

Alancha'nın Head Chef'i Murat Deniz TEMEL

Mersin'den Noma'ya, oradan Alancha'ya....



*Adını göklere yazdıran kadın
"Sabiha GÖKÇEN"*



*Diyetisyenlerle danışanlarının
karşı karşıya kaldığı durumlar*



*İklim değişikliği nedeniyle
529 bin insan ölebilir!*



*Scuba Diving
Meksika*



Değerli Müşterilerimiz,

Yenilenen yüzümüzle ve 2017'nin ilk sayısıyla sizleri buluşturmanın heyecanı içerisindeyiz. Her yeni gün yeniliklerle doğar ve bizi içine alır. Biz kimi zaman görmezden geliriz, kimi zaman reddeder ya da istemeyiz. Alıştığımız ve bildiğimiz rutinde kalmak tercihimizdir. Ama mühim olan an'da kalmak ve zamanın ve hayatın akışına uyum sağlamaktır aslında. İşte bu yüzden yenilendik, biraz değiştik ve bu değişimlerin içinde olmaya da her zaman devam edeceğiz.

Yeni sayımızda keyifle okuyacağınız konu başlıklarını bir araya getirmeye çalıştık. Kendine özgü tarzıyla harikalar yaratan Alancha Head Chef'i Murat Deniz TEMEL ile duygularla yemek yapmanın bağlantısı üzerine keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.

Sardunya Karaköy Yalı'nın hünereli şefi Çiğdem ALAGÖK ÇOŞKUN ve ekibi 8 Mart Dünya Kadınlar Günü için çok özel bir çalışmaya imza attı. Bu özel çalışmanın detaylarını yine bu

sayımızda inceleyebilirsiniz. Çiğdem ALAGÖK ÇOŞKUN ve ekibine bu özel çalışma için bir kere daha teşekkür ediyoruz.

Her sene olduğu gibi bu sene de sizlerden gelen teşekkür mesajlarını derledik. Siz değerli müşterilerimizden gelen her geri bildirim, bizim bu yolda doğru ve emin adımlarla ilerlememize ışık tutuyor. Biz de sizlere bize tam 41 yıldır güvendiğiniz için tekrar tekrar teşekkür ediyoruz.

Sağlıklı, huzurlu ve lezzetli günler dileriz.

Keyifle okuyunuz...

Sevgi ve Saygılarımla,
Kerem KARABAYIR
Pazarlama Şefi
kerem.karabayir@sardunya.com

SARDUNYA

2017/1 YIL: 12 SAYI: 45

Yayın Türü

Üç ayda bir yayınlanır

Sahibi

SARDUNYA Şirketler Grubu adına
Sedat ZİNCİRKIRAN

Genel Yayın Yönetmeni

Tuna ATALAY
tunaatalay78@gmail.com

Editör

Kerem KARABAYIR
kerem@sardunya.com

Yönetim Yeri

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

Baskı

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



04 Gündem Röportajı

- Mersin'den Noma'ya, oradan Alancha'ya...

07 Food Styling

- Adını göklere yazdıran kadın "Sabiha GÖKÇEN"

13 Sardunya'dan

- Müşteri gözüyle 2016 nasıl geçti?
- Sardunya ailesi olarak 2016 yılını değerlendirdik, 2017 yılı hedeflerimizi belirledik

18 Müşteri Röportajı

- ERA Okulları

20 Sardunya'dan

- Eğitim dolu bir 2016 oldu!
- Peki 2017 de bizi neler bekliyor

22 Sektörel Gündem

- Helva yiyelim, tatlı konuşalım
- İklim değişikliği nedeniyle 529 bin insan ölebilir!

25 Sardunya'dan

- XVI. Geleneksel Eğitim Sempozyumu'nda yerimizi aldık...

25 Sosyal Sorumluluk

- Okullarda hijyen ve sağlık

26 Diyetisyen Gözüyle

- Diyetisyenlerle danışanlarının karşı karşıya kaldığı durumlar

29 Sardunya'dan

- Sardunya tedarikçileri ile geliyor

30 İş Yaşamı

- İş yaşamında bireysel rekabet mi, takım çalışması mı?

33 Hijyen - Kalite Yönetimi

- Kalite yolculuğumuz devam ediyor...

34 İşyerinde Sağlık

- Bel fıtığında doğru bilinen yanlışlar

36 Yaşam Tarzı

- Scuba Diving Meksika

40 Ürün Geliştirme

- Tarhana Çorbası, Manti
- Zeytinyağlı Kabak Sandal Sefası, Tulumba Tatlısı

42 Food Photography

- Fotoğrafta ışığı anlamak

43 Sizin İçin

- İzledik: Aşk Mutfağı
- Okuduk: Şekerpare



Mersin'den Noma'ya, oradan Alancha'ya...

Bu sayımızda, kendine özgü bir restoran olarak önce Alaçatı'da açılan ve sonra İstanbul'da da hizmet vermeye başlayan 'Alancha' nın Head Chef'i Murat Deniz TEMEL ile sohbet ettik.

Duygularla bir bağlantısı var yemek yapmanın, birilerini masada ağırlamanın. Aynı Tarkovski'nin dediği; gibi anılarla beslenerek yapıyoruz aslında bütün yemeklerimizi.

Mersin'den Noma'ya, oradan Alancha'ya uzanan serüveninizi anlatır mısınız?

Murat D. T.: Aile ile başlıyor hikaye, yemek yemeğe bayılan bir

ailem var. Anne ve babam ikisi de memurlar.

Memur çocuklar eğer okulları yarı zamanlı ise evde yalnız kalmaya alışkıdır, evde ateşle oynama hikayeleri, evin girilmedik köşelerini, dolaplarını

merak etme ve dağıtma hikayeleri boldur memur çocuklarının.

Benimkine bunların üzerine bir de yemekle oyun oynama ekleniyor ilkokul zamanlarında. Evde yalnız kaldığım için kendim yemek ısıtıp,

yumurta kırıp yedim. Bu merak lisede çağlarında daha da artınca orta öğretimimi aşçılık üzerine almaya karar verdim ve Mersin Anadolu Otelcilik ve Meslek Lisesi aşçılık bölümüne girdim. O okulda ve bölgede bir keramet var. Maksut AŞKAR ile okulumuz ve öğretmenlerimiz aynı... Sonrasında stajlar başladı, üniversite zamanı derken, Afyon Kocatepe Üniversitesi Gastronomi Bölümünü kazandım ve yüksek öğretimimi burada tamamladım. Bu sırada yaz dönemleri Mövenpick ve Four Season Hotel Bosphorus'ta çalıştım. Üniversite bittikten sonra bir süre Amerika'da Sheraton ve Holiday Inn otellerinde görev yaptım. Türkiye'ye döndükten sonra Murat BOZOK Mimolett'i açıyordu ve onunla görüşmeye gittim, "aslan doluyuz" dedi ve ben boynumu büküp çıktım. Sonradan öğreniyorum köşe yazılarından, benim için yeni yetme hevesli gençlerden biri diye düşünmüş. Neyse, sonrasında restoranı açmadan biri ayrılıyor ve mutfakta bir açık oluyor. "aslan gel başla" dedi Mimolette'e ve 3-3,5 yıllık serüven böylece başladı. Murat şef ile birçok iş yaptık ve restoranından birçok şef çıktı okul gibi bir yeri Mimolett. Casa Dell'Arte mutfak şefliğini yaptım onunla beraber iken, bir bistro açtım tüm operasyonu ile. Ve en önemlisi onunla birlikte Sao Paulo'da, Alex ATALAN'ın ikinci restoranı "Dalva e Gito" da Türk yemekleri haftası yaptık. Menüümüzde, midye dolma, pastırmalı kuru fasulye vb. ürünler vardı. Sonrasında ben D.O.M'da bir süre staj yapma imkanı buldum. Bu perdelerin



kalktığı noktaydı benim için. Önümde yeni bir ufuk açılmıştı. Dönüş sonrası arayışlarım arttı ve dünyanın en iyi restoranlarına staj malleri atmaya başladım. Uzun görüşmeler ve mallerden sonra, Danimarka'da ki Noma'ya staj için kabul edildim ve 3 ay kadar staj yaptım Copenhagen'daki Rene Redzepi'nin restoranında. Ordan Relae'ye geçtim ve birkaç ay da orada staj yaptım. Ülkeye dönme zamanı yaklaştıkça arayışlarım arttı ve Kemal Şef'in projesi olan "Alancha" ile tanıştım. Türkiye de olmayan bir işti ve beni çok heyecanlandırdı. Döner dönmez görüştük ve beni Head Chef olarak işe aldı. Operasyonumuz hala heyecanlandırır beni. 30 kişilik bir ekiple inanılmaz işler yaptık o zaman. O dönemde stajyer olan personelimizin bir çoğu şimdi çeşitli mekanlarda şef olarak görev yapıyor. Başlangıçta Alaçatı içinde çevreden malzeme toplayarak yemek yaptık. Sadece kuru malzemelerimiz İzmir'den geliyordu. Kemal DEMİRASAL, Türkiye'de vizyon sahibi, mutfakla uğraşan önemli şeflerden biridir ve benim vizyonuma da çok şey kattığını söyleyebilirim. Ancak Alaçatı'nın kısa sezonu ürettiğimizi tüketemez hale getirdi bizi ve arayışlar İstanbul Alancha'yı doğurdu. İstanbul Alancha'yı açalı iki sene

oldu. Ülkenin yaşadığı travmalar bize de operasyonel anlamda travmalar yaşatsa da tekrar ayağa kalkmayı başarıyor gibiyiz. Alancha'da Kemal Şef'ten bayrağı devraldım yaklaşık bir senedir ve böylece yola devam ediyoruz.

Ünlü yönetmen Tarkovski'nin bir sözü var "Bütün sanat eserleri belleğe dayanır. Belleği billur su hale getirmenin, somutlaştırmanın araçlarıdır. Bir ağacın üzerindeki bir böcek gibi, sanatçı da asalak gibi çocukluğundan beslenir. Sonra biriktirdiklerini harcar, yetişkin olur ve olgunluğu da son noktadır"

Sizin yemekleriniz de sanat eseri gibi. Yemek yapmak ve sunmak da bir nevi sanat yapmak gibi ve bellekten besleniyor bence.

Siz ne dersiniz?

Murat D. T.: Duygularla bir bağlantısı var yemek yapmanın, birilerini masada ağırlamanın. Aynı Tarkovski'nin dediği gibi anılarla beslenerek yapıyoruz aslında bütün yemeklerimizi. Çocukluğum, annemin anlattıkları, ondan öğrendiklerim, büyümeye başladığımda aslında o zamanlar göremediğim, anlayamadığım şeyler. Yemeklerim, tabağım, çanağım, menüm hep öğrendiklerimin bir sonucu ve onların bir yansıması aslında.





“Yerel gastronomi” ifadesi ile neyi anlatıyoruz? Bunu geliştirmek için neler yapılabilir?

Murat D. T.: Buralardan olan, bizden, içimizden olanı anlatıyoruz biz yerel gastronomi ile. Yerel gastronomiyi geliştirmek, üreticiyi ayakta tutmak ile başlıyor. Biz işin son noktası, zurnanın son deliği derler ya öyleyiz. Onlar bizden; yani restorancı, yemekçi, aşçı ne ise daha çok fedakarlık ve emek veriyorlar. Geliştirme onları güçlendirerek başlayacak. Ben restoranda gitgide küçülüp her aldığım hammaddenin üreticisini, tohumunu tanıyarak devam etmeye çalışıyorum. Her ne kadar öyle kolay kolay olacak bir iş olmasa da adım adım, yavaş yavaş bunu yapmaya çalışıyorum.

Yemek okullarının açılması ve gastronominin üniversitelere girmesi yeme içme sektörünü nasıl etkiliyor?

Murat D. T.: Sektör biraz globalleşti artık. Dünyada mesafeler kısaldı ve bilgiye ulaşmak kolaylaştı. Dolayısıyla okulların büyük katkısı bu oldu sektöre. Bence asıl katkıları da sistem kurma ve operasyonel alanda oldu. Benim için de böyledir. Önce sistem sonra yemek gelir.

Bundan sonraki hedefleriniz nelerdir?

Murat D. T.: Restoran işletmeciliğini, aşçılığı bir yarış olarak görmüyorum artık, bir yaşam biçimi olarak görüyorum. Bu nedenle büyük hedeflerden bahsetmek istemem. Tüm ürünlerimin üreticisini, tohumunu tanıdığım bir restoran olsun istiyorum Alancha. Sonrasında, restoran olarak belki daha da küçülmek söz konusu olabilir.

Teşekkür ederiz.

Alancha Tadım Menüsü

Eve hoş geldiniz!

Bu topraklarda bir eve misafir olduğunuz zaman, evin salonuna doğru geçtiğiniz o koridor yürüyüşü sırasında, ev sahibinin sırtınıza sıcak ve içten dokunuşundaki samimiyet gibi hoş geldiniz! Bu akşam bir iki saatlik yemeğiniz esnasında sizlere 13 bin yıllık Anadolu tarihini aktarmamız imkansız. Bu tarihi sizlere yemeklerle anlatacağız. Anadolu, içinden seçilmiş naçizane malzemeler ve kısa hikayeler ile ben buradayım diyecek.

Bu akşam sizler, bu toprakların evine, sofralarına konuk olacaksınız. Sadece bizim soframıza değil. Başlarken, bir Ege yaz akşamında, balkonunda zeytinyağlı sofrası ile rakı içen emekli öğretmen amcanın masasına oturacağız.

Oradan Marmara'ya geçeceğiz. Savaşlardan kaçıp gelen iç içe geçtiğimiz kültürlerin, göçmenlerin evlerinde sakladığı balıklara selam vereceğiz.

Doğu Akdeniz'e inince, sıcak yemeğin baharatında hissedip, Ortadoğu ile paylaştığımız soframızı paylaşacağız sizinle.

Oradan Karadeniz'e çıkacağız. Çay toplamadan dönen ailenin alelacele kavurup ortaya koyduğu mihlamayı bu akşam birlikte paylaşacağız.

Doğu Anadolu'da medeniyetin ve insanlığın, tapınmanın doğduğu yer Göbeklitepe'ye uğrayacağız. Klaus Schmidt'e teşekkür edip, buğday ambarına geçeceğiz.

Anadolu'nun orta yerine, İç Anadolu'ya!

İç Anadolu'da kuzulu bulgurlu akşam sofrasına kurulacağız. Misafirlikten giderken kolonya ve lokum ikram ederler Anadolu sofralarında.

Naçizane ikramlıklar ile Anadolu'nun yedi bölgesine selam verip kahvemizi yudumlayacağız.



Adını göklere yazdıran kadın

“Sabiha GÖKÇEN”

Sabiha Gökçen 1913 yılında Bursa'da doğdu. Babası ve annesinin ölümünün ardından 1925 yılında Bursa'yı ziyaret eden ulu önder Mustafa Kemal ATATÜRK tarafından evlat edinildi.

Sabiha Gökçen'e "Gökçen" soyadı, henüz havacılıkla ilgisinin olmadığı 1934 yılında soyadı kanununun çıkmasıyla Atatürk tarafından verildi.

