

# ER-PAZAR TARZI

“Zor diyorsun,  
zor olsun ki  
imtihan olsun!”

68

## Âli Kerem Alptemoçin 03

Liderimizin Mesajı

## Makale 06

Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi FİİG Hattı  
Doğru Süreç Analizi Ve Doğru Planlama

## Makale 10

**Mustafa Numan Ural**  
Uzun İnce Bir Yolda Yürüyorum  
Gündüz Gece: Dünya Yürüyüş Günü

## 14 Erkurt Sosyal Ağ

## 04 Haberler

## 08 Makale

Formfleks OSB Şubesi  
Enerji Verimliliği

## 12 Bir Saygı Hikâyesi

## 15 Bizden

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

Adresi:  
Minareliçavuş Bursa OSB Mah.  
Gri Cad. No: 38 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 İletişim Liderliği



Âli Kerem Alptemoçin  
Erkurt Holding Yönetim Kurulu Başkanı & CEO

# Erkurt Ailesinin Değerli Fertleri,

**S**on birkaç sayıdır genellikle olumsuzluklar, kriz ortamı ve yeni kriz beklentileri üzerine konuşuyoruz ama hayat elbette bundan ibaret değil. Etrafımızdaki olumsuzluklar ne kadar ön plana çıksa da hayat öyle ya da böyle devam ediyor ve bu devam ediş aslında pek çok güzel gelişmeyi de barındırıyor. Ancak olumsuzlukların bu güzel şeyleri gölgelemesine izin vermemeli ve moral motivasyonumuzu düşürmemeliyiz.

Bu noktada iletişimin önemine vurgu yapmak istiyorum. Ne gerçekleri olduğundan fazla abartarak pozitif göstermenin ne de olduğundan daha negatif bir şekilde anlatmanın kişilere ve şirketlere bir fayda sağlamayacağını düşünüyorum. Bu nedenle her zaman açık ve net iletişimin taraftarıyım. Ancak organizasyonların sayısı büyüdükçe, ister istemez iletişim zafiyetleri de meydana çıkıyor. Aynı ofiste çalışan, her gün toplanan, her birinin farklı görevleri olan, yeni kurulmuş on kişilik bir şirket düşünelim. Bu ekibin her bir bireyinin şirketin idealleri, değerleri, hedefleri konusunda herhangi bir zafiyeti olabileceğini düşünebilir miyiz? Elbette ki hayır. Şimdi bu şirketin büyüdüğünü ve çalışan sayısının yüz kişiye çıktığını ve on kişilik küçük ofisten çıkıp yüz kişiyi barındıracak kocaman bir ofise geçtiğini düşünelim. Sayısı yüz kişiyi bulan bir organizasyonda, şirketin liderinin bu yüz kişiyi birer birer tanıması ve hatırlaması bile mümkün olmayacaktır. Hele de bunların ara ara değiştiğini düşünürsek. Peki bu şirket daha da büyüyüp bin kişiye çıkarsa? Bu iletişim nasıl sağlanacak? Örneğin bu süreç on yıl sürse, on yıl sonra işe girecek bininci kişi, on sene önce şirketi kuran o on kişilik ekibin değerlerinden ve hedeflerinden nasıl haberdar olacak? İşte günün sonunda, bunu bir şekilde yönetebilen organizasyonlar başarılı oluyor. Yönetim kadrolarının kendi aralarında koydukları hedefler ve öncelikler, alt kadrolarla paylaşılmazsa, daha da önemlisi alt kadrolar bu hedeflere ve önceliklere inanmazlarsa buradan sadece bir başarısızlık çıkar.

Bizim tarihimiz iletişimin iyi sağlandığı, iyi ekip çalışmasının olduğu, konuya belirli bir düzen ve disiplinle yaklaşıldığı zaman neleri başardığımızı gördüğümüz, diğer taraftan da bunu yapamadığımızda okyanusları geçip de derelerde nasıl boğulduğumuz çeşitli örneklerle dolu. Şimdi önümüzde yeni bir sınav var. Ne zaman bu lafi söylesem, Mevlânâ Celâleddin-i Rûmî'nin "Zor diyorsun, zor olsun ki imtihan olsun" sözü aklıma geliyor. Özellikle son dört beş yıldır bu tip imtihanlardan sıklıkla geçtik, daha da geçeceklerimiz var. O yüzden iletişimimizi geliştirerek; yöneticisiyle, ekip üyesiyle, vardiya amiri ve takım lideriyle, operatörüyle hep beraber aynı gemide

olduğumuzun, şirketin çıkarının hepimizin çıkarına olduğunun, şirketin zararına olan şeylerin de hepimizin zararına olacağından şüphe etmeden, önümüzdeki sınavları da nasıl olsa geçeceğimizden en ufak bir şüphe etmeden kol kola, omuz omuza olmamız gereken bir döneme giriyoruz.

Neden bu yazıyı kaleme aldığımı merak ediyorsanız, bir dönem daha kuvvetli olduğumuz bu konunun, organizasyonumuzun bazı yerlerinde pek iyi çalışmadığını, yöneticilerin toplantı odalarında ve kendi aralarında konuştuklarının tüm çalışanlarımıza eş zamanlı ve eksiksiz bir şekilde aktarılamadığını görüyorum. Oysaki liderlerimiz hedeflerimizin ve ideallerimizin büyükelçileridir. Bunları anlatmak, inandırmak, takip etmek, çıkan sorunlara hızlı ve kararlı bir şekilde müdahale etmek, paydaşlarını haberdar etmek ve meselelere ortak etmek tüm liderlerimizin birer büyükelçi olarak delege edilemez sorumluluğudur.

Bu sayıda size Erkurt DOSAB şubemizi tanıtıyoruz. Bu tanıtım rastgele yapılmış bir şey değil; tam aksine yukarıda bahsettiğim gibi belirli bir plana uyarak kararlı yürütülen bir ekip çalışmasının işidir. 18 Eylül 2024 tarihinde yaptığımız toplantıda da gördüğümüz gibi, bizim performans kriterlerimize konu olan her noktada Erkurt şubemizin olumlu yönde geliştiğini ve hedeflerine yaklaştığını görüyoruz. Bu vesileyle başta DOSAB FİİG Fabrika Lideri Hakan Tekin Bey olmak üzere tüm Erkurt FİİG ekibine, örnek faaliyetleri için çok teşekkür ediyorum. Bundan sonra her sayımızda ve her fırsatta olumsuzlukları değil, olumlu işleri ve başarılarımızı da konuştuğumuz bir dönem olması temennisiyle...

