

Penti:



Penti İdari İşler Yönetmeni Aşkın DEMİR:

Yemek saatlerimiz, şirket içinde iletişim ve etkileşim içinde olduğumuz en kıymetli vakitlerdir.



Ar-Ge faaliyetlerimize geçtiğimiz günlerde bir yenisini daha ekledik.



Ekmekte GDO karmaşası



Bol tarçınlı taze kavrulmuş leblebi ile tarihi bir içecek: BOZA



İş ve yaşam dengesi



Değerli Müşterilerimiz,

Bir yılı daha geride bırakıyoruz. Pek de kötü geçmedi 2017 ne dersiniz? Hedefleriniz tuttu mu? 2017 için yaptığınız tüm planların ne kadarını gerçekleştirebildiniz? Kurduğunuz hayallerin ne kadarı gerçeğe dönüştü? Yoksa hala başladığınız noktada mısınız? Hala aynı noktada olsak bile, kafamızın içinde bir yerlerde birşeyler varsa, hayal edebiliyorsak, düşleyebiliyorsak, gözümüzü kapattığımızda canlanıyorsa hiçbir şey için geç değil demektir.

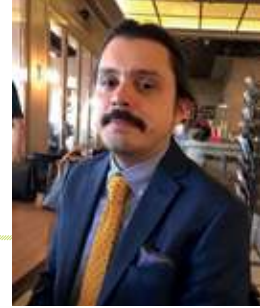
Yine dolu dolu bir sayı hazırladık sizler için. Bol tarifli, lezzetli, pratik, hem bizden hem de hayatın içinden birçok şey bulabileceğiniz bir sayı. Ayrıca yeni bölümlerimizle de 2018'e doğru büyük bir adım attık. Önce sizi Sirha 2017'nin büyüğü dünyasına davet edeceğiz. Sonrasında biraz iştahınızı açıp küçük bir Paris turu yapıp, gıda ile insanın ilişkisini sorgulayacağız.

Her yeni yıl olduğu gibi düşlerimizi, hayallerimizi, umutlarımızı asla kaybetmiyoruz. Sizlere hoşgörölü, huzurlu, baktığımız değil gördüğümüz bir yıl diliyoruz. Unutmayın; düşlerinizin anahtarı sizin elinizde!

Keyifle okuyunuz...

Sevgi ve Saygılarımla,
Kerem KARABAYIR
Pazarlama Şefi

kerem.karabayir@sardunya.com



SARDUNYA

www.sardunya.com

48

YIL12 SAYI48 EKİM/ARALIK 2017/4

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

- TRT Gıda Habercisi'nin konuğu olduk, sektörü tüm detaylarıyla masaya yatırdık.
- SARDUNYA Eğitim Departmanı
7. TEGEP Eğitim ve Gelişim Zirvesinde!

08 Müşteri Röportajı

- Penti

10 Sardunya'dan

- İtibar evden başlar
- Bir de kendimize dışarıdan bakalım dedik!
- Tüyak - 2017 Uluslararası Yangın ve Güvenlik Sempozyumu ve Sergisi'ne konuk olduk!..
- Ar-Ge faaliyetlerimize geçtiğimiz günlerde bir yenisini daha ekledik.
- GRIC "The Power Of Partnerships"

17 Foodstyling

- Barış Can ÖZTUNA

18 Yemek Kültürü Üzerine Notlar

- Mutfakta kalın!

20 Sektörel Gündem

- Sirha İstanbul 2017

23 Meraklı Gurme

- 'Cordon Bleu' ne demek?
- 'Hünkar Beğendi' ne demek?

24 Sektörel Gündem

- DÖNÜŞÜME LİDERLİK
- Ekmekte GDO karmaşası
- Toprak Ana Günü
- Bol tarçınli taze kavrulmuş leblebi ile tarihi bir içecek: Boza
- Brand Week İstanbul 2017
"Her marka kendi efsanesini yaratmalıdır"
- Karanlıkta acıkanlar

37 Sosyal Sorumluluk

- Toplam ağaç sayımız 2000'in üzerine ulaştı!

38 Diyetisyen Gözüyle

- Diyet yapmaya karar vermişken bizi yoldan çıkartan 10 yaklaşım:

42 İş Yaşamı

- İş ve yaşam dengesi

44 Eğitim

- Yeni yıl, yeni eğitimler, yeni deneyimler, yeni öğretiler, yeni bir Sardunya...

45 Hijyen - Kalite Yönetimi

- Kalite yolculuğumuz devam ediyor...

46 İşyerinde Sağlık

- Kemik erimesi ve beslenmesi

48 Yaşam Tarzı

- Paris'te ufak bir gezinti...
- Kebap deyince ağzı ıslatacak

52 Bu Akşam Ne Pişirsem?

- Yayla Usulü Mantar Çorba, Rosto Köfte
İç Pilav, Portakallı Mozaik Pasta

54 Food Photography

- Fotoğrafçılığın temel detayları!

55 Sizin İçin

- İzledik: Today's Special
- Okuduk: Yemek Cennetten Çıkmaz



TRT Gıda Habercisi'nin konuğu olduk, sektörü tüm detaylarıyla masaya yatırdık.

Değerli tüketicilerimiz;

Artan nüfus ve yaşam koşullarının değişmesi ile birlikte çalışma hayatımızda farklı ihtiyaçlar ortaya çıkıyor. İşe, okula, eve özetle zamana uyum sağlamaya çalışırken, yaşamımızı sürdürmemiz için en gerekli öğelerden biri olan beslenmemiz ne durumda ? TRT haber kanalında yayınlanan Gıda Habercisi programına bu konularda değerlendirmelerde bulunduk.

Türkiye Yemek Sanayicileri Dernekleri Federasyonu (YESİDEF) Başkanı ve aynı zamanda Yönetim Kurulu Başkanımız Sn. Sedat ZİNCİRKIRAN:

"YESİDEF çatısı altında 40 ilde, 5.000 yemek kuruluşu, 400.000 çalışan ile günlük 6.000.000 kişiye ve 22 milyar dolarlık ciro ile okullarda, hastanelerde, kamu kuruluşlarında ve askeri kuruluşlarda hizmet veriyoruz. Sevinerek ifade etmek isterim ki Türkiye'de verilen yemek kalite ve lezzet olarak Avrupa birliği ülkelerinin çok üzerinde.

YESİDEF olarak son 10 yıldır Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı ile çalışmalar yapıyoruz. Dünya'daki Gıda Güvenliği standartlarını yakalamayı arzu ediyoruz. Sektördeki gıda hammadde fiyatlarında değişimlere de değinen Sn. ZİNCİRKIRAN: "Hammadde fiyatlarındaki değişim, özellikle et ve tavuk fiyatlarındaki dalgalanma yemek sanayicisinin belini büküyor, büyük çapta sözleşmeler yapmış firmaları müşteriye karşı zor durumda bırakıyor, fiyat baskısı altında kalabiliyoruz. Türkiye'de tüketilen dana etinin yaklaşık %20'si yemek sanayinde tüketiliyor. Yemek sanayicisinin toplam tavuk tüketimi 175.000 ton/yıl.

Buradaki değişim oldukça önemli. Pirince baktığınızda ise 108.000 ton. YESİDEF olarak Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı ile yaptığımız çalışmalar ile gıda hammadde fiyatlarının sabitlenmesi için çalışmalar yapıyoruz, umarım daha stabil fiyatlar ile bu ürünleri üretebiliyor hale geleceğiz.

Gelecekte birçok proje ile Türkiye'deki yemek sanayisinin gelişeceğini, Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı tüm okullarda sıcak yemek hizmetinin verilmesi ile tüm çocuklarımızın beslenmesinin daha düzene gireceğini ve bu konuda çalışmaların tamamlandığını" ifade etti.



Hazır yemek sanayinde, hammadde kabulünden itibaren tüketilene dek gıda zinciri boyunca hijyen kurallarına uyulması ve tüm aşamaların etkin bir şekilde denetlenmesi oldukça önemli. Kuruluşumuz için vazgeçilmez olan bu uygulamalarımızı İcra Kurulu Üyemiz Sn. Filis GERGERLİ değerlendirdi.

Geçmişte sefer taşı ile iş yerlerine giden yemek yeni bir vizyon kazandı. Evdeki üretimimizin çok daha büyüğünü düşünün. Ancak bunun akşam ne yapsam şeklinden biraz daha farklı, planlı bir şekilde yapıldığını düşünün. Yemek sürecimiz, menü planlama aşamasından başlayarak;



satın alma, depolama, üretim, sevkiyat ve müşteriye servis ile servis sonrası aşamaları içeren uzun bir yolculuğu kapsıyor. En önemli aşamalardan biri satın alma aşaması. Kaliteli hammadde almadan kaliteli bir yemek üretebilmek ve gıda güvenliğinden bahsedebilmek mümkün değil.

Bizim için satın alma üçlü bir kontrol sisteminden geçiyor. Arge departmanımız hammaddenin üretim süreçlerinde kullanılabilme aşamalarını, satın alma departmanımız ürünün tedarik edilebilme, lojistik ve fiyat dengesine bakarken, Hijyen Kalite ve Yönetim Departmanımız da yetkili ve Türkak tarafından B tipi bir muayene kuruluşu olarak yetkilendirilen 20 kişilik bir gıda mühendisi ekip ile Sardunya standartlarına, Türk Gıda Kodeksine ve yasal süreçlere uygunluğunu değerlendiriyor ve hammaddenin alımına karar veriyoruz.

Üretim sonrası nihai tüketiciye yemeklerin ulaşımı sürecini de değerlendiren Sn. GERGERLİ: "Bütün süreçlerin birbiri ile etkileşimde olduğunu ve yapılabilecek en ufak bir hata ya da kontrol eksikliğinin domino etkisi ile tüm süreci etkileyeceğini bir sonraki süreçte önünüze çıkabileceğini ifade etti.

Biz hazır yemek sektöründe iki modelde hizmet veriyoruz, birincisi yerinde üretim yani müşterinin tesisini kullanarak kendi personelimiz ile hammaddeyi yerinde tedarik ederek üretilen ve servis edilen ürün, taşıma modelde ise merkezi mutfaklarımızda üretilen yemeğin sıcak ve soğuk muhafaza koşullarına uyum sağlayarak müşteri tesisine sevkini ve tedarik ettiğimiz personel ile servisi modelini adlandırıyoruz.

Kuruluşumuzdan hazır yemek hizmeti alan birçok kurum hassas tüketim ya da özel ihtiyaç durumlarına göre farklı talepleri olabiliyor. Özel bir hassasiyet grubu olan bir okul müşterimizde "Hazır yemek sektöründe firma seçiminde dikkat edilmesi gereken konuları" değerlendirdik."



Okul Müdürü Sn. Egemen Aybars ŞEHİRTAY:

"Öğrencilerimizin beslenmesi çok çok önemli. Son yıllarda Türkiye' de ve toplumumuzda artan obeziteyle ilgili bir takım problemler ortaya çıkıyor. Bu doğrultuda firmanın sağlıklı hizmet verebilmesi, kurumsal olması, kadrosu, öğrencilerin dengeli bir şekilde beslenmesi için gerekli altyapı çalışmalarının yapılıyor olması oldukça önemli. Firmanın yetkili gıda mühendisleri, beslenme uzmanlarının ve öğrencilerin katılımı ile menü komisyonunda yemek menüleri; öğrencilerin yaş düzeyine bakılarak alması gerekli protein, karbonhidrat ve yağ dengesini göz önünde bulundurarak gerekli seçimleri yapıyoruz.

Okullarında kantin hizmetinin bulunmadığını ifade eden Sn. ŞEHİRTAY: Öğrencilere asitli gıdalar, şekerli gıdaları vermediklerini ve sabah kahvaltısına önem verdiklerini; her gün süt, gün aşırı olarak da yumurta verdiklerini ifade etti.

Müşterilere yemek menüsü hazırlarken dikkat edilmesi gereken kriterleri değerlendiren beslenme uzmanı Sn. Gülbu TOKCAN:

"Hizmet vereceğimiz müşteri grubunun kadın ya da erkek olması, yaşı, özel beslenme ihtiyacı olması (sporcu ya da hamile olması vb.) ve bunun dışında da ortalama fiziksel aktivitelerinin bilinmesi gerekli olduğunu ifade etmiştir. Bu grubun özelliklerini analiz edildikten sonra enerji ve besin öğelerinin aktarılabilecek şekilde menü planlamasının yapılması gerektiğini belirtmiştir.

Aynı zamanda günlük alınması gereken enerji dağılımının da önemli olduğunu vurgulayan Gülbu TOKCAN, vücuda alınan enerjinin %20-35'inin yağlardan, %10-20'lik bir oranın proteinlerden ve kalan bölümün ise karbonhidratlardan gelmesi gerektiğini aktarmıştır. Beslenme öğeleri ile birlikte menü uyumu ve çeşitliliğin de önemli olduğunu aktaran beslenme uzmanımız, renk, kıvam, şekil ve tat uyumuna dikkat edilmesi gerektiğini ve örneğin rengi ele alacak olursak yoğurt çorbası ile sütlaç verildiğinde hem görsel hem de içerik olarak tekrare

düşüldüğünü aynı üründen fazla miktarda alınması sonucu dengein bozulduğunu ifade etmiştir.

Yaş gruplarında da alınması gereken enerjinin değiştiğini ve yemeklerin tüketim sonrası rahatsızlıklar yaratmayacak şekilde planlamanın buna göre yapılmasını ifade etti. Anaokulundaki çocuğun 1650 kalori ihtiyacı varken büyüme dönemindeki çocuğun ise 2800 kalori ortalamasında ihtiyacı olduğunu, huzurevinde ise sindirim sistemi sorunları yaşatabileceğini içerik olarak zengin, yumuşak gıdalardan seçilmesi gerektiğini belirtti.

Ayrıca mevsime göre de değişiklikler yapıldığını, mevsim meyve ve sebzelerinin daha çok menülerde yer verildiğini, sıcak havalarda serinletici, soğuk havalarda ise enerji ihtiyacının karşılanabileceği daha yüksek kalorili yemekler ile menülerde planlama yapıldığını ifade etti.





SARDUNYA Eğitim Departmanı 7. TEGEP Eğitim ve Gelişim Zirvesinde!

2 4-25 Ekim'de Acıbadem Üniversitesi'nde gerçekleşen TEGEP 7. Eğitim ve Gelişim Zirvesinde Sardunya olarak yerimizi aldık.

Zirvede bizler gibi bu alanda çalışan ve bir fayda yaratmayı, vizyon sunmayı; sektörün gelişimine katkı sağlamayı, öğrenme ve gelişime kafa yoran, emek harcayan profesyonelleri bir araya getiren TEGEP, bilgi alışverişini ve paylaşımları desteklemeyi amaçlayarak, eğitim ve gelişimin nabzını yedinci kez Eğitim ve Gelişim Zirvesi'nde tuttu.

Zirve'nin bu yıl ki teması; "İşimiz Gücümüz SEN" Bu tema çerçevesinde, öğreneni merkeze alan, multidisipliner bir yaklaşımla eğitim profesyonellerine vizyon sunan zengin bir içerik sunuldu. 200'ün üzerinde farklı kurumdan, 500'ün üzerinde profesyonelin izleyici olarak katıldığı zirve'de, 24 farklı oturumda, 30 konuşmacı yer aldı.

TEGEP 7. Eğitim ve Gelişim Zirvesi'nde, yurt dışından üç keynote speaker, üst düzey yöneticilerden,

akademisyenlerden, bu alanda çalışan farklı konularda uzmanlıkları olan kişilerden ve hatta öğrencilerden oluşan birbirinden değerli konuşmacılar zirve'de izleyicilerle buluştu.

TEGEP, zirve'de yaklaşık on bin çalışan ile gerçekleştirilen, eğitim tercihleri ve ihtiyaçlarına yönelik sonuçları içeren araştırmanın sonuçlarını paylaştı.





Penti:



Penti İdari İşler Yönetmeni Aşkın DEMİR
Sardunya'dan aldıkları yemek hizmetleri
ile ilgili sorularımızı cevapladı.

Yemek saatlerimiz, şirket içinde iletişim ve etkileşim içinde olduğumuz en kıymetli vakitlerdir. Dolayısıyla yoğun tempoda biraz kendimize ve çevremize zaman ayırdığımız önemli motivasyon seansları olarak tanımlıyorum.



Aşkın Bey; kendinizden ve Penti'den söz eder misiniz?

Aşkın D.: Ben Aşkın DEMİR, 1976 Gaziantep doğumluyum. 2002 yılından beri Penti bünyesindeyim ve İdari İşler Yönetmeni olarak görev alıyorum. Sektör lideri bir firmada olmak ve yoğun tempoda günlük iş akışlarımızı yönetmek beni mutlu ediyor. Penti'yi ve işimi seviyorum.

Sardunya ile ne zamandır çalışıyorsunuz ve hangi hizmetleri alıyorsunuz?

Aşkın D.: 2013 yılından beri Sardunya ile çalışıyoruz, sabah kahvaltısı ve öğle yemeği hizmetlerinden faydalıyoruz.

Menüleri nasıl belirliyorsunuz? Daha çok hangi menüleri tercih ediyorsunuz?

Aşkın D.: Yemeklerimiz komite tarafından belirleniyor. (Komite de ağırlıklı olarak tabi ki kadınlar var). Mevsimsel değişikliklerimiz olabiliyor, yazları diyet yapan bir takımız ama Türk Günleri gibi geleneksel yemekler de



favorilerimiz arasındadır.

Sizin tercih ettiğiniz özel menüler var mı?

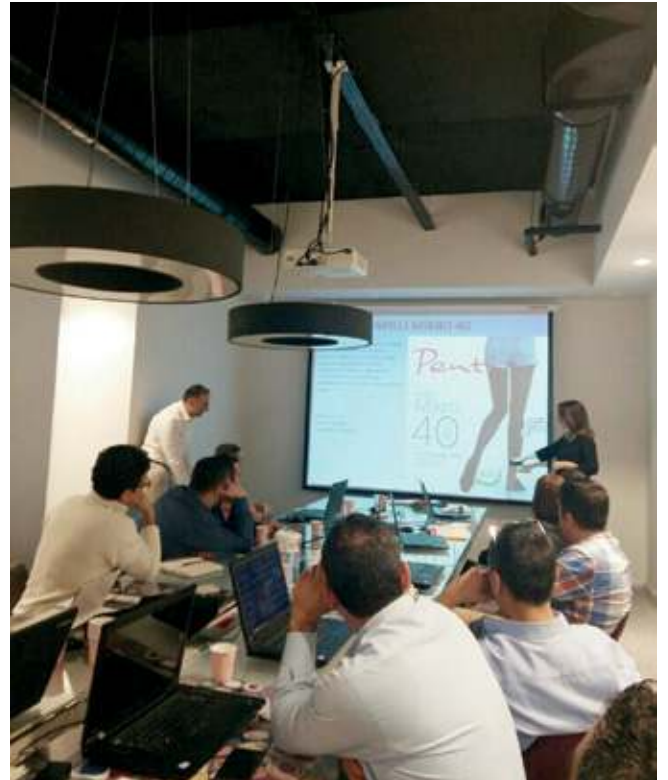
Aşkın D.: Makarna Günü ve Türk Günü yemeklerinin olduğu günler bizim için çok keyifli geçiyor.

