



## HOSGELDİN 2013

yeni yılınızı en içten dileklerimizle kutlar,  
sağlık ve mutluluklar dileriz.

SARDUNYA



### sektörel gündem

Dünyada gıda krizi ve  
hububat'a ilişkin sorular



### müşteri röportajı

Kaptan Şirketler Grubu İdari  
İşler İstanbul Bölge Müdürü  
Murat Durukan ile söyleşi



### eğitim

Sardunya'da eğitimler  
devam ediyor



### diyetisyen gözüyle

Yeni yılı karşılamaya  
hazır mısınız?

## Değerli Müşterilerimiz,

Bir yılı daha geride bırakmanın hüznü ancak yen bir yılı karşılamamızın heyecanı içerisindeyiz. Anlaşılan o ki her yeni yıl bir öncekinden daha hızlı geçiyor ve her sene belkide farkında olmadan yaşam tempomuzu daha da arttırıyoruz. Ancak bu sene farklı bir durumla karşı karşıyayız. Herkesin bildiği gibi Maya Takvimi 21 Aralık 2012 tarihinde sona eriyor. Çok farklı söylemler havada uçuşurken bazıları dünyanın sonunun geleceğine, bazıları o günün kıyamet günü olduğuna, bazıları ise kıyamet söylencelerinin tamamen birer saçmalıklardan ibaret olup 21 Aralık tarihinin herhangi bir gün olacağına inanıyor. Hatta öye ki bu kıyametten dünya üzerinde iki bölgenin etkilenmeyeceği, bunlardan birinin de İzmir'in Şirince ilçesi olduğu söyleniyor. Şu an Şirince'de her yer doldu. Adına da "Kıyamet Turizmi" diyoruz. Bu senaryoya ne kadar inanılır, tartışılır. Ancak bu durumun birçok kişi için yılbaşı heyecanı ve atmosferinin önüne geçtiği kesin.

21 Aralık söylentileri bir yana 2012 dünya genelinde yine bildiğimiz konulara sahne oldu. Ortadoğu'da bitmek bilmeyen savaşlar, Arap Baharı'nın etkileri, ABD'nin doğal felaketleri ve 2012'de ekonomik açıdan dah da kötüye giden bir Avrupa'ya tanıklık ettik. Biz yine de bıkmadan yorulmadan aynı temennilerde bulunuyoruz ve 2013'ün dünyadaki tüm canlılar için, doğa için, hayvanlar için, bizim için, daha huzurlu, daha sakin, daha barışçıl



ve daha zararsız ve içinde mutluluk olan bir devrin başlangıcı olmasını diliyoruz.

Geçtiğimiz sayımızda bizleri ciddi bir gıda krizini beklediğinin haberini vermiştik. Ancak o günden bugüne içimizi ferahlatan haberler aldık. 2012'nin son sayısında özellikle eğitim dosyamız oldukça kabarık. Departmanlarımız ve çalışanlarımız son dönemde oldukça yoğun bir eğitim döneminden geçiyorlar.

Yine diyetisyenimiz Gülbu Tokcan 2013 planları için bizlere küçük ama hayati önem taşıyan püf noktaları veriyor. Diyetisyen gözüyle bölümümüze göz atmanızı tavsiye ederiz.

Ayrıca Sardunya Fındıklı Aşçıbaşımız Kenan Tunçer, yılbaşı sofralarınıza renk katacak bir tarifle bu sayımızda sizlerle olacak.

Tüm müşterilerimizin ve Sardunya ailesinin yeni yılını en içten dileklerimizle kutlarız. Mutlulukla kalın... Sevgi ve Saygılarımla.

Kerem KARABAYIR  
Pazarlama Yöneticisi  
kerem.karabayir@sardunya.com

**YIL: 7 SAYI: 28**

**YAYIN TÜRÜ**

Üç ayda bir yayınlanır

**SAHİBİ**

SARDUNYA Şirketler Grubu adına  
Sedat ZİNCİRKIRAN

**GENEL YAYIN YÖNETMENİ**

Kerem KARABAYIR

**EDİTÖR**

Kerem KARABAYIR

**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



## HOŞGELDİN 2013



### 04 Sektörel gündem

- Dünyada gıda krizi ve hububat'a ilişkin sorular



04

### 06 Müşteri röportajı

- Kaptan Şirketler Grubu İdari İşler Yöneticisi Murat Durukan



06

### 08 Sektörel gündem

- Sağlık için beş sebze
- SU... olmazsa olmaz



08

### 10 Sardunya'dan

- Bölge ISG Temsilcilerimiz ile Afet Yönetimi Fuarında bir araya geldik

### 10 Sardunya çalışanlarından

- Taner DİKMEN
- Zeki KARAKOÇ

### 11 Sosyal sorumluluk

- Sağlıklı yaşam semineri
- Gönüllü eğitimciler olarak Eskişehir'deydik



12

### 12 Tedarikçi tanıtım

- Mevsim Gıda

### 14 Hijyen - kalite yönetimi

- Kalite yolculuğumuz devam ediyor

### 15 Eğitim

- Sardunya'da eğitimler

### 16 İş yaşamı

- İş yaşamında yorgunluk ve etkileri
- Parayla para satın almak: Nüsmematik



16

### 18 Diyetisyen gözüyle

- Yeni yılı karşılamaya hazır mısınız?

### 21 Yaşam tarzı

- İş yaşamında arkadaşlık
- Kasap Oktay Usta... Bir kasaptan ötesi
- Kenan Usta'dan yılbaşı hindisi



21

### 24 Keyif kültür

- Yuvacık: Doğa ile başbaşa bir haftasonu



24

### 25 Ar-Ge mutfağından

- Ar-Ge mutfağından tarifler...

### 27 Sizin için

- İzledik: Roma'ya Sevgilerle
- Okuduk: Herşey Seninle Başlar





**Prof. Dr. M. Hikmet BOYACIOĞLU**  
Doruk Group Holding  
Grup Ar&Ge Koordinatörü ve Hububat  
ve Ürünleri Enstitüsü Direktörü

# Dünyada gıda krizi ve hububat'a ilişkin sorular

## 1. Dünyanın yeni ve ciddi bir gıda krizinin eşiğinde olduğu söylentileri gün geçtikçe artıyor. Siz bu konuda ne düşünüyorsunuz?

Yeni ve ciddi bir krizin eşiğinde olduğumuzu söylemek oldukça iddialı bir değerlendirme olmakla birlikte en azından içinde bulunduğumuz sezonun 2008 krizinden sonraki en zor sezonlardan birisi olduğunu söyleyebiliriz. Gerçekte, krizin nedenlerinden birisi olarak belirtilen dünya hububat üretimini incelediğimizde ürün bazında çok önemli düşmeler görülmemekle birlikte durumun ciddiyeti ürünler arasındaki dengesizlik ve etkileşimden kaynaklanmaktadır. Örneğin, bu sezonun dünya buğday üretimi en azından stok desteği ile birlikte tüketim talebini karşılayabilecek ve sadece buğday için önemli bir sorun görünmemekle birlikte mısır ve soya fasulyesindeki arz-talep dengesizlikleri buğdayın yem olarak kullanılabilme olasılığını ortaya koyduğundan konunun bütün sorunu ortaya çıkmaktadır. Bu duruma ilaveten, düşen mısır üretimine karşın mısır hem yem hem de etil alkol sanayilerinden gelen talep rekabeti arttırmaktadır.

Dünya Bankası'nın 30 Ağustos 2012 tarihli raporunda, artan gıda fiyatları ABD'deki kuraklığa ve Rusya, Ukrayna ve Kazakistan'daki kuru yaz koşullarına atfedilmiştir. Konuya ilişkin diğer

bir yorumda, gıda fiyatlarının artışındaki itici faktörün ABD dolarının değerinin düşmesi olarak belirtilirken, Avrupa bölgesindeki ekonomik kriz de sıralanan nedenler arasında yer almaktadır.

Konuya ilişkin, İtalya Trento Üniversitesi Ekonomi Bölümünden Profesör C. L. Gilbert bir çalışmada gıda fiyat artışlarının temel nedeni olarak hububat ve yağlı tohumlara olan talebin belirtildiğini ancak bu görüş için az bir kesin kanıt bulunduğunu belirterek bunun yerine tarımsal vadeli borsalardaki indeks-esaslı yatırımların neden olarak görüldüğünü ifade etmiştir.

## 2. Pekî, yeni bir gıda krizinin hububat'a yansımaları dünya genelinde ve Türkiye'de nasıl olacaktır?

Yukarıda belirttiğimiz arz-talep dengesinin fiyatlara yansımalarını değerlendirebilmek için Uluslararası Hububat Konseyi, IGC- Hububat ve Yağlı Tohumlar İndeksi (GOI)'ni kullanmak mümkündür. GOI; buğday, mısır, arpa, sorgum, pirinç, soya fasulyesi ve kano-layı içeren yedi önemli emtianın uluslararası fiyat hareketlerinin ticaret ağırlıklı bir ölçümü olarak yorumlanan ve 2000 yılı Ocak ayı değeri 100 olarak kabul edilerek günlük olarak hesaplanan bir araçtır. Gelişmeleri GOI'ndeki değişim olarak incelediğimizde indeks

2008 krizinde 3 Temmuz 2008 tarihinde 326 değerine ulaşmış iken en yüksek değeri olan 339 birime içinde bulunduğumuz sezonda 20 Temmuz 2012 tarihinde çıkmış olduğunu görüyoruz.

## 3. Gıda krizi öncesi Amerika'da hububat fiyatlarının artması Türkiye'yi nasıl etkiler?

Hububat ifadesi "Buğdaygiller" familyasına giren buğday, mısır, pirinç, arpa gibi birden fazla cinsi kapsadığından hububat fiyatlarındaki değişimi buğday temelinde değerlendirmek istiyorum. IGC'nin buğday alt-indeksi dikkate alındığında; buğday alt-indeksinin 2008 krizini yaşadığımız sezonda 26 Şubat 2008 tarihinde bugüne kadar ki en yüksek değeri olan 465 birime ulaştığını görüyoruz. Bu tarihten sonra buğday alt-indeksinin; 2009 yılının en yüksek değeri olarak 229, 2010 yılının en yüksek değeri olarak 176, 2011 yılının en yüksek değeri olarak 323 ve içinde bulunduğumuz sezonda da 20 Temmuz 2012 tarihinde 302 değerini gördüğünü gözlemliyoruz.

Rabobank, konuya ilişkin son raporunda buğday ve mısır fiyatlarının yılın son çeyreğinde azaldığını ancak talep ayarlanmasının etkisiyle 2013 yılının başında tekrar yükselebileceği yorumunda bulunmuştur. Tüm bu gelişmelere karşın,

ABD Tarım Bakanlığının en son üretim verilerine göre bu sezon dünya buğday üretimindeki %2,4'lük payı ile dokuzuncu sırada yer alan ülkemizin başlıca buğday üreticileri içinde yer alması ve dünyanın ikinci un ihracatçısı olmasının getirdiği bazı avantajlar nedeniyle uluslararası piyasalardaki fiyat artışlarından aynen etkilenmesi söz konusu değildir.

#### 4. Gıda krizinin yanı sıra bir de dünya genelinde yaşanan bir kuraklık var ve Türkiye dahil olmak üzere dünyanın birçok yerinde sıcaklıklar mevsim normallerinin oldukça üzerinde seyrediyor. Bu durum hububat'ı nasıl etkiler? Üretimde gözle görülür bir düşüş yaşanır mı?

Sorunuza ilişkin olarak Fransa merkezli Uluslararası Tarımsal Araştırmalar üzerine Danışma Grubu CGIAR'nin, yakın zamandaki bir çalışmasının sonuçlarını paylaşmak istiyorum. Grup iklim değişikliklerinin dünyanın 22 en önemli tarımsal hammadde üzerine etkilerini öngördüğü çalışmada, güncel iklim eğilimleri esas alınarak, yakında dünyanın üç önemli ürünü olan mısır, pirinç ve buğday üretimlerinde azalmalar görebileceğimizi açıklamıştır. Bununla birlikte, konunun uzmanları arasında iklim değişikliklerinin üretime etkisi konusunda şu an için farklı görüşler olduğunu da belirtmek gerekiyor.

Diğer yandan, yüksek fiyatlardan teşvik olan üreticilerin özellikle AB, BDT

ve ABD'de olmak üzere önümüzdeki sezon ekimlerini arttırmalarının beklendiği ifade edilmiştir. IGC; normal hava koşulları göz önünde tutulduğunda, 2013/14 sezonu toplam buğday hasat alanının 2012/13 sezonundan (219 milyon hektar) %2 oranında yüksek (223 milyon hektar) olarak öngörülmektedir.

#### 5. Rusya'nın geçtiğimiz dönemde hububat piyasasından ani bir şekilde çekilişi hakkındaki düşüncelerinizi de alabilir miyiz? O öngörüleriniz bugün geçerliliğini koruyor mu?

Rusya'nın son yıllardaki buğday üretimlerini incelediğimizde son yılların en yüksek değeri olarak 2008/09 sezonundaki 63,7 milyon tonluk üretimden içinde bulunduğumuz sezon 39 milyon tona düştüğünü görüyoruz. Bununla birlikte, tüketiminin de düşüklüğü nedeniyle Rusya önemli buğday ihracatçıları içinde konumunu korumaktadır. Yaz aylarındaki koşulları nedeniyle Rusya'nın piyasalarda bu sene daha önceki sezonlara kıyasla daha az etkin olacağı önceki aylarda öngörüldüğünden bu durum piyasalarda bir şok etkisi yaratmadı. Buna karşın, ülkemizin un ihracatına işlemek için Rusya'dan buğday ithal ediyor olması sektörümüzün ve TMO'nun bazı önlemler almasını gerektirdi.

#### 6. Sizce bu kriz en çok kime yarayacak?

Mevcut hububat arz-talep dengesine ilişkin, İngiltere'den "Agriculture and Horticulture Development Board (AHDB)" ve "Home Grown Cereals Association( HGCA)" Kıdemli Piyasa Analizcisi Jack Watts konuya farklı bir yaklaşımda bulunarak aşırı yüksek buğday fiyatlarının buğdayın yem olarak kullanılmasını engelleyerek uzun vadede unlu mamüller üreticileri için hammadde arzını güven altına alacağı değerlendirilmesinde bulunmuştur.

#### 7. Bu durum market raflarına, hanelere ve cebimize nasıl yansıtılacak?

Uluslararası kuruluşlar tarafından konuya ilişkin yapılan yorumlar mevcut maliyet artışlarının piyasalara önümüzdeki yıl yansıtacağı yönünde olmakla birlikte şüphesiz bu yansımanın düzeyi gelecek yılın ekonomik tablosuna bağlı olacaktır.

