

284553

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
EV EKONOMİSİ YÜKSEK OKULU  
BESLENME VE DİETETİK BÖLÜMÜ

KEÇİÖREN GÜÇSÜZLER YURDU VE BAĞCELİEVLER HUZUR KÖŞKÜNDE  
GIDA TÜKETİMİ İLE İLGİLİ BİR  
ARAŞTIRMA

PEYMAN KOMAÇ  
CO1974

BAŞK A R A

1974

İÇİNDEKİLERSAYFA

<u>Giriş</u> . . . . .	1 - 7
Yaşlılıkta beslenme ve sağlık . . . . .	1 - 2
Yaşlılığın getirdiği sorunlar . . . . .	4
Yaşlılar için diyet hazırlama ilkeleri, yaşlıların yiyecekleri normal olarak almalarını engelleyen bazı sorunlar . . . . .	4
Huzur ve Dinlenme Yurtlarının Tanımı . . . . .	5
Huzur ve Dinlenme Yurtları Yönetmenliği . . . . .	6
Türkiyede yaşlılar için açılan kurumlar . . . . .	6 -7
<u>Amaç</u> . . . . .	8 - 10
Araştırma yöntemi, araçları, yeri, zamanı ve süresi . . . . .	9
Bilgi toplama yöntemi . . . . .	9
Verilerin toplanmasında karşılaşılan güçlükler . . . . .	10
Toplanan bilgilerin değerlendirilmesi . . . . .	10
<u>B ulgular</u> . . . . .	13 -24
Sosyal, kültürel, ekonomik durum . . . . .	15
Fiziksel ve sağlık durumları . . . . .	17
Yaşantılarına karşı tutumları . . . . .	22
Beslenme servisinin işleyiş durumu . . . . .	24
<u>Tartışma</u> . . . . .	29 - 31
<u>Sonuç ve Öneriler</u> . . . . .	32 - 33
<u>Özet</u> . . . . .	34
<u>Kaynaklar</u> . . . . .	35
<u>Ekler</u> ğ. . . . .	36

TABLOLARIN LİSTESİ

<u>Tablo</u>	<u>Sayfa</u>
1 ) Yaşlılar için tavsiye edilen kalori ve besin öğeleri . . . . .	3
2 ) Kurumlar hakkında genel bilgiler . . . . .	11
3 ) Deneklerin yaşlarının cinsiyete göre dağılımı . . . . .	13
4 ) Kurumlardaki oda sayısı ve odalarda kalan kişi sayısı . . . . .	13
5 ) Deneklerin kuruma geldikleri yerler ve özellikleri . . . . .	14
6 ) Medeni ve eğitim durumları . . . . .	15
7 ) Mesleklerin ve gelir kaynaklarının dağılımı . . . . .	16
8 ) Ziyaretçilerin durumu . . . . .	17
9 ) Deneklerin fiziksel aktivite durumları . . . . .	17
10 ) Deneklerde mevcut hastalıkların dağılımı . . . . .	18
11 ) Mevcut hastalıklardan diyet tedavisi gerektirenler . . . . .	19
12 ) Deneklerde diş durumu . . . . .	19
13 ) Deneklerin cinsiyete göre boy ölçüleri . . . . .	20
14 ) Deneklerin ağırlıklarının ideal ağırlık ölçülerine göre durumları . I. . . . .	20
15 ) Deneklerin dışarda yemek yeme durumu . . . . .	21
16 ) Sigara içme durumu . . . . .	21
17 ) Deneklerin yaşantılarından memnun olup olmadıkları . . . . .	22
18 ) Kontrol için hekime gitme sıklığı . . . . .	22
19 ) Sevilmeyen yiyecek çeşidi . . . . .	23
20 ) Beş günlük ortalama kalori ve besin öğeleri . . . . .	28

## G İ R İ Ő

Yaşlanmak doğumla beraber başlayan ve hayat boyu devam eden normal bir gelişmedir. İleri yaşlardaki fonksiyonel ve yapısal değişikliklerin yaşlılık ile birleştirilmesi için kişiye daha fazla bakım, ihtimam gerekmektedir. Yaşlıların sağlık ve uzun yaşamaları üzerine bir çok faktörler etki edebilir. Bunlardan bazıları şahsın kendine ait küçük kontrolleri, heredite, gıda, sigara içme, fiziksel aktivitedir. Beslenme dengesi ve yeme alışkanlıkları hayatın önemli parçası olup sağlık ve yaşlılık üzerinde tesiri çoktur. Uygun beslenme arasında küçük dejeneratif değişiklikler en iyi anlamda cereyan eder ve bunlar üzerine diğer hastalıkların da ilâve olması azalır. Uzun süre yaşama ve sağlık çoğu kez kişilerin yeme alışkanlıkları ile ilgilidir. Örneğin: 13 Gm/100 ml. den düşük hemoglobün yüksek seviyedeki solunum sistemi hastalıkları ile birleştirilmiştir. A vitamini alınımının azalması, sinir dolaşım ve solunum sistemi hastalıklarının artmasına sebep olmaktadır. Ayrıca dolaşım ve sinir sistemi hastalıkları tiamin alınımı ile de ilgilidir.

Yaşlılarda kan, idrar ile vitamin seviyesi genellikle normal ve açıktır. Düşük seviyelerde görülünce, bunun diyetteki düşük besin öğeleri alınımına bağlı olduğu bilinir. Yaşlılarda homeostatik mekanizma bozulmuştur. Bununla beraber etrafındaki patolojik stresler, kararsızlık, tehlikeli psikolojik bunalımlar yaşlıları alt üst etmeye sebep olabilir. Böyle anlarda ise kişisel beslenme önemsiz kalarak açık bir malnütrisyon meydana gelebilir. Zayıflık, yada şişmanlama şeklinde kendini gösterir. Şişmanlığın dejeneratif artiritlere sebep olduğu ve bir çok semptomların ortaya çıkmasında büyük rol oynadığı bilinmektedir. Malnütrisyon oluşumunun gıda alınımı dışındaki diğer sebepleri ise, gastrik asit, pepsin, lipaz, amilaz (pityalin) sekresyonu azlığıdır (Tripsin, pankreatik amilâz normal seviyededir). Dişlerin eksilmeside beslenmeyi büyük ölçüde etkilemektedir (1, 2, 3, 4, 5, 6).

**KALORİ GEREKSİNİMİ** : orta yaşı geçmiş insanlarda bazal metabolizma % 10-15 oranında düşer. Ayrıca fiziksel aktivite de düştüğü için kalori ihtiyacı da doğru orantılı olarak düşer. Bu iki duruma göre kalori gereksinimi saptanır (5, 6, 7).

**PROTEİN GEREKSİNİMİ** : Vücut yaşama ve doku onarımı için proteine ihtiyaç vardır. Karaciğer sağısı bu beslenmeye bağlıdır. İleri yaşlarda ideal kilo başına 1 gr. protein tavsiye edilir (7).

Bir araştırmada yaşlılarda elzem amino asit ihtiyaçlarının arttığı belirtilmektedir (8).

Yaşlılarda, sindirim salgıları azalması nedeni ile fazla miktardaki proteinlerin sindirim ve metabolizmaları gençlerdeki kadar kolay olmamaktadır (7).

**KARBONHİDRAT GEREKSİNİMİ** : Yaşlılarda pankreas aktivitesinde bir azalma mevcuttur. Bu nedenle gençlere nazaran daha sık hipoglisemi ve hiperglisemi görülür. O nedenle şeker ve tatlıların alınımını kısmak gerekir. Ayrıca nişastalı yiyecekler diğer şekerlere göre daha yavaş mobilize olduğu ve yandığı için böyle gıdaları da diyetle kısımlıdır.

Bir araştırmada, yaşlı insanların hastalık ve ölüm sebeplerini rafine karbonhidratların veya sukrozun da yardım ettiğini belirtmişlerdir. Bu konu ile ilgili görüşler şöyle açıklanmaktadır:

- 1) Serum kolesterol seviyesi artar ve böylece kardiovasküler hastalıklara meyil olur.
- 2) Yaşlı diabetinde pankreas tesiri neticesinde tabii bir kırılma görülür.
- 3) Şişmanlık artar (7).

**YAĞ GEREKSİNİMİ** : Diyetteki yağ miktarı ve çeşiti ile serum kolesterol seviyesi paralel gitmektedir. Hayatın ileri yıllarında diyetteki yağ miktarında oranlı bir azalma yanında çok dereceli doymamış yağ asitleri ihtiva eden yağlar tavsiye edilir. Yağlar çoğu kez hazımsızlığa sebep olur. Çünkü gastrik asit, karaciğer ve pankreas aktivitesi azalmıştır (7).

**MINERAL VE VİTAMİN GEREKSİNİMİ** : Yaşlılıkta kemiklerden kalsiyum çekilmesi en sık rastlanan olaylardandır. Kalsiyumun suda erimeyen tuzları da absorpsiyonda büyük azalma yapar. Kemiklerden mineral kaybı aşağı yukarı otuz yaşlarında başlar. İskelet sistemindeki büyük mineral depoları yaşlılık boyunca muhtemelen azalır ve kolay kırılmalara sebep olur. Yaşlılarda kemik ve kapillerde görülen yumuşama kalsiyum yanında C vitamini alınımına da bağlanmıştır. Beslenme anemileri demir, protein, B12 vitamini, folik asit, C vitamini eksikliği, gastrik asit azlığı ile veya bu faktörlerin kombinasyonları ile görülür. Enerji alımı azaldığı için tiamin, riboflavin ve niasin ihtiyaçları da buna bağlı olarak azalır. Barsak mukozasındaki atrofiler yada hipertrofiler vitamin emilimini bozar. Erkek ve kadınlarda total potasyum miktarı da bir dereceye kadar düşer. Bu durum ise hücre metabolizmasında veya kas kitlesi ile konnektif dokuda değişiklik yapar (5, 6, 7).

**SU GEREKSİNİMİ** : Yaşlı diyetindeki su miktarı çok önemlidir. Böbrek fonksiyonlarının azalması ile taşıyıcı olarak önem kazanır ve böbreğin yükünü azaltır. Stimülant özelliği yanında kabızlığı da önler. Günde beş ila sekiz bardak su sindirim ve kabızlık kontrolüne yardım eder (7).

Yaşlıların kalori ve besin öğeleri gereksinimleri TABLO ( I ) de gösterilmiştir (9).

## T A L O ( 1 )

## ÇEŞİTLİ ÜLKELERDE

= YAŞLILAR İÇİN TAVSİYE EDİLEN BESİN İSTİHKAKLARI =

WHO  
FAO  
1965

A.B.D

İngiltere

Japonya

Fİlandiya

Türkiye

		WHO FAO 1965	A.B.D	İngiltere	Japonya	Fİlandiya	Türkiye
Kalori	50-70	E 2648	2400	2600	2600	2200	2400
		K 1903	1700	2050	1800	1800	1800
	70 +	E 2208	2600	2100	1800	1900	2100
		K 1587	1850	1900	1550	1600	1700
Protein g	50-70	E 41	65	65	70	70	50
		K 39	55	55	60	65	40
	70+	E 46	65	53	70	70	45
		K 39	55	48	60	65	40
Vitamin A I.U	50 -70	E 5000	5000	2500	2000	2500	3000
		K 5000	5000	"	"	"	"
	70 +	E "	"	"	"	"	"
		K "	"	"	"	"	"
C Vitamini mg	50 -70	E 30	60	30	60	30	50
		K "	55	"	50	"	"
	70 +	E "	60	"	60	"	"
		K "	55	"	50	"	"
Niasin mg	50 -70	E 21,1	14	18	16	7	15
		K 15,2	13	15	14	6	10
	70 +	E 21,1	14	18	15	6	12
		K 15,2	13	15	13	5	10
Riboflavin mg	50 - 70	E 1,8	1,7	1,7	1,1	1,1	1,3
		K 1,3	1,5	1,3	0,9	0,8	1,0
	70 +	E 1,8	1,7	1,7	1,0	1,0	1,3
		K 1,3	1,5	1,3	0,9	0,8	1,0
Thiamin mg	50 -70	E 1,3	1,2	0,9	1,0	1,0	1,0
		K 0,9	1,0	0,9	0,8	1,2	0,7
	70 +	E 1,3	1,2	0,8	0,9	1,3	1,0
		K 0,9	1,0	0,7	0,8	1,2	0,7
Kalsiyum mg	50 -70	E 500	800	500	600	700	500
		K "	"	"	"	"	"
	70 +	E "	"	"	"	"	"
		K "	"	"	"	"	"
Demir mg	50 -70	E 10	10	10	10	8	10
		K 12	"	"	"	12	"
	70 +	E 10	"	"	"	8	"
		K 12	"	"	"	12	"

1) Diyetteki B Karoten % 60 olarak düşünülmüştür.

2) Dr.O. Köksal'dan alınmıştır ?

## YAŞLILIKIN GETİRDİĞİ SORUNLAR

- 1 ) Kültürel faktörler: Yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarını kişiye hayatın ilk yıllarında kabul ettirmek kolaydır, ancak bunları yaşlılıkta değiştirmek zordur.
- 2 ) Bazal metabolizma ve fiziksel aktivite azaldığı için yiyeceklerin uygun kaloriye göre ayarlanması gerekir.
- 3 ) Yaşlılarda diş eksilmesi, gastrik mukoza ve sindirim enzimleri azaldıkça malabsorbsiyon insidensi çoğalır.
- 4 ) Ekonomik kudret çoğu kez azalmaya yüz tutar, böylece faydalı yiyeceklerin alınımı azalır (5).

Yaşlıların bu gün iyi beslenemedikleri bir gerçektir. Fiziksel, mental, sosyal ve ekonomik faktörler bu durumda rol oynar. (1,2,3,4,5,6,7).

## YAŞLILAR İÇİN UYGUN DİYET DÜZENLEMELERİ VE BUNU UYGULAMAK İÇİN AŞAĞIDAKİ TEDBİRLER FAYDALI OLABİLİR :

- 1 ) Yeterli ve dengeli beslenme eğitimi:
- 2 ) Gıdaların sindirim ve emilimini engel teşkil eden hastalıkların tedavi edilmesi.
- 3 ) Yaşlı kişiye bir iş, meşguliyet bularak hayat zevkini aşlamak.
- 4 ) Ekonomik etkenler hesaba katılarak yemek için harcanan paranın en iyi ne şekilde harcanması gerektiği yaşlıya anlatılmalıdır ( 10 ).

## YAŞLILAR İÇİN DİYET HAZIRLAMA İLKELERİ

- 1 ) Sindirim gücünü önlemek için öğün sayısını sıklaştırmak ve öğünlere konan yemek sayısını, miktarını azaltmak.
- 2 ) Yemeklerdeki su miktarını artırıp tuz miktarını kısararak böbrek yükünü azaltmak.
- 3 ) Vücudun normal ağırlığını sürdüreceği şekilde diyetin kalorisini ayarlamak. Ağır hamur işleri ve tatlılardan kaçınmak.
- 4 ) Sindirimi güçleştiren kavurma, kızartma ve yağlı yiyeceklerden kaçınmak, yemekleri haşlama ve ızgara şeklinde hazırlamak. Çiğneme ve yutma gücünü olanların diyetlerini yumuşak ve sulu bir şekilde hazırlamak. Diyette yeteri kadar posa bırakan yiyecekleri bulundurup kabızlığı önlemek.
- 5 ) Fazla irkiltici, uyarıcı yiyecekleri sık sık kullanmamak. Günde bir iki kez alınmasında hekim yönünden sakınca yoksa çay ve kahve almalarını sağlamak (9).