Çankaya İlkokulu ve İstanbul Üsküdar Kız Koleji'nde eğitim gören Sabiha Gökçen, 1935'te Türk Hava Kurumu'nun Türk Kuşu Sivil Havacılık Okulu'na girdi.

7 erkek öğrenci ile birlikte Rusya'ya gönderildi ve orada yüksek planörçülük eğitimini tamamladı.

1936'da Eskişehir Askeri Hava Okulu'na girdi ve burada aldığı özel eğitimden sonra askeri pilot oldu.

1953 ve 1959'da davet üzerine ABD'ye giden Sabiha Gökçen, Türk toplumu ve Türk kadınına tanıttı.

Türkiye'nin ilk kadın pilotlarından birisidir ve dünyanın ilk kadın savaş uçağı pilotudur.

1996'da havacılık kariyerinin en büyük ödülünü aldı. Amerikan Hava Kurmay Koleji'nin mezuniyet töreni için düzenlenen Kartallar Toplantısı'nın onur konuğu olarak katıldığı Maxwell Hava Üssü'ndeki törende **“Dünya Tarihine adını yazdıran 20 Havacıdan biri”** seçildi. Gökçen bu ödüle layık görülen ilk ve tek kadın havacı oldu.

Son uçuşunu 1996'da 83 yaşında iken Fransız pilot Daniel Acton eşliğinde Falcon 2000 uçağıyla yaptı.

Kaynak: <http://www.sabihagokcen.aero>





Bağımsızlık mücadelesi yapan ülkeler nasıl ki ATATÜRK'ü örnek bir lider olarak almışlarsa, kadın hakları için uğraş ve savaş verenler de, onun devrimci yönünü referans kabul etmişlerdir. İnsanlık tarihi boyunca hiçbir dönemde, hiçbir lider kadın hakları konusunda ATATÜRK kadar öngörüşlü ve yönlendirici olmamış, onun kadar bu konuda somut adımlar atmamıştır.

Bana özgürlüğümü, bağımsızlığımı, kendi ayakları üzerinde duran hür bir kadın olmamı armağan eden Türkiye Cumhuriyetinin kurucusu Mustafa Kemal ATATÜRK'ü saygıyla, minnetle ve sevgiyle anıyorum.

Biz Sardunya Karaköy ve Bosphorus Brewing Co. Kadın Şefleri olarak bu sene 8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Gününde Sabiha GÖKÇEN'ı andık ve

ondan feyz aldık...
Ve sizler için Toprak Ana'nın ilk armağını olan Buğday'la birbirinden lezzetli tarifler hazırladık.

Keyifle Okuyun, Keyifle Tadin...

*"Beni çok mutlu ettin...
Şimdi artık senin için planladığım şeyi açıklayabilirim...
Belki de dünyada ilk askerî kadın pilot olacaksın...
Bir Türk kızının dünyadaki ilk askerî kadın pilot olması ne iftihar edici bir olaydır, tahmin edersin değil mi?
Şimdi derhal harekete geçerek seni Eskişehir'deki Tayyare Mektebi'ne göndereceğim. Orada özel bir eğitim göreceksin"*

Mustafa Kemal ATATÜRK

Yıl 1936...

O yıllarda kızlar askeri okullara alınmadığı için Sabiha GÖKÇEN'e özel bir üniforma giydirilerek Eskişehir Uçuş Okulu'na gönderildi.

"Kendi irademizle seçtiğimiz, ama bir o kadar da erkek egemen bir meslekte çalışıyoruz. Yıllar geçtikçe yılmadan, usanmadan haklarımızı savunmaya devam edip bu duvarları kaldıracamız..."

Çiğdem Alagök COŞKUN
Sardunya Karaköy Yalı Şefi



İleyna YILMAZ

1992 Samsun doğumlu olan İleyna YILMAZ, Beykent Üniversitesi gastronomi ve mutfak sanatlarından mezun olur olmaz yolu Bosphorus Brewing Company ile kesişti. 2016 yılında aramıza katılan İleyna Şef 2017 Ocak ayında MSA Profesyonel Butik pastacılık eğitimine başladı. İlerleyen dönemlerde Sardunya davet organizasyonlarında misafirlerin en özel anlarını ölümsüz kılmak için en tatlı çalışmaları yapmayı hedefliyor.

“İçinde Büyüdüğünüz Kutunun İçinden Çıkmazsan! Dünyanın Ne Kadar Büyük Olduğunu Anlayamazsınız...” A.J.

Merve KARADUMAN

1988 doğumlu olan Merve Şef öğrenimine İstanbul Üniversitesi Sigortacılık bölümünde başladı. Yemek yapmaya çocukluğundan beri yatkın olan Merve öğrenimini yarıda bırakıp, 2014 yılında Bosphorus Brewing Company’nin mutfağında çalışmaya başladı.

**“Bu Hayatta Farklı Ol !
Değiş, Geliş, Keşfet”
Bob MARLEY**



Limonlu Tart

Tart Hamuru

- 500 gr un
- 140 gr toz şeker
- 250 gr tereyağ
- 4 yumurta sarısı

Yapılışı

Tüm malzemeyi mikser kabında karıştırın. 1 saat kadar buzdolabında dinlendirin. Oklava yardımıyla açın ve tart kalıbına dikkatlice yerleştirin. Tart hamurunuzda bıçak ile küçük delikler açın, böylelikle pişme esnasında hamurunuz kabarmayacaktır. 160°C derecede 25 dakika kadar tart hamurunuzu pişirin.

Limonlu Kreması

- 5 yumurta
- 140 gr şeker
- 150 gr krema
- 2 limonun suyu ve kabuğu

Yapılışı

Tüm malzemeyi mikser kabında çırpın. Önceden pişirmiş olduğunuz tart hamurunun içine dökün, yaklaşık 40 dakika kadar 160°C derecede pişirin.

Keçi Peynirli Erişte

4 kişilik

- 500 gr erişte
- 1 lt sebze suyu
- 100 gr keçi peyniri
- 50 gr kuru domates
- 50 gr ceviz içi
- tereyağ
- tuz, karabiber, kırmızı toz biber
- bağ maydanoz

Sebze Suyu: 1,5 lt içme suyu, 1 adet havuç, 1 adet soğan, 1 diş sarımsak, 1 adet kereviz, tuz.

Yapılışı

1 saat kadar tüm malzemeyi kısık ateşte kaynatın ve süzün. Elde etmiş olduğunuz sebze suyunu tüm yemeklerinizde kullanabilirsiniz. Eriştelerinizi pişirirken sade su yerine sebze suyu kullanırsanız daha lezzetli bir yemek yapmış olursunuz. Hazırlamış olduğunuz sebze suyunda eriştelelerini arzu ettiğiniz yumuşaklıkta haşlayın. Pişen erişteleleri teflon bir tavada zeytin yağı ile soteleyin içine keçi peyniri, kuru domates, biraz tereyağı ve maydanozu ekleyin. Arzu ettiğiniz şekilde tatlandırın, ceviz ile süsleyin.





Makbule YALÇIN

1986 Konya Doğumlu olan Makbule YALÇIN, öğrenimini Cumhuriyet Üniversitesi Türk Dili Edebiyatı Bölümünde tamamladıktan sonra 5 sene çeşitli okullarda edebiyat öğretmenliği yaptı. Mutfağa ve aşçılığa olan sevgisiyle 2014 Mayıs ayında Mutfak Sanatları Akademisi Uluslararası Aşçılık Eğitim Programına giderek kariyerinde bir değişiklik yapmaya karar verdi. Profesyonel aşçılık eğitimini tamamladıktan sonra 01 Nisan 2015'de aramıza katıldı.

"Düşüncelerin Neyse Hayatında o'dur... Hayatının Gidişini Değiştirmek İstiyorsan, Düşüncelerini Değiştir."

William SHAKESPEARE

Ekşi Mayalı Ekmek

Ekmek tüm dünya ülkelerinde gerek tarihsel gerek çeşitlilik bakımından tam bir derya. Hakkında öğrenilmesi ve araştırılması çeşitlilik gösteren bir alan. Özellikle öyle bir ekmek var ki, dikkatinizi yöneltmeniz ve uğraşlar vererek öğrenmeniz gereken 'ekşi mayalı' ekmek.

Ekşi maya ile yapılan ekmekler bir başkadır. Mayanın oluşumundan un, su ve tuz ile buluşup ekmek oluşumuna kadar insan emeği gerektirir. Bütün bunlar sabır gerektirir ama ortaya çıkan sonuçtan duyulan haz paha biçilemeyen türdendir. Tabii ki ekmeğin tadı da damağınızda kalacaktır.

Ekşi maya zahmet ve sabır isteyen bir iştir. Bu zorluğun sebebi ise fermantasyon işleminin uzun sürmesidir. Mayanın oluşumu da ayrı bir ilgi ister. Ekşi maya yapımını

ayrıca araştırarak öğrenebilirsiniz. Fakat bu işlemleri araştırmaktan bir adım öteye giderek pratiğe dökmekte fayda olacaktır.

Malzemeler

- 320 gram 26-27 derece arasında içme suyu
- 100 gram ekşi maya
- 50 gram tam buğday unu
- 455 gram ekmek unu
- 10 gram tuz

Yapılışı

300 gram suyu istenilen ısıda bir kaba koyun ve üzerine yağ mayayı ekleyin. Unu da ilave edin ve fazlaca yapışkan bir hamur elde edin. Üzerini temiz bir bezle örtün ve yarım saat 25-28°C dereceli bir yerde bekletin. Yarım saat dolduğunda kalan suyu ve tuzu ilave edin. Bu aşamadan sonra 5 saat süren fermantasyon işleminiz başlayacak ve ilk 2 saat her yarım saatte bir mayalanan hamurun havasını almanız gerekir. Bu işlemi hamur kabınızın kenarından elinizi hamurun alt

kısmına doğru yerleştirerek yapın. Alt kısımdaki hamuru alın ve üst kısma koyun. Sonra kabı çevirerek işleme devam edin. 2 saatten sonra her saat başı işlemi yapmaya devam edin.

Hamurunuzu almasını istediğiniz şekle uygun bir kabın içerisine bez koyduktan sonra yerleştirin. 1 saat daha bekletin.

Fırını 250°C derecede ısıtın ve içerisine kabınızı koyun. 30 dakikanın sonunda kabı çıkartın ve kaba parşömen kağıdını koyun. İçerisine hamuru koyun ve jilette derin bir çizik yapın. 225°C derecede ekmeğinizi kabarma payını göze alarak kapadığınız kapakla 25-30 dakika pişirin. Sonra kapağı açın ve 25 dakika daha o şekilde pişirin. Ekmeği fırından çıkar çıkmaz kabından çıkartın ve tel bir ızgaranın üzerine yerleştirin. Ekmeğin tadına baktığınızda bütün uğraşlarınızın karşılığını alacağınıza emin olabilirsiniz.





Simin YILDIZ

1986 İstanbul doğumlu olan Simin YILDIZ, İstanbul Bilgi Üniversitesi Fotoğraf ve Video Bölümünü tamamladı. Mezun olduktan sonra reklam sektöründe çalışırken kalbinin aslen yemek yapmakta yattığını keşfetti. Yiyecek ve İçecek İşletmeciliği eğitimini 2013 yılında MSA'da almasının ardından, Datça'daki İtalyan restoranı macerası başladı. 3 sezon boyunca kendi mutfağında çalıştıktan sonra, 2017 yılının ilk çeyreğinde Sardunya Karaköy Yalı ekibine dahil oldu.

"Kadınlar erkekler gibi yazıp erkekler gibi yaşar ya da erkeklere benzerlerse, çok yazık olur, çünkü dünyanın büyüklüğü ve çeşitliliği göz önüne alındığında, iki cins bile yetersiz kalırken, yalnızca bir tanesi ile nasıl idare ederiz? Eğitim, benzerlikler yerine ayrılıkları ortaya çıkarıp güçlendirmemeli midir?"

Virginia WOOLF

Marine Somon Salata

Malzemeler

- 50 gr maş fasulyesi
- 50 gr buğday (siyez)
- bir tutam taze nane
- bir tutam dereotu
- bir tutam maydanoz
- 3 yaprak somon
- portakal kabuğu

Sos için

- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 1 yemek kaşığı beyaz şarap sirkesi
- 1 yemek kaşığı balzamik sirke
- tuz
- karabiber
- baskın olacak kadar nar ekşisi

Yapılışı

Maş fasulyesi ve bulguru haşlayın ve süzün. Bu sırada portakal kabuğunu ince ince kıyın ve şekerli suda ağda

kıvamına gelene kadar pişirin. Maş fasulyesi ve buğday soğuduktan sonra bir kabın içerisinde ince kıyılmış nane, dereotu ve maydanoz ile karıştırın. Sos ile harmanlayın. En son üzerine somonu koyun. Hazırlamış olduğunuz portakal kabukları ile salatanızı süsleyin. Yapmış olduğunuz grissinilerinizi de eklemeyi unutmayın.

Grissini

Malzemeler

- 230 ml ılık su
- 3 çay kaşığı kuru maya
- 1 yemek kaşığı Malt bira
- 3 yemek kaşığı + üzerine sürmek için zeytinyağı
- 480 gr un (siyez)
- 1.5 çay kaşığı deniz tuzu
- 1.5 yemek kaşığı ayçiçek yağı
- 3 çay kaşığı biberiye
- 40 gr rendelenmiş parmesan

Yapılışı

Su, maya ve birayı bir kaptaki karıştırıp 10 dakika bekletin.

Zeytinyağını, unu, ayçiçekyağını üzerine ekleyip karıştırın. Biberiye ve parmesanı da ekleyip 10 dakika kadar yoğurun.

Bir top oluşturup unlanmış bir kaptaki üzerine örterek yaklaşık 10 dakika mayalanmaya bırakın. Bir tepsiye yağlı kağıt koyup üzerine hamuru, kalınlığı 1 cm kadar olacak şekilde yayın. Üzerine zeytinyağı sürün ve 1 saat dinlenmeye bırakın. Fırını 200°C dereceye ısıtın

Kabaran hamurdan 1'er cm'lik şeritler kesip elinizde yuvarlayarak yağlı tepsiye 2 cm aralıklarla dizin veya istediğiniz şekli verin. Fırına vermeden önce 10 dakika kabarmasını bekleyin ve 20-25 dakika pişirin.



BOSPHORUS BREWING Cº

Summer is
coming!



www.bosphorus-brewing.com

Tel.: +90 212 274 8713

Gayrettepe Mah. Emekli Subay Evleri
Gayrettepe Cad. No :1/1A Gayrettepe / İstanbul
www.bosphorus-brewing.com

[bosphorusbrewing](https://www.instagram.com/bosphorusbrewing)

[bosphorusbrewingcompany](https://www.facebook.com/bosphorusbrewingcompany)

YOU
ARE IN

Take  One

Esentepe Mahallesi,
Yıldız Posta Caddesi,
No: 1/1A, Gayrettepe, İstanbul
☎ 0212 288 64 99 /
🏠 www.bosphorus-brewing.com
📱 [bosphorusbrewingcompany](https://www.instagram.com/bosphorusbrewingcompany)
📺 [bosphorusbrewingco](https://www.youtube.com/bosphorusbrewingco)



Müşteri gözüyle 2016 nasıl geçti?

