

e-para röle

“İkinci Yüzyılın
Tarihini Bizler
Yazacağız”

60

Âli Kerem Alptemoçin 03

Liderimizin Mesajı

Makale 37

BİR SAYGI HİKÂYESİ
Bölüm 4

Makale 42

İrem Üşenmez
Tuz Tüketimi ve Sağlık

Sosyal Ağ 45

04 Haberler

40 Makale

Mustafa Numan Ural
Sağlıkta Öncelik "Ağız ve Diş"

44 Aramızdaki Sen

Şaban Taçyıldız

46 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



Âli Kerem Alptemoçin
Erkurt Holding Yönetim Kurulu Başkanı & CEO

Erkurt Ailesinin Değerli Fertleri,

2023 yılını bitirdik ve resmî olarak yeni bir yıla girdik. Yeni yıl umarım hayırlara ve güzelliklere vesile olur. Öncelikle 22 Aralık 2023 tarihinde gerçekleştirdiğimiz yıl sonu etkinliğimizden bahsetmek istiyorum. Şu bir gerçek ki, vakfımız ve korumuz etkinliklerde rol almaya başladığından beri etkinliklerimizin tadına doyum olmuyor. Her sene tadı damağımızda kalan güzellikleri seyrediyor, hem çocuklarımızın hem de çalışanlarımızın ürettiklerine bakarak gurur duyuyoruz. 2023 senesinde de "Cumhuriyetimizin 100. Erkurt'un 45. Yılı" temalı etkinliğimiz hem çalışanlarımız hem de misafirlerimiz tarafından büyük beğeni toplamıştır. Bu vesileyle bu etkinliğin tertip edilmesinde emeği geçen herkese en içten takdirlerimi ve teşekkürlerimi sunuyorum. Ellerinize sağlık. Bakalım seneye neler olacak?

Bildiğiniz üzere yeni yıla şirketlerimiz bünyesinde gerçekleşen bir organizasyonel değişiklikle girdik. Değerli dostum Devrim Zümrütkeya, kişisel sebeplerden dolayı istemeyerek de olsa hayatına yeni bir yön vermek durumunda kaldı. Kendisine mutluluklar ve başarılar diliyorum. O her zaman iyi bir Formfleksli olarak kalacaktır.

2020 yılından beri organizasyonumuz ara ara değişiyor. Elbette bu olumlu olarak da olumsuz olarak da algılanabilir. Sık değişiklikler organizasyonu yorabilmektedir çünkü her değişikliğin bir hazmedilme süreci vardır. Diğer taraftan 2020 yılından beri bizi etkileyen ve bizim iktidarımızda olmayan şartlar o kadar hızlı geliyor ve değişiyor ki, bizim de bu değişkenlere çevik bir reaksiyonla cevap vermemiz gerekiyor. Bir taraftan daha iyiyi aramaya devam ediyoruz ama

ararken elde ettiğimiz pozitiflikleri tutuyor, olumlu olmadığına inandığımız konuları da bilinçli olarak değiştirmeye gidiyoruz.

Formfleks'teki bu son organizasyonel değişiklik, aslında 2020 yılından bu yana yapılan en dikkat çekici değişiklik oldu. Çünkü yaklaşım olarak matris anlayışın pozitif ve bize uyan taraflarını tutarken, yapıyı bir çeşit dikey dizilimle pekiştirmiş olduk. Kurulan İcra Kurulu, Formfleks'in matris organizasyonuna dikeyde yardımcı olacak fonksiyonlardan oluşmuştur. Ancak bu Süreçlerle Yönetim ve matris dizilimi bırakıyoruz anlamına da gelmemelidir. Aslında yaptığımız bize uyacağına inandığımız hibrit bir sistem geliştirmektir. Organizasyonumuz yatayda ve dikeyde bir harmoni içinde çalışacaktır.

Görüyoruz ki, 2024 yılının özellikle ilk altı ayı zorlu geçecek. Peş peşe devreye girecek olan yeni projelerimiz var. Üretkenliğini ve verimliliğini süratle artırarak, olası ekonomik çalkantılara karşı bağımsızlığını artırmak zorunda olan bir Formfleks var. Diğer taraftan artık uluslararası ligde var olan ama kalıcı olmak zorunda olan bir Formfleks var. Bu zorlu gerçeğin başarıyla yönetilebilmesi adına içimizdeki en doğru ismin Sayın Mert Bekler olduğuna inanıyorum. Kendisi gerek tecrübesi, gerek vizyoner kişiliği ve takım çalışmasına yatkınlığıyla Formfleks'in ihtiyaç duyduğu lider olacaktır. Kendisine ve ekibine tüm Erkurt Holding ailesi adına başarılar diliyoruz. Tüm desteğimiz, sonuna kadar sizlerdedir.

Birlikte ve daima

Beğen



YIL SONU ETKİNLİĞİMİZİ GERÇEKLEŞTİRDİK

Cumhuriyetimizin 100. Erkurt'un 45. Yılı'nı kutladığımız yıl sonu etkinliğimizi, 22 Aralık 2023 tarihinde, Merinos Atatürk Kongre ve Kültür Merkezi'nde gerçekleştirdik.

Yönetim Kurulu Başkanımız Âli Kerem Alptemoçin'in açılış konuşmasıyla başlayan etkinliğimizde, Onursal Başkanımız Ahmet Kurtcebe Alptemoçin'e 45. Yıl hediyelerini takdim ettik ve çalışanlarımızdan 35, 30, 25, 20 ve 15. yıllarını tamamlayanlara kıdem ödüllerini verdik.

Vakıf öğrencilerimiz ve Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Sevgi Evleri'nden öğrencilerimiz, etkinliğimiz için özel hazırladıkları halk oyunu gösterisi ve "Ben Cumhuriyet'im" temalı teatral performanslarıyla gecemize renk kattılar.

Gecemiz, holding korumuzun, başta Atamızın sevdiği şarkılar olmak üzere seslendirdikleri şarkılarla sona erdi.







35. YIL KIDEM ÖDÜLLERİMİZ



30. YIL KIDEM ÖDÜLLERİMİZ



25. YIL KIDEM ÖDÜLLERİMİZ



20. YIL KIDEM ÖDÜLLERİMİZ



15. YIL KIDEM ÖDÜLLERİMİZ





CEZAYİR STELLANTIS ZİYARETİMİZ

Yönetim Kurulu Başkanımız Âli Kerem Alptemoçin, 11 Aralık 2023 tarihinde, Stellantis'in Cezayir-Oran'daki fabrika açılışına katıldı.



Stellantis CEO'su Carlos Tavares

YÖNETİM KURULUMUZ FORMFLEKS ROMANYA FABRİKAMIZI VE FORD OTOSAN ROMANYA FABRİKASINI ZİYARET ETTİ

28 Kasım 2023 tarihinde, Yönetim Kurulu Başkanımız Âli Kerem Alptemoçin ve Yönetim Kurulu Başkan Yardımcımız Mert Bekler, önümüzdeki aylarda üretime başlaması planlanan Formfleks Romanya fabrikamızı ziyaret etti ve çalışanlarımızla buluştu.

Ayrıca Ford Otosan'ın Romanya fabrikasını da ziyaret eden Yönetim Kurulu Başkanımız Âli Kerem Alptemoçin, Yönetim Kurulu Başkan Yardımcımız Mert Bekler ve Formfleks Romanya Fabrika Liderimiz Murat Önen, Romanya'da üretilen ilk Ford Courier aracı imzaladılar.



SANAYİDE DEPREM TECRÜBELERİ EĞİTİMİNE KATILDIK

OSD, Bursa OSB ve BOSİAD iş birliğiyle, "Sanayide Deprem Tecrübeleri" eğitimi düzenlendi.

Trio mobil ve Üsküdar Üniversitesi iş birliğiyle Üsküdar Üniversitesi'nde yapılan sempozyuma iş güvenliği, çevre ve sağlık personellerimiz katıldı.



YANGIN TATBİKATI

24 Kasım 2023 tarihinde, Formfleks Erkurt şubemizde yangın eğitimi ve yangın tatbikatı yapıldı.



FORMFLEKS VE BEKALP KALIPÇILIK LOGOLARI TAMAMLANDI

2023 yılında yenilenen Erkurt Holding, Bekalp Otomotiv ve Alptemoçin-Bekler Eğitim ve Endüstriyel Gelişim Vakfı'nın logolarından sonra, yılın son ayında Formfleks ve Bekalp Kalıpçılık şirketlerimizin logolarını da tamamladık.

Siz en çok hangi logoyu beğendiniz?



E-PAROLA DERGİMİZİN 2024 KAPAK RENGİ: TURUNCU

2023 yılının başında, e-parola dergimizi daha sade ve anlaşılabilir bir şekilde revize etmiş ve içeriklerini bu minvalde düzenlemiştik.

Bu düzenlemeyle sadeleşen dergi kapağımızda, Cumhuriyetimizin 100. Yılı sebebiyle kırmızı renk seçilmişti.

Bu yıl, en büyük iştirakimiz Formfleks'in rengi olan turuncuya ithafen, tüm e-parola dergi kapaklarımız turuncu renginin tonlarında olacak.



CUMHURİYET TEMALİ RESİM YARIŞMAMIZ SONUÇLANDI

Cumhuriyetimizin 100. Yılı dolayısıyla düzenlenen resim yarışmamız sonuçlandı.

