



modanisa

Modanisa İdari İşler Uzmanı Sayın Sudi TOPRAK;
Sardunya ile bu işi son derece keyifle yürütmekteyiz. İşin ehli ile çalışmak bizleri mutlu ediyor.



**BAŞARILI BİR
TSE DENETİMİNİ
GERİDE BIRAKTIK...**



**GÜVENLİ ÜRETİME
DEVAM EDİYORUZ...**



**DENİZLERİMİZDE
MÜSİLAJ TEHLİKESİ**



**AŞIDAN DEĞİL
VİRÜSTEN KORKUN!**

Değerli Müşterilerimiz,

Yeni sayımızla karşınızda olmanın mutluluğunu yaşıyoruz. 2021 yılını uğurlamaya çok az kaldı. Ülkemiz adına, dünya adına her anlamda zor bir seneydi. Eskiden değişimler hayatımızda yavaş yavaş kendini gösterir ve biz de bu değişimleri önce gözlemler, sonra tanır ve hayatımızın bir parçası haline getirirdik. Ancak bu değişimler artık bir anda ortaya çıkıyor ve biz tam olarak ne olduğunu anlayamadan bu değişimlerin bir parçası haline geliyoruz. Özellikle son 1 yıldır pandemi'nin de etkisiyle hayat tarzlarımız, tüketim alışkanlıklarımız, gündelik hayata bakışımız, çalışma biçimimiz, iletişim kanallarımız ve daha bir çok şey hızla değişti ve değişmeye devam ediyor. Biz de aynı hızla bu değişimlere ayak uydurmaya çalışıyoruz. Çünkü geride kalma lüksümüz ne yazık ki yok. Bu yüzden hep ileriye doğru hareket etmeli, ekolojik, ekonomik, teknolojik, sosyolojik ve psikolojik tüm değişimleri zamanında yakalayarak rotamızı yeniden çizmeli ve hedeflerimizi bu değişimler doğrultusunda gözden geçirmeliyiz. Unutmamalıyız ki aramızda bu değişimlerle yoğun bir şekilde harmanlanan bir kuşak var...

Bu sayımızda sizler için son zamanlarda bizi en çok üzen konulardan biri olan "Müsilaj" sorununa yakından baktık. Etki eden faktörlerini, zararlarını ve

azalması için birey olarak üstümüze düşen vazifeleri araştırdık.

Bir diğer konumuz ise Pestisit. Hepimizin bildiği gibi tarımsal ilaçların kullanımı bir taraftan tarımsal üretimi artırırken diğer taraftan bilinçsiz ve hatalı kullanım sonucu doğrudan ya da dolaylı yollardan insan ve çevre sağlığı problemlerini de beraberinde getiriyor. Pestisit dosyamızı yeniden açtık ve merak edilenleri Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi Emekli Öğretim Üyesi ve Gıda Güvenliği Derneği Bilimsel Danışma Kurulu Üyesi Prof. Dr. Nafiz Delen'e sorduk. Tabiki uzun süredir gündemden düşmeyen başka bir konu da Covid-19 ve aşılar...

Covid -19 aşısı ile ilgili olarak her gün farklı mecralardan, etrafımızdan bilimsel veriye veya bilgiye dayalı olmayan söylentiler duyuyoruz. Konuyla ilgili tüm detayları İşyeri Hekimimiz Dr. Gerçek GÖRÜCÜ'den aldık.

Hepinize sağlıklı, huzurlu, mutlu bir yıl diliyoruz.

2022'yi merakla bekliyoruz...

Keyifle okuyunuz.

Saygı ve sevgilerimle...



Kerem KARABAYIR
Pazarlama Şefi
kerem.karabayir@sardunya.com

SARDUNYA www.sardunya.com
YIL:16 SAYI:56 HAZİRAN/ARALIK 2021/2

Yayın Türü : Altı ayda bir yayınlanır.

Sahibi
SARDUNYA Şirketler Grubu adına
Sedat ZİNCİRKIRAN

Editör
Kerem KARABAYIR
kerem.karabayir@sardunya.com

Görsel Yönetmen
Tugay ÜNGÖR
tugay.ungr@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
ÜMRANİYE / İSTANBUL

Baskı

DORUK Grafik Matbaacılık
100. Yıl Matbaacılar Sitesi 5. Cad. No: 44
BAĞCILAR / İSTANBUL
Tel : (0212) 629 01 26
Fax : (0212) 629 26 46
www.dorukgrafik.com



04 Sardunya'dan

- Sürekli Gelişim ve İyileştirme: 2020 Müşteri Geri Bildirimleri
- Başarılı Bir TSE Denetimini Geride Bıraktık
- TEB Tedarikçi Ödüllerinde Bir Ödül Daha

13 Sektörel Gündem

- İyi Bir Aşçı Olmak İçin Yemeğin Dilini Anlamak Gerekir
- Sıfır Atık Yönetimi
- Gıda İsrafını Önlemede TETT ve STT
- Pestisit
- Denizlerimizde Müsilaj Tehlikesi

28 Müşteri Röportajı

- Modanisa

30 Meraklı Gurme

- Tempura Ne Demek?

31 Diyetisyen Gözüyle

- Stres ve Beslenme

33 İş Yaşamı

- Gençlik, Olgunluk ve Bilgelik Üzerine

36 Sağlık

- Aşıdan Değil Virüsten Korkun!

39 Eğitim

- Eğitimlerde Koçluğun (Coach) Etkisi

40 Sektörel Gündem

- Balığı Gıda Güvenliğine Uygun Şekilde Tüketebiliyor Muyuz?

42 Sardunya'dan

- Güvenli Üretime Devam Ediyoruz

43 Hijyen Kalite Yönetimi

- Kalite Yolculuğumuz Devam Ediyor

44 Bu Akşam Ne Pişirsem?

- Kesme Çorbası, Sulu Köfte
- Kete, Umaç Helvası

47 Sizin İçin

- İzledik: Babamdan Öğrendiğim Her Şey (2020)
- Okuduk: Gurmenin Son Yemeği (Muriel BARBERY)

SÜREKLİ GELİŞİM VE İYİLEŞTİRME :

2020
MÜŞTERİ
GERİ BİLDİRİMLERİ

Sardunya olarak 2010 yılından itibaren TS ISO EN 10002 Müşteri Memnuniyeti Yönetim Sistemini başarılı bir şekilde uygulamaktayız. Sizlerle 2020 yılına ait değerlendirmemizi paylaşmak isteriz.

Sürekli gelişim ve iyileştirme başlığında 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 **TS ISO EN 10002** Müşteri Memnuniyeti Yönetim Sistemini başarılı bir şekilde uygulamaktayız. Sizlerle **2020 yılına** ait değerlendirmemizi paylaşmak isteriz.

2020 yılında taşıma ve yerinde hizmet verdiğimiz tüm tüketicilerimizden öneri, şikâyet ve talep başlığı altında toplam 3322 adet bildirim tarafımıza ulaşmıştır. Bu bildirimleri yemek tüketen kişi sayısına oranladığımızda bir milyon porsiyonda 106 adet bildirim ulaşmaktadır.

Diğer taraftan Kurumsal Müşteri Memnuniyet Anket sonuçlarımıza baktığımızda;



Genel memnuniyet oranının 2020 yılında %89,90 olarak gerçekleştiği ve 2019 yılı ile paralel seviyede olduğu görülmüştür.

669 adet müşteri ile yapılan değerlendirmede en yüksek memnuniyet %97,28 oranında iletişim, ulaşılabilirlik, çözüm odaklı yaklaşımı ve hızı başlığında gözükmektedir. Sardunya'nın başka kurumlara tavsiye edilme oranı %92,10 olarak gerçekleşmiştir.

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

Bugün yediğim adana kebabı için öncelikle sizlere ve yemekhane müdürü Hakim Bey'e Nihat Usta'ya diğer çalışan arkadaşlara bizlere bu pandemi döneminde en güzel lezzetleri tattırdığınız için teşekkür ederim.

Show Haber Merkezi

Merhabalar, Dün öğlen sunulan kinoalı salata gerçekten çok lezzetliydi, restoranlarda yapılanlardan farksızdı. Tasarlayan, hazırlayan ve dağıtan arkadaşlarımıza ve size çok teşekkür ederiz.

Fibabanka

Merhaba; İnsanlık tarihinin sınıandığı; eleman yetersizliğinden çok yoğun çalıştığımız şu günlerde; öğlen yemeği saatlerinde bizleri güzel tebessümle karşılayan, Efsane sandviçleri (ekmeği ayrı güzel; köftesi anne köftesi)çocukluğumuzun sandviçlerini yapan tek kişilik muhteşem kadro için çok çok teşekkürler. Finans/ mali işler ekibi olarak yemekhaneden doymuş ama en önemlisi mutlu ayrılıyoruz.

Modanisa

Yemekler ve temizlik konusunda tüm personeli tebrik ederim. Başarılarınızın devamını dilerim.

Koton Gebze

Merhaba, sizinle memnuniyetimi paylaşmak istedim. Size ve ekip arkadaşlarınıza bu konuda teşekkür ediyorum. Sadece yemek değil yazmak istediklerim, arkadaşlarınızın tavırlarından da bahsetmek istiyorum. Üç isim, Kadir, Çetin ve Şehmuz... Her konuda yardımcı olup bizden güler yüzlere esirgemiyorlar ve çok saygılılar. Haberden geç döndüğümüzde yemek konusunda çözüm üretmelerinden de sevdiğimiz yemekleri bilip ona göre davranmalarından da çok memnunum. Sağ olsunlar...

Fox TV

Selamlar Sardunya ailesi.. Korona sürecinde vermiş olduğunuz hizmetin hakkını vermek istedim. Müdür Hakim Bey önderliğinde Kamil Usta, Nihat Usta, Güler Abla (annemiz gibi) ve ismini bilmediğim diğer arkadaşlara herkese tek tek teşekkür ederiz. Korona sürecinde hijyen ve sosyal mesafe kurallarını harfi harfine yerine getirdikleri için de teşekkürler.. Aile ortamını da yine hatırlatmak isterim. Çok teşekkürler iyi ki varsınız...

Habertürk

Dear all,
Thank you to all for sending us @Hisar delicious biscuits for this special day.

IICS Okulları

Merhaba,
Bugün öğle yemeğinde almış
olduğum tatlı ürünü olan
Muzlu Rulo Pastayı çok çok
beğendiğimi belirtmek isterim.
Ellerinize sağlık.

Abdi İbrahim

Fox TV

Selam Sardunya,
Ekibinizi bir kez daha kutlamak istiyorum. Korona günlerinde göstermiş oldukları
titiz çalışma beni fazlasıyla tatmin etti. Güvenimi daha da perçinledi. Başta
Nurgül Hanım olmak üzere, Kadir Usta, Çetin Usta, usta yardımcısı Şehmuz,
Umut, Emine Hanım'a çok teşekkür ediyorum. Firma olarak da sağlıklı bir ortam
oluşturduğunuz için teşekkür ediyorum.

Merhaba, Size bir memnuniyetimi bildirmek istiyorum.
Yaklaşık 6 yıldır Mavi'deyim ve bunun büyük bir bölümünde Servet Usta'nın
eşsiz lezzetli yemeklerine denk gelmenin mutluluğunu yaşıyorum. Tüm
Sardunya ekibi bir harika. Herkesin önceliği biz müşterileriniz. Ve bunu
fazlasıyla hissettiriyorsunuz. Ancak Servet Usta çok farklı. Hem yemek yemek
için, hem Servet Usta'nın güler yüzünü görmek için yemek saatimizi bekler
olduk. Bu memnuniyet ve teşekkürümü size de iletmek istedim. Tüm Sardunya
ekibine teşekkürler!

Mavi Jeans

Merhabalar,
Dün verilen Aşure için
sizlere teşekkür ediyoruz.
Gayet güzel ve lezzetliydi. Her
yıl bu aktiviteyi yapıyorsunuz
ve bizler çok memnun oluyoruz.
Sıcak olması da ayrı bir özen
gerektiriyor. Hizmetleriniz ve
emekleriniz için sizlere teşekkür
ediyor, işlerinizde kolaylıklar
diliyorum.

Afiyet Hastanesi

Dhmi/Atatürk Havalimanı Havaş

Hayatımda yediğim en güzel brokoli
çorbası. Sizden ricam eğer mümkün ise
sizin yaptığınız efsane brokoli çorbasının
tarifini mail adresime gönderebilir misiniz?
Şimdiden teşekkür ederim.

Merhaba,
Bugün yılbaşına özel düzenlemiş olduğunuz organizasyon için
teşekkür ederim. Pandemi sürecinden dolayı kısıtlı imkanlarla
olsa da harcamış olduğunuz özveri ve emeğiniz için minnettarız.
Firmamızda katılmış olduğunuz günden bu yana Sardunya adına
hizmet kalitesini günden güne arttırarak personellerimize en
iyi servisi sunmaktasınız. Bundan dolayı sizinle çalışmaktan çok
mutluyuz.2021 yılı Sardunya ve siz değerli çalışanları için mutlu,
huzurlu ve bol kazançlı olmasını dilerim. Mutlu yıllar.

Ferel Elektronik

Karadeniz Holding

Merhaba,
Bugünkü menüde bulunan hamsi pilavında
harcanan emek ve süreç için çok teşekkür ediyorum.
Olumlu dönüşler aldık ve ben de çok beğendim.
Bir Karadenizli olarak bu menüyü çok yaparız ama
zor olduğunu da çok iyi biliriz. Bu sebeple tekrar
ekibinizin emeği için teşekkürlerimi iletiyorum.

Merhabalar,
Bugünkü yemekteki
çığköfte ikramınız için
çok memnun kaldım.
Arkadaşlarım adına da
teşekkür ederim.

Sismat

16.12.2020 Çarşamba günü
servis etmiş olduğunuz
mangalda köfte ve tavuk şiş
çok lezzetliydi, beğenerek
tükettik. Sizin ve ekibinizin
eline sağlık.

İdol İlaç

Merhaba,
10.04.2020 tarihin de yapılan mangal
organizasyonu için ve koronavirüs
nedeni ile aldığımız tedbirler de
bizlerle koşulsuz işbirliği yapıp
aksiyonlar da aksama yaşatmadığınız
için başta yönetici ve ustalarımız
dahil olmak üzere tüm personele
teşekkürlerimizi Demir Export
yönetimi adına sunarım.

Soma Demir Export

Merhaba,
Bugünkü menüyü
çok beğendik,
teşekkür ederiz.

Ali Raif İlaç Sanayi

Merhaba,
Fast food restoranlarında
tüketilen hamburgerlerin
hiçbiri bugün burada
tükettiğimiz burger' in
yanından dahi geçemez.
Emeği geçen herkesin ellerine
sağlık.
İyi çalışmalar.

Sanovel İlaç

Aşçınız
yemeklere
sevgisini
katıyor
anlaşılan!

Limak Balıkesir

Her şey çok
güzel, Teşekkürler
Sardunya!

Hekim Holding

Merhaba Sardunya , KVK TEKNİK SERVİS'te yemek zamanında bizlere sunulan İtalyan makarna için Aysel ve Sevil Hanıma' ve sizlere çok teşekkür ederim.

KVK

Merhabalar,
Özellikle 2020 senesi içerisinde birlikte deneyimlediğimiz bu zorlu süreçte gösterdiğiniz işbirliği bizim için çok kıymetli. Bu kadar uyum ve özveri içerisinde çalıştığımız bir iş ortağımız olmasından dolayı çok mutluyuz. Yeni yıl her şeyden önce sağlık, sonrasında da mutluluk ve huzur getirsin. Gerisi bir şekilde hallolur zaten.

Mutlu Akü

Merhaba,
Çok düşüncelisiniz her zamanki gibi. Yaptığınız sürprizle ekstra güzellik kattığınız için çok mutlu oldum. Emeği geçen herkese çok çok teşekkür ederim. Bende sizin ve ekibinizdeki tüm kadınların 8 Mart Dünya Kadınlar gününü kutlarım.

Onteks

Merhabalar,
07.10.2020 tarihinde menümüzdeki Şiş Köfte çok beğenilmiştir ve tarafıma teşekkürler iletilmiştir.

Hepsiburada

Merhaba,
Şirketimizde yemek hizmetleri veren Sardunya firması ailesi çalışanlarına buradan teşekkür ve şükranlarımızı belirtmek isterim ki; Bu zorlu dönemde ekstra özveri, ekstra hijyen ve aynı zamanda yemeklerin lezzetinden ödün vermeyen başta aşçıbaşı olmak üzere tüm personelinize çok teşekkür ederim. Ayrıca bizim insanımızın da çok sevdiği bölgemizin geleneksel yemeklerinden olan yaklaşık iki aydır da menüye kattığımız keşkek lezzeti için gelen geri bildirimler o kadar güzel ki teşekkür maili atmasak haksızlık etmiş olurduk. Zorlu pandemi döneminde canla başla lezzet ve hijyenden ödün vermeyen ekibinize tekrar teşekkür ederim.

Ünye Çimento

Osman Bey merhaba ;
07.07.2020 tarihinde şirketimize ziyarette bulunan Sanayi ve Teknoloji Bakan Yardımcısı Sayın Hasan BÜYÜKDEDE ve ekibi için hazırlanan protokol yemeğinde, ilgi ve özenini eksik etmeyen aşçıbaşımız Yasin Yulaf ve ekibine, ayrıca değerli vaktinizi bizim için ayırıp bu hassas operasyonda ki desteklerinizden dolayı şahsınıza ve şirketimize, şirketimiz adına teşekkürü borç biliriz.

Merih Asansör Ankara

Merhaba
Umarım her şey yolundadır, sizlerin ve sevdiklerinizin sağlıkları yerindedir. Ofise geri dönüşümüzün başından bugüne kadar olan süreçte bizlere vermiş olduğunuz emek için teşekkür etmek istedik. Sizin nezdinizde, D Blok 7. Kat'a gönülden hizmet veren, artık bizimde ekip arkadaşlarımız hatta abilerimiz olarak gördüğümüz Dursun Bey ve Gültekin Bey'e ayrıca teşekkür etmek isteriz. Bu kadar süre boyunca güler yüzlerinden, ilgilerinden bir an olsun azalma olmadan yorgunluk nedir bilmeden çalıştıklarının farkındayız. Rotasyon sebebi ile tüm arkadaşlarımızı ekleyemedim fakat katımızda %100 memnuniyet sağladıklarını da ayrıca belirtmek isterim.

TEB Ümraniye

Merhaba,
Bugün çocukluğumuzda sokakta yediğimiz ve hala tadını unutamadığımız "Islak Lahmacun'u" hatırlatan lezzetli lahmacun ve personelin hızlı ve özenli servisi için teşekkür ederiz.

Denizbank

Öğlen çıkan yemek menüsünde tavuk suyu çorba ve revani için söylenecek tek şey, "devamını dilerim". Ellerinize sağlık.

