oldu. Hasan da

mühendislik okuyordu. Şakir ve Nurgül, Türkiye doğumlu bir çocukları daha olsun istedi ve 1995 yılında bir oğulları daha dünyaya geldi; adını Bayram koydular.

Biz dönelim Şakir’e yine. Bu şekilde bahçede üç gün daha çalıştılar. Hafta sonu, bahçenin sahibi yapılanları görmeye geldi. Tam öğlen arasıydı. Temmuz sıcağı altında işçiler diz çökmüş zeytin, peynir, helva, ekmek ve karpuzdan oluşan tayınlarını yiyorlar, diğer yandan sohbet ediyorlardı. “Patron geldi” dedi Mehmet, hemen buyur ettiler, o da oturdu tayına ortak oldu. İşçilerin her birine isimlerini sordu, sohbet etti. Hepsini farklı yerlerden gelmiş, ekmeklerinin peşinde koşan insanlardı. Özellikle Şakir dikkatini çekmişti. Zira o günlerde Bulgaristan’ın tutumu, soydaşlarımızın çektikleri, Todor Jivkov, Avrupa’nın geciken reaksiyonu epey bir gündemdeydi. Patron İsmail Bey, “biliyor musun Şakir, biz de Bulgaristan göçmeniyiz ama bizimkiler Balkan Harbi’nden sonra gelmişler, çalışmış çabalamışlar, bizi büyütmüşler. Gitmedim, görmedim ama ben de o kültürle büyüdüm” dedi. Sohbet dalmışlardı ama bir süre sonra Şakir;

“Te be yeter bu ka laf, iş beklemez” dedi ve izin isteyerek işinin başına döndü. İsmail bu hareket karşısında çok şaşırılmıştı ama Şakir’in bu hareketi çok da hoşuna gitmişti.

İki haftaya iş bitti. Bu iki hafta boyunca bahçede çalışan Şakir, bahçedeki bol miktarda kiraz ve şeftali ağaçlarını fark etmiş, meyveden kırılan dallarını gözetlemiş, hatta izin alarak ikisinden de tatmış ve çok beğenmiş, sonrasında Mehmet’e sormuştu:

“Naparsınız bu yemişleri, satar mısınız biyerlere?”

“Yok yahu, patron satmaz öyle, bize verir, sağa sola verir, hayrına dağıtır gider.”

Bir ışık yanmıştı Şakir’in kafasında. Son gün tüm işçiler paralarını aldılar, helalleştiler. İsmail Bey de oradaydı. O da tek tek hepsiyle tokalaştı, teşekkür etti. Sonrasında yine Şakir’le sohbet daldılar. İsmail Bey, Balkan Savaşları sırasında gelen dedelerinin memleketleriyle ilgili sorular soruyor, Şakir de bildiği kadarıyla onu yanıtlamaya çalışıyordu. Derken Şakir cesaretini topladı ve konuya girdi:

“Sımayıl Bey, soracam bişey kusura bakmazsan. N’apiyon sen bu yemişleri?” diyerek kiraz ve şeftali ağaçlarını gösterdi.

“Pek bir şey yapmam Şakir” dedi İsmail Bey, “sağa sola dağıtırmış işte.”

“Baka bana, sana ne dicem, ben satayım fazla olanları. Götüreyim göçmen mahallesine, satayım orda. Sen gazan ben gazan. Bana da çıksın ekmek.”

İsmail Bey önce çok şaşırıldı. Sonra ise Şakir’in dürüstlüğüne, çalışkanlığına ve verdiği mücadeleye alkış tuttu içinden. Ekmeğinin peşinden koşan, söylenmeden iş yapan, kendine iş yaratan ve fırsat görüp peşinden koşan insanlara hayrandı.

“Ade üle olsun beya” dedi o da Şakir’in konuşmasını taklit ederek.

Sevinçle göçmen mahallesine döndü Şakir. Bursa’ya yeni yerleşenleri burada ikamet ettirmişler, adına da muhtemelen esaretten kurtulup ana vatanlarına gelen bu insanların adı uğruna Hürriyet demişlerdi. Tek katlı evlerden oluşan o zamanın Hürriyet’inde, hâlâ ağabeyinin evinde yaşıyordu Şakir. Hemen ağabeyinin yanına gitti.

“Üseyin bana bak” dedi, “bak ne süleycem sana” diye başladı ve olanları anlattı.

...

Hikâyemiz, önümüzdeki sayıda devam edecek.



Mustafa Kurt
Siber Güvenlik ve Bilgi Güvenliği
Ekip Üyesi

TEKNOLOJİK GELİŞMELER

Merhaba Arkadaşlar,

E-parola dergimizin bu sayısında, sizlere şirketimizdeki bazı teknolojik gelişmelerden bahsettiğim bir yazı hazırladım. Umarım keyifle okursunuz.

Dış Ortamlara Güvenli Veri Paylaşımı

Kurum dışına veri paylaşımı, geçmişte e-posta ile veya Wetransfer gibi siteler aracılığıyla yapıyordu. Veri paylaşımları yapıldıktan sonra, karşınızdaki kişi düzenlemeleri yapıp dosyaları e-posta veya Wetransfer aracılığıyla sizlere geri gönderiyordu. Bu yöntemlerden her ikisi de çok sayıda güvenlik riski oluşturduğu için, önlem almak amacıyla veri paylaşımının sadece Microsoft OneDrive uygulaması üzerinden yapılması uygun görülmüştür.

Veri paylaşırken, veri güvenliğini sağlamak adına bazı ön gereksinimler vardır. Öncelikle firmayla gizlilik sözleşmesi yapılmış olması gerekir. Gizlilik sözleşmesi yapıldıktan sonra kurum tarafından bildirilen e-posta adresleri sisteme kaydedilip karşılıklı olarak güvenli bir şekilde veri aktarımı yapılabilmektedir.

Bu şartları yerine getirmeyen kişi veya kurumlarla veri paylaşımı yapılamaz. Konuyla ilgili detaylı dokümana QDMS üzerinden ulaşabilirsiniz.

Güvenli Veri Paylaşımı Nedir ve Faydaları Nelerdir?

Güvenli veri paylaşımı, dosyaların çevrimiçi tehditlere karşı korunarak ve yalnızca dosya sahibinin izin verdiği kişilerin erişimine açık şekilde paylaşılması eylemidir.



