



Abant İzzet Baysal Üniversitesi'nden Prof. Bârbaros Özer;  
**"Gıda güvenliği siyasetin kuralısız ve  
acımasız jargonunun dışında tutulmalıdır"**



#### **müşteri röportajı**

Eureko Sigorta Yönetim  
Destek Genel Müdürü Yrd.  
**Özlem Odar** ile söyleşi



#### **müşteri röportajı**

Dedeman Holding İK  
Müdürü **Mehmet  
Beşparmak** ile söyleşi



#### **eğitim**

Sardunya'da eğitimler  
devam ediyor



#### **diyetisyen gözüyle**

Yağ gerçeği

## Değerli Müşterilerimiz

**Y**az güneşi iyice kendini gösterdi. Masalarımızın üstündeki işlerin yerini bir nebze de olsa

izin, tatil planları, dostlar ve aile aldı.

Özellikle bu günlerde artan sıcaklıklarla beraber çalışmak, yoğunlaşmak ve konsantrasyonu sağlamak takdir edersiniz ki biraz zorlaştı. Bir de bu şartların üzerine İstanbul'un yeni trafik düzeni de eklenince tahammül çıtamızı biraz daha yukarı çekmek durumunda kaldık.

Ancak tüm bu şartlara rağmen hayat devam ediyor ve yoğun bir 3 aylık dönemin ardından sizlere yeni bir sayıyla merhaba diyoruz.

Bu sayımızda Eureka Sigorta Yönetim Destek'ten sorumlu Sn. Özlem Odar ve Dedeman Holding İnsan Kaynakları Müdürü Sn. Mehmet Beşparmak ile keyifli iki sohbet gerçekleştirdik. Eminiz ki siz de okurken keyif alacaksınız.

Geçen sayımızda olduğu gibi bu sayımızda da Gıda Güvenliği üzerine olan yoğun gündemimiz devam



ediyor. Özellikle Bal ve Süt başlıklı yazılarımızı dikkatle okuyacağınızı umuyoruz.

Sektörel gündem bu kadar hareketliken elbette ki Sardunya'nın bu hareketliliğin gerisinde kalması beklenemzdi. TSE denetimlerimiz, İSG Panelimiz, Teknik Performans Toplantımız, 23 Nisan

organizasyonumuz, sosyal sorumluluk projelerimiz ve daha fazlasını ilerleyen sayfalarda bulacaksınız.

Son olarak da sizi biraz serinleteceğiz. Önce binlerce metre yükseğe çıkıp sonrasında da yanibaşımızdaki şirin ve tanıdık bir Polak Köyü'nün serinliğini sizlere hissettirmeye çalışacağız.

Sevgi ve Saygılarımla

Kerem KARABAYIR

Pazarlama Yöneticisi

kerem.karabayir@sardunya.com





## Gıda güvenliği siyasetin kualsız ve acımasız jargonunun dışında tutulmalıdır

Abant İzzet Baysal Üniversitesi'nden Prof. Barbaros Özer:  
"Gıda güvenliği siyasetin kualsız ve  
acımasız jargonunun dışında tutulmalıdır"



### 04 Müşteri röportajı

- Eureka Sigorta Yönetim Destek'ten sorumlu Genel Müdür Yardımcısı Özlem Odar

### 06 Sektörel gündem

- Abant İzzet Baysal Üniversitesi Mühendislik- Mimarlık Fakültesi Gıda Mühendisliği Bölümünden; Prof. Barbaros Özer
- Bal hakkında doğrular yanlışlar



10

### 10 Müşteri röportajı

- Dedeman Holding İnsan Kaynakları Müdürü Mehmet Beşparmak:



15

### 12 Sardunya'dan

- Teknik Performans Toplantısı ile 2011 yılını değerlendirdik
- Geleneksel hala getirdiğimiz İş Sağlığı ve Güvenliği Kongremizin 3.sünü Mart ayında düzenledik.

- Gururluyuz, Yönetim Sistemleri denetimlerini başarıyla tamamladık!
- 23 Nisan'ımızı geleceğin Sardunya'lılarıyla kutladık

### 16 Tedarikçi tanıtımı

- Selinoks

### 17 Sektörel gündem

- 3. Gıda Güvenliği Kongresi Mayıs ayında İstanbul'da yapıldı
- Zeytin bütün ağaçların ilkidir, zeytinyağı yaşam iksiridir



18

### 20 Eğitim

- Sardunya'da yoğun bir eğitim dönemi yaşıyoruz

### 21 Sosyal sorumluluk

- Cumhuriyet Korosu
- Lape'de Kermes
- Lösev

### 23 İş yaşamı

- İşyerinde sağlıklı yaşam

### 24 Diyetisyen gözüyle

- Yağ gerçeği

### 24 Hijyen - kalite yönetimi

- Kalite yolculuğumuz devam ediyor



04

### 26 Sardunya çalışanlarından

- Gülsüm Çapcıoğlu
- Hakan Ocak

### 27 İş yaşamı

- Trafikte güvenlik ve sorumluluklarımız



27

### 28 Yaşam tarzı

- Dağcılık
- Adampol



28

### 30 Ar-Ge mutfağından

- Ar-Ge mutfağından tarifler...

### 27 Sizin için

- İzledik: Hayatımın tatili
- Okuduk: Susamlı halkanın tılsımı

## Eureko Sigorta'yı "bankreasüransta lider, sigorta uzmanı, hasarı en iyi yöneten, uluslararası" sigorta şirketi olarak tanımladık



**Bu sayımızda, Eureko Sigorta Yönetim Destek'ten sorumlu Genel Müdür Yardımcısı Özlüm Odar ile sigortacılık, sosyal sorumluluk projeleri ve Sardunya hakkında sohbet ettik.**

**Özlüm Hanım öncelikle bizi kabul ettiğiniz için teşekkür ederiz. Kendinizden ve buradaki görevinizden söz eder misiniz?**

Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi İşletme Bölümü'nden mezun oldum. İş hayatına 1989 yılında Akbank'ta Sistem Geliştirme Uzman Yardımcısı olarak başladım. 1990 yılında Osmanlı Bankası'nda Uzman olarak görev yaptım. 1993-1995 yılları arasında Impexbank'ta Sistem Geliştirme ve Organizasyon Müdür yardımcısı, 1995-1996 yılları arasında İktisat Bankası'nda Bilgi İşlem Yetkilisi, 1996-1997 yılları arasında KoçBank'ta Sistem Metod Bölüm Yöneticisi, 1997-2000 yılları arasında EGS Bank'ta Sistem Geliştirme Departman Müdürü, 2000-2005 yılları arasında Garanti Teknoloji'de Proje Koordinasyon Yöneticisi olarak görev aldım. Kasım 2005 tarihinde Bilgi Teknolojileri Birim Müdürü olarak çalışmaya başladım. 2009 Ocak ayı itibarı ile Yönetim Destek'ten sorumlu Genel Müdür Yardımcısı olarak Eureko Sigorta'daki görevimi sürdürüyorum.

**Eureko Sigorta ayrıcalıklarından söz eder misiniz?**

Biz tüm çalışanlarımızın katılımıyla Eureko Sigorta'yı "bankreasüransta lider, sigorta uzmanı, hasarı en iyi yöneten, uluslararası" sigorta şirketi olarak tanımladık. Bu hedefimizi gerçeğe dönüştürmek için yaptığımız çalışmalarda kurumsal değerlerimizden güç alıyoruz.

Şeffaflık, sadelik, güven, yaratıcılık, başarıma arzusu ve mutluluk odaklılıktan oluşan altı kurumsal değerimiz var. Hem şirket içi, hem şirket dışı ilişkilerimizde şeffaflığı ve güven ilişkisini merkeze alıyor, sade ve anlaşılır olmaya özen gösteriyor, her zaman fark yaratacak ürün ve hizmetlerle yaratıcılığımızı zorluyor, Eureko ailesi olarak bir arada olmanın verdiği mutlulukla başarmak için çalışıyoruz.

Sağlıklı ve fit organizasyon yapısını (organizational fitness) stratejik açıdan önemli bir gereklilik olarak gören Eureko Sigorta daha verimli bir çalışma ortamı ve insan kaynağı için şir-

ket bünyesinde pek çok yeni düzenleme yapıyor. Bu kapsamda öncelikle kurumsal kimlik ve değerlerini tanımlayan şirketimiz, bunlara uygun olarak tasarlanan yeni genel müdürlük binası ve çalışanlara yönelik yeni uygulamaları ile kurumsal yeterliliğini güçlendiriyor. Türk sigorta sektöründe esnek çalışma saatleri uygulamasını gündeme getiren ilk sigorta şirketi olan Eureko Sigorta, bu yenilikçi yaklaşımı ile genç ve deneyimli profesyonellerin tercih edeceği marka olmayı hedefliyor.

### Van depreminde üniversite öğrencileri için yaptığınız projeden söz eder misiniz?

Eureko Sigorta olarak sosyal sorumluluk çalışmalarımızda Türkiye'ye değer katacak, toplumsal kalkınmaya fayda sağlayacak eğitim odaklı projelere öncelik veriyoruz. Kurumsal değerlerimiz olan sadelik, şeffaflık, güven, yaratıcılık, mutluluk odaklılık ve başarıma arzusundan yola çıkarak şekillendirdiğimiz eğitim projelerinde bu değerlerin toplumun geniş kesimlerine ulaşmasını amaçlıyoruz.

Bu amaç doğrultusunda, Eureko Sigorta olarak sosyal sorumluluk çalışmalarımıza 23 Ekim 2011 de Van'da yaşanan depremlerle birlikte yeni bir proje ekledik. Büyük bir yıkıma neden olan depremin ardından Van'ın yeniden ya-

pılandırılmasına, sosyo-ekonomik kalkınmasına destek olmak amacıyla Çağdaş Yaşamı Destekleme Derneği ile Çağdaş Yaşam Eğitim Birimi için işbirliği yaptık.

Eureko Sigorta'nın ana destekçisi olduğu proje kapsamında üniversite yerleşkesi içindeki 1542 metrekarelik alana hafif çelik yapı sistemi ile eğitim birimi kuruldu. 72 kişilik 10 sınıf, öğretim görevlileri için oda, kantin, tuvaletler ve depodan oluşan Çağdaş Yaşam Eğitim Birimi 6 bin üniversite öğrencisine hizmet verecek.

Eureko Sigorta, üyesi olduğu uluslararası sigorta grubu Achmea'nın da finansal destek verdiği proje için 500.000.- TL katkı sundu. Çağdaş Yaşam Eğitim Birimi'nin açılışı Eureko Sigorta Genel Müdür Yardımcısı Emin Alkan, ÇYDD Genel Başkanı Prof. Aysel Çelikel, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Rektörü Prof. Peyami Battal'ın katılımıyla 20 Nisan'da yapıldı.

### Neden Sardunya'yı tercih ettiniz, kaç kişi, hangi hizmetleri alıyorsunuz?

Yeni binamıza geçiş ile birlikte personelimize yemek kartı vermeyi bırakarak yemekhanemizde hizmet vermeye başladık. Yaptığımız özenli çalışmalar sonrasında catering sektörünün 3

büyük firması ile son görüşmelerimizi yaptık. Bu dönemde hem fiyat ve kalite hem de samimiyet anlamında Sardunya firması ile anlaşmaya vardık.

Genel Müdürlük binamızda bulunan yaklaşık 350 personelimize sabahları açık büfe kahvaltı, öğlen zengin menüden seçmeli yemek, akşamüzeri özel ikram ve çağrı merkezi çalışanlarımıza gece kahvaltısı hizmeti alıyoruz.

### Menüleri nasıl belirliyorsunuz ve çalışanların memnuniyetini nasıl ölçüyorsunuz?

Aylık menülerimizi Sardunya tarafından gönderilen master menüden her ay farklı bir birimimize seçim yaptırarak oluşturuyoruz. Bunun dışında her ay yaptığımız farklı organizasyonlarla çalışanlarımızın yemekhaneyi kullanımı ve memnuniyetini artırmaya çalışıyoruz. Çalışanlarımızdan yemeklerle ilgili olarak gelen tüm talep ve şikayetleri tek tek inceleyip Sardunya yetkilileri ile çözüm buluyoruz. Yakın zamanda yapacağımız anketlerle birlikte memnuniyeti rakamsal bazda da ölçmeye başlayacağız.

### Bize zaman ayırdığınız için çok teşekkür ederiz.





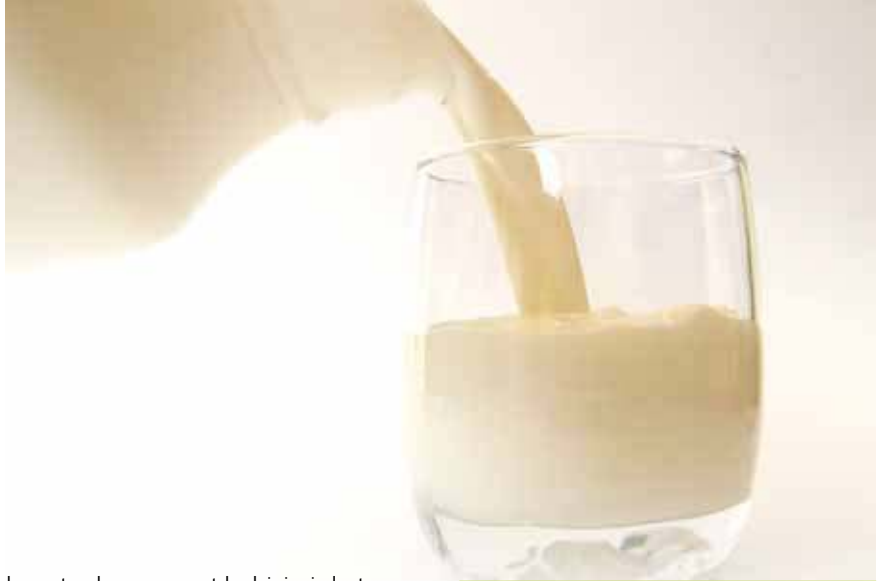
Abant İzzet Baysal Üniversitesi  
Mühendislik- Mimarlık Fakültesi  
Gıda Mühendisliği Bölümünden;  
Prof. Barbaros Özer;

**“Tüm dünyada yazılı ve görsel basın gıda güvenliği konusunda kitlelere ulaşmada en önemli araç olarak değerlendirilmektedir. Ancak, zaman zaman bu etkili aracın toplumda kaos yarattığına da tanıklık etmekteyiz”**

**Son günlerde basında Gıda Güvenliği konusundaki haberlere sıkça rastlanır oldu. Basının bu konuya yaklaşımını nasıl değerlendirdiğiniz?**

Tüm dünyada yazılı ve görsel basın gıda güvenliği konusunda kitlelere ulaşmada en önemli araç olarak değerlendirilmektedir. Ancak, zaman zaman bu etkili aracın toplumda kaos yarattığına da tanıklık etmekteyiz. Bu noktada en önemli sorun doğru bilginin nereden elde edileceği konusunda medya organlarının yeterli duyarlılığı göstermemesinden kaynaklanmaktadır. Okuyucu ve/veya dinleyici/

ların topluma yansıtılış biçimi de toplumda yanlış algıların oluşmasına kaynaklık edebilmektedir. Somutlandırarak dile getirilecek olursa doğal ve organik kavramları sıklıkla birbirinin yerine kullanılabilmektedir. Aynı şekilde, hormon ve genetiği değiştirilmiş organizma kavramları da çoğunlukla amaç dışında kullanılmaktadır. Bu noktada, medyanın doğru bilgiyi toplumun geniş katmanları tarafından kolaylıkla algılanabilecek formatta sunabilmesi için akademik dünyanın aktörlerinin de önemli sorumlulukları bulunmaktadır. Gıda güvenliği özelinde akademisyenlerce dile getirilen doğru an-



**Prof. Barbaros Özer'i tanıyalım.** İlk ve orta öğrenimimi Ankara'da tamamladıktan sonra Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Süt Teknolojisi Bölümü'nde lisans öğrenimimi tamamladım. Mesleki kariyerime 1992 yılında aynı bölümde Araştırma Görevlisi olarak başladım. 1993 yılında YÖK tarafından açılan sınavı kazanarak doktora eğitimi almak üzere The University of Reading (İngiltere)'e gittim. 1998 yılında doktora çalışmalarımı tamamlayarak Harran Üniversitesi Gıda Mühendisliği Bölümü'nde çalışmaya başladım. 1998 yılında Yardımcı Doçent, 2000 yılında Doçent ve 2006 yılında Profesör ünvanlarını aldım. 2009 yılından bu yana Abant İzzet Baysal Üniversitesi Mühendislik-Mimarlık Fakültesi Gıda Mühendisliği Bölümü'nde çalışmalarına devam ediyorum. 2001 yılında The University of Reading'de (İngiltere), 2010 yılında da Technical University of Munich (Almanya)'de konuk araştırmacı olarak çalıştım. Süt teknolojisi alanında 80'in üzerinde akademik çalışmam ve 4 adet kitabım bulunmaktadır.



seyircinin ilgisini çekmek adına bilerek ya da bilmeden hatalı bilgilerin topluma yansıtılması, toplumda teknolojik işlem görmüş gıda ürünlerine karşı bir reaksiyon oluşmasına yol açmaktadır. Benzer şekilde bazı teknik kavram-

cak anlaşılması güç bilgilerin halk tarafından anlaşılabilir bir dile dönüştürülmesi konusunun medyanın ilgililerine terk edilmesi kavram kargaşalarına ve dolayısıyla algı sorunlarına neden olmaktadır.

