



## İçindekiler



Emrah SAĞDIÇ / Satış Müdürü  
Sevgili Okurlar,

Tatil, normalleşme, aşı derken yaz mevsiminin ilk ayını geride bıraktık. Hepimizin eski normale duyduğu özlemlerle Haziran ayında hepimizi en çok meşgul eden konu kuşkusuz aşı oldu. Maskeli geçirdiğimiz son yaz olması hepimizin ortak temennisi.

Yaz ve normalleşme demişken açılan düğün sezonu da Catering sektöründe büyük bir heyecan yarattı diyebiliriz. Bu heyecanla birlikte İKLİM CATERING'in de 2021 sezonu için, düğün, davet, açılış, toplantı, piknik, gezi v.b. aktiviteler için mönüleri güncellendi.

Dolu dolu hazırladığımız Haziran 2021 sayımızda, sizlerle soğuk su tüketimiyle ilgili bilinmesi gerekenleri, bizden haberleri, etkinlik ve aktivitelerimizi paylaşacağız. Temmuz 2021 Sayımızda buluşuncaya dek sağlıklı kalın.

Sevgilerimle,

### Beslenme Üzerine

Soğuk Su Tüketimi

### Bizden Haberler

Aşılandık

### İKLİM CATERING'te

Davet ve Organizasyonlar

### Müşteri Tanıtımı

Haffner

### Gezi

Side/Antalya

### İKLİM CATERING AR-GE Mutfağından

Tarçınlı Tavuk

### Tedarikçi Tanıtımı

Tamek

### Hoşgeldiniz

Haziran 2021'de İKLİM CATERING Ailesine Katılanlar



### Soğuk Su Tüketimiyle İlgili Bilinmesi Gerekenler . . .

Yetişkin bir insan bedenin %50-60'ı sudan oluşur. Bu nedenle su sağlık için vazgeçilmez bir öneme sahiptir. Üstelik vücudun düzgün çalışması için su ana unsurdur. Peki suyu nasıl içmeliyiz? Sürekli olarak soğuk su tüketmek vücudumuzu nasıl etkiler? Soğuk su özellikle yaz sıcaklarında serinletici etkisiyle vücut hararetini alan bir içecektir. Bir bardak soğuk suya biraz buz eklediğinizde o sıcak havalarda canlandığınızı hissedersiniz. Ancak soğuk su içmenin birçok yan etkisi olduğu ortaya çıktı.

#### SİNDİRİMİ BOZABİLİR

Soğuk su tüketirken kan damarları küçülür ve bu da sindirim yeteneklerini engeller. Mide rahatsızlıklarına, karın ağrısına ve kabızlığa neden olabilir.

#### ENERJİYİ TÜKETİR

Soğuk suyun yarattığı ferahlatma etkisi aslında vücudun ortalama sıcaklığını da değiştirir. Vücut yeniden ortalama sıcaklığa gelebilmek için ekstra enerji kullanır. Bu nedenle kendinizi yorgun hissettiğiniz günlerde buzlu su içmemelisiniz.