EΥΧΑΡΙΣΤΩ TÄNAN HVALA GRACIAS DZIĘKUJĘ
GRAZIE ありがとう MERCI TACK
THANK YOU DIAKUIU
PALDIES
ACIU TACK DANKE DANK U WEL ДЗЯКУЮ
СПАСИБО 谢谢 OBRIGADO KIITOS
TESEKKUR EDERIM

İşletme, kelime anlamı ile yaptığı faaliyetten kar sağlamak amacıyla kurulan ve yürütülen organizasyon olarak tanımlanıyor. İşletmelerin rekabetlerinde esas aldıkları modeller ise yıllara göre değişkenlik göstermektedir. Örneklerle ilerlemek gerekirse 60lı yıllarda üretim üstünlüğü ile, 70li yıllarda maliyet üstünlüğü ile, 80li yıllarda kalite üstünlüğü ile, 90lı yıllarda hız üstünlüğü ile, 2000li yıllarda ise ARGE üstünlüğü ile rekabet gerçekleştirilmiş, pazar payları buna göre şekillenmiştir. Buradaki esas nokta, tek maksadının kar elde etmek olduğu işletmeler için yaşam eğrisinin bu denli uzun olmadığı.

Hedefler ile yönetilen her kurumda olduğu gibi, Sardunya'da da iş süreçlerinin daha verimli hale getirilmesi, müşteri memnuniyetinin daha da artırılması, maliyetin daha da düşürülmesi gibi konular olmak üzere oldukça çeşitli konularda hedeflerimiz bulunmaktadır. Bu hedeflerin sadece izlenmesinin yeterli olmayacağını farkındalığı ile kısa bir 2016 değerlendirmesi yapmak isteriz.

2016 yılı içerisinde yaklaşık 3.000 adet siz değerli tüketicilerimizden geri bildirim almışız. Bu geri bildirimler, talep, istek, şikayet gibi başlıklandırılabilir. Günde 170.000 kişiye yemek üretilen bir kurum için bu sayının oldukça az ancak aynı zamanda oldukça fazla olduğunun farkındayız. Üzerimize düşenin her bir bildirimi gelişime giden yol olarak değerlendirmek olduğunun ve gelişime açık noktalarımızın

"Nasıl daha iyiye ulaşırız?" düsturuyula yaklaşmamız gerektiğinin farkındayız.

Benzer şekilde yılda bir kez tüm mutfaklarımıza uyguladığımız Kurumsal Müşteri Memnuniyet Anketi sonuçlarımız da mutluluğumuzu ve yaptığımız işin doğruluğunu göstermiştir. 2015 yılı genel değerlendirme ortalamasının %87,02 olduğu ve 2016 sonuçlarının ise yine yükselme kaydederek %87,63 seviyesine eriştiğini gördük. Toplamda 811 mutfağımız tarafından yapılan değerlendirmelerde en yüksek memnuniyet %91,88 ile personel kaynaklıdır.

Kurumsal olarak şikayetleri ele alma ve değerlendirme puanlarımız ise 2015 yılı %90,59 iken 2016 yılında %91,02 seviyesine yükseldi.

Sardunya'nın Başka Kurumlara Tavsiye Edilebilirliği yönündeki memnuniyetin; Şirket genelinde %91,11 olduğu, geçtiğimiz yıl ise %90,77 olduğu görülmektedir.

İyisiyle ve kötüsüyle bir yılı daha geride bırakmış olmanın mutluluğu ve yorgunluğu, yeni bir yıla girmiş olmanın heyecanı ve azmi ile karşınızda olmaya devam edeceğiz.

Tüm bu bizi motive eden bilgilerden sonra işimizi aşk ile yapmamıza neden olan memnuniyet bildirimleriniz...

Turkcell Global Bilgi çalışanıyım ve burada yürütmekte olduğunuz projeniz için Proje yöneticiniz Pınar Hanım ve işini bir o kadar sahiplenmiş ve özenle çalışan Aşçıbaşı Erhan Bey'e her türlü istek ve önerimizi can kulağı ile dinleyerek çözüm sunma konusunda gösterdikleri çaba ve güler yüzlü hizmeti kendilerine ilke edinmiş olmalarından dolayı teşekkürlerimi iletmek istiyorum.

GLOBAL MERKEZ

Aysenur Hanım merhaba,
Bugünkü kumpir günü için size ve ekip arkadaşlarınıza titizlikle çalıştıkları için Yönetim ve kendi adıma teşekkür ederim. Her şey çok güzeldi, böyle günlerin iş yoğunluğunda bizleri daha iyi bir güne devam etmemizi sağladığını gönül rahatlığıyla söyleyebilirim. Daha nice ayrıcalıklı günlere tanık olmak dileğiyle... Teşekkürler.

ALTINBAŞ

Bugün Ümraniye
E Blok binamızda pizza yedim. Dominos'dan alınmış bir pizza sandım. Geçen hafta da lahmacun yemiştım. Bu tür hamur işlerinde gerçekten başarılı olduğunuzu belirtmek istedim, ilk başta ustamızın ve sizlerin ellerine sağlık.

FİNANSBANK E BLOK

Tüm yıl boyunca
verdiği hizmetler için Sezai
Bey'e ve ekibine teşekkür etmek
istiyoruz. Ayrıca her zaman yardım-
severliği, ilgisi ve insan odaklı pozitif
yaklaşımları ile buradaki çalışanlara ve
bizlere destek olmuştur.
Her şey için ellerine sağlık diyoruz.

GARANTİ BANKASI

Kule 1 ızgara menüsünden aldığım
ezogelin çorbası çok lezzetliydi, tari-
fini ve yapılışını nasıl öğrenebilirim?
Biz evde bu kıvamı yakalayamıyoruz
maalesef. Teşekkür ederim.

İŞ KULELERİ

Bu maili atmamın nedeni çalışanları-
nızdan duyduğum sonsuz memnu-
niyet. Böyle bir ekiple çalıştığınız
için sizleri tebrik etmek istedim.
Başarınız daim olsun.

VATAN GAZETESİ

Merhaba, Kavacık'da yer alan Johnson pro-
je-niz bünyesinde çalışan Aynur Eguz liderli-
ğindeki Erdal Bey, Filiz Hanım ve İsa Bey'in
öncelikle her zaman güler yüzlü sonrasında
da ellerinde ki tüm imkanları kullanarak
bizlere hazırladıkları lezzetli yemeklerden
dolayı kendilerine ve sizlere teşekkür etmek
istiyorum. Her mevsime ve hemen hemen her
damak tadına uygun yemekleri bize zama-
nında ve kararında servis etmeleri gerçekten
çok başarılı. Onların ve sizlerin başarılarının
devam etmesini temenni ediyorum.

JOHNSON&JOHNSON

Sevgili Sardunya, Napoli-
den Floransaya İtalyayı dolaşmış
tadlarını tadmış biri olarak diyebilirimki,
bu Cuma yediğim pizzayı tarif edecek tek
kelime Türkçemizde ne yazık ki yok. Nuray
Hanımın da katkılarıyla Ninja kamlumba-
ğardaki Michelangelo gibi pizzayı yedim.
Harikulade hizmetinizin devamlarını
dilerim.

ALDÖKSAN

Ekibinizden özellikle Ayten Hanım ve Havva Hanım'a teşekkür etmek istiyorum. Ayten Hanım'a güler yüzlü ve mis kokan kahvesinden ötürü Havva Hanım'a da aynı şekilde güler yüzlü oluşu ve kasadaki hızından (özellikle sabahları sırayı anında eritmesi) dolayı tebrik ediyorum. Ekipteki herkese güler yüzlü ve nazik davranışlarından dolayı çok teşekkür ederim.

GARANTİ OPERASYON

Unilever'de Çarşamba günü yapılan balık ekmek süper lezzetliydi. Eski-den bu tadı Eminönü'nde balıkçı-lar-da bulurduk şimdi yok artık. Bizi bu lezzetle eskiye götürdünüz. Emeği geçenlerin ellerine sağlık.

UNILEVER

Bugün öğle yemeğinde bize ikram ettiğiniz İskender menünün lezzeti damağımda kaldı, özellikle soslar ve közde birerle beraberinde domates harikaydı. Emeğinize bereket, sizin ve ekibinizin ellerine sağlık.

SANOVEL SİLİVRİ

Merhaba Pazartesinin kasvetini dağıtan güzel yemekleriniz, hoş sürpriziniz, güzel dekorasyonunuz, kaliteli ve güler yüzlü çalışanlarınız için şirketim ve şahsım adına hazırlanan Türk Günü etkinliği için teşekkürlerimi iletirim. Bugün yemek sıramızı heyecanla bekledik. Hem gözümüz, hem karnımız doydular, 2016 yılını güzel kapadığımızı düşünüyorum.

Emeği geçen tüm çalışma arkadaşlarınıza bugüne özel gösterdikleri ekstra özveri için de sizin nezdinizde teşekkürlerimi sunarım.

PENTİ

Sedat Bey Merhabalar, Bugünkü yapmış olduğunuz popcorn sürprizinde bizim katımıza Filiz Akkuş servis yaptı. Kendisi çok sıcak kanlı ve güler yüzlüydü. Tarafına teşekkürlerimi ilettilim; ama bir kez de size ve Sardunya ekibine bu güzel ve beklenmedik sürpriz için ekibim ve kendi adıma teşekkür ediyorum. Çok sağolun hepimizi çok mutlu ettiniz.

TEB ÜMRANİYE

2015 Eylül ayından beri lezzetli yemeklerinizden yiyorum. Öğrencilerimle beraber o günden bugüne güler yüzünüzle yemeklerinizin lezzetine lezzet kattınız. Yemek saati yaklaşınca sınıflarda son on dakika tutmakta zorlandığımız öğrencilerimizle birlikte başarılarınızın devamını diliyorum.

FEN BİLİMLERİ ÇORLU

Cuma günü öğle yemeği için planladığınız özel menü 8 yıl sonra ülkemize gelen patronlarımız tarafından çok beğenildi. Çok teşekkür ederiz özeniniz için hem size, hem de ekibinize... Firmamızdaki yeniliklerle Sardunya ile güzel bir sistem oturttuk. Sürekli iyileştirmelerle daha da güzel şeyler yapacağımıza inanıyoruz biz sizinle, Sabri bey ve buradaki ekibinizle. Umarız bu oluşan bağ zaman içinde daha da kuvvetlenir.

SML

Değerli Müzeyyen Hanım, Okulumuzun yemekhanesinde çıkan yemeklerin temiz olmasından, personelin öğrencilerimize ve öğretmenlerimize göstermiş olduğu güler yüzden dolayı öğretmenlerim, öğrencilerim ve velilerim adına teşekkür ederim. Sizinle çalışmaktan mutluluk duyuyoruz.

EĞİTİM BİLİMLERİ KAĞITHANE



Sardunya ailesi olarak 2016 yılını değerlendirdik, 2017 yılı hedeflerimizi belirledik



Bu yıl dokuzuncusu düzenlenen Sardunya Grubu Yönetim Gözden Geçirme Toplantısı, 14 Mart tarihinde her yıl olduğu gibi yine Tüyap Fuar ve Kongre Merkezi'nde gerçekleşti.

Sardunya tarafından yürütülen Yönetim sistemlerinin de bir gereği olarak her yıl organize edilen toplantı, tüm departmanların yönetici ve çalışanlarının katılımıyla sabahın erken saatlerinde enerjik bir şekilde başladı.

Yönetim Kurulu Başkanımız Sayın Sedat ZİNCİRKIRAN'ın açılış konuşmasında geleceğe; geçmişten gelen bilgi birikimimiz ve deneyimimiz sayesinde emin adımlarla ilerlediğimizi belirterek dördüncü sanayi devriminin ülkeler tarafından nasıl değerlendirildiği ve hazır yemek sektörüne

entegrasyonu üzerine bilgiler verdi .

Tüm departmanlar, 2016 yılında hedeflerini gerçekleştirmek, faaliyet gösterdikleri departmanları geliştirmek ve daha verimli olmak için ne gibi çalışmalar yaptıklarından ve 2017 yılı için hedeflerinden bahsetti.

Tüm departmanların genel hedefleri değerlendirildiğinde vizyonumuzun ön gördüğü temel 6 hedef ele alınmış oldu. Bu hedeflerin, "mevcut kalite çitasını yükseltmek", "gıda güvenliği risklerini yönetmek", "iş sağlığı ve güvenliğini korumak", "en üst seviyede müşteri memnuniyeti", "yarınlar için daha yaşanılabilir bir çevre", "ticari varlığımızı sürdürmek" ve "sürekli gelişerek sektör liderliğimizi korumak" amaçlarına hizmet ettiğini de belirtmemiz gerek.



İnsan kaynakları yönetim departmanı tarafından tüm bu çalışmalar sırasında görev alan personelin motivasyonu ve beklentilerini izlemek adına çalışan memnuniyet anketi tekrarlandı.

Sardunya bünyesinde artık gelenekselleşmiş olan "YILIN DEPARTMANI" birinciliğini bu sene "Personel ve Özlük İşleri Departmanı" alırken, bu departmanımızı "Eğitim Departmanı" ve "Hijyen ve Kalite Yönetim Departmanı" takip etti. Personel ve Özlük İşleri Departmanı başta olmak üzere tüm departmanlarımızı tebrik ediyor, özverili ve sabırlı çalışanları için teşekkür ediyoruz.

Operasyon yöneticilerimiz tarafından günün en heyecanlı beklenen anı ise şüphesiz Hijyen Kalite Yönetim departmanı tarafından yapılan denetimlerde kendi kategorilerinde dereceye giren mutfaklar için gerçekleştirilen ödül töreniydi. 7 kategoride yapılan değerlendirme ile 2016 yılını

kapatarak, Operasyon Yöneticilerimizden 2017 yılı için daha da başarılı olma sözü aldık.

İcra Kurulu Başkan Vekili Sayın Atilla TOPUZDAĞ'ın özellikle hedeflerimizin gerçekleştirme yüzdeleri ile ilgili artışa dikkat çekerek, hepimizin bir ailenin bireyleri olduğumuzu ve herkesin bu ailede üzerine düşen görevi yerine getirmesi için ellerinden gelenin yaptığını inandığını belirten kapanış konuşması ile toplantı sona ererken, 2016 yılından öğrendiklerimiz ve bize kattığı tecrübelerle 2017 yılına daha sağlam adımlarla başlayacağımız konusunda hemfikiriz.

41 kere Maşallah
Sardunya...





*ERA Okulları Kurumsal İletişim ve Marka Direktörü
Gülçin Aşkın ÇETİN, Sardunya'dan aldıkları yemek hizmetleri
ile ilgili sorularımızı cevapladı.*



ERA Okulları'ndan söz eder misiniz?

ERA Okulları olarak anaokulu, ilkokul, ortaokul ve lise kademelerindeki öğrencilere eğitim veriyoruz. 2013 yılında İstanbul'da 2 kampüsle başladığımız okullaşma sürecinde 3 yılda yine İstanbul'da 10 kampüse ulaştık. Bunun yanında 2016-2017 itibarıyla de ilk şehir dışı organizasyonumuz olan Türkiye'nin ilk ve tek olimpiik parka sahip okulu olan Bursa Nilüfer Kampüsü'nü de okul zincirimize ekleyerek kampüs sayımızı 11'e ulaştırdık. Okullarımızdaki 6 bin öğrencimize, 600'ü aşkın eğitimci kadromuzla eğitim sunuyoruz.

