

e-pa ro la

“Atamızı
saygı, sevgi
ve özlemle
anıyoruz”

80

Âli Kerem Alptemoçin 03

Liderimizin Mesajı

Vakfımızdan 10

Makale 14

İş Güvenliği Ekibi
Deprem Anında Güvenilir
Davranış Rehberi

Aramızdaki Sen 21

Mustafa Dağlı

Bizden 24

04 Haberler

Makale 13

Arife Koman
Cumhuriyetle Büyümek...

15 Makale

Aytaç Hakan Koç
14 Kasım Dünya Diyabet Günü

22 Erkurt Sosyal Ağ

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

Adresi:
Minareliçavuş Bursa OSB Mah.
Gri Cad. No: 38 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 İletişim Liderliği



Âli Kerem Alptemoçin
Erkurt Holding Yönetim Kurulu Başkanı & CEO

Erkurt Ailesinin Değerli Fertleri,

Kasım ayına geldik, koskoca 2025 yılını devirmek üzereyiz. Yılın değerlendirmesini elbette yapacak, olumlu şeyleri geliştirip olumsuzluklar üzerine gidecek ya da taktik değişiklikler yapacağız. Bana göre, ortak dil birliği geliştirme ve hedeflerde hizalanma konularında pozitif bir yıl geçirdik genel olarak. Bu anlamda, Op360 yaklaşımı hepimize bir şeyler kattı diyebilirim.

Op360 yaklaşımının ana fikri, sapma yönetimidir. Sapma, standartından uzaklaşmış tüm üretim ve destek faaliyetleridir. O halde buradaki en kritik konu, standart neye göre belirlenecek olmalıdır. Standart elbette konusuna göre çerçevesini farklı kaynaklardan alır. Üretimde teklif senaryosu, muhasebede Vergi Usul Kanunu'nun normları, müşteri ilişkilerinde müşterinin beklentileri ve kalite belgelendirme süreçleri gibi. Dolayısıyla her faaliyet konusu için kendi gerçeklerine göre standart belirlemek esastır. Bir diğer esas da, standarttan sapmaların, sisteme yerleştirdiğimiz alarm setleri ile bozulma eğilimine girdiğini fark ederek düzeltici faaliyet başlatmaktır. Bu sene "üretimde standart" yaklaşımını oturttuğumuzu düşünüyorum. 2026 bizim, geliştir ve sürdür üzerine yoğunlaşacağımız bir dönem olacaktır.

2025 yılında yaptığımız bu çalışmalar ve almış olduğumuz olumlu neticeler bana Op360 yaklaşımının SEYİS; Sürdürülebilir Erkurt Yönetim ve İmalat Sisteminin sahadaki ölçüm sistemi olabileceği konusunda fikirler verdi. Bunun üzerinde çalışıyor ve çok da mümkün olduğunu görüyoruz. Ben inanıyorum ki buradan son derece ölçülebilir, hedeflendirilebilir ve birleştirici, yani uçtan uca çalışacak, kapsayan ama her şeyden önemlisi bizim olan ve yaşayacak bir sistem çıkaracağız.

Evet, doğru anladınız, SEYİS V3.1 geliyor.

Çok kısa zamanda bunun üzerinde anlatımlara başlayacağız. Sonrasında sizin fikir ve önerilerinizin gündeme geleceği çalışmalarla geliştirecek ve son halini ilan edeceğiz. Tüm bu çalışmalar gösteriyor ki, bizim gibi bir firmada her şey uçtan uca ele alınmalı, gölgede hiçbir şey kalmamalıdır. Bu uçtan uca yaklaşım, birbirine bağlı olan, iç içe geçmiş ve bağlantılı olan tüm süreçleri mecburen paydaş hâline getiriyor. Demek istiyorum ki, artık ne üretim sadece üretimin,

ne insan kaynakları sadece insan kaynaklarının, ne muhasebe sadece muhasebenin, ne dijital işler sadece ilgili bölümlerin işidir. Sonuç; her şey herkesin işidir.

Alternatif tedarikçi bulmak, üretim ve kalite olmadan Satınalmanın tek başına geliştirebileceği bir süreç değildir.

Q1 almak, sadece SEYİS bölümünün işi olabilir mi?

Yeni işe girenlerin teknik eğitimlerini insan kaynakları, üretim olmadan yapabilir mi?

Cevabını hepimiz biliyoruz. Elbette hayır. O hâlde birlikte hareket etmek gerekiyor. Bu durum bana Alexander Dumas'ın, Üç Silahşörler kitabı ile dünyaya mâlettiği, aslen Latince olup İsviçre'nin de ulusal sloganı olan bir deyişi çağırıyor: "Birimiz hepimiz, hepimiz birimiz için." Ne kadar uçtan uca, ne kadar kapsayıcı, ne kadarmotiveedicivenekadar" BirlikteveDaima"değilmi?

