



Türkiye Yemek Sanayicileri Dernekleri Federasyonu Başkanı Sedat ZİNCİRKIRAN;
"Çocuklar okullarda yöresel yemekler yiyecek..."



Sardunya'dan
26. yaz performansımıza
40. yıl kutlamalarımız
damgasını vurdu.



Müşteri Röportajı
Çağla Koleji Genel Koordi-
natörü ve Okul Müdürü Aydın
KARABULUT ile sohbet ediyoruz.



Diyetisyen Gözüyle
Bayramın tadını
çıkartmak için nelere
dikkat edilmelidir ?



Keyif Kültür
Kuzguncuk
Boğaza açılan pencere

Değerli Müşterilerimiz,

Kime sorsak hep aynı lafı
işitiyoruz bugünlerde. "Nerede o
eski Ramazanlar..."

Daha sonra bunu "Nerede o eski
bayramlar..." takip edecek. Kimbilir
nerede? Nerede bıraktık komşularımızı,
nerede bıraktık o kocaman aile
sofralarını? Kilo kilo sarılan sarmalar,
tepsi tepsi börekler, günün ilk
ışıklarından itibaren günün telaşı ve bir
imece ile hazırlanan güzel sofralar...
Gürültü olurdu o sofralarda ama
şimdiki gibi kuru gürültü değil! Gülerdi
ailenin büyükleri, kahkaka atarlardı ,
içten ve gönülden gelirdi sesleri.

En yüksek tondan konuşurdu evin
babası ve büyükbabası... Siyaset, spor,
gündelik şeyler ama onlar konuştuğça
o ev daha bir sıcak olurdu sanki,
daha güvenli. Kalabalık ve gürültülü
iftar sofralarını sakın ve dingin sahur
sofraları takip ederdi.

Tam da Ramazan'ın huzuruna
alışmışken bayram telaşı başladı.
Alışverişler, gidenler, gelenler, el
öpmeler, harçlıklar ceplere sığmazdı
kimi zaman. Kimi inatla biriktirir
kimi gider çatapat alırdı mahallenin
tuhafilecisinden. Kimbilir daha eskiler
neler yaparlardı?
Şimdi durum biraz farklı. Üzülüyorum,
özlüyorum ama değiştiremiyorsun bazı

şeyleri. Bir bakmışsın ki sen de kapılıp
gitmişsin. Artık Facebook üzerinden,
Instagram üzerinden kutluyoruz
birbirimizi.

Arada bir de akıllı telefonlarımızdan
arıyoruz sevdiklerimizi...

Ama kime sorsan "Nerede o eski
Razamanlar, bayramlar..." Neyseki
içimizde hala geçmişin o lezzeti var!
Bir parça da olsa arada sırada o vicdanı
yokluyor.

Sizin için dopdolul bir yaz sayısı
hazırladık.

Şimdiden aileniz, sevdikleriniz ve
dostlarınızla bir araya gelip güzel vakit
geçireceğiniz, geniş ve lezzetli sofralar
kuracağınız, mutlu ve sağlıklı bir
bayram geçirmenizi diliyoruz.

Elbette Facebook'dan tüm listesinin
bayramını kutlayıp, Instagram'dan
da uçak biletinin resmini paylaşanlar
olacaktır. Onlara da bol güneşler, iyi
dinlenmeler olsun.

Keyifle okuyunuz.
Saygı ve sevgilerimle....

Kerem KARABAYIR

Pazarlama Yöneticisi

kerem.karabayir@sardunya.com



SARDUNYA BÜLTEN 2016/2 YIL: 11 SAYI: 42

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. Ahmet Tevfik İleri Cad. No: 9/7
Müge Ergenç İş Merkezi
34768 Ümraniye / İstanbul
T: (0216) 634 14 60
F: (0216) 634 12 60
bulten@sardunya.com
www.sardunya.com

BASKI

DORUK Grafik Matbaacılık
100.Yıl Matbaacılar Sitesi 5.Cad. No: 44
Bağcılar / İstanbul
T: 0212 629 01 26
F: 0212 629 26 46
www.dorukgrafik.com

08



14



24



38



04 Sektörel Gündem

- Türkiye Yemek Sanayicileri Dernekleri Federasyonu Başkanı Sedat ZİNCİRKIRAN; "Çocuklar okullarda yöresel yemekler yiyecek..."

06 Müşteri Röportajı

- Cumhuriyet Okulları

08 Sektörel Gündem

- Sokak lezzetleri festivali

12 Müşteri Röportajı

- Çağla Koleji

14 Sektörel Gündem

- Dünya'dan ve Anadolu'dan tavuk
- 8. Uluslararası İş Sağlığı ve Güvenliği Konferansı izlenimlerimiz
- Artık tavuktan özür dileme zamanı
- Lotto Şirketler Futbol Ligi'nde Şampiyon TEB TEBrikler Şampiyon

20 Sosyal Sorumluluk

- Cumhuriyet Korumuz sevimli dostlarımız için sahne aldı
- Aileler ve uzmanlar ve Sardunya Otizm Çalıştayı'nda buluştu

22 Sardunya'dan

- 26. yaz performansımıza 40. yıl kutlamalarımız damgasını vurdu
- Başarılı bir TSE denetiminin ardından...
- 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı'nı kutladık
- Beslenme Dostu Okul Programı
- 2016 yılı içerisinde ilk uygunluk denetimimizi başarıyla tamamladık

28 Food Styling

- Ali SARIDOĞAN

30 Diyetisyen Gözüyle

- Bayramın tadını çıkartmak için nelere dikkat edilmelidir ?
- Okul öncesi dönemde beslenme (6-12 yaş)

34 Eğitim

- Sardunya'da eğitimler tüm hızıyla devam ediyor

35 Hijyen - Kalite Yönetimi

- Kalite yolculuğumuz devam ediyor...

36 İşyerinde Sağlık

- Üzüntüsünü içine atan kişiler bel ve boyun fıtığı riski altında!

38 İş Yaşamı

- Hizmet sektöründe kadın yöneticilerimizin etkinliği

40 Keyif Kültür

- Kuzguncuk - Boğaza açılan pencere

42 Gezi

- Macera dolu Amerika

45 Food & Art

- Batı edebiyatında şölen sofraları

46 Yaşam Tarzı

- Bilinmeyene yolculuk; CANYONING

48 Ürün Geliştirme

- Süleymaniye Çorbası, Karışık Musakka
- Zerdeçalı Pilav, Sütlu Revani

50 Food Photography

- Yemek fotoğrafçılığının önemi

51 Sizin İçin

- İzledik: Oyunun Oyunu
- Okuduk: Aşkın Yemekleri



Türkiye Yemek Sanayicileri Dernekleri Federasyonu Başkanı Sedat ZİNCİRKIRAN:

"Çocuklar okullarda yöresel yemekler yiyecek..."



26 Mart 2016'da yapılan İYŞAD (İstanbul Yemek Sanayicileri Derneği) 12. Olağan Genel Kurulunda yeniden Genel Başkanlığa seçilen ve Türkiye Yemek Sanayicileri Dernekleri Federasyonu (YESİDEF) Genel Başkanlığını da sürdüren Zincirkıran, en önemli gündem maddelerinin 'Okullarda Sıcak Yemek Hizmeti Verilmesi' projesinin olduğunu söyledi.



Sedat ZİNCİRKIRAN / İYŞAD & YESİDEF Genel Başkanı



Sağlık Bakanlığı ve Milli Eğitim Bakanlığının ortak yürüttüğü proje ile okullarda öğrencilere, doğal, sağlıklı ve yöresel yemekler verilmesi planlanıyor.

Türkiye Yemek Sanayicileri Dernekleri Federasyonu (YESİDEF) 3 yıldır okullarda yemek projesi üzerinde çalışıyor. Öğrencileri fast food alışkanlığından kurtarmayı amaçlayan projenin hayata geçirilmesi için de Sağlık, Milli Eğitim ve Maliye Bakanlıklarıyla görüşmeler devam ediyor. Proje için İstanbul'u pilot bölge seçen YESİDEF, bazı okulların fiziki koşullarını inceledi. Yönetim Kurulu Başkanı Sedat ZİNCİRKIRAN, proje hayata geçerse öğrencilere verilecek menülerin yörelere göre belirleneceğini söyledi. ZİNCİRKIRAN, öğrencilere dört çeşit yemek verileceğini kaydederek, menünün olmazsa olmazları arasında, tarhana, mercimek, tavuk suyu ve ezogelin gibi sağlıklı ev çorbalarını saydı.

Okulların fiziki koşulları incelendi

Yemek konusunda büyük eksikliğin okullarda olduğuna dikkat çeken ZİNCİRKIRAN, "Okullara ilişkin iki konsept var. Dünyada çocuklara ev yemekleri yediriliyor. Çocuğun planlı bir menü ile beslenmesi lazım. Fast food tipi ucuz ürünlerle çocuğun beslenmesini beklerseniz obeziteyi önleyemezsiniz. Ürünün ne olduğunu kontrol edemezsiniz. Çocuğun beslenmesinde maliyeti ikinci plana atmak lazım. Dışarıda beslenmek okulda başlıyor, üniversite çağına, iş hayatına, emekli olana kadar devam ediyor. Bununla ilgili üç yıldır uğraşıyoruz" dedi.



Okullarda yemek hizmeti konusunda Sağlık Bakanlığı ve diyetisyenlerle görüştüklerini belirten Zıncırkıran, projeye ilişkin şu bilgileri verdi:

"Öğrencilere vermeyi düşündüğümüz menüleri konuşacağız. 6-12 yaş arası çocukları, lise öğrencilerini nasıl besleyeceğiz? İstanbul'daki bazı okullarda araştırmalar yaptık. Bu okullar arasında yemek pişirilemeyecek ama yemek yenebilecek alanlar olduğunu gördük. Okullarda yemekhane projesi için fiziki mekanın düzgün olması ya da yeni planlamaların yapılması gerekiyor. Sağlık ve Milli Eğitim Bakanlıkları ile görüşeceğiz. 4 kap yemek için 8 lira düşünüyoruz. Bunun bir kısmını devlet karşılayabilir. Menülerde hepimizin bildiği ev çorbalarından, mercimek, tarhana, ezogelin ve tavuk suyu çorbaları olacak. Öğrencilerin yemekleri yörelere göre belirlenecek"

ZİNCİRKIRAN, Türkiye'de yemek konusunda öze dönüş yaşandığını, 5 yıl öncesine göre ev yemeği yapan mekan sayısında ciddi bir artış görüldüğünü belirtti.

ZİNCİRKIRAN iki örnek menüyü de açıkladı:

1. Tarhana, mercimek, şehriye ya da tavuk suyu çorba, bulgur pilavlı İzmir köfte, cacık, meyve ya da şeker ilavesiz meyve kompostosu.



2. Çorba, orman kebabı, peynirli sigara böreği, organik süttan yapılmış fırın sütlaç ya da yaş grubuna göre kakao ile yapılmış krem şokola.





Serdar AKKAYA
Okul Müdürü

"Tabi ki menü belirlenirken öğrencilerin zihinsel ve fiziksel gelişimlerine uygun et, bakliyat ve sebze yemeklerinin uygun şekilde dağılımına dikkat ediyoruz"

Serdar Bey, kendinizden ve Cumhuriyet Okullarından bahseder misiniz?

1996 yılından günümüze eğitim sahasında başarıları ve kalitesiyle varlığını sürdürmekte olan Berk Dershaneleri, 17 yıllık bilgi ve deneyimlerinden güç alarak 2013 / 2014 eğitim-öğretim döneminde "Cumhuriyet Okulları"ni açtı. 17 yıllık birikimlerine devasa başarılar sığdıran kurum, Cumhuriyet Okulları ile bu başarılarına yenilerini eklemek, dünya vatandaşı nesiller yetiştirmek için yola çıktı. Eğitim kadrosuna, "en büyük yatırımın insana yapılan yatırım" olduğunun bilincini aşılayarak yola çıkan, Türkiye'nin aydınlık geleceğini inşa edecek Cumhuriyet değerleriyle donanmış, dünya vatandaşları yetiştirmek için bu yolda attığı adımlarda da oldukça iddialı. Şu an 2 kampüs ve 1 anaokulundan oluşan bir yapılanma Cumhuriyet Okulları. 2016 yılında yönetim yeni bir kampüs açmayı şu an için düşünmüyor. Ama 2017-2018 sezonu için İstanbul'da ve Anadolu'nun değişik lokasyonlarında fizibilite çalışmaları yapmaya devam ediyoruz.



Cumhuriyet Okulları, diğer okullara göre teog ve ygs'de yapmış olduğu çalışmalarla farkını ortaya koyuyor. 7. ve 8. sınıflarda liselere hazırlık, 11. ve 12. sınıflarda üniversite hazırlık programını uygulayarak, haftada 6 gün eğitim veriyoruz. Anaokulunda çift dilli eğitim programı uyguluyoruz. 5. sınıfta İngilizce hazırlık programımız var. Anaokulu ve ilkokulda jimnastik, buz pateni, bale, dans, satranç, bilgisayar gibi dersleri uzman öğretmenlerle veriyoruz. 5.sınıftan itibaren 2. yabancı dil dersini haftada 4 saat veriyoruz. 1. sınıflarda İngilizce

dersine çift öğretmen giriyor.

Bütün sınıflarımızda akıllı tahtalar var. Zenginleştirilmiş içerikle derslerimiz anlatılıyor. Teknolojinin dozunda kullanıldığında eğitime ciddi katkı sağladığını düşünüyor ve gözlemliyoruz.

Yabancı dilde anaokulundan itibaren zengin ve yoğun bir program uygulamaktayız. Çift dilli eğitimde anadili öğrenme metodu ile öğrencilerin İngilizceyi edinmelerini sağlıyoruz. 1. sınıfta İngilizce dersine

çift öğretmen giriyor. 5. sınıfta ve lisede hazırlık sınıfı uygulanıyor. Native öğretmenlerle programımız zenginleşiyor. Öğrencilerimiz yaz okulunda İngiltere’de eğitim alabiliyorlar. 5. sınıftan sonra Almanca, Fransızca ve İspanyolca dillerinden biri haftada 4 saat olarak veriliyor.

Anaokulundan itibaren çocukların çok yönlü bireyler olarak yetişmesi, kendilerini keşfetmesi ve yeteneklerini geliştirmesi adına çok farklı branşları öğrencilerimize sunmaktayız. Ortaokul ve lisede zengin kulüp yapımızla öğrencilerin gelişimine destek olmaktayız. Mesela müzik kulübü açmıyoruz, keman, yan flüt, gitar, bateri gibi branşlarda uzman öğretmenler ayrı kulüplerde hizmet vermektedir. Okullarımızda ünlü yazarlarla edebiyat sohbetleri ve söyleşiler düzenliyoruz. Yılmaz Köksal Dans Okulu öğretmenleri dans ve bale eğitimlerini vermektedir.

Bizler de bu noktadan hareketle özgüveni yüksek, toplumla ilgili, sosyal, ana diline hakim, dil becerileri gelişmiş, ilgi ve yeteneklerinin farkında, değerlerine sahip, araştıran, sorgulayan, Atatürk ilkelerini benimsemiş cumhuriyetine ve yurduna yürekten bağlı, mutlu dünya vatandaşları yetiştirecek hayallerdeki okulu oluşturmuş olmanın gururunu yaşıyoruz.

Sardunya ile ne zamandır çalışıyorsunuz ve hangi hizmetleri alıyorsunuz?

Sardunya ile okulumuzun açıldığı 2013 yılından beri çalışıyoruz. Şu an iki kampüs ve bir müstakil anaokulu olarak Sardunya’dan hizmet almaya devam ediyoruz. Sardunya, okulumuzda Kağıthane ve Maslak kampüslerinde modern ve son derece temiz üretim tesislerinde yerinde üretim yaparak hizmet vermektedir.



Biz Cumhuriyet Okulları olarak Sardunya’dan öğrenci, öğretmen ve personel yemekleri dışında etkinlik davetlerimizde de destek almaktayız.

Menüleri nasıl belirliyorsunuz? Daha çok hangi menüleri tercih ediyorsunuz?

Menüler Sardunya’nın diyetisyenleri tarafından öğrencilerin fiziksel gelişimlerine uygun bir şekilde aylık olarak belirlenir. Daha sonra okulumuzun ilgili komisyonu tarafından onaylanarak velilere duyurusu yapılır. Tabi ki menü belirlenirken öğrencilerin zihinsel ve fiziksel gelişimlerine uygun et, bakliyat ve sebze yemeklerinin uygun şekilde dağılımına da dikkat ediyoruz. Şuna değinmeden geçemeyeceğim. Yemeği yediren aslında lezzetidir. Bu açıdan öğrencilerimizin şanslı olduğunu düşünüyorum. Çünkü birçok veliden “Ben çocuğuma evde özellikle sebze yemeklerini yedirmekte zorlanıyorum siz bunu nasıl başarıyorsunuz?” şeklinde sorularla çok kez muhatap oldum. Bunun da yapılan yemeğin lezzetiyle doğrudan ilgili olduğuna inanıyorum.

