



Kalitedeki istikrarımız fark yarattı. Sardunya "TSE Kalite Ödülü"ne layık görüldü.



sektörel gündem

Et tebliği değişti... Değişen et
tebliğinin getirdiği yenilikler



müşteri röportajı

Sheraton İstanbul Ataköy
Hotel Genel Müdürü Sayın
Mehmet Çulha



sardunya'dan

Yine istikrar yine başarı...TSE
belgelendirme denetimlerini
başarı ile tamamladık.



iş yaşamı

İş yaşamında sosyal
medyada neleri
paylaşmalıyız?

Neden kalite?

G ünümüzün tüketici kitlesi artık yalnızca bir ürünü ihtiyacı olduğu için veya fiyatına bakarak seçmiyor. Tüketicilerin savundukları belli değerler var, ve daha iyi bir dünya bekliyorlar. Tüketicileri ürünlerde hem işlev hem duygu hem de manevi tatmin arıyorlar.

Üreticiler ise artık eskisi gibi sadece üret-sat mantığında değil, ürettiği ürünü nasıl geliştirebilirim, daha iyisini nasıl yapabilirim ve rakiplerimden ne şekilde ayrışabilirim sorularının peşindeler. İşte bu sorulara cevap ararken de birtakım sistemleri uygulamak ve bu süreci bir sistem silsilesi önderliğinde yürütmek durumundadırlar. Bunun sonucu da tahmin edersiniz ki kaliteye çıkmaktadır.

Çünkü artık karşımızda sürekli olarak daha seçici ve daha bilinçli hale gelen bir tüketici topluluğu var.

Biz de Sardunya Ailesi olarak bu yolda emin adımlarla ilerlerken zaman zaman doğru yolda olduğumuzu gösteren birtakım önemli geri dönüşler alıyoruz. Bunlardan bir tanesi de yakın zamanda layık görüldüğümüz TSE Kalite Ödülü oldu.

Bu tip geri bildirimler bizleri sadece motive etmekle kalmıyor, her zaman birkaç adım sonrasını da planlamamızda, dönemin şartlarını göz önünde bulundurup öngörüler oluşturmamızda ve müşterilerimizi doğru anlamamızda destek olmaktadır.



İşte bu yüzden kaliteden ödün vermeden daha iyisini aramaya devam edeceğiz.

Bu sayımızda yine zevkle okuyacağınızı umduğumuz birbirinden ilginç konu başlıkları bulacaksınız. Özellikle "İş Yaşamında Sosyal Medya Kullanımı", "Ramazanda Sağlıklı Beslenme" ve tatil planları yaptığımız şu günlerde "Thailand" konularımız sizlere önemli ipuçları verecektir.

Sevgi ve Saygılarımla,

Kerem KARABAYIR
Pazarlama Yöneticisi
kerem.karabayir@sardunya.com

SARDUNYA BÜLTEN

YIL: 8 SAYI: 30

YAYIN TÜRÜ

Üç ayda bir yayınlanır

SAHİBİ

SARDUNYA Şirketler Grubu adına
Sedat ZİNCİRKIRAN

GENEL YAYIN YÖNETMENİ

Tuna ATALAY

EDİTÖR

Kerem KARABAYIR

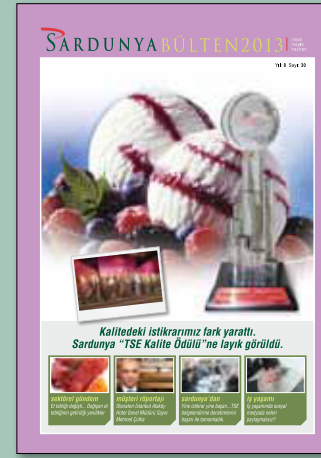
YÖNETİM YERİ

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

BASKI

ESEN Ofset Matbaacılık Sanayi ve Ticaret A.Ş.
İkitelli Organize Sanayi Bölgesi,
Atatürk Bulvarı No: 50/G
Başakşehir - İstanbul
T: (0212) 549 25 68
F: (0212) 549 25 74
www.esenofset.com

K Ü N Y E



Sardunya TSE Kalite Ödülü aldı

04 Sektörel gündem

- Sardunya TSE Kalite Ödülü aldı
- Et ve et ürünleri tebliği
- Helal belgeli ürünlerde domuz eti
- Türkiye'nin en kapsamlı Yeme-içme Festivali



- Ill. Sağlıklı Yaşam Sempozyumu Mart ayında gerçekleşti
- Türk mutfak kültürüne hizmet edecek bir gönül birliği: Türk Mutfak Derneği
- 4. Gıda Güvenliği Kongresi'nde Gıda Güvenliğinde 2023 vizyonu masaya yatırıldı
- GDO gerçeğinde son durum



14 Müşteri röportajı

- Sheraton İstanbul Ataköy Hotel Genel Müdürü Sayın Mehmet ÇULHA



16 Sardunya'dan

- Yine istikrar yine başarı... TSE belgelendirme denetimlerini başarı ile tamamladık.



- Cumhuriyet Korosu'ndan anlamlı konser
- Teknik Performans Toplantısı ile 2012 yılını değerlendirdik 2013 yılını planladık
- Anneler Günü
- 23 Nisan Kutlu Olsun, Daim Olsun.

18 Sardunya çalışanlarından

- Niyazi KARAÇAY
- İsmail DAĞIDIR

18 Eğitim

- Sardunya'da eğitimlerin biri bitiyor, biri başlıyor

20 Hijyen - kalite yönetimi

- Kalite yolculuğumuz devam ediyor



21 İş yaşamı

- Yaz aylarında artan ishal oranları
- İş yaşamında sosyal medyada neleri paylaşmalıyız?



24 Diyetisyen gözüyle

- Ramazanı sağlıklı geçirmek, bayrama mutlulukla girmek için



26 Keyif kültür

- Kaburgacı Selim Amca Diyarbakır



27 Yaşam tarzı

- Spora başlamak
- Thailand Asyanın mistik ülkesine yolculuk

30 Ar-Ge mutfağından

- Meyveli tart
- Çilekli limonlu pembe limonata

27 Sizin için

- İzledik: Hayat güzeldir
- Okuduk: Kalp çarpar beyin böler



TSE Kalite Ödülleri; Platin, Altın, Gümüş ve Jüri Özel Ödülü olmak üzere 4 ayrı kategoride verildi. Çeşitli sektörlerden firmaların katılımı ile gerçekleşen organizasyonda 26 firmaya TSE Kalite Ödülü verildi.

Sardunya TSE Kalite Ödülü aldı

Neden kalite?

Verimlilik için, kurum gelişimi için, personel gelişimi için, motivasyon için, hataların oluşmadan önlenmesi için, hata maliyetlerinin azaltılması için, müşteri memnuniyeti için, markalaşmak için ve daha bir çok neden için.

Bu nedenlerden en önemlisi de **TÜKETİCİ GÜVENİ**'dir.

15 Mart Dünya Tüketiciler Günü, 1962'de ABD Başkanı John F. Kennedy'nin bir konuşmasında, "tüketicilerin çok önemli bir ekonomik grup olduğu, haklarına sahip çıkması gerektiği ve onların belirli çerçevede korunması gerekliliği" ifadeleriyle tanımlanmıştır.

15 Mart Dünya Tüketiciler Günü'nde TSE tarafından, Marmara Bölgesi'nde faaliyet gösteren, **sürdürülebilir kalite anlayışını benimseyerek** standar-

dizasyon ve **kalite alanında başarılı çalışmalar yapan kurum** ve kuruluşlara **"TSE Kalite Ödülü"** verildi.

TSE tarafından, Marmara Bölgesi'nde faaliyet gösteren yaklaşık 4.000 firma, özel komisyon tarafından titizlikle incelenerek değerlendirildi ve kriterleri sağlayan firmalar ödüle layık görüldü.

Birçok dalda ödül verilen organizasyonda SARDUNYA kalite anlayışı, standardizasyon ve kalite alanındaki başarılı çalışmaları nedeniyle Türk Standartları Enstitüsü (TSE) tarafından **"TSE Kalite Ödülü"**ne layık görüldü. Ödül töreninde Kalite Yönetim Direktörümüz Filiz Gergerli ödülü SARDUNYA AİLESİ adına kabul etti.

Türk Standartları Enstitüsü Kalite Ödülleri töreninde; Platin, Altın, Gümüş ve Jüri Özel Ödülü olmak üzere 4 ayrı kategoride ödülleri verildi. Enstitü'den 20

yıl ve üzeri süredir sistem ve ürün belgesi bulunması ve sürdürülebilir kalite anlayışını benimsemiş kurum ve kuruluşlara TSE Altın Kalite Ödülü, Enstitü'den 15-20 yıl arası sistem ve ürün belgesi bulunan ve sürdürülebilir kalite anlayışını benimsemiş kurum ve kuruluşlara Gümüş Kalite ödülü verildi. Törende ayrıca Jüri Özel ödülü kategorisinde, Enstitü'den 4 ve üzeri sistem belgesi; TSE ürün belgelendirme alanında 20 ve üzeri belgesinin bulunmasının yanı sıra TSE ile etkin işbirliği içerisinde bulunmak kriterlerini sağlayan firmalara ödül verildi.

Bilim, Sanayi ve Teknoloji Bakanı Nihat Ergün, konuşmasında tüketicilerin aldıkları malları güven içinde kullanmaları gerektiğinin altını çizdi; "Tüketiciler bir malı veya hizmeti tüketirken bir güven duygusu içindedirler. Çarşıdan bir malı aldıklarında ya da bir

hizmeti satın aldıklarında o ürünün kalitesini, standardını denetleyen bir kurumun var olduğunu düşünürler. O kamu otoritesidir, onun görevlileridir. İşte o TSE'dir. Eğer uygun kalite, uygun standart olmadığına dair bir yaygın kanaat olursa o ülke insanlarının sanayiye, devlete güveni sarsılır. TSE'nin yıllardır bir güven kurumu olarak bizim sanayimize, üretimimize, tüketici güvenine yaptığı katkı son derece önemli. Ama bundan sonraki süreç daha da önemli olacak."

Bu başarı ekip olmanın, istikrarlı uygulamaların, kararlılığın ve yönetimin kalite bakış açısının sonucudur. Her bir Sardunya'lının bu başarıda rolü çok büyüktür.

TSE'nin çalışmalarını takdir ettiğini ifade eden Vali Hüseyin Avni Mutlu, "Son zamanlarda TSE'nin ciddi çalışmalarla tüketiciye hizmet, dünyayla rekabet ve bütün sektörlerde kaliteyi en üst seviyeye çıkartabilme noktasında çabalarını takdirler görüyoruz" diye konuştu.

TSE Başkanı Hulusi Şentürk ise, konuşmasında Türkiye'nin dünyanın en büyük 10 ekonomisi arasına girebilmesi için kurumlarının da en büyükler arasına girmesi gerektiğini söyledi. Bunun için tüm kurum ve kuruluşların kaliteli ve standartlara uygun üretim yapması mecburiyetinde olduğunu belirten Şentürk, TSE'nin 59 yıldır bu amaçla çalıştığını kaydetti.

Şentürk, standartların korumacılık önemi olarak kullanılmaya başlandığını söyledi: "Tüketici güvenliğinin sağlanması için zorunlu olan, küresel pazarlara girilebilmesi için zorunlu olan standartlar aynı zamanda ve ne yazık ki haksız rekabet aracı olarak da kullanılmaktadır. Özellikle gümrük engellerinin dünya ticaret örgütü anlaşmaları ile yasaklandığı bir dünyada ülkeler, kendi yerli üreticilerini koruyabilmek adına yeni koruma politikaları dediğimiz standartları teknik engeller olarak devreye sokmaya başladı. Gerek sanayicinin hakkını koruyabilmek, gerekse tüketicinin sağlıklı ürünlere ulaşabilmesini sağlamak için gümrüklerde belge aramaya kalktığınızda ABD, AB ülkeleri ayağa kalkıyor.

Bu haksızlığa karşı Türkiye ve Türkiye gibi ülkelerin işbirliği yapması gerekmektedir."

Kamu sektöründen İstanbul Emniyet Müdürlüğü, özel sektörden ise ECA Elginkan Topluluğu oluşturulan komisyonun değerlendirmeleri sonucunda TSE Platin Kalite Ödülü'ne layık bulundu.



Et ve et ürünleri tebliği

Son birkaç yıl yasal düzenlemeler boyutunda oldukça hareketli ilerlemeler oldu. Geçtiğimiz dönemde gıda dünyasında çok önemli bir revizyon yapıldı. Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı tarafından Et ve Et Ürünleri Tebliği yenilenerek sisteme dahil edildi.

Pek çok soru işaretini cevap verecek düzenlemeler getirdi. Ağırlıklı hedefi haksız kazanç önlemek olan tebliğ, taklit ve taşışte açık noktalara netlik kazandırdı.

01 Mart 2013 itibarıyla geçerli olacak **Et ve Et Ürünleri Tebliği**'nin getirdiği yeni kurallar;



- Köfte, döner, sucuk, pastırma içerisinde soya ve soya ürünleri ve nişasta kullanımı yasaklanmıştır.
- Köftede, soya yerine ekme ve galeta unu kullanılabilir. Ancak bunda **% 5 nişasta oranını geçmemesi koşulu getirilmiştir.**
- Kırmızı ve beyaz et işleme hatlarının ayrılması zorunluluğu getirilmiştir (bulaşmaların önlenmesi bakımından).
- **Kırmızı ve beyaz etin karışım halinde kullanımı yasaklanmıştır** (beyaz ete kırmızı et kıyması katılabilir ancak kırmızı et ürünlerine kesinlikle beyaz et konulması yasaklanmıştır).
- Döner; yaprak döner (%100 et), kıyma döner (%90 et %10 kıyma), karışık döner (%60 et %40 kıyma) olarak ayrılmıştır.
- Köftede yağ oranı en fazla %25 olarak belirlenmiştir.

Helal belgeli ürünlerde domuz eti

Her geçen gün helal ürünlere ilgili artarken, bir yandan da maalesef helal sertifikasına sahip ürünlerle ilgili haberler yer alıyor. Avrupa da yaşanan haberleri paylaşıyoruz. Sanırım en önemli ölçüm aracı kurumların tedarkıçı değerlendirmesi sisteminin ne denli etkin olduğu bu anlamda daha öne çıkıyor. Sertifikaların yanında kurumların kendi tedarkıçı değerlendirme sistemleri çerçevesinde yürüttükleri faaliyetlerin güçlü ve istikrarlı olması da önemli.

Helal sertifikaya sahip ürünlerle ilişkim çıkan haberlerin detayları şu şekilde: İngiltere'nin Westminster şehrindeki bir ilkokulda helal etiketine sahip sosislerde domuz DNA'sına rastlandı. Westminster Konseyi yaptığı açıklamada, üç okuldan alınan numuneleri test ettiklerini ve yapılan tespit sonrası St Mary's Bryanston Square İlkokulu'ndaki helal etiketli ürünlerde domuz DNA'sına rastladıklarını söyledi. Bütün menülerden bu et ürünleri hemen kaldırıldığı aktarıldı. Konsey söz konusu testlere, at eti skandalı sonrası karar verildiğini belirtti. Şimdi, helal et ürünlerinde rastlanan vakanın diğer okullarda da sıçramasın-

dan endişe ediyor. İngiltere'de geçtiğimiz ay, cezaevlerine et dağıtan bir firmanın helal sertifikalı ürünlerinde domuz eti tespit edilmişti. Kontrollerde helal gıda olarak mahkumlara dağıtılan etli börek ve mantılarda domuz DNA'sı tespit edilmiş, cezaevlerine dağıtım yapan şirketin anlaşması iptal edilmişti. İngiltere Adalet Bakanı Jeremy Wright, olayın kesinlikle kabul edilemez olduğunu söyledi ve konuyla ilgili soruşturma başlatıldı. İngiltere merkezli İslami İnsan Hakları Komisyonu, helal gıda sertifikası da-

ğırtımının suistimale açık olduğunu belirtiyor.