Medya ile gıda güvenliği ilişkisinde daha tehlikeli olan ise teknik bilgisi sınırlı olan bazı akademisyenlerin uzmanlık alanları dışındaki konularda toplumun geniş kesimlerini etkileyebilecek bir dil kullanarak düşüncelerini ifade etmeleridir. Bir tıp doktorunun UHT sütü çocuklara içirmenin cinayet olduğunu savlaması, hiçbir tutar tarafı bulunmayan bazı teknik ifadeleri rahatlıkla kullanabilmesi (homojenizasyonun süt proteinlerini buruşturması gibi!!) ya da bir diğerinin çileğin iri ve şekilsiz olmasının hormon kullanımından kaynaklandığını dile getirmesi gibi örneklerle sıklıkla rastlayabilmekteyiz. Daha da önemlisi bu tip iddiaların genellikle televizyonlarda sabah kuşağında yer almasıdır. Bu kuşağın başlıca izleyicileri ailenin beslenme stratejilerinin belirleyicisi olan ev kadınları olduğundan, bu tip programlarda verilen hatalı ve bilimsel dayanaklardan yoksun bilgilerin yaratacağı korku atmosferinin etki çapı da o denli geniş olmaktadır.

### Medya-gıda güvenliği ilişkisinde üçüncü paydaş ise siyasilerden oluşmaktadır. Gıda güvenliği siyasetin kurlsız ve acımasız jargonunun dışında tutulmalıdır

Medya-gıda güvenliği ilişkisinde üçüncü paydaş ise siyasilerden oluşmakta-



dır. Gıda güvenliği siyasetin kurlsız ve acımasız jargonunun dışında tutulmalıdır. En son Okul Sütü programı sırasında ortaya çıkan sorunları henüz teknik incelemeler tamamlanmadan siyasete alet etmek bu stratejik ürün hakkında anne ve babalarda ciddi bir korku oluşmasına neden olmuştur. Bu konuda siyasetin bir kanadı sorunu olduğundan daha önemsiz gösterme çabası içerisine girerken bir diğer kanadı ise rahatlıkla sorunu abartabilmektedir. Benzer şekilde, Türk toplumunun gıda güvenliğini sağlama konusunda birinci derecede sorumlu olan bir bakan sütte kanserojenik risk taşıyan antibiyotiklerin veya küf toksinlerinin bulunduğunu dile getirmekten çekinmemekte, yanlış anlaşıldığını ifade ederken de korkuya yer olmadığını, bu sorunun binde bir oranında olduğunu (bakanın sorunun önemsiz olduğunu vurgulamak isteği açık ancak yılda 13,5 milyon ton süt üreten bir ülkede binde bir 135 bin ton süte karşılık gelmektedir!!) ifade etmektedir. Burada dikkat çekilmesi gereken nokta yetkililerin iyi niyetlerinin sorgulanması değildir şüphesiz. Ancak medya ile iletişim sırasında kullanılan dilin öznesiz olması durumunda sorunların tahmin ötesine taşınacağına da görülmesi açısından bu çarpıcı bir örnektir. Bu krizler döneminde ne yazık ki medya sınıfta kalmıştır. Örneğin; ilgili Bakan sütün tüketiminde sorun olmadığını dile getirirken bir ulusal kanalın ekran altında kırmızı zemin üzerinde büyük puntolar ile "sütte kanser riski" alt başlığı sürekli dönmüştür. Sonuç olarak; gıda güvenliği ulusal bir güvenlik sorunu olarak algılanmalı ve bu konunun tüm paydaşları bu bilinç ile hareket etmelidir. RTÜK'ün popüler dizilere gösterdiği duyarlılığı (!) gıda güvenliği konusunda bilinçsiz ve sorumsuzca yayın yapan programlara da göstermesi gerekmektedir.

### Sizce, bilgi kirliliğinin önlenmesi için nasıl tedbirler alınmalıdır?

Yukarıda da vurgulandığı gibi öncelikle bilginin elde edildiği kaynağın konunun yetkin kişi ve kuruluşları olmasına özen gösterilmelidir. Basit bir polisyeye haber bile yapılırken elde edilen haberin doğruluğu sinandıktan sonra yayına verilmesi gerektiği ilkesi gıda güvenliği konusunda program ya da haber yapılırken de dikkate alınmalıdır.



### Süt konusu son dönemde oldukça fazla konuşuluyor. Basında sokak sütüne ilgiyi artırabilecek haberler ve bu haberlere itibar eden kişileri bekleyen sağlık sorunları hakkında görüşlerinizi alabilir miyiz?

Son günlerde görsel ve yazılı medya organlarında ısıtma işlemi gören içme sütleri "ölü" olarak tanımlanmıştır. Bilimsel dayanaklardan yoksun ve konu hakkında yeterli bilgisi bulunmayan yurtaşları yanlış yönlendirilme hizmeti görme dışında bir işlevi olmayan bu ifade bütünüyle hatalıdır. Bu kişiler çiğ sütte yer alan doğal mikroorganizmaları faydalı mikroorganizmalar olarak değerlendirmekte ve daha da ileri giderek bütünüyle yanlış bir tanımlama ile "probiyotik" olarak adlandırmaktadır. Aynı kişiler -devamla- homojenizasyon işlemi ile sütte mikroorganizma varlığı arasında ilişki kurmaya çalışmaktadır. Bu ifadeler süt teknolojisi konusuna hakim olmayan ancak akademik ünvanları nedeniyle toplum gözünde ağızlarından çıkan her sözün doğru olduğuna inanılan kişilerce dile getirildiğinde toplum yanlış yönlendirilmektedir.

Birinci konu olan süte ısıtma işlemi uygulaması (pastörizasyon veya UHT sterilizasyon), sütte doğal olarak yer alan ve insan sağlığına zarar verme potansiyeli yüksek mikroorganizmaların ortamdan uzaklaştırılması amacıyla uygulanan bir teknolojik işlemdir ve kuralları çerçevesinde yapıldığında bütünüyle zararsızdır. Süte uygulanan ısıtma işlemi sütte en fazla vitaminler üzerinde olumsuz etki yapmaktadır. Ancak, süt teknolojisi, bağımsız bilim dalı olarak işlev görmeye başladığı 1900'li yılların başından bu yana sütün temel bir vitamin kaynağı olarak görülmediği bilinen bir gerçektir.



Çiğ süt içerek sütün doğal niteliklerinden olabildiğince yüksek düzeyde yararlanma yaklaşımı ütöpik ve mantık dışıdır. Günümüzde birçok istatistiki veri çiğ süt ve çiğ süttten üretilen ancak yeterli süre olgunlaştırılmayan peynirlerin tüketimi ile brusella, listeriosis, tüberküloz vb. hastalıklara yakalanma oranı arasında çok yüksek ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

Çiğ sütün doğal yapısında yer alan mikroorganizmalar laktik asit bakterileri ve laktik asit bakterisi olmayan mikroorganizmalar olarak temel iki gruba ayrılmaktadır. Bazı kişilerce ifade edildiği gibi bu mikroorganizmaların tamamının probiyotik olarak adlandırılması doğru değildir. Sütün doğal florasında yer alan ve probiyotik özelliklere sahip bazı bakteriler diğer süt mikroorganizmaları ile gelişimleri için gerekli olan besin maddelerine ulaşma konusunda rekabet içerisinde ve genelde bu rekabet ortamında başarısız olmaktadır.

Bazı yayın organlarında süt yerine yoğurt tüketimini önerildiğine de tanıklık ettik son dönemlerde. Bu iki süt ürünü birbiri ile karşılaştırılmayacak üstün özelliklere sahiptir. Kaldı ki, yoğurt üretirken de süte ısıtma işlemi uygulanması zorunluluğu (üstelik içme sütü teknolojisinde uygulanan 72-75 °C'de 15-30 saniye ısıtma işlemi uygulamasının çok üstünde bir ısıtma işlemi uygulanmaktadır, örneğin, 85-90 °C'de 5-30 dakika) bulunmaktadır.

Bu tip bilgileri topluma yayan kişilerin konu hakkında bilgi sahibi olması açısından şu çarpıcı bilginin sunulmasında yarar bulunmaktadır. Ülkemizde iyimser bir yaklaşım ile çiğ sütün mikroorganizma yükü 1 milyon adet bakteri/ ml'nin üzerindedir. Bu oranın AB normlarındaki karşılığı ise en fazla 100 bin adet bakteri/ml'dir. Sağım teknolo-

lojisinin yeterli olmadığı, kayıt dışı süt üretimin yaygın olduğu ve sağım sonrası hijyen konularının dikkate alınmadığı ülkemizde çiğ sütün üstünlüğünün vurgulanması veya süte alternatif süt ürünlerinin tüketiminin önerilmesi kabul edilemez bir yaklaşımdır. Hal-kımız bu mesajları çiğ süt tüketiminin zararsız olduğu şeklinde algılaması durumunda olabileceklerin boyutu tahminlerin ötesindedir.

**Sağım teknolojisinin yeterli olmadığı, kayıt dışı süt üretimin yaygın olduğu ve sağım sonrası hijyen konularının dikkate alınmadığı ülkemizde çiğ sütün üstünlüğünün vurgulanması veya süte alternatif süt ürünlerinin tüketiminin önerilmesi kabul edilemez bir yaklaşımdır.**

Bazı tıp doktorları homojenizasyon işlemi (süt şişesinin üzerinde kaymak birikiminin engellenmesi için uygulanan tamamen fiziksel bir uygulamadır) ile

sütün dayanımı arasında ilişki kurmaktadır. Homojenizasyon işlemi sırasında sütün yağ parçacıkları daha küçük boyutlara parçalanmakta, süt yağı süttün her yanına eşit olarak dağılmakta ve süt yağının sindirimi kolaylaşmaktadır. Bu arada kaymak bağlama süresi de uzadığından süt görsel çekicilik kazanmaktadır. Dolayısıyla homojenizasyon sütün besin değerine zarar verici bir uygulama değildir.

Son olarak, kamuoyunun doğru bilgilendirilmesi için medya organlarına büyük görev düştüğünü bir kez daha vurgulamakta yarar bulunmaktadır. Programlarda konuk olarak ağır-lanan bilim insanlarının bilimsel araştırma konuları ile dile getirdikleri konular arasında bir ilişkinin varlığı mutlaka aranmalıdır. Aksi takdirde iyi niyetle bile söylene verilen mesajların yanlış anlamalara yol açması kaçınılmazdır. Tüm dünyada çocukların gelişim dönemlerinde günde iki bardak süt içmeleri teşvik edilirken ve ülkemizde zaten yeterince yüksek olmayan süt tüketimini arttırmaya yönelik iyi niyetli çabalar hız kazanmışken bu tarz talihsiz açıklamalar amacını aşmaktadır. Bu bir anlamda kolu çıkan bir kişinin tıp doktorundan yardım almak yerine mahalle kırık/çıkıkçısına gitmesinin teşvik edilmesine benzer bir yaklaşımdır ve doğaldır ki her iki yaklaşım da bilimsel açıdan doğru değildir.





## Bal hakkında doğrular ve yanlışlar



**G**erek piyasada satılan gerekse son dönemlerde televizyonlarda reklamları yayınlanan kampanyalı balların sahte olması ile ilgili konu ülke gündemimizi bir süreden beri meşgul etmektedir. Gerek basında gerekse sosyal medyada yer alan pek çok farklı bilgi tüketicilerin bal konusunda aklını karıştırdığını söyleyebiliriz.

Bizler de bültenimizde bal konusunu gündeme getirerek siz okurlarımız ile "bal gerçeği" ile ilgili aklınızdaki sorulara cevap olabilecek bilgileri paylaşmak istedik

### Bal neden besleyicidir? Neden enerji verir?

Balın içerdiği vitaminler, enzimler, mineraller, aminoasitler ve vücut için gerekli yaşamsal değerlerde diğer pek çok elementler, balı şekerli ürünlerden ayırır. 100 gram balda, yaklaşık 304 kalori (kcal) vardır.

Öte yandan bal, antioksidan ve antibakteriyel özelliğiyle, vücudun direncini güçlendirir. Sağlığı korumaya yardımcı olur.

### Bal çeşitleri nelerdir?

Ballar kaynaklarına göre çiçek balı ve salgı balı olarak, elde ediliş şekillerine göre de petekli bal, süzme bal ve pres balı olarak sınıflandırılabilirler.

Çam balı, ülkemizin dünyaca ünlü salgı balı çeşididir.

### Niçin bal tüketmeliyiz?

Bal, besin değeri ve insan sağlığına

katkıları bakımından benzersiz bir doğal üründür.

### Gerçek bal sahtesinden duysal yöntemler ile ayırt edilebilir mi?

İster petek, ister süzme olsun, gerçek balı sahtesinden ayırmak, uzmanlar için bile son derece zordur. Kıvamına ya da rengine bakarak, koklayarak veya tadarak balın gerçeğini sahtesinden ayırt edemeyiz. Bir balın sahte olup olmadığını anlayanın en doğru yolu laboratuvar analizidir.

### Şeker şuruplarından bal elde edilebilir mi? Bu tür balların çiçek balları gibi besleyici değeri var mıdır?

Kovan yakınına konan şeker şuruplarının arılar tarafından bala dönüştürülmesi ile de petek bal elde edilebilir. Bu tür petek ballar çiçeklerin, bitkilerin, doğanın tadını, şifasını içermezler.

### Bal kristalleşiyorsa gerçektir diyebilir miyiz? Kristalleşen balı tüketmek zararlı mıdır?

Yaygın kanının aksine, gerçek bal bazen kristalleşir. Kristalleşme ile bal besin değerini kaybetmez, kristalleştiği hal ile de tüketilebilir. Sahte bal ise kristalleşmez; çünkü içinde doğal özler bulunmaz.

