

ETİK HER ZAMAN KAZANIR



Etik yaklaşımımız ve iş ahlakımız
Etika 2019 ödülüne layık görüldü.



İçindekiler

03

LİDERİMİZİN MESAJI

05

HABERLER

09

'YENİ NORMAL'DE EĞİTİM ve GELİŞİM

10

YÖNETİM SİSTEMLERİNİN İŞ HEDEFLERİNE KATKISI

12

SUYUN MUCİZESİ

14

YENİ NORMAL ve KORONAVİRÜS TEDBİRLERİ

16

OTOMOTİVDE HİBRİT TEKNOLOJİSİ

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

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

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



Erkurt Ailesinin Değerli Fertleri,

Temmuz yazımda, beni çok mutlu eden ve bize gerçekten çok yakışan bir ödül haberine yer vermek istiyorum.

Türkiye’de etik anlayışın ve bilincin oluşturulması, geliştirilmesi ve etik değerlere önem veren gençlerin yetişmesine katkıda bulunmak amacıyla 2011 yılında kurulmuş, kâr amacı gütmeyen Etik Değerler Merkezi Derneği (EDMER) adında bir organizasyon var. EDMER, şirket yönetim faaliyetlerini iş ahlakı ve etik değerlere bağlı olarak sürdürme konusunda titiz davranan şirketlere her yıl ödül veriyor.

Bu yıl 8’incisi düzenlenecek “ETİKA” ödülleri, altı kategoride, uluslararası etik standartlara göre yapılması gereken etik uygulamalara uygunlukları %70 ve üzerinde olan 24 şirkete verilecek. Bu yıl, Erkurt Holding olarak biz de Türkiye’nin en etik şirketlerinden biri olarak ödül alacağız.

• Erkurt Holding A.Ş.

- Groseri Gıda ve İhtiyaç Mad. Tic. ve San. Ltd. Şti.
- İş Yatırım Menkul Değerler A.Ş.
- Jones Lang Lasalle Gayrimenkul Hizmetleri Tic. A.Ş.
- Kordsa Teknik Tekstil A.Ş.
- Kuveyt Türk Katılım Bankası A.Ş.
- Lilly İlaç Tic. Ltd. Şti.
- Mars Lojistik Grup A.Ş.
- Migros Ticaret A.Ş.
- Mondelez International Türkiye
- Novo Nordisk Sağlık Ürünleri Tic. Ltd. Şti.
- PwC Türkiye
- Sertrans Uluslararası Nakliyat Tic. A.Ş.
- Sun Tekstil San. Ve Tic. A.Ş.
- T.Garanti Bankası A.Ş.
- Turkcell İletişim Hizmetleri A.Ş.
- Türkiye Finans Katılım Bankası A.Ş.
- Yapı ve Kredi Bankası A.Ş.



Çok sevdiğim bir deyim vardır; “marifet iltifata tabidir.” Ortaya bir hedef ve çaba konuyorsa, hedefe de varılıyorsa; bırakın ödülü, bir takdirin, bir beğenin bile ne kadar motive edici olduğunu en iyi bilen kişilerden biri olarak, Etik Değerler Merkezi’ne başarıyı ve çabayı destekleyen, öne çıkaran bu girişimleri için çok teşekkür ediyor, Eylül ayında yapacakları ödül törenini ipe çekiyorum.

“Etik değerlerimiz, itibarımızın teminatıdır.”

“ETİKA 2019 Türkiye Etik Ödülleri”ni almaya hak kazanan 24 şirketin isimleri alfabetik sırayla şöyle:

- Astranova Tarım Ticaret ve Sanayi A.Ş.
- Becton Dickinson Türkiye İth. İhr. Ltd. Şti.
- Bosch Sanayi ve Ticaret A.Ş.
- Buga Otis Asansör San. ve Tic. A.Ş.
- CMS Jant ve Makina San. A.Ş.
- DenizBank Finansal Hizmetler Grubu

Bu, bizim mottomuz. Gerçekten de çok anlamlı ve içi dolu bir motto. Bu nedenle öncelikle itibar ne demek ve şirketler için ne anlama geliyor, onu irdeleyelim. Türk Dil Kurumu, itibar kelimesinin anlamını, saygınlık ve borç ödemede güvenilir olma durumu olarak tanımlamış. Yani, kişinin diğer kişiler nezdinde oluşmuş olan algısı, prestiji. Şirketlerde de aynı. Araştırırken güzel bir tanım buldum. “İtibar başarının anahtarıdır” denilmiş. Ben de aynen katılıyorum.

Günümüzde itibar bir algıdır hatta algı yönetimidir. Aynı zamanda elektronik dünya ve sosyal mecralarda yönetilebilen hatta satın da alınabilen bir üründür. İşte tam da bu noktada etik değerler devreye giriyor.

Etik nedir, ne değildir diye araştırıldığında genel olarak birbirine yakın ifadeler karşımıza çıkıyor. EDMER'in, Xsights Araştırma ve Danışmanlık Şirketi'yle yapmış olduğu bir araştırmaya göre, ülkemizde iş dünyasında "etik" denildiğinde akla gelen ilk kavramlar; "doğruluk, dürüstlük ve ahlaklı olmaktır."

Bu durumda doğru, dürüst ve ahlaklı iş yapan bir şirketin edindiği itibar, gerçek itibardır; o şirketin sahip olduğu en önemli varlığı/değeri ve başarısının anahtarlarından biridir.



Sosyal mecralarda ve beşerî ilişkiler anlamında itibar yönetimi son derece iyi olan bazı kurumların, iş yapış şekillerinde etik olmayan, yaptıklarıyla söylediklerinin örtüşmediği durumlara şahit oluyor, hayret içinde kalıyoruz.

Bizim için geçerli olan ve aynı zamanda Sürdürülebilir Erkurt Yönetim ve İmalat Sistemi'nin ana fikirlerinden biri olan itibar;

Kurum içinde adil ve şeffaf duruşumuzla,

Müşteri nezdinde kalitemiz, sevkiyat performansımız ve doğru teknolojik çözümlerle şekillenmiş rekabetçi yapımızla,

Tedarikçilerimiz nezdinde de, hakkını veren ve ödemesini zamanında yapan anlayışımızla,

Kısacası etik iş ilkelerimizle şekillenmiş, hak edilmiş bir itibardır.

Zaman zaman rekabette etik olmayan durumlara şahit olmuyor da değiliz. Ancak biz olaylara her zaman, EDMER'in dediği gibi, "**Etik Her Zaman Kazanır**" prensibiyle yaklaşmaya devam ediyoruz, edeceğiz.

Etik değerlerimiz, itibarımızın teminatıdır.

Eylül ayında görüşmek üzere.

Birlikte ve Daima

Âli Kerem Alptemoçin
Erkurt Holding Yönetim Kurulu Başkanı



ETİK DEĞERLERİMİZ TESCİLLENDİ

"Etik değerlerimiz, itibarımızın teminatıdır" bilinciyle faaliyetlerine yön veren holdingimiz, Etika 2019 Ödülü'ne layık görüldü.

