



Formfleks,
Turququality
Marka Destek
Programı'nda

51

Âli Kerem Alptemoçin 03

Liderimizin Mesajı

Ceyhan Aydın 06

Formfleks Markası ve Turquality'nin
Marka Gücümüze Olan Desteği

Makale 16

Selin Özcan

Zehir Dışarı Akmadan
Yürek Yıkanmıyor

Makale 19

Çağla Altun

Sürdürülebilirlik ve İç Tetkik

Makale 23

İrem Üşenmez

Migren ve Beslenme İlişkisi

Bizden 26

04 Devrim Zümrütkaya

Alışkanlıklar

07 Haberler

18 Makale

Erkan Tokyürek

Ölçemezseniz Anlayamazsınız.

Anlayamazsanız Kontrol Edemezsiniz.

Kontrol Edemezseniz Daha İyiye Götüremezsiniz.

20 Makale

SEYİS İş Güvenliği Ekibi

Deprem ile Yaşamak

25 Sosyal Ağ

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

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

İmtiyaz Sahibi:
Âli Kerem ALPTEMOÇİN
Hazırlık:
Erkurt Holding



Ali Kerem Alptemoçin
Erkurt Holding Yönetim Kurulu Başkanı & CEO

Erkurt Ailesinin Değerli Fertleri,

Hepimizi derinden etkileyen, günlük işlerimizi yaparken dahi kendimizi eksik hissettiren bir ruh hali içerisindeyiz. Ne kadar yardımcı olmaya çalışsak da, aklımızın bir kısmı sürekli deprem bölgesinde olsa da hayatımıza devam ediyoruz ve etmek durumundayız. Belki de yapabileceğimiz en iyi yardım, işimizi devam ettirip üretimle ve vereceğimiz vergilerle deprem bölgesini desteklemek.

Erkurt Holding olarak, depremin meydana geldiği günden itibaren, AFAD başta olmak üzere, irtibat halinde olduğumuz kurum ve kuruluşlarla, deprem bölgesine nakdî ve aynı yardımlar yaptık ve halen süren iletişimimiz doğrultusunda bu yardımlara devam edeceğiz. Türk milleti olarak, ayağa kalkmayı ve toparlanmayı en iyi bilen milletlerden biriyiz. Evet canımız çok yandı, çok kaybımız var ama yine birlikte ayağa kalkacağız, birlikte toparlanacağız ve birlikte iyileşeceğiz. Allah milletimizi bir daha böylesine büyük afetlerle sınamasın.



Hayat devam ederken, sizleri güzel bir gelişmeden haberdar etmek istiyorum; Formfleks'in, Turquality Marka Destek Programına kabul edildiğini sizlerle paylaşmak istiyorum. Yaklaşık iki senedir devam eden hazırlığımız meyvesini verdi, Formfleks hedefine koyduğu yeni bir aşamayı da başarı portföyüne eklemiş oldu. Bu süreç zarfında başta SEYİS Liderimiz Ceyhan Aydın ve ekibi olmak üzere, sürece destek veren tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim. Turquality, ihracat yaparak büyümek isteyen, yurt dışında yapılanmak isteyen Türk firmalarına devletimizin verdiği bir destek programıdır ve bildiğim kadarıyla dünyada başka bir örneği de yoktur. İhracat geliştirme ve yurt dışında yapılanmaya yönelik bazı yatırım ve harcamalarımızın bir kısmının hibe edildiği bu programın getirdiği en önemli avantaj, bu hibeler sayesinde firmaların rekabetçiliklerini artırarak, yeni girilecek pazarlarda Türk firmalarının tutunmasını sağlamak ve markalaşmalarına yardımcı olmaktır. Diğer taraftan Turquality marka destek programından ve sonrasında Turquality programından faydalanabilmek tam bir kurumsal yapı gerektiriyor. Yıllardır söylediğim ve her daim söylemeye devam edeceğim; her operasyonun süreçlerle yönetildiği, her harcamanın bütçelerle öngörüldüğü, hesap verebilir, izlenebilir, uçtan uca gelişmiş ve dijitalleşmiş organizasyonlar bu programdan faydalanabiliyor. Turquality Marka Destek Programına kabul edilmiş olmak,

bizim için kurumsallaşma ve dijitalleşme yolunda almış olduğumuz adımların ve önümüzdeki hedeflerin de doğru olduğunun en güzel kanıtıdır.

Ayrıca bir güzel haberim daha var; Erkurt Holding ve iştirakleri olarak TISAX etiketini almaya hak kazandık. Alman Otomotiv Üreticileri Derneği'nin bilgi güvenliği standardı olan TISAX'ı alıyor olmak, aynı zamanda ISO 27001'i de alabileceğimizin bir göstergesidir. Bu belgeleri alabilmek de 2021 yılında başımıza gelen siber saldırıdan sonra almış olduğumuz tedbirler ve kurguladığımız dijital güvenlik mimarisinin de doğru olduğunun bir göstergesidir. Bu konuda da değerli danışmanımız Ömer Köker Bey, Bilgi Teknolojileri, Siber Güvenlik ve Bilgi Güvenliği Liderimiz Erkan Tokyürek, Siber Güvenlik Ekip Üyesi Mustafa Kurt ve destek veren tüm birimlere değerli hizmetlerinden dolayı çok teşekkür ederim.

Arkadaşlar, hep söylüyorum; fit bir organizasyon olacağız, yalınlaşacağız ve yukarıda bahsettiğim gibi tüm hedeflerimize behemehâl ulaşacak ve başarı portföyümüzü her geçen gün daha da geliştireceğiz. Dünya değişiyor, piyasalar çok sık değişiyor, otomotiv sektörümüzün isterleri ve rekabet ortamı ise çok daha sık değişiyor. Çevresel değişkenlerin haricinde çok önemli bir değişken de bizim kendi içimizde var. O da geçen yıllarda almış olduğumuz yeni işlerin hayata geçme tarihlerinin artık çok yaklaşmış olması ve cirolarımızın da buna göre artıyor olması. Yeni müşterilerimizden aldığımız yeni potansiyel işler de aynı zamanda yeni ve başka işlere gebe. Yani büyümekte olan bir trenddeyiz. Ezcümle, içeride ve dışarıda bu kadar değişken ve büyüme potansiyeli varken biz de organizasyon yapımız yani sahaya diziliş şeklimizle değişiyoruz. Belki geçmiş yıllara göre daha hızlı değişiyoruz, bu yüzden bazı şeyler net anlaşılabilir olabilir ancak değişmemiz, şirketimizin gelecekteki olası başarılarından ödün vermemek adına bir zaruret ve Erkurt Holding ve iştirakleri bunu yapmaya her daim muktedir ve Atamıza ithafla, ihtiyacımız olan kudret de damarlarımızdaki asil kanda mevcuttur.

Bu vesileyle, başta holding ve iştiraklerimizdeki çalışanlarımız olmak üzere tüm kadınların Dünya Kadınlar Gününü kutluyorum.

Biz birlikte biriz ve ancak berabersek başarabiliriz!

Beğen





Devrim Zümrütkaaya
Formflex Lideri

ALİŞ- KAN- LIK- LAR

Değerli arkadaşlar,

Ocak e-parola yazımda sizlere zirve yolculuğumuzdan bahsetmiş, bu zirve yolculuğunda önceliklerimizin neler olacağını aktarmıştım. Önceliklerimizden biri de "Disiplin ve Doğru Alışkanlıkları Kazanma" idi. Niyetim 2023 yılı boyunca bu önceliklerin açılımlarını yaparak, yolculuğumuzdaki temel prensiplere derinlik katmak. Bu yazımda, disiplin ve doğru alışkanlıkları kazanmanın hem bireysel hem de organizasyonel düzlemde yaratacağı farkı serimleyeceğim.

Alışkanlık dediğimiz şey, çok az düşünerek veya otomatik olarak gerçekleştirdiğimiz günlük davranışlardır. Will Durant'ın Aristotelesçi yönelimi tanımlamak için kullandığı gibi; "Biz tekrar tekrar yaptığımız şeyleriz. Demek ki mükemmellik bir eylem değil, bir alışkanlıktır." Bu çerçevede yönetim güçlerimizin "Mükemmel Fabrika, Mükemmel Üretim" vizyonunu hatırlarsak, günlük rutinlerimizin -günlük alışkanlıklarımızın- mükemmelliği yakalamak için hayatımızda ne kadar anlamlı bir yere sahip olacağını kestirebiliriz.

