

Sayı 21
Haziran
2009

Y a ş a r m

pınarım

Yaşar Gıda Grubu yayınıdır. Para ile satılmaz.

mutfaktayız Alpay Şayhan

söyleşi Sertab Erener

mekan Cıkare

konsept Ottan doğal ne var!

sağlık Harmonik beslenme

söyleşi Fotoğrafta lezzeti yakalamak

spor Sağlığınız için yüzün

rehber Beslenmek ve uyumak şart



Dizüstü bilgisayar kazanan 22 öğrenci



Marmara Bölgesi	Eylül Zeynep Kuleli Berfin Dicle Onar Oğuzhan Tekin	İstanbul Sakarya İstanbul
Ege Bölgesi	Beti Pınar Vasilca Mert Altıncalp Bengisu Çamkir	İzmir İzmir Manisa
İç Anadolu Bölgesi	Zeynep Ekiz Yılmaz Altıntaş Mehmet Taşdemir	Ankara Eskişehir Kayseri
Karadeniz Bölgesi	Aybala Yılmaz Emine Çamur Elif Yılmaz	Zonguldak Samsun Trabzon
Akdeniz Bölgesi	Semih Gülseven Doğukan Özdemir Selin Yüksel	Isparta Antalya Antalya
Doğu Anadolu Bölgesi	Nurbanu Gün Cem Maden Erdem Koç	Malatya Erzincan Erzincan
G.doğu Anad. Bölgesi	Rahşan Bulut Songül İlbaş Yiğit Çevik	Diyarbakır Gaziantep Gaziantep
K.K.T.C.	Melek Bahçe	Lefkoşe

Pınar Kido Resim Yarışması

Bu yıl 28'incisi düzenlenen ve rekor sayıda resim başvurusu alan Pınar Kido Resim Yarışması sonuçlandı. 19 Haziran'da "Başarı Sertifikaları"nı alan 22 öğrenci, 15 Haziran haftası boyunca yine Büyükkada'da gerçekleştirilen 4. Pınar Sanat Haftası'na katılma şansını yakaladı.

Masa üstü bilgisayar kazanan 10 okul

İnönü İlköğretim Okulu – Mersin
Hürriyet İlköğretim Okulu – Gaziantep
Vasıf Çınar İlköğretim Okulu – İzmir
Anadolu Kalkınma Vakfı İlköğretim Okulu – Düzce
Yenibosna İlköğretim Okulu – İstanbul
İsmetpaşa İlköğretim Okulu – İstanbul
Kanuni Sultan Süleyman İlköğretim Okulu – Şanlıurfa
Şehit Öğretmen Şevki Akgün İlköğretim Okulu – Iğdır
Erdoğan Şahinoğlu İlköğretim Okulu – Adana
Küçük Hasancık İlköğretim Okulu – Adıyaman

Türkiye'nin öncü gıda markası Pınar'ın bu yıl 28'incisini düzenlediği ve 799 bin 182 adet resimle rekor sayıda başvuru alan "Pınar Kido Resim Yarışması" sonuçlandı. 19 Haziran'da İstanbul Büyükkada'da gerçekleştirilen ödül töreninde "Başarı Sertifikaları"nı Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı İdil Yiğitbaş'ından alan 22 öğrenci dizüstü bilgisayarla ödüllendirilirken, en çok resim gönderen 10 okul da masa üstü bilgisayar kazandı. Pınar Kido Resim Yarışması'nın bir ödülü de kazanan minik ressamların katıldığı 4. Pınar Sanat Haftası oldu.

Türkiye'nin farklı şehirlerinden gelen ve Büyükkada'da buluşan çocuklar, hem 800 bine yakın başvuru arasından seçilmenin haklı gururunu yaşadı hem de bir hafta boyunca Prof. Dr. Hüsamettin Koçan ve ekibinin yönetimindeki atölye çalışmaları, film gösterimleri, barbekü partileri ve tekne turuyla eğlenceli ve sanat dolu bir hafta geçirdiler. Minik ressamların Sanat Haftası'nda hazırladıkları resimler arasından seçilen üç ayrı resim ise 10 milyon adet Pınar Süt kutusunu süsleyerek, market raflarında yerini alacak.





Çocukların dört gözle beklediği yarışma

Ödül töreninde bir konuşma yapan Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı İdil Yiğitbaşı; "Yaşar Topluluğu olarak kazandırdığımız ilk'ler, üretim ve hizmetlerle ülke ekonomisine sağladığımız katkının yanı sıra sağlıklı ve aydın nesiller yetiştirmek üzere eğitime, spora, kültür ve sanata da desteklerimizi uzun yıllardan beri sürdürüyoruz. Gerçekleştirdiğimiz sosyal sorumluluk çalışmalarımızdan bir tanesi de "Pınar Kido Resim Yarışması". Çocukları sanatla buluşturmak ve zihinsel gelişimlerine katkıda bulunmak amacıyla 28 yıldan bu yana düzenlediğimiz ve geleneksel hale gelen Pınar Kido Resim Yarışması, tüm Türkiye'de çocukların dört gözle beklediği bir yarışma oldu. Özellikle bu yıl aldığımız rekor sayıdaki başvuru da bunu kanıtlar nitelikte. 799 bin 182 adet resim Türkiye'nin Pınar markasına ve projelerine olan güvenini gösteriyor" dedi.

799 bin 182 adet resimle rekor sayıda katılım

Pınar Kido Resim Yarışması'na başvuran resimlerin bölgesel dağılımına bakıldığında ise; 224 bin 995 adet

resim ile Marmara Bölgesi ilk sırayı alıyor. Ardından, 144 bin 311 resim ile Ege, 120 bin 901 resim ile Akdeniz, 111 bin 103 resim ile İç Anadolu, 81 bin 153 resim ile Karadeniz, 73 bin 574 resim ile Güneydoğu Anadolu, 40 bin 717 resim ile Doğu Anadolu Bölgesi ve 2 bin 428 adet resim ile KKTC sıralamada yerini alıyor.

Yarışmaya katılan rekor sayıda resmin yan yana sıralandığında görsel olarak çıkardığı devasa büyüklük de rekorun haklılığını kanıtıyor. Türkiye'nin 780 bin kilometrekare olan izdüşüm alanına eşit sayılabilecek bir büyüklüğe erişen resimlerin tümü neredeyse Türkiye'de her kilometrekare başına bir resim düştüğünü gösteriyor. 35x50 cm ebadındaki resimler yan yana sıralandığında, 453 km olan İstanbul-Ankara arası mesafeye veya 256 tane Boğaziçi Köprüsü'yle eşdeğer bir uzunluğa erişiyor. Rakamsal olarak neredeyse Amsterdam'ın nüfusuna eşit olan 799 bin 182 adet resim ile 25 futbol sahası büyüklüğünde bir zemin de kaplanabiliyor. Tüm bu veriler ise; Türkiye'nin "Pınar Kido Resim Yarışması"na gösterdiği ilgiyi apaçık ortaya koyuyor.



Pınar Kido Jüri Üyeleri

Bu yıl Pınar Kido Resim Yarışması'nın jüri üyeleri; Prof. Hüsamettin Koçan (ressam), Prof. Mümtaz Sağlam (ressam), Evrim Altuğ (gazeteci), İhsan Yılmaz (gazeteci) ve Fıdangül Sürekli (resim öğretmeni) idi. Seçici Kurul'a, yoğun başvuru nedeniyle Dokuz Eylül Üniversitesi'nden oluşturulan özel bir jüri de destek verdi.

İlla ki oyunculuk

Pınar Sucuk reklamlarındaki rolüyle herkesin büyük ilgisini toplayan Alpay Şayhan henüz altı yaşında. Küçük yaşta büyük işlere imza atan Alpay, kameraları çok seviyor ve hiç heyecanlanmıyor. Öyle ki; oyunculuk benim işim dedikten sonra, muzip yanıtlarla küçük ve sevimli dünyasını anlatmaya başlıyor.



Henüz altı yaşında olan Alpay Şayhan, beş yaşında başlayan kamera serüvenine hızla devam ediyor. En son Pınar Sucuk reklamlarında Kadir Çöpdemir'le birlikte baba-oğul hikayesinde yer alan Şayhan, çekimlerde çok eğlendiğini söylüyor. Öyle ki, çekim aralarında soluğu hemen kamera arkasında alıyor ve ekiple birlikte eğleniyor.

Gün batımlarını oldukça seven küçük kahraman en kısa zamanda bir fotoğraf makinesi alıp, manzara fotoğrafları çekmek istiyor. Dizi ve reklam çekimlerinden vakit bulduca arkadaşlarıyla vakit geçiriyor. Okulunu çok seviyor ve derslerini hiç aksatmıyor.

Futbol en büyük merakı olsa da büyüyünce oyuncu olmak istiyor. Futbol ise hobi olarak kalsın istiyor. Uza-yı çok merak ediyor ve en kısa zamanda uzaya gitmek istiyor.

Küçük yaşta şöhret olmanın tadını çıkarıyor ve kendisiyle kafa bulanları çok da umursamıyor. Pınar Sucuk reklamlarının ardından bazı arkadaşları ona "sucuk"

dese de o da herkes gibi reklamları çok beğeniyor. "İlla ki" ne demek diye sorduğumuzda da ne anlama geldiğini bilmiyorum diyor ve "İlla ki öğreneceğiz" diyerek muzipçe bir yanıt veriyor.

Yaşından büyük işlere imza atan ve büyük küçük herkesin ilgisini toplayan Alpay Şayhan'la Kız Dragos Plus Restoran'da bir araya geldik. İşin mutfak kısmını çok seven Alpay, Kadir ağabeyi olmadığı için bütün sucukları tek başına yedi ve tıpkı reklamlarda olduğu gibi "İlla ki Pınar Sucuk" diyerek noktayı koydu.

Reklam çekimleri nasıl geçti, heyecanlandın mı?

Hayır heyecanlanmadım. Kendim çalıştım. Aralarda bana izin veriyorlardı.

Kadir Çöpdemir'le çok eğlendiniz mi?

Tabii ki ama en son çekilen reklam daha güzeldi. En sonunda ben de sucuk yiyordum. Kadir ağabeyin göbeği şişip, en sonunda düğmeler çatır çatır patlıyor. En çok orada eğlendim.

Gülme krizine giriyor musun?

Evet, yerlere yatıyorum.

Senin sucukla aran nasıl?

Seviyorum ama en çok sade olanını seviyorum. Yumurta çok sevmiyorum.

Çekimlerde en çok nerede zorlandın?

Duman çıkarıyorlar ya, orada zorlandım. Burnum şey oluyordu.

Çevrendekiler seni "illa ki" diye çağırıyorlar mı?

Hayır, genelde sucuk diye çağırıyorlar. Okulda gıcık bir arkadaşım var. "Naber sucuk?" diye sesleniyor bana sürekli.

Sucuk reklamlarından önce de değişik reklamlarda oynamıştın. Kameralarla ilk ne zaman tanıştın?

İlk projem Mehmet Ali Erbil'le oldu. Bin kişi arasından seçildim ve birlikte oynadık. Daha sonra Hürriyet, Turkcell, Bellona ve Arçelik reklamlarında oynadım.



“Kimseyi kıskanmamak güzel bir şey”

Futbol oynuyor musun?

Evet, arkadaşlarımla oynuyorum. Bir kere bahçede şut atarken kolumu yırttım. Ama iyi röveşata attım.

Beşiktaşlısın. Takımın şampiyon olunca çok sevindin mi?

Sevindim. Kutlamalara gidemedim ama evde bayrak salladım.

Evde tek çocuk olmak nasıl bir duygu?

Kimseyi kıskanmamak güzel bir şey. Çünkü benim kardeşim olsa ve annem babam ona daha fazla ilgi gösterse ben çok kıskanırdım.

Kardeş istemiyor musun?

İstiyorum da öylesine. Kardeş bakarken eğlenebilirim. Benim bir tane büyük ayıcığım var mesela, ben ona bebek muamelesi yapıyorum.



Kameralara alıştın mı?

Çoktan alıştım. Kameralardan hiç korkmuyorum. Hatta çok seviyorum. Çekim olduğunda, ara verdiklerinde kameralarla oynuyorum. Canım Ailem'in çekimlerinde Jimmy jib bile kullandım.

Canım Ailem dizisi nasıl gidiyor, çok fazla vakitini alıyor mu?

Çok heyecanlı gidiyor. Eğleniyorum. Çok komik bir hocamız var. Bana çocuğu gibi davranıyor. Bu çok hoşuma gidiyor.



Haftada kaç gün gidiyorsun sete?

Bu aslında belli olmuyor. Genellikle pazar ve cumartesileri gidiyorum.

Okul olduğunda gitmiyor musun?

Okulum olduğu zamanlar sabahları gidiyorum. O zamanlar rapor alıyorum.



Derslerin aksamıyor mu?

Derslerime çalışıyorum tabii. Hiçbir aksilik yok.

Her gün erkenden uyuyor musun, belli bir programın var mı?

Belli olmuyor. Akşamları genelde dokuzda uyuyorum.

Peki dizide en çok kimleri seviyorsun?

Meliha ablayı çok seviyorum. Dizideki ablamı,

ağabeyimi, Ali'yi bir de Uğur Yücel'i seviyorum. Aslında hepsini çok seviyorum.

Büyüyünce kim gibi olmak istersin?

Uğur Yücel gibi olmak isterim. Çok beğeniyorum onu. Çünkü oyunculuk yeteneği bir harika.

Uğur Yücel dışında beğendiğin oyuncular var mı? Kimler?

Mesela Ozan Güven var. Ama en sevdiğim kişi James Bond. Benim PSP'im var. Onda oyunu var. Çok seviyorum.

Büyüyünce ne olmak istiyorsun?

Oyunculuk yapmak istiyorum. Hobimin de futbol olmasını istiyorum.

Sinemayla aran nasıl?