#### 8. Sizce bu durumdan çiftçimizi nasıl korumalıyız ve devlet onları bu süreç içerisinde ne şekilde teşvik etmeli?

Tarım ekonomisi benim uzmanlık alanım olmamakla birlikte, bu sorunuza ilişkin bazı şahsi yorumlarımı paylaşmak isterim. Bilindiği üzere ülkemizde tarımsal üretimin arttırılması, teşvik edilmesi anlamında sertifikalı tohum desteği, mazot desteği, ürün desteği, vb birçok olumlu uygulamalar söz konusudur. Bununla birlikte, bu uygulamaların sonuca ulaşabilmesi için tüm üretim sürecinin bir sistem olarak dikkate alınması ve her aşamasının izlenmesi oldukça önemlidir. Aksi takdirde, üretim zincirinin bir halkasındaki eksiklik, aksama tüm süreci etkilemekte ve amaca ulaşamamamıza neden olmaktadır. Bu bağlamda, üretici ile birebir çalışma, süreci yakından izleme anlamında tarım danışmanlığının yararlı olmasını ümit ediyorum. Sonuç olarak, üreticinin de bir iş adamı olduğunu ülke için cazip, önemli olan üründen ziyade kendisinin para kazanacağı ürünü yetiştirmeyi tercih edeceğini unutmamamız gerekiyor.

#### 9. Son olarak, bu sürecin Gıda Güvenliliğine etkisi nasıl olacak ?

Söz konusu ülke iyi bir gıda güvenliği mevzuatı ve sistemine sahip olmadığı takdirde ve özellikle ülkenin ekonomik gelişmişliği orta veya düşük ise gıda krizlerinde çoğu durumda gıda güvenliği risk altında olmaktadır. Normal koşullarda, hammadde fiyatlarının arttığı durumlarda doğal olarak üretilen gıdanın maliyeti artacak ve üretici de bu artışı ürünün fiyatına yansıtmaktadır. Değişik nedenlerle, maliyet artışı tüketiciye yansıtılamadığı durumlarda ürünün maliyeti ise daha düşük kaliteli hammadde ve ingredient kullanılması, üretimde uygulanan hijyen koşullarında kısıtlama yapılması gibi uygulamalar ile azaltılmaya çalışılmakta ve de şüphesiz gıda güvenliği anlamında riski arttırmaktadır.





## Kaptan Şirketler Grubu



### Bu sayımızda; Kaptan Şirketler Grubu İdari İşler Yöneticisi Murat Durukan ile sohbet ettik...

#### Sayın Murat Durukan, bize kendinizden ve firmanızdan söz eder misiniz?

Anadolu Üniversitesi İşletme Fakültesi'nden mezun olduktan sonra iş hayatına 1984 yılında kamu kurum ve kuruluşlarında başladım. 2007 yılında kamudan ayrıldıktan sonra özel sektöre geçtim. Çeşitli sektörlerde İdari İşler Yöneticiliği yaptıktan sonra 2011 yılında Kaptan Şirketler Grubu ailesine katıldım. 2 yıldır İstanbul genel merkezde İdari İşler İstanbul Bölge Müdürü olarak görevimi sürdürüyorum

Kaptan Şirketler Grubu; 50 yıla yakın tecrübesiyle bugün; demir-çelik, denizcilik, taşımacılık, enerji ve madencilik sektörlerinde faaliyet gösteren 14 şirketten oluşmaktadır. 1.500'e yakın çalışanı, 750 milyon doların üzerinde grup konsolide cirosu ile Türkiye'nin ilk 40 sanayi şirketi arasında yer almaktadır.

1964'de Karabük'te kurulan ilk had-

dehane ile demir-çelik üretimine başlamıştır. Bugün Trakya bölgesinde bulunan çelikخانه, haddehane, oksijen fabrikası ile uluslararası standartlarda üretim yapmaktadır. 1.400.000 ton/yıl kütük kapasiteli çelikخانه ve toplam 1.000.000 ton/yıl inşaat demir kapasiteli 3 haddehanesi ile dünya pazarları için uluslararası sertifikalı demir-çelik üretmektedir.

Kaptan Şirketler Grubu'nun diğer faaliyet alanı da ekonomi ve yaşam kalite standardının vazgeçilmez kaynağı olan enerji sektörüdür. Gerek Türkiye'deki yaşam kalitesinin artırılması, gerekse sanayimizin ihtiyaçlarının karşılanması için elektrik enerjisinin sürdürülebilir, rekabetçi ve çevreye uyumlu şekilde üretilmesi çağın getirdiği bir gereksinimdir. 2003 yılında Tekirdağ'da kurulan 64,3 MW'lık doğalgaz kombin çevrim santrali; Kaptan Şirketler Grubu'nun enerji ihtiyacını karşılamaktadır. Aynı zamanda serbest tüketiciler ve toptan satıcılar ile tüm piyasa katılımcısı firmalara yılda 550.000.000 KWH kesintisiz, kaliteli ve ekonomik elektrik enerjisi üretmektedir.

Trakya'nın uluslararası ilk özel sektör limanını, 1993 yılında Marmara Ereğlisi Tekirdağ'da kurarak yıllık 5.000.000 tonluk yükleme boşaltma kapasitesine sahip dökme yük ve karışık yük elleçlemesini yapabilecek en modern ekip-

manlarla, çağdaş limancılığın gereği tüm hizmetleri ve genel antrepo işletmeciliğini yerine getirmektedir.

Nur Gemicilik kiralama departmanı Kaptan Şirketler Grubu'nun yılda yaklaşık 1.250.000 mt ihracat ve 1.000.000 mt ithalat ürününün Avrupa, Orta ve Güney Amerika, Basra Körfezi, Kızıldeniz, Uzakdoğu başta olmak üzere dünyanın her tarafına taşıma işini üstlenmiştir. Ayrıca üçüncü şahıslara ait ithalat, ihracat ve transit yüklerinin de bağlantılarını "competitive broker" olarak tüm dünyada yapmaktadır.

Armatörlük; 2006 yılından bu yana Kaptan Şirketler Grubu'nun bünyesinde yer alan Çebi Denizcilik sahibi olduğu 3 dökme yük gemisi, yine Kaptan Şirketler Grubu'na ait Tayfun ve Çebi Gemi İşletmeciliği şirketlerine ait birer dökme gemi de olmak üzere toplam 5 gemiyi dünya denizlerinde işletmektedir. Armatör ve işletmeci olarak Kaptan Şirketler Grubu'nun bünyesinde yer alan Çebi Denizcilik sahip olduğu gemilerin işletmesini dünya standartlarında yapmaktadır.

1983 yılında kurulan Çebi Nakliyat sahip olduğu TIR filosu ile Kaptan Şirketler Grubu'nun nakliyat işlerini yürütmekte ve Türkiye'nin her yerinde kara taşımacılığı hizmeti vermektedir.



Yönetim Kurulu başkanımız Sn. Yaşar Kaptan Çebi'nin "En büyük güç saygıdır ve yaşamın temel prensipleri; doğaya, insana ve işe saygı olmalıdır." sözünü prensip edinen tüm Kaptan çalışanları olarak; Daha kaliteli yaşam inşa edebilmek için her zaman en iyiyi hedefleyen, yeniliklere açık ve sorumluluk alan Kaptan'larla birlikte her zaman ileri, her zaman en iyiye güçlü adımlarla yürümeye devam ediyoruz.

#### **Sardunya ile tanışmanız nasıl oldu?**

Şirketimiz Avrupa yakasından, Anadolu yakasındaki kendi merkez ofis binasına taşındıktan sonra bir süre o böl-

gede iken yemek hizmetini sağlayan şirket ile çalışmaya devam etti. Ancak aradaki mesafenin uzak olması nedeniyle yemeklerin taşınması esnasında lezzetinin kaçması ve soğuk olarak servis edilmesi gibi nedenlerle Anadolu yakasında bir yemek firması ile çalışılması hususunda çalışmalara başlandı. Yapılan araştırma ve çalışmalar sonucunda özellikle bu bölgede catering sektörünün önemli isimleriyle görüşmeler yapıldı. Bu sürecin sonunda kalite ve şirketimizin yemek kültürüne en iyi uyum sağladığına inandığımız Sardunya ile çalışmaya karar verildi.

#### **Sardunya hizmetlerinden kaç kişi yararlanıyor ve hangi hizmetleri alıyorsunuz?**

Şirketler grubu merkez binamızda bulunan yaklaşık 120 personelimize öğle yemeği ve Cumartesi günleri mesaiye kalan personelimiz için sandviç hizmeti almaktayız. Ayrıca şirketimizin katıldığı tüm etkinlik, yarışma ve organizasyonlarda yiyecek ve içecek hizmetlerini almaktayız. Özellikle son katıldığımız Dragon Kürek Yarışmalarında Sardunya'nın organizasyonu ile tüm misafir ve yarışmacılarımız verilen hizmetten oldukça memnun kalmışlardır. Bu nedenle emeği geçen öncelikle Proje Bölge Yöneticisi Pervin Nazlı SEZER ile şirket proje yöneticimiz Bilgehan YERTÜRK'e ve tüm Sardunya ailesine teşekkür ediyoruz.

#### **Mönüleri nasıl belirliyorsunuz ve sizin favori yemeğiniz hangisi?**

Aylık menüleri Sardunya tarafından gönderilen master menüden çalışanlarımızın da fikirlerini aldıktan sonra Proje Yöneticimiz Bilgehan YERTÜRK Bey ile birlikte seçiyoruz. Şirket çalışanlarımızın geneli Karadenizli oldukları için bizim favorimiz Karadeniz mutfağı.

#### **Yaklaşık 7 aydır Sardunya'dan hizmet alıyorsunuz. Çalışanlarınız hizmetlerden memnunmu ve bunu ölçme yöntemleriniz nelerdir?**

Şirket olarak oldukça şeffaf bir çalışma prensibimiz olduğundan çalışanlarımızın eleştirisi, teklif ve önerilerini alarak anında gerekli tedbirleri proje yöneticimiz ve mutfak çalışanlarımız ile çözmekteyiz. Bunun dışında yemekhanede dilek ve şikayet kutusu bulunmakta ancak bugüne kadar bir tek şikayet dahi olmaması sevindiricidir, bu da şunu göstermekte, çalışan personelimiz Sardunya hizmetlerinden oldukça memnundur. Bu nedenle sözlerimi burada noktalarken şirket arkadaşlarım ve yönetim kurulumuz adına tüm Sardunya ailesine teşekkür eder, çözüm ortaklığımızın uzun süre devam etmesini dileriz.



## Sağlık için beş sebze

**D**oğa, insana sağlık için her mevsimde sayısız kaynak sunuyor. Ispanak, lahanası, pırasa, brokoli ve kereviz sahip oldukları lif, vitamin, mineral ve diğer hazinelerle mutfakların en önemli konuştur.

Soğuk kış aylarına yaklaştığımız şu günlerde insanlar daha hareketsiz günler geçiriyor, kilo sorunu yine gündeme geliyor ve bir yandan da griple mücadele ediliyor. Neyse ki tezgahlarda vitamin ve mineral açısından zengin sebzeler bol bol bulunuyor, kış rehabetini atmada bize yardımcı oluyor. Özel Avusturya Sen Jorj Hastanesi'nden diyetisyen Sema Mamak, kış sebzelerinin meyvelerle dengeli bir şekilde tüketilmesinin bağırsaklığı güçlendirdiğini ve sağlıklı kilo vermeyi sağladığını belirtiyor. Mamak şunları söylüyor: "Kış sebzeleri C vitamininden çok zengin. Koyu yeşil olan brokoli, ıspanak, tere, roka, pazı gibi sebzelerin ise demir içeriği çok yüksek. Posa içerikleri yoğun olan sebzeler de midede ve bağırsaklarda fazla kaldığı için daha uzun süre tokluk hissi veriyor. Posa, sindirim sisteminin düzenli çalışmasını, tuvalet rahat çıkmayı sağlıyor, bu sayede kolon kanserinden koruyor. Posa aynı zamanda insülin seviyesini ayarlıyor, kan şekerini ve tansiyonu dengeliyor, kolesterolü düşürüyor."

Kış sebzelerinin besin değerlerinin kaybedilmemesi için doğru tüketilmesinin önemine de değinen diyetisyen Mamak, beş sebzeyi analiz etti.



### Kansızlığa Karşı Ispanak

Her ay adet dönemi nedeniyle bir miktar kan kaybeden ve beslenmesinde demir içeren gıdalara çok fazla yer vermeyen kadınlar, demir eksikliğine bağlı kansızlık yaşıyor. Ispanak, bu eksikliği gidermekte birebir... A ve C vitamininden de zengin olan ıspanak, aynı zamanda protein ve yağ sindirimi için ihtiyaç duyulan birçok enzim destek oluyor.

Nasıl tüketilmeli? Koyu yapraklı sebzeler metalle temas ettiği, küçük parçalar halinde doğrandığı, çok fazla piştiği ya da suda haşlandığı zaman değerini

kaybediyor. Dolapta uzun süre bekleyen koyu yeşiller, burada da vitamin kaybediyor. Bu nedenle elle parçalanmaları, çiğ ya da az pişirilerek hızlı tüketilmeleri öneriliyor.



### Lifli ve Vitaminli Lahana

Lif içeriği gözle görülebilen lahanası, posası çok yüksek bir sebze ve bu nedenle özellikle bağırsak kanserlerinde koruyucu etkisi bulunuyor. Lahana ayrıca B, C ve E vitaminlerinden; potasyum, kalsiyum, kükürt, demir, bakır, magnezyum minerallerinden zengin. İdrar söktürücü etkisi ile tansiyon hastalarına destek olan bu sebzelerin tek başına suyunun içilmesi ise başka rahatsızlıklara yol açma ihtimali nedeniyle önerilmiyor. Öksürük azaltıcı etkisi bulunan ve solunum sistemini temizleyen lahanası, cinsel gücü de artırıyor. Lahananın posası, kan şekeri seviyesini de düzenliyor. Nasıl tüketilmeli? Lahana genellikle dolma ve karpuska olarak tüketiliyor. Çiğ tüketimi ise mineral ve vitamin kaybını en aza indiriyor. Lahananın pişirilirken tek başına değil, etle ya da kıymayla desteklenmesi öneriliyor.



### Mineral Zengini Pırasa

Potasyum, kalsiyum, demir ve fosfor minerallerinden zengin olan pırasada B grubu vitaminler ve A vitamini de bol miktarda bulunuyor. Sindirim sistemi, mide ve bağırsak rahatsızlıkları üzerinde olumlu etkisi olan pırasa, deri hastalıklarına ve damar sertliğine de iyi geliyor. Bağırsakları yumuşatıcı etkisiyle hemoroit hastalarını rahatlatan pırasa, çorba olarak tüketilirse sindirim sistemine daha faydalı oluyor. İdrar söktürücü etkisi olan bu sebze, anne sütünü de artırıyor.