### Piyasada satılan ballarda yaşanan problemler nelerdir, tüketiciler olarak neler yapmalıyız?

Balla ilgili problemlerin başında, tüketiciyi aldatmaya yönelik uygulamalar (arının şeker şurubu ile beslenmesi,

bala çeşitli şeker şuruplarının doğru dan ilave edilmesi) ve bazı bal ambalajlayan firmaların teknik donanım ve bilgi eksikliği nedeniyle balın doğal yapısını ve özelliklerini bozabilecek işlem uygulamaları gelmektedir.

### Bal alırken nelere dikkat edilmelidir?

Aldığınız balın markasının yıllar içerisinde kendini kanıtlamış, güvenilir bir marka olmasına, üründe parti numarası, dolum tarihi, son kullanma tarihi, firma adı ve adresi, telefonu gibi ürün ve firma kimliğini açıkça belli eden ibarelerin bulunmasına ve kapakta garanti bandı olmasına dikkat edin.

### Balın Faydaları

Bal, vitamin, mineral, aminoasit ve enzimler gibi pek çok yaşamsal madde içermektedir.

Bitkilerin nektarlarından elde edildiği için, onların şifa veren pek çok özelliğini taşımaktadır.

Balın bağışıklık sistemini kuvvetlendirdiği, yara ve iltihapların iyileşmesinde olumlu etkiye sahip olduğu bilinmektedir.

Bal, yapısındaki tokoferol, askorbik asit, flavonoidler ve diğer fenolik maddeler nedeniyle antioksidatif etkiye sahiptir.

Yapılan araştırmalarda balın, mide-bağırsak sistemi üzerinde düzenleyici etki gösterdiği belirtilmiştir.

Cilt üzerindeki olumlu etkilerinden dolayı pek çok kozmetik ürünün içeriğinden de bulunmaktadır.

**Dedeman Holding  
İnsan Kaynakları Müdürü  
Mehmet Beşparmak:**

## “Sardunya deyince aklımıza, kalite, hızlı geri dönüş ve güleryüz gelir”

Bu sayımızda, Dedeman Holding İK Müdürü Mehmet Beşparmak ile, Dedeman projesini, sektörü ve Sardunya’yı konuştuk...



### **Mehmet Bey öncelikle kendinizden bize sözeder misiniz, sizi tanıyabilir miyiz?**

1974 İstanbul doğumluyum. Ortaokul ve liseyi Haydarpaşa Lisesinde İstanbul’da okudum, sonra Kütahya’da Dumlupınar Üniversitesi Fizik bölümünü bitirdim. İstanbul’da bir insan kaynakları firmasında çalışmaya başlayarak iş hayatına atıldım. Önce seçme ve yerleştirme, sonra eğitim konularına eğildim ve süreç içinde bu konuda aldığım eğitimler sonucunda tamamen İK konusuna yoğunlaştım. Bu konuda eğitimimi tamalamak üzere ODTÜ İşletme Bölümünde, İnsan Kaynakları Yönetimi hususunda master seviyesinde eğitim aldım. Halen de güncel eğitimlere katılarak kişisel gelişimime önem vermekteyim. Hayatımda düstur edinmiş olduğum bir kaç sözden biri olan sözü değerli önderimiz Mustafa Kemal Atatürk şöye demiştir; “Dünyada her şey için, uygarlık için, yaşam için, başarı için en hakiki mürşit ilimdir, fendir. İlim ve fen haricinde mürşit aramak gaflettir, cehalettir, delalettir.” Farklı şirketlerde çeşitli görevlerde çalıştım ancak, profesyonel bir İnsan Kaynakları Yöneticisi olarak, çalışmaya Boyner’de başladım, Boyner Şaşkınbakkal Mağazasında, daha sonrasında ise YKM Cevahir Mağazasında devam ettim. Parakende sektöründe haftasonu çalışma olduğu için sektör değiştirmeye karar verdim ve bir arayışa başladım. Tam o sıralarda Dedeman’ın bir ilanına başvuru-

da bulunmuştum. Kendileri ile görüşmelerimiz olumlu şekilde gelişti ve sonrasında Dedeman’da çalışmaya başladım. İlk olarak DECAR Oto Kiralama şirketinde İnsan Kaynakları ve İdari İşler Müdürü olarak başladığım süreç içinde grubun farklı şirketlerinde İnsan Kaynakları olarak çalıştıktan sonra, Dedeman Holding İK’ya geçtim ve Dedeman Holding İK Müdürü olarak çalışmaya devam ediyorum. Ocak ayından itibaren Dedeman Madencilik İnsan Kaynakları Müdürlüğü de tarafıma verilmiştir. Evliyim ve 4 yaşında bir oğlum var.

### **Sardunya ile tanışmanız nasıl oldu, neden Sardunya’yı tercih ettiniz?**

Geçmişte yemeğimizi otel bünyesinde kendimiz pişiriyorduk. 5-6 kişiden oluşan bir ekip bu işi yapıyordu. Ancak ne personel bu yemeklerden memnundu ne de maliyetler açısından bu durum sürdürülebilir değildi. O zamanki rakamlar, Sardunya’nın bugünkü rakamlarından yüksek idi. Bu konudaki şikayetleri ve piyasadan topladığım teklifleri koltuğumun altına alarak direktörümün kapısını çaldım. Ben elma ile elmayı toplamak için ve piyasadan aldığım teklifleri ortaklaştırabilmek için bir excel tablosu ile ne istediğimi firmalara ilettim ve ona göre teklif topladım. Direktörümüne sorunu ilettiğimde “Ne yapmayı planlıyorsun? dedi” Koltuğumun altındaki çözüm önerimin bulunduğu dosyayı kendisine sundum ve onayını aldım.

Bundan sonra en uygun teklifli veren Sardunya hakkında titiz bir araştırma yapmaya başladım. Aldığım olumlu görüşlere dayanarak Sardunya yetkililerini görüşmeye çağırdım. 15 gün süremiz vardı ve bu sürede gerekli olan düzenlemeler yapıldı ve hizmet başladı. Sardunya’dan gelen yemekleri personelimiz çok beğenmişti. Ancak 1 ay geçince diğer şirketlerimde de farklı catering firmalarında yaşamış olduğum sorun karşıma geldi. “İlk bir ay süper yemek yaptılar ancak bozmaya başladılar.” Mesai arkadaşlarımdan fark etmediği tek şey vardı o da damaklarının Sardunya yemeklerine alışmaya başladığı ve artık lezzet olağan gelmeye başlamıştı. Diğer sorun ise hep aynı yemekler geliyor demeye başladılar. Onun çözümü ise daha basitti. Şikayet edenleri şikayet edilen konunun bir parçası haline getirmekti. Süreç içinde oluşan şikayetleri de, şikayet edenleri menü seçmeye davet ederek aşttık. Herkesi süreç dahil ettiğimiz için şikayetler ortadan kalktı. Aslında burada biraz Dedeman’dan da söz etmek gerekir. Temeli 1900’lerde atılan Dedeman Topluluğu, bugün kendi içinde sürekli büyüyen, gelişen bir grup olarak Madencilik, Turizm ve Gayrimenkul dallarını ana iş kolu olarak görüp faaliyetlerini yaklaşık 3.400 çalışanıyla sürdürmektedir. Dedeman Holding, girişimci ve öncü karakterini, köklü geçmişi içinde mal varlığına, insan kaynaklarına, yönetim ve bilgi sistemlerine yapmış olduğu yatırımları-



nı, ülkemizin geleceğini şekillendirecek en önemli kaynakları olarak görmektedir. Dedeman Topluluğu; sürekli kendini geliştirerek, toplumsal değerlere bağlılığı ve çevreye olan saygısıyla Türkiye'nin gelişimine katkılarını sürdürmektedir. Topluluk, araştırma-geliştirme ve teknolojiye önem vererek, faaliyette bulunduğu ana sektörlerde kurumsal kültürüne bağlı, etik değerlere sahip, yetenekli ve eğitimli insan gücü ile lider konumunu sürdürmeyi hedeflemekte ve uluslararası bir marka olma yolunda hızla ilerlemektedir.

Kurulduğu günden bu yana faaliyetlerini tüm ülke geneline yaymaya özen gösteren Dedeman Topluluğu, sosyal alandaki faaliyetlerini de bu ilke ışığında yapılandırarak birçok okul, yurt, hastane ve lojmanın yapımına öncülük etmiştir.

Dedeman Topluluğu'nun sosyal sorumluluklarında da söz etmeden geçemeyeceğiz;

Dedeman Topluluğu, topluma olan borcunun en azından küçük bir kısmını ödeyebilmek için, Türkiye'nin birçok bölgesine eğitim ve sağlık konularında yatırımlar gerçekleştirmiştir.

Topluluk ayrıca birçok sosyal amaçlı dernek ve vakfın kuruculuğunu yapmış, çeşitli hayır kurumlarına katkıda bulunmuştur. Kurmuş olduğu vakıf ve önderliğini yapmış olduğu en önemli projelerin başında gelenleri birer cümle ile anlatmak gerekirse; Umut Vakfı; Yurtiçinde ve yurtdışında faaliyetleri ile dikkat çeken Umut Vakfı, geleceğin garantisi olan gençlerimizi hukukun üstünlüğünü benimsemiş, çevreye ve insanlığa duyarlı, uyuşmazlıkların çözümünde barışçıl yolları yeğleyen, yurttaş olma bilincine sahip bireyler olarak yetiştirmek amacıyla kurulmuştur.

Yarına Bir Değer Bırak Projesi; Dedeman Topluluğu kurucusu Sayın Mehmet Kemal Dedeman anısına Araştırma ve Geliştirme Proje Yarışması yapılmaktadır. 2004 yılının ilk kez hayata geçirilen bu proje yarışması, Dedeman Topluluğu kurucusu Mehmet Kemal Dedeman'ı misyon ve hedefleri doğrultusunda anarken, ülkemiz madencilik ve turizm sektörlerinin gelişimine katkıda bulunmak ve özgün, uygulanabilir fikirlerin yaratılmasını teşvik etmek amacıyla her yıl iki dalda düzenlenmektedir.

**Bu güne dönersek, şikayetleri , sürece personeli katarak aştığınızı söylediniz. Bu memnuniyeti düzenli olarak kontrol altında tuttuğunuz, ölçülediğiniz bir yönteminiz var mı?**

Bizim içimizde "dedemanbiz" adında bir intranet ağıımız var. Biraz önce Dedeman'ın İnsan Kaynağına ve Bilgi Teknolojilerine yatırım yaptığından söz etmiş-

tim. Tüm süreç yönetimi ve organizasyonel gelişim buradan takip edildiği için de şirket içerisindeki otokontrolü çok daha rahat sağlamış oluyoruz. Dedeman.biz portalımızdan grup içerisindeki tüm duyuru ve haberler yayınlanır. Çeşitli anketler yapılır ve bunlar değerlendirilir. Bu anketler vasıtasıyla personel memnuniyetini her konuda ölçeriz. Memnuniyet ve/veya memnuniyetsizlik durumunu değerlendiririz. Personel memnuniyetinde her ne kadar olursa olsun aşağı düşme gördüğümüzde hemen toplantı yaparız ve aksayan yönleri gidermek için tedbirler alırız. Örneğin Sardunya hizmetleri hakkında bir olumsuz durum hasıl olmuş ise hemen Sardunya'nın yöneticileri ile bir toplantı düzenleriz. Bu toplantılar neticesinde hemen harekete geçerek bir hareket planı çizeriz. Düşen memnuniyet tablosunu özel günler ve motivasyona yönelik bir kaç ek ikram ile destekleyen vb. motivasyon araçları ile memnuniyeti yine yukarılara taşıyoruz. Amaç tamamen rutini bozmak. Diğer bir ifade ile kişilerin damağında oluşan monotonluğu bozmak.

**Gördüğümüz kadarıyla sizin Sardunya personeli ile de sıcak bir diyalogunuz var. Bu konuda neler söylersiniz?**

Şuan mevcut yemekhanemizde bir Dedeman Personeli olmak üzere 4 personel görev yapmaktadır. Sardunya personeli ile iyi bir ekip olduk. Karşılıklı saygı ve sevgi anlayışı ile işlerimizi yürütüyoruz. Ben dikkate eden bir yönetici değilim. Her kişinin bir bakış açısı vardır ve ben onları dinlemeyi severim. Çünkü çalışan her kişinin bir pratik fikri vardır. Proje de çalışan her personelin fikirleri ve davranışlarından kendimi sorumlu hissettiğimi, böyle hissettiğim için de bir ekip olduğumuzu onlara hissettirdiğimi sanıyorum. Onlarla da bu uyum içinde sevgi ve saygı çerçevesinde, birbirimizi kırmadan, incitmeden yürütüyoruz. Pratik çözümler bulmak adına bundan altı ay önce çok sık bir araya geldik. Mevcut binamız tadilata girecekti ve bizim yeni bir yemek yeme alanı bulmamız gerekiyordu. Ancak bulduğumuz çözüm aynı zaman da Sardunya'nın da rahatça hizmetine devam edebileceği bir yer olmalıydı. Aksi halde taşıma yemek işi bitecek ve her personele yemek fişi vererek başının çaresine bakılması söylenecekti. Yemek fişinin verilmesi hem maliyetli hem de benim personel için hiç istemediğim bir durumdu.

Asıl binamız tadilata girince yer sorunu ortaya çıktı ve ticket dağıtım önerileri gelmeye başladı. Ben baktım bu bölgede yemek olanakları sınırlı ve ayrıca vereceğiniz rakam onların yeterli yemek yemele-

rini sağlamayacak. Personel yemek için bu sefer daha da çok uzaklaşacak. Personel memnuniyeti azalacak ve motivasyon düşecek. En önemlisi de personel yemek için dışarı çıktığında çok fazla zaman kaybı oluyor, olacak. Saat 12:00-14:00 arasında 45 dak. Yemek zamanı olmasına rağmen, yemek saatini 2 saat olarak kullanarak personel kayıplara karışıyor. Bunu önlemek için personeli bir arada tutmak gerekiyor.

Bu süreçte yer arayışına girdim. Yandaki binada bizim kiracımız olan Hüsrev lokantası var. Gayrimenkul şirketimizin İdari İşler Şefi ile üstkatını kullanabilir miyiz diye Sayın Abdullah Hüsrev ile görüşmeler yaptık. Sonunda kendileri mevcut düzeni bozmayacak şekilde kullanabileceğimizi söyledi hatta bizim rahat etmemiz için bazı yatırımlar bile yaptı. Abdullah Bey ile gerekli olan görüşmeleri yaptıktan sonra tüm bu süreci direktörümle paylaştım. Gerekli olan onayları aldıktan sonra Sardunya ile görüştüm. Sardunya içinde bir sorun olmayacağını öğrendikten sonra Hüsrev lokantasının üst katını yeniden düzenleyerek orada personele yemek vermeye başladık. Aralık ayından beri de oradayız. Bu konuda Sardunya da gerekli özveri ile desteği verdi ve bir lokantanın üst katını yemek hizmeti için personelimize tahsis etmiş olduk.

**Sardunya'dan kaç kişilik hizmet alıyorsunuz?**

Hergün 150 kişilik yemek alıyoruz. Günlük ortalama yemek yiyen sayısını tespit ederek bu rakamı bulduk. Başlangıçta menü seçmeli olduğu için personel ya tatlı ya da meyveyi seçmeli olarak yemek durumundaydı. Sizlerde bilirsiniz ki yasak ve/veya sınırladığınız her şey her zaman çekici gelir. Biz Sardunya ile konuşarak bu sınırlamayı kaldırdık, şimdi personel hem meyve hem de tatlı alabiliyor ve yetiyor da artıyor bile.