Birlikte ve Daima!

Beğen



# FORMFLEKS GÖLCÜK ŞUBEMİZ YENİ SLOGANIYLA Q1'A KOŞUYOR

**F**ormfleks Gölcük şubemiz, Ford Q1 hedefine doğru emin adımlarla ilerliyor.

Bu hedef doğrultusunda tasarlanan "One Dream One Team" sloganı, 20 Eylül 2024 tarihinde yapılan ve Yönetim Kurulu Başkanımız Âli Kerem Alptemoçin'in de katıldığı motivasyon toplantısında çalışanlarımıza tanıtıldı.

Bir hedef doğrultusunda hareket eden bir takım olmanın ve eğer birlikte hareket edilir ve hedefe odaklanırsa gerçek başarının muhakkak geleceğinin sinyali olan sloganımız çalışanlarımızca beğeni topladı ve sloganın yer aldığı panomuz çalışanlarımızca imzalandı.



izle



# PEOPLE BOX VE KARIYET.NET TOPLANTISI

**F**ormfleks Gölcük İnsan Kaynakları Operasyon Liderimiz Burcu Kahraman, Gölcük Belediyesi ve People Box iş birliğiyle düzenlenen toplantıya katıldı.

People Box kurucu ortağı Barış Kürşat ve Kariyer.net İşe Alım ve İş Gücü Çözümleri Genel Müdür Yardımcısı Nigah Aksan'ın konuşmacı olarak katıldığı ve Gölcük bölgesindeki otomotiv, tekstil ve metal sektörlerindeki firmalardan temsilcilerin katıldığı etkinlikte, istihdam piyasasındaki değişen trendler, iş süreçlerinin optimizasyonundaki gelişmeler ve verimliliği artırma yöntemlerinden bahsedildi.



# ISO 27001 BİLGİ GÜVENLİĞİ YÖNETİM SİSTEMLERİ DENETİMİ

**I**SO 27001 Bilgi Güvenliği Yönetim Sistemi denetimimiz tamamlandı.

Erkurt Holding ve tüm iştiraklerinin bilgi güvenliği önlemlerinin ve müşteri bilgilerini korumak için aldığımız önlemlerin incelendiği denetim sonucu, uluslararası normlara uygunluğumuz kanıtlandı ve ISO 27001 belgemizin devamlılığına hak kazandık.



Yorum Yaz



Beğen



## FORMFLEKS DOSAB ERKURT ŞUBESİ FİİG HATTI

**DOĞRU SÜREÇ ANALİZİ VE PLANLAMA****Merhaba Arkadaşlar,**

**ERKURT ŞUBE EKİBİ OLARAK;**  
**Misyonumuz;** "Doğru, dürüst ve iyi niyetli olarak, kaliteli üretmek, yasalara saygılı, üretim ve yönetim anlayışımızı sürekli geliştirerek, ülke ekonomisine ve toplumun gelişimine artan bir katma değer sağlamaktır."

Rehberimiz; **SEYİS**

Vizyonumuz; **BEINGLOBAL**

Temel değerlerimiz; çalışana saygı, işe ve işyerine saygı, müşteriye, sektöre ve ülkeye saygı, çevreye saygı ve en temel rehberimiz olan iş ahlakımız.

Görüldüğü üzere şirketimizin kültürü, geçmişi ve geleceği insana dokunan, geleceğe hedef koyan ve ülkesine katma değer yaratan bir şirket olmaktır.

Bizler de insana dokunarak ve değerlerimize sahip çıkarak hedeflere ulaşmak için tüm gücümüzle çalışıyoruz. Bunu yaparken İnsan Kaynakları, İş Sağlığı ve Güvenliği, Üretim, Kalite, Bakım ve tüm birimler olarak hep birlikte aynı yöne bakıyoruz.

Sürecimizin başlangıcına insanı ekliyoruz. Yapıcı bir davranış, adil ve güvenilir bir çalışma ortamı hedefliyoruz, bu nedenle

herkesin yaptığı işe saygı duyuyor ve herkesi dinliyoruz. "**Saygı+Dinlemek+Konuşmak=İletişim**" olarak karşımızda beliriyor. Tüm çalışma arkadaşlarımızı gelişimci ve katılımcı olmaya yönlendiriyor ve bu bağlamda işlerini daha iyi yapabilmeleri için gelişim alanlarını tespit ediyoruz.

Seri projelerde, yeni devreye alınan ya da alınacak projelerde mevcut kabiliyetlerini analiz ederek doğru işe doğru çalışma arkadaşımızı planlıyoruz. Bu aşamada benzer proseslere ya da yakın proseslere planladığımız arkadaşlarımızı yerleştirerek geliştirmeye çalışıyoruz. Tüm personel planlamalarımızı mevcut resme ve gelecekteki resme adapte ediyoruz. Bu uygulama, özellikle yeni projelerde ekibimizin hızlı adaptasyonu anlamında ciddi katkı sağlamıştır.

Bununla birlikte hepimiz aynı takımın oyuncusu olduğumuzun bilincindeyiz. Bilgiyi paylaşarak ve birbirimize destek olarak hedeflere ulaşmak için ortak çalışmanın, faaliyetleri beraber yürütmenin gücünü hissediyoruz. Bir sorunumuz varsa veya bir iyileştirme hedefliyorsak, makine başında çalışan ekip arkadaşımızdan, bakımda çalışan ekip arkadaşımıza ve kalitede görevli arkadaşlarımıza kadar herkesin fikirlerinin çözüme katkı sağlaması için çaba gösteriyoruz.

Tabii ki tüm bunları yaparken en temel noktayı atlamamak lazım:



## Doğru süreç analizi ve doğru planlama.

### Peki neden doğru süreç analizi ve doğru planlama?

Zaman, malzeme, iş gücü, ekipman vb. tüm süreç adımları planlamayla başlamaktadır. Analiz edemediğiniz süreci planlayamazsınız, planlayamadığınız süreci de yönetemezsiniz.

Müşteri ihtiyacını zamanında, eksiksiz ve kaliteli olarak karşılamak adına doğru planlama çok kıymetli. Bu sürecin sağlanmadığı noktalarda, iş gücünü doğru yönetme şansımızı kaybetmeye başlayacağımızı öngörüyoruz.