Türkiye Cumhuriyeti'nin kurucusu, büyük asker, eşsiz bir diplomat, dâhi bir stratejist olan Büyük Atatürk'ü ölümünün 87. yılında anıyoruz. Cennet mekânında nur içinde yat Paşam.

"Birimiz hepimiz, hepimiz birimiz için" ne anlama gelir? Bunu anlamak için Üç Silahşörleri okumak, filmlerini seyretmek elbette çok keyifli olur. Ama bunu bir de kendi destansı gerçeğimizde, Çanakkale'de, Kut'ül Amare'de, Erzurum Muharebesi'nde, Millî Mücadele'de aramak gerekir. Ben her sıkıştığımda, kendimi her çaresiz hissettiğimde o yılları, Mustafa Kemal'i ve arkadaşlarını anıyorum. Onların içinde bulundukları çaresizlik ve yoksunlukları düşünerek moral buluyor ve onların emekleri neticesinde ortaya çıkmış olan Türkiye Cumhuriyeti'nin bugün bir üretici ferdi olarak parçası olmaktan mutluluk duyuyor ve kendimi motive ediyorum.

Ne demiştik? Cumhuriyetimiz var oldukça, üretmeye devam edeceğiz!

Birlikte ve Daima

Beğen



14.FARKINDALIK TOPLANTIMIZI GERÇEKLESTİRDİK

21 Ekim 2025 tarihinde Formflex OSB fabrikamızda 14. Farkındalık Toplantımız gerçekleştirildi

Yönetim Kurulu Başkanımız Âli Kerem Alptemoçin liderliğinde gerçekleşen toplantıda, İnsan Kaynakları Liderimiz Funda Karagöz ile Bilgi Teknolojileri ve Siber Güvenlik Liderimiz Erkan Tokyürek söz aldılar.

Toplantıda; ekonomik gelişmeler, yeniden yapılanma sürecinde iş gücü ve eğitimler, hedeflerimize ulaşmada SEYİS'in kilit rolü, OP360, alarm setleriyle kayıpların azaltılması ve 2026 bütçe hedefleri hakkında bilgilendirmeler yapıldı.



TAYLAND KONSOLOSLUĞUNDAN FORMFLEKS'E ZİYARET

05 Kasım 2025 tarihinde, Tayland Konsolosluğu'ndan Director-Counsellor Mr. Suttichat Nilkuha, Ms. Piya Keskin ve Mr. Anut Pholcharoen Formfleks OSB Fabrikamızda Yönetim Kurulu Başkanımız Sayın Âli Kerem Alptemoçin'i ziyaret ettiler.

Ziyaret kapsamında Ticari Ateşelik konularında görüş alışverişinde bulunuldu.



TSE K97 UYGUNLUK BELGESİ BAŞARIYLA ALINDI

İzolasyon amaçlı keçelerin üretimi ve kullanımı için TSE (Türk Standardları Enstitüsü) tarafından izin verilen K97 uygunluk belgesi, ürünlerimizin güvenlik, yangın dayanımı ve izolasyon performansı gibi kriterleri karşıladığını garanti eder. Bu belge, keçelerimizin inşaat sektöründe kullanımının uygunluğunu da güvence altına alır.

30 Ekim 2025 tarihinde Formfleks Taysan Şube'de gerçekleştirilen TSE K97 şartname denetimi, sıfır uygunsuzluk ile başarıyla tamamlanmıştır.

Bu sonuç, ekiplerimizin kalite standartlarına bağlılığını ve süreçlerdeki titiz çalışmalarını bir kez daha ortaya koymaktadır. Katkı sağlayan tüm çalışma arkadaşlarımıza teşekkür ederiz.



ATAMIZI ANDIK

10 Kasım 2025 sabahı, saat 09.05'te, tüm şubelerimizde gerçekleştirdiğimiz saygı duruşunun ardından İstiklal Marşımızı okuyarak Atamızı andık.

Saygı, sevgi ve minnetle izindeyiz Atam!



AR-GE EKİBİMİZ PU FOAM ACADEMY EĞİTİMİNE KATILDI

23 Ekim 2025 tarihinde Formfleks Ar-Ge ekibimiz, Evonik firması tarafından düzenlenen PU Foam Academy tedarikçi eğitim programına katılım sağladı.

Eğitim süresince sektörün güncel teknolojileri, poliüretan uygulamalarındaki yenilikler ve sürdürülebilir üretim yaklaşımları üzerine kapsamlı paylaşımlar gerçekleştirildi.



ETKİLİ İLETİŞİM VE ZAMAN YÖNETİMİ EĞİTİMİ

12 Kasım 2025 tarihinde, KITA Çevre İş Güvenliği Danışmanlık tarafından verilen "Etkili İletişim ve Zaman Yönetimi" eğitimi, KALDER Eğitim Salonu'nda gerçekleştirildi.