Örnek olarak, 28 madalyalı olimpiyat şampiyonu Michael Phelps'i ele alalım. NBC'ye 2008 yılında verdiği bir röportajda günlük rutinini kısaca şu şekilde özetliyor: "Yemek ye, uyu ve yüz. Tek yapabileceğim bu." Olimpiyatlara hazırlandığı dönemde hafta 80 km yüzme, günde 8000-10000 kalori alma (normal bir insanın günlük kalori tüketimi 2000-2500 arasındır) ve 8-10 saat arası uyku. Charles Duhigg'in "Alışkanlıkların Gücü" isimli kitabında da okumuştum: Tipik bir yarış gününde uyanma saati, kafeteryaya geliş saati, kahvaltısının içeriği... Hepsi aynı.

Amazon'un sahibi Jeff Bezos'tan örnek verelim. Bugün sahibi olduğu Amazon'un piyasa değeri 1 milyar doları geçmiş durumda. Jeff Bezos sabah saat 10'dan önce toplantı yapmıyor. Buna ilave olarak saat 17.00'den sonra da alınması gereken zor kararları almıyor. Kendisini en fazla zorlayacak toplantıyı da saat 10.00'a koyuyor. Ve muhakkak 8 saatlik uyku... Bir diğer taraftan Facebook'un sahibi Zuckerberg'e baktığımda, haftada minimum 3 kez, uyanır uyanmaz koşuya çıktığını görüyorum. O da Bezos gibi önemsiz karar almaları en az seviyede tutmaya çalışıyor. Tek renk ve tek tip t-shirt seçimi yapmasındaki en temel sebep bu.

Kendi içimize baktığımızda, Erkurt Grubu olarak geçen bir sene içinde kazandığımız en güzel alışkanlıklardan birisinin sabahları gerçekleştirdiğimiz Asakai toplantılarımız olduğunu düşünüyorum. Asakai, Japonca'da sabah açılan köylü pazarı anlamına gelir. Amaçsızlıklararak operasyonlarımızın devamlılığını olumsuz etkileyen sorunlara ortaklaşa çözüm bulmaktır. Asakai toplantılarında, hem ekip olarak iletişimimizi güçlendiriyor hem de günlük sorunlara beraber huzalanarak yaklaşıyoruz, çözüm buluyoruz. Alışkanlıklar bu bağlamda organizasyonel yapının devamlılığı açısından önemlidir çünkü davranışları yönlendirirler. Veri kullanmadan, önceliklendirme

yapmadan, sistemli olmadan, kısa yollarla başarı elde edilemez. Alışkanlık kazanmak iğne oyası yapmaya benzer; sabır ve disiplin gerektirir. Disiplinin güzel tarafı yetenekle ya da zekâyla ilgili olmamasıdır. Herkesin kazanabileceği bir alışkanlıktır ve performansa çok olumlu yansır.

Asakai toplantılarımıza ilave olarak beğendiğim ve gün geçtikçe daha iyi olduğumuzu gördüğüm Görev Gücü yaklaşımımız, İş Güvenliği saha turlarımız, Yönetim Gücü haftalık toplantıları, liderliklerin kendi iç değerlendirmelerini yaptıkları düzenli toplantılar, aylık stok sayımları vb. güçlendirdiğimiz kaslarımız.

Ancak dikkatle ihtimam göstermemiz ve daha da güçlendirmemiz gereken çok temel alışkanlıklarımıza dikkat çekmek istiyorum. Bunlar:

1. Süreç Yönetimi: Kısa yolla çözüm bulup yangın söndürmeyi unutmali, kök sebebe odaklanarak sistemi iyileştirecek hamleler yapmalıyız.
2. İletişim: İşleri nasıl yaptığımızla ilgili çok kritik bir alışkanlık. Anlamsız çatışmaları önlemeli, birbirimizin ve şirketin ihtiyacını gözeterek egodan bağımsız karar almaya dikkat etmeliyiz. Amaç liderlik düzeyinde talimat vermek değil, karar alabilen ekipler yaratmak olmalı. Başarı bir kişinin değil, hepimizin.

3. Sebat: Alışkanlıklar bize insanların arzuladığı anlık tatmini sağlamadığı için, genellikle pes ederiz. Bu an, gizli potansiyel platomuzu işaret eder (Kaynak: Atomik Alışkanlıklar, James Clear). Gizli potansiyel platosu ise bize alışkanlık edinmenin neden zor olabileceğini gösterir. Bu platoyu aşmak için yeterince uzun süre sebat etmemiz gerekir. Alışkanlıklardan tatmin olmak zaman alacaktır, bu nedenle sabırlı olmayı ve inançlı olmayı alışkanlık haline getirmeliyiz.

Ezcümle, eğer hayatımızda bir değişiklik yapmak istiyorsak, hemen büyük bir değişim sevdasına girmeden önce küçük alışkanlıklar yaratmaya çalışalım. Örneğin fit olmak istiyorsak yapabileceğimiz ilk şeylerden biri daha iyi beslenmek için ufak bir adım atmak, düzenli egzersiz yapmak ve yeterince uyumaktır. Her gün küçük bir değişiklik yapmak yeterlidir (Kaizen). 5S için her gün ufak bir adım atsak, "bu benim işim değil" cümlesi olur da aklımıza gelirse "ekip arkadaşına nasıl yardımcı olabilirim?" diye düşünsük ya da "bu yanlış" demeden önce yargılarımızı gözden geçiresek, doğru alışkanlık kazanmanın keyfini beraberce yaşayacağız. Hayatımızın kalitesini alışkanlıklarımızın kalitesi belirler. Sabırla ve inatla alışkanlıklarımızın getirdiği deneyimi biriktirdiğimiz taktirde, zirve yolculuğumuz eminim başarıya ulaşacak.

Birlikte ve Daima.



Yorum Yaz



Beğen





Ceyhan Aydın
Sürdürülebilir Erkurt Holding
Yönetim ve İmalat Sistemleri Lideri

FORMFLEKS MARKASI VE TURQUALITY'NİN MARKA GÜCÜMÜZE OLAN DESTEĞİ

Değerli Çalışma Arkadaşlarım,

Bu yazımda sizlere, Being Global vizyonumuz doğrultusunda, Erkurt Holding iştiraklerimizden Formfleks'in global bir marka gücüne ulaşmasında bizi destekleyecek olan Turquality'den bahsetmek istiyorum.

Gelin bunun için öncelikle, holding ve iştiraklerimizin global olmasından ne anlıyoruz hep birlikte tekrarlayalım.

Global Olmayı, "Var olduğumuz tüm coğrafyalardan edindiğimiz bilgileri, kendi bilgi ve tecrübemizle harmanlayarak geliştirmek ve yenilikçi çözümlerle elde edilen kazanımları, faaliyet gösterdiğimiz tüm alanlarda endüstrinin hizmetine sunmaktır" şeklinde tanımlıyoruz. Formfleks bu vizyonla yoluna ve koyduğu hedeflere ulaşmak için oldukça sıkı çalışıyor.

Formfleks, ülkemizde ve Avrupa'daki rakipleriyle başa baş olmak, hatta onların da önünde zirvede yer almak için mevcut teknolojisini sürekli geliştirmek, yeni teknolojik yatırımlarla yeni ürün çeşitliliğine ulaşmak, yaptığı yatırımlar ve sahip olduğu SEYİS iş modeliyle kurumsallaşarak müşterilerine hızlı ve yenilikçi çözümler üreten bir çözüm ortağı olarak markasını özellikle Avrupalı müşterilerimizin hafızasına yerleştirmek için şimdi yanına Turquality desteğini de aldı.

Turquality, devlet destekli bir markalaşma programıdır. Bu program özünde Türk ürünlerin markalaşması, Türk şirketlerinin uluslararası piyasalarda rekabetçi olmaları ve bu üstünlüklerini uzun vadede sürdürebilmeleri için, bu şirketlere çok önemli avantajlar sunmaktadır.

Günümüzde sürekli gelişen teknolojiyle küreselleşen dünyada, Formfleks, ürettiği ürün ve hizmetlerle varlığını uzun vadede sürdürebilmek ve kârlılığını artırabilmek için marka bilinirliğini ve marka değerini uluslararası arenaya taşımak zorundadır. İyi ve güçlü bir marka algısı, Formfleks'in hem pazardaki yerini güçlendirecek hem de kârlılığını artıracaktır.

Turquality Marka Destek Programı, Formfleks markamızı Türkiye'de ve dünyada rekabet edebilmek için destekleyecektir. Bunun için, ürün ve hizmetlerimizin sunuş şekline, Ar-Ge faaliyetlerimizdeki tasarım ve ürün geliştirme yetkinliklerimizin geliştirilmesine, yönetsel bilgi birimimizin dijital çözüm yatırımlarıyla süreçlerimizin yetkinliklerinin geliştirilmesine, kurumsallaşma yolculuğumuzda "öğrenen organizasyon" olarak bilgi, beceri ve yetkinliklerimizin gelişimini sağlayıp daha çok rekabet edebilecek çevik ve fit bir organizasyon olmamıza katkı sağlayacaktır.

