

ORDU'DA

GIDA GÜVENLİĞİ

YIL : 7 SAYI : 21
EYLÜL - ARALIK '13



Ordu Gıda, Tarım ve Hayvancılık Müdürlüğü Yayınıdır

ISSN-2147-2947

Tuza Dikkat!

“Tuzu Azaltın
Sağlığınızı Koruyun”



içindekiler

01

Ekmek

06

Tuzu Azaltın
Sağlığınızı
Koruyun

16

Kış Aylarında
Sağlıklı Beslenme
Önerileri

28

El Hijyeni ve
Önemi

39

Diyabet
Önlenebilir mi?

41

Etkili İletişim
Becerileri

46

Buğday Ununda
Gıda Katkı
Maddeleri
Kullanımı

48

Sürdürülebilir
Gıda
Sistemleri

Yıl : 7 Sayı : 21

Eylül-Aralık

Sahibi

Gıda, Tarım ve Hayvancılık

Bakanlığı

Ordu İl Müdürlüğü Adına

Musa SAĞLAM

İl Müdürü

Genel Yayın Yönetmeni

Kemal YILMAZ

İl Müdür Yardımcısı

Yazı İşleri Müdürü

Şaban AKPINAR

Gıda ve Yem Şube Müdürü

Yayın Kurulu

Şaban AKPINAR

Ziraat Mühendisi

Fahrettin DEVECİ

Gıda Mühendisi

Recai VURAL

Veteriner Hekim

Kader BAYHAN

Ziraat Mühendisi

Tuğrul GÜNGÖR

Tekniker

Grafik Tasarım

Mehmet ATALAY

Şengül AKGÜN-Mürvet BALCI

Dağıtım

Tuğrul GÜNGÖR / Tekniker

Adres

Akyazı Mah.

Kanuni Sultan Süleyman Cad.

52200/ORDU

Tel : (0452) 233 95 30

Fax : (0452) 233 95 39

Web : www.ordutarim.gov.tr

e-posta : 52kontrol@kkgm.gov.tr

ordu.kontrol@tarimnet.gov.tr

ISSN-2147-2947

Baskı

Eğitim, Yayın ve Yayınlar

Dairesi Başkanlığı

İvedik Cad. Bankacılar Sk. No:10

Tel:(0-312) 315 65 55

Yenimahalle/ANKARA

Ekmek

“Ekmek, kültürümüzde çok büyük bir yere sahiptir. “Ekmek olmazsa sofraya bezenmez.” demiş asırlar önce Hz. Mevlana ekmek için... Bir emek ürünü, alınteri simgesi ve Allah'ın kullarına nimeti olarak hemen bütün dinlerde övülmüş, kutsal sayılmış olan ekmeğin dinsel bir niteliği de bulunmaktadır. Dinimizce ekmek nimet olarak isimlendirilir, yerin ve göğün bereketi görülür, ona gerekli hürmetin gösterilmesi istenir. İlahi nimetlerin en değerlisi olarak kabul edildiğinden ekmekten hep saygı ile söz edilir. Yere düşürdüğümüzde alıp öpüp hemen alnımıza götürdüğümüz ekmek kutsaldır bizim için... Ekmek parası kazanırız. Tuz ekmek hakkı deriz. Ekmeğini eline almak, önemli bir statüdür.”

Ekmek, insanoğlunun uygarlık serüveni içerisinde binlerce yıldır, vazgeçemediği bir temel besin kaynağı olarak yer alıyor. Ekmek süreçte değişik toplumlarda oluşturduğu kültürle yaşantımızda var olmaya devam ediyor. Anadolu da başlayıp Ortadoğu ve merkezi Asya ya uzandığımız coğrafyada, ekmek halklar için uğrunda can verilen, olmazsa yaşanmayan ve doyulmayan bir nimettir.

Cumhuriyetin ilk yıllarındaki karneyle satılan kıtlık dönemini bir tarafa bırakırsak ekmek insanlar için en kolay bulunan ve ne yazık ki en çok israf edilen bir gıda maddesi olmuştur.

Tarihi insanoğlunun yaratılış ile başlayan ekmek özellikle Türk toplumunda temel gıda maddesi olarak tüketilmektedir. Temel besin kaynağı olma özelliği dışında folklor, edebiyata; batıl inanışlardan kutsal kitaplardaki metinlere; şarkılardan türkülere kadar insanoğlunun oluşturduğu tüm kültürlerin nerede ise her noktasında ekmek yer almaktadır. Karın doyurmak deyimi de ekmeği içerir. Bir insanın karnının doymasında daha çok ekmek akla gelir. Bu nedenle açlık giderilmesinde en gerekli madde sayılır. Kuru bir ekmek bile yeterli görülür. Bu nedenle, “Oğlan olsun deli olsun, ekmek olsun kuru olsun.” deyimi boşuna söylenmemiştir.

“Ekmeksiz bir sofrada karın doymaz” inancı ülkemizde çok yaygındır. Ekmek, Türk sofralarının en vazgeçilmez, en çok hürmet gören ve sofralarımızda en başköşede yerini almış, olmazsa olmaz besinidir. Hatta çoğu zaman içine konan bir ya da iki katıkla ekmek bir öğün olarak tüketilmektedir. Hasan Ali YÜCEL, buğday tohumundan başlayarak sofraya kadar ekmeğin serüvenini anlattığı “Ekmek” şiirinin son dördüğünde ekmeğin ne kadar tüketildiğini her sofrada, her yemeğin yanında yer aldığını, ne güzel anlatmış;



...

Güzel kokulu ekmek,
Olmaz seni sevmemek
Sensin her yemeğe baş,
Her yemeğe arkadaş!

Bedri Rahmi EYÜBOĞLU "Ekmek Gibi Mübarek" isimli şiirinde mübarek olarak değerlendirilen ekmeğin yerini hiçbir şeyin tutmadığını dizelerinde şöyle dile getirmiştir.

Susadım
Üç tane elma soydular, üç tane portakal
Nafile
Bir bardak suyun yerini tutmadı.
Acıktım,
Kuş sütü, kuru üzüm getirdiler,
Nafile
Bir çimdik somunun yerini tutmadı.
Seni düşündüm sevgilim şükrederek,
Su gibi aziz olasin her daim,
Ekmek gibi mübarek...

"Bu Çağrı Sanadır" şiirinde Abdurrahim KARAKOÇ gurbetteki memleket özlemini bir dilim ekmekle gidermektedir.

...

Bir dilim ekmek gönder bana
Yiyince lezzetini hissedeyim
Bereketini hissedeyim
Köy köy, tarla tarla
Memleketimi hissedeyim

Soframızda, her öğünde yer alan, olmazsa olmaz, asla vazgeçemediğimiz ekmek... Anadolu insanı ekmeği dünyada geçimini anlatmak için "ekmek kapısı, ekmek davası, ekmek kavgası" olarak isimlendirir; arkadaşlık dostluk ve samimiyet için ekmeği bölüşmek

olarak ifade eder, ne kadar değer verdiğini belirtmek içinde "ekmek gibi aziz ol" duasında bulunur.

"Yurdum" şiirinde Cahit KÜLEBİ, "Yeni" şiirinde Necip Fazıl KISAKÜREK, "Ekmek" şiirinde Orhan Veli KANIK, "Ekmek Ve Yıldızlar" şiirinde Oktay RIFAT, "Desem ki" şiirinde Cahit Sıtkı TARANCI, "Türkiyem" şiirinde Turgut UYAR, Naat'ında Arif Nihat ASYA, "Koca Mustâpaşa" şiirinde Yahya Kemal BEYATLI toplumumuzun ekmeğe verdiği değeri çeşitli duygularla anımsatırlar.

....

Ağladığım senin içindir
Güldüğüm senin için
Öpüp başıma koyduğum
Ekmek gibisin. (Yurdum)

...

Neymiş o, kimmiş o, eskimeyecek?
Ruhiyle, öziyle daima taze,
Su ve ekmek gibi her zaman aziz.. (Yeni)

....

Avucumda sıcaklığını duyduğum ekmek;
Üstümde hatırası kadar güzel sonbahar;
O bembeyaz, o tertemiz bulutlara dalar
Düşünürüm bir çocuk türküsü söyleyerek. (Ekmek)

...

Ekmek dizimde,
Yıldızlar uzakta, tâ uzakta.
Ekmek yiyorum yıldızlara bakarak,
Öyle dalmışım ki sormayın,
Bazen şaşırıp ekmek yerine
Yıldız yiyorum... (Ekmek Ve Yıldızlar)

...

Bizler ekmeği kutsal sayan, ekmeği yüksek bir değer olarak kabul eden hatta 'nimet' kelimesiyle en fazla da ekmeği kast eden bir kültürün mensuplarıyız.

...

Sen vatanımsın, ekmeğimsin
Duyduğum, bildiğim zafersin yıllarca.. (Türkiyem)

...

Besmele, ekmeğimizin bereketiydi;
İki dünyada aziz ümmet,
Muhammed ümmetiydi. (Naat)

...

Desem ki sen benim için,
Hava kadar lazım,
Ekmek kadar mübarek,
Su gibi aziz bir şeysin;
Nimettensin, nimettensin. (Desem ki)

...

Kuru ekmekle, bayat peyniri lezzetle yiyen,

Çeşmeden her su içerken: "Şükür Allâh'a" diyen
(Koca Mustâpaşa)

Açlık ve yetersiz beslenme, nüfusu 7 milyarı geçen dünyamızı tehdit etmektedir. Dünyada gıda israfı ciddi boyutlara ulaşmıştır. Gıda üretiminin üçte biri israf edilmektedir. Dünya genelinde 2 milyar insan sağlıklı olabilmek için yeterli mineral ve vitamini alamamaktadır. Dünya nüfusunun % 12,5 ni oluşturan 870 milyon insan yetersiz beslenmekte ve kronik açlık çekmektedir. Milyonlarca insan açlık ve yetersiz beslenme nedeniyle hayatını kaybetmektedir. FAO ya göre dünyada her yıl 1 trilyon ABD Doları olan 1,3 milyar ton gıda israf edilmektedir. Oysa israfın dörtte bir oranında azaltılmasıyla, yetersiz beslenen 870 milyon insanın gıda ihtiyacı karşılanabilmektedir. Ülkemizde; günde 101 milyon, yılda 37 milyar adet ekmek üretilmektedir. Buna karşılık günde 95 milyon adet ekmek tüketilirken, 6 milyon adet ekmek israf edilmektedir. Buna göre ülkemizde yıllık 1,546 milyar TL değerinde 2,1 milyar adet ekmek israf edilmektedir. Ayrıca tohum, gübre, mazot, su, tuz, elektrik ve benzeri daha birçok israf da ekmekle gerçekleşmiş oluyor. AB de üretilen ekmeği yaklaşık % 30 u, ABD de ise üretilen ekmeğin % 40 ı israf edilmektedir. Ekmeğin hammaddesi olan buğday, açlıkla mücadele eden dünyamızda giderek daha stratejik hale gelmektedir.

Yavuz Bülent Bakiler, açlığa da vurgu yaptığı “Anadolu” şiirinde Anadolu’da sadece ekmeğin yemek olarak tüketildiğine değinerek ekmek ya da bulamaç bulunan sofraya yapılan şükürden bahsetmektedir.

Ben Anadoluyum...

Yıllar yılı susuz kaldım, yıllar yılı aç...

Şükrederek, kalktığım sofralarımda

Ya soğan ekmek olur, yahut bulamaç.

Yavuz Bülent BAKİLER “Türkiyem, anayurdum, sebebim, çarem” şiirinde de benzer duyguları dile getirir.

Bir Peygamber sofrasıydı soframız:

Biraz tandır ekmeği, biraz çökelik...

Yoksulluğunla da bağlandım kaldım sana

Mecnunlar gibi üstelik

Ekmek, bütün toplumlarda ve inançlarda mübarektir; evrensel kutsal değerdir. Direnmek, zorluklarla mücadele, hem ekmek içindir, hem de bu mücadeleyi sürdürebilmek için gerekli gücü ekmekten alırız. Ekmeğimizi kazanmak için en çok tükettiğimiz gıdadır ekmek...

20. yüzyılın en etkili Alman şairi, Bertolt BRECHT “Halkın Ekmeği” şiirinde adaletle ekmeği eşdeğer olarak değerlendirmiştir. Şiirindeki seslenişle, adalet “halkın ekmeği”dir ve eşit bölüşülmelidir.

Bilin: Halkın ekmeğidir adalet.

Bakarsınız bol olur bu ekmek,

Bakarsınız kıt,

Bakarsınız doyum olmaz tadına,

Azaldı mı ekmek, başlar açlık,

Bozuldu mu tadı, başlar hoşnutsuzluk boy atmaya...

“Olsun da Gör” şiirinde Melih Cevdet ANDAY’da dünyada yaşayan herkese ekmeğin adaletli dağıtımının hayalini mısralarında dile getirmiştir.

Yetsin demir çağının beyliği

Yeni bir gün başlıyor demek

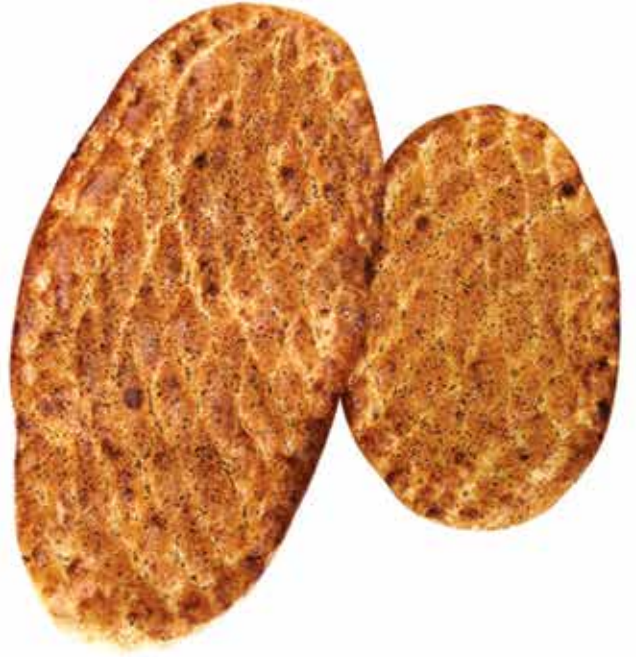
Yeryüzünde korkusuz yaşamak

İki milyar kişiye bir dünya

İki milyar kişiye iki milyar ekmek

Zengin kültürümüzün önemli sayılabilecek yapıtaşlarından birisi olan tuz ve ekmek, mazinin hemen her devrinde kıymetini korumuş, destanlardan dini hikâyelere, halk şiirinden klasik şiirimize, modern şiirden hikaye ve romana kadar edebiyat dünyamızın her şubesinde ifadesini bulmuştur. Tanpınar, kültürü “bir devam meselesi olarak” alır. Ona göre formül, “değişerek devam etmek, devam ederek değişmek”tir.

“Beni Bu Havalarda Mahvetti” şiirinde Orhan Veli KANIK; “ Eve ekmekle tuz götürmeyi / Böyle havalarda unuttum;” diyerek yakın dönem şiirimiz ve kültür ha-



yatımızda, hatta günümüzde de “tuz-ekmek”in mevki-
ini koruduğunu ölümsüzleştirmektedir.

Türk ve İran kültüründe oldukça geniş ve önemli
bir yeri bulunan tuz, yine iki toplumca kutsal ve de-
ğerli kabul edilen “nan” (ekmek) ile birleşmiş ve nan u
nemek (tuz-ekmek) hakkı günümüze kadar gelmiştir.
Ekmek, özellikle Türkler için oldukça aziz bir gıdadır.
Nan kelimesiyle teşekkür eden terimlerden bir tanesi
de “nan-baha”dır ki “Osmanlı Devleti’nde ekmek hak-
kı olarak bazı devlet memurlarına verilen para” olarak
kayıtlara geçmiştir. Osmanlı’da ekmek, resmi tabelalar-
da “nân-ı aziz” diye yazılmış. Yani mübarek, kıymetli
ekmek... Anadolu’da ise birçok yörede hâlâ, yemek ye-
dim, denmez de, “hadi buyurun biraz ekmek yiyelim”
yahut “ekmek yedim” denir.

Türklerin tarihine edebiyatına ve folkloruna giren
tuz ekmek hakkı dostluk, vefa, arkadaşlık, sadakat,
insanlık, samimiyet, mertlik, dürüstlük gibi kavramları
içine alan zengin bir klişedir. Aşık Kerem, Aslı’yı aramak
için yola çıkarken tanıdıklarıyla helalleşir. Yazdığı tür-
küyle bunu ölümsüzleştirir.

“Tuz ekmek yediğim kavim kardeşler

Nedir bu feleğin ettiği işler

Gözümden akıttım kan ile yaşlar

Gelin helallaşalım ben gider oldum.”

Anadolu’da Türkçe şiirin öncüsü olan mutasavvıf
bir halk şairi olarak anılan Yunus Emre tuz-ekmek
hakkı geleneğini bilmekte olduğunu dostları ile
tuz-ekmek yemenin sevincini deyişleriyle ne güzel
anlatmıştır.

Şükür bu deme geldik

Dostları kanda bulduk

Tuz ekmek bile yedik

Aşk demin oynar iken

20. yüzyıl halk aşıklarımızdan Hasretî tuz ekmek
hakkını unutmadığını belirtir:

Kıymet bilmek gerek bu tatlı canın

Sefa sürmek gerek şöhet ve şanın

İkramın gördüğüm sadık irfanın

Ekmeği bendedir tuzu bendedir

Bir ekmek, bin emek... İsrat etmeyelim!...

Zengin ve yoksul ayırt etmeksizin günde üç
kez soframıza konuk olan kokusu, bereketi ve tadiyla
bütün dinlerde kutsal nimet sayılan bu mübarek yiye-
cek, ülkemizde ne yazık ki aşırı bir israfı karşı karşıya...
Kıtlıklardan, açlıktan ve ekmeğin karneyle satıldığı sa-
vaş yıllarından sonra bugün ekmek israfını önlemek
amacıyla kampanyalar düzenler olduk. Düşünmemi-
zin bireyler olarak, aileler olarak kendimizi gözden ge-
çirmemizin vakti gelip de geçiyor bile...

Bir yanda bir dilim ekmeğe ulaşamadığı için sessiz-
ce ölümü bekleyen milyonlar, öbür yanda aşırı beslen-

me ve kilo problemi ile zayıflamaya çalışanlar... Gıda
fiyatlarının dalgalandığı, buna karşılık 1 milyar 300 bin
ton gıdanın israf edildiği, buna karşılık 1 milyar insanın
açlık çektiği, yılda yaklaşık 10 milyon insanın açlıktan
ve yetersiz beslenmeden hayatını kaybettiği bir dün-
yada ekmeğimizi, kaynaklarımızı, tarımsal ürünlerimizi
ve geleceğimizi israf etmemeliyiz. Ağacın kökü toprak,
insanın kökü Ekmektir.

KAYNAKLAR

<http://www.ekmekisrafetme.com>

[http://www.ekmekisrafetme.com/UploadResim/EkmekYayin-
lar/InsanVeEkmek.pdf](http://www.ekmekisrafetme.com/UploadResim/EkmekYayin-
lar/InsanVeEkmek.pdf)

<http://ordutarim.gov.tr/gidadergisi/sayi17.pdf>

<http://ordutarim.gov.tr/gidadergisi/sayi6.pdf>

Meşhur Şairlerden Meşhur Şiirler 1, Zambak Yayınları, 2012

[http://www.turkatasozleri.com/oglan-olsun-deli-olsun-ek-
mek-olsun-kuru-olsun/](http://www.turkatasozleri.com/oglan-olsun-deli-olsun-ek-
mek-olsun-kuru-olsun/)

[http://www.academia.edu/3233596/Turk_Kultur_ve_Edebiya-
tinda_Tuz_ve_Tuz-Ekmek_Hakki](http://www.academia.edu/3233596/Turk_Kultur_ve_Edebiya-
tinda_Tuz_ve_Tuz-Ekmek_Hakki)

[http://www.ekmekisrafetme.com/UploadResim/EkmekYayin-
lar/01072005AkifG%C3%BCler.pdf](http://www.ekmekisrafetme.com/UploadResim/EkmekYayin-
lar/01072005AkifG%C3%BCler.pdf)

[http://www.ekmekisrafetme.com/UploadResim/EkmekYayin-
lar/TSE%20STANDART/index.html#/0](http://www.ekmekisrafetme.com/UploadResim/EkmekYayin-
lar/TSE%20STANDART/index.html#/0)



"Tuzu Azaltın, Sağlığınızı Koruyun"

Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığınca hazırlanan Tuz Tebliği 16.08.2013 tarih ve 28737 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanarak yürürlüğe girmiştir.

Tebliğin amacı; gıda olarak tüketime uygun olan işlenmiş tuzun ve yeraltı kaynak tuzlarının tekniğine uygun ve hijyenik şekilde üretilmesi, hazırlanması, işlenmesi, muhafaza edilmesi, depolanması, taşınması ve pazarlanmasını sağlamak üzere bu ürünlerin özelliklerini belirlemektir. Tebliğ, ambalajlı olarak insan tüketimine sunulan işlenmiş tuzu ve yeraltı kaynak tuzlarını kapsar, özel beslenme amaçlı üretilen tuzları, sodyumu azaltılmış potasyum ve benzeri içeren tuzları kapsamaz.

İşlenmiş tuzlarda ve yeraltı kaynak tuzlarında bulaşanların miktarları

Arsenik	En fazla 0,5 mg/kg
Bakır	En fazla 2 mg/kg
Kurşun	En fazla 2 mg/kg
Kadmiyum	En fazla 0,5 mg/kg
Civa	En fazla 0,1 mg/kg

Yeni Tuz Tebliği ile tuzların beyaz renkte olma zorunluluğu kaldırılmıştır. Bundan böyle piyasaya renkli tuz arz edilebilecektir. Ancak buradaki renkten kasıt; dışarıdan renklendirici madde ilavesi olmayıp, tuzun doğal yapısında bulunan minarelerin rengi-

dir. Dolayısıyla tuza renklendirici katılmasına kesinlikle izin verilmemektedir.

Ürün özellikleri : Tebliğ kapsamındaki ürünlerin özellikleri aşağıda verilmiştir:

- Tuz yabancı madde içermez.
- İşlenmiş tuz rafine edilmeden veya yıkanmadan piyasaya sunulmaz.
- Yeraltı kaynak ve deniz tuzlarında rutubet miktarı kütlece en çok % 2, diğer tuzlarda % 0,5 olmak zorundadır.
- Yeraltı kaynak ve kaya tuzlarında kuru maddede sodyum klorür miktarı en az % 97, diğer tuzlarda % 98 olmak zorundadır.
- İşlenmiş tuzlarda asitte çözünmeyen madde miktarı, kütlece en çok % 0,5 olur.
- İşlenmiş tuzlarda suda çözünmeyen madde miktarı, kütlece en çok % 0,5 olur.

Ambalajlama : Tebliğ kapsamında yer alan ürünlerin ambalajları, Türk Gıda Kodeksi Gıda ile Temas Eden Madde ve Malzemeler Yönetmeliğinde yer alan hükümlere uygun olur. İyot ilave edilen tuzda iyot kaybını engelleyecek ambalaj materyali kullanılır.



Sofra tuzu, gıda sanayi tuzu ile ilgili kurallar aşağıda belirtilmiştir:

SOFRA TUZU	-Homojen olur ve tane büyüklüğü; göz açıklığı 1000 µm'lik elekten tamamı, 210 µm'lik elekten ise en çok % 20'lik kısmı geçecek büyüklükte olur. -Sofra tuzuna 25-40 mg/kg oranında potasyum iyodat katılması zorunludur. İyot için belirlenmiş üst limit + 3 mg/kg farklılık gösterebilir. -İyot tüketmemesi gereken kişiler için iyotsuz sofrata tuzu üretimi yapılabilir.
GIDA SANAYİ TUZU	-İyot eklenmesi zorunlu değildir. -İyot eklenmesi durumunda sofrata tuzu için belirlenen özellikleri sağlar. -Perakende satış yerlerinde doğrudan son tüketiciye sunulamaz; ancak, tuz üretim yerleri ve gıda toptancılarında satışa sunulabilir.

■Kaynağına göre üretilen tuzlar birbirleri ile karıştırılarak piyasaya sunulamaz.
 ■Coğrafi işaretten doğan haklara aykırı olmamak koşulu ile bölgesel ve yöresel adları ile bilinen tuzlar bu adlar ile üretilebilir.
 ■Yer altı kaynak tuzları sadece iri salamura tuzu, gıda sanayi tuzu ve sofrada öğütme tuzu olarak piyasaya sunulur.

Tebliğ Kapsamındaki tuzlarla ilgili kurallar aşağıda belirtilmiştir:

Sofra Tuzu	-Ürün adı "iyotlu sofrata tuzu" olarak belirtilir. -Etiketinde kullanım bilgisi olarak "serin, kuru ve ışısız ortamda ağız kapalı olarak muhafaza edilmelidir." ifadesi yer alır. -Net miktar 3000 gramı geçmez. -İyot tüketmemesi gereken kişiler için üretilen iyotsuz sofrata tuzunda ambalaj büyüklüğü 250 gramı geçmez. Etiket üzerinde, ambalajla kontrast teşkil edecek renkte ürün adı olarak "iyotsuz sofrata tuzu" ifadesi yer alır.
Gıda Sanayi Tuzu	-Etiket üzerinde "Gıda sanayi için üretilmiştir." ifadesi ürün adıyla birlikte ve ambalajla kontrast teşkil edecek renkte yer alır. -İyot ilave edilip edilmediği etiket üzerinde belirtilmelidir. İyot ilave edilen gıda sanayi tuzlarında "iyotlu gıda sanayi tuzu" ifadesi yer alır. -Net miktar en az 10 kg olur.
İri salamura tuzu	İri salamura tuzu için net miktar en az 1500 g olur.
Sofrada öğütme tuzu	Sofrada öğütme tuzunun etiketi üzerinde ambalajla kontrast oluşturacak şekilde "iyot ilave edilmemiştir." ifadesi yer alır. Sofrada öğütme tuzu için net miktar 500 gramı geçmez.

Tebliğ kapsamında piyasaya arz edilen ürünlerin etiketlerinde tuzun kaynağından kaynaklanan bir üstünlük ibaresi yer alamaz.Tebliğ kapsamında yer alan ürünlerin etiketi üzerinde **"tuzu azaltın, sağlığını koruyun."** ibaresine yer verilir.

Etiketleme : Ürünlerin etiketi; Etiketleme Yönetmeliğinde yer alan hükümlere ve aşağıdaki hükümlere de uygun olur:

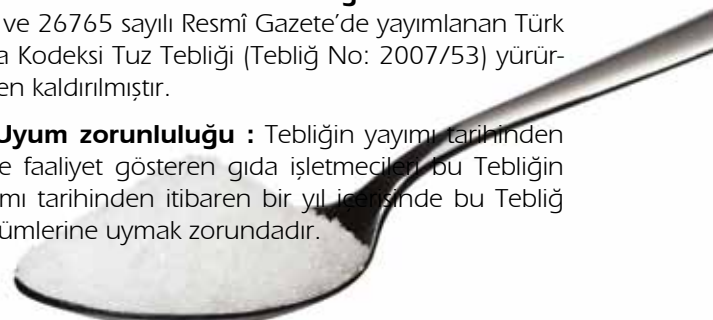
- İyotlu tuzda, yanda yer alan sembol kolay görünen boyutta ve ürün adı ile aynı yüzde bulunur.
- İyot ilave edilen tuzun etiketinde tavsiye edilen tüketim tarihi belirtilir.
- Bu Tebliğ kapsamında yer alan ürünlerde ürünün işleme tekniği etiket üzerinde yer alır.
- Tebliğ kapsamında yer alan ürünler etiketi üzerinde tuzun kullanım amacına göre "sofrata tuzu", "sofrada öğütme tuzu", "iri salamura tuzu" ve "gıda sanayi tuzu" olarak adlandırılır. Bunun yanında tuzun elde edildiği kaynak "deniz tuzu veya deniz tuzundan üretilmiştir", "kaya tuzu veya kaya tuzun-

dan üretilmiştir", "göl tuzu veya göl tuzundan üretilmiştir" ve "yeraltı kaynak tuzu veya yeraltı kaynak tuzundan üretilmiştir." şeklinde belirtilir.

İdari yaptırım : Tebliğe aykırı davranışlar hakkında 5996 sayılı Veteriner Hizmetleri, Bitki Sağlığı, Gıda ve Yem Kanununun ilgili maddelerine göre idari yaptırım uygulanır.

Yürürlükten kaldırılan tebliğ : 23/1/2008 tarihli ve 26765 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanan Türk Gıda Kodeksi Tuz Tebliği (Tebliğ No: 2007/53) yürürlükten kaldırılmıştır.

Uyum zorunluluğu : Tebliğin yayımı tarihinden önce faaliyet gösteren gıda işletmecileri bu Tebliğin yayımı tarihinden itibaren bir yıl içerisinde bu Tebliğ hükümlerine uymak zorundadır.



