SARDUNYA 47

YIL12 SAYI47 TEMMUZ/EYLÜL 2017

Eğitim Bilimleri Okulları İnsan Kaynakları Uzmanı Miray AK:

*Sağlıklı beslenme koşullarının gün geçtikçe zorlaştığı dünyada önceliğimiz şüphesiz **sağlıklı beslenen genç nesiller** yetiştirebilmek.*

27. Yaz Performansımız renkli ve eğlenceli görüntülere sahne oldu

Sardunya okullarda

Kalp sağlığını koruyacak 5 öneri

En pahalı yemek çöpe giden yemektir

Değerli Müşterilerimiz,

Yeni bir sayı ile karşınızdayız. Yaza dair birçok şeyi yavaş yavaş arkamızda bırakırken sonbaharın tatlı telaş ve heyecanlarına, giderek soğuyan havalara ve erken kararan günlere merhaba diyoruz. Okullar açıldı, milyonlarca öğrenci dersbaşı yaptı ve bir sürü minik yavrumuz da ilk defa okul kavramıyla tanıştı.

Bildiğiniz gibi özellikle okulların açılmasıyla beraber çocuklarımızın soğuk algınlığıyla karşılaşma riski de artıyor. Onları hastalıklardan korumanın en basit yolu; hijyene ve beslenmelerine dikkat etmekten geçiyor.

Bu dönemde çocuklarımız daha fazla mikroorganizmaya maruz kalıyor ve hastalık sıklığı artıyor. Boğaz ağrısı ve ateş çocuklarda en sık görülen enfeksiyon belirtisi olarak karşımıza çıkıyor. Onları bu tip enfeksiyonlardan korumak için dengeli ve sağlıklı beslenmelerine dikkat etmeli, süt ve balık gibi A vitamini içeren besinler tüketmelerini sağlamalıyız. Bir diğer konu ise elbetteki hijyen. Hijyen kurallarına dikkat edilmediği taktirde çocuklarımız enfeksiyonlar karşısında yine savunmasız kalacaktır.

Bu nedenle özellikle çocukları okula yeni başlamış anneler; bir kez daha onları hijyen konusunda bilgilendirmeli, kalem, kitap, bilgisayar gibi ortak eşyalar kullanılırken dikkat edilmeli, eller sık sık yıkanmalı ve bol miktarda meyve, sebze ve su tüketilmelidir. Bu sayede çocuklarımızı sonbahar enfeksiyonlarından bir nebze olsun korumuş olacağız.

Sizler için yine dopdolu bir sonbahar sayısı hazırladık. Özellikle son dönemde endüstriyel yoğurt ve yumurta ile ilgili çıkan haberleri araştırdık ve işin doğrusunu sizlerle paylaşmak istedik. Gördük ki çıkan haberlerle birlikte tüketicinin kafası bir hayli karışık.

Kupa Gıda Genel Müdür Yardımcısı Onur TOPUZDAĞ ile Gıda İsrafı'nı konuştuk. Mevcut tablo pek iç açıcı olmasa da gelecek nesiller için halen daha yapabileceğimiz birşeyler olduğunu gördük. Küresel bir sorun olan ve her geçen gün büyüyen rakamlarla gelinen noktayı ve neler yapılabileceğini irdeledik. Kendisine bir kere daha teşekkür ediyoruz.

Son olarak üşenmedik, kalktık Bursa'ya gittik. Şef Ömür AKKOR'u harikalar yarattığı kendi mekanında Zennup 1844'te ziyaret ettik. Kariyerinin üçüncü restoranını açan deneyimli şef, özgün ve lezzetli menüsü ve huzurlu mekanıyla muhteşem işlere imza atmaya devam ediyor. Umarız yolunuz düşer ve Zennup 1844'ün efsane lezzetlerini tatma fırsatı bulursunuz.

Keyifle okuyunuz…

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

SARDUNYA www.sardunya.com 47
YIL12 SAYI47 TEMMUZ/EYLÜL 2017/3

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.karabayir@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

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 Sardunya'dan
- Bir Yemek Efsanesi: Zennup 1844
- 27. Yaz Performansımız renkli ve eğlenceli görüntülere sahne oldu...
- Sardunya Okullarda...
- Michelin yıldızlı şef Paco MORALES'in İstanbul'daki ilk durağı Sardunya Karaköy Yalı oldu…

16 Müşteri Röportajı
- Eğitim Bilimleri

18 Sektörel Gündem
- Tüm gıdalar içinde endüstriyel yoğurt, katkı maddeleri açısından, en güvenilir olan gruba girer çünkü katkı maddesi yoktur.
- 25. Worldfood İstanbul Fuarı'nı renkli ve lezzetli görüntülerle geride bıraktık.
- Pozitif Psikoterapi
- Kalp sağlığını koruyacak 5 öneri
- Gıda etiketlerinde yeni dönem
- En pahalı yemek çöpe giden yemektir
- Türkiye'deki yumurtalarda "fipronil" çıkmadı

35 Sosyal Sorumluluk
- Sarsılalım ama yıkılmayalım!...

36 Diyetisyen Gözüyle
- Sporcu Beslenmesi

38 İş Yaşamı
- Çalışanları mutlu etmenin yolları...

40 Eğitim
- Sardunya'da eğitimler hız kesmeden devam ediyor

41 Hijyen - Kalite Yönetimi
- Kalite yolculuğumuz devam ediyor...

42 İşyerinde Sağlık
- Bel nasıl kayar?

44 Yaşam Tarzı
- Oslo: En Yaşanılası Şehir...

48 Bu Akşam Ne Pişirsem?
- Süzme Mercimek Çorba, Fırında Tereyağlı El Mantısı Zeytinyağlı İmam Bayıldı, Karışık Komposto

50 Food Photography
- Fotoğraf aslında bir tür sihirdir!

51 Sizin İçin
- İzledik: Bir Tutam Baharat, Tassos Boulmetis
- Okuduk: Küçük Mucizeler Dükkanı, Debbie Macomber

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

Kerem KARABAYIR / *Pazarlama Şefi*
kerem.karabayir@sardunya.com

Bir Yemek Efsanesi
***Zennup** 1844*

Şef Ömür AKKOR'la Bursa'da yeni açtığı restoranı "Zennup 1844"te buluştuk. Hem babaannesinin adını verdiği restoranın hikâyesini dinledik hem de yılların birikimi sonucu ortaya çıkan efsane lezzetleri tatma fırsatı bulduk.

Bir yemek efsanesi. Bursa'da hizmet veren bir restoran. Ama sadece restoran demek kesinlikle yanlış olur.

Neden mi?

Çünkü yapılan yemeklerin lezzeti, sunumu, çalışanların güleryüzü ve kaliteli hizmetleri, kurucularının da çalışanları ile birlikte hareket ederek mükemmel bir uyum sağlamaları ve harika bir sinerji oluşturmaları. Tüm bu uyum da yüzlerine ve hareketlerine fazlasıya yansımış. Dahası da var!

Öncelikle Zennup 1844 isminin nederen geldiğini Ömür AKKOR'a sorduk.

Zennup Hanım babaanesinin ismi. 1844 ise, ilk Türkçe yemek kitabının yazıldığı sene olması diye belirtiyor. Babaanneden, babaya ve toruna (Ömür Bey'e) geçen bilgi ve el lezzeti.

Aşçı, ahlaklı, çalışkan olmalı. Herkes yemek yapıyor, egolu olmamalı. Üretken olmalı ve en önemlisi de çözüm odaklı olmalı.

Zennup 1844'de yeşilin hakim olduğu, ağaçların görülebildiği ve gözünüzü rahatlatan bir bakış açısının hakim olmasının yanı sıra, kaliteli ekipmanların kullanılması da misafirlerine ayrı bir ayrıcalık vermektedir.

Restoranda 150 yıllık ekşi mayanın kullanılarak birbirinden güzel ekmeklerin pişirilmesi, tüm ürünlerin Türkiye'nin özel bölgelerinden seçilerek alınması, ata yemeklerinin daha lezzetli olmasını sağlamaktadır.

Zennup 1844'ün diğer bir özelliği de Anadolu da bulunan yöresel lokantaların belli günlerde geçici olarak menülerini hazırlayıp sunabilmesi. Tabii bu seçimlerde aynı özenle yapılıyor.

Aslında tüm bunların yanında Zennup 1844'ün en büyük özelliği bence Ömür Bey'in burayı okul olarak görmesi. Staj için öğrenciler geliyor ve hem bilgileniyorlar hem de öğrendiklerini sunma fırsatı buluyorlar. Ömür Bey hatta stajyerinin önerdiği ve yaptığı bir ürünü menüye ilave ettiklerini söyledi. Aslında çalışanların hepsi öneri sunmak yani üretmekle ayrıca sorumlular.

Çalışanlara belirli periyotlarla yapılan sınav, bilgilerini tazelemelerini sağlamakla birlikte, yoğun çalışma temposunun onları sosyal ortamdan uzaklaştırmasını önlemek için çok faydalı. Çünkü sınav sorularında sadece iş bilgisi değil spor, sanat – kültür soruları da yer alıyor.

Ömür Bey, restoranınızda çalışmak isteyen bir aşçının özelliği ne olmalı ?

Ömür A.: *Aşçı, ahlaklı, çalışkan olmalı.Herkes yemek yapıyor, egolu olmamalı. Üretken olmalı ve en önemlisi de çözüm odaklı olmalı.*

Gelecek için hedefiniz nedir ?

Ömür A.: *Şirketimizin daha profesyonel olarak yönetilmesi için Yönetim Kurulu kurmak istiyoruz. Markamızın Ceo'su olmalı. Zor bir iş, 3 ortak burada her gün çalışıyoruz. Sabah erkenden gelip günün yoğunluğu için çalışmaya başlıyoruz. Fakat işlerin daha profesyonel şekilde yönlendirilmesi ve yönetilmesi gerekiyor.Bir süre sonra her şey oturana kadar yoğunluğumuz devam edecek fakat hedeflerimize ulaşmak için çalışıyoruz.*

Özellikle belirtmek isterim. Umutcan şefimin ellerine sağlık. Çok genç ve yetenekli bir şef. Mutfak üretim ekibinin başında ve harika işler çıkartıyor. Bu kadar yoğun tempoda hem idare hem de üretim yapmak zorlu bir iş.

Çalışanlara verilen değer ve restoranın kendine özel kurallarının olması ve lezzetli Anadolu yemeklerinin yapılması Zennup 1844'e ayrı bir özellik katıyor.

Anlatılacak daha çok şey var fakat kendi gözlerinizle görmeniz, gözlemlemeniz ve güzel yemeklerin tadına bakmanız için oraya gitmenizi mutlaka öneririz.

SARDUNYA DAVET

SARDUNYA KARAKÖY İLE MASALLARDAKİ KADAR GÜZEL BİR DÜĞÜN...

Sardunya Karaköy, hayatınızın en anlamlı ve özel gününü peri masalına dönüştürüyor...
İstanbul'un, kalitesiyle fark yaratan, boğaza sıfır, hem dış görünüşü, hem de mutfak ve servis anlayışı ile günün trendlerini yansıtan Sardunya Karaköy, profesyonel mutfak ekibinin bu özel gün için hazırladığı menülerle eşsiz düğün organizasyonlarına imza atıyor.
Nefes kesen boğaz manzarası eşliğinde Sardunya Karaköy'de solunuzda Boğaziçi Köprüsü, karşınızda Kız Kulesi, sağınızda Topkapı Sarayı ile boğazın enfes manzarası eşliğinde Sardunya Karaköy deneyimli servis ekibi ve yetenekli mutfak şeflerinin özenle hazırladığı eşsiz lezzetler unutulmaz bir geceye damgasını vuracak.
Hayatınızın en güzel gecesini bir rüyaya dönüştürmek, o rüyayı ölümsüz kılmak ve unutulmaz bir davet ile anılmak istiyorsanız Sardunya Karaköy'de şimdiden yerinizi ayırtın...

Meclis-i Mebusan Cadddesi No:22 Salıpazarı / Fındıklı / İstanbul
0212 249 1092
sardunyadavet@sardunya.com

Alev GAYGUSUZ / İnsan Kaynakları Müdürü
alev.gaygusuz@sardunya.com

27. Yaz Performansımız renkli ve eğlenceli görüntülere sahne oldu...

Bu yıl 27.sini düzenlediğimiz Yaz Performasımızı Temmuz ayında gerçekleştirdik.

41 yıldır verdiğimiz hizmetin gururunu ve mutluluğunu tüm çalışanlarımız ile birlikte eğlenerek kutladık.

Sabah hep birlikte yapılan kahvaltının ardından Yönetim Kurulu Başkanımız Sn.Sedat ZİNCİRKIRAN ve Yönetim Kurulu Başkan Yardımcımız Sn. Atilla TOPUZDAĞ'ın konuşmaları ile programımıza başladık.

Yönetim Kurulu Başkanımız
Sn.Sedat ZİNCİRKIRAN

Yönetim Kurulu Başkan Yardımcımız
Sn. Atilla TOPUZDAĞ

Hijyen dalında mutfaklarında başarılı olan mutfak personeli ve yöneticilerimize ödüllerini takdim ettik ve sırasıyla Arge ödülleri, Bir Fikrim Var Ödülleri, Kıdem ve Yılın Departmanı Ödülleri ile emeklerimizi ve başarılarımızı ödüllendirdik. Ödül alan tüm çalışanlarımızın isimleri heyecan ile okunurken coşku ve gurur ile kendilerini destekledik.

Sardunya ekibi olarak 41 yıldır verdiğimiz hizmeti, çalışma arkadaşlarımızın destekleri ile sektöre öncülük etmek ve daha nice başarılara imza atmak için aynı azim ve çaba ile çalışmalarımıza devam etme sözü vererek gelecek yıl aynı coşku ve başarı hikayelerimiz ile buluşmak üzere vedalaştık.

Nida YILDIZ / *Diyetisyen*
nida.yildiz@sardunya.com

SARDUNYA Okullarda...

Okullarda sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında duyarlılığın arttırılması ve bu konuda yapılan iyi uygulamaları Sardunya olarak destekliyoruz ve okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılmasını hedefliyoruz.

Büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu okul çağında çocukların hem bedensel hem de zihinsel gelişimleri için doğru beslenmeleri şarttır. Ayrıca okul döneminde gelişen yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı yaşam boyu sürdürülebilecek alışkanlık haline gelmektedir.

Çocukların okul döneminde beslenmeleri bu iki önemli etki çerçevesinde yapılandırılmalıdır. Okul ortamı çocukların sağlıklı beslenmesinin pekişmesinde büyük rol oynamaktadır. Okul çağı çocuklarının beslenmesinde amaç, sağlıklı büyüme ve gelişmeyi sağlamaktır. Çocukların yeterli ve dengeli beslenmesi hem sağlıklı büyüme ve gelişmelerine hem de okul başarısına katkı sağlar. Sağlıklı beslenen çocuklar hastalıklara karşı direnç kazanırlar. Sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmak çocukların biyolojik gelişimlerinin yanı sıra, psikososyal açıdan gelişimlerini de etkiler. Çocukların ileri yaşlarda beslenme problemleri yaşamaması için bu dönemde sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmaları çok önemlidir.

Günümüzde obezite, çocukluk çağının en sık görülen kronik hastalıklarından birisidir. Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) 2016 verilerine göre çocukluk çağı obezitesinin her geçen gün arttığı belirtilmiştir. Obezitenin tedavi edilmesindense obezitenin çocukluk çağında önlenmesi son derece önem taşımaktadır. Obezite, çocukluk çağında sosyal ve psikolojik sorunlar dışında kronik hastalıklara da neden olmaktadır. Çocukluk çağı obezitesiyle mücadele etmek ülkemizin geleceği için de son derece önemlidir. Çocukların büyümeleri ve gelişmeleri için aşağıdaki besin gruplardan her gün yeterli ve dengeli şekilde almaları gerekir.

1. Süt, peynir ve yoğurt grubu; çocukların güçlü kemiklere, dişlere ve kaslara sahip olmak için gerekli olan protein, kalsiyum ve D vitaminini sağlar. Bu gruptan günde 2-3 porsiyon tüketilmelidir.
2. Et, tavuk, balık, yumurta, kurubaklagiller grubu; güçlü kaslar, protein, demir, B vitaminleri ve bazı mineralleri sağlar. Bu besinlerden günde imkanlar dahilinde 2- 3 porsiyon tüketilmesi önerilmektedir.
3. Tahıl grubu; B vitamini, demir, mineral ve posa içerir.

Bunlar ayrıca iyi kompleks karbonhidrat kaynaklarıdır ve çocukların aktiviteleri için gereken enerjiyi sağlarlar. Bu grup besinlerden günde 6-9 porsiyon tüketilmesi önerilmektedir.

4. Sebzeler; A vitamini, C vitamini, kompleks karbonhidratlar ve posa içerir. Ayrıca belirli miktarlarda B vitaminleri, potasyum, kalsiyum ve diğer mineralleri içerir. Günde 3-4 porsiyon tüketilmesi önerilmektedir.