Eğitime, Formfleks İş Güvenliği Koordinatörlerimiz Neslihan Kul ve Zeki Özay katılım sağladı.

Programda, iş hayatında verimliliği artırmak, etkili iletişim becerilerini geliştirmek ve zamanı etkin kullanmaya yönelik yöntemler ele alındı.



MEME KANSERİ FARKINDALIK GÜNÜ ETKİNLİĞİMİZ GERÇEKLEŞTİ

Meme Kanseri Farkındalık Ayı kapsamında, kadın çalışanlarımıza yönelik bir farkındalık etkinliği düzenlendi.

Etkinlik, Op. Dr. Gülden Özden'in katılımıyla gerçekleştirildi. Dr. Özden, meme kanserinde erken teşhisin hayati önemine değinerek; düzenli doktor kontrolleri, kendi kendine muayene yöntemleri ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları hakkında değerli bilgiler paylaştı.

Kadın çalışanlarımızın ilgiyle katılım gösterdiği etkinlikte, farkındalık oluşturma ve sağlıklı yaşam bilincini artırmanın önemi bir kez daha vurgulandı.

Tüm katılımcılarımıza gösterdikleri ilgiden dolayı teşekkür eder, sağlıklı ve bilinçli bir yaşam dileklerimizi sunarız.



bizim için “özelsiniz”

Etik İlkelerimiz İtibarımızın Teminatıdır.
Kural ihlallerini lütfen bildiriniz.



ETİK BİLDİRİM SİSTEMİ

İLETİŞİM BİLGİLERİ GÜNCELLENDİ

Etik Bildirim Sistemi modernize edilerek,
mobil cihazlarla uyumlu hâle getirilmiştir.
Artık 7/24, her yerden erişiminize açıktır.



ETİK bildirim formu için tıklayınız.



ETİK bildirim formu QR kod ile erişim.



birlikte ve daima



Yorum Yaz



Beğen





ALPTEMOÇIN - BEKLER

EĞİTİM ve ENDÜSTRİYEL GELİŞİM VAKFI

MAKER KÜLTÜRÜ VE STEM YAKLAŞIMI BURSA BİLİM ŞENLİĞİ'NDE ELE ALINDI

Vakfımız, Bursa İl Millî Eğitim Müdürlüğü tarafından düzenlenen Bursa Bilim Şenliği seminer programında konuşmacı olarak yer aldı. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Salih Çepni danışmanlığında gerçekleştirilen oturumda, maker kültürünün eğitimdeki yeri, üretim odaklı öğrenme anlayışı ve STEM yaklaşımıyla ilişkisi öğretmenlerle paylaşıldı.

Farklı branşlardan 200 öğretmenin katıldığı seminerde, maker hareketinin öğrenci öğrenme süreçlerine sunduğu katkılar güncel eğitim yaklaşımları doğrultusunda ele alınarak; vakfımızın gelişim atölyelerinde uygulanan etkinlikler ve çalışmalar, STEM ve maker tabanlı deneyler ve mini projeler, kodlama ve robotik uygulamalar ile üretim odaklı öğrenme deneyimleri, problem çözme ve iş birliğine dayalı eğitim oyunları üzerinden örneklendirildi. Bu kapsamda, üretim odaklı düşünme, problem çözme basamakları ve teknolojiyi öğrenme süreçlerine entegre eden uygulama örnekleri öğretmenlere tanıtıldı.



CUMHURİYET BAYRAMI COŞKUSU ATÖLYELERE TAŞINDI: ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİ SCRATCH İLE TÜRK BAYRAĞI TASARLADI

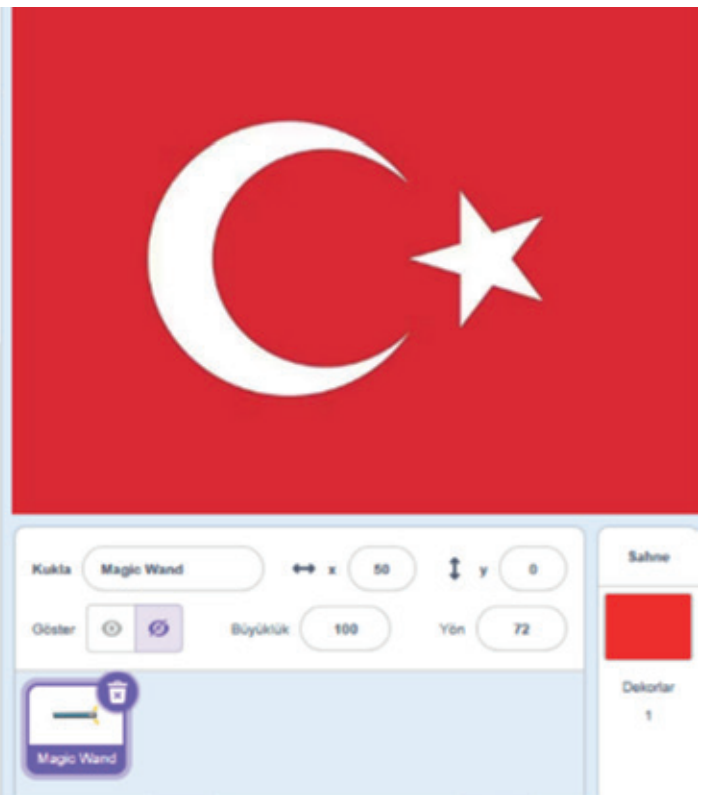
Vakfımızda düzenlenen atölye çalışmalarında, Cumhuriyet Bayramı coşkusu teknolojiyle birleştirilerek öğrencilere özel bir öğrenme deneyimi sunuldu. Ortaokul düzeyindeki öğrencilerle gerçekleştirilen etkinlikte, Scratch programı kullanılarak Türk Bayrağı tasarımı yapıldı.