Sinemayla aram iyi. En son Canavarlar Yaratıklara Karşı'yı izlemek istedim ama onun yerine babam beni Devrim Arabaları'na götürdü.

Beğendin mi?

Evet. Sen izledin mi?

Evet, çok güzeldi...

Ben çok etkilendim. Oradaki oyuncuları çok beğendim. Ama orada hani en eski olan, son gelip devrim arabasını alıp gidiyor ya. O kısmını çok beğendim.



Sinema ve tiyatroyla aran nasıl? Sık sık gidebiliyor musun?

Sık sık zamanım olmuyor. Tiyatroya da çok az oluyor. En son bir okuma bayramında tiyatro yapmıştık. Ben Pamuk Prenses ve Yedi Cüceler’de prentim. Çok iyi bir şey oldu. Bana at yerine scooter verdiler.

Daha eğlenceli olmuştur?

Tabii canım ama en sonunda giderken yanlışlıkla scooter’ımı düşürüp ben de yere düştüm. Herkesin ödü koptu ama çok bir şey olmadı.

Dizi yaz sonunda yeniden başlayacak. Setleri özledin mi?

Çok özledim. Çekimlere ara verdiğimizde eski evlerin arasında bisiklet, scooter sürebiliyorum.

Orada bütün ilgi senin üzerinde mi?

Çok da değil. Aynı annem babam gibiler. Sıcak davranıyorlar. Sıcak davranmasalar neden diziyeye alsınlar ki?

Bu kadar küçük yaşta popüler olmak hoşuna gidiyor mu?

Tabi bütün arkadaşlarım, bütün okul bana bakıyor. Bazen yoruyor, bazen yormuyor ama aslında hiç önemli değil çünkü bu güzel bir şey. Bizim sitede bir çocuk var bana “Naber tombalak?” diyor. Zaten yaramaz bir çocuk.



“Uzaya gitmek isterim”

Kitap okuyor musun?

En çok içinde dünya ve uzayla ilgili ansiklopedik bilgilerin olduğu kitapları seviyorum. Bizim evde bilgisayar ve uzay dergileri var. Bu konularla ilgili siteler var ben onlara bir kere girdim ama annem kapat dedi.

Uzayı çok mu merak ediyorsun? Gitmek ister misin?

Evet, çok isterim. Beni yer altından fırlatsalar bile giderdim.

Çizgi filmler...

En çok Spider Man’i, Batman’i seviyorum. Bir de Sponge

Bob’u seviyorum. Orada da Bay Yengeç’i çok seviyorum. Gözleri çok komik oluyor.

Kimleri dinliyorsun?

Ceza’yı seviyorum. Fark Var şarkısı çok güzel.

Çekimler dışında başka neler yapıyorsun?

Ben manzaraları çok severim. Güneş batarken adaların ortasına giriyor ya, bayılıyorum.

Beğendiğin manzaraların fotoğrafını çekiyor musun?

Benim makinem olmadığı için oyuncak makinelerle çekiyorum.



Semen'le mutfaktayız

hazırlayan: Semen Öner mutfaktayiz@mutfaktayiz.com

08⁰⁹

Yaz sofrasında balık

Balık, özellikle ızgara ya da fırında pişirildiği zaman hem besleyici hem de hafif oluyor. Bu da balığı yaz sofralarının baş tacı haline getiriyor.



Yazın gelmesiyle birlikte herkeste bir hafifleme isteği belirdi. En çok da yediklerimize yansıyor bu istek. Balık, özellikle ızgara ya da fırında pişirildiği zaman hem besleyici, hem de hafif oluyor. Bu da balığı yaz sofralarının baş tacı haline getiriyor. Gıda ve beslenme uzmanlarının ısrarla balık yememiz gerektiğini söylemelerinin ardında birçok bilimsel neden yatıyor. Zira balık, kolay sindirilebilir protein, doymamış yağ asitleri, iyot ve selenyum kaynağı olması nedeniyle beslenmede büyük öneme sahip. Yüksek oranda doymamış yağ asitleri, düşük oranda kolesterol, çok miktarda potasyum, az miktarda sodyum içeriği balık etinin değerini artırıyor.

Balık ve diğer deniz ürünlerinde omega-3 yağ asidi, özellikle uskumru ve sardalya balıklarında ise omega-6 yağ asidi yüksek oranda bulunuyor. Bu yağ asitleri kalp damar sağlığı, beyin

Kağıtta levrek

Malzemeler

- 4 adet levrek fileto • 2 adet domates • 2 adet soğan
- 4 adet defne yaprağı • 2 çay bardağı zeytinyağı
- 5-6 adet karabiber tanesi • 2-3 sap taze kekik
- 4 diş sarımsak • Tuz (deniz tuzunu tercih edin)

Soğanı piyazlık doğrayın (ince ince dilimleyin) ve az miktarda yağ ile tavada yumuşayana kadar çevirin. Domatesleri yarım cm. kalınlığında yuvarlak dilimler halinde kesin. Dört adet yağlı kağıt parçasını kesin ve tezgaha yayın. Kağıtların ortasına soğan ve domatesleri bölüştürerek yerleştirin. En üste balık filetolarını koyup tuz, karabiber, defne yaprağı, kekik ve ikiye kesilmiş sarımsak ile tatlandırın. Yarım çay bardağı zeytinyağını da üzerlerine dökün. Kağıtları zarf gibi kapatıp fırın tepsisine dizin. Önceden ısıtılmış fırında 180 derecede 15-20 dakika pişirin.



ve hücre gelişimi, bebek ve çocukların sağlıklı büyümesi ile hamile ve emziren kadınlarda olumlu etki yaratıyor.

Haftada en az iki kez balık yenmesini tavsiye ediyor uzmanlar. Sizlere sunacağım tariflerle umarım bu öğünler küçük birer ziyafete dönüşür.

Balık nerede yenir

Bir İzmirli olarak elbette ilk tavsiye edeceğim balık restoranı Kordon'daki Deniz olacak. Yine Çeşme Dalyan köy'ünde bulunan Cevat'ın Yeri de en sevdiğim balık lokantalarından biridir. İkinci memleketim İstanbul'dan ise Set Balık, Kıyı, Yeniköy Yelken ve Tarabya Garaj'ı tavsiye edebilirim. Aslında taze balık kullanan, temiz olan, yanında güzel de bir yeşil salata getiren her yerde balık yiyebilirim. Her ne kadar yeterince faydalanasak da üç tarafı denizle çevrili bir ülkede yaşadığımız için çok şanslıyız. Son derece sağlıklı ve leziz bir besin olan balığı taptaze olarak bulabiliyoruz. Size tavsiyem bu mucizevi gıdadan bol bol yiyin ve çocuklarınızı za yedinin, asla pişman olmayacaksınız.



Dereotu soslu somon ızgara



Malzemeler

- 4 adet somon dilimi • 2 yemek kaşığı un
- 2 yemek kaşığı tereyağı • 1/2 tatlı kaşığı tuz
- 1 su bardağı süt • 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
- 1 çay kaşığı yenibahar • 1/3 su bardağı ince kıyılmış dereotu • 1/2 çay bardağı zeytinyağı

Somon dilimlerinin her iki tarafını tavada az yağda (tercihen ızgarada) pişirin. Aynı bir sos tenceresinde tereyağını eritin. Unu 2-3 dakika kavurun. Soğuk sütü yavaş yavaş dökerken sürekli karıştırın. Sosunuz pütürsüz bir şekil alıp kaynayana dek karıştırın. Tuz, kırmızıbiber, yenibahar ve dereotunu ekleyin. Somon dilimlerinin üzerine sosu dökerek servis yapın.

Asma yaprağında sardalya

Malzemeler

- 30 adet sardalya (yaklaşık 1 kg.)
- 30 adet asma yaprağı (taze kullanın, salamura olmasın)
- 2 tatlı kaşığı tuz
- 1/4 su bardağı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 8-10 adet defne yaprağı

Balıkları temizletin, iyice yıkayıp süzün. Üzerlerine tuz atıp 15 dakika kadar bekletin. Asma yapraklarını yıkayıp kurulayın. Balıkları zeytinyağı, karabiber ve defne yaprağı parçalarıyla karıştırın. Her bir balığı tek bir yaprakla sarın, kapaklı bir fırın kabına dizin. Önceden ısıtılmış orta sıcaklıktaki fırında (170–180 derece) 30 dakika pişirin.



Yazın balık yenir

Balık her mevsim için sindirimi en kolay, hazımsızlık yapmayan, yaz aylarında ağırlık hissi vermeyen en doğal besin. Uzmanlar, sağlıklı bir yaşam için yaz-kış haftada en az iki öğün balık yenmesini tavsiye ediyor. Pınar Balık da sizlere dört mevsim aynı tazelikte balık yiyebilmeniz için değişik seçenekler sunuyor. Dondurulmuş balığın taze olmadığı yönündeki bazı önyargıları yıkan Pınar Balık ürünleri, işlenmiş ve fileto ürün çeşitleriyle her daim balığı size taze sunuyor.

Balığın yararları

- Beyin için çok faydalıdır. Omega 3 yağ asidinin öğrenme kabiliyetini artırıcı etkisi var. Hamilelik sırasında, bebek Omega 3 yağ asitlerini anneden alır.
- Çocukların ve yetişkinlerin sürekli ve güvenilir bir Omega 3 yağ asidi kaynağına ihtiyaçları var.
- Balık eti, kırmızı ete oranla daha az yağlı ve bazı özel yağ asitleri içerir. Bu yağ asitleri kan pıhtı oluşumunu engellereyerek, atardamarın tıkanmasını önler, bu da kalp krizi ve felç riskini azaltır, tansiyonu düşürmeye yardımcı olur.
- Balık tüketimi, iyi kolesterolün (HDL) kötü kolesterole (LDL) oranını arttırarak kardiyovasküler sisteme fayda sağlar.

Sağlıklı, doğal ve lezzetli

Meyve suyunu büyük küçük herkes sever. Vitamin ve enerji deposu bu içecekler, vücudun sıvı ihtiyacının arttığı yaz günleri için lezzetli ve sağlıklı bir alternatif.

Pınar'dan meyve suyu

Pınar Meyve Suyu, Pınar'ın "sağlık, yenilik ve lezzet" misyonunu doğrultusunda meyveden gelen sağlık ve gerçek lezzeti tüm doğallığıyla yıllardır tüketicisiyle buluşturmaya devam ediyor. Pınar'ın güven ve kalitesi ile üretilen Pınar Meyve Suları'nda herkese göre bir lezzet var. Tüketicinin en çok sevdiği çeşitler olan; vişne, şeftali, kayısı ve portakal nektarı Pınar Meyve Suyu portföyünde yer alıyor. Ayrıca Pınar, en çok sevdiğiniz meyve çeşitlerini bir araya getirerek Pınar'a özel, Pınar Akdeniz Karışık Meyve Nektarı'nı tüketicilerin beğenisine sunuyor.

Yüzde 100 gerçek meyve lezzetini ve saflığını arayanları da unutmayan Pınar Meyve Suyu; gerçek elma ve portakal lezzetini Yüzde 100 Elma Suyu ve Yüzde 100 Portakal Suyu ile tüketicilere ulaştırıyor.

Pazar trendlerini yakından takip eden, tüketici istek ve ihtiyaçlarına büyük önem veren Pınar, son olarak meyve suyu kategorisinde, Türk tüketicisinin damak zevkini göz önünde bulundurarak Pınar Limonata'yı ve Tropik'i de pazara sundu. Bu yıl yeni ambalajları ile raftaki yerini alan Pınar Meyve Suyu, yeniliklere devam edecek.



Meyve suyu, adı üstünde meyveden dönüşen bir içecek. Sebze ve meyve tüketmenin sağlıklı bir yaşam için ne kadar önemli olduğu hep söylenir. Meyve suyu için de aynı şey geçerli. Vitamin, mineral ve antioksidan yönünden zengin meyve suları hem sağlıklı hem lezzetli hem de pratik. Meyve sularını tüketmek için pek çok sebep var. Su miktarının yüksek olması, vücudun ihtiyaç duyduğu sıvıyı sağlamasına katkıda bulunması, potasyum ve magnezyum gibi mineralleri içermesi, A, C, E, folik asit gibi vitaminlerle dolu olması ve antioksidan özelliği bu sebeplerin en başında geliyor. Meyve sularındaki şeker miktarının düşük olması da önemli bir diğer konu. 100 ml. meyve suyu ya da meyve nektarının sağladığı kalori 45-50 kcal arasında. Bu nedenle, kilo probleminde yol açmadığından lezzetten ödün vermeyen ve formuna dikkat edenler için sağlıklı bir alternatif.

Üstelik meyve suyu, kimi zaman meyvenin kendisinden bile daha ucuz. Taze meyve tüketmek elbette önemli ancak; çeşitli sebeplerle bunu gerçekleştiremeyenler için meyve suları en pratik ve ucuz alternatif.



Farklı tatlar farklı faydalar

Portakal, elma, şeftali, vişne, kayısı, limon, ananas, mango... Meyve suyu seçerken pek çok alternatifle karşılaşmak mümkün, çeşit bol. Son zamanlarda farklı karışımlardan oluşan karışık meyve suları da raflarda yerini aldı. Böylece tüketiciye geniş bir yelpazeden damak tadına göre seçim yapma şansı sağlanıyor. Her meyve suyu, içerisinde bulunan meyvelere göre farklı faydalar sağlıyor. 7'den 70'e herkesin sağlıklı beslenmesine katkıda bulunuyor.

Örneğin; C vitamini açısından zengin olan portakal suyu bağışıklık sistemi için yararlı. Elma suyu folik asit kaynağı ve doğal güneş koruyucusu. Kalbi koruyor ve kemik erimesini önüyor. Potasyum ve demir bakımından zengin olan şeftali ise yüksek tansiyon ve kansızlığa iyi gelirken uykusuzluk probleminin çözümüne yardımcı oluyor. Vişne, susuzluğu giderdiği gibi vücutta biriken fazla suyun dışarı atılmasında da etkin rol oynuyor. Doğal lif açısından zengin olan kayısı ise kansızlığı önler, kan yapımına yardımcı olur. Limon, C vitamini için mükemmel bir kaynak. C vitamini ise do-

ğada bulunan en önemli antioksidan. Mango suyu gözlere ve cilde iyi geliyor, kansere karşı koruyucu özelliği ile dikkat çekiyor. Ananas suyu ise enerji veriyor ve sindirimi kolaylaştırıyor.