Resim Öğretmeni **Betül Alparslan**, Bekalp Yönetim Kurulu Üyesi **A. Kuntberk Alptemoçin** ve Erkurt Holding İletişim Lideri **Selahattin Yolgiden**'den oluşan jürimizin değerlendirmesi sonrası, aşağıda isimleri yazılı öğrencilerimiz ödül almaya hak kazandı.

10-14 Yaş Grubu

Birincilik: **Emirhan Şen**

İkincilik: **Azranur Ceylan**

İkincilik: **Gökşin Irmak Bal**

Üçüncülük: **Buğlem Baş**

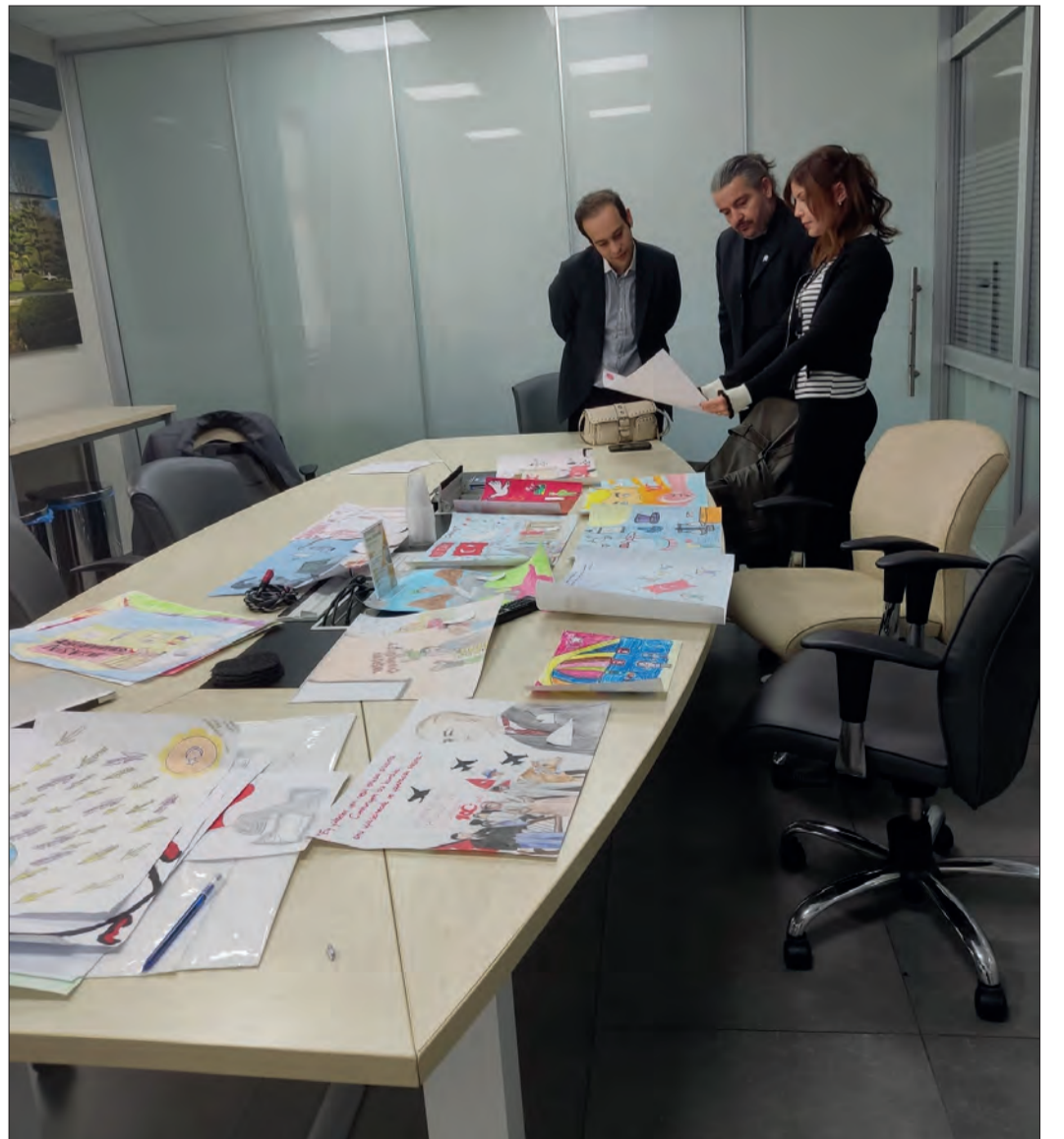
6-9 Yaş Grubu

Birincilik: **Naz Çelik**

İkincilik: **Elif Miray Avcı**

Üçüncülük: **Ensar Kaçari**

Tüm katılımcı öğrencilerimizin eserlerini bu sayımızda görebilirsiniz. Kendilerine teşekkür ederiz.