2 TRİLYON DOLARLIK PAZAR

Dünya genelinde helal ürün pazarının büyüklüğü 2 trilyon doları aştı. Gıdanın yanısıra ilaç, kozmetik, tekstil ve temizlik gibi sektörler de helal.



Türkiye'nin en kapsamlı Yeme-İçme Festivali

Yeme-içme ve eğlence kültürüne yön veren mekanları ve restoranları, yerli yabancı şefler, yöresel ve sokak lezzetlerinin başarılı temsilcileri, üreticileri, uzmanlar ve gurmelerin bir araya geldiği Arçelik Gastro İstanbul festivali 7-12 Mayıs 2013 tarihleri arasında İstanbul Küçük çiftlik parkta ilk kez gerçekleşti.

Festival sadece Küçük çiftlik park festival alanındaki etkinliklerle sınırlı kalmadı. Turizm Restoran Yatırımcıları ve İşletmeleri Derneği (TUR-YİD) üyesi restoranlardaki aktivitelerle İstanbul'a yayıldı.

Gastronomi alanında dünyanın önemli rotalarından biri olarak, yeme-içme eğlence kültürünün zenginliklerini paylaşmak ve geliştirmek amacıyla yapılan organizasyonda; İstanbul'un popüler restoran ve mekanları özel menülerini kendi standlarında katılımcılara sundular. Gün boyu festival havasında davetler, piknikler, demolar, sunumlar yapıldı.

Türk Mutfağı Derneği ise kurduğu etkinlik çadırı ile 'Yemeğini Keşfet' başlığında; yerli yabancı pek çok konuk ile söyleşiler gerçekleştirdi. Konuk listesinde yer alan pek çok usta şef ve akademisyenlerle söyleşiler ve gösteriler düzenlendi.

Etkinlikte; Türk mutfağının kuvvetli ve zayıf yönleri, Dünya'da nasıl algılandığı, Türkiye'nin lezzet haritası, İtalyan mutfağının başarısına ilişkin vaka analizleri ve demolar, Türk kahvesinin hikayesi ve Dünya'da Türk kahvesi gibi pek çok konu paylaşıldı.

Su Ürünleri Tanıtım Grubu (STG) bin kişiye balık ikram ederken, Zeytin ve Zeytinyağı Tanıtım Komitesi (ZZTK), zeytinyağı tadım eğitimi verdi. Kuru Meyve Tanıtım Grubu ise çekirdeksiz kuru üzüm, kuru incir, kuru kayısı ve Antep fıstığı tanıtımı yaptı.

İçecek kültürünün gastronomideki yeri, yapılan eğitim ve tadımlarla paylaşıldı.

Ve tabii ki eğlence; Türkiye eğlence dünyasına yön veren DJ'ler performanslarıyla festivale renk kattı.



III. Sağlıklı Yaşam Sempozyumu Mart ayında gerçekleşti

Günümüzde kardiyovasküler hastalıklar (KVH-kalp damar hastalıkları) dünyadaki ölümlerin ilk sıradaki nedenidir. Kalp damar hastalıkları (KVH); koroner kalp hastalığı, inme, konjestif kalp yetmezliği, konjenital kalp hastalıkları, romatizmal kalp hastalıkları, hipertansif hastalıklar, aritmiler gibi kalbin ve kan damarlarının tüm hastalıklarını içeren bir hastalık grubudur. Türkiye’de ulusal düzeyde ölüm nedenleri arasında ilk sırayı KVH almaktadır. (Tüm ölümlerin %47.73’ü)

Ailel yatkınlık, yaş ve cinsiyet değiştiremez risk faktörleriyken, sigara, aşırı alkol tüketimi, beslenme alışkanlıkları, uyku düzeni, fiziksel aktivite düzeyi değiştirilebilir risk faktörlerindendir.

KVH riskini etkileyen faktörler nelerdir?

SİGARA: Günde 20 ve daha fazla sigara içen insanlarda içmeyenlere göre koroner arter hastalığının 2-3 kat arttığı gösterilmiştir. Günde 1-4 adet sigara içenlerde bile koroner risk artmıştır. Sigarayı bırakan bireylerde bırakmayanlara göre kalp damar hastalığına bağlı ölüm %36 oranında azalır.

ALKOL: Aşırı alkol tüketimi KVH riskini artırır. Alkol tüketiminin azaltılması sistolik kan basıncını yaklaşık 2-4 mmHg azaltabilir. Alkol tüketimi varsa ılımlı tüketmek (kadınlar için en çok 15 gr, erkekler için 30 gr) uygundur.

KAN YAĞ TABLOSU: Kolesterol yüksekliği, HDL düşüklüğü, trigliserit yüksekliği koroner arter hastalığı oluşumunu olumsuz etkiler.

HİPERTANSİYON: Tansiyon yüksekliği KVH riskini artırır. Kan basıncındaki 4-5 mmHg gibi minimal azalmalar bile kalp damar hastalığı riskinde anlamlı azalmalar sağlamaktadır.

BESLENME ALIŞKANLIKLARI: Fazla miktarda doymuş yağ tüketilmesi ile tekli ve çoklu doymamış yağ asitleri arasındaki dengenin bozulması, KVH riskini artırır. Glisemik indeksi yüksek olan rafine şeker tüketimi obeziteye yol açarak dolaylı yoldan KVH riski oluşturur. Posa içeriği yüksek kompleks karbonhidrat (tahıl, kuru baklagiller) tüketimi ile kalp damar hastalıklarına bağlı ölümler azalır. Diyetle posa eklenmesiyle serum kolesterolünde %5 ve daha fazla düşüş gözlenmiştir.

ŞEKER HASTALIĞI: Diyabetli hastaların kardiyovasküler atak geçirme riski diyabetik olmayanlara göre 5 kat artmıştır!

HAREKETSİZ YAŞAM: Haftada 5 kere yarım saatlik egzersizin KVH riskini



kini anlamlı oranda azalttığı gösterilmiştir. Fiziksel aktivitenin artırılmasıyla obezitenin kontrolü, kan basıncının azalması, HDL (iyi huylu kolesterol) düzeyinin artması, trigliserit düzeyinde azalma sağladığı, diyabetik hastalarda glisemik kontrolü kolaylaştırdığı gösterilmiştir.

OBEZİTE: Özellikle abdominal (karın bölgesindeki) şişmanlık KVH riskini artırır.

STRES VE DEPRESYON: Son zamanlarda iş hayatına bağlı stresin MI ve inme riskini yaklaşık 2 kat artırdığı bulunmuştur. Depresyonun da KVH riski artırdığı saptanmıştır. Ayrıca depresyon hipertansiyon, sigara kullanımı ve bedensel inaktivite ile yakın ilişkidir.

CİNSİYET: Erkek olmak başlı başına bir risk olarak belirlenmektedir. Aterosklerotik damar hastalığı erkeklerde 10-20 yıl daha erken başlamakta olup, sıklığı kadınlardan 3-6 kat fazladır.



YAŞ: Erkeklerde 45 yaş, kadınlarda 55 yaş ve üzerinde olmak çoğu çalışmalarda KVH risk gelişimi için bir risk olarak görülmektedir.

AİLE ÖYKÜSÜ: Ailesinde erken aterosklerotik damar hastalığı öyküsü olan kişilerde erken koroner ateroskleroz riski 12 kat daha fazladır.

KVH risk ile ilgili bilimsel notlar

- Trans yağ asitlerini içeren diyetler HDL düzeyini düşürür, total kolesterolün HDL kolesterole oranını ve LDL'yi artırır. Trans yağ günlük enerjinin %1'ini aşmamalıdır. Bu sebeple hazır paket gıdalardan ve fast food tüketiminden uzak durulmalıdır.
- Aşırı tuz tüketimi koroner kalp hastalığı, kalp yetmezliği ve böbrek hastalığı riskini kan basıncını yükselterek artırır. Günümüzde tuz için genel olarak tavsiye, 2300 mg/gün (1 çay kaşığı) ile 1500 mg/gün arasında tutulmalıdır.
- Kolesterol alımı 200 mg/gün'den az olmalıdır.
- Meyva ve sebze alımı artırıldığında kan basıncı ve kolesterol düzeyi gibi kardiyovasküler risk faktörlerinin azaldığı gözlenmiştir. Bitkisel yiyecekleri daha fazla tüketen vejeteryanlarda KVH riski daha azdır. Vitamin, mineral, fitokimyasal ve antioksidanlardan zengin sebze ve meyva tüketimi sağlanmalıdır.
- Haftada en az 2 kez balık tüketimi sağlanmalıdır.
- Yeşil çay ile koroner kalp hastalığı ile ters ilişkilidir.
- Doğal antioksidan alımı KVH riskini düşürür.
- Düşük doğum ağırlığı KVH riskini ve tip 2 diyabet riskini artırır.

- Polifenoller diyetle en yaygın olarak bulunan antioksidanlardır. Meyveler, sebzeler, yeşil ve siyah çay, kahve, zeytinyağı, kırmızı şarap, tahıllar, çikolata, kurubaklagiller, yağlı tohumlar gibi bitkisel besinler en iyi kaynaklardır.
- Keten tohumu lignanların en iyi kaynaklarından biridir ve kalbi koruyucu etkisi vardır.
- Kükürtlü bileşenleri içeren brokoli, karnabahar, lahanalar, turp, sarımsak, soğan, pırasa gibi besinlerin hiperlipidemi ve hipertansiyonu düzelttiği gösterilmiştir.
- Dünya Sağlık Örgütü kalsiyum, çinko, potasyum ve magnezyum gibi minerallerin kalp hastalıklarından korunmada etkili olduğunu açıklamıştır.
- Portakal, kavun, patates, balık, kurubaklagiller, fındık, yeşil yapraklı sebzeler, muz, enginar, lahanalar, domates, patlıcan, yumurta, süt, yoğurt gibi potasyumdan zengin besinlerin tüketiminin artırılması hipertansiyonun kontrol altına alınmasına yardımcı olur.
- Magnezyum kan basıncını düşürür, kalp ritmini ayarlar, yağ metabolizmasını düzenler ve ölümcül kalp aritmilerini önler. Magnezyumdan zengin besinler tam buğday ekmeği, kurubaklagiller, yeşil yapraklı sebzeler, badem, fıstık, süt, yoğurt, patates, portakal, elma vb. dir.
- Yemeksiz alkol tüketen erkeklerde yemekle birlikte tüketenlere göre miyokard enfaktüsü geçirme riski daha yüksek olarak saptanmıştır.
- Kalsiyum tüketiminin yetersizliği hipertansiyon riskini artırır. Kalsiyum kaynağı olarak yağsız veya düşük yağlı süt ürünleri ve D vitamininden zengin kaynaklar tercih edilmelidir.
- Kalsiyumdan zengin besinler süt, yoğurt, kaşar peyniri, çökelek, beyaz peynir, pekmez, susam, fındık, fıstık, marul, yeşil yapraklı sebzeler, kurubaklagiller, kurutulmuş meyveler, portakal, limon, çilek vb. dir.
- Kurubaklagiller ve yumru bitkilerin köklerinde bulunan fitokimyasalların bağışıklık sistemini düzenlediği ve plazma kolesterol düzeyini düşürücü etkileri görülmüştür.
- Az ya da ılımlı alkol tüketiminin koruyucu etkileri belirtilmiştir. Eğer bireyler alkol tüketmek isterlerse, kadınların günde 1, erkeklerin ise günde 2 içeceğe kadar tüketmeleri uygun olur. (1 içecek = 115 ml. kırmızı şarap).
- Kahvede bol miktarda polifenol bulunmasından dolayı orta düzeyde tüketildiğinde yaralı bir içecek olduğu bildirilmektedir. 200 mg kadar kafein alımının zararlı olmadığı hatta yararlı olabileceğini belirten çalışmalar mevcuttur. Bu miktar günde 2 büyük fincan kahve alımına denk gelir. Kahve aşırı tüketilirse stres hormonunu yükseltir, kan basıncı ve nabız atışını hızlandırır. Filtre edilmeden sadece kaynatılarak içilen kahveler kolesterolü yükseltmektedir.



ketildiğinde yaralı bir içecek olduğu bildirilmektedir. 200 mg kadar kafein alımının zararlı olmadığı hatta yararlı olabileceğini belirten çalışmalar mevcuttur. Bu miktar günde 2 büyük fincan kahve alımına denk gelir. Kahve aşırı tüketilirse stres hormonunu yükseltir, kan basıncı ve nabız atışını hızlandırır. Filtre edilmeden sadece kaynatılarak içilen kahveler kolesterolü yükseltmektedir.



- Dengeli bir diyetle beraber 30 gr. kadar yağlı tohum (badem, ceviz, fındık vb. kavrulmamış haliyle) tüketmenin t. kolesterol, LDL ve trigliserit düzeyini düşürdüğü ve kalp sağlığı üzerinde olumlu yönde etkileri görülmüştür.
- Narda bulunan polifenoller KHV riskine karşı koruyucu etki oluşturur.
- Mor üzüm suyunun tüketilmesiyle KVH riski üzerine olumlu etki oluşur.
- Sodyumun kan basıncını artıran faktörlerden biri olduğu düşünülürse en çok sodyum içeren kabartma toz, salamurlar, peynir, tuzlu tereyağ, hazır çorbalar, bulyon, dereot, bisküviler, sakatatların tüketiminden uzak durulmalıdır.
- Diyetle günde 3 kez 28 gr. yulaf eklenmesiyle LDL kolesterol düzeyinde 5 mg/dl düşüş sağlanabilmektedir.

- Yağlı tohumlar doymamış yağlardan zengin, doymuş yağlardan fakirdir. LDL kolesterolü %2-19 oranında düşürebileceği görülmüştür.
- Düzenli egzersiz ile HDL düzeyi artarken, LDL ve trigliserit düzeyleri düşmektedir. Düşük doymuş yağlı diyetle beraber düzenli fiziksel aktivite ile LDL %7-15, trigliseritler %4-18 azalırken, HDL düzeyi %5-14 artmaktadır.
- Günlük 2 gr. bitkisel stanol veya sterol LDL kolesterolde %10 'luk bir düşüş sağlamaktadır. Bitkisel steroller meyva, sebze, fındık, çekirdek, tahıl, kurubaklagil ve bitkisel yağlarda bulunur.

DASH DİYETİ: (Dietary Approach to Stop Hypertension - Hipertansiyonu durduran diyet yaklaşımı)

Tam tahıllar, kümes hayvan ürünleri, deniz ürünleri, yağlı tohumlar, kurubaklagiller, meyve ve sebzeler, düşük yağlı süt ürünleri bu diyetle artırılırken; yağ, kırmızı et, tatlılar, sodyum ve şeker içeren yiyecek ve içecekler azaltılmalıdır. Bu diyet toplam yağ, doymuş yağ, kolesterolden fakir, potasyum, magnezyum, kalsiyum ve lif açısından zengindir. DASH diyetinde enerjinin %27'i yağlardan, %18'i proteinlerden, %55'i de karbonhidratlardan gelecek şekilde düzenlenmelidir. Böbrek hastaları için bu diyet önerilmez. DASH diyeti, kan basıncını azaltır, kan lipidlerini düzeltir, kardiyovasküler riski belirgin bir şekilde azaltır, obezite ve kilo kaybı konusunda da etkilidir.

Sağlıklı yaşam dileriz.