LOKUM'a

Yeni Düzenleme

Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığınca hazırlanan Lokum Tebliği 12.09.2013 tarih ve 28763 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanarak yürürlüğe girmiştir.

Tebliğin amacı; lokumun tekniğine uygun ve hijyenik şekilde üretilmesi, hazırlanması, işlenmesi, muhafaza edilmesi, depolanması, taşınması ve piyasaya arzına ilişkin özelliklerini belirlemektir. Tebliğ, sade lokum, çeşnili lokum, aromalı lokum, sultan lokum, sucuk tipi lokum ve kaymaklı lokumu kapsar.

Ürün özellikleri

1. Duyusal bakımdan; lokum ve lokum çeşitlerinin özellikleri aşağıdaki şekildedir:
 - Lokum, tanımında belirtilen çeşide has tat ve kokuda olur ve yabancı tat ve koku içermez. Çiğ nişasta tadında olamaz.
 - Lokum elastiki yapıdadır ve dokusu ağızda yumuşak ve kaygan olarak hissedilir.
 - Lokum üzerinde veya içinde yabancı madde bulunamaz.
 - Lokuma geleneksel ürün olma özelliğini bozacak, ürün tanımında belirtilmeyen başka herhangi bir madde katılamaz.
2. Tebliğle tanımlanan lokumların kimyasal özellikleri Ek-1'de yer alan tabloya uygun olur.

Ek-1: Lokumun Kimyasal Özellikleri

Toplam Şeker (Meyve ve kaymak kısmı ayrılmış, sakaroz cinsinden kuru maddede kütlece en az %)	75
Rutubet (kütlece en çok %)	16
Saponin / Sultan Lokumlarda (kütlece en çok %)	0.1

3. Çeşnili lokuma katılabilen kuru, kurutulmuş veya sert kabuklu meyvelerin miktarları Ek-2'de yer alan tabloya uygun olur.

Ek-2: Çeşni Oranları

	Kuru/Sert Kabuklu/ Kurutulmuş Meyve
Çeşnili Lokum (kütlece % en az)*	12
Sucuk Tipi Lokumlarda (kütlece % en az)	18

*Sultan lokumlar için de yukarıdaki değer geçerlidir.

4. Lokum üretiminde çeşni maddeleri ile aroma verici ve aroma verme özelliği taşıyan gıda bileşenlerinin aynı üründe kullanılması durumunda da kuru, kurutulmuş veya sert kabuklu meyvelerin miktarı Ek-2'de yer alan tabloya uygun olur.
5. Tebliğ kapsamındaki kaymaklı lokuma katılan kaymak miktarları Ek-3'te yer alan tabloya uygun olur.

Ek-3 : Kaymak Oranları

6. Tebliğ kapsamında yer alan ürünlerde kullanılacak

Kaymaklı Lokum (kütlece en az %)	Afyon kaymağı	Kaymak
	10	8

katkı maddeleri, aroma vericiler ve aroma verme özelliği taşıyan gıda bileşenleri, bulaşanların miktarları, pestisit kalıntı miktarları, ilgili yönetmelikte yer alan hükümlere uygun olur.

7. Tebliğ kapsamında yer alan ürünlerin ambalajları, Türk Gıda Kodeksi Gıda ile Temas Eden Madde ve Malzemeler Yönetmeliğinde yer alan hükümlere uygun olur.

Etiketleme

Tebliğ kapsamında yer alan ürünlerin etiketi; Türk Gıda Kodeksi Etiketleme Yönetmeliğinde yer alan hükümlere ilave olarak aşağıdaki hükümlere de uygun olur.

- Çeşni ilavesiyle üretilen lokumlarda ürün adı, çeşni adı ile birlikte belirtilir.

- Tebliğ kapsamındaki yöresel/ülkesel adları ile bilinen ürünler, coğrafi işaretten doğan haklara aykırı olmamak kaydıyla bu isimlerle üretilebilir.
- Tebliğ kapsamında hazır ambalajlı hale getirilmeksizin piyasaya arz edilen ürünlerin muhafaza edildiği tezgah dolaplarında alıcının rahatlıkla görebileceği büyüklükte Türk Gıda Kodeksi Etiketleme Yönetmeliğinin 13 üncü maddesinin üçüncü, dördüncü ve beşinci fıkralarına uygun etiket yer alır.
- Tebliğ kapsamında hazır ambalajlı olarak piyasaya arz edilen ürünlerin etiketleri üzerinde bulunan ürün adı ve resimleri ile ürün içeriği; Türk Gıda Kodeksi Etiketleme Yönetmeliğinin 6 ncı maddesinin birinci fıkrası gereği aynı olur.

Taşıma ve depolama

- Tebliğ kapsamında yer alan ürünlerin taşınması

ve depolanması, Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliğine uygun olur.

- Tebliğ kapsamında hazır ambalajlı hale getirilmeksizin piyasaya arz edilen ürünler; satış yerlerinde tüketicinin ürüne temasını engelleyecek, ancak ürün görseiliğine de izin verecek şekilde uygun malzemeden yapılmış açılır-kapanır tezgah dolaplarında muhafaza edilir ve satış yetkilisi kontrolünde Türk Gıda Kodeksi Gıda ile Temas Eden Madde ve Malzemeler Yönetmeliğinde yer alan hükümlere uygun bir ambalaj malzemesi kullanılarak tüketiciye sunulur.

Uyum zorunluluğu

Bu Tebliğ kapsamında faaliyet gösteren gıda işletmecileri, 01.09.2014 tarihine kadar bu Tebliğ hükümlerine uymak zorundadır.





Etiketleme Yönetmeliğinde Değişiklik Yapıldı.

Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığınca hazırlanan Türk Gıda Kodeksi-Etiketleme Yönetmeliğinde Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmelik 03.09.2013 tarih ve 2854 sayılı Resmi Gazete'de yayımlandı. Yönetmelik ile değiştirilen bazı temel hususlar yandaki tabloda gösterilmiştir.

Tavsiye Edilen Tüketim Tarihi ve Son Tüketim Tarihinin Etiket Üzerinde Belirtilmesinde de Değişiklikler Yapıldı.

Yönetmeliğin ekinde yer alan Ek-7 'de ise (Tavsiye Edilen Tüketim Tarihi ve Son Tüketim Tarihi) aşağıda yer alan değişiklikler yapılmıştır.



- Tavsiye Edilen Tüketim Tarihinin Belirtilmesi başlıklı birinci bölümünün 1 inci maddesi aşağıdaki şekilde değiştirilmiştir.
- "1) Tavsiye edilen tüketim tarihi, 'Tavsiye edilen tüketim tarihi' ifadesi açık bir şekilde kullanılarak veya '... tarihinden önce tüketilmesi tavsiye edilir.' şeklinde belirtilir. Bu ifadenin yanında ya tarihin kendisi ya da tarihin etiket üzerinde bulunduğu yere atıfta bulunan bir ifade yer alır. Tavsiye edilen tüketim tarihi için etiket üzerinde başka bir yere "Tavsiye edilen tüketim tarihi (TETT):" şeklinde atıfta bulunuluyorsa atıf yapılan yerde "TETT:..." kısaltması kullanılarak tavsiye edilen tüketim tarihi bildirilir. Ürünün muhafaza edilmesi sırasında uyulması gereken koşullar varsa, tavsiye edilen tüketim tarihi bilgisini takiben belirtilir."
- Son Tüketim Tarihinin Belirtilmesi başlıklı ikinci bölümünün 1 inci maddesi aşağıdaki şekilde değiştirilmiştir.

"1) Son tüketim tarihi, 'son tüketim tarihi' ifadesi kullanılarak veya '... tarihine kadar tüketiniz' şeklinde belirtilir. Bu ifadenin yanında ya tarihin kendisi ya da tarihin etiket üzerinde bulunduğu yere atıfta bulunan bir ifade yer alır. Son tüketim tarihi için etiket üzerinde başka bir yere "Son tüketim tarihi (STT):" şeklinde atıfta bulunuluyorsa atıf yapılan yerde "STT:..." kısaltması kullanılarak son tüketim tarihi bildirilir. Bu bilgileri takiben, uyulması gereken muhafaza koşulları belirtilir."

İlgili Madde	Düzenleme Şekli	Türk Gıda Kodeksi Etiketleme Yönetmeliğinde Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmelik ile Yapılan Düzenlenme	Yürürlük tarihi
7/4	Değişiklik	“(4) Hazır ambalajlı gıdalarla ilgili olarak; a) Gıda işletmecileri; 1) Son tüketiciye yönelik olan, ancak toplu tüketim yerleri haricinde son tüketiciye satılmadan önceki bir aşamada piyasaya arz edilen, 2) Toplu tüketim yerlerine yönelik olan ve hazırlama, işleme, parçalama, bölme veya doğrama işlemleri için toplu tüketim yerlerine arz edilen, gıdaların ambalajının üzerinde veya bu ambalaja yapıştırılmış bir etiket üzerinde veya gıda ile ilgili ticari belgelerin üzerinde 8 inci ve 9 uncu maddelere göre zorunlu olan bilgilerin bulunmasını sağlar. Bilgilerin ticari belgeler üzerinde bulunması durumunda; bu belgeler, gıdanın beraberinde yer alır veya teslimattan önce ya da teslimat sırasında gönderilir. b) Gıda işletmecileri her durumda, 8 inci maddenin birinci fıkrasının (a), (e), (f) ve (g) bentlerinde belirtilen bilgilerin, hazır ambalajlı gıdaların piyasaya arz edildiği dış ambalaj üzerinde de yer almasını sağlar. Bu bilgiler hazır ambalajlı gıdanın ambalajı veya etiketi üzerinde bulunuyorsa ve dış ambalajdan açık bir şekilde ve kolayca görülebiliyorsa, bilgilerin dış ambalajda tekrar belirtilmesine gerek yoktur.	3/9/2013 tarihinden önce faaliyet göstermekte olan gıda işletmecileri 31/12/2014 tarihine kadar uymak zorundadır
8 (g) 8 (ğ)	Değişiklik	g) 7 nci maddenin birinci fıkrasında bahsedilen ve gıdanın etiketlenmesinden sorumlu olan gıda işletmecisinin adı veya ticari unvanı ve adresi, ğ) Kayıt işlemine tabi olan gıda işletmelerinde üretilen veya ambalajlanan gıdalar için, gıdanın üretildiği veya ambalajlandığı gıda işletmesinin işletme kayıt numarası,	
8/2	Ek	Bakanlıkça onay şartı getirilen gıdaların etiketinde “gıda onay numarası”nın yazılması zorunludur.	
18/4	Ek	Gıdaların üretimi ve hazırlanmasında bileşen olarak ve/veya bileşik bileşende etil alkol ve/veya alkollü içki kullanılmışsa, etil alkol ve/veya alkollü içkinin adı bileşenler listesinde bildirilir.	
26	Değişiklik	Ticari unvan ve adres: (1) 7 nci maddenin birinci fıkrasına göre gıdanın etiketlenmesinden sorumlu olan gıda işletmecisinin adı veya ticari unvanı ve adresi uygun ifadeler kullanılarak belirtilir. (2) İthal ürünlerde gıda işletmecisi “ithalatçı” olarak belirtilir.	
27	Değişiklik	İŞLETME KAYIT NUMARASI: 1) Gıdanın üretildiği veya ambalajlandığı gıda işletmesinin işletme kayıt numarası, Gıda İşletmelerinin Kayıt ve Onay İşlemlerine Dair Yönetmeliğe uygun olarak ve “İşletme kayıt no:...” şeklinde belirtilir. 2) Kayıt işlemine tabi olan gıda işletmecisinin birden fazla işletmesi var ise; üretimin veya ambalajlamanın yapıldığı işletmenin kayıt numarası açık bir şekilde işaretlenmek şartıyla diğer işletmelere ait kayıt numaraları da etikette yer alabilir. 3) İşaretlemenin yapılamadığı durumlarda, gıdanın üretildiği işletmenin işletme kayıt numarasıyla birlikte uygun bir kodlama sistemi kullanılabilir. 4) İşletme kayıt numarası için etiket üzerinde başka bir yere “İşletme kayıt no (İKN):...” şeklinde atıfta bulunuluyorsa atıf yapılan yerde “İKN:...” kısaltması kullanılarak işletme kayıt numarası bildirilir. 5) Gıda İşletmelerinin Kayıt ve Onay İşlemlerine Dair Yönetmeliğe uygun olarak işletme onay numarası alan gıda işletmecilerinin kayıt işlemleri kapsamında ürün üretmeleri halinde, kayıt numarası alınmadan onay numarası kullanılabilecek, etiket üzerinde tanımlama işareti uygulanmadan; “İşletme kayıt no:....” ifadesini takiben “TR-İl Trafik Plaka No-İşletme Numarası (4 hane)” şeklinde onay numarasına yer verilir.	3, 4. ve 5.bentler 31.12.2014 tarihinde yürürlüğe girecektir.
40/3	Ek	(3) Bu bölümde yer alan hükümler, özel beslenme amaçlı gıdalar için geçerli olan mevzuat hükümleri saklı kalmak kaydı ile uygulanır.	31.12.2014
45/2	Ek	“(2) Bakanlık tarafından belirlenen ürün takip sisteminin uygulanacağı gıda veya gıda grupları ile uygulama süresi Bakanlık tarafından belirlenerek Bakanlık internet sitesinde yayımlanır.”	

Takviye Edici Gıdalara Sıkı Kontrol

Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığınca hazırlanan Takviye Edici Gıdalar Tebliği 16.08.2013 tarih ve 28737 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanarak yürürlüğe girmiştir.

Tebliğin amacı, takviye edici gıdaların tekniğine uygun ve hijyenik şekilde üretim, hazırlama, işleme, muhafaza, depolama, taşıma ve piyasaya arzını sağlamak üzere ürün özelliklerini belirlemektir.

Takviye edici gıda: Normal beslenmeyi takviye etmek amacıyla, vitamin, mineral, protein, karbonhidrat, lif, yağ asidi, amino asit gibi besin öğelerinin veya bunların dışında besleyici veya fizyolojik etkileri bulunan bitki, bitkisel ve hayvansal kaynaklı maddeler, biyoaktif maddeler ve benzeri maddelerin konsantre veya ekstraktlarının tek başına veya karışımlarının kapsül, tablet, pastil, tek kullanımlık toz paket, sıvı ampul, damlalıklı şişe ve diğer benzeri sıvı veya toz formlarda hazırlanarak günlük alım dozu belirlenmiş ürünleri, ifade eder.

Ürün özellikleri

- Takviye edici gıdalarda, sadece Tebliğde Ek-1' le belirlenen **Takviye Edici Gıdalarda Kullanılan Vitaminler ve Mineraller** listesinde yer alan vitamin ve mineraller, günlük maksimum limitleriyle Ek-2'yle belirlenen **Takviye Edici Gıdalarda Kullanılan Vitamin ve Mineralleri Günlük Maksimum**

Limitleri listesine göre uygulanır.

- Botanikler (Bitkiler, otlar, mantar, alg ve bunların ekstraktlarını), Bakanlık tarafından oluşturulan ve Bakanlık resmi internet sitesinde yayımlanan Bitki Listesine uygun olur.
- Takviye edici gıdaların bileşiminde bulunan diğer maddelerin (Vitaminler, mineraller ve botanikler dışında besleyici veya fizyolojik etkileri bulunan maddeleri) Bakanlıkça oluşturulan ve Bakanlık resmi internet sitesinde yayımlanan Takviye Edici Gıdalarda Kullanımı Yasak ve Kısıtlı Maddeler Listesine uygun olur.
- Takviye edici gıdalar son tüketiciye sadece hazır ambalajlı olarak sunulur.
- Vitamin ve mineral içeren takviye edici gıdalarda; üretici tarafından tüketilmesi tavsiye edilen ürünün günlük porsiyonundaki her bir besin öğesinin minimum miktarı, 11 yaş ve üzeri bireyler için Türk Gıda Kodeksi Etiketleme Yönetmeliğinde yer alan beslenme referans değerinin % 15'i olur. 4-10 yaş grubu çocuklar için ise bu değer yarısı alınır.
- Tebliğ kapsamındaki tebli kapsamında ürünlerin katkı maddeleri, aroma vericiler ve aroma verme özelliği taşıyan gıda bileşenleri, bulaşanlar, pestisit kalıntıları, hijyen, veteriner ilaçları tolerans düzeyleri ve ambalajlama Türk Gıda Kodeksi'nde bu konu-

lardaki yönetmeliklerin hükümlerine uygun olur. **Etiketleme** : Bu Tebliğ kapsamında yer alan ürünler, Türk Gıda Kodeksi Etiketleme Yönetmeliğinde yer alan hükümlere uygun olur. Bu kuralların yanında aşağıda belirtilen kurallara da uyulur:

- Etiketleme Yönetmeliğinin Beşinci Bölümü (**Beslenme Yönünden Etiketleme Kuralları**), bu Tebliğ kapsamındaki ürünlere uygulanmaz.
- Etiketleme Yönetmeliğinin gıdanın adı başlıklı 17 nci maddesinin birinci fıkrası çerçevesinde, bu Tebliğ kapsamındaki ürünler sadece "takviye edici gıda" adı altında piyasaya arz edilir.
- Takviye edici gıdaların etiketinde, sunumunda ve reklâmında; bir hastalığı önleme, tedavi etme veya iyileştirme özelliğine sahip olduğunu bildiren veya böyle özelliklere atıfta bulunan ifadeler yer alamaz.
- Takviye edici gıdaların etiketinde, sunumunda ya da reklâmında; besin öğelerinin yeterli ve dengeli bir beslenme ile karşılanamayacağını belirten, ima eden veya vurgulayan ifadeler yer alamaz.
- Takviye edici gıdalarda bulunan besin öğeleri, botanikler ve diğer maddelerin miktarları, ürünün tüketilmesi önerilen günlük porsiyonu üzerinden etikette sayısal olarak belirtilir. Vitamin ve mineraller için Ek-1'de (**Takviye Edici Gıdalarda Kullanılan Vitaminler ve Mineraller**) belirtilen birimler kullanılır.
- Vitamin ve minerallerle ilgili bilgiler verilirken, beyan edilen değerler, Etiketleme Yönetmeliğinde yer alan beslenme referans değerlerinin yüzdesi olarak da etikette belirtilir. Vitamin ve mineraller için referans değerlerinin yüzdesi grafik formunda da verilebilir.
- Beslenme referans değeri olmayan besin öğeleri için "beslenme referans değeri yoktur." ifadesi etiket üzerinde belirtilir.
- Beyan edilen değerler, üreticinin analizlerine dayanarak beyan ettiği sapma değerleri içerisinde olmak zorundadır.
- 4 yaşın altındaki bebek, küçük çocuk ve çocuklar için takviye edici gıda üretilmez, piyasaya arz edilemez.

- 4-10 yaş grubuna yönelik ürünlerin etiketinde ürün adıyla birlikte "4-10 yaş grubu çocukların kullanımına uygundur." ifadesi belirtilir. Bu yaş grubuna yönelik olmayan takviye edici gıdaların etiketinde çocuklara yönelik olduğunu ima eden şekil, resim, ifade yer alamaz.
- Üretici tarafından, yetişkin kadın ve erkekler ile gençlik ve yaşlılık dönemlerine yönelik tavsiye edilen ürünlerin etiketinde ürünün, tavsiye edilen kullanıcı grubu veya yaş grubu için üretildiğini belirten ifade yer alabilir.
- "İlaç değildir." ifadesi Ek-5'le tanımlanan 'x' yüksekliğinin en az 3 mm olduğu punto büyüklüğündeki karakterler kullanılarak yazılır.

Takviye edici gıdaların etiketinde aşağıdaki ifadelerin beyan edilmesi gerekir:

- Ürünü karakterize eden besin öğelerini, botanikleri ve diğer maddeleri sınıflandıran veya bu maddelerin doğasını gösteren isim,
- Üretici tarafından tüketilmesi tavsiye edilen günlük porsiyon miktarı,
- Tavsiye edilen günlük porsiyonu aşmayın." ifadesi,
- Takviye edici gıdalar normal beslenmenin yerine geçmez." ifadesi,
- "Çocukların ulaşamayacağı yerde saklayın." ifadesi,
- "İlaç değildir. Hastalıkların önlenmesi veya tedavi edilmesi amacıyla kullanılmaz." ifadesi,
- "Hamilelik ve emzirme dönemi ile hastalık veya ilaç kullanılması durumlarında doktorunuza danışın." ifadesi,

İdari yaptırım: Tebliğe aykırı davranışlar hakkında 5996 sayılı Veteriner Hizmetleri, Bitki Sağlığı, Gıda ve Yem Kanunu'nun ilgili maddelerine göre idari yaptırım uygulanır.

Geçici hükümler: Gıda işletmecisi, bu Tebliğin yürürlüğe girdiği tarihten önce ithal edilen veya üretilen veya işlenen veya piyasaya arz edilen ve bu Tebliğin yürürlüğe girdiği tarihten sonra da ithal edilmesi veya üretilmesi veya işlenmesi veya piyasaya arz edilmesi devam eden aynı takviye edici gıdaları 31.12.2014 tarihine kadar bu Tebliğ hükümlerine uygun hale getirmek zorundadır.



İthalat İşlemleri Tebliği Yeniden Düzenlendi

Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı Kontrolüne Tabi Belirli Ürünlerin Girişine Yetkili Gümrük İdareleri İle Resmi Kontrollerini Yapmaya Yetkili İl Gıda, Tarım Ve Hayvancılık Müdürlüklerinin Belirlenmesine Dair Tebliğ 05.10.2013 tarih ve 28786 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanarak yürürlüğe girdi.

Tebliğin amacı; Ülkeye Girişte Veteriner Kontrollerine Tabi Olan Hayvan ve Ürünlere Dair Yönetmelik kapsamındaki hayvan ve ürünler ile Bitki Karantinası Yönetmeliği kapsamındaki bitki ve bitkisel ürünlerin ülkeye giriş gümrük idarelerini, belirli eşyanın ithalat gümrük idareleri ile Bitkisel Gıda ve Yem İthalatının Resmi Kontrollerine Dair Yönetmelik kapsamındaki gıda, gıda ile temas eden madde ve malzeme ve yemlerin gıda veya yem güvenilirliğine ilişkin resmi kontrolleri yapmaya yetkili il gıda, tarım ve hayvancılık müdürlüklerini tespit ve ilan etmektir.

Serbest dolaşıma giriş rejimi, dâhilde işleme rejimi, hariçte işleme rejimi, gümrük kontrolü altında işleme rejimi ve geçici ithalat rejimine tabi tutulmak istenen gıda, gıda ve yem sanayiinde kullanılan bitkisel ürünler ve gıda ile temas eden madde ve malzemelerin ithalatında, gıda ve yem güvenilirliğine ilişkin resmi kontroller ek-5'te yer alan listede belirtilen il gıda, tarım ve hayvancılık müdürlüklerince (Adana, Ağrı, Ankara, Antalya, Artvin, Balıkesir, Bursa, Çanakkale, Edirne, Erzurum, Eskişehir, Gaziantep, Giresun, Hatay, Kayseri, Mersin, İstanbul, İzmir, Muğla, Kocaeli, Konya, Rize, Samsun, Tekirdağ, Trabzon, Ordu) gerçekleştirilir. Sınır ticareti kapsamındaki ithalat işlemlerini yapmaya yetkili İl Gıda, Tarım ve Hayvancılık Müdürlükleri ise; Ardahan, Hakkari, Iğdır, Kilis, Mardin, Şırnak, Şanlıurfa, Van'dır.

Gümrük ve Ticaret Bakanlığınca yapılan düzenlemeyle ilgili uygulama hususları aşağıdaki şekilde açıklanmıştır.

"Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı kontrolüne tabi belirli ürünlerin gümrük işlemlerinin hızlandırıl-

rak ticaretinin kolaylaştırılması amacıyla 05.10.2013 tarihli ve 28786 sayılı Resmi Gazete'de "Gıda, Tarım Ve Hayvancılık Bakanlığı Kontrolüne Tabi Belirli Ürünlerin Girişine Yetkili Gümrük İdareleri İle Resmi Kontrollerini Yapmaya Yetkili İl Gıda, Tarım ve Hayvancılık Müdürlüklerinin Belirlenmesine Dair Tebliğ" yayınlanmıştır.

Söz konusu Tebliğ ile canlı hayvanlar, hayvansal ürünler ile bitki ve bitkisel ürünlerin (orman ürünleri, çoğaltım materyali ve diğer bitki ve bitkisel ürünler) Türkiye Gümrük Bölgesine giriş gümrük idareleri, gıda, gıda ile temas eden madde ve malzeme ve yemlerin gıda veya yem güvenilirliğine ilişkin resmi kontrollerini yapmaya yetkili İl Gıda, Tarım ve Hayvancılık Müdürlükleri ve belirli ürünlerin ithalat gümrük idareleri belirlenmiştir.

Söz konusu ürünler için ayrıntılı eşya tanımları ve GTİP listeleri belirlenmemekle birlikte, bu kapsamda tebliğin uygulanmasında tereddüt hasıl olması durumunda "Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı Kontrolüne Tabi Ürünlerin İthalat Denetimi Tebliği (Ürün Güvenliği ve Denetimi)"ne başvurulması gerekmektedir.

Diğer taraftan, 2006/11 sayılı Başbakanlık Genelgesi uyarınca ihracat ve ithalata ilişkin gümrük işlemlerini kolaylaştırmak ve kara sınır kapılarında yaşanan yoğunluk ve gecikmeleri önlemek amacıyla 01.05.2006 tarihinden bu yana kara sınır kapılarında sadece transit işlemleri yapılmakta ithalat ve ihracata ilişkin gümrük işlemleri ise iç gümrüklerde gerçekleştirilmektedir.

Bu nedenle, tebliğ kapsamı ürünlerin Türkiye Gümrük Bölgesine girişinde 2006/11 sayılı Başbakanlık Genelgesindeki hüküm doğrultusunda işlem tesis edilmesine devam edilmesi gerekmektedir.

Söz konusu tebliğ hükümlerinin doğru bir şekilde uygulanabilmesi amacıyla yapılacak işlemler aşağıda belirtilmiştir.

1. Canlı hayvan ve hayvansal ürünler ile bitki ve bitkisel ürünlerin (orman ürünleri, çoğaltım materyali ve



diğer bitki ve bitkisel ürünler) Türkiye Gümrük Bölgesine girişinde Tebliğin Ek-1, Ek-2, Ek-3 ve Ek-4 sayılı listelerinde yer alan gümrük müdürlükleri yetkili gümrük idaresi olarak belirlenmiş, iç gümrük müdürlüklerine ihtisas gümrüğü uygulaması kapsamında herhangi bir sınırlama getirilmemiştir. Böylelikle Ek-1, Ek-2, Ek-3 ve Ek-4 sayılı listelerde yer alan gümrük müdürlüklerinden Türkiye Gümrük Bölgesine girişi yapılan ürünlerin ithalatı, istenilen iç gümrük müdürlüğünden yapılabilecektir.

2. Gıda maddelerinin ithalatında yetkili gümrük müdürlüğü belirlenmesi uygulaması kaldırılmış, bunun yerine gıda, gıda ile temas eden madde ve malzeme ve yemlerin ithalatında gıda ve yem güvenilirliğine ilişkin resmi kontrollerin yapılacağı İl Gıda, Tarım ve Hayvancılık Müdürlükleri belirlenmiştir.
3. Özel durumlarından dolayı, 09.02 ve 09.03 tarife pozisyonunda yer alan çay, 6911.10 gümrük tarife alt pozisyonunda yer alan "Porselenden Sofra ve Mutfak Eşyası" ile 6912.00 gümrük tarife alt pozisyonunda yer alan yalnızca "Seramikten Sofra ve Mutfak Eşyası" (Seramikten diğer ev eşyası ve tuvalet eşyası hariç) ile 22.03, 22.04, 22.05, 2206.00, 22.07, 22.08 tarife pozisyonunda yer alan mamul haldeki alkollü içkiler için ihtisas gümrüğü uygulaması devam etmektedir.
4. 4458 sayılı Gümrük Kanununun 167 nci maddesinin birinci fıkrasının (2) numaralı alt bendinde yer alan diplomatik eşya kapsamındaki alkollü içkilerin Türkiye Gümrük Bölgesine giriş ve serbest dolaşıma giriş işlemleri, ihtisas gümrüğü uygulaması kapsamında çıkarılmıştır.
5. Tebliğ kapsamı ürünlerin ihracatı ve Türkiye Gümrük Bölgesinden çıkışları, yetkili tüm gümrük müdürlüklerinden gerçekleştirilebilir.
6. Bitki ve bitkisel ürünlere (orman ürünleri, çoğaltım

materyali ve diğer bitki ve bitkisel ürünler) ilişkin tebliğ hükümleri yürürlüğe girene kadar geçiş süreci öngörüldüğünden söz konusu ürünlere ilişkin tebliğ hükümlerinin, tebliğin yayımından üç ay sonra yürürlüğe gireceği hüküm altına alınmıştır."