## YAŞLILARIN YIYECEKLERİ NORMAL OLARAK ALMALARINI ENGELLEYEN BAZI SORUNLARI İSE ŞÖYLE SIRALANABİLİR :

- 1 ) Gelir düşüklüğü.
- 2 ) Beslenme ile ilgili olumsuz alışkanlıklar
- 3 ) Hayatta yalnız olmaları
- 4 ) Duyu organ bozuklukları
- 5 ) Çevreye uyumsuzluk ( 10,11,12,13 ).

Ekonomik,psikolojik,yönden problemleri olan,yalnızlık korkusu içindeki yaşlıları barındırmak için Huzur ve Dinlenme Yurtları ile Şifa Yurtları açılmıştır. Yaşlı burada barındırılır,doyurular ve tedavi edilir (II,I2,I3 ).

**HUZUR VE DİNLENME YURTLARI** : Sürekli olarak yatağa bağlanmayan,bedenen ağır bir sakatlığı,süregen hastalığı ve ruhsal yönden tehlikeli bir sakıncası bulunmayan,organik yetenekleri günlük yaşantısını yardımcısız sürdürecektelike olan,60 yaş ve üzerindeki yaşlıların bakılıp korundukları kurumlardır(14,15).

**ŞİFA YURTLARI** : Süregen veya süregen olmayan bir hastalığı nedeni ile hastahanece iyileştirilmesi olanağı bulunmayan,hastahanece yapılan tedaviden sonra uzun bir iyileşme devresine ve rehabilitasyona,meşguliyetle tedaviye ihtiyaç gösteren hastaların bakım ve tedavilerinin yapıldığı kurumlardır (15,16).

Bu müesseseler bakılacak kimseşi bulunmakla beraber geçimsizlik,terk v.s gibi sebeplerle yalnız olan yaşlılara huzur içinde yaşama temin etmek,hayatlarının ihtiyarlık döneminde her türlü kaygıdan uzak rahat bir ortam yaratmak amacı ile kurulmuştur.Çünkü günümüzde kişilerin yaşlılık ihtiyaçlarını karşılama olanakları aileler yönünden gittikçe bir yük olmaya başlamış bulunmaktadır.Yaşlı insan artık eski devirlerde olduğu gibi ailenin otoriter kişisi değildir(11,12,13,14).

Yapılan istatistikler yaşlılar içindeki çoğunluğun dul kadınlar tarafından oluşturulduğunu göstermiştir(5,6,7).



**HUZUR VE DİNLENME YURTLARI YÖNETMENLİĞİ:**

Huzur ve Dinlenme Yurtlarının yönetmenliği taslak olarak Sağlık Sosyal Yardım Bakanlığı tarafından hazırlanmıştır.

Bu yönetmenliğin :

1. Bölümünde : Tarifler ve Yurtların amaçları belirtilmiştir.
2. Bölümünde : Yaşlıların yurtlara müracaat ve kabulüne dair hükümleri, ücret ödeme şeklini, yurtlara kabul şekli ile ilgili olarak yürütülecek işlemleri, yurtlara alınmalarında ve yurtlarda kalmalarında sakınca bulunanları ve yurt odalarının özelliklerini belirtmektedir.
3. Bölümde : Yurtların çalışma yöntem ve koşullarını yurtda bakım, serbest tabiblerin yurtlarda çalışmalarının yöntem ve koşulları, yaşlıların tedavisi, tıbbi tedavi, psikososyal tedavi, yaşlıların yurt içi yaşantısı, yurtlara misafir kabul şartları ve ölüm halinde yapılacak işler anlatılmaktadır.
4. Bölümde : Yurdun organ ve görevlerini ihtiva eder.
5. Bölümde : Çeşitli maddeleri vermektedir.
6. Bölümde : Beslenme niteliği ve yemek servisi ile ilgilidir.
7. Bölümde : Geçici maddeleri kapsar.
8. Bölümde : Yürürlük ve yürütme maddelerini belirtiyor.

Ayrıca sıhhatli yaşlıların ihtiyacını karşılayabilecek günlük besin ve kalori istihhakları, yemek listesi hazırlamada esasa alınacak yemek gurupları, yemek listelerinin plânlanmasında esaslar, yemeklerin hazırlanma ve pişirilmesinde dikkat edilecek hususlar ile basılı defter, cetvel ve listeler belirtilmiştir.

Sadece Şifa Yurtları için diyetisyenlere yer verilmiş ve yapacağı işler belirtilmiştir. Ancak Huzur ve Dinlenme Yurdunda beslenme servisi ile kimin ilgileneceği belirtilmemiştir(16)

**TÜRKİYEDE YAŞLILAR İÇİN AÇILAN KURUMLAR :****I ) DEVLETE AİT (Sağlık Sosyal Yardım Bakanlığına bağlı)****A) Halen Çalışanlar :**

- 1) Konya-Dr. İsmail Işık Huzur Evi 110 yataklı
- 2) Eskişehir - Hacı Süleyman Çakır Huzur Evi 65 yataklı

**B) Yapılması için çalışılanlar :**

- 1) Ankara Huzur ve Dinlenme Yurdu 250 yataklı
- 2) İzmir Huzur ve Dinlenme Yurdu 200 yataklı
- 3) İstanbul Bakırköy Huzur ve Dinlenme Yurdu 225 yataklı
- 4) Antalya Huzur ve Dinlenme Yurdu 100 yataklı
- 5) Bursa Huzur ve Dinlenme Yurdu 100 yataklı
- 6) Elâzığ Huzur ve Dinlenme Yurdu 100 yataklı

**II ) BELEDİYELERE BAĞLI OLANLAR :****A) Halen Çalışanlar :**

- 1) Adana Belediye Bakım Yurdu 30 yataklı

2) Ankara Güçsüzler Yurdu	98
3) Aydın Düşkünler Evi	30
4) Balıkesir	135
5) Bursa	85
6) Diyarbakır	30
7) Erzurum	33
8) Gaziantep	30
9) İstanbul Darülaceze Müessesesi	653
10) İstanbul Maltepe	600
11) İzmir	160
12) Malatya	15
13) Manisa	59
14) Mardin	20
15) İnegöl	40-50

BB) Yapılması için teşebbüse geçilenler :

Aydın (Söke)	Çanakkale	Malatya	Mardin
Bursa (Yenişehir)	Hatay	Manisa	Tokat
Bursa (M.Kemal Paşa)	Kütahya	Maras	

111) CEMİYETLERE BAĞLI OLANLAR :

A) Halen Çalışanlar :

İstanbul Türkiye Emekli Öğretmenler Cemiyeti	12 yataklı
İstanbul Bakırköy-Bahçelievler Huzur Köşkü	50 yataklı
Ankara Huzur Köşkü	15 yataklı
Sakarya Hayırsevenler Yurdu	40 yataklı

B) İnşaat Halinde Olanlar :

Adana Hayır Cemiyeti	
Erzurum Fakirlere Bakımevi Yaptırma Derneği	
Ankara Kimsesizleri, Güçsüzleri Barındırma Derneği	
Kayseri Yardımsevenler Kimsesizlere Yurt Yaptırma ve Yaşatma Derneği	
Niğde Hayır İşleri Yaptırma ve Yaşatma derneği	
Yozgat Ebe Hemşire Okulu, Hastahane, Doğumevi ve Huzur evi Yaptırma Derneği	
Samsun Düşkünlere Yurt Yaptırma Derneği	
İstanbul Cihangir Yoksullara Yardım Derneği	

IV ) AZINLIKLARA AİT MÜESSESELER :

İstanbul Surp Agop Düşkünernevi
İstanbul İhtiyarlık Müessesesi Cemiyeti
İstanbul Fransız Fakirhanesi
İstanbul Polis Emeklileri Huzurevi (14,15).

(8)

## A M A Ç

Ankara Keçiören Gücsüzler Yurdu İle Bahçelievler Huzur Köşkünde Gıda Tüketim Araştırması yapmak ve bununla ilgili faktörler üzerinde bilgi toplayarak bulguları değerlendirmek, yaşlıların kalori ve besin öğeleri gereksinimlerini karşılayıp karşılamadığını görmek.

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE ARAÇLARI, ARAŞTIRMA YERİ, ZAMANI  
VE SÜRESİ

Huzur evlerindeki yaşlıların beslenme durumları ile ilgili araştırma, Ankara Keçiören Gücsüzler Yurdu ve Bahçelievler Huzur Köşkünde yapılmıştır.

Araştırma 18 Şubat 1973 tarihinde başlamış, bilgilerin toplanması 1 Mart 1973 tarihinde bitmiş, verilerin değerlendirilmesi 3 Haziran 1973 tarihinde sona ermiştir.

BİLGİ TOPLAMA YÖNTEMİ

Araştırma tipinde yürütülen çalışmada,

- 1) Anket Formları (Ek No :1
- 2) Gözlem Fişi (Ek no: 3)
- 3) Mülakat Fişi (Ek no: 2)
- 4) Tartı Aleti

kullanılmıştır.

Yöneticiler , sağlık personeli veya yaşlılar ile mülakat yapılmıştır.

VERİLERİN TOPLANMASINDA KARŞILAŞILAN GÜÇLÜKLER :

Yaşlılara yöneltilen sorular içinde gelirlerini, çocukları ile ilgili bazı soruları öğrenmek güç olmuştur. Gelirlerini gizli tutmak istemektedirler. Çocuklarından bahsedilince ise üzülerek içlerinde gizledikleri duyguları yeniden canlanmaktadır.

Yemek saatleri dışında para ile dışarıdan alarak veya getirterek tükettikleri yiyecekleri tesbit etmek zor olmuştur. Kişi çoğu kez yediği veya içtiği şeyi unutmaktadır. Ancak yaşlılar maddi yönden kısıtlı oldukları için dışarıdan getirttikleri yiyecekler son derece azdır.

Araştırma yapılan iki kurumdaki toplam 113 kişiden 9'u ile duyma, konuşma bozukluğu nedeni ile tam olarak anlaşılammıştır. Ancak yetkili personelden ve kişisel dosyalarından haklarında gerekli bilgi doğru olarak toplandığı için araştırmaya dahil edilmişlerdir.

Bahçelievler Huzur Köşkünde kişi başına düşen yiyecek miktarlarını gösterir bir kayıt yoktur. Bu nedenle gerekli hesaplamalar, günlük olarak alınan toplam yiyecek miktarlarına göre yapılmıştır.

Bunların dışında hiçbir zorlukla karşılaşılmamıştır. Yönetici ve personelden büyük ilgi ve yardım görülmüştür.

Araştırma yapılan iki kurumda aydınlatma, şehir merkezine uzaklık, ve -sait temini normal olup hiç bir sorun yaratmamıştır.

TOPLANAN BİLGİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ :

Keçiören Gülsüzler Yurdu ve Bahçelievler Huzur Köşkünde beslenme servisi işleyişi soruşturma ve gözlem metodu ile tesbit edilmiştir. Gözlenemeyen bazı yiyecek artıkları ile bütün yiyeceklerin kalori ve besin öğeleri Gıda Kompozisyon Cetveli ile değerlendirilerek bir kişinin aldığı günlük kalori ve besin öğeleri ve miktarları bulunmuştur.

(11)

= T A B L O ( 2 ) =

## ARAŞTIRMA YAPILAN KURUMLAR HAKKINDA GENEL BİLGİ

Adı	Semt	Yatak sayısı	Açıldığı sene	İşletme yönetmeliği	Bina	Oda tabanları	Gelir kaynağı	Yemekhaneye
Güçsüzler Y. Keçönen	98	1945	SS.YB.Hastahaneler	4 kat	Mozaiik	Belediye	Her katta	
			talimatnamesi ve Be-	(31900)		Beğışlar	mevcut	
			lediye yönetmeliği			Yaşlı		
Huzur Köşkü Bahçelievler	20	1961	Dernek tarafından	2 Kat	Muşamba	Kira-Bağışlar	Alt katta	
			hazırlanan yönet-	(200 M <sup>2</sup> )		Bedelleri		
			melik.					

## PERSONEL SAYISI

Doktor	S.Hizmet	Hemşire	Hastabakıcı	Aşçı	İaşe memuru	Depo Memuru	Temizlikçi	Toplam
Güçsüzler Y.	2	1	6	4	1	1	17	64
(Tüm gün)								
Huzur köşkü	1	-	-	1	-	-	2	4
Bahçelievler	(8 saat)							
az çalışan)								

(E 22)(K 10)

## ANKARA KEÇİÖREN GÜÇSÜZLER YURDU

1580 sayılı Belediye Yasasının 15/45 inci maddesi gereğince nüfusu Yüz bini aşmış ve bütçesi 200 bin TL. olan bütün belediyelerin kurmakla yükümlü oldukları kuruluşlardan biridir. 1943 de Vali ve Belediye Reisi Doktor Nevzat Tandoğan tarafından eski Belediye binasında kurulmuştur.

Kuruluş teşebbüsü çalışmalarına 1956 yılında Doktor Refik Aybars tarafından başlanmıştır. Arsa, proje ve inşaat için gerekli para temin edilmiş ancak bazı imkânsızlıklar nedeni ile inşaat başlanamamıştır. Ancak 1961 yılında başlayan inşaat 1969 senesinde bitirilmiş ve aynı yılda hizmete açılmıştır. Kuruma girecek yaşlıların Ankara Memşerisi olup en az beş yıl süre ile Ankara hudutları içinde kalması şarttır (14).

## ANKARA 6 BAHÇELİEVLER HUZUR KÖŞKÜ

1955 yılında Ankara da bir grup Huzur Köşkleri açmayı kararlaştırmışlardır. İlk genel kurul 18-3-1956 tarihinde toplanarak " İhtiyarlık Bakım Köşkleri Kurma Derneği " adını verdikleri kuruluşun yönetmenliğini hazırlayıp Ankara Valiliğine kabul ettirdikten sonra dernek fiilen kurularak çalışmalarına başlamıştır. Derneğin idaresi bir başkan ve beş kişilik idare kurulu tarafından yapılmaktadır. 1-9-1962 tarihinde derneğin ismi "İhtiyarlık Huzur Köşkleri Derneği" olarak değiştirilmiştir. Devlete bağlı bir kuruluş olmayıp, ücretlidir.

## B U L G U L A R

Deneklerin yaşlarının cinsiyete göre dağılımı Tablo (3) de gösterilmiştir. Yaş ortalaması ise  $\bar{x}=55$  olarak bulunmuştur.

TABLO (3) : Deneklerin Yaşlarının Cinsiyete Göre Dağılımı

YAŞ	SAYI	%
10-20	4	3,54
21-30	4	3,54
31-40	3	2,7
41-50	5	4,42
51-60	9	8
61-70	21	18,4
71-80	39	34,6
81-90	25	22,1
91-95	3	2,7
TOPLAM	113	99,9

Keçiören Gücsüzler Yurdu ve Bahçelievler Huzur Köşkündeki oda sayısı Tablo (4) de gösterilmiştir.

Keçiören Gücsüzler Yurdundaki 16 oda 6 yataklıdır.

Bahçelievler Huzur Köşkünde ise 5 oda 1 kişilik, 5 oda 2 kişiliktir.

TABLO (4) : Kurumlarda Oda Sayısı

Sayı	Gücsüzler Yurdu	%	Bahçelievler	%
1 kişilik	0,0	0,0	5	50
2 kişilik	0,0	0,0	5	50
6 kişilik	16	100	0,0	0,0
Toplam	16	100	10	100



Her iki kurumda odalarda kalan kişi sayısı Tablo (5) de gösterilmiştir:

Keçiören Gücsüzler Yurdunda 96, Bahçelievler Huzur Köğkünde ise 15 yaşlı kalmaktadır.