Sardunya ile ne zamandır çalışıyorsunuz ve hangi hizmetleri alıyorsunuz?

Sardunya ile işbirliğimiz okulumuzun açıldığı 2013 yılına

dayanmaktadır. Sardunya'yı tercih etmemizin temel nedenleri arasında kurumun kendi alanında uzun yıllara dayanan kaliteli ve kurumsal hizmet anlayışı, ürün kalitesi ve ürün güvenliğine verdiği önem ile birlikte hizmet ağının genişliğidir. Sardunya firmasından öğrenci yemekleri hizmeti, personel yemek hizmeti, misafir kokteyl hizmeti alıyoruz.

Menüleri nasıl belirliyorsunuz? Daha çok hangi menüleri tercih ediyorsunuz?

Doğru beslenmenin eğitimin ayrılmaz bir parçası olduğuna inanan ERA Okulları'nda menü seçimine öğrencilerimiz de aktif katılım sağlıyor. Yıllık planlamamıza uygun olarak her ay bir kampüsümüzde öğrenci ve öğretmen yemek komitesi

katılımı, Sardunya yetkilileri, okul rehber öğretmeni, okul hemşiresi, çocuk gelişimi uzmanı ve ERA Okulları Genel Müdürlük Kurumsal İletişim departmanının da katılımıyla, demokratik bir seçim sistemi yürüterek hem sağlıklı hem de öğrencilerimizin severek yiyecekleri bir menü oluşturmayı hedefliyoruz.

Menü seçiminde Sardunya'nın "Renklerle Sağlıklı Beslenme" adındaki sosyal sorumluluk projesini de destekliyor ve uyguluyoruz. Yemek çeşitlerinin kalori ve besin değeri esaslarına göre renklerle sınıflandırılması, sağlıklı ve öğrencilerimizin bireysel yapısına uygun seçimler yapılmasını kolaylaştırmaktadır. Sardunya'nın bize sunduğu master menüde, kalori değerlerine göre kırmızı ,sarı ,yeşil ve beyaz renklerle sınıflandırdığı yiyecekleri, dengeli olarak seçip öğrencilerimizin kişisel yapılarına en uygun şekilde ve sağlıklı beslenmelerini ERA olarak teşvik ediyoruz.

Sizin tercih ettiğiniz özel menüler var mı?

ERA Okulları olarak kampüslerimizde günlük menüler dışında Motivasyon Menüsü adını verdiğimiz, öğrencilerimize sürpriz niteliğinde aylık bir uygulamamız var ki bu da standart menülerin dışında ufak ve tatlı kaçamakları içeriyor.

İlgili seçimlerde dünya mutfağının tanınması için farklı kültürlerden menü seçimleri yaparak öğrencilerimizin sevdikleri menülere yer veriyoruz. Yemek yemenin sadece açlığı gidermek için yapılan bir faaliyet değil aynı zamanda kültürel bir değere sahip olmanın da göstergesi olduğunun farkındayız. Kişinin sosyalleşme araçlarından bir tanesi olan bu değerın öğrencilerimiz tarafından da benimsemesini istiyoruz.

Nesilden nesile aktarılan yemek kültürünün global bir bakış açısıyla değer olarak öneminin farkındayız. Gelecek nesillerin sağlıklı beslenme konusunda sahip olacakları değerlerin, aile ortamı dışında vakitlerinin çoğunu geçirdikleri okul ortamında kazanacaklarının bilincinde olarak bu konuyu sürekli gündemimizde tutuyoruz. Bu anlamda da Sardunya'dan istediğimiz desteği alabiliyoruz.

Yemek hizmeti personel ve öğrenci motivasyonunu nasıl etkiliyor?

Yemek konusunda alınan hizmet, yemeğin kalitesi ve sunum standartları ile birlikte başta sağlık güvenliği olmak üzere uygun ortamda saklanması, nakliye esnasında olumsuz şartlara maruz kalmaması büyük önem taşıdığından günlük hayatımızda aldığımız en önemli hizmet kalemlerinden bir tanesidir.

Gün içinde yaşadığımız her şeyden hafızamızda kalanlar duygularımızdır. Duygularımız, duyularımızdan etkilenir. Kokular ve tatlar da bunda yüksek etkiye sahip olduğundan, yediğimiz güzel bir yemeğin tadı ve duygusu günümüzü oldukça etkiler. Bu nedenle yemek hizmeti diğer tüm hizmetlerden daha etkili ve önemlidir.

Öğrencilerimizin motivasyonları ve hatta velilerin motivasyonları da yemek hizmetinden üst düzeyde etkilenir. ERA Okulları olarak velilerimizden ve öğrencilerimizden de aldığımız geri dönüşlerden Sardunya'nın yemek hizmetinden memnun olduklarını görüyoruz.

Eklemek istediğiniz bir şey var mı?

Bir eğitim kurumu olarak öğrencilerimizi hayata hazırlarken kendimizi sadece teorik bilgiyi öğrencilerimize yüklemekle sorumlu görmüyoruz. Öğrencilerimiz üzerinde bir yaşam kültürü oluşturduğumuzu ve eğitimlerini de okul kültüründen aldıkları bir birikimle tamamlayacaklarını biliyoruz. Bunun için de fiziksel ve psikolojik olarak sağlıklı nesiller yetiştirme hedefindeyiz. Dünya'nın öngördüğü başlıca sorunları da gündemimize alarak dünyaya karşı sorumluluk hissederek bireyler yetiştirmeye çalışıyoruz. Bu anlamda obezite tehlikesinin de büyük bir dünya sorunu haline geleceğini öngörerek, öğrencilerimize sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşam kültürünü okullarımızda aşılamaya çalışıyoruz. Bununla ilgili en büyük iş birlikçilerimiz de velilerimiz ve yemek hizmeti aldığımız Sardunya'dır. Bu ortak paydada bir araya gelerek öğrencilerimizin yemek kültürlerini sağlıklı yaşam temeline oturtmak için velilerimizi bilgilendirmeye, öğrencilerimize sağlıklı beslenmeyi aşılamaya ve Sardunya'dan da destek almaya devam ediyoruz.



Gülçin Aşkın ÇETİN
ERA Okulları Kurumsal İletişim
ve Marka Direktörü



Eğitim dolu bir 2016 oldu! Peki 2017 de bizi neler bekliyor



Sardunya'da eğitimler, her yıl olduğu gibi İcra Kurulu üyesinden mavi yaka çalışanlarımıza kadar tüm hızıyla devam ediyor.

Sardunya bünyesindeki çalışanlarımızın kişisel gelişimi ve mesleki gelişimlerine odaklı hazırlanmış olduğumuz eğitimlerimiz sayesinde gelişimlerine öncülük ediyoruz. Çalışanlarımız bizden ayrılırsalar bile sektörde eğitimli personellerin yer alması ve bunu sağlıyor olmamız bizim için oldukça gurur verici.

2016 yılında programlamaya başladığımız ve 2017 yılında uygulamaya koyacağımız **Uzmanlık, Yönetici Beceri Geliştirme ve Liderlik** eğitim programlarımızın katılımcıları için; İnsan Kaynaklarının yürütmüş olduğu **Farkındalık Atölyesi Gelişim Merkezi** uygulamasından çıkan sonuçlara göre belirlenmeye başladı ve biz artık bir yöneticinin hangi yetkinliğinin ne ölçüde olduğunu biliyor ve bu doğrultuda kişilerin ihtiyaçlarına göre farklı bakış açısı ile eğitimlerimizi

belirleyip programlarımızı bu şekilde oluşturuyoruz.

Bunların dışında 2016 yılında; **Takvimli Eğitimlerimiz, İç Eğitim Yetiştirme** programımız ve **Oryantasyon** programı başarılı bir şekilde gerçekleşti. 36 farklı konuda çalışanlarımıza ulaşarak Sardunya'da Eğitim yılımızı tamamladık.

Peki 2017 yılında hangi eğitimlerimizi gerçekleştireceğiz?

Eğitimlerimize hız kesmeden Proje Yöneticilerimiz için zorunlu almaları gereken ve takvimde yer alan eğitimleri ile başladık. Beş hafta sürecek olan, BM/BMY'lerimiz için ise **Liderlik Eğitim Programımız** Şubat ayında gerçekleşecektir. Bu programlarımızı açılacak olan **Oryantasyon Programları ve Uzmanlık Programları** takip edecektir.

Ocak ayı itibari ile mutfak çalışanlarımızın eğitim günleri başlamıştır. **Mutfak Personelleri Beceri Geliştirme Eğitimleri** yıl

boyunca yapılarak eğitimlerimize devam edeceğiz.

Ayrıca; Mutfaklarımızda çalışan aşçı yardımcısı görevindeki çalışanlarımızın mesleki gelişimlerine katkıda bulunmak için, **Aşçı Yetiştirme Eğitim Programı** başlamıştır. Aşçı adayları 8 hafta boyunca Ar-Ge mutfagımızda hem uygulamalı hem de teorik bilgiler ile kendilerine yeni bir bakışı açısı oluşturuyor ve gelişimlerinde önemli bir boyut kazanıyorlar. Program sonrasında yapılan sınavda başarılı olan katılımcılarımıza **"Aşçı Yetiştirme Eğitim Programı"**nı tamamladığına dair verdiğimiz sertifika ve özel hediyelerle de onların başarılarını kutluyor olacağız.

2017 eğitim planlamalarımıza da aynı heves ile devam edip, Sardunya'da sürekli gelişen, kendini yenileyen bireylerle çalışmanın verdiği mutlulukla hedeflerimize ulaşacağız.

Eğitim hayatımızın her yerinde, hep birlikte olmak dileğiyle.

SARDUNYA

KARAKÖY

İstanbul'un Kalitesiyle Fark Yaratın,
Boğaza Sıfır Konumu, Menü Çeşitliliği ve
Kusursuz Servis Anlayışı ile
Günün Trendlerini Yansıtan
Sardunya Karaköy,
Düğün Davetleriniz ve
Şirket Organizasyonlarınız için
Eşsiz Bir Mekan.

D SARDUNYA DAVET

Evdeki Davetleriniz için de
Size Yardımcı Olmaktan
Memnuniyet Duyarız...

Detaylı bilgi için 0212 249 10 92
Sardunya Karaköy Restoran/ www.sardunyakarakoyyali.com
Meclis-i Mebusan Caddesi no: 22 kabataş, istanbul

 sardunyakarakoy
 sardunyakarakoy



Helva yiyelim tatlı konuşalım!

Eskiden gelen bir gelenek olan helva kavurma, aslında günümüzde bilinenin aksine sadece ölüm gibi üzücü bir olayda değil aksine sevindirici bir olayın ardından kutlama için de kavrulurmuş.

Helva kelimesi kökeni Arapça'dan gelen ve İslamiyeti kabul ettikten sonra Arap kültürüne yakınlaşmamız sayesinde bizim kültürümüze de giren bir tatlı yiyecektir. Osmanlılar zamanında her türlü tatlıya "helva" adı verildiğinden tatlının pişirildiği mutfaklara da helvahane ismi verilmiş. Eskiden gelen bir gelenek olan helva kavurma, aslında günümüzde bilinenin aksine sadece ölüm gibi üzücü bir olayda değil aksine sevindirici bir olayın ardından kutlama için de kavrulurmuş.

Babaannemin abisi olan büyük dayımın cenazesinden sonra bir helva kavrulmuştu, hayatım boyunca o

helvanın tadını unutamamışımdır. Bu helvanın ne helvası olduğunu bilmediğimden benim için hep gizemli bir helva olarak kalmıştır. Büyük dayım, o kadar ince ruhlu bir insandı ki, ölmeden önce, çocuklarına yük olmamak için, ölümüne dair bütün hazırlıkları yapmış, buna ek olarak bir de kavrulacak helvanın tarifini bile yazıp bir kenara koymuştu. O küçücük halimle cenaze evinin bir köşesinde oturup üzgün insanlara bakarken bir yandan da bu enfes helvanın tadına varmıştım. İşte o gizemli helvanın tadını o günden beridir hep bir tebessümle hatırlar, büyük dayıma bir dua okurum içimden.

Birkaç sene önce bu helva yine

aklıma düştü ve tarifini bulmak için araştırmalara başladım. Öncelikle tarifinin bir kopyasına sahip olabileceğini düşündüğüm bütün kuzenlerime haber saldım ama kimse tarifi bulamadı. Hiçbir zaman da adını öğrenemediğim için kitaplardan da tarifine ulaşamadığım o helva, hayatım boyunca unutamadığım bir lezzet olarak damağımda ve dimağımda kaldı. Seneler sonra yemek araştırmalarına başladığımda bir gün karşıma Topkapı Sarayı Müzesi Helvahane ve Mutfaklar Bölümü Uzmanı Ömür Tufan'ın Türk Mutfağı adlı kitapta yazmış olduğu "Helvahane ve Osmanlı'da Helva Kültürü" makalesine denk geldim. Makalede aslında helvanın

mutluluk içeren sosyal aktivitelerin baş kahramanı olduğunu ve hatta sembolik bir yiyecek olarak kabul edildiğini öğrenince hep ölümle bağdaştırdığım helvaya karşı bakış açım değişti...

Eskiden gelen bir gelenek olan helva kavurma, aslında günümüzde bilinenin aksine sadece ölüm gibi üzücü bir olayda değil aksine sevindirici bir olayın ardından kutlama için kavrulurmuş. Esasen sembolik bir imge olan helva, aynı zamanda Artun Ünsal'ın İstanbul'un Lezzet Tarihi adlı kitabında da belirttiği gibi bir toplumsal iletişim ve hayır işleme aracı olarak da kullanılmış. Üzerine pek çok sosyolojik anlamlar yüklenmiş sembolik bir yiyecek olan helva; doğumda, ölümden, okula başlarken, askere giderken, askerden dönünce, düğün ve sünnet merasimlerinde, hacca giderken, hacdan dönerken, yeni ev almak gibi insan hayatı için önem taşıyan çeşitli olayların yegâne yiyeceği haline gelmiş. Helva yapıldığında her zaman için büyük miktarlarda yapıldığından, konu komşu kim varsa etrafta dağıtılması

Helva yapıldığında her zaman için büyük miktarlarda yapıldığından, konu komşu kim varsa etrafta dağıtılması da bu adetin önemli bir parçasıymış. Burada önem arz eden nokta ise helvanın paylaşımının aslında yaşanan sevinci ya da kederi paylaşmak olduğunu da vurgulamak isterim.

da bu adetin önemli bir parçasıymış. Burada önem arz eden nokta ise helvanın paylaşımının aslında yaşanan sevinci ya da kederi paylaşmak olduğunu da vurgulamak isterim.