Yemek hizmeti personel motivasyonunu nasıl etkiliyor?

Aşkın D.: Yemek saatlerimiz, şirket içinde iletişim ve etkileşim içinde olduğumuz en kıymetli vakitlerdir. Dolayısıyla yoğun tempoda biraz kendimize ve çevremize zaman ayırdığımız önemli motivasyon seansları olarak tanımıyorum ben.

Eklemek istediğiniz bir şey var mı?

Aşkın D.: Projenin başında olan Orhan YAĞCIOĞLU ve ekibi Aysel ve Zeliha Hanım'a teşekkür ediyorum. Özverileri ve çözüm odaklı yaklaşımları bizim için çok kıymetli.





İtibar evden başlar

İtibar herkes için çok önemli ve etkili bir kavram. İtibarı sarsmak çok kolay, ve çok hızlı. Yerine getirmek ise çok çok zor. İtibarı Evden Başlatan kurumlardan biri olarak Kurumsal İletişim ve İtibar Yönetimi Zirvesini başından sonuna kadar takip ettik.

Boğaziçi Üniversitesi Kurumsal İletişim ve İtibar Yönetimi Zirvesi 30 Kasım 2017 Perşembe günü düzenlendi.

Zirve'de şirketlerin ve kurumların değişen yeni dünyada itibarlarını nasıl korudukları ve/veya koruyacakları, bu konuda rekabette nasıl öne geçecekleri değerlendirildi. Sektöründe önde gelen şirketler bu konu ile ilgili deneyimlerini ve uygulamalarını paylaştı.

İtibar kelime anlamı olarak, saygınlık

ve güvenilir olmak anlamına geliyor. Günümüz dünyasında teknolojik gelişmelerin baş döndürücü hızı buna paralel iletişimin eriyen sınırları içerisinde saygın ve güvenilir olmak her zamankinden çok daha fazla önem kazanıyor. Zirvenin anlamlı sloganı "İtibar evden başlar" dan hareketle, kurumsal itibar ile kurumların içindeki iletişimin ilişkisi masaya yatırıldı. İtibarda liderlerin önemi vurgulandı.

Konuşmacılardan; Sn. Fazıl ORAL; Türkiye'deki ve dünyadaki liderliğin

mevcut durumunu değerlendirdi. Dünya'daki ve Türkiye'deki gelişmelerden bahsetti. İtibarın en önemli kavramı olan güvenin altı çizerek, günümüzde nereden nereye geldiğini gösteren çalışmalar paylaştı. Güvende ciddi oranda azalma var. Gelir düzeyi arttıkça gelişmişlik düzeyinin arttığı, insanların seçimlerinin ve değerlendirmelerinin farklılaştığını gösterir çalışmalardan örnekler verdi ve bu durumun liberalleşmenin getirdiği bir sonuç olduğunu ifade etti.



Zirve Doruk testi ve insanlar üzerindeki etkileri anlatılarak, günümüz dünyasında nasıl ustaca kullanıldığı ve insanların nasıl manipüle edilebileceğini örneklerle ifade etti. Şöyle ki; bu durumu istenildiği gibi olmasa da sonlara doğru insanlara iyi bir şeyler verdiğinizde yada hissettirdiğinizde akıllarında olumsuzlukların kalmadığı olumlu bir şey gibi algılanması durumu diye özetleyebilirim. Yani yemekten sonra tatlı yeme olayının insanın zihninde olumlu bir etki bırakması gibi, şirketler, devletler, hükümetler, hatta günlük hayatımızda bizler; bu deneyi sıklıkla tekrarlamıyor muyuz? İnsanlar üzerinde son dakika da iyi yada olumlu bir şeyler yaparak her şey yolundaymışçasına etki bırakmıyor muyuz?

Liderlikte en önemli meselenin güven olduğu, güven kurmanın çok önemli olduğu hemen hemen tüm konuşmacılar tarafından vurgulandı. Bununla birlikte liderlik için; içinde bulunulan ekosistemin de belirleyici bir faktör olduğunu belirtildi. Yani ekosisteme uygun bir lider değilseniz, bütün özellikleriniz çok iyi olsa da ne yazık ki bir şey ifade etmiyor.

Dünya'da ve Türkiye'de yaşanan hızlı değişimler, teknolojik dönüşüm, vb. durumlardan ötürü yeni dünyada liderler; merak duygusuna, bilgileri birleştirme ve bu bilgiler ışığında algoritma yaratabilme becerisine ihtiyaç duyacak.

İnsan bir kaynak mıdır? Değer

midir? konusu çerçevesinde insanın bir kaynak değil, değer olduğu vurgulandı. Her insan değerli olmayı hak ediyor ancak hayatta bunun karşılığını hissedebiliyor muyuz sorularına cevaplar arandı. Bu çerçevede insanların günlük ilişkileri ve şirketler ile olan ilişkileri değerlendirildi. Gençlerin iş hayatına bakış açısı ile profesyonellerin bakış açılarına değinildi. Güven oluşturmak için, artık tek seferlik aktivite tarzındaki işlerin kabul ve karşılık bulmadığından bahsedildi. Konuşmacılardan Sn. Aret VARTANYAN, itibarı oluşturma zaman aldığını ve, itibar için tutarlılık, dürüstlük ve gerçek olanı paylaşmaya ihtiyaç olduğundan yani samimi olmamız gerektiğinden bahsetti.

Sektöründe önde gelen şirketler yaşanan tüm bu başdöndürücü gelişmeler ve değişimler içinde itibar için nasıl çalışmalar yaptıklarından ve bunu nasıl korumaya çalıştıklarından, iç iletişime yönelik ne tarz sürekli projeler ürettiklerinden, nasıl ölçümlediklerini ve neye-nasıl etki ettiğini gösterir örnekler verdiler. İç iletişimin organizasyonu bağlayan önemli bir araç olduğu, doğru şekilde kurgulanmasının ve aktarılmasının çok önemli olduğu bir kez daha gözler önüne serildi.

Sn. Bekir AĞIRDİR'da yaptığı konuşmasında, itibarın içeriden başladığını, sahici olmaktan gerçek olmaktan bahsetti. İtibarınızın temel göstergelerinden birisinin çalışanların sizi nasıl gördükleri, algıladıkları ve

çalışanlarınız ile gönül bağı kurup kurmadığınız ile alakalı olduğunu belirtti. Çalışanı dinlemek, sesine kulak vermek önemli bu nedenle. Kriz dönemlerinde de iletişimin dilinin çok iyi olması ve iyi anlatılması gerektiği vurgulandı.

Konuşmacılardan Sn. İdil TÜRKMEÑOĞLU'da çalışanlarla kurduğumuz iç iletişimin ne kadar önemli olduğunu ve nasıl hissettirdiğine değindi. Pozitif iletişim kurmanın kurumda dayanaklılığı ve performansı arttırdığını ifade etti.

Özetleyecek olursam; İtibar herkes için çok önemli ve etkili bir kavram. İtibarı sarsmak çok kolay, ve çok hızlı. Ancak yerine getirmek çok çok zor. İtibar için güvenilirlik, dürüstlük, tutarlılık, samimiyet, empati, gibi kavramlar çok büyük önem kazanıyor. Kurumların itibarlı olmak, itibarı korumak için, şirketlerin ve liderlerin bu kavramlara gönülden inanmaları ve bu değerlere yönelik iletişim tarzını benimsemeleri ve çalışanlarına bu değerleri aktarmaları çok büyük önem taşıyor. Bunu başarabilen şirketler ve kurumlar için itibar yönetiminde başarı kaçınılmaz olacaktır.





Bir işletmenin pazarda kalıcı olabilmesi için kendisini çok iyi tanıması gerekmektedir. Ancak kendini tanıyan bir işletme eksikliklerinin ve hatalarının farkında olabilir. Tüm bu eksikliklerin giderilmesi ve işletmenin ayakta kalabilmesinin en önemli şartı geleceğinin öngörülebilir şekilde planlanmasıdır.

He ne kadar tüm sene boyunca aylık ve yıllık hedeflerle emin adımlarla ilerlese de, uzun yıllar aynı çatı altında olmak işletme körlüğüne neden olabiliyor. Biz de Sardunya olarak markamızı ve kendimizi dışarıdan bir göz gibi daha iyi görebilmek adına yöneticilerimiz bazında 2 gün süren "Stratejik ve Analitik Düşünme" eğitimini 24-25 Kasım 2017 tarihlerinde Point Hotel Taksim'de gerçekleştirdik. Yrd. Doç. Dr. Zeynep HATİPOĞLU moderatörlüğünde gerçekleşen eğitimde çeşitli grup uygulamaları oldukça renkli görüntülere sahne oldu.





Tüyak - 2017 Uluslararası Yangın ve Güvenlik Sempozyumu ve Sergisi'ne konuk olduk!..

Türkiye Yangından Korunma Vakfı (TÜYAK) organizatörlüğünde iki yılda bir yapılan "Uluslararası Yangın ve Güvenlik Sempozyumu ve Sergisi"nin beşincisi 9-10 Kasım 2017 tarihlerinde İstanbul Cevahir Otel'de ulusal ve uluslararası kuruluşların destekleri, yurt içi / yurt dışı üniversite ve firma temsilcilerinin katkıları ile gerçekleştirildi.

Sempozyum ve sergide; yangına, sabotaja, depreme, iş kazalarına, çevre risklerine karşı algılayan, uyarıcı ve uygun çözüm sunan yeni cihaz ve sistemleri tanıtmaya, günümüz teknolojisine uygun koruma ve önleme sistemlerindeki gelişmeleri ve yeni tasarım esaslarını açıklamaya, problemleri tartışmaya, yangın ve güvenlik sektörünün tüm paydaşlarını bir araya getirmeye, ilgili yönetmelik ve standartlardaki gelişmeleri açıklamaya gayesiyle bir dizi oturum ve kurslar düzenlendi.

İş Sağlığı ve Güvenliği'nde ve Yangın Güvenliği'nde yürütülen çalışmalara destek olmak amacıyla katıldığımız sempozyumun ana teması "Yangında Can Güvenliği ve Risk Yönetimi" oldu.

Sempozyumda, yangın ve güvenlik alanında bilimsel ve teknolojik gelişmeler tartışılmakla birlikte, tasarımcı, uygulayıcı, araştırmacı

ve işletmecilerin bir araya geldiği, teknolojik gelişmelerin tanıtıldığı ve yeni ürünlerin sergilendiği sergi geleceğe daha güvenle bakabilmek için ümitlerimizi yeşertti.

Unutulmamalıdır ki; Tedbir almak, yangını söndürmek kadar önemlidir.





Ar-Ge faaliyetlerimize geçtiğimiz günlerde bir yenisini daha ekledik.

Gördüğümüz, tattığımız, dokunduğumuz her yemek bizi farklı bir limana götürüyor. Yemek yapmak yaratıcılık konusunda oldukça özgür olabildiğimiz sonsuz bir deniz ve biz yeniliklere yelken açmanın heyecanını tam 42 yıldır yaşıyoruz!

Müşteri memnuniyetinin sürdürülebilirliği adına, menülerin içeriğinin zenginleştirilmesi oldukça önemli bir noktadır. Müşterilerimizin yenilik beklentisini karşılamak için kapsamlı araştırmalar ve reçete denemeleri yapan Ar-Ge departmanımızın çalışmalarını sunduğu aylık Ar-Ge Çalışmaları Toplantısında, Bölge Müdürleri ve Yardımcıları, Bölge Hijyen Kalite Yönetim Müdürü, İcra Kurulu Üyeleri, Operasyon Direktörleri ve Yardımcıları, Satış Müdürü, Diyetisyen ve Ana Mutfak Yöneticileri olmak üzere bu ay tekrardan bir araya geldik. Geliştirilen yeni tatlar ile iyileştirilen mevcut tatların sunumu, tadımı ve menüye konması için uygunluğunun değerlendirilmesi adına düzenlenen toplantı bu ay da oldukça verimli geçti. Tüm süreçte titizlikle üstünde çalışılmış çorba, ana yemek, yardımcı yemek ve tatlı kategorilerinde toplam 39 çeşit yemek denemesi sunuldu. Toplantı alanının girişinde sergilenen yeni ürünler, toplantı esnasında yemeklerin isim ve malzeme içeriklerinin yer aldığı broşürler eşliğinde tadıldı.





Tadım sırasında yeni yemek değerlendirme formlarında; taşıma mutfaklarda mı yerinde mutfaklarda mı sunuma uygun olduğu, hijyen koşullarına uygunluğu, operasyonel uygunluğu ve lezzet uyumu ile ilgili fikirlerimizi sunduk. Ardından tüm etkenler göz önünde bulundurularak risksiz ve lezzetli olan yemekler, toplantıdaki değerlendirme formlarının ışığında menüye eklenecek. Tüm bu ayrıntıları kapsayan süreci, sunulan hangi yemeklerin geçeceği ise keyifli bir bekleyiş oluyor. Menüye eklendikten sonra

sizlerden gelen geri bildirimler de yolumuza ışık oluyor. Bu yolda gördüğümüz, tattığımız, dokunduğumuz her yemek bizi farklı bir limana götürüyor. Yemek yapmak yaratıcılık konusunda oldukça özgür olabildiğimiz sonsuz bir deniz ve biz yeniliklere yelken açmanın heyecanını tam 42 yıldır yaşıyoruz!

Max de Pree'nin dediği gibi;
"Olmamız gereken şeyi, olduğumuz gibi kalarak olamayız."





Henry JIMENEZ - Onur TOPUZDAĞ - Kemal BOZ - Mohammad ALI - Sedat ZİNCİRKIRAN - Atilla TOPUZDAĞ

GRLC “The Power Of Partnerships”

28 Ekim - 1 Kasım 2017 tarihleri arasında Dubai’de düzenlenen GRLC (Global Restaurant Leadership Conference)’da yiyecek içecek sektörünün yeni teknolojileri ve yeni iş modelleri görüşüldü.

2 8 Ekim - 1 Kasım 2017 tarihleri arasında Dubai’de düzenlenen GRLC (Global Restaurant Leadership Conference)’sına Yönetim Kurulu Başkanımız Sedat ZİNCİRKIRAN ve Yönetim Kurulu Başkan Vekilimiz Atilla TOPUZDAĞ ile Kupa Gıda Genel Müdürü Kemal Boz ve Genel Müdür Yardımcısı Onur TOPUZDAĞ katıldılar.

Birçok ülkeden 1000’den fazla katılımcıyla gerçekleşen konferansta, yiyecek içecek sektörünün yeni teknolojileri ve yeni iş modelleri görüşüldü.

Coca Cola, IFFCO, NCR, SYSCO ve Unilever Food Solutions gibi firmaların sponsorluğunda gerçekleşen konferansın işaret ettiği konu işbirliğinin gücü ve inovasyondur.

Dünyanın yenilikçi ve başarılı liderlerinin katıldığı konferansta yapılan görüşmeler ile sektörümüze ve ülkemize faydalı olacak ilişkiler ile geri dönüldü.



**Barış Can ÖZTUNA**

Chef de Partie Sardunya Karaköy

1991 Tekirdağ doğumlu olan Barış Can ÖZTUNA, öğrenimini Anadolu Üniversitesi Kimya bölümünde tamamladı. Öğrencilik hayatında çokça yurtdışı seyahati yapan Barış şef, gezdiği ülkelerde yediği yemekleri kendi mutfağında deneyerek mutfağa olan ilgisini keşfetti ve bu işi profesyonel bir meslek olarak yapmak istedi. Üniversite eğitimi tamamlandıktan sonra Mutfak Sanatları Akademisi'nde Chef & Owner Uluslararası Profesyonel Aşçılık eğitimi aldı. İstanbul'da birçok farklı mutfakta çalıştı ve 2017 yılının Temmuz ayında Sardunya Karaköy Yalı ekibine dahil oldu.

**Kağıtta
Dil Balığı****Malzemeler**

- Dil balığı 1 adet
- Havuç 1 adet
- Pırasa ½ adet

- Taze Soğan 2 adet
- Dereotu 1 tutam
- Limon Kabuğu 1 adet
- Limon Suyu 1 adet

- Beyaz Şarap 4 çorba kaşığı
- Zeytinyağı 3 çorba kaşığı
- Kürdan 4 adet
- Yağlı Kağıt

Yapılışı ve sunumu

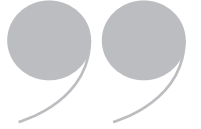
Dil balığının derilerini ayırın. Derileri ayrılmış balıktan 4 adet fileto et çıkartın. Fileto edilmiş balıkların arasına dereotu koyarak rulo haline getirin ve kürdan yardımı ile sabitleyin. Havuç, pırasa ve taze soğanı dilediğiniz boyutlarda ve şekilde doğrayın. Sebzeleri zeytinyağında önce havuç sonra pırasa en son taze soğanı koyarak hafifçe soteleyin. Tuz, karabiber ve limon suyunu ilave ederek kenara alın. Sotelediğiniz sebzeleri dil balıklarıyla birlikte yağlı kağıda koyun ve üzerine limon kabuğu ve beyaz şarabı ekleyin. Yağlı kağıtları kapatın ve 180°C'lik fırında 10 dakika pişirin. İster yağlı kağıdın içerisinde isterseniz içerisinden çıkartarak sıcak olarak servis edin.





*Ağzınızda yemek olduğu an dünyanın tüm sırlarını
çözmüşsünüz demektir.*

Franz Kafka



Dünya yaşamı, insanların insanlarla olan ilişkileri ve insanların doğa ile olan ilişkileri ile şekillendi. Yaşamsal faaliyetler ve zorunluluklar ile insanlar temel ihtiyaçlarını karşılamak için insan ve doğa üzerinde hakimiyet kurarak üretim şekilleri geliştirdi. Üretim şekilleri, hayatta kalmakla ilgili en zorunlu ihtiyaç olan beslenme üzerine oluştu. Hatta söz konusu dönem için toplumlar yaşamsal uğraşları ile birbirinden ayrılarak tanımlandırıldı; avcılıkla, tarımla, balıkçılıkla uğraşan toplumlar gibi. Dolayısıyla bir toplumun alışkanlıkları, yaşayış şekilleri yani kültürleri üzerinde, gıdanın topraktan sofraya nasıl geldiği ve nasıl sunulduğuna dek olan tüm sürecin oldukça büyük bir etkisi vardır. Bu sebepten dolayı gıda ile kurduğumuz ilişki kültürel bir serüvendir. Bir toplumun mutfağını incelediğimizde bizi tarihsel bir serüvene çıkarır.