Nasıl tüketilmeli? Pırasanın çok küçük parçalara ayrılması ve doğranırken mutfak robotu kullanılmaması gereki-

yor. Pişirildikten sonra hemen tüketilmesi önerilen pırasanın kıyma ile desteklenmesi, tek tabakta birçok vitamin ve minerali buluşturma şansı veriyor.



### Antioksidan Brokoli

Güçlü bir kanser savaşçısı olan brokoli, yemek borusu, mide ve bağırsak kanserlerine karşı koruyucu etki gösteriyor. Antioksidan özelliği olan brokoli; kalsiyum, potasyum ve selenyum deposu olarak biliniyor ve kemik sağlığını koruyor. A, C ve E vitamininden ve beta-karoten mineralinden zengin olan brokoli, antibiyotik etkisi ile prostat ve idrar yolu enfeksiyonunun tedavisine yardımcı oluyor.

Nasıl tüketilmeli? Buharda haşlayıp salata olarak ya da yoğurt ekleyerek tüketebilirsiniz. Suda haşlanması durumunda ise suyunun çorba olarak kullanılması öneriliyor. Kendisini tüketmekte zorlananlar sadece suyundan yapılan çorbayı da tüketebilir.



### C Vitamini Zengini Kereviz

Akdeniz mutfağının lezzetlerinden kereviz, içerdiği maddeler sayesinde sinirliliği önüyor. B vitamini, demir ve kireç yönünden zengin olan kereviz, şeker, yüksek tansiyon ve romatizma hastalıklarına da iyi geliyor. C vitamini yönünden oldukça zengin olan kereviz, vücudun günlük C vitamini ihtiyacının % 15'ini karşılar. 100 gr. kerevizde 2 mgr. A vitamini, 15 mgr. C vitamini, 4 mgr. kalsiyum, 10 mgr. potasyum ve 2 mgr. demir bulunur. İki orta boy kerevizde sadece 20 kalori vardır.

Nasıl tüketilmeli? Salatası, çorbası, zeytinyağlı yemeği yapılarak tüketilebildiği gibi, yemeklere kendine özgü bir lezzet de katan kereviz, sebze çorbası ve güveçlere, ateşten alınmadan 3 dakika önce eklenebilir.

Kaynak: Foodin Life Gastronomi Yayınları



# SU... olmazsa olmaz!

**Yokluğunda gerçek anlamda yaşayamayacağımız en önemli yaşam malzemelerinden biridir su**

**S**arkılarda şiirlerde, sevgiliye söylenen en güzel sözlerde sanat eserlerinde hep su geçer, tema olarak kullanılır ama asıl önemli olan tabakette anılan, insan fizyolojisinin suya duyduğu ihtiyaçtır. İnsan gıda almadan yalnız su içerek yaklaşık 5 hafta hayatını sürdürebildiği, halde susuzluğa ancak 7-12 gün dayanabilir.

Basit anlamda şu tanımlı ilkokul çağlarından beri duyarız: "Hava, su, ısı, ışık ve besin maddeleri canlıların yaşaması için gerekli temel unsurlardır. Bu unsurların başında oksijen ve su gelmektedir. Canlı organizmayı oluşturan hücrelerin yaşam faaliyetlerini devam ettirebilmeleri için suya gereksinimleri vardır". Ben bu tanımlamayı günümüze şu şekilde uyarlamayı uygun buluyorum: "Canlı organizmayı oluşturan hücrelerin yaşam faaliyetlerini devam ettirebilmeleri için temiz, katkısız-kalıntsız, doğal, hijyenik suya gereksinimleri vardır"... Özellikle şu günlerde gündeme gelen su haberlerinden sonra ortaya böyle beylik bir laf atmak farz olmuştu. Buyursun alsın kim alacaksa bu lafı ortadan.

Maalesef ki; BM verilerine göre Dünyada ortalama 1 milyar insanın temiz suya erişim problemi olduğunu görüyoruz ve yetkili makamlar bu sorunun gün geçtikçe arttığını bildiriyor. Küresel ısınma, kaynakların kirlenmesi, plansız büyüme ve su kaynaklarının kirlaşmasıyla kullanılabilir ve içilebilir temiz suya erişimde yaşanan sıkıntılar artmış, "su yoksulluğu" kavramı gündeme gelmiş. Başta çocuklar olmak üzere yılda 2 milyon insan, kirliliği içme suyu ve sıhhi altyapı yetersizliği dolayısıyla hayatını kaybediyor. Suyun bu kadar önemli olduğu ve sağlıklı suya erişememe probleminden dolayı, 22 Mart günü 1993 yılından itibaren BM tarafından "Dünya Su Günü" olarak ilan edilmiş ve o günden bu yana tüm dünyada su bilincinin artırılmasına yönelik çalışmalar başlatmış.

Su hijyeni denildiğinde sadece susuzluğumuzu gidermek için içtiğimiz, çayımıza-çorbamıza kattığımız su değil her türlü kullanma suyu özellikle



mutfaklarda yıkamak için temizlemek için kullandığımız su bu kavrama dahil edilmelidir. Zaten mevzuatımızda da, mutfaklarda kullanılan her türlü suyun içme suyu kalitesinde olması gerektiği geçmektedir. Suyun insan sağlığını olumsuz yönden etkileyebilmesinin iki ihtimali vardır: suyun içinde zararlı biyolojik etkenlerin bulunması ve endüstri atıklarından doğan kimyasal ya da radyoaktif kirlenmelerin suya karışması.

Sularda bulunabilen ve insan sağlığı açısından zararlı biyolojik etkenler denildiğinde akla ilk gelenler arasında patojen yani insan sağlığına zarar veren, hasta yapan bakteriler, virüsler ve parazitler gelmektedir. Tertemiz bir bardak içindeki duru bir suya baktığınızda saf tertemiz bir görüntüye sahiptir ama gelgelelim bu görünüş bazı durumlarda yanıltıcı olabilir ve önemli bir salgın hastalığa taşıyıcılık yapıyor olabilir. Su ile yayılan salgınlara su epidemileri denir. Bunlardan en çok korkutanları ve kendini gösterenleri de kolera, tifo, dizanteri ve enfeksiyöz hepatitis yani karaciğer hastalığıdır.

Su havada buhar halinde iken doğal olarak temizdir. Fakat temiz olan bu su yağmur, kar, vs halinde yeryüzüne düşerken geçtiği kirliliği taşıyan tabakalarında bulunan gazları, tozları, radyoaktif serbest radikalleri ve mikropları alarak atmosferin kirlilik derecesine göre az veya çok

kirlenir. Kimyasal yapısı itibarı ile saf su olmaktan çıkar. Toprak yüzeyi ile teması geçtiği andan itibaren de yörenin coğrafi konumu, alt yapı tesisleri, atık maddelerin gördüğü işlem, toplumun sosyo-ekonomik yapısı gibi birçok faktöre bağlı olarak, patojen bakteriler ve diğer mikroorganizmalar dışkı ve benzeri yollarla sulara ulaşır. Böylece suyun organik ve anorganik maddeler bakımından yükü artmaya başlar. Bir de buna suyun toplanma durumu sırasında insan eliyle yapılan hatalar sonucunda oluşan bulaşmalar eklendiğinde değmeyin suların içindeki mikropların keyfine.

Türkiye'de gıda tüzüğü ve su ile ilgili standartlarda suların içilebilirliğine, birkaç önemli başka kriterin yanı sıra özellikle koliform grubu bakterilerin varlığı/yokluğu esasına göre karar verilir. Koliform bakteriler bir ara denizlerin kirliliği ile gündeme yerleşen koli basili terimiyle aynıdır. Suyun içinde koliform grubu bakterinin varlığı demek su kaynağına kanalizasyonun veya canlı dışkısının karıştığı anlamına gelir. Bu durumda koliform grubu bakterilerin dışında insan sağlığına zarar verebilecek başka bağırsak kökenli mikrobun su içinde var olması kuvvetle muhtemel demektir. Bu da takdir edersiniz ki pek de "yıkışıklı" bir durum değildir.

Kaynak: FoodinLife Gastronomi Yayınları

## Bölge İSG Temsilcilerimiz ile Afet Yönetimi Fuarında bir araya geldik

Eşsiz ve stratejik bir konumda olan ülkemiz tektonik oluşumu, jeolojik yapısı ve meteorolojik özellikleriyle maalesef çeşitli afet tehlikeleri ile her zaman karşı karşıyadır. Sismik açıdan dünyanın en aktif bölgelerinden birinde yer alan Türkiye'de nüfusun % 70'i deprem riski yüksek yerlerde yaşamaktadır. Son yüzyıl içerisinde 100.000 insanını afetlerde kaybeden milletimiz, 200.000' den fazla insanının sakat kalması acısını yaşamıştır. Bu verileri dünya ölçeğinde düşününce rakamlar çok daha acı bir tabloyu

işaret etmektedir. Bu doğrultuda İstanbul'da IDME, Uluslararası Afet Yönetimi Fuarı'nı organize etmiştir.

Başta ülkemiz olmak üzere, tüm dünyanın karşı karşıya bulunduğu afet tehlike ve risklerini bir kez daha gündeme getiren, doğal olayların afete dönüşmemesi için öncesinde alınması gereken önlemleri yeniden hatırlatan bu organizasyona, Sardunya Bölge İSG temsilcilerimizle katılarak toplantıdan firmamız ve ülkemiz adına faydalanmış bulunmaktayız.



## Çalışanların gözünden Sardunya

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



### Taner DİKMEN – Hijyen Kalite Yöneticisi

29 Kasım 1983 Giresun doğumluyum. İlkokul, ortaokul ve lise eğitimimi Giresun'da tamamladıktan sonra 2002 yılında Yüzüncü Yıl Üniversitesi Gıda Mühendisliği Bölümünde lisans eğitim hayatıma başladım. 2006 yılında Marmara Üniversitesi İşletme Anabilim Dalı Uluslararası Kalite Yönetimi Bilim Dalında yüksek lisansa başladım. 2008 yılında Sardunya'da Hijyen Kalite Yönetim Departmanı'nda Hijyen Kalite Yöneticisi olarak işe başladım. 2010 yılında askerlik görevim nedeniyle ayrıldım ve 2011 yılı Haziran ayında tekrardan Hijyen Kalite Yöneticisi olarak Sardunya'da görevime başladım. Sardunya ile işe başladığım andan itibaren kar-

şıklı olarak bilgi alışverişinde bulunduk. Yaptığım işi sevmemi sağlayanda bu oldu. Şirket genelinde eğitimler vermek, yeni şeylerin sektöre kazandırılması için sürekli araştırmalar yapmak, yeni trendlerin takip edilerek hep bir adım önde olunmasını sağlamak yaptığım işi daha çok sevdirmemi sağladı. Sürekli eğitimim ve gelişimim için destek olmaya devam etti.

Sardunya aynı zamanda güzel arkadaşlıkların kazandırılmasına ve aramıza sınır koymadan bilgi alışverişinde bulunulmasına yardımcı olduğundan dolayı Sardunya'ya teşekkür ediyorum. Mutlu, sağlıklı, dost ve bilgi paylaşımlı güzel günler dileklerimle...



### Zeki KARAKOÇ- Bölge Müdür Yardımcısı

Merhabalar, 1984 yılı İstanbul doğumluyum, evli ve bir çocuk sahibiyim. Karadeniz Teknik Üniversitesi mezunuyum. Sardunya ailesi ile yolculuğuma 2009 yılında başladım. Şu anda müşteri teslim hizmetini verdiğimiz mutfaklarda bölge müdür yardımcısı olarak çalışmaktayım. Müşterilerimizin memnuniyetini ve gıda güvenliğini sağlamak için kalite çıtımızı devamlı arttırmak adına çalışmalarda bulunuyoruz. Sardunya'nın verdiği

eğitimlerle bu yönde kendimizi devamlı geliştiriyoruz. Güler yüzlü bir hizmet ve mutlu müşteriler için tüm enerjimizi kullanıyoruz. Tek amacımız kaliteli, güler yüzlü ve hijyenik yemeklerimizi müşterilerimize sunabilmek.

Sardunya ailesinin bir ferdi olduğum için kendimi şanslı hissediyorum. Saygı ve sevgilerimle...



## Sağlıklı yaşam semineri

**Sağlıklı yaşam... O kadar kıymetli ki. Ancak biz bunun değerini sağlıklı iken fark etmiyoruz. Bu zenginliğimizin, bütün varlıkların üzerinde olduğunu unutabiliyoruz.. Oysa” Halk içinde yok muteber bir nesne devlet gibi, Olmaya devlet cihanda bir nefes sıhhat gibi demiş” zamanın Sultan-ı Kanuni.**

Sağlığımıza o kadar çok şey etki eder durumda ki bile- rek veya bilmeden yaşamı- mıza bilerek ya da bilmeyerek bir dolu şey dahil ediyoruz. Bile- rek dahil ettiklerimizi yönetme- nin bizim elimizde olduğunu dü- şündük. Tüm dünyanın fikir bir- liği sağladığı bir konuda iyileş- me sağlayalım dedik ve iç bünye- mizde kampanyalar düzenleme- ye başladık.

İlki tuz tüketiminde bilinçli kulla- nıma yönelik idi. Bunun ardından bir de sigarayı ele almak istedik.

Bizim gibi bu konuyu bir sos- yal sorumluluk projesi olarak ele alan Dönüşüm Konağı ile işbirli- ği yaptık ve Dönüş Konağı'ndan Talin TAŞÇIOĞLU ve Aynur BİR- KAN ile sigara bırakma kampan- yası için el ele verdik.

“Sigara içiyorsanız, Sigaradan vazgeçemiyorsanız, Sigarayı bırakmayı düşünüyor ama yöntemini bilmiyorsanız, Sigarayı defalarca bırakıp yeni- den başladıysanız, ve bu yüzden asla bırakamayaca-

ğınıza inanıyorsanız” sizleri NASP projemize (Neuro Anti-Smoking Programming-Zihinsel Sigarayı Bırakma Programlaması) bekliyo- ruz dedik.

Bilindiği gibi sigarayı bırakma he- definde aşılması en güç problemler, zihinsel ve davranışsal problemlerdir. NASP, kişilerin karşılaştıkları bu psikolojik problemleri ortadan kaldırmak için hazırlanmış bir eğitim programıdır.

Öncelikli olarak Hadımköy ve Ümraniye bölge için NASP tanıtım seminerleri düzenledik. Bu seminerler sonrası sigara bırakmaya karar veren kişiler ile sigara bırakma seansları başladı.

Hadımköy de tamamlanmış olan seanslar, şuan Ümraniye de devam etmektedir.