Atölyede öğrencilerimiz, kod bloklarını bir araya getirerek ay-yıldız modelini oluşturan algoritmalar geliştirdi. Etkinlik, hem Cumhuriyet Bayramı'nın anlam ve değerlerini vurgulayan bir içerik taşıdı hem de öğrencilere temel programlama, problem çözme ve dijital üretim becerileri kazandırdı.

Öğrencilerimiz, kendi tasarladıkları bayrak animasyonlarını kodlarken hem teknolojiyi yaratıcı biçimde kullanma fırsatı buldu hem de millî bayramın coşkusu dijital ortamda yaşattı.



izle



Yorum Yaz



Beğen





Arife Koman
Vakıf Lideri

CUMHURİYETLE BÜYÜMEK...



Merhabalar,

Cumhuriyetimizin kuruluşunun 102. Yılı'nı kutlarken, Anadolu'da bir kız çocuğunun yaşam yolculuğunu sıradanlıktan kurtarıp kurduğu fabrikalar, eğitim kurumları ve Anayasa ile ülkeye katma değer yaratan bireye dönüşmesinin hikayesini anlatmak istiyorum.

Genç Cumhuriyet, 8 Nisan 1925 tarihli ve 601 sayılı kanunla şeker fabrikası kurulmasını teşvik etti, şeker fabrikası kurmak isteyen özel girişimcilere bazı ayrıcalıklar tanıdı, şeker ithalatını zorlaştırdı.

ŞEKER FABRİKALARI-BEN CUMHURİYET ÇOCUĞUYUM

TURHAL ŞEKER FABRİKASI HASTANESİNDE DOĞDUM

Tokat'ın Turhal kasabasında Cumhuriyetin kurduğu-1934 Şeker fabrikasının hastanesinde dünyaya gelmişim. Çocuk doktorları bakmış hastalanınca bizlere. İşini liyakatle yapan sağlık çalışanları, Anadolu'nun bu küçük kasabasında-kasabalarında mucizeler yaratmış çalışanları ve aileleri hastalanmasınlar diye. Çocuk doktorlarından birisi de ünlü şair-yazar Ceyhun Atıf Kansu olunca, minnet duygum beni aşıyor cumhuriyeti kuranlara.

...

Üretim birimlerinin yanında işçi pavyonları, özel misafirhaneler sosyal ve kültürel amaçlı binalar (sinema, gazino, lokanta), sağlık yapıları (**hastane**, eczane, revir), **eğitim yapıları** (kreş, **ilkokul**, **lise**), çeşitli spor alanları (yüzme havuzu, futbol, basketbol, voleybol, tenis ve golf sahaları), dini yapı olarak cami, hemen hemen tüm şeker fabrikalarında yer alan belli başlı donatılardır. Sosyo-kültürel donatılara sahip bu fabrika yerleşkeleri aynı zamanda **toplumsal aydınlanma mekânlarıdır**. Bu fabrika yerleşkeleri hem kendi içlerinde

modern bir kent, hem de bulundukları kentleri modernleştiren birer modeldir. Bu modelin Türkiye'deki ilk örneği, 1926 yılında işletmeye açılan Alpullu Şeker Fabrikası'dır.

"Eğitimidir ki, bir milleti ya özgür, bağımsız, şanlı, yüksek bir topluluk halinde yaşatır; ya da esaret ve sefaletle terk eder." Mustafa Kemal Atatürk

CUMHURİYETİN KURDUĞU OKULLARDA OKUDUM.

İlkokul ve ortaokulu Turhal Devlet okulunda okudum. Lise eğitimimi, devlet parasız yatılı okul sınavlarına girerek, burslu okuma hakkı ile öğretmen okulunda sürdürdüm. Yatılı okul disiplini ile başarılı olunca, öğretmenler kurulu kararı ile Ankara yüksek öğretmen okuluna gönderildim. Devletimin sunduğu imkanlarla yüksek öğretmen Hazırlık Lisesi-Ankara Gazi Eğitim Enstitüsü- Müzik Öğretmenliği okuyarak Müzik öğretmeni oldum.

