

e-para rö la

55

Haberler 04

08 Makale

Sinem Korular

Makale 09

Arife Koman

12 Makale

Semiha Uzunaliöđlu

Makale 14

İrem Üşenmez

16 Aramızdaki Sen

Burak Oral

Sosyal ađ 17

18 Bizden

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

Erkurt Ailesi'nin Değerli Çalışanları,

E-Parola dergimizin Temmuz 2023 sayısıyla karşınızdayız.

Bu sayımızda Dijital Dönüşüm Liderimiz Sinem Korular'ın dijital dönüşümün yol haritasını anlattığı "Dijital Dönüşüm", Alptemoçin-Bekler Eğitim ve Endüstriyel Gelişim Vakfı Müdürümüz Arife Koman'ın, vakıf öğrencilerimizin gelişimlerinden bahsettiği "Bir Başarı Yolculuğu Hikâyesi-Bizimle Büyüyenler", İşyeri Hekimimiz Semiha Uzunlioğlu'nun birçoğumuzun mustarip olduğu bel ağrısının sebep ve tedavisine değindiği "Bel Ağrısı-Çok Bilinmeyenli Denklem" ve Diyetisten İrem Üşenmez'in umami tadının hikâyesinden bahsettiği "5 Tat-Tatlı, Tuzlu, Ekşi, Acı ve Umami" makalelerini sizlerle paylaşıyoruz.

"Aramızdaki Sen" köşemizde ise Proje Malzeme Planlama Liderimiz Bural Oral sizlere "Yedi Kollu Şamdan'ın İzinde" adlı kitabından bahsetti.

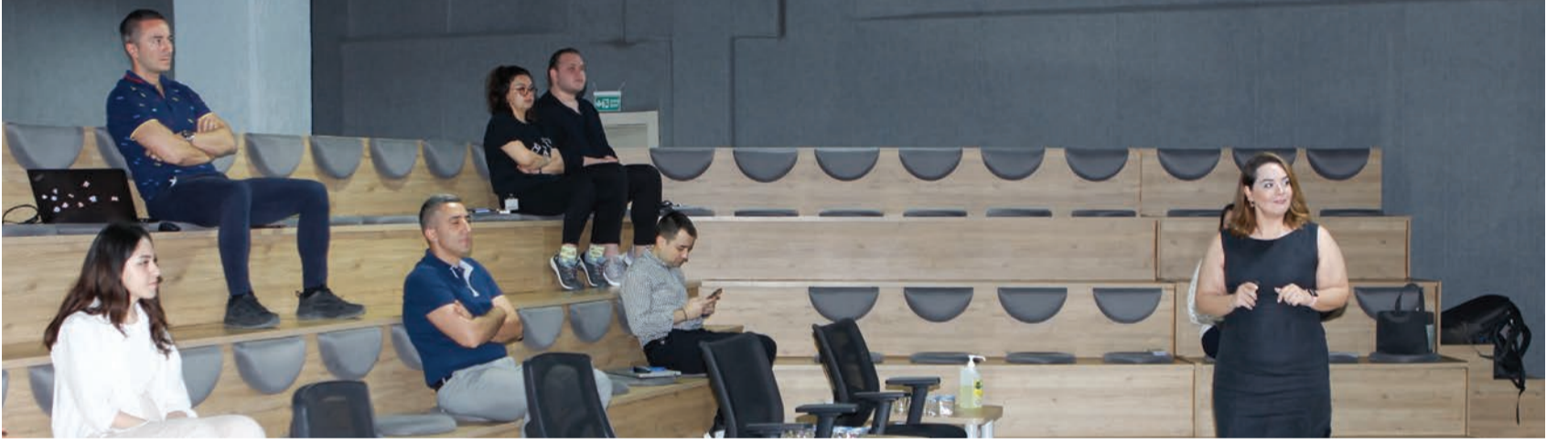
"Haberler", "Erkurt Sosyal Ağ" ve "Bizden" köşelerimizde, sizlerle holding ve iştiraklerimizdeki gelişmeleri paylaştık.

Keyifli okumalar dileriz.

Erkurt Holding İletişim Liderliği

G² JR. STAJYERLERİMİZ PROGRAM SONU PROJE SUNUMLARINI YAPTI

20 Haziran 2023 tarihinde, G² Jr. stajyerlerimiz, program sonu proje sunumlarını Bölüm Liderlerimiz eşliğinde sunarak süreçlerini tamamlayıp Erkurt Ailesindeki yerlerini aldılar.



Q1 SMRT MÜŞTERİ DENETİMİ

22 ve 23.05.2023 tarihlerinde, Formfleks Gölcük Şubesinin Q1 SMRT Müşteri Denetimi, FORD OTOSAN'dan Hakan KOBAN tarafından gerçekleştirilmiştir.

Tüm Formfleks Gölcük şube ekibinin katılımıyla gerçekleşen denetim başarıyla tamamlanmıştır.



TOFAŞ ZİYARETİ

14.06.2023 tarihinde, Tofaş Satınalma ve Yan Sanayi Kalite ekip ve yöneticileri, Formfleks Gölcük Şubemizi ziyaret ettiler.