Etik Değerler Merkezi Derneği'nin (EDMER) düzenlediği ve bir seçici kurulun ülkemizin önde gelen kuruluşlarını değerlendirdiği proje kapsamında, "Türkiye'nin Etik Şirketleri"nden biri seçildik. Erkurt Holding ile birlikte sanayi, iletişim, bankacılık vb. sektörlerin önemli kuruluşlarının yer aldığı yirmi dört şirkete ödülleri, Eylül ayında gerçekleşecek bir törenle takdim edilecek.



DİJİTAL YÜZÜMÜZ YENİLENDİ

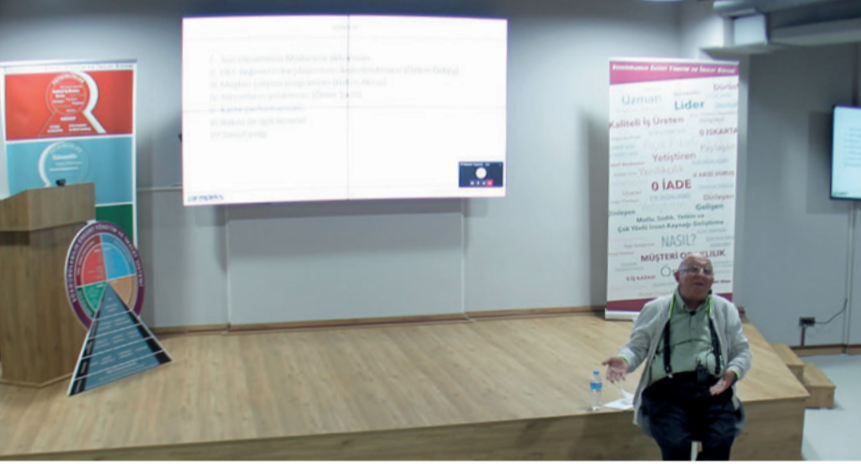
Şirket birleşmelerimizle daha büyük ve güçlü bir yapıya evrilen Formflex'in kurumsal web sitesi, "Being Global" vizyonumuzu yansıtan bir tasarımla yenilendi. Yeni web sitemiz, dinamik bir arayüzle ve dijital kullanıcı deneyimi trendlerine göre hazırlandı.



FORMFLEKS MÜDÜRLER KURULU TOPLANTISI

1 Temmuz tarihinde, Formfleks CEO'muz Dr. Nazım Serhatlı'nın liderliğinde Formfleks Müdürler Kurulu Toplantısı'nın ikincisi Gelişim Atölyemizde gerçekleştirildi.

Toplantıda, pandemi sürecinde fabrikalarda kurallara uyum, üretim performansları ve yatırım faaliyetleri görüşüldü.



Y² YETENEK YÖNETİMİ SİSTEMİ BAŞLADI

KariyERkurt gelişim uygulamalarımızdan biri olan Y² Yetenek Yönetimi Sistemi, 19 Haziran tarihinde İnsan Kaynakları Müdürümüz Funda Karagöz tarafından Gelişim Atölyemizde gerçekleşen bir toplantıyla tanıtıldı.

"Kariyerin İçin Yola Çık, Başarının Yolu Açık" sloganıyla başlayan uygulamanın açılış toplantısına, tüm yerleşkelerimizden ofis çalışanlarımız da online olarak katılım gösterdi.

Sürdürülebilir Erkurt Yönetim ve İmalat Sistemi esas alınarak tasarlanan bu sistemde; 'Çalışan' bölümünde yer alan yetkinliklerle çalışan profili güçlendirilip 'Being Global' vizyonuna daha emin adımlarla ilerlenmesi hedefleniyor.



G² GENÇLERİ, MENTEELİK EĞİTİMİNE KATILDI

24-25 Haziran tarihlerinde, G² “Gençler Geleceğimizdir” programımız kapsamında, proje grubumuza Mentelik Eğitimi düzenledik.

Eğitimde, Baltaş Grubu Eğitim Program Yöneticisi Tahsin Birgen; mentelik sürecinin amacını, birey ve kurum için yararlarını ve mentee olmak için gereken özellikleri gençlerimize anlattı.



ORYANTASYON EĞİTİMLERİMİZ BAŞLADI

Pandemi süreci sebebiyle zorunlu olarak ara verilen toplu katılımlı Oryantasyon eğitimimizin ilkini, 26 Haziran tarihinde Gelişim Atölyemizde düzenledik.

Aramıza yeni katılan iş arkadaşlarımızın sosyal mesafe kuralları çerçevesinde bir araya geldiği eğitimde, holding müdürlükleri tanıtılırken, üretim faaliyetlerimiz ve ürünlerimizden bahsedildi.



DMAIC PROJELERİMİZ DEVAM EDİYOR

İki yıldır devam eden DMAIC projelerimizin yeni dönem eğitimleri, 23-24 Haziran tarihlerinde Gelişim Atölyemizde düzenlendi. Süreç sahipleri ve DMAIC proje sponsorlarının katıldığı eğitimlerde, katılımcılarla sponsor ve süreç sahibinden beklenen roller, değişim ve liderlik kavramları üzerine beyin fırtınası yapıldı.



KURUMSAL RİSK YÖNETİMİ EĞİTİMİ

17 Haziran tarihinde, yöneticilerimizin katılımıyla Kurumsal Risk Yönetiminin Önemi ve Şirketlerde Maruz Kalınan Riskler Eğitimi düzenledik.

KPMG Akademi tarafından online olarak verilen eğitimde; risk yönetimine yönelik temel kavramlar, kurumsal risk yönetimi ve yönetim aşamaları, şirketlerin odaklanması gereken riskler ele alındı.

KVKK FARKINDALIK EĞİTİMİ

Haziran ve Temmuz aylarında, KVKK-Kişisel Verilerin Korunması Kanunu'nun uygulama alanları ve getirdiği yükümlülüklerle ilişkin tüm ofis çalışanlarımızın katılımıyla KVKK Farkındalık Eğitimi düzenledik.

Rasyotek KVKK Danışmanı Av. Safa Ekşi tarafından online olarak verilen eğitimde; kanunun amacı, uygulama alanları, örnek uygulamalar, kişisel veriler ve saklama koşulları gibi bilgiler çalışanlarımıza aktarıldı.



FORMFLEKS ADAPAZARI ŞUBE BELGELENDİRME DENETİMİ

19 Haziran tarihinde, Formfleks Adapazarı Şube'nin ISO 14001 Çevre Yönetim Sistemi kapsamındaki belgelendirme ara denetimi, KAS-CERT firması tarafından gerçekleştirildi. Fehmi Şükrü Demirci tarafından yapılan denetim sonucunda, sıfır uygunsuzlukla belge devamlılığı başarıyla sağlandı.