**Sardunya'yı bir kaç cümle ile ifade etmek isterseniz neler söylersiniz?**

Sardunya'yı üç kelime ile ifade edebiliriz: Kalite, hızlı geri dönüş ve güler yüz. Kalite tabii ki hijyeni de içeriyor, tüm malzemenin taze ve kontrolden geçmiş olması, hijyenik koşullarda pişirilmesi ve servis edilmesi çok önemli. Ayrıca sorun yaşadığımızda mutlaka gün içinde geri dönüş alırız ve tüm Sardunya çalışanları hizmet esnasında güler yüzlilerini eksik etmezler.

**Mehmet Bey bize zaman ayırdığınız için çok teşekkür ederiz.**

Ben de bu keyifli sohbet için sizlere teşekkür ederim.



## Teknik Performans Toplantısı ile 2011 yılını değerlendirdik



**M**art ayında "2011 yılında neler yaptık, neredeyiz, 2012 yılında neler yapmalı, nerede olmalıyız" temalı Teknik Performans Toplantımızı Üst yönetim, Departman ve Operasyon Yöneticilerimizin katılımı ile gerçekleştirdik.

Şirketimizin yol haritası olarak gördüğümüz misyon ve vizyonumuza paralel olarak tüm departman ve birimlerimiz tarafından belirlenen "departman misyon - vizyonları" paylaştık.

Sektörün kalite liderliğini sürdürme misyonumuz doğrultusunda yaptığımız çalışmalarını değerlendirerek 2012 yılı için yapılacak çalışmalarımızı planladık.

Yıl içerisinde gerçekleştirilen kurum kültürü anket çalışmaları ile ilgili so-

nuşlar yöneticilerimizle paylaşarak kurum kültürümüz hakkında bilgilendirme yaptık. Biz Sardunya'lılar kültürünün yerleşik olduğu bir yapıda olduğumuzu ve başarılarımızı bunun perçinlediği sonucuna vardık

Müşterilerimize farkındalık yaratan hizmet sunabilmek için "yenilikçi yaklaşımı" 2012 yılında öncelik vermemiz gereken değer olarak kabul ettik.

Ayrıca toplantı sonrasında yılın departmanı ve başarılı mutfaklarına ödülleri verildi.

Sardunya ailesi olarak bir araya geldiğimiz bu gözden geçirme toplantılarımız ile performans ve moral motivasyonumuzu üst düzeye taşımaya amaçlamaktayız.



## Geleneksel hala getirdiğimiz İş Sağlığı ve Güvenliği Kongremizin 3.sünü Mart ayında düzenledik



Sardunya ailesi olarak her yıl İSG kurumumuz tarafından düzenlenen kongremizi 17 Mart 2012 tarihinde Hadımköy ve Ümraniye temsilcilerimizle buluşarak gerçekleştirdik. Her yıl farklı konularla İSG ve Yangın temsilcilerimizin karşısına çıktığımız kongremizde bu yılın konusunu "İş Sağlığı ve Güvenliğinin Önemi" olarak belirledik.

Bununla yola çıkarak İSG Danışmanımız Sayın İrfan ŞAŞMAZ "İSG'nin kurumlar ve bireyler açısından öneminden bahsederken alınması gerekli tedbirleri örneklerle paylaşarak kurum ve

insan sağlığının önemini" bir kez daha vurguladı.

Yangın Danışmanımız Sayın Hikmet AKIN "Küçük bir yangının gerekli tedbirler alınmadığında büyük bir yangına, can ve mal kaybına neden olabileceğini belirterek, gerekli tedbirlerin alınması ve uygulanmasının öneminden bahsetti.

İcra Kurulu Üyemiz Sayın Atilla TOPUZDAĞ kongrede yaptığı konuşmasında her geçen yıl kongremizin amacına daha çok ulaştığını belirterek can sağlığının her şeyden önce geldiğini vurgulamıştır.

Geçen yıl katılan temsilcilerimizden alınan değerli önerilerin sonuçları paylaşarak, bir sonraki seneye tekrar fikirleri ile destek olmaları için öneri formu dağıtıldı ve geçen yılda olduğu gibi çok güzel önerilerle döndüklerini gördük.

2011 yılında yaptıklarımızı da gözden geçirdiğimiz kongremizde hem kurumumuz hem de temsilcilerimiz açısından çok faydalı geçtiğini görmekteyiz. Her yıl büyük bir kadro ile bir araya geldiğimiz geleneksel günümüzü sonraki senelerde de devam ettirmeyi hedefliyoruz.





## Gururluyuz, Yönetim Sistemleri denetimlerini başarıyla tamamladık!

**16 - 19 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen denetim ile Gıda Güvenliği, Müşteri Memnuniyeti, Çevre ve İş Güvenliği ve İşçi Sağlığı ve Kalite Yönetim Sistemlerimizin belge devamlılığına karar verildi.**

Kalabalık bir denetim ekibi tarafından gerçekleştirilen denetimler sonucunda; tüm yönetim sistemlerimizin başarıyla uygulandığı belirtilerek SEKTÖR KALİTE LİDERLİĞİNİ devam ettirdiğimizin altı çizildi.

Denetçilerimiz Sardunya Ailesi'nin ; ekip olabilmek, sistemlerin tüm Sardunya çalışanlarınca sahiplenmiş ve uygulanıyor olması, kayıda dayalı kontrol sisteminin güçlü olması durumlarını en başarılı olduğumuz alanlar olarak vurgulandı.

Tüm Sardunya çalışanları gerçekleştirilen Yönetim Sistemleri denetimlerimizi; iyileştirme, geliştirme için birer eğitim fırsatı olarak benimser. Bu düşüncemizden hareketle bu sene de gerçekleştirilen denetimler de her yıl olduğu gibi yönetim sistemlerimizin gelişmesine katkıda bulundu.

Siz müşterilerimizin kalite beklentilerinin üzerinde hizmet ve ürünler sunmak amacıyla Sardunya ailesi olarak kalite çalışmalarımız devam edecektir.



TSE denetçimiz Arzu Hanım'a İnsan Kaynakları ve Eğitim Departmanımızda çalışanlarımızın işe alım ve eğitim süreçlerine ilişkin planlama ve uygulamalarımız anlatıldı.



Ostim Ankara merkez mutfağımızda Hijyen Kalite Müdürümüz Özgül AÇICI denetçimiz Çağlar Hanıma depolama sıcaklık kontrollerimiz ve takibi ile ilgili bilgi verdi.



Ümraniye Merkez Mutfak proje Yöneticimiz Hilmi ULUTAŞ denetçimiz Nihal Hanıma depolama kurallarımız ile ilgili bilgilendirme yaptı.



Denetim sonunda gerçekleştirilen toplantıda başarmanın gururu ile yeni bilgiler elde etmenin sevincini yaşadık.



## 23 Nisan'ımızı geleceğin Sardunya'lılarıyla kutladık

### Kutlu olsun... 23 Nisan'ımızı geleceğin Sardunya'lılarıyla kutladık.

**B**u yıl ilkini düzenlediğimiz organizasyonda çocuklarımıza 23 Nisan'ı yaşatmak istedik. Ancak gördük ki çocuklarımız bizlere yaşattı 23 Nisanı. Öyle sahiplenmişler, öyle sevmişler ki Ata'larının hediyesini! Her yaş grubu miniğimiz 23 nisan şiirlerini okuyup bayraklarını salladılar, şarkılar söylediler.

Biz büyükler mi? Çocuklarımızla daha da şendik. Çocuklardan daha da şendik.

Bu anlamlı günlerini onlara tüm renkleriyle yaşatmak içinde her türlü hazırlığımız tam idi. Tüm kadro çok özenle hazırlanmıştı.

Bunun yanında doğayla iç içe olmanın huzurunu yaşayan ebeveynlerin keyifle sohbet edebildiği, çocukların doyasıya eğlendiği bu özel gün bu sevince ortak olan herkesin hafızasından hiç silinmeyecek.



# “MUTFAKTAKİ PROFESYONEL”

2001 YILINDA GENÇ, TECRÜBELİ VE DİNAMİK BİR KADROYLA KURULAN SELİNOKS MUTFAK, KURULDUĞU GÜNDEN BERİ ENDÜSTRİYEL MUTFAK SEKTÖRÜNDE; PROJE, İMALAT, SERVİS, MONTAJ, BAKIM VE SATIŞ SONRASI SERVİS DEPARTMANLARIYLA KUSURSUZ HİZMET VERMEYE DEVAM ETMEKTEDİR.

İMALATLARINDA MÜŞTERİLERİNİ KUSURSUZ MEMNUN ETMEK İÇİN GECE GÜNDÜZ ÇALIŞAN FİRMAMIZ, YENİ TASARIMLARIYLA AVRUPA'DAKİ RAKİPLERİYLE YARIŞMAKTADIR. SELİNOKS, MÜŞTERİLERİNİ DE AİLEDEN BİRİ OLARAK GÖRÜP, ONLARIN BAŞARILARINA KATKIDA BULUNMAKTA VE GEREKTİĞİNDE HEM YURTİÇİ HEMDE YURTDIŞI PROJELERİYLE ONLARIN YANINDA OLMAKTADIR.

YENİLİKLERE AÇIK BİR ŞEKİLDE HİZMET KALİTESİNİ HER GEÇEN GÜN GELİŞTİRMİYİ İLKE EDİNER SELİNOKS MUTFAK, %100 KALİTE VE %100 MÜŞTERİ MEMNUNİYETİ MİSYONUNDAN ASLA VAZGEÇMEYECEKTİR. SELİNOKS MUTFAK AYNI ZAMANDA BİR TUSİD ÜYESİDİR.

ADRES : TAŞOCAĞI CAD. SÖĞÜT SOK. NO: 35 / 1  
KAĞITHANE - İSTANBUL - TÜRKİYE  
TEL : 0212 296 29 32  
FAX : 0212 296 59 88  
E-MAIL: INFO@SELINOKSMUTFAK.COM

**selinoks**

WWW.SELINOKSMUTFAK.COM





### 3. Gıda Güvenliği Kongresi Mayıs ayında İstanbul'da yapıldı

3. Gıda Güvenliği Kongresi 3 – 4 Mayıs tarihlerinde İstanbul Harbiye Askeri müzede yaklaşık 650 kişinin katılımıyla gerçekleştirildi. Uluslararası Gıda Koruma Birliği (IAFP - International Association for Food Protection) işbirliği ve Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı desteği ile gerçekleştirilen kongrede gıda güvenliği ve teknolojisi ile ilgili birçok güncel konu ele alındı.

2 gün süren kongrenin ardından yayınlanan sonuç bildirgesinde ana tema olarak "Gıda Güvenliğinin sağlanabilmesi için bağımsız otorite oluşturulması" gerektiği vurgulanmıştır. Bildirgede yer alan bazı maddeler aşağıda belirtilmiştir.

- Son yıllarda halkı yanlış yönlendiren bilgi kirliliği mevcuttur. Bu durum tüketiciyi yanıltarak risk algısını gerçek risklerden uzaklaştırmaktadır. Bu durumun önlenmesi için acilen;  
- Risk iletişiminde güven sağlayacak bağımsız bir otoritenin oluşturulması,  
- Risk iletişimi stratejilerinin ilgili kamu kurumları, üniversiteler-bilim insanları, sektör temsilcileri, Sivil Toplum Örgütleri, Meslek Odaları gibi tüm taraflarla birlikte belirlenmesi gerekmektedir.
- Risk değerlendirmesi gıda güvenliğinin en temel kavramlarından biridir. Bu konuda AB'deki EFSA gibi bağımsız, şeffaf bir risk değerlendirme otoritesi kurulmalıdır.
- Mevzuat oluşturma çalışmalarında konuyla ilişkili paydaşlardan alınan görüşler göz ardı edilmemelidir; yansıyan sorunların algılanması ve katılımcılığın sağlanması konusunda çaba sarf edilmelidir.

• Gıda denetimlerinin etkin ve gereği gibi yürütülmesi sağlanmalı; bu amaçla altyapı eksiklikleri giderilmeli ve eleman eksikliği uygun nitelikte personel alımı ile kapatılmalıdır.

• Gıda denetimlerinde taklit ve taşıyıcı yapan firmaların ve güvenli olmayan gıdaların teşhiri-ne yönelik çalışma başlatılması olumlu bir gelişmedir, ancak bu konuda izlenen yolda belirsizlikler mevcuttur.

Bilgi paylaşımının sistematizasyonunun belirlenmesi tüketicinin doğru bilgilendirilmesi için önemlidir.

Gıda işletmeciliği kural-lara uygun olarak yapan firmaların da kamuoyunca bilinmesi sağlanmalıdır.

- Tüketicinin kayıtlı ürünlere ilgisinin artırılması hedeflenmelidir. Kayıt ve onay alan firmaların web den duyurulmasına bir an önce başlanmalıdır.
- KOBİ'lerin gıda güvenliği konusunda bilgi eksikliğinin giderilmesi ve bu işletmelerde üretilen ürünlerin güvenilirliğinin sağlanması gerekmektedir. Yeni gıda mevzuatımızın gıda sektörü tarafından uygulanabilmesi için KOBİ'lerin uygun finansal teşvik programlarının devlet tarafından uygulamaya geçirilmesi tüketici sağlığının korunması ve Türk gıda ürünlerinin markalaşıp yurtdışında yaygınlaşması açısından çok önemlidir.

**3. Gıda Güvenliği Kongresi**

**3 - 4 Mayıs 2012**  
Harbiye Askeri Müze ve Kültür Sitesi

[www.gidaguvenglikongresi.org](http://www.gidaguvenglikongresi.org)

**Paydaşlar**

**Destekleyen Kurumlar**

**Kongre Sekreteryası**

Mehmet ERİN  
Hesap Anasayfası, Dürüst ve Etik  
Hesap Anasayfası  
Kongre / İstanbul / TÜRKİYE

**Teknik Sekreteryası**

Burcu KANAN ÖZDİCİ  
Kongre Anasayfası, Dürüst ve Etik  
Hesap Anasayfası  
Kongre / İstanbul / TÜRKİYE

- Gıda işletmelerinde zorunlu olan HACCP sisteminin gereği gibi işlemesi sağlanamamıştır. HACCP belgeleri ticarete konu olur hale gelmiştir. Sorunu önlemeye yönelik gereken önlemler bir an önce alınmalı, HACCP konusunda sektörel rehberler hazırlanmalı ve Bakanlığın HACCP denetimlerini de yapabilmesi sağlanmalıdır. Hijyen Kılavuzlarının hayata geçmesi yönünde çalışmalar yapılmalıdır.
- Gıda işletmelerinin henüz kurulmadan önce, tasarım aşamasında hijyenik dizayn ve gıda üretimine uygunluk anlamında proje onayına tabi olması sağlanmalıdır.







## Zeytin bütün ağaçların ilkidir, zeytinyağı yaşam iksiridir



**G**eçen Mart ayında İstanbul'da Yemek Sanatları Merkezi'nde (YESAM) Kültür ve Turizm Bakanlığı tarafından, Bakan Ertuğrul Günay'ın katılımıyla bir zeytinyağı çalıştayı düzenlendi. Ardından da Nisan ayında İzmir'de ülkemizin en büyük zeytin ve zeytinyağı fuarı Olivtech açıldı. Bakan Günay'ın da dediği gibi, "Zeytin dinler tarafından kutsanmış bir üründür. Bir ürün durup dururken dinler tarafından kutsanmaz ya da medeniyetlerin simgesi haline gelmez. Çünkü dinler tarafından kutsanan ürünler, zeytin, üzüm, incir birer bereket ve şifa kaynağıdır."