Sonuç olarak Formfleks markamız, Turquality Marka Destek Programının gücüyle, hedef pazardaki her bir müşteri tarafından bilinecek ve bu bilinirliği en üst seviyeye taşıyarak sürdürülebilir bir marka olacak, en önemlisi de GLOBAL bir TÜRK markası olarak ülkemize daha fazla katma değer sağlayacaktır.

Tıpkı holding misyonumuzda söylediğimiz gibi; doğru, dürüst ve iyi niyetli olarak, kaliteli üretecek, yasalara saygılı olacak, üretim ve yönetim anlayışımızı sürekli geliştirerek ülkemizin ekonomisine ve toplumun gelişimine artan katma değer sağlayacaktır.

Birlikte ve Daima.

Yorum Yaz



Beğen



10. FARKINDALIK TOPLANTISI

1 6 Ocak 2023 tarihinde, Gelişim Atölyemizde 10. Farkındalık Toplantısı düzenlendi.

Toplantıda, Yönetim Kurulu Başkanımız Sayın Âli Kerem Alptemoçin, 2022 yılının değerlendirmesini yaparken, 2023 yılından beklentilerini tüm liderlerimizle paylaştı.



FORMFLEKS, TISAX ETİKETİNİ ALDI

Formfleks şirketimiz, Alman Otomotiv Üreticileri Derneği'nin bilgi güvenliği standardı olan TISAX etiketini almaya hak kazandı.

TISAX, derneğe üye olan otomotiv üreticilerinin bilgi güvenliği konusunda tedarikçilerine güvenebilmesi için gerekli bir dizi kuralı içeriyor.

Uluslararası TISAX sertifikalı denetim firmaları tarafından çeşitli denetimlere tabi tutulan şirketimiz, bu etiketi almaya hak kazanmıştır.



KALPLERİMİZ DEPREMZEDE VATANDAŞLARIMIZLA BERABER

6 Şubat 2023 tarihinde, Kahramanmaraş'ın Pazarcık ve Elbistan ilçelerinde meydana gelen ve bölgedeki 11 ilde ciddi can kayıplarına, yaralanmalara ve maddi hasara sebep olan deprem felaketlerinin ardından, Erkurt Holding olarak, deprem bölgesinin ihtiyaçlarını gerek AFAD, gerek Nilüfer Belediyesi ve gerekse vakfımız aracılığıyla Bursa Vakıflar Bölge Müdürlüğü'yle sürekli istişare ettik.

AFAD'a yaptığımız nakdî ve ayni yardımların yanında;

- Depremin hemen ardından başlattığımız yardım kampanyasında, holding ve tüm iştiraklerimizin çalışanlarının bağışladığı toplam 3172 adet yardım malzemesini deprem bölgesine ulaştırdık.
- Formfleks Cemre fabrikamızda, deprem bölgesine gönderilmek üzere üretilen 1000 adet keçe battaniyeyi, vakfımız aracılığıyla deprem bölgesine gönderdik.
- Formfleks Cemre fabrikamızda üretilen 500 adet battaniyeyi, deprem bölgesine gönderilmek üzere Nilüfer Belediyesi'ne teslim ettik.
- Holding iştirakimiz olan Bekalp Lojistik'e ait bir tırımızı, deprem bölgesine yardım göndermek üzere Bursa Vakıflar Bölge Müdürlüğü'ne tahsis ettik. Tırımız 14 Şubat'ta yüklenen yardım malzemelerini 15 Şubat'ta deprem bölgesine teslim etti.

Halen devam eden görüşmelerin sonucuna göre, yardımlarımızı yapmaya devam edeceğiz. Depremde hayatını kaybedenlere Allah'tan rahmet, yakınlarına başsağlığı, yaralılara acil şifa dileriz. Ülke olarak yaralarımızı hep birlikte saracak ve birlikte iyileşeceğiz.





ARAMA KURTARMA VE TAHLİYE EĞİTİMİ

Ocak ayında, Bursa İl Afet ve Acil Durum Müdürlüğü tarafından düzenlenen ve 3 gün süren “Afet Farkındalık, Hafif Arama ve Kurtarma ve Çadır Kurma” eğitimine, holding iştiraklerimizin çeşitli bölümlerinden çalışanlarımız katıldı.

2 gün süren teorik eğitim Gelişim Atölyemizde tamamlanırken, 1 gün süren saha uygulama eğitimi ise AFAD’ın Bursa merkezinde gerçekleştirildi.



AKA OTOMOTİV BENCHMARK ZİYARETİ

2 5.01.2023 tarihinde, Aka Otomotiv İnsan Kaynakları Uzmanları Elif Ersoy Dindar ve Fulya Arslan İnsan Kaynakları Liderliğimizi ziyaret etti. Formfleks OSB Şubemizde gerçekleşen ziyarette, İnsan Kaynakları uygulamalarımız konusunda benchmark yapıldı. Şirket içi gelişim programlarımızdaki koçluk ve mentorluk gibi uygulamalarımızın yanı sıra diğer gelişim projelerimiz, performans değerlendirme yöntemlerimiz ve kapsamı hakkında görüşme gerçekleştirildi.



POLİÜRETAN TEMEL EĞİTİMİ

1 0 Şubat 2023 tarihinde, DOW Türkiye Satış Müdürü Olcay Akgün tarafından Gelişim Atölyemizde Poliüretan Eğitimi gerçekleştirildi. Eğitim, Ar-Ge Merkezi Liderliği, Üretim Liderliği, Operasyonel Gelişim Merkezi Liderliği ve Tedarik Zinciri Liderliği gibi çeşitli bölümlerimizden 25 kişinin katılımıyla tamamlandı.



FORMFLEKS TAYSAN ŞUBESİ İÇ TETKİKİ

1 7-19.01.2023 tarihleri arasında, Formfleks Taysan Şube IATF 16949 Otomotiv Kalite Yönetim Sistemleri İç Tetkiki, Seyis Liderliği'nden Çağla ALTUN tarafından tüm liderliklerin katılımıyla gerçekleştirilmiştir.



FORMFLEKS CEMRE ŞUBESİ İÇ TETKİKİ

2 8.02.2023 tarihinde, Formfleks Cemre Şube IATF 16949 Otomotiv Kalite Yönetim Sistemi iç tetkiki, Seyis Liderliği'nden Çağla ALTUN tarafından gerçekleştirilmiştir. Tüm Formfleks Cemre Şube ekibinin katılımıyla gerçekleşen tetkik başarıyla sonuçlanmıştır.



VAKIF ÇOCUKLARIMIZA İLK YARDIM EĞİTİMİ

2 5.02.2023 tarihinde, vakfımızdaki atölye eğitimlerine katılan ortaokul ve lise öğrencilerimiz ile Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü bünyesinde yetiştirilen 10-14 yaş grubu öğrencilerimizin katıldıkları ilk yardım eğitimimiz, oldukça verimli geçti.

ABC İlk Yardım Eğitim Kurumları tarafından, sosyal sorumluluk projesi kapsamında verilen ve toplam 45 öğrencimizin katıldığı eğitimde, öğrencilerimize temel ilk yardım bilgileri aktarıldı.



8 MART DÜNYA KADINLAR GÜNÜ'NÜ KUTLADIK

Bu yıl 8 Mart'ta, depremde etkilenen kadınların acil ve düzenli temel ihtiyaçlarının karşılanması ve hayatlarını yeniden kurmaları adına, Kadın Emeğini Değerlendirme Vakfı'nın "Kadınların Liderliğinde Hayat Yeniden Yeşerecek" projesine, kadın çalışanlarımız adına Erkurt Holding olarak bağışta bulduk.

KEDV, depremde etkilenen 10 ildeki onlarca kadın kooperatifi, Gaziantep, Şanlıurfa ve Mardin'deki misafirevleri ve kadın-çocuk merkezleriyle, yüzlerce kadınla beraber yaşamı yeniden yeşertmek için çalışıyor.

Yapılan bu bağışın hayırlara vesile olmasını temenni eder, Dünya Kadınlar Gününüzü kutlarız.

Birlikte ve daima.

