

# APLUS

LIFE

CATERING VE HİJYEN / 2018 İLKBAHAR-YAZ

👍 @aplus 📷 @cafe\_aplus\_

#CLEANEATING  
#TEMİZBESLENME

- **RÖPORTAJ:**  
ACIBADEM SAĞLIK GRUBU  
YÖNETİM KURULU BAŞKANI  
**MEHMET ALİ AYDINLAR**  
**APLUS ÜST**  
**DÜZEY HİZMET**  
**ARAYIŞIMIZDAN DOĞDU**

- **APLUS YAKIN PLAN**  
**NE YEDİĞİNİZİ**  
**BİLİYOR MUSUNUZ?**

APLUS  
ENTEĞRE TEKSTİL  
YIKAMA FABRİKASI

**TÜRKİYE'DE**  
**İLK VE TEK,**  
**AVRUPA'DA**  
**İLK ÜÇTE**

“Yaşam Kalitesini Arttıran Hizmetler...”



## Hizmetlerimiz:

- ✓ Cafe Hizmetleri
- ✓ Kurumlara Özel Catering Hizmetleri
- ✓ Hastanelere Özel Hasta Refakat Yemeği
- ✓ Temizlik Hizmetleri ve Tesis Yönetimi
- ✓ Enfekte Tekstil Yıkama Hizmetleri

## ÖNSÖZ

**APlus Life**, bu sayı ile yayın hayatına ilk adımı atıyor. Geçtiğimiz yıl APlus'ın ritmini anlatmak üzere **e-dergi** olarak başlayan yolculuğumuz bugün elinizde tuttuğunuz bu dergi ile hayat buldu. Bu sayımızda size APlus'ın kuruluş hikâyesi ile merhaba diyoruz. Yüksek kalite arayışından doğan APlus hizmetlerimizi ve Acıbadem Sağlık Grubu'nun öyküsünü Acıbadem Sağlık Grubu Yönetim Kurulu Başkanımız Mehmet Ali Aydınlar sizler için anlattı. İlk sayımızda APlus'ın; temizlikten cateringe, elegan **CafeAPlus**'larımızdan Türkiye'nin en büyük tekstil yıkama fabrikası olan **APlus Laundry**'e kadar uzanan renkli dünyasını anlatırken, dünyaya ve hayata dair şeylere de yer verdik. Hastane yemeklerindeki uzmanlığımızdan yola çıkarak şifalı çorbaları sizin için bir araya getirip, çayın büyümlü atmosferini günümüzün stres çarkına karşı nasıl kullanabileceğimize değindik. Yine bu sayımızda çocukluk döneminde edindiğimiz

alışkanlıklarla başlayan obeziteye daha yakından bakıp, hedeflerimizi gerçekçi yapmanın yollarını bir araya getirdik.

En keyifli rotaları ele aldığımız yazımızla sizi farklı dünyaların hayallerini kurmaya davet ediyoruz. Tanzanya'nın uçsuz bucaksız savanlarından Amasya'nın yerel tatlarına kadar uzanan lezzet duraklarında bu sayımızda sizi bekliyor.

**"Aslında ne yiyoruz?"** sorusundan yola çıkıp, Instagram'ın en çok kullanılan hashtaglerinden **#temizbeslenme** ile hem temiz beslenmenin inceliklerini diyetisyenimize sorduk hem de APlus Kalite Bölümü'nden temiz beslenirken paketleri nasıl okuyacağımızı ve yüksek gıda mühendisimizden **"Karakılçık Buğdayı"** ile yeniden en doğala dönüşün detaylarını sizin için aldık.

Tabii ki dergimizde APlus'dan söz etmemek olmazdı. Bu sayımızda ilk futbol takımımızı sizlerle paylaşırken, 2016 yılında ilk kez düzenlenen **APlus Şefler Yarışıyor Yarışması'nda birinci olan** Hatice şefimizi sizinle tanıştırmak istedik. **Dalından Sofraya Projesi'ni** ve Türkiye'nin en büyük, Avrupa'nın ise sistem olarak ilk üç tam otomasyon tekstil yıkama fabrikasından birisi olan **APlus Tekstil Yıkama Fabrikası'nın** hikâyesini de bu sayımızda okuyabilirsiniz.

CANDAN GÖKSU  
APLUS GENEL MÜDÜRÜ





08

## Röportaj

- Acıbadem Sağlık Grubu Yönetim Kurulu Başkanı Mehmet Ali Aydınlar'dan APlus'ın kuruluş hikâyesini dinledik.

## Gündem

- METEHAN ÜNALAN: "Hedefimiz; sağlık sektöründe, hastane tekstilinde kullanılan ürünlerin, mümkün olan en yüksek hijyen standartlarına göre işlenmesini sağlamak."

## APlus Yenilik

- Cafe APlus'dan geleneksel lezzetler.
- Temizlik takibinde teknoloji devri.
- Sağlıklı tabaklar.

## Kurumsal Haberler

- APlus Futbol Takımı.
- Samandıra Merkez Mutfak yeniden.
- Doğal dönüşüm ile Yeşil Fabrika.
- Kadın dostu şirket.



62



50

**İmtiyaz Sahibi**  
APlus Hastane Otelcilik Adına  
Mehmet Ali Aydınlar

**Yazı İşleri Müdürü**  
(Sorumlu)  
Esra Şahin  
esra.altinel@acibadem.com

**Editör**  
Tuğba Bulan  
tugba.bulan@acibadem.com

**Yayın Kurulu**  
Candan Gökse, Gülden Akışık Cömert,  
Emre Hüseyin Şahinalp, Sevdâ Samancı

**Yönetim Merkezi**  
Eyüp Sultan Mahallesi İbnî Sina Caddesi No: 13  
Samandıra - Sancaktepe 34885 İstanbul / Türkiye  
Telefon: +90 (216) 561 33 60 (pbx)  
Fax: +90 (216) 561 38 15

**YAPIM - YAYIN**  
Group Medya ve Bilgi Teknolojileri A.Ş.  
No: 145 Kat: 4, 34361 Sisli - İstanbul  
Tel: +90 212 224 93 30 (pbx)  
Faks: +90 212 224 86 46  
www.groupmedya.com

**Yayın Koordinatörü**  
Nevzat Çalışkan  
nevezatc@groupmedya.com

**Kurumsal Yayınlar Direktörü**  
Umut Kaan Özdemir  
umuto@groupmedya.com

**Kreatif Direktör**  
Halil Özbayrak  
halilo@groupmedya.com

**Görsel Yönetmen**  
Sener Üluer  
seneru@groupmedya.com

**Yazı İşleri Müdürü**  
Kubra Col Lambaoglu  
kubral@groupmedya.com

**BASKI**  
GD Ofset Matbaacılık ve Tic. San. A.Ş.  
Atatürk Bulvarı, Deposite İş Merkezi A5 Blok, 4.  
Kat, No: 407 İkitelli  
OSB, Başakşehir / İstanbul  
Tel: 0212 671 91 00 Fax: 0212 671 91 90

**Baskı Yeri ve Tarihi**  
İstanbul, Ocak 2018

**Yayın Türü**  
Yerel süreli yayın, aylık yayınlanır.

**A PLUS**  
LIFE



# FİLONUZ SAHADAYKEN OFİSİNİZDE GÖZÜNÜZÜN ÖNÜNDE

Türkiye'nin ilk taşıt tanıma sistemi Shell TTS ile filonuzu ofisinizden yönetmek kolay, rahat ve hızlı. Üstelik pratik faturalandırma sistemi ve online raporlama; iş yükünüzün azalmasına, akaryakıt kontrolünüzün artmasına yardımcı olur.



DAHA İYİ BİR  
YOLCULUĞA



AJANDA

AJANDA

# APLUS ÜST DÜZEY HİZMET ARAYIŞIMIZDAN DOĞDU

Acıbadem Sağlık Grubu Yönetim Kurulu Başkanı  
Mehmet Ali Aydınlar'dan APlus'ın kuruluş  
hikâyesini dinledik.



### **Sağlık sektörüne nasıl girdiniz; sektörde ve yaptığınız işte başarıya ulaşmanızdaki en önemli etkenler nelerdir?**

Acıbadem Hastanesi ile sağlık sektörüne adım attım. Sene 1991'di. İstanbul'da küçük bir semtin mütevazı bir hastanesiydi Acıbadem Hastanesi. Ve şimdi artık bir dünya markası oldu Acıbadem. Yıllar önce yine bir röportajda "Başarınızın sırrı ne?" diye sorulmuştu, o zaman da aynı cevabı vermiştim; başarının tek bir nedeni olamaz! Öncelikle 'büyük düşünmek' ve 'Hayal etmek'... Ben küçük bir semt hastanesini yönetirken bir dünya markası olmayı hayal ettim. O tarihlerde bırakın dünyayı Türkiye'de bile bir sağlık markası yoktu. Yalnızca hayal etmek de yeterli değil elbette. Vizyoner olmak; hep daha iyiyi araştırıp, fark yaratacak yaratıcı fikirler geliştirmek gerekir. Ve tabii yaptığınız işi en mükemmel şekilde yapma tutkusunu... İşte bu vizyon ve mükemmeliyet tutkusu, başarıya giden yolda en büyük itici gücüm oldu. Elbette bu kişisel özelliklerin yanı sıra; sektördeki ihtiyaçları doğru saptayıp, ekip olarak bu hedefe doğru zamanda, doğru adımlar atmamız başarıyı getirdi.

### **Türkiye'de bile, bilinen bir sağlık markasının olmadığı o günlerde, bu hayalinizi paylaştığınızda, çalışanlarınızın tepkisi nasıl oldu?**

Evet, daha yolun başında bu hayalleri kurmuştum ve yalnızca bir hayal de değildi; inanmıştım aynı zamanda. Hastanedeki yöneticilerimize bu hayallerimden bahsettiğimde gülümsüyorlardı, yani inanmıyorlardı. Biliyordum, bazen büyük hayalleri telaffuz edenlere inanmak zordur. Küçük bir semt hastanesiniz ve biri size Türkiye'nin en iyisi olmaktan ve dünyaya açılmaktan bahsediyor... İnanmakta zorluk çektiler tabii ki. Ama küçük küçük başarılar üst üste eklenmeye başlayınca, o yöneticiler de kısa zamanda aynı hayale inandılar ve aynı hedefe doğru çalışmaya başladık.

### **Acıbadem bugün hem Türkiye'nin lider sağlık kuruluşu, hem de uluslararası bir oyuncu. Acıbadem, sektörde nasıl bir fark yaratarak bu sonuca ulaştı?**

En önemli fark, sektörde bir ekosistem yaratmamız oldu. Öyle ki, yarattığımız bu model, dünyanın da örnek aldığı bir model

haline geldi. Yani 360 derece tüm ihtiyaçları karşılayacak, üstelik birbirine değer katacak hizmetler ürettik. Hastaneler ve tıp merkezleri dışında; Acıbadem markasının altında farklı ihtiyaçlara göre yapılanmış şirketler geliştirdik; Mobil sağlık hizmetlerine yönelik hizmet veren Acıbadem Mobil Sağlık, anahtar teslimi hastane yapımında uzmanlaşmış Acıbadem Proje Yönetimi, laboratuvar hizmetleri veren Acıbadem Labmed ve uluslararası standartlarda hijyen, çamaşırhane ve catering hizmeti veren APlus. Bu şirketlerimiz yalnızca Acıbadem'e değil, Acıbadem dışında da büyük markaların ihtiyaçlarına yönelik hizmet üretiyorlar.

Bunun dışında Acıbadem Üniversitesi ve Acıbadem Sigorta da yine iş modelimizin önemli parçaları olarak hizmet vermeye devam ediyor. Özetle; sağlık alanında bir kişinin ne ihtiyacı varsa, o ihtiyaçlara yönelik hizmet üretiyoruz. İşte bu bizim en önemli fark yaratan noktalarımızın başında geliyor.

### **Uzun yıllardır Acıbadem Sağlık Grubu'nu yönetiyorsunuz. Şüphesiz, doğru ve akılcı kararlar verdiniz hep. Ama bir de işin duygu yönü var, işinizi yaparken hangi duygular ağır basar?**

İş dünyasında kararlar yalnızca bilgi ve akılla alınır gibi düşünülür. Oysa duygular da çok önemlidir. Karar sürecinde akıl, duyguyla birlikte olmalıdır. Benim iş hayatımda ön plana çıkan duygu, mükemmeliyet tutkumdur. İşimi çok iyi yapmak isterim, kimsenin göremediğini görmek, fark yaratmak isterim. Bu duygu beni daha çok araştırmaya, daha çok çalışmaya, daha çok bilgi edinmeye, düşünmeye iter. Dolayısıyla daha iyi kararlar vermeme sağlar. Ayrıca heyecan da önemli bir duygudur benim için. Kendi alanımda iyi bir şeyler yapmaya dair heyecanlarım vardır. Zaten bu duygular olmasa, olmaz!

### **Acıbadem markası yurtdışında da bilinen global bir marka oldu; gelecek yıllarda hangi ülkelerde duyacağız?**

Evet, Acıbadem bugün, bir dünya markası. Türkiye ile birlikte 4 ülkede, 21 hastane ve 16 tıp merkezi ile hizmet veriyor. Yurt dışında Makedonya, Bulgaristan ve Hollanda'da Acıbadem markasıyla hizmet sunuyor. Ama Acıbadem, yalnızca yurt dışına yatırım yaparak yabancı hastalara hizmet etmiyor. Sağlık turizminde çok sayıda yabancı hastanın tercih ettiği bir sağlık grubu. Tüm periferi ülkelerden hastalar, verdiğimiz dünya standartlarındaki sağlık hizmetlerimizi bildikleri için Acıbadem'e geliyor. Üstelik bu hastaların büyük bir çoğunluğu ileri tıbbi destek verilmesi

**APlus tarafından verilen hizmetlerin insanların hayatına sağlık katmasını ve aynı zamanda iş, hastane, okul ya da ofislerinde geçirdikleri zamanlarda fark yaratmasını istiyoruz.**

gereken, önemli hastalıklara sahip kişiler. Ülkemizde, Acıbadem'de şifa arıyorlar... Bu hastalara destek olmak için yurtdışında temsilcilik ofisi olarak hizmet sunduğumuz 38 Healthpoint noktası ile birlikte, 22 farklı ülke ve 34 şehirde varlık gösteriyoruz.

