

# SAĞLIKLI YAŞAM ve BESLENME

Prof.Dr. TEMEL YILMAZ

m.temelyilmaz@yahoo.com.tr



## YEŞİL HAMBURGERLER

1980 yılından bu yana dünyada obezite sayısı ikiye katlandı. Bugün dünyada 2 milyardan fazla insan kilo fazlalığına bağlı sağlık sorunlarıyla karşı karşıya ve artık sağlıklı yaşam trendi toplumun her kesimine yayılıyor. Bu akıma son yıllarda fast-food firmaları da katıldı. Geçtiğimiz günlerde bir gazetede Merve Erdil'in bir yazısına rastladım "Daha Yeşil Hamburger Mümkün mü?" başlıklı yazıda gördüm ki konu biraz farklı algılanıyor.

### SÜRDÜRÜLEBİLİR KÖFTE SAĞLIKLI MI?

Yazıda ünlü bir fast-food zincirinin Türkiye Genel Müdürü Oğuz Uçanlar'la bir röportaj yapılmış. Uçanlar diyor ki: "Artık trend değişti. Biz 'sağlıklı yaşam için sürdürülebilir' olmak için çalışıyoruz. Aksi takdirde 20-30 yılda sevilen bir marka olmaktan istenmeyen bir marka haline gelebiliriz, yaşamak için bunu yapmak zorundayız." Gerçekten Euromonitor'un 2016 yılının en büyük tüketici trendleri raporunda "gelecek yıllarda gıda endüstrisi trendlerinin öncelikli hedefinin sürdürülebilirliğe geçiş olacağı" bildiriliyor. Yani artık gıda endüstrisi, insanlara sunulan gıdaların doğal olmasını, daha az işlem görmesini, katkı maddelerinin azaltılmasını hedefliyor.

Burada ilginç bir nokta var. Uçanlar diyor ki: "Gıda sanayiinde sağlıklı gıda sürdürülebilirliği ne kadar artarsa kârlılık o kadar azalır. Çünkü ürün kalitesinin artışı, maliyeti artırır. Ama biz buna rağmen sürdürülebilirlik üzerine yoğunlaştık. Kullandığımız köftenin eti, ekmeğin unu, patatesin cinsi özenle seçiliyor, doğal ve katkısız olmasına çok dikkat ediyoruz."

Yılda sadece bir firmanın 9.8 milyon hamburger sattığı düşünülürse, küçük maliyet artışlarının bile ciddi bir yansıması olacağı kesin. Ancak gıda maddelerindeki sürdürülebilirliğin, sağlıklı gıdalla eşdeğer olacağına dair bir kural yok. Buğdayın unu beyazsa, et çok yağlıysa, patates kızartırsa burada sağlıklı beslenmeden ya da yeşil hamburgerden bahsetmek çok mümkün değildir.

### GIDADA SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK TEK BAŞINA YETERLİ Mİ?

Son yıllarda yüksek teknolojinin kötü mirası olarak çevre kirliliğinin hızlı artışı, geleceğe yönelik yaşanabilir bir çevre ve dünyayla ilgili endişeleri çok artırdı. Birleşmiş Milletler bu konuyla ilgili bir komisyon kurarak "sürdürülebilir bir yaşam ve sürdürülebilir bir çevre" oluşturmak için üye ülkelerin alması gereken

önlemlerle ilişkili çalışma başlattı.

Dünyamızda "sürdürülebilir yaşam" için 3 ana konu ön plana çıktı. Dünyada iklim değişikliklerine sebep olan sera gazlarının kontrol altına alınması, su kaynaklarındaki kirliliğin önlenmesi ve su döngüsünün korunması, son olarak da besin ve gıda kaynaklarının doğallığının sağlanması.

Bunların içinde en kontrolü zor sürdürülebilirlik kavramı; besin ve gıda kaynaklarının doğallığının korunması.

Artık iyi biliniyor ki beslenme, yaşam için olmazsa olmaz bir gereksinim ve dünya nüfusu öngörülenden çok fazla hızla artıyor. Bu iki kavram son 50 yılda genetiği değiştirilmiş gıda üretiminin artmasına ve işlem görmüş gıda sanayiinin hızla yayılmasına neden oldu. Sonuçta da yenilebilir gıda kalitesi, insan sağlığı açısından sorgulanmaya başlandı. Bu nedenle yenilebilir gıdalarda "sürdürülebilir gıda" kavramı ve "gıda kaynaklarının korunması" çok önemli.