TABLO (5) : Odalardaki Kişi Sayısı

	Keçiören		Bahçelievler Huzur Köğkü	
	Gücsüzler Yurdu kalan kişi sayısı	%	kalan kişi sayısı	%
1 kişilik oda	0,0	0,0	5	33,3
2 kişilik oda	0,0	0,0	10	66,6
6 kişilik oda	96	100	0,0	0,0
Toplam	96	100	15	99,9

Deneklerin kurumlara geldikleri yerin özelliğii Tablo (6) da gösterilmiştir. Kadınların % 60 ı kentsel, %40 ı ise kırsal bölgelerden gelmektedir. Erkeklerde ise bu oran ters olup, % 72,7 si gibi büyük bir çoğunluğunu kırsal, % 27,2 sini ise kentsel bölgelerden gelenler teşkil etmektedir.

TABLO (6) : Deneklerin Kuruma Geldikleri Yerin Özelliğii

	Kadın	%	Erkek	%
Kırsal	32	40	24	72,7
Kentsel	48	60	9	27,2
Toplam	80	100	33	99,9

Tablo (7) de görüldüğü gibi kadınların % 36,2 si çocuklarının evinden erkeklerin % 72,7 si ise kendi evlerinden gelmişlerdir.

TABLO (7) : Deneklerin Kuruma Geldikleri Yerler

	Kadın	%	Erkek	%
Kendi Evinden	20	25	24	72,72
Çocuklarının Evinden	29	36,25	5	15,15
Akrabalarının Evinden	22	27,5	1	3,03
Hastahanelerden	5	6,25	0	0
Sokakta bulunan	4	5	3	9,09
Toplam	80	100	33	99,99

Deneklerin Medeni Durumları Tablo (8) de gösterilmiştir. Görüleceği gibi eşi ölmüş olanlar çoğunluğu teşkil etmektedir. Erkek ve kadın toplam 113 denekten 4 tanesi halen evli, 24 tanesi hiç evlenmemiştir. 5 kişi ise eşinden boşanmıştır.

TABLO (8) : Deneklerin Medeni Durumları

	Kadın	%	Erkek	%
Kanunen halen evli	3	3,75	1	3,03
Hiç evlenmemiş	18	22,5	6	18,18
Boşanmış	3	3,75	2	6,06
Eşi ölmüş	56	70	24	72,72
Toplam	80	100	33	99,99

Deneklerin Okuma-Yazma Durumları Tablo (9) da görülmektedir. Toplam 113 denekten 43 tanesi okur-yazar değil, bir kısmı eski yazı veya yeni yazıyı sadece okumakta, bir kısmı ise hem okuyup hem yazmaktadır.

TABLO (9) : Deneklerin Okuma-Yazma Durumları

	Kadın	%	Erkek	%
Okur-yazar değil (cahil)	32	40	11	33,33
Eski yazı okur	12	15	5	15,15
Eski yazı okur-yazar	5	6,25	3	9,09
Yeni yazı okur	18	22,5	5	15,15
Yeni yazı okur-yazar	13	16,25	9	27,27
Toplam	80	100	33	99,99

Deneklerin Eğitim durumları Tablo (10) da gösterilmiştir. Okur-Yazar olan toplam 70 denekten 19 tanesi ilkokulu bitirmiş, 43 kişi ilkokul dengi kursu bitirmiş, 7 kişi Ortaokul ve dengini, 1 kişi ise liseyi bitirmiştir.

TABLO (10) : Okur-Yazar Deneklerin Öğrenim Durumları

	Kadın	%	Erkek	%
İlkokulu bitirmiş	12	25	7	31,81
İlkokul dengi kursu bitirmiş	33	68,75	10	45,45
Ortaokul ve dengini bitirmiş	3	6,25	4	18,18
Lise ve dengini bitirmiş	0,0	0,0	1	4,54
Toplam	48		22	99,9

Tablo (11) de görüldüğü gibi 80 kadın denekten 60 tanesi ev kadınıdır. 4 kişi işçi, 3 kişi memur olarak çalışmıştır. 13 ü ise işsiz sınıfındadır.

33 erkekten 12 kişi gibi çoğunluğu esnaf olanlar teşkil etmektedir. İkinci derecede işçi, işsizler ve sonrada memurlar gelmektedir.

TABLO (11) : Deneklerde Mesleklerin Dağılımı

Meslek	Kadın	%	Erkek	%
Ev kadını	60	75	0,0	0,0
İşçi	4	5	10	30,3
İşsiz (x)	13	16,25	6	18,1
Memur	3	3,75	5	15,1
Esnaf	0,0	0,0	12	36,3
Toplam	80		33	99,9

Deneklerin gelir kaynakları Tablo (12) de gösterilmiştir. Erkek ve kadın toplam 24 kişinin emekli maaşı, 5 kişinin ise kira gelirleri vardır. Bunlar dışında kalanlardan bazılarının kurum ücretleri, çocukları tarafından ödenmektedir.

Geriye kalanların ise küçük cep harçlıklarından başka gelirleri yoktur.

TABLO (12) : Deneklerin Gelir Kaynakları

Çocukları veriyor	6	7	5	15,1
Akraba, komşuları veriyor	14	17	10	30,3
Emekli maaşı	20	25	4	12,1
Kira	4	5	1	1,2
En küçük yardımlar dışında geliri yok	36	46	13	39,3
Toplam	80	100	33	98

Tablo (13) de ücretli ve ücretsiz yatan deneklerin sayıları gösterilmiştir. Erkek ve kadın toplam 53 kişi ücretsiz, 60 kişi ise ücretli olarak kalmaktadır.

TABLO (13) : Deneklerin Kuruma Ödedikleri Ücret Durumu

	Sayı	%
Ücretsiz	53	46,9
Ücretli	60	53
Toplam	113	99,9

Kadın deneklerin ziyaretçileri Tablo (14) de görüldüğü gibi erkeklerin ziyaretçilerinden daha fazladır.

Her iki cins için de ziyaretçilerin gelme sıklığı çok seyrek olmaktadır.(Genellikle Ayda bir.)

TABLO (14) : Deneklerin Ziyaretçilerinin Durumu

	Kadın	%	Erkek	%
Ziyaretçisi olan	55	68,75	13	39,1
Ziyaretçisi olmayan	25	31,25	20	60,6
Toplam	80	100	33	99,7

Deneklerin fiziksel aktivite durumları Tablo (15) de gösterilmiştir. Kadınların 36, Erkeklerin ise 2 tanesi devamlı yatmaktadır. 2 tanesi tekerlekli araba ile diğerleri ise kendi işlerini az da olsa kendileri görmektedirler.

TABLO (15) : Yaşlıların Fiziksel Aktiviteleri

	KADIN		ERKEK	
	Sayı	%	Sayı	%
Devamlı yatıyor	36	45	2	7,4
Kendi işini görece kadar hareket eden	26	32,5	12	44,4
Her türlü hareket edebilen	17	21,25	12	44,4
Tekerlekli arabada	1	1,25	1	3,7
Toplam	80	100	27	99,9

Deneklerin bugün için mevcut hastalıkları Tablo (16) da gösterilmiştir.

TABLO (16) : Deneklerde Mevcut Hastalıkların Dağılımı

Yüksek Tansiyon	10	6	7,5	4	12,1
Kireçleme	5	3	3,75	2	6
Felç	11	7	8,75	4	12,1
Sinir hastalığı	4	4	5	0,0	0,0
Ekzama	1	1	1,25	0,0	0,0
Kalp hastalığı	18	12	15	6	18,1
Damar sertliği	6	4	5	2	6,06
Diabet	4	3	3,75	1	3,03
Böbrek taşı	2	2	2,5	0,0	0,0
Üremi	1	1	1,25	0,0	0,0
Ülser	5	4	5	2	6,06
Hazımsızlık Barsak hastalığı	8	4	5	4	12,1
Romatizma	24	17	21,25	7	21,2
Karaciğer ve Safra kesesi	2	2	2,5	0,0	0,0
Sebebi belli olmayan Titreme	3	2	2,5	1,0	0,0

NOT: Cevap birden fazla olduğu için toplam alınmadı.

Deneklerin hastalıklarından diyet tedavisi gerektirenler Tablo(17) de gösterilmiştir.

TABLO(17):Deneklerde Görülen Hastalıklardan Diyet Tedavisi Gerektirenler.

Hastalık	Toplam Kişi Sayısı
Kalp Hastalığı	18
Yüksek Tansiyon	10
Damar Sertliği	6
Diabet	4
Böbrek Taşı	2
Üremi	1
Ülser	5
Barsak Bozukluğu	8
Karaciğer,Safra Kesesi	2

NOT: Cevap birden fazla olduğu için toplam alınmadı.

Deneklerin diş durumları Tablo(18) de gösterilmiştir. Erkek ve kadın toplam 113 kişiden 59 unda takma diş vardır.20 kişide hiç diş yoktur. 34 kişide ise eksik olmakla beraber kendi dişleri mevcuttur.

TABLO (18):Deneklerin Diş Durumu

	Kadın	%	Erkek	%
Protez	50	62,5	9	27,27
Kendi Dişi	19	23,75	15	45,45
Dişi Yok	11	13,75	9	27,27
Toplam	80	100,00	33	99,99

Erkek ve kadın toplam 44 denegin cinsiyete göre boy ölçüleri Tablo (19) da gösterilmiştir.

TABLO(19):Deneklerin Cinsiyete Göre Boy Ölçüleri

BOY(cm)	ERKEK	KADIN	TOPLAM
145-149	-	10	10
150-154	1	8	9
155-159	2	2	4
160-164	11	1	12
165-169	2	3	5
170-174	3	-	3
175-179	1	-	1
180-184	-	-	-
TOPLAM	20	24	44

Tablo (20) de görüldüğü gibi ideal ağırlık ölçülerine göre toplam 44 denekten 6 kişi zayıf, 14 kişi hafif derecede şişman, 12 kişi şişman, 12 kişi ise normal ağırlıkta bulunmuştur.

TABLO(20):Deneklerin Ağırlık Ölçülerinin İdeal Ağırlık Ölçülerine Göre Durumu

	Sayı	%	Sayı	%
Zayıf	2	10	4	16,66
Hafif Derecede Şişman(1)	6	30	8	33,33
Şişman(2)	7	35	5	20,83
Normal	5	25	7	29,16
TOPLAM	20	100	24	99,98

(1): Ağırlıkları idealden % 10-25 oranından fazla olanlar.

(2): Ağırlıkları idealden % 26 + oranından fazla olanlar.

Tablo (21) de görüldüğü gibi kurum dışında yemek yiyenlerin sayısı çok azdır. Erkek ve kadın toplam 10 kişi dışarda yemek yemektedir. Ancak bunların da yemeğe gitme sıklıkları çok seyrekler. Bu nedenle kesin olarak bir süre tesbit edilememiştir.

Yemeğe giden denekler en fazla kebab, balık, döner ve tatluları yemeği tercih etmektedirler.

TABLO (21) : Deneklerin Dışarda Yemek Yeme Durumu

	Kadın		Erkek	
	Sayı	%	Sayı	%
Dışarda yemek yemeğe giden	4	5	6	18
Dışarda yemek yemeyen	76	95	27	82
Toplam	80	100	33	100

Deneklerin sigara içme durumları Tablo (22) de gösterilmiştir. Erkek ve kadın toplam 113 kişiden 38 tanesi halen sigara içmektedir. Diğerleri ise sigara kullanmamaktadır.

TABLO (22) Deneklerin Sigara İçme Durumu

	Kadın	%	Erkek	%
Sigara içiyor	20	25	18	54,5
Önceden içerdi	8	10	5	18,1
Sigara içmiyor	52	65	10	30,3
	80	100	33	99,9

Yaşlıların çoğu içeceklerden çay ve kahveyi sevmektedirler. Ancak bazı yaşlılar ve imkansızlıklar nedeni ile arzu ettikleri miktarlarda tüketememektedirler. Sadece her sabah muntazam olarak çay servisleri yapılmaktadır. Ayrıca kolalı, meyveli içecekler bazı yaşlılar tarafından sevildiği halde maddi durum nedeni ile çok seyrek olarak tüketilmektedir.



Deneklere yaşantılarından (İyi bakılma, yeme, işme ve rahatlık yönünden) memnun olup olmadıkları sorulmuştur. Tablo (23) de görüldüğü gibi büyük bir kısmı memnun olduklarını ifade etmişlerdir. Ancak bu cevaba yöneticilerden çekinmeleri büyük ölçüde etki etmektedir.

TABLO (23) Yaşantılarından memnun olup olmadıkları

	Kadın	%	Erkek	%
Yaşantımda memnunuz	10	12,5	27	81,81
Yaşantımdan memnun değilim	55	68,75	3	9,09
Yaşantım pek fena sayılmaz	15	18,75	3	9,09
	80	100,00	33	99,99

Deneklerin kontrol için hekime gitme durumları Tablo (24) gösterilmiştir. Görüldüğü gibi sağlıklarına büyük ölçüde önem vermektedirler.

TABLO (24) Deneklerin kontrol için hekime gitme durumu

	Kadın	%	Erkek	%
Kontrol için hekime giderim	3	3,75	0	0
Kontrol için hekime gitmem	77	96,25	33	100
	80	100	33	100

Tablo (25) de deneklerin sevmediği yiyecek çeşitleri gösterilmiştir. 33 erkek denekten hiç birisi yiyecek ayırımı yapmamıştır. Kadınlar arasında K.baklagiller sevilmeyen yiyeceklerin başında gelmektedir.

TABLO (25) Denekler tarafından sevilmeyen yiyecek çeşidi

	Kadın kişi sayısı	Erkek kişi sayısı
Herşeyi severim	11	33
Kuru baklagil	12	-
Kereviz	12	-
Pırasa	10	-
Lahana	8	-
Bulgur	8	-
Patetes	5	-
Ispanak	4	-
Karnıbahar	4	-
Patlıcan	2	-
Balık	2	-
Et	1	-
Tatlı yiyecekler	1	-

NOT:

Cevap birden fazla olduğu için toplam alınmadı.

## BESLENME SERVİSİNİN İŞLEYİŞ DURUMU :

Beslenme servisi yönetimi, yiyeceklerin satın alınma ve pişirilmesi, dağıtılması, yemek listelerinin incelenmesi ile ilgili veriler aşağıda gösterilmiştir.

**YİYECEK SATIN ALMA :** Keçiören`de 2490 sayılı kanuna göre ihale usulü ile yapılmaktadır. Bahçelievlerde ise pazarlık usulü ile bölge bakkal yada pazardan temin edilmektedir.

Her iki kurumda da öğün sayısı üçtür. Ancak Keçiören Güçsüzler Yurdu'na bağış yapılırsa aralarda bazı yiyecekler verildiği belirtilmiştir.

Keçiören Güçsüzler Yurdunda kişi başına düşen yiyecek miktarları 26-Kasım-1973 tarihli ve 14724 sayılı resmi gazetede yayınlanan Hastahaneler Talimatnamesine göre olmaktadır. ( Ek no:4)

Her yiyecek için, kişi başına düşen miktarlar toplam yemek yiyenlerin sayısı ile çarpılır. ( Bu işlemleri işe memuru yapmaktadır.) Her yiyecek için elde edilen toplam miktarlara göre depodan mal çıkışı yapılır. Yemek geçidi üç kaptır. ( Ek no:5)

Bahçelievler Huzur Köşkünde ise böyle bir işlem yoktur. Yemek yapmakla yükümlü kişiler yaşlıların yedikleri miktarlara alıştıkları için pişirilen yemekler yeterli olmaktadır.