5. Meyveler; çocukların cildi, göz ve diş eti sağlığı için gereken A ve C vitamini, potasyum ve diğer mineralleri içerir. Günde 2-3 porsiyon meyve yemeleri önerilmektedir. (Kaynak: Okul Öncesi ve Okul Çağı Çocuklara Yönelik Beslenme Önerileri ve Menü Programları, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2013)

Bu besin gruplarından yeterli ve dengeli biçimde tüketmek; çocukların gerek bedensel, gerek zihinsel, gerekse psikososyal gelişimleri için elzemdir. Besin gruplarının gün içinde düzenli saatlerde tüketilmesi de ayrıca önem taşımaktadır. Aynı zamanda besinlerin tüketiliş biçimi de çocuklara sağlıklı biçimde aşılanmalıdır. Televizyon karşısında veya başka dikkat dağıtıcı aktiviteler ile meşgulken yemek yeme, gereğinden fazla tüketime ve çiğneme alışkanlığının gelişmemesine sebep olabilir. Tüm bunlar ışığında amacımız beslenmenin, sadece doymak değil, bir sağlık disiplini olarak çocuklarımıza aktarılması olmalıdır.

Sardunya olarak biz çocukların sağlıklı beslenmeleri için okul projelerimizde neler yapıyoruz?

Menü İlkelerimiz

Menülerimizi öğrenci, veli, öğretmenler, okul çalışanları, ve biz beslenme uzmanlarından oluşan bir menü komisyonu ile değerlendiriyoruz. Menülerimizde yemek seçerken öncelikle çocukların sevdiği yemeklere odaklanıyoruz ve onların sevdiği yemekleri daha sağlıklı hale getiriyoruz.

Çocukların Sağlıklı Beslenme Bilinci Kazanmalarını Amaçlıyoruz

Çocuklarda sağlıklı beslenme farkındalığı yaratmak için yeterli ve dengeli beslenmenin önemini içeren afiş ve broşürler hazırlıyoruz. Sağlıklı beslenmeye yönelik hazırladığımız öğretici maketlerle çocukların eğlenerek öğrenmesini sağlıyoruz.

Desteklediğimiz Projeler

Çocukların sağlıklı beslenmesi için Milli Eğitim Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığı'nın teşvikiyle oluşturulan "Beslenme Dostu Okul" ve "Beyaz Bayrak" projelerini de desteklemekten gurur duyuyoruz.

Beslenme Dostu Okul Projesi

Okullarda sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında duyarlılığın arttırılması ve bu konuda yapılan iyi uygulamaları Sardunya olarak destekliyoruz ve okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılmasını hedefliyoruz. Sağlıklı beslenmeyle ilgili bilgilerin akılda kalması için çocuklara yaş gruplarına yönelik seminerler düzenliyoruz.

Beyaz Bayrak

Öğrencilerin hijyenik ortamlarda eğitim-öğretimini sürdürmek amacıyla okulların temizlik ve hijyen konusunda teşvik edilmesi, okul sağlığının daha iyi düzeye çıkarılması amacıyla Milli Eğitim Bakanlığı ile Sağlık Bakanlığı'nın projesi olan Beyaz Bayrak projesini hem hijyen hem de beslenme alanında öğrencilere verdiğimiz seminerlerle Sardunya olarak destekliyoruz.

Renklerle Sağlıklı Beslenme Projemiz

Okul beslenmesi için oluşturduğumuz "Renklerle Sağlıklı Beslenme" projemizde trafik ışıklarından yola çıkarak sarı, kırmızı, yeşil renk kategorisine göre besinleri kalori ve besin değerlerine göre sınıflandırdık. Böylece çocuklar kendi yaş gruplarına uygun görselleri takip ederek kalori ve besin dengesini pratik şekilde hesaplamalarını sağlıyoruz.

Sardunya olarak, sağlıklı beslenme konularında öğrencileri bilinçlendirmek ve sağlıklı beslenme bilinci farkındalığı yaratmak amacıyla okul projelerine destek vermek, okulların etkinliklerinde yer almak ve eğitim faaliyetlerinde bulunmaktan gurur duyuyoruz.

Çiğdem Coşkun ALAGÖK / *Sardunya Karaköy Yalı Şefi*
cigdem.coskun@sardunya.com

Michelin yıldızlı şef Paco MORALES'in İstanbul'daki ilk durağı Sardunya Karaköy Yalı oldu…

Sardunya Catering Yönetim Kurulu Başkanı Sedat ZİNCİRKIRAN ile akşam yemeğinde buluşan Paco MORALES Türk Mutfağı'nın tarihi ve özellikle Gastronomi alanında UNESCO'nun "Yaratıcı Şehirler Ağı"nda yer alan Gaziantep'in yöresel lezzetlerini konuştular.

Gaziantep'in yemek kültürünü yakından tanımak amacıyla İspanya'dan Türkiye'ye ziyarete gelen ünlü şefin İstanbul'daki ilk durağı Sardunya Karaköy Yalı oldu.

Ülkesinde Gaziantep Mutfağını tanıtmak amacıyla Türkiye'ye geldiğini ifade eden Morales, başta baklava, kebap ve yuvalama olmak üzere birçok yöresel lezzeti merak ettiğini, İspanya'daki restoranlarında da tanıtmak üzere bu lezzetlerin yapılışlarını öğrenmek istediğini iletti.

"UNESCO'nun bir parçası olan şehirleri ziyaret ediyorum. Onların kültürlerini tanımak istiyorum. Sadece şehri ziyaret etmek yeterli değil. Yemekleri öğrenmek, onların kültürlerini de bilmek gerekir. Türkiye'de yapılan her bir yemek ayrı bir ruhla yapılıyor. Bugün yuvalama ve baklava yapımını gördüm. O kadar güzel hazırlanıyor ki yapılan tüm yemeklerden zevk aldım."

Soldan Sağa: Sardunya Catering Yönetim Kurulu Başkanı Sedat ZİNCİRKIRAN, Ali ZİNCİRKIRAN, Şef Paco MORALES, Sardunya Karaköy Yalı Şefi Çiğdem Coşkun ALAGÖK

ROTANIZI
SARDUNYA KARAKÖY'E ÇEVİRİN
DENİZ ÜRÜNLERİNİN
EN KEYİFLİ ADRESİ

DETAYLI BİLGİ İÇİN 0212 249 10 92
SARDUNYA KARAKÖY RESTORAN
MECLİS-I MEBUSAN CADDESİ NO: 22
KABATAŞ, İSTANBUL
www.sardunyakarakoyyali.com

sardunyakarakoy sardunyakarakoy

SARDUNYA
KARAKÖY

Eğitim Bilimleri Okulları İnsan Kaynakları Uzmanı Miray AK Sardunya'dan aldıkları yemek hizmetleri ile ilgili sorularımızı cevapladı.

*Sağlıklı beslenme koşullarının gün geçtikçe zorlaştığı dünyada önceliğimiz şüphesiz **sağlıklı beslenen genç nesiller** yetiştirebilmek.*

Miray Hanım; EĞİTİM BİLİMLERİ'NDEN söz eder misiniz?

Miray A.: Kurumumuz 1969 yılında kurucuları tarafından sağlam temeller üzerine kurulan, her yıl katlanan başarılarıyla güçlenen, yetiştirdiği, mezun verdiği yüzbinlerce öğrencisiyle, kitlesel ve bireysel başarılarının yüzbinlerle ifade edildiği bir eğitim kurumudur. Yarım yüzyıllık köklü bir eğitim geleneğine sahip kurumumuz, 51 kampüsüyle binlerce öğretmeni, on binlerce öğrencisiyle büyümeye ve gelişmeye devam ediyor. Bizi farklı kılan, eğitim sisteminin tüm yönlerine hakim olmamızdır.

Sardunya ile ne zamandır çalışıyorsunuz ve hangi hizmetleri alıyorsunuz?

Miray A.: Sardunya ile işbirliğimiz 2013 yılında başladı. Firmanızı tercih etme nedenimiz şüphesiz kendi kulvarında uzun yıllara dayanan tecrübe ve kalite anlayışı oldu. Bizim gibi çok kampüslü organizasyonlarda dikkat ettiğimiz önceliklerin başında hizmet ağı ve ürün güvenliği geliyor. Bu nokta bizi bir araya getirdi diyebilirim. Sardunya'dan öğrenci ve personel yemek hizmeti ile misafir/kokteyl etkinlik hizmetlerini alıyoruz.

Menüleri nasıl belirliyorsunuz? Daha çok hangi menüleri tercih ediyorsunuz?

Miray A.: Menülerimiz aylık olarak kampüslerimizin öğrenci komiteleri ve okul yönetimi tarafından belirleniyor. Öğrencilerimiz yemek istedikleri yemeklerin listesini demokratik bir şekilde kendileri belirliyorlar. Öğrencilerimiz menü seçimini Sardunya'nın öğrencilerimizin sağlıklı beslenmesi üzerine uzmanları tarafından hazırlamış olduğu içeriğinde kalori değerlerinin yer aldığı kırmızı, yeşil, sarı ve beyaz renklerden oluşan master menü ile yapıyorlar. Önceliğimiz öğrencilerimizin sağlıklı beslenmeleri, bu bakımdan tüm besin grubundan yiyeceklerden oluşan alternatifler olmasına dikkat ediyoruz.

Sizin tercih ettiğiniz özel menüler var mı?

Miray A.: Eğitim Bilimleri okulları olarak öğrencilerimizin aylık olarak belirlemiş olduğu menülerin dışında motivasyon menüsü olarak adlandırdığımız uygulamalarla onlara ufak sürprizler yapıyoruz. Bu sürprizler zaman zaman ufak tatlı kaçamaklarından zaman zaman da Türk ve Dünya mutfağı klasiklerinden oluşuyor. Motivasyon menüsü olarak nitelendirdiğimiz ufak sürprizlerimiz öğrencilerimiz tarafından fazlasıyla talep görüyor. Bizler de daha iyi ve daha kalitelisini öğrencilerimize sunmak için çalışıyoruz. Şüphesiz bu konuda Sardunya'dan istediğimiz desteği alıyoruz.

Yemek hizmeti personel ve öğrenci motivasyonunu nasıl etkiliyor?

Miray A.: Yemek hizmeti bir okul organizasyonun şüphesiz en büyük öncelikleri arasında yer alıyor. Bu organizasyonda alınan hizmet, yemeğin kalitesi, kusursuz olarak taşınması, sağlık güvenliğini riske etmeden saklanması ve sunumu büyük önem taşıyor.
Eğitim Bilimleri Okulları olarak biliyoruz ki öğrencilerimizin yemiş oldukları yemekten almış oldukları tat ve keyif hem kendilerinin hem de velilerimizin motivasyonu açısından önemli. Yapılan anketlerle aldığımız geri dönüşlerden öğrenci ve velilerimizin yemek hizmetinden memnun olduklarını görüyoruz ve bu da bizi fazlasıyla mutlu ediyor.

Eklemek istediğiniz bir şey var mı?

Miray A.: Sağlıklı beslenme koşullarının gün geçtikçe zorlaştığı dünyada önceliğimiz şüphesiz sağlıklı beslenen genç nesiller yetiştirebilmek. Bu hassasiyetimize her adımda destek olan Sardunya ailesine teşekkür ediyoruz.

Uğur BAYDIOĞLU / *Kalite Yönetim Şefi*
ugur.baydioglu@sardunya.com

Tüm gıdalar içinde endüstriyel yoğurt, katkı maddeleri açısından, en güvenilir olan gruba girer çünkü katkı maddesi yoktur.

Son dönemde "Endüstriyel Yoğurdu Hayatınızdan Çıkarın" başlıklı haberleri birçok yerde okuduk. Sardunya olarak konuyu uzmanına sorduk. Ankara Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Gıda Mühendisliği Bölümü Öğretim Üyesi Prof.Dr. Kadir HALKMAN konuyla ilgili önemli açıklamalarda bulundu.

Merhaba; Bize kendinizden bahseder misiniz?

Kadir H.: 1953 Ankara doğumluyum. İlk ve orta öğrenimimi Ankara'da tamamladım. Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Gıda ve Fermantasyon Teknolojisi Bölümü'nden 1976 yılında mezun oldum. 1977 Şubat - 1979 Ekim tarihleri arasında, o tarihteki adı "Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı, Meyve-Sebze İhracatını Geliştirme Projeleri (MEYSEB) Genel Müdürlüğü'nde" uzman yardımcısı olarak görev yaptım. 1979 Ekim ayında, Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Ziraat Mikrobiyolojisi

Prof.Dr. Kadir HALKMAN

Kürsüsü'nde asistan olarak kamuda görev değişikliği yaptım. 1983 Aralık ayında doktoramı tamamladım. 1989 Ekim ayında doçent ve 1996 Haziran ayında profesör oldum. Halen, Ankara Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Gıda Mühendisliği Bölümü'nde öğretim üyesi olarak görev yapmaktayım. Uzmanlık alanlarım; gıda mikrobiyolojisi, süt ürünlerinde starter kültür ve gıda güvenliğidir.

Türkiye'de Gıda Güvenliği nasıl ilerliyor, sizce neler yapılmalı?

Kadir H.: Gıda sanayisindeki kalite artışı her gün daha ileri gidiyor. AB uyum çalışmaları da gıda güvenliğine, özellikle kamunun bakışını çok olumlu yönde değiştirdi. Başta Gıda Güvenliği Derneği olmak üzere, sivil toplum kuruluşlarının önemli katkısı oldu. Bu olumlu gelişmelere rağmen, kayıt dışı ve kalitesiz üretim sürmektedir. Kamu denetimi bu konuda yeterli olmuyor. Cezalar, caydırıcı değil.

Neler yapılmalı sorusunun yanıtı çok zor. Toplumda aydın olarak tanıdığımız kişilerde dahi gıda güvenliği konusunda yanlış bilgilere sahip olanlar var. Özellikle bu kişilerde, yanlış bilgiyi düzeltmek kolay olmuyor. Meslek örgütleri, sivil toplum kuruluşları, üniversiteler bu konuda daha aktif bilgilendirmeler yapmalıdır.

Zaman zaman süt için haberler gündeme geliyor, bizlere UHT süt ile ilgili neler aktarabilirsiniz?

Kadir H.: Isıl işlemin, mikroorganizmalar üzerindeki öldürücü etkisinin tüm hesaplamaları, 1920'li yılların başında tamamlanmıştır. Bir anlamda, bezelye konservesi yapmak ile UHT süt yapmak aynı matematik esaslar üzerine kuruludur. Bezelye konservesi yaparken, kimyasal koruyucu kullanılmadığı gibi UHT süt yaparken de kimyasal koruyucu kullanılmaz. Çok basit 2 temel neden vardır:
a) Gerek yoktur, sadece ısıl işlem ile tüm mikroorganizmalar kolaylıkla yok edilir.
b) Gerek pastörize gerek UHT süte kimyasal koruyucu ilavesi bütün ülkelerde yasaktır.

Merdiven altı olarak tanımlanan süt işletmelerinin, antibiyotikli sütleri UHT süte işledikleri konusunda endişelerimiz vardır. Ancak, kalitesine güvenilen süt işletmeleri için böyle bir durum söz konusu değildir. Başka dergilerde de yazmıştım, seminerlerimde anlatmıştım: UHT süt, tam olarak benim gibi tembellerin tercihidir. Her gün, bakkaldan / süpermarketten pastörize süt alıp, onu tüketmek yerine, süpermarketten bir koli UHT süt almak çoğumuzun işine geliyor.

Burada süpermarketlerin de önemli etkisi var. Süpermarketler, üretici firmalardan, ürünün raf ömrünün yarısı dolduğunda, ürünü geri çekip, yeni tarihli ürün vermelerini istiyor. Bu koşulda, içme sütü üreten işletmeler için, UHT süt üretmek, üretim planlaması açısından çok daha akılcı olmaktadır.

UHT süte işleme sırasında, sütte zararlı kimyasalların oluştuğu, tümüyle kent efsanesidir. Kanıt gösterilebilecek, hiçbir sağlıklı araştırma sonucu yoktur. Buradan, genç annelere sesleniyorum: Bebeğinize UHT süt vermenin hiçbir sakıncası yoktur ama aman dikkat antibiyotiksiz olduğuna güveneceğiniz kaliteye önem veren firmaların ürünlerini kullanın.

Yoğurtla ilgili yazınızı okuduk. Endüstriyel yoğurt katkı maddeleri açısından güvenilir mi?

Kadir H.: Tüm gıdalar içinde endüstriyel yoğurt, katkı maddeleri açısından, en güvenilir olan gruba girer çünkü katkı maddesi yoktur. Yoğurdun, bozulmadan uzun süre buzdolabında kalması amacıyla, yoğurt sütüne kimyasal koruyucu katılamaz, aksi halde yoğurt yapılamaz. Basitçe, yoğurt mayası, antibiyotik dâhil her türlü kimyasal koruyucuya çok duyarlıdır. Yine merdiven altı dediğimiz ve kaliteye / insan sağlığına önem vermeyen yoğurt işletmelerinde, yoğurt yapıldıktan sonra küflenmenin önüne geçilmesi için yüzeye çeşitli kimyasal koruyucuların püskürtüldüğü yönünde endişelerimiz vardır. Bu kimyasalı kullanan işletmenin kaliteye gereken önemi vermediği açıktır. Teknolojinin, bugün geldiği nokta, pekâlâ küfün bulaşmadığı yoğurt üretimini mümkün kılmaktadır.

Yoğurtta katkı maddesi olduğu yönünde çıkan haberlerin önüne geçilmesi için neler yapılmalı?

