

8 Mart
Dünya Kadınlar Günü
Kutlu Olsun



İçindekiler



Emrah SAĞDIÇ / Satış Müdürü
Sevgili Okurlar,

Yavaş yavaş bahara doğru yaklaşıyoruz. Rengarenk, mis kokulu çiçeklerle buluşmamıza çok az kaldı. Bahar denince hemen hepimizin aklına 8 Mart Dünya Kadınla Günü geliyor. Şimdiden tüm kadınların 8 Mart Dünya Kadınlar Gününü yürekten kutluyoruz.

Dolu dolu hazırlanan Şubat 2022 sayımızda; Yumurta hakkında bilinmesi gerekenleri, Kadınlar gününün kökenlerini, Karadğ'ın güzelliklerini sizlerle paylaşacağız.

Mart 2022 sayımızda buluşuncaye dek sevgi ve sağlıklı kalın.

Sevgilerimle.

Beslenme Üzerine

Yumurta Hakkında Bilinmesi Gerekenler

Etimoloji

Kadınlar Günü

Tedarikçi Tanıtımı

Biryağ

Sosyal Sorumluluk

Lösev

Gezi

Karadağ

İKLİM CATERING AR-GE Mutfağından

Düğün Çorbası

Müşteri Tanıtımı

Doğaner Makine

Hoşgeldiniz

Şubat 2022'de İKLİM CATERING Ailesine Katılanlar





Kısaca Yumurta...

Yumurta, 'süper gıda' olarak tanımlanan birkaç yiyecekte biridir. Bir yumurtanın hem beyazı hem de sarısı, proteinler, vitaminler ve mineraller de dahil olmak üzere besinler açısından son derece zengindir. Yumurta sarısı ayrıca kolesterol, yağda çözünen vitaminler (D ve E vitaminleri gibi) ve esansiyel yağ asitleri içerir. Geçmişten bugüne yumurtanın yüksek kolesterol içeren yapısı nedeniyle sağlıklı olup olmadığı tartışma konusu olmuştur. Ancak araştırmalar göstermiştir ki günde 3 yumurtaya kadar tüketmek güvenli ve hatta faydalıdır. Yumurta iyi kolesterolü yükselterek, kalp hastalıklarına karşı koruyabilir, beyin gelişimi için önemli bir besin olan kolin içerir. Göz sağlığını korur ve çok iyi bir protein kaynağıdır. Yumurtadaki protein içerdiği temel aminoasitler sayesinde son derece yüksek kalitelidir.

Anne sütünün ardından en yararlı besin olduğu belirtilen yumurtanın hem beyazı hem de sarısı şifa kaynağı. A, B5, B12, B2, B6, D, E ve K vitaminleri içeren yumurta, kalsiyum, çinko, fosfor, selenyum ve folat da içerir. Protein kaynağı olarak bilinen kahvaltılarının vazgeçilmezi yumurta, besleyici özelliği nedeniyle vazgeçilmeyecek bir lezzet. Sağlıklı bir besin olan yumurta, ucuz ve hızlı tüketilebilir olması açısından da her kesimin ulaşabileceği bir besin. Yıllarca kolestrolü artırdığı gerekçesiyle risk grubundaki insanların tüketmemesi çağırısı yapılırken, yumurtanın kan kolesterolü üzerindeki etkisinin yediğimiz doymuş yağ miktarından çok daha az olduğu ortaya çıktı.

Melek **Nancy**

Canan Fiona **Nurcan**

Nihal **Jessica** **Güzin**

Gül **Ayşe** **Hillary**

Hasret **Leyla**

Adela **Tuğba** **Işık**

Laurel Nilüfer

Diane ipek **Olivia**

Zeynep **Gülay**

Dünya Kadınlar Günü...