Osmanlılar zamanında ağırlıklı olarak sevinçli olaylar ile özdeşleşen helva kültürüne bir de helva sohbetleri eklenmiştir. Bu helva sohbetleri, uzun kış gecelerinde bir grubun meclis oluşturarak bir araya gelmesi, sohbet etmesi ve sohbet esnasında da ağızlarını tatlandırmak için helva



kavurup yemelerinden ortaya çıkmıştır. Lale devri bir diğer adı ile zevk ve sefa devrinde, III.Ahmet'in, sadrazam ve yüksek rütbeli devlet adamları ile birlikte edebiyat, müzik ve ilim hakkında yaptıkları sohbetlere verilen bir isim olmuş helva sohbetleri. Bu sohbetler o devirde sadece sarayda yapılan bir etkinlik olmayıp aynı zamanda halk arasına da inmiştir. Velhasıl gelelim büyük dayının helvasına. Aradan seneler geçti ve bu helva tekrardan aklıma düştü. Acaba nasıl bir helvaydı, içinde neler vardı, adı neydi diye bu sefer akrabalar arasında daha geniş çaplı bir araştırma yaptım ve yine kimseden ses çıkmadı. Nitekim geçenlerde kuzenlerden birisi, bu helvanın tarifini hem de büyük dayının el yazısı ile bulmuş bana gönderdi. İlk işim, soğuk bir kış akşamında evde aileyi bir araya getirerek bu helvayı kavurmak ve helva eşliğinde entelektüel sohbetlere dalmak olacak. Bu arada bu helvanın reçetesini görünce ne helvası olduğunu da anladım, meğer senelerdir tadını unutamadığım büyük dayı helvası helva-yı hakani imiş.



İklim değişikliği nedeniyle

529 bin insan ölebilir!

İngiltere’de yayınlanmakta olan Lancet Tıp Dergisi’nde yer alan bir çalışma, iklim değişikliğinin dünya genelinde gıda üretimine olan etkilerinin 2050 yılına kadar 500.000 kişinin ölümüne yol açabileceğini ortaya koydu. Buna göre iklimin tarımda yaratacağı etkiler gıda erişilebilirliğinde küresel bir azalmaya neden olabilir. Bu da insanları daha az sebze ve meyve ve daha az et tüketmeye zorlayabilir. Ayrıca milyonlarca insan bu zincirleme etkilere bağlı olarak sağlık sorunları yaşayabilir.

İklim değişikliğinin dünya genelinde gıda üretiminde etkilerini inceleyen araştırmacılar yalnızca tarımda iklim değişikliklerin gıda tüketimini nasıl değiştirebileceğini değil, zamanda bu beslenme değişikliklerinin insan mortalitesini de nasıl etkileyeceğini araştırdı. Gelecekte görülecek iklim değişikliklerinin küresel gıda üretimi ve tüketimi üzerindeki etkilerinin simülasyonunu elde etmek için araştırmacılar tarımsal bir model kullandı. Modelde, küresel hava sıcaklığının 2050 yılına kadar 1980 ile 2005 aralığında olduğundan iki derece daha yüksek olacağını öngören ağır bir iklim değişikliği senaryosu değerlendirildi. Araştırmacılar, gıda üretimi ve tüketimindeki bu değişikliklerin insan sağlığını nasıl etkileyeceğini öngörmek için bir sağlık modelinden yararlandı. Bütün bu etkileri iklim değişikliğinin olmadığı bir geleceğe dayanan referans senaryosuyla karşılaştırıldı.

Çizilen senaryoya göre sonuçlar alındı.

İklim değişikliğinin olmadığı senaryo için model, küresel gıda erişilebilirliğinin 2050 yılına kadar yüzde 10.3 artacağını öngördü. Ancak, iklim değişikliğinin etkileri hesaba katıldığında model, küresel gıda erişilebilirliğinin, iklim

değişikliği olmadığı senaryoda öngörülenden yüzde 3.2 daha düşük olacağını tahmin etti. Özel olarak bakıldığında model, inşaların yüzde 4 daha az sebze ve meyve ve yüzde 0.7 daha az et tüketeceğini belirledi.

İklim değişikliği etkisi çok net görüldü.

İklim değişikliğinin göz önünde bulundurulmadığı senaryoda sağlık modeli, 2010’daki koşullarla karşılaştırıldığında küresel gıda erişilebilirliğinde gelecekte görülmesi planlanan artışların 2050 yılına kadar neredeyse 2 milyon hayatı kurtaracağını belirledi. Buna karşın model, iklim değişikliğinin etkilerinin kurtarılan hayatların sayısını yaklaşık yüzde 28 azaltacağını ve dolayısıyla, iklim değişikliğinin olmadığı duruma göre 529.000 ilave ölümün gerçekleşeceğini öngördü.

Araştırmacılar, ağır değil orta düzeyde bir iklim değişikliği senaryosunu uyguladıklarında, iklimle bağlantılı ölümlerin sayısının yaklaşık yüzde 30 oranında azalacağını belirledi. Oldukça katı hafifletme çalışmalarının yürütüleceğinin varsayıldığı senaryoda ise ölümlerin sayısı yüzde 70’ten yüksek bir düşüş gösterdi.

Gıdayla bağlantılı ölümler iki büyük faktörden kaynaklanır; İnsanların doğru gıdaları tüketmemeleri ve gereken ağırlığın altında olmaları. Öngöründe belirlenen ölümlerin büyük çoğunluğunun beslenmeyle bağlantılı faktörlerden kaynaklandığı ve büyük ölçüde insanların daha az sebze ve meyve tüketmeye zorlanmasına bağlı olduğu tespit edildi. Genel olarak bakıldığında, iklimle bağlantılı en fazla ölüm Çin ve Hindistan başta olmak üzere Batı Pasifik ve Güneydoğu Asya’da görüldü.



XVI. Geleneksel Eğitim Sempozyumu'nda yerimizi aldık...

Türkiye Özel Okullar Derneği tarafından düzenlenen "Eğitimde Öngörüler" temalı XVI. Geleneksel Eğitim Sempozyumu 26-28 Ocak 2017 tarihlerinde Antalya Kaya Riu Palazzo Otel'de gerçekleştirildi.

Milli Eğitim Bakanlığı bürokratları, özel öğretim kurumlarını temsil eden dernek başkanları, yurtdışından gelen yabancı akademisyenler, ülkemizin önde gelen üniversitelerinden bilim insanları, eğitim uzmanları, yazılı ve görsel basın mensupları, özel okul kurucu, yönetici ve öğretmenlerinden oluşan 1200'ün üzerinde katılımcı ile 3 gün boyunca geçmiş deneyimler ve bilgiler ışığında eğitimin geleceğiyle ilgili öngörüler hakkında 12 konferans ve 15 çalıştay gerçekleştirilmiş olup, öğrencilerimizi geleceğe daha iyi hazırlamayı nasıl başarabileceğimiz, onlara nasıl iyi model olabileceğimiz tartışılmıştır.

Biz de Sardunya ve "Beslenme Dostu Okul Projesi" partneri olarak öğrencilerimiz için yaptığımız uygulamaları, Beslenme Dostu Okul



Projesi kapsamında yapmış olduğumuz çalışmaları, Renklerle Sağlıklı Beslenme Projemizi kurum diyetisyenimiz ve

yöneticilerimiz eşliğinde tanıtma imkanı bulduk.



Okullarda hijyen ve sağlık

Sardunya Grubu olarak sosyal sorumluluk çalışmaları kapsamında "Okullarda Hijyen" konulu eğitimlere ara vermeden devam ediyoruz.

"Karıncalar Kararınca" sosyal sorumluluk projemiz kapsamında Çiftehavuzlar İlkokulu personellerine "Genel Temizlik ve Hijyen" konularında eğitimlerimizi gerçekleştirdik. Bu eğitimde, temizlik, mikroplar ve yaşama koşulları, mikropların bulaşma yolları, el yıkama, hijyen, doğru temizlik kuralları ve kantin – yemekhanelerde dikkat edilmesi gerekenler hakkında detaylı bilgilendirmeler yaptık.

Eğitimlerin sadece çocuklara değil, aynı zamanda çalışanlara verilmesinin önemi biliyoruz. Bu sayede hem



çocuklarımıza doğru uygulamaları gösterebilecekler hem de doğru bildikleri yanlışları düzeltebilecekleri bilgi birikimine ulaşmalarını sağlıyoruz.

Daha çok çocuğa ve çalışana ulaşmak için çalışmalarımıza tüm hızımızla devam ediyoruz.



Diyetisyenlerle danışanlarının karşı karşıya kaldığı durumlar



Kilo vermenin yolunu aslında herkes biliyor ancak bunu çok fazla uğraşmadan kısa yoldan yapma fikri pek çok kişiye cazip gelmektedir. Bugüne kadar biber hapından tutun da, zayıflama ilaçlarına, altın çileklerden tutun da gojiberiye, termal masaj bantlarına kadar her sene düzenli bir moda ürün çıkmakta ve çok ciddi reklamlar yapılmaktadır.

Kilo problemi olan veya vücuduyla problem yaşayan herkesin tek bir isteği vardır: acil olarak istediği fiziksel görünümüne ulaşmak! Bunun uğruna maddi ve manevi pek çok bedel ödemiştir. Ancak hala istenilen sonuca ulaşılmamıştır. Her yol denendikten sonra tekrar güvенеbileceği bir diyetisyene gidilir ve tekrar bir şans tanınır iki tarafa da...Bu sefer daha büyük ümitlerle...

Erken yaşlarda başlayan ve birçok metodun denendiği vücut ve zihinle, tekrar yeni bir başlangıç yapılır veya bugüne kadar hiç kilo problemi yokken "nereden çıkmıştır bu fazla kilolar, bu bölgesel yağlanmalar" paniği ile diyetisyene başvurulmuştur.

Diyetisyen ve danışanlarının hedefi ortaktır: Sağlıkla ideal kiloya ulaşmak! Hedef tek ve aynı olmasına rağmen bazen sıkıntılar yaşanabiliyor. Peki diyetisyenlerle danışanların tezat düştüğü noktalar nelerdir?

Çok kısa sürede kilo vermek.

Evet kısa sürede kilo verilir ancak ne kadar kısa sürede verilirse o kadar da çabuk alınacağı unutulmamalıdır.

"Kilo vereyim de, ben bir hedefime ulaşayım da sonrasına bakarız" bakış açısı...

Evet, hedef kiloya odaklanmak ve ulaşmak çok önemli. Ancak 20kg. verip kısa süre sonra 30kg. almaktansa; 10kg. verip bunu korumak çok daha önemli ve

memnun edicidir.

Alınan diyet listesinin kaç kalori olduğunun merak edilmesi.

Tükettiğiniz besinlerin kalorisinden ziyade içeriğini bilmeniz daha önemlidir. Bir gofret ile bir bardak süt ve bir porsiyon meyve benzer kaloriye sahip olabilir ancak gofret sizi şişmanlatırken; ara öğünde tüketeceğiniz aynı kalorili süt ve meyve kilo vermenize ve bir çok vitamin, minerali sağlıklı bir şekilde almanızı sağlar.

Verilen kilolardan memnun kalınmaması.

Tabi ki artık kilolara tahammülünüz kalmamış olabilir, bir an önce kurtulmak isteyebilirsiniz.

Ancak burada önemli olan güvendiğiniz ve işbirliği içinde olduğunuz diyetisyeninizle uyumlu çalışmanız. Hedef kilonuz için uzun bir yol varsa verdiğiniz kilolar ne kadar olursa olsun size yeterli gözükmez. Ancak unutmayın ki bu yoldaki her adım ister büyük, ister küçük olsun, sizi hedefinize biraz daha yaklaştırır. İş yoğunluğunun fazla olduğu dönemler, stresli dönemler, yaz tatili gibi bazı durumlarda kilo almayı durdurmak bile başarı olabilir. Önemli olan doğru olduğuna inandığınız bu sağlıklı yolda sabırlı ve kararlı olmaktır.

Çok düşük kalorili diyetle daha başarılı olacağına inanılması.

Aslında ne kadar yüksek kalorili bir beslenme planıyla kilo verebiliyorsanız, o kadar fazla yiyerek rahatlıkla bu enerjiyi harcıyorsunuz anlamına gelir. Gereksiz yere düşük kalorili bir beslenme planıyla diyetinize başlarsanız elinizdeki hakları reddetmiş gibi olursunuz.

Sık sık beslenme listesinin değiştirilmesinin istenmesi.

Genel besin gruplarıyla verilmiş bir diyet listesine sahipseniz asla sıkılma ihtimaliniz olmaz. Çünkü bu besin gruplarından siz o anda elinizdeki imkan ve şartlara veya canınızın istediğine göre kolaylıkla seçimler yapabilirsiniz.



Örnek: Size öğlen 4 köfte büyüklüğünde et, salata ve 1 kase yoğurt verildiyse siz bunu: 1 porsiyon tavuk şiş +salata+1 bardak ayran veya 1 porsiyon ızgara köfte +salata +1 kase cacık veya etli salata +ayran veya peynirli+mercimekli salata+1 bardak kefir gibi seçenekler ile değiştirebilirsiniz. Canınız hangisini çekiyorsa veya imkanlarınız hangisine uyuyorsa.Böylece diyetle olduğunuzu kimseye hissettirmeden, rahatça beslenme planınızı uygulayabilirsiniz. Seçim hakkı sizde olur. Tabi ki sonuç alınamadığı veya uygulamada zorluk çektiğiniz durumlarda mutlaka diyetisyeniniz tarafından gerekli değişiklikler yapılır.

Diyet bozulduğunda diyetisyenden kaçmak.

Asıl bu durumlarda diyetisyenlere ihtiyacınız vardır. Beslenmenizi doğru şekilde yönetebiliyorsanız zaten problem kalmamıştır. Ancak diyet uygulanamamış veya konsantrasyon, motivasyon bozulduysa mutlaka diyetisyeninizle iletişiminizi artırın ve daha fazla yardım alın. Uzaklaştıkça yer, yedikçe üzüldür, üzüldükçe daha kötü negatif beslenme çarkına girersiniz.Bu çarktan bir an önce çıkmak için mutlaka güvendiğiniz diyetisyeninizle iletişime geçin.

Başkalarının diyetisyenleri, listeleri ve sonuçlarıyla kıyaslama yapmak.

Çeşitlilik her zaman hayatımızın bir parçası. Kimi danışanlar korkudan diyetle uyum sağlayacakları bir diyetisyen ararken, kimisi de "korkuyla mı besleneceğim" diyip kendi tarzına uygun bir diyetisyen seçer. Herkesin metabolizması, beslenme alışkanlıkları ve yaşam şekli farklılık gösterir. Bu yüzden hazırlanmış her beslenme planının anlamlı bir açıklaması vardır. Alınan her sonucun bir bedeli vardır. Beslenme kişiye özel olduğu ve her metabolizmanın yanıtı farklı olabileceği için asla sonuçları ve listeleri kıyaslamayın. Aklınızın karışmasından başka malesef bir işe yaramaz.

Kolay gelen zayıflama metodlarının cazibesine kapılmak.