Mart

8

Biz
birlikte
biriz
ve
ancak
berabersek
başarabiliriz

Dünya
Kadınlar
Günü

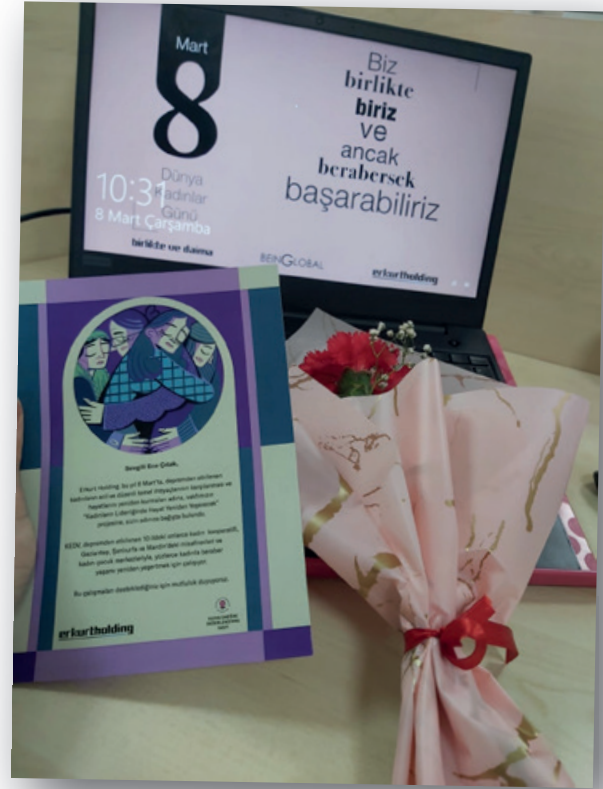
birlikte ve daima BEINGLOBAL erkurtholding



**Yönetim Kurulu Başkanımız Sayın
Âli Kerem Alptemoçin'in
8 Mart Dünya Kadınlar Günü mesajı
için aşağıdaki linke tıklayınız.**





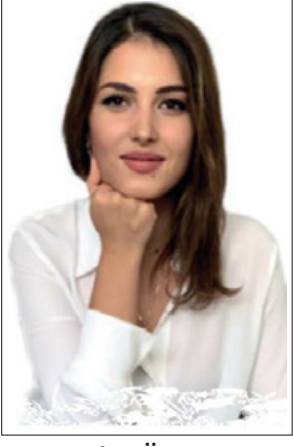


Yorum Yaz



Beğen





Selin Özcan
Klinik Psikolog

ZEHİR DIŞARI AKMADAN, YÜREK YIKANMIYOR.

6 Şubat'ta Maraş merkezli meydana gelen depremlerin ardından, hepimiz bir yandan acı bir yandan endişelerimizle baş başa kaldık. Şahit olduklarımızla başa çıkabilmek için gerçekten çok zorlanıyoruz. Bir yandan gönüllü yardımlara katılırken diğer yandan kendimiz, evimiz ve sevdiğimiz için kaygı duyuyoruz.

Bu zor sürece herkes farklı tepki veriyor. Bazılarımız uykusuzluk, tedirginlik, her an bir şey olacakmış hissi, huzursuzluk yaşarken bazılarımız ise görmezden gelmeye çalışarak, daha çok günlük işlerine yoğunlaşarak tepki veriyor. Kimi sürekli depresi konuşmak istiyor kimisi ise konuyu bile açmıyor. Hepsisi oldukça anlaşılır ve beklenen tepkiler.

Travmaya verdiğimiz tepkilerimiz, parmak izlerimiz kadar kişisel.

Bir çocuğu gözünüzün önüne getirin lütfen. Sizce düştüğü zaman ilk tepkisi ne olurdu? Öncelikle döner anne babasına sarılırdı. Çünkü başa çıkmak için kendinden daha güçlü birine ihtiyaç duyardı. Çaresiz olmadığını, ona bu durumun geçeceğini hissettiren; "durum kontrol altında ve ben senin yanındayım" desteğini arardı. "Sen benim yanımda dur ve bana destek ol ki, ben de bu sırada rahatça ağlayabileyim. Bu mekanizma yetişkinlikte de değişmiyor. Çok kötü bir olay yaşadık. Şimdi sarılmaya ve yas tutmaya ihtiyacımız var.

Zihin, travmadan sonra, doğası gereği tamire başlar ve ortalama ilk bir ay, karşılaştığı bu yeni duruma adapte olmak için üstün çaba sarf eder. Bu bir ay süresi içinde, travmaya maruz kalan kişiye ruhsal müdahale edilmemesi en sağlıklı olan seçenektir. Ancak destek olabilir ve yaşadıklarını anlatmasına yardımcı olabiliriz. Kesmeden, engellemeden, "haline şükret" demeden...

Ancak sonrasında kaybettiklerimizle baş başa kalırız. Genellikle yas tutmayı ölüm ya da boşanma gibi büyük kayıplara bir yanıt gibi düşünme eğilimimiz vardır. **Oysa yas tutma; herhangi bir kayıp ya da değişikliğe verdiğimiz psikolojik bir yanıt; iç dünyamız ile gerçeklik arasında uyum sağlamak için yaptığımız bir uzlaşmadır.** Kaybettiğimiz her zaman bir kişi olmaz, aile yadigarı bir küpe, bir gaye, ayrıldığımız bir şehir, bir dost, vatan, hatta bazen kendiliğimizin bir parçası da olabilir.

Yazar Annie Dillard'ın "Tinker Vadisindeki Gezgin" adlı eserinde ifade ettiği gibi; "Kayıp, yaşamın bedelidir. Kaldığın sürece ödenmesi gereken olağanüstü kira."

Kayıptan sonra yaşamımızın genel gidişatı yine bu değişime verdiğimiz tepki, uyum sağlayabilme becerisi ve ayrılabilme kapasitemiz üzerinde şekillenir. Yası yaşanmamış kayıplar, yani uyum sağlanamamış değişiklikler yaşamımıza gölge düşürür. Enerjimizi alır ve yeni bağlar kurma kapasitemizi azaltır. Eğer kayba veda edemiyorsak, hayatımızın yeni kısmında da geçmiş ilişkilerin kölesi olur, aynı ilişkiyi sürdürmeye devam etmeye gayret ederiz. Bugüne ayak uydurmamız zorlaşır.

Öyküsünde yası tutulmamış kayıpları olan kişilerin rutine takılıp, değişiklik yapmaya ayak dirediğini de başka birinin ise yeni bir duygusal yatırımın kendisi için rahatsız edici olduğunu düşünüp bağ kurmaktan kaçındığını da gözlemlediğim oldu. Her ikisi de tutulmamış yaslarına dair yaşantılarını sürdürmeye devam ediyorlardı.

Ya da kayıplara karşı duyarlı hale gelmiş biri, uzun vedalaşmalara gereksinim duyabilir veya kendini güvenceye almak için randevularından önce mutlaka defalarca teyit edebilir. Başka biri, anlamlı ya da duygulu ayrılma girişimleri karşısında sıkıntı duyar ve gitme zamanı geldiğinde aniden kalkıp ortamı terk edebilir. Yani, çözümlenmemiş kayıpların varlığını sürdürmesi yaşamın her evresinde devam eder. İşte bu, yaşamın paradokslarından biridir. **"Ölüm almak istediğinde bırakamıyorsak, yaşam gerektirdiğinde de genellikle tutunamayız."**

Yası daha iyi anlayabilmemiz için bazı temel meseleler var. Birinci mesele her kaybın bizi keder içine sürüklemesidir. Bu keder yaşamın içindedir ve değişmez.

İkinci mesele, her kaybın diğer geçmiş kayıpları da etkilemesi ve yeniden canlandırmasıdır. İşte bu yüzden herkesin kayba verdiği yanıt birbirinden farklıdır. Herkes geçmiş yaşantısından taşıdığı birikimle ve önceki kaybına ilişkin deneyimleriyle kendine has tepkiler verir.

Üçüncü mesele ise tam olarak yası tutulabilen her kaybın büyüme ve yenilenme için birer araç olabilmesidir.

Dr. Lois Tonkin kayba verilen yanıt ve yeniden adaptasyon sürecini bize farklı perspektiften şu görselle açıklıyor:

Kayba verdiğimiz yanıt, kederin azaldığı ya da değiştiği şeklinde düşünülse de işin aslı çoğunlukla bizim zaman içinde onun etrafında büyüyor oluşumuzdur. Acı aynı kalır fakat biz etrafında büyürüz. Başarılı bir yasin tamamlanmasının ardından kaybedilenin içselleştirilmesi gerçekleşir. **Artık kaybettiğimiz nesnenin özelliklerini taşıyarak, bir parçasını hayatımızda**



İnsanlar zamanla yasin azalacağını düşünürler.



