

Sayı 22

Eylül

2009

Y a ş a m

pınarım

Yaşar Gıda Grubu yayınıdır. Para ile satılamaz.

mutfaktayız Deniz Özerman

yemek stilisti Aydan Üstkanat

mekan Palma d'Oro

Konsept Ye yoğurdu, uzat yaşamı

Söyleşi Çocuklara eğlenceli yemekler

Yöresel mutfaklar

Spor Potadan gelen sağlık: Basketbol



İklere imza attık

Yaşar Holding 1945 yılında Yaşar Ailesi'nin büyüme kararı alması ile başladığı bu uzun yolculuğunda, birçok "ilk"e imza atarak ülkemiz sanayisine damgasını vurdu.



Sevgili Okuyucularımız, bu yıl Yaşar Topluluğu'nun 64., Pınar Süt'ün 34., Pınar Et'in 24., Pınar Su'nun 25. yıldönümünü kutluyoruz. Yaşar Holding 1945 yılında Yaşar Ailesi'nin büyüme kararı alması ile başladığı bu uzun yolculuğunda, Onursal Başkanımız Selçuk Yaşar'ın liderliğinde birçok "ilk"e imza atmış, ülkemiz sanayisine damgasını vurmuştur.

Yaşar, bu yenilikçi atılımları gerçekleştirirken tüketicisine daha iyi bir yaşam sunmayı ilke edinmiştir. Bunun için kaliteden hiç ödün vermeden kurduğu üretim tesisleri ile ürünlerini her gün Türkiye'nin dört bir yanında binlerce satış noktasına ulaştırmaktadır. Pınar, bu misyon çerçevesinde tüketicisine sağlık, lezzet, yenilik, yaşam kaynağı olmaya devam ediyor.

Sağlık hayatta her şeyin başında gelir. Sağlığımızı korumak için beslenmemize dikkat etmeli ve beden sağlığımız için spor yapmalıyız. Üstelik sadece beden değil zihinsel sağlığımız için de önemli. Yapılan yeni bir araştırma düzenli spor yapmanın sağlıklı olmak için gerekli olduğunu gösteriyor. Düzenli spor yüksek tansiyonu önüyor, kötü kolesterol miktarını azaltıyor... Özetle daha aktif bir yaşam, daha sağlıklı bir yaşam anlamına geliyor.

Uzmanlara göre spor alışkanlığı küçük yaşlarda başlanmalı. Çocuklarımıza sporun önemini, sağlığımız üzerin-

deki etkilerini anlatmalı onları özendirilmeliyiz. Sporun bir yaşam tarzı olduğu konusunda bilinçlendirmeliyiz. Pınar markamızla uzun yıllardır spora destek veriyoruz. Pınar'ın spora olan desteği çocukların ve gençlerin sağlıklı gelişimi için. Pınar KSK altyapı ve basketbol okullarında her yıl 1.000'e yakın çocuk spor yapma imkanı buluyor. Her yıl Türk basketboluna genç yetenekler kazandırılıyor. Sporun yanında Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu ve Pınar Kido Resim Yarışması ile çocukların zihinsel ve fiziksel gelişimlerine de katkıda bulunmaya çalışıyoruz.

Pınar, bu yıl Türkiye Devlet Tiyatrosu Opera ve Bale Vakfı'nın (TOBAV) "Sesime Kulak Verin" projesine ana sponsor oldu. İzmir'de TOBAV'ın Sosyal Hizmetler Çocuk Esirgeme Kurumu, Ege Çağdaş Eğitim Vakfı ve Sokak Çocuklarını Koruma Derneği'yle ortaklaşa hazırladığı proje ile geleceğin başarılı sanatçılarının ortaya çıkarılarak maddi durumu iyi olmayan yetenekli 70 gencin müzik ve sahne sanatları alanında dokuz ay boyunca eğitim görmesi sağlanacak.

Bu sayı Pınarım Dergisi yine dopdolu yine rengarenk. Birbirinden farklı konularımız var. Az yenen faydalı besinler haberimizi dikkatle okumanızı öneririm. Pek çok besin çok önemli vitaminler içeriyor. Sürekli olmasa bile zaman zaman bu besinleri de sofranıza konuk ederek gerekli vitaminleri almalısınız. Eski bir yalıdan doğan Palma d'Oro, köfte reklamlarımızın yıldızı Deniz Özerman, çocuklara yönelik menüleriyle dikkat çeken Zeynep Ağaoğulları, yemek yazarı ve stilisti Aydan Üstkanat bu sayının diğer konukları. Ayrıca öykülerini merakla okuyacağınız küçük lezzetler, bir başka vitamin deposu olan yoğurt, hepimizin dikkatli ve bilinçli olması gereken ev kazaları diğer konularımız arasında...

Sağlıklı, mutlu, keyifli ve aktif bir sonbahar diliyorum.

Saygılarımla,

İdil Yiğitbaşı

Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı

pınarım

Yaşam Pınarım dergisinin içerik ve tasarımı İndeks İçerik İletişim Danışmanlık tarafından yaratılmış olup, Fikir ve Sanat Eserleri Yasası kapsamında eser olarak koruma altındadır. Yaşam Pınarım dergisinde yayınlanan yazı ve fotoğrafları yayma hakkı ve Yaşam Pınarım markası ve logosu Yaşar Holding A.Ş.'ye aittir. Kaynak gösterilmesi ve ticari amaçlarla kullanılması koşuluyla alıntı yapılabilir. Dergide yayınlanan yazılar, yazarların kişisel görüş, yorum ve tavsiyelerini içermektedir. İndeks İçerik İletişim Danışmanlık veya Yaşar Holding A.Ş. yazılarda yer alan bilgi, görüş ve tavsiyeler nedeniyle doğabilecek maddi veya manevi zararlardan hiçbir şekilde sorumlu değildir.

Yaşar Holding A.Ş. Adına Sahibi: Feyhan Yaşar **Genel Yayın Yönetmeni (Sorumlu):** Yaprak Özer **Yayın türü:** Yereel – Süreli – 3 Aylık İçerik ve Tasarım Uygulama **İndeks:** İndeks içerik-iletişim danışmanlık Kore Şehitleri Caddesi, No: 28 Atılım İş Merkezi K: 4 D: 4 34394 Zincirlikuyu-İstanbul Tel: 0212 347 70 70 Faks: 0212 347 70 77 **e-mail:** indeks@indeksiletisim.com **web:** www.indeksiletisim.com

Yazı İşleri: Yayın Direktörü: Fülay Yaşa **Editör:** Taner Gezer, Umud Bavlı **Haber Merkezi:** Esra Melek Yiğitsözlü, İsmail Polat **Katıda Bulunanlar:** Semen Öner (**Yemek Atölyesi:** Semen'le Mutfaktayız) **Görsel Yönetmen:** Esen Ataman **Grafik Tasarım:** Emre Ergül, Serkan Bengin **Fotoğraf:** Özgür Güvenç **Teknik Koordinasyon:** İrma Ersan Başaran **İdari İşler:** Özge Yurtseven **Baskı: Ömür Matbaacılık A.Ş.** Beysan Sanayi Sitesi, Birlik Cad. No: 20 Haramidere / İstanbul **Telefon:** 0212 422 76 00

Dergi Yönetim Yeri: Yaşar Holding A.Ş. İstanbul Temsilciliği Setüstü Kabataş No: 23 İstanbul **Telefon:** 0212 251 46 40 **Faks:** 0212 244 42 00 **İzmir** 0232 436 15 15 Pınar Süt / Aslı Albayrak Yavrutürk 0232 877 09 00 Pınar Et / Nebahat Özdemir **e-mail:** info@pınar.com.tr **web:** www.pınar.com.tr

Tabaklarınız ne kadar renkli olursa sağlığınız için o kadar iyi adımlar atmış oluyorsunuz.

Sarı ve turuncu: Yer elması, mango ve mısır gibi sarı renkli besinlerde bulunan pigmentler kanseri önüyor, hava kirliliği, sigara gibi zararlı maddelerin etkilerini azaltıyor, vücut güneşin zararlı etkilerinden koruyor, gözleri ve cildi sağlıklı tutuyor.

Kırmızı, mavi ve mor: Çilek, yaban mersini, nar gibi kırmızı, mavi ve mor renkli yiyeceklerde bulunan pigmentler, hafızayı ve beynin diğer işlevlerini güçlendiriyor, hücrelerin yenilenmesini sağlıyor, kalbi korumaya yardımcı oluyor, kötü kolesterol seviyesini düşürüyor ve kanser riskini azaltıyor.

Kırmızı: Domates, karpuz gibi yiyeceklerde bulunan pigmentler kansere karşı koruyor, ciğerlerin güçlenmesine yardımcı oluyor.

Yeşil: Ispanak, avokado ve brokoli gibi besinlerde bulunan pigmentler bağışıklık sistemini ve gözleri güçlendiriyor, kanseri önlemeye yardımcı oluyor.



En sağlıklı 13

Sağlık dostu besinler onlar... Kanserden koruyor, bedeni güçlendiriyor, günlük vitamin ve mineral ihtiyacımızı karşılıyor. Hatta günlük faaliyetlerimizi yerine getirmemizde bize yardımcı oluyorlar. En sağlıklı 13 besini tanıyalım...

Sağlıklı bir yaşamın yolu dengeli beslenmeden geçiyor. Doğada birer mucize niteliği taşıyan sebze ve meyveler bulunuyor. Uzmanlar dışarıdan alınan vitamin ve mineral desteklerinden önce doğal beslenmeye yönelmemiz gerektiğini söylüyor. İşte uzmanların önerisiyle en sağlıklı 13 besin...



Nar suyu

İçerdiği antioksidanlar sayesinde bağışıklık sistemini en çok güçlendiren içeceklerden biri. İçeriğindeki vitamin ve mineraller sayesinde

kolesterol ve şekeri dengeliyor, kalp sağlığını koruyor.

Nar kanseri önleyici, tansiyonu düşürücü etkiye de sahip bir meyve.

Pancar

Folik asit kaynağı pancar, kırmızı rengini veren pigmentler sayesinde iyi bir kanser önleyici. Karaciğerin düzenli çalışmasına yardımcı olur, şeker hastalığı ve vereme karşı korur, sinirleri yatıştırır, yüksek tansiyonu

düşürür. Bir kase pancar günlük folik asit ihtiyacının yüzde 34'ünü, potasyum ihtiyacının yüzde 15'ini ve C vitamini ihtiyacının yüzde 11'ini karşılar.



Ananas

C vitamini ve B1 vitamini kaynağı ananas, hücre kaybını engelleyip enerji üretimine yardımcı olur. Kansere karşı etkili bromelin enzimi

içerir, bağışıklık sistemini destekler. B1 vitamini enzimatik reaksiyonlarda tamamlayıcı ve enerji üretiminde yardımcı nitelikte.

Lahana

İçerdiği vitamin ve mineraller kansere karşı koruyucu etkiye sahip. Şeker ve romatizmaya karşı korur, cildi ve kanı temizler, idrar söktürücü özelliğiyle vücuttaki zehirli maddelerin atılmasını sağlar. İyi bir selenyum kaynağı olan lahananın bir tabağı, günlük K vitamini ihtiyacının yüzde 92'sini, C vitamini ihtiyacının yüzde 50'sini ve Omega-3 ihtiyacının yüzde 8'ini karşılar.

Pazı

İçerdiği K1 vitamini kanseri önlemeye yardımcı olur. Sigara içen veya sigara dumanına maruz kalan kişilerde zararlı etkileri ve A vitamini eksikliğini azaltır, kemikleri güçlendirir, soğuk algınlığı ve gripi önlemede bağışıklık sistemine yardımcı olur. İçerdiği demir sayesinde kanda oksijen taşıyıcı molekül olan hemoglobini destekleyerek kansızlığı engeller. Bir tabak pazı günlük K ve A vitamini ihtiyacını karşılar.



Mango

Dünya tropikal ikliminde meyvelerin kraliçesi olarak bilinen mango, C vitamini, provitamin A ve B vitamininin tüm türlerini içeriyor. Sinirler, cilt

ve saçlar için çok yararlı. Potasyum, lif ve kuvvetli bir antioksidan deposu. Kanın temizlenmesine, sindirimin hızlandırılmasına, asitli yiyeceklerin nötralize edilmesine yardımcı. İçeriğindeki beta karoten cildi güzelleştirir, çeşitli enfeksiyonların tedavisini destekleyip gece görme zorluklarına karşı bağışıklık sistemini güçlendirir.



Tarçın

Yüksek karbonhidrat oranına sahip bir yemekte tarçın kullanılırsa kan şekerini dengeler ve açlık hissini geciktirir. Tarçının kokusu beyin aktivitesini artırır. Bir çay kaşığı tarçın günlük manganiz ihtiyacının yüzde 58'ini, demir ihtiyacının yüzde 15'ini ve kalsiyum ihtiyacının yüzde 9'unu karşılar.

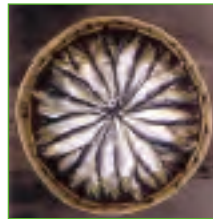
Kuru erik

İyi bir antioksidan kaynağı olan erik, bedensel ve zihinsel yorgunluğu giderir, kansızlığa iyi gelir, vücuttaki zehirli maddeleri dışarı atmaya yardımcı olur, kalp sağlığını korur. Bir avuç kuru erik günlük A vitamini ihtiyacının yüzde 17'sini, potasyum ve bakır ihtiyacının yüzde 9'unu karşılar.

Kabak çekirdeği

İyi bir magnezyum kaynağı ve içerdiği mineraller sayesinde erken ölüm riskini azaltmaya yardımcı. İyi huylu prostat büyümesini azaltır, içeriğindeki fosfor kemik-

leri güçlendirir, böbrek fonksiyonlarının düzenlenmesini sağlar. 35 gr. kabak çekirdeği günlük manganiz ihtiyacının yüzde 52'sini, magnezyum ihtiyacının yüzde 47'sini ve fosfor ihtiyacının yüzde 41'ini karşılar.



Sardalya

En iyi Omega-3 ve D vitamini kaynaklarından biri. Diğer balıklardan farklı olarak cıva gibi zararlı toksinleri içermez. Fiziksel enerjiyi artırır, kalp sağlığının korunmasına yardımcı olur, hafızayı geliştirir, kemikleri güçlendirir. Bir porsiyon sardalya günlük B12 ihtiyacının yüzde 37'sini, Omega-3 ihtiyacının yüzde 57'sini, D vitamini ihtiyacının yüzde 63'ünü ve selenyum ihtiyacının yüzde 70'ini karşılar.

Zerdeçal

İyi bir antioksidan kaynağı. Bu baharat vücudun iltihaplanmasını önler, üst solunum yolu enfeksiyonu, bronşit, sinüzit gibi hastalıklarda yaygın olarak kullanılır. Kanseri önlemeye yardımcı olur, alzheimer has-

talığını yavaşlatır, kalp krizinden ve karaciğer hastalıklarından korur. Bir çay kaşığı zerdeçal günlük B6 vitamini ihtiyacının yüzde 4'ünü, manganiz ihtiyacının yüzde 18'ini ve demir ihtiyacının yüzde 11'ini karşılar.



Yaban mersini

Hafızayı güçlendiren yaban mersini, görme bozukluklarına iyi gelir. Kan şekerini düşürücü, varis ve basuru iyileştirici etkiye sahip. Kanserle karşı koruyan enzimleri çalıştırır, kalp krizi riskini azaltır ve damar sertliği oluşumunu engeller. Bir avuç yaban mersini günlük C vitamini ihtiyacının yüzde 19'unu, manganiz ihtiyacının yüzde 20'sini, E vitamini ihtiyacının yüzde 8'ini karşılar.

Kabak

Bağışıklık sistemini yeniler ve zarar görmüş hücreleri onarır. Kalp sağlığını korumaya, yüksek tansiyonu düşürmeye ve kanser hücrelerinin oluşumunu önlemeye yardımcı olur. Prostat büyümesini azaltır.

