



Dünya'da Gıda Krizi



müşteri röportajı

Türkiye'nin yemek sepeti...
yemeksepeti.com



müşteri röportajı

Lecce Pen Genel Müdürü
Ümit Kaya ile söyleşi



sardunya'dan

Yaz Performans
Toplantısı



diyetisyen gözüyle

Yaşlılıkta Beslenme:
Geleceğinize yatırım
yapıyor musunuz?

Yeni Bir Gıda Krizi...

Dünya krizlerden başını kaldıramıyor. Yakın zamanda tanık olduğumuz Arap Baharı ve etkileri hala sürerken, Avrupa'nın da içinde bulunduğu sıkıntılı günlerin üzerine bir de ABD'de son 50 yılın en şiddetli kuraklığının yaşanması yeni bir gıda krizinin sinyallerini verdi. Uzmanlar yeni gıda krizinin en ciddi gıda krizi olacağı görüşünde, Türkiye Ziraat Odaları Birliği (TZOB) ise teğet geçeceği konusunda hemfikir. Umarız teğet geçer ve ülkemiz bu krizden de alınının aklıyla çıkar. Sardunya olarak önümüzdeki sayılarımızda da bu konuyla ilgili gelişmeleri aktarmaya devam edeceğiz.

Gıda krizi her ne kadar biraz canımızı sıksa da yeni sayımızda keyifle okuyacağınızı umduğumuz röportajlarımız ve ilginç konu başlıklarımız var. Özellikle çoğumuzun bildiği ancak içeride ne olup bittiğini merak ettiği Yemeksepeti röportajımızı ilgiyle okuyacağınızı umuyoruz. Bunun yanı sıra İş Güvenliği Kanun Tasarısı ve Yeni Ekmek Tebliği de gündemin diğer önemli başlıkları.



Her ne kadar takvimler Ekim ayına yaklaşırsa da hala tatil için planlarınız var ise seyahat kısmına mutlaka göz atmanızı tavsiye ederiz. Bu sayımızda biraz uzaklara, Amerika'nın arka bahçesine, Küba'ya gidiyoruz. Havana'nın sahillerinden geçip, dünyaca ünlü Küba purosunun kokusunu hissedip, latin müziklerinin anavatanında kısa bir gezinti yapacağız.

Yeni yılda görüşmek dileğiyle...

Sevgi ve Saygılarımla.

Kerem KARABAYIR
Pazarlama Yöneticisi
kerem.karabayir@sardunya.com

Düzeltilme ve Özür: Değerli müşterilerimiz, geçen sayımızda Eureko Sigorta Yönetim Destek'ten sorumlu Genel Md. Yrd. Sayın Özlem Odar ile yaptığımız roportajda geçen " bankreasürans" kelimesinin doğrusu " bankasürans" olacaktır. Düzeltir, özür dileriz.

YIL: 7 SAYI: 27**YAYIN TÜRÜ**

Üç ayda bir yayınlanır

SAHİBİ

SARDUNYA Şirketler Grubu adına
Sedat ZİNCİRKIRAN

GENEL YAYIN YÖNETMENİ

Filis GERGERLİ

EDİTÖR

Tuna ATALAY

GÖRSEL YÖNETMEN

Tuncay ÖĞRETMİŞ

YÖNETİM YERİ

SARDUNYA Gıda Mutfak İşletmeleri Tic. A.Ş.
Saray Mah. Dr. Fazıl Küçük Cad.
Üntel Sk. No: 9/7 Müge Ergenç
İş Mrk. 34768 Ümraniye - İstanbul
T: (0216) 634 14 60
F: (0216) 634 12 60
bulten@sardunya.com
www.sardunya.com

YAPIM

TEM Tanıtım Etkinlikleri Merkezi Ltd. Şti.
İcadiye Mah. Münir Ertegün Sk.
No: 48/3 Üsküdar - İstanbul
T: (0216) 532 84 58
F: (0216) 532 84 58
www.temtanitim.com

BASKI

BİLGİ Matbaa Reklamcılık Yayıncılık
San. ve Dış Tic. Ltd. Şti.
Atatürk Bulvarı Deposite İş Merkezi
A5 Blok 4. Kat No: 405
İkitelli Başakşehir - İstanbul
T: (0212) 407 04 20
F: (0212) 407 05 52
www.bilgimatbaa.com



Türkiye'nin yemek sepeti... yemeksepeti.com

04 Müşteri röportajı

- Türkiye'nin yemek sepeti... yemeksepeti.com



07 Sardunya'dan

- Sardunya Üniversitelerle işbirliği yapıyor
- Yaz performansımızda 2012'yi değerlendirdik, 2013 için yeni hedefler belirledik.



10 Müşteri röportajı

- Lecce Pen Genel Müdürü Ümit Kaya

12 Sektörel gündem

- Dünya'da Gıda Krizi
- Dünyanın en zengin Şefleri
- Ekmek tebliği değişti
- İş Güvenliği Kanun Tasarısı kabul edildi
- Hurmayı sadece Ramazan'da hatırlıyoruz...



17 Tedarikçi tanıtımı

- İstanbul Halk Ekmek A.Ş.
- Erşan Et

20 Hijyen - kalite yönetimi

- Kalite yolculuğumuz devam ediyor

21 Eğitim

- Sardunya'da eğitimler

22 İş yaşamı

- İşyerinde ergonomi

26 Sardunya çalışanlarından

- Sezai Gençay
- Hüseyin Topçu

24 Diyetisyen gözüyle

- Yaşlılıkta Beslenme: Geleceğinize yatırım yapıyor musunuz?



26 İş yaşamı

- İletişimde dinlemenin önemi

27 Yaşam tarzı

- Islak mavi'nin tarifsiz çekiciliği
- Bir başka dünya: KÜBA



30 Ar-Ge mutfağından

- Ar-Ge mutfağından tarifler...

31 Sizin için

- İzledik: Hugo
- Okuduk: 7'den 70'e Taş Devri Diyeti

Türkiye'nin yemek sepeti...yemeksepeti.com



“ Günde 50 bin kişiyi doyuruyoruz!”

Yemeksepeti.com, yani sanal ortamda hizmet veren bir firma ile ilk defa söyleşi yapacağız. Günde 50 bin yemeğin sipariş edilmesine ve tüketilmesine aracılık eden bir sanal kuruluş... Balmumcu'daki ofise girer girmez ilk dikkatimizi çeken rahat bir çalışma ortamı ve genç bir çalışan profili. Onlarca kişinin bilgisayar başında çalıştığı açık ofisler, playstation oynayanlar, kum torbasında günün gerginliğini atanlar, bahçede langırt oynayanlar, gruplar halinde sohbet eden gençler ilk dikkatimizi çeken görüntüler...

Bu sanal kuruluşu ve neler yaptıklarını öğrenmek için İK Direktörü Kıvılcım KIRAN ve İdari İşler Sorumlusu Murat POLAT ile terasta, aynı zamanda parti mekanı olarak da kullanılan renkli salonda sohbe başlıyoruz.

Kıvılcım hanım, Yemek Sepetinin hikayesini dinleyebilir miyiz sizden ?

Tabiki, yemeksepeti 12 senelik bir şirket, bir internet şirketi. İnternet son 2-3 senede çok büyüdü ve birden bire çok büyük oyuncular gelmeye başladı. Ama yemeksepeti 12 senedir, yani insanlar modemle bile bağlanırken kurulmuş bir şirket. Yemeksepeti'nin ilk kuruluşu, 3 yeni mezun arkadaşın böyle bir fikir ortaya atıp biz bunu yaparız diyerek başlaması ile gelişmiş. Kurucu ortaklarımızdan iki tanesi hala bizimle beraber yönetimdeler, bir tanesi ise bir süre önce ayrıldı. İlk başladıklarında 5 kişi ile başlamışlar bu işe. Bugün 220 kişiyiz. Bu 220 kişinin bü-

yük bir çoğunluğu call center operasyon elemanları, 100-120 kişi kadar. Geri kalanları da yazılım, insan kaynakları, idari işler, satış ve pazarlamada çalışan ekipler. Yemeksepeti bugün, günde yaklaşık 50 bin sipariş alıyor. Bu sayı, ramazan ve yaz döneminde biraz azalabiliyor, ama kışın daha çok artıyor. Gece maç varsa, başbakan İstanbul'la geldiyse, hava yağışlıysa siparişler artıyor.

Sanıyorum İstanbul'da çalışan beyaz yakalılardan yemeksepetini tıklamayan yoktur hemen hemen ?

Evet hemen hemen yok gibi bir şey. Sadece İstanbul'da değil 41 şehirde hizmet veriyoruz.



Mesela Urfa'da yemeksepeti var, Adana'da, Gaziantep'de, Mersin'de, Konya'da, Balıkesir'de, Bodrum'da ve Çeşme'de varız. Genel olarak yemeksepetine sipariş verenlerin, yalnız yaşayanlar, öğrenciler, evinde yemek pişirmeye vakti olmayanlar olduğu sanılıyor. Ama onun dışında çok şaşırtıcı bir biçimde 55 yaşlarında emekli çiftler de bizden sipariş verebiliyorlar.

Yani artık kimse evde yemek yapmıyor diyebilir miyiz?

Hayır öyle değil, yemeksepetinin onu da karşılayacak bir çözümü var.

Nedir?

Çarşı diye bir projemiz başladı. Sınırlı sayıda bölgede uygulanıyor şimdilik. Mesela Göztepe'de oturuyor olsaydınız yemeksepetine girdiğiniz zaman yukarıda küçük bir ikon var Çarşı diye. Çarşıya bastığınız zaman da size ev alışverişi yapabileceğiniz yerlerin listesi geliyor. Şu anda da orada yaklaşık 400-500 kapasiteli market, manav, kasap ağıımız var yani yemeksepeti kesinlikle evde yemek yapılmamasını istemiyor, aksine bu kültürün yaşamasını istiyor. Kesinlikle insanlar evde yemek yapmaya devam etmeli ve evde yemek yapmak güzel bir şey, dolayısıyla biz bu pazarı da canlandırmak için bu projeyi hayata geçirdik.

Bence yine başarılı olacaksınız gibi görünüyor çünkü insanlar zaten internette yiyecek içecek vs alışverişi yapıyorlar. Böyle siteler mevcut değil mi?

Şöyle söyleyeyim, son bir iki senede internet sektörü çok gelişti. İnsanlar internette kredi kartı kullanmaya ve alışveriş yapmaya karşı önyargılıyken, sadece yemeksepeti sayesinde değil pek çok farklı şirketin gerçekten başarılı çalışmaları sayesinde, güvenilir olmaları, hızlı kargo yapmaları, insanların kredi kartı kullanmaları konusunda kendilerini güvende hissetmeleri sayesinde internette alışveriş yapan kişi sayısı epeyce arttı.

Lokum adında yeni bir projemiz daha var. www.lokum.com. Bu proje ile, Antakya'dan nar ekşisi, Balıkesir'den kaymak lorlu, Gaziantep'den baklava getirebileceksiniz. Tabii ki onların gönderim süreleri farklı olacak. Yemeksepeti'nde yaklaşık 45 dakikadır ortalama gönderim süresi. Burada, 1-2 gün olacak. Örneğin kaymak lorlu söylediğiniz zaman onun özel paketlenmesi, vakumlanması da lazım, onun üzerinde de çalışmalarımız devam ediyor.

İstanbul'dan sonra Anadolu'nun da tüketim alışkanlıklarını değiştiriyorsunuz diyebilir miyiz?

Yapılan analizlere de bakacak olursak, Anadolu'da insanların mağazalara ulaşmaları daha zor olduğu için daha çok internette alışveriş yapıyorlar. Yemek konusunda da böyle oluyor. Ayrıca İstanbul'dan Anadolu'ya gitmiş öğrenciler zaten yemeksepetini biliyorlarsa, yemeksepetinden sipariş vermeye hazır bir ekip karşımıza çıkıyor. Internette yemek siparişi vermenin cool bir yanı olduğunu da unutmamak gerekir.

Sardunya ile ne zamandan beri çalışıyorsunuz, yemeksepetinde bir sürü firma var neden onlardan birini değil de Sardunya'yı seçtiniz?

Biz 2010 dan beri Sardunya ile çalışıyoruz. Bu seçimi yaparken iki şey rol oynuyor. Birincisi kalite ikincisi de fiyat. Yaptığımız çalışmalar sonucu hem referansları hem kalitesi hem de fiyat anlamında rakiplerini geride bıraktığı için Sardunya ile çalışmaya başladık. Ayrıca Sardunya biz bu binaya geçerken de, mutfağımızı ve yemekhanemizi düzenlerken de yaptıkları yatırım ve gösterdikleri yakınlık beraber çalışma anlamında bizi oldukça memnun etti. Biz neden Sardunya'dan yemek alıyorduk da dışardan yemek söylemiyoruz yemek sepetinden?

Bunun aslında iki tane sebebi var. Bir tanesi kabul etmemiz gerekir ki

dışardan söylenen yemekler vitamini proteini düzenlenmiş yemekler kadar her zaman için doyurucu olmuyor. Dolayısıyla biz çalışanlarımızın gerçekten salatasıyla yoğurduyla çorbasıyla tatlısıyla full bir yemek yemesini istiyoruz. Dışarıdan ne fiyat olarak ne de kalite olarak bunu yakalayabiliyorsunuz ne de içerik ve besin zenginliği anlamında. İkinci sebep de şu; burada uzun saatler çalışan bir ekibimiz var. Bu yüzden sürekli gelip giden bir kurye değil de, kendi mutfağımızın olması ve kahvaltısından öğlen yemeğine, iftar yaptığımız zaman iftar yemeğine, gece çalışanlar için akşam özel yemeğine kadar ihtiyacımızı karşılayacak bir çözüm gerekiyordu.

Tekrar yemeksepetine dönersek, ben bilgisayar başında oturdum yemeğimi seçtim tıkladım, bundan sonraki süreci bize anlatır mısınız.

Öncelikle semtinizi seçiyorsunuz, semte tıkladığınız zaman o semte gönderim yapan restoranları görüyorsunuz. Yeni bir arayıcımız var oradan da artık akıllı aramalar yapabiliyorsunuz. Mesela 30 dakikada getirsin, 25 liranın üzerinde olmasın gibi spesifik aramalar yapabiliyorsunuz. Çok yakında yine, 2. versiyonda da örneğin sezar salata olsun ama ızgara tavuk olmasın, kızartma olsun gibi gelişmiş aramalar da yapabileceksiniz.