Hidrogen Soma

Merhaba,
Bugünkü menümüz için size ve ekibinize teşekkür ederiz. Çok lezzetliydi, çok güzel geri dönüşler aldım.

Metalium Topkapı

Merhaba Emre Bey,
Bugün öğlen yemekte Sedat Usta'nın sunduğu tavuklu kibrit kebabı sunumlarınız için ve her zamanki titiz çalışmalarınız nedeniyle Revir ve Personel bölümü adına çok teşekkür ederiz. Ellerinize sağlık. İyi Çalışmalar.

Sanovel İlaç

Sayın Yetkili,
Firmanızdan uzun yıllardır yemek hizmeti almaktayız. Bölge müdürünüz Seda Akcan Hanım'ın ve hijyenden sorumlu Refik Bey'in sık sık şirketimize yapmış olduğu hijyen denetimlerinden, pandemi sürecinde her türlü tedbirleri alarak hepimizin sağlığını ön planda tutan, her konuda titiz ve özverili çalışan Gülşen Yörümez Hanım'ın vermiş olduğu hizmetlerden çok memnun olduğumuzu bildirmek isterim. Ekibinize teşekkür eder, başarılarınızın devamlılığını dilerim.

Citroen



BAŞARILI BİR TSE DENETİMİNİ GERİDE BIRAKTIK...

1997 yılında ISO 9001 ve ISO 9002 Kalite belgelerini alarak başladığımız kalite yolculuğumuzda bu seneki denetimlerimizi de başarı ile tamamladık.

Sardunya Grubu olarak 45 yıldır Hijyen ve Kalite'ye çok önem veriyoruz. Kalite yolculuğunda yaptığımız çalışmalarla bugün tüm ana mutfak ve projelerimizde; 5 yönetim sistemimizi (Gıda Güvenliği, Müşteri Memnuniyeti, Çevre Yönetimi, İş Sağlığı ve Güvenliği, Kalite Yönetim Sistemleri) uygulamaktayız. Sistemlerimiz, akredite denetim firmalarınca her yıl denetlenmektedir.

Türk Standartları Enstitüsü (TSE) tarafından yönetim sistemlerimizin denetimleri 2-5 Kasım 2021 tarihleri arasında gerçekleştirildi. Geçen sene olduğu gibi tüm sistemlerimizin entegre denetimi yapıldı. Denetimler, 4 gün süre ile merkez ofislerimizde dokümantasyon ve mutfaklarımızda ise operasyonel uygulamaların tasarlanan sisteme uygunluğunun gözden geçirilmesi ile tamamlandı.

TSE denetçileri tarafından üst yönetimin desteği, katılım ve kaynak ayırma konusundaki hassasiyeti, güçlü teknik kadromuz, etkin iç tetkiklerimiz ve etkin değişiklik yönetimi uygulamalarımız, hijyen kalite denetimleri, çalışanlarımızın katılımı en başarılı olduğumuz alanlar olarak vurgulandı. Sahip olduğumuz yönetim sistemleri belgelerinin mutfakların tümünde eksiksiz ve başarı ile uygulandığı teyit edildi ve belgelerimizin devamlılığına karar verildi. Bu yılki denetimde ISO 10002 Müşteri Memnuniyeti Yönetim Sistemi standardının 2018 güncel versiyonuna geçişini de sağladık.

Sardunya olarak; 1997 yılında ISO 9001 ve ISO 9002 Kalite belgelerini alarak başladığımız kalite yolculuğumuzda bu seneki denetimlerimizi de başarı ile tamamladık.

Gücümüzü nereden alıyoruz?

İlk sırayı şüphesiz Üst Yönetimin Liderliği maddesi almaktadır. Üst yönetimin her durumda hijyen ve kalite uygulamalarından ödün vermeyen yaklaşımı, bu yöndeki çalışmalara maddi ve manevi verdikleri destek / kaynak , sürekli görüş alış veriş ve inovatif bir bakış açısı, farklı ne yapabiliriz ? nasıl geliştiririz? sorularının gündemde tutulması başarımızın arkasındaki en önemli etkenlerdir.

Tabii ki eğitimlerin sürekliliği bizim bu başarıyı devam ettirmemizin en temel unsurlarından biridir. Eğitim alt yapı ve gücünü insan kaynağından alan bir markayız. 'Ne yaptığını bilersen yaparsın, nasıl yaptığını bilersen işe değer katarsın' felsefesiyle oluşturulan eğitim yaklaşımı ile her yöneticisi eğitmen olarak yetiştirmekteyiz. Aynı zamanda sektörün

okuluyuz. Senede kişi başı 120 saat eğitimler verilmekte ve çalışanların ihtiyacına uygun eğitim programlarıyla yeteneklerinin gelişimine katkıda bulunmaktayız. Ekip çalışmasına önem veriyoruz. Değerlendirmelerimizi ekip olarak yapıyoruz. 2006 yılından beri aylık hijyen toplantılarımızı aksatmadan gerçekleştiriyoruz. Tüm verileri konuşuyoruz, değerlendirme yapıyoruz ve her ay o ayın yol haritasını belirleyerek yola çıkıyoruz.

Ve tabii ki sadece Hijyen odaklı bakmıyoruz aynı zamanda müşteri ve çalışan mutluluğunu göz önünde bulunduruyoruz. Siz müşterilerimizin kalite beklentilerinin üzerinde hizmet ve ürünler sunmak amacıyla Sardunya ailesi olarak kalite çalışmalarımıza tüm hızıyla devam ediyoruz.

TEB Tedarikçi Ödüllerinde Bir Ödül Daha...

Bu yıl 11.si düzenlenen TEB Tedarikçi Ödülleri'nde Sardunya olarak "En İyi Tedarikçi" ödülüne layık görüldük. Paandemi nedeniyle online olarak gerçekleştirilen törende, grubumuz adına ödülü Yönetim Kurulu Başkan Yardımcımız Sn. Atilla TOPUZDAĞ kabul etti. Emeği geçen tüm çalışma arkadaşlarımıza teşekkür ediyoruz.

Bu özel ödülü almak tüm ekip olarak bizleri fazlasıyla motive ve mutlu etti. Bizlerin hizmet heyecanını diri tutmakla beraber, her personelin bilgi ve becerisini ortaya çıkarıp paylaşması, verilen tüm eğitimlerin uygulanması da, ne kadar doğru bir yolda olduğumuzu bir kere daha gösterdi.



SGK'dan Personel ve Özlük İşleri Departmanımıza Anlamlı Teşekkür...

Sosyal Güvenlik Kurumu, çalışanlarımızın hizmetlerinin kuruma problemsiz bildirilmesi, sigorta primlerinin düzenli ödenmesine ilişkin Sardunya'ya Teşekkür Belgesi takdim etti.

Belgeyi SGK Çatalca Şube Müdürü Sn. Bayram Gül'den, grubumuz adına Personel ve Özlük İşleri Müdürümüz Sn. Mahir Baş aldı. Emeği geçen herkese teşekkür eder, başarılarımızın devamını dileriz.



İYİ BİR AŞÇI OLMAK İÇİN YEMEĞİN DİLİNİ ANLAMAK GEREKİR.

Ağzımız sadece dört farklı tadı anlayabilir. Tatlı, ekşi, tuzlu ve acı (Burada bahsi geçen acı, baharatlardan elde edilen acıdan ziyade daha çok bazen salatalık ya da bademde rastladığımız türden bir acı). Fakat iyi bir aşçı olmak ve ortaya güzel bir yemek çıkartmak için sadece bu dört tadı dengeli bir biçimde kullanmak yetmiyor.

Yemek yeme deneyiminin tamamına baktığımızda; tat alma duyusu, ağızda bıraktığı his, yemeğin aroması yani kokusu ve şimdilik "diğer" olarak adlandıracağımız başka etkenlerin hepsi büyük rol oynamaktadır. İşte tüm bu etkenleri bir araya getiren ve dengeli bir biçimde sunan aşçı, yemeğin dilini çözmüş ve güzel bir yemek ortaya koymuş demektir. İsterseniz gelin tüm bu bahsi geçen etkenleri tek tek inceleyelim. Öncelikle tat alma duyusuna bakalım.

Beş farklı tat

Dilimiz ile yakın bir zamana kadar dört, şimdi ise beş farklı tat alabiliyoruz. Tatlı, tuzlu, ekşi, acı ve son olarak listeye giren "umami." Bütün tatlar birbirleri ile etkileşim halinde çalışarak yemeklerin tadını almamızı sağlamaktadır. Tatlı tat, diğer tatlar ile uyumlu çalışır ve yiyecek maddelerindeki diğer lezzetleri ortaya çıkarır. Örneğin Türk mutfağında zeytinyağlılara biraz şeker konulması buna en güzel örnektir. Tuzlu tatlara gelirsek eğer, başroldeki tuz doğanın

bize sunmuş olduğu bir lezzet arttırıcıdır. Tuz, katılan tüm yemeklerde ve hatta eklendiği tatlılarda yemeğin içindeki tüm malzemelerin lezzetlerinin daha da ortaya çıkmasına sebep olur. Kısaca yemeğin tadı artar. Tuzsuz yemeklere tatsız tuzsuz dememiz de bundandır. Ekşi tatlar ise tatlı ve tuzludan sonra ikincil kategoride gelen bir tatdır. İçine katıldığı yemeğe parlak bir lezzet vererek yemeğin asidite oranını dengeler. Acı tatlar ise tatlılığı dengeleyen ve bazı şeflere göre de ağız temizleyen bir lezzet olarak görülmektedir. Gelelim sonuncu ve bence en güzel tada; umami. Bu lezzet İngilizce'de "savory" diye açıklanan yani tuzlu gibi ama daha çok ağızda hoş bir lezzet uyandıran, bir nevi etsi bir lezzet olarak tanımlanabilir. Bir aralar bayağı sıklıkla kullanılan ve daha sonra yan etkilerinden dolayı yasaklanan MSG (mono sodyum glutamat) işte tam olarak ta bize bu tadı hissettirir. Adeta bağımlılık yapan ve içinde bulunduğu yemekten daha çok istememizi sağlayan bir madde.

Domatesin içinde doğal olarak bulunan MSG, belki de domatesin Türk mutfağına girmesini kolaylaştıran en önemli faktörlerden biri olmuştur. Osmanlılar döneminde sıkça kullanılan baharatların, domatesin mutfağına girmesi ile pabucunun dama atılması ise tamamen domatesin içinde doğal olarak bulunan MSG'nin suçu bence. Güzel bir yemek bütün bu tatları doğru şekilde dengeleyen yemektir. İyi bir aşçı bu tatları doğru bir biçimde dengeleyerek ve gerekli düzeltmeleri yaparak mükemmel lezzete ulaşabilir. Ama bazen herşeyi doğru yaptığınızda bile doğru tadı yakalayamayabilirsiniz. İşte o zaman da yukardaki paragraflarda "diğer" olarak adlandırdığım etkenler için içine girer.

Ağzımızda farklı tatları hissetmenin yanı sıra aynı zamanda yediğimiz yemeğin ısısı ve dokusu da o yemeğin tadını etkiler. Bir yemeğin ısısı o yemeğin kimyasını etkilediğinden tadını farklı algılamamızı sağlar.

Örneğin, bundan 10 sene önce okuduğum bir araştırma projesinde çikolatanın hangi halinin daha lezzetli olduğuna ilişkin bir araştırma yapılmış. Araştırmanın sonucunda ise erimiş sıcak çikolatanın katı ve oda sıcaklığında olan çikolataya nazaran daha lezzetli olduğu ortaya çıkmıştı.

Isı ile ilgili olarak bir başka etken ise yemeğin ısısından ziyade havanın ısısıdır. Soğuk bir havada canımız sıcacık bir çorba çektiğinde, ve o sıcacık çorbadan bir yudum alıp içtiğimizde, daha mutlu olur ve o yemekten daha çok zevk alırız. Tıpkı sıcak bir havada buz gibi ayranın aynı etkiyi yapacağı gibi. Yediğimiz yemeklerin farklı dokularda olması da ağzımızda farklı duygular uyandırır. Örneğin yumuşak yiyeceklerin biraz daha rahatlatıcı bir hissiyat vermesinin yanı sıra sert ve kıtır yiyecekler bize daha farklı bir hissiyat yaşatır.



Mesela mükemmel pişmiş bir börekte aradığımız özellik nedir? Dışının çıtır çıtır olması ve içinin de yumuşak olması o böreği yeme deneyimini ikiye katlar. Aynı yemeğin içinde farklı dokular kullanmak, o yemeği yiyen kişide farklı hisler uyandırarak o yemekten daha çok zevk almasını sağlar. Bir diğer hissiyat ise baharattan sağlanan acı ile dişimizin kamaşmasını sağlayan tadlar. Bazı insanlar, örneğin ben bunlardan birisiyim, acıya bayılır. Uygun yemeklerde acı pul biber dökerek o yemeğin tadını katlamak benim için kaçınılmazdır. Ama öte yandan olgunlaşmamış bir Trabzon hurması yemek ya da çok tanenli bir üzümden yapılmış şarap içmek hiç de hoş bir hissiyat yaratmadığı gibi beni mutsuz dahi edebilir. Peki ya burundan alınan aromalar... Bunlar da yemeğin tadı ile ilgili bir fikir oluşturmamızda büyük etken oluşturur. Yemeklere katılan taze ya da kuru baharatlar, limon kabuğu ya da badem esansı katılmış bir kek daha o keki yemeden bize tadı hakkında bir fikir verir. Hani bazı insanlar vardır, yemekleri yemeden önce mutlaka koklarlar. İşte bu insanlar taddan önce aromaya önem verip, yemeği yiyip yemeyeceğini ona göre karar veren insan tipidir.

Ruhani Faktör

Peki son faktöre gelsin sıra. Yani ruhumuzla hissettiğimiz kısma. Hani bir yemekten bir lokma alırsınız ve o an gözlerinizi kapatır ve bütün vücudunuzla ve ruhumuzla o yemeği hissedersiniz. Tadı adeta sizi sarar ve bu dünyadan alır götürür. İşte o faktör için ruhani faktörü olarak adlandırılabilir. Önümüze gelen bir tabak yemek, çoğu zaman, hatta her zaman, önce göze hitap eder. İnsanoğlunun doğasında vardır. Önce dış görünüşü ile birşeyleri algılarız. Bu her ne kadar sığ bir düşünce olsa bile. Önümüze gelen tabaktaki güzel görüntü o yemekten alacağımız tadı direk olarak etkiler. Bizim için yemek yemek öncelikle yaşamımızı idame ettirmemiz için tabii ki bir ihtiyaç, ama aynı zamanda yemeği zevk aldığımız için de yeriz. Sonuçta yediğimiz yemeğin ruhumuza ve kalbimize hitap etmesi bütün bu yemek deneyimini tamamlayan son noktayı koymaktadır. Yemekten lezzet almasını bilen ya da yemek pişirmesini bilen herkes, yemeklerinde istedikleri lezzeti yakalamak için, bu temel etkenleri bilir, ve doğru şekilde tatbik edebilirlerse her seferinde başarı sağlayabilirler. İşte yemeğin dilinden anlamak tam da budur.





SIFIR ATIK YÖNETİMİ

Bizler bireysel olarak günlük yaşamımızda olabildiğince az veya hiç atık çıkarmamayı hedeflemeliyiz. Bunun için de bireysel olarak çıkardığımız atıkları gözden geçirmeli ve nasıl değişiklikler yapabileceğimizi planlamalıyız.

Son dönemde çok duyduğumuz ve her yerde karşımıza çıkmaya başlayan “Sıfır Atık” nedir, ne hedeflenmektedir, bizlerin üzerine neler düşmektedir gibi konuları bu yazıda sizlerle paylaşmak isteriz. Küresel ısınma, doğal kaynakların azalması ve kirlenmesi, atıkların aşırı çoğalması tüm dünyada yakın geleceğimizi tehdit etmektedir. Geleceğimiz kurtarmak adına Cumhurbaşkanlığı himayesinde Sayın Emine Erdoğan liderliğinde tüm Türkiye’de bir çevre seferberliği 2017 yılında başlatılmış ve Temmuz 2019’da da Çevre Bakanlığı bu bağlamda “Sıfır Atık Yönetmeliği” çıkartmıştır.

Neden geri dönüşüm yeterli değil? Neden Sıfır Atık?

Atıkların hammadde olarak tekrar üretime kazandırılması sadece çevreye verdiğimiz tahribatı yavaşlatmak oluyor. Yine enerji kaynaklarımızı yeni ürünleri üretmek için harcıyoruz ve yine geri dönüşüm ürünlerini üretirken yeni atıklar çıkartıyoruz ve doğayı kirlatıyoruz. Yani zarardan kar ediyoruz. Geri dönüşüm niçin yeterli değil birkaç başlıkta beraber bakalım:

1. Kullanım sınırı ve kalitede düşüş

Geri dönüşüm atıkların hammaddeye dönüştürülüp üretime geri katılmasıdır. Fakat bu dönüştürme hammaddenin kalitesini düşürür ve sadece ikinci sınıf ürünlerde veya ilk orijinalinden farklı ürün ve alanlarda kullanıma uygun olur. Bunun anlamı da piyasada hala ilk yapım ürünlere ihtiyaç devam eder ve atık üretimi asla bitmez.

2. Her atık geri dönüşüme uygun değildir

Bir atığın geri dönüşüme girebilmesi için asıl bileşenlerine ayrılmaya uygun olmalı. Ayrıca belirli minimum bir ağırlıkta olması gerekmektedir.

Örneğin pipetler çok küçük ve hafif oldukları için geri dönüşüm sürecinde yerlerini alamazlar. Ayrıca atığın temiz olması da gereklidir, tesisler kirliliği temizlemek için ayrı bir enerji harcanmaz, ya da kirlenmeye bağlı atık kullanılabilirliğini yitirmiştir, geri dönüştürülemez.

3. Ülkemizdeki tesis yetersizliği

Türkiye maalesef atık yönetimi konusunda yeterince gelişmiş bir ülke değil. Geri kazanım tesisleri nüfusumuzun bireysel ve kurumsal olarak çıkardığı atıklarımızı gerçek manada karşılayabilecek kapasitede ve güçte değil.

Sıfır atık projesi doğal kaynakların olması gerekenden hızlı bir şekilde tüketilmemesi ve doğal kaynaklarımızın kirlenmemesi için; atıkların kaynağında azaltılması, israfın önlenmesi, minimize edilen atıkların kaynaklarına göre ayrı ayrı toplanması ve bu atıkların geri kazanım ile çevreyi korumayı amaçlamaktadır. Özetle sıfır atık, çöpün büyük oranda azaltılmasını hedeflemektedir.

SIFIR ATIK SİSTEMİ'NE KİMLER, NE ZAMAN GEÇECEK?