Seyirciyle buluştuğum her yer keyifli

Sanatçı Deniz Özerman, Pınar köfte reklamlarında elinde tavayla koştururken bir yandan da şarkı söylüyor. Özerman, pratik köftelerle kadınların can simidi olurken çocukların da gözdesi oldu. Öyle ki sokakta kendisini gören çocuklar şarkı eşliğinde “Pınar Teyze” ya da “Köfte teyze” diye tempo tutuyor.

Mutfakla aranız nasıl?

Evde çok fazla vakit geçiremediğim için, haftanın yedi günü yemek yapıyorum diyemem. Evdeysen daha pratik yemekler yapıyorum: Izgara köfte, bulgur pilavı, değişik soslu makarnalar ve salatalar. Zeytinyağlı yemekler yapmayı ve sebze haşlamasını severim. Balık çok severim. Izgara balık hem kolay hem besleyici.

Dünya mutfaklarından hangilerini beğeniyorsunuz?

En çok İtalyan mutfağını seviyorum. Sebebi zeytinyağı, domates ve sarımsak. Makarna sevdiğim için de İtalyan mutfağına bayılıyorum.

Tatlılarla aranız nasıl?

Tatlılarla aram Allah'tan iyi değil, yoksa çok şişman bir kadın olurum. Çünkü yemek yemeye çok düşkünüm. Bir de tatlıya düşkün olsam beni yuvarlayarak aşağı doğru bırakırdınız. Sadece kriz dönemlerimde bitter çikolata yerim.

Sağlıklı beslenebiliyor musunuz?

Yıllarca dengesiz beslendim ama 30'lu yaşlarımda daha bilinçliyim artık. Birkaç yıldır kendime daha iyi bakıyorum. Tuz ve şekeri kestim. Kalsiyum için mutlaka her gün süt ya da bir kase yoğurt tüketiyorum. Salata mutlaka yerim. Günde en az üç öğün yemek yiyorum. Bol sıvı almaya çalışıyorum ama şekerli içecek içmiyorum.

Efsane televizyon dizisi Bir Demet Tiyatro'daki Asuman karakteriyle büyük küçük herkesin beğenisini toplayan Deniz Özerman, şimdi de “Pınar Köfteler” şarkısı eşliğinde oynadığı reklamlarla dikkat çekiyor. Öyle ki nereye gitse kendini görüyor, sokakta çocuklar kendisine “Pınar Teyze” ya da “Köfte teyze” diyerek tempo tutuyor. Tüm bunları mutlulukla anlatırken, reklam kampanyasının ne kadar başarılı olduğuna dikkat çekiyor.

Aslında bu onun ilk reklam filmi değil. İlk reklam deneyimini küçük yaşta yaşayan Özerman, MFÖ'nün efsane şarkısı Ali Desidero'da da tüm şirinliğiyle yer almıştı. Yıllarca televizyon ekranlarından evlerimize konuk olan sanatçı, şimdi de sokakta, caddede, metroda ya da alışveriş merkezlerinde elinde tava ile koştururken sevimli halleriyle köftelerin çekim gücünü artırıyor.

Çok sevdiği annesinden öğrendiği yemekleri kendi çabalarıyla da geliştiren Özerman, sık sık mutfağa girmese de yemek yapmayı seviyor. Günde üç öğün ye-

meye özen gösteren sanatçı, düzenli ve sağlıklı beslenmeye dikkat ediyor. Balığı hayatından hiç eksik etmiyor ve haftada birkaç defa mutlaka balık yiyor. Özerman, kalsiyum için de süt içiyor. Mabedim dediği evinde vakit geçirmeyi seviyor. Evdeyken mutlaka kitap okuyor ve müzik dinliyor. Çünkü bütün gün dışarıda koştuğu için eve geldiğinde dinlenmeyi tercih ediyor. Kedisıyla birlikte sakin bir yaşam sürerken, bir yandan da yeni projelere hazırlanıyor.

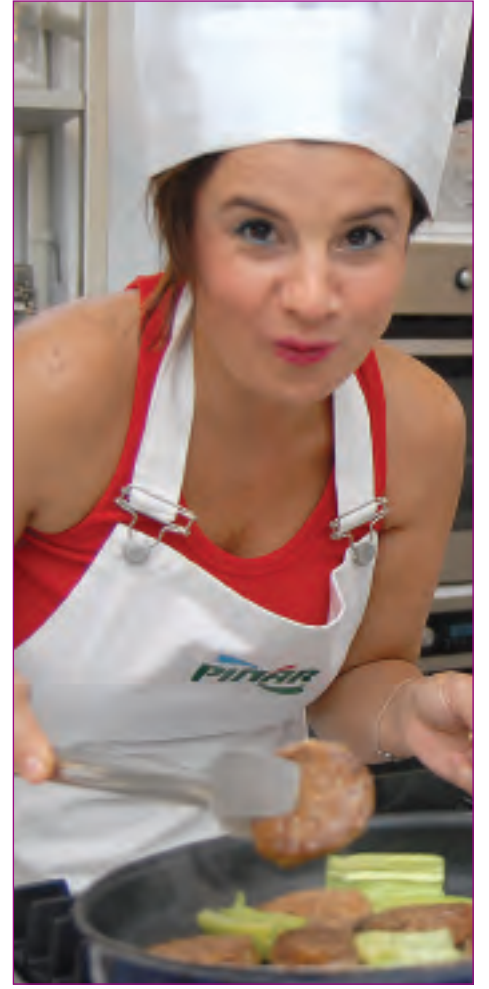
Son zamanlarda sizi sık sık reklamlarda görürsünüz. Reklam maceranız nasıl başladı?

Aslında çok eskilere dayanıyor. Çocukken ahababımız olan İlhami Ağabey vardı; ilk onun teklifiyle bir reklamda oynamıştım. Daha sonra 1980'lerde Eros pijamalarının reklamlarında oynadım. Bir Demet Tiyatro yıllarında uğurum olduğuna inandığım Zerrin Sümer'le Drima İplik reklamında oynamıştım. Kasiyer reklamlarının ardından da altın çağım dediğim Alametifarika dönemi başladı. Birkaç reklamın ardından en son Pınar Köfteler reklam teklifi geldi. Çok güzel

bir reklam oldu. Zaten ajans ve firma memnun kalırsa farklı projelerde de çalışmak istiyor. Ben de reklam çekimlerini çok seviyorum. Sete koşarak gidiyorum. Kısa sürede bir yaratıcılık göstermek zorunda olduğunuz için sınırlarınızı zorluyorsunuz. “Hemen bir şey yap durumu” da benim hoşuma gidiyor. Belki de doğaçlama sevdiğim içindir.

Reklam çekimleri tiyatro ve diziden ne kadar farklı?

Süreç olarak kısa bir zamanda kapasitenin üzerine çıkarak senden beklenenin en iyisini yapmak zorundasın. Dizide de böyle ama senaryoyu alıp bir iki gün üzerinde düşünebiliyorsun. Reklamda çok daha kısa sürede karar verildiği için, aslında bir şey düşünmeye bile fırsatın olmuyor ve spontane geliyor. Üzerinde çok düşündüğünde bazen samimiyeti kaybedebilirsin. Bence bir sinerji yaratılıyor ve değişik versiyonlar ortaya çıkıyor. Dizide bir karar verilir ve dizi çekilir. Tekrar ihtimali reklama göre daha azdır. Her tekrarda değişik bir şey yapma imkanı oluyor.



“Pınar kızı olmak istiyorum”

Pınar ürünlerini kullanıyor musunuz?

Çocukluğumdan beri Pınar Süt içerim. Dolapta mutlaka vardır. Yoğurdu ve son dönemde de köftelerini beğeniyorum.

Misket köftelerin tadına baktınız mı?

Misket köftelerin tadına henüz bakamadım. Nereye sorsam kalmamış diyorlar. Acaba neden?

Devam projeleri olacak mı?

Köfte reklamlarının bu kadar başarılı olacağını ve tutacağını düşünmemiştim. Pınar sponsorluğunda farklı projelere de imza atmak isterim. Mesela Pınar kızı olup, karavanımla Türkiye'yi dolaşmak istiyorum.

Sebzeli bulgur pilavı

Malzemeler

- 2 adet kuru soğan
- 3 adet sivri biber
- 2-3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 adet domates
- 1 kase pilavlık bulgur
- Taze nane
- 2 kase kaynamış su
- 1 tatlı kaşığı tuz

Hazırlanışı

Soğanları ve sivri biberleri doğrayıp zeytinyağında kavurun. Ardından domatesleri soyup küp küp doğrayın ve tencereye ekleyin. Tüm malzemeyi tahta bir kaşıkla çevirerek beş dakika kavurun. Bir kase bulguru ve sonra 2 kase kaynamış suyu ekleyin. Tuz ilave ettikten sonra tencerenin kapağını kapatın ve bulgurlar suyu çekene kadar pişirin. Suyunu çekince tencerenin kapağının altına kağıt havlu koyup beş dakika demleyin. Son olarak piştikten sonra bulgurun üzerine taze nane ekleyin. Pınar köfteleri de kızarttıktan sonra, yoğurtla birlikte servis edebilirsiniz.



Hangi alanı daha çok seviyorsunuz?

Zaman zaman özel geceler ya da toplantılarda sunuculuk da yapıyorum. Orada da spontane gidiyor birçok şey. Zannediyorum sahneye ve seyirciyle bulduğum her yer benim keyif alanım.

Pınar köfte çekimleri ne kadar sürdü?

Sabah 11.00-12.00 gibi başladığımız çekimleri, akşam 19.00 gibi bitirdik. Çekimlerden önce stüdyoya girip şarkıyı söyledim. Daha sonra yedi ayrı plan ve mekanda çekim yaptık. Seri ve başarılı bir şekilde tamamladık.

Nasıl tepkiler aldınız?

Geridönüşler çok iyi. Özellikle sokakta yürürken çocuklar köfteci teyze, Pınar Teyze, Pınar Abla diye bahırıyorlar. Benim reklamlarda koştuğum gibi koşanlar ve şarkıyı söyleyenler var. Şarkı Nil Karaibrahimgil'e ait ve rap olduğu için çok severek söyledim. Çocuklar şarkıyı ve ritmini çok seviyorlar. Böyle tepkiler aldığım için mutluyum.

Kameralarla her zaman kolay uyum sağlayabiliyor musunuz?

Ben oyunculuga Ferhan Şensoy'la başladım. Profesyonel kadroya geçtiğimde büyük ustalarla çalışma fırsatım oldu. Bir Demet Tiyatro zamanlarında da kamerayla tanıştım. İlk başlarda çok yabancılık çektim; beni geren bir şeydi. Fakat çalıştıkça açılıyorsunuz ve kamerayla barışyorsunuz. Bu anlamda Bir Demet Tiyatro bunu sağladı diyebilirim. Çocuk programı, tatil programı, yarışma sundum ve bu süreçler kamerayla olan temasımı hızlandırdı. Bu da reklamlarda rahat etmemi sağladı. Artık kamera yokmuş gibi davranabiliyorum.

Türkiye'de oyuncu olmanın ne tür zorlukları var?

En zor tarafı bence işsizlik. Bir oyuncunun fişini çekmek gibi bir şey bu. Sadece ekonomik anlamda değil ruhsal boyutta da bu geçerli. Oyuncu, çalışmadığı, oyunculuk yapmadığı ve performans sergilemediği zaman kendini bitkisel hayattaymış gibi hissedebilir. Mesele sadece ilginin, sevginin özlenmesi de değildir, kendini deneyimlememektir. Bunun için de oyunculunun yapılabileceği alanların çoğaltılması gerekiyor ki, oyuncular için de yaşam kolaylaşsın. İşin ve kendini gösterebileceğin bir alan yoksa işte asıl zorluk budur.



“Müzik ve kitapla dinleniyorum”

En beğendiğiniz oyuncular kimler?

Yurtiçinden birçok oyuncuyu beğeniyorum ama isim vermeyeyim. Yurtdışından söyleyeyim. Ben Al Pacino'cuyum. Sean Penn muhteşem. Jude Law ve Edward Norton da çok özel oyuncular. Kadınlardan da Juliette Binoche, Susan Sarandon, Meryl Streep ve Natalie Portman çok iyiler.

Müzikle aranız nasıl?

Norah Jones beni çok dinlendiriyor. Eve gidince daha sakin müzikler dinlemeyi seviyorum. Fransız kanalı MCM'i, farklı altyapıları olan melodileri, değişik kültürlerin mix hallerini ve yaratıcı şeyleri seviyorum.

Ne tür kitaplar okursunuz?

Kişisel gelişim kitapları ve felsefe kitaplarını seviyorum.

Spor yapıyor musunuz?

Yürüyüş yapıyorum. Spor salonuna çok sık gidemiyorum ama haftada en az iki gün gitmeye çalışıyorum. Bizim işimizde çok düzenli bir hayat yaşamak mümkün değil ancak işin içinde bulduğunuz zamanları değerlendirmek önemli.

Yakın dönemde dizi ya da sinema projeniz var mı?

Birkaç proje için görüşmeler devam ediyor ama henüz netleşmedi.

Geçmişe dönüp baktığınızda “Güzel işler yapmışım” diyor musunuz?

Kesinlikle diyorum. Keşke onu yapmasaydım dediğim bir şey olmadı. Bu konuda şanslıyım ve ödüllendirildiğimi düşünüyorum.

Yaşadığınız şehirde neleri yapmaktan zevk alıyorsunuz?

İstanbul'da doğdum büyüdüm ve elbette bu şehre bir alışkanlığım var ama ben artık İstanbul'dan uzak kaldığımda İstanbul'u özlemeyi seviyorum. Sebebi de İstanbul artık aşırı stres yüklü bir şehir. Sürekli koşturmaca var. İnanır mısınız geçenlerde kaldırımda düştüm ve kimse dönüp de kaldırmadı. Bu çok üzücü. Sevgisini kaybetmek üzere olan, sürekli kirlenen bir şehir. Aslında İstanbul konumu ve tarihîyle çok değerli. Ancak şu an eşim dostum, işim ve sevdiğilerim dışında beni ilgilendirmiyor.

Şehrin en sevdiğiniz yerleri nereleri?

Ben Kadıköy çocuğuyum. O nedenle Bağdat Cade-

si, Moda, Sahil Yolu, Fenerbahçe-Dracos yoluna bayılıyorum. Adaları çok seviyorum. Araba kullanmıyorum, insanların içinde olmayı tercih ediyorum. Bebek'e göre Arnavutköy'ü seviyorum. Bir de eski şehri yani Balat, Galata Kulesi taraflarını seviyorum.

Vaktinizin ne kadarını evde geçiyorsunuz?

12 yıl kadar Bir Demet Tiyatro ve Beşiktaş Kültür Merkezi oyunları devam ettiği için sabah erkenden evden çıkıp gece dönüyorduk. Ardından da turneler

oluyordu. Bu nedenle evi daha çok dinlenme alanı gibi kabul ediyorum. Yani ev partilerini severim ama ben daha çok dışarıya alışmışım. İşlerimiz hep dışarıda olduğu için ev bana gidip dinleneyim dediğim bir mabet gibi geliyor. Evdeyse hiçbir şeyi kaçırmamak için mutlaka televizyon kanallarını karıştırırım. Yurtiçi ve yurtdışındaki gelişmeleri yakından takip ederim. Bir yandan da radyo dinlerim, önümde bir iki kitap, dergi vardır ve onları karıştırırım. Üç dört saat evdeyse yatmadan önce mutlaka bunları yaparım.





Semen'le mutfaktayız

hazırlayan: Semen Zihnioglu mutfaktayiz@mutfaktayiz.com

08⁰⁹

Okul başlıyor, çocuğum nasıl beslenmeli?

Okulların açılmasıyla birlikte "Eyvah çocuğum bütün gün ne yiyor acaba?" sıkıntısı da başladı. Sağlıklı gelişim, yüksek zeka ve başarı için dengeli beslenme çok önemli. Bu nedenle anne babalara önemli görev düşüyor.

