

Sayı 17  
Haziran  
2008

# pınarım

Yaşar Gıda Grubu yayınıdır. Para ile satılamaz.

**yemek sohbetleri** Yasemin Hadivent

**beslenme** Selahattin Dönmez

**anne-çocuk** İnci Türkay ve oğlu Ali

**haber** Pınar Çocuk Sütü

**sağlık** Prof. Dr. Emel Alphan

**Semen'le mutfaktayız**

**haber** Erkekler Mars'tan Kadınlar  
Venüs'ten

**restoran** Sunset

**kültür** Derviş sofraları

**spor** B-fit

**Pınar'dan haberler**

**kitaplarda sağlıklı yaşam**

# Sunuş

01

## Her şey çocuklar için

1975'ten bu yana kaç nesil Pınar Süt'le büyüdü.  
Yeni nesil daha uzun boylu, daha sağlıklı.  
Pınar Süt'ün bunda rolü varsa, ne mutlu bize...



Büyüme, gelişme, yeterli protein, demir, çinko ve kalsiyum açısından 1–9 yaş arası çocukların her gün iki bardak süt tüketmesi büyük önem taşıyor. Süt güçlü kemikler, büyüme ve gelişme, beyin gelişimi, diş sağlığı açısından en temel besin kaynağı.

Geçtiğimiz yıl Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü ile Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) işbirliğinde yapılan "İlköğretim Okullarında Sağlıklı Beslenme" konulu araştırmada, çocukluk döneminde kazanılan beslenme alışkanlığının yaşam boyu sürdürüğü için önemsenmesi gerektiği belirtildi. Araştırmaya katılan öğrencilerin yüzde 47'si her gün süt tüketmiyor, yüzde 22'si ise sütü sevmiyor. Belki bu rakamlar hala istenilen seviyelerde değil. Ama 1975'ten bu yana gelinen seviye de göz ardı edilemez.

1975'te Pınar Süt piyasaya çıktığında, çocuklarımız gerçekten süt içemiyordu. Ya içecek süt bulamadıkları için ya da güğümlerin içinde satılan, saatlerce kaynatılan, kaymak bağlayan, kokulu sıcak sütleri içmek istemedikleri için. Çocuklarına süt içirmek anneler

için büyük bir zorluktu. Bu sütler ile muhallebi ve yoğurt yapılıyordu. Pınar Süt sağlıklı ve uzun ömürlü ambalajda piyasaya ilk çıktığında yer yerinden oynamıştı. Vitaminleri korunarak üretilen Pınar Süt, besin değerleri ilk günkü tazeliğinde, kokusuz ve inanılmaz bir tad sunmuştu çocuklarımıza...

Çocuklarımız bu tadla büyüdü ve bu taddan vazgeçemediler. Pınar, ilk kurulduğu yıldan bu yana çocuklarımıza sütü sevdireyor. Anneler gönül rahatlığı ile çocuklarına süt içirebiliyor. Bu anlamda çocuk doktorlarının teşekkür ettiği marka olmaktan gurur duyuyoruz. Yeni ürünümüz Pınar Çocuk Sütü ile de çocuklarımızın zihinsel ve bedensel gelişimlerine katkıda bulunmayı hedefliyoruz.

Yaz geldi... Yaz enerjisini Pınarım Dergisi sayfalarına taşıdık. İnci Türkay çocuğuyla dergimize konuk oldu. Bir anne olarak çocuğuyla ilişkisini anlattı. İstanbul'un gözde mekanlarından Sunset'i hem mekan olarak hem de münüsüyle mercek altına aldık. Marmara Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Emel Alpan beslenmeyle ilgili önemli bilgileri Pınarım okuyucularıyla paylaştı. Genç oyuncu Yasemin Hadivent, görüntüsünün aksine yemek yapmayı ne kadar sevdiğini kolları sıvayıp mutfağımıza girerek gösterdi.

Yaşam Pınarım yaz sayısının yaşamınıza sağlık, keyif ve dinamizm katması dileğiyle.

Saygılarımla,

**İdil Yiğitbaşı**

Yaşar Holding

Yönetim Kurulu Başkan Vekili

## 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 kullanılmaması 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 Kalpaklıoğlu **Genel Yayın Yönetmeni (Sorumlu):** Yaprak Özer **Yayın türü:** Yerel – 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 **Editörler:** Berrin Türkmen, Taner Gezer, Umut Bavlı **Haber Merkezi:** Esra Melek Yiğitsözlü, Batur Fatih İlhan, Lale Sinem Erdem **Katkıda Bulunanlar:** Semen Zihnioğlu, Selahattin Dönmez **(Yemek Atölyesi:** Hep Birlikte Mutfaktayız) **Görsel Yönetmen:** Esen Ataman Kürklü **Grafik Tasarım:** Emre Ergül, Serkan Bengin **Fotoğraf:** Özgür Güvenç **Teknik Koordinasyon:** Çağlayan Bayıroğlu **İdari İşler:** Özge Yurtseven **Baskı Stil Matbaacılık:** İbrahimkaraoğlanoğlu Cad. Yayıncılar Sk. No: 5 Stil Binası Seyrantepe/İstanbul Tel: 0212 281 92 81 **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 / Beste Evruk 0232 877 09 00 Pınar Et / Nebahat Özdemir **e-mail:** info@pinar.com.tr **web:** www.pinar.com.tr

## Restoranların yüz karaları

Hollywood ünlüleri diyet işini bazen iyice abartıyor. İki saatlik akşam yemeğinde yalnızca soda içen mi dersiniz, günü tek bir yumurta ile geçiren mi?...

Denizde kum onlarda para... Ama nafile, çünkü açlar, aç yaşıyorlar. Dünyanın en ünlü restoranlarına gidip, diledikleri en pahalı yemeği yeme şansları varken onlar bunu yaşayamıyorlar çünkü sıfır beden olmaya takmış durumdalar. Hollywood kuralları zayıf olmayı gerektirse de onlar çizmeyi aşmış görünüyorlar. İşte size ünlülerin beslenme programlarından birkaç örnek ve bir uyarı: Siz siz olun bu diyetleri asla uygulamayın!

### Paris Hilton

Çok tempolu bir hayatı var. Her hafta farklı bir ülkede soluğu alıyor, dünyanın en ünlü partilerine katılıyor, en lüks restoranlarında yemek randevuları veriyor. Ama o yemeklerde ne yiyor biliyor musunuz yoksa içiyor mu demek gerekiyor? Soda. Evet, Hilton otellerinin varisi iki saatlik bir yemeği yalnızca soda ile geçiriyor. Aferin ona!

### Nicole Kidman ve Renee Zellweger

Bu iki güzel kadın zayıflıklarını gün içinde tek bir yumurta yemelerine borçlular! Koskoca 24 saat tek bir yumurta ile geçer mi demeyin. Geçiyor işte. Kidman ve Zellweger'in ısrarlar sonucunda yumurta sayısını ikiye çıkardığı da dedikodular arasında. Alkış!

### Katherine Heigl

Grey's Anatomy dizisinin yıldızı Katherine Heigl, açlı-



ğını bastırmak ve fazla yememek için zincirleme sigara içiyor. Ama gençlik de bir gün bitecek!

### Marcia Cross

Umutsuz Ev Kadınları dizisinin yıldızı Marcia Cross ise genellikle salata yiyip su ya da soda içerek yaşıyor. Ve itiraf ediyor: "Bana zayıf kalmam için para verildiğini düşünüyorum." Doğru olabilir ama siz de çok abartıyorsunuz Bayan Cross.



## Hamileler yazı dikkat

Yaz ayları hamileliği sekizinci, dokuzuncu ayına gelmiş hamileler açısından çeşitli zorlukları da beraberinde getiriyor. Artan sıcak ve nemle birlikte terleme, su kaybı ve damarların genişlemesi tansiyon düşmelerine, dolaşım bozukluklarına, sık ve güç nefes alma ya yol açıyor. Ancak küçük önlemlerle bu sıkıntıları hafifletmeniz mümkün.

- Ani tansiyon düşmeleri, aşırı terleme ve su kaybı bayılmaya yol açıyor. Vücuttaki su ve mineral kaybını önlemek için bol su için, maden suyu ya da az şekerli limonata da etkili olabilir.
- Öğle saatlerinde dışarı çıkmayın.

- Sıcakta uzun süre kalmayın. Geniş kenarlı bir şapka, güneş gözlüğü, güneş koruyucu ürün kullanın.
- Sıcak çarpması vücudun ısısını artırır. Bundan da bebek olumsuz etkilenir. Gölgeyi tercih edin.
- Güneşin etkisini kaybettiği saatlerde ve sabah erken saatlerde kısa süreli güneşlenmeler faydalıdır.
- Bacaklardaki ödemi gidermek için uzun süre ayakta kalmayın. Aynı pozisyonda oturmaktan kaçının.
- Aşırı ve fazla miktarda yemek yememeye, yağlı gıdalar tüketmemeye dikkat edin. Aşırı kilo alımı olanlar hamileler, yediklerine dikkat ederek, bir beslenme uzmanından destek almalı.

# Sağlıklı mutfaklar için

Sağlıklı olmanın önemli bir parçası sağlıklı mutfak için belirlenen kurallara uymak. Biraz özen ve dikkatle tehlikeleri savuşturabilirsiniz...

Sağlıklı olmak için yalnızca görünen ve bilinen unsurlara dikkat etmek yetmiyor. Bazen önemsemediğimiz küçük detaylar da sağlığımıza zarar verebiliyor. Dikkat!

## Pastörize veya uzun ömürlü süt alın

Sokak sütü yerine daima pastörize veya uzun ömürlü süt satın alın. Bakterileri unutmayın.

## Etleri 70 derecede pişirin

Gıdaların en az 70 derecede pişirilmesi gerektiğini unutmayın. Donmuş sığır eti, balık ve tavuk etini pişirmeden önce tamamen çözün.

## Soğumadan hemen yiyin

Güvenli tüketim için pişmiş besinleri ısılarını kaybetmeye başlamadan önce yemeye özen gösterin.

## Bebeğiniz için gıda saklamayın

Bebekler için bekletilmemiş, depo edilmemiş gıdaları tercih edin.

## Pişmiş ve pişmemiş etin temasını önleyin

Çiğ tavuk hazırlarken kullanılan bıçak ve kesme tahtasını yıkamadan, daha sonra pişmiş tavuk için kullanmayın. Böyle yaparak mikrop üremesi ve pişirme öncesi mevcut olan hastalıklar için tüm potansiyel riskleri tekrardan oluşturursunuz.

## Eller tekrar tekrar yıkanmalı

Gıdaların hazırlanmasına başlamadan önce ellerinizi çok iyi şekilde yıkayın. Balık, tavuk veya et gibi çiğ gıdaların hazırlanmasından sonra diğer gıdaların işlemine başlamadan önce de ellerinizi tekrar yıkayın.



Tüm mutfak yüzeylerini temiz tutmaya özen gösterin. Her bir gıda kırıntısı veya kalıntısı potansiyel mikrop kaynağıdır, unutmayın. Bulaşıklarla ve kap kaçakla temas eden havlu, kurulama bezi gibi eşyalarınızı her gün değiştirin.

## Buz yapmadan suyu kaynatın

Yemek yaparken içme suyu kullanın. Buz yapmadan önce suları kaynatın. Özellikle bebek mamalarının hazırlanmasında kullanılan sular konusunda daha da dikkatli olun.

# Dansçılar nasıl besleniyor

Sahne hayranlıkla izlediğimiz performans sanatçılarının bir yandan formlarını korumak diğer yandan gereken enerjiyi sağlamak için beslenmelerine büyük özen göstermeleri gerekiyor. Amaç, yeterli beslenerek sağlıklı olmak, dayanıklılığı ve performansı maksimum seviyeye çıkarmak.

Dansçılar için karbonhidratlar çok önemli bir enerji kaynağı. Tahıllı ekmek, makarna, pilav ve patates en sık tüketmeleri gereken besinler. Bu besinler vitamin, mineral ve posa da içerdiğinden vücuda daha uzun süre enerji sağlarlar. Oysa şeker gibi basit karbonhidratlar daha az besleyicidir. Basit karbonhidratlardan oluşan bir beslenme kan şekerinde ani düşüşe neden olabilir ve performansı olumsuz etkiler.

Başarılı bir performans için bol sıvı tüketimi de çok önemli. Susama duygusu hissedilmeden az miktarda ancak sık aralıklarla su içmeye özen gösterilmeli. Şeker içeriği yüksek içeceklerden ise uzak durmak gerekiyor. Serin meyve suları ve su, sıvı gereksinimi karşılamak için en ideal içecekler. Alkollü içeceklerden ise kesinlikle uzak durulmalı.



## Dansçılar için mönü örneği

**Kahvaltı:** Bir bardak süt, bir kase karışık tahıllı ezmeler, bir kaşık şeker veya bir kaşık pekmez

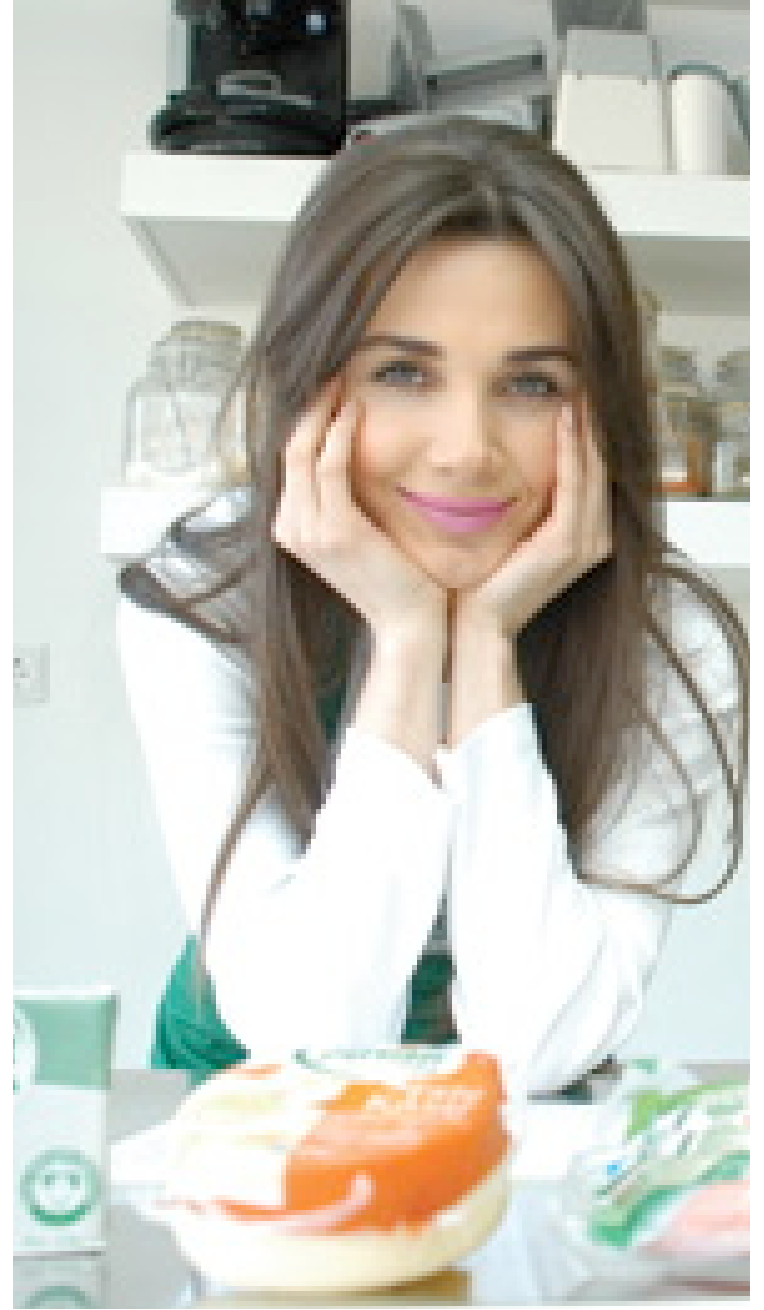
**Alternatif kahvaltı:** Bir yumurta, bir dilim peynir, 2-4 dilim kepekli ekmek, bir yemek kaşığı pekmez, 5-6 zeytin, bir tatlı kaşığı tereyağı, yeşillik, domates, salatalık, tek şekerli çay

**Öğle-akşam yemeği:** Bir kase makarna veya pilav, 100-150 gr kadar et, bir kase yoğurt, bir haşlanmış patates veya yemeği, 2-3 dilim ekmek, bir kase çorba, 1-2 porsiyon meyve, bol salata

**Ara:** Kuru meyveler, meyve suyu

# Mutfakta evcilik oynuyorum

Genç oyuncu Yasemin Hadivent, yemek yapmayı ve yedirmeyi çok seviyor. Mutfak onun için bir oyun alanı. Yaptığı tüm işlerde çalışırken eğlenmeyi de ihmal etmeyen Hadivent, Pınarım için mutfağa girdi ve patatesli sufle hazırladı.