Seçtikten sonra siparişi veriyorsunuz sepetinize koyuyorsunuz yolluyorsunuz. Yolladıktan sonra insanların aslında çok da bilmedikleri bir süreç başlıyor.

Gelen sipariş önce bizim call center'a düşer. Çeşitli yollama şekillerimiz var ama bunun çoğu hemen hemen yüzde 90'ı tamamen otomatik entegre sistemlerdir Bizim verdiğimiz sipariş ortalama 20-30 saniye içerisinde, maksimum 1 dakika içinde restorana ulaşmış olur. Ya ekranı yanıp söner, ya pos makinesinden slip olarak çıkar, ya da fax makinesinden kağıt çıkar ama bu 1 dakika içinde biz bunu yapamazsak zaten call center'dan bir arkadaşımız telefonu açar ve siparişinizi yazdırır. Restoran siparişini hazırlar, kurye kapıya getirir kapıda siz ödemenizi seçtiğiniz yöntemle kendiniz yaparsınız. Tabi YemekSepeti'nin işi burada bitmiyor. Restoranlardan gelen yemeklerde herhangi bir şekilde memnuniyetsizlik olursa bu bizi de etkiliyor. Restoran seçerken çok basit bir kriterimiz var-



dır. Satış temsilcimiz o restorana gidiyor ve kendisi orada yemek yiyebiliyorsa orayı yemeksepetine alıyoruz. Müşteri memnuniyeti için ne gerekiyorsa yapıyoruz.

Peki çalışanlarınızın Sardunya'nın yemeklerini nasıl seçiyorlar, seçimde çeşitli kriterler var mı?

Bunu demokratik bir şekilde, "her hafta bir bölüm seçsin" şeklinde yapıyoruz. Bu sefer kızlar hep sebze seçiyor, erkekler hep et seçiyor, her gün makarna mı yiyeceğiz gibi şikayetler oluşuyor. Ancak şu anda da bu yöntemle devam ediyor. Fakat Sardunya bu konuda da bize destek oluyor. Zaman zaman beğenmeyenler, şika-

yet edenler de olabiliyor ama yapabileceğimiz bir şey yok. Sardunya görevlileri menüleri mevsimine göre kontrol ediyorlar. Et yemeği, sebze yemeği vb. dengeleri ayarlıyorlar.

Kıvılcım hanım bize zaman ayırdığınız için çok teşekkür ederiz.



Sardunya Üniversitelerle işbirliği yapıyor



Sardunya, genç mezunlara toplu beslenme sektöründe kariyer imkanları hakkında fikir vermek, bu alanla ilgilenen gençlerin kariyer seçimlerini desteklemek amacıyla üniversitelerle işbirliği halinde çalışmalar yapıyor.

Bu amaçla Yıldız Teknik Üniversitesi Turizm İşletmeciliği ve Haliç Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencilerle bir araya gelindi.

YILDIZ TEKNİK Üniversitesi Turizm İşletmeciliği bölümüyle 2 yıldır sürdürülen işbirliğimiz süreklilik halinde devam ediyor. Öğrencilerin Sardunya Merkez üretim tesislerini ziyaretleriyle başlatılan çalışma eğitim, sistemlerin aktarımı vb. çalışmalarla pekiştiriliyor.

Hadımköy Merkez Mutfak Tesisimizin Ziyaretinde, Bölge Müdürümüz Pınar Elif Sayalı ve Hijyen Kalite Yönetim Müdürümüz Özgül Açıcı tarafından; Toplu Beslenmede iş süreçleri ve Sardunya'da uygulanan yönetim sistemleri öğrencilerle paylaşıldı.

Ayrıca Kampus içerisinde İK Departman yetkililerimizin düzenlediği "Kariyer Günleri etkinliğinde" öğrencilere Sektördeki iş imkanları, kariyer yolları paylaşıldı. Mezun olmaya hazırlanan öğrenciler kariyer hedefleri konusunda neler yapabilecekleri paylaşıldı.

Öğrenciler sektör ve kurum içinde rol alabilecekleri pozisyonların kendilerini geliştirmeye etkilerini tartışma imkanı buldular

Haliç Üniversitesi Ümraniye Merkez Mutfak Ziyareti

Haliç Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf öğrencileri ile Hijyen Kalite Yönetim şefimiz Gülsüm ÇAPCIOĞLU eşliğinde Ümraniye Merkez Mutfak ziyareti gerçekleştirdik. Ardından şirket genel bilgilendirme, genel hijyen eğitimi ve merkez mutfak işleyişi ile ilgili eğitim/sunum yapıldı.

Toplu Beslenmede alabilecekleri roller ve sektörün kendilerinden beklentileri paylaşıldı.



Yaz performansımızda 2012'yi değerlendirdik, 2013 için yeni hedefler belirledik.



Herşey serin bir havada
sıcacık bir "günaydın"
ile başladı.



Geleneksel bir
performansa geleneksel
bir kahvaltı yakışır,
öylede oldu! Vakit
geçtikçe kahvaltı kuyruğu
uzadıkça uzadı...



Biraz eğlenelim desek de
konuşulan tek şey yine
Sardunya oldu ve masalarda
bekleyen işler...



Geçmiş ve Gelecek Hedefler!



Yönetim Kurulu Başkanımız
Sn.Sedat Zincirkıran ve Yönetim Kurulu
Başkan Yardımcımız Sn.Atilla Topuzdağ yaptıkları konuşmalarla
2012 yılı değerlendirmeleriyle beraber 2013 yılı hedeflerimizi ortaya
koyarak, şu ana kadar gösterilen performans için Sardunya ailesine
teşekkürlerini sundular.



35 yıllık çınarımız Ayhan Bey'i
ödüllendirirken, denetim
birincilerimizi, 5-10 ve 20
yıllık çalışanlarımızı ve Ar-Ge
birincilerimizi de unutmadık.



Oyunlar oynadık, halaylar çektik, hatıra fotoğrafları
çektirdik, karaoke yarışması düzenledik.



Bu sene ilk defa gerçekleştirdiğimiz "Onur Yolu" projemizde müşterilerimizden gelen teşekkür mektuplarını paylaştık. İlgili oldukça büyüktü. Onur yolumuz ile onur duyduk.



Bölge Müdür Yardımcımız Nazmi Bey kısa skeciyle güne renk katarken, aradaki ikramlarda keyfimizi iyice yerine getirdi.



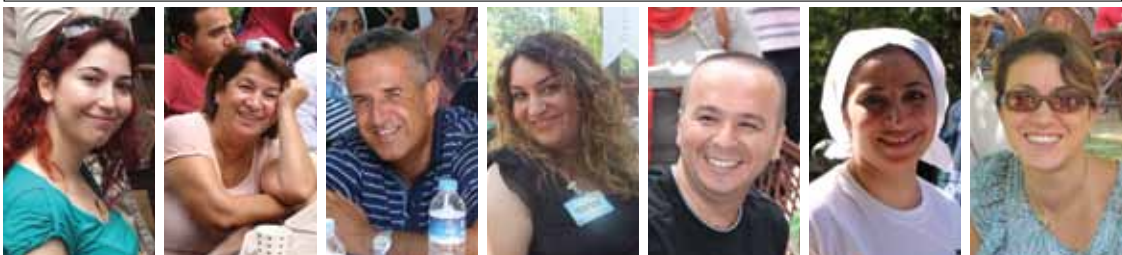
Bu dopdolu güne bir de final siğdirdik. 1.Sardunya Tavla Turnuvasını Yönetim Kurulu Başkan Yardımcımız Sn. Atilla Topuzdağ kazandı. Kendisini bir kere daha tebrik ediyoruz.



Son olarak sıra geleneksel hediye çekilişimize geldi. İcra kurulu üyemiz Sn. Ebru Aydın çekilişimize destek olurken, büyük ödülümüz olan bisiklet de Ankara'ya çıktı. İlk deneyen de elbette Melih Bey oldu.



Bu özel, rengarenk ve dopdolu organizasyonun sonunda da geriye tatlı bir yorgunluk kaldı. 2013 Yaz Performansında görüşmek üzere...



2012 Konseptimizi Asla Unutmuyoruz; Gülüylü Sardunya...

Lecce Pen üretimde her zaman öncü ve yaratıcı olmaya çalışan, dünya liderleri arasında yer alan bir firmadır.



Bu sayımızda; promosyon sektörünün önemli firmalarından Lecce Pen Genel Müdürü Ümit Kaya ile sohbet ettik...

Ümit Bey, öncelikle kendinizi anlatmanızı rica edeceğim, sonra Lecce Pen'i bize tanıtip ardından Sardunya'yla olan ilişkilerinizi aktarır mısınız?

Ben 1976 doğumluyum, Sardunya'nın kuruluşuyla aynı. İtalyan Lisesi'nden mezun olduktan sonra Kocaeli Üniversitesi'nde Elektrik Mühendisliği okudum. Çalışma hayatına Lecce Pen'de üretim mühendisi olarak başladım. İki sene sonra üretim müdürlüğüne yükseldim. Bu süreçte de Marmara Üniversitesi'nde üretim yönetimi ve pazarlama üzerine master'ımı tamamladım. Askere gittim geldim ve 2008'de şirketten ayrıldım. 2010'da tekrar geri döndüm ve genel müdür olarak göreve başladım.

Lecce Pen 1950'lerde temeli atılmış, bir promosyon kalem firması. Vizyonu çok açık bir aile şirketi. İtalya'da küçük bir kasabada kurulmuş fakat dünyaca ünlü bir marka haline gelmeyi başarmış. Piyasanın ihtiyaçlarını çok iyi görmüşler, çok ciddi model yatırım-

ları yapmışlar, Polonya'da, Mısır'da, Brezilya'da fabrikalar kurmuşlar.

Lecce Pen, üretimde her zaman öncü ve yaratıcı olmaya çalışmış, müşterilerine iyi hizmet vermeye odaklanmış, sektöründe dünya liderleri arasında yer alan bir firmadır diyebilirim.

Türkiye'de ise 1997 yılından beri faaliyet gösteriyoruz. Promosyon kalem üretiyoruz, tüm baskı çeşitlerini (tampun baskı, serigrafi, lazer, dijital baskı gibi) kalem üzerine uyguluyoruz. Avrupa, Orta Doğu ve Türkiye Cumhuriyetlerine ihracat da yapıyoruz.

Burada üretim yapılıyor değil mi?

Ümit Kaya : Evet burda üretim yapılıyor. Miktar geçmişe göre azalsa da üretim faaliyetine devam ediyoruz. Ciddi anlamda ihracat yaptığımız ve 25 milyon kaleme kadar ulaştığımız dönemler oldu geçmişte.

Türkiye'de grup şirketlerinden biraz farklı bir satış politikamız var.

Onlar distribütörler aracılığıyla, dünyanın genelinde olduğu gibi satış yapıyor, biz direkt müşterilere ulaşıyoruz. Kurulduğumuzdan bu güne 5 bine yakın kurumsal müşteriye ürün temin ettik.

Tabi şimdi çok kolay değil, yabancı firmanın vermiş olduğu sorumluluklar var. Tedarikçilerimizden hizmet verdiğimiz müşterilere kadar kullandığımız makinalara, uymak zorunda olduğumuz yasalara kadar denetlendiğimiz için de daha farklı faaliyet gösteriyoruz. Tabi bunun maliyet açısından belli zorlukları olsa da gönülümüz rahat bir şekilde, yüz akı ile müşterilerin karşısına çıkabilen, verdiği sözleri tutabilen, arkasındaki gücü bilen fakat bununla şımarmayan, düzgün hareket eden bir firmayız.

Ancak sadece kalemde uzmanlaşmış olmanın artıları da eksileride var. Kalem bazı promosyon veren firmalara yetmiyor. Farklı argümanlar talep ediyorlar, elimizden geldiği kadar onların taleplerini de göz önünde bulundurmaya çalışıyoruz.

Hizmet kalitesi de ürün kadar önemli. Vaktinde temin edilmesi de önemli. Biz de bunları yapmaya çalışıyoruz elimizden geldiği kadar.

Peki Sardunya ile ne kadar zamandır çalışıyorsunuz?

Ümit Kaya: Sardunya ile yaklaşık 3 senedir çalışıyoruz. Sardunya kalitesi bilinen bir marka. Değerleri önemli, misyonu ve hedefleri önemli. Kalitesi, sertifikaları, denetlenmesi, içerideki hijyen durumu... Bunların hepsi de bizim için önemli. Sonuçta damak tadı kişiden kişiye değişen bir unsur. Herkesi memnun etmeniz mümkün değil özellikle yemek sektöründe. Özellikle taşıma hizmeti veriyorsa daha da zor. Yemeğin piştikten sonra taşınması, buraya gelmesi, değerlerini lezzetini koruması, bunlar kolay şeyler değil ama Sardunya'nın mutfağından emin olmamız çok önemli. Kullandığı ürünlerin belli kalite seviyesinde olması, lezzetin yanı sıra sağlıklı koşullarda pişmesi, yağların kullanımı, etlerin hangi koşullarda hangi firmalardan geldiğinin denetlenmesi çok önemli.

Yemek çeşitlerini Sardunya ekibiyle birlikte mi belirliyorsunuz, me-



nüler nasıl oluyor?

Evet, aylık menüler geliyor. Ben müdahale etmiyorum. Çalışanlar kendi aralarında oylama yapıyorlar en çok oyu alan menüyü seçiyorlar. En keyifli tarafı da Sardunya menülerinin çeşenekli olarak bize sunulması.

O zaman genel olarak müşteri memnuniyeti var, çalışanlar memnun diyebiliriz. Peki, Sardunya ile herhangi bir kriz yaşadığınızda süreci nasıl idare ettiklerine şahit oldunuz mu böyle bir süreç yaşadınız mı?