'YENİ NORMAL'DE EĞİTİM ve GELİŞİM

20. yüzyıla damgasını vuran Abraham Maslow, kendi adı ile anılan "Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi" veya "Maslow Piramidi" kuramıyla tanındı ve 1970'teki vefatına kadar verdiği onlarca eserle hümanistik psikolojinin üstadı haline geldi. Bir eğitmen olarak beni en etkileyen cümlesi ise şöyle: **"Yaşadığımız her an önümüzde iki seçenek vardır; gelişime doğru bir adım atmak ya da güvende hissetmek için bir adım geri kalmak."**



İnsan her ne kadar var olanı koruma eğiliminde olsa da pandemi sürecinde pek çok kişi güvende olduğu suları bırakıp gelişime doğru adım atma cesaretini gösterdi ve göstermeye de devam ediyor. Kimileri üniversitelerin açık kaynak derslerine kaydoldu, kimileri kişisel gelişimi için eğitim platformlarına abone oldu, kimileri ise fiziksel ve ruhsal sağlık bütünlüğü için yoga ve pilates gibi fiziksel aktiviteleri online platformlarda deneyimledi.

Bir Şaman öğretisi şöyle der:

"Doğada hiçbir şey kendisi için yaşamaz.
Nehirler kendi suyunu içemez.
Ağaçlar kendi meyvelerini yiyemez.
Güneş kendisi için ısıtmaz.
Ay kendisi için parlamaz.
Çiçekler kendileri için kokmaz.
Toprak kendisi için doğuramaz.
Rüzgâr kendisi için esmez.
Bulutlar kendi yağmurlarından ıslanmaz.
Doğanın anayasasında ilk madde şudur:
Her şey birbiri için yaşar.
Birbiri için yaşamak, doğanın kanunudur."

Yaşadığımız pandemi sürecinde gördük ki önceden ücret ödeyerek üye olduğumuz eğitim platformları, Türkiye'nin hatta dünyanın önde gelen eğitmenleri, konuşmacıları tüm bilgi kaynaklarını ücretsiz erişime açtı. Hepimiz bilgiye zahmetsizce eriştik, her akşam bir hatta birden fazla canlı yayına katılıp kendimizi geliştirdik. Şimdi paylaşım zamanı. Yaşadığımız bu süreci, nadasa bırakılmış toprağın artan verimliliğine benzetiyorum. Şimdi, edinilen bilgilerin kullanılması ve bereketlendirilmesinin zamanı.

Online ortamlardan, önlemlerimizi alıp kaldığımız yerden doğada devam etmenin zamanı geldi. Bütünsel sağlık için fiziksel ve ruhsal aktivitelerimizi online platformlardan bahçelere taşımamızın; sosyal medya paylaşımlarından sıyrılıp sosyal mesafeyi koruyarak çevremizle paylaşmanın zamanı geldi.

Pek çok kurum, aktiviteler için yeni dönem hazırlıklarını yapıyor. Biz de içinde bulunduğumuz bu süreçte tüm çalışanlarımıza erişeceğimiz yeni platformlar oluşturduk. Online eğitimlerimizin verimliliğini ve takip edilebilirliğini artırmak için yeni projeler geliştirdik.

Hepimiz bu yeni eğitim modellerine uyum sağlamayı kısa sürede başardık ve aslında alışkanlıklarımızı dönüştürdük. Yeni normaldeki yeni alışkanlıklarımız için tek yapmamız gereken, aslında neleri nasıl yapmamız gerektiğini keşfetmek.

Nazlı Zeynep Şahnaoğlu

Erkurt Holding Eğitim ve Gelişim Şefi

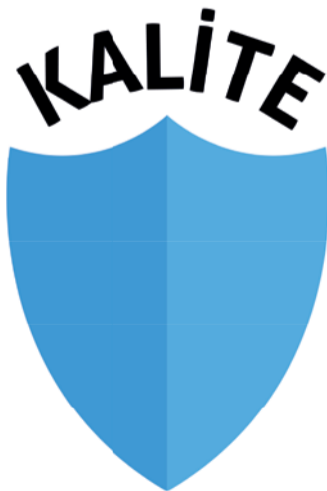
YÖNETİM SİSTEMLERİNİN İŞ HEDEFLERİNE KATKISI

Sürekli değişen çevre koşullarında faaliyet gösteren işletmelerin başarısı sermaye, büyüklük, örgütsel yapı gibi faktörlerden çok, bilginin elde edilmesine ve bu bilginin işletme amaçları doğrultusunda kullanılmasına bağlıdır. Günümüzde kalite anlayışının yanı sıra yönetim sistemleri de bilginin işlenmesi ve yayılımı için kuruluşlara önemli bir altyapı sağlayabilmektedir.



Yönetim Sistemleri dokümantasyon, standardizasyon ve kurumsallaşmanın yanında; müşteri odaklılık, müşteri memnuniyeti, tedarikçi ilişkileri, risk yönetimi, doğru planlama, kaliteli iş üretimi, işletme içi yetki ve sorumlulukların tespiti, veriler ve istatistiksel ölçümler doğrultusunda durum analizleri yapılması ve geleceğe yönelik kararlarda bu analiz sonuçlarının kullanılması gibi faydalar da sağlamaktadır.

Yönetim sistemleri fırsat yaratan, fırsatı değerlendiren ve yenilikçi olmak için sürekli iyileştiren bir yapıdadır. Bu yapının temel taşları; “sonuçlara yönlendirme, müşteri odaklılık, liderlik ve amacın tutarlılığı, süreçler ve verilerle yönetim, çalışanların geliştirilmesi ve katılım, sürekli öğrenme, yenilikçilik ve iyileştirme, ilişkilerin geliştirilmesi, toplumsal sorumluluk, insana ve topluma saygı” kavramlarından oluşmaktadır.



İşletmeler, kendilerini rakip işletmelerden farklılaştırmalarına yardım edecek yeni yönetim teknikleri uygulamaktadırlar.

Otomotiv sektöründe yönetim sistemleri yaklaşımı, hem müşterilerin daha kaliteli hizmet beklentisi hem de hizmet maliyetlerinin düşürülmesi hedeflerini karşılamaktadır. Peter Senge’in de dediği gibi; “Yüksek kalite ve düşük maliyet, ancak sistem sayesinde başarılabilir.”

IATF 16949 Otomotiv Kalite Yönetim Sistemleri, ISO 9001 Kalite Yönetim Sistemleri, ISO 14001 Çevre Yönetim Sistemleri, ISO 45001 İş Sağlığı ve Güvenliği Yönetim Sistemleri sahip olduğumuz ve sürekli geliştirdiğimiz sistemlerdir.



IATF 16949

Büyüyen küresel rekabet, otomotiv endüstrisindeki şirketleri de kalite ve verimliliğin daha da artırılması yönünde zorlamaktadır.

IATF 16949 Otomotiv Kalite Yönetim Sistemi, dünyanın lider otomobil üreticilerinin bir araya gelerek oluşturdukları Uluslararası Otomotiv İş Gücü Platformu tarafından geliştirilmiş olan global bir sistem standardıdır. Bu standardın amacı otomotiv ile ilgili kaliteli ürün tasarımı, geliştirilmesi, üretimi, montajı, servisi ve tedariki hizmetlerinde riskleri en aza indirerek ve fırsatları mükemmelliğe “0 ıskarta” ile dönüştürerek, müşteri memnuniyetinde en üst seviyeye ulaşmaktır.



