



COVID-19 TEDBİRLERİMİZİ BELGELEDİK!



Malzeme alımından – yemek dağıtımının sonuna kadar olan tüm faaliyetlerimiz Covid-19 açısından TSE (Türk Standartları Enstitüsü) tarafından denetlendi ve onaylandı.

**YEMEKLERİMİZİ
GÜVENLE
TÜKETEBİLİRSİNİZ**



Paket yemek hizmeti alırken nelere dikkat edilmeli?



Aroma yani koku olmadığı zaman lezzet diye bir kavram olmuyor



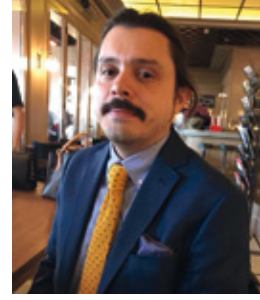
Gıda atıklarıyla mücadele: belayı, kurtarıcıya dönüştürmek



Köklü ve füzyon bir mutfak olan Bask Gastronomisi



Değerli Müşterilerimiz,



İnsanlık için tarihsel günler yaşadığımız bu günlerde, yeni sayımızı sizlerle buluşturuyoruz. 2020 yılının yarısından fazlasını tamamladık ve geldiğimiz yerde pandeminin etkilerini yaşamamızın her noktasında derinden hissediyoruz. Bildiklerimiz, alışkanlıklarımız, tutumlarımız, aileden ve atadan gelen öğretilerimiz, rutinlerimiz, hem iş hayatında hem de özel alanlarımızda sergilediğimiz davranışlarımız tümüyle yeniye evriliyor. Artık hepimiz yeni normal bir dönemden ve hayatımıza hızla giren yeni normallerden bahsediyoruz.

Bireysel ruh sağlığımızı ve sevdiklerimizin ruh sağlıklarını korumaya çalışırken, aynı zamanda içinde bulunduğumuz kurumsal yapıların maddi ve manevi olarak değerlerini de korumak için yoğun bir çaba sarfediyoruz. Görünen o ki bir süre daha yolumuza bu şekilde devam edeceğiz. Ümit ediyoruz ki pandemi dönemi bir an evvel sonlansın ama bir yandan da biliyoruz ki hiçbir şey eskisi gibi olmayacak. Tek arzumuz yeniden biçimlenen yaşamımıza süratle adapte olup, dünyamıza verdiğimiz zararları gözden geçirerek ve insan yaşamının ne kadar değerli olduğunu unutmadan hayatı sürdürülebilir kılmak.

Yeni sayımızda özellikle bizimle ilgili bazı önemli gelişmeleri sizlerle paylaşmak istedik.

Hepimizin etkilendiği bu süreçte biz de sizlere daha iyi hizmet verebilmek, siz değerli müşterilerimizin ve çalışanlarımızın sağlıklarını korumak adına aldığımız tüm tedbirleri belgeledik ve TSE Covid-19 Güvenli Üretim belgemizi aldık. Geçmişten bugüne her gün geliştirerek hayatımızın bir parçası haline getirdiğimiz Hijyen-Kalite uygulamalarımız bugünlerin temeli oldu. Bundan sonra da Hijyen-Kalite yolculuğumuz tüm hızıyla devam edecek.

Her şey tümüyle evriliyor dedik. İşimiz de bunun kaçınılmaz bir parçası. Yeni dönemde beslenme alışkanlıklarımız da değişime uğruyor. Bu değişimde de paket yemeğin önemi giderek artıyor. Biz de Sardunya olarak bu değişime ayak uyduruyoruz ve çok kısa bir zaman dilimi içerisinde yeni paket yemek sistemimizle yanınızda olacağız.

Sağlıkla kalın, keyifle okuyun...

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

SARDUNYA

YIL15 SAYI55 OCAK/HAZİRAN 2020/1

www.sardunya.com

55

Yayın Türü Dört 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

Görsel Yönetmen

Tuncay ÖGRETİMİŞ
tuncayogretmis@gmail.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

- COVID-19 TEDBİRLERİMİZİ BELGELEDİK!
- Paket Yemek Hizmeti Alırken Nelere Dikkat Edilmeli?
- 12. Teknik Performans Toplantımızı Gerçekleştirdik
- Sürekli Gelişim ve İyileştirme:
2019 Müşteri Geri Bildirimleri

12 Sektörel Gündem

- Koku uzmanı ve parfümör Vedat OZAN ile koku ve lezzet ilişkilerini konuştuk

18 Müşteri Röportajı

- Koton

14 Sektörel Gündem

- Gıda Atıklarıyla Mücadele: Belayı, Kurtarıcıya Dönüştürmek
- Mutluluğu Arayan Organizasyonlar

32 Food In Life

- Köklü ve füzyon bir mutfak olan
Bask Gastronomisi

35 Meraklı Gurme

- 'BISCOTTI' ne demek?

36 Sektörel Gündem

- Deprem ve Doğal Afetlerin İnsan Psikolojisi
Üzerindeki Etkileri

38 Foodstyling

- Soframızın Vazgeçilmezi Yoğurt

40 Diyetisyen Gözüyle

- CORONAVIRUS'e Karşı Beslenme Önerileri

44 Eğitim

- Normal Yaşamdan Titiz Yaşama Geçişte Eğitim

46 İş Yaşamı

- Girişimci / Müteşebbis olmanın yolu
sadece çaba göstermek mi?

49 Hijyen Kalite Yönetimi

- Kalite yolculuğumuz devam ediyor...

50 Bu Akşam Ne Pişirsem?

- Soğuk Aş Çorbası, Saç Kavrurma
- Semizotu Salatası, Sorbe

52 İşyerinde Sağlık

- Ah Şu Sırt Ağrıları

55 Sizin İçin

- İzledik: Cooked
- Okuduk: Hayat Cesurlara Torpil Geçer



COVID-19

TEDBİRLERİMİZİ

BELGELEDİK!

YEMEKLERİMİZİ
GÜVENLE
TÜKETEBİLİRSİNİZ



Malzeme alımından – yemek dağıtımının sonuna kadar olan tüm faaliyetlerimiz Covid-19 açısından, TSE (Türk Standartları Enstitüsü) tarafından denetlendi ve onaylandı.

Dünyada devam etmekte olan **Coronavirus (Covid-19)** salgınına yönelik tüm insanlık tedbirler alıyor.

Sardunya'nın yürüttüğü faaliyetlerde; tüketicisinin, çalışanın ve toplum sağlığının korunması öncelikli değeridir. Bu yaklaşımla **Covid-19** yönetiminde de ulusal ve uluslararası yetkili kurumların ve bilim kurulunun yönlendirmelerini dikkatle izliyoruz.

Coronavirus hakkında geçen zamanda bir dolu bilgi edinilmiş olsa da henüz bilinmeyenleri olan bir virüs ile mücadele ediyoruz.

Mücadelede esası oluşturan en temel bilgiler;

- Bulaşma yolu olarak damlacık yoluyla bulaştığı hasta kişilerin öksürme veya hışırtıyla ortaya saçtığı damlacıkların ortamdaki diğer bireylerin ağız, burun ve gözlerine temasıyla, damlacıkların yapıştığı yüzeylere dokunduktan sonra ellerin ağız, burun veya göze götürülmesiyle bulaşabilmektedir.



- Bulaşmanın önlenmesinin temeli MASKE - MESAFE - TEMİZLİK' ten oluştuğu,
- Alanların / yüzeylerin temizliğinde; çamaşır suyu olarak bildiğimiz klor bazlı dezenfektanların ve normal deterjanların yeterli olduğu bu ürünlerin virüse karşı etkili olduğu,
- Ellerin sabunla iyice yıkanması, yıkanamadığı durumlarda en az %60-70 alkol bazlı dezenfektanların kullanılmasının virüs üzerinde etkili olduğu,
- Yüzeylerde kalma süresi ile ilgili net bir bilgi olmadığı,
- 60°C üzerinde sıcaklıklara dayanıksız olduğu bilinmektedir.

Virüs, gıda ambalajının yüzeyinde yaşayabilir mi? Gıda ambalajlarını dezenfekte etmek gerekli midir?

Gıda ambalaj malzemelerini dezenfekte etmek gerekli değildir, ancak eller yiyecek paketleriyle temas ettikten



KALİTE LİDERLİĞİMİZ DEVAM EDİYOR!

**Dün de, bugün de yarın da
GIDANIZ GÜVENLİ
ELLERDE!**



SARDUNYA

sonra ve yemekten önce iyice yıkanmalıdır.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO-DSÖ), Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi (EFSA) yayınları ve Bilim Kurulu üyelerimizin açıklamaları incelendiğinde “gıda ile bulaşı yönünde bir bulgu olmadığı” bildirilmektedir. **Yayınlarla ilişkin bilgilendirmeler aşağıdaki gibidir.**

Dünya Sağlık Örgütü (WHO)

Şu anda Covid-19'un yiyecek veya gıda ambalajlarından bulaşabileceğine dair bir kanıt bulunmamaktadır. Covid-19 bir solunum hastalığıdır ve bulaşma yolu kişiden kişiye temas yoluyla ve enfekte kişi öksürdüğünde veya hapşırdığında oluşan solunum damlacıklarıyla doğrudan temas yoluyla olur.

Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi (EFSA)

EFSA'nın bilim adamı Marta Hugas, Şiddetli Akut Solunum Sendromu (SARS-CoV) ve Orta Doğu Solunum Sendromu (MERS-CoV) gibi önceki salgınlarından gelen deneyimlerle şu anda virüsün gıda tüketimi yoluyla bulaşmış olduğuna dair bir hiçbir kanıtın olmadığını bildirmiştir.

Avrupa Hastalık Önleme ve Kontrol Merkezi (ECDC), Çin'deki hayvanların enfeksiyonun muhtemel kaynağı olsa da, virüsün özellikle hapşıрма, öksürme sırasında etrafa yayılan damlacıklar yoluyla insandan insana yayıldığını bildirmektedir.

Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO)

Covid-19'a neden olan yeni koronavirüsün gıda yoluyla

bulaşabileceğine dair bir kanıt bulunmamaktadır. Virüs öncelikle enfekte kişilerin öksürme ve hapşıрма sırasındaki damlacıkların başka kişilere yayılmasıyla bulaşır.

Ayrıca Dünya Sağlık Örgütü ve BM Gıda ve Tarım Örgütü yayınlarına göre; koronavirüs gıdada çoğalmamaktadır. Bakteriler gıdalarda çoğalabilirken Covid-19'a neden olan virüs yaşamak ve çoğalmak için canlı bir konağa (insan veya hayvan) ihtiyaç duymaktadır.

Salgın ülkemize gelmeden Üst Yönetimimizin liderliğinde tedbirlerimizi alıp uygulamaya başladık. Mevcut hijyen tedbirlerimiz, Covid-19 tedbirlerimizin altyapısını oluşturmuştur.



CORONAVIRUS



Mevcut hijyen tedbirlerimiz üzerine Sosyal Mesafe dedik, daima Maske dedik, daha sık El Hijyeni ve Temizlik dedik ve böylece güvenli üretimi sağladık.

Malzeme alımından - yemek dağıtımının sonuna kadarki tüm faaliyetlerimiz Covid-19 açısından TSE (Türk Standartları Enstitüsü) tarafından denetlenmiş ve onaylanmıştır.

Güvenli gıda üretim yaklaşımı bize bugüne dek yol gösterdi, bundan böyle de topluma ve çevreye duyarlı, çalışan sağlığını ön planda tutmaya devam edeceğiz.



Sardunya Covid-19 Tedbirleri

*Personele Yönelik Önlemler

Personelin Sağlık Kontrolleri

- Personelimizin işe gelişlerinde; ateş ölçümleri, sağlık beyanları ve Covid-19 hastaları ile temas bilgilerini günlük olarak sorguluyor ve kaydediyoruz.
- Hastalık belirtilerinden sadece birini dahi gösteren personelimizi işbaşı yaptırmıyoruz, sağlık kuruluşlarına yönlendiriyoruz.



- Ziyaretçi kurallarımızı yeniledik. İşletmelerimizi ziyarete kapattık. Zorunlu olarak gelen tedarikçilerin ise aldığımız önlemlere uymalarını sağlıyoruz.

- Servis dahil, tüm bir arada olduğumuz işlerde maske kullanıyoruz.

- Yemekhane ve servislerde sosyal mesafeye uyuyoruz.

- Resmi kurumların açıklamalarını dikkatle izliyor, hazırladığımız afişlerle bilgilendirmeler yapıyoruz.



El Yıkama

- Her 30 dakikada bir el yıkayan çalışanlarımız önlemler kapsamında 20 dakikada bir el yıkamaktadır. Dolayısıyla günde 16 olan el yıkama sayımız 24 olmuştur.
- El yıkama işlemlerimizi iki aşamalı olarak sürdürüyoruz (1-dezenfektanlı sabunla yıkama, 2-alkol ile dezenfeksiyon).
- Tüm ortak kullanım alanlarımızda mutlaka el dezenfektanı bulunduruyoruz.



Maske ve Kişisel Koruyucu Kullanımı

- Maske kullanımına ilave olarak tüketiciler ile bire bir temas halinde olan çalışanlarımız için siperlik kullanımına geçtik.
- Üretimde, hazırlıkta ve serviste kullandığımız önlükleri sıklıkla değiştiriyoruz.



Sosyal Mesafe Önlemlerimiz

- Hem çalışanlarımız arasındaki teması hem de müşterilerimizle aramızdaki teması azaltıyoruz.
- Teması minimuma indirmek için katlara servis gibi alternatif servis yöntemlerini müşterilerimize öneriyoruz.
- Çalışma mesafemizi aramızda 1,5 metre olacak şekilde düzenliyoruz.



- Yemek servis alanlarında bekleme ya da sıra oluşmaması için şeritler çekiyoruz veya işaretlendirme yapıyoruz.
- Masa oturma düzenlerini yemekhane alanlarının kapasitelerine göre yeniden düzenliyoruz.

- Çorba, salatbar gibi ortak noktalardan alınan yemekleri sizler için porsiyonluyor ve böylece temas noktalarını azaltıyoruz.

- Yine ortak olarak kullanılan baharatlık, sürahi gibi malzemeleri müşterilerimiz ile görüşerek kaldırıyoruz. Yerlerine tek kullanımlık paket ürünler sunuyoruz.

- Toplantılarımızı ve eğitimlerimizi bir araya gelerek değil, sanal ortamda ve uzaktan eğitim modelinde yapıyoruz.

Temizlik ve Dezenfeksiyon Önlemlerimiz

- Mevcut hijyen planlarımıza ilave olarak ortak kullanım alanlarının temizlik ve dezenfeksiyon periyodunu en az 2 saat olarak revize ediyoruz.
- Müşterilerimiz ile görüşerek her tüketici grubu değiştikten sonra masa üstlerinin temizliğini sağlıyoruz.
- Sorumluluğumuzda olan sosyal alanların temizliğini sıklaştırıyoruz.
- Bulaşık makinelerinin sıcaklık ve temizlik kontrollerini sıklaştırıyoruz.

Eğitimlerimiz

- Tüm personelimize hijyen eğitimlerimizin tekrarı yanında Covid-19 ve ilave hijyen tedbirlerimiz hakkında eğitimler veriyoruz.
- Bakanlık yönerge ve afişleri dikkate alınarak eğitimleri düzenli aralıklarla tekrarlıyoruz.
- Görsel ve afişlerle tedbirlerimizi sürekli hatırlatıyoruz.

Atık Yönetimi

- Eldiven, maske gibi atıklarımızı ilgili bakanlıkların kurallarına göre ayrıştırıp uzaklaştırıyoruz.

İzleme ve Kontrollerimiz

- Salgına ilişkin tüm süreçleri iş güvenliği kurulumuz ve kriz yönetim ekibimizce izliyor, gerekli hallerde tedbirlerimizi güncelliyoruz.
- Mutfak yöneticilerimiz tarafından günlük olarak doldurulan kontrol listeleri ile önlemlerimizi izliyoruz.
- Gıda ekipmanları, yüzeyleri ve personel ellerinde hijyen testleri ile yaptığımız analizlere devam ediyoruz.
- Tüm tedbirlerin etkinliğini gıda mühendislerimizin denetiminde izliyoruz.



Paket Yemek Hizmeti Alırken Nelere Dikkat Edilmeli?

Yeni normal dönemde beslenme alışkanlıklarının değişmesiyle paket yemeğin önemi daha da arttı. Biz de Sardunya olarak paket yemek hizmetimizle yanınızdayız.

2 019 yılının sonlarında tüm dünyada yayılmaya başlayan Coronavirüs (Covid-19) salgını hayatımızın bir çok yönünü etkiledi. Alışkanlıklarımız, yaşam tarzımız, çalışma şeklimiz ve daha birçok şey değişti.

Birçok iş yerinde salgın yönetiminin ve faaliyetin devamlılığının sağlanabilmesi amacı ile ofislerde çalışan sayılarının azaltılması ve evden çalışma modeline geçişler

sağlandı. İnsanlar da Covid-19 riski nedeniyle dışarıda, restoranda yemek yemek yerine evlerinde, yemekhane yerine çalışma alanlarında kendi masalarında yemeklerini yemeye başladılar.

Beslenme alışkanlığının bu şekilde değişmesi, paket yemeğin bu dönemde daha da yaygınlaşmasını sağladı.

Paket yemek nedir ?

Geleneksel metotlarla üretilen yemeğin bireysel porsiyonlarla sunumu şeklinde tanımlayabiliriz. Yani kişiye özel ambalajlanmış yemek.

Paket yemek tüketimi ne kadar güvenli ?

Bu noktada hangi riski yönettiğimiz tabi ki önem kazanıyor. Eğer Covid-19 riskinin yönetimi amaçlanıyorsa önemli bir tedbir sağlıyorsunuz. Dünya Sağlık Örgütü ve ulusal bilim ve sağlık otoriteleri Covid-19 açısından gıdaların risk oluşturmadığını bildiriyorlar. Dünyada gıda ile bulaşmış bir vaka bulunmuyor. Covid-19 riski, eğer belirlenen önlemler alınmadıysa aynı alanda yemek yediğiniz diğer kişilerden veya servis görevlilerinden gelebilir. Paket yemekle bu risk de minimuma indiriliyor.

Eğer konuştuğumuz risk, gıda güvenliği yani tüketicinin gıdaya bağlı sağlığının risk yönetimi ise bu noktada bazı tedbirlerin alınması ve denetimi önem kazanmaktadır.

1. Üretim Yeri Güvenilir mi ?

Aldığınız yemeğin üretim noktası hakkında bilgi sahibi olun. Firmanın hijyen yaklaşımı, kalite yaklaşımı, üretim tesislerinde kullandığı hammaddeler, personel bilinci ve konusunda uzman olup olmadığı gibi bilgileri biliyor olmak önemlidir.

Tüketici / Kurumlar bunları nasıl bilecek?

- Firmaların Kalite Yönetim Sistem belgelerine sahip olması (Gıda Güvenliği Yönetim Sistemi, Kalite Yönetim Sistemi, Müşteri Memnuniyeti Yönetim Sistemi, Çevre Yönetim Sistemi, İş Sağlığı ve Güvenliği Yönetim Sistemi, Covid Güvenli Üretim Sertifikası gibi belgelere sahip olması)
- Firmaların geçmişte elde ettiği başarılar
- Kamuda yer etmiş olması
- Sektör tecrübesi

2. Yemeklerin Hazırlığı Uygun mu ?

Bu sorunun cevabı en temel noktalardan birisi.

Yani size gelen ürünün yeteri kadar pişirilmesi, pişirme ve hazırlık aşamalarında malzemenin ortam sıcaklığında bekletilmemiş olması, temizlenmiş ekipman, temiz el ile hazırlandığı gibi bir çok noktada önlemler alınmış olmalı. Yine çiğ tüketilecek sebzelerinizin bol su ile yıkanıp dezenfekte edilmiş olması gerekiyor.

Bunların yeterliliği tüketici tarafından izlenemez. Ancak firmaların kalite yönetim sistem belgeleri bir gösterge olabilir veya kurumlar yemek aldıkları tesislerden bunların sağlandığını denetimlerle izleyebilir.

3. Ürünler Doğru Muhafaza Edilmiş mi ?

Soğuk yemeklerin soğuk (elimizi deşirdiğimizde soğukluk hissedecek kadar soğuk olması).



Sıcak yemekleri yenilebilir sıcaklığın üzerinde teslim almış olmanız önemli.

Bunun için;

- Ürünler uygun ısılarda kaplara alınmalı
- Thermo-box adı verilen özel kutularda veya uygun muhafaza ekipmanında muhafaza edilmeli
- Kapatılan paketin kenarları kapalı olmalı, açıklık olmaması gerekiyor.

Yemekler doğru muhafaza edilmezse zehirlenme açısından önemli riskler oluşturabilir.