Kadir H.: Kamu otoritesi devreye girip, bu gibi haberleri yayımlayan, başta TV programları olmak üzere, her türlü kuruluşa engel olmadıktan sonra, yapacak fazlaca bir şey yok. Meslek odaları, sivil toplum kuruluşları ve üniversitelerin gücü, bu saçmalığı yenmeye yetmez.

Medyada bu tarz haberler yayınlanması tüketicilerin neye inanacaklarını şaşırmalarına ve tedirgin olmasına sebep oluyor.

Doğru haber için ne tür düzenlemeler yapılabilir?

Kadir H.: Tüketicinin aklının karışık olduğu son derece açık. Yukarıda yazdığım gibi, kamu otoritesi bu saçmalığa [dur] demezse yapacak hiçbir şey yok.

Değerli vaktinizi ayırdığınız için teşekkür ederiz. Son söz olarak neler iletmek istersiniz?

Kadir H.: • Marketlerde çiğ süt satışı, serbest bırakıldı. Kamu otoritesine göre, denetimli çiftliklerin sütü bu şekilde pazarlanacak. Peki. Kendi adıma asla marketten, çiğ süt almam. Bu sadece benim doğrumdur, hiç kimse marketten çiğ süt almasın demek değildir. İster marketten ister sokak sütçüsünden, çiğ süt alan herkese açık tavsiyelerimdir:

• Sütü, sürekli karıştırarak sadece bir taşım kaynatın. Eğer, tencere çeperine yapışmış beyaz renkli parçacıklar görürseniz, bilin ki, o sütün besin değerini ciddi şekilde kaybettiniz.

• Her kim olursa olsun, birisi, [Çiğ süt tüketin; pastörize, kaynatılmış, UHT sütte vitamin kaybı olur] diyorsa, ona inanın ama bu bilgiyi önemsemeyin. Kesinlikle doğrudur. Süt, bir şekilde ısıl işleme maruz kaldığında, vitaminleri çok ciddi şekilde zarar görür. Ancak, süt hiçbir şekilde vitamin kaynağı değil, protein kaynağıdır. Basit bir anlatımla, bir bardak çiğ sütteki C vitamini miktarı, neredeyse birkaç yaprak maydanozdaki kadardır. Çiğ sütteki C vitamininin tümü, ısıl işlem ile yok olsa kime ne kadar vitamin eksiği yazar?

• Çok basitçe ve tek kelime ile felsefe, sorgulamak

demektir. Sadece bizim toplumumuzda değil, neredeyse tüm toplumlarda sorgulama eksiği var. İnsanlar, farklı kanallardan, kendilerine verilen bilgilere, körü körüne inanıyor.

• Gıda güvenliği, sadece satın alınması planlanan gıdanın, son kullanma tarihine bakmak kadar basit değildir. Toplumun bu konuda bilgilendirilmesi gerekir, ama [nasıl] sorusunun yanıtı, bu yazıda sanırım yeterince verilmiştir.

• Son söz olarak şunu söylüyorum: Toplumun, gıda güvenliği konusunda aydınlatılması için, meslek odaları, sivil toplum kuruluşları ve üniversitelerin, çok daha fazla etkin olması gerekir, ama kamu otoritesi, devreye çok etkin bir şekilde girmedikçe, bize (meslek odaları, sivil toplum kuruluşları ve üniversiteler), yapacak/ konu üzerinde ilerleyecek, hiçbir şey kalmamaktadır.

Murat BÜTÜN / *İşletme Müdürü*
murat.butun@sardunya.com

25. Worldfood İstanbul Fuarı'nı renkli ve lezzetli görüntülerle geride bıraktık.

Gıda ürünleri ve teknolojileri sektörünün buluşma noktası olan Uluslararası Gıda Ürünleri ve Teknoloji Fuarı - WorldFood Istanbul, bu yıl 25. kez sektörü bir araya getirdi.

Aşçılar Derneği 25. WorldFood İstanbul Fuarı'nda yerli ürünleri tanıttı

TÜYAP Fuar ve Kongre Merkezi'nde 7-10 Eylül tarihleri arasında gerçekleştirilen 25. WorldFood İstanbul Fuarı'na katılan Aşçılar Derneği, İnoksan'ın Mutfak Sponsorluğunu üstlendiği şov alanında Türkiye'nin farklı lezzet ve tatlarını, yerli markaların ürünleriyle görsel bir şova dönüştürdü. Uluslararası Üstün Lezzet Ödülü Jürisi ve Aşçılar Derneği Yönetim Kurulu Başkanı Fikret ÖZDEMİR'in ünlü şeflerle birlikte şov mutfağında hazırladığı özel pişirim ve sunumlar katılımcılar tarafından ilgiyle karşılandı. Aşçılar Derneği'nin şov alanında bir araya gelen aşçılar, Üstün Lezzet Ödüllü ürünlerle etkinlik boyunca görsel bir şov sergiledi.

Fikret ÖZDEMİR
Aşçılar Derneği Yönetim Kurulu Başkanı

Etkinlikte International Taste & Quality Institute - iTQi ile birlikte yer alan Aşçılar Derneği ve iTQi standında ise Üstün Lezzet Ödülünü (Superior Taste Award) kazanan yerli markaların ürünleri sergilendi, birçok yerli üretici ve markanın tanıtımı gerçekleştirildi.

ITE Turkey'in düzenlediği WorldFood Istanbul

Uluslararası Gıda Ürünleri ve Teknolojileri Fuarı, süt ve süt ürünleri, et ve tavuk ürünleri, yaş meyve ve sebze, deniz ürünleri, temel gıdalar ve yağlar, şekerli ve unlu mamuller, gıda katkı maddeleri başta olmak üzere pek çok ürün ve katılımcıyı ağırladı.

Üstün Lezzet Ödüllü Ürünler Sergisi
Aşçılar Derneği'nin standında yer alan Üstün Lezzetler Ödülü Sergisinde, şefler ve şömeliyelerden oluşan bağımsız bir kuruluş olan iTQi, Üstün Lezzet Ödüllü Türk firmalarına ev sahipliği yaptı. Dünyanın dört bir yanından gelen tüketici yiyecek ve içecekleri test etme ve üstün lezzetli olanları tanıtma üzerine Belçika'da faaliyet gösteren iTQi'nin fuar standındaki Üstün Lezzet Ödüllü Ürünler Sergisinde pek çok değerli yerli firma yer aldı.

Yönetim Kurulu Başkanlığını Executive Chef Fikret ÖZDEMİR'in yaptığı Aşçılar Derneği'nin amaçları arasında Türkiye'de mutfak sanatını geliştirmek, mutfak sanatkârlarının mesleki eğitimini destelemek, aşçılar arasında sosyal dayanışmayı sağlamak, yurt dışında mutfağımızın ve yerli markalarımızın tanıtımını sağlamak, dünya mutfaklarını meslektaşlarımıza tanıtmak ve sektörle diyalogları geliştirmek ilk sırada yer alıyor.

Bir dünya şefi: Fikret ÖZDEMİR
Türkiye'deki ilk öğrenimini tamamladıktan sonra ailesi ile birlikte Avrupa'ya giden Fikret ÖZDEMİR, aşçı garson olarak gastronomi dünyasının kapılarını araladı. Aşçılığa duyduğu ilgi nedeniyle Fransa'da 18 ay gastronomi üzerine eğitim aldı. Gastronomi eğitiminin ardından 1993 yılında İsviçre'nin Lausanne kentine bağlı Payern kasabası yakınlarında bulunan Lac de Neuchatel'in kıyısındaki Restaurant Du Chato'da profesyonel olarak meslek hayatına başladı. Daha sonra 1998 yılında Almanya'nın Frankfurt şehrinde hizmet veren Frankfurt Marriott Hotel'de aşçılık görevini sürdürdü. Otelin çeşitli aşçılık bölümlerinde çalıştı. 2001 yılında Portekiz'de bulunan Lizbon Marriott Hotel'e transfer oldu. Bu sürede mutfak şefi ünvanını aldı. 2007 yılında Hamburg Marriott Hotel'de görevine devam ederken "eve dönüş" olarak nitelendirdiği İstanbul teklifini kabul etti. 2009-2013 yılları arasında İstanbul Marriott Hotel Asia'da Executive Chef olarak hizmet verdi. 2013 yılının Mart ayında Radisson Blu Hotel, Şişli'ye geçiş yaparak, Executive Chef pozisyonunda transfer oldu. Aşçılar Derneği Yönetim Kurulu Başkanlığı görevini sürdüren Fikret ÖZDEMİR aynı zamanda, Master Chef (WMCS), Culinary Executive Officer, Academia Nacional de Chefes de Cozinha (Portekiz Üyesi), The International Taste & Quality Institute Jürisi olarak mutfak ve yemek araştırmalarını ve çalışmalarını sürdürüyor. Özdemir; Türkçe, Portekizce, İngilizce, Almanca, Fransızca, İspanyolca ve İtalyanca dillerini bilmektedir.

International Taste and Quality Institute (iTQi)
International Taste and Quality Institute (iTQi), her sene, altmış yıldızlı şef ve altmış içecek tadım uzmanını, dünyanın dört bir tarafından gelen tüketici gıdalarını kapalı göz testine (kör tadım yöntemiyle) tabi tutmak için biraraya getiriyor. Jüri üyelerinin, yiyecek ve içeceklerin lezzetini değerlendirmedeki profesyonel deneyimleri, onları dünyanın en nitelikli ve en tanınan jürisi yapıyor.

Duyusal analiz
Testler sırasında, her ürün bireysel ve gözler kapalı olarak test edilmekte, titiz bir şekilde duyusal analiz prosedürüne göre ele alınmaktadır. Test eden uzmanlara kendi restoranlarının standartlarına göre değil, eğer evlerinde olsalar bu ürünleri nasıl değerlendirecekleri sorulur. Değerlendirilen her ürün, duyusal analiz raporu için koku alma, görünüş, tadım, tadım sonrası, ürün dokusu gibi kriterlere göre, jüri üyeleri tarafından iyice incelenir. Daha sonra yorumlar yazılır ve eğer gerekliyse ürünün gelişimi için öneriler yapılır. Tadım oturumundan sonra, iTQi farklı derecelendirmelerden oluşan detaylı bir grafik hazırlar ve jüri üyelerinin katılımcı şirketlerin ürünleri için yaptığı yorum ve önerileri özetler. Bu bilgiler, üreticilerin jüri'nin görüşlerini anlaması ve ürün gelişimin de potansiyel olabilecek alanlarda farkındalık yaratması bakımından çok önemli ve değerlidir.

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

Pozitif Psikoterapi

Pozitif Psikoterapi'de sorunları ve rahatsızlıkları olduğu gibi kabul etmek fakat sadece onlara odaklanmamak ve danışanın da bu yetenek ve kapasitelerini fark etmelerine yardımcı olmak oldukça önemlidir.

Pozitif psikolojinin psikolojik yardım alanının yanında endüstri, eğitim, aile hekimliği olmak üzere pek çok farklı ortamda kullanıldığı görülmektedir. Psikolojik yardım alanında, çocuklarla danışma, ergenlerle danışma, bireysel danışma, grupla psikolojik danışma ve aile danışması çalışmalarında kullanılmaktadır.

1968'den bu yana Prof.Nossrat Pesesckian ve meslektaşları tarafından geliştirilen pozitif psikoterapi tanımı, insanları olumlu yönde teşvik etme prensiplerine dayanmaktadır.

Psikodinamik kaynak odaklı ve çatışma merkezli insanlık anlayışı ile transkültürel yaklaşımı olan bir teori ve yöntemdir. Danışan ve danışman ilişkisi ile görüşmeler yürütülmektedir. Bunun yanında pozitif psikoterapinin diğer bir orijinal özelliği, hikayeler, atasözleri, bilge sözler ve metaforlar terapist ve hasta/danışan arasında aracı olarak kullanılır. Çatışma çözümlemede fantaziyi kullanmaya cesaretlendirmede ve gelecek durumlar için hatırlatıcı olmada yardım etmesi amacı ile bir teknik olarak işlev görür. Pozitif psikoterapinin bakış açısı pozitiftir; tüm insanların gerçekte iyi olduğu ve iki temel kapasiteye sahip olduğu inancına dayanmaktadır. Sevme kapasitesi ve bilme kapasitesi.

Psikoterapi kuramı üç temel dayanak üzerine kurulmuştur. Bu dayanaklar aynı zamanda üç temel prensibi temsil etmektedir.

Peki nedir bu üç temel prensip? Umut, denge, konsültasyon.

Pozitif psikoterapi bu üç temel prensibin harmanlandığı bir tedavi planı sunmaktdır. Peseschkian'a göre bu prensipler mutlu ve dengeli bir yaşam sürmenin de ilkelerini teşkil etmektedir.

Pozitif Başlama Noktası (Umut)
Psikoterapi açısından bakıldığında ise, gerçek var olan şeylerin sadece çatışmalar ve hastalıklar olmadığına, bu çatışma ve semptomlara eşlik eden ve her insanda doğuştan var olan yeteneklerde bulunduğuna inanılmaktadır. Pozitif psikoterapi'de kişide var olan semptomlar, rahatsızlıklar, gerçek yetenekler vurgulanarak pozitif olarak yeniden yorumlanır. Örneğin; depresyon, yanlızca 'pasif bir tavır ile bunalma duygusu 'olarak ele alınmaz. Depresyon aynı zamanda 'derin bir duygusallıkla tepki verebilme yeteneğini de'yansıtır. Mesela yanlızlık korkusu yanlızca 'kendi kendine idare etmekte yetersizlik değil, aynı zamanda 'diğer insanlarla ilişki kurma ihtiyacının kuvvetli bir ifadesi' olarak ele alınmaktadır.

Pozitif psikoterapi rahatsızlıklar ve hastalıkları tedavi etmekle birlikte kişinin yeteneklerine ve gelişim olasılıklarına önem vermektedir.

Pozitif psikoterapi bu yeteneklerin her insanda bulunduğuna ancak yoğunluklarının değiştiğine inanmaktadır. Bu anlamda pozitif psikoterapi'de sorunları ve rahatsızlıkları olduğu gibi kabul etmek fakat sadece onlara odaklanmamak ve danışanın da bu yetenek ve kapasitelerini fark etmelerine yardımcı olmak oldukça önemlidir.

İnsanın yaşamında yeteneklerin ve kapasitelerin önemli olduğunu belirterek, yetenekler birincil yetenekler ve ikincil yetenekler olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Birincil yetenekler; sevme yeteneğini, ikincil yetenekler ise bilme yeteneğini kapsamaktadır. Birincil yetenekler insanın daha çok duygusal yönü ile ilgilenirken, ikincil yetenekler ise davranışsal yönleri ile ilgilidir.

Birincil yetenekler: Sevgi, model alma, sabır, zaman,temas, cinsellik, güven, umut, gizlilik, inanç

İkincil yetenekler: Dakiklik, temizlik, düzenlilik, nezaket, sadakat, adalet, tutumluluk vb.

Bu iki yetenek grubu da her insanın gerek doğasına ait olsa da bedeni çevreleyen şartlara, çevresine ve içinde yaşadığı zamana dayanarak farklılaşır ve yetişkinlikte karekter özellikleri olarak kendisini gösterir.

Yeteneklerin az gelişmesi kişinin o alanda kapasitelerini ortaya koymadığı anlamına gelir. Çok gelişmiş olmaları ise bireylerin enerjilerini yüksek düzeyde kullanmaları anlamına gelmektedir. Yüksek düzeyde enerji harcanması bireyin tükenmesine, bedensel ve ruhsal rahatsızlıkları yaşamasına neden olabilir. Bu yüzden yeteneklerin orta düzeyde ve dengeli bir şekilde gelişmesi hedeflenir.

Pozitif psikoterapi'de kişilerarası ilişkilerde yaşanan çatışmalarda partnerlerin farklı bir şekilde gelişmiş olan yetenekleri temel çatışma noktalarını oluşturmaktadır. Her birey kendi aile geçmişi, sosyalleşme süreci ve kültürü ile bu yetenekleri geliştirmiştir. Örneğin; bir birey için temizlik çok gelişmiş bir yetenek iken, diğeri için dakiklik olabilir. Pozitif psikoterapi'ye göre bu farklılaşmalardan dolayı kişilerarası çatışmalar yaşanmaktdır. Dolayısıyla pozitif psikoterapi; insanların ortak noktaları nelerdir ve insanların birbirlerinden ayrıldıkları noktalar nelerdir sorularına önem vermektedir. Pozitif psikoterapi kişilerarası çatışmaların bu soruların cevaplarının verilmesi ile azabileceğini savunmaktadır.

Pozitif psikoterapi eğitiminin bu anlamda amacı;

Başarının, kişinin bireysel mutluluğunun doğal bir sonucu olduğunun bilinci ile, mutluluğun 3 temel bileşeni olduğunun fark etmemizi sağlayan ve 'Olumlu Tutum' arttırıcı pratik unsurların keşfedilerek öğrenilmesini sağlamaktır.

Bunun için yapılan çalışmalara katılma fırsatı buldum. Güzel bir ekip, değerli ve tecrübeli eğitmenler eşliğinde işimizde başarılı olmanın ve önce kendimizi tanımanın önemini denge modelimizi oluşturarak karşılanmamış ihtiyaçlarımızın farkına varmamızı sağlıyor.

