



## *Sardunya 2014'de de sektörün öncüsü olmaya devam edecek...*



### **sektörel gündem**

Türk Kahvesi UNESCO  
Listesi'nde



### **müşteri raportajı**

Total Oil Türkiye A.Ş.  
Ücret ve Yan Haklar Müdürü  
Ebru ECEVİT ile sohbet ettik



### **diyetisyen gözüyle**

Şok diyet yapayım derken  
hayatınızı şok etmeyin



### **iş yerinde sağlık**

Bahar yorgunluğu ve mevsim  
geçişleri

## Değerli Müşterilerimiz,

Köyün birinde yaşlı bir adam varmış. Çok fakir. Ama imparator bile onu kıskanmış... Öyle dillere destan beyaz bir atı varmış ki.. İmparator at için ihtiyara neredeyse hazinesinin tamamını teklif etmiş, ama adam satmaya yanaşmamış. "Bu at, bir at değil benim için.. Bir dost.. İnsan dostunu satar mı?" demiş hep..

Bir sabah kalkmışlar ki, at yok. Köylüler ihtiyarın başına toplanmış. "Seni ihtiyar bunak. Bu atı sana bırakmayacakları, çalacakları belliydi. İmparatora satsaydın, ömrünün sonuna kadar beyler gibi yaşardın. Şimdi ne paran var, ne de atın" demişler. İhtiyar, "karar vermek için acele etmeyin" demiş. Sadece 'at kayıp' deyin. Çünkü gerçek bu. Ondan ötesi sizin yorumunuz ve verdiğiniz karar. Atının kaybolması bir talihsizlik mi, yoksa bir şans mı, bunu henüz bilmiyoruz. Çünkü bu olay henüz bir başlangıç. Arkasının nasıl geleceğini kimse bilemez."

Köylüler ihtiyara kahkahalarla gülmüşler. Ama aradan iki hafta geçmeden, at bir gece ansızın dönmüş. Meğer çalınmamış, dağlara gitmiş kendi başına. Dönerken de, vadideki 12 vahşi atı peşine takip getirmiş.

Köylüler, ihtiyar adamın etrafına toplanıp özer dilemişler.. "Babalık" demişler. "Sen haklı çıktın. Atının kaybolması bir talihsizlik değil, adeta bir devlet kuşu oldu senin için.. Şimdi bir at sürün var."

"Karar vermek için gene acele ediyorsunuz" demiş ihtiyar. Sadece atın geri döndüğünü söyleyin. Bilinen gerçek sadece bu. Ondan ötesinin ne getireceğini henüz bilmiyoruz. Bu daha başlangıç.. Birinci cümlemin ilk kelimesini okur okumaz kitap hakkında nasıl fikir yürütebilirsiniz? "

Köylüler bu defa ihtiyarla dalga geçmemişler açıktan ama, içlerinden "Bu ihtiyar sahiden normal değil" diye düşünmüşler.. Bir hafta geçmeden, vahşi atları terbiye etmeye çalışan ihtiyarın tek oğlu attan düşmüş ve ayağını kırmış. Evin geçimini temin eden oğul şimdi uzun zaman yatakta kalacakmış. Köylüler gene gelmişler ihtiyara.

"Bir kez daha haklı çıktın" demişler. Bu atlar yüzünden tek oğlun uzun süre yürüyemeyecek. Sana bakacak başkası da yok. Şimdi eskisinden daha fakir, daha zavallı olacaksın" demişler. İhtiyar "Siz erken karar verme hastalığına tutulmuşsunuz" diye cevap vermiş. "O kadar acele etmeyin. Oğlum bacağını kırdı. Gerçek bu. Ötesi sizin verdiğiniz karar. Ama acaba ne kadar doğru. Hayat böyle küçük parçalar halinde ilerler ve ondan sonra neler olacağı size asla bildirilmez."

Birkaç hafta sonra, düşmanlar kat kat büyük bir ordu ile saldırmış. İmparator son bir ümitte eli silah tutan bütün gençleri askere çağırmış. Köye gelen görevliler, ihtiyarın kırk bacaklı oğlu dışında bütün gençleri askere almışlar. Köyü matem sarmış. Çünkü savaşın kazanılmasına imkan yok gibiymiş; giden gençlerin ya öleceğini ya esir düşüp köle diye satılacağını herkes adeta biliyormuş.

Köylüler, gene ihtiyara gelmişler.. "Gene haklı olduğun kanıtlandı" demişler. "Oğlunun bacağı kırık, ama hiç değilse yanında. Oysa bizinkiler belki asla köye dönemeycekler. Oğlunun bacağının kırılması talihsizlik değil, şansmış meğer.."

"Siz erken karar vermeye devam edin" demiş, ihtiyar.. Oysa ne olacağını kimseler bilemez. Bilinen bir tek gerçek var. Benim oğlum yanımda, sizinkiler



askerde.. Ama bunların hangisinin talih, hangisinin talihsizlik olduğunu kimse bilemez.

Hayatın küçük bir parçasına bakıp tamamı hakkında karar vermekten kaçın. Oysa yolculuk asla sona ermez. Bir yol biterken, yenisi başlar. Bir kapı kapanırken, bir başkası açılır.

Bu sayımıza bu güzel hikayeyle başlamanın anlamlı olacağını düşündüm. Sardunya olarak bir ilki daha başardık. ISO 17020 belgesini alarak Türkiye 'de catering sektöründe ilk ve gıda sektöründe ilk B Tipi muayene (denetim) kuruluşu olduk.

İşte biz de içinde bulunduğumuz fotoğrafın bir parçasına odaklanmadan tamamını görüyoruz. Önümüze her geçen gün yeni hedeflerle yeni yollar seriyoruz. Ancak yolumuz bir ve bu yoldan vazgeçmiyoruz. Her gün kendimizi biraz daha geliştirerek her gün biraz daha büyüterek sizlerle beraber yolculuğumuza devam ediyoruz ve tüm bunları yaparken de önce sizleri sonra kendimizi düşünüyoruz. Çünkü bizi bir adım daha ileriye taşıyan rüzgarı siz değerli müşterilerimizden alıyoruz.

Keyifle okuyun, sevgi ile kalın...

**Kerem KARABAYIR**

Pazarlama Yöneticisi

kerem.karabayir@sardunya.com

## SARDUNYA BÜLTEN

## K Ü N Y E

**YIL: 9 SAYI: 33**

**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





## Sardunya 2014'de de sektörün öncüsü olmaya devam edecek...



### 04 Sektörel gündem

- Quo vadis?
- Yöneticilerimiz 2013'ü değerlendirdi
- 14 Şubat Sevgililer Günü
- 8 Mart Dünya Kadınlar Günü
- 18 Mart Çanakkale Zaferi / Şehitler Günü
- Türk Kahvesi UNESCO Listesi'nde



### 14 Müşteri röportajı

- Total Oil Türkiye A.Ş.

### 16 Sardunya'dan

- Mükemmelliği paylaşmak

### 17 Sosyal sorumluluk

- Sizlere daha yakın olmak için sosyal medyadayız!
- Her kapak bir umut
- Herşey doğa için... 1000 dikili ağacımız var



### 20 Sardunya'dan

- Müşterilerimizin gözünden 2013 SARDUNYA
- Bir ilki daha başardık
- İş sağlığı ve güvenliğinde (İSG) yeni dönem



### 25 Hijyen - kalite yönetimi

- Kalite yolculuğumuz devam ediyor

### 26 Eğitim

- Ümraniye Belediyesi meslek edindirme kursu/semineri
- İSKİ personeli eğitimi
- Güvenli sürücülük eğitimi
- Renklerle sağlıklı beslenme



### 28 Diyetisyen gözüyle

- Şok diyet yapayım derken hayatınızı şok etmeyin!

### 30 İş yaşamı

- Toplantılar iş yaşamının gereği mi; yoksa zaman kaybı mı?



### 31 İşyerinde sağlık

- Bahar yorgunluğu ve mevsim geçişleri



### 32 Sardunya çalışanlarından

- Figen ARAS
- Nargüzel DEMİRAĞ

### 33 Yaşam tarzı

- Objektifler

### 34 Ar-Ge mutfağından

- Harçlı Balık Pane
- Muhallebi Revani

### 35 Sizin için

- İzledik: Hidrellez
- Okuduk: Çikolatanın Gerçek Tarihi



## Quo vadis?

Sardunya, sözleşmeli yemek sektöründe 38.yılıni tamamladı. Bu süre zarfında sizler ve bizler 10 dan fazla (demek ki ortalama 3-4 yılda bir) ekonomik krizle mücadele ettik, bazen krizi fırsata çevirdik, bazen küçüldük, bazen de önemli bedeller ödedik ve hep birlikte bugünlere geldik.

“Bizi öldüremeyen şey bizi daha da güçlü kılar” sözünü doğrularcasına artık hepimizin daha güçlü kurumsal ve finansal altyapıları var.

2014, ne yazık ki, yine krizle başlayan bir yıl oldu. Öncekilerden farkı ise, bize göre; bu sefer, ne yazık ki, siyasi ekonomik ve hatta sosyal gerilim aynı anda sahnede. (dileriz en az hasarla atlatalım çok uzun sürmesin.)

Bunlar gözlemlerimiz, nedenleri ise siyasetçi ve sosyologların işi ancak ekonomik sonuçları ile hem iş dünyası hem de vatandaş olarak bizler, sizler hep birlikte mücadele ediyoruz.

Önümüzdeki dönem de aşağıdaki sorunların sözleşmeli yemek sektörünü genel ekonomik daralmaya ilaveten (çoğu zamanda tüm gıda sektörünü) olumsuz olarak etkilemeye devam edeceğini öngörüyoruz.

### \* Enflasyon-eskalasyon ilişkisi

Yemek firmaları olarak TÜİK’den edindiğimiz veriler ışığında girdi maliyetlerindeki artışlarımızı belli periyotlarda -3 ay/6 ay gibi- satış fiyatımıza yansıtarak gelir/gider dengemizi sabitlemeye çalışıyoruz. Ne var ki, bu denge son yıllarda sektör aleyhine giderek açılan bir makasla bozuldu. Örnek olsun, piliç eti fiyatının % 3 arttığı bir periyotda aynı dönem için TÜİK verilerinin (-)%5 düşüş kaydettiğini biliyoruz. Sektörümüzün yaygın olarak kullandığı (tefe+tüfe)/2 formülü artık ihtiyaca cevap verememekte, yemek firması ile müşterisinin ilave fiyat görüşmelerine ve doğal olarak gerilime yol açmaktadır. Eskalasyon formülleri a) reel gıda piyasa maliyetlerini yansıtmalı b) işgücü reel maliyetini, enerji maliyetini de dikkate almalıdır. TÜİK madde sepetine son olarak fiyatı hızla düşen pc-tablet gibi ürünlerin ilave edilmiş olması ise



makas konusundaki endişemizi desteklemektedir.

Yesidef gibi meslek kuruluşlarımız insiyatifi ele alarak hem yemek firmasını, hem de müşteriyi tatmin eden eskalasyon modelini/verilerini deklare etmelidir. Bunu talep ettik,takip ediyoruz.

### \* Metropollerde işgücü teminindeki darboğaz

2000 li yıllardan bu yana özellikle büyük şehirlerimizde hizmet sektöründe önemli büyüme rakamları kaydedildi. Sektörel işgücümüz, oteller, AVM’ler, restaurant ve cafeler, hastaneler vb. alanlarda

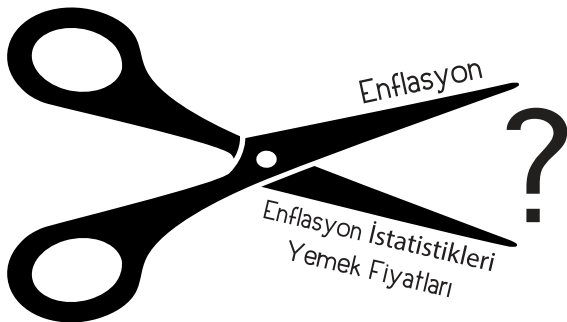
yapılan doğrudan istihdamlar ile bu alanlarda hizmet veren temizlik/güvenlik faaliyetlerine; diğer yandan konut, otel, AVM, işmerkezi inşaatları alanına kaydı. Ya aynı ücrete daha basit işler (temizlik gibi) ya da daha fazla ücret alabilecekleri alanlara (cafe de ücret+bahşiş) gibi deplase oldular. 2013 yılında İstanbul Avrupa yakasında (Topkapı-Boğaz bandında) asgari ücret net 1000.-TL. olarak sabitlendi. 2014 sonunda bunun 1200.-TL.(net) olacağını öngörüyorum.

Bir meslekdaşım la sohbet ederken telefonu çaldı ve önemlice bir işin ihalesini kazandığının haberini aldı. Sevinip heyecanlanması gereken meslekdaşımın yüzü karardı ve söylendi “abi ben nereden bulacağım 30 kişiyi?” Yetmiş işgücü temininden yıllar önce vazgeçip “kendi elemanını kendin yetiştir” ilkesi ile hareket eden sektör artık -mevcut fiyat/ücret dengesi ile- eleman temin etmekte güçlük çekmektedir.



### \* Başta tarımda kuraklık olmak üzere ara mal teminindeki istikrarsızlık, verimsizlik

Hepimizin bildiği ekolojik nedenlerle ekilebilir tarım arazisi hem Dünya da, hem de Türkiye’de hızla azalıyor. Üstüne üstlük, geçmiş dönemlerde periyodik (her 7-9 yılda bir) olan kuraklık sorunu, bilim insanlarının çoğuna göre, yapısal bir sorun olarak ülkemizi tehdit ediyor. Bu sorunun tarım ve hayvancılıkta zaten dünya ortalamasının epey gerisinde







olan verimliliğimizi daha da kötüleştireceği ortada. Öte yandan görece olarak daha makul maliyetle ürün temin ettiğimiz piliç sektörünün "hormone, antibotik vb" (bize göre haksız) algıları beyazyaka tüketici ve okullardaki veliyi olumsuz etkilemektedir. Bu konu açığa kavuşmalıdır, halkımız makul fiyatlı ve sağlıklı piliç etiyle buluşmalıdır. Şu anda ekmeklik buğdaydan, kurufasulyeye, ayçiçekyağın- dan şekere pekçok girdimiz ithal edilmektedir.

17 Aralık sürecinden bu yana döviz kurundaki artışlar aynı- la girdi fiyatlarına yansımaktadır. Neredeyse % 30'luk bir devalüasyonun şokunu yaşıyoruz. Hangi yemek firması gi- dip bu artışı müşterisinden karşılayabildi? İhracata dönük iş yapan işverenler belki. Diğerleri ise, zaten onlar da şu anda yemek firmaları ile aynı durumdalar. Bütün sorun müş- terilerimiz artışları kendi ürün ve hizmetlerinin fiyatlarına yansıtıklarında sektörümüze de aynı adaletle yaklaşacaklar mı, yoksa yine (tefe/tüfe)/2 masalı ile mi geçirtilileceğiz?

#### \* Sektörün entelektüel (bilgi/eğitim/deneyim) serma- yesinin henüz kısıtlı olması

Sektörümüz hem girişi hem çıkışı kolay bir sektör (her yıl onlarca şirket batır, bir o kadarı da kurulur) olarak algılanıp deneyimlendiği için, kurumsallaşma aşamasında önemli sıkıntılar çekmektedir. Nakit akışı, bütçe, kar zarar, ebitda kavramları çoğu kez birbirine karışmakta, finansal ihtiyaçlar yüzünden zararına işler alınmakta, proje kar zararı ile şirket kar zararı birbirinden ayırt edilememektedir. İstanbuldaki

2500 yemek firması- dan 25 yılını doldur- muş olanların sayısının %0.1(binde bir) den az olduğunu göz önüne alırsak bu durumu an- layışla karşıyabiliriz. Ne var ki bu anlayışımız bu firmaların birbiri ile kalite rekabeti yerine, fiyat rekabetine başvurmaları- nı, müşterinin de "butik hizmet" sahte etiketi ile bu kördüğüşüne destek olmasını engellemiyor. Türkiye çapındaki mar-

kalari, dünya markalarını fonlayan yemek firmalarımız var. Akıllara ziyan !