ISO 9001

Uluslararası Standartlar Örgütü (International Organization for Standardization) ISO 9001 Kalite Yönetim Sistemi Standardı'nı oluşturmuştur. Bu standart, risk ve fırsatların farkında olunmasını ve bu doğrultuda yeni yaklaşımların geliştirilerek riskten kaçınmayı, aynı zamanda fırsatları değerlendirerek işletme etkinliğini hedeflemeyi ve müşteri memnuniyetinin geliştirilmesi için iyileştirilmiş prosesler gibi iyileştirme fırsatlarının belirlenmesini gerçekleştiren bir sistemdir.



ISO 14001

Global pazarda var olabilmek, insana verilen değer ve saygıyla ölçülmektedir. Bugünün tüketicisi, beklenti ve ihtiyaçlarının en üst düzeyde karşılanmasının yanı sıra, kendisine, yaşadığı çevreye ve dünyaya değer verilmesini, saygı gösterilmesini talep etmekte ve piyasada bunu sorgulamaktadır. ISO 14001 Çevre Yönetim Sistemi, ürünün hammaddeden başlayıp nihai ürün haline getirilerek müşterilere sunulmasına kadar geçen sürecin her aşamasında çevresel faktörlerin belirlenmesi ve bu faktörlerin gerekli muayeneler ve önlemler ile kontrol altına alınarak çevreye verilen zararın en aza indirilmesini sağlayan bir sistemdir.



ISO 45001

İnsanın hayatındaki tüm kayıplar önemlidir. Kaybedilen para, mal, mülk ve diğer sabit kıymetler geri kazanılabilir değerlerdir.

ISO 45001 İş Sağlığı ve Güvenliği Yönetim Sistemleri'nin temel hedefi "0 İş Kazası"dır. Bu standart, insanı işin yürütülmesi sırasında, çeşitli nedenlerden kaynaklanan, sağlığa zarar verebilecek kaza ve diğer etkenlerden korumak ve daha iyi çalışma ortamı sağlamak amacıyla yapılan sistemli ve bilimsel çalışmaları içerir.

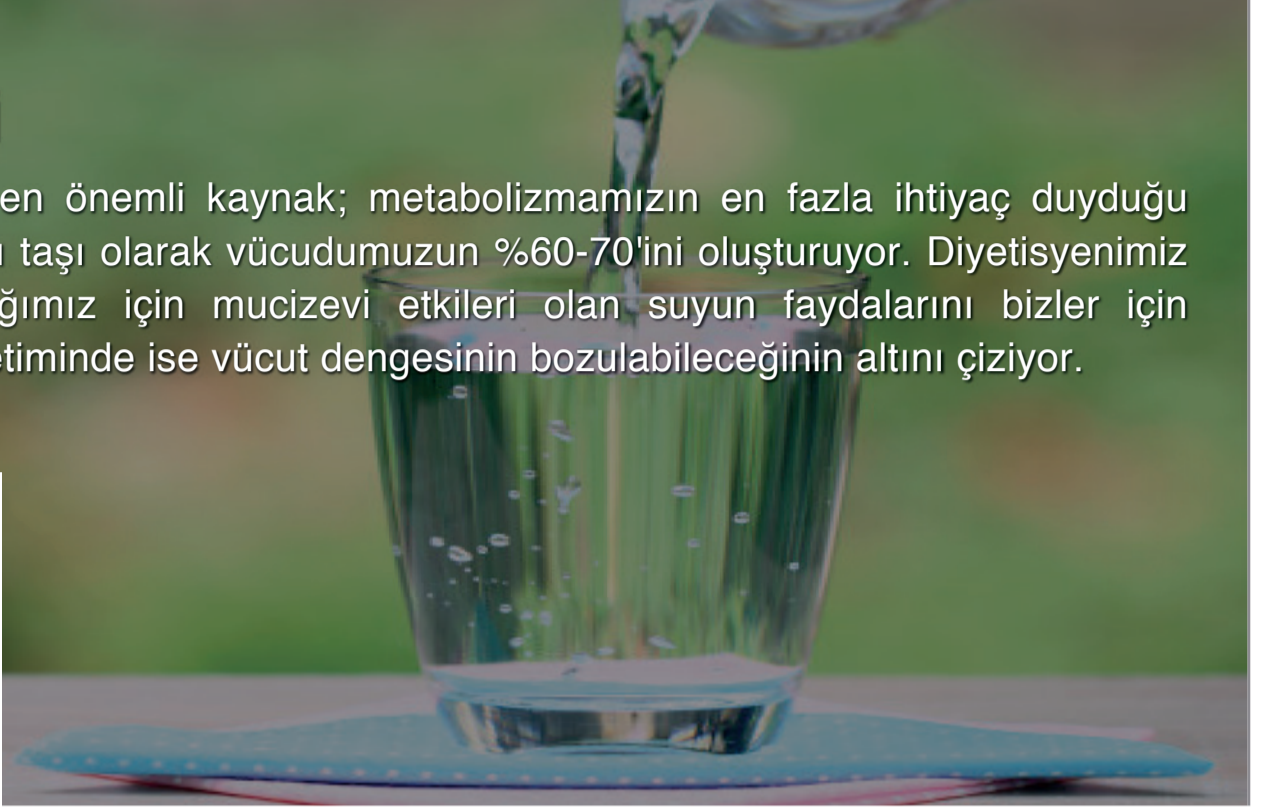
Yönetim sistemleri standartlarının faydaları; 0 ıskarta, 0 iş kazası, 0 çevre kazası, 0 arıza duruş, maliyetlerde düşüş, yeni ürün geliştirme, mutlu personel, daha iyi firma içi iletişim, bölümler arası işbirliği, problemleri tespit edebilme konusunda iyileşme, iyileşen dokümantasyon, kalite bilincinin oluşması, 0 müşteri şikâyeti, satışlar ve pazar payında artış, müşteri sayısında artış, müşteri ilişkilerinde iyileşme, algılanan kalitede iyileşme ve müşteri tatmini, rekabet avantajı, iyileşen firma imajı ve dış pazarlara açılma fırsatıdır. Gerçekten de bu yararlar göz önünde bulundurulduğunda, yönetim sistemlerinin kâğıt üzerinden çıkıp uygulamaya dönüşmesinin, işletmelerin globalleşmesinde ve iş hedeflerine ulaşılmasında anahtar rol oynadığı ortaya çıkmaktadır.

Çağla Altun

Erkurt Holding Kalite Sistemleri Kıdemli Uzmanı
VDA 6.3 Proses ve VDA 6.5 Ürün Denetçisi

SUYUN MUCİZESİ

Yaşamın devamlılığı için en önemli kaynak; metabolizmamızın en fazla ihtiyaç duyduğu madde olan su, temel yapı taşı olarak vücudumuzun %60-70'ini oluşturuyor. Diyetisyenimiz Selenay Kütüklüler, sağlığımız için mucizevi etkileri olan suyun faydalarını bizler için sıralarken, yetersiz su tüketiminde ise vücut dengesinin bozulabileceğinin altını çiziyor.