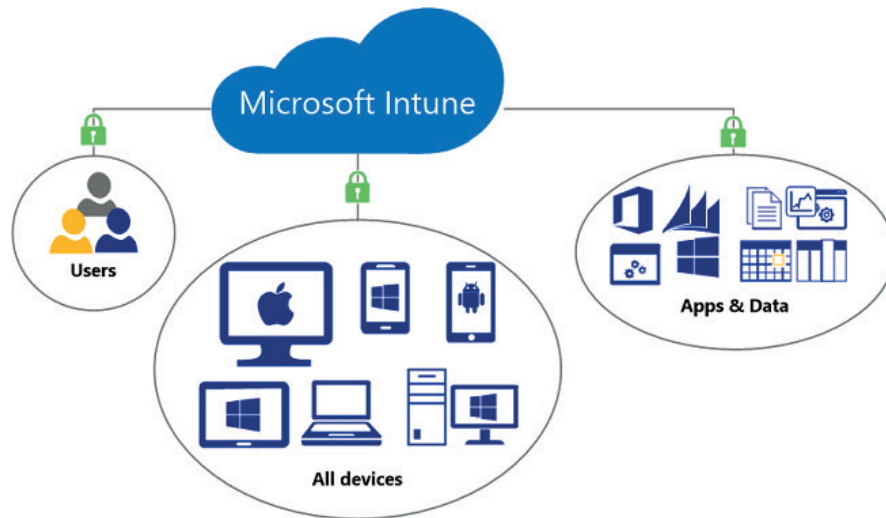
Office 365 OneDrive, aşağıdaki güvenlik özellikleriyle güvenli dosya paylaşımı ve koruması sunar:

- İzin tabanlı erişim
- Parola korumalı erişim
- Dosya şifreleme
- Şüpheli oturum açma etkinliği izleme
- Virüs tarama
- Fidye yazılımı algılama
- İki faktörlü kimlik doğrulaması
- Belirli bir süre için geçerli paylaşım bağlantıları

Bu güvenlik özellikleri, yalnızca izni olan kişilerin dosyaya erişmesini sağlar. Ayrıca dosyalarınızın bilgisayar korsanlarına, kötü amaçlı yazılımlara ve diğer çevrimiçi tehditlere karşı korunmasına yardımcı olur.

MICROSOFT INTUNE CİHAZ VE BİLGİ GÜVENLİĞİ

Dijital güvenliğin ve gizliliğin her geçen gün önem kazandığı çağımızda, kişisel verilerin korunması ve güvenliği hususunda birçok teknik ve hukuki çalışmalar yürütülmektedir. Bu teknik çalışmaların en başında ise milyarlarca insanın kullandığı platformlar ve uygulamalarda kendi kimliklerini doğrulayıcı olarak oluşturdukları parolaların korunması gelmektedir. Ancak günümüzün teknoloji ve farkındalık çağında bile, maalesef web sitelerinin



veya şirketlerin sunucularının siber saldırıya uğraması ile açığa çıkmış olan milyonlarca belki de milyarlarca parolayla karşılaşmaktayız.

Günümüzde phishing (oltalama) saldırıları ve farklı metotlarla hâlâ birçok hesabın parolası çalınmaktadır. Böyle çeşitli yöntemlerle ele geçirilen parolaların oluşturduğu kritik durumu azaltmak ve saldırganların bu parolalarla yapabileceklerini kısıtlamak amacıyla, kimliğinizi ikinci bir defa daha doğrulamak için Two-Factor (2FA) adlı bir doğrulama metodu geliştirilmiştir. 2FA sistemine ek olarak hesap ve cihaz güvenliğini sağlamak adına, dünya genelinde yaygın olarak kullanılan Microsoft Intune yazılımı geliştirilmiştir.

Microsoft Intune bulut tabanlı bir uç nokta yönetim çözümüdür. Kullanıcı erişimini yönetir ve mobil cihazlar, bilgisayarlar ve sanal uç noktalar dâhil olmak üzere birçok cihazınızda, uygulama ve cihaz güvenliği yönetimini sağlar.

Kurum içerisinde, hesap ve cihaz güvenliğini sağlamak için Microsoft Intune yazılımı devreye alınmıştır ve şirket hesaplarına eriştiğiniz cep telefonu ve bilgisayarlarınız,

yazılıma güvenilir cihaz olarak kaydedilmiştir. Güvenilir olarak tanımlanan cihazlarınızdan, verilerinize kesintisiz ve güvenli bir şekilde istediğiniz ortamlardan erişim sağlayabilirsiniz.

Intune yazılımı aşağıdaki güvenlik özelliklerini sunar:

Hesap koruması

Veri Kaybını Önleme

Uygulama denetimi (Ön izleme)

Saldırı yüzeyini azaltma

Disk şifrelemesi (Bitlocker)

Güvenlik duvarı

Intune yazılımına güvenilir olarak tanıttığınız cihazlarınızdaki verilerinizi, bulut ortamına (OneDrive) eşitleme ve disk şifrelemesi yaparak, cihazınızda yaşanabilecek çalınma veya kayıp durumunda şirket ve şahsi bilgileriniz korunmakta ve veri kaybı önlenmektedir.

Saygılarımla.

Yorum Yaz



Beğen





Mustafa Numan Ural
İşyeri Hekimi

Dünya İlk Yardım Günü

Temel ilk yardım bilgisi, herkesin bilmesi gereken çok değerli bir beceridir. Dünya İlk Yardım Günü, önemli bir temel beceri olan ilk yardımın önemini anlatmak ve değerli hayatları nasıl kurtarabileceği konusunda küresel düzeyde farkındalık yaratmak amacıyla dünya çapında kutlanıyor.

Uluslararası Kızılhaç ve Kızılay Dernekleri Federasyonu (IFRC), 2000 yılında Dünya İlk Yardım Günü'nü kutlamaya başladı. Her yıl dünya çapında 100'den fazla Kızılhaç ve Kızılay Derneği, Eylül ayının ikinci cumartesi günü kamuoyunu ilk yardım konusunda bilinçlendirme amacıyla etkinlik ve törenler düzenliyor, ilk yardımın her gün ve kriz durumlarında nasıl hayat kurtarabileceğini gösteriyor. IFRC, ilk yardımın en savunmasız olanlar da dâhil olmak üzere herkes için erişilebilir olması ve aynı zamanda daha geniş bir kalkınma yaklaşımının ayrılmaz bir parçası olması gerektiğine inanıyor.

