

“Her zorluğun yanında bir kolaylık vardır”



içindekiler

03

LİDERİMİZİN MESAJI

05

HABERLER

10

ERKURT SOSYAL AĞ

11

UÇTAN UCA TASARRUF & UÇTAN UCA GİRİŞİMCİLİK HİKÂYELERİ
“ENERJİ TASARRUFU FARKINDALIĞI VE KAIZEN BULUŞMALARI ETKİNLİĞİ”

15

ERP SÜRECİNE GEÇİŞ

16

İŞTE HAYAT KURTARAN 5 BESLENME TÜYOSU

18

BUNU BİLİYOR MUYDUNUZ?
“EN HAFİF ARABAYA DOĞRU... MAGNEZYUM”

19

BİZDEN

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

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

İmtiyaz Sahibi: Â. Kerem ALPTEMOÇİN
Hazırlık: Erkurt Holding



Erkurt Ailesinin Değerli Fertleri,

2022 yılının sonuna geldik. Gerçekten de hepimiz için zor ve uzun bir yıl oldu. Değerli tarihçi büyüğüm İlber Ortaylı, “İmparatorluğun En Uzun Yüzyılı” kitabını, arka kapağında şöyle bir durum tespitiyle özetler; “19. yüzyıl bütün Osmanlı camiasının en hareketli, en sancılı, yorucu, uzun bir asrıdır; geleceği hazırlayan en önemli olaylar ve kurumlar bu asrın tarihini oluşturur.” Peki, neden 19. yüzyıl Osmanlı için bu kadar uzun sürmüştür.

Klasik Osmanlı dönemi 2. Mahmud’la birlikte kapanmıştı. 2. Mahmud, Yeniçeri Ocağı’nı kaldırdıktan sonra Osmanlı’yı, Batı’dan etkilenen daha özgür, daha yenilikçi ve o günün şartlarına göre modern ve ilerici bir devlete dönüştürmek istemişti. Ve aslında bu hareketi de başlatmıştı. Onun ardından gelen oğlu Abdülmecid’in dönemi ise, etkisi ve varlığı günümüze kadar süren pek çok kurumun temellerinin atıldığı ve kurumsal bir yapıyla desteklendiği bir dönem olmuştu. Sonraki Osmanlı padişahları da bu yolu olabildiğince takip etmeye çalıştılar. Fakat Osmanlı bir taraftan değişen dünyaya ayak uydurmaya çalışırken, hem içeride kendi hantallığı ve tutucu bürokrasisiyle uğraşırken hem de savaş meydanlarında sonucu değiştirecek ateşli silahlarla şekillenen yeni muharebe usullerine hâkim Batı’nın genişleme esaslı emperyal açılımlarıyla uğraşıyordu. Dolayısıyla iç isyanlar, savaşlar, toprak kayıpları, bozuk ekonomi gibi son derece hayati sorunlarla mücadele ediliyordu. Bir de genel kanundur ki “bir şeyler kötü gitmeye başlayınca mutlaka arkasından birçok şey kötü gider” ve bunu bitmez tükenmez bir kapışma hali takip eder. Düşünsenize, Mustafa Kemal’in de Samsun’a çıktığından sonra giriştiği mücadelede neredeyse bir seneden fazla hiçbir olumlu gelişme yaşanmamıştı. Tam tersine şartlar Mustafa Kemal ve hareketinin aleyhinde gelişmişti.

Galiba tarih konuşmayı, tarih sohbeti etmeyi özlemişim. Ezcümle diyeceğim o ki, ülkeler, firmalar ve şahıslar olarak hepimizin hayatında çok zorlandığı anlar oluyor. Diyeceksiniz ki, “Koskoca bir Devlet-i Aliyye’nin hikâyesiyle kurumlar veya şahısların hikâyesi özleşebilir mi?” Özdeşleşirse bile benzerdir. Zaten çok güzel bir atasözümüz var; “Allah dağına göre kar verir.” Cenab-ı Allah, herkese daima zorluklar verir, zorluklarla mücadele ederek arınmamızı ister ve her zorluğun karşısında mutlaka kolaylığını da verir.