4. Teslim sonrası doğru muhafaza sağlandı mı ?

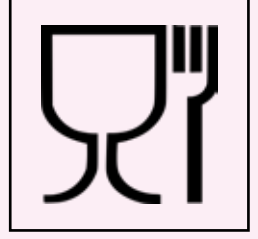
Gıda güvenliği ürün tüketimi bitene kadar ki her aşamayı kapsar. Dolayısıyla ürün teslim sonrası için firma, paketlerde bilgilendirme yapmalıdır. Tüketen kişinin buradaki bilgiler doğrultusunda ürünü tüketmesi gerekir.

Ürünü teslim aldıktan sonra,

- Sizin doğru muhafaza etmeniz (örneğin ortamda bekletmemeniz),
- Etiketle belirtilen zaman içerisinde tüketmeniz,
- Isıtma gerekiyorsa belirtilen şekilde ve sadece bir kere

ısıtmanız (tekrar tekrar ısıtmamanız),

- Başka öğün ve zamanlarda tüketmemeniz,
- Porsiyonun küçük kap olması nedeniyle; sıcak yemeklerin çok çabuk soğuyacağı ya da soğuk yemeklerin ısınacağı için mikrobiyal faaliyetler açısından riskli bir durum olacağından tüketemediğiniz ürünü imha etmeniz sağlığınız açısından önemlidir.



5. Yemeklerin konulduğu kaplar güvenli mi ?

Paket yemekte kullanılan kapların gıdaya uygun kaplar olması önemli. Bunu ambalajın üzerindeki logodan anlayabilirsiniz.

Bir önemli nokta da, ambalaj doğru amaçla kullanılmış mı? Örneğin; soğuk gıda için uygun kaba sıcak yemek konmaması gibi.

Eğer ürününüzü kurumsal bir yerden temin ediyorsanız aldığınız ürüne göre kullanılan kapların analizlerini talep etmenizi öneririz.



**SİZ MENÜYÜ SEÇİN,
BİZ SİZİN İÇİN
PAKETLEYELİM**

**İSTER SOĞUK, İSTER SICAK
YEMEK PAKETLERİMİZLE
YANINIZDAYIZ.**





“BÜYÜKSÜN”

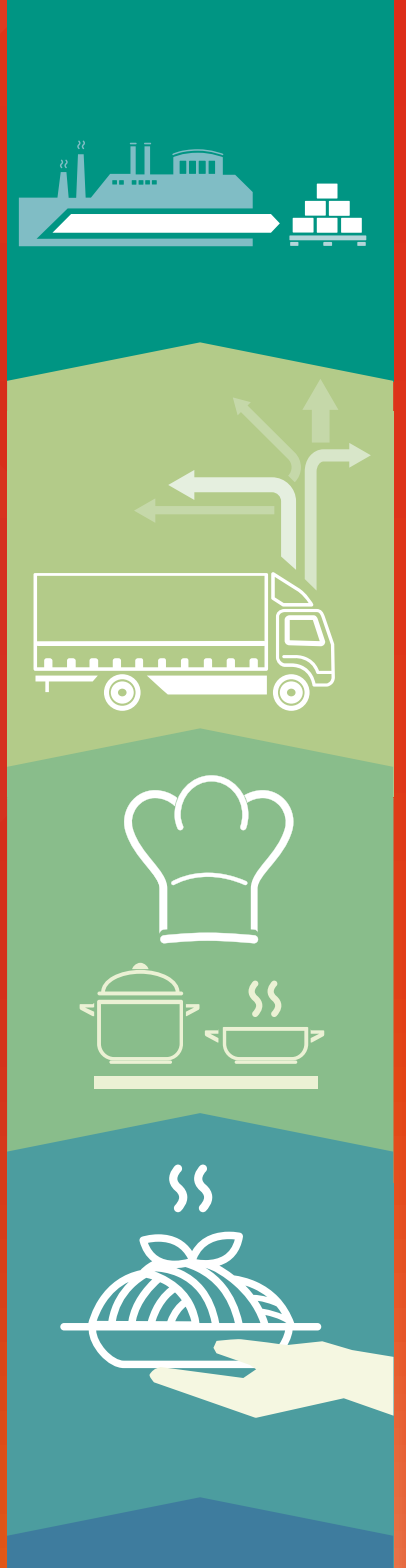
SARDUNYA

TÜRKİYE’NİN



BÜYÜK SANAYİ KURULUŞU

Sardunya Gıda Mutfak İşletmeleri Tic. A.Ş. olarak, ISO’nun açıkladığı Türkiye’nin İkinci 500 Büyük Sanayi Kuruluşu’nun listesinde 172. sırada yer aldık. Emeli geçen 4.000 kişilik Sardunya Ailesi’ni tebrik ederiz. Daha nice başarıları, hep birlikte elde etmek dileğiyle...





Bu sayımızda, koku konusunda Türkiye’de ilk bilimsel araştırmaları yapan ve bu alanda dört adet kitap yazan koku uzmanı ve parfümör Vedat OZAN ile koku ve lezzet ilişkilerini konuştuk.

Aroma yani koku olmadığı zaman lezzet diye bir kavram olmuyor

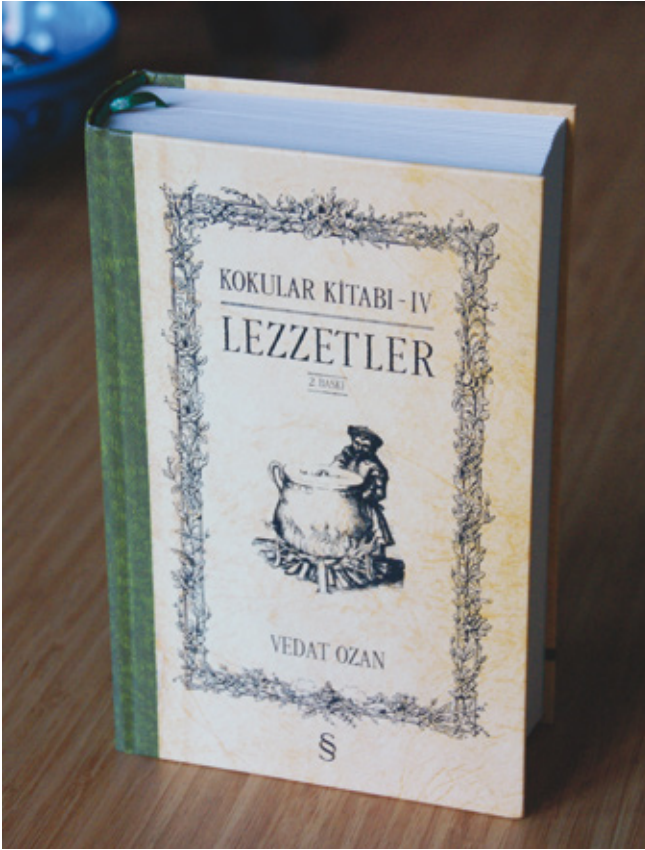
Vedat bey, sizi önce Açık Radyoda yaptığınız programlarınızdan, daha sonra da kitaplarınızdan tanıyoruz. Koku ile ilgili olarak Türkiye ’de ilk bilimsel araştırmalar yapan ve bu konuda yayın yapan kişi olduğunuzu biliyoruz. Bu serüveniniz nasıl başladı, koku deyince insanları aklına ilk olarak parfüm geldiğini de biliyoruz, buradan mı başladı?

Hayır parfümle başlamadı, çocukluğumdan gelen olumsuz kokuları hatırlıyorum ben.

Çocukken bana sıcak süt içirmeye çalışırlardı o kadar çok kaçırdım ki ben kaçtıkça süt ılırdı. O ılık süt kokusundan hiç hoşlanmadım hala daha hoşlanmıyorum çünkü içmek istemiyorum zorla içiriyorlar, yapmak istemediğim bir şeye zorlanmanın etkisiyle tiksime geldi artık bana. İlkokulda o zamanlar fasulye çimlendirme vardı hala

midem kalkıyor onun kokusundan diyebilirim. Dolayısıyla kokularla beraber yani bir gün böyle durup geriye doğru baktığımda hakikaten bir sürü anımın aslında kokuyla beraber kaydolunmuş olduğunu gördüm. Bunun üstüne tabii ergenlik, gençlik döneminde aşırı bir parfüm merakım da vardı, bugün hiç kullanmıyorum ama o zaman çok kullanıyordum. Çok kullanıyordum derken, ne buluyorsak tabii çünkü o zaman gümrük kapıları açık değildi, her parfüm bulunmuyordu. Bütün bunları bir araya getirdiğiniz zaman zaten kokuyla derinden ve çok kendini belli etmeden de olsa bir ilişkim vardı, sadece parfüm değil.

Yaklaşık bir 15 yıl kadar öncesi veya 20 yıla kadar yayılan bir zamanda da yavaş yavaş bu arkada kalan ilgi daha ön plana çıkmaya başladı, sonrasında da mesleğim hatta hayat tarzım haline dönüştü diyebilirim.



Biliyorsunuz bir radyo programım vardı, sonra o programda bunları anlatıyorsam neden kitaplaştırmayalım diye bir düşünce çıktı, onun devamında dört ciltlik bir Kokular Kitabı seçkisi oluştu. Tabii o arada koku tasarımı yaparak başladım bu işlere.

Kendiniz mi üretiyorsunuz ?

Hayır, üretmiyorum, tasarım yapıyorum. Son üç yıldır açıkçası çok fazla yapamıyorum çünkü son üç yıldır direkt son kitap olan Lezzetler'e odaklandığım için onun dışındaki her alana kapanmış vaziyetteyim. O kitabın yazılma sürecinde sabahlayarak, divanda yatarak geçirdim o üç seneyi ve ancak çıktı 700 sayfa kitap. Dolayısıyla böyle bir ilgim var kokuyla benim.

Bu girişten sonra şunu sormak istiyorum; koku ile ilgili kavramların yetersizliğinden bahsediyorsunuz, sizin bu araştırmalarınızda bu kavramların başka yerlerden ödünç alınması sizi nasıl etkiledi, bunları nasıl aştınız?

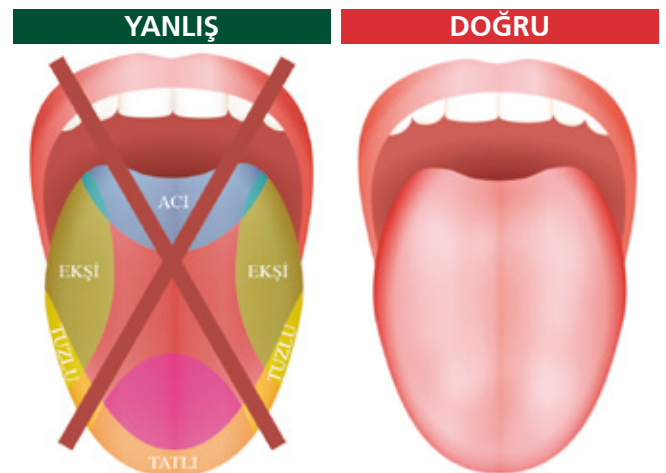
Bir tek beni değil bütün dünyayı etkiledi. Kokunun kendine ait bir dilinin olmaması tabii çok geç farkedilen bir alan olmasına yol açıyor. 1980'lerden önce çok ciddi araştırmalar yok koku üzerine. Akademik düzeyde diyorum çünkü akademik düzeyde dediğim zaman da bir sürü şeyi kastediyorum. Çünkü endüstri fonlamadığı zaman akademinin de çok imkanı yok o konuyu araştırmak için. Laboratuvar kuracaksınız, bir sürü insanı besleyeceksiniz dolayısıyla bir yerden fon gelmesi lazım.

Endüstri ilgi duyuyor dolayısıyla akademide de bir karşılık oluyor bununla ilgili. Bunlar ancak seksenlerde gelişmeye başlıyor. Binlerce yıldır insan hayatında olan bir şeyi, ki beş temel duyu üzerinden bütün dış dünya ile ilgili iletişimi kuruyoruz biz, diğer duylara baktığımızda çok geç kalmış bir şey tabiatıyla.

Bunun sebeplerinden bir tanesi bir dil sorunun olması, yani bizim kokuya ait bir dilimiz yok. Hep başka duylardan ödünç alınmış tanımları kullanıyoruz. Ağır koku, sivri koku, yumuşak koku, tatlı koku gibi. Bunların hiçbirisi koku ile ilgili kelimeler değil. Hep ödünç alıyoruz, yetmediği zaman "yeni kesilmiş çimen gibi", "yağmur sonrası toprak gibi" vs. hala bile koku ile ilgili fiillerimiz hakim olan görsellik üzerinden yürüyor. Yani ben size bir şey koklatırken diyorum ki "Şunun kokusuna bir bakar mısın?". Bakmak kelimesinin koklama ile ilgisi yok; bakmak göz ile ilgili bir şey. Yani dildeki iktidarın da aslında başka bir duyu olduğunu oturtmuş, bütün bu zorlukların içinde koku üzerinden konuşabiliyor olmak hele ki bunu küresel anlamda bir akademik platformda yani hem bir diliniz olacak, hem o dil üzerinden de ortak bilimsel bir dil çıkaracaksınız çok kolay bir şey değil. Dolayısıyla bu alanda gecikmeler oluyor. Koku dilden, lisandan önce giriyor insanın hayatına. Bizim beynimiz hep aynı beyin değil muhtelif evreler geçiriyoruz. Koku duyusunun girdiği ilk evre limbik beyin dediğimiz evre ki daha henüz lisan, dil ile iletişim diye bir şey söz konusu değil.

Çocuk doğduğu andan itibaren koku almaya başlıyor değil mi?

Çocuk doğumundan önce bile önce koku almaya başlıyor ama ben insanlığı kast ederek söylüyorum bunu. Birkaç milyon yıl geriye gidiyorsunuz.



Hala yanlış öğretilmiş devam edilen, meşhur dil haritası. Doğrusu şu: Ağızımızın içinde bulunan her tat tomurcuğu, şu an bildiğimiz beş tadı da algılayabilecek reseptörleri barındırıyor.

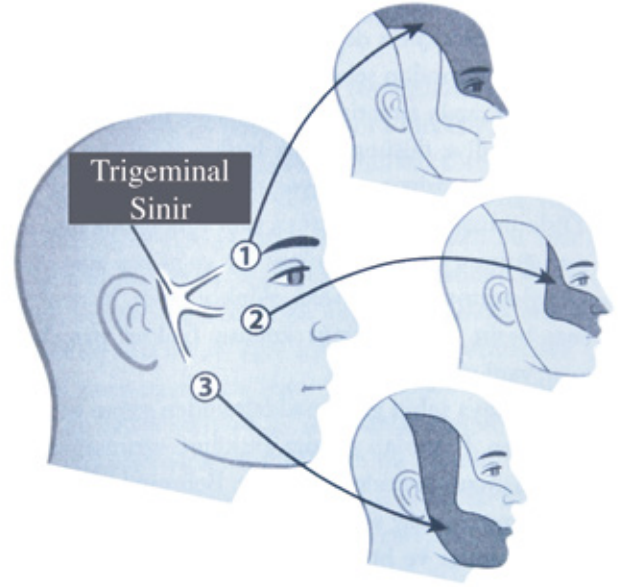
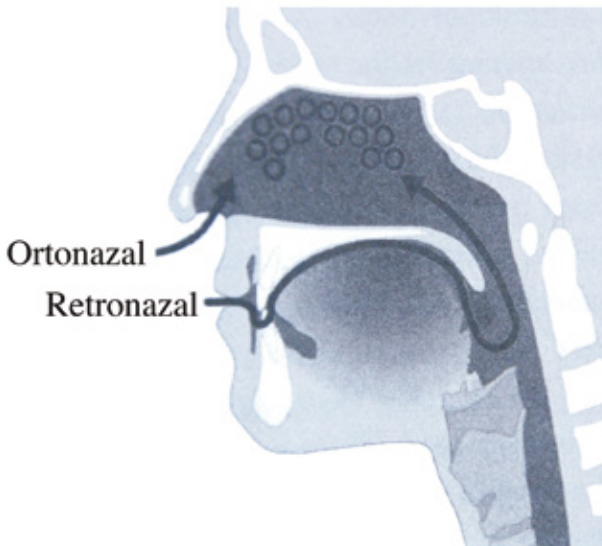
İnsan ağız ile iletişim, ses çıkararak iletişim kurmadan önce kokuyla ilişki kurabiliyor. Bireysel ölçekte de, biz daha plasentanın içindeyken koku almaya başlıyoruz, ama oradayken kimseyle konuşmuyoruz. Dolayısıyla iletişim yani dil ile iletişimden önce koku ile iletişimi kurmaya başlıyoruz. Bu ikisi sanki birbiriyle buluşmayacak, çok farklı alanlar gibi görünüyor uzun yıllar boyunca ki ancak yeni yeni buluşuyor. Çok açık bir alan, hala bilinmeyen bir çok şey var bu alanda. 40 yıl içinde yapılmış çalışmalar bile bugüne kadar izah edemediğimiz bir çok şeyi izah etmek konusunda bize yardımcı oldu. Yani tür milyonlarca yılı atlatıp nasıl bugüne kadar gelebildi, insan nasıl hayatta kalıyor, beslenme dediğimiz şeyin içinde kokunun ne önemi var? Bunları hep bu yeni çalışmalar vasıtasıyla çözebiliyor ve anlamlandırabiliyoruz. Buna koşut olarak da tabii endüstri inanılmaz bir büyüklüğe ulaşıyor. Yani hammadde anlamında baktığımız zaman evvelki sene 26 milyar dolar civarında hammadde üretimi var. Ama bu hammaddenin içine girdiği ürünlerde kullanım oranı bazen yüzde yarım bazen yüzde yarımın da altında olduğunu, bazen binde bir, iki olduğunu düşünürsek, bir çok hesap makinesini çatlatarak bir pazar büyüklüğüne ulaşıyorsunuz. Farkında değiliz, biz sadece parfümleri düşünüyoruz kokulu ürün diye ama çamaşır suyu, çamaşır tozu, öksürük şurubu, ayakkabı boyası bütün bunlar koku üzerinden sattırıyor kendini.

Şimdi tatlar konusuna geçerseniz bilginiz dört tane tat var.

Beş tane.

Ben beşinciye soracağım size, acı, ekşi, tatlı, tuzlu. Bunlara ne eklendi? Biraz ondan bahseder misiniz? Daha sonra yeni iki tadın daha sırada olduğunu biliyoruz.

4+1 ve ya 5 tat diyebiliyoruz. Oraya gelirken önce şunu belirtmek istiyorum. Tatlı, tuzlu, acı, ekşi derken, oradaki acı, bitter. Acıda da bir dil sorunu var bizim.



Sadece tat zannettiğimiz, aslında tadın çok ötesinde geniş kapsamlı bir duyuşsal deneyim olan "Toplam Besin Algısı"nın olmazsa olmazlarından trigeminal sinir, yüzümüzü yatay olarak üçe bölüyor.

Bir de yakıcı acı var. Yakıcı acı temel bir tat kulvarı değil başka bir kimyaduyusal (chemosensory) uyarı. Tatlı, tuzlu, acı, derken biz bitter acısı, greyfurt acısı, kinin acısından bahsediyoruz. Ona ilave 1908'de bir Japon bilim adamının dile getirdiği, bulduğu demiyorum çünkü hayatımızın içinde hep var, fark edilip dillendirilmesi 1908 yılını bulan umami diye başka temel tat kulvarı daha giriyor bizim hayatımızın içine.

Umami, tek başına bi anlam, bir haz veya keyif aracı olmamasına rağmen yani bir parça tuzdan bile keyif alabilirsiniz, bir parça şekere bile parmağınızı batırıp keyif alabilirsiniz ama umami de böyle bir şey yaşama imkanınız olmamasına rağmen, o da farklı bir şey yapıyor ve diğer bütün lezzet bileşenlerinin algılama gücünü artırıyor. Yani "lezzet çarpanı" olarak giriyor bizim hayatımızın içine umami. Dolayısıyla, bugünde aslında temel ihtiyacımız olmayan bir sürü "atıştırmalık" dediğimiz ürün grubunda umami kullanılıyor zaten. Paketi açtığımızda bırakamamamızın sebebi umami algısını uyarın bir takım moleküllerin onun içine yerleştirilmiş olması. Ancak böyle dedim diye kompoze, yani sadece sonradan imal edilmiş bir takım şeylerde umami var gibi bir algınız olmasın.

Bütün karışıklık, kokulu uyanların sadece burun yoluyla (ortonazal) beyine ulaştığı hakkındaki eksik bilgiden kaynaklanıyor. Ağız içinden alınan kokuyu (retronazal) yok saydığınız zaman da, yenilen ve içilenle ilgili her şey, hakkında sadece kabaca bir fikir sahibi olunan tat duyusuna bağlanıyor. Oysa gerçek öyle değil, koskoca bir besin algısı mekanizması, sanılan şekilde çalışmıyor.