BEKALP ÇEVRE EĞİTİMİ

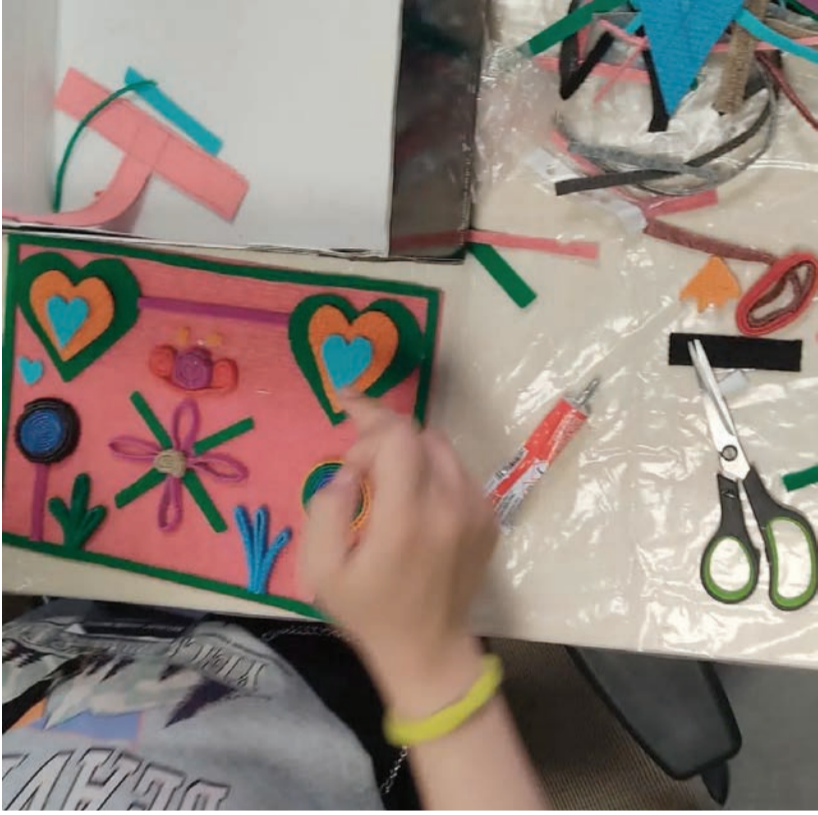
10.7.2023 tarihinde, Bekalp Kalıpcılık şirketimizde, Çevre Mühendisi Sedef Şahin tarafından Çevre Eğitimi düzenlenmiştir.

Tüm şirket personelinin katılımıyla düzenlenen eğitim, başarıyla tamamlanmıştır.



EĞİTİMLERİMİZ HIZ KESMEDEN DEVAM EDİYOR

Aİptemoçin-Bekler Eğitim ve Endüstriyel Gelişim Vakfı ile Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü iş birliğiyle başlatılan eğitimlerimiz hız kesmeden devam ediyor.



VAKIF ÖĞRENCİLERİMİZ “GERİ DÖNÜŞÜM” YOLCULUĞU YAPTI

Aİptemoçin-Bekler Eğitim ve Endüstriyel Gelişim Vakfı öğrencilerimiz, Erka Çevre Atık firmasının davetlisi olarak kendilerini ziyaret etti ve sürdürülebilirliğin en önemli adımlarından biri olan geri dönüşümü yerinde gözlemledi.



Yorum Yaz



Beğen





Sinem Korular
Dijital Dönüşüm Lideri

DİJİTAL DÖNÜŞÜM

Dijital

Merhaba Arkadaşlar,

Dijital dönüşüm, bir kuruluşun iş süreçlerini, teknoloji ve dijital araçlar kullanıp yeniden yapılandırarak daha verimli ve rekabetçi hale getirmesini ifade eder. Bu süreç, kuruluşların dijital teknolojileri benimseyerek iş süreçlerini dönüştürdüğü bir dizi aşamayı içerir:

- Dijital Farkındalık
- Strateji ve Planlama
- Süreç Değerlendirme
- Teknoloji Seçimi
- Uygulama ve Entegrasyon
- Veri Yönetimi
- İş Süreçlerinde Optimizasyon
- Kültür ve Yetenek Geliştirme

Bu aşamalar, kuruluşun ihtiyaçlarına ve hedeflerine bağlı olarak değişebilir. Dijital dönüşüm süreci genellikle zaman alıcı ve karmaşık olabilir, ancak başarılı bir şekilde uygulandığında kuruluşların daha rekabetçi ve verimli hale gelmesine olanak sağlar.

Dijital dönüşüm, günümüzün hızla gelişen teknolojik ortamında, iş dünyasının vazgeçilmez bir unsuru haline gelmiştir. Bu dönüşüm, işletmelerin rekabet avantajı elde etmesi, verimliliği artırması ve müşteri deneyimini iyileştirmesi

için kritik bir rol oynamaktadır. Özellikle otomotiv sektörü, dijital araçları kullanarak rekabetçi bir konumda kalabilir ve büyüme potansiyelini maksimize edebilir.

Üretim süreçlerinden satış ve pazarlamaya, müşteri ilişkilerinden Ar-Ge'ye kadar birçok aşamada dijital teknolojilerin kullanılması, sektörde verimliliği artırmak ve rekabet avantajı sağlamak için büyük bir potansiyel sunmaktadır. Yapay zekâ ve büyük veri analitiği gibi teknolojiler, müşteri taleplerini tahmin etme, üretim süreçlerini optimize etme ve ürün geliştirme süreçlerini hızlandırma konusunda büyük bir etkiye sahip olabilir. Ayrıca, akıllı üretim sistemleri ve nesnelerin interneti (IoT) tabanlı cihazlar, üretim süreçlerinin otomasyonunu ve verimliliğini artırabilir.

Dijital teknolojiler, otomotiv sektöründe müşteri ve çalışan deneyimini önemli ölçüde iyileştirebilir. Örneğin, sanal gerçeklik (VR) ve artırılmış gerçeklik (AR) teknolojileri, bakım operasyonlarında kullanılabilir, aynı zamanda sürdürülebilirlik ve çevre dostu uygulamalar açısından da önemli bir rol oynayabilir.

Erkurt Holding Dijital Dönüşüm Liderliği olarak, şirketimizdeki dönüşümü günümüzün bu gerçeklerine uygun olarak planlıyor ve gerçekleştiriyoruz. Attığımız tüm adımlar şirket stratejisiyle uyumlu olarak planlanmaktadır. Dijital teknolojilerin tüm çalışanlar tarafından iyi anlaşılması ve benimsenmesi, başarı için kritik öneme sahiptir. Yapmış olduğumuz dijital atılımların yanında, kullanıcı deneyimine de oldukça önem veriyor ve farkındalığı en üst düzeyde tutmaya çalışıyoruz.

Değişimin zorlu ve sancılı olduğu gerçeğini unutmayarak, yarınlara umutla ve heyecanla bakıyoruz.

Birlikte ve daima !

Yorum Yaz



Beğen





Arife Koman
Alptemoçin-Bekler Eğitim ve Endüstriyel
Gelişim Vakfı Müdürü

Bir ■ Başarı ■ Yolculuğu Hikâyesi

BİZİMLE

BÜYÜYENLER



Merhaba Arkadaşlar,

Sizlere, Alptemoçin-Bekler Eğitim ve Endüstriyel Gelişim Vakfı'nın 3 yıllık başarı yolculuğunun hikâyesini anlatacağım.

Neden mi? Bu yazıyı okuduktan sonra aranızda bulunan, bilgisinin zekâtını vermek isteyen gönüllülerin bizimle buluşmalarını sağlamak... Kimbilir!