Çok net söyleyebilirim ki birkaç sefer daha biz müdahale etmeden kendileri müdahale ettiler. Ürün daha araçla buraya gelmeden bir lezzet yada kalite sıkıntısı olduğunu sezdiklerinde biz bu ürünü sunamayacağız, şu sebepten dolayı ama bu durumu telafi edeceğiz diyerek daha sıkıntı bize ulaşmadan müdahale ettiler. Biz bir şikayette bulunduğumuzda ise hemen bir çözümle geliyorlar onu telafi etmeye çalışıyorlar. Bu konudaki yaklaşımları gerçekten çok hızlı ve yapıcı, tamamen çözüme odaklı hareket ediyorlar. Kendi iç denetimleri çok yerinde.

Tekrar Lecce Pen'e dönersek, firmanız ülkemizde sosyal sorumluluk projelerine giriyor mu bu tarz projelerde yer alıyor mu?

Lecce Pen özellikle çevreye çok duyarlıdır, bu tarz projelerde öncüdür. Bugüne kadar hep öyle olmuştur. 90'lı yıllarda daha kimsenin adını anmadığı dönemde pet şişe atıklarından tükenmez kalem yaptık ve bununla ilgili ödül de aldık. Yine yaklaşık 7 yıldır de-

vam eden bir hammadde projemiz var. Bir firmanın başvurusu üzerine başladık. İçecek kartonlarının ayrıştırılmasıyla, geri kazanılmasıyla plastik hammadde elde ediyoruz. Bu hammaddeyi kalemlerde de kullanıyoruz, plastik kullanımı gerektiren başka alanlarda da kullanıyoruz. Bunun süreci ve patenti tamamen firmamıza aittir. Bir kalem aldığınız zaman bir özelliği varsa sizin daha çok dikkatinizi çeker. Bilinçlenmenize faydalı olur. Çünkü bu marketten parayla aldığınız bir ürün değildir, eşantiyon bir üründür ve bu ürünün geri dönüştürülmüş olması sizin evdeki çöplerinizi ayrıştırmanıza neden olacak bir süreci tetikleyen bir olaydır. Biz pilot projeler de yapıyoruz okullarda çocuklara. Tabi onların çok hoşuna gidiyor, algılarının çok açık olduğu bir dönemlerde ve onlara anlattığımız şeyleri kelimesi kelimesine arkadaşlarına aktarıyorlar. Süt kutularından yaptığımız kalemlerin değerini anlıyorlar ve birbirleri arasında bunu yayıyorlar. Çevre bilincini bu yaşlarda oluşturmak lazım. Avrupa'da bir anda oluşmadı, bunun altyapısı okullarda verildi, eğitim faaliyetleri yapıldı, sosyal sorumluluk projeleri yapıldı, bunlarla oldu. Ülkemizde de şu anda çok ciddi bir talep var bu yatırımlara, üretimlere. Biz de onu destekleyici yönde adımlar atıyoruz. Sırf satış yapmak değil bu anlamda ürünlere de önem vererek sosyal sorumluluğa da dikkat çekerek hareket etmeye çalışıyoruz.

Ümit Bey bize zaman ayırdığınız için çok teşekkür ederim.

Ben de teşekkür ederim.

Dünya'da Gıda Krizi

ABD'deki kuraklığın kendi sınırlarını aşması ve Çin ve Mısır'a kadar da ulaşması bekleniyor.



Dünya krizlerden başını kaldıramıyor. Son dört yılda gıda krizi, küresel ekonomik kriz ve Avrupa borç kriziyle uğraşan dünya şimdi tekrar gıda krizinin arifesinde. ABD'de son 50 yılda görülen en şiddetli kuraklık mısır ve soya fasulyesi fiyatlarının tavan yapmasına neden olurken, tarihin en ciddi gıda krizinin yaklaştığı endişesi yaşıyor. 2007-2008 gıda krizinin uğramadığı Türkiye ise yaklaşan bu krizde de oldukça rahat.

Dünya mısır fiyatları son 2 yılın, buğday fiyatları da son 10 ayın en yüksek seviyelerine çıktı. Fiyatlarda, Rusya'nın 2010'da hububat ihracatını yasaklamasından sonra görülen yüksek rakamların geçildiği görüldü. Türkiye'de ise fiyatlarda geçen yıla göre düşüş bile yaşandığı kaydedilirken, dünyanın mısır, soya fasulyesi ve buğday ihracatının yüzde 50'sinden fazlasının yapıldığı ABD'deki kuraklığın kendi sınırlarını aşması ve Çin ve Mısır'a kadar da ulaşması bekleniyor. Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) devam eden kuraklığın tahıl fiyatlarında neden olduğu yükseliş konusunda endişeli olduğunu ve fiyatlarda şimdilik düşüş beklenmediğini açıkladı.

TZOB: Türkiye'de gıda fiyatlarında artış yaşanmaz

Türkiye Ziraat Odalar Birliği (TZOB) Başkanı Şemsi Bayraktar dünya gıda fiyatlarında yaşanan krizin Türkiye'de çok etkili olmayacağını söyledi. İç piyasada üretim rakamlarının gayet iyi olduğunu belirten Bayraktar, ithalata bağlı bazı ürünlerde az miktarda fiyat artışının görüleceğini ancak fiyatların dengeli seyrizleyeceğini kaydetti.

2007-2008 yılındaki ekonomik kriz nedeniyle baş gösteren gıda fiyatları yükselişi, Bangladeş ve Haiti gibi Uzakdoğu ülkelerinde ayaklanmaların yaşanmasına neden olmuştu.

O tarihte açlık sınırının altındaki insan sayısı tüm dünyada 1 milyarı geçmişti.

Kaynak: Hürriyet Ekonomi 20 temmuz 2012, Star Ekonomi 22 Temmuz 2012

Dünyanın en zengin Şefleri

Forbes dergisi dünyanın en çok kazanan şeflerini belirledi.

Listede 38 milyon dolarla ünlü şef Gordon Ramsay birinci sırada yer aldı. Listede yer alan 10 şefin ortak özelliği, şu an kendi restoranlarının şefi olmamaları.

Restoranlardan elde edilen karın az olması nedeniyle şeflerin televizyon programlarına, kitaplara ve dergilere daha çok önem verdikleri gözlemlendi.



İşte Forbes'un "En Zengin Şefler" listesi;

1- Gordon Ramsay

38 milyon dolar (Dünyanın birçok yerinde Michelin yıldızlı restoranları bulunan şef, aynı zamanda televizyon programları ve yemek kitaplarıyla da gelirini artırıyor.)

2- Rachael Ray

25 milyon dolar (Televizyon programları, yemek kitapları ve dergileri sayesinde bir servete sahip.)

3- Wolfgang Puck

20 milyon dolar (Birçok başarılı restorana sahip.)

4- Paula Deen

17 milyon dolar (Şef olmamasına rağmen, televizyon programları ve yemek kitaplarıyla bu listeye girmeye hak kazandı.)

5- Mario Batali

13 milyon dolar (Televizyon programları, kitaplar ve restoranlarından gelir elde ediyor.)

6- Alain Ducasse

12 milyon dolar (Dünyanın birçok yerinde üst sınıf restoranlara sahip şefin 19 Michelin yıldızı bulunuyor.)

7- Todd English

11 milyon dolar (2 restoranı, televizyon programı ve kitapları bulunuyor.)

8- Nobu Matsuhisa

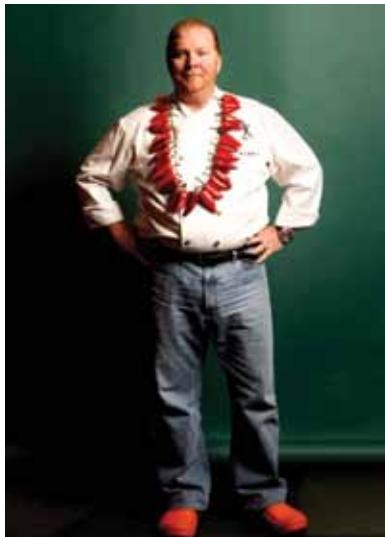
10 milyon dolar (Restoranları ve kitapları bulunuyor.)

9- Bobby Flay

9 milyon dolar (Güneybatı Amerikan mutfağı uzmanı olan şefin restoranları ve televizyon programları var.)

10- Guy Fieri

8 milyon dolar (Televizyon programları ve yemek kitapları bulunuyor.)



Ekmek tebliği değişti



Türk Gıda Kodeksi Ekmek ve Ekmek Çeşitleri Tebliği'nin 01 Temmuz 2012 tarihinde değişikliklerle Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'nın Türk Gıda Kodeksi Ekmek ve Ekmek Çeşitleri Tebliği'ne göre insanlarımızın tüketime sunulan ekmek ve ekmek çeşitleri, diğer ekmek çeşitleri ve ekşi hamur ekmeklerinin tekniğine uygun ve hijyenik şekilde üretim, muhafaza, taşıma ve pazarlanmasını sağlamak üzere ürünlerin özellikleri ve gramajı yeni tebliğ ile belirlendi. Bu tebliğ kapsamında faaliyet gösteren gıda işletmelerin ekmekte tuz oranına ve uyulması gereken genel kuralara (ürünlerin, üretim, depolama, dağıtım ve satış aşamalarının) hızla uyması beklenmektedir.



Ekmek ve ekmek çeşitlerinde azami tuz oranı yüzde 1.75'ten yüzde 1.5'e indirildi. Ekmekteki kepek miktarı artırıldı en az yüzde 0.65 en çok 1.1 olarak belirlendi. Ekmeğin gramajı da 300 gramdan 250 grama düşürülürken, ekmek, kepekli ekmek, tam buğday unlu ekmek, tam buğday ekmeği ve ekşi hamur ek-

mekleri en az 250 gram ağırlıktan başlayarak 50'er gram arttırılmak suretiyle piyasaya arz edilecek. Sadece ekmek, kepekli ekmek, tam buğday unlu ekmek, tam buğday ekmeği, ve ekşi hamur ekmekleri ambalajsız olarak piyasaya arz edilebilir. Bu durumda söz konusu ürünlerin üretim, depolama, dağıtım, ve satış aşamaları tebliğ de belirtilen hükümlere uygun olacak.

- Ekmek ile temas eden bütün malzeme, alet ve ekipman gıda ile teması uygun, yeterli temizlik ve dezenfeksiyona izin veren madde ve malzemeden yapılacak, bulaşma riskini engelleyecek biçimde üretilecek, kullanıma hazır, bakımlı ve iyi şartlarda tutulacaktır.
- Ekmek kasaları açıkta bırakılmayacak, zemin ve dış ortama teması engellenecek, palet üzerinde olacak şekilde temiz bir ortama konulacaktır. Ayrıca ekmekler ekmek kasalarına ekmek kasaları da araçlara bulaşma riskini engelleyecek şekilde yerleştirilecek ve taşınacaktır. Ekmekler sadece bu amaç için kullanılan araçlarda taşınacaktır.
- Ekmekler satıcı tarafından tüketiciye arz edilecek, tüketici ekmeğe dokunamayacaktır.
- Satış sırasında ekmekler Türk Gıda Kodeksine uygun kağıt veya plastik esaslı bir ambalaj malzemesine konularak veya sarılarak tüketiciye arz edilecektir.
- Ürünlerin üzerinde; üretici firma adı ve gramaj bilgilerini içeren üretici işa-

reti yer alabilir.

Ambalajsız olarak piyasaya arz edilen ekmekler, sadece hijyenle ilgili kriterlerini karşılayan yerlerde bulundurulup satılacaktır. Yani kasap, manav ve Pazar gibi yerlerde satılamayacak. Tebliğ kapsamında yer alan ürünleri tüketiciye arz eden yerler; tam buğday ve/veya tam buğday unlu ekmek ve/veya kepekli ekmek de bulundurmak zorunda olacak. Tebliğ kapsamında faaliyet gösteren gıda işletmecileri sorumluluk alanlarıyla ilgili çalıştırdıkları personelin gıda hijyeniyle ilgili konularda eğitimlerini sağlayacak.

Sardunya Gıda mutfak olarak tedarikçi değerlendirme sistemimiz gereği özellikle un ve unlu mamüller firmaları ile ilgili yoğun çalışmalar yapmaktayız. Bu çalışmalar içerisinde; Hijyen Kalite Yönetim departmanı tarafından sık sık ani denetimler yapılarak üretim ve şubeler kontrol edilmektedir. Sürekli iyileşme sağlanabilmesi ve düzeltici faaliyet sisteminin yerleşmesi için alınan - alınacak aksiyonlar takip edilmektedir.

Firmalara bilinç gelişimi ve sürekli iyileştirmenin sağlanması yönelik olarak Hijyen Kalite Yönetim Yetkililerince eğitim ve toplantılar gerçekleştirilmektedir.

Ülkemizde en fazla tüketilen gıda maddesi olan ekmeği bundan böyle daha az tuzlu, çok kepekli olarak daha hijyenik ortamlarda satılmasını zorunlu hale getiren yasanın hayırlı olmasını dileriz.

İş Güvenliği Kanun Tasarısı kabul edildi

30 Haziran 2012 tarihinde TBMM Sağlık, Aile, Çalışma ve Sosyal İşler Komisyonu'nda, "İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu Tasarısı" kabul edildi.



Tasarı, işyerlerinde iş sağlığı ve güvenliğinin sağlanması, mevcut sağlık ve güvenlik şartlarının iyileştirilmesi için işveren ve çalışanların görev, yetki, sorumluluk, hak ve yükümlülüklerini düzenlemektedir.

Bu düzenlemedeki önemli durumlar;

- Tasarıyla, ülke genelinde iş sağlığı ve güvenliği ile ilgili politika ve stratejilerin belirlenmesi için tavsiyelerde bulunmak üzere Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı Müsteşarı'nın başkanlığında "**Ulusal İş Sağlığı ve Güvenliği Konseyi**" kuruldu.
- Kamu ve özel sektöre ait bütün işlere ve işyerlerine, bu işyerlerinin işverenleri ile işveren vekillerine tüm çalışanlarına faaliyet konularına bakılmaksızın uygulanır.
- Daha önceki yasaya göre bir iş yerinin iş güvenliği uzmanı istihdam etmesi için en az 50 işçi çalıştırması gerekmekteydi. Yeni yasa ile birlikte bu sınır kaldırılarak; bütün iş yerleri çalışan sayısına bakılmaksızın yasa kapsamına alınmaktadır.
- İş güvenliği uzmanlarının görev alabilmeleri için, çok tehlikeli sınıfta yer alan işyerlerinde (A) sınıfı, tehlikeli sınıfta yer alan işyerlerinde en az (B) sınıfı, **az tehlikeli sınıfta yer alan işyerlerinde ise en az (C) sınıfı iş güvenliği uzmanlığı belgesine sahip olmaları şartı aranacak.**
- İşveren, iş sağlığı ve güvenliği yö-

nünden **risk değerlendirmesi yapmak** veya yaptırmakla yükümlü olacaktır.