Doğal olarak da pek çok şey umami barındırıyor ki bu pek çok şeyi de sıralamaya başladığımızda hakikaten bunlar lezzetli şeyler veya yediklerimizi lezzetli kılan bir takım ilaveler. Mesela domates salçasında umami var, et suyunda umami var, mantarda umami var, ekmek kabuğunda umami var saydığım pek çok şeyde var. En lezzetsiz tadı tuzu olmayan bir şeyi bile alıp, et suyunu, domates salçasını koyduğunuz zaman seve seve yenilebilir bir hale getiriyorsunuz bu da o lezzet çarpanı dediğim kavramını açıklıyor.

Bunun dışında, 4+1 dediğimizin dışında 2 tane daha tat kulvarı üzerinde çalışılıyor. Bir tanesi Oleogustus yani yağ tadı. Genellikle insanlar bunu yağın kokusu veya dokusuyla karıştırıyorlar, ama değil. Sadece temel yağ tadından bahsediyorum. Bir de kokumi üzerine çalışılıyor, gene Japonların umami gibi üzerinde çalıştığı bir şey. O da bir ağız doluluğu hissi. Lezzet algısına çok büyük bir katkısı olan, ama dokunma duyusu ile ilgili bir şey değil. Bu ikisinde de umamiye benzer bir durum var. Tek başına bir anlam ifade etmiyorlar. Ancak şurada net bir ayrımı görebiliyoruz. İçine oleogustus uyarını konmuş bir gıdalla oleogustus uyarını konmamış gıda arasındaki farkı çok net ayırabiliyoruz, fakat umamide dediğim gibi, oleogustus tek başına anlam ifade eden bir şey değil.

Dolayısıyla 4+3 olacak belki ileride. Bu temel tat kulvarlarının da kendi arasında hiyerarşisi olacak kendi arasında. İlk 4 tat tatlı, tuzlu, acı, ekşi tatlar denecek ve diğerlerine daha bir alt kategoride yer verilecek. Bilemiyorum yani bilim insanlarının çözecekleri şeyler bunlar ama tek başına tat bize ne yediğimizi ne içtiğimizi tanımlama imkanı veriyor ne de toplam hazza ulaşabilme imkanı. Bunu tek başına tat duyusu veremiyor çünkü bizim ağızımızın içinde çilek, bonfile veya ayran tadı gibi reseptörler yok. Tatlı, tuzlu, acı, ekşi, umami var; onun ötesi başka şeyler.

Koku deyince, sadece dışarıdan aldığımız kokuyu biliyoruz. Ancak bir de damaktan, yani içerden aldığımız koku var.

Ben içsel koku ve dışsal koku olarak ifade ediyorum. Kokunun olması için birincisi, molekül olması lazım. İkincisi, burnumuzun içinde reseptörler, yani almaçlar var. O molekülün oraya taşınması lazım. İşte o taşınma işlemi iki ayrı patika ile gerçekleşiyor. Bir, dışarıdan burun ile, daha çok nefesi alırken. İki, nefesi verirken, damak üzerinden; dolayısıyla aynı almaçlarla molekülün taşınmasından bahsediyoruz. Böylece biz koku alma dediğimiz işlemi gerçekleştiriyoruz. Bizim genelde çok fazla bilmediğimiz şey aslında şu ki, biz sadece dışardan ve burnumuzdan koku alıyoruz zannediyoruz. Hayır, o damak üzerinden aldığımız koku bizim besin tanımlamamızı ve ondan aldığımız hazzı etkiliyor. Bunu çok basit bir günlük hayat örneğiyle söylemem gerekirse burnunuz tıkalıyken, nezleyken bir şey yemenizi ve içmenizi düşünün gerçekten hiçbir şey



alamazsınız, bir belirtici yoktur. Ya da tam tersi kokusunu hiç sevmediğiniz bir ilacı, bir öksürük şurubunu içmek zorunda kaldınız, onu kolay içmenin yolu burnunuzu tıkayarak içebilmektir. Bizim toplam besin algısı veya lezzet dediğimiz kavram bir sürü farklı bileşenden oluşuyor. Altında tat da var, doku da var, ısı da var, trigeminal sinir var, bir karmadan sözedebiliriz. O karmanın içinde yiyecek malzemesinin temsil yeteneğini taşıyan tek duyuşal uyarın koku duyusu.

Şunu demek istiyorum iki tane muhallebi yaptınız, biri çilekli, diğeri muzlu. Temel tat açısından baktığımızda ikisine de ikişer kaşık şeker koymuş olabilirsiniz, dolayısıyla temel tat açısından ikisi de birbirinin aynısıdır. Doku olarak da ikisi birbirinin aynısıdır. Bir tanesini yerken çilek, bir tanesini yerken muz kelimelerini bellekten çağırıp telaffuz etmemizin sebebi o damak üzerinden yükselen kokudur. Biz soktaki insan olarak bunun çok farkında değiliz ama küresel koku endüstrisine baktığımız zaman koku pazarının yarısı lezzet üzerinden dönüyor. Dolayısıyla, aroma yani koku olmadığı zaman lezzet diye bir kavram olmuyor tüm denklem çöküyor.

Kitaplarınızda, çaydan, kahveden, çikolatadan ve bir çok lezzet aromasından söz ediyorsunuz. Son yıllarda ülkemizde kahve çok yaygınlaştı. Sadece Türk kahvesi değil, uluslararası kahve zincirlerinin de açılması ve pazarlama yöntemlerinin gelişmesiyle birlikte herkesin hemen hemen adını bildiği envayi çeşit kahve kafelerde satılmaya başladı. Oysa bizim bir de çay kültürümüz var. Örneğin kahvaltıyı çayla yaparız.

Öncelikle bizim kahvaltıyla kurduğumuz ilişkinin çay üzerinden olması çok eski bir şey değil. Biz aslında kahvaltı ile ilişkili çorba ile kuruyoruz. Çay 1948 den sonra hayatımıza giriyor. İlk düzenli çay fabrikasının faaliyete geçmesi, ilk ürünün alınması 1948. Biz bugünden geriye baktığımız zaman yüz yılı bulamadık daha.

Anadolunun birçok beldesinde hala kahvaltıda çorba içilir.

Benim zamanımda askeriyede de çorba verilirdi. Antiparantez şunu da söyleyeyim: Kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeği, 3 öğün yemek aslında Sanayi Devrimi sonrası kapitalist sistemin bir dayatması olarak ortaya çıktı. Onun öncesinde iki öğün var, onun öncesinde de ne zaman bulursan o zaman yiyeceksin var. Çünkü hazır yemek sunulmuyor, çıkıp avlanacaksınız.

Çay bizde çok yeni fakat ekonomik bir içecek. Kahveyi yaparken kullandığınız hammadde miktarıyla çayı yaparken kullandığınız hammadde miktarı birbirinden çok farklı. Çayı çok daha fazla sulandırıp içebiliyorsunuz, bu bir ekonomik avantaj getiriyor. Çayı burada yetiştirebiliyorsunuz. "1948 de ilk üretim başladı" dediğimde, o zaman inanılmaz bir kampanya var. Gürcistandan insanlar getiriliyor, fideler getiriliyor, uzun zaman kira almamak kaydıyla arazi tahsis ediliyor, kredi tahsis ediliyor, satın alma garantisi veriliyor ve sonuçta proje başarıya ulaşıyor.

Kahve için aynısını söyleyemeyiz, dışardan geliyor. 550 senedir bu topraklarda var ama 550 senedir dışarılardan geldi. Çünkü ülkemizin iklim yapısı, toprak yapısı kahve meyvesi yetiştirmeye müsait değil. Dünyanın çok kısıtlı yerinde zaten kahve üretiliyor. Bir numara Brezilyadır. İlginçtir ki iki numarayı kimse bilmez, iki numara Vietnamdır. Çay daha evsel, kahve daha sosyal kalmış bir içecek. Kahve bundan dolayı da çok yasak yiyor. Çok tartışmalı ortamlar yaşattığı için vs. Türkiye’de de böyle bir kalıplaşma var çaycılar ve kahveciler gibi. Bir zamanlar Canoncular vs. Nikoncular vardı fotoğraf makinelerinde, onun gibi. Bize zaten hep iki tane zıt kutup olsun, gidip gelelim aralarında, halbuki öyle değil, ikisi de birbirinden farklı iki içecek. Ben gün içinde çay da içiyorum kahve de içiyorum. Birini öbürüne ikame etmek için içmiyorum. Her birinin keyfi ayrı, aromatik bileşenleri ayrı, sunumları ayrı vs. Dolayısıyla ben ikisini birbirine rakip görmüyorum. Ama küresel ölçekte baktığımızda çayın hikayesi kapitalist sistemin doğuş hikayesidir. Onun öncesinde baharat, onun

öncesinde çay ile beraber iki tane büyük uluslararası şirket bütün sermaye piyasalarının, finans piyasalarının oluşmasına sebep olmuştur. Genelde bizde kapitalist sistemin başlangıcı Sanayi Devrimine gider; fakat sanayi devrimi dediğimizde sadece bir takım teknik gelişmelerdir. Siz onun üzerine oturacağı finansal yapıyı hazırlamazsanız sadece icatlar yapmış olmakla kalırsınız. Yani tekerleği bulmaktan farkı olmayabilirdi, eğer ki o sermaye piyasaları, finans piyasaları oluşmuş olmasaydı. Dolayısıyla benim de son kitabımın girişini çayla yapmamın sebebi aslında bu. Girişini İngiliz – Doğu Hindistan şirketiyle, finali de Hollandalıların – Birleşik Doğu Hindistan şirketiyle yaptım. İkisi arasında da bugün içinde yaşadığımız sistem kuruldu.

Evet çok güzel anlatmışsınız. Görüşmenin sonuna gelirken, akademik yaşamınızdan da sözeder misiniz?

İstanbul Bilgi Üniversitesi Kültürel İncelemeler Yüksek Lisans Programında "Koku ve Duyuların Kültürel Tarihi" isimli dersi veriyorum. Galiba 8 yıl oldu ben burada ders vermeye başlayalı. Sadece bir dönem ders veriyorum. Türkiye de bu alanda tek derstir bu.

Dünyada da koku, muhtelif disiplinlerin altında ayrı ele alınıyor. Mesela gıda mühendisliği çalışanlar altında kokuyu çalışabiliyorlar veya antropoloji çalışanlar altında koku çalışabiliyor ama ayrı tek bir ders olarak çok fazla örneği olduğunu zannetmiyorum. Dünyanın özellikle kültürel tarihi üzerine derse yeni gelen öğrencilerin duydukları on cümleden herhalde en az beş tanesi onlar için sürpriz oluyor. Çünkü o bağlantıları daha önce bir yerde duymuş, aşına olmuş değiller. Benim için gayet keyifli geçiyor. Ben yöneticilik okudum, kokuya dair akademik formasyonum yok. İşime yarayacağı kadar kimya biliyorum. Ben mektepli değil alaylıyım yani.

Artık gerisini okuyucular kitaplarınızdan öğrensinler diyorum. Bize zaman ayırdığınız için çok teşekkür ederiz Vedat Bey.

Onların takdirleri tabii ki, ben teşekkür ederim.



BOSPHORUS BREWING CO



BOSPHORUS BREWING COMPANY

ESENTEPE MAH. YILDIZ POSTA CAD. NO:1/1A GAYRETTEPE İSTANBUL

TELEFON 0212 288 64 99

WWW.BOSPORUS-BREWING.COM

FACEBOOK BBC.IST INSTAGRAM BBC.IST



12. Teknik Performans Toplantımızı Gerçekleştirdik.

*Şirket yöneticilerimiz ile 2019'u değerlendirdik
2020 yılı için yeni hedefler belirledik.*

Bu yıl 12.sini düzenlediğimiz teknik performans toplantımız; tüm yöneticilerimizin ve merkez ofis çalışanlarımızın katılımı ile gerçekleştirildi. Günün erken saatlerinde tüm enerjisi ile bir araya gelen Sardunyalılar 2019 yılında neler yaptık, hangi alanlarda katma değerli ve inovatif çalışmalar gerçekleştirdik, hangi alanlarda iyileştirmeler yapmalıyız konuları değerlendirildi.

Tüm departmanlar öncelikle 2019 yılı için üst yönetimimiz tarafından verilen hedeflerin gerçekleşme başarılarını ve alınması gerekli aksiyonlarını sundular, ardından 2020 yılı için ise yeni hedeflerini aktardılar.

Toplamda 370 ayrı hedef ele alınmış olup ana başlıklar halinde temelde 6 prensibi ortaya koymaktadır. Bunlar; yönetim sistemlerimizin sürekli iyileştirilmesi ve gelişim, gıda güvenliğini sağlama, çalışanlarımızın sağlığının korunması, müşteri memnuniyetinin sağlanması, ticari varlığın devamlılığı ve doğanın korunması.

Sunumlarımızın son bölümünde ise, bu temel prensiplere bağlı hedeflerimizin gerçekleşme başarılarını ve öncelik vermemiz gereken alanları üst yönetimimizin destekleri ile belirledik.

Hedef sunumlarımız sonrasında ise ödül törenimize geçiş sağladık. 3 ayrı dalda toplam 30 ayrı ödül sahibini buldu. Geleneksel olarak iç bünyemizde sürdürdüğümüz "Yılın Departmanı" ödüllerini sahipleri ile buluşturduk. Hijyen Kalite Yönetim Departmanımız 2019 "Yılın Departmanı" ödülünü aldı.

Büyük bir heyecan ve ilgi ile takip edilen, rekabetin ise en üst düzeyde olduğu "Mutfak Denetim Ödülleri" bölümünde 2019 ödülleri sahipleri ile buluştu. Her yıl olduğu gibi oldukça çekişmeli şekilde yarışan mutfaklarımızda kendi kategorilerinde ödüllerini almış oldular.

Ödül törenimizin son bölümünde ise "Mutfak Mali Denetim" ödüllerine yer verildi. 2019 yılında kendi kategorilerinde heyecanla bekledikleri ödüllerini almış oldular.

Toplantımızın sonunda tüm ekibimiz belirlediği hedeflere ulaşmanın ve almış olduğu ödüllerin mutluluğu ile salondan ayrıldı, 2020 için gücünü ve enerjisini topladı.



Sardunya Tüyap K... Adına
Tat Büt...



1

• AİD KU İDD

- Binali ÖZ
- Banu ÜNAN
- Selahattin
- Derya
- Sena



- Sonay DEMİREL
- Abdullah SANAR
- Mehmet KILIÇ
- Yorgancı
- Güleç

- Hüsnü ÖZTİN
- Mehmet DEMİRCİ
- Mehmet RÜZGAR
- Merve AYDIN
- Naim ÇİÇEK
- Nergiz
- Serpil
- Serpil
- Serpil
- Serpil



- Ebru ALIŞKAN
- ÇELİK
- ÖZER
- Ebru
- Ebru
- Ebru



ALEY GAYGUSUZ



BANU ÜNAL

MELEK Ç



1

• Rönesans Göztepe Stadı

- Sanlı
- İsmet
- Naim





Sürekli Gelişim ve İyileştirme: 2019 Müşteri Geri Bildirimleri

Sardunya olarak kendimizi yeniliyor ve her geçen yıl performansımızı arttırarak ilerliyoruz.

Sürekli gelişim ve iyileştirme mottosuyla ilerlediğimiz kalite yolcuğumuzda, siz değerli müşterilerimizin sesini dinlemenin ne kadar önemli olduğunu biliyor ve geri bildirimlerinizin gücüne inanıyoruz. Tarafımıza ulaşan her bildirim değer veriyor ve ihtiyaçlarınızın karşılandığından emin olmak istiyoruz. Sizlerden gelen geri bildirimler sayesinde, Sardunya olarak kendimizi yeniliyor ve her geçen yıl performansımızı arttırarak ilerliyoruz.

Sardunya olarak 2010 yılından itibaren TSE ISO EN 10002 Müşteri Memnuniyeti Yönetim Sistemini başarılı bir şekilde uygulamaktayız. Sizlerle 2019 yılına ait değerlendirmemizi paylaşmak isteriz.

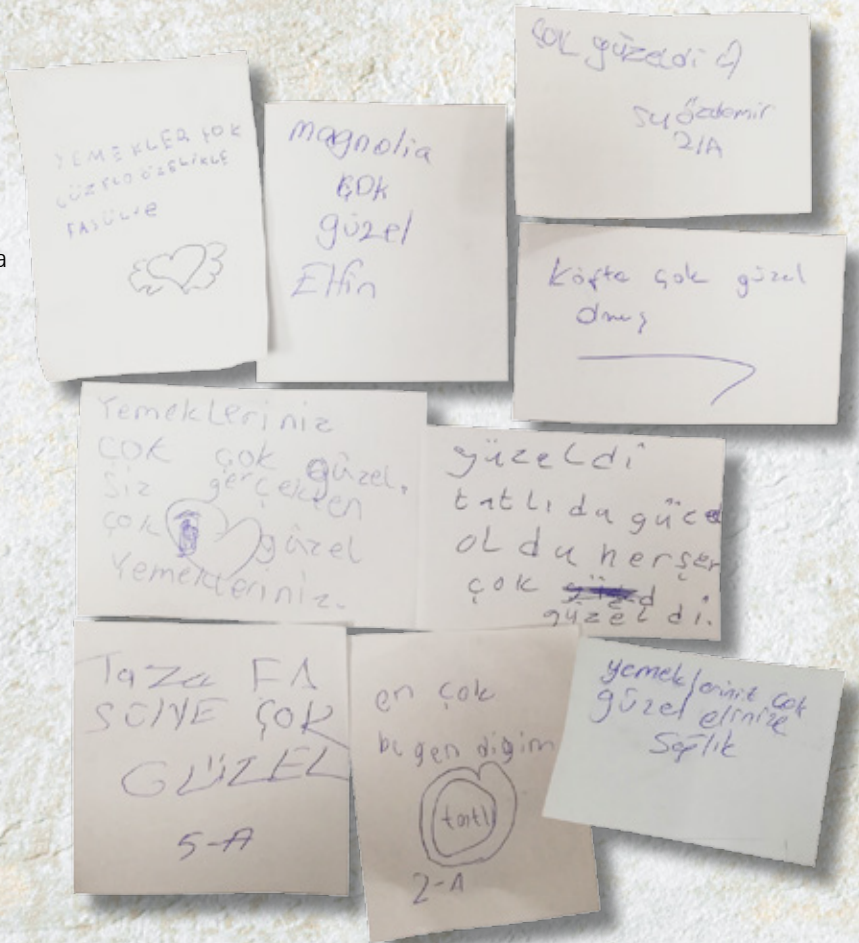
2019 yılında taşıma ve yerinde hizmet verdiğimiz tüm tüketicilerimizden öneri, şikâyet ve talep başlığı altında toplam 5492 adet bildirim tarafımıza ulaşmıştır. Bu bildirimleri yemek tüketen kişi sayısına oranladığımızda bir milyon porsiyonda 120 adet bildirim ulaşmaktayız.

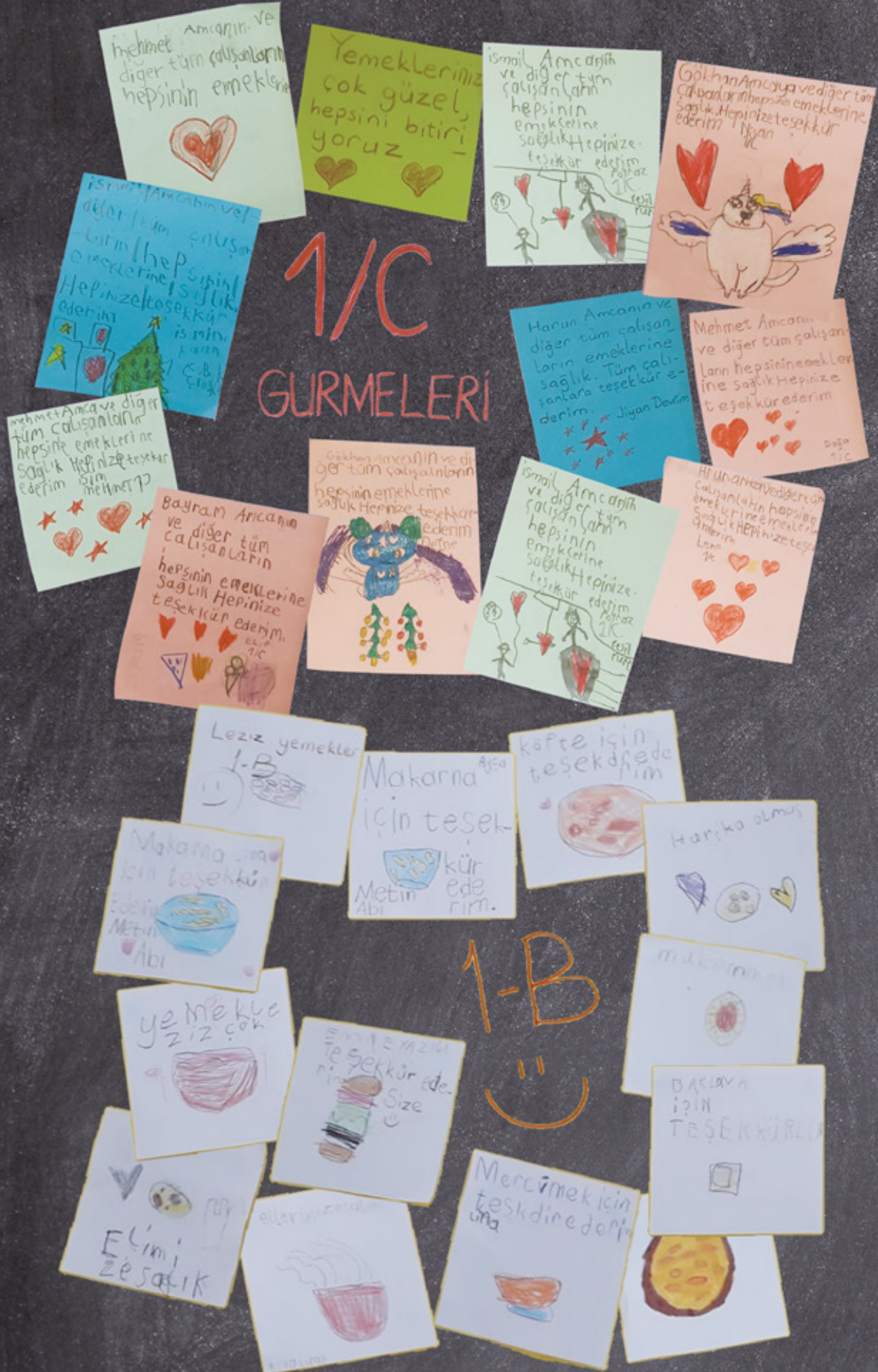
Diğer taraftan Kurumsal Müşteri Memnuniyet Anket sonuçlarımıza baktığımızda;

Genel memnuniyet oranının 2019 yılında %90,23 olarak gerçekleştiği görülmüştür. 2018 yılında bu oran %88,28 olarak gerçekleştirilmiş, yani % 1,95 oranında artış gözlemlenmiştir.

