

BİZ  
**KRİZDE FIRSİTLAR**  
YARATTIK



# içindekiler

## 03

LİDERİMİZİN MESAJI

## 05

HABERLER

## 07

ÜRETİMDE VERİMLİLİK

## 08

HERKES İÇİN KVKK (Kişisel Verilerin Korunması Kanunu)

## 11

KARANTİNADA SAĞLIKLI KALMAK

## 13

KORONAVİRÜS'E KARŞI 4. ÖNLEM:  
"TEMİZLİK, MASKE, SOSYAL MESAFE VE SONRASINDA  
SAĞLIKLI BESLENME"

## 15

BUNU BİLİYOR MUYDUNUZ?  
HAYATIN "GEN" HALİ...

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,

2020 başında, E-Parola Ocak sayımıza; “Yeni bir yıla girdik. 2020. Ben bu yılı şimdiden çok sevdim. Bir kere göze güzel görünüyor. Simetrik; yirmi yirmi, demesi kolay. Daha da önemlisi bizim ilk deneme tırmanışlarımızı yapacağımız bir yıl olacak 2020.” sözleriyle başlamıştım.

Çok da iyi ve hızlı başladık 2020’ye. Derken Covid-19’un ortaya çıkmasıyla birlikte bir anda hastalık ve mesafeler girdi hayatımıza. Yeni normal olarak tanımlanan, hem insani hem de kültürel alışkanlıklarımıza ters pek çok yeni önlemlerle yaşamaya mecbur kaldık. İşlerimiz düştü. Neredeyse altı hafta üretimden uzak kaldık. Sonrasında yavaş yavaş toparlasak da Covid-19 krizinin yarattığı belirsizliğe bir de ekonomide gözlenen kur ve faiz hareketliliği eklenince, bu yılın pek çok firma için kaçınılmaz olarak kazançlı bir yıl olmayacağı aşikâr.

Tüm olumsuzluklara rağmen biz, “**Hayat Devam Ediyor**” sloganıyla duraksamadan yolumuza devam ettik. Sizlere 2020 Ocak yazımda bahsetmiş olduğum, kendimize hedef olarak koyduğumuz deneme tırmanışlarının hepsini başarıyla tamamladık. Çok detaya girmeden, konu başlıklarıyla hatırlayacak olursak;

Formfleks, Erkurt, Cemre, Taysan, Arma ve Erkurt Ar-Ge şirketlerimiz, Formfleks çatısı altında birleşti. Bu süreç hukuki olarak titizlikle takip edilmesi gereken, pek çok mali işler müdürünün veya müşavirlik bürosunun çalışma hayatları boyunca karşılaşmadıkları nadir süreçlerden biridir.

Bursa OSB’de 43 dönüm sanayi arazisi aldık. Gölcük’te 14 dönüm arazi daha alarak toplamda 25 dönüme ulaştık. Böylelikle tüzel yapımızdaki birleşmenin ardından, fiziki anlamda da kümeleşmemize olanak sağlayacak arazi altyapısını tamamlamış olduk.

Dijitalleşme yolculuğumuza hız kesmeden devam ettik. ERP altyapımızı değiştirdik ve yeni sisteme geçişimizi gerçekleştirdik. Artık mali tablolar yeni yazılım sayesinde hazırlanıyor. Önümüzdeki sene daha da gelişecek.

Mevcut müşterilerimizden yeni iş almak ve yeni müşteriler bulmak hedefimizi de gerçekleştirdik. Seat gibi, Hyundai gibi önceden çalışmadığımız yeni müşterilerimize ürün sevkiyatları başlarken, mevcut müşterilerimizden de bir süredir yapmadığımız ısı kalkanı gibi bazı kalemleri geri kazandık ve tamamen yeni yapacağımız belli ürünleri de ürün gamımıza katmayı başardık.

Vakıf faaliyetlerinde gerek atölye dersleri gerekse online derslerle, geleceğimiz olan sevgili küçüklerimizle kodlama, robotik ve ahşap işleme derslerine devam ettik ve özel İngilizce kurslarına başladık. Ayrıca okuma kulübümüz de devam ediyor.

İnsan Kaynakları kısmında G<sup>2</sup> ve Sahanın Yıldızları gibi insan kaynağımızı geliştirecek önemli programları devreye aldık. Etik Değerler Merkezi Derneği tarafından Türkiye’nin en etik şirketlerinden biri seçildik. Covid-19 Güvenli Üretim ve Hizmet Belgesi’ni aldık. İletişim Zinciri uygulamamızla birbirimize sahip çıktık. Çalışanlarımıza, komşularımıza ve sağlık çalışanlarına sosyal yardımlarda bulunduk, depremzedelere ulaştık.



Faaliyet gösterdiğimiz sektörler haricinde de güzel işler yaptık; üretimini yaptığımız siperlik, entübasyon kabinleri, N95 tipi maske, dezenfektan ve tulum gibi ürünlerle otomotiv sektörü haricinde de ürün geliştirebileceğimizi kanıtladık ve OEM Dışı Satış Müdürlüğü'nü kurduk.

“**Kurumsallaşma**” ana planının yol haritasını hazırladık. Bu yolculukta değişimin uçtan uca ve eş zamanlı yürütülmesini koordine etmek amacıyla Sürdürülebilir Erkurt Yönetim ve İmalat Sistemi (SEYİS) Müdürlüğünü kurduk. Böylelikle, SEYİS'i doküman olmaktan çıkarıp, hayatımıza entegre ederek bir kaldıraç haline getirdik.

Birleşme sonrası yeni organizasyon yapımızı da hayata geçirdik. Gerek Teknik Yatırımlar ve Teknolojik Gelişim Direktörlüğümüz gerekse de Tedarik Zinciri Direktörlüğümüz, daha önce hiç yapmadığımız şeyleri, büyük bir titizlikle, yine daha önce yapmadığımız gibi yapmaya başladılar. Üretim merkezleri grup müdürlükleri altında toplandı, yeni yapımız genel olarak benimsendi.

Üretimde temel hedeflerimiz olan 0 İş Kazası, 0 İade, 0 İskarta ve 0 Arızı Duruş yolculuğumuz büyük bir kararlılıkla devam ediyor. Tüm birimlerimizde hedefler tutturulmuş durumda. Hatta ötesinde gelişmeler var. Bu da birleşmenin ve yeni yönetim organizasyonunun doğruluğunu ispatlıyor.