İçinizdeki mutluluğu ve umudu keşfetmeniz dileğiyle.

Kaynak: Acıbadem Hayat Sayı:14

Kalp sağlığını koruyacak 5 öneri

Değiştirilebir risk faktörlerinin ortadan kaldırılmasıyla kalp krizinin yüzde 90 oranında önlenecebileceğini biliyor musunuz? Ailenizi, genetik yapınızı değiştiremezsiniz ama diikat edeceğiniz birkaç nokta sizin için hayati bir fark yaratabilir.

Kalp hastalıkları tüm dünyada ölüme yol açan en önemli nedenler arasında. Öyle ki yapılan çalışmalar, 2010 yılında her altı ölümden birinin kardiyovasküler nedene bağlı olduğunu gösteriyor. Yine aynı çalışmalara göre 2012'de dünyada 17,3 milyon kişi koroner kalp hastalığına bağlı olarak hayatını kaybetti. Peki, kalp hastalıklardan korunmak mümkün mü? Bunun için nelere dikkat edilmeli? Bu soruların cevabını Acıbadem Adana Hastanesi Kardiyoloji Uzmanı Prof.Dr.Alpay Turan SEZGİN, "Kalp sağlığını koruyacak beş öneri" listesini bir çırpıda "egzersiz, egzersiz, egzersiz, egzersiz, egzersiz" diye sıralıyor. Dikkat edilecek tüm noktaların ucunun fiziksel aktiviteye çıktığını göstermesi açısından son derece vurgulayıcı olan bu ifadelerin ardından da şu bilgileri veriyor;"Interheart adlı bir çalışmada ilk kez kalp krizi geçiren hastaların risk faktörleri araştırıldı. 52 ülkede, 27 bin kişi üzerinde yapılan çalışmada kalp krizlerinin yüzde 90'ından fazlasında dokuz değiştirilebilir risk faktörünün rol oynadığı ortaya konuldu. Bunlar da sigara, yüksek kolesterol, diyabet, hipertansiyon, abdominal (karın bölgesi) obezite, stres, yetersiz beslenme, fiziksel hareketsizlik ve aşırı alkol tüketimi. Yani bunları düzelttiğinizde kalp krizi riskini de yüzde 90 oranında ortadan kaldırmak mümkün."

1. FARKINDA OL, KENDİNİ TANI

Kişinin kendini tanıması, herhangi bir risk faktörü olup olmadığını bilmesi, kilo kontrolü, kan şekeri ve kolesterol düzeyini takip etmesi, kısacası kendinin farkında olması gerekiyor. Bu farkındalık için de belli periyotlarla hekim kontrolü şart. 20-79 yaş arasındaki her bireyin, dört - altı yılda bir kontrolden geçmesi ve risk faktörlerinin ortaya konması önem taşıyor. 45 yaşından sonra bu periyot üç yılda bire düşebiliyor.

Muayene, kişinin şikayetlerinin dinlenmesi, kan basıncı, kolesterol, diyabet, böbrek fonksiyonları gibi verileri ortaya koyan tetkikler ile EKG, gerekirse efor testi ve ekokardiyografi risk faktörlerini belirlemede kullanılıyor. Bunların yanı sıra kişilerin medikal mitlere kanmaması gerekiyor.
Kalp hastalığının geri dönüşümsüz olduğuna dair inanışın gerçeği yansıtmadığını vurgulayan Prof. Dr. SEZGİN, "Kalp hastalıklarında tedavinin sadece balon, stent ya da ilaç olduğuna dair bir inanış var. Oysa yaşam tarzı değişikliği ile kalp hastalıklarının geriye döndürülebilir olduğunu da biliyoruz" diyor.
Tansiyon değerlerinin 60 yaş altında ise 140/90'ın, 60 yaş üzerinde ise 150/90'ın altında olması gerekiyor.

2. MOTİVASYONUNU ARTIR

Kişinin kendine değer vermesi, sağlığının bilincinde olması da kalp hastalıklarından korunmada yardımcı oluyor. Bunun için az televizyon bol kitap formülünü hayata geçirmek önem taşıyor. Yoga, meditasyon gibi spiritüel araçlar motivasyona yardımcı olabiliyor.

3. YAŞAM VE ÇALIŞMA KOŞULLARINI DÜZENLE

Yaşam ve çalışma koşullarının kalp sağlığını koruyacak şekilde düzenlenmesi denince akla dengeli ve yeterli uyuma, daha fazla fiziksel aktivite geliyor. Ancak Prof. Dr. Sezgin bunların arasında pozitif yaklaşım ve pozitif düşünceler gibi kavramları da ekliyor. Gün içerinde en az 10 bin adım atılması, asansör yerine merdivenin tercih edilmesi, masa başında çalışanların el ve ayaklarını çalıştıracak spor aletleri kullanması, her saatte bir 5 – 10 dakika yürüyüş yapılması da diğer öneriler arasında yer alıyor.

4. EGZERSİZ YAP

Her ne kadar günlük yaşamın mümkün olduğunca fazla fiziksel hareket içermesine dikkat etmek gerekse de egzersiz başlı başına temel önerilerden biri. Amerikan Kalp Cemiyeti, başlangıç olarak ilk 6 ay için haftada 3 kez en az 40 dakika orta ve ağır egzersiz öneriyor. Bir yılın ardından bu süre haftada 200-300 dakikaya çıkıyor. Bu da hemen hergün bir saatlik egzersiz anlamına geliyor. Egzersizlerin akşam saatlerinde yapılması öneriliyor. Ancak egzersize başlamadan önce mutlaka kapsamlı bir doktor kontrolünden geçmek gerekiyor.

5. AKDENİZ TİPİ BESLEN

Akdeniz tipi beslenme kalp sağlığını koruyor. Zeytinyağlıyla zenginleştirilmiş baklagiller, balık, tavuk ve sebzelerin yer aldığı bu beslenme tipi sayesinde yüksek riskli hastalarda dahi kardiyovasküler hastalık ve inme oranı görülme sıklığının daha az olduğunu ifade eden Prof. Dr. Sezgin "Akdeniz tipi diyet sayesinde diyabet hastalarının da glikoz düzeylerinin daha iyi olduğu biliniyor" diyor. Beslenmede kalori kısıtlaması da gerekiyor. Kadınlarda günlük 1200-1500 kilokalori, erkeklerde ise 1500-1800 kilokalori yeterli oluyor. Alınan ve yakılan enerji miktarı arasında da 500-750 birim fark olması gerekiyor. Öte yandan aşırı obez kişilerde mide küçültme ameliyatı da öneriliyor.

Kaynak: Gıda Güvenliği Dergisi Sayı:34

Gıda etiketlerinde yeni dönem

Hem tüketici hem de üreticiyi yakından ilgilendiren gıda etiketlerinde yeni dönem başladı.

Uzun süredir üzerinde çalışılmakta olan Gıda Etiketleme Yönetmeliği Resmi Gazete'de yayımlanarak yürürlülüğe girdi. Yeni Yönetmelik; "Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliği" adı altında ikiye ayrılarak yeniden yeniden düzenlendi. Uyum süresi 31.12.2019 olan ve iki ayrı yönetmelikle yapılan düzenlemeler bütününde önemli değişikler var. Besin öğeleri ile birlikte vitamin ve minerallerin belirtilmesi, sağlık beyanı sayısının artması, çölyak hastalıklarının da yönetmeliğe dâhil edilmesi gibi birçok yeniliği kapsıyor. Peki, yeni etiketleme yönetmeliği'nin getirdiği yenilikler ne kadar yeterli? Düzenlemeler uygulanabilir mi, hangi aksaklıklar yaşanabilir, bunlar nasıl anlaşılabilir, en önemli aksayan yönü nedir?

"Hastalalıkları tedavi eder" ya da "iyileştirir " denmeyecek

Yeni etiketleme yönetmeliği'nin yürürlüğe girmesinin ardından Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı tarafından yapılan açıklamada, "Gıda etiketlerindeki bilgilendirmenin doğru, açık ve tüketici için kolay anlaşılır olması sağlanacak. Bilgilendirmede gıdanın hastalıkları önleme, tedavi etme ve iyileştirme özelliğine sahip olduğuna dair ifadeler bulunmayacak" dendi. Tüketicilerin gıda hakkında en doğru ve açıklayıcı şekilde bilgilendirmek ve daha bilinçli seçimler yapmasının sağlanacağının vurgulandığı açıklamada, "Bakanlık Gıda ve Kontrol Genel Müdürlüğü tarafından hazırlanan yeni mevzuat, gıda işletmecilerinin sorumluluklarını yeniden tanımlarken tüketicilere de güvenilir ve sağlıklı gıdaya ulaşma konusunda yeni imkânlar sunuyor" ifadesi kullanıldı. Bakanlığın açıklanmasında, yeni Yönetmelikle ilgili olarak şu bilgiler verildi.

Tüm gıda işletmecilerinin sorumluluk alanı belirlendi

Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliği ile gıda zinciri içinde yer alan bütün gıda işletmecilerinin sorumlulukları belirlendi. Gıda zincirinin tüm aşamalarında yer alan gıda işletmecileri (üretici, ambalajlayıcı, perakendeci, toplu tüketim yeri, ithalatçı vb.) kontrolleri altında yürüttükleri faaliyetlerin gerektirdiği ölçüde tüketiciyi bilgilendirmeden sorumlu olacak.

Gıdaların etiketinde enerji ve besin öğelerinin miktarı yer alacak

Mevcut durumda, isteğe bağlı olarak veya gıdanın belirli şartları sağlaması durumda yapılan beslenme yönünden etiketleme, yeni düzenleme ile hazır ambalajlı bütün gıda etiketlerinde gıdanın 100gr. veya 100ml'sinde enerji değeri ile birlikte besin öğelerinin (yağ, doymuş yağ, trans yağ, karbonhidrat,

şeker, protein ve tuz) miktarının yer alması zorunlu olacak.

Toplu tüketim yerlerinde yeni uygulamalar geliyor

Lokanta, restoran ve kafe gibi gıda toplu tüketim yerlerinde tüketicilere arz edilen gıdanın adı ve alerjen bileşenlerin belirlenmesini zorunlu hale getiriyor. Ayrıca gıdanın bileşiminde etil alkol ve/veya domuzdan elde edilen madde bulunması durumunda da aynı şekilde tüketiciler bilgilendirilecek. Bu bilgiler, tüketicilerin kolayca görebileceği şekilde menüler, yazı tahtaları, broşür benzeri araçlar vasıtasıyla son tüketiciye sunulacak.

Uzaktan iletişim yoluyla satışta tüketici satış öncesi bilgilendirilecek

Uzaktan iletişim yoluyla (internet, tv, radyo vb.) satılan gıdalarla ilgili olarak; son tüketim tarihi veya tavsiye edilen tüketim tarihi hariç tüm zorunlu bilgiler ve gıdanın bileşiminde etil alkol ve/veya domuzdan elde edilen madde bulunması durumunda, buna ilişkin bilgilendirmenin satın alma işlemi sonuçlanmadan önce tüketiciye sunulması sağlanacak. Teslimat sırasında ise tüm zorunlu etiket bilgileri (gıdanın adı, bileşen listesi, alerjen maddeler, gıda işletmecisi, işletme kayıt no, menşe ülke, beslenme bildirimi vb.) tüketiciye sunulacak.

Beslenme ve sağlık beyanlarının kapsamı genişleyecek

Beslenme ve Sağlık Beyanları Yönetmeliği ile gıdalarda 12 beslenme beyanı ve 203 sağlık beyanı kullanılabilecek. Beslenme Beyanı; "Bir gıdanın içerdiği enerji, besin öğeleri veya diğer öğeleri nedeniyle beslenme yönünden yararlı özelliklere sahip olduğunu belirten,ileri süren veya ima eden herhangi bir mesaj" olarak tanımlanıyor. Sağlık beyanı ise "Herhangi bir gıda grubunun, gıdanın veya gıda bileşiminde bulunan öğelerin sağlıkla ilişkisini belirten, ileri süren veya ima eden beyan" olarak tanımlanıyor. 203 sağlık beyanının dağılımı aşağıdaki şekilde;

- 12 ayrı vitamin ile ilgili 71 sağlık beyanı
- 14 ayrı mineral ile ilgili 66 sağlık beyanı
- 44 diğer besin öğesine ilişkin 66 sağlık beyanı.

Gıdanın veya bileşiminde bulunan öğelerin sağlıkla ilişkisini belirten sağlık beyanları,tedavi amaçlı olmayıp, vücudun normal fonksiyonlarını devam ettirmesi yönünde olacak. Herhangi bir gıdada beyan yapılan bileşen miktarı yönetmelikte belirtilen şartlara uygun ve günlük normal olarak tüketilmesi beklenen miktarlarda olmalıdır. Örneğin ceviz için sağlık beyanı yapılabilmesi için gıdanın, günlük tüketim miktarının 30gr. ceviz içermesi gerekir. Tüketiciye faydalı etkinin günde 30 gr. ceviz alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.

Sağlık beyanı örnekleri:

Kalsiyum için; "Kalsiyum normal kemiklerin korunması için gereklidir" veya "Kalsiyum normal dişlerin korunması için gereklidir" vb. beyanı yapılabilecek.

Et ve Balık için; "Et veya balık, demir içeren diğer gıdalarla birlikte tüketildiğinde demir emiliminin iyileşmesine katkıda bulunur" beyanı yapabilecek.

Ceviz için; "Ceviz damarların esnekliğinin artmasına katkıda bulunur "beyanı yapılabilecek.

Arpa beta – glukanları için; "Arpa beta-glukanları kan kolesterolünü azaltır/düşürür. Yüksek kolesterol koroner kalp rahatsızlıklarının gelişiminde bir risk faktörüdür" şeklinde hastalık riskinin azalmasına ilişkin beyan yapılabilecek.

Fosfor için; "Fosfor çocuklarda normal büyüme ve kemik gelişimi için gereklidir" şeklinde çocukların gelişimini ve sağlığına ilişkin beyan yapılabilecek.

Gıdaların etiketinde kullanılmasına izin verilen beslenme ve sağlık beyanları,

yönetmelik hükümlerine uymak kaydıyla gıdanın tanıtımı ve reklamında da kullanılabilecek. Beyan ve beyan koşullarına ilişkin bilgi, etiketin aynı görüş alanında ve bir arada yer alacak. Yönetmelik kapsamında, hastalık riskinin azalmasına ilişkin beyanları (13 sağlık beyanı) çocukların gelişimi ve sağlığına ilişkin beyanlar da (11 sağlık beyanı) bulunuyor.

Her gıda için sağlık beyanı yapılamayacak

Gıdanın etiketi, tanıtımı veya reklamında sağlık beyanı yapılabilmesi için gıdanın besin öğesi profili aşağıdaki şartların en az ikisine bir arada sahip olacak. Hacmen %1.2'den fazla alkol içeren içeceklerde hiçbir şekilde sağlık beyanı yapılmayacak.
Gıdanın bileşiminde en fazla 100mg/100 kcal sodyum bulunacak.
Gıdanın içerdiği enerjinin en fazla %10'u doymuş yağ asitlerinden gelecek.
Gıdanın içerdiği enerjinin en fazla %10'u ilave şekerden gelecek.
Gıdanın bileşiminde doğal olarak en az 55 mg/100 kcal kalsiyum bulunacak

Sağlık beyanlarının kullanımındaki kısıtlamalar

Gıdanın tüketilmemesi durumunda sağlığın olumsuz etkilenebileceğini ileri süren beyanlar,
Kilo/ağırlık kaybının miktarına veya oranına atıfta bulunan beyanlar,
Bireysel olarak doktorların veya sağlık profesyonellerinin tavsiyelerine atıfta bulunan beyanlar kullanılamayacak.

Yeni sağlık beyanları için başvuru yapılabilecek

Beslenme ve Sağlık Beyanları Yönetmeliğinde yer almayan ya da değişiklik gerektirecek sağlık beyanları ile ilgili olarak bakanlığa gelen talepler için başvuru sürecine ilişkin kurallar belirlendi. Bilimsel çalışmaları yapılan sağlık beyanı başvuruları bakanlığa yapılabilecek. Başvurular, Bilimsel Komisyonlarda risk değerlendirmesi yapılarak sonuçlandırılacak.

Uyum süreci

Halen faaliyet gösteren gıda işletmelerine, yönetmeliklere uyum sağlayabilmeleri için 3 yıl süre verilecek. Bu süre içerisinde başkanlığımızca sektör ve tüketicilere yönelik geniş kapsamlı eğitim ve bilgilendirme toplantıları yapılacak.

Bilgilendirmeler Türkçe olacak

Uzaktan iletişim araçlarıyla satışa arz edilen gıdalarda zorunlu bilgilerin tümü teslimat sırasında sunulacak. Gıda hakkında zorunlu bilgilendirme Türkçe yapılacak. Bu bilgilendirme, Türkçeye ilaveten diğer ülkelerin resmi dillerinde de yapılabilecek. Silinmeyecek şekilde işaretlenmiş ve bu nedenle herhangi bir etiket taşımayan tekrar kullanılabilen cam şişelerde, sadece belirlenen bilgilerin verilmesi zorunlu olacak. Zorunlu bilgilerde hiçbir ticari marka ve ürünün içeriğini yansıtmayan özel ad gıdanın adı yerine geçmeyecek.