Kilo vermenin yolunu aslında herkes biliyor ancak bunu çok fazla



uğraşmadan kısa yoldan yapma fikri pek çok kişiye cazip gelmektedir. Bugüne kadar biber hapından tutun da, zayıflama ilaçlarına, altın çileklerden tutun da gojiberiye, termal masaj bantlarına kadar her sene düzenli bir moda ürün çıkmakta ve çok ciddi reklamlar yapılmaktadır. Eğer gerçekten de bunlar etkili ve net çözüm olasıydı emin olun ki biz diyetisyenler de mesleğimizde yer verir ve hem sizin hem bizim işimizi kolaylaştırdık. Evet, bir anda gözlerinizde ışıltı yapacak kadar iddialı hayaller kurmanızı sağlayacak motivasyon sağlıyor ancak artık bu ürünleri kullanan kişilerin yorumlarını da okursanız belki kalıcı, sağlıklı ve etkili çözüm olmadığı konusunda hemfikir olabilirsiniz. Paranızı, zamanınızı ve ümitlerinizi boşa harcamanızı hiçbir gerçek diyetisyen istemez.

Unutulmamalıdır ki, kişi yağdan kilo verdiği halde, eğer ödem mevcutsa kilosu değişmemiş hatta artmış gibi bile gözükabilir. Bu yüzden farklı bir durum olmadığı sürece, haftada bir kez, tercihen sabahları aç karnına tartılmak önemlidir.

En büyük isteğim kilo vermek ama hafta sonları alkol tüketmek durumundayım, tatlısı yapamam, bana sebze pişir demeyin, iş yemeklerine dışarıda kebabçılarda geçiriyorum ve spor yapamam gibi ön koşullar.

Evet, beslenme planınız tamamen kişiye özel, sizin yaşam koşullarınıza ve alışkanlıklarınıza göre hazırlanıyor. Bizler bilimsel verileri sizin yaşamınıza uyarlarken sizlerin de hedefe ulaşmanız için bizimle işbirliğine geçmek için minik adımlar atmanız çok önemli. "Her şeyin bir bedeli olduğunu unutmayın" demeye gerek yok. Çünkü sağlıklı yaşam çok büyük bedeller gerektiriyor. Ancak



gerçek anlamda niyetlenmenizi ve bu yolda minik de olsa adımlar atmanızı gerektiriyor.

Diyet demek, aç kalmak zihniyetiyle diyetisyenin uygun gördüğü besinleri çok bulmak ve fazladır diye düşünüp kısıtlamak.

Diyetisyeniniz metabolizma hızınızı düşürmeden, tamamen sizin verilerinize göre bir plan oluşturmuştur. Zaten sağlıklı bir beslenme planında asla aç kalınmaz. Normalden daha fazla besin tüketilir. Sağlıklı seçimler ve az az, sık sık beslenme olduğu için hiç açlık çekmeden diğer öğünü yerken bulursunuz kendinizi. Amaç da budur zaten. Çok fazla acıkmadan diğer öğüne oturduğunuz için, kan şekeriniz dengededir ve gözünüze çarpan tatlıyı gönül rahatlığıyla, elinizin tersiyle geri çevirebilirsiniz. Zayıflama diyeti asla aç kalmak değildir. Gelen danışanlarımın %80'i, boşuna aç gezdiklerini söylüyorlar. Korkmadan yemekleri için ikna süresi, listeyi hazırlama süresinden daha uzun geçiyor.

Her gün tartılıp zihin karmaşası yaşamak.

Ağırlık yağ kitlesi ve yağsız vücut kitlesinin toplamıdır. Yağsız vücut kitlesi, vücudunuzdaki yağ harici tüm

ağırlığı içerir. Kas, vücut suyu, ödem bunun içindedir. Diyet dönemindeki kişiler için rakamlar çok büyük önem taşır. Meraklı takip her gün tartılma ihtiyacı doğurur. Her gün, hatta gün içinde bile rakamlarda ciddi değişiklikler gözlemlenebilir. Zayıflama programına çok dikkatle uyan kişi eğer günlük tartımlarda artış görürse, en büyük diyet tuzağı cümlesi olan "o kadar dikkat ettim, kilo almışım" ile motivasyon kaybı yaşayabilir ve diyetten vazgeçebilir. Unutulmamalıdır ki, kişi yağdan kilo verdiği halde, eğer ödem mevcutsa kilosu değişmemiş hatta artmış gibi bile gözükabilir. Bu yüzden farklı bir durum olmadığı sürece, haftada bir kez, tercihen sabahları aç karnına tartılmak önemlidir.

Sağlıklı yaşam için yeterli ve dengeli beslenmek, pozitif zihinsel tutuma sahip olmak ve egzersiz yapmak yeterlidir. Bunu tek başınıza başarabiliyorsanız tebrikler! Ancak bir motivasyon ve doğru bilgileri, doğru şekilde uygulamaya ihtiyaç duyuyorsanız, üniversitelerin "Beslenme & Diyetetik" bölümlerinden mezun olmuş diyetisyenlerle işbirliği içinde, güven ve kararlılıkla davranmanız en büyük başarı ve mutluluğu size getirecektir. Sağlıkla kalın...



Sardunya tedarikçileri ile gelişiyor



Tedarikçi Yönetimi

Tedarikçi, bir ürün veya hizmet sunulabilmesi için şirketlere ham madde, hizmet, ürün veya işgücü sağlayan firmalara verilen genel bir isimdir. Doğru tedarikçiler ile çalışılabilmesi günümüz endüstriyel rekabet ortamında daha önemli bir hal almış bulunmaktadır. Verilen hizmetin veya ürünün çeşidine bağlı olarak farklı beklentilerin ortaya çıktığı tedarikçi yönetimi; tüm kurumsal firmalar için önemle eğildikleri bir konu olarak değerlendirilmektedir.

Tedarikçi Seçimi

Tedarikçi seçimi konusunda farklı görüşlerin yer aldığı pek çok kaynağa erişebilmek mümkün. Temelde, tüm görüşlerin noktası, faydanın maksimum elde edinimi. Burada firmaların vizyon ve misyonlarının ortak paydada buluşması önemli. Hız, esneklik, kalite, fiyat avantajı, tedarikçi seçiminde etkin olan faktörler olarak sıralanabilir. 1996 yılında Prof. Mohamed A. Youssef, yayımladığı "Gelişmiş üretim teknolojisi ortamında tedarikçi seçimi" isimli araştırmasında 5 ana model olduğunu belirtmiştir;

Kategorisel Model; Tedarikçi seçiminde geleneksel bir metottur, uygulanması kolaydır ancak modern dünya için gereksinimleri karşılamamaktadır.

Matriks Model; Fiyat, kalite, teknik birikim gibi kategorilerin alt kategorilerine ayrılarak ağırlıklı ortalamaya dayanan model türüdür.

Maliyet Odaklı Model; Maliyet odaklı model türüdür.

Çok Faktörlü Model: Firmalar özelinde göreceli değerlendirmeyi farklı boyutlarda sağlayan model türüdür.

Tedarikçi Profili Değerlendirme Modeli; Göreceli değerlendirme modelidir.

Tedarikçi Değerlendirme

Tedarikçi performansının ölçülmesi şirket kültürüne, içinde bulunan siyasi/ekonomik koşullara veya coğrafyaya göre değişiklik gösterebilmektedir. Bazı durumlarda ürün portföyünün geniş olması önemliyken bir diğer durumda zamanla daha fazla öneme sahip olabilmektedir. Değerlendirme kriterlerinde ana başlıklar şu şekilde verilebilir;

Teknik Yeterlilik; İstenilen kriterlerde ürün üretebilme yeterliliğinin değerlendirildiği konu başlığıdır. Önemli ve stratejik konularda firmaların, teknik yeterliliğini onayladıkları ve halihazırda çalıştıkları firmaları tercih ettikleri gözlemlenebilmektedir, pahalı olduklarını bildikleri halde.

Fiyat; Fiyatlandırma en temel kriterlerden biri gibi gözükmesine rağmen, deneyimli ve kurumsal kimliği oluşmuş firmalarda, sadece diğer kriterler gibi değerlendirilen bir faktör olarak ele alınır. Firmanın maliyetleri düşürme stratejisinin olmasının yanı sıra elde etmeye çalıştığı ucuz hammaddenin kalite kriterleri yeterli seviyede değilse tercih edilmeyebilir.

Ürün Teslimi; Farklı sektörlerdeki tedarik zinciri düşünüldüğünde, zamanlamanın tam istenen noktaya ve za-

manında erişebilmesi kriterinin önemli bir faktör olduğu ortaya çıkmaktadır. Bir ürünün dahi tesliminde yaşanan beklenmedik bir gecikme, hazırlıksız yakalanan bir firma için tüm üretim sürecinin durmasına neden olacaktır.

Kalite ve Süreklilik; Tedarikçilerinin gelişimini kendi gelişimi olarak değerlendiren bir firmanın daha kaliteli ürünü daha az eforla üretebileceği aşîkardır. Bu nedenle düzenli olarak tedarikçiler ile bir araya gelinip ilişkilerin ve iletişimin kurulması gerekmektedir.

Esneklik; Değişen dünya ve rekabet koşullarının yeni zorluklar getirmesine paralel tedarikçilerin de firma ile senkronize olarak bu değişime ayak uydurmasına ihtiyaç oldukça fazladır. Gelişime ve yeniliklere açık olmayan bir tedarikçinin firma ile uzun süreli bir ilişki içerisinde yer alamayacağı, işbirliğinin beklenenden erken bozulacağı öngörülmelidir.

Sardunya'da ki süreçlerde yukarıda bahsettiğimiz konulardan farklı değildir. Tedarikçi geliştirme amacıyla, düzenli olarak işbirliği içerisinde bulunduğumuz firma yetkilileri ve çalışanları, Sardunya Hijyen Kalite Yönetim Departmanında görev alan Sultan KIHRI tarafından Gıda Güvenliği ve Hijyeni eğitimine davet edilmiştir. Katılımın yüksek olduğu eğitimde, Sardunya kalitesinin devamlılığı ve sürekliliği için tedarikçilerimizin de Sardunya standartlarında olması temel konu olarak ele alınmıştır.



İş yaşamında bireysel rekabet mi, takım çalışması mı?

Bir işi yalnız yapmak ile diğerleriyle yapmak arasında kaldınız mı? Muhtemelen kalmışsınızdır. Böyle bir durumda etraflıca düşünürsünüz.



İş yaşamında rekabet

İş yaşamında eskiden beri var olan rekabet, teknoloji ve haberleşmenin akıl almaz hızda değişimi ile iyice kızıştı. Hem iş bulmak zorlaştı hem de kariyer yapmak. Rekabetin bu derece yoğunlaştığı iş yaşamında nasıl çalışacağınıza karar vermek sizleri zorluyor olduğu muhakkak. Bu ortamda artacak rekabeti kabul edip içselleştirirseniz rekabetle baş etmek için ilk adımı atmış olursunuz. Unutmayın, geçmiş güzeldi ama geride kaldı. Günümüzde artık sadece başarılı olanlar iş yaşamını devam ettiriyor. Trenin vagonuna tutunanlar bir durak sonra inmek zorunda kalıyor.

Rekabete ayak uyduramayanların en büyük sıkıntısı, yoğun baskı ve stres altında çalışamamaktır. Rekabetin olduğu her yerde baskı olacaktır. Yalnız bu baskı diğerlerinden farklı olarak sadece dikey değil, yatay olarak da oldukça güçlü hissedilecek bir baskıdır. Demek istediğim; sadece yöneticinizden değil, rekabet içinde bulunduğunuz iş

arkadaşlarınızdan da yoğun derecede baskı hissedeceksiniz. Yetenek ve yetkinliklerinizin farkında olun. Rekabette yapılan stratejik hatalardan biri, rakibin bizi çektiği alanda rekabet etmeye çalışmaktır. Bu tuzağa düşmeyin. Mevcut yetkinliklerinizin ve donanımınızın analizini objektif bir şekilde yapın. Sizi zayıf olduğunuz alanlardan yakalayacak meydan okumaları görmezden gelin. Eğer birisiyle rekabet ediyorsanız veya edecekseniz güçlü olduğunuz yetkinlik alanları üzerinden rekabeti başlatın.



Yalnız çalışmanın yararları

Hep iyi bir takım olmaktan, takım ruhundan bahsediliyor, bireysel olmak da zaman zaman iyi değil midir? Kişi bireysel çalışmada başarılıysa, bırakın bireysel çalışmada kalsın. Bireysel becerilerini tek başına kullanabiliyorsa kullanmalı. O kişiye çalışma alanı yaratırken kişinin bu özelliğini dikkate almak gerekiyor. Bazı kişiler bireysel çalışmaya daha yatkındır ve takımda enerjisi azalır. Mesela raporlama yapan bir kişinin odaklanma becerisine sahip olması lazım, şimdi böyle bir kişiyi takımın üyesi diye gürültülü bir ortamda çalıştıramayız. Koşulların da takım üyesinin performansına göre düzenlenmesi gerekir.

“Eğer yalnız yaparsam, kararları daha hızlı alabilirim. Alternatif düşünceleri sıralamak ve insanları fikirlerini değiştirmek için ikna etmek zorunda kalmam. Kendime düşen işi yapmak için başkalarının işinin bitirmesini beklemem gerekmez. Üstelik tek başıma yapar ve başarılı olursam; daha çok takdir edilir, diğer iş arkadaşlarımdan daha iyi olduğumu da kanıtlamış olurum...” düşüncesi çoğu çalışanda vardır.

Ayrıca, “Herkes sorumlu olduğunda kimse sorumlu değildir” Takım halinde çalışma bilincinin yerleştiği insanlarda, sorumluluk alma hissi azalır. Bir sorunla karşılaşılması durumunda, kişinin değil takımın hatalı çıkacağı düşüncesi, kişilerin sorumluluk alma bilincinin azalmasına yol açar.

Bir takıma mensup kişilerin bireysel hareket etmelerinde engeller çıkabilir. Takıma aykırı olmamak, uyumlu davranışlar sergilemek çoğu zaman bireyin benliğini kaybetmesine neden olur. Takım çalışmasında ödenecek bir

bedel var ise o da şüphesiz bireysel benliğinizi bir kenara bırakıp, takım ruhuna uygun hareket etmek olacaktır.

Kişilerin bilgi ve deneyimlerini birbirine aktardığı, ortak bir dil oluşturduğu takım çalışmasında, emek harcamayan kişiler de pay sahibi olurlar. Başarılı takım üyelerinin ardına saklanan tembel çalışanların varlığının çoğalması başarılı ve aktif çalışanları üzebilir. Takımda çalışanla çalışmayan da ayrılmayabilir, başarılı takım üyelerinin arkasına saklanan tembel çalışanlar takımın başarısını aşağı da çekebilir.

Üstelik tarih boyunca başarılı olan takımlardan (futbol hariç) daha çok; bireylerin başarılarından söz edildiğini de unutmamak gerekir. Her yıl düzenlenen sanat, bilim, müzik, edebiyat, sinema, tıp vb. konulardaki ödül törenlerinin muhatabı hep bireyler olmuştur.

Takım çalışmasının yararları

Takımlar iyi iş çıkaran çalışanlara ihtiyaç duyar. Ancak, iyi iş çıkaran çalışanlar da takımlara aynı derecede gereksinim duyarlar. İşte bu takımlar, iyi liderlik ister. Liderler, takımları ve bireyleri gerektiği

gibi sorumluluk üstlenmelerini sağlarsa ve üstlendikleri işler konusunda hesap vermelerini isterlerse, rekabet yerine işbirliğini desteklerlerse ve bireyin odağı kadar takımın odağını da korurlarsa her ikisinin de en iyi performansı ortaya koymasını sağlarlar.