Kido Süt



Pınar, hem zevkle süt içip hem de hızla büyümek isteyen çocuklar için Kido Süt'ü sunuyor. Pınar Kido'yu diğer tüm sütlerden ayıran özelliği, içinde gerçek meyve püresi bulunması. Çilekli, muzlu ve kakaolu enfes tatlarıyla Pınar Kido Süt, hem çok lezzetli hem de çok besleyici. Yarım yağlı inek sütüne çilek ve muz püresi ile kakao ilave edilerek UHT tekniği ile üretilen ürünler, tam bir kalsiyum kaynağı. Küçük çocuklara süt içme alışkanlığı kazandırmak ve özellikle süt içmeyen çocuklara sütü sevdirmek amacıyla hazırlanan ürünleri, çocuklarınız evde, okulda ve gezide ürünün üzerindeki pipeti kullanarak her an tüketebilir.

Besin Değerleri

	Kakaolu	Çilekli	Muzlu
Enerji (kcal./kj.)	78/326	70/293	67/280
Protein (gr.)	3.4	2.91	2.9
Yağ / (gr.)	1.6	1.58	1.58
Karbohidrat (gr.)	12.5	11	10.31
Kalsiyum (mg.)	120	138	125



Çocuğunuzun sağlıklı beslenmesi için evde gösterdiğiniz özen okulda da sürdürülmesi şart. Bu nedenle eğer çocuğunuz tam gün okula devam ediyorsa hem öğle yemeği menülerini hem de beslenme saatlerindeki atıştırmalıkları sıkı takip etmelisiniz.

Okul çağındaki çocuklarınızı güne öncelikle iyi bir kahvaltı ile hazırlayın. Asla bir bardak süt ya da meyve suyu ile geçiştirmeyin. Kahvaltıya en az 15 dakika ayırın. İdeal bir kahvaltı için; 1 bardak süt ya da taze sıkılmış meyve suyu, 1 yumurta (katı ya da rafadan), peynir, zeytin, bal ve ekmek yeterli. Ya da domatesli, peynirli bir omllet, 2 dilim ekmek ve yine 1 bardak taze sıkılmış meyve suyu hazırlayabilirsiniz.

Okulda ara öğün olarak beslenme saati uygulanıyorsa bir meyve, bir havuç, yoğurt, evde yapılmış bir dilim kek, domates ya da salatalık gibi besinleri almasına dikkat edin. Çocuğunuz eğer o sabah güçlü bir kahvaltı yapamamışsa, beslenme çantasını protein ve karbonhidratlı gıdalarla hazırlayarak enerji kazanmasını

sağlayın. Örneğin çantasına peynir, tavuk ve salata ile hazırlanmış bir sandviç yerleştirebilirsiniz. Ya da bir dilim kıymalı börek ile yoğurt tercih edebilirsiniz. Öğle yemeğini evde yiyen çocuklara bir gün et, bir gün balık hazırlayabilirsiniz. Yanında sebze makarna ya da pilav ile dengeleyebilir, sütlü ya da meyveli tatlı ile öğünü tamamlayabilirsiniz.

Okulun öğle yemeği listelerini her gün takip edin. Çocuğunuz gün içinde et yemişe akşam sebze ağırlıklı bir yemek hazırlayın. Örneğin sebze çorbası ya da zeytinyağlı bir sebze yemeğini akşam menüsünden eksik etmeyin. Çocuğunuzun günde üç ana öğün ve iki ara öğün yemek yemesini, ana öğünlerde her besin grubundan yeterli miktarda tüketmesini sağlayın.

İkinci kahvaltılarında hem çocuğunuzun okulda azalmış enerjisini yerine getirecek hem de akşam için iştahını kapatmayacak yiyecekleri tercih edin. Ev yapımı bir dilim kek, meyveli bir krep ya da ton balıklı mini bir sandviç yeterli olacaktır. Çocuğunuzun gün boyu süt ve süt



ürünlerinden bolca almasına dikkat edin. Son derece besleyici bir gıda olan yoğurdu ayran, meyveli yoğurt ya da cacık şeklinde çeşitlendirerek tüketmesini sağlayın.

Annelerin en büyük sorunlarından biri de çocukların yemek yemeyi sevmemesidir. Yemek deneyimini eğlenceli bir hale getirmek için okul dönüşü kızınız ya da oğlunuzla birlikte mutfağa girin. Domates, salatalık, havuç gibi farklı renklerdeki besinleri kullanarak kendine bir sandviç ya da kanep hazırlamasına yardımcı olun.

Atıştırmak için aşırı yağlı ve tuzlu cipsler ya da gazlı içecekler yerine ekmeğin üzerinde eritilmiş kaşar peyniri, taze meyve ve sebze sularını tercih edin. Unutmayın ki kalp hastalıkları, bazı kanser türleri ve osteoporoz gibi pek çok ciddi hastalığın temeli çocuklukta atılıyor. Bu nedenle çocuklarınızın daha küçük yaşlardayken onlara düzenli beslenmeyi öğretin. Beslenme eğitimi ne kadar erken başlarsa çocuğun gelişim, zeka düzeyi ve bağımsızlık sistemi de o denli güçlenir.



Kido Puding

İşte sütün en tatlı hali ve gerçek meyvelerin muhteşem lezzeti bir arada: Pınar Kido Puding. Kakaolu ve muzlu çeşitleriyle çocuklar için hem eğlenceli hem sağlıklı olan Kido Puding, sağladığı enerji ve besin değerleriyle annelerin güvenle çocuklarına verdikleri bir ürün.



Besin Değerleri

	Kakaolu (100 gr.)	Muzlu (100 gr.)
Enerji (kcal./kj.)	136/569	134/561
Protein (gr.)	3.1	3.1
Yağ / (gr.)	2.2	1.9
Karbohidrat (gr.)	26	26

Kido Üçgen Peynir

Pınar'ın, çocuklar için özel ürettiği Pınar Kido Üçgen Peynir, bol miktarda kalsiyum ve fosfor içerir. Bu da kemiklerin ve dişlerin güçlenmesine yardımcı olur. İçindeki D vitamini, kalsiyum ve fosforu daha da etkili hale getirdiği Kido Üçgen Peynir, içindeki A vitamini ile de bağımsızlık sistemini güçlendirir ve vücut hastalıklarına karşı daha dayanıklı hale gelir. Ayrıca içindeki B2 vitamini de bedensel gelişime destek olur.

Karakterli yemekler

İyi bir yemek sofrasını etkileyen unsurların başında menü, lezzet, sunum, masa düzeni geliyor. Yemek yazarı ve stilisti Aydan Üstkanat, karakter sahibi bir sofraya hazırlamanın önemine dikkat çekiyor ve bu konuda ipuçları veriyor.



Yemek asla sadece yemek değildir. Bir ressam titizliğinde düzenlenen tabaklar ve sofralar, mutfağın sekizinci sanat olarak adlandırılmasını da sağlıyor. Hatta pişme sırasında çıkan ses müziğe, sunum sırasında kullanılan teknikler bir tiyatro eserine de benzetilebilir. Dolayısıyla mutfak, birçok sanatın bileşiminden oluşan lezzetli bir sanat dalı.

Nasıl ki sanatçılar eserlerine kendilerinden bir yorum katarak bir karakter kazandırıyor, mutfakta da aşçının yorumları yemeklerin karakterini belirliyor. 17 yıl boyunca grafik tasarımla ilgilendikten sonra mutfak sanatına gönül veren yemek yazarı ve stilisti Aydan Üstkanat da yemeğe sanat olarak yaklaşanlardan. Üstkanat'a göre yemeklerin kişilikleri de lezzetleri kadar önem taşıyor.

Altı yıldır yemek stilistiği yapan Üstkanat, yemek yazıları yazıyor ve menü danışmanlığı hizmeti de veriyor. Onun için işin en keyifli tarafı ise yemek kültürü üzerine araştırmalar yapmak. Üstkanat, "Yemek benim için bir yaşam biçimi. İnsanoğlunun medenileşti-

ği andan itibaren, tencerenin kaynamaya başlamasıyla çıkılan, ucsuz bucaksız, muhteşem bir yolculuk. Bir insanın misafirini ağırlarken sunduğu yemek, restorana gittiği zaman seçtiği yemek; kişinin karakteri, kültürü, birikimi, tercihleri hakkında ipucu verir" diyor.

Grafik tasarımdan yemek stilistliğine nasıl geçiş yaptınız?

Yaklaşık 17 yıldır grafik tasarım ile ilgileniyorum. Bir dönem hep ev dekorasyonu ve mutfak işleriyle uğraşan firmalarla çalıştım. O dönemde hep yemek stresi yaşıyordum. Bir ABD seyahatinde, bu işin duayeni olan biriyle tanıştım ve yemek stilisti olmaya karar verdim. Ondan çok önemli bilgiler edindim. Altı yıldır yemek stilistiği yapıyorum. Bu konuda köşe yazarlığı da yapıyorum.

Grafik tasarım disiplininin yemek stilistliğine ne gibi katkıları oluyor?

Grafik tasarımcı olmam yemek stilistliğinde çok işime yaradı. Çünkü yemek stilistiği, grafik tasarım gibi bir dizayn, görsel bir şölen işi. Yemek stilistliğinde

tamamen ürün ve müşterinin istekleri sizi yönlendiriyor. Ürünü iştah açıcı ve güzel gösterebilmek ise size kalıyor.

Ne tür çalışmalar yapıyorsunuz?

İlk olarak reklam sektörüne yönelik ürün çekimlerimiz oluyor. Bu, tuvale çalışmak gibi. Elimde boyalar, fırçalar... Çünkü kameraya ya da objektife ürünü en güzel haliyle sunmak için kimyasal boyalar ve benzeri şeyler kullanıyoruz. Ortaya reklamlarda, ürün paketlerinde gördüğünüz iştah açan ürünler çıkıyor. Bir de yemek kitapları, dergiler ve gazetelere yönelik tarifler için gerçek tabaklar hazırlıyorum. Reçetede ki tarifi bire bir hazırlayıp güzel ve iştah kabartan sunum yapıyorum.

İyi bir yemek için olmazsa olmazlarınız neler?

İyi bir yemek için en önemli konu kaliteli malzeme. Mutlaka taze, mevsiminde ve en iyi malzemeyi kullanmalısınız. Pişirme tekniklerini bilmek önemli. Bir de tarzınızın olması gerekiyor. Aynı tarifi 10 kişiye verin, hepsi de farklı lezzette bir yemek yapar. Bunun için biraz da yetenek ve ilgi gerekiyor.



Bir yemeğin ve sofranın stil sahibi olması ne demek?

Yemeklerin ve sofraların stilden çok, karakteri olduğunu düşünüyorum. Bir yemeğin karakter sahibi olması için tattığımız anda sizi çarpması gerekiyor. Bence ana malzemenin soslarla bastırılmadığı, kendi lezzetinin ön planda olduğu bir yemek karakterlidir.

Bu anlamda Türk mutfağını nasıl buluyorsunuz?

Anadolu toprakları medeniyetlerin buluştuğu bir yer. Arapların, Rusların, Ermenilerin ve Yahudilerin mutfak kültüründen etkilenmiş bir mutfağımız var. Dolayısıyla mutfağımız çok renkli bir karaktere sahip. Bu çok güzel bir mozaik. Çok iyi bir mutfağımız var ama yeterince tanınmıyoruz.

Yemek kültürüyle ilgili ne tür araştırmalar yapıyorsunuz? Bu işi nasıl sürdürüyorsunuz?

Aslında işin en sevdiğim tarafı araştırma yapmak. Bu uzun ve bitmeyen bir yolculuk. Ben çok şanslıyım. Doğduğum yer İzmir, Girit kökenliyim. Böyle bir aileye sahip olmak hayatınızın yemek bahçesinde geçtiği anla-

mına gelir. Kabak çekirdeği sübyesiyle büyüdüm. Babamla birlikte dağlara çıkıp ot topladık. O nedenle küçük yaştan itibaren yemeğe çok meraklıyım. Bu konuda araştırma yapmayı seviyorum. Örneğin yurtdışına seyahat ettiğimde önce marketlere gider, ne tür ürünler satıldığını incelerim. Restoranlara gidip yemek kültürlerini öğrenmeye çalışırım. Yeni tanıştığım biriyle, yemek konusunda birikimi varsa saatlerce konuşabilirim. Zaten işim gereği sürekli araştırma yapmam gerekiyor. Gazetedeki köşemde farklı, ilginç bilgiler vermeye çalışıyorum. Yemek stiliyle ilgili yaparken de yaptığım araştırmaların ve edindiğim bilgilerin çok yararı oluyor. Yemek tariflerim ve yemek yazılarım için bana "yeni neslin yemek yazarı" dediler. Çok hoşuma gitti.

Yeni nesli nasıl temsil ediyorsunuz?

Hayat, yemek trendleri, malzemeler, pişirme yöntemleri değişiyor. Eskiden bulunamayan malzemeler artık Türkiye'de var. Slow food anlayışı giderek yayılıyor. Bu nedenle tarifler, reçeteler de revize ediliyor. Bol soğanlı ve bol salçalı tarifler tarihe karıştı. Ben bu misyonu temsil ediyorum.

İyi bir sofranın püf noktaları

Menü hazırlama: Menü hazırlamadan önce kafanızda bir konsept belirlerseniz sofranızı daha hızlı hazırlarsınız. Başlangıç olarak meze sunacaksınız, herkesin istediği kadar alabilmesi için hepsini sofrada bulundurun. Çorbayı porselen servislerle sofraya getirmeli ve bir keçe koymalısınız. Ana yemeğe geçmeden mezeleri sofradan mutlaka kaldırmalısınız. Ana yemek bir çeşit olmalı, yanında garnitür ve salatayla ikram edilmeli. Tatlı servisinde pasta sunuyorsanız, ayaklı bir tatlı tabağını, şerbetli bir tatlı sunuyorsanız, düz ve derinliği olmayan servis tabağı tercih etmelisiniz.

Masayı süsleme: Süslemeler sade olmalı. Masayı çiçeklerle destekleyin. Sohbeti engellemeyecek boyda çiçekler kullanın. Gecenin konsepti ne ise sebzelerle de masanızı süsleyebilirsiniz. Taze limonlarla dolu bir kase hazırlayabilirsiniz. Masanıza boncuk ya da inciler atmamalısınız. Görsel ve lezzet anlatımında şampanyanın içine atacağınız çiçek lezzet katar. Rakı kadehine dut ya da üzüm atabilirsiniz.

Ekmek ve salata servisi: Ekmek, üzeri kapalı olan bir ekmek sepetinde sunulmalı. Ekmek çeşitleri de çorbasına göre değişir. Püre ve sebze çorbalarında grissini, balık çorbasında ise mısır ekmeği sunabilirsiniz. Salata, masanın ortasına konmamalıdır. Salata servisini ev sahibi yapmalı. Salatayı masaya getirmeden önce sosla harmanlayıp getirmelisiniz.

Kahvaltı sofrası: Taze otları içeren bir menü çıkarmalısınız. Kahvaltı tabağı, kahvaltı çatal ve bıçağı masanızda yerini alır. Çay bardağı ve taze meyve suyu bardağı da bulunmalıdır. Yumurtalıklarınız sağ tarafta bıçağın hemen üstünde olmalı. Kahvaltılıkları masanın ortasına koymalısınız. Çayınız 10 dakikadan fazla demlenmemeli.

Parti sofrası: Partide konsept mutlaka olmalı. Doğum günü mü, yeni yıl mı, ona göre konsept belirlenir. Genellikle açık büfe uygulamasını tercih etmelisiniz. Yemekleri besin değerlerine göre sıralamalısınız. En yüksek kalorili olanlar en arkada kalmalı. Çatalı ve bıçakları kumaş peçetenin içine veya sepetinizin içine yerleştirebilirsiniz. Mezelerin ve yemeklerin yanında servis kaşığı veya çatalı olmalıdır.

Ye yoğurdu, uzat yaşamı

Yoğurttan vazgeçemiyoruz. Sofralarımızı onsuz düşünemiyoruz. Hem besleyici hem sağlıklı hem de ekonomik olan yoğurdu tüketmeden duramıyoruz...