2022 yılında, Mesut Bey’le birlikte Erkurt’taki 25. yılımızı dolduracağız. Bu 25 sene içerisinde irili ufaklı pek çok mali ve idari kriz yaşadık ve çok şükür ki hepsinden de güçlenerek çıkmayı başardık. Benim iş hayatımdaki en uzun ve en çetin yılım 2022 oldu. Bir kurumun gerek kendi bünyesinde gelişebilecek gerekse de kendi iktidarı dışında oluşabilecek neredeyse her türden olumsuzluk yaşandı ve hâlâ da yaşanıyor. 2023’ün ilk çeyreğine yönelik, özellikle Avrupa merkezli öngörüler de pek iç açıcı değil. Dolayısıyla, hayatımıza temkinli ve dikkatli bir şekilde devam etmek mecburiyetindeyiz. Hatırlarsanız Eylül ayındaki yazımda Formfleks bünyesinde verdiğimiz mücadeleden ve bunun meyvelerini almaya başladığımızdan bahsetmiş ve bu süreci anlayan, ekiplerin bir parçası olarak destek veren tüm arkadaşlarıma hem teşekkür etmiş hem de hepsini ayrı ayrı kutlamıştım. Formfleks, üretime ve üretimin gerektirdiği destek fonksiyonlarına odaklanarak pozitif bir ivme kazanırken, holdingimiz de tüm birimleriyle başta Formfleks olmak üzere Bekalp Kalıpçılık ve Bekalp Lojistik’e de desteğini sürdürmektedir. Aslında işinin özünde gizlilik olan holding bölümlerimizin, ne kadar çalışıp çabaladıkları ve taşıdıkları yükün ağırlığı görevleri icabı dışarıdan pek belli olmuyor.



Eğer bir ülkede, sektörel veya mali bir kriz varsa, şirketlerde bununla ilk yüzleşen bölümler Mali İşler ve İnsan Kaynaklarıdır. Bütçe ve bütçe kontrol, bankalarla olan ilişkiler, devletin mevzuatlarının takip edilmesi ve finansal risk simülasyonları, krediler, diğer taraftan zamanında yetişmesi gereken tüm mali raporlar ve yeni kurulan Maliyet Muhasebesi bölümü olarak baktığımızda, 2020 yılında gerçekleşen birleşmeyle başlayan -ki başlı başına çok önemli bir operasyonel süreçtir- ve hâlâ devam eden ağır bir yük ve çok önemli bir sorumluluk... Tüm bunların altından başarıyla kalkan bir Mali İşler Liderliğimiz var.

Yanı sıra 2020 pandemi duruşlarıyla başlayan ve günümüze kadar devam eden inişli çıkışlı ortamın yarattığı belirsizlik ve artan iş yüküne karşı, kurumsal duruşunu ve verdiği hizmet kalitesini bozmayan bir İnsan Kaynakları Liderliğimiz var.



Gerek Mali İşler, gerek İnsan Kaynakları bölümleri, daha operasyonel işlerin altından başarıyla kalkarken, varmak istediğimiz yoldan vazgeçmeyen ve tüm birimleri uçtan uca Sürdürülebilir Erkurt Yönetim ve İmalat Sistemi felsefesiyle hizalandırmaya çalışan bir Seyis Liderliğimiz ve kurumsallaşma hedefimizi her zaman odağında tutan bir İç Denetim Liderliğimiz var. İlaveten kendimizi bilgi güvenliği konusunda, eskiye göre daha rahat ve güvenli hissediyoruz.



Son olarak Dijital Dönüşüm Proje Liderliğimizden bahsetmek istiyorum.

“

Kurumların, uçtan uca güvenilir ve anında veri alabilmeleri, giriş kabulden başlayarak muhasebe ve nakit akış süreçlerine kadar takip edilmesi gereken bir ERP sistemine sahip olmaları, artık günümüzün dijital dünyasında bir lüks değil, bir gerekliliktir.

”

Ancak bu gerekliliğin hayata geçirilmesi de bir o kadar zor ve zahmetlidir. Zira gözden geçirilmesi ve baştan yazılması gereken pek çok süreç, teker teker kontrol edilmesi gereken binlerce referans, kültürel değişikliklerin ve insan alışkanlıklarının yönetilmesi, birimlerin koordinasyonu ve şaşmaması gereken bir takvim... Bu meşakkatli değişim yolculuğu şu ana kadar büyük bir başarıyla yönetildi. Yeni seneye, yeni ERP sistemimizle başlayacağız. Bu geçişin de sorunsuz ve başarılı bir şekilde gerçekleşeceğine inancım tamdır. Hatta kendilerini şimdiden kutluyorum.

Yaşanan tüm zorluklara rağmen holdingin stratejilerine bağlı kaldıkları ve iştiraklerine verdikleri vefalı destekten dolayı, tüm Holding Liderliklerime teşekkür ediyor, sizin gibi bir ekiple çalışmaktan gurur duyuyorum. İyi ki varsınız!

Birlikte ve daima.