Sonuçlar çerçevesinde değerlen- dirmeyi şimdi yapamıyoruz çün- kü izlemeyiz. Ancak iyi sonuç- lar alacağımıza inancımız tam.

Sağlıklı günler.

**NASP**  
HELİKO ANTI-SMOKING PROGRAMMING  
ZİHNSEL SİGARAYI BIRAKMA PROGRAMLAMASI

**NASP nedir?**  
NASP (Neuro Anti-Smoking Programming) Tütün Bağımlılığı, Sigara, Sigara Bırakma Programıdır. Tütün bağımlılığı, fiziksel ve zihinsel bağımlılıktır. NASP, zihinsel sigarayı bırakma programıdır. NASP, zihinsel sigarayı bırakma programıdır. NASP, zihinsel sigarayı bırakma programıdır.

**NASP'a neden katılmalıyız?**  
NASP'a katılmak, zihinsel sigarayı bırakma programıdır. NASP'a katılmak, zihinsel sigarayı bırakma programıdır. NASP'a katılmak, zihinsel sigarayı bırakma programıdır.

**NASP'a nasıl bir program uygulanır?**  
NASP'a katılmak, zihinsel sigarayı bırakma programıdır. NASP'a katılmak, zihinsel sigarayı bırakma programıdır. NASP'a katılmak, zihinsel sigarayı bırakma programıdır.

**NASP'ın amacı nedir?**  
NASP'ın amacı, zihinsel sigarayı bırakma programıdır. NASP'ın amacı, zihinsel sigarayı bırakma programıdır. NASP'ın amacı, zihinsel sigarayı bırakma programıdır.

**16 Temmuz Pazartesi**  
Her Ümraniye Merkez Ofis / Saat: 16.00

**17 Temmuz Salı**  
Her Hadımköy Merkez Ofis / Saat: 16.00

**19 Temmuz Perşembe**  
Yarın Daha sonra bilgilendirilecek

**TANITIM SEMİNERİ**

**SEN DE BIRAKA-BİLİRSİN!**

## Gönüllü eğitimciler olarak Eskişehir'deydik

2010 yılından beri Eskişehir Tepebaşı Belediyesi Çevre Koruma ve Kontrol Müdürlüğü tarafından tarafından Mavi Bayrak projesi kapsamında (hijyen ve sanitasyon uygulamalarının uygulandığı gıda işletmeleri) düzenlenen organizasyonda eğitimci olarak gönüllü yer almaktayız.

Bu yılda mavi bayrak alan gıda işletmelerinin “Toplam Kalite Yönetimi, Gıda Güvenliği, Hijyen ve Müşteri Memnuniyeti” konulu eğitimimizi Ekim ayında gerçekleştirmiş bulunmaktayız.

Toplam Kalite Yönetimine olan inancımızın bir başka göstergesi olan bu faaliyetlerin sayesinde topluma bilinçli – bilgili üretici ve tüketici kazandırdığımıza inanmaktayız.





# Mevsim Gıda



**1** 993 yılında kurulan, MEVSİM GIDA SANAYİ ve SOĞUK DEPO TİC.A.Ş.; Bursa'ya 25km uzaklıkta, Kestel-Turanköy mevkiinde 26.000m2 alan üzerinde 5.500m2 kapalı alan ile kurulmuştur. Toplam donmuş muhafaza alanı 23.000m3 olan tesiste, yıllık 10.000 ton ürün işleme kapasitesi vardır. 25'ten fazla tarımsal ürünü ön soğutma, işleme, paketlenme, depolama ve sevkiyatı için dizayn edilmiş fabrika yurtiçinde ve dışındaki müşterilerine hizmet vermektedir. Mevsim Gıda, başta Fransa, İngiltere, Belçika gibi AB ülkeleri olmak üzere 24 değişik ülkeye ürettiği ürünleri ihraç etmektedir. Ayrıca, Kanada, Japonya, Güney Kore ve Güney Afrika gibi yeni pazarlarda da faaliyet göstermektedir.

Bitkisel üretime dayalı hammadde kaynaklarını kullanan işletme, üretim hatlarına kaynak tedarik etmek için kendisine ait 280 dönümlük bir alanda yine kendi bünyesindeki ziraat ekibi ile tarımsal faaliyetlerini gerçekleştirmektedir. Bu tarımsal faaliyetin içinde çok yıllık meyve yetiştiriciliği ile birlikte sebze üretimleri ve tarımsal arge çalışmalarını yürütülmektedir. Toplam kalite anlayışının tarladan sofraya pren-

sibi ile kurulu olduğu fabrikada işlenecek ürünler ayrıca sözleşmeli tarım prensipleri ile de tedarik edilmektedir. Mevsim Gıda, kendi tarımsal faaliyetlerini GlobalGAP sertifikası ile belgelendirmiştir.

Firmamızın kurucusu Sn.Özkan KAMILOĞLU, ziraat yüksek mühendisliği eğitimi almış olup 35 yıldan beri sektörde faaliyet göstermektedir. Bizat şirketin yönetimini sağlayan KAMILOĞLU, resmi ve ticari kurum/kuruluşların bir arada olduğu meclis ve birliklerde de faaliyetlerini sürdürmekte ve elde ettiği perspektifleri şirket bünyesindeki çalışanlarına aktarmaktadır.

Mevsim Gıda bünyesinde, 2 yüksek gıda mühendisi ile 6 ziraat mühendisi çalışmaktadır. Toplam kadrosu 75 kişi olan firmada mevsime bağlı olarak 100-150 sözleşmeli personel çalışmaktadır.

Yıllık üretim faaliyetleri, dönemsel olarak kurulan işletme planları çerçevesinde tamamlanır. Bu noktada, tüm izlenebilirlik, analiz ve dokümantasyon faaliyetleri titizlikle yerine getirilir.

Firmaya tedarik edilen hammaddeler

lotlar bazında resmi ve akredite kuruluşlar aracılığı ile analize gönderilir ve güvenilir gıda üretimi için ilk adımlar atılır. Hammadde kabulünden sonra, ihtiyaca bağlı olarak seçme, kalibre, yıkama, kesme, çekirdek çıkarma, haşlama, ayıklama ve soğutma gibi proses adımları tamamlanır. Tüm bu adımlarda, mevcut sistemlerin öngördüğü fiziksel, kimyasal ve mikrobiyolojik analizleri yapılarak gerekli kayıtlar tutulur ve kodlamalar yapılır.

2 adet IQF ve 1 adet statik tünele sahip olan fabrikada ISO 22000; BRC sertifikalarına sahiptir. Ayrıca SEDEX üyeliği bulunmaktadır.

Derin dondurularak üretimi yapılan ürünlerimiz, uygun şekilde ambalajlandıktan sonra dondurulmuş muhafaza depolarında uygun raflara istiflenir.

Mevsim Gıda dondurulmuş ürünlerin yanı sıra, yaş meyve ve sebze üretiminde de lider firmalardan birisidir. Uzun yıllara dayanan tecrübeleri ışığında Bursa siyah inciri, ayva, nar, elma ve armut gibi ürünlerin yaş olarak ihracatına yönelik faaliyetleri bulunmaktadır. Kalite ve Gıda Güvenliği Politikamız; Mevsim Gıda A.Ş.'nin üretim



politikası, iç ve dış pazardaki müşterinin ihtiyaçlarını insan, bitki ve çevre sağlığını koruyarak "güvenli gıda" ve "gıda güvenliği" prensiplerini esas alarak karşılamaktadır.

Mevsim Gıda A.Ş. donmuş gıda sektöründeki yenilikleri ve kendi bünyesinde sürekli iyileştirme şartları çerçevesinde, takip ederek uluslararası kalite standartlarına uygun üretim yapmaktadır. Böylelikle tüm girdilerinde ve bitmiş ürünlerinde kalite performansını artırarak üretim süreçlerini yönetmektedir.

Mevsim Gıda A.Ş. ihracatta ve iç piyasada sektörün lider kuruluşları arasında yer almayı ve marka yaratmayı hedeflemektedir.

Mevsim Gıda A.Ş. üst yönetimi, tüm çalışanlarında gıda güvenliği bilinci oluşturmak için eğitimler ve uygulamalar geliştirmektedir.

Özetle firmanın politikası, Kalite Yönetim Sisteminin şartlarına uyum ve etkinliğin sürekli iyileşmesi taahhütlerini içerecek şekilde belirlemiş ve tüm çalışanlara ileterek anlaşılmasını sağlaması üzerine kurulmuştur.

Bu anlamda, Mevsim Gıda A.Ş., kalite sisteminin kapsamı içerisinde üretilen ürün ve ilgili faaliyetlerinin her zaman yasal düzenlemelere, ticaret ahlakına, uluslararası ticari geleneklere, insan ve çevre sağlığına, müşterilerin beklentilerine uygun olmasını sağlamayı, bu doğrultuda güvenli gıdaların üretilmesini teminen gerekli bütün tedbirleri almayı ve gerekli faaliyetleri başlatmayı taahhüt eder.

Mevsim Gıda A.Ş., tanımlanmış, yürürlüğe konmuş ve uygulanmakta olan kalite yönetim sisteminin esaslara uyma çağını ve sistemin etkin bir şekilde çalışması için gerekli kaynakları tahsis edeceğini, bu konuda bütün çalışanların bilgilendirilmesini sağlayacağını, kalite sistemini çevreye duyarlı ve çevre koruyucu bir yaklaşımla geliştireceğini taahhüt eder.

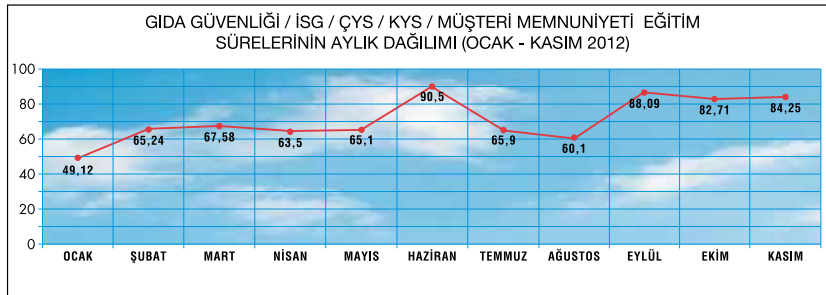
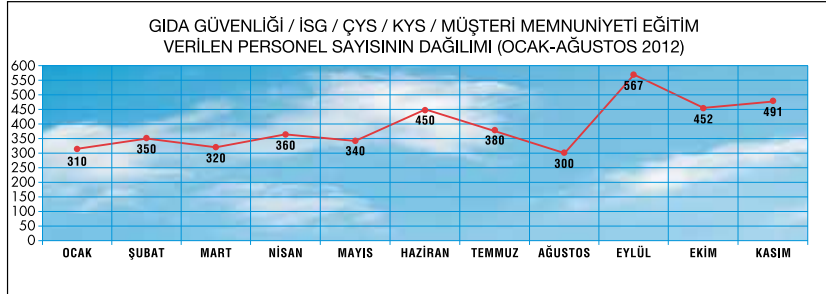
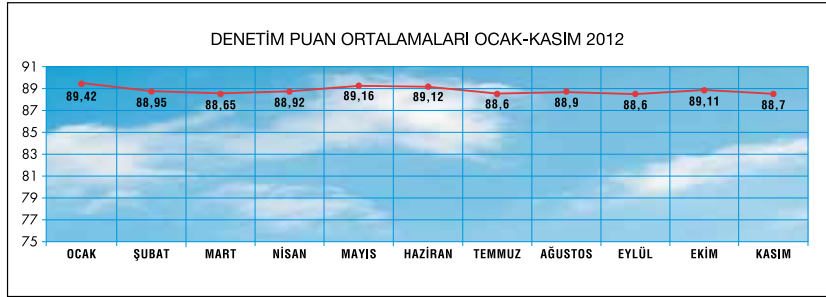
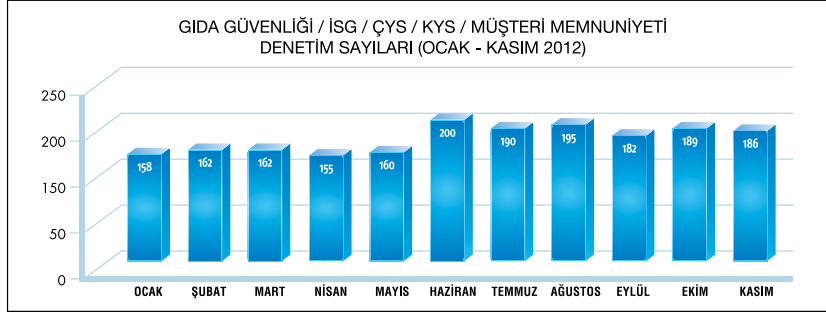






## Kalite yolculuğumuz devam ediyor...

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



| EĞİTİMLER                             |          |
|---------------------------------------|----------|
| Toplam Eğitim Verilen Süre            | 782 Saat |
| Toplam Eğitim Verilen Personel Sayısı | 4320     |

# Sardunya'da eğitimler

**Sardunya'da hizmet kalitesinde mükemmelliğin kaynağı olan eğitimler çok yönlü olarak devam ediyor. Eğitimler için dışarıdan uzman kişi ve kuruluşlardan destek aldığımız gibi; teknoloji de yararlanarak E-öğrenme/E-Learning yöntemlerini de kullanıyoruz...**

## Sardunya da İşçi Sağlığı Güvenliği Eğitimleri devam ediyor.

Başta yasal zorunluluk olmakla birlikte işyerinde sağlık ve güvenliğin sağlanması ve sürdürülebilmesi için; işveren, her işçinin çalıştığı yere ve yaptığı işe özel bilgi ve talimatları da içeren sağlık ve güvenlik eğitimi almasını sağlamak zorundadır. Bu anlamda Sardunya olarak bizlerde "Bilinçli ve bilgili çalışan işini en sağlıklı yapan çalışandır" sloganıyla çalışanın sağlığı ve iş yerinin güvenliğinin önem kazandığı İş sağlığı ve güvenliği yönetim sistemi ve yasal şartlar doğrultusunda eğitimlerimizi vermekteyiz.

Bu eğitimler özellikle; yeni işe başlangıçlarında, çalışma yeri veya iş değişikliğinde, iş ekipmanlarının değişmesi halinde, yeni teknoloji uygulanmasının yapılması durumunda yapılır. Eğitimler değişen ve yeni ortaya çıkan risklere uygun olarak yenilenir ve gerektiğinde periyodik olarak tekrarlanır. Her seviyedeki çalışanlarımızın aldığı bu eğitimler sayesinde yaşanabilecek iş ka-

zalarının önüne geçebilmeyi hedefleyerek aynı zamanda acil durumlarda da yapılması gereken uygulamaları pratik etmiş olmaktadır.