Sizin tercih ettiğiniz özel menüler var mı?

İşin doğrusu Sardunya’nın diyetisyenleri öğrenciye göre çok doğru menüler belirledikleri için bize sadece onaylamak düşüyor. Sardunya ile aylık periyotlarda yaptığımız

Anadolu ve dünya mutfaklarını tanıtmaya dönük güzel bir projemiz var. Her ay Anadolu’dan ya da dünyadan belirlediğimiz bir mutfak görselleri ve müziğiyle birlikte oraya ait yemeklerle tanıtıyoruz. Böylece öğrencilerimiz o yerin mutfakını tanımış oluyor. “Cumhuriyet Okulları dünya vatandaşları yetiştirir” sloganımızla da örtüşen bir çalışma olmuş oluyor.

Yemek hizmeti personel ve öğrenci motivasyonunu nasıl etkiliyor?

Özellikle gelişme çağındaki öğrencilerimizin doğru beslenmesi çok önemli. Fiziksel ve zihinsel gelişim için uygun gıdaları zamanında alan öğrencilerin zihinsel aktivitelerin çok yoğun olduğu okul çağında daha başarılı oldukları bilinen bir gerçek. Sardunya da bu amaca uygun hizmet vererek aslında bizlerin ve öğrencilerin daha başarılı olmalarına çok önemli bir katkı sağlamakta.

Özellikle yemek hizmetlerinde velilerin dikkat ettikleri iki konu var: Birincisi hijyen, ikincisi kullanılan malzemelerin güvenilir ve sağlıklı olması. Bu açıdan iyi ki Sardunya ile çalışıyoruz diyorum, son derece temiz ve sağlıklı yemekler üreterek bizim eğitim hizmetlerinde çok önemli bir yükümüzü alıyor. Sardunya’yı ben hep amatör ruhla çalışan, çözüm odaklı kurumsal bir firma olarak gördüm.

Sokak lezzetleri festivali



Güneşli bir bahar gününde, boğazın, serin, yüze dokunan esintisi arasında, burnuma eşsiz yemek kokuları gelirken, çocuk sesleri ve insanların kahkahaları ile buluşuyorum.

Rengârenk bir dünyanın içerisine girerken bu mutluluğun sebebinin burnuma gelen yemek kokuları olduğunu anlıyorum. Her biri sokakta ayrı ayrı yerini almış lezzetlerin tadına bakarken, mutluluğun nasıl damaktan kalbe yayıldığına tanık oluyorum.

Sokakta koşturduğunuz ve annenizin sizi yemek hazır diyerek çağırdığı ve sonunda lezzetine doyum olmayan yemeklerle baş başa kaldığınız anlardaki mutluluk gibiydi.





Sokak, insanlar ve yemek, hepsi bir araya gelince bitmesini istemediğiniz anlar yaşıyorsunuz.

Ne yemeliyim önce diyerek başlayıp, acaba döner mi, yoksa içli köfteyi denemeli miyim, ya da pilav, ciğer, kokoreç, arkasından, közde mısır. Yok yok bence lokma yemeliyim diyerek bitirdiğin ama hepsinden de tattığım güzel bir gün içinde zamanın farkına varamıyorsun.

Sokakta ufacık el arabalarında lezzet topları yaparak insanları mutlu etmenin yolunu nasıl başarıyordu sokak satıcıları?

İşini severek ve titizlik yapmaktan geçiyor insanları mutlu etmek. Yarını düşünerek, işini yapmak bir daha ki sefere daha lezzetlisini yapmak için çaba harcamak. Ve kültürel değerler, koca bir kent ve İstanbul. Memleketin farklı şehirlerinden gelip, oralara ait kültürleri ve yemekleri getirmek.

Getirilen yemeklere sahip çıkıp, yüz yıllarca kuşaktan kuşağa aktırılan tarifleri hayata geçirmek. Sokaklarda satılan tüm yemeklerin birer kültürel değer taşımakla beraber, bu topraklara yani bizlere ait olmasını bilmek mutluluğun bir başka adı aslında.





Yediğimiz her lokmada aldığımız her tat, bu toprakların sokaklara çıkmış hali gibiydi. Başka hangi ülkede bu kadar güzel zengin yemekler var?

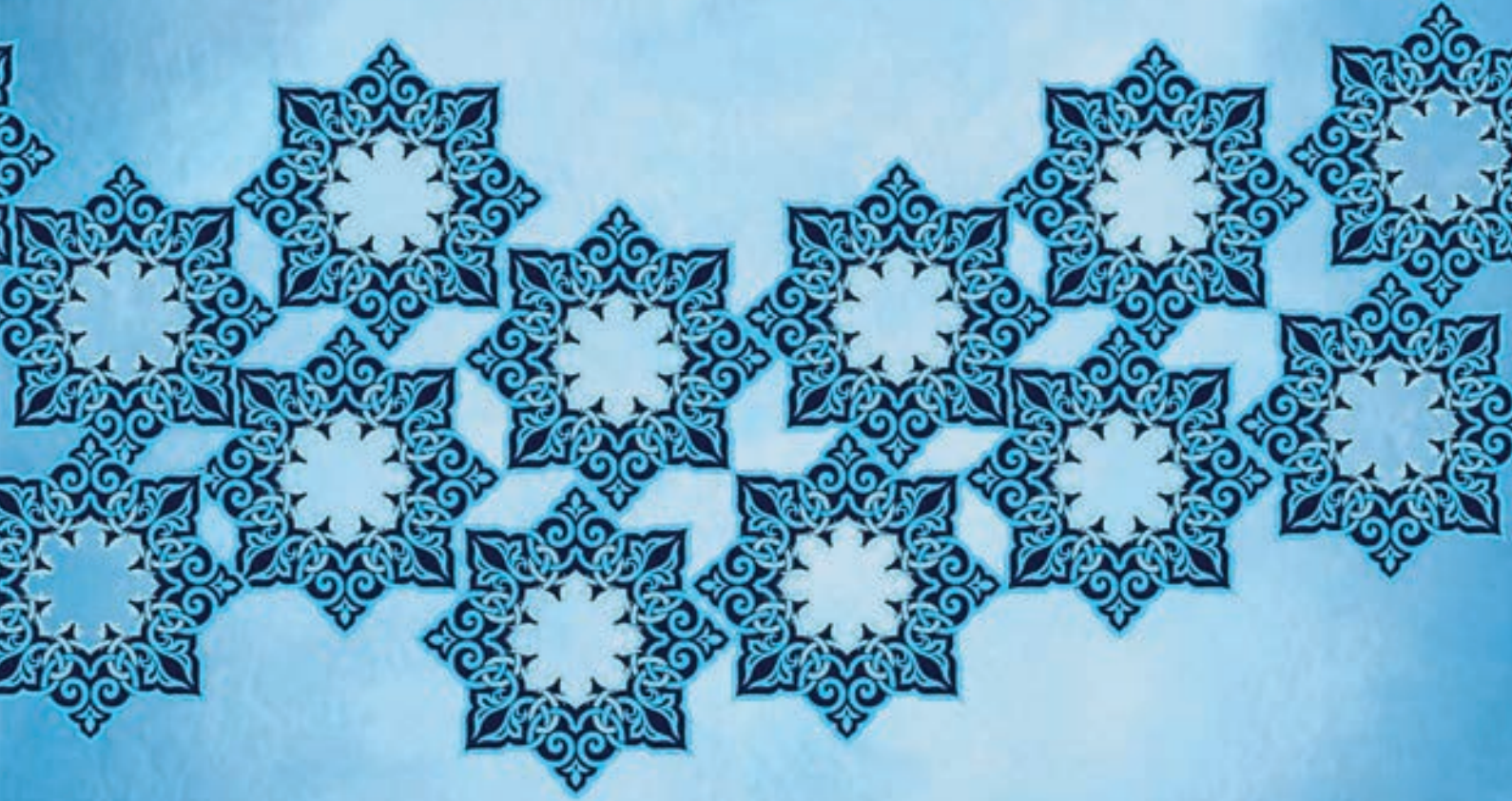
Yemeklerde insanlar gibidir. Bazen o kadar çok şey anlatılır ki, hele bu tatlar bu topraklarda olunca kalp bazen yerinden çıkacakmış gibi olur. Abartmıyorum, inanın bana. Bu toprakların değerlerini güzelliklerini her yerde görebiliriz ama yemeklerin damağımızda bıraktığı tatları hissetmek başka bir duygu. İşte böyle geçti Sokak Lezzetleri Festivali...





Sardunya Karaköy

Göz alıcı manzaramız, etkileyici menü ve servis anlayışımızla,
unutulmayacak günlerinize ev sahipliği yapıyoruz.



DETAYLI BİLGİ İÇİN 0212 249 10 92

SARDUNYA KARAKÖY RESTORAN/ www.sardunyakarakoyyali.com

MECLİS-İ MEBUSAN CADDESİ NO: 22 KABATAŞ, İSTANBUL

 sardunyakarakoy
 sardunyakarakoy



Aydın KARABULUT

Çağla Koleji Genel Koordinatörü
ve Okul Müdürü



"Öğrencilerimizin hijyenik bir ortamda birinci sınıf ürünler kullanılarak üretilen yemekleri yine kaliteli bir servisle tüketmesi memnuniyet vericidir. Doğal olarak bu durum veli memnuniyetine de yansımaktadır."

Aydın Bey, kendinizden ve ÇAĞLA KOLEJİ'NDEN söz eder misiniz?

Çağla Koleji 2014 yılında eğitim öğretime başlamıştır. İlkokulumuz Koşuyolu'nda, Ortaokulumuz ve Anadolu Lisemiz Hasanağa Kampüsünde hizmet vermektedir. Okulumuzun eğitim yaklaşımı üç başlıkta özetlenebilir.

1. Akademik çalışmalar: Akademik eğitimin gerekliliğine inanıyoruz. Eğitim sürecinin başarıyla tamamlanması için temeli iyi atılmış bir akademik altyapıya ihtiyaç vardır. Çağla Koleji olarak tüm çalışmalarımız bu gerçeklik üzerine kurulmuştur.

2. Özgüven çalışmaları: Sağlam bir akademik altyapı ile kazanılmış bilgiler uygulama ve üretime dönüşmediği zaman bir anlam ifade etmez. Çağla Koleji öğrencisi aldığı sağlam akademik eğitimin yanında özel olarak verilen özgüven eğitimleri ile desteklenir ve bu konuda fark yaratması beklenir.

3. Sosyal Yaşantı çalışmaları: Metropol yaşantısı maalesef öğrencilerimizin doğal yaşam ve sosyal - kültürel ortamlarından uzaklaşmasına neden olmaktadır.

Çağla Koleji olarak öğrencilerimizin bu eksikliklerini gezi, panel, konser, şenlik vb. etkinlikler düzenleyip veya bu etkinliklere götürerek gidermeye çalışıyoruz. Biraz da kendimden bahsedeyim. Ben Aydın KARABULUT. Görsel Sanatlar öğretmeniyim. Çağla Koleji'nde Genel Koordinatör ve Okul Müdürü olarak görev yapmaktayım.





Sardunya ile ne zamandır çalışıyorsunuz ve hangi hizmetleri alıyorsunuz?

Sardunya ile okul açıldığından beri çalışıyoruz. Kendilerinden yemek hizmeti almaktayız. Sardunya, ülkenin ve yemek sektörünün en iyilerinden bir tanesi. Bu nedenle Sardunya'yı seçtik.

Menüleri nasıl belirliyorsunuz ve daha çok hangi menüleri tercih ediyorsunuz?

Yemekleri seçerken daha çok öğrencilerimizi düşünüyoruz. Doğru beslenmenin insan hayatındaki önemini biliyoruz. Bu nedenle yemeklerin seçiminde dengeli ve sağlıklı menüler seçiyoruz. Bu seçimleri yapan bir komitemiz var. Komitede okul yöneticileri, öğretmenler, okul hemşiresi ve Sardunya'dan yemekhane sorumlusu bulunmaktadır. Ayrıca öğrencilerden menüler hakkında görüşler alıyoruz. İstekleri doğrultusunda gerekli değişiklikleri yapıyoruz. Öğrencilerimiz daha çok fast food tarzı beslenmek istiyorlar. Bu konuda onlara Sardunya ile işbirliği içerisinde eğitimler vererek sağlıklı beslenmenin onlar için önemini anlatıyoruz. Bu nedenle her gün mutlaka çorba çıkmasını istiyoruz. Ayrıca mevsime uygun sebze yemeklerinin seçimine önem veriyoruz.

Sizin tercih ettiğiniz özel menüler var mı?

Bu tür taleplerimiz oluyor. Örneğin ayda iki kez pizza çıkmasını istedik. Sardunya bu konuda çok başarılı. Kendi ürettikleri pizzalar öğrenciler tarafından çok sevildi. Yine isteğimiz doğrultusunda ayda bir el yapımı hamburger çıkıyor. Makarna günleri ve dürüm kebab da öğrencilerin bizden istediği ve Sardunya'nın yaptığı güzel uygulamalardandır.

Yemek hizmeti personel ve öğrenci motivasyonunu nasıl etkiliyor?

Yemek hizmetinin kaliteli olması okulumuz açısından çok

önemlidir. Öğrencilerimizin hijyenik bir ortamda birinci sınıf ürünler kullanılarak üretilen yemekleri yine kaliteli bir servisle tüketmesi memnuniyet vericidir. Doğal olarak bu durum veli memnuniyetine de yansımaktadır. Ayrıca tüm okul çalışanlarımız lezzetli yemekler ve kaliteli servis hizmetinden memnundur. Bu durum tabi ki çalışanların iş üretme kapasitesine olumlu katkı sağlamaktadır.

Eklemek istediğiniz bir şey var mı?

Güzel bir işbirliği içindeyiz. Öğrencilerimizin ve tüm Çağla Koleji çalışanlarının doğru ve sağlıklı beslenmesine katkı sağlamanızdan dolayı teşekkür ederiz.

Bizler de sizlere teşekkür ederiz.





Dünya'dan ve Anadolu'dan tavuk



Kırmızı et fiyatları giderek yükseliyor. Et fiyatlarının tavan yapmasına neden olarak gösterilen rivayetler muhtelif... Kimileri halen yasak olan kırmızı et ithalatının serbest bırakılması için birtakım spekülasyonların fiyatları yükselttiğini iddia ediyor. Kimileri de bir türlü artmayan süt fiyatları nedeniyle geçmiş yıllarda süt ineklerinin kesime gönderilmesi sonucu ucuzlayan et fiyatlarının aslında şimdi normale döndüğünü iddia ediyor. Sonuçta kırmızı et fiyatları geçen yılın iki katına çıkmış durumda ve bu nedenle vatandaş da beyaz ete, daha çok da tavuğa yönelmiş durumda...

Madem kesemize ve sağlığa uygundur tavuk, madem etini ve yumurtasını severek yiyoruz; o halde biraz daha yakından tanıyalım. Tavuk, "gallus domesticus" türünün evcilleştirilmiş hali...

Yabani atalarının da Güneydoğu Asya'da, Hint Yarımadası'nda yaşamış olan orman tavuğu cinsi olduğuna inanılıyor. Çin'de yapılan kazılarda ortaya çıkan bulgulara göre, tavuk, MÖ. 2000'li yıllarda evcilleştirilmiş. Ancak evcilleştirilmiş tavuğun Batı'ya gelmesi oldukça zaman almış. İngiltere'ye Kelt kabileleri ile MÖ. 1000 yılında geldiği varsayılıyor. İran üzerinden bundan 500 yıl önce de Eski Yunan'a geldiği biliniyor. Klasik çağın pek çok kaynağında da tavuğun yemek olarak servis edildiği bilgisi yer alıyor. (The Penguin Companion to Food, Alan Davidson, Penguin Reference Books, ABD, 2002, Çeviri Tijen İnaltong)

Romalılar tavuğu eti için yetiştirirler, ancak bunun için iri olanları tercih ederlermiş. Columella (MS 47), oldukça ağır



çeken, beş parmaklı bir tavuktan bahseder. (Tavuklar genellikle dört parmaklıdır; ancak beş parmaklı olanlarına bugün hâlâ Kuzey İtalya'da rastlanmaktadır.) Çinliler ise dünyanın en büyük tavuk ayağı tüketicisi. Bizim üreticilerin eskiden hayvan yemi yapılması için neredeyse bedava verdikleri tavuk ayaklarını şimdi kapış kapış satın alıyorlar. Beş parmaklı İtalyan tavuğu ayaklarına ise adeta "hasta" oluyorlar... Eski bir İngiliz tavuk türü olan "Dorking" de benzer özellikler taşır, yani oldukça ağırdır. Hatta bu yüzden bu tavuğun atalarının Roma Dönemi'nde İngiltere'ye yayıldığı düşünülmektedir.

Belki de İngiltere'de en eski geçmişe sahip olan tavuk budur. Çünkü geçtiğimiz 200 yılda İngiltere ve çoğu Avrupa ülkesinde durum oldukça değişmiştir. Bizde ise yumurta vermez olunca kesime yollanan iri tavukları, özellikle Doğu Anadolu'daki yurttaşlarımız severek tüketiyor. Böyle bir tavuğun haşlanması 4-5 saat sürüyormuş...