Türk mutfak kültürüne hizmet edecek bir gönül birliği: Türk Mutfağı Derneği

Aşçılar, akademisyenler, okul kurucuları, endüstriyel mutfak imalatçıları, yatırımcılar. Ele alınan konulara farklı bakış açıları sağlayacak, birçok farklı alandan önemli ismin bir araya geldiği derneğin amacı; Türk yeme-içme kültürüne dair ne var ise; dekorasyondan ekipmana, hammadde kullanımından tarımsal faaliyetlere kadar her şeyin ele alınmasını, derlenmesini, sergilenmesini, kısaca Türk Mutfağı'nın gerek yurt içi gerekse yurt dışı faaliyetlerle, dünya genelinde de işbirliği yapmayı hedefliyor. Türk Mutfağı Derneği Başkanı Tahsin Öztiryaki, "Bu dernek sayesinde halkı ülkemiz değerlerine sahip çıkma-ya teşvik edecek, halk üzerinde, sahip olunan değerlerin kıymetini bilecek bir özgüven oluşturacağız" sözleriyle, dünyanın ilgisini çekmek için gerekli gördüğü ilk adımın altını çiziyor. Oluşumdan haberdar olan bir çok kurum ve kişinin, üyelik talebiyle kısa sürede 30'un üzerinde üyeye sahip olan dernek, aynı zamanda Mutfak Dostları Derneği, Türk Kahvesi Kültürü ve Araştırmaları Derneği, Şarap Üreticileri Derneği, Tüm Aşçılar Federasyonu ve Türkiye Aşçılar Federasyonu gibi birçok kuruluş tarafından da destekleniyor.

"Türk Mutfağı Derneği, bir düşünce derneği"

"Biz, bir düşünce derneğiyiz. Güçlü bir yönetim ve güçlü üyelerle, hangi kanallarla doğru sonuca varabileceğimiz konusunda, bilinçli bir politika izlemeye şimdiden başladık. Ortak fikirler oluşturacak ve bu fikirleri destekleyen etkinlikler düzenleyeceğiz." Türkiye'de son yıllarda büyük gelişme kaydeden yeme-içme sektörüne katma değer kazandıracak ürünler yapar hale gelmesi gerektiğini öğütleyen Öztiryaki, yurt dışında bir çok Türk fast food zincirinin başarı gösterdiğinden bahsederken, alışveriş merkezlerinin yeme-içme alanlarında da yerel markaların ön plana çıktığına dikkat çekiyor. 70 milyonu aşkın nüfusa sahip Türkiye'nin hareketlenen ekonomisinin avantajını uygun yatırımlarla değerlendirmek gerektiği görüşünde olan Öztiryaki, "Ülkemizin sahip olduğu değerleri ve ekonomik verileri kamuoyuyla paylaşmak gerekir." diyor. "Sektöre yeni bir bakış açısı kazandıracaktır."



Türk Mutfağı Derneği'nde sözleşmeli yemek sektörünü Sardunya temsil etmektedir.

Geçtiğimiz 5 yıl içerisinde, farklı yörelerimize ait ürünleri ambalajlayıp, tanıtır, satmaya çalışan, bu işteki ticari amacının yanı sıra işgönül veren yani farklı ürünler keşfetmek çabasında olan bir çok ismin olduğunu gördüm. Bence artık insanlarda bu bilinç gelişti. Her yöreye ait ürünün özü bozulmadan tüketiciyle buluşturulması, ürünün yerinde yetişip tüketilecek alanlara nakliyesinin sağlanması, ürünlerin ait olduğu bölgeyi de kalkındıracağıdır. Hatta bunun yanı sıra iç göçler de engellenecek, ilgili bölgelerde de bir istihdam alanı oluşacaktır. Bırakalım, Kars gravyeri Kars'tan, Ezine peyniri Ezine'den, Adana kebabı Adana'dan gelsin... Böyle olsun ki oralarada yaşayan insanlar da sahip oldukları kültürü devam ettirebilsinler.

Türkiye'nin ürün ve yemeklerdeki iddiası dünyaya anlatılmalı

Türk yeme-içme kültürünü dünyaya pazarlamanın ürünlerimizle de yemeklerimizle de mümkün olabileceğine inandıklarından bahseden Öztiryaki, "Örneğin; İspanya'nın sadece kuzey bölgelerinde Michelin yıldızlı restoranlar fazladır, ya da kuzey ülkelerindeki bazı şehirlerde. Türkiye bu açıdan hemen her bölgesiyle, çok zengin bir ülke. Bu zenginliği komple bir değer olarak algılayıp Kars'tan Antep'e, Trabzon'dan Antakya'ya kadar her şehir için ayrı çalışmalar yapmalı ve kendimizi dünyaya çok iyiye diye değil bir çok şeyde çok iyiye diyerek anlatmalıyız. Bu doğrultuda, önce Türkiye'de iyi yemekler olduğunu, daha sonra hangi yemeklerin nelerde iyi olduğunu anlatmak gibi birkaç aşamalı bir yol izleyebiliriz."

Yerel ürünlerin kullanımı teşvik edilecek

"Mobilya, mermer, çelik mutfak mal-

zemeleri, gıda ürünleri gibi Türkiye'de iyi yapılan her şeyin, Türkiye'den satın alınması gerektiği kanaatindeyim. İthal ettiğimiz ürünler için her kuruş, her birimizin cebinden çıkmakta... Bu nedenle yerel alımları arttıracak güveni oluşturmamız lazım, biz kendimize güvenirsek, dış talepler, muhakkak ki artacaktır. Türkiye'de konumlanan bir uluslararası otel zincirinin inşasında kullanılan malzemeler niçin buradan alınmasın ki?" sözleriyle halkı ve profesyonelleri yerel alımlara teşvik ediyor, Türk Mutfağı Derneği Başkanı Tahsin Öztiryaki.

Yemeğin ruhunu bozmayacak ar-ge çalışmaları gerekli

Araştırma geliştirme çalışmalarına verilen önem Türkiye'de her geçen gün artıyor... Ar-ge çalışmalarının dünyaya genelindeki seviyesinin %00 5 seviyesinde olduğu sıralarda Türkiye'de %00 1'lerde olduğuna ancak bugünlerde bu seviyeden %00 2,5'a yükseldiğine dikkat çeken Öztiryaki, ülkeye hizmet eden tüm sektörlerin katma değer ürünler üretmek konusunda artık hemfikir olduğuna ve 2023 yılında 500 milyar dolar olarak hedeflenen ihracat gelirinin ancak bu tarz ürünlerle markalaşarak mümkün olabileceği görüşünde.

Mutfakta ar-ge bambaşka bir şey, 'Mutfakta nasıl bir ar-ge olmalı?', 'Yemeklerle ilgili sunumlar mı değişmeli içerik mi?' gibi konuları dernek toplantıları esnasında ele alacaklarına değinen dernek başkanı, "Ar-ge, olması gerektiği gibi yapıldığı takdirde, her zaman gereklidir. Yemeğin ruhu bozulmadan neler yapılabilir, bunu tartışacağız." sözleriyle, Türk Mutfağı Derneği çatısı altında Türk mutfağına gönül veren isimlerle yürütecekleri çalışmaların ipuçlarını şimdiden bizlerle paylaşmış oluyor.

4.Gıda Güvenliği Kongresi'nde Gıda Güvenliğinde 2023 vizyonu masaya yatırıldı

Gıda Güvenliği Derneği'nin koordinatörlüğünde düzenlenen Gıda Güvenliği Kongresi'nin 4'üncüsü 14-15 Mayıs 2023 tarihlerinde Harbiye Askeri Müze ve Kültür Sitesi'nde gerçekleştirildi.

Gıda güvenliği konusunda Bakanlar, Türkiye Cumhuriyetleri ve Ortadoğu'nun en büyük kongresi olan Gıda Güvenliği Kongresi, 4'üncü kez devlet kurumları, üniversiteler, ilgili tüm meslek grupları ve gıda sektörünün yerli ve yabancı bileşenlerini bir araya getirdi. İki gün boyunca yoğun ilgi ile gerçekleşen kongreye yaklaşık 700 kişi katıldı. Açılışını Gıda Güvenliği Derneği Başkanı Samim Saner'in yaptığı 4. Gıda Güvenliği Kongresi'nde Saner: "Yeni Gıda Mevzuatı ile artık gıda sektörünün bir rota sorunu yok. Bundan böyle sektörün tüm bileşenlerinin güçlerini birleştirerek aynı rotada ilerlemesi gerekiyor. Farklılıklarımıza değil benzerliklerimize odaklanmalıyız, sorun değil çözüm üretmeliyiz" mesajı verdi.

Gıdada doğal tehlikelere dikkat!

4. Gıda Güvenliği Kongresi'nin özel konuşmacıları arasında bu yıl, kanser üzerine araştırmaları ile dünya çapında üne sahip olan Amerikalı bilim insanı Prof. Dr. Bruce Ames vardı. Oakland Araştırma Enstitüsü Çocuk Hastanesi'nde çalışmaları devam eden Ames, gündemin merak uyandıran konularından "gıda ve kanser" ilişkisini ele aldığı bir sunum gerçekleştirdi. Yapılan araştırmalara göre dünya nüfusunun 3'te 1'inin kansere yakalandığını ifade eden Ames, sigara ve kötü beslenmenin kanser oluşumunu artıran ana etkenler olduğunu söyledi. Pestisitlerin (endüstriyel kimyasallar) kansere neden olduğu, bunun yanında organik gıdaların kanser riski taşımadığına ilişkin yaygın inanın aksine, doğada kendiliğinden var olan kimyasalların daha fazla kanser riski taşıyabileceğine dikkat çeken Ames: "Çevre ögütleri, doğadaki her şeyin zararsız olduğunu düşünüyor, doğadaki tehlikeleri göz ardı ediyorlar. Kimi doğal kimyasallar yüksek oranda kanser riski taşıyor" dedi.

Kanserden korunmak için iyi beslenmenin önemine işaret eden Ames, ileri yaşlarda sağlıklı bireyler olabilmek için vücudun ihtiyacı olan vitamin ve mineralleri yeterli oranda almak gerektiğine dikkat çekerek; "İnsanlar kötü beslenmenin vücuda ne kadar çok zarar ver-



diğinin farkına çok geç vardı. Yapılan araştırmalar kötü beslenmenin, radyasyona maruz kalmak kadar vücuda zarar verdiğini ortaya koyuyor" açıklamasında bulundu.

Gıda sektörünü 2023'te ne bekliyor?

4. Gıda Güvenliği Kongresi'nin ikinci günü gerçekleştirilen ve katılımcıların büyük ilgisi ile karşılanan diğer bir oturum ise "Gıda Güvenliği 2023" konulu paneli. Türkiye Gıda Sanayi İşverenleri Sendikası Başkanı Necdet Buzbaş, İTÜ Gıda Mühendisliği Bölümü öğretim görevlisi Prof. Dr. Dilek Boyacıoğlu, Avrupa Birliği Bakanlığı temsilcisi Şebnem Gürbüz ve Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı Gıda ve Kontrol Genel Müdür Yardımcısı Ahmet Kavak'ın konuşmacı olarak bulunduğu panelde 2023 yılına ilişkin öngörüler ilgi topladı.

Panelistlerden Prof. Dr. Dilek Boyacıoğlu; dünya gıda üretiminin iklim, çevresel dönüşüm ve nüfus artışına bağlı olarak ciddi dönüşümler geçireceğini dile getirerek, iklim değişikliğine ilişkin son yıllarda yapılan istatistiklere göre; kuraklık artışının yanında lokal yağışların ciddi oranda attığını ve bu lokal yağışların selleri de beraberinde getirdiğini söyledi. Bu dönüşümlerden hareketle Boyacıoğlu geleceğe ilişkin şu öngörülerde bulundu: "Tohum sektörünün gelecekte kuraklığa ve sellerle dayanıklı tohum çeşitleri konusunda ıslah çalışmalarına ağırlık vermesi gerekecek. Zira ila ve bitki besleme sektörünün ise sellerle birlikte artması muhtemel bitki hastalıklarına karşı daha güçlü ve koruyucu ilaçlar geliştirilmesi zorunlu olacak."

Son derecede dinamik bir yapıya sahip olan Türkiye'de gıda sektörüne ilişkin uzun vadeli bir ön görüde bulunmanın güçlüğüne işaret eden Necdet Buzbaş ise sektörün gelecek vizyonu-

nu; "2023'te bilinçli tüketici bakış açısı oturacak, gıdalar konusunda bilgi kirliliği azalacak. Gıda sektörü beslenme-sağlık ilişkisini destekleyecek yeni ürün kategorilerine yönelecek. Kimyasal kalıntı oranlarının tespiti mikro düzeylerde yapılır hale gelecek. Beslenme ve gıda eğitimi Milli Eğitim Bakanlığı'nın müfredatına konacak. 2023'te gıda üretimi yapmak için işletme ve kişilerden ehliyetli olmaları istenecek. Tüketiciler gıda ile ilgili meseleleri daha ras-yonel ve akılcı düşünerek değerlendirecek" şeklinde çizdi.

Gıda güvenliğinde farkındalık yaratan gençler ödülleri kavuştu!

4. Gıda Güvenliği Kongresi'nin bu yıl ilk kez gerçekleştirdiği bir etkinlik de "Bir Farkındalık Yaratma Proje Yarışması"ydı. Gençlerin gıda güvenliği konusunda bilinç ve duyarlılığını artırmak, gıda sektöründe çalışabilecek gelecek kuşakların yaratıcı yönlerini güçlendirmek amacı ile düzenlenen yarışmada birincilik ödülünü: Antalya Döşemealtı OSB Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi'nden Ayşenur Fırat ve Birol Şahiner, "Gıda Güvenliği Sistemi (GGS)" isimli projeleri ile aldılar. Balıkesir Merkez Kız Teknik ve Meslek Lisesi'nden Ceren Nur Temiz, "Protettivo" isimli proje ile ikicilik ödülünü, Mezitli Kız Teknik ve Meslek Lisesi'nden Fatma Bilgi ise "Ekmeğime Dokunma" isimli proje ile üçüncülük ödülünü almaya hak kazandı.

4. Gıda Güvenliği Kongresi'nde ayrıca her yıl olduğu gibi bu yıl da Poster Yarışması düzenlenerek en iyi poster sunumları ödüllendirildi.

Gıda güvenliği konusunda birincil üretimden tüketiciye varana kadar her aşamada bilimsel sunum ve tartışmalar yapıldığı 4. Gıda Güvenliği Kongresi'nde iki gün boyunca 1 panel ve 10 oturum gerçekleştirildi. 39 yerli ve yabancı konuşmacının sunumları ile katkı sunduğu kongrede 138 poster sunumu yapıldı. Yoğun bir programla gerçekleştirilen kongrenin kapanış oturumunda ise Gazeteci Murat Belge "Tarih Boyunca Yemek Kültürü" isimli keyifli bir sohbetle kongreye renk kattı.

GDO gerçeğinde son durum

“Geçtiğimiz aylarda, Mersin limanında GDO pirinçlerin yakalandığı iddiasının basına yansmasıyla birlikte GDO konusu yine sektörel gündemin önemli konu başlıklarından biri haline geldi. Biz de GDO konusunun tarihçesinden bugüne kadar yaşanan süreci, GDO karşıtı kampanyalar ve mücadelesi ile kamuoyunda dikkat çeken Greenpeace Akdeniz İletişim Sorumlusu Gülçin Şahin ile konuştuk.” Bu söyleşimizi sizlerle paylaşıyoruz.



GDO konusu Türkiye gündemine nasıl girdi, tarihçesi nedir?

GDO'lu ürünler Türkiye'de ilk olarak 1998 yılında gündeme geldi. Türkiye, o dönemde soya ve mısır ithalatını, bu ürünleri GDO'lu tohumla yetiştiren Kanada, Meksika ve Arjantin'den yapıyordu. 2003 yılında Arjantin'den Türkiye'ye soya taşıyan bir gemi, Brezilya açıklarında Greenpeace tarafından durduruldu ve gemideki ürünler analiz edildi. Ürünler GDO'lu çıktı. 26 Ekim 2009 tarihinde ilk GDO yönetmeliği yürürlüğe girdi. Greenpeace'in de üyesi olduğu GDO'ya Hayır Platformu'nun çabalarıyla 2010 yılında Türkiye'de 2010 yılında Biyogüvenlik Yasası yayınlandı. Bu yasanın ardından, Türkiye'de GDO'lu tohumların kullanımı ve GDO'ya dayalı bitkisel üretimi yasaklandı.