Binlerce yıllık tarihiyle sofralarımızın değişmez tadı, daimi misafiri... Tarhana, börek, erişte ve tatlılarımızın vazgeçilmez malzemesi... Biraz su katılarak hazırlanan buz gibi ayranın, salatalık ve nane eklenerek yapılan nefis cacığın temel maddesi... Dolmaların, mantıların lezzetine lezzet katan partneri... Milli yiyeceğimiz yoğurt, günün her saatinde her evde, her sofrada sevilerek tüketiliyor. Yoğurt, sütteki asidin bakteri maya kullanılarak ekşitilmesi ve pıhtılaştırılmasıyla elde edilen, yarı katı bir süt ürünü olarak tanımlanıyor. Süzülerek, tuzlanarak, pişirilerek ya da güneşte kurutularak hazırlanan yoğurtlar, uzun süre bozulmadan besin değerini koruyor. Her türlü hayvan sütü yoğurt yapımında kullanılabilir. Koyun, keçi, inek, manda... "Hangisi en lezzetli olur?" diye sorarsanız, bu soruya en iyi cevabı siz vereceksiniz. Çünkü damak tadına göre tercihler değişiyor.

Dünyada en çok Türkler tüketiyor

Türkiye'de yıllık yoğurt üretimi yaklaşık 2.2 milyon tonu buluyor. Dünyada kişi başına yoğurt tüketiminin en yüksek olduğu ülke yılda 30 kilo ile Türkiye. Avrupa'da

tüketimin en yoğun olduğu Almanya, Fransa, Hollanda'da ise bu rakam kişi başına 20 kilo. Tüm bu veriler, yoğurdun bizim için ne kadar önemli olduğunu gösteriyor. Ülkemizde üretilen yoğurdun yaklaşık yüzde 95'i sade olarak tüketilirken, Avrupa'da daha çok meyveli yoğurtlar rağbet görüyor.

Herkes kolaylıkla yapabilir

Hem besleyici hem de ekonomik olması yoğurdun zengin ya da yoksul her sofrada yer almasını sağlıyor. Ülkemizde özellikle kırsal bölgelerde yoğurdun büyük bir çoğunluğu evlerde üretiliyor. Evde yoğurt yapmak ise son derece kolay. İhtiyacınız olan sadece süt ve yoğurt mayası. Yapmanız gereken ise sütü kaynatmak, ılımasını bekleyerek mayalamak, yoğurt kaplarının üzerini sıkıca kapayarak yün bir kazak ya da şalla örtmek ve sıcak kalmasını sağlamak. Akşam yaptığınız bu işlemle sabaha yoğurdunuz hazır.

Ancak besleyici özelliğinden ve lezzetinden yararlanmak için, yoğurdu mutlaka evde yapmak şart değil. El değmeden üretilen; özel, sağlıklı ve hijyenik ambalaj-



larda sunulan doğal yoğurtları artık her bakkaldan ya da marketten makul fiyatlarla temin etmek mümkün.

Binlerce yıldır kullanılıyor

Tarihte yoğurdun ne zaman ve kimler tarafından keşfedildiğine gelince, bu konuya ilişkin net bir bilgiye rastlanmıyor. Ancak Avrasya'da ve Ortadoğu'da yoğurdun çok eski dönemlerden beri kullanıldığı biliniyor. Yoğurt kelimesinin kökeni ise Türkçe ve "yoğurmak" yani katılaştırmaktan geliyor. Yoğurdu Avrupa ile tanıştıranların ise 16. yüzyılda Osmanlılar olduğu görülüyor. Fransız tıp tarihinde o dönemde ateşli ishale yakalanan Fransa Kralı I. Francois'yı tedavi etmesi için Kanuni Sultan Süleyman'ın bir hekim yolladığı belirtiliyor. Bu hekim, her gün yaptığı taze yoğurtla kralı birkaç hafta içerisinde iyileştiriyor. Kralın bu nedenle yoğurda "sonsuz hayatın sütü" adını taktığı söyleniyor.

Yoğurdun yararları

Hem lezzetli hem de sağlıklı bir besin olan yoğurdun sayısız faydası var. Öncelikle yoğurt önemli bir protein, yağ, vitamin ve mineral deposu. Süte oranla daha

fazla kalsiyum içerdiği biliniyor. Fermantasyon sırasında laktozun bir kısmının hidrolize olması ise, sütü sindirmekte güçlük çekenlerin yoğurdu kolayca tüketmelerini sağlıyor. Sindirimi kolay olan bu besin sindirim sistemini de düzenliyor.

Yorgunluğu gideren, ferahlık ve mutluluk veren yoğurt kolesterolü düşürüyor. Aynı zamanda gıda zehirlenmesi, mide yanması, hazımsızlık, kabızlık ve ishal tedavisinde kullanılan yoğurt, bağırsak ve böbreklerin çalışmasını kolaylaştırıyor. Besleyici özelliğine rağmen şişmanlatmayan yoğurdun tırnakları güçlendirdiği, diş taşı ve diş eti iltihabı oluşumunu önlediği de biliniyor. Yoğurdun bilinen en önemli faydalarından bir tanesi de bağırsıklık sistemini güçlendirmesi.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), yetişkinlerin günde 1 kiloya, çocukların yarım kiloya, bebeklerin ise 200 grama kadar yoğurt tüketebileceklerini belirtiyor. Görülüyor ki yoğurt hem besleyici hem tedavi edici hem de koruyucu özelliği ile her yaşta insan için son derece önem taşıyor.

Pınar Yoğurt'un sırrı

Pınar Yoğurt lezzetini sütünden alıyor. Pınar Yoğurt'un sütü, Türkiye'nin en lezzetli ve doğal sütlerine sahip köylerinden toplanıyor. Kaliteli ve lezzetli süt, titiz kontrollerden geçiyor.

Geleneksel damak zevkimize uygun olarak el ve hava değmeden en hijyenik koşullarda üretilen Pınar Yoğurt, üretiminden sofralara gelene kadar tam 88 kontrolden geçiyor.



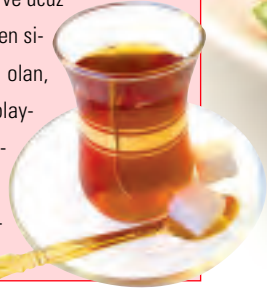


Yiyecek öyküleri

Kimi uzun yolculuklardan gelmiş topraklarımıza, kimini biz taşımışız uzak diyarlara... Hikayelerini hiç merak ettiniz mi? İlk kim bulmuş simit-peynir-çay üçlemesinin lezzetini? İşte hayatımıza renk katan minik tatlardan bazılarının hikayesi...

Milattan önce 2737'de büyük Çin İmparatoru Shen Nung tarafından tesadüfen keşfedildi. Shen Nung bir gün bahçede ağı açık bir kaptaki su kaynatırken çalılıklardan birkaç yaprak kaynayan suyun içine düşer. Nung yaprakları suyun içinden toplayamadan yapraklar suda kaynamaya, etrafa hoş bir koku yayılmaya başlar. İmparator merak edip suyun tadına bakınca çay keşfedilmiş olur. Bugün dünyada sudan sonra en çok içilen içecek olan çayın Avrupa'ya gelişi ise 1610'u bulur. Başlangıçta ilaç muamelesi görür. Avrupa'ya geldiği ilk yıllarda tüccarlar çayı, ateş düşürücü, mide ağrısı giderici, romatizmayı önleyici bir ilaç olarak satar.

Çayın yaygınlaşmasına en çok etki eden faktör ise, poşet çayın, tıpkı çay gibi tesadüfen icadı. Kahve ve çay ticareti ile uğraşan Thomas Sullivan, müşterilerine sık sık çay örnekleri gönderir. Başlangıçta çayı teneke kutularda yollayan Sullivan, sonraları elde dikilmiş ipek torbaların bu iş için daha pratik ve ucuz olacağını düşünür. Çok geçmeden siparişler başlar. Ancak şaşırtıcı olan, torbaların çayın kaynamasını kolaylaştırdığını keşfeden müşterilerin esas malı değil torba içindeki örnek çayları sipariş etmesidir.



Simit

Bugünlerde hemen her köşe başında bir "simit sarayı" ile karşılaşırız. Onlar farkında olmasalar da aslında tarihi açıdan doğru bir isim veriyorlar. Çünkü simit saraydan çıkmadığı. Yani ilk olarak Saray mutfaklarında yapılmıştır ve yapan kimse de Kanuni'nin vezirlerinden biri olan Şemsi Paşa'dır.

Evliya Çelebi Seyahatnamesi'nde, 16. yüzyılın ikinci yarısında İstanbul'da simitçilerin 70 fırında topladığı ve sayılarının 300 civarında olduğu belirtiliyor. Yani eski kaynaklarda Osmanlı'da Anadolu sarması, susamlı simit, sütlü simit, makarna simidi, şerbet simidi gibi çeşitlerin bulunduğu belirtiliyor.

Cips

Cipsi bulan kişi George Crum adında bir aşçıdır. Crum, pahalı bir lokantanın aşçısıydı. Bir gün restoranına Paris'ten yeni dönen bir müşteri gelir. Paris'te yediği, Amerika'da yapılmış patates kızartmalarından daha ince kesilmiş Fransız patates kızartmalarına bayılan müşteri, Crum'un getirdiği kızartmaları beğenmez ve her seferinde çok kalın olduğu gerekçesiyle geri yollar. Bu duruma çok sinirlenen Crum, iyice bilemediği bir çağıyla patatesleri öyle bir hırsla keser ki patatesler incecik zar gibi olur. Ardından da onları kızgın yağın içine atarak müşterinin önüne koyar. Müşteri bu patatesleri çok beğenir. Diğer müşterilerin de beğenmesiyle Crum'un patatesi dünyaca ün kazanır.

Baklava

Baklavaya ait ilk kayıtlardan bir tanesine "Melceü't-Tabbahin"de rastlanıyor. Mehmet Kamil tarafından 1844'te kaleme alınan, ilk basılı Türkçe yemek kitabı olan Melceü't-Tabbahin'in altıncı bölümünde beş çeşit baklavadan söz ediliyor ve tarif veriliyor. Bunlar; adi baklava, kaymak baklavası, musanna kaymak baklavası, kavun baklavası ve pirinç baklavası.

Baklavanın mucidi konusunda ise rivayetler muhtelif. Tarih boyunca baklavayı sahiplenmeyen kalmamış. Asurlulara kadar uzanıyor. İki hamur arasına serpiştirilen kuru meyvelerin fırına verilmesinin baklavanın ilk hali olduğu tahmin ediliyor. Baklavanın incecik yufkalarından yapılarak içine cevizin girmesinin ise Orta Asya'da başladığı iddia ediliyor.

Tiramisu

Tiramisu'nun hikayesi 17. yüzyıl sonunda Toscana Dükkü Üçüncü Cosimo Medici'nin, birkaç günlüğüne Siena'ya gelmesi ile başlar. Şehrin pastacıları, yüce dü-





kün onuruna asaletlerini simgeleyecek yeni bir tatlı yaratmaya karar verir. Çok basit malzemeler ile yapılan ancak lezzetli ve gösterişli bir tatlı olan tiramisü bu şekilde yaratıldıktan sonra, dükkün onuruna "Zuppa del duca-dükkün çorbası" diye adlandırılır. Dükkün, Siena'lı pastacıların yeteneğini ve tatlının lezzetli tadını takdir ettiği için, tarifini yanında Floransa'ya götürür. Böylece "dükkün çorbası" ünlenir. Saraylıların en çok rağbet ettiği tatlı olur: bu arada "afrodizyak" özellikleri sık sık dile getirilir. Bundan dolayı "sevda" bu luşmalardan önce büyük porsiyonlar ile tüketilmesi alışkanlık haline gelir. Kısa zaman içinde "dükkün çorbası"nın adı değişir ve imalı bir isim olan "Tıra mi su (beni yukarı çek)" adını alır.

Hamburger

Hamburgerin tarihi Orta Asya'ya Tatar diye bilinen Türk toplumlarına kadar uzanıyor. O zamanlar savaşçı Tatar atlıları çiğ et yiyordu. Zamanla bu eti eğerlerinin altına koyduklarında, uzun seferlerde atın hareketleri sonucunda bu

etin bir şekilde az da olsa piştiğini ve daha kolay çiğ-nenebilir hale geldiğini keşfettiler. Yıllar geçtikçe, Asya steplerindeki uzun seferlerinin sonunda bu eti eğerin altından çıkarttıklarında ona tuz, biber ve soğan da ilave ettiler ve sonunda bugünkü "Tatar Bifteği" ortaya çıktı. Almanya'nın Hamburg şehrinde bir tüccar, ticaret amacı ile gittiği Orta Asya'da 19. yüzyılın ortalarında Tatar Bifteği'ni görür ve Almanya'ya getirerek Hamburg Bifteği olarak sunar. Daha sonraları bir aşçı bu eti kızartarak servis eder ve ona "Hamburg'a ait" anlamında hamburger adını verir.



Kahve

1300 yıllarında Etiyopya sınırlarında kalan Kaff yöresinde yaşayan "Kaldi" adlı bir çoban bir akşam koyunların hiç uyumadığını görür, hasta olduklarını zanneder. Ertesi gün koyunları otlatan Kaldi, akşam olduğunda yine koyunların uyumadığını aksine daha da hareketlendiklerini görür. Üçüncü gün Kaldi koyunların otladıkları yeri takip eder. Koyunların bazı yeşil ve kırmızı meyveleri yedikten sonra hareketlendiğine şahit olur. Bu mucizeye şaşırır ve kendisi de meyveleri kaynatıp suyunu içer. Bir süre sonra enerjisinin arttığını, kalp atışlarının hızlandığını görür. Hemen gidip yaşadıklarını köyün imamına anlatır. Birlikte meyveleri toplayıp kuruturlar, sonra da suyun içinde ısıtıp içerler. Kafeinin uyarıcı etkisini ilginç bulan imam, onu tüm din adamlarına tavsiye eder. Kahvenin Osmanlı Devleti'ne gelişi 1519'da I. Selim'in Mısır Seferi'nden sonra gerçekleşir. Avrupa'nın kahve ile ilk tanışması da Osmanlılar aracılığıyla olur. İlk kez Dördüncü Mehmet'in bir elçisi tarafından 1664'te Paris'e götürülen kahve, 16'ncı Louis'nin sarayında içilir.

Altın palmiyenin öyküsü

40 yıllık palmiye ağacının altında, gelenlere güzel bir yemek keyfi yaşatan Palma d'Oro, yaklaşık dört yıldır Şaşkınbakkal'da misafirlerini ağırlıyor. Farklı tatlarda yemeklerin sunulduğu tarihi mekanda, İtalyan mutfağı ön plana çıkıyor.



Yıldıray Yurtsever



Tarihi bir yalının bahçesindeki palmiye ağacının gölgesinde yaklaşık dört yıldır misafirlerini ağırlayan Palma d'Oro, İtalyanca "Altın Palmiye" anlamına geliyor. Bu özel mekan adını da, çekiciliğini de kırk yıllık palmiye ağacından alıyor.

Farklı hizmet anlayışıyla açıldığı günden beri büyük ilgi gören mekanın tarihi dokusuna hiç dokunulmamış. Odalar, pencereler, merdivenler, duvarlar olduğu gibi korunmuş.

Daha önce Özilhan ailesine ait olan yalı, oldukça uğrak bir mekan olsa da her karesi özenle korunuyor. Yalının eski sahipleri de zaman zaman bu şık mekanı ziyaret ediyor ve çok sevdikleri yemekleri çocukluklarının geçtiği bahçede tadıyorlar.

Yemekten içeceğe, tatlıdan içkilere kadar çok fazla seçeneğin bulunduğu mekanda en çok fırın pizzalar ve el yapımı makarnalar ilgi görüyor. İtalyan mutfağının ağırlıkta olduğu Palma d'Oro'da farklı mutfaklardan lezzetler tatmak da mümkün. Güler yüzlü hizmet anla-

yışıyla misafirlerine eski bir dost sıcaklığıyla yaklaşan mekanın başarısını ve çıkış hikayesini İşletme Müdürü Yıldıray Yurtsever'le konuştuk. Yıllardır bu işin içinde olan ve garsonluktan müdürlüğe kadar yükselen Yurtsever, samimiyet ve sıcaklığın işletmecilikteki en önemli kurallar olduğunu söylüyor.