**Grup olarak, bundan sonraki hedeflerinizi bizimle paylaşır mısınız?**

Bundan sonra dünyada daha büyük bir oyuncu olmak için çabalayacağız. Bunun için öncelikle, dünyanın muhtelif yerlerinde Acıbadem markasını yaymaya devam edeceğiz. Makedonya'da bir hastanemiz vardı. Bulgaristan'da dört hastane ve 5 tıp merkezi aldık. Geçen yıl Hollanda Amsterdam'da bir tıp merkezi açtık. Bunlara ek olarak, birçok ülkede Acıbadem markasıyla yeni hastaneler ve tıp merkezleri açmayı planlıyoruz. İkinci hedefimiz ise akademik alanda yükselmek. Biliyorsunuz, Acıbadem Üniversitesi tamamen sağlık alanında akademik eğitim veren ilk üniversite. Akademik eğitim kalitesindeki çıtaı yükselterek mezunlarının tercih edildiği, Acıbadem Üniversitesi hekimlerinin güven verdiği bir geleceği hayal ediyor ve planlıyoruz.





**APlus, tıpkı diğer firmalarda olduğu gibi hizmet verdiği alanlarda daha iyi neler yapılabiliriz moduyla çalışan bir şirket.**

**Aplus özelinde düşündüğümüzde; sizi APlus'ı kurmaya iten nedenler neydi?**

APlus, tamamen üst düzey hijyen ve catering hizmeti arayışımızdan doğan bir şirket oldu. Hastanelerimizde verilen yüksek kalite sağlık hizmetini destekleyecek ve en az onun kadar kaliteli bir otelcilik hizmetini dışarıdan sağlayamadık. Bu işi yapacak şirketin, sağlığın önemini en az bizim kadar anlaması lazımdı. Tabii bulamadık böyle bir şirket. Bu ihtiyaçtan dolayı Aplus'u hayata geçirdik. APlus, öncelikle Acıbadem Sağlık Grubu'na hizmet veriyor, beraberinde diğer kurumlara da.... Vakko, Türk Telekom, G2M, Peyman, Buga Otis, Amerikan Kültür Koleji ve TED Koleji gibi önemli firmalar da Aplus'ı tercih ediyor. Bu alanda sunduğumuz hizmetlerin insanların hayatına sağlık katmasını ve aynı zamanda iş, hastane, okul ya da ofislerinde geçirdikleri zamanlarda fark yaratmasını istiyoruz.

**APlus'ın sektör adına sunduğu faydalar neler oldu?**

APlus, tıpkı diğer firmalarda olduğu gibi hizmet verdiği alanlarda 'daha iyi ne yapabiliriz' yaklaşımıyla Türkiye'ye ilkleri getiren ve uygulayan firma oldu. Örneğin; Gebze'de bulunan hijyenik tekstil yıkama fabrikamız, sistem olarak Türkiye'de tek, dünyada ise sayılı son teknolojiyi kullanan fabrikalardan birisi konumunda. Temizlikte çapraz bulaşmayı önleyici sistemlerin ilk uygulayıcısı. Başka bir örnek hizmeti ise; hastanelerin içindeki "hastane kafeteryası" algısını değiştirecek, dışarıdaki lüks restoranlarla rekabet edebilecek kalitede seçkin cafeler oluşturmaktı. Ayrıca, 5 yıldızlı otel standartlarında hastalara modern gastronomi teknikleri ile sunulan hizmet de Aplus'ın fark yaratan hizmetlerinden biri oldu.





APlus catering hizmetleri 3 ana mutfak ve 20 uydu mutfak ile modadan telekomünikasyona, ağır sanayiden lojistik ve taşımaya kadar pek çok, alanında uzman, markaya hizmet vermektedir.



Beş yıldızlı otellerden ilham alan hizmet ve sunumlarının yanı sıra, gıda güvenliğinden ödün vermeden ustalığı teknoloji ile bir araya getirir.

APlus Diyet Mutfak, APlus'un en önde ve önemli uzmanlıklarının başında gelmektedir. Acıbadem Hastaneleri'nin yanı sıra pek çok sağlık kurumuna personel ve hasta refakat yemeği ala carte bir bakış açısıyla sunulmaktadır.







CafeAPlus; hastaneler, plazalar, ajanslar ve eğitim kurumları gibi işletmelerde kurumun ihtiyaçları doğrultusunda planlanan coffe corner, bistro ve restoran cafelerle çözüm ortaklıkları sunar. Sahip olduğu seçkin stiliyle kurumlar için özel alanlar yaratır.



CafeAPlus kurumlara özel hazırlanan konseptiyle çalışanlar ve misafirler için yaşam kalitesini arttıracak, rahatlatıcı ve minimal bir mola alanı sunar.







APlus Tekstil Yıkama Fabrikası, Türkiye'nin sistem olarak en büyük tekstil yıkama fabrikası olarak hizmet vermektedir.

Günlük 27 ton tekstil yıkanabilen fabrikada hasta nevresimlerinden ameliyathane tekstiline, tüm ürünler minimum el teması ve maksimum hijyenle temizlenir. Ürünler, el değmeden paketlenerek ilk kez hastanelerde sizin kullanımınız için açılır.



APlus Temizlik Hizmetleri, hastane ve tesis temizliği konusunda uzmanlaşmış; hijyenik temizlikten haşere kontrolüne, peyzaj hizmetlerinden ekipman bakımına kadar çok yönlü bir hizmet vermektedir.



**“İLK GÜNKÜ GİBİ”  
İLKESİYLE HİZMET  
VEREN APLUS  
TEMİZLİK  
HİZMETLERİ,  
HEALTHGUARD  
TEMİZLİK  
SİSTEMİ’NİN  
TÜRKİYE’DEKİ İLK  
UYGULAYICISI VE  
ÖNCÜSÜDÜR.**







Sevdâ Samancı  
APLUS Kalite Yönetim  
Sistemleri Koordinatörü



Hazır alınan paketli gıdalar üzerindeki etiketlerde önemli bilgiler yer almasına rağmen birçok tüketici etiketler üzerindeki bilgilerin ne anlama geldiğini bilmiyor. Etiket okuma alışkanlığının yüzde 50 civarında olduğu Türkiye'de daha çok son kullanım tarihine bakmakla yetinilirken, gıdalar içinde farklı kodlarla gizlenen Çin tuzu, tatlandırıcılar ve yapay gıda boyaları pek çok kişi tarafından farkında olmadan tüketiliyor.

#### Gıda Etiketinde Nelere Bakmak Gerekıyor?

Porsiyon miktarı, toplam kalorisi ve yağ oranı, günlük ihtiyaç duyduğumuz vitamin ve minerallerin ne kadarını karşıladığı, içindekiler kısmı ve son tüketim tarihi öncelikli bakmamız gereken şeylerin başında geliyor. Tüm bunlardan sonra nerede üretildiği, nereden geldiği ve paketleme özellikleri gibi ayrıntılara da dikkat edilebilir. Son tüketim tarihi geçmiş olan besinlerin tüketiminin sağlığımız açısından risk teşkil ettiğini artık hepimiz biliyoruz. Bununla beraber Çin tuzu, aspartam, tartrazin gibi riskli grupta bulunan katkı maddelerinin tüketileceğimiz besinlerde ne düzeyde bulunduğu da önemli. Ancak bu maddeler ne yazık ki çok fazla bilinmiyor.

#### Etiketlerin Dilini Çözün!

Paketlerin üzerinde yer alan etiketlerin hayatımızı etkileyecek kadar önemli olduğunu biliyor olsak da, çoğu zaman ne anlattıklarını anlamak oldukça zor. Başka bir lisan gibi gelen bu dili çözmeyin yolu ise belli başlı bazı kelimelerin aslında ne ifade ettiğini bilmekten geçiyor.





**Light ürün:** Normal olarak üretilen türevlerine göre %30 daha az kalori içeren veya %50 daha az yağ içeren ürünlere konulan etikettir.

**Azaltılmış enerjili ürün:** Normal olarak üretilen türevlerine kıyasla %25 daha az kalori veya yağ içeren ürünlere konulan etikettir.

**Taze ürün:** Besin çiğ olarak ve herhangi bir işleme tabi tutulmadan satılıyorsa bu ibareye sahiptir.

**Pastorize süt:** Çiğ süt ve yumurta gibi besinlerin içinde bulunabilecek zararlı mikroorganizmaların yüksek ısıda yok edildiğini anlatan ifadedir.

**UHT süt:** Besinin yüksek ısıda işlem görerek bütün mikroorganizmalardan arındırıldığını ve 3 ay süresince oda şartlarında kapalı olarak saklanabileceğini gösteren etikettir. Yalnız bu tür ürünlerin paketi açıldıktan sonra buzdolabında saklanması gerekmektedir.

**Fenilalanin içerir:** Fenilketonüri (doğuştan metabolizma hastalığı) hastalarına yönelik bir uyarıdır. Bu tür besinlerin fenilketonürliler tarafından tüketilmemesi gerektiğini anlatır.

**Gluten içerir:** Buğdayda bulunan bir protein türü olan gluten barındırdığını ifade eden etikettir. Gluten başta çölyak olmak üzere, bazı kişilerde hassasiyete yol açarak, sindirim ve emilim problemlerine neden olabiliyor.

**Laktoz içerir:** Süt ve süt ürünlerinde yer alan bir karbonhidrat olan laktoz, bazı kişilerde şişkinlik, gaz, ishal ve kabızlık gibi rahatsızlıklara yol açabildiğinden kişilerin etiketteki bu ibareye dikkat etmesi gerekiyor.

**Yüzde işareti:** Genellikle ‘%Günlük Değer’, ‘%GD’, ‘%RDA’, ‘% Daily Value’ veya sadece ‘%’ olarak yer alan yüzde işareti, satın aldığınız bir ürünlerdeki değer (örneğin kalsiyum) günlük ortalama ihtiyacın ne kadarını karşıladığını gösteriyor.



#### **Cipslerin Dayanılmaz Tadının**

**Altında Yatan Sır:** Monosodyum Glutamat Cipslerde ve fast food ürünlerinde bolca kullanılan Çin tuzu, gıda maddelerinde E-621 koduyla kodlanmakta. Çin tuzu, bütün gıdaların tadını güzelleştiren bir katkı maddesi ve 4. tat olarak anılıyor. Bu özelliklerinin yanında özellikle fast foodlarda yoğun kullanımı nedeniyle obezitenin önemli destekçilerinden birisi... Ayrıca yapılan araştırmalarda vücut sinirleri üzerinde olumsuz etkisi olduğu gözlemlenmiş.





### **Diyet İçeceklerdeki Düşman: Aspartam Nedir?**

Aspartam içeren maddelerden ilk akla gelenler: diyet kolalar diğer diyet ya da şekerli ibaresi bulunan meşrubatlar, meyveli içecekler, şekerler, çikolatalar ve uzayıp giden bir liste...

1965 yılında keşfedilen aspartam, sofraya şekerinden 200 kat daha tatlı ve çok daha az kalorili bir suni tatlandırıcıdır. Bugün 90'dan fazla ülkede ilaç, gıda ve içecek sektöründe çok sık kullanılıyor. Yani gün içinde tükettiğimiz pek çok üründen aspartam alıyoruz.

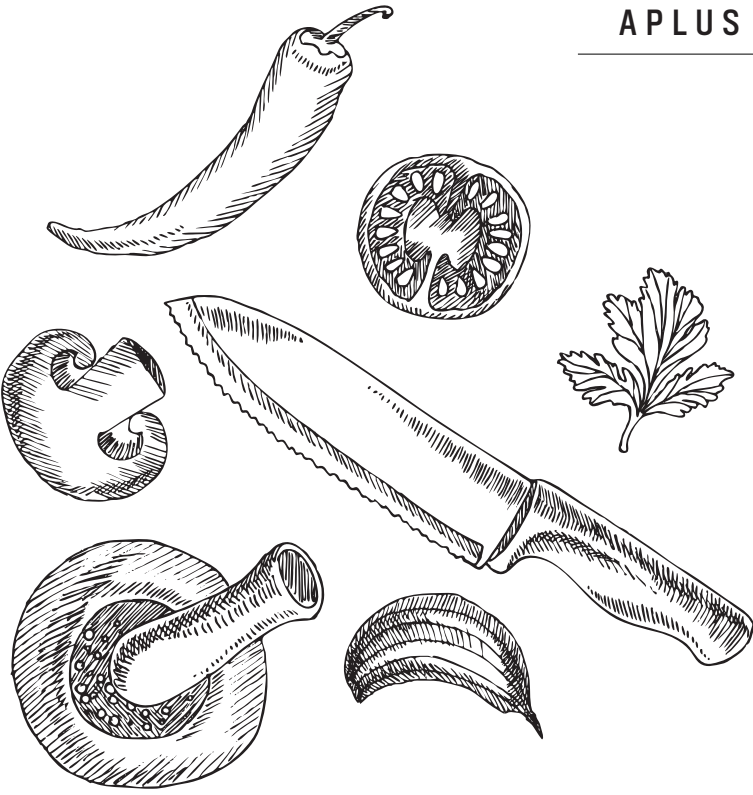
Aspartam'ın yan etkilerini inceleyen bilim adamları ve doktorlara göre aspartam hiç de düşündüğümüz kadar masum değil. Beyin tümörleri, MS, epilepsi, kronik yorgunluk sendromu, Parkinson, Alzheimer, mental gerilik, lenf kanseri, lösemi, doğum kusurları, fibromialji ve diyabet aspartam kullanarak tetiklenebilir ya da ağırlaşabilir.