Su, canlıların yaşamında hayati öneme sahiptir. Dünya üzerindeki biyolojik yaşamı ve insan vücudundaki tüm faaliyetleri ayakta tutan sudur.

Su, insan vücudunun üçte ikisini oluşturur. Yaklaşık olarak, beynin %73'ü, kanın %82'si, akciğerlerin %83'ü sudur ve insan su olmadan sadece birkaç gün yaşayabilir.

Suyun vücuttaki işlevleri arasında sindirim, emilim, dolaşım, ağızda tükürük salgınımı, besin maddelerinin taşınması ve vücut sıcaklığının korunması yer alır. Vücutta normal sıvı hacminin korunması için günlük sıvı alımının günlük sıvı kaybına eşit olması gerekir. Sıvı dengesini kaybetmemek için, su içmek oldukça önemlidir.

Genel olarak suyun ne zaman içildiği önemli değildir ve bunun bir kuralı yoktur. Günün her saati su içebilirsiniz, siz yeter ki su içiyor olun.



Bol su tüketimi, metabolizmayı çalıştırarak günlük harcanan kalenin artmasını sağlar. Her öğünden önce bir bardak su içmek masadan daha az kalori alarak kalkmanıza yardımcı olur. Midenizi dolduran su, yemeğin ardından daha uzun süre tok hissetmenizi sağlar ve diğer öğüne kadar iştahınızı azaltır.

Kadınların günde ortalama 2 litre, erkeklerin ise 2,5 litre su tüketmeye ihtiyacı vardır. Su içmek için susamayı beklememeliyiz.



Su, kasların çalışmasına yardımcı olur. Su tüketimi azaldığında, sıvı ve elektrolit dengesini koruyamayan hücreler büzülür ve bu da kasların yorulmasına sebep olur. Araştırmalar, kas hücrelerinde yeterli sıvı bulunmadığı zamanlarda kasların iyi çalışmadığını ve bu durumun hayat kalitesini düşürdüğünü ispatlamıştır.

Egzersiz yaparken de vücuda yeterli miktarda su almak önemlidir. Terleme yoluyla kaybedilen suyun yerine, tekrardan su takviyesi yapılabilmesi için egzersiz esnasında düzenli aralıklarla su içilmesi gerekir.

Su içmek, cildin sağlıklı olmasını da sağlar. Cilt bol miktarda su içerir ve dış etkenlere karşı koruyucu bariyer görevi görür. Su, cildin sağlıklı ve parlak görünmesini sağlayan tek doğal unsurdur.

Böbreklerin düzenli çalışmasına yardımcı olan su, hücrelerden toksinleri temizler. Vücudun ana toksini, idrarda atılmak üzere böbreklerden geçen ve suda çözünen bir atık olan kan üresi azotudur. Su tüketimi yeterli olduğu sürece, böbrekler vücudu toksinlerden arındırıp temizler. Bu sayede idrar serbestçe akar, berrak renkte ve kokusuz olur. Vücuda yeterli su alınmadığında, idrarda renk koyulaşması ve koku meydana gelir.

Vücutta su kaybı sadece idrar yoluyla gerçekleşmez. Ter, solunum ve dışkı da su kaybı yaratır. Sıcak havada nefes alıp vermek bile vücuttaki su miktarını azaltır.

Yaz mevsiminin başlamasıyla birlikte, gün geçtikçe sıcaklar etkisini artırıyor. Bedenin serinlemesi için solunan hava ve içilen su bu dönemde kritik önem taşıyor. Yaz mevsiminde klimalı ortamlar serinlik hissi verse de aslında yapay olarak serinlendiği için kuruyan cilt daha fazla suya ihtiyaç duymaktadır. Bu yüzden yaz günlerinde odanın içi serin olsa bile su tüketimi azaltılmamalıdır.



Her yemek sonrası, tatlı yemeden “doydum” diyemiyor olabilirsiniz. Hatta bazen gece çikolata yemeden uyuyamaz halde de olabilirsiniz. Bu durumun asıl nedeni vücudun susuz kalmasıdır. Elbette bu durumu lehimize çevirmek mümkün. Tatlı yemek istediğiniz her an su içip tatlı tüketmemeye gayret edin. Zamanla tatlı krizlerinin azaldığını siz de fark edeceksiniz.



Sağlıklı bir şekilde kilo vermek veya kilo almak, sindirim ve bağırsak problemlerinizi çözmek için mucizevi bir ilaç veya sihirli değnek aramanıza gerek yok. Sadece vücudunuzun ihtiyacı olan **su miktarını doğru şekilde** sağlayarak tüm şikâyetlerinizden kurtulabilirsiniz.

Sağlıklı günler dilerim.

Selenay Kütüklüler
Diyetisyen

Günlük sıvı tüketiminde, her birey kendi alışkanlıkları doğrultusunda seçim yapıp, farklı içecekleri farklı miktarlarda tüketiyor. Kimileri sadece su içerken kimileri çay ve kahveyi sudan daha fazla tüketiyor. Bu konuda yapılan araştırmalarda, günlük sıvı ihtiyacının daha büyük bir kısmını sadece sudan alan kişilerin genel olarak daha sağlıklı oldukları gözlenmiştir.

Bir başka araştırmada 12 bin kişinin su içme alışkanlığı izlenmiş ve daha fazla su içen kişilerin lif oranı yüksek, kalorisi düşük besinler tükettiği sonucuna varılmıştır.



normal
yeninormal



YENİ NORMAL ve KORONAVİRÜS TEDBİRLERİ

Sağlık Komitemiz, Koronavirüs salgınıyla mücadelede alınan tedbirlerin aşama aşama kaldırılmasıyla başlayan “yeni normal” süreci ve bu süreçteki tedbirleri yorumladı. Hekimlerimiz, salgının sona erdiği düşüncesiyle tedbiri elden bırakmanın, elde edilen tüm kazanımları boşa çıkaracağını vurguladı.

Koronavirüs pandemisi tam olarak kontrol altına alınamadığı ve henüz virüse karşı etkili bir tedavi veya aşı bulunamadığı için risk hâlâ devam ediyor. Bu salgının boyutu ve geleceği, virüsün insanlar arasında hızlı ve kolay bir şekilde yayılmasına bağlı olmakla birlikte, önümüzdeki senelerde, Covid-19’un her yıl grip gibi görülmesi konusunda endişeler yaşanıyor.