Serüvenin başlangıcı itibarıyla düşündüğümüzde insanlar yabani otları toplayarak ve küçük hayvanları avlayarak beslenip hayatta kalıyorlardı. Doğa ile direk iç içe olunan bu dönemde, doğa insan ilişkileri ön plandaydı. Yemek kültürü yalnızca hayati bir ihtiyaç olmakla sınırlıydı. Ancak ateşin bulunmasıyla birlikte yemek kültürü bambaşka bir

boyut kazandı. Pişirme tekniği değişti, gıda çeşitliliği arttı ve iş bölümü ortaya çıktı. İşbölümünde ise en önemli etken cinsiyet oldu. Erkekler avcılık yaparken, kadınların görevi ise pişirmektir. Erkeklerin avlanmak için güç sahibi olmaları gerektiğinden et yemeye daha çok ihtiyaçları vardı ve en



fazla eti de erkekler tüketti. İşte o dönemlerden beri et, güç kavramını çağırıyor. Cinsiyet kavramına bakış açımızda bilinçaltımızın kadın ve erkek için oluşturduğu rollerin fikri aslında gıda (özellikle et) konusuyla bu denli alakalıdır. Yani yemek kültürü toplumsal cinsiyet konusuyla ilişkilidir. Ateşin bulunmasıyla ortaya çıkan bu sosyolojik ve kültürel sonuçlar, göçebe hayatın son bulması ile büyük bir değişim daha geçirdi.

Yerleşik hayata geçiş ile üretim kaynağı toprak oldu. Tarımsal üretim beraberinde iş bölümünün yanı sıra uzmanlaşmayı getirdi. İhtiyaç için yapılan üretim artık ihtiyacın da fazlasını üretecek kadar büyümüştü. Gıdalar eskisi gibi, bulunduğu anda tüketilen gıdalar olmaktan çıktılar. Üretilen ürünler saklanmaya ve fazla ürün üretilmeye başlandı. Toprağa yaklaşma ile birlikte insanların doğa üzerinde kurduğu hakimiyet sonucunda insan-insan ilişkileri de değişmeye başladı. Tarım arazileri ortak alan olmaktan çıkıp, mülkiyet kavramını doğurdu. Toprak ve hammadde ele geçirmek sebebiyle çıkan savaşlar ile birlikte de orduyu doyurmak adına ilk kez büyük mutfaklar kuruldu. Yerleşik hayat, iklim gibi değişkenlerden dolayı toplumlarda farklı ürünlerin yetişmesi, farklı yaşam tarzlarının ortaya çıkışı gibi kültürel bir çeşitlilik ortaya çıkardı. Ancak artan dünya keşifleri ve kurulan ticaret yolları ile dünyada değişen güç dengeleri, farklı ürünlerin bölgeler arasında taşınmasına kapı açtı. Yemek evrensel olma niteliğine bu noktada yaklaşmışken yine de ülkelerdeki etnik sınırların oluşturduğu kültürü standartlaştırmak konusunda yetersiz kaldı. Yani kültürel sınırlar içerisinde yemeğin milli olma hali korundu. Aynı ülkede yaşayan ve farklı kültürlerle sahip olan göç etmiş insanlar da kendi etnik sınırlarını o ülke içinde aynı şekilde oluşturdular. Bu noktada bir toplumun mutfak kültürünü araştırırken, o ülkede yaşayan tüm milletlerin ve çevre ülkelerle tarihsel süreçlerde kurulan ilişkilerin yemek kültürüne olan etkisi göz önüne alınmalıdır. Mesela Türk mutfağı araştırması için hem çevresindeki doğu ülkeleri hem de batı ülkelerinin



yemek kültürleri araştırılırsa, aradaki benzerlikler ve kültürel etkileşimin doğurduğu sonuçların verileriyle gerçek anlamda bir analiz yapılabilir. Haliyle damak tadımız da kültür ile bağlantılı, hangi bölgede doğduğumuzla bağlı olarak oluşuyor. Bir örnek ele alacak olursak; Türkiye’de muz meyve olarak tüketiliyor ama Güney Amerika ve Afrika’da kızartılarak yeniyor. Sonuç olarak, ürün aynı olsa dahi kültürel sınırlar çerçevesinde farklılıklar göze çarpıyor.

Yemek kültürünün gelişebilmesi, her çeşit ürünü elde edebilme fırsatını değerlendirerek ve kendi kültürümüzle yeni bir yorum katmak ile mümkündür. Tarihsel serüvenin ilk kapılarını açtığım bu makalede, yemeğin insanların kolektif bir şekilde hareket etmesindeki en önemli sebep olduğunu gördük. Ortak yaşama geçiş ile yeni kültürlerle açılan bu lezzetli dünya, bizlere yaşamın evrimi ile ilgili sırlar veriyor. Bir sonraki yazıda ise ürün çeşitliliğinin ve insan nüfusunun artmaya başladığı tarihsel dönemde, beslenme tarzının ve üretim şekillerinin değişimini ve sebeplerini ele alacağım.

Mutfakta kalın!





Sirha İstanbul 2017

Sirha
İSTANBUL

Restoran, otel işletmeleri ve yiyecek içecek sektörünün Türkiye'deki büyük buluşması, Sirha İstanbul 16-17-18 Kasım 2017 tarihlerinde İstanbul Kongre Merkezi'nde gerçekleşti.

Fuara hizmet sektöründen otelcilik ve restorancılığa, yiyecek içecekten, teknoloji alanlarına kadar 300 Marka ve 13.000 profesyoneli bir araya getirdi.

1 6-18 Kasım tarihleri arasında gerçekleşen Sirha İstanbul kapsamında, Bocuse d'Or, Coupe du Monde de la Pâtisserie Türkiye Seçmeleri ve Omnivore İstanbul gibi etkinliklerde yabancı ve Türk şeflerin katılımıyla gastronomik bir deneyim sundu. Yemek araştırmacısı ve seyyah Ömür AKKOR ile Celebrity Chef Rafet İNCE'nin karşı karşıya geldiği ve aynı tarifleri yenilikçi ve geleneksel sunumlar ile tadıma sundukları Chef's Clash, şu aralar yeme içme dünyasının en çok konuşulan olayı 2017 yılının





Kasım ayında piyasaya sürülen İncili Gastronomi Rehberi'nin tanıtım etkinliği, Osman SERİM'in moderatörlüğünü yaptığı Franchising Sisteminde Yasal Sınırlar Paneli ve Kahve Merkezi adı altında kahvenin tarihi, kahve seçimi, Latte Art'ta yaratıcılık ve Türk Kahvesinde Yeni Ufuklar başlıklı etkinlikler düzenlendi.

Ünlü şeflerin ve üreticilerin yer aldığı Omnivore İstanbul etkinliğinde ilk olarak sahnayı Alancha Restoran'ın Şefi Murat Deniz TEMEL aldı. Üretici ve tüketici başına değinen ünlü şef; Doğduğumuz yörelerin, tanıdığımız, bildiğimiz bölgelerin malzemelerini araştırıyor, bulup getiriyoruz.

Küçük üreticileri işin içine katıyoruz. Örneğin; İzmir'den botarga, Trabzon Beşikdüzü'nden peynir, Tokat'tan sucuk, Bursa'dan kurutulmuş vişne aldığımız küçük üreticilerimiz, tedarikçilerimiz var." dedi.

Omnivore İstanbul'un bir diğer önemli konuğu ise son zamanlarda adından çığ sütleri ile sık sık söz ettiren Aysun The Sütçü yani Aysun SÖKMEN'di. 2000 yılından beri çiftliğinde hayvansal üretim yapan Aysun SÖKMEN; "Sağlıklı yaşamın yolu, doğanın ve iklimin doğal döngüsünde yetişen ürünleri tüketmekten geçer" dedi.





Söyleşinin ardından çiğ süt ve kolostrum tadımı gerçekleştirildi.

Omnivore'un ardından Osman Serim moderatörlüğünde gerçekleşen İncili Gastronomi Rehberi panelini takip etme fırsatı yakaladık. Şu aralar yeme içme dünyasının en çok konuşulan olayı ve panel ile aynı gün piyasaya sürülen İncili Gastronomi Rehberi'nin amacı, içerisinde yer alan mekanları, en az 1 inci ve en çok 4 inci olmak üzere, notlayarak sınıflandırmak. 4 incinin en üst derecelendirme olduğu rehberde, 600 ila 700 arasında restoran değerlendirmeye tabi tutulmuş. İncili Gastronomi Rehberi'nde 4 incili 1, 3 incili 29, 2 incili 80 ve 1 incili 170 olmak üzere toplam 280 restoran yer alıyor. İncili restoranlar bölümünden sonra sıra lezzet noktalarına geliyor. Şimdilik rehber, İstanbul, Bodrum ve Çeşme restoranlarını kapsıyor. Amaç ilerleyen senelerde rehberi Türkiye geneline yayabilmek.

Sirha İstanbul 2017; uluslararası yarışmaları, yenilikçi 'Masterclass' çalışmaları, dünyadaki son trendleri gündeme getiren konferansları ve bu etkinliklere katılan profesyonel ziyaretçileriyle fuarcılık sektöründeki farkını bir kez daha ortaya koydu. Detaylara önem vererek planlanmış içeriği ve donanımı ile katılımcılara, ürün ve hizmetlerini sunabilecekleri üst düzey ve yaratıcı bir platform sundu.

Önümüzdeki yıl 29 Kasım-01 Aralık tarihleri arasında İstanbul Kongre Merkezinde altıncısı gerçekleşecek olan Sirha 2018'i, renkli görüntüler, farklı tatlar ve yeni deneyimler için sabırsızlıkla bekliyoruz.





sardunyacatering



"cordon bleu"
ne demek?



❤ 2,546 kişi beğendi

16.yy'da İtalya'nın köklü ailelerinden Katharina Medici'nin Prens Henry ile evlendirilerek Fransa'ya gönderilmesi ile sarayda İtalyan mutfağının gelenekleri görülmeye başlar. Oğulları Prens Henry "Ordre du Saint-Esprit" isimli bir atlı tören kıtası kuruyor. Kıta, seçilmiş asil süvarilerden oluşuyor. Süvariler, göğüslerinden çapraz uzanan kuşaklarındaki beyaz kumaş üzerindeki mavi şerite semboller olan bir altın haç takıyorlar. Fransızca 'da mavi anlamına gelen Bleu ve ip, kurdele, şerit anlamına gelen Cordon kelimelerinden oluşan Cordon Bleu bir nişan olarak ortaya çıkıyor. Kurulan atlı tören kıtasının mutfaklarında pişen yemekler ve verilen ziyafetlere de oldukça önem verilmiş ve kısa sürede gelenek haline gelmiştir. Bu gelenek uzun yıllar sonra mavi kurdele yemeği anlamına gelen "Repas Cordon Bleu" ismini almıştır. Verilen bir ziyafette çıkan bir yemek o kadar beğeniliyor ki aşçıbaşına mavi kurdele nişanı veriliyor. Yemek ile ilişkilendirilmesi bu şekilde başlayan Cordon Bleu'nün bir yemeğin ismi olması ise 20.yy'a dayanıyor. 20.yy'ın ilk yarısında Cordon Bleu, Avrupa Amerika arasındaki okyanus geçiş süresi rekorunu kıran yolcu gemilerine verilen bir nişandır. 1933 yılında nişan almış bir Alman Transatlantikinde çalışan İsviçreli bir aşçıbaşı, verilmesi istenilen ziyafet için yapılacak özel yemek olarak filetoların içine kaşar peyniri ve jambon koymuştur. Ardından geminin aldığı ödül, yapılan bu özel yemeğe isim olmuştur. #sardunya #sardunyacatering #cordonbleu



"hunkar beğendi"
ne demek?



❤ 1,046 kişi beğendi

Hunkar Beğendi, Osmanlı saray mutfağında ortaya çıkmış bir yemektir. Hikayesi ise Sultan Abdülaziz dönemine uzanır. Üçüncü Napoleon ve eşi imparatoriçe Eugenie, uluslararası bir sergi için davet ettikleri Osmanlı İmparatoru Sultan Abdülaziz'i Paris'te ağırlamışlardır. Sergiden 2 sene sonra 1869 yılında Süveyş Kanalı'nın açılışına Eugenie ile Napoleon davet edilmiştir. Napoleon devlet işlerinin yoğunluğu nedeniyle gelememiştir. Eugenie, Beylerbeyi Sarayı'nda misafir edilmiştir ve adına bir ziyafet verilmiştir. İmparatoriçe kendi aşçısını yanında getirmiştir. Beşamel sos hazırlayan Fransız aşçıdan etkilenen Türk aşçı, beşamel sosun içerisine közlenmiş patlıcan eklemiş ve kuzu eti yemeğinin yanında ziyafette sunmuştur. Padişah Abdülaziz'in bu yeni lezzeti çok beğenmesiyle birlikte yemeğin ismi Hunkar Beğendi olarak tarihe geçmiştir. #sardunya #sardunyacatering #hunkarbegendi

Bizi takip edin



/sardunyacatering



DÖNÜŞÜME LİDERLİK

Yönetim kalitesindeki güncel yaklaşımlara, sorunlara ve çözümlere ilişkin bilgileri paylaşmak ve refah düzeyi olduğu kadar sorunları da küreselleşen dünyamızda, Türkiye'nin hak ettiği yeri almasına katkı sağlamak amacıyla her yıl KalDer tarafından Kalite Kongresi düzenlenmektedir.

Avrupa'nın alanında en büyük Kalite Kongresi olan KalDer Kalite Kongreleri, 26 yıldır KalDer tarafından düzenlenmekte olup, her yıl Türk İş Dünyası'nın gündemini oluşturmakta, düzenlenen oturumlarda 100'e yakın yerli ve yabancı üst düzey yönetici bilgi birikimlerini, Türkiye ve çevre ülkelerden gelen özel ve kamu sektörü temsilcilerine aktarmaktadır.

2 1-22 Kasım'da Zorlu Performans Sanatları Merkezi'nin ev sahipliğinde 'Dönüşüme Liderlik' temasıyla gerçekleştirilen 26. Kalite Kongresi, 2017 Türkiye Mükemmellik Ödülleri Töreni ile sona erdi. İş, bilim, akademi, medya ve sanat dünyasından iki bine yakın kişinin katıldığı kongreye, KalDer'in 25 yıldan bu yana başarı ve istikrarla organize ettiği Türkiye Mükemmellik Ödülleri damgasını vurdu.

Kongrenin açılış konuşmasını gerçekleştiren KALDER (Türkiye Kalite Derneği) Yönetim Kurulu Başkanı Buket Eminoğlu PİLAVCI, devrimsel dönüşümün hızla yükseldiğini belirterek, "Zaman, akışkan stratejiler zamanı, kesintisiz bir bilgi akışını yönetebilecek şekilde yapılanmak, bildiklerimizi unutarak; yeni bir girişimci gibi, paydaşlarla bir ağ içinde hareket etmeyi öğrenmek zorundayız. Ünlü yazar Noah HARARI'nin Sapiens kitabında söylediği gibi 'İnsanlık ciddi

bir yol ayrımında' Bir dizi beklenmedik olay, çok farklı ve istenmeyen potansiyellerin gerçekleşmesinin önünü açabilir. Teknolojinin yükselişi ve dijital dönüşümün baş döndürücü hızı; Endüstri 4.0 olgusunu çok bilinen ve konuşulan bir hale getirdi. Ama bizler konuşurken, bu devrimsel dönüşüm aslında gelişim eğrisinin kırılma noktasına doğru hızla yükseliyor ve insani yeteneklerin yeniden tanımlandığı Endüstri 5.0 yani işbirlikçi endüstri çağının temelleri atılıyor" ifadelerini kullandı.

"Dönüşümün fırsatlarını ve faydalarını kucaklayabilmek için değişimin kaçınılmaz olduğunu kabullenmemiz gerekiyor" diyen TÜSİAD Başkanı Erol BİLECİK ise, şöyle konuştu: "Bugünlerde dönüşümü hayatın şüphesiz her alanında hissediyoruz. Bu dönüşüme liderlik edecek sizlere de, özellikle bu salonda bulunan yöneticilere düşen görev bence çok önemli. Dönüşüm artık hakikaten bütün kapıları



çalışıyor ve içeri girmeyi bekliyor. Bu dönüşümün en belirleyici faktörü olarak da ortaya çıkan dijital teknolojilerin değişim hızı ise artık linear bir çizgi halinde devam etmiyor gittikçe katlanarak artıyor. Dolayısıyla kapının çalınma şiddeti de inanın aynı oranda fevkalade yüksek. Dönüşümün fırsatlarını ve faydalarını kucaklayabilmek içinse her birimizin öncelikle değişimin kaçınılmaz olduğunu kabullenmemiz gerekiyor. Çünkü kelebek bir kere kanatlandığı zaman artık bir daha tırtıl haline gelmeyeceği kesin "

İki gün süren ve 2000'in üzerinde kişinin katıldığı kongrede; "Fütürizmden Realiteye: Dönüşen Dönüştüren Teknoloji", "Değerlenen İnsani Yetenekler", "Birleşmiş Milletler Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri, Riskleri", "Sürdürülebilirliğin Ana Faktörü Olarak Çalışan Güvenliği", "İş Hayatında İyi Olma Hali: Ruhun Ergonomisi ve Mutluluk", "Dönüşen Liderlik", "Geleceğin İş Gücü", "Avrupa'nın Dönüşen Yüzü-Dönüşüm ve Etkileri" ve "Yaşam Biçimi Olarak Kalite" gibi başlıklar altında gerçekleşen panel ve özel oturumlara birbirinden değerli konuşmacılar katıldı.