Biliyoruz ki; Sağlıklı gıda üretimi biz olmadan olmaz. Bizim sağlığımız için de İş güvenliği kuralları olmadan olmaz.



## Kalite departmanı eğitim alıyor sistemin bakış açısını kuvvetlendiriyor...

Sardunya olarak bizlere yol gösteren kalite yönetim sistemleri uygulamalarımızı ve paydaşlarımızı uzun yıllardır rutin denetimlerle izlemekteyiz. Bu denetimleri bizim ve paydaşlarımızın sektörde hep bir adım önde olmasında en büyük faktör olarak görmekteyiz. Şimdi de yine sektörde bir ilk olan 'denetimlerimizin akreditasyonunu' belgelemek için çalışmaktayız. Denetimlerimizde rehber olan Kalite yönetim sistemleri, gıda, çevre, iş

güvenliği gibi konularda yasal mevzuatlar gibi pek çok konuda detaylı eğitimlerle sistemlerimizi güçlendiriyoruz. Hijyen Kalite Yönetim departmanının yetkinliklerinin artırılması ve denetimlerin uluslararası geçerli olmasını sağlayacak olan yeni belgelendirme ile diyoruz ki; 'Sardunya yoluna kendinden emin ve güçlü adımlarla devam ediyor.' Bu gücün haklı gururunu yaşıyoruz.



## E- Öğrenme / E-Learning Çalışmalarımız

Sardunya, büyüme potansiyelini dikkate alarak; personelinin bilgi ve becerilerini geliştirmek için bilgi platformunu ders-hane eğitimlerinin yanında teknoloji de yararlanarak internete taşıdı. Yaklaşık bir yılı aşkın uygulamada olan bu platformun adına bizler YİP / E-GELİŞİM adını verdik. Platformun üyelerine bilgisayar ortamından her 15 günde bir cevapsız, ay da bir de cevaplı bilgi, doküman ve/veya yazılar gönderiyoruz. Onlarda okuyarak bilgi paylaşıyorlar.

Eğitim konularını 10 temel başlıkta (Yemek Kültürü - Kalite ve Hijyen - İK ve Eğitim - Ekonomi - Temel Pazarlama ve Satış - Temel İş Hukuku - Yönetim ve Liderlik - Operasyonel Bilgi ve Vak'a Çalışmaları - Genel Kültür - Teknoloji Kullanımı) topladık. Mesajlarımızı Cuma günleri mesai biterken gönderiyoruz. Mesajları alan katılımcılar belirtilen sürede okuyarak; değerlendiriyor, geri bildirimlerde bulunuyor ve/veya birlikte olduğu iş arkadaşlarıyla paylaşıyor. Okunması ve geri bildi-

rimleri özendirmek için düzenli katılımcılara zaman zaman hediyeler veriyoruz. Sisteme yeni katılanlara talep ederlerse eski dokümanları toplu olarak CD şeklinde de veriyoruz. Sardunya'da bilgi paylaşımı sınır tanımıyor, personelin kendini sürekli geliştirmesine çalışıyoruz.



## Toplam kalite yönetimi bir ortaklıktır. Ortak amaç için unlu mamül tedarikçilerimizle birlikteyiz

Tedarikçi yönetim sistemimiz gereği her yıl unlu mamüller tedarikçilerine düzenlemiş olduğumuz eğitim - toplantı organizasyonumuzu bu yıl Aralık ayında gerçekleştirdik. Müşteri memnuniyeti ve sürekli iyileştirme baz alınarak yapılan yıllık çalışmalarımızın sonuçlarının, tedarikçilerimizden beklentilerimizin ve tedarikçilerimizin görüşlerinin paylaşıldığı toplantıda aynı zamanda Hijyen eğitiminin temel konuları da işlenmiştir. Belirli periyotlar ve gerekli görüldüğü durumlarda yapılan denetimlerin sonuçlarının ve yaşanan müşteri şikayetlerinin özellikle vurgulandığı toplantıda firmalara farklı açılar kazandırmayı ve sürekli iyileşmeyi hedeflemekteyiz. Tedarikçilerimizin iyileşmesi toplam kalitenin önemli süreci ol-

duğundan denetimlerimiz ve eğitimlerimiz devam edecektir.





## İş yaşıamında yorgunluk ve etkileri

Günlük hayatta, farklı yaş gruplarından, farklı kesimlerden pek çok kişinin şikayet ettiği yorgunluk, çalışma hayatında olunca iş performansının düşmesini etkileyen en önemli faktörlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır.

İşin, insan yaşamında yeri büyüktür. İçinde bulunduğumuz 21. Yüzyıla damgasını çoktan vurmuş olan değişim hızı, gittikçe ivme kazanmakta ve bu baş döndürücü hız, iş yaşamını birçok boyutta zorlamaktadır. Bir taraftan insan, iş yaşamında kendi becerisini kullanabilme, başarının getireceği memnuniyeti algılama, bir statü sahibi olma, ekonomik ihtiyaçlarını sağlama, günün başlangıç ve bitiminin birlincini yaşama, disiplinli ve planlı olma alışkanlığının kazanılması gibi bir çok pozitif geri bildirimi elde ederken, devamlı beyinsel işlevlerini kullanması nedeniyle de canlı ve hareketli olur. Ne var ki, bu günün iş yaşamını zorlayıcı yapan, gerek teknolojik değişimler gerekse hız ve kaliteye ulaşmanın yarattığı stres, çalışanı çalışma gününün sonunda tükenmişliğe sürüklemektedir.

Enerji, vücutta her zaman aynı düzeyde seyreden statik bir etmen değildir. Günlük, aylık, hatta mevsimsel döngüler izler ve bu döngüler kişiden kişiye farklılık gösterir. Farklı dönemlerde, bazen kendimizi çok enerjik, bazen de çok yorgun hissetmemizin nedeni budur. Yorgunluk hissi ise yapılan işe devam edilmesini zorlaştırarak, vücut rezervlerinin tamamen tükeninceye kadar kullanılmasını önler. Bu nedenle yorgunluğun kısmen koruyucu bir mekanizma, ancak bir anlamda da vücudun imdat sinyali olduğu da ifade edilir. Temel olarak iki tip yorgunluk vardır:

**Lokal yorgunluk:** Kas gücü gerektiren bir işte direkt olarak kullanılan bölgeleri etkiler. Kaslarda mikrotravmalar, laktik asit birikimi, kaslarda glikojen, protein ya da elektrolitlerin azalmasından ortaya çıkabilir. **Merkezi yorgunluk:** Vücuttaki lokal yorgunlukların birikmesi sonucu ortaya çıkar. Vücutun kendini yenile-



me mekanizmasını destekleyen sinir ve hormonal sistemi etkiler. Böyle bir durumda;

- Fiziksel performans azalır, rutin çalışmalar tamamlanamaz.
- Vücut ağırlığını kontrol etmek zorlaşır, ya kilo alınır ya da kilo verilir.
- Karar verme zorlaşır
- Alınan, mutsuz, gergin ve sıklıkla duygusu oluşur
- Sosyal açıdan güç iletişim kurulum
- Unutkanlık gözlenir
- Uyanıklık azalır, uyuşukluk hali ortaya çıkar
- Uyuma güçlüğü gibi uyuma düzeyinde bozukluklar gözlenir
- Reaksiyon zamanı yavaşlar

Merkezi yorgunluk süreci günlük hayatı etkiler bir durum alırsa, güncel adıyla Kronik Yorgunluk Sendromu denilen hastalık halini alır. Yavaş yavaş ortaya çıkan kronik yorgunluk, günümüzde pek çok meslek dalından ve kesimden insanın şikayetçi olduğu bir durumdur. Bu nedenle, yorgunluk süregelen bir hale gelmeye başladığında, kişinin yaşam tarzını tekrar gözden geçirmesi gerekir.

### Yorgunlukla Başa Çıkmak İçin Neler Yapılmalı?

#### DÜZENLİ UYUYUN

Vücutun ihtiyacı kadar uykunun mutlaka alınması gerekir. Çalışanlar, hafta içinde yaşadıkları yorgunluktan sonra,

çeşitli şekillerde dinlenmeye çalışır, ya da hafta içi yapamadıkları çamaşır yıkamak, temizlik yapmak gibi diğer yorucu işlerle uğraşırlar. Oysa, hafta sonu geç vakitlere kadar uyanık kalmak ve ertesi sabah geç kalkmak vücudun iç saatini olumsuz etkiler. Günlük yaşamda düzensiz uyumaya devam edildiğinde, kişi kendi kendine jet-lag etkisi yapmış olur ve bazı günler yeterince uyusa dahi kalktıktan sonra halsizlik ve yorgunluk hissi devam eder. Bu nedenle, günlük hayat ne kadar yoğun olursa olsun yaklaşık aynı saatlerde uyuyup, uyanmaya dikkat edilmelidir.

#### KAHVALTI YAPMAYI UNUTMAYIN

İster fiziksel olarak aktif, ister masabasında bir işte çalışıyor olun, güne enerji almadan başlanırsa, metabolizma ve dolayısıyla diğer vücut fonksiyonları enerji tasarrufu yapmak için yavaşlar ve sonuçta yorgunluk kaçınılmaz olur. Sabahları kahvaltı yapmak, gün boyu ihtiyacımız olan enerjiyi vücuda kazandırmak açısından son derece faydalıdır. Kendini sürekli enerjisiz ve halsiz hisseden kişilerin hayatlarındaki en büyük eksikliklerden biri, sabah kahvaltısını geçirterek günlük rutinleri içine girmeleridir.

#### DENGELİ BESLENİN

Kahve, kola, rafine karbonhidratlar ve şeker tüketimini kontrol altına alıp, hatta mümkünse tüketmemeye özen gösterin. Beslenme düzeninin içinde dengeli şekilde tüketilen bakliyat,

et, balık, yumurta, soyalı ürünler, yeşil yapraklı sebzeler, taze meyveler size enerji verecektir.

#### SU İÇİN

Susuzluk, sıvı-elektrolit dengesini bozduğundan yorgunluğa yol açar. Susuzluk hissettiğimiz anda bile, toplam vücut sıvısının yüzde 2-3'ünü zaten kaybedilmiş durumdadır. Vücut susuz kaldığında kan hacmi azalır, bunun sonucunda da beyine ve kalbe yeterince kan pompalanmaya başlar. Bu nedenle, yemek saatleri nasıl planlanıyorsa, gün içinde de düzenli aralıklarla su içmek gerekir.

#### KİLO VERİN

Vücudun fazladan taşıdığı her kilo, kalbe daha çok yük binmesine ve atım sayısını arttırarak daha çabuk yorulmaya yol açar. Abur cuburdan vazgeçip, sağlıklı beslenme ilkelerini hayata geçirin. Verdiğiniz her kilo, enerjinizi de arttıracaktır.

#### HAREKETLENİN

Aynı duruş pozisyonunda uzun süre kalmak enerjiyi tüketir. Uzun süre bilgisayar başında çalışan veya televizyon seyreden kişiler, daha seyrek göz kırptıklarından, gözlerinde yanma ve kurumadan şikayet ederler. Bu durum da, gözleri kapatma eğilimini arttırır. İşyeri egzersizleri olarak bilinen herkesin kolaylıkla yapabileceği 10-15 dakikalık egzersizleri öğrenin.

#### DİK DURUN

Eklemler normal bir gerginlikte durmadığında vücut daha fazla enerji harcar, sırtta, bele ve kalça eklemlerine daha fazla yük biner. Böylece kendini daha yorgun ve bitkin hissedersiniz. Bu nedenle, hareket halindeyken, otururken ya da ayakta dururken başınızı ve omurganızı dik tutmalısınız.

#### DOĞRU NEFES ALIN

Kandaki oksijen miktarının düşük, karbonmonoksit miktarının yüksek olması yorgunluğa neden olur. Akciğerlere yeterince oksijen gitmediğinde nabız ve tansiyon yükselir. Bu da vücudu fazladan yorar. Bu nedenle, diyaframdan nefes almayı öğrenin.

#### HAYATINIZA IŞIK KATIN

Bulunduğunuz ortamda yeterince doğal ışık olmadığında, vücut uyuma moduna geçer. Yaz ve kış mevsimlerinde farklı enerji ve ruh hallerinde olmanızın nedeni budur. Kendinizi en yorgun hissettiğiniz anda bile gün ışığına çıkmak, kafeine benzer bir canlandırıcı etki yaratır.

#### GECELERİ ODA IŞIKLANDIRMASINI İYİ AYARLAYIN

Geceleri parlak ışık kullanmak vücudun iç saatini tekrar ayarlar ve uyku getiren melatonin üretimini azalttığı için, uyku düzensizliğine neden olur. Beyinin gece-gündüz muhakemesini bozmamak için, salonunuzda ve ya-

tak odanızda kullandığınız ışıkları, yatmadan birkaç saat önce kısıp, vücudu uykuya hazırlamada yarar vardır.

#### GÜRÜLTÜLÜ ORTAMLARDAN UZAK DURUN

Gürültü, strese yol açan faktörlerden biridir. Üzerinde kontrol sahibi olmadığınız için gürültü, başlı başına bir stres nedenidir. Strese yol açan herşey, yorgunluğu tetikleyerek, yaşam kalitesini düşürmekle kalmaz, psikolojik hasarlara neden olur.

Yukarıda sayılanlar sadece iş performansı açısından değil hayatta daha anlamlı yaşamak ve yaşamdan tat almak içinde uygulanması gereken temel konulardır. Sağlıklı ve huzurlu bir iş yaşıma herşeyden önce bireyin kendi sağlığına dikkat etmesinden geçtiği unutulmamalıdır.



## Yeni yılı karşılamaya hazır mısınız?

**Her yılın son aylarında zamanlama, planlama hataları veya planda olmayan yeni bazı şeylerin eklenmesiyle oldukça sıkışırız. Ertelediklerimiz, bugün, yarın yaparız dediklerimiz, idare edenleri sona bırakmamız, şartların, koşulların değişmesi derken, bir de bakarız ki tüm yıl sona eriyor ve değişen bir şey yok!**

**Y**ılbaşı, sadece rakamın değişmesi ve günün bitip yeni bir günün başlaması olsa da, yine de bizlere bir heyecan, yenilik, umut, eski dosyaların kapanacağı, yeni sayfaların açılacağı hissini verir. Öyle ki birçok kişi yeni yılda "bu sene kesin yapacağım" dediği hedefler koyar kendisine... "Nasıl olsa kocaman bir yıl var önümde" diye inandırır gerçek olacağına... Birçok kişi için yapılacaklar listesinde ideal kiloya ulaşmak vardır! Azınlıkta olsa da bu listenin başında, zayıf spor yapıp, sağlıklı beslenip kilo almak, kilolu veya ideal kilosuna yakın olsa da birçok kişi için kilo vermek vardır... Tabi ki yılbaşı akşamı bu hedefi gerçekleştirmeye başlamayız, çünkü önümüzde koca bir yıl, yani tam 365 gün vardır! O yılbaşı perşembeye gelse bu plana pazartesi başlamaya karar veririz. Ancak o pazartesi önceki yıldan kalan bazı işler, yılın yorgunluğu, sonraki haftalarda ise yeni yılın yoğun başlaması, bayram, seyrân, tatil, tatil sonrası rahavet, yoğun başlayan yeni sezon vb... derken bir bakarız ki yılın bitmesine birkaç ay kalmış! Tabi ki bazı hedeflerimizi tuttururken, bir bakarız ki, stresin eklenmesiyle, duygusal açlığın bize izin vermemesiyle, spora vaktin yetmemesiyle, ortamlar ve şu, bu, onun yüzünden sağlığınıza ve ideal kilomuza ulaşma hedefimizi aslında her gün, her öğün aklımızda olmasına rağmen ihmal etmişiz! Tabi ki bu hedefi tekrar yepyeni yıla da ekleriz...