Dünya Kadınlar Günü, Birleşmiş Milletler tarafından bu şekilde tanımlanmış olarak her yıl 8 Mart'ta kutlanan uluslararası bir gündür. İnsan hakları temelinde kadınların siyasi ve sosyal bilincinin geliştirilmesine, ekonomik, siyasi ve sosyal başarılarının kutlanmasına ayrılmaktadır. Dünya Kadınlar Günü, kadın hakları hareketinde bir odak noktasıdır.

Amerika Sosyalist Partisi, 28 Şubat 1909'da New York'ta bir "Kadınlar Günü" düzenledikten sonra, 1910 Uluslararası Sosyalist Kadın Konferansı her yıl bir "Kadınlar Günü" düzenlenmesini önerdi. 1917'de Sovyet Rusya'da kadınlar oy hakkı kazandıktan sonra 8 Mart ulusal bayram oldu. Kadınlar Günü, 1967'de feminist hareket tarafından benimsenene dek ağırlıklı olarak sosyalist hareketler ve komünist ülkeler tarafından kutlandı. 1975'te Birleşmiş Milletler tarafından kutlanmaya başlandı. BM Genel Kurulunun 16 Aralık 1977 yılında aldığı kararı ile üye ülkeler kendi geleneklerine ve tarihlerine uygun bir günü Uluslararası Kadın Hakları ve Uluslararası Barış Günü ilan etmeye davet edildi.

Günümüzde Dünya Kadınlar Günü bazı ülkelerde resmi tatildir, bazı ülkelerde ise büyük ölçüde görmezden gelinir. Bazı ülkelerde protesto günüdür, bazılarında ise kadınlığı kutlayan bir gündür.

Tedarikçi Tanıtımı

Biryağ





BAĞIŞ

LÖSEV LÖSEMİLİ ÇOCUKLAR SAĞLIK VE EĞİTİM VAKFI

**ZİRAAT BANKASI ANKARA G.O.P ŞUBE
IBAN: TR 7900 0100 2211 0345 8518 5047**

TÜM BAĞIŞLAR
www.losev.org.tr

LöseV Tarihçesi

LÖSEV Lösemili Çocuklar Sağlık ve Eğitim Vakfı, 1998 yılında kuruldu. Lösemili çocukları tedavi amacıyla SSK Ankara Çocuk Hastanesine yatırdığımız ilk günlerdi... Hastane yönetiminden çocukların odaları için küçük bir televizyon talebine aldığımız olumsuz yanıt sonrasında o hastanede çalışan doktorlar, hemşireler ve personel, aramızda para toplayarak küçük bir televizyon aldık. İlk zamanlarda bir çocuğumuzun yol parasını ya da okul ihtiyacını karşılamak bizler için büyük sorundu. Ancak günler geçtikçe büyüdük, güçlendik; projeler geliştirdik, hedeflerimizi büyüttük. Çocuklarımızın her türlü ihtiyaçlarını karşılamak için dürüstçe ve tüm enerjimizle çalıştık.

2000 yılında Türkiye'nin ilk ve tek Lösemili Çocuklar Hastanesi LÖSANTE'yi, 2008 yılında lösemili çocukların ücretsiz kolej eğitimi alabilecekleri Lösemili Çocuklar Okulu'nu, 2010 yılında ise tedavileri için Ankara dışından gelen ailelerimizin tedavi esnasında uzun veya kısa dönem konaklayabilmeleri için Lösemili Çocuklar Köyü'nü hayata geçirdik. Bu süre zarfında sadece lösemili çocuklar ve kanser hastalarını değil, tüm Türkiye'yi lösemi, kanser ve korunma yolları konularında bilinçlendirdik, köklü çözümler yaratmayı, toplumsal ve kalıcı hizmetler vermeyi sürdürdük.

2015 yılında ise "insanlık ölmesin, insanlar da ölmesin" diyerek Avrupa'nın ilk, ülkemizin en donanımlı Lösemili Çocuklar Kenti ve multidisipliner hastanesi LÖSANTE'yi ülkemize kazandırdık.