Glutene vurgu yapılacak

Gıda, gluten içeriğine yönelik işlemden geçirilmiş ise atıf yapılan bilgilere ilave olarak, "gluten intoleransı olan bireyler için özel olarak formüle edilmiştir" veya "çölyak hastaları için özel olarak formüle edilmiştir." ifadeleri kullanılabilecek. Yönetmeliğin yayımı tarihinden önce faaliyet gösteren gıda işletmecileri, 31 Aralık 2019'a kadar bu hükümlere uymak zorunda olacak. Söz konusu tarihten önce etiketlenen veya piyasaya arz edilen gıdalar raf ömrü sonuna kadar piyasada bulunabilecek.

BOSPHORUS
BREWING CO.

ISTANBUL

Klasik İngiliz Pub mutfağımız ve craft içeceklerimizle sizleri bekliyoruz.

Esentepe Mahallesi,
Yıldız Posta Caddesi,
No: 1/1A, Gayrettepe, İstanbul
0212 288 64 99 /
www.bosphorus-brewing.com
bosphorusbrewingcompany
bosphorusbrewingco

Kerem KARABAYIR / *Pazarlama Şefi*
kerem.karabayir@sardunya.com

Bu sayımızda Kupa Gıda Genel Müdür Yardımcısı Onur TOPUZDAĞ ile Gıda Israfı'nı konuştuk. Mevcut tablo pek iç açıcı olmasa da gelecek nesiller için halen daha yapabileceğimiz birşeyler var.

En pahalı yemek çöpe giden yemektir

Onur Bey öncelikle sizi tanıyabilir miyiz?

Onur T.: Merhaba, öncelikle bu önemli konuyu tartışmak adına beni seçtiğiniz için çok teşekkür ederim. Lisans ve Yüksek Lisansı'mı İngiltere'de tamamladım. Üniversite döneminden beri gıda sektörünün içindeyim. Zincir otel ve lokantalarda yöneticilik yaptım. 2010 Mayıs ayından beri de Sardunya Grubu şirketlerinden Kupa Gıda'nın Genel Müdür Yardımcılığı görevindeyim. 2015 yılında başladığım Doktora programının yeterlilik aşamasını tamamladım; şu anda endüstriyel gıda atığı konusuna odaklandığım tezimin araştırma sürecindeyim.

Gıda israfı tam olarak nedir? Evde yemediğimiz birkaç dilim ekmeğin veya restoranda tabağımızda bıraktığımız birkaç lokmanın sadece çöpe gitmesi midir?

Onur T.: Gıda israfı etrafında bir tanım karmaşası mevcut. Terminolojik olarak atık, artık, israf, önlenebilir atık, yenilenebilir atık ve yenilir atık gibi farklı insan ve kurumların farklı tanımlamaları var. Burada şöyle bir genelleme yapılabilir; insan tüketimi için üretilen, ekilen fakat gerek ekim-hasat süreci, gerek ulaşım ve hazırlık süreci gerekse tüketim sürecinde yani gıda zinciri içindeki her adımda insan tarafından tüketilemeyen tüm gıdaya israf olarak bakabiliriz. Bu yüzden evet sizin sorduğunuz durumlar da israf dahilindedir.

Rakamlarla konuşmak gerekirse; Yılda ortalama ne kadar gıda zayi oluyor ve bunun parasal karşılığı nedir? Buna paralel bu israfla dünyada ne kadar aç insan doyar?

Onur T.: Babam Atilla TOPUZDAĞ'ın meşhur bir demeci vardır; "En pahalı yemek çöpe giden yemektir." diye bu çok doğru bir tespit. Birleşmiş Milletler Gıda Örgütüne göre yıllık yaklaşık 1,3 milyar ton gıda zayi olmaktadır ki bu dünyadaki kayıtlı gıda üretiminin 1/3'üne denk gelmektedir. Parasal karşılığının ise minimum 750 Milyar $ olduğu hesaplanmaktadır. Türkiye'nin GSMH'sinin 800 Milyar $ civarı olduğu düşünüldüğünde rakamın çarpıcılığı daha da ön plana çıkmakta. Rakamlar maalesef korkunç. Şöyle düşünelim, fakir Afrika'da ortaya çıkan gıda atığı bile 300 Milyon insanı doyurmaya yeterli. Birleşmiş Milletlere göre gıda israfının 4'te 1'i engellense dünyada gıda kıtlığı tehdidi altındaki 870 Milyon insanı doyurabiliyoruz.

Ülkelerin gelişmişlik seviyesi ile orantılı, tüketime hazır gıda israfı da artıyor maalesef. Amerika'da üretilen gıdanın 40%'a yakınının çöpe gittiği varsayılmakta. Olayın sosyal boyutu ise daha trajik. Dünyada her gün 5 yaşın altındaki 20,000 çocuk açlık ya da yetersiz beslenme yüzünden hayatını kaybetmekte. Tatsız verileri arttırabiliriz ama şöyle özetleyelim bu göz ardı edebileceğimiz bir problem değil. Global bir problem, insani bir problem ve hep beraber çözmemiz gereken bir problem.

Şüphesiz ki israf sonucu oluşan gıda çürümeleri sera gazı salınımına da etki ediyor. Tabi bunun dışında bu durumun farklı çevresel etkileri de muhakkak oluyor. Gıda israfı çevremizi nasıl etkiliyor?

Onur T.: Bu problem sadece ekonomik bir problem değil. Gıda tedarik zinciri

sürecinin içerisinde oluşan atıkların çevreye birçok zararı var. İklim değişikliğine paralel etkileri de giderek büyümekte maalesef. Atıklardan kurtulmanın veya dönüştürmenin faturası da çok yüksek maalesef. Yine BM verilerine göre gıda israfının kişi başına ortalama karbon ayak izi yaklaşık 500kg CO2 eşdeğerindedir. İsraf edilen gıda için sarf edilmiş enerji masrafları da çok yüksek oluyor dolayısıyla. Tarladan tabağa gelen süreçte ciddi bir akaryakıt, ambalaj ve ısı enerjisi kaybı da oluyor. Bunlar içerisinde belki de en mühimi su. Dünya'da temiz su kaynaklarının 70% kadarı gıda üretimi için kullanılıyor. Basit bir denklemle temiz su kaynaklarının 21%'ini de israf etmiş oluyoruz. Dünyada giderek azalan bir kaynak su; aynı zamanda bütün canlıların da öz kaynağı. Gıda'ya ulaşım zorlaştıkça güvenlik problemleri de artıyor. Kendimize şu soruyu sormamız gerekiyor; gıdaya ulaşımı mümkün olmayan aç insanlar ne tür suçlar işleyebilir?

Hemen hergün insanlar marketlere gidiyor ve bir araba dolusu alışveriş yapıp buzdolaplarını dolduruyorlar. Bizim kültürümüzde bir de stoklama durumu var. Genelde raf önüne gelindiğinde de ihtiyaç olandan çok daha fazla alışveriş yapıldığını gözlemliyoruz. Alınan şeylerin bir kısmının ya son kullanma tarihi geçiyor ya da gereğinden fazla alındığı için gıda israfına dönüşüyor. Evsel gıda atığı genel israfın ne kadarını oluşturuyor? Tüketici bu durumun ne kadar farkında ve bu durumun önüne geçebilmek için neler yapılabilir?

Onur T.: Gelişmiş ülkelerde evsel atık çok büyük bir problem ve toplam atığın 35%'ini oluşturmakta. Türkiye'de durum biraz farklı. Biz Türk'ler küçükken 'yemezsen arkandan ağlar' kalıplarıyla büyümüşüz, iyi ki de öyle olmuş. Tabii bu ülkenin ekonomik durumu ve temel besin maddeleri ile doğrudan orantılı bir durum. Türkiye'de gıda israfı henüz ekmek ve sebze ile sınırlı. Türkiye'de demografik yapı değiştikçe israf artacak doğal olarak. Bir yandan hane sayıları küçülürken öteki tarafta hanede çalışan insan sayısının artması da doğal olarak arttırıyor israf rakamlarını. Ben annelerimizin stoklama kültürüne karşı değilim. Yani literatürde sık ve az alışveriş yap diyorlar ama bunun da sonuçları var; daha fazla ambalaj tüketiyoruz alışveriş için, daha fazla zaman ve enerji tüketiyoruz. Annelerimiz gibi reçel ve komposto yapabileceksek ne ala yapamayacaksak; haftalık menü oluşturmamız, bunun etrafında alışveriş yapmamız ve ambalaj konusunda seçici olmamız önemli. İşin en zor tarafı tüketici davranışlarını düzeltmek ve maalesef tüketicilerin durumun çok farkında olduğu da söylenemez, sevindirici bulgu şu ki; tüketicilerin bu konudaki farkındalıklarını arttırdığımızda gıda israfını engellemeye yönelik niyetleri ve motivasyonları da artıyor ve gönüllü paydaşlara dönüşebiliyorlar. Bilgilendirme ve farkındalık yaratmak konusunda; kamunun ve STK'ların üzerine büyük görev düşmektedir.

1982'den bu yana dünyada gıda israfını azaltamaya yönelik farklı girişimler görüyoruz. Bu konuda Amerika başı çekerken, Avusturya, Fransa, İngiltere ve Danimarka gibi ülkelerde de City Harvest yada Juice Cube tarzında gerek yasaya bağlı gerekse gönüllülük esasına dayanan girişimler gıda israfını azaltmaya çalışıyor. Bunlar sizce yeterli mi? Türkiye'de buna benzer girişimler var mı? Bir adım ötesinde daha fazla ne yapılabilir?

Onur T.: Özellikle son 10 yılda gıda atığı konusu global bir sürdürülebilirlik ve güvenlik konusuna dönüştü. Küresel, bölgesel ve ulusal seviyede bu konu üzerine çalışan çok sayıda örgüt ve panel mevcut. Konu etrafında kurgulanan kurumsal insiyatif ve bireysel girişimlerin katkısı da şüphesiz çok önemli. Askıda yemek konsepti sunan işletmeler artmakta ve ihtiyaç sahiplerinin bu yemeklere ulaşımını hedefleyen mobil uygulamalar bulunmakta.

Türkiye'de benim tanışma fırsatını bulduğum 2 önemli kuruluş var; Sürdürülebilirlik Akademisi ve Fazla Gıda. Sürdürülebilirlik Akademisi adlı STK gıda için ayrı bir panel oluşturmakta, Fazla Gıda ise gıda atığı konusuna odaklanmış yeni bir girişim. Eminim benim bilmediğim başka kurum ve kuruluşlar da vardır ama benim bu iki kurumla ilgili izlenimim çok olumlu ve bu konuda Türkiye'de önemli işler başarmalarını umuyorum. Gıda bankacılığı da hız kazandı Türkiye'de fakat henüz Avrupa ülkelerinin çok gerisinde. Bunun sebebi devlet teşvikleri ve vergi indirimlerinin Avrupa ülkelerine kıyasla henüz istenen seviyeye gelmemiş olması. Bu tip kurum ve kuruluşların artması veya nüfuz kazanması devletin de bu konuda daha aktif olmasını sağlayacaktır. Bu konu özelinde STK,

kamu, yerel yönetim ve özel sektör işbirliği gerekmektedir. Geçtiğimiz yıllarda Toprak Mahsülleri Ofisi'nin yürüttüğü 'Ekmeğini İsraf Etme' kampanyası türü kampanyalar çoğaltılmalı ve mesele Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı tarafından ciddiyetle ele alınmalıdır. Tarım demişken; küresel ısınmanın doğal sonucu olan mevsimsel değişiklikler sürdükçe; Türkiye'de tarım kaynaklı israfın da artacağı tahmin edilmektedir. Ekim ve hasat süreçleri için etkin bir strateji kurgulanması gerekiyor ama bu konuda bir uzmanlığım olmadığı için çok fazla yorum yapmak istemiyorum.

Gıda sektörü içinde atık ve artıklarını hayvan barınaklarına bağışlayan işletme sayılarının artması ise sevindirici bir husus.

Çağımızın yeni endüstriyel vizyonu olan Endüstri 4.0'ın gıda israfını önlemeye yönelik ne gibi getirileri olacak? Özellikle ambalajlama teknolojisinde getireceği farklı yenilikler var mı?

Onur T.: Bence burada konu ambalajın insan veya robot tarafından üretilmesinden (4.0 sorunuzdan bunu anlıyorum) daha ziyade, hangi hammadeden üretildiğiyle alakalı. Çevresel konularda toplumsal duyarlılık arttıkça hazır gıda ambalajları için de daha doğa dostu çözümler sunulacaktır. Mesela yakın gelecekte Türkiye'de marketlerde plastik poşetler yasaklanacak diye biliyorum bu sadece bir başlangıç arkası gelecektir.

Onur Bey, dünyada hatırı sayılır sayıda friganist hayat biçimini benimseyen insan var. Bu yaşam tarzını nasıl değerlendiriyorsunuz? Gıda israfını önlemek için herkes biraz friganist mi olmalı yoksa minimalist mi?

Onur T.: Çöpten yemek yemek, benim yapabileceğim birşey değil açıkçası kimse de yemesin isterim sonuçta hepimize yetecek kadar gıda üretiliyor. Friganizmden anlamamız gereken israfla savaşmak ise şayet değerli bir hayat tarzı olduğunu düşünüyorum, benim ailemde aslında hepimizin ailesinde bir veya iki kuşak öncesine baktığımızda yeterince israf savaşçısı var bence. Burada biraz büyük resmi görmek gerekiyor, bir veya iki kuşak öncesi diye tanımladığımız insanlar en azından II. Dünya Savaşı'nı görmüş kıtlık, yokluk nedir bilen ve tüketim topluluğuna dönmemize içerleyen insanlar. II. Dünya Savaşı'ndan sonra galip gelen ülkelerin yarattığı tüketim dünyası artık dünyanın kendisini tüketmekte ve bu sürdürülebilir bir durum değil. Fütüristik bir yorum istiyorsunuz; bence minimalizm dünyada çok etkili ve kapsamlı bir akım haline gelecek. Benim tercihim de az olsun öz olsundan yana.

Son olarak bu bir sistem sorunu mudur?

Onur T.: Gıda israfı konusunu dünyadaki gelir adaletsizliğinin doğal bir sonucu olarak görebiliriz dolayısıyla evet dünyanın mevcut sistemi dahilinde bir sorun olarak algılanabilir. Fakat gıda, bir lüks tüketim maddesi değil temel bir ihtiyaç. Uluslararası ilişkilerde de yaptırım gücü kısıtlı. Daha ekonomik bir vurgu tercih edersek bu bir arz-talep dengesizliği sorunu. Refah toplumları kelimenin tam anlamıyla açık büfe bir mutfaktan besleniyor ve kalanlar yeniden kazandırılmak veya düşük refah ülkeleriyle paylaşılmak yerine çöpe atılıyor. Sürdürülebilirlik konusu son 30 yılın trendi gibi görülebilir. Fakat insan nüfusu çok hızlı artmakta ve bilim adamları dünya kaynakları tüketiminde geri dönülebilir sınırı geçtiğimizi belirtiyorlar. Ben iyimser olma taraftarıyım çünkü insanoğlunun yapısı gereği önemli problemleri yumurta kapıya dayanmadan çözmediğini veya çözemediğini gözlemliyorum, bu sorun da aşılacaktır diye umuyorum. Hazır fırsatını yakalamışken su israfının da en az gıda israfı kadar önemli olduğunu belirtmeden geçemeyeceğim. Hepimize daha sürdürülebilir bir gelecek diliyorum. Bana bu konuda konuşma fırsatı verdiğiniz için çok teşekkür ederim. Saygı ve sevgilerimle.

Teşekkürler...

Onur TOPUZDAĞ / *Kupa Gıda Genel Müdür Yardımcısı*

Kaynak: Anadolu Ajansı / 23.08.2017

Türkiye'deki yumurtalarda "fipronil" çıkmadı

Avrupa'nın bazı ülkelerinde üretilen yumurtalarda böcek ilacı "fipronil" maddesinin bulunmasıyla başlayan krizin ardından Türkiye'de yapılan analizlerde yumurtalarda söz konusu madde tespit edilmedi.

Türkiye, Avrupa'nın bazı ülkelerinde üretilen yumurtalarda "fipronil" maddesinin bulunmasıyla başlayan krizi yakından takip ediyor.

Söz konusu krizin ardından Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı da Türkiye'deki yumurtalarda söz konusu maddenin olup olmadığının tespit edilmesi için laboratuvarlarda analiz çalışması yaptırdı.

Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığından alınan bilgiye göre, çeşitli bölgelerdeki farklı işletmelerden alınan numuneler analiz edildi. Türkiye'de üretilen yumurtalarda yapılan analiz sonuçlarında fipronil tespit edilmedi.

İnsan sağlığına zararlı fipronil maddesinin bazı Avrupa ülkelerindeki yumurtalarda bulunması üzerine söz konusu yumurtaların üretildiği çiftliklerin faaliyetleri durdurulmuş, yumurtalar da raflardan kaldırılarak imha edilmişti.

Avrupa Birliği (AB) ve Türkiye mevzuatı gereği gıda değeri olan hayvanlarda kullanımına izin verilmeyen fipronil, gıda değeri olmayan hayvanlarda antiparaziter olarak kullanılmak üzere, sprey veya deriye damlatma formlarında ruhsatlandırılıyor.