Gerçekte olan ise yasin azaldığı değil, bizim etrafında büyüdüğümüzdür.

sürdürmeye devam ederiz. Kaybedilenle birlikte büyür ve ondan aldığımız parçayla gelişmeye devam ederiz.

Dikkat edin, kaybettiğiniz bir yakınınız varsa onun bir özelliğini taklit eder ve sürdürürsünüz ya da onun sevdiği bir şarkı çalınca değiştirmesiniz veya şehir değiştirdiğinizde o geride bıraktığınız şehirdeki bazı işe yaramayan alışkanlıkları inatla beraberinizde getirirsiniz. Artık "o" geride bırakılan değil "sizinle yaşayan" olur.

Başarılı bir yas tutmanın ise belirgin bir reçetesi yok ne yazık ki. Dediğim gibi bu çok kişisel bir mesele. Bu yazıyı yazarken de bilmiyordum, hâlâ da bilmiyorum. Ancak neyin yas tutmamızı zorlaştırdığını biliyorum.

Öncelikle, duygusal olarak dayanıklı kişiler, kederi ve acıyı daha kolay taşıyabilme kapasitesine sahiptirler. Bu da erken çocukluk döneminde aileyle kurulan ilişkide, kişinin ebeveynlerin kapsayıcılığı ve düştüğü zaman "ben buradayım ve ne olursa olsun senin yanımdayım" mesajını almasıyla ilişkilidir. Genel hatlarıyla, aile içinde bu koruyucu ve kapsayıcı kucaklamayı yaşamamış kişilerin, ileride de "bu beni üzebilir ancak bununla baş edebilirim" inancı gelişecektir. Böylece hayatlarındaki üzücü olaylara karşı daha dirençli hale gelirler.

Yani ıssız adamlar "cool" olduğu için değil, acıyı yaşama kapasitesi olmadığı için yeni birisini bulurlar.

Bir diğer mesele de kaybedilen kişiyle olan ilişki. Kaybedilen kişiye karşı duyulan bağımlı bir ilişki biçimi, suçluluk ya da öfke duyguları varsa, bu kayba verilen yanıtı engelleyerek öfkenin içe dönmesine, kişinin kendine yönelmesine ve acının bastırılmasına sebep olabilir. Bunun uzun sürmesiyle ise depresyon ya da bedensel hastalıklar görülebilir. Her şekilde acı, hüznün ve keder içeride hapsolmuş olur.

Üçüncü etken, kaybın şeklidir. Beklenen ölümler çok daha kolay başa çıkılabilir haldeyken, beklenmedik ya da trajik ölümler geride kalanlar için baş edilmesi çok daha zor meselelerdir. Olayın, ölüme mani olunmasına hiçbir fırsat vermemesi ve çözüm için bütün imkânları engellemesi kontrol dışıdır ve geride kalanların yaşadığı suçluluğu artırır. Onları çaresiz bırakır. Hâlbuki "Elimden geleni yaptım" diyebilmek kontrol sağlar ve acıyı yaşamayı kolaylaştırır.

Son olarak, yası yaşamamızı zorlaştıran bir diğer mesele, günümüzde kederin yaşanmasına verilen toplumsal kısıtlamalardır. Kaybı yadsıyan bir toplumda yaşıyor, hem kaybedenin hem de kaybedilenin biz olabileceğimiz gerçeğiyle yüzleşmekten çok korkuyor ve bu nedenle de duygusuzluk görüntüsünü yüceltiyoruz. Yas tutan kişileri ise gözyaşlarını içine akıtmaya sevk ediyoruz.

Aslında yanımızda hüznünü gönlünce yaşayan birinin rahatlamasından ziyade, bizim bunu yaşama kapasitemizin olmayışından korkuyoruz. Bu yüzden de onu görmeye dayanamıyoruz. Ağlayana "güçlü ol" veya "daha kötüsü de olabilirdi" diyerek bir yandan onun acısını küçümsüyor, diğer taraftan "sen güçlü ol çünkü ben buna dayanamıyorum" diyerek rol çalıyoruz.

Oysa, kederi yadsımak mümkün değildir. **Freud'un söylediği gibi: "İfade edilmemiş duygular asla ölmez, sadece diri diri gömülür ve sonradan daha korkunç şekillerde tezahür ederler."**

Bir kesin çözüm yolu var aslında; o da paylaşmak, anlatmak, yaşamak. Duygularınızı yazıyla, sözcükle, resimle, yardımla, müzikle, kendinizi en rahat hissettiğiniz yöntemle ifade etmek.

Biliyorsunuz, "Zehir dışarı akmadan, yürek yıkanmıyor - Sezen Aksu"

Yorum Yaz



Beğen





Erkan Tokyürek
Bilgi Teknolojileri, Siber Güvenlik
ve Bilgi Güvenliği Lideri

Ölçemezseniz anlayamazsınız. Anlayamazsanız kontrol edemezsiniz. Kontrol edemezseniz daha iyiye götüremezsiniz.

Her ay, elimizden geldiğince sizlerin bilgi güvenliği ve teknoloji konusunda ki farkındalığınızı artırmak amacıyla yayınlar yapıyoruz. 2023 yılı başında, TÜV-Nord firması tarafından TISAX (Alman Otomotiv Üreticileri Derneği Bilgi Güvenliği Sistemi) denetimine tabi tutulduk ve TISAX etiketi almaya hak kazandık.

Öncelikle yapmış olduğumuz yayınların, farkındalık çalışmalarının ve teknik kontrollerin siz kullanıcılarımız tarafından benimsendiğini görmek mutluluk verici. Bu benimseme sonucunda da kurumumuz bu tür denetimlerden başarıyla geçebiliyor. Şimdi sıra biraz daha zor fakat bizi "Being Global" hedefimize bir adım daha yaklaştıracak olan ISO 27001 Belgesi'ne hak kazanma yolculuğunda. Kuruluşumuzun, çalışanlarımızın, müşterilerimizin ve tüm ilişkide olduğumuz tarafların bilgi güvenliğini koruma sorumluluğumuz bulunmakta. Bu sorumluluğun gerekliliği olarak, sürdürülebilir bir sistem kurmak zorundayız. İşte ISO 27001 isterlerini karşıladığımızda, buna hazır hale geldiğimizi söyleyebiliriz.

Aslında ISO 27001 Bilgi Güvenliği Yönetim Sistemi, bilgi varlıklarımızı keşfettiğimiz bir süreçtir. İş yapış biçimlerimizi bilgi güvenliği bakış açısıyla irdelediğimiz çalışmalarımızda birçok sürecin birbiri içine giren ortak noktalarını da belirliyoruz. Bilgi varlıklarımızın neler olduğunu ortaya çıkarıyoruz. İngiliz yazar James Harrington; "Ölçemezseniz anlayamazsınız. Anlayamazsanız kontrol edemezsiniz. Kontrol edemezseniz daha iyiye götüremezsiniz" sözüyle aslında bu meseleyi çok güzel özetlemiş. Bizler de bilgi varlıklarımızı belirleyip, bu varlıkların üstündeki risklerimizi de belirlersek, olası kriz anlarında ne yapacağımızı ve kendimizi nasıl koruyacağımızı da önceden biliyor oluruz.

Bazen belirlenen kurallar ve yapılan teknik sıkılaştırmalar kullanıcıları biraz tedirgin etse de, bunların uluslararası normlara uygun, genel kabul görmüş uygulamalar olduğunu unutmamamız gerekiyor. Bu bakış açısıyla, güvenli ve sürdürülebilir günlere en kısa zamanda ulaşacağımıza inanıyor ve tüm çalışma arkadaşlarıma saygılarımı iletiyorum.

Birlikte ve Daima.

Yorum Yaz



Beğen





Çağla Altun
SEYİS Ekip Üyesi (Kalite Sistemleri)

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK VE İÇ TETKİK

İç tetkik, işletmenin kendi performansını değerlendirmek amacıyla bağımsız olarak kendi kendini tetkik etmesidir. Tetkik, bağımsız bir grup ya da kişi tarafından, ifade edilenlerin veya dokümente edilenlerin uygulanıp uygulanmadığının araştırılması esasına dayanır.

Firmalar, gelişebilmek ve pazar paylarını artırabilmek için ulusal ve uluslararası standartlara ve yasal düzenlemelere uymak zorundadır. Yönetim sistemleri, uygulama alanlarına göre Kalite, Çevre, Enerji, Bilgi Güvenliği, İş Sağlığı ve Güvenliği Yönetim Sistemi olarak farklı kategorilerde değerlendirilmektedir.