**Y**asemin Hadivent, henüz mesleğinin başında genç bir oyuncu. Hadivent'le Pınarım Dergisi röportajı için SMN Tat Merkezi'nde bulduğumuzda karşımıza 49 kiloluk, çıtı pıtı bir genç kız çıktı. Kendisi bu dünyadaki şanslı kişilerden. Kilo sorunu yok, hatta kilo alması gerekiyor. Aile bireylerine baktığında ilerideki zamanlarda da fazla kilolardan şikayet edecek gibi görünmüyor. Ama yine de dengeli ve sağlıklı beslenmeye dikkat ediyor, sporu ihmal etmeye çalışıyor.

Hadivent yemek yemekten çok yapmayı ve ikram etmeyi seviyor. En çok makarnaya bayılıyor. En iyi ise pilav, kek ve makarna yapıyor. Hadivent'in Pınarım Dergisi için yaptığı sosisli patates sufle hem pratik hem de lezzetli bir yemek. Özellikle yemek yapmaya fazla zaman ayıramayan çalışan kadınlar için ideal. Söylemesi bizden, denemesi sizden...

### Ne kadar sıklıkta mutfağa giriyorsunuz?

Evde olduğum günlerde mutfağa girmeye çalışıyorum.

Aslında zamanım olsa çok güzel yemekler yapacağım fakat olmuyor. Makarna çok seviyorum. İlk fırsatta İtalyan yemeklerini öğrenmek üzere bir kursa gitmeyi istiyorum. Pilav ve kek yapmaya bayılıyorum. İyi de yaptığımı söylerler. Özellikle pilav konusunda çok hassasım. Pilavın tane tane olması gerekir, herkes iyi pilav yapamaz.

### Sizin için mutfak ne ifade ediyor?

Benim için yemek yapmak, evcilik oyunu gibi. Mutfak da oyun evi, yani evcilik oyunu oynadığım bir yer. Eğlenmeden yaptığım hiçbir işten keyif almıyorum. Aslında yemek yapmak bir sanat. Bu sanatı süsleyerek sunmak ayrı bir zevk.

### Yemek yapmayı mı yemeyi mi tercih edersiniz?

Yemek yapmayı tercih ederim. Yaptığım yemeği sevdiğime sunmayı çok severim. Her çeşit yemeği öğrenip yapabilirim. Ama banya ve mantar yemeklerini yapmam. Çünkü bu yemekleri yiyemiyorum. Yaptığım makarnalara asla mantar koymuyorum. Ben her



## Kahvaltı çok önemli

### Gün içinde düzenli yemek yiyor musunuz?

Üç öğün düzenli yemek yemeye çok dikkat ediyorum. Ama gün içinde koşuşturmaca sırasında yemek yemeyi untabiliyorum. İş saatlerim düzensiz, bazen bir çekim hiç öngöremediğiniz şekilde uzun sürüyor. Öğünleri mecburen atlamış oluyorsunuz. İşte bu yüzden kahvaltıya çok önem veriyorum. Her sabah mutlaka kahvaltı yapıyorum. Hem de öyle böyle değil, bayağı teferruatlı bir kahvaltı yapıyorum. Benim gibi yoğun çalışan birisinin enerji alabilmesi için kahvaltı yapması gerekiyor. Herkese sıkı bir kahvaltı yapmalarını öneriyorum. Uzmanların da söylediği gibi kahvaltı metabolizmanın çalışmasını, günlük enerjinin bir kısmını almamızı sağlıyor. Sabah kalktıktan sonra bir saat içinde kahvaltı yapıyorum. Bal, tereyağı, zeytin, domates, salata ve yumurta yemeyi hiç aksatmam. Ayrıca Pınar'ın sosislerini çok seviyorum. İki günde bir makarna yiyorum. Kilo sorunu yok ama akşamları çok yemiyorum, küçük bir porsiyon et yemeye gayret ediyorum. Her pazar balık, her akşam mutlaka meyve yiyorum. Sık sık taze portakal ve nar suyu içerim. Sütü ihmal etmem.

ne kadar yemesem de ileride çocuğuma yemesi için bamyı ve mantar pişirebilirim.

### Mutfakta Pınar ürünleri kullanıyor musunuz?

En çok Pınar sosis ve sütü kullanıyorum. Çok memnunum.

### Nasıl bir damak tadınız var?

Hassas. Her yemeği yiyebilen birisi değilim. Çok yemek seçerim. Eti seviyorum, ama her türlü eti yiyemiyorum. Daha çok dana etini tercih ediyorum. Genellikle sebze ve meyve ağırlıklı besleniyorum. Karbonhidrat çok tüketiyorum.

### En çok hangi yemekleri seversiniz?

En sevdiğim yemekler spagetti bolonez, kırmızı biber dolması, balık, ıspanak, mantı, pilav ve makarna. Daha çok Türk mutfağına ait ev yemeklerini seviyorum. İstakoz ve yengeç gibi deniz ürünlerini hiç yiyemiyorum. Sushi'yi de sevmiyorum. Ama Çin yemeklerini sevdiğimi söyleyebilirim.

### Formunuzu korumak için neler yapıyorsunuz?

49 kiloyum, aslında kilo almam gerekiyor. İstedğim her şeyi yiyorum. Ama kontrollü ve sağlıklı beslenmeye özen gösteriyorum. Genetik yapım kilo almaya elverişli değil. Zayıf olduğum için protein ağırlıklı beslenmem gerekiyor. Yine de ileriki yaşlarda kilo konusunda bir sorun yaşamamak için dikkat etmeye çalışıyorum.

### Spor yapıyor musunuz?

At biniyordum, ama kuyruk sokumumu kırdığım için artık binemiyorum. Her yıl bir spor salonuna üye oluyorum. Ama düzensiz çalışma saatlerim nedeniyle çok az gidebiliyorum. Çocukken bale yapıyor, balerin olmak istiyordum. Yurdaer Doğulu Sanat Merkezi'ne gidiyordum. Ama sol kalp kapakçığının gevşek olduğu anlaşıldı. Tedavi oldum ve sonunda baleyi bırakmak zorunda kaldım. Aslında Buzda Dans Yarışması'na katılarak baleye olan özlemimi gidermek istedim. Hala kaymaya devam ediyorum. Patenlerim arabada duruyor. Müsait olduğumda kaymaya gidiyo-



### “Oyunculukta gözlem çok önemli”

Sevda Çiçeği dizisinde işportacı bir kızı canlandırmam gerekiyordu. Annesi küçük yaşta ölmüş, babaannesi ve kız kardeşiyle birlikte yaşıyor. Çalışıp eve para getiriyor. Aynı zamanda erkek çocukları arasında yetişmiş, top oynayan ve sokakta kavga da eden bir kız. Bu role hazırlanmak için pazarlara gittim. İşportacıların mallarını nasıl sattıklarını ve beden dillerini nasıl kullandıklarını gözlemledim. Onlarla sohbet ettim, onları kameraya çektim. Sokakta futbol oynadım. O karakterin ruhunu hissetmek için elimden geleni yaptım. Oyunculukta gözlem yapmak çok önemli. İşportacı Leyla karakteri filmin ilerleyen bölümlerinde bir leydi olacaktı. Yani dizide iki farklı karakter oynayacaktım, bu nedenle iki farklı karakter yaratmam gerekiyordu. Kafamda bu rollere yakın insanların fotoğraflarını çektim. Sevda Çiçeği, Filiz Akın'ın oynadığı İşportacı Kız filminin uyarlamasıydı. Leyla karakteri dizinin bir bölümünde şarkı söyleyecekti. Bunun için eski Türk filmlerinde oyuncuların şarkı söyledikleri sahneleri izledim.



rum. Buz pateni, vücudun her yerini hareket ettiriyor. Benim için çok zevkli bir spor.

#### **Oyuncu olmaya nasıl karar verdiniz?**

Oyunculğun sonradan kazanılabilecek bir yetenek olmadığını düşünüyorum. Bu yetenek, size doğmadan önce verilmiştir. Doğduktan sonra da sizinle birlikte büyür ve gelişir. Oyunculuk yeteneğinin keşif zamanı farklıdır. Küçük yaşta da yetişkin olduğunuzda da bu yeteneği keşfedebilirsiniz. Benim çocukluktan itibaren oyunculığa ilgim vardı. Beş yaşındayken dedemin evinde arkadaşlarımı toplar, onlara taklit yapıp, şarkılar söyledim. Annem uluslararası ilişkiler okumamı istedi. Onun isteğiyle kız kardeşimle birlikte lise ve üniversite eğitimi almak için ABD'ye gittim. Orada kalsaydım uluslararası ilişkiler okuyacaktım. Ama oyunculuk yapmasaydım içimde ukde kalacaktı. Oyunculuk, benim için bir tutku, bir aşk. Oyuncu olmak istediğime karar verip Müjdat Gezen Sanat Merkezi'ne gittim. Bir yıl boyunca akşam kurslarına katıldım. Daha sonra konservatuar sınavlarına girdim ve Shakespeare'in Hamlet eserindeki "Ophelia" rolünü canlandırdım. Çok beğenildi ve okulun en başarılı öğrencilerinden birisi oldum.

#### **Kendinizi televizyonda izlerken nasıl buluyorsunuz?**

Kendimi hem beğeniyorum hem de eleştiriyorum. Daha yapacağım çok şey var. Kendimi geliştirmem gerekiyor. Yani daha olmadım. Zaten bir insan bana göre "oldum" dediği an biter. Aktif öğrencilik hayatım devam ediyor. Her an yeni şeyler öğreniyorum.

#### **Buzda Dans Yarışması'nda başarılı olmanızı neye bağlıyorsunuz?**

Bir işe yatkınsanız ve bunu keşfettiyseniz, kendinize inanıyorsunuz. Tek bir hedef belirliyor ve çok çalışıyorsanız, eninde sonunda başarılı oluyorsunuz. Yarışmada yalnızca kendimle ilgilendim. Paten eğitmenlerini gözlemledim. Bunun çok faydasını gördüm. Bir yıl folklor oynadım. Ayrıca bale yaptım. Ama buzda yaptığım hareketler, benim daha önce hiç yapmadığım hareketlerdi. Onları yapabilmek için cesur olmam gerekiyordu. Partnerim beni tek elle havaya kaldırdığında, bu işi profesyonel olarak yaptığım duygusunu insanlara vermek için yüzümde rahat bir ifade olması gerekiyordu. Bunu yapmaya çalıştım. En büyük avantajım çok çalışkan olmam. İnanıyorum her iş için çok çalışıyorum. Yeter ki inanayım.

#### **Ünlü olmak hayatınızda neleri değiştirdi?**

Ünlü olmak hayatımda çok fazla şey değiştirmedim. Yine eski arkadaşlarımla görüşüyorum. Ailemle oturuyor ve yapmaktan keyif aldığım şeyleri yapıyorum. Bankta oturup bir arkadaşımın dertleşebiliyorum. Ünlü olmanın beni değiştirmesine izin verirsem, o zaman ben olmam. Türkiye'nin Yıldızları'nda insanlar beni tanıdılar. Sevda Çiçeği ile takip ettiler. Bu sevgi Hayal ve Gerçek dizisinde arttı ve Buzda Dans'ta katlandı. Sorumluluk sahibi bir insanım. Ünlü olunca sorumluluklarımın arttığını düşünüyorum. Ekran önündeki kişilerin yaşamlarına dikkat etmesi gerekiyor. "Bu, benim hayatım, istediğim gibi yaşarım" diyemezler. Topluma mal olmuş biriyseniz, bunun hakkını vermelisiniz. İşimizin çok avantajlı bir iş olduğunu düşünüyorum. Ekran önünde istediğiniz mesajı verebilirsiniz.

#### **Yeni projeleriniz var mı?**

Hayal ve Gerçek dizisinden sonra birkaç ay dinlenmek istedim. Çünkü yüzün dinlenmesi ve karakterin soğuması gerektiğini düşünüyorum. Yeni bir dizide oynayacağım, ama henüz kesinleşmedi. Yapacağım işe inanmam ve heyecan duymam çok önemli. Bunları hissetmediğim zaman, o işin içinde olamam.

## Sosisli patates sufle

### Malzemeler

- 4 adet patates • 3 adet sosis
- 2 adet yumurta • 100 gr kaşar peyniri
- 75 ml süt • 30 gr tereyağı

### Hazırlanışı

Patatesleri kabuklarıyla beraber haşlayın. İyice yumuşayınca sudan çıkarıp kabuklarını soyun. Patatesler henüz sıcakken iyice ezip tereyağı ve ardından ılık süt ile karıştırarak püre haline getirin. Dilediğiniz kadar tuz ekleyin. Sosisleri ince küpler

halinde doğrayıp pürenize ekleyerek karıştırın. Ayrı bir yerde yumurtaların sarısı ve beyazını birbirinden ayırın. Yalnızca beyazları mikserle önce çok yavaş, sonra gitgide artan bir hızla iyice çırpın. Köpük haline gelen yumurta beyazlarını fazla sulandırmamaya özen göstererek sosisli pürenize katın. Karışımı yüksek kenarlı bir fırın kabına veya tek tek toprak güveç kaplarına döküp üzerine rendelenmiş kaşar peyniri serpin. Önceden ısıtılmış 170 derecelik fırında yaklaşık 25 dakika sufleleniz kabarıp üzeri kızarana dek pişirin.







## Uzm. Dyt. Selahattin Dönmez

Beslenme ve Diyet Uzmanı  
The International Affiliate of the  
American Dietetic Association

www.sdonmez.com  
sdonmez@sdonmez.com

08<sup>09</sup>

# Süt için

Süt her gün düzenli olarak tüketilmesi gereken bir besindir, sağlıklı ve dengeli beslenmede önemli bir yere sahiptir. Süt gerekli hayvansal kaynaklı protein, yağ, laktoz ile vitamin ve mineralleri tam ve yeterli oranda içerir.



**F**ark Etmeden Diyet Beslenme ve Eğitim Danışmanlığı olarak sağlıklı beslenmede yeterli kalsiyum alımına özellikle dikkat edilmesini tavsiye ediyoruz. Süt ve süt ürünleri iyi kalsiyum kaynaklarıdır. Süt yeterli ve dengeli beslenme için gerekli hayvansal kaynaklı protein, yağ, laktoz ile vitamin ve mineralleri tam ve yeterli oranda içerir.