15. yüzyıla ait "Türk mutfağı" hakkında bize önemli bilgiler ulaştıran Muhammed bin Mahmud Şirvani'nin tarifleri arasında, çok sayıda tavuklu yemek tarifi de var. Turgut Kut'un çevirisiyle okuduğumuz bu tariflerden biri olan "Tavuk Çevirmesi"nde, tavuk eti önce bal ve sirke ile haşlanıyor, sonra kızartılıyor. Üzerine de sumak suyu ya da koruk suyu, kabuğu soyulmuş ve dövülmüş badem, gül suyu konuyor; istenirse kuru nane serpiluyormuş. Enteresan değil mi?

Avrupa'ya tavuk etini sevdirenler,

mutfaklarında da en çok kullanan İngilizlerdir. 19. yüzyılın ortalarında Asya'dan gelen pek çok tavuk türü, İngiltere'de insanların tavuğa yaklaşımını değiştirmiş. Kraliçe Victoria, "Cochin" cinsi tavuğunu sergileyince, tavuk yetiştiriciliği moda haline gelivermiş.

Asya tavuk türlerinin dekoratif görüntüleri, kışın da yaz aylarında olduğu gibi yumurta verebilmeleri, o zamana kadar Avrupa'da pek görülmemiş olan kahverengi iri yumurtaları, kümes hayvanlarına olan ilgiyi birden bire artırmış ve standartların oluşturulmasını da sağlamış.

Aynı dönemde yerli tavuk türü bulunmayan Kuzey Amerika'da da, kümes hayvancılığında epey bir gelişim olmuş. "Indian Game Fowl" (Hint Av Tavuğu) daha da geliştirilmiş ve "Cornish Game" adını almış. Çok yumurtlamasıyla meşhur tavuk türü "Leghorn", Akdeniz tipi tavuklardan geliştirilmiştir. (Hatırlıyorum çocukluğumda bizim aile de, "Ligorin" dedikleri civcivleri bulabilmek için çok uğraşırdı...) Asya türleriyle çaprazlanan "Leghorn" türü de, daha sonra "Rhode Island Kırmızısı" adını alacak ve sonraki seksen yıl boyunca gelişecek olan endüstriyel tavuk üretiminde kullanılacaktır.

"Türk mutfağı"nda tavuk eti pek sevilir ve yaygın olarak da kullanılır. Alengirli ve afili tavuk yemekleri bir yana, bugün adabıyla yapılmış bir tavuklu pilava kimse kolay kolay hayır diyemez. Hatta geleneksel bazı yemeklerimizin de günümüzde tavuk etiyle yapıldığına şahit oluyoruz. Örneğin bir düğün yemeği olan "keşkek", aslında "kara et" ile yapılır; ama tavuklusu da hiç fena olmaz. Anadolu'da hastaya "tavuk suyu çorba" içirme geleneği de boşuna değildir. Hekim dostlar, özellikle gripte ve soğuk algınlığında, ekşili bir tavuk suyu çorbanın "canlandırıcı serum" yerine geçtiğini söylerler. Bilirsiniz, "Çerkez Tavuğu" da davetlerin klasiği ve vazgeçilmezidir; güzeli de pek güzel olur... Üstelik uyumlu bir



malzeme olan tavuk eti, tatlı olarak "Tavukgöğsü" muhallebisinde de karşımıza çıkar. Horoz eti ve onun özel kültürü ise başka bir yazının konusu...

Tecrübeyle sabit; tavuk, sebzelerden enginara ve bamyaya da çok yakışır. "Tavuklu Bamya" pişirmek; Kazdağı eteklerinin en sevilen yemeğidir. Giritlilerin "Balıklı Bamya"sına karşılık geldiği söylenir. Geçen yıllarda Ata Demirel'in "Eyvah Eyvah" filmiyle gündeme gelen Çanakkale Geyikli'de sevilen bir tavuklu düğün yemeği de "Düdük" adını taşır...





8. Uluslararası İş Sağlığı ve Güvenliği Konferansı izlenimlerimiz

İş sağlığı ve güvenliği çalışanların sağlık ve güvenlik konuları ile ilgili bir alandır. Sanayi ve teknolojinin hızla gelişmesi, yeni iş sahalarının açılmasıyla birlikte yeterli önlemlerin alınmaması durumunda, çalışanların sağlığını ve güvenliğini tehdit eden sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Çalışma şartları, çalışan kişinin bedensel ve ruhsal sağlığını doğrudan veya dolaylı olarak etkileyebildiğinden, iş güvenliğinin sağlanması ile toplumun mutluluğu arasında bir ilişki kurmak mümkündür. Tüm dünyada olduğu gibi, maalesef ülkemizde de meydana gelen iş kazaları ve meslek hastalıklarının bir bölümü ölümlerle, bir bölümü ise sakatlanma ve yaralanmalarla sonuçlanmaktadır. Ülkemizde; Her altı dakikada 1 iş kazası meydana gelmekte, her iki buçuk saatte 1 çalışan sakat kalmakta ve her altı saatte de 1 çalışan ölmektedir. Bu olayların manevi üzüntüsü ve meydana gelen maddi zararın ve milli servet kaybının büyüklüğü, insanların iş sağlığı ve iş güvenliği üzerinde itina ile durmalarının önemli nedenleridir.

İş sağlığı ve güvenliğinin çalışma hayatındaki önemi ve önceliğine dikkat çekmek amacıyla 1987 yılından bu yana her yılın 4-10 Mayıs tarihleri arasında "İş Sağlığı ve Güvenliği Haftası" düzenlenmektedir. Etkinlikler kapsamında çeşitli sempozyum ve toplantılarla ülkemizde "İş Sağlığı ve Güvenliği" bilincinin geliştirilmesi ve iş kazalarının önlenmesine yönelik çeşitli faaliyetlerde bulunmaktadır.

Bizler de Sardunya olarak iş sağlığı ve güvenliğine bir nebze de olsa katkıda bulunmak ve bakış açımızı, bilgi dağarcığımızı genişletmek amacıyla Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı tarafından düzenlenen 8. Uluslararası İş Sağlığı ve Güvenliği Konferansında katılımcı olarak yer aldık.

8-11 Mayıs 2016 tarihlerinde İstanbul Haliç Kongre Merkezinde gerçekleştirilen konferansa 4 gün boyunca yerli ve yabancı 350 konuşmacı, 11 değişik salonda 58 farklı ülkeden 6000'e yakın ziyaretçi katılım sağlanmıştır.





ILO (Uluslararası Çalışma Örgütü), ISSA (Uluslararası Sosyal Güvenlik Örgütü) ve OSHA-Europe (Avrupa İş Sağlığı ve Güvenliği Ajansı) gibi uluslararası kuruluşlarla birlikte TİSK (Türkiye İşveren Sendikaları Konfederasyonu), TÜRK-İŞ, ÇSGB gibi ulusal kuruluşların desteklediği konferansta, ergonomiden psikolojik risk faktörlerine, İSG kültürünün toplumda geliştirilmesi ve yaygınlaştırılmasına, meslek hastalıklarında proaktif yaklaşımlara, uluslararası ve ulusal kuruluşların sürdürülebilir iş sağlığı ve güvenliği üzerindeki rolüne kadar değişik alanlarda 34 konu başlığı 171 sözel bildirim sunumu yapılmıştır.

Konferansta ana tema sürdürülebilir iş güvenliğiydi. Bu bağlamda iş sağlığı ve güvenliğinde kültürün önemi, yapılan ve yapılmakta olan bilimsel ve sistemsel çalışmaların devamlılığının sağlanmasının önemi vurgulandı. Çünkü sürdürülebilir iş sağlığı ve güvenliği için var olan bilgi ve becerilerin içselleştirilmesi ve yaşam biçimi haline getirilmesi yüksek önem teşkil etmektedir. Amaç güvenliği ve sağlığı tehdit eden durumların zamanında tespit edilmesi, ortadan kaldırılması ve önlenemeyen durumların kötü sonuçlarının asgariye indirilmesidir. Bu nedenle iş sağlığı ve güvenliği yönetim taraflarının yani devlet, işveren, çalışan üçlüsünün kayıtsız şartsız desteği son derece önem taşımaktadır.

Kazasız, sağlıklı ve güvenli bir iş yaşamı için sürdürülebilir iş güvenliği olmazsa olmaz bir gerekliliktir.





Artık tavuktan özür dileme zamanı



Beyaz et konusundaki tüm iddialar, "Tavuk ve Bilimsel Gerçekler" konferansında masaya yatırıldı. Kalp ve Damar Cerrahisi Uzmanı Prof.Dr. Bingür SÖNMEZ "Bütün bu çalışmalar, araştırmalar, bilimsel incelemeler ortaya koymuştur ki tavuktan özür dileme zamanı gelmiştir. Anneler, çocuklarınızı tavuk etinden değil fast food'dan koruyun" dedi...

Fırat Üniversitesi Veterinerlik Fakültesi olarak tavuk eti konusunda, tüm organ, kan ve hücre bazlı tümör araştırmaları yaptıklarını vurgulayan Türkiye Bilimler Akademisi (TÜBA) Asli Üyesi Prof. Dr. Kazım ŞAHİN, Türkiye'de üretilen ve satılan tavuk etinde hiçbir patolojik bulguya rastlanmadığının da altını çizdi. Şahin, "Araştırma çerçevesinde hücre kültürü, kan analizleri yapıldı, hücre düzeyi de dâhil hiçbir tümöre rastlanmadı" dedi.

Tavuk eti ile doğru bilinen yanlışları da sıralayan ŞAHİN, "Şunu herkes bilmeli. Bugün Türkiye'de tavuk etinde hormon kullanılmıyor. Antibiyotik kullanımı, hem Avrupa Birliği ülkelerinde hem de Türkiye'de yasak. Tavuk, soya fasulyesi ve mısır ile besleniyor. Lütfen basına bu açıklama yapan bilim adamları gelsinler bizimle araştırma yapsınlar, kümesleri gezsinler. Hiçbir kümes görmeden açıklama yapıyorlar. Tüm laboratuvarlarımız açık" çağrısında bulundu.



Lotto Şirketler Futbol Ligi'nde Şampiyon TEB



TEBrikler Şampiyon

13. Sezon şampiyonluk mücadelesinde ligin tecrübeli ekiplerinden TEB, Arkas Marport ile kozlarını paylaştı. FIFA kokartlı hakemlerimizden Hüseyin GÖÇEK'in yönettiği müsabakada rakibini 2-0'lık bir skorla yenen TEB, şampiyonluk ipini göğüsledi.

Antrenörlüğünü TEB projemizde Aşçıbaşı olarak görev yapan İlhan KARAKAYA'nın üstlendiği TEB tarihinde ilk defa şampiyon olurken, yine TEB projemizde fırın ustası olarak görev yapan Rıdvan IŞIK, final maçında kalesini gole kapatarak şampiyonluğun mimarlarından biri olmuştur. Biz de bu iki isme başarının hikayesini sorduk.



İlhan KARAKAYA / Antrenör

İlhan Bey, futbol kariyerinizi anlatır mısınız?

15 Yıl İstanbul'un çeşitli takımlarında futbol oynadıktan sonra, 30 yaşında antrenör olmaya karar verdim. 1995 yılında Türkiye futbol federasyonunun açtığı Antrenör kursuna katıldım. Resmi olarak 1995 yılından beri takım çalıştırıyorum. Kulüp bazında çeşitli şampiyonluklar yaşadım

- Üsküdar Doğan Güneş – 3 yıl
- Fikirtepe Idmanyurdu – 2 yıl
- Dudulluspor – 2 yıl
- İmescpor – 6 yıl
- Devlet Malzeme Ofisi – 2 yıl
- Sancakspor – 1 yıl
- Ümraniye Yamanspor – 5 yıl

TEB futbol takımının geçmişini ve şampiyonluk sürecini özetler misiniz?

TEB futbol takımı 2013 yılından beri turnuvada mücadele etmiş. Dördüncülük kazanmışlar. Bu yıl takım



çalıştırma görevi bana verildi. Bilgi birikimim ve tecrübemle iyi bir turnuva geçirdik ve şampiyonluğa ulaştık.

Şampiyonluğun sizde ve TEB camiasındaki etkilerini ve yansımalarını anlatır mısınız?

TEB'in bu konuyu ciddiye alması bu başarıda çok katkı sağladı.

Ekleme istediğiniz bir şey var mı?

Bundan sonraki hedefim Sardunya için takım kurmak ve şampiyonluk yaşamak.



Rıdvan IŞIK / Kaleci



Rıdvan Bey, siz de futbol kariyerinizi anlatır mısınız?

Futbola 2004 yılında İmescpor alt yapıda başladım. Sırasıyla İmescpor A takım, Sancaktepespor, Yamanspor ve Sarıgazispor'da görev aldım. Bu süreçte iki kez şampiyonluk yaşadım. TEB futbol takımının geçmişini ve şampiyonluk sürecini özetler misiniz? Bu yıl TEB bünyesinde kaleci olarak görev aldım ve şampiyon olduk.

Şampiyonluğun sizde ve TEB camiasındaki etkilerini ve yansımalarını anlatır mısınız?

TEB yöneticilerinin yaklaşımı, bizi desteklemesi başarılı olmamıza çok fazla etkisi oldu. Şampiyonluk sonrası TEB üst yönetim ve diğer tüm yöneticiler tarafından onurlandırıldık. Bu durumda beni çok mutlu etti.

Ekleme istediğiniz bir şey var mı?

Umarım Sardunya bünyesinde de şampiyonluklar görürüz.



Cumhuriyet Koromuz sevimli dostlarımız için sahne aldı

Sardunya Ailesi olarak 2013 yılı itibariyle kimsesiz, sahihsiz sokak hayvanları için Beykoz Hayvan Barınağı ile birlikte ortak bir sosyal sorumluluk projesi başlattık. Proje kapsamında Cumhuriyet Koromuzun Nisan ayı içerisinde vermiş olduğu yardım konseri ile Sardunya ailesinin şefkatini ve sıcaklığını bir kere daha sevimli dostlarımıza hissettirmeye çalıştık.

Evcil dostlarımız hayatımızın vazgeçilmez bir parçası. Onlar, bizim hiç büyümeyen çocuklarımız ve zor zamanlarımızda can dostlarımızdır. Bizi, her halimizle kabul eden, kim olduğumuzu, işimizi veya sosyal statümüzü önemsemeyen, beş dakikalığına yanlarından ayrılacak bizi özleyen ve heyecanla karşılayan, yeryüzünün en saf sevgisini hisseden canlıları...

Evet, şanslı olanları bizim sevgimizi alıyorlar, karınlarını bizim sayemizde doyuruyor, bizi kolluyor ve sahipleniyorlar. Ama bir de bu şansı hiç tadamamış ya da tattıktan sonra birden kendilerini yapayalnız bulmuş olanları var. Onlar, sokakta, karayollarında, ormanlık alanlarda ve barınaklarda gördüğünüz dostlarımız. Bazıları bizi görünce sevilme umuduyla koşarak yanımıza geliyor, bazıları kuyruklarını kıstırıp en uzak köşelere kaçıyor, bazıları karınlarını doyumalarına uygun yerler ya da iyi yürekli insanlar buluyor. Bazıları aç kalıyor, bir deri bir kemik yaşamlarını sürdürmeye uğraşıyor. Hatta dayak yiyor ve kötü muamele görüyorlar.

Devletin ya da gönüllülerin açtığı barınaklar, yardımlar sayesinde bu sevimli dostlar ayakta durmaya çalışıyor ve kendilerine üstelik git gide artan sayıda insan, internet sitesi ve dernek, bu barınaklara sosyal medyanın gücünü de ardına katarak yardımlarda bulunuyor.

2016 yılını ortalamaya başladığımız bu günlerde karşımıza birçok konuda bilinçlendirme kampanyaları çıkıyor. Ancak sokaklarda ve barınaklarda birçok hayvan zor şartlar altında yaşamlarını sürdürmeye çalışıyorlar. Özellikle büyük bir sevgi ile aldığımız ancak sorumluluğunu taşıyamayıp sokaklara



bıraktığımız hayvanlarımız ise bu problemin temelini oluşturuyor.

Bizler, proje kapsamında; servis sonrası arta kalan gıda artıklarını çöpe atılmadan önce sadece köpeklerin yiyebileceği gıdaları, önceden tanımlı bidonlara aktararak aynı gün soğuk saklama koşullar, prosedürü çerçevesinde kendi olanaklarımızla barınağa teslim edilmesini sağlıyoruz.

Bizim bu projeye dahil olmamızı sağlayan Beykoz Hayvan Barınağı gönüllüsü Sayın Fusun GÜNGÖR, bizim gönderdiğimiz gıda artıklarını ekmekle çoğaltarak yaklaşık 400 köpeğe besin sağlıyor. Gelen teşekkürler bizi çok mutlu etmekle birlikte aynı zamanda projenin devamlılığı için bize güç veriyor.