İlk yardım, birine acil tıbbi yardım sağlanması olarak tanımlanır. Genellikle tam tıbbi tedavi sağlanana kadar sürdürülür. İlk yardım sağlamanın ilk adımı, birinin tıbbi müdahaleye ihtiyacı olduğunu kabul etmektir. CPR ilk yardımın bir örneğidir. Otomatik harici defibrilatör (AED) kullanmak ve Heimlich manevrasını yapmak diğer ilk yardım türleridir. Birinin açık yarası varsa, ilk yardım, kanamayı durdurmak için baskı ve bandaj uygulamayı içerir. Yanıkların, donmaların, arı sokmalarının, burkulmaların ve burun kanamalarının tedavisi de ilk yardım türlerindedir.

İlk yardımı öğrenenler, potansiyel tehlikelerin daha fazla farkına varırlar. Ayrıca ilk yardımı bilmek insanların kendilerini güçlü hissetmelerine yardımcı olur ve onları önlerine çıkacak her şeye hazırlar. İlk yardımı bilmiyorsanız en kısa zamanda ilk yardım kurslarına katılabilir, arkadaşlarınızı ve aile üyelerinizi de aynısını yapmaya teşvik edebilirsiniz.

İlk Yardım Nedir?

Herhangi bir kaza veya yaşamı tehlikeye düşüren bir durumda, sağlık görevlilerinin yardımı sağlanıncaya kadar, hayatın kurtarılması ya da durumun kötüye gitmesini önleyebilmek amacıyla, olay yerinde, tıbbi araç gereç aranmaksızın, mevcut araç ve gereçlerle yapılan ilaçsız uygulamalardır.

Acil Tedavi Nedir?

Acil tedavi ünitelerinde, hasta/yaralılara doktor ve sağlık personeli tarafından yapılan tıbbi müdahalelerdir.

İlk Yardım ve Acil Tedavi Arasındaki Fark Nedir?

Acil tedavi, bu konuda ehliyetli kişilerce, gerekli donanımlar kullanılarak yapılan müdahale olmasına karşın, ilk yardım bu konuda eğitim almış herkesin, olayın olduğu yerde bulabildiği malzemeleri kullanarak yaptığı hayat kurtarıcı müdahaledir.

İlk Yardımcı Kimdir?

İlk yardım tanımında belirtilen amaç doğrultusunda, hasta veya yaralıya, tıbbi araç gereç aranmaksızın, mevcut araç gereçlerle ve ilaçsız uygulamaları yapan eğitim almış kişi ya da kişilerdir.

İlk Yardımın Öncelikli Amaçları Nelerdir?

- Hayati tehlikenin ortadan kaldırılması,
- Yaşamsal fonksiyonların sürdürülmesinin sağlanması,
- Hasta/yaralının durumunun kötüleşmesinin önlenmesi,
- İyileşmenin kolaylaştırılması.

İlk Yardımın Temel Uygulamaları Nelerdir?

İlk yardımın temel uygulamaları

Koruma, Bildirme, Kurtarma

(KBK) olarak ifade edilir.

Koruma:

Kaza sonuçlarının ağırlaşmasını önlemek için olay yerinin değerlendirilmesini kapsar. En önemli işlem, olay yerinde oluşabilecek tehlikeleri belirleyerek güvenli bir çevre oluşturmaktır.

Bildirme:

Olay/kaza, mümkün olduğu kadar hızlı bir şekilde telefon veya diğer kişiler aracılığıyla gerekli yardım kuruluşlarına bildirilmelidir. Türkiye’de ilk yardım gerektiren her durumda telefon iletişimleri, 112 acil telefon numarası üzerinden gerçekleştirilir.

112’nin aranması sırasında nelere dikkat edilmelidir?

Sakin olunmalı ya da sakin olan bir kişinin araması sağlanmalı,

112 Merkezi tarafından sorulan sorulara net bir şekilde cevap verilmeli,

Kesin yer ve adres bilgileri verilirken, olayın olduğu yere yakın bir caddenin ya da çok bilinen bir yerin adı da verilmeli,

Kimin, hangi numaradan aradığı bildirilmeli,

Hasta/yaralının adı ve olayın tanımı yapılmalı,

Hasta/yaralı sayısı ve durumu bildirilmeli,

Eğer herhangi bir ilk yardım uygulaması yapıldıysa nasıl bir yardım verildiği belirtilmeli,

112 hattındaki bilgi alan kişi, gerekli olan tüm bilgileri aldığı söyleninceye kadar telefon kapatılmamalıdır.

Kurtarma (Müdahale):

Olay yerinde hasta/yaralılara müdahale hızlı ancak sakin bir şekilde yapılmalıdır.

İlk yardımcının müdahaleyle ilgili öncelikli olarak yapması gerekenler nelerdir?

Hasta/yaralının durumu değerlendirilir (ABC) ve öncelikli müdahale edilecekler belirlenir,

Hasta/yaralının korku ve endişeleri giderilir,

Hasta/yaralıya müdahalede yardımcı olacak kişiler organize edilir,

Hasta/yaralının durumunun ağırlaşmasını önlemek için kişisel olanaklarla gerekli müdahalelerde bulunulur,

Kırıklara yerinde müdahale edilir,

Hasta/yaralı sıcak tutulur,

Hasta/yaralının yarasını görmesine izin verilmez,

Hasta/yaralıyı hareket ettirmeden müdahale yapılır,

Hasta/yaralının en uygun yöntemlerle en yakın sağlık kuruluşuna sevki sağlanır (112) (Ancak, ağır hasta/yaralı bir kişi, hayati tehlikede olmadığı sürece asla yerinden kırılatılmamalıdır).

İlk yardımcının özellikleri nasıl olmalıdır?