Geçiş hükümleri : Bu Tebliğin yürürlüğe girdiği tarihten önce çıkış ülkesinde ihrac amacıyla taşıma belgesine bağlanmış veya gümrük mevzuatı uyarınca gümrük idarelerine sunulmuş ürünlerin başlamış ithalat işlemleri için uygulanmaz.

Yürürlük : Bu Tebliğin;

- a. 3 üncü maddesinin ikinci, üçüncü ve dördüncü fıkraları yayımı tarihinden üç ay sonra,
- b. Diğer hükümleri yayımı tarihinde, yürürlüğe girer.

KAYNAK

<http://www.orgtr.org/tr/gida-tve-h-b-kontrolune-tabi-belirli-urunlerin-girisine-yetkili-gumruk-i-ile-yetkili-il-gida-tve-hmudbelirlenmesine-dair-teblig-hakkinda-tasarrrufla-yazi>



Kış Aylarında Sağlıklı Beslenme Önerileri

Kış mevsimini hissetmeye başladığımız şu günlerde yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması sağlığımızın korunması açısından önem taşımaktadır.

Kış mevsiminde havaların soğuması ile birlikte beslenme şeklinde değişiklikler olmakta, genellikle yağlı ve şekerli besinlere eğilim artmaktadır. Kış aylarında kapalı ortamlarda daha fazla vakit geçirilmekte, fiziksel aktivite yoğunluğunda azalma olmaktadır. Fiziksel aktivitenin az olması, gecelerin uzaması nedeni ile televizyon başında fazla zaman geçirilmesi ve besinlerin atıştırılması gibi nedenlerden dolayı vücut ağırlığında istenmeyen biçimde değişiklikler olabilmektedir. Genellikle yaz aylarında dikkat edilmeye başlanan kilo kontrolü, kış aylarında yerini ihmalkârlığa bırakır. Birçok insan, kalın giysiler içerisinde kilolarını daha rahat saklayabileceklerini düşünerek, sağlıklı beslenme alışkanlıklarından uzaklaşır.

KIŞ AYLARINA YÖNELİK SAĞLIKLI BESLENME ÖNERİLERİ

1. Yaşamın her döneminde yeterli ve dengeli beslenme sağlığın korunması için esastır. Bu nedenle, dört besin grubunda bulunan çeşitli besinler en az üç ana ve üç ara öğünde yeterli miktarlarda alınmalıdır.
2. İmkânlar dâhilinde her gün mevsiminde bol meyve ve sebze tüketilmesi önerilmektedir. Kış aylarında vücut direncini artırmak ve vücuda yeterli miktarda

vitamin ve mineral alınmasını sağlamak için sebze ve meyve çeşitlerinden yararlanılması gerekmektedir. Savunma sistemini güçlendirici özelliği olan A ve C vitamini gibi antioksidan vitaminlerinden zengin, havuç, brokoli, kabak, lahanası, karnabahar, maydanoz gibi sebzelerin yanı sıra kış aylarında bolca bulunan portakal, mandalina, elma, greyfurt gibi meyvelerin tüketimi önemlidir.

3. Gerek C vitamini ihtiyacının karşılanmasında gerekse de sıvı alımına katkı sağlaması açısından taze sıkılmış meyve sularının tüketilmesi önemlidir. Meyve suları sıkıldıktan hemen sonra tüketilmelidir. Çünkü meyve suyunun bekletilmesi C vitamininin azalmasına neden olmaktadır.
4. E vitamini de bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde etkilidir. Soğuk algınlığı ve diğer enfeksiyonlara karşı vücut direncini arttırmakta, A vitamininin okside olmasını da engellemektedir. E vitamini yönünde zengin olan; yeşil yapraklı sebzeler, fındık, ceviz gibi yağlı tohumlar ve kuru baklagillerin yeterli miktarlarda tüketilmesi önemlidir.



5. Kış aylarında mahrum kalınan güneş ışınları, vücudun D vitamini gereksiniminin karşılanamamasını neden olmaktadır. Kemik ve diş sağlığı açısından önemli olan D vitamini, güneş ışınlarıyla deri tarafından üretilen bir vitamindir ve besinlerde pek fazla bulunmaz. D vitamininin yanı sıra balık, beyin fonksiyonlarının gelişimi için gerekli çoklu doymamış yağ asitleri (omega 3), kalsiyum, fosfor, selenyum ve iyot mineralleri ile E vitamini için de iyi bir kaynaktır. Bu nedenle kış aylarında haftada 2-3 kez balık yenilmesi önerilmektedir.

6. Genellikle kış aylarında kazanılan beslenme alışkanlıklarının başında, daha yağlı yiyecekleri tüketmeye olan eğilim gelir. Yağ tüketimine özellikle dikkat edilmeli, katı margarin ve tereyağından kaçınılmalı, yoğun yağlı etlerden uzaklaşılmalıdır.

7. Kış aylarında vücut ağırlığı kontrolünü sağlamak için basit karbonhidrat olan saf şeker ve şekerli besinler yerine kepekli ekmek, makarna, bulgur gibi tam tahıl ürünlerinin tüketilmesine özen gösterilmelidir. Enerjisi yüksek hamur tatlıları yerine sütlü ve meyveli tatlıların tercih edilmesi, hareketsizlik nedeniyle artan sindirim problemlerinin önlenmesinde posa içeriği yüksek kuru baklagillerin tüketilmesi (haftada 2-3 kez) ve düzenli fiziksel aktivite yapılması önemlidir.

8. Genellikle kış aylarında çocukların sevdiği sebzeler azdır. Çocuklara pırasa, kereviz, ıspanak gibi kış sebzelerini yemelerini sağlamak birçok anne için problemdir. Bu nedenle ısrar etmek yerine bu sebzeleri değişik şekillerde sunmak belki de daha faydalı olacaktır. Örneğin; kereviz yemeğini sevmeyen çocuklara bu sebze rendelenerek, yoğurda karıştırılarak, içine bir miktar da ceviz eklenerek sunulabilir. Aynı şekilde ıspanak yemeğini sevmeyen çocuklara, ıspanağı bir iç olarak kullanarak; börek, poğaçaya ya da krep olarak sunulması ve çocukların bu besinleri tüketmeleri sağlanmalıdır.

Vücut ısını dengede tutabilmek için bol sıvı alımı gerekmektedir. Yeterli sıvı alımı vücutta oluşan toksinlerin (zararlı öğeler) atılmasında, vücut fonksiyonlarının düzenli çalışmasında, metabolizma dengesinin sağlanmasında ve vücutta pek çok biyokimyasal reaksiyonun gerçekleşmesinde son derece önemli rol oynamaktadır. Bu nedenle, her gün en az 2-2.5 litre (12-14 su bardağı) su içilmeli, sıvı alımının karşılanmasında ıhlamur, adaçayı, kuşburnu çayı, açık çay gibi içecekler tercih edilmelidir.

KAYNAK:

-<http://beslenme.gov.tr/>



Toplumumuzun Sahte Bal Algısı



Yrd. Doç. Dr. Recep SİRALI
Ordu Üniversitesi, Ziraat Fakültesi,
Zootečni Bölümü, ORDU

Türkiye'nin arıcılık açısından en büyük avantajı; bu tarımsal üretim faaliyetinin, zengin bitkisel kaynaklar ve uygun iklim ve coğrafik koşulları sayesinde ülkemizin her noktasında yapılabilen olmasıdır.

Ülkemizin özellikle toplam koloni sayısı ve bal üretimi bakımından potansiyeli de gayet iyi ama her şey sadece bu verilerden ibaret değildir. Geleceğe dönük bir kararlılık için arıcılıkta sadece arılı kovan sayısını ve üretimi artırmak yeterli görülmemektedir. Bu üretim dalının sürekli göz ardı edilen bir de mesleki etik ayağı var. İşte bu ayağın da mutlaka yere sağlam basması gerekmektedir.

Çeşitli nedenlerden dolayı mesleki etik ayağının teklediği bu sektörde eğer gerekli önlemler alınmazsa, arıcılığın bu olumsuz gidişatının ileride üretim ve tüketim ayaklarını da olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir.

Kısacası, balın ülkemizde sevilerek tüketiliyor olması bu üretim dalı açısından oldukça büyük avantaj sağlamaktadır. Ama son yıllarda piyasada ve televizyon reklamlarında en çarpıcı örneklerine şahit olduğumuz sahtecilik ve tağşiş olaylarından dolayı balın imajının, bazı bal üreticilerinin ve bal firmalarının sicilinin daha önceki yıllar gibi pek parlak olduğu da söylenemez.

Her gıda maddesinde olduğu gibi balın da üretiminden satışına kadar uyulması gereken bir takım standart ve yönergelerin yanı sıra işin vicdani boyutu yani etik kuralları da bulunmaktadır. Bu kuralların toplandığı merkez ise tüketiciye saygıdır, velinimet sayılan müşteriye değer vermektir.

Çünkü şeker şurubu yüklemesi yapılarak, bir başka deyişle bal arısı kolonilerine şeker şurubu yedirilerek, alışkanlık haline getirilmiş kolay şekilde sözde bal üretimi arıcılık dünyasında kabul edilebilir bir uygulama değildir. Bu yolla üretilen bal, bilindiği üzere sahte bal sayılmaktadır. Ayrıca glikoz veya fruktoz şurubuna renk ve koku maddelerinin katılmasıyla hazırlanan bal da suni bal olarak bilinmektedir. Tağşiş bal, balın üretimi veya işlenmesi sırasında bala endüstriyel şurup veya şeker gibi bazı tatlandırıcılar katılarak yapılmaktadır. Diğer yandan kristalize olmuş balların ısıtılması da enzim, aminoasit, protein, vitamin gibi önemli bazı özelliklerinin yok olmasına neden olmaktadır. Balların kristalize olmasını önlemek amacıyla ısıtılması, bu balların bilimsel anlamda besin değerlerini tamamen yitirmelerine ve bozuk bal olarak kabul edilmelerine neden olmaktadır. Isıtma gibi her hangi bir işleme tutulmamış ve şekerlenmiş durumdaki her hangi bir bal da hiçbir zaman kaliteli, hilesiz veya şeker ya da glikoz şurubu katkısız bal anlamına gelmez. Isıtılma etkisi ile balların hidroksimetilfurfural içeriği arttığı ve diastaz sayısı düştüğü için, bu özelliğini kaybetmiş ballar yapılan analizlerle kolayca tespit edilebilmektedir.

Çeşitli yıllar itibarıyla farklı kurumlarımız bal ile ilgili Gıda Nizamnamesi, Gıda Maddeleri Tüzüğü, TS 3036 Bal Standardı, Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliği Bal Tebliği ve Bal Sektörü İçin İyi Hijyen Uygulamaları Rehberi ortaya koymalarına karşın balımız ne hikmetse standartlara ve yönergelere aykırı üretimden bir türlü kendisini kurtaramamıştır.

Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığının ard arda açıkladığı baldaki gıda hileleri tüketicileri hayrete düşürürken, sahtekârlar akla hayale gelmedik yöntemlerle tüketicileri kandırmaya ve insan sağlığı ile oynamaya devam etmektedirler.

Çünkü bal sahtekârları, balın özelliklerini bilmeyen tüketici kesimin benimsediği ve inatla sürdürdüğü cahilane anlayıştan yıllardır beslenmekte ve bal pazarlamasına ilişkin ticari ahlaki suiistimal etmektedirler. Çok uzun yıllardır varlığını sürdüren bu durumun hiç de yeni olmadığını belirtmekte yarar görülmektedir.

Balda sahteciliğin ve tağşişin devam etmesini yeğleyenler, belli ki, bilinçsiz tüketici kesimin özellikle bal konusunda yanlış bilgilerle donanma alışkanlığını terk etmesinden yana olmayanlardır. İşte esas sorun da; yıllardır kulaktan dolma bilgilerle bal tüketmeye alışmış tüketicilerin bu alışkanlıklarından nasıl vazgeçirileceğidir.

Bu düşünceler çerçevesinde arıcılık ve bala ilişkin rutin olarak bilinen en basit konuların bile tüketiciler tarafından bilinmediği aşîkârdır. Bu sorunun çözümü için, tüketici kesimin bal tüketimine ilişkin köhnemiş alışkanlıklarının belleklerinden mutlaka sökölüp atılması gerekmektedir.

Bilim insanlarının ve konunun uzmanlarının da doğru bildiği şeyleri ve bilimsel gerçekleri kamuoyu ile paylaşma sorumluluğu vardır. Ülke bazında tüketici kesimin eğitime ve doğru bilgilendirilmesine ilişkin bu tür çalışmalar için üniversiteler, çeşitli tarımsal kurum ve kuruluşlardan da destek alınabileceği unutulmamalıdır.

Ülkemizde gıda alanıyla ilgili çok önemli kararların alındığı; değişim ve dönüşümün söz konusu olduğu günümüzde, tüketici kesimin güven bunalımı yaşadığı ballarla ilgili bilimsel gerçeklerin de her platformda tartışılması ve doğruların halkımızla paylaşılması gerekmektedir.

Oysa günümüzde bal ilgili bazı gerçekleri toplumumuzdan saklamak eskisi kadar kolay değildir. Medya kuruluşları konuya ilişkin düşünceleri ve yazılan her şeyi göz önüne taşımakta; birtakım yayın organlarının da balla ilgili değinmiş olduğu güvenilir bilgiler anında herkesin durumdan haberdar olmasını sağlamaktadır.

Buna bağlı olarak günümüzde üretici kesimin ve bal firmalarının bazı gerçekleri görmesine yarayacak ilginç gelişmeler yaşanmaktadır. Bu durumun en belirgin göstergesi, ülkemiz insanının, geleneksel değere sahip gıda kaynaklarımız içinde önemli yeri olan bala duydukları güvenin, her geçen yıla göre gerileme kaydetmesidir.

Nitekim çeşitli üniversitelerdeki araştırmacılarımız tarafından bazı illerimizde gerçekleştirilen bilimsel çalışmalarda; tüketicilerin satın alma sürecinde balla ilgili endişeleri olduğu ve bu nedenle bala kuşku ile yaklaştıkları ortaya konmuştur.

Toplumumuzun bal tüketim sürecine ilişkin davranışlarının daha geniş çapta ortaya konulabilmesi için

mutlaka Edirne'den Ardahan'a kadar çok geniş çaplı bir araştırmanın yapılması gerekmektedir. Ancak gerçekleştirilecek bu tür kamuoyu araştırması ile ortaya konacak olan bilimsel çalışma sonuçlarının, bazı kesimler tarafından olumlu, bazı kesimler tarafından ise olumsuz olarak nitelendirilebilecek birtakım algıları ortaya koyacağı göz ardı edilmemelidir.

Çeşitli kurum ve kuruluşlarımızın, arıcılık konusunda çalışan akademisyenlerin, bal paketlenen ve pazarlayan firmaların, arı yetiştiricileri ve bal üreticileri birliğinin bal satın alma sürecinde ortaya konan bu tür bulgulardan gerekli sonuçları çıkarmalarında yarar vardır.

Piyasada sahte balların yoğun olarak varlığından sonra ortaya çıkan olumsuz gidişatin ardından Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığımızın özellikle tüketicimizin korunmasına yönelik yaptığı açıklamalar, altı özellikle çizilmesi gereken "ürün toplatma, para cezası, savcılığa suç duyurusunda bulunma ve yönetmeliklere uymayan firmaları kamuoyunda teşhir cezalarının uygulanmaya devam edileceği" şeklindedir. Tekrar belirtmek gerekirse arılı kovan sayısı artışı ve toplam bal üretim miktarına ilişkin kazanımlarla arıcılık alanındaki ekonomik potansiyelimizi bir yere kadar koruyabiliriz. Özellikle tüketicilerimiz ve bizden bal satın alan ülkeler göz ardı edilip balda kalite ölçütlerine önem verilmez ve arıcılık alanındaki bu çıta yükseltilmezse, kısa bir süre sonra üretim ve buna bağlı olarak da tüketim de olumsuz olarak etkilenmeye başlayacaktır.

Arı yetiştiricileri birliği ve bal üreticileri birliği gibi kuruluşlarımız, artık kalıplaşmış hale gelen "arılı kovan sayısı ve bal üretimi konusunda dünya ülkeleri sıralamasında çok önemli konumdayız" şeklinde değerlendirmeleri dile getirirken, inşallah başta tüketici kesimimizin bal tüketimi konusunda ortaya koyduğu düşündürücü gerçekler olmak üzere, çeşitli ülkelere bal satışına yönelik arzu edilmeyen başarısızlığın da farkındadırlar.



Çünkü arıcılık konusunda çalışan bilim insanlarımızın gerçekleştirmiş olduğu bilimsel çalışmalar, belki de bir bakıma tüketici kesimin sahte bal algısı konusunda acil önlem alması gereken uyarıları açıkça ortaya koymaktadır.

Ülkemizde arıcılık konusunda söz sahibi tek kurum olan Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığımızın piyasaya sahte bal sürenlerle mücadeledeki kararlılığı da, bal üretimi ve tüketimine ilişkin her kesimden insanın sahteciliğin önlenmesi ve gıda güvenliği adına olumlu bir gelişme olarak kabul görmüştür.

Sorunun nasıl çözüleceği konusunda bakanlık, sanayici, akademisyen, üretici ve tüketici kesimleri arasında fikir ayrılığı ve hala bir ölçüde tecrübe eksikliği söz konusu olabilir ama bilinen bir şey var ki, o da şartlar ne olursa olsun taklit, suni, bozuk, hileli, sahte veya tağşiş edilmiş balları piyasaya sürenlerle mücadelenin devam etmesidir.

Aslında bu konu ile ilgili yapılması gerekenlerin neler olduğunu üretici ve sanayi kesiminden hemen herkes biliyor, temiz bal üretimine ilişkin nelerin yapılması gerektiğini de... Bir taraf sürekli yapılamayacakların yapılmasında ısrarlı olduğu için öbür taraf yapılabilecekleri gündeme almakta tereddüt ettiğinden; şimdi yapılabilecekler yönünde adımlar atılarak karşı tarafın yapılamayacaklarda ısrar inadının kırılması amaçlanmalıdır.

Bugün özellikle bakanlık ve akademisyenler düzeyinde ortaya yeni arayış formunda çıkan fikirler dizisi de esasen oldukça uzun bir süredir zaten uy-

gulanmakta olan yöntemin ifadesinden başka bir şey değildir. Zaten bal ile ilgili geçmişten günümüze değin oluşturulan Gıda Nizamnamesi, Gıda Maddeleri Tüzüğü, TSE 3036 Bal Standardı ile Türk Gıda Kodeksi Bal Tebliğinin ortak amacı halkımızın gerçek bal tüketmesini hedeflemesidir.

Tüketici kesimin uygun fiyattan ve güvенеbileceği balı satın alabilmesine ilişkin sürecin iyileşme işaretleri gösterdiği her noktada mutlak surette, özellikle kamuoyu nezdinde bu istenmeyen havayı bozan bir hamle yapılmalı, sahte veya tağşiş edilmiş balların piyasada yer almayacağına ilişkin muhatap kişi, kurum ve kuruluşların kamuoyunu ikna etme zorunluluğu bulunmaktadır.

Yaşanan olumsuzlukların, yaklaşık 35 bin arıcının olduğu ve 175 binden fazla insanımızın doğrudan geçimini sağladığı arıcılık sektöründe adaletsizliği körüklemekle kalmayıp, tarımın bu önemli dalında büyük krizlere ve arıcılık mesleğinden soğumalara neden olabileceği de unutulmamalıdır.

Eskiden daha cazip durumda olan bu mesleğin anılan nedenlerden dolayı artık yeni arıcı yetiştiremediği de bilinen bir gerçektir. Doğal olarak bu durum yalnız arıcılık sektörünün değil, başta bitkisel üretim olmak üzere tarımsal ürünlerin verimliliğinde sıkıntılara neden olabilecektir. Bir başka deyişle; arıcılık sektöründe işlerin iyiye ya da kötüye gitmesi, bitkisel üretim sektöründe uğraş verenlerin işi ve cebiyle doğru orantılıdır. Arıcılık sektörünün adeta belini bükten bu sahte, taklit, suni, hileli, deforme, bozuk ve tağşiş edilmiş bal meselesinin çözümü de işte buradan geçiyor. Unutulmamalıdır ki üslup her şeydir.

Ne demiş büyük Yunus Emre:

Söz ola kese savaşı
Söz ola kestire başı
Söz ola ağulu aşı
Yağ ile bal ede bir söz

Dünya'da arıcılık açısından da her şeyin bir görünen bir de görünmeyen yüzü olduğunu akıldan çıkarmak gerekir. Tüketicimiz, toplumumuz üzerinde bu kadar etkili olan reklâmlar aracılığıyla satılan bu tür ürünlere rağbet etmemelidir. Tüketicimizin de tek isteği üye olmaya gayret ettiğimiz AB topluluğu ülkeleri gibi gerçeğinden ve uygun fiyattan bal yemek...

Her bal üreticisinin çeşitli koşulları yerine getirmek kaydıyla ülkenin farklı yörelerindeki nektar kaynaklarından yararlanarak bal üretme hakkı vardır. Ancak bal standartları, bilimsel gerçekler ve gerekse mesleki etik açısından balını istediği şekilde, istediği isim altında ve yüksek fiyattan satma hakkına sahip değildir.

Bağcı dövmenin kalıp haline geldiği ülkemizde öncelikli amacımız arıcılık uğraşısı amacıyla gecesini gündüzüne katıp her yıl yok olup gitmekte olan nektar ve



polen kaynaklarını birbirinden değerli arıcılık ürünlerine dönüştürmek ve ekonomimize katma değer sağlamak için varını yoğunu sarf eden gerçek arıcılarımızın ve gerçek bal üreticilerimizin yanında olduğumuzu ve bu konu ilgili duyarlılığımızı hissettirmektedir. Arıcılarımızın bahsi geçen konulardaki rahatsızlıklarını masaya yatırıp, özellikle toplumumuzun farklı kesimlerinin uygun fiyattan güvenecekleri bal tüketebilmesi ve bu işi düzeltmek adına düğmeye basmak gerek...

Toplumumuzun bala karşı mevcut olumsuz önyargılarının değişmesi için mutlaka Türk gıda kodeksi ve bal tebliğine uygun bal üretiminin teşvik edilmesi, bal arısı kolonilerinin bitkilerin çiçeklenme döneminde şekerle beslenmesinin önüne geçilmesi, birtakım önemli özelliklerini kaybedeceği ve bozuk bal olarak nitelendirildiği için kristalize olmuş balların ısıtılmasından vazgeçilmesi, bal tüketimi konusunda tüketicilerin eğitilmesi, arıcıların ve bal firmalarının da ticari kaygı değil tam aksine sorumluluk anlayışı içinde olmaları arıcılık konusundaki onurlu mücadelemize ilişkin önceliklerimiz arasında yer almalıdır.

Türkiye arıcısı da, ülkemizin arıcılık konusundaki imkân ve potansiyeline uygun bir tarım politikası çizgisini izlemek, toplumun sahte bal algısına ilişkin mevcut düşüncesini olumluya çevirmek ilkesini benimsemek zorundadır. Umarız arıcılık ve balla ilgili tüm kurum ve kuruluşlarımız Türkiye için bu konuda ayakları yere basan bir tarımsal vizyon çizer, ballarımızla ilgili sorun çözücü bir hedefi, istikrarlı büyüme sergileyen ülkemizin önüne koyar.

KAYNAKLAR

- Akgün, M., 2012. Gelecek 11 yılın dış politikası. 29.09.2012 tarihli Star gazetesi. Sayfa 10. İstanbul
- Anonymous, 2005. Tüketici hakkını arıyor. 02.04.2005 tarihli Radikal Gazetesi. İstanbul.
- Anonymous, 2012. Gıda hilecileri, çay ile kahveye de el attı. 0507.2012 tarihli Milli Gazete. Sayfa 17. İstanbul.
- Anonymous, 2012. Bal firmaları mercek altında. 28.03.2012 tarihli Akit Gazetesi. Sayfa 5. İstanbul.
- Anonymous, 2012. Halkı aldatan ballara 155 bin lira ceza. 28.03.2012 tarihli Milli Gazete. Sayfa 5. İstanbul.
- Anonymous, 2012. Ramazan'da helal gıdaya talep arttı. 17.08.2012 tarihli Akit Gazetesi. Sayfa 5. İstanbul.
- Anonymous, 2012. Kalitesiz ürüne taviz yok. 20.08.2012 tarihli Akit Gazetesi. Sayfa 4. İstanbul.
- Cemal, H., 2012. Tayip Erdoğan'la iki kanatlı kuş. 02.11.2012 tarihli Milliyet Gazetesi. Sayfa 19. İstanbul.
- Elevli, K., 2012. Kaçak bal, üreticileri mağdur ediyor. 19.11.2012 tarihli Ordu Olay Gazetesi. Sayfa 5. Ordu.
- Karaalioglu, M., 2012. Hava ne kadar ağır olsa da. 24.03.2012 tarihli Star Gazetesi. Sayfa 14. İstanbul.
- Kohen, S., 2012. Ortadoğu'daki Türkiye algısı neden geriledi? 02. 11. 2012 tarihli Milliyet Gazetesi. Sayfa 23. İstanbul.
- Koru, F., 2012. Çözüm için ilerlemenin tam zamanı. 20.10.2012 tarihli Star Gazetesi. Sayfa 3. İstanbul
- Livaneli, Z., 2012. Söz ola kese savaşı. 02. 11. 2012 tarihli Vatan Gazetesi. Sayfa 5. İstanbul.
- Sıralı, R., 2008. Sağlıklı Bal Tüketebiliyor muyuz? Ekoloji Magazin. Sayı 20. Sayfa 30-35. İzmir.
- Sendir, Ö., 2012. Masaya yatırılan sarışınlar ve gaz. 14.04.2012 tarihli Star Gazetesi. Sayfa 20. İstanbul.
- Yıldırım, E. 2012. Türkiye, arıcılıkta Çin'e rakip. Türktarım. Sayı 203, sayfa 62-65. Ankara.
- Yılmaz, Ö., 2012. Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanı Mehdi Eker Açıkladı. 27.11.2012 tarihli Milliyet Gazetesi. Sayfa 19. İstanbul.

Tuz

Tüketimi ve Sağlık

Ayşe AKTAŞ

Gıda Mühendisi

Gıda ve Yem Şube Müdürlüğü – ORDU

Tuz, besin kaynakları içerisinde önemli bir yere sahiptir. Besinlerin bileşiminde bulunmasının yanında göllerden, denizlerden ve kayalardan saf olarak elde edilir. Tuz, dünyada en çok bulunan maddedir. Bunun yanında en eski ve en çok kullanılan gıda katkısı olarak da bilinir. Günlük hayatta üç beyazlar (şeker, un, tuz) olarak bilinen temel besin maddelerimizden biri olan tuz, sodyum klorür olarak ifade edilir. Tuzun %60'ı klor, %40'ı ise sodyumdan oluşur.

Türk Gıda Kodeksi Tuz Tebliğinde tüketime uygun tuzun hijyenik şekilde üretilmesi, hazırlanması, işlenmesi, muhafaza edilmesi, depolanması, taşınması ve pazarlanmasını sağlamak üzere bu ürünün özellikleri belirtilmiştir.

Tuz ve Böbrek Hastalıkları

İnsan vücudunda bulunan sodyum, potasyum, klor, kalsiyum gibi iyonlar vücudun elektrolit dengesini sağlarlar. Sodyum ve klor hücre dışında, potasyum ise hücre içinde çalışır. Bu iyonların insan vücudunda belirli bir değerden az veya fazla olması, elektrolitik dengeyi bozacağından, vücutta bir takım rahatsızlıklara neden olmaktadır. Örneğin, "Adison Hastalığı" olarak bilinen rahatsızlık vücutta sodyum dengesinin sağlanamadığında ortaya çıkar. Vücuttaki sodyum düzeyini ise böbrekler aldosteron hormonunun denetiminde ayarlar. Böbreklerden süzülen sodyumun %99.5'i geri emilir. Aldosteron hormonunun yetersizliğinde böbreklerden geri emilim azaldığından sodyum ve klor atımı artar. Sodyum eksikliği, potasyum fazlalığı ve nihayetinde yukarıda sözü edilen rahatsızlık oluşur.

Tuz ve Osteoporoz

Vücutta fazla olan sodyum her zaman atılamayabilir. Böbrekler uygun çalışmadığında bu durum görülebilir. Bunun sonucunda yüz, ayak ve bacaklarda şişkinlik görülür. Fazla tuz tüketimi idrarla kalsiyum atımını artırır dolayısıyla osteoporoz ve kemiklerin kırılma riskini artırır. Bu nedenle lezzetine bakmadan yiyeceklerle tuz eklenmemeli ve fazla tuzlu besinler tüketilmemelidir.