- İşveren meydana gelebilecek **acil durumları önceden değerlendirecek ve tedbirler alacaktır.**
- İşveren; **bütün iş kazalarının ve meslek hastalıklarının kaydını tutacak**, gerekli incelemeleri yapacak, bunlarla ilgili raporları düzenleyecek.
- **İdari ceza yaptırımları öne çıkarak ciddi şekilde uygulanacağı belirtilmiştir.**
- Türkiye Radyo Televizyon Kurumu aracılığıyla yayınlar yapılacaktır. İş kazaları ve meslek hastalıklarını önleyerek **tüm çalışanlarımızın can sağlığını korumak** **Sardunya Gıda Mutfak olarak temek politikaları-mızdandır.**

İş Güvenliğini Sağlamak için tüm şirket genelinde **OHSAS 18000 İş Sağlığı ve Güvenliği Yönetim Sistemi-miz uygulanmaktadır.**

Uygulamakta olduğumuz OHSAS 18000 yönetim sistemimiz kapsamında yapmış olduğumuz çalışmalar;

İş Güvenliği Kurulumuz:

Şirket bünyemizde oluşturulan **İSG Kurulumuz her ay toplantı yaparak** iş kazaları, koruyucu ekipmanlar, risklerin değerlendirilmesi vb. konuları görüşerek **İş Güvenliğini sağlamak ve uygulamalarımızı iyileştirmek**

adına kararlar almaktadır.

Risk Değerlendirmelerimiz:

Tüm projelerimizde İş Güvenliği konusunda tüm riskler değerlendirilerek risklerin azalına ve mevcut durumun iyileştirilmesine yönelik çalışmalar yapılmaktadır.

Tahliye Tatbikatlarımız:

Tüm şirket genelinde (merkez mutfaklar, taşıma mutfaklar, ofisler) **acil durum ekibi oluşturularak belirli periyotlarla tahliye tatbikatları gerçekleştirilerek** personelimizin acil durumlar konusunda bilinçlenmesi ve hazırlıklı olması amaçlanmaktadır.

İş Güvenliği Eğitimlerimiz:

Tüm personelimize İş Güvenliği kapsamında **Yangın – Deprem – İlk yardım ve yapıları için özelliğine göre riskler** ile ilgili eğitimler verilmektedir.

İş kazaları ve Meslek hastalıklarının Kayıt Altına Alınması:

İş kazaları, küçük iş kazaları ramak kalmalar ve meslek hastalıkları yaşanan-dıkça kayıt altına alınmakta ve gerekli tedbirler için İSG kurulunda görüşülmektedir.

Yasanın İş sağlığı ve güvenliğinin çalışma hayatına getireceği olumlu gelişmeler için hayırlı olmasını dileriz.

Hurmayı sadece Ramazan'da hatırlıyoruz...



En eski kültür bitkilerinden biri olan hurma bizde genellikle Ramazan ayında tüketiliyor. Biz kıymetini bilmiyoruz ama çok besleyici bir meyve olan hurmayı Batılı şefler keşfetti. Özellikle taze hurmayı spesiyallerinde sıklıkla kullanıyorlar "Şelebi , meşruk, hudri, mebrun, safari, hilliy, sugi..." Bunlar Ramazan'la birlikte tezgahlarda boy gösteren hurma cinslerinden birkaçı. Tek televizyon kanallı, öğrencilerin tek tip siyah önlük giydikleri dönemlerde Ramazan yaklaşırken Mısır Çarşısı'nda boy gösteren hurmalar da tek tipti. Şimdi tüketicilerimiz damak tatlarına uygun türleri seçebiliyorlar. Göçebe Bedevilerin gece çöl soğuşundan korunmak için yakttıkları ateşin etrafında toplanıp anlattıkları bir efsaneye göre, Allah dünyayı yarattıktan sonra, önce insanoğluna, ardından bir deveye, nihayet bir de hurma ağacına hayat vermiş. O, çöl halklarının ekmeği, Hazreti Muhammed döneminde olduğu gibi, bugün de kervanlarıyla uzun, zorlu yolculuklar yapan göçebe Arapların en önemli besin kaynağı. Yolluk yiyeceklerin en mükemmellerinden, 100 gramında 270 kalori barındıran bir enerji bombası.

Mısırlıların Kutsal Ağacı

Yüzde 65 oranında su içeren taze hurmada, tam buğday ekmeğinden daha fazla posalı maddeler, muzdan daha fazla potasyum var. Ayrıca kalsiyum, magnezyum, demir, bakır, mangan, çinko ve sayısız vitaminler açısından da çok zengin. Başka deyişle çölde, cebinde bir avuç hurmayla yolculuk yapan kişi açlık çekmez. En eski kültür bitkilerinden hurma Kuran'ın Rahman Suresi'nde 'eşsiz hurma' olarak nitelenirken, İncil ve Tevrat'ta da sıkça anılır. Barış, adalet ve erdemin simgesidir. Antik Çağ'da, eski Yunan ve Roma'da hayat sembolü olarak görülen hurma ağacı eski Mısırlıların da kutsal ağacıydı. Günümüzde birçok toplum hâlâ onu zaferin simgesi sayar. Gurmelerin bir numaralı hurma tercihi, Arapların 'Khlas' olarak da adlandırdıkları, portakal ile kahverengi arası tonlarda, ipeksi, hafif yapış yapış kabuklu, meyvesi gevrek olan türdür. Çok zengin bal, şeker kamışı, ceviz, karamel, tatlı patates, bademli çikolata aromalarına sahiptir. Arap gurmeleri, tek bir hurma tanesini çiğneme-den, damakta bir saat dolaştırır, bütün bu lezzetlerin keyfine varabilirler. 11 ay boyunca gündelik hayatımızda

hurmayı unutuyor, onu Ramazan gelirken hatırlıyoruz. Bu ihmalin en önemli nedeni çok tatlı ve besleyici oluşu ve günümüz beslenme biçimine uymuyor olmasıdır. Oysa Batılı şefler taze hurmayı çoktan keşfetmişler. Onu başka lezzetli malzemelerle kombine ederek tatlılığını dengeliyor, iyi cins hurmanın bütün olumlu özelliklerini spesiyallerine yansıtıyorlar. Özetle hurma, sadece Ramazan'da hatırlanan, kurutulmuş kalitesiz örneklerini tadan kişileri kendinden soğutan bir meyve olmayı hak etmiyor.

KAYNAK: Yemek Yazarı - Mutfak Dostları Başkanı Ahmet ÖRS – FOODinLIFE Dergisi



İstanbul Halk Ekmek A.Ş.

İstanbul Halk Ekmek A.Ş. İstanbul Büyükşehir Belediyesi tarafından, İstanbul halkına daha iyi hizmet vermek, ekmek fiyatlarında aşırı ve haksız uygulamaları önlemede etkin olmak amacıyla kurulmuş bir iştirak olup, ekmek üretimine ilk kez 26 Ağustos 1978’de başlamıştır. Temel anlayışı; kaliteli, sağlıklı ve uygun fiyatla hizmet sunmaktır.

İHE A.Ş.; Sultangazi-Cebeci, Eyüp-Edirnekapi ve Kartal-Cevizli semtlerinde bulunan 3 adet fabrikasında üretim çalışmalarını sürdürmektedir. Edirnekapi fabrikası 14 bin 960 m², Cebeci fabrikası 35 bin m², Cevizli fabrikası ise 13 bin 828 m² alan üzerine kuruludur. İstanbul Halk Ekmek’te çalışan toplam personel sayısı 417 kişidir. Günlük ekmek üretim kapasitesi 1 milyon 800 bin adet olup, bu rakamla İstanbul’un ekmek ihtiyacının % 10-12’sini karşılamakta ve 1.782 adet satış noktasında hizmet vermektedir. Halk Ekmek’in ürettiği 50 çeşit ürün içerisinde Çölyak, PKU ve Otizm hastaları için üretilen Glutensiz ürünler de yer almaktadır. İHE ürünleri; kaliteli, sağlıklı besin değeri ve hijyenik üretim şartları nedeniyle tüketiciler tarafından tercih edilmekte ve uzmanlarca da tavsiye edilmektedir.

İHE, 2003 yılında Türk Standartları Enstitüsü TSE ISO EN 9000 Kalite Belgesi alarak kaliteyi üretmeye devam ettiğini belgelemiştir. Ayrıca Gıda Güvenlik Sistemi olan HACCP (Kritik Kontrol Noktalarında Tehlike Analizleri) Sistemini kurarak TSE HACCP TS 13001 belgesini almaya da hak kazanmıştır. Yine İstanbul Halk Ekmek A.Ş. ulusal ve uluslararası alanlarda birçok ödülleri almıştır.

Halk Ekmek, tüketici beklentileri doğrultusunda yaptığı Ar-ge çalışmalarıyla yeni ürünler sunmaktadır. Normal ekmeğin dışında, lif oranı yüksek “Kepekli Ekmek”, kan şekerinin dengelenmesinde etkin “Çavdar Ekmeği”, vitamin ve mineral açısından zengin “Tam Buğday Ekmeği”, yüksek oranda E vitamini içeren ve bağışıklık sistemini güçlendirici etkisi bulunan “Ruşeyimli Ekmek”, hiçbir kimyasal girdi kullanmadan tamamen organik tarıma uygun yöntemlerle elde edilen ürünlerden oluşan “Organik Tam Buğday Ekmeği” çeşit ekmek üretiminde ilk sıraları almaktadır. Bunların yanında; Çölyak, Fenilketonuri ve Otizm hastaları-



nın tüketmesi gereken, İstanbul Cerrahpaşa Tıp Fakültesi işbirliği ile üretilen Glutensiz ekmek ve karışımın yanı sıra; Akdeniz Ekmeği, Ketan Tohumlu Ekmek, Hamburger ve Sandviç Ekmekleri, Grissini gibi farklı çeşitte ürünler bulunmaktadır.

İHE üretimini gelişmiş teknolojiyi kullanarak, gıda güvenliği koşullarını uygulayarak ve Ar&Ge çalışmalarına önem vererek gerçekleştirmektedir. Bu bağlamda şirketimiz ulusal ve uluslararası anlamda örnek teşkil etmektedir. Tesislerimizin yurt içi ve yurt dışından sektör çalışanları tarafından her zaman ziyaret edilmesi yanında okullarımız da şirketimize düzenli olarak teknik geziler gerçekleştirmektedir. Bunun yanında, Ar&Ge çalışanlarımız, gelişmiş laboratuvar alt yapımız ile sektör çalışanlarının eğitimi konusunda sürekli bir işbirliği göstermektedir.

Ekmek tüketimi konusunda halkın bilinçlenmesi yönünde atılan adımlar atmaktayız. Özellikle 50 Gram halinde ürettiğimiz, gerek Akdeniz Ekmeği’ne gerekse Altın Çörek’e olan yoğun talep insanlarımızın artık tüketebileceği gramajda ekmeklere yöneldiklerini göstermiştir. Bu uygulama ekmek israfını azaltma konusunda olumlu etki yapmıştır. İstanbul Halk Ekmek A.Ş. talebe göre üretim yaparak, iade oranını dolayısıyla israfı minimize etmeye çalışmaktadır. 7 Mayıs 2012 tarihinde Cevizli İşletmemizde kurulan yeni hatımızda Altın Çörek (60gr), Akdeniz

Ekmeği (50-60 gr), Çavdarlı Sandviç, Tam Buğday Unlu Sandviç, 400-500 gr Çavdarlı, Tam Buğdaylı vs. muhtelif ekmekler üretilmektedir.

Yeni Gıda Kodeksi Ekmek ve Ekmek Çeşitleri Tebliği’inde yapılan değişikliklerle öncelikle ekmeklerdeki tuz oranı % 1,75 ten % 1,5 a indirilmiştir. Buna ilave olarak yine altı çizilmesi gereken bir husus ise; normal ekmeklerde kullanılan unların minimum tip 650 diye tabir edilen unlardan olma zorunluluğu getirilmesidir. Bu demektir ki, unlar besleyici değeri yüksek olan daha fazla kepek içerecektir. İstanbul Halk Ekmek A.Ş ürettiği ekmeklerde yıllardır Tip 650 un kullanmak suretiyle halihazırda bunu gerçekleştirmiştir. Ayrıca ekmekteki tuz oranlarını tebliğden yıllar önce % 1,5 un da altına indirmiştir. İnsan sağlığını son derece yakından ilgilendiren bu konularda İHE gerekli tüm hassasiyetleri göstermek suretiyle sektörüne öncülük eden kuruluşlardan biri olmuştur.





Erşan Et

Gündemimizi her zaman meşgul eden besin maddesidir et! Evimize et alırken ince eler sık dokur bilmediğimiz kasaptan et almayız. Yemek yiyeceğimiz restaurantları, işyerimize yemek alacağımız firmayı seçerken kullandığı et ne etidir, ne markadır diye mutlaka sorgularız.

Ülkemizde basında yer alan kırmızı et üretiminin yetersiz olması, ülkeye kaçak et girişi, kasaplık olmayan hayvanların etinin satılması, etlerin sağlıksız koşullarda kesimi ve muhafazası ile ilgili pek çok haber sebebiyle et deyince şüpheli yaklaşır hale geldik.

Siz müşterilerimizin için yemeklerimizde kullandığımız etleri gönül rahatlığıyla tüketebilmeniz amacıyla et tedarikçimiz Erşan Et'i sizlere tanıtmak istiyoruz. Bu amaçla Beslem Gıda ve Sarıdunya olarak Erşan Et'e bir ziyarette

bulunduk.

Yaptığımız ziyarette siz müşterilerimizin de merak ettiği, bilgi talep ettiği konularda firma sahibi Selçuk ERŞAN ve ekibinden görüşler aldık.

Erşan Et Kimdir?