Türkiye Mükemmellik Ödül Jürisi tarafından yapılan değerlendirmede ödül alan kurum ve kuruluşlar şöyle;

TÜRKİYE MÜKEMMELLİK ÖDÜLÜ

Adapazarı Gaz Dağıtım A.Ş. (AGDAŞ) - Kurumsal Yetenekleri Geliştirme ile Yaratıcılık ve Yenileşimden Yararlanma

Ege Serbest Bölgesi Kurucusu ve İşletmesi A.Ş. (ESBAŞ)
- Sürdürülebilir Gelecek Yaratma

TÜRKİYE MÜKEMMELLİKTE SÜREKLİLİK ÖDÜLÜ

Tarsus Belediyesi - Vatandaş İçin Değer Katma ve Sürdürülebilir Bir Gelecek Yaratma

Ödül alan kurum ve kuruluşları kutlayan KalDer Yönetim Kurulu Başkanı Buket Eminoğlu PİLAVCI, iş dünyasında ayrıcalıklı ve prestijli bir konuma sahip olan Türkiye Mükemmellik Ödülleri'nin bu yıl 25. yılı olduğuna dikkat çekerek, EFQM'in mükemmellik yolunda iyi bir rehber olduğunu söyledi. İş dünyası temsilcileri tarafından hedeflenen bir ödül ve motivasyon kaynağı olan ödüllere

olan talebin her geçen yıl arttığına dikkat çeken Buket Eminoğlu PİLAVCI, şöyle konuştu:

"Türk İş Dünyası'nın arayışlarına cevap verebilmek için 1990 yılında yola çıkan KalDer, Amerikalı istatistikçi William Edwards DEMING'in Japonya'dan alarak olgunlaştırdığı ve Avrupa'ya taşıdığı yönetim modeli EFQM Mükemmellik Modeli ile büyümesini kararlılıkla sürdürmekte. Avrupa Birliği'nin dev kuruluşlarının öncülüğünde oluşan ve geçen süreçte ülkemizde çok sayıda kurum ve kuruluşa rehberlik eden bu yönetim modelinde de her şeyde olduğu gibi esas unsur insan. Mükemmellik Modeli bireysellikten uzak, tüm ekiple birlikte hayata geçirebileceğimiz bir modeldir. Bu süreci çalışanlarımızla başarabiliriz. Ayrıca Türkiye Mükemmellik Ödülleri'ne de değinmek istiyorum. 25 yıl önce başlayan bu süreç, günümüzde ne mutlu ki kurum ve kuruluşlar için bir motivasyon nedeni, itici bir güç, hedeflenen bir ödül haline gelmiştir. Türkiye Mükemmellik Ödülü çeyrek asırlık geçmişle, Türk İş Dünyası'nın en prestijli ödülllerinden biridir. Avrupa Kalite Yönetim Vakfı EFQM'le 25 yıldır süren bu uyumlu ve başarılı birliktelik için KalDer ve TÜSİAD yöneticileri başta olmak üzere tüm çalışanlarını, TMÖYK ve jürisini, yüzlerce değerlendirmemizi gönüllü katkıları için kutluyor ve teşekkür ediyorum."





Ekmekte GDO karmaşası

Adana'da ekmekte GDO tespit edildiğine yönelik iddialar tedirginlik yaratırken, GDO'nun sağlığa etkisi, GDO'nun 'bulaşma' riski ve denetimler de bir kez daha gündeme geldi. Araştırma ve tahliller sonucunda, Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı ekmekte herhangi bir GDO tespit edilmediğini belirtti. İddialar, gıda denetimlerinin öneminin ve yeterliğinin yeniden tartışılmasına neden oldu.

Adana'daki fırınlarda yapılan denetimlerde, en çok tüketilen gıda maddesi olan ekmekte GDO tespit edildiğine yönelik iddialar tedirginlik yarattı. Adana'da tanınmış bir firmaya ait ekmecek katkı maddesinin analizinde, GDO'lu (Genetiği Değiştirilmiş Organizmalar) soya maddesi çıktığına ilişkin iddialar üzerine fırın, pastane ve ekmecek fabrikaları denetlenerek, numune alındı.

Yapılan araştırma ve tahliller sonucunda, Gıda ve Tarım Hayvancılık Bakanlığı'ndan yapılan son açıklamada; Adana'da ekmekte herhangi bir GDO tespit edilmediği belirtildi. Gıda Tarım Hayvancılık Bakanı Faruk ÇELİK, yaptığı açıklamada, Türkiye'de yem sanayinde kullanılmak üzere GDO'lu mısır ve soyanın ithal edilebildiğini ancak hiç bir

şekilde üretiminin yapılmadığını hatırlattı. Bakan ÇELİK, ekmekte GDO iddialarına ilişkin olarak, "Adana'da ekmekte herhangi bir GDO tespit edilmemiştir" dedi.

Tek Çare Sıkı Denetim

Adana'daki GDO'lu ekmecek iddiaları; GDO'nun sağlığa etkisini, GDO'nun 'bulaşma' riskini ve denetimleri bir kez daha gündeme getirdi. Bilindiği gibi Türkiye'de GDO'nun tarımsal üretimi yasak ve henüz hiçbir gıdada onaylanmış gen yok. AB'de onaylanmış kimi GM mısır ve soyanın; gıdada kullanılmaması, bu amaçla izlemesinin sıkı biçimde yapılması ve sadece hayvan yemi olarak kullanılması koşuluyla ithalatına izin verilmiş durumda. Buna rağmen özellikle ticari kar amacıyla, kötü niyetli olarak hayvan



yemi dışında, özellikle de insan gıdası amacıyla kullanılması riski söz konusu olabiliyor. Dolayısıyla GDO'lu ürünlerde en büyük kaygı, yemden gıdaya kaçış ihtimali olarak ifade edilmekte. Hayvan yemi olarak ülkeye giriş yaptıktan sonra bunların gıda maddesi olarak kullanılıp kullanılmadığı büyük önem taşıyor. Bunu önlemenin tek yolu ise çok daha iyi denetim yapılmasından geçiyor. Konunun uzmanları tarafından denetimlerin ve izlemelerin etkin bir şekilde yapılması gerektiği her fırsatta vurgulanıyor.

'Uyanıklık' Yapmaya Çalışmışlar

Viyana merkezli Uluslararası Hububat Bilimi ve Teknolojisi Kurumu Başkanı, hububat teknolojisi, gıda kimyası ve gıda biyokimyası uzmanı Hacettepe Üniversitesi Gıda Mühendisliği Bölümü'nden Prof. Dr. Hamit Göksel, Adana'daki GDO'lu ekmek tartışmalarına yönelik yaptığı açıklamada, durumu 'hile' ile açıkladı. Ekmek katkı maddesinde GDO'ya izin verilmediğinin altını çizen Hamit Göksel, "Ancak yasadışı olarak bu yapılabilir. Soya unu ekmek katkı maddelerinde kullanılabilir. Ancak GDO'lu olmamalıdır. Soya ununun içinde bir enzim var. O enzim gluten yapısını kuvvetlendirir. Beyaz ekmeğin iç kısmını daha beyaz yapar ve ekmek daha fazla kabarır. Soya unu ekmeğe az miktarda katılır. Yapılmışsa da çok bilinçli bir hareket değil. Türkiye'ye gıda değil ancak yem amaçlı giren ucuz GDO'lu soya var. Gıda amaçlı kullananlar 'uyanıklık' yapmaya çalışmıştır" dedi.

Gıda Hilesinde Sınır Tanımıyorlar

Daha önce yetkili kurumlara bazı uyarılarda bulunduklarını anlatan Prof. Dr. Hamit Göksel, "Yetkili kurumlara, 'Gıda amaçlı izin vermiyorsunuz. Yem amaçlı kullanılabilir diyorsunuz ama kötü niyetli kişiler bunları gıda amaçlı

kullanabilir' şeklinde uyarılarda bulunmuştuk. Gıda hilesi yapanlar sınır tanımıyor. Daha fazla kar amacı ile hareket edenler insan sağlığı ile oynayabiliyor" ifadelerini kullandı.

12 Yıla Kadar Hapis Cezası

Biyogüvenlik Kanunu'na göre, GDO'lu ürünlerin kanuna göre belirtilen ürünler dışında yani hayvan yemi olarak izin verilenlerin haricinde insan gıdası olarak kullanılması yasak. Yine kanuna göre, Biyogüvenlik Kanunu'nun gerekliliklerine uymayanlar hakkında Cumhuriyet Savcılığı'na suç duyurusunda bulunulmakta ve ürünlerin piyasaya arzı engellenmektedir. Savcılık kararı doğrultusunda 1-12 yıl arası hapis cezası, 200 bin Türk Lirasına kadar idari para cezası verilebiliyor.

(Sözcü Gazetesi-tarim.gov.tr)





Toprak Ana Günü

Küreselleşen dünyanın ortaya çıkardığı en büyük problemlerden biri standardizasyondur. Kültürel yozlaşma ve yerelliğin bozulması ile sonuçlanan standardizasyon, gıda sektörü açısından oldukça korkutucu bir tablodur. Yerel olan, bu nedenden dolayı tehlike altına girer ve endüstriyelleşme ile geleneksel tarım yöntemleri yok olmaya başlar, biyoçeşitlilik azalır. Geleneksel yöntemlerle üretilmiş sağlıklı ürünlerin sürdürülebilir ve sağlıklı oluşu sebebi ile bu noktada bir hareket başlatılmış ve farkındalık yaratılmaya çalışılmıştır. Slow Food isimli bu hareket bir devrim niteliğindedir, çünkü İtalya'da küçük bir oluşumken dünyada 132 ülkeye yayılmıştır.



Faaliyetler tamamen daha sağlıklı, temiz ve iyi gıdaya erişim hakkını sağlamak adına yapılır. Bu hareketin doğum günü, her sene 10 Aralık'ta sürdürülebilir gıda sisteminin önemini vurgulamak için kutlanan Toprak Ana Günü olarak bilinir. Toprak Ana Günü etkinliklerinin büyük bir çoğunluğunu Slow Food isimli hareket gerçekleştirir.



10 Aralık günü Kadıköy Halka Sanat'ta katıldığımız Toprak Ana Günü Etkinliği'nde mekana giriş yaptığımızda öncelikle bizi 'Su Nesneleri Sergisi' karşıladı. Balıklı hamam taşı, boru tipi su ısıtıcı, bakır ibrik-i leğen ve bakır su ısıtıcı olmak üzere ortak noktası su kullanımı olan nesneler, kullanım amacı ve kullanım şeklinin açıklandığı görseller ile sergileniyordu. Hemen hemen tüm nesnelerin kullanımı ile ilgili bilgimiz var, ancak balıklı hamam taşı dediğimiz nesnede, hamam tasının ortasında eklemli bir yapıya sahip bir balık figürü bulunuyor. Suyun tasın içindeki hareketi ile balık da hareket ediyor ve kişilerin hamam keyfine bir neşe katıyor. Bu tasarım oldukça hoş bir detaydı. Su Nesneleri Sergisi'nin olduğu odadan ilerleyince, yerel üreticilerin tamamen kendi yetiştirdiği ürünlerden yaptıkları yiyecekler bizi tadım için bekliyordu. İçeri girer girmez tadıma gelincik şerbeti ile başladık. Gelincik çiçeği haşhaşgıl



ailesinden olduğu için rahatlatıcı bir etkiye sahipmiş. Hatta eskiden kadınlar ev işlerinin yorgunluğu ve eşlerinin yarattığı baskılardan bir nebze rahatlayabilmek için hep beraber toplanır, gelincik şerbeti içerlirmiş. İki üç dakika içinde etkisini gösterir, gülümsemeye başlarsınız dediler. E tabi anında gülümsemeye başladık, psikolojik! Ancak bitki çaylarının verdiği rahatlatma gibi gelincik şerbeti de



oldukça rahatlatıcıymış. Rahatladıktan sonra konuşmacıların olduğu alana geçip, çiftlik sahibi ve sürdürülebilirlik adına birçok proje sahibi olan kişilerin konuşmalarını dinledik. Tüm konuşmalardan ortaya çıkan sonuç ise; doğadan ve hayvandan doğal yöntemler ile besin sağlamak müthiş bir emek, sorumluluk, sabır ve sevgi istiyor. Tabii en önemlisi de doğa ile iletişim kurabilmek ve ona saygı duymak gerekiyor. Yeni bir lezzet geliştirirken kendi bulunduğunuz bölgede yetişen malzemeleri kullandığınızda yerellik kavramı hem korunmuş hem de özgünlüğüyle farklılık katmış oluyor.

Yerel üretimin ve ekolojik dengenin korunması ile ilgili hassasiyetimizi arttıran konuşmaların ardından yaptıkları ürünleri denemek için mutfağa gittik. Ekşi mayalı tam buğday ekmeleleri eşliğinde taze inek sütünden yapılmış peynir çeşitleri ve bahçe domatesinden yapılmış acuka ile ilginç bir lezzet olan acı tatlı domates reçeli yeme fırsatımız oldu.

Bu önemli günden şöyle bir pay çıkardık kendimize. Dünyayı değiştirme! Dünya'nın buna ihtiyacı yok. Sen kendini değiştir. Senin değişmeye ihtiyacın var. Sen değişirsen herşey değişir...



Bol tarçınlı taze kavrulmuş leblebi ile tarihi bir içecek: **Boza**

Boza da bira gibi tahıldan yapılan doyurucu ve tarihi çok eskilere dayanan, “sıvı ekmek” kavramı ile özdeşleştirilen bir içecektir. Tarihi Mezapotamya’ya dayanan bu içeceğin ortalama 9000 yıl öncesine dayanan bir gelenek olduğu bilinmekte. Hatta Kırıkkale üniversitesinde bir profesörün iddiasına göre ise insan neslinin sudan sonraki ilk gıdası.

Kiş mevsiminin en özlem duyulan içeceklerinden boza, belli bir nesil için, çocukluğunun kış aylarından kalma anılarında yer alan bir kavram... Ben de, ucundan da olsa o neslin bir parçasıyım. Soğuk kış gecelerinde sıcak evlerimizde otururken dışarıda taze yapılmış bozasını satmaya çalışan ve hüzünlü bir şekilde “booooozaaaaa....” diye

bağırın bir sokak satıcısının sesi hala kulaklarımda. Ancak bizim evde boza içme adeti olmadığından ben çok seneler sonra tanıştım boza ile... O günden beridir de kış aylarının gelmesini iple çekerim ki boza içebileyim. Orhan Pamuk’un “Kafamda Bir Tuhaflık” adlı eserini okurken, konu her ne kadar direk boza ile alakalı olmasa da, boza ile ilgili bölümleri okurken canım

boza çekmedi desem yalan söylemiş olurum.

Boza da bira gibi tahıldan yapılan doyurucu ve tarihi çok eskilere dayanan, “sıvı ekmek” kavramı ile özdeşleştirilen bir içecektir. Tarihi Mezapotamya’ya dayanan bu içeceğin ortalama 9000 yıl öncesine dayanan bir gelenek olduğu bilinmekte. Hatta Kırıkkale üniversitesinde bir

profesörün iddiasına göre ise insan neslinin sudan sonraki ilk gıdası.

Mezopotamya civarında bir gıda maddesi olarak ortaya çıktığına inanılan bozanın, Orta Asya Türkleri sayesinde tarih boyunca Kafkaslar ve Balkanlara, sonrasında neredeyse Orta Afrika'ya kadar çok geniş bir coğrafyaya yayıldığı biliniyor. Bulunduğu her coğrafyada ayrı ayrı tahılların yetiştirilmesi ile de yapılaş tekniği aynı kalsada içeriği değişkenlik gösterebiliyor.

Evliya Çelebi, seyahatnamesinde 17. yüzyıl ortalarında İstanbul'da 300'den fazla bozacı dükkânının bulunduğunu, bu dükkânlarda 1.100 kadar bozacının çalıştığını aktarmıştır. Bu işi yapanların çoğunun Tatar ve Çingeneler olduğunu belirtilirken başka bir gezgin ise bu işi ağırlıklı olarak Arnavutların yaptığını değinir. Balkanlar'dan göçen Arnavut bozacıların elinde daha tatlı bir hale gelen bozayı satma işi de daha sonraları Anadolu'dan göç eden gurbetçiler tarafından yapılmakta imiş.

Boza satıcıları geceleri ortaya çıkar ve soğuk kış gecelerine adeta bir eğlence katarmış. Boza çevresinde gelişen sohbetler, yapılan edebiyatlar bu kültürün en önemli parçalarından birisi haline gelmiş zamanla. Boza satıcıları ellerinde içinde 12 kilograma kadar boza alabilen bir kapaklı güğüm, beline taktığı teneke bir bardaklık ve içinde birkaç cam bardak, tarçın,

leblebi, kirlenen bardakları yıkamak için kullandığı içi su dolu bir sürahidene oluşan bir takım ile sokakları dolaşır ve bozalarını satarlarmış.

Boza içmek bizler için tarihi bir değerdir ve sadece mutfak kültürümüzün bir parçası değil aynı zamanda sosyal kültürümüzün de bir parçası sayılır. Keyif veren eğlenceli bir içecek olan boza aynı zamanda edebiyatta da haylice yer verilmiş bir kültür öğesidir. Boza satmak için kullanılan en yaygın pazarlama yöntemi ise, hüzünlü bir "boooooozaaaaa...." çağırmasının yanı sıra satıcının uydurduğu maniler olmuştur. Aslında bozacının kendisi boza edebiyatının baş yazarlarından olarak kabul edilebilir. Hatta Osmanlı döneminde bazı bozacıların sırf söyledikleri manzumeler yüzünden bile meşhur oldukları rivayet edilir. O devirde alkollü ve alkolsüz olmak üzere iki çeşit boza olduğu bilinmektedir. Zamanında içki yasağı olduğunda ya da artık alkol almamaya tövbe etmiş insanların bile tükettiği alkollü boza yani ekşi boza iki bardakta insanı sarhoş etmeye yetermiş. O devirde bir tutulan meyhaneci ve bozacı yüzünden günümüzde bile çok sık kullandığımız atasözü ortaya çıkmıştır: "Meyhaneciye şahit kim diye sormuşlar, bozacıyı göstermiş."

Bünyeyi ısıtıcı olmasından dolayı kış

aylarında tercih edilen bozanın ayrıca türlü türlü faydası vardır. Tarihte "sıvı ekmek" olarak kabul edilen boza aslında başlı başına doyurucu bir gıdadır. Vefa Bozacısı'nın 4. kuşak sahibi Sadık Vefa'nın bir söyleşisinden öğrendiğime göre, iki bardak boza, içerdiği B1, B2, B3, B6, vitaminleri ile ortalama bir insan için gerekli tüm B vitaminini karşılamak için yeterliymiş. Ayrıca içinde bulundurduğu laktik asitin bir antiseptik görevi gördüğünü ve bağırsak florasının temizlenmesinde çok faydalı olduğunu da öğrenmiştim. Bunlara ek olarak, kışın sık sık olduğumuz gribe ya da öksürük krizlerine karşı bire bire ilaç niyetine de boza tüketilebilir. Zihin açıcı ve sinirleri dinlendirici etkisi olması ise cabası.