Çevre Bakanlığı Sıfır Atık projesini öncelikle yönetmelikte şartlara uyan büyükşehir ilçe belediyeleri, kamu kurumları, hastaneler, limanlar, alışveriş merkezleri, organize sanayi bölgelerinde 2021 yılına kadar geçiş planlamıştır. 2023’e kadar ise tüm Türkiye’de Sıfır Atık Projesi’nin hayata geçirilmesi hedeflenmektedir.



SIFIR ATIK YÖNETİMİ NASIL KURULUR?

Sıfır atık projesinin temel amacı atık çıkarmamak ya da atık çıkışı minimize etmektir. Bu nedenle kuruluşlar atık oluşum sebeplerinin gözden geçirmeli, atık oluşumunu minimize etmeli, oluşan atığı kaynağında yarıştırmalı ve geri kazanımını sağlamalıdır.

En basit olarak sıfır atık kurulumu için adımları aşağıdaki gibi sıralayabiliriz;

- ◆ Sıfır atık için çalışma ekibinin belirlenmesi
- ◆ Atığın çıkış kaynakları tespit edilerek atık azaltmanın planlanması
- ◆ Atık yönetimine ilişkin mevcut durumun tespit edilmesi
- ◆ Sistemin kurulmasında ihtiyaç duyulacak yönetmeliğe uygun renk ve kapasitelerde kumbara, konteynerlerin oluşturulması
- ◆ Kuruluş içerisinde Eğitim ve Bilinçlendirme Faaliyetleri
- ◆ Uygulamalara geçiş, İzleme, Kayıt Tutulması ve İyileştirme Faaliyetleri
- ◆ Çevre Bakanlığına Sıfır Atık için başvuru ve sıfır atık portalına düzenli veri girişi.

SIFIR ATIK PROJESİ BAŞARISINI RAKAMLARLA ORTAYA KOYDU

Emine Erdoğan 2021 Haziran ayında katıldığı Roketsan’ın Sıfır Atık Belgesi Töreninde öncülüğünü yaptığı projenin başarısı ilgili açıklamalarından bazıları aşağıdaki gibidir;

- ◆ “Ülkemiz genelinde, 97 bin kurum ve kuruluş binasında sıfır atık yönetim sistemi uygulanmaya başladı.
- ◆ Bugüne kadar 48 bin kurum ve kuruluş binasına ‘temel seviye sıfır atık belgesi’ verildi.
- ◆ Bugüne kadar 24,2 milyon ton geri kazanılabilir atık işlenerek ekonomiye kazandırıldı.
- ◆ Bu toplanan atıklardan 39 milyar lira ekonomik kazanç sağlandı.
- ◆ 3 milyon ton sera gazı salınımı önlendi ve 265 milyon ağaç kurtarıldı.
- ◆ Sıfır Atık projesi başladığında yüzde 13 olan geri kazanım oranımız, 2020’de yüzde 22.4’e yükseldi.” (1)

SIFIR ATIK İÇİN BİZLER BİREY OLARAK NELER YAPABİLİRİZ?

Türkiye’de belediyelerce belirlenmiş alanlarda biriktirilen çöpler çözünerek hem toprağı zehirliyor hem de havaya salınan CO2 miktarını büyük ölçüde etkiliyor. Bazı atıkların yolculuğu ise denizlerimizde son buluyor. Geri dönüşüm sürdürülebilir bir çevre için yeterli değil; daha az atık çıkarmalıyız. Bizler bireysel olarak günlük yaşamımızda olabildiğince az veya hiç atık çıkarmamayı hedeflemeliyiz. Bunun için de bireysel olarak çıkardığımız atıkları gözden geçirmeli ve nasıl değişiklikler yapabileceğimizi planlamalıyız. Atıklarımızı azaltmak için yapabileceğimiz bazı şeyler;

- ◆ Satın alırken iki kez düşünmeli, gerçekten ihtiyacımız olan şeyleri alarak fazla tüketimin böylece fazla atığın önüne geçebiliriz.
- ◆ Bozulan, kırılan eşyalarımızı tamir ederek tekrar tekrar kullanabiliriz.
- ◆ Tek kullanımlık plastik/kağıt bardak, tabak, kaşık, çatal ve benzeri malzemeler yerine cam, porselen ve benzeri malzemeler tercih edebiliriz.
- ◆ Tek kullanımlık pet şişede su satın almak yerine suyumuzu uzun ömürlü plastik, metal şişelere koyarak yanımızda taşıyabiliriz.
- ◆ Marketlerdeki plastik torbaları kullanmak yerine file ya da bez çantaları tercih edebilirsiniz.
- ◆ Evlerimizde kızartma yerine ızgarada, tencerede ya da fırında pişirme ile yağ atığı çıkmasını önleyebiliriz.
- ◆ Faturalar, kredi kartı ekstreleri gibi kağıt israfı materyalleri mail yoluyla alabiliriz.
- ◆ Evlerimizde çıkan pil, elektronik atık, yağ, cam şişe ve benzeri doğa için atıkları belediyelerin oluşturmuş olduğu atık kumbaralarına veya işyerlerimizdeki kumbaralara atabiliriz.
- ◆ Evlerimizde çıkan organik ve evsel atıklarımızı ile geri dönüşebilir kağıt-plastik-metal atıklarımızı ayrı biriktirerek uzaklaştırabiliriz.
- ◆ Kalan yemeklerimizi sokak hayvanları ile paylaşabiliriz..
- ◆ Uçan haşereler için sprey ilaç kullanarak havayı ve çevreyi kirlilemek yerine pencerelerimize sineklik takabiliriz.
- ◆ Çevremizdeki insanlara örnek olabiliriz.

Kısaca doğaya en az zarar verecek şekilde tüketim ve tercihler yaparak sürdürülebilir çevre için büyük katkılarda bulunabiliriz.

(1)<https://www.hurriyet.com.tr/gundem/emine-erdogan-24-2-milyon-ton-geri-kazanilabilir-atik-islenerek-ekonomiye-kazandirildi-41838309>





“BÜYÜKSÜN”



SARDUNYA

TÜRKİYE’NİN



BÜYÜK SANAYİ KURULUŞU

*Sardunya Gıda Mutfak İşletmeleri Tic. A.Ş. olarak,
İSO’nun açıkladığı Türkiye’nin İkinci 500 Büyük Sanayi
Kuruluşu’nun listesinde 453. sırada yer aldık.
Emeği geçen 3.300 kişilik Sardunya Ailesi’ni tebrik ederiz.
Daha nice başarıları, hep birlikte elde
etmek dileğiyle...*

GIDA İSRAFINI ÖNLEMEDE TETT VE STT

*Tavsiye Edilen Tüketim Tarihi Nedir? Son Tüketim Tarihi ne anlama gelmektedir?
Aralarındaki farklar nelerdir? Gıda Güvenliği Derneği Başkanı Sn. Samim SANER ile
bu önemli konunun detaylarını konuştuk...*

4 Mayıs 2021’de yayınlanan TGK Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliği Hakkında Kılavuzun yayınlama amacı ne?

Kılavuzların genelde amacı resmi mevzuatların uygulanması ile ilgili detayları açıklaması ve mevzuatların doğru anlaşılmasının ve kullanılmasının sağlanmasıdır. TGK Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliği Kılavuzunun yayınlanmasındaki amaç da gıdaların etiketinde ve reklâmında kullanılabilecek ifadelerle tüketicilerin doğru bilgilendirilmesini sağlamak ve yanıltılmasını önlemek.

Bu kılavuzla birlikte açıklık getirilen önemli konulardan biri de Tavsiye Edilen Tüketim Tarihi (TETT) geçmiş gıdaların tat, koku, görünüş gibi duyuşal özelliklerinin bozulmamış olması koşulu ile kullanılabileceği/ tüketilebileceği ile ilişkili. TETT’si geçmiş ama duyuşal özellikleri gıda işletmecisi tarafından kontrolden geçen gıdalar tüketilebilir.

TETT ile STT arasındaki en belirgin fark nedir?

Bildiğiniz gibi gıda ürünlerinin raf ömrü konusunda için iki farklı uygulama bulunmaktadır. Gıda güvenliği açısından riskli olan süt ürünleri, et ürünleri gibi su aktivitesi yüksek olan gıdaların etiketine “Son Tüketim Tarihi (STT)”; çay, şeker, makarna, bisküvi benzeri risksiz gıdaların etiketine ise Tavsiye Edilen Tüketim Tarihi (TETT) konulmaktadır.



Samim SANER
Gıda Güvenliği Derneği Başkanı

Son Tüketim Tarihi (STT) riskli gıdalara uygulanır ve gıda güvenliğinin bir göstergesidir. Bu tarihten sonra söz konusu gıdaların kesinlikle tüketilmemesi gerekir. Son tüketim tarihi geçmiş gıdalar satılamaz ve tüketilemez. Tavsiye Edilen Tüketim Tarihi (TETT) ise risksiz gıdalara uygulanır ve temelde gıdanın duyuşal kalitesi ile ilgili bir göstergedir. TETT’si geçmiş gıdalar görünüş, koku ve tadında problem yok ise tüketilebilir. TETT’si geçmiş ürünler üretildikleri andaki en yüksek duyuşal kalite özelliklerini göstermeyebilir.

Derneğimizin yaptığı bir kamuoyu araştırması sonucuna göre tüketicilerin % 70’i bu ayrımı bilmiyor ve bu nedenle de tüketicilerin yüzde 72’si, henüz yenilebilecek durumda olan gıdaları maalesef çöpe atıyor.

Gıda Güvenliği Derneği'nin Başkanı ve bir sivil toplum örgütü olarak TETT'si geçmiş ürünlerin piyasada bulunabileceği yaklaşımını destekliyor musunuz? Gıda güvenliği açısından bir risk oluşturuyor mu?

Gıda Güvenliği, yani işin sağlık yanı ile gıdanın duysal kalite özellikleri farklı şeyler. Gıdanın güvenliği ile ilişkili olan STT çok önemli ve STT'si geçen ürünler asla tüketilmemeli, ancak gıda güvenliği riski olmayan bisküvi, şeker, un, makarna, çay gibi ürünleri sadece TETT'si geçmiş diye çöpe atmak çevresel yönü de olan büyük bir israf. Biz GGD olarak TETT'si geçen ürünlerin tüketilmesini hem gıda israfının önlenmesi, hem de çevresel sorunların önlenmesi anlamında, destekliyoruz ve hem perakendecide, hem restoranlarda, hem de evlerde gıda israfını önlemede önemli katkısı olacağına inanıyoruz.

Bu uygulamanın gıda israfındaki yeri nedir?

Henüz yenilebilecek durumda iken sadece TETT'si geçtiği için çöpe atılan gıdaları çöpe gitmekten kurtarmak gerekiyor. Gıda kaybı, yalnızca küresel olarak yüksek düzeyde maliyet ve kaynak kaybına yol açan bir sorun olmakla kalmıyor;

nüfus artışıyla birlikte zaman içerisinde sorunun çok daha büyük bir boyuta ulaşabileceği öngörülüyor.

Çöpe giden gıdanın , sadece gıda ile sınırlı değil, aynı zamanda bu gıdanın üretilmesi için kullanılan suyun, gübrenin, zirai ilaçların ve enerjinin de çöpe gittiğini, çevrenin boş yere kirletildiğini de göz ardı etmemek gerekiyor. Araştırma sonuçlarına göre küresel çapta üretilen tüm gıdaların yaklaşık 1/3'ü çöpe gidiyor. Sebze-meyve israfta başı çeken gıdalar, ancak gittikçe artan miktarda yemeğin de hem restoranlarda, hem de evlerde çöpe gittiğini görüyoruz.

TETT'si geçmiş gıdalar konusunda yaratılacak farkındalık sayesinde risk oluşturmayan bu gıdaların çöpe atılması önlenicek. Burada önemli bir husus da TETT'si geçmiş ürünlerin perakende satış noktalarında özel reyonlarda indirimli olarak satılması, yani tüketicinin ürünü satın alırken TETT'si geçtiğini bilerek alması gerekiyor.



Başka ilave etmek istediğiniz bilgiler varsa bizimle paylaşır mısınız?

Tüketicilere gıda israfını önlemek için 10 temel öneride bulunarak sözlerime son vermek istiyorum.

1-Alışverişinizi Planlayın

Öğünlerinizi haftalık menü olarak planlayın. Buzdolabı ve kilerinizdeki gıdaları kontrol edin, sadece ihtiyacınız olan gıdalar için alışveriş listesi hazırlayın. Listenizi alışveriş sırasında yanınızdan ayırmayın ve karnınız açken alışveriş yapmayın, aksi halde ihtiyacınız olandan fazlasını alırsınız.

2-Son Tüketim Tarihlerini Kontrol Edin

Eğer hemen tüketecekseniz son tüketim tarihi yakın olan gıdaları, eğer daha uzun sürede tüketecekseniz tüketim tarihi daha uzun olan gıdaları tercih edebilirsiniz.

3-Buzdolabınızın Düzgün Çalıştığından Emin Olun

Buzdolabınızın kapak fitilini ve sıcaklığını kontrol edin. Gıdaların, maksimum tazelikte ve daha uzun süreler tüketilebilmesi için, 1-5°C arasında muhafaza edilmeleri gerekir.

4-Gıdaları Etiketlerinde Belirtildiği Şekilde Muhafaza Edin

Soğukta muhafaza edilmesi gereken gıdaları belirtildiği derecelerde buzdolabınızda veya dondurucuda saklayın.

5-Gıdaları Sıra ile Tüketin

Yeni bir gıda aldığınızda, kilerinizdeki ve buzdolabınızda bütün gıdaları ön tarafa alın ve yeni aldığınız gıdayı arkaya koyun. Buna ilk giren ilk çıkar prensibi diyoruz.

7-Artan Yemeklerinizi Değerlendirin

Tabağındakini bitiren herkes, gerekirse bir porsiyon daha isteyecektir.

8-Olgunlaşmış Meyve ve Sebzelerinizi Farklı Şekillerde Kullanın

Yumuşayan meyvelerden meyve püresi, meyve suyu ya da meyveli tatlılar yapabilirsiniz. Solmaya ve yumuşamaya başlayan sebzelerinizden de çorba ve sos yapabilirsiniz.

9-Az Tükettiğiniz Kolay Bozulan ve Tazelikliğini Çabuk Yitiren Gıdaları Küçük Porsiyonlarda Dondurun

Örneğin az miktarda ekmek yiyorsanız, ekmeği dondurun. Böylece tüketemediğiniz için bayatlayan ekmeği çöpe atmak zorunda kalmazsınız. Tüketmeden birkaç saat önceden de çıkartıp taze taze tüketebilirsiniz.

10-Restoranda Tabağınızda Artan Yemeklerinizi Paket Yaptırın

Restoranda tabağınızda artan gıdayı paket yaptırmaktan çekinmeyin, parasını ödediğiniz yemeği çöpe gitmekten kurtarın, yemeği evinize gelir gelmez buzdolabına koyun ve 1 gün içerisinde tüketin.



PESTİSİT

Tarımsal ilaçların kullanımı bir taraftan tarımsal üretimi artırırken diğer taraftan bilinçsiz ve hatalı kullanım sonucu doğrudan ya da dolaylı yollardan insan ve çevre sağlığı problemlerini de beraberinde getirirler. Pestisit dosyamızı yeniden açtık ve merak edilenleri Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi Emekli Öğretim Üyesi ve Gıda Güvenliği Derneği Bilimsel Danışma Kurulu Üyesi Prof. Dr. Nafiz Delen'e sorduk.

Modern tarımda yüksek verimin ve kalitenin elde edilmesi için değişik uygulamaların yanı sıra, modern anlamda bitki koruma önlemlerinin alınması gerekmektedir. (1) Entegre hastalık ve zararlı yönetimi ; hem bitkilerin etkin bir biçimde hastalık, zararlı ve yabancı otlardan korunmasını hem de insan sağlığına ve çevreye zararın en aza indirilmesini hedeflemektedir. Bu hedefe ulaşabilmek için ise tarımsal savaşım da bilinen tüm savaşım yöntemlerinin olanaklar ölçüsünde bir arada ve dengeli biçimde kullanılması şarttır (1).

Modern bitki koruma değişik savaşım yöntemlerini içermektedir. Bu yöntemlerden en önemlisi ve dikkat edilmesi gerekli olan "pestisit" adıyla anılan tarım ilaçlarının kullanıldığı "Kimyasal Önlemler" ya da "Kimyasal Savaşım"dır. Pestisit olarak isimlendirilen tarım ilaçlarının kullanıldığı kimyasal savaşım, tüm dünyada olduğu gibi, ülkemizde de en fazla başvurulan bitki koruma yöntemidir. Kimyasal savaşımın bu ölçüde yoğun bir şekilde kullanılmasının nedeni; bilinçli ve kontrollü uygulandığında, bir çok olumlu yönünün olmasıdır. Ancak, bilinçsiz ve kontrolsüz biçimde uygulandığında ise önemli sorunların ve değişik olumsuzlukların kaynağıdır (1).

PESTİSİT NEDİR?

Gıda maddelerinin üretimi, tüketimi, depolanmaları esnasında gıdalara zarar veren mikroorganizma ve zararlıları uzaklaştırmak veya yok etmek, bunlara ilave olarak bitkilerin büyümesini düzenlemek amacıyla da kullanılabilen, gıdalara veya doğrudan insan ve hayvanlara hastalık etmeni taşıyan halk sağlığı zararlılarını kontrol etmek amacıyla kullanılan, kimyasal ya da biyolojik ürünlerin tümüne pestisit adı verilmektedir (2)

Pestisitler; farklı özelliklerine göre çeşitli sınıflandırmalara tabi tutulurlar (2). Etkiledikleri canlı türlerine ve kullanım alanlarına göre en çok bilinenler ; **Insektisitler**: Böcekleri öldürenler **Fungisitler**: Mantarları öldürenler **Bakterisitler**: Bakterileri öldürenler **Herbisitler**: Yabancı otları öldürenlerdir.



Nafiz DELEN

Gıda Güvenliği Derneği Bilimsel Danışma Kurulu Üyesi

PESTİSİT KULLANIMI YARARLI MI ZARARLI MI?

