

# @akkol life

11/2020

www.akkol.com.tr



Dergimizi alabilirsiniz, ücretsizdir.

# COVID-19



**YALIM DİKMEN**  
Pandeminin  
Kahramanları



**YEMEK HAZIR!**  
İster üye olun, ister üye  
olmayın Yemek Hazır!'ın  
paket servis ve restoran  
modüllerinden rahatlıkla  
faydalanabileceksiniz.



**YÜRÜYÜŞ  
ROTALARI**  
Dünyanın en iyi yürüyüş rotaları  
arasında yer alan Likya yolu ve  
diğer alternatif rota önerileri



Müşterilerimizin, çalışanlarımızın  
ve ailelerinin sağlığı için **Covid-19** ile mücadele  
tedbirlerini hassasiyetle uyguluyoruz.



(VIDEO)



(PLAN)



[www.sefet.net](http://www.sefet.net)



 /sefetnet





Tüm dünyayı etkisi altına alan pandemi sürecinden kuşkusuz yemek firmaları da etkilendi. Yapılan iş gereği emek yoğun çalışıyor olmamız, müşterilerimizle beraber binlerce kişiye temas ediyor olmamız sorumluluğumuzu da artırıyor. Bu bilinçle önlemlerimizi sonuna kadar aldık ve takibini sürdürüyoruz. Diğer yandan sektördeki ekonomik daralma da firmaları etkileyecek. Bir çok işyerinin kapanmış olması, artan evden çalışma veya açılan iş yerlerinin de eski iş gücü kapasitelerinden uzak olması olumsuz etkileri arttıracaktır. En büyük gücümüz, kalite ve hijyen standartlarının sürekliliğini sağlayarak şeffaflık anlayışımız gereği 24 saat denetlenebilir yapılar kuruyor olmamız. Bu sayede müşterimizle güven bağımız sürekli geliyor.

Akkol olarak zamanı yakalamak bizim için çok önemli, yenilikler ve değişikliklerde öncü yapımızdan dolayı sağlam adımlarla ilerlemeye devam edeceğiz.

### **Saygılarımla**

**Okan AKKAŞ**  
**Genel Müdür Yardımcısı**





## PANDEMİ DE YAŞAM

# 06

2020 yılının daha başlarındayken; medya kanallarından, Aralık ayı sonlarında Çin'in Wuhan Eyalatı'nda görülen vakalara bir virüsün sebep olduğunu ve hızla yayılıp, tedavisi olmayan grip benzeri bir hastalığa neden olan COVID - 19 olduğunu öğrendik.

## 09 RÖPORTAJ

### PROF. DR. YALIM DİKMEN

Cerrahpaşa Tıp Fakültesi  
Acil Servis Bölüm Başkanı



Yemek Hazır! en basit ve kullanışlı yapıyı sizlere sunuyor.

## 29 PANDEMİ NEDİR? PANDEMİK HASTALIK NEDİR?

Pandemik hastalık, dünya genelinde yaşanan bulaşıcı hastalıklara verilen bir isimdir.

## 35 GEZİ

### TÜRKİYE YÜRÜYÜŞ ROTALARI

Doğa ile baş başa yürüş rotaları

## 42 RÖPORTAJ

### KRİZ DÖNEMLERİNDE İLETİŞİM

Röportaj: Hülya Mutlu

## 13 AKKOL ÖNLEMLER

### COVID-19 ÖNLEMLER

Akkol projelerinde  
Covid-19

## 21 İNCELEME

### PANDEMİDE RESTORANLAR

Sizler için pandemi sürecinde gereken tedbirleri alarak, misafirlerini güvenle ağırlayan bazı işletmeleri inceledik.

## 30 COVID 19 COVID-19 NEDİR?

Yeni Korona virüs hastalığı.

## 41 ÇEVRE

### EROZYON NEDİR?

Her sene ne kadar toprak kaybediyoruz?

## 46 BUNLARI BİLİYOR MUYDUNUZ?

### BAKTERİ ve VİRÜS ARASINDAKİ FARK

Bakteri ve virüs arasındaki farkları sizin için araştırdık.

## 16 MUTFAKTAKİ ÖNLEMLER

### ÇOŞKUN AKKOÇ ve MURAT GÜNDÜZ

Aşçıbaşlarımız ile pandemi de alınan önlemleri konuştuk.

## 27 SAĞLIK

### HANGİ GIDALAR BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRİR?

Peki bağışıklık sistemi nedir? Neden herkes bağışıklık sisteminin güçlü olmasını öneriyor?



Yönetim:

Akkol adına imtiyaz sahibi:  
Okan AKKAŞ  
okan@akkol.com.tr

Kalite ve Kurumsal İletişim Koordinatörü:  
Elif ÜNGÖR  
elif.ungor@akkol.com.tr

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü:  
Duygu CANIKLI  
duygu.canikli@akkol.com.tr

Yönetim Yeri:  
Ferhatpaşa Mh. Akdal Sk.  
No:1 Ataşehir/İstanbul  
akkol@akkol.com.tr

Yayın Türü:  
Yerel, süreli.  
Baskı:  
Pia Matbaa

Hazırlayan:  
Terran İletişim ve Reklam  
www.terran.com.tr




30 yıllık deneyimiyle  
çözüm ortağınız.



**Gürçelik Metal**

Endüstriyel Mutfak | Proje Taahhüt | Danışmanlık

 [gurcelikmetal.com.tr](http://gurcelikmetal.com.tr)

 +90 212 237 5110 (Pbx)



# PANDEMİ DE YAŞAM

2020 yılının daha başlarında; medya kanallarından, Aralık ayı sonlarında Çin'in Vuhan Eyalatı'nda görülen vakalara bir virüsün sebep olduğunu ve hızla yayılıp, tedavisi olmayan grip benzeri bir hastalığa neden olan COVID - 19 olduğunu öğrendik. Sonrasında bu salgının İtalya'da da olduğunu ve dünyada birçok ülkede hızla yayılmaya başladığını duyar olduk.

Hepimiz henüz Türkiye'de yok diye sevinirken Mart ayında ülkemizde de ilk vaka görüldü ve sonrasında hepimizin hayatları, yaşam alışkanlıkları bir anda değişmeye başladı. Daha ne olduğunu anlamadan toplumsal bir panik içerisinde evlerimize kapandık, iş yerlerimize gidemedik, alışveriş için marketlere gidemedik ve neredeyse burnumuzu pencereden dışarı çıkarmaya korkar olduk. Sosyal bir varlık olan insan için adapte olması zor bir sürecin içerisine girmiş bulduk kendimizi.

Toplumlar belirli dönemlerde birtakım zorluklar ile karşılaşabilirler. Kimi zaman ekonomik, kimi zaman siyasal, kimi zaman kültürel ve kimi zaman da toplum sağlığı ile ilgili durumlar olabilir. Her bir durumda da bireyin üzerine etkilerinin olduğu ve davranışlarını değiştirdiği aşikardır. Toplumların üzerinde her bir durum sosyoekonomik açıdan bakıldığında ciddi değişiklikler yaratmıştır. Tüketim alışkanlarındaki değişimlerden, konfor alanı değişikliklerine birçok alanda değişim eğilimleri olmuştur. Kolektif bilinçle hareket eden birey bu gibi sağlıksal durumlarda sadece kendini ve yakın çevresini düşünerek, daha çok hayatta kalma davranış biçimine girmiştir.

Market alışverişlerindeki alışveriş eğilimleri buna güzel bir örnek olarak sunulabilir. İhtyaçtan fazla gıda maddesi almak, dezenfektan almak, temel ihtiyaç maddelerini stoklamak gibi. Panik içerisinde başlayan bu alışkanlık değişiklikleri hızlı bir sürede yerini rutine bırakmaya başladı bile.

**Bir anda "yeni dünya" diye bir kavram girdi hayatımıza.**







Kimine göre bir kurguya bizi alıştırmak ve kimine göre de akışın bizi getirdiği noktaydı. Her ne olursa olsun değişimin başladığı kesindi. Herkes bir anda elini kaç saniye ve nasıl yıkaması gerektiğini, eve dışarıdan mikrop getirebileceğini, insanlarla yakın temasta bulunmanın aslında birçok hastalığa sebep olabileceğini, küçücük bir mikroorganizmanın neler yapabileceğini öğrendi ya da farkındalığı arttı. Bir anda kendini büyük dünyalarındaki küçük evlerinde, kafese konulmuş bir kuş gibi hissetti.

Kimimiz bu süreçten zmze dönerek ders çıkardık ve aslında insanın en değerli olguları nelerdir onları ğrendik. Sevdiklerimize dokunmanın ne kadar da büyük bir değer olduğunu, sokaklarda özgürce dolaşmanın ne büyük bir zenginlik olduğunu, korkusuzca bir çiçeği koklamanın paha biçilemez olduğunu fark ettik çünkü bunların her birini yaparken korktuk!

Sonra yavaş yavaş “yeni normal”e geçmeye başladık. nce marketlere gitmeye başladık, sonra ofislerimize dönmeye ve sonra da sosyal alışkanlıklarımızı yeni şekli ile devam ettirmeye başladık. Öğrendik ki maskesiz dolaşmamamız lazım, öğrendik ki elimizi fiziksel bir temas sonrası yıkamamız veya dezenfekte etmemiz lazım, öğrendik ki sosyal mesafemizi korumamız lazım. Kendi güvenli alanlarımızı oluşturarak yaşamayı ğrendik.

Alışverişten tatil anlayışına, toplumdaki davranışlarımıza kadar değerlerimizi ve yaşam tarzlarımızı değişirmiş olduk. Bu değişikliklerin de uzun süre bizle birlikte devam edeceği aşıkar. Yeni normalde maske, mesafe ve hijyen hayatımızın temel bir parçası olarak bizle uzun süre devam edecek gibi görünüyor.

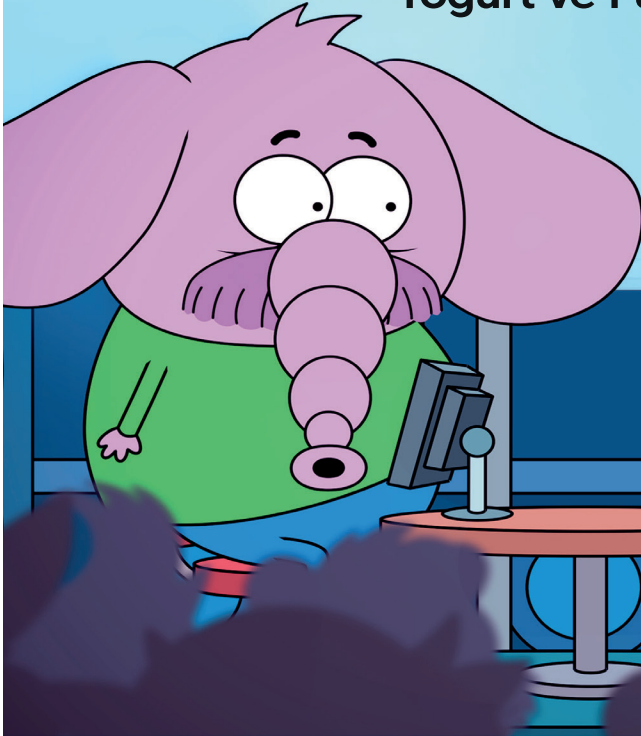




**Cevap veriyorum,**

# BU EKER MUHTİŞİM

Kral Şakir, Fil Necati ve arkadaşları sadece sütte gelen katkısız lezzetin tadını Eker Meyveli Yoğurt ve Puding çeşitleriyle çıkarıyor.



**Hadi sen de bu muhtişim maceraya ortak ol, eğlencenin tadına doy!**



**Grafi** 2000 **CN**  
CARTOON NETWORK

Tüm hakları saklıdır © 2020





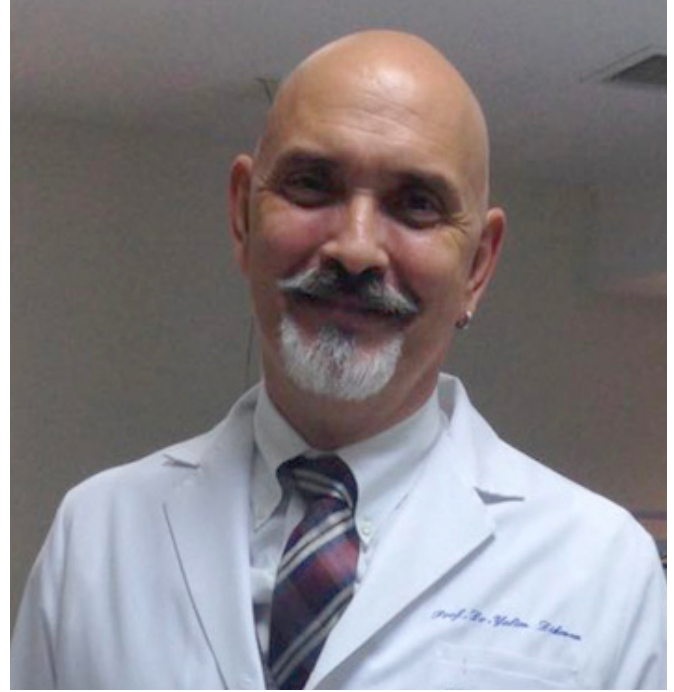


# PROF. DR. YALIM DİKMEN

**Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Acil Servis Başkanı**

## 1. Bize biraz kendinizden bahseder misiniz?

25 Ocak 1964 tarihinde Ankara'da doğdum. İlk, orta ve lise öğrenimimi Ankara Koleji'nde tamamladıktan sonra 1980 yılında İstanbul'a gelerek Cerrahpaşa Tıp Fakültesinde öğrenciliğe başladım ve geri kalan öğrenim ve çalışma hayatım hep Cerrahpaşa'da geçti. 1987 yılında Anesteziyoloji ve Reanimasyon uzmanı olduktan sonra ülkemizde anestezi ve yoğun bakım uzmanlıklarının kurucusu Prof. Dr. Sadi Sun hocamın adını taşıyan yoğun bakım ünitesinde çalışmaya başladım. Şu anda Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Yoğun Bakım Bilim Dalı Başkanlığı görevimi sürdürmekteyim.