851 adet müşteri ile yapılan değerlendirmede en yüksek memnuniyet %94,66 oranında personel başlığında gözükmemektedir. Sardunya'nın başka kurumlara tavsiye edilme oranı %92,85 olarak gerçekleşmiştir.

Müşteri ve tüketici gözüyle Sardunya'yı sizinle paylaştıktan sonra, sıra işimizi aşkla yapmamızı sağlayan memnuniyet bildirimlerinizde.





Esengül Hanım,
Personelinizin gülyüzlü ve samimi davranmaları inanin çok güzel bir şey üstelik diyabet hastası biri olarak almam gereken ara öğünleri de sağ olsunlar hiçbir sıkıntı vermeden hazırlayıp vermeleri veya başka bir ihtiyacımızda yardımcı olmaya çalışmaları da ayrıca güzel bu yüzden Sardunya firması ve çalışanları adına size teşekkür ederim.

ABDİ İBRAHİM FABRİKA

Merhabalar,
Dün akşam 41.katta yapılan Hazine Bölümü ve İktisadi Araştırmalar Bölümü Hizmet Hatıraları Ödül Töreni için herkese teşekkür ederiz. Her şey çok güzeldi, ellerinize emeklerinize sağlık.

İŞ KULELERİ

Nihal Hanım,
Sevgililer günü için yapmış olduğunuz organizasyon için emeği geçen bütün personellerinize teşekkür eder, bu tür organizasyonların devamını dileriz. Ellerinize sağlık.

ALARKO

Sevgili Sardunya Ekibi,
Bugün bizleri özel hissettirdiğiniz için teşekkürler, tatlılar şahane olmuş. Emeklerinize sağlık.

BOYNER GENEL MÜDÜRLÜK

Yemekhanemizde çıkan yemekler gerçekten lezzetli ve çoğu zaman da keyif verici. Başta Nurgül Hanım, lezzet ustası Kadir Usta ve tüm personele de çok teşekkür ederim. Yemekler lezzetli, servisleri hızlı ve yüzleri hep gülüyor. Sardunya ekibinin burada olmasından ve bizlere hizmet vermesinden mutluluk duyuyorum. Emeği geçenlere kendi adıma teşekkür ederim. Samimi duygularımı paylaşmak istedim.

FOX TV

Asena Hanım Merhaba,
Yaa çok düşüncelisiniz her zaman ki gibi! Yaptığınız sürprizle ekstra güzellik kattığınız için çok mutlu oldum. Emeği geçen herkese çok çok teşekkür ederim. Ben de sizin ve ekibinizdeki tüm kadınların 8 Mart Dünya Kadınlar gününü kutlarım.

ONTEX

Merhaba SARDUNYA,
KVK TEKNİK SERVİS'te yemek zamanında bizlere sunulan kalpli kurabiyeler için Aysel Hanım'a ve sizlere çok teşekkür ederim.

KVK

Hem sizin hem de bizim için yorucu, zorlayıcı olan bir yılı geride bırakıyoruz. Bu dönem içerisinde gerek yeni başlayanlar, gerekse yoğun iş temposundan dolayı üretim çalışanlarımızda ek zorlu iş hayatı nedeni ile de ofis çalışanlarımızda ek motivasyon unsurları arayışı içindeydik. En temel kaynak olan yemek ve ikramlıklar konusunda bize vermiş olduğunuz destek en büyük yardımcımız oldu bu konuda. Bununla beraber eğitim ve toplantıların çoğunu Tuzla kampüste yapmamız nedeni ile artan iş yükünüze rağmen hem her isteğimizi zamanında karşıladınız, hem de gerek müşteri odaklılığınız gerekse yenilikçi çözümlerinizi ile ekstra katkı sağladınız. Cefakarca çalışmanız, tüm taleplerimizi güler yüzle karşılamanız, yapamadıklarınız için alternatif çözümler üretmiş olmanız nedeni ile gerçekten çok içten teşekkür ediyorum sana ve ekibine. Önümüzdeki dönemde de birlikte çok daha iyi uygulamaları kampüse taşıyacağınıza inanım tam.

EVYAP

Sardunya olarak hizmet verdiğiniz yemekhanede çok güzel bir aile ortamı mevcut. Başta Kamil Usta, Fatma Abla ve Güler Abla olmak üzere tüm çalışanların hepsine ayrı ayrı teşekkür ediyorum. Dikkatinizi çekerim usta, abla diyorum. Artık kendi ailemizden birileri olarak görüyoruz Sardunya çalışanlarını... Her şeyin yemek olmadığını gösteriyor çalışanlarınız, hoş sohbet geçirdiğimiz bir ortam aynı zamanda. Sadece ben değil 10 kişilik haber kamera servisi de aynı şekilde çok memnun. Çok teşekkürler iyi ki varsınız.

HABERTÜRK

Yiyecek kalitesinin, tazeliğinin, lezzetinin ve sunumunun yanı sıra güler yüzlü personellerinizle çok önemli katkı sağladınız. Kermesimiz sayenizde otellerin açık büfe sunumunu aratmadı. Özverili yaklaşımınız için, yardımlarınız ve kaliteli hizmetiniz için sizin nezdinizde tüm ekibinize sonsuz teşekkürler.

KÜÇÜK PRENS OKULLARI

Şirketiniz çalışanlarından, yemek dağıtım görevlisi Güler Hanım'ın servis yaparken, güler yüzlü ve ilgili tavırları beni ve diğer Habertürk personeli arkadaşlarımı memnun etmektedir.

HABERTÜRK

Pınar Hanım merhaba, Okulumuzda düzenlediğimiz Bahar kermesimizde catering hizmetinizle Sardunya A.Ş. olarak yine çok güzel katkı sağladınız. Gerek masa düzeni, gerekse yiyecek- içecek sağlamada başta siz olmak üzere tüm ekibinize Hande Hanım'a, Ebru Hanım'a ve destek veren tüm çalışanlarınıza Okul Aile Birliği üyeleri adına çok teşekkür ederim.

KÜÇÜK PRENS OKULLARI

Merhaba, Gelin Pastanız tek kelime ile MUHTEŞEM-Dİ. Sanki evde yapılmış. Hafif ve lezzetliydi. Bu güzel tatlıların devam etmesini istiyoruz. Yapan ustamızın ellerine sağlık.

TURKCELL GLOBAL BİLGİ

Her şey mükemmel, personellerden çok mutluyuz. Her şey çok güzel, aşure ayı içerisinde olmamız ve bizlere aşure yapmanız bizi çok mutlu etti. Teşekkürler.

GÖZTEPE STADI

Bugün gerçekleştirdiğiniz Anadolu Mutfağı gününde emeği geçen herkese çok teşekkür ederiz. Çalışanların yöresel kıyafet giymeleri, dekorasyonlar ve müzik eşliğinde harika yemeklerin her zamanki gibi çok güzeldi. Emeği geçen herkese çok teşekkür eder, başarılarınızın devamını dileriz.

SANOVEL

Güler Hanım bizlerle çalıştığı için oldukça mutluyuz! Bugün öğlen yemeğindeki Osmanlı Kavurma çok lezzetli idi.... Ayrıca dün öğlen yemeğindeki kıymalı kapuska da gayet güzel ve lezzetli idi.

HABERTÜRK

Sevgili Nurgül Hanım, Bu öğlen de son derece lezziz ve sağlıklı yemeklerinizden yedim. Çok teşekkür ederim. Mümkün olduğu kadar kanalda kalıp Sardunya'nın yemeklerini yedikten sonra çıkıyorum. Bu vesileyle size, emekçi arkadaşlara ve şirketinize teşekkür etmek istiyorum. Özenli çalışmalarınız için hepinize ayrı ayrı teşekkür ediyorum.

İsmail KÜÇÜKKAYA / FOX TV

Adana Günü için Sardunya ekibine, Ay-tuğ Bey ve Pınar Hanım'a teşekkürlerimi iletmek isterim. Çarşamba günü lezzeti, sunumu ile her şey muhteşemdi. Ayrıca mide rahatsızlığı olanları düşünüp bir kısmının acısız yapılmış olmasına da takdir ve teşekkür ediyorum.

TURKCELL GLOBAL BİLGİ



Bu sayımızda, KOTON İdari İşler Sorumlusu Erdal ÖZDEMİR ile keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.

Yemek hizmeti, kalitesi çok önemli bir konudur. Çalışanlar öğle yemeğinde güzel bir yemek yedikleri için mutlu oluyorlar ve bu durum çalışma performanslarını da olumlu etkilemektedir.



Kendinizden ve markanızdan söz eder misiniz?

1977 Sinop doğumluyum, evli ve iki çocuk babasıyım, 20 yılı aşkın meslek yaşantımda çeşitli kurumlarda idari işler birimi kademelerinde görev aldım. Koton markasını kalitesi ve sektördeki başarılı yükselişi ile birlikte, hızlı, kararlı büyümesi, kurumsal yapısı ile güzide giyim markaları arasına yerleşmiştir.

Hazır giyim sektöründe faaliyet gösteren Koton, 1988 yılında İstanbul'da Yılmaz Yılmaz ve Gülden Yılmaz çifti tarafından kuruldu. Asıl meslekleri subay ve öğretmen olan Yılmaz çifti ihraç fazlası ürünleri satmak amacıyla ufak bir dükkân ile ticarete atıldı. Çift, dükkânın büyük ilgi görmesi üzerine mesleklerinden ayrılarak tamamen mağazacılık ve tekstil ile uğraşmaya başladı. 1995 yılında kendi üretimini yapmaya başlayan Koton, ilk yurt dışı mağazasını 1996 yılında Almanya'nın Münih şehrinde açtı.

203'ü yurtdışında, 300'den fazlası yurtiçinde olmak üzere 504 mağazada, dünya genelinde ise 800'den fazla satış noktasında bulunan Koton, 2023 yılında 5 kıtada, en zengin ve en beğenilen koleksiyonlara sahip hızlı moda markası olmayı hedeflemektedir.

220'yi aşkın genç ve tecrübeli çalışandan oluşan tasarım ekibi, 10.000'den fazla çalışanı ile Koton, her yıl 50'den fazla koleksiyonda yaklaşık 30.000 farklı modeli müşterileriyle buluşturmaktadır.

Sardunya ile ne zamandır çalışıyorsunuz ve hangi hizmetleri alıyorsunuz?

Sardunya firmasını sektörde sürekli başarılarını duyuyordum fakat Koton çatısı altında dört aydır yemek hizmeti olarak çalışma fırsatı buldum.



Menüleri nasıl belirliyorsunuz? Daha çok hangi menüleri tercih ediyorsunuz?

Kurumumuz içerisinde çeşitli birimlerden çalışan elçileri, İnsan Kaynakları, İdari işler ve Sardunya temsilcileri ile birlikte her ayın son haftasında gerçekleştirilmektedir. Lokasyon bazında menü seçimlerimiz değişiklik göstermektedir.

Sizin tercih ettiğiniz özel menüler var mı?

Tüm yemekleri başarılı buluyorum özellikle tarafımda öne çıkanlar etli keşkek, pide diyebilirim.

Yemek hizmeti personel motivasyonunu nasıl etkiliyor?

Yemek hizmeti, kalitesi çok önemli bir konudur. Çalışanlar öğle yemeğinde güzel bir yemek yedikleri için mutlu oluyorlar ve bu durum çalışma performanslarını da olumlu etkilemektedir.

Yemek yapmayı seviyor musunuz, neden ?

Evet yemek yapmayı seviyorum, öncelikle yemek yaparken kafamın boşaldığını ve rahatladığımı düşünüyorum, yeni bir şeyler üretmek ve insanların yemeğini tattıklarında beğenmeleri hoşuma gidiyor.

Ekleme istediğiniz bir şey var mı?

Sardunya yemeklerinin tartışılmaz lezzeti yanı sıra çalışanlarının güler yüzleri ve pozitif yaklaşımlarının şirket kültürü haline getirmesinin devamını dilerim.

KOTON



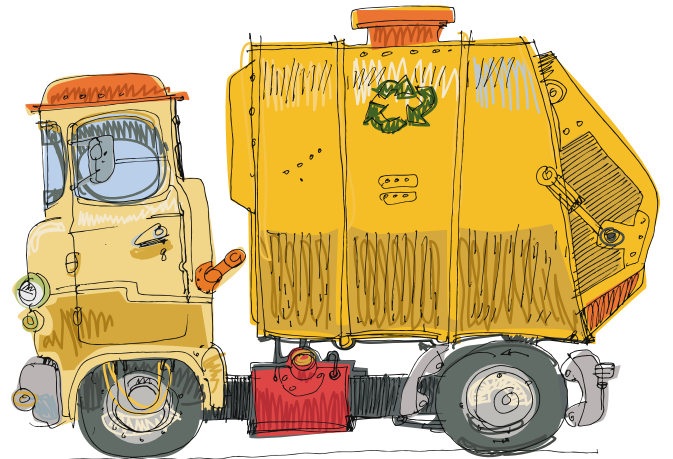


Gıda Atıklarıyla Mücadele: Belayı, Kurtarıcıya Dönüştürmek

Gıda ambalajlarının bugüne dek geleneksel işlevi, dış etkilerden pasif koruma sağlamakla sınırlı olsa da ortaya çıkan yenilikler sayesinde bu durum hızla değişmeye başladı. Ambalajlar artık aktif ve akıllı; gıdayı ve çevreyi takip edip her ikisiyle de etkileşime girebilir ve gıdaların tazeliğini daha uzun süre koruyabilir hale gelmeye başladılar.

Küresel olarak üretilen gıdaların üçte birini çöpe atıyoruz. Bunun yarısı tüketim aşamasında ziyan oluyor. Diğer yandan, 2 milyar insan yetersiz beslenirken, 815 milyon insan da kronik açlık çekiyor. Hesap çok basit: %50 daha az atıkla, %15 oranında daha fazla kullanılabilir gıda elde etmek ve dünyadaki yetersiz beslenme ve kronik açlığı sona erdirmek mümkün.

Başlı başına bu gerçek bile, gıda atıklarının çevre üzerindeki olumsuz etkisinden bahsetmeye gerek kalmaksızın, ekonomik, çevresel ve etik açıdan sürdürülebilir gıda zincirine geçmemizin zorunlu olduğunu ortaya koymaya yetiyor.



Sürdürülebilirliğin tüm önemli kuruluşların gündeminde ilk sırada yer alması şaşırtıcı değil. BM'nin 17 Sürdürülebilir Kalkınma Hedefi, 2030'a dek yoksulluğu sonlandırma, gezegeni koruma ve herkesin refah içinde yaşamasını sağlama amaçlarını kapsıyor ve gıda atıkları ile gıda güvenliği konuları bu amaçlar açısından çok önemli bir role sahip.

FAO'nun Gıda Tasarrufu Girişimi, gıda kaybı ve gıda atıklarıyla mücadele için dünyanın dört bir yanından kuruluşları bir araya getiriyor. Avrupa Komisyonu ve Parlamento'su ise 2030'a dek gıda atığı miktarının yarıya düşürülmesi için kararlılıkla çalışmalarını sürdürüyor.

Benzer şekilde, döngüsel ekonomide AB plastik stratejisi ise çevre unsurunu göz önünde bulundurarak plastiklerin tasarım, kullanım ve geri dönüşüm yöntemlerinde değişime gidilerek AB'deki ambalajlarda kullanılan tüm plastiklerin 2030'a dek geri dönüştürülebilir hale getirilmesini hedefliyor.

Gıda Ambalajı Bilimi

Gıda atıklarının azaltılması başlı başına tek hedef değil. Gıda ve beslenme güvenliği ile ekonomik büyümeyi sağlayacak ve iklim değişikliğini azaltacak sürdürülebilir gıda sistemleri açısından can alıcı öneme sahip. Gıda atıkları aynı zamanda, farklı teknolojileri birleştiren, çok disiplinli entegre bir yaklaşımı gerektiren karmaşık bir konu.

Avrupa Komisyonu'nun, gıda atıkları ile gıda güvenliği ve kalitesine ilişkin araştırma gruplarını oluştururken izlediği yaklaşım da tam olarak bu olmuştur. AB Horizon 2020 Çerçeve Programı kapsamında, gıda ambalajları için yenilikçi çözümlerin geliştirilmesine yönelik çalışmalar yapılıyor. Bu araştırma projelerinden üçü NanoPack, YPACK ve RefuCoat; giderek artan dünya nüfusunun beslenmesine yardımcı olacak umut vaat eden çözümler olarak, Astana Küresel Sorunlar Zirvesi 2018'de görüşüldü.



Gıda ambalajlarının bugüne dek geleneksel işlevi, dış etkilere pasif koruma sağlamakla sınırlı olsa da ortaya çıkan yenilikler sayesinde bu durum hızla değişmeye başladı. Ambalajlar artık aktif ve akıllı; gıdayı ve çevreyi takip edip her ikisiyle de etkileşime girebilir ve gıdaların tazeliğini daha uzun süre koruyabilir hale gelmeye başladılar. Örneğin; antioksidanlar, antimikrobiyaller ve oksijen tutucular salgılayarak gıdaların bozulmasının önüne geçip raf ömrünü uzatabilecekler.

NanoPack projesi bunu gerçekleştirmek için ambalajın yapısını oluşturan nano-tüplerin içine yerleştirilmiş doğal antimikrobiyal maddeler kullanıyor. Projenin ilk sonuçları, bu aktif NanoPack tabakasının, ekmeğin raf ömrünün 3 katı süreyle uzatabileceğini göstererek gıda atıklarının azaltılması açısından taşıdığı büyük potansiyeli ortaya koydu.

Ambalaj malzemelerinin çevresel ayak izini en aza indirecek bir diğer çözüm ise gıda sanayi yan ürünlerinde gizli. YPACK projesi, et, meyve ve sebze gibi taze ürün ambalajlarında kullanılmak üzere; arıtılmamış peynir altı suyundan ve badem kabuklarından tamamen yenilenebilir ve biyolojik olarak bozunabilen (gübreleşebilen) biyo-plastikler geliştiriyor.

Böylelikle gıda atıklarının azaltılması potansiyeli ile birincil gıda üretimimizin çevresel etkisinin azaltılması konusu bir araya gelmiş oluyor.

Çevresel etkisi daha az olan biyo-temelli malzemelere doğru geçiş paralel olarak, taze ve minimum işlenmiş gıdalara da giderek artan bir talep söz konusu. Aynı zamanda küreselleşen pazar, gıdaların daha uzun süre taze kalmasına ihtiyaç duyulmasına neden oluyor ve bu da gıda güvenliği açısından başka sorunların ortaya çıkmasına yol açıyor.

Taze gıdalar için, raf ömrünü uzatan ve minimum miktarda katkı ve koruyucu kullanılmasına olanak sağlayan dayanıklı yüksek bariyerli ambalaj kullanımı, altın standart olarak kabul ediliyor. Fakat fosil bazlı bazı malzemelerden oluşan





katmanlardan üretildikleri için bu tür ambalajların geri dönüştürülebilirliği çok düşük.