Günümüzde hızla artan dünya nüfusunun en önemli problemlerinden biri beslenme problemidir. Hızlı nüfus artışına rağmen günümüzde tarım topraklarının kısıtlı olması sonucunda, birim alandan en yüksek verimin alınması şart olarak ortaya çıkmaktadır. Öte yandan FAO verilerine göre mevcut dünya nüfusunun %40'ı yeterli seviyede beslenememekte, bunun sonucunda da açlık ve sefaletten dolayı her yıl binlerce kişi ölmektedir. Bugün tarımsal ilaçların kullanılmaması durumunda, bazı ürünlerde ortalama % 65 civarında kayıpların meydana gelebileceği tahmin edilmektedir. Örneğin, buğday üretiminde, yabancı ot, sürme, süne, kımlı gibi zararlılarla zirai mücadele yapılmadığı takdirde ürün kaybının değeri trilyonlarla ifade edilmektedir. Yine FAO verilerine göre, bütün dünyada ürünün %20-40'ının böceklerle ilgili olarak yitirilmekte ve bunun gelişmekte olan ülkelerde daha yüksek olduğunu belirtilmektedir. Kayıplar hasat, kurutma, depolama, öğütme, pişirme dahil hemen her evrede söz konusu olmaktadır. Tahıl ve taneliler için ortalama kayıp %10; kök, bitki ve sebzeler için ise %20 olarak hesaplanmaktadır (2).

Tarımsal ilaçların kullanımı bir taraftan tarımsal üretimi artırırken diğer taraftan bilinçsiz ve hatalı kullanım sonucu doğrudan ya da dolaylı yollardan insan ve çevre sağlığı problemlerini de beraberinde getirirler.

Pestisitler tavsiye edilen dozların üzerinde kullanıldıklarında, gereğinden fazla sayıda ilaçlama yapıldığında, gerekmediği halde birden fazla ilaç karıştırılarak kullanıldığında veya son ilaçlama ile hasat dönemi arasında bırakılması gereken süreye riayet edilmediği durumlarda gıda maddelerinde fazla miktarda kalıntı bırakabilirler. Yüksek dozda pestisit kalıntısı içeren gıdalarla beslenen insanlarda ve çevredeki diğer canlılarda akut veya kronik zehirlenmelere neden olabildikleri gibi, özellikle bazı ürünlerde aroma ve kalite değişimleri meydana getirebilirler(2).

Bilinçsiz ve gereksiz pestisit tüketiminin neden olduğu sorunlardan biri de zararlı organizmalarda görülen duyarlılık azalışı ve takiben dayanıklılık (direnc) sorunudur.).

Bütün bunlar pestisitlerle ilgili ikilemleri çok güzel ortaya koymaktadır. Bir yandan pestisitlerin sağladığı yararları, diğer yandan zararları savunanlar kuşkusuz haklı birçok gerekçeye sahiptirler. **Pestisitlerin faydaları ve zararları arasında dengenin sağlanabilmesi için bu ürünlerin izin verilen limitler dahilinde, bilinçli ve doğru kullanımı son derece önemlidir(2).**

GIDALARDA PESTİSİT KALINTILARI

Pestisit kalıntıları gıda maddelerinde, insan ve çevre sağlığına zarar vermeyecek düzeylerde bulunmalıdır. Bu nedenle üretilen her bir yeni pestisit, piyasaya arzından önce farmakolojik ve toksikolojik denemelere tabii tutularak, tolerans sınırlarının önceden belirlenmektedir.

Ülkemizdeki, bir miktar bilinçsiz ve bir ölçüde de kontrolsüz pestisit kullanım biçimi, gıda güvenliğimiz ve sağlığımız açısından bir çok kuşkuyu gündeme taşıyabilecek niteliktedir. Ülkemizde, değişik laboratuvarlarda, özellikle ihraç edilecek tarım ürünleri,

pestisit kalıntıları açısından sürekli analize alınmaktadır. Bu analiz sonuçları henüz yayınlanmamakta ve toplum, tükettiği gıdaların ne ölçüde güvenli ve ne kalitede olduğunu bilmemektedir. Bu noktada devlete , üreticilerimize ve pestisit üreticilerine çok önemli görevler düşmektedir. Ancak topyekun hareketle bu risk yönetilebilir hale gelebilir.

Gıdalarda tespit edilen pestisit kalıntı miktarlarının uygunluğu "Türk Gıda Kodeksi Pestisitlerin Maksimum Kalıntı Limitleri Yönetmeliği" esaslarına ve ilgili eklerine göre değerlendirilir. Yönetmelik eklerinde her bir aktif maddenin her bir ürün için tanımlanmış maksimum kalıntı limitleri (MRL) yer almaktadır (2).

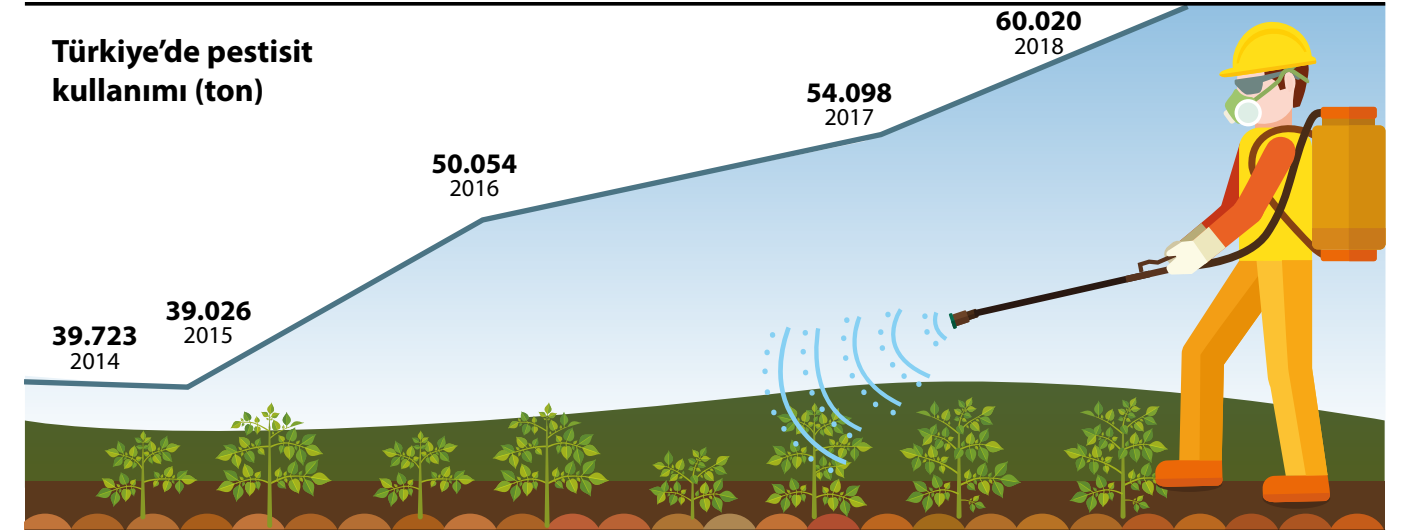
Meyve-sebzelerden pestisiti uzaklaştırmak için, yapılan araştırmaların sonuçlarına göre uzmanlar ; temiz su ile yıkama ve kabuğu varsa kabuğun soyulması önermektedir. Pestisit miktarı, türü ve uygulama zamanına bağlı olarak ısıtma prosesleri(pişirme , ısıtma vb) de gıdalardan pestisit uzaklaşmasında/ parçalanmasında katkıda bulunabilir.

TÜRKİYE VE AVRUPA'DA PESTİSİT KULLANIMI

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Ziraat Fakültesi Bitki Koruma Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Osman Tiryaki'nin verdiği bilgilere göre; dünyada yılda 3 milyon ton pestisit kullanılıyor. Türkiye'de ise 2018 verileri ile 60 bin ton pestisit kullanıldı (3).

Türkiye'de 2019 sonu itibarıyla ruhsatlı bitki koruma ürünü (formülasyon) sayısı, 5 bin 224. Ruhsatlı etken madde sayısı ise 369. Türkiye'de hektar başına 1587 gram pestisit kullanılıyor. Avrupa Birliği ülkelerinin çoğunda, Türkiye'nin bir kaç katı daha fazla pestisit kullanılıyor. Tarımda herkesin "örnek ülke" olarak anlattığı Hollanda'da hektara 13 bin 800 gram pestisit kullanılıyor. Türkiye'nin 8.7 katı daha fazla. Yunanistan'da hektar başına 13 bin 500 gram kullanılıyor, yani Türkiye'nin 8.5 katı daha fazla. İtalya, Fransa, İngiltere ve Almanya'da da Türkiye'den bir kaç kat daha fazla pestisit kullanılıyor (3).

Türkiye'de pestisit kullanımı (ton)



Kaynak: TÜİK

PEKİ ANALİZLER GIDALARDA KALINTI MİKTARINA NE DİYOR?

Avrupa Birliği (AB) ülkelerine ihraç edilen bitkisel ürünlerde yapılan analizlerin sonuçlarına, AB Gıda ve Yem için Hızlı Alarm Sistemi –RASFF üzerinden ulaşmaktayız.

Ocak-Ağustos 2021 verileri incelendiğinde AB Gıda ve Yem için Hızlı Alarm Sistemi RASFF'e 8 ayda toplam **2950** bildirim yapıldığı ve **361** bildirimin Türkiye'den ihraç edilen ürünler için yapıldığı tespit edilmiştir (4).

Sardunya olarak meyve ve sebzelerde kalıntı miktarlarını periyodik olarak izlemekteyiz. Analize gönderdiğimiz salatalarda pestisit kalıntısına rastlanmamıştır. Analiz sonuçları bize gösteriyor ki; yaptığımız yıkama ve klorlama işlemleri hammaddedeki pestisit yükünü azaltmakta ve sonuçlar uygun çıkmaktadır.

PESTİSİT gibi çok derin ve sürekli gündemde olan bir konuyu anlamak için, biz de konunun uzmanına sorularımızı yönelttik. Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi Emekli Öğretim Üyesi ve Gıda Güvenliği Derneği Bilimsel Danışma Kurulu Üyesi Prof. Dr. Nafiz Delen'den aldığımız yanıtlar şöyle.

PESTİSİTİ YIKAMA İLE UZAKLAŞTIRMAK MÜMKÜN MÜ?

Eğer pestisit kalıntıları ürünün üzerinde kalıyorsa, yıkamayla kalıntıyı bir ölçüde uzaklaştırmak mümkün. Ancak günümüzde kullanılan modern pestisitlerin büyük bölümü, hatta tamamına yakını bitki kutikulasını geçerek, bitki dokularına girebilmektedir. Böyle pestisitlerin kalıntılarının tamamını yıkama ile yok etme olanağı ise, hemen hemen yoktur.

PESTİSİTİ KİMYASALLARLA UZAKLAŞTIRMAK MÜMKÜN MÜ?

Hayır, mümkün değildir. Bazı yerlerde, böyle bir olanaktan söz edilirse de, yapılan bazı analizler, bu yolla kalıntının azaltılamayacağını ya da yok edilemeyeceğini göstermektedir. Eğer öyle bir olanak olsaydı, pestisit kalıntılarını önleme stratejileri konusunda bu kadar öneri ve araştırma yapılmaz, yasal uygulamalar sürekli güncellenerek yayınlanmaz, doğrudan bu uzaklaştırıcı kimyasalların kullanımı önerilirdi. Kaldı ki, bu uzaklaştırıcı kimyasalların da kalıntı bırakmak açısından bazı risklerinin olabilmesi de olasıdır.

ÜRÜN PİŞİRİLDİĞİNDE PESTİSİT PARÇALANIR MI VE PİŞMİŞ SON ÜRÜN ANALİZLERİNDE PESTİSİT ÇIKAR MI?

Her pestisit etkili maddesinin sıcaklığa dayanıklılığı farklıdır. Kimileri pişme sıcaklığında hemen parçalanırsa da, kimileri belli oranlarda parçalanır. Bazıları ise hiç parçalanmaya bilir. Bu özelliklere göre, kimileri pişme sonrası saptanamazken, kimileri belli oranlarda saptanabilir.



SİRKE İLE MUAMELE YAPILDIĞINDA, SİRKE PESTİSİTİN ÜRÜN İÇİNE İŞLEMESİNE YOKSA YÜZEYDEN TUTUNMASINA MI SEBEP OLUR?

Sirke, yüzeyde kalan ve asit koşullarda parçalanma özelliğindeki pestisitlerin kalıntılarını parçalayarak azaltabilir. Asit koşullara dayanıklı pestisitlere fazla etkili olmayabilir.

EKLEMEN İSTEDİĞİNİZ BAŞKA BİR ŞEY VAR MI?

Pestisit kalıntılarını önlemede, hasat sonrasında alınacak önlemlerin fazlaca bir önemi yoktur. Hasat sonrası alınabilecek en etkin önlem, üründe yapılacak analizlerdir. Analizde ortaya çıkacak toleranslar üzerindeki kalıntıyı azaltmak ya da yok etmek ise, oldukça zordur. Asıl önlemler, yetiştirme sürecinde alınmalıdır. Bunun yolu da, anlaşmalı tarımdır ve asıl pestisitler konusunda eğitilmesi gerekenler, anlaşmalı tarımda üreticilerle öneri verecek, yetiştiriciliği kontrol eden kişiler olmalıdır. Çünkü bu kişiler, bitki hastalıklarıyla, zararlılarıyla savaşım stratejilerini, sorunlara göre pestisit seçimini çok iyi bilmelidir. Ondan sonra da üreticilerin eğitimi gelir.

Kaynak :

1- <https://www.stb.org.tr/Dosyalar/Arastirmalar/gidalarda-pestisit-kalintilari-sorunu.pdf>
GIDALARDA PESTİSİT KALINTILARI SORUNU
Yrd. Doç. Dr. Dilek ANGIN Sakarya Üniversitesi, Gıda Mühendisliği Bölümü

2- <https://www.foodelphi.com/pestisit-analizleri-dr-ozge-cetinkaya-acar/>

T.C. GIDA TARIM VE HAYVANCILIK BAKANLIĞI ULUSAL GIDA REFERANS LABORATUVARI EĞİTİM NOTU PESTİSİT ANALİZLERİ Dr.Özge ÇETİNKAYA AÇAR

3- <https://www.dunya.com/kose-yazisi/tarim-zehirleri-tuketimi-artiyor/472823>

4- <https://webgate.ec.europa.eu/rasff-window/screen/search>



Rabia Metin TUYSUZ / Kıdemli Kalite Uzmanı
rabia.metintuysuz@sardunya.com

DENİZLERİMİZDE MÜSİLAJ TEHLİKESİ

Denizler sadece bizim için değil ev sahipliği yaptığı milyonlarca canlı için önemli. Dünyanın dengesini ne kadar bozarsak hepimiz o kadar zarar görürüz.

Marmara Denizi'nde oluşan Deniz Salyası diğer adı ile müsilaj tabakası Kuzey Ege'de de görüldü. Kuzey Ege'ye akıntıyla yayılan müsilaj, oksijen kaynağı olan, kıyı erozyonunu engelleyen, yavru balıklar ve organizmalara da sığınak görevi yapan bazı deniz çayırılarının da ölümüne yol açtı. Peki denizde yaşayan tüm canlıları tehdit eden deniz salyası nedir? Neden oluşur? Zararları nelerdir?

DENİZ SALYASI NEDİR?

Fitoplankton olarak adlandırılan bitkisel canlıların aşırı çoğalması, deniz sıcaklığının yükselmesi ve buna bağlı bakteriyel aktivitelerin artması sonucu oluşan sümüksü, yapışkan bir maddedir.

DENİZ SALYASININ OLUŞUMUNU ETKİ EDEN FAKTÖRLER NELERDİR?

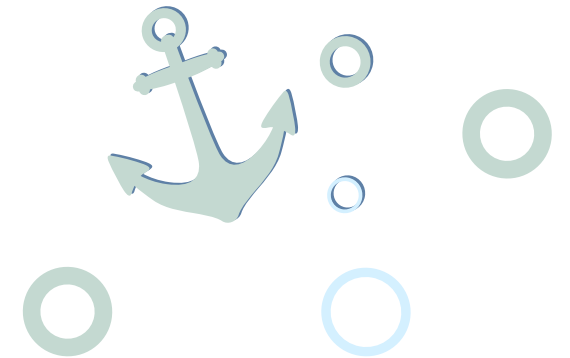
Marmara Denizi'nde görülen Deniz Salyasının pek çok sebebi olmakla beraber özellikle üç temel faktör mevcuttur.

Birincisi, Küresel iklim değişikliği nedeniyle Marmara Denizi'nde ortalama su sıcaklığı 40 yıllık sıcaklıkların 2,5 derece üzerinde seyretmektedir.

İkincisi, Marmara Denizi yapısı gereği durağan bir denizdir; yani dip ile yüzey arasındaki karışım sınırlıdır. İklim şartlarındaki değişiklikler eklenince denizdeki durağanlık normalin üstüne çıkmış durumdadır.

Üçüncüsü, Marmara Denizi çok uzun yıllardır atık denizi olarak kullanılmaktadır. Marmara Denizi'nin çevresinde yaşayan 25 milyon insanın bütün atıkları doğrudan ya da dolaylı olarak Marmara Denizine gitmektedir. Ayrıca Marmara Denizi çevresinde yoğun endüstriyel faaliyetler mevcuttur. Tüm bu endüstrinin atıkları da Marmara Denizi'ne karışmaktadır. Bölgede çok yoğun olan tarımsal faaliyetlerde kullanılan gübre, zirai ilaç ve kalıntıları da, yağışlar ile yine Marmara Denizi'ne gitmektedir.

Ayrıca gemilerin uluslararası sulardan taşıdığı biyolojik kirlenme de ayrı bir sebep olduğu uzmanlarca bildiriliyor.



Deniz Salyasının zararları neler?

Deniz salyasının ekolojik olarak denizler için iki temel etkisi var.

Müsilaj, deniz suyuyla atmosferin temasını keserek su altındaki oksijenin azalmasına neden olmakta, bu durumda deniz canlılarının hayatını tehdit etmektedir.

Bir diğer etkisi dei müsilaj denizin tabanında sahte bir dip yapısı oluşturmakta, bunun sonucu olarak da balıkların beslenmesi, üremesi ve göçleri üzerine olumsuz etkileri olmaktadır. Yine müsilaj nedeniyle askıda katı madde yükü fazla olduğu için denizin içerisinde ışık geçirgenliği azalmakta ve deniz içerisinde oksijen üreten bitkilerin fotosentez mekanizması olumsuz etkilenmektedir.

Yukarıda söz edilen iki etkinin pek çok olumsuz ekolojik, ekonomik ve sosyal sonuçları da mevcut. Bu etkilere kısaca değinirsek;

Müsilajın denizlerde yarattığı etki!

Yapışkan bir yapıda olan müsilaj balıkların solungaçlarına yapışarak balıkların boğularak ölmesine yol açmaktadır. Müsilajın kıyılardaki yoğunluğu devam ederse oksijen azlığı nedeniyle daha birçok balık kaybedebiliriz. Müsilajın deniz dibinde çökmesi nedeniyle dipte yaşayan süngerler, istiridyeler, mercanlar gibi organizmalar da çok büyük zarar gördü.