Sütün yetersiz düzeyde tüketilmesinin, gelecekte günümüz gençliğinin kemik sağlığı üzerinde uzun süreli, ciddi ve zararlı etkiler oluşturması kaçınılmaz. Erken yaşlarda yüksek kemik yoğunluğu ve kemik gücü hayatın ilerleyen yıllarında kemik sağlığını da artırır. Cameron ve arkadaşlarının 2004 yılında yaptıkları bir araştırmaya göre teorik olarak çocukluk çağında kemik yoğunluğunda yüzde 4.6'lık artış, ileri yaşlarda osteoporotik kırık riskini yüzde 50 azaltır.

Kalsiyum tüketimi ile kemik yoğunluğu arasında sıkı bir ilişki vardır. Kemik yoğunluğunun en üst noktaya ulaştığı 25–30 yaşlarına kadar tüketilen kalsiyum, ke-

mik yoğunluğunu artırır ve sonraki yaşlarda erken osteoporoz riskini azaltır.

### Sütün bileşimi

Bir gıdanın besin değeri, vücudun normal fonksiyonlarını yerine getirebilmesi için gereksinim duyduğu besin öğeleri içeriği ile ölçülür. Süt, bileşiminde 100'ü aşkın farklı besin öğesi bulundurur. Kalsiyum ve fosfor başta olmak üzere bazı önemli mineraller, protein ve riboflavin gibi bazı B grubu vitaminlerin kaynağı olan süt, halk sağlığı açısından önemli bir besindir.

Süt proteinlerinin büyüme-gelişmeye katkısı ve doku farklılaşmalarındaki etkinliğinin yanı sıra kalsiyum emilimi ve immün fonksiyonlar üzerinde olumlu etkilerinin olduğu, kan basıncını ve kanser riskini azalttığı, vücut ağırlığının kontrolünde etkin olduğu, diş çürüklerine karşı koruyucu olduğu biliniyor. Özellikle büyüme ve gelişme dönemindeki okul çocuklarının beslenmesinde gerekli olan kalsiyumun büyük bir bölümü süt ve süt ürünleri ile karşılanabilir. Bu nedenle büyü-



me çağındaki çocuk ve gençlerin günde en az 500 g (yaklaşık iki su bardağı) süt tüketmesi önerilir.

Bir bardak sütte altı yaşında bir çocuğun ihtiyacı olan yüzde 52 kalsiyum, yüzde 35 protein, yüzde 9 A vitamini, yüzde 12 folat, yüzde 30 iyot, yüzde 98 B12 vitamini, yüzde 12 çinko, yüzde 6 enerji, yüzde 30 potasyum, yüzde 11 B1 vitamini, yüzde 44 B2 vitamini, yüz-

de 13 B6 vitamini, yüzde 18 magnezyum, yüzde 55 fosfor, yüzde 16 niasin içeriği sağlanır.

İnsan organizmasında yüzde 80 civarında kullanılan süt proteini yeni dokuların yapımı, eskiyenlerin ise onarımı için gerekli. Ayrıca sütün içerisinde bulunan triptofan amino asidi bireyin daha rahat uyumasını sağlar. Süt şekeri (laktöz) ise kolay hazmedilebilen bir

karbonhidrattır. Laktöz fizyolojik yönden çok önemli olup, yapısında bulunan galaktozun beyin dokusundaki glikolipidlerin kaynağını teşkil ettiği bilinir.

Süt yağı hoş tadı sebebiyle tüketiciler tarafından sevilir. Süt yağı yüksek yağ asitlerini içermesi, sindiriminin kolay olması, A, D, E vitaminlerini bünyesinde bulundurması nedeniyle de beslenmede önemli rol oynar.

Yeterli ve dengeli beslenme için tüketilmesi önerilen süt miktarı yaş, cinsiyet ve fizyolojik duruma (büyüme ve gelişme dönemi, gebelik, emzicilik, yaşlılık) göre değişiklik gösterir. Ulusal Süt ve Süt Ürünleri Konseyi'nin yayınladığı Beslenme Rehberi ve Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi'nde yetişkin bireylerin 2 porsiyon (400 ml), çocuklar, adölesan dönemi gençler, gebe ve emzikli kadınlarla menopoz sonrası kadınların 3-4 (600-800 ml) porsiyon tüketmeleri önerilir.

Dünya geneline bakıldığında her ülke için farklı miktarlarda süt ve süt ürünleri tüketimi söz konusudur. Ülkemizde ise süt içme alışkanlığının çok az olduğu dikkatleri çekiyor.

Çocukluk yıllarında yeterli süt tüketimi, büyüme ile ilgili olduğu kadar yaşam boyu sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmak ve sağlığı geliştirmekle de ilgilidir. Çocukluk ve gençlik yılları süt içme alışkanlığının kazandırılmasında ve doğru beslenme davranışlarının geliştirilmesinde kritik öneme sahiptir. Süt tüketim alışkanlığının istenen oranlara ulaştırılması, süt içmeyi etkileyen etmenlerin belirlenerek çözüm yolları üretilmesi ve süt tüketim kültürünün geliştirilmesi ile mümkün olabilir.

### Fark etmeden diyetin sütlü tatlısı

#### Malzemeler

- 1/2 su bardağı süt
- 1/2 su bardağı yoğurt
- 1 yemek kaşığı yaban mersini kuru
- 1 tatlı kaşığı vanilya tozu
- 15 adet çilek

#### Hazırlanışı

Yarım su bardağı süt, yoğurt, toz vanilya ve çilek karıştı-

ricıda karıştırılır. Daha sonra kaşık yardımı ile yaban mersini kuru karışıma eklenir ve buzdolabında bekletilir.

Hazırlayacağımız bu tatlı soğuk servis yapılarak yaz aylarında tatlı ihtiyacını karşılayan, kilo yönetiminde de olumlu etki yaratan bir alternatiftir.

1 porsiyon değeri 120 kalori, 6 gram protein ve 2 miligram kolesterol içerir.

**Bu tatlı Uzman Diyetisyen Selahattin Dönmez, Diyetisyen Didem Beşirikli ve Diyetisyen Safiye Aksoy'un beraberce geliştirdiği tarifdir. Tüm yaş grubu bireylerin her gün ikindi öğününde rahatlıkla tüketebilecekleri sağlıklı bir alternatiftir.**



## Sihirli anne

Ekranların Sihirli Annesi İnci Türkay, bugün 2,5 yaşındaki Ali'nin annesi. Henüz yeni konuşmaya başlayan Ali, "Çak çak çak" diyor, annesi "kırmızı" dediğini anlıyor. Birlikte tiyatroya gidiyor, parklarda oynuyorlar. Aralarındaki iletişime çok güveniyorlar.

"Ali bir yaşına kadar anne sütü ile beslendi, başka hiçbir şey vermedim. Sonrasında ise ek gıdalara başladık. Çocuğuma hep taze sebze ve meyve yedirmeye özen gösterdim. Örneğin Ali şimdi brokoliyi çok seviyor. Çocuk yetiştirmek çok ciddi bir iş. Çocuğunuzla birlikte evde bulunmanız yeterli değil, evde bulunduğunuz süre içinde çocuğunuza kaliteli zaman ayırmanız, her şeyiyle ilgilenmeniz gerekiyor. Ali'nin beslenmesinde, giyiminde, banyosunda, yani her türlü aktivitesinde hep yanındaydım. Çocuk eğitimiyle ilgili çok kitap okudum, internette çok araştırma yaptım, Ali'nin doktoruyla çok iyi bir işbirliği içindeydik. Sonunda Ali benim gibi sebze ağırlıklı beslenen bir çocuk oldu çıktı. Salatalığı, brokoliyi, haşlanmış sebzeleri çok seviyor. Gazlı içecekleri içmiyor, yalnızca meyve suyu tüketiyor."

### Ali sütü çok seviyor

"Ali çok süt içen bir çocuk. Her gün mutlaka bir litre süt içiyor. Doktorumuzun tavsiyesiyle ailece Pınar'ın organik sütlerini tüketiyoruz. Ancak organik süt içmeye başlamadan önce uzun süre araştırdık ve Pınar'ın sütünün gerçekten organik olduğunu öğrendik. Hatta danıştığımız Pınar yetkilileri bizi fabrikalarına davet edip tesislerini gezdirebileceklerini söylediler. Biz bugün tüm aile gönül rahatlığıyla Pınar'ın organik sütlerini içiyoruz."



Türkay'ın bugün 2,5 yaşındaki oğlu Ali, her çocuğun yapması gerektiği gibi bol bol süt içiyor, sebze ve meyve yiyor.

İnci Türkay dört yıl boyunca yayımlanan çocuklara yönelik Sihirli Annem dizisiyle hafızalarda iyilik perisi bir üvey anne olarak yer edindi. O, 7'den 70'e herkesin "Sihirli Annesi"ydi. Sonra dizi bitti, Türkay da kendini minik bebeği Ali'yi büyütme adadı. Artık yalnızca Ali'nin sihirli annesiydi. Yılların deneyimli tiyatro oyuncusu, bebeği olunca tüm projelerine sırtını döndü. Çünkü çocuk büyütme bir kadın için en önemli meslekti ve "her bebekle yeni bir anne doğar"dı.

Ali bugün 2,5 yaşında, okula giden, sağlıklı, sosyal bir çocuk. Aradan geçen 2,5 yılda Ali büyüdü, annesini de "büyüttü". Türkay, anneliğin kendisini hem duygusal hem de profesyonel anlamda çok değiştirdiğini söylüyor. Çünkü hayata daha olumlu bakıyor, profesyonel yaşamında da geçmişte olduğu gibi çocuklarla ilgili projelere önem veriyor.

Tayga Toys da bu değişimin bir ürünü. Türkay'ın, dünyanın en büyük doğal oyuncak üreticisi Plan Toys'un Türkiye distribütörlüğünü üstlenmesinin nedeni sağ-

lıklı oyuncakların bir çocuğun hayatındaki önemi. Türkay'la hamilelik döneminden başladık, anne olduktan sonraki değişimine kadar anlattığı keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.

### Nasıl bir hamilelik dönemi geçirdiniz?

İnsanları üç gruba ayırıyorum: Kadın, erkek ve hamileler. Bana göre hamilelik üçüncü bir cins durumu. Çok keyifli bir hamilelik dönemi geçirdim. İçinizde bir canlının gelişmesi çok değişik bir durum. Gerçekten tarifi olmayan, inanılmaz güzellikte duygular yaşıyorsunuz. Bugüne kadar kilo sorunu yaşayan bir insan hiç olmadım, hamilelikte de böyle bir sorun yaşamadım. Ali ile karnımdayken çok derin bir duygusal bağ kurdum. Bence aramızdaki iletişim çok özeldi. Ultrasonda Ali'nin kalp atışlarını duymak beni o kadar çok heyecanlandırıyordu ki. Bunlar insanı duygusal olarak çok değiştiriyor. Bir kere dünyaya çok daha pozitif bir açıdan bakıyorsunuz. Hani derler ya "her çocuk olduğunda bir anne doğar". Bu sözün kesinlikle çok doğru olduğuna inanıyorum.



### **Hamilelik sırasında nasıl beslendiniz? Spor yaptınız mı?**

İzmirliyim. Yaşar Holding de İzmir’de olduğu için ailecek Pınar ürünlerine bağlıyızdır. Pınar markasının ürünlerine çok güvenirim. Evimize Pınar ürünlerinden başkası girmez diyebilirim. Hamilelik dönemimde de çok güvendiğim için hep Pınar ürünleri ile beslendim. Hatta şimdi Ali de yalnızca Pınar’ın çilekli yoğurtlarından yiyor, Pınar markası dışındaki yoğurtları sevmiyor. Hamilelik dönemimde çok süt içtim, çok meyve yedim. Günde en az üç elma yiyordum. Özel bir diyet programı uygulamadım ama sağlıklı beslenmeye büyük özen gösterdim. Bunun dışında çok spor yapan bir insanım. Tenis oynamayı çok seviyorum. Ancak hamilelik dönemimde doğal olarak tenis oynamadım. Bu nedenle yürüyüşe ağırlık verdim. Her gün düzenli olarak yürüyüş yaptım. Bunun dışında hamilelik dönemimin ilk gününden son gününe kadar hep yüzdüm. Çok güzel geçti hamileliğim. Kendimi çok sağlıklı hissediyordum. Hamileliğimde topu topu dokuz kilo aldım.

### **Çocuğunuzu da sağlıklı besliyorsunuz, ancak günün birinde kendisi seçim yapmaya başlayınca sağlıksız besinlere yönelebilir diye bir endişeniz var mı?**

Bunun olacağına inanmıyorum. Örneğin Ali asitli içecekleri hiç sevmez. Zaten evde de hiç bu tür içecekler içmeyiz. Yalnız taze meyve suları tüketiriz. Bir gün bir arkadaşımın evinde gazlı bir içecek tattırdım, “acı acı” deyip beğenmedi. Ama örneğin yine bizim evde hiç yapılmayan patates kızartmasını bir arkadaşımın evinde ilk kez yediğinde çok hoşuna gitti. Yine de Ali’nin önüne haşlanmış patates ve patates kızartmasını bir arada koyun, o haşlanmış tercih eder çünkü ona alışmış.

### **Ali’nin babasıyla ilişkisi nasıl?**

Eşim çok seviyor oğlunu ama oğluyla ilişkileri daha yeni oturmaya başladı. Bir kere eşim Ahmet çok yoğun çalışıyor ve kah İstanbul’da kah Ankara’da oluyor. Babaların genellikle bebekliklerinde çocuklarıyla ilişki geliştiremediğini düşünüyorum. Bir iletişimleri

### **“Çocuk programları yetersiz”**

Türkiye nüfusunun yüzde 30’unun çocuk olduğunu göz önünde bulundurursanız, çocuk programlarının çok yanlış bir yatırım olmadığını anlarsınız. Yurtdışında bu konuda çok fazla yatırım yapılıyor. BBC’yi açtığınızda haftanın her günü sabah 7’den 11’e kadar çocuk programları olduğunu görürsünüz. Aynı şekilde İspanyol, İtalyan, Alman kanalları da aynı program akışını izliyor. Türkiye bu konuda çok yetersiz.

Biz tam 500 bölüm Sihirli Annem dizisi çektik. Türkiye’de bunun üstüne bir program yapılamadı. Bir süre önce TRT bir çocuk dizisi projesi getirdi, çok beğendim ama tam kabul edecekken dizinin TRT 4’te yayınlanacağını öğrendim, vazgeçtim. İzleyicisinin az olduğu bir kanalda iş yapmak içimden gelmedi. TRT bile çocuk programlarına eskisi kadar önem vermiyor. Bu çok üzücü bir durum. Biz dört yıl boyunca Sihirli Annem dizisini çektik, çok iyi rating aldı. Programcılar, yapımcılar bunu göz önünde bulundurmalı. Türkiye’nin çocuklara yönelik programlara ihtiyacı var.

tabii ki var ama anneyle olduğu gibi değil. Ne zaman ki Ali "baba" demeye, yakınlık göstermeye başladı, ilişkileri de gelişti. Geçtiğimiz aylarda yurtdışına gittim ve ilk kez oğlumdan dört gün ayrı kaldım. Döndüğümde Ali ile babasının birbirlerine kenetlendiğini gördüm. Ahmet bütün sorumluluğu alınca oğlunun dilinden anlamaya başlamış. Ali şu an 2,5 yaşında ve kendine özgü bir terminolojisi var. Örneğin "çak çak çak" "kırmızı" anlamına geliyor. "Çak çak çak baçı baçı" "kırmızı bisiklet" demek. Bunları tabii ki onunla çok vakit geçirirseniz anlarsınız. Babası daha önceleri bunları bilmiyordu. Ama döndüğümde artık Ahmet'in de bunları anladığını fark ettim.