Meslekdaşlarımızdan beklentimiz, IT (bilgisayar) altyapıları- na herşeyden fazla önem vererek para kazandıkları müşteri ile zarar ettikleri müşteriyi ayırt etmeleri, tatmin ettikleri müşteri ile edemedikleri müşteriyi -ölçmeleri- dir. Müşteri- lerimizden talebimiz ise bizden -maliyetlerimiz dahil- tüm verileri talep etmeleridir. Haklı bir rekabetin ancak adil koşullarda oluşabileceğini düşünüyoruz.

#### \*Yasal denetim ve yaptırımların merdivenaltı usullerle çalışan şirketlere haksız avantaj sağlaması

Gıda sektöründe, son yıllarda, AB uyum çalışmalarının da teşvik ettiği güzel adımlar atıldı, atılıyor. Hem sektör adına; hem de tüketici vatandaş olarak ülke adına, son derece memnunuz. Devamını diliyoruz. Ancak bir soruyu sormadan da edemiyoruz. Yetkili merciler, kalite yaklaşımları zaten kuvvetli, yasalar karşısında zaten titiz, otokontrolü yüksek yemek firmalarını bu kadar sık denetlerken, kısıtlı kadroları- nı verimsiz kullanmış olmuyorlar mı? Sardunya olarak; tahlil, analiz, eğitim, denetim derken fiyatımızın neredeyse %10'u kadar bir maliyet yaratıyoruz. Günde 120 bin yemek üretir- ken, yalnızca (operasyon hariç) eğitim- denetim kadrosunda yer alan gıda mühendisi-diyetisyen-hekim-veteriner-kim- yager sayımız 30 civarında. Yemek sayısı bize yaklaşan bir başka firmanın kadrosu ise 1 kadrolu eleman 1 danışman. Yazı ile "bir"(!). Hangisi yanlış, hangisi doğru bunu elbette zaman gösterecek.

#### Değerli müşterimiz, çalışanımız, tedarikçimiz, meslek- daşlarımız;

Sardunya bültenin 2014 ilk sayısına benden bir yazı istendi- ğinde zihnim sizlere daha keyifli şeyler anlatmayı tavsi- ye etti, klavyenin başına oturunca yine hep yaptığımı yapıp son söyleyeceğimi en başta söyledim. Galiba sektörde eskimek böyle bir şey...

Sektör olarak; çok çalışıyor, çok az bir kazanca kanaat ederken bazen zarar ediyor, hakettiği- miz itibara henüz kavuşamadığımızı düşünüp endişeleniyoruz. Ama işimizin çok güzel bir yanı var; her gün milyonlarca kişi" acaba bugün ne yiyeceğiz ?" diyerek yemekha- neye geliyorlar "ellerinize sağlık" diyerek gidiyorlar...

Her gün, sabah, öğle, akşam... milyonlarca...

Değmez mi? Elimize sağlık!





## Yöneticilerimiz 2013'ü değerlendirdi

**2014'ü daha verimli geçirmek için hedeflerimizi belirledik.**



**B**u yıl altıncısı düzenlenen Teknik Performans toplantımız tüm yöneticilerimizin, merkez ofis çalışanlarımızın katılımıyla gerçekleştirildi. Dinamik ve kararlı enerjileri ile sabahın erken saatlerinde toplantı salonunda buluşan Sardunya'lılar tüm gün, bugüne kadar neler yaptık, bundan sonra neler yapmalıyız konularında tartıştı. 2013 yılının değerlendirmeleri ve 2014 yılının yol haritasını çizmek için yine bir aradaydık. Fonksiyon yöneticileri güçlü ve geliştirilmesi gerekli yanlarını paylaşıırken, 2014 aksiyonlarını da beraberinde dile getirdi. Aynı hedefe etki eden paydaşların birbirine etkisi çerçevesinde genel değerlendirmelerden geçti hedeflerimiz.

Tüm departmanların genel hedefleri değerlendirildiğinde alt hedefler dahil toplam 210 hedef ele alınmış oldu. Tabi bu 210 hedefin temel 7 amacı var; "Kalite çitasını yükselt-

mek", "gıda güvenliği risklerini yönetmek", "iş sağlığı ve güvenliğini korumak", "daha mutlu müşteriler", "doğayı korumak" ve "tabii ki ticari varlığımızı sürdürmek" ve "sürekli gelişerek sektör liderliğimizi korumak"...

Geliştirmemiz gereken konular hakkında, geleceğe daha emin adımlarla yürümemiz için üst yönetimin desteğini aldık.

Öte yandan geleneksel olarak yaptığımız, iç bünyedeki tüm yöneticiler tarafından yapılan değerlendirmeler sonucu,



Günün lezzet mimarları, Tüyap ekibi







Bu toplantının mimarları



Yılın departmanı  
İç Denetim Departmanı seçildi



"YILIN DEPARTMANI" "İÇ DENETİM" departmanımız oldu. Emek ve ekip bilincinin sonucu olan bu başarı departman yöneticimizi sadece motive etmedi, aynı zamanda çok duyulandı.

Büyük bir heyecanla beklenen bir diğer ödülümüz daha vardı. Mutfaklarımıza yaptığımız 5 yönetim sistemini kapsayan denetimlerin sonucu baz alınan daha büyük bir kitlenein heyecanla beklediği "MUTFAK DENETİM" birincileri... Her yıl olduğu gibi bu dönemde oldukça çekişmeli bir yarış vardı mutfaklarımız arasında. 3 kategoride ödüllendirme yaptığımız mutfaklarımız bu yıl o kadar zorladıkları 4 birinci ile dönemi kapattık.

Tatlı rekabet yeni dönemde de devam edecek gibi gözüküyor.

Yönetici Beceri Geliştirme (YBG) eğitimlerine katılan geleceğin parlak yöneticilerine başarı belgeleri verilmiştir. Kendilerine kariyer yollarında başarılar dileriz.

Toplantıdan tüm ekip, yeni belirlenen hedeflere ulaşmanın "doğru planlama ve doğru izleme" ile gerçekleştirilebileceğinde mutabık kalarak ayrıldı.

Büyüksün Sardunya !





# Güzel bir yemek başlıca zevkim, aşk gibi...

**Türk Sinemasının en zarif ismi Filiz Akın "Hayatımın başlıca zevklerinden biri, beğendiğim bir yemeği yemek. Aşk gibi..."**

O, Yeşilçam'ın en güzel ve en hayranlık duyulan ismi... Aslında arkeoloji okumasına rağmen, 1962 yılında Artist Mecmuası'nın açtığı yarışmayı kazanarak sinemaya giriş yapıp, o günden beri sayısız filme imza atarak gönüllerimizde taht kurmuş bir isim...

Türk sinemasının en iyi oyuncularından biri olan Filiz Akın, sinemadaki başarısını şimdi de mutfağa taşıdı. "Lezzete Merhaba" adlı kitabı, geç yaşlarda başlayan mutfak macerasının başarılı bir kanıtı adeta.

Filiz Akın, mutfak ve yemekle ilgili düşüncelerini Foodin Life okurları için anlattı.



Annesine sormuş olsaydık Filiz Akın, güzellik kraliçesi seçilip, saraylarda oturacak, çevresinde hep yardımcılar olacak ve hiç yemek yapmak zorunda kalmayacaktı...

Bu yüzden annesi Filiz Akın'ın mutfağa girmesine hiç izin vermemiş. Daha sonra okuduğu yatılı okul da onu ev-





den uzak tutunca, Filiz Akın mutfakla ancak 40'lı yaşlarında tanışmış.

Paris'te bulunduğu sürede, kendi deyimiyle "mecburiyetten" mutfığa adımını atan Filiz Akın, yemek yapmaya ilk başladığı zamanlarda oldukça zorlandığını söylüyor: "Mecbur kalınca insan her şeyi yapıyor. O zamanlar bir arkadaşımın telefonda tarif alırdım. 'Soğanları rendele, domatesleri küp küp kes' deyince 'Kaç santim?' diye sormuştum. 'Dur içeriden cetveli alıp ölçeyim. Bu yaşta soğan, domatesi öl-çeceğim hiç aklıma gelmezdi' diyerek çok gülmüştü.

Daha sonraları yemeğe olan ilgisi gittikçe artan Filiz Akın, yemek yapmayı sihribazlığa benzetiyor. Doğadaki malzemeleri işleyerek, ortaya güzel tabaklar çıkarmak, bir sanat ona göre. Bugüne kadar gittiği ülkelerden, sohbet ettiği şeflerden ve eşi Sömez Köksal'ın Paris Büyükelçisi iken verdiği yemeklerden topladığı tarifleri, bir kitapta derleyerek paylaşmak istemiş. Gwyneth Paltrow gibi yıldızların yemek kitabı çıkarmasından da cesaret almış. Yemeğe karşı ilginin dünyanın her yerinde arttığını söyleyen Filiz Akın, büyük kuruluşların yeme içme sektörüne bu yüzden ciddi yatırımlar yaptığını belirtiyor.



Kitabı hakkında gelen olumlu eleştiriler, hatta Türkan Şoray'ın da duyduğu övgüler neticesinde kitabı aldığı söylemesi, Filiz Akın'ı çok mutlu etmiş. Yaz aylarında çıkan kitabın gördüğü ilgiden gayet memnun olduğunu belirten Akın, kitaptaki tariflerin kendi buluşu olmasa da kendi yorumu olduğunu söylüyor.

Yanında çalışan yardımcısına gün-



lük yemeklerini öğrettiğini söyleyen Akın, misafir ağırlayacağı zamanlarda mutfığa bizzat kendisinin girdiğini söylüyor. "

"Çevremdekiler bize yemeğe geliyorsa, mutlaka bir yenilik sunmaya çalışacağımı düşünürler sanırım" diyor Filiz Akın. "Beğenilen bir yemeği yemek hayatın basit zevklerinden biri; aşk gibi... Serotonin gibi haz hormonları salgılatan bir olgu. Ben yemek yaparken yeni bir formül keşfetmişsem; dostlarımla alacağı keyfi ve şaşkınlıklarını göreceğim için çok heyecanlıyım" sözleriyle yemek yapmaya olan bakışını da özetliyor. "Bodrum usulü balık" dedikleri, domatesli, biberli, maydonoz, dereotu, naneli, bol mantarlı ve en son krema kattığı yemeğinin de çevresinin en beğendiği yemeği olduğunu belirtiyor. Taze asma yaprağına sarılan zeytinyağlı enginar dolması, ayvalı kuzu, pavlova, tiramisu ve kızılık soslu cheesecake de Filiz Akın'ın beğenilen diğer yemeklerinden bazıları.

Dünya mutfakları konusunda da yeniliklere açık bakıyor. Fransız ve İtalyan yemeklerini sevdiğini söyleyerek, şu sıralar Tayland yemeklerine merak sarıldığını anlatıyor ve ekliyor; "Ama saray mutfığı olduğu için Hint ve Çin etkisinden başlayıp Balkan, Yunan, Ermeni, Yahudi, Anadolu, Kafkasya ve Ortadoğu'nun her yerinden örnekler barındıran Türk mutfağının üstüne yok bence."

Daha önceleri Alain Ducasse gibi şefleri yakından takip ettiğini söy-

leyen Filiz Akın'a göre; günümüzde farlı tarzlardan çok daha fazla şef göz önünde olduğundan, bunları tek tek takip etmek yerine, bütün dünyadan yeni yöresel tarifleri öğrenmek çok daha keyifli. Filiz Akın'ın Türkiye'de Mehmet Örs'ü bu konuda başarılı bulunduğunu da belirtelim. Dünya'nın en iyi restoranlarından biri olan El Celler de Can Rocca'yı ziyaret etmek isteğini söyleyen Akın, Kopenhag'ı da çok merak ediyor. Türkiye'de yakından takip ettiği isim ise Ferie Restoran' dan beri tanıdıkları Vedat Başaran.

Şu an menajerinin yeni bir proje üzerinde çalıştığına değinen Filiz Akın, "Güzel Yaşam" ismini verdikleri projede insanlara beslenme ile bağlantılı olarak nasıl güzel ve daha genç görünme yöntemlerinin yanında, sağlıklı yemeklerin de yapılacağı bir Tv programı olarak planlanan proje için Akın, New York'ta yaşayan geriatric uzmanı Orhan Karatoprak ve San Diedo' da konu hakkında çalışmalar yapan merkezlerle bağlantılar kurmuş.

Filiz Akın yapılması planlanan projenin önemini işe şu sözlerle vurguluyor: "Batı'da nüfus süratle yaşıyor, ona karşılık doğum oranı çok düşük. Devletler, bu yeni buluşları neredeyse destekliyor. İnsanlar üretken olsunlar istiyorlar. İllerisi için bu, çok ciddi problem. İlerleyen zamanlarda obeziteden bile daha önemli olacak."

Kaynak: Food in Life





## 14 Şubat Sevgililer Günü

Sevgililer Günü'nün çıkış noktası tam olarak bilinmese de Roma Katolik Kilisesi tarafından ortaya çıkarıldığı düşünülüyor. Bu özel günde sevgililer veya birbirinden hoşlanan kişiler, birbirlerine kart postallar gönderiyor, hediyeler alıyor ve güzel cümleler kuruyor.

Bir tahmine göre 14 Şubat sevgililer gününde, Dünyada yaklaşık bir milyar kart postal gönderimi yapılıyor ve yaklaşık olarak yine bir milyar kişi birbirine küçük veya büyük hediyeler alıyormuş.

Dünya nüfusuna göre birbirini seven kişilerin sayısını bu rakamlar ile değerlendirmek pek mantıklı değil ama; birbiri-ni seven ve değer veren bu kadar kişi olduğunu görmek nedense mutluluk verici...

Umarız bu sayı her yıl katlanarak artar ve herkes düşündüğü, hayalini kurduğu ve istediği o sonsuz aşkı yaşar.

### Peki, nedir bu sevgililer günü.

Her insan yılda bir kez dahi olsa kendini özel veya hatırladığını hissetmek ister. İşte bu gibi günler bunu sağlayan en iyi zamanlardan biri diyebiliriz. Ama sevilen kişiye yılın sadece bir günü özelmış gibi yansıtılması ve gitgide bu duruma getirilmesi günün anlamını az biraz da olsa yitirmesine sebep oluyor. Çünkü eğer birini yürekten seviyorsanız ve

ona karşı bir şeyler hissediyorsanız, onun yanında geçirdiğiniz her an veya her saniye oldukça özel ve güzeldir. Ve siz, sevdiğiniz kişiyi her gün biraz daha mutlu kılabiliyorsanız o zaten her gün sevgililer gününü kutluyor gibi hissedecektir.

Böyle günlerde yapılacak küçük bir sürpriz, alınacak minik bir hediye veya kuracağınız anlamlı bir kaç cümle karşınızdaki kişi ile olan sorunlarınızın son bulmasına, aranızda yaşanan kırınlıkların ortadan kalkmasına neden olacaktır. Bu yüzden fırsatı değerlendirmek sizin açınızdan en iyisi olacaktır.

Bu günlerde insanların birbirlerine duydukları sevgi bağları daha çok güçlenir ve birbirlerini daha iyi hissederler.

Sevgililer gününde kız arkadaşınıza veya erkek arkadaşınıza söylemek istediklerinizi daha rahat söyleyebilir, olmaz diyeceği bir şey için daha basit bir şekilde onay alabilirsiniz.

Bu yüzden günü içinizden geldiği gibi doya doya yaşayın bizce... Çünkü emin olun karşınızdaki kişi ona yapacağınız her sürprizi, her

hediye ve her cümleyi zaten" sizin olarak "hak etmiştir. Geriye sadece ona kuracağınız cümleler veya vereceğiniz hediye ile sevginizi belli etmek kalır.

İnsanlar bazen hediye deyince hemen para olarak görüyorlar her şeyi. Böyle günlerde ona alacağınız basit bir kolye, güzel bir çiçek veya bir oyuncak bile onun için paha biçilemez olacaktır. Bundan emin olabilirsiniz.