Ülker Kurumsal İletişim Direktörü Zuhal Şeker'in de söylediği gibi, bir çikolata markasının kakaonun yetiştirilmesinden üretimine kadarki süreci sağlıklı yönetmesi, kolalı içecek satan bir firmanın doğadaki su kaynaklarının korunması ve su ayak izi yönetimini sağlıklı yürütmesi çok önemli. Sürdürülebilirlik ve doğanın korunması en çok gıda sanayiinin yararına.

Bu nedenle sürdürülebilir kola ya da çikolata veya köfte değil, onların kaynaklarının korunması çok önemli. Burada vurgulamak istediğimiz diğer konu da; bir gıdanın GDO'lu olmaması, doğal olması, işlem görmemiş olması, koruyucu katkı maddelerinin olmamasının her zaman sağlıklı gıda ve beslenme anlamına gelmeyeceği. Bir hamburgerin ekmeğindeki buğdayın GDO'lu olmaması, doğal ve katkısız olması, bu buğdaydan elde edilen beyaz unun ya da kolalı içeceğin suyunun doğal kaynaktan gelmesi, kolalı içeceğin her zaman sağlıklı olması anlamına gelmez. Besin öğelerinin sağlıklı olması gerekir.

### İNSANLAR YİYECEKLERİ SEÇERKEN NELERE DİKKAT EDER?

Prof. Klaus Grunet, "Sağlıklı Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Zirvesi"nde insanların besin tercihlerinde hangi kriterleri ön plana aldıklarını araştırdığı ilginç bir çalışma sundu. Bu çalışmada, bir gıda maddesinin seçiminde sağlığa yararlı olduğu için mi, yemekten mutluluk duyduğu ve zevk aldığı için mi, markası güven verici olduğu için mi, yoksa statü göstergesi olduğu için mi tercih edildiği araştırılmış. İngilizlerin besin tercihinde gıdanın sağlıklı olması ilk sırada yer alırken, Fransızlar öncelikli olarak mutlu olduğu ve zevk aldığı gıdaları seçiyor. Türkler ise bir yandan geleneksel alışkanlığı olan yoğurt gibi sağlıklı gıdalardan seçerken, diğer taraftan şekerli, tatlı zevk veren gıdalardan da vazgeçmiyor. Türklerin gıda seçiminde tanıdıkları markaların ürünlerine öncelik vermesi, insanların güçlü merdivenaltı üretimden korkmasına bağlıyor. Çalışmada İtalyanların marka sadakatlerinin çok düşük olduğu gözlemlenmiş. Ancak şurası kesin ki, tüm toplumlarda gıda seçiminde insanlar artık sağlıklı beslenmeye yöneliyor. Bu nedenle markalar, varlıklarını ve güvenilirliklerini sürdürebilmek için sağlıklı ve sürdürülebilir gıda kavramlarına ağırlık vermek zorunda.



## Mardinli Azat'ın tek isteği işitme cihazı

Mardinli 17 yaşındaki yüzde 50 işitme engelli Azat Ertaş, yürüyüş sporunda 4 kez Türkiye rekoru kırıp Millî Takım'a seçildi. Azat'ın yeni şampiyonlukları için tek isteği işitme cihazı

Soner ÖZCAN/ANTALYA

MARDİN'in Kızıltepe İlçesi'nde yaşayan 17 yaşındaki Azat Ertaş, 2 yıl önce beden eğitimi öğretmeni ve Millî Takım Antrenörü Halil İbrahim Erkan aracılığıyla yürüyüş sporuna başladı. Yüzde 50 işitme kaybı bulunan Ertaş, yürüyüş sporundaki başarısıyla dikkatleri üzerine çekti. İlk kez katıldığı Türkiye 16 yaş altı yürüyüş yarışmasında 3'üncü olmayı başaran Ertaş, ocak ayında düzenlenen Türkiye Salon Yürüyüş

Şampiyonası'nda 3 bin ve 5 bin metrelerde rekor kırarak Türkiye şampiyonu oldu.

### HEDEFİ DÜNYA ŞAMPİYONLUĞU

Lise öğrencisi Azat Ertaş, şubat ayında Antalya'da gerçekleştirilen olimpiik deneme müsabakalarında da birinci olarak millî formayı giymeye hak kazandı. İlk kez giydiği millî formayla Yunanistan'da düzenlenen Balkan Şampiyonası'nda 3. olmayı başaran Ertaş, Mardin'in gurur kaynağı oldu. Azmiyle engelleri bir bir aşan Azat, gözünü temmuz

ayında düzenlenecek Yıldızlar Dünya Şampiyonası'nda birincilik kürsüsüne dikti.