Âli Kerem Alptemoçin

Erkurt Holding Yönetim Kurulu Başkanı & CEO

Beğen





AİLE VE SOSYAL HİZMETLER İL MÜDÜRLÜĞÜ'NDEN ZİYARET

26 Ekim 2022 tarihinde, Bursa Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürü Muhammer Doğan ve İl Müdür Yardımcısı Arife Derya Tecer, Yönetim Kurulu Başkanımız Âli Kerem Alptemoçin'i makamında ziyaret etmiştir. Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü ve Alptemoçin-Bekler Eğitim ve Endüstriyel Gelişim Vakfımız iş birliğiyle yapılan "Yaz Okulu" çalışmasının ardından teşekkür mahiyetinde gerçekleşen ziyarette Vakıf Müdürümüz Arife Koman da hazır bulunmuştur.

ETİK UYGULAMALARIMIZ YİNE ÖDÜLENDİRİLDİ

Erkurt Holding olarak, Etik Değerler Merkezi Derneği (EDMER) tarafından verilen Etika Türkiye Etik Ödülleri'ne 3. kez layık görüldük.

ETİKA ödülü için başvuran ve altı kategoride hazırlanan 109 soruyu yanıtlayan şirketler arasında, uluslararası etik standartlara göre yapılması gereken etik uygulamalara uygunlukları yüz üzerinden değerlendirilip yetmiş puandan fazlasını alan 31 şirket, ETİKA 2021 Türkiye Etik Ödülü'nü almaya hak kazandı.



AUTOMOTIVE MEETINGS BURSA'YA KATILDIK

Otomotiv sektörü temsilcileri, 8-10 Kasım 2022 tarihleri arasında Automotive Meetings Bursa'da buluştu. Bu yıl 4. kez düzenlenen Otomotiv Buluşmaları'nın Türkiye organizasyonu, 38 ülkeden, 200'ü satınalma departmanlarında görevli 300'den fazla temsilcinin katılımıyla TÜYAP Bursa'da gerçekleşti. Biz de Formfleks şirketimizle organizasyonda yerimizi alarak firma temsilcileriyle verimli görüşmeler gerçekleştirdik.



ATAMIZI SAYGIYLA ANDIK

10 Kasım Atatürk'ü Anma Günü'nde Atamızı tüm yerleşkelerimizde saygı duruşuyla andık. Saygı duruşu sonrası çalışanlarımızla birlikte İstiklal Marşımızı okuduk.



SEYİS FARKINDALIK YARIŞMAMIZ DEVAM EDİYOR

Sürdürülebilir Erkurt Yönetim ve İmalat Sistemi farkındalığımızı artırmak için, çalışanlarımıza sorular sorarak ödüllendirdiğimiz SEYİS Farkındalık Yarışmamız devam ediyor.

Yarışmamıza katılan çalışanlarımıza teşekkür ediyor ve ödül kazananları tebrik ediyoruz.



FORD OTOSAN İŞ ETİĞİ DENETİMİNDEN BAŞARIYLA GEÇTİK



Formfleks Gölcük şubemizde, 7-8-9 Kasım 2022 tarihleri arasında, Ford Otosan & DQS İş Etiği Denetimi; DQS firmasından Denetçi Eda Sarı ve Denetçi Gözde Akgün tarafından yerinde ve online denetimlerle gerçekleştirildi. Müşterilerimizden Ford Otosan, tedarik zincirinde sorumlu satınalma inisiyatifi doğrultusunda vizyonunu "Sürdürülebilirlik alanında lider tedarik zincirini oluşturmak" olarak belirlemiş ve bu vizyona hizmet edecek şekilde "Ford Otosan Tedarikçi Sürdürülebilirlik Değerlendirme ve Geliştirme Programı" tasarlamıştır. Bu çerçevede, söz konusu programla ilgili işlemleri yürütmek ve çalışmaları yapmak üzere, DQS Türkiye'yi çözüm ortağı olarak tespit etmiştir.

Ford Otosan'ın ulusal ve uluslararası sürdürülebilirlik hedeflerine ulaşma vizyonu doğrultusunda tasarlanan ve tedarikçilerini sürdürülebilirlik konusunda bilgilendirme, değerlendirme ve geliştirme amaçlarını içeren bu program kapsamında; Ford Otosan tedarikçileri DQS Türkiye tarafından atanan denetçiler tarafından iş etiği denetimine tabii tutmuştur. Çevre, İş Güvenliği ve Sağlığı, Yönetim Sistemleri ve Etikten oluşan 4 kategoride gerçekleşen denetim sonucunda, 93 puan alan Formfleks Gölcük Şubemiz, denetim sürecini başarıyla tamamladı.

SAHA EXPO'YA KATILDIK

25-28 Ekim tarihleri arasında dünyanın sayılı savunma sanayi fuar organizasyonlarından biri olan ve İstanbul Fuar Merkezi'nde düzenlenen SAHA EXPO'ya Bekalp Kalıpçılık ekibimiz katılım gösterdi.