2023
"Cumhuriyet"
Temalı resim yarışmamıza
katılan eserler




erkurtholding



Emirhan Şen

Birinci: (10-14) Velisi: Fatma Şen



Azranur Ceylan

İkinci: (10-14) Velisi: Hüseyin Ceylan



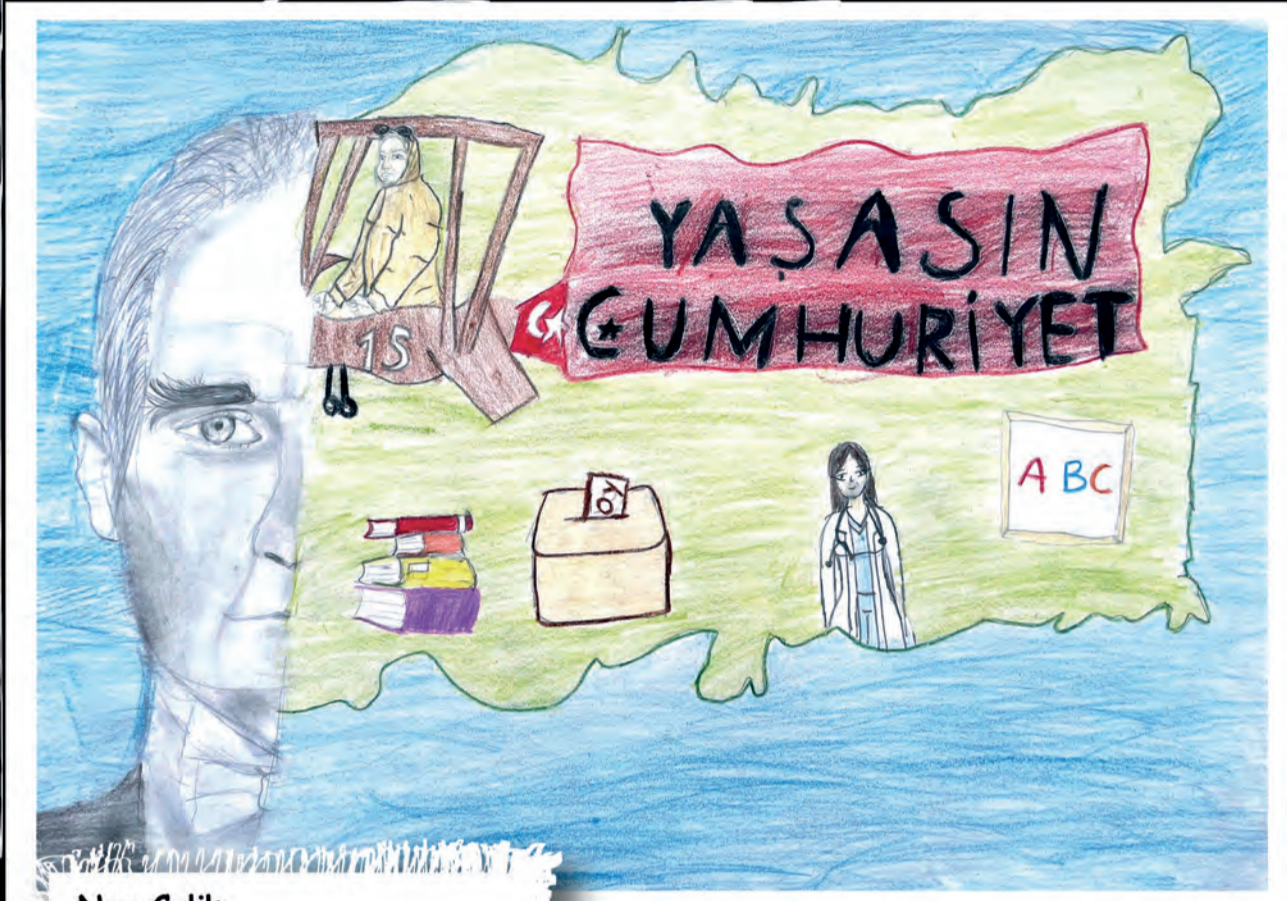
Gökşin Irmak Bal

İkinci: (10-14) Velisi: Güler Bal



Buğlem Baş

Üçüncü: (10-14) Velisi: Ali Baş



Naz Çelik

Birinci: (6-9) Velisi: Volkan Çelik



Elif Miray Avcı

İkinci: (6-9) Velisi: Cevahir Avcı



Ensar Kaçari

Üçüncü (6-9) Velisi: Cemal Kaçari



Ayaz Aygün

Katılımcı (6-9) Velisi: Esra Aygün



Berk Nilüfer
Katılımcı (6-9) Velisi: Semih Nilüfer



Burak Kızıltunç
Katılımcı (6-9) Velisi: Ali Osman Kızıltunç



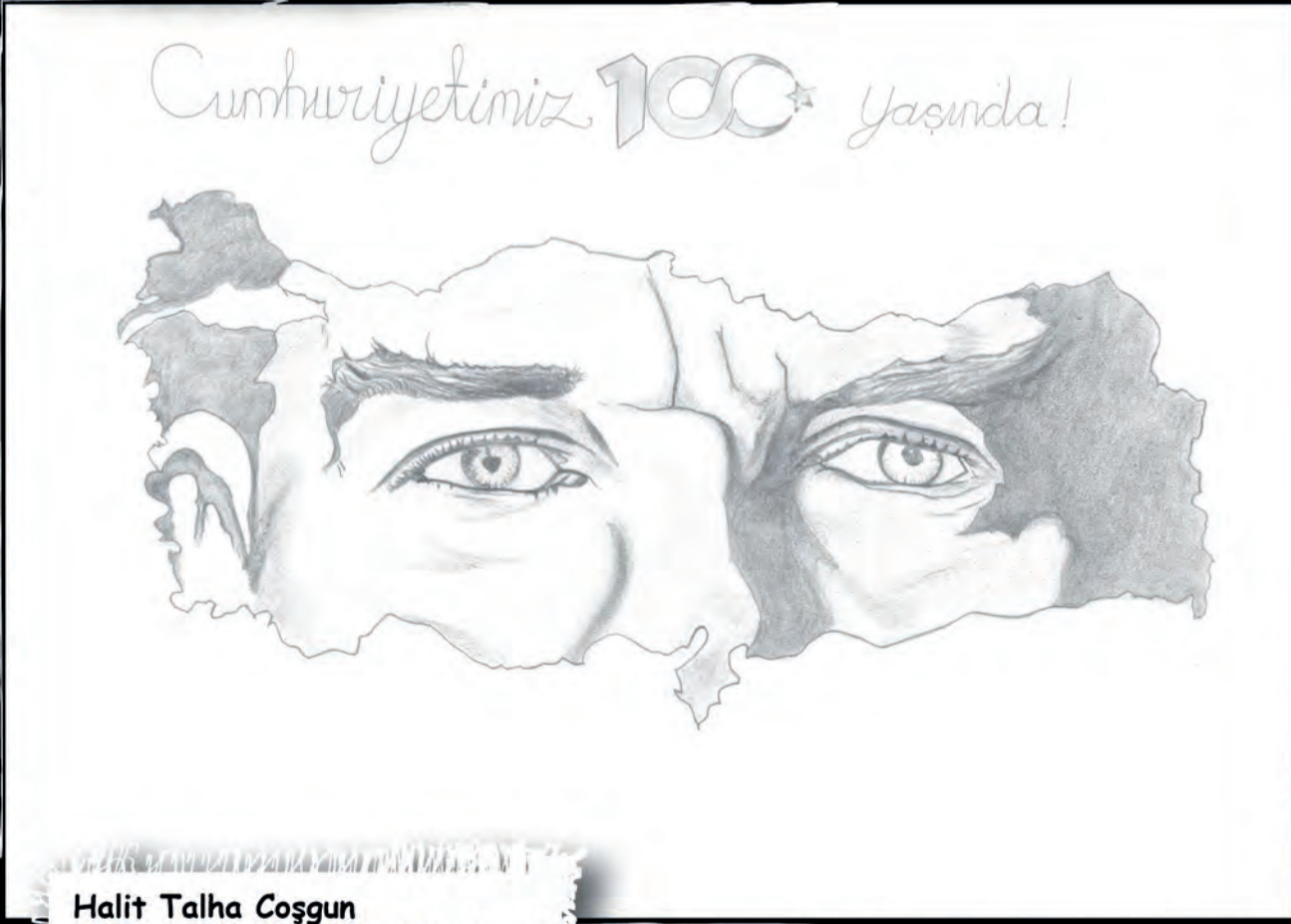
Cemre Uysal
Katılımcı (6-9) Velisi: Tamer Uysal



Cihangir Filiz
Katılımcı (6-9) Velisi: Hatike Filiz



Eslem Lena Altun
Katılımcı (6-9) Velisi: Çağla Altun



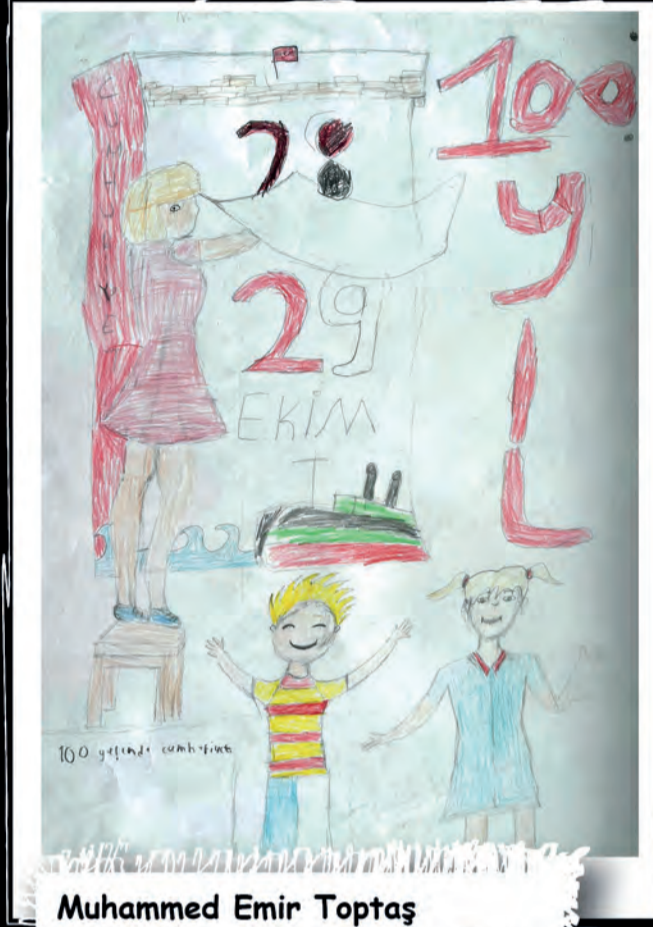
Halit Talha Coşgun
Katılımcı (6-9) Velisi: Yelda Coşgun