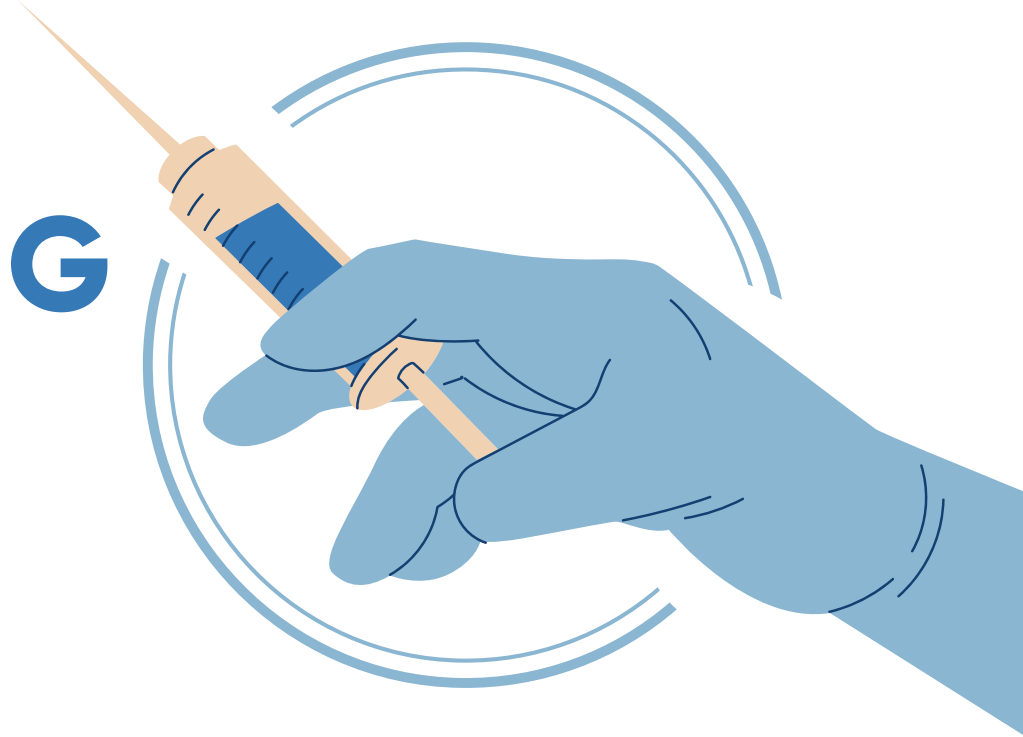
#### KALP ATIŞINI YAVAŞLATIR

Soğuk su içmek kalp atış hızınızın düşmesine neden olabilir. Vücudun otonom sinir sisteminin önemli bir parçasını oluşturan vagus sinirini uyarır. Suyun düşük sıcaklığı, vagus sinirinin kalp atış hızını düşürmesi için bir uyarıcı görevi görür.

#### MUKUS OLUŞUMUNU ARTTIRIR

Soğuk su içmek vücudunuzdaki mukusun genişlemesine neden olur . Bağışıklık sisteminiz bozulur ve burun akıntısından ciddi hastalıklara kadar pek çok hoş olmayan duruma yol açabilir.

**Tüm İKLİM CATERING**  
**Çalışanlarının**  
**1. Doz Aşıları**  
**Tamamlandı :)**







## **İKLİM CATERING'te DAVET ve ORGANİZASYONLAR**

**Catering Hizmetleri,  
Düğün, Nişan, Kına, Sünnet Düğünü Organizasyonları,  
Açılış Organizasyonları,  
Ofis Partileri,  
Toplantı İkramları,  
Tekne ve Gemi Organizasyonları,  
Lansman Organizasyonları,  
Fuar İkramları,  
Kokteyl Organizasyonları,  
Piknik ve Gezi Organizasyonları,  
Mangal Partileri,  
Açık Büfe Yemek ve Kahvaltı Organizasyonları,  
Mezuniyet Geceleri,  
Özel Konsept Hizmetleri.**



TEKNOLOJİ KATAN

YENİLİKÇİ ÇÖZÜMLER

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



### Kısaca Side...

Side, Antalya'nın Manavgat ilçesine bağlı bir tatil beldesidir. Normal şartlarda 15,000 civar nüfusa sahip olan Side'de bu oran yaz sezonu boyunca ikiye katlanmaktadır. Dünyanın en eski şehirlerinden biri olan bu şirin belde, tarih, arkeoloji ve kültür bakımından oldukça zengindir.

### Side'de Gezilecek Yerler;

Side Antik Kenti,  
Side Antik Tiyatrosu,  
Apollon Tapınağı,  
Agora, Devlet Agorası ve Hamamı,  
Anıtsal Çeşme,  
Vespasianus Çeşmesi,  
Side Limanı,  
Side Müzesi,  
Side Su Altı Müzesi,  
Özel Yörük Müzesi,  
Seaside Beach Lounge,  
Kumköy Plajı,  
Çolaklı Halk Plajı,  
Evrenseki Plajı,  
Çamiçi Halk Plajı,  
Kızılağaç Halk Plajı,  
gezilecek yerlerin başındadır.



## Tarçınlı Tavuk



### Malzemeler

500 Gr. Baget veya Kanat  
2 Yemek Kaşığı Yoğurt  
1 Diş Sarımsak  
Yarım Çay Kaşığı Kırmızı Toz Biber  
Yarım Çay Kaşığı Pul Biber  
Yarım Çay Kaşığı Tuz  
Yarım Çay Kaşığı Tarçın

### Hazırlanışı

Kanat veya Bagetleri geniş bir kaba alın.

Daha sonra yoğurt, baharatları ekleyip iyice karıştırıp 2 saat dinlenmeye bırakın.

2 Saat sonra tavukları tavada ızagara şeklinde,

fırında 2 saat fırınlayarak pişirebilirsiniz.





**TAMEK**®

HAZİRAN 2021' DE  
İKLİM CATERING'İ TERCİH EDEN  
TÜM MÜŞTERİLERİMİZE  
**TEŞEKKÜR EDERİZ.**



## KÜNYE

### İMTİYAZ SAHİBİ

İKLİM TOPLU YEMEK ÜRETİM TURİZM GIDA  
SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.

Yakuplu Mah. Haramidere Sanayi Sitesi Safir Sk.

No.: 112 / 217 Beylikdüzü - İSTANBUL

TEL.: 0 212 689 90 04 / FAX.: 0 212 422 04 64

info@iklimcatering.com / www.iklimcatering.com

### EDİTÖR

Emrah SAĞDIÇ / İKLİM CATERING SATIŞ MÜDÜRÜ  
emrah.sagdic@iklimcatering.com

### YAYIN TÜRÜ

Her Ay Yayınlanan Online / Dijital Yayın

Sayı: 2021 / 06

**Bu sayımızdaki Destekleri İçin;  
HAFFNER A.Ş.'ne,  
İKLİM CATERING YÖNETİMİ' ne  
TEŞEKKÜR EDERİZ.**