Yemek geçidi üç kaptır. Ancak bazen iki kap olmaktadır. (Ek no:6)

Ellerindeki para durumu, mevsime göre mevcut yiyeceklerle hiç bir yazılı menü hazırlamaksızın yemek yapılmaktadır. Su kesilmesi pişirilmesi tasarrulanmış olan yemeğin değiştirilmesinde önemli derecede rol oynamaktadır.

Keçiören Güçsüzler Yurdunda menü işe memuru tarafından günlük olarak hazırlanmaktadır. Burada da , ihale durumu depodaki mevcut yiyeceklere göre liste yapılmaktadır.

Her iki kurumda da yaşlıların ihtiyaçları, istekleri bazı imkânsızlıklar nedeni ile gözönüne alınmamaktadır. Yaşlıların yemek konusunda arzularının yerine getirilmesi çok seyrekdir.

Hastalığı nedeni ile diyet yemeği yemesi gereken kişiler iki kurumda da vardır. Ancak ayrı bir diyet yemeği pişirilmemektedir.

Keçiören Güçsüzler Yurdunda 9 kişi tuzsuz yemektir, bunların yemeği tuz ilâvesinden önce ayrılır.

Bahçelievler Huzur Köşkünde ise yemekler az tuzlu olarak pişmekte , arzu edenler sonra tabağına ilâve etmektedirler.

Keçiören Gücsüzler Yurdunda mutfakta pişen yemekler büyük tencereler ile katlardaki ofislere çıkarılmakta ve oradan servis yapılmaktadır.

Yemek masaları her iki kurumda da ikişer kişiliktir. Ancak bu masalar yan yana getirilmiştir ve yemekler toplu halde yenmektedir. Ancak yerinden kal-kamıyanların yemekleri tepsi ile götürülmektedir.

#### İKİ KURUMDA MUTFAGIN BÖLÜMLERİ :

Keçiören Gücsüzler Yurdunda mutfakta, hammadde giriş kapısı, depo ve pişirme bölümleri bulunmaktadır. Ancak hazırlama, servis ve ayrı bir bulaşık yıkama bölümü mevcut değildir. Bahçelievler Huzur Köşkünde ise hammadde giriş kapısı ve pişirme bölümü mevcut olup, uygun depo, hazırlama, servis ve bulaşık-hane bölümü bulunmamaktadır.

	Hammadde giriş kapısı	Uygun depo	Hazırlama	Pişirme	Servis	Bulaşık-hane
Gücsüzler Yurdu	+	+	-	+	-	-
Bahçelievler	+	-	-	+	-	-

#### İKİ KURUMDA MUTFAKTA MEVCUT TESİSLER :

Keçiören Gücsüzler Yurdunda sıcak, soğuk su, elektrik, havagazı, buhar, kirli su ve havalandırma tesisleri vardır. Bahçelievlerde ise bunlardan sadece buhar tesisi yoktur.

	Sıcak su	Soğuk su	Elektrik	Havagazı	Buhar	Kirli su	Havalandırma
Gücsüzler Yurdu	+	+	+	+	+	+	+
Bahçelievler	+	+	+	+	-	+	-

#### MUTFAGIN VE PERSONELİN GENEL GÖRÜNÜŞÜ :

Mutfagın ve mutfak personeli temizliği Keçiören Gücsüzler Yurdunda orta derecede, Bahçelievler Huzur Köşkünde ise kirli olarak görülmüştür.

Mutfaklarda haşerelere rastlanmamıştır. Fakat yazın bazı böceklerin çıktığı söylenmiştir.

	Çok temiz	Temiz	Orta	Kirli
Gücsüzler Yurdu	-	-	+	-
Bahçelievler	-	-	-	+

## MUTFAKTA BULUNAN ARAÇ-GEREÇLER :

Bütün Mutfak araç ve gereçleri,Keçiören Gücsüzler Yurdunda yeterli, Bahçelievler Huzur Köşkünde ise yetersizdir.Keçiören Gücsüzler Yurdunda bir kazanlı bulaşık makinası kullanılmamaktadır.Bahçelievler Huzur Köşkünde ise kullanılmayan araç-gereçler mikser ve et kıyma makinesidir.

	KEÇİÖREN G. YURDU		BAHÇELİEVLER H. KÖŞKÜ	
	Kullanılıyor	Kullanılmıyor	Kullanılıyor	Kullanılmıyor
İslim Kazanı	+		-	
Büyük Bakır Tencere	+		+	
Basıncılı Tencere	+		+	
Bulaşık Makinesi		+	-	
Devirmeli İslim	+		-	
Derin Kızartma Tavası	+		-	
Patates Soyma Makinesi	+		-	
Hamur Yoğurma Makinesi	-		-	
Et kıyma Makinesi	+			+
Mikser	-			+

Her iki kurumda da bulaşıklar deterjan ile elde yıkanmaktadır. Keçiören Gücsüzler Yurdunda her katın bulaşığı kat ofisinde yıkanmaktadır. Kazan ve tencere bulaşıkları ise mutfakta,pişirme bölümünde yıkanmaktadır. Bahçelievler Huzur Köşkünde bütün bulaşıklar mutfakta yıkanmaktadır.

## YİYECEK SATIN ALMA DEVRELERİ/:

Aşağıdaki tabloda da görüldüğü gibi Keçiören Gücsüzler Yurdu ve Bahçelievler Huzur Köşkünde yiyeceklerin büyük bir kısmı günlük olarak alınmaktadır.Mallar,Bahçelievlerde pazarlık,Keçiörende ise ihale usulüne uygun olarak satın alınmaktadır. Alınan mallar sadece aşçıbaşı tarafından kontrol edilmektedir.

	GÜNLÜK		HAFTALIK		AYLIK	
	Keçiören	Bahçeli	Keçiören	Bahçeli	Keçiören	Bahçeli
Sebze	+	+				
Kuru Erzak					+	+
Et	+	+				
Süt	+	+				
Yumurta		+	+			
Meyve	+	+				

Satın alınan yiyecekler ,Keçiören Gücsüzler Yurdunda uygun olan kuru,soğuk ve aydınlık depolarda saklanmaktadır.Bu depolar mutfağın içinde veyanındadır.Bahçelievler Huzur Köşkünde ,mutfakın kapı ile ayrılan bir bölümü depo olarak kullanılmaktadır.Düzensizdir ve uygun depo özelliği taşımamaktadır.Bazı yiyecekler ise buzdolabında kısa süre muhafaza edilmektedir.

Her iki kurumda da yemekler piştikten sonra muntazam olarak devamlı bir kontrol yapılmamaktadır. Keçiören Gücsüzler Yurdunda bazen nöbetçi hemşire tarafından kontrol edilmektedir.

Keçiören Gücsüzler Yurdu ve Bahçelievler Huzur Köşkünde içilen su şemba suyudur.

Kurumlarda sevilen yiyeceklerin başında kızartmalar,tatlılar ve et yemekleri gelmektedir.

Bahçelievler Huzur Köşkünde genellikle yemek artığı olmamaktadır. Artan ekmekler biriktirilerek hayvan sahiplerine verilmektedir. Keçiören Gücsüzler Yurdunda,yemek çeşidine göre artık az veya çok olmaktadır.artan yemek ve ekmekler hayvan sahipleri tarafından toplanmaktadır.

İki kurumda da çöpler ağız kapalı olarak muhafaza edilerek çöpçüler tarafından muntazam olarak alınmaktadır.

#### YİYECEK PİŞİRME YÖNTEMLERİ:

Sebzeler ayıklanır,doğranır,suda bekletilir ve sonra pişirilir. Bir kısmının ise haşlanıp,suyu dökülür vesonra pişirilir.

Etlar taze olarak gelir,gerektiğinde buzdolabında muhafaza edilir. En çok kullanılan et cinsi danadır.Pişirilirken soğan ve yağ ile kavrulur. Bahçelievler Huzur Köşkünde et yemekleri,basıncılı tencere ile pişirilirken içine yarım limon suyu konmaktadır.Keçiören Gücsüzler Yurdunda ise bazen et yemeklerine karbonat ilave edilmektedir.

Pilavlar,Keçiören Gücsüzler Yurdunda kavurma yöntemi ile,Bahçelievler Huzur Köşkünde ise haşlama yöntemi ile pişirilmektedir.

İki kurumda da kuru baklagiller,bir gün önceden ıslatılır.Ertesi gün,ıslatma suyu dökülür ve basıncılı tencerede pişirilir.

## KALORİ VE BESİN ÖGELERİNİN TÜKETİMİ :

Bu konu ile ilgili olarak iki kurumda da yemek listeleri incelenmiş, tabelalardan kişi başına düşen yiyecek miktarları saptanmıştır. Tabak ve mut-fak artıkları gözlem yolu ile tesbit edilmiştir.

Keçiören Güçsüzler Yurduna ait günlük kalori ve besin öğeleri mik-tarları tablolar halinde gösterilmiştir. (Ek no: 5)

Bahçelievler Huzur Köşküne ait günlük kalori ve besin öğeleri miktarları da yine tablolar halinde gösterilmiştir. (Ek no:6)

Tablo (26) da ise iki kurumda da beş günlük ortalama kalori ve be-sin elementleri ile bunların, kişilerin ihtiyaçlarına cevap verip vermedikle-ri gösterilmiştir.

TABLO ( 26 ) : Beş günlük Ortalama Kalori ve Besin Öğeleri

	Bahçelievler K	E	Keçiören K	E
Kalori	(+) 22052	(-)	(+) 2250	(-)
Protein(gr)	(+) 61,8	(+)	(+) 66,3	(+)
Kalsiyum (mg)	(-) 463	(-)	(-) 282	(-)
Demir(mg)	(+) 12,8	(+)	(+) 12,6	(+)
A vitamini(IU)	(-) 3959	(-)	(+) 7994	(+)
Tiamin(mg)	(+) 3,27	(+)	(+) 1,2	(-)
Riboflavin(mg)	(-) 0,9	(-)	(-) 0,7	(-)
Niasin(mg)	(-) 12,2	(-)	(+) 15,3	(-)
C vitamini(mg)	(+) 140	(+)	(+) 109	(+)

Tabloda da görüldüğü gibi erkek ve kadınlar için yetersiz olan besin öğelerinin başında kalsiyum ve riboflavin gelmektedir. Protein, C vi-tamini ise her iki cinsin ihtiyaçlarına olumlu cevap vermektedir.

Pisirme ile vitamin değeri kayıplarına dikkat edilmediği için bütün vitaminler için kayıp düşünülmalıdır.

## T A R T I Ő M A

Bu araştırma bulguları Türkiyedeki Huzur Evlerinde barınan yaş - luların sağlık ve beslenme sorunları olduğunu, bu konulara dikkatle eğil - mek gereğini ortaya koymuştur.

DENEKLERİN SOSYAL DURUMLARI VE NEDENLERİ : Araştırmaya alınan 113 denekte yaş ortalaması 55 olarak bulunmuştur. (Tablo 3).

Neden huzur evine geldikleri sorulmuş ve alınan bütün cevaplar yalnız yaşamanın zor olduğunu, burdaki hayatın daha rahat ve çekilebilir olduğunu ortaya koymuştur (11,12,13).

Kadın deneklerin% 32 si, erkeklerin ise %11 i hiç okuma yazma bil - memektedir( Tablo 10). Bunların geldikleri çoğunlukla kırsaldır. Kentsel böl - gelerden gelenlerde okuma yazma oranı yüksektir (Tablo 6).

113 denekten erkek ve kadın toplam 49 kişinin küçük yardımlar dışında hiç bir gelirleri yoktur. 29 kişinin emekli maası ve ev kirası vardır. 35 kişinin ise bazı ihtiyaçları ve haręlıkları çocukları yada diğer akrabaları tarafından karşılanmaktadır (Tablo 12).

Deneklerin erkek ve kadın toplam 44 ü kuruma gelmeden önce kendi evlerinde kaldıklarını, 34 tanesi çocuklarının evinden geldiğini, 23 tanesi akrabalarının yanında kaldıklarını söylemişlerdir. 5 tanesi hastaneden gelmiştir. 7 tanesi ise sokakta bulunup getirilmişlerdir (Tablo 7). Sonuğta, yağlıların çocukları bile olsa başkalarının yanında barınamadıkları görül - miştir (11,12,13).

113 denekten 4 tanesi halen evli bulunmaktadır, ancak eğleri ken - dilerine bakmayıp, huzur evine birakmışlardır. 24 tanesi hiç evlenmemiştir. Bunların bir kısmının akli dengesi pek normal değildir. 5 tanesi geğimsiz - lik nedeni ile eğinden boğanmıştır. 80 kişi ise eğini kaybetmiştir (Tablo 8).



SAGLIK SORUNLARI VE NEDENLERİ: Araştırma sonunda, deneklerin hemen hemen hepsinin sağlıklarından az yada çok derecede memnun olmadıkları görülmüştür. Ancak buna rağmen Tablo (24) de görüldüğü gibi muayene olmak için doktora gitmemektedirler. Bu durum ise sağlıklarına önem vermediklerini göstermektedir (2,11,13 ).

Deneklerin ağırlıklarının, ideal ağırlık ölçülerine göre durumları Tablo (20) de gösterilmiştir. Toplam 26 kişi hafif ve ileri derecede şişman bulunmuştur. Bunun en önemli sebebi hareketsizliktir (4,10). 6 kişi ise idealden zayıf bulunmuştur ki bunlar genellikle hastalıkları nedeni ile iştahı az olanlardır.

ALIŞKANLIKLARI : Deneklerin arasında ,çay ve kahve genellikle sevilmektedir. Ancak günde üç dört bardaktan fazlası tüketilmemektedir. Meşrubatlar arada sırada içilmekte ise de maddi durum söz konusu olduğundan pek rağbet edilmemektedir.

Bazı deneklerin yiyecek ayırımı yaparak yemedikleri görülmüştür. Bunlar arasında Tablo (25) de görüldüğü gibi kuru baklagiller, kereviz, lahan, prasa gibi sebzeler, bulgur ve balık bulunmaktadır. Bu yiyeceklerin sevilmemesine etki eden faktörlerden bir tanesi çok sık olarak pişirilmeleridir. BESLENME SORUNLARI VE NEDENLERİ :Denekler, bazı yemeklerin iyi pişmediğini (Özellikle etler), lezzetli olmadığını, menüdeki monotonluktan şikayet etmektedirler.

Kış sebzeleri arasında başta gelen pırasa, kereviz, karnıbahar gibi sebzeler genellikle pek sevilmemektedir. Deneklerin bir kısmı ,yemek lezzetli olmadığı için, bir kısmı ise bu yiyecekleri küçüklükten beri sevmediklerini belirtmişlerdir. Burada küçüklükte başlayan hatalı beslenme söz konusudur .Bu yiyecekler küçükken çocuğun arzu ettiği biçimde hazırlanmamıştır veya ek yiyeceklere zamanında başlanmamıştır. (2,3,4,7,10).

Dişleri olmayan yada eksik olan yaşlılar bazı yemekleri yiyememekte veya çignemeden yutmaktadırlar. Bu sebep hazımsızlık ve diğer bazı sindirim sistemi bozuklukları için esas olabilmektedir.

Tablo (26) da görüldüğü gibi deneklerin kalori ve besin öğeleri ihtiyaçları bazı günler tam olarak karşılanabildiği halde, bazı günler yetersiz kalmaktadır. ve böylece yetersiz, dengesiz beslendikleri ortaya çıkmaktadır (Tablo 26).