Başarı diyorum, çünkü her yıl çoğalarak büyüdü çocuklarımız.

Başarı diyorum, çünkü gönüllü desteklerimizle çok farklı eğitimler verdik. Çift yönlü geliştik. Öğreten de öğrenen de mutlu oldu.

Başarı diyorum, çünkü hafta içi 5 gün okula giden, hafta sonu 2 gün vakfa gelen, 7 gün dinlenmeden öğrenen öğrenci gruplarıyla düzenli çalışmakla, ülkemiz ve toplumumuz için sosyal adalet bilinci gelişmiş bireylerin yetişmesine katkı sağladık, sağlıyoruz.

Peki, nedir başarı?

Genel olarak "bir işi belirli bir süre içinde istenilen biçimde bitirme, hedefe ulaşma ya da bir dizi beklentiyi karşılama durumudur" diyebiliriz. Ya da başarı para kazanmak, şöhret sahibi olmak, iyi bir eğitim almak ve güçlü ilişkiler kurabilmektir de diyebiliriz.

Oysa bir STK-Sivil Toplum Kuruluşu için gerçek başarı, sahip olduklarımızı anlamlı bir şekilde başkalarıyla paylaşmak; kaynaklarımız ya da becerilerimizi başkalarının yaşamlarını iyileştirmek için kullanmaktır.

Eğer başka insanların yaşamlarına dokunmuyorsanız, yalnızca almanın değil vermenin de kıymetli olduğunu, bunun güzel bir değişim yaratacağını bilmiyorsunuz demektir. Bu da başarınızın gerçek başarı olmadığını ortaya koyar.

Zira, gelecek kuşaklara, gezegenimizin bozulmasını önleyecek, bozulana düzelterek, verilen zararı ortadan kaldıracak, henüz dokunulmamış olanı ise koruyacak uygulamaların eğitimini vermek hepimizin borcudur.

Biz ne yaptık?

Vakıf Atölye eğitimlerimizi, dünyanın içinden geçtiği, ülkemizi de kasıp kavuran 2020 yılındaki pandemi döneminde başlatmak bir talihsizlik olsa da, güzel yanını öğrenmek kazanımımız oldu. Online-evden eğitim denen bir kavram girdi hayatımıza. Online eğitimle tanıştık.

Nasıl yaptık?

Tabii ki teknolojinin nimetleri araç-gereçlerle. Önce alan taraması yaptık. Öğrencilerimizde bilgisayar olmaması sorundu. Çözümünü, bilgisayar kiralarak bulduk. Öğrencilerimize dağıttık. Ta ki yüz yüze eğitim başlayınca da değin.

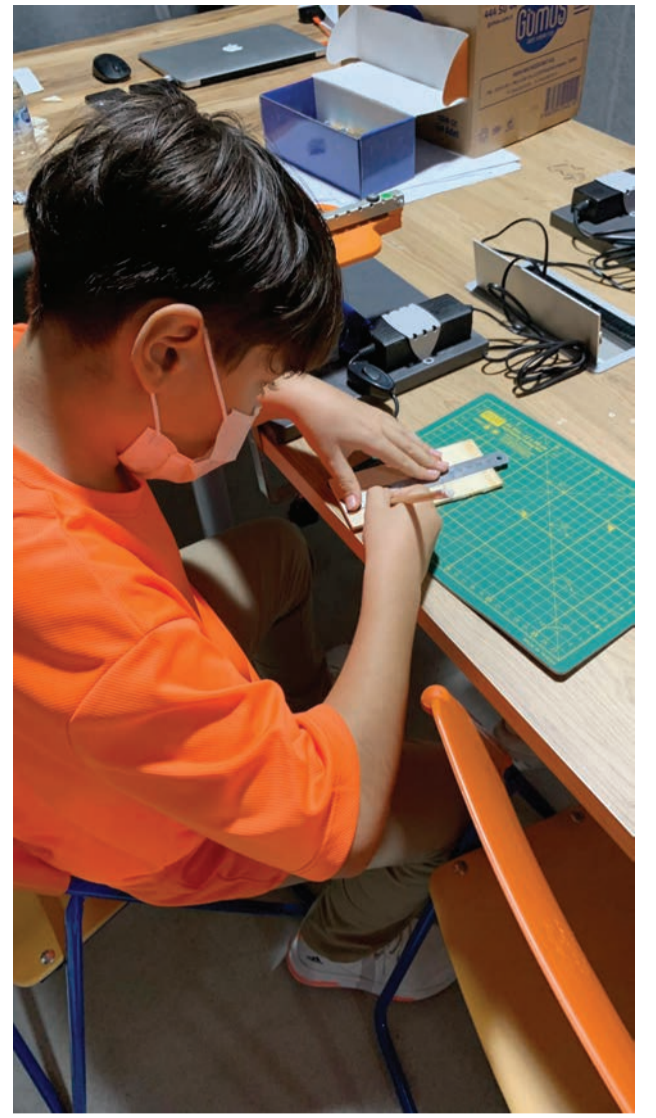
Yolculuğumuzun başarı üreten kahramanları henüz 10-15 yaş aralığındaydılar.

Bir yandan onların fiziksel büyümelerine tanık olurken, diğer yandan zihinsel gelişimleri için verdiğimiz eğitimleri ve sonuçlarını adım adım izledik.

Yıllara göre çalışmalarımıza katılan öğrencilerimiz ve derslerimizin tablosunu incelediğinizde göreceğiniz gibi, hep çoğaldık.

**ALPTEMOÇIN BEKLER EĞİTİM VE ENDÜSTRİYEL GELİŞİM VAKFI
ATÖLYE ÇALIŞMALARINA KATILAN ÖĞRENCİ SAYILARI VE DERSLER**

Eğitimin Adı	2020	2021	2022	Toplam Öğrenci
AHŞAP TASARIM	34	46	46	126
KODLAMA	48	56	48	152
İNGİLİZCE	48	52	35	135
KİTAP KULÜBÜ	22	34	26	82
RİTİM		17	13	30
HALK OYUNLARI		30	17	47
FİNANSAL OKUR YAZARLIK		44	34	78
MATEMATİK		19	19	38
TİYATRO		21	21	42
BİREYSEL GELİŞİM EĞİTİMİ			32	32
GEZİLER		30	30	60
Toplam Öğrenci	152	349	321	822



2020 yılında, 4 farklı eğitim çalışmamıza katılan öğrenci sayımız 152.