Kutuyu aç hemen iç

Meyveyi yıka, kabuklarını soy, dilimle, çiğne... Uğraş gerektiren bu aşamalar meyve suyunu tercih edenler için geçerli değil. Açıyorsunuz kutuyu, koyuyorsunuz bardağa ve afiyetle içiyorsunuz. Meyve yeme alışkanlığı olmayanlar, meyve yemeyi unutanlar, yemeye üşenenler ve özellikle çocuklarına meyve yedirmekte güçlük çeken anneler için de son derece pratik ve sağlıklı bir alternatif.

Çocukken edinilmeye başlanan sağlıklı beslenme alışkanlıkları konusunda annelere büyük iş düşüyor. Kimi zaman süt içmekten sıkılan ya da gazlı içeceklerle özenen çocukların öğünlerinde ve beslenme çantasında farklı çeşitleriyle kendine yer bulan meyve suları, sağlıklı bir alternatif olarak annelerin vazgeçilmez durumunda.

Tropik esinti

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.

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.





Fotoğrafta lezzeti yakalamak

Yemek fotoğrafçılığı bir sanat dalı olma yolunda... Yemeğin lezzeti kadar, estetik sunumu da önem kazanıyor. Bu alanda başarılı çalışmalara imza atan isimlerden biri olan fotoğraf sanatçısı Özcan Yaman ile yemek fotoğrafçılığının püf noktalarını konuştuk.



Özcan Yaman

Hangimiz bir yemek kitabını önümüze koyup o göz alıcı fotoğraflardan birini gözümüze kestirip, "Aynısını yapacağım" diye usta şef havalarına girmedik ki... Ya da markette satın alacağımız bir ürünün üzerindeki fiyalkalı fotoğraflara tav olup almadık?

Son çıkan yemek kitabındaki fasulye yemeğinin resmini annenize gösterirken, "Eğer bu fotoğrafta görülen fasulye ise bizim 20 yıldır yediğimiz yeşilimsi eciş bücüş şeyler topluluğu neydi peki?" sorusunu yöneltmekten kendinizi alamıyorsanız, bu başarıyı otomatikman onaylıyorsunuz demektir.

İşte ağızımızın suyunu akıtan o "lezzetli" fotoğrafları çeken isimlerden biri de Özcan Yaman. Yemek reklamı fotoğrafçısı Yaman, fotoğraflarda gördüğünü başkalarının göremeyeceği açıdan görerek çekme derdinde olan bir meslek erbabı.

Yaman, çekirdekten yetişme bir fotoğrafçı. Fotoğraf merakı okul çağında bir arkadaşının elinde gördüğü

makineyle başlar. Yer Çatalca Yetiştirme Yurdu. Bakmak ister makineye, arkadaşı reddeder. Bunun üzerine o yaz boyu bir ayakkabıcının yanında çıraklık yaparak, ilk fotoğraf makinesi olan "Zenit E"sini alır. İki makara da siyah-beyaz film... Böylece mesleğe ilk adımlarını atar.

Bu merak önce hobiyeye, ardından da bir mesleğe dönüşür. Haydarpaşa Lisesi'nde okurken fotoğraf tekniğini geliştirir. Kendi karanlık odasını kuracak kadar işi ilerleten Yaman, mahallenin ve okulun "Foto Özcan"ı olarak, çektiği fotoğraflardan küçük paralar bile kazanmaya başlar.

Yaman'ın büyük bir keyifle sürdürdüğü fotoğraf uğraşı, henüz onun gelecek tasviri içinde yoktur. Tünel Sofyalı Sokak'ta Planar Grafik Atölyesi'nde fotoğrafçı Gülnur Sözman'ın ve Esat Papıla'nın çırağı oluncaya kadar...

Gülnur Sözman'ın teşvik ve önyak olmasıyla; Mimar Sinan Fotoğraf Bölümü'ne girer. Fotoğraf eğitimini



Mimar Sinan Üniversitesi'nde alan Yaman, halen Yeditepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi'nde öğretim görevlisi olarak çalışıyor.

Yaman'la renkli bir yemeğin nasıl daha iyi gösterilebileceğine, yemek fotoğrafçılığının püf noktalarına ve bu alandaki trendlere dair keyifli bir söyleşi gerçekleştirdik.

Yemek fotoğrafçılığında aslan payı kimin? Yemeği yapan kişinin mi fotoğrafı çekenin mi?

Yemek fotoğrafı çekilecekse o yemeği hazırlayan aşçının veya gurmendenin işi çok iyi bilmesi gerekir. Yemek fotoğrafı alanında uzman, görsel olarak göze hoş gelebilecek tarzda hangi objelerin nasıl kullanılacağını bilen stilistler vardır. Ben havuç denilince yuvarlak, kocaman ve uzun bir şey düşünürüm ama stilistler havucu o kadar güzel işler, onu öyle bir yere koyar ki sıradan bir havuç çok yüksek bir estetik görünüme kavuşur. Moda fotoğrafı olsun, stil life'lar olsun başarılı bir reklam fotoğrafı ortaya çıkması isteniyorsa işin içinde mutlaka stilistlerin ve art direktörlerin olması



Yemek fotoğrafçılığının püf noktaları

- Çikolatalı sufler çekimlerinde suflenin sönüp dibe çökmesi için içine metal bilye ya da nohut katarız.
- Köpüklü bir kahve için çamaşır deterjanı kullanılır.
- Meyve suyu reklamı için bardaktaki sıvıya enjektörle hava şırınga eder ve yüzeyde hava kabarcıkları oluştururuz.
- İdeal kırmızı şarap fotoğrafları için şarabın içine su katarak ışığı geçirmesini sağlarız.
- Bir pilavın üzerine bezelye ya da havuçlar, cımbızla tek tek yerleştirilir.
- İştah açıcı bir dondurma görünümü için renkli patates püresi kullanılır.
- Kek ya da kurabiye gibi gıdaları fırından henüz çıkmış gibi taptaze göstermek için üzerine saç spreyi sıkılır.
- Çekimi yapılacak ekmeğin yüzlercesi arasından seçilir. Üzerine tutkalla susam taneleri yapıştırılır.
- Kıvrımlı bir marul için yapraklar iğneyle tutturulur.
- Fotoğraflarda bardağın kenarında çiğ tanesi gibi duran diri diri damlacıklar su damlası spreyleriyle sağlanır.
- Uzun saatler süren gazlı içecek çekimlerinde yüksek spot ısısı altında bardaktaki buzların erimemesi için gerçek görünümü plastik buz kullanılır.



gerekıyor. Elbette üç yemek kitabı çekerken yanınızdaki uzmanlardan büyük deneyim kazanıyorsunuz ve artık dördüncüde işi pekala kendiniz kotarabileceğiniz duruma geliyorsunuz.

Çekmekten keyif aldığınız ya da çekerken zorlandığınız yemekler var mı?

Yemek fotoğrafçılığında kolay, zor diye bir şey yok, hepsinin aynı derecede kolay ve aynı derecede zor olduğunu söyleyebilirim. Öncelikle ışığın yansımaları çok önemli. Örneğin çorba resmi çekiliyor diyelim. Elimizde şekilsiz, pıhtısız bir çorba var. Bunu nasıl can alıcı yapacaksınız? Ya renklendireceksiniz ya üzerine maydanoz gibi bir süs koyacaksınız ya da sunumunu farklı, göz alıcı bir tabakta yapacaksınız. Her yemeğin kendince ayrı bir zorluğu ve kolaylığı bulunur. İşin çok iyi olabilmesi için bazı özel şartlara ihtiyacı var, bu şartlar sağlanırsa bence hepsi kolaydır. Bunun için de yaratıcı bir bakış açısı gerekiyor.

Nedir bu özel şartlar?

Örneğin bir otomobil fotoğrafı çekmem gerekiyor diyelim. Büyük bir havalimanında çekim yaparsam bu iş benim için hiç de zor değil. Ancak hangarımda herhangi bir ürünün çekimini yaparsam ona göre ışık sistemim varsa, işin istenilen kalitede yapılması için ortada engel olmaz. Demek istediğim malzeme, mekan ve o işin yapılması için gerekli ortamın sağlanması ön ve temel koşul. Gerisi ise fotoğraf makinesi kalitesine, fotoğrafçının maharetine ve yaratıcılığına kalıyor.

Yemek fotoğraflarının da bir trendi var mı?

Var tabii. Bir dönem örneğin fotoğraflarda gölgeler öne doğru gelir. Bütün fotoğrafçılar bu şekilde çekmeyi tercih eder. Ancak başka dönem olur müşteri kesinlikle gölge olmasını istemez. Her tarafın pırıl pırıl olmasını, ürünün bütün çıplaklığıyla ortada görülmesini ister.



Özcan Yaman kimdir?

1962 yılında Samsun'un Bafra ilçesinde doğdu. İlkokulu Kadıköy Atatürk Yetiştirme Yurdu'nda, ortaokulu Çatalca Yetiştirme Yurdu'nda okudu. Haydarpaşa Lisesi ve İstanbul Motor Meslek Lisesi'nde öğrenim gördü. Lise yıllarında varoşlarda yaşamdan kesitler içeren bir belgesel fotoğraf çalışmasına imza attı. Fotoğraf ve grafik üzerine işlerde çalışan Yaman, MSÜ Fotoğraf Bölümü'nde okudu. İBŞT'de sahne fotoğrafçılığı yaptı, reklam fotoğrafları çekti.

Halen Yeditepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi'nde öğretim görevlisi olan sanatçının MSGSF 30. yıl "Baykuşun Kareleri", "Uluslararası Troya Festivali", Çanakkale "Şehre Akın" ve "Tiyatrofolio" gibi katıldığı onlarca karma sergi bulunuyor. Uluslararası Plastik Sanatçılar Derneği üyesi de olan Yaman'ın 2005'ten bu yana gazete ve dergilerde fotoğraf üzerine yazıları yayınlanıyor.



Trendi ne belirler, bugünlerde en geçerli trend ne?

Müşteri size "Avrupa'da artık böyle, yemek fotoğrafı denilince artık böyle oluyor" der. Siz de onaylar ve işe koyulursunuz. Sizden istenen hiç gölge olmamasıya yemeğe alttan ışık verir, bir pleksiglasın üzerinde bile çekim yaparsınız. Bugünlerdeki en geçerli trendin, yarı ters ışıklı fotoğraf olduğunu söyleyebilirim. Trend gelişmiş ülkelerde belirleniyor. Çünkü siz hep aynı şeyi yaparsanız alışkanlık oluşur ve kanıksanmayı getirir. Bir fotoğrafçı bir atraksiyon yapar ve herkes şaşırır, o noktaya yüklenir ve bu trend olur. Kimisi geniş açı kullanır, mankenin bacakları kocaman olur. Kimisi de sert ışık kullanır, bu defa mankenin yüzünün yarısı yok olur. Tüm bunlar pazarda daha çok iş yapmanın yollarıdır.

Fotoğrafçılık açısından kurallarınız, olmazsa olmazlarınız neler?

Fotoğraf insana ihanet etmemeli. Varsın hizmet etmesin ama asla ihanet etmesin. İnsanı yanılsa götürmesin. Reklamcı olsam da müşteriden bana gelen taleplerde, allayıp pullayıp süslediğim her neyse halkı kandıracak bir durum olursa mutlaka çekimser davranıyorum. Kimsenin kanına girmeye hakkım yok.

Bir fotoğrafçıyı iyi fotoğrafa götüren özellikler nelerdir?

Disiplin. Sonuçta elde düğmeye bastığında çalışan bir

alet var. Bir araçla uzun yola, aracın motorunun yağına suyunu, lastiğinin havasına bakmadan çıkarsanız yolda kalma ihtimaliniz yüksektir. İşe başlarken zamanlamanızı iyi yapmalı ve de yaptığınız işi sonuna kadar götürüp temiz bir şekilde teslim etmelisiniz. Bunlar her fotoğrafçıda olması gereken özellikler.

Çekeceğiniz kareyi önceden kurguluyor musunuz?

Reklam fotoğraflarında, art direktörler örneğin bir küp şekeri "böyle istiyorum, şu açıdan çekilsin, gölge burada ışık orada olacak" derler. İstediği gibi çekerim. Ama sanat ve estetik kaygılı çektiğim fotoğraflarda, gördüğümü, bir başka insanın göremeyeceği bir açıdan görerek çekme derdindeyim.

Portre, doğa ve mekan fotoğrafçılığı yanında severek yaptığınız başka türler hangileri?

Makrosundan doğa fotoğrafına, portresinden kolajına, montajına kadar her türlü fotoğrafçılığı, aralarında ayırım yapmaksızın seviyorum. Fotoğraf yalnızca çektiğiniz değil, ne düşündüğümüzü de ifade edebildiğimiz bir araç. Önemli olan bu aracı nasıl kullanmak istediğiniz. Bana göre etkin olan yazıdan çok

fotoğraf. Öyle ki bazen tek bir kare 1000 kelimeye bedel olabiliyor.

Fotoğrafta "sanat"la "zanaat" arasındaki ayrımınız ne?

Bir ressamın çok iyi desen çizmesi gerekir öncelikle, işin zanaat kısmı budur. Bir fotoğrafçının da teknik anlamda doğru bir fotoğraf yapabilmesi gerekir. Bu karanlık odacı olur, bilgisayar uzmanı olur, photoshop'u çok iyi kullanmak olur... Bu zanaat kısmıdır. Bu kısmı iyi beceren bir insan, hayata dair, duygularına dair, insanlarla paylaşmaya dair söyleyeceği bir şeyleri varsa, buna yorum eklemesi de işin sanatını oluşturur. Zanaat kısmı eksik bir sanat eserinden söz edilemez.