RefuCoat bu sorunu çözebilmek için, kahvaltılıkta kullanılan metalize tabakanın yerine, hibrit ve aktif kaplama ile birleştirilmiş biyo-polimer temelli, tamamen geri dönüştürülebilir ambalajlar geliştiriyor. Buna paralel olarak, taze et için tamamen bozunabilir ambalaj üretimi de yapım aşamasında ki bu ambalajın çeşidinin, yüksek-kalite gübreye dönüştürülmesi mümkün olabilecek ve bu da yalnızca daha az atık değil aynı zamanda toprak kalitesinin iyileştirilmesi anlamına da gelecek.

Fark Yaratanlar

Gıda ambalajlarındaki yenilikler, insanlık olarak çözüme ihtiyaç duyduğumuzda ne kadar becerikli olabildiğimizin bir diğer kanıtı. Çevremizi ciddi ölçüde dönüştürebilme becerimiz var ama daha da önemlisi uyum sağlama kabiliyetine sahibiz. Tarım Devrimi'nden Dijital Devrim'e uzanan süreçte defalarca gerektiği zaman çok keskin dönüşler yaparak davranışlarımızı düzeltebileceğimizi gösterdik.

Buna gerek duyulan zamanlardan biri de içinde bulunduğumuz şu an. Bilim bizlere harika araçlar sunuyor fakat bunları kullanabilmek bize düşüyor. Tüm insanların, gezegenin ve çıkarlarımızın eşit ölçüde yararına olacak sürdürülebilir gıda zinciri için gerekli denge noktasını bulmak da yine bize düşüyor.

Batı Avrupa'daki gıda atıklarının azaltılmasının, Sudan'daki açlığın azaltılması üzerinde çok az bir etkisi olacağını, hatta belki de hiçbir etkisi olmayacağını düşünmek mümkün. Fakat üretilmeyen ve israf edilmeyen her bir gıda ürünü; daha az tüketim talebi, daha az kaynak kullanımı ve daha düşük çevresel etki anlamına gelecektir. Her şeyin birbiriyle her zamankinden daha fazla bağlantılı olduğu dünyada, bugün zorluk olarak karşımıza çıkan şey, düzeltme ve uyum sağlama gücümüz sayesinde hızlı bir biçimde çözüme kavuşuyor.

Tabii ki gıda atıklarının azaltılmasının, açlık sorununu tek başına çözmeye yeterli olacağını söylemek doğru olmaz fakat bunun kendi var oluşumuz ve gezegenin var oluşu üzerinde yaratacağı etkiler, şu anda kavrayabileceğimizden çok daha fazla olacaktır. Ve bu etkinin gerçekleşmesi her birimize bağlı.





Mutluluğu Arayan Organizasyonlar



Zaman zaman kafamız karışsa, unutsak veya farkında olmasak da ne yapıyorsak (sonuçta) mutlu olmak için yapıyoruz.

Bireyin de, ekibin de, organizasyonun da, genel müdürün de, şirket sahibinin peşinde olduğu "mutluluk"...

Olumlu tarafından bakarsak hepimizin odak noktası aynı...

Aynı da, peki nerede ayrılıyoruz?

Mutlu bir hayat kimileri için doğru ve erdemli olanı yapmak, kimileri için önemli ve uyumlu hedefler geliştirip gerçekleştirmek. Kimi yetenek ve becerilerini kullanarak mutluluğa (başarı aracılığı ile) ulaşmaya çalışıyor, kimi karmaşa yerine sadeliği, hız yerine yavaşlığı tercih edip, sağlığını ve varlığını koruyarak mutlu oluyor.



Meltem KINACI
Yönetici ve Takım Koçu

Organizasyonlarda, insan sayısı, farklılığı, tercihleri, bakış açıları, davranışları gibi birçok unsur formüle katıldığından, konu karmaşıklaşıyor.

Kişisel karakteristikler, toplumun ve organizasyonların kültürü, hayattan alınan doyumunu elde edilen mutluluğu doğrudan etkiliyor. Sosyal sermaye, "aidiyet" duygusu, mutluluğu önemli miktarda etkileyen unsurlar arasında. Beraberinde din, arkadaşlık ve evlilik de hayattan alınan tatminde önemli kriterler...

İlginç gelebilir ama, kazancın ihtiyaçları karşılayabilecek ölçüde olması halinde mutluluğa ciddi bir katkısı olmadığı da biliniyor.

İnsanların çeşitli arzu ve özelemleri var. Bunlara ulaşmak için yaşamları boyunca çaba gösteriyorlar. Ulaşılan her bir başarı veya tatmin hissi ile birlikte "mutluluk" ortaya çıkıyor. Ulaşmanın verdiği mutluluk bir yere kadar sürüyor, ardından yeni bir özelem, istek ortaya çıkıyor, bu sefer ona doğru harekete geçiyorlar. Bu hedefler onları "hayatta" ve "canlı" tutuyor. Bütün bunlara koşarken farklı deneyimler ve farklı duygular yaşıyor.

Geçmişte stres, depresyon ve diğer olumsuz duygulardan daha fazla söz edilirken günümüzde Pozitif Psikoloji kavramı

ile dikkatler mutluluk ve diğer olumlu duygu ve hallere çevrildi. Kendimizi olumluya odaklamak ve olabildiğince olumsuzdan uzak tutmak niyetiyle birçok yöntem deniyor ve yine mutluluğu yakalamaya çalışıyoruz.

Mutsuz olmak neden korkutuyor? Aslında o da sadece bir duygu ve bize bir şeylerin doğru veya bizim istediğimiz gibi olmadığını fark ettiren bir nevi uyarı mekanizması. Kaçınmak üzere sarf ettiğimiz çaba belki enerjimizin azaldığının işareti olması ve sebepsiz bir yorgunluk, ilgisizlik ve her şeye isteksizlik yaşatması, belki bizi bir bilgisayar gibi "uyku/bekleme" moduna alıp istemediğimiz bir durgunlukla iç dünyamıza kapatması, ya da Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisindeki tüm basamakların üstüne kendini gerçekleştirme kısmında eksiklik hissetmemizden. Uzun sürmesi veya kronikleşmesi sebebiyle psikolojik olan durumun fizyolojik sorun ve hastalıklara dönüşmesi yaşanabilen sonuçlardan. Kişinin hayata, olaylara bakış açısı, geliştirdiği inançları yaşadığı olayları değerlendirmesinde ve mutlu veya mutsuz olmasında önemli temel etkenlerden.

Olumlu bakış açısı ve duygular kişilerin olası tepki ve eylemlerindeki seçenekleri çoğaltıyor ve zaman içinde benzer zorlayıcı durumlarda kalındığında destek olacak iç kaynakları geliştiriyor. Farklı firmalarda 200'ün üzerindeki ofis çalışanında 19 hafta süren bir araştırmada, çalışma



ortamında mutlu olan çalışanların yaratıcılığının, mutsuzluk yaşayanlara oranla ortalama yüzde 40 fark ettiği görülmüş.

Gallup'un 2013'te yaptığı bir araştırmaya göre dünya çapında çalışanların sadece %13'ü işine bağlı hissediyor. Bağlı olanlar, bağlı olmayanlardan görevlerine dikkat çekici oranda emek vermeleriyle ve yaratıcılıklarıyla ayrılıyorlar. 2016'da 73 ülkede 49 endüstride 230 organizasyonda yaptığı araştırmanın da yaptığı meta analize kattığı bilgi şu oldu: Çalışanın mutlu olması ve firmaya bağlılığı sonucunda performansın sonuçlarında %10 müşteri değerlendirmelerinde, %20 satışta, %21 karlılıkta, %17 verimlilikte artış yaşanırken işten ayrılmalarda çok kayıp veren firmalarda %24 az verenlerde %59, hırsızlıkta %28, devamsızlıkta %41, güvenlik sorunlarında %70, kalite sorunlarında %40, azalma görüldü.

Araştırmalara göre, çalışma ortamında mutluluk kavramının bağlı olduğu başlıklar şunlar:

- İş tatmini: Kişinin çıkardığı iş veya elde ettiği iş deneyiminden aldığı zevk veya olumlu duygusal durum olarak tarif ediliyor.
- Organizasyonel Bağ: Ait olma duygusunun da etkisiyle sağlanan teşvikler ya da denk benzer alternatiflerin olmaması sebebiyle organizasyonda kalıcılığı, sürekliliği anlatıyor.
- İşe katılım: Kişinin parçası olduğu işe kendini ne kadar kattığı, kendini birlikte ne kadar tanımladığı, benlik saygısının merkezine koyduğu, kendini ve benliğini ne kadar özleştirdiği anlamına geliyor.
- Bağlılık: Kişinin işine, fiziksel, bilişsel, duygusal tarafları ile gösterdiği dikkat, bütünleşme ve odak miktarını gösteriyor. Sebat, canlılık, enerji, özveri, coşku, yaratıcılık ve duyduğu gurur miktarını içeriyor.
- Gelişim ve canlılık: Gelişim, dirilik ve enerji duygularının inançla birleşimi ile kişinin "kendini gerçekleştirme" amacıyla öğrenme, gelişme, ilerlemedeki isteğini kapsıyor. Canlılık da fiziksel güç, duygusal enerji ve bilişsel coşku kaynaklarını, etkili olumlu bir deneyime dönüştürme isteğini gösteriyor.
- Akış ve içsel motivasyon: Kişinin bir göreve daldığında deneyimlediği keyfi ve isteği anlatıyor. Yüksek olması halinde çalışanlar becerilerini kullanarak üstesinden geldiği görevlerde zamanın nasıl geçtiğini anlamıyor. Kişi akışta olduğunda öğrenme, gelişme, uzmanlaşma duygularıyla adeta zirvede hissediyor. Akışta olmak için gereken iki unsur net hedefin ve anında geribildirim var olması.
- İşte etki: Çalışma sırasında ortaya çıkan ruh halleri ve duyguları anlatıyor. Neşe, gurur duyma, odaklanma, memnuniyet ve sevgi bu konuda etkili olan 5 olumlu duygu



arasında sayılıyor.

Bütün bu parçaların varlığı iş ortamında mutluluk kavramının bütünü oluşturuyor. Bir veya birkaç kriterin eksikliği mutluluğun ihtiyaç duyulan ölçüde hissedilmesini etkiliyor.

İş yaşamında mutluluğun dört sacayağı var: İşin kendisi, görevin içerik özellikleri, organizasyonun bütünü ve insan ilişkileri. Bunların hepsi bireyler, ekipler, organizasyonlar, yöneticiler ve şirket sahipleri için önemli, çünkü hepsi insan. Ve tüm organizasyonlarda mutluluğu yakalamak için yapılabilecek koca bir "yapılacaklar listesi" var, yeter ki istensin.

Mutlu, sağlıklı, verimli bir iş ortamı ne bir efsane ne de kolay ve tam ulaşılabilen bir gerçeklik. Çalışanların mutlu olduğu iş ortamında herkes başarır ve kazanır. Mutlu çalışanlar geleceğe dair umutludur, hayalleri vardır ve anını iyi değerlendirir. Görevini büyük bir heyecanla yapar ve olumlu bakış açısını dışarıya yansıtır, sıcak ve pozitif enerji yayar. Mutlu çalışanlar tarafından çıkarılan yüksek kalitede işler, yüksek bağlılıkla çalışan sürdürülebilir ekipler, organizasyonlar uzun vadede lider firmalar ortaya çıkarır.

Doğru hedef, net tanımlar, istemek, inanmak ve odaklanmakla başlıyor her şey... İşin odağında insan, insanın odağında ise mutluluk var.



Köklü ve füzyon bir mutfak olan Bask Gastronomisi



Bask halkının mutfak konusunda kendilerine güvenleri oldukça fazla, bu kişiler kendilerini zengin ve farklı bir gastronominin sahibi olarak görüyorlar, fakat ironiktir ki bu ihtiyaçlarının çoğu Amerika'dan geldi ve gelmeye de devam ediyor çünkü kullanılan malzemelerin çoğu oradan geliyor.

Bu malzemeler olmasa bugün ne "Tolosa fasülyesinden" ne "Gernika biberlerinden" ne "Ibarra acı biberinden" bahsedebilirdik; hatta "marmitako" (torik balığı, patates ve sebzelerden oluşan bir tür yahnisi) ve "porrusalda" (pırasa ve patates, bazen de morik balığı içeren bir yemek) gibi sembolikleşmiş yiyecekleri olmazdı ve meşhur partilerinde Meksika tacosunun uzaktan akrabası olan bir tür mısır ekmeği "talo" yiyemezlerdi. Köklü geleneğin ve füzyon mutfağının bir arada kullanılması, 1970'lerin sonunda yöresel geleneğe Fransız nouvelle mutfağının egzotik malezemelerini, kaynaklarını ve tekniklerini katan Juan Mari Arzak (Arzak





restoran), Pedro Subijana (Akelarre) ve sözde “yeni Bask mutfağının” diğer önde gelenleri tarafından gerçekleştirilen büyük devrim tarafından bir kez daha kanıtlanmıştı. Bask’ın, temellerini bulmak ve gelişmeye devam etmek ve bu gelişmesini uluslararası bi boyuta taşımak için bu kez sınırlarının dışına baktı.

Füzyon, sahip olduğu karada yaşayan vahşi hayvan ve çiftlik hayvanları ve çeşitli deniz ürünleri skalasının geniş kullanımı ile en zorlu damakları bile tatmin edebileceği için sınırsız görünen zengin bir mutfağın, yeni kuralların benimsenmesi; sürekli işbirliği ve çalışmanın temellerine dayanır. Meyve

bahçesi, çiftlik, mikoloji, avcılık ve her mevsim sofralara çeşitlilik getiren balıkçılık; Bask şefleri o kadar şanslıdır ki, onlarca yıl mükemmelliği elde etmeleri için sadelikten başka bir şeye ihtiyaçları yok, küçük bir dokunuş övgüye değer lezzetler, aromalar ve dokular elde etmeleri için yeterlidir. Elcano (Getaria)’nın ızgarasının önünde dururken Pedro Arregi’nin dediği gibi “İyisini al ve onu mahvetme.”

Izgara gerçekten de Bask gastronomisi için çok büyük bir element ve araç. Öyle ki dünyanın etrafını dolaşan ilk kişi olan Guipuzcoalı Juan Sebastián Elcano vasiyetinde bile ondan bahsetmiştir. Ve önemini hâlâ yitirmemiş olduğunu belirtmek için; Dünyanın En İyi 50 Restoranı listesinde en iyi şef olarak gösterilen Bittor Arginzoniz, ateşe değen her şeye farklı bir aroma vermek amacıyla farklı odunlar deneyen bir ızgara üstadıdır.

“Txokol”lardan laboratuvarlara

Ürün kültü Bask mutfağının ilk emri olmuştur. Bask, Cantabria Denizi’nin kıyılarını yıkadığı ve balıkçıların eskiden Yeni Kıta’ya kadar balinaları kovalamak ya da günümüzde Pasifik Okyanusu’nda ton balığı tutmaktan herhangi bir çekincileri olmadığı bilinmektedir. Efemeristen iş anlaşmalarına, her şeyin bir masanın etrafında kutlandığı, iyi şarapla dolu kadehleri kaldırıp damakların farklı lezzetlerle şenlendirildiği; hedonizmin özgürce hüküm sürdüğü, erkeklerin yemek pişirme hazzını paylaşmak için “txoko”lar ve gastronomik topluluklar organize ettiği yemek yemenin adeta bir din olduğu topraklarda en iyi



malzemeleri elde etmek, oburluğu ve bilgiyi tatmin etmek için harcanan emeklerin tümü mübahtır.

İşte Bask mutfağının geldiği yer burasıdır. Tarih kitaplarına bakıldığında bu mutfağın dünya genelinde kullanılan 4 sosun (Vizcaina, Pil pil, Verde ve kalamar mürekkebinden elde edilen Negra) buradan çıktığı görülebilir. Ve bugün tanınmış Bask şefleri (Bittor Arginzoniz, Andoni Luis Aduriz, Eneko Atxa, Aitor Arregi, Josean Alija, Martín Berasategui, Helena Arzak...) laboratuvar çalışmalarını, araştırmaları (Ar-Ge) deneyleri ve köklerine olan sevgiyi birleştirerek devrimlerini sürdürmektedirler. Böylelikle çevreyi ve tabiatı yemeklerinde kullanabilir, akıllı harekete geçirebilir ve geleneksel tarifleri modernliğin en sembolik malzemeleri ile tekrar yorumlayabilirler.

Lezzet gelenek ve yeniliğin dokusudur sözünü sanırım Alija (Nerua Restoranı) söylemişti. Haksız da sayılmaz. Tıpkı yapılageldiği gibi ikisini birleştirmek işte gastronominin ilerlemesi için doğru yol bu.



SARDUNYA

sardunyacatering



❤️ 1,512 kişi beğendi

Biscotti kelimesi aslında "bis" (Latince'de iki kez anlamına gelir) ve "coctum" (daha sonraları "cotto" halini almış, İngilizce'ye de "cooked" olarak geçmiştir) sözcüklerinden türemiştir. Yani kısacası "iki kez fırınlanmış" anlamına gelen bir söz öbeğidir aslında. Roma biscotti'si önceleri uzun seyahate çıkan insanların karınlarını tok tutabilmek için kullandığı bir besinmiş. Mayasız ve parmak şeklindeki bu kurutulmuş bisküvi türleri ilk önce pişirmek amaçlı fırınlanırmış. Ardından kurutmak için ve uzun yolda bozulmayacak hale gelebilmesi için tekrar fırınlanırmış. 455 yılında Roma İmparatorluğu'nun çöküşüyle imparatorluğa ait şehirler Vizigotlar ve Vandallar tarafından yağmalanmış. Halkın mutfakta lükse kaçabilme gibi bir imkanı olmadığı için ellerinde olanlarla hayatta kalmaya çalışmışlar. Bu dönemde en çok kullandıkları besin yine biscotti'ymiş. Rönesans dönemiyle zenginleşmeye başlayan İtalyan mutfağı biscotti'nin farklı türevlerle tekrar doğmasına öncülük etmiş. #sardunya #sardunyacatering #biscotti


www.sardunya.com

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

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

www





Deprem ve Doğal Afetlerin İnsan Psikolojisi Üzerindeki Etkileri



Doğal afetler, insanın yaşam süreci içinde sık rastlanabilir olaylardır. Doğal yaşamın akışı içinde çoğu zaman akla gelmeyen veya kendi coğrafi yaşam bölgesinde nadir görünmesi sebebiyle direkt etkilenmediğinden gündeminde olmaz. Ancak özellikle yaşadığımız son yüzyılda, bu tür afetler global yaşamı etkiler duruma gelmiştir. Ülkemizde de böyle olmuştur.

Deprem, sel, fırtına, kuraklık ve son olarak da salgın (pandemi) hastalıklar insanın yaşamında korku, endişe, suçluluk, pişmanlık, öfke, karamsarlık, panik, çaresizlik, utanç gibi duyguları çok yoğun olarak yaşatmaktadır.

Deprem, Ülkemizin jeolojik yapısı gereği sık yaşanan ve yaşanacak bir doğal olaydır.

Genel olarak depremler, inşaların başına aniden gelir ve herkesi sarsar. Bu türden bir deprem felaketine maruz kalan insanlarda, fiziksel bir yaralanma olmasa bile, duygusal sorunlar ortaya çıkabilir. Doğal afetlere her insan farklı tepkiler gösterir.



Bu tepkiler tamamen normaldir. Ancak bunların neler olduğunu bilmemiz, olayın psikolojik etkilerinden daha çabuk kurtulmamıza yardımcı olacaktır.

Şiddetli depremden hemen sonra, tipik olarak bilinen şok etkisidir. Hatta bazı insanlarda şok o derece ağırdır ki, yüz ifadeleri olaydan hiç etkilenmemiş gibi donuklaşır. Bu durum, aslında yoğun ıstıraba karşı, vücudumuzun verdiği normal tepkidir. Bir süre için kendimizi uyuşmuş, yaşamdan kopmuş gibi hissedebiliriz. Hatta olayın hiç olmadığını da düşünebiliriz. İlk şoktan sonra herkes aynı tepkiyi göstermez. Bu noktada kişilerin depresyon ile ilgili aldığı eğitimlerin yararı tartışılmaz bir yer tutar. Eğitimlerin amacı da budur zaten; bu tür olaylar karşısında öncesinde öğrenilenlerin sonuçlara olan yansıması olacaktır. Tehlikenin sonucunu bilmemek, yukarıda belirttiğimiz tepkileri belirler durumda olacaktır ki, bu da toplumsal kaoslara kadar sürüklenebilir. Ancak güçlü kalmak, yakınlarınıza ve çevrenize yardımcı olabilmek için, elinizden geldiğince ve olanaklar elverdiğince sakin olabilmek, iyi beslenebilmek, iyi dinlenebilmek gibi temel yaşam ihtiyaçlarını da unutmamak gerekir.

Kendinize ve ailenize nasıl yardımcı olabilirsiniz?