2021 yılında, 10 farklı eğitim çalışmamıza katılan öğrenci sayımız 349.

2022 yılında, 11 farklı eğitim çalışmamıza katılan öğrenci sayımız 321. (Formfleks Adapazarı şubasının Gölcük bölgesine taşınması nedeniyle, atölyemiz çalışmalarına bu yıl başlayacaktır.)



2022 yılında güzel bir başlangıç yaptık. Devlet himayesindeki çocuklarımızla "Yaz Okulu Projesi" başlattık. Onların ilgisini teknolojiye çekmek, Ahşap Tasarım Atölyesi'nde bir yandan el becerileri kazandırmak, diğer yandan dikkat ve odaklanmalarını geliştirmelerine destek olmak amacımız. Yüreklere dokunduğumuz her çocuğumuz elimizi tuttu ve öğrenmek için çabaladılar.

2023 yılında, ağırlıklı olarak Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü'nün Maraş bölgesinden gelen depremzede çocuklarıyla, Sanat Terapisi-Ahşap Tasarım çalışması yapıyoruz. Yanı sıra diğer gruplarımızla çalışmalarımız da sürüyor. İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı okullarla, "Birlikte Öğrenelim" teknoloji ortaklığı projemiz kapsamında çalışmalarımız başlayacak.

Çocuklarımız ne öğrendiler?

İlk yıllarda sahneye çıkmamak için ağlayan çocuklarımız, bugün sahnede ritim gösterisine çıkıyor, halk oyunları oynuyor, yaptığı projeleri sahnede anlatıyor.

Kitap Kulübümüzde, her yıl Selahattin Yolgiden tarafından hazırlanan özel seçkiyle gerçekleştirilen okuma çalışmalarında, sözcük dağarcığı zayıf olduğu için cümleyi anlayamayan çocuklarımız, şimdi münazarada teknolojinin zararlarını ve yararlarını savunuyor.

Ana dili Türkçeyi anlama ve güzel konuşmanın eğitimini alan çocuklarımız, şimdi sahnede şiir okuma cesareti sergiliyor.

Ahşap Tasarım çalışmalarında testere ve torna ile kullandığı cetvel, aldığı ölçü, yaptığı kesim ve kullandığı zımpara ile el becerisini geliştiren çocuklarımız, şimdi tasarladığı ürünlerle fark yaratıyor ve özgüven kazanıyor.

Çocuklarımız, yabancı dil öğrenmenin önemini kavrayıp, global dünyada rakiplerine karşı önde olmayı hedefleyerek kendilerini geliştiriyor.

Çocuklarımız, çevre sorunlarını içeren projelerimizle, dünyanın karşılaştığı en büyük tehditler arasında bulunan iklim, doğal afetler ve çevrenin önemini öğreniyor, iyi bir çevreci olmanın bilincini kazanıyor. Atıklardan (keçe, pet şişe) tasarım yapıyor.

Finansal okur yazarlık dersimizle, çocuklarımız kaynakların doğru kullanılması ve israftan uzak durulması gerektiğini,



dünyanın korunmasının kaynak israfını önlemekten geçtiğini öğreniyor ve evdeki faturaların rakamlarına katkı sağlıyor.

Çocuklarımız, matematiğin sadece rakamlardan ibaret olmadığını, bedensel, ritmik ve matematiksel zekâsını

kullanarak da yapacağını, atık (su bidonları, yoğurt kovaları) maddelerle ritim çalışarak öğreniyor.

Çocuklarımız, bireysel gelişim eğitimleri kapsamında aldıkları liderlik, inovasyon, hedef belirleme, güzel konuşma, duygusal dayanıklılık, iletişim becerileri çalışmalarını ile iş dünyasında güçlü bir hayat duruşuna hazırlanıyor.

Çocuklarımız, onları götürdüğümüz geziler, müzeler ve sanat fuarlarında, bir yandan geçmişini öğrenmeye çalışırken, diğer yandan geleceğini tasarlamayı hedeflemeye çalışıyor.

Bunların tamamını çocuklarımıza empatik olma, farkındalık, duyarlılık, sevecenlik, nezaket, hoş görü, anlayış ve sevgi gibi duygusal dönüşümleri kazandırarak başardık.

Çünkü eğitim, insanların içinde yaşadıkları hayata ve kendilerine bakabilecekleri aynadır.

Amerikalı Felsefeci ve Yazar Ralph Waldo Emerson diyor ki; "Başarı, sık sık gülmek ve çok sevmektir.

Akıllı insanların saygısını, çocukların sevgisini kazanmaktır.

Dürüst eleştirmenlerin onayını almak, sahte dostların arkadan vurmalarına dayanmaktır.

Güzeli sevmektir.

Herkesin en iyi yanlarını bulmaktır.

Karşılık beklemeyi hiç düşünmeden, kendiliğinden vermektir.

Geride ister sağlıklı bir çocuk, ister kurtarılmış bir ruh, ister bir parça yeşil bahçe, ister iyileştirilmiş sosyal bir durum bırakarak dünyanın iyileşmesine katkıda bulunmaktır.

Gönlünce eğlenmek ve gülmek, kendinden geçerek şarkı söylemektir.

Tek bir kişi bile olsa, birinin, sizin varlığınızdaki ötürü daha rahat nefes aldığını bilmektir."

Sağlıkla ve sevgiyle kalın.

Yorum Yaz



Beğen





Semiha Uzunalioglu
İşyeri Hekimi

BEL AĞRISI ÇOK BİLİNME- YENLİ DENKLEMİ!

Sanırım bugüne kadar hepimiz ağrı duyusunu şu ya da bu şekilde deneyimlemiştir. İki ayak üzerinde dengede kalmaya çalışan insanoğlunun, o gün bugündür en büyük şikâyeti belde hissedilen ağrılardır. Tüm ağrılar içinde görülme sıklığı %80 olup, bel ağrısı yaşayan her 100 kişiden sadece 2'sinin gerçek anlamda operasyona ihtiyacı vardır.

Peki bizler, bel ağrısına neden olabilecek uzak-yakın bağlantıların ne kadar farkındayız? Her bel ağrısının nedeni bel fitiği midir?