Diyet tedavisi yapmayı gerektiren hastalığı olan denekler yapacakları diyeti bilmedikleri gibi bunlar için ayrı olarak yemek pişirilmemektedir. Kurumdaki bütün yaşlılar beslenmeleri konusunda kendi özellikleri göz önüne alınarak eğitilmelidir (10).

Kullanılan margarinlerin yerine bitkisel sıvı yağların kullanılması kalp hastaları ve diğer yaşlılar için koruyucu bir tedbir olmaktadır. Bu tip yağların kollersterol yükselmesini ve kalp hastalığı insidensini azalttığı bilinmektedir (2).

İki kurumda da yemekler pişirilirken bilgisizlik nedenleri ile besin öğeleri kayıpları olmaktadır. Bu işlerle görevli kişilere konu ile ilgili eğitim yapılarak en az besin değeri kayıpları ile yemek pişirme ilkeleri öğretilmelidir.

Kurumlarda iş gücü ve zamandan tasarruf için olduğu halde kullanılan bulaşık makinası, mikser, et çekme makinesi gibi araç-gereçler kullanılabilir hale getirilerek faydalanılmalıdır.

Beslenmenin iyi planlanması, aksaklıkların önlenmesi için bu işlerin konu hakkında bilgisi olan diyetisyenler tarafından ele alınması gerekir (1,5,6,12,13).

## S O N U Ç V E Ö N E R İ L E R

Araştırma sonunda deneklerin büyük bir kısmının yaşantılarından memnun olmadıkları görülmüştür. Bunun sebeplerinden birisi can sıkıntısıdır. Kendileri, boş oturdukları, oyalanacak işleri olmadığı için çoğu kez karamsarlığa düşerek kendilerini adeta terk etmişlerdir. Bunu önlemek için en etkili yol rehabilitasyon merkezlerinin açılmasıdır. Burada yaşlı bir işe yaradığını göreyerek sıkıntılarını unutacak ve mutlu olacaktır.

Deneklerin çoğunun maddi yönden tatmin olamadıkları görülmüştür. Bir kısmının hiç bir gelir getiren kaynağı yoktur. Bu durum yaşlıya psikolojik yönden büyük ölçüde etkilemektedir. Devletin az da olsa böyle insanlara yardım etmesi onları daha çok mutlu kılacaktır.

Görüldüğü gibi 113 denekten 3 tanesi hariç diğerleri kontrol için hiç bir zaman hekime gitmemektedirler. Bu durumda tıbbi tedavinin yaşlının ayağına getirilmesi söz konusudur.

İki kurumda da doktor vardır. Ancak Bahçelievler Huzur Köşkünün doktoru çok seyrek olarak uğramaktadır. Beslenme servisi ile ilgili olarak, mutfak koşulları göz önüne alınarak tarife standartlaştırmaya gidilmeli ve bu yöndeki bazı aksaklıkları önlenmeye çalışılmalıdır.

Bu şekilde yiyecek artıklarının da önüne geçilerek maddi kazanç sağlanacaktır.

Huzur evlerinde diyetisyen çalışması bu sorunları önleyeceğinden bir çok araştırmada rapor edildiği gibi tavsiye edilmektedir(1,5,6,12,13).

Kalori ve besin elementleri tüketimi dengeli, yeterli olacak şekilde menüler plânlanmalıdır. Ayrıca hastalıklara göre diyet yemeği çıkartmak yaşlıların sağlığı yönünden çok önemlidir.

Yaşlılar arasında diyet yapmayı gerektiren hastalıkların oldukça fazla olduğu görülmüştür. Bazılarının diyetleri hekim tarafından kısaca anlatılmış bazıların ki ise anlatılmamıştır. Böyle hastalığı olanlardan sadece mide hastaları yemeklerine dikkat etmektedirler. Şeker hastaları ise pilav, patates, ek-

mek, gibi yiyecekleri biraz kısararak ayarlama yapmaktadırlar.

Yaşlılar beslenmeleri ve diyet tedavileri konusunda bilgili kişiler tarafından eğitilmelidir. Normal yemek dışında ayrıca bir diyet yemeği pişirilmeli ve yaşlının hastalığına uygun bir yemek servisi yapılmalıdır.

Yemeklere konan yağlar, bitkisel sıvı yağlarla (Mısırözü, ayçiçeği, pamuk yağı v.s) yer değiştirilmeye çalışılmalıdır. Bu durum hem kalp hastaları lehinedir hem de diğer kişiler için koruyucu bir tedbirdir. Bugün artık bilinmektedir ki bu tip yağlar kolesterol yükselmesini ve kalp hastalığı insidensini azaltmaktadır.

Mutfak, yemekhanelerin temizliği, bu işlemlerle ilgili kişilerin kişisel ve iş temizlikleri kontrol edilmeli, bu konularda eğitim yapılmalıdır.

Görüldüğü gibi her iki kurumun beş günlük menüsünde yiyecek çeşitleri yönünden düzensizlik, dengesizlik görülmüştür. Menü plânlama ilkelerine hiç bir şekilde uygun değildir. Bunu önlemek için bu iş ile uğraşan kişilere menü plânlama ilkeleri ve beslenme eğitimi yapılmalıdır. Böylece uygun bir menü ile kişilerin kalori ve besin elementleri ihtiyaçları yeterli olarak karşılanmış olur.

Beslenme konusu ile sayılan bütün bu durumları düzenleyebilmek için Huzur evlerinde diyetisyenlere yer verilmesi gereği ortaya çıkmıştır.

Ö Z E T

Huzurevleri, kimsesiz, maddi imkânsızlıkları olan, psikolojik yönden bunalımlı kişilerin barınarak bakıldıkları kurumlardır.

Uygun beslenme yaşlılığın getirdiği sağlıkla ilgili bir çok komplikasyonları geciktirmektedir. Bu nedenle yaşlıların beslenmeleri konusuna dikkatle eğilerek uygulamak gerekir.

Keçiören Güçsüzler Yurdu ve Bahçelievler Huzur Köşkünde gözlem ve soruşturma ile yapılan gıda tüketim araştırması yaşlıların muntazam olarak her günkü diyetlerinin yeterli ve dengeli olduğunu göstermiştir.

Yaşlıların yeterli ve dengeli beslenmeleri ve beslenme servisinin iyi işlemesi için bu konularda bilgi sahibi olan diyetisyenlerden yararlanılmalıdır.

*Köksel*

## K A Y N A K L A R :

- 1 ) Kocher, E.R., Integrating Nutrition Into Health Care, The American Journal Clinical Nutrition, 26:10, 1106 - 1107, 1973.
- 2 ) Schlenker, E.D., Feuring, J.S., Stone, L.H., Ohlson, M.A., Mickelsen, O., Nutrition and Health of Older People, İbid, 1111-1117.
- 3 ) Whitehead, J.A., Combined Community Care for the Elderly, British Journal of Geriatric Practice, 5:345, 1968.
- 4 ) Trol, L.E., Eating and Aging, American Journal Dietetic Association, 59:456, 1971.
- 5 ) Caro, E., Luhrs, S., Feeding the Elderly, The American Journal Clinical Nutrition, 26:10, 1150-1152, 1973.
- 6 ) Pelcovits, J., Nutrition for Older, American Dietetic Association, 58:17, 1971.
- 7 ) Maun, V.G., Relationship of Age to Nutrient Requirements, The American J. Clinical Nutrition, 26:10, 1096-1097, 1973.
- 8 ) Tuttle, S.G., Further Observation on the Amino Acid Requirements of Oldermen, 11. Methionine and Lysine, The American J. Clinical Nutrition, 16:229, 1965.
- 9 ) Baykan, S., Hac. Üni. Sağlık Bilimleri Fak. Beslenme ve Dietetik Bölümü, Doktora Tezi, 17-19, 1972, Ankara.
- 10 ) Swanberg, H., Sanively, W.D., Geriatriye Besi Sorunları, Abotempo, 4:20-23, 1971.
- 11 ) Freeman, J., Geriatriye Bakımın Duygusal Yönleri, İbid, 24-27.
- 12 ) Gemple, N., Hogue, J.A., A Nutrition and Social Service Program for Older People: An Urban Model, The American J. Clinical Nutrition, 26:10, 1098-1105, 1973.
- 13 ) Brockington, F., Lempert, M.S., The Social Needs of the Over 80's, Manchester University Press, 11-18.
- 14 ) Kişisel Görüşme.
- 15 ) Coşkun, N., Örgütlenen Sosyal Hizmetlerin Dünü, Bugünü, Yarını, Sosyal Hizmet Dergisi, Cilt:2, Sayı:8, 1968.
- 16) Sağlık Sosyal Yardım Bakanlığı Huzur, Dinlenme ve Şifa Yurtları Yönetmelik Taslağı, 1973.

## KURUMDA KALAN YAŞLILARIN DURUMU

- 1) Kurumun adı
- 2) Yaşlının Adı ve Soyadı
- 3) Cinsiyeti ( ) E ( ) K
- 4) Doğum yılı Yaşı
- 5) Eğitim durumu
  - ( ) Okur Yazar değil
  - ( ) Eski yazı okur
  - ( ) " " " ve yazar
  - ( ) Yeni yazı okur
  - ( ) " " " ve yazar
- 6) Yeni yazı okur yazar ise
  - ( ) İlk okulu bitirmiş
  - ( ) Orta " "
  - ( ) Lise- Dengi okulu bitirmiş
  - ( ) Yüksek " "
  - ( ) Diğer
- 7) Medeni Hali
  - ( ) Evli
  - ( ) Bekar
  - ( ) Boşanmış
  - ( ) Eşi ölmüş
- 8) Mesleği
  - ( ) İşçi ( ) İşsiz
  - ( ) Memur ( ) Esnaf
  - ( ) Ev kadını ( ) Diğer
- 9) Geliri var ise kaynağı nedir
  - ( ) Emekli maaşı
  - ( ) Kira
  - ( ) Çocuklarından
  - ( ) Akrabalarından
  - ( ) Diğer
- 10) Geldiğiniz yer
  - ( ) Köysel ( ) Kendi evinden
  - ( ) Kentsel ( ) Çocuklarının evinden
  - ( ) Akrabalarının evinden
  - ( ) Hastahaneden
  - ( ) Diğer
- 11) Ziyaretçileriniz varmıdır, var ise kimlerdir?
  - ( ) Hayır
  - ( ) Evet ( ) Eşi
  - ( ) Çocukları
  - ( ) Akrabaları
  - ( ) Komşular

- 12) Ziyaretçilerin gelme sıklığı  
 ( ) Haftada bir  
 ( ) 15 günde bir  
 ( ) Ayda bir  
 ( ) Senede bir  
 ( ) Diğer
- 13) Fiziksel Aktiviteniz?  
 ( ) Davamlı yatak istirahati  
 ( ) Kendi işimi kendim görürüm  
 ( ) Çok hareketliyim  
 ( ) Diğer
- 14) Sağlık durumunuzu nasıl buluyorsunuz ?  
 ( ) İyi  
 ( ) Orta - fena değil  
 ( ) İyi değil
- 15) Sağlığınız ile ilgili şikayetleriniz  
 a)  
 b)  
 c)  
 d)
- 16) Yemeklerinizi rahat çiğneyebiliyormusunuz ?  
 ( ) Evet ( ) Hayır
- 17) Dişleriniz  
 ( ) Protez  
 ( ) Kendi dişiniz  
 ( ) Eksik
- 18) Boy ve kilonuz
- 19) Pehriz yapmayı gerektiren bir rahatsızlığınız varmı ?  
 ( ) Evet ( ) Hayır
- 20) Cevabınız evet ise bu pehrizi yapmanızı kim söyledi  
 ( ) Doktor  
 ( ) Diğer sağlık personeli  
 ( ) Akraba ve tanıdıklar  
 ( ) Diğer
- 21) Bu pehrizi yapmak zor geliyor mu ?  
 ( ) Evet  
 ( ) Hayır  
 ( ) Bazen
- 22) Cevabınız evet veya bazen ise neden zor geliyor ?  
 a)  
 b)  
 c)
- 23) Pehriz yaptığınız yiyecekler nelerdir ?  
 a)  
 b)  
 c)



- 24) Perhiz olarak verilmediği halde sevmediğiniz ve yemediğiniz yiyecekler var mıdır ?  
 ( ) Evet  
 ( ) Hayır
- 25) Kurum dışında yemeğe gider misiniz ?  
 ( ) Hayır  
 ( ) Evet  
 ( ) Bazen
- 26) Kurum dışında en çok hangi yemekleri yersiniz ?  
 a)  
 b)  
 c)
- 27) Beslenme ilgili özel bir alışkanlığınız var mıdır ?  
 ( ) Kıyma sevmez ( ) Yaz sebzesi sevmez  
 ( ) Parça et sevmez ( ) Bazı yağları sevmez  
 ( ) Katı-kuru yiyecekleri sever ( ) Diğer  
 ( ) Sulu " "  
 ( ) Kuru baklağil sevmez  
 ( ) Kış sebzesi "
- 28) Bu günkü beslenme durumunuzdan memnun musunuz ?  
 ( ) Evet ( ) Hayır
- 29) Kurumun yemek organizasyonu hakkında düşünceleriniz
- 30) Sizin istediğiniz yiyecekler kuruma alınır ve pişirilir mi?  
 ( ) Evet  
 ( ) Hayır  
 ( ) Bazen
- 31) Sigara kullanırmısınız ?  
 ( ) Evet  
 ( ) Hayır  
 ( ) Önceder içerdim
- 32) İçeceklerden arzu ettiğinizi sağlama imkanınız varmı ?  
 ( ) Evet  
 ( ) Hayır  
 ( ) Bazen
- 33) En çok hangi içecekleri sever ve içersiniz ?  
 ( ) Çay  
 ( ) Kahve  
 ( ) Ihlamur  
 ( ) Meşrubatlar ( Pepsi, furuko, meyvalılar vs )

## AŞÇIYA SORULAN SORULAR

- 1) Yemek pişirenin cinsiyeti  
E ( ) K ( )
- 2) Yemekleri ne zaman pişirirsiniz  
( ) Günde bir defa  
(s ) Bir gün önceden  
( ) Günde iki defa
- 3) Sebze yi nasıl yıkarsınız ?  
( ) Ayıklamadan önce  
( ) Ayıkladıktan sonra ( doğramadan önce)  
( ) Ayıklayıp doğradıktan sonra
- 4) Sebze yi nasıl pişirirsiniz ?  
( ) Soğuk suda pişiririm  
( ) Ilık suda pişiririm  
( ) Sıcak suda pişiririm
- 5) Sebzeleri iyi yıkansın diye suda bekletirmisiniz ?  
( ) Evet ( ) 1 - 2 Saat ( ) Hayır
- 6) Et yemeğini nasıl pişirirsiniz ?  
( ) Hızlı ateşte kısa sürede  
( ) Orta ateşte uzun sürede  
( ) Kısık ateşte daha uzun sürede
- 7) Et donmuş ise pişirmeden önce nasıl bir işleme tabi tutarsınız ?  
( ) Dolaptan çıkarıp kendi kendine gözülmesini beklerim  
( ) Suda ıslatırım  
( ) Su ile beraber ateşe koyarım  
( ) Donmuş et almam  
( ) Diğer
- 8) Etleri bir gün önceden hangi işleme tabi tutarsınız ?  
( ) Şarapta ıslatırım  
( ) Sirkeli suda ıslatırım  
( ) Hiç bir işleme tabi tutmam  
( ) Diğer
- 9) En çok kullanılan et cinsi nedir ?  
( ) Kuzu  
( ) Koyun  
( ) Dana  
( ) Sığır
- 10) Etler genellikle nereden temin edilir ?  
( ) Et balık kurumundan  
( ) Kasaptan  
( ) Kurban etleri  
( ) Diğer

11) Süt ve yogurdu nereden temin ediyorsunuz ?