Duygusal olarak yeniden eskisi gibi sağlıklı bir duruma gelebilmeniz ve yaşamınızın kontrolünü yeniden tesis edebilmeniz için yapabileceklerinizi şöyle sıralayabiliriz:

- Bu dönem, kuşkusuz yaşamınızın zor bir dönemi olacaktır. Toparlanmak ve eski halinize gelebilmek için kendinize zaman tanıyınız. Kaybettikleriniz için üzülmeyiniz ve yas tutmanız doğal hakkınızdır. Duygularınız inişli çıkışlı olması da doğaldır. Sabırlı olunuz.
- Unutmayınız, bu olayı yaşayan herkes sizin hissettiklerinize benzer şeyler hissetmektedir. Onlarla dayanışma içinde olun, duygularınızı paylaşınız.
- Alkol ve uyuşturucu gibi geçici olarak olayı unutmanızı sağlayan maddelerden uzak durunuz. Yarardan daha çok zararı olacaktır. Ancak hekim tarafından uygun görülünceye kadar kullanınız.
- Çevrenizde ihtiyaç duyulan faaliyetlere iştirak ediniz. Bu size yaşadığınız travmayı atlatmanıza yardımcı olacaktır.
- Yakın gelecekte sizin açınızdan en önemli ihtiyaçlarınız neler olduğunu belirleyiniz, nasıl yapmanızı gerektiğini sıralayın ve bunu planlayınız.

Çocuklar için neler yapmalıyız?

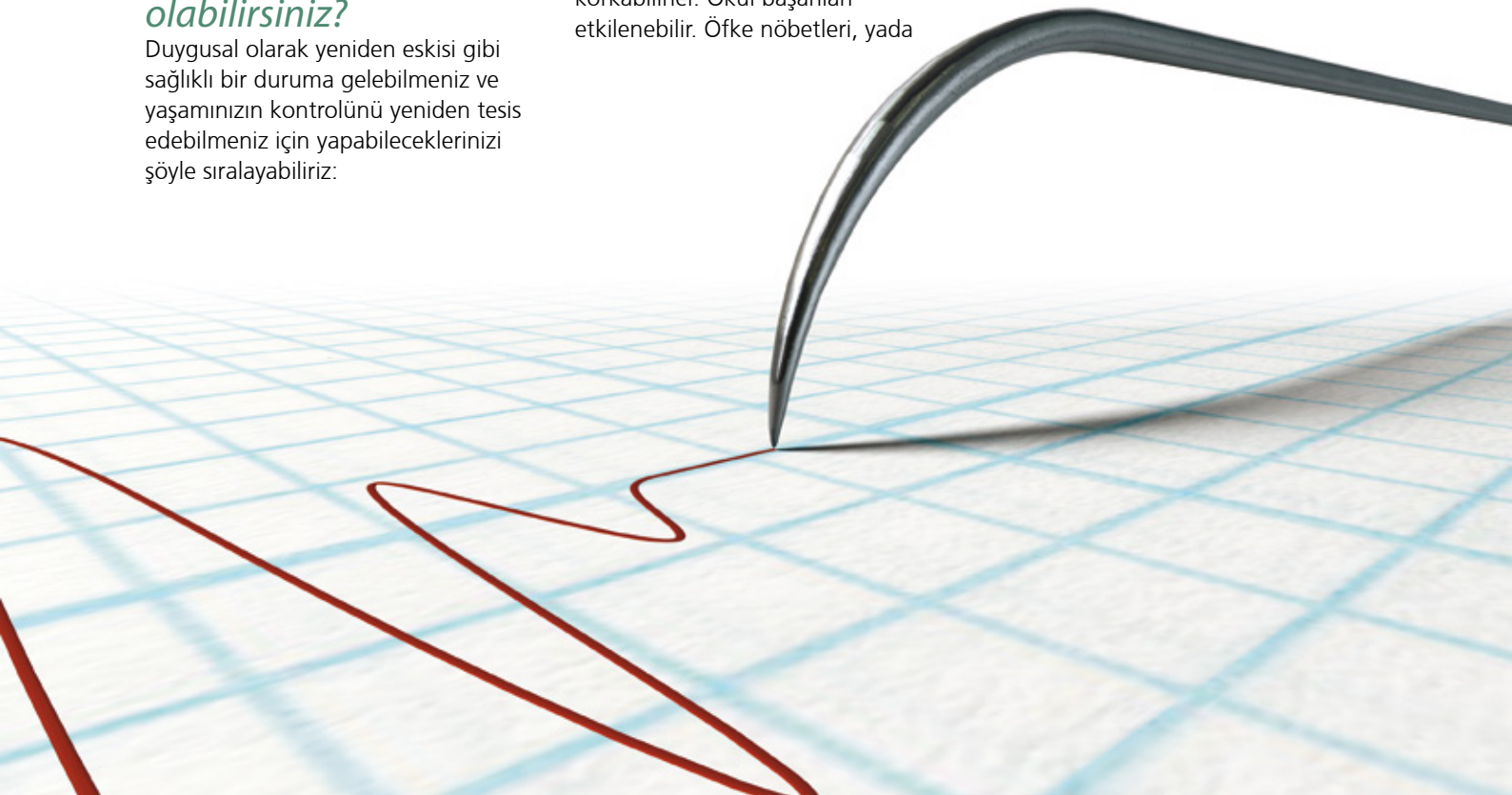
Bu tür afetlerde en büyük travmayı şüphesiz çocuklarımız yaşamaktadır. Bazı çocuklarda küçük yaşta normal sayılan parmak emme, altını ıslatma gibi davranışlar yeniden yaşanabilir. Kabuslar görebilir, yalnız kalmaktan korkabilirler. Okul başarıları etkilenir. Öfke nöbetleri, yada

içine kapanma, kekemelik veya hiç konuşmama gibi etkileri görülebilir. Neler yapabiliriz:

- Olay sonrası onlara daha fazla zaman ayırarak kendilerini güvende hissetmelerini sağlayınız.
- Her fırsatta onlarla konuşunuz, oyunlarına dahil olmaya çalışınız. Resim yapma gibi çalışmalara katılmalarını sağlayınız.
- Yaşça daha büyük çocuklarınıza yaşanan olayın bilimsel temelde doğru bir şekilde anlatınız, anlamalarını sağlayınız. Sorularını cevaplayınız bilmiyorsanız geçiştirmeyip bilen kişi ve kurumlara danışınız. Mutlaka cevaplandırınız.
- Yaşamın, normal hayata dönmekte olduğu duygusunu vermeye çalışınız.

Sonuç:

Yaşanan ve yaşanacak tüm afetlerle ilgili toplum olarak hazırlıklı olmak, afet önce yapılması, alınması gereken önlemlerin ne kadar kıymetli olduğunun bilincinde olmalıyız. Afet anındaki doğru davranışlarımız toplumsal kaosu önleyebilir. Afet sonrası için ise; bu alanda faaliyet gösteren sivil toplum örgütlerinin çalışmalarına afet öncesi katılarak hem kendinize hem de yakınlarınıza destek olur, yaşanan travmayı da psikolojik olarak daha çabuk atlatabilirsiniz.





Soframızın Vazgeçilmezi Yoğurt

Türk mutfak kültürünün Dünya mutfağına armağanı sofraların yasak olmayan hatta şart koştuğumuz beyaz mucizesi yoğurttan bahsetmek istiyorum."

Yoğurt çok yönlü bir yiyecektir. Yoğurdu sade tüketebilir, içine çeşitli meyveler ya da kuru yemişler atabilir veya yemeklerinizin üstünü yoğurtla süsleyebilirsiniz. Birçok faydası olan bu mucize yiyeceği, günlük hayatımızda sık sık ve her öğünde tüketiyoruz. Ana öğünlerin yanı sıra ara öğünler içinde çok ideal bir alternatiftir.

Büyüklerimizden öğrendiğimiz şekilde sütü iyice kaynatıp, taşmasın diye kepçe ile karıştırırız ve kaynamasını bekleriz.



Bir müddet ısı kontrolü yaparak mayalanmaya hazır olup olmadığını bakarız. Isı hazır olup mayalanma kıvamını aldıktan sonra ılık hale geldiğinde bir önceki yoğurdumuzdan özel olarak ayırdığımız birkaç kaşık veya bir küçük çay bardağı yoğurdumuzu bir tase veya bir kâseye koyarak hafif su ekleyerek iyice karıştırıp koyu bir ayran kıvamına getiririz. Mayamız hazırdır. Sütü karıştırmaya başlarız. Karıştırma işlemi devam ederken hazırladığımız mayayı sütün içine yavaşça ince bir oluktan yavaş yavaş dökeriz. Daha sonra kabımızın içini bir iki kaşık süt ile çalkalayıp sütün içine döker ve iyice karışması için sütü bir de zıt yönünde karıştırırız. Daha sonra ne soğuk ne de çok sıcak olan bir köşesinde bir bezle iyice sarar mayalanmaya bırakırız. Sabaha kadar mutfaklardaki o özel yerinde özel bezinin içinde sarıp beklettikten sonra sabah üstü açılır yoğurdun tutup tutmadığı kontrol edilir ve buzdolabına alınır.

Ayran ise yoğurdun içine su katılarak elde edilen Türk mutfağına ait geleneksel bir içecektir. MS 552-745 yılları arasında hüküm süren Göktürkler, ekşiyoen yoğurdun ekşiliğini azaltmak için üzerine su eklediler. Böylece tesadüfen ayran ortaya çıkmış oldu. Ayran kelimesi, tarihte ilk defa Divan-i Lugat-it Türk eserinde "sütten elde edilen bir içecek" olarak tanımlanmıştır.

Ayranın yapılışı yöresel farklılıklar göstermemekle birlikte çeşitleri açısından farklılık göstermektedir. Susurluk (Balıkesir, Türkiye) yöresinde ufak bir elektrikli motorla ayran, kazandan çekilerek dar bir boru aracılığıyla yukarıdan hızlı bir şekilde tekrar kazana boşaltılır.



Bu devir daim sürecinde ayranın yağı ayran üzerinde köpük oluşturur. Bu ayran Susurluk Ayranı olarak bilinir. Türkiye'nin bazı doğu kesimlerinde ise karıştırma yöntemi ile Yayık ayranı elde edilir ki bu ayran lezzetli ve bol köpüklü olur.

Anadolu'da ayran ikramı bir ayrıdır. Bir selam, bir dostluk mesajı olarak ikram edilen ayran sıcak havalarda su kaybı ve tansiyon düşmesi durumunda ilaç görevi de görmektedir. Bir susuzluk gidericidir. Bir yorgunluk alıcısıdır. Bir açlık bastırıcısıdır. İkramlarımızda en önemli içeceklerimiz arasındaki yerini korumaya devam etmektedir. Hafif içimi ve hazırlanması kolay çok sağlıklı bir içecektir.





Coronavirus'e Karşı Beslenme Önerileri

Eğer plansız güne başlarsak savrulabileceğimizi, karşımıza çıkabilecek ancak planımızda olmayan besinleri tüketirken kendimizi bulabileceğimizi unutmamalıyız.

Zaman zaman domuz gribi, sars virüsü, kuş gribi gibi değişik isimlerle karşımıza çıkan ve sürekli değişerek, daha da güçlenen virüslerden biri olan korona virüsü de maalesef birçok kişiyi etkisi altına almıştır. Bu virüs de öncekiler gibi düştüğü yerleri yakıp, bir süre sonra yine şekil değiştirip veya yenileri eklenip, başka şekilde, farklı bir zamanda karşımıza çıkacaktır.

Yeterli ve dengeli beslenmenin sağlık üzerinde olumlu etkisi olduğu bilinen bir gerçektir.

Gündemimizde olan korona virüse karşı nasıl beslenmemiz gerektiğiyle ilgili bilimsel olarak fikir birliğine varılmış spesifik bir besin önerisi bulunmamaktadır. Bu konuda açık, net ve güncelliğini asla kaybetmeyen bir bilgi mevcuttur. O da: immün sistemin güçlü olmasını sağlayacak beslenme ve yaşam alışkanlıklarının her daim önemli olduğudur.

Bilim kurulu yetkilileri hastalıkların önlenmesi için; düzenli uyku, antioksidan içeriği yüksek sağlıklı beslenme ve stres yönetiminin önemli olduğunu vurgulamaktadırlar.



Bu tür salgınlardan korunmanın en önemli yollarından biri; bağışıklık sistemimizi güçlü tutmaktır!

Vücudumuzun savunma sistemine "Bağışıklık Sistemi (İmmün Sistem)" denir. Vücudumuza dışarıdan giren zararlı mikroorganizmalarla savaşıır. Bizleri hastalıklara karşı korur veya hızlı iyileşmemiz için bizi destekler. İmmün sistem aslında sürekli olarak çalışan bir sistemdir. Ancak bu sistemin iyi çalışması veya yeterince çalışmaması bizlerin yaşam şeklinden etkilenir.

İmmün sistemi desteklemek ve riskleri azaltmak için nelere dikkat etmeliyiz?

1- Renkli beslenin: Antioksidanlar vücudumuzu savunan askerlerdir. Ultraviyole ışınlar, sigara, tarım ilaçları, kirli hava ve stres gibi faktörler serbest radikal oluşumuna sebep olur. Oluşan hücre hasarı sonucunda pek çok hastalık oluşacağı gibi, bağışıklık sisteminin de zayıflamasına sebep olur. Bu yüzden antioksidan besinler güçlü bir bağışıklık sistemi için büyük önem taşır. Antioksidanların en önemlileri selenyum, likopen, C ve E vitamini ve beta-karotendir. Turuncgiller, çilek, kivi, biber, enginar, brokoli, fasulye, yeşil yapraklı sebzeler, kuşburnu ve ahududu bol miktarda C vitamini içerir. Domates, greyfurt ve karpuz gibi kırmızı besinler likopenden zengindir. Zeytinyağı, fındık, badem, ceviz gibi yağlı tohumlar ise E vitamininden zengindir. Ne kadar renkli besin tüketirseniz, o kadar fazla antioksidan almış ve immün sisteminizi desteklemiş olursunuz.

2- Tek yönlü beslenmeden kaçınmak: Sadece protein ağırlıklı beslenirseniz vitamin, mineral, posa açısından

yetersiz besleneceğiniz için immün sisteminiz olumsuz etkilenir. Yeterli ve dengeli beslenmeyi esas alın.

3- Yeterince protein tüketmek: Kaliteli protein olan yumurta, et ürünleri (kırmızı / beyaz), süt ürünleri (süt, peynir, yogurt, kefir) ve bitkisel kaynakları olan kurubaklagilleri değişimli olarak tüketin.

4- Fermente ürünlere yer vermek: Vücudumuzu faydalı bakteri sayısını artırmak için fermente ürünler olan ev yapımı elma sirkesi, kvass, lahana turşusu, yoğurt gibi besinleri tercih edin.

5- Prebiyotik besin tercih etmek: Vücudumuzu zararlı bakterilere karşı koruyan, enfeksiyonların önlenmesine yardımcı olan bu dost bakteriler bağışıklığı da güçlendiriyor. Kefir buna en güzel örnektir.





6- Prebiyotik içeriğini yüksek tutun: Yeterince fermente ürün, prebiyotik alıyor olabilirsiniz ancak bunların sayısının artması, bu faydalı bakterilerin beslenmesi için prebiyotik olan posalı gıdaları artırmanız önemlidir. Meyveler, sebzeler ve kurubaklagiller bunlara ideal örneklerdir.

7- Kilo kontrolüne dikkat edin: Fazla kilo ve obezite durumunda immün sistem daha zayıf olur. Fazla yağ dokusu immün sistemi olumsuz etkiler ve inflamasyona yol açar. Bağışıklık sisteminin çok yemek değil, yeterli ve kaliteli beslenmek güçlendirir. Aşırı zayıflık da yetersiz beslenme sebebinden olacağı için, bu durumda da immün sistem yeterince güçlü olamaz. İdeal kilo ağırlığında olmaya özen gösterin. Özellikle hareketimizin azaldığı, yapılacak etkinliklerin kısıtlanması ve psikolojik olarak hassas olduğumuz bu dönemde çok dikkatli olunmasını tavsiye ederim.

8- Yanlış diyetlerden kaçınin: Hızlı kilo vermek için yanlış bilgilerle, yanlış diyetler yapmak yeterli ve dengeli beslenmeyi olumsuz etkileyeceği için vücudun savunma mekanizması olumsuz etkilenir. Bu sebeple mutlaka diyetisyen kontrolünde sağlıklı bir beslenme planıyla, immün sisteminizi destekleyecek şekilde kilo kontrolü sağlayın.

9-Sağlıklı kahvaltı ile güne başlayın: Eğer sabah uykusu daha değerli, zaman yok diye kahvaltınızı atlıyorsanız; aç olarak başladığınız gününüzün kalan öğünlerinde kan şekeriniz düşük olduğu için doğru seçimler yapamaz, salatalı, sebzeli vitamin mineral açısından zengin bir seçenek yerine; yağlı, içeriği zengin olmayan alternatiflere kayma ihtimaliniz daha yüksek olur. Ayrıca gün boyunca yayarak alacağınız besin içeriğinin eksik kalma ihtimali de artmış olur. Yanlış zamanda, yanlış besin seçimleri tatlı isteğinizin artmasına, yine vitamin mineral içeriği yüksek meyve yerine, boş kalori almanıza yol açar. Bu durum bağışıklık sisteminizi desteklemek yerine toksik yükü artırmış olur. Bu yüzden yeterli ve dengeli bir kahvaltıyla güne başlamanız günün ilerleyen saatlerini sağlıklı yönetmenize yardımcı olur.

10- Kötü alışkanlıklardan uzak durun: Kronik alkol

alışkanlığının, organizmanın immün savunması üzerinde olumsuz etkiler yaptığı kanıtlanmıştır. Sigara ise ek olarak C vitamini kaybına yol açtığı ve iki alışkanlık da toksik yükü artırdığı için uzak durmanız önemlidir.

11- Yeterli su tüketin: Virüs ve enfeksiyonlardan korumanın ya da hastalığı hızlıca atlatmanın bir yolu, bol sıvı tüketimdir. Unutmayın ki su içmediğiniz sürece toksinleri atamazsınız. İdrar renginizle takip edebileceğiniz şekilde, bol su tüketin.

12- Omega 3 (EPA & DHA) kaynaklarını tüketin: Omega 3'ler anti-inflamatuar etkinin yanında viral, bakteriyel enfeksiyonlarda mikropların direncini zayıflatarak hastalıklardan koruyucu etkiye sahiptir. Omega 3 yağ asitleri somon, uskumru ve ton balığı derin ve soğuk sularda yaşayan balıklarda bulunur. Ketan tohumu, ceviz, badem ve fındık gibi yağlı tohumlar ve koyu yeşil yapraklı sebzelerde de az miktarda bulunur. Eğer bu besinleri yeteri kadar tüketemiyorsanız takviye olarak alabilirsiniz.

13- C vitamini yeterince tüketin: C vitamini güçlü bir antioksidandır. Vücudumuzu zararlı maddelerden korur. C vitamini serbest radikallere karşı savaşır. Kırmızı/ yeşil biber, brokoli, koyu yeşil yapraklı sebzeler, turuncgiller, çilek C vitamininin önemli kaynaklarıdır. Besinlerin yanında tüketeceğiniz sebze salataları virüslere karşı savunmanız için çok önemlidir. Özellikle sigara tüketiyorsanız çok daha fazla dikkat etmeniz gerekiyor.

14- Sülfürlü bileşikler artırın: Güçlü antioksidan olan ve her yemeğe ilave edebileceğiniz sülfürlü bileşik içeren soğan ve sarımsağı artırın.

15- Baharatların gücünden destek alın: Özellikle zerdeçal, zencefil gibi baharatları mutlaka tüketin. Zencefilin üst solunum yolu hastalıklarına iyi geldiği ve immün sistemi desteklediği bilinmektedir. Zerdeçal ise güçlü bir antioksidandır. Karabiberle birlikte tüketirseniz emilimi artar. Çorba, salata ve yoğurtlarınıza ilave ederek tüketebilirsiniz.

16- Doğru pişirmeye özen gösterin: Özellikle etleri ve yumurtayı uygun sürede tam pişirmeniz, mikroorganizmaların ölmesi açısından önemlidir. İyi pişmemiş etlerde salmonella, e.coli gibi bakterilerin oluşturacağı besin zehirlenmesi riski mevcuttur. Bu tür besinleri iyi pişirmeye dikkat edin. Ancak sebzeleri de çok uzun süre pişirmeyin ki vitamin, mineral kaybı artmasın. Kurubaklagillerin de sindirimini kolaylaştırmak için; ıslatma süresine, suyunun belli aralıklarla değiştirilmesine, düdüklüde haşlanmasına ve gerekiyorsa çimlendirerek tüketimine önem verin. Besin değerini azaltıp, gereksiz yağ tüketimine sebep olan kızartma yöntemini tercih etmeyin.