**SIFIR İŞ KAZASI**  
**SIFIR ARIZİ DURUŞ**  
**SIFIR İADE**  
**SIFIR İSKARTA**

Aslında daha bir sürü şeyden bahsedebilirim. Ancak en önemlisi; biz, gerçekleşmesi seneler sürececek birçok uygulamayı eş zamanlı ve uçtan uca başlattık. Üstelik 11 ay içinde, üstelik “ne de kötü bir seneydi” diye hatırlayacağımız bir zamanda. Her şey planlandığı gibi gidiyor. Bizi başarısız kılacak temel hiçbir olumsuzluk yok. Geri kalanlar yok mu? Var. Ama onlar da iyi niyetle önde gidenlere yetişiyorlar.

Uzun lafın kisası; biz, bu krizde fırsatlar yarattık.

Vizyonumuzu, misyonumuzu benimseyen, elinden gelenin en iyisini yapan, bu büyük değişimin başarılı olması için bana yardım eden ve ekiplerine liderlik yapan arkadaşlarıma gönülden teşekkür ediyorum. Değişim ancak liderlerle yapılır. Ocak ayından itibaren başarılı ekipleri ve çalışmalarını paylaşmaya başlayacağım.

2021 umutla, sağlıkla, barışla, huzurla, istikrarla gelsin. Allah bizleri de istikametimizde başarılı kılsın.

Birlikte ve Daima!

**Âli Kerem Alptemoçin**

Erkurt Holding Yönetim Kurulu Başkanı & CEO

## 6. FARKINDALIK TOPLANTISI



Formfleks Merkez fabrikamızda 6. Farkındalık Toplantısı için bir araya geldik. Önceki farkındalık toplantılarından bugüne kadar holding bünyesindeki gelişmelerin ve 2021 hedeflerimizin aktarıldığı toplantıda Yönetim Kurulu Başkanımız Âli Kerem Alptemoçin, holdingin değişim sürecinde üçüncü evreye girdiğini ve bu toplantıyla yeni dönemin başladığını belirtti. Bu değişimde süreçlerle yönetimin bizi geleceğe taşıyacak dönüşüm mekanizması olduğunu, operasyonel mükemmellik yolculuğumuzun merkezinde yer alan SEYİS-Sürdürülebilir Erkurt Yönetim ve İmalât Sistemi ve Pillar liderleriyle müşteri odaklı uygulamaların devreye alınacağını da sözlerine ekledi.

## YÖNETİMİN SAHA GEZİLERİ



Formfleks'in Bursa, Adapazarı ve Gölcük'teki şubelerine düzenlenen ve üretim ile ilgili süreçlerin katılımıyla gerçekleşen saha gezileri, pandemi önlemleri alınarak ekim ve kasım aylarında devam etti. Erkurt Holding Yönetim Kurulu'nun da eşlik ettiği saha gezilerinde, üretim hatlarına ait verimlilik, OEE, TEEP 2, ıskarta oranları, otonom bakım, iş kazaları, arıza duruşlar, DMAIC projeleri gibi konular, işletme müdürleri ve ilgili hatların üretim uzmanları tarafından yerinde kalite alanlarında yaptıkları sunumlarla aktarıldı.

Aralık ayında da devam edecek olan ve sonrasında iki ayda bir Formfleks ve şubelerine yapılacak olan saha gezilerinde, üründe veya proseste problem varsa yerinde görülmesi ve çözüm önerilerinin yerinde ve birlikte değerlendirilmesi hedefleniyor.

## DÖRT “0” HEDEFLERİMİZİ GERÇEKLEŞTİRMEK İÇİN KARARLIYIZ



Formfleks Merkez fabrikası çalışanlarımız dört sıfır hedeflerini resmetti. “Sıfır İade, Sıfır İskarta, Sıfır Arıza Duruş, Sıfır İş Kazası” üretim hedeflerimize ulaşmak için hazırladıkları resmin parçalarını, ekip temsilcileri bir araya getirdi. Başarıya birlikte inanarak ve ekip ruhuyla ulaşabileceğimizi sembolize eden bu etkinlik, tüm çalışanlarımız için motivasyon oldu.

## EĞİTİMLERİMİZ ONLINE ORTAMDA DEVAM EDİYOR

Pandemi önlemlerimiz kapsamında tüm eğitimlerimize online ortamda devam ediyoruz. Geçtiğimiz ay süreç ve alt süreç yöneticileri tarafından verilen prosedür ve talimatlar, VDA 6.3 ve Sürdürülebilir Erkurt İmalat ve Yönetim Sistemi eğitimleri ile birlikte oryantasyon programı kapsamında holding müdürlükleri ile tanışma toplantıları da çevrim içi olarak devam etti.

Aynı zamanda eğitimlerin zaman kısıtlaması olmadan, tüm çalışanlarımıza erişilebilirliğini sağlamak için süreç sahipleriyle talimat ve prosedürlerin video çekimlerine de başlandı.



## ÜRETİMDE VERİMLİLİK

Üretimde verimlilik kavramını parçanın üretim süresinin hedef üretim süresine oranı şeklinde tanımlayabiliriz. Verimlilik analizinde temel esas, üretim miktarını artırmak ve yeni hedef üretim miktarı belirleyerek Kaizen (sürekli iyileştirme) prensibini benimsemiş olmaktır. Verimlilik artış ve yeni hedeflerin oluşabilmesinin temel yöntemi “kayıp analizi” kavramıdır. Kayıp, nihai kullanıcının parasını ödediği ancak kullanamadığı zaman ve diğer kaynakların tümüdür.



Formfleks Merkez fabrikamızda halı bölümündeki taban ve bagaj halısı hatlarında verimlilik ve kapasite çalışmalarımızdaki kayıp analizi yöntemini iki kategori altında gerçekleştirdik.

### 1. İş Gücü Verimliliğiyle İlgili Kayıplar:

Zorunlu kayıp işlerinin (operatör adımları, parça taşıma vb. gibi) makinenin ölü zamanlarında yapılması. Örnek olarak formlama sonrası operasyonumuz olan frekans makinesinde aktif çalışma zamanında yapılan çapak alma operasyonunun formlamadaki ölü makine zamanının içinde yapılmasıyla verimlilik artışı sağladık.