## 2. Covid-19 salgınının en başından beri sizin ve ekibinizin özverili çalışmalarını biliyoruz. Yoğun bakımdaki bir hastanın iyileşmesi için neler yapılıyor? Her hasta aynı tedaviye yanıt veriyor mu yoksa seyir hastadan hastaya değişiyor mu?

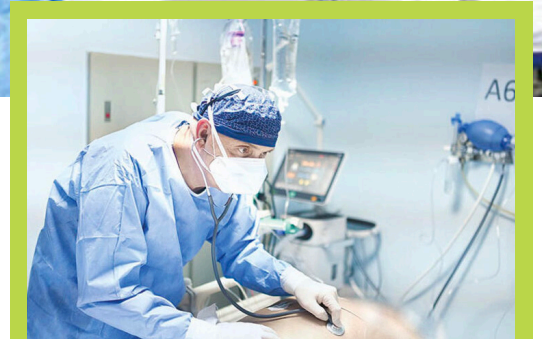
Dünya Sağlık Örgütü'nün Covid - 19'u tüm dünyaya yayılmış bir salgın yani pandemi ilan ettiği 11 Mart 2020 günü ülkemizde de ilk hasta bildirildi. Bu günlerde Cerrahpaşa Tıp Fakültesi olarak salgın hazırlıklarımızı yapmaktaydık. Bizim yoğun bakım ünitemize ilk hasta 19 Mart günü yatırıldı ve arkası büyük bir kar topu gibi geldi. O zamandan beri de ülkenin bütün sağlık kuruluşlarında olduğu gibi tüm sağlıkçılar olarak hastalarımızla ilgilenmeye ve onları sağlıklarına kavuşturmak için çalışmaya devam ediyoruz.

Covid - 19 hastaları yoğun bakım ünitelerine genellikle solunum yetersizliği nedeniyle yatırılmaktalar. Bu virüs öncelikli olarak hastaların solunum sistemine yerleşmekte ve akciğerlerinde ciddi hasar yaratmakta. Bu hasar nedeniyle akciğerler esas işlevleri olan havadan oksijeni alıp kana vermek görevlerini yerine getiremiyor ve vücudun ihtiyacı olan oksijenin sağlanmasında yetersizlik ve ölüm riski ortaya çıkıyor. Bunun yanında, akciğer hasarı bu boyutlara geldiğinde hastalarda ciddi nefes darlığı, ölüm korkusu gibi hızla giderilmesi gereken belirtiler oluşuyor. Yoğun bakımlarda uyguladığımız tedavilerin büyük bölümü bu akciğer ile ilgili sorunların giderilmesi ve hastanın vücuduna yeterli oksijenin alınmasına ve hastayı ciddi şekilde rahatsız eden ve korkutan nefes darlığı gibi sorunların giderilmesine yönelik oluyor. Ancak virüsün neden olduğu hastalık sadece akciğerleri harap etmekle kalmıyor, kalpte, mide bağırsak sisteminde, böbrekler ve karaciğerde hatta beyinde hasarlar meydana getirdiğini biliyoruz. Bu nedenle hastalarda genel olarak akciğerlerin iyileşmesi için uğraşırken diğer yandan başka organlarda meydana gelen hasarların da tedavi edilmesi gerekiyor.



Aslında bakarsanız yoğun bakımda uygulanan tedavilerin bir çoğu destek tedavileri, virüsün neden olduğu organ hasarları iyileşirken bu süreçte hastayı hayatta tutmaya yönelik girişimler. Ne yazık ki virüsün yaptığı hastalığı önlemek ve bu hasarların hızla düzeltilmesini sağlamak için etkin bir tedavi henüz bulunabilmiş değil. Bu ilk kez karşılaşılan virüs hastalığında, bütün tıp dünyası çok karmaşık bir yapbozun parçalarını bulup doğru yerine yerleştirmeye çalışıyor.

Bizler de yoğun bakımlarda elimizden geleni yapıp en iyisini umut etmeye çalışıyoruz. Ancak ne yazık ki her hastada tedavilere aldığımız yanıt aynı değil, hiç beklenmeyen anlarda hiç beklenmeyen tepkiler ile karşılaşmak söz konusu. Genel olarak baktığımızda kötü sonuçlar ve ölüm açısından en riskli gruptaki hastalar ileri yaşta kişiler, önceden mevcut akciğer, kalp hastalıkları, şeker gibi kronik hastalığı olanlar. Bu grup hastalarda Covid - 19 çok ağır ve öldürücü bir şekilde seyredebiliyor.



### **3. Salgının başından beri birçok hasta tedavi ettiniz. Gözlemlediğiniz kadarıyla hastalık en çok nerelerde bulaşıyor? Yakalanmamak için en çok işe yarayan önlemler nelerdir?**

Yoğun bakımlarda tedavi ettiğimiz hastaların bir bölümü o kadar ağır bir şekilde geliyorlar ki bunlara hastalığı nereden bulduğunu sormak imkanımız olamıyor maalesef, ama virüsün insanlarla yakın temas ve solunum yolu ile bulaştığını biliyoruz. Tek tek bakacak olursak, virüsü gittikleri düğünden, camiden veya kahvede virüsü alan babasından kapalı hastalarımızın hikayeleri var. Aslında herkesin farkında olduğu veya olmadığı bir hasta ile yakın teması var ya da bu tip teması olan bir kişi onu ailesine ve yakınlarına bulaştırıyor. Bu nedente kalabalıklar içinde geçen günlük yaşamda maske takılması, yakın temastan kaçınılması ve sık el temizliği uygulamaları korunmak için tek önlem denilebilir.





#### **4. Bundan sonra hayatımızda sizce neler değişecek? Önümüzdeki aylarda bizi neler bekliyor?**

Hayatımızda oluşan en önemli değişiklik bence sosyal izolasyon, bundan sonra insanlarla yakın temas edecek olduğumuzda aklımızın bir kenarında virüs tehlikesi kalacak ve bunun izlerini uzun süre taşıyacağız. Önümüzdeki aylarda havaların soğumaya başlaması ile birlikte diğer solunum yolu virüslerinin de ortaya çıkması ile hastaneye benzer problemlerle baş vuran hasta sayısının artması en önemli korku. Bu durumda hasta sayısının aniden ve hızla artması ile sağlık hizmetinin verilemez hale gelmesi mümkün. Zaten 6 aydan uzun süredir Covid - 19 tedavisi ile uğraşan sağlık çalışanlarının ve genel olarak sağlık sisteminin üzerindeki yükün artması bir noktada sistemin bozulmasına neden olabilir.

#### **5. Bir sağlık çalışanı olarak sizin bu salgınla birlikte günlük alışkanlıklarınızda neler değişti?**

Tüm sağlık çalışanları için ortak bir kaygı var, bizler virüsün yoğun olarak bulunduğu ortamlarda işimizi yapıyoruz ve bu virüsü almak ve hastane dışındaki sevdiğimize bulaştırma riskimiz çok fazla. Bu nedenle bütün sağlık çalışanları gibi benim de günlük hayatımda meydana gelen en büyük değişiklik sevdiğime yakın olamamak oldu. Ben virüsü taşıma kaygısıyla evine gidemeyen sağlıkçılardan olmadım ancak bu dönemde eşime, çocuklarıma hemen hiç sarılamadım. Bir önemli değişiklik de sosyal hayattan uzak kalmak, eskiden alışık olduğumuz gibi insanların içine karışmak, kalabalıklara girmek ne yazık ki bu dönemde mümkün olamıyor.

#### **6. Virüsün gıdalardan bulaşma riski var mı? Nelere dikkat etmeliyiz?**

Salgının başından beri virüsün bulaşma yolları araştırılıyor ve başta Dünya Sağlık Örgütü olmak üzere bir çok kurum bu konudaki bilgileri tüm insanlarla paylaşıyor. Bugünkü bilgilerimize göre virüs sadece hasta kişinin solunum yollarından çıkan damlacıkların karşısındaki kişinin solunum yollarına girmesi ile bulaşıyor. Yiyecekler veya başka bir yolla bulaştığı yönünde bir bulgu yok. Biraz damlacık yolu ile bulaşmadan bahsedelim, hepimiz nefes alıp verirken solunum yollarımızda parçacıklar oluşur, mikron büyüklüğünde bu parçacıklar normalde çok kısa bir sürede yere düşerek yok olurlar. Öksürük, hapşırık, yüksek sesle konuşma, şarkı söyleme gibi durumlarda bu damlacıkların hem sayısı artıyor hem de havada kaldıkları süre uzuyor. Böylece bu parçacıkların nefes alma ile solunum yollarına bulaşması mümkün oluyor. Bu nedenle cerrahide kullanılan maskeler bulaşmayı önlemek açısından çok önemli. Bu maskeler nefes alma esnasında havayı süzerek virüs bulaşma ihtimalini % 80 azaltmaktalar. şu anda üzerinde çalışılan aşılardan en iddialı olanında % 60 etkinlik beklentisinden bahsedilirken maske konusunda hiç kimsenin içinde şüphe kalmaması lazım. Bir başka önemli konu da damlacıkların havada kat ettikleri mesafe, insanların aralarındaki mesafe azaldıkça havadaki damlacıkların bulaşma riski de artmakta. Damlacıkların ne kadar uzun mesafeler kat ettiğini tam olarak bilmek mümkün değil ama en azından insanlardan iki metre uzakta durmak, maske kullanımı ile birlikte korunma şansını belirgin olarak arttıracaktır. Bir başka önemli konu da el hijyeni. Net olarak bilinmemekle birlikte virüsün farklı yüzeylerde bir süre canlı kaldığını ve yüzeylerdeki bu virüsün de insanların solunum yollarına bulaşabileceğini biliyoruz. Bu nedenle sık sık el yıkamak veya alkol içeren herhangi bir ürünle ellerimizi temizlemek ellerimize dokunma ile bulaşan virüsü yok etmek için en etkili yöntem. Bu üç önlem alındığında hastalık konusunda içimiz rahat olabilir.



## 7. Bu salgının insanlar üzerindeki olumsuz psikolojik etkilerinin azalması için okuyucularımıza önerileriniz nelerdir?

Bence insanlar için en önemli psikolojik sorunların başında hastalık korkusu ve sosyal izolasyon geliyor. Hastalık korkusunu yenmenin tek, ama etkili bir yolu var o da korunma önlemlerine ciddiyetle uymak. Sosyal izolasyon ve diğer insanlardan uzak olmak ise daha çaresiz bir sorun sanırım. Bu süreçte pek çok kişinin kişisel gelişim ile ilgili bir çok şey yaptığını gördüm. Biz sağlıkçılar hastanelerde çalışırken diğer kişiler evlerinde yeni yetenekler keşfetti veya olanları ilerletti. Bu önemli bir şey, benim önerim korku ile yaşamaktansa bu izolasyonu kendi hayatları için fırsata çevirmeleri. Bu kitap okumak da olabilir yeni yemek tarifleri denemek de, arkadaşlar ile internet ortamında görüşmek de olabilir, açık havada yapılacak spor da. Ama ne olursa olsun korku ile yaşamaktansa izole de olsa yeni bir şeyler yapmak için bu süreç imkanlar sağlıyor.



## 8. Yoğun bakımda her gün birçok hastanın yaşam mücadelesini görüyorsunuz. Okuyucularımıza bu süreçleri yaşamamaları için söylemek istediğiniz bir şey var mı?

Son olarak söylemek istediğim şey yoğun bakımlarda yaşam mücadelesi veren hastalar aslında hastaların küçük bir bölümü ama o kadar ağırlaşmasa bile hastaların ortak deneyimi bu hastalığın daha önce hiç yaşamadıkları kadar hırpalayıcı olduğu. Bu nedenle gencim, sağlıklıyım bana bir şey olmaz düşüncesi olanlar bu düşüncüyü hemen terk etmeli. Bu hastalığın tedavisi bulunabilmiş değil, böyle olduğunda insanların iyileşmesi veya kötüleşmesi ilaçlardan çok insanların şansına kalıyor ve bu şans arttırmanın tek yolu kişilerin kendini koruması ve hastalığa yakalanmaması.