### **Şarküteri Ürünlerinin Rengi: Karmin**

Karmin, doğal bir renklendiricidir. E120 kodu ile tanımlanan karminin en çok kullanıldığı yer ise et, sosis, salam ve sucuk gibi şarküteri ürünleri. Kaktüslerin üzerinde yaşayan *Dactylopius coccus* (Cochineal) isimli küçük karmin böceklerinin dişilerinden elde edilen bu boya, et sektörü dışında tekstil ve ilaç sektörlerinde de yüzyıllardır kullanılıyor.







# APLUS'DA YEMEK BİR AŞKTIR

2016 yılında düzenlenen ilk "APlus Şefler Yarışıyor" yarışmasında birinci olan ve halen Acıbadem Kozyatağı Hastanesi'nde mutfak sefi olarak görev yapan şef Hatice Bürtek'i yakından tanımak için mutfağına konuk olduk.

**Aşçılık mesleğine başlama hikâyenizi bizimle paylaşır mısınız?**

Elbette... Şanlıurfa'da doğdum ve 13 kardeşli kalabalık bir ailede büyüdüm. Evimizde kazanlarda yemekler pişerdi, bu nedenle özellikle yöresel yemeklere aşinalığım zaten vardı. Yaklaşık 14 yıldır içinde olduğum bu mesleğe atılmam kayıinvalidem sayesinde oldu. Kendisi "neden bu işi yapmıyorsun" diyerek beni aşçılık mesleğine yönlendirdi.

**Kendinizde iyi yemek yapma konusunda bir yetenek olduğunu hissediyor muydunuz?**

Evet, lezzet konusunda kendime oldukça güveniyordum ve her şeyden önce mutfağı çok seviyordum.



**Şef olmaya giden yolda bugüne dek nerelerde çalıştınız?**

Çalışma hayatıma görümcemin büfesinde bulaşıkçılık yaparak başladım. Zaman içinde mutfak çalışma düzenini çabuk kaptım. Dokuz ay çalıştıktan sonra kendimde daha fazlasını yapabilecek potansiyel hissettim. Kendime bir hedef koyarak, "Neden ben de bu meslekte olmayayım" dedim. Başka bir restoranın aşçı ilanına başvurudum. İlk görüşmemde, "sadece pilav ve çorba yapmanız yeterli" dendi. Çorba ve pilav yapmakta ne var demeyin, özellikle pilav her yemeğin başlangıcı derler. Orada mutfak tecrübemi arttırdıktan sonra sırasıyla özel bir üniversiteye hizmet veren catering firmasında aşçı olarak ve yine özel bir üniversitenin yemek üretim bölümünün başında görev aldım.



Attığım her adımda daha da mutlu oluyordum çünkü başardığımı hissediyordum. Acıbadem Üniversitesi'nde sıcak yemek bölümünde çalıştıktan sonra Acıbadem Mobil Sağlık Mutfağı'nın aşçı olarak getirildim. Son olarak da Acıbadem Kozyatağı Hastanesi'nde üç yıldır mutfak şefi olarak çalışıyorum.

**“APlus Şefler Yarışıyor” yarışmasında birinci olmuştunuz. Bekliyor muydunuz birinci olmayı?**

Aslına bakarsanız beklemiyordum. 18 erkek şef arasında bir kadın olarak ne yaparım diye düşünmedim değil. El lezzetime her ne kadar güvensen de tedirginliğim vardı. Tabak süslemesinde kendimi eksik hissediyordum. O nedenle birinci



olunca şaşırdım. Diğer şefler deyim yerindeyse, tabağa takla arttırıyordu. Ben tabakta zarafet arıyor, abartı istemiyordum. O yüzden kendi tarzımda bir tabak oluşturdum ve bunda da başarılı oldum. Yarışmadan önce neden hemcinslerimle değil de erkeklerle yarışıyorum diye karşı çıkmıştım ama sonra kendi kendime “Gir yapacağımı yap, belki de farklılığın ortaya çıkacak” dedim.

**Hangi yemekle birinciliği aldınız?**

Çardak Kebabı yemeği ile birinci oldum.

**Bu mesleğe adım atmak isteyen veya yeni başlamış olan gençlere neler söylemek istersiniz?**

Çok kolay bir meslek değil ancak “Aşk mutfakta pişer” diye bir söz vardır. Bizleri mutlu ettiği için yemek de bir aşktır. Ben böyle bakıyorum yaptığım işe. Özellikle gastronomi alanında kadınların sayıca daha fazla olması gerektiğine inanıyorum. Kadınlar; fiziksel olarak da pratikte de kendilerini mutfakta görmeliler. Lezzette, kadınların daha ileride olduğunu düşünüyorum ama fiziksel olarak erkeklere nazaran mutfak temposunda zorlandığımız noktalar olabiliyor.

**Bundan sonraki hedefiniz nedir?**

Tamamen kendi mutfağımı kurmak ve yeteneklerimi kendi mutfağımda göstermek istiyorum.

**Kendi kurduğunuz mutfakta hangi lezzetler olacak?**

Tüm sıcak ve yöresel yemeklerde kendimi iyi görüyorum ama özellikle kendi yöreme ait içli köfte, kuru patlıcan dolma, çiğ köfte ve nar ekşili lezzetler mutlaka mutfağımda olacak.

**APlus mutfağında çalışmak size neler kattı?**

Dört yıl boyunca APlus mutfağında olmak bana çok şey kazandırdı. APlus bana özgüvenimi arttıracak fırsatlar sundu.



# CANDAN GÖKSU'DAN APLUS'TA MÜŞTERİ MEMNUNİYETİNİN SIRLARI..

Acıbadem Grubu'nda 2002'de 'Bilgi Sistemleri Direktörü' olarak göreve başlayan, 2010 yılından bu yana APlus Hastane Otelcilik Hizmetleri'nin Genel Müdürlüğü görevini yürüten Candan Göksu ile keyifli bir söyleşi gerçekleştirdik.



## APlus'ın kuruluş hikâyesini bizimle paylaşır mısınız?

Acıbadem Grubu olarak, kaliteye ve hijyene verdiğimiz önem dolayısıyla, temizlik, catering gibi hizmetleri aldığımız firmalar ile ilgili taleplerimiz oluyordu. Firmalar; bizim standartlarımıza göre sürekli kendilerini geliştirmek zorunda kalıyorlardı. Ancak bizim standartlarımız hep daha üstte oluyordu. Bunun sonucunda kendi firmamızı kuralım diye bir karar verildi. APlus Hastane Otelcilik Hizmetleri 2006 yılında Acıbadem Sağlık Grubu'nun bir iştiraki olarak kuruldu. Acıbadem Sağlık Grubu'na yiyecek & içecek, temizlik ve cafe hizmeti vermek üzere yola çıkan APlus, bugün yurtiçi ve yurt dışında, modadan, sağlığa, sivil savunmadan fabrikalara kadar pek çok sektöre hizmet sunuyor. Türkiye'de ilk entegre tekstil yıkama fabrikası ile hastane tekstili yıkama alanında hizmet veriyor.

## APlus'ın hizmet kalitesinden bahseder misiniz?

Acıbadem Sağlık Grubu'nun; dünyanın ikinci büyük sağlık zinciri olmasındaki en önemli nedeni; hijyene, kaliteye verilen önem ve bakış açısındaki farklılığıdır. Biz APlus olarak, yiyecek, içecek, temizlik ve çamaşır tarafında da aynı bakış açısıyla devam ediyoruz. Bu kalitenin gerektirdiği bütün sertifikaları almış durumdayız. Bizi denetlemeleri için yurtdışı firmalarını seçiyoruz. Denetim firmaları geldiklerinde söyledikleri cümle; "sizin kadar detaylı ve önem veren pek firma yok" oluyor. APlus'ın yönetiminin bakış açısı; 'daha iyisi nasıl olabilir'. Dışarıya hizmet verirken de bu bakış açımızla hizmet veriyoruz. Üsküp'te ve Bulgaristan'da bulunan hastanelerimize de hizmet ve danışmanlık veriyoruz. Ortadoğu'daki birçok ülkeden gelen talepleri değerlendiriyoruz.





### **APlus'ta tüm birimlerde sistemin takibi ve kontrolü nasıl yapılıyor?**

Her birim için ayrı kontrol ekiplerimiz var. Çamaşır tarafında süreçler farklı dolayısıyla denetim de farklı. Önce süreçleri çıkarıyoruz. Bu süreçlere göre de kişilerin sorumluluklarını veriyoruz ve birimlerin günlük olarak 'KPI' yani "anahtar performans gösterge" takibine bakıyoruz. Örneğin; günün sonunda kirli bölümle ilgili 'KPI'ler gerçekleşti mi onu kontrol ediyoruz. Operasyonu günlük takip etmemiz gerekiyor. Günlük her şeyin bizim tarif ettiğimiz gibi çalışıyor olması lazım. Öyle olmazsa problem çıkar. Hemen şalter çekilir o noktada müdahale edilir ve gerekli düzeltme yapılır. Temizlik ve yiyecek tarafında bizim geliştirdiğimiz bir sistemimiz var. Örneğin bir bulaşıkçının bulaşık makinasını nasıl kullanacağı kartlarda maddelerle belirtilmiştir. Bu maddeleri öğrenmesi ve uygulaması takip edilir. Uygulamada bir eksiği varsa tekrar eğitime alınır. Her birimin



amiri bunu denetlemekle görevlidir. Bunun dışında merkezde bir kalite ekibimiz var. Gıda teknikerlerimiz ise lokasyonları her gün takip ederler, bunun sonucunda günlük raporlar hazırlarlar. Bir de sürekli dolaşan üst yöneticiler vardır. Bu yöneticilere ben de dâhilim.

### **Lokasyonlara sürpriz ziyaretler yapıyor musunuz?**

Çoğunlukla benim ziyaretlerim sürprizdir.

### **Müşteri memnuniyeti konusunda nelere dikkat ediyorsunuz?**

Mevcut olan müşteri memnuniyet sistemimiz Acıbadem'in dünya çapında 2. sağlık zinciri olmasındaki önemli bir faktör. Kurucumuz Mehmet Ali Aydınlar gelen her şikâyetle ilgilenir. Tarafımıza gelen şikâyetin kök analizi yapılır. Şikâyetin bir daha tekrar etmemesi esası vardır ve şikâyetin cevaplanması kesinlikle üç günü geçemez. Tüm şikâyetler grubun şikâyet yönetim sisteminde olup aynı zamanda çağrı merkezinin de takibindedir. Bir şikâyet bile bizim için değerlidir. Bizim için memnuniyetsiz bir müşteri olmaması gerekir.

### **Türkiye'nin en teknolojik tekstil yıkama fabrikasından bahseder misiniz?**

Çamaşır fabrikamız Avrupa'nın ilk üçünde ve Türkiye'nin en teknolojik fabrikası. Bu fabrikayı kurmadan önce Avrupa'daki en büyük çamaşır fabrikalarını dolaştık. 2 yıl hazırlığımız oldu. Bizim kültürümüzde renkliler beyazlar ayrı yıkarlar. Beyazın rengi ilk günkü gibi kalmalı. Fabrikamızdan çıkan ve hastanelerimizde kullanılan tekstil ilk günkü gibi ve yıpranmamış olmalı. Suyun ve deterjanın kalitesi de önemli. Fabrikamızda, Gebze Teknik Üniversitesi ile birlikte bir ARGE merkezi kuruyoruz.

Hastanın gıdası ilaç kadar önemlidir. Biz de diyet yemeklerini nasıl geliştirebiliriz üzerine çalışmalar yapıyoruz. Düzenlediğimiz aşçı yarışmasında birinci olan yemeği kış reçetesine koyduk.

## Yiyecek&İçecek birimi hakkında neler söylemek istersiniz?

Yemek hastalar için ilaçlar kadar önemlidir. Doktor, hastaya ilacı yazabilmesi için önce yemek reçetesini seçmek zorundadır. Doktor reçetede, “hastanın tuzsuz rejimimi mi var, karaciğer, kalp diyeti mi var” seçmek zorundadır. Biz de diyet yemeklerini nasıl geliştirebiliriz üzerine çalışmalar yapıyoruz. Düzenlediğimiz aşçı yarışmasında birinci olan yemeği kış reçetesine koyduk. Yarışmalar sayesinde aşçılar motive oluyor ve kendini geliştirmek için çalışıyorlar.

## APlus genel müdürlüğü dışında başka işleriniz var mı?

12 yıldır Acıbadem Sağlık Grubu’nun sosyal komite başkanlığını yapıyorum. Tiyatro kulübümüzde eğitmenimiz eşliğinde tiyatroya ilgi gösteren çalışanlarımız oyun çıkarıyorlar. Her bir hastanenin yakınındaki kültür merkezinde bu oyunlar sergileniyor. Aktif bir kulüp olan doktorlarımızın da üye olduğu dalış kulübümüz var. Bunun dışında folklor kulübümüz var. Herkese Kitap Vakfı’yla çalışmalarımız sonucunda grupta toplanan tüm kitaplar Türkiye’deki kütüphanelere dağıtılıyor. Van’da bir köy öğretmeni spor takımı kurmuş ama ayakkabı alacak paramız yok diye bize ulaştı. Bedenlerine göre spor eşya ve kıyafetlerini gönderdik. Van depreminde öğretmen evi yaptırдық. Elazığ depreminde ise sıcak su tesisatlı konteyner yaptırдық ve gönderdik. 21.000 çalışanıyla kocaman bir aileyiz, elimizden geleni bu ülke için yapmaya devam edeceğiz.