Erşan Et, mutfaklarımızın et ve et ürünleri ihtiyacını karşılayan grup şirketimiz Beslem Gıda'ya karkas et temin eden tedarikçimizdir.

Bilecik'te 21.000 m² arazi üzerinde 7450 m² kapalı alanda kurulu entegre bir tesistir. 3 nesilden beri faaliyet gösteren Erşan Et'in besi çiftlikleri Bilecik ili Küplü köyünde bulunmaktadır.

Firmanın ISO 22000, ISO 9001 ve BRC belgeleri bulunmaktadır.

Erşan' da Hijyen Uygulamaları

Yaptığımız ziyarette Erşan Et'te perso-



nel ve ekipman hijyeni için kullanılan teknolojik uygulamaları gördük.

Erşan Et'te bulaşmayı engellemek amacıyla çok iyi bir GMP sistemi kurulmuş olduğunu belirtebiliriz. Erşan Et'te mezbaha ve et işleme personelinin kıyafetleri, yemekhaneleri ayrı ayrı olarak dizayn edilmiştir. Üretime başlamadan önce personelin hijyen bariyerinden geçmesi zorunludur.

Tüm ekipmanlar buharlı özel dezenfeksiyon makinelerinde dezenfekte edilmektedir. Dezenfeksiyon işlemi, üretime başlamadan önce tüm ekipmanlar için de uygulanır. Ayrıca et işleme bölümünde et konveyörleri UV lambalar ile dezenfekte edilmektedir. Hayvanlar kesildikten sonra karkas etler monoray sistemler ile taşınmaktadır. Bu uygulama etin kucaklanarak taşınmasını dolayısıyla bulaşmayı önlemektedir.



Veteriner ve Mühendis Kadrosu

İşletmede 3 veteriner hekim bulunmaktadır. Veterinerlerden bir tanesi, devlet adına muayene ve kontrol yapan, kesim onayı veren akredite devlet görevlisidir. Ayrıca kadroda gıda mühendisleri, kimya mühendisi, ziraat mühendisi ve gıda teknikerleri bulunmaktadır.

İslami usullere göre hayvan kesimi

Erşan Et'in TSE ' den aldığı Helal Sertifikası bulunmaktadır. Ziyaretimiz sırasında tanık olduğumuz kesim işleminde kesim islami usullere göre yapılmıştır. Kesim sonrasında hayvanın kanının 10 dakika süreyle akması beklenmiş sonrasında deri yüzme işlemine geçilmiştir.

Kesim deyince pek çoğumuzun aklına kurban bayramlarında alanlarda yapılan sağlıksız, i karışık ortamlar gelir. Biz Erşan Et' in kesimhanesinde oldukça modern, temiz bir tesisle karşılaştık. Kesimden önce hayvanlar padok denilen dinlendirme yerlerinde bekletilmekte, kesim alanına kapalı turnikelerle getirilmektedir. Kesimhanede kanın akması için yapılan drenaj sistemi sayesinde tek bir damla dahi kan oluşmamaktadır. Ayrıca Kesimhanede kirli hava egzost ile dışarı atılarak 15 dakikada bir temiz hava içeri verilerek havanın temizliği de sağlanmaktadır.

Kesim Sonrasında Üretim

Hayvanların kesimi yapıldıktan sonra derisi yere temas ettirmeden yüzülür. Veteriner kontrolünden geçen karkas etler soğuk duşlama ile ön soğutması yapılır ve etlerin 24 saat içerisinde sıcaklığının 8 C'ye düşmesi sağlanır. Kemiksiz ünitesine sevk edilen etlerin ph ve gramaj ölçümleri yapılır. Parçalanıp kemiklerinden ayrılan etler sınıflandırıldıktan sonra vakumlanarak paketlenir. Paketlenmiş et grupları şarküteri ve donuk ürünler ünitesine sevk edilir. Depoların, ortamın ve Sevk araçlarının sıcaklıkları bilgisayarlı sistemler ile takip edilmektedir. Sıcaklıklardaki yükseliş yaşanması durumunda günün hangi saati olursa olsun sistem alarm ile yetkililere bilgi vermektedir. X ray cihazları ile cam, metal, plastik kontrolleri yapılmaktadır.

Laboratuvar

Firmanın modern teknolojiye uygun olarak dizayn edilmiş mikrobiyoloji ve kimya laboratuvarları bulunmaktadır.

Ürün izlenebilirliği

İzlenebilirlik için Erşan Et firmaya özel bir yazılım programı kullanmaktadır. Kesilen hayvanların küpe numaraları barkod sistemine aktararak et paketlenene kadar geçen tüm aşamalarda etin izlenebilirliği sağlanır. Yani Beslem Et tarafından alınan etlerin hangi hayvana ait olduğu, hayvana ait muayene raporları gibi tüm bilgilere ulaşmak mümkündür.

İade edilen, muayene sonucu şüpheli bulunan etler yakılarak imha edilmektedir.

**Selçuk Beyle söyleşimiz:****Türkiye' de et sektörünün gidişatı hakkında düşünceleriniz nelerdir?**

Avrupa' da olan süspansiyon Türkiye' de yok. 4 yıl daha dışa bağlı olacağız gibi gözüküyor. Bundan 10 yıl önce hesaplar iyi yapılmamış. Süt üretimi için yapılan islah çalışmaları et ile entegre olarak yapılmadığı için et damızlığı azaldı, ana olmayınca dana olmaz derler!

Bursa' da kurulan damızlık çiftlikleri çözüm olur mu?

Tek başına bu çiftlikler yerli üretimde soruna çözüm olamayacak.

Peki Doğu Anadolu hayvancılığı için ne düşünüyorsunuz?

Doğu ve güneydoğu Anadolu' da göç ve terör hayvancılığı ciddi anlamda etkiledi.

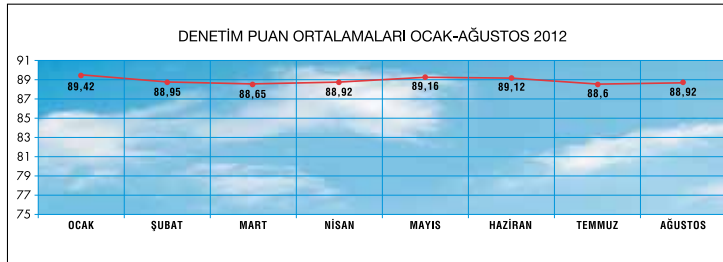
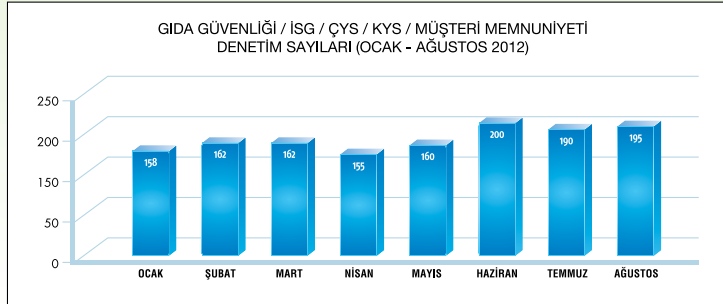


Kalite yolculuğumuz devam ediyor...

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

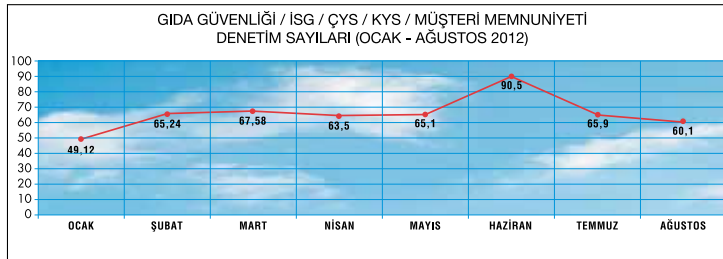
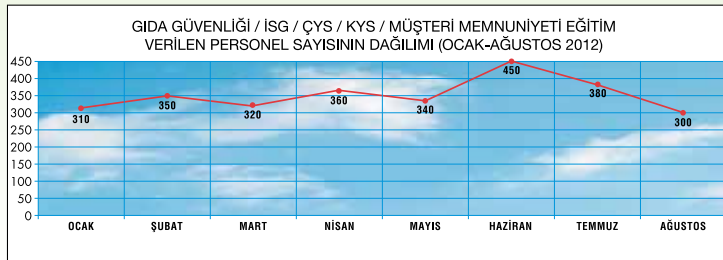
Sardunya'da Denetim

Sardunya' da denetim tüm taşıma ve merkez mutfaklarımıza periyodik olarak gerçekleştirilir. Tarafsız ve objektif bakış açısı ile yaklaşık 450 soruluk checklist üzerinden değerlendirme yapıp tespit edilen uygunsuzluklar üzerinden sistemin sürekli iyileştirilmesi takip edilmektedir. Projeler aynı zamanda kontrol ve eğitim desteği verilmektedir.



Sardunya'da Eğitim

Sardunya denince ilk akla gelen eğitim, eğitim, eğitimidir. Tüm süreçlerde temel faaliyet olarak eğitim felsefesini benimseyen Sardunya, çalışan tüm personeline hijyen-kalite yönetim departmanı tarafından tüm merkez ve taşımalarda periyodik olarak eğitimler verilmesini sağlamaktadır. Eğitim sonucunda ise tüm eğitimlerin etkinliği ölçülerek değerlendirilmekte ve sürekli iyileşme sağlanmaktadır.



EĞİTİMLER

Toplam Eğitim Verilen Süre	481 Saat
Toplam Eğitim Verilen Personel Sayısı	2810

Sardunya'da eğitimler

Sardunya çalışanlarının bilgi kaynağı olan aktif eğitim faaliyetlerine geçtiğimiz aylarda da devam edildi. Eğitim Kataloğunda tanımlanan planlı eğitimlerin yanında kurumsal sorumluluğun gereği olan farklı programlar da yapıldı...

Sardunya'da her yıl güncellenerek geliştirilen Eğitim Kataloğu'nda tanımlanan 120 değişik konudaki eğitimler bir plan/takvim doğrultusunda devam ediyor. Bu eğitimlerle birlikte kurumsal sorumluluğun gereği farklı eğitimler de yapılıyor. İşte onlardan ikisi:

İlk Yardımcı Yetiştirme Eğitimi

Sosyal ve iş yaşamımızda karşılaşılabileceğimiz her türlü hayati tehlikelere ilk müdahalenin önemini hepimiz çok iyi biliyoruz. Ancak, bu konularda her zaman önlem almak yeterli olmuyor. Kazalar yaşıyor ve/veya beklenmeyen sağlık sorunları oluyor. Bunun için Sardunya olarak belli dönemlerde ve yeterli sayıda çalışanımıza uzman (Hekim) kişilerden İLK YARDIMCI YETİŞTİRME eğitimi aldırıyoruz. Bu eğitime katılanlar sınavlardan da geçerek İLK YARDIMCI SERTİFİKASI VE KİMLİĞİ alıyorlar. Gerekli durumlarda doktor müdahalesine kadar "Temel Yaşam Desteği" verme bilgi ve becerisi kazanıyorlar. Ayrıca, bu eğitimlere katılanların bilgilerini güncellemek için de

İLK YARDIMCI GÜNCELLEME eğitimleri de alıyoruz.



İşte bunlardan biri 30 Temmuz 2012 tarihinde MAT Eğitim Merkezi iş birliği ile Dr.Ahmet TÜZELOĞLU tarafından yapıldı ve bu eğitime 18 Sardunya çalışanı katıldı. Sertifikalı ve bilgili arkadaşlarımız her yerde acil ilk yardıma ihtiyacı olanların yanında olacaklar.



Uygulamalı Yangın Eğitimi

Yangın, işimizin en önemli risk faktörlerinin başında geliyor. Bu konularda birçok önlemler alıyoruz. Bunların başında; yeterli donanım oluşturmak, kuryucu önlemler almak, tahliye tatbikatları yapmak başta geliyor. Mutfaklarımızda YANGIN TEMSİLCİLERİ belirledik ve eğittik.

Bunların yanında; profesyonel yangın danışmanı AKIN Yangınla Mücadele Danışmanlık ve Eğitim Hizmetleri ile iş birliği yaparak; Hikmet AKIN'dan uygulamalı yangın eğitimleri aldık.

16 Haziran 2012 günü Avrupa yakasında, 14 Temmuz 2012 günü Anado-

lu yakasında Yangın Temsilcilerine uygulamalı (yangın söndürme çalışması) eğitimleri aldırıldı

Çünkü biliyoruz ki kaza/yangın geliyorm demez.





İşyerinde ergonomi

Sürekli ve hızına yetişemediğimiz şekilde gelişen teknolojiye gereken bilinçle yaklaşmadığımız takdirde işin görünmeyen, önemsenmeyen ancak insan sağlığını ciddi olarak tehdit eden tarafla da yüz yüze kalmaktayız.

2 1. yüzyıl hastalıklarından kabul edilen bel ve boyun fıtığı, özellikle bilgisayar başında çok oturan insanların başına geliyor. Teknoloji getirdiği kazançların yanı sıra, eksileriyle de karşımıza çıkıyor ve tekrarlayan hareketlerle, ve az hareket sonucu oluşan hastalıklarla bizi yüzleştiriyor. Sürekli ve hızına yetişemediğimiz şekilde gelişen teknolojiye gereken bilinçle yaklaşmadığımız takdirde işin görünmeyen, önemsenmeyen ancak insan sağlığını ciddi olarak tehdit eden tarafla karşı karşıya kalıyoruz.

Günümüzde çalışanlar zamanlarının yüzde 70'ini ofislerinde oturarak geçiriyorlar ve genellikle aralıksız 45 dakika oturuyorlar. Hatta bazı meslek grupları çalışma zamanlarının yüzde 100'ünü oturarak geçiriyorlar. Sonuç olarak ofis ortamı çalışanlar üzerinde önemli rol oynuyor. Oturarak çalışma sırt ağrılarını, bel ve boyun fıtığı gibi hastalıkları da beraberinde getiriyor. Bu gibi rahatsızlıkların önüne geçilmesinde çalışanların oturma biçimleri kadar kullandıkları ofis mobilyaları, bilgisayar ve masa üzerindeki araçların konumu da büyük önem taşıyor.