**Meyvesinden yararlanıyoruz, yağından bir şifa kaynağı olarak yararlanıyoruz. Çekirdeğinden süs eşyası yaratıyoruz. Bütünüyle ağacıyla meyvesiyle bir bereket kaynağı olan önemli bir ağaç**

Meyvesinden yararlanıyoruz, yağından bir şifa kaynağı olarak yararlanıyoruz. Çekirdeğinden süs eşyası yaratıyoruz. Bütünüyle ağacıyla meyvesiyle bir be-

reket kaynağı olan önemli bir ağaç... Ülkemiz de zeytinin anavatanı. Bizim ülkemizde de yüz binlerce aile milyonlarca insan geçimini zeytin sayesinde kazanıyor. Sofralık zeytin konusunda da Türkiye önemli bir yerde, dünyada sofralık zeytini en çok biz tüketiyoruz. Ama bizim sofralık zeytinden çok zeytinyağı konusunda yapmamamız gereken çok şey var. Zeytinyağlı yemekler adı altında sunulan yemekler dışında bir bütün Türk mutfağında da zeytinyağının kullanılmak ve kullanılmak tüketimi artırır. Pilavdan, kuru fasulyeye, kekten, baklavaya kadar bütün yemek ve tatlılarda zeytinyağı kullanmak mümkündür. İstanbul'da beş yıldızlı otellerde dahi tüketilen zeytinyağının miktarı halen çok düşüktür. Kaliteli ürünlerin bu otellerde ön plana çıkması gerekmektedir.

### Faydaları say say bitmez

Her zaman yazıyoruz, söylüyoruz, zeytinyağının sağlık unsuru yanında gastronomi açısından önemi vurgulanmalıdır. Çünkü; Zeytinyağının Akdeniz Diyeti kapsamında veya başka bir kapsamda, insan beslenmesinde yer alması sağlıklı bir nesil oluşumu için büyük önem taşımaktadır.

Sağlıklı bir neslin elde etmek için zeytinyağı tüketimi teşvik edilmeli, hatta tüketici sübvansede edilmelidir. Tekli doy-

mamış yağ asidi olan Oleik Asit açısından zengin olan zeytinyağının riviera tipleri dahi, sahip oldukları yağ asidi kompozisyonu nedeniyle insan beslenmesinde tohum yağlarına göre üstünlüğü bulunmaktadır. Ancak doğal veya doğal sızma zeytinyağları bu özelliklerinin yanında içerdikleri fitosteroller ve fenolik maddeler nedeniyle insan sağlığına önemli katkılar (antioksidant, antienflamatuar, antikanser, antiaging, antibakteriyel, antiviral, kolesterol seviyesini düşürücü, kolesterol emilimini azaltıcı, ülser riskini azaltıcı gibi) sağlamaktadır.

'Olivtech' fuarında dinlediğim, bir bölümünü de yönettiğim panellerde edindiğim bilgilerden sonra, "zeytinyağının kesinleşmiş yararlarını" şöyle sıralayabilirim:

- Zeytinyağı bazı hastalıkların oluşmasına engel olmakta, bazı hastalıkların gelişimini de yavaşlatmaktadır.
- Zeytinyağının 'Biyolojik Önemi'ne dikkat: Zeytinyağı hücre zar geçirgenliğini ve dolayısıyla insülin duyarlılığını artırır.
- Açlık genini uyarak uzun yaşamı destekler.
- Damar sertliğine bağlı hastalıklara karşı koruyucu, kan basıncının kontrolünü kolaylaştırıcıdır; bağışıklık sisteminin güçlenmesine de yardımcıdır.
- Zararlı (LDL) kolesterolü ve

Trigliseriti düşürür; yararlı kolesterolü (HDL) artırır.

- Romatizmal hastalıklara iyi gelir, ağrıyı azaltır.
- Bağırsak ve meme kanserine karşı koruyucudur.
- Ülser gelişimini yavaşlatır.
- Radyasyon/güneş etkisini azaltır.
- Düşük omega 6/omega 3 çoklu doymamış yağ asidi oranına ve yüksek omega 9 tekli doymamış yağ asidi seviyesine sahiptir. Yani gençlik iksiridir.

Ben bıkmadan usanmadan yinelemek-te yarar görüyorum: Sağlıklı yaşam için hayatın her döneminde, herkes için; annenin doğuma hazırlanması sırasında, süt çocukluğunda, bebeklikten ergenliğe geçerken, gençlikte, olgunlukta ve yaşlılıkta "şişmanlamadan, iyi zeytinyağı tüketmeliyiz."

#### **Zeytin ve zeytinyağında geleceğe bakış**

Bunlar iyi hoş da işin bir de ekonomisi var: Ülkemizde zeytin ağacı sayımız artarken, kaliteye bağlı olarak markalı üretim ve ihracatımız da artmaktadır. Ama yerel çeşitlerimiz ve lezzetlerimizi ön plana çıkaracak şekilde üretime geçmemiz gerekmektedir. Natürel sofralık zeytinimizi ön plana çıkaracak ve bunun doğallığını vurgulayacak bir pazarlamayı hedeflemeliyiz.

Natürel sofralık zeytinde tek çeşide bağımlı kalmamak ve mevcut zeytin çeşitlerimizi kullanarak çeşitlendirmemiz gerekmektedir. Natürel sofralık zeytinimizde ambalaj ve markalaşmaya önem vermemiz ve otel ve restoranlarda da bunun marka ile sunulması kalitemizin korunması açısından önemlidir.

Zeytinyağı Çalıştayı'nda Dr. Mücahit Taha Özkaya Hocamızın kaleme aldığı bildirgede yer alan şu görüşler fevkalade önem taşımaktadır: Sabah kahvaltısında tükettiğimiz natürel siyah sofralık zeytinimizi ve natürel sızma zeytinyağımızı "Turkish Breakfast" tarzında otellerde sunmamız tüketim açısından büyük bir önem taşır. Zeytin ve zeytinyağımızı yerli ve yabancı turistlerin hediyeye emtiası olarak kullanabilmesi büyük önem taşır. Türk zeytini ve Türk zeytinyağı adı altına bir imajın oluşabilmesi için kaliteli üretim ve bunun otel ve restoranlar dahil her ortamda kullanılması ile mümkündür.

Kaliteli bir üretim için üreticinin desteklenmesi ve üretim maliyetlerinin düşürülmesi için gerekli desteklemelerin yapılması gereklidir. Dış pazarda marka oluşturmak için önce iç pazarda marka olmak gerekmektedir. İç tüketimin artırılması için turizm sektörünün büyük bir katkısı vardır. Bunun çok iyi değerlendirilmesi gerekir. Zeytinyağının yöresel çeşitlerin özelliklerinin ön plana çıkarılarak (Coğrafi İşaret) tanıtılması ve pazarlanması gerekmektedir.

**Kaliteli bir üretim için üreticinin desteklenmesi ve üretim maliyetlerinin düşürülmesi için gerekli desteklemelerin yapılması gereklidir. Dış pazarda marka oluşturmak için önce iç pazarda marka olmak gerekmektedir**

Zeytinyağının markalaşması için uluslararası yarışmalarda ödül alacak kalitede butik üretimin teşvik edilmesi gerekir. Zeytin ve zeytinyağında üretimden tüketime kadar bütün safhalarda sektörün bir bütün halinde hareket etmesi elzemdir. Uluslararası yarışmalarda temsil edilen örnek sayısının fazla ve kaliteli olması Türk zeytinyağının

tanıtımında katkı sağlayacaktır.

"Riviera" zeytinyağı genel olarak sağlıklıdır olgusunun silinmesi için medya oluştururken üreticinin de rafine zeytinyağı üretiminde sakınmasının temin edilmesi lazımdır. Sızma zeytinyağı elde etmek yerine rafine zeytinyağı üretmek milli servete ziyandır. Bir miktar (%20-25) rafine kabul edilebilir sınırsız da bugünkü durum %50 değer kaybıdır. Buna en önemli sebep primin kalite ayırımı yapmamasıdır. Unutmayın zeytin; bütün ağaçların ilkidir.

*Kaynak: FoodinLife Gastronomi Yayınları*





## Sardunya'da yoğun bir eğitim dönemi yaşıyoruz

Sardunya'da eğitimler; planlandığı şekilde ve güncel ihtiyaçları da dikkate alarak düzenli bir şekilde devam ediyor. Katılanlar yeni birşeyler öğrenmenin şevk ve coşkusunu yaşıyor.

Sardunya'ya iş başvurusunda bulunan yönetici adaylarıyla yaptığımız mülakatlarda "Neden bizi tercih ediyorsunuz..." sorumuza aldığımız yanıtların başında; "Sardunya'nın eğitime verdiği önem, kendimizi geliştirme fırsatları ve planlı programlarınız..." gibi açıklamalarla çok sık karşılıyoruz. Yanlış da değerdendiriyorlar, işte size geçtiğimiz aylarda yaptığımız eğitimlerden birkaç tanesi ve katılımcılarına sağladığımız yararlar.

### Değişen Dünyada Yeni Yönetmel Yaklaşımlar

Tüm üst düzey yöneticilerimizin üç farklı grup halinde katılımını sağladığımız bu eğitimlerde paylaştığımız bazı konu başlıkları;

- Değişimin bireysel ve kurumsal dinamikleri
- Değişime uyumlu pazar ve performans odaklı kültür yaratma
- Müşterilerin şirketten, şirketin çalışanlardan beklentilerini doğru algılamak

### Takım Çalışmasında Başarı

Projelerimizdeki Yönetici, Aşçı, Garson, Hizmetli başta olmak üzere tüm çalışanların ekip çalışma bilinci ve so-



rumluluğu içinde neler yapabileceklerinin değerlendirildiği bu eğitimlerde paylaşılan konulardan bazıları;

- İlişki yönetiminin iş ve sosyal yaşamdaki önemi
- Başarıya giden yolda uyum sağlamanın temel ilkeleri
- Motivasyon faktörlerinin takım çalışmasına katkıları

### Zor İnsanlar ve Durumlarla Başa Çıkma

Üretilen yemek kadar ilişkilerin de mükemmel olması profesyonel iş yaşamının en önemli faktörüdür. Bunu doğru algılama yolunun değerlendirildiği eği-

timdeki konulardan birkaçı;

- Zor olan; - Ben miyim - Durum mu - O mu
- İlişkilerimiz ve davranışlarımız
- Duyguların davranışlara etkisi

### Güvenli Sürücülük

Yemeklerimizin taşınmasına ve dışarıdaki en önemli aktörlerimizden biri olan araç şoförlerimizin güvenli araç kullanımına rehberlik etmek için verilen bu eğitimlerde ele alınan konulardan bazıları;

- Şehrimizin yol, trafik koşulları ve kaza risklerimiz
- Güvenli sürücülük faktörleri
- Sardunya'daki sürücülerin sorumlulukları

Eğitimlerimiz azalmayacak, hız kesmeyecek; çünkü bizler, kaliteyi oluşturan en önemli faktörün eğitim olduğuna inanan bir şirketiz. Amacımız, kurum kültürümüzü güçlendirmek, bilinçli personel ile yemeklerimizi müşterilerimize en iyi hizmetle sunma çalışmalarımızı sürekli iyileştirmektir.

### Tatlıcı Ustası Yetiştirme Eğitimleri

Müşterilerimize her zaman olduğu gibi güzel tatlılar ikram etmek için yeni Tatlıcı Ustaları yetiştiriyoruz. 24 Mart'ta, ARGE mutfağımızda uygulamalı olarak başlattığımız bu eğitimler çok zevkli geçiyor. Tatlıcı usta adaylarımızın yaptığı çeşit çeşit tatlıları önce biz tadıyoruz.



## Cumhuriyet Korusu

**Tamamen gönüllülerden oluşan Cumhuriyet korusu 4 yıl önce bir araya geldi. Amaçları aynı, Türk sanat müziğine gönül vermiş sevgi dolu insanlardan oluşuyor.**

**D**ört yıldır birlikte şarkılar söylediler... "gözleri aşka gülen taze söğüt dalısın dediler", "hayat sevince, sevince güzel dediler"... Hep sevgi için insanlık için şarkılar söylediler. Birilerine umut olmak için sahnede oldular.

Bu yıl da bütün kış çalıştılar, şarkılarını özenle seçtiler ve "bahara merhaba konseri" ile otistik çocuklara umut olmak istediler. Bu yıl düzenlenen konseri "otistik çocukların eğitimi" yararına gerçekleştirdiler.

23 Nisan şenliklerinde müsamereye çıkan çocukların heyecanı ve sevinciyle, güzel bir amaca hizmet etmenin verdiği onurla sahnedeki yerlerini aldılar. İşlerinde amatörler ancak gönüllülükte profesyonel!

Otistik çocukların eğitilerek yaşama

kazandırılabilceğini biliyoruz. Onların elinden tutarsak ilerleyebileceklerini biliyoruz ve onlar için yapılan bu çalışmaya öğrenciler adına, okul öğrencilerinden Erdi "sizleri seviyorum" diyerek konsere destek veren herkese teşekkür etti.

şekkür etti.

Biz de gelen tüm misafirlere ve Hamit İbrahimiye OÇEM VE İEM'e teşekkür ediyoruz.



## Lape'de Kermes

**Lape'den adınızı attığınız an farklı bir dünyanın kapıları önünüze açılır.**

**Y**üz elli altı yıllık bir bahçede güller karşılar sizi, ardından kuş sesleri ve ... farkındalığınız o an sizi zihniniz ile mücadele etmeye sürükler, bu ziyareti bir dakika daha uzatayım derken saatler geçirirsiniz huzurlu bahçesinde.

Tarihe kök salmış ve bu köklerle geçmişine sıkı sıkıya bağlanmış bu yapının tarihi 1854 ve 1856 yılları arasında gerçekleşmiş olan Kırım Harbi'ne dayanmaktadır. Kırım Harbi'nde canları pahasına yaralı ve hasta askerlere bakım veren Filles de la Charité rahibelerine Sultan Abdülmecit hizmetlerinden ötürü Şişli'deki bir araziye tahsis eder.

Hastaneye hiç bir milliyet ve din farkı gözetmeksizin akıl hastaları ve yetimler kabul edilir. O dönemde kadın hastaları kabul eden tek hastane olma özelliğini taşır. Başlangıçta Lape'de yürütülen faaliyetler ikiye ayrılır; gençlerle ilgili olanlar (yetimhane, sınıflar, çırak evleri ve çıraklar, gündüzlü kız sınıfları, Enfants de Marie Birliği) ve ha-



yır işleri (hastalar ve engelliler için akıl hastanesi, göz hastanesi).

Son 10 yılda ise yasal prosedürlere bağlı olarak "Psikiyatri" Hastanesi olarak hizmete devam etmektedir.

Türkiye'de ilk modern ruh sağlığı hastanesini kuran Türk hekimi Ord. Prof. Dr. Mazhar Osman, vefat ettiği 1951

yılına kadar Lape'de başhekim olarak görevini sürdürmüştür. 1951-1973 yılları arasında binlerce hekimin ve uzmanın yetişmesinde büyük katkısı olan Ord.Prof.Dr. İhsan Şükrü Aksel bu görevi sürdürmüş ve Lape Türkiye'de modern psikiyatri uygulamalarında merkezi bir rol üstlenmiştir.

İşte bu 156 yıllık tarihi bandıran Lape



Hastanesi geçtiğimiz günlerde artık gelenekleşmiş olan Lape'De Kermes etkinliğine bir yenisini daha ekledi. Amaç sevgi ve hizmet misyonu ile misafirler, çözüm ortakları, tedarikçiler ve dostlar ile bir araya gelmek ve bu özel hastaneye gerekli fonu yaratabilmektir. Çünkü Lape'yi farklı kılan en önemli nokta, hastaların %25'ine düşük maliyetle veya bedelsiz olarak bakmasıdır.