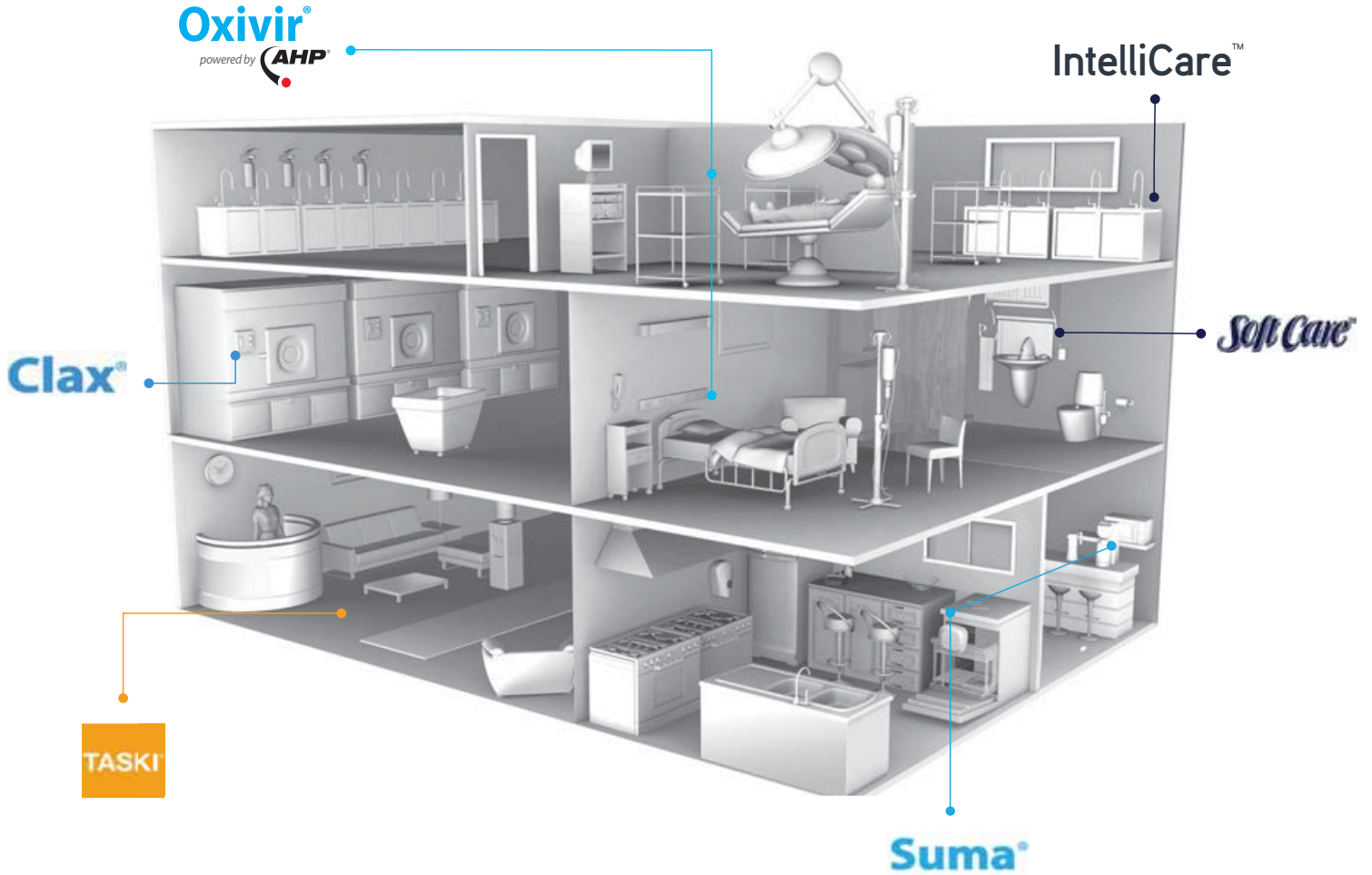


## İşten kalan vaktinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?

Pek boş vaktim kalıyor diyemem ama vaktim olduğunda bahçemle vakit geçiriyorum. Toprağı çok seviyorum. Tohumu ekip, onun büyüdüğünü ve sonrasında meyvesini görmek beni çok mutlu ediyor. Evde de çiçeklerimi her sabah kalktığımda ziyaret ederim.



Yaşamın Olduğu  
Her Yerde Biz de Varız



Yenidoğan bakım ünitesinden  
hasta odalarına, resepsiyondan ameliyathaneye  
her bir yaşam korunmaya değerdir.





**Güliden Akışık Cömert**  
APlus Beslenme ve  
Diyet Uzmanı

# DIYET YAPARKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

APlus Beslenme ve Diyet Uzmanı Güliden Akışık Cömert, sağlıklı ve doğru diyet uygulamak isteyenler için; diyet öncesi, diyet süresinde ve sonrasında dikkat edilmesi gereken noktaları, APlus Life Dergisi için anlattı.



## DIYETE BAŞLAMAYA KARAR VERMENİZLE BİRLİKTE YAPMANIZ GEREKENLER:

- Zayıflamaya karar verdiğinizde kesinlikle bir doktor ve diyetisyene başvurmalısınız.
- Diyet yapma kararını verirken; aç kalacağım veya nasıl yapacağım korkusuna kapılmamanız gerekir.
- Evinize bir tartı aleti almadan rejim yapmaya kalkışmayın. Rejim döneminde de tartı aleti, sizin en yakın dostunuz olsun. Ancak her gün değil, haftada 1 veya 2 kez tartılın.
- Sevdiğiniz yemeklerden ömür boyu yoksun kalacağınızı düşünüp, karamsarlığa kapılmayın. Bu yemeklerden haftada bir kez, az miktarda yiyebilirsiniz.
- Değişik, alışılmadık yiyeceklerle beslenmenin hayatınıza renk katacağını, bu rejim döneminin, sizin için ilginç deneyler dönemi olacağını aklınızdan çıkarmayın.
- Her gün mutlaka bol miktarda (en az 2.5-3 lt.) sıvı tüketin ve bunun büyük bir kısmını sadece sudan karşılamaya özen gösterin.
- Gerçekçi olun, iradenizi fazla zorlamadan da kilo verebilirsiniz. Kilo vermeyi aceleye getirmenize gerek yok, ağır ama emin adımlarla hedeflerinize ulaşabilirsiniz.
- Birdenbire bir haftada 5-10 kilo vermeyi kafanızdan çıkarın. Unutmayın çok hızlı verilen kilolar o kadar hızlı ve fazlasıyla geri alınır.





## DIYET DÖNEMİNDE YAPMANIZ GEREKENLER:

- En önemli nokta diyetinizin “size özel” olmasıdır.
- Yaşınıza, cinsiyetinize, boyunuza, kilonuza, aktivite düzeyinize, çalışma koşullarınıza ve beslenme alışkanlıklarınıza uygun, yeterli ve dengeli beslenmenizi sağlayacak diyetler yapmalısınız.
- Herhangi bir arkadaş ya da tanıdığınızın yaptığı diyet, sizde sonuç vermeyebilir hatta size kilo bile aldırabilir.
- Günlük üç ana, üç ara olmak üzere altı öğün şeklinde beslenmeye özen gösterin.
- Yemeklerinizde çeşitliliği artırın ve besinleri bir arada tüketin. Yalnızca porsiyon miktarlarınızı küçültün.
- Günde en az iki litre su tüketmeye çalışın.
- Lifli besin alımınızı artırın. Çünkü bu besinler, sizin çabuk acıkmanızı önleyecek ve diyetle sık karşılaşılan kabızlık gibi sorunlarınızı ortadan kaldıracaktır. Bu nedenle sebze, meyve, kurubaklagil gibi besinleri tüketmeye özen gösterin.
- Diyet ile birlikte mutlaka kendinize uygun bir egzersiz programı yapmalısınız. Egzersiz sırasında ve sonrasında enerji harcamasında artış olmasından dolayı fiziksel aktivite, kilo kaybı ve kontrolü açısından çok önemlidir. Burada aktivitenin türünden çok devamlılığı önemlidir, bu nedenle yürüyüş veya farklı bir aktivite seçin ve mutlaka düzenli olarak aktiviteyi yapmaya devam edin.







## ÖRNEK DİYET PROGRAMI

### Sabah:

2 dilim esmer ekmek  
1 ince dilim peynir ya da 1 adet haşlanmış yumurta  
Bol domates ve yeşillik  
5 adet zeytin

### 1.Ara:

1 adet meyve  
2 adet ceviz

### Öğlen:

3 köfte kadar ızgara et ya da tavuk ya da balık  
1 porsiyon salata  
1 kâse yoğurt ya da cacık ya da bir bardak ayran  
2 ince dilim esmer ekmek ya da 4 yemek kaşığı pilav ya da makarna

### 2.Ara:

3 adet galeta  
1 ince dilim peynir  
1 fincan bitki çayı

### Akşam:

1 kâse çorba (kremasız)  
1 porsiyon sebze yemeği  
2 ince dilim ekmek  
1 kâse yoğurt

### 3.Ara

1 bardak kefir

- Beslenme programları kişiye özeldir. Burada verilen diyet listesi örnek olması için hazırlanmıştır.

## DİYET SONRASINDA YAPMANIZ GEREKENLER;

- Verilen kiloların korunması, kilo vermektan daha zor olduğundan, bu dönem sizin için en önemli dönemdir.
- Doktor ve beslenme uzmanları ile sürekli iletişim halinde olun.
- Şimdi istediğiniz kiloya indiriniz; eskiden olduğu gibi yemeye devam ederseniz iki üç ay sonra verdiğiniz kiloları geri alabilirsiniz. Bu nedenle diyet > dönemindeki gibi sıkı olmasa da yedikleriniz arasında denge kurarak, miktarlara dikkat ederek yemeye çalışın.
- Tatlıları haftada 1-2 kez tüketin ve sütü veya meyveli olanları tercih edin.
- Yeni beslenme alışkanlığınızı bir yaşam biçimi haline dönüştürün.





# AMERİKAN KÜLTÜR KOLEJİ

## BEYAZ BAYRAK SAHİBİ OLMAKLA GURUR DUYUYORUZ

Amerikan Kültür Kolejleri-Ataşehir Yerleşkesi İcra Kurulu Başkanı Tayfun Bayar eğitim kurumlarında verilen mutfak ve temizlik hizmetlerinin önemini anlattı.

**Eğitim kurumlarında hijyen sizce ne kadar önemli?**  
Gençlerimizin ve çocuklarımızın toplu yaşam alanlarından biri olan okulların genel temizliği çok önemlidir. Bu alanda yaşayan her bireyden, hijyen kurallarına uyması, öz bakım becerilerini öğrenmesi, kavraması ve uygulaması beklenir ve istenir. İnsan sağlığı için bu temel teşkil eder. Biz de, öğrencilerimizin temiz ve sağlıklı bir ortamda eğitim görmesi konusunda son derece titiz bir çalışma yürütmekteyiz.

Amerikan Kùltür Kolejleri-Ataşehir  
Yerleşkesi İcra Kurulu Başkanı  
Tayfun Bayar



#### **Eğitim kurumları ile diğer kurumlarda uygulanan temizlik arasındaki farklar nelerdir?**

Okul temizliğinde sterilizasyon ve dezenfeksiyon çok önemlidir. Sağlanan koşulların devamlılığı açısından temel sağlık kurallarına dikkat edilmesi gerekir. Okulumuzda bu konuda çok hassas ve dikkatli davranırız. Kişisel hijyen ve personel hijyen yanında, bina hijyenine de büyük önem veririz. Bu noktada Milli Eğitim Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığı'nın verdiği "Beyaz Bayrak" sertifikasına sahip bir okul olduğumuzu özellikle vurgulamak isterim. Okul temizliğinin sağlık koşullarına uygun olduğunun bir göstergesi olarak bu belgeden gururla bahsedebiliriz. APlus temizlik ekibinin bu bayrağı almamızdaki değerli katkıları da yadsınamaz.

#### **APlus ile çalışmaya ne zaman başladınız?**

Kolejimizin açılış tarihi olan 2014 yılı itibarıyla, APlus'tan mutfak ve temizlik hizmetleri almaktayız.

#### **Eğitim kurumlarındaki temizlik uygulamalarınız nasıl?**

Okulumuzda genel temizlik APlus ile hijyen ve sağlık kurallarına uygun biçimde yapılır. Öğrenci, öğretmen ve veli iletişimi sonucu ortaya çıkan unsurlar APlus çalışma ekibine aktarılır. Talep istek ve görüşler hızla değerlendirilir. WC, bahçe, oyun alanları, sınıflar, etkinlik derslikleri kısaca okulun her karışı itina ile temizlenir. Ayrıca "İdari İşler Müdürlüğü"müz bünyesinde yapılan denetim ve eğitimler; APlus temizlik yöneticileri ile koordinasyon içerisinde ve "İş Güvenliği ile Acil Durum Yönetimi" prensipleri doğrultusunda gerçekleştirilir. Kullanılan temizlik ürünleri ve personel eğitimleri de idari yapımız tarafından takip edilir.

#### **Çocukların okullarda beslenmesi, son günlerde gündemde olan konulardan, siz eğitim kurumlarınızda bu konuda nasıl bir yol izliyorsunuz?**

"Okul Menü Kurulu" denetiminde hazırlanan yemek listeleri, her ayın son haftasında web sayfamızda yayınlanır. Menü kurulumuz; veli, öğrenci, öğretmen, okul yönetimi, sağlık birimi ve APlus uzmanları tarafından oluşturulmuştur. Okulumuzda, öğrencilerin doğru beslenme alışkanlıkları edinmelerini sağlamak amacıyla kantin bulunmamakta ve doğru beslenme konusunda sıklıkla eğitimler düzenlenmektedir. Öğrenciler; sağlıklı beslenme, farklı tatları deneme, çeşitli ülkelerin ve coğrafyaların yemek kültürlerini tanıma ve görgü kuralları konusunda desteklenirler.