### 2. Makine Verimliliğiyle İlgili Kayıplar:

Makine hareketleri nedeniyle kayıp zamanların minimize edilmesi. Örnek olarak manuel yapılan işlemlerin otomatik sistemlere çevrilmesi ile fırın ön ısıtma sürelerimizi %6,8'den %1,6 değerlerine kadar düşürdük. Üretim çevrim süresindeki tespit ettiğimiz kayıp zamanları ortadan kaldırarak makine kullanım performansımızı artırdık.

Yapmış olduğumuz analizlerin neticesinde katma değersiz iş gücü, makine ve enerji kayıplarını ortadan kaldırdığımız Eylül 2019 ile Ağustos 2020 tarihleri arasında, verimlilik ve kapasite artışı sağladık. Verimlilik paydamız olan hedefimizi 2020 Ağustos ayında yeniden belirledik.

Biliyoruz ki verimin yüksek olduğunu düşündüğümüz üretimlerde bile her zaman bir kayıp var ve bu kayıplar daha verimli bir üretim için bizim onları keşfetmemizi bekliyor.

### Mehmet Fidan

Formfleks Üretim Uzmanı (Halı Formlama İşletmesi)



## HERKES İÇİN KVKK (Kişisel Verilerin Korunması Kanunu)

Günümüzde gerek devlet kurumları gerekse özel kuruluşlar her gün binlerce kişiye ilişkin çeşitli bilgilere ulaşabiliyor. Elde edilen bilgiler, bilişim teknolojilerinde yaşanan gelişmelerin de etkisiyle, kolaylıkla işlenerek aktarılabilir. Bunun doğal bir sonucu olarak da bu verilerin korunması ihtiyacı, hepimizin gündemine taşındı.



Kişisel verilerin korunması, temel bir insani hak olan özel hayatın gizliliğiyle doğrudan bağlantılıdır. Kişilerin özel hayatının gizliliğini sağlayabilmek için üçüncü kişilerin eline geçmesinde sakınca bulunan verilerin hukuken korunması gerekir.

2010 yılında 5982 sayılı kanun ile yapılan anayasa değişikliğiyle, anayasanın 20. maddesine ilave bir fıkra eklenerek kişisel veriler, “özel hayatın gizliliği ve korunması hakkı” kapsamında anayasal güvenceye kavuştu. Söz konusu fıkrada; “Herkes, kendisiyle ilgili kişisel verilerin korunmasını isteme hakkına sahiptir. Bu hak; kişinin kendisiyle ilgili kişisel veriler hakkında bilgilendirilme, bu verilere erişme, bunların düzeltilmesini veya silinmesini talep etme ve amaçları doğrultusunda kullanılıp kullanılmadığını öğrenmeyi de kapsar. Kişisel veriler, ancak kanunda öngörülen hâllerde veya kişinin açık rızasıyla işlenebilir. Kişisel verilerin korunmasına ilişkin esas ve usuller kanunla düzenlenir.” hükmüne yer verildi.



Kişisel verilerin ilgili anayasa hükmü ile güvence altına alınması sağlanmış olmasının yanı sıra 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu'nun 7 Nisan 2016 tarihli Resmî Gazete'de yayımlanarak yürürlüğe girmesi ile birlikte de kişisel verilerimizin etkin bir şekilde korunması yolunda önemli adımlar atıldı.

Kanunun amacı; kişisel verilerin işlenmesinde, kişilerin temel hak ve özgürlüklerini korumak, kişisel verileri işleyen gerçek ve tüzel kişilerin yükümlülükleri ile uyacakları usul ve esasları düzenlemek, mahremiyet hakkının korunması ve kişisel veri güvenliği hakkının korunmasıdır.

Kişisel veri, kimliği belirli veya belirlenebilir gerçek kişiye ilişkin her türlü bilgiyi ifade eder. Kanun hükmü doğrultusunda kişisel verinin gerçek kişiye ilişkin olması gerekir. Tüzel kişilere ilişkin veriler kişisel verinin ve dolayısı ile Kişisel Verileri Koruma Kanunu kapsamında korunan menfaatin dışında kalmaktadır. Kişisel veri belirli ya da belirlenebilir gerçek kişiye ait ad, soyad, doğum tarihi, doğum yeri, telefon numarası, motorlu taşıt plakası, sosyal güvenlik numarası, pasaport numarası, özgeçmiş, fotoğraf, görüntü ve ses kayıtları, parmak izleri, e-posta adresi, hobiler, tercihler, etkileşimde bulunulan kişiler, grup üyelikleri, aile bilgileri ve sağlık bilgileri gibi her türlü bilgiyi ifade eder.

Kişisel veriler ancak ilgilinin açık rızasıyla işlenebilir. Açık rıza; belirli bir konuya ilişkin, bilgilendirilmeye dayanan ve özgür iradeyle açıklanan rıza şeklinde tanımlanır. Kanun amacı doğrultusunda veri işlemek üzere geçerli bir rıza alınması için rızanın belirli bir konuya ilişkin olması ve o konu ile sınırlı olması gerekir. Genel ifadeler ile açık uçlu ve belirsiz olan bir rızanın hukuken geçerli olduğunu söylemek mümkün olmayacaktır. Bilgilendirme, veri işlemeye ilgili bütün konularda açık ve anlaşılır bir biçimde gerçekleştirilmelidir. Bilgilendirmenin mutlaka verinin işlenmesinden önce yapılması gerekir. İşlenecek verinin niteliği, aynı zamanda bilgilendirme düzeyini belirleyecektir. Son olarak, kişinin yaptığı davranışın bilincinde ve kendi kararı olması halinde rıza usulüne uygun olarak alınmış olacaktır. Kişinin iradesini sakatlayacak her türlü durum, kişisel verilerin işlenmesi için verdiği rızayı da sakatlayacaktır.



Örneğin cebir, tehdit ve hile gibi iradeyi sakatlayan hâllerde, kişinin özgür biçimde karar vermesi mümkün değildir. Dolayısıyla bu gibi durumlarda özgür bir irade açıklamasından da bahsedilemeyecektir. Açık rızanın usulüne uygun şekilde alınması sonrasında kişisel veriler işlenebilecektir.