Yemekle arası oldukça iyi olan Yurtsever, aynı zamanda bir şarap uzmanı. Mekanın popülerliğinden ise oldukça memnun.

Palma d'Oro'nun çıkış hikayesini sizden dinleyebilir miyiz?

Mekan sahibi Alkan Ak, ufak çaplı işletmelerle ilgilenirken, daha kapsamlı bir yiyecek ve içecek mekanı açmak istedi ve uzun uğraşlar sonucu Palma d'Oro ortaya çıktı. Özilhan ailesine ait olan bu tarihi yalıyı da, bahçesindeki kırk yıllık palmiye ağacından yola çıkarak restore ettik. Adı da ordan geliyor zaten... Binanın hiçbir şeyine dokunmadık. İlk halini özenle koruyoruz. Odalar, salonlar, banyolar, pencereler ve merdivenler her şey olduğu gibi duruyor. Gelenler de



binanın bu orijinal halinden oldukça etkileniyor. Özellikle yaz mevsiminde palmye ağacının altında yemek keyfi çok güzel oluyor. Yalının eski sakinleri de bir zamanlar yaşadıkları bu binaya gelerek, misafirlerimiz oluyorlar.

Mekanın konseptini neye göre belirlediniz?

Konsept için tanınmış isimlerle çalışmadık. Her şey doğaçlama oldu aslında. Kimlik oluşumunu yöneticilerimizin denetimi altında ve misafirlerimizin talebi doğrultusunda yaptık. Sürekli yeni eklemeler de yapıyoruz. Bunlar da yine doğaçlama devam ediyor.

Dekorasyonda neleri ön plana çıkardınız?

Dekorasyonda, mimari yapının orijinal haline sadık kalmaya çalıştık. Zaten en olumlu dönüşümü de işin bu kısmından aldık.

İtalyan mutfağı dışında başka hangi mutfaklara yer veriyorsunuz?

Öncelikle gelen misafirlerin damak tadına uygun tatlar sunmaya çalışıyoruz. İtalyan mutfağı ağırlıkta ama





Her yemeği severim

Bu işin eğitimini aldınız mı?

Bu işi 14 yıldır yapıyorum. Çekirdekten yetişme dediğimiz, bulaşıklılıkla başladım. Mesleki açıdan kendimi sürekli geliştirdim. Gurme yazarlardan, kolay anlaşılabilir kitaplardan, fuarlardan ve çevremdeki insanlardan çok şey öğrendim. Şarapla ilgili üç yıl eğitim aldım. Doluca'nın en üst kategorisi olan "Master Tirbuşon" sertifikasını ilk alanlardım. En son Kayra'dan Uluslararası WSET Kursunu bitirdim ve sertifikamı aldım. Şu anda da Turasan Şarapçılık'ın ve yabancı sermayeli bir şarap firmasının eğitim sorumluluğunu yapıyorum. İki farklı kurumsal dergide de köşe yazıyorum. Bir de Electrolux Mutfak Akademisi'nde eğitmenim.

Yemekle aranız nasıl?

Yemek yemeye bayılırım.

Hangi yemekleri çok seversiniz?

Ben her yemeği severim. Vücudumun o günlük krizine bağlı olarak ne yiyeceğime karar verir ve mutfağa girerim. Bazen dışarıdan bir porsiyon döner alır ve pilavını ben hazırlarım. Bazen daha basit hazırlıklar yaparım. Bir sandviç bile yapıyor olsam sıra dışı olmalı. Ama asla yemeğimi geçiştirmem.

Vaktinizin ne kadarını burada geçiriyorsunuz?

Günde ortalama 14 saat buradayım.



bunun yanında dünya mutfağından farklı lezzetler de sunuyoruz. Özellikle Türk damak tadına uygun ürünler seçmeye gayret ediyoruz. Çok riskli ürünlerden uzak duruyoruz.

Menüyü belirlerken neleri dikkate alıyorsunuz?

Öncelikle çalışanlarımızı dinliyoruz. Çünkü misafirlerimizin talepleri onların vasıtasıyla bize ulaşıyor; bu da bizim için son derece önemli. Sonrasında da tabii ki mutfağımızın alt yapısı ve mutfakta çalışanların önerileri geliyor.

Menüde en çok neler tercih ediliyor?

Yemek olarak el yapımı makarnalar ve taş fırın pizzalar çok tercih ediliyor. Tatlılarda ise profiterol ve sufle favoriler arasında yer alıyor.

Siz bütün yemekleri tadıyor musunuz?

Menüyü belirlerken muhakkak tadıyoruz. Tabakta sunacağımız her malzemenin mutfağımızda oluşmasına gayret gösteriyoruz. Hazır ürün kullanmamaya özen gösteriyoruz.

Nasıl bir müşteri profiliniz var?

Daha çok 30 yaş ve üstü bir müşteri profilimiz var. Bunların içinde de aileler ve bayan misafirlerimiz ağırlıkta. Çoğunluğu da sürekliliği olan bir profile sahip. Sık sık gelirler.

Gelenlere ne gibi ayrıcalıklar yaşıyorsunuz?

Mekanımızın yemekleri, dekorasyonu, konumu ve tarihi özelliği oldukça ilgi çekici. Bunun dışında ilke edindiğimiz en önemli şey de güler yüzlü olmak. Gelenlere eski dostlarıyla oturuyormuş hissi vermek; o huzuru ve rahatlığı sağlamak, özel hissettirmek bizim ayrıcalığımız.

Sizin bir de "Felicita" uygulamanız var. Bu tam olarak nedir?

Felicita, bizim ekonomik krize karşı geliştirdiğimiz bir mutluluk çalışması. Standart fiyatta bir menü aldığınızda, sınırsız şarap içiyorsunuz. Zaten kelime İtalyancada mutluluk anlamına geliyor. Yaz sezonunu bu şekilde dolu dolu geçirdik diyebilirim. Takım çalışması için güzel bir örnekti; devamı gelecek.



Bu tür farklı uygulamaların geridönüşleri oluyor mu?

İşletmede, kimliğinizi bozmadan ve hayal kırıklıkları yaratmadan, eğlenceli farklılıklar yaratabilmek her zaman için kazandıran bir durumdur. Tabii bunun dozunu iyi ayarlamak gerekiyor. Çünkü sık yapılan değişiklikler misafirde güven eksikliği yaratır. Bilinçli şekilde belirlenen doğruları sonuna kadar desteklemek, işletmeciye her zaman artı puan getirir.

Restoran işletmeciliğinde başarının kriterleri nelerdir?

Genel kültür, güler yüz, araştırmacı bir ruh, gözlemlene yeteneği, yaptığınız işi sevmek, müziği sevmek, aktif bir iletişim, pozitif enerji ve en önemlisi de mesleki alt-yapı... Bunlar işletmecilikte başarının anahtarlarıdır.

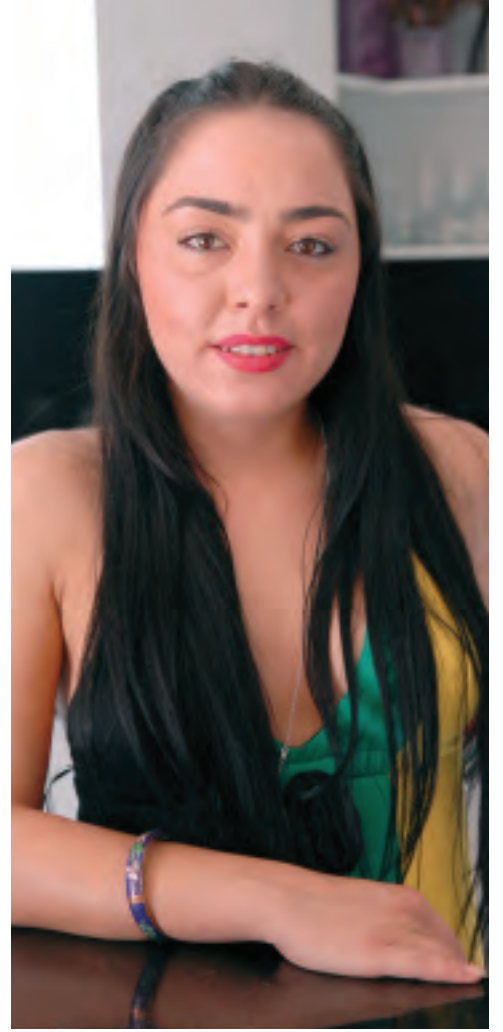
Mekana olan ilgiden memnun musunuz?

Oldukça memnunuz. Bu yıl iyi bir sezon geçirdik, umuyorum bundan sonra daha da iyi olacağız. Popülerite zaten çalışanların elinde olan bir şey. Her gün yenilenmeniz gerekse bile, sürekli enerjik olmanız gerekiyor.



Yemek yemek sıkıcı değildir!

Zeytinden gözler, domatesten ağızlar, salatalıktan saçlar, sebzeli sandviçler, canavar hamburgerler... Zeynep Ağaoğulları çocukları hem sağlıklı beslemenin hem de eğlendirmenin mümkün olduğunu gösteriyor.



Sağlıklı beslenmeyi ön planda tutan, farklı sunumlarıyla ilgi çeken, gencecik, enerjik ve son derece yaratıcı bir şef Zeynep Ağaoğulları. Küçük yaşta başladığı yemek yapma, yaparken yaratma ve yeniye deneme tutkusu halen devam ediyor. Sadece büyükler için değil çocuklar için de yemekler hazırlayan Ağaoğulları, yemek yaparken hem eğleniyor hem de eğlendiriyor. Fransa'da Institut Paul Bocuse'de Yüksek Gastronomi eğitimi alan, ardından da Lyon Üniversitesi'nden otel-restoran işletmeciliği diplomasını alan Zeynep Ağaoğulları, yurtdışında bulunduğu süre içerisinde Michelin Yıldızlı Pierre Orsi'de ve Paris'in en ünlü pastanelerinden LaDurée'de çalışmış. Üç yıl önce Türkiye'ye dönen Ağaoğulları, Supernormalfood (normalüstüyecek) adlı şirketini kurarak davetler için kişiye özel yemekler hazırlamaya ve menü-konsept danışmanlığı yapmaya başlamış.

İstanbul'a döndükten sonra Tadı Ustası'nda adlı televizyon programı ile ekranlara alışan Ağaoğulları, Kanal D'de yayınlanan, Serhan Arslan'ın sunduğu Koş Dur Eğlen adlı programda çocuklara kendi başlarına

yapabilecekleri, eğlenceli ve sağlıklı yemek tarifleri veriyor. Yeni televizyon programı Yeşil Yemek'te ise sağlıklı yemekler hazırlayan Ağaoğulları ile sağlıklı beslenirken dikkat edilmesi gerekenleri ve çocukları eğlendiren sağlıklı yemekler hazırlamanın püf noktalarını konuştuk.

Yemek tutkunuz nasıl başladı?

Yemek tutkusunu bana aşıl原因an anneannem oldu. Anneannem güzel yemek yapan çok yaratıcı bir kadındır. Onun yanında kala kala yemek yapmaya başladım. Bir de küçükken annemin çalışıyor olması, eve geldiğimde tek başıma yemek yapmamı gerektiriyordu. Dolayısıyla o dönemden gelen yemek yapma alışkanlığım da bu yolu seçmemde etkili oldu.

Sağlıklı beslenmeye çok önem veriyorsunuz. Sizce sağlıklı beslenmek için nelere dikkat etmeliyiz?

Sağlıklı beslenmede önemli olan her şeyi dengeli bir şekilde yiyebilmek. Küçük porsiyonlar halinde günde 4-5 öğün yemeye özen göstermeliyiz. Sebzeleri mevs-

Krep adamlar

İlk olarak annenizden size iki tane krep yapmasını istiyorsunuz. Sonra kreplerin içine dilediğiniz malzemeleri koyuyorsunuz. Ben krem peynir, zeytin ezmesi ve tavuk jambon koydum. Krepleri sıkıca sarıp rulo haline getiriyorsunuz. İki tarafından da kesip dik bir şekilde tabağa yerleştiriyorsunuz. Şerit şeklinde kesilmiş salatalıklarla bacalarını ve kollarını oluşturunuz. Kolları bir kürdana tutturup krep adamımıza saplamak en kolay yolu.

Gözleri için mısır, ağız için salatalık kullandım. Bunları da suratına zeytin ezmesi ya da krem peynir yardımıyla yapıştırabilirsiniz. Birinin saç için marul, diğeri için de rendelenmiş havuç kullandım. Yani "Bay havuç kafa" ve "Bay salata saç" ortaya çıktılar.

Yelkenli yumurtalar

Anneniz size katı bir yumurta haşlıyor. İkiye kesilen yumurtanın sarısını çıkarıp krem peynir ve kıyılmış maydanoz ile iyice karıştırıp beyazların içerisine dolduruyorsunuz. Üçgen şeklinde kesilmiş bir kırmızı, bir de sarı biber parçasını üzerilerine oturtunca yelkenliler tamamlanıyor.

Salatalık yelkenliler

Boydan ikiye kesilmiş bir adet küçük salatalığa ve dilimlenmiş peynire ihtiyacınız var. Üçgen şeklinde kesilmiş dilimlenmiş peyniri, bir kürdan yardımıyla salatalığa tutturun.



Yılan Pasta ve Kıpkırmızı Meyve Suyu

Malzemeler

- 1 adet hazır pasta keki
- 1 su bardağı krema
- Yarım çay bardağı fıstık ezmesi
- 10-15 adet çilek
- Yarım çay bardağı damla çikolata
- 3-4 yaprak nane

Meyve suyu için

Karpuz, dondurulmuş frambuaz ve çilek

Hazırlanışı

Keki "S" şeklinde kesin, aynı kekten yaklaşık dört adet yılan yapabilirsiniz. Fıstık ezmesini, iki yemek kaşığı krema ile karıştırıp kekin ilk katına sürün. İnce dilimlenmiş çilekleri dizin. Kekin üst bölümünün içe gelecek kısmına da fıstık ezmesinden sürüp kapatın ki yapışsın. Kalan kremayı bir çay kaşığı pudra şekeri ile mikserden geçirerek köpük haline getirin. Pastanın üzerine sürün. Çilekleri dizin.

Yılanın kafası için bir adet çilek, dili için nane ve gözleri için damla çikolata kullanın. Çileğin ön kısmını hafifçe kesip içerisine nane yaprağından kesilmiş dili yerleştirin. Çikolata parçaları serpiştirin. Pastaya eşlik eden kıpkırmızı meyve suyunu hazırlamak için ise karpuz, dondurulmuş frambuaz ve çileği mikserden geçirin.

minde tüketmek, çok fazla pişirmemek, mümkünse buharda pişirmek ve diri kalmalarını sağlamak son derece sağlıklı. Sağlıklı beslenirken dikkat edilmesi gereken konulardan bir tanesi de tuz kullanımı. Aslında her besin vücudumuzun ihtiyacı olan tuzu doğal olarak içeriyor. O nedenle tuzu mümkün olduğunca az kullanmalıyız. Yağ kullanımı ise dikkat edilmesi gereken bir diğer önemli nokta. Ben genelde bitkisel yağları tercih ediyorum; zeytinyağı, fındıkyacağı ya da susamyacağı kullanıyorum. Özellikle fındıkyacağı bedenden en çabuk atılan yağ olması nedeniyle çok sağlıklı. Kırmızı et tüketirken yağsız kıyma kullanmaya, etin yağını daima ayıklamaya özen göstermeliyiz. Beyaz et yani tavuk ve hindi, derisiz olduğu sürece yine çok sağlıklı. Omega-3 içerdiğinden balık yemeyi de ihmal etmemeliyiz. Şunu belirtmek isterim ki protein almayı asla unutmamamız gerekiyor. Bazen insanlar sağlıklı beslenmenin hayatımızdan eti-tavuğu çıkartmak ve sebzeye dönmek olduğunu düşünüyorlar. Ama değil. Önemli olan dengeli olmak, mümkün olduğunca az yağlı yemek, protein-sebze-karbonhidrat dengesini kurmak.