#### **APlus ile beslenme konusunda nasıl bir çalışma yürütüyorsunuz?**

Okulumuzda sabah kahvaltısı, öğle yemeği ve öğleden sonra verilen ara öğün bulunmaktadır. İki ayrı binada üç öğün üzerinden çalışmalarımız sürmektedir. APlus tarafından yemekhanemizde yemekler, hijyen ve sağlık kurallarına uygun biçimde servise sunulur. Yürütülen kulüp faaliyetlerinden biri olan yemek kulübünü seçen öğrencilerimiz, APlus mutfak ekibiyle iletişim halinde çalışırlar. Belirli gün, haftalar, önemli günler ve ülke mutfakları gibi çalışmalarda, APlus personeli ile öğrencilerimiz birlikte görsel sunumlar hazırlarlar.







Levent Peker  
APlus Mutfaklar Koordinatörü

# ÇORBAYLA GELEN ŞİFA

Sofralarımızdan eksik etmediğimiz, Türk mutfagının vazgeçilmezi çorbanın nelere iyi geldiğini sizler için derledik. APlus Mutfaklar Koordinatörü Levent Peker'den iki özel çorba tarifi aldık.









## BROKOLİ ÇORBASI

Brokoli sebze; A, E ve C vitaminlerini içerir. İçerdiği flavonoidler bakımından da bağışıklık sistemimizi güçlendiren bir özelliğe sahip olan brokoli, meme, prostat, bağırsak ve idrar kesesi kanserlerine karşı güçlü bir koruyucudur. İçerdiği bazı indol ve indol türevleri (bitkisel hormonlar) açısından ayrı bir önem taşıyan brokoli, vücudumuzdaki hormon dengesini ayarlayıcı özelliğe sahiptir. Kendine özgü olan selülozik yani lifli yapısı; bağırsaklarda oluşan toksinlerin uzaklaştırılmasında ve alınmış olan ağır metallerin emilmesinde büyük rol oynar.

### BROKOLİ ÇORBASI

(6 kişilik)

(Pişirme süresi 30 dakika)

#### Malzemeler:

500 gr. taze brokoli  
200 gr. patates, 200 gr. havuç  
150 gr. kuru soğan  
1 diş sarımsak, 40 gr. tereyağı  
20 gr. un, 4 gr. tuz

#### Hazırlanışı:

Brokoli, patates, havuç, kuru soğan ve sarımsak ayıklanıp yıkandıktan ve tencereye irili ufaklı doğranıp üzerine su eklendikten sonra haşlamaya bırakılır. Diğer tarafta un tencerede tereyağın yarısı ile kavrulur. Haşlanan malzemeler mutfak robottan geçirilir. Su ilâve edilir, kaynadıktan sonra tuz ekledikten sonra servis edilir.

**Not:** Un kullanmak istemiyorsanız mutfak robotunda inceltilen harcı tereyağı ile bağlayabilirsiniz.



## MANTAR ÇORBASI

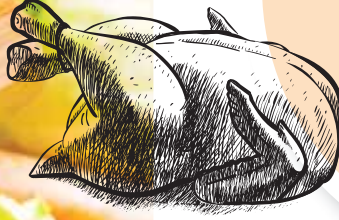
Mantar; protein ve demir açısından çok zengindir. Ayrıca mantarda; A, B, D, P ve K vitaminleri ile kalsiyum, potasyum, fosfor ve bakır mineralleri de bulunur. Yorgunluğu gideren mantar, bol miktarda demir minerali içerir ve kansızlığa da iyi gelir. Kandaki kolesterol oranını düşürerek kalp ve damar hastalıkları ile kalp krizine karşı koruyucu etki gösterir.





## TAVUK ÇORBASI

Et suyu ve tavuk suyuyla hazırlanan çorbaya ayrıca yağ ilave etmenize gerek kalmaz. Et ve tavuk parçacıklı çorbalar, enerji verir ve tok kalmanızı sağlar. Tavuk sulu sebze çorbaları, nötrofil ismi verilen iltihap hücrelerini engeller. Tavuk ve piliç; protein, madensel tuzlar ve vitamin kaynağıdır.



### TAVUK ÇORBASI (6 kişilik) (Pişirme süresi 30 dakika)

#### Malzemeler:

300 gr. piliç but kemikli, 200 gr. havuç  
150 gr. kuru soğan, 1 diş sarımsak  
40 gr. tereyağı. 20 gr. un  
4 gr. tuz, 1 adet defne yaprağı

#### Hazırlanışı:

Havuç, kuru soğan ve sarımsak ayıklanıp yıkandıktan sonra tencereye irili ufaklı doğranıp üzerine su, defne yaprağı ile piliç but eklenir ve haşlamaya bırakılır. Diğer tarafta un tencerede tereyağın yarısı ile kavrulur. Haşlanan malzemelerin suyu kavruşun unun üzerine ilave edilip kaynatılır. Diğer taraftan piliç but, kemiklerden ve derisinden ayıklandıktan sonra çorbaya ilave edilip tatlandırılıp servis edilir.

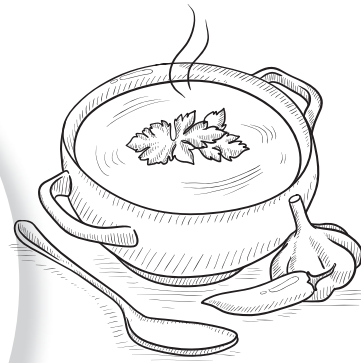
**Not:** Tavuk çorbasına şehriye ilave edecekseniz un ile bağlamanıza gerek yoktur.

## MERCİMEK ÇORBASI

Yüksek oranda lif içermesi nedeniyle mercimek, şeker hastaları için değerli bir besindir. Mercimek; insülin, kan şekeri ve kandaki kötü kolesterol düzeyini düşürerek kalp krizi geçirme riskini azaltır ve kalp dostu bir besin olduğunu kanıtlar. Yüksek lif içeriğiyle kalın bağırsakların çalışmasını düzene sokan mercimeğin, hemoroid ve diğer kalın bağırsak sorunlarında iyileştirici etkileri vardır. İçerdiği yüksek orandaki demir ve folik asit nedeniyle kansızlığı önleyen mercimeğin zengin potasyum içermesi nedeniyle yüksek tansiyonu düşürücü etkisi vardır.

## YAYLA ÇORBASI

Yoğurt, yüksek kolesterol ve diyabet hastaları için oldukça faydalıdır. Kötü kolesterolü düşüren yoğurt, iyi kolesterolü yükseltir ve yağların harcanmasını kolaylaştırarak şişmanlamayı önler. Bağırsıklık sistemlerini güçlendiren yoğurt, bağırsaklarda faydalı mikropların oluşumunu hızlandırır. Akşam yenen bir kâse yoğurt ise uykuya dalmayı kolaylaştırır. Yoğurdun alerjik etkisi çok azdır.





APLUS BESLENME VE  
DİYET UZMANI  
GLDEN AKIŞIK CÖMERT

# # TEMİZ BESLENME

## # CLEANEATING

“Temiz Beslenme” olarak adlandırılan “Clean Eating” kavramı, mümkün olduğu kadar doğal besin tüketmek anlamına geliyor. Bu kavram; işlem görmüş veya işlem görmüş bileşenlerden oluşan katkı maddeli besinler yerine, tamamen doğal veya doğala yakın besinleri tüketmeye dayalı bir yaşam tarzını kapsıyor. Amacınız uzun yıllar sağlıklı ve fit yaşamaksa “Temiz Beslenme” geçici diyetleri uygulamak yerine, hayatınızın sonuna dek izleyeceğiniz bir yol haritasını belirlemede size yardımcı oluyor. Temelinde yatan ilke ise basitlik!



**“Temiz Beslenme” için alışveriş listenizde olması gereken, sağlığınız ve bedeniniz açısından yararlı olan besinler;**

Taze sebze ve meyveler, balık, derisi alınmış tavuk, hindi eti, az yağlı-yağsız kırmızı et, tam buğday ekmeği, tam buğday unu, yulaf, yulaf kepeği, yumurta, baklagiller, evde mayalanmış yoğurt, peynir, esmer pirinç, bulgur, kinoa, zeytinyağı, avokado, badem, ceviz, fındık ve içecek olarak bol bol su.







**“Temiz Beslenme”yi benimsemiş iseniz uzak durmanız gereken besinler;**

Marketlerde satılan janjanlı paketlerdeki kekler, kurabiyeler, bisküviler, krakerler, cipsler, donmuş ürünler, paketli ürünler, beyaz ekmek, beyaz makarna, pirinç, beyaz şeker, hazır pudingler, soslar ve çorbalar.

Özellikle şekerli, işlenmiş, kimyasal katkılı tüm bu ürünler hayatımızı ve vücudumuzu olumsuz etkiliyor. Paketli gıdaların üzerinde yer alan “İçindekiler” etiketini okumayı alışkanlık haline getirin. İşlenmemiş besinler tüketmek, vitamin ve mineraller açısından zengin besinler tüketmek anlamına gelir. Bu mineral ve vitaminler hem kan şekerimizi dengelemeye hem de kolesterol seviyemizi düzenlemeye yardımcı olur. Temiz beslenme, yediklerimize ilave olarak, günde kaç öğün yememiz gerektiği ve yediklerimizi pişirme yöntemleri ile ilgili de bize yol gösterir. Öğün sayımız; kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeği olmak üzere üç ana öğün ve en az iki ara öğün olmalıdır. Pişirme yöntemi olarak bol yağlı kızartmalar yerine az zeytinyağında soteleme, ızgarada pişirme ya da buharda pişirme yöntemleri tercih edilmelidir.



Önemli probiyotik bakteriler içeren fıstık çamı kozalağının sütü mayalama özelliği bulunur. Fıstık çamı kozalağı ile elde edilen yoğurdun, aroma ve tat olarak klasik yoğurda oranla daha yumuşak olduğu ve raf ömrünün daha uzun ömürlü olduğu biliniyor.



## KOZALAK YOĞURT TARİFİ:

### Malzemeler:

1 adet çam kozalağı  
1 litre süt

### Yapılışı:

1 litre süt kaynatılır. 43-45 °C'ye soğutulur. 43 °C'de çam kozalağı sütün içine mayalanmak üzere bırakılır ve 4 saat sıcak yerde bekletilir. Elde etmiş olduğunuz yoğurdu daha sonra tekrar maya olarak kullanabilirsiniz.





Temiz beslenmenin en önemli parçalarından süt ürünlerinden yoğurt; asitlik seviyesi, içerdiği aroma bileşenleri ve serbest yağ asitleri içeriği niteliklerinden dolayı insanların yaşamında büyük bir öneme sahip.

## EV YAPIMI ANANASLI KEFİR TARİFİ:

### Malzemeler:

1lt. tam yağlı süt  
30 gr. (2 yemek kaşığı)  
kefir mayası  
2 adet ananas  
1 yemek kaşığı bal

### Yapılışı:

Sütün içine kefir mayası eklenir. Tahta kaşıkla hafif karıştırılır. Ağzı kapalı bir kavanozda 24 saat ışık görmeyen bir dolapta bekletilir. Süzildükten sonra içine blenderize edilmiş ananas ve bal karışımı ilave edilir.



Tuba Nil Dengiz  
APlus Yüksek Gıda Mühendisi

# BEREKETİN SİMGESİ BUĞDAY YENİDEN DOĞUYOR!

Buğday insanlık tarihinin en eski kültürel öğelerinden biridir. İnsanların ilk olarak evcilleştirdiği ve yerleşik hayata geçişte önemli bir rol oynayan buğday son dönemde edindiği kötü şöhreti geride bırakarak en doğal haliyle yeniden sahneye çıkıyor!

Bu önemli tahıla Avrupa'nın kuzeyinden Güney Amerika'ya ve tropik ülkelere kadar dünyanın her yerinde rastlamak mümkün... 2015 yılında 681.9 milyon ton olan toplam küresel üretim ile tahıllar içinde mısır ve pirinçten sonra, üçüncü sırada yer alabilecek kadarda hala tüketimi yüksek.

## 5 ÇİFTÇİDEN BİRİ HALEN BUĞDAY ÜRETİYOR

Buğday insanlık için sadece bir besin kaynağı değil. Aynı zamanda kültürel de bir öğe...Türkiye için ise buğday ve ekmek en kutsal besinlerin başında geliyor.

Buğday, hâlâ Türkiye'de en fazla ekilen tahıl cinsi. 2015 yılında dünya üretiminin %3.3'üne karşılık gelen 22.6 milyon ton buğday üretildi. Türkiye'deki her beş çiftçiden dördü buğday yetiştirmekte. Türkiye'de yüzlerce yerel çeşit ve 2016 itibarıyla 198 ekmeklik, 61 makarnalık tescilli buğday çeşidi var.





## BUĞDAY YENİDEN HAYATIMIZA GİRİYOR

Buğday yüzyıllardır tüm dünya sofralarının en önemli besini oldu. Bu buğdaydan daha fazla verim alma isteğimizi de arttırdı. Böylece bugün kullandığımız buğday türleri ortaya çıkmış oldu. Son yıllarda insanların doğaya yeniden yüzünü dönmesi ile buğday, tüm kötü şöhretini geride bırakarak Atalık Buğday olarak yeniden sahneye çıkmaya hazırlanıyor.