**Teşekkürlerimle, sağlıklı günler dilerim.**



# AKKOL PROJELERİNDE COVID 19 ÖNLEMLERİ

## Değerli okurlar,

Bu bölümde sizlere, küresel bir sorun haline gelen Covid - 19 pandemisine, Akkol Hazır Yemek olarak bakış açımızı ve pandemi ile ilgili aldığımız bazı tedbirleri anlatmak istiyoruz. Bilindiği üzere Covid - 19 hastalığı yeni tip koronavirüsün neden olduğu bir enfeksiyon hastalığıdır. Bu yeni tip koronavirüs ilk olarak 2019 yılı Aralık ayında Çin'in Hubei eyaletine bağlı Vuhan kentinde ortaya çıkmıştır. Ardından hızlı bir şekilde Avrupa ve ardından da tüm dünyayı etkisi altına alarak global bir sorun halini almıştır.

Bu sorunun tek ayağının sağlık sistemi olmayacağı da aşikardı. Sorunun diğer ayağı, durma noktasına gelen dünya ticaretine bağlı ekonomik sorunlardı.

Akkol Hazır Yemek olarak salgının gidişatını daha ilk günlerden beri yakın takibe aldık. Ancak Şubat ayı sonlarına doğru, özellikle Dünya Sağlık Örgütü gibi kuruluşların da, salgının yeni merkez üssünün İtalya, İspanya gibi Avrupa ülkeleri olarak göstermesi sonrası tedbirlerimizi artırma ihtiyacı duyduk. Mart ayı başlarına kadar ülkemizde hiç görülmemiş olmasına rağmen, ilk vaka haberinin her an duyabileceğimizin bilincindeydik. Bu esnada Sağlık Bakanlığı, Dünya Sağlık Örgütü gibi otoritelerin yazılı - görsel medya ile yaptığı tüm bilgilendirme ve uyarıları da takip etmek önceliklerimiz arasına girdi.

Bu andan itibaren, daha ülkemizde hiçbir vaka haberi gelmeden, Genel Müdürümüz Sn. Volkan AKKAŞ'ın da yönlendirmesi ile hızlı bir şekilde yeni bir iş yapma metodu geliştirdik. Kalite ve Kurumsal İletişim Departmanı olarak projelerde gerçekleştirdiğimiz hijyen - kalite denetimlerini Mart ayı başında askıya alarak, projeler için bilgilendirme ve eğitim ziyaretleri planladık. Eğitim ve kontrol ziyaretlerimizi sıklaştırdık. Proje ziyareti gerçekleştiren tüm yöneticiler, araçlarında yedek dezenfektanlar taşıdı. Bu sayede dezenfektanı eksik veya yetersiz görülen proje için aynı gün dezenfektan bulunurluğu sağlanmış oldu. Bu ziyaretlerde bir diğer ve esas amacımız tüm mesai arkadaşlarımıza ulaşip, yaklaşan tehlike hakkında herkesi bilinçlendirmektir, Akkol Hazır Yemek olarak bakış açımızı hepsine aşılayabilmektir.



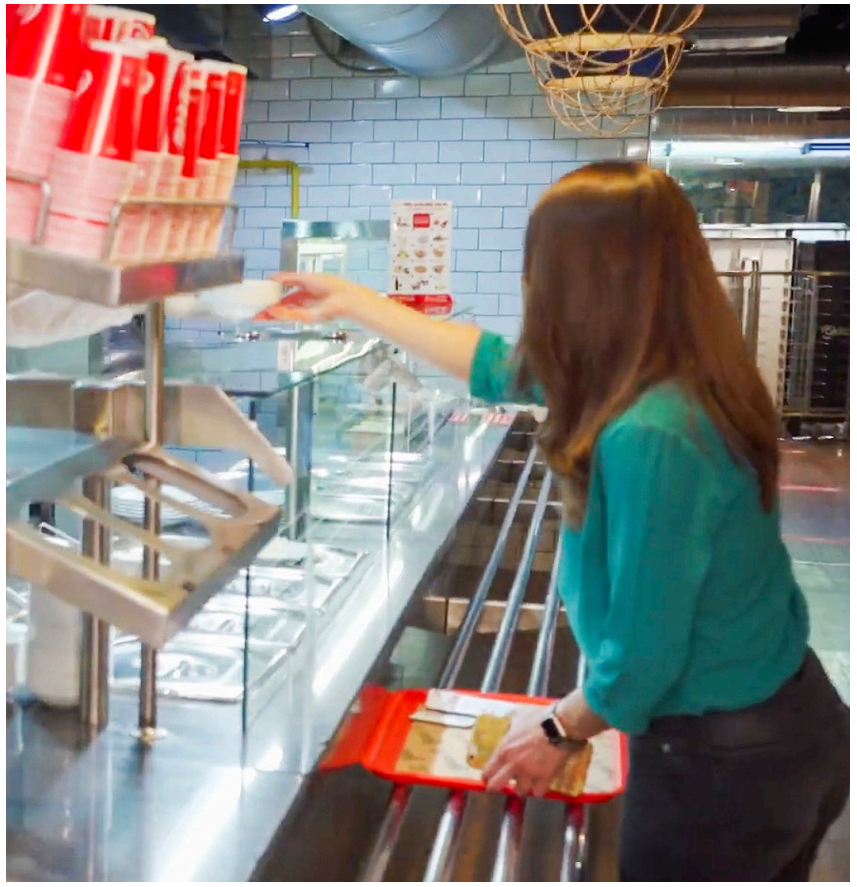


## Çünkü biliyoruz ki; zincir, en zayıf halkası kadar sağlamdır.

Yemek hizmeti verdiğimiz müşterilerimiz ile de müşterek çalışmalarımız oldu.

Yemekhanelerimizde masa ve oturma düzenleri sosyal mesafe kurallarına uygun konumlandırıldı.

Yemekhane kapasiteleri belirlenerek, misafirlerimizin yemeğe dönüşümlü olarak gelmesi de yığılmaların önüne geçmek için önemli bir adım oldu.



## Gıda, alan ve ekipman dezenfeksiyon süreçlerimizi daha kapsamlı hale getirdik.

Yemekhane gibi ortak kullanım alanları, salgın yönetimi açısından oldukça önemli ve kilit noktalar. Çünkü bir tesiste çalışan personellerin tamamına yakını bu alanları gün içinde kullanmaktadır. Akkol Hazır Yemek olarak sahip olduğumuz kalite yönetim sistemleri gereği, kesme tahtaları, bıçaklar, ekipman dezenfeksiyonları, sebze ve meyve gibi gıdaların dezenfeksiyonu, yemek sıcaklıklarının takibi gibi bir takım uygulamalarımız en başından beri zaten var olan süreçlerdi.

Mart ayında ülkemizde ilk vakanın görülmesi ile birlikte, halihazırda var olan bu uygulamalarımızı daha kapsamlı hale getirdik. Burada temasa en açık olan alanların başında gelen sandalye, masa üstleri gibi alanları, yemek servisinin devam ettiği saatlerde alkol bazlı, yemek servisinin bittiği saatlerde de klor bazlı dezenfektanlar ile dezenfekte ettik.

Zeminleri klor içerikli kimyasallar ile hazırlanan solüsyonlar ile dezenfekte ettik. Dezenfeksiyon uygulamalarımız sadece ziyaretçi kullanım alanları ile sınırlandırılmadı.

Üretim için de dezenfeksiyon işlemlerinin kapsamı genişletildi. Personellerin gün içinde en çok kullandığı depo - dolap kapılarını gün boyu dezenfekte ettik. Bulaşıkhaneye gelen çatal ve kaşık gibi ekipmanlar klor içerikli kimyasallar ile hazırlanan solüsyonlara tabi tutarak olası bulaş risklerini en aza indirdik.



## Temasları sıfıra indirmek için çalıştık.

Dezenfeksiyon uygulamalarının yanı sıra, temasları en aza indirebilmek için self servis salata büfesi gibi uygulamalarımızı derhal sonlandırarak; zeytinyağı, ketçap, mayonez, baharat gibi ürünleri tek kullanımlık olarak servis etmeye başladık. Salata büfesi ürünleri, tatlı ve meyveler mutfak personelleri tarafından porsiyonlanıp, streçlenerek siz değerli misafirlerimize sunuldu.

Yemek servisi sırasında kullanmaları için tüm personellere yüz siperlikleri temin edildi. Personellerimizi yakın takibe alabilmek için her gün mesai başlangıç ve bitişinde ateş değerleri kontrol edildi. Personellerimizin birlikte yaşadığı aile bireylerinde Covid - 19 bulgusuna rastlanıp rastlanmadığı günlük olarak proje yöneticilerimiz, bölge yöneticilerimiz tarafından kontrol edildi ve temas durumları kayıt altına alındı.



## Yasal gereklilikleri yerine getirdik.

Sahada çalışan arkadaşlarımız ile buna benzer tedbirler ile sizlere en iyi hizmeti en güvenilir şekilde ulaştırmak için çabaladık. Tabi bu sırada resmi kurumlar tarafından yayımlanan kararnamele, yönetmelikleri takip etmeyi de ihmal etmedik. Bu kapsamda, Covid-19 protokolü, salgın ile ilgili genel bir risk analizi, her proje için proje bazlı risk analizleri ve buna benzer dokümanlar hazırlayarak tüm mesai arkadaşlarımız ile paylaştık.

Ayrıca hizmet verdiğimiz, yemek üretimi gerçekleştirdiğimiz projeler için 'Safety Assessment for Enterprises Covid-19' (Güvenli Alan) sertifikasını almaya hak kazandık. TSE 'Covid - 19 Güvenli Hizmet Belgesi' denetimlerimizi tamamladık.

Yaşamakta olduğumuz salgın ile ilgili güzel gelişmeleri duyacağımız günleri bizler de sizler gibi dört gözle beklemekteyiz. Umarız ki bu hastalık ile ilgili telafisi olmayan bir olumsuzluk yaşanmamıştır ve gene umarız ki bundan böyle de yaşanmayacaktır.

**Hepinize sağlıklı ve huzurlu günler dileriz.**





# AŞÇIBAŞLARIMIZ İLE PANDEMİ DE ALINAN ÖNLEMLERİ KONUŞTUK

## Coşkun Akkoç

Akkol Kolin Lüleburgaz Proje Aşçıbaşı

### 1. Pandemi süresince çalışma ortamlarınızda alınan önlemlerden bize biraz bahseder misiniz?

Merhabalar;

Akkol Hazır Yemek olarak çalıştığım proje olan Akkol Kolin Lüleburgaz projesinde mart ayının başından bu yana yaşamakta olduğumuz bu süreçte, şirketimizin kalite departmanının talimatları ve uygulamalarını faaliyete geçirdik.

Hijyeni sağlama ve salgını engelleme adına kontrol noktalarını arttırdık. Günlük ateş kontrolü, dezenfeksiyon uygulamaları, şirketimiz tarafından verilen eğitim ve bilgilendirme broşürleri bizlerin daha bilinçli olmamızı sağladı.

Biz de üzerimize düşen sorumlulukları çalışma arkadaşlarımızla paylaşarak bu dönemin bir an evvel sona ermesi için üzerimize düşeni yapmaktayız ve yapmaya devam edeceğiz.



### 2. Personel bilgilendirmesi ve eğitimleri bu süreçte nasıl yürütüldü?

Daha önce de belirttiğim gibi kalite departmanımız bu süreçte konun hassasiyetini tüm hatları ile aktardı ve uygulamalarını kontrol etti.

### 3 Toplu beslenme ve tüketim alanlarında sizce en çok nelere dikkat edilmelidir?

Hijyen, hijyen, hijyen!

Hazır yemek sektöründe yaklaşık 30 yıl çalıştım. Sayısız mutfakta çalıştığım için bu soruda kesinlikle birinci sıraya personel hijyeni derim. Personel hijyeni bu işin kilit noktası diyebilirim. Gelen ürünün sofraya giden yolculuğunda hijyeni sağlarsanız bu işin %80'lik kısmı bitmiş demektir. Geriye kalan %20'lik kısım ise işin lezzet kısmıdır. Tabi ki o da bize kalsın.

Saygılarımla,



# SEFİNE

## Recep Paklacı

### Akkol Sefine Proje Aşçıbaşı

#### 1. Pandemi sürecinde çalışma ortamlarınızda alınan önlemlerden bize detaylıca bahseder misiniz?

Mutfak girişlerinde dezenfektan ve ateş ölçer konulmasının yanı sıra her sabah personel işe başlamadan önce kişisel bakım kontrolleri yapılmakta. Mutfak içerisinde de uyarı levhaları yerleştirildi. Mutfak yemekhane salonlarına uygulanması gereken kurallar konuldu, çalışma tezgahlarında da sosyal mesafe uygulanmaya başlandı.

Yemek dağıtımında siperlik koruyucu ekipman kullanılmakta. Mutfak içerisinde bulunan zil sayesinde de 30 dakikada bir eller yıkanmakta ve dezenfekte edilmekte.

#### 2. Personel bilgilendirmesi ve eğitimleri bu süreçte nasıl yürütüldü?

Her hafta Covid - 19 eğitimi verilmekte. Toplu tüketim ile ilgili uygulanması gereken hijyen kuralları, bakanlığın haftalık Covid - 19 ile ilgili bilgilendirmesi personele aktarılmakta, toplu yerlerde bulanmamaları gerektiği ile ilgili bilgilendirme yapılmaktadır. Çevresinde en ufak rahatsızlığı olan personelimize acil bir şekilde aksiyon alıp, kendi tedbirlerimizi uygulamaktayız.