İlkim Görsoy
Katılımcı (6-9) Velisi: Gamze Gürsoy



Miraç Yılmaz
Katılımcı (6-9) Velisi: Orhan Yılmaz



Muhammed Emir Toptaş
Katılımcı (6-9) Velisi: Ayvaz Toptaş



Miraç Yılmaz
Katılımcı (6-9) Velisi: Orhan Yılmaz



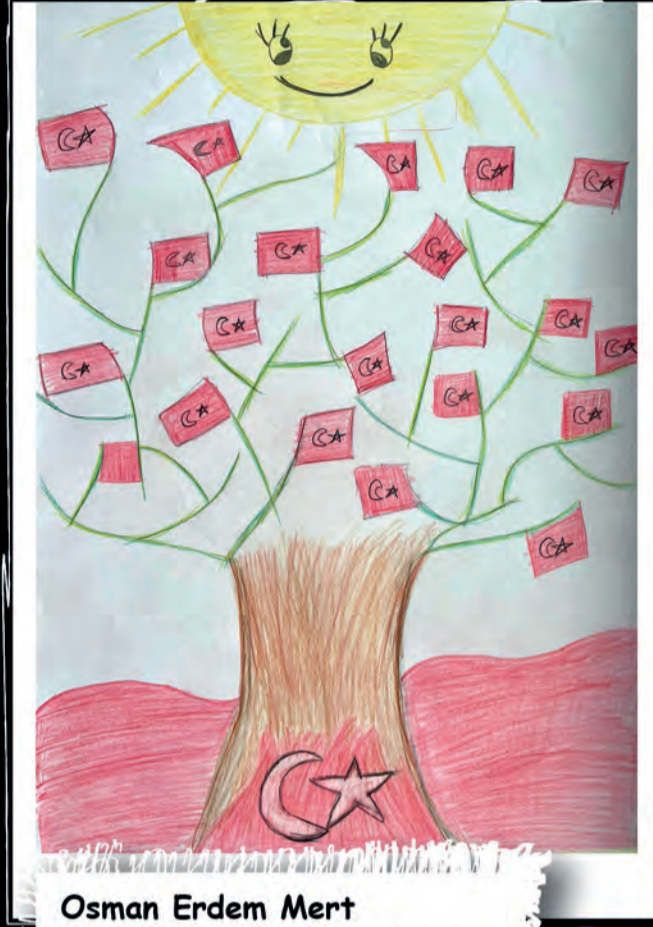
Ömer Talha Çakıroğlu

Katılımcı (6-9) Velisi: Hülya Çakıroğlu



Sarp Çelik

Katılımcı (6-9) Velisi: Volkan Çelik



Osman Erdem Mert
Katılımcı (6-9) Velisi: Celal Mert

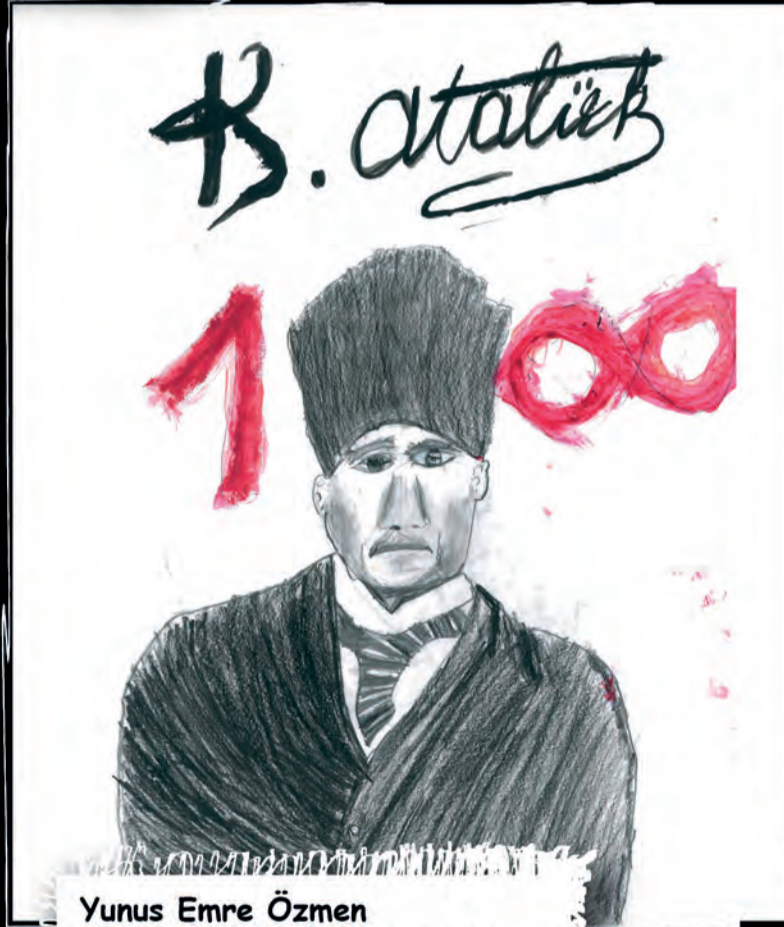


Ozan Egin Kartal
Katılımcı (6-9) Velisi: Fatma Kartal



Tuna Rasimoğlu

Katılımcı (6-9) Velisi: Rasim Rasimoğlu



Yunus Emre Özmen

Katılımcı (6-9) Velisi: Yavuz Özmen



Zeynep Arpa
Katılımcı (6-9) Velisi: Şeriman Arpa



Zeynep Hira Taşkın
Katılımcı (6-9) Velisi: Tolga Taşkın



Zeynep Sarı

Katılımcı (6-9) Velisi: Hasan Sarı



Alper Tanguş

Katılımcı (10-14) Velisi: Aydın Tanguş



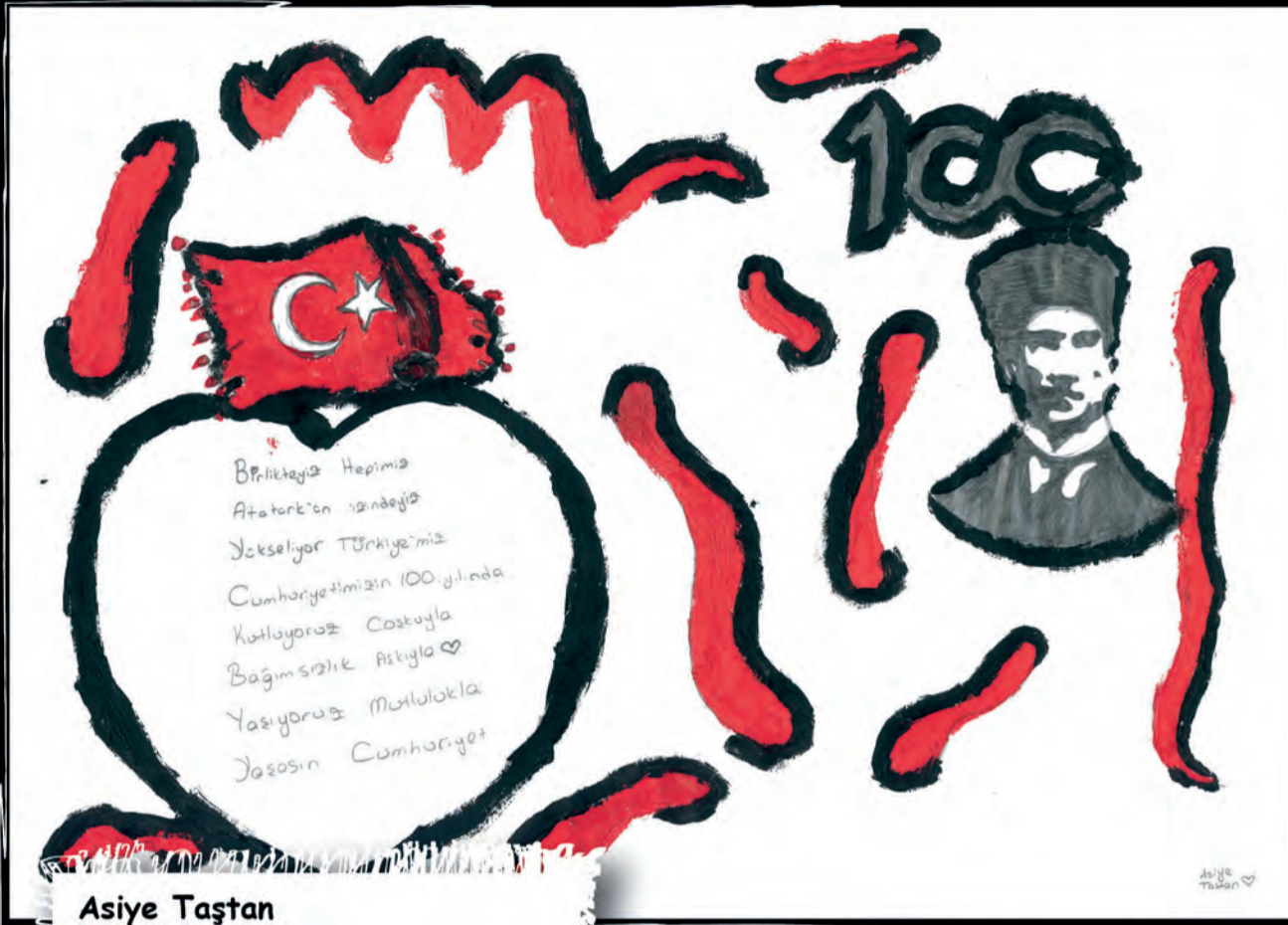
Arzu Nisa Mutlu

Katılımcı (10-14) Velisi: Mustafa Mutlu



Alper Tanguş

Katılımcı (10-14) Velisi: Aydın Tanguş



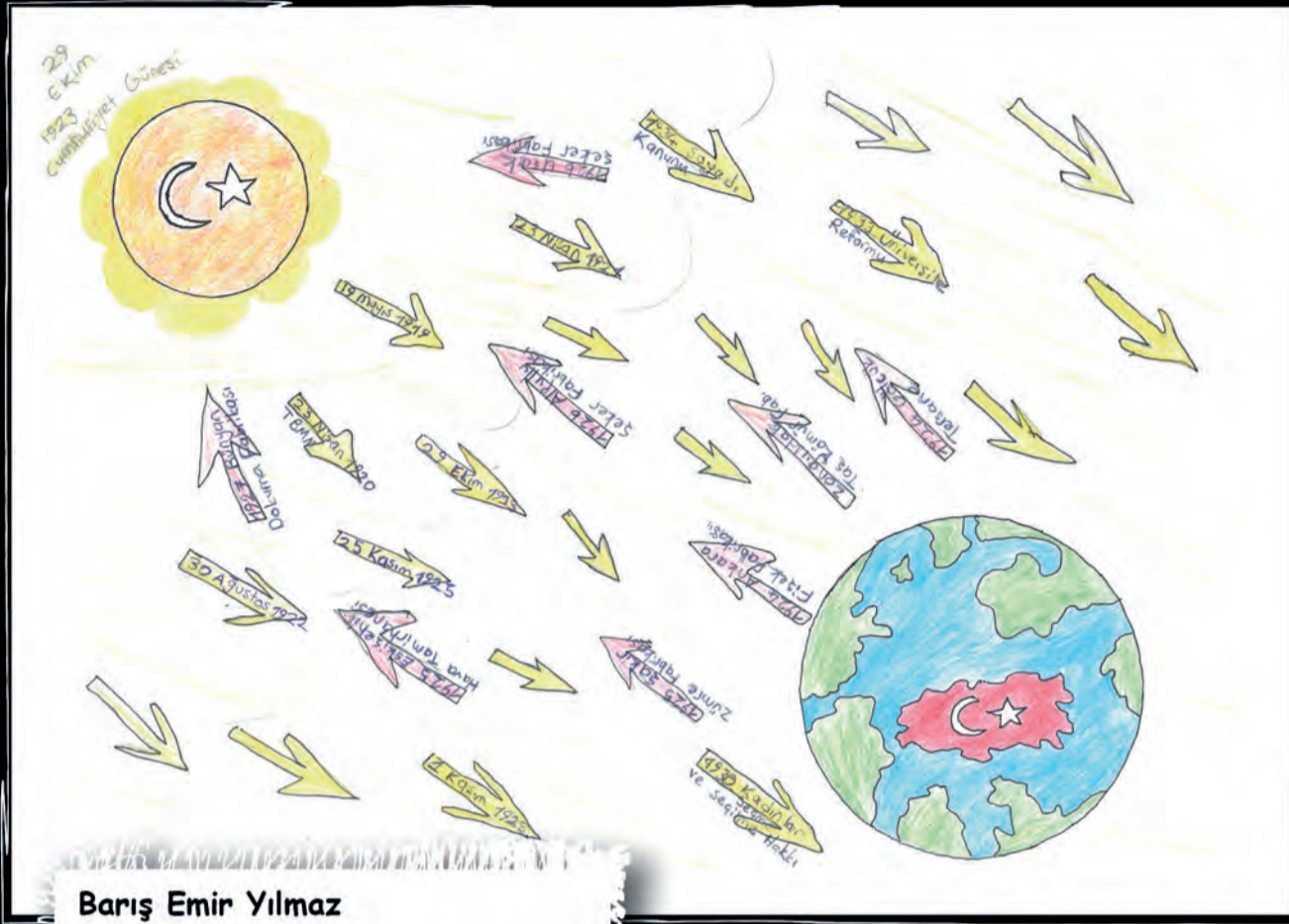
Asiye Taştan

Katılımcı (10-14) Velisi: Polat Taştan



Aybüke Uysal

Katılımcı (10-14) Velisi: Tamer Uysal



Barış Emir Yılmaz
Katılımcı (10-14) Velisi: Ahmet Yılmaz



Betül Baştürk
Katılımcı (10-14) Velisi: Uğur Baştürk



Büşra Toptaş
Katılımcı (10-14) Velisi: Ayvaz Toptaş



Cemre Yağbasan
Katılımcı (10-14) Velisi: Savaş Yağbasan



Doğukan Yılmaz
Katılımcı (10-14) Velisi: Orhan Yılmaz



Enes Mutlu
Katılımcı (10-14) Velisi: Mustafa Mutlu

"Ey yükselen yeni nesil! İstikbal sizsiniz.
Cumhuriyeti biz kurduk,
onu yükseltecek ve yaşatacak sizsiniz."



Eylül Kaya

Katılımcı (10-14) Velisi: Abdullah Kaya



Eymen Karabulut

Katılımcı (10-14) Velisi: Özkan Karabulut



Gökşin Irmak Bal
Katılımcı (10-14) Velisi: Güler Bal



İrem Yavuz
Katılımcı (10-14) Velisi: Mesut Yavuz



Rümeysa Sadıç
Katılımcı (10-14) Velisi: Sibel Sadıç



Yusuf Enes Karabulut
Katılımcı (10-14) Velisi: Özkan Karabulut



Ş. Atatürk

100

Şüheyda Zeynep Şimşek
Katılımcı (10-14) Velisi: Yusuf Ziya Şimşek

BİR SAYGI HİKÂYESİ

BÖLÜM 4

Yarın yeni bir gün başlayacaktı elbet ancak sıkıcı geçen bir günün ardından anlatıldı bütün hikâye. Şakir ve Nurgül'ün etrafında dönen sis bulutları kalkmaya başlamış ve işler tam yeniden rayına girmeye başlamıştı ki Şakir, fabrikadaki ilk gününün ardından kendini yine önceki gibi umutsuz hissetmeye meyilli bulmuştu. Akşam yemeğini yediler, ne yediğinin farkında değildi. Sanki eli uzanıp yemeği alıyor ve ağzı da elindeki kaşıkla kendisine getirilen yemeği kabul ediyordu. Her şey böylesine bir otomatik düzen içindeydi. Şakir sürekli evirip çeviriyordu kafasında o gün yaşadıklarını. Kendi iç sesiyle hasbihal içindeydi:

-Öyleyse neden çağırdı o zaman seni Smayıl Bey?

-E gördü demek bende bişey.

-E gördüyse başkalarına da haber vermesi gerekmez mi?

-Gerekir elbet ama belki unuttu ya da atladi.

-Peki yarın ne yapcaz beya?

Peki yarın ne yapcaz? En kilit ibare buydu. Bunu cevaplayamıyordu. Bir yandan Nurgül'ün söylediği "Gitmezsin yarın, ne olacak?" aklında dolanıyordu. Diğer yandan ise kendi karakteri, Şakir'i Şakir yapan bir şey, ta içinden gelen, engellemez şey "Hayır" diyordu, "yarın yine gideceksin ve yoluna devam edeceksin." Döndü dolaştı, aklında döndü dolaştırdı, çay içti düşündü, kızlarını sevdi düşündü, düşündü taşındı yarın devam etmeye karar verdi.