İÇ TETKİK VE BELGELENDİRME DENETİMLERİ BAŞARIYLA SONUÇLANDI

Formfleks Gölcük Şubemizde, 20 Ekim 2022 tarihinde ISO 14001 Çevre Yönetim Sistemleri iç tetkiki yapıldı. 22 ve 23 Kasım 2022'de gerçekleşecek olan Belgelendirme Denetimi öncesinde yapılan iç tetkik, Seyis Liderliği'nden Emine Tefon ve Çağla Altun tarafından gerçekleştirildi.



Bekalp Kalıpçılık şirketimizin 05 Aralık 2022 tarihinde gerçekleşecek olan ISO 9001 Kalite Yönetim Sistemleri Belgelendirme Denetimi öncesinde, Seyis Liderliği'nden Çağla Altun tarafından 18 Ekim tarihinde iç tetkik yapıldı.

Formfleks Taysan Şubemizin ISO 14001 Çevre Yönetim Sistemleri Belgelendirme Denetimi, Baş Denetçi Yusuf Arpacıoğlu tarafından 21 Ekim 2022 tarihinde gerçekleştirildi. Denetim sonunda Formfleks Taysan Şubemiz, belgelerinin devamlılığını sağlamaya hak kazandı.



24-25-26 Ekim 2022 tarihleri arasında, Formfleks Gölcük Şubemizin IATF 16949 Otomotiv Kalite Yönetim Sistemleri Stage 2 Belgelendirme Denetimi, Baş Denetçi Hamid Reza Keivan ve Denetçi Uğur Ekici tarafından gerçekleştirildi. Üç gün süren denetim sonunda Formfleks Gölcük Şubemiz belge almaya hak kazandı.

Yorum Yaz



Beğen



ERKURT SOSYAL AĞ



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



WhatsApp İletişim Hattı:
0 538 054 84 76



Keçe hattı molada



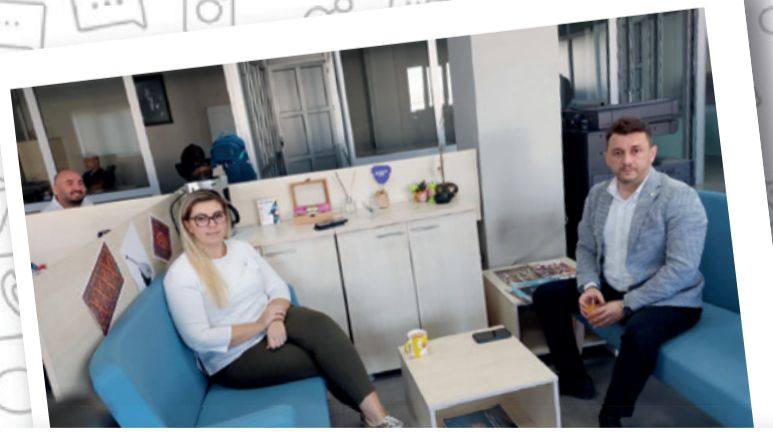
SEYİS ekibi kahvaltıda



29 Ekim Cumhuriyet Bayramı Formfleks DOSAB Erkurt Şube



Formfleks DOSAB Taysan Şube bakım ekibi ile iş güvenliği



Siber Güvenlik ve Bilgi Güvenliği Lideri Erkan Tokyürek ve SEYİS Ekip Üyesi Gökçe Çiçek Aladağ öğle molasında