Olay yerleri, genellikle insanların telaşlı ve heyecanlı oldukları ortamlardır. Bu durumda ilk yardımcı sakin ve kararlı bir şekilde olayın sorumluluğunu alarak, gerekli müdahaleleri doğru bir şekilde yapmalıdır. Bunun için, bir ilk yardımcıda aşağıdaki özelliklerin olması gerekmektedir:

İnsan vücuduyla ilgili temel bilgilere sahip olmalı,

Önce kendi can güvenliğini korumalı,

Sakin, kendine güvenen ve pratik biri olmalı,

Eldeki olanakları değerlendirebilmeli,

Olayı anında ve doğru olarak haber vermeli (112’yi aramalı),

Çevredeki kişileri organize edebilmeli ve onlardan yararlanabilmeli,

İyi bir iletişim becerisine sahip olmalıdır.

Hayat kurtarma zinciri nedir?

Hayat kurtarma zinciri 4 halkadan oluşur. Son iki halka ileri yaşam desteğine aittir ve ilk yardımcının görevi değildir.

1. Halka - Sağlık kuruluşuna haber verilmesi

2. Halka - Olay yerinde Temel Aşam Desteği yapılması

3. Halka - Ambulans ekipleri tarafından müdahaleler yapılması

4. Halka - Hastane acil servislerinde müdahale yapılmasıdır.

İlk yardımın ABC’si nedir?

Bilinç kontrol edilmeli, bilinç kapalıysa aşağıdakiler hızla değerlendirilmelidir:

A. Hava yolu açıklığının değerlendirilmesi

B. Solunumun değerlendirilmesi (Bak-Dinle-Hisset)

C. Dolaşımın değerlendirilmesi (Şah damarından 5 saniye nabız alınarak yapılır)

Hepinize sağlıklı günler dilerim.

Kaynak

<https://www.kizilay.org.tr/>

<https://www.saglik.gov.tr/>

<https://www.ifrc.org/>



Yorum Yaz



Beğen





İrem Üşenmez
Diyetisyen-Sağlıklı Yaşam Uzmanı

Karabuğdayı Tanıyalım

Karabuğday, Polygonaceae familyasına ait, çok eski çağlardan beri yetiştirilen bir üründür. Polygonaceae familyası, yaklaşık 1200 türden oluşan bir bitki grubudur. Bu familyaya ait olan karabuğday hemen hemen her yerde bulunur ancak esas olarak Kuzey Yarım Küre'de yetişir. Rusya ve Çin dünyadaki ana karabuğday üreticileridir. Ayrıca, bu ürünün tüketimi Amerika Birleşik Devletleri, Kanada ve Avrupa'da giderek daha popüler hale gelmiştir.

Karabuğday, sahip olduğu önemli besin içeriği ve sağlık üzerindeki yararlı etkileri sebebiyle son yıllarda alternatif bir ürün olarak diyeteye dâhil edilmektedir. Karabuğday tohumları, diğer tahıllarla kıyaslandığında sahip olduğu farklılıklar nedeniyle pseudo-tahıl (yalancı-tahıl) grubu içerisinde yer almaktadır. Bu farklılıklardan en önemlisi, karabuğdayın diğer tahıllar gibi tek çenekli olmayıp, çift çenekli bir bitki olmasıdır.

Karabuğday taneleri sağlık üzerinde çok sayıda olumlu etkileri bulunan bileşikler içermektedir. Karabuğday protein, karbonhidrat, diyet lifi, yağ ve polifenollerden, özellikle rutin ve mikro besin (mineraller ve vitaminler) içeriğiyle dikkat çekici bir tahıldır. Ayrıca son yıllarda karabuğday tohumlarının çimlendirilmesiyle besleyici değerinin artırılabilmesi fikri önem kazanmaktadır. Karabuğdayın antioksidan, antikanser, antidiyabetik, antiinflamatuvar gibi birçok farmakolojik özelliğe sahip olduğu bildirilmiştir. Bu özellikler sahip oldukları zengin içeriklerine atfedilmektedir. Sağlık üzerindeki yararları nedeniyle son yıllarda karabuğdaya olan talep artmaktadır.

Karabuğdayın Besin İçeriği

Karabuğday, besleyici olarak değerli protein, yağ, diyet lifi ve mineraller için iyi bir kaynak olarak kabul edilmektedir. Fenolik bileşikler ve steroller gibi sağlığı destekleyen diğer bileşenlerle kombinasyon halinde, potansiyel bir fonksiyonel gıda olarak son dönemlerde artan bir ilgi görmektedir.

Karabuğdayın enerji içeriği diğer tahıllarla benzerlik gösterirken, protein içeriğinin pirinç, darı ve mısırdan oldukça yüksek olduğu tespit edilmiştir. İyi dengelenmiş amino asit bileşimi nedeniyle, karabuğday proteinleri yüksek biyolojik değere sahiptir.

Aynı zamanda tahıl tanelerinde esansiyel aminoasitlerden (vücut tarafından üretilmeyen ve dışardan alınması zorunlu olan protein yapıtaşı) olan lizin miktarı sınırlıdır, triptofan ve treonin seviyeleri yetersizdir. Tahıl taneleriyle karşılaştırıldığında, karabuğday proteini yüksek lizin içeriğine sahiptir.

Mineraller insan vücudundaki çeşitli fizyolojik fonksiyonlar için önemli bileşenlerdir. Yapılan birçok çalışma ile karabuğday tohumlarının esansiyel mineraller için iyi bir kaynak olduğu belirlenmiştir. Karabuğday taneleri potasyum, magnezyum, kalsiyum ve fosfor bakımından zengindir. Karabuğdaydaki fosfor, potasyum ve magnezyum en çok kepekte, özellikle de öğütülmeden önce çıkarılan kabuklarda yoğunlaşmaktadır.

Vitaminler, iz miktarlarda dahi insan vücudunun düzenli



bu bileşiklerin antioksidan kapasitesiyle ilişkili olabileceği kabul edilmektedir. Bu yönüyle karabuğday fonksiyonel besinler içerisinde sayılabilmektedir.

Karabuğday Glutensiz Midir?

Karabuğday tohumları gluten içermediğinden çölyak hastaları ve gluten intoleransı olan kişiler tarafından rahatlıkla tüketilebilmektedir.

Üretilen diğer glutensiz ürünlerin besleyici kalitesine bakıldığında, çoğunun besleyici açıdan güçlendirilmemesi nedeniyle tiamin, riboflavin, demir ve folatı düşük miktarlarda içerdiği belirlenmiştir.