Bugüne kadar yem amaçlı kullanılmak üzere 3 GD soya ve 16 mısır çeşidine izin verildi. Yem amaçlı 6 GD mısır, 3 Kolza ve 1 şeker pancarı çeşidi ile ilgili yapılan başvurulara Biyogüvenlik Kurulu tarafından reddedildi. 28 Ekim 2010'da TGSDF (Türkiye Gıda ve İçecek Sanayii Dernekleri Federasyonu), gıda amaçlı 29 adet GDO için başvuruda bulundu. Greenpeace'in yürüttüğü ve yaklaşık 400 bin kişinin katıldığı Yemezler kampanyası ve yoğun kamuoyu baskısı sonucunda başvurular Ağustos 2012'de geri çekildi. Sonuç olarak şu an Türkiye'de gıda

amaçlı GDO'lar yasak ancak hayvan yemi olarak belli türler ülkemize giriş yapabiliyor.

Biyogüvenlik yasası ve kurulundan söz eder misiniz?

Türkiye'de 2010 yılında Biyogüvenlik Yasası yayınlandı. Bu yasanın ardından, Türkiye'de GDO'lu tohumların kullanımı ve GDO'ya dayalı bitkisel üretimi yasaklandı. Şu anda sadece yem amaçlı bazı soya ve mısır çeşitlerine izin veriliyor. Ancak kurumun kendi araştırmasını yapacak teknik ortamı yok.

GDO'ya karşı mücadele eden GDO'ya Hayır platformu bileşenleri kimlerden oluşuyor?

GDO'ya Hayır Platformu 2004 yılında, genetik yapıları biyoteknoloji şirketleri tarafından laboratuvar koşullarında değiştirilip pazarlanan GDOlu gıdalara karşı toplum üzerinde duyarlılık oluşturmak için kuruldu. Platform, kurulduğu tarihten bu yana GDO'lardan üretilen gıda ve yemlerin canlı sağlığı, ekoloji ve biyoçeşitlilik üzerindeki olumsuzluklar konusunda toplumun bilinçlenmesinde önem-

li yeri bulunuyor. GDO'ya hayır platformunun Greenpeace de dahil pek çok bileşeni var. Tam listeye aşağıdaki adresten ulaşabilirsiniz.

<http://gdohp.blogspot.com/2009/06/merhaba.html>

GDO karşıtı kampanyalarınızdan söz eder misiniz?

Greenpeace, Türkiye'de yaklaşık bir buçuk yıldır GDO karşıtı kampanya yürütüyor. Geçtiğimiz yıl, gıda amaçlı GDO başvurularının geri çekilmesi için başlattığımız “Yemezler” kampanyası, yaklaşık 400 bin kişinin katılımıyla başarıya ulaştı ve gıda amaçlı GDO başvuruları geri çekildi. Şu anda, Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı şimdi de “bulaşma” adı altında GDO'ları soframıza getirecek 3 maddelik bir yasa tasarısı hazırladı. Bu tasarı meclise girerse GDO'lar yeniden gıdamıza girer. Şu anda buna karşı kampanyamız www.geridonusuolmaz.org adresi üzerinden devam ediyor.

GDO konusunda doğru bilinen yanlışlar nelerdir?

Dünyada yoğun biçimde kullanılan GDO'ların %99'u sadece 2 özellik taşıyor:

- Böcek öldüren zehir içermek.
- Yabancı otları yok eden kimyasal ilaçlara dayanıklı olmak.
- Böylece tarlalarda fütursuzca zirai ilaç kullanılabilmektedir.

GDO'ların genellikle açlığa çare olacağı düşünülür. Oysa bu doğru değil. Birleşmiş Milletler ve Dünya Bankası'nın öncülüğünde 300 bilim insanı tarafından hazırlanan ve Türkiye'nin de imzaladığı Dünya Tarım Raporu, GDO'ların verim artışı sağlamadığı ve açlığa asla çözüm oluşturmadığını açık olarak ifade eder. Zaten mevcut GDO'ların hiçbirisi verim artışını amaçlamamaktadır. Hedef sadece ot ilaçlarına direnç sağlamak veya yabancılardan böcekleri zehirlemektir. Peki öyleyse GDO'lar niye var?

Tohum üreten dev küresel şirketler aynı zamanda zirai ilaç da üretirler. Bu şirketler üretim patentini aldıkları genetiği değiştirilmiş tohumları yaygınlaştırarak kimyasal ilaç satışlarını da arttırmayı hedeflerler. Böylece üreticiler gitgide daha fazla kendilerine bağımlı hale gelirler. GDO'ların dayattığı endüstriyel tarım yöntemlerinden sadece devasa tarım şirketleri kazanç sağlarken, üreticiler, tüketiciler ve doğa büyük zarar görür.

AB ülkelerinde ve Türkiye'de GDO'lu ürün ithalatı hangi aşamadadır?

AB'de gıdada ve yemde verilen izin verilen bazı türler var. İzin verilmeyen ya da başvuru yapılmayan ürünlerin AB'ye girmesi yasak ve aynı Türkiye'de olduğu gibi izin verilmeyen GDO'lar için sıfır tolerans kuralı uygulanıyor. Türkiye'nin AB'den farkı hiçbir gıda amaçlı GDO'ya Türkiye'de izin olmaması.

Ancak Bakanlık hazırladığı kanun değişikliği ile izin verilmeyen GDO'ların da belli oranda serbestçe ülkemize ve gıdamıza girmesini amaçlıyor. Yem amaçlı GD mısır ve soya ithaline izin verildiğini biliyoruz. Bu yemleri yiyen hayvanların ürünlerine karşı hangi tedbirler alınmalı?

Bu hayvanların ürünlerinin mutlaka etiketlenmesi gerekiyor. İnsanların hayvansal ürünler satın alırken, bu hayvanın GDO'lu yemle mi GDO'suz yemle mi beslendiğini bilmeye hakkı var. Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı Mehdi Eker geçtiğimiz yıl bunun sözünü vermişti ancak bu konuda henüz bir adım atılmadı.

Bakanlığın bu konudaki tavrını ve çalışmalarını nasıl buluyorsunuz?

Bakanlık az önce dediğim gibi aslında GDO'lu yemle beslenen hayvanla-



rın ürünlerinin etiketleneneceğine dair bir söz verdi ancak bu konuda adım atılmadığı gibi şu anda Mehdi Eker, çekmecesinde beklettiği Biyogüvenlik Kanunu'ndaki değişiklik tasarısını devreye sokmayı planlıyor. Bu değişikliğin amacı, GDO'da sıfır tolerans prensibinden ödün vererek gıdalarımızda belli oranda GDO olmasına göz yummak. Böylece, halka GDO'lu ürün yedirmek pahasına, şu anda haklarında dava olan şirket yöneticilerini kurtarmayı amaçlıyor.

Geçtiğimiz günlerde gümrüklerde GDO'lu pirinçlerin yakalandığı iddiası basına yansıdı. Bu konudaki yorumunuz nedir?

Bildiğiniz gibi, Mersin limanında yakalanan pirinçlerin genetiği değiştirilmiş olduğu İTÜ bünyesindeki MOBGAM tarafından açıklanmıştı. Ancak İTÜ Rektörlüğü daha sonra bu testlerin geçersiz olduğunu söyledi. Ancak Rektörlük yaptığı açıklamayla, esasında analiz sonuçlarının doğru olduğunu kabul ediyor ancak adeta kendi bünyesindeki MOBGAM'a 'sen neden pirincin kimlik testini yapıp bizi zor duruma soktun' diyerek karalamaya çalışıyordu. Bu da rektörlüğün, Tarım Bakanlığı'ndan ve Hükümet'ten nasıl bir baskı gördüğünü gösteriyor. Ortada açıkça bir örtbas çabası var. Ancak herkesin gördüğü gibi, mızrak pirinç çuvalına sığmıyor.

Pirinç skandalını halı altına süpürme gayretinin sebebini biliyoruz. San ki pirince bir başka üründen GDO bulaşması gıdamızı GDO'lu yapmazmış gibi, Mehdi Eker sürekli olarak, pirinçlere GDO'nun soyadan bulaştığını iddia ediyor. Böylece Mehdi Eker, çek-

mecesinde beklettiği Biyogüvenlik Kanunu'ndaki değişiklik tasarısını devreye sokmayı planlıyor. Bu değişikliğin amacı, GDO'da sıfır tolerans prensibinden ödün vererek gıdalarımızda belli oranda GDO olmasına göz yummak. Böylece, halka GDO'lu ürün yedirmek pahasına, şu anda haklarında dava olan şirket yöneticilerini kurtarmayı amaçlıyor.

Söz konusu yöneticiler belki de bu skandalda en az suçu olan kişiler. Ancak bu tarz skandalları önlemenin yolu Türkiye'nin kapılarını yeniden GDO'lara açmak değil.

Son olarak, %100 GDO'suz Türkiye için neler yapılmalı?

Yapılması gereken, Biyogüvenlik yasasını sıkılaştırmak. GDO'lar bir kez sisteme girince bunun geri dönüşünün çok zor olacağını hep söyledik ve söylemeye devam ediyoruz. Bu yüzden Mehdi Eker'den hazırladığı tasarıyı geri çekmesini ve GDO'ları tamamen yasaklamasını talep ediyoruz.





Bu sayımızda Sheraton İstanbul Ataköy Hotel Genel Müdürü Sayın Mehmet ÇULHA ile bir söyleşi gerçekleştirdik.

‘Özel günlerde çıkan menüleri çok beğeniyoruz. Sardunya bize özel yemek çıkardığı zaman personelimiz kendini özel hissediyor. Periyodik olarak yapılan ‘Türk Günü’ menüleri genelde personelimizin favorisi. Zengin salata büfesi ise diyet yapan hanımefendiler tarafından çok beğeniliyor.’

Sayın Mehmet Çulha, sizi tanıyabilir miyiz, kendinizden söz eder misiniz?
1973 Kahramanmaraş doğumluyum.

Turizm - Otelcilik sektörüne 22 yıl önce İstanbul Maçka Otel’inde başladım. Ardından 3 yıl süreyle Amerika Birleşik Devletleri’nde Royal Caribbean ve Crystal Cruises’da görev aldım. Daha sonra sırasıyla Eresin Topkapı, Çırağan Sarayı, Polat Renaissance, Möevenpick, Kıbrıs Mercure Hotel, Kaya Ramada Plaza’da çalıştım ve son olarak da 3 yıldan fazladır Sheraton İstanbul Ataköy Hotel’in Genel Müdürlüğü’nü yapmaktayım.

Sektördeki durumunuz nedir? Şirketinizi tanıyabilir miyiz?

Sheraton İstanbul Ataköy Hotel, Ataköy Marina Hotel ile birlikte, Dati Holding bünyesinde Ataköy Otelcilik A.Ş. altında faaliyet gösteriyor. İstanbul’da 5 yıldızlı oteller arasında ilk 10 otel içerisinde yer alıyoruz. Sheraton İstanbul Ataköy Hotel, dileyen misafirlerine lüksü doruklarda yaşatırken dileyen misafirlerine de tam bir tatil köyü konforu yaşıyor. Sheraton İstanbul Ataköy Hotel olarak misafirlerimizi, 189

Deluxe, 42 kategori odası ve 17 suite oda ile Sheraton kalite standartları altında business otel vizyonu ve resort konforuyla ağırlıyoruz.

Sheraton İstanbul Ataköy’ün tamamı deniz manzaralı olan 285 odası (24 suit, özel olarak tasarlanmış 32 club oda) var. Farklı müziği ve konseptiyle ünlü bar; Trendy Lounge, eşsiz lezzette yiyeceklerle sahip ana restoran Cook-Book, Osmanlı Saray mutfaklarından günümüze muhteşem bir lezzet yolculuğu sunan Turkish Cuisine var. Fırından direk olarak vitrine çeşitli ekmekler, tatlı tuzlu kurabiyeler ve mevsimsel pastalarıyla Sheraton Gourmeti var. Her türlü ihtiyacı karşılamak üzere hazırlanmış 9 toplantı ve 2 balo salonu, açık ve kapalı yüzme havuzları, masaj ve fitness salonu, çocuklar için oyun alanları var. Koşu parkuru, toprak tenis kortları, saunası ve hamamı bulunan Positive & Fitness Kulübü ile de ihtiyaç duyduğunuz her şeye, tüm detayları düşünerek cevap veriyor.

Müşterilerinizin yüzde kaç yerli, yüzde kaç yabancı turistlerden oluşuyor?

Global zincirin parçası olmanın avantajını yaşıyoruz. Otelimizdeki misafirlerin neredeyse tamamını yabancı misafirler oluşturuyor diyebilirim. Toplantı ağırlıklı konaklamalar merkez ofisten pas ediliyor. Toplam konaklamalarımızın yüzde 75-80’i business amaçlı İstanbul’a gelen misafirlerden oluşuyor. Dünyaca ünlü havayolu firmalarından Lufthansa Havayolları misafirleri bizde konaklama yapıyor. Yerli şirketlerin bayi toplantıları burada gerçekleştiriliyor.

Hizmet sunumundaki kriterleriniz nelerdir?

En önem verdiğimiz konu misafir memnuniyetinin tam sağlandığı bir hizmeti misafirlerimizin alması. İnsanlar burada yüksek fiyatlarda konaklama yapıyor. Ödedikleri ücretin karşılığını iyi bir hizmetle alması gerekiyor. Hizmet de kaliteli sunum ve güler yüzle sağlanıyor. Otelimizde misafirlerimize resort keyfinde business otelcilik sunuyoruz.

Sardunya ile ne zaman, nasıl tanıştınız, hangi ürün ve hizmetleri alıyorsunuz?

Uzun yıllardan beri çalışmış olduğum turizm sektöründe daha önce de Sardunya ile çalışmıştım. 2011’in Nisan ayından beri işbirliği içerisinde olduğumuz Sardunya’dan otel personelimizin kahvaltı, öğle, akşam ve gece yemeklerini temin ediyoruz.

Neden Sardunya’yı tercih ettiniz?

Sardunya bilinirliği ile en önde gelen lider catering firmalarından bir tanesi. Personel yemeği konusunda yapılanma sürecinde iken Sardunya’dan teklif aldık. Kalite standartları ve fiyat dengesi Sardunya’yı tercih etmemizdeki en önemli etkenlerdendi.

Menüleri nasıl belirliyorsunuz? Personel memnuniyetini nasıl ölçüyorsunuz?

Şeflerimiz ve Sardunya birlikte aylık olarak planlama yapıyor. Mevsimsel sebze ve meyvelere göre, Sardunya kendi menülerini oluşturuyor. Konserve malzeme neredeyse hiç kullanmıyoruz. Personel memnuniyetini ise aylık Memnuniyet Anketi’lerine bakarak ölçüyoruz. Bu anketin sonuçlarına göre

memnuniyeti arttırmak için daha fazla ne yapabiliriz diye bakıyoruz.

Sardunya menülerinden size en yakın olanı hangileri?

Özel günlerde çıkan menüleri çok beğeniyoruz. Sardunya bize özel yemek çıkardığı zaman personelimiz kendini özel hissediyor. Periyodik olarak yapılan ‘Türk Günü’ menüleri genelde personelimizin favorisi. Zengin salata büfesi ise diyet yapan hanımefendiler tarafından çok beğeniliyor.



Yine istikrar yine başarı... TSE belgelendirme denetimlerini başarı ile tamamladık.

Kalitede süreklilik... Kalitede sihirli kelimeler. Çünkü süreklilik yoksa, sürekli gelişim yoksa "kalite" yoktur. Kalite çalışmaları vardır.