Harmonik beslenme

Sizi de kışın aldığınız kiloları verme telaşı mı sardı? Vücutta sinerji yaratarak metabolizmanın yediklerimizden daha verimli yararlanmasını sağlayacak "harmonik beslenme" ile yaz aylarında formda olup sağlıklı, mutlu ve enerjik yaşamak elinizde. Bunun için tek yapmanız gereken doğaya kulak vermek ve aktif olmak.

Yemek yemek yaşam için elzem bir alışkanlık. Ancak doğru yemek yemeyi bilmek bilim ve sanatın bileşimi. Doğru temellerle inşa edilmiş bir beslenme tarzı, yaşam boyu kilo problemi yaşamadan, birçok kronik rahatsızlıktan korunarak sağlıklı, zinde ve enerjik bir yaşamın kapılarını açabilir.

Doğru beslenmede mutfak sanatı çok önemli. Örneğin diyet yapanlara genelde kibrit kutusu kadar peynir, istedikleri kadar domates, salatalık yemeleri söyleniyor. Oysa bu çok sıkıcı. Ben bunun yerine alternatif sosları öneriyorum. Domates, salatalığın üzerine maydanoz, çörek otu, susam eklenebilir. Bir gün beyaz peynirli ve maydanozlu, bir gün kaşar peynirli ve fesleğenli tost yapılabilir. Dengeli olduğu sürece, bu tür değişikliklerle yemeklerimizi zevkli hale getirebiliriz.

Medyada beslenme konusunda farklı farklı bilgiler görüyoruz. Hacettepe Üniversitesi'nin bu konuda yaptığı bir çalışmaya göre medyada yer alan bilgilerin yaklaşık yüzde 70'i hatalı. Bu nedenle güvenilir kaynaklar takip edilmeli.

Beslenmede işin temeli kişiye özellik. Ben 1200 kalori ile zayıflarken siz belki 1800 kalori ile zayıflayacaksınız. O nedenle uzman kişi eşliğinde kendimize özel bir diyet hazırlamak şart.

Yaz ayları ısınan havanın etkisiyle iştahın kesildiği, daha hafif yemeklere eğilimin arttığı, zayıf olma isteğinin ise en üst düzeyde olduğu bir dönem. Kışın aldığınız kilolardan kurtulmak ve forma girmek için iyi bir fırsat. Ancak unutmamanız gereken şey; zayıflarken sağlığınıza olmamanız. Yani, sağlıklı zayıflamanız. Beslenme ve Diyet Uzmanı Berrin Yiğit'in, size bu konuda yardımcı olacak bir önerisi var: Harmonik beslenme. Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden mezun olduktan sonra ABD'de eğitim alan, şu an Taylight ve Taylife Spa'da görev yapan Yiğit, "Doğru temellerle inşa edilmiş bir beslenme tarzı yaşam boyu kilo problemi yaşamadan, pek çok kronik rahatsızlıktan korunarak sağlıklı, zinde ve enerjik bir yaşamın kapılarını açabilir" diyor.

Zayıf olmak ve sağlıklı olmak arasında nasıl bir bağ var?

Zayıf olmanın sağlıklıyla çok ilişkisi yok. Önemli olan vücuttaki yağ miktarının referans ölçüler arasında olması. Referans yağ oranı kadınlarda yaşa, cinsiyete, boya göre değişir ama alt

sınır 12, üst sınır 22-25 kg. Bir kadının kilosu ister 60, ister 50 olsun vücudunda 13 ile 15 kg. arasında yağ varsa normaldir. Bu kişilerin muhtemelen kas kitlesi ağır olduğu için kilosu yüksek çıkıyordu ama yağ oranı ideal ölçüdedir. Zayıflık yerine yağ miktarına bakılmalı. Bunu ölçecek bir tartı bulamıyorsanız bel bölgenizi hafifçe sıkıldığınızda elinize bir santimetreden fazla yağ geliyorsa obez sınırında ya da obez olabilirsiniz. Aşırı zayıflık da önemli. Bu durum vücutta yetersizliklere, kusmaya, sağlık sorunlarına neden olabiliyor. Önemli olan makul bir değerde kalıp sağlıklı olmak.

Beslenme konusunda yaptığımız hatalar neler?

Öğün sıklığına dikkat etmeyen bir toplumuz. Çay içmekten vazgeçemediğimiz için kahvaltıyı aksatmıyoruz. Ancak ara öğün alışkanlığımız yok. Yemek yemek için çok acıkmayı bekliyoruz. Acıktığımızda da çok yiyoruz. Et yemeği, sebze ya da baklagillerin yanında mutlaka pilav, makarna ya da ekmek yiyoruz. Aslında bunlar ayrı ayrı ana yemekler. En az yememiz gereken akşam öğününde çok fazla yiyoruz. Yoğurt ve ayran en güzel alışkanlıklarımızdan biri ama son yıllarda meşru-





Dokuz adımda yazın formda olun

1. Aceleci olmayın, sabır gösterin. Tatil organizasyonunuza yaparken zayıflama programınız için de yeterli zamanı ayırmaya çalışın.
2. Günde 30 dakikanızı düzenli ve severek yapacağınız bir spora ayırın.
3. Uzun yaz akşamlarını, arkadaşlarınızla abur cuburlar yiyip barbekü yapacağınız kalori partilerine dönüştürmeyin. Eve cips, kuruyemiş, alkol, dondurma gibi yeme ataklarına neden olabilecek abur cuburlar sokmayın.
4. Vitrinleri dolaşın, çok beğendiğiniz bir bikiniyi ya da elbiseyi bir beden küçük olarak satın alın. Sizi amacınıza ulaştırmak için motive edecektir.
5. Moralinizi ve konsantrasyonunuzu diyetle yoğunlaştıracak kendinize özel yollar bulun.
6. Yaz meyvelerinin sevimli görüntülerine aldanmayın, kalori açısından çok da masum değiller. Kiraz, dut, üzüm, kavun, karpuz, kayısı yüksek şeker içerikleri ile yüksek kalorili yaz meyveleri.
7. Su yerine meşrubat ya da gazlı içecekler içmeyin. Serinlemek için her fırsatta dondurma ya da kremalı, buzlu içeceklerden içmeyin. Suyu soğuk içmekten kaçının. Su içmeyi sevmiyorsanız içine bir iki damla meyve suyu ya da bir dilim limon ve bir dal nane de ekleyebilirsiniz.
8. Tuzlu, baharatlı, yağlı ve acı gıdalardan uzak durun.
9. Yağ oranı düşük, lifli gıdalar tercih edip aşırıya kaçmadan yemek yemeye çalışın. Kızartmalardan uzak durun.

batlar, gazlı içecekler daha çok tercih ediliyor. Yağ kullanımımız değişmeye başladı ama ağır tatlılardan hala vazgeçmiyoruz. Bunlar temel anlamda sağlığımızı tehdit eden unsurlar. Yabancı mutfakların hayatımıza girmesi beslenme alışkanlıklarımızı etkiledi. Örneğin kremalı kahveler içiyor, fast food'u çok tüketiyoruz. Bunlar özellikle çocuklarda obezitenin artmasına neden oluyor. Bunlar çocukluk yıllarında, okullarda, ailelerin eğitimleriyle değiştirilebilecek alışkanlıklar.

Sağlıklı yaşam için önerileriniz neler?

Benim için sağlıklı olmanın merkezi beslenme, vazgeçilmez parçası da spor. Beslenme hayatın her aşamasında kişisel ihtiyaçlara yönelik olmalı. Bir bebek, bir genç, hamile bir kadın, yoğun ve uzun vardiyalar çalışan bir işçinin ihtiyaçları birbirinden farklı. Beslenme, kişinin günlük yiyeceği her şeyin ihtiyaçlara göre planlanması gereken bir diyet. Dengeli beslenmek önemli. Beslenme hayat boyu bir evlilik gibi düşünülmeli. Sporla da flört edeceğiz. Sporun türü değişebilir ama hayatınızdan hiçbir zaman çıkmasın. Bunun dışında ruhumuzu huzurlu tutmamız gerekiyor. Çok

stresli bir toplum haline geldik. Stres ve mutsuzlukla mücadele etmek için meditasyon, yoga, spor gibi sevdiğiniz bir şeyle uğraşabilirsiniz. Kişisel gelişim kitapları okuyabilirsiniz. Manevi güç için dua edebilirsiniz.

Harmonik beslenmeyi açabilir miyiz?

Harmonik beslenme sağlıklı, formda, mutlu ve enerjik yaşayabilmek için her şeyin bir karması. İlk kural vücut yaşlanmasını geciktirmek. Vücudu yaşlandıran birçok kronik hastalığın oluşma riskini artıran en önemli neden inflamasyon. Serbest radikaller, stres, radyasyon, kötü beslenme, aşırı insülin salınımı gibi nedenlere bağlanabilen inflamasyonun en önemli nedenlerinden biri vücut yağının fazlalığı. Yağ kaybı sağlayan dengeli diyetlerle zayıflamak ve düzenli vücut analizleri yaptırmak önemli. Omega-3 yağlarını bulandıran balık, koyu yeşil yapraklı sebzeler ve keten tohumu gibi bitkisel kaynaklar tüketilmeli. Ruhsal ve fiziksel olarak dinlenebilmek, güne enerjik başlamak için altın kural kaliteli uyku. Ayrıca yeşil çay, çeşitli baharatlar, soğangiller, lahanagiller, elma ve betakarotenoidlerin (turuncu renkli sebze meyveler) tüketimi artırılabilir.



Berrin Yiğit

Mekan: Cikare

haber: Esra Melek Yiğitsözlü

18²¹

Bu restoran size özel

Cikare, alıştığımızın çok dışında bir restoran. Yemekler, hatta müzik bile size özel. Sıra dışı konsepti, 14 kişilik tek masası ile size evinizin samimiyeti ve konforunda çok özel deneyimi sunan Cikare, yıllarını mutfağa adanmış iki genç kadının; Güniz Dalver ve Gamze Aktan'ın bir araya gelerek açtıkları çok özel bir mekan.



1 4 kişilik ahşap masa, sağlam soltu tel dolaplar, loş bir ışık, hafif bir müzik ve masanın hemen arkasında başlayan mutfak... Garson yok, yan masa yok, hatta alışıldık anlamda servis bile yok. Burası Gamze Aktan ve Güniz Dalver Cikare'si.

Gamze Aktan ve Güniz Dalver, yıllarını mutfakta geçirmiş iki kadın. Butik pastacılık, el yapımı makarnalar, restoran danışmanlığı, catering ve yemek stilistliği gibi konularda uzmanlar. Güçlerini birleştirip Küçükarmutlu'da Cikare diye bir yer açtılar. Aktan ve Dalver,

mekanın hem sahibi, hem garsonu hem de aşçısı... Dekorasyonundan menüsünün hazırlanmasına kadar her şeyle bire bir ilgilenen ikili, mutfakta da beraber. Yemekleri beraber yapıyor, müşterilerini evlerine gelmiş misafir gibi ağırlıyorlar.



Cikare'nin menüsü de oldukça zengin: Ekmek çeşitleri, Türk damak tadına uyarlanmış İtalyan makarnaları, yeşil zeytinli tarator, baklalı dip, portakallı pazı sarması, pastırma ve dil peynirli tel kadayıf, karamelize soslu biftek ve bademli pilav, pastırmalı niyokki ve pek çok pasta çeşidini bulmanız mümkün...

Bu işi yapmaya nasıl karar verdiniz?

Güniz Dalver (G. D.): Ben sekiz yıl bilgisayar programcılığı yaptım. İşten ayrılma nedenim bu sektöre geçiş değil, oğlumun doğumuydu. Özellikle Ege mutfağına özel merakım vardı. Kaz Dağları'nda alternatif bir tatil beldesinde çalışmaya başladım. Altı yıl hem otelin hem restoranın işletmeciliğini yaptım. Sonra İstanbul'a döndüm. Bebek'te Nadys adlı bir işletmede üç yıl çalıştım. Gamze'yle yollarımız orada birleşti. Orası İtal-



Güniz Dalver, Gamze Aktan

yan tarzı hem kafe hem restorandı. Ben mekanın işletmeciliğini yapıyordum. Gamze pasta bölümünün başındaydı. İkimizin vizyonunun aynı olduğunu gördük.

Gamze Aktan (G. A.): İktisat bölümünden mezun olduktan sonra üç yıl bankacılık yaptım. Daha önce de mutfağa çok ilgim vardı. Hiçbir zaman dışarıdan etmek almıyordum, evde kendim yapıyordum. Bankacılığı bıraktıktan sonra bu sektöre nasıl girebileceğimi düşünmeye başladım. Londra'da Le Cordon Blue'da patisserie bölümünden şef diploması alacak şekilde, dört kurluk bir eğitimden geçtim. Fırına ait her şeyin yapımını öğrendim. Türkiye'ye geldikten sonra hemen kendi işimi kurmak istemedim. Çünkü önce tecrübe edinmek gerekiyordu. Üç yıl Divan'da çalıştım. Orada yeni ürünler yapıyordum, ama pasta dekorasyonu konusunda kendimde eksiklik hissettim. Bunun üzerine ABD'de bu konuda ünlü, Collette Petters'dan eğitim aldım. Geldikten sonra Divan'da biraz daha çalıştıktan sonra yenilik istediğimi fark ettim. Nadys'e geçtim. Bir süre sonra Güniz'le Cikare'yi açmaya karar verdik.

Cikare'nin konseptini nasıl oluşturduunuz?