Birçok araştırma bize göstermiştir ki bağırsak sağlığı bozuk kişilerde, büyük bölümü bağırsaklarda sentezlenen mutluluk hormonu "serotonin" seviyeleri düşüktür. Serotonin düşüklüğü beraberinde vücudumuzdaki ağrı eşliğinin de düşmesine neden olmaktadır. Yani bu ne anlama geliyor? Bağırsak sağlığınız bozursa diğer insanlardan daha fazla ağrı çekersiniz!

Ağrı çeken birçok kişinin görmezden geldiği bir diğer konu da alkol ve sigara kullanımımızdır.

Alkol kullanımı, vücudumuzdaki sinir uyarımı ve ruhsal dengedeki en temel vitaminlerden olan B1-B2-B6-B12

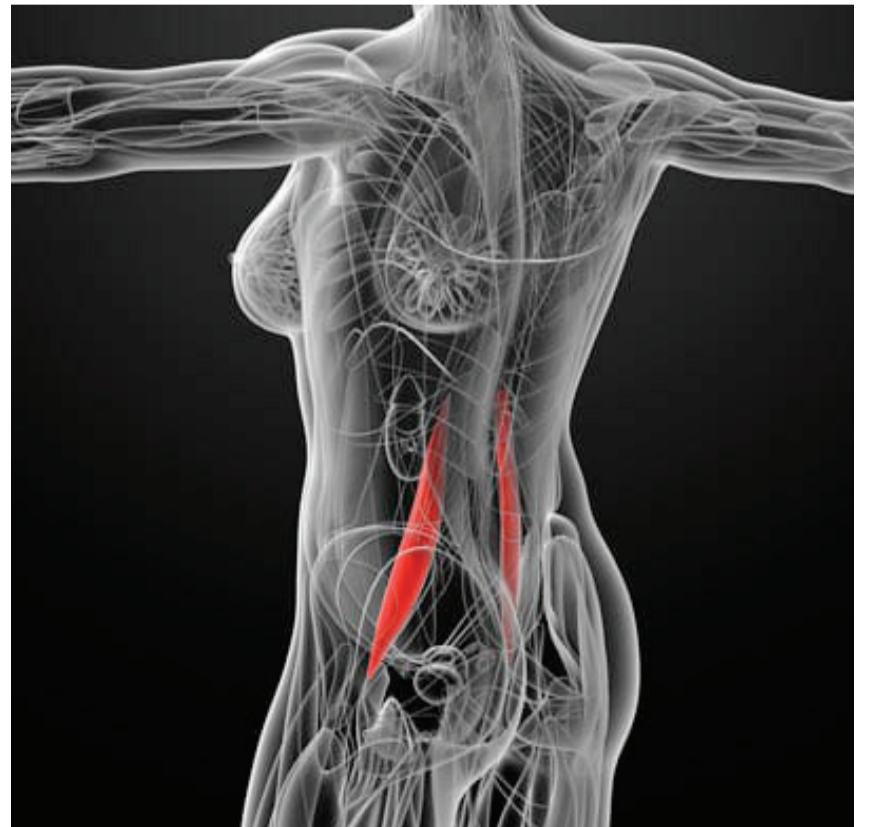
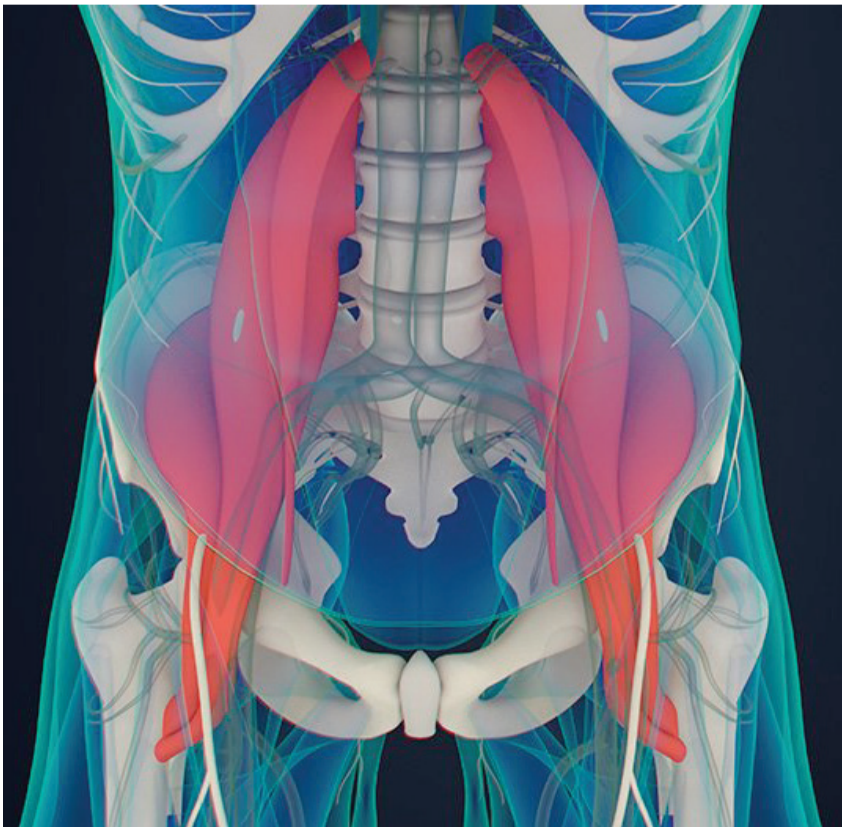
vitaminlerini öldürür. Bu vitaminlerin kaybı, sonuç olarak çok ciddi psikotik ruh hastalıklarına kadar gidebilen zincirleme bir reaksiyonu başlatır ve bir süre sonra, keyif verdiğini sandığınız şey maalesef tüm keyfinizi kaçırabilir!

Sessizce sağlımıza darbe indiren bir başka alışkanlık da sigara!

Sigaranın sadece kanser yaptığını ve kalp krizine yol açtığını sanıyorsanız yanılıyorsunuz. İçerisindeki nikotin ve karbonmonoksit ile sigara içimi, bizi gittikçe artan bir oksijen açlığına götürür. Bu durum, kandan sünger gibi oksijen çekerek yapısını koruyan kıkırdaklarda tahribata neden olur. Yapısı bozulmuş kıkırdaklar, bel omurları da dâhil olmak üzere vücudumuzdaki eklemlerde ağırlı durumları başlatabilirler.