Tuz ve Kardiyovasküler Hastalıklar

İnsan vücudu genetik olarak günde 0.25 gramdan daha az tuz almaya programlanmıştır. Bu nedenle son yıllarda yüksek tuz alımı ile böbrekler yoluyla fizyolojik sistemlerde problemler oluşmaktadır. Yüksek tuz tüketimi kan basıncını artırır, bu durum da kardiyovasküler hastalıkların riskini artırır. Ayrıca yüksek kan basıncının, inmelerin %62'sinden, kalp hastalıklarının %49'undan sorumlu olduğu bilinmektedir. Diyetle alınan tuzun 10 gramdan 5 grama düşürülmesi ile inme riskinin %23 ve kardiyovasküler hastalıkların riskini %17 azaltabilir.

Tuz ve Hipertansiyon

Sağlık Bakanlığı 2005 yılında ülkemizin yedi coğrafi bölgesini baz alarak 15468 kişi üzerinde "Sağlıklı Beslenelim Kalbimizi Koruyalım Projesi" düzenlemiştir. Bu projeye göre erkeklerde hipertansiyon görülme sıklığı %19.5 kadınlarda %22.6'dır. Diyetin tuz içeriğinin azaltılmasıyla birlikte altı aylık takiplerde sistolik kan basıncında yaklaşık 20 mmHg, diyastolik kan basıncında ise yaklaşık 10 mmHg düşüş saptanmıştır. Ayrıca, yapılan çalışmalar sonucunda diyetle günde 1 gram tuz alımının azaltılması, felçlerde %5, kalp krizlerinde %3 azalma, diyetle günde 9 gram tuz alımının azaltılması ise felçlerde %34, kalp krizlerinde %24' lük bir azalma sağladığı tespit edilmiştir.

Tuz ve Obezite

Yüksek oranda tuz tüketiminin obeziteye dolaylı yollardan neden olduğu saptanmıştır. Bu etkiyi de asitli içeceklerin kullanımı ile yapmaktadır. Yetişkinlerde yapılan kontrollü metabolizma çalışmalarında tuz tüketiminin azaltılmasının sıvı tüketiminin anlamlı bir şekilde azaltılmasına neden olduğu gösterilmiştir (He ve ark., 2008). Tuz tüketiminin günlük tüketilen tuz miktarı olarak tahmin edilen yaklaşık 10g/günden WHO' nün önerdiği 5g/güne düşürülmesi ile yaklaşık 350ml/gün sıvı alımı azalacaktır. 10.074 kişide günlük tuz ve sıvı kullanımlarına bakılmıştır. Sıvı alımının önemli bir bölümü asitli içeceklerden gelen kişilerde asitli içecek tüketimine bağlı olarak obezitenin geliştiği tespit edilmiştir. Ayrıca atıştırmalık (abur cubur) besinlerin tüketimindeki artış da benzer bir eğilim göstermektedir. Fast food dükkanlarında, restoranlarda, okul kantinlerinde abur cubur satan yerlerde satılan işlem görmüş ürünler genellikle yüksek oranda tuz, yağ ve şeker içeren ürünlerdir. Bu nedenle 3-4 yaşından itibaren çocuklar da yetişkinler kadar çok miktarda tuz tüketebilmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2011).

Programlar ve Aktiviteler

Tuz azaltma stratejileri İngiltere, İrlanda, Fransa, Finlandiya, Arjantin, Brezilya gibi hem Avrupa'da hem diğer ülkelerde hükümet düzeyinde, Hollanda'da endüstriyel olarak, Polonya, Slovakya, Avustralya ve Yeni Zelanda'da ise sivil toplum kuruluşları tarafından ele alınmaktadır. Bazı stratejiler belli gıdalara yoğunlaşır-



ken (Fransa, İzlanda ve Yeni Zelanda'da ekmek) bazıları sadece toplum bilincinin artırılmasına yöneliktir (Webster, 2009). Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) ve Amerikan Gıda ve İlaç Kurumu'nun (FDA) beklentisi her ülkenin vatandaşları için kendine özel, basit gerçekçi, somut ve uygulanabilir bir strateji belirlemesi yönündedir. Hissedilir bir etki olabilmesi için devletin ve gıda sanayisinin birlikte çalışmasını teşvik etmiştir.

Sodyum tüketiminin azaltılması için ulusal çapta bir takım politikalar geliştirilmiştir. Bunlar; işlem görmüş gıdaların tuz içeriğinin azaltılması, tüketicilerin eğitimi, gıda etiketlerinin geliştirilmesi, düşük sodyumlu gıda ürünlerinin bulunmasının artırılmasına odaklanmıştır. Avrupa Birliği' ne göre tuz azaltılması için öncelikli olması gereken besinler şu şekilde sıralanmıştır:

- Ekmek
- Et Ürünleri
- Peynir
- Yemeye Hazır Gıdalar
- Hazır Çorbalar
- Kahvaltılık tahıllar
- Balık Ürünleri
- Cipsler, Atıştırmalık Ürünler
- Toplu Beslenme Yapılan Yerlerdeki Öğünler
- Restoranlardaki Öğünler

- Soslar, Yemeğe Lezzet Veren Ürünler, Baharatlar
- Dünya Sağlık Örgütü'nün günlük olarak tüketilmesi gereken tuz miktarını 5 gram olarak önermektedir. Bu değeri belirlerken hipertansiyon, kalp hastalıkları, böbrek hastalıkları başta olmak üzere obezite, diyabet ve bazı kanser türlerinden korunmayı ve kemik sağlığını olumsuz etkilememeyi amaçlar. 2008 yılında Türkiye Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği'nin yaptığı ve ülke genelini yansıtan "Türk Toplumunda Tuz Tüketimi Çalışması" na göre belirlenen tuz tüketimimiz günde 18 gramdır.
- Sağlık Bakanlığımız 2011 yılından beri aşırı tüketildiğinde sağlığını olumsuz etkileyebilen tuzun daha az tüketilmesini sağlamak amacıyla "Türkiye Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması Programı" uygulamaktadır. Bu program kapsamında:
- Toplumda tuzun aşırı tüketimi ve sağlığa etkileri konusunda farkındalık oluşturmak amacıyla spot filmler hazırlanmıştır.
- Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı ile yapılan işbirliği çalışması sonucunda, 04.01.2012 tarih ve 28163 Sayılı Resmi Gazetede yayınlanan 2012/2 Nolu Türk Gıda Kodeksi Ekmek ve Ekmek Çeşitleri Tebliği' ne göre ekmekteki tuz miktarı kuru mad-

dede % 1.75 ' den % 1.5' e düşürülmüştür.

- Milli Piyango İdaresi Genel Müdürlüğü ile yapılan işbirliği sonrasında 9 Şubat 2013 tarihli piyango çekilişinde tuz tüketiminin sağlığa etkisini vurgulayan bir mesajın yer alması sağlanmıştır.

2012 yılında tekrarlanan Türk Toplumunda Tuz Tüketimi Çalışmasına göre tuz tüketimimiz azalarak günde 15 grama düşmüştür ama bu değer halen sağlığımızı olumsuz etkileyebilecek düzeydedir. Yetişkin bir insanın vücut fonksiyonlarını sürdürebilmesi için gerekli olan tuz miktarı günde 4-6 gramdır.

Tuz Tüketimini Azaltmanın Yolları

- Taze ve tuz eklenmemiş besinler tercih edilebilir.
- Baharat ve maydanoz, nane, kekik, dereotu, rezene, fesleğen gibi aroma sağlayıcıları tuz yerine tercih edilebilir.
- Turşu, ketçap, hardal, zeytin, soya sosu, salata sosları vb. tuz içeriği yüksek yiyeceklerden uzak durulabilir.
- Etiket bilgilerinde "tuzsuz" ya da "tuzu azaltılmış" besinler tercih edilebilir.
- Sebze ve meyve tüketimi artırılabilir.

Dünyada tuz alımı azalırsa toplumda kan basıncı değeri uygun değere ulaşabilir. Böylece kardiyovasküler hastalıklardan ve inmeden binlerce ölüm engellenebilir. Bilinmelidir ki tuzun azaltılması kalp hastalıkları neticesinde ölüm riskini azaltmada en kolay yol olmakla birlikte maliyeti etkin ve etkili bir yoldur.



KAYNAKLAR

1. Ayaz, A. (2008). Tuz Tüketimi ve Sağlık (1. Baskı). Ankara
2. He, F. J., Marrero, N. M., MacGregor, M. A., 2008. Salt intake is related to soft drink consumption in children and adolescents a link to obesity? Hypertension 51:629-634.
3. T.C. Sağlık Bakanlığı, 2009. Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması Programı 2011-2015 Sağlık Bakanlığı, Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Yayın No:835, Kasım 2011, Ankara.
4. Türk Gıda Kodeksi Tuz Tebliği, Tebliğ No: 2013/48. <http://www.mevzuat.gov.tr/Metin.spx?MevzuatKod=9.5.18730&MevzuatTliski=0&sourceXmlSearch=tuz>
5. Webster, J. ve ark., 2009. The development of a national salt reduction strategy for Australia. Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition 2009;18 (3):303-309.
6. Webster, J., 2009. Reformulating food products for health: context and key issues for moving forward in Europe, http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/doc/s/ev20090714_wp_en.pdf, 16 Mart 2012.
7. www.beslenme.gov.tr/.../turkiye_asiri_tuz_tuketiminin_azaltilmasi.pdf
8. <http://www.beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=379>
9. <http://www.thsk.saglik.gov.tr/tuz.html>
10. <http://www.tbv.com.tr/tr/content/main/page/p/340-turkiye-de-asiri-tuz-tuketiminin-azaltilmasi-projesi>



Meltem ANIL
Gıda Mühendisi
Ünye İlçe Gıda Tarım ve Hayvancılık Müdürlüğü

Gıda Kaynaklı Salgınlar ve Alınması Gereken Tedbirler

Gıda kaynaklı salgın, birden fazla kaynaktan iki veya daha fazla insanın aynı gıdaları tüketmesi sonucunda belirli semptomların görülmesi veya semptomların normalde görülme sayısı ve sıklığında beklenmedik bir artış olmasıyla ortaya çıkan gıda kaynaklı enfeksiyon ya da zehirlenme durumudur. Gıda kaynaklı enfeksiyon ise kontamine olmuş gıdaların tüketimi sonucu patojen bakterinin bağırsakta gelişmesi ile oluşur [1]. Gıda çeşitliliğinin ve hazır gıda tüketiminin artmasıyla gelişmiş ülkelerde dahil gıda kaynaklı zehirlenmeler sık olarak görülmektedir. Ülkemizde ve diğer ülkelerde az da olsa ölümle de sonuçlanabilen bu vakalar aynı zamanda gıdaların israfı ve hastane masrafları gibi etmenlerle ülke ekonomilerini de ciddi oranda etkilemektedir [2]. Gıda kaynaklı salgınlara, hastalıklara veya zehirlenmelere neden olan etmenler arasında doğal besin toksinleri, kimyasal maddeler, metaller, tarım ilaçları, deterjanlar, plastikler, parazitler, mikroorganizmalar (bakteri, küf maya) bulunur.

Besinlere çeşitli kaynaklardan bulaşan veya herhangi bir amaçla dışarıdan eklenen kimyasallar belirlenen limitleri geçerse veya gıdalar sağlıksız kaplarda muhafaza edilir ya da ambalajlanırsa gıda hastalıklarına sebep olabilirler. Aynı zamanda tarım ürünlerinde verimin artırılması için kullanılan ilaçlar bilinçsiz ve hatalı kullanılırsa gıda kaynaklı hastalıklara/salgınlara neden olabilir.

Yapılan araştırmalar gıda zehirlenme etkenleri arasında ilk sırada mikroorganizmaları göstermektedir. Mikroorganizmalar içinde özellikle bakteriler gıda kaynaklı pek çok hastalığın en temel sorumlusudur. Hijyenik yönden uygun olmayan koşullarda hazırlanan gıdalarda üreyen bakteriler genellikle gıda zehirlenmelerine sebep olmaktadır [7].

Bulaşma Kaynakları Nelerdir?

Bakteriler gözle görülmeyen mini canlılardır. Çoğu bakteri bizim için zararlı değildir, ancak zararlı olanlar gıdalara bulaştıktan sonra uygun koşul ve süre altında üreyerek hastalık yapan bakterilerdir.

Gıdalara üretim aşamasına gelene kadar veya üretim aşamasında çeşitli kaynaklardan zararlı maddeler bulaşabilir ve böylece tüketeceğimiz besin kontamine olur yani kirlenir. Temel bulaşma kaynakları; toz, toprak, haşere, kemirgenler ve diğer hayvanlar, çöpler ve insanlardır. İnsanın boğaz, burun, el, deri, bağırsak ve dışkı yoğun bir şekilde bakterilerle yüklüdür. Bu bakteriler hapşırma, yaralanma (kesik) ve bunun gibi yollarla gıdalara bulaşır ve insanlarda salgınlara/hastalıklara neden olabilir [7].

Besin Enfeksiyonlarına ve Zehirlenmelerine Yol Açan Bakteriler?

Salmonella: Gıda kaynaklı salgınlara sebep olmaları araştırıldığında bulaşma oranı en yüksek bakteridir. Birçok çiftlik ve kümes hayvanlarının bağırsaklarında bulunur. Çiğ veya iyi pişmemiş tavuk, et, yumurta, balık ve pastörize edilmemiş sütler salmonella için en uygun ortamlardır. Korunmak için;

- Kırık, çatlak, dışkı ile kirlenmiş yumurta satın alınmamalı,





- Yumurta, kullanılmadan önce mutlaka yıkanmalı,
- Çiğ ve pişmiş etleri hazırlarken farklı bıçak ve doğrama tahtası kullanılmalı,
- Terbiye edilmiş etler pişirinceye kadar buzdolabında saklanmalı,
- Yiyeceklerinizi pişirirken, pişirme sıcaklığının bakterinin ölebileceği sıcaklığa (65°C ve üzeri) ulaşmasına dikkat edilmeli,
- Derin tencerelerde yiyeceği pişirirken sık sık karıştırılmalı, yemeğin her tarafına sıcaklığın dengeli dağılımını sağlanmalı,
- Çiğ et, yumurta ve kümes hayvanlarının etlerini elledikten sonra ve tuvalet sonrasında elleriniz sıcak sabunlu su ile yıkanmalı,
- Her kullanımdan sonra tüm araç gereçler ve yüzeyleri deterjanlı sıcak su ile iyice yıkanmalı ve dezenfekte edilmelidir [5].

Clostridium Perfringens: Toprakta, insan ve hayvanların sindirim sisteminde ve dışkı ile kirlenmiş sularda bulunur. Çiğ et ve et ürünleri, pişirildikten sonra yavaş yavaş soğumaya bırakılan etler hızlı bir şekilde üredikleri yerlerdir. Korunmak için;

- Pişirdikten sonra hemen tüketilmeyecek yemekler hızla soğutulmalı, yeniden servis edinceye kadar buzdolabında muhafaza edilmeli ve tüketileceği kadar ısıtılmalı,
- Tekrar tüketilecek artan yemekler derhal buzdolabına koyulmalı ve yeniden tüketmeden önce 75°C'ye kadar ısıtılmalıdır. Pişirip, daha sonra tüketileceğiniz yemekler oda sıcaklığında, tezgah ve ocak üzerinde asla 2 saatten fazla soğumaya bırakılmamalıdır! Hava sıcaklığının arttığı yaz aylarında pişmiş yemekler oda sıcaklığında 1 saatten fazla bekletilmemelidir [7].

Escherichia coli (E.Coli): insan ve hayvan bağırsaklarında yaygın olarak bulunur. Çiğ ve iyi pişmemiş kıyma, pastörize edilmemiş sütler, dışkı ile kontamine olmuş kaynak suları ve kirli sularla yıkanmış sebze ve meyveler bolca üredikleri alanlardır.

Shigella: İnsan ve hayvan dışkısında bulunur. Kirli içme suları, kontamine olmuş suyla temas eden tüm yiyecekler (tavuk, balık, çiğ tüketilen meyve ve sebzeler) riski yüksek gıdalardır.

Escherichia coli (E.Coli) ve Shigella'dan korunmak için;

- Pastörize edilmemiş süt ve süt ürünleri kullanılmamalı,
- Sebze ve meyveler bol akan su altında iyice yıkanmalı,
- Kıymadan yapılan besinlerin iyice piştiğine emin olunmalı,
- İçme suyu güvenilir kaynaklardan satın alınmalı, güvenilirliğinden emin değilseniz kaynatılmalıdır. Özellikle tuvalet sonrası el temizliğine dikkat edilmelidir [5].

Listeria Monocytogenes: Çevrede yaygın olarak bulunan oldukça dayanıklı, donma derecesine çok yakın sıcaklıklarda bile üreyebilen bir bakteridir. Çiğ et, tavuk, dondurulmuş besinler, peynir ve krema bu bakterinin zehirlenmeye sebep olan başlıca gıda kaynaklarıdır. Korunmak için;

- Dondurulmuş besinleri satın alırken soğuk zincirin kırılmamış olmasına dikkat edilmeli. Ambalajı altında ve içinde buz kristalleri olanlar satın alınmamalı,
- Özellikle dondurulmuş yiyecekler orijinal paketlerinde, -18°C ve altındaki sıcaklıklarda saklanmalı,
- Dondurulmuş yiyecekleri uygun şekilde çözündürmeli, çözündürülmüş besinler tekrar dondurulmamalıdır. Dondurulmuş besinler asla kalorifer, soba vb. üzerinde çözündürmemelidir. Unutmayın; dondurulmuş

besinleri en uygun çözündürme yöntemi buzdolabı sıcaklığında, orijinal ambalajında akan su altında veya mikrodalga fırında çözündürmektir [4].

Clostridium Botulinum: Toprakta, kaynak sularında ve deniz suyunda bulunur. Oksijensiz ortamda çoğalabildiği için özellikle konserve edilmiş yiyecekler en önemli zehirlenme kaynaklarıdır.

- Konserve gıda satın alırken, alt ve üst kapakları şişkin olanlar, kutusu hasar görmüş, kapağı gevşemiş, kırık ya da çatlak olanlar satın alınmamalıdır. Konservelerde, alt ve üst kapakların şişkin, bombe yapmış olması içerisinde bakterilerin ürediğinin bir göstergesidir.
- Evde hijyenik yönden sakıncalı olacağı düşüncesiyle konserve yapımı önerilmemektedir. Şayet evde konserve yapıyorsanız konserve yapım ilkelerine özenle uyulmalıdır. Evde konserve yapımında; asidi fazla olan besinlerin (meyveler ve domates gibi) ; genellikle yarım kiloluk kavanoz ve kutular 15 dakika, kiloluk olanlar 20 dakika kaynatılmalıdır. Asidi az olan besinlerin (sebzeler, et vb.) yapımında ise bu besinler 115°C' de 20-25 dakika kaynatılmalıdır [6].

Staphylococcus Aureus: Doğal olarak insanların burun salgısı, boğaz ve derisinde bulunur. Deri üzerindeki çiban, sivilce, iltihaplanmış yaralar ve kesiklerde de bol miktarda mevcuttur. Temel bulaşma kaynağı besinle uğraşan kişilerdir. Özellikle süt ürünleri, salatalar, kremalı pastalar, diğer tatlılar, çiğ et ve kümes hayvanı etlerinde kolayca ürerler [3].

- Besinlerin hazırlama, pişirme ve servisinde kişisel hijyen kurallarına uyulmalı.
- Yemeği karıştırmak için kullanılan araç gereçle yemeğin tadına bakılmamalı, ayrı bir araç gereç kullanılmalıdır.
- Kişisel hijyeni sağlamak için;
- Elleriniz sık sık, yöntemine uygun şekilde yıkanmalı,
- Tırnaklar kısa ve temiz tutulmalı. Besinle uğraşırken oje, alyans ve mücevherat kullanmamalı,
- Ellerde yara, bere, kesik vb. varsa besin hazırlarken yaralı bereli bölgeye antiseptik merhem sürerek, su geçirmeyen bandaj ile kapatılmalı,
- Yiyecek içeceklerle uğraşırken ellerinizi vücut yüzeylerine değdirmemeli, eldiven ve maske kullanılmalıdır.

Bacillus Cereus: Bu bakteri, sıklıkla toprak ve birçok bitkide bulunur; özellikle pirinç, makarna, kremalar ve sütlü pudinglerde hızla ürer. Neden olduğu zehirlenmelerin temel kaynağı genellikle pişmiş pirinç içeren yiyeceklerin uygun olmayan şekilde soğutulup tekrar ısıtılmasıdır. Korunmak için;

- Tahıl, kuru baklagiller gibi kuru gıdalar asla nemli ve sıcak bir ortamda saklanmamalı,

- Pirinç içeren yemekler günlük olarak tüketilecek miktarlarda yapılmalı,
- Yeniden ısıtma söz konusu olacaksa bir kereden fazla tekrar ısıtma işlemi yapılmamalı,
- Yiyeceklerinizi pişirirken, pişirme sıcaklığının bakterinin ölebileceği sıcaklığa (65°C ve üzeri) ulaşmasına dikkat edilmelidir [5].

SONUÇ

Gıda zehirlenmelerinin önlenmesinde her bireyin tüketici olarak kendi mutfağında yapacağı bazı hijyen uygulamaları son derece önemlidir. Tabaktaki yemeğimizi, mikrobiyal kontaminasyonlara karşı koruma altına almak amacıyla yapılacak bu uygulamalar, tüketici olarak hepimizin yapmakla yükümlü olduğu kurallar bütünüdür. Gıdalar, tüketicinin sofrasına ulaşmaya kadarki tüm aşamalarda mikrobiyal bulaşmaya karşı korunmalıdır. Tüketicilerin bilinçli olması son derece önemlidir [2]. Bu konuda alınabilecek en etkili önlem hammadde tüketiciye ulaşmaya dek etkili bir HACCP sistemi uygulamak ve devamlılığını sağlamaktır.

KAYNAKLAR

1. Gıda Kaynaklı Enfeksiyon ve Zehirlenmelere İlişkin Resmi Kontrol Prosedürü, 2013. Talimat sayısı: 1790/11680
2. Ekici L., Telli R., Yetim H., 2008 Gıda Kaynaklı Enfeksiyon ve İntoksikasyon Bakterileri-I, Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi 2008 (2) 29-42
3. Adams, M.R. and Moss, M.O., 1995. Food Microbiology, University of Surrey, Guildford, UK, The Royal Society of Chemistry
4. Ekici L., Telli R., Yetim H., 2008 Gıda Kaynaklı Enfeksiyon ve İntoksikasyon Bakterileri-I, Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi 2008 (3) 31-39
5. Besin Zehirlenmeleri, Nedenleri Ve Korunma Yolları (Dr. Dyt. Saniye ÇOKGÖZ BİLİCİ, Araş. Gör. M. Fatih UYAR, Prof. Dr. Yasemin BEYHAN, Prof. Dr. Fatma SAĞLAM) T.C. Sağlık Bakanlığı, Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2006, ANKARA.
6. <http://www.ggd.org.tr/sss.asp?id=11>
7. Bilici S., Uyar F., Beyhan Y., Sağlam F., 2008, Besin Zehirlenme Nedenleri ve Korunma Yolları.



Pınar ORAL
Gıda Mühendisi
Gıda ve Yem Şube Müdürlüğü - Ordu

El Hijyeni ve Önemi

Sağlık sorunlarını çözebilmek için kişisel hijyen çok önem taşımaktadır. Bulaşıcı hastalıklar başta olmak üzere birçok hastalığın önlenmesi için temel bir yaklaşım olan kişisel hijyen uygulamaları arasında tuvaletten sonra el temizliği, el-yüz temizliği, düzenli banyo yapılması, temizlik işlemlerinde sabun ve akan su kullanılması, yemek hazırlamadan önce, yemekten önce ve sonra el temizliği, tırnak temizliği, ağız ve diş bakımı, ayak temizliği, saç bakımı ve temizliği, temiz giyecek ve çamaşır kullanılması, kendine ait çamaşır, havlu, ayakkabı ve terliğin kullanılması gibi önlemler sayılabilir.

El hijyeni kişisel temizliğin bir göstergesi olarak kabul edilmektedir. "El hijyeni" ve "el yıkama" terimleri birbirinin yerine kullanılıyorsa da aslında her biri ayrı bir anlam ifade etmektedir. "El yıkama" ellerin antimikrobiyal olmayan normal sabun ve su ile yıkanmasını tanımlarken, "el hijyeni" el yıkama, antiseptik ile el yıkama, antiseptik ile el ovma veya cerrahi el antisepsisi gibi tüm uygulamaları kapsayan genel bir tanımdır. Her ikisinde de amaç geçici floranın tamamen uzaklaştırılması, kalıcı floranın sayıca azaltılması ve böylece eller vasıtasıyla yayılan enfeksiyonların önlenmesidir.

Optimal el hijyenini sağlamak dünyada mevcut tedavi yöntemleri ile tedavi edilemeyen dirençli hale gelmiş enfeksiyonları ve bunların yayılımını sınırlandıracak en önemli yöntemdir. Ayrıca hastane enfeksiyonları dışında genel halk sağlığı açısından da el yıkama son derece önemli bir işleve sahiptir. Çünkü çevre ile sürekli temas halinde olan ellerimiz yoluyla taşınan bakteriler basit bir soğuk algınlığından, SARS, hepatit A, Avian Influenza gibi öldürücü birçok hastalığın gelişimine neden olabilmektedir.

Yeterli el hijyeni aynı zamanda, besin kaynaklı hastalıkların azaltılmasında, okullarda sıklıkla görülen gastroenteritler, dışkı ile bulaşan hastalıklar, parazit ve

mantarların gelişiminin önlenmesinde de basit ancak etkili koruma yöntemidir.

Bakteriyel Cilt Florası

Normal insan cildi bakterilerle kolonizedir (sarılmıştır). Sağlam ciltte kolonize olan mikroorganizmaların yoğunluğu bulunduğu vücut bölgesine göre değişir.

El cildinde bulunan bakteriler geçici flora ve kalıcı flora olarak iki kategoriye ayrılır.

Kalıcı flora; cildin derin katmanlarında (yağ bezlerinin katmanları, kıl folikülleri,...) bulunan, patojenitesi(hastalık yapma etkisi) düşük ve hastane enfeksiyonları ile ilişkili olması beklenmeyen bakterilerden (koagülaz-negatif stafilokoklar, difteroidler, vb.) oluşur. Kalıcı floradaki bakteri yoğunluğu 10²-10³ cfu/cm² arasında değişir ve el hijyeninden önemli ölçüde etkilenmez.

Geçici flora; cildin yüzeysel katmanlarını kolonize eden, direkt el teması ile insan cildi ve cansız yüzeyler arasında transfer edilebilen ve bu yüzden kontaminant olarak da adlandırılabilen mikroorganizmalardan oluşur. Rutin el yıkama işlemi ile kolaylıkla uzaklaştırılır.

ADIM ADIM DOĞRU EL YIKAMA



Patojenitesi yüksek bakteriler ve virüsler kalıcı florada bulunmazken geçici florada yer alabilir.

Mikroorganizmalar farklı sürelerde ellerde yaşayabilir. Escherichia coli 6 dakika ve Klebsiella spp. 2 dakika sonra %50 canlılık göstermektedir. Vankomisin dirençli enterokok (VRE) eldivenli ve eldivensiz parmak uçlarında en az 60 dakika yaşamaktadır. Pseudomonas aeruginosa balgamda bulunduğu kontamine ettiği ellerde 180 dakikaya kadar yaşayabilmekte ve tokalaşma ile bulaşabilmektedir. Belli virüslerin yayılımında da kontamine eller aracı olabilmektedir.

El temizliğinin ihmal edilmesi kadar temizliğin yetersiz uygulanması da ellerin kontamine kalmasına yol açar.

Yetersiz temizlik uygun olmayan ajan ile ilişkili olabilir. Laboratuvar bazlı bir çalışmada 1 mL sıvı sabun veya alkol-bazlı el dezenfektanının 3 mL'ye göre yetersiz kaldığı ortaya konmuştur. Normal el yıkama ile alkol-bazlı solüsyonlarla el hijyeninin mikrobiyolojik etkinliğinin karşılaştırıldığı bir çalışmada ise el hijyeninden önce sağlık çalışanlarının ellerinin %15'i geçici patojenlerle kontamine iken, el hijyeni sonrasında alkol-bazlı solüsyonlarla bu oran %0'a, el yıkama ile %2'ye inmiştir.

Üç el hijyen ajanını (%62 etil alkol, medikasyonlu el silme, su ve sabunla el yıkama) karşılaştıran bir çalışmada alkol-bazlı el dezenfektanı sonrası geçici kolonizasyonun medikasyonlu silme ve sabunla yıkamaya göre ciddi şekilde ($p=0.02$) daha az olduğu gösterilmiştir.

El hijyeninde kullanılan ajan kadar el yıkama tekniği ve süresi de el hijyeninin etkinliğini etkilemektedir. Tek başına su ile 5 saniye el yıkamanın VRE ile kontaminasyonu uzaklaştırmadığı, organizmaları tamamıyla ellerden uzaklaştırmak için en az 30 saniye sabunla yıkamak gerektiği gösterilmiştir.