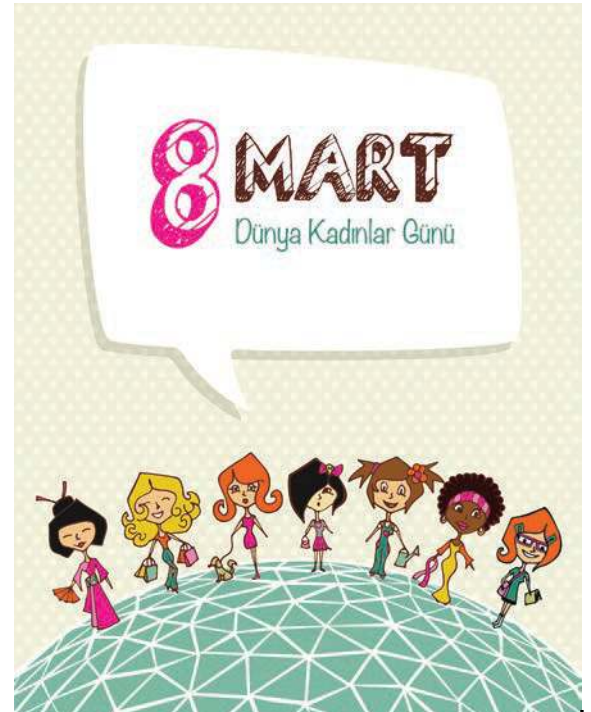
## 8 Mart Dünya Kadınlar Günü

Dünya Kadınlar Günü ya da Dünya Emekçi Kadınlar Günü her yıl 8 Mart'ta kutlanan ve Birleşmiş Milletler tarafından tanımlanmış uluslararası bir gündür. 8 Mart 1857 tarihinde ABD'nin New York kentinde 40.000 dokuma işçisi daha iyi çalışma koşulları istemiyle bir tekstil fabrikasında greve başladı. Grev esnasında polis işçilere saldırdı ve onları fabrikaya kilitledi. İşçilerin fabrikaya kilitlenmesinin ardından çıkan yangında, işçilerin fabrika önünde kurulan barikatlardan kaçamaması sonucunda çoğu kadın 129 işçi can verdi. Bu olaydan 53 sene sonra, 26 - 27 Ağustos 1910 tarihinde Danimarka'nın Kopenhag kentinde düzenlenen 2. Enternasyonale bağlı kadınlar toplantısında Almanya Sosyal Demokrat Partisi önderlerinden Clara Zetkin, 8 Mart 1857 tarihinde tekstil fabrikası yangınında ölen kadın işçilerin anısına 8 Mart'ın "Dünya Emekçi Kadınlar Günü" olarak anılması önerisini getirdi ve öneri oybirliğiyle

kabul edildi. 8 Mart tarihinin Dünya Emekçi Kadınlar günü olarak anılması, tam olarak 1921'de Moskova'da gerçekleştirilen 3. Uluslararası Kadınlar Konferansı'nda gerçekleşti. Birinci ve İkinci Dünya Savaşı yılları arasında bazı ülkelerde anılması yasaklanan Dünya Kadınlar Günü, 1960'lı yılların sonunda Amerika Birleşik Devletleri'nde de anılmaya başlanmasıyla daha güçlü bir şekilde gündeme geldi. Birleşmiş Milletler Genel Kurulu, 16 Aralık 1977 tarihinde 8 Mart'ın "Dünya Kadınlar Günü" olarak anılmasını kabul etti. Birleşmiş Milletler'in sitesinde günün tarihine ilişkin bölümde, kutlamanın New York'ta ölen işçilerin anısına yapıldığı yazılmıştır.

Türkiye'de 8 Mart Dünya Kadınlar Günü ilk kez 1921 yılında "Emekçi Kadınlar Günü" olarak kutlanmaya başlandı. 1975 yılında ve onu izleyen yıllarda daha yaygın kutlandı. "Birleşmiş Milletler Kadınlar On Yılı" programından Türkiye'nin de etkilenmesiyle,

1975 yılında "Türkiye 1975 Kadın Yılı" kongresi yapıldı. 12 Eylül 1980 Askeri Darbesi'nden sonra dört yıl süreyle herhangi bir kutlama yapılmadı. 1984'ten itibaren her yıl çeşitli kadın örgütleri tarafından "Dünya Kadınlar Günü" kutlanmaya devam ediliyor.







## 18 Mart Çanakkale Zaferi / Şehitler Günü

**18 Mart 1915 Çanakkale  
Deniz Zaferi, tarihimizde  
milat kabul edilen dönüm  
noktalarından biridir.**

**M**üttefik donanması ile Osmanlı topçusunun düellosu olarak nitelenebilecek bu gün; 3 Kasım Seddülbahir bombardmanından başlayıp, 8-9 Ocak 1916 gecesi son müttefik askerinin yine Seddülbahir bölgesinden ayrılmasına kadar süren Çanakkale muharebelerinin sembol günüdür.

Çanakkale’de yaşanan mücadele dünya üzerinde eşine zor rastlanacak bir kahramanlığı da tarihe kaydetmiştir. İçinde bulunduğu tüm imkânsızlıklar; yorgun düşmüş, topraklarını kaybetmiş, bu süreçte de çok cefalar çekmiş bir milletin özgürlüğü için verdiği mücadeledir. Birkaç dakika sonra öleceğini bile bile, kendi cenaze namazını kılarak savaşmaya giden atalarımızın yazdığı bir destandır.

Mustafa Kemal Atatürk Çanakkale savaşlarını aşağıdaki sözlerle tarif etmektedir.

“Bombasirtı vak’asını anlatmadan geçemeyeceğim. Siperler arasında mesafe sekiz metre, yani ölüm muhakkak... Birinci siperdekiler, hiç biri kurtulmamacasına kamilen düşüyor. İkincidekiler onların yerine geçiyor... Fakat ne kadar gıpta edilecek bir itidal ve tevekkülle biliyor musunuz? Öleni görüyor, üç dakikaya kadar öleceğini biliyor, en ufak bir korku ve endişe göstermiyor, sarsılmak yok... Okuma bilenlerin ellerinde Kur’an-ı Kerim Cennete gitmeye hazırlanıyorlar. Bilmeyenler Kelime-i şehadet getirerek yürüyorlar. Bu, Türk askerlerindeki ruh kuvvetini gösteren şayan-ı hayret ve tebrik bir misaldir. Emin olmalısınız ki, Çanakkale savaşlarını kazandıran bu yüksek ruhtur.”

**Mustafa Kemal ATATÜRK**  
(Anafartalar Grup Komutanı)





# Türk Kahvesi UNESCO Listesi'nde



*İnanın, kabulün ilanına kadar geçen süredeki önemli bir milli maçtakine benzer bir şekilde heyecanlanmaktan kendimi alamadım. Türk kahvesinin İnsanlığın Somut Olmayan Kültürel Mirası listesine alınmasının ardından salonun fuayesinde ve ertesi gece kapanış kokteylinde, UNESCO delegesi ve diplomat yüzlerce kişiye kahve ve lokum ikram edildi.*

**D**aha önceki yazılarımı takip edenler belki hatırlayacaklardır. 4-5 yıl önce bir grup gönüllü ile Türk Kahvesi Kültürü ve Araştırmalar Derneği'ni kurduğumuzu ve bu yönde çalışmalarımızı sürdürdüğümüzü yazmıştım. Dernek, biri İngilizce, üç kitap yayınladı; yurtiçi ve yurtdışında sayısız aktivitelerde yer aldı; ilk kez Türk kahvesinin teknik ve niteliksel

standartlarının tespitini yaptırdı ve Türk Standartları Enstitüsü'ne daha önce yapılmış ticari amaçlı bir müracaatı iptal gerekçesi olarak kullandı. İnanabiliyor musunuz bu tarihe kadar Türk kahvesinin standartları üzerinde bağlayıcı resmi bir döküman hala yok! İnşallah bizim bu dilekçemiz vakit geçirmeden hazırlanması gereken, bu önemli kültürel ürünümüzün

standartlarının oluşturulmasında en önemli kaynaklardan biri olarak dikkate alınacak. Dernek, yüksek teknolojiler kullanarak bir türk kahvesi sanal müzesi hazırlıyor ve böylelikle dünyanın her tarafında yaşayan Türk kahvesi meraklılarının birbirleriyle temas sağlayabilecekleri bir platform oluşturuyor. Türk Hava Yolları seferleri sırasındaki gösterilerle Türk kahvesi



kültürüne büyük katkıda bulunuyor. Ama belki de bir sivil toplum kuruluşu olarak ülkemiz kültürüne en büyük katkısı Kültür ve Turizm Bakanlığı'nın Türk kahvesi ve kültürünün, UNESCO'nun İnsanlığın Somut Olmayan Kültür Mirası Listesine müracaatı ile dosyanın hazırlanmasına verdiği katkı ve destek oldu. Bu UNESCO listesi olayını şöyle kabaca toparlayalım. 1989 yılından başlayarak UNESCO (United Nations Education, Science and Culture Organization yani Birleşmiş Milletler, Eğitim, Bilim ve Kültür Organizasyonu) Somut Olmayan Kültür Mirası Listesi'ni, dünya genelinde korunması gereken önemli kültür paydalarına geniş halk kitlelerinin dikkatini çekmek, farkındalık yaratmak amacı ile başlatılıyor. Kısa zamanda büyük ilgi ve dosyaların yığılması üzerine UNESCO her sene her üye ülkeye, tabii isterse sadece bir proje - dosya ile katılma hakkını da tanıyor. Türkiye geçmişte keşkek, mesir macunu, yağlı güreş gibi konularda müracaat dosyasını kabul ettirip, bu kıymetli listeye birkaç defa girmeyi başarmış. Hatta geçtiğimiz senelerde keşkeğin Türkiye yiyecek içecek kültürünün bir parçası olarak kabul edilmiş olmasının Ermenistan'da (ki onlar keşkeği - harisa derler - milli yemekleri olarak kabul ederler) gerçek bir travma yaratmış olduğunu ve hala bunun etkilerinin sürdüğünü ilave edelim. Bu yılki milli müracaatın ise (2013) Türk kahvesi olması için dernek olarak çaba gösterildi. Başta Kültür ve Turizm Bakanlığı Eğitim ve Araştırma Genel Müdürü Doç. Dr. Ahmet Arı, UNESCO Türkiye Milli Komisyonu Yönetim Kurulu Başkanı Prof. Dr. Öcal Oğuz, ikram büfelerinde bizleri ürünleri ile destekleyen Bilkent Kültür Girişimi (BKG) İcra Kurulu Başkanı Sadeddin Cesur'a, bizi ve heyeti Bakü'de mükemmel bir şekilde ağırlayan Büyükelçimiz Alper Çoşkun'a çabalarından dolayı teşekkür etmek gerekir. Projeler iki aşamalı olarak değerlendiriliyor. Teknik açıdan uluslararası uzmanlar her yıl Paris'te (UNESCO'nun merkezi) toplanarak tek tek dosyaları inceliyorlar. Bu aşamada iki yüze yakın dosya-



dan sadece otuz - kırk tanesi tabiri caiz ise ikinci yani final aşamasına layık görülüyor. Bu yılki genel toplantıyı ağırlayan ülke Azerbaycan idi ve sembolik olarak bu ülkenin Kültür Bakanı'nın başkanlığında yüzlerce delegenin katıldığı muhteşem bir salonda yapılan değerlendirmeler üç gün sürdü.

Dosyalar tek tek yeniden büyük ekranlarda sunuldu ve itirazlar değerlendirildi. İnanın, kabulün ilanına kadar geçen sürede önemli bir milli maçı takine benzer bir şekilde heyecanlanmaktan kendimi alamadım. Türk kahvesinin İnsanlığın Somut Olmayan Kültürel Mirası listesine alınmasının ardından salonun fuayesinde ve ertesi gece kapanış kokteylinde, UNESCO delegesi ve diplomat yüzlerce kişiye kahve ve lokum ikram edildi. Yanımızda getirdiğimiz İngilizce kitap ve broşürleri hediye ettik; en azından benim açımdan hiç unutamayacağım anlar yaşadık. En önemli gözlemlerimden biri bu ikramlar sırasında eski Osmanlı coğrafyasına dahil ülkelerin hemen etrafımızda toplanarak kahvenin keyfini çıkarmaları oldu. Belli ki bizim usulde kahve bütün bu ülkelerin ortak bir lezzeti ve kültür mirası.

Peki bu listeye girmiş olmanın ne önemi var? Örneğin, bu başarı ertesi gün Türk gazetelerinin sadece birkaç

tanesinin üç veya dördüncü sayfasına küçük bir haber olarak girebilmişti.

Bütün gazetelerin birinci sayfalarında ise siyasi haberlerin arasında sayısal lotonun çekiliş neticeleri vardı, belli ki sokaktaki vatandaşın bu kültür işlerine pek ilgisi yoktu. Ama adım gibi biliyorum; örneğin, "Yunan kahvesi UNESCO listesine girdi" türünden biraz provokatif bir haber çıksaydı ortalık ayağa kalkardı.

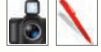
Yani bizler, kültürel içeriğe değil bilinçsiz sahiplenme ve "kavga" ya daha yatkın bir milletiz, ben böyle düşünüyorum. Her şey bir yana 1989 yani en başından beri UNESCO listesine, korunması gereken bir kültür varlığı olarak ilk giren sıvı Türk kahvesi oldu. Dünyanın en yaygın kahve hazırlama yöntemlerinden biri olan Ekspresodan, İskoç viskisinden, Alman birasından, Fransız şarabından önce, ki bunların her biri bu ülkelerin çok önemli kültür paydalarıdır, sizce önemli değil mi?

Asıl iş bundan sonra başlıyor. Önce basın yoluyla sokaktaki insana Türk kahvesi ve kültürünün bizim için ne kadar önemli olduğu bilincini kazandırmamız gerekiyor, daha sonra da dünyaya "Türk kahvesi hatta kahve" denilen olgunun bu topraklardan yayıldığını hatırlatmamız.

Unutmayalım ki bunun arkasında dev bir ekonomik "bonus" değerlendirilmeyi bekliyor.

Kaynak: Foodin life - Osman Serim (Yiyecek & İçecek Danışmanı)





Bu sayımızda akaryakıt sektörünün önde gelen markalarından Total Oil Türkiye A.Ş. Ücret ve Yan Haklar Müdürü Ebru ECEVİT ile sohbet ettik.

*Total Oil Türkiye olarak, hedefimiz çalışanlarımıza her zaman en iyiyi sunabilmek. Bu nedenle, sorumluluklarımızın her alanında azami dikkat ve özenle çalışıyoruz. Kalitenin detaylarda gizli olduğunun bilincindeyiz.*

#### **Ebru hanım bize kendinizden söz eder misiniz?**

Ekim 2008 den beri Total Oil Türkiye A.Ş.'de Ücret ve Yan Haklar Müdürü olarak çalışmaktayım. Şubat 2012'den sonra bu sorumluluklara İdari İşler de eklendi. İdari İşler, her geçen gün kapsamının genişlediği bir alan. İnsan Kaynakları alanında çalışmaya başladığımda ilk yöneticim 'İdari İşlerle ilgili bir alanda memnuniyeti hizmet devam ederken değil, ancak hizmet aksayınca anlarsın' derdi. O zamanlar idari işler benim sorumluluklarım arasında olmadığından tam olarak anlamamıştım ne demek istediğini; ama şimdi daha iyi anlayabiliyorum.

Total Oil Türkiye olarak, hedefimiz çalışanlarımıza her zaman en iyiyi sunabilmek. Bu nedenle, sorumluluklarımızın her alanında azami dikkat ve özenle çalışıyoruz. Kalitenin detaylarda gizli olduğunun bilincindeyiz.

#### **Firmanızın tarihçesi ve sektördeki durumu hakkında bilgi alabilir miyiz?**

Total Oil Türkiye, 430 istasyonluk dağıtım ağı, akaryakıtta %6'lık, madeni yağda %11'lük Pazar payı ile Türkiye'nin 5. büyük akaryakıt şirkettir.

1992 yılından beri Türkiye'de ayrı ayrı

faaliyet gösteren Total Oil Türkiye ve Elf şirketleri, dünya genelinde gerçekleştirilen birleşmeyi takiben, 2002 yılı içinde Total Oil Türkiye A.Ş. adı altında hukuken birleşmiş, 2003 yılı ikinci yarısında da Totalgaz'ı bünyesine alarak, tek bir çatı altında akaryakıt, madeni yağ ve LPG şirketi olarak faaliyet göstermeye başlamıştır.