-El mi yaman ben mi beya, dedi, bakam kim gazancak sonunda.

Ertesi sabah Hürriyet'ten atladi yine minibüse, doğrudan gitti fabrika önünde beklemeye başladı erkenden. Servisler geldi. Şakir sordu sordu, hangi servisin Hürriyet'ten geçtiğini öğrendi.

-Selamın aleyküm gardaşım

-Ve aleyküm selam

-Ben burada işe başladım dün. Sen alıyon galiba Hürriyet'te oturanları

-Ben alıyorum amca, evet

-E akşam gelicem ben gene, nerede bırakıyon?

-Sen neresinde oturuyorsun amca Hürriyet'in

-Camiye yakınım ben meydandaki

-E tamam oraya bırakır oradan alırım seni.

-Ha yaşayasın gardaşım. Allah razı olsun.

Servis işini halletmişti. "En azından bir şeyi hallederek güne başladık beya" dedi içinden, biraz rahatladı. Sonra fabrikaya girdi. Şakir içeri girer girmez direkt Hüsamettin'in yerine gitti ama o daha gelmemişti. Beklemeye başladı. Hüsamettin geç geldi biraz yerine. Şakir'i görünce tuhaf bir bakışla,

-Beni mi bekliyorsun, diye sordu

-Seni beklerim Hüsamettin Bey

-Sen dün nereye kayboldun Şakir?

-Siz beni bir yere götürdünüz ya, kimse de gelmedi, orada bekledim akşama kadar.

-Ha, demek ki bütün gün oturdun orada

-E gelmeyince kimse

-Senin de aklına gelmedi tabii içeri girip yeniden sormak. Burası iş yeri, herkes çok meşgul.

-Siz beni burada bekle deyince Hüsamettin Bey, benim de gelmedi aklıma...

İç i için yiyordu Şakir'in. Hüsamettin kendisi dememiş miydi burada otur beni bekle geleceğim diye, gelmesiyse ne yapması lazımdı ki. "Keşke" dedi, "girseydim de arasaydım, haklı adam, sormak lazım..."

-Hüsamettin Bey, diyecek oldu Şakir

-Tamam tamam, uzatmayalım dedi Hüsamettin, gel bakalım seni bugün başka bir yere götüreyim.

Hüsamettin önde, Şakir arkada fabrikaya girdiler. Şakir bir an önce dokuma atölyesine girmek istiyordu. Şöyle düşünmüştü; ben dokuma işçisiydim memlekette, Smayıl Bey de beni buraya çağırdığına göre demek dokuma işçisi yapacak beni.

Atölyeye gelmeden çay içilen minik bir oda vardı. Hüsamettin, Şakir'i oraya götürdü. "Gel" dedi, "birer çay içelim."

-Ben içtim çayımı Hüsamettin Bey, mesai saatindeyiz ya içmem ben

-Bak sen, akıl kumkuması çıktın sen, demek mesai saatinde çay içmezsin

-İçmem elbet, çalışma saati çalışmak gerek. Çayın da saati var.

-E sen bilirsin. Sen bekle burada beni, ben geleceğim hemen.

Şakir, odada Hüsamet'in'i beklerken beyni adeta bir yarış arabası gibi çalışıyordu: "Bu beni deniyor mu? Evet, deniyor. Hayır, denemiyor. E denemiyorsa neden öyle dedi, bence deniyor. Deniyorsa iyi yaptım ha. Beni yine getirip bir yere bıraktı, bekle dedi. Şimdi bekleyeyim mi beklemeyeyim mi, bekliyorsam ne kadar bekleyeyim. Bana dün gelip beni bulsaydın ya dedi, ne zaman gideyim de bulayım..."

Terlemişti. Önceden beri beden yorgunluğunu akıl yorgunluğuna tercih ederdi. Memlekette, işten geldiği zamanlar kendisini karşılayan Nurgül bazen, "Ah be Şakir'im, ne yorulmuşsun, belli er yerinden" derdi, "yok be Nurgül'üm, kafası yorulmasın insanın. Elim kolum yorulsa ne olur, dinlenirsin geçer, asıl kafası yorulmasın insanın, o fena."

Şakir, böyle bir saat kadar bekleyince odadan dışarı çıktı ve yine Hüsamet'in'i aramaya başladı. Tam atölyeye giden köşeyi döndü ki karşısında Orhan'ı buldu.

-Şakir efendi, nereye böyle?