Çalışanlarımızın yeteneklerini geliştirmenin etkisini biliyoruz. Aynı zamanda Michael Jordan'ın "Yetenek oyunları kazandırır, takım çalışması ve zekâ ise şampiyonlukları" sözündeki gibi, şampiyonluklar için takım çalışması gücümüzün kaynağını oluşturmaktadır.

Yıllık izinlerin planlanması ve takibi, çalışanların motivasyonunu artırmak ve iş-yaşam dengesini sağlamak açısından son derece önemli. Bu nedenle sene başında yıllık izinleri, belirlenmiş olan hedefler doğrultusunda 3 gruba ayırarak takip ediyoruz:

- 60 gün ve üzeri yıllık izni olan kişiler
- Yıllık izin günü 30 gün – 60 gün arası olan kişiler
- 30 günün altında yıllık izni olan kişiler

Bu izinleri üç gruba ayırarak yönetmek, çalışanların ihtiyaçlarına uygun bir yaklaşım geliştirmemize yardımcı oldu. İzin planlamasının sağlıklı olarak yapılması daha verimli bir iş ortamı ve yüksek bir performans anlamına gelir.

Çalışma arkadaşlarımızın yıllık izne ihtiyaç duyduklarında cevap verebiliyor olmamız, çalışan memnuniyetimizin yanı sıra devamsızlık oranlarının iyileşmesine de katkı sağlamaktadır.

**2021'de 8,8 olan ortalama devamsızlık sayısı, 2024'ün ilk 8 ayında 6,1 kişiye gerilemiştir.**



Devamsızlık oranlarının düşmesinde; çalışma koşullarının iyileştirilmesi, İş Sağlığı ve Güvenliği alanındaki yeni uygulamalar, devamsızlık nedenlerinin detaylı olarak incelenmesi ve bu incelemeler sonucunda aksiyon alınması önemli rol oynamaktadır. Çalışanların devamsızlık yapması; geçici iş gücü sağlama, fazla mesai yaptırma veya işin aksamasından kaynaklanan finansal kayıplara neden olmaktadır. Devamsızlık oranının düşmesi bu tür maliyetleri azaltır, çalışanların işe düzenli katılımını ve dolayısıyla verimliliğini

artırır. Daha az devamsızlık, iş yerinde sürekliliği sağlar ve ekip içinde sinerji yaratır.

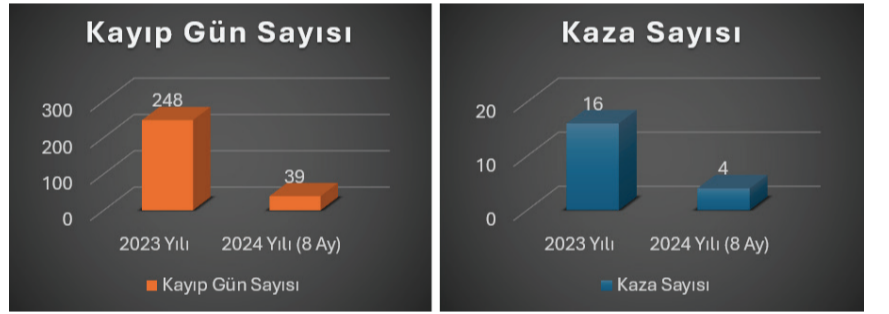
Sonuç olarak devamsızlık oranlarının yıllar itibarıyla düşmesi, sadece sayılarla ifade edilen bir değişim değil; aynı zamanda çalışanların her alanda daha aktif ve sağlıklı bir yaşam sürmelerine katkı sağlayan bir süreçtir. Bu olumlu trendin devam etmesi, işletmenin genel refah seviyesinin



artmasına da katkıda bulunacak, aynı zamanda organizasyonun genel performansını, çalışan memnuniyetini ve kurumsal itibarını da güçlendirecektir.

Güçlendirmek istediğimiz yapılardan bir diğeri ise, ilk kez Formflex Erkurt şubede devreye aldığımız **İş Güvenliği Kaptanı** uygulaması. Bu uygulamayla çalışma arkadaşlarımızın gözünden **Güvensiz Koşul ve Davranışların** tespitinin yapılması hem iş güvenliği farkındalığına, hem de iş kazalarında gözle görülür bir iyileşmeye katkı sağlamıştır. Geldiğimiz noktada geçen yıla göre **iş kazası sayısında %75**

iyileşme sağlanmıştır.



Biliyoruz ki yapılan işin oluşturduğu riski en iyi o işi yapan bilir. İş güvenliği çalışmalarında asıl amaç, kaza olmadan önce önleyebilmektir. İşte İş Güvenliği Kaptanı uygulaması bize bu noktada çok fayda sağlamıştır. Görevi üstlenen çalışma arkadaşlarımız hem kendi çalışma alanına hem diğer arkadaşlarının çalışma alanlarına önleyici gözle bakmayı deneyimlemiş oldular. Hedefimiz önleyici yaklaşımla, kaza ihtimali olabilecek durumlar açısından her gün bir önceki günden daha iyi durumda olmaktır. Bunu da kaptanlık uygulamasında yer alan tüm arkadaşlarımızla birlikte başardık.

Artık görüyoruz ki çalışanlarımız sadece kaptanlık görevini üstlendikleri sürelerde değil, görevi tamamladıktan sonra da uygulamaya katkılarını devam ettiriyorlar. Bu durum işe başlarken amaçladığımız "İş güvenliği farkındalığını artırmak" mottomuzun gerçekleşmesi demek.

Şu an tüm şubelerimizde devreye aldığımız uygulamamız, görev alan çalışanlarımızın katkılarıyla "0 İş Kazası" hedefimize olan umudumuzu artırmaktadır.

Unutulmamalıdır ki istersek ve birlik olursak başarabiliriz.

**MUTLU ÇALIŞAN, MUTLU İŞLETME...**

Birlikte ve Daima!

Yorum Yaz



Beğen



# FORMFLEKS OSB ŞUBESİ

## ENERJİ VERİMLİLİĞİ

Merhaba Arkadaşlar,

**B**u sayımızda sizlere Formfleks OSB şubemizde yaptığımız enerji verimliliği çalışmaları ve bu çalışmaların sonuçlarından bahsetmek istiyoruz.