Çocukların sağlıklı beslenmelerini sağlamak için neler yapılabilir?

Ben genelde çocuklar için yemek hazırlarken öncelikle düşünüyorum ve çiziyorum. Çünkü güzel görünmesi ve dikkat çekmesi çok önemli. Ancak en önemlisi kullandığım besinlerin, ürünlerin tazeliğine ve kalitesine dikkat ediyorum. Çünkü "Benim çocuğum bir şey yemiyor, patates kızartması yapayım; sebze yemiyor ona köfte yapayım" denmesini sevmiyorum. Bu düşünceden artık kurtulmamız gerekiyor. Çocukların her şeyi yemesi gerektiğine inanıyorum. Nasıl olsa yemiyor deyip ona bir şeyleri denetmemen yanlış olduğunu düşünüyorum. Çünkü çocuklar denemeden de "sevmiyorum" diyebilirler. O yüzden çocukların her tür sebze, meyveyi denemesi gerekiyor ki sevip sevmediğini anlansın ya da en azından denemeye açık olsun. Eğer bir çocuk denemeye açık olursa her şeyi kolaylıkla yer. Sonuç olarak çocuklar için yemek hazırlarken sağlıklı olmasına dikkat ediyorum. "Çocuklar, ne de olsa kilo almaz" deyip kızartma yapmıyorum örneğin. Çünkü insan daima sağlıklı, doğal ve düzgün beslenmeli.

Çocuklar için hazırladığınız tariflerin özelliklerinden bahsedebilir misiniz?

Çocuklar için hazırladığım tarifler çok az kesim gerektiren, genelde pişirme gerektirmeyen, çocukların kolayca yapabileceği ya da annelerinin minimum yardımıyla hazırlayabilecekleri yemekler oluyor. Özellikle suratlı ve değişik şekilli yemekler hazırlamaya çalışıyorum. Örneğin çilekten yılanlı pasta veya canavar hamburger gibi.

Çocuklar için eğlenceli yemekler yapmanın püf noktaları nelerdir?

Bir şeylerle göz-ağız-burun yapmak, çocukların çok hoşuna gidiyor. Ben genelde sebzelerle bu tür küçük oyunlar yapıyorum. Örneğin sandviçlerin içerisine sebze koyuyorum. Sonra o sandviçlerin üzerine zeytinden göz, domatesten ağız, salatalıktan saç yapıyorum. Çocuklar tabakta gördüğünde yemeyeceği sebze, görünüşünü beğendiği sandviçin içerisinde olduğunu unutup yiyorlar. Anneler de bu tür oyunlarla çocukların beslenmesini hem eğlenceli hale getirebilirler hem de sağlıklı besinleri almalarını sağlayabilirler.



Kaburga Dolması

Malzemeler (4 Kişilik)

- 1 kg. kuzu veya oğlak kaburga • 150 gr. badem içi
- Tuz, karabiber, yenibahar • 250 gr. kuzu kuşbaşı et
- 1 su bardağı pirinç • Maydanoz veya reyhan
- Salça veya yoğurt

Hazırlanışı

Kaburganın kemik tarafı delinmeden et ve kemik arası cep şeklinde açılır. Suda haşlanan bademlerin kabukları soyularak pembeleşinceye kadar yağda kavrulur. Bademin ardından aynı yağ içerisinde kuşbaşı et kavrulur. Bu işlem

sırasında diğer yandan pirinç yarım olarak pişirilir. Kavrulan badem ve et ile baharatlar, maydanoz veya reyhan bir kapta karıştırılır. Kaburganın içi ve dışı tuz, karabiber ve yenibaharla ovulur. Hazırlanan iç malzemesi doldurulur ve etrafı dikilir. Geniş bir tencerede sırt kısmı az kızartılır. Bir tencereye sırt kısmı yukarı gelecek şekilde yerleştirilir ve üzerine 3-4 su bardağı kaynar su eklenerek orta ateşte buhar ile pişirilir. Etin tazeliğine bağlı olarak yaklaşık 3-6 saat arasında pişer. Ara sıra kontrol edilerek suyu azaldıkça kaynar su eklenir. Pişen kaburganın üzerine yoğurt veya salça sürülerek önceden ısıtılmış fırında 10-15 dakika daha pişirilir. Sıcak servis edilir. Afiyet olsun!

Tarihte kervan yollarının kesiştiği noktada yer alan Mardin, yedi bin yıllık geçmişi boyunca birçok farklı kültüre de ev sahipliği yapan bir kent. Günümüzde de değişik kültürlerin bir arada yaşadığı ve kaynaştığı kentin mutfağı da kültürlerarası bir çeşitlilik sunuyor. Et ve baharat ağırlıklı tadına doyum olmayan Mardin yemekleri Türk, Arap ve Süryani mutfaklarının etkileşiminden oluşuyor. Hayvani yağ ve etin yoğun olarak kullanıldığı Mardin Mutfağı'nın baş tacı, Süryaniler ile ortak kültürün ürünü olan kaburga dolması.

Bayram, mevlüt gibi özel günlerde hazırlanan ve dağıtılan "İklice" adlı çörek de her iki kültürün ortak ürünlerinden. Süryanilerin paskalyalarda dağıttığı çörek, Müslüman nüfus tarafından mevlütlerde de dağıtılan, farklı kültürleri buluşturan bir yiyecek.

Doğu Anadolu ve Güneydoğu Anadolu Mutfağı'nın karakteristik özelliği olan bol baharatlı ve yağlı yiyecekler Mardin Mutfağı'nda da geniş bir yere sahip. Et ve süt ürünlerinin neredeyse tüm yemeklerde kullanıldığı Mardin Mutfağı'nda, kurutulmuş patlıcan ve biber gibi sebzelerin yanı sıra evlerde hazırlanan domates salçaları da vazgeçilmez malzemeler arasında yer alıyor. Doğu mutfağının gözdesi içli köfte Mardin Mutfağı'nda da özel ve önemli bir yere sahip.

Medeniyetlerin buluşma noktası Mardin Mutfağı

Kültürlerin buluşma noktası Mardin'de sofralarda da lezzet buluşması yaşanıyor. Farklı kültürlerle ait birbirinden nefis tatlar, Mardin Mutfağı'nda bir araya geliyor.





Enginar Dolması

Malzemeler (4 kişilik)

- 4 tane orta boy enginar • 1 demet dereotu
- 3 kahve fincanı pirinç • 1 çay bardağı zeytinyağı
- 3 sap taze soğan • 1 tutam tuz • 1,5 limonun suyu

Hazırlanışı

Enginarların dışındaki kart yaprakları atarak dipleri beyaz oluncaya kadar temizleyin. Koyu yeşil olan yerleri kesip içindeki tüccükleri kabak oyucusuyla alın. İçi boşaltılmış domates şekline geldiğinde bol suyla yıkayıp yarım limon

sıkılmış suda bekletin. Bu arada saplarını kesip atmaya da unutmayın. Enginarları tencereye düzgünce yerleştirin. Yıkadığınız pirinç, doğranmış dereotu, taze soğan, tuz, bir limonun suyu ve zeytinyağıyla karıştırıp enginarların içine kaşıkla paylaşın. Daha sonra tencereye enginarları yarıya kadar kaplayacak şekilde su ilave edin. Enginarların üzerine düz çelik bir tabak yerleştirip orta hararetlı ateşte bozulmadan pişmelerini sağlayın. Pişinceye kadar kaynar-ken eksilen suya sıcak su ilave ederek orta hararetle en az yarım saat pişirin. Enginarların en dışındaki yaprak tam olarak pişince ocağı söndürün ve yemeğinizi dinlenmeye bırakın. Ilık olarak servis yapın. Afiyet olsun!

Ege Mutfağı'nın sağlık fıskıran tatlarını taşıyan Girit Mutfağı, zeytinyağı ve yeşilin egemen olduğu mucizevi bir lezzet sunuyor. Mutfağın temel taşlarını oluşturan otlar ve zeytinyağı müthiş bir uyum içinde damaklara hitap eden lezzetlere dönüşüyor. Girit Mutfağı; kekik balı, kaliteli şaraplar, zeytinyağı, otlar, koyun yoğurdu ve yerel peynir çeşitlerinin müthiş kombinasyonlarından oluşan, tazelik ve ferahlık fıskıran bir mutfak.

Uzmanlar tarafından sağlıklı yaşamın anahtarlarından sayılan Girit Mutfağı, kalp ve damar rahatsızlıklarına yakalanma açısından Giritlilerin en alt sıralarda yer almasıyla da bu tezi destekliyor. Zeytinyağına, otlara ve balığa dayalı bir mutfak olan Girit Mutfağı'nın başköşesinde sarmaşık, ebegümeci, ısırgan, turpotu, kenger, hindibağ, gelincik, labada, kuşotu, radika, deniz börülcesi ve kuşkonmaz yer alıyor. Çok fazla haşlanmadan, besin değerini koruyarak pişirilen otlar limon, sirke, sarımsak ve zeytinyağıyla tatlandırılıyor. Baharatın neredeyse hiç kullanılmadığı Girit Mutfağı'nda ev yapımı ekmekler de büyük önem taşıyor.

Yeşilin saltanatı Girit Mutfağı



Zeytinyağı ve yeşilden fıskıran sağlık Girit Mutfağı'nın özünü oluşturuyor. Dünyanın en sağlıklı mutfaklarından biri olarak kabul edilen Girit Mutfağı, hem lezzetli hem sağlıklı mucizevi bir bileşim sunuyor.





Künefe

Malzemeler

- 1 kg. tel kadayıf • 750 gr. tuzsuz peynir
- 1,5 paket margarin • 3 su bardağı şeker
- 3 su bardağı su

Hazırlanışı

Tel kadayıfları bir bıçak ve kesme tahtası yardımıyla tutam tutam ayırıp olabildiğince küçük kesin. Kestiğiniz kadayıfları yayvan bir tepside, erittiğiniz 1,5 paket margarinle yağlayın. Kadayıflar iyice yağlandıktan sonra kadayıfları ikiye bölüp yarısını tepside çıkarıp ayrı bir tabağa alın.

Kalan kadayıfı tepsiye iyice yayararak olanca gücünüzle bastırıp ince olmasını sağlayın. Tuzsuz peynirleri rendeleyerek tepsiye bastığınız kadayıfın üzerine serpin. Kadayıfın her yerine peyniri eşit olarak serptikten sonra tabağa aldığınız kadayıfı da tepsideki kadayıfın üzerine yayıp yine olanca gücünüzle bastırıp iyice yayın. Daha sonra tepsiyi bir fırına alarak, fırının altını ve üst tarafını yakın.

Künefe kızarana dek pişirin. Künefe pişerken bir tencereye üç bardak suyla üç bardak şekeri koyup ocakta kaynatın. En son ocakta kaydattığınız şurubu künefenin üstüne döküp servise hazırlayın. Sıcak servis edilir. Afiyet olsun!

Roma döneminde yaşamış ünlü tarihçi Ammianus Marcellinus'un "Dünyada hiçbir kent, ne topraklarının bereketi, ne de ticaretteki zenginliği bakımından bu kenti geçemezdi" sözleriyle tanımladığı, bereketli topraklar üzerinde kurulu Antakya, mutfağıyla da zengin bir kültüre sahip. Birbirinden nefis mezeleri ve Arap kültürüyle harmanlanmış mutfağıyla Antakya, kendine özgü bir lezzet diyarı.

Antakya denilince ilk akla gelen yiyecekler, künefe ve kadayıf. Ağzılı Kadayıf adı verilen kadayıf çeşidi, sütü alınacak hayvanın yavrulamasının hemen ardından sağılmasıyla elde edilen taze sütte yapıyor. Taze sütün kaynatılıp koyulaştırılmasıyla eşsiz Antakya Ağzılı Kadayıf'ın lezzetine ulaşıyor. Pilav, dolma, balık, soğuk meze, börek, kurabiye, etli yemekler... Tüm Antakya Mutfağı'nda özel bir yere sahip yiyecekler. Cevizli biberden zahter salatasına, küflü çökelekten pirzolalı yaprak sarmaya, künefedeki kuru dolmaya kadar farklı kategoride birçok yiyecek Antakya Mutfağı'nın temel taşlarını oluşturuyor.

Pilav ve dolma çeşitleri açısından zengin olan mutfakta kimyonlu bulgur pilavı, mercimekli bulgur pilavı ve baklalı bulgur pilavı gibi pilav çeşitlerinin yanı sıra tuzlu yoğurtlu kabak dolması ve kuru dolma gibi yöreye özgü dolma çeşitleri bulunuyor.

Bereketli bir mutfak: Antakya

Antakya'nın mutfağı, toprağı kadar bereketli... Balık, sebze, otlar, et yemekleri, tatlılar, hamur işleri... Tüm Antakya Mutfağı'nda yerini almış. Bu mutfağın baş aktörleri ise tadına doyumlanmayan künefe ve kadayıf..





Kayseri Mantısı

Malzemeler (6 kişilik)

- 3 su bardağı un • 1 yumurta • 1 tatlı kaşığı tuz • 1 kahve fincanı su • 200 gr. kıyma • 1 soğan • Tuz, karabiber
- 30 gr. tereyağı • 1 çorba kaşığı salça • Toz kırmızı biber, tuz, nane • 5 diş sarımsak • 2 su bardağı yoğurt

Hazırlanışı

Havuz biçimindeki unun ortasına yumurta, tuz ve bir fincan su ekleyerek yoğurun. Bezle örttüğünüz hamuru yaklaşık 20 dakika dinlendirin. İç malzemesini hazırlamak için soğanları kıyın, tuz ve karabiberi ekleyerek karıştırın. Hamur-

larınızı unlu bir tezgah üzerine alarak ince yufkalar açın ve küçük kareler halinde kesin. Kıymalı iç malzemesinden küçük parçaları hamurun ortasına yerleştirerek kenarlarından kapatın. Yaklaşık sekiz bardak suyu tencerede kaynatın ve kaynamasının ardından mantılarınızı ekleyerek yapışmaması için arada bir karıştırın. Tavada erittiğiniz tereyağını salça, tuz, nane ve kırmızıbiber ekleyerek kavurun.

Sosunuzu sulu mantı tenceresinin içine ekleyip karıştırın. Sarımsaklarınızı ezerek yoğurda ekleyin. Sulu mantıları tabaklara alarak üzerine sarımsaklı yoğurt gezdirip servis edebilirsiniz. Afiyet olsun!

Pastırma, sucuk ve mantı Kayseri Mutfağı'ndan ünü dünyaya yayılan yiyecekler. Zengin bir mutfak kültürüne sahip olan Kayseri, zengin yemek çeşitliliğinin yanı sıra ziyafet sofralarıyla ve düşünlerde hazırlanan yemekleriyle de ünlüdür. Un ve etin yoğun olarak kullanıldığı Kayseri Mutfağı'nın gözde yiyeceği herkes tarafından bilinen mantıdır. Kayseri'de, 30'dan fazla farklı mantı çeşidi bulunuyor. Tüm Türkiye'de ise en yaygın olarak, etli olarak hazırlanan ve sarımsaklı yoğurt ile servis edilen çeşidi biliniyor. Mantının yanı sıra su böreği ve aşmakarna adı verilen; erişte ya da makarna ile yapılan çorba Kayseri Mutfağı'nın unlu yemeklerindedir. Pehli, sulu köfte, piringli köfte, saç kebabı, fırınağzı, karın mumar ve pöç Kayseri Mutfağı'nın geleneksel yemeklerini oluşturur.