### **Peki siz bir anne olarak kendinizi nasıl değerlendirirsiniz?**

Çok düşünceli ve endişeli bir anneyimdir. Ali doğduğu zaman "Sihirli Annem" dizi çekimleri devam ediyordu. O zamanlar çekim aralarında eve gidip onu emziriyor, sonra dönüp çekimlere devam ediyordum. Ali'ye üç yaşına kadar kendim bakmak istedim, işten ayrıldım ve oğlumla ilgilenmeye başladım. Özellikle 0-3 yaş arasının bir çocuğun ruhsal gelişiminde ne kadar önemli olduğunu biliyorum. Bu dönemde bir çocuk mutlaka annesi ile ilişki kurabilmeli. Bu yüzden hayatımdaki her şeye sırtımı döndüm ve kendimi tamamen Ali'ye adadım. Televizyon, tiyatro, program her şey ikinci plana düştü. Ama artık bir yardımcımız

var ve Ali'yi ona emanet edebiliyorum. Zaten okula da başladı. Sabahtan öğleye kadar orada arkadaşlarıyla oyun oynuyor. Sosyal çevresini geliştirmesi için yararlı bir adım oldu.

### **Ali'nin yaşlarıyla ilişkisi nasıl? Sosyal bir çocuk mu?**

Çok sosyal, güler yüzlü bir çocuk. Onu iki yaşından beri çocuk tiyatrosuna götürüyorum. Sosyal biri olması için adım adım çalıştık. Daha yeni yeni konuşmaya başladı ama çok çabuk ilişki kuruyor. Parka gittiğimiz zaman hemen arkadaşlarının yanına gidiyor. Paylaşmayı çok seviyor. Örneğin eline bisküvi paketi verdiğinizde önce mutlaka etrafındakilere ikram ediyor. Okula ilk başladığında itiş kakış nedir bilmiyordu. Şimdi öğrendi kendisini savunmayı. Çocuklar bunu da öğrenmeli çünkü hayat bir mücadeledir ve ailen seni hep koruyamaz.

### **Oğlunuz Ali hayatınızı nasıl değiştirdi?**

Ali ile beraber bir uğurböceğinin kanatlarında kaç siyah nokta olduğunu öğrendim, pervane yapraklarını fark ettim. Anne olmadan önce bu tür detaylara dikkat etmezken birden bire doğadaki ayrıntıları fark etmeye başladım. Bu sizi tabii ki duygusal olarak çok değiştiriyor. Daha evrensel düşünmeye başlıyorsunuz. Felsefe ile daha fazla ilgilenmeye başladım. Bu işin duygusal yönü ve çok önemli.



## **Tayga Toys'un hikayesi**



İnci Türkay, eşiyile birkaç yıl önce gittiği New York gezisinde dünyanın en büyük oyuncak fuarını gezme imkanı bulur ve burada Plan Toys ile tanışır. Yalnızca bitkisel boyayla boyanan Plan Toys ahşap oyuncaklarının tarihi 25 yıl öncesine dayanıyor. Yurtdışında oldukça popüler olan bu oyuncak markası, çevre standartlarına uygun, tamamen doğal malzemelerden oyuncaklar üretiyor.

"Bu oyuncaklar benim çok ilgimi çekmişti. O anda çok heyecanlanmıştım" diyen Türkay, New York dönüşü bu tür oyuncaklar satan bir mağazayı Türkiye'de açmaya karar verir ve Tayga Toys adını verdiği ilk mağazayı Nişantaşı'nda açar. Tayga, Yakutça "orman" sözcüğünden geliyor. Bu sözcük Ruslar tarafından Kuzey Yarımküre'de, özellikle Sibiry'a'da tundranın bittiği yerlerde başlayan soğuk, bataklık ve ormanlık bölgeleri kastemek için kullanılıyor.

Tayga Toys'un farklı bir satış felsefesi var. Tayga Toys'da oyun oynamak, oyuncakları uzun uzun incelemek ve hatta oyuncakları yere atıp sağlamlığını test etmek mümkün. Çünkü oyuncaklar tamamen ahşaptan, yani kırılmıyor. İçerisi günümüz çocuklarının alışkın olduğu mekanik, dijital oyuncaklarla değil; her biri tasarım ürünü olan ve nostaljik bir havaya sahip oyuncaklarla dolu. Türkay'a göre çocuklar oyuncaklarla oynarken hem eğlenmeli hem de becerilerini geliştirebilmeli.

Türkay oğlu Ali'den aldığı ilhamla ve eşinin desteği ile oyuncak işine girdiğini söylüyor: "Yıllardır yaptığım işlerde hep çocukların hayal gücünü geliştirmek için uğraştım. Ali ile beraber ise anne duyarlılığıyla oyuncakları araştırmaya başladım. Dünyadaki doğal oyuncak trendine o kadar özendim ki bunu Türkiye'ye taşımak istedim. İşte Tayga Toys böyle doğdu. Artık tiyatrocusu ve oyuncu kimliğimin yanı sıra birde iş kadını kimliğim var. Bunların hepsi oğlum Ali sayesinde oldu."

# Her şey çocuklar için

Çocukların gelişiminde sütün önemi büyük. Pınar Süt, 1-9 yaş arasındaki çocuklar için geliştirdiği Pınar Çocuk Sütü ile çocukların daha çok süt içmesini hedefliyor. Pınar Çocuk Sütü zengin içeriğiyle çocuklar kadar anneleri de mutlu ediyor.

Türkiye'nin en çok tercih edilen sütü Pınar Süt, çocuklara özel yepyeni bir ürünü piyasaya sürdü: Pınar Çocuk Sütü. 1-9 yaş arası çocukların zihinsel ve bedensel gelişimlerine destek olmak amacıyla mineral ve vitaminlerle zenginleştirilen Pınar Çocuk Sütü ile çocukların süt içme alışkanlığının artırılması hedefleniyor. 1-9 yaş arası çocukların her gün 2 bardak süt tüketmesi; büyüme, gelişme, yeterli protein, demir, çinko ve kalsiyum açısından büyük önem taşıyor. Tüketici araştırmaları sonucunda lezzeti çocukların damak tadına göre geliştirilen Pınar Çocuk Sütü, hem çocukların hem annelerin vazgeçilmezleri arasına girecek. Pınar'ın üstün kalitesi ile Pınar Süt'ün uzmanlığının çocuklar için bulunduğu Pınar Çocuk Sütü, 0,5 lt'lik ve 0,2 lt'lik ambalajlarda sunuluyor.

Pınar Çocuk Sütü, 14 Mayıs 2008 tarihinde Swiss Otel'de düzenlenen basın toplantısıyla tanıtıldı. Bu özel sütün tanıtım toplantısına Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı Feyhan Yaşar Kalpaklıoğlu, Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkan Vekili İdil Yiğitbaşı, Yaşar Holding Operasyonlar Başkanı Olcay Sunucu, Ticari Operasyonlar Başkan Yardımcısı Azmi Gümüşlüoğlu, Pınar Süt Genel Müdürü Ergun Akyol ve Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Çocuk Gastroenterolojisi ve Beslenme Uzmanı Prof. Dr. Tufan Kutlu katıldı.

## Pınar Süt'ten 10 milyon Euro'luk yatırım

Toplantıda konuşma yapan Feyhan Yaşar Kalpaklıoğlu, Yaşar Gıda Grubu olarak 2007'de 1 milyar YTL'nin üzerinde ciro rakamına ulaştıklarını, satışların yüzde 17 oranında bir büyüme gösterdiklerini ve yaklaşık 27 milyon USD'lik ihracat gerçekleştirdiklerini söyledi. 2008 hedeflerini "Satışta yüzde 25, ihracatta ise en az yüzde 16 oranında büyümeyi planlıyoruz." sözleriyle açıklayan Kalpaklıoğlu, Yaşar Gıda Grubu'nun amiral gemisi konumunda olan Pınar'ın kuruluş tarihi 1975'ten bu yana tüketicisine sağlıklı ve üstün kaliteli ürünler sunmak için çalıştığının altını çizdi. Pınar'ın yüzde 26 pay ile uzun ömürlü süt pazarında lider konumda olduğunu ve 2008'de de bu liderliğini sürdüre-

ceğini anlatan Kalpaklıoğlu, "2008 için 10 milyon Euro değerinde yatırım planlıyoruz. Bu yıl Pınar Çocuk Sütü'nün yanı sıra çocuk kategorisindeki diğer ürünlerimiz için de yeni yatırımlarımız olacak" dedi.

Operasyonlar Başkanı Olcay Sunucu da Pınar Süt'ün kuruluş felsefesinde ülkemize ve çocuklarımıza sağlıklı beslenme imkanı sağlamanın yattığını söyledi: "Çocuklarımız tam 33 yıldır Pınar Süt sayesinde güvenilir ve sağlıklı sütü içiyorlar. Biz onlar için çok sevceklere yepyeni ürünler geliştirmeyi sürdüreceğiz".

## Çocuklar daha fazla süt içmeli

Ticari Operasyonlar Başkan Yardımcısı Azmi Gümüşlüoğlu ise sözlerine Türkiye'nin çocuk nüfus sayısı yüksek olan ülkelerden biri olduğuna dikkat çekerek başladı. Ülkemizde 1-9 yaş aralığında 11.2 milyon çocuk olduğunu belirten Azmi Gümüşlüoğlu, "Bu yaş aralığındaki çocuklarımızın sağlıklı gelişimleri için her gün 2 bardak (400 ml) süt tüketmeleri gerekiyor. Ancak ülkemizde bu miktar 1/3 bardak (63 ml) oranında. Sadece paketli süt tüketilme oranını verecek olursak 1/8 bardağa (26ml) kadar düşüyor. Pınar Çocuk Sütü ile hedefimiz çocukların süt içme alışkanlığını arttırmak, Türkiye'nin çocuk sütü olmak" şeklinde konuştu. Gümüşlüoğlu, "Pınar Çocuk Sütü, mineral ve vitaminlerle zenginleştirilerek çocukların zihinsel ve bedensel gelişimlerine destek olmak amacıyla üretilmiştir" dedi.





Prof. Dr.  
Osman Müftüoğlu

## Yaşasın hayat

Kendinizi yorgun ve bıkkın mı hissediyorsunuz? Hemen her an hasta olabilecek gibi misiniz? Gözlerinizin eski ışıltısı yok mu? Öyleyse siz uzun zamandır “yaşasın hayat” demeyi unuttunuz. Sağlıklı yaşam her şeyiyle bir bütün. Gelin Prof. Dr. Müftüoğlu’nun sağlıklı yaşam reçetelerine göz atalım...



İyi bir yaşam sürmek iyi alışkanlıklar kazanmayı zorunlu kılıyor. Bilinç ise iyi bir yaşamın temelini oluşturuyor. Kimi sağlıklı yaşam bilincini küçük yaşlarda ediniyor ve hayatı edindiği sağlıklı yaşam ilkeleri doğrultusunda yaşıyor kimi ise zorlu yollardan geçtikten sonra bilinç edinmek zorunda kalıyor.

Türkiye’de sağlıklı yaşam denince ilk akla gelen isimlerden biri olan Prof. Dr. Osman Müftüoğlu, insanın yaşı kaç olursa olsun iyi bir yaşam için sil baştan denilebileceğine inanıyor ve sağlıklı bir yaşamın en önemli kaynağının mutluluk olduğunu sık sık vurguluyor. Hayata olumlu bakarak pek çok zorluğun ve hastalıkların dahi üstesinden gelmek mümkün.

Müftüoğlu, geçtiğimiz günlerde Doğan Kitap’tan Sil Baştan başlığı altında üç ayrı kitap yayımladı. Müftüoğlu’nun bilgi ve deneyimlerini paylaştığı bu kitaplar da sağlıklı ve güzel bir yaşam hakkında pek çok reçeteye ulaşabiliyorsunuz. İşte Müftüoğlu’ndan yaşamınızı güzelleştirecek birkaç reçete...

### Reçete 1

#### Doğru beslenin

- İhtiyacınız kadar yiyin. Ne çok ne de az.
- Protein, yağ ve karbonhidrat seçimlerinizi doğru ve dengeli yapın.
- Hayvansal proteinlerden faydalanın (balık, tavuk, hindi, et, süt ürünleri, yumurta).
- Bitkisel proteinleri ihmal etmeyin (bakliyat, tahıllar).
- Sebze, meyve, tahıl ve baklagillere önem verin.
- Yağı azaltın. Doymuş yağları (tereyağı, içyağı, kuyrukyağı) ve trans yağları iyice sınırlayın.
- Renkli mucizelerden yararlanın. (Antioksidanlar, flavonoid, karotenoid, mineral ve vitaminler renkli, taze ve organik yiyeceklerde daha boldur.)
- Beta-karoten, likopen, zeoksantin ve luteinle tanışın, hangi besinlerde olduklarını araştırın.
- Omega-3 ve omega-6 yağ asitlerini doğru oranlarda kullanın.
- Yerken sohbet edin, keyifle yiyin için.
- Düzenli kahvaltı yapın, öğün atlamayın.
- Akşam yemeğini erken yiyin.

### Reçete 2

#### Bağışıklık sisteminizi güçlendirin

- Hepatit, rahim ağzı, herpes Zoster, grip, pnömani, menenjit gibi koruyucu aşıları zamanı gelince mutlaka yaptırın.
- Echinacea, C vitamini, çinko, umkaloaba, beta-glukan, N-asetil sistein, B grubu vitaminler gibi bağışıklık desteklerinden yararlanın.
- Uykuya, egzersize ve dinlenmeye önem verin.
- Stresinizi iyi yönetin.
- Depresyondan korunun.
- Yeterince protein alın. Yağı ve şekeri azaltın.

### Reçete 3

#### Yeterli ve kaliteli uykuya önem verin

- Uykunuzdan fedakarlık etmeyin.
- Her gün aynı saatte uyuyun.
- Uyku sorununuza önem verin.
- Uykusuzluğa karşı önlem alın.
- Uykunuzu bölen problemleri çözün.
- Uyku apnesi ve horlamayı tedavi ettirin.



#### Reçete 4

##### Belleğinizi koruyun, geliştirin

- Okuyun, izleyin, düşünün, düşleyin...
- Bellek egzersizleri yapmayı unutmayın. (Bunun için bulmaca ve oyunlardan yararlanabilirsiniz.)
- Bellek desteklerinden yararlanın (folik asit, C vitamini, E vitamini, DHA, B12 vitamini)
- Eğitim düzeyinizi yükseltin.
- Daha sık tiyatroya ve sinemaya gidin.
- Bol bol müzik dinleyin.
- Sigara ve alkolden uzak durun.
- Düzenli egzersiz yapın.
- Bazı ilaçların belleğiniz için sorun olabileceğini unutmayın. Gereksiz ilaç kullanmaktan kaçınin.
- Daha çok arkadaş edinin. Komşularınızla iyi ilişkiler kurun.
- Sosyal kulüplere üye olun, yardım derneklerinde görev alın.
- Sıcak ve samimi biri olun. Daha çok güven verin. Sık sık teşekkür etmenin, affedip, hoş görmenin iyileştirici gücüne ulaşmaya çalışın.

#### Reçete 5

##### Doğru tercihler yapın

- Doğru kayıtlar içeren bir sağlık dosyanız olsun.
- Koruyucu sağlığa önem verin.
- Erken işaretleri (ağrı, kanama, ben) değerlendirin, önemseyin.
- Ne aşırı şüpheli, hastalık hastası ne de dikkatsiz ve dalgacı biri olun.
- Doktorunuzla iyi iletişim kurun. Sık sık doktor değiştirmeyin.
- Güvenli ve kaliteli bir sağlık için koruma, yönlendirme, takip ve tedavi sistemleri olan bir hastane veya klinikle bağlantı kurun.
- Aynı eczaneden alışveriş etmeye çalışın. Eczacıyla tanışın. Ondandır yardım alın. Olanağınız varsa diyet danışmanlığı, psikolojik destek, egzersiz yönetimi servislerinden de yararlanın.
- Kullandığınız her ilaç ve doğal desteği doktorunuzla tartışın.
- Başkalarına ilaçlarınızı önermeyin, başkalarının ilaçlarını kullanmayın.