Bazı durumlarda ise kişinin açık rızası olmasa dahi kişisel verilerin işlenebileceği kanunda düzenlenmiştir. Kanunlarda açıkça öngörülmesi, fiili imkânsızlık, sözleşmenin kurulması ve ifası için gerekli olması, veri sorumlusunun hukuki yükümlülüğünü yerine getirebilmesi için zorunlu olması, veri işlemenin ilgili kişinin temel hak ve özgürlüklerine zarar vermemek kaydıyla veri sorumlusunun meşru menfaatleri için zorunlu olması, kişisel verilerin ilgili kişi tarafından alenileştirilmiş olması, kişisel verilerin işlenmesinin bir hakkın tesisi, kullanılması veya korunması için zorunlu olması halleridir.

Kolluk tarafından yürütülen bir soruşturma sebebiyle 2559 sayılı Polis Vazife ve Salahiyet Kanunu'nun 5. maddesi uyarınca şüphelilerin parmak izlerinin alınması; Adalet Bakanlığı'nın kişilerin ceza mahkûmiyetlerine ilişkin verilerini işleme, fiili imkânsızlık nedeniyle rızasını açıklayamayacak durumda olan kişinin kendisinin ya da başkasının hayatı veya beden bütünlüğünün korunması için zorunlu olması; bir şirketin çalışanına maaş ve sosyal haklarını ödeyebilmesi için banka hesap numarası, evli olup olmadığı, bakmakla yükümlü olduğu kişiler, eşinin çalışıp çalışmadığı bilgilerinin işlenmesi halleri açık rıza bakımından istisna teşkil eden durumlara örnek olarak gösterilebilir. Bu durumlarda kişinin açık rızası olmasa dahi kanun gereğince kişisel verilerin işlenmesi mümkün olabilecektir.

Kanun metninde ayrıca "Özel Nitelikli Kişisel Veri" terimine yer verilmiştir. Buna göre başkaları tarafından öğrenildiği takdirde ilgili kişinin mağdur olabilmesine veya ayrımcılığa maruz kalabilmesine neden olabilecek nitelikteki veriler özel nitelikli kişisel veri mahiyetinde olup, kişilerin ırkı, etnik kökeni, siyasi düşüncesi, felsefi inancı, dini, mezhebi veya diğer inançları, kılık ve kıyafeti, dernek, vakıf ya da sendika üyeliği, sağlığı, cinsel hayatı, ceza mahkûmiyeti ve güvenlik tedbirleriyle ilgili verileri, biyometrik ve genetik verilerdir.

Özel nitelikteki kişisel veriler sınırlı sayıda olup, kıyas yoluyla genişletilmesi mümkün değildir. Özel nitelikli kişisel veriler de aynı kişisel veriler gibi açık rıza alınmasıyla kayıt altına alınabilir. Açık rızanın özel nitelikli kişisel veriler açısından aranmayacağı durumlar da kanunda açıkça belirtilmiştir. Sağlık ve cinsel hayat dışındaki kişisel veriler, kanunlarda öngörülen hallerde ilgili kişinin açık rızası aranmaksızın işlenebilir. Sağlık ve cinsel hayata ilişkin kişisel veriler ise ancak kamu sağlığının korunması, koruyucu hekimlik, tıbbî teşhis, tedavi ve bakım hizmetlerinin yürütülmesi, sağlık hizmetleri ile finansmanının planlanması ve yönetimi amacıyla, sır saklama yükümlülüğü altında bulunan kişiler veya yetkili kurum ve kuruluşlar tarafından ilgilinin açık rızası aranmaksızın işlenebilir.

Örneğin, askerlik yapacak kişilerin bazı özel sağlık bilgilerinin ilgili kanun hükümleri uyarınca işlenmesi, yine hastanelerin, eczanelerin ya da Sosyal Güvenlik Kurumu'nun hastalarla ilgili veri işleme bu kapsamda değerlendirilecektir.

Kişisel veriler hukuka uygun şekilde işlense dahi, verinin işlenmesini gerektiren hukuki sebep ortadan kalktığında resen ya da ilgili kişinin talebi üzerine bu veriler veri sorumlusu tarafından silinir, yok edilir veya anonim hale getirilir.

Kişisel verileri işlemeye esas teşkil eden ilgili mevzuat hükümlerinin değiştirilmesi, taraflar arasındaki sözleşmenin hiç kurulmamış olması, sözleşmenin geçerli olmaması, sözleşmenin kendiliğinden sona ermesi, sözleşmenin feshi veya sözleşmeden dönülmesi, kişisel verilerin işlenmesini gerektiren amacın ortadan kalkması, kişisel verileri işlemenin sadece açık rıza şartına istinaden gerçekleştiği hallerde ilgili kişinin rızasını geri alması, kişisel verilerin saklanması gerektiren azami sürenin geçmiş olmasına rağmen, kişisel verileri daha uzun süre saklamayı haklı kılacak herhangi bir şartın mevcut olmaması halleri buna örnek olarak gösterilebilir.



Kişisel verilerin korunması ve kanunda yer verilen görevlerin yerine getirilmesi amacı ile Kişisel Verileri Koruma Kurulu kurulmuştur. Kurumun görevleri; görev alanı itibarıyla, uygulamaları ve mevzuattaki gelişmeleri takip etmek, değerlendirme ve önerilerde bulunmak, araştırma ve incelemeler yapmak veya yaptırmak, ihtiyaç duyulması halinde, görev alanına giren konularda kamu kurum ve kuruluşları, sivil toplum kuruluşları, meslek örgütleri veya üniversitelerle iş birliği yapmak, kişisel verilerle ilgili uluslararası gelişmeleri izlemek ve değerlendirmek, görev alanına giren konularda uluslararası kuruluşlarla iş birliği yapmak, toplantılara katılmaktır.



Kişisel verilerin hukuka aykırı olarak işlendiğini düşünen ilgili, verilerin hangi gerekçeyle işlendiği hususunda bilgi almak ya da silinmesi talep etmek için öncelikli olarak veri sorumlusu sıfatıyla veri işleyen tüzel kişiye başvurmalıdır. Verilerin nasıl elde edildiği, hangi amaçlarla işlendiği, ne kadar süre saklanacağı, kanuni bir zorunluluk hâli bulunmadığı takdirde verilerin silinmesi ve benzeri yöndeki talepler, veri sorumlusu tarafından incelenir ve en geç 30 gün içerisinde sonuçlandırılır.