Mardinli 4 çocuklu Ertaş Ailesi'nin ikinci çocuğları olan Azat, maddi imkânsızlıklar nedeniyle 5 kilometre uzaklıktaki antrenman sahasına yürüyerek gidiyor. Hocası Halil İbrahim Erkan'la birlikte Dünya şampiyonasına hazırlanan Azat'ın tek isteği ise bir işitme cihazı. Maddi imkânsızlıklar nedeniyle işitme cihazı alamayan Azat, bu durumun yarışmasına engel olmadığını ancak iletişim kurmakta sıkıntı yaşadığını söylüyor.



YÜRÜYÜŞ SPORUNDA TÜRKİYE ŞAMPİYONU

### T.C. İSTANBUL ANADOLU 8. ASLİYE CEZA MAHKEMESİ İLAN

DOSYA NO : 2013/612 ESAS

"Mahkememize ait 2013/612 Esas 2017/206 Karar sayılı ve 02/03/2017 tarihli ilamı ile sanık VEDAT VURGUN'un hakkında Kamu görevlisine görevinden dolayı hakaret suçundan 1 YIL HAPİS CEZASI ile Görevi yaptırımamak için direnme suçundan 6 AY HAPİS CEZASI İLE CEZALANDIRILMASINA karar verildiği, sanığın Türk uyruklu olduğu, sanığın Türkiye'deki adresinin yetersiz olduğundan yapılan tüm tebligatlar sonucunda sanığa tebliğ yapılamadığı anlaşıldığından, sanık hakkında kurulan hükme yönelik kararın ilanıdan itibaren 7 gün içerisinde İstanbul Bölge İstinaf Mahkemesine hitaben zapta geçirilmek kaydıyla Mahkememiz Zabıt Katibine yapılacak beyanının hakime onaylatılması suretiyle veya mahkememize bizzat verecekleri veya başka bir Asliye Ceza Mahkemesi aracılığıyla verecekleri istinaf dilekçesi ile kullanılabilecek istinaf yolu açık olmak üzere verilen karar süresinde istinaf yoluna başvurulmadığı takdirde hükmün kesinleşeceği ilan edilmiştir"

Basın : 605975 www.bik.gov.tr

Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr'de

### İZMİR 13. İCRA DAİRESİ DÜZELTME İLANI

2017/59 ESAS

11.04.2017 tarihli taşınmazın açık artırma ilanında her ne kadar KDV oranı %18 olarak yazılmış ise de aşağıdaki şekilde değiştirilmiştir. "03.02.2017 tarih ve 29986 sayılı Resmi gazetede yayımlanan 2017/9759 karar sayılı Bakanlar Kurulu kararı gereğince satış tarihinde uygulanacak KDV oranının %8 olduğuna, ihalenin 30.09.2017 tarihinden sonra kesinleşmesi halinde ise kesinleşme tarihindeki ilgili kanun ve mevzuatça belirleneceğinden ihalenin 30.09.2017 tarihinden sonra kesinleşmesi halinde KDV oranı %18 oranında uygulanacaktır" şeklinde değiştirilmiştir.

İlgiliilerine duyurulur. İcra Dairesi Hesap Bilgileri Banka Adı : T. Vakıflar Bankası T.A.O. İban No : TR490001500158007290493452

Basın : 605844 www.bik.gov.tr

Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr'de

### T.C. İZMİR İFLAS MÜDÜRLÜĞÜ BASİT TASFİYE İLANIDIR.

2017/11 İFLAS

MURİS : MELAHAT MAİOĞLU-T.C. NO: 40201526640 Yukarıda ünvanı ile adresi yazılı olan murisin tereke tasfiyesinin İİK'nın 218. maddesine göre BASİT TASFİYE şeklinde yürütülmesine karar verilmiştir. Bu sebeple, alacaklıların bu ilan tarihinden itibaren (30) gün içinde alacaklarını ve iddialarını bildirmeleri, bu müddet içinde alacaklılardan birinin giderleri peşin vermek sureti ile tasfiyenin adı şeklinde yapılmasını isteyebileceği İİK'nın 218. maddesi gereğince İLAN OLUNUR.

Basın : 605836 www.bik.gov.tr

Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr'de

### T.C. TİRE İCRA DAİRESİ TAŞINMAZIN AÇIK ARTIRMA İLANI

2015/627 TLMT.