#### Reçete 6

##### Çevre kirliliğine dikkat edin

- Temiz havalı yerlerde oturun, çalışın.
- Doğal ve temiz su için.
- Temiz hava almanıza ve rahatlamaya yardımcı olan derin nefes alma tekniklerinden yararlanın.
- Temiz ve güvenli besinler tüketin. Kimyasallarla kirlenmiş besinlerden uzak durun (hormon ilaçlı sebzeler, hormonlu, antibiyotikli etler).
- Güneş ışığından yararlanın, fazlasının zararlı olduğunu unutmayın.

#### Reçete 7

##### Yavaşlayın, hız kesin

- Hayatınızı yavaşlatın. Zaman zaman onu dinlemeye ve baş başa kalmaya çalışın. Kendinizle paylaştığınız bu özel zamanlarda yanlışlarınızı ve eksiklerinizi daha iyi kavrayacağınız, hayatı daha iyi ve daha uzun hissedeceğiniz aklınızda olsun.
- Kendinizle de dost ve arkadaş kalmanızın ruhsal sağlığınıza güçlendireceğini unutmayın.





Emel Alphan

## Hafif hayat oh ne rahat

Şişmanlık çağımızın sorunu. Tüm dünyada şişman sayısı giderek artıyor, şişmanlığa bağlı hastalıklar ülkelerin sağlık gündemini oluşturuyor. Şişmanlığın derhal önüne geçilmesi gereken bir sağlık sorunu olduğunu söyleyen Prof. Dr. Emel Alphan'ın önerilerine kulak verin.

### Yemek yeme alışkanlıklarını değiştirmek

- Yüksek kalori içeren hazır besinlerden kaçının.
- Aynı gruptaki besinlerin düşük kalorili olanlarını tercih edin.
- Az ve sık yemek yiyin, öğün atlamayın.
- Mutlaka kahvaltı yapın, akşamları aşırı yemek yemeye özen gösterin.
- Acıkma duyunuzu bastırmak için salatalık, havuç, elma, şeftali gibi düşük kalorili yiyecekleri tercih edin.
- Her gün sebze ve meyve yemeye çalışın. Böylece vücudunuzun ihtiyacı olan posayı almış olursunuz.
- Beta karoten, C ve E vitamini gibi antioksidanları içeren yiyeceklerden almaya özen gösterin.
- Yemekleriniz için küçük tabak, salatalarınız için büyük tabak kullanın.
- Küçük lokmalar halinde yemek yiyin, iyi çiğneyin, acele yemek yemeyin.
- Yemek yerken başka bir işle meşgul olmayın (televizyon izleme, gazete, kitap okuma gibi).
- Yemek öncesi ve yemekle birlikte su için. Günde 8-10 bardak su içmeye özen gösterin.



### En sık yapılan beş beslenme hatası

- 1- Karbonhidratlarla (ekmek, makarna, pirinç, meyve, sebze, şeker vb.) proteinleri (et, balık, tavuk, yumurta, süt, yoğurt vb.) ayrı yemek.
- 2- Şekerim düştü diye şeker yemek. Oysa şeker yenildiği için şeker düşüyordur. Şekeri sık sık düşen kişilerin, şeker yemek yerine az ve sık kompleks karbonatlarla beslenmeleri gerekir.
- 3- "Zeytinyağı çok yararlı, bol bol yiyebilirim" diye düşünmek. Bir gram yağ 9 kalori içeriyor. 10 gram yerine 100 gram yenilirse yanlış yapılmış olur çünkü bu durumda boşu boşuna kalori alırsınız.
- 4- Hamileyken iki kişilik beslenme. Annenin, "iki canlıyım iki tabak yemem gerek" anlayışı, kilo alımına ve hamilelikte diyabet oluşmasına, bebek düşmelerine veya ölü doğumlara neden olabiliyor.
- 5- Tansiyonu yüksek kişilerin tuz kullanımını kısıtlamaları ama tansiyon ilaçları alıyorum diyerek diyetlerine dikkat etmemeleri. Tansiyon ilaçları kan basıncınızı düzenler, bunun yanında beslenmenize çok dikkat etmeniz gerekir.

Tüm dünyada ve ülkemizde şişmanlık önemli bir sağlık sorunu olarak sağlık gündeminde yerini koruyor ve tedavi edilmesi gereken bir hastalık olarak kabul görüyor.

Türkiye'de ortalama olarak kadınların yüzde 30'u, erkeklerin ise yüzde 13'ü şişman. Şişmanlık aşırı yemek yemeye bağlı ve az hareket sonucu gelişen bir enerji dengesizliği sorunu. Son yıllarda tüm dünyada artmasının nedenleri arasında ise sosyo kültürel ve biyolojik faktörlerin yanı sıra teknolojinin sağladığı yenilikler nedeniyle hareketsiz yaşam tarzının yaygınlaşması yer alıyor.

### Haftada bir kilo vermek ideal

İnsan ancak harcadığı kadar enerji alırsa vücut ağırlığını dengede tutar. Alınan enerji harcanan enerjiden çok olursa fazladan alınan besin öğeleri yağa dönüşerek vücutta birikir ve şişmanlık ortaya çıkar. 1 kg'lık zayıflama sağlayabilmek için vücudumuzun enerji dengesinde 7000 kalorilik bir açık yaratmak gerekir.

7000 kalorilik açığı ancak günde 1000 kalorilik bir azaltma ile bir haftaya yayabiliriz. O zaman haftada yalnızca 1 kg verebiliriz. Daha fazla miktarda kilo vermek ise sağlık açısından sakıncalı.

Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Prof. Dr. Emel Alphan, şişmanlığın derhal önüne geçilmesi gereken önemli bir sağlık sorunu olduğunu söylüyor. Şişmanlık özellikle kalp damar sağlığı üzerinde olumsuz etkilere sahip. Ancak fazla kilolara veda ederken de son derece dikkatli ve özenli olmak gerekiyor. Şişmanlığın giderilmesinde özellikle moda olan diyetleri uygulamak çok sakıncalı.

Çok kısıtlı ve dengesiz diyetlerle vücudun yalnızca yağları değil kas proteinleri de erir. Kötü diyetlerden sonra oluşan halsizlik, baygınlık gibi şikayetler genellikle bu kayıplarla ilgilidir. Ayrıca insan çok kısıtlı diyetlere ancak bir süre dayanabilir; kısa sürede verilen kilolar verildiğinden daha kısa sürede geri alınır. Bu tür sorunlar-





## Semen'le mutfaktayız

hazırlayan: Semen Zihnioglu mutfaktayiz@mutfaktayiz.com

18<sup>19</sup>

# Asya mutfağı parlıyor

Vietnam mutfağını tropikal muson iklimi, toprak, deniz, balıkçılık şekillendiriyor. Pirinç, nuoc mam, balık, meyve, sebze, domuz ve kümes hayvanları sofralarda en çok bulunan yiyeceklerden.

### Etli Pho (pirinç makarnalı etli çorba)

#### Malzemeler

**Suyu için:** • 1 kg incik kemiği • 350 gr yağsız parça et (dana) • 5 lt su • 1 soğan (ikiye bölünmüş) • 1 adet solmuş taze zencefil • 3 adet çubuk tarçın • 1 yemek kaşığı kişniş tohumu • 4 adet yıldız anason • 2 adet büyük parçalara ayrılmış havuç • 1 tatlı kaşığı tane karabiber

#### Diğer malzemeler

• 225 gr noodle • 455 gr erişte • 2 yemek kaşığı nuoc cham • 1 adet kuru soğan (halka olarak dilimlenmiş) • 3 adet ince kıyılmış yeşil soğan • 125 gr soya filizi • 50 gr taze kişniş yaprağı • 50 gr taze nane • 1 adet kırmızı acı biber • 2 adet lime

#### Hazırlanışı

Et suyu çıkarmak için derin bir tencereye kemikleri, eti ve hoş koku veren diğer tüm malzemeyi koyup kısık ateşte 2-2,5 saat pişirin. Üzerinde biriken köpükleri alarak ara sıra karıştırın. Su soğuyunca süzüp, et hariç tüm malzemeyi atın. Etleri kağıt inceliğinde keserek saklayın. Pirinç makarnalarını 20 dakika kadar haşlayıp süzün ve bir kenara ayırın. Et suyunu yeniden ateşe koyup içine nuoc cham ekleyin ve çok kısık ateşte pişirin. Ayrı bir tencereyi dörtte üç miktarda suyla doldurup içine erişteleri ve soya filizlerini ekleyin. Erişteler fazla yumuşamayacak şekilde pişirin. 6 adet kaseye önce et suyunu paylaşın. Sonra sırasıyla etleri, soğan halkalarını ve yeşil soğanları ekleyin. Üzerini kişniş ve nane yapraklarıyla süsleyip servis edin.

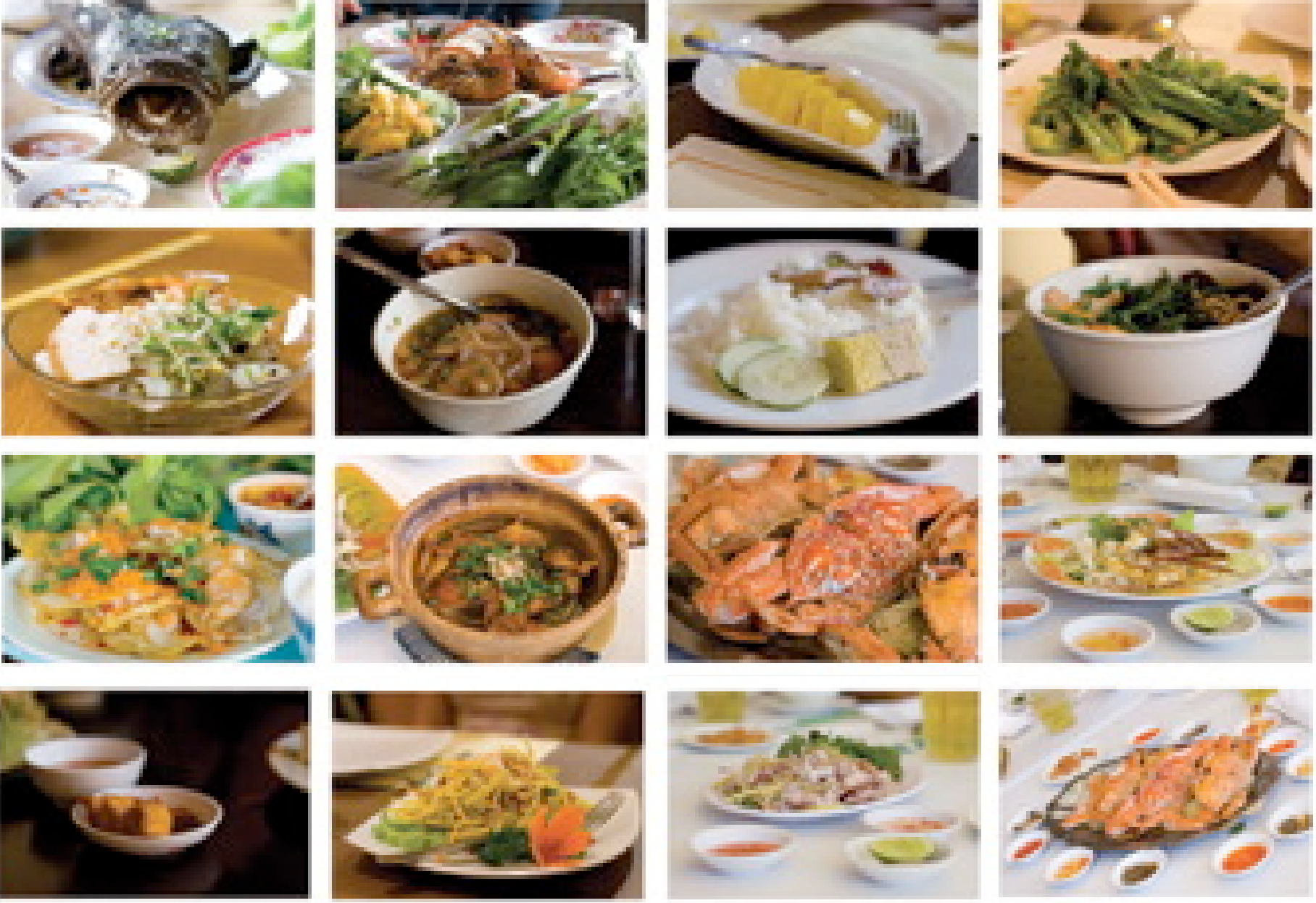
Vietnam adı her zaman için karmaşa ve savaşla anılır. Karışık bir etnik yapıya sahip ülkenin halkı uzun süre özgürlük ve barış kavramından uzak yaşamış. Son yıllarda bu imaj yavaş yavaş değişiyor. Bu değişimin başlıca mimarlarından biri de tüm dünyada gitgide ismi duyulmaya başlayan Vietnam mutfağı. Asya'nın en "light" mutfağı olarak adlandırabileceğimiz Vietnam mutfağında bol bol taze otlar, sebzeler,

meyveler yer alıyor. Öyle ki tatlılar ya da atıştırmalık çerezler dahi çoğunlukla tatlı pirinçle süslenmiş meyvelerden oluşuyor.

Vietnamlılar sade ve beyaz pirinç yiyorlar; Kuzeyliler uzun (tamthom), Güneyliler ise kısa pirinç (nanchon) tercih ediyor. Kızartma yiyecekler çoğunlukta olsa da Vietnamlılar sofralarında etin yağsız kısımlarını ve yağsız çorbalar bulundurmaya sevinir. Yağ kokusu ve tadı hoşlarına gitmediğinden birçok yiyecek ya haşlanıyor ya buharda pişiriliyor ya da çok hızlı bir şekilde kızgın yağda çevrilerek hafifçe kızartılıyor. Güney-Kuzey farklarından biri de güneyde çokça taze deniz ürünü yenirken nispeten soğuk olan kuzeyde daha etli yemeklere rastlanması. Eski kraliyet başkenti Hue çevresinde ise geçmiş saray mutfaklarının etkilerinin hala sürdüğünü söylemek mümkün.

Evlerdeki yemek faslı bizdeki gibi çorbayla başlıyor. Çorbayı bol yapraklı yeşillikler, deniz ürünleri, ızgara et veya tavuk, az pişmiş sebzeler, pirinç ve noodle takip





ediyor. Sıcak çay ise en favori içeceklerden. Birçok süpermarket ve şarküteriye artık Asya kökenli malzemeleri bulmak mümkün. Taze zencefil, hindistancevizi (meyvesi ve sütü), noodle artık neredeyse bakkallarda bile bulunur hale geldi. Farklı bir mutfak denemek, özel bir kültürü tanımak, sevdiğinizlere ilginç bir akşam yemeği sunmak için Vietnam mutfağı oldukça uygun bir alternatif.

#### En çok kullanılan yiyecekler

Vietnam mutfağını tropikal muson iklimi, toprak, deniz, balıkçılık şekillendiriyor. Pirinç, nuoc mam, balık, meyve, sebze, domuz ve kümes hayvanları sofralarda en çok bulunan yiyeceklerden. Nuoc mam bir çeşit balık sosu. Temel olarak balığın tuzlanması sonrası ortaya çıkan su olduğunu söyleyebiliriz. Bizlerin sofralarında tuz ve karabiber kullanması gibi Vietnamlılar da yemeklerinde sıklıkla bu sosu kullanıyor. Buna bir de kırmızıbiber, karabiber, taze soğan, sarımsak gibi malzemeler eklenerek nuoc cham adlı bir başka sos elde ediliyor.