Türkiye’de, Anadolu’nun buğdayları olan Karakılçık ve Siyez gibi türler yeniden yetiştirilmeye başlandı. Bu buğdayların, günümüz buğdaylarına göre besin değeri daha yüksek. Örneğin; Karakılçık Buğdayı’nın protein içeriği (N\*5.7;% ) 13.7, sedimentasyon değeri 21.5 ml,spresifik sedimentasyonu 1.58 ml, gluten indeksi 55,Gliadin tipi Y-45 olarak belirlenmiş.

## TESADÜFEN BULUNAN TOHUM

Karakılçık Buğdayı geçmiş dönemlerde ekimine son verilmiş ve neredeyse unutulmuştu. Bu güzel tohumun yeniden dönüşü ise Seferihisar Belediyesi’nin düzenlediği bir tohum takas şenliğinde tekrar tespit edilmesi ile oldu. Bir zamanlar Anadolu coğrafyasının en bilinen buğdaylarının başında gelen Karakılçık Buğdayı’nın böylece yeniden ekimine başlandı. Genellikle Ege bölgesinde yetişen bu buğday, nesli tükenmekte olan türler arasında sayılıyor. Bunun nedenlerinin başında diğer buğday çeşitleri gibi biçerdöver ile değil orak ile biçilmesi ve modern buğdaylar ile kıyaslandığında daha az verim alınması geliyor. Ancak günümüz buğdaylarıyla besin değeri,



## ŞEKERSİZ SAĞLIKLI KEK TARİFİ:

### Malzemeler:

3 yumurta  
1 su bardağı dilediğiniz bir  
çeşitte pekmez  
100 ml (hindistan cevizi yağı  
veya zeytin yağı)  
4 yemek kaşığı yoğurt  
Yarım su bardağı iri çekilmiş  
ceviz  
2,5 su bardağı karakılçık unu  
1 paket kabartma tozu  
1 paket vanilya

### Hazırlanışı:

Pekmez ve yağı iyice çırpın.  
Yumurtaları tek tek ekleyip  
çırpmaya devam edin.  
Yoğurdu ekleyip çırpın.  
Elenmiş unu, kabartma  
tozunu ve vanilyayı da  
ekleyerek bir spatula yardımı  
ile karıştırın. En son cevizleri  
ekleyip karıştırın. Yağlanmış  
kek kalıplarına dökerek  
önceden ısıtılmış 165 derece  
fırında 45 dakika pişirin. Bir  
kürdan yardımı ile içinin  
pişip pişmediğini kontrol  
edebilirsiniz. Kekinizin güzel  
kabarması için ilk 20 dakika  
fırınınızın kapağını açmayın.  
Afiyet olsun.

Karakılçık Buğdayı besin değerleri oldukça yüksek buğdaylardan birisi. Bu buğdayın bir diğer özelliği ise bicerdöver yerine orakla hasat edilebilir olması.

mineral ve vitamin bakımından kıyaslayacak olursak daha kaliteli olduğu tartışılmaz. Karakılçık Buğdayı veya atalık tohumu olarak da bilinmektedir. İçerisinde demir, fosfor A, E, K, C, fosfor kadar potasyum açısından da oldukça zengin değerlere sahip.

## KARAKILÇIK CAFEAPLUS'LARDA BAŞ KÖŞEDE

Karakılçık Buğdayı'nın CafeAPlus ile hikâyesi ise APlus'ın doğal lezzetler arayışı ile başlıyor. CafeAPlus'larda günlük tüketilen pastane ürünlerini nasıl daha besin değeri yüksek bir hale getiririz sorusuyla çıkılan yol, Balıkesir'de bir köyde üretilen Karakılçık Buğdayı ile kesişiyor. Sınırlı sayıda üretilen, hasadı orakla yapılan ve taş değirmende öğütülen Karakılçık Buğdayı, CafeAPlus'larda kurabiyelere ve lezzetli atıştırmalıklara dönüştü. Bu unun daha fazla kategoride kullanılmaya başlayacağını belirten CafeAPlus Direktörü Acun Ertük "Karakılçık Buğdayı oldukça emekle ve haftada yalnızca 30 kilo üretilebiliyor. Besin değerinin yanında bu özelliği de onu bizim için kıymetli bir kültürel öge haline getiriyor. Bizde bu değeri ustalarımızın becerikli ellerinde herkes için lezzetli bir hale getiriyoruz" diyor.





# Macgal A.Ş.

1500 Otomat, 300 Personel ile 7/24 Hizmetinizdeyiz.

Birçok ülkeden yaptığımız otomat ithalatlarının yanısıra %100 Türkiye'de üretimini yaptığımız yerli otomatlarımızın ihracatını ve satışını yapmaktayız.



*"Önemsediklerinizi Önemsiyoruz."*

Fabrika, ofis ve çalışma alanlarınızda çay, kahve, soğuk içecek ve atıştırmalık ürünleri otomatlarımızdan temin edebilirsiniz.





# APLUS ÇAYLARIN BÜYÜLÜ DÜNYASI

Yüzyıllardır hayatımızda olan ve gelenekselleşen çayın faydaları saymakla bitmez. Çay içmenin hem bedenimize hem de ruhumuza iyi gelen tarafları olduğu gibi çayın hazırlanması ve sunumları da bir o kadar keyif verir. Çayın hazırlanmasına dair ipuçlarını ve hangi çayın hangi hastalıklara iyi geldiğini merak ediyor musunuz?









## İŞTE FARKLI DURUMLARDA SİZE İYİ GELEBİLECEK ÇAYLAR;

Ihlamur en çok tükettiğimiz çayların başında geliyor. Yaprakları ve tomurcuklu çiçekleri ile birlikte enfes bir kokusu olan bu çayı demlemesi ise ayrı bir maharet istiyor. Çayın aromasını ve besin değerlerini korumak da oldukça önemli... Evde lezzetli bir ıhlamur çayı demlemek isteyenler için;

### CafeAPlus

#### Ihlamur Çayı Tarifi:

##### Malzemeler:

3 yemek kaşığı ıhlamur  
1 çubuk tarçın  
1,5 su bardağı sıcak su

#### Hazırlanışı:

Ihlamur çiçeklerini demliğe koyun. Sıcak suyu üzerine dökün ve ağzını kapatarak demlenmeye bırakın. 10 dakika demlendikten sonra çubuk tarçını da ekleyerek 5 dakika daha bekleyin ve servis edin.

### SOĞUK ALGINLIĞINA KARŞI İHLAMUR ÇAYI

Soğuk havalarda, ağrı giderici, iltihap geçirici olmasından dolayı, özellikle boğaz enfeksiyonları ile mücadelede sıcak bir ıhlamur size yardımcı olacaktır.



### SİNDİRİMİ RAHATLATMAK İÇİN KAKULELİ ANASON ÇAYI

Hem gün içinde hem de yemeklerden sonra sindirim şikâyetleri yaşıyorsanız, yenibahar, kişniş, kakule, anason, frenk kimyonu ve zencefili demleyip, içmeniz faydalı olacaktır.







**Çayınızı hazırlarken; 100 derecede kaynamış su yerine, kaynadıktan sonra 80 dereceye düşmüş suyla demlemeniz daha iyi olur. Çayın aromasının ve etkisinin daha uzun olmasını istiyorsanız, yaprağını veya çiçeğini ufalayarak kullanmanızı öneriyoruz.**

**RAHAT BİR UYKU İÇİN**

## **PAPATYA VE MELİSA ÇAYI**

Özellikle stresli dönemlerde, uyku kaliteniz düşüyorsa, rahat bir uyku için papatya, rezene, anason ve melisa karışımını demleyerek içmeniz size yardımcı olacaktır.



## **BOĞAZ İLTİHABI İÇİN ADAÇAYI**

Boğaz iltihabına iyi gelen diğer bitki çayı ise adaçayıdır. Özellikle demleyerek yapacağınız adaçayı, boğaz ağrısı ve yanmasına karşı yararlı etki sağlayacaktır.

## **BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİZİ GÜÇLENDİRMEK İÇİN EKİNEZYA ÇAYI**

Ekinezyanın bağışıklık sistemini güçlendirme etkisinden dolayı, solunum yolu enfeksiyonları ile sık karşılaşanların günde iki fincan ekinezya çayı içmesinde fayda vardır. Ekinezyaya ilave edeceğiniz zencefil ve limon da hem bağışıklığı güçlendirmek hem de metabolizmayı canlı tutmak için özellikle sabah saatlerinde tercih edebileceğiniz çaylar arasındadır.

## **METABOLİZMANIZI HIZLANDIRMAK İÇİN YEŞİL ÇAY**

Yeşil çayın metabolizma üzerinde hızlandırıcı etkisi vardır. Günde içeceğiniz 2-3 fincan yeşil çay ile kışın kilo artışınızı durdurabilir, metabolizmanızı canlı tutabilirsiniz. Ayrıca yeşil çaydaki en önemli bileşik Epigallocateşin Gallat (ECGC)'dır. ECGC birçok hastalığa iyi gelen ve tedavi edici özelliği olan bir bileşiktir. Yeşil çayın içerisindeki vitamin ve mineraller de sağlık için büyük önem taşır. Yeşil çaydaki C vitamini, grip ve genel soğuk algınlığı tedavisine yardımcı olur.



# DOĞA ŞİMDİ OFİSLERDE

**Yüksek binalar, gri ofisler ve havasız odalar... Şehir hayatının getirdiği bu bunaltıcı şartlar son günlerde yüzümüzü daha çok doğaya dönmemiz ve yeniden bitkilerle buluşmamız için bir fırsat yarattı.**

Ofis ve iş yerlerinin bu boğucu havası, peyzaj mimarisini de farklı bakış açıları geliştirmeye yöneltti. Özellikle hastane ve okul gibi kurumlarda sunulan özel tasarım hizmetleri, mekânlara yeni ve ferah bir hava katıyor. Acibadem Hastaneleri'nin peyzajını yapan APlus Peyzaj Hizmetleri de bu konuda başarılı çalışmalarıyla dikkat çekiyor. APlus Peyzaj Hizmetleri, bahçe ve binalarda yapılan uygulamaları yorumlarken, önümüzdeki dönemde öne çıkacak yeni trendleri de anlatıyor.



ACIBADEM ALTUNİZADE HASTAHANESİ



ACIBADEM BURSA HASTAHANESİ

ACIBADEM BODRUM HASTAHANESİ







Peyzaj mimarisinde tasarımlar artık genel mimari ve tasarımlardaki gibi kimi zaman çok modern çizgiler, kimi zaman doğal konseptlere yerini bırakıyor.

Mimaride olduğu gibi peyzaj projelerinde de artık alışılmış trendlerin dışında uygulamalarla her projede bir farklılığa imza atılıyor. Bu farklılığı, kimi zaman özel üretim saksılarda kimi zaman ithal farklı bitki türlerinde yada zemin döşemelerinde kullanılan farklı sert zemin malzemelerinde görmek mümkün.

Bitki türlerinde artık çok yıllık bitki türlerine daha fazla yer veriliyor. 2000’li yıllardan itibaren başlayan ithal perennial bitki türleri de farklı konseptlerde daha çok görülüyor.

Bu bitki türlerinin kullanılmasıyla, baharda açmaya başlayan çiçekler ile yazın gelişini hissedebiliyor ve bahçelerimizde rengârenk bir görüntü elde edebiliyoruz.

Formal bahçelerde ise yine ithal ve düzgün formlu her dem yeşil türleri görmek mümkün. Örneğin alışılmış top formlu buxus sp bitkisini kare formlu kullanılabiliyor.





# İLK ÜÇTEYİZ “YÜKSEK HİJYEN STANDARDINI KORUYORUZ”

APlus Entegre Tekstil Yıkama Fabrikası Direktörü Metehan Ünalıdan, hastane tekstili hijyeni hakkında önemli bilgiler aldık.







### **Entegre tekstil yıkama fabrikasını sizden dinlemek isteriz...**

Gebze Organize Sanayi Bölgesi'nde 7000 m<sup>2</sup> üzerine kurulmuş APlus Entegre Tekstil Yıkama Fabrika'mızın 6200 m<sup>2</sup>' sini aktif olarak kullanmaktayız. Fabrikamızda, yıkama makinalarımız dışında tekstil depolarımız da mevcut. Hastane ve oteller minimum parçayla dönmeye çalışırlar. 3 'par', yatak başına 3 tekstil anlamına gelir. Biz ise 7 'par'la çalışıyoruz. Böylelikle, deprem, kötü hava koşulları gibi lojistik sıkıntı yaratacak durumlarda sıkıntı çekmeden, yıkanmış ve hijyenik olarak beş günlük tekstilimiz hazır oluyor. Bunun dışında depoda altı aylık ürün stoğumuz mevcut.

### **Fabrikanın kuruluş aşamasından bahseder misiniz?**

Sistemsal bakımdan Avrupa'da da ilk üç girebilecek fabrikamızı kurmadan önce, yaklaşık iki yıl fizibilite çalışmaları yaptık. Birçok Avrupa ülkesinde bulunan bu tarz fabrikaların yönetim sistemlerini inceledik. Yönetim olarak bizden daha geride olanlar vardı ancak makine sistemi bakımından bizden ilerlediler. Biz de işimize yarayacak olan makinaların modellerini seçtik ve Acıbadem Proje Grubu ile birlikte sistemi oturttuk. 2014 yılının Kasım ayında fabrikamız faaliyetine başladı.

### **Kuruluşundan bugüne fabrikanın yıkama kapasitesinde nasıl bir ilerleme oldu?**

Samandıra'da bulunan eski çamaşırhanemizde 850 m<sup>2</sup>'lik alanda insan gücüne dayalı bir makine sisteminde çalışıyorduk ve günde 12-13 ton yıkama yapıyorduk. 10 tondan sonrasında tekstil yıkama fabrikalarında tünel makine sistemine geçmek gerekiyor. Kurucumuz Mehmet Ali Aydınlar, "Acıbadem'in 10 yıl sonrasını düşünün" diye bize hedef vermişti. Biz, 20 yıl sonrasına hedef koyduk ve Acıbadem Grubu'nun büyüme hedeflerini göz önüne alarak, yeni fabrikamıza geçtikten sonra günde 27 ton kapasiteye ulaştık.