Aynı zamanda, yüzük takmak ve takma tırnaklar da el hijyeni sonrası ellerin kontamine kalmasına yol açmıştır. Yiyecek hizmet alanlarında ve gıda maddeleri üretim alanlarında kullanılan takıların altında mikroorganizmalar kalabilir ve gıdalara bulaşabilir. Takı altları ve takıların yapısı mikroorganizma barındırmaya uygun alanlar olduğundan hem gıda maddelerine mikroorganizma bulaşmasını engellemek için hem de yiyeceklerin içine düşme olasılığını göz önüne alarak çalışma alanında takı takılmamalıdır.

Eller Ne Zaman Yıkanmalı?

Ellerimiz gün boyunca kirlenir. Bazı bakteriler, özellikle Staphylococcus ve Micrococcus türleri, gözenek, çizik, çatlak, kir ve kıllara sıkıca yapışmış vaziyette bulunurlar. Yağ ve ter salgıları özellikle toz ve kirle karışarak bakterilerin gelişmesi için uygun bir ortam oluştururlar. Mikroorganizmanın tipi, kaynak ve ulaştığı yüzeyler, nem oranı gibi çeşitli faktörler de organizmaların kontamine eller vasıtasıyla yüzeyden yüzeye geçişini ve çapraz kontaminasyon oranlarını etkiler. Bu neden-

le, gün içerisinde sık sık ellerimizi yıkamamız gerekir.

El temizliğinin mutlaka yapılması gereken durumlar şunlardır:

- İşe başlamadan önce,
- Tuvaleti kullandıktan sonra,
- Öksürüp hapsirdikten sonra,
- Saç, kulak, burunla temastan sonra,
- Çiğ gıdalara (özellikle kırmızı et, tavuk, balık, yumurta) temas ettikten sonra,
- Yemek hazırlamadan önce,
- Yemek yemeden önce ve yemek yedikten sonra,
- Bozulmuş gıda ve çöplere dokunduktan sonra,
- Pis ve pis olması muhtemel eşyaya dokunduktan sonra,
- Kedi, köpek ve diğer tüm hayvanları elledikten sonra,
- Uykudan önce ve kalktıktan sonra,
- Kirli araç gereçlerle temastan sonra,
- Sigara içtikten sonra,
- Toplumda ortak kullanılan araçların kullanımından sonra (toplu taşıma araçları, para alışverişi, telefon vb),
- Mendil kullandıktan sonra,
- Hastaya temas etmeden önce ve hastaya temas ettikten sonra,
- Steril eldiven kullanmadan önce ve eldiven kullandıktan sonra,
- Çocukların altını değiştirdikten sonra,
- Üretim alanına her girişte,
- Temizlik sonrasında ve
- Ellerin kirlendiğini hissettiğimiz her durumda eller mutlaka doğru yöntemle yıkanmalıdır.

El Yıkama Tekniği

El hijyeninde amaç; kimyasal ve fiziksel zararlıların ve enfeksiyonlara yol açan mikroorganizmaların uzaklaştırılmasını sağlamaktır. Eller sadece su ile yıkandığında, mekanik etki ile görünür kir uzaklaştırılmakta ancak tam bir hijyen sağlanamamaktadır. Bu nedenle, el temizliğinde su ile birlikte sabun kullanılması gerekmektedir. Normal katı el sabunları ve sıvı sabunlar, meydana getirdikleri etkiler bakımından farklı olmamakla birlikte, katı sabunlar bulunduruldukları ortamlardan ve kullanan kişilerin kullanımdan sonra genellikle sabunları temizlemeden yerine koymalarından dolayı, kirlilik kaynağı olabilmektedir. Bu nedenle, özellikle toplu yaşanan yerlerde el temizliğinde sıvı sabunların kullanımı tercih edilmelidir.

Etkin bir el hijyeni, her seferinde doğru yıkama tekniğinin uygulanması ile sağlanabilir. Sadece 20-30

saniyede uygulanabilecek doğru el yıkama tekniği ile, bulaşıcı ve salgın pek çok hastalığa karşı önlem alınabilir, kişisel ve toplum sağlığının korunmasına önemli bir katkı sağlanabilir.

El yıkamanın etkinliği, el yıkama tekniği ve süresi ile ilişkilidir. Eller sabun ve su ile yıkanacağı zaman, eller önce su ile ıslatılır, üreticinin önerdiği miktarda sabun ele alınır, en az 20 saniye süre ile eller tüm yüzeyleri (bilekler, avuç içleri, parmaklar, parmak araları, el sırtı ve tırnak içleri) kapsayacak şekilde kuvvetlice ovuşturulur. Sonrasında eller su ile iyice durulanır ve tek kullanımlık kağıt havlu ile kurulanır. Aynı havlu ile musluk kapatılır ve el değmeden açılan (pedallı, fotoselli vs.) çöp kovasına atılır.

El yıkama alanlarındaki sabunluk, musluk ve çöp kovasının el değmeden açılıp kapanabilmesi hem hijyen bakımından hem de suyu ekonomik kullanma bakımından önemlidir.

Mikroorganizmalar kurulanmış ellere göre yaş ellerle çeşitli yüzeylere daha fazla bulaştırılmaktadır. Ancak el kurutma cihazı, mikroorganizma gelişimini desteklemesi ve zaman kaybı oluşturması gibi sakıncalarından dolayı çok tercih edilmemelidir. Aynı şekilde, dermatit riskini arttırılabileceğinden eller sıcak su ile yıkanmama, ılık su tercih edilmelidir.

Alkol bazlı solüsyon ile ellerin dekontaminasyonunda ise; üreticinin önerdiği miktarda solüsyon bir elin avucuna alınır, iki el birleştirilerek tüm el yüzeyi ve parmaklara temas edecek şekilde kuruyuncaya kadar el ovulur.

El hijyeni söz konusu olduğunda piyasada satılan ıslak mendillerin hiçbir zaman el yıkamanın alternatifi olamayacağı, aynı şekilde eldiven kullanmanın da el sabunlama zorunluluğunu ortadan kaldırmayacağı unutulmamalıdır.

El Temizliği ve Bakımı

Ellerimiz günlük yaşantımızda en sık kullandığımız organlarımızdandır. Dolayısıyla onların bakımını yapmak ve temizliğine de dikkat etmek gerekir.

El temizlik ve bakımında dikkat edilmesi gereken noktalar şunlardır:

- El bakımına dikkat edilmeli, çatlak, yara, hastalık vb. durumlarda tedavisi sağlanmalıdır.
- Ellerdeki, özellikle parmaklardaki şekil değişiklikleri vb. bazı hastalıkların habercisi olabilir. Böyle bir durumda doktora başvurulmalıdır.
- Eller yıkama, soğuk, sıcak gibi sebeplerden sürekli nem kaybeder. Bu yüzden el derisinde kuruma olabilir. Bunu önlemek için iş bitiminde ve yatarken ellere nemlendirici bir krem veya losyon sürülmelidir.
- Eller herhangi bir yaralanma durumunda su geçirmeyecek şekilde flasterlenmeli ve gıda ile temas olabilecek durumlarda eldiven takılmalıdır.

- Haftada bir kez el tırnakları kısa ve yuvarlak şekilde kesilmelidir. Tırnak kesim ve bakımında kullanılan aletlerin kişiye özel olması bazı bulaşıcı hastalıkların (Örneğin AIDS) önlenmesinde önemli rol oynar.

- Tırnak cilaları, ojeler ve oje çıkarıcılar mümkün olduğunca kullanılmamalıdır. Çünkü bu maddeler tırnaklarda kuruluğa ve tırnağın kat kat ayrılmasına, kırılmasına neden olur.

- Tırnak uçlarının altında birçok mikrop kolayca yerleşip üreyebilir. Bu nedenle, tırnak diplerinin temizliği çok önemlidir. İş başlangıcında eller yıkanırken önce tırnak fırçasıyla tırnaklar fırçalanarak diplerindeki kirliden arındırılmalıdır.

İşletmelerde El Yıkama Alanları ve Taşınması Gereken Özellikler

Ellerin yıkanma şekli kadar nerede yıkandığı da önemlidir. Tuvaletlerde bulunan el yıkama yerlerinin dışında bir de gıda işletmelerinin içinde el yıkama işlemi için "el yıkama istasyonu" bulunmaktadır. El yıkama istasyonları üretim sırasında el temizliği için kullanılır.

Bu el yıkama lavabolarının temiz ve düzenli, çalışır durumda tutulmasına dikkat edilmelidir. Başka kontaminasyonlara neden olabileceği için kirliliği bir lavaboda el yıkamak, etkinliği olmayan bir işlemdir.

Gıda işletmelerine ait el yıkama istasyonlarında sıvı el sabununun yanı sıra onaylı el antiseptikleri bulunmalıdır. Alkol bazlı bu solüsyonlar sadece el yıkama işleminin yapıldığı yerlerde bulunmalıdır.

El yıkama istasyonlarında kurulama amacıyla bol miktarda kâğıt havlu bulundurulmalıdır.

Doğrudan gıda ile temas etmeyen kişilere kıyasla gıda işleyicilerinden el yıkama konusunda çok daha hassas davranmaları beklenmektedir. İşleri gıda ile doğrudan temas gerektiren kişiler çalışmaya başlamadan önce ellerini yıkamalıdır. Genel kural; gıda ile çalışma sırasında ellerin saat başı yıkanmasıdır. Son zamanlarda bazı şirketler çalışanlarının ellerini saat başı yıkadıklarını doğrulamak için kayıt tutmaya başlamışlardır. Burada temel nokta bir gıdanın servis edildiği ya da işlendiği yerlerde çalışanların ellerini önceden belirlenmiş sıklıkta yıkamalarıdır. Her zaman olduğu gibi çiğ etlerin, özellikle kanatlı etinin hazırlanmasından önce ve sonra ellerin yıkanması zorunludur.

El yıkama alanlarının taşınması gereken özellikler şunlardır:

- Kolay ulaşılabilmesi, rahat kullanılmalıdır.
- Temizliği kolay yapılan, dezenfekte edilebilen yüzey malzemeleriyle döşenmelidir.
- Daima temiz ve düzenli olmalıdır.
- El yıkama evyeleri temiz, sağlam ve çalışır durumda olmalıdır.
- Aydınlatma ve havalandırma yeterli olmalıdır.

- Dezenfektanlı sıvı sabun, kâğıt havlu ve el dezenfektanı düzenekleri her zaman yeterince dolu olmalıdır.
- Musluklar el değmeden açılabilen özelliklerde olmalıdır.
- Kapaklı, el değmeden açılabilen çöp kovaları bulunmalıdır.
- El yıkama ve dezenfeksiyon prosedürü lavaboların üzerinde asılı olmalıdır.
- İşletmede eğitici ve uyarıcı levhalar bulunmalıdır.
- Gıda işleme amaçlı evyelerde asla el yıkanmamalıdır.

Toplumda El Hijyenine Uyumun Artırılması İçin:

Çağdaş sağlık hizmeti anlayışı, öncelikle sağlığın koruması ve geliştirilmesini gerektirmektedir. Bu çerçevede ele alındığında, günümüzde toplumda hijyen uygulamalarının yaygınlaştırılması önemli bir koruyucu sağlık hizmeti olarak değerlendirilmektedir. Hijyen sözcüğü, sağlıklı ortamın korunması amacıyla her türlü hastalık etmeninin ortamdaki uzaklaştırılması olarak tanımlanır. Hijyeni sağlamada en temel kural, ellerin doğru yöntem ile yıkanmasıdır. El yıkama, birey ve toplum sağlığının korunması açısından basit, ucuz, toplumun her kesimi tarafından uygulanabilir ve son derece etkili bir yöntemdir.

El yıkama alışkanlığının kazanılması ile ilgili toplumun tamamının bilgilendirilmeye ve eğitime ihtiyacı vardır. Ancak toplumda el yıkama yetişkinler tarafından çoğunlukla "sıradan" bir iş gibi görüldüğü için bu konudaki eğitimler alışkanlık kazandırmada çok başarılı olamamaktadır. Çocuklara ve gençlere yeni bir davranış yapısı kazandırmak ise; önyargı, yanlış inanış ve alışkanlıklarla sabitlenmiş yetişkinlerin tutum ve davranışlarını değiştirmekten daha kolay olabilir. Bu yüzden, özellikle çocukluk döneminden itibaren temizlik bilinci oluşturmak çok önemlidir. Çocuklara hastalıkların bulaşma yolları anlatılıp, korunmada en başta gelen yöntem olan bireysel temizlik öğretilmeli, özellikle el yıkamanın önemi vurgulanmalıdır.

Kişisel ve toplum sağlığı açısından doğru el yıkama alışkanlığını kazanır ve çevremize de bu alışkanlığı aşılayabilirsek pek çok bulaşıcı hastalıklar ile besin kaynaklı hastalıkların önüne geçebilmek adına büyük bir adım atmış oluruz. Bu doğrultuda, Sağlık Bakanlığı tarafından toplumun doğru ve etkin el yıkama yönteminin önemi konusunda bilgilendirilmesi amacıyla, çeşitli çalışmalar sürdürülmektedir. Bu kapsamda, halka ve sağlık personeline yönelik geniş kapsamlı bir kampanya hazırlığı başlamıştır. Söz konusu kampanyada başta hastane çalışanları olmak üzere, toplu beslenme sistemlerinde çalışanlar, okul öncesi ve okul çağı çocukları hedef kitle olarak seçilmiştir.

Çalışanların da, insan sağlığı yönünden sorumlu-

luklarının farkına vararak üretimin tüm aşamalarında kişisel sağlık ve temizlik kurallarını uygulaması gerekir. 17.12.2011 tarih ve 28145 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanmış olan Gıda Hijyeni Yönetmeliği, gıda işletmecisini kontrolü altındaki üretim, işleme ve dağıtım aşamalarının tümünde ilgili hijyen gerekliliklerinin sağlanmasından sorumlu tutmuş ve gıda ile temas eden personele sağlıklı olma zorunluluğu getirmiştir.

KAYNAKLAR:

1. Aslan, D., Mermerkaya, M.U., Kaya, F.E., Kaya, H., Esen, E., Koban, Y., Pekcan, H. Ankara'da Bir İlköğretim Okulunda El Yıkama Konusunda Yapılmış Olan Bir Müdahale Çalışması. Türkiye Klinikleri J. Med. SCI, 2006, 26:157-1626.
2. El Yıkamanın Önemi. <http://www.beslenme.gov.tr/index.php?page=124>
3. Gencer, S., 2008. Hastane Enfeksiyonlarının Önlenmesi ve Kontrolün Olmazsa Olmazı: El Yıkama. <http://www.ctf.edu.tr/Stek/pdfs/60/6008.pdf>
4. Gıda Hijyeni Yönetmeliği. <http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2011/12/20111217-5.htm>
5. Gıda Teknolojisi, Personel Hijyeni.2011, http://www.megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Personel%20Hijyeni.pdf
6. Personel Hijyeni. http://www.hijyenbariyerleri.com/personel_hijyeni.pdf
7. http://www.memorial.com.tr/rehberler/saglik_rehberi/cocuklarinizi-okul-hastaliklarindan-el-hijyeni-ile-koruyun/



Araş. Gör. Nazlı TÜRKMEN,
Araş. Gör. H. Ceren AKAL,
Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi
Süt Teknolojisi Bölümü, Ankara.

Sokak Sütü

Sokak sütü, hayvandan sağıldıktan sonra herhangi bir işlem uygulanmamış süttür. Çiğ süt veya açık süt diye de adlandırılan sokak sütü tüketilmesi gerekliliği, özellikle son zamanlarda sıklıkla gündeme gelmektedir. Oysa, onlarca yıldır yapılan bütün araştırmalarda, sokak sütünün sağlık açısından oldukça ciddi tehlikeleri olduğu belirtilmiştir. Ülkemizde sağılan sütlerin 1 mililitresinde yaklaşık 100 binin üzerinde mikroorganizma bulunmaktadır. Yine yapılan araştırmalar, sokak sütünün içerisinde, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından kabul edilenin çok üzerinde insan sağlığını tehdit eden mikroorganizma bulunduğunu göstermektedir. Çiğ süt, yeterli düzeyde ısıtılma işlemi görmediği takdirde çeşitli hastalıklara neden olmaktadır. Örneğin, Q humması etmeni olan Coxiella burnetii, insanlarda bağırsak iltihabına yol açan Salmonella typhi veya Campylobacter coli, Campylobacter jejuni, tüberküloz etmeni olan Mycobacterium tuberculosis ve brucella hastalığına yol açan Brucella abortus, çiğ sütteki tehlikeli mikroorganizmalardır. Yine sokak sütünde bulunma riski olan Enterohemorajik Escherichia coli (EHEC) olarak adlandırılan bakterilerin 1 adetinin bile vücuda girmesi ile böbrek kayıpları ve hatta ölümler yaşanmaktadır. Aynı zamanda; hijyenik olmayan koşullarda sağım yapıldığında koliform grubu bakterilerin, kötü ahır koşullarından dolayı aerob basillerin, hatalı yemleme sonucu anaerob bakterilerin ve hayvanda veya sağımla ilgilenen kişide hastalık etmeni olduğunda ise patojen bakterilerin sütte bulunma olasılıkları artmaktadır.

Aslında, aseptik koşullarda yeni sağılmış sütte az sayıda bakteri bulunmaktadır. Ancak, mikrobiyel bulaşma sağım ile başlamakta ve süütün maruz kaldığı hava, toprak, hayvan derisi, sağım yapan kişi ve kullanılan alet ekipmanlar gibi çeşitli etmenlerle devam etmektedir. Süt, zengin bileşiminden (protein, laktoz, süt yağı, vitamin, mineraller) dolayı bu mikroorganizmalar için iyi bir gelişme ortamıdır.

ABD Sağlık Bakanlığı tarafından 13 yıl boyunca yürütülen süt kaynaklı salgın hastalıklara ilişkin araştırma sonuçları oldukça çarpıcıdır. Çalışma süresince 4413 hastalık, 239 hastaneye yatış ve 3 ölümle sonuçlanan süt ve süt ürünleriyle ilgili 121 salgın incelenmiştir. Sağlık görevlileri, salgınların %60'ına (73 salgın) çiğ süt ve çiğ süttten üretilen yoğurt, peynir gibi ürünlerin neden olduğunu belirtmiştir. Hastaneye yatışların 239'undan 200'ünü çiğ süttten kaynaklanan salgınlar sonucu hastalanan kişiler oluşturmuştur. Süt ve süt ürünleriyle ilgili bu salgınlar toplam 30 eyalette yaşanmış ve bunların %75'i çiğ süt ürünleri satışının yasal olduğu 21 eyalette ortaya çıkmıştır. Ayrıca 13 yıllık bu çalışma boyunca 7 eyalet çiğ süt ile ilgili yasalarını değiştirmiştir. Çalışmada ayrıca, çiğ süt ürünlerinden kaynaklanan salgınların çok daha ciddi hastalıklara yol açtığı ve 20 yaşın altındaki insanların çok daha fazla etkilendikleri belirtilmiştir. Pastörize süt ürünlerine bağlı salgınlarda 20 yaşın altındaki hasta oranı %23 iken, çiğ süt ürünlerine bağlı salgınlarda bu oran %60 olarak belirlenmiştir. Bu veriler, sokak sütünün içerdiği bakterilerin çocukları yetişkinlerden çok daha fazla etkilediğini açıkça ortaya koymaktadır.



Zararlı mikroorganizmaların yok edilebilmesi amacıyla çiğ süte ısıtma işlemi uygulanması gerekmektedir. Süte uygulanan sıcaklık dereceleri ve süreleri, yapılan araştırmalarla çiğ sütteki istenmeyen mikroorganizmaları yok ederken, aynı zamanda sütün bileşenleri üzerine minimum değişiklik yapacak şekilde belirlenmiştir. Bu normlar Türk Gıda Kodeksi'nin 2000/6 numaralı "Çiğ Süt ve İşlem Görmüş İçme Sütleri Tebliği"ne göre pastörize süt için 72°C'de 15 saniye veya 63°C'de 30 dakika; uzun ömürlü süt (UHT - Ultra High Temperature) için 135°C'de 1 saniyedir. Halk arasında yaygın olarak uygulanan kaynatma işlemi, sütün niteliğini olumsuz yönde etkilemektedir. Yapılan bir araştırma sonucunda 15 dakikalık bir kaynatma işlemi sonucunda B1 vitamininde %88, B2 vitamininde %55, B12 vitamininde %52 ve folik asitte ise %52 oranında azalma görülmektedir. Kaynatma süresi uzadıkça bahsedilen kayıplarda artış meydana gelmektedir.

T.C. Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı tarafından 27.12.2011 tarihinde çıkarılan Hayvansal Gıdalar İçin Özel Hijyen Kuralları Yönetmeliği kapsamında Süt üreten hayvancılık işletmecisi, çiğ sütün 30 °C'deki koloni sayısı (her mililitrede) $\leq$ 100.000 ve Somatik hücre sayısı (her mililitrede) $\leq$ 400.000 olacak şekilde üretilmesini sağlamak için gerekli prosedürleri uygulamaya koymak zorundadır.

Gelişmiş ülkelerde çoktan unutulmuş olan sokak sütü, aslında ülkemizde de 1930 yılında yasaklanmıştır. Ancak, günümüzde hala tüketilmekte olan sokak sütü ile ilgili yapılan çalışmalar oldukça vahim bir tablo çizmektedir. Örneğin, Kahramanmaraş'taki ailelerin sokak sütü ve ambalajlı süt tüketim alışkanlıklarının araştırıldığı bir anket çalışmasında, 350 ailenin %57'sinin sokak sütü tükettiği görülmüştür. İstanbul'da 1000 kişilik bir tüketici grubuyla yapılan bir başka anket çalışmasında ise kişilerin %11'inin halen sokak sütünü tercih ettiği belirtilmiştir. Ondokuz Mayıs Üniversitesi'ndeki öğrenciler ile yapılan bir başka 1000 kişilik anket çalışmasında da, öğrencilerin %10'unun sokak sütü tükettiği sonucu ortaya konmuştur.

Bu sonuçlar göstermektedir ki, ülkemizde sokak sütü tüketim alışkanlığı halen yaygın olarak devam etmektedir. Bu durumun önüne geçilebilmesi ise, insanların ancak konu ile ilgili eğitim görmüş uzman kişiler tarafından doğru ve yaygın şekilde bilgilendirilmesi ile mümkün olacaktır.

KAYNAKLAR

1. Akbay, C. ve Yıldız Tiryaki, G. 2007. Tüketicilerin ambalajlı ve açık süt tüketim alışkanlıklarının karşılaştırmalı olarak incelenmesi: Kahramanmaraş örneği. KSÜ Fen ve Mühendislik Dergisi, 10(1); 89-96.
2. Aksan, E. 2011. Gıdalarda mikrobiyal bozulmalar, Gıda Mikrobiyolojisi (Editör: Erkmen, O.), 3. Baskı. Efil Yayınevi, Ankara.
3. Anonim.2009. Çiğ Süt ve Isıl İşlem Görmüş İçme Sütleri Tebliği. Türk Gıda Kodeksi. No: 2000/6. Ankara.
4. Anonim. 2011. Hayvansal Gıdalar İçin Özel Hijyen Kuralları Yönetmeliği. Ankara.
5. Gürsel, A. 2007. İçme sütü teknolojisi, Süt Teknolojisi (Editör: Yetişemiyen, A.). Ankara Üniversitesi Basımevi, Yayın No: 1560, Ankara.
6. Gürsel, A. 2012. İçme Sütü Teknolojisi. Ankara Üniversitesi Basımevi, Yayın No: 341, Ankara.
7. Metin, M. 2008. Süt Teknolojisi. Ege Üniversitesi Basımevi, Yayın No: 33, İzmir.
8. Mortaş, M., Yazıcı, F. ve Dervişoğlu, M. 2011. Ondokuz Mayıs Üniversitesi lisans öğrencilerinin süt ve süt ürünleri tüketim alışkanlıkları. Samsun Sempozyumu, 1-6.
9. Şimşek, O., Çetin, C. ve Bilgin, B. 2005. İstanbul ilinde içme sütü tüketim alışkanlıkları ve bu alışkanlıkları etkileyen faktörlerin belirlenmesi üzerine bir araştırma. Tekirdağ Ziraat Fakültesi Dergisi, 2(1); 23-35.
10. Suthatti web sayfası, ABD'de çiğ süt tartışılıyor. Erişim tarihi: 01.11.2013. http://www.suthatti.com.tr/index.php?option=com_content&view=article&id=924:abdde-ci-suet-tartiliyor&catid=65:suethatt-9say-&Itemid=66
11. Suthatti web sayfası, Kaynatılan süt, besin değerini kaybediyor. Erişim tarihi: 01.11.2013. http://www.suthatti.com.tr/index.php?option=com_content&view=article&id=1950:kaynatilan-suet-besin-deerini-kaybediyor&catid=41:beslenme&Itemid=60



Zoonoz Hastalıklar ve Gıda Güvenilirliği Açısından Alınması Gereken Önlemler

Gıdalar, çeşitli şekillerde patojen mikroorganizmalar, ağır metaller, diğer kimyasallar ile bulaşabilir. Ya da doğrudan bazı şapkallı mantarlarda olduğu gibi, gıdanın kendisi doğal olarak toksin bulundurabilir. Dünya genelinde alınan önlemler ve kontrol uygulamalarına rağmen gıda kaynaklı bakteriyel enfeksiyonlar halk sağlığını tehdit etmeye devam etmektedir. Gıda kaynaklı enfeksiyonlara neden olan etkenler arasında Salmonella ilk sıralardaki yerini korumakta, binlerce kişinin etkilendiği ve ölümlerle sonuçlanan salgınlara neden olmaktadır.

Gıda kaynaklı mikrobiyolojik hastalıklar temel olarak 2 ana gruba ayrılır; enfeksiyon ve intoksikasyon. Enfeksiyon etmeni mikroorganizmalar, canlı olarak insan vücuduna girerler, bir şekilde bağırsağa kadar gidip, orada çoğalırlar ve toksinlerini bağırsakta salgılayarak hastalığa neden olurlar. Bunlar, dışı ile çevreye yayılıp, salgın hastalıklara neden olurlar.

İntoksikasyonda ise mikroorganizma gıda üzerinde gelişerek toksin salgılar. Hastalığa neden olan bu toksindir. Toksini salgılayan mikroorganizmanın gıda üzerinde canlı kalmış olması ya da toksini salgıladıktan sonra basitçe bir pastörizasyon sonrası ölmüş olmasının bir önemi yoktur. Toksin, sadece bu gıdayı tüketen kişiyi etkiler, salgın hastalık söz konusu değildir.

Patojen olarak adlandırılan mikroorganizmalar; insanlarda, hayvanlarda ve bitkilerde hastalık oluşturanlardır. Bunlardan, insanlarda gıda kaynaklı mikrobiyolojik hastalıklara neden olanların sayısı, yeryüzünde bulunan mikroorganizma türü sayısı ile kıyaslandığında son derece önemsizdir. Mikotoksijenik küf sayısı çok yaklaşık 350 iken, patojenik bakteri sayısı fırsatçı (oportünist) patojenler de dâhil olmak üzere 15-20 kadardır. Bunların arasında ise sadece 4 bakteri önem taşır; Campylobacter jejuni, Salmonella spp, Listeria monocytogenes ve E. coli O157:H7 serotipi. Bu 4 bakteri, gıda kaynaklı olarak en fazla sayıda hastalanmaya ve ölüme neden olanlardır. E. coli O157:H7 serotipi, 2011 Mayıs Almanya salgınından sonra bireysel önemini kaybetmiştir ve artık EHEC grup olarak gündemdedir. Enfeksiyon hastalıkları alanında yüz yıl öncesine göre çok daha gelişmiş tanı ve tedavi imkânlarına sahip olmamıza rağmen halen salgınlar büyük insan topluluklarını etkilemektedir. Toplum kaynaklı enfeksiyonların %60'ını zoonotik enfeksiyonlar oluşturmaktadır. Günümüzde hayvan kaynaklı hastalıklar insan sağlığına yönelik ciddi tehdit oluşturmaktadır. Özellikle şarbon, kuduz ve bruselloz başta olmak üzere birçok zoonotik hastalık ülkemizde önemli bir halk sağlığı problemi olma eğilimini sürdürmektedir.

Gıda kaynaklı mikrobiyal hastalıklarda istatistiklerin en iyi tutulduğu ülke ABD'dir. Bunun nedeni tümüyle ekonomiktir. Hastalandığı için işe gidemeyen birey, sigortadan parasını alabilmesi için hastalandığını kanıtlamak zorundadır. Basit olarak ABD'de her yıl gıda kaynaklı olmak üzere 76 milyon hastalanma, 325bin hastaneye yatma ve 5bin ölüm olmaktadır.

Türkiye'de ise 1993-1998 yılları arasında 26.155 gıda kaynaklı hastalık saptanmış ve 175 kişinin öldüğü bildirilmiştir.