Bugün yüzlerce çalışanı, on binlerce hasta ve aileleri, milyonlarca gönüllümüz ile kocaman bir aileyiz...



Kısaca Karadağ...

Karadağ, Avrupa'nın güneydoğusunda Balkanların Adriyatik kıyısında bir ülkedir. Kuzeyde Bosna-Hersek, kuzeydoğuda Sırbistan, doğuda Kosova, güneydoğuda Arnavutluk, batıda ise Hırvatistan ve Adriyatik Denizi ile çevrilidir. Montenegro diğer ismiyle Karadağ. Balkanlarda yer alan bir ülke. Podgorica ise Karadağ'ın başkenti. Montenegro eski Yugoslavya'yı oluşturan altı cumhuriyetten biri olarak bulunuyordu. Yugoslavya'nın parçalanmasından sonra yeniden Yugoslavya'ya bağlandı. Daha sonra ise 2003 yılında Sırbistan - Karadağ çatısı oluşturuldu. Montenegro yani Karadağ 2006'da bağımsız olma kararı aldı.

Karadağ'da Gezilecek Yerler...

Budva, Sveti Stefan, Kotor, Dobrota, Kayaların Leydisi, Perast, Tivat, Porto Montenegro, PMYC Pool, The Clubhouse, Waikiki Beach, Herceg Novi, Mamula, Mavi Mağara, Rose, Ülgün, Njeguši Köyü, Podgorica, İskodra Gölü, Tara Nehri, Durmitor Milli Parkı, Crno Gölü, Ostrog Manastırı Karadağ'da gezilecek yerlerin başındadır.



Düğün Çorbası 6-8 Kişilik

MALZEMELER

500 gr. Kuzu Gerdan,
5 Yemek Kaşığı Yoğurt,
3 Yemek Kaşığı Un,
1 Yumurta Sarısı,
Yarım Limon Suyu,
7 Su Bardağı Su
1 Çay Kaşığı Pul Biber,
3 Yemek Kaşığı Tereyağı

HAZIRLANIŞI

Etleri düdüklü tencereye alalım, üzerine suyu ilave ederek kapağını kapatalım ve 30-35 dakika pişmeye bırakalım. Etler piştikten sonra hızlı bir şekilde soğuması için ayrı bir tabağa alalım. Etler soğuduktan sonra didikleyelim. Diğer taraftan çorbanın terbiyesini hazırlayalım. Bunun için bir kaba yoğurt, unu, yumurta sarısını, limon suyu ve içme suyunu ilave ederek güzelce çırpalım. Haşladığımız etin suyunu süzelim, çorba yapacağımız tencereye alalım. Yaklaşık 4 su bardağı et suyu çıkacaktır. Hazırladığımız yoğurtlu karışımı et suyumuzun içine yavaş yavaş ve karıştırarak ilave edelim. Kaynadıktan sonra didiklenmiş etleri de ekleyerek kısık ateşte çorbamızı kaynatalım. Son olarak çorbanın tuzunu da ilave edelim, 5 dakika daha kaynatarak ocağı kapatalım. Üzerine tereyağı ve pul biber ile hazırlamış olduğumuz sosu gezdirip servis yapalım.

afiyet olsun

DMS
Doğaner Makine İmalat San. ve Tic. Ltd. Şti.



DOĞANER MAKİNE İMALAT SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.

B.O.S.B. Mermereiler San. Sit. 3. Cadde No.:5/1

Beylikdüzü / İSTANBUL

Tel: 0 212 876 49 45

Fax: 0 212 876 49 71

E-Mail: info@doganermak.com

Web: www.doganermak.com

ŞUBAT 2022'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: 2022 / 02

**Bu sayımızdaki Destekleri İçin;
DOĞANER MAKİNE'ye
İKLİM CATERING YÖNETİMİ' ne
TEŞEKKÜR EDERİZ.**