Fırın rezistanslarındaki elektrik yük dağılımlarının dengeli hale getirilmesi ile sağlanan enerji tasarrufu, verimli ısıtma performansı, rezistans ömürlerinin uzatılması ve ürün kalitesinin artırılması çalışmaları;

- Fırın rezistansları elektrik beslemelerindeki yük dengesizliklerinin ortadan kaldırılması için mevcutta bulunan **70 adet** rezistans grubunun **5 grup** şeklinde beslenmesi için kablolar değiştirilmiştir.
- Enerji beslemeleri dağıtılarak, rezistansların her bölgede eşit yanması sağlanmış ve faz yükü azaltılmıştır.

- Tek bir faza çok sayıda rezistans bağlı olması nedeniyle oluşan rezistans hasarları, fazların dengeli dağıtılmasıyla azaltılmıştır. Bu çalışma ile her bir faz için rezistans sayısı ve yükü dengelenmiştir.
- Rezistans kabloları ısıya dayanımlı antikron tipi kablo ile değiştirilerek kablodan oluşan aşırı direnç değerleri azaltılmıştır. Bu şekilde rezistans kullanım güçleri artmıştır.

### Yapılan Bu Çalışmalarla Birlikte Sağlanan Faydalar:

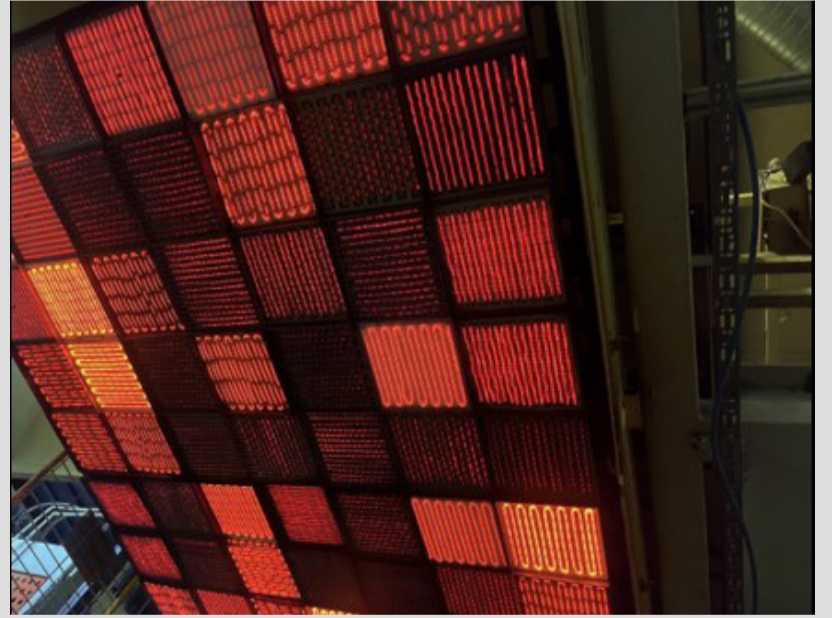
- Rezistans kullanım ömürleri artırılmıştır,
- Arıza sayısı azaltılmıştır,
- Bölgelerdeki yanmanın eşit olması ile çıkan ürün kalitesi artırılmıştır,
- Enerji tasarrufu sağlanmıştır.

ÖNCESİ



Faz dengesizliğine bağlı verimsiz yanma.

SONRASI



Faz dengelemesi sonucu verimli yanma.



### HESAPLAMALAR

- Faz dengesinin sağlanmasıyla elde edilen enerji tasarrufu hesabı;

#### ÖNCEKİ DURUM:

- Mevcut Rezistans Sayısı: 70 adet
- Rezistans Gücü: 2300W
- Fırın Kurulu Gücü: 161kW
- Rezistansların Çektiği Nominal Akım: 191 A = 95kW (Çalışma yapılmadan önceki değer.)
- Fırın Çalışma Saati Aylık Bazda : 566 saat
- Elektrik Birim Fiyatı: **3,17 TL /kWh**
- Aylık Sarfiyatı: **566 saat\*3,17TL/kWh\*95kW =170.450 TL/AY**

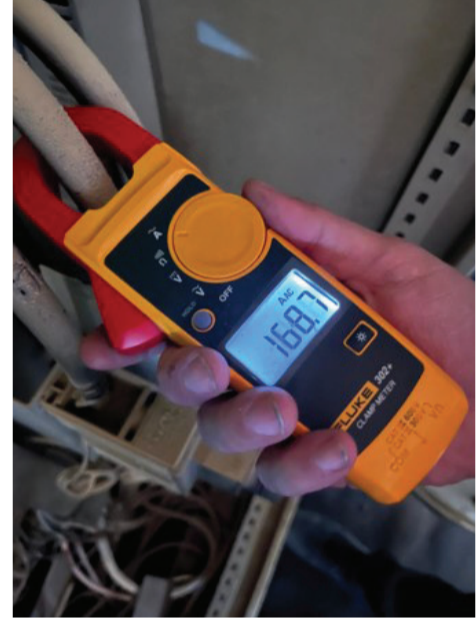


### HESAPLAMALAR

- Faz dengesinin sağlanmasıyla elde edilen enerji tasarrufu hesabı;

#### SONRAKİ DURUM:

- Mevcut Rezistans Sayısı: 70 adet
- Rezistans Gücü: 2300W
- Fırın Kurulu Gücü: 161kW
- Rezistansların Çektiği Nominal Akım: 169A = 84kW (Çalışma yapıldıktan sonraki değer.)
- Fırın Çalışma Saati Aylık Bazda: **566 saat**
- Elektrik Birim Fiyatı: **3,17 TL /kWh**
- Aylık Sarfiyatı: **566 saat\*3,17TL/kWh\*84kW =150.710 TL/AY**



### SONUÇ

Önceki Tüketim Değeri: **170.450 TL/Ay**

Sonraki Tüketim Değeri: **150.710 TL/Ay**

FARK: **19.740 TL/Ay**

### YILLIK TASARRUF MİKTARI

**TOPLAM 236.880 TL / 6300 EURO'DUR.**

### Ölçülemeyen Tasarruflarla ilgili olarak;

- Arıza kaynaklı rezistans değişim maliyeti.
- Yanmaya bağlı kalite kaynaklı ürün adeti maliyeti.
- Rezistans kaynaklı arıza duruşu süresi maliyeti