1995 yılından bu yana gıda kaynaklı hastalıkların sayısında devamlı bir artış gözlenmektedir. Türkiye'de yapılmış olan bir diğer çalışma raporuna göre 1999-2000 yıllarında toplam 161.855 gıda kaynaklı hastalık vakası kaydedilmiştir. Türkiye'de meydana gelen gıda kaynaklı mikrobiyel hastalıklarda Salmonella spp. birinci sıradadır. 1994 yılında 28.884, 2000 yılında ise 24.498 salmonellosis vakası saptanmıştır (kaynak: Gıda Güvenliği ve Mikrobiyolojik Riskler. Aybak Natura Analiz Laboratuvar Hizmetleri San. ve Tic. Ltd Sti.).

Gıda kaynaklı mikrobiyal hastalıkların yıllara göre seyri izlendiğinde sürekli bir artış olduğu gözlenmektedir. Bu artışın nedeni doğrudan ve dolaylı olarak 2 ana grupta toplanabilir. Asıl neden, dolaylı artışlardır. Doğrudan artışlar, basit olarak toplu tüketimin artması, hazır gıdaya daha fazla talep, vb. şekillerle açıklanabilir. Asıl etmen olan dolaylı artışlar ise; sağlık kayıtlarının daha düzenli tutulması ve hastalık etmenlerinin saptanmasıdır.

Dolaylı artışlar basit olarak her yıl 10 birim hastalık varken, bunun ne kadarının kayıtlara geçirildiğidir ve bu oran basit olarak gelişmiş ülkelerde %10, gelişmekte olan ülkelere %1 olarak kabul edilmektedir. Bireysel sigorta ödemelerindeki zorunluluğa bağlı olarak giderek daha fazla hastalık kayıtlara geçmektedir.

Türkiye'de 2005 yılında kuş gribi paniği olmuştur. Önceki yıllarda kuş gribinden kaç kişinin öldüğü bilinmemektedir. Hastalık ciddi şekilde zatürree ile karıştırılmaktadır. 2005 yılında ise Türkiye'de hastalığın adı konulmuş ve dünya istatistiklerine kuş gribi ölüm vakası olarak kayda girmiştir.

Gıda ile insanlara bulaşabilecek başlıca zoonoz hastalıklardan kısaca bahsedelim.

TUBERCULOZ (VEREM)

Tüberküloz bugün dünyada en çok ölüme yol açan bulaşıcı hastalıktır. Hastalık dünyanın bütün ülkelerinde görülmektedir. Yılda 8,4 milyon insan bu hastalığa yakalanırken, 2 milyonu ölmektedir. Dünya'daki bütün hastalıkların yüzde 2,5'ünü ve önlenebilir ölümlerin yüzde 26'sını oluşturmaktadır. Akdeniz ülkeleri zoonoz kontrolü merkezinin bildirdiğine göre önümüzdeki on yıl içinde Dünya'da yaklaşık 88,2 milyon

yeni tüberküloz vakasının oluşacağı ve bu vakalardan 30 milyon kadarının ölümle son bulacağı tahmin edilmektedir. Tüberküloz hastalığının ve tüberkülozdan ölümlerin çok büyük çoğunluğu az ve orta gelişmiş ülkelerde görülmektedir. Dünyada tüberküloz en çok Güney-Doğu Asya ve Sahra Güneyi Afrika'da bulunmaktadır. Her yıl Hindistan'da 1,8 milyon, Çin'de 1,3 milyon, Endonezya'da 590 bin, Nijerya'da 327 bin, Bangladeş'te 306 bin yeni hasta ortaya çıkmaktadır. Toplam 22 ülkede, dünyadaki tüberküloz hastalarının yüzde 80'i bulunmaktadır.

Ülkemizde tüberküloz enfeksiyonu halen çok yaygındır. Yaklaşık olarak 20 milyon insanımız tüberküloz mikrobi ile enfekte durumdadır. Bunların % 10'unun yaşamları içinde tüberküloz hastası olacağı düşünülse sorunun ülkemiz için hala ciddi boyutlarda olduğu anlaşılır. Türkiye, tüberküloz hastalığının orta derecede yaygın olduğu ülkeler arasındadır. T.C. Sağlık Bakanlığı verilerine göre her yıl yaklaşık 100.000 kişiden 30'unda tüberküloz hastalığı ortaya çıkmaktadır. Yani yılda resmi kayıtlara göre 20.000 civarında yeni tüberküloz hastası tespit edilmektedir. Fakat bu rakamlar sadece Verem Savaşı Dispanserlerine kayıtlı hastaları içerdiği için gerçek rakamın bunun üzerinde olduğu tahmin edilmektedir. Ülkemizdeki önemli bir sorun da dirençli tüberkülozlu hasta sayılarındaki artıştır. Türkiye'deki dirençli tüberkülozlu hasta sayısı bilinmemekle birlikte ülkemiz Dünya Sağlık Örgütü tarafından bu tehlikeli hastalık şeklinin alarm verdiği ülkeler arasında sayılmaktadır.

Özellikle sütleriyle tüberküloz etkenlerini dışarıya çıkaran sığırlar hem kendi buzağları hem de insanlar için çok önemli bir bulaşma kaynağı durumundadır. Aynı zamanda tüketicilerimiz, mezbaha dışı kontrolsüz kesimlerle elde edilen etler yolu ile de ciddi şekilde tüberküloz mikrobiyle karşı karşıya gelmektedirler. Tüberkülozla mücadele, bir korunma stratejisi ve eğitimle mümkün olabilmektedir. Bu hastalık yönünden hayvan yetiştiricilerinin, bakıcılarının, üretici ve tüketicilerin eğitimi şarttır.





ANTHRAX (ŞARBON)

Bilinen en eski zoonoz hastalıklardan birisidir. Yurdumuzun her bölgesinde ve her mevsimde ortaya çıkar. Halk arasında hayvanlarda "DALAK veya ŞARBON", insanlarda "KARAÇIBAN ve KASAP ÇIBANI" olarak bilinmektedir. Bütün türler duyarlı olmasına rağmen sığır ve koyunlarda en yaygındır.

Normal koşullarda, hasta hayvan ile temas sonrasında veya kontamine hayvan ürünlerinin kullanımı ile anthraks gelişir. Hastalığın daha sık görüldüğü otobur hayvanlar, anthraks sporlarını topraktan alır. Örneğin 1945 yılında ABD'de salgın sırasında 1 milyondan fazla koyunun kaybedildiği bilinirken bugün için ABD'de hayvanlarda anthraks tespit edilmemektedir. Ülkemizde de hayvanlara yönelik olarak etkili aşılama uygulamaları devam etmekte ancak sporadik vakalar tespit edilmektedir. Aşı ile ciddi anlamda hayvan vaka sayısında azalma sağlanmış olmasına rağmen tüm dünyada topraktan anthraks sporları hala yaygın olarak izole edilmektedir.

İnsanlar hasta hayvanları kesip yüzmek, etini yemek veya bu hayvanların deri ve yünlerini işlemek suretiyle hastalığa yakalanırlar. Özellikle mezbaha dışı kontrolsüz kesimler hastalığın insanlara bulaşmasında etkili bir yol olmaktadır. Bakteri, yapısı gereği çevresel faktörlere dirençli olduğundan iyi pişirilmeden tüketilen hayvansal ürünlerden de bulaşmalar oluşabilmektedir.

BRUCELLA

Evcil hayvanlarda bulaşıcı yavru atma hastalığı olarak bilinen hastalık, insanlarda Dalgalı humma, Bang hastalığı, Malta humması ve Akdeniz humması olarak da bilinmektedir. Sığır, koyun, keçi ve domuzlarda özellikle testis, meme, uterus gibi genital organlara yerleşerek yavru atmalara ve infertiliteye neden olan kronik, enfeksiyöz, nekrotik ve yangısal enfeksiyonlara yol açan önemli bir zoonozdur. Bütün dünyada yaygın süt ineklerinde prevalansı yüksektir. Özellikle sığır, koyun, keçi ve domuz gibi evcil hayvanlarda



yavru atmaya neden olan ve aynı zamanda hayvanlardan insanlara da bulaşan (zoonozis), ekonomik yönden zarar verici ve halk sağlığı yönünden önem taşıyan bir hastalıktır.

Brucella mikroorganizmaları, güneş ışığı ve dezenfektanlara karşı çok duyarlı olup, birkaç dakikada aktivitelerini kaybederler. Tüm Brucella tipleri, pastörizasyon ısısında 15 - 20 dk. da tahrip olurlar. Etkin, yapılan araştırma sonuçlarına göre tereyağında dört ay canlı kalabilmektedir. Enfekte süttten yapılmış beyaz peynir, salamura içinde üç ay sonraya kadar kobayları enfekte edebilir ve beş ay sonra reaksiyon verebilir özelliktedir.

Brucella insanlara çeşitli yollarla bulaşmaktadır. En yaygın bulaşma yolu mikroorganizma ile bulaşık çiğ süt ve süt ürünlerinin (peynir, krema, tereyağı, dondurma vs.) tüketilmesidir. Ülkemizde koyun-keçi sütlerinden yapılan peynirler genellikle hiçbir ısıtma işlemi uygulanmadan yapılmakta ve insanlar için risk taşımaktadır. Enfekte hayvanlar, hayvan karkasları, atık yavru ve atık yapan hayvanların genital akıntıları, idrar ve dışkıları ile doğrudan temas ile bulaşma olabilir. Doğrudan temasta sindirim sistemi ile bulaşma ön planda olmakla birlikte hasarlı deriden ve solunum yoluyla bulaşma da söz konusudur.

Ülkemizde Güneydoğu bölgelerimizde çiğ köfte yeme alışkanlığı, önemli enfeksiyon kaynaklarından- dır. Peynir, çökelek halinde bekletildiği zaman Brucella'nın yaşam süresi 3 aya kadar çıkar. Enfekte hayvan gübresi kullanılan toprakta yetişen taze sebzelerle de hastalığın bulaşabildiği bildirilmektedir. İnsandan insana bulaşma ya çok seyrek ya da hiç görülmemektedir. Yaralı deriden veya ağızdan alınan mikroorganizma önce en yakın lenf yumrularına, oradan kana geçerek kemik iliğine, eklemlere, sinirlere, beyine ve özellikle cinsel organlara yerleşerek hastalık oluşturmaya başlar.

SALMONELLA

Salmonella, gıda maddesinin florasında primer

veya sekonder kontaminasyon sonucu bulunabilmektedir. Örneğin gıda maddesi kıyma ise, Salmonella taşıyan bir hayvanın mezbahada kesimi sonucu etken, ete direkt yolla yani hayvandan geçmiş olup buna primer kontaminasyon denilmektedir. Halk arasında Salmonella enfeksiyonunun yaygınlaşmasında sekonder kontaminasyon daha fazla önem taşımaktadır. Etmenin ağız, beslenme sistemi ile insan vücuduna girmesine neden olan gıda maddesi sekonder olarak etrafı, alet ekipmanı, mutfaklarda ise tabak, çatal, bıçak gibi mutfak malzemesini kontamine etmektedir.

İnsan eli primer kontaminasyonun sekonder kontaminasyona çevrilmesinde büyük rol oynar. Kontamine olmuş gıda maddesine dokunan çıplak bir el, etmenin buradan sıçramasına ve her tarafa yayılmasına insanlara, çevreye ve diğer gıdalara bulaşmasına neden olur.

Salmonella spp. toprakta, havada, suda, lağım ve atık sulara, hayvanlarda, insanlarda, hayvan yemlerinde, insan gıdalarında, alet ekipman ve bazı meyve sebzelerde bulunur. Başta ve özellikle tavuk ve domuz olmak üzere hayvanlarda yaygın bir şekilde görülür. Su, toprak, böcekler, fabrika ve mutfakların tezgâh yüzeyleri, hayvan dışkıları, çiğ et, çiğ tavuk, çiğ deniz ürünleri bu bakterinin doğal olarak bulunduğu yerlerin sadece birkaçıdır. Sular, atık sular, hayvan yemleri, depo zararlıları olarak kemiriciler, fareler, böcekler, kuşlar, evcil ve yabani hayvanların hepsi enfeksiyonun yayılmasında etken olmaktadır. İnsanlara bulaşma, hayvan yetiştiriciliğinin zorunlu kıldığı ilişki sonucu direkt dokunma ile olabildiği gibi çiğ ve az pişmiş gıda tüketimi ile de olmaktadır.

Başta ve özellikle tavuk olmak üzere et, yumurta, ısıtılmamış süt ve ürünleri ile dışkı ile kontaminasyona maruz kalmış her türlü gıda salmonellosis etmeni olabilir. Salmonella spp.'nin en çok bulunduğu gıda maddelerinin başında hayvansal ürünler gelir.

Bunlar arasında kümes hayvanları eti, kıyma, sosisler, yumurta ürünleri, su ürünleri, dondurma, pasta, ne ürünleri, süttozu ve krema Salmonella açısından önemli gıdalardır. Bunların yanında çeşitli soslar ve salatalar, pudingler, diğer süt ürünleri de Salmonella riski taşıyan gıdalardır. Hammadde, işleme teknolojisi ve depolama/ pazarlama koşulları Salmonella riskinin artmasına neden olmaktadır.

Dış ülkelerde tüketimi yaygın olan ve ekmek üzerine sürülebilir yumuşaklıkta çiğ sucuk benzeri et ürünleri, yetersiz sıcaklıkta kızartılmış etler, yumuşak peynirler, dondurma kremşanti, kaymak gibi süt ürünleri, ayrıca pişirilmiş hazır olarak satılan bütün gıdalar Salmonella enfeksiyonlarında aracı gıdalar olarak sayılabilir.

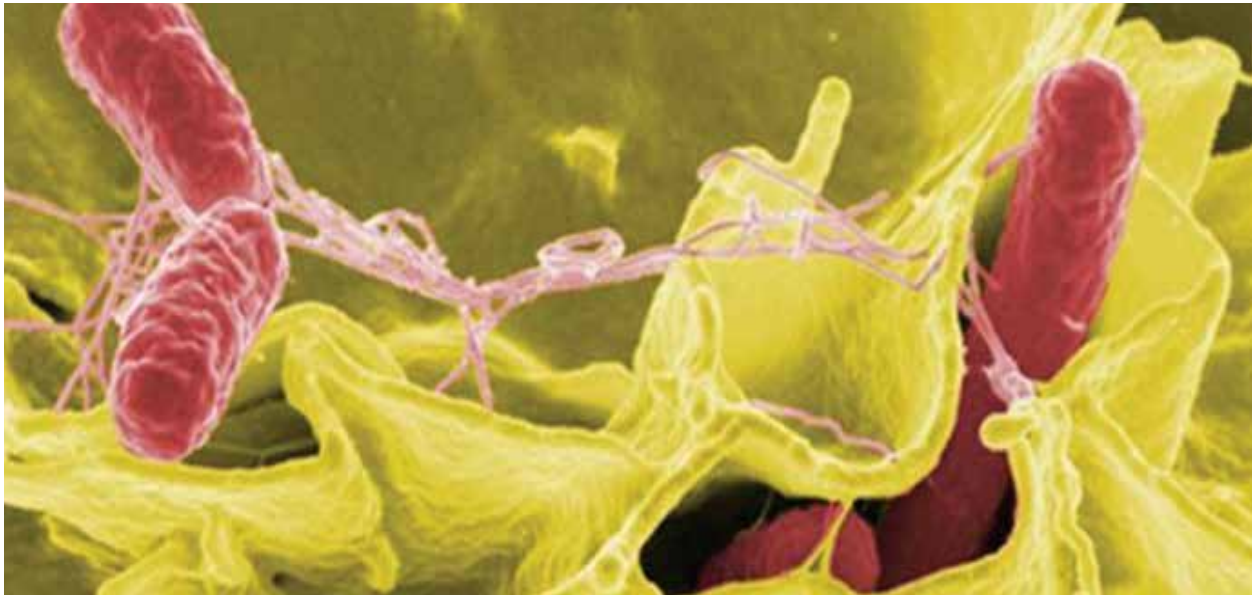
LİSTERİA

Listeria cinsinin bütün türleri doğada çok yaygın olarak bulunur. Toprakta, sudan, çürümüş bitkilerden, gübreden, sebzelerden, hayvan yemlerinden, taze ve dondurulmuş kanatlı hayvan etlerinden, kesimhane artıklarından, sağlıklı insan ve diğer hayvan türlerinin dışkılarından izole edilebilir. Süt ürünleri, et, sebze, deniz ürünleri gibi çiğ ve hazır gıdalardan ve gıdaların hazırlandığı ortamlardan izole edilmiştir.

Türkiye'nin önemli ihraç ürünlerinden birisi olan dondurulmuş kırmızıbiberde de geçmiş dönemde oldukça önemli sorun çıkartmıştır. 2010 yılında çiğ hamburgerlerde rastlanması da ciddi bir krize neden olmuştur.

L. monocytogenes süt sığırları, keçi, koyun, balık gibi birçok omurgalı ve omurgasız hayvanlarda parazit olarak yaşamaktadır. Evcil hayvanlar, kuşlar, balıklar, memeli hayvanlar ve taşıyıcı insanların dışkılarından izole edilebildiği için bitkisel ve hayvansal gıdalarda Listeria bulunması bir anlamda kaçınılmazdır.

1980'li yıllarda özellikle Kuzey Amerika ve Avrupa ülkeleri başta olmak üzere pek çok ülkede bu hastalı-



ğın neden olduğu salgınlar görülmüş ve gıdalar aracılığı ile taşınan bu mikroorganizma dikkat çekmeye başlamıştır. Büyük listeriozis salgınlarında enfeksiyon kaynağı olarak yumuşak peynir (Meksika tipi), çiğ lahana, ciğer ezmesi ve jöleli domuz dili bulunmuştur.

Hastalığa neden olan gıdalar arasında; çiğ ya da pastörize süt, dondurma, çiğ sebze ve meyveler, fermente et ürünleri, çiğ veya pişmiş her çeşit et, çiğ veya tütsülenmiş balık, kabuklu deniz ürünleri, starter kullanılmadan üretilen taze peynirler, yumuşak peynirler, kanatlı ve hindi etleri, tüketime hazır yiyecekler, ısıtma işlemi görmüş jambon, çeşitli sosis ve salamlar, lahana salatası sayılabilir.

Türkiye’de et ürünleri üzerine yapılan bir çalışmada, 200 adet et ürününün 71 adedinde L. monocytogenes varlığı gösterilmiş ve özellikle kokoreç, ızgara şiş köfte, ızgara köfte ve ızgara balığın yüksek risk taşıyan gıdalar olduğu bildirilmiştir. Ayrıca vakumla paketlenme, 0 °C ve 4 °C’da muhafaza işlemlerinin İnegöl köftelerinde L. monocytogenes riskini ortadan kaldırmadığı ve tüketilmeden önce köftelere yeterli pişirme işleminin uygulanmasının önem kazandığı belirtilmiştir.

ABD hastalık kontrol merkezi verilerine göre; her yıl gıda kaynaklı olmak üzere, 76 milyon kişi hastalanmakta, 325bin kişi hastaneye yatmakta ve 5000 kişi ölmektedir. L. monocytogenes, ABD’de her yıl yaklaşık 2500 kişinin hastalanmasına ve hastalanan 500 kişinin de ölümüne neden olmaktadır.

Gıdalarda mikrobiyolojik kalitenin temelini hijyen oluşturmaktadır. Hijyen gereklilikleri yerine getirilmeden hazırlanan gıda maddeleri bahsi geçen hastalıkları ve zehirlenme faktörlerini bünyesinde barındıracağından insan sağlığı açısından büyük riskler taşımaktadır.



Keza istatistiklerin de gösterdiği üzere, gıdaya bağlı hastalıklar ve zehirlenmelerden kaynaklanan ölümlerin yadsınamayacak oranda yüksek olduğu gözlemlenmektedir.

Gıdaya bağlı hastalık ve zehirlenmelerin önüne geçmenin en belirgin yöntemi ne yediğimizi içtiğimizi bilmektir. Özellikle organik olacağını düşünerek pazar yerleri vb. gibi yerel perakendelerden temin ederek soframıza koyduğumuz “köy” peyniri, “köy” yoğurdu vs. ürünlerin ne kadar hijyenik şartlar taşıdığını bilmemiz mümkün olmayacaktır. Söz konusu ürünleri üreten birincil üreticilerin, hammaddeyi son ürüne kadar takip etmeleri gereken hijyen prosedürlerini eksiksiz yerine getirmeleri beklenemez. Ayrıca açıkta satılan ürünlere çevreden bulaşma olabileceği gibi soğuk muhafazada saklanması gereken hayvansal ürünlerin çevre sıcaklığı veya oda sıcaklığında satışa sunulması, mikrobiyolojik hastalıklara ve gıda zehirlenmelerine davetiye çıkarmaktadır.

Bakanlığımızca onay verilmiş olan işletmeler, kendi bünyelerinde faaliyet alanlarına göre ziraat mühendisi, gıda mühendisi veya veteriner hekim çalıştırdıkları gibi, kontrol görevlilerince de düzenli olarak denetlenmektedir. İşletmeler, üretim hijyenini sınamak amacıyla düzenli olarak numuneler alarak analizler yaptırmaktadır. Aynı zamanda Bakanlığımız kontrol görevlilerince çeşitli numuneler alınarak, Bakanlığımız bünyesinde hizmet veren akredite laboratuvarlarda analizler yaptırılmaktadır. Olumsuzluk tespit edilen ürünler piyasaya arzından önce tespit edilip, insan sağlığını tehdit etmesinin önüne geçilmektedir.

KAYNAKLAR

<http://food.eng.ankara.edu.tr>
<http://mtayar.home.uludag.edu.tr>





Dr. Çetin GÜNDOĞDU
Ordu Halk Sağlığı Müdürü

Diyabet Önlenebilir mi?

Diyabet önlenebilir mi sorusunu cevaplayabilmek için önce hastalığı tanımak gerekir. Diabet direkt olarak insülin denilen bir hormonla alakalıdır. İnsülin ya pankreasdan yetersiz salgılanmakta ya da dokular bu hormona direnç göstermektedir. Sonuçta kan şekeri yükselir ve hastalık hayat boyu kalıcı hale gelir. Aşağıdaki bulgulara sahipseniz diyabetten şüphelenmeli ve kan testlerinizi yaptırmalısınız.

- Susama,
- Sık idrar,
- İştah kaybı ya da aşırı yemek yeme isteği
- Yorgunluk,
- Görme Bozuklukları,
- Kolay yara açılması, yaraların zor ve geç kapanması

Diyabette başarı sadece iyi bir tedaviyle değil aynı zaman da tedaviye uyumun da iyi olmasıyla elde edilir. Diyabet olduktan sonra önlem, hastalığa bağlı oluşabilecek yan etkilerin erken tespitini ve önlenmesini içerir. Fakat diyabetin ortaya çıkmadan önlenmesi, riskli kişilerin diyabetten korunması da mümkündür. Konuyla ilgili yapılan tıbbi araştırmalarda, yaşam tarzı değişikliklerinin yani sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazanılması, düzenli egzersiz ve eğitim ile diyabet görülme sıklığının %58 oranında azaldığı görülmüştür.

DİYABET VE OBEZİTE

Obezite yani şişmanlık, vücuttaki yağ dokusunun fazlalığı ve kilo artışıdır. Günümüzde çalışma hayatının yoğun temposu, mutfığa ayrılan zamanın azalması, çabuk ve kolay hazırlanıp tüketilen yiyecekleri daha fazla hayatımıza katmıştır. Bu besinler sebze ve meyveden uzak, fazla miktarda şekerli, yağlı ve yüksek kalorili yiyecekler olup, özellikle çocukların ve gençlerin damak tadına daha hoş gelmektedir. Egzersizden uzak yaşantıyı benimseyip, en kısa mesafeler için bile araba kullanmak, özellikle bilgisayar ve televizyon karşısında geçirilen zamanlar da buna eklenince obezite kaçınılmaz olmaktadır.

Obezite ile tip 2 diyabet arasında çok yakın ilişki olup, tip 2 diyabetli bireylerin % 80'i şişmandır. Obezite, insülin direncine neden olmakta, bu da diyabet oluşumunu kolaylaştırmaktadır. Obezite aynı zamanda diyabet tedavisi ve kan şekeri kontrolünü de zorlaştırmaktadır. Kilo verme ve egzersiz ile kan şekeri kontrolü çok daha kolay olmakta, ilaç dozları da obez hastalara göre daha belirgin olarak azalmaktadır.

FİZİKSEL AKTİVİTE VE DİYABET

Kronik Hastalıkların ortak risk faktörlerinden birisi olan fiziksel inaktivite (hareketsizlik) obezitenin ana nedenlerinden birisidir. Ayrıca meme ve kolon kanserlerinin yaklaşık % 21- 25'inin, diyabetin % 27'sinin

Diyabetin farkında olun, farklı olun!

ve iskemik kalp hastalığının % 30'unun ana nedeni olduğu tahmin edilmektedir.

Fiziksel aktivitenin sağlık açısından önemini şu şekilde özetleyebiliriz;

- Kas kuvvetinin korunması ve artırılması,
- Kas- eklem kontrolünü artırarak dengenin sağlanması,
- Yorgunluğun azaltılması,
- Kalp ritminin düzenlenmesi,
- Damar direncini azaltarak kan basıncının düzenlenmesi,
- Yüksek kan kolesterol ve trigliserit düzeylerini etkileyerek damar hastalıkları riskini azaltması,
- Düzenli fiziksel aktivite ile insülin aktivitesinin kontrolü ve kan şekerinin düzenlenmesi,
- Enerji gereksinimini yağları yakarak karşılama alışkanlığı getirerek metabolizmayı hızlandırmak ve kilo alımının önlenmesi,
- Kişinin kendini iyi hissetmesini sağlaması ve mutluluk oluşturmaları,
- Depresyon ve kaygı bozukluğu riskini azaltması,
- Denge ve düzeltme reaksiyonlarının gelişmesi ile yaşlılıkta sık görülen düşmelerin önlenmesi.
- Bu nedenle yetişkinlerin haftanın 5 (beş) günü en az 30 dakika orta şiddette fiziksel aktivite yapması önerilmektedir. 5-17 yaş grubu için ise kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, obezitenin önlenmesi, sağlıklı bir kas- iskelet sistemi gelişimi, anksiyete ve depresyon riskinin azaltılmasının sağlanmasında günde en az 60 dakika orta şiddette fiziksel aktivite yapılması gerekmektedir.

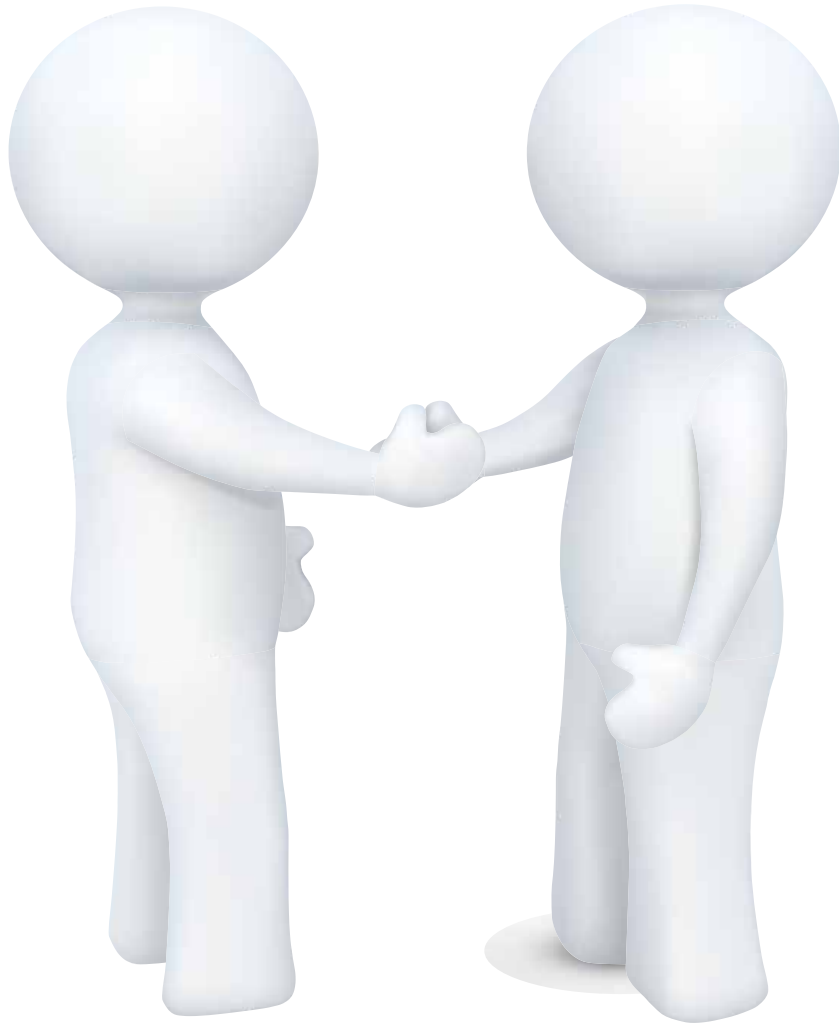
Orta Şiddette Aktivite Örnekleri:

- Bahçe İşleri
- Ev İşleri
- Tempolu Yürüyüş (5.5 km/ saat hız ile)
- Bisiklet Sürmek
- Hafif Tempolu Koşu
- Eşli Danslar

DİYABETTEN KORUNMA YOLLARI:

1. Sağlıklı ve dengeli beslenin.
2. Düzenli egzersiz yapın. (Hergün en az 30 dk. Tempolu yürüyüş yapın)
3. Posalı yiyecek tüketimini arttırın.
4. Fazla kilolarınızdan kurtularak ideal kilonuza kavuşun.
5. Sigara ve alkolden uzak durun.
6. Basit karbonhidratlardan (rafine şeker vb.) uzak durun.
7. Katı yağlardan (doymuş yağ asitleri) uzak durun.
8. Kırmızı et tüketimini azaltarak balık tüketimini arttırın.
9. Az az sık sık beslenin.
10. Her gün en az 2- 2.5 lt su için.
11. Her gün 3 ana 2-3 ara öğün tüketin.
12. Ayaküstü atıştırmalıklar ve fastfood yiyeceklerden uzak durun.
13. Tam tahıllı ürünleri tercih edin.