Total Oil Türkiye, Gebze, Aliğa, Haramidere ve Samsun'da akaryakıt, Yarımca, Ankara, Aliğa ve Marmara Ereğlisi 'nde LPG olmak üzere toplam 300.000 m³ kapasiteli modern akaryakıt ve LPG depolama tesisleri ve Menemen'de 50.000 ton/yıl kapasiteli



madeni yağ üretim tesisi ile dünya standartlarında depolama ve dağıtım hizmeti vermektedir. En son teknoloji ile donatılmış Menemen yağ üretim tesisleri, ISO 9001-2008 kalite belgesi-ne ek olarak Eylül 2003'te ISO 14001 ve Kasım 2003'te ISO TS 16949 belgelerini almıştır. Mayıs 2008'de de tüm akaryakıt ve madeni yağ laboratuvarları TS EN ISO/IEC 17025 kalite belgelerini almış olup, ayrıca tüm akaryakıt ve LPG depolama ve üretim tesisleri ile Menemen yağ üretim tesisleri uluslararası ISSRS sertifikalarına sahiptir. Aliağa Akaryakıt tesisi 2010 yılında, Haramidere Akaryakıt tesisi 2011 yılında ISO 14001 Çevre Yönetim Sistemi belgesi almıştır.

Total'in kurumsal sosyal sorumluluk faaliyetleri üç ana başlıkta sıralanabilir; kültürel mirasa saygı, toplumsal dayanışma ve çevre. Total, faaliyet gösterdiği ülkelerin kültürel yaşamının bir parçası haline gelir. Bu nedenle Total Oil Türkiye, 2008 yılından beri İzmir'de yürütülen Smyrna Antik Kenti arkeolojik kazı çalışmalarını desteklemektedir. Total'in, toplumsal dayanışma ile ilgili faaliyetleri eğitim alanında yoğunlaşmaktadır. Total, 2005-2006 öğretim yılı itibarı ile, Renault ile birlikte "Sokakta İlk Adımlar" yol güvenliği eğitim projesini yürütmektedir. 2007-2008 öğretim yılında hayata geçen "Total Eğitime Destek Projesi" ile Total Oil Türkiye, ilköğretim okullarının öncelikli

ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Total Oil Türkiye çalışanları tarafından kurulan "Total Gönüllü Takımı" da bu faaliyetleri desteklemektedir.

### **Sardunya'yı neden tercih ettiniz bu süreci anlatır mısınız?**

Yemek firması değişikliğine giderken asıl amacımız konsepti değiştirmekti. Daha önceki tecrübemizden taşıma yemeğinin zor ve aşılabilir bazı olumsuzlukları olduğunu biliyorduk. Bu amaçla lokasyonumuzu da dikkate alarak hizmet alabileceğimiz kalitedeki firmalara ziyaretlerimiz oldu. Ve bu ziyaretlerde hem taşıma yemek hem de alternatif olarak yarı yerinde pişirme yemek hizmetini inceledik. Özellikle beyaz yaka çalışanlara yemek hizmetinde memnuniyeti nasıl sağlayacağını çok iyi bilen ve bunu net göstergelerle destekleyen Sardunya taşıma yemek yerine yarı yerinde üretim konusunda bizi cesaretlendirdi. Biz ızgara ve fırın yemeklerini kendi mutfağımızda pişirmeyi, salatamızı taze taze yerinde hazırlamayı, diğer yemekleri ise ana mutfaktan getirtmeyi planlarken; Sardunya İtalyan makarna ve pizza köşesini de ekleyerek mönümüzü daha da zenginleştirdi.

Yeni konsepti belirleme sürecinde Sardunya'nın da en az bizim kadar heyecan duyduğunu görünce çok memnun olduk. Tedarikçiniz sizin çalışanınıza vereceği hizmet konusunda sizin kadar heyecan duyuyorsa, bu

sorunlara çözüm odaklılık ve müşteri memnuniyeti anlamında harcayacağı çabanın da bir göstergesidir.

### **Menüleri nasıl belirliyorsunuz, personel memnuniyetini nasıl ölçüyorsunuz?**

Öncelikle biz kendimizi, alışkanlıklarımızı, tercihlerimizi detaylı örneklerle anlattık. Sardunya ile birlikte ilk iki ay hangi yemeklerin daha çok tercih edildiğini gözlemledik; ve daha sonraki mönülerde bu yemeklere daha çok yer verdik. Proje yöneticilerimize çalışanlarımızdan gelen olumlu veya olumsuz tepkileri, anında ilettik. Böylece onlar da bizi kısa sürede tanımaya başladı. Kısa zamanda Total Oil Türkiye'ye özgü mönüler oluşmaya başladı; normalde köftenin yanında garnitür patates kızartması ise biz de turşu kavurma veya sebze sote oldu.

### **Sizin en beğendiğiniz menü hangisi?**

- El yapımı ızgara köfte (yanında turşu kavurma veya fasulye beğendi)
- (Eğer protein almak istemezse canım)
- Kaşarlı & ıspanaklı pide
- Salata
- Komposto veya cacık

### **Bize zaman ayırdığı için Ebru hanıma teşekkür ederiz.**





## Mükemmelliği paylaşmak

**Başarının ve rekabet yeteneği kazanmanın tek yolu tüm paydaşların beklentilerini karşılayacak yüksek performans gerçekleştirmektir. Bu da ancak çağdaş ve bütünsel bir yönetim sisteminin uygulanmasıyla mümkün olabilir. Organizasyonlar için hayati bir gereklilik olan yönetim sisteminin kurulması ve işletilmesi sürdürülebilir başarılı kazanmanın yegâne yoludur.**

**"Mükemmelliği Paylaşmak" ana temasını işleyen 22. Kalite Kongresi, 12-13 Kasım 2013 tarihleri arasında İstanbul Kongre Merkezi'nde gerçekleştirilmiştir.**



Türkiye'nin dört bir yanından gelen katılımcıların "kalite" başlıklarını ve farklı uygulamalarını öğrendik. Çalışmalarımıza yön vermek için; kongreye, hem katılımcı, hem de fuaye alanındaki stand açarak katıldık. Kalite gönüllüsü dostlarla bir arada olduk.

Yoğun bir katılım olan Kongrede, standımızda çok ilgili gördü. Toplu beslenmede kalite üzerinde sohbetler ettik, konuşmacıların görüşmelerini toplu beslenme çerçevesinde değerlendirdik.

Kongrenin genel teması; mükemmellik ve mükemmelliğe giden yoldaki deneyimlerin paylaşımıydı.

Açılış gününün özel oturum konuşmacısı Starbucks International'ın eski Kurucu Başkanı Howard Behar oldu. Behar, 28 mağazadan 15.000 mağazaya ulaşma yolculuğundaki liderlik sırlarını katılımcılarla paylaştı. Mrs Behar'ın mesajı; ekibinize güven, paydaşlarınıza güven, farklı görüşlere açık olma ve sonrasında aynı yerden bakmanın büyüme ve gelişimdeki önemiydi.



Behar, "hayatta önemli olan şeyler sizin düşündüğünüz gibi para, hatta

başarı bile değil, ilişkilerdir " dedi ve şunu da ekledi " yeri süpüren adamınıza süpürgeyi seçtin"

Özel bir oturumda Dünyadaki tüm hastanelerin akreditasyonu üzerine çalışan The Joint Commission Başkanı Dr. Mark Chassin sahne aldı. Dr. Chassin, el hijyeni ve hasta sağlığı üzerine dünya verilerini ve sonuçlarını paylaştı. Ayrıca bir diğer özel oturumda "Sürdürülebilir Bir Gelecek İçin Sorumluluk Alma" başlığı altında Galya Frayman Molinas'ın moderatörlüğünde Dr. Erdal Karamercan ve Turgay Durak'ın konuşmaları oldu. Özellikle Eczacıbaşı ve Koç Holding olarak sürdürülebilirlik için neler yapılıyor, bu sistemler bize ne kazandırıyor gibi başlıklar katılımcılarla paylaşıldı. Sn. Vehbi KOÇ'un anekdotlarıyla renklendirilen konuşmalar bu yolda yolculuk yapmak isteyen kurumlar için önemli mesajlar içerdi.

13 Kasım 2013 tarihinde gerçekleştirilen ve kalite kongrelerinde geleneksel bir hale gelen "Yaşam Biçimi Olarak Kalite" oturumuna, ülkemizde belgesel denilince akla ilk gelen isim olan Coşkun Aral konuk oldu. Sn. Aral konuşmasında, yaşam kalitesi için çevre bilincinin altını çizdi. Bireysel, kurumsal ve ülkelerin politikalarıyla nasıl harikalar yaratılabildiğini deneyimleriyle paylaştı. Örneğin, "Filipinler tayfundan neden bu denli etkilenmiş idi çünkü ekolojik yapılarını değiştirmişler. Ormanların yerini hindistan cevizi ve palmye ağaçlarıyla doldurmuşlardı..."

Kongre'nin kapanışını ise EFQM CEO'su Marc Amblard ve KalDer

Yönetim Kurulu Başkanı Hamdi Doğan gerçekleştirdi.

Kongre süresince, çok sayıda işadama, üst düzey kamu ve özel sektör yöneticisi, sanatçı ve akademisyenden oluşan 100'e yakın konuşmacı "Mükemmelliği Paylaşmak" temasını derinlemesine irdeleyerek deneyimlerini katılımcılarla paylaştılar.

Ve tabii ki geleneksel ödül töreni de oldu; başarılar paylaşıldı.

Türkiye Kalite Derneği (KalDer) ve TÜSİAD tarafından bu yıl 21.si düzenlenen Türkiye Mükemmellik Ödül Töreni'nde, başvuran işletmeler arasından Aras Kargo Genel Müdürlüğü ve Method Research Company Türkiye Mükemmellik Ödülü'nü, Tarsus Belediyesi Türkiye Mükemmellik Büyük Ödülü'nü, Sakarya Üniversitesi ise Türkiye Mükemmellikte Süreklilik Ödülü'nü aldılar.

Ödül alanları, i kaliteye yaptıkları değerli katkı ve başarıları için tekrar tebrik ve teşekkür ediyoruz.



Sardunya Standımız





## Sizlere daha yakın olmak için sosyal medyadayız!

**G**elişen dünyanın ayrılmaz bir parçası haline gelen ve günümüzün iletişim kanalı olarak görülen sosyal medyadaki yerimizi aldık.

Sardunya, en popüler sosyal mecralardan Facebook ve Twitter'da şirkete ait kurumsal sayfalar oluşturdu. Bu sayfalarda Sardunya ile ilgili en güncel bilgi ve haberleri bulmak, hayatınızı kolaylaştıracak ipuçlarından yararlanmak, ayrıca içeriklerle ilgili yorumları paylaşmanız mümkün.

Aşağıdaki linklerden Facebook ve Twitter sayfalarımızda paylaştığımız haberlerimiz, ipuçlarımız ve bizimle ilgili diğer gelişmelerden haberdar olabilirsiniz.



**SardunyaCatering**



**@SardunyaYemek**



## Her kapak bir umut

**2**010 yılında yolda bir afiş görmüştük **"tane tane kapak topluyor adım adım engelleri aşıyoruz"** diye. Bu slogan ve kampanyayı yürüten belediye ile çalışmalara başladık. Biz kapakları toplayacaktık ve kapaklar yürüme engelli insanların umudu olacak idi. Plastik, doğada 400 yılda yok oluyor. Yani, bizlerin doğaya bıraktığı bir plastik bizden sonraki ortalama 4 veya 5 nesilde doğada hala yok olmuyor. Dünyada yaşayan her insanın bıraktığı atık miktarı hesaplanırsa; sonuç, korkunç boyutlara varıyor!

**Bu kampanya; çevre bilinci ile bir insana yardım etmek gibi iki önemli amacı buluşturuyor.** Bizler de önce işyerlerimizde, sonra evleri-

mizde, hatta sosyal çevremizle kapak toplamaya başladık... Ucunda bir insana yardım etmek olunca çalışanlarımız iki durak ilerden servise binip yollardaki kapakları dahi topladılar. Bu kampanya 4 yıldır devam ediyor. Nerede hangi belediye, sivil toplum örgütü bu konuda çalışsa bizde içinde yer almaya çalışıyoruz. Müşteri gruplarımız da bizleri desteklediler, ortaklaşa kapakları toplayıp; hiç tanımadığımız insanlara umut olduk ve doğaya verilen zararı bir nebze azalttık.

**Yaptığımız çalışmalarla; 4 yıldır, 100'e yakın tekerlekli sandalye dağıtı-**

**minı sağlamış olduk.**

Bu noktada BOYNER çalışanları ve bu projede görev alan arkadaşlarımız bayrağı hepimizden daha gönüllü, daha istekli taşıdılar. Onlara tekrar teşekkür ediyoruz...



## Bir de sandalye teslimindeki deneyimleri paylaşalım

**Merhaba,**

Bugün sabah Mağaza Müdürümüz İlhan Erden, temizlik personelimiz Yunus Bakır ve ben Mustafa Kocabıyık Isparta'nın Senirkent ilçesine bağlı Ortayazı köyüne doğru yol almaya başladık. Çok güzel bir amaç için yoldaydık. Sardunya, Arife Uğur, Pinar Orhan, Huban Otyam, Denizhan Kurt, Mert Tatalir, Ulvi Kobal ve destek veren diğer yönetici ve arkadaşlarımız sayesinde topladığımız 40150 adet kapak karşılığında isteğimizi kırmayıp gönderilen tekerlekli sandalyeyi sahibine teslim etmek için gittik.

Kadir Yılmaz henüz **10 yaşında bir çocuk...** Kötü bir talih ki 70 gün evvelinde annesini ölüme uğurlamış. **Hem zihinsel hem de bedensel engelli** olduğu için yürüme kabiliyeti olmayan Kadir için götürebileceğimiz en güzel hediye **TEKERLEKLİ SANDALYE**'yi kendisine vermek için evin önüne vardığımızda babası ile beraber karşıladı bizi Kadir Yılmaz. Yapabildiği birkaç hareket ve çıkardığı birkaç ses ile bir an evvel tekerlekli sandalyesini görmek için çırpınıyordu. Yunus Bakır tekerlekli sandalyeyi kutusundan çıkardığında ve Kadir, tekerlekli sandalyesine oturduğunda hepimizi derinden etkileyen bir kelimesi vardı. Kendisine verilenleri çok fazla beğendiğinde kullandığı kelime. "Ohhhh" Bir çocuğun gözündeki ışığın arttığını, onun verilen hediye ile ne kadar mutlu edilebileceğini en çok yaşadığım günlerden biriydi bugün. Bugün bir engelli, bir çocuğu sevindirdik. Emeği geçen herkese çok teşekkürler.

Mustafa KOCABIYIK  
BOYNER BÜYÜK MAĞAZACILIK A.Ş.  
Isparta Boyner Mağazası Operasyon Yöneticisi

**S**ardunya ve Boyner + YKM işbirliği ile "Sosyal Sorumluluk Projesi" kapsamında "Durmak yok, kapak toplama devam" sloganıyla başladığımız ve çiğ gibi büyüyen, büyüdükçe önemini daha da artıran kampanyamız sayesinde bir çok eve mutluluk getirdik, getirmeye de devam edeceğiz.

2012 yılı Şubat ayı itibarıyla Boyner + YKM ile ortaklaşa yürüttüğümüz kampanya kapsamında 2 yılda İstanbul ve İstanbul dışından bir çok ihtiyaç sahibine toplamda 11 adet tekerlekli sandalye verilmesini sağladık. Yaptıklarımıza bir göz atarsak;

### **2012 yılında**

500 kg plastik kapak

4 adet tekerlekli sandalye

### **2013 yılında**

900 kg plastik kapak

5 adet tekerlekli sandalye

### **2014 yılı (Ocak ayı itibarıyla)**

450 kg plastik kapak

2 adet tekerlekli sandalye

Toplam, 2 yılda İstanbul ve dışından 11 haneye tekerlekli sandalyelerimiz ulaşmış durumda.