-Hüsamet'in Bey'i aradım Orhan Bey

-Ne yapacaksın Hüsamet'in'i

-Bana bekle dedi çay ocağında, gelicem ben alıcam seni dedi.

-E iyi işte bekleseydin sen de

-Ben dün de bekledim bütün öğleden sonra ama gelmedi, bugün de dedi neden gelip beni bulmadın diye. Ondan çıktım da onu ararım Orhan Bey.

Orhan bıyık altından gülmüştü.

-Gel gel, dedi, gel bekleme, bakalım sana iş bulalım.

-Allah sizden razı olsun, diye yanıtladı Şakir.

Fabrikanın mal kabul bölümüne doğru gittiler. Orhan'ın aklında hiçbir iş yoktu Şakir için. Derken bir kamyon gelip yanaştı. Hah dedi Orhan içinden, işte buldum, ben vereyim bunu buraya, şu kamyonu boşaltmaya yardım etsin.

-Şakir gel bakalım, diye seslendi Şakir'e

-Emen geldim Orhan Bey

-Şimdi bak, iplik gelmiş, bütün bu iplikler boşaltılacak

-Boşaltırım ben emencecik

Çizim: A. Kemal Alptemoçin



-Hemen olmasına gerek yok, tek başına boşaltmayacaksın, buradaki arkadaşlarla birlikte yapacaksın, onlara yardım edeceksin. Hadi kolay gelsin, dedi ve gitti Orhan.

Şakir bir kamyona baktı, koskocamandı. "Yaparım beya" dedi, "boş oturmaktan iyidir her şey. Öyle oturunca daha çok yorulur insan."

Kendisinden başka üç kişi daha vardı mal kabulde, onlarla birlikte boşaltacaktı. Ona da bir yer gösterdiler. Küçük kolilerden oluşan bir kamyon iplik gelmişti. Dışarıdan bakınca küçüktü koliler ama sanki içlerinde taş vardı. Yavaş yavaş ama kendilerinden emin bir şekilde tüm kamyonu boşalttılar. Yorulmuştu. Derken Hüsametdin geldi,

-Şakir, nerelerdesin sen?

-Sizi çıkmıştım aramaya, Orhan Bey'e rastladım. Kamyon gelmişti de kamyonun boşaltılmasına yardım ettim. Şimdi bitti, ben de size bakmaya gelecektim tam Hüsametdin Bey.

-Gel bakalım gel. Sana uzun bir iş buldum. Sen burada kalacaksın, mal kabulde. Gelen giden kamyonları boşaltmaya yardım edeceksin.

-Hep bu mu olacak işim

-Yahu sen iş istemiyor muydun?

-Yok itirazım ama ben dokuma makinesinden anlarım. Memlekette...

-Memleketin değil ki Şakir burası.

Memleketin değil ki Şakir burası... Kalbinde bir acı hissetti Şakir. Burasıydı memleketi. Ama bu söz ona eskiden yaşadığı bir şeyi hatırlattı. İvan isminde birisi, Kırcaali'de çalıştığı fabrikada çalışan birisi, aynı cümleyi kurmuştu ona daha önce; "burası sizin memleketiniz değil." İşin garibi Şakir ona da, Hüsametdin'e de cevap verememişti.

Paydos zili çaldı, günlük kıyafetlerini bile değiştirmeye fırsat bulamayan Şakir o halde ellerini yüzünü yıkadı. Dışarı çıktı. Servisini buldu ve oturdu. Yarın yine yeni bir gün olacaktı ama Şakir kendini öyle yorgun hissediyordu ki tam olarak ne düşüneceğini bile bilmiyordu. Neyi düşünürse düşünsün, akı dönüp dolaşıp aynı yere geliyordu: Memleketin değil ki Şakir burası!

Hikayemizin devamı bir sonraki sayımızda...

Yorum Yaz



Beğen





Mustafa Numan Ural
İşyeri Hekimi

Sağlıkta Öncelik

“Ağız ve Diş”

Ağız Sağlığının Önemi ve Genel Sağlıkla İlişkisi

Ağız sağlığı ve genel sağlık arasındaki ilişki, insanların hayat kalitesini önemli ölçüde etkileyebilir. Ağız sağlığı, dişlerin ve diş etlerinin sağlığıyla ilgilidir ve bu sağlık durumu genel sağlıkla yakından ilişkilidir. Ağız sağlığının iyi olması, genel sağlığın korunması açısından kritik bir öneme sahiptir.

Ağız sağlığı ile genel sağlık arasındaki bağlantı, ağızdaki bakterilerin vücudun diğer bölgelerine nasıl etki edebileceğiyle ilgilidir. Sağlıklı bir ağız, vücuttaki enfeksiyon riskini azaltabilir ve bazı kronik hastalıkların daha iyi yönetilmesine yardımcı olabilir. Ağız sağlığı sorunları, aynı zamanda genel sağlık sorunlarına yol açabilir. Diş çürükleri, diş eti iltihapları ve diğer ağız sorunları, sistemik enfeksiyonların riskini artırabilir. Ayrıca, bu sorunlar, beslenme eksiklikleri ve bağışıklık sistemi sorunlarına da katkıda bulunabilir.

Son yıllarda, Dünya Sağlık Örgütü ve Dünya Diş Hekimleri Birliği'nin yayınladığı bildirilerde; ağız ve diş sağlığının, genel sağlığı etkileyen 150 bulaşıcı olmayan hastalıkla ilişkisi olduğu söylenmiştir. Bu hastalıklardan bazıları: Diyabet (şeker hastalığı), solunum sistemi hastalıkları (astım, bronşit, KOAH), kanserler, kalp ve damar hastalıkları, boşaltım ve sindirim sistemi hastalıklarıdır. Bu hastalıkların tedavilerinde, ağız sağlığının düzeltilmesinin de çok büyük bir rolü olduğu kanıtlanmıştır.

Kalp Hastalıkları ile İlişkisi

Araştırmalar, ağız sağlığı sorunları ile kalp hastalıkları arasında bir bağlantı olabileceğini göstermektedir. Diş eti iltihapları ve diş enfeksiyonları, kalp hastalıkları riskini artırabilir. İltihaplar, kalp damarlarına zarar verebilir ve plak oluşumunu teşvik edebilir.

Enfeksiyonların Yayılma Riski

Ağız sağlığı sorunları, vücudun diğer bölgelerine enfeksiyon yayılma riskini artırabilir. Bakteriler, kan dolaşımı yoluyla diğer organlara taşınabilir ve bu organlarda enfeksiyonlara neden olabilir. Kalpte enfeksiyonlar, ciddi sonuçlara yol açabilir.

Şeker Hastalığı ve Ağız Sağlığı

Diyabet, ağız sağlığı üzerinde de etkili olabilir. Yüksek kan şekeri seviyeleri, ağızda bakteri büyümesini teşvik edebilir ve diş çürüklerine yol açabilir. Ayrıca, diyabetik kişilerin diş eti hastalıklarına daha yatkın olduğu bilinmektedir. Ağız sağlığını korumak, diyabeti kontrol etmeye yardımcı olabilir. Diş eti hastalıkları, kan şekeri seviyelerini kontrol etmeyi zorlaştırabilir. Bu nedenle, diyabetli kişilerin düzenli olarak diş hekimlerine gitmeleri önemlidir.

Ağız Sağlığı ve Bağışıklık Sistemi

Ağız sağlığı, vücudu enfeksiyonlara karşı koruyan bir bariyer görevi görür. Sağlıklı diş etleri ve ağız dokuları, bakterilerin ve virüslerin vücuda girmesini engeller. Ağız sağlığını korumak, bağışıklık sisteminin güçlenmesine yardımcı olabilir. İyi bir ağız sağlığı, vücudu hastalıklara karşı daha dirençli hale getirebilir.

Ağız Sağlığını İyileştirmenin Yolları

Düzenli olarak diş hekimine gitmek, ağız sağlığını korumak için kritik bir adımdır. Diş hekimleri, potansiyel sorunları erken teşhis ve tedavi edebilirler. Diş fırçalama ve diş ipi kullanma gibi doğru ağız bakımı alışkanlıkları, ağız sağlığını korumada önemlidir.

Sağlıklı Bir Diyetin Rolü

Sağlıklı bir diyet, ağız sağlığını destekler. Özellikle kalsiyum, C vitamini ve lif içeren yiyecekler tüketmek, dişleri ve diş etlerini güçlendirebilir.

Ağız Sağlığıyla İlgili Yanlış Bilinenler

Diş fırçalamayı sadece günde bir kez yapmanın yeterli olduğu yanlış bir inanıştır. Diş hekimleri, günde en az iki kez diş fırçalamayı önermektedir. Diş ipi kullanımı da sıklıkla ihmal edilir. Diş aralarını temizlemek için diş ipi kullanmak, diş çürüklerini ve diş eti sorunlarını önlemeye yardımcı olabilir. Ağız gargarası seçimleri, ağız sağlığı üzerinde farklı etkilere sahiptir. Diş hekiminizin önerdiği ağız gargarasını kullanmak önemlidir.

Sonuç olarak, ağız sağlığı ile genel sağlık arasındaki ilişki önemlidir. Sağlıklı bir ağız, genel sağlığın korunmasına katkıda bulunur. Ağız sağlığınızı iyileştirmek ve korumak için düzenli diş hekimi ziyaretleri ve doğru ağız bakımı alışkanlıklarını benimsemek önemlidir.