Son yıllarda önemi gittikçe daha fazla anlaşılan bir diğer konu ise diş sağlığımız!

Dişlerimizdeki her türlü eksiklik, gömük dişler, implantlar, gizli kök enfeksiyonları ve kistleri, zamanla ağız içi mukozası ve çene kasları üzerinden gerilimi boyun kas ve omurlarına, boyun kas ve omurları da üzerlerindeki bu gerilimi bele ve bacaklara yansıtırlar. Unutmayınız ki vücut bir bütündür ve vücudun





herhangi bir yerindeki artmış gerilim, mutlaka bir başka vücut bölgesine aktarılır.

Bel ağrısına yaklaşımda, belden çıkan sinirlere odaklı modern tıp anlayışının aksine, son yıllarda en popüler bel ağrısı nedenlerinin başında psoas kasını görmekteyiz. Latince bel kası anlamına gelen psoas, aslında binlerce yıllık kadim öğretilerde "ruh kası" olarak anılması nedeniyle yoğun olarak ele alınan, yoga gibi meditatif egzersizlerle esnetilmeye çalışılan bir kas grubudur.

Psoas, omurgayı bacaklara bağlayan tek kas grubudur. Yani ayakta dik durmamızı sağlayan, karın içi hayati organlarımızı tıpkı bir paket gibi koruyan çok değerli bir kastır. Bu kas, beyin-beyin sapıyla doğrudan ilişkili olduğundan korku, stres, gerginlik, kaygı gibi durumlarda ilk tepki veren, ilk gerilen ve bazı kişilerde neredeyse daima gergin kalan bir kastır. Bu gerilimden elbette belimiz, sırtımız ve karın boşluğumuzdaki üreme organlarına kadar aklınıza gelebilecek her kas ve her organ fazlasıyla nasibini alır.

Bu ruh kasına atfen yazılmış birçok makalede, "Omurga kişinin yaşam enerjilerini alan, ileten, dönüştüren bir elektrik kanalı gibidir ve bu elektriği topraklayan tek kas grubu psoas kasıdır!" denmektedir. Peki bizler, yaşadığımız gerilimleri bizden daha erken, daha çok fark eden bu kasa bağlı bir bel ağrısı yaşadığımızı nasıl anlarız? Bu soruya elbette birçok yanıt

bulmak mümkün:

Özellikle uykusuz kaldığınız veya strese girdiğiniz dönemlerde, daha fazla bel ağrısı yaşıyor olabilir misiniz?

Çalışma hayatına geri döndüğünüzde yaşadığınız ağrıları, tatil dönemlerinde unutup olabilirsiniz mi?

Peki ya dar ve özellikle düşük belli pantolon giymek sizde ağrıyı tetikliyor olabilir mi?

Ruh kasımız olan psoasın, gergin olup olmadığını basit bir testle öğrenmeye var mısınız?

Bunun için sırt üstü düz bir şekilde yere uzanın. Bir bacağınızı kaldırın ve dizinizi göğsünüze doğru çekin. Diğer bacağınız gevşek bir şekilde yerde kalmalıdır. Ancak siz dizinizi göğsünüze doğru çektiğinizde, yerde kalan bacak yükseliyorsa, yerde düz kalamıyorsa psoas kasınız kısalmış demektir.

Sadece uzun süre oturan insanlar psoas ile sorun yaşamaz. Koşucular, dansçılar, bisikletçiler gibi bu kası aşırı yükleyen kişilerde de bu kasa ilgili sorunlar görülebilir. Ancak endişelenmeyin! Bu kası özellikle yogada sık kullanılan güvercin ve mutlu bebek duruşu pozisyonlarıyla hepimiz evinizde rahatça esnetebilirsiniz.

Unutmayınız ki hiçbir bilgi, siz onu içselleştirene kadar işinize yaramaz.

Sağlıkla kalın, mutlu kalın.



Psoas Kası Egzersizleri Mutlu Bebek Duruşu





İrem Üşenmez
Diyetisyen-Sağlıklı Yaşam Uzmanı

Tat

Tatlı, Tuzlu, Ekşi, Acı ve Umami



İnsanın beş duyusundan birisi olan tat alma duyusu, dile temas eden herhangi bir besin veya nesnedeki kimyasal maddelerin kemoreseptörler tarafından algılanması sonucunda oluşmaktadır. Tat alma duyusu, besinlerin seçimi, vücuda alınması, emilmesi ve sindirilmesinde önemli olan faktörlerden birisidir. Bilimsel olarak da kabul edilmiş beş tat alma duyusundan birisi olan umami, 1908 yılında, Tokyo'da, kimya profesörü Kikunae Ikeda tarafından keşfedilmiştir. Umami, Japonca kökenli bir kelime olarak türetilmiştir ve "hoşa giden tat", "lezzetli", veya "etli" bir tat olarak tanımlanmaktadır.

Ikeda tarafından keşfedilen umami tadının tatlı, tuzlu, ekşi ve acı tadı gibi bilimsel temel tatlar arasında yer alması neredeyse 100 yıl sonra gerçekleşmiştir. Özel alıcı

(reseptör) hücrelerinin keşfedilmesi, umami tadının temel tatlardan biri olarak kabul görmesini sağlamıştır. Profesör Ikeda, kombu yosununun bileşiklerinden, suda tuz formuna benzeyen ve güçlü bir tadı ortaya çıkaran, monosodyum glutamat (MSG) elde etmiştir. Bu tadın tatlı, ekşi, acı ve tuzludan farklı olduğunu belirlemiş ve umami olarak isimlendirmiştir.

Umami tadı balık, et, süt, domates ve bazı sebzeler gibi glutamat bakımından zengin gıdalarda bulunmaktadır. Bunun dışında bazı etlerde ve balıklarda bulunan belirli ribonükleotidlerle de umami tadı zenginleştirilmektedir. Umaminin bu sinerjik etkisi, çoğu mutfak zengin tat karakteristiğinde görülmektedir. Örneğin Türk mutfaklarında bazı kebaplar hazırlanırken, etlerin soğan, domates



kg'a kadar tek başına veya gıdayla birlikte kullanılabileceği açıklanmıştır. MSG, Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliği'ne göre katkı maddesi bulunmasına izin verilmeyen gıdaların dışında tüm gıdalarda kullanılabilmektedir.