G. D.: Aslında birçok etki var. Biz aynı şeylerden yola çıktığımız için konsepti kolay bulduk. Bir kere kişiye özel her şey ciddi anlamda dikkat çekiyor. Mutsuz bir toplumda yaşıyoruz. Kişiye özel her şey mutluluk veriyor. Bu noktadan hareketle kişiye özel bir restoran açmaya karar verdik. Merkezi bir yer olan Etiler-Armutlu'daki bu mekanı bulduk.

Konsept farklı ama bunun pazarlanması da gerekiyor. Bu noktada hiç risk görmediniz mi?

G. A.: Ticaret bir risktir zaten. Ben bu konseptin zaten çok ilgi göreceğinden emindim. Dünya globalleşirken, ne iş yaparsanız yapın eğer yaptığınız işi diğerlerinden farklı kılan bir şey varsa oranın kendine ait bir cümlesi oluyor. Cikare'ye gelen insanların, özellikle yemek kısmıyla ilgili, başkalarına burayla ilgili anlatacağı en az 10 tane madde var. Çünkü hiçbir yerde insanlar mutfağa bu kadar rahat giremezler. Servise yardım etmez, işletmeciyile bu kadar samimiyet kurmaz. Burada müşterilerimizi evimize gelmiş misafir gibi ağırlıyoruz.

Cikare'nin menüsünde neler var?

G. D.: Cikare'de Akdeniz, İtalyan gibi tek bir mutfak yok. Burası Cikare mutfağı. Türk damak tadına uygun olması için ciddi araştırmalar yaptık, sürekli yapıyoruz da. Kahvaltılıklardan yemeklere, ekmeklerden pastalara her şey iştah açıcı nitelikte. İtalyan makarnalarımız öne çıkıyor. Ancak onları da Türkleştirdik. Örneğin fırında ravioli çok ilgi gören bir makarnamız. Bu makarnayı kıymalı yapıyoruz ve fırınıyoruz. Üzerine domates sosu ve yoğurt koyuyoruz. Türk mantısı gibi ama İtalyan makarnası hamuruyla yapıyoruz. Hemen her türlü yemeği yapabiliyoruz. Menüü de müşterilerimizle belirliyoruz.

G. A.: Mutfakta önceliğimiz Türk damak tadına uygun lezzetler hazırlamak. Bu konuda yaptığımız araştırmaların yanında; örneğin bir yerde bir şey yediğimizde, onu Cikare'de nasıl yapabileceğimizi, kendi mutfağımıza nasıl uyarlayacağımızı düşünüyoruz. Hem kafanızın hem ruhunuzun hem elinizin bu işte olması gerekiyor. Yurtdışına gittiğimizde de değişik lezzetleri deniyoruz. Ayrıca mekandaki her türlü detayı gözlemliyoruz. Müşterilerin görüşlerini de sık sık alıyoruz.



Damla sakızlı ekme

Malzemeler

- 800 gr. un
- 80 gr. zeytinyağı
- 80 gr. su
- 10 gr. tuz
- 45 gr. maya
- 5-6 adet damla sakızı
- Pudra şekeri (Damla sakızını havanda dövmeğe yetecek kadar)



Yapılışı

Damla sakızı ve pudra şekeri hariç tüm malzeme yoğrulduktan sonra kenara beklemeye alınır. Diğer yanda pudra şekeri ve damla sakızları, sakızlar eriyene kadar havanda dövülür. Ekmek hamuru ve damla sakızı birbirine karıştırılarak tekrar yoğrulur ve istenen şekil verilip yaklaşık iki saat kadar oda sıcaklığında mayalandırılır. Önceden ısıtılmış 190 derecelik fırında 40-45 dakika kadar pişirilir.



G. D.: Hem biz misafir ağırlıyoruz hem onlar kendilerini evlerinde hissediyorlar. Artık insanlar restoranlardaki kalabalıktan, garsonla göz göze gelip de isteğimizi söyleyebilir miyiz işkencesinden, aynı lezzetlerden bıktı. Bir yenilik arayışı vardı. Biz de bu ihtiyacı düşünerek kişiye özel bir restoran açtık. O nedenle tek masamız var. Maksimum sayımız 14. Alt sınırimız yok. Masa asla paylaşımı değil. Başka bir grubu almıyoruz. Yan masanın olmayışı müşterileri çok mutlu ediyor. Rahat rahat konuşup yemeklerini yiyorlar. İş toplantıları için de önemli bir mekan haline geldik.

Cikare'nin anlamı nedir?

G. A.: Cikare İngilizce'de "Ci" diye okunan "G" harfinin karesi. Yani Güniz ve Gamze isimlerinin karesi. Çünkü burada Güniz ve Gamze'den başka kimse yok.

Dekorasyonu nasıl yaptınız?

G. A.: Ortamın sıcak, samimi olmasını ve müşterilerin kendilerini evlerindeymiş gibi hissetmelerini istedik. Hiçbir aşamada bir mimarla çalışmadık. Bir iş yerindeki dekorasyon, ürün, hizmet ve bütün işletme anlayışı işletme sahibinin kişiliğini, hayata bakış açısını yansıtır. İkimiz de minimalist dekorasyondan hoşlanmıyoruz. Ahşabın sıcaklığını sevdiğimiz için ahşap ağırlıklı bir dekorasyon yaptık. Burası 70 metrekare bir alan. Mutfak ve masa aynı mekanda bulunuyor. Müşteriler mutfakçı gibi dilediği gibi kullanabiliyor. Masanın yanına iki adet berber koyarak ev ortamı yaratmaya çalıştık. Evlerimizden çeşitli eşyalar getirdik. Güniz babaannesine ait eski ta-

baklarını, ben evimdeki avizeyi getirdim. AKM'nin ressamlarından birisi, mekanın bir duvarına Güniz ve benim resmimi yaptı. Ayrıca masanın üzerine çeşitli desenler ve mekanın girişine bir nazar boncuğu resmi yaptılar.

Rezervasyonla mı çalışıyorsunuz?

G. A.: Sabah, öğle, akşam istenilen saatte ağırlayabiliyoruz. Ancak rezervasyon şart. Buraya uğrayıp pasta da almazsınız. İki, üç gün öncesinden sipariş vermek gerekiyor.

Müşteri profiliniz nasıl, daha çok kimler geliyor?

G. D.: Kalite ve fiyat müşteriyi de belirliyor. Burası ucuz bir yer değil. Sanat ve iş dünyasından birçok müdavimimiz var. Kişi başı fiyat ise 60-130 TL arasında değişiyor. Pastaların fiyatı ise porsiyonuna göre belirleniyor. Porsiyon fiyatı 10-15 TL arasında.

Nasıl bir lezzet anlayışınız var?

G. A.: İkimizin yorumu birbirine çok benziyor. Hiçbir şeyde yavanlığa tahammülümüz yok. En sade yemeklerden aklıma ilk gelen şey tereyağlı pilav. Bunun için pirinç, su, tereyağı ve tuz gerekiyor. Ancak herkesin yaptığı pilavın tadı başka olur. Önemli olan lezzet. Bunun için malzemelerden pişirme yöntemine kadar her şeyin hakkıyla yapılması gerekiyor; ne biraz az ne biraz fazla. Biz yenilik arıyoruz ama genel kurallara uyuyoruz. Yemeğin hakkı verilmeli. Örneğin pastalarımızda çikolatanın tadını mutlaka alırsınız. Yüzde 70 kakao oranı olan çikolataları kullanıyoruz. Ucuz ve kakao oranı az olan bir çikolatayı kullanıp da bu açığı bitkisel margarinle kapatmıyoruz.





Girit kabağı ile stracci

Stracci hamuru

- 1 kg. un • 10 adet yumurta • 40 gr. süt
- 80 gr. zeytinyağı • 8 gr. tuz

Üst malzeme

- Halka halinde doğranmış Girit kabağı • 7-8 adet ince doğranmış taze soğan • 3-4 adet ince doğranmış pazı yaprağı
- Zeytinyağı • Tuz • Karabiber • Parmesan peynir

Yapılışı

Stracci hamuru sert hamur karıştırabilen mikserde üç dakika kadar yoğrulur. Yarım saat bekletildikten sonra hamur açma aparatı ile inceltilerek açılır. 12X12 cm. kare şeklinde kesilen hamur 1 saat kadar derin dondurucuda bekletilir. Üst malzeme için bir tavada kabaklar hafif kızarana kadar pişirilir. Kaynar suda iki dakika pişirilen stracciler bir tavaya alınıp bir dakika kadar kremada çevrilir. Servis tabağına alınan straccilerin üzerine Girit kabağı karışımı konur.

G. D.: Örneğin tek bir meze için bile uzun zaman uğraşabiliyoruz. İstedığımız lezzeti yakalayana kadar bebek gibi oynuyoruz. Lezzet konusunda tamam dediğimiz nokta hep aynı nokta oluyor.

G. A.: Güniz restorancı olduğu için ciddi tecrübesi var. Örneğin etin soslanması, hamurla yapılan bir şeyin içinin hazırlanması gibi yemeğe dönük konularda Güniz çok iyi. Ben de pasta konusunda iyiyim. Örneğin 100 kişilik bir catering işi olduğunda, aramızda işbölümü yapmamız gerekirken hiç konuşmadan direkt mutfağa gireriz. Arada bir birbirimize "Saat kaçta yetişmesi gerekiyordu?" diye sorarız.

Mutfak alışverişinde nelere önem veriyorsunuz?

G. D.: Güvenilir, kaliteli, taze ürünleri tercih ediyoruz. Stoklu çalışmıyoruz. Alışverişini kendimiz yapıyoruz. Lezzet standardını korumak için güvendiğimiz, iyi ürünleri alıyoruz. Makarnaları, ekmekleri kendimiz yapıyoruz.

Müşteriniz olduğu zaman nasıl bir hazırlık yaparsınız?

G. D.: Tipik bir restoran hazırlığı yapmıyoruz. Örneğin akşam Ayşe'nin doğum günü partisi olacaksa, burası bu doğum gününün havasına bürünüyor. Menü müşterilerimizle birlikte belirliyoruz. Evimize misafir gelecekmiş gibi hazırlık yapıyoruz. Buraya geldiklerinde öncelikle yemeklerimizi tanıtıp servisi yapıyoruz. Ancak garson gibi başlarında durmuyoruz. Biz yemekleri masaya getiriyoruz. Onlar kendileri servis ediyor.

Müzik tercihleriniz neler?

G. A.: Genelde İtalyan ve Fransız müziklerini çalıyoruz. Kişiler de CD getirip çalabiliyorlar.

Catering ve pasta hizmetleri de veriyorsunuz.

G. D.: Cikare'deki menümüz doğrultusunda, 250 kişiye kadar catering hizmeti verebiliyoruz. Gidilen yere göre bir sunum konsepti hazırlıyoruz. Özel günler için pasta ve düğün pastası da hazırlıyoruz.

G. A.: Pastada lezzet ve görsellik önemli. Kişinin isteklerine göre pastalar yapıyoruz. Örneğin doğum günü pastasını yaptığımız kişinin hobilerini, özel zevklerine göre pastaları yapıyoruz.

Restoran danışmanlığı yapmaya nasıl karar verdiniz?

G. A.: Bir restoran, cafe, patisseriesi açılacağı zaman adından logoya, çalışacak kişilerden menüye, malzeme tedarikinden dekorasyona kadar ihtiyaç duyulan her konuda danışmanlık yapıyoruz. Birçok kişi bu işi yapmak istiyor. Ancak bu konuda önemli olan doğru stratejileri belirleyip farklılık yakalamak. Bu noktada hedeflenen kitle ve mekan konseptine göre menünün oluşturulması gerekiyor. Özellikle işletme sahibinin diğer konular kadar mutfağa da hakim olmasını önemsiyoruz. Önemli olan yalnızca menü hazırlamak değil, menünün nasıl çıkarılacağı.



Ottan doğal ne var!

Deniz börülcesi çorbası, arapsaçı mücveri, domatesli turp otu kavurması ve ısırgan unlaması... Yaban yeşilleriyle birbirinden lezzetli çorbalar, salatalar, kavurmalar, tencere yemekleri, dolmalar, hamur işleri, pilavlar, tatlılar. Yazar Gökçen Adar, bizleri Anadolu ot kültürü içinde pratik tariflerle yolculuğa çıkarıyor.



Yabani otlar elimizde kalan çok değerli bir hazine. Güneşin altında istediği yerde biten, yağmurla sulanan, tohumunu rüzgara teslim eden tertemiz otlarımız...

Bereketli topraklarımızda binlerce yabani bitki yetişiyor. Anadolu insanı da bu zenginliği nasıl değerlendireceğini çok iyi biliyor. Çocukken tüylü yuvarlak başını havaya üflediğimiz hindiba lezzetli bir salata malzemesi. Her köşe başında çıkan ebegümeci ile incecik, yumuşacık sarmalar sarılıyor. Seyretmeye doymadığımız gelincik çiçeğinin yaprakları böreklerde kullanılıyor.

Yazar Gökçen Adar, yazdığı son kitap "Ot"ta işte bu yerel zenginliklerden yola çıkarak otlarla neler yapılabileceğini anlatıyor ve pratik tarifler sunuyor.

Profesyonel iş hayatında hobi olarak yemekle ilgilenen Adar, emekli olduğu 1992 yılından bu yana özellikle yöresel yemekler, Ege mutfağı ve otlar üzerine araştırmalar yaparak kitap yazıyor. Adar ile otlarla ilgili keyifli bir söyleşi gerçekleştirdik.