İş hayatında başarıyı yakalamanın yollarından biri de iyi bir takım çalışması yürütmektir. Rekabetin devreye girdiği iş hayatında takım ruhunu korumak ne kadar mümkündür tartışılır. Ancak ortak bir amaç için bir araya gelen kişilerin birlikteliğinden gelen güç ile başarıyı yakalama ihtimali

*Hatalardan ders alın.
Rekabette aldığınız yenilgileri
hayal kırıklığı ve bıkkınlık
duyguları ile ele almayın. Nerede
hata yaptığınıza bakıp, daha
iyisini yapmak için motive olun.
Her kayıp aynı zamanda bir
tecrübedir. Kayıplardan ders
alıp daha iyisini yaparsanız,
dönemsel küçük kayıplar büyük
bir kazançlara dönüşecektir.*



de azımsanmayacak kadar yüksektir. Bunun bir adı da sinerjidir.

Başkalarıyla yaparsam, daha iyi bir sonuç ortaya koyabiliriz. Çünkü daha fazla fikir dikkate alınır. Sorunlar hakkında konuşmak, tek başına göremediğimiz şeyleri görme fırsat verir. Sürece ne kadar fazla insan dahil olursa alınan kararı sahiplenilen o kadar çok olur. Üstelik verilen karar, onların tercih ettiği olmasa bile. Özetlemek gerekirse, tek başına yapmak muhtemelen daha hızlı sonuç almayı sağlar. Bir grupla birlikte yapmak ise daha iyi sonuçlar almanızı sağlar.

Birlikte çalışma bilincini oluşturduğunuz insanlar ile yola çıkmanın birçok artısı vardır. Takım ruhu, bireysel doyumsuzluğu azalttığı gibi, çalışanların birbirine güven duymasını sağlar. Her alanda olduğu gibi bu çalışma stilinde de sorunlar yaşanmıyor değil. Zaman zaman kişisel mücadelenin görmezden gelindiği ve iş bölümünde kimin daha çok gayret sarf ettiğini kestirmenin güç olduğu bu alanda "o – ben" ayrımını ortadan kaldırmak önemli ayrıntılardan biri iken, adil iş bölümü oluşturmak da zor olabilir.

Hem bireysel hem takım ile çalışmak mümkün mü?

Yapılan araştırmalar gösteriyor ki, bireysel azim ile başarıyı yakalayan insanların sayısı bir hayli yüksek. Bununla beraber takımların ve iş bölümünün olmadığı şirketlerde başarıdan söz etmek mümkün değil. Peki, hem bireysel hem de takım halinde çalışmak mümkün mü? Kişilerin takımın gücünden faydalanıp, bireysel becerilerini sergilemeleri sağlanamaz mı? Tartışılan bu konulara açıklık getirmek zannedildiği kadar zor değil. İzlenecek yol; sektöre ve yapılan işe göre bireysel veya takım halinde çalışmanın doğru seçiminin yapılmasıdır.

Her geçen gün kurumsallaşan iş yaşamında takım çalışmasının gerekliliğini göz ardı etmek büyük bir yanılgı olur. Kişilerarası iletişimi arttıran ve birçok farklı düşüncenin bir noktada buluşmasını sağlayan takım çalışmasında, bireyler benliğini kaybetmeden, bireysel sorumluluk bilincini koruyup, kariyerlerinde büyük başarılar sağlayabilirler.

İş yaşamına büyük bir takım içinde yer alarak çalışmayı, ya da kişisel girişimciliğinizle bireysel başarıları tercih edebilirsiniz. Peki, hepsini bir arada yürütmek mümkün değil mi? Uzmanlar, tek bir çalışma tarzına odaklanmaktansa birkaç farklı şekilde çalışmanın yaratıcılığı artıracağı kanaatinde. Kişisel hırs ve beklentilerin, şirketin genel çıkarlarına zarar vermesinin önüne geçilmesi gerekmektedir. Rekabetle beraber, diğer çalışma



arkadaşlarına katkı sağlamanın da görünür kılındığı ve takdir edildiği bir sistem de olmalıdır. Aksi takdirde, sadece bireysel başarının ya da ait olduğu bölümün başarısının kabul gördüğü bir sistemde, şirketin genel çıkarlarının önemi kalmaz. Şirkete bağlılığı arttıracak organizasyonlar, çeşitli ödül sistemleri ve takım çalışması etkinlikleri de yapılması gerekir. Rekabetin dozunun ayarlanmasının önemiyle ilgili olarak, modern tıbbın kurucularından kabul edilen **Paracelsus**'un şu sözüne kulak vermek gerekir; **"Zehir ile ilacı ayıran dozdur"**

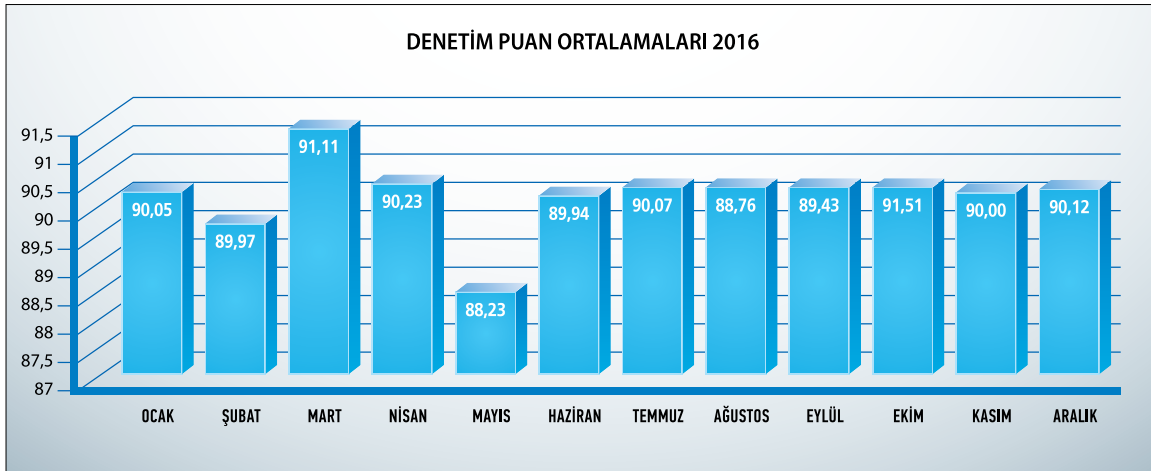
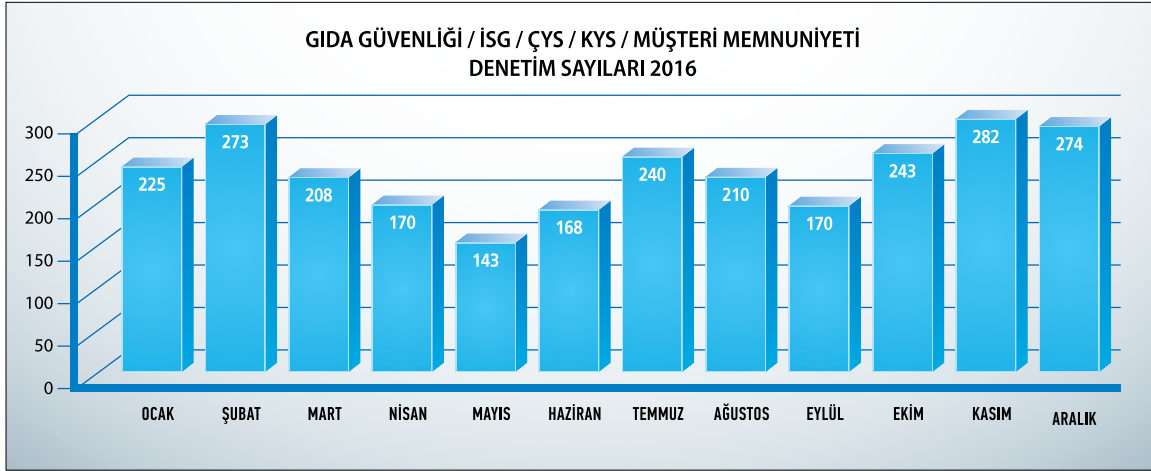
Zamanımızın büyük bir bölümü işyerinde, iş arkadaşlarımızla geçiyor. Bazen sabahlara kadar birlikte çalışıyoruz, bazen farklı görüşleri savunuyoruz, ama yine aynı ofisi paylaşıyor, her gün görüşüyoruz. Bu kadar çok vakit geçirdiğimiz kişilerle olan ilişkilerimiz de haliyle önemli. Beraberliklerimizi sürdürmemiz gerekiyor. Sağlam arkadaşlıklar bireye, işe ve kuruma katkı sağlarken; çürük ilişkiler, hem çalışana hem de şirkete büyük zararlar verir. Birçok iş yerinde kaçınılmaz olarak rekabet vardır. Burada önemli olan; sosyal hayatta olduğu gibi iş ortamında da ilişkilerin kalitesi ve kişilerin olgunluk düzeyidir. Bu konuda yöneticilere önemli görevler düşüyor. Kendisinden daha genç olan çalışanlarına rehberlik ve koçluk yapması ve yaşanacak olumsuz durumların ortaya çıkmasını önlemesidir.

Kapitalizmi yürüten şey rekabetçi bir piyasadır. Rekabet elimizden gelenin en iyisini yapmamız konusunda bizi teşvik eder. Rahat olduğumuz bölgeden çıkmamızı ve daha iyi ürün ve hizmet sunmamızı sağlar. Eğer işleri daha iyiye götürmüyorsanız; yenilik yapmıyorsunuzdur. Yenilik yapamamanın sonu demodeliğe çıkar. Ürününüzü iyileştirmeyi asla bırakmayın. İşinize iyi odaklanın ve rekabetçi olun. Tanıdığım en başarılı girişimciler son derece rekabetçi insanlardır.

İster takım üyesi olun, ister bireysel çalışın; hedefiniz, başarılı olmak olsun.

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	1192,5 Saat
Toplam Eğitim Verilen Personel Sayısı	7172



Bel fıtığında

doğru bilinen yanlışlar

Bel fıtığı günümüzde en yaygın sağlık sorunlarından biri. Çok sık rastlanmasına rağmen bu hastalığı yeterince tanımıyoruz, üstelik fıtık hakkında da birçok yanlış bilgi sahibiyiz. Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı Op. Dr. Aybars Akkor, bel fıtığı hakkında doğru bilinen yanlışları anlatıyor.

Her on kişiden sekizi yaşamı boyunca en az bir kez bel ağrısı çekiyor. Ancak her bel ağrısı bel fıtığı anlamına gelmediği gibi her bel fıtığı da ameliyat gerektirmiyor. Bel fıtığı hakkında yanlış bilinenleri ise şöyle sıralayabiliriz:

Sert yerde yatmak

Sert yerde yatmak bel ağrılarını gidermez. Bel fıtığı oluşunca mutlaka ya yerde yatmalı ya da yatağın altına tahta koyup öyle yatmalı düşüncesi yanlıştır. Oysaki sert yerde yatmak sırt ve bel kaslarının tutulmasına neden olduğu için yarar yerine zarar

getirir. İyi bir yaylı yatakta, tercihen yarı ortopedik bir yatakta yatmak en iyisidir.

Sırtüstü uyumak

Sırtüstü uyumak gerektiği de yanlış bilgidir. Doğrusu hastanın en rahat ettiği pozisyon en iyisidir. Hastalar genellikle yan yatıp bacaklarını karınlarına doğru çektiklerinde daha rahat ederler çünkü bu pozisyonda yatarken omurların arası açılacağından, bacak sinirlerine olan baskı azalır. Eğer hasta sırtüstü yatmak isterse, belinin altına bir yastık koyması ve bacaklarını yüksek bir yere

uzatması daha uygun olur.

Hareket etmek

Yürüyüşten, merdiven çıkıp inmekten, daha çok oturmak gerektiği bilgisi yanlıştır. Oysaki oturmak bele binen yükü artırır, 15-20 yirmi dakikadan fazla sürekli oturulmamalı, sık sık vücudun pozisyonu değiştirilmelidir.

Korse kullanmak

Sürekli korse takmanın beli toparladığı, bele binen yükü azalttığı da yanlış bilgidir. Doğrusu ise omurga kırıkları ve kaymaları dışında sürekli korse takmak zararlıdır, hatta beldeki



kasların zayıflamasına bile yol açar.

Bel çektirme

Bel çektirme ile bel fıtığının geri gitmesi, hastanın rahatladığı bilgisi de yanlıştır. Bel çektirme sadece omurların arka uzantılarının birbirleri arasında yaptıkları eklemlerdeki kaymalarda faydalıdır. İleri derecede bel fıtığı olan kişilere yapıldığında fıtığın kopmasına ve hasta için felç tehlikesinin ortaya çıkmasına bile sebep olabilir.

Bardak çekme

Bele bardak çekme ya da masaj gibi alternatif yöntemlerin fıtığı yerine soktuğu da yanlıştır. Bunun gibi alternatif yöntemler sadece beldeki kan dolaşımının artmasını sağlar. Böylece beldeki kaslar gevşer, hastada geçici rahatlama olur, ancak fıtık tedavisi üzerine bir etkisi olmaz.

Bele iğne vurdurmak

Bele iğne yapılması bel fıtığını yok etmez. Bele iğne yapılması hastanın ağrılarını geçici olarak yok eder, tamamen geçirmez. Yapılacak kortizonun birçok yan etkisi olduğu da unutulmamalıdır.

Bel fıtığı ameliyatında felç kalma riski

Bel fıtığı ameliyatının çok riskli olduğu, hastaların çoğunun ya sakat ya da kısıtlı bir yaşam sürdürmek zorunda kaldığı da yanlıştır. Doğrusu mikro cerrahi ile ve iyi bir beyin cerrahisi tarafından yapılan bel fıtığı ameliyatlarının sakat kalma, felç olma

gibi bir riski yoktur. Ameliyat, hastanın daha rahat hareket etmesini sağlar, onun hareketini kısıtlamaz.

Bel fıtığında narkoz kullanımı

Bel fıtığı ameliyatlarında hasta mutlaka narkoz almak zorunda değildir. Artık epidural anestezi ile hasta uyumadan da ameliyat yapılabilen hastalar ameliyat sırasında sohbet edebilmekte, ayaklarını oynatabilmektedir. Bu yöntem sayesinde ameliyat sonrası uyanamama, bulantı, kusma gibi sorunlar oluşmamaktadır. Hasta ayağını oynatabildiği için ameliyat sırasında güç kontrolü de yapılabilmektedir.

Bel fıtığı ameliyatı

Bel fıtığının sadece ameliyatla tedavi edilebileceği de yanlış bilgidir. Bel fıtıklarının yüzde 90'ı ameliyatsız yöntemlerle tedavi edilebilmektedir.



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

Scuba Diving Meksika



2 014 Eylül ayında Ayvalık tatilimde su altı dünyası ile tanıştım. İlk dalışlarım oldukça zor ve korkutucu geçse de kendimi bu heyecandan koparmam mümkün olmadı.