<https://www.tdb.org.tr/index.php>

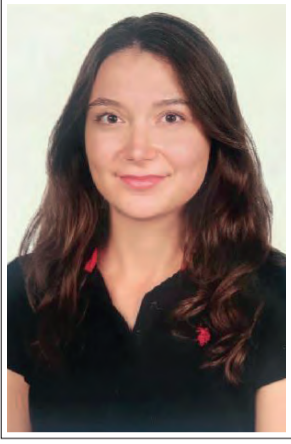
<https://www.saglik.gov.tr/>

Yorum Yaz



Beğen





İrem Üşenmez
Diyetisyen-Sağlıklı Yaşam Uzmanı

TUZ TÜKETİMİ VE SAĞLIK

'Sofra tuzu' olarak adlandırdığımız tuzun asıl adı sodyum klorürdür ve içeriğinin %60'ını klor, %40'ını ise sodyum oluşturmaktadır. Bir yetişkinin vücudunda 90-130 gram arasında sodyum bulunmaktadır. Tuzun, sağlığı geliştirmesindeki etkisi, içerdiği sodyumun asit-baz dengesini ve vücuttaki sıvı dengesini sağlaması, hücre içine glikozun taşınmasında rol alması ve sinir iletiminde görev almasıyla ilişkilidir.

Tuz gereksinmesi

Vücuttaki sodyum düzeyini böbrekler ayarlamaktadır. Fazla tuz tüketimi daha çok yüzde olmak üzere bacaklarda ve ayaklarda şişkinlik (ödem) oluşturmanın yanı sıra, idrarla kalsiyum atımını da yükseltmektedir. Bilindiği gibi kemiklerden kalsiyum kaybının artışı, osteoporoz ve kemiklerin kırılma riskini de artırmaktadır.

Yetişkinler için minimum sodyum gereksinmesi, günde 500 mg'dır. Bu miktar yaklaşık ¼ tatlı kaşığı (6 gram) tuzdur. Sodyum genelde eksikliği görülmeyen, tuz dışındaki besinlerden de alınan bir mineraldir. Türkiye'de ortalama tuz tüketimi günlük 12 gram olarak raporlanmıştır. Bu nedenle lezzetine bakmadan yiyeceklere tuz eklenmemeli, tuz tüketimi genel olarak azaltılmalıdır.

Tüketilen sodyumun büyük bir kısmı mutfak masasında yemeklere eklenen tuzdan değil, işlem görmüş besinlerden gelmektedir. İşlenmiş besinler sodyum alımının %75'ini oluşturmaktadır. Salamura besinler (zeytin, turşu, peynir vb.) sodyum alımına önemli oranda katkıda bulunmaktadır. Et suyu, kürlenmiş ve tütsülenmiş yiyecekler de sodyum içermektedir.

Vücutta sodyum birikimi, ödeme ve kan basıncının artmasına neden olmaktadır. Hipertansiyon, günümüzde hem dünyada hem de Türkiye'de ölümcül sebeplerin başında gelmektedir, hatta Türkiye'de dört ölümden biri hipertansiyona bağlı gerçekleşmektedir. Çünkü hipertansiyonla beraber başta kalp, beyin, böbrek, göz ve arterlerde hasarlar meydana gelmektedir. Yapılan araştırmalarda günlük tuz tüketiminin 9 gram azaltılması felçlerde %34, kalp krizlerinde ise %24 azalmaya neden olmuştur.



İyotlu tuz nedir?

İyotlu tuz, tuz çeşidine iyot eklenmesiyle elde edilmektedir. İyot, vücudun enerji harcama hızını etkileyen ve bir tiroid hormonu olan tiroksinin yapısında yer almaktadır. Yeterli miktarda iyot alınmazsa; vücut yeterli tiroksini üretememekte ve tiroid hormonu az çalışmaktadır. Bunun sonucunda vücudun enerjisi harcama hızı azalmakta ve kilo artışı görülmektedir. Ayrıca iyot eksikliğinin zekâ geriliği, guatr, kretinizm gibi ciddi rahatsızlıklara neden olacağı unutulmamalıdır. Ülkemizde tiroid hastalıkları önemli bir halk sağlığı sorunudur. Bu sebeple Türkiye’de tuzlara iyot zenginleştirilmesi yapılmaktadır. Ancak tiroidi fazla çalışan kişiler, tuz tüketiminde doktora ve diyetisyene danışmalıdır.

Pişirme sırasında oluşacak iyot kaybının en aza indirilmesi için, tuz, yemeklere pişirme sonrası eklenmelidir. Saklama sırasında oluşacak iyot kaybını önlemek için, iyotlu tuz, serin, kuru, ışıksız ortamda ve koyu renkli cam kaplarda saklanmalıdır.

Tuz çeşitlerinden hangileri seçilmelidir?

Himalaya, kaya, deniz, sofraya tuzu gibi tuz çeşitleri son yıllarda en çok tartışılan konulardan biri olmuştur. Bahsedilen bu yeni tuz çeşitlerinde, sodyum ve klor dışında önemli birçok mineral daha bulunmaktadır. Ancak bu mineraller, tuzun içeriğinde çok az miktarda olduğu için, bu tuz çeşitlerinin mineral kaynağı olarak görülmesi yanlıştır. Hangi tuz çeşidi tüketiliyorsa, iyotla zenginleştirilmiş olması en önemli seçim faktörü olmalıdır.

Tuz yerine ne tüketebiliriz?

Besin seçiminde tuz yerine geçen maddeleri kullanmak, sodyum alımını azaltmak için iyi bir yoldur. Tuz yerine geçen maddeler her birey için uygun ve sağlıklı olmayabilir. Tuz yerine kullanılan maddelerin çoğunda sodyum yerine potasyum vardır. Bazı bireyler için fazla potasyum tüketimi zararlı olabilmektedir. Özellikle böbrek rahatsızlığı veya daha başka



sağlık sorunları olan kişiler, tuz yerine geçen maddeleri kullanmadan önce doktora danışmalıdır. Tuz alımını azaltmak için, tuz yerine geçen maddelere seçenek olarak ot-baharat karışımları, limon ve limon suları daha lezzetli olabilmektedir. Bugün marketlerde tuz içermeyen çeşitli karışımlar da bulunmaktadır.

Tuz tüketimini azaltmak için neler yapılmalıdır?

Salamura besinler yerine taze ve tuz eklenmemiş besinler tercih edilmelidir.

Etiket okumak alışkanlık haline getirilmelidir.

Sofrada tuzluk kullanmamaya özen gösterilmelidir.

Baharatlar, maydanoz, fesleğen, kekik, dereotu gibi aromalı yeşillikler tuz yerine tercih edilmelidir.

Ketçap, hardal, soya sosu gibi yiyeceklerde tuz oranı yüksek olduğu için kontrollü tüketilmelidir.

Bunun yanında tüketilen maden sularında birçok mineral bulunmakla beraber sodyum içeriği de mevcuttur, bu nedenle tüketirken yine kontrollü tüketilmesi gerekmektedir.

Sağlıklı ve zinde günler dilerim.

Yorum Yaz



Beğen



ŞABAN TAÇYILDIZ

Merhaba,

Ben Şaban Taçyıldız. Küçükken türkü dinlemeyi ve söylemeyi seviyordum. Söylerken de bir enstrüman olsa daha güzel olur diye düşündüm. Sonra bir tane bağlama aldım. 15 yaşında heves ederek kendi kendime bir şeyler yapmaya başladım. Ardından okuldaki müzik öğretmenlerimin sayesinde az da olsa bağlama çalmaya başladım. İlerledikçe sevdiğim şarkıları dinleyerek ezberledim ve kendi kendime deneyerek çalmaya başladım. Nota bilgim yok. Bağlama kursuna gitmedim ama şarkıları dinleyerek ve deneyerek çalabiliyorum. Hâlâ hatalarım var ama bağlama çalmaya ve öğrenme sürecine devam edeceğim.



izle



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 1045 Poliüretan Hattı üretim hedef kutlaması



Gölcük ekibi yeni yıla girerken



Yemekhanelerimizdeki Meksika Gününden...