Umami maddelerinin insan vücudunda birçok işlevi vardır. Umami maddeleri, pankreas ekzokrin salgısını, mide suyu, gastrik asit ve insülin salınımını uyarabilmektedir. Bu etkilerinden dolayı da sindirimi artırdığı ve

ve havuç gibi çeşitli sebzelerle pişirilmesi, İtalyanların mantarlı domates sosuna parmesan peyniri eklemesi, Japonların kombu deniz yosunu ve kuru palamut balığı parçalarıyla dashi yapması bu sinerjik etkiye verilecek örnekler olarak sıralanabilir.

Gıdalar, çeşitli kimyasal bileşen türlerini içermektedir. Ancak tat karakteristiklerine sadece sınırlı sayıda bileşen

katkıda bulunmaktadır. Umami tadının önemli bir bileşeni ise glutamik asittir. Glutamik asit gıdalarda en çok sodyum tuzu formunda olan MSG şeklinde kullanılmaktadır. MSG tüm cipslerde, bazı katı ve ekmek üstü yağlarda, et sularında, hazır çorbalarda, hazır soslarda, tatlı ve tuzlu hazır ürünlerin bazılarında, işlenmiş et ürünlerinde, işlenmiş balık ve tavuklarda, mayonezlerde, baharat karışımlarında, bulyonlarda ve sebzelerin işlenme aşamalarında, bebek mamalarında ve daha birçok tüketim ürününde farklı isimlerle (glutamik asit, glutamin) karşımıza çıkmaktadır.

Glutamat, çeşitli hazır gıdalarda lezzet artırmak amacıyla gıda katkı maddesi olarak da kullanılmaktadır. Glutamat, ABD, AB ve Türk mevzuatlarına göre kullanımı yasal olan bir gıda katkı maddesidir. Gıda ürünlerinde lezzet artırıcı olarak kullanım miktarı binde 1 ile 8 arasındadır. Katkı maddesi olarak kullanılan maddeler ise glutamatik asit (E620) ve monosodyum glutamat (E621), monopotasyum glutamat (E622), kalsiyum diglutamat (E623), monoamonyum glutamat (E624) ve magnezyum diglutamat (E625) olarak bilinmektedir.

Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliği'nde E621 kod ile tanımlanmış MSG için en yüksek değer olarak 10 g/



yemekle ilgili memnuniyetsizliği azalttığı gösterilmektedir.

Monosodyum glutamatın, vücuda alındıktan sonra özellikle Çin Restoranı Sendromu olarak tanımlanan birtakım etkilere neden olduğu açıklanmıştır. Çin restoranlarında lezzeti artırmak üzere bolca kullanılan bu maddenin bazı insanlarda göğüs ağrısı, migren vb. baş ağrısı, yüzde kızarıklık, nefes darlığı, ödem, terleme gibi yan etkilere neden olduğu bildirilmiştir. Bu nedenle de bu değişiklikler Çin Restoranı Sendromu olarak adlandırılmıştır. Fakat monosodyum glutamat ve Çin Restoranı Sendromu arasındaki ilişki, bilimsel olarak net bir şekilde açıklanamamıştır.

Monosodyum glutamatın apoptoz, nekroz, öğrenme ve hafıza mekanizmasında bozukluklara yol açtığı saptanmıştır. Bazı araştırmalar monosodyum glutamatın daha çok ve daha sık yeme isteği uyandırdığı sonucuna ulaşmaktadır. Bu nedenle ileriye dönük monosodyum glutamat içeren besin maddeleri tüketenlerde obezite, diyabet ve Alzheimer gibi birtakım hastalıkların ortaya çıkma oranının artacağı düşünülmektedir.

Sağlıklı ve zinde günler dilerim,

Yorum Yaz



Beğen



Burak ORAL



“YEDİ KOLLU ŞAMDAN’IN İZİNDE”NİN YAZIM SERÜVENİ

“Bir gün oturup geçmişte yazdığım notları elime aldım, okudum ve kendi kendime bir karar verdim: Daha uzun metrajlı, yarı kurgu yarı gerçek bir kitap yazacaktım.”



“Yedi Kollu Şamdan’ın İzinde” isimli arkeoloji, tarih ve polisiye romanını yazma fikri kafamda oluşmadan önce, sanırım bendeki roman yazma hissiyatının gençlik yıllarımdan bu yana nasıl oluştuğundan bahsetmem gerekiyor. Öncelikle tarihi konulara olan ilgimin çocukluk yaşlarımdan geldiğini belirtmeliyim. Çocukken de ebeveynlerime, nerede bir taş görsem; “Bunun altında ne vardır? Bu bina ne zamandan kalmış?” gibi sorular sorarmışım. Bu tarih sevdası, ilerleyen yaşlarımda çeşitli turlara ve etkinliklere katılmak ve araştırmak suretiyle daha da alevlenirken, kadim medeniyetlerin bizlere bırakmış olduğu mirası anlama ve kaleme dökme noktasında da önemli adımlar atmamda bana öncülük etmişti. Aslında hayallerimi yazıya dökme fikrinde, gençlik yıllarımdan beri tutmuş olduğum günlükleri hikâye tarzında yazmış olmam da etkili oldu. Bir gün oturup geçmişte yazdığım notları elime aldım, okudum ve kendi kendime bir karar verdim: Daha uzun metrajlı, yarı kurgu yarı gerçek bir kitap yazacaktım.

“Yedi Kollu Şamdan’ın İzinde” kitabını yazarken, Yahudilerin en önemli kutsal objelerinden olan som altından yapılmış şamdanın tek başına benim için çok bir anlamı yoktu aslında. Önemli olan bu şamdanın coğrafyadan coğrafyaya ve büyük medeniyetler arasında sürekli olarak el değiştirmesiydi. Demek ki şamdan sadece Yahudilik için değil, diğer tüm dini inanışları benimseyen kavimler için de çok önemli bir güç sembolüydü. MS.70 yılında Roma İmparatoru Vespasian’ı oğlu Titus’un Kudüs’ü yağmalaması sonucu Roma’ya götürdüğü ve bugünkü Kolezyum yakınındaki Titus Zafer Takı’nın iç cephesinde yer alan şamdanı ilk gördüğümde de çok etkilenmişim. Sadece görselinden değil elbette; şamdanın Doğu Roma İmparatoru Justinyen zamanında İstanbul’a getirilişi de konuyu bir kat daha gizemli hale getiriyordu. Daha da gizemli olanı ise İstanbul’a getirildikten sonra şamdanın kaybolmasıydı. Acaba şamdan halen bu coğrafyada olabilir miydi? Çünkü 1204 yılında gerçekleşen Latin istilasında alınıp götürüldüğüne dair hiçbir kanıt ortada yoktu. O zaman bir şekilde Latinlerden saklanmıştı. Bu noktadan hareketle, tarih boyunca birçok kişinin peşinde olduğu bu değerli nesneyi romanlaştırmak ve polisiye birtakım unsurlarla harmanlamak fikrini hayata geçirdim ve bu romanı okuyucuyla buluşturmaya karar verdim.