Yorum Yaz



Beğen



UÇTAN UCA TASARRUF & UÇTAN UCA GİRİŞİMCİLİK HİKÂYELERİ



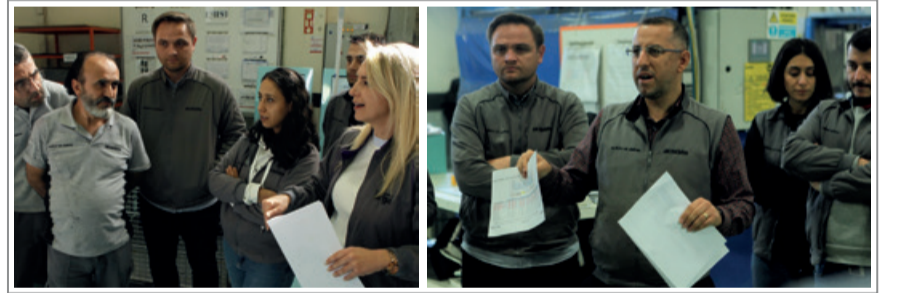
ENERJİ TASARRUFU FARKINDALIĞI VE KAIZEN BULUŞMALARI ETKİNLİĞİ



Kaizen; maliyetleri azaltmak, kaliteyi ve iş güvenliğini geliştirmek için kullanılan etkin takım çalışmasına dayanan bir bakış açısı bütünüdür. Olması gerekenden fazla kullanılan her şey israftır. Fabrikamızda ve günlük hayatımızda en fazla israf ettiğimiz konu başlıklarından biri de enerjidir. Bu durumda her bir tasarruf fikrini bir Kaizen olarak değerlendirmek doğrudur. Günümüzde artan enerji maliyetleri sebebiyle, odak noktalarımızdan biri enerji maliyetlerini azaltmak haline gelmiştir. Bu doğrultuda düzenlediğimiz “Kaizen Buluşmaları Etkinliği” ile amacımız hem tasarruf bilincini oluşturmak hem de yenilikçi önerilerle israfı ortadan kaldırmaktır. Bu israfların öncelikle tespiti başlangıç noktamız olacaktır. Herkesin bu sorumluluk bilinciyle gördüğü tüm enerji israflarını öneriler aracılığıyla bildirmesi ve iyileştirme çalışmalarına öncülük etmesi amacımız olacaktır.

Formfleks OSB Şubemizde düzenlediğimiz Kaizen Buluşmamızda, fırınların enerji tüketimlerinin azaltılması adına geliştirilmiş Kaizenlere ilaveten, makineyi kullanan kişiler olan operatörlerden, bu noktaların enerji tüketimlerinin nasıl düşürüleceği adına öneri ve Kaizen yazmaları istenmiştir. Bu şekilde enerji tüketimi çok olan noktaların sarfiyatlarının düşürülmesi hedeflenmiştir.

Etkinliğimizde ayrıca enerji tasarrufuna hizmet edecek şekilde geliştirilen “Kaçak Var” kart uygulaması ile ilgili bilgiler verilmiştir. Bu şekilde kaçakların (hava, su, yağ, kimyasal) hızlı tespiti sağlanıp hızlı bir şekilde çözümlenmesi sağlanmaya çalışılmıştır.



“Kaizen Buluşmaları Etkinliği”nin enerji verimliliği ve tasarrufu bilincinin yaygınlaştırılması ve aksiyonlar ile sürdürülebilirliğinin sağlanması açısından önemli katkıları olmuştur.

Formfleks genelinde düzenlediğimiz Enerji Tasarruf Haftası faaliyetleri kapsamında yapılan bu ve benzeri tüm etkinliklerimizin amacı, enerji tasarrufu bilincinin ve farkındalığının oluşmasıdır.

Aslıhan Hüröğlü Güleç
Operasyonel Gelişim
Merkezi Lideri

Vedat Şengezer
Tesis ve Kalıp Bakım
Lideri



Formfleks bünyesinde yer alan şubelerde yaptığımız enerji analizleri sonucunda, Formfleks OSB Şubemizin enerji tüketimlerinin ilk sırada olduğu ortaya çıkmıştır. Bunun üzerine yapılan pareto analiziyle Formfleks OSB Şubemiz mercek altına alınmış hat ve makine bazlı kırılımlarla hangi hattın hangi makinesinin enerji tüketiminin fazla olduğu tespit edilmeye çalışılmıştır. Yapılan analizler sonucunda tüketimlerin preslerdeki fırınlarda yoğunlaştığı görülmüştür.

Yorum Yaz



Beğen



ERP SÜRECİNE GEÇİŞ

İnsan, etrafında olup biten her şeyi beş duyu organıyla algılar ve hafızasına kaydeder. Zamanı geldiğinde de beyindeki ilgili depolama alanından bu bilgiyi çıkarır ve kullanır. Kurumlarda da buna benzer dopolama alanları vardır.



Yapılan her işlem, ilgili alanlara zamanı geldiğinde kullanılmak üzere depolanır. En önemli kurumsal hafıza alanımız ERP'dir. Siparişler, sözleşmeler, yazışmalar, iş emirleri, faturalar, bordro, raporlar gibi işletmedeki her aktivitenin doğru bir şekilde kaydının tutulması, istenildiğinde hızlıca bilgi ve veriye ulaşılması, o işletmede verilen kararların doğruluğu ve güvenliği için kritik öneme sahiptir. ERP, tüm bu süreçleri birbirine bağlar ve anlamlı bir bütün oluşturur.

Erkurt Holding ve iştiraklerinde kurumsal hafızayı tesis etmek ve sonraki yıllara taşımak için çok önemli bir çalışma başlattık. Bu çalışmayla şirketlerimizin tüm süreçlerini tek bir çatı altında toplamayı hedefliyoruz.