Mantının yanı sıra Kayseri ile özdeşleşmiş olan pastırma ise tarihi Ortaasya'ya dayandırılan bir yiyecek. Hun Türkleri'nin sefere çıkarken tuzlayıp güneşte kurdukları etleri, ince bir zar içerisinde atın eğerinin iki yanına bağlayıp sarkıttıkları ve binicinin bacakları ile atın gövdesi arasında sıkışan etin kıvama gelerek yendiği biliniyor. Pastırma diyarı Kayseri'de sırt, kuşgözü, kenar mehle, eğrice, omuz, dilme, şekerpare, kürek, kapak, düş, etek, bacak, ortabaz, kavrama, meme, kelle, kanlıbez, arkabas ve tütünlük gibi çeşitleri yapılıyor. Tatlı bakımından da zengin olan Kayseri Mutfağı'nda, evlerde yapılan baklavalar tatlılar arasında özel bir yere sahiptir. Açma baklava, oklava baklava, güllü baklava, kamış baklava gibi farklı baklava çeşitlerinin yanı sıra dut pekmezi, un helvası, aside ve incir dolması da Kayseri sofralarını süsleyen tatlılar.

Pastırma ve mantı diyarı Kayseri

Kayseri denilince ilk akla gelenler hiç kuşkusuz pastırma ve mantı... Kentle özdeşleşen bu iki tat, şöhreti Kayseri Mutfağı'ndan dünyaya yayılan bize özgü lezzetler.



Aman dikkat! Ev kazası olmasın

Yapılan araştırmalar gösteriyor ki, kazaların büyük bir bölümü ev ortamında gerçekleşiyor. Evdeki kazalar özellikle çocukları ve kadınları etkiliyor.

Bu tür kazaların önüne tam olarak geçilemese de alınacak küçük tedbirlerle büyük zararlar önleniyor.

- Çocuklarınız için merdiven başlarına koruyucu koyun.
- Kıvrık halı kenarlarını düzeltin.
- Oyuncak gibi ayağa takılacak malzemeleri ortadan kaldırın.
- Balkon kapılarını ve pencereleri kapalı tutun ve çocukların ulaşamayacağı bir yere ek kilit koyun.
- Merdivenleri iyi aydınlatın.
- Banyo küvetinin tabanını kaymayı engelleyen malzemelerle kaplayın.

İlk Yardım

Kaza geçiren çocuk ağlamıyorsa, şuuru yerindeyse ve ellerini kollarını normal hareket ettirebiliyorsa hiçbir müdahalede bulunmayın, fakat 24 saat gözleyin.

Kazadan sonra 24 saat içerisinde kusma, dalgınlık, sürekli uyku hali, solunum sıkıntısı, karın ağrısı, renk solukluğu veya havale geçirme gibi bulgular olursa mutlaka hastaneye götürün.

Yüksekten düşmelerde yukarıda sayılan belirtiler olmasa bile kırık çıkık veya bir iç kanama ihtimali olacağından hemen hastaneye götürün. Kaza sonucu vücutta şişlik veya morluk oluşmuşsa üzerine buz veya soğuk suyla ıslatılmış bez koyarak daha fazla şişmesini önleyin.

Ev kazaları, ev içinde veya eve bağlı alanlarda meydana gelen kazalar anlamına gelir. Yapılan istatistiklere göre kazaların büyük bir bölümü ev içerisinde gerçekleşiyor ve bundan en çok çocuklar ve kadınlar etkileniyor. Ev kazaları küçük önlemlerle kolaylıkla önleniyor. Alınacak önlemlere rağmen yine de bir kaza olmuşsa, panik yapmadan durumu en az zararlı atlatmak gerekiyor. Bunun için de temel sağlık bilgileri ve ilkyardım bilgisi yeterli oluyor.

En sık rastlanan kazalar

Hepimizi çok yakından ilgilendiren ve gerekli müdahaleler yapılmazsa ciddi sağlık sorunlarına neden olabilecek ev kazaları temelde altı gruba ayrılıyor: Yanık, elektrik çarpması, kesici ve delici alet yaralanması, zehirlenme, düşme-çarpma-kırılma ve boğulma. İşte en sık yaşanan ev kazalarını önlemenin pratik yolları.

Yanıklar

- Ocağın üstündeki tava saplarını, çocukların erişemeyeceği şekilde yerleştirin.

- Sıcak sıvıları çocuklardan uzak tutun.
- Kibrit, çakmak gibi ateş yakma gereçlerini ortada bırakmayın.
- Devamlı sıcak suyunuz varsa derecesini 50° C'den yukarıya ayarlamayın.
- Isıtıcıların etrafına direkt teması engelleyen bariyerler koyun.
- Yatakta sigara içmeyin.

İlk Yardım

Su kabarcıklarının oluşmadığı, derinin hafif kızardığı birinci derece yanıkları soğuk su altına tutunuz, başka bir müdahaleye gerek kalmadan kendiliğinden iyileşir. Su kabarcıklarının olduğu, derinin tamamen sıyrıldığı ikinci derece yanıkları, 5-10 dakika soğuk suyun altına tutun veya yanık üzerine buz koyun. Yanığın üzerini varsa mikropsuz bir sarğı beziyle, yoksa temiz bir bezle kapatın. Üçüncü derece yanıklar ise şiddetli yanıklardır. Deri, deri altı dokusu, kas ve bazen kemikler bile hasar görür. Ancak hastane veya özel yanık tedavi merkezlerinde uzun süreli tedavi sonucu iyileşme sağlanır.

Elektrik çarpması

- Islak ortamda elektrikli cihaz çalıştırmayın. Banyoda saç kurutucusu kullanmayın.
- Yuvasından çıkmış, telleri açıkta kalmış prizleri tamir ettirin.
- Ekmek kızartma aletini kahvaltı masasına almayın. İçinde sıkışan dilimi çatal, bıçak gibi nesnelere kurcalamayın.
- Sıcak ütü, ütü kablosunun üstüne koymayın.
- Elektrikle uğraşırken kalın lastik tabanlı ayakkabı giyin.

İlk Yardım

Elektrik akımıyla teması kesilmemiş birine asla dokunmayın. Öncelikle elektrik akımını kesin. Yanık varsa kuru ve steril pansumanla örtün. Yaralının elektrik akımıyla teması tamamen kesildikten sonra gerekli durumlarda suni solunum ve kalp masajı yapın.

Kesici ve delici alet yaralanması

- Kesici ev ve tamir aletlerini açıkta bulundurmayın



ve çocuklarınızın bu aletlerle oynamasına izin vermeyin.

- Çatal ve bıçağı yüksekte düşebilecek şekilde ortada bırakmayın.
- Varsa ateşli silahları kilit altında tutun ve anahtarını üstünüzde taşıyın.

İlkyardım

Karın, göğüs ve göze saplanan kesici veya delici aleti kesinlikle çıkarmaya çalışmayın. Böyle durumlarda yaralıyı en kısa zamanda hastaneye götürün. Kesikin üzeri kirlenmişse, sabunlu suyla ve temiz bir bezle yıkayın. Kesikin üzerine tentürdiyot ve oksijenli su sürmeyin. Kesilen kısma değmeyecek şekilde kesik etrafına tentürdiyot sürülebilir. Kesikin üzerine pamuk, sünger gibi emici özelliği olan hiçbir şey koymayın.

Zehirlenmeler

- Tüm temizleyiciler zehirlidir. Ortalıkta tutmayın.
- İlaç ve kimyasal maddelerin kapaklarını sıkı kapatmayı unutmayın.

- Çocuklara vereceğiniz ilaçları kesinlikle şeker olarak tanıtmayın.
- Şofbeni banyoya kurdurmayın.
- Banyonun hava girişini sağlayın.
- Banyoyu içerden kilitlemeyin.
- Koku hissettiğinizde katalitik soba, şofben ve benzerlerini kapatın ve ortamı havalandırın.
- Banyodan uzun süre çıkmayan kişiyi kontrol edin.
- Gaz kaçağını kibrit ve çakmakla kontrol etmeyin.

İlkyardım

Zehirlenen kişi en kısa sürede en yakın hastaneye götürülmelidir. Genel durumu iyi gibi görünen yaralı aniden fenalaşabilir hatta ölebilir. Bu yüzden, zehirlenme nasıl olursa olsun, zehirlenen kişi bir süre doktor kontrolünde tutulmalıdır.

Boğulma

- Büyük lokma yutmaya çalışmayın.
- Çok hızlı yemeyin, çiğnerken gülmeyin.
- İğne, düğme, madeni para, boncuk gibi küçük nes-

neleri ortalıkta bırakmayın.

- Bebeklere yemeği çok hızlı yedirmeyin, çiğnemeye ihtiyaç duymayacakları yumuşak yiyecekler verin.
- Çocuklara yutamayacakları kadar büyük oyuncaklar alın, küçük parçalara ayrılabilen oyuncaklar ise alınmayın.

İlkyardım

Boğaza kaçan yabancı cisimler solunum yollarını kapatabileceğinden daha tehlikelidir. Ölüme yol açabilirler. Kaza olduğunda soğukkanlı davranmak son derece önemli. Cisim ağız açıldığında görülebiliyorsa parmakla almaya çalışın. Alınamayacak kadar ileride ise kişinin sırtına kuvvetlice birkaç kez vurun ve öksürme taklidi yaptırın.

Kişinin boğazına iğne, jilet veya küçük cam parçası gibi kesici ve delici cisimler kaçmışsa, yumuşak ekmek içi yedirin. Kaçan yabancı cisim çıkarılsın veya çıkarılmasın kaza sonrası mutlaka hastaneye gitmesini sağlayın.



Potadan gelen sağlık

Tesadüfen ortaya çıkan ve kısa zamanda milyonları peşine takmayı başaran basketbol; koordinasyonu güçlendiren, sosyal etkinlik sağlayan ve sağlıklı yaşam sunan bir spor olarak farklı bir imaja sahip.

- Denge ve koordinasyonun gelişmesine yardımcı olur.
- Kasal güç seviyesini artırır.
- Fiziksel performansı geliştirir.
- Kalp rahatsızlığı riskini azaltır.
- Eklem esnekliğini korur ve gelişmesine yardımcı olur.
- Zihinsel uyanıklılığı artırır.
- Kilo kaybına, özellikle vücuttaki yağın yakılmasına yardımcı olur.
- Spor yapmak sıkıntılarını azaltmasına, eğlenme ve neşelenmeye, kısaca hayattan zevk almaya yardımcı olur.



Günümüzde milyonlarca kişi tarafından büyük bir heyecanla takip edilen basketbol 1891'de James A. Naismith adlı ABD'li bir beden eğitimi öğretmeni tarafından geliştirildi. Amerikan Futbolu'nu çok sert bulan Naismith, bir salonun karşılıklı iki duvarına sepet asarak öğrencilerine yeni bir oyun oynatmaya başladı. Türkçeye birebir çevirisi "Sepet Topu" olarak ifade edilebilecek basketbol böylece doğmuş oldu.

Ortaya çıktığı ilk yıllarda Amerikan futbolu topuyla ve dokuzar kişilik takımlarla oynanan basketbol, 100 yılı aşkın zaman dilimi içerisinde birçok değişikliğe uğrayarak bugünkü modern görünümünü aldı. Kısa süre içerisinde büyük ilgi gören ve tüm dünyayı etkisi altına alan basketbol, Türkiye'de ilk kez 1904'te Robert College spor salonunda oynanarak ülkemize de ulaştı.

NBA efsanesi doğuyor

NBA ilk olarak 6 Haziran 1946'da "Basketball Association of America" (BAA) adıyla kuruldu. Bugünkü adı

olan "National Basketball Association" (NBA) ismi ise 1949'da ABD'de kurulan bir diğer profesyonel lig olan "National Basketball League" (NBL) ile birleşmesinden sonra alındı.

Tüm sporseverlere bir görsel şölen yaşatan NBA, zaman içinde efsanelerini de yarattı. Kareem Abduljabbar, Oscar Robertson, Larry Bird, Magic Johnson, Charles Barkley, LeBron James, Kobe Bryant ve tabii ki basketbol dünyasının gelmiş geçmiş en büyük yıldızı olarak kabul edilen Michael Jordan...

1990'lı yılların öncesinde NBA'de Türk basketbolcularının yer alması bir hayal gibi gözükürken, 1990'ların sonuna doğru Türk basketbolcular NBA takımlarında yerlerini alarak basketbolun ülkemizde daha çok sevilmesine de büyük katkı sağladılar. 1998'de Mirsad Türkcan, 1999'da Hidayet Türkoğlu, 2002'de Mehmet Okur ve 2004'te İbrahim Kutluay, basketbolun zirvesi sayılan NBA'de Türkiye basketbolunu temsil ederek başarılı performanslar sergilediler.

Nasıl oynanır

Basketbol beşer kişilik iki takımın karşı karşıya gelmesi ile oynanır. Basketbolda, her takımın yedişer tane yedek oyuncu bulundurma hakkı var. Sahaya toplam 12 oyuncu ile çıkılır.

Diğer sporlardan en büyük farklarından biri oyuncu değiştirme sayısında herhangi bir sınırlama olmaması. Her iki takım da dilediği kadar oyuncu değiştirebilir. Aynı oyuncu, oyuna tekrar dahil olabilir.

Toplam 40 dakikalık oyun süresine sahip olan basketbol, 10'ar dakikalık dört periyottan oluşur. Birçok spordan farklı olarak top oyunda olmadığı zamanlarda kronometre durdurulur. Dolayısıyla ortalama bir oyun süresi çoğu zaman 40 dakikadan daha uzun sürer.

Genel hatlarıyla oyunun amacı, topu rakibin potasından geçirerek sayı kazanmak ve rakibin sayı yapmasını engel olmaktır. Oyun süresi sonunda en fazla sayı-



ya ulaşan takım maçı kazanır. Berabere bitmesi durumunda eşitlik bozulana kadar beşer dakikalık uzatma devreleri oynanır. Her takımın eline geçirdiği topu en fazla 24 saniye süre içerisinde rakibin potasına doğru atma veya en azından çembere çarptırma mecburiyeti vardır.

Karşılaşma, başhakem ve iki yardımcı hakem tarafından yönetilir. Ayrıca bu üç hakeme ek olarak üç adet masa görevlisi ve bir de teknik komiser oyunun yönetilmesine yardımcı olurlar. Masa görevlileri sayı, saat ve 24 saniyeden sorumludur. Teknik komiserler ise hakemler ile masa görevlilerinin arasındaki koordinasyona yardımcı olurlar.

Giysi

Basketbol için numaralı forma, şort, çorap ve en önemlisi tabanı lastik olan spor ayakkabısı giyilir. Basketbolda en önemli unsur ayakkabıdır. Bunun en büyük nedeni zeminde hareket özgürlüğünü sağlamak ve burkulmaları önlemektir.

Beslenme

Performans artışında en önemli unsur uyku ve beslenmedir. Bilinçli ve dengeli beslenme sporcunun performansını artıracak gibi, dengesiz ve yetersiz beslenme de performansı düşürür. Basketbol antrenmanları, ağır antrenmanlardan sayılır. Bu nedenle basketbolcuların antrenmanlardan sonra, yorulan kaslarını tekrar kuvvetli hale getirebilmeleri için dinlenmeleri şarttır.

Temizlik

Forma, şort, çorap, ayakkabı, eşofman gibi spor malzemelerinin mutlaka en temiz ve mikroplardan, bakterilerden arındırılmış biçimde giyilmesi gereklidir. Sentetik malzemelerden üretilmiş spor giysileri, dermatolojik bazı sorunların ortaya çıkmasına neden olabilir.

Sentetik ve aşırı kimyasal madde içeren formlar ve şortlar, sporcuların deri solunumunu olumsuz etkileyebilir. Bunu önlemek için eşofmanlarla uzun süre kalmamak, yıkandıktan veya duş aldıktan sonra ayak dahil vücudun tümünün iyice kurulanması gerekir.

Pınar'dan spora destek

1998-1999 sezonundan bu yana Türkiye 1. Basketbol Ligi'nde Pınar Karşıyaka olarak faaliyet gösteren Pınar KSK Basketbol Takımı, yeni sezonda da Türkiye Basketbol 1. Ligi'nde mücadelesine devam ediyor. Pınar KSK 2009-2010 Basketbol sezonunda Play Off'a kalmayı hedefliyor.