Ergonomi bozukluğuna bağlı durumlarda en çok etkilenen yapılar, göz, kulak, omurga, kol ve bacaklardır. İş organlarının çalışmalarında da bozukluklar görülebilir. Bunun yanı sıra, iş kişinin psikolojik durumunu da bozar. Kişi, sinirli olabilir veya çökkünlük içine girer. Bu durumlar ise, çalışanın veriminin düşmesine sebep olur. Ayrıca kişi genel veya lokal yorgunluk oluşur. Yorgunluk arttıkça, rahatsızlık, ağrı ve sakatlık hali gelişir. Zamanla çalışanlar, iş göremez hale gelirler ve bu da kurum için iş kaybı anlamına gelmektedir. Ancak her iş, her çalışanda rahatsızlık yaratmamaktadır.

Çalışan, ergonomik koşullarda nasıl oturması, kalkması ve mola vermesi

gerektiğini bilmezse karşılaşacağı sorunlar:

- Bel, boyun, sırt gerginliği
- Baş Ağrısı
- Bel, boyun fıtığı
- Diz ile ilgili (menisküs, bağ zorlanmaları, sinir sıkışmaları)
- Varis
- Ödem
- Migren

ÇÖZÜM

Çalışma masası ve çevresi

Çalışma masası tüm hareketlere izin vermelidir. Masa yüksekliği dirsek yüksekliğine göre ayarlanmalı, dirsek açısı 90° kadar olmalıdır. Masanın üzeri çok karışık olmamalı ve objeler işi engellemelidir. Masanın altında bacakları rahatça uzatılabilmesi ve masa yüksekliği sayesinde bacaklar masaya değmemeli, baskı oluşturmamalıdır. Masa yüzeyi mat bir malzemeden oluşmalıdır. Masa yüzeyinin parlaklığı ekranda da parlamaya yaratacaktır. Parlamalar gözlerin bir numaralı düşmanıdır.



Koltuk

Oturma esnasında ayarlanabilir ve rahat bir sandalye ve ayaklık olmalıdır. Sandalyede oturma esnasında, pelvis arkaya doğru döner, omurga S-şeklinden C-şekline geçer ve omur kemikleri arasındaki disklerdeki basınç artar. Eğer çalışma koltuğu belinizi



desteklemiyorsa bel kavisinize uygun bir bel desteği kullanmanız uygun olacaktır. Koltuk yüksekliği masa yüksekliğine göre ayarlanmalıdır. Dizler masanın altına değmemeli ve ayaklar yere veya mümkünse bir ayak desteğine temas etmelidir. Masanın veya koltuğun diz altında ve üstünde yapacağı baskı sinir sıkışmalarına sebep olacaktır.

Monitör klavye mouse

Ekran; Dik oturur durumda iken üst kenarı göz hizasına veya biraz altına gelecek şekilde yerleştirilmelidir. Parlaklık ayarı ortam ışığına ve kişiye göre ayarlanmalı ve ekran sık aralıklarla parlamayı engellemek için silinmelidir. Klavyenizin eğimi yazarken bileklerinizi düz konumda tutacak şekilde ayarlanmış olmalıdır. Mouse klavyenin hemen yanına ve onunla aynı yükseklikte olacak şekilde yerleştirilmelidir.

İşiklandırma – sıcaklık – gürültü

İşiklandırma parlamayı engelleyecek uygunlukta ayarlanmalı ve ekranın hemen üzerinde olmamalıdır. Ofislerdeki yanlış aydınlatma politikaları sebebiyle birçok çalışan göz sağlığını kaybetmektedir.

Ofis ortamı ne çok sıcak olmalı (25c*) ve insanı uykuya meyil ettirmeli, ne de çok soğuk olmalı (18c*) ve zihin fonksiyonunu düşürmelidir. İdeal ofis sıcaklığı 20-22c* dir. Sıcaklık homojen dağılmalıdır. Ofiste kişiye gürültü gibi gelmeyen bir müzik diğer çalışanı olumsuz etkileyecek ve verimini düşürecektir. Ofislerde, 60 db'den fazla gürültü olmaması gereklidir.

Kaynak: Fzt. Çiğdem Muzaffer Özcan (Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon)

Prof. Dr. Halil Koyuncu (İÜ Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı Öğretim Üyesi)

Çalışanların gözünden Sardunya

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



Sezai GENÇAY - Tatlıhane Bölüm Şefi

1979 Samsun doğumluyum. Evli ve 2 kız çocuk babasıyım. Hayata pozitif bakan, çalışmayı, araştırmayı ve geliştirmeyi seven biriyim.

Sardunya'ya 2000 yılında tatlıcı olarak İstinye Poligon Merkez Mutfağı'nda çalışmaya başladım. 2003-2007 yılları arasında Hadımköy Merkez Mutfakta tatlıcı ustası olarak görevime devam ettim. 2007 yılından bu yana Ümraniye Merkez Mutfakta Tatlıhane Bölüm şefi olarak çalışmaya devam ediyorum. Mevcut görevimin dışında Ar-Ge çalışmaları ve tatlıcı eğitimleri veriyorum.

Her zaman yenilenmekten yanayım ve Sardunya bu konuda değerini bilene hem okul hem de bir iş sahası. Çünkü Sardunya'da sadece çalışılmıyor, her türlü eğitim veriliyor. Önce personel bilinçlendiriliyor sonra üretime geçiliyor. Bunun sonucunda da sağlıklı ve lezzetli üretimler ortaya çıkıyor.



Hüseyin TOPÇU - Tatlıhane Şefi

26 Mart 1973 Sivas doğumluyum. İlkokulu bitirdikten sonra 14 Yaşında iş hayatına atıldım. Pastanelerde ve üniversite kantinlerinde askere gidene kadar çalıştım. Askerden sonra 1997 Yılı'nın Eylül ayında Sardunya Hadımköy Merkez Mutfak'ta işe başladım.

Neden Sardunya? Sardunya'da insan sağlığının çok değerli olduğunu öğrendim ve almış olduğum eğitimlerden dolayı ikinci bileziği de koluma takmış oldum.

16 yıldır Sardunyalıyım. Kalfalık ve ustalık döneminin ardından şu anda bölüm şefi olarak görev yapmaktayım. Evli ve 3 çocuk sahibiyim.



Yaşlılıkta Beslenme: Geleceğinize yatırım yapıyor musunuz?

Günümüzde her türlü yatırım araçlarını takip etmeye ve gerçekleştirmeye çalışıyoruz. Hatta bunu kendi iyiliğimiz için yapmaya çalışırken, çoğunlukla sağlığımız pahasına yapıyoruz. Aslında en büyük yatırımın, yaşlılığımızda kaliteli bir yaşam olduğunu ve bunun temelinin bir çok şeyde olduğu gibi çocukluk ve gençlik döneminde atıldığını farkında mısınız?

Cocukluk döneminde ailemizin en büyük ilgi odağı iken, yetişkinlik döneminde karar, yönetme gibi birçok yetkiyi zirvede taşıırken, yaşlılıkta birçok kişi için tecrübelerin bile değeri kalmadığı gibi, fiziksel, ruhsal, sosyal, ekonomik, toplumsal kayıplar ve bunlara bağlı olarak da bağımlılıklar gelişiyor.

Yaşlanma, ayrıcalıksız her canlıda görülen, tüm işlevlerde azalmaya neden olan süregelen ve evrensel bir süreçtir. Zamana bağlı olarak, hastalık söz konusu olmaksızın ortaya çıkan anatomik yapı ve fizyolojik işlev değişiklikleri olarak tanımlanmaktadır. Dünya Sağlık Örgütüne (W.H.O.) göre 65 yaş üstü bireyler yaşlı kabul edilmektedir. Yaşlıların çok büyük bir bölümü zamanında sağlıklı beslenmeyle önüne geçebilecekleri, kalp damar hastalığı, kemik hastalıkları, duyu bozuklukları, diyabet ve sindirim sistemi gibi hastalıklar başta olmak üzere birçok sağlık problemi yaşamaktadırlar.

Peki yaşlılıkla bedende oluşan değişiklikler ve beslenmeyle ilişkisi nedir?

-Kemik ve kaslarda kayıplar oluşur. Buna bağlı olarak boy kısalması, osteoporoz, kırık riski artışı, diş kayıpları, kamburlaşma, bacaklarda eğrilik görülür. Yeterli kalsiyum alımına dikkat edilmelidir.

-Sindirim sisteminde birçok değişiklik olur. Aroma algılama yeteneği dil ve ağız boşluğundaki tat hücrelerinin ölümü ile azalır. 70 yaşındaki bir birey gençliğindeki tat hücre sayısının 2/3'üne sahiptir. Bu yüzden yaşlının hangi tatları algılayamadığı öğrenilmeli, o tadı sağlayan besinin yoğunluğu artırılmalıdır.

-Tükürük salgısında azalma ve ağız kuruluğu olur. Diyetinde sıvı, sulu, yumuşak yemeklere yer verilmelidir. Aşırı baharatlı veya tuzlu besinler sınırlandırılmalıdır.

-Mide işlevinde bozulmalar olur. Yaş-



la birlikte mide boşalma hızı yavaşlar. Mide asit salgısı azalarak demir ve kalsiyum biyoyararlanımı olumsuz etkiler. Gerekirse beslenme ve ek olarak takviye yapılabilir. Sindirimi kolay yiyeceklerle yer verilmeli, yemekler az az sık sık yenilmelidir.

-Bağırsak sisteminde değişiklikler olur. Kabızlığın önlenmesi için çiğ sebze, meyve, kurubaklagiller, rafine edilmemiş tahıl ürünleri gibi bol posalı besinlere yer verilmelidir. Kayısı, erik gibi meyvelerin hoşafı gibi sıvı tüketimleri önerilir. İshal gibi bir durum söz konusuysa, su ve tuz kaybını önlemek için ayran, potasyum içeriği yüksek havuç, şeftali, muz, elma gibi meyve ve sebzeler veya suları alınmalıdır. Posalı yiyecekler yerine patates haşlaması, havuç ezmesi yemeklerde yer almalıdır. Yemekler az yağlı hazırlanmalıdır.

-Pankreas işlevinde bozukluk olur. Normalde alınan yağın emiliminde bir değişiklik yokken, yaşlılarda diyetle yağ artmasıyla dışkıyla yağ atılımı art-

maktadır. Aşırı yağlı beslenmeden kaçınılmalıdır.

-Yaşlılarda safra kesesinde taş oluşumu artar. Safra akım hızı azalır. Yağ ve yağda çözünen vitaminlerin emilimini olumsuz etkiler. Tetkik sonuçlarına göre takviye yapılabilir.

-Böbrek işlevlerinde bozukluk olur. Metabolizma sonucu oluşan zararlı öğeleri atamaz. Bu yüzden aşırı protein ve tuz tüketimine dikkat edilmelidir.

-Bağışıklık sisteminde azalma olur. Bu da enfeksiyon, artrit, kanser duyarlılığını artırır. Bağışıklık sisteminde etkili olan A, C, E, B6 vitaminlerinin, çinko ve karotenoidlerin yeterli düzeyde olması önemlidir. Bu yüzden yeterli ve dengeli beslenme esastır. Diyetle yağın artması bağışıklık işlevini azaltır. Yağlı besinlerden uzak durulmalıdır. Narenciye grubu meyveler, domates, havuç, yeşil yapraklı sebzelerin artırılması, balık yenilmesi, kurubaklagil tüketilmesi, yağlı yiyeceklerden uzak durulması ile bağışıklık sisteminde etkili olan besin öğeleri alınabilir.

-Kardiyovasküler sistemde değişiklikler olur ve kolesterol, hipertansiyon gibi sağlık problemleri oluşur. Yağ ve tuz tüketiminin azaltılması, potasyum, magnezyum, kalsiyum, antioksidan vitaminler, balık tüketimi, düzenli fiziksel aktivite ve kilo kontrolü kalp-damar hastalıklarını önlemek adına önemlidir.

-Hormon sisteminde değişiklikler olur. Bunlara bağlı olarak kemik erimesi, tiroit hastalıkları, insülin direnci riski artar.

-Enerji metabolizmasında değişiklik olur.

Bazal metabolizma yaşla beraber %10-20 azalır. Ayrıca fiziksel aktivite düzeyi de azaldığı için yağlanma olur.

Yeterli ve dengeli beslenip egzersizi ekleyerek bunu kontrol edebiliriz. Yaşlılıkta besleme ile ilgili hatalar:

-Yaşlıyken ne kadar çok kalsiyum tüketirsem o kadar iyi!

Büyüme 30 yaşına kadar devam eder. Bu süreçte kalsiyum depolarımızı doldurmak, bu süreçten sonra kan kalsiyumunun istenen düzeyde olması doğrudur.

-Yaşlılık döneminde ne kadar çok protein alırsam hücre yıkımını o kadar önlemiş olurum!

Protein alımını artırmak, protein sentezini artırmaz. Büyüme çağında sentez yıkımdan çok iken, yaşlılıkta yıkım sentezin önüne geçer. Yaşlılıkta protein alımını artırmak bu süreci tersine çevirmez. Aksine fazla protein tüketimi, kan üre düzeyini artırır, vücuda gereksiz yük bindirir, kilo alımına sebep olur, kemiklerden kalsiyum atılımını artırır ve osteoporoz riski yükselir.

-Bu yaştan sonra egzersizden hayır gelmez!