Üreme ve beslenme dönemlerinde birçok deniz canlısının yararlandığı mercan kolonilerinin eski haline gelmesi çok uzun bir zaman alacak. Müsilajın en üst seviyeye çıktığı bahar ayları balıkların üreme sezonuydu, bu dönemde balıkların yumurtaları çok büyük zarar gördü. Önümüzdeki yıllarda bu zararın etkilerini balıkçılık sektöründe çok ciddi bir şekilde göreceğiz.

Müsilajın Marmara Denizi'ndeki sosyal ve ekonomik etkileri

Uzmanlar, müsilajın içerdiği mantarlar, parazitler ve bakteriler nedeniyle insanların teması durumunda deride kızarıklıklar, döküntü benzeri cilt lezyonları oluşabileceğine dikkat çekiyor.

Ayrıca, Marmara Denizi'nde oluşan müsilajın içinde bazı barsak parazitleri, bazı amip türü canlılar, mantarlar ve sayıca çok miktarda da Nocardia denilen bir bakteriye rastlanıldı.

Uzmanlar müsilajın olduğu dönemde, denize girmenin doğru olmadığına işaret ediyor.

Bu durum turizm ve deniz ile ilgili pek çok sektörü olumsuz etkiledi.

Müsilaj sorunu için resmi kurumlar ve endüstri ne yapmalı?

Çevre Bakanlığı, Büyükşehir Belediyeleri ve ilgili kuruluşlar, müsilaja karşı ilk eylem planında yer alan maddelerden bir tanesi olan yüzey temizliğini Marmara Denizi'nde tamamladı.

Atık arıtma tesislerinin tamamen ileri biyolojik arıtma tesislerine çevrilmesi için planlamalar yapıldı. Ancak mevcut tesislerin iyileştirilmesi ve yeni arıtma tesislerinin geliştirilmesi yaklaşık üç yılı bulacak.

Müsilaj probleminin çözümü için esas önemli olan atık yönetimini iyi planlanması, denizlere verilen atığın azaltılması ve daha zararlı hale getirilmesidir. Bunun için de endüstriyel ve evsel atıkları azaltacak önlemler alınmalı ve atıklar arıtılmalıdır. Bu bağlamda denetimler ve yönetmelikler de güçlendirilmelidir.

Ve en önemli adımlardan biri de, çevre konuları okullarda ciddi bir eğitim konusu olarak yer bulmalıdır.

Deniz patlıcanı avlanmamalı!

“ Kuzey Marmara’da deniz patlıcanının miktarı son dönemde arttı. Uzmanlar, müsilajın deniz patlıcanının çoğalmasında avantaj sağlamış olabileceğini belirterek, müsilajın tüketilmesi için deniz patlıcanını avlamamamız gerektiğinin altını çiziyor. ”

Birey olarak müsijalın azalması için ne yapabiliriz?

Sürdürülebilir bir çevre için farkındalık oluşturmamız ve yaşam şeklimizi değiştirmek, atacağımız en önemli adımlardan biri olacaktır. Bir diğer önemli adım ise sıfır atık politikasıdır. Yani ihtiyacımız kadar tüketmek, israfı önlemek ve böylece atıklarımızı çıkmadan azaltmak. İkinci olarak lavabolarımıza olabildiğince az atık vermeliyiz.

Yani katı atıkları mümkün olduğunca ayırarak evsel atıklara koymak, dönüşebilir atıklarımızı ayrı toplamalıyız. Lavaboya kızartma yağlarımızı dökmemeliyiz. 1 litre atık yağ 1 milyon litre suyu kirletmekte, bu yağlar suyun yüzeyini kaplayarak balıkların ve diğer canlıların ölümüne neden olmaktadır.

Ayrıca bulaşıklarımızda yemeklerden kalan yağları da unutmamalıyız. Mümkünse mutfaklarımıza yağ tutucular monte ederek atık sudaki yağ miktarını azaltmalıyız. Bunun mümkün olmadığı durumlar mutlaka olacaktır, ama tabaklarımızı en azından peçete ile sıyırarak çok önemli bir katkıda bulunabiliriz.

Temizlik ve yıkama işlerimizde de, mümkün olduğu kadar az ve çevreci kimyasallar kullanarak denizlerimize daha az kimyasal atık yollayabiliriz. Çok deterjan kullanmanın daha yi temizlemek olmadığını unutmayalım

Denizler sadece bizim için değil ev sahipliği yaptığı milyonlarca canlı için önemli. Dünyanın dengesini ne kadar bozarsak hepimiz o kadar zarar görürüz.





Bu sayımızda Modanisa İdari İşler Uzmanı Sayın Sudi TOPRAK ile keyifli bir röportaj gerçekleştirdik.

Sudi Bey, kendinizden ve Modanisa'dan söz eder misiniz?

Merhabalar, Ben Sudi TOPRAK, 1988 Zonguldak doğumluyum. 2019 yılında girmiş olduğum Modanisa bünyesinde İdari işler uzmanı olarak görev alıyorum. Firmamız 2011 yılında kurulmuş olup hızla gelişen küresel modest moda sektörünün öncülerinden olan bir marka, alanında Türkiye'nin ilk uluslararası e-ticaret ve online giyim platformudur. Tüm dünyada aylık 21 milyon ziyaretçiye ulaşan 145'e yakın ülkedeki müşterilerine sipariş kargolayan bir markayız. Üç sene üst üste Türkiye'nin e-ihracat şampiyonluğunu elinde bulunduran Modanisa, 5 kıtada 100 bin adet üründen fazlasını müşterileri ile buluşturmaya devam etmektedir. Markamızın son global sloganı, 'Kendin olmak' ile Modanisa'yı yakın zamanda dünyaya duyurmuş olmanın neşesi ve gururunu yaşamaktayız.

Genel Müdürlüğümüz Altunizade'de, lojistik depomuz Tuzla'dadır. İstanbul'da da 6 mağazamız ile kadın giyim üzerine hizmet vermekteyiz.



Sardunya ile ne zamandır çalışıyorsunuz ve hangi hizmetleri alıyorsunuz?

Sardunya ile 2019 Aralık ayından beri aynı çatı altında çalışmaktayız ve bu uyumlu çalışmamızın uzun yıllarca sürmesini temenni ederim. Sardunya'dan yemek hizmeti yanı sıra; zaman zaman kokteyl, kahvaltı organizasyonları, özel gün animasyonları ve bu tarz hizmetler de almaktayız. Sardunya ekibi ile bu işi son derece keyifle yürütmekteyiz. İşin ehli ile çalışmak bizleri mutlu ediyor ve almış olduğumuz hizmetlerden son derece memnun olduğumuzda belirtmek isteriz.

Menüleri nasıl belirliyorsunuz? Daha çok hangi menüleri tercih ediyorsunuz?

Menülerimizi normal süreçte; bazı departman çalışanlarımızdan oluşturmuş olduğumuz menü komitesi ve Sardunya Bölge Müdürü Tuğba Hanım, Proje Yöneticisi Serap Hanım ve Aşçıbaşı Kadriye Hanım ile bir araya gelerek toplantı şeklinde oluşturmaktaydık. Ancak günümüz pandemi koşulları nedeni ile menü komitesini biraz daha daraltarak İdari işler departman yöneticileri ve Sardunya ekibi ile yürütmekteyiz. Rutinde, geleneksel bölümde iki ana yemek, Alakart bölümde bir ana yemek, Special Salata ve Special Sandviç ile toplamda beş çeşit ana yemek hizmeti alıyoruz. Yemek seçimlerini çalışanlarımızın talepleri doğrultusunda oluşturarak belirliyoruz.

Yemek hizmeti personel motivasyonunu nasıl etkiliyor?

Genellikle güzel yorumlar alıyoruz. Menü zenginliğimizden ve personelin ilgi, alaka ve güler yüzlülüğünden kaynaklı motivasyonumuz yüksek oluyor. Çoğu çalışanımızın yemekhaneden mutlu ve olumlu yönde yorum yaparak teşekkürlerini sunarak ayrıldığını gözlemliyoruz.

Yemek yapmayı seviyor musunuz, neden?

Yemek yapmayı çok seviyorum. İnsan kendini mutfakta huzurlu ve mutlu hissediyor, en azından kendi adıma bunu söyleyebilirim. Özellikle hafta sonları günün büyük bir bölümünü mutfakta değişik yemekler ve çeşitli mezeler yaparak geçiriyorum.

Eklemek istediğiniz bir şey var mı?

Son olarak almış olduğumuz hizmetlerden, firmanız nezinde sizleri temsil eden yetkililerin; her zaman çözüm odaklı, uyumlu, anlayışlı ve güler yüzlü bir çalışma ve dayanışma prensibi ile sizleri yansıtıyor olması bizleri son derece mutlu ediyor.



STRES VE BESLENME

Herkesin hayali stressiz yaşam iken, aslında bu neredeyse hiç bir zaman gerçekleşmeyecek olan bir hayaldir... Stres hayatımızın bir parçası. Stressiz yaşamın mücadelesiyle boşuna uğraşacağımıza; stresle başa çıkabilmenin yollarıyla uğraşırsak çok daha gerçekçi ve faydalı olacaktır.

Başarı için stresli hissetmek, başarılıysak bunu korumak için, bekarsak evlenmek için, evliyse bunu devam ettirmek, çocuğumuz yoksa çocuk için, varsa onu düzgün büyütebilmek için, şımsaksak zayıflamak, zayıfsak kilo almak, ideal kilodaysak korumak için, çalışırken sorumluluklarımız için, tatilde bile ayağımız kum olacak diye stres yaşayabilecek olan biz insanoğlu, her durumda stres yaşamaktayız.

Doğada hayvanları düşünün. Bir çoğu avcı hayvandan kaçmayı başardıktan sonra yere sırtüstü yatıp, tepinme davranışı gösterir ve stres atarlar. Biz insanlar ise sürekli stres yaşarken stresimizi atacak doğal bir yol bulamazken; stres atmak için "anlık" iyi geleceğini düşündüğümüz yanlış davranışlarda buluruz kendimizi. En son yaşadığınız stresli durumu düşünün. Ya hemen bir sigara yakmışsınızdır, ya ilk fırsatta alkolle rahatlamaya çalışmışsınızdır, dolaptaki abur cuburu yerken bulmuşsunuzdur kendinizi, ya da tüm gün hiç bir şey yemediğinizi farkedersiniz.

Eğer tehdit aniden ortaya çıkmışsa, bu akut strestir. Bu durumda stres hormonları artar ve sorun çözülünce hormonlar normal seviyesine iner. Eğer kronik stres varsa bu hormonlar uzun süre yüksek seviyede kalır, vücut sağlıklı dinlenmesini yapamaz ve merkezi sinir sistemi ve immün sistem olumsuz etkilenir. Akut streste iştah baskılanırken, kronik streste basit karbonhidratlar başta olmak üzere pasta, börek, çikolata, cips gibi tamamen sağlıksız yiyecekler tüketilir ve daha büyük bir olumsuz döngünün içine girilir.

Stres durumunda stres hormonları olan adrenalin ve kortizol düzeyi artar, serotonin düzeyi azalır. Serotonin azalınca uyku ve iştah mekanizması etkilenir. Hayvanlar üzerinde yapılan çalışma sonuçlarına göre; stres durumunda iştahın baskılandığı ancak lezzetli yiyecek verince stres semptomlarının azaldığı gösterilmiştir. Olumsuz duygularla başa çıkmakta lezzetli besinler kullanılmakta, stres durumlarında beyin serotonin seviyesini artırmak için lezzetli gıda tüketim eğilimi olmaktadır. Pratikte bir çok danışanın yaşadığı stresli

durumlarda direkt olarak karbonhidrat tüketerek, hedeften şaşıklarını gözlemliyorum maalesef... Stres ile kortizol hormon artışı gözlenmekte ve buna bağlı olarak karın bölgesindeki abdominal obezite artmaktadır. Stresliyen hormonal değişimlerle beraber davranış değişiklikleri de gözlenir. Beslenme düzeni bozulur, basit karbonhidratlara eğilim artar, gerekli olan besinler alınamadığı için yetersiz beslenme gözlenir. Kolay besin seçimi tercih edilir. Strese sebep olan olayı düşünmekten kaçmak için yemede artış gözlenebilir. Kortizol artışı ve tam tahıl ürünlerinin karbonhidrat olarak tercih edilmemesinden dolayı bel çevresi yağlanması artar. Yetersiz beslenmeyle beraber selenyum, C vitamini, E vitamini eksikliği oluşur, bu yetersizlikler stres seviyesini artırır. Folik asit ve demir yetersizliği ruh halini olumsuz etkiler.



SARDUNYA sardunyacatering

"Tempura ne demek?"



❤️ 1,654 kişi beğendi

Portekizli denizci ve misyonerlerin 16. yüzyılın başlarında Japonya kıyılarına yaptıkları ziyaretler sırasında bıraktıkları bir kültürdür aslında Tempura... Her ne kadar ismi Japonca gibi dursa da, tempura Portekizcede pişirmek anlamına gelen "tempero" kelimesinden gelmektedir. Japonya'nın güneyinde o dönemler "Nagasaki Tempura" adıyla bilinen, sebzeleri tuz, şeker ve sakeli bulamaca bulayarak yağda kızartılan bir tür yiyecek vardı. Bugünkü tempuranın temellerinin orada olduğunu söyleyebiliriz. Sokak satıcılarından en elit restoranlara kadar Japonya'da mevsim sebzelerinin ve mevsim deniz ürünlerinin tüketilmesinin en lezzetli yöntemlerinden biridir tempura. Özellikle taze karidesle ve iyi yapılmış tempuranın tadına doyum olmaz. Yapımı kolay gibi gözükse de oldukça tecrübe isteyen bir tariftir.

#sardunya #sardunyacatering #tempura

www.sardunya.com

SardunyaCatering

sardunyacatering



Tüm bunlara bağlı olarak biz diyetisyenler danışanlarımıza daha çok duygulara dayalı, farkındalıklar ve sağlıklı alışkanlıklar kazandırmaya yönelik çalışmalar sunmaktayız.

- Beslenmede kortizol düzeyini dengelemek için kurubaklagilleri, koyu yeşil yapraklı sebzeleri magnezyum alımını artırmak için mutlaka tüketmeliyiz.
- Serotonin düzeyini artırmak için triptofan içeriği yüksek olan tavuk, süt, yumurta, muz, kakao, avakado tüketimine mutlaka yer verilmelidir. Stres artışı ile immün sistem problemleri oluşur.
- İmmün sistemin desteklenmesi için portakal, turuncgiller, biber, kivi, brokoli, C vitamini içeriği yüksek besinler, beta karoten desteği için havuç gibi turuncu sarı renk grubundan besinler, koyu yeşil yapraklı sebzeler, deniz ürünleri, yağlı tohumlar gibi besinleri çinko desteği için tüketmeye özen göstermek gerekmektedir.
- Triptofan içermeyen bir diyet de depresyon, anksiyete ve düşük konsantrasyon seviyelerine yol açabilir. Serotonin seviyelerinin düşmesine neden olur ve mutsuzluk yaratabilir. Çünkü serotonin hormonu triptofan amino asitinden sentezlenir. Bu sebeple triptofandan zengin beslenme de stresle başa çıkmak için önemlidir.
- Triptofan alımını desteklemek için balık, et, peynir, meyveler, sebzeler, kurubaklagiller, yağlı tohumlar tüketilmelidir.
- Kortizölü dengelemek için magnezyumdan zengin beslenmeye önem verilmelidir. Muz, kurubaklagiller, kuru meyveler, yeşil yapraklı sebzeler magnezyumdan zengin besinlerdir.
- Özetle yeterli ve dengeli beslenme esastır.
- Stres vücutta su birikimine neden olur ve ödem gözlenebilir. Sinirli veya stresliyen şiş hissetmişsinizdir. Ödemi atmanın en güzel yolu bol su içmek, maydanoz tüketmek ,alkol ve kafeini ölçülü almaktır. Alkol ve kafein stres gidermek yerine aksiyete ve depresyonu tetikler ve ek yük oluşturur.

- Endorfin düzeyini artırarak, stresle başa çıkabilmek için beslenme dışında genel davranış değişiklikleri de göstermekte fayda var. Meditasyon, yoga, doğru nefesler ve düzenli egzersiz ile olumlu zihinsel tutumlar sağlayıp, yaşantımızı keyifle sürdürebiliriz.
 - Stresli durumlarda kendinize söyleyebileceğiniz küçük tüyolar:
 - Bana iyi geldiğini düşündüğüm anlık çözümlerin (tatlı yemek, uyumak, eve kapanmak, sigara vb...) sonra bana daha da büyük sıkıntı oluşturacağını unutmayacağım.
 - Su içerek sakinleşeceğim, metabolizmamı çalıştıracam, doygunluk hissedeceğim, besin tüketimim daha kontrollü olacak.
 - Toksin ve asit oranı yüksek olan abur cuburlar yerine sınırsız sebze tüketeceğim ve çok daha fresh hissedeceğim.
 - Tatlı ve yeme isteğim olursa kuru hurma, kuru kayısı gibi vitaminli, mineralli olan tatlı seçenekleri tercih edeceğim.
 - Egzersiz veya yürüyüşler yaparak çok daha zinde ve iyi hissedeceğim.
 - Hayalimdeki görüntüme ulaşacağım. (hedefime odaklanacağım)
- Danışanlarımıza hizmet verirken tabi ki pek çok duyguyu ve ilk olarak beslenmelerine etki eden davranışlarını konuşuyoruz. En küçük streste hedeften uzaklaşan danışanlar olduğu gibi boşanma gibi büyük ve yıpratıcı olayları, sağlıklı yaşam çatısında yürüten danışanlarımız da oldu. Sağlıklı beslenerek stres faktörü ve olumsuz etkilerinden kendisini koruyan danışanlarımız, kendisine söz dinletebildiklerini, ne olursa olsun hedef odaklı davrandıklarını, fit ve zinde hissettikçe çok daha iyi hissettiklerini ve daha güçlü bir şekilde yollarını sürdürebildiklerini belirttiler.

Siz de kriz anını kendiniz için avantaja çevirebilir, doğru beslenmeyle stresin olumsuz etkilerinden kendinizi koruyabilirsiniz. Küçük davranış değişiklikleriyle zinde bir şekilde stresi alt edebilirsiniz, ...

Sağlıkla, mutlu kalın.



Gençlik, olgunluk ve bilgelik üzerine...

Yaşlanmak, bir dağa tırmanmaya benzer. Çıktıkça yorgunluğunuz artar, nefesiniz daralır. Ama görüş açınız genişler..