Şaban AKPINAR
Gıda ve Yem Şube Müdürü
Ordu Gıda Tarım ve Hayvancılık Müdürlüğü

Etkili İletişim Becerileri

İLETİŞİM

İletişim, yaşamımızın sesi soluğu olmakla birlikte, kendimizi özgürce ve bütünüyle ifade etme sanatıdır. İletişim hem iş, hem de özel hayatımızda çok önemli bir yere sahiptir, insanın en önemli anlaşma aracıdır. İnsanlarla iletişim kurmayı bilmek, iletişimin tekniğini, kurallarını ve inceliklerini tanımak hayatta başarılı ve mutlu olmamızı sağlayacak eşsiz bir kozdur. Yapılan araştırmalara göre, iş yaşamındaki başarıda, nitelikli insan ilişkileri kurmanın payı, entellektüel birikim ile iş konusundaki beceri ve tecrübenin payından çok daha yüksektir.

İletişim, göndericinin sahip olduğu duygu, düşünce veya bilgilerin her türlü yolla alıcı bireye veya bireylere aktarılması sürecidir. İletişimin tamamlayıcı özelliği vardır. İletişim ile ortaya konan anlam, alıcının daha önceden edindiği bilgi ve ön kabullere bağlıdır.

İletişimin Latince karşılığı "communico" kelimesidir ve "paylaşma, ortaklaşma" anlamına gelmektedir. Yapılan değişik tanımlar esas alındığında iletişim kavramı;

- ✓ Bilgi, düşünce, duygu, deneyim ve birikimleri biçimlendirmek,

- ✓ Diğerleri tarafından anlaşılabilir kılmak veya
- ✓ Bu duruma getirerek mümkün olan her türlü yolla paylaşmak ve
- ✓ Sonuçta karşılıklı etki sağlayabilme süreci, olarak tanımlanmaktadır.

İletişim yoluyla: birbirimizi anlamaya, sevmeyi öğrenmeye, ilişkileri başlatmaya ve sonlandırmaya, kendimiz hakkında daha fazla bilgi edinmeye, başkalarının bizi nasıl algıladıklarını öğrenmeye ulaşırız.

İletişim Türleri : İletişim türlerini sözlü, sözsüz ve yazılı iletişim olarak üç grup altında toplayarak incelemek mümkündür.

1. Sözlü İletişim

Sözlü iletişim insanlar arasında sözel olarak kurulan iletişim türüdür. Yüz yüze yapılan görüşmeler, telefon görüşmeleri, toplantılardaki konuşmalar, sözlü brifingler, halka yapılan sunumlar. sözlü iletişim şekillerine örnek olarak verilebilir. Sözlü iletişimin en büyük avantajı hızlı olması ve geribildirim anında almaya/vermeye olanak sağlamasıdır. Geribildirim anında gerçekleş-

mesi ile gönderici ile alıcı arasında oluşabilecek yanlış anlaşılmalarda anında çözümlenmekte ve daha sağlıklı bir iletişim kurulabilmektedir.

2. Sözsüz İletişim

Yapılan bir araştırmada bir iletişim sürecinde karşı taraf üzerinde sözlerin yalnızca; %7, sesin % 38, beden dilinin ise % 55 oranında etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir iletişim sürecinde karşı tarafın beden dili hareketlerini gözlemlemek ve buradaki ipuçlarını yakalamak iletişimin etkinliği açısından önemlidir.

Sözsüz iletişim, beden hareketleri, jestler, ses tonu, vurgulamalar, vb. gibi sözel olmayan birçok unsuru içermektedir. Bu ifadeler sözlerin ağızdan çıkan anlamlarını etkilemektedir. Bununla birlikte fiziksel görünüşü, kıyafetler, kullanılan aksesuarlar, yüz ifadeleri gibi unsurlar da sözsüz iletişim içerisinde yer almaktadır. Sözsüz iletişim çoğu zaman sözlü iletişime göre daha güvenilir mesajlar vermektedir. İnsanlar mesajlarını iletirken sözlerini değiştirebilmektedir.

3. Yazılı İletişim

Yazılı iletişim, notlar, mektuplar, faks mesajları, elektronik postalar, örgütlerdeki raporlar, bültenler ve diğer yazı aracılığıyla iletilen kelime ve sembollerini içermektedir. Yazılı iletişimin kullanılmasının en büyük nedeni kanıtlanabilir ve de somut olmasıdır. Bu sayede gönderici ve alıcı aralarında kurdukları iletişimi kayıt altına alabilmektedirler. Ayrıca mesajın içeriği ile ilgili akla takılan bir soru olduğunda yazılı mesaja tekrar başvurabilmek mümkün olmaktadır. Yazılı iletişim sözlü iletişime oranla yazarken kelime seçiminde daha dikkatli olmayı sağlamaktadır. Yazılı iletişim sözlü iletişime oranla mesaj üzerinde daha çok düşünmeye imkan vermektedir. Bu nedenle yazılı iletişimde iletilen mesajlar daha mantıklı ve açık olmaktadır.

İLETİŞİM ŞEKİLLERİ

İletişim şekilleri iletişim kurulan taraflara göre farklılıklar göstermektedir. Temel olarak dört tip iletişimden bahsetmek mümkündür. Bunlar; kişinin kendi ile iletişimi, kişilerarası iletişim, grup iletişimi, örgütsel iletişim veya kitle iletişimi olarak belirtilebilir.

1. Kişinin Kendi İle İletişimi

İnsanın kendi içinde kurduğu iletişim türüdür. Bu iletişim insanın kendi iç dünyasında gerçekleştirdiği

içsel konuşmaları ya da hayalleri içermektedir. Yapılan araştırmalar, insanın kendi ile iletişim kurmazsa bir süre sonra kendi iç dünyası ile bağlantısının kopacağını ve bu durumun da büyük bir mental rahatsızlığa yol açabileceğini göstermektedir. İnsanın içsel iletişimi, olayları kendi içerisinde şekillendirme ve bunlarla ilgili kanaatlere ulaşma, planlama, analiz etme, düşünce ve mesajları yorumlama konularında insana yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda yeni fikirlerin oluşması, yeni kararların alınması ve sorunların çözümüne de imkan vermektedir.

2. Kişilerarası İletişim:

Kişilerarası iletişim, "bireyler ya da küçük gruplar arasında karşılıklı güvene dayanan, ilişkiler ağı oluşturan, bilgi ve duyguların paylaşılmasını amaçlayan çift yönlü sözlü ve sözsüz etkileşim süreci" olarak tanımlanabilir. Araştırmacılar bir iletişimin kişilerarası iletişim sayılması için, iletişime katılanların belirli bir yakınlık içerisinde yüz yüze olması, tek yönlü değil iki yönlü karşılıklı bir mesaj alışverişinin olması ve etkileşimde mesajların iletilmesinin sözlü ve sözsüz olarak zaman ve mekan birliği içinde olması gerektiğini belirtmektedir.

3. Grup İletişimi

Sosyal bir varlık olan insan çeşitli sosyal yapılar içinde yer almaktadır. Bu yapılardan biri de gruplardır. Sosyal grup, "yüz yüze etkileşim içinde bulunan, grup içindeki üyelerin varlığından haberdar olan, kendisini ve diğerlerini bu grubun üyesi olarak hisseden, belirli ortak amaçların gerçekleştirilmesi için birbirini destekleyici yönde hareket eden, karşılıklı olarak bir birine bağımlı, iki veya daha fazla bireyden oluşan birliktelik" olarak tanımlanabilmektedir. Örgütsel açıdan bakıldığında ise gruplar her örgütün temel parçalarından biri olarak değerlendirilebilir ve bu bağlamda grup, ortak bir amaç için bir araya gelmiş iki veya daha fazla kişi olarak ifade edilebilir. İnsanlar çeşitli sosyal gruplar içerisinde yer almakta ve bu gruplar içerisinde diğer üyelerle sürekli olarak iletişim halinde bulunmaktadır. İnsanların grup içerisinde kurduğu iletişim grup iletişimi olarak adlandırılmaktadır.

4. Örgütsel İletişim

Örgütsel iletişim, örgütte meydana gelen ve de örgütsel amaç için yapılan iletişim olarak tanımlanabilir. İletişim olmadan bir örgütün var olması mümkün olmamaktadır. Örgüt insanlardan oluşan bir yapıdır. Bu yapı içerisinde yer alan insanlar arasında bir etkileşim



olmadığı durumda örgüt sosyal bir yapı olarak var olamamaktadır. İletişim bir örgütte amaçların paylaşılması ve de koordinasyon sağlanmasında temel mekanizmadır. Bunun yanı sıra iletişim planlama, karar verme güdüleme ve denetim işlevlerinin yerine getirilmesinde de çok önemli bir rol oynamaktadır.

İLETİŞİM BECERİLERİ

İletişim becerisi, karşılaştığımız olaylarla ilgili olası bakış açılarını ve tanımlamaları araştırmak, soruşturmak ve bütünleştirmek sorumluluğudur. Bu sorumluluk olaylara farklı açılardan bakabilmeyi gerektirir. İletişim konularında ilk olarak kabul edilmesi gereken her insanın birbirinden farklı tutumları, davranışları, yorumlama biçimleri, duyguları ve ümitleri olduğudur. İnsanı, farklılıkları ile kabul etmek onu anlamanın ilk aşamasıdır. Aksi taktirde insanlar arası ilişkiler bozulur ve bunun yansıması ile toplumsal çatışmalar ve gereksiz zaman kaybı ortaya çıkar.

Etkili İletişim Becerileri;

- ✓ Kendini tanımak
- ✓ Kendini açmak ve kendini doğru ifade etmek
- ✓ Karşımızdakini etkin ve ilgili dinlemek
- ✓ Empati kurabilmek (kendimizi karşımızdaki kişinin yerine koyabilmek)
- ✓ Hoşgörülü ve önyargısız olmak,
- ✓ Eleştirilere karşı açık olmak,
- ✓ Beden dili, göz kontağı, hitap, ses düzeyi vb. kullanabilmek...

"Dinlemek" ve "Söylemek" iletişimin en temel iki ögesidir. Bunları uygun zamanlamayla kullanmak hem konuştuğumuz kişiyi anlamamız hem de kendimizi anlatmamızda çok önemlidir.

DİNLEMEK

Bütün insanlar söylediklerinin önemli ve değerli olduğunu düşünürler. Karşımızdaki kişiyi dinleme biçimimiz, ona verdiğimiz değerin önemli bir kanıtıdır. Dinlemek, bir sorumluluk ve saygı belirtisi olarak algılanmalıdır. Dinlemek, karşımızdaki kişilerin dünyayı nasıl algıladıklarını görmeye çalışmak sorumluluğudur. Dinlemek, sadece karşımızdaki kişinin söylediklerine kulak vermek gibi pasif bir eylem değildir. Aksine ilgiyle ve etkin biçimde dinlemek son derece aktif bir eylemdir. Karşımızdaki kişiyi kendi değer yargılarına göre derinlemesine dinlemek, onu gerçekten anlamamıza olanak sağlayacaktır. Kişiler arası ilişkilerde en önemli ilke aslında önce karşımızdakini anlamaya çalışmaktır. Bu ilke etkili iletişimin anahtarıdır.

İletişimin gelişmesi için etkili dinleme esastır. Koşulları ise şunlardır:

- ✓ Sessizlik,
- ✓ Anlatılmak istenenin ne olduğunu anlamaya çalışmak,

- ✓ Anlatılanın altında yatan duyguyu anlamaya çalışmak,
- ✓ Koşulsuz kabulle ve
- ✓ Dürüst olarak dinlemek
- ✓ Ayrıca fiziksel olarak da karşıdakine dinlenildiğinin hissettirilmesi gerekir. Bunun için;
- ✓ Konuşanın yüzüne doğrudan bakmak,
- ✓ Beden olarak ona yönelik olmak,
- ✓ Gözle iyi bir ilişki kurmak,
- ✓ Konuşana doğru eğik durmak
- ✓ Bu durumda rahat olabilmek gerekir.

İyi bir dinleyici;

- ✓ Söz kesmez,
- ✓ Yargılamaz,
- ✓ Karşılık vermeden önce düşünür,
- ✓ Yüzü konuşana dönüktür,
- ✓ Göz teması kurar,
- ✓ Konuşana onu işitebileceği uzaklıkta durur,
- ✓ Sözel olmayan mesajları (ses tonu, duraksamalar, göz kaçırmalar, jestler, mimikler, el kol hareketleri) gözler,
- ✓ İşittiklerini yanlış yorumlamasına yol açabilecek yanlışlıklarını bilir,
- ✓ Ne dendiğine odaklanır,
- ✓ Dinlerken başka bir işle meşgul olmaz.
- ✓ Dinlerken ne diyeceğinin provasını yapmaz,
- ✓ Son sözü söyleme çabasına girmez.
- ✓ Konuşmacının sözlerine olduğu kadar sözsüz mesajlarına da dikkat eder.

Etkin dinlenince;

- ✓ Kişi kendini gerçekten dinleyen kişiye yakın hissedir.
- ✓ Sorununu ilk baştaki kadar önemli görmeyebilir.
- ✓ Sorunu rahatlıkla dile getirdiği için, çözüm yollarını da daha rahat düşünebilir.
- ✓ Etkin geri bildirim vermek de (konuşulanların anlaşılıp anlaşılmadığını anlamak ve konuşanla ilgili gözlemleri dile getirmek) etkili söz tepki verme yollarından birisidir.

Etkili geri bildirim;

- ✓ Kişiliğe değil davranış(lar)a
- ✓ Kişinin değiştirebileceği davranışlara,
- ✓ Kişinin sadece zayıf değil güçlü yanlarına da yöneliktir.

- ✓ Gözlenen davranıştan hemen sonra,
- ✓ Kısa ve özlü biçimde,
- ✓ İki taraf birbirini anlayana dek verildiğinde gerçekleşir.

Kapı Aralayıcı Mesajlar : Bazı insanlar konuşmayı sürdürmek için yüreklendirmeye gereksinim duyabilir. Bu tür bir destekleme için verilen mesajlara, kapı aralayıcılar denir. "Bu konuda daha fazla bir şey söylemek ister misin?", "İlginç, devam etmek ister misin?... gibi mesajlar, doğru kullanıldığında iletişimin sürmesine yardımcı olabilir.

Sessizlik, kabul tepkileri ya da kapı aralayıcılarının dinleyen, anlatanı anladığını göstermesi konusunda sınırlılıkları vardır. Dinleyen, anlatanı yalnızca duyduğunu değil, aynı zamanda doğru olarak anladığını iletilmesine olanak sağlayan etkin dinleme, en sağlıklı dinleme yöntemi olarak kabul edilmektedir.

SÖYLEMEK

Başarılı iletişimin, dinlemek dışında bir diğer temel ögesi de söylemektir. Bu noktada kullandığımız sözcüklerin ve beden dilimizin etkisi söz konusu olacaktır. Kişiler arası iletişimde mesaj; sözler, beden dili dediğimiz sözel olmayan davranışlar ve söz ötesi davranışlar biçiminde kodlanabilir. Düşüncelerimizi sözlerle iletirken, duygularımızı daha çok söz ötesi ve sözel olmayan davranışlar yoluyla iletiriz. Yapılan araştırmalara göre yüz yüze iletişimde, duygusal mesajların % 55'i yüz ifadeleri (sözel olmayan davranışlar aracılığıyla),

İş hayatında başarının %85'i doğru iletişime dayanır.

İş hayatında kusurların %75'i iletişim eksikliğinden kaynaklanır.

İş hayatında kayıpların % 80'i kötü iletişim yüzündendir.

% 38'i söz ötesi davranışlar aracılığıyla ve ancak %7'si sözlerle verilebilmektedir. Söz Ötesi Davranışlar: Ses tonu, vurgulamalar, susmalar

Sözcükler : Sözcükler güçlüdür, yıkar da yapar da. Doğru ve güzel olduklarında onlar dünyamızı değiştirecek kadar etkilidir. Sözcüklerin duygu, heyecan ve izlenim yaratma ve uyandırma gücü vardır. Bazen tek bir söz bile adrenalin salgılanmasına neden olarak ürperti, kalp çarpıntısı, kasılma, yüz ifadesinin değişmesi vb. tepkiler yaratır.

Kullandığımız sözcükler bir başkasının varlığına nüfuz ederek onun kendisini, Umutlu, Mutlu, Enerjik, Hayat dolu, Keyifli, neşeli hissetmesini sağlayabilir. Ancak; farklı sözcükler seçmemiz durumunda, o sözleri duyan kişinin kendisini asık suratlı, aksi, keyifsiz, hasta hissetmesi kaçınılmaz olacaktır.

İLETİŞİMDE BEDEN DİLİ VE ÖNEMİ

Beden dili duygu ve düşüncelerimizin yansımasıdır. İnsanların yüzyüze kurdukları ilişkide, kelimeler % 10, ses tonu % 30, beden dili % 60 önem taşır. Beden dili insanların ilk anlaşma aracı ve ilk dili olmuştur. İnsan yaşamı boyunca çoğunlukla farkında olmaksızın günlük beden dilini son derece etkili olarak kullanır. Ancak bedenini, kelimeleri kontrol ettiği gibi kontrol edemez. Bedenimiz, olaylara ve durumlara karşı çok daha fazla kendiliğinden tepkiler verir. Beden dilimiz aslında çok şey "söyler". Konuşma dilinin tersine, beden için doğruyu veya bazı şeyleri gizlemek neredeyse imkansızdır. Çünkü bedenimiz ile duygu dünyamız ve bilinçaltımız arasında görünmeyen bir bağ vardır. Bu nedenle bedenimiz, çoğu zaman bilincimizden önce tepki verir. Böylece de derinlerde, gerçekte olan biteni açığa çıkarır.

Çevremizde Olumlu İzlenim Bırakacak Beden Dili Özellikleri; göz ilişkisi, yüz ifadesi, baş hareketleri, jest-



ler, beden duruşu, yakınlık, yöneliş, dış görünüş, konuşmanın sözel özellikleri

EMPATİ

İletişim açısından çok önemli bir kavram olan empati kurma sadece insanların başarabileceği bir iletişim becerisidir. Söz konusu iletişim becerisi başarılı iletişimin temel koşulu olarak çaba isteyen bir beceridir. Empati, bir insanın, kendisini, karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamasıdır. Anlaşılanların, empati kurulan kişiye yansıtılması da empatinin zorunlu bir aşamasıdır.

Empati kurma sürecinin ilk adımı etkin dinlemedir. Etkin dinleme yapabilmek empati kurmayı önemli ölçüde kolaylaştırır ama empati kurmak için tek başına yeterli değildir. Empati terimi ile ifade edilen sempati-den farklıdır. Sempati, yakınlık duymaktır. Empati ise karşımızdakinin duygularını anlamak ve ona bu anlayışı iletmekle sınırlıdır. Empati kurduğumuz kişiye yakınlık duymamız gerekmez.

EMPATİ (KOŞULSUZ KABUL VE SAYGI)

İletişimde temel ilke kabul etmedir. Başkasını olduğu gibi kabul etmek. Ancak "kabul etme" kavramı, karşımızdakinin söylediği herşeyi onaylama, ileri sürdüğü fikirlere katılma veya tüm yorumlarını kabullenmeyle karıştırılmamalıdır. Burada sözü edilen; düşünce, fikir ya da yorumlarda tümüyle zıt kutuplarda bile yer alsak, karşımızdakinin duygularını anlama ve saygı gösterme çabasıdır. Empati kurmak için öncelikle karşımızdaki kişinin bizim gibi bir varlığı, bizden farklı değer yargıları ve inançları olduğunu bilmek ve bunu kabul etmek gerekir

Empati sahibi kişi; başkalarının duygularıyla tanışık ve barışıktır, duygusal ipuçlarına duyarlıdır, iyi dinler, duyarlı davranır, başkalarının bakış açısını anlar, başka insanların ihtiyaç ve duygularını anlayarak ona yardımcı olur.

İletişimde Yapılan Hatalar ; emir vermek, tehdit etmek, uyarmak, konuyu saptırmak, isim takmak, sınamak, öğüt vermek, eleştirmek, yargılamak, nutuk çekmek, suçlamak, alay etmek

SONUÇ

Yaşam kalitesini yükseltmek isteyen, anlamak ve anlaşılacak isteyen herkesin amacı etkili iletişim kurmaktır. İletişim doğuştan sahip olunması gereken bir yetenek değil, sonradan kazanılabilir ve öğrenilebilir bir yetenek olarak değerlendirilmelidir. Sağlıklı bir iletişim için, karşımızdaki kişilerin duygu ve davranışlarının, kendi düşünceleri, inanış tarzları ve olaylar karşısında geliştirmiş oldukları bakış açılarının sonucu oluştuğunu bilmek gereklidir. Gerçekçi iletişimi benimsemiş bir kişinin amacı, kendi göreceli doğrusunu veya farklılığını çevresindekilere zorlamak değil, farklılıklar arasında aynılıkları yakalamaktır. İletişim becerisi olaylara farklı açılardan

İletişimde Amaca Ulaşmak İçin Şu Soruları Cevaplandırınız!

- ✓ Ne söylemek istiyorum?
- ✓ Ne zaman söylersem, karşımdaki kişinin iletişim kaynakları açık olur?
- ✓ Nerede hangi ortamda iletişimi başlatmam yerinde olur?

Etkin İletişim için Öneriler

- ✓ Bir ağız iki kulak varsa, bir konuşup iki dinleyin.
- ✓ Doğru zamanda, doğru kişiye, doğru bilgiler verin.
- ✓ Mesajlar net, açık ve anlaşılır olsun.
- ✓ Gizlilikten kaçının, bilgiyi paylaşın.
- ✓ Karşınızdakini asla 3. şahısların yanında eleştirmeyin.

ba-

k a b i l m e

esnekliği gerektirir.

Karşılaştığımız olaylarda konuyu

"karşı açıdan" görebilme becerisini kazanmış olmak önem kazanmaktadır. Tek açıya bağlanıp kalma, iletişim becerisini, iletişimsizlik becerisine dönüştürür. İletişime girdiğimiz kişilere birtakım sıfatlar takarak onları iğnelemek, eski yaraları deşerek geçmişi hatırlatmak, "sen" iletileri ile yargılamak, tehdit edici iletiler yollamak iletişim kurmak değildir. Hakaretler, kavgalar ve diğer saldırı türleri, bilerek diğerlerini küçük düşürmek, sürekli eleştirmek, alay etmek, zorba davranmak iletişim kurmak değildir. İletişim, diğerleriyle aramızdaki yapıcı ilişkilerdir. Önce anlamaya, sonra anlaşılmaya çalışmak iletişim sürecini daha başarılı hale getirecektir.. "Önce anlamaya çalışmak, sizin insanlara yaptırmak istediğinizi gerçekleştirmenin anahtarıdır."

KAYNAKLAR:

<http://web.beun.edu.tr/gokcebey/files/2012/12/ILETISIM-YONTEMLERI.ppt>

<http://adek.istanbul.edu.tr/wp-content/uploads/2013/03/Etkinlikli-%C4%B0leti%C5%9Fim-Becerileri-E%C4%B0Fitimi.ppt>

http://www.egitimsen.org.tr/ekler/54486b18784f0f5_ek.pdf

<http://www.ibrahimsarikaya.com/haber/konusma/etkilfel.ppt>

http://mebk12.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/09/04/126758/dosyalar/2013_02/18031245_bedendili.ppt

<http://icdenetim.sanayi.gov.tr/Files/Documents/iletisim-ve-beden-dili-04102012162040.pdf>

http://www.istanbulsaglik.gov.tr/w/sb/kriz/belge/iletisim_becerileri.pdf

<http://iletisimbilimleri.blogspot.com/2010/04/iletisim-kavrami-ve-tanimi.html>

Barış CİVELEK
Gıda Mühendisi
Gıda ve Yem Şube Müdürlüğü - ORDU

Ekmek, Ekmek Çeşitleri Ve Buğday Ununda Gıda Katkı Maddelerinin Kullanımı

Günümüzde besin maddeleri içinde yerini koruyan ve özellikle ülkemiz bireylerin vazgeçilmez gereksinimi olan ekmek; bilindiği gibi buğday unu, su, tuz ve maya karışımının yoğrulmasıyla oluşan hamurun belirli koşullarda fermentasyona uğratılması ve pişirilmesi sonucu elde edilen bir gıda maddesidir.

Ülkemizde yaşayan bireylerin büyük bir kısmı günlük enerji gereksiniminin yaklaşık % 50 sini sadece ekmek tüketimi ile karşılamaktadır. Ülkemizde 2012 yılı itibarı ile günlük 25.295 ton, yıllık 9,2 milyon ton ekmek üretilmektedir. Bu miktar 250 gram baz alınarak adete dönüştürüldüğünde günlük 101 milyon, yıllık 37 milyar adet ekmeğe karşılık gelmektedir. Bu nedenlerden dolayı temel bir tüketim maddesi olan ekmeğin üretiminden tüketimine kadar geçen süreçte tekniğine uygun ve hijyenik şekilde üretilmesi, muhafaza edilmesi, taşınması ve pazarlanması büyük önem arz etmektedir.

Kaliteli ekmek üretimi öncelikle ekmeklik buğdayın gluten miktar ve kalitesi ile ilgilidir. Bitki ıslahı ve agronomik çalışmalar ile buğdayda arzu edilen standart kalitenin sağlanamadığı durumlarda ekmek (hazır ambalajlı olarak piyasaya sürülen) formülasyonunda bazı katkı maddelerinin kullanımı önerilmektedir. Ekmek yapımında; hammaddelerden ve işlemlerden kaynaklanan kusurları gidermek, ekmek niteliklerini iyileştirmek, bayatlamayı geciktirmek, zaman yer ve iş gücü tasarrufu sağlamak amaçlarıyla çeşitli katkı maddelerinin hazır ambalajlı olarak piyasaya arz edilen ekmek, ekşi hamur ekmeği, tam buğday ekmeği, tam buğday unlu ekmek ve kepekli ekmeklerinde kullanımı mümkündür. Bu katkı maddelerinin başlıcalarını; okside edici maddeler, amilaz preparatları, şeker, yağ, yüzey aktif maddeler, süt tozu, proteince zengin katkılar vb. oluşturmaktadır. Yine, ülkemizde son yıllarda yaygınlaşan ve birçok

hastalığın nedeni olan obezitenin temel sebeplerinden birisi olarak kepek miktarı düşük ekmek tüketiminin fazlalığı gösterilmektedir. Bu nedenlerden dolayı, temel bir tüketim maddesi olan ekmeğin yapımında kullanılan unun kepek miktarının artırılarak protein kalitesinin iyileştirilmesi büyük önem arz etmektedir.

Bu çerçevede hazırlanan, Türk Gıda Kodeksi Buğday Unu Tebliği (2013/9) ve Türk Gıda Kodeksi Ekmek ve Ekmek Çeşitleri Tebliği (2012/2)'nde Değişiklik Yapılmasına Dair Tebliğ (2013/10), 2 Nisan 2013 tarihinde Resmi Gazetede yayımlanarak yürürlüğe girmiştir.

Diğer taraftan ekmek ve ekmek çeşitlerine katılmasına izin verilen katkı maddelerinin adı, E kodu, fonksiyonu, kullanılmasına izin verilen maksimum miktarı ve kullanım koşullarının belirlendiği Türk Gıda Kodeksi Gıda Katkı Maddeleri Yönetmeliği, 30 Haziran 2013 tarihli Resmi Gazete'de yayınlanarak 1 Temmuz 2013 tarihinde yürürlüğe girmiştir.

Yürürlüğe giren bu düzenlemelerle birlikte dikkat edilmesi gereken hususlar şunlardır:

1. Ekmek yapımında kullanılan buğday unları 'ekmeklik buğday unu' adıyla tek sınıfa indirilmiş, kül miktarı da "%kül kuru maddede en az 0,7, en çok 0,8" olarak belirlenmiştir.
2. Özel Amaçlı Buğday Unu; kül miktarına ilişkin bir sınırlama getirilmemiştir. Tüketici talebine göre istenilen kül değerinde üretilebilecektir.
3. Tam buğday unu tanımlanmış olup kül miktarı da "% kül kuru maddede en az 1,2" olarak belirlenmiştir.
4. Ekmek sadece Buğday Unu Tebliği'nde tanımlanan ve kül içeriği "% kül kuru maddede en az 0,7 en çok 0,8" olan ekmeklik buğday unlarından ve/veya tam buğday unundan yapılacaktır.