Projemiz, kapsam açısından büyük ölçekli bir proje. Beraberinde birçok riski de var. Başarı için en kritik faktörlerimiz ise; Yönetim Kurulu'nun desteği ve paydaşlarımızın iş birliği. Bugüne kadarki yolculuğumuzda Yönetim Kurulumuzun desteğini her zaman yanımızda hissettik. Paydaşlarımız ise ilk günden beri bu dönüşümü istedi, destekledi ve liderlik etti.

Ciddi bir kültürel dönüşümü de beraberinde getirecek olan bu projeye, şirketimizin yarınlarnı birlikte inşa ediyoruz.

Meyvelerini 2023 yılında görmeye başlayacağımız bu yolculukta öncelikle Yönetim Kurulumuza, Dijital Dönüşüm Proje Liderliği'nde görev alan tüm ekip arkadaşlarımıza, sonrasında da projemizin tüm paydaşlarına destekleri ve iş birlikleri için teşekkür ederiz.

Birlikte ve daima.

Selam ve saygılarımla,

Sinem Korular
Proje Yönetim Lideri



Yorum Yaz



Beğen



İŞTE HAYAT KURTARAN 5 BESLENME TÜYOSU



İştah kontrolümü sağlayamıyorum, öğle yemeğinde çok kaçırıyorum diyorsanız:

Öncelikle tüm gününüzü gözden geçirmekte yarar var. Acaba kahvaltı ediyor musunuz ya da kahvaltı yapıyorsanız, kahvaltıda ne tüketiyorsunuz? Güne nasıl başlarsanız genelde o şekilde tamamlanıyor.



Güne enerjik başlamanın formülü ise dengeli bir kahvaltıdan geçiyor. Kahvaltı yapılmadan başlanan bir günün öğle yemeğinde ise kontrolü kaybetmek çok daha kolay oluyor! Aynı zamanda kahvaltıda tükettiğiniz yiyecekler poğaça, börek, bisküvi vb. besin değeri düşük, kan şekeri kontrolünü bozan türde yiyeceklerse, bu da öğle yemeğine çok aç gitmenize sebep olabiliyor, aman dikkat!



Sürekli çay kahve içerken kendimi buluyorum diyorsanız:

Acaba gün içinde yeteri kadar su içiyor musunuz? Belki sürekli susadıkça eliniz çay-kahveye gidiyor olabilir. İlk olarak yeteri kadar su içtiğinizden emin olun. Ne kadar su içtiğinizi kontrol etmek adına, üç aşağı beş yukarı hesap yapın. Bunu geliştirmek ve düzenlemek için kendinize bir hedef belirleyebilirsiniz. Örneğin masanıza bir şişe koyarak ne kadar su tükettiğinizin her zaman farkında olabilirsiniz. Dipnot: Çay-kahveye eklenen şeker, krema, şurup ve süt tozu gibi içerikler gizli kalorilerdir ki ne kadar çok çay kahve içerseniz bu içerikler de katlanarak artacaktır. Bu noktayı da mutlaka atlamamak gerek bizden söylemesi.



Öğle yemeklerinde fast fooda düşüyorum diyorsanız:

İlk olarak buna sebep olan faktörü bulmanızda yarar var; neden öğle yemeklerinde sık sık fast food tüketme durumuyla karşı karşıya kalıyorsunuz? Bunu kontrol edebilmek için yayınlanan menüleri takip edip kendinize

haftalık bir plan çıkarabilirsiniz. Sevmediğiniz bir yemek varsa o günler için yanınızda yemek getirerek hazırlıklı gelebilirsiniz, haftada 1 gün dışarda tüketmek gibi kendinize kural koyarak sınırlandırabilirsiniz ya da o hafta birden fazla dışarıda yemek durumunda kaldığınızda, dışarıda ızgara et/tavuk/köfte, salata, çorba gibi daha dengeli ve sağlıklı alternatifleri tercih edebilirsiniz. Seçim ve kontrol sizin elinizde!



Öğleden sonra uykum geliyor, içim bayılıyor, çalışmakta zorlanıyorum diyorsanız:

3. maddeye geri dönmekte yarar var. Öğle yemeğinde tükettiğiniz yüksek karbonhidratlı ve yağlı yiyecekler öğle sonrası kan şekeri dengesizlikleri, vücutta yorgunluk, dikkatsizlik ve konsantrasyon kaybı oluşturabilir. Bunu önlemek için kompleks karbonhidratlardan ve proteinden zengin, sağlıklı yağlar içeren bir ana öğün tercih edilmesi kendinizi enerjik hissetmeniz için daha uygun olacaktır.