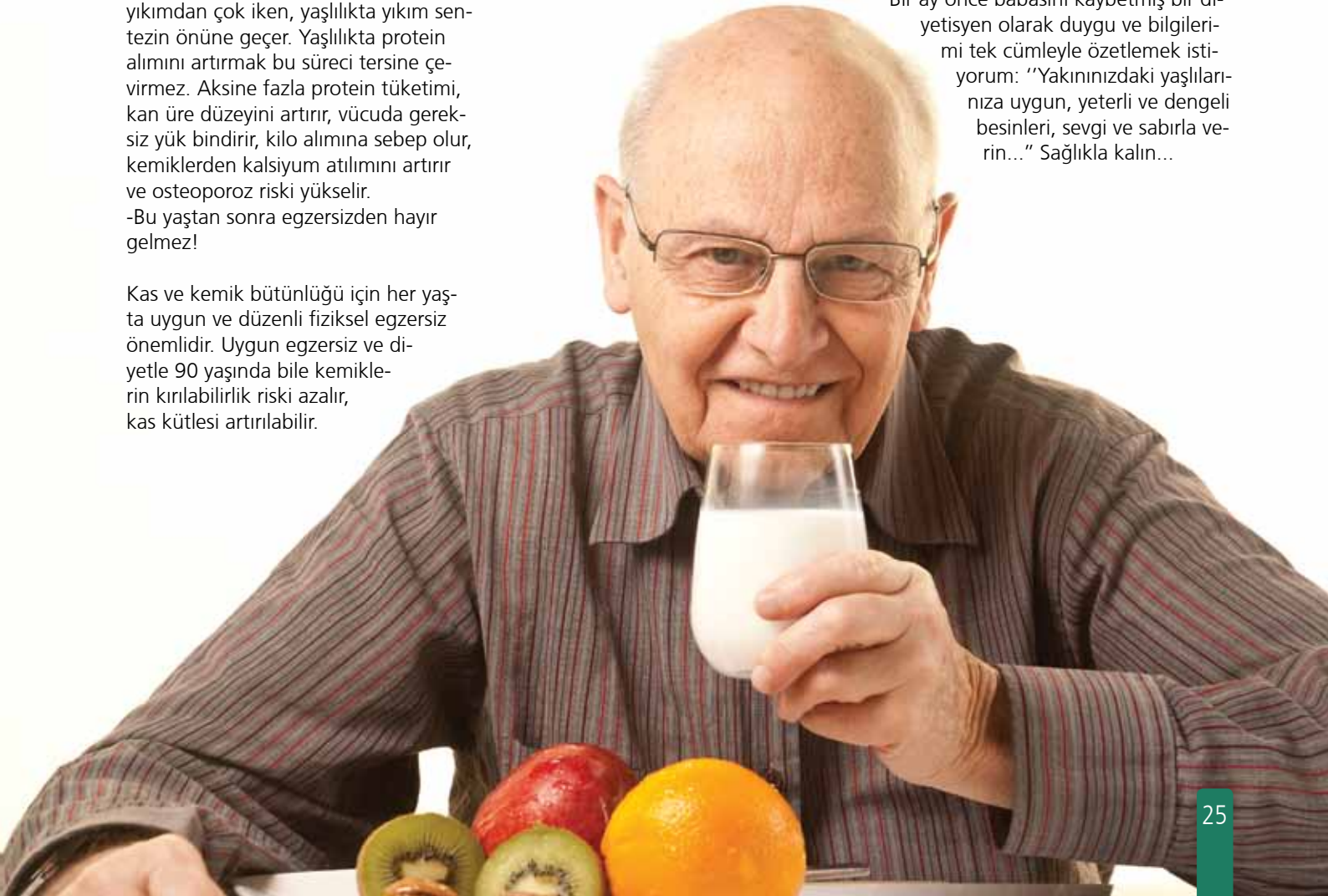
Kas ve kemik bütünlüğü için her yaşta uygun ve düzenli fiziksel egzersiz önemlidir. Uygun egzersiz ve diyetle 90 yaşında bile kemiklerin kırılabilirlik riski azalır, kas kütlesi artırılabilir.



Bir Alman atasözü: "Yaşlılık çağrısız gelen bir konuktur! İstese de istemesek de yaşlılık hepimiz için, bu bir gerçek! Önemli olan bu süreci en kaliteli şekilde yaşamak. En uzun yaşanabilecek sürenin insan için 125 yıl olacağı belirlenmiş. Bunu göz önünde bulundurursak bir an önce geleceğimiz için sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenip, düzenli fiziksel aktiviteye başlasak iyi olur!



Bir ay önce babasını kaybetmiş bir diyetisyen olarak duygu ve bilgileri mi tek cümleyle özetlemek istiyorum: "Yakınızdaki yaşlılarınıza uygun, yeterli ve dengeli besinleri, sevgi ve sabırla verin..." Sağlıkla kalın...





İletişimde dinlemenin önemi

İş ve sosyal yaşamda, konuşmak kadar dinlemenin de yeri ve önemi olduğunu biliyoruz. Burada önemli olan, söyleyen kadar dinleyenin de aklın, mantığın ve bilginin kurallarına uygun davranmasıdır. Konuşma, varlığını dinlemeye borçludur. İyi bir dinleyici olmadan, iyi bir konuşmacı olamayız.

Dinlemek, yeni ilişkiler kurmak ve var olan ilişkilerimizi sürdürmek için gerekli bir beceridir. İyi bir dinleyiciyseniz, başkalarının size yakınlaştığını fark edersiniz.

Bizler sosyal ve günlük iş yaşamımızda iletişim kurarken ortalama dört saatini dinleyerek geçiriyoruz. Bu sürenin;

- İki saatini duyuyoruz/işitiyoruz,
- Bir saatini gerçekten dinliyoruz,
- Otuz dakikasında dinlediklerimizi anlıyoruz,
- On beş dakikasını benimsiyoruz,
- Ama sadece yedi-sekiz dakikası aklımızda kalıyor.

Bu belki inandırıcı gelmemiş olabilir (isterseniz son katıldığınız bir eğitimi veya izlediğiniz filmi anlatın bakalım kaç dakika sürecek). Veya, neden böyle oluyor diyebilirsiniz! Yanıtı; duymak ile dinlemek arasındaki farktan kaynaklanıyor. Hepimiz duyarız, ama farklı dinleriz. Hatta bir çoğumuz dinlerken ya ne anlatacağımızı kurgular veya ne yanıt vereceğimizi düşünüyoruz. Hülyacı, önyargılı, savunmacı, yüzeysel, seçici ve yargılayıcı dinlemek de diğer engeller.

Duymak, dinlemek değildir. Bakmakla görmek nasıl aynı şey değil ise; susmakla dinlemek de aynı şey değildir. Onun için, dinlemenin öğrenilmesi ve yapılması gereken unsurları var. Ben bunu AKTİF DİNLEMEK diye tanımlıyorum. Bunun nasıl uygulanacağı başlı başına bir eğitim konusudur.

Dinlemenin önemini vurgulamak için birkaç örnek vermek isterim. Yapılan araştırmalara göre;

- Aile içi çatışmaların, boşanmaların % 60'ının nedeni; eşlerin birbirini yeterince, gerçek anlamıyla dinlememesiymiş.
- İş yaşamındaki huzursuzlukların, iletişim kopukluklarının nedeni araştırıldığında ; özellikle yöneticilerin astlarını ve arkadaşlarını yeterince dinlemediği ortaya çıkmış. Oysa iyi bir yöneticinin günlük mesaisinin % 75'i iyi dinlemek ve karar almak olmalıymış. Bir yönetici, birlikte çalıştığı arkadaşlarını tanıyıp, fikir yürütebilmesi için dinlemelidir. Dinlemesini bilen yöneticiler daha çok saygı görür ve sevilir.
- Daha çarpıcı bir örnek. Çoğumuzun çocukları var ve biz onlarla her zaman

mükemmel iletişim kuramıyoruz. Neden? Klasik yanıtımız "aramızda kuşak farkı varsa ondan..." deriz. Peki, aynı çocuklarımız dedeleri, anneanneleri vb. ile daha iyi anlaşıyorlar. Oysa arada iki kuşak fark var. Nedeni gayet basit; onlar sabırla dinliyorlar. İster 3-5 yaşında, ister buluş çağında 16-18 yaşında olsunlar. Sözünü kesmeden, yargılamadan, suçlamadan ve sabırla dinliyorlar. Genelde bizler ne yapıyoruz; ön yargılarımızla hemen değerlendirme yapıyoruz. Oysa EMPATİ İLE DİNLEMELİYİZ. Yani karşımızdaki kişiyi, kendimizi onun yerine koyarak dinlemeliyiz.

Dinlemeyen kişiler sıkıcıdır. Kendileri dışında kimseye karşı ilgili görünmezler. Dinlemek bir sorumluluk ve saygı belirtisidir. Diğer kişilerin ne düşündüğünü ve ne anladığını değerlendirme sorumluluğudur.

Sosyal ve iş yaşamımızdaki birbirimizle olan çatışmalarımızın ve anlaşmazlıklarımızın temelinde yatan nedenlerden biri de birbirimizi yeterince ve dikkatle dinlemediğimizdir. Akademik toplantılardan meclise, aileden iş yaşamımıza kadar çoğu yerde birbirimizi dinlemediğimiz gerçeği ile yaşıyoruz. Zaman zaman konuşanı sonuna kadar dinlemeden sözünü kesip susturuyoruz. Bir de yaptığımız doğru bir şeymiş gibi "sözünü bala kestim" veya "söyleyeceğini unutma/aklında tut..." gibi engellemelerimiz de oluyor. Hatta bunun için kaba kuvvete başvuranlar bile oluyor. Kısacası "dinle-

me özür" bir toplumuz.

Dinlemek, konuşabilmemiz için ödediğimiz bir bedel değildir. Bir konuşmayı dinlemek için önce kendi yayınımayı durdurmak/çenemizi tutmak zorundayız. Bakın, yüce Tanrı insanı yaratırken bile bir denge oluşturmuş.

İki kulağımız ve tek ağzımızın olmasının nedeni; daha çok dinleyip, daha az konuşmamız içindir.

Aktif bir dinleyici olmak için neler yapmamız konusunda öneriler:

- Konuşan kişiyle göz teması kurun ve beden diliyle de dinlediğinizi gösterin,
 - Sözel olarak da dinlediğinizi belirten sesler (evet, hııım, anlıyorum, tabii vb.) çıkarın,
 - Sabırla dinleyin, karşınızdaki insanın iletmeye çalıştığı mesaja saygı duyun ve ön yargılı olmayın,
 - Konuşulan konuya odaklaşın ve başka şeylerle ilgilenmeyin,
 - Karşı taraf konuşurken onun söylediklerine vereceğiniz cevapları değil onun ifade etmek istediklerini düşünün,
 - Konuşan kişinin söylediklerini, zaman zaman kendi ifadelerinizle özetleyin ve geri bildirimde bulunun,
 - Nasıl söylediğini değil, ne söylediğini dinlemeye çalışın,
 - Gereksiz yere söz kesmeyin,
 - Yeri geldiğinde soru sorun,
 - Önemli noktaları not almaya çalışın.
- Dinlemenin bir erdem sayıldığı, uyulduğu topluluklar daha uygar bir yaşam süreci içinde olurlar.





Islak mavi'nin tarifsiz çekiciliği

Bir tutkudur dalış...

Dalış demek, mavi sonsuzlukta kendini kaybetmektir. Dalış demek hayatın başladığı yere bir sürelik de olsa misafir olmaktır...



Tatile çıktınız Hava çok sıcak ve bir an önce karşınızda çarşaf gibi serili duran masmavi denize girebilmek için can atıyorsunuz. Siz denize yaklaştıkça kum tanelerinin ayaklarınızı daha fazla yaktığını hissediyorsunuz. Ve işte o an...

Eminim ki o anı, o bir saniyeyi, parmak ucunuzun suya ilk değdiği anı herkes bambaşka tarif eder. o anki rahatlama, o an hayatınızdaki birçok şeyi unutup kafanızın boşalması, sanki hayatınızın geri kalanını hep orada geçirecekmis hissi ve o hissin verdiği mutlulukla beraber beyninizden bir lav akıntısı gibi fişkıran endorfin.

Şimdi, az önce söylediklerimi tamamen unutun ve kendinize şu soruyu sorun. Hayatım boyunca kaç kez denize girdim? Elbetteki bu soruya yaklaşık bir cevap bile vereceğinizi zannetmiyorum. Ama şu soruya cevap verebilirsiniz sanırım.

Denize girdiğinizde ayaklarınızın altında uzanan bambaşka bir dünya olduğunun farkında mısınız?

Bu sayımızda ıslak mavinin sonsuz dinginliğine dalıyoruz. Dalış...

Eğer en az 14 yaşında ve sağlıklı bir kişi iseniz dalışa isterseniz hemen başlayabilirsiniz. Dalışa başlamak için sadece mayonuz alıp gitmeniz yeterli. Ancak öncelikli olarak yapmanız gereken Türkiye Sualtı Federasyonunun onay verdiği bir Yetkili Dalış Merke-

zi' ne gidip başvuruda bulunmanız ve sağlığınız açısından bir sorunuz'un olmadığını ve başınıza gelebilecek her türlü sağlık sorunlarını bu nedenle önceden kabul ettiğinizi belirten bir belgeyi imzalamak olacaktır. Ayrıca dalış sporuna başlayabilmeniz için çok iyi bir yüzücü olmanız gerekmez, su üzerinde durmayı bilmeniz yeterlidir. Peki tüplü dalışa başlamak, bir hobi olarak dalış yapmak, size neler kazandıracaktır?

Öncelikle yeni insanlar tanır, yeni arkadaşlar edinirsiniz. İş hayatının stresinden uzaklaşarak rahatlamanızı sağlar ve dertlerinizi su üstünde bırakırsınız. Mavi dünyanın büyüğü ve gizemi size her şeyi unutturur. Ayrıca doğal bir terapi olduğu da söylenebilir dalışın. Sualtının sessizliği, ortamın loşluğu, canlıların güzelliği size huzur verir.

Bunun yanı sıra farklı yerlerde dalmak için seyahat edersiniz. Dalış bir tutku haline getirdiğinizde seyahat çantanızdan maske, palet ve şnorkeliniz eksik olmaz. Seyahat rotanızı belirleyen ölçüt dalış olur. Sualtı dünyasını tanıdıkça çevreye daha duyarlı bir birey haline gelirsiniz..

Sanıldığı kadar da pahalı değildir. Başlangıç seviyesi dalış kurslarının fiyatı ortalama bir cep telefonundan, ortalama bir fotoğraf makinesinden, bir güneş gözlüğünden daha ucuzdur. Son olarak geçen sayımızda bizi yüz-

lerce metre yükseklerden selamlayan ve zirvede Sardunya bayrağımızı dalgalandıran dostlarımıza teşekkür etmiştik.

Bu sayımızda da yürekten teşekkür edeceğimiz önemli bir isim var. Sardunya İcra Kurulu Üyesi Sn. Ebru Aydın'a ıslak mavi'nin sonsuzluğunda Sardunya bayrağını dalgalandırdığı için yürekten teşekkürlerimizi sunuyoruz ve bir kere daha çevreye karşı olan Sardunya duyarlılığımızı hatırlıyoruz.