Aslında hedef listemizi gözden geçirdiğimizde yapamadıklarımıza değil, kendimize söz geçiremediğimize içten iç-



ten daha çok kızarız. Başardığımız her şey aslında, kendimizi kendimize ispatladığımız için, bize diğer kattıklarından daha çok mutluluk verir. Evet, zaman hızla akıp gidiyor... Bu ay da hızla geçecek... Gelin en azından son ay da olsa elimden geleni yaptım diyip, bu ay kendime bir iyilik yaptım, kendim için iyi birşeyler yaptım demek için, kendimize hakettiğimiz iyiliği vermek için, bu ay sağlıklı beslenip sağlıklı yaşayalım. En azından bu ay, 2012'yi bitirirken listeden birşeyi daha silelim. Omuzumuzdaki yüklerden birini daha atarak, daha mutlu ve hafif karşılayalım yeni yılı... Neler mi yapabiliriz?

- 1-Bir sağlık kuruluşuna giderek mini bir check-up yaptırın. Genel sağlık durumunuzdan haberdar olun.
- 2-Sigara kullanıyorsanız bırakma kararı alıp, kendinize sözünüzü dinletip, tertemiz kokup, her olayda karşınıza çıkan sigara tehdidinden kurtulun ve tertemiz bir solukla yeni yılı kucaklayın.
- 3-Alkolü, asitli, şekerli içecekleri azaltmaya, bunların yerine hem toksinleri atmanızı kolaylaştıracak, hem zayıfla-

manıza yardımcı olacak, hem de sağlığınıza sağlık katacak olan suya ağırlık verin.

4-Market alışveriş alışkanlığınızı değiştirmeye özen gösterin. Her evde bulunan abur cubur dolabını mümkün olduğunca boş tutun. Misafir gelirse diye, çocuklar ister diye, acil durumlarda (!) lazım olur diye birşey almayın. Artık her saatte, her yerde açık marketler bulabilirsiniz, çok gerekirse, gerektiğinde alırsınız. Eğer dolabınızda depolarsanız gerekli gereksiz, duygusal açlığınızın olduğu ilk anda kendinizi misafir veya çocuğunuz için aldığınız çikolatayı yerken bulabilirsiniz. Katkı maddeli, ambalajlı, besin değeri olmayan, alışkanlıklar yapan, yüksek enerjili hazır yiyecekler yerine, kuru meyvaları (kurukayısı, k.incir, k.hurma, k.üzüm, yaban mersini, vb.), sağlıklı yağlı tohumları (ceviz, badem, fındık vb.), taze meyve ve sebzeleri, sıvı tercihi olarak besin içeriği daha zengin ve sağlıklı olan ayran, kefir, süt, taze sıkılmış meyve suları, soda gibi içecekleri almaya özen gösterin.

5-Unutmayın ki diyet ürünler çok masum değil! Birçok kendi çapında diyet yapmaya çalışan danışanım hiç ek-





mek tüketmediğini, ancak aralarda birer paket diyet bisküvi yediklerini söylerler. Ben sağlıklı besleme programında öğünlerde ekmek verdiğimde buna itiraz ederler. Ancak 1 paket diyet bisküvinin yaklaşık olarak 2 dilim ekmekten daha kaloriteli olduğunu duyunca şaşırırlar! Eminim ki bir paket diyet bisküvi yerine 2 dilim esmer ekmek ve 1 dilim peynirle yapılmış yağsız bir tost hem daha lezzetli, hem daha doyurucu, hem de daha besleyici olur. Diyet ürünleri taşıma ve ulaşma kolaylığı açısından uygun miktarda tercih edebilirsiniz, ancak kalorisiz olduğunu asla düşünmeyin. Diyet ürünler sadece biraz daha sağlıklı olmaya yönelik hazırlanmış tuzu veya şekeri veya yağı azaltılmış ürünlerdir.

6-Yanınızda mutlaka diğer öğüne aç oturmanızı önlemek, insülin salınımını dengelemek, metabolizmanızı hızlandırmak için ara öğün seçenekleri bulundurun. 1 adet kepekli grisini + 1 bardak ayran, 1 kase yoğurt + 1 porسیون meyve, 1 kepekli yağsız tost + 1 fincan yeşil çay, 1 bardak süt + 1 porسیون meyve, 1 bardak ayran veya süt + 1 /2 paket diyet bisküvi gibi yiyecekler ara öğün seçenekleri olabilir.

7-Birçok kişi için "diyet", benim için "sağlıklı beslenme programını" bir süreç olarak düşünmeyin. Bu yüzden bu zaman zarfını özel bir durum yoksa, diyet peynir, light süt ve light yoğurtlarla geçirmeyin. Tam yağlı veya kaymaklı olmadığı sürece normal besinleri tercih edin. Çünkü bu süreç bitince light ürünlerden normale geçince, porsiyon miktarlarını normale getirdiğinizde, yaptığınız egzersiz sıklığını azalttığınızda kilo almanız kaçınılmaz olur. Bunun yerine biraz daha uzun zaman alsa da rutinde yapabileceğiniz alışkanlıklar kazanın.

8-Eski yediklerinizle kıyaslamayın. Örneğin bayram sonrası, "Ooo, ben normalde her öğün tatlı yedim, şimdi toplamda 4 dilim baklava yedim!" Evet, tebrikler, hiç de kolay değil lezzetlere, görsellere hayır demek! Ancak unutmayın ki eskiyle kendinizi kıyaslarsanız hep geri adım atarsınız. Çünkü artık siz eski siz değilsiniz! Fiziğiniz, düşünce yapınız, beslenme alışkanlıklarınız, tatlı ihtiyacınız her şey değişiyor!

9-Yediklerinizi başkasına göre kıyaslamayın. Unutmayın ki herkesin cinsiyetine, yaşına, boyuna, kilosuna, beslenme alışkanlıklarına, kültürel yapısı-



na, sağlık durumuna, ekonomik durumuna, fiziksel aktivite düzeyine, psikolojisine ve hayattan beklentisine göre beslenme ihtiyaçları değişkenlik gösterir. Siz sadece sebze yemeği ve salata yerken, iş arkadaşınız üstüne 1 tabak pilav, birkaç dilim ekmek, bir de tatlı alabilir! Belki de ideal kilosundadır, belki bazal metabolizma hızı yüksektir, belki akşam 1 saat yürüyüş yapıyordur, belki de bedeli neyse bu o'nun seçimidir. Siparişinizi başkalarına göre değil, kendi durumunuz ve hedeflerinize göre verin.

10-Aldığınız enerjiyi günümüz yaşam koşullarında atmamız, dengelememiz pek mümkün olmuyor. Taşıma araçlarını kullanmamız, iş ortamındaki vaktimizi genellikle masa başında geçirmemiz, asansör kullanmamız, evde cep telefonu, ev telefonu, kumandalar, bilgisayarımız hepsi başucumuzda oturduğumuz için minimum fiziksel aktiviteyle kilo almamız kaçınılmaz oluyor. Vakit sıkıntısı olsa da bir şekilde fiziksel aktiviteyi hayatımıza katmanın yollarını bulmamız gerekiyor. Çocuklarımızla oynamak, dans etmek, merdivenleri kullanmak, en azından hafta sonları yürüyüş yapmak, doğa aktivitelerine

katılmak ve tabi ki mümkünse düzenli egzersiz yapmak sağlığı korumak ve ideal kiloya ulaşmak için kaçınılmazdır. 12-Sihirli bir besin, diyet, kişi, olay, ilaç, bitkisel ürün beklemeyin! Hepsinin sonu hüsrana oluyor. Unutmayın ki sihirli olan tek şey doğal besinlerden ihtiyacımız doğrultusunda yeterli ve dengeli almaktır! Süt, et, tahıl, sebze ve meyve grubundan yeterli ve dengeli tüketerek sağlıklı ve formda olabilirsiniz.

11-Sabırlı olmak diyetteki başarının en önemli formülü! Sağlıklı besleniyorsanız ve düzenli fiziksel aktivite yapıyorsanız mutlaka sonuca olumlu yönde ulaşırsınız.

...ve eski yılı uğurlarken kendinizle gurur duyarak, yaptığınız ve yaşadığınız olumlu gelişmelerle, sağlık ve keyifle yeni yılı karşılayabilirsiniz. Şöyle bir geriye baktığınızda "2012'de ne yaptım?" sorusunun cevabını verirken listeden birşeyler eksiltip, kendinize verdiğiniz değerin arttığını, fizyolojik, psikolojik ve fiziksel olarak hissedebilirsiniz! Ve yeni yıl partisi için kendinize şık bir kıyafet seçebilirsiniz!)

Sağlıkla ,mutlu kalın...



## Parayla para satın almak: Nümismatik



**B**azı hobiler vardır, uğraşmaya başladığınız andan itibaren içindeki merak ve gelişme güdüsü, günler, aylar hatta yıllar içinde azalmak bilmeyen bir biçimde artar ve bir an geldiğinde kendinizi hiç bilmediğiniz ve görmediğiniz bir evrende bulursunuz. Bu sayımızın yaşam tarzı bölümünde belki de adını hiç duymadığınız bir hobiden, nümismatik'den bahsedeceğiz.

Nümismatik sözcüğü, para anlamına gelen Latince nümisma sözcüğünden gelen, para, madalya ve jetonların betimlenmesi ve tarihiyle uğraşan bilimdir. Günümüzde ise kısaca para koleksiyonerliği, bu işle uğraşan kişiye ise numismat yani para koleksiyoncusu diyoruz.

Nümismatiğin en önemli nesnesi paradır. Para koleksiyonculuğunun başlangıcı ise Romalılar'a dek ulaşır. Dünyaca ünlü Sezar, ilk para koleksiyoncularındandır. Türkiye'de ise para koleksiyonculuğu ancak 20. yüzyılın başlarında müzeciler tarafından başlatılmıştır. Türkiye'de de "Türk Nümismatik Derneği" adı ile kurulmuş olan dernek, tüm nümismat ve para koleksiyoncularını bünyesinde barındırmaya çalışmaktadır. Nümismatiğin alanı içine giren konuları kısaca, madeni ve kâğıt paralar, madalyalar, nişanlar, hatıra madalyonları ve jetonlar olarak sıralayabiliriz.

Özellikle arkeoloji, din tarihi, mitolo-

ji, ekonomi, ekonomi tarihi, coğrafya, sanat tarihi ve sosyoloji gibi konulara biraz ilgilyseniz ve aşınaysanız aslında para koleksiyonculuğu tam da size göre denilebilir. Peki bu uğraşa nasıl ve nereden başlarım sorusunu eminizki kendinize soruyorsunuzdur.

Öncelikle hangi numismatik alanını seçeceğinize karar vermelisiniz. Kağıt para mı, madeni paramı, hatıra paraları yoksa jetonlarmı? Bunu belirlediğiniz taktirde geriye çok da birşey kalmıyor. Tabiki birden fazla alan ile uğraşmanız mümkün. Bir diğer önemli kısım ise bütçe kısmı. Bu iş için ne kadar bütçe ayırabiliyorsunuz? Eğer bu işi kendi halinizde yapan biri olmak ise amacınız hem kağıt hemde madeni paraları hatta daha fazlasını özellikle Taksim-Tünel bölgesindeki sahaflardan, Çukurcuma'daki antikacılardan ya da yine aynı bölgede bulunan ve sadece bu tip eşyalar alıp satan dükkanlardan bulabilirsiniz. Ama İstanbul'un birçok yerinde bulunan sahaf, antika ve eski eşyalar alıp satan dükkanlarında bu tip malzemeler bulmak mümkün ve ben kendimi bu konuda daha da geliştirmek istiyorum ve bu işe daha fazla bütçe ve zaman ayırabilirim diyenlerdenseniz, o zaman sizi müzayede salonlarında ve değerli parçaları bulunan bir nümismat olarak görebiliriz. Ancak yinede yavaş yavaş başlayıp ileride daha büyük adımlar atmakta fayda var.

Mesela ilk olarak piyasada sayıca çok

fazla bulunan parçalarla birlikte madeni para veya kâğıt paralar için özel olarak tasarlanmış koleksiyon albümünden edinebilirsiniz. Bu tip albümler kırtasiyelerde bile artık kolayca bulunabiliyor. Böylelikle hem kendinizi test etmiş olursunuz hemde daha az zaman ve para harcarsınız. Çünkü numismatik soğuk havada yanmaya çalışan bir ateş gibidir.

Beslemediğiniz sürece sönmek ister ve sizi her geçen an daha az ısıtır yani ilginizi, heyecanınızı ve merakınızı yitirebilirsiniz. Özellikle seyahat etmeyi seviyorsanız ve çevrenizde sık seyahat eden birileri varsa gittikleri ülkelere o ülkeye ait para getirmelerini isteyebilirsiniz ya da getirebilirsiniz. Bu bile sizin için önemli bir adım olacaktır. Çünkü numismatik sadece geçmiş değil, dünü ve bugünü kapsayan bir uğraştır.

Eğer farklı kültürler, toplumlar, ekonomiler, örf ve adetler, yaşananlar ve yaşanmışlıklar ilginizi çekiyorsa numismatik tam size göre.

Para sadece bildiğimiz anlamıyla para değildir. O parada hiç tahmin etmeyeceğiniz büyüklükte bir miras ve bilgi yatmaktadır. O para bir varoluşun kanıtıdır.





## İş yaşamında arkadaşlık

**İş yerinde mutlu olmayı etkileyen faktörlerden biri de birlikte çalışılan iş arkadaşları. İş yerinde sevdikleri çalışma arkadaşlarıyla çalışanların çok daha üretken olduğu söyleniyor.**

Uzmanlar yöneticilerin çalışanlarıyla olan ilişkisi ve çalışan bağlılığını etkileyen en önemli unsurlardan birinin arkadaşlık olduğunu belirtiyorlar. Yönetici ile çalışanları birbirini ne kadar iyi tanır, anlar ve severse çalışanın o kadar motive olması söz konusu.