#### 3. Toplu beslenme ve tüketim alanlarında sizce en çok nelere dikkat edilmelidir?

Her şeyin başı sağlık! Toplu tüketim yerlerinde sağlıklı ve hijyenik bir şekilde çalışabilmek için en önemli husus personeldir.

Personellerimizin motivasyonlarını yüksek tutmayı hedeflerken, sağlıklı ve hijyen kurallarına uyararak çalışıyoruz. Yeri geliyor doğum günleri kutluyoruz, yeri geliyor beraber sevinçlerimizi de üzüntülerimizi de paylaşıyoruz.







## Murat Gündüz

### Akkol Turkcell Proje Aşçıbaşı

#### **Pandemi süresince çalışma ortamlarınızda alınan önlemlerden bize biraz bahseder misiniz?**

- Maske kullanımına çok önem veriyoruz. Daha önce servis sırasında, porsiyonlama ve bazı hazırlık aşamalarında kullanıyorduk. Artık üretimin her aşamasında maske kullanıyoruz. Bunun yanında kolluk, siperlik, eldiven kullanımına da özen gösteriyoruz.
- Hijyene ve el yıkamaya daha fazla dikkat ediyoruz. Mutfağa kurulan zil sistemi ile her yarım saatte bir işe ara vererek ellerimizi yıkıyoruz.
- Çapraz bulaşmaya dikkat ediyoruz.
- Sosyal mesafeye önem veriyoruz. Yoğunluğu azaltmak ve sosyal mesafeyi korumak için gece vardiyası oluşturduk.
- Personellerimizin sağlık durumlarını, kişisel temizlik ve bakımlarını işe başlamadan önce kontrol ediyoruz ve kayıt altına alıyoruz. Ayrıca çalışanlarımızın 1. derece yakınlarının da sağlık durumlarını takip ediyoruz.
- Tedarikçi firma personellerinin sağlık kontrollerini takip ediyor ve kayıt altına alıyoruz.
- Mutfak ve servis alanlarına uyarı yazıları, şerit, bariyerler koyduk. Yemekhanede sosyal mesafe kurallarına göre oturma planı yaptık.
- Salata ve zeytinyağlı çeşitlerimizi tek kişilik ve teması engelleyecek şekilde sunuyoruz.
- Personellerimize verdiğimiz rutin eğitimler dışında pandemi ile ilgili de eğitimler veriyoruz.
- Çatal, kaşık, bıçak, masa üstleri, sandalye, peçetelik ve benzeri ekipmanların dezenfeksiyonlarını yaparak kayıt altına alıyoruz.
- Atık yönetiminde bu süreçte ilave bir uygulama ile kullanılan maske ve benzeri ekipmanları ayrı bir alanda topluyoruz.





# KORONAVİRÜS İLE MÜCADELE EYLEM PROGRAMI

1

Mutfaklarımız nano teknoloji ile dezenfekte ettirilmiştir.

Mutfak girişlerimiz, üretim ve servis alanlarında el dezenfektanları bulunmaktadır.

2

3

Çalışanlarımızın iş başı yapmadan önce ateşleri ölçülmekte, kişisel hijyenleri kontrol edilmektedir.

Çalışanlarımız 30 dakikada bir ellerini yıkayıp dezenfekte etmekte.

4

5

Çalışanlarımız maske, siperlik ve eldiven koruyucu ekipmanı ile çalışmaktadır.

Çalışanlarımıza corona hakkında eğitimler verilmektedir.

6

7

Çalışanlarımızın aileleri ve yakın çevrelerinde KoronaVirüs vakası görülmüş ise kendisi de sağlık kuruluşuna yönlendirilmekte ve karantinaya alınmaktadır.

Çalışanlarımızın iş yeri dışında kalabalık ortamlarda bulunmamaları gerektiği riskleri ile anlatılmakta ve takip edilmektedir.

8

9

Üretim alanlarında sosyal mesafe kuralına göre üretim yapılmakta.

Meyve ve sebzelerimizin dezenfeksiyon işlemine tabi tutulmakta ve el değmeden servis edilmektedir.

10

11

Yemeklerimiz 75 °C üzerinde yüksek ısılarla uzun sürede pişirilmektedir.

Yemeklerimiz 75 °C üzerinde servis edilmektedir.

12

13

Kullandığımız tüm ekipmanlar (bıçaklar, tencereler, tepsiler vb.) yıkandıktan sonra uygun kimyasallar ile dezenfekte edilmektedir.

Tabak-çatal-bıçak ve tepsiler yüksek sıcaklıklarda bulaşık makinesinde yıkanmakta ve uygun kimyasallar ile dezenfeksiyonu sağlanmaktadır.

14

15

Yemek servisi sırasında sosyal mesafe kuralına göre hizmet sunulmaktadır.

Yemek salonlarında sosyal mesafe kuralına göre oturma sağlanmaktadır.

16

17

Servis hatları, masa ve sandalyeler her kullanım sonrasında uygun kimyasallar ile dezenfekte edilmekte.

Kullandığımız malzemeler temazsız olarak onaylı tedarikçilerden alınmaktadır.

18

TÜM MUTFAKLARIMIZ HİJYEN EKİBİMİZ TARAFINDAN DENETLENMEKTE  
VE PERSONELLERİMİZE EĞİTİMLER VERİLEREK ÖNLEMLERİN SÜREKLİLİĞİ SAĞLANMAKTADIR.



# YEMEK HAZIR!

İnternet konusunda çok bilgili olmayan insanların, kafa karıştıran ve beyni zorlayan web sayfalarının aksine, sade ve kullanıcı dostu ara yüzü ile Yemek Hazır! en basit ve kullanışlı yapıyı sizlere sunuyor.

**İster üye olun, ister olmayın Yemek Hazır!'ın paket servis ve restoran modüllerinden rahatlıkla faydalanabileceksiniz!**





# Yemek Hazır!

Türkçe'ye Sanal Mutfak, Hayalet Mutfak, Bulut Mutfak gibi isimlerle çevrilen bu yapı, farklı restoranların ortak personeli ve mutfaklarından oluşan ortak bir yemek pişirme alanı olarak düşünülebilir. Yemek Hazır! Paket Servis, esnek müşteri deneyiminin rahatlıkla yaşandığı bir konsepttir. Uç bir örnek verecek olursak; aynı ortamda lahmacun ile sushi yemek isteyen iki kişiyi düşünelim.

Normal şartlarda bu iki kişinin farklı restoranlardan sipariş ile farklı sürelerde gelecek yemek paketleriyle birlikte yemeklerini aynı anda yeme durumu pek söz konusu değil. Ancak Yemek Hazır! Paket Servis deneyimi sayesinde lahmacun ve sushi'yi aynı anda sipariş verebilir, tek bir kurye ile aynı anda kapınızda olmasını sağlayabilirsiniz. Yemek Hazır! Paket Servis deneyimiyle birlikte başka firmaların promosyon adıyyla verilen indirimler bizde olağan bir durum haline geliyor.

Örneğin; 5 restorandan oluşan bir merkezden yemek siparişi vermek istediğinizde, yemeklerinizi seçtikten sonraki son aşamada ayran da eklerseniz, bir restoranda bunun fiyatı 8 TL, diğerinde 2 TL ise Yemek Hazır! Paket Servis, bu aşamada sizi yönlendiriyor ve yemeklerinizi 8 TL 'lik restorandan sipariş verseniz bile 2 TL'lik restoranın ürünlerini de aynı sepete ekleyebildiğiniz için ayran da aynı ucuz olanı tercih edebilmenize teşvik ediyor. Bu da otomatik olarak müşterinin cüzdanını korurken, Yemek Hazır! Paket Servis deneyimiyle birlikte değerli vaktini de boşa harcamamış oluyor.

**Yemek Hazır! Paket Servis ile ileri tarihli siparişler de verebiliyor, sipariş ödemelerini ister kapıda nakit ya da temassız olarak, online olarak da yapabiliyor ve temassız teslimat seçeneğini bir tık yukarı çekebiliyorsunuz.**

# Yemek Hazır! Restoran

Yemek Hazır! Restoran ile Covid döneminde ortak kullanımdaki fiziksel menülere temassız ulaşabiliyorsunuz.

Yemek Hazır! Restoran ile birçok önemli markanın güncel restoran menüsünü temassız olarak görüntüleyebiliyor ve sıfır temas ile yemek siparişinizi ek talepleriniz ile ilgili garsona verebiliyor ve online ödeme yapabiliyorsunuz.





# PANDEMİDE GÜVENLE RESTORANLARDA YEMEK YİYEBİLİR MİYİZ? ALINAN ÖNLEMLER NELERDİR?

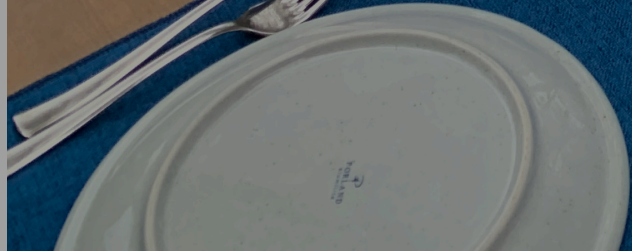
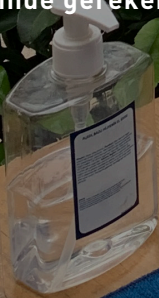
COVID - 19, turizm ve restoran sektörleri başta olmak üzere tüm dünyada hizmet sektörlerini olumsuz yönde etkiliyor.

Türkiye’de irili ufaklı 100 binden fazla işletme ve doğrudan 2 milyon çalışan ile faaliyet gösteren yeme - içme sektörü; 2019 yılında 125 milyar TL seviyesinde ekonomik hacim yaratırken, sektörün 2020 yılını COVID - 19 etkisi ile 60 milyar TL gelir kaybı ile kapatacağı öngörülüyor.

Oluşan gelir ve iş kaybını minimuma indirmeye çalışan işletmeler aldıkları tedbirlerle ve ilgili bakanlıkların genelgelerine uygun hareket ederek; restoranlarında mesafe, kapasite, hijyen ve gıda güvenliği konusunda çalışmalar yapıyor.

Kültür ve Turizm Bakanlığı tarafından dünyadaki ilk örneklerden biri olarak hayata geçirdiği “Güvenli Turizm Sertifikası”, işletmelerin Covid - 19 tedbirlerine uygunluğunu denetleyen en güvenilir ve en başarılı mekanizma olarak öne çıkıyor.

Sizler için pandemi sürecinde gereken tedbirleri alarak, misafirlerini güvenle ağırlayan bazı işletmeleri inceledik.





# KÖŞEBAŞI

1995 yılından bu yana Adana ve Tarsus yöresi mutfağının geleneksel lezzetlerini modern bir sunumla günümüze taşıyan Köşebaşı, Türkiye’de yönettiği ve “Güvenli Turizm Sertifikalı” 10 restoranıyla Covid - 19 salgını süresinde de misafirlerine güvenli ve hijyenik bir ortamda yemek yeme imkanı sağlıyor.

İç denetim ekibi tarafından düzenli olarak denetlenen Köşebaşı Şubeleri Covid - 19 kapsamında mal kabulden başlayan ve vale hizmetine kadar uzanan güvenlik önlemlerini almış bulunmakta.

Pandemi sürecinde tüm şubelerde alınan önlemlerden bahsedecek olursak; tüm şubeler A’dan Z’ye tüm alanlarını düzenli olarak nanogümüşiyon teknolojisi ile dezenfekte ettirmektedir.

Çalışanlar ve misafirler için güvenli bir ortam oluşturulması adına fotoselli sabunluk ve dezenfektanlık tedarik edilerek şubelerde konumlandırılmıştır.



Bununla birlikte ilgili yönetmelik kapsamında dijital ateş ölçerler tedarik edilerek hem çalışanların, hem misafirlerin işletme girişlerinde ateş kontrolleri sağlanmaktadır.

Klima yerine ortam havalandırması için teknik çalışmalar gerçekleştirilmektedir. Çalışanların maske kullanımı zorunlu olup, misafirler için de talep edildiğinde sunulmak üzere maske bulundurulmaktadır.



Sosyal mesafe kurallarına göre yönetmelik kapsamında masa ve sandalye düzenleri organize edilmiş olup, belirlenen kapasite üzerinde misafir girişi yapılmamaktadır.

Çalışanların sosyal mesafe ve hijyen kurallarına uymalarını ve alışkanlık haline getirmelerini sağlamak için düzenli periyotlarda eğitimler verilmekte ve takibi yapılmaktadır.

Masa ve sandalye dezenfeksiyonları; her misafir sonrasında hijyenik, tek kullanımlık temizleme bezleri ile yapılmaktadır. Restoran girişlerinde ve masalarda dezenfektanlar bulundurulmaktadır.

Teması azaltmak için, masalarda bulunan tuz, peçete gibi ortak kullanım materyallerinden alınan malzemeler tek kullanımlık malzemelere çevrilmiştir.

Menüler ise yine temassız sistem üzerine kurgulanmış olup, mobil uygulama üzerinden sipariş edilmekte ve garsonların masanıza gelme sıklığı azaltılma hedefi ile sadece siparişinizin masanıza gelmesi sağlanmaktadır. Aynı şekilde ödemelerde de temassız ödeme seçeneği sunulmaktadır, misafirler için güvenli seçenekler oluşturulmuştur.