Yaşam ve gençlik

Hepimiz doğar, yaşlanır ve ölürüz. Aşık Veysel'in deyişiyle "İki kapılı bir handayız" sanki. Bir kapıdan girip, öbüründen çıkarız. Bu ikisi arasındaki sürece de YAŞAM diyoruz. Bu yaşam yolunda, insanoğlu ne doğumuna ne de hangi toplum bünyesinde dünyaya geleceğine karar verebilir. Ancak nasıl bir insan olacağı konusunda kişinin büyük bir belirleyicilik hakkı vardır. Bu süreçte de ruhun, beden ve içinde bulunduğumuz çevrenin birbirini karşılıklı etkilemesi sonucunda da yaşlanırız. Ama hiçbirimiz aynı şekilde yaşlanmayız. Bedenlerimiz, ruhlarımıza göre, çok daha çabuk yaşlanır.

Bakın Samuel Liman ne demiş;

*İnandığın kadar gençsindir,
Şüphelerin kadar yaşlı,
Özgüvenin kadar genç,
Korkuların kadar yaşlı,
Ümitlerin kadar genç,
Çaresizliklerin kadar yaşlı.*

Ingmar Bergman da yaşlılığı şöyle tanımlamış:

Yaşlanmak, bir dağa tırmanmaya benzer. Çıktıkça yorgunluğunuz artar, nefesiniz daralır. Ama görüş açınız genişler...

Hepimiz 60 ya da 70 yaşına gelince çoğunlukla hayatın bittiğini sessizce ilan eden kişilerle karşılaşmışızdır. Böyle kimseler eşofmanlarını giyer, koltuğuna oturup arkasına yaslanır ve hastalıklar tarafından ele geçirilene kadar televizyon seyrederek yaşarken ölmüş öyle çok insan var ki; rutin yaşamları dışında yaptıkları hiçbir şey yok, geleceğe yönelik herhangi bir hedef, amaç ve planları da yok. Yaşlanma, asla tek boyutlu bir süreç olarak algılanmamalıdır. Toplumdaki gözlemlerimize dayanarak 65 yaşında olup, 45 yaşında gösteren ya da 65 yaşında olup 85 yaşında gösteren insanların olduğunu söyleyebiliriz.

Atatürk boşuna dememiş;

Koşullara göre bazen, 25 yaşında yobaz bir İHTİYAR, 70 yaşında ise idealist zinde bir GENÇ olabilir.

Çünkü, her insan farklıdır ve tekdir. Bilim adamları yaşlılığı geciktirmek, ömrü uzatmakla ilgili çalışmalar yapıyorlar. Belki de ortalama yaşam süresi iki katına çıkacak gibi. 20.yüzyılda ortalama yaşam süresi neredeyse ikiye katlayarak 40'tan 70'e

yükseldi. Demek ki 21.yüzyılda bir kez daha katlayarak 150 ye de çıkarabilir. 1963 yılında Kiev'de toplanan Dünya Sağlık Teşkilatı Konferansında (Takriben 58 yıl önce) yaşlılığa ilişkin sınıflandırma sistemi ortaya konulmuştur. Buna göre;

Orta yaş : 45-59
Yaşlı : 60-74
İhtiyar : 75 yaş ve yukarısidir.

2017 de Dünya Sağlık Örgütü'nün yeni yaş dilimi skalası ise;
0 – 17 Ergen
18 – 65 Genç
66 – 79 Orta yaş
80 – 99 Yaşlı

Geçmiş asırlarla kıyaslandığında 20.yüzyılda yaşlanmak yavaş yavaş normal hale geldi. **Günümüzde ise 70 yaşındayken ölenler için "genç gitti" deniliyor.**

Yaşlılık belirtileri

Hepimiz yaşlandıkça biraz unutkanlık yaşasak da hafıza değişimi derecemiz onunla ilgili endişemiz ve baş etmek için attığımız adımlar farklıdır. Otuzlarımıza ve kırklarımıza gelmeden "normal" hafıza şikâyetleri daha abartılıdır. Orta ve daha yaşlı insanların çoğunun sık sık hatırlamakta güçlük yaşadığını fark ettiği konular şöyledir:

İnsanların isimleri,
Önemli tarihler,
Evdeki nesnelerin yerleri,
Yakın ve geçmiş olaylar,
Toplantı ve buluşmalar gibi...

Yaşla ilişkili hafıza kaybı daha sıklıkla uzak, geçmiş anılardan ziyade yakın anıları içerir. Geçen hafta sonu izlediğimiz filmi unutabiliriz, ama beşinci sınıftaki öğretmenimizin adını kolaylıkla hatırlayabiliriz.

Yaşlıların en büyük beş pişmanlığı

İnsanların yaşlandığında farkına vardığı ve pişmanlık duyduğu konularda araştırma yapılmış. Anketlerde insanların geçmişte yaptıkları birçok şeyi, hatta her şeyi farklı yapacaklarını söyledikleri konular en çok şu başlıklar altında toplanmış:

- Keşke daha çok mutlu olmama izin verseydim,
- Keşke arkadaşlarımla bağımı koparmasaydım,
- Keşke duygularımı ifade etmekte cesaretli davranasaydım,
- Keşke o kadar çok çalışmasaydım.

Tüm bunların hepsi yeterince acı verici olsa da biri diğerlerinden öne çıkıyor. En yaygın pişmanlık şuymuş:

-Keşke başkalarının benden beklediği bir hayatı yaşamak yerine, benim için anlam ifade eden bir hayatı yaşayacak cesaretim olsaymış.

Üretkenlikte yaş faktörü

İnsanlar genelde yaşlandığında üretim gücünün çok azaldığını düşünürler. Oysa ABD’de yapılan bir araştırma şunu ortaya koymuş:

Bir kişinin en verimli yaşı 50 ile 60, En üretken yaşı 60 ile 70 arasındır. Nobel ödülü kazananların yaş ortalaması 62, Dünyanın en büyük 100 şirketinin başkanlarının yaş ortalaması 63 müş.büyüeyebilmek ve olgunlaşabilmek için, mutlak bir şeyler yapmak, üretmek, kendini geliştirecek fırsatları bulmak ve kullanmak gerekir.

Bu ve benzer sonuçlar; 60 yaşında duygusal ve zihinsel potansiyelin zirvesine ulaşıldığını ve 80 yaşına kadar devam ettiğini gösteriyor. Çevrenizde, ailenizde bu yaş gurubuna girenler varsa onlarla bu bilgileri paylaşın, gurur duysunlar.



Yaş ve başarı

Sanat eserleri yaratmış, bilim alanında büyük keşiflerde bulunmuş, dünyaya şekil vermiş ve dünyayı harekete geçirmiş, 70 - 80 veya daha yaşlı olağanüstü insanlarımızın varlığı bizleri teselli etmektedir.

Bunlardan birkaçını sıralarsak (Enerji dolu ihtiyarlar): **Pasteur**, kuduz aşısını bulduğunda 60 yaşındaydı,

Mimar Sinan, Süleymaniye camisini bitirdiğinde 70 yaşını geçmişti. Selimiye camisini tamamladığında ise yaşı 86 olmuştu,

Galileo, ayın günlük ve aylık çizimlerini yaparken 73 yaşındaydı,

Gandhi, 78 yaşında öldürülünceye kadar, halkının hürriyet ve reform için yapmış olduğu mücadelede destekleyici ve harekete geçirici bir güç olarak hizmet verdi.

Freud, 83 yaşında Musa ve Tek-Tanrıcılık adlı eserini yazdı.

Pablo Picasso, 91 yaşında ölünceye kadar resim yapmaya devam etti.

Olgunluk

Yaşam kültürümüzde olgunluk, bir insanın nasıl yaşadığına değil, ne söylediğine göre değerlendirilir. Duygusal tepkiler vermeyen, az konuşan ve konuştuğunda önemli görünen şeyler söyleyen kişiler, ülkemiz kültüründe, olgun sayılır.

Herkes fiziksel olarak, yılda bir yaş yaşlanır. Bunun için özel bir yetenek ya da bilgiye ihtiyaç yoktur. Oysa, bir yaş daha büyüebilmek ve olgunlaşabilmek için, mutlak bir şeyler yapmak, üretmek, kendini geliştirecek fırsatları bulmak ve kullanmak gerekir.

Olgunluk ve yaşlanma arasında önemli bir fark vardır. Yaşlanmanın olgunlaşmak olduğunu zannedilir. Ancak yaşlanma, bedene aittir. Herkes yaşlanır, herkes ihtiyarlar ama olgun olmayabilir. Olgunluk içsel bir gelişimdir. Yaşlanmak, bireyin isteyerek yaptığı bir şey değildir, yaşlılık fiziksel olarak kendi kendine gerçekleşen bir şeydir.

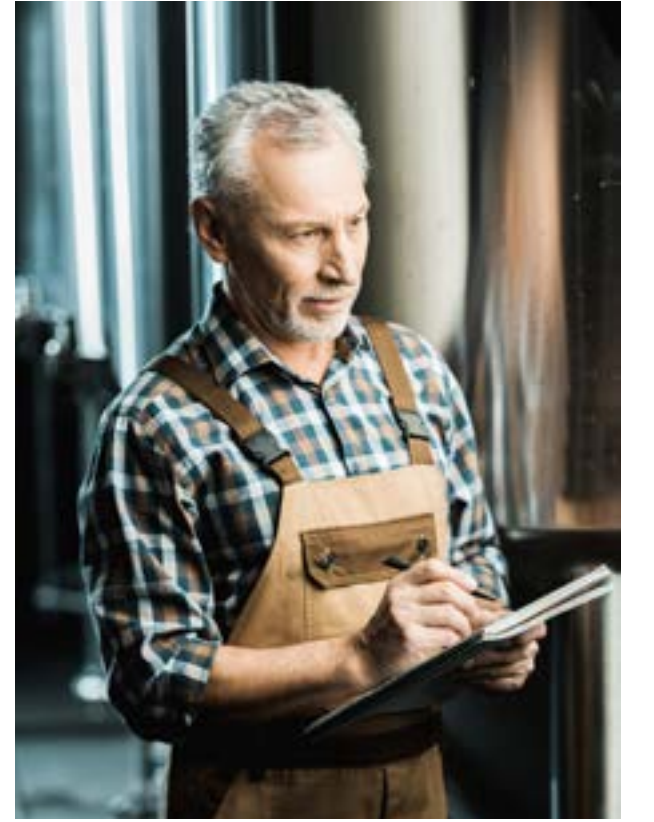
Bilgelik ve bilgelik yolculuğu

Bilgelik, çok değişik anlamlarda kullanılmıştır. Felsefenin bile ilk adı bilgeliktir. Bilgelik, Osmanlıca “hikmet” kelimesi ile ifade edilir. Bilgiyi kendisi ya da başkaları için en yararlı kullanabilme yeteneğidir.

“ Pazar günü kiliseye yığılan kasaba halkı tam dualara başlayacakken mihrapta birden şeytan görünür... Cemaat dehşet içinde kapıya hücum eder. Arka sıralardan birinde oturan yaşlı bir adam hariç, beş dakikada herkes kiliseyi terk eder. Şeytan kafasını kaldırır ve yaşlı adamı görür. Onun niye kaçmadığını merak eder.

- Sen benim kim olduğumu biliyor musun?
 - Evet efendim, biliyorum.
 - Herkes kaçtı. Sen neden hâlâ buradasın o zaman? Benden korkmuyor musun?
 - Hayır efendim. Ben, 48 yıldır kız kardeşinizle evliyim.”
- İnsanın yaratıp güzelleştirdiği en önemli eser hiç şüphe yok ki kendisidir.

İşte, bu kendi eserimizi yaratıp, tamamlayabilmemiz, çocukluktan-yaşlılığa ömür boyu sürecek bir uğraş olup; bilgelige ulaşmanın da itici gücünü oluşturacaktır. Eğer bir kimse, güçlü ve zayıf noktalarının bilincine varmışsa; özgüveninin arttığını hissediyorsa, engelleri aşarken ahlak kurallarını çiğnemiyorsa, bilgelik yolunda önemli mesafeler almış demektir. Ancak bu durumda da işi bitmiş değildir. Bilgelik yolculuğu bir süreçtir ve bir noktaya varmakla bitmez. Bilgi büyük bir güçtür, ancak, bilgelik bu gücün kullanılması, hayata uygulanması ve başkalarına aktarılmasıdır. Kişi, bilgi edinerek bilge olmaz; ancak bilgiyi iyi uygulayabilir ve hayata geçirebilirse, bilgelik yoluna girebilir. Önemli olan, yaşlanmadan bilge olabilmektir.



Olgunluk-bilgelik örtüşmesine anlamlı bir örnek de **Fatih Sultan Mehmet’ten;**

“*Fatih, yanında hocaları Ak Şemsettin, Molla Gürâni, Molla Hüsrev ve diğerleri, atlarının üzerinde törenle şehre giriyorlar. Bizans halkı şehri fetheden yeni efendilerine çiçek giriyorlar. Bizans halkı şehri fetheden yeni efendilerine çiçek sunma yarışındalar. İstanbul adını alacak şehri fetheden ordunun başındaki kişinin, yaşlarını başlarını almış aksakallı hocaların arasında atını süren, gencecik bir insan olacağını akıllarına bile getirmeyen Bizanslılar, ellerindeki çiçekleri hep yaşlılara uzatıyorlar. Sonunda Ak Şemsettin dayanamıyor, atını geri çekiyor ve beyaz atı üzerindeki genç Fatih’i göstererek, çiçekleri ona vermelerini işaret ederken söylüyor: “Padişah olan ben değilim, o genç insan padişahtır...” Burada Fatih Sultan Mehmet’in verdiği cevap ve hareketi bir dersniteliğindedir: “Hayır onlara gidiniz, çiçekleri onlara veriniz. Ben padişahım ama, onlar olmasaydı ben hiçbir şey yapamazdım. Çünkü onlar benim hocalarımdır...”*

Acaba çevremizde bu olgunluğa ve de bilgelige ulaşmış kaç kişi görebiliyoruz?

Bilgelik yolunda sağlıklı yaşlanmanızı dilerim.



AŞIDAN DEĞİL VİRÜSTEN KORKUN!

Covid -19 aşısı ile ilgili olarak, etrafımızdan bilimsel veriye veya bilgiye dayalı olmayan söylentiler duymaktayız. Konuyla ilgili sorularımızı İşyeri Hekimimiz Dr. Gerçek GÖRÜCÜ'ye sorduk.

Koronavirüs aşısı DNA'mızı değiştirir mi?

Kesinlikle yanlış bir bilgidir. mRNA, mesajcı RNA'dır. Üzerinde bir protein kodu vardır. Sitoplazmaya girip ribozom denilen organelde protein sentezleme emri vermektedir. Yani çekirdeğe hiçbir şekilde girememekte (ki zaten hiçbir şey çekirdeğe giremez) ve DNA ile yan yana bile gelememektedir. Ribozoma covid'e benzer proteini yapma mesajını verdikten sonra da parçalanıp yok olur.

Aşı ile vücudumuza izlenebilir mikroçip mi takılacak?

Böyle bir teknoloji henüz gelişmedi. Bugünün teknolojisi ile imkânsız bir durumdur. Ancak zaten elinizdeki cep telefonları konuştuğunuz dahil her şeyiniz takip ediliyor. İsterseniz 1-2 gün telefon odadayken yakınınızla bebek bezi hakkında sık sık konuşun. Haber okurken bebek bezi reklamları gelmeye başladığını göreceksiniz.

Aşıların insan ve hayvan ceninlerindeki bazı dokuları, özellikle de akciğer dokularını içerdiğine yönelik söylentilere de rastlanıyor. Bu iddialar bazen de "anne karnındaki 3-6 aylık bebeklerin kürtajla alınıp bedenlerinin aşı çalışmaları için kullanılması" şeklinde paylaşıyor. Bunlar doğru mu?

Aşılar ve ilaçlarla ilgili çalışmaların etik şartlarda yapılması zorunludur ve takip edilen bir süreçtir. Fetüsler (anne karnındaki gelişmekte olan bebek) üzerinde aşı çalışması yapılması için bir durum söz konusu değildir. Örneğin grip aşısı yumurta akında üretilen virüslerle yapılmaktadır. Çünkü bunun nedeni de yüksek protein içeren ucuz bir ürün olması. Takdir edersiniz ki canlı cenin sağlamak ciddi bir suç ve ulaşması zor bir süreçtir. Ayrıca ucuz bir şey değildir.

Diğer bir söylenti de "Eğer Covid-19 kaynaklı ölüm oranı bu kadar az ise aşı olmak gereksizdir". Aşı olmaya karşı insanlar tarafından paylaşılan bir görsele, Covid-19 hastalığında iyileşme oranının yüzde 99,97 olduğu söylenerek, koronavirüs kapmanın aşı olmaktan daha güvenli bir seçenek olduğu ileri sürülüyor Sizin bu konuyla ilgili düşünceleriniz nelerdir?

Dünya'da kayıt altına alınabilen hasta sayısı 250 Milyon, ölüm ise yaklaşık 5 Milyon olduğu biliniyor. Bu rakamlara göre ölüm oranı %2 olarak karşımıza çıkmaktadır. Ayrıca yakın gelecekte oluşturduğu yan etkileri de henüz bilinmiyor. Bu durumda yukarıdaki veriler doğru değil. Koronavirüsün öldürücülüğü, genetik yapı ile oldukça ilişkili. Aynı aileden birçok kişi ölürken başka ailelerde de onlarca kişi hafif

atlatabiliyor. Aynı durum kızamık, çocuk felci gibi hastalıklar için de geçerli. Bir hekim olarak ben de aşımı yaptırdım.

"Aşı yaşlılar için güvenli değil. Yaşlıların bağışıklık sistemi zayıf olduğu için, aşı ile birlikte verilen virüs ile savaştırmaz." görüşünü nasıl yorumluyorsunuz?

Aşı ile verilen virüs inaktif yani ölü virüştür. Vücut savaşmazsa bağışıklık gelişmez. Yani vücudunuza bir su girmiş gibi etkisiz olur. Bu Sinovac için geçerli. Biontech aşısında da yaşlılarda bağışıklık sistemi daha zayıf olduğundan daha geç veya daha az antikor oluşabiliyor. Ancak bu hastalığın en çok yaşlıları öldürdüğü göz önüne alındığında oluşacak az bir koruma bile normalde ölecek hastanın orta ya da ağır belirtilerle de olsa geçirip iyileşmesini sağlamaktadır.

Aşının virüs ile üretildiği ve aşıyla birlikte insan vücuduna virüs verildiği, aşı olan kişinin önce Covid-19 geçirip, sonrasında sürü bağışıklığı oluşturması gibi yaygın bir görüş daha var. Yani aşı olursam Covid-19 bulaşarak bağışıklık oluşturuyorum söylentisi doğru mu?

Çocukluktan beri olduğunuz her aşı bu mantıkla çalışır. Ancak canlı değil ölü virüs verilir. Bu nedenle hasta olmanız söz konusu olamaz. Aşılar da mantık olarak sürü bağışıklığı yapar. Ama hastalığı geçirerek değil, aşı nedeni hafif ateş, bulantı, iğne yerinde ağrı gibi basit belirtilerle...