35°C derece sıcaklıkta sırtımıza taktığımız dalış tüpü, o sıcakta binbir zorlukla giydığımız dalış elbisesi, belime

taktığım 8 kg kurşun ağırlık, ilk zamanlar sürekli buğlanan maskem, basınçdan eşitlenmeyen kulaklarım ve her dalış öncesi heyecandan karnıma giren kelebeğimsi tatlı tuhaf ağrı...

Son 3 yıl içinde Türkiye sularında ve yurtdışında bir çok bölgede 150'nin üzerinde dalış yaptım. Şimdi ise hayatımın vazgeçilmez bir parçası.

Dik dur, önüne bak, ve kocaman bir adımla başka bir dünyadasın.

Beni bu hayatla tanıştırdığınız için teşekkürler
Ebru Aydın ZİNCİRKIRAN...

2017 yılına merhaba derken de rotamı farklı bir yere çevirdim, Güney Amerika'nın en güzel dalış noktalarından birisine, Meksika'nın doğusunda içinde Cenote dalışları da olan birbirinden güzel 11 farklı dalış rotasıyla Yukatan Yarımadasının incisi Cancun-Playa Del Carmen-Cozumel bölgesine...



Cenote Mağara Dalışı

65 milyon yıl önce dünyaya bir meteor çarptı. Bu çarpışmanın zincirleme etkisi yeryüzünde yaşayan en büyük canlıların, yani dinazorların kökünü kuruttu. Ama çarpışma bunu yapmadan önce geniş bir mağara sisteminin oluşumunu da başlattı.

O meteorun çarptığı topraklar, Meksika'nın Atlas Okyanusu'na bakan tarafında bir çıkıntı yapan Yucatan Yarımadası'nda bulunuyor.

Meksika'da yaklaşık 6000 adet cenote var. Gözenekli kireçtaşı yataklarının çökmesi sonucu oluşan ve yeraltı sularını ortaya çıkaran deliklere deniyor cenote. Bu küçük mağaraların büyük bölümünün birbirine bağlı olduğu düşünülüyor. Ancak hepsi keşfedilmiş, isimlendirilmiş, haritalandırılmış değil. Sadece 1200 tanesi kayıt altına alınabilmiş.

Mağaraların olduğu bölgeye geldiğimizde rehberimiz bize önce dalışın başlayacağı yeri gösteriyor. Ortamı şöyle tarif edeyim: Ormanlık bir alanda piknik masaları var. Burada dalış ekipmanını kuşanıyorsunuz. Sonra ağaçların arasından taş merdivenden küçük, yeşil bir gölete iniyorsunuz. Burası mağaranın yeryüzüne açılan kısmı. Dalış grupları rehber dahil en fazla 6 kişi oluyor. Yerel rehber olmadan mağaraya girmek ve fenersiz dalmak yasak. Mağaraların içine döşenmiş 150-200 metrelik kılavuz ipi takip ederek yaklaşık 45 dakikalık bir dalış yapıyorsunuz. Su sıcaklığı 25°C derece civarında. Rehberimiz gün ışığı

olmayan hiçbir alana gitmeyeceğiz dese de rehberine inanmayınız sevgili dalışseverler. O iş bildiğiniz gibi değil. Çünkü cenote'de dalmak öyle bildiğiniz dalışlar gibi değil. Berrak, pürüzsüz, insana ortamda su yokmuş hissi veren uzay boşluğuna merhaba...



Mevsimsel olarak yapılan Bull Shark dalışına göre Cancun biletiniz alın !

Meksika'nın Cozumel adası 1961 yılına kadar balıkçı adasıydı. Jacques Cousteau dünyanın en güzel dalış noktalarından biri olduğunu söyledi ve dalıcıların vazgeçilmezlerinden oldu. Milli park ilan edilen bölge, zengin tropik sualtı yaşamı ve mercan resifleri ve Bull Shark dalışlarıyla mutlaka gidilmesi gereken dalış bölgelerindendir.





“Boğa köpek balığı 3- 4 metreyi bulan insanlar için tehlikeli bir köpek balığıdır. Ahtapot, kalamar, yunus gibi hayvanlarla beslenir. Tatlı sulardada girebilen bu özelliğe sahip tek köpekbalığıdır. Timsahlarla dövüştüğünde kayıtlara geçmiştir.”

Bazı filim sahnelerinde izleriz, zaman bir anda yavaşlar, nefes alış verişlerinizi duyarsınız, kalp atışınız, adımlarınız, denizdeki dalgalar, konuşmalar yavaşlar... İşte öyle bir sahneydi tekneye binişimiz sanki bir daha hiç karaya dönmeyecekmişiz gibi...

Onu ilk gördüğümde gözlerim mutluluktan doldu, inanılmaz kararlı gözleri, inci gibi sivri dişleri, asaleti, güçlü bakışları dalış badim ile göz göze geldik derin, sessiz bir yutkunma. Tarifi olmayan bir mutluluk.

Dünya'nın en büyük Sualtı Heykel Müzesi "MUSA"

Karayip Denizi'ne uzanan sahilleriyle Meksika'nın en canlı kentlerinden olan Cancun, dünyanın en büyük sualtı heykel müzelerinden birine, MUSA'ya ev sahipliği yapıyor. Denizin hemen açıklarına, 4 ila 8 metre arasında değişen derinliklerine yerleştirilen yaklaşık 450 gerçek boyutlu insan figürü, aynı zamanda müzenin kurucusu olan İngiliz fotoğraf sanatçısı ve heykeltıraş Jason de Caires Taylor'ın eseri.

Sergiyi dalgıçların yanı sıra şnorkellilerin de ziyaret edebilmesi için heykeller dört ve sekiz metre derinliklerde. Su altı müzesini dalarak ziyaret ettiğinizde tamamen farklı bir aleme karışabilirsiniz.

Bu müze neden yapıldı ?

Müzenin suyun altında olmasının nedeni; Mercanların, deniz canlılarının ve mercan kayalıklarının yok olmasına engel olmak. Bu çabaya dikkat çekmek için kurulan müze, iki ayrı galeriden oluşuyor.





Maya uygarlığına yolculuk

Kristof Kolomb öncesi dönemde kurulmuş olan piramit günümüzde Meksika'nın en çok ziyaret edilen ikinci arkeolojik sit alanı olma özelliğine sahiptir.

"Çiçen İtza" diye okunan ve Meksika'nın Yucatan Yarımadası'nda bulunan piramit Mayaların mimari ve kültürel olarak bütün özelliklerini taşır. Mayalar piramidi astronomi ve matematik bilimi ile sistemli bir çalışma yürütmek amacıyla yapmışlardır.

Unesco tarafından koruma altına alınmış Dünya'nın yedi harikasından biridir.

Sizde bu heyecana ortak olmak istiyorsanız, profesyonel eğitilmiş ekibi ve su altı tutkusuyla "Divefan Club" sizin için doğru bir seçim olacaktır.

Unutmayınız ki "Dalış" doğru ve iyi alınmış bir eğitimle, kurallara uyularak yapıldığında dünyanın en güvenli ve keyifli sporudur.

Kaynaklar: www.sanatblog.com/meksikanin-devasa-heykel-muzesi-musa • www.aylakilsu.com • www.dunyaninyediharikasi.net • www.tr.wikipedia.org





Tarhana Çorbası

Malzemeler

- Su 3 su bardağı
- Tarhana 2 yemek kaşığı
- Salça 1 tatlı kaşığı
- Un 1 tatlı kaşığı
- Ayçiçek yağı 1 yemek kaşığı
- Nane yarım tatlı kaşığı
- Pul biber yarım tatlı kaşığı
- Tuz yarım tatlı kaşığı
- Tereyağ 1 yemek kaşığı

Yapılışı ve sunumu

Tarhana soğuk suda 15 dak. ıslatılır. Daha sonra uygun tencereye yağ-salça-un konarak iyice kavrulur. Tekrar 2 su bardağı soğuk su ilave edilip ıslatılan tarhanayı da ekleyip pişirilir. Piştikten sonra pul biber ve tereyağında iyice yakılır ve çorbanın üzerine eklenir. Afiyet olsun.



Manti

Malzemeler

- Manti 100 gr
- Tereyağ 1 yemek kaşığı
- Salça 1 tatlı kaşığı
- Tuz 1 çay kaşığı ucuyla
- Nane 1 çay kaşığı
- Yoğurt 2 yemek kaşığı
- Ayçiçek yağı 1 yemek kaşığı

Yapılışı ve sunumu

Uygun tencereye su konulur. Suyun içine az miktarda ayçiçek yağ ilave edilir ve kaynatılır. Kaynayan suya mantı ilave edilir ve 8 dak pişirilir. Piştikten sonra hamur olmaması için soğuk suda süzülür. Başka bir tencerede tereyağı, nane, tuz, salça, yardımıyla sos hazırlanır. Tabağa önce mantı sonra yoğurt ve daha sonra da hazırlanan sos ilave edilerek servise hazır hale getirilir. Afiyet olsun.



Zeytinyağlı Kabak Sandal Sefası

Malzemeler

- Kabak orta boy 1 adet
- Patates yarım
- Havuç 1 adet
- Çarliston biber 1 adet
- Kuru soğan 1 yemek kaşığı
- Maydanoz 2 dal
- Domates yarım
- Ayçiçek yağı 1 yemek kaşığı
- Tuz çay kaşığı ucuyla

Yapılışı ve sunumu

Kabak haşlanır. Daha sonra içi iyice oyulur. Patates-havuç-çarliston biber-domates önce julien olacak şekilde doğranır ve ince kıyılmış soğan ile birlikte ayrı bir tencerede ayçiçek yağı ile birlikte tuzu eklenerek sotelenir.

Hazırlanan iç karışımı kabak içerisine doldurulur. 30dak ve 150°C derece fırında pişirildikten sonra üzerine maydanoz ile süsleme yapılır ve soğuk olacak şekilde servis edilir. Afiyet olsun.



Tulumba Tatlısı

Malzemeler

- Su 3 su bardağı
- Tereyağı 100 gr
- Un 2,5 su bardağı
- Yumurta 3 adet
- İrmik 2-3 yemek kaşığı
- Nişasta 1 yemek kaşığı
- Şeker 1 tatlı kaşığı
- Tuz 1 tutam

Şerbeti için

- Su 4 su bardağı
- Şeker 4,5 su bardağı
- Limon suyu 1 yemek kaşığı

Kızartmak için

- Kızartma yağı 2 su bardağı

Yapılışı ve sunumu

Şerbet için şeker ve su tencereye konur, şeker eriyene kadar karıştırarak kaynamaya bırakılır.

Şurup kıvamına gelmek üzereyken limon suyu eklenir ve ocaktan alınır. Su ve tereyağını çelik tencereye alın, su kaynamadan önce tereyağının iyice erimesi için karıştırın. Elenmiş unu yavaş yavaş tencereye ekleyin ve karıştırın. Tuzu ve şekeri ekleyerek tencereye yapışmayan bir hamur elde edene kadar kavurun.

Bir kaşık yardımıyla karıştırarak soğumasını sağlayın. İlininca yumurtaları ekleyin. Sonra nişasta ve irmiği ekleyip pürüzsüz bir hamur elde edin. Sıkma torbasına koyup yıldız ucu takın ve küçük küçük sıkıp yağın içine atarak kızartın. Hafif pembeleşen tatlıları yağdan çıkarıp soğuyan şerbete daldırıp çıkarın. Afiyet olsun.





Fotografda Işığın anlamak

Merhaba, yeni yılın ilk sayısında sizlerle fotoğrafta ışığın önemini paylaşmak istiyorum. İyi fotoğraf çekebilmenin en büyük sırrı ışığı iyi anlamaktan geçiyor.

Türk fotoğraf sanatının ustası Ara GÜLER'in de söylediği gibi;

En iyi kamera en iyi fotoğrafı çekseydi: en iyi daktiloya sahip olan da en iyi romani yazardı...

Diyelim ki bir fotoğraf çekeceksiniz; önce fotoğrafını çekmek istediğiniz objenin nereden ışık aldığını kontrol etmelisiniz.

Işık cepheden geldiğinde objenin her yeri eşit derecede ışık alır bu sebeple gölgeler oluşmaz. Derinlik az olur fakat renkleri göstermek için iyi bir yöntemdir.

Işığın iki yandan objeye yansıdığı durumlarda objemizde gölgeler oluşur ve bu gölgeler özellikle yemek fotoğraflarında sevdiğimiz derinliğin oluşmasına hizmet eder.

Yemek fotoğrafçılığında derinlik çok önemli olduğundan; yanlardan yansıyan ışığı çekeceğimiz ürüne yansıtma teknikleri ile dolgun renklerde elde eder; hem de istediğimiz takdirde dramatik etkiyi de yakalamış oluruz.

Bir sonraki sayımızda ışığı yansıtma teknikleri ile ilgili bilgiler paylaşmayı planlıyorum. Tekrar buluşuncaya kadar pişirdiğiniz yemekleri fotoğraflamayı denemeye ne dersiniz? Bize ulaştırdığınız takdirde fotoğraflarınızı yorumlamak isterim.

Sevgiyle kalın...



İzledik

Pınar Elif SAYALI / Eğitim Müdürü
pinar.sayali@sardunya.com



Aşk Mutfağı

Özgür olmak için gittiği diyarlarda bambaşka bir aşka tutsak olan bir menekşenin hikâyesi...

Hayallerini gerçekleştirmek için ülke ülke gezen Menekşe, özgürlüğünün tadını çıkartırken mutfaktaki hünerlerini de geliştiriyordu, ta ki İtalyan mutfağıyla tanışana kadar...

Burada lezzet çoktu ve iddialı olmak gerekirdi, Menekşe de öyleydi. Bir çiçek gibi özgür, güzel ve iddialı... Menekşe İtalyan mutfağından gelen kokulara daha fazla dayanamadı... Güzellliği, zekâsı ve özgürlüğüne düşkün Menekşe La Rossa'nın ne demek olduğunu anlamak istiyordu, bu koku onu cezbetmişti, artık mutfağa girme vakti gelmişti. Hem de bu yalnız ve garip adamla...



Okuduk

Metin BİRSEN / İK Eğitim Danışmanı
metin_birsan@yahoo.com



Şekerpere



Gülmeye zorlandığımız günleri ve yaşadığımız sıkıntılarımızı 3 saatliğine de olsa unutturan güzel bir oyun.

Zengin oyuncu kadrosu olan, eski İstanbul'u yansıtan güzel dekoruyla bizi geçmişe taşıyan, şekerpere yemeğe özendiren, Yavuz TURGUL'un yazdığı, Engin ALTAN'ın uyarlayıp yönettiği ve oynadığı, İBB Şehir Tiyatroları'nda sahnelenmekte olan bir müzikal.

Güncel yaşama çuvaldız batıran gülmeli halimize ağlamalı bir oyun. Şekerpere karakterini canlandıran Dolunay PİRCİOĞLU'nun muhteşem bir sesi var. Cumali karakterine hayat veren Uğur DİLBAZ da harika bir oyunculuk sergiliyor. Mutlaka gidin görün efendim. İyi seyirler...



BİZE
41 YILDIR GÜVENEN
TÜM MÜŞTERİLERİMİZE
TEŞEKKÜR EDİYORUZ.

SARDUNYA