Yorum Yaz



Beğen





Mustafa Numan Ural  
İşyeri Hekimi

# UZUN İNCE BİR YOLDA YÜRÜYÖRÜM

## GÜNDÜZ GECE: DÜNYA YÜRÜYÜŞ GÜNÜ

İster iş yerinde, ister işe giderken veya evde bilgisayar karşısında olsun, hareketsiz yaşam tarzı sağlığımızı olumsuz etkiliyor. Çalışmalar "**oturmanın yeni sigara içmek olduğunu**" hatta yaşam süresini daha olumsuz şekilde etkilediğini gösteriyor. Günümüzde fiziksel aktivitenin sağlık için öneminin yeterince anlaşılabilmesi ve teknolojideki gelişmeler ve yaşam koşullarının kolaylaşması, giderek daha hareketsiz bir yaşam tarzının benimsenmesi ile toplumda obezite, kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, diyabet, osteoporoz gibi kronik hastalıkların görülme sıklığını artırmıştır.

Uluslararası Herkes İçin Spor Federasyonu (TAFISA) tarafından 1991 yılında başlatılan Dünya Yürüyüş Günü, fiziksel olarak aktif olmanın ve fiziksel hareketsizliğin küresel krize karşı basit ve eğlenceli bir kutlama yöntemi sağlamaktadır. Ülkemizde de **3-4 Ekim günleri yürüyüş günü** olarak kutlanmaktadır. Dünya Yürüyüş Günü etkinlikleri ile gündelik hayatımızın içine fiziksel aktiviteyi entegre etmeyi teşvik etmek amaçlanmaktadır.

Fiziksel aktivite, günlük yaşam içinde kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcaması ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını artıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Bu kapsamda spor aktivitelerinin yanı sıra egzersiz, oyun ve gün içinde yapılan çeşitli aktiviteler de fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir. Fiziksel aktivite vücut direncini artırarak enfeksiyonlara karşı koruma geliştirilmesine katkı sağlayabilmektedir. Fiziksel olarak aktif olmayanlarda enfeksiyon görülme olasılığı, düzenli fiziksel aktivite yapanlara göre daha fazladır. Bağışıklık sistemini destekleyen önemli etmenlerden biri de fiziksel olarak aktif bir yaşam sürmektir.

Birçok tıp otoritesi sağlık için yürüyüşün en mükemmel egzersiz olabileceğini vurguluyor. Yürümek, hastalık riskleri ve çeşitli sağlık sorunları üzerinde kolayca erişebileceğiniz diğer tüm çarelerden daha büyük bir etkiye sahip olabilir. Yapılan çalışmalar ve sağlık otoritelerine göre, haftada 2,5 saat yürümekle kalp hastalığı riskinizi %30 oranında azaltabilirsiniz. Ayrıca yürümenin diyabet ve kanser riskini azalttığı, kan basıncını ve kolesterolü düşürdüğü ve kişileri zihinsel olarak daha keskin tuttuğu da gösterilmiştir. Kadınların



gün boyunca yaptıkları her bir dakikalık tempolu yürüyüşün obezite riskini %5 oranında azalttığı ifade edilmektedir.

Yürümek; fiziksel sağlığa etkisi yanında daha iyi bir iletişimi teşvik edebilir, davranış sorunlarını azaltabilir ve akademik performansı iyileştirebilir. Yürüyüş, ruh halinize bile yardımcı olabilir. Birçok çalışma, yürüyüşün depresyonu azaltmada ilaçlar kadar etkili olduğunu bulmuştur. Yürüyüşün günlük stresleri hafifletmeye de yardımcı olduğu, yürüme mesafesi uzadıkça gerginlik seviyelerinde azalma başladığı ve yürümenin ruh halini iyileştiren endorfin seviyelerini artırdığı görülmüştür. Birçok insan yürüyüşün zihni temizlemeye de yardımcı olduğunu ve yürürken kendilerini rahatsız eden bir soruna bile çözüm bulabileceklerini düşünüyor.

Sosyal bilimcilerin tespitlerine göre, daha fazla insan sokağa çıktıkça mahalle suç oranlarının düştüğü, sağlık bakım maliyetlerinin azaldığı ve yerel ekonominin iyileştiği anlaşılmaktadır. Ayrıca yürümenin yeni insanlarla tanışmanın ve komşularınızla bağlantı kurmanın ve sosyalleşmenin önemli bir yolu olduğu ifade edilmektedir.

Fiziksel aktivitenin sağlığı koruyucu ve geliştirici etkisinin görülebilmesi için günlük aktivitelerin yanı sıra yetişkin yaş grubunda haftanın 5 (beş) günü en az 30 dakika; 5-17 yaş grubu için ise günde en az 60 dakika orta şiddette fiziksel aktivite yapılmalıdır.

- Orta şiddette fiziksel aktivite, solunum veya kalp atış hızında küçük artışlara neden olan orta düzeyde fiziksel efor gerektiren fiziksel aktivitedir. Bunu şu şekilde tanımlayabiliriz; yapılan aktivite esnasında kişi konuşabilir fakat şarkı söyleyemez. Tempolu yürüyüş bu aktivitelere en iyi örneklerden birisidir.

Yürüyüş yapmak, tüm yaşta bireyler için en yaygın ve kolay uygulanabilen dayanıklılık (aerobik) aktivitesidir. Dayanıklılık aktiviteleri vücudumuzun oksijeni kullanma kapasitesini artıran, büyük kas gruplarının dinamik ve ritmik olarak çalıştığı aktivitelerdir. Yaşam biçimi haline getirilen yürüyüş, günlük aktivitelerimiz içerisine kolayca yerleştirebilir ve herhangi bir alet veya özel hazırlık gerekmez. Bununla birlikte daha fazla yürümek için çeşitli öneriler de mevcuttur:

1. Yürüyüş gününde, yürüyüşe başlamadan önce uygun ayakkabı ve rahat giysilerin giyilmesi önerilir. Yürüyüşler mümkünse müzik dinleyerek daha keyifli hale getirilebilir.