5. Ambalajsız olarak piyasaya arz edilebilen ekme, tam buğday ekmeği, tam buğday unlu ekmek, kepekli ekmek ve ekşi hamur ekmeklerine hiçbir katkı maddesi katılmayacaktır. Söz konusu ekmeklerin yapımında kullanılan buğday unlarına sadece üretim aşamasında (un fabrikası) olmak üzere askorbik asit (E 300) katılabilecektir.

6. Enzimlerin unlarda ve ekmeklerde kullanılmasında herhangi bir sakınca bulunmamaktadır.
7. Hazır ambalajlı olarak piyasaya arz edilen ekme, ekşi hamur ekmeği, tam buğday ekmeği, tam buğday unlu ekmek ve kepekli ekmeklerinde; E 260, E 261, E 262, E 263, E 270, E 300, E 301, E 302, E 471, E 472a, E 472d, E 472e, E 472f kodlu katkı maddelerinin kullanılmasına izin verilmektedir. Bu ürün grupları arasında yer alan ve kısmen pişirilmiş veya dilimli veya enerjisi azaltılmış olarak piyasaya arz edilen ekmeklerde, yukarıda belirtilen katkı maddelerinin yanı sıra aşağıdaki tabloda yer alan katkı maddeleri de göz önünde bulundurulmalıdır. Örneğin, hazır ambalajlı dilimli kepekli ekmeklerde,

“Sorbik asit-sorbatlar (E200-203)” ile “Propiyonik asit-propiyonatlar (E 280-283)” adlı katkı maddeleri kullanılabilir.

8. Gıda işletmecileri 1 Temmuz 2014 tarihine kadar Türk Gıda Kodeksi Katkı Maddeleri Yönetmeliği (30.06.2013 tarihli)’nin hükümlerini yerine getirmek zorundadır. Bu yönetmeliğin yayımı tarihinden önce faaliyet gösteren gıda işletmecileri, bu Yönetmelikte belirtilen geçiş sürelerinin sonuna kadar, 29 Aralık 2011 tarihli ve 28157 üçüncü mükerrer sayılı Resmi Gazete’de yayımlanarak yürürlüğe giren Türk Gıda Kodeksi Gıda Katkı Maddeleri Yönetmeliği hükümlerine uymak zorundadır.

KAYNAKLAR

<http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2013/06/20130630-4.htm>

Ayaz, S. Ekmek ile ilgili Mevzuat Düzenlemeleri. Standard (Ağustos, 2013)

Ünal, S. Türkiye Ekmek Sanayinde Katkı Maddelerinin Önemi.

Çelik, S., Sivri D., Köksel, H. Bazı Katkı Maddelerinin Ekmek Özellikleri Üzerine Etkisi. GIDA (2001) 26(1): 3-8

Kullanımına İzin Verilen Katkı Maddeleri ve Kullanılabileceği Ürünler:

E-kodu	Adı	Maksimum miktar(mg/l veya mg/kg)	Sınırlamalar/istisnalar
E 150a-d	Karameller	quantum satis	sadece malt ekmeği
E 200-203	Sorbik asit—sorbatlar	2000	sadece hazır ambalajlı dilimli ekmek ve hazır ambalajlı çavdar ekmeği, kısmen pişirilmiş perakende satış için amaçlanan hazır ambalajlı fırıncılık ürünleri ve perakende satış için amaçlanan enerjisi azaltılmış ekmek
E 280-283	Propiyonik asit—propiyonatlar	2000	sadece enerjisi azaltılmış ekmek, kısmen pişirilmiş hazır ambalajlı ekmek ve hazır ambalajlı ekmek çeşitleri ve pitta, polsebrod, boller ve dansk flutes
E 280-283	Propiyonik asit—propiyonatlar	1000	sadece hazır ambalajlı ekmek
E 280-283	Propiyonik asit—propiyonatlar	3000	sadece hazır ambalajlı dilimli ekmek ve hazır ambalajlı çavdar ekmeği
E 338-452	Fosforik asit—fosfatlar—di-, tri- ve polifosfatlar	20000	sadece soda ekmeği (sodyum bikarbonatlı ekmek)

E Kodu-Adı	E Kodu-Adı
E 260-Asetik asit	E 302-Kalsiyum askorbat
E 261- Potasyum asetatlar	E 471-Yağ asitlerinin mono- ve diglisitleri
E 262- Sodyum asetatlar	E 472a-Yağ asitlerinin mono- ve diglisitlerinin asetik asit esterleri
E 263-Kalsiyum asetat	E 472d- Yağ asitlerinin mono- ve diglisitlerinin tartarik asit esterleri
E 270-Laktik asit	E 472e-Yağ asitlerinin mono- ve diglisitlerinin mono- ve diasetil tartarik asit esterleri

Gıda Güvencesi ve Beslenme İçin Sürdürülebilir Gıda Sistemleri

Dünyada ki gıda ve beslenme sorunlarının boyutları ve önemi hakkında kamuoyunu aydınlatmak, insanlığın dünyada yaşanan açlığa duyarlılığını ve ilgisi- ni uyandırmak, tarım ve gıda üretiminin artırılmasına dikkati çekmek, gıda israfını önlemek, herkesi kötü, yanlış beslenme ve açlığa karşı mücadeleye çağırarak amacıyla her yıl 16 Ekim günü, Dünya Gıda Günü olarak kutlanmaktadır. Bu yıl Dünya Gıda Günü ' nün ana teması "Beslenme ve Gıda Güvencesi için Sürdürülebilir Gıda Sistemleri" olarak belirlenmiştir.

İnsan Sağlığı Güvenilir Gıda Sistemlerine Bağlıdır!

■ **Günümüzde yetersiz beslenmenin topluma maliyeti çok yüksektir ve yetersiz beslenme çeşitli şekillerde ortaya çıkmaktadır.**

■ **Dünyada beş yaşın altındaki her dört çocuktan biri yeterli düzeyde gelişmemektedir. Bu, yetersiz beslenen 165 milyon çocuğun bedensel potansiyellerine hiçbir zaman erişemeyecekleri anlamına gelmektedir.**

■ **Dünyada yaklaşık 2 milyar insan sağlıklı olmak için gerekli olan vitamin ve mineralleri alamamaktadır.**

■ **İnsanların yaklaşık olarak 1,4 milyarı aşırı kiloludur. Bu insanların, yaklaşık olarak üçte biri obezdir ve koroner kalp rahatsızlığı, şeker hastalığı veya diğer sağlık sorunları yaşamaktadır.**

Ayrıca, birbirinden farklı yetersiz beslenme türleri bir ülkede, bir evde hatta bir bireyde aynı anda ve bir arada var olabilmektedir.

Yetersiz beslenen kadınların, engelli bebek doğurma olasılığı daha yüksektir. Aslında, anne karnındaki yetersiz beslenme, yoksulluğun nesilden nesile aktarılmasına neden olan en önemli faktörlerden birisidir.

Diğer taraftan, obez anne ve babalarda da vitamin eksikliği görülebilmekte olup, bu anne ve babaların çocukları, yetersiz bakım ve beslenme alışkanlıkları nedeniyle yeterince gelişim göstermeyebilmektedir. Yetersiz gelişim gösteren çocukların erişkinlik dönemlerinde obez olma ve çeşitli hastalıklara yakalanma riskleri çok daha yüksektir. Dünyadaki ülkelerin büyük bir çoğunluğu yetersiz beslenmenin farklı türleri ile karşı karşıyadır. Yetersiz beslenmenin küresel ekonomiye maliyeti -verimlilik kaybı ve doğrudan sağlık giderleri- küresel toplam gelirin yüzde beşine kadar çıkabilmektedir. Bu yıllık 3,5 trilyon ABD \$'ına veya kişi



Gıda Sistemlerinin' Önemi

Gıda sistemi, tarımsal ürünlerin üretilmesini, işlenmesini ve tüketicilere sunulmasını sağlayan çevre, insan, kuruluş ve süreçlerden oluşmaktadır. Gıda sisteminin her unsur ve yönünün çeşitli ve besin değeri yüksek gıdaların nihai olarak bulunabilirliği ve erişilebilirliği – ve böylece tüketicilere güvenilir gıdalar arasından seçim yapabilme imkânları sağlanması- üzerinde etkileri bulunmaktadır. Tabii ki bu konuda başka faktörler de vardır, örneğin hane halkı geliri, fiyatlar ve tüketicilerin bilgilendirilmesi.

Ayrıca, gıda sistemleri ile ilgili politikalar ve müdahaleler tasarlanırken beslenme konusu nadiren temel amaç olarak ele alınmaktadır. Bu politikalarda ve müdahalelerde beslenme temel amaç olarak ele alınmış ve odak noktasına yerleştirilmiş olsa dahi beslenme konusunda olumlu etkilerinin bulunduğunu söylemek zordur. Nitekim zaman zaman araştırmacılar gıda sistemine yapılan müdahalelerin yetersiz beslenmenin azaltılması konusunda etkisiz olduğu, yetersiz kaldığı kararına varmaktadır.

Buna karşılık, tıbbi uygulamaların etkinliği çok daha kolay gözlemlenebilmektedir. Ancak, tıbbi müdahaleler, uzun vadede, iyi işleyen gıda sistemleri sayesinde sağlanan güvenilir ve dengeli gıdaların sunduğu geniş kapsamlı besinsel faydaları ikame edememektedir.

Sağlıklı beslenme hem kalite hem de miktar olarak dengeli olmalıdır.

Sağlıklı beslenme hem kalite hem de miktar olarak dengeli olmalıdır. Tüm dünyada beslenme uzmanlarının ilk tavsiyesi "çeşitli gıdalar yiyeceğiniz" şeklindedir. Bu basit slogan aslında besin kalitesinin sağlanmasına yönelik kilit önemdeki ilkelerden birisini ifade etmektedir. Dengeli miktarda ve bileşimde taze meyve-sebze, tahıl, hayvansal ve bitkisel yağ, baklagil ve hayvansal kaynaklı gıda maddelerini içeren çeşitli gıdaların tüketilmesi, insanların büyük bir çoğunluğunun sağlıklı ve aktif bir yaşam sürmek için ihtiyaç duyduğu besin maddelerinin hemen hemen tamamını sağlayabilir.

Çevresel Bozulmanın Etkileri

Tarım, ağırlıklı olarak doğal kaynaklara bağlıdır. Çevresel zararlara neden olabileceği gibi aynı zamanda çevresel yararlar da sağlamaktadır. Tarım, iklim değişikliği, toprak yetersizliği ve bozulması, temiz ve taze su kıtlığı, biyoçeşitlilik kaybı, orman ve balıkçılık kaynaklarının bozulması ve tarım kimyasallarının neden olduğu kirlilik de dâhil olmak üzere çok sayıda çevresel tehdidin arkasındaki temel faktördür. Tarım ürünleri yetiştiriciliği ve hayvancılık sektörleri tatlı su kaynaklarının % 70'ini kullanmakta ve ormancılıkla birlikte yeryüzündeki alanların % 60'ını kapsamaktadır. Hayvancılık sektörü, tek başına küresel ekin ve mera alanlarının yüzde 80'ini kullanmaktadır.

başına 500 ABD \$'ına eşdeğer bir maliyettir.

Yetersiz beslenmenin tüm dünyada ortadan kaldırılması güç bir hedef olarak görünmektedir. Ancak bu konuda yapılacak yatırımın getirisi de yüksek olabilmektedir.

Dünyada gıda israfı ciddi boyutlara ulaştı.

Açlık ve yetersiz beslenme, nüfusu 7 milyarı geçen dünyamızı tehdit ederken, dünya nüfusunun % 12,5'ini oluşturan 870 milyon insan yetersiz beslenirken, fakir ülkelerde gıdaya erişim giderek zorlaşırken hatta imkânsız hale gelmekte iken dünyada gıda üretiminin üçte biri israf edilmekte ve üretilen ürünlerdeki kayıplar önlenememektedir. FAO'ya göre dünyada her yıl değeri 1 trilyon ABD \$ olan 1,3 milyar ton gıda israf edilmektedir. Oysa israfın dörtte bir oranında azaltılmasıyla, yetersiz beslenen 870 milyon insanın gıda ihtiyacı karşılanabilmektedir. Dünyada var olan oburluk ve alabildiğine tüketim israfı açlığın lehine yok edilmelidir. Dünya ve özellikle "gelişmiş ülkeler", insanın yaşamı için en temel hakkı olan gıdaya ulaşma hakkı ve açlıkla mücadelede duyarsız kalmaya devam ettikçe problem daha da büyümekte ve derinleşmektedir.

Gezegen yüzeyinin % 70'ini oluşturan okyanuslar ve denizler, balıkçılığın ve su ürünleri yetiştiriciliğinin varlığını sürdürmesini sağlamaktadır.

Dünya ekosistemlerinin yaklaşık olarak yüzde 60'ı nitelik olarak bozulmuş veya sürdürülemez bir şekilde kullanılmıştır ki bu durum gerek gıda güvencesi gerekse beslenme bakımından ciddi tehdit ve tehlikeler arz etmektedir.

Sürdürülebilir gıda sistemleri etkin ve verimlidir.

Doğal olarak, günümüz itibarıyla sürdürülebilir gıda sistemleri, bir taraftan gelecek nesillerin kendilerini besleme imkan ve kapasitelerini korurken diğer taraftan tüm insanlar için besin değeri yüksek gıdalar üretmektedir. Sürdürülebilir gıda sistemleri, çiftliğin sofraya kadar uzanan zincirin hemen her aşamasında kaynakları etkin ve verimli bir şekilde kullanmaktadır. Suyun her zerresinden, toprağın her parçasından, gübrenin her parçacığından ve işçiliğin her dakikasından en fazla gıdanın elde edilmesi gelecek için kaynakları korumakta ve kurtarmakta ayrıca sistemleri daha sürdürülebilir hale getirmektedir. Gübre ve gıda artıkları gibi atık ürünlerin değerli gübre veya enerjiye dönüştürülmesi sürdürülebilirliği artırabilir.

Zararlı hayvanlar, böcekler ve hastalıklar ekinlere ve hayvanlara zarar vermekte ve insanlar için üretilen gıdaların kalite ve miktarını azaltmaktadır. Üretimde, işlemede ve depolamada yaşanan bu kayıpları kontrol etmek için güvenli ve etkin yöntemlerin kullanılması gıda sistemlerinin daha sürdürülebilir bir hale getirilmesine katkıda bulunmaktadır.

Tüketiciler bu konuda kendi paylarına düşen katkıyı dengeli gıdalar seçmek ve gıda atığını asgari seviyeye indirmek suretiyle yerine getirebilirler

Yetersiz beslenme sorununun çözümü entegre eylem gerektirir!

Yetersiz beslenmenin temel nedenleri karmaşıktır. Bu nedenler arasında:

- Güvenilir, çeşitli ve besin değeri yüksek gıdaların yetersiz miktarda (ve bu tür gıdalara erişim imkânlarının yetersiz) olması,
- Temiz su, sıhhi temizlik ve sağlık hizmetlerine erişimin yetersiz olması,
- Çocuklar ve yetişkinlerin güvenilir olmayan gıda seçimlerini sayabiliriz.

Yetersiz beslenmenin temel nedenleri daha da karmaşıktır ve daha geniş bir ekonomik, sosyal, politik, kültürel ve fiziksel ortamı kapsar. Bu nedenle, yetersiz beslenme sorununun ele alınıp çözümlenmesi, tarım, gıda sistemi, doğal kaynakların yönetimi, halk sağlığı ve eğitim alanlarında ve daha geniş politika etki alanlarında entegre eylem ve tamamlayıcı müdahaleleri gerektirir. Gerekli eylemlerin harekete geçirilmesi için yüksek düzeyde siyasi destek gereklidir.

Bununla birlikte, güvenilir gıdalar temel gıda maddelerinden fazlasını kapsamaktadır. Güvenilir gıdalar, enerji ve besin maddelerinin dengeli ve yeterli bir bileşimini içermekte ve ayrıca ürün çeşitliliği bakımından geniş bir yelpazeye yayılmaktadır.

Bu nedenlerle, tarımsal araştırma-geliştirme çalışmalarında öncelik, meyveler, sebzeler, baklagiller ve





hayvansal kaynaklı gıdalar gibi besin değeri yoğun gıdalara verilmelidir. Örneğin, bu konudaki ağırlıklı çalışmalar, entegre tarım sistemleriyle- küçük ölçekli çiftçilerin ürünlerini çeşitlendirmeye yönelik — müdahalelere doğru yönlendirilmelidir.

Bu konuda umut vaat eden bir başka çalışma alanı da temel gıda maddelerinin mikro besin içeriğinin artırılmasını amaçlamaktadır. Tarım sektöründeki müdahaleler, beslenme eğitimleri ile birleştirildiği ve farklı cinsiyet rollerine duyarlı olarak uygulamaya geçirildiğinde genellikle daha etkili olmaktadır.

Daha fazla üretim! iyi, ancak yeterli değil

Tarımda yüksek verimlilik, gelirlerin yükselmesini- özellikle tarım sektörünün ekonomiden ve istihdamdan yüksek bir pay aldığı ülkelerde- ve tüm tüketiciler bakımından gıda maliyetlerinin azalmasını sağlayarak daha iyi beslenmeye katkıda bulunmaktadır. Her ne kadar tarımsal büyümenin etkisi yavaş olsa ve yetersiz beslenme sorununun hızlı bir azalma sağlanması için yeterli olmasa bile tarımda yüksek verimliliğin gerçekleştirilmesi önemlidir. Gelecek dönemlerde de tarımsal verimlilikte istikrarlı ve sürekli artışlar hayati derecede önemli olmaya devam edecektir. Talepte beklenen büyümeyi karşılayabilmek için temel gıda maddeleri üretiminin % 60 oranında artırılması gerekecektir.

Tüketici seçimi ve davranış değişikliği

Gıdaların daha kolay erişilebilir, daha çeşitli ve daha besleyici olmaları sağlanarak, besin değerleri artırılabilir. Ancak tüketicilerin sağlıklı beslenme seçimlerine yardımcı olma önemlidir.

Beslenme eğitimleri ve bilgi kampanyaları vasıtasıyla davranış değişikliklerinin teşvik edilmesi, evlerde hijyen kurallarının uygulanmasına özen gösterilmesi ve özellikle ilk 1000 gün olmak üzere, her yaşta ve yaşamın her evresinde "Güvenilir Gıda" tüketilmesinin sağlanması önem teşkil etmektedir. Yetersiz beslenmenin ve mikro besin eksikliğinin başlıca problemlerden birisi olmayı sürdürdüğü bölgelerde dahi, özellikle uzun va-

dade aşırı kilo ve obezitenin artmasını önlemek üzere harekete geçmek de önemlidir. Davranış değişikliği aynı zamanda atıkların azalmasını sağlamakta ve kaynakların sürdürülebilir kullanımına katkıda bulunmaktadır.

Beslenme ile ilgili kurumsal ve politik ortam

Geçtiğimiz yıllarda bazı ülkelerde yetersiz beslenme konusunda önemli azalmalar kaydedilmiştir. Ancak, sağlanan ilerlemeler istikrarsızdır. Hükümetler, kalkınma ajansları, sivil toplum örgütleri, hükümetler arası kuruluşlar, araştırma kurumları, akademik kurumlar ve özel sektörün tamamının güçlü, etkin, adil ve sürdürülebilir gıda sistemlerinin desteklenmesi konusunda oynayacak rolleri vardır. Üç temel mesaj:

- İyi beslenme sağlıklı diyeteye bağlıdır.
- Sağlıklı diyet için eğitim, sağlık, hijyen ve diğer faktörlerin yanı sıra güvenilir gıda sistemlerine ihtiyaç vardır.
- Güvenilir gıda sistemleri uygun politikalarla, teşviklerle ve yönetimle mümkün olmaktadır.

KAYNAKLAR:

Gıda ve Kontrol genel Müdürlüğü

http://www.gidakongresi.com/sunumlar/aysegul_akin_tgdf_gida_kongresi_2013.pptx



SOLDAN SAĞA :

1. Gıdalar'da zararlı mikroorganizmaların gelişimini sınırlamak, ürüne özgü tat-aroma ve yapının oluşmasını sağlamak ve her zaman aynı yüksek standart kalitede ürün elde etmek amacı ile gıdalara katılan yararlı mikroorganizmalar(iki kelime)
2. Kültür bitkilerinde zararlı hortumlu böceklerin meyve üzerinde yaptığı zarar şekli- Su üzerinde kalmak ve hareket etmek amacıyla inşa edilen araçların genel adı-Berilyumun simgesi
3. Bir maddenin sıvı halden katı hale geçmesine denir-Bir hayvan
4. Psikolojide Test ve sınavlardan korkma fobisi
5. Klasik Batı Müziği'nin, en üretken ve en etkili bestekârlarından biri-Yabani hayvan barınağı
6. Kabaca, "sıradan" anlamına gelen arapça kökenli kelime- Göğüs göğüse çatışmalarda kullanılmak üzere geliştirilmiş, ateşli silahların namlu ucuna takılan alet
7. Tersi bir besin maddesi-İktisatta bir malın yerine diğer malın kullanılabilme durumuna denir-Nehir
8. Hipnoz veya herhangi bir medyum aracılığıyla girilen, vücudun harici uyarıcılara kapalı olduğu yarı uyanık durum-Tersi bir Güney Afrika ülkesi-Cezayir'de bir ırmak
9. Eski dilde ağabey-Eski dilde koyun gütmek-Bir inşaat aleti
10. Nazi hücum kıtası-Bir bayan adı-Kedi ayağı
11. Amino asitlerin zincir halinde birbirlerine bağlanması sonucu oluşan büyük organik bileşiklerdir-Nefesli bir müzik aleti
12. Orası, o yer-Eski bir mus, dua
13. Ulusal sosyalizm-Bir nota
14. Gıda'da mikroorganizmalara tesirli olan, gıda kaynaklı hastalıkları önleyen ve gıdaların raf ömrünü arttırmasını sağlayan işlem (iki kelime)

YUKARIDAN AŞAĞI:

1. Buğday ve unun ekmeklik kalitesini belirlemeye kullanılan hızlı ve en kolay yol
2. Toprak Mahsülleri Ofisi- Omurlardan oluşmuş, içinde omurluğu barındıran kemik yapıdır-Dağ eteği, çayırılık, çimenlik
3. Tipta duyular aracılığıyla algılanan uyarılara anlam verme yeteneğinin yok olması-Bir haber ajansı-Bir sebze

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													

4. Eski dilde irin, cerahat-Mevlevilerin sema meclislerinde söyledikleri ilahiler-100 metrekareye karşılık gelen alan ölçüleridir-İnsan kişiliğinin en ilkel parçası
5. Gazinolardaki ilgi çekici, eğlendirici gösteri
6. Bir besin maddesi-Bir yanardağ-Üst karşıtı-Çizgi
7. Bir Topluluğun En İleri Geleni-Tipta bağırsak tıkanması-Ulusal Enerji Ajansı
8. Kara Kuvvetleri-Boru sesi-Genişlik-Dünyanın en uzun nehri
9. Nam, şan-Bir ölçü birimi-Beyaz-Helyum, Neon, Argon, Kripton, Ksenon gazlarına verilen genel ad
10. Tersi bir uzvumuz-Peribacaları ile ünlü bir ilçemiz
11. Motorlu ve motorsuz araçlarda ikaz düdüğü-Tipta dil altı kisti
12. Şiddetli taşkın su-Haber, bilgi, bulmaca ve reklam içeren, yayım, mecmua-Amerikyumun simgesi
13. Zirai Mücadelede kullanılan ilacın belirli süre sonra kullanıldığı yüzeyde (ortamda) kalan miktarına denir (iki kelime)

Konusu	Tarih	Sayı
Mera Yönetmeliğinde Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmelik	29.11.2013	28836
Bitki Koruma Ürünlerinin Toptan ve Perakende Satılması ile Depolanması Hakkında Yönetmelikte Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmelik	12.11.2013	28819
Bitki Koruma Ürünlerinin Reçeteli Satış Usul ve Esasları Hakkında Yönetmelikte Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmelik	24.09.2013	28775
Okul Sütü Programı Uygulama Tebliği (No: 2013/58)	19.09.2013	28770
Türk Gıda Kodeksi Lokum Tebliği (No: 2013/55)	12.09.2013	28763
Türk Gıda Kodeksi Etiketleme Yönetmeliğinde Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmelik	03.09.2013	28754
Yemlerin Piyasaya Arzı ve Kullanımı Hakkında Yönetmelikte Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmelik	20.08.2013	28741
Türk Gıda Kodeksi Gıdalarda Kullanılan Renklendiriciler Tebliği (Tebliğ No: 2002/55)'nin Yürürlükten Kaldırılmasına Dair Tebliğ (No: 2013/51)	20.08.2013	28741
Türk Gıda Kodeksi Gıda Maddelerinde Kullanılan Tatlandırıcılar Tebliği (Tebliğ No: 2006/45)'nin Yürürlükten Kaldırılmasına Dair Tebliğ (No: 2013/52)	20.08.2013	28741
Türk Gıda Kodeksi Renklendiriciler ve Tatlandırıcılar Dışındaki Gıda Katkı Maddeleri Tebliği (Tebliğ No: 2008/22)'nin Yürürlükten Kaldırılmasına Dair Tebliğ (No: 2013/53)	20.08.2013	28741
Türk Gıda Kodeksi Gıda Katkı Maddelerinin Saflık Kriterleri Analiz Metodları Tebliği (Tebliğ No: 2001/46)'nin Yürürlükten Kaldırılmasına Dair Tebliğ (No: 2013/54)	20.08.2013	28741
Türk Gıda Kodeksi Gıda Maddelerinin ve Gıda Bileşenlerinin Üretiminde Kullanılan Ekstraksiyon Çözücüler Tebliği (No: 2013/45)	18.08.2013	28739
Türk Gıda Kodeksi Tuz Tebliği (No: 2013/48)	16.08.2013	28737
Türk Gıda Kodeksi Takviye Edici Gıdalar Tebliği (No: 2013/49)	16.08.2013	28737
Bitkisel Gıda ve Yem İthalatının Resmi Kontrollerine Dair Yönetmelikte Değişiklik Yapılması Hakkında Yönetmelik	07.08.2013	28731
Ev Hayvanları Yemlerinin İthalat, İhracat, Üretim ve Satışıyla İlgili Tebliğ (Tebliğ No: 1996/8)'in Yürürlükten Kaldırılmasına Dair Tebliğ (No: 2013/39)	02.08.2013	28726
Yem Yöntemliği ile İlgili Uygulama Tebliği (Tebliğ No: 1997/12)'nin Yürürlükten Kaldırılmasına Dair Tebliğ (No: 2013/40)	02.08.2013	28726
Karma Yem Beyan ve Tescil İşlemleri Hakkında Tebliğ (Tebliğ No: 1991/14)'in Yürürlükten Kaldırılmasına Dair Tebliğ (No: 2013/41)	02.08.2013	28726
Karma Yemlere Katılması ve Hayvanlara Yedirilmesi Yasak Olan Maddeler Hakkında Tebliğ (Tebliğ No: 2005/24)'in Yürürlükten Kaldırılmasına Dair Tebliğ (No: 2013/42)	02.08.2013	28726
Hayvansal Kökenli Yemlerde Mikrobiyolojik Kriterler Tebliği (Tebliğ No: 2008/47)'nin Yürürlükten Kaldırılmasına Dair Tebliğ (No: 2013/38)	02.08.2013	28726
Türk Gıda Kodeksi Hayvansal Gıdalarda Bulunabilecek Farmakolojik Aktif Maddelerin Sınıflandırılması ve Maksimum Kalıntı Limitleri Yönetmeliğinde Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmelik	26.07.2013	28719

YENİDEN DEĞERLEME ORANI ; % 3,93

5326 sayılı Kabahatler Kanunu'nun idari para cezası başlıklı 17' inci maddesinin 7. fıkrasında, "idari para cezalarının yeniden değerlendirme oranında artırılarak uygulanacağı hükmü" yer almaktadır. Yeniden Değerleme Oranı, Maliye Bakanlığınca 19 Kasım 2013 tarih ve 28826 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanan Vergi Usul Kanunu Genel Tebliği ile % 2013 yılı için % 3,93 (üç virgöl doksan üç) olarak ilan edilmiştir. 5996 sayılı Veteriner Hizmetleri, Bitki Sağlığı, Gıda ve Yem Kanunu, 5977 sayılı Biyogüvenlik Kanunu, 1380 sayılı Su Ürünleri Kanunu gibi kanunlardaki idari para cezaları miktarları 2013 yılında uygulanan miktarlar üzerinden 2014 yılı içerisinde % 3,93 oranında artırılarak uygulanacaktır.