Bir başka dünya: KÜBA

1959 Yılı, Ocak ayındaki devrimin ardından uzun süre Batı Hegomanyasına karşı koyan Küba, 1991'de Sovyetler birliği ile yolları ayrıldıktan sonra tek başına kalmış ve ciddi ekonomik sıkıntılar yaşamaya başlamış. Özellikle 1993-94 ve 95 te çok zorlu yıllar geçirmiş. Castro'nun jenerasyonu "Devrim için ölürüz" derken, sonraki jenerasyon "Devrim için yaşamalıyız" diyerek 1994'de turizme kapılarını açmaya karar vermiş.



Küba'nın nüfusu 12 milyon, Başkenti Havana' nın nüfusu ise 2,2 milyondur. İdari şekli Sosyalist Cumhuriyet olan Küba'da tek bir siyasi parti var. Fidel Castro nun ağabeyi Raul Castro ise devlet başkanı. Başlıca geçim kaynağı ise puro ,şeker kamışı, mısır ve turizm.

Yıllardır süren ambargo nedeni ile problemler eksik olmasa da Küba halkının büyük bir kısmı devrime sahip çıkmaya kararlı görünüyor.

Eğitim, sağlık ve kültürel alanda oldukça gelişmiş bir ülke olan Küba'da okul , hastahane bedava. Yoksulu çok ama sokakta dilenen çocuk yok. Binaları yıkık dökük de olsa zamanında özenli inşa edildiği , planlı bir şehirleşme olduğu rahatlıkla farkediliyor . Fakirler ama sefil değiller, gururlu ,mutlu ve misafirperver insanların bu renkli ülkesinde, F.Castro devrim için verdiği sözleri yerine getirmeye çalışıyor. 7 yaşına kadar olan çocuklara günde 1 litre süt , 7-13 yaş arasında ise meyveli yoğurt veriliyor.

Her yıl yurt dışına, özellikle Afrika ve Güney Amerika'ya binlerce doktor ve öğretmen gönderen Küba 'da , eğitim seviyesi yüksek ama gelir düzeyi çok düşük . Gençlerin taksi şoförü veya garson olmayı tercih etmeleri ülkenin yeni sorunlarından biri ,çünkü özellikle turizme kapılarını açtıktan sonra tak-

si şoförü yada garsonlar daha çok kazanıyor .

Ambargoya rağmen her yıl ABD' den yüzbin civarında turist geliyor.Bush döneminde yasaklanmış olsa da Amerikalılar kaçak yollardan gitmeye devam ediyorlar. Turizmden kazanılan paranın büyük bir kısmı halka hizmet olarak geri dönüyor.

Atlantik okyanusundaki , güneş ülkesinde müzik yaşamın bir parçası , adaya gelen tüm ziyaretçileri kısıvrak etkisine alıyor, bağımlılık yapıyor. Müziği, kültürü, tarihi,klasik arabaları,doğal güzellikleri, puros,romu ,mojito'su , neşeli , pozitif enerjili insanları ile bambaşka bir dünya Küba.

HAVANA (HABANA VIEJA) :

Art-nouveau, neo-klasik, ve İspanyol-Endülüs mimarisinin güzel örneklerinin ve sütunlu kaldırımlarının görülebileceği, 1982'de UNESCO'nun dünya kültürel mirasına kattığı güzel şehir, görsel malzeme açısından çok zengin. Bir fotoğrafçı için cennet olan bu ülkede her an sürpriz bir görüntü ile karşılaşabilirsiniz. İzin alarak fotoğraf çekebilirsiniz, Küba halkı fotoğraflarının çekilmesine alışık ve hoş görülüyor. Bu için genellikle itiraz etmiyorlar. Bazısı "uno pezo" (bir dolar) isteyebilir ancak ısrarda etmezler, genellikle yapışkan değiller.İnsanların yoksulluğu-





nu düşünürseniz bir kaç poz çektiğiniz insanlar için 1 peso çok olmasa gerek. Bu nedenle " Cadeca "döviz bürosunda para bozdururken, paranızın bir kısmını bozuk istemenizde ve cebinizde bir miktar bozuk para bulundurmanızda fayda var.

Puro fabrikasında fotoğraf çekilmesine maalesef izin verilmiyor. Özel izine tabi olduğu söyleniyor.

Havana'da görülebilecek çok yer var ki burayı gezmek en az 3 gününüzü alacaktır.

Özellikle de Hotel National önündeki bölümleri cıvı cıvı. Ancak fotoğraf için gereğinden fazla kalabalık olabilir.

Şehir merkezinde 4 meydan var. Okyanus kıyısına yakın olan ve yenilenmekte olan eski Havana bölgesinde yer alan bu meydanlardan geziye başlanabilir. Molalarda muhtemelen bu bölgede olacaktır. Çünkü restoranlar, cafe ve barların çoğu bu bölgededir.

Havana'da hemen hemen her köşede, yarı açık barlarında, otel ve restoranlarında, günün hemem hemen her saatinde canlı müzik gruplarına rastlamak mümkün. Yıllardır severek dinlediğimiz, bildiğimiz latin müziklerini anavatanında, yerel halkından canlı olarak dinlemek çok güzel bir duygu elbette. Çok zengin bir kültürel mirasa sahip olan Küba'da müziğin Kübalıların yaşamında çok önemli bir yer aldığına tanık olursunuz.

Havana'da Görülecek Bazı Yerler:

1. Centro Habana: Kübanın en kalabalık mahallesi .

Capitolo, Washington DC'de bulunan başkanlık binasının yarım ölçekte birebir kopyasıdır. 62 metre yüksekliğindeki kubbesi ile şehirdeki en yüksek nokta ve o dönemde ABD'den para akışının etkilerinin bir göstergesi niteliğinde.

2. Modern Sanat Müzesi

3. Hotel Ambos Mundos'ta Ernest Hemingway'in 1930'larda "Çanlar Kimin İçin Çalıyor" adlı eserini yazdığı 511 numaralı oda.

4. Maqueta de la Habana Vieja'da bölgenin 3 boyutlu maketi. Mercaderes sokağındaki Havananın şehir maketini gördükten sonra şehri gezmek faydalı olabilir.

5. Partagas Puro Fabrikası ; Capitolio nun hemen arkasındaki sokağın sol üst köşesinde.Fabrikanın girişinde satış mağazasında bulunmakta.

6. Plaza de Revolucian : (Devrim Meydanı) Jose Marti anıtı ve Küba'lı fotoğrafçı Korda'nın ünlü Che portresinin demirden yapılmış bir kopyasını görebilirsiniz.

7. Devrim Müzesi (Eski Başkanlık Sarayı)

8. Malecon sahili ünlü Malecon sahili ile 1950 lerin İzmir kordonuna benzetiliyor. Hafta sonu , cumartesi gecesi Malecon adlı sahil caddesi ana baba gününe dönüyor. İnce külahlarda fıstık satanlar, içkisini yudumlayanlar, gün batımını seyrederek yorgunluk çıkaranlar , balık tutanlar, Malecon sahili bir Havanalı için çok önemli .

tabii bunlar görülebileceklerin sadece bir kısmı.



Ar-Ge mutfağından tarifler...

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

Havuçlu Tel Şehriye Çorbası

Malzemeler

Tel şehriye	5 gr (kişibaşı) - 1 çorba kaşığı
Havuç	5 gr (kişibaşı) - 1 adet
Sıvı yağ	3 gr (kişibaşı) - 1 yemek kaşığı
Domates	5 gr (kişibaşı) - 1 adet
Çarliston biber	5 gr (kişibaşı) - 3 adet
Çuşka biber	2 gr (kişibaşı) - 3 adet
Kuru soğan	1 gr (kişibaşı) - 1 adet
Maydanoz	3 gr (kişibaşı) - 1 tatlı kaşığı
Tuz	2 gr (kişibaşı) - 1 çorba kaşığı
Tavuk/et bulyon	1 gr (kişibaşı) - 1 çorba kaşığı
Sebze bulyon	1 gr (kişibaşı) - 1 çorba kaşığı
Pul biber	1 gr (kişibaşı) - 1 çorba kaşığı
Karabiber	1 gr (kişibaşı) - 1 çorba kaşığı
Kırmızı toz biber	1 gr (kişibaşı) - 1 çorba kaşığı

Yapılışı

Çorbanın suyu tencereye konulur, kaynaması beklenir. Aynı bir tencerede sıvı yağ kızdırılır ve küçük küp şeklinde doğranmış soğanlar eklenerek sotelenir. Tel şehriye ve havuç ilave edilir ve renk alana kadar kavrulur. Hazırlanan bu karışım kaynamakta olan suya eklenerek karıştırılır. Küçük küp şeklinde doğranmış çarliston biber, çuşka biber ve domates ile kalan diğer malzemeler karışıma eklenir. Kıvamını buluncaya kadar karıştırılır. Üzerine ince doğranmış maydanoz serpilerek servis yapılır.



Tavuklu Patlıcan Sarması

Malzemeler (Kişibaşı)

Patlıcan	150 gr	1 adet
Piliç bonfile	135 gr	1 adet göğüs
Kuru soğan	10 gr	1 adet
Çarliston biber	5 gr	2 adet
Çuşka biber	5 gr	2 adet
Domates	5 gr	1 adet
Salça	5 gr	1 yemek kaşığı
Kaşar peyniri	5 gr	
Toz sarımsak	2 gr	1 diş
Sıvı yağ	25 gr	1 su bardağı
Tuz	2 gr	1 tatlı kaşığı
Karabiber	1 gr	1 tatlı kaşığı
Pul biber	1 gr	1 tatlı kaşığı
Kırmızı toz biber	1 gr	1 tatlı kaşığı

Yapılışı

Patlıcanlar boyuna kesilir ve kızartılır. İç malzemesi olarak, tavuk şerit halinde kesilir. Küçük küp doğranmış kuru soğan, çuşka biber, toz sarımsak ve baharatlar ile sotelenip soğutmaya alınır. Soğuyan iç malzemesi, patlıcanlara sarılır ve küvetlere dizilir. Üzerine rendelenmiş kaşar peyniri serpilir. Küçük küp doğranmış domates, çarliston biber ve salça ile sos hazırlanıp üzerine gezdirilir. 175 derecede ısıtılmış fırında 30 dk süreyle pişirilir.

Sizin için izledik

Sizin için okuduk

Hugo



Metin Birsen

Size bu sefer geçtiğimiz dönem sinemalarda uzun süre oynayan bir filmi öneriyoruz. Brain Selznick'in sihir temalı çocuk romanından uyarlanmış olan filmin yönetmeni Martin Scorsese'dir. Hugo, 84. akademi ödüllerine 11 dalda aday olmasının yanında, usta isim Martin Scorsese'nin ilk 3D film denemesidir. Oyuncuları arasında Jude Law, Ben Kingsley, Chloë Moretz, Christopher Lee, Sacha Baron gibi yıldızlar var. Filmin konusu özet olarak; Hugo Cabret, Paris tren istasyonunda gizli yaşayan ve saatlerin bakım ve düzgün çalışmasıyla uğraşan bir çocuktur. Tren istasyonuna gizlice girdiği için bekçiden devamlı saklanmaktadır. Yakındaki bir oyuncak dükkanından da gizlice mekanik parçaları yürütmektedir. Hugo, bir yangın sonucu babasını kaybedip kimsesiz kalmıştır. Babasından ona kalan yegane hatıra olan "automaton"u tamir etmeye çalışmaktadır. Bir gün devamlı parça yürüttüğü oyuncak dükkanı sahibinin kızı Isabella ile tanışır. Artık yepyeni bir hayatın kapısını açmıştır. Bu filmin en önemli özelliklerinden biri de dokusu. Neredeyse tüm hikaye bir tren istasyonunda geçiyor ve buradaki detaylar, Hugo'nun yaşadığı saatin içi, hepsi ama hepsi büyüğü görünüyolar. İşte Scorsese'nin yönetmenlik başarısı ve 3D kullanımındaki doğru yaklaşımı da burada karşımıza çıkıyor: Hugo'yu 3D izlemek, çocukken hepimizin severek okuduğu o kabartma resimli öykü kitaplarının içine dalmak gibi bir şey!



7'den 70'e Taş Devri Diyeti



Asya Arslan

Her sayfasını büyük bir dikkat ve ilgi ile okuduğum bir kitap oldu diyebilirim. Ekmek, şeker, tuz, yağ, yoğurt, süt, et, tavuk, balık yağı, mısır şurubu, gazlı içecekler, meyveli yoğurtlar vb. başlıklar altında, hayatımızı devam ettirebilmemiz için faydalandığımız temel besin kaynaklarımızın günümüz koşullarındaki faydaları ve zararlarını ele almış Prof. Dr. Ahmet AYDIN.

Açıkçası ben ne yemem gerektiğine şaşırdım diyebilirim. Aslında basından ve gazeteden olsun, bir çoğunun üretim şeklinden dolayı sağlığımızı nasıl olumsuz etkilediğini bildiğimiz halde, şartlar gereği tüketmeye devam ediyoruz. Fakat Prof. Dr. Ahmet AYDIN'ın yazılarından etkilenmemek mümkün değil. Bu etkiyle tüketmememiz gereken, örneğin gazlı içecekleri hayatımızın odak noktası yapmaktan vazgeçebiliriz.

Yalnızca temel besinlerimizin fayda ve zararlarından bahsetmemiş bizlere. Aynı zamanda hamilelikte beslenme, süt çocuğu beslenmesi, sporcu beslenmesi, şişmanlık, hipertansiyon, kolesterol, kanserden korunma, reflü, menepoz, kısırlık, böbrek taşı, astım vb. daha bir çok hastalığada yer vermiş. Aslına bakarsanız günümüzde çokta sık rastladığımız hastalıklar.

Beslenme ve hastalıklarla bütünleştirilmiş sağlık dolu bir kitap olduğunu ve mutlaka tüketici olarak hepimizin okuyup daha fazla bilinçlenmemiz gerektiğini düşünüyorum.

Teşekkürler Prof. Dr. Ahmet AYDIN



BİZİ FACEBOOK VE TWITTER'DAN TAKİP EDİN



SardunyaCatering



@SardunyaYemek