Bu nedenle besleyici değeri yüksek, önemli bir gıda olarak kabul edilen karabuğdayın tüketiminin artırılması ve gıdaların karabuğdayla zenginleştirilmesi önem taşımaktadır.

çalışması için gerekli olan organik bileşiklerdir.

Karabuğday taneleri, çoğu tahıldan daha yüksek oranda B1 (tiamin), B2 (riboflavin), E (tokoferol) ve B3 (niasin ve niasinamid) vitaminlerini içermektedir.

B vitamini içeriği endosperm ve embriyonun periferik bölümlerinde yoğunlaşmaktadır.

Bu nedenle en yüksek miktarda B vitamini, karabuğdayın kepeğinde bulunmaktadır. Tiaminin karabuğday tohumlarındaki tiamin bağlayıcı proteinlere güçlü bir şekilde yapıştığı bilinmekte ve bu sayede depolama sırasında stabilitesinin ve diyetle alımı ile biyoyararlanımının artırabileceği düşünülmektedir.

Çimlendirme işlemi tahılların kompozisyonlarında değişimlere neden olmaktadır. Nitekim yedi gün çimlendirildikten sonra, karabuğday tohumlarının kalsiyum, fosfor, magnezyum ve potasyum içeriklerinin arttığı bildirilmektedir. Çimlendirme işlemi karabuğdayın sadece amino asit ve mineral miktarlarını değiştirmekle kalmayıp, C, B1 ve B6 vitamini içeriklerini de artırmaktadır.

Karabuğday önemli bir rutin kaynağı olan tek pseudo-tahıldır. Nitekim yapılan araştırmalarda, karabuğday dışında hiçbir tahıl veya pseudo-tahılda diyet için kaynak oluşturabilecek bir rutin tespit edilememiştir. İçerdiği kateşinler ve diğer polifenol bileşenler ile bu bileşiklerin potansiyel antioksidan aktiviteleri beslenme açısından son derece önemlidir.

Flavonoidler, bitkilerde yaygın olarak bulunan polifenolik bileşiklerdir. Bitki kökenli gıdalarda doğal olarak oluşan 4000'den fazla polifenolik bileşik bulunduğu belirlenmiştir. Karabuğday da fenolik bileşiklerden yana zengin bir besindir.

Karabuğday Fonksiyonel Bir Gıda Mıdır?

Fonksiyonel gıdalar, spesifik formülasyonunun tüketilmesi insan yaşamı için gerekli olmasa da besinsel özelliklerinin ötesinde bilimsel olarak kanıtlanmış özel bir sağlık yararı (sağlık beyanı) sergileyen gıdalardır. Karabuğday ve karabuğdayla zenginleştirilmiş ürünlerin tüketimini, kolesterol düşürücü, kan şekeri dengeleyici, antikanser ve antiinflamatuvar gibi çok çeşitli biyolojik ve sağlıklı aktivitelerle ilişkilidir. Karabuğday proteinleri ve fenolik bileşiklerin, en azından kısmen, bu faydalardan sorumlu olduğu tahmin edilmektedir. Bu etkilerin bazılarının,

Sonuç olarak;

Karabuğday, tüketimi gün geçtikçe artan ve yüksek ekonomik değere sahip bitkiler arasında kabul edilmektedir. Pseudo-tahıl grubuna dâhil olan karabuğday glutensiz gıda kaynağı olarak düşünülmektedir. İçerdiği önemli bileşenlerle, özellikle Çin tıbbındaki geleneksel kullanımı dikkat çekmektedir. Geleneksel kullanımı, yapılan farmakolojik çalışmalarla da doğrulanmaktadır. Karabuğday tohumları temel amino asitler, diyet lifi, mineraller (Zn, Fe, K ve Mg), vitaminler (B, C ve E) ve polifenoller için önemli bir kaynak olarak kabul edilmektedir. Diyetle birlikte alınan karabuğdayın, dengeli bir beslenme için buğday ve pirinç gibi diğer temel tahıl ürünlerini tamamlayabileceği düşünülmektedir. Yapılan çalışmalarla karabuğdayın, içerdiği bileşimin bir sonucu olarak, epidemiyolojik incelemenin yanı sıra, insan sağlığını olumlu yönde etkileme potansiyeline sahip olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle karabuğday, beslenmemizde yer alması gereken önemli bir gıda olarak değerlendirilmektedir.

Sağlıklı ve zinde günler dilerim,

Kaynakça:

Giménez-Bastida JA, Zieliński H. Buckwheat as a Functional Food and Its Effects on Health. J Agric Food Chem. 2015 Sep 16;63(36):7896-913. doi: 10.1021/acs.jafc.5b02498. Epub 2015 Sep 3. PMID: 26270637.

Ekici, L., İnanır, C. & Albayrak, S. (2019). Karabuğdayın Fitokimyası, Farmakolojisi ve Biyofonksiyonel Özellikleri. Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi, (16), 713-722. DOI: 10.31590/ejosat.580742

Yorum Yaz



Beğen



ERKAN TOKYÜREK

Merhabalar,

Mesleğim gereği dijital aksesuarlarla hep iç içe olmuşumdur.

İçimdeki fotoğraf aşkını, 2003 yılına kadar giriş seviyesinde manuel ve dijital fotoğraf makineleriyle besledim.

2006 yılında, bir arkadaşım sayesinde Bursa Fotoğraf Sanatı Derneği (BUFSAD) üyesi oldum ve Doğa Fotoğraf Atölyesi'ne katıldım.

Doğayla iç içe olmak, sabahın erken saatlerinde fotoğraf için dışarı çıkmak inanılmaz bir enerji veriyor insana.