2019 yılı Aralık ayından itibaren, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından pandemi ilanına neden olan bu salgının, özellikle hava sıcaklığının artmasıyla birlikte gidişatı merakla izlenmektedir. Yapılan araştırmalar ve bilim dünyasının öngörülerini çok farklı senaryolar olabileceğini göstermektedir. Virüsün daha sıcak ortamlarda daha uzun yaşayamayacağını ifade eden olumlu araştırmacıların yanı sıra, havanın ısınmasıyla bu virüsün ortadan kalkmasının mümkün olmadığını, virüsün yaz mevsiminde yok olması halinde bile kış mevsiminde tekrar aktive olup belirli bölgelerde yayılabileceğini, daha önce de MERS virüsünün Suudi Arabistan’da yılın en sıcak ayı olan Ağustos’ta yayıldığını ifade eden bilim insanları bulunmaktadır. Her şeye rağmen bu hastalığın, insanların kapalı mekânlarda daha az zaman geçirdiği ve özellikle okulların kapanmış olduğu yaz mevsiminde daha az yayılmasına neden olacağı makul bir görüş olarak karşımıza çıkmaktadır.

Ülkemizdeki etkili takip ve tedavi yöntemleri neticesinde, Haziran ayı itibarıyla dünyada devam eden salgın şartlarından en az etkilenecek şekilde, “normalleşme süreci” olarak adlandırdığımız planlı ve kontrollü bir sosyal hayata başlamış bulunmaktayız. Ancak salgının sona erdiği düşüncesi, tedavide elde ettiğimiz başarıya güvenerek hastalığın ciddiyetinin unutulması ve risk grubunda olanların tedbirleri gevşetmesi gibi durumlar elde ettiğimiz bu güzel kazanımları boşa çıkaracaktır. Bu süreçte tedbirleri elden bırakmamak, toplumun ve çalışma hayatının daha sağlıklı hale gelmesine ve yavaşlayan üretimin hızlanmasına önemli katkılar sağlayacaktır.

Pandemi dönemiyle birlikte iş sağlığı ve güvenliği kapsamında bizim işletmelerimizde de alınan ve normalleşmeyle birlikte uzun bir süre daha devam etmesi gereken, belki de yeni hayat düzeninde artık kalıcı hale gelecek Koronavirüs tedbirleri kapsamında;

- İl Pandemi Kurulu ve/veya İl Sağlık Müdürlüğü’nün kararları güncel olarak takip edilmeli,
- COVID-19 pandemisi sırasında verilen eğitimler güncellenerek sürdürülmeli, mümkünse toplantı ve eğitimlerin uzaktan eğitim ve telekonferans gibi yöntemlerle yapılması sağlanmalı,



- Yeni normalleşme sürecinin daha sağlıklı yönetilmesi için işletmelerde, idari yöneticiler ve sağlık elemanlarının da dâhil olduğu çok disiplinli bir kurul oluşturulmalı,
- Risk değerlendirilmesi ve acil durum planları pandeminin güncel durumu dikkate alınarak düzenlenmeli,
- Çalışanların doğru ve açık bilgilendirilmesi ve etkin bir işletme takibi için iletişim sistemi oluşturulmalı,
- İşletmede günlük ateş ölçümleri yapılmalı ve çalışanlar işe dönüş süreçlerinde Koronavirüs bulguları (öksürük, soğuk algınlığı, vücut ağrıları, ishal, halsizlik, son iki hafta içinde herhangi bir yere seyahat öyküsü ve kişisel koruyucu ekipman kullanmadan Koronavirüs hastası ile temas) açısından sorgulanmalı,
- Çalışanların hastalanma olasılığı göz önüne alınarak iş gücü planlaması yapılmalı,
- Sosyal mesafe kuralını gözeterek çalışma yöntem ve şekilleri; kabul edilecek çalışan sayıları yeniden gözden geçirilmeli ve gerekli düzenlemeler yapılmalı,
- Ofis, bekleme alanları, yemekhane ve asansör gibi toplu alanlar sosyal mesafe kurallarına göre yeniden düzenlenmeli, uygun geçiş işaretlemeleri yapılarak mesafenin korunması sağlanmalı ve kalabalıklaşma önlenmeli,



- Yemekhane girişinde lavabo veya el antiseptiği olmalı, yemekhanede masalar ve sandalyeler arası mesafe en az 1,5 metre olacak şekilde düzenleme yapılmalı, temaslı takibinin kolay yapılabilmesi için yemek saatleri gruplara göre belirlenmeli ve mümkünse masalarda tek kişi olacak şekilde yemek yemesi sağlanmalı,
- Açık büfe yemek servisi kullanılmamalı, masalarda açıkta baharat, kürdan, tuz, ekmek bulundurulmamalı, mümkünse yiyecek ve içecekler tek kullanımlık kaplarda servis edilmeli veya bardak ve tabak gibi ortak kullanılan eşyalar her kullanım sonrasında su ve deterjanla yıkanmalı ve sonraki kullanımına kadar temiz bir ortamda saklanmalı,

- Çalışanlara günlük olarak değiştirme imkânı sunacak şekilde yeterli sayıda iş kıyafeti/üniforması temin edilmeli,
- Çalışanlara gerekli Kişisel Koruyucu Ekipman (KKE) temin edilmeli, kolay ulaşılabilecek yerlerde bulunmalı ve ekipmanların doğru kullanımı sağlanmalı,
- Misafir ve ziyaretçilerle ilgili kısıtlamalara kontrollü şekilde devam edilmeli,
- İşletme içinde bulunan herkes (idari amir, çalışan, stajyer, ziyaretçi gibi) bulunduğu süre boyunca maske takmalı,
- Fabrika içinde genel alanlar da dâhil olmak üzere uygun alanlara alkol bazlı el antiseptiği yerleştirilmeli,
- İşletmede genel alanlar dâhil tüm çalışma alanlarının havalandırma sistemleri gözden geçirilmeli ve periyodik bakımları yapılmalı,
- Toplantı salonlarında yapılması gereken toplantı ve eğitimlerin ise sosyal mesafe kuralları göz önünde bulundurularak iyi havalandırılan salonlarda uzun süre olmayacak şekilde planlanması yapılmalı,
- Salon tipi klimalar ve vantilatörler ortak kullanım alanlarında çalıştırılmamalı, merkezi havalandırma sistemleri dışındaki klima sistemleri kullanılmamalı,
- Merkezi havalandırma sistemlerinde temiz hava dış ortamdan alınmalı, havalandırma sisteminin filtrelerinin kontrolleri ve değişimleri düzenli olarak yapılmalı, pencere bulunan mekânlarda sık olarak pencere açılarak havalandırma yapılmalıdır.

Sonuç olarak, Koronavirüs pandemi sürecinde alınan basit önlemler ve planlamalar, çalışanlarımızın ve fabrikalarımızın korunmasına büyük katkı sağlayacaktır. Gelecek nesilleri etkileyecek bu süreçlerde üzerimize düşen sorumluluğun farkında olmalı, çalışma hayatı ve toplum sağlığına destek olmak adına tedbirleri elden bırakmamalıyız.