### **Hangi hastanelere tekstil yıkama hizmeti veriyorsunuz?**

Günde 700 kg ilâ bir ton ve üzerinde kapasitede çamaşır gönderecek hastanelere hizmet veriyoruz. Koç Üniversitesi Hastanesi, Vehbi Koç Vakfı Amerikan Hastanesi,



Okan Üniversitesi Hastanesi ve Başkent Üniversitesi Hastanesi'nin tekstillerini yıkıyoruz. Küçük hastanelere hizmet veremeyişimizin nedeni; gelen taleplerin torba kapasitemize uygun olmaması.

### **Tekstil temizleme aşamalarından bahseder misiniz?**

Gelen kirli çamaşır, hastane kodlarına göre ayrıştırılır. Ürünler belli kilograma gelecek şekilde tartılıp torbalara doldurulduktan sonra asansörle otomatik olarak yukarı çıkar. Torba sistemini; tren istasyonu merkezinin yukarıya kurulmuş haline benzetebiliriz. Tıpkı tren raylarında olduğu gibi makaslar vardır. Makaslar açılır ve torbaya yol verir. Torba, içindeki kirli ürünü; tünel makinasına iki dakikada bir boşaltma işlemi yapar. Ürün, 15 kompartımanlı tünelden çıkış esnasına kadar periyodik uygulamalardan geçer ve yarım saat içinde sisteme kirli giren çamaşır temiz olarak çıkar. Önce su ve kimyasal alan çamaşır, ana yıkamaya geçer. Ana yıkamada, termal kimyasal ve dezenfeksiyon uygulanır. Pres bölümünde, çamaşırı zedelemeyecek şekilde bar basınç sistemiyle sıkma yapılır. 60 derecede yıkadığımız kirli suyun içinden, borulama sistemiyle, 17-18 derecelik temiz suyu 30-40 derecelere çıkartır ve bunu ön yıkamada kullanarak ısı ve elektrik tasarrufu sağlarız. Tünel içinde de geri dönüşüm sistemi mevcuttur.

### **Temizlenen tekstiller hastanelere ulaşana kadar hangi aşamalardan geçiyor?**

Tünelden çıkan yıkanmış ürünler kurutma sistemine girer. Her ürünün farklı kurutma derecesi vardır. Kurutmadan çıkan ürünler yine torba sistemiyle havada raylar sayesinde ilerler ve kodlanmış merkez birimine teslim edilir. Örneğin; kuruyan ürün çarşaf ise silindir ütüyü teslim edilir. Gelen ürün havlu ise, havlu katlama bölümüne teslim edilir. Silindir sistemine gelen ürünler, picker'ların içine düşer ve bu makineler saatte 1200 hamle yaparak ürünleri açarak personelin önüne kadar getirir. Personel de ürünleri alır, sadece iki ucundan tutarak mandala takar. Silindirden geçtikten sonra ürünler,



METEHAN ÜNALAN



ütülenmiş ve katlanmış olarak hareketli konveyör bant üzerinde gelir. Üzerindeki delikler sayesinde içerdeki nemli havayı dışarı atan ve küflenmeyi önleyen shrink sistemiyle kaplanan ürünler depoya oradan da sevkiyata gider. Bu sistemde; tekstil temizleme işlemi minimum el temasıyla gerçekleşiyor.

#### **Ameliyathane ürünlerini nasıl temizleniyor?**

Ameliyathane ürünleri de diğer hastane tekstilleri gibi yüksek hijyende temizlenir. Ameliyat üniformalarının tamamen farklı bir kurutma ve katlama sistemi var. Personel ürünleri askılara taktıktan sonra ürünler kurutma ve ütüleme sistemi içine girer ve otomatik katlama makinasına geçer. Ürünlerin eşlemesi ve bedenlerine göre ayırma işlemi personel tarafından yapıldıktan sonra ürünler otomatik paketlenir. Bunun dışında *Drape* ünitemizde; ameliyathanede kullanılan setlerin olduğu bohça ismi verilen paketler vardır. Bu bohçalarda, ameliyatlarda kullanılan boks önlüğü, batınlar ve formalar vardır. Her ameliyatın bohçası içinde yer alan tekstiller farklıdır. Bu tekstiller hastanelere gittiğinde tekrar sterilize edilir.



#### **Fabrikanın kalite kontrolünü nasıl sağlıyorsunuz?**

Fabrikamız; Alman menşeli Hohenstein Enstitüsü'nün, endüstriyel tekstil yıkama fabrikalarında uyguladığı RAL-GZ 992 kalite belgesi standartlarını, hijyen kurallarını ve ekolojik gerekliliklerini dikkate alarak kurgulanmıştır. Yurtdışından kendi kendimizi denetlettiriyoruz. Türkiye de bunun zorunluluğu yok ama olması gerektiğini düşünüyoruz. RAL; tarafından bize test bezleri gönderilir ve yıkadıktan sonra bezleri geri göndeririz. Optik beyazlığa ve tekstilin hijyeninde deforme olup olmadığına bakarlar. Enstitü'den senede bir defa habersiz teftişe gelirler. Geldiklerinde personelin elinden tutun da makine giriş çıkışlarına varıncaya kadar incelerler, bakteri alırlar ve kontrolünü sağlarlar. Bakterili ürünü makineye atıp yıkarlar, makina çıkışında bakteri olup olmadığını kontrol ederler ve bu doğrultuda bize sertifikayı verirler.

#### **Gebze Organize Sanayi Bölgesi'nde olmanın avantajları neler?**

Gebze Organize Sanayi Bölgesi; Türkiye'nin en lüks alt yapısına sahip, her türlü imkânı sağlayan bir sanayi sitesi. 3. köprüye yakınlığıyla şehir dışına sevkiyat yapma anlamında iyi bir konumda. Acıbadem Sağlık Grubu olarak kendi içimizdeki tüm hastanelerin cihaz, yiyecek, içecek ve çamaşır transferlerini Acıbadem Lojistik ile sağlıyoruz. Fabrika sevkiyatının yapıldığı araçların dezenfektasyonunu, fabrikamız içindeki araç dezenfekte bölümünde yapıyoruz.

#### **Hedefiniz nedir?**

Acıbadem Sağlık Grubu büyüdükçe biz de büyüyen bir şirketiz. Hedefimiz; sağlık sektöründe, hastane tekstilinde kullanılan ürünlerin, mümkün olan en yüksek hijyen standartlarına göre işlemlerini sağlamak. Şu anda bu alanda hizmet veren fabrika olarak en büyük biziz. Hedefimiz bunun devamlılığını sürdürmek. Fabrikamızın alt yapısı her an hazır durumda olan ek makinalar alarak yıkamayı günde 54 bin ton kapasiteye çıkarabiliriz. Dışarıdaki yüksek hacimde yıkama yapan hastanelere yıkama hizmeti vermeyi arttırmayı amaçlıyoruz.





## DALINDAN SOFRAYA!

Hizmet verdiği kurumlara taze ürünler sunan APlus'ın Pazarlama Müdürü Esra Şahin "Dalından Sofraya" projesinin detaylarını paylaştı.





### **“Dalından Sofraya” etkinlikleri nedir?**

“Dalından Sofraya”, APlus ofis personelinin, müşterilerimiz için meyvelerin toplanmasından servisine kadar her şeyi birlikte yaptıkları bir etkinlik. Meyve bahçelerine gidiyor, hep beraber meyvelerimizi topluyor, taşıyor, tartıyor ve sevkiyatını gerçekleştiriyoruz. Ardından müşterilerimize servisini yapıyoruz. Hedefimiz, mevsiminde yılın ilk meyvelerini toplamak ve müşterilerimize sunmak. Bu etkinliklerle ofis personelimizi de birebir işin içine dâhil ettik. Hep beraber keyifli bir gün geçiriyoruz.

### **Böyle bir etkinlik fikri nasıl ortaya çıktı?**

APlus olarak, ofis personelimizden sahada görev yapan arkadaşlarımıza kadar hepimiz, müşterilerimize yaşam kalitelerini yükseltecek hizmet sunmaya çalışıyoruz. Ancak ofislerde çalışırken, sahadaki arkadaşlarımız kadar müşterilerimize dokunmamız mümkün olmuyor. Aradaki bu kopukluğu gidermek, ofislerimizi de bu iletişime dâhil etmek için bir yol aramaya başladık. Meyve bahçelerinin, bu

noktada hem mevsiminde taze sebze meyveyi müşterilerimize sunmak hem de ofislerimizi müşterilerimizle yakınlaştırıp, keyifli vakit geçirmek için güzel bir fikir olduğuna karar verdik. “Dalından Sofraya” uzun zamandır gündemimizde olan bir işti. Özellikle Genel Müdürümüz Candan Göksu ve Genel Müdür Yardımcımız Emre Hüseyin Şahinalp bu fikri çok destekledi.

### **Bu etkinliğin amacı nedir?**

Bu etkinliğin amacı, öncelikle ofis çalışanlarımızın müşterilerimizle daha yakın bir bağ kurmalarını ve saha personelimiz gibi onları içselleştirmelerini sağlamak. Diğer yandan personelimiz için de eğlenceli bir gün yaratmayı amaçlıyoruz. Önce meyvelerimizi topluyor, sonra hep beraber piknik yaparak günü tamamlıyoruz. Aile piknikleri gibi, keyifli ve eğlenceli bir gün geçirmiş oluyoruz.

### **Nasıl geri dönüşler aldınız?**

Gelen geri dönüşlere baktığımızda, doğru bir iş yaptığımızı görüyoruz. Katılan arkadaşlarımız oldukça eğlenceli bir gün geçirdiler. Sosyal medyada bol bol fotoğraf paylaştılar.

### **İlk etkinlik elma bahçelerinde oldu.**

#### **Sırada neler var?**

Evet, ilk etkinliğimizi Polonezköy’de bulunan Mis Bahçem’de gerçekleştirdik. Hem dalından bol bol elma yedik hem de topladık. Hedefimizde mevsimine göre farklı meyveleri toplamak var. Ekibimizin özel talebi ise kiraz toplamak!

### **APlus olarak önümüzdeki dönemde neler planlıyorsunuz?**

APlus olarak farklı etkinliklerimiz hep oluyor. 2018 yılıyla birlikte daha dışa dönük bir iletişim süreci yürütmeyi hedefliyoruz. “Dalından Sofraya”, sinema günleri, bowling turnuvaları, aylık kahvaltılarımızın yanı sıra şimdi Lotto Halı Saha Ligi’ne hazırlanıyoruz. Önümüzdeki günlerde halı sahalarda da APlus adını sık sık duyuracağız.





# APLUS FUTBOL TAKIMI SAHAYA İNDİ

**APlus Tekstil Yıkama Fabrikası Operasyon Müdürü Ömer Mutlu, Teknik Direktörlüğü'nü üstlendiği APlus Futbol Takımı'nı anlattı.**

## Futbola ilginiz var mıydı?

Yedi yaşında futbol oynamaya başladım ve yurtdışına üniversite eğitimi için gidene kadar da oynamaya devam ettim. 2011 yılında, Türkiye Futbol Federasyonu'na bağlı olarak lisanslı futbol hakemliğine başladım ve 2017 yılına dek hakemlik yapmaya devam ettim. Sonrasında hakem gözlemciliği yaptım. Hem kural hem de futbol anlamında yeterli bilgim olduğunu düşünerek, APlus futbol takımı kuruluş aşamasında, tarafıma gelen teknik direktörlük teklifini seve seve kabul ettim.

## APlus Futbol Takımı'nı nasıl oluşturdunuz?

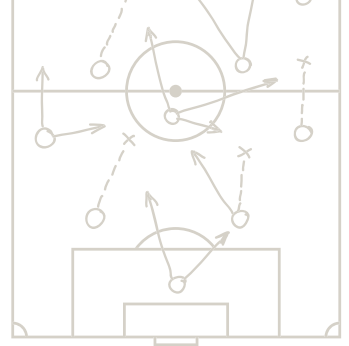
APlus bünyesinde yaklaşık 3000 kişilik bir çalışan kadromuz var. Lotto Şirketler Halı Saha Ligi'ne katılmadan önce tüm lokasyonlarımıza takım kuracağımıza dair duyuru yaptık. Alınan kayıtlardan sonra takıma katkısı olabileceğini düşündüğümüz kişilerden 15 kişilik bir ekip kurduk. Haftanın bir günü belirlediğimiz noktalarda antrenmanlarımızı yaptık.

## Yeni kurulan bir takımla turnuvaya katılmanın dezavantajları neler oldu?

Biz henüz dört aylık bir takımken turnuvaya katıldık. Katıldığımız turnuvanın da beşinci sezonuydu. En büyük dezavantajımız takım arkadaşımızın birbirini tanımamasıydı. Diğer şirketlerin, çalışmış oldukları yapı gereği



hepsi aynı fabrikadalar ve öğlen molalarında veya iş paydoslarında biraraya gelme şansı vardı. Başka bir dezavantajımız; İstanbul'un iki yakasında ve Kocaeli'nde bulunan lokasyonlarda çalışan arkadaşlarımızı tek bir noktada toparlayıp antrenman yapmaktı. Futbolda önemli olan, oyuncuların birbirlerinin oyun yapılarını tanımasıdır. Biz ancak haftada bir gün bir araya gelebildiğimizden sistemi oturtmamız zaman aldı.