Bir kısa bilgi daha: Bozası ile ünlü semtimiz Vefa'da bulunan Vefa Lisesi'nde her sene Mayıs ayının ilk Pazar günü, yani geleneksel mezunlar günü, "Boza Günü" olarak kutlanırmış. Bu günde mezunlar okulda toplanır ve yapılan konuşmalardan sonra kendilerine boza ikram edilirmiş. Bu günün bir başka özelliği ise taze boza üretilen son gün olması imiş. Bundan sonra havaların ısınması ile boza üretimi havalar soğuyana kadar durdurulmuş. Şimdi alın bir bardak boza elinize, üzerine bol tarçın serpin, biraz da taze kavrulmuş leblebi ve keyfine varın...

Kaynak: "Acısıyla Tatlısıyla Boza" T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları, Ankara 2007





Brand Week İstanbul 2017

"Her marka kendi efsanesini yaratmalıdır"

Türkiye'nin ve dünyanın önde gelen pazarlama, iletişim ve yaratıcılık liderlerinin buluştuğu Brand Week İstanbul bu yıl ülkemizde beşinci kez düzenlendi. Zorlu PSM'de gerçekleşen Brand Week'te "Her marka kendi efsanesini yaratmalıdır" mottosu temel alınarak "legends" teması kullanıldı.



Türkiye'nin ve dünyanın önde gelen pazarlama, iletişim ve yaratıcılık liderlerinin bulunduğu Brand Week İstanbul, bu yıl ülkemizde beşinci kez düzenlendi. Zorlu PSM'de gerçekleşen Brand Week'te "Her marka kendi efsanesini yaratmalıdır" mottosu temel alınarak "legends" teması kullanıldı. Sayısız başarılı iş hikayeleri ve yaratıcı fikirler içeren bu etkinliğe ben de diyetisyen olarak ilham almak için katıldım.

İlk gün Marketing Day kapsamında; Nielsen İnovasyon Bölümü Partneri & Direktörü Marek Rudek, Harvard Üniversitesi Wyss Institute, Öğretim Üyesi Dr. David A. Edwards, Iron Maiden'in Solisti, Pilot ve İş Adamı Bruce Dickinson...

İkinci günü Creativity Day kapsamında; Apple'ın efsanevi Kreatif Direktörü Ken Segall, Facebook Pazarlamadan Sorumlu Başkan Yardımcısı Sarah Personette, dünyanın en genç CEO'su iCoolKid'in kurucusu Jenk Oz, 20Something'in Kurucu Ortağı ve Kreatif Direktörü Benoît Vancauwenberghe..

Üçüncü gün Entertainment Day kapsamında; Sagmeister & Walsh'ın Kurucu Ortağı ve Tasarımcı Stefan Sagmeister, The Big Issue Kurucu ve Genel Yayın Yönetmeni Baron John Bird gibi birçok efsane isim sunumlarını yaptılar.



Brand Week İstanbul'a damgasını vuran ödül törenlerinde herkesin heyecanla beklediği reklam ve pazarlama alanında "Felis" Ödül Töreni, Türkiye'yle özdeşleşmiş markalar kategorisinde "Lovemarks" ödül töreni, iş dünyasındaki en başarılı ve fark yaratan kadınlarının ödüllendirildiği "Women to Watch: Fark Yaratan Kadınlar" ödül töreni büyük bir coşkuyla gerçekleşti.

Kissadan hisse...

Apple'ın Efsanevi Kreatif Direktörü Ken Segall

"Sadeliğin Gücü"nü anlattığı konuşmasında "Sade olmak sadece teknolojiye değil, dünyadaki her kuruluşta geçerli olmalı. Çünkü sadelik birçok şey olabilir. Eğer ürününüz sade olamıyorsa ki bazı ürünler doğaları gereği gerçekten karışık olabiliyor, kuruluşunuz sade olabilir. Bu süreçte, sadeleştirebilecek birçok şey var, bu yüzden bir sadelik merceğinden bahsediyorum. Önünüzdeki sadelik merceğinden bakmayı başarabilirseniz, eminim ki her şeyi sadeleştirmek için bir yol bulacaksınız"

Facebook Başkan Yardımcısı Sarah Personette'le 2020 Vizyonu:

"Geleneksel Kaideler Yıkılıyor" konulu sunumda "2020'ye kadar dünya nüfusunun %80'inden fazlası en az bir mesajlaşma uygulaması kullanıyor olacak ve mesajlaşmayı ihtiyaç duydukları işletmelere ulaştıracak bir pusula olarak görecektir. Mağazaların açık ya da kapalı olduğu saatler, sahip oldukları envanter, müşteriye verdikleri değeri bu şekilde öğrenecek."

Dünyanın en genç CEO'su iCoolKid'in kurucusu Jenk Oz (12)

"Z kuşağının %70'i kendi işini kurmak istiyor. Türkiye'de genç kuşak çok kalabalık. Burada gençler ne yapacak? Eğer çocuklarınızın fikir ve hayallerini duyabilirsiniz bu bir aile için en güzel şey olacaktır. Gençlerin fikir ve hayallerini sergileyebilecek alanlara gitmesine olanak sağlayın, okul çıkışında yapabilecekleri etkinliklere destek olun."



Karanlıkta acıkanlar

Gündüz hiç acıkıyor, gece ise neredeyse gözünüz dönmüşçesine yemek yiyor, sonrasında ise vicdan azabıyla birlikte uykusuzluk ve bitkinlik yaşıyorsanız sorunuz "Gece Yeme Sendromu" olabilir. Belirtileri dikkate almalı ve bu sendroma karşı bir uzmana başvurmalsınız.

Vücudumuzun uyku düzeni gibi genel bir yeme saati var. Nasıl akşamları uyuyup, sabahları kalkıyorsak, metabolizmamızın da en erken, en hızlı çalıştığı saatler sabah saatleri oluyor. Bu yüzden sabah erken kalkmak ve kalktıktan sonraki bir saat içinde kahvaltı yapmak, metabolizma hızını yükseltmek adına büyük önem taşıyor. Kahvaltı yaptıktan sonra ise öğünler arasında altı saati geçirmemek gerekiyor. Bu saatler kişinin ritmine, bioritmine, günlük hareketine, uyku düzenine göre değişebiliyor. Fakat gece yeme sendromu olan kişiler gün içerisindeki yeme düzenine çok fazla uyum sağlayamıyor. Acıbadem Göktürk Tıp Merkezi'nden Uzman Diyetisyen Müge Güzey, " Gece yeme sendromu olan kişilerde sabah tok olarak uyanma, uyandıktan sonra ilk öğünü birkaç saat geciktirme, akşam saatlerinde fazlaca yeme ve gece besin alımının eşlik ettiği uyku bölünmeleri görülüyor. Gece yeme sendromu; günlük kalorisinin en azından yüzde 50'sinin son akşam yemeğinden sonra atıştırmalar ile alınması, haftada üç gece en az bir kez uyanma ve sonrasında yüksek kalorili atıştırmaların yapılması ile bu durumun en az üç ay sürmesiyle görülüyor. Bu durumun görüldüğü kişilerde yedikten sonra suçluluk, sıkıntı, gerginlik, karamsarlık ve

sinirlilik hali gibi duygusal durumlar görülebiliyor" diyor.

Kimlerde daha fazla görülüyor?

Gece yeme sendromu genelde stres, depresyon ve düşük özgüvenle yakın ilişkili olurken, şişman kişilerde görülme sıklığına zayıf veya normal ağırlıkta olan bireylere göre daha fazla rastlanıyor. Bu kişiler yetersiz uyudukları ve aralarda uyanıp yedikleri için sabah uyandıklarında çok tok oluyorlar ve yeme istekleri olmuyor. Gün boyunca o tokluk süreci devam ediyor ve bu sefer akşam olduğu zaman tekrar acıkmaya ve enerji ihtiyaçları artmaya başlıyor. Gece yeme sendromunun tedavisinde altta yatan nedenlerin öncelikle araştırılması gerektiğini söyleyen Uzm. Dyt. Güzey, altta yatan nedenin hormonal ya da psikolojik kökenli olabileceğini belirtiyor.

Ne zaman şüphelenmeli?

Gece yeme sendromu tam olarak, akşam yemeğinden sonraki günlük alınan kalorisinin yüzde 50'sinin geç saatlerde alınması ve bunun haftada en az üç gün, üç gece uykudan uyanarak yapılmasıyla ortaya çıkıyor. Kişi bunu uykudan



uyanıp yapıyorsa ve üç ay boyunca tekrarlıyorsa gece yeme sendromundan şüphelenmek gerekiyor. Uzm. Dyt. Güzey, gece yemeklerinde daha çok kişiye haz veren yağlı ve şekerli yani kan şekerini hızla yükselten gıdaların tüketildiğini belirtiyor. Bu tabloda açlığın yanında başka nedenler de yatabiliyor. Bunlar;

- Uyku düzensizliği
- Psikolojik sorunlar, depresyon ya da yüksek derecede anksiyete
- Hormonal nedenler (Kan şekerindeki dengesizliklerden dolayı kişi acıkıp, yiyebiliyor.)

Tehsis için önce bir dahiliye hekimine görünüp sebepleri araştırmak gerekiyor. Hormon tetkikleri nedenlerin belirlenmesinde önem taşıyor. Gerekirse psikolog veya psikiyatristten yardım almak, sonrasında da beslenme planını düzenlemek için diyetisyene başvurmak gerekiyor.

Tıkınırcasına yeme bozukluğu

Gece yeme sendromu yanında bir de son yıllarda çok sık rastlanan " tıkınırcasına yeme bozukluğu" (binge eating disorder) bulunuyor. Bu bozukluk, yemek yeme kontrolünün kaybedilmesiyle, aşırı miktarda besinin kısa bir sürede alınmasıyla görülüyor. Tıkınırcasına yeme bozukluğu, kadınları erkeklere göre daha sık etkiliyor. Tahminler tıkınırcasına yeme bozukluğu olan bireylerin yüzde 60'ının kadın, yüzde 40'ının erkek olduğu yönünde. Bireyler genelde iki saat gibi kısa bir zaman periyodunda aşırı miktarda yemek yiyor ve tıknama nöbeti boyunca aşırı yemenin kontrolünü kaybediyor. Kendilerini durduramayacakları hissine kapılıyorlar. Tıkınırcasına yeme bozukluğu olan kişiler normalden daha hızlı yiyor ve bu sürede yalnız olmayı tercih ediyor. Bu yeme nöbeti sonrası kendilerinden hoşlanmamaya başlıyor ve depresif davranışlar sergiliyorlar. Tıkınırcasına yeme ortalama üç aylık sürede, en az haftada bir kez görülebiliyor. Bu kişilerin yüksek kan basıncı, yüksek kolesterol seviyesi, kalp-damar hastalıkları, diyabet ve safra kesesi hastalıkları açısından risk altında oldukları gözlemleniyor. Genellikle obezite tanısı da alan bu kişilerde, normal yeme davranışı olan bireylere göre beden memnuniyeti de oldukça düşük oluyor.

Beslenme düzeni nasıl olmalı?

Akşam Yemeği

Akşam saatleri günün en hareketsiz olunan artık metabolizmanın da yavaşladığı zaman dilimi. Bu saatlerde fazla yemek, gün içinde hiçbir şey yemerseniz dahi kilo alımına neden oluyor. Gece yeme sendromu sırasında hedef, öncelikli olarak gün içindeki beslenme planını dengeye sokmak olmalı. Bunun için gece yemeye neden olan stres faktörlerinden uzak durmaya çalışılmalı. Sonrasında ise fazla yemeye neden olan besinler sofradan kaldırılmalı, mümkünse evde de bulundurulmamalı. Gece yeme sendromu sırasında genelde yüksek şekerli ve yağlı besinler tercih ediliyor. Bu besinler hacimce düşük, kalorige yüksek oluyor. Bir dilim pasta yemek yerine bir porsiyon sebze yemeği, bir kase yoğurt ve iki dilim tahıllı ekmek yenildiğinde de aynı kalori alınıyor ancak tokluk hissi daha fazla oluyor. Bütün besin öğelerini sağlayan dengeli bir menü, iştah değişikliğinin önüne geçiyor ve fazla yemeye engel oluyor. Pirinç, patates, börek ya da tatlı gibi basit şeker içeren karbonhidratlardan uzak durulmalı, bunun yerine tam tahıllı ekmekler, kepekli makarna ya da bulgur tercih edilmeli.

Ara Öğün İçeriği Önemli

Akşam yemeğini düzene koyduktan sonra, yatmadan iki-üç saat öncesine denk gelecek şekilde mutlaka bir ara öğün planlanmalı. Yapılacak olan bu ara öğün uyku sırasında kan şekerinin dengelenmesini ve uyku düzenini sağlayarak, uykudan uyanıp yemenin ya da tam yatacarken acıkmayı önleyerek buzdolabına doğru gitmenin önüne geçiyor.





Tüm gece boyunca kan şekerinin dengelenmesi için protein ve karbonhidrattan oluşan dengeli bir ara öğün olmalı. Bu ara öğünler; bir porsiyon meyve ve bir bardak süt ya da yoğurt; bir dilim beyaz peynir ve bir dilim tam buğday ekmeği veya bir adet galeta şeklinde planlanabilir.

Yeme isteği halen devam ederse atıştırma olarak domates-salatalık ya da mevsim yeşillikleri yenilebilir. Sebzelerin

yaklaşık yüzde 90-95'i su olduğu için enerjisi çok düşük, bu yüzden rahatlıkla tüketilebilir. Lif miktarı yüksek olduğu için midede tokluk hissini artırmaya da yardımcı oluyor. Akşam yemeği ve gece ara öğünü düzene girdikten sonraki birkaç gün kişi sabahları acıkarak uyanıyor. Sonrasında gün boyu öğünler atlanmadan enerji alımı sağlanmaya çalışılıyor.

Egzersiz de Yapılmalı

Egzersiz yapmak kan şekerinin dengelenmesine yardımcı oluyor. Bir insanın kan şekeri ne kadar dengeliyse, bir anda düşüp bir anda yükselmüyorsa, ruh hali de o kadar stabil oluyor. Daha mutlu, kendile ilgili kararları daha rahat verebilen bir insan haline geliniyor. Egzersiz yapmak insanın bütün bioritmini düzene sokuyor. Hem iştah metabolizmasını dengeleyerek iştahsızlık ya da iştahın birden çok fazla artması gibi sorunlar engellenmiş oluyor, hem de duygusal yeme atakları azalıyor. Egzersiz mutluluk hormonu da salgılattığı için kişinin daha pozitif olmasını sağlıyor ve bu tarz sendromların hayatına girmesini engelliyor.

DİKKAT!

Genel mantık sabah ve öğlen daha yoğun, günün ilerleyen saatlerine doğru enerjinin azaltıldığı bir beslenme planını takip etme şeklinde olmalı. Gece yeme sendromu olan kişiler gece yedikleri miktarı gerçekçi olarak göremez. Gün boyunca az yiyerek, aslında fazla yemediklerini düşünürler. Ancak akşam yemeğinden sonra günlük aldıkları enerjinin yüzde 50'si veya daha fazlasını iki-üç saat içinde alırlar.





Toplam ağaç sayımız 2000'in üzerine ulaştı!

Erozyon, diğer adıyla aşınım, yer kabuğunun üzerindeki toprakların, başta akarsular olmak üzere türlü dış etkenlerle aşındırılıp yerinden koparılması, bir yerden başka bir yere taşınması ve biriktirilmesi olayıdır.

TEMA verilerine göre, yaşam üreten toprağın oluşması binlerce yıl sürerken, ülkemiz yılda 743 milyon ton toprağını erozyonla kaybetmektedir.

Erozyonla mücadelede en büyük önlemlerden biri de bitki örtüsünün zarar görmesini yavaşlatarak ağaçlandırmanın artırılması için çalışmalar yapmaktır.

TEMA Vakfı da bu bilinçle kurulmuş olup varoluş nedeni, toprağa sahip çıkmak ve

erozyonla kaybedilmesini önlemektir.

Sardunya olarak bizler de, doğaya karşı sorumluluğumuzun farkındalığıyla,



- Dünyaya gelen küçük Sardunya'lılar
- Terfi alan çalışanlarımız
- Nişanlanan ve dünya evine giren çalışanlarımız
- Her yeni müşterimiz için Türkiye'nin farklı bölgelerindeki hatıra ormanlarına ağaç dikerek vakfın ağaçlandırma çalışmalarına destek olmaktayız.

Toplam ağaç sayımız 2000'in üzerine ulaşmış olup ağaçlandırma projesi ve benzer çalışmalarımızla, yarınlarımıza daha yaşanabilir bir dünya bırakmak için çaba göstermeye devam edeceğiz.



Diyet yapmaya karar vermişken bizi yoldan çıkartan 10 yaklaşım:

Gerek medyada olsun, gerekse günlük diyaloglarda, "diyet", "şişmanlık", "zayıflama", "sağlık" kelimelerinin neredeyse geçmediği bir ortam kalmadı diyebiliriz. Bu yüzdendir ki; artık pek çok şirket dahi, personelinin sağlığı ve motivasyonu için sağlık bütçeleri ayırarak diyetisyenlerle çalışmaktadır. Bireysel olarak da pek çok kişi diyetisyenlerle işbirliği yapmaktadır.

Sağlığımız ve formda olmamız bizi bu kadar etkilerken, bu kadar istekliyken, "o an" gelir ve yeni bir kararla "yeter artık!" deriz... Sağlıklı bir beslenme ve yaşam tarzına karar veririz. Bu sefer çok kararlıyken yine bir şey olur ve yine diyetimiz, niyet ettiğimiz kadar başarılı geçmez.

Gelin birlikte bakalım, diyetimizi sekteye uğratan faktörler nelermiş?