Tekerlekli sandalye gönderilen yerler:

İstanbul 4, Erzurum 2, Malatya, Isparta

Gaziantep, Denizli, Mersin

Yaptığımız bu kutsal işin ne kadar önemli olduğunu, insanların yolda, evde, işyerlerinde içtikleri sulardan sonra çöpe attıkları bu plastik kapaklardan alınan tekerlekli sandalyelerin ihtiyaç sahiplerine ulaştığında, onların yüzlerinde ve ailelerin gözlerinde oluşan mutluluğun ne kadar önemli olduğuna dair kanıtın bir örneği; Isparta'da 10 yaşındaki Kadir Yılmaz'a teslim edilen ve bu duyguyu bizimle paylaşan Boyner Isparta Mağazası Operasyon Yöneticisi Mustafa Kocabıyık'ın bizlere atmış olduğu e-postayı sizlerle paylaşmak isteriz.

SOSYAL SORUMLULUK PROJESİ:

HER KAPAK BİR ADIM







## Herşey doğa için...1000 dikili ağacımız var

*Bu yıl karsız ve yağmursuz bir kış geçirdik. Bugünkü verilerle kalan içme suyumuz 110 günlük. Haberleri dinliyorum; Uludağ'da kar kalınlığı 3 cm, Kartepe de kar yok! Sapanca gölü şubat ayında 2,5 m çekilmiş. Daha bir çok veri bu yıl ki kuraklığı işaret ediyor. Bir yandan da Dünyanın bazı yerlerinde seller yaşıyor.*



**D**ünyaya ne oluyor? Ne yaptık biz dünyamıza ? Böyle felaket tellalı gibi giriş yapmak istemezdim. Ama sonuçlar maalesef gerçek. İnsanoğlu "kendi bindiği dala balta vurmaya her geçen gün devam ediyor " Canlılar havadaki karbondioksitin ve hava ısısının sürekli olarak artmasına neden olurlar. Her yıl insanların, hayvanların ve toprakta bulunan mikroorganizmaların yaptıkları solunum sonucunda yaklaşık 92 milyar ton ve bitkilerin solunumları sırasında da yaklaşık 37 milyar ton karbondioksit atmosfere karışıyor. Ayrıca, fabrikalarda ve evlerde kaloriferler ya da soba kullanılarak tüketilen yakıtlar ile taşıtlarda kullanılan yakıtlardan atmosfere verilen karbondioksit miktarı da en az 18 milyar tonu bulmaktadır. Buna göre karalardaki karbondioksit dolaşımı sırasında atmosfere bir yılda yaklaşık 147

milyar ton karbondioksit verilmiş oluyor. Bu artış dengelenmediği takdirde ekolojik dengelerde bozulma meydana gelebilir. Örneğin atmosferdeki oksijen çok azalabilir, yeryüzünün ısı artabilir, bunun sonucunda da buzullarda erime meydana gelebilir. Bundan dolayı da bazı bölgeler sular altında kalırken, diğer bölgelerde çölleşmeler meydana gelebilir. Bütün bunların bir sonucu olarak da yeryüzündeki canlıların yaşamları tehlikeye girebilir. Ancak, bu tehlike ağaçların ve tüm yeşil bitkilerin gerçekleştirdiği fotosentez işlemiyle, oksijen sürekli olarak yeniden üretilir ve denge korunabilirse azalır.

Yapılan araştırmalar sonucunda dünyadaki bütün ağaçlar yok edilirse,



insanların 3 saat içerisinde hayatlarını yitireceği öğrenilmiştir. Bu durumda hiçbir insan ağaçsız yaşayamaz Azalan yeşillik, azalan ormanlık alanlar ve artan enerji tüketimi, araç sayısı, fabrikalar vb. ile denge bozuluyor. Bu dengenin korunmasında çorbada tuzumuz olsun istedik. TEMA' nın yürüttüğü ağaç dikme çalışmalarına verdiğimiz destekle " dünyamız için bir şeyler" yapmaya çalışıyoruz. Şu anda 1000 dikili ağacımız var.

**Bu projeyi artan bir destekle yürütmekte kararlıyız.**

Sardunya Ormanını oluştururken aynı zamanda gelenekselleştirdiğimiz projemiz sayesinde her ağacın bir bireyle/ şirketle birlikte anılmasını sağladık. Bu proje kapsamında aramıza yeni katılan her müşterimiz için, evlenen Sardunya çalışanlarımız için, aramıza yeni katılan minik Sardunyalılarımız için fidan dikiyor ya da fidan bağışında bulunmaya devam ediyoruz.



# Müşterilerimizin gözünden 2013 SARDUNYA

**Robert Bosch; “İnsanların güvenini kaybetmektense, para kaybetmeyi tercih ederim” dediğinde, günümüzdeki müşteri memnuniyeti yönetim sistemlerinin meydana çıkacağını biliyor muydu, kim bilir?**

Bir gerçek var ki artık şikayetler, müşteri memnuniyeti-ne yönelik çalışmalarla rekabet ortamında kendilerine önemli bir yer bulmuş durumdadır. Doğru yönetilmesi, azaltıcı tedbirlerin alınması kaçınılmaz bir hal almıştır.

Sardunya ise, kuruluşundan beri müşterilerinin sesine

kulak vererek, öneri, talep ve şikayetleri ‘Sardunya Kalite’ standartlarının oluşumunda rehberlik aracı olarak değerlendirmiştir. Bu amaçla, 2010 yılında sadece müşteri geri bildirimlerinin doğru değerlendirilmesi ve yönetilmesi için 10002 Müşteri Memnuniyet Yönetim sistemini Türkiye’de sekörde ilk olarak belgelendiren kurum oldu.

**Siz değerli müşterilerimizden 400’e yakın farklı konularda teşekkür mektubu aldık. Bunlardan bazılarını sizlerle paylaşmak isteriz;**





Bu sayede gelen müşteri geri bildirimlerini daha iyi, daha sistematik yönetmeyi ve tüm tüketicilerimiz tarafından ulaşılabilir olmayı sağladık. Geri bildirimler, 10002 müşteri şikayetleri yönetim sisteminin gerekleri doğrultusunda değerlendirilmektedir. Şikayet ortak havuzu olarak "KALİTE" departmanına ulaşan bilgiler

OPERASYON ve KALİTE yöneticilerimiz tarafından incelenmektedir. Bu süreç; kaynak, düzeltme ve aksiyonlar ne olmalı, uygulama sonuçları etkili mi, müşterimize geri dönüş yapılmış mı gibi tüm işleyişi kapsamaktadır. Sonrasında ise, şikayetler dönemsel veri analizleriyle "yol haritamızın" bir parçasını oluşturuyor.





## Bir ilki daha başardık

Edward LLOYD bilinen, dünya üzerinde tamamen tarafsız ilk denetimlerin gerçekleştirilmesine yardımcı olan kahve dükkanı sahibi İngiliz vatandaşı. Sigortacılığın da başlangıcı kabul edilen girişimleri sayesinde günümüzün modern yaşam koşullarının şekillenmesi de sağlanmış oldu. 18. Yüzyılda endüstrileşmenin hızlanmasıyla denetim (muayene) kuruluşlarının artışı gerçekleşmişti.

YİNE SARDUNYA, YİNE İLK

17020

TÜRKİYE'DE CATERING SEKTÖRÜNDE İLK, GIDA SEKTÖRÜNDE İLK B TİPİ MUAYENE (DENETİM) KURULUŞU OLDUK...

0800 261 14 75

[SardunyaCatering](#) [SardunyaYemek](#)

[www.sardunya.com](#) [menu@sardunya.com](#)

SARDUNYA

YİNE SARDUNYA, YİNE İLK

- SARDUNYA Kalite çalışmalarına bir **ilk** daha ilave etti.
- Türkiye' de Kendi ve Gıda Sektöründe denetimleri **ilk onaylanan** kurum olduk.
- Farkların ve farklılıkların lideri SARDUNYA , bu kez de denetim faaliyetleri ile **TURKAK' dan resmen** onaylandı.
- Hijyen denetim raporları **uluslararası geçerlilik** kazandı.

0800 261 14 75

[SardunyaCatering](#) [SardunyaYemek](#)

[www.sardunya.com](#) [menu@sardunya.com](#)

SARDUNYA



**P**eki nedir bu muayene denilen şey? Kısaca uygunluk değerlendirme. Yazılı olarak bulunan bir veya daha fazla kurallar dizisinin uygulanıp uygulanmadığının tarafsız, adil ve objektif olarak herhangi bir baskı altında kalmadan belirlenmesi. Günümüzde muayenelerin uluslararası standart haline getirilmesi için ISO (Uluslararası Standardizasyon Örgütü) bir standart yayınlamış ve gereklilikleri karşılayan her kuruluş bu standart kapsamında akreditasyon için örgüt içerisinde bulunan kurumlara başvuruda bulunabilir hale gelmiştir.

"TS ISO EN 17020 Uygunluk Değerlendirme - Çeşitli Tipteki Muayene Kuruluşlarının Çalıştırılmaları İçin Genel Kriterler" adıyla tanımlanan bu standart, bir kurumun veya bir bölümünün bilgi ve deneyime sahip muayene personeli tarafından gerçekleştirdikleri görevlerinin sınırlarını belirleyen bir standarttır. Günümüz Dünya'sında, basınçlı kaplardan



buhar jeneratörlerine, kaldırma ekipmanlarından çelik konstrüksiyonlara, alçak gerilim elektrik panolarından hijyen sanitasyona kadar çok çeşitli muayene kapsamları mevcuttur. Tam da burada Sardunya bünyesinde bulunan Hijyen Kalite Yönetim departmanı devreye girmekte.

Kısaca HKY olarak tanınan departmanımızın, 17020 standardı kapsamında TÜRKAK tarafından akreditasyona sahip olmasıyla Türk Catering sektöründe yeni bir sayfa açılmış oldu. Hijyen ve sanitasyon alanında akreditasyona sahip olan Sardunya, Türkiye’de Catering alanında ilk ve tek muayene kuruluşu olarak bir ilke imza atmış oldu. Aynı zamanda tek B tipi muayene kuruluşu olduğunun da altını çizmek gerekir.

Bilindiği gibi, Sardunya bünyesinde bulunan her bir mutfak, HKY yöneticileri tarafından belirli periyotlarla, habersiz denetimler ile izlenmekte ve yasal şartların çok daha üzerinde olan Sardunya Kriterlerinin uygulanması sağlanılmaktaydı. Artık 17020 Akreditasyonu ile bu muayenelerin kalitesi Türkiye dışına çıkarak uluslararası kalitede gerçekleştirilmekte.

Sadece kendi bünyesinde bulunan mutfaklara ve tedarikçilerine gerçekleştirilen bu muayeneler ile herkes tarafından bilinen “Sardunya Kalitesi” tescillenmiş olmakla kalmayıp, bu kalite anlayışı ve sürekliliğinin sağlanması da perçinleştirmiş oluyor. Her zaman daha iyiye sloganının bir yansıması olan bu çabamız ile tüm tüketicilerimizin memnuniyeti ve sağlığı güvence altına alınmaktadır.

Tüm çalışanlarımız gibi muayene personelimizin de sürekli gelişimine önem veren Sardunya, çapraz muayeneler, üst kontroller, Teknik Müdür eşliğinde yapılan denetimler ile muayene personelimizin gelişimleri izlenmekte, teknoloji ve muayene sistemlerindeki gelişimlerden anında faydalandırılmaktadır.

Çözümün bir parçası olmayı, kendisine fırsat bilen ve “Sardunya Kalitesi” düsturunu yerleştirme amacıyla çıktığımız yolda yanımızda olan herkese teşekkür ederiz.





## İş sağlığı ve güvenliğinde (İSG) yeni dönem

**Ülkemizde 30 Haziran 2012 tarihi ile İş Sağlığı ve Güvenliği adına yeni bir döneme adım atılmış idi. Üzerinden yaklaşık 1,5 sene geçti ve yeni yasanın getirdiği sorumluluklarla iş dünyası yeni bir hareketin içine girmiş oldu.**

Ülkemizdeki bu gelişmeden önce Sardunya olarak da mevcut ISO 9001 Yönetim Sistemini, 2005 yılında OHSAS 18001 ile birlikte entegre ederek; iş sağlığı ve güvenliğini geliştirmeye başlamıştık. Bu vesile ile insan sağlığındaki gıda güvenliği boyutunu can güvenliği boyutu çerçevesinde değerlendirerek, çalışanlarımızın bakış açılarını geliştirmeye çalıştık.

6331 sayılı kanunun genel gerekçesinde; İSG konusunun "sadece işyeri ve çalışan düzeyinde değil, toplumun genelini doğrudan ilgilendiren aynı zamanda ulusal ve uluslararası düzeyde ele alınması gereken bir öncelik" olduğuna vurgu yapıldığını görmekteyiz. Sardunya olarak iç bünyede çalışanlarımıza verdiğimiz eğitimlerde de işyerinde geçerli olan amaçlarımızın işyeri dışında kendi özel hayatlarında, sosyal yaşantılarında da geçerli olduğunu özellikle belirtmekteyiz.

OHSAS 18001 Yönetim Sistemi ile birlikte yürüttüğümüz sistemimizi 6331 sayılı kanun ile güncelleştirerek, bünyemizdeki bütün mutfaklarımıza yaymaktayız. Konu başlıklarından bazılarına baktığımızda; risk değerlendirmelerimiz, eğitimlerimiz, acil durum planlarımız, yangınla mücadele, ilk yardım ve tahliye süreçlerimiz, iş kazalarının bildirilmesi, küçük iş kazaları ve ramak kalmalarının kayıt altına alınması, İSG kurulunun toplanması, KKD lerin kullanılması vb. gibi birçok konu yer almaktadır. Bu süreçlerimizin resmi açıdan işleyişinde İş yeri Hekimimiz ve İş Güvenliği Uzmanlarımız bulunmaktadır. Öte yandan sistemimizin diğer ayaklarını oluşturan kadromuz



daha kalabalıktır. Bütün projelerimizde bulunan çalışan temsilcilerimizden İSG ve yangınla görevli arkadaşlarımız, bölgelerden sorumlu bölge temsilcilerimiz ile sistemimizi daha aktif olarak işletmekteyiz.

Ayrıca kanundaki yeni yaklaşımın ana felsefesi " korumacı değil, önleyici bir anlayışla hareket etmek" olduğundan; risklerden ve tehlikelerden korunmaktan çok, kalabalık kadromuz sayesinde risklerin ve tehlikelerin belirlenerek, kaynağında yok edilmesine sürekli öncelik veriyoruz.