Kalitede süreklilik ve kalitede bütünlük felsefesiyle yönettiğimiz sistemler son değerlendirmede de yine "TAM NOT ALDI"

Nisan ayında 5 yönetim sistemimize yönelik TSE tarafından gerçekleştirilen saha ve dökümantasyon inceleme denetimlerinde başarıya bir yenisini ilave ettik.

Gıda Güvenliği, İş Sağlığı ve Güvenliği, Çevre, Müşteri Memnuniyeti ve Kalite Yönetim Sistemlerine ilişkin yapılan denetimde ekip bilinci tekrar etkisini göstermiştir. Denetim sürecince elde edilen yeni bilgiler ve bakış açıları sistemlerimizin gelişimine katkıda bulunmuştur.

Yeni hedeflerle, yeniliklerle sürekli gelişim, her seviyede gelişim diyerek yolculuğumuza devam ediyoruz.



Evraklar incelendi, sorun yok.



Çoklu lokasyonlarda aynı sistemlerin aynı başarıyla uygulanmasının detayları paylaşıldı.



Denetim sonuçları açıklanırken Sardunya Ailesi olarak oldukça heyecanlıydık.

Cumhuriyet Korosu'ndan anlamlı konser

Tuzla-Aydıntepede yer alan KASEV vakfı 1997 den bu yana yaşlılarımıza bakmaktadır. Geleceğimizi onlardan emanet aldık. Onlara ihtiyaç duydukları desteği vermek, yaşama sevinçlerini kaybetmeden toplumla iç içe bir hayat sürmelerini sağlamak, bizler için değerli olduklarını hissettirmek bizlerin sorumluluğu ve aynı zamanda onlara edilen bir teşekkürdür. Bu sorumluluğu yerine getirirken KASEV vakfı bizlere iyi bir yol gösterendir aslında.

18-24 Mart tarihleri arasında her yıl yaşlılara saygı haftası kutlanır. Tam da bu zaman dilimi içerisinde, Cumhuriyet korusu 19 Mart'da Irmak okullarında KASEV yararına bir konser verdi. Faaliyetlerinin tümünü yardım amaçlı yapan Cumhuriyet korusu 2009 yılından beri bir çok vakfa konserler vermiştir. Şarkılarının tümü Türk Sanat Müziğinden oluşan koroda SARDUNYA çalışanları da yer almaktaydı.



Teknik Performans Toplantısı ile 2012 yılını değerlendirdik 2013 yılını planladık

Nisan ayında " 2012 yılında neler yaptık, neredeyiz, 2013 yılında neler yapmalı, nerede olmalıyız " temalı Teknik Performans Toplantımızı Üst yönetim, Departman ve Operasyon Yöneticilerimizin katılımı ile gerçekleştirdik.

Sektörün kalite liderliğini sürdürme misyonumuz doğrultusunda yaptığımız çalışmaları, organizasyonları ve toplantıları değerlendirerek 2013 yılı için yapılacak çalışmalarımızı planladık.

Tüm birimler, hedeflerindeki başarılarını ve yeni hedeflerini paylaştılar. Kendimizi eleştirdik ve alkışladık. Yeni dönemde üzerinde çalışacağımız konuları tanımladık.

Üst yönetimimizin yaptığı konuşmada "Avrupa'da bu büyüklükte taşıma yemek işi yapan ve kalite çitasını her geçen gün yükselten, sektörün önünü açan bir başka firmanın daha olmadığı belirtilmiş, Sardunya olarak üzerimize düşen görevi eski çalışanların tecrübesi, yeni işe başlayanların ise dinamikliği ile kararlı bir şekilde sürdürmeye devam edeceğimiz vurgulanmıştır. Ayrıca Mayıs ayında yerinde üretimlere geçmek üzere adımlar atılacağına da haberi verilmiştir."

Toplantı sonrasında **yılın departmanı ve başarılı mutfaklarına ödüller** verildi. Yılın departmanın "Hijyen Kalite Yönetim Departmanı" seçildi.

Projelerin başarılarında ise 0-100 arası hizmet veren projede Tarmak Tarım, 101-500 arası hizmet veren projede Rönesans Merkez, 501 ve üzeri hizmet veren projede ise Ayvaz Endüstri mutfaklarımız birinci olmuştur.

Toplantıda ayrıca bu yıl emekli olan Sardunya ailesinin büyüklerinden Hikmet abimize güzel bir veda ile hoşçakal diyerek çalışma hayatı boyunca Sardunya'ya kattığı çalışmalarından dolayı teşekkürlerimizi ilettik.



Anneler Günü

"Ana başta taç imiş
Her derde ilâç imiş
Bir evlât pir olsa da
Anaya muhtaç imiş"
 demiş şair..

Ne güzel anlatmış dizelerinde annelerin kıymetini..
Kelimelerle anlatılamayan fedakarlık ve karşılıksız sevgiyi tarif et deseler herhalde hepimiz sadece ANNE deriz.

Anneler günü, kutsal varlıklarımız yani annelerimizi hatırlamamız adına dünyanın farklı yerlerinde farklı günlerde de olsa kutlanan özel bir gündür.

Bu özel günde annelerimize ne kadar kıymetli, hayatımızın nasıl vazgeçilmez insanları olduklarını bir kere daha hissettirmeyi unutmadık.

Bizler için her türlü fedakarlığa katlanan annelerimizin anneler günü tekrar kutlu olsun !



23 Nisan Kutlu Olsun, Daim Olsun.

23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı, egemenliğin ulusta olduğu düşüncesinin kabul edildiği gündür.

Yarının büyükleri olan çocukların bayramıdır.

Sardunya ailesi bu günde, küçük Sardunya'lı beylerin ve hanımların bu özel gününde yanında oldu. Onların yaşlarına uygun olan oyuncakları seçti, tek tek paketleyip ufak notlarıyla kendilerine iletti.

Dünyada sadece tek bir ülkenin çocuklarına armağan edilen bu güzel bayramın neşesine, coşkusuna katkıda bulunmak için küçük sürprizler yaptık.

Sevinin küçükler, övünün büyükler, 23 Nisan Kutlu Olsun.



Çalışanların gözünden Sardunya

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



Niyazi KARAÇAY - Bölge Müdür Yardımcısı

Merhabalar, 1982 doğumluyum. Sardunya ailesi ile tanışmam 2003 Ocak ayında oldu. Askerlik görevim nedeniyle ayrıldığım işime 2008 yılında tekrar dönerek operasyonda göreve başladım. Müşteri teslim hizmeti verdiğimiz projelerde ise 3 yıldır Bölge Müdür Yardımcısı olarak görev yapmaktayım. Adımlarımızı, tüm enerjimizi müşteri memnuniyetini sağlamaya, talepleri hızlıca karşılamaya ve güler yüzlü hizmet sunmaya özen göstermekteyiz. Şirketimizin değerleri arasında yer alan "Çalışanlarımı-

zı sürekli eğitilerek yetkinliklerini artırmak" misyonunun gereği olarak sürekli bir eğitim faaliyetinin parçası olmamız, birikimimize büyük katkı sağladı. Önümüzde koşulacak uzunca bir yol var. Emeğimizi, alın terimizi koymadan ve yorulmadan bu yolun aşılacağı ise aşikar. Sonuç olarak sektörün lideri ve lokomotif rolündeki şirketimizde çalışmaktan mutluyum.



İsmail DAĞIDIR - Aşçı

Sardunya'da mutluyum, 1964 Ordu/Mesudiye doğumluyum. İlköğrenimimi tamamladıktan sonra 1979'da İstanbul'a geldim. Sardunya'ya girmeden önce serbest işlerde çalıştım. 1998'den beri Sardunya bünyesinde aktif olarak görev almaktayım. Bu bereketli ve gururlu bünyede hak ederek çalışmaktayım. Bu güzel ailenin bir bireyi olmaktan son derece huzurlu ve mutluyum çünkü geleceğimden umutluyum ve hedeflerime emin adımlarla ilerliyorum. Bu güne kadar bu ailenin içinde birçok güzel projelerde görev aldım. Şu anda VATAN MİLLİYET projesinde aşçı olarak devam etmekteyim. Zaten bu şiirimi de bu güzel ailemin vermiş olduğu ilham ile yazdım. Sardunya'da ve bu ailede çok mutluyum.



Sardunya'da eğitimlerin biri bitiyor, biri başlıyor

Sardunya'da geçtiğimiz aylarda birçok eğitim bitti, yenileri başladı ve hiç bitmeyecek gibi devam ediyor.

MPBG eğitimleri sertifika törenleri

Sardunya'yanın klasik ve en uzun süreli (8 yıldır devam ediyor) programı olan Mutfak Personeli Beceri Geliştirme (MPBG) eğitimlerinden birinin daha başarılı sonuçlarını paylaştık. Geçtiğimiz yıl, MPBG eğitimleri kapsamında, merkez ve taşıma mutfaklarımızda farklı konularda 13'er eğitim yaptık. Eğitimde verilen bilgilerin pekişmesi ve geribildirimi için yıl sonunda bir sınav yaptık. Sınava 1008 personelimiz katıldı. Sınav sonuçlarını okumak oldukça zaman aldı. Ancak sonuçların çok iyi olması hepimizi sevindirdi. Barajı yüksek tutmamıza rağmen (100 üzerinden 60 puan alanlar) 926 kişi başarılı oldu.

Başarılı olanlara sertifikalarını yapılan törenlerle verdik. Bu törenlerde yaşanan sevinç ve mutlulukları sizlerle de paylaşmak istedik. İşte görüntüler.



Yöneticiler için Mutfak Kültürü Eğitimi

Bir başka uzun süreli programımız da Unilever Food Solutions (UFS) ile ortak geliştirdiğimiz YÖNETİCİLER İÇİN MUTFAK KÜLTÜRÜ eğitimidir.

Yer ve eğitimciler UFS'den, katılımcılar ise; Sardunya'nın orta kademe yöneticileri. Eğitimler, Haziran 2012'de başladı ve yıl sonuna kadar sürdü. Yoğun ve teknik yönüyle yüklü bir programdı. Programın hem UFS koordinatörü hem de temel konuların eğitimcisi Sn. Tuba İŞBAKAN'a bu güzel ve verimli eğitim için çok müteşekkirimiz.

Bu eğitimin sonunda da bir sınav yapıldı. Ne mutlu bizlere ki, eğitime katılan 19 yöneticimizin hepsi sınavda başarılı oldu.

UFS'nin Küçükalyı'daki Shef Inn tesislerinde görkemli bir sertifika töreni yapıldı. Arkadaşlarımızın gururu ve mutluluğu görülmeye değerdi. Bu mutluluğun görüntülerini de sizlerle paylaşalım istedik.



Yangın eğitimleri ve tatbikatlar

Sardunya olarak işçi sağlığı ve güvenliği en duyarlı olduğumuz konuların başında geliyoruz. Hele konu yangın ise daha da önemli oluyor.. Bu konuda hem yasal sorumluluklarımızın gerektirdiği önlemleri alıyoruz, hem de personelimizin bilgi ve bilincini geliştirecek aktiviteler yapıyoruz.

Her yıl yangın danışmanımız Sn.Hikmet AKIN'ın gözetiminde periyodik olarak uygulamalı yangın eğitimleri ve tahliye tatbikatları yapıyoruz.

Çünkü hepimiz biliyoruz ki doğal afetler hiç bir zaman gelmiyor demez. Üzülmek, pişmanlık duymak çözüm üretmiyor. Sorumluluk hepimizin.



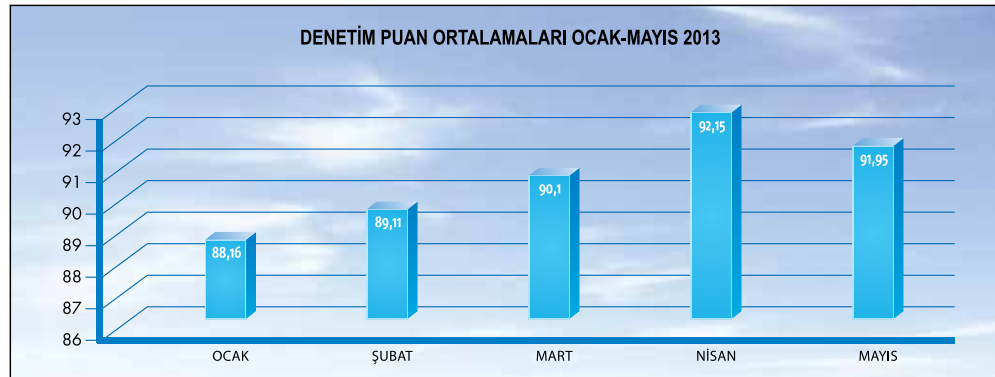
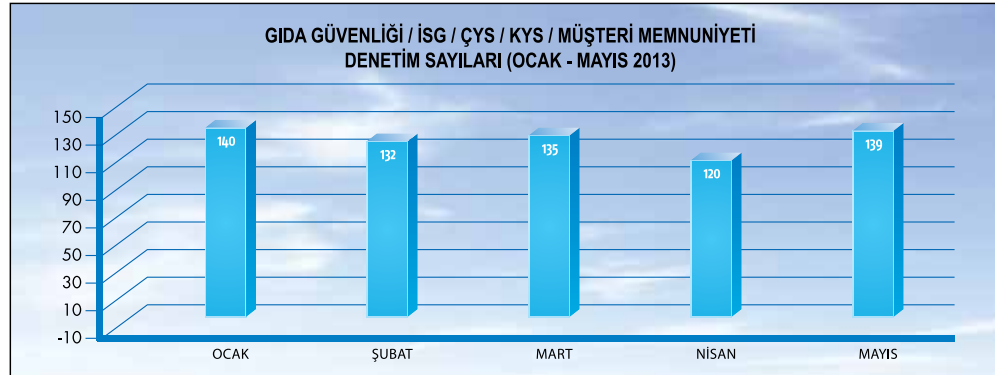
Aşçı Yardımcısı Yetiştirme Eğitimleri

Hatırlarsanız, geçen yıl ARGE mutfagımızda yaptığımız uzun süreli eğitimlerimizden biri Tatlıcı Ustası Yetiştirme eğitimidir. Bu yıl aynı mekanda 8 hafta süren bir başka eğitim yaptık; Aşçı Yardımcısı Yetiştirme eğitimi. Eğitime 17 personelimiz katıldı. Aşçıbaşı / Ustalarımızın uygulamalı olarak verdiği bu eğitim, çok yararlı ve başarılı geçti. Sonunda yine sınavlar yaptık ve tüm katılımcılar başarılı oldu. Bu başarıları geleneksel performans toplantımızda kutlayarak, sertifikalarını verdik. Onların heyecanı ve sevinçleri görülmeye değerdi.



Kalite yolculuğumuz devam ediyor...

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



EĞİTİMLER	
Toplam Eğitim Verilen Süre	428.88 Saat
Toplam Eğitim Verilen Personel Sayısı	1716

Yaz aylarında artan ishal oranları

İshal nedir?

İshal, dışkılama sayısında artışla beraber, dışkının şekilsiz bir hal alması olarak tariflenir. Normalde dışkı kuru ve şekilli iken, ishal durumunda içerdiği su miktarı artarak şekilsiz olur. İshal nedeniyle barsak hareketleri artar, normal süreden daha kısa aralıklarla dışkılama ortaya çıkar.

İshal nedenleri nelerdir ?

İshale neden olan pek çok durum mevcuttur. İshal nedenlerinin başında mikrobik ishaller gelmektedir ki, konumuz olan yaz ishalleri de bu gruptandır. Mikroplar dışında başta antibiyotikler olmak üzere çeşitli ilaçlar, çeşitli mide-barsak hastalıkları, bazı hormonal hastalıklar, barsak veya barsak komşuluğunda ortaya çıkan tümöral durumlar, aşırı ve ani ısı değişimleri de ishale neden olabilir. Heyecanlanma, üzüntü, korku, stres gibi durumlar da ishale neden olabilir.