Veri sorumlusu tarafından talebin kabul edilmemesi, cevabın yetersiz olması veya süresinde başvuruya cevap verilmemesi halinde 30 gün içerisinde ve her hâlükârda 60 gün içerisinde ilgili, Kişisel Verileri Koruma Kurumu'na başvuruda bulunabilir.

Kurum tarafından gerekli incelemeler yapılmak suretiyle veri sorumlusu hakkında idari yaptırım uygulanabilir ve ilgilinin kişisel verilerinin silinmesi hususunda karar verilebilir. Unutulmaması gereken husus kuruma başvuru yapılmadan önce muhakkak veri sorumlusuna başvuru yoluna gidilmesi gerektiğidir.

6698 sayılı kanunun yürürlüğe girmesinden önce etkin bir denetim mekanizması olmaması nedeniyle bazı tüzel kişiler tarafından işlenen kişisel veriler kötüye kullanılmış ve bu da vatandaşların mağduriyetine yol açmıştır.

Cep telefonuna gönderilen reklam mesajları, ardı ardına gelen tanıtım amaçlı aramalar, kanunun yürürlüğe girmesiyle birlikte kişisel verilerin işlenmesi, sıkı şartlara bağlanmış ve etkin bir denetim yapılması mümkün hale gelmiştir.

Erkurt Holding tarafından da veri sorumlusu sıfatıyla veri siciline kayıt yükümlülüğü yerine getirilmiş ve şirket bünyesinde her türlü idari ve teknik tedbirler alınmıştır. Holding bünyesinde kişisel verilerin sağlıklı bir şekilde işlenmesi ve korunması sağlanmaktadır.

**Selin Cıbrı**  
Şirket Avukatı

## KARANTİNADA SAĞLIKLI KALMAK

Sizlere bu satırları karantinadan yazıyorum, ironik olarak bu yazımda karantina sürecinde sağlıklı olmaktan bahsedeceğim.



Buraya birkaç bilgilendirme, tavsiye ya da öneri yazmaya başlamadan önce internette literatürü kısaca araştırdım. Daha çok hobiler, okunacak kitaplar, evde yapılan egzersizler gibi gerçekten kendinizi hem fiziksel hem ruhsal olarak iyi hissetmenizi sağlayacak tavsiyelerde bulunmuşlar. Hepsine katılıyorum. Ancak karantina sürecinde, özellikle evde Covid-19 pozitif bir yakınınız varsa, siz pozitifseniz, ya da pozitif olma riskiniz yüksekse karantina süreci biraz daha zorlayıcı olabilir. Böyle bir kriz ortamında, yaşamınızı ya da sevdiğinizlerin yaşamını tehdit eden bir mesele varken, varoluşsal kaygılarınız kitap okumaktan daha ön plana geçecektir. Ve bununla başa çıkmak için biraz daha fazlasına ihtiyacınız olabilir.

Koronavirüs hayatımıza girdiğinden beri zor günler yaşıyoruz. Eski alışkanlıklarımızdan vazgeçmek zorunda kaldık, maske takmak gibi yeni alışkanlıklar edindik. Ancak şu içinde bulunduğumuz süreçte biraz daha riskli durumlarla karşı karşıyayız. Eskiden yakın olmadığımız kişilerle ilgili duyduğumuz vaka haberlerini; yakınlarımız, beraber çalıştığımız iş arkadaşlarımız için de duymaya başladık. Kısaca çember daraldı. Kötü olan ise yaşamımızı tehdit eden bu virüsü kontrol altına almamız pek mümkün gözüküyor.

Zaten asıl mesele de bu, sürecin belirsizliği ve bizim bunu kontrol edemiyor oluşumuz.

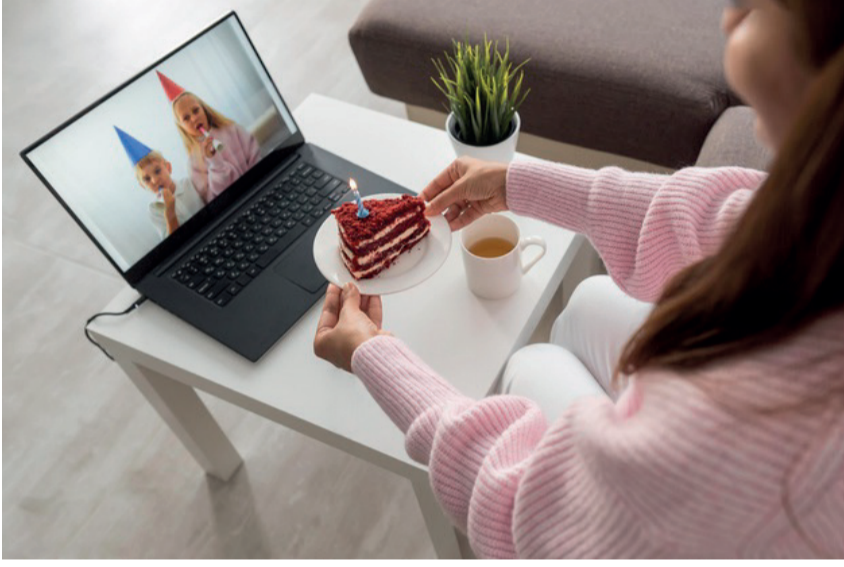
Deselerdi ki virüsü kapacaksın, ancak çok hafif bir soğuk algınlığı gibi atlatacaksın, ya da herkes kendini izole etsin 3 ay sonra bu hastalıktan kurtulacağız, o zaman kimse endişelenmezdi diye düşünüyorum. Çünkü, kontrol edemediğimiz şeyler kaygı yaratmaz, insanı asıl huzursuzluğa iten ve kaygılandıran işte budur; kontrol edemediklerimiz yani belirsizlik.



Bu nedenle karantinada durumunuz her ne olursa olsun, tavsiye edebileceğim temel şey, kontrol edemediğiniz şeyler yerine kontrol edebildiklerinize odaklanmak. Çünkü kontrol edemediğiniz belirsizliklere odaklandığımızda beynimizin orta kısmında bulunan, duygulardan ve korku merkezinden sorumlu limbik sistem devreye girer ve duygularımızla karar vermeye başlarız. Duyguların kontrolü ele geçirdiği bir yapıda sonucun ne olduğuna, âşık olan bir bireyin davranışlarını örnek verebilirim.