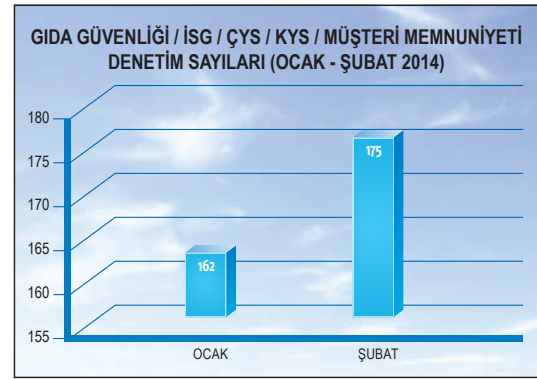
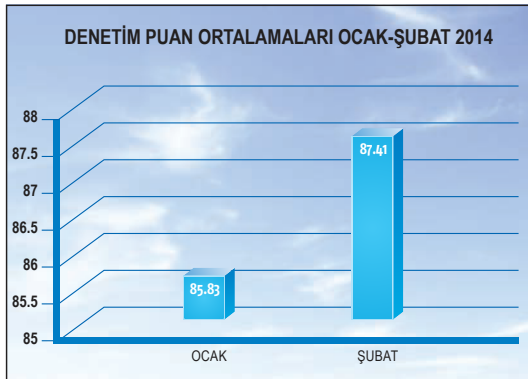
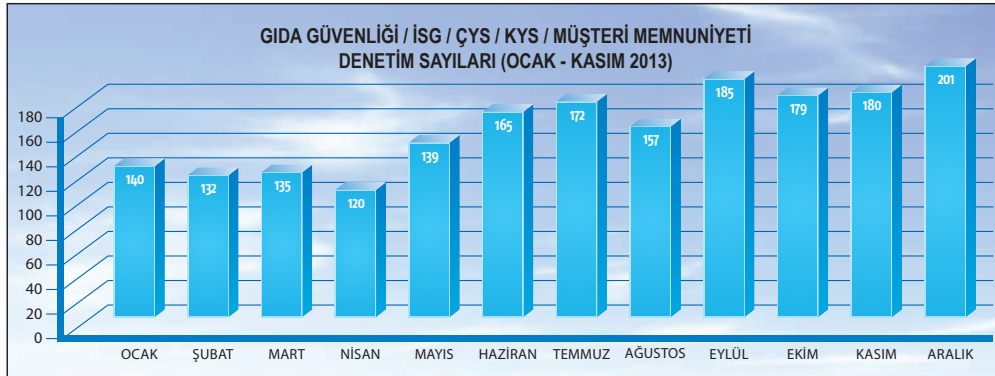
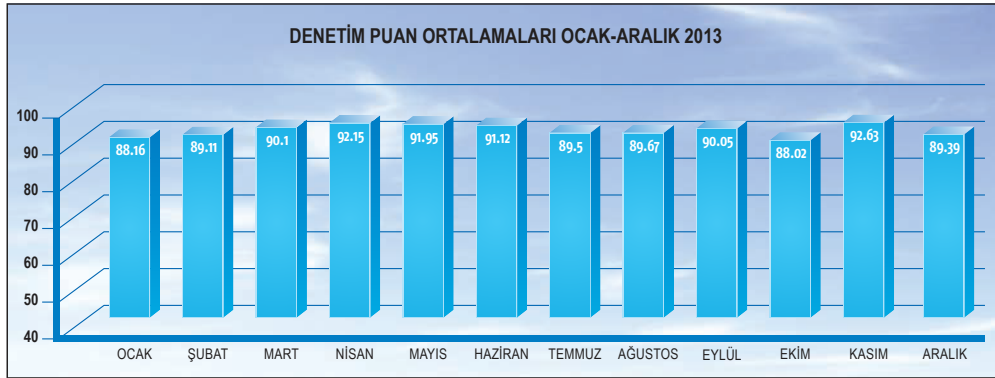
Sardunya işveren ve çalışanlar olarak payımıza düşen sorumlulukları yapmaya devam edeceğimizi siz değerli tüketicilerimizle paylaşmak isteriz. Sardunya olarak biliyoruz ki; "Siz ve sevdikleriniz için iş güvenliği bir aynadır, siz ona nasıl bakarsanız o da size öyle bakar.."





## Kalite yolculuğumuz devam ediyor...

*Denetim ve eğitimlerle desteklenen bir yolculuk "Sardunya'nın kalite yolculuğu". Sistemi kur, yay, eğit, nasıl gidiyor izle ve buna göre tedbir al. Yani PUKO (Planla uygula, kontrol et, önlem al) döngüsünü çalıştır. Denetimler de yönetim sistemleri "Gıda Güvenliği/İSG (İş sağlığı ve güvenliği), Çevre Yönetim, Kalite Yönetim, Müşteri Memnuniyeti" ve yasal standartlar baz alınarak oluşturulmuş yaklaşık 450 soruluk checklist kullanılmaktadır. 17020 prensipleri doğrultusunda objektif, adil, tarafsız gerçekleşen denetimlerin temel hedefi sürekli gelişim.*



Sardunya'da temel süreçlerden biri olan eğitim en önemli yatırımımızdır. Sürekli gelişim için interaktif metotlar uygulayarak bilginin hızla her bir bireye ulaştırılması ve bilginin bilinçle birleştiğini görüyoruz.

| 2013 YILI EĞİTİMLER                   |              |
|---------------------------------------|--------------|
| Toplam Eğitim Verilen Süre            | 1015.64 Saat |
| Toplam Eğitim Verilen Personel Sayısı | 4318         |

| 2014 YILI EĞİTİMLER                   |            |
|---------------------------------------|------------|
| Toplam Eğitim Verilen Süre            | 126.9 Saat |
| Toplam Eğitim Verilen Personel Sayısı | 653        |



## Ümraniye Belediyesi meslek edindirme kursu/semineri



Ümraniye Belediyesi; gıda sektörüne, mesleki becerileri edinmiş, gıda güvenliği kurallarını ve uygulamalarını bilen nitelikli aşçı ve pastacıların kazandırmayı hedefleyen meslek edindirme kursları düzenlemekte. Sardunya olarak bizde bu kursun katılımcılarıyla catering sektörü, gıda güvenliği uygulamaları ve Sardunya'da bu işleyişin nasıl olduğunu aktardığımız bir seminer gerçekleştirdik. Eğitim departmanı şefimiz Gülsüm Çapçioğlu tarafından gerçekleştirilen seminerde, katılımcıların gösterdiği ilgi ve merak sektörün nitelikli personel istihdamını hedefleyen bu projenin ne kadar doğru olduğunu anlamamıza yol açtı.

## İSKİ personeli eğitimi

İSKİ personel yemekhanelerinde görevli personeli ile gıda güvenliği kurallarının ve Sardunya uygulamalarının paylaşıldığı iki eğitim gerçekleştirdik.

İlk eğitimimiz İSKİ konferans salonunda gıda güvenliği uygulamalarımız hakkında HKY Şefimiz Taner Dikmen tarafından verildi. Projenin ikinci basamağında ise Sardunya

uygulamaları yerinde görüldü. Hadımköy merkez mutfakımızı ziyaret eden ustalara uygulamalarımız merkez mutfak yöneticilerimizden Ömer Keleş ve Erkan Erdoğan tarafından yerinde aktarıldı. Sonrasında Hadımköy merkez mutfak aşçıbaşlarımızdan Şafak Zeytin tarafından doğrama, pişirme yöntemleri gibi temel konularda bir bilgilendirme yapıldı.





## Güvenli sürücülük eğitimi



İşimizin önemli bir aşaması; ürettiğimiz yemeklerin müşterilerimizin mutfaklarına / yemekhanesine sevkıyatı. Bu nedenle öncelikle tüm şoförlerimizle Güvenli Sürücülük eğitimleri verdik.

Bu eğitimlerde aracı tanımaktan başlayarak; araç kullanırken karşılabilecek riskler, İstanbul trafiğinde 'güvenli' araç kullanabilmek, kaza durumunda yapılması gereken işlemler gibi pek çok bilgi paylaşıldı. Ayrıca araçlarımızın temizliği, şoförlerimizin imajı, iletişimi vb. konular da paylaşıldı. Birer günlük eğitimlerimizi 6 kurda tamamladık.

Bu eğitimler esnasında şoförlerimiz, kendileri ve etkileşim içinde olabilecekleri sayısız kişinin güvenlikleriyle ilgili araç ve sürüş tekniklerine ilişkin bilgilerini tazelediler.



## Renklerle sağlıklı beslenme

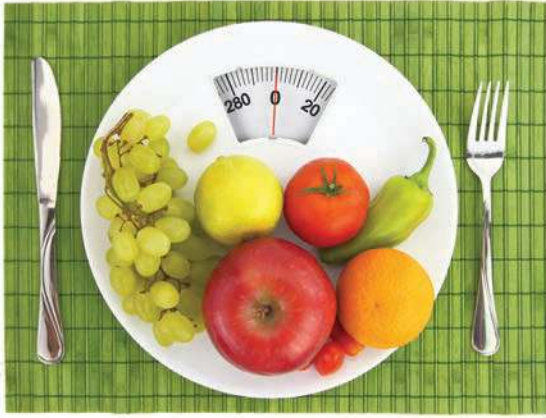
Çocuklukta başlayan beslenme alışkanlıklarının sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi hepimiz için önemli. Trafik ışıklarının kılavuzluğunda besinlerin kategorize edilmesi ve kişisel özelliklere göre tercih yapabilme şansı sunan Sardunya'nın sektörde ilk olan projesi Renklerle Sağlıklı Beslenme projesinin tanıtım eğitimlerini gerçekleştirdik. İlk olarak bölge yöneticilerimiz ve daha sonra proje yöneticilerimizle bir araya gelerek Diyetisyenimiz Gülbu Tokcan tarafından bilgilendirmeler yapıldı. Beslenmeye etki eden psikolojik ve fizyolojik koşullar, Renklerle Sağlıklı Beslenme projesinin işleyişi, projeye ilişkin uygulamalar paylaşıldı.





## Şok diyet yapayım derken hayatınızı şok etmeyin!

*Çevremizde kiminle konuşursak konuşalım mutlaka bir şekilde diyet, fazla kilo gibi bir konu gündeme gelmektedir. Aşırı kilolular dışında dışarıdan bakıldığında oldukça iyi görünen kişilerin bile zaman zaman kilo problemi olduğunu duymuşsunuzdur. 3-4 kilo fazla olsa da her bir fazla kilo sahibini rahatsız etmektedir. Sağlık problemi olarak ortaya çıkmasından çok fiziksel görüntü öncelikle kişileri diyetle yönlendirmektedir.*



**Y**ılbaşı, doğum günü, özel günler, düşün gibi organizasyonlara kadar olan tarihlerde kilo hedefleri koyulur ancak her sene olduğu gibi çoğu kişi bu hedeflere ulaşamaz. Artık baharın gelmesi ve giyim şeklimizin de değişmesiyle bir uyanış yaşanır ve bahar dallarının açmasıyla birlikte yaz gerçeği kafamıza dank eder. Kesinlikle yaz tatiline fazla kiloları terk ederek girmek istenir. Bu sefer hedef nettir. Yaz tatilinde .....kg. olmak, beyaz şile bezi elbiseyi hakkıyla giymek, havuza göbeksiz atlamak, yeni sezon bikiniyi yakıştırmak, şortu yakıştırmak, pişiksiz bir tatil geçirmek, yaz tatilinde aktif, fit olmak, vb...

Herkes sanki her zaman çok iyi uygulamış da sonuç alamamış gibi, "yeterli ve dengeli beslenme" harici her tür duyduğu, medyadan gördüğü, okuduğu, komşusundan aldığı, sanatçılarından esinlendiği diyet ve uygulamalara sarılır. Sibel Can diyeti, karpuz diyeti, protein diyeti, bikini diyeti gibi onlarca isimle rastlayabileceğimiz şok diyetler veya yanlış diyetler cazip hale gelir.

Çünkü amaç sağlıktan ziyade hızlıca istenilen fiziksel görüntüye ulaşmaktır. Buna ulaşmak için de sağlıklı beslenecek, spor yapacak vakit yoktur, bir iki ay içinde tatile hazır olmak istenir. Bedeli ne olursa olsun o kiloların gitmesi istenilir. Çünkü ödeyeceği bedeller ilk aşamada hissedilmeyebilir. Bir kiloyu vereyim de nasıl olursa olsun düşüncesi çılgın boyuttadır. Hedeflerin net olması ve kararlı olunması tabi ki çok iyi ancak bir gerçek var ki bu şok diyetler de kararlı bir şekilde uygulanmasına kendisi izin vermemektedir ve her anlamda sağlıksızdır.

### Şok diyet nedir peki?

Şok diyetler kişiye özgü değildir, Kişinin gereksinimine göre düzenlenmemiş, çok düşük kalorili diyetlerdir. Yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırmazlar, monotondur ve tikslenme duygusu oluşturur. Gerçek kilo kaybı yerine çoğunlukla su ve kas kaybına neden olurlar. Vücutta hissedilen kabızlık, baş dönmesi, aşırı halsizlik, duygusal toleransın azalması uygulanabilirliğini azaltır. Kısa zamanda kilo

ile ilgili problemi aşılacak istenirken, kalıcı olumsuz sonuçlarla karşı karşıya kalınmaktadır.

Bu tarz diyetlere ulaşmanın kolay olması, kilo ile ilgili sabrımızın yeterli olmaması, mucizevi gibi düşünülmesi veya yansıtılması, acil çözüm yolu aramak gibi faktörler şok diyetlerin tercih edilmesine neden olsa da; sonuçlarının kısa süreli olması, daha sonra fazlasıyla kiloların geri alınmasına ve ciddi psikolojik sıkıntılar yaşanmasına neden olmaktadır. Şok diyetlerden sonra yapılacak olan diyetlerde kilo vermek daha zorlaşır. Çünkü metabolizma hızı şok diyetlerle yavaşlar. Hızlı kilo kaybı ancak yağsız vücut kitlesinden verilecek olduğu için kas kaybı olur, metabolizma hızı yavaşlar, yağ yakımı azalır ve rutin yaşama döndüğünde daha fazla kilolarla kalınmasına sebep olur. Şok diyetlerle kısıtlı enerji alınmaktadır. İhtiyacın oldukça altında alınan enerji gün içinde yeterli olmamaktadır. Vücut enerji ihtiyacını karşılayamayınca kas proteinlerini ve karaciğerdeki glikojeni kullanmaya başlar.



**Uzun süreli aç kalınan şok diyetlerde ani su kaybı olur,** halsizlik, kan basıncının düşmesi, tansiyonun , kan şekerinin oynaması gayet doğal ve üzücüdür. Tek tip beslenmelerde yağ oranı genellikle aşırı düşük olduğu için kabızlık kaçınılmazdır.

Tek yönlü **karbonhidrat ağırlıklı beslenmede** karbonhidrat miktarı aşırı kısıtlanır. Kanda keton cisimciklerinin artmasına ve ketozise neden olur. Normalde keton cisimcikleri kanda çok az miktarlarda bulunurken, yükselmeleri durumunda hastalık tablosu ortaya çıkar. En belirgin özelliği ağızda aseton kokusudur. Besin öğeleri yönünden oldukça dengesizdir. Vücudun asit - baz dengesini bozarak beyne zarar verirler. Sıvı - elektrolit dengesinde bozukluğa neden olur. Doku proteinleri korunmaz.

Oysa ki, diyetteki karbonhidrat enerji verir, ketojenezi önler, proteine olan gereksinmeyi azaltır.

**Aşırı sıvı tüketilen sadece su içilen diyetlerde ise bilinç kaybı olmaktadır.**

Özellikle farklı isimlerde çok günde olan ancak bilimsel olmayan yüksek oranda **protein tüketilerek yapılan diyetlerde** ise bakın normalde gözle göremediğiniz ama vücudunuzda oluşturduğunuz sağlık problemleri nelerdir?

- Kan tablosu bozulur.
- Kolesterol, trigliserit değerleri artar.
- Kardiyovasküler hastalık riski artar.
- Ürik asit artar ve gut hastalığı ortaya

çıkabilir.

- İç organlarda yağlanma gözlenebilir.
  - Proteinli gıdaların içeriğinde yağ oranının da olmasından dolayı yüksek yağ tüketilmiş olunur ve fazla yağ depolanarak yağlanma artmış olur.
  - Tek yönlü beslenme ile zaten genel anlamda sağlıklı beslenme zemini oluşur.
  - Böbrek yükü artar ve böbrek fonksiyonları bozulur.
  - Vitamin, mineral eksikliği olur.
  - Yetersiz ve dengesiz beslenme olur.
- Dolayısıyla sağlık problemleri yaşamak ve/veya geç iyileşmesi kaçınılmazdır. Genel anlamda bilinçsiz ve kontrolsüzce yapılan şok diyetlerde:
- Konsantrasyon azalır.
  - Duygusal tolerans azalır.
  - Baş ağrısı gözlenir.
  - İnsülin direncine sebep olabilir.
  - Gastro intestinal sistemde kabızlık, ishal, gastrit gibi sağlık problemlerine sebep olur.
  - Kansızlık gözlenir.
  - Vitamin ,mineral yetersizliği gözlenir.
  - Elektrolit dengesi bozulur.(sodyum, potasyum...)
  - İş verimi azalır.
  - Okul başarıları azalır.
  - Daha sonra diyetlerde kilo verme zorlaşır.
  - Hızlı kilo alımına sebep olur.
  - Kalp damar hastalık riski artar.
  - Psikolojik yeme hastalıkları riski artar.
  - Metabolizma hızı azalır.
  - Antioksidan içeriği düşük olduğu için hastalıklara yakalanma riski artar. Cilt problemleri yaşanır. Erken yaşlanmaya zemin oluşturur.
  - Bu diyetleri uygulayan kişiler zihinsel, ruhsal ve bedensel sağlıklarını tehlikeye atmaktadırlar.