Sürdürülebilir ve etkin bir iç tetkik uygulaması, tüm süreçlerin dikkat etmesi gereken bir anlayıştır. İç tetkikin önemi anlaşılmalı ve sürdürülebilir bir iyileştirme için araç olarak kullanılmalıdır.

İç tetkik faaliyetleri insana değer veren, tüm işletme personelini aynı hedefe kilitlenmiş bir takım olarak kabul eden, kendini sürekli yenileyen, sistemi daha iyiye götürücü tedbirleri aldırان, değer yaratan, risklere karşı duyarlı olan ve yapıcı bir özelliğe doğru değişime destek olmuştur.

İç tetkik faaliyetlerinin katma değer yaratması, faaliyetlerin geliştirilmesi, standartlara ve etik kurallara uyum sağlaması ve müşterileri tarafından güvenilirliğine inanılması için "Takım Ruhu" gereklidir. İş birliği ve dayanışma olmadan sürdürülebilirlik sağlanamaz.

Yönetim Sistemleri yönetimindeki standardizasyonun önemi, insan zihninde oluşan belirsizlikleri ve farklı yorumlanan gelişmeleri herkes için aynı anlam ve aynı amaç içerisinde toplamaktır. Standardizasyon disiplin oluşturmakta, çalışma kolaylığı sağlamakta ve karşılıklı anlaşılabilirliği olanağı sunmaktadır.

İç tetkik, yönetim sistemleri konusunda yapılan çalışmaların etkin ve verimli olarak gerçekleşmesine ve maliyetlerin azaltılmasına katkı sağlayan yönetim unsurudur. İç Tetkik "Takım Ruhu" felsefesiyle tüm işletme çalışanlarının karaya ulaşma amacındaki gemi personeli gibi hissetmesine ve aynı hedefe kilitlenmesine yardımcı olur, "Sürekli Gelişim" felsefesiyle de varılacak hedefleri hep yenileyerek, tüm çalışanların aynı dinamizm içinde tutulmasına katkı sağlar.



DEPREM İLE YAŞAMAK

Şubat ayında yaşadığımız kara gün, bizlere tekrar toplum hayatını derinden etkileyen doğal afetlerden biri olan depremi ve depremlerle yaşamamız gerektiğini hatırlattı.

Maalesef yaşanan depremde binlerce canımız hayatını kaybetmiş, binlercesi yaralanmış ve evlerinden olmuşlardır. Ülkemiz coğrafi konum itibarıyla aktif fay hatlarının üzerinde bulunmaktadır. Binalarımızın ve bizlerin kişisel olarak depreme ne kadar hazırlıklı olduğumuzu sorguladığımız şu günlerde, deprem öncesi ve sonrasında alınması gereken önlemleri tekrar gözden geçirmemiz gerekiyor.

Peki iş ve sosyal hayatımızda alınması gereken bu önlemler nelerdir?

Dünyada yaşanan olumlu örneklerde görüldüğü üzere, hem deprem bölgesi olup hem de depremin yıkıcı etkisini yaşamadan doğal yaşantılarına devam eden toplumlar vardır. Bundan hareketle deprem öncesinde, doğru yerde, doğru zemine, doğru teknik özelliklerle yapılacak yerleşkelerin oluşturulması can kaybının önüne geçecektir.

Bina içindeyseniz;

1. Kesinlikle panik yapmayınız.
2. Sabitlenmemiş dolap, raf, pencere vb. eşyalardan uzak durunuz.
3. Koruma sağlayabilecek eşya, makine veya ekipman yanına çömelerek veya uzanarak kendinize hayat üçgeni oluşturunuz. Başınızı iki elinizin arasına alarak veya bir koruyucu malzemeyle koruyunuz. Sarsıntı geçene dek bekleyiniz. Güvenli bir yer bulup, diz üstü **ÇÖK**, baş ve enseyi koruyacak şekilde **KAPAN**, düşmemek için sabit bir yere **TUTUN** hareketini yapınız. Deprem sırasında sarsıntı durana kadar olduğunuz yerde kalınız.
4. Cam, pencere, dışarıya bakan duvar ve kapılardan,

raflardan, istifli kasa ve malzemelerden, kazan, basınçlı kap ve kimyasalların bulunduğu noktalar gibi riskli alanlardan, aydınlatma tesisatı veya armatür gibi üzerinize düşecek her türlü eşyadan uzak durunuz.

5. Kapılar, kolonlar ve kirişler güvenli alanlar değildir.
6. Merdivenlere ya da çıkışlara doğru koşmayınız. Sarsıntı bitene kadar içeride kalınız, ancak sarsıntı bitince dışarı çıkmak güvenlidir. Sarsıntı sırasında binayı terk etmeye çalışmayınız.
7. Araştırmalar, çoğu yaralanmanın bina içinde hareket ederken veya dışarı çıkmaya çalışırken oluştuğunu göstermektedir.
8. Balkona çıkmayınız.
9. Balkonlardan ya da pencerelerden atlamayınız.
10. Asansör kullanmayınız.
11. Acil durumları ve yangınları bildirmek dışında telefonları kullanmayınız. Kibrit ve çakmak yakmayınız, elektrik düğmelerine dokunmayınız.
12. Elektriklerin kesilebileceğinin, yangın alarmlarının çalışabileceğinin ve yangın söndürme sistemlerinin devreye girebileceğinin farkında olunuz.
13. Mutfak, üretim alanı, laboratuvar gibi iş ve el aletlerinin bulunduğu yerlerde, tüm elektrikli cihazları kapatınız. Dökülebilecek malzeme ve maddelerden uzaklaşınız.
14. Sarsıntı geçtikten sonra elektrik, gaz ve su vanalarını kapatınız, ısıtıcıları söndürünüz. Diğer güvenlik önlemlerini alınız. Daha önceden hazırlanmış acil durum çantası ile gerekli olan eşya ve malzemeyi yanınıza

olarak, binayı daha önce tespit ettiğiniz yoldan derhal terk edip toplanma bölgesine gidiniz.

15. Her büyük depremten sonra mutlaka artçı depremler olur. Artçı depremler zaman içerisinde seyrekleşir ve büyüklükleri azalır. Artçı depremler hasarlı binalarda zarara yol açabilir. Bu nedenle sarsıntılar tamamen bitene kadar hasarlı binalara girmeyiniz.

16. Artçı depremler sırasında da ana depremde yapmanız gerekenleri yapınız.

7. Toprak altındaki kanalizasyon, elektrik ve gaz hatlarından gelecek tehlikelere karşı dikkatli olunuz.

8. En büyük tehlike, binaların dış duvarlarının yıkılmasıdır. Depremlerdeki ölümlerin önemli bir diğer kısmını da bina içinden dışarı kaçarak enkaz altında kalanlar oluşturur. Deprem sırasındaki yer hareketi nadiren ölüme veya yaralanmaya sebep olur. Depremle ilgili çoğu ölüm çöken duvarlar, parçalanmış camlar ve düşen eşyalardan kaynaklanmaktadır.



Bina dışında açık alandıysanız;

1. Dışarıda kalınız.
2. Enerji hatlarından, diğer binalardan, direklerden, ağaçlardan ve duvar diplerinden uzaklaşınız.
3. Açık arazide çömelerek etraftan gelen tehlikelere karşı hazırlıklı olunuz.
4. Deniz kıyısından uzaklaşınız.
5. Toprak kayması, taş veya kaya düşebilecek yamaç altlarında bulunmayınız. Böyle bir ortamda bulunuyorsanız, en seri şekilde güvenli bir ortama geçiniz.
6. Binalardan düşebilecek baca, cam kırıkları ve sıvalara karşı tedbirli olunuz.

Araç kullanıyorsanız;

1. Araç kara yolunda seyir halindeyken sarsıntı olursa ve bulunduğunuz yer güvenliyse (bina, ağaç ve direklerin yanında ve üst geçit altlarında durmaktan sakınarak) yolu kapatmadan, sağa yanaşarak durunuz. Kontak anahtarını yerinde bırakıp, pencereler kapalı olarak araç içerisinde kalınız.
2. Sarsıntının geçmesini bekleyiniz. Depremde hasar gören yol, köprü ve rampaları kullanmayınız.
3. Normal trafikten, ağaçlardan, direklerden ve enerji nakil hatlarından mümkün olduğu kadar uzaklaşınız. Ancak sarsıntı durduktan sonra açık alanlara gidiniz.
4. Araç meskûn mahallerde ise ya da güvenli bir yerde değilse aracı durdurunuz, kontak anahtarını üzerinde bırakarak aracı terk ediniz ve açık alanlara gidiniz.