1 Karşımıza çıkan baştan çıkarıcı yemekler:

Bir yandan formda olmak, fit görünmek, sağlıklı hissetmek gündemdeyken, bir yandan da şeflerin, gıda sektörü ve restoranların pazarlama departmanlarının özverili çalışmalarıyla ve medyanın desteğiyle her saniye eşsiz görüntüleriyle abur cuburlar veya yemekler gözümüze ilişmektedir. Şu bir gerçek ki hem göze, hem de midemize hitap eden bu yiyecekler hayır demek güç olabiliyor. Çok güzel bir araba geçtiğinde veya çok şık bir giysi gördüğümüzde nasıl ki canımız çekerse, bu yiyecekleri de canımızın çekmesi çok doğal. Aradaki tek fark, yiyecekler ulaşımın çok daha kolay ve ucuz olması. İşte o anda irade çok arka planda kalabiliyor. Şunu asla unutmayın, siz ve diyetisyeniniz sadece sağlıklı ve fit olmanız için çalışırken, diğer cephe tamamen yemenize odaklı çalışmaktadır. Ancak siz kendi durumunuzu en iyi bilersiniz. Sizi ciddi anlamda rahatsız eden sıkıntılar var ki, sağlıklı yaşamaya karar verdiniz. Baştan çıkarıcı yiyeceklerin olduğu ortamdan kaçmanız mümkün değil! Bunu bir gün, iki gün, bir ay yapabilirsiniz ancak eninde sonunda karşınıza bir şekilde canınızın çekeceği bir şeyler çıkacak. Hemen o anda

kendinize iki saniye ayırmanız ve iç sesinizle gerçekçi bir şekilde konuşmanız gerekmektedir. İnanın kendinize ayıracağınız iki saniye içinde en doğru kararı siz kendiniz vereceksiniz. Kendinize bakıp:

- Buna gerçekten ihtiyacım var mı?
- Bunu görene kadar canım mı çekiyordu?
- Şu an ki halimle mutlu muyum?
- Benim hedefim neydi?
- Bunu bir daha asla yiyemeyecek miyim ki?

gibi bir kaç soru sizin doğru karar vermenize yardımcı olacaktır. Kendiniz ve diyetiniz için en doğrusunu yapmış olmakla beraber paha biçilemez bir mutluluk hissedeceksiniz. Kendinize olan saygınız ve kendinizi yönetiyor olabilmenin tadı inanın diğer tatlardan çok daha eşsiz olacaktır.

2 "Şimdi alayım, bir daha almam" düşüncesi: Halk dilinde "Bir kereden bir şey olmaz" olarak bilinen bu olay çok masum gözükmeyle beraber aslında tamamen kendimize olan sözü, kendimize olan saygıyı görmezden gelmemize sebep olan bir durumdur. Biliyoruz ki



özdisiplinimizi elimizden alıyoruz. Biliyoruz ki devamı gelecek. Anlık karar ve o an tekrar durup, düşünüp, gözlerimizi ışılatan hedefe odaklanmak için en harika an. Sadece bir “Hayır!” ile almadığınız için bir öfke hissetmeyecek ve hedefe daha da yakınlaşacaksınız. Karbonhidrat veya alkol, her neye hayır demediyseniz, o döngünün devam etmesi ve içinde debelenmeniz sizi daha fazla mutsuz edecektir.

3 Canımız sıkırken o an en iyi teselliye yiyeceklerde

aramak: Stres, mutsuzluk, kaygı, üzüntü bunlar hepimiz için en insani olaylardır. Yaşam boyunca nasıl ki mutluluk, sevinç, keyif gibi olumlu duyguları yaşıyorsanız; negatif duyguların varlığı da bir gerçek. Tabi ki amacımız, isteğimiz olumlu anılar biriktirmek ancak olumluya ulaşmaya çalışırken araya olumsuzların da girmesi çok olası. Sağlıksız ve kilolu veya aşırı zayıflık durumları bizi mutsuzluğa itiyor ki sağlıklı yaşam kararı alıyoruz. Peki o halde neden olumsuz duygulardan uzaklaşmaya çalışırken, bizi daha da olumsuzla itecek olan davranışa yöneliyoruz? Burada psikolojik yeme bozuklukları veya duygusal açlık dediğimiz durumlar yaşanabiliyor. Tıkınırcasına yeme bozukluğu olarak adlandırdığımız durumu yaşayanlar elbette olmuştur. Doyduğunuz ve artık mideniz bulandığı halde hala yemeğe devam etmek ve sonrasında daha da büyük bir öfke hissetmek... Lütfen artık bu döngüyü kırın. Yardım gerekiyorsa konunun uzmanlarından destek alabilirsiniz. Teselliye size gerçekten de iyi hissettirecek olan başka alternatiflerle temin edebilirsiniz. Eğer gerçekten de hedefe odaklıysanız bu kötü döngüye girmeye ramak kala uyanabilir ve dans, yürüyüş, keyifli ve şifalı bir bitki çayı, aromalı sular, zihninizi meşgul edecek güzel bir el işi veya aktivite bile sizi o döngüden kurtarabilecektir. Pek çok danışanımla bu durumu iletişim kurarak atlatıldığımızı biliyorum. Ancak oradaki en önemli konu; o ana gireceğinizi hissettiğiniz an yaşayacağınız uyanıştır! Uyumanıza izin verirsiniz ne diyetisyeniniz, ne psikoloğunuz ne de yediğiniz o yiyecekler size yardım edemeyecektir.

4 Önceki alışkanlıklarımızın yakamızdan düşmeme

çabası: Alışkanlıkların ne kadar küçük yaşta başladığını ve ne kadar zor değiştiğini hepimiz biliyoruz. Alışkanlıkların değişimi için sabırlı olmamız şart. Yıllardır ikindide

kahvenizin yanına tatlı alırken, onun yerine meyve yemek tabiki hemen kucaklanacak bir davranış olamayabilir. Ancak önce sizin için gerçekten gerekli besinlere lütfen yer verin. Sütlü bir kahve ve yanında alacağınız bir iki parça kuru meyve hem besleyici olacak hem de ağız tadınıza hitap edecektir. Siz sürekli tatlı tüketiyorsanız meyveye hayatınızda yer vermezsiniz. Tatlı ile boş kalori almak yerine hem lezzetli hem de besleyici ara öğünlere yer vermeli ve yıllardır oluşan alışkanlığınızın değişmesi için kendimize izin vermemiz gerekmektedir. Kısa bir süre sonra siz de yaşadığınız değişime inanamayacaksınız.

5 Diyetin bizi kısıtlayacağı, özgürlüğümüzü engelleyeceği düşüncesi:

Diyet kelimesi zamanında o kadar kötü bir ün yapmış ki, o kadar yanlış anlamda kullanılmış ki, diyet denildiği zaman pek çok kişi aç kalmak, hiçbir şey yememek, halsiz kalmak, sosyalleşmemek veya sosyalleşme sırasında herkes yerken aç beklemek gibi algılar oluşmuş. Oysa ki diyet aslında kişinin ihtiyacı olan tüm besinlerin kişiye özel ve ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde verilmesi şeklinde planlanmaktadır. Pek çok danışanım diyet döneminde normale göre daha fazla besin tükettiğini belirtmektedirler. Özellikle sağlıklı seçimler yapıldığında aslında daha çok yiyecek olmaktadır. Doğru planlandığında asla açlık veya halsizlik yaşanmamaktadır. Özgürlük kısıtlaması olmamaktadır çünkü yine pek çok danışanım sosyalleşirken diyetini aksatmadan ve ortamdaki lezzetlerden vazgeçmeden bunu başarabiliyor. Yani bir kebabçıda etini, yoğurtlu mezesini, bolca salatasını herkes gibi yiyebiliyor. Sizce o restorandan nefes alamayacak kadar fazla yiyip çıkmak ve çok tok ve huzursuz kalkmak mı, yoksa tadını alarak, gerekli besinleri yiyecek ve tam tadında masadan kalkmak mıdır özgürlük?



Kilodan nefes alamamak, istediğiniz hareketi rahatça yapamamak, çocuğunuzla keyifle oynayamamak, hantal hissetmek, istediğiniz mağazadan alışveriş yapamamak, istediğiniz giysiyi giyememek, ortamda özgüvenli olamamak mıdır özgürlük? Belki özgürlük anlayışımızı tekrar bir gözden geçirmek daha doğru olacaktır.

6 Daha önce yaptığımız başarısız diyetlerle, bunun da fiyasko olacağı önyargısı: Özellikle kadınların çok küçük yaşta başlayan kilo, güzellik algısı, bir çok yanlış bilgiyle birleşince malesef oldukça sıkıntılı tecrübeler yaşanmış. Diyet iradeyle ve kararlılıkla yakından ilişkili bir konudur. Eğer tam iletişim, kararlılık ve doğru plan yoksa fiyasko kaçınılmaz! Diyet listenizin buzdolabı kapağında eskimesi önemli değil, ancak zihninizde eskimesi oldukça önemli. Daha da önemlisi kendinize verdiğiniz sözü tutmak, gücünüzü ve kendinize olan saygınızı arttıracaktır.

7 Çevremizdeki toksin kişiler: Bulduğunuzda kahvenin yanında tatlı yemeğe bayıldığınız arkadaşlarınız var mı? Akşam tam da sağlıklı yaşam kararıyla oturmuşken, dolaptaki abur cuburu alıp, kendisi yerken dirseğiyle "hadi yesene?" diye size dürten eşiniz? Çalışırken çekmecesinden bisküvisini çıkartıp sizin masanıza da birazını bırakan paylaşımcı iş arkadaşlarınız var mı peki? Yaptığı veya yediği lezzeti heyecanla sizinle paylaşan sevdikleriniz? Evet, lütfen bu tatlı kişileri bir listeye yazınız. Listemizin adı "toksin kişiler listesi!" Kötü niyetle olmasa da sizi yoldan çıkartan bu kişilerle görüşmeyecek misiniz? Tabi ki böyle bir şey istemiyoruz. Ancak bu kişilerin tuzağına düşmemek için neler yapabilirsiniz? Bunun üzerine düşünmenizde fayda var. Besinlerin değişim listesini kullanarak, en doğru ve ölçülü yolla eşlik edebilirsiniz. Örneğin akşam otururken 1 avuç çekirdeği 1 tatlı kaşığı yağ hakkınızdan keserek tüketebilirsiniz. Ya da 1 su bardağı yağsız patlamış mısır yiyebilirsiniz, 1 dilim ekmeğinizden vazgeçerek... Ya da arkadaşınız bir dilim pasta yerken canınızın çekmesini önlemek için, öğünlerinizi atlamadan, kan şekerinizin düşmesini önleyerek, hedefinize odaklanarak rahatlıkla atlatabilirsiniz.

8 Sosyalleşme ve dışarıda yemek yeme eğilimi: Diyetle karar vermişken bir organizasyon olduğunda, sosyalleşmeniz gerektiğinde birden panik olup, o öğünü nasıl yöneteceğinizi şaşırabilirsiniz. Halbuki doğru yapılmış bir beslenme planında zaten et grubunuz, içeceğiniz, salatanız gibi temel besinler vardır. Bunları istediğiniz sosyal ortamda tüketebilirsiniz. Ya da bir kafede oturulacaksa süt veya yoğurt hakkınızı süttan yapılmış kahve ile değerlendirebilirsiniz. Yani beslenmenizi sekteye uğratmadan rahatça yönetebilirsiniz. Diyet yaparken, şımarıklık yapmama veya gereksiz besini almama dışında sosyalleşmenize engel hiç bir durum bulunmamaktadır.

9 Plansız başlangıçlar: Danışanlarımla görüşürken diyetini uygulayamayanlarla detaylı konuştuğumuzda çok küçük sebepler ortaya çıkıyor.



Örneğin:

- ara öğünümü almayı unuttum
- su içmeyi unuttum
- evde ceviz yoktu
- yanıma meyve alamamıştım

gibi cevaplar almaktayım. Diyet plan gerektirir. Diyet kendinizi hatırlamanız ve değer vermeniz gereken bir durumdur. Nasıl ki çocuğu olan kişiler ne olursa olsun, çocuğunun ne zaman, ne kadar, ne yiyeceğini planlayarak güne başlıyorsa; aynı şekilde kendinize de bu özeni göstermeniz gerekmektedir. Arabanız, çantanız veya çekmecenizde bulunacak yağlı tohumlar ve kuru meyve, saatinizi geçirmeden yemek yemeniz, akşam evde olacak yemeği bilerek öğlen seçimizi yapmanız gibi küçük planlamalar diyete uyumunuzu mükemmel bir şekilde sağlayacaktır.

10 Gerçekleri görmezden gelmemiz: Aslında bu madde tüm maddeleri de içermektedir.

- "Ben kiloluyken de mutluyum" diyip kendinizi kandırmayın.
- "Diyet de, spor da yalan, bırakınca tekrar kilo alınıyor" gerçeğini size sunulan bir yalan gibi yaşamayın. Yaşam alışkanlıklarınızı değiştirin.
- Diyet yapmanın aç kalıp, akşam sınırsız beslenmek yerine günün tamamında dengeli dağılım olduğunu unutmayın.
- Diyetin kendinizi birşeylerden ihmal etmek yerine sizin için doğru olanları, doğru şekilde almak olduğu gerçeğini gözardı etmeyin.
- Sosyal ortam, sizi yoldan çıkartmaya çalışan kişiler gibi dış faktörlere teslim olmak yerine kendinizi yöneterek, kararlı davranarak, rahatça başarılı olabileceğinizi unutmayın.
- Unutmayın ki; başkalarından saklayarak yedikleriniz değil, kendinizden saklayarak yedikleriniz önemli!
- Diyetin çok zor olmadığını ve sadece bilgi ve destekle rahatça yönetebileceğinizi lütfen unutmayın.
- İdeal kilo en özgür yaşamı size sunmaktadır.

Sağlıkla, mutlu kalın...

SARDUNYA KARAKÖY



*2018 Sevdiklerinizle Birlikte Geçireceğiniz
Tadına Doyulmaz Bir Yıl Olması Dileğiyle..*

SARDUNYA KARAKÖY AİLESİ

*Meclis-i Mebusan Caddesi No:22 Fındıklı, İstanbul
www.sardunyakarakoyyali.com
0212 249 1092*



İş ve yaşam dengesi

İşiniz yaşamınızın anlamlı ve güzel bir parçası mı, yoksa katlanılması zor bir bölümü mü? Çalışırken kendinizi olumlu ve aktif mi hissediyorsunuz, yoksa tükenmiş mi? İşte size iş - yaşam dengesi konusunda öneriler.

Sağlıklı bir iş – yaşam dengesi nasıl kurulur?

İnsan, çok çeşitli ve değerli yetenekleri olan fiziksel, duysal ve düşünsel olanaklara sahip bir varlıktır. Evrenin en mükemmel varlığı olarak yaratılmıştır. Her insan bu becerilerinin, olanaklarının ve yaratılıştaki yüceliğinin bilinci içinde yaşamalıdır. Çünkü bu yaşam insan olmanızın da sorumluluğudur. Tanrının bize bahsettiği yaşam, önemsiz işlerle, küçük olaylarla ve sıkıntılarla doldurulacak veya anlamsız faaliyetlerle geçirilecek kadar sıradan bir zaman değildir.

İş, yaşamımızın değerli ve tatmin edici bir parçası olmalı. Hoşumuza gitmekten ziyade bizi sınırlendiren, zamanımızın ve enerjimizin çoğunu alıp götüren bir şey olmamalıdır. Hepimizin kazanç sağlamak için yapmak zorunda

olduğumuz bir işi vardır. Ama, yaşamımız sadece iş değildir. Modern teknoloji, hemen hemen her zaman bizleri iş üstünde tutuyor, bu da iş ile ilgimizi kesmeyi çok güç hale getirebiliyor.

Nice insanlar tanıdım; yaşamını sadece işine odaklamış, işten eve - evden işe gidip gelmiştir. Tüm yaşamını işine adamıştır. Üstelik bunu yakın çevresine büyük bir iftiharla ve gurur duyarak anlatmışlardır. Bu kişilerin çok sınırlı bir dost (onların da çoğu iş arkadaşı ve/veya akrabaları), arkadaş grubu vardır. Sosyal etkinlikler (sinema, tiyatro, müzik vb.) hep uzak olduğu şeylerdir. Okumak derseni; gazete veya işiyle ilgili yayınlarla sınırlıdır. Derinliği olmayan TV dizileri ve müzik programları en önemli ilgi alanlarıdır. Oysa hobi dediğimiz uğraşların temelinde kültür, sanat, spor, doğa



sevgisi, tarih, kişisel gelişim ve insanın kendini önemli hissetmesini sağlayan değerler vardır.

İşinden başka dünyası olmayan pek çok insan sabah erkenden kalkıp kahvaltı dahi yapmadan işe giderler, bütün günleri nefes almamacasına işle dolu geçer. Akşam eve dönerken yol boyunca yaptıklarını ve yapamadıklarını düşünür veya işle ilgili telefon görüşmeleri devam eder. Eve geldiklerinde ailesiyle uzun bir süre yine işte yaşadıklarını konuşurlar. Yemek biter bitmez TV başında geçirecekleri 1-2 saatin içinde de uyuyup kalırlar. Çünkü günün yorgunluğu onların fiziksel performanslarını da zayıflatmıştır.

İş yapmak ve çalışmak kutsal bir insanlık görevidir. Dolayısıyla çalışmak, yalnızca bir şeyler kazanmanın değil, daha iyi koşullarda yaşamayı sağlamanın başlıca aracı. İş, insan için bir esaret değil; yaşamını güzelleştiren, dünya nimetlerinden yararlanmak için imkan yaratan, yeni dostlar kazandıran bir bereket kapısı olmalıdır.

İş – yaşam dengesinin bozulduğunun uyarı işaretleri

Bazen farkına bile varmadığınız iş – yaşam dengesinin bozulduğunun işaretlerini görmek mümkün. Yanlış yöne gittiğinizi kontrol etmek için dikkat etmeniz gereken uyarılar şunlar olabilir:

- Kesintisiz olarak günde 10 saatten fazla çalışıyorsunuz,
- Ne kadar sıkı çalışırsanız çalışın, iş yükünüzü zar zor hafifletebiliyorsunuz,
- İşlerin üstesinden gelebilmek için, kafein ve nikotin alımınızı her gün artırıyorsunuz,
- İş sırasında ve sonrasında, fiziksel ve ruhsal olarak kendinizi sürekli bitkin hissediyorsunuz,
- Akşamları ya da hafta sonları eve iş götürüyorsunuz,
- Arkadaşlarınızı son dakikada atlatmanızdan dolayı adınız çıkmış...

İşinizin sizi tatmin etmesi, dinamikleştirmesi ve mutluluk vermesi gerekiyor. Ama aynı zamanda, yaşamınızın diğer yanlarından, yani arkadaşlarınızdan ve ailenizden, hobilerinizden ve diğer ilgi alanlarınızdan zevk almanıza da

zaman bırakmalı. Ancak yaşantımız dengeli olduğunda iyi çalışabiliriz. İlginç ama, işleriyle baş edemediklerini söyleyen kişilerin çoğu işyerinde uzun saatler boyunca zaman geçiren insanlardır. Size çok fazla iş veriliyormuş gibi bir hisse kapılıyorsanız, yapmanız gereken ilk şey bu durumu yöneticileriniz ile konuşmaktır.