Ot keki

Malzemeler

- 2 su bardağı un • 3 adet yumurta • 1 su bardağı Pınar yoğurt • 1/2 su bardağı rendelenmiş İzmir tulumu • 1 su bardağı rendelenmiş Pınar kaşar peyniri • 3-4 sap arapsaçı • 5-6 yaprak adaçayı • 1/2 su bardağı zeytinyağı • 3 adet taze soğan • 1 adet közlenmiş kırmızı biber • 10 sap yabani kuşkonmaz • 1 su bardağı kıyılmış ebegümeci • 8-10 yaprak fesleğen • 1 paket kabartma tozu

Hazırlanışı

Yabani kuşkonmaz (tilkisen) uçlarını parça parça, kırılmaz hale gelinceye kadar bükerek kırın. Elde kalan sert dip kısımlarını atın. Uçları, harlı ateşte kaynayan tuzlu suda diri kalacak şekilde haşlayın. Suyunu süzüp ince ince kıyıp hazır edin. Çukur bir kabin içinde yumurtaları, yoğurdu, zeytinyağını, rendelenmiş peynirleri iyice çırpın. Karışıma ince kıyılmış taze soğanı, ebegümecini, fesleğeni, adaçayını, arapsaçını ekleyin. Zar gibi doğranmış etli kırmızı biberi katıp karıştırın. Elenmiş unu ve kabartma tozunu ilave edin, çırparak pütürsüz bir bulamaç elde edin. Bulamacı yağlanmış kek kalıbına iki parmak kalınlık oluşturacak şekilde dökün ve kalıbı önceden 180 derece kızdırılmış fırına verin. Yaklaşık 45 dakika pişirin. Saplanan bıçak temiz çıkıyorsa pişmiş demektir. Kalıbı fırından alın, soğumaya bırakın. Kalıbın üzerine servis tabağına koyarak ters yüz yapın. Keki servis tabağına çıkartın. Üzerini istediğiniz yeşilliklerle süsleyin.

Nereden çıktı bu ot merakı?

Baba tarafım Giritli. Onlardan bana geçen bir ot kültürü var. Anne tarafımsa İzmirli. Her zaman soframızda ot vardı bizim. Dolayısıyla benim ot yemeği tarif arşivim çok zengin. Öyle ki sayısı beş bini buluyor. Hayı Kitap yöneticileri benim bu konudaki ciddi merakımı ve birikimimi duyarak bana kitap yazmam önerisinde bulundu. Ben de bir kültür hizmeti olacağı düşüncesiyle olur verdim ve böylece kitap doğdu. Ben aynı zamanda desen de çalıştığım için sayfaları da kendi desenlerimle süsledim.

Kitabınızda 130 otun nasıl kullanılacağını anlatıyorsunuz. Bunun için nasıl bir araştırma yaptınız?

Otlar üzerine 20 yıla yaklaşan bir birikimim var. Kitaba bu birikimimi yansıttım. Gezdiğim her bölgede doğada yetişen yabani otları araştırdım. Kitaptaki her şey tamamen bana ait. Sadece yemeği yapılan 140'a yakın yabani bitki var. Bunların yanında şifa amacıyla kullanılan yabani bitkiler de var. Ayrıca çayı yapılan bitkiler de var ki onları dışarıda bıraktım. Bunların her birini ele alacak olsam ortaya enikonu bir ansiklopedi çıkardı.



Ben de genel olarak pişirme usullerini öne aldım. Otların tablo halinde detaylı bir dökümünü yaptım. Okurlar kolayca uyuşabilirler.

Türkiye’de yetişen kaç tür ot var?

Ben 135 otu kitabıma konu ettim. Tabii bunlar yemeği ve tatlısı yapılan otlar, ama buna şifalıları ve çayı yapılanları da katarsanız sanırım rakam 300’ü geçer. Doğa insana öyle büyük bir hazine sunuyor ki. Akla hayale gelmedik otlarda ne faydalar ne tatlar var.

Yabani otlar yemeğin yanında şifa amacıyla da kullanılıyor. Sağlığa yararlı mı bu otlar?

Yabani otların insan sağlığına çok faydası var. Doğadan geliyorlar çünkü. Eskiden modern tıp diye bir kavram yoktu. Her şeye deva otlardan bulunuyordu. Bu konuda İstanbullu çok şanssız. Doğal besin yiyemiyor. Bugün artık etlerin bile genleriyle oynanıyor. Oysa otlar öyle mi? Allah’ın rüzgarıyla bir köşede bitiyorlar yine Allah’ın yağmuruyla büyüyüp biri bulsun da ona şifa verelim, lezzet verelim diye bekliyorlar. Ottan doğal ne var Allah aşkına!

Kent insanı ottan gelen şifaya neden yabancı?

Aslında sadece İstanbullu yabancı. Eski Osmanlı geleneğine göre İstanbul mutfağı üçe ayrılıyor: Saray, konak ve halk mutfağı. Saray ve konak mutfakları zaten birbirine yakın mutfaklar. Sadece bir konak mutfağında vaktiyle ona yakın aşçı çalışmış. İstanbullu hanımların zaten mutfağa girmeleri yasakmış eskiden. O zamanlar bol olan şeyin yemeğinin yenmesi ayıplanırdı. Otlar gibi mesela kefal de çok olduğundan geniş kitlelerce hiç tüketilmezlerdi. Fakir yemeği diye otu reddede reddede güzelim tarifler unutuldu gitti.

Otlar konusunda nelere dikkat edilmeli?

Örneğin otları haşlarken bol kaynar suya koymak gerek. Kitabımda pişirme usullerini de anlattım. Ayrıca meraklı okurlara ot satın alırken veya saklarken nelere dikkat etmeleri gerektiği konusunda açıklamalara da yer verdim. Mesela otoyol kenarlarından bitki toplamanın sağlığa sakıncaları vardır. Asla siparişle ot almamak lazım. Tecrübelerimin bana öğrettiği ilke şudur: Ot görerek alınır!

“Ottan gelen şifayı bilmiyoruz”

Ne yazık ki ottan gelen şifayı bilen sayısı pek az. Bugün hangi ev kadını gidip bir ot yemek tarifi kitabını alır okur? İnsanların böyle de bir lezzet ve sağlık kaynağı olduğundan ancak televizyonda programı yapılırsa haberi oluyor. Hastanelere eli ayağı kurtlanarak ya da organları kesilecekken insanların, otlardan yapılan reçeteler sayesinde iyileşip sapsağlam olduklarını biliyorum. Hem sadece insanlar mı, hayvanlar dahi hastalanınca ot yiyerek şifa buluyor. Belgesel kanallarında gösteriliyor bu durum. Eskiden ne tıp vardı ne endüstri ne de teknoloji. Her çare doğada aranırdı. Doğaya dönen zararlı çıkmaz.

Gökçen Adar



Stil sahibi bir yaşam

Türkiye'nin en güçlü kadın vokallerinden biri olan Sertab Erener için kaliteli bir yaşamın ön koşulu sağlıklı ve mutlu olmak. Bu nedenle beslenmesine ve uyku düzenine özen gösteriyor, spora zaman ayırıyor. İşte Erener'in hayatı ve tercihleri...



Pınar markası sizin için ne ifade ediyor?

Ben doğduğumdan beri Pınar markası var. Güvenilir, kaliteli bir marka. Bence gelecek bütün kuşaklar için de Pınar güvenilir bir marka olmaya devam edecektir.

Türk pop müziğinin patlama yaptığı 1990'ların başında tanıştığımız seslerden biri Sertab Erener. İlk olarak 1992'de çıkardığı "Sakin Ol" albümüyle dikkatleri çeken Erener, her albümünde sesinin gücünü ve müzikal kalitesini dinleyenlerle paylaştı. Başarısını 2003 Eurovision Şarkı Yarışması'nda Türkiye'ye ilk birinciliği getirerek tescilledi. Ancak onun için durmak yok. Risk almayı, yeni adımlar atmaya sevinen. "Bana hiçbir şey yetmiyor" diyen Erener, yurtdışında çeşitli projelere imza atıyor. Şu an üzerinde çalıştığı proje ise Demir Demirkan'la sürdürdüğü "Painted on Water" adlı albüm. İkili bu albümle türkülerimizi bütün dünyaya duyurmayı amaçlıyor. Erener, bu kadar yoğun bir çalışma hayatı olsa da sağlığını ihmal etmiyor. Kaliteli ve sağlıklı bir yaşam için beslenme, spor, uyku düzeni gibi unsurlara dikkat ediyor. Bu dengeli bir yaşam stili haline getirdiğini belirten Erener, "Çocukluğumdan itibaren sağlığını kaybetmiş ve sonra onu bulmaya çalışan biri olduğum için sağlığın değerini iyi biliyorum" diyor. Sıcak bir İstanbul günü, bir araya geldiğimiz Erener'le beslenme ve yemek alışkanlıklarından özel zevklerine keyifli bir söyleşi gerçekleştirdik.

İş, özel yaşam dengesini nasıl sağlıyorsunuz?

24 saat müzikle yaşayıp proje ürettiğim için özel yaşam diye bir şeyim yok. Hayatın kendisi zaten öyle şekil alıyor. Ancak hiçbir şey düşünmediğim meditasyon anlarım var. Bazen yemek yaparak, bazen çay içerek meditasyon yapıyorum. Onlar tamamen içsel çalışmalar. Bunları günün her saatinde yapabiliyorum.

Uzakdoğu felsefesine büyük merakınız var. Öğrendikleriniz hayatınıza neler katıyor?

Farkındalığı artıran bir öğreti. Kendini tanımaya çalışmak, çeşitli felsefelerle ilgilenmek önemli. Bütün bunlar hayattaki duruşunu, seçimlerini yaparken mutluluk verici olanları tercih etmeye neden olan, egonun üstüne çıkıp onu bilgece yönetebilen bir farkındalık hali sağlıyor. Bu yalnızca Uzakdoğu felsefesiyle ilgili değil. Örneğin Sufizm'le ilgilenen birisi de bu noktaya varabilir.

Çocukluk döneminden bugüne Sertab Erener'e özel beslenme alışkanlıkları var mı?

Çocukluğumdan beri, bugün bütün dünyanın bildiği, önemli temel noktalarına dikkat ettiğim bir beslenme

alışkanlığım var. Sebze ve balık ağırlıklı besleniyorum. Meyve çok yerim. Genellikle yemekleri yağsız tercih ederim. Yeşil çayı hayatımdan hiç eksik etmiyorum. Yaklaşık 15 yıldır kıyartma, fast food, gazlı içecek gibi zararlı şeylerden uzak duruyorum. Böyle bir beslenme de belli bir disiplin gerektiriyor.

Günde kaç öğün yersiniz?

Kahvaltıyı ihmal etmem. Bazen iki, bazen üç öğün yiyorum. Çok başaramasam da az ve sık yemeği tercih ediyorum. Masadan çok doymadan kalkmayı prensip haline getirdim. O da kilo kontrolünü ve sağlığı getiriyor.

Vazgeçemeyeceğiniz lezzetler neler?

Balıktan vazgeçemem. Piringiz yaşamam. Yeşil çayı çok seviyorum.

Su ve kahve ile aranız nasıl?

Suyu çok içmeye çalışıyorum ama hala yeteri kadar içtiğimi düşünmüyorum. Kahve ise çok az içiyorum. Kokusu hoşuma gidiyor ama tadını sevmiyorum. Ancak Türk kahvesini severek içiyorum.

“Gurme olmayı çok isterdim”

Yemek yapmayı sever misiniz?

Bütün dünyayı gezip değişik lezzetleri tadıp sunan gurmelere çok özeniyorum. Gurme olmayı çok isterdim. Yemek yapmayı çok severim ve sık sık yaparım. Uzakdoğu yemekleri yapmayı seviyorum. Bir arkadaşım bana Uzakdoğu yemeklerinin yapılışını öğretti. Ben de kendimce bir şeyler katarak Uzakdoğu yemekleri yapmaya başladım. Balık yemeklerini çok sık yaparım. Fondü gibi ama içinde yağ olmadan yalnızca suyla balık pişiririm. Üşenmezsem, evde sushi yapmayı seviyorum. Türk mutfağından zeytinyağlı yemekleri yaparım. Pilav çok iyi yaparım. Arkadaşlarım yaptığım pilavları çok beğenir.

Yaptığınız yemeklerden bir tarifi paylaşır mısınız?

Sushi tarifimi paylaşabilirim. Sushi'nin pirinci çok önemli. Özel sushi pirinciyle yapmak gerekiyor. Önce pirinç haşlanıyor. Şeker ve pirinç sirkesiyle hazırlanan karışım, haşlanmış pirincin üzerine dökülüyor. Kıvamı tutturmak çok önemli. Ne çok lapa ne de çok diri olacak. Karıştırdıktan sonra biraz dinlendiriliyor. Sonra sarma işlemi yapılıyor. Kesme işlemi için sushi bıçaklarının kullanılması gerekiyor. Çünkü çok keskin bir bıçak olması şart. İnce ince kestikten sonra sushi hazır...

Evde mi, dışarıda yemek mi daha eğlenceli?

Arkadaşlarımla bir araya geliyorsam ikisi de eğlenceli. Güzel bir restoranda güzel bir yemek yemek de çok güzel, yaptığım yemekleri evde samimi bir ortamda ikram etmek de güzel.

Formunuz oldukça iyi. Haftalık nasıl bir spor programı uyguluyorsunuz?

Koşu, bisiklet, ağırlık, yüzme gibi sporları hayatımın farklı dönemlerinde yaptım. Gittiğim yerde havuz varsa yüzüyorum, bisiklet varsa bisiklet sürüyorum. Bir dönem thai chi, kung fu, yoga, pilates yaptım. Ancak spor konusunda kendime kural koymuyorum. Çünkü o zaman bir süre sonra spor sıkıcı oluyor. Sporun amacı sağlıklı olmak. Dış görüntünün güzelleşmesi için değil, insanın içinin iyileşmesi için yapılması gerekiyor.

Kariyerinizle ilgili önümüzdeki dönemde planlarınız neler?

Şu an yoğun ve keyifli bir dönem içindeyim. Demir Demirkan'la "Painted on Water" adlı albümün hazırlıkları sürüyor. New York'ta bir hayat kurduk. Orada bir evimiz var. Arada bir oraya gidiyoruz. Albümler artık satmadığı için, burada yeni bir single ve single'lar gibi bir proje geliştirdim. Bu yaz için Türkiye'de 20 konserlik bir turnem olacak. Ekim'de başlayacak bir televizyon programı projesi var. Bunlar insanın hayatını yeterince dolduracak şeyler.