Erkurt Holding Sağlık Komitesi

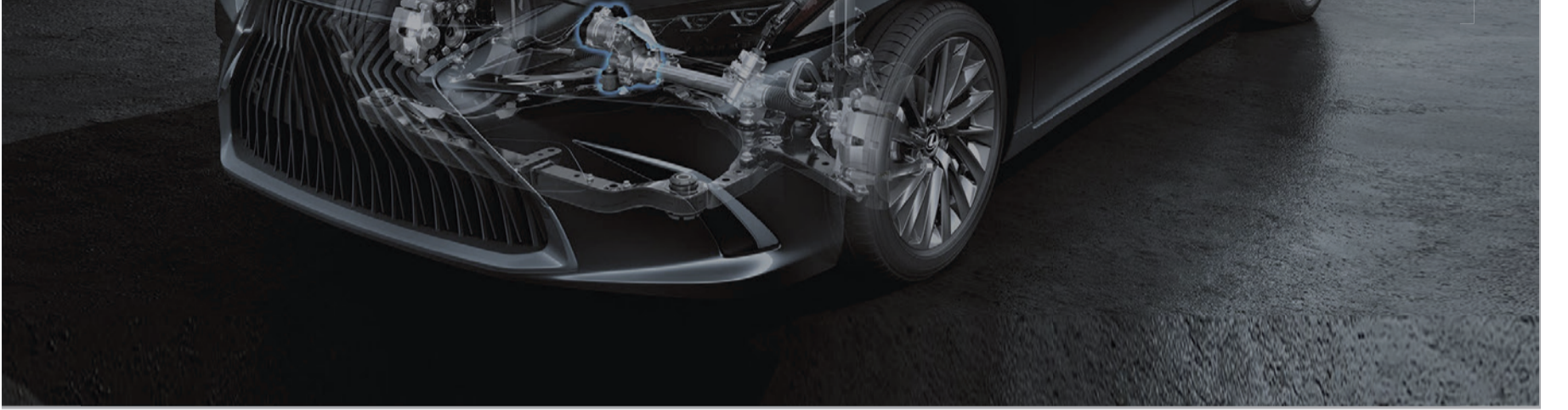
Kaynaklar:

- Soğuk Algınlığından Ölümcül Salgına! Küresel Kâbus: Koronavirüs ve Covid-19, Dr. Özlem Ak, Tübitak Bilim ve Teknik, Mart 2020 Yıl:53, Sayı: 628
- COVID-19 SALGIN YÖNETİMİ VE ÇALIŞMA REHBERİ, Bilimsel Danışma Kurulu Çalışması, 25 Haziran 2020.
- <https://covid19bilgi.saglik.gov.tr>
- <https://ailevecalisma.gov.tr/covid19>
- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

BUNU BİLİYOR MUYDUNUZ?

OTOMOTİVDE HİBRİT TEKNOLOJİSİ

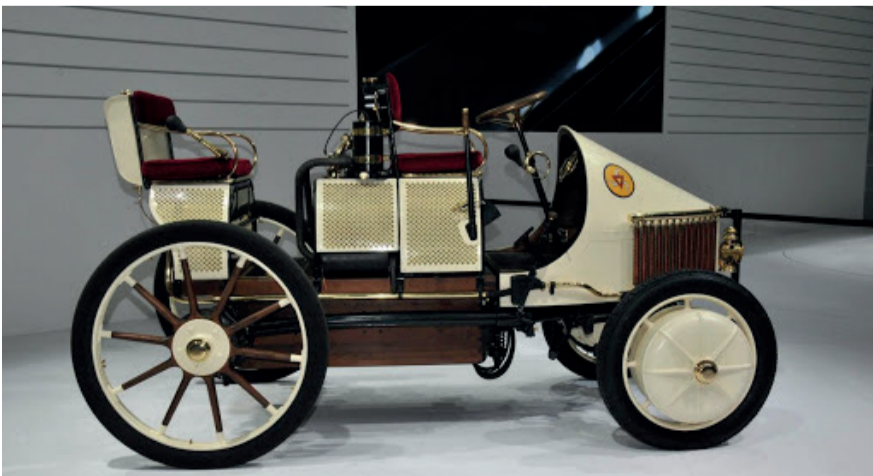
Günümüzde hayal gücünü verimlilikle buluşturan teknolojiler, üstün performans kavramını sürüş konforuyla birlikte sunuyor. Otomobil dünyasının yenilikleri, karşılığını çevre dostu hibrit otomobillerde bulurken, otomobil kullanıcılarını geleceğe bir adım daha yaklaştırmaya davet ediyor. Gelin düşük yakıt tüketimi ve zararlı egzoz gazı salınımını azaltmayı hedefleyen hibrit otomobillerin çalışma prensibini birlikte inceleyelim.



“Hibrit otomobil nedir?” sorusuna genel bir tanımlama yapmak gerekirse, özellikle trafiğin yoğun olduğu alanlarda, aracın benzin motoru yerine elektrik motoruyla çalışmasını sağlayarak, yakıt tüketiminde önemli bir tasarruf sağlayan otomobillerdir diyebiliriz. Kelime anlamı “melez” olan hibrit, otomobil kullanıcılarına elektrik ve fosil yakıt enerjisini bir arada kullanma imkânı sağlayarak otomobilin çevreye verdiği zararı azaltır.

HİBRİT OTOMOBİLLERİN TARİHİ

Günümüzde hibrit araçları otomotiv dünyasına tanıtan ve bu alanda ilk ciddi üretimi gerçekleştirerek önemli bir satış rakamına ulaşan marka her ne kadar Toyota olsa da istenildiği zaman elektrikli istenildiği zaman benzinli motorla hareket eden otomobillerin kökeni çok daha eskiye dayanmaktadır. 1902 yılında Ferdinand Porsche tarafından geliştirilen araçta, söz konusu sistem basit haliyle kullanılmıştır. Çalışmalarını Ludwig Lohner isimli Viyanalı bir fayton üreticisiyle birlikte yürüten Porsche, Mixte-Wagen adını verdiği bu arabayı 27 yaşında yapmıştır. Bu araç, tarihin ilk hibrit aracıdır ve şimdilerde müzede sergilenmektedir.



Milenyum çağına gelindiğinde, birbirine zıt gibi görünen ancak aynı amaca hizmet eden farklılıkları buluşturan hibritin, otomobil endüstrisindeki teknolojik atılımını yapan marka ise Toyota olmuştur. Geliştirdiği Toyota Prius modelinde seri üretime geçiş, 9 milyonun üzerinde hibrit otomobil satmayı başarmıştır.

HİBRİT OTOMOBİLLERİN ÇALIŞMA PRENSİBİ

Hibrit otomobillerin çalışması, içten yanmalı bir motorun elektrik gücüyle çalışan bir motorla tamamlanması prensibine dayanır. Sistemde elektrik motoru, içten yanmalı motora paralel ya da seri olarak bağlıdır. Hibrit güç düzenleyicisi, akü ve elektrik motoru arasındaki bağı kurarak aracın güç kaynağını besler. Bu tür araçların ilk çalıştırılma anında önce elektrikli sistem devreye girer. Aracın çalışması, kalkışı ve hızlanması için gereken enerji, elektrik motoruyla sağlanır. Böylece yakıt tüketiminin en yüksek olduğu bu aşamalarda, sürücüler hibrit araçlara özgü daha az yakıt kullanımı ve sessiz çalışma özelliğinden faydalanmış olur. Hibrit aküsüyle çalışan elektrik motoru ve benzin motoru, bu araçlarda aynı anda çalışabilir. Maksimum verimlilik için özel olarak tasarlanan bu sistem, hangi motorun hangi hızda devreye gireceğini otomatik olarak belirler.