Toplantılarda, molalarda elim hep abur cubura gidiyor diyorsanız:

Acaba vücudunuz enerjiye ihtiyaç duyuyor olabilir mi? (Doğru enerji kaynaklarına tabii ki.) Örneğin öğle yemeğini 12.30'da tüketmiş birinin, 19.30'da akşam yemeği tüketebileceğini düşündüğümüzde bu uzun saat

aralığında acıkmak ve bir şeyler atıştırma isteğinin oluşması çok normal. Bu durumda kurtarıcımız, elimizin altında bulunan sağlıklı ara öğün alternatifleri! Belki yanımızda getirdiğimiz veya öğle yemeğinden sakladığımız taze bir meyve, çiğ kuruyemişler, kuru meyveler, tahıllı krakerler, süt ürünleri, kendi yaptığımız yulafli kuru yemişli barlar gibi sağlıklı atıştırmalıklarla bir mola vermek kesinlikle iyi olacaktır. Yine toplantı masalarında yer alan kurabiye vb. basit şeker içeren atıştırmalıkları kuru meyve ve çiğ kuru yemiş gibi daha sağlıklı alternatiflerle yer değiştirmek de dönüşümün bir başlangıcı olabilir. Bir yerden başlamak gerek değil mi?

İrem Üşenmez
Diyetisyen

Yorum Yaz



Beğen



BUNU BİLİYOR MUYDUNUZ?

EN HAFİF ARABAYA DOĞRU... MAGNEZYUM

Son yirmi yılda, müşteri memnuniyetini ve güvenliğini artırmak amacıyla otomotiv sanayisinde meydana gelen gelişmeler, otomobiller için yeni malzemelerin geliştirilmesini sağlıyor.

İnsanların beklenti ve ihtiyaçları doğrultusunda artan emniyet tedbirleri sebebiyle ve daha fazla konfor sağlamak amacıyla otomobillerde kullanılan malzemeler değişiyor. Otomobil ağırlığındaki her artış, atmosfere verilen karbondioksit gazının da artması sebebiyle küresel ısınmayı hızlandırıyor. Yakıt tasarrufunun gerekliliği ve çevreyle ilgili Kyoto Hükümleri'nin yakın bir gelecekte yürürlüğe girecek olması, son yıllarda otomotiv sanayisinin daha hafif malzemelere yönelmesine sebep oluyor. Magnezyum, 1,74 g/cm³ 'lük yoğunluğu ile bilinen en hafif yapısal metaldir ve magnezyum alaşımlarının özellikleri, otomotiv sanayisinin gelecekteki uygulamaları için çok büyük bir potansiyel olmasını sağlıyor.

Geleneksel uygulamalara göre ise, magnezyum alaşımlarının kullanılması genelde en az %30'luk ağırlık tasarrufu sağlıyor. Magnezyum alaşımları için uygulama alanlarının artması ağırlık tasarrufunu da artırıyor.



Otomotiv sanayisinin magnezyumla tanışması 1920'lere dayanıyor. Alman Büssing kamyon firması ve Adlerwerke firmasının uygulamaları, İngiliz Thornicroft firmasının otobüs ve kamyonların motorlarında magnezyum kullanması ilk uygulamalara örnek verilebilir. 1930'da Maserati firmasının yarış arabalarında magnezyum kullandığı biliniyor. Bazı otomotiv uygulamalarında profil ve bunları örten saclarda magnezyum alaşımları kullanıldı. 1939'da Bugatti, 57C Atlantic prototip arabasında levha şeklinde magnezyum kullandı. Mercedes 300SLR, Porsche 962, LeSabre, Era-Bristol, Corvette ve diğer yarış otomobillerinde de magnezyum levha alaşımları kullanıldı. Magnezyum döküm alaşımları, otomobiller haricinde motosiklet sanayisinde, özellikle de jantlarda kullanılır. Magnezyumun otomotiv tarihindeki en önemli örneği Volkswagen firmasının Beetle modelinde, toplam 17 kg'lık magnezyum alaşımı kullanılmasıdır.

Magnezyum alaşımlarına olan ilgi 1990'larda tekrar artmıştır. Bütün magnezyum alaşımlarının, bileşiklerinin ve üretim yöntemlerinin teknik anlamda büyük bir şansı var. Magnezyum döküm alaşımlarının bütün alanlarda kullanımının gelecek yıllarda %100 artması bekleniyor. Özellikle ABD'de, Batı Avrupa ve Asya'da bu gelişmelerin birbirine paralel olacağı tahmin ediliyor.