( ) Çiftlikten

( ) Sütçüden

( ) Bakkaldan

( ) Diğer

12) Sütü ne kadar kaynatırsınız ?

( ) 3 Dakika

( ) 5 "

( ) 10 "

13) Yemekler pişerken hangi maddeleri ilave edersiniz ?

( ) Karbonat

( ) Limon

( ) Tuz

( ) Diğer

14) Yemekler piştikten sonra nasıl bekletilir ?

( ) Ağı kapalı ve yerde

( ) " " " depoda,dolapta

( ) " açık " yerde

( ) " " " depoda,dolapta

## YEMEKHANE VE MUTFAK İLE İLGİLİ SORULAR

1) Yemekhanenin kurumdaki yeri

- ( ) Alt katta  
 ( ) Üst "  
 ( ) Her "

2) Yemek masaları kaç kişiliktir ?

- ( ) 2 Kişilik  
 ( ) 4 "  
 ( ) 6 "  
 ( ) Daha fazla

3) Mutfagın kurumdaki yeri

- ( ) Alt katta  
 ( ) Üst "  
 ( ) Bina dışında

4) Mutfakta şu bölümler mevcut mudur ?

Ham madde giriş kapısı	Depo	Hazırlama	Pişirme	Servis	Bulaşıkhanne

5) Mutfakta şu tesisler var mıdır

Sıcak su	Soguk su	Elektrik	Hava gazı	Buhar	Kirli su	Havalandırma

6) Mutfagın genel görünüşü

Çok temiz	temiz	Orta	Kirli	Diğer (Açıklayınız)

7) Mutfakta haşerelerin bulunması

Kara böcek	Fare	Diğer

Evet

Hayır

8) Aşçuların Temizliği

Çok temiz	Temiz	Orta	Kirli

9) Araç- Gereçler

Servis takımları (Çatal, kaşık, bıçak, tepsi, bardak, servis dağıtım araçları, tuzluk, diğer)

- ( ) Yeterli  
 ( ) Yetersiz

10) Yetersiz ise nedenleri

- ( ) Maddi imkansızlık  
 ( ) İlgisizlik  
 ( ) Araçların kaybolması  
 ( ) Diğer

11) Mutfakta hangi araç - gereçler mevcuttur ?

- ( ) İslim kazanı ( ) Bulaşık makinası

- ( ) Büyük bakır tencere ( ) Patetes soyma makinası  
( ) Basıncılı tencere ( ) Hamur yogurma makinası  
( ) Bol yağda kızartma makinası ( ) Et çekme makinası  
( ) Devirmeli islim ( ) Meyve sıkacaklı mixer  
( ) Diğer

12) Kullanılan yakıt nedir ?

- ( ) Havagazı  
( ) Tüp gaz  
( ) Kömür, mazot  
( ) Diğer

13) Bulalık yıkama yöntemi

- ( ) Makina ile yıkama  
( ) Elle yıkama

14) ( ) Detarjan ile yıkama

- ( ) Sade su ile yıkama

15) Bulalık yıkamak için ayrıca geniş bir saha var mıdır ?

- ( ) Evet ( ) Hayır

16) Yiyeceklerin muhafaza edildiği yer

- ( ) Buzdolabı  
( ) Soğuk depo  
( ) Kuru depo  
( ) Diğer

Depoların özellikleri

17) Depo büyüklüğü

- ( ) Yeterli ( ) Yetersiz

18) Deponun Yeri

- ( ) Mutfak ile satın alınan yiyeceklerin tesliminin yapıldığı yerde  
( ) Üst katta  
( ) Mutfağın yanında  
( ) Diğer (açıklayın)

Kuru ve soğuk depolarda

19) Hava akımı

- ( ) İyi ( ) Kötü

20) Serinlik

- ( ) İyi ( ) Kötü

21) Sıcak su boruları var ise ağıktan

- ( ) Geçiyor ( ) Geçmiyor

22) Duvarlar

- ( ) Yağlı boya ( ) Fayans ( ) Diğer

23) Yerler

- ( ) Mozaik ( ) Beton ( ) Diğer

24) Yiyecek satın alma yöntemleri

- ( ) Pazarlık  
( ) Kapalı zarf  
( ) Açık artırma  
( ) Diğer

25) Yiyecek satın alma devreleri

	<u>Günlük</u>	<u>Haftalık</u>	<u>Aylık</u>	<u>Diğer</u>
Sebze	( )	( )	( )	( )
K.Erzak	( )	( )	( )	( )
Et	( )	( )	( )	( )
Süt	( )	( )	( )	( )
Yumurta	( )	( )	( )	( )
Meyve	( )	( )	( )	( )

26) Alınan mallar kontrol ediliyor mu ?

( ) Evet ( ) Hayır

27) Evet ise, kontrolden kim yapıyor ?

( ) Baş hekim  
( ) Aşçı başı  
( ) Depo memuru  
( ) Diğer

28) Menü

Menü planlama süresi

( ) Günlük  
( ) 2 - 3 Günde bir  
( ) Haftalık  
( ) Aylık

29) Menü Planlanırken dikkat edilen hususlar

( ) Kişilerin ihtiyaçları  
( ) Kişilerin sevdiği-istediği yiyecekler  
( ) Maddi durum  
( ) Diğer

30) Günlük öğün sayısı ve çeşidi

( ) 3 öğün ( ) 2 çeşit  
( ) 4 " ( ) 3 "  
( ) 5-6 " ( ) 4 "

31) Yemek pişerken veya piştikten sonra kontrol yapılıyor mu ?

( ) Hayır  
( ) Evet ( ) Baş hekim  
( ) Aşçı başı  
( ) Nöbetçi hemşire  
( ) Diğer

32) İçilen Suyun özelliği

( ) Şehir suyu  
( ) Memba suyu

33) Artık yemeklerin değerlendirilmesi

( ) Dökülür  
( ) Ertesi gün veya aynı gün kullanılır  
( ) Satılır  
( ) Diğer

26 KASIM 1973 GÜN VE 14724 SAYILI RESMÎ GAZETEDE YAYINLANAN  
HASTAHANELER TALİMATNAMESİNE GÖRE YEMEKLERE KONULACAK MALZEME  
MIKTARLARI

<u>Grup Yemek Adı</u>	<u>Gıda cinsi</u>	<u>Bir porsi yondaki miktar gr.</u>	<u>Değiştirme şekilleri</u>
A. Parça veya kuşbaşı et yemekleri (gerek- tiğinde günlük istih- kaktan verilmek üze- reğine veya yanına garnitür veya püre şeklinde bir miktar taze sebze konabilir)	Et-Kemiksiz	90	
	Kuru soğan	20	Gerekirse yerine
	Domates	50	10 gram salça verilebilir
		10	
A. Köfteler (Kuru köfte, Et- kemiksiz (ko- sulu köfte, kadın buğayun ve sığır) du köfte v.s )	Et- kemiksiz (ko- sulu köfte, kadın buğayun ve sığır)	60	
	K. soğan	10	Gerekirse
	Maydonoz	10	Gerekirse
A. (Gerektiğinde günlük istihkaktan verilmek üzere içine veya ya- nına bir miktar taze sebze konabilir)	Domates	20	Yerine 5 gr. D. salçası yağlı kızartma köfteler de 20 gr. yağ gerekirse veyahut yerine ekmek içi veya piring
	Nebati yağ	10	
	Un	20	
	Yumurta	1/4	Gerekirse
A. Etili kuru baklağiller yemekleri	Et-kemiksiz (koyun ve sığır eti)	50	
	Kuru baklağiller (K. fasulye K. Nohut araka bezelye, K. bakla) Domates	50	
	K. soğan	30	Gerekirse veya yerine 10 Gr. D. salçası gerekirse veya yerine 50 gr. taze soğan
	Nebati yağ	10	
A. Etili dolmalar ve sarmalar	Et-kemiksiz (koyun ve sığır eti)	50	
	Sebze malzemesi:		
	Lahana sarması		Malzeme
	Lahana	100	
	Yaprak sarması		Miktar değişmek üzere
	Yaprak	50	
	Biber dolması		Karışık yapılabilir
	T. biber	100	
	Domates dolması		
	Domates	200	
	Kabak dolmasında		
	Kabak	200	
	Piring	30	Gerekirse veya yerine 20 gr. taze soğan
	Maydanoz	10	
K. soğan	10		
Domates	20	Gerekirse	
Nebati yağ	5		
B. Piring pilavı	Piring	60	
	Nebati yağ veya sade yağ	10	
	Domates	50	Gerekirse veya yerine 1 gr. D. salçası veya suyu (İstenirse aynı miktar Piring kesilerek verilir)
	Şehriye	10	

B. Bulgur pilavı	Bulgur	50	
	Nebati yağ veya sade yağ	10	
	Domates	50	Gerekirse veya yerine 10 Gr.D.salçası veya su
	K. soğan	10	Gerekirse veya yerine 25 gr. taze soğan
B. Makarna veya Kus-kus (günlük et istihkakından verilme üzere)	Makarna	60	
	Nebati yağ veya sade yağ	10	
	Domates	50	Gerekirse yerine 10 gr. D. salçası veya D. suyu
	Peynir	-	Gerekirse
B. Börekler (Günlük et ve sebze istihkaklarından verilmek üzere içine bir miktar kıyma, et, veya sebze)	Un (Buğday unu)	40	Veya yerine 100 gr. yufka
	Nebati yağ	10	
	Peynir	10	Gerekirse
	Yumurta (adet)	1/4	Gerekirse
B. Bitkisel yağlı dolma veya sarmalar	Pirinç	40	
	Bitkisel yağ (Z. yağ vs )	15	
	Sebze malzemesi:		(Malzeme miktarı değişmek üzere karışık yapı bilir)
	Lahana sarmasında		
	Lahana	100	
	Yaprak sarmasında		
	Yaprak	50	
	Biber dolmasında		
	T. biber	100	
	Patlıcan dolmasında		
	Patlıcan	150	
	Domates	20	Gerekirse
K. soğan	30	Gerekirse veya yerine 70 gr. taze soğan)	
Fıstık, Üzüm	10		
Limon	1/4	Gerekirse	
C. Bitkisel yağlı taze sebze yemeği	Taze sebze	200	Mevsime göre çeşitli sadece patetes olursa 150 gr. patetes
	Domates	50	Gerekirse
	K. soğan	20	
	Pirinç	10	Gerekirse
	Bitkisel yağ (Z. yağ ve başkaları)	15	
	Limon	1/4	Gerekirse
C. Salatalar	Taze sebze	100	Mevsime göre çeşitli
	T. soğan	20	
	Bitkisel yağ (Salatalık)	15	Gerekirse
	Z. tanesi	20	Gerekirse
	Limon (adet)	1/4	
	Yumurta (adet)	1/2	Gerekirse
C. Taze sebze püreleri veya ezmeleri	Taze sebze	150	(Patetes olursa 100 Gr. Gerekirse günlük süt istikaktan verilmek üzere)
	Bitkisel yağ	5	
	Süt veya krema	50	
C. Taze meyve ezme ve püreleri	Taze meyve	150	Mevsime göre gerekirse ve günlük süt istikakından verilmek üzere gerekirse
	Krema veya süt	30	
	Şeker	20	
C. Taze meyve kompostoları	Taze meyve	150	Mevsime göre
	Şeker	40	



C. Taze meyveler ve meyve suları meyve suları (kavun, karpuz 100 gr. verilir)	Taze meyve	200	Mevsime göre gerekirse aynı miktar domates verilebilir. Meyveler sıkılarak suyu bekletilmeden verilir
C. Limonata	Limon (adet) Şeker	5 30	
D. Un çorbası (Et suyu ile yapıldığında yağ konmaz) İcabında günlük et istikakından verilmek üzere bir miktar et konabilir.	Un (buğday bezlye, mercimek yulaf) Nebati yağ Domates Yumurta (adet) Limon (Adet)	15 15 20 1/4 1/8	Gerekirse domates yerine 5 gr. Domates salçası konabilir. terbiye için  Gerekirse
D. Piring çorbası (Et suyu ile yapılırsa yağ konmaz)	Piring Nebati yağ Domates  Limon (adet) Yogurt Nane, maydonoz	20 5 20  10 50 10	Gerekirse domates yerine 4 Gr. domates salçası konabilir. Gerekirse ve günlük süt istihkakından verilmek üzere
D. Kırmızı mercimek çorbası (et suyu ile yapılırsa yağ konmaz)	K. mercimek K. soğan Un Nebati Yağ Domates Limon (adet)	20 20 5 10 20 1/8	Gerekirse yerine 5 gr. domates salçası
D. Şehriye çorbası (Et suyu bulunduğu yağ konmaz)	Şehriye Domates  Nebati yağ Limon (adet) Yumurta (adet) Maydanoz	20 20  10 1/8 1/4 10	veya yerine 5 gr. domates salçası  Gerekirse Gerekirse terbiye için Gerekirse
D. Sebze çorbası	Sebze N. yağ Soğan Şehriye Piring Domates	50 10 10 5 5 20	Çeşitli mevsimlik  Gerekirse
D. Tarhana çorbası (İstenirse günlük et istihkakından verilmek üzere bir miktar kıyma konabilir.)	Tarhana Domates N. yağ	20 20 10	Gerekirse
E. Muhallebi	Piring unu Şeker Süt	20 30 250	Günlük istihkaktan
E. Sütlaç	Piring Şeker Süt	20 30 250	Günlük istihkakta
E. Pelte	Nişasta Şeker Meyve suyu	20 30 50	Meyve istihkakından limon olursa 1/4 limon

E. Hoşaf lar	Kuru meyve	50	
	Şeker	30	
E. Aşure	Buğday	15	
	Fasulye	10	
	Mohurt	5	
	Şeker	40	
	Fındık	5	İcabında ceviz veya ba- dem
	Kuru üzüm	10	
	İncir	10	
Niğasta	3		
E. Abak tatlısı	Kabak	200	Sebze istihkakından
	Şeker	40	
	Ceviz	10	
F. İrmik helvası	Un veya irmik	50	
	Yağ	10	
	Şeker	40	
	Fıstık	10	
F. Revani	İrmik	30	
	Yumurta (adet)	1/2	
	Şeker	50	
	Yağ	10	
F. Hamur tatlıları (Tu lumba tatlısı, lokma, Hanım göbeği v.s)	Un	30	
	Şeker	40	
	Yumurta (adet)	1/4	
	Yağ	10	
F. Kadayıf	Kadayıf	50	
	Şeker	40	
	Ceviz	10	
	Yağ	10	

EK NO: 5

20 - 24 Şubat 1974 Tarihleri arasında Keçiören Gücsüzler  
Yurduna haft beş günlük menü.