Romanı oluştururken şu mottoyu benimsedim: “Yazılmayanı yazmak cesaret işidir!”

Umarım siz de romanı edinin ve okursunuz. Eleştirilerinizi duymayı sabırsızlıkla bekleyeceğim.

Yorum Yaz



Beğen



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



WhatsApp İletişim Hattı:
0 538 054 84 76



Mavi Yaka çalışanlarımıza yılda 1 kez dağıtılan ayakkabı çekleri ve havlularını teslim ettik



Dijital Dönüşüm Ekibimiz yeni şirket t-shirtleriyle

Yorum Yaz



Beğen



Erkurt Ailemize Katılanlar



Kadir Türk
V710 Yeni Projeler Üretim
Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Mustafa Kıbcı
Elektrik Bakım
Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Çağrı Duran
Poliüretan Pres
Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Özgür Özden
Poliüretan Pres
Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Bahadır Ardiç
Poliüretan Pres
Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Nuran Uzun
Poliüretan Hazırlama
Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Tolga Karabulut
V710 Yeni Projeler Üretim
Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Derya Karagöz
Poliüretan Hazırlama
Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



İsmail Işıldak
Kalıp Bakım
Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



İsmail Mengül
Poliüretan Pres
Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Onur Ersavaş
Poliüretan Pres
Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Kaan Ölmez
Poliüretan Pres
Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Hasan Kaya
Mekanik Bakım
Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Mertcan Yiğit
Sıralama Ve Montaj
Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Özgür Dönmez
Sıralama Ve Montaj
Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Ozan Al
Sıralama Ve Montaj
Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Cengiz Esen
Çelik İşleri Ve Kaynak Bakım
Operatörü
Erkurt Holding



Ömer Faruk Işık
Keçe Üretim
Operatörü
Formfleks Taysan Şubesi



Soner Kermen
Formlama Operatörü
Formfleks OSB Şubesi



Resul Aybey
Yapıştırma Robotu
Operatörü
Formfleks OSB Şubesi



Emre Kahya
Honeycomb
Operatörü
Formfleks OSB Şubesi



Sevgin Işık
Honeycomb
Operatörü
Formfleks OSB Şubesi



Nurullah Türk
Fiig Hattı Pres Operatörü
Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi



Yusuf Dinçer
Asfalt Hattı İstif Operatörü
Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi



Abdullah Ateş
Asfalt Hattı Kazan Operatörü Yardımcısı
Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi



Yelda Çoşgu
Fiig Hattı Hazırlama Operatörü
Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi

MUTLULUKLAR DİLERİZ

Formfleks Gölcük Şubesi'nde Üretim Operatörü olarak çalışan Ogün Şerit evlendi.
Formfleks OSB Şubesi'nde Üretim Operatörü olarak çalışan İzzet Alin evlendi.
Formfleks OSB Şubesi'nde Proje Teknisyeni olarak çalışan Enes Tekin evlendi.
Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi'nde Fiig Hattı Pres Operatörü olarak çalışan Serkan Ergül evlendi.

DÜNYAYA HOŞ GELDİNİZ

Formfleks Gölcük Şubesi'nde Üretim Operatörü olarak çalışan Medeni Yılmaz'ın erkek çocuğu dünyaya geldi.
Formfleks OSB Şubesi'nde Üretim Operatörü olarak çalışan Oğuzhan Saka'nın kız çocuğu dünyaya geldi.
Formfleks OSB Şubesi'nde Operasyonel Gelişim Ekip Üyesi olarak çalışan Yunus Turgay Genç'in kız çocuğu dünyaya geldi.
Formfleks OSB Şubesi'nde Proje Ekip Üyesi olarak çalışan Merve Akman Arslan'ın erkek çocuğu dünyaya geldi.
Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi'nde Fiig Hattı Pres Operatörü olarak çalışan Ramazan Kılan'ın kız çocuğu dünyaya geldi.

ACI KAYBIMIZ

Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi'nde Fiig Hattı Hazırlama Operatörü olarak çalışan Hatice Kurt'un babası vefat etti.

Bizi Değerlendirin

Erkurt Ailesi'nin Değerli Üyeleri,

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

En Çok Beğeni Alan Makale:

Liderimiz- Sn. Âli Kerem Alptemoçin

En Çok Beğenilen Haberler:

"LOGOMUZUN TASARIMINI NASIL BULDUNUZ?"

Gelen Yorumlar:

"LOGOMUZUN TASARIMINI NASIL BULDUNUZ?"

Başlıklı habere gelen yorumlar:

"Çok beğendim."

"Geçmiş Türk motiflerinden günümüze gelen modern güçlü bir gösterim olmuş. Bayrakta sadece Erkurt Holding in kullanılmasının, kurum kimliğinin gösterimi açısından daha iyi olacağını düşünüyorum."

"Çok başarılı."

"Çok başarılı bir çalışma olmuş, estetik duruyor."

Sn. Fırat Bala'nın "**NEDİR BU UYUM SÜRECİ?**" adlı makalesine gelen yorumlar:

"Günlük yaşamdan, iş yaşamına kadar bizleri görünmez bir kalkan gibi çevreleyen örf, âdet, kural ve yönetmeliklerin bizlerle olan etkileşimini başarılı bir şekilde özetlemiştir. Ellerinize sağlık. Aydınlatıcı ve farkındalık yaratıcı bir makale olmuş."

"Çok içten ve samimi bir yazı olmuş. Keyifle okunabilecek, herkese hitap edebilen bir yazı derlemesi olmuş."

-Aramızdaki Sen:

Sn. Rasim Rasimoğlu'nun fotoğraf paylaşımlarına gelen yorumlar:

"Her fotoğrafın ayrı bir hikâyesi var... Çok başarılı."

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