2. Daima merdivenleri tercih edin. Asansörü ve yürüyen merdivenleri boş verin ve bunun yerine merdivenlerden çıkın.
3. Varsa köpeğinizi gezdirin. Köpeğinizin bahçede veya parkta koşmasına izin vermek yerine onu yürüyüşe çıkarın. Hem temiz havanın tadını çıkaracak hem de egzersiz yapacaksınız.
4. Buluşma ayarlarken kafe veya restoranda oturmak yerine, arkadaşlarınızla bir araya gelmek için parka gidin.
5. Öğle yemeğinde yürüyün. Masanızdan uzaklaşın ve öğle yemeği yürüyüşü ile kafanızı boşaltın. Arkadaşlarınızla veya kendi kendinize yürüebilirsiniz.
6. Aracınızı daha uzağa park edin. İster alışveriş yapıyor olun, ister iş yerindeki otoparkta olun; size yürümek için daha fazla zaman tanımak amacıyla girişten uzakta bir yer seçin.
7. Toplu taşıma araçları kullanıyorsanız bir veya iki durak erken inin ve yolun geri kalanını yürüyün.
8. Bir soru sormak için iş arkadaşınızı aramak ya da ona e-posta göndermek yerine kalkın ve masasına doğru yürüyün. Arkadaşınız başka bir katta çalışıyorsa ve merdivenleri kullanırsanız bu sizin için bonustur!
9. Aktif aile zamanı yaratın. Akşam yemeğinden sonra TV karşısında oturmak yerine herkesi yürüyüşe çıkarın.
10. İşlerinizi yürüyerek yapın. Bazı mağazalara gitmeniz veya akşam yemeği alışverişi mi yapmanız gerekiyor? Arabayı evde bırakın ve yürüyün.
11. Kendinizi bir adımsayarla şımartın. Sağlığınıza yatırım yapın ve günde kaç adım attığınızı takip ederek kendinizi bundan sorumlu tutun.
12. Size en yakın belediyelere ait yürüyüş yollarından veya Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'ne ait spor tesislerinden faydalanabilirsiniz.

Kaynak:

[www.hsgm.saglik.gov.tr](http://www.hsgm.saglik.gov.tr)

[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)

Yorum Yaz



Beğen



# BİR SAYGI HİKÂYESİ

## BÖLÜM 12

Saygı, insanoğlunda doğuştan gelen özellikler arasındadır ve bazı insanlar sonradan, çeşitli uyarıcı faktörlerin de yardımıyla yoldan çıkar. Önemli olan yoldan çıkmadan, ruhu, doğuştaki insani öze yakın bir şekilde korumak, tertemiz başladığın yolculuğu, ardından tertemizdi denilebilecek şekilde bitirmektir. İnsan doğası gereği dünyaya, insanlığa ve doğaya saygılıdır, daha doğrusu saygılı olmalıdır. Bu zinciri ille de bir yerden başlatmak gerekirse bunların arasında en önemli olanı insanın kendine saygısıdır diyebiliriz çünkü kendine saygı duyan insan yakınlarına, işine, çevreye ve hayvanlara, velhasıl yaşamında dokunduğu ve ona dokunan her şeye saygı duyar. Hayat elbette zaman zaman insanı yoldan çıkarmaya çalışır; imtihandır, zordur, zor olmalıdır ki imtihan gerçekten imtihana benzesin. Önemli olan iyi ve doğru yaşayıp zamanı gelince hayat emanetini aldığı yere teslim etmektir.

Şakir hep şöyle düşünürdü; "öldükten sonra insanların seni güzel anmasından daha önemli ne var şu dünyada?" Çok da haklıydı çünkü böyle düşünen biri yaşarken de buna dikkat etmeli, neredeyse her hareketini buna uygun planlamalıydı. Hayatı, şu an duyduğu yerden uzakta başlamıştı, bu doğru, ama ne fark ederdi ki, insan doğduğu yerde de duyduğu yerde de buna uyarsa, çıkan sorunları bu saygı ilkesine göre çözerse en güzeli buydu. Evet, Kırcaali'de doğmuş, zoraki sebeplerle Bursa'ya göç etmiş ve tıpkı toprağından alınan bir çiçeğin başka bir toprakta yeşermesi gibi Bursa'da yeniden yeşermişti. Bir akşam yemeğinde Nurgül,

- Burada yeniden yeşerdik be Şakir'im demişti, sanki bunu bilerek.

- E tohumumuz iyi be karım diye cevaplamıştı onu Şakir, gülüşmüşlerdi.

Bazen durup düşünüyordu; Bursa'ya geldiği zamanlar gerçekten önünde bir bilinmezlik vardı. Ne olacağını, ne yapacağını hiç bilmiyordu. Ama bir yerden başladı hayata, yeniden. Önemli olan başlamak. Sonra İsmail Bey girmişti hayatına, ardından da sizlere buraya kadar anlattığımız gibi devam etti hayatı. İsmail Bey'in fabrikasına girdiğinde önce kendisiyle hiç alakasız bir yerde çalışmak zorunda kaldı. Daha sonra hak ettiği yere geldi. Fabrikada onu üretim hattına aldılar. Bulgaristan'da, yaklaşık 15 sene çalışmıştı tekstil üretiminde. Burada da devam etti. Gel zaman git zaman; doğru, dürüst ve iyi niyetli olduğu ve çok çalıştığı için yükseldi hep. Önce kendi çalıştığı hattaki üretimi iyice bir gözlemledi. Ardından

kendince gördüğü hataları vardiya amiriyle paylaştı ve bundan çok iyi sonuç aldılar. Öyle ki, 2 yıl boyunca çalıştığı hat, sadece onun önerdiği iyileştirmelerle, aynı zamanda, aynı makinelerle üretimini yılda %11 artırmıştı ilk sene. İlk geldiği zamanlarda, bir çay molasında vardiya amiri Niyazi ile paylaşmıştı düşüncelerini;

- Niyazi Bey, ben fabrikayı bir savaş alanı gibi görürüm beya, ep de öyle gördüm. Bizler piyadeyiz, sen çavuşsun, sen vercen ki direktifleri biz uyalım.

- Bravo Şakir, gerçekten de öyle ama. Hem Atamız da dememiş mi "her fabrika bir kaledir" diye.

- Aynen beya ama önemli olan şu değil mi, savaş da bir birlik işi, şimdi sen versen yanlış direktif, ben anlasam bunun yanlışlığını, sana sülemesem, olmaz bu etik. Aynı şekilde senin verdiği direktifi ben yanlış uygulasam, sen de bana sülemesen o da gene yanlış. Olmaz, kaybederiz bir yerde.