Birçok şirket çalışma arkadaşlarıyla iletişimi kuvvetlendirmek için özel organizasyonlar düzenliyor. Farklı sosyal etkinlikler ve hobi kulüplerinin oluşumu ile arkadaşlık ortamının pekişmesini sağlıyor.

İşyerinde haftada ortalama 40 saatini geçiren çalışanlar ailelerinden çok iş arkadaşlarıyla zaman geçiriyor. Bazen sabahlara kadar birlikte çalışılıyor, bazen farklı görüşler savunuluyor, ama yine aynı ofisi paylaşıyor ve her gün görüşülüyor. Çalışanların için hayatının büyük bir bölümünü geçirdiği işyerleri sadece maaş alınan bir yer olmanın ötesinde anlamlar taşıyor. Bu kadar çok vakit geçirilen kişilerle olan ilişkiler de haliyle önemli. Yurt dışında yapılan yeni bir araştırmaya göre çalışanların % 70'i işyerinde mutlu olmasını çalışma arkadaşlarına bağlıyor, % 65'i ise işyerinde sevdikleri çalışma arkadaşlarıyla çalıştıklarında çok daha üretken olduğunu söylüyor. Bu oranlar bayan çalışanlarda daha bile yüksek.

**İşyerine bağlılık arkadaşlıkla pekiyor**  
Araştırmalarda öne çıkan bir başka konu ise çalışanların üçte ikisi daha iyi bir teklif alsalar bile saygı duydukları ve sevdikleri iş ortamına sahiplerse bu teklifleri geri çevireceklerini belirtiyor olmaları.

Türkiye'deki benzer araştırmalardan birinde de iş yerine bağlılığı yüksek olan kişilerin % 86'sının iş arkadaşlarıyla daima ve genellikle olumlu etkileşim içinde olduklarının ortaya çıkması.

Bunun yanı sıra artık işletmeler takımlar halinde çalışmak zorunda olan organizmalar olarak görülüyor. Bu takımları oluştururken, arkadaşlık ilişkileri olumlu bir unsur olarak değerlendiriliyor.

Sağlam arkadaşlıklar bireye, işe ve kuruma katkı sağlarken çürük ilişkiler hem çalışana hem de şirkete büyük zararlar verebiliyor. Bir yandan duygusallık diğer yandan profesyonellik...

İş arkadaşlarıyla hangi konu ne kadar detaylı paylaşılır önemli bir konu. Siz karşınızdakine ne kadar güvenerseniz güvenin iş arkadaşınızla paylaştığınız özel bir konuyu yarın sağdan soldan duyma ihtimaliniz



olabilir. Tabii bunu sadece olumsuz yönden düşünmemek gerek.

İş arkadaşlarıyla olan ilişkilerde mesafeyi korumak gerekiyor. Ne çok soğuk, uzak ne de çok iç içe samimi ilişkiler kurulmaması. Sosyal hayatımızda görüşmek isteyip istemediğimiz insanları seçebilirken iş hayatında böyle bir lüksümüz yok. Beraberliklerimizi sürdürmemiz gerekiyor.

Birçok iş yerinde kaçınılmaz olarak rekabet vardır. İşte, kişilerin olgunluk düzeyleri böyle zamanlarda ortaya çıkıyor. İş ortamında arkadaş gruplaşmaları belirli kişileri dışarıda bıraktığı için tehlikeli olabiliyor. Bu konularda yöneticilere önemli görevler düşüyor. Kendisinden daha genç olan çalışanlarına rehberlik ve koçluk yapması ve bu tür olumsuz durumların ortaya çıkmasını önleyici şekilde davranması beklenir. Ayrıca karşı cinsle girilen duygusal ilişkilerde kişilerin olgunluk düzeyi büyük önem taşır. Bu ilişkiler bozulduğu zaman, iş ilişkilerini normalmiş veya hiçbir şey olmamış gibi yürütmek çok zor. Bu nedenle iş ortamındaki duygusal ilişkiler başlangıçta insanlara olumlu enerji verse de, büyük çoğunlukla ilerleyen zamanlarda taraflara maliyeti daha yüksek olur. İş ortamındaki arkadaşlıklarda en çok dikkat edilmesi gereken konulardan biri, ortamda bulunmayan üçüncü şahıslarla ilgili yapılan sohbetlerdir. Bu sohbetler, büyük çoğunlukla dışarıya taşar, kırgınlık, küskünlük, kızgınlık ve hatta nefret yaratarak düşmanca tutumların doğmasına neden olabilir. Özetle, sosyal hayatta olduğu gibi iş ortamında da ilişkilerin kalitesini belirleyen, kişilerin olgunluk düzeyidir.

Her gün görüşülen iş arkadaşlarıyla araya keskin bir çizgi çekmek mümkün değildir. Bu tür konularda yegane kontrol mekanizması 'sağ duyulu, akıllı, iyi' olmaktan geçer. Arkadaşlık ilişkisinin sınırları; kişilerin nerede ne yapacağını bilerek davranma kapasiteleri ve yetkinlikleridir.

İş arkadaşlığını kontrol edemeyen insanların, gerçek iş başarısı ve etkin performans göstermesi uzun vadede mümkün olmayabilir. Kontrollü, akıl-duygu ölçüsü iyi kurulmuş bir arkadaşlık ilişkisi hem kişisel hem kurumsal gelişimi, toplamda da işi olumlu etkiler. Bunun tersi ise çalışanlara ve şirkete zarar verebilir.

### Ast-üst ilişkilerine dikkat

İşyerindeki arkadaşlıkların belki de en hassası ve en zoru, ast-üst ilişkilerindeki arkadaşlıklar. Aynı seviyede çalışırken iş arkadaşının birden terfi alması iki taraf için de sıkıntılı bir süreç doğurabiliyor. Ofis içi dengelerin bozulmasına sebep olabiliyor.

Bir çalışan terfi aldığı anda önceleri aynı pozisyonda çalıştığı arkadaşına taviz veriliyor. Ya da tam tersi çalışan terfi alan arkadaşından uzaklaşabiliyor. Hatta çoğunlukla olumsuz davranışlar gelişiyor. Terfi eden, herkese eşit mesafede durma kaygısı ile farklı davranıyor. Hatta dozunu kaçırıp, kıracı olabiliyor. Alt kademede kalan da hem kıskançlık hem de öyle olmasa bile 'terfi etti değişti' hassasiyetiyle tavrı alabiliyor, daha kırılgan olabiliyor.

İşyerindeki arkadaşlık, işe odaklanma konusunda bir engel de olabiliyor. Kaygı, gevşeklik veya ciddiyetsizlik yaratabiliyor. Aşırı samimiyet yaşanmış ise ona güvenilerek, işe yakışmayacak tavırlar sergilenebiliyor. Bu da odaklanmayı zorlaştırıyor.

### İş hayatındaki arkadaşlıkta dikkat edilmesi gereken en önemli hususlar;

- İş arkadaşınızı çok yakından tanımadan önce ona özel hayatınızı anlatmayın, sırlarınızı dökmeyin,
- Sosyal hayatınızda onunla vakit geçirme konusunda biraz limitleriniz olsun,
- Arkadaşlık birzara yenik düşmemeli. İş hayatındaki arkadaşlıkların zedelenmesinin baş nedenlerinden biri bir alanda yarışıyor olmak veya hiyerarşik değişimlerdir,
- Tek bir kişiyle fazla samimi olup diğerlerini görmezden gelmeniz size çok fazla düşman kazandıracaktır. Bunu unutmayın! İş yaşamınızın başarılı, arkadaşlık ilişkilerinizin güçlü olmasını dileriz.



## Kasap Oktay Usta... Bir kasaptan ötesi

Son yıllarda ülkemizde gelişen kasap - restoran örneklerinden birisi de 1982 yılından beri sektörün içinde bulunan Oktay Güllü tarafından Çekmeköy'de Haziran 2010'da açılmış. Oktay Usta, Moskova'da başlayan serüvenini Çekmeköy'de sürdürüyor.



Çekmeköy'deki kasap-restoranda hem et satışı yapılıyor hem de etler pişmiş olarak servis ediliyor. Oktay Usta'ya etlerindeki lezzetin sırrını soruyoruz.

"Etlerimiz Biga'nın Göktepe köyünden geliyor. Orada çiftliğimiz var. İthal damızlık kullanmıyoruz. Hayvanlarımız tamamen yerli besi. Izgaralık etlerimizi de yine yöreden seçerek alırsız. Hayvanlarımız, arpa, mısır ve saman ile beslenir. Yazın ise doğal otlaklarda yayılırlar. Bun nedenlerle etlerimizde standart bir lezzet yakalayabiliyoruz"

Restoranda, bonfile, antrikot, kuzu pizola, kuzu karski, köfte ve özel sucuk servis ediliyor. Tadına baktığımız köfte, kuzu karski ve özel sucuğun lezzeti ve pişirilme ölçüsü yerli yerinde. Etlerin yanında servis edilen şırayı soruyoruz Oktay Ustaya:

"Aslında etlerin yanında şarap ikram etmek istiyorduk ama yasal engelleri aşamadık. Bu nedenle de hazmı kolaylaştıran ve etlerin yanına şaraptan sonra en iyi yakışan şırayı tercih ettik"

Oktay Usta aynı zamanda yılların kasabı. Et alırken tüketiciye neler tavsiye edersiniz diye soruyoruz.

"Kasaptan alacağınız etler pembe ve açık kırmızı renkte olmalı. Yapacağınız yemeğe göre et alınmalıdır. Ayrıca etler günlük olarak alınmalı ve dondurulmadan tüketilmelidir. Izgaralık etler de dinlenmiş olmalıdır."

Son yıllarda ülkemizde de tüketilmeye başlanan dry age etler de var Oktay Usta'nın dükkanında. "Müşteri artık dünyayı dolaşıyor ve talep ediyor. Bu nedenle biz de dry age etleri bulunduruyoruz" diye açıklama getiriyor Oktay Usta.

Oktay Usta'nı lezzetli etlerini bu güzel sohbet eşliğinde tattıktan sonra teşekkür ederek mekandan ayrılıyor.

Kasap Oktay Usta: Çamlık Mah. Şahinbey Cad. Kaymakamlık yanı Çekmeköy- İst. Tel: 0216 641 41 13 [www.kasapoktayusta.com](http://www.kasapoktayusta.com)



## Kenan Usta'dan yılbaşı hindisi

### MALZEMELER:

• 1 adet ayıklanmış tütsülenmiş hindi, (en fazla 3-4 kg'lık) Bundan daha büyük bir hindiyi evdeki elektrikli fırınlarda pişirmek pek başarılı olmuyor. • 2 adet orta boy soğan, küp küp kesilmiş • 200 gr.kıyma • 1/2 kg. haşlanmış veya kızartılmış kestane • 100 gr. pirinç • 3 yemek kaşığı galeta unu • 2 adet küp kesilmiş elma • Yarım bardak hindi suyu • 1/2 minik minik kesilmiş kuzu ciğeri • Önceden haşlanmış hindi boynu, ciğer ve yüreği • Bir miktar margarin veya tereyağı • Bir limonun suyu ve 2-3 kaşık bal • Mutfak ipi • Fırında pişme süresi yaklaşık 3,5 - 4 saat

### YAPILIŞI:

-İlk işimiz hindi boynu ve sakatatlarını tuzlu suda bir süre beklettikten sonra yaklaşık 1 1/2 lt. su ile biraz tuz ve biber ekleyerek haşlamak. Bu işlem düdüklüde de yapılabilir. Haşlanan etleri ayıklanıp minik minik kesiyoruz. Çıkan suyu saklıyoruz. Bir gün önceden hazırlanabilir.

-Kuzu ciğerini biraz yağ ile az kavurup bir karda bekletiyoruz. Bir gün önce yapılabilir.

-Kestaneleri istediğimiz şekilde pişirip ayıklıyoruz. Bütün kalmalarına özen gösteriyoruz. Bir gün önceden hazırlanabilir.

-Pirincimizi suda bekletip süzüyoruz.

-Soğanları küp doğruyoruz.

-Elmaları da yaklaşık 1 parmak boğumu büyüklüğünde küpler halinde kesip hazırlıyoruz.

Soğanları biraz tereyağında pembeleştiriyor, ardından içine hindinin boyun ve sakatatlarını katıp kavurmaya devam ediyoruz. Ateşi iyice kısıp sırasıyla önce kestaneleri, sonra yarım bardak hindi suyunu, pirinci, galeta ununu ve en sonunda da kuzu ciğeri ve elmaları katıp 5-en fazla 10 dakika kapağı kapalı olarak pişiriyoruz. Tuz ve karabiberini ekliyoruz. Bütün bu işlemler bir gün önce yapılabilir. Hindimizin içini ve dışını iyice tuz ve biberle ovuyoruz. İçini sıkıca hazırladığımız içle doldurduktan sonra boynunda ve gerisinde açıkta kalan delikleri mutfak ipi ve yuvarlak mutfak iğnesiyle dikiyoruz. Bacaklarını birbirine yaklaştırıp bağlıyoruz. En sonunda da biraz tereyağı veya margarin, limon suyu ve 2 yemek kaşığı balı hindinin üzerine elimizle ile iyice sıvıyoruz.

Kalınca bir alüminyum kağıdın içine hindiyi yerleştiriyoruz. Fırını 220 dereceye ısıtıp hindiyi kilogram başına 1 saat hesaplayarak pişiriyoruz. En sonunda folyoyu açıp üzerinin biraz daha kızarmasını sağlıyoruz.

Kalan içi da alüminyum yağlı kağıt içinde



tepsiye yerleştiriyoruz. Ancak bunlar hindi kadar uzun süre fırında kalmamalıdır.

Servis yapacağımız zaman hindinin iplerini kesip bacaklarını da folyo kağıdı ile süslüyoruz.

İç Pilav

3 su bardağı pirinç

2 adet kuru soğan

250 gr. kuzu ciğeri, (minicik kesilmiş ve susuz, az yağda kapağı kapalı olarak en fazla 5-10 dakika kadar pişirilmiş olmalı)

2 tatlı kaşığı dolma fıstığı

1- 2 tatlı kaşığı tarçın

1 demet dereotu (arzu eden maydanoz da ekleyebilir)

Tuz- karabiber

1 çorba kaşığı kuş üzümü

4 bardak kadar su – pilav yaptığınız ölçüden çok az fazla su alabilir ve bu suyun 1 bardağı tavuk veya hindi suyu olabilir)

3-4 çorba kaşığı sıvı yağ

Arzu edenler bir miktar haşlanmış kestane ekleyebilirler.