Misafirlerin kendilerini güvende hissetmelerini sağlamak için her türlü hijyen ve sosyal mesafe önlemi alınan şubelerde paket servis de aynı hassasiyet ile devam etmektedir.

Pandemi sürecinde paket servis taleplerinin yoğun olması ile birlikte ivedi olarak alınan önlemler evde kendini daha güvende hisseden müşteriler için önemli bir opsiyon olmuştur. Paket serviste öncelikle teslimat süreçleri yeniden değerlendirilmiş ve paket servis operasyonu dahil tüm aşamalar için yeni kurallar oluşturulmuştur. Her teslimat sonrası dezenfekte edilen taşıma sepetlerinden tutun da, sık periyotlarda gerçekleşen motosiklet dezenfeksiyon işlemleri ve teslimat anına ilişkin daha birçok kural hayata geçirilmiştir.

Alınan önlemleri anlatan bilgilendirme materyalleri hazırlanıp, paketlerin üzerine uygularken aynı zamanda da paketlerin ulaştırılan müşterinin ilk defa kendisinin açtığına anlaşılması için "mühür" uygulama sistemine geçilmiştir. Böylelikle mutfakta kilitlenen paket müşterinin sofrasına kadar en güvenli şekilde ulaştırılmaktadır. İş ortaklarının teknolojik alt yapıları ile uyumlu olan temassız ödeme, önceden ödeme gibi seçeneklerin yer aldığı ve teması minimuma indiren eylemlerle de müşteriler için güvenli seçenekler sunulmaktadır hizmet edilmektedir.





# KEN SUSHI&MORE

Bağdat Caddesi'nde kısa sürede popüler olan ve misafirlerinin övgüleriyle Uzakdoğu mutfağının en başarılı yerleri arasında sayılan KEN Sushi de pandemi sürecini başarıyla yöneten restoranlardan biri.

Restoranların açılış süreciyle birlikte önce restoranda gereken tedbirleri alan KEN, aynı zamanda personeline verdiği pandemi süreci ve tedbirlerle ilgili eğitimlerle de hazır hale geldi.

Düzenli olarak iç ve dış denetimciler tarafından ziyaret edilen KEN, bağımsız denetim kuruluşu tarafından yapılan denetimler sonrasında da Güvenli Turizm Sertifikasına sahip işletmeler arasına katıldı.

Bağdat Caddesi bölgesinde paket servis hizmeti de sunan KEN, temassız teslimat ve ilk siz açın etiketleriyle ürünlerini müşterilerine ulaştırıyor. Aldığı tüm tedbirleri misafirlerine anlatan broşürler hazırlayarak restoranın bu süreci güvenle geçirdiğini duyuran KEN, restorandaki sosyal mesafe kurallarını kullanılmayan sandalyelere panda oyuncakları koyarak daha ilgi çekici hale getiriyor.



**KEN**  
sushi • more





İstanbul Boğazı'nın büyüleyici manzarası eşliğinde en taze ve lezzetli deniz ürünlerini sunan Ringa'da "Güvenli Turizm Sertifikalı" restoranlardan biri.

Ünlü şef Memet Özer'in danışmanlığında hazırlanan menüsünde mevsimin en taze balıklarından kabuklu deniz ürünlerine, deniz mahsullü makarnalardan enfes mezelere kadar geniş bir ürün yelpazesıyla misafirlerini ağırlayan Ringa; sağladığı hijyen koşulları ile Boğaz kenarında misafirlerine hizmet sunmaya devam ediyor.

Ringa'da iç ve dış denetim mekanizmasını düzenli uygulayan restoranlardan biri. Tüm personeli gerekli her konuda eğitime alıyor ve belirlenen tüm kurallara uygun hareket ediyor. Restoranda sosyal mesafe kuralları ve hijyen tedbirleri de en üst seviyede sağlanıyor. Ringa'da misafirlerin kendilerini güvende hissetmelerini sağlamak için tüm tedbirler harfiyen uygulanmakta. Sosyal mesafe kuralına göre düzenlenen masalarda misafirler temassız sipariş seçeneği ile sipariş verebilir, maske ve kişisel hijyen kurallarına uyan personelin hizmeti ile de kendilerini güvende hissedebilirler.

Gün içerisinde sık aralıklarla tüm alanlar dezenfekte edilmekte, personel hijyen eğitimleri verilmekte, masalarda tek kullanımlık yan materyaller sunularak, temas minimumda tutulmaktadır.

Her masa ve ortak alanlarda dezenfektan bulundurulmaktadır. Personel ve misafir girişlerinde ateş ölçümleri yapılmakta, personel ateşleri kayıt altına alınmakta ve takip edilmektedir. Restorana gelen misafirler için ise temassız ödeme yöntemi en çok tercih edilen seçenek olarak öne çıkmaktadır.





# BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ NEDİR? HANGİ GIDALAR BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRİR?

İçinde olduğumuz pandemi sürecinde herkes bir şekilde bağışıklık sistemi üzerinde konuşmaya, konuşulanları dinlemeye, yazılanları okumaya ve her denileni yapmaya başladı. Pandeminin ilk günlerinde eczane önlerinde uzun kuyruklar oldu, vitaminler, destekleyici gıdalar tükendi. **Peki bağışıklık sistemi nedir? Neden herkes bağışıklık sisteminin güçlü olmasını öneriyor?**

Bağışıklık sistemi veya immün sistem, bir canlıdaki hastalıklara karşı savunma mekanizmasını oluşturan, patojenleri ve tümör hücrelerini tanıyıp onları yok eden, vücudu yabancı ve zararlı maddelerden koruyan bir sistemdir. Vücudu hastalıklara karşı koruyan bir savunma kalkanıdır.

Bir tür genel koruma olan doğal bağışıklık, vücudun yabancı organizmaları belirleyip onlara karşı geliştirdiği savunmadır. Kalıtsal olan doğal bağışıklık sistemi zararlı istilacıları tespit eder, etraflarını çevreler ve onları yok etmek için savaşır.

İstilacı hücreler doğal bağışıklık sistemi hücreleri tarafından etkisizleştirilir. Doğal bağışıklık sisteminin farklı koruyucu mekanizmalarına örnek olarak; öksürük refleksi, göz yaşı ve cilt yağlarında bulunan enzimler, bakteri ve küçük partikülleri yakalayan mukus, cilt ve mide asidini verebiliriz.

Zamanla vücudunuz zararlı antijenleri tanır ve onlara verilen yanıtı hızlandırır. Edinsel bağışıklık olarak tanımladığımız bu durumda, vücut daha önce karşılaştığı antijenlere yeniden rastlandığında daha hızlı tepki verir. Vücutta üretilmeyen dış kaynaklardan edinilen antikorlar pasif bağışıklığı oluşturur. Bebekler pasif bağışıklığa sahiptirler çünkü plenta içerisindeyken annelerinden aldıkları antikorlarla doğarlar. Fakat bu antikorlar 6 ile 12 ay aralığında kaybolur.

## Bağışıklık sisteminin 6 ana parçası vardır. Bunlar;

- Beyaz kan hücreleri
- Antikorlar
- Kompleman sistemi Lenfatik sistem
- Dalak
- Kemik iliği
- Timüs





Bağışıklık sistemi bir takım gibi birlikte çalışır. Her bir hücre ve dokunun farklı görevi vardır ve birbirleriyle uyum içerisinde, vücudunuzu zararlı mikroplara karşı korurlar.

Bazı durumlarda bağışıklık sistemi görevini yerine getiremeyebilir. Bazı vitamin ve mineral eksikliklerinin de yol açabileceği bazı durumlarda dışarıdan takviye almanızı ve yaşam tarzınızı yeniden düzenlemeniz gerekir.

<https://www.imutor.com.tr>

### **Bağışıklık sistemi nasıl güçlenir?**

1. Sigara içmemek,
2. Düzenli egzersiz yapmak,
3. Sağlıklı kiloyu korumak,
4. Alkolden kaçınmak veya aşırıya kaçmamak,
5. Yeterince uyumak,
6. Stresi en aza indirmek,
7. Doğru el yıkama ve ağız hijyeni uygulamak.

### **Bağışıklık sistemini güçlendiren gıdalar nelerdir?**

Semizotu, turunçgiller, ceviz, ıspanak, badem, nar, enginar, brokoli, havuç, kivi, balık, ananas, kuru baklagiller, kuşburnu, zeytin, zeytinyağı, yulaf kepeği, yoğurt ve kefir gibi besinler bağışıklık sistemini kuvvetlendirir.





# Pandemi Nedir?



Mart ayından beri tüm dünya ile birlikte bizlerinde yaşam alanını kısıtlayan, alışkanlıklarımızı değiştiren ve bizleri yeni dünyaya hazırlayan koronavirüs ve pandemi detaylarını sizler için mercek altına aldık.

Pandemiler veya pandemik hastalıklar, bir kıta hatta tüm dünya yüzeyi gibi çok geniş bir alanda yayılan ve etkisini gösteren salgın hastalıklara (epidemilere) verilen genel addır.

**WHO (Dünya Sağlık Örgütü) tanımlamasına göre bir pandemi ancak aşağıdaki 3 koşulu sağladığında başlamış sayılır:**

- Nüfusun daha önce maruz kalmadığı bir hastalığın ortaya çıkışı

- Hastalığa sebep olan etmenin insanlara bulaşması ve tehlikeli bir hastalığa yol açması

- Hastalık etmeninin insanlar arasında kolayca ve devamlı olarak yayılması bir hastalık veya tıbbi durum sadece yaygın olması ve çok sayıda insanın ölümüne yol açması nedeniyle pandemi olarak nitelendirilemez, aynı zamanda bulaşıcı olması gereklidir.



1918-1919 yıllarında meydana gelen "İspanyol gribi" salgını dünya çapında dramatik ölümlerle sonuçlandı.

## Tarihte Pandemiler

- Kara veba
- Grip (Influenza)
- Hong Kong gribi
- Tifo
- Kolera
- İspanyol gribi
- Domuz gribi
- COVID-19 pandemisi

## Devam eden pandemiler

### HIV/AIDS pandemisi

AIDS küresel bir pandemidir. 2014 yılı itibarıyla, dünyada yaklaşık 36,9 milyon insan HIV virüsüne sahiptir. 2012 yılında, yaklaşık 17,2 milyon erkek, 16,8 milyon kadın ve 3,4 milyon 15 yaşından küçük çocuk AIDS hastasıydı. 2010 yılında 1,8 milyon insan AIDS nedeniyle hayatını kaybetti, bu sayı 2005 yılında 2,2 milyondur.

### COVID-19 pandemisi

COVID-19 pandemisi, Aralık 2019'da başlamış, Çin'in Hubei bölgesinin başkenti olan Wuhan kökenli SARS-CoV-2 olarak adlandırılan yeni bir koronavirüsün neden olduğu pandemidir. İlerleyen zamanlarda Avrupa, Kuzey Amerika ve Asya - Pasifik'te yer alan çeşitli ülkelere yayılmış olan salgın, 11 Mart 2020'de Dünya Sağlık Örgütü tarafından pandemi ilan edildi.

Kaynak: <https://tr.wikipedia.org/wiki/Pandemi>

## COVID-19 Nedir ?

**Yeni Koronavirüs hastalığı (COVID - 19)**, ilk olarak Çin'in Vuhan Eyaleti'nde Aralık ayının sonlarında solunum yolu belirtileri (ateş, öksürük, nefes darlığı) gelişen bir grup hastada yapılan araştırmalar sonucunda 13 Ocak 2020'de tanımlanan bir virüsdür.

Salgın başlangıçta bu bölgedeki deniz ürünleri ve hayvan pazarında bulunanlarda tespit edilmiştir. Daha sonra insandan insana bulaşarak Vuhan başta olmak üzere Hubei eyaletindeki diğer şehirlere ve Çin Halk Cumhuriyeti'nin diğer eyaletlerine ve diğer dünya ülkelerine yayılmıştır.

Koronavirüsler, hayvanlarda veya insanlarda hastalığa neden olabilecek büyük bir virüs ailesidir. İnsanlarda, birkaç koronavirüsün soğuk algınlığından Orta Doğu Solunum Sendromu (MERS) ve Şiddetli Akut Solunum Sendromu (SARS) gibi daha şiddetli hastalıklara kadar solunum yolu enfeksiyonlarına neden olduğu bilinmektedir. Yeni Koronavirüs hastalığına **SAR-CoV-2** virüsü neden olur.







## Belirtileri Nelerdir?

Belirtisiz olgular olabileceği bildirilmekle birlikte, bunların oranı bilinmemektedir. En çok karşılaşılan belirtiler ateş, öksürük ve nefes darlığıdır. Şiddetli olgularda zatürre, ağır solunum yetmezliği, böbrek yetmezliği ve ölüm gelişebilmektedir.

## Nasıl Bulaşır?

Hasta bireylerin öksürmeleri, aksırmaları ile ortama saçılan damlacıkların solunması ile bulaşır. Hastaların solunum parçacıkları ile kirlenmiş yüzeylere dokunulduktan sonra ellerin yıkanmadan yüz, göz, burun veya ağıza götürülmesi ile de virüs alınabilir. Kirli ellerle göz, burun veya ağıza temas etmek risklidir.