TEVHİD-İ TEDRİSAT KANUNU

Cumhuriyetin kurduğu-Tevhîd-i Tedrîsât Kanunu (Öğretim Birliği Yasası), Türkiye Büyük Millet Meclisi tarafından 3 Mart 1924 tarih ve 430 Kanun Numarası ile kabul edilmiş olan ve ülkedeki bütün eğitim kurumlarının Maarif Vekâleti'ne (günümüz: Türkiye Cumhuriyeti Millî Eğitim Bakanlığı) bağlanmasını öngören yasa ile medreseler kaldırıldı ve Türkiye Cumhuriyeti sınırları içindeki bütün okullar, Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlandı. Böylece eğitim kurumlarının bir çatı altında toplanması ve eğitimin millî bir nitelik kazanması sağlandı.

"Öğretmenler!

Cumhuriyet; sizden fikri hür, vicdanı hür, irfanı hür nesiller ister." Mustafa Kemal Atatürk

CUMHURİYETİN KURDUĞU OKULLARDA ÖĞRETMENLİK YAPTIM

Cumhuriyetin kurduğu okullarda öğretmenlik yaptım
ülkeme ve devletime olan borcumu ödemek için değer
yaratmaya, üretmeye, öğretmeye canla-başla devam ediyorum.
Gücüm yettikçe de devam edeceğim. Biliyorum ki Benim gibi
yol bulmaya çalışanlara yollar açıldıkça, ülkem Cumhuriyetin
korunaklı özgürlüğü ile şanlı bayrağını dalgalandırmaya devam
edecektir.

Eğitimde Fırsat Eşitliği-Anayasa-V-Madde 8

Anayasa eğitimde fırsat eşitliği maddesi?

V – Fırsat ve imkân eşitliği:

**Madde 8 – Eğitimde kadın, erkek herkese fırsat ve
imkân eşitliği sağlanır. Maddi imkanlardan yoksun başarılı
öğrencilerin en yüksek eğitim kademelerine kadar öğrenim
görmelerini sağlamak amacıyla parasız yatılılık, burs, kredi
ve başka yollarla gerekli yardımlar yapılır.**

Başta,

Cumhuriyetin kurulmasını yüreğinde sır gibi taşıyarak
olgunlaştırıp, tüm koşulları tamamladığında, ilan eden, yaşama
geçmesinin ilk ve en önemli adımını atan ulu önder Mustafa
Kemal Atatürk olmak üzere Devlet büyüklerimize,

Cumhuriyetimizi kuranlara inanan, Cumhuriyetimizin
yaşatılması için yüksek ahlakla çalışıp, devletimizi ve
milletimizi uygar toplumların seviyesine taşımaya ant
içmiş eğitimcilerimize ve çalışanlarımıza,Cumhuriyetimizin
yetiştirdiği eğitimcilerle bugünlere ulaşmasını sağlayan tüm
Cumhuriyet emekçilerine sevgi, saygı ve minnetimle...

102. yıl Cumhuriyet Bayramımız kutlu olsun.

Yorum Yaz



Beğen





İş Güvenliği Ekibi

DEPREM

ANINDA GÜVENİLİR

DAVRANIŞ REHBERİ



Sevgili Çalışma Arkadaşlarımız,

Deprem, ülkemizin gerçeklerinden biridir ve ne zaman olacağı önceden bilinemez. Ancak alacağımız önlemler ve doğru davranış biçimleriyle hem kendimizin hem de çevremizdekilerin hayatını koruyabiliriz.

Aşağıdaki kurallara dikkat etmek hepimizin güvenliği için çok önemlidir.

Deprem Öncesinde

- Çalışma alanlarımızda bulunan dolap, raf, makine ve ekipmanların sabitlenmesine dikkat edelim.
- Acil çıkış kapılarını ve toplanma alanlarını öğrenelim.
- Kendi masamızın veya çalışma istasyonumuzun çevresinde devrilebilecek eşyaları kontrol edelim.
- İşyerimizde düzenlenen deprem tatbikatlarına aktif olarak katılalım.
- Cep telefonlarımızı acil durumlarda kullanmak üzere şarjlı tutmaya özen gösterelim.

Deprem Anında Yapılacaklar

1. Sakin Olun

- Panik yapmayın, çevrenizdekileri de sakinleştirmeye çalışın.
- Sarsıntı başladığında bulunduğunuz yerde güvende kalmaya odaklanın.

2. Çök – Kapan – Tutun

- **ÇÖK:** Dizlerinizin üzerine çökün.
- **KAPAN:** Başınızı ve ensenizi koruyacak şekilde vücudunuzu küçültün.
- **TUTUN:** Sabit bir noktaya (masa ayağı, sağlam mobilya vb.) tutun.
- Sallantı durana kadar bu pozisyonda kalın.