#### Vietnam mutfağından özel tarifler

##### Saigon pancake (Banh Xeo)

##### Malzemeler

- 200 gr pirinç unu • 1/2 çay kaşığı zerdeçal
- 1/2 çay kaşığı tuz • 1 yemek kaşığı ince kıyılmış taze soğan • 2 yemek kaşığı sıvıyağ • 200 gr karides
- 1 adet ince kıyılmış soğan • 100 gr soya filizi
- 200 gr haşlanmış taze fasulye • 10 adet pirinç yaprağı
- 150 ml hindistancevizi sütü • 250 ml su

##### Süsleme için

- 2 yemek kaşığı balık sosu • 1 demet marul
- 1 demet nane • 1/2 salatalık, ince dilimlenmiş
- Havuç turşusu ve turp

##### Hazırlanışı

Derin bir kaptan pirinç unu ve zerdeçalı suyla karıştırıp tuz, hindistancevizi sütü ve taze soğan ekleyin. İyice karıştırarak hamur haline getirin.

Geniş bir kızartma tavasında sıvıyağı kızdırın. İçine karides ve soğanı atın. 2-3 dakika karıştırarak kızartın ve tavadan çıkarın.



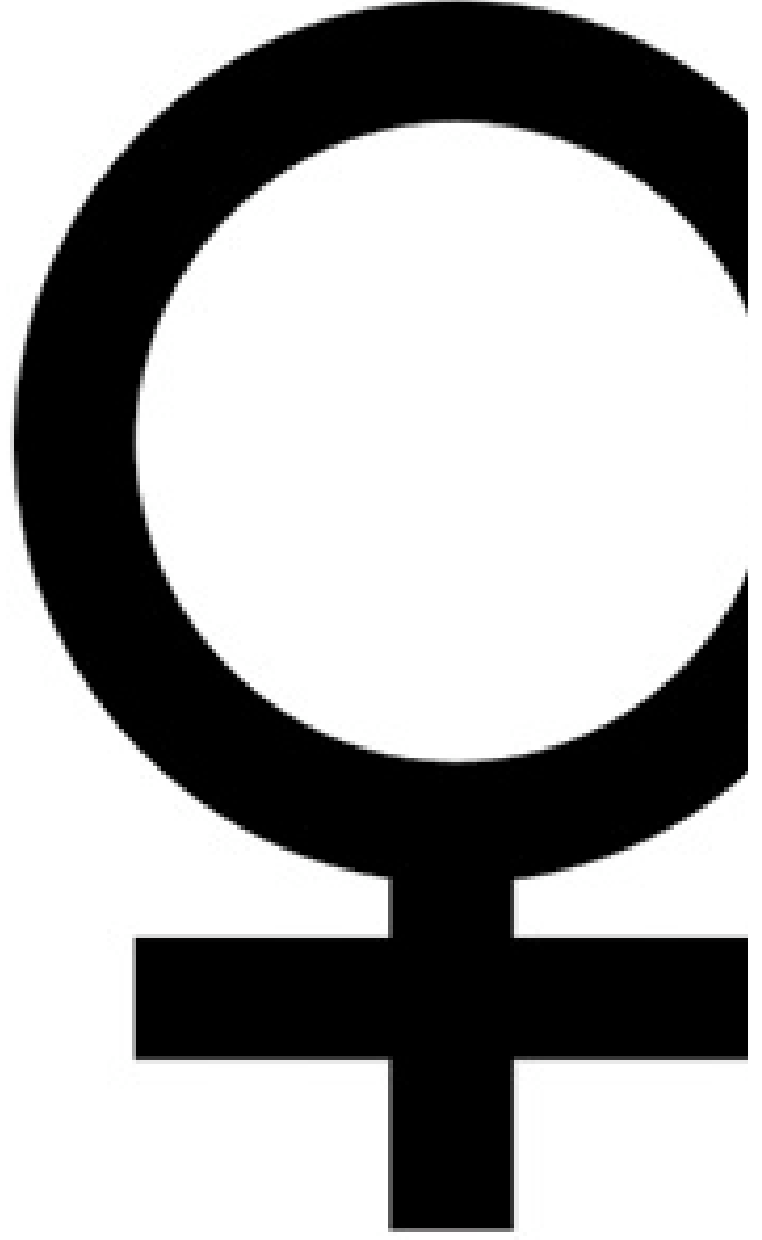
Hamurdan bir kepçe alıp tavaya atın. Üzerine soya filizlerini ve yeşil fasulyeleri ekleyin. Pancake çıtır çıtır olana kadar 5 dakika pişirip tabağa alın. Yanında balık sosu, pirinç yaprağı, marul, nane, salatalık, havuç turşusu ve turpla birlikte servis edin.

##### Bir diğer alternatif

Pancake'i pirinç yaprağının üzerine alın. İçine karides ve soğanları ekleyip ikiye katlayın. Balık sosuna batırdığınız dürümünüzü dilediğiniz malzemelerle birleştirerek yiyebilirsiniz.

# Erkekler Mars'tan Kadınlar Venüs'ten

Kadın ve erkek arasındaki fiziksel ve düşünsel farklılıklar yemek tercihlerini de etkiliyor. Kadın daha çok sebze ve meyve tercih ederken erkekler et diyor. Haliyle pazarlamacılar da faaliyetlerinde bu farkı gözetiyor. Yoksa bu farkı onlar mı yaratıyor?...



Yaklaşık 10 yıl önce Amerikalı evlilik uzmanı John Gray "Erkekler Mars'tan Kadınlar Venüs'ten" adlı bir kitap yazmış, kadın ve erkek arasındaki farklılıkları bir bir anlatmıştı. Gray'in bu kitapla yapmaya çalıştığı şey iki cins arasındaki düşünsel farklılıkları gözler önüne sererek kadın erkek ilişkilerini hal yoluna koymaktı. Bilimsel açıdan da biliyoruz ki kadınlar ve erkekler farklı anatomik özelliklere sahip ve farklı düşünüyorlar. Bu farklılık doğal olarak beslenme biçimlerini de belirliyor. Ve bugün biz Gray'in yolundan giderek şöyle diyebiliriz: Erkekler Mars'tan, kadınlar Venüs'ten ise, Mars buzdolaplarının yalnızca et ve donmuş pizza, Venüs ise yoğurt, meyve ve sebze ile dolu olduğu bir yer olmalı...

ABD'de yaklaşık 14 bin kişiyle yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre kadınların ve erkeklerin beslenme alışkanlıkları belirgin ölçüde farklı. Erkekler daha fazla et ve karbonhidrat yemek tercih ederken, kadınlar sebze ve meyveye ağırlık veriyor. Tabii bu genellemeye uygun beslenmeyenler de yok değil. Ancak tab-

lo net. Kadın ve erkekler besin tercihlerinde farklılık gösteriyor.

Erkek ve kadının yiyecek ve içecek seçimleri uzun süredir sosyologların üstünde çalıştıkları ve yiyecek-içecek endüstrisinin yakından takip ettiği bir konu. Pazarlamacıların çalışmalarına bakarak, erkek ve kadının farklı tercihlerinin ne olduğunu anlayabiliriz. Pazarlamacılar erkeklerin baskın, güçlü, saldırgan, akılcı, rasyonel, iş bitirici olduğunu; kadınların ise itaatkar, zayıf, pasif, içgüdüsel, duygusal ve konuşkan olduklarını düşünüyor.

Erkeklerin arabalardan, teknolojiden, kafa çekmekten, kısa süreli ilişkilerden; kadınlarınsa alışveriş, makyaj, sosyalleşme ve kalıcı ilişkilerden hoşlandıklarını iddia ediyorlar. Pazarlama stratejileri de bu örneklemeler üzerine kuruluyor. Tüm kadınların veya tüm erkeklerin bu özellikleri taşımadığı elbette biliniyor ancak çok sayıda insana ulaşılmaya çalışıldığında, basmakalıp örneklendirmeler dışında fazla bir seçenek de yok.



### Restoran mönüleri nasıl oluşturuluyor

Pazarlama trendleri duruma göre kadın ve erkek arasındaki farklılıklar gözetilerek şekillendirildiğine göre restoranlarda mönüler nasıl oluşturuluyor? İstanbul'un popüler restoranlarından Changa'nın ortaklarından Tarık Bayazıt restoranlarda mönü hazırlığı aşamasında erkek ve kadınların farklı seçimlerini göz önünde bulundurma gibi bir detayın gerekliliğine inanmadığını söylüyor, ancak kadın ve erkeklerin özellikle içki ve tatlıda tercih farklılıklarının kolay gözlemlendiğini belirtiyor: "Barda oturan erkekler arasında TV dizisi 'Sex and the City' kızları tarafından meşhur edilen Cosmopolitan kokteyli siparişi ne kadar azsa, malt viski siparişi eden kadın sayısı da o kadar az!"

Bayazıt, kadınların kilolarına erkeklerden daha çok dikkat etmelerine rağmen çikolatalı tatlıları, erkeklerinse hamurlu tatlıları meyveli olanlara tercih ettikleri varsayımlarının doğru olduğunu düşünüyor: "Kadınlar daha hafif, sağlıklı kabul edilen yemekleri tercih ederken erkekler için bu konu bile olmuyor. Ancak ka-

dının gözündeki maço imajını yıkmak isteyen bazı erkeklerin Pişmaniyeli ve Sakızlı Dondurmalı Armut Tatlısı sipariş ettiklerini (meyveli, ince tatların hakim olduğu, üzerindeki pişmaniye ile asla maço görünmeyen bir tatlı) görüyoruz. Aynı zamanda erkek gözündeki narin imajını kırmaya çalışan bazı kadınların ise Pastırmaya Sarılı Deniz Tarağı ve Humus yemeğini (güçlü tatlar, farklı dokular ve kokular, dolayısı ile daha erkeksi denilebilecek bir başlangıç) sipariş ettiğini de pek sık gözlemliyoruz. Enerji içeceği sunmayarak kimi er kişileri, ızgara tavuklu salata sunmayarak bazı hatun kişileri darıltıyor olabilir miyiz? Reklamcıların dediği gibi kadın içeceği fobisini Aysun Kayacı tarafından öpülme hayali ile yenme hevesindeki beylere Max/Zero seçeneği sunmamız mı gerekiyor acaba? Şişmanlama korkusu, metroseksüel olma kaygısı nereye kadar? Sonuçta erkek veya kadın, yediklerimiz ve içtiklerimizle ilgili seçimlerimizi pazarlamacıların, reklamcılarının, dolayısıyla endüstri devlerinin yönlendirmesi yolunda mı yaptığımız yoksa genetik etkenler nedeniyle mi farklılaştığımız çok da net değil..."

### Kadın ve erkeğin fiziksel farkları

**Kan:** Erkeklerde 4.5, kadınlarda 3.6 litre kan vardır. Erkek kanı daha koyu kıvamlıdır, bir damlasında 1 milyon kan hücresi bulunur.

**Vücut ısısı:** Erkeklerin vücut ısısı kadınlardan daha yüksektir.

**Su:** Erkek vücudunun yüzde 60-70'i sudan ibarettir. Kadın vücudundaki su oranı ise yüzde 50-60 arasındadır.

**İskelet:** Erkeklerin omuzları daha geniş, kolları ve bacakları daha uzun, kemikleri daha ağır, eklemleri de daha büyüktür. Buna karşılık kadınların kalça kemikleri daha geniş, eklemleri daha esnekler.

**Duyu organları:** Kadınların işitme ve koklama duyuları daha güçlüdür. Erkekler ise ışığa karşı daha hassastır.

**Enerji harcaması:** Erkekler hareketsizken vücudun metrekaresi başına 39,5 kalori yakarlar. Kadınlar ise 37 kalori.

**Yağ:** Erkeklerde kadınlarınkinin yarısı kadar yağ dokusu vardır. Kadınlarda yağ dokusu vücudun yüzde 27'sini oluştururken, bu değer erkeklerde yüzde 15'tir.

**Beyin:** Erkek beyni yüzde 14 daha ağırdır. Buna karşılık kadınlarda iki yarım küre arasındaki iletişim daha iyidir.

**Kalp atışı:** Erkeklerin kalbi daha büyüktür ve daha yavaş çarpar: Dakikada ortalama 72. Bu değer kadınlarda 80'dir.

**Sıcaklık duyarlılığı:** Kadınlar kalın yağ dokuları nedeniyle soğuğa daha dayanıklıdır.

**Kaslar:** Erkekler yüzde 50 oranında fazla kas gücüne sahiptir.

**Akciğerler:** Erkeklerin akciğerleri kadınlarınkinden yüzde 50 daha geniş hacme sahiptir.

**Kromozomlar:** Erkek ve dişilerde toplam 46 kromozom vardır. Bunların yarısı babadan, yarısı anneden gelir. Bu 46 kromozomun içinde iki cinsiyet hormonu vardır ki bu erkekte XY, kadında XX olarak bulunur.

**Saçlar:** Kadınların saçları daha sık ve daha dirençlidir. Saç kökleri iki milim daha derinde olduğu için erkeğinki kadar çabuk dökülmez.

**Deri:** Erkeklerin toplam 1,8 metrekare, kadınların 1,6 metrekare derileri vardır. Kadının derisi daha ince ve kuru, bu yüzden de daha hassastır. Erkeklerde ter bezleri ve deri altı yağ bezleri daha fazla olduğundan derisi yağlıdır ve daha çok terler.

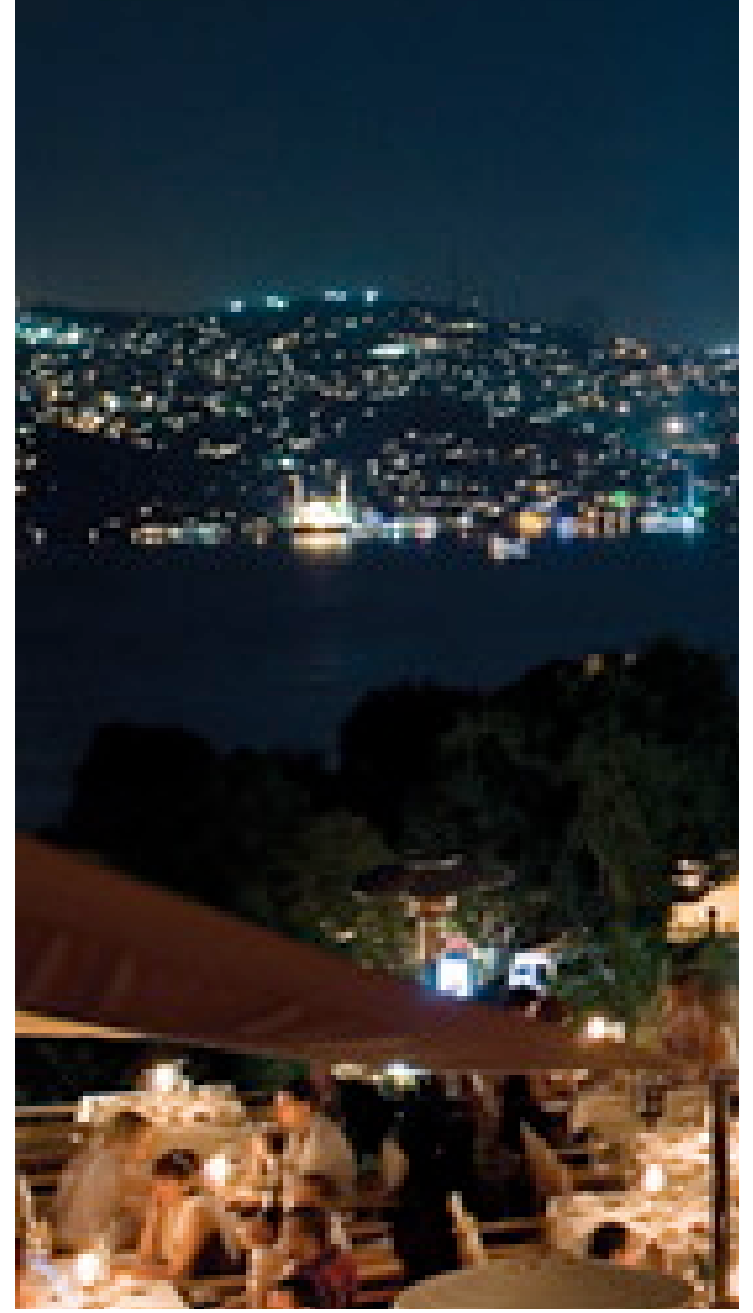


Mekan: Sunset Restoran

22<sup>25</sup>

## Zamana karşı durmak

Sunset Restoran'ın sahibi Barış Tansever, Sunset'in başarısında, kazanılan paranın restorana harcanmasının etkili olduğunu söylüyor: "İstanbul, dünyanın en güzel şehirlerinden birisi. Bu güzelliğe ihanet edemezdim. Az, ama hep para kazanma modelini seçtik. 14 yıldır neredeyse aynı kişilerle çalışıyor, aynı misafirleri ağırlıyoruz".