İş hayatı maksimum verim için dizayn edilmiştir. Doğal olarak özel hayatın rakibidir. İş ve özel hayatını planlayan, organize eden, potansiyelinin farkında olup ortaya koyduklarından tatmin olabilen, sadece gerçekleştirebileceği kadar sorumluluk alan, konfor alanlarını, alışkanlıklarını ve sosyal çevresini değiştirme cesareti olan birisi; hem iş hayatında hem de sosyal yaşamında daha başarılı ve mutlu olur.

Yaşantınızda denge kurmak istiyorsanız işinizi bitirdiğiniz zaman 'dükkan kapatmanız' gerekir. İşten çıktıktan sonra aile ve sosyal yaşamınıza kapı açmalısınız. Keyif aldığınız aktiviteleri belirleyin ve yapın. Birlikte olmaktan mutluluk duyduğunuz kişilere zaman ayırın.

İş ve özel hayatı net bir şekilde ayırmak ne kadar mümkün?

Evde başarılı değilseniz, işte de değilsinizdir. Her birey hayatının kontrol ettiği kısma hâkimdir. Başarıyı hedeflediğiniz, çözümler üreterek özel yaşamınıza taşımadığınız bir iş yaşamına sahip olup, diğer taraftan keyif aldığınız ve sevdiklerinizle paylaştığınız bir özel yaşam gerçekleştirmeniz, dengeyi sağlamakta en önemli unsur olacaktır.

Sorun sevdiğiniz bir işi yapıp, yapmamakta. Eğer işinizi, mesleğinizi çok seviyorsanız; iş ve yaşam dengenizi kurmak da zor değildir. Üretmek, yenilikler geliştirmek, hizmet vermek bir keyif haline gelir. Sonra da özel yaşamımıza anlamlı bir zaman ayırabilirsiniz. Hepinize sağlıklı, huzurlu bir iş – yaşam dengesi dilerim.





Yeni yıl, yeni eğitimler, yeni deneyimler, yeni öğretiler, yeni bir Sardunya...

2018'de Farklılık ve Farkındalık için Eğitim!

2017 takviminin sonuna yaklaşırken tüm hızı ve enerjisi ile; çalışanlarımızın gelişimi ve ulaşmak istedikleri hedeflere yönelmeleri için desteğimiz devam etmektedir. 2017 eğitimlerimizde İstanbul ve İstanbul dışında yer alan tüm mutfaklarımıza ulaşmaya çalıştık. 2017 yılında tüm şirket çalışanlarımızın eğitime katılımları eksiksiz gerçekleşerek yapılan tüm planlamalar tamamlanmıştır.

Bu kapsamda; 2018 yılı planlamaları hedeflerimiz doğrultusunda oluşturulmuştur.

2018 yılı eğitimlerimiz; farkındalık atölyesi sonuçları, geri bildirim eğitim çalışmalarına göre yıllık ve takvimli eğitim programlarından oluşmaktadır.

Yöneticilerimiz dahil tüm çalışanlarımız kendilerine özel

hazırlanan eğitimlere veya programlara davet edileceklerdir. Kişisel olarak oluşturulan eğitim planlamaları sayesinde Sardunya'da çalışma hayatlarında bilgi ile donanımlı olarak kariyer basamaklarını çıkmalarında destek olmaya devam edeceğiz.

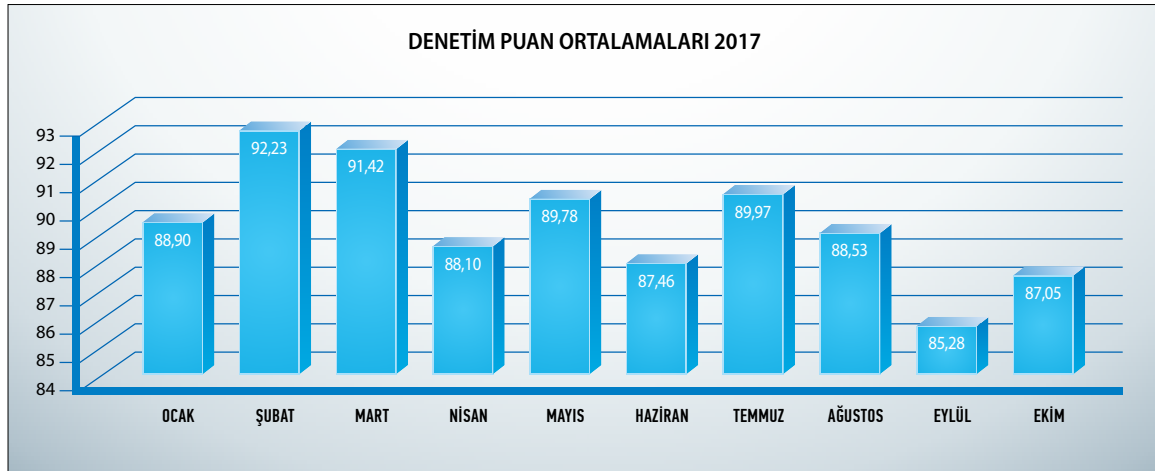
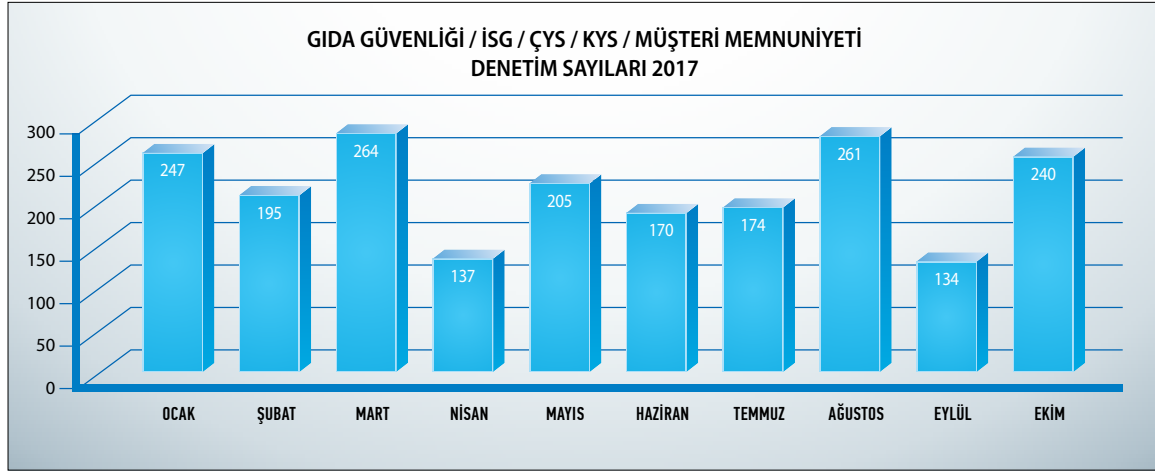
2018 Eğitim planlamamızda, aşağıda yer alan programlarımız uygulanacaktır.

Üst yöneticilerimiz için de ayrıca, 2018 yılı planlamaları yapılarak kazandıkları tecrübe ve bilgileri hem ekiplerine hem de müşterilerine aktarma ve yansıtma fırsatı bulacaklardır.

Eğitim Departmanı olarak 2018 yılının sağlık, mutluluk ve başarı dolu geçmesini dileriz.

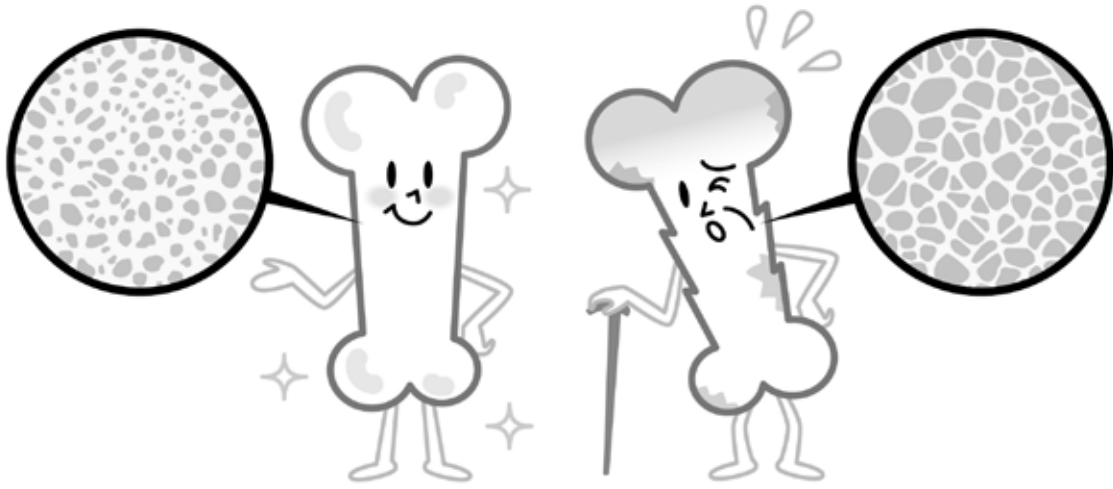
Kalite yolculuğumuz devam ediyor...

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	1185,13 Saat
Toplam Eğitim Verilen Personel Sayısı	6204



Kemik erimesi ve beslenmesi

Osteoporoz veya Kemik erimesi, kemik metabolizmasındaki bir bozukluk sonucunda kemikteki protein örgüsünün seyrelmesiyle iskelette ortaya çıkan ve kemiklerin çok kolay kırılabilmesine sebep olan bir hastalıktır.



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

Osteoporoz en yaygın metabolik kemik hastalığıdır. Beklenen yaşam süresinin uzaması ile önemli bir halk sağlığı problemi haline gelmiştir. Osteoporozda kemik kırılabilirliği artar. Basit bir travma sonucu bile kırık oluşabilir. Genellikle 45 yaştan sonra başlar ve yaşla birlikte görülme sıklığı artar. 50–60 yaş arası bayanlara yüzde 40–55, 60–70 yaş arasında yüzde 75, 70 yaş üzerinde ise yüzde 85–90 olarak bildirilmektedir. Osteoporozu toplum sağlığı sorunu haline getiren yönü kırıkla olan bağlantısıdır. Beyaz ırkta 50 yaşında kadınların yüzde 40, erkeklerin yüzde 13'ünün kalan yaşamlarında kırık geçireceği öngörülmektedir. Osteoporotik kırıklar genellikle omurga, kalça ve el bileği şeklindedir. Osteoporozdan korunma çocukluk çağından başlar ve yaşam boyu devam eder. Korunma, yeterli bir kalsiyum alımı, düzenli egzersiz ve kadınlarda yeterli östrojen erkeklerde ise yeterli

testosteron düzeylerinin sağlanmasını kapsar. Çocukluk, ergenlik dönemi ve genç erişkinlik dönemlerinde güçlü kemikler oluşturulması ileri yaşlarda osteoporoz gelişiminden korunmak için önemlidir. Düzenli fiziksel aktivite, örneğin yürüyüş, aerobik veya merdiven inme-çıkma, kemik kuvvetini arttırmada önemlidir. Her yaştan kadın ve erkekler için yeterli kalsiyum (1200mg/gün) ve D vitamini (400–800 IU/gün) alımı büyük önem taşır. Ayrıca fiziksel olarak aktif kalma, kasların kuvvetli kalması, eklemlerin esnekliği ve kemik kuvveti açısından önemlidir.

Diyetsel kalsiyum ve D vitamini kaynakları nelerdir?

Dengeli bir diyetle süt ürünlerinin yanında yeşil yapraklı sebzeler de bulunmalıdır. Günlük önerilen 1 bardak süt, 1 bardak yoğurt, en az bir kibrit kutusu kadar peynir ve bir tabak yeşil yapraklı sebzedir. Bazı yiyecekler

kalsiyum ile etkileşerek vücuttan emilimini azaltabilirler. Yüksek miktarda oksalat (ispanak, pancar gibi) ve fitat (bakla, bazı fasulye ve tahıllar) içeren besinler aynı anda alındığında kalsiyum emilimini bozarlar. D vitamini normal gün ışığına maruz kalma sonucu deride sentezlenir. Günde 15 dakika güneş ışığına maruz kalma vücudun yeterli D vitamini oluşturma ve depolaması için yeterlidir. Deri tarafından D vitamini yapımı yaşla birlikte azalır.

Değiştirilebilen risk faktörleri:

- Alkol
- Sigara
- Düşük vücut kütle indeksi
- Beslenme sorunları
- D vitamini yetersizliği
- Yetersiz egzersiz
- Diyet ile düşük kalsiyum alımı
- Sık düşmeler



Günlük önerilen kalsiyum miktarları

Çocuklar	mg/gün
0-12 ay	400
1-3 yaş	500
4-6 yaş	600
7-9 yaş	700
10-18 yaş	1300
Kadınlar	
19 yaş-menopoz	1000
Menopoz sonrası	1200
Hamilelik	1200
Erkekler	
19-65 yaş	1000
65 yaş üzeri	1200

Bazı yiyeceklerdeki kalsiyum miktarı

Yiyecek	Miktar	Kalsiyum (mg)
Yarım yağlı süt	1 bardak 200 ml	240
Yağlı süt	1 bardak	244
Yoğurt, az yağlı meyveli	1 kap 150 g	210
Yoğurt, az yağlı düz	1 kap 150 g	243
Yayık ayranı	1 kap	280
Kaşar peyniri	1 kalın dilim (45 g)	146
Lor peyniri	½ kap	301
Cheddar peyniri	1 dilim 40 gr	296
Brokoli	85 g	34
Kıvrık lahana	95 g	143
Badem	12 adet - 26 g	62
Susam	1 çorba kaşığı	80
Fındık	20 adet	28
Ceviz	12 yarım	38
Sütlük	1 porsiyon 200 g	176
Dondurma (sütlü, vanilyalı)	1 pozisyon 75 g	75
Cheesecake	Ortalama dilim 120 g	94
Sardalya	1 porsiyon 100 g	500
Ekme	1 dilim 30 g	53
Kayısı	4 adet 160 g	117
İncir	4 adet 220 g	506
Portakal	Soyulmuş 160 g	75
Omlet peynirli	2 yumurta ile 120 g	344
Lazanya	1 porsiyon 420 g	420
Peynirli makarna	1 porsiyon 220 g	374
Pizza (peynir/domates)	410 g	873

Fazla protein alımı, kalsiyumun atılımını hızlandırdığı için osteoporoz riskinizi artırabilir.

En önemli protein kaynakları, etler, süt ürünleri ve yumurta yanı sıra baklagiller, tahıllar, sebzeler ve



kabuklu yemişlerdir. Et yemeyen kişiler protein ihtiyaçlarını diğer protein kaynaklarından karşılayabilirler.

Erişkinler için önerilen protein miktarı günde 40-60 g. civarındadır.

Eğer fazla protein alıyorsanız (günde 150-170 g üzerinde) ve kalsiyum yeterli alıyorsanız kemikleriniz zayıflamaya başlar, bu durumlarda kemiklerinizi korumak için bitkisel protein kaynaklarına yer verebilirsiniz ve aldığınız kalsiyum miktarını da arttırmalısınız.

Ayrıca yüksek sodyum içeren gıdalar kalsiyumun idrar ile atılımını hızlandırırlar, osteoporoz meydana gelmesine yol açarlar. Bu nedenle tuz tüketimini azaltarak osteoporozu önlemeye çalışabilirsiniz. Tuz tüketiminin azaltılması aynı zamanda yüksek kan basıncını düşürmektedir, kalp krizi veya inme riskini de azaltan yararlı etkileri olmaktadır.

Hazır yemekler, salamura ve konserve ürünler içerisinde yüksek oranda sodyum klorür bulunduğu için bu ürünleri satın alırken ve tüketirken dikkatli olunmalıdır. Hazır yemekler ve çorbalar, soslar, et suyu tabletleri, salamura ve tütsülenmiş etler, tuzlu fındık, fıstık, cips, salam, sucuk, pastırma gibi şarküteri ürünleri mümkün olduğu kadar az tüketilmelidir. Eğer tuz tüketiminiz fazlaysa ve özellikle de yeterli potasyum alıyorsanız osteoporoz riskiniz artabilir. Potasyum açısından zengin gıdaları tüketerek riski azaltabilirsiniz. Bu gıdalar arasında deniz ürünleri, meyveler (muz, kuru kayısı, armut) meyve suları, sebzeler (mantar, domates, patates, patlıcan, biber, ıspanak) baklagiller (bezelye, fasulye) ve tahıllar yer almaktadır. Kafeinli içeceklerin fazla miktarlarda

tüketilmesinin osteoporoz gelişiminde bir risk faktörü olduğu bilinmektedir. Kanda kafein düzeylerinin yükselmesi kalsiyum atılımını arttırmaktadır. Alkol kullanan kişilerde osteoporozu yakalanma riski yüksektir. Çünkü alkol kemik yıkımını arttırmaktadır. (günde 100 ml.den fazla alan kişilerde)

Kemik erimesinden korunmak istiyorsanız

- Günlük kalsiyum ihtiyacınız için süt ve süt ürünlerine yer verin.
- Her gün mutlaka bol taze sebze ve meyve yiyin.
- Özellikle kalsiyumdan zengin sebzeleri, koyu yeşil yapraklı sebzeleri daha çok tüketin.
- Doymuş yağ oranı yüksek olan kırmızı et yerine, beyaz et ve daha çok D vitamini açısından zengin olan balık tüketin.
- Aşırı yağ tüketiminden kaçınin.
- Çok fazla proteinli gıdalar tüketmeyin.
- Bitkisel proteinleri; bezelye, fasulye mercimek gibi baklagilleri tercih edin.
- Aşırı lifli gıda tüketiminden kaçınin.
- Her zaman, satın aldığınız gıdaların üzerindeki bilgileri okuyun.
- Fosfat içeren gıdaları azaltın.
- Hazır yemekler, konserve, katkı maddeleri olan gıdalardan uzaklaşın taze ev yemeklerini tercih edin.
- Yemeklerinizde tuz miktarını azaltın. Yemeğinize ilave tuz eklemeyin, tuzlu fıstık, fındık, cips, şarküteri ürünlerinden uzaklaşın.
- Fazla miktarda şeker kullanmayın.
- Sebzeleri pişirirken mineral içeriklerini korumak için buharla pişirmeye çalışın.
- Kahve, kola gibi kafein içeren içeceklerden vazgeçmeye çalışın.
- Bol bol su ve maden suyu için.



'te ufak bir gezinti...