17- Mutfak araç gereçlerin hijyenine özen gösterin: Yiyeceklerinizi hazırlanırken kullandığınız kesme tahtaları ve bıçaklar da mikroorganizmaların kontaminasyonu açısından riskli olduğu için temizliğine, hatta ayrı olmalarına özen gösterin.

18- Yağlı tohumlara yer verin: Badem, fındık, ceviz gibi yağlı tohumlar immün sistemi destekleyen çinko, selenyum ve E vitamini açısından zengindir. Çiğ olarak salatalarınıza veya atıştırmalık seçeneklerinize bir avucu geçmeyecek şekilde ilave edilebilir.

19- Mikrobiyota sağlığınıza önem verin: Günümüzde en önemli konulardan biri mikrobiyota çünkü artık biliniyor ki sağlıklı bir mikrobiyota ile immün sistem arasında önemli bir ilişki var. Burada da çeşitliliğin besin çeşitliliği ile sağlandığı unutulmamalıdır.

20- Geçirgen bağırsak sendromu varsa tedavi edilmelidir: Bağırsak hücreleri ve bağlantıları sağlıklı olduğu sürece toksinlerin geçişi olur ve immün sistem olumsuz etkilenir, kronik hastalıklar, inflamasyonlar, nörolojik ve psikolojik hastalıklar kaçınılmaz olur. Bedenin bu hücreleri tamir etmesi açısından ve bağışıklık sistemi desteklemesi açısından diyetisyen kontrolünde fonksiyonel beslenme tedavisi yapılmalıdır.

21- Konfor besinlerinden uzak durun: Stres durumlarında kortizol hormonu artar, bu hormon yeme isteğini uyarır. Bu durumda ulaşılması en kolay ve ucuz olan sağlıklı besin tüketimi artar. Sağlıklı beslenme ile kilo alımı, kötü hissetme, toksin alımı, mikrobiyotanın bozulması gibi olumsuz etkiler oluşur. Bu sebeple rafine gıdalar, işlenmiş gıdalar, yağlı, tuzlu şekerli gıdalardan uzak durmanız önemlidir. Bu dönemde duygusal yeme ortaya çıkabilir.

22- Duygusal yemenin önüne geçin: Stresle beraber duygusal yeme ortaya çıkabilir. Aslında aç olmadığınız halde kendinizi besin tüketirken bulursunuz. Bu durumda farkındalığınızı artırmanız için önce su için. Kontrolde zorlanıyorsanız ; tüketeyeceğiniz besinleri çiğ sebze, yağlı tohum, taze meyve, bitki çayı gibi alternatiflerden seçin. Farkındalığınızı yüksek tutmaya odaklandıkça bu süreci minimum zararlarla atlattırabilirsiniz.

Şu zorlu dönemleri fırsatçılar her taraftan sarmış durumdadır. Koronavirüs diyeti, koronavirüs egzersizi, dezenfektanı, detoksu vb. bir çok ticari fırsatçılar ortalıkta. Bu hastalıkta henüz bildirilen sihirli bir ilaç, gıda takviyesi, yiyecek yoktur. Her zaman işleyen bağışıklığı korumak için sağlıklı beslenme esastır. Tek bir yiyeceğin hastalığı önlenmesiyle ilgili henüz kanıtlanmış bir bilimsel veri henüz bulunmamaktadır.

Sadece sağlıklı beslenme değil, sağlıklı yaşam alışkanlıkları da bağışıklık sistemimizi ayakta tutar.

Stresle başa çıkabilmek, düzenli ve yeterli uyku, fiziksel aktivite (özellikle hareketimiz çok azalmışken mümkün olduğunca evde hareketli olmak, kültür fizik hareketleri yapmak, mümkünse yürüyüş, ip atlama vb egzersizler) ve yeterli, dengeli, doğru besinleri çeşitlilik sağlayarak seçerek beslenmek, yeterli su içmek şu an yapabileceklerimizin en ideal özetidir.

Günde 200.000 kişiye toplu yemek hizmeti veren bir firma olarak taşıdığımız sorumluluğu çok iyi biliyor ve güçlü bir ekip çalışmasıyla bu süreci en sağlıklı şekilde yönetiyoruz. Sardunya olarak her zaman çok büyük titizlik gösterdiğimiz hijyen, sağlık, besin hazırlama, personel, malzeme, içerik gibi tüm konularda tam donanım, güvenlik, Covid-19 tedbirleri eksiksiz olarak uygulanmaktadır.





Normal Yaşamdan Titiz Yaşama Geçişte Eğitim

Covid-19 öncesi gerçekleştirdiğimiz çalışmalarımız ve Covid-19 sonrası, covid tedbirleri yoğunluklu eğitimler ve bu değişen hayata uyum sağlamada nasıl hareket etmemiz gerektiği konusunda eğitimler ile yönetici ve çalışanlarımıza destek olmaya çalıştık.

Hayatımız normal akışında seyrederken birden hayatımızın merkezine yerleşen Covid-19 dan bahsediyorum.



Hem yaşam biçimimizi etkiledi hem de çalışma hayatımızın işleyişini etkiledi. Bu durum da, Covid-19 öncesi gerçekleştirdiğimiz çalışmalarımız ve Covid-19 sonrası, Covid tedbirleri yoğunluklu eğitimler ve bu değişen hayata uyum sağlamada nasıl hareket etmemiz gerektiği konusunda eğitimler ile yönetici ve çalışanlarımıza destek olmaya çalıştık.

Covid-19 öncesi eğitimlerimizde ;

Drama Yolu İle Eğitim

Takım Olmak Nedir? Nasıl Bir Oyuncuyum? (Takımda), Birlikteliğin Ruhu, Yaratıcılık Doğaçlama Çalışmaları, Takım İçinde İletişim, Hedef Odaklılık içerikli eğlenceli ve öğretici bir çalışma gerçekleştirildi.



Etkili İletişim ve Konuşma Eğitimi

Departman çalışanlarımızın katıldığı ve 2 gün boyunca devam eden interaktif olarak gerçekleştirilen eğitimimizde, gün sonunda çok şey öğrendiğimiz ve hem iş yerinde hem de özel hayatımızda uygulayabileceğimiz bilgiler ile donatılarak ayrıldık.



Stres Yönetimi

Merkez Ofis ve Operasyon Mutfaklarımızda görevli Yöneticilerimizin katıldığı eğitimimizde hayatımızda Stresi nasıl yöneteceğimizi ve kendimizi olumluya nasıl yönlendireceğimizi Metin Hocamız ile öğrendik.

Hadımköy Merkez ofis çalışanlarımız ile gerçekleştirilen programımızda, Excel eğitimi ile kolay ve detaylı olarak nasıl kullanacağımız konusunda bilgilendik.

Zihin Haritaları Eğitimi

Zihin haritaları, tekdüze bilgilerden oluşan uzun bir listeyi, beynin doğal işleyiş biçimine uygun olarak çalışan; renkli,



akılda kalıcı ve son derece düzenli bir şemaya dönüştürür. Aldığımız bu bilgiler ile çalışma hayatımızda sistemli ve akılda kalıcı olarak çalışma sistemimizi düzenledik.

Covid-19 Eğitimleri ve Uzaktan Eğitimlerimiz

Zoom programı ile internet üzerinden gerçekleştirilen eğitimlerimizde Covid-19 bilgilendirme konusu işlendi. Bu sayede tüm katılımcılarımıza ulaşarak virüse karşı korunma



ve hizmet verdiğimiz müşterilerimizi koruma davranışlarımızı sergilememizde bizlere destek olacak bilgilere ulaşmalarını sağladık.

Tüm bunlara eşlik edecek destek eğitimde VUCA eğitimi. Yöneticilerimizin katılımı bu eğitimde yönetsel olarak çalışanlarımızı yönlendirme ve motive etme konularında bilgi sahibi olduk.

Uzaktan eğitimlerimiz de Oryantasyon eğitimlerini de gerçekleştirdik. Sardunya Hazır Yemek, hem de Sardunya Gıda Mutfak yöneticilerimize ulaşarak, çalışma hayatlarında onlara eşlik edecek ve motivasyonlarını arttıracak ayrıca yapmış oldukları işe daha kolay adapte olmalarını sağlamak amacıyla eğitimimizi gerçekleştirdik.





Girişimci / Müteşebbis olmanın yolu sadece çaba göstermek mi?

Bugünlerde ülkemizde yaşanan ekonomik krize rağmen girişimcilerin başarısından çokça söz ediliyor. Hem de en başta kadınlar...

Girişimcilik

Girişimcilik, hayalleri gerçeğe dönüştürmek, başarılı-zengin olmak, özgürlük gibi amaçlarla çıkılan yolculuk olarak tanımlanıyor. Ancak, özgüvenin verdiği enerji ile başlayan girişim yolculuklarının yalnızca pek azı mutlu sona ulaşabiliyor. Başarıyı sağlayacak faktörler zamana ve ortama göre çok çeşitlense de temel anahtarı, bir girişimin sürdürülebilir hale getirilmesinin yolları şunlarda gizli:

Kadro seçimi

Yolun başında olan bir girişimci; ilk heyecan ve işin emekleme aşamasında her şeyle tek tek ilgilenmede yeterli olabilir. Ancak, büyüyen iş hacmi ve artan iş yükü yeni ilave istihdam ihtiyacını doğurabilir. Bu durumda oluşturulacak ekibin yetkinlikleri ve yönetsel başarıları işin büyümesini olumlu-olumsuz etkileyebilir.

Profesyonel finansal yönetim

Finansal yönetim sürdürülebilir başarının önemli bir anahtarı. Şirketler büyürken ilave yatırımlar yapmak,

daha fazla mal alıp stok tutmak, daha fazla personel çalıştırmak durumundalar ki bunların hepsi ilave kaynak ihtiyacı doğurmaktadır. Bu durumda en önemli unsur nakit akışlarının iyi yönetilmesidir.

Bir sonraki hamleyi düşünmek

Başarılı bir girişimcinin daha yolun başındayken iyi bir satranç oyuncusu gibi içinde bulunduğu durumu göz önüne alarak sonraki hamlelerinin ne olması gerektiğini de baştan düşünmesi gerekiyor.

Girişimcilikte erkek egemenliğinin değişmesi

Girişimcilik tarih boyunca erkek arenası olarak görülmüş. Kadınların potansiyel girişimci olmaları pek öngörülmemiş. Bunun nedeni erkeklerin geniş bir çevreye sahip olmaları ve ticari hayatın daha çok içinde, kadınların ise evde yaşamaları. Aynı zamanda erkeklerin politik bağlantılarının daha çok olması da hayatta öne çıkmalarında önemli rol oynamış.

Ülkemize bakıldığında; kadın girişimci sayısının azlığı açıkça görülmektedir. TÜİK'in en son açıkladığı Hane Halkı İşgücü Anketi sonuçlarına göre Türkiye genelinde işveren olarak çalışanların içinde kadınların oranı %8, erkeklerin oranı ise %92 imiş.

Yukarıda saydığımız faktörler kadın girişimcilere çözüm önerileri olarak sunulabilir. Ayrıca, kadın girişimcilerin internet üzerinden daha geniş bir kitleye açılmaları, eleman açısından daha büyük bir yetenek havuzuna ulaşmalarına ve hatta girişimlerini başlatabilmek için gerekli maddi desteği bulmalarına bile yardımcı olabilir.

Türkiye de kadınların başarısı için özgüven de önemli bir unsur olarak görülüyor. Ayrıca, gelecek 25 yıla bakıldığında, cinsiyet eşitliğine ulaşmak için şunlar da öncelik sıralarında yer alabilir:

- Kadınların hükümet ve politikada temsil edilmesi,
- Kadınların iş hayatında üst düzey pozisyonlara gelmesi,
- Medyada kadının temsil edilmesi.

Tüm bu temel ilkelerin yanında kişisel başarıları ile girişimciliğe rol modeli olabilecek münferit örnekler de çıkabiliyor. İşte onlardan bir tanesi...

Nurdan Tümbek Tekelioğlu'nun hikayesi

Profesyonel yönetici olan Nurdan Tümbek Tekelioğlu 25 yıllık kariyerinde birçok şirketlerde çalışmasından sonra film yapımcısı olmuş.

Nurdan Tümbek Tekelioğlu, mübadil bir ailenin kızı. Avusturya Lisesi'ni ve daha sonra Boğaziçi Üniversitesi Sosyoloji bölümünü bitirmiş. Çocukluğunda ve gençliğinde aile büyüklerinin hikayelerini dinleyerek büyümüş.



Üniversiteden mezun olduktan sonra çok sayıda şirkette deneyim kazanarak adım adım kariyer basamaklarını tırmanmış.

Hayat ona hep gülmemiş; stresli ve yoğun bir iş yaşamı olmuş. Hem annelik hem de babalık etmesi gereken bir kız çocuğu büyüttmüş. Kızı 4 yaşındayken eşini kaybetmiş. Hayatını kızına ve işine sarılarak ve hep üretmek, çalışarak sürdürmüştü. Ama içinde ukde kalan bir özlemi olmuş; yaşadıkları ve dinlediği hikayelerin ışığında film yapmak...

Son çalıştığı ve yönetici olduğu işinde uzun süre TÜRSAK Vakfı ile birlikte Kısa Film Yarışması düzenlemiş. İçindeki hikaye anlatma isteği bu yıllarda çoğalmış. Profesyonel kariyerini noktaladıktan sonra; 2010 yılında İfakat Belgeselini, 2013 yılında Öyle Sevdim Ki Seni filmini, 2016 yılında da Rudolf Nuruyev: Düşlerinin Adası, Sıra Dışı İnsanlar ve 2019'da Var git Zamanı belgesellerinin yönetmenliğini üstlenmiş.

Daha sonra mübadele ile ilgili İki Yaka Yarım Aşk ve şehir insanının yalnızlığına dair 2 Gün isimli kısa filmler yapmış. Bu arada İFA -İSTANBUL Film Akademisi'ni bitirmiş.

Yaptığı çalışmaların her biri özgüven ve girişimciliğin çarpıcı örnekleri olmuş.

Küçük ayrıntılar vereyim; Karadeniz kadınlarının yaşadıklarını anlatan Öyle Sevdim ki Seni çekimi zorluklar altında 3 yıl sürmüştü. 40'a yakın festivalde kabul görmüş, Sıra Dışı İnsanlar Belgeseli 100 festivale seçilmiş; AB Sürdürülebilirlik Ödülü almış. Türkiye'nin tanıtımı için de güzel bir örnek olmuş, dedesinin hayatından esinlenerek çekilen İki Yaka Yarım Aşk 10 ödül kazanmış.

Nurdan Tümbek Tekelioğlu'nun son filmi 7 Kibele-Bir Kadın Girişimciliği mucizesi. Bu film mikro kredi alarak girişimci olan 7 kadının değişen hayatının öyküsünü anlatılıyor.

Nurdan Tümbek Tekelioğlu tüm filmlerinin kaynağını kitlesel fonlama ile oluşturduğunu söylüyor. Bunun için tanıtım filmleri çekip, sosyal medya kanalı ile farkındalık yaratıp, finansman kaynağı yaratıyormuş.

Nurdan Tümbek Tekelioğlu 'yapmak zor değil, önemli olan hayal etmek' felsefesine inanmış; hayalleri gerçekleştirmek için çalışıyor, üretiyor ve yılmıyor...

Kadın girişimcilere verilen diğer destekler

Türkiye Kadın Girişimciler Derneği (KAGİDER), girişimcilik yoluyla kadının güçlenmesini hedefleyen bir sivil toplum kuruluşu. Kadının sadece ekonomik olarak değil politik ve sosyal olarak da güçlenmesini hedefler. KAGİDER kadın girişimciliğini, kadınların eşitsiz ve dışlanan toplumsal

konumlarının değişmesi ve bu sayede ekonomik güçlenme ile kadının güçlenmesini sağlıyor. KAGİDER, vizyonu ve misyonu doğrultusunda, kadın girişimcilerin güçlenmesi için eğitim, rehberlik ve mentörlük desteği vermekte, kadının ekonomik konumunun güçlenmesi ve kadın-erkek fırsat eşitliği konusunda çalışmalar yapmaktadır.

Bir diğer destek de Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği (TOBB) 2007 yılında kadın girişimci potansiyelini geliştirmek üzere TOBB Kadın Girişimciler Kurulu'nu (KGK) kurması olmuş. Türkiye'nin 81 ilinde uzun yıllardır faaliyette bulunan KGK'nin etkin faaliyetleri ve bu faaliyetleri yürüten başarılı kadınları her geçen yıl çoğalmaktaymış. İşte size bunlardan iki örnek:

TOOB Tokat Kadın Girişimciler Kurulu

Başkanı Şükriye Balcı, eşinin vefatından sonra girişimciliğe zor bir yerde, Tokat sanayide başlayan bir isim. 2009 yılında eşinin vefatından sonra, hem de 2 çocuk annesi konumunda iken 9 yıl sanayide tek kadın olarak çalışarak çocuklarına iyi bir rol modeli olmuş. 2010 yılında Tokat Ticaret ve Sanayi Odası tarafından kendisine onur ödülü verilmiş.

Müşterileri bile ilk başta çok çekinmişler, ama onun özgüveni ve yılmınlık göstermeyen çalışma azmi başarıyı getirmiş. Şimdi sadece Tokat'ta değil çevre ilçelerdeki üretim yapan kadın girişimcileri bir araya getirmiş, onlarla toplantılar yaparak ve eğitimler vererek çalışmalarına ivme kazandırmış.

Ayrıca, yörenin lezzetlerini değerlendirmek için "kadın pazarı" projesi kapsamında kadınların ürettiklerini

satmaları için pazarda buluşmalarını sağlama çalışmaları yapmaktarmış. Tüm il ve ilçelerinde bir kooperatif kurarak; ürünlerin bir merkezden ve e-ticaret üzerinden satışını da geliştiriyorlarmış.

TOOB Sivas Kadın Girişimciler Kurulu

Başkanı Meziyet Genç, çok kısa süreli bir İstanbul macerası dışında tüm iş hayatını Sivas'ta şekillendirmiş. İstanbul'da bir kitapevinin müşteri ilişkilerini yürütürken 1999 depremi olunca Sivas'a gelmiş, evlenmiş. Bir süre eşinin yanında haftada 2-3 gün gidip gelmiş; ama bu onu kesmemiş. Bir ilaçlama firmasının 3 yıl süreyle bölge yöneticiliğini yapmış. Üçüncü çocuğuna hamileliği sırasında kendi çamaşırvhanesini kurma düşüncesi ve KOSGEB sertifikasıyla işini kurmuş. Eşinden destek de almadan işini geliştirmiş. Dört yılda başarılı iş kadınları listesinde ilklerde yer almış.

Kuruldaki görevinin 6. yılını doldurduğunu söyleyen Genç, etkinlikler düzenleyerek rol modeli olmayı başarmış. Toplantılar, eğitimler, organizasyonlar yaparak kadınları üretime katmışlar. Özellikle Sivaslı kadınların ürettiği duvar halıları ile iç-dış pazara sunmayı hedefliyorlarmış.

Dileriz bu tür örnekler yurdumuzun tüm il ve ilçelerinde çoğalsın.

Kadınların başarısını önemseyen bir anne bakın kızına ne demiş; "Çalışan kadın evinin hanımı, çalışmayan kadın kocasının karısı olur!"

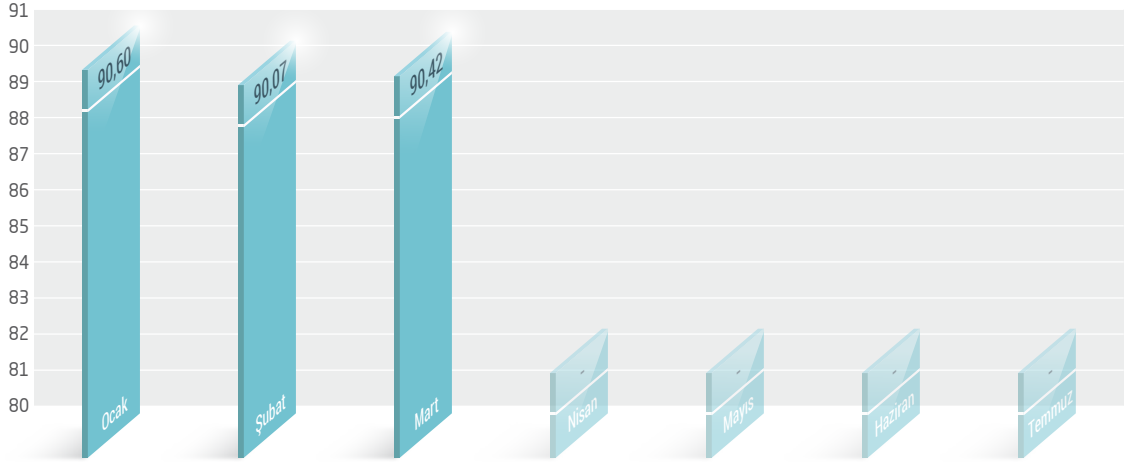
Artık seçim kadınlarımıza kalıyor...