Barış Tansever

Türkiye'de yiyecek içecek sektörünün büyüklüğü 7,5 milyar dolar. Pastane, cafe ve restoran gibi farklı işletmelerin yer aldığı sektörde 7,5 milyar doların yarısı İstanbul'dan kazanılıyor. Sektörün büyüklüğü 400 milyar dolarlık gayri safi milli hasılda yüzde 1.80'e karşılık geliyor. Sunset Restoran'ın sahibi, Turizm Restoran Yatırımcıları ve İşletmecileri Kulüp Derneği Başkanı Barış Tansever, yılda 22 milyon turistin ziyaret ettiği Türkiye için 7,5 milyar dolarlık büyüklüğün yetersiz olduğunu, sektörün gelişmesi gerektiğini söylüyor. Peki işe nereden başlamalı diye soruyoruz Tansever'e. Restoran işletmeciliği konusunda çok eksikimiz olduğunu aktarıyor: "Türk mutfağı dünya çapında bir mutfak. Ancak dünya çapında aşçı sayımız çok az. Aynı şekilde eğitim gören, yabancı dil bilen ve literatürü takip edebilen aşçılarımızın sayısı da az. Mutfak bir restoranın en önemli yeri. Mutfaktaki ekip açık fikirli, dünya literatürünü takip eden, kendini yenileyen ve eğitilmiş kişilerden oluşmalı. Sektörün en büyük sorunlarından birisi bu. Mutfaktaki çalışanları eğitmemiz gerekiyor."



1994 yılında Ulus'ta, Boğaz'a nazır bir manzarada kurulan Sunset Restoran'ın felsefesi piyasanın iki adım önünde olmak çünkü yaratılan ürün piyasaya yabancılaşmamalı, piyasanın önünde olmalı ama çok hızlı koşmamalı. Tansever, Sunset çalışanlarına düzenli olarak farklı konularda eğitim veriyor, insana yatırım yapılması gerektiğine inanıyor: "Kazanılan paranın restoran için harcanması çok önemli. Müşterinin parasını hiç yatırım yapmadan almak doğru değil."

#### **Sunset'in kuruluş hikayesini anlatır mısınız?**

Eğitim hayatım boyunca çalıştım. Özellikle üniversite yıllarında iş hayatıyla ilgili edindiğim deneyimle Sunset'i kurdum. O dönemde eğlence hayatında yer almaya başlamıştım. Alarko Holding'in bünyesindeki Paşa restoranda yöneticilik yaptım. Celal Çapa'nın yanında deneyimimi artırdım ve kısa sürede profesyonelleştim. Gerçek anlamda ilk restoran işletmeciliği deneyimim, 1992 yılında Boğaziçi Üniversitesi Mezunlar Derneği'nin işletmesi Burç restorana ortak olmamla gerçekleşti. O yıllarda üniversite öğrenci-

siydim. Bu, benim için büyük bir sorumluluktu. Başarılı bir şekilde derneğin restoranının işletmeciliğini yaptım. O sırada Sunset'in bulunduğu mekanı kiraldım. Bu kararı verdiğimde 26 yaşındaydım. Geriye dönüp baktığımda; "Büyük bir cesaret göstermişim" diyorum. Bugün başka bir restoran açmak için kılı kırk yarıyorum. O dönemde kaybedecek bir şeyim yoktu, ama bugün kaybetmek bana zor geliyor. Kaybetmeye hiç tahammülüm yok. Başarılı olmak zorundayım. Bu nedenle yeni restoran açmakta çok titiz davranıyorum. "Zamanında çok risk aldım. Şimdi yeni riskleri neden alayım?" diye düşünüyorum.

#### **Sunset'in başka şubesinin olmamasının nedeni başarısızlık kaygınız mı?**

Hem kaygılarım var hem de bu bir tarz. Sunset'in konumu gibi bir konum başka bir yerde yok. Böyle müşteriler de yok. Parası ve eğitimi olan, farklı lezzetlere açık olan, Sunset gibi bir restorana gelmekten mutlu olan, Asya mutfağı, sushi ya da Kaliforniya mutfağına meraklı müşterileri yakalamak kolay değil. Bu in-

#### **Zengin şarap kavı**

Şarap kavı, kendimizi geliştirme isteğimizin bir parçası olarak ortaya çıktı. Türkiye'de şaraptan çok yüksek vergi alınıyor. Dünya standartlarında bir kavı, dünya fiyatlarında oluşturmamızın mümkün olmadığını gördük. TMSF tarafından satılan Uzan ailesinin şaraplarını satın aldık. Sonunda çok geniş bir şarap kavımız oldu. Fransa'nın en iyi şarap kavına sahip restoranından şarap uzmanı olan şef garsonu Sunset'e davet ettik. Şarapları onunla birlikte değerlendirdik ve fiyatlandırdık. En iyi şarap bardaklarını satın aldık. Çalışanlarımızı bu konuda eğittik. Kavda 200 çeşit şarap var. En ucuz şarap 150 Euro'dan başlıyor. Dünyanın en pahalı şarabı olarak bilinen 46 bin YTL değerindeki şarap da kavda yer alıyor. Kavdaki şaraplar müzelik. Bu şarapların Sunset'te olması bizim için bir onur. Türkiye'nin bir numaralı şarap kavına sahibiz.





## Sunset m6n6s6

Sunset ilk açıldığında Kaliforniya Mutfağı konseptimiz vardı. Daha sonra m6n6y6 daha uluslararası bir hale getirmeye karar verdik. Bir de sushi bar ekledik. Ayrıca m6n6ye restorana gelen yabancılara uygun T6rk lezzetleri de ekledik. D6nyada Asya mutfağı y6kselişteydi, biz de Londra'nın 6nl6 restoranı Nobu'nun şefi Takemura'yı 6 kez misafir şef olarak çalışanlarımızı eğitmek 6zere Sunset'e getirdik. Çok g6zel bir Asya m6n6m6z var. T6rkiye'de d6nyanın en iyi balıkları olduğu için m6n6de fazla sayıda balık yemeğine de yer verdik.

M6n6m6ze bakarsanız Sunset'te aslında d6rt farklı restoran olduğunu s6yleyebiliriz. Yemek satışlarımızın y6zde 25'ini sushi, y6zde 25'ini misafir şefin hazırladığı m6n6n6n yemekleri, y6zde 25'ini Kaliforniya mutfağı yemekleri ve kalan y6zde 25'i de yabancı misafirlerin tercih ettiği T6rk yemekleri oluşturuyor. Uluslararası m6n6m6z her milletten misafirimize hitap ediyor. Amacımız da zaten bu.

sanlara hizmet etmekten çok hoşlanıyorum. Bu 6zelliklere sahip insanların sayısı artarsa, yeni restoran açmak isterim.

### Sunset'in başarısının sırrı nedir?

Sunset'i T6rkiye kriz d6nemindeyken, 1994 yılında açtım. Belki de o d6nemde açılan tek restoran Sunset'ti. O g6nlerden bug6ne Sunset kendisini hep yeniledi. Kazandığımız parayı restorana harcadık, çalışanlara eğitim verdik. Bilgi ve g6rg6m6z6 artırdık. B6ylece başarımız arttı. Sunset, kendi çapında bir gelişim sergileyerek bug6nlere geldi. İstanbul, d6nyanın en g6zel şehirlerinden biri. Bu g6zelliğe ihanet edemezdim. Devamlılık g6sterecek ve bu g6zelliğe hitap edecek bir işletme kurmam gerekiyordu. Az, ama hep para kazanma modelini seçtik. 14 yıldır neredeyse aynı kişilerle çalışıyoruz. Ne alışanlarımız bizi terk eder, ne de biz onları. Bir aile olduk.

### M6şteri kitleniz kimlerden oluşuyor?

M6şteri kitlemiz T6rkiye'deki iyi 6niversitelerde y6ksek 6đrenim g6rm6ř, uluslararası şirketlerde 6st d6zey y6netici olan, finans d6nyasında çalışan, şirketlerde y6netici konumundaki kişiler, d6nya 6lkelerine seyahat eden ve yurtdışında master yapmış kişiler, iş

adamları, bankacılar ve sanayicilerden oluşuyor. 6zetle s6ylemek gerekirse Sunset, işini başarıyla yapan ve kendisine iyi hizmet edilmesini hak g6ren insanların mekanı.

### M6şteri kitleniz için "seçkin" diyebiliriz. Peki bu kitleyi nasıl yakaladınız?

Boğaziçi 6niversiteli olmam ve babamın 6niversitede y6netici olmasının etkisiyle belli bir kesimi tanıdım. Eski kuşakları tanıyan bir aileyiz. Bu, benim için bir avantaj oldu. "Tansever" soyadlı d6rt kişi Boğaziçi 6niversitesi'nde çalıştı, d6rt kişi de 6đrenim g6rd6. Bug6n başarılı olmamdaki en 6nemli sebeplerden birisi, Boğaziçi 6niversitesi camiasını tanımamdır. Boğaziçi 6niversitesi Mezunlar Derneği Burç Restoranı işletmiş olmam benim için bir deneyim. Sunset'i kurduğumda, bir zamanlar Boğaziçi 6niversitesi 6đrencisi olan kişiler bana sahip çıktılar ve misafirlerini restoranda ağırladılar. M6şterilerimizin sayısı g6n geçtikçe arttı. Zaman içinde daha geniş kitlelere hitap etmeye başladık. 2007 yılı en parlak yılımızdı. Bir hata yaptığımızda m6şterilerimiz sırtını çevirip gitmiyor, bizi uyarıyorlar, biz de hatamızı d6zeltiyoruz. B6yle m6şterilere sahip olduğumuz için kendimizi sorumlu hissediyoruz. M6şteri-

## Zamansız bir dekorasyon

Sunset'i ilk açtığımızda, dekorasyonda restorandan çok cafe tarzı hakimdi. Yani dekorasyonu ağır bir mekan değildi. Sunset'in bu anlamda modern dekorasyonu olan ilk restoranlardan biri olduğunu söyleyebiliriz.

Restoranımız zaten eşsiz bir konumda yer alıyor, Boğaz'ı adeta kucaklıyor. Dekorasyon da ağır olmasın istedik. Aslında bu şıklıktaki restoranlar, genellikle İngiliz ve Fransız tarzı dekore ediliyorlar. Biz Sunset'i modern tarzda dekore etmek istedik. Dekorasyon tarzı için "timeless", yani "belli bir zamanı olmayan" diyebiliriz. "Öyle bir dekorasyon yapalım ki, zamansız olsun" dedik. Gerçekten de öyle oldu. 14 yıldır hizmet veriyoruz, elbette dekorasyonda ufak tefek değişiklikler yapıyoruz ancak müşterilerimiz dekorasyonu yeniymiş gibi algılıyor. Bu çok önemli. Bir de stil sahibi dekorasyon olsun istedik.



lerimizin yaklaşık yüzde 95'i devamlı müşterilerimiz. Bir kez gelip bir daha gelmeyen müşterilerimiz çok olmuyor.

### Sunset'i kurarken neler hayal etmişiniz? Şu anki durumdan memnun musunuz?

Sunset'i açarken kurduğum hayaller, 26 yaşındaki bir gencin hayalleriydi. Vizyon sahibiydim. Sunset, bugün uluslararası bir konuma sahip. Bunu keyifle seyrederim. Restoranın mutfağında yurtdışında eğitim görmüş gençler çalışıyor. Fransız bir şarap uzmanıyla çalıştık. Taylandlı bir sushi ustamız var. Dünya çapında bir Japon şef sıklıkla restoranımıza geliyor. Bütün bunlar beni çok mutlu ediyor. Sunset'i kurarken 26 yaşındaydım, şimdi ise 40 yaşındayım. Hayattaki felsefemi Sunset'te de uyguluyorum. Bu felsefe; işletmecilik yaparken yaratılan ürün piyasaya yabancılaşmamalı, piyasanın talebinden bir, iki adım önde olmalı. Piyasanın hep önünde olmanız, ama çok hızlı koşmamanız gerekiyor. Zaman içinde baharat bahçesinde kendi baharatımızı yetiştirmek ve sushi bar kurmak gibi çeşitli yenilikler yaptık. Doğru zamanda doğru yeniliği yapmak önemli. Örneğin, 1994 krizinde sushi bar kurup pahalı şaraplarla işe başlasaydık, büyük ihtimalle üçüncü ayda restoran kapanırdı.

### İyi bir restoran işletmecisi nasıl olmalı?

İyi bir restoran işletmecisi meraklı ve araştırmacı olmalı. Aynı zamanda iyi bir hafızaya sahip olmalı. Müşteriler, onların nasıl bir hayatları olduğunu bilmemizi istiyorlar. İşletmecilikte çok sayıda müşteriyle tanışılıyor ve sohbet ediliyor. Aynı müşteriyi bir yıl sonra tekrar gördüğümüzde, o kişinin yaşamıyla ilgili sorular sormanız gerekir. Bu, müşteriyle iyi iletişim kurduğunuzu ve müşteriye önem verdiğinizi gösterir. Müşteriyi takip etmek ve arada köprü kurmak gerekiyor. Aslında "müşteri" demek istemiyorum. Bu, bir dostluk ilişkisi. İnsanları ödedikleri paraya göre değil yaptıkları işlere, kişiliğine ve davranışına göre değerlendiriyoruz.

### İşletmeciliğin zor yanları neler?

Müşteriyle kurulan iletişimin sınırlarını belirlemek önemli. Hem samimi hem de mesafeli bir ilişki kurmak gerekiyor. Bu, ince bir çizgi. Servis müdürümüz Gazi Akyol, Türkiye'de bu işi en iyi bilenlerden biri. Müşterilerle mükemmel ilişki kuruyor. Bu işin en zor yanlarından birisi çalışanları yönetmek. Sunset'te 80 kişi çalışıyor. Hepsinin farklı bir sorunu oluyor. Biz bir aileyiz ve bu ailenin babası benim. Onlara karşı sorumluyum.