Aşılar çok hızlı oluşturuldu, deneyler tamamlanamadı. Bundan dolayı aşı çok etkili değil. Aşı çalışmaları sonucu paylaşılan etkinlik verilerinin sahte olduğu, aslında aşının etkin olmadığı da konuşuluyor.

Sinovac gibi inaktif yani ölü virüs aşıları 100 yıldır kullanılmaktadır. Yani çok da fazla deney vs. yapmaya gerek bulunmamaktadır, hele de böyle acil bir durumda. 100 yıldır kullanılan kızamık aşısı ile mantık aynı. Sadece kızamık virüsü yerine içerisine koronavirüs'ün ölüsü konuluyor. Birkaç basit alerji testinden sonra kullanıma hazır geliyor. Biontech aşısı ise yeni bir teknoloji. Ancak bu sene icad edilmiş değil. Kanseri tedavisi için denemeler yapılmaktaydı. Aynı şekilde mRNA hücrelere girip kanseri öldürecek proteinler yapma emri vererek kanseri iyileştirme düşüncesi ile çalışmalar 1990'lardan beri sürüyordu. Şu ana kadar bir yan etkisi saptanmadığından o çalışmalar hala devam ediyor. Umarım başarılı olur da kanser illetinden de bu dünya kurtulur. Bu vesile ile o teknolojiyi ufak bir modifikasyonla Covid-19'a uyguladılar ve başarılı oldular.

"Covid-19 geçirdiysem bir daha aşı olmama gerek yok." Siz ne düşünüyorsunuz?

En az 6 ay boyunca doğru bir düşünce. Ama maalesef koronavirüse karşı geliştirilen antikor 6 ay sonra azalıyor ve koruyucu seviyenin altına düşüyor. Özellikle de yeni çıkan delta varyantı gibi mutasyonlara karşı savunmasız kalıyoruz. Çalışmaların gösterdiği, aşıların, hastalığı geçirmekten daha iyi bir antikor seviyesi geliştirdiği. Yani aşı da olsanız, hasta da olsanız 6 ay ile 1 sene içinde yeniden korumasız kalıyorsunuz. Aşı tekrarı ya da hastalığı yeniden geçirmek gibi bir durum söz konusu. Hükümetler aşı tekrarı için de siparişlerini vermekte. Bu açıdan rahat olabilirsiniz.

"Aşı olduktan sonra oluşan yan etkilerle vücudum savaştırmayabilir ve hayatımı kaybedebilirim." İnsanların böyle de bir korkusu var, ne düşünüyorsunuz?

Aşı sonuçta dışarıdan alınan yabancı bir madde. Herkeste aynı etkiyi yapması elbette ki zor. Bu genelde aşırı alerjik kişilerde görülebilmekte ve bu kişiler polen, boyalar gibi alerjenlere karşı aşırı alerjik olduklarını yıllardır bilerek yaşamaktadır. Bilinen, bizzat yaşadığınız ciddi alerjik bir durumunuz yoksa, aşı içerisindeki maddeler de bir sorun yaratmayacaktır. Hatta penisilin alerjisi olduğu bilinen hastalarda aşıya her hangi bir reaksiyon görülmemektedir. Alerjiniz varsa hekime bunu belirterek aşı seçimini yapabilirsiniz.

Covid-19 aşısı olduktan sonra kalp krizi geçirilmesi ve tansiyon değerlerinde değişme oluyor mu?

Kalp krizi geçirme riski bir aşı ile gerçekleşmez. Yıllara dayanan bir damar tıkanıklığı geçmiş gerektirir. Aşı olup eve giderken trafik kazasında ölmek ile bu benzer risktedir. Yemek yedikten sonra kalp krizi geçiren binlerce insanı duymuşsunuzdur. "Yemekten sonra fenalaştı, ambulans çağırdık ama kaybettik..." şeklinde. Bu nedenle yemek yemekten vazgeçen insan olduğunu düşünmemektedirim. Tansiyon konusu ise bazı insanlarda var olan beyaz gömlek korkusu yani doktora, hastaneye gitme fobisi, iğne fobisi vs. ile birleştğinde olabilecek geçici şeylerdir.

Aşı özellikle erkeklerde kısırlık yapabiliyor, doğru mu?

Henüz 1 sene uygulaması olmamış ürünle ilgili hayli ciddi bir iddia. Elbette ki her ilaç ve aşı en fazla kısırlık ve mevcut gebeliğin etkilenmesi konularında incelenmektedir. Hayvan deneylerinde üremede bir değişiklik göstermemektedir. Zaten mRNA'nın kol kasında sitoplazmada görev yaptığı ve DNA ile en ufak teması olmadığı düşünüldüğünde mantıklı bir yorum olmamaktadır.

Verem aşısı Covid-19 dan korur. Verem aşısı olduysanız Covid-19 aşısı olmanıza gerek yok. Sizce bu düşüncenin aslı var mıdır?

Verem aşısı bir tür bakteri aşısıdır. Bakteri ve virüsler birbirinden farklı olduğu gibi herhangi bir bakteri aşısı, başka bakteriye karşı bile koruma sağlamamaktadır. Araba ehliyetin var, uçak da kullanabilirsin gibi bir durum bu. Bilimsel ve hayatın olağan akışı ile ilgili tamamen asılsızdır.

Alman aşısı madem güvenli neden kendi halkının bir kısmına yaptı tamamına yapmadı?

Almanya'da aşılama hızla devam etmektedir. Ülkenin sağlık sisteminin ağır bürokrasisi nedeniyle aşılama hızı düşük seyretmekte, her kişiye aşırı ayrıntılı sağlık değerlendirmesi ve hastane ortamlarındaki yoğunluk, aşıları uygulamak için ayrılan sağlık personeli azlığı Alman halkının da tepkisini çekmektedir. Ayrıca federal devlet olan Almanya'da eyaletler arası farklı uygulamalar ve ortak noktada buluşmadaki gecikmeler de süreci uzatmaktadır. (18 Haziran verilerine göre Almanya'da aşı oranı %49,6'dır.



“Çin aşısı, bizim ülkemize gelenle onların kullandığı farklı, bize yolladıkları aşı zararlı.”Sizce de öyle mi?

Böyle bir durum söz konusu değildir. Çin’de aynı metot ile üretilen (inaktif aşı) iki farklı firmanın aşısı var (Sinovac ve Coronavac). Çocuklarımıza halen yapılan kızamık, karma aşı vb.lerini de yıllardır yapan Sinofarma aşı firmasının Türkiye ile uzun yıllara dayanan bir ticari işbirliği bulunmaktadır. Bir anda en fazla aşı ihtiyaç olan aşı tedarigimizi bu firmanın Türkiye’ye verdiği önceliğe borçluyuz.

Alerjik bünyelerde aşılarla ölümler olduğu söyleniyor.

Aşırı Alerjik bünyelerde aşıların da alerjik reaksiyon yapabileceği doğrudur. Ancak aşırı alerjik bünyelerde düşük bir ihtimal ölüm olabilir ki bu kişiler zaten geçmiş tecrübeleri ile kendilerini bilirler, yanlarında adrenalin benzeri alerji önleyici ilaç taşırlar ve aşıdan daha fazla olasılıkla arı sokması, kavak-çınar poleni, hava kirliliği gibi nedenlerle de hayatlarını kaybedebilirler. Nasıl ki bu vatandaşlarımız nedeni ile tüm ağaçları kesmiyoruz, arıları yok etmiyoruz, aşırı da kontrollü bir şekilde uygulayabilmekteyiz.

Kalp krizi riskini artırdığı, aşı olanlarda kalp krizi ve beyne pıhtı atması olayının yüksek olduğu söyleniyor.

Bununla ilgili bir veri bulunmamakla birlikte bu bilginin halk arasında yayılmasının nedeni, Covid-19’un bizzat kendisinin pıhtılaşma sorunları, kalp kası iltihabı ve ani ölümlere yol açmasıdır. Hastalık bunu yapıyorsa aşı da bunları yapabilir mantığı oluştu. Oysa bu yanlış bir bilgidir. Aşı olanlarda, bizzat Covid-1-9 geçirenler gibi akciğer kapanmaları olmaz, pıhtılaşma sorunları ve beyne emboli atmasına neden olacak D-Dimer adlı değerin yüksekliği olmaz. Bunlar hastalığı geçirenlerde olur ve bu vesile ile hastalığı geçirmek yerine aşı ile bağışıklık kazanmak her şekilde çok ama çok daha avantajlıdır.



AŞI İLE MEYDANA GELEBİLECEK YAN ETKİLER VE REAKSIYONLAR (FAO Açıklaması)

Koronavirüs aşısından sonra aşıdan dolayı vücutta reaksiyonlar meydana gelebilir, bunlar birkaç gün içerisinde kendiliğinden geçmektedir. Bu şikayetler, vücudun aşıya karşı verdiği normal tepkiler olup koruma etkisi yaratmaktadır. Ancak bu reaksiyonlar, aşıyla önlenilecek hastalığın olası semptomları ve dolaylı hasarlardan daha zararsızdır! Koronavirüs aşısı süresince sağlıkla ilişkili bir olay veya geçici bir sağlık hasarı meydana gelirse aşı hasarının tanınması için bu duruma ilişkin başvuruda bulunulabilir.

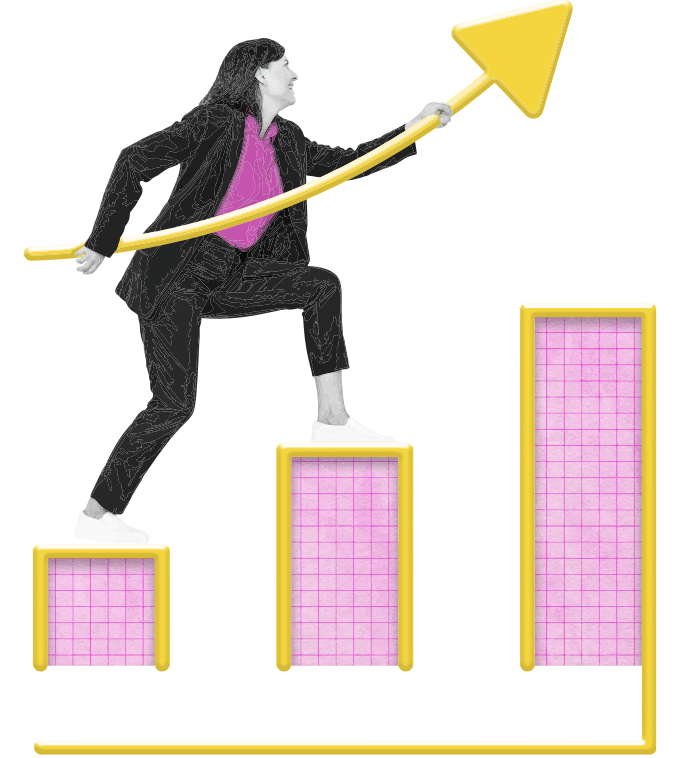
Koronavirüs aşısından sonra, genellikle bilinen reaksiyonlar meydana gelmekte, ancak bunlar birkaç gün içerisinde kendiliğinden geçmektedir. İğne olunan yerde çok yaygın görülen ağrı, kızarıklık ve şişme durumları gözlemlenebilmektedir. Yorgunluk, baş ağrısı, kas ağrısı veya eklem ağrısı, lenf nodlarında şişme, bulantı/kusma, titreme veya ateş gibi durumlarda görülebilmektedir. Bu oran %10 civarındadır.

Gerçek Bey, bizi aydınlattığınız için çok teşekkür ederiz.



EĞİTİMLERDE KOÇLUĞUN (COACH) ETKİSİ

Koçluk kavramı artık hayatımızın her alanında yer almaya başladı. Bize kendimizi keşfettiren soruların olduğu, bizi düşündüren, farkındalığımızı arttırıp yaratıcı bir sürece girmemizi sağlaması, kısacası hayatımıza ışık tutması... Tabiki koçluk ile mentorluğu birbirinden ayırt etmemiz gerekiyor.



Peki Mentor Nedir?

Belirli bir alanda, konuda uzman bir kişinin, uzman olduğu alan ile veya konuyla ilgili bilgilerini tecrübesiz ya da daha az tecrübeye sahip kişiler ile paylaşma sürecidir.

İkisinin arasındaki farklar ise bir kaç örnek ile; Koçlukta bilgi aktarımı gerekli değil, fakat mentorlukta bilgi ve deneyim aktarımı gerekir.

Koçluk belirli bir zaman dilimini kapsar, mentorluk uzun zaman sürebilecek bir ilişkidir.

Koçluk hizmeti “olma” haline yönelik bir desteği içerir. Mentorluk ise “yapma” haline yönelik desteği içerir.

Koçluğun Faydaları Nelerdir?

Kişinin hayatındaki olaylara farklı bir bakış açısı ile bakmasını sağlar, karar verme becerilerini geliştirir, kişinin hayatındaki verimlilik artar, hedefe koyma ve hedefe ulaşma becerisini arttırır.

Çalışırken, gerçekleştirmeyi planladığımız kariyer hedefimize ulaşabilmek ve paralelinde kişisel gelişimimizi sağlamak için koçluğu kullanmak artık her çalışana sağlanması gereken bir destek halini almıştır.

Bizler bu desteği eğitimlerde işlenen konular ile yetkinliklerimizin gelişmesini desteklerken bir taraftan da farkındalığı arttırarak önce kendilerine sonra yapılan işe verimliliği pozitif olarak yansıtılmasını sağlamayı hedefliyoruz.

2022 yılında seçilen konular ile çalışanlarımızın sahip oldukları yetkinlikler ile kapasitelerinin birleşmesine ve potansiyellerini en üst seviyede gerçekleştirmelerini sağlamaya çalışacağız.

Birkaç konu ile ilişkilendirirsek; İletişimin ana kollarından olan dinleme becerisi, soru sorma, takdir, hedeflerimiz, yenilikçi olma gibi konu başlıkları koçluk kavramını geliştirici ve uygulanması konusunda işlevsel olarak yer almaktadır. Yeni dönemde eğitimlerin gerçekleştirilme şekilleri de bu doğrultuda sınıf eğitimleri ve uzaktan eğitimler ile olacaktır. Mesleki eğitimler ve yasal olarak alınması zorunlu eğitimler ile tüm çalışanlarımıza ulaşıyor olacağız.

Mutfak eğitimleri ile de tüm mutfak çalışanlarımıza hem sınıf eğitimleri, hem de uzaktan eğitimler ile kişisel gelişimleri ve mesleki gelişimlerini destekleyeceğiz.

Önce değişim kendimizden başlamalı. Değişim için başkasının değişmesini beklememeliyiz.





Balığın Gıda Güvenliğine Uygun Şekilde Tüketebiliyor muyuz?

Taze balığın eti sert ve dışı parlak, aynı şekilde yüzgeçleri de parlak ve kırmızı olmalıdır. Bastırıldığında yüzeyinde çökme meydana gelmemeli, gözleri berrak ve dolu olmalıdır. Ayrıca kenarlarında sarı ve kahverengi renk oluşumları gözlenmemelidir.

Balığın alışverişinizin sonunda alın!

Sağlıklı beslenme için vazgeçilmez olan balık, iyi ve kaliteli bir protein kaynağıdır. Ancak yüksek proteinli et ürünü olduğundan aynı zamanda gıda güvenliği açısından ve gıda zehirlenmesi açısından riskli ürün grubundadır. Bu risk üretim sırasında oluşabileceği gibi; satınalma, taşıma, saklama, hazırlık, pişirme gibi herhangi bir aşamada hijyen kurallarına dikkat edilmemesi durumunda da ortaya çıkabilir. Bu nedenle balık öncelikle soğutma yapılan, hijyenik ve güvenilir yerlerden ve alışverişin en son aşamasında satın alınmalıdır. Taşıma sırasında da diğer gıdalardan ayrı tutarak en kısa zamanda, buzdolabına konulmalıdır. Bu süre soğuk havalarda 2 saati, sıcak havalarda ise 1 saati aşmamalıdır.

Taze balık nasıl alınır ve balık satılan yerin gıda güvenliğine uygun olup olmadığı nasıl anlaşılır?

Taze balığın eti sert ve dışı parlak, aynı şekilde yüzgeçleri de parlak ve kırmızı olmalıdır. Bastırıldığında yüzeyinde çökme meydana gelmemeli, gözleri berrak ve dolu olmalıdır. Ayrıca kenarlarında sarı ve kahverengi renk oluşumları gözlenmemelidir. Taze balıklarda gözler kabarık ve parlak göz bebeği de belirgindir, bayatlamış balıklarda ise çökük durumda ve üzeri belirgin bir sümüksel tabaka ile kaplıdır. Bayatlamış balıklarda pulların renkleri donuklaşmış ve kolayca sıyrılır. Taze balıklarda açık kırmızı renkli ve kokusuz kan, bayatlamışlarda ise siyaha kadar değişen renkte ve

fena kokuludur. Bayat balık sağlığı tehdit eder ve gıda zehirlenmesine yol açar. Balık ürünleri, gıda güvenliği kriterlerine uygunluğunu ve özelliklerini koruyabilmek amacıyla her aşamada soğuk ve hijyenik ortamlarda muhafaza edilmelidir. Hijyeniklik, ortamın mikrobiyolojik açıdan temizliğinin ölçüsüdür. Ortam hijyenik ise bakteri bulaşması olmaz ya da çok az olur. Balıkta var olan bakterinin üremesi ise soğuk ortamda muhafaza ile önlenir. Bu nedenle, balıklar mutlaka kolay temizlenebilir malzemelerden yapılmış örneğin paslanmaz çelik tezgahlarda, buz üzerinde sergilenmeli; dondurulmuş balıklar ise derin dondurucuda saklanmalıdır. Soğutma için kullanılacak buzlar da temiz sulardan elde edilmiş olmalıdır. Bu şartları sağlamayan yerlerden balık satın alınmamalıdır.

Balık kesmek için kullanılan tezgahlar tahta olmamalı!

Balık satılan yerlerden balık kesmek ve temizlemek için kullanılan tezgahlar kesinlikle tahta olmamalı ve çapraz bulaşmayı önlemek için sık sık temizlenmeli, bir başka üründe kullanılmamalıdır. Ayrıca çalışanların da genel hijyen kurallarına uygun şekilde giyinmiş olmalı önemlidir. Evde balık hazırlama aşamasında ise yine tahta malzeme yerine düz, plastik, porselen yüzeyli kesme materyalleri kullanılmalı ve kullandıktan sonra mutlaka sıcak suyla iyice yıkanarak temizlenmeli, bu yüzeyler çiğ tüketilecek ürünlerle temas ettirilmemelidir.

Pişmiş balık mümkünse hemen tüketilmeli.