Sağlığınız için yüzün

Her yaştan insanın her zaman yapabileceği nadir sporlardan biri olan yüzme, sağlıklı bir yaşam için büyük fark yaratıyor. Diğer sporlara göre daha az riskli olan bu spor dalı saldırganlığı azaltırken; fiziksel ve ruhsal olarak da rahatlamanızı sağlıyor.



Spor, sağlıklı yaşamın vazgeçilmezlerinden biri. Çocuk yaştan itibaren insanlara en iyi yaşam disiplini veren yüzme sporu da bunlardan biri. Erken yaşlarda başlama olanağı olan yüzme, insan doğasına uygunluğu nedeniyle çok kolay. Bu nedenle ileri yaşlara kadar yapılabilir. Yürümek kadar doğal ve kolay bir spor olan yüzme, sporda saldırganlığı azaltırken yarış ortamlarında da çok çalışanın başarılı oldu-

ğunu kabul ettiriyor. Yüzmek, disiplin dışında sağlıklı yaşam için de önemli. Haftada iki ya da üç gün birer saat yüzmek vücuda çok iyi geliyor. Yüzerken hem ruhunuz dinleniyor hem de fiziksel gelişiminiz güçleniyor.

Sağlıklı egzersiz

Sağlıklı yaşam için uyguladığımız bir egzersiz programının vücuda kazandırdığı olumlu etkileri yüzmeyle

sağlamak mümkün. Yüzerken oksijen kullanma kapasitesi artar, kalp güçlenir, solunum fonksiyonları gelişir ve kondisyon artar. Kasların kuvvet ve dayanıklılığı artar, esneklik, denge ve koordinasyon gelişir, fiziksel dış görünüm simetrik olur ve daha iyi gelişir. Böylece diğer sporlara göre yüzme ayrı bir üstünlük sağlarken, birçok sporda görülebilecek olası riskler de azalır.

Yüzerken dikkat edin

Yüzmede nefes alış veriş tekniği ve yüzme stillerinin uyumu için bir uzmandan eğitim alınmalı. Çünkü su direncine karşı yapılan yanlış hareketler istenmeyen kazalara neden olabilir. Bu nedenle yüzerken dikkat edilmesi gereken kurallar es geçilmemeli. Isınma, giysi, beslenme ve temizlik bu kuralların başında geliyor.

Isınma

Yüzmeye başlamadan önce ısınma ve soğuma hareketleri ihmal edilmemeli. Isınma havuz kenarında ya da havuz içinde yapılabilir. Beş dakika düşük tempoyla yürümek ya da jogging, baldır ve uyluk kaslarını germe ile ısınma çalışması yapılabilir.





Giyisi

Yüzme için rahat, vücuda uygun, hızlı kuruyan, likralı ya da polyester kumaştan üretilmiş olan giysiler tercih edilmeli. Güneşten korunmak için de yıpranmış mayolardan uzak durulmalı. Islak mayonun yaş olarak vücutta uzun süre kalmaması da bir diğer önemli kural.

Beslenme

Yüzme için yemeğin üzerinden en az iki saat geçmeli. Az ya da sulu besinlerle içecekler alındığında bu süre daha da azaltılabilir. Diğer sporlar kadar olmasa da yüzmede de su kaybı oluyor. Bu nedenle susama hissedilmeden kısa aralıklarla yeterince su içilmeli.

Temizlik

Sağlıksız ortamlarda yüzme bulaşıcı hastalıklar, alerjik rahatsızlıklar ve travmalar gibi önemli sağlık sorunlarına yol açabilir. Özellikle havuzlarda kalabalık toplulukların bulunması ve kişilerin vücut floralarının havuz suyuna geçmesi risk oluşturuyor. Bu tür mikroorganizmalar çocuklarda ve hassas ciltlerde ciddi sorunlar yaratabilir.

Yüzme çeşitleri ve faydaları

Serbest yüzme

Yüzücünün kulaçlarla ve ayak vuruşlarıyla yüzdüğü bir stildir. Ayak vuruşları yüzücüye ancak yüzde 10 civarında hız kazandırır, büyük hız ise kulaçlardan alınır. En hızlı yüzme stildir. İsteğe bağlı olarak 3, 5, 6, 9 ve 10 kulaç ile yüzülebilir.

Kurbağalama yüzme

Yüzücünün ayaklarının ve ellerinin daireler çizerek ilerlediği yüzme stildir. Kurbağalama eller için üç hareketten oluşur: Yükselme, küçülme, uzanma. Ayaklar ise hep daireler çizerek kollara eşlik eder. Bu stilde ayaklar ve kollar yuvarlaklar çizerek öne doğru gider ve dönüşler çift el olmak zorundadır.

Kelebek yüzme

Kelebek yüzme, oldukça yeni bir yüzme stildir. Bu kurbağalama yüzüşünden gelir. Çünkü kolların ters hareketleri suyun üzerinde yapılır. Kolların çekişi kalçalara kadar uzanır. Kolların çekilmesi ile birlikte delfin ayak yapılır. Diğer stillere göre oldukça zordur.

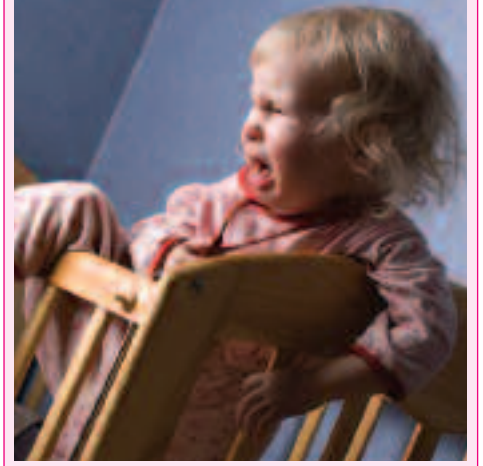
Sırtüstü yüzme

Sırtüstü yüzme suyun üzerinde sırtüstü yatarak yapılır. Eller baş hizasına gelir ve geriye doğru ayaklar yardımıyla ilerlenir. Sırtüstü yüzerken insanın özellikle kendisini rahat bırakması gerekiyor.

Sırtüstü yüzme, ilk olarak 1912 yılında Stockholm Olimpiyat Oyunları sırasında Amerikalı yüzücü Hebner tarafından yapılır ve yarış kazandığı için bu teknik çok ciddiye alınır.

Yüzmenin faydaları

- Dayanıklılık ve esnekliğinizi geliştirir.
- Kaslarınızı geliştirir ve denge sağlar.
- Kalbi güçlendirir.
- Fiziksel görünümünüzü değiştirir.
- Dolaşım sistemini düzenler.
- Kilo kontrolünü sağlar.
- Stres ve gerilimi azaltır.
- Enerji verir.
- Kas güçsüzlüklerini tedavi eder.



Müzik nasıl yetişkinler üzerinde yatıştırıcı bir etki yapıyorsa, doğru kullanıldığı takdirde ağlayan veya uykuya geçmeye çalışan bir bebeğe de yardımcı olabilir. Yapılan araştırmalar bebeklerin anne karnında 20. haftadan itibaren sesleri duymaya başladıklarını, doğumdan sonra da aşına oldukları sesleri tanıdıklarını gösteriyor. Annenin doğum öncesi keyif alarak dinlediği müziğe bebek alışır. Bebeğin alışık olduğu bu müziğin yatmadan hemen önce dinlenmesi bebeği sakinleştirip, uykuya geçmesini kolaylaştırabilir. Müziğin yanı sıra ritmik olan seslerin de bebekleri rahatlattığı belirtiliyor. Elektrik süpürgesi sesi gibi kendisini tekrarlayan sesler bebeğe anne karnındayken duyduğu annesinin kalp atışlarını hatırlatır ve bebeğin rahatlamasını sağlar.

Beslenmek ve uyumak şart

Uykuya direnen çocuklar, geceleri sık sık uyanan ve ağlayan bebekler, yemekten önce inatla yenen abur cuburlar... Anne baba olmak zor iş! Bu noktada önemli olan ise beslenme ve uyku problemi yaşayan çocukları suçluluk duymadan, stres yapmadan, öfke duymadan anlamaya çalışmak ve çözüm üretmeye başlamak.



Beslenme ve uyku; insanoğlunun en temel iki ihtiyacı. Söz konusu bebekler ve çocuklar olduğunda, zihinsel ve fiziksel gelişimin vazgeçilmezleri olan bu iki unsura daha da dikkat etmek gerekiyor. Beslenme ve uyku düzeni, bebeklikten başlayarak her yaştaki çocuğun ruh sağlığını etkileyen aynı zamanda onun ruh sağlığından da doğrudan etkilenen iki temel süreç. Bu nedenle anne babaların, çocukların davranışlarını ve onlarla aralarındaki ilişkileri değerlendirmeleri ve bu iki temel süreçte oluşan problemlerin çözümü konusunda harekete geçmeleri gerekiyor.

İnsan yaşamının en önemli dönemi olan ilk 2-3 yılı, kişiliğin ve daha sonraki yıllarda gelişecek olumlu ya da olumsuz davranış biçimlerinin oluşmasında belirleyici bir dönem. Özden Bademci, "Bebeklerde ve Çocuklarda Yeme ve Uyku Bozuklukları" adlı kitabında konuya tam da bu nedenle bebeklik döneminde yaşanan problemlerle başlıyor. Bebekler, ruhsal bozukluk ve hastalıkların klasik belirtilerini göstermiyor. Onlarda belirtiler; huzursuzluk, sürekli ağlama, beslenme ve uyku problemleri şeklinde ortaya çıkıyor. Fiziksel bir problemi ol-



madığı halde bu belirtileri gösteren bebekler için ABD, İngiltere gibi ülkelerde bebek ruh sağlığı klinikleri hizmet veriyor. Ne yazık ki ülkemizde konuya gösterilmesi gereken ilgi az. Bu noktada başta anneler olmak üzere ebeveynlere ciddi görevler düşüyor. Ege Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden mezun olan, uzmanlığını Londra'da Tavistock Kliniği'nde gözleme dayalı psikanalitik çalışmalar, öğrenme ve öğretme sürecinde etkili olan psikolojik faktörler üzerine tamamlayan Bademci'nin soru cevap şeklinde hazırladığı kitap, bebeği ya da çocuğu uyku/beslenme sorunları yaşayan anne ve babalar için önemli bir başvuru kaynağı.

Sağlıklı beslenme alışkanlığı geliştirmek

Çocuklar, davranışlarının büyük bir kısmını taklit yoluyla öğrenir. Bu nedenle anne, baba ve öğretmen, çocuğun önündeki en önemli örnekler. Çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmaları da kendisine örnek aldığı kişilerle bu deneyimi bizzat yaşamalarıyla sağlanıyor. Bu alışkanlıkların oluşturulma sürecinde; ebeveynlerin besinleri iyi ya da kötü olarak nitelendirmemesi, ceza veya ödül olarak sunmaması, çocukla-

rın yetişkinlere göre daha sık yemek yemesini ve çeşitli dönemlerde bazı gıdalardan uzaklaşabileceklerini doğal karşılamaları önem kazanıyor. Dikkat edilmesi gereken bir diğer konu da diyet. Çocuğun önünde sıkı diyet uygulayan anne babalar, çocukların beslenirken endişe yaşamasına yol açabilir. Bu nedenle diyet konusu çocuğun yanında konuşulmamalı. Çocukların bedenleriyle barışık olmaları öğretilmeli, özgüvenli bir şekilde büyümeleri sağlanmalıdır.

Uykunun önemi

Uyku, çocukların sağlıklı gelişimi için beslenmek kadar önemli. Yeterli ve kaliteli bir uyku, çocuğun fiziksel ve zihinsel gelişimini destekler. Uyku, beyni bir nevi şarj eden, besleyen en önemli besin kaynağı. Kaliteli ve yeterli bir uyku düzeni, bebeklerin ve çocukla-

rın sadece geceyi rahat geçirmelerini değil, gün içindeki aktivitelerini daha rahat yapabilmelerini, daha kolay öğrenebilmelerini sağlar. Bebekler doğumdan sonraki haftalarda günde ortalama 15-16 saati, üçüncü aydan sonra ortalama 14 saati uykuda geçirir. 9. ve 12. aylarda bu süre gece ortalama 12 saate düşer. 1-3 yaş arasındaki çocukların ise günde 12-14, 3-6 yaş arasındakilerin günde 10-12, 7-12 yaş grubunun günde 10-11 saat uyuması gerekir. Ortalama olan bu rakamlar, bebekten bebeğe ve günden güne farklılık gösterebilir. Bebeğinizin ya da çocuğunuzun uyku problemi yaşadığını düşünüyorsanız, öncelikle onu gözlemleyin. Sorunun ne kadar zamandır var olduğunu, hangi sıklıkta ortaya çıktığını değerlendirin. Yaşanılan bir uyku bozukluğu olup olmadığını belirleyip buna göre çözüm yollarına başvurun.

Çocuğunuzu yeni tatlara yöneltirken...

Besinleri ve beslenme deneyimini eğlenceli bir hale getirmeye gayret edin. Evde hazırladığınız yemeklerin çeşitli olmasına ve çocuğun değişik tatlarla tanışmasına çalışın. Siz

de farklı besinleri yiyerek, yemek seçmeyerek çocuğunuza örnek olun. Çocuğunuzu yeni yiyecekleri yemesi için zorlamadığınızdan emin olun.

Küçük Kara Balık, Eskişehir ve İzmir'de sahne aldı

Pınar, sunduğu sağlıklı, besleyici ürünlerinin yanı sıra gerçekleştirdiği sosyal sorumluluk projeleriyle de çocukların zihinsel ve bedensel gelişimine verdiği büyük önemi, değeri yansıtıyor. 22 yıldır aralıksız sürdürdüğü eğitici, öğretici ve eğlenceli oyunları ile Türkiye genelinde yaklaşık 2 milyon 200 bin çocuğa tiyatro sevgisi aşılayan; bazı çocukları tiyatro ile ilk kez tanıştıran "Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu", 11-15 Mayıs tarihleri arasında Eskişehir'de, 25-28 Mayıs tarihleri arasında İzmir'deki okullarda sahne aldı.