## Kimler Daha Fazla Risk Altında?

COVID - 19 enfeksiyonu ile ilgili şimdiye kadar edinilen bilgiler, bazı insanların daha fazla hastalanma ve ciddi semptomlar geliştirme riski altında olduğunu göstermiştir.

- Vakaların yüzde 80'i hastalığı hafif geçirmektedir.
- Vakaların %20'si hastane koşullarında tedavi edilmektedir.
- Hastalık, genellikle 60 yaş ve üzerindeki kişileri daha fazla etkilemektedir.

## Hastalıktan En Çok Etkilenen Kişiler

- 60 yaş üstü olanlar
- Ciddi kronik tıbbi rahatsızlıkları olan insanlar
- Kalp hastalığı
- Hipertansiyon
- Diyabet
- Kronik solunum yolu hastalığı
- Kanseri gibi
- Sağlık çalışanları

## Çocuklar Risk Altında Mı?

Çocuklarda hastalık nadir ve hafif görünmektedir. Çocuklarda şimdiye kadar ölüm görülmemiştir.

## Hamileler Risk Altında Mı?

COVID - 19 enfeksiyonu gelişen gebe kadınlarda hastalığın ciddiyeti konusunda sınırlı bilimsel kanıt vardır. Bununla birlikte mevcut kanıtlar COVID - 19 enfeksiyonu sonrası hamile kadınlar arasındaki hastalık şiddetinin, hamile olmayan yetişkin COVID - 19 vakalarına benzer olduğunu ve hamilelik sırasında COVID - 19 ile enfeksiyonun fetüste olumsuz bir etkisi olduğunu gösteren hiçbir veri olmadığını göstermektedir.

## Tanı Nasıl Konur?

Yeni COVID - 19 tanısı için laboratuvar ortamında test yapılması gereklidir. Koronavirüsün kesin tanısı moleküler testler ile gerçekleştirilir.

Olası vaka tanımına uyan kişilerden alınabilecek boğaz sürüntüsü, balgam gibi örnekler üzerinde virüsün genetik materyalinin tespit edilmesi ile tanı konmaktadır.

# Korunma Yolları Nelerdir ?

Akut solunum yolu enfeksiyonlarının genel bulaşma riskini azaltmak için önerilen temel ilkeler  
Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID - 19) için de geçerlidir. Bunlar;

- El temizliğine dikkat edilmelidir. Eller en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla yıkanmalı, sabun ve suyun olmadığı durumlarda alkol bazlı el antiseptiği kullanılmalıdır. Antiseptik veya anti bakteriyel içeren sabun kullanmaya gerek yoktur, normal sabun yeterlidir.
- Eller yıkanmadan ağız, burun ve gözlerle temas edilmemelidir.
- Hasta insanlarla temastan kaçınılmalıdır (mümkünse en az bir metre uzakta bulunulmalı).
- Özellikle hasta insanlarla veya çevreleriyle doğrudan temas ettikten sonra eller sık sık temizlenmelidir.
- Hastaların yoğun olarak bulunması nedeniyle mümkün ise sağlık merkezlerine gidilmemeli, sağlık kuruluşuna gidilmesi gereken durumlarda diğer hastalarla temas en aza indirilmelidir.
- Öksürme veya hapşırma sırasında burun ve ağız tek kullanımlık kağıt mendil ile örtülmeli, kağıt mendilin bulunmadığı durumlarda ise dirsek içi kullanılmalı, mümkünse kalabalık yerlere girilmemeli, eğer girmek zorunda kalınıyorsa ağız ve burun kapatılmalı, tıbbi maske kullanılmalıdır.
- Çiğ veya az pişmiş hayvan ürünleri yemekten kaçınılmalıdır. İyi pişmiş yiyecekler tercih edilmelidir.
- Çiftlikler, canlı hayvan pazarları ve hayvanların kesilebileceği alanlar gibi genel enfeksiyonlar açısından yüksek riskli alanlardan kaçınılmalıdır.
- Seyahat sonrası 14 gün içinde herhangi bir solunum yolu semptomu olursa maske takılarak en yakın sağlık kuruluşuna başvurulmalı, doktora seyahat öyküsü hakkında bilgi verilmelidir.

**Kaynak:** <https://covid19.saglik.gov.tr>







POTAMIA

*“EVİMİZE ALMADIĞIMIZ  
HIÇBİR ÜRÜNÜ DEĞERLİ  
MÜŞTERİLERİMİZE SUNMAMAK”*

ÜRETİCİ VE SON KULLANICI ARASINDAKİ TÜM KOORDİNASYONU SAĞLAMAK İLKESİ İLE KURULAN FİRMAMIZ KISA SÜRE ZARFINDA MEVCUT YAPININ AKSİNE FARKLI TALEPLERE DE KAYITSIZ KALMAYARAK ÖZELLİKLE ÜRÜNÜN ÜRETİM AŞAMALARINDA DA YÖNLENDİRMELER YAPARAK SEKTÖRÜN GELİŞİMİNE KATKIDA BULUNMUŞTUR.

UÇAK KARDEŞLER VE EKİNCİ TARIM GİBİ SEKTÖRÜN ÖNEMLİ ÜRETİCİ FİRMALARLA ÇÖZÜM ORTAKLIĞI YAPAN POTAMİA GRUP ANTALYA KALKAN'DA BULUNAN KONTAK OFİSİ ,İZMİR BERGAMA , İSTANBUL BAYRAMPAŞA HALLERİNDEKİ ŞUBELERİYLE COĞRAFİ OLARAK PİYASAYA ÇEŞİTLİ ALTERNATİFLER ÜRETMEKTEDİR.

HER GEÇEN GÜN HİZMET VERDİĞİ KURUMLARA YENİSİNİ EKLEYEN POTAMİA CATERİNG,HASTANE,OTEL VE RESTORAN GRUPLARINA YAŞ SEBZE VE MEYVE TEDARİĞİ KONUSUNDA UYGUN FİYATA TAZE,SAĞLIKLI,HİJYENİK VE KALİTELİ ÜRÜN SAĞLAMAKTADIR.



## ŞEFLERİMİZDEN EVDE YAPILABİLECEK PRATİK YEMEK TARİFLERİ

### TAVUK SUFLE

**Kaç kişilik:** 4 kişilik  
**Hazırlanma Süresi:** 35 dakika

**Malzemeler:**

|                     |                          |
|---------------------|--------------------------|
| 500 gr Tavukgöğsü   | 120 gr Un                |
| 400 gr Kabak        | 150 gr Süt               |
| 60 gr Kaşar peynir  | 1 çay kaşığı Tuz         |
| 100 gr Ayçiçek yağı | 1/2 çay kaşığı Karabiber |

**Süsleme için:**

Havuç, Kapy biber, Maydanoz, Yeşil soğan

**Hazırlanışı:**

- Tavuk göğüsleri 150 derece fırında 20 dakika pişirilir.

**Kabak beğendi hazırlanışı:**

- Kabaklar suda haşlanır ve robotta çekilir.
- Tavada ayçiçek yağı ve un kavrulur.
- Kabaklar ilave edilir.
- Tuz ve karabiber ilave edilir. Birkaç dakika kavrulur.
- Katı olmayacak kıvam ayarlanana kadar süt ilave edilir ve birkaç dakika pişirilir.
- Fırından çıkan tavuk göğüsleri üzerlerine kabak beğendi paylaştırılır.
- Rendelenmiş kaşar peynir serpiştirilir ve 165 derece fırında 15 dakika kaşar peynirler kızarana kadar pişirilir. Havuç, kapy biber, maydanoz, yeşil soğan ile servis yapılır.



### FIRINDA LEVREK

**Kaç kişilik:** 4 kişilik  
**Hazırlanma Süresi:** 35 dakika

**Malzemeler:**

|                      |                  |
|----------------------|------------------|
| 750 gr Levrek fileto | 40 gr Kapy biber |
| 160 gr Patates       | 60 gr Zeytinyağı |
| 160 gr Havuç         | 1 çay kaşığı tuz |
| 160 gr Kırmızı soğan |                  |

**Süsleme için:**

Limon, Maydanoz, Fesleğen

**Hazırlanışı:**

- Levrekler zeytinyağı ve tuz ile soslanır.
- Fleto aralarına patates, havuç, kırmızı soğan ve kapy biber konulur.
- 150 derece fırında 30 dakika pişirilir.
- Limon, maydanoz, fesleğen ile süslenerek servis yapılır.



# TÜRKİYE YÜRÜYÜŞ ROTALARI

Dünya çapında etkili olan pandemi, hayatın her alanında olduğu gibi tatil anlayışını da değiştirdi. İnsanları büyük şehirlerden uzaklaşarak doğa ile baş başa kalabilecekleri alternatif tatiller peşinde koşmaya başladı.

Kalabalık "beach club"ların yerini karavanlar, kamp alanları ve köy evleri alırken; sabahlara kadar süren partiler yerlerini yürüyüşlere, bakir koy arayışlarına ve çadır hayatına bıraktı.

Özellikle yürüyüş yolları ve doğa açısından zengin olan ülkemiz bu açıdan da çok zengin. Dünyanın en iyi trekking rotaları arasında yer alan Likya Yolu ve güney sahillerinin en güzel koylarından geçen Karia Yol değişimi hızlandıracak yüzlerce alternatif var. Biz de sizler için bir trekking rehberi hazırladık.

## Treking nedir?

Trekking doğada, genelde gruplar halinde yapılan, bir noktadan diğer bir noktaya varmak amaçlı yapılan, hafif tempolu sportif yürüyüşlerdir.

## Hiking nedir?

Günübirlik yapılan doğa yürüyüşü aktiviteleridir.

### İlk sorunuzu duyar gibiyiz: Bu rotalarda nasıl kaybolmadan yürüyeceğiz?

Trekking rotaları, işaretlemeleri ile de dikkat çeker. Dünya standardı olan kırmızı beyaz işaretlemelerin kullanıldığı rotalarda, bu işaretleri takip ederek, kaybolmadan hedefinize ulaşabilirsiniz.





# TÜRKİYE TREKKING ROTALARI

## Likya Yolu

**Uzunluk** : 530 KM  
**Başlangıç** : Hisarönü - Ölüdeniz / Fethiye  
**Bitiş** : Geyikbayırı - Antalya  
**Sezon** : Mart - Mayıs / Eylül Kasım

Kate Clow tarafından 1992 yılında çalışmaları başlayan Likya Yolu, 1999 yılında işaretlemeleri tamamlanarak yürüyüşçülere açılmıştır. Adını bölgede 2000 yıl önce var olan Likya Uygarlıklarından alır ve dönemin büyük şehirleri arasındaki yolları takip eder.

Yol boyunca yüzlerce bakir koy, onlarca antik şehir ve sayısız antik kalıntı görebileceğiniz gibi,

deniz seviyesinden 2600 metre yukarıya, Tahtalı Dağına tırmanıp, şanslıysanız Fethiye'den Antalya'ya uzanan yolun tamamını görebilirsiniz.

Dünyanın en iyi 10 yürüyüş rotası arasında gösterilen Likya Yolu'nu yürüyecekler için tavsiyemiz; Kate Clow'un Likya Yolu; Türkiye'nin ilk uzun mesafeli yürüyüş rotası ve Altuğ Şenel'in Adım Adım Likya Yolu kitaplarını öneririz.







## Karia Yolu

Uzunluk : 850 KM

Başlangıç : Karpuzlu - Bafa Gölü

Bitiş : İçmeler - Marmaris

Sezon : Mart-Mayıs / Ekim - Kasım

Türkiye'nin en uzun yürüyüş yolu olan Karia Yolu, Datça ve Bozburun Yarımadalrı, Gökova Körfezi ve İç Karia olmak üzere 4 bölümden oluşur.

Özellikle Datça ve Bozburun Yarımadasında birbirinden muhteşem koylardan ve Knidos Antik Kenti gibi önemli tarihi noktalardan geçen Karia Yolu, 2009 yılında Yunus Özdemir'in fikri ile 4 arkadaşın çalışmaları ile 4 yılda çizilmiş ve 2013 yılında resmi olarak yürüyüşlere açılmıştır.

Türkiye'nin en uzun yürüyüş yolunu yürümek isteyenler için, yolun kurucularından da olan Altay Özcan'ın Datça Yarımadası ve Bozburun Yarımadası kitaplarını öneririz. Yol ile ilgili detaylı bilgilere ve GPS kayıtlarına da [www.kariayolu.com](http://www.kariayolu.com) adresinden ulaşabilirsiniz.