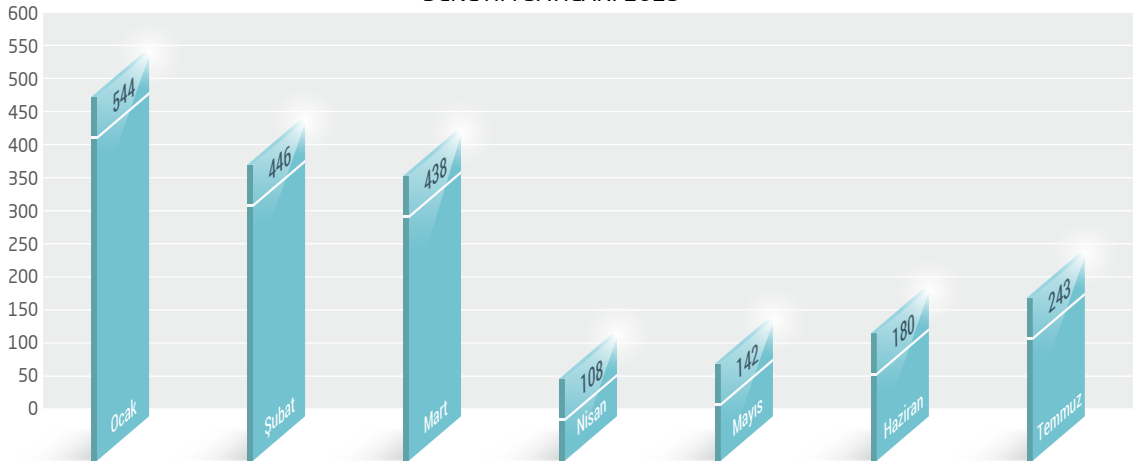
Kalite yolculuğumuz devam ediyor...

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

DENETİM PUAN ORTALAMALARI 2019



GIDA GÜVENLİĞİ / İSG / ÇYS / KYS / MÜŞTERİ MEMNUNİYETİ
DENETİM SAYILARI 2019



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 birleştğini görüyoruz.

2019	
Toplam Eğitim Verilen Süre	482 Saat
Toplam Eğitim Verilen Personel Sayısı	2236



Soğuk Aş Çorbası



Malzemeler

- 1 litre ayran
- 4 yemek kaşığı süzme yoğurt
- 1 çay kaşığı tuz
- Yarım demet kıyılmış nane
- 4-5 dal kıyılmış taze kişniş
- 1 çay kaşığı kırmızı pul biber
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 su bardağı yarma mısır
- 1 su bardağı buğday
- 1 su bardağı nohut
- buz parçacıkları

Yapılışı ve sunumu

Önce yarma mısır ve nohutları geniş bir tencereye alalım. Üzerini 3-4 parmak geçecek kadar su ve zerdeçal ilave edelim 30 dakika haşlayalım. Daha sonra buğdayı ekleyip 20 dakika daha haşlayalım. Bir süzgeç yardımıyla süzerek soğuması için bekletelim. Bu esnada yoğurdu iyice çırpalım ve üzerine ayrı ayrı ekleyelim. Karışımı yoğuralım bir kıvamdaysa kontrollü bir şekilde azar azar su ekleyebiliriz. Hazırladığınız ayran aşını soğuması için buzdolabına yerleştirelim. Buzdolabında soğuttuktan sonra, isteğe göre üzerine zeytinyağı gezdirerek soğuk servis yapabilirsiniz.

Dip Not: Çorbanın içerisinde nohut kullanmak istiyorsanız; bir gece önceden hem buğdayı, hem de nohutları suda bekletebilirsiniz.

Saç Kavurma



Malzemeler

- 1 kg kuşbaşı dana eti veya kuzu eti
- 2 adet (soyulmuş, küp doğranmış) domates
- 3 adet (doğranmış) köy biberi
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ
- 2 adet (iri küp doğranmış) soğan
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı pul biber
- 1 çay kaşığı kekik

Yapılışı ve sunumu

Sac tavanın içerisine 2 yemek kaşığı sıvı yağı dökün ve kızartın. Üzerine 1 kilogram kuşbaşı kuzu etini veya dana etini ekleyelim. Etleri yüksek ateşte suyunu salıp çekene kadar kavuralım. Etler hafif kızardığında, iri küpler halinde doğradığınız 2 adet soğanı tavaya ekleyin ve karıştırılın. Soğanlar sotelendikten sonra 3 adet yeşil köy biberini de tavaya ilave edelim. Biberleri de soteledikten sonra iki adet soyulmuş, küp küp doğranmış domatesleri ilave edelim. Domatesler piştikten sonra bir yemek kaşığı tereyağı ilave edip karıştırılın. Baharatların tümünü ekleyip, 2-3 dakika kavulduktan sonra sıcak olarak servis edelim.

Dip not: Sac kavurmayı uzun süre pişirdiğimizden dolayı, malzemeler tavanın dibine yapışıp yanmaması için ara ara karıştırılın.



Semizotu Salatası



Malzemeler (1 kişilik)

- 1 demet semizotu
- 6 adet çeri domates
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 5-6 adet ceviz içi
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 adet taze soğan

Yapılışı ve sunumu

Semizotlarını yıkayıp kurutun ve yapraklarını isteğe göre saplarını da doğraya bilirsiniz. Semizotu yapraklarını bir kâseye alalım. Domatesleri ve salatalıkları küp doğrayıp semizotuna ekleyelim. Soğanı ince doğrayıp ekleyelim. Cevizlerimizi istediğimiz büyüklükte hazırlayıp salatamızın üzerine serpiştirelim. Üzerine zeytinyağı limon suyu ve tuz gezdirip karıştıralım.

Sorbe



Malzemeler

- ½ su barsağı vişne suyu
- ½ su bardağı toz şeker
- 3 yemek kaşığı limon suyu
- ¼ karpuz

Yapılışı ve sunumu

İlk olarak vişne suyu ve şekeri tencereye koyalım ve ocakta karıştıralım, eriyen şekeri ocağın altından alalım. Büyük bir karpuzun 1/4'ünü hazırlayıp mutfak robotunun içerisine koyalım. Üzerine limon suyunu ilave edelim robotun parçalayıcı aparatı ile çekelim. Karpuzunuzu robottan çektiğimiz sırada içerisine yavaş yavaş şekerli vişne suyu karışımımızı ilave edelim ve çekmeye devam edelim. Karpuzunuz tamamen parçalandıktan sonra hafif pütür parçalar bırakabilirsiniz. Tamamen pürüzsüz olmasını isterseniz süzgeçten geçirebilirsiniz. Hazırladığınız sorbe karışımınızı oldukça geniş yüzeyli (olması daha iyi donmasına neden olur) buzluğa girebilen, alçak bir kalıba dökelim ve bir saat kadar hafif donmasını bekleyin. Bir saat dolduktan sonra karpuz sorbenizi dondurucudan çıkartıp bir çatal yardımı ile hafif sıyrarak karıştıralım. Bu işlemi sorbeniz istediğiniz kıvama ulaşana kadar saatte bir tekrarlayalım. Sorbeniz tamamen donduktan sonra servise hazır hale gelir.



Ah Şu Sırt Ağrıları



Sırt ağrıları milyonlarca insanın ortak sorunu. Yapılan çok sayıda bilimsel araştırma sonucu; her beş insandan biri sırt ağrısı çektiğini göstermektedir.

Eczacı Halide Hanım, kalfası meşgul olduğu için yerinden kalktı, kapıdan yeni giren müşteriye ne istediğini sordu. Müşteri reçetesini uzattı, Halide Hanım reçetenin en üstünde yazan enjektabl ürünü almak için yukarı raflara uzandı, birdenbire sırtında şimşek gibi saplanan bir ağrı hissetti. Halide Hanımın sırtı hep ağrırdı, her akşam eve döndüğünde televizyon karşısındaki koltuğa uzanır, biri gelse sırtını ovsa diye hayal ederdi. Sırt ağrısına alışıkta, ama unutup da yukarı doğru uzandığında, aşağı raflara eğildiğinde şimşek gibi ağrılar saplanıyordu.



Halide Hanım, aslında sırtını ihmal etmemişti; fizik tedavi doktoruna gitmiş, ortopedi doktoruna gitmiş, verilen tüm ilaçları kullanmıştı. Sadece doktorların verdiği ilaçları kullanmakla kalmamış; piyasaya yeni çıkan tüm ağrı kesici ve kas gevşeticileri de kullanmıştı. Fibromyalji diyen olmuştu, kas spazmıdır, geçer diyen olmuştu. Ama geçmiyor, geçmiyordu, bir ara kanserden bile şüphelenmiş, MR bile çektirmişti, ama bir şey çıkmamıştı. Bir doktor eksersiz vermiş; düzenli yapmış, ama ağırları daha da artmıştı. Artık doktorlardan umudunu kesmiş, eczaneye gelen hastalardan gelen önerileri uygular hale gelmişti. Bir müşterisi mutlaka yüzmelisin demişti, zorlukla zaman ayırıp bir havuza yazılmış, ağırları daha da çoğalmıştı.

Kararını vermişti, sırt ağrısı çekmek kaderdi; bu ağırları ömür boyu devam edecek, dikkat ettiği sürece idare edecek, yanlışlıkla ters bir hareket yaparsa ağırları artacak, o zaman da arkasındaki raflardan alacağı ilaçlarla kendisini uyuşturacaktı. Ama, işte bazen unutup ters bir hareket yapıyor, dayanılmaz acılar çekiyordu.

Halide Hanıma uzattığı reçeteyle ağırlarının artmasına sebep olan müşteri, eczacı hanımın çektiği acıları anlamış, durumuna üzülmüştü. "Sırtınız ağrıyor, değil mi?", diye sordu. "Benim de çok ağrıyordum, ama artık çok rahatladım. Bu ağırları artık ömür boyu çekeceğimi düşünüyordum, ama beni zorla gönderdikleri bir doktor sayesinde artık çok rahatım. Hayat çok daha güzelleşti, renklendi artık."

Halide Hanım şaşırmıştı, hemen müşterisini oturtup ayrıntılı bilgi aldı. Müşterisi bel, sırt ve boyun ağrıları ile uğraşan ama uzmanlık olarak beyin cerrahisi olan doktordan randevu almış, ona muayene olmuştu. O doktor kendisine bir tedavi planı çizmiş, aynı gün tedaviye alınmıştı. İlk tedavide önce bir kyroprakti uzmanının yanına gitmişti. Kyroprakti ne demek; o zamana kadar bilmiyordu, orada öğrenmişti. Kyroprakti, tıbbın bir yan koluydu, eğitimi Amerika'da



veya Fransa'da oluyordu, tedavi elle omurgaları düzeltme ve rahatlatma esasına dayanıyordu. Bir manuel terapist onu almış ve kaslarını gevşetmek için sırtına bir masaj yapmıştı, sonra da ona tenis topuyla yapacağı bir eksersiz öğretmişti. Sonra bir doktor hanımın yanına almışlardı onu, doktor hanım ağrı uzmanıydı, boynundan bir iğne yapmış, ağırları birden yok olmuştu. Daha sonraki tedavilerde ise onu bir koltuğa oturtmuşlar, sırtını ufak ufak çekmişlerdi, çok keyifliydi, o koltuktan kalkmayı hiç istememişti. Doktor hanım da sırtına minik minik iğneler yapıyor, bu yöntemle mesoterapi diyordu. Tedavilere boş zamanlarına göre haftada bir iki defa gidiyordu. Altı defa tedaviye gitmesi ona yetmişti. Şehir dışında gelenler ise bir hafta İstanbul'da kalıyor, rahatlıyorlardı.

Halide Hanım, duyduklarına inanamamış, ağırlarının geçebileceği düşüncesi bile onu heyecanlandırmaya yetmişti; hemen telefonunu eline aldı ve tuşlara basmaya başladı.

Sırt ağrıları milyonlarca insanın ortak sorunu. Yapılan çok sayıda bilimsel araştırma sonucu; her beş insandan biri sırt ağrısı çektiğini göstermektedir. Özellikle gelişmiş ülkelerde sırt sorunları önemli bir probleme dönüştü. Bunun için sırt sağlığına özen göstermeliyiz. Aksi takdirde bu ağrılar yaşamımızı olumsuz yönde

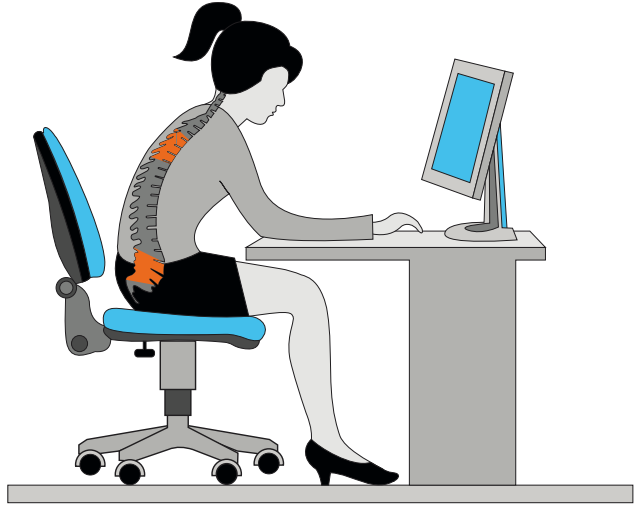
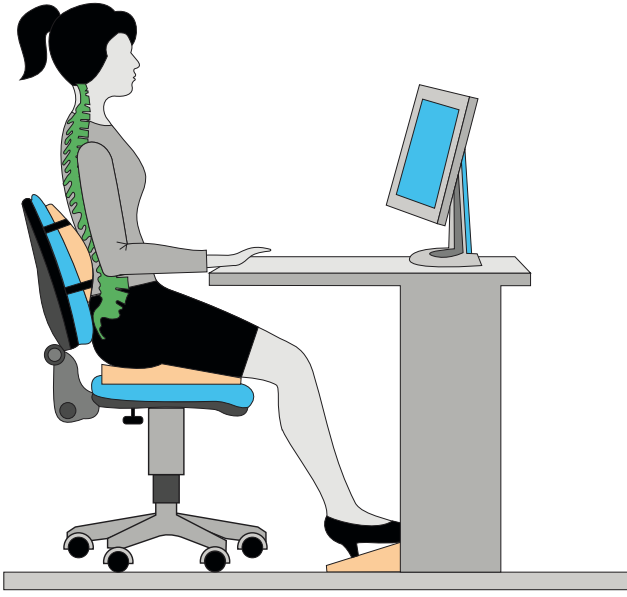
etkiler ve işgücü kaybına uğrattır. Birçok hastalıkta da olduğu gibi sırt ağrılarının değil geç kalınmaktan korkulmalıdır. Amacımız ağrısız, hareket kısıtlılığı olmayan mutlu bir toplum yaratmaktır.

Sırtın yapısı

Sırtın fonksiyonel yapısı; on iki omur, arkada faset eklemleri, omurlar arasında önde disk denen yastıkçıklar ve arkada deliklerden çıkan spinal sinirlerden oluşur. Sırt omurga hareketleri; göğüs kafesinden dolayı, boyun ve bel omurga hareketlerine göre daha azdır.

Sırt ağrıları neden oluşur ve nasıl tedavi edilir?

Sırt ağrılarının nedeni; sırtımızda omurganın her iki yanında bulunan kasların gerilmesidir. Bu gerilmenin en önemli nedeni strestir. Strese girdiğimizde ilk önce boyun kaslarımız gerilir. Bu gerilme sonucunda C harfine benzeyen boyun omurgamız düzleşir, omuz ve sırta giden sinirlerin çıkışları daralır, sinirler baskı altında kalır. Bu baskı ile birlikte sırttaki kaslar gerilir. Bu yüzden ağrı duyarız. Kasların uzun süre gergin halde kalması kas topaklarına neden olur. Yani tıpta fibrozit dediğimiz oluşumlara neden olur.



Bu fibrozitler en ufak bir yorgunlukta, ağır kaldırma sonucunda, klima veya vantilatör altında uzun süre kalmada ağrılar yaratır, dayanılmaz ağrılar çekeriz. Kas gerginliğini azaltmak için farkında olmadan sırtımızı kamburlaştırır, artık son dönemlerini yaşayan ihtiyaçlara döneriz. Bu ağrıları uzun zaman çekenler, avuç avuç ilaç alırlar, doktor doktor dolaşırlar, ömür boyu bu ağrılardan kurtulamayacaklarını düşünerek karamsarlığa kapılırlar.

Ağrılardan kurtulmak mümkün mü, kurtulmak için neler yapmalıyız, nerelere başvurmalıyız?

- İlk olarak ağrımızın nedeni belirlenmelidir. Ağrının boynumuzdan mı, sırt kaslarından mı kaynaklandığı yoksa başka bir hastalığımız mı olduğu tespit edilmelidir. Unutulmamalıdır ki akciğer hastalıkları, safra kesesi ve mide rahatsızlıkları da sırtta ağrı yapar. Teşhis öncelikle fiziki muayene, şikayetlerin dinlenmesi ile (ne yazık ki hastayı aktif olarak dinlemek çoğu zaman ihmal ediliyor ve yanlış sonuçlara yönelebiliyor), sonra da MR, BT ve direkt grafi incelemeleri ile konur. EMG de bize yardımcı olur.

- Sonra sıra sırt kaslarının gevşetilmesine gelir. Bu gevşetme en etkili olarak kyroprakti ve manuel terapi ile yapılır. Ayrıca fibrozitler teker teker tespit edilip yok edilmelidir. Bunun için sırta mesoterapi denilen minik iğnelerle yapılan tedavi eklenmelidir.

- Bu tedavi ile birlikte stres etkeni de ortadan kaldırılmalıdır. Mümkünse hastanın yaşamında stresi körükleyen unsurlarda radikal değişiklikler yapmak, tatile çıkmak, hobilere daha uzun zaman ayırmak oldukça faydalı olur. Eğer bu değişiklikler yeterli olmazsa bir psikiyatristin veya psikoloğun yardımını almak yararlı olur.

- Tedavi bitiminde doktorunuzun önereceği sırt kaslarını güçlendirecek egzersizleri yapmak gereklidir. Eğer gerekli ortam bulunursa sırtüstü yüzmek en iyi egzersizdir. Güneş, deniz, sıcak kum, kaplıcalar çok faydalıdır. Soğuktan mümkün olduğunca korunmak gereklidir.

- Tüm bu tedaviler sırasında ve sonrasında bazı hareketlerden kaçınmak gereklidir. Yerden bir şey alırken öne veya yana eğilmek yerine çömelmek, yukarı doğru uzanmak yerine bir şeyin üstüne çıkıp işimizi

görmek sırt ağrısı riskini azaltır. Ayrıca sürekli pozisyon değiştirmek, yani uzun süre oturmamız gereken bir iş yapıyorsak en geç yarım saatte bir dolaşmak, aynı yerde ayakta durmaktan kaçınmak, televizyon seyrederken veya gazete okurken sırtımızı ve başımızı dayayacak koltukları tercih etmek dikkat etmemiz gereken unsurlardandır.

Unutulmamalıdır ki keyifliyen yapacağımız ters hareketlerden bir sıkıntı doğmaz, ama stresliyen yapacağımız her ters hareket sağlığımızı ciddi olarak etkiler. Sağlıklı bir yaşam dileriz.



Op. Dr. Aybars AKKOR
Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı

İzledik

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



Cooked

Cooked; çok yönlü bir yemek belgeseli. Ünlü yemek yazarı Michael Pollan'ın aynı adlı kitabından uyarlanıyor. Doğanın dört elementi ateş, su, hava ve topraktan adını alan belgesel, dört farklı bölümden oluşuyor. Belgesel boyunca bizlere, sevilen yazar Michael Pollan rehberlik ediyor. Michael Pollan'ın şu sözleriyle belgesel başlıyor: "Ve yemek pişirmeyi öğrendiğimiz zaman gerçekten insan olabiliriz."



Okuduk

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



Hayat Cesurlara Torpil Geçer

Hayat Cesurlara Torpil Geçer (Uçurumun kenarındaysan cesaretle olmaktan başka çaren yoktur! Hayat sadece yola çıkmayı göze alanları kahramanlaştırır)



SARDUNYA KARAKÖY



**Akdeniz mutfağının geleneksel tatlarını
İstanbul'un ruhuna uyumlayan
Sardunya Karaköy, deniz ürünlerini
yalın bir konseptle Boğaz'a taşıyor.**

Şef Çiğdem Alagök'ün en taze deniz ürünlerini farklı pişirme yöntemleri ile sunulduğu mutfak menüsü, yenilikçi konsepti ile Boğaz'ın en güzel noktalarından birinde misafirlerini 41 yıldır ağırlıyor.

Bekliyoruz...

Sardunya Karaköy Restaurant

Meclis-i Mebusan Caddesi No:22 Salıpazarı, Fındıklı, İstanbul telefon 0212 249 1092
www.sardunyakarakoyali.com