Sardunya olarak bizde oradaydık. Yağmur, trafik, fırtına dinlemedik ve Lape için gereken desteği verdik. Kermese katılan misafirler bir yandan Sardunya'nın lezzetli dönerini tadıp, ayranlarını yudumlarken diğer yandan Sardunya Bültenimizi incelemeyi

ihmal etmediler.

Birçok konuda olduğu gibi bu organizasyonda da desteğini esirgemeyen ve varlığı ile renk katan Şişli Belediye Başkanı Sn. Mustafa Sarıgül'e de hem standımıza göstermiş olduğu ilgi için hem de bu özel gün için vermiş olduğu desteğe yürekten teşekkürlerimizi sunuyoruz.



## Fransız Lape Hastanesi Genel Müdürü'nün Özel Mesajı

Değerli Sardunya Çalışanları,  
2012 Kermesimize gösterdiğiniz ilgi ve destek için,  
Kurum'um adına tüm kalbimle teşekkür ederim.  
Sevgilerimle,  
Genel Müdür  
Seur  
Maria CASCIARO



## Lösev koşusu

Lösemi Tedavi Edilebilen Bir Hastalıktır' sloganıyla 1998 yılında Ankara'da, 30 çocuk ve ailesiyle kurulan LÖSEV, bugün tüm Türkiye'de binlerce lösemili çocuk ve ailesine, tamamen ücretsiz olan sağlık, eğitim ve moral destek hizmetlerini sunmaktadır. Ankara'da bulunan ve lösemili çocukları sağlıklarına kavuşturdukları hastaneleri LÖSANTE'nin yanı sıra, Türkiye ve dünyada ilk ve tek olan Lösemili Çocuklar Okulu'nda, maskelerinden dolayı okullarında dışlanan çocuklar, kolej standartlarında okutulmaktadır. Bunların yanı sıra; yine tüm dünyada bir ilk olan ve hayırsever Türk vatandaşlarımızın destekleriyle hayata geçirilmiş olan Lösemili Çocuklar Köyü, Ankara'ya tedavi için gelen lösemili ve kanserli aileler için sağlık ve sosyal tesislerden oluşan ve kanser araştırma laboratuvarını da içeren 13.000 m<sup>2</sup>'lik bir Hayat Çemberidir.

Sadece lösemi hastası çocuklara değil, diğer tanılı tüm kanser hastalarına, pijamasından ilacına tüm hizmetlerini ücretsiz olarak sağlayan LÖSEV, Birleşmiş Milletler Ekonomik ve Sosyal Konseyi tarafından da lösemi konusunda danışmanlık statüsüne sahiptir. LÖSEV aynı zamanda Uluslararası Çocukluk Çağı Kanseri Ebeveyn Örgütleri Konfederasyonu (ICC-CPO) üyesidir.

LÖSEV önderliğinde 78 ülke ve 132 kuruluş tarafından kabul edilmiş Uluslararası Lösemili Çocuklar Haftası, her yıl Mayıs ayının sonunda tüm dünyada kutlanmakta ve kansere dik kat çekilmektedir. Bu sene de "Yaşamak O kadar Güzel Ki!" sloganıyla 11. Uluslararası Lösemili Çocuklar Haftası'nı illerde çeşitli etkinliklerle kutlandı.

Yapılan etkinliklerden biri de TJK ile bu sene 2. gerçekleştirilen LÖSEV Kupası Koşusu'ydu. Biz de Sardunya Catering olarak bu anlamlı hafta için LÖSEV'e ve lösemili çocuklarını yüzlerinin gülümsemesine katkıda bulunmaktan memnuniyet duymaktayız.





## İşyerinde sağlıklı yaşam

**Yapılan araştırmalara göre, kalp hastalıkları gece çalışanlar'da gündüze oranla daha çok görülmektedir. Bu nedenle çalışma ortamındaki olumsuz koşulları tespit etmek, mümkünse ortadan kaldırmak gerekmektedir.**



**S**ayın okurlar, Bu yazımda iş ile ilgili hastalıklardan bahsedeceğim. Çalışma hayatında önemli bir konu da işle ilgili hastalıklardır. Bu konuyu meslek hastalıklarından ayırmak gerekir. Meslek hastalıklarında çalışma koşulları hastalığın doğrudan doğruya ve vazgeçilmez etkenidir. İş ile ilgili hastalıklarda ise çalışma koşulları, bir hastalığın ortaya çıkmasını kolaylaştırıcı veya gelişmesini hızlandırıcı nedenlerdir. Sebebi çeşitli ve kompleks olan hastalıklarda çalışma koşulları diğer risk faktörleri ile birlikte hastalıkların gelişmesinde önemli rol oynar. Bunlar fiziksel, kimyasal, psikososyal ve ergonomik çevre sorunlarından kaynaklanmaktadır. Ayrıca ailevi ve genetik faktörler, alışkanlıklar, davranışlar ve beslenmenin rolü de büyüktür.

İşyerinde en çok, yüksek kan basıncı (tansiyon) hastalığı, koroner kalp hastalığı, kas iskelet sistemi hastalığı, kronik solunum sistemi hastalığı, gribal hastalıklar, mide duodenum ülserleri ve psikiyatrik hastalıklara rastlanmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'nce de ça-

alışma koşulları ile doğal gelişmesi değişen hastalıklar iş ile ilgili hastalıklar olarak kabul edilmektedir.

Bu sıralamada koroner kalp hastalıkları başı çekmektedir. Yüksek kan basıncı, kolesterol, sigara, şeker hastalığı, fizik aktivite eksikliği, yanlış veya yetersiz beslenme, stres çalışmaya bağlı faktörlerde etkilidir. Özellikle karbondisülfür alerik, organik nitratlarla çalışma-



lar, karbonmonoksit gazı gibi kimyasal faktörler koronerleri etkilemektedir. Bu sebepten dolayı trafikte, garajlarda ve fırınlarda risk söz konusudur.

Güç gerektiren işlerde kas hastalıkları sıklıkla görülmektedir ve stres kalp hastalıklarında başı çeken en önemli etkindir. Çalışma ortamında iş güvencesinin olmayışı, çalışma saatleri, dü-

zensiz çalışma, yorucu ve monoton işler bu stresi arttıran faktörlerdir. Bunun yanısıra fizik aktivite azlığı kalbin yükünü arttırarak krizlere neden olabilir.

Yapılan araştırmalara göre, kalp hastalıkları gece çalışanlarda gündüze oranla daha çok görülmektedir. Bu nedenle çalışma ortamındaki olumsuz koşulları tespit etmek, mümkünse ortadan kaldırmak gerekmektedir.

Fiziki, kimyasal, psikosomatik etmenler, gürültü, sıcak-soğuk ve beslenme gibi etmenler teknik olanaklarla ve kişisel koruyucularla önlenmelidir. Yetkililerden destek alarak bizim elmizde.

İnsan isterse ömrüne yıllar katabilir.







## Yağ gerçeği



**K**an yağlarım yükselmiş!", "sıfır yağlı besleniyorum", "pırlav dediğin tereyağ kokacak!", "sahanda yumurta yapıp, ekmeği yağına bandırmayı özledim...", "yok, yok, ben sadece zeytinyağı kullanıyorum", "eskiden dedelerimiz tereyağ ile besleniyorlarmış, bizden daha sağlıklılar..." gibi yorumları mutlaka çevrenizde duyuyorsunuzdur. Peki nedir yağ gerçeği? Yağlara hak ettiği değer veriliyor mu, yoksa itilip kakılıyorlar mı? Aslında kimileri tarafından beslenmelerinde hiç yer verilmeyen, kimi insanlar için de vazgeçilmez oluyor. Yağlar insan vücudu için olmazsa olmaz! Yüksek oranda yağlı beslenme alışkanlıkları kalp-damar hastalıkları, bazı kanser türleri, diyabet, şişmanlık gibi bir çok hastalığa zemin tutmaktadır. Kronik hastalıklarla ilişkili olduğu bilinmekle beraber, normal düzeyde yağ alımının, sağlıklı ve uzun bir yaşam için gerekli olduğu da bir gerçektir. Bu yüzden yağın vücudumuz için önemini bilerek, uygun miktarlarda, doğru kaynaklardan, aşırıya kaçmadan, bilinçli olarak tüketmemiz en doğrusu olacaktır. Sağlıklı beslenmede enerjinin ortalama %30'u yağlardan gelmelidir. Kalp

damar hastalığı gibi bir hastalık eşlik etmiyorsa, zayıflama beslenme programlarında bile mutlaka yağa yer verilmelidir.

### Çünkü yağlar:

- 1-A,D,E,K vitaminlerinin emilimi için gereklidir. A,D,E ,K vitaminleri sadece yağda eriyip kullanıldıkları için ,bu vitaminler yağlarla birlikte alınmalıdır. Aksi takdirde organizmanın büyümesi, göz sağlığı, iskelet sistemi gelişimi, hücre yıpranmasının önlenmesi, kan pıhtılaşması gibi birçok önemli işlev engellenmiş olur.
- 2-İnsan vücudu tarafından üretilmeyen "elzem yağ asitlerinin" alınması için gereklidir. Elzem yağ asitleri büyüme ve gelişmeyi sağlar.
- 3-Yağlar, organları dış etkenlerden korur.
- 4-Ekstra enerjiye ihtiyaç duyulduğunda ,vücutta depo edilen yağlar kullanılır.
- 5-Yağlar en ekonomik enerji kaynağıdır. 1 gr.yağ 9 kkal.vermektedir.
- 6-Yağlar, mide boşalma hızını yavaşlatarak ,uzun süre tokluk hissi verir.
- 7-Yağlar, deri altında bulunarak vücut ısını korur.

8-Yağlar besin hazırlama, pişirme ve sunma sırasında da gereklidir. Besinlere lezzet verir.

Trans yağlar sağlığını tamamen olumsuz etkilediği için hiç yer vermeye çalışın, alış veriş yaparken bu konuda etiketleri dikkatli okuyun. Doymuş yağlar zaten et ürünleri, süt ürünleri gibi birçok besinin bileşiminde yeterince tüketildiği için ,ek olarak kahvaltılarda tereyağ, margarin, kaymak vb.tüketilmemelidir. Yemekler hazırlanırken et, kıyma koyulmuşsa, bunların içindeki görünmez yağ olduğundan, yağ ilave edilmemelidir. Tekli ve çoklu doymamış yağ içeren sıvı halde bulunan yağları uygun miktarda, aşırıya kaçmadan mutlaka öğünlerinizde yer veriniz. Ayak üstü avucumuza sıkıştırdığınız beş-on fındık, kahvaltıda yediğimiz zeytinlerin yağ kaynakları olduğunu unutmayınız. Bir günde alınması önerilen enerjinin %30 oranındaki toplam yağın: %10'dan daha azını doymuş yağlardan, yaklaşık %10'unun tekli doymamış yağlardan, yaklaşık %10'unun çoklu doymamış yağlardan amaya özen gösterin.

Hiç yağ tüketmediğinizi düşündüğünüz durumlarda bile besinlerin bileşiminden dolayı, aslında mutlaka bir miktar yağ tüketiyorsunuz.Unutmayın ki, her besinin bileşiminde yağ bulunmakla beraber yoğunluğu ve türü farklıdır. Gözle gördüğümüz (görünür yağlar) tereyağ, sade yağ, iç yağ, sıvı yağlar dışında, (görünmez yağlar) et, tavuk, balık, süt, yoğurt, peynir, ceviz, fındık, zeytin, mısır, soya fasülyesi gibi besinlerin bileşiminde bulunan yağların da olduğunu utmamamız gerekmektedir. Hatta yeşil yapraklı

### Yağ türleri ve kaynaklarını:

| YAĞ TÜRLERİ                    | BESİN KAYNAKLARI                                                                               |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TRANS YAĞLAR                   | kek, hamur işi, bisküvi, pasta, hazır kek, kızartmalar, fast-food ürünleri                     |
| DOYMUŞ YAĞLAR                  | tereyağ, sade yağ, iç yağ, süt ve ürünleri, et ve ürünleri, hamur işleri, cips, çikolata       |
| TEKLI DOYMAMIŞ YAĞLAR          | zeytin, zeytinyağ, fındık, fındık yağı, kolza yağı, avokado, kabuklu yemişler                  |
| ÇOKLU DOYMAMIŞ YAĞLAR (Omega6) | ayçiçek yağı, mısır özü, soya yağı, kabuklu kuruyemişler, balık yağı, yeşil yapraklı sebzeler  |
| ÇOKLU DOYMAMIŞ YAĞLAR (Omega3) | balık, balık yağı, kolza yağı, keten tohumu yağı, soya yağı, semizotu, yeşil yapraklı sebzeler |

### Günlük yağ miktarına örnekler:

| Günlük enerji  | Yağdan gelen enerji | Aşılması gereken yağ gramajı |
|----------------|---------------------|------------------------------|
| 1600 kkal./gün | 480 kkal.           | 53 gr.yağ/gün                |
| 2000 kkal./gün | 600 kkal.           | 7 gr.yağ/gün                 |
| 2200 kkal./gün | 660 kkal.           | 73 gr.yağ/gün                |
| 2500 kkal./gün | 750 kkal.           | 83 gr.yağ/gün                |

sebzelerde (dengeli omega-3 ve omega-6 yağ asitleri içerir) ve kurubaklagillerde bile (özellikle nohutta daha fazla oranda) yağ bulunduğunu biliyor muydunuz?

Türkiye de kişi başı görünür yağ tüketimi 20-50 gr./gün'dür. Görünmez yağları da eklersek ihtiyacımızdan fazla yağ tükettiğimizi fark edebiliriz. Bu sebepten günlük mutlaka yağ tüketmeli, ancak miktarına özen göstermeliyiz. Görünmez yağlar dışında besin hazırlama sırasında da görünmez yağlar olduğunu hesabımıza katmalıyız.

Besinlerin bileşimi dışında hazırlanması için de yağ kullanılmaktadır: Tepsi ve kalıplarda yapışmayı önlemek için, birçok besinde aroma ve doygunluk için kullanılmaktadır. Yağlar fırınlanmış ürünlerde, yumuşak ve nemli havayı besinin bileşiminde tutarak hafif olmasını ve şeklini korumasını sağlar. Bu yüzden fırınlanmış ürünlerin de yağ içeriği göz ardı edilmemelidir. Sos-

lar içinde emülsiyon sağlar, belki öğlen sadece bir salata tüketiyorsunuz ama sosunu ciddiye almıyor olabilirsiniz. Sadece 1 tatlı kaşığı yağ ile ek olarak 45 kkal.alıyorsunuz. Kızartmalarda ise yağlar ısı iletimini sağlar. Kızartma yağının tekrar tekrar kullanılmıyor olmasına ve yoğun enerji verdiği için mümkün olduğunca beslenmemizde az yer almasına özen göstermek gerekir. Et, tavuk ve balık yüzeyleri kurumaması için yağ ile kaplanır. Yağsız beslendiğinizi düşündüğünüz en sağlıklı balık ve salata menüsünde bile, balığın bileşiminde, hazırlanmasında, salata sosunda derken, aslında iyi miktarda yağ tükettiğinizin farkında olunuz.