Balıklar ızgara, buğulama veya fırında sağlıklı pişirilebilir. Kızartılması durumunda ise yağsız balıklar tercih edilmeli ve yağı yakmayacak şekilde kızartılmalıdır. Pişmiş balık mümkünse hemen tüketilmelidir. Tüketim öncesinde ve sonrasında uzun süre ortam sıcaklığında bırakılmamalıdır. Hemen tüketilemeyecek miktarda fazla olan balıklar pişirilmeden dondurma, tuzlama, konserve ve kurutma yöntemleriyle saklanabilir. Balıklar porsiyonluk miktarlarda dondurularak diğer gıdalardan ayrı olarak saklanmalıdır.

Halk arasında yaygın olarak balık ve süt ürünü (özellikle de yoğurt) birlikte tüketilmez yanlıgısı vardır, ürünler taze olduğu sürece birlikte tüketilmesinde bir sakınca yoktur.

Hijyen kurallarına uyulmaması tüm et ürünlerinde bakteri oluşumunu artırır ve beraberinde sağlık risklerini getirir. Salmonella gibi patojen bakteriler balıklarda da söz konusudur. Dolayısıyla diğer et ürünlerinde olduğu gibi balığın iyi pişirilmesi önemlidir. Balıklarda, doğrudan bozulmayla ilişkili olmayan ancak insan sağlığını tehdit eden zararlı toksinler de mevcuttur. Balık ve deniz ürünleri hassas kişilerde gıda alerjisine sebep olabilir. Halk arasında yaygın olarak balık ve süt ürünü (özellikle de yoğurt) birlikte tüketilmez yanlıgısı vardır, ürünler taze olduğu sürece birlikte tüketilmesinde bir sakınca yoktur.

Dondurulmuş balıklar dondurucuda 2-3 ay muhafaza edilebilir.

Balıkların soğutularak saklanmalarında olduğu gibi, dondurulmak muhafazalarında da esas prensip fazla bekletilmeden temizlenmeleri ve peşinden soğutma ya da dondurma işleminin yapılmasıdır. Dondurma işleminde benimsenecek prensip zamanın kısa olmasıdır. Ani dondurma küçük buz kristallerinin oluşması açısından önem taşır. Küçük buz kristallerinin oluşmasıyla gevşek yapıdaki balık kasının zarar görmesi önlenmiş olur. Dondurulmuş balıklar soğuk zincir kesintiye uğramadığı sürece lezzet ve kalitesinin muhafazası açısından da dondurucuda 2-3 ay saklanabilir. Ancak soğuk zincirin kırılması durumunda örneğin uzun süreli bir elektrik kesintisinde; ürünlerde çözünme olacağından dondurucudaki her bir ürün suları birbirine karışmayacak şekilde ayrı kaplara konulmalı ve hemen pişirilip tüketilmelidir. Hemen pişirilmeyecek ürünler tüketilmemelidir. Kısa süreli kesintilerde ise dondurucunun kapağı açılmamak suretiyle ürünler güvenli şekilde kalabilir. Balık tezgah üzerinde ya da oda sıcaklığında değil derin dondurucudan buzdolabına alınarak çözündürülmez. Çok acil durumlarda gıdaya uygun poşette olmak suretiyle soğuk su içerisinde suyu 30 dakikada bir değiştirilerek çözündürme gerçekleştirebilir. Ancak bu işlem sırasında suyun sıcaklığının 10o C den yüksek olmamasına dikkat edilmelidir.



Güvenli Üretime Devam Ediyoruz...

2021 yılında ikinci kez gerçekleşen denetim sonrası TSE Covid-19 Güvenli Üretim belgemizi güncelledik.

İçerisinde bulunduğumuz dönem, tüketici beklentileri ve üretim koşulları açısından bazı yeni tedbirler gerektiriyor. Bunlardan biri; ev dışı tüketimde Covid-19 tedbirleri ile üretilmiş yani güvenli üretim tedbirleri ile üretilmiş ürün arayışı...

Sardunya olarak ürettiğimiz gıdalarda **TSE EN ISO 22000 Gıda Güvenliği Yönetim Sistemi** kapsamında; hijyen uygulamaları, personele yönelik sürekli eğitim ve iç denetimlerle kontrollerimiz devam etmektedir. Ayrıca ilgili tüm ulusal ve uluslararası kurumların uyarıları doğrultusunda mevcut tedbirlerimize bir takım eklemeler de gerçekleştirdik.

2019 Aralık ayı itibarı ile ülkemizde henüz vaka bulunmamasına rağmen gıda güvenliği yönetim sistemimizin alt yapısı sayesinde hızla çalışmalarımızı başlattık ve ek tedbirler ile sürecimizi takip ettik.

İnsanlığı tehdit eden küresel salgın döneminde yine bu anlayışla hareket ediyoruz. Ülkemizde vaka tespiti sonrası, çalışmalarımızı hız kesmeden sürdürüyoruz. Covid-19 kapsamında aldığımız önlemler ve hayata geçirdiğimiz uygulamalarımız sonucunda, Türk Standartları Enstitüsü tarafından belirlenen tüm şartları sağlayarak ilk kez 2020 yılında denetlendik ve **TSE Covid-19 Güvenli Üretim Belgesi** sahibi olduk.

2021 yılında ikinci kez gerçekleşen denetim sonrası **TSE Covid-19 Güvenli Üretim Belgemizi** güncelledik. Tüm merkez mutfaklarımız toplamda 3 gün olacak şekilde denetlendi. Uygulamalarımız ile mevcut sistemimizin başarılı bir şekilde devam ettiği tekrar tescillenmiş oldu. Bu, bizim için çok büyük bir anlam ifade ediyor. Tüketicisi memnuniyeti odaklı gerçekleştirdiğimiz üretimin her kademesinde, tüketicilerimizin, çalışanlarımızın, tedarikçilerimizin ve toplum sağlığını en büyük öncelik olarak kabul ediyoruz.

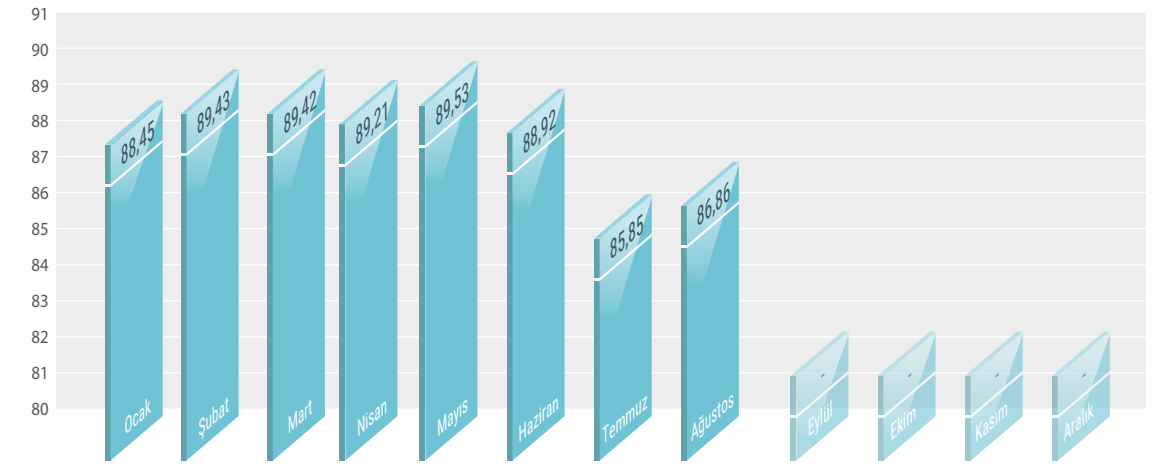
İzlenebilir üretim sistemimizle güvenli üretime devam ediyoruz.



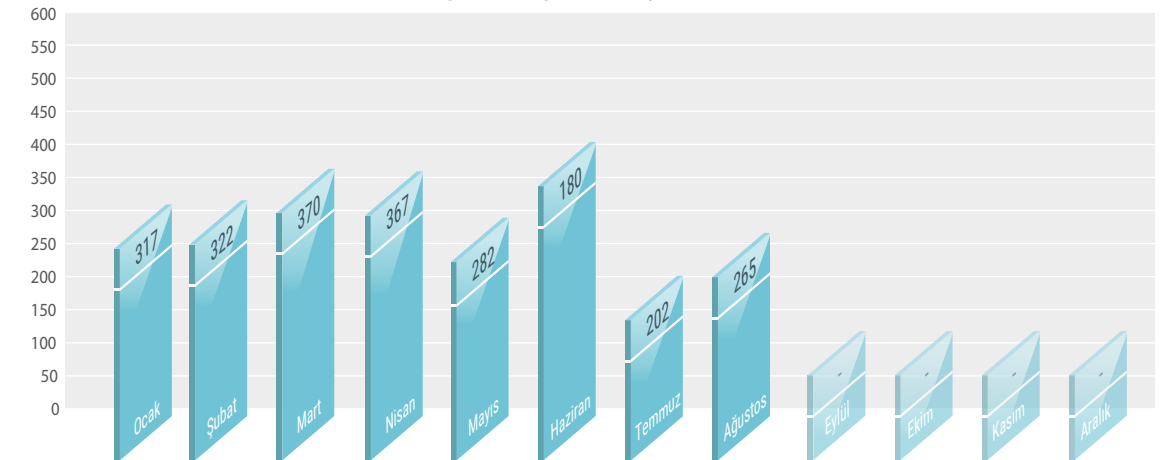
Kalite yolculuğumuz devam ediyor...

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

DENEYİM PUAN ORTALAMALARI 2021

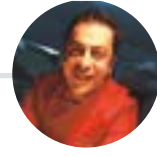


GIDA GÜVENLİĞİ / İSG / ÇYS / KYS / MÜŞTERİ MEMNUNİYETİ
DENETİM SAYILARI 2021



Sardunya'da temel süreçlerden biri olan eğitim en önemli yatırımımızdır. Sürekli gelişim için interaktif metotlar uygulayarak bilginin hızla her bir bireye ulaştırılması ve bilginin bilinçle birleştiğini görüyoruz.

2021	
Toplam Eğitim Verilen Süre	409 Saat
Toplam Eğitim Verilen Personel Sayısı	1687



KESME ÇORBASI



Malzemeler

1/2çay bardağı zeytinyağı
1adet kuru soğan
1yemek kaşığı domates salçası
1yemek kaşığı biber salçası
6su bardağı kemik suyu(uzun süre ağır ateşte kaynamış)
1su bardağı yeşil mercimek
1tatlı kaşığı tuz
1tatlı kaşığı pul biber
1tatlı kaşığı nane

Hamuru için

1su bardağı un
1tutam tuz
1/3su bardağı su

Hamurun yapılışı:

Tüm hamur malzemelerini birleştirelim. Hamurumuzu 15-20 dakika dinlendirelim. İnce olmayacak şekilde yufka açalım. Unlayarak saralım. Sonra 5 mm. genişlikte keselim. Bu dilimleri birbirinden ayırarak pişmiş olan yemeğe ilave edelim.

Çorbanın yapılışı:

Tencereye yarım çay bardağı zeytinyağı ve küçük doğranmış iri boy soğanlarımızı koyalım, karamelize olması sağlanana kadar kavuralım. Biber ve domates salçalarını ilave edip kavurmaya devam edelim. Bu karışıma nane ve pul biber ekleyelim. Ayrıca hazırlanmış olan kemik suyu ilave edilerek kaynatalım. Kaynayan kemik suyuna bir su bardağı dolusu yeşilmercimek ekleyip 30 dakika kısık ateş üzerinde pişirelim. Yeşil mercimeklerin pişmesi tamamlanınca içine hazırladığımız hamur şeritlerini atalım. 15 dakika kadar yeşil mercimekleri hamurlarla pişirelim. Ardından çorbamız servise hazır hale gelir.

SULU KÖFTE



Malzemeler

200 gr kıyma
3 adet orta boy patates
1 adet soğan
2 yemek kaşığı kısırlık bulgur
2 yemek kaşığı domates salçası
2 yemek kaşığı sıvı yağ

2 yemek kaşığı kadar un
2-3 diş ezilmiş sarımsak
Tuz
Karabiber
Pul biber
Kırmızıbiber

Yapılışı:

İlk olarak yemeğimizin köftelerini hazırlayalım. Kıymanın üzerine bulgur, sarımsak, baharatlar ve biraz da tuz ekleyerek iyice yoğuralım. Vaktiniz varsa üzerine streçleyerek 15 dakika buzdolabında bekletelim. Ufak ufak yuvarladığımız köfteleri una bulayalım. Soğanları doğrayalım ve sıvı yağda pembeleşinceye kadar kavuralım. Domates salçasını ilave ederek kavurmaya devam edelim. Küp küp doğranmış olduğumuz patatesi ilave edelim, 1-2 dakika kadar daha kavuralım. Patateslerin üzerini 2 parmak geçecek kadar sıcak su ilave edelim. Yemek kaynadıktan sonra köfteleri ilave ederek, tuz ve baharatını ekleyelim. Su miktarını kontrol ederek yemeğimizi kaynadıktan sonra kısık ateşte pişmeye bırakalım.

KETE



Hamuru için

2 adet yumurta
(sarıları üzerine, beyazları içine)
1 su bardağı ılık süt
1 su bardağı ılık su
Yarım su bardağı sıvı yağ
1 tatlı kaşığı kuru maya
1.5 tatlı kaşığı tuz

1 tatlı kaşığı toz şeker
Aldığı kadar un
İç harcı için
200 gr tereyağı
2-2,5 su bardağı un
Yufkalara sürmek için
150 gr tereyağı (Eritilmiş)
1 çay bardağı sıvı yağ

Kete Tarifi Yapılışı

Ilık sütümüzü, ılık suyumuzu, mayayı ve şekerini yoğurma kabımıza alalım. Elimizle karıştırarak mayayı eritelim. 5 dakika bekletelim. Tuz, yumurtanın beyazını ve yağı ilave edelim. Son olarak unu yavaş yavaş ilave ederek ele yapışmayan kulak memesi yumuşaklığında bir hamur elde edelim. Hamurumuzu mandalinadan biraz daha büyük bezelere ayıralım ve yarım saat kadar üzerini kapatalım ve dinlendirelim. Bu arada iç harcımızı hazırlayabiliriz. İç harcı için tereyağını eritelim. Unu ilave edelim ve karıştırarak rengi çok hafif değişip, un kokusu gelene kadar kavuralım. Unumuzun kararmamasına dikkat edelim. Un kıvamı topak topak değil kum gibi olmalı ki hamurlarımızın içine serpebilelim. Bunun içinde kavururken iyi karıştırmalıyız. Hazırladığımız iç harcı soğumaya bırakalım. Dinlenen bezeleri sırasıyla yufka boyutunda açalım üzerlerine karıştırdığımız, eritilmiş tereyağ ve sıvı yağ karışımından sürelim. Daha sonra bıçakla boyuna 8 parçaya keselim. Kenar kısımlardaki 3 parçayı üst üste, ortadaki 2 parçayı da üst üste koyup, Daha sonra elimizle dört parmağımıza dolayarak saralım orta da kalan boşluk kısmına kavurulmuş undan 1 kaşık koyalım ve kapatıp üzerine elimizle bastıralım. Bu şekilde tüm bezeleri hazırlayalım Yağlı kağıt serdiğimiz ya da yağladığımız tepsimize ketelerimizi alalım. Üzerine yumurta sarısı sürelim ve çatalla çizikler atıp, 180°C derecede önceden ısıttığımız fırında 35 dakika pişirip servis edelim.

UMAÇ HELVASI



Malzemeler

750 gr un (Yaklaşık 3,5-4 su bardağı)
300 gr tereyağı
Yarım çay bardağı sıvı yağ

Şerbeti için

2 su bardağı şeker
2 su bardağı su

Yapılışı:

Unumuz kaba alalım ve yaklaşık 1su bardağı suyu yavaş yavaş elimizle ovalaya ovalaya serpelim. Topaklanan hamur parçalarını irmik kıvamına getirelim. Tencereye yağlarımızı alalım ve eritip rengi koyulaşana kadar kavuralım. Şerbeti için su ve şekerini karıştırıp, soğutup rengi dönen unumuza döküp kavurarak şerbeti çekelim. Tabaklara servis edelim.

BESLEM

ET ÜRÜNLERİ



Beslemeturunleri.com

**PRATİK VE EŞSİZ
LEZZETLER ARTIK
KAPINIZDA!**



İZLEDİK

Babamdan Öğrendiğim Her Şey (2020)

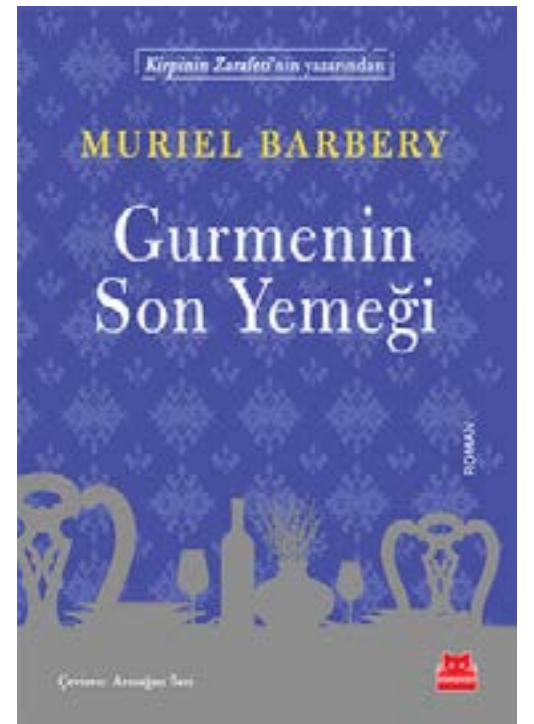
Genç bir adam, rüyasının peşinden gidip usta bir somelye olmak, babasının beklentilerini karşılayıp ailesinin restoranını devralmak arasında sıkışıp kalır. Keyifli seyirler dileriz.



OKUDUK

Gurmenin Son Yemeği (Muriel BARBERY)

Ömrünün son gününde, gençliğinin ilk tadını hatırlamaya çalışan gurme hakkında, Proust'u aratmayacak bir lezzet ve anlatı şöleni. Eleştirel kabuğunun altında çocukluğuna, büyükannesinin mutfağına, samimiyete ve basit tatlara duyduğu özlemle yaşayan lezzetlerin ustası, Paris'in gösterişli restoranlarından sempatik pastanelerine, aile ilişkilerinden tutku dolu aşklara hayatının dökümünü yapıyor.





@sardunyacatering



@SardunyaCatering



sardunyacatering



Sardunya Catering

Trendler Yenilikler ve Gelecek için

- ♥ Lezzetli tarifler
- ♥ Sardunya mutfağından seçmeler
- ♥ Sağlık, Gıda, Yaşam, İnsan
- ♥ Çevre, Hijyen - Kalite ve daha fazlası

bizi takip edin!