Biz de Sardunya ailesi olarak Cumhuriyet Koromuz ile geliri sevimli dostlarımız yararına bir konser etkinliği düzenledik. Kadıköy Belediyesi'nin katkılarıyla Kadıköy Evlendirme Dairesinde gerçekleştirdiğimiz konserimiz yoğun ilgi gördü. Bize eşlik eden tüm katılımcılara ve desteğini esirgemeyen tüm kişi ve kurumlara bir kere daha teşekkür ederiz.



Aileler ve uzmanlar ve Sardunya Otizm Çalıştayı'nda buluştu

Otizm Farkındalık ayı olan Nisan ayında kamuoyunu otizm konusunda bilinçlendirmek için gerçekleşen "Otizm: 2016 Yolun Neresindeyiz?" çalıştayı Tohum Otizm Vakfı ile İstanbul Büyükşehir Belediyesi Engelliler Müdürlüğü'nün işbirliğinde Bakırköy Cem Karaca Kültür Merkezi'nde yapıldı.

Yaklaşık 300 otizimli çocuk ailesi, eğitimci, özel eğitim öğretmenliği öğrencisi, sivil toplum örgütü temsilcileri ve MEB, ASPB ve İBB

Celil GÜNGÖR tarafından yapıldı.

Çalıştayda, Tohum Otizm Vakfı Kurucu Başkan Yardımcısı Aylin SEZGİN "Otizmde Yol Haritası", Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Kaynaştırma Daire Başkanı Seyfettin Toraman "Milli Eğitim Bakanlığı Hizmetleri ve Uygulamaları", Aile ve Sosyal Politikalar Bakanı Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü Daire Başkanı Elçin ER "Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Hizmetleri ve Uygulamaları"nı anlattı. Çocuk-Ergen Psikiyatristi Prof. Dr. Özgür ÖNER "Ne İsteyelim? Ne Bekleyelim?", Avukat Jülide Işıl Bağatur "Özel Eğitim Hukuku – Kaynaştırmadan Bütünleştirmeye Doğru", Anadolu Üniversitesi Engelliler Araştırma Enstitüsü Başkanı Prof. Dr. İbrahim DİKEN "Nitelikli Eğitim ve Doğal Öğretim Yöntemi", Tohum Otizm Vakfı Eğitim Direktörü ve Okul Müdürü Prof. Dr. Binyamin BİRKAN "Etkili Öğretim Teknikleri" konulu sunum yaptılar.

aradık. Günümüzde her 68 çocuktan birisi otizm riski ile doğuyor ve konu kamuoyu gündeminde her geçen gün daha fazla ilgi çekiyor ancak henüz istediğimiz seviyede bilinirliği yok. GFK Türkiye sponsorluğunda Tohum Otizm Vakfı için yapılan "Türkiye'deki Bireylerin Otizm Algısı ve Bilgi Düzeyi" araştırmasında her 10 kişiden 7'sinin otizmi duymamış olduğu sonucuna ulaştık. Hâlbuki otizm konusunda yapacağımız daha çok iş var çünkü ülkemizde 0-18 yaş grubu arasında yaklaşık 352.000 otizimli çocuk ve gencimiz eğitim, sağlık ve sosyal hizmetlerden faydalanmak için bekliyor. Erken tanı ve eğitim otizmin bilinen tek tedavisi olduğunu her yerde dile getiriyoruz ancak 352.000 otizimli çocuk ve gencimizden, okullaşabilen ve eğitime erişebilenlerin sayısı sadece 29.950. Bu çocuklar için hepimiz üzerimize düşen görevleri en iyi şekilde yerine getirmeliyiz. Otizm farkındalık ayında aileler ve eğitimcilerle buluşmamızı sağlayan İstanbul Büyük Şehir Belediyesi Engelliler Genel Müdürlüğü'ne ve bizlerin ricasını kırmayarak otizimli çocuklar için yaptıkları çalışmalarını aktarmak üzere bize katılan Milli Eğitim Bakanlığı ile Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı yöneticileri ve değerli bilgilerini paylaşan uzmanlarımıza ve çalıştayımızın yiyecek-içecek sponsoru olan Sardunya Catering'e teşekkürlerimizi iletiyoruz." dedi.



Celil GÜNGÖR
Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürü



TOHUM Otizm Vakfı Genel Müdürü Betül SELCEN ÖZER plaket takdim ederken

Engelliler Merkezi çalışanlarının katılımı ile gerçekleşen "Otizm: 2016 Yolun Neresindeyiz?" çalıştayı, konusunda Türkiye'nin en önemli buluşmalarından birisi oldu. Çalıştayı açılışı Tohum Otizm Vakfı Genel Müdürü Betül SELCEN ÖZER ve Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürü

Ailelere ve özel eğitim uzmanlarına ücretsiz eğitim kiti dağıtıldı. Otizimli çocukların erken tanılarının konulması, özel eğitim hizmetlerinden erken dönemde, kesintisiz ve yoğun bir biçimde yararlandırılarak topluma kazandırılmaları konusuna öncülük edilmesi ve bu hizmetlerin ulusal düzeyde yaygınlaştırılması için çalışan Tohum Otizm Vakfı, çalıştay katılımcılarına ücretsiz olarak otizmin konusunda yol haritası olacak eğitim kiti, kitapçık ve broşürler dağıttı.

Çalıştayı açılış konuşmasını yapan Tohum Otizm Vakfı Genel Müdürü Betül SELCEN ÖZER yaptığı açıklamada, "Tohum Otizm Vakfı'nın her sene gelenekselleştirdiği Nisan Otizm Farkındalık Ayı buluşmasında bu sene uzmanlarımızla bir çalıştay düzenleyerek" Otizm: 2016 Yolun Neresindeyiz?" sorusunun yanıtını



26. yaz performansımıza 40. yıl kutlamalarımız damgasını vurdu.



Etiler'de bir restoran ile başlayan yolculuğumuzun 40. yılını 05 Haziran 2016 Pazar günü, Wow İstanbul'da geniş bir katılım ile kutladık.

Sardunya ailesinin biraraya geldiği kutlamada Yönetim Kurulu Başkanımız Sn. Sedat ZİNCİRKIRAN, geçmişteki başarılarımız önümüze koyduğumuz hedeflerimiz ve 40.ncı yıla özel mesajlar verdi. Yeni başarıların temel sırrı bu dedi (Hep ileri...)

Hep ilklere ve başarılarla imza atmaya devam eden bu markanın oluşumu ve bugünlere gelişinde her bir Sardunya üyesinin emeğinin önemini vurgulayan Yönetim Kurulu Başkan Yrd. Sn. Atilla TOPUZDAĞ, "Geriye dönüp baktığımızda ilk günden bugüne bizi bu noktaya taşıyan Sardunya değerlerimiz ve Sardunya'lı olmak fikridir.

Yarattığınız güven, gülyüz ve kaliteden asla taviz vermeden devam edeceğiz" mesajlarını bizlerle paylaştı.

Dile kolay 40 yıl... Bir kurumun doğuş, gelişme ve varoluşunu geleceğe taşıma öyküsü. Evet, her bir çalışanın emeği vardı. Aramızda olan ya da olmayan ama yolu bir şekilde Sardunya'dan geçmiş her bir Sardunya'lının... Tabiki emeği bir araya getiren, hangi yoldan gidileceğini belirleyen liderlik vardı bu 40 yıllık başarının ardında. Kitlelerin belli bir amaçla yol alması, doğru hedefe ilerlemesi ancak ve ancak BAŞARILI LİDERLERLE olurdu. Bu liderlere sahip olduğu için tam 40 yıldır sektörün öncüsü, ilkleri başaran lokomotif markası Sardunya.





Operasyon Direktörlerimizin ödülleri Sn. Sedat ZİNCİRKIRAN ve Sn. Atilla TOPUZDAĞ takdim etti.



10 yıl ve üzeri çalışanlarımıza teşekkür plaketlerini sunduk.

Denetimlerde ilk 3'e giren projelerimizi ödüllendirdik.



Başarılı bir TSE denetiminin ardından...



Sardunya Grubu olarak uygulamakta olduğumuz yönetim sistemlerimizin işleyişine yönelik gözetim denetimleri bu yıl da Türk Standartları Enstitüsü (TSE) tarafından 11-13 Mayıs tarihleri arasında gerçekleştirildi.

10 denetçi tarafından 3 gün süresince departmanlarımızın, mutfaklarımızın ve Hijyen Kalite Yönetim Departmanı'nın masa başı ve saha uygulamalarına yönelik gerçekleştirilen denetimlerinde, 5 yönetim sisteminde de uluslararası standartlara uygunluğumuz TSE tarafından yeniden tescillenmiş oldu.

ISO 9001 Kalite Yönetim Sistemi, ISO 22000 Gıda Güvenliği Yönetim Sistemi, ISO 14001 Çevre Yönetim Sistemi, ISO 10002 Müşteri Memnuniyeti Yönetim Sistemi ve OHSAS 18001 İş Sağlığı ve Güvenliği Yönetim Sistemleri kapsamındaki denetimlerde herhangi bir uygunsuzluk tespit edilmezken, sistemin sürekli geliştirilmesine yönelik öneriler paylaşıldı.

Denetim sonuçlarının paylaşılmasına yönelik denetçiler tarafından organize edilen kapanış toplantısı, departman yöneticileri, operasyon yöneticileri ve Hijyen Kalite Yöneticilerinin katılımıyla gerçekleşti. Toplantıda, denetçilerin Sardunya yönetim sistemleri uygulamaları ile ilgili gözlem ve düşünceleri aktarıldı. Bu denli geniş bir organizasyon yapısına sahip firmamızdaki yönetim sistemi

uygulamalarının ve personel bilincinin takdir edildiği belirtildi.

Sardunya olarak bizler de sistemin öngördüğü, standart uygulamalar, verilerle yönetim ve sürekli iyileşme faaliyetlerimizle, gıda güvenliğini sağlamaya, çevreye daha duyarlı olmaya, çalışanlarımıza karşı sorumluluklarımızı yerine getirmeye, müşterilerimizin ve tüketicilerimizin memnuniyetini arttırmaya yönelik faaliyetlerimizi geliştirerek sektördeki öncülüğümüze devam edeceğiz.



23 Nisan

Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı'nı kutladık

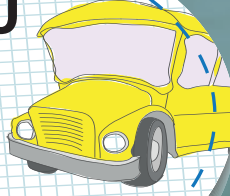
23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı tüm yurttta olduğu gibi, Sardunya Ailesi tarafından da büyük bir coşkuyla kutlandı. 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı kutlamaları için, çocuklarımız ve ailelerimiz Cumhuriyetköy'de bir aradaydı. Kutlamalar, çocukların günün anlam ve önemine ilişkin duygu ve düşüncelerini içeren şiirlerle başladı, 23 Nisan şarkıları ve eğlenceleri ile devam etti. Büyük önder Atatürk'ün çocuklarımıza verdiği, onlara duyduğu sarsılmaz güvenin ve büyük sevginin ifadesi olan 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı milletimize ve tüm çocuklarımıza tekrar kutlu olsun.



BESLENME DOSTU OKUL PROGRAMI

(TC Sağlık Bakanlığı ile Milli Eğitim
Bakanlığı ortak protokolü)

(Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığının desteğiyle)



O kullarda sağlıklı beslenme, hareketli yaşam konularında farkındalık kazandırmak, obezitenin önüne geçmek amacıyla “Beslenme Dostu Okul Programı” uygulanmaktadır.

Program; Avrupa ülkelerinin çoğunda uygulandığı gibi ülkemizde de 2010 yılından itibaren Sağlık Bakanlığı ve Milli Eğitim Bakanlığı'nın ortak protokolü olarak yürütülmeye başlanmıştır.

Öğrenci, okul idaresi, okul çalışanı ve veli sağlığını önemseyen bu program; okul sağlığını da geliştirmek amacıyla okul içindeki yerleri, okul bahçesini, okul çevresini, yemekhane ve kantinleri kapsamaktadır.

“Beslenme Dostu Okul” olabilmek için “Beyaz Bayrak Sertifikası” gerekmektedir. Bu sertifika, okulun temizlik ve hijyen konularında iyi olduğunu göstermektedir. SARDUNYA olarak;

* Sürecin takibi ve yemekhane tarafındaki sorumluluğunu her zaman yerine getireceğimizi bildirmek isteriz.

* Çocuklarımıza doğru beslenme bilinci yaratmayı ve sağlıklı bireyler yetiştirmeyi hedefleyen bu programda, biz de istediğiniz sürece yanınızda yer alabilmekteyiz.

SARDUNYA	OKUL YÖNETİMİ
Diyetisyen kontrolünde menü hazırlama (Planlama, kalorilendirme, kontroller)	Projeye ilgili okulun 3 yıllık programı ve bu programı uygulayan ekibin belirlenmesi
Yemekhane temizliği & hijyeni (Mevzuata uygunluk)	Öğrencilere beslenme konulu etkinlik
Öğrencilere beslenme seminerleri (Diyetisyen kontrolünde)	Öğrencilerin boy / kilo takibi (Senede 1 kez)
Okul çalışanlarına hijyen eğitimleri	Fiziksel aktivite faaliyetleri (Spor takımları, antrenman, oyun alanı)
Okul çalışanlarına beslenme seminerleri	Sardunya ile beraber panoların takibi ve güncellenmesi
Okul web sayfası; beslenme köşesine periyodik bilgilendirme föyleri gönderimi	Önemli gün / haftalar (Örneğin; Dünya Obezite Günü'nde sağlıklı beslenme ve spor etkinliği)
Okul panosuna; beslenme, hareketli yaşam ve hijyen konularında föy hazırlığı (Afişler, bilgiler)	
Okul kantini denetimi (isterseniz...) (Denetim Formu ile)	
Velilere broşür, bilgilendirme	

2016 yılı itibari ile bizim de artık içinde olduğumuz bu faydalı programda bazı okul projelerimizle birlikte yer almaktan gurur duyuyoruz.

- Özel Küçük Prens Okulları —> “Beslenme Dostu Okul” olmaya hak kazandı.

- Çağla Koleji —> “Beyaz Bayrak Sertifikası” almaya hak kazandı; “Beslenme Dostu Sertifikası” için başvuru süreci başladı.



2016 yılı içerisindeki ilk uygunluk denetimimizi başarıyla tamamladık.



TS ISO EN 17020:2012 standartlarına göre Türk Akreditasyon Kurumu denetçileri tarafından gerçekleştirilen denetimimizde herhangi bir majör uygunsuzluk tespit edilmedi.



Akreditasyon kapsamımızda yer alan, Sardunya tedarikçi adayları, mevcut tedarikçiler ve yemek hizmeti verdiğimiz mutfaklarda herhangi bir değişikliğe gidilmeden Hijyen ve Sanitasyon muayenelerimiz akreditedir.

Bu denetimin kapsamı nedir?

Sardunya tarafından yürütülen ve tüm mutfaklarında uygulanan Gıda Güvenliği ile ilgili sistemlerin yanı sıra Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'nca yayınlanan gıda mevzuatınca muayeneler gerçekleştirilmektedir. Hijyen-Kalite Yönetim Departmanı'mız tarafından hazır yemek ve sözleşmeli yemek sektöründe bir ilk olan bu akreditasyon ile yeni bir kalite bakış açısı oluşturulmuştur. Bu sayede, tamamen tarafsız ve hiçbir baskı altında kalmadan hem ürün alımı yapılan veya yapılması planlanan tedarikçilerimize, hem de yemek servis hizmeti verdiğimiz mutfaklarımıza denetimler gerçekleştirilmektedir. Türkak tarafından ilk akreditasyon ve sonrasında, farklı büyüklüklerde ve lokasyonlarda bulunan mutfaklarımız denetlenirken, bu yılki gözetim denetiminde, son ürün

temin edilen bir tedarikçimizde gözetim denetimine gelinmiştir.

Denetimde Neler Değerlendiriliyor?

Şahit denetim olarak adlandırılan bu denetim sırasında, denetçi yetkinliği, yönetim sistemlerine ve gıda mevzuatına hakimiyeti, kullanılan ekipmanların yeterliliği gözden geçirilmiştir. Öte yandan evraksal boyutta yapılan gözden geçirmede, kurgulanan ve yürütülen sistemin 17020 standardına ve Hijyen Sanitasyon muayene kapsamına uygunluğu değerlendirilmiştir. 2015 yılı içerisinde gerçekleştirilen denetimlerin kayıtlar üzerinden takibinin de yapıldığı toplantıda geliştirilmesi gereken noktalar üzerinde durulmuştur.

Ve...

Bu yıl 40. yaşını kutlayan Sardunya, sektörün kalite çitasını yükseltmek ve müşteri beklentisinin de ötesinde hizmet anlayışını pekiştirmek amacıyla getirdiği yeniliklere devam edecektir. Nice yıllara Sardunya...



Ali SARIDOĞAN

1975 Bolu doğumlu olan Ali şef aşçılık mesleğine 1995 yılında Martı oteller grubunda başlamış, ardından Ceylan Intercontinental'de uzun süre sıcak şefliği yapmış. 2013 yılından bu yana da Sardunya Karaköy'de bizlerle birlikte. Evli ve bir kız babası olan Ali Şef'le sizler için bahar mevsimine özel bir menü hazırladık. Bahar ayları Sardunya Karaköy'de nasıl gidiyor, menü nasıl değişiyor şimdi ona bakalım.