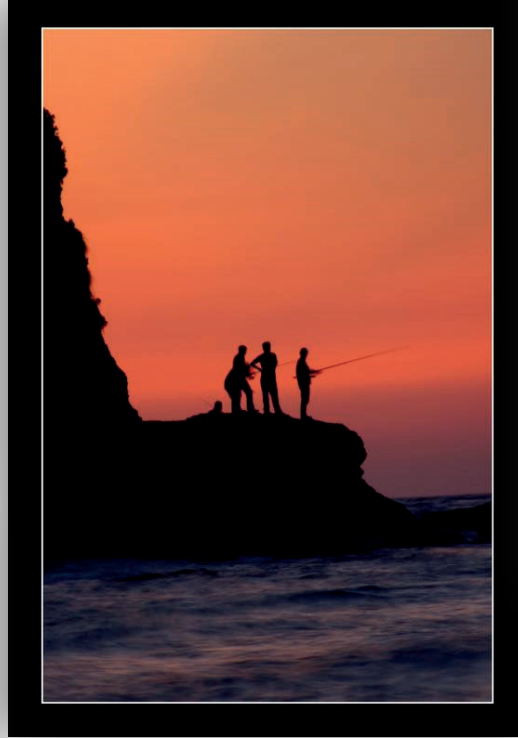
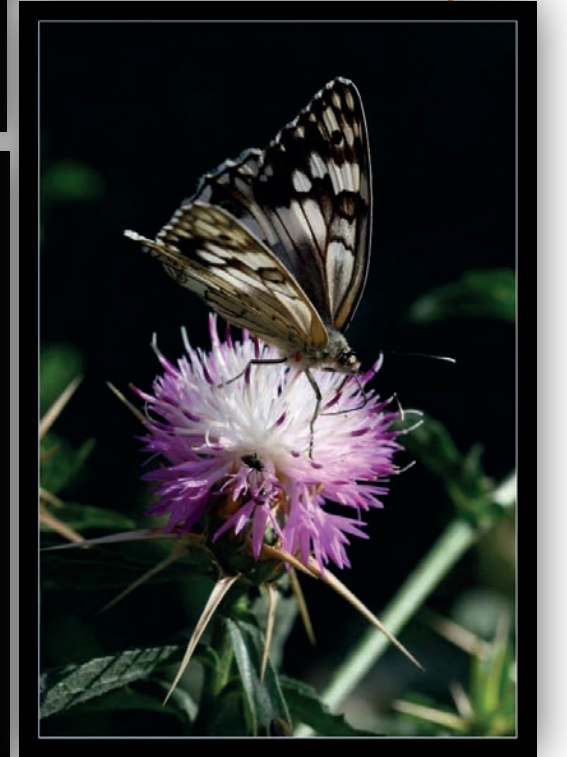
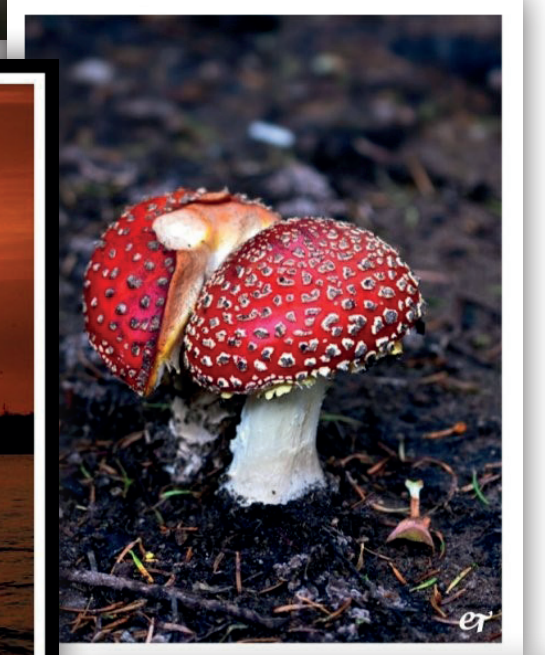
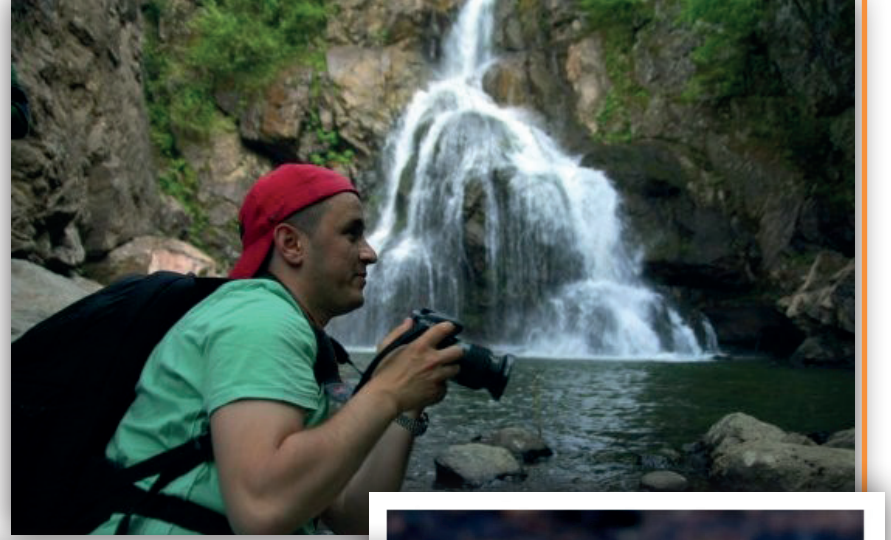
Benim için fotoğraf çekmekten ziyade, çektiğim bir fotoğrafın beğenilmesi çok güzel bir haz. Tıpkı birinin parfümünüzü beğenmesi gibi bir şey; görünmeyen ama hissedilen bir olgu...

Fotoğrafi çektikten sonra incelemek ve çektiklerinizin arasından en güzelini seçmek inanılmaz bir huzur veriyor insana.

Ve anıları, anıları bir kareye hapsetmek... Belki de o gün içinde yaşadığınız en güzel anıları tek bir ana kaydediyorsunuz. Fakat o kareye her baktığınızda kendinizi en az o gün kadar mutlu hissediyorsunuz.

Sanat insanı işte böyle güzelleştiriyor; tek bir anın çekiciliği, bir sürü güzelliği de getiriyor daha sonradan aklınıza. Ve o güzelliklere tutunuyorsunuz, nefes alıyorsunuz ve kendinize "yola devam" diyorsunuz.

Sevgiler.