## Kaçkarlar

**Uzunluk** : 250 KM

**Başlangıç** : Çamlıhemşin

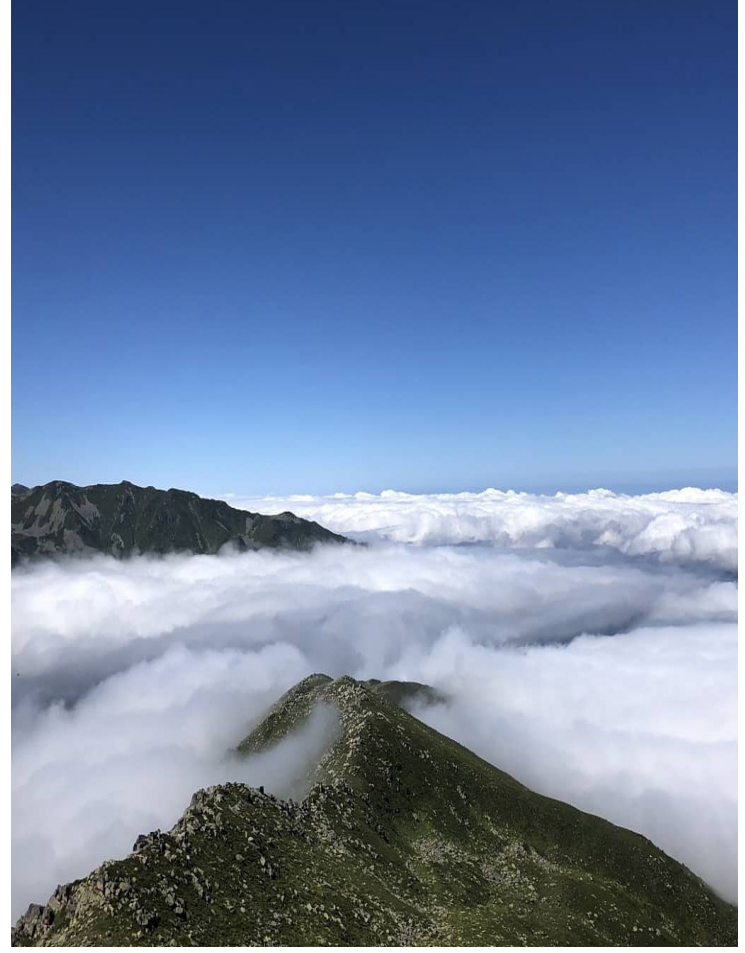
**Bitiş** : Kaçkar Zirve

**Sezon** : Mayıs - Eylül

Ayder Yaylası ile ünlenen, daha sonra Pokut'un efsanevi manzarası ile herkesin gitmek istediği Kaçkarlar Bölgesi, Türkiye'nin en güzel trans aktivitelerinden birine de ev sahipliği yapıyor.

Çamlıhemşin'den başlayan, Pokut, Hazındağ, Samistal ve Yukarı Kavrun yaylaları üzerinden geçen yol daha sonra Kaçkar Gölleri ve Lanetleme Geçidi ile Olgunlar'a bağlanıyor.

Buradan da Buzul Gölü'nde kamp kurarak Kaçkar Zirvesine tırmanmanız ile son buluyor. Doğu Karadeniz'in muhteşem manzaraları, tarif edilemez güzellikte patikalar ve 4000 metrede biten rüya gibi bir yürüyüş için Kate Clow'un Kaçkarlar - Yayla ve Mezralarda 30 Günlük Doğa Yürüyüşleri kitabını alabilirsiniz.





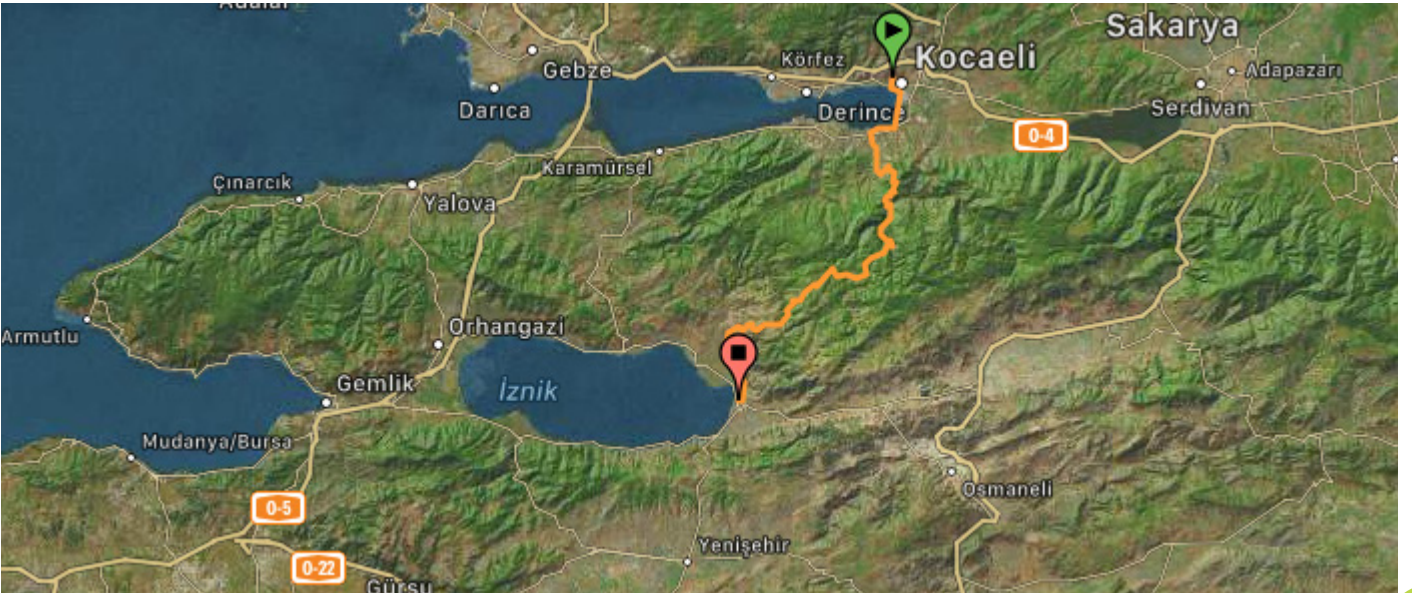
## Hoşgörü Yolu

|           |             |
|-----------|-------------|
| Uzunluk   | : 126 KM    |
| Başlangıç | : İzmit     |
| Bitiş     | : İznik     |
| Sezon     | : Mart-Ekim |

İstanbul'a yakın ve kısa yürüyüş yolu alternatifleri arayanlar için ise 126 Km'lik Hoşgörü Yolu'nu öneriyoruz.

Adını Roma İmparatorluğu'nun 311 yılında yayınladığı Hoşgörü Fermanından alan yol, o dönemin başkenti olan İzmit (Nicomedia) üzerinden İznik'e (Nikaia) gider..

Rota ile ilgili detaylı bilgilere [www.toleranceway.com](http://www.toleranceway.com) adresinden





**EKO FARMMA**  
HAŞERE KONTROL HİZMETLERİ

**DEZENFEKSİYON İLE  
BAKTERİ VE VİRÜSLERE  
KARŞI ÖNLEMİNİZİ ALIN!**



☎ 0 (216) 365 93 32

✉ info@ekofarma.com.tr

🌐 www.ekofarma.com.tr





# EREZYONUN DOĞA İÇİN TEHLİKESİ NEDİR ?

## Erezyon Nedir?

Erozyon doğal bir olaydır. Yeryüzünde bulunan toprağın, akarsu ve sel suları ya da rüzgar gibi etkiler dolayısıyla aşınması, bir yerden başka bir yere taşınması olayına erozyon denmektedir.

Doğanın kendi dengesini sağlamak için yaptığı bir denge aracı olan erozyon, kendi kendini yenileyen tabiatın bir parçasıdır. Fakat insanlığın bozduğu denge sonucu oluşan ve doğanın kendisini yenileyemeyeceği zararlara neden olabilir.

## Neden Olur?

Bitki örtüsünün tahrip edilmesi, akarsu yataklarının değişmesi ve global ısınma sonucu değişen yağmur debisi gibi nedenlerle topraktaki aşınma, geri dönüştürülemez noktalara varabilir. Sel ve toprak kayması gibi afetler sonucunda oluşan erozyon ise, sadece toprak kaybına değil, doğadaki canlıların yaşamına da ciddi zararlar vermektedir.

## Her Sene Ne Kadar Toprak Kaybediyoruz?

Türkiye’de, yaklaşık 57 milyon hektar alanda aktif erozyon görülmektedir. Her yıl yaklaşık 168 milyon ton verimli üst toprak, erozyonla denizlere ve göllere taşınmakta, bununla beraber toprağın verimliliği düşmekte ve doğanın dengesi de bozulmaktadır.

## Önlemek İçin Neler Yapabiliriz?

Dünya karasal alanının sadece % 0,5’ini oluşturan Türkiye, erozyondaki %2’lik payı ile ciddi anlamda tehlike altında. Bu nedenle erozyona karşı mücadelenin öncelikli olarak ele alınması Türkiye’nin çölleşmemesi için büyük önem taşımaktadır. Bunun için alınacak önlemler ise;

## Erezyona Karşı Önlem Planı

- Bitki örtüsü koruma altına alınmalıdır.
- Bitki olmayan bölgelere bitki örtüsü kazandırılmalıdır.
- Yeni yerleşim yerleri oluşturmak amacıyla ormanlar yok edilmemelidir.
- Nadas uygulaması kaldırılmalı ve nöbetleşe ekime geçilmelidir.
- Meralarda aşırı otlamalar engellenmelidir.
- Anız örtüsü yakılmamalıdır.
- Erozyon ile ilgili insanlar bilinçlendirilmelidir.
- Eğimli arazilere taraçlandırma yapılmamalıdır.
- Rüzgarların etkisini engelleyecek bariyerler oluşturulmalıdır.



# Kriz Dönemlerinde İletişim

## Hülya Mutlu

Kriz dönemi, belirlenen çözümlerin işe yaramadığı ve beklenmedik genelde hazırlıksız yakalanan, olağanüstü dönem ve durumlara verilen isimdir. Şu anda iki büyük krizin birlikte seyrini deneyimliyoruz. Bir sağlık krizi ve onu tetikleyen ekonomik kriz. Kriz dönemlerinde yönetim, denetim ve karar alma mekanizmaları genelde merkezileşir ve yapı genelde oldukça homojen bir grup tarafından yönetilir. Bu süreçte otokratik (buyurgan) davranışların arttığını görmek mümkün olabilir.

Krizin süresi uzadıkça ve şiddetlendikçe hiyerarşinin üst düzeyinde bulunanlar daha fazla karar alma ve açıklama sorumluluğu üstlenirler.

Hem belirsizlik hem stres nedeniyle, güvenlik, saygı ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarının önceliğini yitirdiği ve ötelendiği gözlenir. Kriz döneminde çalışanlar geri çekilme davranışı gösterebilirler ve aynı zamanda çocuk egoya çekilme halleri de olabilir. Üretimde ve hizmette, hem kalite hem miktar anlamında bozulma ve azalmalar oluşur. İzin ve raporlar çoğalır ve çalışan devir oranları artar, tatminsizlikler ve şikâyetler de çoğalır. Gerilim ve korku artar.

Çalışanın da yönetenlerin de bedenen, zihnen ve ruhen yorgunluğu kaçınılmaz olur. Bu yorgunluk, krizi bizzat yöneten kişilerde çok daha yoğun şekilde gözlemlenir. Yılgınlık halinin ise yukarıdan başlayarak tüm seviyelere bulaştığını görmek mümkün olabilir.

Çatışmalarda, iletişim kazalarında gözle görünen bir artma oluşur. Gruplaşmaların ve fikir ayrılıklarının artması da kaçınılmaz olur.

Belirsizlik olması ve konunun önemli olması nedenleriyle iletişim yönetilmediği takdirde

“Dedikodu = belirsizlik X konunun önemi” formülü devreye girer ve söylenti çoğalır. Yöneticilerin iletişimi yönetme konusunda yetersiz kalması halinde enformel kanallardan ve yetkisiz ağızlardan teyide muhtaç, çok sayıda bilginin yayılması kaçınılmaz olabilir.

Yöneticiler kayıplarla ilgilenirler, çıkmazdan kurtulma yollarını ararlar ve zorunlu olarak kısa vadeli çözümleri kararlaştırırlar. Basit mantıkla hareket ederler, panik olurlar. Stres anındaki doğal tercihlerden birisi de amigdalanın tahakkümü altına girerek dürtüsel

bilişsel süreçlerin sınırlandırılması, anlam bozulması, grup patolojileri, programlamada esnekliğin yitirilmesi ve karar almak için yetersiz bilgi, kriz durumunun olası patolojileridir. Yaratıcı ve işlevsel politikalarla ilerlemek bu süreçte çok önemlidir ancak bunların oluşturulması kolay değildir.







Paranoid (güvensiz ve şüpheli) tepkiler de kriz davranışlarının karakteristiğidir.

Stresin yoğun yaşandığı bu zamanlarda hem çalışanların hem yöneticilerin şartların tüm yönlerini ayrıntılı biçimde görebilme perspektifleri daralır. Sınırlı seçeneklerde takılıp kalma ihtimalleri artar. Stresin artarak ilerlemesi ise hatalarda gözle görülür bir artışa sebebiyet verir. Çözüm odaklı olma hali yerini sorun çözmede katılığa bırakabilir, hem belirsizliğe tahammül hem de hoşgörü azalır, karmaşık sorunlar karşısında basiretsizlik gözlenebilir. Tüm bunların istenmeyen sonucu olarak kararların kalitesi düşer.

Krizin şiddeti ve süresi arttıkça hem yöneten, hem çalışan tarafında bilişsel performans düşer ve çarpıtmalar artabilir. Yapıda çözümler ve gruplaşmalar olabilir ve genelde yönetilemez hale gelir.