Nisan ayında düzenlenen Alaçatı Ot Festivali neredeyse tüm İstanbul'u kasıp kavururken rüzgarı Sardunya Karaköy'e kadar geldi.

Mutfak ekibi olarak bu sene Alaçatı'ya birbirinden lezzetli otları almaya gittik, döndüğümüzde de İstanbul'daki misafirlerimiz için bu özel tabakları hazırladık.

- Bavulumuzda getirdiklerimiz: Enginar, radika, cibez, şevketi bostan, çağla, tilkişen, hardal ve turp otu.

Haziran ayında sofranızdan eksik etmeyin.

- Bezelye, marul, taze sarımsak, çalı fasulyesi, semizotu, rezene ve dolmalık biber.
- Şeftali, malta eriği ve kayısının tam zamanı.



YOĞURTLU CİBEZ SALATASI

Malzemeler:

500 gr cibez otu
3 diş taze sarımsak
200 gr yoğurt
50 gr kavrulmuş file badem
100 ml zeytinyağı
tuz
karabiber

Kaynar tuzlu suda cibez otlarınızı 10 dakika kadar haşlayın, buzlu suda soğutun böylelikle otlarınızın yemyeşil kalmasını sağlarsınız. Zeytinyağı taze sarımsak ve yoğurtla hazırlamış olduğumuz sosu cibezlerin üstüne dökün, kavrulmuş file badem ile servi edin.



ENGİNAR DOLMASI

Malzemeler:

4 adet taze kabuklu enginar
4 adet limon
1 adet soğan
1 diş taze sarımsak
1 bağ dereotu
200 gr pirinç
200 ml zeytinyağı
4 adet arpacık soğan
10 gr un
1 lt içme suyu

Enginarların başındaki sert kabuklu kısmını keskin bir bıçak ile kesin. Dış kabuklarından 2 sıra kopartın. Çorba kaşığı ile içindeki mor

yaprakları temizleyin, çanak enginara ulaştığınızda limonlu suyun içine atın ve enginarınızın kararmasını engelleyin.

Soğanı ve sarımsağı ince ince doğrayın, zeytinyağında kısık ateşte tuz ve karabiberle kavurun. Ateşten aldığınızda pirinç ve dereotunu ekleyin. Enginarlarınızın içini bu karışım ile doldurun. Tencereye yerleştirin. Unu 1 lt içme suyu ve 2 limon suyu ile karıştırın. Zeytinyağını ve arpacık soğanlarını ekleyin, 45 dk. kısık ateşte pişirin, ılık olarak servis edin.



EGE OTLU MÜCVER

Malzemeler:

2 adet kabak
2 adet havuç
1 bağ turp otu
1 bağ radika
1 bağ dereotu
1 bağ tilkişen
100 gr kepekli un
2 adet yumurta
tuz
karabiber
tatlı toz biber

Sos için :

1 bağ taze nane
100 gr süzme yoğurt

Kabağı ve havucu rendeleyin, sularını sıkın. Ege otlarınızı sirke ile yıkayın, kurulayın ve ince ince doğrayın. Tüm malzemeyi bir kap içinde karıştırın. Tuz karabiber ve tatlı toz biber ile tatlandırın. Az yağlı önceden ısıtılmış teflon bir tavada arkalı önlü mücverlerinizi pişirin. Taze naneli yoğurtlu dip sos ile servis edin.



PORTAKALLI ÇAĞLA

Malzemeler:

500 gr çağla
5 adet portakal
1 büyük soğan
1 diş taze sarımsak
1 adet limon
20 gr kişniş tohumu
100 ml zeytinyağı

Çağlalarınızı yıkayın ve ince ince

doğrayın. Tencerede soğan ve sarımsağı zeytinyağında kısık ateşte kavurun. 3 adet portakalın ve 1 limonun suyunu koyun ve çağlalarınızı bu karışıma ekleyin, yağlı kağıt ile üzerini kapatın. 15 dakika sonra kişniş tohumlarınızı ekleyip, tencerenin altını kapatıp soğumaya bırakın. Servis edeceğiniz zaman portakal dilimleri ile süsleyin.





Bayramın tadını çıkartmak için nelere dikkat edilmelidir ?

Bayram kelimesinin sözlük anlamı:
- Milli veya dini bakımdan önemi olan,
özel olarak kutlanan gün veya günler.
- Sevinç, neşe.

Önemli olan ve sevinçle kutlanan, toplumu bir arada tutan, barıştıran, birleştiren özel günler... Bu özel günlerden biri de; yine çok özel bir ay olan, Ramazan ayının bitişi ile kutladığımız "Ramazan Bayramı"... Paylaşmayı seven, sevgi ve misafirperverliğini ikramlarıyla gösteren bir millet olarak kutlamanın içeriğini hepimiz biliyoruz. Bayramları eskiden büyüklerimizi ziyaret ederek kutlarken, çalışma hayatının yoğunluğuyla, bayram tatilleri pek çoğumuz için dinlenmek adına evden uzaklaşmak ve tatile gitmek anlamına gelmeye başladı. İster geleneksel bayram kutlaması yapalım, istersek tatile gidelim, bu fırsatları zihnimizde "neler yeriz?" cümlesiyle bağdaştırarak değerlendiriyoruz.



Ramazan ayı boyunca oruç tutarak irademize hakim olmuşken, ramazanın bitişiyle iradeyi tamamen devre dışı tutmuş oluyoruz. Ramazanın dini ve felsefi anlamı yitirildiği gibi sağlığımız da bozulacaktır. Biz kendimizce bayram yaparken, bir ay boyunca dinlenmiş olan mide bağırsak sistemimiz gerçek anlamda bir işkence yaşar. Aşırı yüklenme, tatlı ve yağlı besinler,

gereğinden fazla besin tüketimi o anda yaşayacağımız rahatsızlıklar dışında endokrinolojik olarak vücut dengemizi bozar.

"Bayramların eski tadı yok!" Bu cümleyi pek çok kez duyar olduk. Bu cümle manevi anlamda kullanılsa da, "tat" kelimesi gerçek anlamını da maalesef yitiriyor. Eskiden doğal besinlerle ikramlar hazırlanırken,

bayram ziyaretlerini çoğunlukla yürüyerek yapar, aldığımız enerjiyi harcardık. Günümüzde ise fiziksel aktivite çok azken, duygusal açlıkla birleştirip gereğinden fazla besin tüketmekteyiz. Ağzımıza attığımız her lokmada stresimizin bir parça azaldığını düşünürken maalesef tam tersi stres yükümüzü artırmaktayız.

Peki sağlıklı beslenme adına

geleneksel lezzetlerimizden ve ağız tadımızdan vaz mı geçmeliyiz? Şartların, alışkanlıklarımızın değiştiği gerçeğini biliyoruz. O halde geleneklerimizi günümüz koşullarına uyarlamanın en mantıklı yol olacağı kanısındayım. Çünkü eskiden bayram çikolatası yedikten sonra, börek ve baklavamızı rahatlıkla eritirken, günümüzde teknolojinin hayatımıza girmesiyle enerji harcamamız çok azaldı.

Tadınızı kaçırmadan; bayramda formunuzu korumak için nelere dikkat edebilirsiniz?

- Öncelikle tercihinizi sağlıklı yaşamak için gerekli olan besin gruplarından yapın.
- Size ikram edilen yiyeceklerden hepsini yemek zorunda değilsiniz. Midenize girecek olan besini ve miktarını siz seçebilirsiniz.
- İkramlarda ve yemeklerde iştah kontrolü sağlamak için ara öğünleri ihmal etmeyin.
- İkramları paylaşarak porsiyon kontrolü sağlayabilirsiniz.
- İştah kontrolü ve metabolizmanızı hızlandırmak için bol su için.
- Tatlı olarak dondurma, meyveli kup gibi sütlü tatlıları tercih ederek diğer tatlılara göre kalori alımını yarıdan fazla azaltabilirsiniz.
- Tatlı olarak sütlü tatlı tercihi ile süt grubunu tüketerek daha sağlıklı bir seçim yapmış olursunuz.
- Size gelecek olan misafirleriniz için sağlıklı ikramlarda bulunarak hem kendinize hem de konuklarınıza destek olabilirsiniz.
- Çikolata ikramı yerine kuru meyve ve badem gibi yağlı tohumları sunabilir veya tercih edebilirsiniz.
- Yavaş yavaş ve iyice çiğneyerek yemeğe çalışın.
- Aşırı kafein tüketimini önlemek ve su alışkanlığını yerleştirmek için çay, kahve gibi içecek tekliflerinden önce su için.
- Baklava gibi şerbetli tatlılardan vazgeçmek istemiyorsanız en küçük miktarda tadın. Unutmayın ki bir dilim de yeseniz, beş dilim de yeseniz algıladığınız tat benzer sürede yok olacaktır.
- Kalori hesabından ziyade vitamin ve



- mineral desteği sağlamak adına gün boyunca en az 5 porsiyon meyve, sebze tüketmeye özen gösterin.
- Her öğünde salata yemeği ihmal etmeyin.
- Gereğinden fazla besin tüketmiş olursanız hareketinizi artırarak durumu dengelemeye çalışın.
- Açık büfelerin olduğu tatil ortamlarında her türlü seçenek olduğu için kontrol tamamen sizde olacak şekilde seçimler yapabilirsiniz. Öncelikle sağlığını düşünerek seçimler yaparsanız aç kalmadan rahatlıkla kilo kontrolü sağlayabileceğinizi unutmayın.
- Aynı yiyecek malzemesinin besin içeriğini ve enerji değerini farklı pişirme teknikleriyle değiştirebilirsiniz. Kızartma, kavurma yerine haşlanmış, ızgara, fırında, buğulama tercih edilebilir.
- Bazı yiyeceklerden tüketirken, günlük diyetinizden içerikleri çıkartarak beslenmenizi dengeleyebilirsiniz. Örnek: 1 kase sütlaç yerseniz; 1 bardak süt, 1 dilim ekmek ve 1 porsiyon meyvenizi o günlük beslenme planınızdan eksiltmeniz gerekmektedir.

İster bayram, ister sıradan bir gün olsun, her durumda sağlıklı beslenme ilkelerini esas almak gerekir. Ani yüklenmelerin önüne geçmek, kan şekeri regülasyonu, açlıkları önlemek, gerekli besin maddelerini almak, sağlık ve kilo kontrolü için az az, sık sık beslenme, besin gruplarından yeterli ve dengeli tüketmek çok önemlidir.

Yeterince su içmek ve mümkün olduğunca fazla fiziksel aktivite sağlığı koruma ve kilo kontrolü için önemlidir.

Her gününüz bayram tadında geçsin. Sağlıkla kalın...





Okul öncesi dönemde beslenme (6-12 yaş)



Okul dönemi; çocuğun evden çok okulda vakit geçirdiği, çevresi ile etkileşimin arttığı, kişiliğinin şekillendiği ve hayatı boyunca edinmiş olacağı alışkanlıkları kazanacağı çok önemli bir evredir. Yaşam tarzı ile yeme düzeninin oluştuğu bu çağda ailesinden ilk kez ciddi anlamda ayrılan çocuğun alışkanlıkları üzerinde arkadaşlarının, öğretmenlerinin ve medyanın etkisi oldukça fazladır. Sürekli büyümenin olduğu ve zekasının geliştiği bu dönemde; zihinsel ve bedensel bütünlüğün korunması, sosyal davranışların gelişmesi açısından çocuğun iyi yönlendirilmesi, yeterli ve dengeli beslenmesine özen gösterilmesi gerekir.

Çevre Etkisi

Bu dönemde daha çok çevresi ile etkileşim halinde olan çocuğun algısı çok açıktır. Araştırmalar; reklamlardan etkilenip tanıtılan besini satın alma eğiliminde olan çocukların oranını %49 olarak göstermektedir. Her istediğini alan çocuğun istediğine kolay ulaşması onu mutsuz bir çocuk yapacağından; ailelerin bu konuda bilinçli olması gerekir. Örneğin; market alışverişlerinde belirli bir rakamla istediği bir şeyi alması sağlanabilir.

Çocuğa Yaklaşım

Bedensel gelişimin sürekli olduğu bu yaşlarda, ruhsal gelişimin de devam ettiği bilinmelidir. Zorlama, tehdit ve başkaları ile kıyaslanma gibi duygusal anlamda zarar göreceği yaklaşımlarda

bulunulması gelişimini olumsuz etkileyeceğinden bu davranışlardan kaçınılmalıdır.

Beslenme Eğitimi

Zekasını çok iyi kullandığı, mantıklı bir şekilde temellendirmek isteyeceği bu dönemde açıklamalarla, örneklerle besinlerin anlatılması, doğru beslenmenin öneminin kavratılması gerekmektedir. Hatalı ve eksik bilgi sonucu edinilen davranışların hayat boyu kalıcı olabileceği unutulmamalıdır.

Hareketli yaşam

Hareketli bir yaşam benimsetilmesi ve bu konuda çocuğun zevk aldığı aktivitelere yönlendirilmesi zihinsel ve bedensel gelişimlerinin yanında

çevreleri ile olan iletişimlerini de olumlu yönde etkiler. Günümüzde okula servis ile gitme, asansör kullanımının artması, televizyon ve internet başında geçen saatler hareket azlığına sebep olmaktadır. Çocukların hareket azlığından uzaklaştırılması; koşu, yüzmeye, basketbol, voleybol gibi sevdiği sporlara yönlendirilmesi, cesaretlendirilmesi ve ailenin bu konuda örnek olması gelişimine pozitif yönde katkı sağlayacaktır.

Öğünler

- Ana ve ara öğünler okul saatine ve uyku saatine bakılarak; günde 3 ana ve 2 ara öğün olarak planlanması sağlanabilir.
- Öğün sayısı kadar öğün içeriği de önemli olmaktadır. Besin gruplarından;



süt grubu, et grubu, tahıl grubu ve meyve & sebze grubundan gün içerisinde ve öğün içerisinde çocuğun ihtiyacına göre yeterli miktarda tüketilmelidir.

Bir Günlük Örnek Beslenme Planı (9 yaşındaki çocuk için)

Sabah:

1 su bardağı süt
1 yumurta ile hazırlanmış omlet
1 tatlı kaşığı bal
Domates, Salatalık, Yeşillik
2 dilim ekmek

Kuşluk:

1 porsiyon meyve

Öğle:

1 kase naneli yoğurt çorba
1 tabak mantarlı-biberli misket köfte
1 tabak soslu makarna
1 kase salata

İkindi:

1 dilim üzümlü-cevizli kek
1 su bardağı süt

Akşam:

1 tabak taze fasulye
3 yemek kaşığı pilav
1 küçük kase yoğurt
1 dilim ekmek

Büyüme Gereksinimleri

• Sağlıklı büyüme ve gelişmeyi sağlamak amacıyla vücut için gerekli olan enerjiyi sağlamak, besin öğelerini yeterli miktarda almak çok önemlidir.

• Büyüme dönemindeki bu yaş grubunun enerji ihtiyacı her yaş grubunda farklıdır.



Ortalama enerji ihtiyacı;

Yaş	Günlük enerji ihtiyacı
6 yaş	1650 kkal
7 yaş	1870 kkal
10-12 yaş (kız)	2260 kkal
10-12 yaş (erkek)	2445 kkal

• Besin öğeleri; karbonhidrat, protein, yağlar, vitamin, mineral ve su 'dan oluşmaktadır. Bu yaş grubunun günlük beslenmesinde enerjinin %50-60'ının karbonhidratlardan, %10-20'sinin proteinlerden ve %25-30'unun yağlardan gelmesi gerekmektedir.

• Vitamin & Mineral; okul çağı döneminde vitamin ve mineral alımına dikkat edilmesi büyüme ve gelişmeyi desteklemektedir. Gün içerisinde meyve ve sebze grubundan en az 5 porsiyon tüketilmesine

dikkat edilmelidir.

• Su tüketimi; vücut ısını dengede tutmak, zararlı toksinlerin vücuttan atılması, vücut fonksiyonlarının düzenli çalışması gibi yararları olan suyun tüketimi oldukça önemlidir. Yeterli sıvı tüketilip tüketilmediği idrar renginin şeffaflığına bakılarak kontrol edilebilir.

Sınav Dönemi

Sınav döneminde hormonal değişiklikler sebebi ile vücutta enerji tüketimi artmaktadır.

Bu dönemde dikkat edilebilecekler;

• Özellikle sınav sabahı stres çok arttığı için vücudun acil olarak duyduğu enerjiyi karşılayacak bir kahvaltı ile başlanması gerekir.

• Sınav günü kahve ve çay tüketimi stresin artmasına sebep olacağından tüketimi sınırlandırılmalıdır.

• Şeker ve şekerli ürünlerin sınav saatinde zekayı arttırdığına dair yaygın inanıştan vazgeçilerek yerine kuru meyveler tercih edilmelidir.

• Bir gün öncesinden kurubaklagil gibi gaz yapıcı besinlerden kaçınılmalıdır.