Ancak eğer yönümüzü kontrol edebildiğimiz meselelere odaklarsak, muhakeme yeteneğinden sorumlu ön beyin kısmı harekete geçer, böylece kaygıyı kontrol edip, daha rasyonel düşünmeye başlayabiliriz. Bu da aklımızdan geçen felaket senaryolarını engelleyebilir. Kontrol edebileceğiniz şey her neyse sizin için o uygundur. Kimisi bahçesinde çiçek diker, kimi yeni tatlılar pişirmeyi dener, kimi ise çalışarak kendini rutin hayata entegre etmeye çalışır. Sizi hangisi daha iyi hissettiriyorsa ona ağırlık vermenizi tavsiye ederim.



Son olarak, evdeki hâletiruhiyenizi korumak ve hastalığı yenmek için uykunun rolünü hatırlatmak istiyorum. Uyku düzeninize dikkat etmek sizi yalnız Covid-19'a karşı değil oluşabilecek birçok hastalığa dair de donanımlı hale getirir. Her gün aynı saatte uyuyup uyanmaya, yatmadan en az bir saat önce elektronik cihazlarla ilgilenmeyi bırakmaya, uyku saatlerinden önce yemek yememeye ya da çay kahve gibi uyarıcı besinler tüketmemeye özen göstermenizi tavsiye ederim.

Uyku hijyeni, bağışıklık sisteminin temel gereksinimlerinden biridir. Yalnız Covid-19'dan korunmak için değil sağlıklı yaşamaya devam etmemiz için de gereklidir. Eğer uyku ile ilgili daha kronik problemlerinizi varsa da bir uzmana danışmanızı tavsiye ederim.

Sağlıkla kalın...

**Selin Özcan**  
Uzman Klinik Psikolog

Unutmayın, limbik sistem karar verirse frontal korteksin ne söylediğini kimse umursamaz. Burada karar veren duygularınız değil, siz olun.

Bağışıklık sisteminin bu virüsü yenmek için çok önemli olduğunu biliyoruz ve onu korumak için ruh sağlığımızın ne kadar büyük önem taşıdığını. Unutmayın ruh ve beden sağlığı bir bütündür ve bu süreçte kendinizi korumak için kullandığınız ilaçlar, vitaminler ve sağlıklı beslenmeniz kadar ruh sağlığınız da gidişatı belirleyebilir. Bu yüzden ruhunuza iyi bakın.



## KORONAVİRÜS'E KARŞI 4. ÖNLEM: "TEMİZLİK, MASKE, SOSYAL MESAFE VE SONRASINDA SAĞLIKLI BESLENME"

Hiç şüphesiz ki salgın riskini en aza indirmek için günlük hayatımızda acil olarak devreye alabileceğimiz önlemler; maske, mesafe ve temizliktir. Bağışıklığın beslenmeyle desteklenmesi ise vücudumuzu hastalıktan korumaya yönelik önlemler arasında bir sonraki adım olarak nitelendirilebilir.



Sadece Koronavirüs ile sınırlı kalmamak üzere, virüsler her yerdedir. Bir virüsün amacı kendi DNA'sını veya RNA'sını konak hücreye -yani canlıya- yerleştirerek bölünmek ve çoğalmaktır. Bir virüsün çoğalması için en uygun ortamı bağışıklığı düşük bir organizma sağlar. Yaş, genetik faktörler, stres, kronik hastalıklar ve beslenme yanlışları virüslerle mücadelede vücudu yorgun düşürebilir. Güçlü bağışıklık için ise dengeli ve yeterli beslenmek gerekir.

İyi sağlık halinin devamlılığını sağlamak ve bağışıklık sistemini güçlü tutmak için kontrolü ele alabileceğimiz üç nokta var: "Spor/egzersiz, uyku düzeni ve sağlıklı beslenme." Koronavirüs'ü doğrudan engelleyebilecek veya tedavi edebilecek herhangi bir gıda olmadığı konusunda en baştan uyarıda bulunalım. Hem normal günlük hayatta hem karantinada hem de virüsle baş ederken sağlıklı ve dengeli beslenme adına neler yapabiliriz, bir gözden geçirelim.



Kahvaltı dâhil her öğünde sebze tüketimi ve ara öğünlerde meyve tüketimi yalnızca diyetle uygulanması gereken bir kural değil, normal düzenimizde de uygulamamız gereken bir rutindir. Sabahları domates, salatalık, biber gibi söğüş sebzelerin yanı sıra maydanoz, dereotu, roka, tere gibi bol yeşil yapraklı sebzelerin çiğ olarak tüketilmesi de biz uzmanlar tarafından sıkça tavsiye edilmektedir. Bağışıklık sisteminin en büyük yardımcısı olan C vitamini alımı için de bu sebzeler, üzerine limon sıkılarak yenilebilir. Sebze ve meyve alımında en önemli nokta mümkün olduğunca mevsiminde yetişenleri seçmek olacaktır, çünkü mevsimsel vitamin ve mineral yetersizliklerine en iyi cevabı yine bu besinler verecektir.



Oldukça dayanıklı ve besin değeri yüksek bir protein kaynağı alternatifi de kuru baklagillerdir. Yeşil-kırmızı mercimek, nohut, fasulye çeşitleri, barbunya gibi kuru baklagiller her gün tüketilebilir. Konserve olarak da alınabilecek bu ürünlerin evde hazırlanması, konserveden başka alternatifi sınırlı olabilecek ürünler düşünüldüğünde Türkiye'de önerilerin oldukça üzerinde seyreden tuz tüketiminin azaltılması açısından daha uygun olacaktır.



Yeterli ve kaliteli protein alımı da günlük beslenmemizin olmazsa olmazı. Haftada en az 2-3 kez balık yemek en başta Omega-3 olmak üzere kaliteli yağların edinimi açısından çok faydalıdır. Yine haftada 2-3 kez tavuk ve hindi gibi beyaz etlerin tüketimi de tavsiye edilmektedir. Kırmızı eti ise haftada 2 kez tercih etmeniz önerilmektedir. Hangi eti tercih ederseniz edin, pişirme noktasında dikkat etmeniz gereken şey kızartma yöntemini kullanamamanız olacaktır. Besinleri ızgara veya tencere yemeği olarak pişirerek tüketmeniz ekstra yağ alımınızı önler, gıdalarınızın kanserojene dönmemesini sağlar. Yumurta ve peynir çeşitleri de uygun koşullarda saklandığında uzun süre dayanabilen kaliteli hayvansal protein içeren gıdalardır.