**Ezcümle, istenilmeyen bir kurum iklimi yaratılır.**

## **Peki, böyle dönemlerde nasıl davranılmalıdır?**

- Kriz dönemlerinde belirsizlik şikâyet edilen bir kavram olmak yerine yönetilen bir kavram olarak ele alınmalıdır. Paradigma (bakış açısı) değişikliği belirsizliği yönetme kabiliyetini artıracaktır.
- Kurumsal iletişim birimi var ise iletişim stratejileri bu fonksiyonda kurgulanmalı, eğer yok ise bu fonksiyonun işlevlerinin yerine getirecek bir yapı kurgulanmalıdır.
- Kriz iletişimi için bir ekip oluşturularak görev, yetki ve sorumlulukları bildirilmelidir. Mümkünse ilgili ve becerisi olan gönüllülerden oluşması önerilir. Kişilerin organizasyonda dikkate alınan ilham verici kişiler olmalarının yanı sıra, belirli yetkilerinin de olması süreçte karar alınması ve uygulanmasını kolaylaştıracaktır.
- İlk iş, bir paydaş listesi yaparak paydaşları ikiye ayırmalı: İç paydaşlar (çalışanlar, yöneticiler, hissedar ve ortaklar) ve dış paydaşlar (müşteri, iş ortağı, tedarikçi, bayi, distribütör, rakip, kamu kurumları, belediyeler, STK'lar). Bu ayrımı yaptıktan sonra ilgili tarafların ihtiyaç ve beklentilerinin doğru şekilde analiz edilerek iletişim stratejilerinin geliştirilmesi gerekir. Her strateji her ilgili taraf için uymayabilir.
- Kriz dönemlerinde güven, açık iletişim, şeffaflık, dürüstlük, takım çalışması, işbirliği, birlikte başarmak gibi değerler ön plana çıkarılmalı. Kurumun mevcut değerlerini incelemek ve yaşatmak için önemli bir fırsat ve değerler paradigmasıyla ilerlemek, kültür yaratmanızı teşvik edecek bu durum ise kültürün stratejiden çok daha güçlü olduğunu deneyimleme imkânı sunacaktır.
- Kriz döneminde üç tepki olabilir. Olayı olduğundan daha büyük bir tehdit olarak görmek, olayı olduğundan çok daha küçük görüp indirgemek ve olduğu gibi algılayıp gerekeni yapmak. İdeal olan, olanı olduğu gibi görmek ve sorumluluk alarak gerekeni yapmayı seçmektir.
- Yöneticilerden bu dönemde beklenen şey görünür olmalarıdır. Bazı yöneticiler sorunları aşma sorumluluğuna ve onlarla ilişkili rutinelere fazlasıyla boğularak iletişimi keser. Bazıları ise stres toleransı düşük olduğundan içine kapanmayı seçer.
- Kriz döneminde teoriden pratiğe geçirilmesi gereken en önemli kavram şeffaflıktır. Bu dönemde doğru bilginin, doğru kanaldan, doğru zamanda, doğru kişi ya da kişilerce aktarılması önemlidir.





- Belirli dönemlerde, olabildiğince en yetkili merci tarafından da konuşmalar yapılması hem güven hem moral açısından önemlidir. Buna bir örnek olarak 2020’de yaşanan pandemi krizi sürecinde yıllar sonra ilk kez halkına seslenen İngiltere Kraliçesi II. Elizabeth’in yaptığı konuşmadır.
- Kriz dönemlerinde bir takım riskli kararlar almak, açıklamak, motivasyonu korumak yöneticilerin sorumluluğudur. Dolayısıyla bunu yapabilme becerilerini geliştirmek ve bu asli görevlerden kaçınmamak önemlidir. Bu açıklamalarda yönetici, üslubu doğru tespit etmeli, net olmalı ve hangi desteklere ihtiyaç duyulduğunu en yalın şekilde anlatmalıdır.
- Resmi iletişimin rutinlerinin sağlanması da önemlidir. Çünkü krizde belirsizlik uzunca bir süre devam eder ve sürekli, hızlı değişiklikler ise kaçınılmaz olur. Bu nedenle rutin ve sürdürülebilir iletişim şart olmakla birlikte akut gelişen olaylarda yine yetkili ağızlardan açıklama geciktirilmemelidir. Belirsizlik devam ederken belirsizliğin devam ettiğine ve ne zaman netleşeceğine dair bilinmezliğin hâlâ var olduğunu ifade etmek, hiç iletişim kurmamaktan daha iyidir.
- Görev tanımlarının değişimi, rotasyonlar, yeni sorumluluklar verilmesi ve bunların ücret değişimiyle desteklenmemesi kriz dönemlerindeki olası durumlardır. Durum bunaltıcı bir atmosfer yaratırken organizasyon ve yöneticiler istikrarsız olmakla suçlanabilir. Bu durumlarda iletişimi yönetmek, doğru üslup ve kanalları tercih etmek önem kazanırken, insan kaynakları ve birinci yönetiler gibi kritik departman ve yöneticilerin toplu görüşmeler yerine olabildiğince bire bir konuşarak insanlara durumu anlatması ve destek talep etmesi çok önemlidir. Duyguların yükseldiği dönemlerde insanlar işbirliğine çok açık hale de gelebilirken tam tersine olabildiğince uzak ve baltalayıcı da olabilir. Bu, durumun nasıl yönetildiğiyle ilişkilidir.
- Çatışmaların en fazla çıkması beklenen zamanlar kriz dönemleridir ve uzlaşılı kültürünü destekleyen yaklaşımlar önemlidir. Yöneticilerin fikir ayrılıkları ve gerilimleri görmezden gelmesi ya da kaçınması çok doğru bir tercih olmayabilir. “Sabah iletişimi yönetmeyen, akşam çatışmayı yönetir.” sözünden ilham almak bu süreç için iyi bir tercih olabilir.







- Çalışan fikrini almanın en önemli olduğu zamanların başında kriz zamanları gelir. Kolektif akıldan istifade eden yapılarda, hem yaratıcı çözümlerin geldiğini görmek mümkün olur, hem de kişilerin kendi fikirleri ile yönetenlerin görüşlerinin bir potada eritildiğini ve kararların o şekilde alındığını görmeleri işbirliğine yanaşma eğilimini getirecektir.
- Kriz dönemleri psikolojik oyunların en fazla oynandığı zamanlardır. Zorlanmayla birlikte yönetici ve grup üyelerinin suçlayıcı, kurban ve kurtarıcı gibi Karpman üçgeninde bahsettiğimiz rolleri kapma tercihleri olduğunu görebiliriz. Bunu engellemenin üç yolu vardır. Biri samimiyetle bağ kurmak ve nezaketle samimiyete davet etmek, diğeri oyun başladığında karşıdan rol verip bir parçası olamamak, sonucusu ise soruların gücünden istifade ederek kişileri de kendinizi de bu dönemlerde en işlevsel ego türü olan yetişkin egoya çekmektir.
- Bu dönemde duygu yoğunluğu çok sayıda çalışanın çocuk ego ve bilhassa isyankâr çocuk tonunda olduklarını görmek mümkün. Süreci daha fazla baltalayacak şey ise yöneticilerin eleştirel ebeveyn tarzından yaklaşımları olacaktır. Kişiler daha çok çocuk egoya geçecek ve çözümün bir parçası olmayı reddedecektir. İdeal olan ise yetişkin-yetişkin diyaloglarıdır. Ego durumları için kriz dönemine özgü başka bir durum ise yöneticilerin zaman zaman koruyucu ebeveyn egosunu da kullanmaları gereksiniminin oluşabilmesidir. Duygunun yoğunlaşmış korku ve gerilimin arttığı zaman dilimlerinde bunu görmezden gelmek de işlevsel olmayacaktır.
- Yöneticiler için süreç oldukça zorlayıcı olabilir ve baş etme güçlükleri oluşabilir. Süreci ve ilişkileri yönetmede zorlanırlarsa, koçluk ve mentorluk desteği almaları için ideal zamanlardır. Bu destek farklı paradigmaları gösterme, seçenekleri fark ettirme ve kendi mevcut potansiyelini etkin kullanmak için faydalı olacaktır. Ruhun yorgunluk, kaygı bozukluğu ya da depresyon görülmesi de süreçte normaldir. Bu durumda ise ruh sağlığı uzmanlarından (hekim, psikolog) destek almak iyi bir tercihtir. Bu desteklerin alınmasını zayıflıkla ilişkilendirmek sıg bir bakış açısı olup bilakis farkındalığın göstergesidir. Kendi iç dünyasıyla iletişim ve ilişkisini düzelterken kişinin dışarıdaki kişilerle de ilişkisi düzelecektir.
- Bu dönemlerde psikoloji, sosyoloji ve sosyal psikoloji gibi insan ve topluluk davranışlarını ele alan disiplinlerden istifade ederek iletişimi yönetmek önemlidir. Zira yukarıda belirttiğimiz gibi duygu yoğun, dürtüsel davranışların olma ihtimalinin yüksek olduğu günlerde sağlıklı olmayan davranışları gözlemek mümkün olacaktır. Stres ve panik olunan zamanlarda sosyal kopyalama davranışının da sonuçlarını tahmin ederek iletişim kurmak gerekir. Pandemi krizinin devam ettiği günlerde ülkemizdeki ilk sokağa çıkma kısıtlamasının ilan edildiği hafta sonunun hemen öncesinde geceleyin panik olup marketlere koşan insanların davranışı bu açıdan bakınca anlaşılabilir. Hem bireysel hem kitlesel tepkileri düşünerek kararlar almak ve açıklamak da kriz dönemlerinde önemlidir.



# Bakteri ve Virüs Arasındaki Fark Nedir?

- Bakteriler yaşamak için herhangi bir canlı organizmaya ihtiyaç duymazken, virüsler yaşamak için her zaman bir canlı organizmaya ihtiyaç duyarlar.
- Bakterilerin hepsi zararlı değildir, faydalı birçok bakteri de vardır. Örneğin azot bakterileri doğadaki azot döngüsünün devam etmesini sağlar, okyanuslarda yaşayan foto sentetik bakteriler atmosferdeki karbondioksiti kullanarak oksijen üretir, bağırsağımızda yaşayan bakteriler ise besinlerin sindirimi ve emiliminde rol oynar. Ancak virüslerin tamamı zararlıdır!
- Bakterilerin çoğu antibiyotik ile tedavi edilebilirler. Ancak virüsler antibiyotik ile asla tedavi edilemezler.

## Sabun virüsleri nasıl öldürür?

Kendiliğinden bir araya gelen bir nano - parçacık olan virüste en zayıf bağı iki tabakalı lipitler (yağ) olması. Sabun yağ zarlarını çözer ve virüs dağılıp, ölür veya bir başka deyişle virüsler gerçek manada canlı olmadıklarından, etkisiz hale gelirler.

Kısmen daha detaylı açıklaması ise, çoğu virüsün 3 adet yapı taşına sahip olmaları; Ribonükleik Asit (RNA), protein ve lipitler. Virüs bulaşmış hücre, bu yapı taşlarından çokça üretir ve sonra kendi kendine bunları virüs oluşturmak için bir araya toplar. Bu yapı taşlarını bir arada tutacak kadar güçlü ortak bağların olmaması. Bu da, bunları ayırmak için mutlaka ağır kimyasallar kullanmanız gerekmediği anlamına geliyor.

## Aşı ve serum arasındaki fark nedir?

### Aşılar

- Zayıflatılmış mikrop ya da toksini vücuda verilir.
- Aktif bağışıklık sağlar.
- Hastalıktan önce verilir.
- Koruyucudur.
- Bağışıklık süresi uzundur.
- Laboratuvarlarda hazırlanır.

### Serumlar

- Pasif bağışıklık sağlar.
- Hastalık sırasında verilir.
- Tedavi edicidir.
- Bağışıklık süresi kısadır.
- Hazır antikor vücuda verilir.
- Hayvan kanında aşı ile hazırlanır.



# VERDİĞİ SÖZÜN PEŞİNDE

TRK TEDARİK; ev dışı tüketim alanlarında faaliyet gösteren kurum ve kuruluşların; temizlik, hijyen ve çeşitli sarf, ambalaj ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla kurulmuş bir kuruluştur. Ofisler, siteler, bankalar, konaklama tesisleri ve yiyecek-içecek sektöründeki catering ve restoranlar portföyümüzün ağırlıklı kısmını oluşturmaktadır.

Kabul edilebilir bir fiyat yapısına sahip geniş ürün portföyümüz, farklı talep ve beklentileri müşteri memnuniyeti yaratacak ve sürdürecektir şekilde karşılamamızı sağlamaktadır. Buna ek olarak, iş ortaklarımızın talep ettiği gıda dışında kalan özel ürün ve markalar da temin edilmektedir.

Böylece; iş ortaklarımızın ihtiyaçlarını tek kaynaktan, tek seferde ve tek bir fatura ile eksiksiz şekilde ve aynı hizmet kalitesi ile karşılamak temel felsefemizi oluşturmaktadır.

## ÜRÜNLERİMİZ





PERSONEL

# COVID-19

TIBBİ DESTEK HATTI



0530 844 71 50

akkol | YEMEK  
GRUP  
DESTEK

f Akkol Catering

in Akkol Catering

akkol.catering