• Medyada sık sık "mucizevi besin" diye çıkan besinlerin tüketimine dikkat edilmeli, hiçbir besinin tek başına mucize yaratmayacağı bilinmelidir.



Sardunya'da eğitimler devam ediyor...



İş hayatımızda bizleri yönlendiren, geliştiren, verimliliğimizi arttıran en büyük etkenlerin başında eğitim gelmektedir.

Eğitimlerin başlangıcı olan oryantasyon eğitimleri tüm çalışma alanlarında şirketler için önemli bir yere sahiptir. Çünkü çalışanların iş hayatına ve iş yerine uyumunun başlangıcıdır.

Peki Sardunya'da oryantasyon eğitimleri nasıl olmaktadır? Biliyorsunuz Sardunya'da çalışanlarımız belirli aralıklarla ve düzenli olarak her görevde ve kademede eğitime tabi tutulmaktadır. Başlangıcımız da oryantasyon eğitimleridir. Yeni işe başlayan personelimize

işimizin ne olduğunu, nasıl bir ortamda çalışacağımızı, kimlerle diyalog kuracağımızı bu eğitimde anlatıyoruz. Önceliğimiz ilk işe başlayan çalışma arkadaşlarımızın uyum süreçlerini kısaltmak ve motivasyonlarını arttırarak işe bağlılıklarını sağlamaktır.

Bu eğitim sürecimizde ayrıntılı olarak şirketimizin tanıtımı yapılmakta, çalışırken nelere dikkat edeceğimiz anlatılmakta ve müşterilerle iletişimdeki titizliğimiz vurgulanmakta, memnuniyetin önemi hatırlatılarak gerekli bilgiler verilmektedir. Tüm bu bilgiler aynı zamanda video gösterimleri ile de desteklenmektedir.

Oryantasyon eğitimlerimiz için

hem İstanbul içinde hem de şehir dışında sınıflar açılarak işe yeni başlayan tüm personelimizin katılımı sağlanmaktadır.

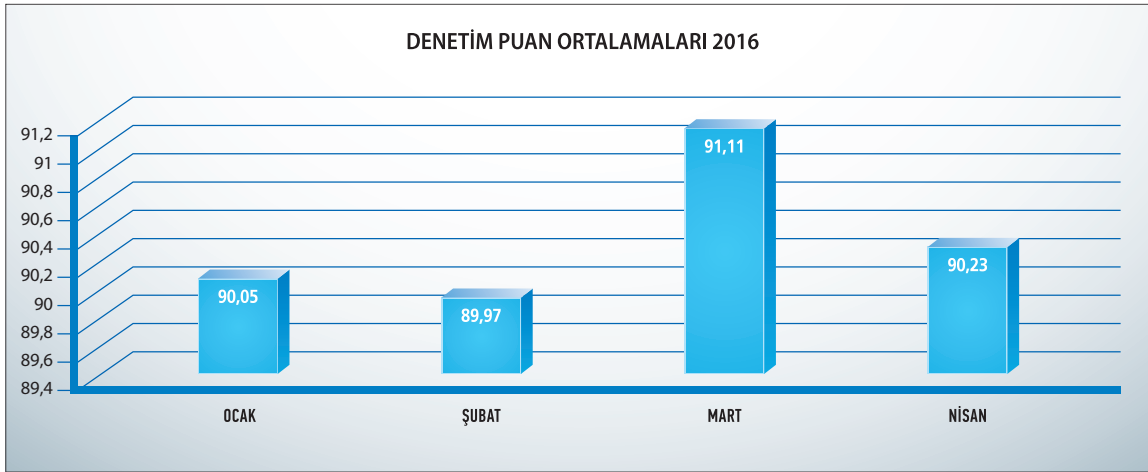
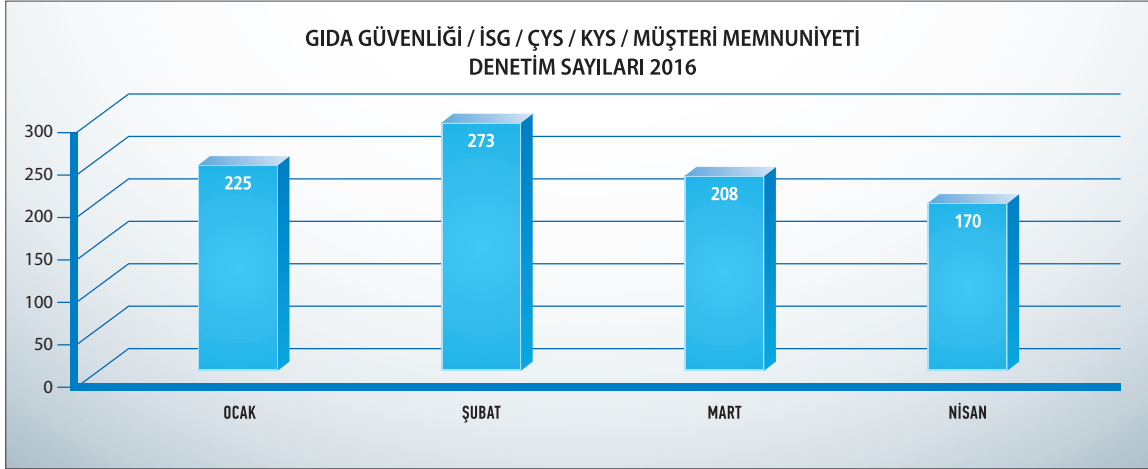
Tabi ki eğitimlerimiz sadece bu program ile sınırlı değildir. Oryantasyon eğitimlerimizdeki bilgileri hatırlatmak için çalışırken de devam etmekteyiz. Eğitici PY çalışması ile bu programlar ayrıca desteklenmektedir. Amaç, sınıf eğitimlerinde alınan bilgilerin tecrübeli bir Badi Yönetici eşliğinde iş başında uygulanmasını sağlamak ve teknik bilgilerin verilmesini devam etmektir.

Genel amacımız ise bilgili, bilinçli personel ile sizlere en iyi hizmeti vermektir.



Kalite yolculuğumuz devam ediyor...

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



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.

2016	
Toplam Eğitim Verilen Süre	42 Saat
Toplam Eğitim Verilen Personel Sayısı	288



Üzüntüsünü içine atan kişiler bel ve boyun fıtığı riski altında!

Aşırı stresli bir durumdan bahsederken “beni fıtık etti” deyimini boşuna kullanılmıyormuş. Gerçekten de üzüntüsünü ve stresini içine atan kişilerde bel ve boyun fıtığı çok daha yüksek. Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı Op. Dr. Aybars AKKOR, bel ve boyun fıtığının nedenlerini anlatıyor.

Fıtığın en büyük sebebi üzüntü ve stresin içe atılmasıdır. Hastalarımızın hemen hemen hepsi stresli, üzüntülü ya da sinirliken yaptıkları en ufak bir hareket sonucunda bel ya da boyun bölgelerinde hissettikleri yoğun acı şikayetiyle bize başvurmaktadır. Fıtık oldukları bu ağrının devamında yapılan tetkikler sonucunda ortaya çıkar. Tatildayken bel ve boyun ağrısı şikayeti ile doktora başvuran hasta nerdeyse hiç olmaz.





Üstelik tatildeyken günlük yaşamda kişiyi zorlayacak, ağrı ya da sızıya neden olacak birçok hareket sürekli olarak yapıldığı halde hiç bir ağrıya neden olmaz. Hatta aksine hepimiz kendimizi daha genç ve daha dinç hissederek tatilden döneriz. Fakat tatilden dönülür dönülmez, bavulu taşıırken ya da boşaltırken bile evde bıraktığımız tüm ağırlarımız tekrar başlar. Bel ve boyun fıtığı ağrıları dayanılmayacak derecede artar.

Üzüntünüzü ve stresinizi içinize atmayın

Üzüntüsünü ve stresine içine atan



kişilerde bunlar birçok hastalığın yanı sıra bel ve boyun fıtığı riskinin de artmasına yol açar. İçeride atılan stres ve üzüntü zamanla birikime neden olur ve genel sağlığın bozulmasına sebep olacak ani patlamalara yol açar. Bu ani patlamanın bel ya da boyun fıtığına dönüşmesi çok daha hafif bir durumdur, çünkü kalp krizi ya da beyin kanamasıyla dışa vurması çok daha tehlikeli sağlık sorunlarına neden olabilir.

Üzüntü ve stres yönetimi yapmalısınız

Fıtığı engellemenin en önemli yolu üzüntü ve stresinizi kontrol etmeyi öğrenmenizdir. Stres ve üzüntüye maruz kaldığınızda içinize atmayın, sıkıntıyı çözmeye çalışmalı ve strese girmenize neden olan durumlardan kurtulmanın yollarını bulmalısınız. Eğer size sıkıntı veren duruma çözüm üretilmiyor ve içinde bulunduğunuz üzüntü ve stresle baş edemiyorsanız ağır işleri yapmayı erteleterek kendinize dinlenmek için süre tanıyın. Stresiniz geçip sakinleşinceye kadar uzanmak da bedeninizi kontrol etmenizi ve yanlış bir hareket yapmanızı engeller. Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı Op. Dr. Aybars AKKOR, "Fıtık, omurgalar arasında bulunan disk dediğimiz yumuşak maddenin dışı doğru taşıma durumudur. Disklerin



arasında taşıyan dokunun içeri sokulamadığı durumlarda cerrahi tedavi uygulanması gerekebilir. Günümüzde bel fıtığı ameliyatları artık çok kolaylaşmış durumdadır. Operasyon ufak bir delikten girilerek yaklaşık 2 saat içinde tamamlanabilir. Ancak bu operasyon yerine stresi engellemek için sadece "hayır" demeyi öğrenmeniz yeterli olacaktır."



Op. Dr. Aybars AKKOR / Beyin ve Sinir Cerrahi Uzmanı



Hizmet sektöründe

kadın yöneticilerimizin etkinliği

Ülkemizde yapılan araştırmalara göre; kadınların en çok istihdam edildiği sektör % 48,5 tarım sektörü; bağ, bahçe ve tarla, bu sektörün ardından ikinci sırada % 33 ile hizmet sektörü geliyor...

Ülkemizde yapılan istatistiklere göre; yeterli eğitimi almamış kadınların çoğu kayıt dışı ekonomi, zor ve hiçbir güvencesi olmayan işlerde çalışıyorlar. Eğitimli kadınlarda da sanayide çalışan yönetici düzeyindekiler yok denecek kadar az. Kadınların çalıştıkları işler daha çok hizmet sektöründe ve memur, bankacı, hemşire, hasta bakıcı, hostes, sekreter ve öğretmenlik vb.

Ülkemizde kadınların toplam iş hayatındaki istihdam oranı % 23, oysa aynı rakam Avrupa Birliğinde % 57 dolaylarında. **Kadınların iş hayatına katılımı daha fazla sağlanamazsa, toplumsal kalkınma olamaz.** Yüce ATATÜRK bile bakın ne demiş:

“Türk kadını; dünyanın en aydın, en erdemli ve en vakur kadınıdır.”

“Erkeklerle ilk öğüdü, ilk eğitimi veren ve onun üzerinde ilk analık nüfuz ve tesirini kuran kadındır.”

“Şuna inanmak lazımdır ki, dünya yüzünde gördüğümüz her şey kadının eseridir.”

“Bizce, Türkiye Cumhuriyeti anlamında kadın, bütün Türk tarihinde olduğu gibi bugün de en muhterem yerde her şeyin üstünde yüksek ve şerefli bir mevcudiyettir.”

“Daha esenlikle, daha dürüst olarak yürüteceğimiz yol vardır.”

“Bu yol, Türk kadınına çalışmamıza ortak yapmak, ilmî, ahlâkî, sosyal, ekonomik yaşamda erkeğin ortağı, arkadaşı, yardımcısı ve destekleyicisi yapmak yoludur.”

M. Kemal ATATÜRK

Kadınlar, gelişmiş ülkelerde ve işletmelerde iş yaşamının ayrılmaz bir parçası olarak üretime büyük bir katkı sağlıyorlar. Ülkemizde holding düzeyinde örnek olarak Sabancı gurubunu gösterebiliriz. Dünya Kadınlar Günü kutlamaları nedeniyle Sabancı Holding Yönetim Kurulu Başkanı Güler Sabancı, kadınların “ayrıcalık” değil “eşitlik”

istediklerine dikkati çekerek, "Kadınların iş hayatına katılımı bir tercih değil, bir ayrıcalık değil, sadece eşitlik meselesidir ve bizi başarıya götürecek bir 'zorunluluk' tur demiş. Son yıllarda kadının katılımının işin başarısı için vazgeçilmez olduğu araştırmalarla da ispatlanmış durumda. Çünkü, özellikle insan unsurunun etkin olduğu hizmet sektöründe, sivil toplumda kadının katılımı arttıkça başarı daha da anlam kazanıyor ve öngörülerin ötesine geçerek daha somut ve derinlemesine çalışmalar yürütmek mümkün oluyor. Kadınların aynı anda birçok işi yönetme becerileri de bu durumu açıklıyor. Biliyorsunuz başarılı kadın yöneticilerin çok yaygın bir söylemi var; "Çocuk da yaparım, kariyerde...". Kadınlar katılımcı çalışma modellerine daha yatkınlar. Daha çok akıl alma, farklı fikirleri karara katma konusunda daha açıklar.

Bu söylemlere en güzel örneğini Sardunya olarak biz de veriyoruz. Çalışan sayımızda hem kadın oranı, hem de kadın yönetici oranımız yüksek. Hatta dahası da var; bu yıl İK'nın En Güçlü 50 Kadın yöneticisi arasına Kalite ve İK Direktörümüz Sn. Filis GERGERLİ' de seçildi, gururluyuz.

Günümüz dünyasında her geçen gün iş yaşamında kadınların başarısından çok sık söz edilir oldu. Başarısız kadın yöneticilerin ise oranı erkeklere göre çok çok az.

Konu başarı olunca bir değişik örnek de spordan vermek isterim. Bugün kadın voleybolunda dünyanın ilk 7 ülkesinden biriyiz. Buna karşın futbolda 40 küsurlardayız. Futbola harcanan emek, para, medyada ayrılan sütun-



Filis GERGERLİ / Kalite ve İK Direktörü



santim ile başarıyı kıyasladığınızda hiçbir makul oran görünmüyor.

Kadın istihdamı dediğimiz zaman, özellikle yönetici adayları için deniliyor ki, "ama kadınlar doğuruyor". Bunu söyleyene demeli ki, "seni de bir kadın doğurmadı mı? Kadınların doğurmasını sorun olarak görüyorsan, o zaman senin karşımda olmaman lazım" Kadın doğum yaptığı için, işteki verimliliğinin azaldığı iddia ediliyor. Kadının işteki verimliliği erkeklere oranla daha yüksek olduğu kanıtlandığından, doğum nedeniyle işten ayrı kaldığı sürenin önemli olmadığını düşünüyorum. Kadının ekonomiye katkısının yüksek olduğu ülkelerde de kadınlar doğuruyor.

Konuya bir de global pencereden bakalım. Birleşmiş Milletlerin kadın-erkek eşitliğinin güçlendirilmesine yönelik hedefleri tüm konferanslarda, araştırma raporlarında veya hükümet programlarında yer almaktadır. Yine aynı çevrelere göre cinsiyetler arası eşitlik ilkesi, kalkınma hedeflerine ulaşmada en kritik araçlarından biri olarak görülüyor. Yoksulluğu yenme ve açlığı azaltma gayretleri, kadınların ekonomik ve sosyal hayata dâhil edilerek kalkınma hedeflerine en güçlü katkı sağlanmakta olduğu vurgulanıyor. Kadın, Orta Asya'nın steplerindeki dönemlerinden bu tarafa hep ekonominin ve toplumun merkezine yerleştirilmiş; ona "Ana" veya "Hatun" ünvanları verilerek devletin ve sosyal hayatın en güçlü enstrümanı olarak görülmüştür.

Kadının güçlü ve etkin bir konumda iş hayatında yerini alması önemlidir. Bunun için kadının iş gücü piyasasına girebilmesi ve karşılaştığı tehditlere karşı başarılı olabilmesi için erkekle eşit bir eğitime tabi tutulması, özgüven kazanması ve aile desteği alabilmesi gerekmektedir.

Türkiye'nin daha iyi kalkınması, gelişmiş ilk on ekonomi arasına girmesi, ancak kadının ekonomi dünyasında etkinliğini artırmak ve iş gücünden daha fazla yararlanmakla mümkündür.

Güzelliklerin, insan sevgisinin, hoşgörünün, iyiliğin ve başarının kaynağı olan kadınlar hepimizin mutluluğu olacaktır.