Tarih : 20-21-1974

SABAH : Çay,peynir,zeytin,reçel

ÖĞLE : Kıymalı pırasa,peynirli makarna,portakal

AKŞAM : Ankara tavası,Kaysı komposto

Tarih : 21 - 2 - 1974

SABAH : Çay,peynir,zeytin,reçel

ÖĞLE : Tas kebabı,zeytin yağlı pırasa,portakal

AKŞAM : Kızartma et,zeytinyağlı barbunya,portakal

Tarih : 22 - 2 - 1974

SABAH : Çay,peynir,zeytin,reçel

ÖĞLE : kıymalı kapuska,pirinç pilavı,elma

AKŞAM : Kıymalı kapuska,pirinç pilavı,kaysı komposto

Tarih : 23 - 2 - 1974

SABAH : Çay,peynir,zeytin,reçel

ÖĞLE : Fırın patetes,peynirli makarna,elma

AKŞAM : Etlı nohut,pirinç pilavı,kaysı komposto

Tarih : 24 - 2 - 1974

SABAH : Çay,peynir,zeytin,reçel

ÖĞLE : Kıymalı karnıbahar,şehriye çorba,elma

AKŞAM : Fırında kızartma et,mercimek çorba,portakal

Tarih : 20-2-1974

= KİŞİ ÖREN GÜÇSÜZLER YURDU =

TÜKETİLEN YİYECEK MİKTARININ SAPTANMASI

Yiyecek	Depolan gı- kan Miktar	Ayrıtlama Artığı	%	Servis Artığı	%	Toplam Artık	Tüketilen net Miktar	1 kişinin tüket- tiği net miktar
Peynir	6000	-	-	-	-	-	6000	40
Zeytin	1550	-	-	155	10	155	1395	9
Reçel	2300	-	-	460	20	460	1840	12
Et	31300	3100	10	1395	5	4995	26500	175
Pırasa	32000	12800	40	2880	15	15680	16320	107
K.Soğan	3000	300	10	-	-	300	2700	17
Makarına	9150	-	-	3660	40	3660	5500	36
Pirinç	9150	-	-	3470	38	3470	5680	38
Portakal	23000	6900	30	-	-	6900	16100	105
K.Kayısı	7500	-	-	2880	30	2880	4620	30
Şeker	7600	-	-	380	5	380	7220	47
Yağ	4550	-	-	-	-	-	4550	30
Ekmeç	60800	-	-	18240	30	18240	42560	280

= KİŞİ BAŞINA DÜŞEN NET KALORİ VE BESİN ÖĞELERİ MİKTARI =

Yiyecek	Net gr. Miktar	Kalori	Karbon									
			Protein gm	Yağ gm	hidrat gm	Kalsiyum mg	Demir mg	A Vitamini mg	Çinko mg	Riboflavin mg	Niasin mg	C Vitamini mg
Peynir	40	116	8.8	8.8	0	64	0.2	28.8	0.03	0.12	0.1	0
Zeytin	9	19	0.1	1.8	0.1	7	0.1	5	az	az	az	0
Reğel	12	38	-	-	9	-	-	-	az	az	az	-
ET	175	420	32.7	31.8	0	14	4.5	0	0.10	0.28	7.5	0
Pırasa	105	69	1.8	0.2	13.7	5.9	1.3	3.0	0.09	0.06	0.5	20
K.Soğan	17	9	0.2	az	1.5	5	az	3	az	az	az	2
Makarna	36	132	3.9	0.3	27.4	6	0.3	0	0.04	0.01	0.3	0
Pirinç	38	137	2.6	0.4	29.9	4	0.2	0	0.02	0.01	0.5	0
Portakal	105	50	0.8	0.2	10.1	34	0.7	120	0.08	0.03	0.2	60
K.Kayısı	30	84	0.9	0.1	22	15	0.6	300	az	0,03	0.3	3
Şeker	47	179	-	-	47	-	-	-	-	-	-	-
Yağ	30	218	0.1	24.3	az	az	0	600	0	0	0	0
Ekmek	280	691	22.3	3.2	148.7	56	3.6	-	0.73	0.18	6	0
		2161	64.2	70.7	309.4	264	11.5	1346	1.09	0.72	15.4	85

= KEÇİÖREN GÜÇSÜZLER YURDU =

TARİH : 20-2-1974

TÜKETİLEN YIYECEK MİKTARININ SAPTANMASI

Yiyecek	Depodan çıkan Miktar	Ayrıtlama Artığı	%	Servis Artığı	%	Toplam Artık	Tüketilen net miktar	1 kişinin tükettiği net miktar
Peynir	4620 gr.	-	-	-	-	-	4620 gr.	30 gr.
Zeytin	1600 gr	-	-	160	10	160	1440 gr.	9 gr
Reçel	2300 gr.	-	-	185	8	185	2150 gr	14 gr.
Et	46200	9240	20	-	-	9240	36960	60
K.Sogan	13000	910	7	-	-	910	12090	78
Pırasa	25000	7500	30	5000	5	12500	12500	80
Piring	1550	-	-	625	5	625	925	7
Havuç	15400	1540	10	2080	15	3620	11780	65
Barbunya	7700	-	-	1925	25	1925	5775	37
Patates	8000	1600	20	650	10	2250	5750	35
Por takal	47000	14000	30	-	-	1400	45600	215
Şeker	3100	-	-	-	-	-	3100	20
Yağ	6925	-	-	-	-	-	6925	45
Ekmeç	61600	-	-	15400	25	15400	64200	300

= KİŞİ BAŞINA DÜŞEN NET KALORİ VE BESİN ÖĞELERİ MİKTARI =

Yiyecek	Net gr. Miktar	Kalori	Protein		Yağ		Karbonhidrat		Kalsiyum	Demir	A vitamini	Tiamin	Riboflavin	Niasin	C vitamini
			gm	gm	gm	gm	mg	mg							
Peynir	30	87	6.7	64.4	0	48	0.1	216	0.02	0.09	0.1	0	0	0	
Zeytin	9	20	0.1	1.9	0.1	7	0.1	5	az	az	az	0	0	0	
Reçel	14	45	-	-	10.5	-	-	-	0.03	0.03	0.1	0	0	0	
Et	60	144	11.2	10.2	0	5	1.5	0	0.04	0.09	2.4	0	0	0	
Sogan	78	36	1.1	0.2	6.8	23	0.8	113	0.03	0.02	0.2	0	0	0	
Pırasa	80	53	1.2	0.2	10.4	45	1.0	24	0.07	0.05	0.4	13	0	0	
Piring	7	25	0.6	az	7.2	az	az	0	0.01	az	0.1	0	0	0	
Havuç	65	27	0.6	0.2	5.2	23	0.6	6500	0.04	0.03	0.5	4	4	0	
Barbunya	37	127	8.0	0.4	22.4	47	2.2	5	0.10	0.04	0.7	0	0	0	
Patates	35	28	0.6	az	6.1	4	0.2	7	0.03	0.01	0.5	6	0	0	
Portakal	215	104	1.7	0.4	20.3	67	1.6	244	0.17	0.06	0.4	124	0	0	
Şeker	30	114	-	-	29.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Yağ	45	331	0.3	43.6	0.2	2	0	900	0	0	0	0	0	0	
Ekmeç	300	741	23.7	3.3	159.3	60	3.9	-	0.75	0.18	6.3	0	0	0	
		1781	55.8	66.8	278.0	331	12.0	7914	1.29	0.60	11.7	147			

Tarih : 22-2-1974

= KESİLEN GÜÇSÜZLER YURDU =

TÜKETİLEN YİYMEK MİKTARININ SAPTANMASI

Yiycek	Depodan gi- ken Miktar	Aylıkla Artığı	%	Servis Artığı	%	Toplam Artık	Tüketilen net Miktar	1 kişilerin tüket- tiği net miktar
Peynir	4100	-	-	-	-	-	4100	30
Zeytin	1500	-	-	150	10	150	1350	10
Regel	2100	-	-	630	30	630	1470	10
ET	27500	-	-	5500	20	5500	22000	160
K.Soğan	5500	390	7	-	-	390	5110	30
Lahana	55000	13750	25	12370	30	26125	28875	210
Piring	24700	-	-	9900	40	9900	14800	108
Elma	28000	4200	15	-	-	4200	23800	170
K.Kaysı	7000	-	-	700	10	700	6300	40
Yağ	5500	-	-	-	-	-	5500	40
Seker	6850	-	-	480	7	480	6370	46
Ekmeç	54800	-	-	13700	25	13700	41100	300



- KİŞİ BAŞINA DÜŞEN HİST KALORİ VE BESİN ÖZELLİKLERİ MİKTARI -

Yıyocok	Net gr. Miktar	Kalori	Karbon									
			Protein gr	Yağ gr	hidrat gr	Kalsiyum mg	Demir mg	A vitamini mg	Thiamin mg	Riboflavin mg	Niasin mg	O vitamini mg
Peynir	30	86	6,7	6,2	0	48	0,1	216	0,02	0,09	0,1	0
Zeytin	10	20	0,1	2,1	0,1	8	0,1	6	az	az	az	0
Regel	10	32	-	-	7,5	-	-	-	az	az	az	-
Et	160	384	29,9	28,2	0	13	14	0	0,10	0,25	6,5	0
K. Soğan	30	14	0,3	az	2,4	9	0,3	5	az	az	az	2
Lahana	210	69	3,5	0,4	10,6	90	1,8	189	0,13	0,08	0,6	90
Pirinç	108	390	6,8	0,7	79,4	10	0,9	0	0,08	0,03	1,6	0
Elma	170	109	0,5	0,5	22,5	10	0,7	53	0,05	0,09	0,3	10
K. Kayısı	40	112	1,4	0,2	35	22	1,1	400	0,02	0,10	0,7	4
Yağ	40	296	0,2	32,4	0,1	2	0	800	0	0	0	0
Şeker	46	332	-	-	46	-	-	-	-	-	-	-
Ekmeç	300	741	23,7	3,3	159,3	60	3,9	-	0,75	0,18	6,3	0
		2585	53,1	74,0	362,9	272	12,9	1660	1,15	0,82	16,1	106

Tarih : 23-2-1974

- İNŞAATIN ÖLÇÜSELER YERİ -

MÜHÜRLENMİŞ YIYSEK NIKKAHININ SAĞLANMASI

Yiysek	Depolanmış Miktar	Aylık Miktar	%	Barın Miktar	%	Toplam Miktar	Zirretlen Miktar	1 kg'ın zirretlen Miktar
Peynir	6400	-	-	640	10	640	5760	35
Zeytin	1700	-	-	170	10	170	1530	9
Regel	2400	-	-	720	30	720	1680	10
Et	32000	-	-	2560	8	2560	29440	185
K.Sogan	8000	560	7	-	-	560	7450	46
Patates	25000	5000	20	6000	30	11000	14000	88
Nohut	8000	-	-	2800	35	2800	5200	32
Makarına	9600	-	-	3850	40	3850	5750	36
Pirinç	9600	-	-	3460	35	3460	6140	38
Elma	32000	-	-	4800	15	4800	27200	170
K.Kaysı	8000	-	-	1200	15	1200	6800	42
Yağ	6400	-	-	-	-	-	6400	40
Şeker	8000	-	-	800	10	800	7200	45
Ekmeç	64000	-	-	19200	30	19200	46800	290

\* KIŞI BAĞIYLA İHTİŞAM İÇİN KALORİ VE BESİN ÖZELLİKLERİ İHTİŞAMI \*

Kıyasok	Net gr.	Kilokalori	Karbonhidrat									
			gr	gr	gr	gr	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Peynir	35	101	7,7	7,5	0	57	0,1	392	0,03	0,10	0,1	0
Zeytin	9	19	0,1	1,8	0,1	7	0,1	5	az	az	az	0
Regel	10	32	-	-	7,5	-	-	-	az	az	az	-
S.Etl	185	444	34,5	33,6	0	15	4,8	0	0,1	0,2	7,9	0
K.Soğan	46	21	0,6	az	1,6	39	0,4	7	0,01	0,01	0,1	0
Patates	88	71	1,5	az	28	11	0,7	18	0,07	0,02	1,3	14
Nohut	32	120	6,1	1,9	18	43	2,3	14	0,14	0,05	0,5	az
Makarına	36	132	3,9	0,3	27,4	6	0,3	0	0,04	0,01	0,3	0
Pirinç	38	137	4,6	0,4	29,9	4	0,2	0	0,02	0,01	0,5	0
Elma	170	107	0,5	0,5	23,8	10	0,6	51	0,05	0,08	0,3	10
K.Kayısı	42	118	1,3	0,2	30,9	23	0,9	420	0,02	0,05	0,6	4
Yağ	40	296	0,2	32,4	0,1	2	0	800	0	0	0	0
Şeker	45	331	-	-	45	-	-	-	-	-	-	-
Ekmeç	290	716	23	3,2	154	58	3,7	-	0,75	0,18	6,2	0
		2645	82,0	81,8	366,3	275	14,1	1707	1,23	0,71	17,8	28

- KULLANIM GİTSİZLERİN YERİ -

Form : 24-2-1974

TİKKETİN YİNEK MİKTARININ SAZLANMASI

YİNEK	Depolan gı- nın Miktar	Ayrılmış Arığı	%	Sevims Arığı	%	Toplam Arık	Ticketin net Miktar	1 kişilerin ticket- tigi net miktar
Peynir	4600	-	-	-	-	-	4600	30
Zeytin	1550	-	-	155	10	155	1395	8
Regel	2300	-	-	345	15	345	1950	12
EM	31000	-	-	4650	15	4650	26350	170
K. Soğan	9500	670	7	-	-	670	8850	57
Şehriye	3100	-	-	310	10	310	2700	17
Mercimek	3100	-	-	220	7	220	2880	18
Unu	800	-	-	-	-	-	800	5
Karnıbahar	32000	9600	30	4480	20	14080	1800	120
Limon	3000	-	-	1200	40	1200	1800	10
Yumurta	(50 tane)	250	10	-	-	250	2250	15
Elma	32000	4800	15	-	-	4800	27200	177
Portakal	23000	6900	30	-	-	6900	16100	105
Yağ	6150	-	-	-	-	-	6150	40
Şeker	3100	-	-	-	-	-	2300	20
Ekmeç	61600	-	-	15400	25	15400	46200	300
Maydanoz	5 demet (bağı)-	-	-	-	-	-	200 gr.	

- KIŞI BAŞINA DÜŞEN HİT KALORİ VE BESİN ÖZELLİKLERİ HİTARİ -

Yiyecek	Net gr.	Kalori	Karbonhidrat									
			gr	gr	gr	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Peynir	30	87	6,7	6,4	0	48	0,1	216	0,02	0,09	0,1	0
Zeytin	8	18	0,1	1,7	0,1	6	0,1	4	az	az	az	0
Regel	12	38	-	-	9	-	-	-	az	az	az	-
S.Eti	175	420	32,7	31,8	0	14	4,5	0	0,10	0,28	7,5	0
K.Soğan	57	26	0,7	0,1	5,2	17	0,5	855	0,02	0,01	0,1	6
Şehriye	17	66	1,8	0,1	13,7	3	0,1	0	0,02	0,02	0,0	0
Mercimek	18	63	4,2	0,2	10,3	12	1,2	18	0,08	0,05	0,3	az
B.Unu	5	18	0,5	az	3,7	1	0,1	0	0,01	az	az	0
Karınbahar	120	37	2,8	0,2	4,8	46	1,2	60	0,12	0,12	0,7	96
Yumurta	15	24	1,9	1,7	0,1	8	0,4	150	0,02	0,04	az	0
Elma	177	112	0,5	0,5	24,7	11	0,7	53	0,05	0,08	0,3	11
Portakal	105	51	0,8	0,2	10,1	36	0,7	126	0,08	0,08	0,2	62
Limon	10	4	az	az	0,7	4	az	2	az	az	az	5
yağ	40	296	0,2	32,4	0,1	2	0	800	0	0	0	0
Şeker	20	76	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-
Ekmeç	300	741	23,7	3,3	159,3	60	3,9	-	0,75	0,18	6,3	0
Maydanoz												
	2077	76,7	78,6	261,8	268	13,5	22841	1,27	0,88	15,6	180	

EK NO :6

25 - 2 -1974 ve 1 - 3 - 1974 Tarihleri Arasında Bahçelievler  
Huzur köşküne ait beş Günlük Menü .