- Peki sadece biz mi varız burada Şakir, bu savaşı sadece iki asker sınıfı mı yönetiyor?

- Olur mu öyle beya. Biz muharip sınıfız. Ama muharebe destek sınıfları da var, mesela bakımcılar istihkam, hattı malzemeye besleyen forkliftçiler ikmal. Lazım hepsi birlikte çalışsın.

- Valla çok hoşuma gitti Şakir, dedi Niyazi, o zaman biz bir savaştayız hep.

- Elbet öyle Niyazi Bey, diye cevapladı Şakir, her gün savaşın içindeyiz. Üretim bir savaştır, kendimiz için, doymak için savaşırız, fabrikamız için savaşırız ki bizi doyurmaya devam etsin. Ülkemiz için savaşırız, burada havlu üretiyoruz, kim bilir hangi Avrupa ülkesinde hangi insan siliyor bununla yüzünü. Desin "helal be Türklere, ne havlu üretmişler."

Niyazi, o zamanlar anlamıştı Şakir'in kumaşını. Kendi kendine demişti "bu çok iyi yerlere gelecek" diye. Sonradan, bakımı da gözlemlemeye başlamıştı Şakir. Kırcaali'deki fabrikada bakımı da o yapıyordu. Ama buradaki bakım farklıydı, ilk başta hiç anlamamıştı. Sadece arıza olduğunda arızaya müdahale ediliyor ama bu müdahale zamanında da üretim durmak zorunda kalıyordu. Sonradan, İsmail Bey'le de paylaştı bunu. İsmail Bey, sadece Şakir'in çalıştığı hatta onun dediğini yapmaya karar verdi; bir ömrü olan malzemeler, bu ömürleri bitince periyodik olarak değiştirilecekti. Bunu denedikleri bir

sene boyunca Şakir'in hattı hiç durmadı. Sonradan İsmail Bey'in de direktifiyle tüm fabrikadaki hatları buna göre yapılandırıdılar ve yılın sonunda fabrikanın toplam duruş sayısı inanılmaz şekilde azalmış, üretimi de gözle görünür bir şekilde artmıştı.

- Minnacık bir sinek Smayıl Bey, demişti Şakir, görsen düştüğünü çorbana, içebilir misin onu? Halbuki içsen de bişey olmaz ama mide de kaldırmaz beya. Ne olur, dökersin o çorbayı, yenisini alırsın ama açlığın da geçer gider. Lazım, o sinek gelmeden gelmesini engellemek.

İsmail Bey'in çok hoşuna gitmişti bu tarif. Güldü,

- Ah be Şakir, dedi, vallahi filozof gibi adamsın. Doğru diyorsun üstelik. Ne olur bir hat bir saat dursa ama neden

dursun ki. Bunu topladığımızda çok ciddi bir üretim kaybı oluyor.

- Öyle elbet dedi Şakir, iç durmamak lazım, ep çalışmak lazım.

Böyle böyle vardiya amiri oldu Şakir. İşte tam da o hastaneye gidip de doktorun ona "amca, artık çok çalışmaman lazım senin" dediği zamanlara denk geliyordu bu zamanlar.

Hastane bahçesinde Nurgül'e söylediği "Allah dert verirse dermanını da verir" lafı boşa değildi. Bir şeyler düşünüyordu Şakir. Çalışmadığı zamanlarda bir hiçti; bunu böyle kabul edip bir çare bulacaktı.



Çizim: A. Kemal Alptemoçin

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



Formflex Gölcük şubemizin IP bölümü, son 3 haftadır ikaz almamayı birlikte kutladı



Erkurt Holding Yazılım Geliştirme Ekip üyesi olarak çalışmakta olan Mücahit Genç'in doğum gününü kutladık