Hatalı popüler olarak nitelendirilen diyetlere baktığımızda verilen öneriler US Department of Agriculture (USDA), Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, American Dietetic Association, American Heart Association, American Diabetes Association ve American Cancer Society, TDD ve Türkiye Özgü Beslenme Rehberi tarafından bildirilen tavsiyelerle zıtlık göstermekte ve zararları konusunda ortak görüş bildirilmektedir.

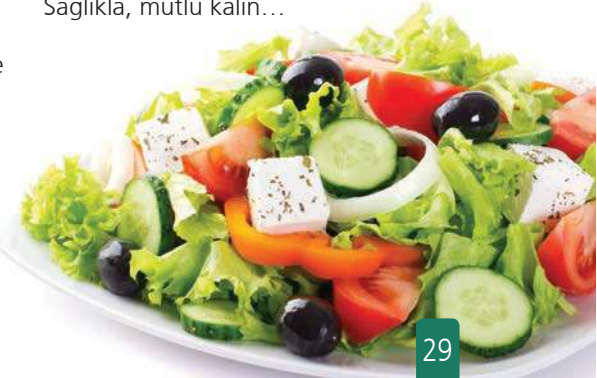
Diyetlerin yani **sağlıklı bir beslenme planının**, kişinin günlük besin öğesi ihtiyaçlarını karşılaması, damak tadına uyumlu, sosyal yaşamına uygun, varsa sağlık problemlerine çözüm getirci



tıbbi öneriler ve hastalıklardan korumayı sağlayacak tavsiyeler içermesi gerekmektedir. Bu da ancak yeterli ve dengeli beslenerek mümkündür. Sağlıklı bir beslenme programında, kilo kaybının ağırlıklı olarak yağdan olması hedeflenir. Madem bu kadar tehlikeli, şok diyetler neden ilgi görmektedir? Çünkü yağdan ziyade kas ve su kaybı olduğu için kısa sürede hızlı kilo verildiği düşünülür. 1 gr. kas kaybedildiğinde 2,7 gr. da su kaybedilir. Evet, belki rakamsal olarak kilo düşüşü gözlenir. Yağsız vücut kitlesinden düştüğü sürece çok anlamlı ve sağlıklı değildir. Ancak kişi yağdan vermediği sürece kendini çok da zayıflamış gibi hissetmez. Yağdan ağırlıklı kilo veren danışanlarım kendileri daha hafif hissettiklerini, giysilerinde bollaşmayı gözlemlediklerini belirtmektedirler. Çünkü aslında diyetlerdeki hedef kişinin sağlıklı bir şekilde iyi hissetmesini sağlamaktır. Bu da ancak yağ ağırlıklı kilo vermeye, yani fiziksel aktivite desteğiyle beraber yeterli ve dengeli beslenmeye mümkündür. Sağlıklı zayıflama yeterli ve dengeli beslenmeyi fiziksel aktiviteyle desteklersek mümkündür. Mucize diye bir şey yoktur.

Unutulmamalıdır ki; beslenme bireye özgüdür. Diyetisyen tarafından kişiye özel, haftalık yapılan vücut analiz ölçümü değerlendirilmesine ve kişinin tüm özellikleri göz önünde bulundurularak planlanır.

Sağlıkla, mutlu kalın...





## Toplantılar iş yaşamının gereği mi; yoksa zaman kaybı mı?

**Zaman zaman " toplantılardan işe ayıracak vakit kalmıyor" eleştirisini yapmayan yoktur. Yoğun işlerimizin dahi önüne geçen toplantılar, işlerimizi sürdürmemiz için sıkça başvurduğumuz bir yöntemden öte değildir oysa.**

**T**oplantılar, iş yaşamımızın vazgeçilmez bir parçası. İşlerin geliştirilmesi ve birlikte çalışanların görüş ve düşüncelerinin paylaşılabilmesi için zorunlu. Ama bir o kadar da zamanımızı alıyor.

"Toplantı yapmadan ortak kararlar nasıl alınır?" sorusu ise konunun püf noktası. Eğer toplantı "karar almak" için yapılıyorsa iyi, bunun dışında kalıyorsa kendinizden ve diğer çalışanlardan çalınan zamandır.

Zaman zaman "toplantılardan işe ayıracak vakit kalmıyor" eleştirisini yapmayan yoktur. Yoğun işlerimizin dahi önüne geçen toplantılar, işlerimizi sürdürmemiz için sıkça başvurduğumuz bir yöntemden öte değildir oysa. Bunun için öncelikle "toplantı bir araç mıdır, amaç mıdır?" doğru değerlendirmemiz gerekir. Ortak bir amaç ya da hedefe yönelen her çalışan, görüşlerini anlatmak ve düşüncelerini paylaşmak ister, toplantılar da bu beklentiye hizmet eder. Eğer benimsediğiniz görüş bu ya da buna paralel ise; toplantı sizin için bir araçtır. Ama aklınızdan duyularınızı (öke, kızgınlık, kırgınlık vb.) ortaya koymak, içinizdekini dökmek geçiyorsa; toplantıya bakış açınız başkalarından farklı olacaktır.

Toplantıların verimli, yararlı geçmesi ve başarılı olması için şunlara dikkat etmekte yarar var.

### **Toplantının bir gündemi olmalı**

Düzenlenecek toplantının mutlaka bir gündemi olmalı; toplantıya katılanlar toplantının amacını ve konu başlıklarını

bilmeli. Bunun en önemli yararı katılımcıların hazırlıklı gelmelerini sağlamasıdır. Bu gündem toplantıyı yönetecek olan kişinin genel akışı koruma ve katılımı sağlamada da işini kolaylaştıracaktır. Yine katılımcılar da gündem çerçevesinde söz alarak; düşünce ve bilgilerini paylaşacaklardır.

### **Toplantı yerinin önemi**

Toplantı katılımcı sayısının azlığı-çokluğu ile ilgili olan toplantı yeri; yapılacak olan sunumlar, teknolojik araç-gereç ihtiyaçları ve ikramlar vb. detaylar ile önem kazanır. Toplantının başarısı, bir anlamda sahip olduğu boyuta göre yer tercihi ve yine buna göre hazırlık yapılıp-yapılmadığına bağlıdır.

Toplantıya katılacakların rahat edeceği, sığabileceği, konuşmacıların sunum yapabileceği, temel gereksinimlerinin karşılanacağı bir mekan tercih edilmelidir. Toplantının niteliğine göre masaya/lara gerek duyulup duyulmayacağı da önemlidir. Katılımcıların not alması, çalışması, bilgileri göz önünde bulundurması gerekiyorsa masa mutlaka gerekir. Bu, büyük bir masa olabileceği gibi masaların birleştirilmesiyle elde edilecek U düzeni de olabilir. Toplantı sırasında yemek düşünüldüyse daire veya dikdörtgen şeklinde masalar da kullanılabilir.

Sunum yapan kişilerin gereksinimleri de olacaktır. Günümüzde giderek yaygınlaşan ve rahatlıkla temin edilebilen data projeksiyon cihazı ile perde bunların başında gelir. Katılımcı sayısının arttığı toplantılarda ses düzeni de gerekecektir. Sunum sistemi bazen 3-5 kişilik toplantılarda bile ihtiyaç olabilir. Sunumlar ve konuşmalar sırasında film gösterimi ya da başkaca medya kullanımı gerekiyorsa DVD oynatıcı ya da internet bağlantısı gibi gereksinimler listeye eklenmelidir. İlave olarak kağıt takılabilen yazı tahtası (flipchart) ve renkli kalem vb. kırtasiye malzemesinin teminine de özen gösterilmelidir.

Çevre koşullarının düzenlenmesi kadar iklimlendirilmesi de ayrı bir önem taşır. Sıcak veya soğuk ortamlar verimliliği doğrudan ve olumsuz etkiler. Sıcaktan veya soğuktan şikayetler oluşur ve artarsa; o toplantının içeriği zorunlu olarak ikinci plana geriler. Ayrıca dışarıda olup bitenlerin izlenmesine olanak veren camlı toplantı odaları katılımcıların dikkatini ve toplantının verimliliğini



olumsuz yönde etkiler.

Toplantı mekanının genel olarak aydınlatılması ve sunumlar sırasında ışıkların azaltılabiliyor olmasında da çok yarar vardır.

### **Yiyecek ve içecekler**

Özellikle uzun sürecek toplantılarda katılımcıların yiyecek ve içecek olduğunu görmeleri, hiç tüketmeyecek olsalar bile onları rahatlatır. İkram sadece çay, kahve ve su da olabilir, mükemmel bir yemek de...önemli olan bunların hazırlığının yapılmasıdır.

Toplantı akışını fazla etkilememesi için, ikram mevcut toplantı odası içinde sunulabilir veya kullanılan oda ya da salonun dışında olması da tercih edilebilir.

### **Toplantı ekibi**

Profesyonel bir toplantı, büyük olsun, küçük olsun bir ekip işidir. Toplantıyı yönetenlerden konuşmacılara, teknik ekipten temizlikçisine kadar pek çok kişi bu ekibin görünen-görünmeyen parçasıdır. Herkesin görevini tam, doğru ve zamanında yapması halinde toplantı verimli geçecektir.

En önemli görevin toplantıyı yönetenlerde olduğu sanılır. Oysa başarılı bir toplantının arkasında sahnede görev yapanlar ile lojistik destek verenlerin "takım ruhu" içinde hareket etmesinin uyumu vardır.

### **Toplantı, başarılı bir satış işidir**

İlk bakışta "toplantı düzenlemekte ne var?" diyebilirsiniz. Veya, yazımızın içinde sözü edilen hususları önemseyip; gözünüz de korkabilir. Esas işiniz; sizler nasıl ki " satışta kazan-kazan ilkesi"nin ideal olduğunu düşünüyor ve koşullar elverdiği ölçüde bunu "en iyi biçimde" icra ediyorsanız, toplantılarda da konuşmacılar ve katılımcılar verimli – yararlı bir sonuç almak isterler. İşte bu yüzden toplantılar, esas işler için önemli birer araç olduğu kadar profesyonellerin amaç haline getirdiği bağımsız bir çalışmadır.







## Bahar yorgunluğu ve mevsim geçişleri

**Bitkinlik, yorgunluk, güçsüzlük, isteksizlik ve uykusuzluk... Bu şikayetler her bahar hemen herkeste nükseder. Kiminde çok, kiminde az ama mutlaka hepimiz baharın geldiğini vücudumuzun verdiği sinyallerden hissederiz. Bilim adamlarına göre bahar yorgunluğuna neden olan şey, güneş ışığına maruz kalma süresi ve mevsimsel beslenme değişiklikleri...**



**B**ahar yorgunluğu henüz hastalık olarak kabul edilmiyor, ancak gerekli önlemler alınmazsa kronikleşebiliyor.

Tüm dünyada ve ülkemizde önemli bir sağlık sorunu olan mide hastalıkları da özellikle bahar ve yaz aylarında çok daha fazla yaşanıyor. Mevsim geçişlerinde yaşanan nem farklılıkları ve güneş ışığının geliş açısındaki farklılıklar, vücutta bir takım hormonal denge-sizliklerle kan akımında değişikliklere neden oluyor. Yine bahar aylarında ortaya çıkan çeşitli alerjenler de bu etkileri artırıyor. Ayrıca çiğ sebze ve meyvelerin tüketiminin artması, kızartma tarzı yiyeceklerin daha fazla yenilmesi ve yemek saatlerinin ileriye kayması da mide şikayetlerini tetikliyor. Gastrit, ülser, reflü, mide yanması gibi hastalıklar en sık karşılaşılan sindirim sorunları arasında yer alıyor. Bu sorunların oluşmasına ise sindirim sistemini koruyan bariyer tabakanın bütünlüğünün bozulması neden oluyor. Bir de mide bağırsak sisteminin kendi içinde olan bağışıklık sistemi var. Bunun bozulması da spastik kolon, ishal, kabızlık gibi sorunlara yol açıyor. Baharın geldiğini sadece ağaçların tomurcuklanmasından anlamıyoruz tabii. Sabahları daha zor uyanıyor, daha kolay yoruluyoruz. İsteksiz çalışıyor, eklem ağrıları, halsizlik gibi şikayetler yaşıyoruz. Doğal olarak değişimi yaşıyor, mevsime adaptasyon sağlamaya çalışıyoruz.

Bünyemizin ihtiyaçlarını ve enerjisini kontrol etmenin getirdiği bir kaygı da yaşıyoruz; bu nedenle depresyon tetikleniyor. Bahar depresyonlarında ağırlıklı olarak bünye, tüm kışın yorgunluğundan çıkma, sonra yeni bir harekete geçme ve yeni bir şeye alışmanın kaygısını taşıyor. Uzmanlara göre bahar aylarında havadaki elektrik yükü de artıyor ve fazlaştıran iyon yükü şikayetlerimizi

artırıyor. Bağırsakta 400'den fazla bakteri bulunduğunu belirten beslenme uzmanları, "bunlar arasındaki denge-nin bozulması bağışıklık sisteminin de bozulmasına neden oluyor" diyorlar. O halde dengeyi nasıl sağlayacağız? İşe bol bol su içerek başlayın. Açık havada yürüyüşler yapın. Hepsinden önemlisi iyi ve kaliteli bir uyku çekin. A, C ve E vitaminlerinin bağışıklık sistemi açısından büyük bir önemi var. Vitamin tabletlerini doktorunuza danışmadan kullanmayın, vitaminleri mutlaka doğal yollardan alın.

### Kronikleşirse ne yapacaksınız?

Bu tedbirler yorgunluğu önüyor. Sorun görmezden gelindiği takdirde ise kronikleşiyor. Bu durumda uzmanların tavsiyeleri şöyle: Kronik yorgunluğunuzun gerçek nedenini araştırın. Eğer sorun iş yoğunluğunuz ise çalışma temposunu düşürün, monotonluk ise yaşamınızı renklendirecek uğraşlar bulun. Kronik yorgunluğa karşı en iyi ilaç tatile çıkmaktır. İmkânlarınızı zorlayarak birkaç günlüğüne de olsa kent dışına kaçın. Sofranızdan meyve ve sebzeyi eksik etmeyin. Sevmeseniz de mevsimin özelliğini taşıyan meyve ve sebzelerin bütün çeşitlerinden bol miktarda yiyin.



### Hastalıkları tetikleyen mevsim

Bahar aylarında en sık; alerjik reaksiyonlar, kalp ve dolaşım sistemi hastalıkları, romatizma, solunum yolu hastalıkları ve mide rahatsızlıkları artış gösteriyor. Her canlı gibi bizler de bu

günlerde değişen hava koşullarına ayak uydurmaya çalışıyoruz. Kimi zaman bu uyum süreci çeşitli rahatsızlıklar nedeniyle zor geçebiliyor. Mide yanmaları, psikolojik bunalımlar, çarpıntı, kas yorgunluğu ve uykuya meyil gibi şikayetler; uyum döneminde en sık karşılaşılan fiziksel şikayetler arasında yer alıyor. Bahar yorgunluğu sendromu ile ilgili olarak birçok çalışma yapılıyor. Uzmanlar bahar yorgunluğunun sebeplerini araştırırken, bu uyum sürecini nasıl daha az sancılı geçirilebileceğimize dair araştırmalarını da sürdürüyorlar. Güneş banyolarının hem fiziksel, hem de ruhsal olarak iyi geldiğini belirtiyorlar. Ayrıca başka bir rahatsızlığı bulunan kişilerin hastalıklarını tetikleyecek davranışlardan uzak kalmaları gerektiği konusunda da uyarılarda bulunuyorlar. Bahar aylarında ısınan havaların özellikle tansiyon, şeker, alerji, astım, mide ülseri gibi hastalıkları tetiklediğine değinen uzmanlar, bu hastalıklarla yaşayan kişilerin gerekli önlemleri eksiksiz almaları gerektiği konusunda uyarıyorlar.

### Yorgunluğu en çok kimler hissediyor?

- Tansiyonu, kalp hastalığı, alerjisi, nezlesi olanlar ve sık ağrı kesici ilaçlar kullananlar.
- Kan şekeri problemi olanlar.
- Beslenme alışkanlığı bozuklukları olanlar.
- Yeteri kadar vitamin, mineral almayanlar.
- Tembel yaşayanlar.
- Tiroid bezi düzensiz çalışanlar.
- Bir enfeksiyon hastalığı olanlar.
- Gürültülü, fazla sıcak ya da soğuk ortamlarda çalışanlar, stresli iş yaşamı olanlar, kirli havaya maruz kalanlar.
- Fazla kafein alanlar, sigara, alkol ve madde kullananlar.