Bitki koruma ürünü olarak ise 500g/l fipronil aktif maddesini ihtiva edenler tohum ilaçlaması olarak mısır ve ayçiçeğinde ruhsatlı olarak kullanılabiliyor.

Türkiye, 2005 yılından itibaren AB'nin direktifiyle uyumlaştırılmış yönetmelik esaslarına göre Ulusal Kalıntı İzleme Planı (UKİP) yürütüyor. UKİP, hayvansal birincil ürünlerin AB'ye ihracı için AB Konseyi tarafından alınan kararla tüm ihracatçı ülkelerce uygulanması mecburi tutulan bir plan statüsünde bulunuyor ve bir önceki yılın üretim verileri esas alınarak her yıl yeniden hazırlanıyor, düzenlenen planlar Mart ayı sonuna kadar AB'ye gönderiliyor. Türkiye, 2006 yılından itibaren kanatlı hayvanlar, su ürünleri, süt ve balda UKİP'i kabul eden üçüncü ülkeler listesinde yer alırken, 2010 yılında plana yumurta da dahil edildi. UKİP kapsamında, veteriner ilaç kalıntısı, pestisit, bulaşan ve kullanımı yasaklı maddelerin analizleri yapılıyor. Planlanan numune sayısı, üretim verileri esas alınarak AB direktifine göre belirleniyor ve AB tarafından onaylandıktan sonra uygulanmaya başlanıyor.

Fipronil, karınca, böcek, pire, kene, termit, bitki zararlıları, kök kurtları ve diğer böcekleri kontrol amacıyla kullanılıyor. Bu maddeden, mısır ve ayçiçeği üretiminde de tel kurtlarıyla mücadelede yararlanılıyor. Dünya Sağlık Örgütü, fipronil maddesini "orta derecede tehlikeli" olarak tanımlıyor.

Adem KALA / İş Sağlığı & Güvenliği Şefi
adem.kala@sardunya.com

Sarsılalım ama yıkılmayalım!..

Ülkemiz deprem kuşağında ve irili ufaklı birçok depreme maruz kalmaktadır. Son dönemde kendisini sık sık hatırlatan depreme karşı her daim hazırlıklı olmamız gerekmektedir. Çünkü depremle ne zaman ve nerede karşılaşacağımızı bilemeyiz ve olası sarsıntılarda doğru hamleleri yapmak ve bu sarsıntılara karşı önceden hazırlıklı olmak son derece önemlidir. Peki nasıl?

Neyi nasıl yapacağınızı öğrenin, kendinizi koruyun.

Sarsıntı anında koşarak kaçmaya fırsatınız olmayabilir. Depremin şiddeti, süresi ve arka arkaya tekrar edip etmeyeceğini bilemeyiz. Bu nedenle sarsıntı esnasında bulunduğunuz ortamda hemen ÇÖKÜN ve KAPANIN.

Sağlamlığından emin olduğunuz yerde çökme ve kapanma hareketiyle kendinizi koruyabilirsiniz. Deprem sırasında düşen veya yerinden fırlayan cisimler nedeniyle yaralanma ihtimaliniz çöken bir binada ölme ihtimalinizden daha fazladır. Kesinlikle başka bir alana geçmeye çalışmamalı, dışarı kaçılmamalıdır.

Bulunduğunuz ortam şiddetli biçimde sallanabilir. Sağlam bir yere TUTUNUN ve sarsıntı geçinceye kadar olduğunuz yerde kalın. Sarsıntı geçtiğinde kontrollü bir şekilde harekete geçiniz. Artçı sarsıntıların meydana gelebileceği unutulmamalıdır. Koşulmamalı, çıkış esnasında zemin kontrol edilerek hareket edilmelidir. Devrilme, yıkılma tehlikelerine karşı açık bir alana gidilmelidir.

Depreme karşı hazırlıklı olabilmek için ne yapmanız gerektiğini BUGÜNDEN düşünün.

Peki siz DEPREME KARŞI HAZIRLIKLI MISINIZ?

Dyt. Gülbu TOKCAN / *Beslenme ve Diyet Uzmanı*
gulbu.tokcan@sardunya.com

Sporcu Beslenmesi

Sağlıklı bir yaşam ve spor performansı için; yeterli, dengeli beslenme ve düzenli egzersiz bir bütündür.

Sporcularda sağlıklı beslenme neden önemlidir?
- Vücut ağırlık kontrolü için
- Performansı yüksek tutmak için
- Büyüme ve gelişim sağlanması için
- Hastalanma ve sakatlık riskini önlemek için

Sporcularda enerji ihtiyacı ne kadardır?
- Enerji ihtiyacı cinsiyet, yaş, vücut cüssesi, yapılan egzersizin içeriği ve sıklığına göre değişkenlik gösterir. Egzersiz sırasında kasların daha güçlü kasılması, kalp atımının artması ve kanın pompalanması arttığı için daha fazla enerjiye ihtiyaç duyulur. Hızlı bir koşuda saatte 1000 kkal. harcanırken, teniste yaklaşık 400 kkal. harcanır.

Sporcuların yaptığı temel hatalar nelerdir?
- Hızlı kilo alımı veya verme ile spor performansları inanılmaz derecede olumsuz etkilenir.
- Sadece protein ağırlıklı beslenmenin doğru olduğunu düşünürler.
- Sıfır yağ tüketiminin sıfır yağlı yapacağına inanırlar.
- Şekerleme tarzı hızla kana karışan basit karbonhidrat tüketme eğilimindedirler.
- Sıvı tüketimine yeterli önemi vermezler. Hatta hızlı kilo vermek gerektiğinde bunu sıvı kaybı ile sağlarlar.

Sporcu beslenmesinin yıldızı karbonhidratlar neden önemlidir?

- Glikojen depolarının dolmasını sağlar.
- Kan şekerinin düşmesini önler.
- Yorgunluk ve halsizliği önler.
- Yaralanma, sakatlanmayı önler.
- Dayanıklılığı artırır.

Sporcularda karbonhidrat tüketimi nasıl olmalı?

Normalde enerjinin %50-55'i karbonhidrattan gelmeliyken, sporcularda bu oran %60-70 olmalıdır. Kilo başına 5-10 gr. karbonhidrat tüketimi gereklidir. Bu asla basit şekerlerden değil, tam tahıllar, kurubaklagiller, sebze ve meyvelerden alınmalıdır. Egzersiz öncesi yüksek kompleks karbonhidrat tüketimi önemlidir.

Sporcularda vücut yağı ve beslenmede yağ nasıl olmalıdır?

- Yağda çözünen vitaminlerin kullanılması için mutlaka yağa ihtiyaç vardır.
- Deri sağlığı için önemlidir.
- İç organların korunması için belli oranda vücut yağına ihtiyaç vardır.
- Vucüt ısısı için önemlidir.
- Erkeklerin minimum %5, kadınların minimum %12 oranında vücut yağı olmalıdır.
- Uzun egzersizlerde dengeli ve yeterli yağlı beslenme performans açısından önemlidir.
- Enerjinin en az %15'i yağlardan gelmelidir.

Sporcularda protein'in yeri nedir?

- Doku yenilenmesi, enzim ve hormonların yapılması, kas fibrillerindeki mikro hasarın onarımı gibi pek çok önemli rolü vardır.
- Egzersiz sürecinde enerjiye katkısı çok azdır.
- Ağırlık başına 1,2-1,8 gr. protein alımı gereklidir.
- Kas fibrillerinin gelişiminin artırması açısından ilk bir ay protein alımının artırılması uygundur.
- Gereğinden fazla protein tüketilmesinin kas gelişimine etki etmediğini gösteren çalışmalar mevcuttur.
- Gereksiz yere fazla protein tüketilirse; proteinin atık maddesi olan üre artar. Vücuttaki sıvı kaybı artar. Kalsiyum atılımı artar. Karaciğer ve böbrekler fazladan yorulur. Tüm bunlar sağlık problemlerine yol açar.
- Enerjinin %15'i proteinden gelecek şekilde hayvansal (et çeşitleri, süt ürünleri, yumurta) ve bitkisel proteinler (kurubaklagiller) tüketilmelidir.

Sporcularda vitamin ve mineral ihtiyacı nasıldır?

- B grubu vitaminler egzersiz sırasında enerji oluşumu ve doku yapımı için önemlidir. (et, süt, yumurta sarısı, kurubaklagiller, yeşil sebzeler, yağlı tohumlardan alabilirsiniz.)
- Yeterli ve dengeli beslenildiği sürece ek olarak ihtiyaç yoktur.
- Kas kasılması ve sinir iletimi için mineral önemlidir.
- Spor yapanların kırık riskini önlemek amacıyla, yeterli miktarda kalsiyum almaları önerilir. (Süt, yoğurt, peynir, ayran, pekmez, yağlı tohumlar, yeşil yapraklı sebzeler, kurubaklagiller, kurutulmuş meyveler kalsiyumun iyi kaynaklarıdır.)
- Kaslara oksijen taşınması ve yorgunluğun önlenmesi için yeterli düzeyde demir alınmalıdır. (Kırmızı et, yeşil yapraklı sebzeler, pekmez, kurubaklagiller, kuru meyveler tüketerek demir ihtiyacınızı karşılayabilirsiniz.)

Sporcularda sıvının önemi nedir?

- Sıvı tüketimi spor performansını ve dayanıklılığı birebir etkiler.
- Egzersizden 2 saat önce ortalama 500 ml., egzersiz başlangıcı itibariyle 15-20 dakikada bir ortalama 1 su bardağı su tüketimi ile vücut sıvı dengesi korunur.
- Sıvı tüketimi için susamayı beklemeyin.

Egzersizde beslenme nasıl olmalıdır?

- Enerji vermesi için kompleks karbonhidrat ağırlıklı olmalıdır. (Tahıllar vb.)
- Bağırsak hareketinin sıkıntı oluşturmasını önlemek için düşük posalı besin almaya dikkat edilmelidir.
- Sindirim problemini önlemek için gaz yapan sebze ve kurubaklagil tüketimi kontrollü olmalıdır.
- Yağ ve protein sindirimi daha zor olduğu için fazla tüketilmemelidir.

  Yavaş ve iyice çiğnerek yemeye dikkat edilmelidir.
- Egzersiz öncesi için örnek menü örneği: Beyaz peynir, ton balığı ve söğüş sebze ile hazırlanmış tahıllı sandviç +1 kase yoğurt + meyve
- Egzersiz sonrası ise boşalan glikojen depolarının hemen, en geç 2 saat içinde doldurulması gerekmektedir. Bu sebeple mutlaka yine karbonhidratlı besine yer verilmelidir.
- Egzersiz sonrası için menü örneği: Tavuk ızgara + mercimekli bulgur pilavı + ayran + meyve

Sağlıklı bir yaşam ve spor performansı için; yeterli, dengeli beslenme ve düzenli egzersiz bir bütündür.

Sağlıkla kalın,

Metin BİRSEN / *İK Eğitim Danışmanı*
metin_birsen@yahoo.com

Çalışanları mutlu etmenin yolları...

Birisini bir şey yapmaya zorlayabiliriz, ama bu şeyi isteyerek yapmaya zorlayamayız. Bir şeyi yapmak için istek içimizden gelir. Motivasyon da, yaptığımız şeyden zevk almamızı sağlayan içten gelen en büyük güçtür.
Motivasyon, yaptığımız iş, yaşadığımız iş ortamı, iş arkadaşlarımız ve yöneticilerimiz arasındaki ilişkileri ve moralimizi hangi psikolojik faktörlerin etkilediğini işaret eden bir kavramdır.

İşyerinde çalışanları en çok ne mutlu eder?
Bu soru hem çalışanlara hem de insan kaynakları yöneticilerine sorulmuş. Gelen yanıtlara bakılınca; çalışanları mutlu etmek için ilk olarak iş yerinde adalet, takdir, uyumlu çalışma arkadaşları, şeffaf bir yönetim ve rahat bir çalışma ortamı olması gerekiyor.

İşte bu çerçeve içinde çalışanlardan alınan yanıtlardan bazılarının ayrıntıları:
"Beni en çok rahatsız eden konu; yöneticim tarafından nice fedakarlıklarla yaptığım işlerimin takdir görmemesi…"
"İş yerinde beni mutsuz edecek şey; yöneticilerimin güvensizliği.

Mutlu eden şey ise benim iş yerimmiş gibi bana sorumluluk verilmesi…"
"Bir iş yerinde beni; çalışma arkadaşlarımla anlaşabilmek, onlarla gerek iş ortamında gerekse sosyal yaşamımda ilişki kurabilmek mutlu eder."
"Benim için en ideal iş ortamı; disiplinli, takım çalışmasına önem veren, dedikodu yapılmayan, herkesin kendi işinden sorumlu olduğu bir ortamdır."

Yapılan bu araştırmalara ve söylenenlere bakılırsa motivasyon faktörlerinin sıralamasından şu çıkıyor:

- **Adalet,**
- **Takdir edilmek,**
- **Sorumluluk yüklenmek,**
- **Rahat bir çalışma ortamı,**
- **Uyumlu iş arkadaşları ve ekipler,**
- **Bireysel gelişim ve kariyer fırsatları,**
- **Kendini şirketin bir parçası gibi hissetmek.**

En iyi iş yerleri olarak tanımlanabilecek firmalarda kariyer olanakları, insana verilen değer ve takdirin çalışanları en mutlu kılan üç öğe olduğu söyleniyor.

Ücret ve adalet... Ücret, piyasa şartlarına uyumlu ise; ücreti yükselterek kalıcı bir mutluluk sağlamak pek mümkün olmuyor. Kısa bir müddet sonra bunun etkisi kalmıyor. Ama tersi yani ücretin düşük olması mutsuzluğu tetikliyor. Aynı şey adalet hissinde de geçerli. Terfilerde, ücret zamlarında, yan haklarda, eğitimde adaletsizlik algısı mutsuzluğu tetikleyen en önemli faktörler oluyor.

İlişki yönetiminde çalışanların sadece 'gider-maliyet' değil, 'gelir-kazanç' faktörü olduğunun bilincine varılması gerekir.

Amerika'da yapılan ulusal bir ankette 500 çalışana sorulmuş ve yöneticileriyle aralarındaki ilişkide en önemli noktanın ne olduğu araştırılmış. Çalışanların %90'nı "dürüstlük, adalet ve güven" en önemli ihtiyaç olarak belirlemiş.

Mutlu çalışanlar verimliliği artırıyor
Mutlu çalışanlar mutsuz çalışanlara

kıyasla %70'e kadar daha verimli performans gösteriyorlarmış.
Mutlu çalışanlar daha sıkı çalışır, daha sosyaldir ve çevreleriyle uyum içindedirler. Pozitiflerdir ve daha az çatışma yaşarlar. Yüzünde gülümseme ile çalışanlar hayata daha olumlu bakar, problemleri büyütmek yerine çözüm ararlar. Etrafındaki insanları da olumlu etkiler.
Kendine değer verilen, işine, çalışma arkadaşlarına, yönetime, dolayısıyla kuruma bağlı biri her koşulda daha iyi sonuç üretir. Sonuçları geçici değil, kalıcı olarak istenen seviyede, hatta üzerinde olmasını sağlar.

Mutlu çalışma ortamları için yöneticilere öneriler
Ufak tefek önlemler alarak ya da ödüllerle çalışanları mutlu etmek mümkün. İşte bunlardan birkaç tanesi:

- İşyerini eğlenceli hale getirin.
- Çalışanların şirket dışında bir araya gelebilecekleri organizasyonlar düzenleyin.
- Şirket içi yarışmalar düzenleyin.
- Tüm çalışanlar yemeye, içmeye önem verir. İstedikleri zaman erişebilecekleri çay ve kahve çeşitleri, gün içinde belli saatlerde sürpriz atıştırmalıklar çalışanlarınızın çok hoşuna gider.
- Ofis dekorasyonu ve ışıklandırma da önemlidir. Hiçbir şey karanlık ve zevksiz döşenmiş bir ofis kadar sıkıcı olamaz. Bu kesinlikle verimliliği etkiler.
- Önerilere açık olun ve çalışanlarınızı dinleyin. Görüşlerine değer verirseniz, katkıda bulunmalarına izin verirseniz mutlu olurlar ve şirkete bağlılıkları artar.
- Çalışanlarınıza fırsat buldukça teşekkür edin, verimli ve olumlu davranışlarıyla fark edilen elemanları tebrik edin, takdirlerinizi onlara söyleyin.
- Çalışanlarınızı her zaman isimleriyle selamlayın.
- Çalışanlarınızın hobilerini öğrenin ve uygun armağanlar verin.
- Yakın çalışanlarınızın doğum günlerini kutlayın.
- Bir kişi hakkında başkalarınca söylenen olumlu bir söz veya övgü duyduğunuzda; mutlaka o kişiye aktarın.
- Teşvik programı kapsamında eşya, kalıcı değer taşıyan, hem ödül alan kişinin başarısını tanımlayan, hem de şirketin teşekkürünü yansıtan plaket-şilt- şirketin logosunu taşıyan masa veya ofis aksesuarları verin.
- Mesai arkadaşlarınıza gülümseyip selam vermeyi, mümkünse hatır sormayı alışkanlık haline getirin.