3. Tehlikeli Alanlardan Uzak Durun

- Pencere, cam, aydınlatma, dolap ve devrilebilecek eşyalardan uzaklaşın.
- Asansörleri kesinlikle kullanmayın.

4. İçerideyseniz

- Güvenli bir noktada “Çök-Kapan-Tutun” pozisyonunda kalın.
- Sarsıntı geçmeden dışarı çıkmaya çalışmayın;

merdivenlere yönelmeyin.

- Elektrik düğmelerine veya prizlere dokunmayın.

5. Dışarıdaysanız

- Binalardan, direklerden, duvarlardan ve araçlardan uzak, açık bir alana geçin.
- Üzerinize düşebilecek cisimlerden (cam, tabela, kablo vb.) uzak durun.

6. Araç Kullanıyorsanız

- Aracınızı güvenli bir yerde durdurun, kontağı kapatmadan araç içinde bekleyin.
- Köprü, tünel, viyadük veya bina yakınlarında durmayın.

7. Sarsıntı Sonrası

- Sarsıntı durduktan sonra acil çıkış yollarını kullanarak binayı dikkatlice terk edin.
- Toplanma alanına gidin ve yetkililerin talimatlarını bekleyin.
- Yaralı varsa yardım edin, 112 Acil Servis ile iletişime geçin.
- Artçı sarsıntılara karşı dikkatli olun.

Deprem Sonrasında

- Sarsıntı geçtikten sonra acele etmeden binayı terk edelim.
- Elektrik, gaz ve su vanalarının kapatılıp kapatılmadığını kontrol edelim.
- Yaralı arkadaşlarımız varsa ilk yardım bilgimiz dâhilinde yardımcı olalım, 112 Acil Servis ile iletişime geçelim.
- Belirlenen toplanma alanına gidelim ve yetkililerden bilgi almadan binaya tekrar girmeyelim.
- Artçı sarsıntılara karşı dikkatli olalım.

Unutmayalım:

Deprem anında en büyük gücümüz bilinçli davranış ve soğukkanlılıktır.

Hazırlıklı olursak, kendimizi ve iş arkadaşlarımızı koruyabiliriz.

“Deprem değil, tedbirsizlik öldürür.”

Güvenli bir iş yeri hepimizin sorumluluğudur.

Yorum Yaz



Beğen





Aytaç Hakan Koç
Sağlık Ekip Üyesi

Dünya DİYABET Günü

14
Kasım



Her yıl 14 Kasım, diyabet hakkında farkındalık oluşturmak, erken tanının önemine dikkat çekmek ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını teşvik etmek amacıyla Dünya Diyabet Günü olarak kutlanmaktadır.

Dünya genelinde milyonlarca insanı etkileyen diyabet, vücudun kan şekerini düzenleme mekanizmasında meydana gelen bir bozukluktur. Ancak doğru yaşam alışkanlıklarıyla diyabetin ilerlemesi kontrol altına alınabilir ve hatta risk faktörleri büyük ölçüde azaltılabilir.

Diyabet Nedir?

Diyabet, vücudun yeterli miktarda insülin üretememesi ya da üretilen insülinin etkili şekilde kullanılamaması sonucu ortaya çıkan bir metabolik hastalıktır. Bu durum, kan şekeri düzeyinin yükselmesine yol açar. Uzun vadede tedavi edilmediğinde kalp, böbrek, göz ve sinir sistemi üzerinde ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir.

Diyabeti Önlemenin ve Kontrol Etmenin Yolları

Diyabet, çoğu zaman yaşam tarzında yapılacak basit ama sürdürülebilir değişikliklerle önlenabilir bir hastalıktır.

Aşağıdaki adımlar hem diyabet riskini azaltabilir hem de genel yaşam kalitesini artırabilir:

- Dengeli ve düzenli beslenilmeli. Şekerli, işlenmiş gıdalar yerine taze sebze, meyve ve tam tahıllı besinler tercih edilmelidir.
- Günlük hareket artırılmalı. Kısa yürüyüşler yapmak, merdiven kullanmak veya aktif molalar vermek sağlıklı bir yaşamın tamamlayıcısıdır.

- Yeterli su tüketilmeli. Günlük en az 2–2,5 litre su içmeye özen gösterilmelidir.
- Rutin sağlık kontrolleri yaptırılmalı. Erken teşhis, diyabetin ilerlemesini önlemenin en etkili yoludur.
- Stres yönetilmeli. Uzun süreli stres, kan şekeri dengesini olumsuz etkileyebilir.

Birlikte Farkındalık Yaratalım

Bu özel gün, sağlıklı yaşamın bir tercih değil, bir öncelik olduğunu hatırlatmak için önemli bir fırsattır. Kendimiz, sevdiklerimiz ve çalışma arkadaşlarımız için farkındalık yaratmak, doğru bilgileri paylaşmak ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını desteklemek hepimizin elindedir.