Satılmasına karar verilen taşınmazın cinsi, niteliği, kıymeti, adedi, önemli özellikleri : 1 NO'LU TAŞINMAZIN Özellikleri : İzmir İl, Tire İlçe, Dere Natırbağı Mahalle/Mevkii, 1518 ada 2 parselde kayıtlı ARSA. Borçlu Verimal Tarım Makinaları Bilgisayar Ticaret ve Sanayi Limited şirketinin hissesi tamdır. Tire ilçesinin güney doğu bölgesinde, eski yerleşim bölgesinden yukarıda, yeni imar uygulama alanı içerisinde ve imar yapılaşmasında 2 katlı ayırık nizam inşaat yapılabilmektedir. Taşınmazın etrafında henüz yapılaşmalar oluşmamış fiilen zeytinliktir.

Adresi : Yüzölçümü : 800,00 m<sup>2</sup> Arsa Payı : İmar Durumu : İmar parseli konumundadır. Doğu, batısı ve güneyi imar yolu ile çevrili, şehir merkezine uzaktır. Kıymeti : 160.000,00 TL KDV Oranı : %18 Kayıtdaki Şerhler :

1. Satış Günü : 14/07/2017 günü 10:30 - 10:35 arası

2. Satış Günü : 14/08/2017 günü 10:30 - 10:35 arası

Satış Yeri : Tire belediyesi hizmet binası bodrum kat meclis ve nikah salonu

Satış şartları : 1- İhale açık artırma suretiyle yapılacaktır. Birinci artırmadan önceki gün sonuna kadar esatis.uyap.gov.tr adresinden elektronik ortamda teklif verilebilecektir. Bu artırmada tahmin edilen değer %50 sini ve rüçhanlı alacaklılar varsa alacakları toplamını ve satış giderlerini geçmek şartı ile ihale olunur. Birinci artırmada istekli bulunmadığı takdirde elektronik ortamda birinci artırmadan sonraki beşinci günden, ikinci artırmadan önceki gün sonuna kadar elektronik ortamda teklif verilebilecektir. Bu artırmada da malın tahmin edilen değer %50 sini, rüçhanlı alacaklılar varsa alacakları toplamını ve satış giderlerini geçmesi şartıyla en çok artırana ihale olunur. Böyle fazla bedelle alıcı çıkmazsa satış talebi düşecektir. 2- Artırmaya iştirak edeceklerin, tahmin edilen değer % 20'si oranında pey akçesi veya bu miktar kadar banka teminat mektubu vermeleri lazımdır. Satış peşin para iledir, alıcı isteğinde (10) gün geçmemek üzere süre verilebilir. Damga vergisi, KDV, 1/2 tapu harcı illetsim masraflarına alıcıya aittir. Tellişik Harcı, taşınmazın ayınından doğan vergiler satış bedelinden ödenir. 3- İpotek sahibi alacaklılarla diğer ilgilerin (\*) bu gayrimenkul üzerindeki haklarını özellikle faiz ve giderlere dair olan iddialarını dayanağı belgeler ile (15) gün içinde dairemize bildirmeleri lazımdır; aksi takdirde hakları tapu sicil ile sabit olmadıkça paylaşımdan hariç bırakılacaktır. 4- Satış bedeli hemen veya verilen mühlet içinde ödenmezse İcra ve İflas Kanununun 133 üncü maddesi gereğince ihale feshedilir. İhaleye katılıp daha sonra ihale bedelini yatırmamak sureti ile ihalenin feshine sebep olan tüm alıcılar ve kefilleri teklif ettikleri bedel ile son ihale bedeli arasındaki farktan ve diğer zararlarından ve ayrıca temerrüt faizinden müteselsilen mesul olacaklardır. İhale farkı ve temerrüt faizi ayrıca hükmü hacet kalmaksızın dairemize tahsil olunacak, bu fark, varsa öncelikli teminat bedelinden alınacaktır. 5- Şartname, ilan tarihinden itibaren herkesin görebilmesi için dairede açık olup gideri verildiği takdirde isteyen alıcıya bir örneği gönderilebilir. 6- Satışa iştirak edenlerin şartnameyi görmüş ve münderecatını kabul etmiş sayılacakları, başkaca bilgi almak isteyenlerin 2015/627 Tlmt. sayılı dosya numarasıyla müdürlüğümüze başvurmalari ilan olunur. 18/05/2017

Basın : 606164 www.bik.gov.tr

Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr'de