## Futbol takımında yer almak size neler kattı?

Bu turnuvada yer almayı, çalışanların birbirini yakından tanıma fırsatı verdiği için çok istedik. APlus Futbol Takımı; Maslak'tan Kocaeli'ne kadar tüm lokasyonlarımızda yer alan, cafe, yiyecek içecek ve temizlik bölümlerinde çalışan arkadaşlarımızdan oluşuyor. Bu organizasyon sayesinde tanımadığım kişileri tanıma şansım oldu. Artık işim gereği hastanelere gittiğimde arkadaşlarla karşılaştığımda sohbet ediyoruz. Organizasyon bitince, arkadaşlarla whatsapp grubu kurduk sürekli iletişim halindeyiz. İlk maçımızda yanlış pas attın diye birbirimize sinirleniyorduk, şimdi hata yapan arkadaş bile birlikte alkışlamamız bir ekip olduğumuzu gösteriyor. Maçlarda sadece çalışanlar değil aileler de bir araya geldi. Şirket anlamında da bize destek çok büyüktü.



## ÇOCUKLARINIZA HAZIRLAYABİLECEĞİNİZ SAĞLIKLI LEZZET TARİFLERİ:

### Meyveli Kartopu

(8 adet için)

İçindekiler:

- HiPP organik bebek ekmeği (10 adet)
- HiPP organik elma püresi (6 tatlı kaşığı)
- HiPP organik şeftali ve elmalı meyve barı (1 adet)
- Organik kıyılmış badem (3 tatlı kaşığı)
- Hindistan cevizi

### Organik Bebek Ekmeği ile Mini Pizza

(Fırında pişirilerek servis edilir)

İçindekiler:

- HiPP organik bebek ekmeği
- Yumurta
- Peynir
- Yeşil zeytin

### Elmalı Ekmek Pastası

İçindekiler:

- 10 adet HiPP organik bebek ekmeği
- HiPP organik elmalı sütlaç
- HiPP organik elma suyu
- Ceviz, Tarçın
- Elma parçaları

### Meyveli Kup

(1 kup bardağı için)

İçindekiler:

- HiPP organik bebek ekmeği (6 adet)
- HiPP organik armutlu kayısı nektarı (3 tatlı kaşığı)  
(bebek ekmeklerini yumuşatmak için)
- Organik kıyılmış badem (2 tatlı kaşığı)
- HiPP organik yaban mersinli elma püresi (6 tatlı kaşığı)
- HiPP organik sütlaç (3 tatlı kaşığı)







# TANZANYA'NIN GİZLİ LEZZETLERİ

Trekking severler için yurtiçi ve yurtdışındaki farklı yürüyüş rotaları ve bu yolculuklara eşlik eden lezzet duraklarını derledik.

Tanzanya; Klimanjaro dağı, Zanzibar ve Serengete Milli Parkı ile dünyanın en ilgi çekici yerlerinden birisi. Trekkingden safariye kadar pek çok şeyi bir arada yapabileceğiniz bir bölge. Türk Hava Yolları'nın direkt uçuşları dışında, aktarmalı olarak uçmanız da mümkün. Bölgede en çok dikkat çeken etkinliklerin başında zirve yüksekliği yaklaşık 6000 metre olan Klimanjaro Dağı tırmanışı geliyor. Tırmanış yaklaşık 10 saat sürüyor. Dünyanın en tehlikeli ve soğuk rotalarından birisi ile karşı karşıya olduğunuzu söylemek gerekiyor. Bölgeye yalnızca trekking yapmaya gelen misafirler için yapılmış ve alternatifi olmayan Moshi bölgesindeki küçük pansiyon ya da hosteller de bulunuyor. Bölgede bir diğer ilgi çekici yer olan, 1981

yılında UNESCO tarafından Dünya Kültür Mirası Listesi'ne eklenen Serengeti, Tanzanya'da görülmesi gereken en önemli yerler arasında yer alıyor. Tanzanya'nın önemli milli parklarından olan bu bölge, safari turu yapmak isteyenler için muhteşem güzellikler sunuyor. Serengeti aynı zamanda dünyada en çok memeli hayvan barındıran savanlardan birisi olma özelliğini taşıyor. Bu nedenle özellikle Eylül ayında gerçekleşen büyük göç döneminde, farklı onlarca hayvanı bir arada görmemiz mümkün. Doğal hayatın sizin dışınızda aktığı bölgede; arabanızla düzlükte ilerlerken bir aslan sürüsünün avlandığını görebilir, uzaktan bir fil sürüsünün yürüyüşünü izleyebilir, timsahları, maymunları ya da gergedanları izleyebilirsiniz.





Samosa

## TANZANYA'DA NE YENİR?

Tanzanya'da iç bölgelerde ana yemekler tavukla yapılırken, sahil kesimlerinde deniz ürünleri öne çıkıyor. Baharatlar bölge mutfağının en önemli özelliklerinden birisi... Tanzanya mutfağında tanıdık lezzetler bulmak mümkün. Baharatlı pilav çeşitleri ve köfteler bu konuda başı çekiyor. Ayrıca salatalıktan balkabağına kadar hemen hemen her sebzenin çorbasını bu mutfakta bulmak mümkün. Samosa en sevilen yiyeceklerden bir tanesi. Bir çeşit börek olan bu yemek etli ya da tavuklu olarak yapılıyor. Ayrıca yumurtayla yapılan ve kadın budı köfteyi andıran köfteler de tadılması gereken yemekler arasında. Deniz kenarına geldiğimizde ise deniz mahsulleri kendisini göstermeye başlıyor. Deniz ürünlerini fiyat olarak pek çok ülkeye göre daha uygun fiyatlara yiyebilirsiniz. Ahtapot, istakoz, karides ve çeşitli balıklarla yapılan ızgaralar, damak tadına düşkün olanlar için harika bir şölen. Hindistan cevizine bulanıp kızartılmış balık bölgenin spesiyallerinden... Tanzanya'da en önemli besinlerin başında tropikal meyveler geliyor. O kadar ki, tatlı kavramı yerini bu leziz meyvelere bırakmış. Mango, ananas, jack fruit, custard apple, muz... Mutlaka denenmesi gereken lezzetler...





Amasya'nın en az elması kadar meşhur tadı "Hadusa Tatlısı"nı yemeden dönmek olmaz. Basit ama lezzetli bu tatlı yeni favoriniz olmaya aday.

## AMASYA'DA NE YENİR?

Köklü ve tarihi yapısı kadar bitki çeşitliliği de bölgenin mutfağını zenginleştiriyor. Bölgenin mutfağında farklı çorbalar yer alıyor. Çatal çorba, toyga çorbası, helle çorbası ve yarma çorbası bunlardan sadece bir kaç... Etli yemekler konusunda da Türk mutfağının en özel lezzetlerini Amasya'da tadabilirsiniz. Örneğin bakla dolması kesinlikle böyle lezzetlerden biri. Göbek dolması da bölgeye özel tatların başında geliyor. Hemen her bölgede bulunan keşkeğin Amasya usulü yapımı ise mutlaka denenmesi gereken tatlardan. Hamur işleri ve tatlılar Osmanlı mutfağının temel taşlarından biriydi. Bir Osmanlı şehri olmasının verdiği geçmiş Amasya'yı bu anlamda önemli bir konuma getirmiş. Böreklerden tatlılara kadar hamur işi denildiğinde uzun ve keyifli bir yemeğin sizi beklediğini söylemek gerekiyor. Amasya'nın en ünlü tatlısı su, nişasta, şeker ve tereyağından oluşan muhallebiyi andıran Hadusa tatlısı. Ayrıca kalbura bastıda Amasya'nın özel tatlarından birisi. Ceviz ve haşhaşla yapılan Amasya çöreği de tadına bakılması gerekenlerden. Amasya'da tabi ki öncelikle elma yenir. Bölgenin simgesi haline gelmiş elma yerel lezzetlerde de kendisine geniş bir yer bulmuş. Nar gibi kırmızı elma tatlısı ve üzerine konulan kaymak...

## TADI DAMAĞINIZDA KALAN ŞEHİR: AMASYA

Orta Karadeniz'in sevimli şehri Amasya'ya son dönemlerde yıldızı parlayan şehirlerin başında geliyor. Yeniden keşfedilen bu güzel şehir, hem tarihi dokusu hem de eşsiz mutfağı ile dikkatleri üzerine çekmeyi başardı. Şehir, cumhuriyet öncesi ve cumhuriyet olarak iki farklı dönemi bir arada görebileceğiniz nadir yerlerden birisi. Şehrin istasyonunda yer alan Cumhuriyet öncesi dönemden kalma bir lokomotif, bunun ilk sinyallerini veriyor. Ayrıca şehirde Safranbolu evlerini andıran 1800 yıllardan konakları görmek mümkün. Amasya'nın bir yanında tren hattı ve dik kayalıkları ile Amasya Dağı'nı, diğer yanında ise eşsiz lezzetleri barındıran restoranların olduğu tarihi konaklar ve Yeşilirmak'ı dik kesen her sokağın sonunda incecik bir köprüler yer alıyor. Ayrıca Amasya Kalesi, Etnografya Müzesi ve Amasya kongresinin yapıldığı tarihi bina şehrin diğer görülmesi gereken tarihi zenginlikleri arasında yer alıyor.

“

İtalyan yaşam tarzının  
dünya çapında  
gerçek bir sembolü  
olan *S.Pellegrino*,  
damak tadıyla  
uyumlu mükemmel  
yapısı sayesinde  
prestijli sofralarda  
size eşlik ediyor.

”







## CAFEAPLUS'DAN GELENEKSEL LEZZETLER!

APlus'ın cafe markası olan CafeAPlus yepyeni menüsü ile 2018'de bir lezzet şöleni vad ediyor. Özel yapım hamburgerlerden salatalara pek çok alternatif menüde yer alıyor. Klasik tatları sevenler için ise bu yıla özgü hazırlanan "Geleneksel Lezzetler" özel bir seçenek sunuyor. Kavurmalı pilav, erişte gibi bildik yemeklerin yanında Kafkas Mantısı ve içli köfte gibi daha yerel yemekler de menüde yer alıyor.



## TEMİZLİK TAKİBİNDE TEKNOLOJİ DEVRİ

APlus Temizlik, yüksek hijyen standartlarını ileri teknoloji ile buluşturdu. APlus Temizlik, yüksek hijyen gerektiren tuvaletlerin takibini kolaylaştıracak bluetooth sistemini pilot hastanelerde uygulamaya başladı. Bu sistem ile birlikte, görevli personellerin ve tuvaletlerin takibi online olarak yapılabilir. Yine tuvaletlerin içinde yer alan paneller ile hasta ve hasta yakınları memnuniyet değerlendirmesi yapabiliyorlar. Sistem memnuniyet değerinde görülecek en ufak bir düşüşte bile anında müdahale imkânı veriyor. Hijyen kalitesinin sürekliliğinin ve takibinin yanı sıra, tuvaletlerde personel takibi için kullanılan imza yöntemi ve dolayısıyla kâğıt israfını da ortadan kaldırıyor.



## SAĞLIKLI TABAKLAR, SAĞLIKLI HAYATLAR!

İş yerlerinde tüketilen kalorisi yüksek, besin değeri az yemeklerin neden olduğu obeziteyi önlemek ve bilinçli beslenme alışkanlığını arttırmak için "Kombin Tabak" uygulamasına başlandı. Pilot bölgelerde başlanılan uygulama, kişinin bir öğünde tüketmesi gereken besin ihtiyaçları göz önüne alınarak oluşturuldu. Tüm besin gruplarının yer aldığı tabaklar dışında içecek ve çorba gibi seçenekler ise kişilerin tercihlerine özel, ayrı olarak konumlandırılıyor.

**İLAN**





## APLUS FUTBOL TAKIMI AVRUPA İÇİN HAZIRLANIYOR!

APlus Futbol Takımı durmadan yoluna devam ediyor. 2017 yılında katıldıkları şirketler arası halı saha turnuvasının ardından 2018 yılında, bu kez Business Cup'ta şanslarını denemek için antrenmanlara başladılar. APlus'ın farklı lokasyonlarında görev alan çalışanlarından oluşan futbol takımı, finale kalırsa bu defa APlus'ı Avrupa'da yapılacak büyük şirketler arası lige katılma şansı yakalayacak.

## SAMANDIRA MERKEZ MUTFAK YENİDEN!

APlus'ın merkez mutfağı olan Samandıra Mutfak, yoğun bir çalışmanın ardından yenilendi. Daha büyük bir alana taşınan mutfak, yenilenen teknolojisi ile hem kapasite hem de kalite açısından APlus'ın en büyük mutfakları arasında yer alıyor.



## KADIN DOSTU ŞİRKET

Personel sayısı 3000'i geçen APlus, kadın dostu şirket olma hedefini 2018'de de sürdürüyor. 2017 yılında temizlik ve catering başta olmak üzere her markası için kadın çalışanları destekleyen APlus, 2018 Ocak ayı itibarıyla %50'yi geçen kadın personel sayısına ulaştı.



## DOĞAL DÖNÜŞÜM İLE YEŞİL FABRİKA

APlus Tekstil Yıkama Fabrikası, yeşil dostu fabrika olma yolunda ilk adımı attı. Her gün 27 ton tekstil yıkanabilen fabrikada kullanılan suların yeniden değerlendirilmesi projesi için, Gebze Teknik Üniversitesi ile çalışmalara başlandı. Projenin başarılı olması durumunda, fabrikada kullanılan suyun önemli bir miktarı dönüştürülerek yeniden kullanılabilir.





# AMERİKA K LT R KOLEJLERİ

## ATAŞEHİR YERLEŞKESİ

ANASINIFI - İLKOKUL - ORTAOKUL

SINIRLI KONTENJANLARLA

ERKEN KAYIT FIRSATLARI..!



*D şleyin, Ger ekleŐtirelim !*

0216 **576 34 34**

[www.atasehiramerikankulturkoleji.com](http://www.atasehiramerikankulturkoleji.com)