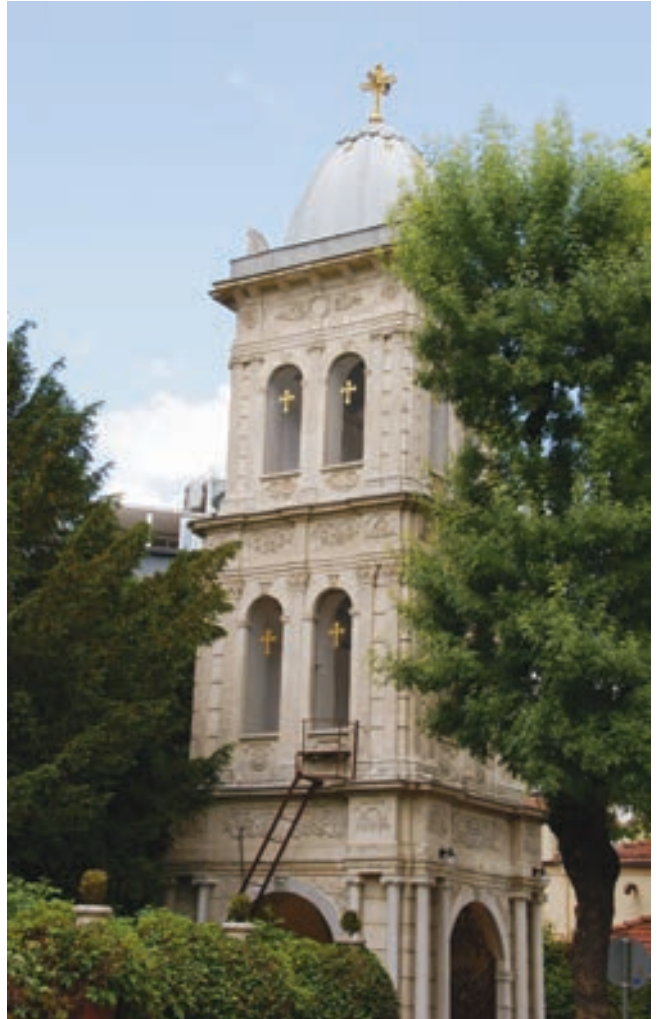
Kuzguncuk

Boğaza açılan pencere

Gittikçe ucu açık bir kente dönüşen, betonlaşma nedeniyle nefes almakta zorlandığımız İstanbul'un, geçmişi ile bugünü arasında bağ kuran bir semti Kuzguncuk.

“Kuzguncuk” adının nereden geldiğiyle ilgili farklı iddialar var. Bunlardan biri; adın, Justinianus tarafından yapılan, çatısı yaldızlı kiremit ile kaplı Chrysokemos kilisesinden geldiğine dair; diğer bir iddia köyün eski adı olan “Kozinitza”nın bozularak Kuzguncuk adını aldığı yolunda. Evliya Çelebi, Fatih zamanında burada yaşayan Kuzgun Baba isminde bir evliyadan dolayı semte bu ismin verildiğini yazmış; halk arasındaki bir başka söylentiye göre, eskiden büyük konak ve köşklere giriş kapılarında, dışarıdan kimin geldiğini görmek için yapılmış olan küçük pencerelere ‘kuzguncuk’ deniyor. Semtin coğrafyasının boğaza açılan küçük bir pencere gibi olması nedeniyle de semt, bu isimle anılıyor.

Kuzguncuk geçmişte özellikle Museviler olmak üzere gayri müslimlerin yaşadığı bir yer. Museviler için ayrıca kutsal. Kuzguncuk’un yerlileri, İstanbul’un genelinde olduğu gibi burayı da çeşitli dönemlerde yaşanan olaylar sonucunda terk etmek zorunda kalmış. Bir mahalle kültürünün yaşandığı semtte, cami, sinagog ve kiliseyi bir arada görmek mümkün. Ermeni Gregoryan kilisesi olan Surp Krikor Lusavoriç kilisesinin, yanındaki camii yapılırken, ona bahçesinin bir bölümünü bağışladığı, kilise papazının, cami



yapımına destek amaçlı ayrıca bağışta bulunduğu söyleniyor. Kuzguncuk'ta bir sinagog ve iki adet Rum Ortodoks kilisesi bulunuyor.

İhlamur ve çınar ağaçlarının gölgelediği bu boğaz semti, deniz kenarından başlayıp İcadiye'ye kadar çıkan uzun bir ana caddeden ve bu caddeye açılan sokaklardan oluşan bir koyak üzerine kurulmuş. Cadde üzerinde sıralanan ve yer yer ara sokaklara da taşan cafeleri, restoranları, taş fırınları, kıraathane, manav, berber dükkânlarıyla burası hala tipik mahalle karakteristiğini koruyor; bilhassa yeme içme mekânlarıyla, özellikle hafta sonları, İstanbulluların akınına uğruyor. Kuzguncuk'un geçmişte gayrimüslimler tarafından işletilen meyhaneleri, yerini, 70'li yıllardan sonra, Anadolu'dan göçle gelenlerin işlettiği kıraathanelere bırakmış, şimdi, bu mekânların yerinde cafe ve restoranlar var.

Nerede ne yiyelim?

Kahvaltı mekânlarından başlayalım. Hemen ilk aklıma gelen yer Pita cafe. Pita'nın işletmecileri ve tüm çalışanları kadın. Kuzguncuk'un entelektüellerini sıklıkla görebileceğiniz bu sade ve şık kafenin çeşitli kahvaltılarını, bir haftasonu mesela, semtte yaşayan, ünlü yazarlar, gazeteciler, ressamlar, mimarlarla yapabilirsiniz. Pita'da benim favorimse kavurmalı yumurta ve Pita poğaçası.

Buranın dışında, Çınaraltı Kafe, Betty Blue, Masum Mutfak, Cafe La Mekân, Cupp in Kuzguncuk da diğer kahvaltı yapabileceğiniz mekânlar.



Kahvaltıdan sonra kahve için önereceğimiz yer, Nail Kitabevi Cafe. Aslına uygun olarak restore edilen bu kitabevi, semte farklı bir renk getiriyor. Üst katındaki oturma salonunda çalışabilir, kitaplara göz atabilir, beğendiklerinizi satın alabilirsiniz. Cep sanat galerisinde güzel bir sergiye konuk olabilir, düzenli yapılan edebiyat ve sanat söyleşilerine katılabilirsiniz; ya da keyifle, binanın caddeye dönük cephesinde, Kuzguncuk'u izleyerek nefis bir kahve içebilirsiniz. Lezzetli kahveleri arasından benim önerim; filtre kahve ve espresso.



Kuzguncuk sokaklarını, bostanı, tarihi mekânları, aralardaki el yapımı ürünler satan dükkânları gezdikten sonra öğle yemeği için mola vermek istediğinizde önereceğimiz ilk yer;



Görele pide ve yemek salonu. 1999 yılından beri bir esnaf lokantası olarak işletilen bu sempatik mekânın 40 yıllık bir geçmişi var aslında. Üç yıl önce pide yapmayı bırakmışlar ama ismini değiştirmemişler yine de. Birbirinden lezzetli sulu yemekleri ve döneri denenmeye değer. Aşçıbaşı Olgun Usta, en çok tercih edilen yemeklerin, güveç, pazı sarma ve döner olduğunu söylüyor. Görele Lokantası dışında yemek yiyebileceğiniz yerler arasında, Asude, Hatice Anne, Betty Blue, Met-Et döner'i de sayabilirim. Kuzguncuk'a gelmişken alternatif bir alışverişe zaman ayırmak isterseniz, cadde üzerinde Nilgün Berber



tarafından tasarlanan şık ve zarif takıların satıldığı minik dükkâna uğramanızı öneririm. İcadiye'ye doğru çıkarsanız, Kuzguncuk'un gelişen ve değişen tarafını yansıttığını düşündüğüm, yeni açılan Olive and Beyond'da, Ayvalık yöresine ait zeytin, zeytinyağı çeşitlerini ve bu değerli ürünlere dair aksesuarları bulabilirsiniz.

Günü Kuzguncuk'da sonlandırmaksa niyetiniz, tabii ki önerim İsmet Baba Meyhanesidir. Burada boğaza nazır, bir duble rakı eşliğinde gün batımını seyredebilirsiniz. Afiyet olsun!



Kuzenimin düğünü bahanesi ile gittiğim Amerika'da tam 15 gün...
Ve hayatımda hiç bir zaman unutamayacağım rüya gibi bir seyahat...

Bu süre içinde 4 eyalet ve Chicago, Phoenix, Las Vegas, San Diego, Los Angeles olmak üzere 5 şehir dolaşım. Amerika içinde 3000 km uçakla, 2500 km de araba kullanarak günde ortalama 20-25 bin adım atarak ve maksimum 5 saat uyuyarak tabiri caizse çılgınlar gibi dolaşarak seyahatimi tamamladım.

Ülkeye ayak bastığım ilk andan itibaren dikkatimi çeken en önemli nokta insanların birbirine yaklaşımları oldu. Tam bir kültür şoku yaşadığımı söylemeden geçemeyeceğim. Trafikte, yemekte, alışverişte kısaca hayatımızın en temel hak ve özgürlüklerine değer veren bir sistemin içerisinde buldum kendimi.

Bir de herşey çok büyük Arabalar, evler, menüler, içecekler, insanlar herşey XXXXL.

İnsanlar kendilerini adeta çalışmaya ve bunun karşılığında tüketmeye adanmışlar. Süpermarketler gerçekten süper.





Ürünler o kadar fazla ve çeşitli ki ne alacağınıza karar vermeniz çok uzun sürebiliyor. Tam bir tüketim çılgınlığı.

Bir Sardunyalı ve çalışma hayatının 15 yılını gıda işine adanmış biri olarak tadına bakabileceğim ve deneyimleyeceğim bir çok lezzet oldu. Bir Amerikan klasiği olan hamburgerler, kendilerine özgü kahvaltıları ve panekler, Meksika kültürünün en lezzetlileri taco ve burritolar, uzakdoğu mutfağı, hot dog'lar ve pizzalar. Hepsı gerçekten çok lezzetli ve sunumları itibari ile çok gösterişliydi. Yemek yemekten benim gibi zevk alan biri için adeta bir lezzet şöleniydi.

Size 3 şehirden kısaca baksetmek istiyorum.

CHICAGO

Şehir Michigan gölü kenarında konumlandığından gölün manzarasını Downtown'da (şehir merkezi) bulunan sayısız



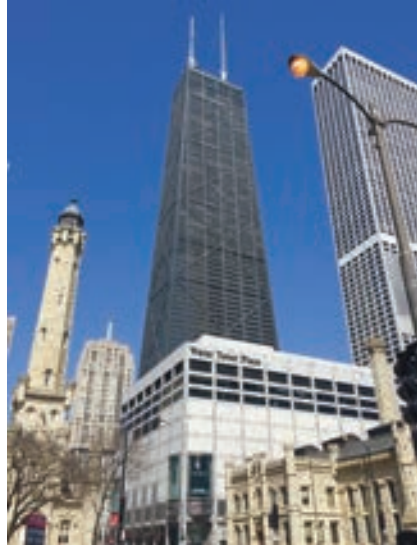
gökdenlerden izlemek çok keyifli. Biz bu keyfi 360 Chicago ve Trump Tower'dan yaşadık. 94'üncü kata özel yapılan fanusun içinde zemine yatıp kuş bakışı bakmak ise daha yaşayacaklarımızın başlangıcını haber veren nefes kesici bir deneyimdi.

Downtown'da yemek tercihinizi derseniz meşhur dipdish pizzalarından, Chicago usulü hot dog'dan veya taco'lardan yana kullanabilirsiniz. Ayrıca lüks otellerin roof'larında muhteşem manzara eşliğinde lezzetli yemekler yiyebilir, tropikal kokteyllerin tadına bakabilirsiniz. Bana soracak olursanız tabiki ben bu seçeneklerin hepsini denedim.

SAN DIEGO

Tüm Amerika seyahatimde beni en etkileyen yer burası oldu. Meksika sınırında yer alan bir sahil şehri. Özellikle Tijuana'ya yakınlığı sebebiyle şehir de Meksika esintilerini her yerde görmeniz mümkün.





Şehrin görülmesi gereken en önemli yerlerinden biri dünyanın en büyük hayvanat bahçesi olan San Diego Zoo, Balboa parkının içerisinde yer almaktadır.

Ayrıca Balboa Park şehrin simgesi haline gelmiş ve pek çok filme de ev sahipliği yapmıştır. Otantik bahçeleri, bisiklet ve gezi parkları, tiyatrolar, dükkanlar, restoranlar ve müzeleriyle ziyaret edilmesi gereken yerlerden biridir.

Old Town, Meksika kültürünün çokça yansıtıldığı yerlerden biri. Renkli restoranlardan birinde taco veya burrito siparişi verebilir, soğuk ve taze meyveli içeceklerinden tadabilirsiniz. Bir insan kaç taco yer sorusuna Old Town'da cevap arayabilirsiniz.

Coronado adası ise mutlaka görülmesi gereken yerlerden bir diğeri. Bu ada ana karaya bir köprü ile bağlanmıştır. Uçsuz bucaksız bir sahil ve ufukta kocaman bir okyanus. Kalbim kesinlikle bu adada kaldı!

LOS ANGELES

Melekler şehri Los Angeles, California eyaletinde en büyük nüfuslu olan ve New York'dan sonra ikinci en kalabalık şehirdir. Şehre adınızı attığınız ilk andan itibaren kendinizi tam bir Amerikan filminin içinde gibi hissediyorsunuz.

Los Angeles'a gelmiş iseniz Hollywood, Beverly Hills, Venice, Manhattan Beach, Newport, Sunset, Malibu mutlaka gezilmesi ve görülmesi gereken yerlerin başında geliyor.

Özellikle Los Angeles gezinizin minimum iki gününü Disneyland ve Universal Studios için ayırmalısınız. Biz bir gün Universal, bir gün de Disneyland için ayırdık. Tam bir pazarlama harikası ve show dünyası. Aklımın sınırlarını zorlayan 4D filmler, ateş ve ışık gösterileri, sinemanın büyülü dünyası ve daha bir çok büyülü aksiyon.

Hollywood ve Beverly Hills ise bu büyüünün son halkası. Kafanızı nereye çevirseniz sokaklarda insanlar bir gösteri yapıyor. Adeta açık hava tiyatrosu. Ünlülerin benzerleri, sokak şarkıcıları ve dansçıları... Şehrin ritmine adeta sizde ayak uyduruyor ve kendinizi eğlenirken buluyorsunuz.

Özetle, eğer aklınızın bir köşesinde gidip görmek gibi bir fikir var ise hiç ertelemeyin. Sizi hiç unutamayacağınız ve pişman olmayacağınız bir deneyim bekliyor.

Macera dolu Amerika...





Batı edebiyatında şölen sofraları



Greek Vase painting of a girl playing at a symposium - 5th Century.



Roman Art, ca 270 CE Marble, relief Dionysus was connected to this mystery cult that was about life after death.



Tomb of the Triclinium. Tarquinia, Italy. Etruscan. c. 480-470

İçerdiği kültürel donelerle, ilkel kabilelerden modern topluma sözlü, yazınsal, görsel olarak yolculuk eden nice besin maddesinin, nasıl ve nerede ortaya çıktığını ucundan kıyısından biliyoruz; tat duygusunun belirlenmesine dair yolculuğun da milyon yıl aldığını... Bir de bu besinlerin yemeğe dönüşme hikâyesi var ki, şölen asıl orda başlıyor...

Yemeğin, insanoğlunun gastronomik anlamda araştırma konuları arasına girmezden evvelki halleri bunlar hep. Yemeğin her zerresinin, sözlü ve yazılı edebiyatta duyguların ifadesi olarak sunumuna ne demeli? Tek başına bir varlık olarak, kendiliğindenliğiyle, yemek, kıymetini ilan etmiyor mu satırlar arası dolanıp dolanıp?

Yemekte Batı'yı temsiliyet Avrupalıdır. Belki içindeki tözden, belki tüm dünyadan, seyyahlarla taşıdığı izden. Avrupa düşün tarihini etkileyen ekoller, savaşlar, bunalımlar, keşifler, geçmişten günümüze, sırasıyla etkisi altına aldıkları edebiyat eserlerinde yerlerini aldılar, bu hareketlerin çoğu sohbeti de, kimi zaman şanlı, kimi zaman zarif, kimi zaman da yalınlığıyla takdire şayan sofralarda yapıldı.

Edebiyat incelemelerinde yemek, yazınsal şölenler birliğinin, alabildiğine uzayıp giden şık sofralarında ağırlandı. Eski Ahitte henüz tüm masumiyetiyle yer alan şehvet ve aşk, Tournier'e varana dek, oldukça büyük dalgalarla

boğuştu; tragedyalara takıldı, Dante'yle cenneti gördü, Cervantes'in elinden tutup, onu gastronomiyle tanıştırmaya götürürken gelen büyük dalgayla, kendini Zola'nın Germinal'inde bir şölen sofrası kerevitleri arasında buluverdi. Sonrası malum, hızla uğrak yerlerini bitirip, kıyıya vardı, çünkü düşünmesi gereken bir konu vardı; evrenin şifrelerine dair!

M.Ö 1200- M.Ö 100 yıllarından günümüze ulaşmış olup Eski Ahit'te yer alan, Neşideler Neşidesi, Süleyman'ın sevdiği kadınla birbirlerine iltifatlarını içeren tutkulu bir şiiirdir. Şiirin hazla yüklü betimlemelerindeki metaforlara yiyecek ve içeceklerle yapılmaktadır.