Yorum Yaz



Beğen



Erkurt Ailemize Katılanlar



Ömer Çalışkan
Proje Planlama
Ekip Üyesi
Bekalp Kalıpçılık



Ali Kulcu
İnsan Kaynakları
Ekip Üyesi
Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi



Aykut Şimşek
Operasyonel Gelişim Merkezi
Ekip Üyesi
Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi



Birgül Morkoç Çalışır
Üretim
Operatörü
Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi



Ayşe Acar
Üretim
Operatörü
Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi



İlkay Güneysu
Kalite
Ekip Üyesi
Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi



Didem Yürümez
Üretim
Operatörü
Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi



Salih Şen
Üretim
Operatörü
Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi



Abdül Kadir Yılmaz
Üretim
Operatörü
Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi



Selhattin Atılmış
Üretim
Operatörü
Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi



Mert Arslantürk
Üretim
Operatörü
Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi



Ramazan Ceylan
Üretim
Operatörü
Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi



Oğuzhan Torun
Üretim
Operatörü
Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi



Atanur Gümüş
Üretim
Operatörü
Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi



Yücel Gençtürk
Üretim
Operatörü
Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi



Yunus Emre Pullu
Üretim
Operatörü
Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi



Engin Kalay
Üretim
Operatörü
Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi



Uğur Aslan
Üretim Ekip
Üyesi
Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi



Rafet Çakır
Üretim
Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Esra Kocatürk
Üretim
Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Emine Varlı
Üretim
Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Eren Öztürk
Üretim
Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Selami Aksoy
Forklift
Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Nurten Türkyılmaz
Üretim
Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Kubilay Köse
Üretim
Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Çetin Altınışik
Üretim
Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Eren Tırak
Üretim
Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Furkan Öcek
Son Kullanıcı Destek
Ekip Üyesi
Formfleks Gölcük Şubesi



Berkay Bayraktar
Üretim
Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Volkan Polat
Üretim
Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Sabri Uçar
Kalite Ekip Üyesi
(Müşteri Temsilcisi)
Formfleks Gölcük Şubesi



Harun Çoban
Üretim
Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Rabia Cilasun
Üretim
Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Zafer Şafak
Üretim
Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Deniz Yaman
Mekanik Bakım
Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Cansu Özler
Çevre
Ekip Üyesi
Formfleks Gölcük Şubesi



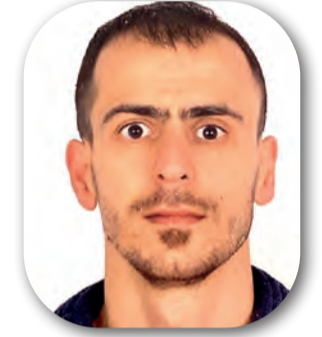
Gizem Bekçi
Üretim
Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Kadir Emre Dağdaş
Üretim
Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Murat Yılmaz
Üretim
Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Yunus Şen
Üretim
Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Okan Demirelli
Üretim
Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Ali Küçükikiz
Kalıp Bakım
Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Selim Gözüdik
Üretim
Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Duygu Kuşçu
Üretim
Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Tuncay Ender Taşkent
Üretim
Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Burak Ahlat
Üretim
Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Ceyhun Kantar
Üretim
Operatörü
Formfleks Gölcük Şubesi



Mehmet Yurdağül
Risk Yönetimi Ve Uyum
Ekip Üyesi
Erkurt Holding



Ceylan Ökten
Muhasebe
Ekip Üyesi
Erkurt Holding



Koray Yolcu
Bina Ve İnşaat Bakım
Operatörü
Erkurt Holding



Ahmet Erdem Güzel
Fiyat Analiz
Ekip Üyesi
Forfmleks OSB Şubesi



Ömer Faruk Demirbaş
Üretim Ekip
Üyesi
Forfmleks OSB Şubesi



Elif Özyürek Bakır
Fiyat Analiz
Ekip Üyesi
Forfmleks OSB Şubesi



Sadullah Satıcı
Forklift
Operatörü
Forfmleks OSB Şubesi



Bayram Akkuş
Üretim
Operatörü
Forfmleks OSB Şubesi



Tarık Ferik
Üretim Ekip
Üyesi
Forfmleks OSB Şubesi



Osman Mutlu
Üretim
Operatörü
Forfmleks OSB Şubesi



Servet Kaya
Üretim
Operatörü
Forfmleks OSB Şubesi



Serdar Karaca
Üretim
Operatörü
Forfmleks OSB Şubesi



Aykut Turan
Üretim
Operatörü
Forfmleks OSB Şubesi



Erkan Özdemir
Üretim
Operatörü
Forfmleks OSB Şubesi



Çağatay Çolak
Üretim
Operatörü
Forfmleks OSB Şubesi



Osman Yurtman
Üretim
Operatörü
Forfmleks OSB Şubesi



Serkan Kumcu
Üretim
Operatörü
Forfmleks OSB Şubesi



Ercan Mutlu
Forklift
Operatörü
Forfmleks OSB Şubesi



Erdem Onur Tosun
Kalite Ekip
Üyesi
Forfmleks OSB Şubesi



Yusuf Ustabaşı
Üretim
Operatörü
Forfmleks OSB Şubesi



Melek Elmas
Laboratuvar
Ekip Üyesi
Forfmleks OSB Şubesi



Onur Uğur
Üretim
Operatörü
orfmleks OSB Şubesi



Ümit Turan
Keçe Üretim
Operatörü
FForfmleks Taysan Şubesi



Ali Küçükkaplıdağ
BJA Üretim
Operatörü
Forfmleks Taysan Şubesi



Memet Karataş
BJA Üretim
Operatörü
Forfmleks Taysan Şubesi



Şenol Yılmaz
BJA Üretim
Operatörü
Forfmleks Taysan Şubesi



Mustafa Yaşar
BJA Üretim
Operatörü
Forfmleks Taysan Şubesi

MUTLULUKLAR DİLERİZ

Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi'nde Fiig Hattı Pres Operatörü olarak çalışan Harun Özoğlu evlendi.
Formfleks OSB Şubesi'nde Ar-Ge Ekip Üyesi olarak çalışan Sena Arslan evlendi.

DÜNYAYA HOŞ GELDİNİZ

Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi'nde Fiig Hattı Pres Operatörü olarak çalışan Cumhur Bozkurt'un erkek çocuğu dünyaya geldi.
Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi'nde Membran Pres Kesim Operatörü olarak çalışan Oral Özdal'ın erkek çocuğu dünyaya geldi.
Formfleks Gölcük Şubesi'nde Forklift Operatörü olarak çalışan Selçuk Alıcı'nın kız çocuğu dünyaya geldi.
Formfleks Gölcük Şubesi'nde Üretim Operatörü olarak çalışan Ömer Çapraz'ın erkek çocuğu dünyaya geldi.
Erkurt Holding Bursa Şubesi'nde Siber Güvenlik Ekip Üyesi olarak çalışan Mustafa Kurt'un kız çocuğu dünyaya geldi.
Erkurt Holding Bursa Şubesi'nde Genel Muhasebe Lideri olarak çalışan Erdem Şimşek'in kız çocuğu dünyaya geldi.
Formfleks OSB Şubesi'nde İnsan Kaynakları Ekip Üyesi olarak çalışan Gizem Çetinavcı'nın erkek çocuğu dünyaya geldi.

ACI KAYBIMIZ

Bekalp Lojistik Firmasında Tır Şoförü olarak çalışan Sunay Sönmez'in babası vefat etti.
Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi'nde Fiig Hattı Hazırlama Operatörü olarak çalışan Gülümser Akıncı'nın annesi vefat etti.
Formfleks Gölcük Şubesi'nde Depo Operatörü olarak çalışan İslam Gündoğdu'nun babası vefat etti.
Formfleks Gölcük Şubesi'nde Üretim Operatörü olarak çalışan Nürüfer Açıkgoz'un babası vefat etti.
Formfleks OSB Şubesi'nde Üretim Operatörü olarak çalışan Yasemin Arslan'ın 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:

Sn. **DENİZ MİT ALPTEMOÇİN**'in "ATATÜRK'ü anlamak" başlıklı makalesi.

Gelen Yorum:

"Atatürk, modern bir çerçeveden böylesine iyi yorumlanabilirdi. Çok teşekkür ederim."

En Çok Beğeni Alan Haberler:

"EBEVEYNLER VE ÇOCUKLARI KUŞAKLAR ARASI BULUŞMA"

"CUMHURİYETİMİZİN İKİNCİ YÜZYILINA "TATLI" BAŞLADIK"

"FORMFLEKS GÖLCÜK MASA TENİSİ TURNUVAMIZ BAŞLADI"

"FORMFLEKS GÖLCÜK ŞUBESİ EMPATİ TOPLANTISI"

Bir Saygı Hikâyesi'ne Gelen Yorumlar:

"Emeği geçenlere teşekkürler..."

"Bu hikâye bambaşka yerlere gitmeye başladı. bizi alıyor ve yolculuğa dahil ediyor. kesinlikle devam etmeli."

"Bir Bulgaristan göçmeni olarak ailemin yaşadıkları ve gördüklerime benzer olayları anlatmaktadır, sabırsızlıkla devamını beklemekteyiz."

Aramızdaki Sen:

Sn. **Emrah Bulut**'un paylaşımlarına gelen yorumlar.

"Çok güzel bir uğraş :) elinize sağlık."

"Evcil hayvan beslemek emek ister, fedakarlık ister, belirli bir bütçe ister ama en çokta sevgi ister. İşte bu yüzden değerli iş arkadaşım Emrah en çokta sevgisini veriyor o minik tatlı canlılara. Nereden mi biliyorum dersiniz eğer Emrah insanlarıda çok seviyor. Bir hadisi şerifte derki peygamberimiz : Yeryüzündekilere merhamet ediniz ki gökyüzündekiler de size merhamet etsin. Saygıyla çalışma arkadaşın Ruşen Demirok."

"Hayvanları seven doğayı ve tüm canlıları sever. Böyle davranışların hepimize örnek olması dileğiyle"

"Tebrikler, ne güzel bir hobi. Ayrıca böyle bir paylaşım yapmanız çok güzel ve samimi.."

"Hayvansever herkesin başımızın üzerinde yeri var. dünya sizin yüzünüzün hürmetine dönüyor."

Sosyal Ağ Bölümüne Gelen Yorumlar:

"Yeni montlar çok güzel hem şık görünüyor hem de kullanışlı"

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

GÖRÜŞ İLET

birlikte ve daima

BEINGLOBAL



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