Tarih : 25-2-1974

SABAH : Çay,peynir,zeytin

ÖGLE )

: Kıymalı çorbası, bulgur pilavı, yoğurt

AKŞAM )

Tarih : 26-2-1974

SABAH : Çay,peynir,zeytin ,reçel

ÖGLE )

: Piring çorbası, etli kereviz

AKŞAM)

Tarih : 27-2-1974

SABAH : Çay,peynir,reçel,yağ

ÖGLE )

: Etlı konserve fasülye, peynirli makarna, muhallebi

AKŞAM)

Tarih : 28-2-1974

SABAH : Çay,peynir,zeytin,yağ

ÖGLE )

: Kıymalı kuru fasülye, piring pilavı, kıvırcık salata

AKŞAM)

Tarih : 1-3-1974

SABAH : Çay, Peynir, zeytin, reçel

ÖGLE )

: Şehriye çorba, tepsi köfte, patetes salatası

AKŞAM)

TARİH : 25.2-1974

= BAĞÇELİEVLER HUZUR KÖŞKÜ =

TÜKETİLEN YIYECEK MİKTARININ SAPTANMASI

Yiyecek	Satın alınan Miktar	Ayıklama artığı	%	Servis artığı	%	Toplam artık	Tüketilem net miktar	1 Kişinin tüket-tiği net miktar
Peynir	500	-	-	-	-	-	500	27
Zeytin	200	-	-	20	10	20	180	10
Sana Yağı	1000	-	-	-	-	-	1000	60
Kıyma	750	-	-	-	-	-	750	40
Pırasa	5000	2000	40	-	-	2000	3000	165
Soğan								40
Pirinç	250	-	-	-	-	-	250	14
Bulgur	800	-	-	-	-	-	800	45
Yoğurt	4000	-	-	-	-	-	4000	220
Elma	2000	-	-	300	15	300	1700	95
Portakal	3000	-	-	900	30	900	2100	116
Mandalina	2000	-	-	600	30	600	1400	80
Ekmeç	6900	-	-	690	10	690	6200	345
Şeker	250	-	-	-	-	-	250	15

= KİŞİ BAŞINA DÜŞEN NET KALORİ VE BESİN ÖGELERİ MİKTARI =

Yiyecek	Net gr. Miktar	Kalori	Protein gm.	Yağ gm	Karbon hidrat gm	Kalsiyum mg	Demir mg	A vitamini I.U	Thiamin mg	Riboflavin mg	Niasin mg	C vitamin mg
Peynir	27	78	5	5,8	0	44	0,1	194	0,02	0,08	0,1	0
Zeytin	10	21	0,1	2,1	0,1	8	0,1	6	az	az	az	0
S.yağ	60	444	0,3	48,6	0,2		0	1200	10	0	0	0
Kıyma	40	96	7,2	7,2	0	3	0,8	0	0,02	0,04	1,6	0
Pirasa	165	109	2,9	0,3	21,4	92	2,1	50	0,14	0,09	0,8	26
K.soğan	40	18	0,4	az	3,2	12	0,4	6	az	az	az	4
Pirinç	14	50	1,2	az	14,4	az	az	0	0,02	az	0,4	0
Bulgur	45	158	5,6	0,6	31,4	18	1,5	0	0,18	0,01	1,9	0
Yoğurt	220	130	7	5,7	11,8	264	0,2	264	0,13	0,39	0,24	2
Elma	95	60	0,2	0,2	13,3	6	0,3	29	0,02	0,04	0,1	6
Portakal	116	57	0,9	0,2	11,6	39	0,8	139	0,09	0,04	0,2	70
Mandalina	80	40	0,5	0,1	8,8	24	0,3	96	0,06	0,02	0,2	26
Ekmeç	345	935	27,2	3,7	183,1	69	4,4	-	0,86	0,20	7,2	0
Şeşer	15	57	-	-	15	-	-	-	-	-	-	-
		2252	58,5	74,5	314,3	579	11,0	1984	11,54	0,91	12,7	134



TARİH : 26-2-1973

= BAHÇELİLER HUZUR KÖŞÜ =

TÜKETİLEN YİYECEK MİKTARININ SAFTANMASI

Yiyecek	Satın alınan Miktar	Ayıklama artışı	%	Servis artışı	%	Toplam artık	Tüketilen net miktar	1 Kişinin tükettiği net miktar
Kereviz	9000	3150	35	-	-	3150	5850	325
Pirinç	700	-	-	-	-	-	700	40
ET	1500	-	-	-	-	-	1500	83
Havuç	500	50	10	-	-	50	450	25
Patates	400	80	20	-	-	80	320	20
Soğan	500	35	7	-	-	35	465	25
S.Yağı	1000	-	-	-	-	-	1000	60
Ekmeç	6900	-	-	1965	25	1965	4935	275
Mandalina	2000	-	-	600	30	600	1700	80
Elma	2000	-	-	300	15	300	2100	95
Portakal	3000	-	-	900	30	900	1400	116
Şeker	250	-	-	-	-	-	250	15
Peynir	500	-	-	-	-	-	500	27
Zeytin	200	-	-	20	10	20	180	10

- KIŞİ BAŞINA DÜŞEN NET KALORİ VE BESİN ÖÇLEMLERİ MİKTARI -

Yiyecek	Net gr. Miktar	Kalori	Protein gr.	Yağ gr.	hidrat gr.	Karbon gr.	Kalsiyum mg	Demir mg	A vitamini I.U	Thiamin mg	Riboflavin mg	Niasin mg	C vitamini mg
Kereviz	325	72	2,6	0,6	11,7	169	4,5	91	0,06	0,13	1,3	26	
Pirinç	40	144	2,4	0,2	31,2	4	0,3	0	0,03	0,01	0,4	0	
Et	83	193	15	14,2	0	7	2	0	0,05	0,17	3,3	0	
Havuç	25	10	az	az	2	8	0,2	2500	0,01	0,01	0,1	1	
Patetes	20	16	0,2	az	34	2	0,1	4	az	az	0,2	3	
K. Soğan	25	11	0,3	az	2,2	8	az	4	0,01	0,01	0,1	2	
S. Yağ	60	442	0,3	48,6	0,2	2	0	1200	0	0	0	0	
Ekmek	275	679	21,7	3	146	55	3,5	-	0,68	0,16	5,7	0	
Mandalina	80	40	0,5	0,1	8,8	24	0,3	96	0,06	0,02	0,2	26	
Elma	95	60	0,2	0,2	13,3	6	0,3	29	0,02	0,04	0,1	6	
Pörtakal	116	57	0,9	0,2	11,6	39	0,8	139	0,09	0,04	0,2	70	
Şeker	15	57	-	-	15	-	-	-	-	-	-	-	
Peynir	78	78	5,8	9,8	0	44	0,1	194	0,02	0,08	0,1	0	
Zeytin	21	21	0,1	2,1	0,1	8	0,1	6	az	az	az	0	
	1780	49,2	75,0	245,5	376	12,2	4263	1,03	0,67	11,7	134		

- BAŒEELIYER HUZUR KÖŒÜ -

TARİH : 27-2-1974

TÜKETİLEN YIYORER MİKTARININ SAPTANMASI

Yiyecek	Satın alın- nan Miktar	Ayrılmış ortak	Ş	Servis ortak	Ş	Toplam artık	Tüketilen net miktar	1 Kişinin tüket- tiği net miktar
Peynir	500	-	-	-	-	-	500	27
Zeytin	200	-	-	20	10	20	180	10
S.Yağ	750	-	-	-	-	-	750	40
Y.Fasülye	5000	-	-	-	-	-	5000	280
Et	1500	-	-	-	-	-	1500	83
Makarna	1500	-	-	-	-	-	1500	83
Süt	5000	-	-	-	-	-	5000	275
Şeker	1250	-	-	-	-	-	1250	70
P.Unu	450	-	-	-	-	-	450	20
Ekmeek	6400	-	-	1920	30	1920	4480	250
Elma	2000	-	-	300	30	300	1700	95
Portakal	3000	-	-	900	30	900	2100	116
Mandalina	2000	-	-	600	30	600	1400	80

**- KİŞİ BAŞINA DÜŞEN NET KALORİ VE BESİN ÖZELLİKLERİ MİKTARI -**

Yiyecek	Net G. Miktar	Protein g.	Yağ g.	Karbonhidrat g.	Kalsiyum mg	Demir mg	A vitamini I.U	Riboflavin mg	Niasin mg	C vitamini mg	
											g.
Peynir	27	78	5	5,8	0	44	0,1	0,02	0,08	0,1	0
Zeytin	10	21	0,1	2,1	0,1	8	0,1	az	az	az	0
Yağ	40	294	0,2	32,4	0,1	12	0	0	0	0	0
y. Fasülye	280	123	5,6	0,5	15,1	154	3,9	0,22	0,30	0,1	56
Et	83	214	14,6	16,8	0	6	1,6	0,08	0,16	1,6	0
Makarna	83	295	8,8	0,8	60,8	13	0,8	0,08	0,03	0,8	0
Süt	275	176	9,6	8,2	15,1	330	0,2	0,11	0,57	0,2	3
Şeker	70	266	-	-	70	-	-	-	-	-	-
P.Unu	20	72	1,2	az	15,6	2	0,1	0,01	az	0,2	0
Ekmek	280	617	19,7	2,7	132,7	50	3,3	0,62	0,15	5,2	0
Elma	95	60	0,2	0,2	13,3	6	0,3	0,02	0,04	0,1	6
Portakal	116	57	0,9	0,2	11,6	39	0,8	0,09	0,04	0,2	70
Mandalin	80	40	0,5	0,1	8,8	24	0,3	0,06	0,02	0,2	26
	2313		66,4	69,8	343,2	676	11,5	1,21	1,39	8,7	161

TARİH : 28.2-1974

- BAĞÇELİLERE HUSUR KESİM -

MÜKESSELİN YIYONUK MİKTARININ SAPTANMASI

Yıyoonuk	Satan eli- nen Miktar	Ayıklama ortaja	Ş	Sarvile ortaja	Ş	Toplam ortak	Mükessellen net miktar	1 Kıyımın Miktarı tiki net miktar
K. Fasulye	1500	-	-	375	25	375	1125	62
Et	1500	-	-	-	10	150	1350	75
K. Soğan	500	50	10	-	-	50	450	25
Pirinç	2000	-	-	500	25	500	1500	83
Marul	6000	1800	30	-	-	1800	4200	233
Sana yağı	750	-	-	-	-	-	750	410
Ekmek	6400	-	-	1920	30	1920	4480	250
Mandalina	2000	-	-	600	30	600	1400	80
Elma	2000	-	-	300	30	300	1700	95
Portakal	3000	-	-	900	30	900	2100	116
Peynir	500	-	-	-	-	-	500	27
Zeytin	200	-	-	20	10	20	180	10
Şeker	250	-	-	-	-	-	250	15

**- İŞİ BAŞINA BÖYEN NEZ KALORI VE BESİN ÖZELLİKLERİ MİKTARI -**

Yiyecek	Kot Gf.	Miktar	Kali	Protein	Yağ	hidrat	Kalori	Kalsiyum	Demir	A vitamini	B1 vitamini	Riboflavin	Niasin	C vitamini
K. Fasülye	62	210	13,2	0,6	33	52	4,2	9	0,30	0,06	1,2	2		
S. Eti	75	180	14	13,6	0	6	1,9	0	0,04	0,12	3,2	0		
K. Soğan	25	11	0,3	az	2,2	8	az	4	0,01	0,01	0,1	2		
Piring	83	288	4,8	0,4	62,4	8	0,7	0	0,06	0,02	1,2	0		
Marul	233	58	3,8	0,4	8,0	198	5	6900	0,18	0,30	1,0	25		
Sana	40	294	0,2	32,4	0,1	az	0	800	0	0	0	0		
Ekmeç	250	617	19,7	2,7	132,7	50	3,3	-	0,62	0,15	5,2	0		
Mandalin	80	40	0,5	0,1	8,8	24	0,3	96	0,06	0,02	0,2	26		
Portakal	116	57	0,9	0,2	11,6	39	0,8	139	0,09	0,04	0,2	70		
Elma	95	60	0,2	0,2	13,3	6	0,3	29	0,02	0,04	0,1	6		
Peynir	27	78	5	5,8	0	44	0,1	194	0,02	0,08	0,1	0		
Zeytin	10	21	0,1	2,1	0,1	8	0,1	6	az	az	az	0		
Şeker	15	57	y	-	±5	-	-	-	--	-	-	-		

ZARFI : 1-3-1974

BAĞCİLİKTEKİ HURUR KİŞİLERİ

YEREL İKTİSADİ HAYATININ GELİŞTİRİLMESİ

İyileştirme	Satın alınan miktar	Aylık artış %	Barınak artış %	Toplam artış	İyileştirme miktarı	2. Kısmi iyileştirme miktarı
S. Eti	3000	-	-	-	3000	165
Patetes	4000	1000	25	1000	3000	165
Yumurta	5 tane	30	11	30	2,70	15
K. Soğan	500	50	10	50	450	25
Maydanoz	100	-	-	-	100	5
Şehriye	720	-	-	-	720	40
Ekmeke	6900	-	1965	1965	4935	275
Sana yağı	500	-	-	-	500	28
Z. Yağı	180	-	-	-	180	10
Şeker	250	-	-	-	250	15
Peynir	500	-	-	-	500	27
Zeytin	200	-	20	20	180	10
Reçel	200	-	20	10	180	10
Mandalin	2000	-	600	600	1700	80
Elma	2000	-	300	300	2100	95
Portakal	3000	-	900	900	1400	116

**- XIŞI BAŞIHA DÜĞEM İNİF KALÇI Vİ DİSİN ÇÖMELİ MİTTARI -**

İlyecek	İst gr.	Karbon	gr.		mg		I.U		mg		mg		mg	
			gr.	gr.	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg		
S. Eti	165	396	30,8	29,1	0	13	4,1	0	0,00	0,25	6,5	0	0	0
Patetes	165	134	2,9	0,1	28,8	20	1,3	33	0,14	0,04	2,4	25	25	25
Yumurta	15	24	1,9	1,7	0,1	8	0,4	150	0,02	0,04	az	0	0	0
K. Soğan	25	11	0,3	az	2,2	8	az	4	0,01	0,01	0,1	2	2	2
Maydanoz	5	3	0,1	az	0,3	10	0,3	525	az	0,01	az	9	9	9
Şehriye	40	145	4,4	0,4	30,4	6	0,4	0	0,04	az	0,4	0	0	0
Eknek	275	679	21,7	3	146	55	3,5	-	0,68	0,16	5,7	0	0	0
ŞANA yağı	28	206	az	22,6	az	az	0	560	0	0	0	0	0	0
Peynir	27	78	5	5,8	0	44	0,1	194	0,02	0,08	0,1	0	0	0
Zeytin	10	21	0,1	2,1	0,1	8	0,1	6	az	az	az	0	0	0
Reçel	10	32	-	-	7,5	-	-	-	az	az	az	-	-	-
Elma	95	60	0,2	0,2	13,3	6	0,3	29	0,02	0,04	0,1	6	6	6
Portakal	116	57	0,9	0,2	11,6	39	0,8	139	0,09	0,01	0,2	70	70	70
Mandalin	80	40	0,5	0,1	8,8	24	0,3	96	0,06	0,02	0,2	26	26	26
Şeker	15	57	-	-	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	1943	68,6	65,3	264,1		241	11,6	1736	1,18	0,69	15,7	138	138	138