*Soluğunun kokusu da elma gibi,
Ve ağzın en iyi şarap gibi
O şarap ki, uyumakta olanların
dudaklarından kayıp,
Sevgilim için dümdüz akar...*

Allen J. Grieco: "Edebi metinler, farklı yiyeceklerle atfedilen toplumsal değerleri yansıtan ve böylelikle

yiyecekleri ve yemekleri de kapsayan toplumsal davranış kalıplarını daha iyi anlayabilmemizi sağlayan hassas göstergelerdir" der.

Buradan hareketle, Antik Yunan ve Roma medeniyetlerinde şölen sofralarının büyüleyici sohbetleriyle devam edeceğimi muştulayabilirim. Ama buluşmadan, bir çalılık bal ağzımıza, Homeros, İlyada'dan;

*"Cilalı bir sofa kondu önlerine,
Saygıdeğer kâhya kadın ekmek getirdi kodu,
Sonra yemekler getirdi dağıttı çok çok.
Etçi de türlü tabaklar getirdi türlü etlerle dolu.*

*Altın taslar kodu tabakların yanına
Sarışın Meneleos ikisine de işaret etti,
dedi ki:*

*"Ekmek alın, bol bol yiyin, doyurun
karnınızı,
Yemekten sonra sorarız adınızı sanınızı"*

Yararlanılan Kaynaklar:

A.J.Grieco, Ortaçağ Sonu ve Rönesans İtalya'sında Yemek ve Toplumsal Sınıflar, Mukaddes Kitap, Eski Ahit, Homeros, İlyada



Bilinmeyene yolculuk; **CANYONING**

Merhaba;
Öncelikle kendimi tanıtayım. Sardunya'da 1,5 yıldır Hijyen Kalite Departmanı'nda 'Hijyen Kalite Yöneticisi' olarak çalışmaktayım. Ben bir doğa severim...
Bir ekip olarak çalışarak çok şey başaracağımıza inanan bir karıncayım. Bir yandan hayatın güzelliklerini kaçırmamamız gerektiğini düşünen bir ağustos böceğiyim.
Doğaya ilgimin kaçınılmaz olduğu dönemlerde ufak trekkingler, hikingler bana yetmemeye başlamıştı. Araştırdığımda yurtdışında epey popüler ancak Türkiye'de çok bilinmeyen bir spor buldum.
'Canyoning'.

Peki neydi bu **'Canyoning'**?



Canyoning; outdoor sporlarına özgü özel teknikler ve malzemeler kullanılarak, zorlu yürüyüş, atlama, tırmanma, yüzme gibi birçok branş ve beceri yardımıyla çeşitli amaçlar için yapılan Kanyon Geçiş faaliyetidir. Solo olarak da yapılabilmesine rağmen barındırdığı doğal zorluk ve tehlikeler sebebi ile 'ekip faaliyeti' olarak yapılması tercih edilir. Genellikle yerleşimden oldukça uzak, zor ve engebeli ortamlarda yapıldığından yol ve yön bulma yanında zor koşullarda hayatta kalabilme becerileri ile birlikte üst düzey psikolojik yeterlilik ve hazırlık gerektiren bir spor dalıdır.

"Bilinmeyene yolculuk ve bu yolda sana eşlik eden yolcuya kendine güvendiğin gibi güvenmek..." Kanyonu bundan daha iyi bir şey anlatamaz heralde...

Öncelikle beni bu bilinmez yolculuk cezbedti. Tohumlarını eğitimlerde ekip, sonrasında da saha eğitimlerinde ufak ufak biçmeye başladım. Zaten bu sporun en başında doğanın içinde doğaya karşı bir mücadele işine giriyorsunuz. Bunun riski beyninize kazınmış şekilde çıkıyorsunuz her yolculuğunuza...

İster deneyimli olsun ister deneyimsiz o an birbirimizin desteğine, bilgisine, dikkatine, azmine, inancına, mutluluğuna ihtiyaç duyuyoruz. Ama kendi fikrimce hayat genel anlamda nasılsa doğa da öyle... Ne kadar sağlam planlarsak planlayalım her



zaman farklı bir sonuçla bitiriyoruz o günü. Her gün uyandığımız andan tekrar o yastığa kafamızı koyana kadar kendimizi, sınırlarımızı keşfederken yaşadığımız gün; biraz bilgi, biraz tecrübe, biraz şans, biraz anlık karar yetisi, biraz güç, biraz cesaret, biraz inanç ve bir sonraki günümüze daha sağlam adımlarla ilerleyebilmek için alacağımız derslerin temeli olan kaçımadığımız hatalarımızdan oluşuyor.

Doğa sporları yapmamızın bir amacı da zaten sınırlarımızı kendimizi zorlayarak keşfetmek değil mi?

İlk sulu kanyonum Yenipazar Kanyonu'nda (Bilecik) sabahın en erken saatinde buz gibi suya atladığım o an suratımın bir anda değişmesi (hem bir sonraki atlayacak olana deli gibi gülüp, hem soğukla savaşım), Horma Kanyonu'nda (Kastamonu) suyun debisinin en yoğun zamanında mücadele ve adrenalinin bir arada olduğu o üst seviyeyi yaşamak bir yandan da patates ve hamburger yiyeceğim o günler olacak mı tekrar diye düşünmek, İtalyan-Türk Ekibi ile geçtiğim Valla Kanyonu'nda (Kastamonu) daha önceki geçişlerden birinde hayatını kaybeden sporcunun yaşadığı anları paylaşmak (yaşamının güzelliğini utanarakta olsa hissetmek), sırtımda malzeme çantamı taşıyarak kayalardan, sulardan geçmek, yer yer yüzmek, şelaleden inişler yapmak bunları gerçekleştirirken

fiziken ve ruhen kat kat güçlendiğimi hissetmek...

Ve en güzeli akşam kamp ateşi, yemek ve şehir hayatının kaosundan uzak o güzel sohbetler ...

Belki bütün bunları denemesem kendi sınırlarımı ne kadar geniş olduğunu göremeyecektim. Aynı zamanda bir sıcak çorbanın ne kadar güzel bir tadı olduğunu bu kadar duyumsayamayacaktım kimbilir...

Bu işe en başta kendime güvenerek giriştim. Ama kanyonun asla tek kendine güvenle geçilemeyeceğini anladım. Ya da asla tek başına keyifle, ya da tek başına korkuyla... Kanyonda herşey bir. Yanındaki neyse, karşıdaki neyse sen de osun.

Birkaç ay önce birbirini hiç tanımayan insanlarla aynı yönden bakıp aynı dilde konuştuk, aynı tutkuyla ilerledik bu yolda... Yardımseverliğiyle, birbirlerine aşıladıkları güvenle ve sonsuz pozitif enerjileriyle gerçekten harika bir ekip ve harika anlar biriktirdim.

Benim 2013'te en keyifli ve en iyi kararlarımdan biri KAD (Kanyon ve Doğa Sporları Derneği) eğitiminde bir yer bulmam ve bu sporu denememdi.

Sizlerin de bilinmeyen yolculuklara çıkmanız ve kendinizi keşfetmeniz dileğiyle...



Süleymaniye Çorba

Malzemeler (1 Kişilik)

- Ispanak 2 adet yaprak
- Kırmızı mercimek 1 yemek kaşığı
- Un 1 tatlı kaşığı
- Tuz 1/4 çay kaşığı
- Sıvı yağ 1 yemek kaşığı

Yapılışı ve sunumu

Un kavrulur, kavrulduktan sonra su ilave edilip haşlanmış mercimeğin içine atılır. Aynı bir kaptaki ıspanak haşlanır tavada sotelenir. Mikserden geçirilir, mercimeğin içine karıştırılır ve sıcak servis yapılır.

Karışık Musakka

Malzemeler (1 Kişilik)

- Patates 1 adet orta boy
- Patlıcan 1 adet orta boy
- Kabak 1 adet orta boy
- Kıyma 1 yemek kaşığı
- K. Soğan 1/2 adet orta boy
- Sıvı yağ 1 su bardağı
- Tuz 1/4 çay kaşığı
- Salça 1 yemek kaşığı
- Maydanoz 4 adet yaprak
- Domates 1 adet orta boy
- Çarliston biber 1 adet çarliston
- Sarımsak çeşni 1 tatlı kaşığı
- Karabiber 1/2 tatlı kaşığı
- K. Toz biber 1/2 tatlı kaşığı

Yapılışı ve sunumu

Uygun bir tavada önceden ısıtılmış sıvı yağ içerisinde; yuvarlak doğranmış patates, kabak ve patlıcanlar kızartılır. Kızaran ürünler uygun bir kaba en altta patates, üzerine kabak ve en üste patlıcan olacak şekilde koyulur. Sosu için; uygun bir tencerede bir miktar yağ ısındıktan sonra kuru soğan eklenir ve pembeleşene kadar kavrulur. Kıyma, salça, tuz ve baharatlar eklenip yeniden kavrulur. Sonrasında bir miktar su eklenip kaynamaya bırakılır. Sos piştikten sonra daha önceden kızartılmış olan sebzelerin üzerine hazırlanan sos dökülür. Son olarak domates, biber eklenip 180°C fırında yaklaşık 35 dk. pişirilir. Piştikten sonra üzerine maydanoz serpilir ve sıcak servis yapılır.





Zerdeçalı Pilav

Malzemeler (2 Kişilik)

- Pirinç 1 su bardağı
- Tuz ¼ çay kaşığı
- Tereyağ 1 yemek kaşığı
- Sıvı yağ 1 tatlı kaşığı
- Zerdeçal 1 tatlı kaşığı

Yapılışı ve sunumu

1 su bardağı pirinç ılık suda ısıyoruz ve demlemeye bırakıyoruz. Bir tencereye bir tatlı kaşığı yağ koyup eritilir. Üzerine bir su bardağı su ilave edilir. Kaynayan suyun içerisine toz zerdeçal ilave edilir. Kaynayan suyun içine demlemeye bırakılan pirincimizi süzdükten sonra bir tutam tuz ilave edilir. Pilavın üzeri demlenmesi için kapatılır ve servis edilmesini beklenir.



Sütlü Revani

Malzemeler (20 Kişilik)

- Toz revani 2,5 su bardağı
- Süt 1 lt.
- Su 0,5 lt.
- Çiğ krema 0,5 lt.
- Toz şeker 5 su bardağı

Yapılışı ve sunumu

Mikser kazanına, toz revani ve su konularak 5dk. süreyle karıştırılır. Uygun bir tepsiye yağlı kağıt serilip, harç tepsiye dökülür ve eşit olarak yayılır.

180°C derecede ısıtılmış fırında, 20-25dk. süreyle pişirilir. Revani pişerken, uygun bir tencerede, süt ve toz şeker karıştırılarak kaynatılır ve soğutulur. Çiğ krema karıştırılarak eklenir. Revani piştikten sonra, şurup verilir gibi, hazırlanan karışım revaninin üzerine gezdirilir (revani sıcak, karışım ılık olmalıdır) ve revani soğumaya alınır.





Yemek fotoğrafçılığının önemi

Başarılı yemek fotoğraflarının insanların ve gıda satışının üzerindeki etkisinin tartışılmaz noktaya geldiği bir dönemden geçiyoruz. Sosyal paylaşım ağlarının toplumda yarattığı etki sebebiyle; yaşadığımız anları, bulunduğumuz mekanları, yediğimiz yemekleri fotoğraflayıp, paylaşmak neredeyse refleks haline aldı.

Hal böyle olunca; yemek yemeyi sevenler ve sektörün içerisinde bulunan profesyoneller için iyi yemek görseli ihtiyaç haline aldı.

Peki ilginiz olan yemek fotoğrafçılığı konusunda kendinizi geliştirmek ya da müşterilerinize yansıttığınız işin kalitesini doğru görsellerle ifade edebilmek için ne yapmalısınız?

Dergilerde ve gazetelerde gördüğünüz lezzetli yemek karelerini yakalayabilmek için öncelikle temel fotoğrafçılık teknikleri hakkında bilgi sahibi olunması gerekmektedir.

Yemek fotoğrafçılığı, kamera bilgisi ve temel fotoğrafçılık kurallarının dışında özel teknikleriyle farklı bir uzmanlık alanına hitap etmektedir ki bana göre bu uzmanlık ancak zaman ve farklı projelerde yer almakla



gelişir. Günümüzde üniversitelerin gastronomi bölümünde eğitim almakta olan gençlerin birçoğu bu alana ilgi duymaktadır. Profesyonel bir fotoğrafçı olarak bu nedenle bir şekilde bana ulaşan, danışan, birçok genç arkadaşıma destek vermekten memnuniyet duyuyorum.

Bana göre bu alanda profesyonelleşmeyi düşünen herkesin "Yemek Stilisti" ve gastronomi alanında bilgi ve ilgi sahibi olması gerekmektedir. İyi bir şefin iyi bir fotoğrafçı olamadığı gibi, iyi bir fotoğrafçı da yemeğin fotoğraf karesine uygun şekilde hazırlanması hakkında tam bir bilgi sahibi değildir. Ancak ortalama bir bilgi sahibi olunduğunda; birlikte çalışan insanların daha uyumlu olacağı malumdur. Bu nedenle iyi bir ekibin ortaya çıkaracağı işin kalitesi de müşteriyi her zaman tatmin edecektir.

Yurt dışında yemek fotoğrafçılığı ve yemek stilistiği alanlarında birçok ülkede workshop'lar ve konferanslar düzenlenmektedir. Son yıllarda artan ilgi sebebi ile ülkemizde de bu alanda gruplara eğitimler verilmeye başlanmıştır. İlerleyen dönemlerde



sizlerle farklı ülkelerin yemek fotoğrafçılığına ve yemek sunumlarına bakış açıları ve gelişmeleri ile ilgili bilgiler paylaşıyor olacağım.

İşletmeler için verebileceğim tek öneri ise; bütçenize uygun bulduğunuz bir profesyonel fotoğrafçı ile çalışılması olacaktır.

Bu sayfa üzerinden sizlerle dönem dönem konunun gerek teknik, gerek vizyonel kısmı ile ilgili bilgiler, profesyonel ve kişisel çalışmalarımın ilginizi çekeceğini düşündüğüm stilistiğini de yapmış olduğum fotoğraflarımı da paylaşmaktan mutluluk duyacağım.

Huzurlu ve lezzetle dolu güzel bir yaz dileğiyle, bir sonraki bültende görüşmek üzere...



İzledik

Metin BİRSEN / İK Eğitim Danışmanı



Oyunun Oyunu

Bu sefer sizin için sadece izlemedik. Önce oyunun önemli aktristlerinden biri olan Sn. Aslıhan KANDEMİR'den Etkili Konuşma ve Diksiyon eğitimi aldık. Sonra da sanatçımızın da oynadığı "Oyunun Oyunu" komedisini izlemeye gittik. Çok da zevk aldık, sizlere de tavsiye ederiz.

Oyun hakkında kısaca bilgi vermem gerekirse; küçük bir tiyatro... Hizmetçi elinde süpürgesi, temizlik bezi oyun öncesi sahneyi, kulisi temizler. Aksesuarıcı, dekorcu, terzi hepsi oyun öncesi hazırlıklarını yapmakta. Oyunun başlamasına az zaman kala bir haber gelir, işler karışır. Oyun oyuncularını bekler, seyirci oyunu. Aslında oyun çoktan başlamıştır, oyun içinde oyun başlamıştır. Ama kim kimdir, oyun hangi oyundur? Karıştı da karıştı.

Özer TUNCA'nın yazıp yönettiği "Oyun İçinde Oyun" durum komedisi üzerine kurulu, iç içe geçen rolleriyle, müzikleriyle, danslarıyla temposu yüksek bir oyun. Bol kahkaha, bol neşe; sizlere de izlemek düşüyor.



Okuduk

Pınar Elif SAYALI / Eğitim Müdürü



Aşkın Yemekleri

Senem TÜTEN MESTÇİ

Sadece lezzet tutkunlarının değil, sinema meraklılarının da ilgisini çekecek bu kitapta neler mi var? En iyi romantik komedi filmlerinin bilgileri ve bu filmlerin kahramanlarının aynı masada paylaştıkları o romantik yemeklerin tarifleri... Hem de o romantik anın film karesi eşliğinde!

Yani bu kitapta buram buram romantizm ve baştan çıkarıcı lezzetler bir arada siz okuyucularımıza sunuluyor. Aşk ile yemek, bir birlerinin tamamlayıcısı mı?

Tercihinize göre, ilk buluşmada veya birbirinizi biraz daha iyi tanıdıktan sonra sevginizle baş başa geçecek bir yemek planladınız mı hiç? Ya da sevdiğiniz kişinin yanında olmanın verdiği huzur ve mutlulukla, sabah gözlerinizi tebessüm ederek araladığınızda, sevginizi elinde kahvaltı tepsisi ile görmediniz mi hiç?

Söylemesi bizden uygulaması sizden...





BİZE
40 YILDIR GÜVENEN
TÜM MÜŞTERİLERİMİZE
TEŞEKKÜR EDİYORUZ.

 SARDUNYA