Pınar, çocukların ve gençlerin sağlıklı gelişimi için spora olan desteğini sürdürüyor. Pınar KSK altyapı ve basketbol okullarında her yıl bine yakın çocuk spor yapma imkanı buluyor ve her yıl Türk basketboluna genç yetenekler kazandırılıyor.

Mini Hindi piyasaya sürüldü

Yaşar Gıda Grubu, sahip olduğu pazar lideri ürünleri ve tüm Türkiye'ye ulaşabilen dağıtım ağına, bu kez de Çamlı Mini Hindi ürününü dahil ederek evlere sağlık ve lezzet getiriyor.

Taze ve doğal yemlerle beslenen katkısız bir ürün olarak pazarda bir inovasyon olan Mini Hindi'nin öne çıkan özellikleri arasında özel ırk küçük hindi olması, 3 kilogram civarındaki küçük boyutları, evde kolayca pişirilebilmesi ve kendine has özel lezzeti sayılabilir.

Az yağlı, kolesterol oranı düşük ve yüksek protein kaynağı olan hindi etinin tüm sağlık unsurlarını bünyesinde barındıran bu ürün; ev dışı tüketim kanallarda büfeler ve organizasyonlarda bütün olarak sunulabileceği gibi, türlü yemek alternatiflerinde kullanılarak da sunulabilir.



Arama Konferansı'na destek



Pınar, İstanbul'da yapılan Ulusal Süt Konseyi'nin stratejilerin belirlendiği Arama Konferansı'na ana sponsor oldu. Konferansta Tarım Bakanı Mehdi Eker, yoksul öğrencilerin süt içmesini sağlamak için okul sütü projesi üzerinde çalıştıklarını söyledi. Ulusal Süt Konseyi Başkanı Ethem Sancak ise kampanyanın okul çağındaki 1 milyon çocuğa beş ay süreyle yapılacağını söyledi. Toplantıya Yaşar Holding adına İdil Yiğitbaşı, Hasan Girenes, Dilek Emil, Gürkan Hekimoğlu katıldı.



Nysa'ya Yaşar'dan destek

Yaşar Eğitim ve Kültür Vakfı, Aydın'daki Nysa Antik Kenti'nin kazı çalışmalarına destek veriyor. Kazı alanını ziyaret eden Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı İdil Yiğitbaşı, Yaşar Eğitim ve Kültür Vakfı aracılığıyla arkeolojide de aktif bir destekleme politikası izlediklerini söyledi. Vakfın 1998'den beri Nysa Antik Kenti kazılarına sponsor olduğunu belirten Yiğitbaşı, "Kazılar devam ettikçe büyüleyici bir görüntü ortaya çıkıyor. Biz de heyecanlanıyoruz. Kazılara başladığımız dönemde çok az turist geliyordu. Şimdi haftada 4-5 otobüs turist geliyor. Kenti görenlerin yaptığı tanıtım, acentelerin de dikkatini buraya yöneltti. Yaşar Eğitim ve Kültür Vakfı'nın verdiği destek sayesinde çalışmalar hız kazandı" dedi.



Sesime Kulak Verin



Devlet Tiyatroları Opera ve Balesi Çalışanları Yardımlaşma Vakfı (TOBAV) İzmir Şubesi tarafından hazırlanıp İzmir İl Sosyal Hizmetler Müdürlüğü, Ege Çağdaş Eğitim Vakfı'nın ortak; Sokak Çocuklarını Koruma, Çocuklar Geleceğimizdir Derneği'nin de iştirakçi olarak desteklediği; ana sponsorluğunu İzmir Kalkınma Ajansı ve Yaşar Holding Gıda Grubu Pınar'ın yaptığı "Sesime Kulak Verin" Projesi ile 70 yetenekli çocuk ve genç öğrencinin hayatı değişecek.

Sesime Kulak Verin Projesi ile çeşitli nedenlerle eğitimde fırsat eşitliği kapsamı dışında kalmış, iyi derecede müzik yeteneği olan ancak desteğe ihtiyaç duyan çocuk ve genç öğrenciye destek olunacağını söyleyen TOBAV İzmir Şubesi Yönetim Kurulu Başkanı İsmail Bilen, "70 çocuğumuzu, yetenek ve becerileri doğrul-



tusunda özel bir müzik eğitimi programından geçirecek, Güzel Sanatlar Liseleri'ne, konservatuarların ilk, orta ve yüksek bölümlerine, üniversitelerin eğitim ve güzel sanatlar fakültesi müzik bölümlerine ve diğer çeşitli müzik okullarının sınavlarına hazırlayarak müziği meslek edinmelerine olanak sağlayacağız" dedi.

Basın toplantısında konuşma yapan Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı İdil Yiğitbaşı, "Sesime Kulak Verin" projenin ana sponsoru olmanın kendisine ve Yaşar Topluluğu'na keyif ve mutluluk verdiğini belirterek, "Gelecekte bu proje ile sanatla yoğurularak yetişecek çocukları şimdiden gözümde canlandırabiliyorum. Gelecek nesillerin daha bilinçli, eğitilmiş ve sanatla daha iç içe olabilmesi için bu tür projelerin oluşturulması ve desteklenmesi gerekiyor" dedi.

“Küçük Kara Balık” sahnede

Bu yıl 23'ncü yılını kutlayan ve bugüne dek yaklaşık 2,3 milyon çocuğu tiyatro ile ücretsiz buluşturan Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu, 3 Ekim 2009 tarihinde “Küçük Kara Balık” oyunu ile perdelerini açtı. Yazdığı öyküleriyle halkın dilinde ölümsüzleşen İranlı ünlü yazar Samed Behrengi'nin sevilen öyküsü “Küçük Kara Balık”tan yorumlanarak sahneye konan oyun, kendisi küçük ama yaşam yolculuğundaki mücadelesi büyük bir balığı anlatıyor. Karşılaştığı yanlışları doğruya, kötüyü iyiye çevirmeye çalışan Küçük Kara Balık'ın sürprizlerle dolu, heyecanlı hikayesini tüm çocuklar ilgiyle izliyor.

Yaşam içinde, kendi sınırlarını zorlamadan, bir şeyleri değiştirmeye çalışmadan yoluna devam edenlerle; bütün sınırları zorlayan, yaşamı yeniden sorgulayıp yorumlayarak daha iyiye ulaşmaya çalışanların arasındaki önemli farkı yaptıklarıyla ortaya koyan “Küçük Kara Balık”ın mücadelesi, çocuklara doğruya, iyiye ulaşmanın yollarını gösteriyor. Mecidiyeköy'deki Profilo Alışveriş Merkezi'nde, her cumartesi-pazar günü, saat



11:15'te ücretsiz olarak sunulacak “Küçük Kara Balık” oyunu, 28 Mart 2010'a kadar çocuklarla buluşmaya devam edecek. (Ayrıntılı bilgi: 0212 216 43 69)

Çocuklara sağlıklı ve besleyici ürünler sunan Pınar, bugüne kadar gerçekleştirdiği sosyal sorumluluk projeleriyle de çocukların zihinsel ve bedensel gelişimine katkı sağlamaya devam ediyor. Repertuarını çocuk edebiyatının seçkin eserlerinden oluşturmaya özen gösteren Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu, oyuncusundan yönetmenine ve sahne tasarımcısına kadar profesyonel kadrosuyla bugüne dek onlarca çocuk oyununa imza attı.

Pınar, çalışanlarını onurlandırdı

Pınar, 34 yıldan beri 4 binden fazla çalışanıyla Türkiye ekonomisine ve geleceğine katkıda bulunuyor. Yaşar Holding Gıda ve İçecek Grubu'nun, 5, 10, 15, 20, 25 ve 30. yıllarını başarıyla tamamlayan çalışanlarını onurlandırmak ve kuruluş yıldönümünü kutlamak amacıyla her yıl düzenlediği törenlerin bu yıl 34.'sü gerçekleştirildi. Törende, 203 kişi sertifika ile onurlandırıldı.

Yaşar Holding Gıda ve İçecek Grubu bünyesinde bulunan Pınar Süt, Pınar Et, Pınar Su, Viking Kağıt, Yaşar Birleşik Pazarlama şirketlerinde çalışan ve beşinci yılını dolduran 75 kişi, 10. yılını dolduran 81 kişi, 15. yılını dolduran 28 kişi, 20. yılını dolduran 16 kişi, 25. yılını dolduran iki kişi ve 30. yılını dolduran bir kişi yapı-

lan törenler ile “Başarı Sertifikaları”nı Yaşar Holding ve Pınar yöneticilerinden aldılar.

Kuruluş yıldönümü ve onurlandırma törenlerine katılan Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı İdil Yiğitbaşı “Topluluğumuz Onursal Başkanımız Selçuk Yaşar'ın liderliğinde birçok ilke imza atmış, ülkemiz sanayiine damgasını vurmuştur. Pınar, yenilikçi atımlarını gerçekleştirirken tüketicisine daha iyi bir yaşam sunmayı ilke edinmiştir. Bunun için kaliteden hiç ödün vermeden çalışıyoruz. Pınar'ın 34. Yaşar Topluluğu'nun 64 yıllık geçmişinde ülkemize önemli bir istihdam sağladık ve bununla da gurur duyuyoruz. Bu başarılarımızın ardında kurucularımızın büyük vizyonu ve bu vizyonu



İdil Yiğitbaşı Pınar'da 20., 25. ve 30. çalışma yılını dolduran çalışanlara onurlandırma sertifikalarını vererek kutladı.



Mehmet Aktaş 15. çalışma yılını dolduran çalışanlara onurlandırma sertifikalarını vererek başarılar diledi.

Vergide yedincilik ödülü

Pınar Süt, İzmir ili 2008 takvim yılı vergilendirme döneminde vergiye tabi en yüksek kazanç beyan eden kurumlar vergisi mükellefleri sıralamasında yedinci sırada yer



aldı. İzmir Vergi Dairesi Başkanı Mustafa Bulut, Pınar Süt'e teşekkür ziyareti gerçekleştirdi. Bulut bu ziyarette Yaşar Holding Gıda Grubu Mali İşler Direktörü Coşkun Keskiner'e vergi ödeme konusunda gösterilen duyarlılık için teşekkür ederek bir plaket takdim etti.

“Var Mısın Yok Musun?” a destek



Pınar, Acun Ilıcalı'nın hazırlayıp sunduğu “Var Mısın Yok Musun?” yarışmasının Ramazan boyunca yayınlanan bölümlerine su ve meyve suyu desteği verdi.

başarıyla hayata geçiren insan kaynağımız var.” dedi. Gerçekleştirilen törende Yaşar Holding İcra Başkanı Mehmet Aktaş, “Bu başarının arkasında, kurucularımızın ve liderlerimizin büyük vizyonu var. Bu başarının arkasında; değişimlerin ve yeniliklerin öncüsü, uygulayıcısı, takipçisi, kendine güvenen güçlü Yaşar Topluluğu çalışanları var. Bu başarının arkasında; özenle yaratılmış, her geçen gün daha da güçlendirilmiş Pınar ve Dyo başta olmak üzere Türkiye'nin dev markaları, güçlü şirketleri var. Bilim var, birlik var. Bu başarının arkasında; siz-biz, hepimiz varız” diyerek sertifika almaya hak kazanan çalışanları kutladı.



Ali Sözen 15. çalışma yılını dolduran çalışanlara onurlandırma sertifikalarını vererek başarılar diledi.

Ailede Sevgi Eğitimi

Yazar: Süleyman Doğan
Yayınevi: Selis
Sayfa Sayısı: 368
ISBN: 9786055927189

Ailede Sevgi Eğitimi, konusunda uzman 19 akademisyen ve yazar tarafından başta anne-babalar olmak üzere bu alanda yapılan çalışmalara rehberlik edecek, anne-baba örnek tutumları dahil okul öncesi anne-baba-çocuk iletişimi ve anne-baba-çocuk eğitimi konulu derslere de yardımcı olacak şekilde hazırlandı.

Kolesterol ve Akıl Oyunları

Yazarlar: Mevlüt Durmuş
Yayınevi: Hayyikitap
Sayfa Sayısı: 215
ISBN: 9789759059880

Kolesterol temize çıktı! Şimdi hâpı yutmadan önce bir kez daha düşünün... Bilim adamları, senelerdir suçluymuş gibi gösterilen kolesterole "masum" diyor artık. Asıl suçlu ise türlü pazarlama cambazlıklarıyla hepimizi kolesterol düşürücü haplara mahkum eden uzmanlar! Son dönemde yapılan ciddi araştırmalara göre kolesterol kalp krizine filan neden olmuyor. Aslında damarlarımızda biriken de kolesterol değil! Kolesterol ezberletilenin aksine hayati bir öneme sahip vücudumuzda. Erkeklik hormonları, kadınlık hormonları ve daha birçok yaşamsal madde kolesterolden yapılıyor. Beynimiz çalışmak için ona ihtiyaç duyuyor. Kolesterolden zengin yağlı besinler hayatımızı kurtarıyor. Gerçekle yüzleşmeye hazır mısınız? Hekimler, araştırmacılar, hastalar, kolesterolden korkanlar; bu kitap hayatınızı değiştirebilir.

Ev Kokusu

Yazar: Özlen Çopuroğlu
Yayınevi: Anneyiz Biz
Sayfa sayısı: 204
ISBN: 9789753140386

Ev kokusu, yemek tarifi veren klasik bir kitap değil. Unutulan anıları canlandıran, hafızalardaki mutluluk veren kırıntıları toplayan, geçmişle gelecek arasında bir bağ kurmayı amaçlayan, yaşamışlığın kanıtı bir hatıra kitabı. 87 tarifin yanı sıra bir evi ev yapan yemeklerin ve anıların toplandığı özlenen lezzetler dünyası.

Mutlu Çocuk & Mutsuz Çocuk

Yazar: Doç. Dr. Eyüp Sabri Ercan & Prof. Dr. Atilla Turgay
Yayınevi: Doğan kitap
Sayfa Sayısı: 168
ISBN: 9786051113012

Çocuklarımızın mutluluğu biyolojik, psikolojik, çevresel, toplumsal ve kültürel etkenlere bağlı. Özellikle olumsuz dış etkenlerin bazılarında müdahale edip değiştirebilmekse ebeveynlerin elinde. Bu kitap, anne babalara sesleniyor; çocuklarının mutlu olabilmesi için neler yapabileceklerini anlatıyor. Değişik ülkelerdeki eğitim programlarını ve uygulamaları bir araya getiren kitap, çocuklarda depresyonun önlenmesine ve tedavisine yardımcı olacak bir kılavuz niteliğinde.

Kişiyeye Özel Kalıcı Zayıflama Rehberi

Yazar: Metin Özata
Yayınevi: Gürer
Sayfa Sayısı: 77
ISBN: 9786055785154

Fazla kilonun nedenleri ortaya konmadan kilo vermek zordur. Bu nedenler kişiden kişiye değişir. Prof. Metin Özata, zayıflamanın önündeki engelleri aşmayı ve kişiyeye özel kolay zayıflamayı anlatıyor. Endokrinoloji ve metabolizma uzmanı Dr. Özata, dünyada ilk kez şişmanlığa neden olan bir gen bozukluğunu da saptadı. Açıklamalı tablolar, beslenme önerileri ve resimlerle kolay anlaşılır bir rehber...

Yemek Repertuarı

Yazar: Cemal Türkan
Yayınevi: Değişim Yayınları
Sayfa Sayısı: 303
ISBN: 9756267534

Yazar Cemal Türkan'ın Yemek Repertuarı adlı kitabında yer alan tüm yemek tarifleri birbirleriyle bağlantılı. Bilmediğiniz ya da hiç duymadığınız bir kelimeyle karşılaştığınızda endişelenmenize gerek yok. Örneğin; "Biftek kızartılıp üzerine bersi sos dökülür" diye bir ibare varsa, bersi sos için soslar bölümüne bakarak, bersi sosun ne olduğunu, nasıl yapıldığını kolaylıkla anlayabilirsiniz. Kitapta, iyi bilinmeyen hiçbir kelime açıklamasız bırakılmamış. Karşınıza çıkan herhangi bir kelime ya da terimin anlamı, mutlaka kitabın bir bölümünde açıklanıyor.