Hepsini yapamasanız da; birkaçı bile fark yaratacaktır…
Mutlu çalışmalar dileriz…

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

Sardunya'da eğitimler hız kesmeden devam ediyor

Temmuz 2017 itibariyle 2. Dönem MPBGE (Mutfak Personeli Beceri Geliştirme Eğitimi) verilmeye başlandı. Mutfaklarda Proje Yöneticileri tarafından gerçekleştirilen eğitimlere aşçı yardımcıları, aşçı, garson, bulaşıkhane görevlisi arkadaşlarımız katıldı.

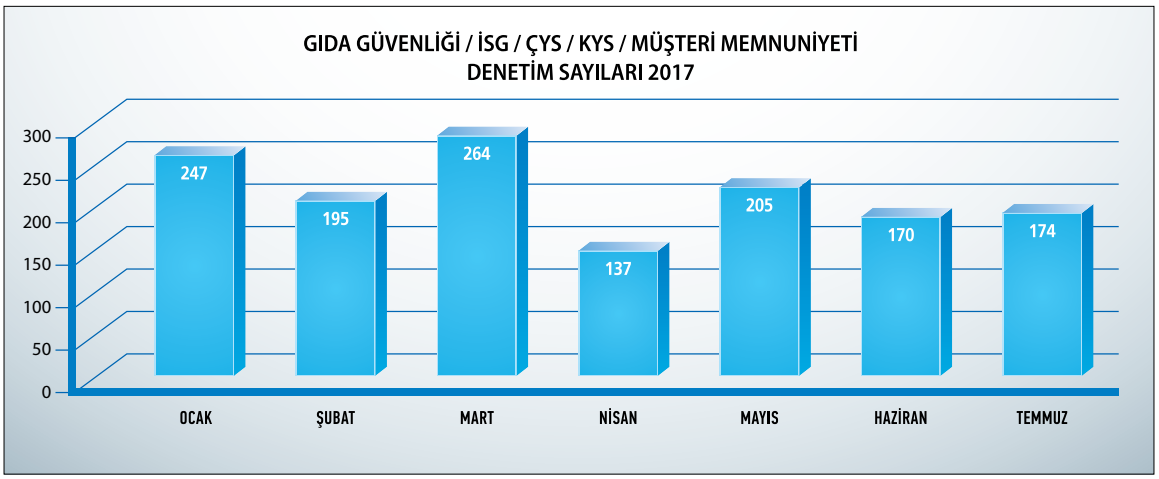
Tüm mutfaklarımızda her ayın 3.haftası gerçekleştirilen eğitimlerde tüm çalışanlarımızın katılımlarını sağlayarak yöneticilerimiz eşliğinde verilmektedir.

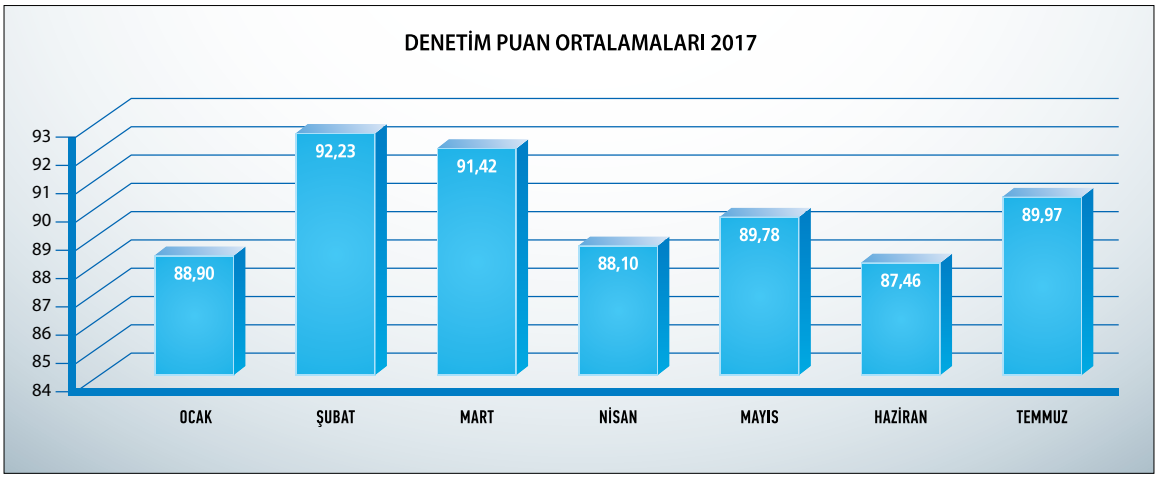
Temmuz ayındaki eğitim konumuz; '**Sıcak Yemeklerin Muhafazası**'ydı.

Mutfaklarımız tarafından, ayrıca talep edilen eğitimler de Eğitim Departmanımız ve HKY Departmanımız tarafından gerçekleştirilmektedir. Ay içinde birden fazla ve farklı konularda gerçekleşen eğitimlerde çalışanlarımıza iş hayatlarında katkı sağlanmaktadır.

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.

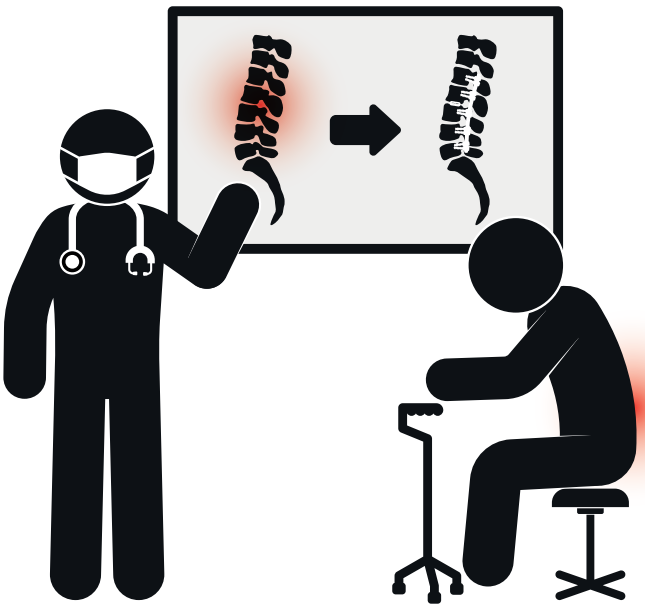
2017	
Toplam Eğitim Verilen Süre	*588 Saat*
Toplam Eğitim Verilen Personel Sayısı	*3184*

Op. Dr. Aybars AKKOR / *Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı*

Bel nasıl kayar?

Bel kayması, yani bizi taşıyan omurga kemik sisteminin birbiri üzerinde kayıp omuriliği sıkıştırması, oldukça sık görülen bir rahatsızlıktır. Yürürken sık sık durma isteği bacaklarda uyuşma, yanma hissi ortaya çıkan bu rahatsızlık tedavi edilmezse idrar tutamama, cinsellik kaybı, yürüyememe, belden aşağısını hissetmeme gibi sonuçlara da yol açabilir.

Bel kaymasının bilinen başlıca tedavisi, beli titanyum vidalarla sabit hale getirip kaymasını önlemektir. Halk arasında "platin" ya da "vida" ameliyatı olarak adlandırılan bu tedavi yöntemi oldukça riskli olarak bilinmektedir. Vidaların ameliyat sırasında yanlış bir yere iletilmesi, tam doğru yerlere konulamaması birçok hastanın sakat kalmasıyla veya istenilen düzeyde iyileşmemesiyle sonuçlanabilmektedir. Bu nedenle, bu ameliyatı olması gerekenler bu tedaviden kaçmakta ömür boyu kalitesiz bir yaşam sürmektedirler.Yeni teknolojilerle tüm bu endişeler büyük ölçüde azalabilmekte, bilgisayar desteği ile vidalar tam yerine konabilmektedir. Bu sistem sayesinde bel kayması ameliyatları büyük ölçüde sorunsuz olarak uygulanabilmektedir. Önemli olan doğru zamanda doğru teşhisi koymaktır.



Bel kayması nedenleri genellikle:

- Doğuştan
- Ağır doğumlar
- Düşmeler, kazalar
- Kemik yapının fazla alındığı bel fıtığı ameliyatları
- İleri kemik erimesi

Bel kayması belirtileri ise genellikle:

- Yürümekte güçlük
- Yürürken sık sık durma isteği
- Bacaklarda uyuşukluk
- Sık giren kramplar
- Gece uyandırıcı bacak yanmaları

şeklinde olmaktadır.

Kayma hareketliyse ameliyat, hareketsizse fizik tedavi gerekebilmektedir.

Ameliyat

Bel kayması ameliyatları yaklaşık bir saat sürmekte; hasta, istisnai ve önceden öngörülemeyecek haller haricinde ameliyattan yaklaşık on iki saat sonra ayağa kalkabilmektedir. Hastanın, ameliyat sonrasında hastanede en az bir gün yatması yeterli olabilmektedir. Bel omurgasına kaymayı önlemek amacıyla titanyum vidalar konmaktadır.
Bu vidalar ömür boyu hastada kalmaktadır. Ameliyatta cilt dikişi konmamaktadır. Sakat kalma felç olma riski ise, gelişen yeni teknolojilerle oldukça düşük bir orandadır.

Ameliyat sonrası

Yaklaşık bir veya iki gün sonra evine çıkabilen hasta, evinde dolaşabilmekte, oturabilmektedir. On gün sonra kontrolü yapılan hastaya her türlü hareket serbest bırakılabilmektedir. Hasta, ortalama üç hafta süreyle yatınca çıkarmak kaydıyla korse kullanabilir. Genellikle ortalama yirmi gün sonra ise işine dönebilmektedir. Bele takılan vidalar hastanın öne doğru eğilme hareketlerinde büyük ölçüde herhangi bir sorun yaratmamaktadır.

Mutlak ameliyat gerektiren durumlar genellikle:

- Hastanın yürürken birkaç yüz metrede bir durması,
- Gece uyandırıcı ağrılar,
- Hemen her gün bacaklara kramp girmesi,
- İdrar ve büyük abdest kaçırma,
- Bacaklarda belirgin güç kaybı

şeklindedir.

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

Kerem KARABAYIR / *Pazarlama Şefi*
kerem.karabayir@sardunya.com

Dørene Lukkes: Oslo En Yaşanılası Şehir...

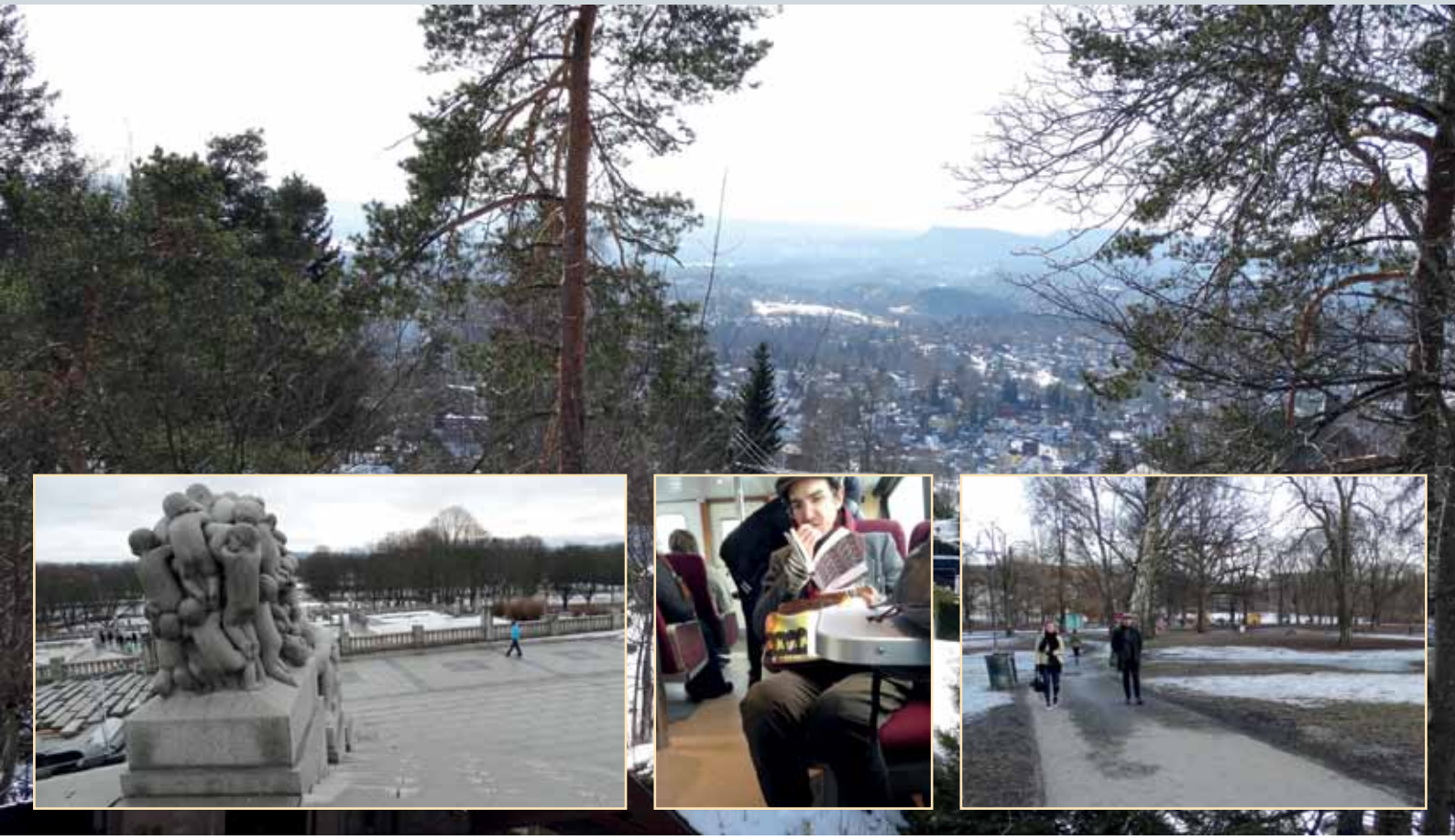
DØRENE LUKKES:

Bu cümle Oslo'da en çok duyacağınız şey. O kadar çok işiteceksiniz ki başta komik gelecek ve dalga geçeceksiniz, sonra kulağınız alışacak ve hoşunuza gidecek ve sonra hiç unutmayacaksınız! Anlamı; Kapılar kapanıyor!

Oslo'da 3.gün

Hollmenkollen'den metroya uzun bir yol yürüdük. Zihnimizin derinliklerine işleyen manzaralar eşliğinde tekrar Oslo'nun kalbine varıyoruz. Karl Johans Gate'in alt tarafında bulunan iskeleye doğru geldiğimizde Starbucks'ı görünce dünyalar bizim oldu. Ancak önünde uzayan kuyruk bir bardak kahveden çabucak uzaklaşmamıza neden oluyor. Özellikle mekanların hemen hemen hepsi haftasonu olması sebebiyle tıklım tıklım dolu oluyor hatta önlerinde kuyruk oluşuyor ve kimse bundan şikayetçi değil.

Daha önce planladığımız ancak vakit bulamadığımız fiyort gezisi için iskeleye gidiyoruz. Teknenin kalkmasına yaklaşık 1 saat var. Danışman kız bize gezi içeriği hakkında bilgi veriyor. Fiyort gezileri üstü açık ve içinde kapalı alanı olmayan büyük teknelerle yapılıyor.



Fiyortlara varıldığında sıcaklığın yaklaşık -11°C derece olacağını ve her birimize birer battaniye verileceğini öğreniyoruz. Olumsuz hava koşullarından dolayı kuzey ışıklarını göremeyeceğimiz için fiyort gezisi bizi çok heyecanlandırmıştı ancak bu kadar düşük bir sıcaklığı göze alamıyoruz. Fiyort fikrinden vazgeçip yan tarafta bulunan küçük motorlardan birine atıyoruz kendimizi. Oslo Pass Card aldığımız için bu küçük motor ile ücretsiz seyahat edebiliyoruz. Tıpkı Beşiktaş-Üsküdar motorları gibi...

İnsanlar yavaş yavaş motoru dolduruyor. Hareket ediyoruz. Sırasıyla; Hovedøya - Bleikøya - Gressholmen - Lindøya øst - Lindøya vest ve Nakholmen adalarını ziyaret ediyoruz. Motordan hiç inmiyoruz. Sadece adaları motordan seyrediyoruz. Bu adacıkları Norveçliler daha çok yazlık olarak kullanıyorlar. Hepsi de küçük, şirin, tek katlı ve renkli evlerle bezeli. Sabah kahvaltısında otelden aldığımız atıştırmalıklar eşliğinde motor gezimizi bitiriyoruz.

Motordan indikten sonra biraz ileride bulunan Nobel Barış Merkezini ziyaret ediyoruz. Çantalarımızı, fotoğraf makinemizi ve telefonlarımızı kilitli dolaplara bıraktıktan sonra binayı geziyoruz. Bina içinde farklı salonlar ve bu salonlarda dönemsel sergiler ile Nobel ödülü almış kişilerin biyografilerinin bulunduğu ayrı bir salon var. Rehber eşiliğinde sergiyi gezip, Nobel Narış Merkezi mağzasındaki ürünleri inceliyoruz. Herşey oldukça pahalı.
Buradan çıkıp bir başka muhteşem yapıya, bir orta çağ kalesine doğru yürüyoruz. İstikamet Akershus Fortress...