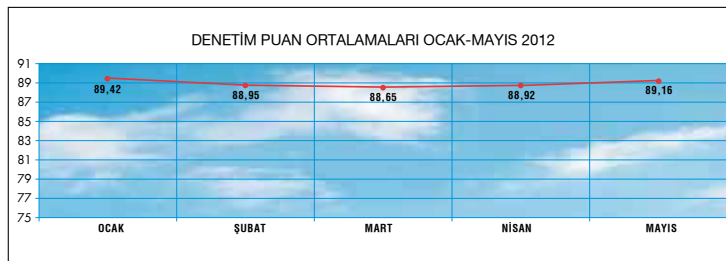
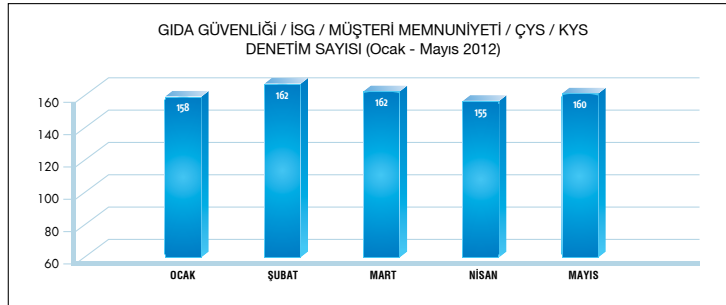
Yağsız beslenmek mümkün değildir ve mümkün olmamalıdır. Kalp-damar hastalığı varsa daha kontrollü, diyetisyene danışarak, sağlıklı beslenme çerçevesinde dikkat edilmelidir. Bunun dışında tekli ve çoklu doymamış yağlardan karışık, az yağlı, hazır gıdalardan,

kızartmalardan, çok yağlı gıdalardan uzak durarak doğru ve lezzetli besinlerle hayatın tadını çıkarabiliriz. Yağlardan korkmayın, kontrollü ve bilinçli yaşayın!



## Kalite yolculuğumuz devam ediyor...

**Kalite yolculuğumuzda iyileştirme ölçütü olarak kullandığımız denetim sonuçlarımızda ana hedefimiz"istikrarlı bir başarı" grafiği yakalamaktır.**



**Gıda Güvenliği - Kalite - İş Güvenliği - Çevre - Müşteri Memnuniyeti Yönetim Sistemlerine Yönelik Verilen Eğitimlerin Değerlendirmesi (Ocak - Mayıs 2012)**

| EĞİTİMLER                             |          |
|---------------------------------------|----------|
| Toplam Eğitim Verilen Süre            | 310 Saat |
| Toplam Eğitim Verilen Personel Sayısı | 1500     |



## Çalışanların gözünden Sardunya

Bu sayımızda da çalışanlarının gözünden Sardunya'yı aktarmaya devam ediyoruz.



**Gülsüm ÇAPÇIOĞLU**

1980 İstanbul doğumluyum. 2002 yılında Trakya Üniversitesi Gıda Mühendisliği bölümünde lisans, 2007 yılında ise aynı okul ve bölümde yüksek lisans öğrenimimi tamamladım. Yüksek lisans öğrenimim esnasında çalışma hayatına başladım. 2007 yılında Sardunya ailesine dahil oldum. Şuan Hijyen Kalite Yönetim Departman Şefi olarak görev yapmaktayım.

Gerek öğrencilik gerekse iş hayatım esnasında pek çok üretim süreci, firma yapısı izleme şansım oldu. Sardunya'da çalışmaya başladığım ilk günlerde farklı bir yerde olduğumu hissetmiştim. Bir süre sonra aslında tüm süreçlerin yazılı veya yazısız belirli olduğunu gördüm. Bu kadar dağınık bir yapıda bu tek ses, tek yön, tek hareketi sağlayabilmek öncelikle çok güçlü bir sistem yaklaşımını gerektirmektedir. Sardunya olarak sahip olduğumuz 5 yönetim sistemi belgesinin gereklerinin yerine getirilmesi elbette ki büyük Sardunya ailesinin tüm fertlerinin katılımı ile olmaktadır. Ben de Sardunya'nın gücü buradan gelmekte. Bizim departman olarak misyonumuz ise bu gücü hep daha ileriye taşımaktır.

Sardunya'da çalışmanın beklide en keyifli tarafı sürekli gelişmenin içinde olmak. Tüm aile fertlerinin yeniye ve daha iyiye olan hevesli yaklaşımıdır.

Yolumuz uzun, işimiz zor ancak tüm yorgunluklar bir paylaşım sonrasında karşınızdaki kişinin gözlerinde gördüğünüz heyecanla son buluyor.

Bu ailenin içinde olmak en çokta, doğru yerde olduğum hissini yaşıyor.



**Hakan OCAK**

28 Haziran 1982 İstanbul doğumluyum. 2003 yılında başladığım Muhasebe Departmanı'ndaki görevime halen devam etmekteyim. Aile ortamını her zaman hissettiğim Sardunya'da Gayrettepe'de başladığım, Hadımköy Merkez Ofis'de devam ettiğim acısıyla ve tatlısıyla geride bıraktığım 9'ncü yılım da yeni arkadaşlarla, yeni umutlarla ve hedeflerle Sardunya'yı daha iyi yerlere getirmek adına görev ve sorumluluklarımın bilincinde olup elimden gelenin en iyisini yapmaya her zaman olduğu gibi devam etmekteyim.

Muhasebe departmanı olarak muhasebe sistemine ilişkin teknolojik gelişmeleri ve yasal düzenlemeleri izleyerek yasalardan doğan hak ve menfaatleri korumak ve geliştirmek ile birlikte müşterilerimizin memnuniyetini her zaman ön planda tutarak hızlı, güvenilir, doğru bilgi ve hizmeti vermeyi ve bunun devamlılığını sürdürmeyi misyonumuzun değişmez bütünlüğü olarak kabul etmekteyiz.

Sardunya, şirket bünyesinde vermiş olduğu personel eğitimleri ile iş istihdamının daha üst seviyeye yükselmesine ve çalışan personelin sektör ile ilgili en doğru ve sağlıklı bilgiye sahip olmasında büyük pay sahibi olmuştur. Ayrıca günlük hayatta her zaman karşımıza çıkabilecek hijyen ve

kalite, gıda güvenliği, çevre ve İSG, doğal afetler gibi önemli konular da aldığımız eğitimler sonrasında olası bu tür durumlar ile karşılaştığımızda daha bilinçli hareket etmemiz ve olaylara bakış açımızın değişmesine önemli etken olmakla birlikte biz çalışanlara her zaman memnuniyet verici bir unsur olmuştur.

Sözlerime son verirken bu ailenin bir ferdi olmaktan son derece mutlu ve gururlu olduğumu belirterek, 2012 yılında şirketimiz adına bol kazançlı ve tüm çalışanlarımıza da sağlıklı, huzurlu, mutlu bir yıl geçmesini dilerim.

Saygı ve sevgilerimle.



## Trafikte güvenlik ve sorumluluklarımız

**Bugün ülkemizin en büyük sorunlarından biri şüphesiz trafiktir. Her gün radyo ve televizyonlardan meydana gelen trafik kazalarında hayatını kaybeden ve yaralanan insanlarımızdan söz edilmektedir**

**K**arayollarında meydana gelen trafik kazaları çağımızdaki ölüm ve sakatlıkların nedenleri arasında önemli bir yer tutuyor. Bazı sayılaşmış ülkelerde trafik kazalarında ölüm sayısı, 35 yaşın altındaki erkeklerde toplam ölümlerin yarısını oluşturmaktaymış. Bir incelemeye göre de ülkemizdeki araçların sebep olduğu kaza sayısı Amerika'ya göre 11 misli ve İngiltere'ye göre ise 7 mislidir. 10.000 motorlu araca düşen ölüm ülkemizde 15.3 olup, Almanya'dakinin 2.5 ve İngiltere'dekinin 6.12 katıymış.

### Trafik kazaları

Trafik kazalarına neden olan etkenlerin çok çeşitli olduğu bilinmektedir. Araçların ve yolların durumu, hava koşulları, hız ve trafik yoğunluğu hepsi ayrı ayrı bir etken olabilmektedir. Fakat bütün bunlar ayrı ayrı bir etken olmakla beraber "insan" trafik kazalarının yaklaşık %90'ında sorumlu olmak-tadır. Araç sürücüsü, insanın kişilik yapısı, eğitim düzeyi ve hastalık gibi bireysel etkenler kadar almış olduğu alkol ve ilaçların da önemli rolü olmaktadır. Önemli olan bir nokta araba kullanılmasını etkileyen az miktardaki alkol ile yine tek başına zararı / etkisi olmayan bazı ilaçların birlikte alınmasının küçümsenemeyecek tehlikeleri olabilmektedir.

Günlük yaşamımızda araç sürücüleri tarafından yapılan bazı hatalar kısaca şöyle özetlenebilir:

- Kırmızı ışıkta geçme
  - Gereksiz olarak yolun sol şeridini kullanma
  - Sağa veya sola dönüşlerde sinyal vermeme
  - Aşırı hızla araç kullanma
  - Aracının konumunu belirlemeden öndeki aracı solama
  - Yorgun ve uyuklu durumda araç kullanma
  - Emniyet kemeri kullanmama
  - Alkollü olarak araç kullanma
  - Önündeki araçla olması gereken fren mesafesine uymama
  - Yollardaki trafik işaretlerine uymama
- Eminim, araç kullananların büyük bir

çoğunluğu yukarıdaki hatalardan en az birkaç tanesini zaman zaman yapmıştır. Muhtemelen de bir kaza yaşamadığı için tekrarladıkları oluyordur. Şimdi size yaşanmış gerçek bir öykü anlatmak istiyorum.

### Hayat satın alınır mı?

Polisi gördüğünde yavaşlamadan önce takometreye baktı. Hız limitinin 90 km olduğu yerde 140 km ile gidiyordu ve son dört ay içerisinde dördüncü defa trafik polisi tarafından durduruluyordu.

Bir insan nasıl bu kadar şanssız olabilir? Arabasını sağa çekti. "İnşallah şu anda yanımdan daha hızlı bir araba geçer" diye düşünüyordu.

Polis elinde bir not defteri ile arabanın yanına geldi. Birden gelen polisin mahalleden komşuları olduğunu fark etti. İyice arabasının koltuğuna sindi. Bu durum bir cezadan daha kötüydü; tanıdığı bir polis tarafından durduruluyordu, hem de hızlı gidip, trafik kurallarını ihlal ettiği için.

- Merhaba, birbirimizi böyle görmezden çok ilginç

- Merhaba.

Polis hiç gülümsemedi.

- Eşimi ve çocuklarımı görmek için eve acele giderken yakaladın beni.

- Evet öyle.

Memur umursamaz görünüyordu.

- Son günlerde eve hep geç gittim.

Çocuklarım beni uzun süredir görmeydi. Ayrıca eşim beni bu akşam yemeğe bekliyor. Ne demek istediğimi anlıyor musun?

- Evet, ne demek istediğinizi anlıyorum. Ayrıca trafik kurallarını ihlal ettiğinizi de biliyorum... diye yanıtladı memur.

"Eyvah! Bu taktik fazla işe yaramayacak gibi. Taktik değiştirmek gerekli" diye düşündü.

- Beni kaç ile giderken yakaladın?

- 140 km. Lütfen arabana girer misin?

- Ah dostum, bekle bir dakika lütfen.

Seni gördüğüm anda takometreye baktım, sadece 95 km ile gidiyordum.

- Lütfen arabanıza girin ve ehliyet-ruhsatınızı verin, diye üsteledi polis memuru.

Canı sıkkin bir şekilde arabasına girdi, kapıyı çarparak kapattı ve belgelerini memura uzattı.

Aracının yanına giden Memur, not defterine bir süre bir şeyler yazdı ve sonra tekrar arabanın yanına gelerek camı tıklattı. Memur, açılan camdan ehliyet-ruhsat ile birlikte bir kağıt verecek uzaklaştı.

"Ceza makbuzu değil bu" diyerek kendi kendine söylendi. Bir anda sevinmişti. Bu bir yazıydı ve kağıtta şunlar yazıyordu:

"Sevgili Dostum, benim bir kızım vardı. Altı yaşındayken çok hızlı araba kullanan biri tarafından öldürüldü. Bu kazadan dolayı, adam cezalandırıldı. Üç ay hapis cezasıydı bu. Bu adam hapisten çıkınca kendi çocuklarına sarılıp, öpüp, onları tekrar koklayabili. Ama ben... Ben kızımı tekrar koklayıp, öpebilmek için cennete gidinceye kadar beklemem gerekiyor. Bin defa adamı affetmeye çalıştım. Bin kere de başardığımı zannettim. Belki başarmışım, ama hala kızımı düşünüyorum. Lütfen benim için dua et ve dikkat et, tek bir oğlum kaldı."

Bir süre yerinden kıpırdıyamadı. Daha sonra kendine gelip, yavaş yavaş evine gitti. Evine varınca, çocuklarına ve karısına sıkıca sarıldı.

Lütfen, ailenizi ve sevdiklerinizi düşünürseniz trafik kurallarına uyunuz ve uymayanları uyarınız.

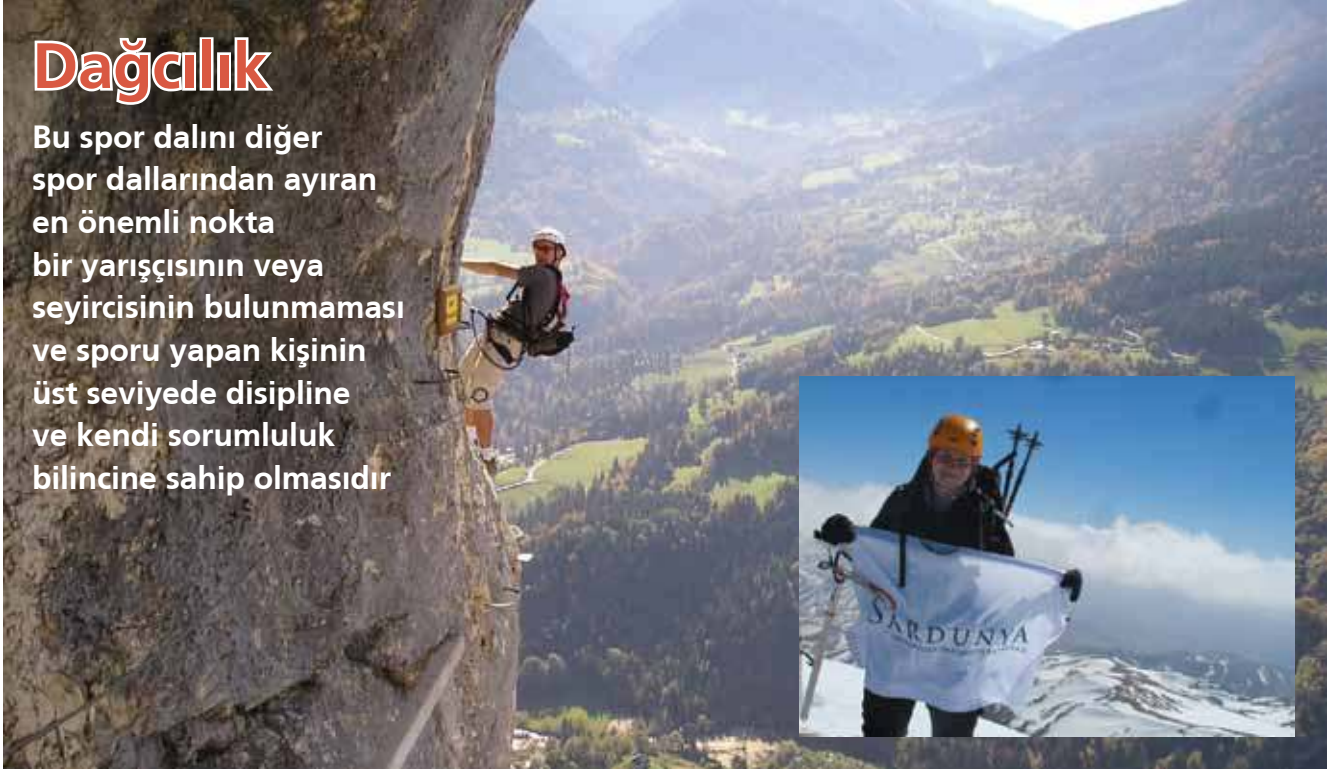






## Dağcılık

**Bu spor dalını diğer spor dallarından ayıran en önemli nokta bir yarışçısının veya seyircisinin bulunmaması ve sporu yapan kişinin üst seviyede disipline ve kendi sorumluluk bilincine sahip olmasıdır**



**B**ireysel özgürlük ve özgürleşme yolunda bir yolculuktur aslında dağcılık.

Dağcılık her anlamda uçlarda olan bir spordur. Heyecanları, riskleri, ekipmanları ve şartlarıyla diğer sporlardan kendini ayırır. Bazen kişisel, bazen de tamamen bir ekip sporudur. İdeal bir ekibin şekli ve sayısı, kişi, kişilere veya etkinliğin türüne göre değişebilmektedir.