Kaynak: tubitak.gov.tr

Yorum Yaz



Beğen



Bizden



Erkurt Ailemize Katılanlar



Metehan ŞAMAKI
ÜRETİM EKİP
ÜYESİ

BEKALP KALIPÇILIK



Uğur Aydın
ÜRETİM
OPERATÖRÜ

FORMFLEKS DOSAB ERKURT
ŞUBESİ

Yavuz Güner
ÜRETİM
OPERATÖRÜ

FORMFLEKS DOSAB ERKURT
ŞUBESİ

Bayram Şentürk
ELEKTRİK BAKIM
OPERATÖRÜ

FORMFLEKS DOSAB ERKURT
ŞUBESİ

Seda Paçal
HAZIRLAMA
OPERATÖRÜ

FORMFLEKS GÖLCÜK
ŞUBESİ

Hasan Kurt
ELEKTRİK BAKIM
OPERATÖRÜ

FORMFLEKS GÖLCÜK
ŞUBESİ

Yasin Demir
TEDARİK ZİNCİRİ EKİP
ÜYESİ

FORMFLEKS GÖLCÜK
ŞUBESİ

Ufuk Tuna
KALIP BAKIM EKİP
ÜYESİ

FORMFLEKS GÖLCÜK
ŞUBESİ

Ahmet Özdemir
ÜRETİM EKİP
ÜYESİ

FORMFLEKS GÖLCÜK
ŞUBESİ

Murat Ömür
SON KULLANICI EKİP
ÜYESİ

FORMFLEKS GÖLCÜK
ŞUBESİ

Merve Dönmez Pircan
MUHASEBE EKİP
ÜYESİ

ERKURT HOLDİNG



Tayfun Kurtaranoğlu
MES UYGULAMALARI EKİP
ÜYESİ

ERKURT HOLDİNG



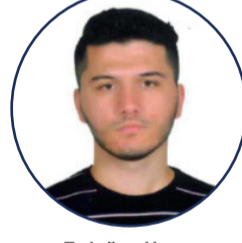
Serdar Turan
LOJİSTİK
OPERATÖRÜ

FORMFLEKS OSB
ŞUBESİ

Tayfun Oruç
ÜRETİM
OPERATÖRÜ

FORMFLEKS OSB
ŞUBESİ

Emin Demir
ÜRETİM
OPERATÖRÜ

FORMFLEKS OSB
ŞUBESİ

Erdoğan Hancı
ÜRETİM
OPERATÖRÜ

FORMFLEKS OSB
ŞUBESİ

Çağrı Yalçinkaya
BAKIM PLANLAMA EKİP
ÜYESİ

FORMFLEKS OSB
ŞUBESİ

Tark Çakır
KEÇE ÜRETİM
OPERATÖRÜ

FORMFLEKS TAYSAN
ŞUBESİ

Emrullah Polat
KEÇE ÜRETİM
OPERATÖRÜ

FORMFLEKS TAYSAN
ŞUBESİ

Sedat Argın
KEÇE ÜRETİM
OPERATÖRÜ

FORMFLEKS TAYSAN
ŞUBESİ

Bizden



Mutluluklar Dileriz

Formfleks OSB Şubesi'nde Lojistik Operatörü olarak çalışan Özgün Gençay evlendi.

Formfleks OSB Şubesi'nde Kalite Operatörü olarak çalışan Kübra Doğan evlendi.

Dünyaya Hoş Geldiniz

Bekalp Kalıpcılık'ta Montaj Operatörü olarak çalışan İbrahim Dalyan'ın kız çocuğu dünyaya geldi.

Erkurt Şubesi'nde FiIG Hattı Takım Lideri olarak çalışan Vural Aydın'ın erkek çocuğu dünyaya geldi.

Acı Kaybımız

Formfleks OSB Şubesi'nde Ar-Ge Operasyonları Lideri olarak çalışan Cem Ünsal'ın annesi vefat etti.

Erkurt Ailesi olarak, çalışanlarımıza ve ailelerine başsağlığı dileriz.

Bizi Değerlendirin

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

En Çok Beğenilenler

En Çok Beğeni Alan Makale:

Liderimiz

Sn. Âli Kerem Alptemoçin

-En Çok Beğenilen Haber:

Yaz Okulu Projemiz

-En Çok Beğeni Alan Özel Bölüm:

Uçtan Uca Tasarruf& Uçtan Uca Girişimcilik Hikâyeleri- Sn. Hüseyin Bozoğlu "BEKALP LOJİSTİK AVRUPA'DA!"

Gelen Yorum

"Uluslararası bir lojistik şirketi olmak gurur verici"

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

GÖRÜŞ İLET





“ERP sistemine sahip olmak, artık günümüzün dijital dünyasında bir lüks değil, bir gerekliliktir”

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



ig erkurtholding



ig altemocinbeklervakfi



yt erkurt-holding



globe erkurtholding.com.tr

birlikte ve daima

BEINGLOBAL

erkurtholding