Bu dönemde tüketimi sınırlandırılması gereken yiyecek ve içecekler; kan şekerini hızla yükselten şeker ve şekerli yiyecek ve içecekler, beyaz ekmek de dâhil hamur işi ürünler, işlenmiş et ürünleri ve hazır soslar, cips gibi tuzlu ürünler, patlamış mısır, tuzlu bisküvi gibi aşırı tuz içeren besinlerdir. Ekmeği öğünlerinizden çıkarmamayı; beyaz ekmek yerine tam tahıllı, tam buğdaylı veya çok tahıllı alternatifleri değerlendirmenizi tavsiye ediyorum.

Koronavirüs'ün gıdalarla bulaştığına dair bir bulgu olmasa da gıda hazırlama süreçlerinde temizliğin en üst düzeyde sağlanması; et ürünleri başta olmak üzere pişen tüm yiyeceklerin yüksek iç sıcaklığa erişmesi yani iyi pişirilmesi oldukça önemlidir. Sebze ve meyvelerin de yıkama suyuna sirke eklemeniz, birçok bakterinin ölmesini ve besinlerin daha derin temizlenmesini sağlar.



En çok gözden kaçan, unutulmuş ama maksimum düzeyde öneme sahip olan tavsiyemizi ise en sona sakladık: "Su tüketimi." Su, vücudumuzda zararlı ne varsa bunların tamamının dışarı atılmasını sağlamak için çalışan dünyanın belki de tek mucizevi içeceği. Bol su tüketimi vücuttaki toksinlerden arınmak ve metabolizmayı canlandırmak için çok önemli. Günlük yeterli miktarda su içmek bakterilerin ve virüslerin etkisiz hale gelmesine yardımcı olur. Vücut ağırlığınıza göre günlük su ihtiyacınız değişiklik gösterir. Bu ihtiyacınızı hesaplamak üzere internetteki herhangi bir arama motoruna "günlük su ihtiyacı hesaplama" anahtar kelimelerini yazarak hesaplama araçlarına ulaşabilirsiniz.

Sağlıklı ve zinde günler dilerim,

**Gözdem Başarır İphar**  
Diyetisyen

## HAYATIN “GEN” HALİ...

Genetik mirasımız, dış görünüşümüzden karakterimize, ruh halimizden hastalıklara ve hatta iş hayatındaki başarımıza kadar birçok yönden hayatımızı etkiliyor. Kimileri çok çalışarak kazanıyor, kimileriye başarmak için daha az emek harcıyor. Etrafındakiler onu şanslı sanıyor olabilir ancak asıl gerçek genlerde saklı!

Genler, ebeveynlerden çocuklara geçen ve belli bir özelliği yansıtan/aktaran kalıtım birimidir. Genlerin yapısını ve fonksiyonlarını inceleyen genetik bilimciler, yıllardır gen diziliminin insan hayatını nasıl etkilediğiyle ilgili araştırmalar yapıyor. Peki kimsenin değiştiremediği genler, gerçekten hayatımızı nasıl etkiliyor? Bu soruların üzerine düşünen Duke Üniversitesi School of Medicine'dan Prof. Dr. Daniel Belsky; “DNA'nın kaderimiz olmadığı halde nasıl biri olduğumuz ya da neleri yapabileceğimiz konusunda belirleyici bir etkisi vardır” diyerek büyük bir ekiple çalışma başlattı. ABD'de her biri başka şehirde doğmuş 918 kişinin doğumundan itibaren 49 yıllık gen haritalarını çıkardılar ve hayatlarını gözlemlədiler. Profesör Belsky ve ekibi, hazırladıkları algoritmayı deneklerden aldıkları genetiklerle, eğitim ve iş statüleri gibi benzerlikleri ayıklayarak ortaya yüzlerce yeni eşleşme çıkardı. Araştırmayla cevaplamak istedikleri sorular şöyleydi: DNA'lar ve genetik yazılımlarımız bize hayatımızla ilgili ne söylüyor ve kader diye bir şey var mı? Yoksa her şey çoktan belirlenmiş ve genlerde mi yazılı?

Belsky'nin araştırmasına göre başarının sırrı genlerimizde saklı. Hatta gelecekte iş başvuruları arasında istenen belgelerden birinin de gen haritası olacağını söylüyor. Anlayacağınız gelecekte cinsiyet eşitsizliğinin yerini “poligenik skoru eşitsizliği” alabilir!

Poligenik skor yüksekse çocuğun büyüdüğü koşullar ne olursa olsun başarıya çok çabuk ulaşıyor. Belsky sonuç raporuna şöyle not düşmüş: “Gördük ki belirli genetik değişkenlere sahip kişiler, çocukken gelişimsel ölçütlere çok daha erken ulaşmış ve ergenlikte kendilerine daha büyük hedefler koymuştu. Yetişkin olduklarıdaysa daha iyi eğitim fırsatları ve daha prestijli işler elde etmiş, daha yüksek gelirler kazanmış, ona göre evlilikler yapmış ve iyi bir servet biriktirmişti.”

Yani kalıtsal ve çevresel faktörlerden etkilenecek şekilde oluşan poligenik skor yüksekse çocuğun büyüdüğü koşullar ne olursa olsun başarıya çok çabuk ulaşıyor. Bu araştırmanın sağlaması yapıldığında sadece yüzde 4'lük bir sapma görülmüş! “Başarı genlerde saklı” diyenler haklı çıktı.

Poligenik skoru yüksek olanlar küçük yaşta bir dilde hızla uzmanlaşabiliyor ve kolayca yeni bir dili öğrenebiliyor. Okumayı ve yazmayı da yaşlılarına göre daha hızlı çözüyorlar. Parçaları birleştirme, olayları kavrama ve çözüme odaklanma yetileri hızlı geliyor. Bu konuda da daha yedi yaşındayken muazzam eserler çalabilen Mozart örnek gösteriliyor.