Yaz ishallerinin nedenleri nelerdir ?

Yaz ishaline neden olan mikroplar, bakteriler ile protozoon denilen gözle görülmeyen parazitlerdir.

Yaz ishalleri nasıl ortaya çıkar ?

Doğadaki sıcaklık artışıyla tüm canlıların su ihtiyaçları da buna paralel olarak artar. Dolayısıyla insanlar, yaz aylarında daha fazla su tüketir. Böylece, bu tüketimin beklenmeyen bir sonucu olan yaz ishalleri, çoğunlukla mikroplu suların içilmesi veya bu sularla yıkanmış meyve ve sebzelerin yenilmesiyle ortaya çıkar. Bazen insanlar ishal olup bu mikropları dışkıları ile çevreye yayabilir. Her zaman kullanılan suların sağlıklı olup olmadığını bilmek mümkün olmaz. Doğada, özellikle insan ve hayvan dışkılarıyla kirlenmiş sulara yaşayan, ishal nedeni olabilecek çeşitli mikroplar bulunmaktadır. Bunlar özellikle durgun



sularda, kanalizasyonun karıştığı sularla, iyi ilaçlanmamış içme ve kullanma sularında, özellikle yaz aylarında uzun süre canlı kalarak çoğalır. Bu suların içilmesi veya böyle sularla bulaşık yıkanması, sıcak ortamda beklemiş gıdaların, örneğin çiğ sebzelerle hazırlanmış salataların ve meyvaların tüketilmesi sonucu ishal yapan mikroplar, ağız yoluyla alınarak insanların barsaklarına ulaşır. Bunların bir kısmı barsak duvarında iltihap oluşturarak hem barsak hareketlerini artırır, hem de barsağı su ve iltihabi hücrelerin geçişine neden olur. Bir kısmı da barsakta iltihap yapmadan, salgıladıkları toksin denilen zehirli maddelerin etkisiyle su ve tuz geçişini artırmak suretiyle ishale neden olur.

İshal olunca ne yapmalıyız ?

Mikrobik ishallerin hemen hepsi 24 saatten fazla devam eder ve hemen hepsi ilaç tedavisi almadan düzelmez. Bu nedenle, 24 saatten fazla süren ishallerde en yakın sağlık merkezine başvurularak muayene ve tetkik olunması gerekir.

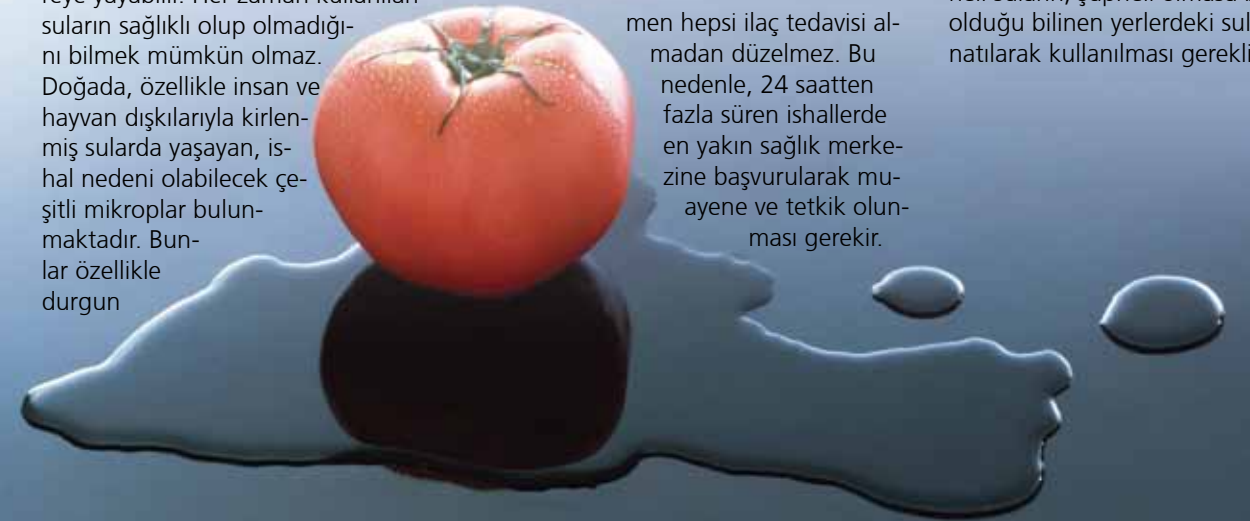
Çünkü farkında olmadan dışkımız yoluyla çevreye mikrop bulaştırabilir, ayrıca ishalin tedavisiz kalarak daha ciddi sağlık problemlerine yol açmasında neden olabiliriz.

İyileşme şansı nedir ?

Uygun tedaviyle yaz ishallerinin tedavisi oldukça yüz güldürücüdür; hemen hepsinde iyileşme tamdır. Ancak mikroplu ortamla temas devam ediyorsa, gerekli tedbirler alınmadıysa ishalin tekrarlama şansı her zaman vardır.

Yaz ishalleri nasıl önlenabilir ?

Bu ishallerin önlenmesinin en önemli yolu, menşei bilinmeyen suların tüketilmemesi ve kişisel temizliğe dikkat edilmesi, özellikle ellerin her yemekten önce ve sonra yıkanmasıdır. Kullanılan ve içilen suların klorlanması pek çok mikrobun yaşamasını önler. Şüpheli suların, şüpheli olmasa bile salgın olduğu bilinen yerlerdeki suların kaynatılarak kullanılması gereklidir.



İş yaşamında sosyal medyada neleri paylaşmalıyız?



Sosyal medya gücünün hepimiz farkındayız. Tabiri caizse, "insanı rezil de eder, vezir de". Adını sosyal medya koyduğumuz, bizi "vezir veya rezil" edecek iletişimi hızlandıran, algılamayı çok ama çok etkileyen başlıca aktiviteler şunlardır:

Blog: Bir tür kişisel web sitesini ifade etmektedir. Blog sayfalarında üreticilerin oluşturduğu video, resim ve ses gibi kayıtlar bulunur. Bloglara internetten giren kullanıcılar bu kayıtları serbestçe izleyebilir, okuyabilir ve başkalarıyla paylaşabilir.

Twitter: 140 – 200 karakterden oluşan tweet adı verilen internet kısa mesajlarının gönderildiği ve başkalarının mesajlarının okunabildiği bir mikroblog servisi. Bu küçük yorum alanları sadece bilgisayarlar için değil aynı zamanda mobil telefon gibi daha küçük iletişim aletleri de düşünülerek tasarlanmıştır. Bu alanlara her giriş "tweet - cıvılda" adı verilmektedir. sosyal medya'nın en popüler araçlarından biri olarak gösterilmektedir. Popülaritesi gün geçtikçe artmış olan Twitter uygulaması, kısa mesaj gönderim

ve alımı olduğundan, internet dünyasında SMS (kısa mesaj) olarak da anılmaya başlamıştır. Son bir yılda yüzde 1000'in üzerinde büyümüştür. Kişiler, haber kanalları, büyük kurumsal şirketler, kampanya düzenleyenler, politikacılar; yani aklınıza gelebilecek hemen her kişi ve kurum açtığı twitter hesabıyla kendisi hakkındaki gelişme-

leri paylaşıyor.

Facebook: Facebook, insanların arkadaşlarıyla iletişim kurmasını, bilgi, fotoğraf ve video alışverişini amaçlayan sosyal bir web sitesidir. Site, ücretsiz olduğundan çok yaygın kullanıcı ağına sahiptir. Kullanıcılar profilleri, fotoğrafları, ilgi alanları, gizli ya da açık



mesajları ve arkadaş gruplarını sergilemektedir. Profillerin gösterimi sadece arkadaşlara görünecek şekilde veya belli ağların dışındakilere açık olmaya- cık şekilde sınırlandırılabilir.

Chat: İnternet kullanıcılarının hiç bir ek ödeme yapmadan aynı ortamda bir araya geldikleri iletişim ve sohbet aracıdır. Yazılı ve/veya sesli olabilen bu aktiviteye gençlerin kullandıkları ifadeyle "chatleşmek" de deniyor.

Sosyal medyanın etkileri ve dikkat edilecekler

Sosyal medya yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline geldi. Facebook sayesinde mesafeler, engeller hatta yıllar aşıldı. Neredeyse bir ömür boyu kazandığımız insanları tek hesapta bir araya getirmeyi başardık. Twitter'ı kullanarak, sesimizi daha bir duyulur yaptık. Sosyal başarının ölçü birimi "takipçi sayısı" ile belirlenir oldu. Bu durumlar genellikle pozitif olarak değerlendiriliyor. Ama bu değerlendirme, her zaman doğru olmayabilir. Özellikle bireylerin iş yaşamı, sosyal medyadaki tavırlarıyla risk altına girebilir. Bu nedenle, sosyal medya kullanımında baştan özenli, dikkatli davranmak birçok sorunu engelleyebilir.

İşvereni ya da işyeri hakkında sosyal medya sitelerinde eleştirel sözler sarf etmesinden ötürü işten atılanlar olabiliyor. Yazılacak her şeyin iki kez düşünülmesi gerekiyor. Kimse görmez, nasıl olsa patronum sosyal medyada beni takip etmiyor denmemeli. Bu mecralarda yazılan "Ooof, yine lanet olası işe gidiyorum, akşama kadar insanlarla uğraşmaktan bıktım" cümlesi işten olmanıza neden olabilir. Sosyal paylaşım sitelerine şöyle bir göz atıp çalışmaya başlayacak yöneticiniz az önce yaptığınız bir yoruma gözü takılabilir, sonraki gelişmeleri siz tahmin edin.

Modern teknolojiyi yoğun kullanan bir çok şirketlerin tepe yönetimi çalışanların sosyal ağları kullanımından pazarlamayı olduğu kadar insan kaynaklarını da sorumlu tutuyor. Çünkü paylaşım siteleri kurumun ürün ve hizmetleriyle birlikte aynı zamanda kültürünü de yansıtıyor. Bunun için İK birimlerinden, sosyal mecraların kullanımıyla ilgili bir politika oluşturması bekleniyor. Bu politikaların kişisel hakları ihlal etmeyen, çalışanların sosyal paylaşım alışkanlıklarıyla uyumlu olması ge-

rekiyor. Sosyal mecralar, "bireysel internet özgürlüğü" olduğu kadar kurumsal kimlikle de kesişen bir dünyada yaşıyoruz.

İK, korkutmayan bazı kuralları koymak zorunda. Mesela, şöyle denebilir: Kişisel hesaplara sınırlama koymak istemiyoruz ama; bu kurumda çalışıyorsanız, Facebook kişisel hesabınızı markaya zarar verecek şekilde kullanmamalısınız.

Bunun için önce İK departmanlarının sosyal medyayı iyi öğrenmesi gerekiyor. İK tarafından hazırlanacak bir sosyal medya kullanım kılavuzu, eğitimlerle anlatılmalı. Çalışan neyi paylaşıp paylaşmayacağını bilmeli. Ayrıca çalışanların blog yazması, sosyal medyayı kullanması teşvik edilmeli. Çünkü, şirket hakkındaki pozitif haberler ilk olarak şirket çalışanları tarafından sosyal medyada duyurulur, sahiplenilir ve daha çok kişiye ulaştırılır.

Sosyal medyayı kullanırken birkaç noktayı göz önünde bulundurursanız, kariyerinizi de güvence altına alırsınız.

1-Çalıştığınız iş yerinin sosyal medyaya yönelik geliştirdiği politikayı daha ilk günden kavradığınıza emin olun.

2-Sosyal medyada olumsuz profil çizmeyin. Sanal âlemde, sürekli eleştiren,

öfkeli ve saldırgan bir kişilik olarak bilinmeniz işverenin size karşı olan tavrını etkileyebilir.

3-Sosyal ağlarda sağlam bir yere sahip olmak istiyorsanız, birçok sitede aktif olmanız gerekiyor. Sistem böyle çalışıyor, ama güvenli alanda kalmak için her üyelik başvurunuza dikkat edin.

4-Patronunuzu ya da iş yerindeki arkadaşlarınızı sosyal medyada "arkadaş" olarak eklemenin getireceği sıkıntıları göz ardı etmeyin. Kaçma şansınız yoksa, bu ortamlarda yazacağınız her şeyin açık-paylaşılabılır olduğunu unutmayın.

Şirketlerin insan kaynakları departmanları artık çalışanların sosyal medyadaki davranışlarını, iş yerine etkisini ölçer hale geldi. Henüz belirlenmiş bir standart olmasa da, sanal âlemde attığınız her adım, kurumsal kimlik çerçevesinden değerlendiriliyor. Yetkili mercilerin alacağı kararlarda, sosyal medyada bıraktığınız izlenim belirleyici olacaktır.





Ramazanı sağlıklı geçirmek, bayrama mutlulukla girmek için

Ramazân ayı, her yılın en azından bir ayını zihinsel ve bedensel olarak rahatlatmak, kontrole almak, irade göstermek için bizlere vesile olmaktadır. Asıl amaç bu iken, maalesef birçoğumuz için tam tersi gerçekleşmektedir. Günleri, ayları, hatta tüm yılı o kadar kontrolsüz, keyfimize göre, düşünmeden geçiririz ki bu bir ay bizi hem fiziksel hem zihinsel olarak zorluyor gibi hissederiz. Sonra ciddi paralar harcayarak detoks merkezlerine gider veya acımasız diyetlerle kendimize ve bünyemize işkence ederiz. Oysa, ramazanda doğru beslenildiği takdirde sürekli çalışan bedenimizin toksin atılımını sağlamak için iyi bir fırsattır bu dönem. Vücudumuz, bu zaman zarfında zararlı fazlalıkları atarak kendini yeniler, mide-bağırsak sistemi istirahate çekilir, gün içerisinde alkol ve sigara alımı kısıtlandığı için vücuttaki kan temizlenir. Özellikle karaciğer kendini yeniler. Tabii sağlıklı beslenmeye dikkat edildiği sürece. Ramazanda beslenme düzeninde oluşan ani değişimle, ilk günlerde kan şekeri düşer, vücut ısı azalır, üşüme, baş ağrısı, uyku hali ve halsizlik gibi sorunlar yaşanabilir. Peki, şimdi sizinle iki senaryo üzerinden gidelim:

Ramazanda oruç tutan iki kişiyi hayal edelim. İlki ramazanı yanlış beslenerek, diğeri de sağlıklı beslenerek geçirsın. Birinci hayali insanımız, ramazanın birinci gününe başlamak üzere uykusu bölünmesin diye sahura kalkmadan ramazana girsın. İftara kadar baygınlık geçireceği ve iftarda çılgınca beslenerek vücudunu yoracağını, insülin düzeylerinin altüst olacağı kaçınılmaz. Ya da, sahura kalktığını ancak tüm gün boyunca aç kalacağını düşünerek, yemekleri depolama amaçlı istediği her şeyden fazla miktarda yediğini düşünün. Önceden kalan yemekler, hamur işleri, yağlı kızartmalı besinler, ağır tatlılar. Veya kahvaltı şeklinde bile geçirse pide ile zeytin, börek, hamur işleri, fındık kreması vb yiyecekler tüketin. Tüm o yediklerinin onu iftara kadar idare edeceğini düşünüyorsanız yanılıyorsunuz. Aksine kan şekeri



rinin ani yükselişi sonucu insülin salınımı hızla artacak, kan şekeri düzenlemeye çalışacak, tüm organlar dinleneceğine daha fazla yorulacak ve kan şekeri hızla düşeceği için gün boyunca halsizlik, yorgunluk hissedecek, kabızlık, reflü, sindirim güçlüğü gibi sağlık problemleri yaşayacak, tuzlu besinler ve ağır yiyecekler susuzluk hissinin artıracak ve iftara aşırı susamış ve acıkmış, bitkin ve kötü bir şekilde girecek. Bu tablonun iftar kısmının da farklı geçmesi pek mümkün olmaz. Aşırı açlığı bastırmak ve kan şekeri artırmak için bu kez de iftar yemeğinde sınırsız pide eşliğinde iftariyelikler, çorba, ana yemek, pilav, marna veya börek, zeytinyağlılar, tatlı şeklinde tamamlayacaktır. Aslında iftarda sadece çorbayla doymasına rağmen

“olur mu canım, tüm gün hiç bir şey yemedim, ben hepsini hak ettim, yemeliyim, devam” diyerek, iftar masasından, eli göbeğinin üstünde “çok yedik be!” şeklinde geçmiş bir pişmanlık cümlesiyle kalkar. Böyle geçen bir ay sonunda ise sağlığı bozulmuş, ramazanın özünden uzaklaşmış bir hissiyatla ve tabii ki kilo almış olarak bayrama mutsuz bir şekilde girer. Bir de ikinci kişiyi hayal edelim. Öncelikle düzenli olarak sahura kalksın ve böylece kahvaltı gibi günün ilk öğünü almış olsun. Sahurda kahvaltı gibi peynir, haşlanmış yumurta, az miktarda suda bekletilmiş zeytin, tam tahıllı ekmek, söğüş mevsim sebzeleri, süt ile bir öğün tüketsin. Veya uykuyla bir halde fazla uğraşacak gücü olmadığı için bir bardak sütün içine biraz yulaf

kepeği, kurutulmuş meyveler, biraz fındık, ceviz, badem eklediği karışımı tüketsin. Ya da esmer ekmekle hazırlanmış peynirli bir iki tost veya gözleme, söğüş sebze, komposto veya ayran içtiğini düşünün. Her durumda, kan şekerinin ani yükselmesini önleyen, oldukça doyucu, midesini rahatsız etmeyecek, kabızlığa yol açmayacak, susuzluk hissinin minimumda tutacak ve dolayısıyla ramazanını rahat geçirecektir ve manevi olarak da kontrollü olmanın tadını çıkaracaktır.