Formflex Gölcük şubemizin heat shield hattında kadın çalışanlarımız pres başında

Yorum Yaz



Beğen



## Erkurt Ailemize Katılanlar



**Erhan Güler**  
Muhasebe Ekip Üyesi  
Erkurt Holding



**Ömriye Ada**  
Muhasebe Ekip Üyesi  
Erkurt Holding



**Levent Oluç**  
İnşaat Operasyonları Bakım  
Operatörü  
Erkurt Holding



**İsmail Şimşek**  
İnşaat Operasyonları Bakım  
Operatörü  
Erkurt Holding



**Abdullah Sarıkaya**  
Kalite Sistemleri Ekip Üyesi  
Formfleks Gölcük Şubesi



**Arif Tan**  
Üretim Operatörü  
Formfleks Gölcük Şubesi



**Safa Yasin Kırdar**  
Üretim Operatörü  
Formfleks Gölcük Şubesi



**Yiğit Ahmet Saral**  
Üretim Operatörü  
Formfleks Gölcük Şubesi



**Serpil Yıldız**  
Üretim Operatörü  
Formfleks Gölcük Şubesi



**Seher Balcı**  
Üretim Operatörü  
Formfleks Gölcük Şubesi



**Ercan Eyibil**  
Üretim Operatörü  
Formfleks Gölcük Şubesi



**Erkut Kılıç**  
Üretim Operatörü  
Formfleks Gölcük Şubesi



**Yunus Emre Ellik**  
Forklift Operatörü  
Formfleks Gölcük Şubesi



**Muhammed Burak Ağtaş**  
Üretim Operatörü  
Formfleks Gölcük Şubesi



**Orhan Bedir**  
Mekanik Bakım Operatörü  
Formfleks Gölcük Şubesi



**Zübeyde Karademir**  
Üretim Operatörü  
Formfleks Gölcük Şubesi



**Tarık Evrim**  
Üretim Operatörü  
Formfleks Gölcük Şubesi



**Ömer Mert Tugay**  
Üretim Operatörü  
Formfleks Gölcük Şubesi



**Nilüfer Aytaç**  
Üretim Operatörü  
Formfleks Gölcük Şubesi



**Mert Yorulmaz**  
Üretim Operatörü  
Formfleks Gölcük Şubesi



**İlker Dalgın**  
Üretim Operatörü  
Formfleks Gölcük Şubesi



**Enver Özbek**  
Üretim Operatörü  
Formfleks Gölcük Şubesi



**Hülya Yıldırım Güneş**  
Üretim Operatörü  
Formfleks Gölcük Şubesi



**Bilge Öklük**  
Üretim Operatörü  
Formfleks Gölcük Şubesi



**Enes Martin**  
Üretim Operatörü  
Formfleks Gölcük Şubesi



**Orhan Bayraktar**  
Üretim Operatörü  
Formfleks Gölcük Şubesi



**Fatma Ebrar Balli**  
Üretim Operatörü  
Formfleks Gölcük Şubesi



**Burcu Altuntaş**  
Üretim Operatörü  
Formfleks Gölcük Şubesi



**Hande Uçar**  
Üretim Operatörü  
Formfleks Gölcük Şubesi



**Muhammed Yayla**  
Balya Operatörü  
Formfleks Gölcük Şubesi



**Selçuk Çember**  
Forklift Operatörü  
Formfleks Gölcük Şubesi



**Nurcan Tuğlu**  
Üretim Operatörü  
Formfleks Gölcük Şubesi





**Çetin Gerez**  
Üretim Operatörü  
Formfleks Gölcük Şubesi



**İremnur İnce**  
Üretim Operatörü  
Formfleks Gölcük Şubesi



**Emirhan Akalın**  
Üretim Operatörü  
Formfleks Cemre Şubesi



**Burak Şen**  
Üretim Operatörü  
Formfleks Cemre Şubesi



**Hamza Uras**  
Üretim Operatörü  
Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi



**Zeynep Sülün**  
Üretim Operatörü  
Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi



**Beyzanur Bayar**  
Üretim Operatörü  
Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi



**Dilber Muslu**  
Üretim Operatörü  
Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi



**Cengiz Polat**  
Üretim Operatörü  
Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi



**Seda Birlik**  
Dış Ticaret Lideri  
Formfleks OSB Şubesi



**Nihat Tuna**  
Üretim Operatörü  
Formfleks OSB Şubesi



**Ramazan Yalçın**  
Üretim Operatörü  
Formfleks OSB Şubesi



**İsmail Can Gürler**  
Üretim Operatörü  
Formfleks OSB Şubesi



**Ahmet Kaftan**  
Üretim Operatörü  
Formfleks OSB Şubesi



**Anıl Berkay Ayaşlı**  
Üretim Operatörü  
Formfleks OSB Şubesi



**Semih Acar**  
Üretim Operatörü  
Formfleks Taysan Şubesi

## MUTLULUKLAR DİLERİZ

---

Formfleks Gölcük Şubesi'nde Kalite Operatörü olarak çalışan Erdal Daşdelen evlendi.  
Bekalp Kalıpcılık'da Mekanik Tasarım Ekip Üyesi olarak çalışan İbrahim Ünüvar evlendi.  
Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi'nde Planlama Ekip Üyesi olarak çalışan Oktay Bostancı evlendi.  
Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi'nde Fiig Hattı Hazırlama Operatörü olarak çalışan Arzu Gurbet evlendi.  
Formfleks OSB Şubesi'nde Makine Bakım Ekip Üyesi olarak çalışan Burak Ayladın evlendi.

## DÜNYAYA HOŞ GELDİNİZ

---

Formfleks Gölcük Şubesi'nde Bakım Lideri olarak çalışan Ertuğrul Karakuş'un kız çocuğu dünyaya geldi.  
Formfleks Gölcük Şubesi'nde Otomasyon Ekip Üyesi olarak çalışan Oğuzhan Gülay'ın erkek çocuğu dünyaya geldi.  
Formfleks Cemre Şubesi'nde Sağlık Ekip Üyesi olarak çalışan Burcu Eken'in kız çocuğu dünyaya geldi.  
Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi'nde Pres Kesim Operatörü olarak çalışan Murat Çınar'ın erkek çocuğu dünyaya geldi.  
Formfleks OSB Şubesi'nde Fiyat Analiz Ekip Üyesi olarak çalışan Mert Akarlar'ın kız çocuğu dünyaya geldi.

## ACI KAYBIMIZ

---

Formfleks Gölcük Şubesi'nde Üretim Operatörü olarak çalışan Hacer Yavuz'un ablası vefat etti.  
Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi'nde Fiig Hattı Hazırlama Operatörü olarak çalışan Teknaz Kavacık'ın eşi vefat etti.  
Formfleks DOSAB Erkurt Şubesi'nde Asfalt Çekim Hattı Kazan Yardımcısı Operatörü olarak çalışan Mesut Balkan'ın babası vefat etti.  
Formfleks OSB Şubesi'nde Üretim Operatörü olarak çalışan Sevgin Işık'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:

Liderimiz **Sn. Âli Kerem Alptemoçin**

## En Çok Beğeni Alan Haberler:

### - Formfleks Avrupa'da Yeni Bir Filiz Daha Verdi

Habere Gelen Yorum:

"Geleceğe umutla bakmamızı sağlayan güzel haberler..."

### - Formfleks 2024 Bakım Dönemi Tamamlandı

Habere Gelen Yorum:

"Bakım ekibinin eline sağlık."

"İş güvenliği olmazsa olmazımız deniyor."0" iş kazası hedefleniyor. Taysan şube bakım faaliyetlerinde çekilen ve dergiye konulmuş olan fotoğrafta, operatör avuç taşılama kullanıyor ve koruyucu gözlüğü yok. Hedefle çelişkili bir fotoğraf."

**Gönderdiğiniz bu mesaj ve gösterdiğiniz hassasiyet için holdingimiz adına çok teşekkür ederiz.**

## Aramızdaki Sen

### Sn. Yıldırım Çelik'in Kızılay Paylaşımına Gelen Yorumlar:

"Tebrikler, çok ama çok güzel bir davranış kim bilir kaç kişiye umut oldun..."

"Sevgili Yıldırım Çelik'in insanların sağlığına verdiği katkıdan dolayı gönülden kutluyorum."

"Saygı duyulması gereken bir davranış tebrikler."

## Makale:

### Sn. Mustafa Numan Ural "Maymun Çiçeği Hastalığı (Monkeypox)"

adlı makalesine gelen yorumlar:

"Teşekkürler hocam bu aralar haberlerde sosyal medyada çok çıkan bir hastalıktı"

## Erkurt Sosyal Ağ:

### Sn. Cem Yıldırım'ın nikâh töreninden. Paylaşımına gelen yorumlar:

"Cem abi, mutluluklar dilerim"

"Cem abi mutluluklar"

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:38 16159 Nilüfer / Bursa  
T: +90 (224) 314 10 00 - F: +90 (224) 243 30 90