Çalışma arzusu da kalıtsal bir gene bağlı. Elbette çok çalışıp sıfır noktadan holding patronu haline gelen isimler de var. Uzmanlar bunu da düşünmüş ve araştırmış. Sonuç, düşük poligenikler arasında da çok başarılı ve zengin olanlar var. Bu başarıyı da çok çalışarak, eğitime ve işe daha fazla mesai harcayarak sağlamışlar. Ancak Stockholm Karolinska Enstitüsü'nün 10 bin tek yumurta ikizi üzerinde yaptığı araştırma, çalışma arzusunun da kalıtsal bir gene bağlı olduğunu ortaya çıkardı.

Poligenik skorunuz düşükse çok çalışarak arayı kapatabilirsiniz ancak çalışma isteğini sağlayan gen diziliminiz yoksa siz çoktan kaybettiniz. Çalışmayı yürüten Prof. Dr. David Z. Hambrick şöyle diyor: “Çok çalışan iki insanın başarı düzeylerinde görülen farklılığın genlerden kaynaklı olduğu anlaşılıyor. Genetik potansiyel, pratikle ancak güçlendirilir; hiç yoktan var edilemez. Başka bir deyişle insanlar ancak genetik olarak sahip oldukları yeteneği, çevresel etkilerle olgunlaştırıp geliştirebilir.” Yani çalışkanlığın da bilimsel bir nedeni var.

Karakter oluşumunda birçok etkenin rol oynadığı bilinmektedir. Elbette ki karakter oluşumunda aileden ve okuldan alınan eğitimin, içinde yaşanılan kültürün, arkadaş çevresinin etkisi yadsınamaz ama bütün bunlar var olan genetik etkinin çevre tarafından rötuşlanmış halinden başka bir şey değildir.



Vücudumuzda değişik genler tarafından kodlanan yüzlerce değişik protein ve hormon görev yapmaktadır. Bunların yapısı ve miktarı değişik karakterler oluşturabilir.

Örneğin; 11. kromozomda 1360 harf uzunluğundaki DRD4 geni, “maceracılık geni” olarak tanımlanabilir. Bu gen, dopamin adında bir protein kodlar ve bu kodlanan protein dopamin reseptörleri tarafından yakalanır ve o andan itibaren sinir hücrelerinde elektriksel sinyaller başlar ve ardından bu sinyaller bir dizi kimyasal sinyallere dönüşür. Genin bu bölgesindeki tekrar sayısı ne kadar fazla ise reseptörlerin dopamin yakalama kabiliyeti o kadar yüksek olur ki bu da dopaminin beyinde artmasını ve kişinin motivasyonunun yükselmesini sağlar. Çok yüksek motivasyon, bir süre sonra kişinin her şeyden çok çabuk sıkılmasına ve yeni maceralara yönelmesine sebep olur. Tekrar sayısı azaldıkça beyindeki dopamin miktarı da azalır ve dopamin miktarındaki bu azalma kişinin mutsuz bir ruh haline bürünmesine hatta depresyona girmesine sebep olabilir.

Evrimsel psikolojinin yaygın kanılarından biri taşıdığımız genlerin, davranışlarımızı nasıl şekillendirdiği üzerine. Peki bazı davranışların gerçekten de kalıtsal olduğunu kanıtlamak mümkün mü? Verdiğimiz tepkiler, biyolojik özelliklerimize göre önceden belirlenmiş tepkiler mi? Bu sorulara yanıt arayan en önemli bulgular, ikiz doğanlar üzerine yapılan çalışmalardan elde ediliyor.

Davranış genetiği üzerine çalışan uzmanlar, test sonuçlarının neredeyse yarısı farklılık göstermesine rağmen genetik yapının kişilik üzerinde büyük bir rol oynadığına inanıyor.

### Biyokimya ve Davranışlar

Bazı davranışların kalıtsal olduğunu kabul etmek bilimsel misyonun sonu anlamına da gelmiyor; hatta tam aksine bu bir başlangıç bile sayılabilir. Sadece genlerin davranışları etkileyip etkilemediği bilgisini kanıtlamak yetmiyor, sonraki aşamada davranışı belirleyen beyin hücrelerinin biyokimyasının hangi genler tarafından etkilendiğini belirlemek gerekiyor. Ne var ki bu konuda yapılan çalışmalar arasında da belirgin bir karşıtlık bulunuyor. Çalışmaların bazıları kalıtsal özelliklerin davranışları belirlediğini söylerken bazıları da bunun tam aksini gösteriyor.

Yine de insan davranışları üzerindeki genetik etkileri inkar etmek zor olsa da bir insanın davranışlarını basit biyokimyasal farklılıklarla açıklamak da bir o kadar imkânsız. Kişilik üzerine çalışan psikologlar, genetik etkileri, çevresel etkilerden ayrı tutmanın zor olduğunu söylüyorlar. Örneğin aynı evde büyüyen çocuklar bile farklı çevrelerde buldukları, anne-babaları tarafından farklı yaklaşımlarla karşılaştıkları ve farklı arkadaşlıklar kurdukları için farklı davranışlar sergileyebiliyor.

Sonuç olarak kişilik ile davranış arasında önemli bir fark bulunuyor. Kişilik, genetik bir miras olabilir ancak insan davranışı hiçbir zaman genetik bir miras olmuyor.

### Genetik Hastalıklar ve Modern Tıp Çözümleri

Eğer genlerinizden kaynaklı kalıtsal bir hastalık dışında yatkınlıklara bağlı risk altında olduğunuzu düşünüyorsanız, genetik test yaptırarak size özel kişiselleştirilmiş korunma yöntemleri ile sağlıklı bir süreç yaşayabilirsiniz.

Kalıtsal hastalıklar için ailede taşıyıcılık varsa ve çocuk sahibi olmayı düşünüyor ama çocuğunuzun genetik hastalıkları taşımasını istemiyorsanız, prenatal (doğum öncesi) ve preimplantasyon (gebelik öncesi) genetik tanı yöntemleriyle anormallikleri ve kromozomal düzensizlikleri öğrenebiliyorsunuz. Günümüzde sadece hamilelik döneminde değil, aynı zamanda hamilelik öncesinde de genetik testler yapılarak önlem alınabiliyor.

Kaynak:  
www.biomedya.com  
www.upliers.com  
www.yamansaglam.com  
blog.quicksigorta.com



# 2021

birlikte ve daima

“Yeni Yıl; Umutla, Sağlıkla, Barışla, Huzurla, İstikrarla Gelsin.”

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