5. Bir tünelin içindeyseniz ve çıkışa yakın değilseniz, aracınızı durdurup aşağıya ininiz ve aracınızın yanına yan yatarak ayaklarınızı karnınıza çekip ellerinizi başınızın üstünde kavuşturunuz.
6. Kapalı bir otoparktaysanız, aracınızın dışına çıkıp yanına yatınız. Üzerinize yıkılacak tavan, tünel gibi büyük kitleler aracınızı belki ezecek, ama yok etmeyecektir. Araç içinde olduğunuz takdirde, üzerinize düşen bir parça ezilmenize sebep olabilir.

Metroda veya diğer toplu taşıma araçlarındaysanız;

1. Gereksizce, kesinlikle metro veya trenden inmeyiniz. Elektrikçi kapılabilir veya diğer bir trenin çarpmasıyla zarar görebilirsiniz.
2. Trenin içinde sıkıca tutturulmuş askı, korkuluk veya herhangi bir yere tutununuz.
3. Metro veya tren personeli tarafından verilen talimatları izleyiniz.

Enkaz altında kaldıysanız;

1. Sakinliğinizi korumaya çalışınız.

2. Kibrit ve çakmak yakmayınız.
3. Hareket etmeyiniz ve toz kaldırmayınız.
4. Ağızınızı ve burnunuzu mendil ya da kıyafetinizle kapatınız.
5. Borulara ya da duvarlara vurarak, yerinizi arama kurtarma ekiplerine bildirmeye çalışınız ve ıslık çalınız. Bağırma son çare olarak kullanınız. Çünkü bağırma tehlikeli boyutlarda toz yutmanıza neden olabilir.

Enkaz altından haftalar sonra bile kurtulanlar olduğunu gördüğümüzde hem mutlu oluyor hem de alınacak önlem ve tedbirlere uyumun ne kadar önemli olduğunu anlıyoruz. Bu vesileyle, yaşanan depremler sebebiyle hayatını kaybeden canlarımıza rahmet, yakınlarına sabırların en büyüğünü dilerken tüm depremzedelerimize ve ülkemize geçmiş olsun dilekelerimizi iletiriz.

Hedefimiz tüm çalışanlarımızın kendini güvende hissettiği bir iş yeri ortamı sağlamanın yanı sıra, onları sosyal yaşamlarında da kendi güvenli ortamlarını sağlama noktasında bilinçlendirmektir.

Bu kötü dönemi, yaşananları unutmadan, tedbirlerimizi alarak, birlik ve beraberlik ruhuyla atlatacağımıza eminiz.



Yorum Yaz



Beğen





İrem Üşenmez
Diyetisyen

MİGREN VE BESLENME İLİŞKİSİ

Migren, normal duyuşal olayların anormal beyin işlemeşini nedeniyle sinir sisteminin aşırı duyarlı olması sonucu oluşun, çoğunlukla ataklar halinde gelişip şiddetli baş ağrısına neden olan nörolojik bir hastalıktır. Dünya çapındaki yetişkin nüfusun yaklaşık %11'i migren hastalığına sahiptir ve kadınlar erkeklere oranla daha çok etkilenmektedir.

Migren çeşitli semptomlardan oluşun ve tek bir bölgede olmayan aralıklı ve ilerleyici bir problemdir. Belirgin özellikleri orta ve şiddetli yoğunlukta 4-72 saat süren tek taraflı ve tekrarlı baş ağrısı, kusma, mide bulantısı ve ışığa karşı hassasiyettir. Bir ay içinde 15 günden fazla migren atağı görülüyorsa, hastalığın kronik olduğu düşünölmektedir.

Çevresel ve genetik faktörler, migrenin oluşmasında rol oynayabilmektedir. Bununla birlikte, migren için genetik risk faktörleri tam olarak tanımlanmamıştır. Migreni tetikleyen başlıca faktörler; diyet faktörleri, stres, hormonal değışiklikler, uyku düzeni, iklimsel değışiklikler ve kişisel bazı alışkanlıklardır. Yapılan bir çalışmada, 1207 migren hastası değeriendirilmiş ve stres (%79), kadın hormonları

(%65), açlık (%57,3), iklim (%53), parfüm (%43), alkol (%37,8), sigara (%35), geç uyuma (%32) ve yiyecekler (%27) tetikleyici faktörler olarak bulunmuştur.

Migren ve beslenme arasında karmaşık bir ilişki mevcuttur. Genel olarak açlık veya öğün atlama ciddi bir tetikleyici olmakla beraber çikolata, kırmızı şarap, peynir, kafein, monosodyum glutamat (MSG), nitrit ve aspartam önemli tetikleyiciler olarak belirtilmektedir.

Açlık, migren ataklarının diyet tetikleyicileri arasında çok sık rapor edilmektedir. Açlıkla beraber gelişen hipogliseminin migreni tetikleyebileceği belirtilmektedir. Düzenli öğün, hipoglisemiği düzeltebileceğinden migreni iyileştirmede etkili bir faktör olarak düşünölebilmektedir. Klinik uygulamada, bireyler sıklıkla karbonhidratların uygun bir doz verilmesinin migren atağını önlemede yararlı olduğunu bildirmektedir. Öte yandan yüksek glisemik indeksi olan gıdalar (örneğin şeker ve şeker içeren besinler, beyaz un ve beyaz undan yapılmış unlu mamuller, paketli ürünler vb.) kan şekerinde hızlı bir artışa ve ardından migren atağının başlangıcıyla ilişkili hızlı bir düşüşe neden olabilmektedir. Migren hastalarına sağlıklı ve



dengeli bir diyet ile öğün atlamaktan kaçınmak gibi öneriler sunulmaktadır. Düşük glisemik indeksli atıştırmalıklar (tam tahıllı ürünler, süt ve süt ürünleri, sebze ve meyveler vb.) öğünler arasında yararlı olabilmekte ve uyumadan önce hafif atıştırmalıklar, sabahın erken saatlerinde migrenin başlamasını azaltabilmektedir.

Yapılan çalışmalar, bireyin var olan vücut kompozisyonu ile migren arasında bir ilişki olabileceğini göstermektedir. Beden kitle indeksi (BKİ) ve migren arasındaki ilişki halen çelişkili olmasına rağmen, BKİ'nin potansiyel bir migren riski olduğunu gösteren bazı çalışmalar mevcuttur. Yapılan bilimsel bir çalışmada, BKİ <18,5 ve BKİ>30 olan hastalarda migren riskinin yüksek olduğu belirtilmiştir. Vücut ağırlığındaki azalma, baş ağrısı sıklığını ve şiddetini azaltabilmekte ve ayrıca önemli bir tedavi edici stratejiyi temsil edebilmektedir. Yine yapılan başka bir çalışmada BKİ'yi azaltmanın migreni hafifletip hafifletmeyeceğini değerlendirmek için bireylere diyet, egzersiz ve davranışsal terapi içeren ağırlık azaltma programı uygulanmıştır. Çalışma yürütücüleri, çalışmadan 12 ay sonra, kilo, BKİ ve bel çevresi ile migren ataklarının yoğunluğu, sıklığı ve ilaç alımının ihtiyacı konusunda istatistiksel olarak bir düşüş elde etmişlerdir. Soruna yönelik bu yaklaşım, BKİ ve baş ağrılarının sıklığı arasındaki ilişkiye ışık tutmaktadır.



Migrenin görülme sıklığının yüksek olması nedeniyle, beslenme önemli hale gelmektedir. Beslenmenin nörolojik hastalıkların önlenmesinde ve tedavisindeki etkilerini gösteren birçok çalışma bulunmaktadır. Çikolata, peynir, işlenmiş et (salam, sosis, sucuk, pastırma vb.) ve kırmızı şarap yaygın bilinen beslenmeyle ilintili tetikleyicilerden bazılarıdır. Bunlara ek olarak turunçgiller, aspartam, MSG, kafein, yağdan zengin diyet, yetersiz sıvı tüketimi, yeme sıklığı, öğün atlama ve diyetin makro besin bileşimi (karbonhidrat-protein-yağ) de rol oynayabilmektedir. Ancak, migrende beslenmenin rolü halen tartışmalı bir konudur. Aynı zamanda, migrenin tetikleyici faktörü olarak beslenmenin rolünü değerlendirmek oldukça güçtür. Çünkü migrenin başlaması ve beslenmeyle ilintili faktörler arasındaki ilişki, daha çok bireylerden alınan bilgiye dayanmaktadır. Dahası, bir tetikleyici faktörün varlığı kişide her zaman aynı etkiyi göstermeyebilir. Çeşitli durumlarda, birden çok faktör migren nöbetine neden olabilmektedir. Bu yönüyle bireylerin bazı besinlere olan hassasiyeti dikkatli bir şekilde değerlendirilmelidir. Bunun için bireylerin migrenini hangi faktörlerin tetiklediğini bilmesi önemlidir. Kişiler, atak geldiği sırada neler yiyip içtiğini kaydedebilir, bir migren günlüğü tutulması bu noktada faydalı olabilir.