Yapılışı: Zeytinyağlı dolma içi hazırlar gibi soğanları incecik kıyıyoruz. Önce fıstıkları sonra soğanı ekleyerek sıvı yağda pembeleştiriyoruz. Ardından iyice yıkanmış ve ılık suda bekletilmiş pirincimizi katıp hep birlikte kavuruyoruz. Kuş üzümünü ve tuzunu ekleyip bir çevirdikten sonra suyunu ilave edip tencereimizin kapağını kapatıyoruz. Aynen pilav pişirir gibi pişiriyoruz. Tenceremizi ocaktan aldıktan sonra karabiber, tarçın ve ince kıyılmış dereotunu ekliyoruz. Baharatları sonradan eklememizin sebebi kokularını kaybetmemeleri içindir. Yılbaşı için yapacağınız iç pilavınızı çukur bir tabağa boşaltıp ters çevirerek sofraya getirebilirsiniz.



### Kenan Tunçer Kimdir?

1975 Bolu Mengen'de doğdu. Baba mesleği de olan aşçılığa 1985 yılında başladı. İstanbul'un seçkin mekanlarında mesleğini geliştirerek 1998 yılında Sardunya ailesine katıldı ve Sardunya çatısı altında değişik projelerde yer aldı.

Sardunya serüvenine başladığı dönemde her zaman saygıyla ve rahmetle anılan Sayın Aydın Yılmaz'ın kurmuş olduğu Aşçılar Derneği Yönetim Kurulu'nda Genel Sekreterlik görevini de yürüttü.

Kültür ve Turizm Bakanlığı tarafından 2008 yılında Finlandiya'nın Helsinki kentinde düzenlenen Türk mutfağını tanıtım etkinliğinde görev üstlendi. Aynı zamanda Aşçılar Federasyonu'nun İstanbul'da düzenlediği Uluslararası Gastronomi Festivallerinin tümünde jüri üyeliği yapmayı sürdürüyor.

Severek ve isteyerek yaptığı aşçılık mesleğinde kendisini daha da geliştirmek ve bu yolda gelebileceği en yüksek noktaya gelmeyi hedefliyor.

Kariyerine İstanbul'un gözde mekanlarından biri olan Sardunya Fındıklı Restaurant'ın Mutfak Şefi olarak devam ediyor.



## Yuvacık : Doğa ile başbaşa bir haftasonu



**C**uma günü, gelip kapımızı tıkladığında haftasonu için program yapma telaşı sarar hepimizi.

Acaba bu haftasonu ne yapsak, nerelelere gitsek, kendimizi hangi sosyal aktivitenin şefkatli kucağına bıraksak?

Malumunuz bu tip programlar hep son dakikada yapılır ve kendimizi Cuma öğleden sonra itibariyle müt-hiş bir program çılgınlığının içinde buluveririz. Hatta öye ki hiçbir şey aklımıza gelmezse internette gezilecek görülecek mekanlar adı altında aramalara başlar sonrasında da evin yolunu tutarız.

Evde ise bizi başka bir süreç beklemektedir. Program yapıp yapmamak arasında gidip gelen bir süreçtir bu. Rahat kıyafetler giyilmiş, en sevilen koltuğa oturulmuş ve bütün bir haftasonu uyumayı, yemek yemeyi, film izlemeyi, TV kanalları arasında gidip gelmeyi ve tabiki sınırsız interneti vaat eden bir süreç. İşte tam bu esnada telefon çalar ve kendimizi geçen hafta ve bir önceki hafta olduğu gibi müdavimi olduğumuz mekanda buluruz ki

muhtemelen bir sonraki gün de burada olacağız.

İşte size haftasonu için farklı bir etkinlik önerisi... Yuvacık.

Yuvacık İstanbul Anadolu Yakasına 70km, Avrupa Yakasına ise 100km mesafede olan çok şirin bir belde. Yakınlarında ise adını Kirazdere çayından alan Kirazdere barajı bulunmaktadır. Ancak zaman içerisinde adı Yuvacık beldesinden dolayı Yuvacık barajı olarak değişmiştir. Özellikle bahar ve yaz aylarında bu beldeye gidiyorsanız güneş, baraj ve bütün beldeyi saran yemyeşil doğa'nın görünümünü sizleri mest edecektir.

Yuvacığa gidebilmek için İzmit'e vardktan sonra Gölçük istikametine doğru dönüp, bir müddet körfeze paralel ilerledikten sonra Yuvacık tabelasını görüp, sapıyorsunuz. Zaten asıl yolculuğunuz da bu andan itibaren başlıyor. Bu yol yukarı doğru ağaçların arasından kıvrıla kıvrıla giden bir yol. O güzelim yola girince zaten yavaş yavaş doğa'nın içine girdiğinizi anlıyorsunuz.

Tek tek bahçeli evleri ardınızda bırakıp, keskin virajlı yolları geçtikten sonra uçsuz bucaksızmış gibi görünen baraj gölü seriliveriyor önünüze. Özellikle fotoğraf çekmekten hoşlanıyorsanız burası tam da size göre bir yer. Burada kısa bir duraklama yapıp güzel fotoğraflar çekebilirsiniz. Bu noktadan sonra yola devam edince yol artık biraz bozuluyor ve asfalt yerini çakıl, toz ve kum'a bırakıyor. Ancak sakın pes etmeyin ve yola devam edin. Çünkü ilerledikçe Yuvacığın muhteşem doğası sizi daha da sarıp sarmalıyor ve bin bir çeşit bitki ve ağacın arasından, bir renk cümbüşü içerisinde yola devam ediyorsunuz.

Yol üzerinde devam ettikçe farklı farklı mekanlar olduğunu göreceksiniz. Bu mekanların çoğu birer alabalık çiftliği. Bu mekanı tercih edin diyemiyorum çünkü hemen hemen hepsi lezzetli ve bambaşka birer dünya. Ancak yemek yemeden önce biraz daha gezip görelim dersiniz işte o yol sizi Aytepe Köyü'ne götürecektir. Aytepe Köyü'ne çıktığınızda kendinizi gerçek bir Karadeniz köyü'nde hissedeceksiniz. Çünkü



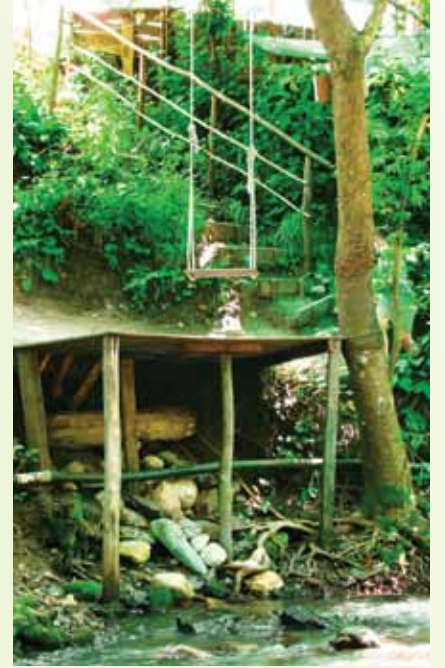
bu köyde yaşayan insanların hepsi Rize Çayeli'li ve hepsi Karadeniz şivesiyle konuşuyor. Eminiz ki gelen herkesi karşıladıkları gibi sizi de simsıcak karşılayacaklardır. Burada dilediğiniz gibi fotoğraf çekebilir, salıncaklarda sallanabilir, yöre insanıyla sohbet edebilirsiniz. Tam anlamıyla otantik bir köy yaşamı sizleri bekliyor Aytepe'de...

Aytepe'den ayrılıyor. Artık güzel bir ziyafet çekmenin tam zamanı. Yeniden aşağıda bulunan mekanlara doğru hareket ediyoruz. Mevsim bahar yada yaz olsa dere kenarında hatta derenin içinde bulunan tahta masalarda oturup buz gibi suyun ve keyifli bir yemeğin tadını çıkarabilir, hamakta uyuyabilir ve ya yüksek salıncaklarda sallanabilirsiniz. Ancak mevsim iyice kışa doğru döndü ve havalar her geçen gün daha da soğuyor. Hiç sorun etmeyin. Buradaki mekanların kapalı alanları da var.

Mekanların mönüleri çoğunlukla aynı. Eğer sabah gittyiseniz muhteşem bir serpm kahvaltı sizi bekliyor demektir. Ama kahvaltı bizi kesmez diyorsanız o zaman size önereceğimiz üç şey var. Kiremitte köfte, kiremitte kavurma ve hiçbir yerde bulamayacağınız kendi yaptıkları çok özel bir ekmek. İşte bu üçlüyü mutlaka deneyin deriz. Ardından klasik semaver de çay, keyfinize keyif katacaktır. Elbette alabalık'da yiyebilirsiniz. Yine onu da kendi usullerine göre yapıyorlar. Malum alabalık her mevsim lezzetini kaybetmeden yenilebilen bir balık. Yemek sonrası güzel bir yürüyüş iyi olacaktır düşüncesindeyiz. Bol oksijen ve sadece doğanın sesini duyabileceğiniz bir ortamda zevkli bir yürüyüş yapabilirsiniz, hatta Yuvacık'da treking yapabileceğiniz parkurlar da mevcut. Grup olarak gelip treking organizasyonlarınızı gerçekleştirebilirsiniz.

Eğer olurda canınız geri dönmek istemez ise yörede ahşap bungalow ve apart dairelerden oluşan tesisler mevcut. Buralarda konaklayıp bütün bir haftasonu enerji depolayabilirsiniz. Haftabaşında ise çektiğiniz birbirinden güzel fotoğrafları sevdiklerinizle paylaşıp, onlara küçük bir tavsiyede bulunabilirsiniz.

Şimdiden iyi yolculuklar...



## Ar-Ge mutfağından tarifler...

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

### Çıtır Piliç (10 kişilik)

#### Malzemeler

|             |              |
|-------------|--------------|
| Tavuk göğsü | 1,5 kg       |
| Sulu harç   | 2 su bardağı |
| Su          | 1 su bardağı |
| Kuru harç   | 2 su bardağı |
| Sıvı yağ    | 1 kg         |

Not: Sulu ve kuru harç markası Sardunya'ya özel olup markası Food Mate'dir.

#### Yapılışı

Tavuk göğsü 35 gr olacak şekilde küp şeklinde doğranır. Sulu harcin yapımı için 2 su bardağı sulu harca 1 su bardağı Su ilave edilip çırpma teli ile iyice çırpılır.hazırlanan sulu Harç küp şeklinde doğranmış tavukların üzerine dökülüp İyice karıştırılır.karıştırılan tavuklar alınıp kuru harçta Pane edilip önceden ısıtılmış 180c kızgın yağın içine atılır 5 ile 7 dk.arası pişirilip servise sunulur.



### Susam Tatlısı

#### Malzemeler (10 Kişilik)

|               |                |
|---------------|----------------|
| Un            | 2 su bardağı   |
| Margarin      | Yarım paket    |
| Pudra şekeri  | 2 çorba kaşığı |
| İrmik         | 1 çorba kaşığı |
| Yumurta       | 1 adet         |
| Kabartma tozu | 1 paket        |

#### Şurubu için:

|          |           |
|----------|-----------|
| Su       | 1/2 litre |
| Tozşeker | 1/2 kilo  |

#### Yapılışı

Tüm malzemeler uygun bir kaba konularak, mikser ile, hamur halini alıncaya dek karıştırılır. Elde edilen hamurdan küçük parçalar kopararak simit şekli verilir ve parçalar tepsiye dizilir. Daha sonra, üzerlerine yumurta sarısı sürülür ve susam serpilir.

160 derecede, önceden ısıtılmış fırında pişirilir. Bu süreçte uygun bir tencereye su ve şeker konulur ve karıştırılarak kaynatılır; şurup hazır hale getirilir. Tatlı fırından çıktıktan sonra, üzerine sıcak şurup dökülerek soğumaya bırakılır. Soğuk olarak servis edilir.





## Sizin için izledik

## Sizin için okuduk

## Roma'ya Sevgilerle / To Rome With Love



Metin Birsen

Film, İtalya'da bir grup Amerikalı ve İtalyan'ın başlarından geçen romantik anlar ve maceraları konu alıyor.

Woody Allen, bu filmde seyircisini, ölümsüz bir şehir olan Roma'da birbirinden farklı karakterleri birbirinden farklı hikayelerin içine sokarak romantik ve macera dolu bir geziye çıkartıyor. İtalya'ya çeşitli nedenlerle gelen insanların başlarından geçen romantik ve komik anlar bir birinin içine geçiyor. Alec Baldwin, Ornella Muti, Penelope Cruz, Jesse Eisenberg, Alisson Pill, Roberto Benigni gibi oyuncuların bir araya geldiği film, güçlü oyuncu kadrosuyla da dikkat çekiyor.

Woody Allen, filmdeki hikâyeleri, ezelden beri devam eden aşk arayışını, bazen şehrin herhangi bir sakini bazen de yazın gelen bir turistin hayatına girerek anlatıyor. Film, çok tatlı espriler ve ilginç tiplerle dolu. Woody Allen'in hayalgücü ve eleştiriselliği gerçekten harika. Son olarak; bu filmde Roma'ya gidenlerin çok daha büyük zevk alacağını söyleyebilirim, mutlaka izleyin.



## To Rome With Love

WRITTEN AND DIRECTED BY WOODY ALLEN



ROMA'YA SEVGİLERLE / TO ROME WITH LOVE  
ALFA  
www.alfatv.com.tr

## Herşey Seninle Başlar



Asya Arslan

Herşey seninle başlar! Hayatta ya tozu dumanı yutarsın, ya da tozu dumana katarsın. Seçin senin! demiş Mümin SEKMAN.

Evet hayatta herşey gerçekte bizimle başlar. 'Başka-ları yapabiliyorsa sende yapabilirsin. Aslında sende sadı-ğından daha fazlası var, gelebileceğin en iyi yerde de-ğilsin. Yeni bir hayat için gereken yeni bir akıldır. Doğru şeyi yapmak için yanlış zaman yoktur. Rüzgarı suçlama-yı bırak yelkenleri kullanmayı öğren. Seyirci koltuğun-dan sıkıldıysan, sahneye çık. Zirvede her zaman bir ki-şiye daha yer var.' başlıkları altında hayatımızdaki başarı, hırs, özgüven ve silkelenişimizin başlangıcı olacak bir ki-tap.

Hayattaki yönünü henüz bulamamış, nereden başlayaca-ğını, ne yapması gerektiğini bilmeyenler için iyi bir pusu-la olduğunu düşünüyorum.

Okuduğunuz bölümlerde mutlaka kendi hayatınızdan kesitler bulacaksınız.





# BİZİ FACEBOOK VE TWITTER'DAN TAKİP EDİN



SardunyaCatering



@SardunyaYemek