Yorum Yaz



Beğen



Erkurt Ailemize Katılanlar



Yavuz Nayır
Operasyon Lideri
Formfleks Gölcük Şubesi



Muhammed Beşir Özkaya
Üretim Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Abdulsamet Kırkıl
Üretim Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Hakyaşat Yıldız
Montaj Operatörü
Bekalp Kalıp



Kübra Şeker
Poliüretan Hazırlama Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Abdüssamed Koç
Üretim Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Ensar Ay
Üretim Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Erkan Acar
Üretim Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Coşkun Güncü
Üretim Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Kazım Şayık
Genel Hizmetler Ekip Üyesi
Formfleks Gölcük Şubesi



Meltem Özen
Üretim Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



İlyas Bayındır
Üretim Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Uğur Sungur
Üretim Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Yasin Ilgın
Üretim Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Doğan Boz
Üretim Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi
Poliüretan Hazırlama Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Berk Karacaoğlu
Tedarik Zinciri
Müşteri İlişkileri ve Lojistik
Operasyon Ekip Üyesi
Formfleks Cemre Şubesi



Hüseyin Demirer
Üretim Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Leyla Saykın
Hazırlama Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



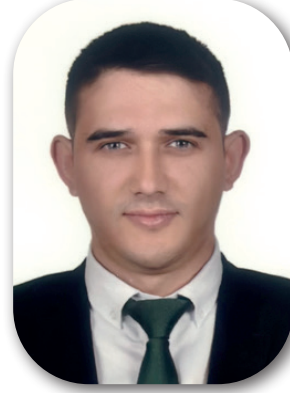
Yuşa Karakaya
Üretim Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Oğuzhan Kakşı
Üretim Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Doğukan Alan
Finans Ekip Üyesi
Erkurt Holding Bursa
Şubesi



Oğuzhan Elman
Fon ve Krediler Ekip Üyesi
Erkurt Holding Bursa
Şubesi



Tamer Atılmış
Çelik İşleri ve Kaynak Bakım
Operatörü
Erkurt Holding Bursa
Şubesi



Oğuzhan Kılıç
Üretim Operatörü
Formfleks OSB Şubesi



Kazım Tak
Üretim Operatörü
Formfleks OSB Şubesi



Selin Sabahat Cünedioğlu
Tedarik Zinciri Planlama
Ekip Üyesi
(Yurtdışı Merkezi Malzeme
Planlama)
Formfleks OSB Şubesi



Emre Ocak
Tedarik Zinciri Operasyon
Ekip Üyesi
(Hammadde Planlama)
Formfleks OSB Şubesi



Ali Güneş
Tedarik Zinciri Operasyon
Ekip Üyesi (Depo-sevkiyat)
Formfleks OSB Şubesi



Alaattin Bayram
Tedarik Zinciri Operasyon
Ekip Üyesi (Depo-Sevkiyat)
Formfleks OSB Şubesi



Kamil Burak Ayladin
Makine Bakım
Ekip Üyesi
Formfleks OSB Şubesi



Öykü Akıngüç
Tedarik Zinciri
Planlama Ekip Üyesi
(Üretim Planlama)
Formfleks OSB Şubesi



Çağlar Yilkin
Üretim
Operatörü
Formfleks OSB Şubesi



Ayhan Softa
Üretim
Operatörü
Formfleks OSB Şubesi



Ayhan Öztürk
Forklift
Operatörü
Formfleks OSB Şubesi



Harun Şaylan
Tedarik Zinciri Planlama Ekip Üyesi
(Üretim Planlama)
Formfleks OSB Şubesi



İsmail Bekdemir
Üretim
Operatörü
Formfleks OSB Şubesi



Kadir Kaan Demir
İnsan Kaynakları
Ekip Üyesi

Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi



Musa Aydoğdu
Fiig Hattı Hazırlama
Operatörü

Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi



Kamer Bayılan
Pres Kesim
Operatörü

Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi



Recep Demirbağ
Asfalt Hattı İstif
Operatörü

Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi



Semih Toksoy
Asfalt Hattı İstif
Operatörü

Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi



Harun Eren Delibaş
Asfalt Hattı İstif
Operatörü

Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi



Vefa Adıman
Pres Kesim
Operatörü

Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi



Ali Canlı
Pres Kesim
Operatörü

Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi



Fevzi Emir
Tedarik Zinciri Planlama
Ekip Üyesi
Formfleks Taysan Şubesi



Serkan Acar
Pres Kesim
Operatörü

Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi



Eyüp Can Yavuz
Asfalt Hattı İstif
Operatörü

Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi



Oktay Bostancı
Tedarik Zinciri Planlama
Ekip Üyesi

Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi



Beyhan Avcı
Tedarik Zinciri Operasyon
Ekip Üyesi
Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi



Ramazan Ümit
Şoför
Bekalp Lojistik



Rıdvan Akkoyun
Kalite
Operatörü
Bekalp Kalıp



Sezer Demir
Montaj
Operatörü
Bekalp Kalıp



Arif Yurduseven
Montaj
Operatörü
Bekalp Kalıp

MUTLULUKLAR DİLERİZ

Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi'nde Üretim Ekip Üyesi olarak çalışan Deniz Fatih Bedir evlendi.
Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi'nde FİİG Hattı Takım Lideri olarak çalışan Onur Yıldız evlendi.
Formfleks Gölcük Şubesi'nde Üretim Operatörü olarak çalışan Umut Ergünser ile Formfleks Gölcük Şubesi'nde Üretim Operatörü olarak çalışan Merve Kırdar evlendi.
Erkurt Holding Bursa Şubesi'nde Finans Ekip Üyesi olarak çalışan Doğukan Alan evlendi.
Formfleks OSB Şubesi'nde Üretim Operatörü olarak çalışan Murat Sulak evlendi.
Formfleks Taysan Şubesi'nde Ekstrüder Üretim Operatörü olarak çalışan Berkay Gençer evlendi.

DÜNYAYA HOŞ GELDİNİZ

Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi'nde Kalite Ekip Üyesi olarak çalışan Burhan Akbaş'ın kız çocuğu dünyaya geldi.
Formfleks Gölcük Şubesi'nde Elektrik Bakım Operatörü olarak çalışan Hasan Kurt'un kız çocuğu dünyaya geldi.
Formfleks Gölcük Şubesi'nde Üretim Operatörü olarak çalışan Onur Ersavaş'ın kız çocuğu dünyaya geldi.
Formfleks Gölcük Şubesi'nde Üretim Operatörü olarak çalışan Yasin Durman'ın erkek çocuğu dünyaya geldi.
Formfleks OSB Şubesi'nde Proje Lideri olarak çalışan Sertay Süleymanoğlu'nun kız çocuğu dünyaya geldi.
Formfleks OSB Şubesi'nde Bakım Operatörü olarak çalışan Şaban Hazar'ın erkek çocuğu dünyaya geldi.
Formfleks Taysan Şubesi'nde Forklift Operatörü olarak çalışan Adem Avcı'ın erkek çocuğu dünyaya geldi.