Sağlıklı ve zinde günler dilerim



Yorum Yaz



Beğen



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



WhatsApp İletişim Hattı:
0 538 054 84 76



Gölcük, 2023'e tatlı yiyip tatlı konuşarak başladı.



Öğle yemeği sonrası salep başkadır.

Yorum Yaz



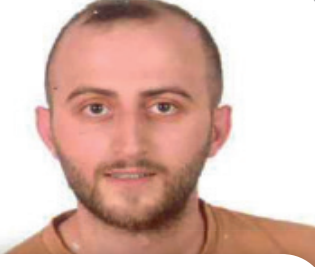
Beğen



Erkurt Ailemize Katılanlar



Sezer Gürbüzbilek
Tedarik Zinciri Operasyon
Lideri (Erkurt)
Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi



Tamer Aydođdu
Forklift Operatörü
Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi



Şaban Cengiz
Forklift Operatörü
Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi



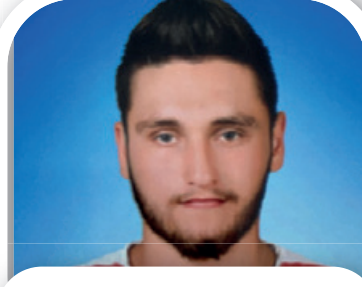
Şaban Bahadır
Üretim Operatörü
Formfleks OSB Şubesi



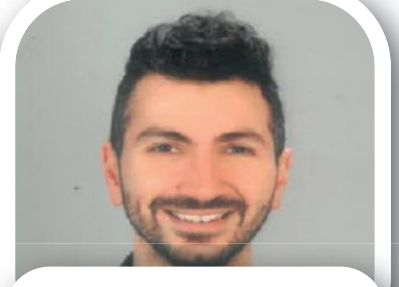
Emircan Körođlu
Forklift Operatörü
Formfleks DOSAB Taysan Şubesi



Mehmet Hüsamettin Cebeci
Üretim Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Olcay Sandıkçı
Üretim Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Mustafa Hacıarifođlu
Fiyat Analiz Ekip Üyesi
Formfleks OSB Şubesi



Merve Çalıřkan Akduman
Ar-Ge Ekip Üyesi
Formfleks OSB Şubesi



Bilge Öztürk
Ar-Ge Ekip Üyesi
Formfleks OSB Şubesi



Öznur İskender
Ar-Ge Ekip Üyesi
Formfleks OSB Şubesi



Ahmet Mehmetođlu
Fiyat Analiz Ekip Üyesi
Formfleks OSB Şubesi

DÜNYAYA HOŞ GELDİNİZ

Formfleks Gölcük Şubesi'nde Mekanik Bakım Operatörü çalışan Yusuf Burak Dođan'ın kız çocuğu dünyaya geldi.
Formfleks Gölcük Şubesi'nde Kalite Ekip Üyesi olarak çalışan Ömür Taşkın'ın kız çocuğu dünyaya geldi.
Formfleks OSB Şubesi'nde Tedarik Zinciri Metot Ekip Üyesi olarak çalışan Sema Bilici 'nin kız çocuğu dünyaya geldi.
Formfleks OSB Şubesi'nde Proje Ekip Üyesi olarak çalışan Azize Dođan'ın erkek çocuğu dünyaya geldi.
Formfleks Dosab Erkurt Şubesi'nde Fiig Hattı Pres Operatörü olarak çalışan Hüseyin Özer Alver'in erkek çocuğu dünyaya geldi.
Formfleks Gölcük Şubesi'nde Tedarik Zinciri Ekip Üyesi olarak çalışan Yasin Demir'in kız çocuğu dünyaya geldi.

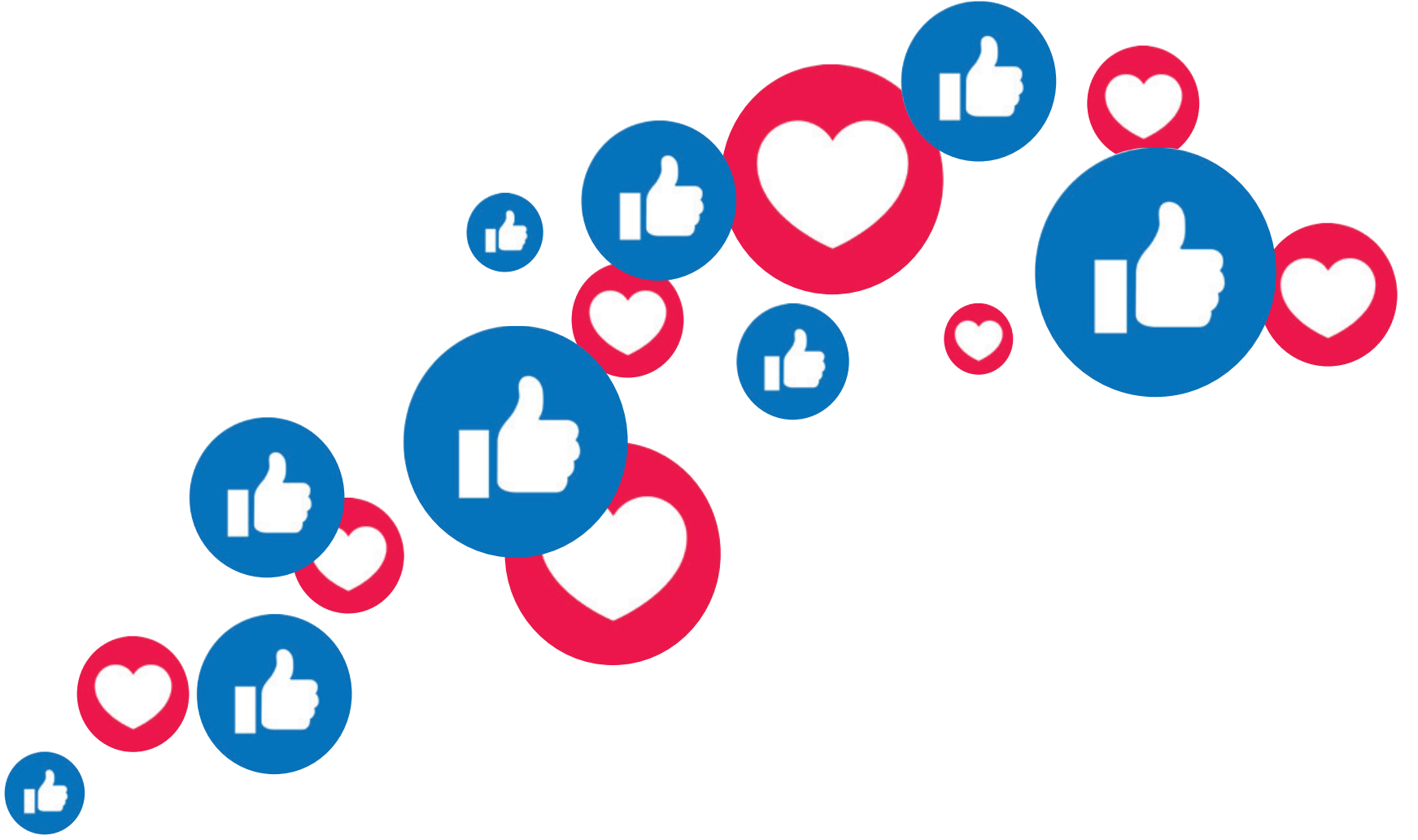
ACI KAYBIMIZ

Formfleks Gölcük Şubesi'nde Üretim Operatörü olarak çalışan Ersin Tekeř vefat etti.
Formfleks OSB Şubesi'nde Ar-Ge Ekip Üyesi olarak çalışan Dilara Çay'ın babası vefat etti.
Formfleks Dosab Erkurt Şubesi'nde Lojistik Operatörü olarak çalışan Aydın Mayıl'ın babası vefat etti.
Formfleks OSB Şubesi'nde Vardiya Lideri olarak çalışan Muhammet Özden'in babası vefat etti.
Formfleks Kayapa Cemre Şubesi Kalite Operatörü Seçmen Akgün'ün annesi vefat etti.

Bizi Değerlendirin

Erkurt Ailesi'nin Değerli Üyeleri,

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



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

GÖRÜŞ İLET

birlikte ve daima

BEINGLOBAL

erkurtholding

İstanbul (Merkez)

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

Bursa (Şube)

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