Akershus Kalesi, 1290 yılında, Norveç'in başkenti Oslo'yu korumak amacı ile yapılmış bir ortaçağ kalesidir. Hapishane olarak da kullanılmıştır. Kalenin yapımına V. Kral Haakon tarafından 1290 yılında başlanmıştır. Kale uzun yıllar başarı ile başta İsveç saldırıları olmak üzere, tüm saldırılara karşı koymuştur. 17.yy.'ın erken dönemlerinde, IV. Kral Christian tarafından modernleştirilerek yenilenmiş ve bir Rönesans kalesi görünümünü almıştır.

Kale hiçbir zaman yabancı bir güç tarafından ele geçirilmemiştir. İkinci Dünya Savaşında, Norveç hükümetinin şehri terk etmesi ile Alman güçleri tarafından, bazı kişilerin idam edilmesi amacı ile kullanılmıştır. Akershus Kalesi, hala askeri bir bölgedir ama halk ziyaretine açıktır. The Norwegian Armed Forces Museum ve The Norwegian Resistance Museum, Norveç Silah ve Askeri Müzeleri kalede ziyaret edilebilmektedir. Tüm detaylarıyla gerçek bir orta çağ yapısı görmek istiyorsanız Akershus Kalesi'ni mutlaka ziyaret etmelisiniz.

Acıkmaya başladığımız için kale civarındaki mekanlara göz atıyoruz. Niyetimiz fiyatlara aldırış etmeden lezzetli bir yemek yemek. Gözümüze çok hoş bir mekan takılıyor. Proseccheria!

Mekandan içeri girer girmez ambiyans sizi sarıyor. Arka fondaki müzik, mekanın dekorasyonu, menüsü ve karşılaması, herşey olağanüstü. Tercihimizi özel yapım makarnalardan ve şaraptan yana kullanıyoruz.

Menümüzde Tortelloni Salvia Burro, Tagliatelle Alla Bartini, Focaccia Con Pollo ve Chianti Caligiano var. Bu lezzet deneyimini unutmak mümkün değil! Tüm bunlara 976 kron yani yaklaşık 500 TL verip mekandan mutlu bir şekilde ayrılıyoruz.

Bundan sonraki durağımız Sofienberg… Sofienberg bölgesine geçmek için otobüs hattını kullanıyoruz. Biraz daha geride inip yine yürümeye başlıyoruz. Buralar tam bir yaşam bölgesi. Sıra sıra 4-5 katlı apartmanlardan oluşuyor. Binaların hepsi mimari açıdan birbirine benzediği için caddeler ve sokaklar insanın hem gözünü okşuyor hem de ruhunu dinlendiriyor. Bizdeki gibi apartmanlara direkt giriş yok. Şifreli sistem ya da anahtar ile önce bir ana kapı açılıyor. Sonrasında bu ana kapılardan geniş avlulara ilerliyorsunuz. Avluya girdikten sonra ise dairenizin bulunduğu bloktaki merdivenlere ya da kapıya yöneliyorsunuz. Dışarıdan bakınca oldukça güvenli gözüküyor bu sistem. Yine uzun bir yürüyüşün ardından Sofienbergpark'da mola veriyoruz ve kendimizi Oslo Büyükşehir Belediye'sinin banklarına atıyoruz. Oslo'daki parkların hepsi birbirinden güzel, hepsi oldukça geniş ve huzurlu. Yerde kar birikintileri eşliğinde kendi aramızda sohbete dalıyoruz. Biraz ileride aileler ve çocukları hoşca vakit geçirirken, yürüyüşe çıkan kimi

Oslo'lular da parkın keyfini çıkarıyor. Bu huzur dolu ortamda vaktin nasıl geçtiğini anlamak zor. Yeniden yürüyüşe devam!

Tesadüfen kendi birasını üreten bir mekana denk gelmek bizi heyecanlandırıyor. Mekan oldukça ufak ve kalabalık. İçeri de minik bir masa bulup yan masadakilerle hafif bir tebessüm ile selamlaşıyoruz.

Self servis olduğunu öğrenince gidip barmenden tavsiyeler alıyoruz. Burada yaptığımız bira tadımları da ayrı bir klasör olarak kafamızın içine kazınıyor. Bu arada Oslo'daki tüm mekanlarda ücretsiz wi-fi olduğu için iletişimimizi bu şekilde sağlıyoruz. Aksi takdirde her ne kadar yurtdışı tarifemiz olsa da dışarıda kotalar çok çabuk dolabiliyor.

Artık otele dönme zamanı… Oslo'daki son günümüzde daha da enerjik olmalıyız…

Oslo'da 4.gün

Yeni bir sabah yeni bir gün. Oslo'da son günümüz ve günlerden Pazar. Erkenden kalkıp, kahvaltımızı yapıp

kendimizi Oslo S'e atıyoruz. Son gün olduğu için alışveriş yapmamız lazım. Ama bizi büyük bir sürpriz karşılıyor Oslo'nun merkezinde. İki gündür görmeye alıştığımız o cıvıl cıvıl dükkanlar, mekanlar, sokaklar ve caddeler bomboş!

Mağazaların hemen hemen hepsi kapalı. Açık bir market bulup giriyoruz. 12:00'den önce açılmaz diyorlar. Ne güzel! Halbuki alışığız biz avm'lerin, dükkanların Pazar günü de olsa erkenden açılmasına. Marketi gezip birşeyler alıp bölgede dolanıyoruz. Yavaş yavaş hareketlenmeye başlıyor Oslo.

Muhtemelen bölgenin tek alışveriş merkezi olan binaya giriyoruz. Aslında daha çok pasaj gibi. Bizdeki alışveriş merkezi mantığı pek yok. Dükkanlara göz atıyoruz. Norveç ile ilgili, Oslo ile ilgili onlarca hediyelikler raflarda bize göz kırpıyor. Kupalar, magnetler, şapkalar, kalemler ve daha nicesi…

Fiyatlar ise yine çok pahalı. Norveç bayraklı bir çay kupası 60 TL civarında. Anahtarlıklar 30 TL civarında. Yinede alıyoruz birşeyler, elimiz boş dönmek istemiyoruz. Çantaları doldurduktan sonra bugünkü rotamız Oslo'nun meşhur bir parkı olan Frognerparken. Tramvay vasıtasıyla parkın önüne ulaşıyoruz.

Bu park aslında Oslo'nun hatta Norveç'in bir özeti. Parkın her yanındaki çıplak anne, baba ve çocuk heykelleri bize herşeyi anlatıyor. Muhtemelen hayatımda gördüğüm en geniş parkın tam ortasındayım. Burası Oslo'nun da aynı zamanda en büyük parkı ve bir açıkhava heykel sergisi. 24 saat açıktır ve ücretsiz olarak girilir. Kendinizi bir açık hava müzesinde hissedersiniz ama müzedeki gibi sessiz ve dikkatli olmanız gerekmez. Fotoğraf çekebilir, şarkı söyleyebilir hatta heykellerin üzerine çıkabilirsiniz. Parktaki heykeller sanat eseri olarak değil, parkın mobilyası olarak oradadır. Norveçli ünlü heykeltraş Gustav Vigaland'ın heykellerinin sergilendiği Frogner Parkı'nda piknik yapabilir, kuş gözlemleyebilir, ördeklere yem verebilir, yürüyüş yapar, paten kayabilir, köpeğinizi gezdirebilir hatta güneşlenebilirsiniz.

Biz de buraya gelen birçok turist gibi bol bol fotoğraf çekip Frogner Park'a veda ediyoruz. Parkın önündeki tramvay hattı ile önce Oslo S bölgesine oradan da bir tavsiye üzerine Grunerlokka bölgesine yürüyerek geçeceğiz. Bugün dördüncü günümüz ve dört gündür yaklaşık 90 km'ye yakın yol yürüdük.

Grunerlokka'ya vardığımızda Mangiamo adlı restoranı arıyoruz. Biraz dolandıktan sonra mekana oturup wi-fi'ları aktif hale getiriyoruz. Menüde yok yok! Bu Oslo'daki son akşam yemeğimiz. Biraz içimiz burkuluyor ama İstanbul'u da özlemedik değil. Menümüzde Snacks, Creazione Di Adamo, Vegeteriana Pizza ve alkolsüz içecekler var. Yine nefis, yine lezzetli, yine muhteşem. Buradaki tüm mekanlar böyle sanırım. Hesap 646 kron… Son olarak geceyi country tarzı bir barda tamamlıyoruz. Artık otele gidip hazırlanmalı ve yarın vakitlice kalkıp havaalanına doğru yola çıkmalıyız.

Biz geride bıraktığımız bu dört güne çok şey sığdırdığımızı düşünüyoruz. Özellikle Norveç'i ve Oslo'yu tercih ettiğimiz için de çok mutluyuz. Burası ve buradaki insanlar bize farklı bir hayat görüşü kattı.

Sizlere de en kısa zamanda bir Oslo seyahati planlamanızı şiddetle tavsiye ediyoruz. Ancak daha sıcak günlere denk getirin ki hem kuzey ışıklarını hem de fiyortları görüp, gördüklerinizi bize anlatın.

Dørene Lukkes…

Ekim GÖKTÜRK / *Yemek Fotoğrafcısı/Yemek Stilisti*
ekim@neatekim.com

Süzme Mercimek Çorba

Malzemeler

- Kırmızı Mercimek — 2 yemek kaşığı
- Soğan — ¼ adet
- Tuz — 1 çay kaşığı
- Karabiber — ¼ çay kaşığı
- Limon Suyu — 1 dilim
- Ayçiçek Yağı — 2 yemek kaşığı
- Un — 1 yemek kaşığı

Yapılışı ve sunumu

Mercimeği limon suyu ve soğanlarla beraber haşlayın. Süzgeçten geçirin. Yağı orta ateşte kızdırın.
Unu kavurun. Soğuk suyla açın, sonra kaynar su ilave edin.
Süzülen mercimeği de ekleyin. Tuzu ve karabiberi katın Karıştırın, kaynatın. Orta ateşte yağı kızdırın.
Kırmızı biberi yakın ve kroton ile servis edin.

Not: Mercimeği haşlarken üzerine çıkan köpükleri alın, mercimeği posası kalana kadar iyice süzgeçten geçirin. Kırmızı biberi yakarken, yağın sıcaklığını iyi ayarlayın.

Fırında Tereyağlı El Mantısı

Malzemeler

- Mantı — 1 paket
- Sıvı Yağ — 1 yemek kaşığı
- Kuru Nane — 1 tatlı kaşığı
- Tereyağ — 1 yemek kaşığı
- K.Toz Biber — ½ çay kaşığı
- Salça — 2 yemek kaşığı
- Domates — 1 adet
- Yoğurt — 2 yemek kaşığı

Yapılışı ve sunumu

Önceden kaynatılmış suya mantılar atılarak haşlanır. Bir miktar soğuk su ilave edilerek uygun bir kaba alınır.

Sosu için; ayrı bir tencerede yağ, salça, domates kıvama gelene kadar pişirilir.

Servisi için; uygun bir tabağa mantı koyularak üzerine çırpılmış yoğurt, domates sos ve tereyağ ilave edilerek servis edilir.

Zeytinyağlı İmam Bayıldı

Malzemeler

- Domates 1 adet
- Sıvı yağ 1 su bardağı
- Sarımsak 2 diş
- Kuru Soğan 1 adet
- Tuz 1 çay kaşığı
- Maydonoz 4 dal
- Çarliston biber 2 adet
- Salça 1 yemek kaşığı
- Patlıcan 1 adet orta boy

Yapılışı ve sunumu

Orta boy patlıcan alaca soyulur tuzlu suda 30 dakika bekletilir daha sonra sudan çıkartılır. Kızgın yağda kızartılır ve uygun bir kaba konur. Tüm malzemeler piyaz şeklinde kesilir. Uygun bir tencerede ayçiçekyağı ile kuru soğan, domates, çarliston biber, sarımsak maydanoz, tuz sote edilir. Bir miktar su eklenir ve kaynamaya bırakılır. Hazırlanan karışım patlıcan içerisine karnıyarık gibi doldurulur. 180°C fırında 15 dakika pişirilir. Soğuk servis edilir.

Karışık Komposto

Malzemeler

- Su 1 litre
- Toz Şeker 1 su bardağı
- Meyve Çeşitleri 2 su bardağı (Toplam 70gr)

Yapılışı ve sunumu

Tercihe ve mevsimine göre elma, armut, vişne, böğürtlen, çilek, kivi, şeftali, nar, üzüm vb. meyveler birlikte kullanılabilir. Bütün meyveler iyice yıkanır; varsa, çürük, ezik kısımları ayıklanır. Elma, armut gibi kabuklu meyveler, tercihe göre kabuklu ya da kabukları soyulduktan sonra küp şeklinde doğranır. Nar, üzüm vb. meyveler ise dikkatlice ayıklanmalıdır. Uygun bir tencereye su ve şeker konulur ve karıştırılarak kaynatılır. Kaynadıktan sonra, içine, önceden hazırlanmış meyveler atılır ve birkaç kez karıştırıp ocağın altı kapatılır. Komposto soğumaya bırakılır. Soğuk olarak servis yapılır.

Ekim GÖKTÜRK / *Yemek Fotoğrafcısı/Yemek Stilisti*
ekim@neatekim.com

Fotoğraf aslında bir tür sihirdir!

Merhaba,
Yeni bir sayı ile karşınızdayız. Geçtiğimiz sayıda sizlerle ışığı okuyabilmek hakkında bilgiler paylaşmıştık. Yazıyı okuyanlardan bazılarının fotoğraflara farklı bir açıyla baktığını duyar gibiyim.

Burada bu konuları paylaşmamızın bazılarınızın zamanla baktıkları tüm fotoğraflarda eskiye göre daha eleştirel, daha detaycı bir gözle bakacağınızı tahmin ediyorum. Beğendiğiniz bir fotoğrafın her zaman şanslı bir saat, şanslı bir an olmadığını; yüzdesel olarak bakıldığında %70'inin iyi bir fikir ve müthiş kurgulanmış bir planlama olduğunu anlamaya başlayacaksınız.

Aslına bakarsanız bu işi profesyonel olarak yapan insanların bu yolculuğa başlama nedenleri de genelde bu merak ve kişisel yönden detaycı yapılarından kaynaklandığını söylemek mümkündür.

Fotoğraf aslında bir tür sihirdir! ve her fotoğrafçı yakaladığı ve ayrı bir bağ kurduğu her karenin sihirli olduğuna inanır. Sihir andaki şartların muhteşem bileşimini yansıtır, tarifini yapmak ise çok zordur. Arkasında hep, ya? sorusu vardır. Bu bir objenin yer değişimi ya da bir adımın bir saniye geriden gelmesinin düşüncesidir.

Yemek fotoğrafı alanında bakacak olursak; fotoğraftaki ürünün biraz sağda, biraz az ya da biraz daha açık ya da koyu renkli olmasıdır. Her tür fotoğraf dalında olduğu gibi yemek dalında da ''Fotoğrafta anında körlük" olasıdır. Bu sebeple bizler fotoğraflara çok daha eleştirel gözle bakarız.

Görsel yolculuğunuzda sizler de kendinizi geliştirmek isterseniz sayfamızı takipte kalın. Umuyorum ki bu yolculuktan zamanla daha fazla keyif alacaksınız.

İzledik

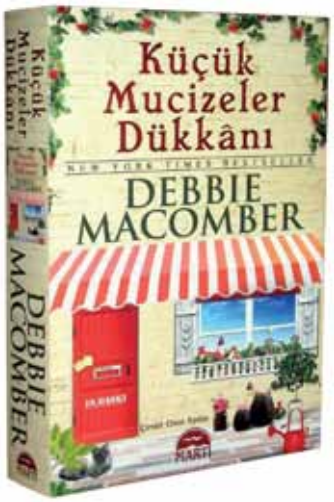
Bir Tutam Baharat
Tassos Boulmetis

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

Hem yemekleri hem de hayatı tatlandırmak için biraz baharat katılması gerektiğini anlatmaya çalışan bir büyükbaba ve harika bir aşçı olmak için küçüklükten beri uğraşan bir çocuk. Fakat büyüyünce hayatına çok az baharat kattığını fark eden bir genç ve harika eski İstanbul yemekleri ile Rum yemek kültürü hakkında bizlere fikir veren 2003 yapımı Türk-Yunan ortak yapımı bir film.

Okuduk

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



Küçük Mucizelere Dükkanı
Debbie MACOMBER

Hayatın içinde dört güçlü kadın...

Küçük mucizeler, büyük umutlar ve dostluğun iyileştirici gücüne dair sımsıcak bir hikaye. Hayatımızda önümüze çıkan sorunları umut ve sevgimiz ile aşabiliriz. Kurulan dostluklarla istersek herşeyin üstesinden gelebiliriz.

Hikayede zıt kutupların başlarına gelen birbirinden farklı zorluklar ile nasıl birlikte mücadele ettikleri anlatılmaktadır.

42.yıl

BİZE
42 YILDIR GÜVENEN
TÜM MÜŞTERİLERİMİZE
TEŞEKKÜR EDİYORUZ.

PARDUNYA