Tabii ki bu kişi de iftarda aç ve susuz olacak, ancak diğeri kadar olmayacağı kesin. İftarda vitamin, mineral, şeker ihtiyacının hızla yükselmesi için orucunu birkaç hurma ile açması uygundur. Su içerek susuzluğunu gidermesi, metabolizmasını hızlandırması, midede doyumluk hissi vereceği ve bağırsaklarının çalıştırarak kabızlığı önlemesi mümkündür. Daha sonra kalori değeri düşük ancak besleyici bir kase çorbayı bir iki parça pide ve biraz salatayla tüketebilir. Biraz dinlendikten sonra 1 porsiyon etli, sebzeli ana yemek, belki yanında birkaç kaşık bulgur pilavı, yoğurt veya cacığını yiyebilir. Böylece sahur-iftarın ilk kısmı ve iftarın ikinci kısmı olmak üzere neredeyse 3. öğününü çok yüklenmeden, kontrollü, rahatsızlık hissetmeden ağır tadı ve rahatlıkla tamamlamış olur. Yine bir saat sonra sütlü bir tatlı, meyve salatası, meyveli bir tatlı, veya dondurma ile bir öğün daha tüketebilir. İftarla sahur arasındaki süreçte günlük ihtiyacı olan suyu tüketmesi ile son noktayı koyar. Az az sık sık beslenerek (en az 4 öğün), yavaş yavaş yiyerek, bol su içerek, sağlıklı tercihleri yaparak, bol po-

salı beslenerek (pide yerine tam tahıl vb ekmek seçimi, sebze, meyve tüketimi), ağır yağlı, kızartmalı yemek ve tatlılar yerine doğru pişirme teknikleriyle hazırlanmış dengeli besinleri, hafif tatlı veya meyveleri tercih ederek, kabızlık, reflü, mide problemlerini önlemiş



ve fazla açlık, halsizlik, öfke hissetmeden, kilo almadan, hatta birkaç kilo vererek, sağlıklı bir şekilde ramazanı atlatmış olur. Kendini kontrol edebilenin verdiği huzurla, iradesini kullanarak hem sağlıklı, fit bir şekilde hem de manevi olarak tatminle bayramı bayram tadında geçirebilir. Unutmayın, bu bir aylık bir süreç hepimiz için kendimizi kendimize ispatlayacağı huzurlu ve sağlıklı bir ay olabilir, seçim sizin! Şimdiden sağlıklı, keyifli ve iftar sofralarınız dahil, bol paylaşımlı ramazanlar ve bayramlar dilerim. Bol paylaşımlı iftar sofraları demişken israfın minimumda olması gereken ramazan ayında kuş sütü eksik iftar sofralarından kendimizi ve çevremizi uzak tutma konusuna da değinmek isterim.

Evet, iftar sofraları gerek besleyiciliği, gerek lezzetleri, gerekse psikolojik tatminimiz için önemli. Ancak açın halinden anlamak, irade kullanmak adına oruç tutarken, yemek israfının çok olduğu, eğer dışarıda yiyorsanız tamamen pazarlama stratejisi haline gelmiş iftar menülerinden lütfen uzak durmaya çalışınız. Çünkü hepimiz biliyoruz ki ramazanda içtiğimiz su ve çorba ile tıkanıyor, biraz da ana yemekle gayet iyi doyuyoruz. Diyeceksiniz ki hiç mi pide, güllaç yemeyelim? Tabii ki gerektiğinde sadece ramazana özgü bu besinleri tüketebilirsiniz. Ancak miktarlarında ölçülü olmak şartıyla.

Ramazanda oruç tutmayan veya tutamayanların da olduğunu biliyoruz. Bu kitleler için de bir iki hatırlatma yapmak istiyorum. Tutmayanlar için: her ne kadar oruçlu olunmasa da ramazan atmosferinin birçok kişi tarafından hissedildiği, iftar sofralarına davetli olma ihtimali bir gerçek. Bu durumda lütfen sunulan her yiyeceği değil, ihtiyacınız olanı, doğru miktarda almaya ve “nasıl olsa iftara gideceğim” diyip aç beklemekten ziyade, ara öğünlerle biraz daha kontrollü bir şekilde iftar masasına oturmaya çalışın. Tutamayan yani hipoglisemik olan, diyabet gibi kronik hastalığı olanlar, gebe veya emzikli bayanlar, yaşlılar, lütfen hekiminiz ve diyetisyeninizle konuşmadan oruç tutmayınız, sağlığınız hatta hayatınızla oynamayınız.

Sağlıklı ramazanlar dileriz.



Kaburgacı Selim Amca

Diyarbakır



“Diyarbakır’da kaburgayı evlerden sofraya taşıyan bizim ailedir. Kaburga dolması normalde evlerde düşün ve bayramlarda ağır misafirler için yapılan meşakkatli bir yemektir.”

Bu sayımızda yerel bir lezzetin peşinde Diyarbakır’dayız. Kaburgacı Selim amcanın oğlu Çetin bey ile konuşuyoruz. Çetin bey anlatıyor;

Kaburgayı Selim amca 19 Mayıs 1982 de kuruldu. Diyarbakır’da kaburgayı evlerden sofraya taşıyan bizim ailedir. Kaburga dolması normalde evlerde düşün ve bayramlarda ağır misafirler için yapılan meşakkatli bir yemektir. Ama son derece de güzel bir yemek.

Son yirmi yıldır bu işi biz çocuklar yapıyoruz. Mardin’de İstanbul’da kardeşlerim yapıyor. 31 yıldır gerek yabancılarla gerek devlet erkanına gerekse halka kaburga dolmasını sunuyoruz ve olumlu tepkileri alıyoruz. 31 yıldır etimizi yoğurdumuzu aynı yerden alıyoruz. Çok yağlı olmayan bir yaşındaki kuzuları tercih ederiz. Bir kuzudan dört tane kaburga çıkıyor. İki ön göğüsten iki de kürek kemiğinin olduğu bölümden.

Nasıl yapılıyor kaburga dolması?

Kaburga dolmasının iç pilavını önce yüzde elli oranında pişiriyoruz. İçine baharat olarak kırmızı pul biber, karabiber, maydanoz, kavrulmuş badem ve kurutulmuş reyhan otunu ekliyoruz sonra bunu kaburganın içine dolduruyoruz. Bu doldurulmuş kaburgayı büyük kaburga tencerelerimize alıyoruz. Tencerenin altına az da su koyuyoruz ve suya temas etmeden kısık ateşte suyun buharı ile dört saat pişiriyoruz. Bu sırada yerel deyişle “eşkine”

dediğimiz kaburganın suyu da tencerenin dibine akar. Bu suya sıvı yağ ve toz biber de ekleriz ve kaburga piştikten sonra bu suyu da üstüne dökeriz ve servisi de öyle yaparız.

İçli köfteniz de çok lezzetli nasıl yapıyorsunuz?

İçli köfteyi iki çeşit bulgurdan yaparız. Haşlamadır bizim köftemiz. Bulguru bir saat yoğurduktan sonra iç malzemesini koyarız. İç malzemesi olarak; kıyma, kavrulmuş soğan, kırmızı pul biber maydanoz, kurutulmuş reyhan otu koyarız sonra bu içi dondururuz. Bizim köftenin içinde ceviz yoktur ceviz Malatya civarında kullanılır. Sonra bu içi doldurulmuş ve köfteleri dondurmak için dolaba koyarız. Kaynayan suda üç dakikada pişirir ve servis yaparız. Aslında hem hem kaburgada hem de içli köftede lezzeti veren kurutulmuş reyhan otudur. Reyhan otu Türkiye’de iki yerde yetişir; Sivas’ta ve Diyarbakır Lice’de.

Lezzetli kaburda dolmasının ve içli köftenin üzerine dondurmali irmik tatlısı ile ağızımızı tatlandırıp teşekkür ederek Diyarbakır’daki Kaburgacı Selim Amca’dan ayrılıyoruz.



Spora başlamak

Neredeyse hepimizin bahanesi değil midir spora vakit bulamamak? Unutmayın, bu vakti yaratmak tamamen sizin gerçekten istemenize bağlı. Öncelikle yaptığınız sporun süresinin uzunluğunun değil, düzenli ve sık oluşunun önemli olduğunu hatırlatalım. Spora ayrılan vaktin uzun bir vakit kaybı olacağı düşüncesini yok edin ve hemen motive olun. Günde yarım saatlik bir yürüyüş bile size çok faydalı olacaktır. Bunu düzenli ve sık bir şekilde gerçekleştirdiğinizde de günden güne yaşam stilinizin bir parçası haline gelecektir.

İş yüzünden spora vakit bulamıyorsanız

Öğlen aralarınızı yürüyüşle değerlendirin. Ofisten çıkıp bir restorana gidekseniz, mümkünse uzakta bir yeri tercih edin ve oraya yürüyerek gidip gelin. Hatta kendinize farklı yerler belirlerseniz haftanın birkaç günü sıkılmadan yürüyüş yapmış olursunuz.

Ofisinize yakın bir spor salonu varsa mutlaka değerlendirin. Öğlen aralarında veya iş çıkışında spor yapmak vakit kazanmanızı da sağlayacaktır. Ayrıca, spor salonu ile anlaşma yaparak ofis arkadaşlarınızla toplu olarak yazılmayı da deneyebilirsiniz. Böylece kendinizi motive, başkalarını da teşvik etmiş olursunuz.

İşe gidip gelirken her zaman yürüme-

yi tercih edin. Eğer arabayla gidip geliyorsanız arabanızı uzağa park edin ve yürüyün. Toplu taşıma ile ulaşım sağlıyorsanız birkaç durak önce inin ve yürüyün.

Çocuğunuza ayırdığınız vakitten spor yapamıyorsanız

Çocuğunuzla birlikte spor yapmayı deneyin. Büyük spor kulüplerinin havuzlarına üye olabilir ve beraber yüzebilirsiniz. Veya çocuğunuzun bahçede veya sokakta oynadığı oyunlara siz de katılarak hareket sağlayabilirsiniz.

Bazı spor kulüplerinin kreşleri vardır. Siz sporunuzu yaparken çocuğunuzu güvenilir bir eğitmenle birlikte kreşe bırakıp oyalanmasını sağlıyor, siz de bu arada rahat rahat sporunuzu yapabiliyorsunuz. Spor salonuna üye olursanız bu özelliğe sahip olmasına özen gösterin.

Çocuğunuzu okula siz bırakın. Hem de bunu yürüyerek yapın. Bu şekilde hem siz spor yapmış olacaksınız, hem de çocuğunuza küçük yaşta spor yapmayı aşılamış olacaksınız.

Ev işlerinden spora vakit ayıramıyorsanız

Alışveriş yapacaksanız arabayla değil, yürüyerek alışverişe gidin. Üstelik alışveriş sonrasında taşıyacağınız poşetler kol kaslarınızın da çalışmasını sağlayacaktır.

Ev işlerine devam!

10 dakika ev işi yapmanın 35 kalori, ütü yapmanın ise 20 kalori yaktığını biliyor muydunuz? Aynı zamanda elektrikli süpürge ile evi temizlerken kardiovasküler bir egzersiz yapmış oluyorsunuz. Camları iki elinizle silerek ise kol ve omuzlarınızı güçlendiriyorsunuz.

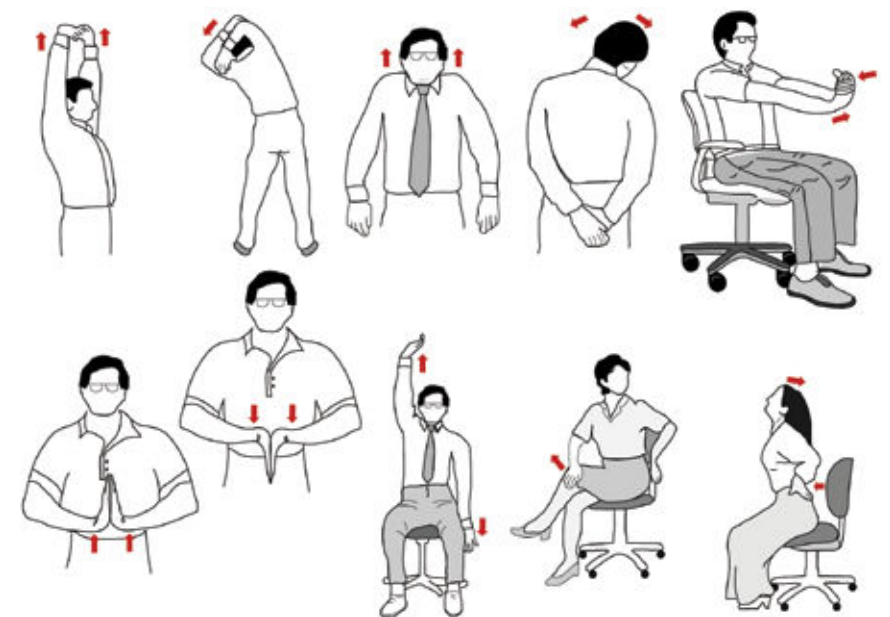
Eğer bahçeli bir evde oturuyorsanız, bahçenize bol bol vakit ayırın. Çünkü bir saat boyunca bahçeyle uğraşmak en az 300 kalori yakılmasını sağlıyor. Ayrıca belirli bir tempoda bahçeyle uğraşmak stres atmak ve tansiyonu kontrol altına almak için de faydalı.

Erken kalkıyorsanız

Sabah 8’de kalkıyorsanız saatinizi yarım saat öncesine kurun. Yarım saat erken uyanmak sizi pek de zorlamayacak, hatta kısa sürede alışkanlık yapacaktır. Bu yarım saatlik süreyi de tempolu bir yürüyüşle değerlendirin. Bu şekilde hem dinç uyanacak, hem de gün boyunca enerjik hissedeceksiniz.