*Eyfel kulesini uzaktan görmek tabiki de yeterli olmuyor.
Yakından gözümü alamadım "bu nasıl bir yapı" gerçekten buranın
simgesi "Eyfel" beynime kazıdım...*



Avrupa'nın en çok turist çeken şehri olan PARİS, tabiki en çok gitmek istediğim yerler arasındaydı. Özellikle yeni yıla yakın bir tarih seçmiştim, biliyordum ki ışı ışı sokaklarda gezmek çok daha keyifli olacaktı.

Kısıtlı bir zamanım olması sebebiyle, sokakların arasında gezmeyi farklı cafe ve restoranlarda vakit geçirmeyi ve farklı lezzetleri tatmayı daha çok sevdiğim için de çok fazla müze gezemedim. Ama şunu söyleyebilirim ki LOUVRE Müzesi-ni gezmek en az 1 hafta sürer Müzenin bahçesinde vakit geçirmek ve resim çekmek bir klasik.

Versay Sarayı gerçekten muazzam... Ekmek yoksa pasta yesinler sözü buradan çıkmış. En çok ziyaret alan başka bir yer de Notre Dame Kilisesi. Bu şehirde gezilecek çok fazla müze ve sanat galerisi var, bu sebeple bir liste oluşturup en çok ziyaret alan ve önerilenleri seçmek en iyisi. Şanzelize de gezmek ayrı bir keyif, yolun sonunda zafer takını da görüyorsunuz.

SEN nehrinde tekne turu yapmak şehrin ne kadar tarihinin korunduğunu gösteriyor. En çok bundan keyif aldım sanırım.

Şehir ışı ışı bu turda Eyfel Kulesini uzaktan görme şansın da oluyor.

Eyfel kulesini uzaktan görmek tabiki de yeterli olmuyor. Yakından gözümü alamadım "bu nasıl bir yapı" gerçekten buranın simgesi "Eyfel" beynime kazıdı... Gitmek isteyen herkese tavsiye ederim.





Kebap deyince ağzı ıslatacak

Eskiden kebabçı ustalığı uzun emekler sonucu ulaşılabilen bir merteye imiş. Önce çırak olunur, sonra zomcu olunurmuş. Zomcular etleri zırhla doğrar, kıyma haline getirirlermiş. Ustalaşmak için eti yağlı bir kağıdın üstüne koyar, eti kıyma haline getirirken kağıdı kesmemeye çalışırlarmış. Kağıdı kesen ustalığa ulaşamazmış.

Son bir iki yıl içinde inanılmaz derecede et lokantası, ya da moda terimiyle steakhouse açıldı. Bunların bir kısmı şimdilerde daha çok kebabçı konumuna dönüştüler. İsimlerinde et lokantası yazmasına rağmen kebab satmaya başladılar. Bazılarına nedenini sordum, "Müşteri öyle istiyor" ya da "Daha ucuz olduğu için tercih ediliyor" cevabını aldım. Bu cevaplar bana Musa Dağdeviren'in "Kebabçı" adlı yazısında kötü kebabçının serüvenini aklıma getirdi:

- 1.gün** sadece kıyma, yani 'Urfa' olarak çıkarılan et satılmadığında;
- 2.gün** acı biber eklenerek 'Adana' ya dönüşür, o gün de satılmazsa;
- 3.gün** sarımsak, karabiber ve maydanoz eklenerek 'Beyti' olur, o da olmazsa
- 4.gün** domates ve salça eşliğinde 'Spesiyal Sarma Beyti', o da gitmezse;
- 5.gün** mis gibi et lahmacun oldu ! diyerek, 'Bunu size mutlaka yedireceğim' derler! Ya da içli köfte içine basarlar !



Kısacası kebabçı, etini bir şekilde bitirir.

Kebab, Arapça'da "pişmiş, kızarmış" anlamına geliyor. Ama bizde özel yemek anlamına dönüşmüş, yörelerin özel yemekleri kebab adını almış, tas kebabı gibi sulu yemeğe bile kebab denmiş.

Eskiden kebabçı ustalığı uzun emekler sonucu ulaşılabilen bir merteye imiş. Şimdiki gibi her Güneydoğu'dan gelen kişinin yaptığı bir iş değilmiş. Önce çırak olunur, sonra zomcu olunmuş. Zomcular etleri zırhla doğrar, kıyma haline getirirlermiş. Ustalaşmak için eti yağlı bir kağıdın üstüne koyar, eti kıyma haline getirirken kağıdı kesmemeye çalışırlarmış. Kağıdı kesen ustalağa ulaşamazmış. Şişe kebab dizmek ustaların işiymiş.

Şiş, Selçuklulardan beri Türk mutfağına girmiş bir alet, hem eti pişirmek için hem de eti yemek için kullanılıyor. Kaşgarlı Mahmut'un eserinde de Babürname'de de şişe yapılan kebaplardan bahsediliyor. Evliya Çelebi 1650 İstanbul'unda 400 civarında kebabçı dükkanı olduğunu ve 1500 kişinin bu işle uğraştığını belirtiyor.



Aynı yıllarda İstanbul Şehremini tarafından yazılan narh listesinde koyun kebabı, köfte kebabı, ciğer kebabı ve pencevüş (Arnavut ciğeri) kebabı için fiyatlar belirlenmiş. O günlerde koyun eti daha itibarlıymış, evlere koyun veya kuzu eti alınır, şimdilerde çok sevdiğimiz sığır eti ise sur dibi kebabçılarında bulunurmuş.

Et fiyatları beslenen hayvan sayısı azaldıkça, nüfus arttıkça yükseliyor. Konuştuğum saygın bir kebabçı ustası porsiyonunu 25 liranın altında yediğimiz her kebapta ya et miktarının az olduğunu, ya da içlerine hindi eti, tavuk taşığı, kuyrukyağı ve soya karıştırıldığını iddia ediyor. Aynı usta kebabın mutlaka sulu olması gerektiğini de belirterek çok sevdiğim bir deyişte bulunuyor: -Kebab deyince, ağzı ıslatacak.



Bugünlerde kebabçıların sayısında değil nedense çiğ köftecilerin sayısında aşırı bir artış var. Bu kadar çiğ köfteyi kim yiyor, çiğ köfte satılan dükkanın kirası nasıl çıkıyor anlamış değilim. İş yapıyorlar ki hala açıklar. Bir diğer artan dükkanlar ise pilavcılar. Daha çok seyyar arabalarda satılan pilavcılar, artık dükkanlaşmakta. Anlaşılan halkımız daha ucuz yemeğe geçtikçe etçiler kebabçılara, kebabçılar da çiğ köfte ve pilavcılara dönüşmekte. Bu gidişle vejetaryenliğe doğru geçeceğiz gibi gözüküyor. Bakalım daha neler göreceğiz.



Yayla Usulü Mantar Çorba

Malzemeler

- Taze Mantar 2 adet orta boy
- Arpa Şehriye 1 yemek kaşığı
- Yoğurt 2 yemek kaşığı
- Un 1 tatlı kaşığı
- Sıvı Yağ 1 tatlı kaşığı
- Tuz ½ çay kaşığı
- Kırmızı Pul Biber ½ çay kaşığı
- Nane ½ çay kaşığı

Yapılışı ve sunumu

Mantar doğranır ve 10 dakika kadar ılık suda bekletilir. Suda bekletilen mantarlar 5 dakika sıvı yağda kavrulur ve üzerine sıcak su ilave edilir. Su kaynayınca, arpa şehriye eklenerek bir süre pişmeye bırakılır. Baharatlar ilave edilir. Aynı bir kapta, yoğurt ve un, soğuk su ile çırpılır. Süzdükten sonra çorbaya yavaşça ilave edilir. 20 dakika süreyle kaynamaya bırakılır. Tercihe göre, tereyağ ve kırmızı pul biber yakılarak servis öncesi üzerine gezdirilebilir.

Rosto Köfte

Malzemeler

- Dana Kıyma 60 gr
- Soğan (Ayıklanmış) 1 yemek kaşığı
- Sarımsak (Ayıklanmış) ½ diş
- Maydanoz (Kıyılmış) 2 yaprak
- Bayat Ekmek (Islatılmış) 1 çay bardağı
- Tuz ½ çay kaşığı
- Karabiber ½ çay kaşığı
- Kimyon 1 çay kaşığı
- Sıvı Yağ 2 yemek kaşığı
- Salça 1 yemek kaşığı
- Un ½ yemek kaşığı
- Domates (Kuşbaşı Doğranmış) 1 yemek kaşığı
- Yeşil Biber (Jülyen Doğranmış) 1 yemek kaşığı

Yapılışı ve sunumu

Dana eti, ıslatılmış ekmek içi, soğan ve sarımsağı kıyma makinasından çekin. İçine kıyılmış maydanoz ve baharatları ilave edin, iyice yoğurun. Köfte hamurunu parçalara ayırın. Hafifçe yağlanmış poşetin üzerine uzunlamasına açın. Düzgün ve sıkı rulo yapın ve tepsilere dizin. Orta sıcaklıkta fırında içini çekene kadar pişirin. Unu kavurarak salçalı bir sos hazırlayın. Köfteyi dilimler halinde keserek dizin, üzerine domates, maydanoz, yeşil biberi serpiştirin. Hazırladığınız sosu üzerine verin. 150-160°C fırında pişirin





İç Pilav

Malzemeler

• Pirinç (Ayıklanmış Yıkanmış)	80 gr
• Dolmalık Fıstık (Ayıklanmış)	1 çay kaşığı
• Karabiber	½ çay kaşığı
• Tarçın	1 çay kaşığı
• Tuz	½ çay kaşığı
• Kuş Üzüümü (Yıkanmış Islatılmış)	1 çay kaşığı
• Soğan (İnce Doğranmış)	2 yemek kaşığı
• Dereotu (Kıyılmış)	3 yaprak
• Sıvı Yağ	½ bardağı

Yapılışı ve sunumu

Islatılan kuş üzümünü süzgece alın. Tencereye yağ koyarak orta ateşte kızdırın. Fıstıkları ilave edip sararınca kadar kavurun. Soğanı katıp kavurmaya devam edin. Soğanlar ölünce, pirinci ve tuzu ilave edip normal pilav yapar gibi karıştırarak kavurmaya devam edin. Pirinç kıvama gelince, karabiberi, kuş üzümünü katarak karıştırın.

Kaynar olarak suyunu verin, karıştırın, altını kısıp kapağını kapatın. 15 dakika kadar pişirin, kontrol edin altını kapatın. 20 dakika kadar demlendirin. Dereotunu serpiştirin, karıştırın ve servis edin.



Portakallı Mozaik Pasta

Malzemeler

Keki için:

• Un	1 su bardağı
• Toz Şeker	½ su bardağı
• Kabartma Tozu	1 paket
• Yumurta	3 adet
• Su	1 çay bardağı

İç Malzemesi:

• Beyaz Sıvı Çikolata	50 gr
• Petibör Bisküvi	20 gr
• Portakal	1 orta boy

Yapılışı ve sunumu

Kekin bütün malzemesi, uygun bir kaba konulup çırpma teli yada mikser yardımıyla çırpılır. Tepsiyeye dökülerek, 160°C fırında, ortalama 1 saat pişirilir. Kek, soğumaya bırakılır. Kek soğuduktan sonra, uygun bir kabın içine ufalanarak konulur. İçine beyaz sıvı çikolata, bisküvi ve portakal rendelenerek eklenir. Hamur haline gelinceye kadar yoğrulur. Rulo haline getirilip 2cm kalınlığında kesilerek, soğuk olarak servis edilir. İsteğe göre, üzerine meyve sos dökülerek de servis edilebilir.





Fotoğrafçılığın temel detayları

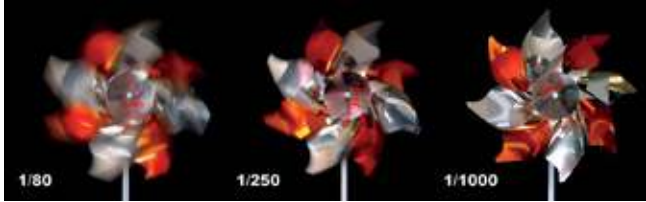
Bu sayımızda sizlerle fotoğrafçılığın temel detayları hakkında bilgiler paylaşmak istiyorum. Fotoğraf sanatı ile ilgilenenleriniz bazı terimleri mutlaka duymuştur. Konuyu daha basit bir dille anlatmaya çalışacak olursak:

Aşağıda yer alan tablo ile Diyafram, Enstantane ve ISO hakkında temel bilgi sahibi olabilirsiniz.

- **Diyafram:** Işığın yoğunluğunu ve net alan derinliğini kontrol eder.
- **Enstantane:** Perde hızı olarak da adlandırılır. Buna aynı zamanda pozlama süresi de denilmektedir. Pozlama süresi arttıkça fotoğraftaki ışık ve hareketler artacaktır.
- **ISO:** Kısaca ışığa duyarlılıktır. Karanlık ortamlarda bile çekim yapma imkanı tanır.

bulanık bir şekilde ifade etmek için etkin bir şekilde kullanılır.

Diyafram									
F22	F16	F11	F8	F5.6	F4	F2.8	F2	F1.4	
Enstantane									
1/1000	1/500	1/250	1/125	1/60	1/30	1/15	1/8	1/4	
ISO									
ISO 100	ISO 200	ISO 400	ISO 800	ISO 1600	ISO 3200	ISO 6400	ISO 12800	ISO 25600	



Diyafram Nedir? (Aperture)

Diyafram, ışığın yoğunluğunu ve net alan derinliğini kontrol eder. İki temel fonksiyonu vardır.

Bunlardan birincisi; fotoğraftaki net alan derinliğini belirler. Böylece istediğiniz nesneyi ön plana çıkartıp, diğer alanları flu (bulanık) olarak gösterebilirsiniz.



Diğeri ise; ışık yoğunluğudur. Yüksek ışıklı ortamlarda yüksek diyafram, düşük ışıklı ortamlarda ise düşük diyafram kısıklığı kullanarak ışık dengesini oluşturabilirsiniz.

Enstantene Nedir? (Shutter Speed)

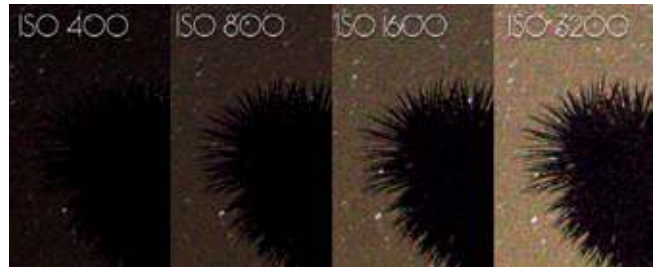
Enstantane, perde hızı olarak da adlandırılır. Temel olarak deklanşöre bastığımızda, perde açılır ve kapanana kadar geçen sürede sensöre ne kadar süre ışık düşeceğini belirler. Buna aynı zamanda pozlama süresi de denilmektedir.

İki temel fonksiyonu vardır. Bunlardan birincisi; fotoğraftaki hareketi belirler. Böylece istediğiniz nesneyi hareket hızına bağlı olarak dondurabilir veya hareketli bulanık bir şekilde fotoğraflayabilirsiniz.

Spor fotoğraflarında hızlı geçen bir anı dondurmak için yada akarsu gibi doğa fotoğraflarında suyun akmasını

ISO Nedir?

ISO, kısaca ışığa duyarlılıktır. Filmler zamanında filmin ışığa duyarlılığı iken, şu anda dijital çağda sensörün ışığa duyarlılığı olarak tanımlanmaktadır.



ISO, yetersiz ışıkta da etkili sonuçlar almak için kullanılır. Örneğin karanlık bir ortamda çekim yapıyorsunuz ve her şey siyah çıkıyorsa, ISO'yu devreye almanız gerekiyor demektir. Ancak şunu unutmayın; ISO'nun fotoğrafta yarattığı ışık/kalite dengesini korumalısınız. ISO değerini arttırdıkça daha aydınlık ama aynı zamanda daha kalitesiz görüntüler elde edersiniz.

Bir sonraki sayı da buluşmak dileğiyle.



İzledik

Today's Special

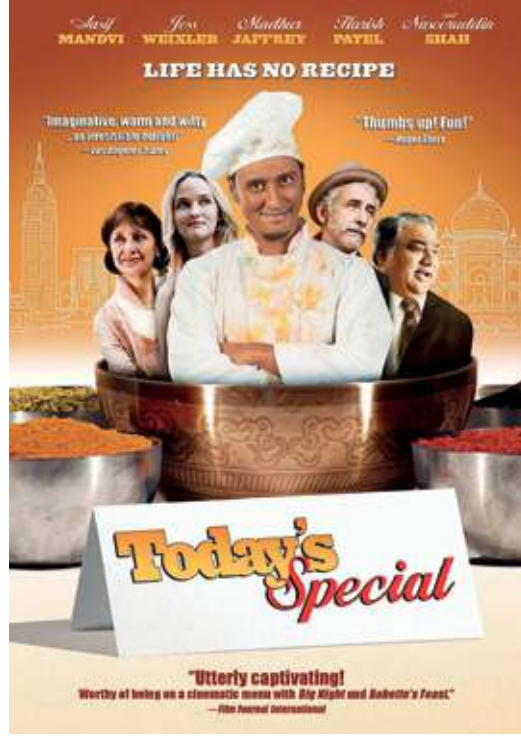
Pınar Elif SAYALI / Eğitim Müdürü
pinar.sayali@sardunya.com



Kendi ülkesinin mutfağıyla yeniden tanışan bir şefin öyküsü. Manhattan sakinlerine yemek pişiren başarılı bir şef.

Hint yemeklerinin büyüleyici tarifleriyle yeniden kendi kültürünü ve ülkesine duyduğu tutkuyu keşfedecektir.

Hiç bitmesin diyebileceğiniz bir film ziyafeti...



Okuduk

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



Yemek Cennetten Çıkmadır Jennie Shortridge



Ben kadınların yemeklere olan aşk-nefret ikilemini kendime göre değişkenlerle yaşayan tek bir kadını ama diyorum ki, gelin bir devrim başlatalım. Yemeği tekrar yalnızca yemek beslenme ve durum gerektirdiğinde de eğlence haline getirelim.

Hep birlikte söyleyelim,

- Aç olduğun zaman yemek ye
- Vücudunu olduğu kadar ruhunu da besleyen yemeği ye. Bunu ruhani bir arayış olarak düşün.
- Her bir lokmanın tadına var. Her öğünden keyif al. Eğer ne yediğinin farkında değilsen ve takdir etmiyorsan, onu sadece ziyan ediyorsun demektir.

42.yıl

BİZE
42 YILDIR GÜVENEN
TÜM MÜŞTERİLERİMİZE
TEŞEKKÜR EDİYORUZ.

 SARDUNYA