Unutmayalım:

Küçük adımlar büyük farklar yaratır.

Sağlığımızı korumak, geleceğimizi korumaktır.

Yorum Yaz

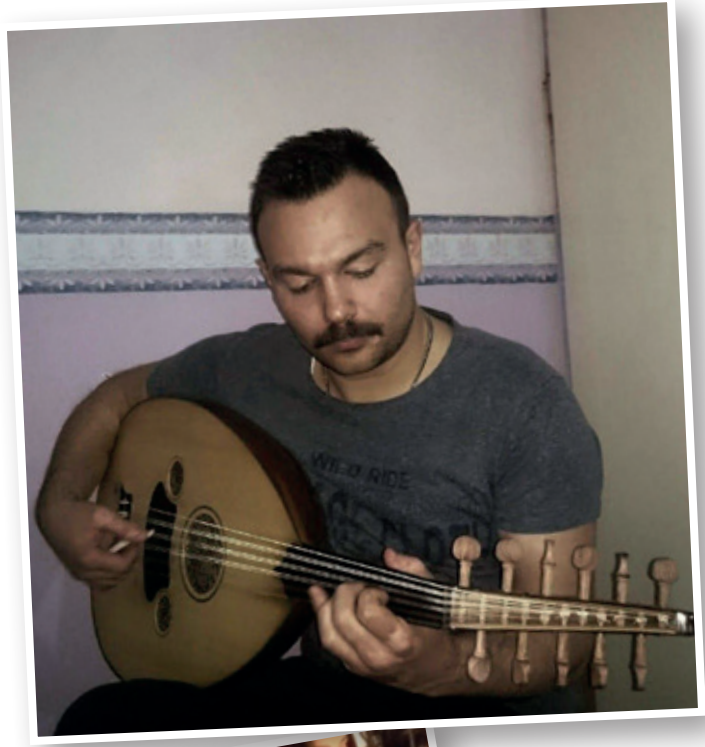


Beğen



MUSTAFA DAĞLI

aRamızdaki Sen



izle



Bir Nefes, Bir Tutku: Müzikle Yaşamak

Formfleks Erkurt DOSAB Şube'de Bakım Ekip Üyesi olarak görev yapan Mustafa Dağlı'nın müzikle olan yolculuğu, çocukluk yıllarına uzanan özel bir hikâye barındırıyor.

Ud ile tanışmasında, babasının müziğe olan ilgisi ve evlerinde bulunan enstrümanların büyük etkisi olmuş. Küçük yaşlardan itibaren merakla farklı enstrümanları deneyen Mustafa, nota bilgisi olmadan doğru tınıları yakalayabildiğini fark edince müziğe olan ilgisi daha da artmış.

2005 yılında Bursa Büyükşehir Belediyesi Konservatuvarı sınavlarına katılarak Türk Sanat Müziği bölümüne kabul edilmiş ve ana enstrüman olarak udu seçmiş. Eğitimine devam ederken üniversite için gittiği Kocaeli'de de bu tutkusunu sürdürmüştü.

Burada, Belediye Konservatuvarı'nda eğitimine devam etmiş; Fen-Edebiyat Fakültesi ve Tıp Fakültesi korolarında yer almış. Ayrıca Kocaeli Şehir Tiyatrosu'nda, Ali Sürmeli yönetimindeki Resimli Osmanlı Tarihi adlı oyunda 1,5 yıl müzisyen olarak görev almış. Bursa'ya döndükten sonra ise Nilüfer Kent Konseyi Kadınlar Korosu'nda da çalışmalarına devam etmiş.

Bugün hâlâ fırsat buldukça arkadaşları, dostları ve ailesiyle bir araya geldiğinde müzikle ilgilenmeye devam ediyor. Mustafa için müzik, sadece bir hobi değil; hayatının her alanına yayılmış bir yaşam biçimi. Atölyede çalışırken duyduğu makine ve pres seslerindeki ritmi fark ediyor; bu ritmik dikkat, arızaları sezmesinde bile ona yardımcı oluyor. Araba kullanırken motor sesindeki en küçük değişikliği bile "bir nota farkı" kadar duyarlı bir kulakla yakalayabiliyor.

Kısacası müzik, onun için hayatın sesi, ritmi ve vazgeçilmez bir parçası.

Bu tutkuyu yaşamına kattığı güzelliklerle "Aramızdaki Sen" köşemizde Mustafa Dağlı'yı ağırlamaktan mutluluk duyuyoruz.

Yorum Yaz



Beğen



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



**Formfleks Kalite Operasyon ve Güvence Lideri Şener Saral ile
Gölcük Fabrika Operasyonları Lideri Emre Koçhan'ın doğum
günlerini kutladık.**





Formfleks Gölcük Fabrikamızda, Poliüretan Bölümü'nde vardiya ekibi, rekor üretim başarısını birlikte kutladılar.