## Çalışanların gözünden Sardunya

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



**Figen ARAS**

Merhabalar...

Ben Figen Aras; 1971 yılında İstanbul'da dünyaya gelmişim. Kadıköy'ün bugün olduğu gibi o yıllarda da aynı olan vapur düdüğü sesleri, martı sesleri ve insan kalabalığı içinde Rıhtım caddesinde büyüdüm.

Yıl 1997 ve Sardunya maceram başladı.

Gayrettepe'de Gayret apartmanında...

Küçük ofis odalarının olduğu, 2 kişiye 1 bilgisayar düştüğü, günde 3.000 kişiye yemek hizmeti verilen, büyüebilmek, hak edilen yere gelebilmek için kocaman çabaların sarf edildiği, çalışanların yoğun dirsek temasının olduğu, birbirini omuzlayan destekleyen, "Ekip olabilmek" denilen o çabanın gösterildiği yıllar...

Yıl 2014 ve bugünler...

Gençlik yılları, evlilik, anne olmak, saçlara düşen aklar derken; ben bugün de Sardunya'dayım...

Birlikte büyüdük. Kocaman olduk.

Ben onun küçük kız kardeşi.

Gururla bakıyorum...

Çünkü, büyümek adına yerine konan her bir tuğlanın zahmetini gördüm...

Yolun açık olsun SARDUNYAM...



**Nargüzel DEMİRAĞ** Hadımköy Merkez Ofis Temizlik Görevlisi

1974 Ardahan doğumluyum. Evli ve 2 çocuk annesiyim.

Sardunya ailesine 2005 yılında katıldım. Hadımköy Merkez ofis temizlik görevlisi olarak çalışıyorum. Ofislerin temizliğinin yanında gelen misafirlere çay kahve ikramında bulunuyorum. Evimde geçirdiğim vakitten çok Sardunya'da vakit geçiriyorum ve onların temiz ortamda çalışmaları için elimden geleni yapıyorum. Çevremde iş arayan arkadaşlarıma da gönül rahatlığı ile bizimle çalışmalarını tavsiye ediyorum. Çalışan her personeline sahip çıkan ve yemek sektörünün en iyi firması olan Sardunya'da çalışmaktan mutluyum...





# Objektifler

Geçen sayımızda başladığımız fotoğrafçılıkla ilgili yazımıza devam ediyoruz.

Fotoğrafın ışıkla çizme anlamına geldiğini, fotoğrafçılığın en önemli iki unsurunun ışık ve kompozisyon olduğunu geçen sayımızda belirtmiş ve ışığın doğru kullanılması için ise gerekli olan enstantane, diyafram, ve ISO ayarlarından bahsetmiştim.

Bu sayıda ise objektiflerden bahsetmek istiyorum. Çünkü iyi bir fotoğraf, iyi bir görüntü için iyi bir objektif gereklidir.

Işığı diyafram kontrol eder, diyafram ise objektifin içinde yer alır.

Objektifler çok kısa bir ifade ile çeşitli merceklerin bir araya gelmesinden oluşur ve görüntünün sensör ya da film üzerinde görüntü oluşturmalarını sağlar.

Objektifler lens olarak da adlandırılabilirler.

## OBJEKTİF ÇEŞİTLERİNİ ŞÖYLE ÖZETLEYEBİLİRİZ.

- Standart (normal) objektifler,
- Balıkgözü objektif,
- Geniş açılı objektif,
- Dar açılı objektif (tele objektif)
- Makro objektif,
- Aynalı objektif
- Zoom

### a. Standart (normal) objektifler

Görüş açısı insan gözüne en yakın olan objektiflerdir. Bu nedenle de standart objektif denir. Standart objektifler genel amaçlı fotoğraflar için en uygun objektiflerdir ve genelde en hızlı objektiflerdir



### b. Balıkgözü objektif

Görüş açısı en geniş olan objektiftir. Kullanım alanları çok sınırlıdır. Balık gözü objektiflerde dikey ve yatay çizgiler anormol şekilde bozulmalara (distorsiyon) uğrar.



### c. Geniş açılı objektifler

Manzaralar, geniş panoramalar, dar bir sokak, bina içi gibi sıkışık iç mekanlar için geniş açı idealdir. Geniş açılar genellikle 35mm'den başlar 17 mm'ye kadar iner. Ancak 35 mm' nin altındaki 17 veya 28 mm gibi objektiflerle çekilen fotoğraflarda köşe veya kenarlarda bazı bozulmalar oluşabilir. Bu bozulma etkisi estetik bir hale de dönüştürülebilir.

### d. Dar açılı objektif (tele objektifler)

Konuya fazla yaklaşılmadan büyük görüntü sağlar. Uzaktan çekilmesi gereken spor enstantaneleri, vahşi hayvanlar veya bunun gibi durumlarda kullanılır. Portre çekimlerinde de iyi sonuç verirler. Bu tür objektifler genellikle 70 mm ile 1200 mm arasındadır. Tele objektifler genelde nispeten ağırdır dolayısı ile tele objektif ile fotoğraf çekerken, el titremesinden dolayı fotoğrafın bozulmaması için hızlı enstantane kullanmak gerekir. Hatta tripod kullanmak daha doğru olur.

### e. Makro objektifler

Böcek, çiçek gibi yakın plan çekimleri için kullanılan objektiflerdir.



### f. Aynalı objektif

Çeşitli aynalar kullanılan objektiflerdir. Çeşitli aynalar yardımı ile odak uzaklığı arttırıldığından objektif boyu aynı

odak uzaklığındaki diğer objektiflere göre daha kısadır.

### g. Zoom (değişken odaklı objektifler)

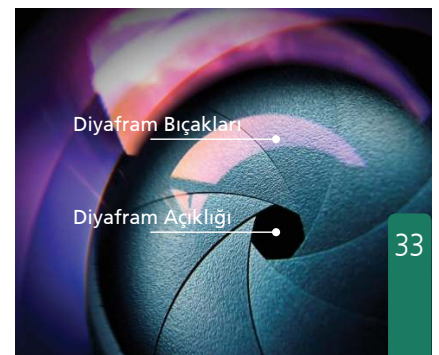
Belirli alt ve üst sınırlar içindeki tüm odak uzaklıklarına sahip olabilen objektif türüdür. Birkaç objektifin yaptığı işi tek zoomla yapma imkanı, ya da konuya yaklaşma veya uzaklaşma ihtiyacı hissetmeden kadraj kolaylığı sağlar. Bir çok objektif yerine tek bir zoom ile çekime çıkmak önemli bir avantajdır. Yine de, sabit odak uzaklığı olan objektiflerin optik kalitesi, zoom objektiflerden daha iyidir. Ayrıca zoomlar daha ağırdır.

## RESİM SABİTLEYİCİ OBJEKTİFLER (IMAGE STABİLİZER)

Bu objektifler elin titremesinden dolayı resmin bozulmasını büyük ölçüde önler. Bu nedenle tercih edilir ancak fiyatı artıran bir faktördür.

## HIZLI OBJEKTİF VE DİYAFRAM İLİŞKİSİ

Diyafram alan derinliğinin yanı sıra fotoğraf için gerekli olan ışık miktarını ayarlar. Yeterince ışık ise açık diyafram ile sağlanır. Açık diyafram (düşük f değeri) sensöre (ya da filme) daha fazla ışık sağladığı için, açık diyaframa sahip objektiflere hızlı objektif denir. Tercihimiz bütçemiz el verdiğince hızlı objektif almak olmalıdır. Objektiflerin f değeri küçüldükçe o kadar hız sağlar ve fiyat da o oranda gittikçe artar.



## Ar-Ge mutfağından tarifler...

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



### Harçlı Balık Pane (1 Kişilik)

|                    |                 |                |
|--------------------|-----------------|----------------|
| <b>Malzemeler:</b> | Mezgit          | 120 gr         |
|                    | Karabiber       | 1/2 çay kaşığı |
|                    | Tuz             | 1/2 çay kaşığı |
|                    | Sarım sak çeşni | 1/2 çay kaşığı |
|                    | Mısır unu       | 1 çay bardağı  |
|                    | Susam           | 1 çay kaşığı   |
|                    | Soya sos        | 1 çay kaşığı   |
|                    | Sıvı yağ        | 1 su bardağı   |

#### Yapılışı:

Balık kuşbaşı şeklinde doğranır. 8 adedi 1 porsiyon olacak şekilde porsiyonlanır. Tuz, karabiber sarım sak çeşni ve susam balıkla karıştırılır. Önce soya sosuna sonra mısır ununa batırılıp yağda kızartılır. Garnitür olarak haşlanmış patates ile servis edilir.

### Muhallebi Revani (20 Kişilik)

#### Malzemeler:

|                  |                |
|------------------|----------------|
| Knorr toz revani | 1 Su bardağı   |
| Ovarleks         | 1 Çay kaşığı   |
| Su               | 1 Su bardağı   |
| Şeker            | 4 Su bardağı   |
| Süt              | 6 Su bardağı   |
| Knorr kazandibi  | 1 Su bardağı   |
| Nişasta          | 1 Çay bardağı  |
| Ali gel toz jöle | 1 Tatlı kaşığı |

#### Yapılışı:

1 Su bardağı knorr toz revani, 1 çay kaşığı ovarleks katkı maddesi, 1 Su bardağı su bir mikser Kabında 5 dk. çırpılır. Bir tepsiye yağlı kağıt konulur ve üzerine elde edilen karışım eşit şekilde yayılır. 180C-de 50 dk. pişirilir.

Piştikten sonra ters çevrilir yağlı kağıt alınır. 4 Su bardağı şeker ile 4 su bardağı su birlikte kaynatılır revaniye verilerek soğutmaya alınır. 6 Su bardağı süt, 1 su bardağı şeker ocakta kaynatılır. 1 Su bardağı Knorr kazandibi, 1 çay bardağı nişasta, 1 tatlı kaşığı ali gel toz jöle su ile açılır ve kaynayan süte yavaş yavaş verilir. Sertleşene kadar karıştırılır elde edilen karışımın şuruplanmış olduğumuz revaninin üzerine eşit şekilde dökülür ve soğutulur. Sonrasında porsiyon şeklinde kesilir. Soğuk servis yapılır.





## Sizin için izledik

## Sizin için okuduk

## Hidrellez



Metin BİRSEN

**B**u köşede sizlere izlediğimiz güzel filmleri tanıtıyorduk. Bu sefer bir tiyatro oyununu tanıtarak, izlemeniz için öneriyoruz. İstanbul Şehir Tiyatroları sahnelerinde dönüşümlü olarak oynamakta olan çok güzel bir oyun; adı HIDRELLEZ. Konusu Meriç nehri kıyısında kendi hallerinde yaşayan "Romanlar" ın arasında geçen hüzünlü bir aşk hikayesi. Hüzünlü dediğime bakmayın; oyun, romanların şenlikli yaşamını yansıtan bir müzikal. Oyunun yönetmenliğini Hacıhüsrev'de doğan ve büyüyen Ali Yaylı yapmış. Bu oyunda toplumun çoğunluğunun gözünde eğlenceye düşkün, yarısını düşünmeyen bir millet olarak görülen Romanlar'a bakış açımızı değiştirmeyi, içerlerinde yaşanan gerçekleri bize aktarmayı başarıyor. Her biri mahallenin ayrı bir yıldızı olan tüm oyuncuların mükemmel performansları ile "Hidrellez", kendini tekrar eden televizyon dizilerinden çok daha samimi çok daha gerçek. Mutlaka görmelisiniz; hayata bakışınıza farklı bir anlam katacağını da söyleyebilirim.



## Çikolatanın Gerçek Tarihi



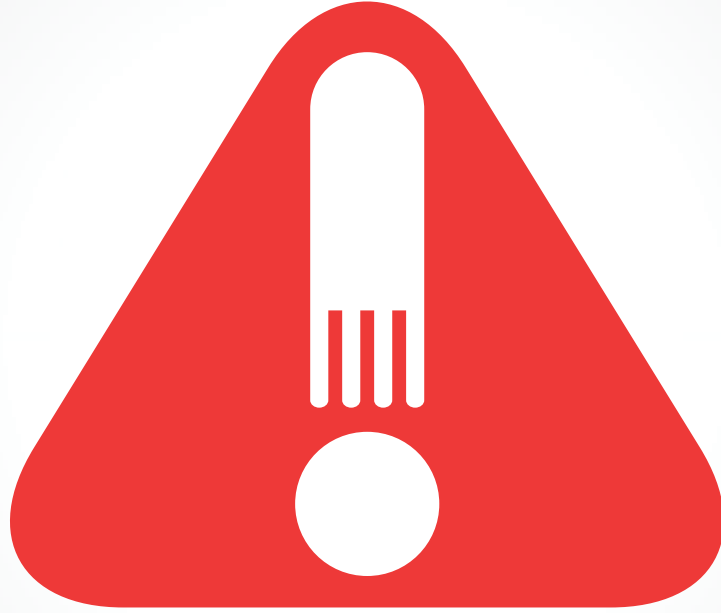
Kerem KARABAYIR

**K**öleler yetiştirdi, zenginler tüketti. O tanrıların yiyeceğiydi. Bugünse kitlelere mal oldu. Dünyanın belki de en çok sevilen bu yiyeceğinin uzun ve renkli tarihi elinizde. Çikolatanın gerçek tarihi hem kolonyal kaynaklara hem de fetih öncesi halklardan bize ulaşan kaynaklara bakarak iki tarafa da eşit şans vermeye çalışan, hem derinlikli hem eğlenceli olmayı başaran bir kültürel tarih çalışması. Yazarlar olgulara, metinlere arkeolojik bulgulara, aslında her türlü sözlü, yazılı anlatıya dayanarak, aşırı bir romantizme ve mistisizme kaçmadan, Maya ve Aztek kültürü hakkında nesnel bir tablo çiziyorlar. Çikolatanın hikayesi Mayaların kökeni olan Olmeklerle başlıyor. Hammaddesi olan kakao Mayalarda ve Azteklerde zenginlerin, savaşçıların ve kralların içeceği; aynı zamanda para olarak da kullanılacak kadar değer verilen, altınla gümüşle bir tutulan bir üründür. İspanyolların kıtayı fethinden sonra ise kahve, çay gibi diğer zevk veren içeceklerin izlediği yolu izleyerek Avrupa kıtasını fetheder. XIX. yüzyılda keşfedilen yeni bir teknik sayesinde bugün bildiğimiz anlamıyla katı çikolata yapımına başlanır. Aristokratların içeceği bu sayede halkla buluşur. O zamana kadar sıvı, genelde de sıcak içilen bu madde katı ve soğuk versiyonuyla yaygınlaşır, kitlelerin gönlünü kazanır. XX. yüzyılda ise dev bir sanayi haline gelir; ama pek çok yiyecek ve içeceğin başına geldiği gibi özünden ve lezzetinden çok şey kaybederek. Yazarlar, hikayelerini döngüsel bir şekilde yine Güney Amerika'ya bağlıyorlar ve bugün hakiki çikolatanın artık çok nadir ve pahalı bir şey olduğunu ve onu tüketenlerin yine en zenginler olduğunu söyleyerek bitiriyorlar. Çikolatanın çağlara ve kıtalara yayılan renkli hikayesinin sayfalarını çevirirken eğlenceli anekdotlar, çeşitli kültürlerden kakao ve her türlü yan ürünüyle ilgili tarifler, adetlerle karşılaşacaksınız. Afrodizyaktan antidepresana, bağımlılık yaratmasından mutluluk ve neşe vermeye, kalp ve bilimum organlarda yarattığı rahatsızlıklara kadar etkileriyle ilgili doğru / yanlış birçok inancı da bulacaksınız.



SARDUNYA

Gıda Mutfak İşletmeleri Tic. A.Ş.



GIDA TURKISH FOOD  
GÜVENLİĞİ SAFETY  
DERNEĞİ ASSOCIATION

Üyesidir.

Üye No: 014