Öyküleriyle halkın dilinde ölümsüzleşen İranlı ünlü yazar Samed Behrengi'nin sevilen öyküsü "Küçük Kara Balık"dan yorumlanarak sahnelenen oyun; karşılaştığı yanlışları doğruya, kötülükleri de iyiye çevirmeye çalışırken tüm bedelleri karşılamayı göze alan "Küçük Kara Balık"ın sürprizlerle dolu heyecanlı öyküsü, çocuklara yaşam yolunda önemli öğretilerde bulunuyor.

Pınar, Forum İstanbul 2009 Sponsoru



Yaşar Holding Gıda Grubu Pınar, 28-29 Mayıs tarihleri arasında Swisotel The Bosphorus'da gerçekleştirilen "Dünya Finansal ve Ekonomik Krizinden 2023 Türkiye'sine" temalı Forum İstanbul 2009 konferansına ana sponsor olarak destek verdi. Yaşar Holding İcra Kurulu Başkanı Mehmet Aktaş'ın "krizde liderlik" konulu oturumda konuşmacı olarak yer aldığı organizasyonda, hazırlanan Pınar standından katılımcılara Pınar meyve suyu çeşitleri ikram edildi.

Babadan Oğula Geçen Sucuk

Türkiye'nin en çok tercih ettiği, bir klasik haline gelen Pınar Klasik Sucuk, bu lezzet geleneğini yeni reklam filminde de sürdürüyor. "Babadan Oğula Geçen Sucuk" sloganıyla yayınlanan reklam filmi, bu geleneksel tadı en leziz kılacak püf noktalarıyla izleyiciye aktarıyor.

Sinan Çetin'in yönetmenliğini yaptığı filmde oynayan Kadir Çöpdemir'e küçük oyuncu Alpay Şayhan eşlik

ediyor. Pınar Klasik Sucuk'un eşsiz lezzetini izleyenlerin evine taşıyan reklam filminde; baba (Kadir Çöpdemir), tavada cızırdayan sucuk sesleri arasında oğluna (Alpay Şayhan) "Bak oğlum, bunu bana babam öğretti. Babama da babası öğretmiş. Sen de oğluna öğreteceksin" direktifiyle sucuklu yumurta yapma dersi veriyor. Alametifarika reklam ajansı tarafından çekilen filmin yapımevi Plato, medya ajansı ise Universal McCann.

Annesiyle Kuzusu Bir Arada

Pınar'ın geçen yıl tüketicilerle buluşturduğu, 1-6 yaş arası çocukların ihtiyaçlarına göre geliştirdiği Pınar Çocuk Devam Sütü, "Annesiyle Kuzusu Bir Arada" adlı yeni reklam kampanyasıyla annelere sesleniyor. Pınar Çocuk Sütü reklam filmleri annelerin albümleri taranarak seçilen fotoğrafların kullanılmasıyla oluşturuldu. Reklam filmlerindeki annee, anne ve çocukları gerçek hayattan seçildi. Filmde Nil Karaibrahimgil'in bestesini Sertab Erener seslendirdi ve ortaya bu duygu yüklü reklamlar çıktı. Alametifarika Reklam Ajansı tarafından çekilen "Pınar Çocuk Sütü" filminin yapımevi Rabarba, medya ajansı ise Universal McCann. Bu kampanyada, Pınar Süt ile büyüyen anneler, kendi anneleriyle birlikte çektikleri çocukluk ve gençlik fotoğraflarını www.pınarcocuk.com.tr adresine yükleyebiliyor. Çocuklarıyla birlikte çektikleri fotoğrafları da siteye ekleyerek kendi kliplerini yapabiliyor. Böylece tüketiciler Pınar reklam filminde yer alma şansı yakalayıp çocuğuyla yaşadığı güzel anılara bir yenisini daha ekleyebiliyor. Önümüzdeki dönemde yayınlanacak reklam filmleri tüketicilerin yüklediği filmlerden seçilecek.



Pınar, iş ortakları ile bir araya geldi



Pınar'ın 16. İş Ortakları Toplantısı 1-3 Mayıs tarihlerinde Çeşme Altın Yunus Oteli'nde gerçekleştirildi. Toplantıda, ilk modern boya fabrikası DY0, ilk bin yataklı tatil köyü Altın Yunus, ilk modern süt işleme tesisi Pınar Süt gibi başarılarla duyduğu gururu ifade eden Yaşar Topluluğu Onursal Başkanı Selçuk Yaşar, "Türkiye'de ilk uzun ömürlü UHT sütü Tetrapak ambalajlarda aziz milletimize biz sunduk. Hem çiftçimize hizmet ettik hem de Türk tüketicisine layık olduğu değeri verdik. Arkasından Pınar Et, Pınar Su, Pınar Balık ve Pınar Hindi geldi. Bunları peynir çeşitlerimiz, soslarımız, diğer ürünlerimiz ve başarılı çalışmalarımız takip etti" dedi. Gıda ve içecek grubundaki devam eden liderliklerinden duyduğu memnuniyeti iş ortakları ile paylaşan Yaşar, gıda ve içecek grubunun 2008 yılı brüt konsolide satışlarının yaklaşık 1.5 milyar TL olarak gerçekleştiğini ifade etti. Konuşmasında Türkiye ve dünya gündeminin önemli konusu global krize de değinen Yaşar, "Bu kriz kısa sürede geçecek ve her şey kendi normal mecrasına döne-

cektir" diyerek, önümüzdeki dönemde yalnız iç pazarda değil, dış pazarlarda da önemli atılımlar olacağını, bugün sergilenen tüm siyasi, sosyal ve ekonomik gidişatın bu beklentilerin doğum sancıları olduğunu vurguladı.

Yaşar Holding İcra Başkanı Mehmet Aktaş ise konuşmasında 2009'un ilk çeyreğindeki olumlu performansını örnek göstererek krizden daha az etkilenen sektörler arasında bulduklarını söyledi. Aktaş, "Gelecekte stratejik önemi daha da artacak olan gıda ve içecek sektörlerinde başarı yeni gıda ekonomisinin doğru okunmasını, güncel trendlerin yakından takip edilmesini, tüketici talebinin doğru yorumlanmasını ve müşterinin sesine en hızlı cevap verecek şekilde süreçlerin yeniden gözden geçirilmesini gerektiriyor. Pınar, üretim altyapısı, yaygın ve güçlü bayi ve dağıtım ağı, çok değerli insan kaynağı ve tüketici nezdindeki güçlü marka imajı ile geleceğin sektörü olan gıda ve içecekte daha da güçlenmeye hazır durumdadır" dedi.

Misket Köfte: Lezzetli, pratik, ekonomik

Pınar'ın yeni ürünü Misket Köfte, diğer yöresel köftelere göre daha modern bir forma ve lezzete sahip. Hem ana öğünlerde hem de ara öğünlerde keyifle tüketilebilecek Misket Köfte, pişmiş olarak dondurulduğundan son derece pratik. Mikrodalga fırında hazırlanması sadece iki dakika alan bu yeni ürün de, diğer Pınar köfteler gibi hiçbir katkı maddesi içermiyor. Yüzde 80 dana, yüzde 20 hindi eti içeren, hafif baharatlı bir yapıya sahip olan Misket Köfte, besin değerini ve lezzetini son tüketim tarihine koruyor. 36 adetlik paketlerde tüketicilere sunulan Misket Köfte fiyatıyla da oldukça ekonomik bir ürün olarak dikkat çekiyor.



Pınar Beyaz Sony VAIO hediye etti

Türkiye'nin öncü gıda markası Pınar tarafından üretilen ve eşsiz lezzetiyle tadına doyum olmayan Pınar Beyaz, "Sony VAIO" kampanyası ile çocuklara bilgisayar hediye etti. 27 Nisan-21 Haziran tarihleri arasında gerçekleştirilen kampanyada, noter huzurunda yapılan çekilişle katılanlardan her gün bir kişi Sony VAIO kazanma şansı elde etti.



Pınar ile evde pizza keyfi



Pınar, ince hamuruyla diğer pizzalardan ayrılan, sucuğunun bolluğuyla geleneksel Türk damak zevkine sahip yepyeni bir pizzayı tüketicilerle buluşturuyor. Daha az hamur, daha fazla malzeme fikri ile kaliteli ve şık bir pakette 4'ü olarak tüketicilere sunulan Pınar Pizzatto Alaturka Pizza'da Pınar kalitesi ve lezzetine sahip malzemeler kullanılıyor. Pizza severler, ev dışında bir pizza restoranında bulabilecekleri bu lezzeti artık evlerinde de, üstelik daha uygun bir fiyata, bulma şansını yakalıyor.

Anne Babalar İçin Bebek Ruh Sağlığı**Rehberi (0-4 yaş)**

Yazar: Dr. Koray Karabekiroğlu
Yayınevi: Say Yayınları
Sayfa Sayısı: 456
ISBN: 9789754687859

Tüm canlılar içinde anne babaya bağımlılığın en uzun süren dönemi bebeklik (0-4 yaş) için hayatın en gizemli dönemi demek yanlış olmaz. Anne babanın genleri, hormonları, bebeklik ve çocukluk deneyimleri, umutları, korkuları, kültürel inançları ve daha pek çok şey bebeğin ruh sağlığını etkiler. Bu kitap hiç hatırlamadığımız, bizi biz yapan o olağanüstü zamanların keşfine çıkmak ve bebekle birlikte doğan anne-babalığın ruhsal dünyasında bir gezinti yapmak isteyenler için bir rehber.

% 100 Salata

Yazarlar: Mesut Erdoğan ve Buğrahan Şirvancı
Yayınevi: İnkılap Kitabevi
Sayfa Sayısı: 192
ISBN: 9789751028150

Salata her öğünde hem aperitif hem ana yemek hem sıcak hem soğuk olarak tüketebileceğimiz sağlıklı ve lezzetli bir yiyecek. Mesut Erdoğan ve Buğrahan Şirvancı'nın %100 Salata kitabı, her öğünde, her türlü konseptte uygun olarak hazırlayabileceğiniz birbirinden lezzetli pek çok salata tarifini içeriyor. Bu salataları denemeniz, işe kendi yaratıcılığınızı da katmanız ve sofralarınızı salatatsız bırakmamanız gerek. Bizden önermesi...

Hipertansiyon

Yazarlar: Martin Middeke, Edita Pospisil ve Klaus Völker
Yayınevi: Gelecek Atölyesi
Sayfa Sayısı: 192
ISBN: 9786054025053

Ülkemizde yaklaşık 18 milyon hipertansiyon hastası var. Nedenleri ve neler yapılması gerektiği bilinirse, kolay kontrol altında tutulabilecek hipertansiyon, tedavi edilmediği durumlarda, kalp, beyin, damar ve böbrek hastalıklarına neden olabiliyor. Bu kitapla, tansiyonu kontrol altında tutmanın sanıldığı kadar zor olmadığını öğreneceksiniz. Kitapta sunulan öneriler yardımıyla hayatınızda yapacağınız küçük değişiklikler ve doğal tedavilerle tansiyonunuzu kontrol altında tutabileceksiniz.

Ben Sadece Kilo Verecektim - Hepsi Bu!

Yazar: Fırat Çakır
Yayınevi: Kalemus Yayınları
Sayfa Sayısı: 160
ISBN: 9786055667009

Her zaman düzgün bir fiziğe sahip olmayı hayal ettiniz. Bu hayalde kaldıkça umudunuzu yitirmeye başladınız. Size hep nasıl kilo vereceğinizi anlatıldı. Denemediğiniz yol kalmadı. "Beden bilgisi" Fırat Çakır, eğitimlerinde yıllardır kullandığı deneyimleri ve kilo verme üzerine edinilmiş yanlış bilgileri, yapılmış hataları, doğrularıyla birlikte bu kitapta topladı. Yaz mevsimine zinde bir vücutla girmenin, kış fit vücutla karşılaşmanın, ömür boyu sürdürülebilir disiplin altın anahtarları bu kitapta.

Şifalı Taşlarla Hastalığa Göre Tedavi

Yazar: Judy Hall
Yayınevi: Dinozor Yayıncılık
Sayfa Sayısı: 144
ISBN: 9786055946289

Gündelik sıkıntı ve hastalıklarınız için yan etkisi olmayan bir çare mi arıyorsunuz? Hızlı bir şekilde tesirini gösteren ve yan etkisi olmayan bir ilk yardım mı istiyorsunuz? Ruhunuzun arınmaya ihtiyacı olduğunu mu düşünüyorsunuz? Bu ve benzeri pek çok sorunun cevabı Şifalı Taşlar kitabında. Taş tedavisi konusunda bir ilk yardım rehberi olan kitap; fiziksel, duygusal, zihinsel veya ruhsal sorunlarınızı tedavi etmek için ihtiyacınız olan kristalleri bulmanıza yardımcı olacak.

Adım Adım Sağlıklı Egzersiz

Yazar: Ali Gür
Yayınevi: Turkuvaz Kitap
Sayfa sayısı: 160 sayfa
ISBN: 9786054069514

Bugün geline nokta, insan organizmasının işleyişi ve ihtiyaçları konusundaki bilgilerimiz çok ileri düzeylere ulaşmış olmasına karşın, belki de sadece ülkemizde kaotik bir ortam yaşanıyor. Konuyu çoğunlukla sorunlara kıydan köşeden karışmış kimseler tanıtıyor. Bu kitapta yazar, geniş kesimlerin ilgi ve anlayışlarını düşünerek, mümkün olduğunca özel terminolojiden uzak ve sade bir anlatımla, konuya ilişkin bilimin ulaştığı en son ve doğru bilgileri aktarmaya çalışmış.