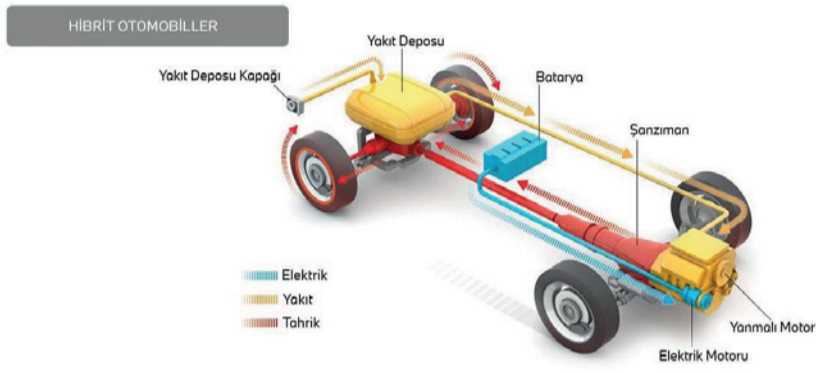
Bir hibrit motorda yer alan elektrikli bileşenler, otomobili ilerletmek için enerji kullanırlar, ancak otomobil yavaşlarken veya fren yaparken harcanmış enerjiyi geri kazanırlar. Bu yeniden kazanılan enerji, tekrar hızlanmaya başlanıldığında kullanılacak bir pil takımında saklanır. Otomobil daha yüksek hızlarda ilerlerken içten yanmalı motor kullanılır, şehir içinde ise elektrikli motor kullanılır. Tüm bunlar sayesinde yakıt tasarrufu sağlanmış olur.

HİBRİT OTOMOBİL TÜRLERİ

Otomobil üreticileri, küresel ısınma ve fosil yakıtların tükenmesi gibi değişen koşullara kayıtsız kalmayarak güç ve batarya teknolojilerindeki gelişmeleri fırsata çevirdi. Ancak, günümüzde otomotiv sektöründe çok sayıda hibrit motor çeşidi bulunmasına rağmen ağırlıklı olarak iki tür kullanılmaktadır.

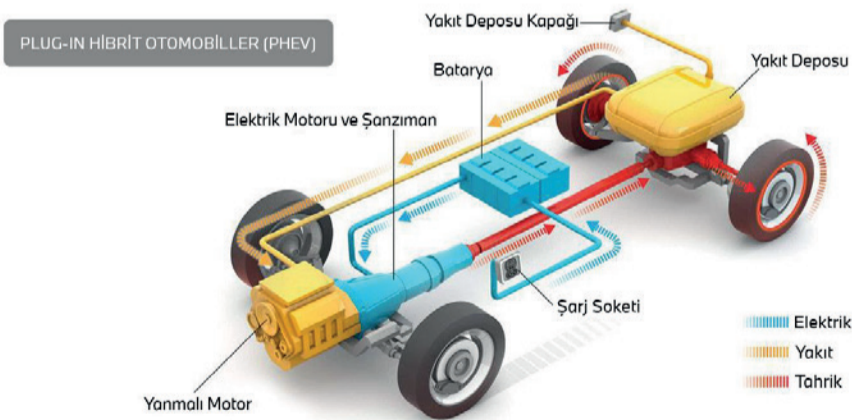
• Geleneksel Hibritler

Geleneksel hibritlerde, elektrik motoru daha düşük hızda kendi başına çalışır. Bu durum, eğer trafikte takılıp kaldıysanız ya da şehir çevresinde yavaş bir tur atıyorsanız, hiç yakıt kullanmayacaksınız anlamına geliyor. Yine de hızlanacak olursanız, benzinli veya dizel motor, elektrik motorunu takviye eder ve gerekli gücü sağlar. Motoru elektrik motoruyla birlikte çalıştırmak fazla yük olmayacağından verimlilik artar.



• Plug-in Hibritler

Plug-in Hibrit otomobilleri hibrit otomobillerden ayıran en belirgin özellik şarj edilmeleridir. Bu otomobillerde, elektrikli araçlarda olduğu gibi bir şarj kablosu bulunur. Bataryanın şarj edilme imkânı bulunmadığı durumlarda ise araç benzin motoruyla da çalıştırılabilir. Ayrıca Plug-in Hibrit, güçlü motora ve daha büyük bir pile sahiptir.



HİBRİT OTOMOBİLLERİN AVANTAJLARI

Hibrit otomobiller, kullanıcılarına düşük yakıt tüketimi başta olmak üzere birçok avantaj sağlamaktadır. Bu otomobiller, çalıştığı süre içinde kendi kendini şarj ederek kendi enerjisini üretebilir. Motorda ses ve gürültünün minimum seviyeye inmesiyle konforlu bir sürüş deneyimi, ayrıca düşük gaz salınımı sayesinde kullanıcılar için daha çevreci bir seçenek sunmaktadır.

HİBRİT OTOMOBİLLERİN DEZAVANTAJLARI

Hibrit otomobillerin avantajları olduğu kadar bazı dezavantajları da söz konusudur. Sıradan otomobillere göre satın alma maliyeti oldukça yüksek olan hibrit otomobiller, olası bir arızanın giderilmesi esnasında da yüksek maliyet çıkarabilirler. Şehir içi trafiği için oldukça kullanışlı olsalar da henüz gelişen bir teknoloji olduğu için otomobilde hız isteyen kullanıcıların beklentilerini karşılayamayabilirler.

21. yüzyılın ilk çeyreğinin sonuna, başından daha yakın olduğumuz bu günlerde bireysel ulaşımında bir devrim yaşamak üzereyiz. 20. yüzyılın başında fosil yakıtlarla enerji üreten içten yanmalı motorların kullanılmasıyla bir devrim yaşanmış, bu otomobiller çok kısa sürede tüm dünyayı sarıp herkesin hayat tarzını değiştirmişti. Aynı devrimi, bu sefer içten yanmalı motorlardan elektrikli motorlara geçişte yaşıyoruz. Elektrikli otomobillere karşı artan ilgi, büyüyen elektrikli mobilite teknolojilerine kapı aralıyor ve bu alandaki gelişmeler sayesinde otomobil üreticileri kullanıcılara sürekli genişleyen bir ürün yelpazesi sunuyor.

Kaynak: <https://www.bmw.com.tr/>

<https://www.toyota.com.tr/>

<http://tehad.org/>

<https://newsroom.porsche.com/>

Elektrikli Araç Teknolojisinin Gelişimi ve Gelecek Beklentileri, Alper Kerem, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi 5 (1): 1-13 (2014)



ETİK DEĞERLERİMİZ, İTİBARIMIZIN TEMİNATIDIR.

Yazışma Adresi: Minareli Çavuş Bursa Organize Sanayi Bölgesi Mah.

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

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



in erkurt-holding



erkurtholding



erkurt-holding



erkurtholding.com.tr