Formfleks Gölcük Fabrikamızda C vardiyası, Jet Kesim hattında rekor üretim. Emeli gezen tüm arkadaşlarımızın ellerine sağlık. Takım ruhu, özveri ve istekle yapılan her iş başarıyı beraberinde getirir.

Yorum Yaz



Beğen



Erkurt Ailemize Katılanlar



Elif Dilruba Ilgın
Üretim Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Alperen Serindağ
Üretim Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Furkan Türk
Forklift Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Semih Özdemir
Forklift Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Şebnem Yağcı
Üretim Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Pelin Doğan
Üretim Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Seçkin Aksoy
Üretim Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



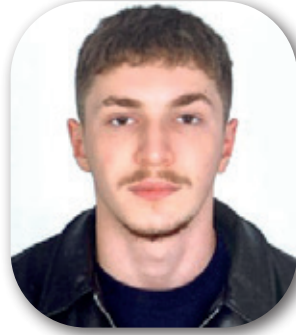
Tamer Sağlam
Üretim Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Bilal Şentürk
Mekanik Bakım Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Yusuf Bulgan
Üretim Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Yiğit İlke
Üretim Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Mehmetcan Kılıç
Üretim Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Eyüp Ensar Doğan
Üretim Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Yaşar Türkoğlu
Üretim Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Talha Hasan Palta
Üretim Operatörü
Formfleks Cemre Şubesi



Veysel Şahin
Üretim Operatörü
Formfleks Cemre Şubesi



Emre Taner Yılmaz
Kalite Ekip Üyesi
Formfleks Cemre Şubesi



Ali Seçkin
Üretim Operatörü
Formfleks Cemre Şubesi



Rahmi Yılmaz
Üretim Operatörü
Formfleks Cemre Şubesi



Emir Haktan Tuğcu
Fiyat Analiz Ekip Üyesi
Formfleks OSB Şubesi

MUTLULUKLAR DİLERİZ

Formfleks OSB Şubesi'nde Satınalma Ekip Üyesi olarak çalışan Emre Altın evlendi.

DÜNYAYA HOŞ GELDİNİZ

Formfleks Cemre Şubesi'nde Apre Operatörü olarak çalışan Akın Yılmaz'ın kız çocuğu dünyaya geldi.
Formfleks Gölcük Şubesi'nde Vardiya Lideri olarak çalışan Ömer Faruk Erbay'ın erkek çocuğu dünyaya geldi.

ACI KAYBIMIZ

Formfleks Erkurt DOSAB Şubesi'nde Pres Kesim Operatörü olarak Çalışan Orhan Yılma'nın ablası 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 Makaleler:

-Liderimiz **Sn. Âli Kerem Alptemoçin**

En Çok Beğeni Alan Haberler:

- **Kariyer.Net "İnsana Saygı" Ödülü'nü Kazandık**

Habere Gelen Yorumlar:

"Çok gurur verici..... Birlikte ve Daima"

"Şirketimiz adına böylesine anlamlı bir ödüle layık görülmek büyük mutluluk. Emeği geçen herkese gönülden teşekkürler."

-**Türk Metal Sendikası Bursa Şubesi 2. Olağan Genel Kurulu'na Katılım Sağladık**

Habere Gelen Yorumlar:

"Funda Hanım'ın konuşması içten ve gurur verici teşekkürler."

Makale:

-**Sn Murat Yıldırım'ın - "Finansal Okuryazarlığımızı Geliştirelim-7"**

Makalesine Gelen Yorum:

"Güzel bir yazı dizisi oldu emeği geçenlere teşekkürler."

-**Sn Emine Tefon'un - "Üretimde Atık Ayırıştırmanın Önemi ve Gelecek İçin Bizlere Faydası"**

Makalesine Gelen Yorum:

"- Tebrik ederim içeriği ve konunun önemi son derece profesyonelce işlenmiş. "

-**Sn Çağla Altun'un "QDMS Eğitimleri Tamamlandı: Dijital Süreç Yönet İminde Yeni Dönem Başladı"**

Makalesine Gelen Yorum:

"Tebrik ederim."

Aramızdaki Sen:

-**Sn Reyhan Emre**

Paylaşımına Gelen Yorumlar:

"Çok güzel bir paylaşım olmuş, Instagram hesabınızı takibe aldım paylaşımlarınız için teşekkürler."

"İnsanın iş ve evinin dışında farklı hobilerle uğraşması ruhsal acıdan çok büyük fayda veriyor bana çok iyi geldi herkese tavsiye ederim."

"👍"

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

GÖRÜŞ İLET

birlikte ve daima

BEINGLOBAL



Minareliçavuş Bursa OSB Mah. Gri Cad. No:38 16159 Nilüfer / Bursa
T: +90 (224) 314 10 00 - F: +90 (224) 243 30 90