ACI KAYBIMIZ

Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi'nde Mekanik Bakım Operatörü olarak çalışan Zafer Güney'in annesi vefat etti.
Formfleks Gölcük Şubesi'nde Üretim Operatörü olarak çalışan Eren Tırak'ın babası vefat etti.
Formfleks OSB Şubesi'nde Üretim Operatörü olarak çalışan Hayrettin Öztürk'ün annesi vefat etti.
Formfleks Taysan Şubesi'nde Mekanik Bakım Operatörü olarak çalışan Şaban Aygün'ün abisi vefat etti.
Formfleks Taysan Şubesi'nde Keçe Üretim Operatörü olarak çalışan Sedat Argın'ın annesi vefat etti.

Bizi Değerlendirin

Erkurt Ailesi'nin Değerli Üyeleri,

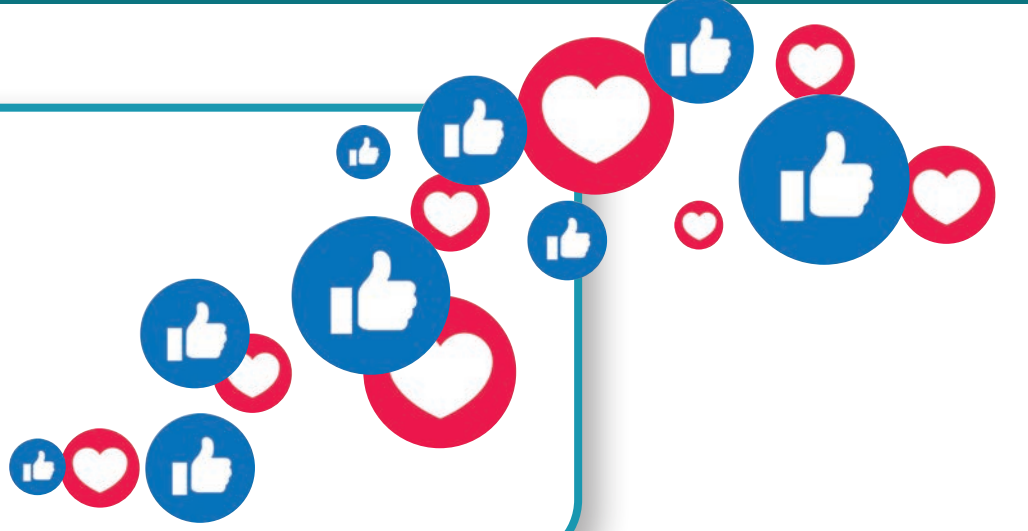
Zaman ayırıp dergimizi değerlendirdiğiniz için teşekkür ederiz. Bu sayımız için görüşlerinizi merakla bekliyoruz! Yorumlarınızı bize gönderin, bu sayfada yayınlalım.

En Çok Beğeni Alan Makale:

Sn. Semiha Uzunalioğlu'nun
"BEL AĞRISI-ÇOK BİLİNMEYENLİ DENKLEM!"
başlıklı makalesi.

Gelen Yorumlar:

"Çok güzel bir yazı olmuş. Elinize sağlık."
"Teşekkür ederiz aydınlatıcı bilgiler için, elinize sağlık."

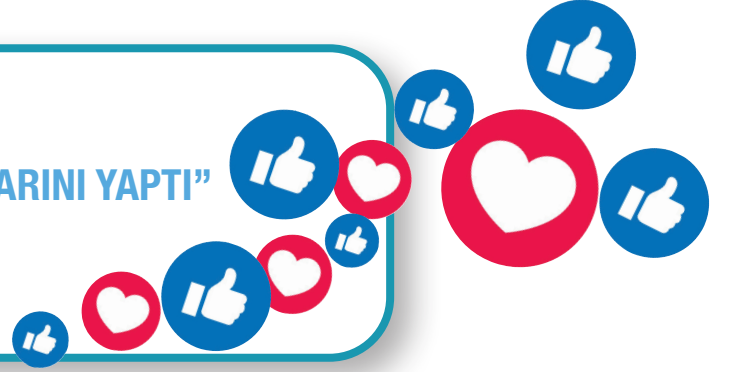


En Çok Beğenilen Haberler:

"G2 JR. STAJYERLERİMİZ PROGRAM SONU PROJE SUNUMLARINI YAPTI"

Gelen Yorum:

"Yeni Erkurtlulara başarılar dileriz "



Gelen Yorumlar:

-Sn. **Arife Koman**'ın **"BİZİMLE BÜYÜYENLER"** başlıklı makalesine gelen yorum:
"Tek bir kişi bile olsa, birinin sizin varlığınıza ötürü daha rahat nefes aldığını bilmek...
Gözlerim dolarak tekrar tekrar okudum. Emeği geçen herkesin yüreğine sağlık."

Aramızdaki Sen:

Sn. Burak Oral'ın paylaşımına gelen yorumlar:

"Başarılar elinize sağlık"
"Verdiğin mücadeleyi iyi bilen biri olarak, sonunda başarılı olman dileğiyle..."
"Kimbilir, bir gün macera filmine konu olacak bir serüven bekliyordur belki de bizleri bu kitapta."

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

GÖRÜŞ İLET

birlikte ve daima

BEINGLOBAL

erkurtholding

İstanbul (Merkez)

Oruç Reis Mah. Tekstil Kent Cad. Koza Plaza B Blok 30. Kat No:12 İç Kapı No:114-115 Esenler / İstanbul
T: +90 (212) 395 79 00 - F: +90 (212) 274 16 96

Bursa (Şube)

Minareliçavuş Bursa OSB Mah. Gri Cad. No:16 16159 Nilüfer / Bursa
T: +90 (224) 314 10 00 - F: +90 (224) 243 30 90