Dağcılık, önceleri insanların görmek, keşfetmek, gibi amaçlarına yönelik yapılmış, daha sonraları doğayı ve dünyayı daha iyi tanımak ve zorluklara göğüs gerebilmek amacıyla ciddi bir spor halini almıştır. Ancak günümüzde bu spora eklenebilecek yeniliklerin azalması nedeniyle popüleritesini bir nebze de olsa kaybetmiştir.

Dağcılık dağlarda yürüyüş ve kamp kurmanın yanı sıra tırmanma sporunu da kapsayan bir doğa sporudur 18.-19. yüzyılda Avrupalı zenginlerin boş zamanlarını değerlendirmek ve hayatlarının rutinlerini yeni maceralarla süsleme arayışı neticesinde bir spor sayılmaya başlanan dağcılık, 20.yüzyılın başında diğer ulusların da ilgisini çekmeyi başarmıştır.

Uluslararası bir spor haline gelmesi ise 1931 yılında merkezi Cenevre'de olan Uluslararası Dağcılar Birliği (UIAA)'nin kurulmasıyla mümkün olmuştur. Türkiye'de ise bu spor 19.yy'ın ortala-

rına kadar uzanan bir geçmişe sahiptir. Prof. Ali Vehbi Türküstün'ün Fransız arkadaşları ile 30 Temmuz 1902'de, Alp Dağları'nın Mont - Blanc doruğuna tırmanarak beraberinde getirdiği Türk bayrağını dikmesi, Türkiye'de dağcılık sporunun başlangıç tarihi olarak kabul edilmiştir.

Bu spor dalını diğer spor dallarından ayıran en önemli nokta bir yarışçısının veya seyircisinin bulunmaması ve sporu yapan kişinin üst seviyede disipline ve kendi sorumluluk bilincine sahip olmasıdır. Ancak nihayetine unutulmaması ki bu da bir spor ve birçok spor dalında olduğu gibi bu spor dalında da fiziksel ve ruhsal yeterlilik (çelik gibi sinirler, saat gibi işleyen bir kalp, vs.), ilkyardım bilgisi, azim, disiplin, ekip ruhu ve teknik donanım şart ve her işin başında olduğu gibi eğitim şart. Dağcılığa merak saldıysanız ve içinde bende yapabilirim bunu diyen bir ses var ise ancak nereden başlayacağınızı bilmiyorsanız öncelikli olarak doğa yürüyüşleri ve trekking turlarına katılmayı ve bunları periyodik hale getirmenizi tavsiye ederiz. Tabi bunun yanı sıra bu işin eğitimine de başlamış olmanız gerekiyor.

Önümüzdeki bültenlerimizde de bu konuyu daha da irdeleyip dağcılığın alt branşlarına ineceğiz. Yazımızı noktalamadan önce ve konu da dağcılık olunca, teşekkür etmek istediğimiz bir

isim var.

Tedarikçilerimizden Selinoks Mutfağın, çalışanlarından Sn. Şebnem Çalışkan'ın İstanbul Dağcılık Kulübü ile gerçekleştirmiş olduğu 21-22 Nisan 2012 Kahramanmaraş Nurhak Dağı (3084m) ve 07-08 Nisan 2012- Kayseri/Erciyes Dağı (3.688 m) tırmanışlarında zirvede Sardunya bayrağını açmış olması bizleri çok mutlu etti, duygulandırdı ve bulunduğumuz yeri bir kere daha bize hatırlattı.

Teşekkürler Şebnem Hanım ve Teşekkürler İstanbul Dağcılık Kulübü...





## Adampol

Bir hafta sonu sabahı, cennet bahçelerde çiçekler ve kuş sesleri eşliğinde zengin bir köy kahvaltısı yaparak güne başlamak, meyve ağaçları altında hamak keyfi... Ardından ev yapımı mezeler ve lezzetli et mönüleri ile et-mangal veya öğle yemeği, akşamüzeri ise özel ev yapımı Polonez pastası ile çay ve kahve keyfi...



İstanbul'un neresine adım atarsanız atın farklı bir tarihin, başka bir kültürün izine mutlaka rastlarsınız. Hani varlık içinde yokluk diye bir söz vardır ya, işte bu tam da İstanbul'u tanımlayacak kelimeler olabilir. Her bir santimetre karesinden tarih fışkıran bu metropolde gezilip görülmesi gereken o kadar çok yer varki... Peki biz bu güzelliklerin ne kadar farkındayız ve kısacık ömrümüzde ne kadarını görüyoruz?

İstanbul'a yakın yerlerde yeni durağımız Polonezköy...

1775 yılında Polonya devletinin Avusturya-Rusya ve Prusya tarafından işgal edilmesi üzerine Polonya'nın parçalanmasını kabul etmeyen Osmanlı İmparatorluğu beldeyi Polonyalı göçmenlerin sığınağı haline getirdi. Michal Czajkowski yani Mehmet Sadık Paşa 1842'de Osmanlı İmparatorluğu ile yapılan anlaşmayla burayı sonsuza dek kiralarak Adampol adıyla bugünkü Polonezköy'ü kurdu.

Bir hafta sonu sabahı, cennet bahçelerde çiçekler ve kuş sesleri eşliğinde zengin bir köy kahvaltısı yaparak güne başlamak, meyve ağaçları altında hamak keyfi... Ardından ev yapımı mezeler ve lezzetli et mönüleri ile et-mangal veya öğle yemeği, akşamüzeri ise özel ev yapımı Polonez pastası ile çay ve kahve keyfi...

İstanbul'un Beykoz ilçesinde yer alan

bu Polak köyü Karadeniz sahilinden 20 km ve Boğaziçi kıyılarına ise sadece 14 km uzaklıkta. Bu arka bahçeye ulaşmak için güneşin sizinle saklambaç oynadığı sık ağaçlarla çevrili bir orman yolundan gideceksiniz. Özellikle yaz aylarında bu orman yolunun serinliği sizi mest edecektir. Polonezköy'de yapılacak o kadar çok şey var ki belki bir gün size yeterli olmayabilir.

Polonezköy'de konaklama imkanları çok çeşitli. Otel veya pansiyon olarak hizmet veren irili ufaklı bir çok villa bulmak mümkün. Bunların içerisinde Hera Pansiyon biraz daha ön plana çıkıyor. 2000 senesinde köye yerleşen bir Rum aile tarafından kurulmuş Hera. Eminiz ki o bitmek tükenmek bilmeyen neşeleri ve güleryüzleriyle sizi misafir etmekten mutluluk duyacaklardır. Enfes Türk mezeleri, lezzetli mi lezzetli Rum spesiyaliteleri ve karşıkonulamaz tatlıları ile

Hera sizde derin bir iz bırakacaktır.

Niyetiniz kalmak değilse

Polonezköy'de o zaman Polonezköy'e girer girmez sağda sizi Yeji Dohoda karşılayacaktır. İçeri girdiğinizde kendinizi bir avluda bulacaksınız ve tarihi bir filmde hissedeksiniz. Sonrasında da yeşilin her rengini bulabileceğiniz bir alan serilecek ayaklarınızın altına. Küçük küçük çardakları ve burada toksanız bile sizi acıktırarak lezzet de köfte, kanat ve sucuk. Yemek sonrası

ise çevrede bulunan meyve ağaçlarından dilediğiniz kadar yiyebilirsiniz. Burası özellikle çocuklu aileler ve küçük dostları olanlar için biçilmiş kaftan. Bırakın diledikleri gibi koşup oynasınlar. Bu arada tam karşınızda ve biraz uzakta gördüğünüz büyük villa kimin diye merak edebilirsiniz. O villa sevilen sanatçı Erol Evgin'e ait.

Polonezköy elbette sadece yeşilden, yemekten ve şirin Polonez evlerinden ibaret değil. Polonezköy'ün merkezinde yöresel ve tekstil ürünleri başta olmak üzere hediyelik eşya satan tezgah ve dükkanları da bulabilirsiniz. Polonya halkını simgeleyen süs eşyaları ve kıyafetler çok şirin. Polonezköy ayrıca doğal ortamda üretilen balıyla da meşhur. Merkezde bulunan Polonezköy Arıcılık Müzesine mutlaka uğrayın. Bu müze aynı zamanda Türkiye'de bulunan tek "Arıcılık Müzesi".

Bunun yanı sıra Köy tarihçesi ve eski fotoğrafların sergilendiği Zofia Teyze'nin Hatıra Evi, tarihi köy kilisesi, Haziran ayında Polonezköy Kiraz Festivali, yılın her mevsimi koşu ve doğa sporları yapabileceğiniz 5 kilometrelik yürüyüş parkuru...

Polonezköy, güzelliklerini yaşamak isteyenler için dört mevsim sizi beklemekte. Her mevsimi ayrı güzel bu şirin Polak Köyü'nün ve inanın sandığınız kadar uzakta değil.



## Ar-Ge mutfağından tarifler...

Bu sayımızda Ar-Ge çalışmalarımızdan bir ana yemek ve bir tatlı tarifini sizlerle paylaşıyoruz. Şimdiden afiyet olsun!

### Haşhaşlı Yoğurtlu Semizotu Salatası / 5 kişilik

#### Malzemeler

|              |                 |
|--------------|-----------------|
| Semizotu     | 2 orta bağ      |
| Patates      | 1 adet orta boy |
| Çuşka biber  | 1 adet          |
| Süzme yoğurt | 250 gr          |
| Haşhaş       | 1 çay kaşığı    |
| Tuz          | 1 çay kaşığı    |

#### Yapılışı

Patatesler soyulur, küp şeklinde doğranıp uygun bir tencereye alınır. Üzerini geçecek kadar su konularak yumuşayınca kadar haşlanır. Suyu süzülerek soğumaya bırakılır. Semizotu ve çuşka biberler iyice yıkanır, temizlenir. Semizotu iri parçalar şeklinde ve çuşka biber küp şeklinde doğranır. Bir kabin içine süzme yoğurt konulur, ve patateslerle beraber doğranan tüm malzeme eklenip karıştırılır. Servis edilen tabaklara konulduktan sonra üzerine haşhaş serpilir. Servis edilir.



### Limonata

#### Malzemeler

|                       |
|-----------------------|
| 2 adet orta boy limon |
| 125 gr şeker          |
| 5 su bardağı su       |
| Taze nane yaprağı     |

#### Yapılışı

Önceden hazırlanmış orta boy limonlar ikiye kesilip-suyu sıkılır. Tülbent bezle çekirdeğinin olmaması için süzülür. Suyun içine toz şeker atılarak iyice karıştırılır. Sonrasında sıkılmış limon suyu eklenerek karışım iyice karıştırılır. Not: Dolapta soğutulduktan sonra en son üzerine taze nane yaprağı atılarak servis edilir.





## Sizin için izledik

## Hayatımın Tatili



Metin Birsen

İngiliz bir grup yaşını almış arkadaş, emeklilik dönemindeki tatillerini ucuz ve bir o kadar da egzotik Hindistan'da geçirmeye karar verirler.

Reklam broşürlerinden Hindistan'daki Marigold Hotel'i keşfeden arkadaşlar, uzak doğuya yaptıkları bu seyahatlerinde beklediklerinden çok daha farklı deneyimlerle karşılaşır. Zira Marigold Hotel sandıkları kadar lüks değildir ve eski şatafatı da kalmamıştır.

Ama Hindistan insanların sıcaklığı, misafirperverliği ve bu renkli ülkenin sevecen egzotikliği yaşlı arkadaşlar arasında yepyeni duyguların paylaşılmasına aracı olur. Birbirleriyle kurdukları ilginç bağ sonucunda hayatın tadını ve aşkı yeniden keşfederler.

Oyuncuları arasında Maggie Smith, Judi Dench gibi Oscar ödüllü yıldızlar var. Filmin yönetmen koltuğunda "Aşık Shakespeare" filmiyle tanınan John Madden oturuyor.

Komedi-dram türündeki bu filmi ailece ve keyifle izleyebilirsiniz.



## Sizin için okuduk

## Susamlı Halkanın Tılsımı



Asya Arslan

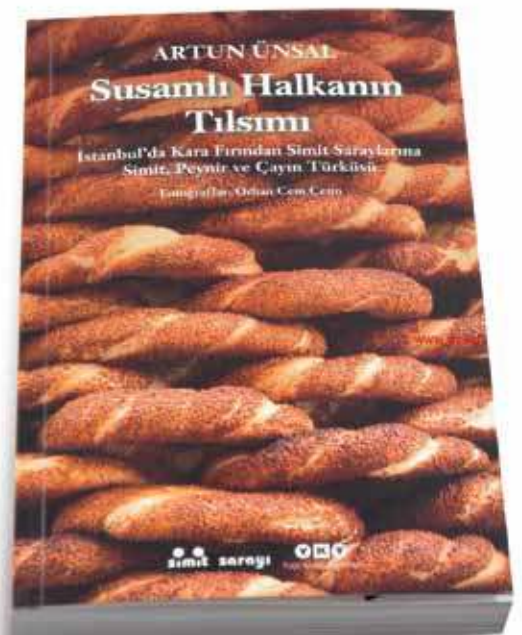
Artun ÜNSAL kitap kapağında İstanbul'da Kara fırından Simit Saraylarına, Simit-Peynir ve Çayın Türküsü diye başlamış. Gerçektende bu muhteşem üçlüyü bizlere çok güzel aktarmış.

Simit diğer yiyeceklerden biraz daha farklıdır. Her kesime hitap eden bir yiyecektir. Yüksek gelirlisinden tutunda, düşük gelirliye kadar herkes tadına varabiliyor ve her sofranın baş tacı olabiliyor. Eşinize, dostunuza koparıp bir parça simit uzattığınızda hiç hayır cevabını aldınız mı? Eminim almamışsınızdır. Benimde hiçbir zaman hayır diyemediğim enfes tatlardan bir tanesidir simit. Sabah kahvaltılarında, akşamüzeri kazınan midemizi bastıran, en güzel yiyecek olduğunu düşünüyorum.

Bu eserde İstanbul sokak simidini diğer simitlerden ayıran özelliklerine, simitin günümüze nasıl ulaştığına, simit, peynir ve çayın ne zaman buluştuğuna, simitin çeşitlerine, yapılış şekillerine, kara fırınlarından simit saraylarına geçiş konuları ele alınmış. Bunların dışında daha bir çok detayı bu kitapla öğrenebilirsiniz.

Artun Ünsal bu lezzetin tarifini bizlere sunmayı atlamamış. Bu eser için kısacası 'simit meraklılarına şiddetle tavsiye edilir' demek istiyorum.

Teşekkürler Artun ÜNSAL



# BİZİ FACEBOOK VE TWITTER'DAN TAKİP EDİN



SardunyaCatering



@SardunyaYemek