Gece kuşuysanız

Yemek yiyip, televizyonun karşınıza geçip koltukta yayılmak... Madem uykunuz yok, bunun yerine evinizde bulunduracağınız birkaç spor aletiyle televizyon karşısında spor yapın. Kendinizi çok iyi hissedecek ve çok rahat bir uyku uyuyacaksınız.





Thailand Asyanın mistik ülkesine yolculuk



Asyanın güneydoğusunda yer alan Thailand'ın başkenti Bangkok'a Türkiye'den direk uçuşla dokuz saat sonunda varılıyor. Ülkeye ayak basar basmaz dikkatinizi ilk çeken dünyanın en büyük cam tavanlı havaalanı unvanı almış Suvarnabhumi airport. Hava alanı o kadar büyük ki çıkmak için 1 saate yakın vakit harcıyorsunuz. Havaalanından çıktıktan sonra yüzünüze çarpan sıcak ve nemli hava size Thailan'da geldiğinizin haberini veriyor. Kafanızı nereye çevirseniz rengarenk taksiler, otobüsler, tuk tuklar (yöresel taksileri) kırmızı, yeşil, mavi, pembe, turuncu. Trafik adeta gökkuşağı gibi.

Thailand'ın pirinçten sonraki en büyük geliri turizm. Halkın sevdiği ve saydığı kralları Bhumibol Adulyadej turistlere zarar gelmemesi ve iyi ağırlanmaları konusunda onları bilinçlendirmiş. Ülkenin her köşesinde ve her saatinde bu rahatlığı hissediyorsunuz. Bize verilen önemli bilgilerden birisi ise kesinlikle krallarının fotoğraflarına bakıp gülmek yada vb hareketler yapmak. Halkın tek takıntılı olduğu nokta bu. Bangkok'ta yapacağınız gezilerin başında ise tapınaklar geliyor. Ülkede büyüklü küçüklü 4000 tapınak bulunmakta. En büyük ve en eski tapınaklardan biri Yatan Buda. İçeri girdiğiniz de 46 metre uzunluğunda ki altın buda. Butün tapınaklar muhteşem sa-

nat eserleri. Halkın en büyük meziyetlerinden biri el sanatları. Bangkok'ta gidilmesi gereken yerlerden biri de 'Seefood'. Burası aklınıza gelen tüm deniz mahsullerinin sergilendiği bir restoran. Sloganı ise "denizde varsa bizde vardır" Supermarket mantığı ile seçtiğiniz ürünleri sepete ekleyip ödemesini yapıyorsunuz. Sonra masanıza geçip gelen garsona aldıklarınızın nasıl pişmesini istediğinizi söylüyorsunuz. Sonrası tam bir deniz mahsülleri şöleni.

Ve şehrin en kendine özgü alışveriş ve ticaret merkezi 'Yüzen Çarşı'. Yüzen Çarşı ile Thailand halkı günlük meyve

sebze, et ve et ürünleri, aksesuar, kıyafet, hediyelik eşya gibi ihtiyaçlarını ticarete dökerek nehir üzerinde gerçekleştireyor. Bangkok'ta hem alışveriş hemde yemek yiyebileceğiniz bir diğer aktivite de 'Gece Pazarı'na gezmek olacaktır. Burda bir çok ünlü markanın taklit saatleri, takıları ve kıyafetleri açık pazar alanında satılıyor. Aynı yerde barlar, restoranlar ve seyyar satıcıları da bulabilirsiniz.

CENNET ADA 'PHUKET'

Phuket Tahlandın en büyük ve en güzel adası. Doğal güzellikleri, iklimi,



insanları ve hayvanları ile gerçek anlamıyla bir cennet.

Lüks oteller Patong sahil şeridinin en işlek caddesinde yer alıyor. Gece kulüpleri, 5 yıldızlı oteller, alışveriş mağazaları, masaj salonları, yeme içme mekanları yani aklınıza gelebilecek herşey Patong Beach'te. Sea Food Restaurantlarından tutunda İtalyan, Meksika, Hindistan ve hatta Lübnan mutfaklarına kadar her damak zevkine uygun alternatifler var.

Kafanızı nereye çevirseniz bir masaj salonu var. Bu ülkede masaj bir kültür ve gerçekten masaj yapan insanlar uzun eğitimler ve öğretiler sonucu masaj yapma hakkına sahip olabiliyorlar. Yaklaşık 10 türk lirasına 1 saat ayak masajı yaptırabiliyorsunuz. 50 den fazla masaj çeşidi ile akşam uykunuz için mükemmel bir seçenek.

Thailandın ve phuketin dünyadaki namı gece hayatı ile de ön planda. Gece olunca adeta bambaşka bir yer oluveriyor. insanlar eğlencenin merkez noktasında dünyanın bu köşesinde inanılmaz şovlar ve mekanlarla kendilerinden geçebiliyorlar. Alkol bu ülkede çok ama çok ucuz ve tropic meyvelerle birleşince çok lezzetli kokteyller içebiliyorsunuz.

FANTASEA SHOW

Phuket'e gidipte Fantasea Show'u izlemeden dönmek olmaz. Fantasea Show haftanın yedi günü yapılıyor. Şov'un ana teması Thailand'ın kültürü, doğası, budizim ve fillerin tarihleri boyunca ne kadar kutsal hayvanlar oldu-



ğu, savaşları filler sayesinde kazandıkları. Bunu size nasıl anlatabilirim bilmiyorum. Renk renk kostümlü dansçılar, oyuncular, filler, ördekler, kuşlar, tavuklar, balerinler, birden gökten boşalan yağmur, ateş gösterileri, ilüzyon ve fillerin şovu. Muazzam bir şov. Sahne, ekip ve ışık oyunları sizi sürekli şaşırtıyor. Bir bakıyorsunuz tepenizden aşağıya doğru balerinler iniyor veya bir-



den yağmur yağmaya başlıyor. Thailand tarihi boyunca hiç bir zaman başka bir ülkenin himayesine girmemiş. Kurulduğu günden beri özgür yaşayan insanların dönem dönem yaptıkları savaş hikayelerini de bol bol bulabileceğiniz bir şov.

FİL SAFARİSİ

Thailand'ın her yerinde Fil Safarisı yapabileceğiniz turizm acenteleri var. çünkü İster kaldığınız otelin lobisinden, ister Phuket/Patongtaki fil çiftliklerinden yada gittiğiniz turun size organize ettiği paketlerden satın alın ve muhteşem deneyimi mutlaka yaşayın. Muson ormanlarında, yağmur altında şemsiyenizi açıp fil ile dolaşmak gerçekten inanılmazdı.



TİK VE HİNDİSTAN AĞACI ÇİFTLİĞİ

Tik ağacı dünyada yok olmaya yüz tutmuş çok özel ve değerli bir ağaç. Thai halkının el becerisinin ve sabrının bir

kez daha bu şahaser gibi tablolara bakınca ne denli büyük olduğunu anlıyorsunuz. Burada üç boyutlu tablolar yapılıyor. İsteddiğiniz bir objenin veya resmin tablosunu, masasını veya orijinal şeklini istediğinizi söylüyorsunuz ve yapmaya başlıyorlar. Ama hemen öyle 1-2 günde alamıyorsunuz. En az 1 sene sonrasına sipariş veriyorsunuz ve bir daha ki gelişinizde tablonuzun bitmiş halini alıyorsunuz.

MAYA BAY

Burası gerçekten cennet. Beyaz kum, turkuaz renkte ve iki dağın arasından dökülen koca bir deniz. Bu adayı gidip gören herkes burada yaşamak istiyor. Adaya göz kulak olan ve burada çadırlarda yaşayan Thai halkı dışında burada konaklama yapılmıyor. Bu adayı Leonardo Di Capri'nin "cennet" filminden de hatırlayabilirsiniz. Hayatımda belkide bu kadar beni etkileyen başka bir manzara olmamıştır.

ORCHID FARM

Orkide çiçeği Thai halkı ile bütünleşmiş. Thailand da adım attığınız anda bu kendini gösteriyor. Uçakta sunulan içki ikramından, otel odanızda tv sehpaşının üzerine, banyoda havluların üzerinden, gece çıktığınız da içtiğiniz kokteyllerin kenarında, kahvaltı tabaklarında her yerde ve her şeyde o kadar çok karşınıza çıkıyor ki, nerede nasıl üretildiğini merak etmeden duramıyorsunuz.

Hayatın mükemmel yaşandığı, cennetten bir parça olan bu ülke size insanların sıcaklığı, doğası, hayvanları, yemekleri ve kültürü ile misafirlerine harika bir tatil imkanı sunuyor.

Ar-Ge mutfağından tarifler...

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

Meyveli tart (10 kişilik)

Pandispanya Malzemesi

2 su bardağı un
1 su bardağı şeker
1 çay bardağı su
1 çay kaşığı kabartma tozu
1 tatlı kaşığı ovarleks
3 adet yumurta

Kreması

2 su bardağı süt
1 su bardağı şeker
1 su bardağı un
Bir paket margarin'in dörtte biri

Yapılışı

Pandispanya malzemesi mikserde çırpılır. 170 derecede 45 dakika pişirilir. Kreması tencere içerisinde muhallebi kıvamına gelene kadar pişirilir ve soğutmaya alınır. Soğuduktan sonra tekrar çırpma teli ile karıştırılır ve pişmiş olan pandispanya'nın üzerine eşit şekilde yayılır. Daha sonra arzu edilen mevsim meyveleri küçük küp şeklinde doğranıp üzerine serpiştirilir. Meyvelerin üzerine de hindistan cevizi ilave edilerek servise sunulur.



Çilekli limonlu pembe limonata

Malzemeler

2 kap 400 gr toz seker
2 kap 500 ml su
2 limonun dis kabuklarını rendeleyin – beyazından uzak durun, acıdır
4-6-8-10 limonu sıkın
gerekirse daha soğuk su ilave edilecek
5-10-15 adet taze yıkanmış veya donmuş çilek

Şurubu hazırlamak için

Su + sekerle + 2 limonun ince kabuk rendesini ocak üstünde karıştırarak şekeri eritin; kaynama noktasına gelsin- sanitasyon için sadece 1 dakika kaynatın ocaktan alın soğusun.
Buna sıkılmış taze limon suyunu koyun; karıştırın, tadına bakın. Gerekirse soğuk su, limon suyu koyun.

Hazıladığınız limonataya 3-5-7-10 adet taze veya kendi dondurduğunuz donmuş çilek koyup, blenderda çevirin. Ağız kapalı bir sürahide buzdolabına koyun iyice soğusun.

Üstünde nane yaprağı+buzla ailenize servis yapın. Herkes sevecek. Bu limonataya çilek yerine karadut, frambuaz, kırmızı erik, karpuz, siyah üzüm suyu vs de koyabilirsiniz.

Sizin için izledik

Sizin için okuduk

Hayat Güzeldir



Bu sayımızda sizlere yapım tarihi biraz eski ama, zevkle izleyebileceğiniz bir film öneriyorum. Dram, komedi, romantik öğeleri içinde barındıran bu filmin yönetmeni ve başrol oyuncusu Roberto Benigni.

1930'ların İtalya'sında Guido adındaki tasasız, kaygısız Yahudi bir kitapçı. Yakın bir şehirdeki güzel kadına kur yapıp onunla evlenerek bir peri masalı başlatır. Guido ve karısının bir oğulları olur ve İtalya'yı Alman güçleri istila edene kadar birlikte mutluluk içinde yaşarlar. Ailesini bir arada tutabilmek ve oğlunun Yahudi toplama kamplarının dehşetinden elinden geldiğince uzak tutmak çabası ile Guida bu yıkımı bir oyun gibi gösterir.

Arka planında Yahudi Soykırımı olan Hayat Güzeldir, kendine has çocuksu cazibesıyla prensesinin kalbini çalmaya çalışan ve sonunda başaran, büyüleyici bir yahudi garson olan Guido'nun hayatının ikinci yarısını anlatıyor. Yıllar sonra, karısı ve genç oğluyla birlikte bir toplama kampına hapsedildiklerinde Guido, ailesini kurtarmak için kendilerini çevreleyen dehşeti reddeder; neşeli bir şekilde ve özenle, sahtekarlık ağını örmeye başlar... Ailece keyifli seyirler dilerim.



Kalp Çarpar Beyin Böler



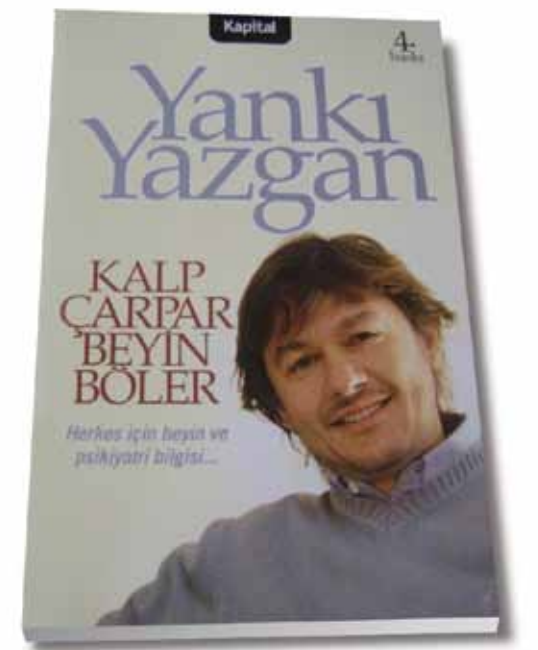
Kalp çarpar, beyin böler isimli kitap teorik ve pratik bilgiyi bütünleştirme çabasıyla sıradanlıktan uzaklaşan, bildiğimizi sandığımız aslında bilmediğimizi öğrendiğimizin derin nedenlerini bize günlük dille aktaran bir kitap.

Aklımız hayır derken, kalbimiz evet diyor. Peki biz hangisini dinliyoruz. Beynimizin hangi bölümü uyarıları algılıyor, hangisi karar veriyor.

Önce yapmamız gereken şeyle sonra yapmamız gereken şeyi neden aynı öncelikte tutuyoruz?

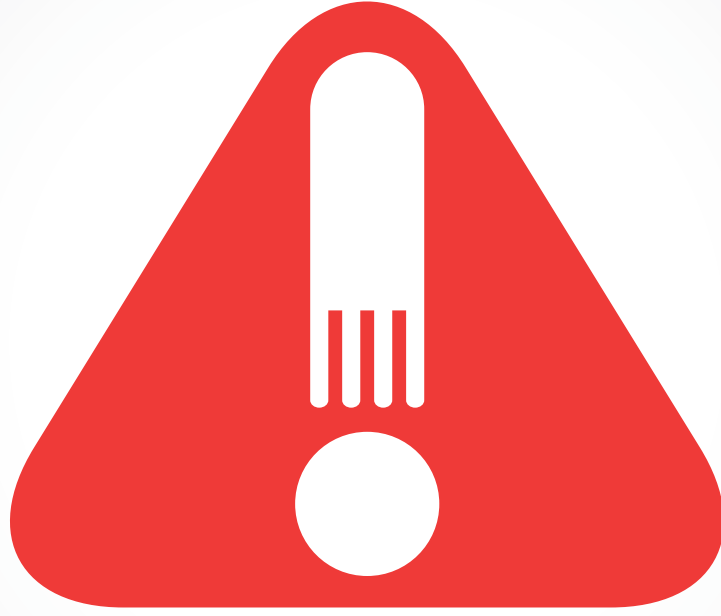
Yankı Yazgan, beynimizin vermiş olduğu komutları hayatlarımızdan vermiş olduğu örneklerle daha kolay ve anlaşılır hale getirmiş. Kendine özgü karikatürlerine de yer vermiş kitabında. Meraklı okurlarına kısa notlar iletme de es geçmemiş.

YANKI YAZGAN





Gıda Mutfak İşletmeleri Tic. A.Ş.



GIDA TURKISH FOOD
GÜVENLİĞİ SAFETY
DERNEĞİ ASSOCIATION

Üyesidir.

Üye No: 014