# Her gün mü, bir gün mü

Sofradan tam doymadan kalkmak, büyüklerden önce yemeğe başlamamak, suyu yudum yudum içmek, yemeği küçük lokmalar halinde iyice çiğneyerek yutmak sofrada adabıyla ilgili kurallar arasında yer alır. Çocukluktan itibaren öğrendiğimiz adetlerin kökeni tasavvuf yemek kültürüne dayanıyor.

## Tören yemekleri

13. yüzyılda Anadolu'da kurulan Ahilik, tasavvufi bir nitelik taşıyan esnaf örgütüdür. Türk örf, adet ve geleneklerini İslam dininin ahlak kurallarıyla bütünleştiren Ahilik'te yola girme ve yükselme törenlerinde sofralar kurulur ve yemekler yenilir. Türkiye'nin farklı yörelerinde bu gelenekler farklı isimlerle halen yaşatılır.



Bu gelenek Çankırı'da "yaran" adı altında sürdürülür. Düğün çorbası, güveç, etli pilav, bamya yemeği, tatlı ve hoşafın özel münü hazırlanır. Özel günlerde hep aynı mününün yapılmasına özen gösterilir. Geniş bir coğrafyaya yayıldığı için yemek kültüründe de bölgelere göre farklılık gösteren Bektaşilik'te yemek kültürünün en önemli öğelerinden birisi kurban kesmek.

Bu kültürde yemeklerin toplu olarak yenildiği cenaze, kına gecesi ve düğün sofraları gelenekseldir. Türbe ziyaretinde ise kesilen adak kurbanıyla lokma denilen et kavurması yapılır.

Çeşitli kültürlerin izlerini taşıyan Türk mutfağında, tasavvuf sofrada adabının etkisi ilk kez bir kitapta konu oldu. Araştırma kültürünün yaygın olmaması, araştırma yapmanın farklı bilim dallarına özgü algılanması yemek/mutfak edebiyatının gelişmesinde beklenen etkiyi göstermedi. Son yıllarda hayatın farklı alanlarına da giren araştırma kültürü, "yeme-içme"de mola verdi. Yemek yazarı ve araştırmacısı Sahrap Soysal, tasavvuf kültürünün özelliklerini "Derviş Sofraları" adlı kitabında topladı. Gelin, günümüzde de sofralarımızda varlığını sürdüren Mevlevi mutfak kültürüne yakından göz atalım...

### "Hamdım, piştım, yandım"

Mutfak, Mevlevilik'te önemli bir yer tutar. Ocağa ve mutfaka özel saygı gösterilir. Geleneksel kültürümüzdeki "aile ocağı" ve "asker ocağı" gibi adlandırmalar ocak kültürünün yansımalarıdır. Dervişler eğitimlerine mutfakta başlar. Mutfakta sadece yemek pişirmek değil, doğanın insanlara sunduğu yiyeceklere saygı duymak da öğretilir. Yiyeceklerin verimli ve uygun

kullanılmasına önem verilir. Bu nedende aşçılık Mevlana zamanında en çok itibar edilen meslektir. Hatta ruhani anlamda bir makamdır. Adına türbe yaptırılan dünyanın ilk aşçısının, Mevlana döneminde yaşayan bir aşçı olması da bunun en önemli kanıtı. "Hamdım, piştım, yandım" diyen Mevlana, yaşam felsefesini anlatırken yiyecek ve içeceklerle anlamlar yükler.

### Çorba, "su"yu temsil eder

Tasavvuf kültüründe çorba, insanın özünü oluşturan dört öğeden biri olan "su"yu temsil eder. Bamya çorbası, Anadolu'da yörelere göre değişik tarifleri bulunan tarhana çorbası, sütlü ya da yoğurtlu çorbalar mutfakın vazgeçilmezleridir. Bugün Kütahya'da pişirilen un, kıyma, domates, biber salçası, soğan, nane ve karabiberden yapılan çorba da bu mutfakın leziz çorbaları arasında yer alır.

### Tatlı yiyelim, tatlı konuşalım

Mevlevi mutfağında hamur, süt, kuru ya da yağ meyveden çeşitli tatlılar yapılır. Baklava, güllaç, çeşitli

meyve pelteleri, elma, kayısı, kabak, badem tatlıları, sütlaç, muhallebi ve keşkül bu tatlılar arasında yer alır. Ayrıca şeker ve şekerlemeler de çok tüketilir. Sofralarda özellikle pilava çeşitli meyvelerden yapılan hoşaf eşlik eder. Ayran ve boza da sık tüketilen içeceklerdendir. Mevlevi kültüründe kahvenin de özel bir yeri vardır. Kahve, sohbetin bahanesidir.

### Vazgeçilmez et ve pilav

Et ve etle yapılan yemekler, geçim kaynağı hayvancılık olan göçebe Türklerin temel gıdasını oluşturur. At, kuzu, koyun, keçi ve tavuk eti çoğunlukla haşlanarak yenir. Pirinç ya da bulgur pilavı da, tıpkı et gibi, mutfakın vazgeçilmez yemeklerindedir. Sofraya pilav getirildiğinde dua edilir. Pilavın bulunmadığı sofraya yok gibidir. Kurban eti pilavsız yenmez.

Türklerin Anadolu'ya yerleşmesinden sonra mutfaka sebze yemekleri de girer. Dergah sofralarında sebze kebaplar, etli dolmalar, ıspanak, patlıcan ve kabak gibi sebzelerden yapılan yemeklere de yer verilir. Seb-



ze yemeklerine Mevlana'nın eserlerinde de rastlanır. Örneğin Mesnevi'de, "Patlıcanın eşi dostu nedir? Ya sirke, ya sarımsak" der Mevlana...

#### **Yiyecek ve içeceklerin tasavvufi anlamları**

Tasavvuf felsefesi, sofradaki bütün çiğ ve pişmiş yiyecekleri kutsal kabul eder. Sembolik anlam yüklenen bu besin maddeleri yenilirken ve içilirken özel törenler yapılır. Sofraya önce tuz, ekmek ve su getirilir. Dengeyi simgeleyen tuz, aynı zamanda adalet ve faziletin işaretidir.

Helva da önem verilen yiyeceklerdendir. Örneğin, ölen kişinin arkasından yapılan törenlerde de helva pişirme zorunluluğu vardır. Bu gelenek, günümüzde de küçük değişikliklerle sürdürülür.

#### **Sofra adabı**

Yaşamın ayrılmaz bir parçası olan yemek ve sofranın düzeni dini bir tören gibidir. Törensel uygulamalar sofranın adabına yönelik olmakla birlikte İslamiyet ön-

cesi Türk kültüründen öğeler de taşır. Sofra adabında uyulması gereken ilkelerin bazıları şöyle sıralanabilir...

- Yemeğin başında ve sonunda eller yıkanmalı
- Yemeğe tuzla başlayıp tuzla bitirmeli
- Küçük lokmalar alıp iyice çiğnemeli
- Yemeği kötülememeli
- Büyüklere önce yemeğe başlamamalı
- Mideyi tam doldurmadan yemekten kalkmamalı
- Bir bardak suyu üç defada içmeli
- Yemekten sonra dişler temizlenmeli

Mevlevi dergahında günde iki öğün yemek yenir. Üç ayaklı bir desteğin üzerine yerleştirilen sofranın kenarına uzun bir örtü çepeçevre yayılır. Örtü, hem derişlerin dizlerini hem de sofranın kenarını örter. Herkesin önüne bir tutam tuz ve ekmek konulur. Yemek bir kabın içinden yenilir. Yemek sırasında konuşulmaz, istekler bakışlarla anlatılır. Yemeğe tuz tadarak başlanır ve yine tuz tadarak yemekten kalkılır.

#### **Vişne şurubu**

##### **Malzemeler**

- 1/2 kg vişne
- 5 su bardağı toz şeker
- 6 su bardağı su
- 1 adet limonun suyu

##### **Yapılışı**

Vişneleri yıkayıp çekirdek ve saplarını ayıklayın. Vişneleri tel süzgeçten geçirerek iyice ezin.



Diğer taraftan toz şekeri ve suyu bir tencerede kaynatın. Şekerli su kaynamaya başlayınca limon suyunu ve ezdiğiniz vişneyi ilave edip 10 dakika daha kaynatın. Şurup kaynamaya devam ederken üzerinde oluşan köpüğü sık sık almayı ihmal etmeyin. Şurubu soğuttuktan sonra şişelere paylaşın ve kapaklarını kapatıp serin ve ışık almayan bir yerde saklayın.

## Kadınlar, spor yapın...

Uzmanlar uyarıyor, sağlık için spor şart diyor. Her geçen gün yeni spor programları yaratılıyor ve bundan en çok kadınlar nasibini alıyor. Spor için bahaneler üretmek giderek zorlaşıyor.

- \*Güç ve kuvvet verir
- \*Solunum verimliliğini artırır
- \*Zindelik ve kendine güven sağlar
- \*Kandaki kolesterol seviyesini azaltır
- \*Genç görünmeye yardımcı olur
- \*Sırt ağrıları azaltır
- \*Tansiyon düşürür
- \*Stres, gerginlik ve depresyona iyi gelir
- \*Kalbin verimliliğini artırır
- \*Kas gücü verimliliği yükseltir
- \*Kalp krizi olasılığını azaltır
- \*Vücuttaki yağ seviyesini düşürür
- \*Daha ince olmayı sağlar
- \*İş ve diğer faaliyetlerdeki verimliliği artırır
- \*Daha olumlu bir kişilik kazandırır
- \*Hayatınızdan daha çok zevk almanızı sağlar

Tüm dünyada hızlı bir yaşam temposu hüküm sürüyor. Herkes yoğun çalışıyor, iş saatleri giderek uzuyor, insanların kendilerine ayırdıkları süre azalıyor, şehir yaşamı insanları adeta hapsediyor. Uzmanlar ne kadar yoğun çalışırsak çalışalım spora zaman ayırmamız konusunda bizleri sürekli uyarıyor. Çünkü şehirlerdeki kirli hava, stres, artan sorumluluklar sağlığımız açısından tehlike sinyallerini çaldırıyor. Bu durumu aşmanın en "sağlıklı" yolu ise düzenli spor yapmaktan geçiyor. İşte bu nedenlerle günümüzde spor trendi hızlı bir yükseliş içinde. Sporu daha da keyifli bir hale getirmek, daha çok insanın spor yapmasını sağlamak için farklı spor programları yaratılıyor. Her geçen gün bir yenisi ortaya çıkan kadınlara yönelik spor programları da bu durumun bir sonucu ve uzman görüşlerine göre hem çalışıp hem de evinin ve ailesinin sorumluluğunu büyük oranda sırtlayan kadınlar için oldukça faydalı.

Spor, yediden yetmişe herkesin yaşamında öncelik sahibi olması gereken bir aktivite. Düzenli yapıldığın-

da insanın ruhsal ve bedensel sağlığını doğrudan etkiliyor. Spor yaparak bir anlamda sosyalleşen kişi daha özgüvenli, olumlu ve sakin olmanın yanı sıra fiziksel olarak daha güçlü ve sağlıklı bir hal alıyor. Ve kadınlar spor yaparak hem sağlıklarını koruyor hem de daha güçlü bir hale geliyor.

### Güçlü kadınlar

Geçtiğimiz aylarda Türkiye'nin de aralarında olduğu dokuz Avrupa ülkesinde yapılan ve 16-30 yaş arasında 10 binden fazla kadının dahil olduğu bir araştırmaya göre kadınlar öncelikle sağlıklı olmak için spor yapıyor. Spor salonunda biriyle tanışmak, öfkeyle baş etmek, kendine güven duygusunu artırmak ise diğer nedenler arasında yer alıyor. Araştırmanın sonuçları, spor yapan kadınların spor yapmayanlara göre kendilerine daha çok güvendiğini gösteriyor. Katılımcıların yüzde 73'ü sporun kendilerini duygusal açıdan daha güçlü kıldığını, fiziksel yararların yanı sıra başarı anlayışlarının da değiştiğini, hayata daha pozitif baktıklarını söylüyor.

Türk kadınları aerobik tercih ediyor

Düzenli spor ile fiziksel görünüm düzeliyor, yaşın ilerlemesine ve düzensiz beslenmeye bağlı olarak ortaya çıkan deformasyonun önüne geçiliyor. Bu da kadınların kendilerine daha çok güvenmesine neden oluyor. Sonuçta sosyal ilişkiler düzeliyor, güçleniyor; işte ve okulda başarı artıyor, hayattan beklentiler farklılaşıyor; belki de mutlu bir hayatın kapısı aralanıyor.

Araştırma sonuçlarına göre Türk kadınları daha çok aerobik ve yüzmeyi tercih ediyor. Onları dans, koşu ve bisiklet izliyor. Aletli egzersizlere dair bilinç ise hala çok gelişmiş değil. Genel kanı kadınların aletli egzersizden sıkıldığı yönünde. Ancak günümüzde çareler tükenmiş değil. Aletli egzersizler ile aerobik egzersizlerini birleştiren alternatif ve etkin spor programları çok yaygın. Contours Express Cardiofit spor programı da bunlardan biri. Bu programla ilgili bilgi almak için Erenköy Zinde Hayat Spor Merkezi'nin sahibi ve eğitmeni Nur Olcay'a başvurduk.



### Cardiofit spor programı nedir?

Toplam 30 dakika süren ve her 45 saniyede bir vücudun bir kas grubunu çalıştıran, ardından aerobik çalışması yaptıran, tamamen kadınlar için tasarlanmış bir program. Bu program sayesinde kas çalışması ve aerobik çalışma ard arda gerçekleştiriliyor, kan dolaşımı hızlandırılıyor ve ortaya çok daha etkin bir çalışma çıkıyor. Ayrıca vücut 45 saniyelik değişimler nedeniyle belli bir stres altına girdiği için daha fazla kalori yakıyor.

### Cardiofit nasıl uygulanıyor?

Kişi, programa başlamadan önce beş dakika yürüyüş bandında veya bisiklete binerek kaslarını ısıtıyor; ardından ilk istasyona oturuyor. 45 saniye sonra, "istasyon değiştir" komutuyla birlikte "rebounder" adlı kardiyo tahtalarına geliniyor. Eğitmenler bu tahtalarda, ip atlama gibi vücudun koordinasyonunu sağlayan çok değişik ritmik kardiyo hareketleri gösteriyor. Burada amaç vücudu yağ yakma seviyesine getirmek. İkinci

"istasyon değiştir" komutunda tekrar bir alete geçilip bu kez başka bir kas grubu çalıştırılıyor. Devamında tekrar aerobik ve sonra tekrar kas grubu çalışması derken sıralama bu şekilde devam ediyor. Bunu uygulayan kişi 30 dakika içinde sistemde bulunan 19 istasyonu iki kez dolaşarak aslında toplamda 38 istasyonu ziyaret etmiş oluyor, daha sonra kaslarını soğutmaya başlıyor.

### Cardiofit programının uygulama süreleri nedir?

Cardiofit haftada üç gün 30'ar dakika süreyle uygulanabilir. Haftada bir buçuk saatinizi ayırırsanız, bir süre sonra vücudunuzun biçiminin değiştiğini fark edersiniz. Vücut yağ yakarken kas kazanıyor ve kilo kaybetmeseniz bile bir daralma yaşıyorsunuz. Bu ilk aşama. Daha sonra vücudun yağ yakan makineleri olan kaslar, vücudun metabolizma hızını yükselterek fazladan yağ yakmaya başlıyor. Programa devam edenler ilk iki-üç ay gözle görülür şekilde inceliyor.

### Süre olarak neden 30 dakika tavsiye ediliyor?

### Cardiofit egzersizinin faydaları

- Cardiofit'e başladıktan 10-15 gün sonra sebepsiz yorgunluk sona eriyor; kas kütlelerinin az olmasından kaynaklanan kemik yorgunluğuna bağlı ağrılar yok oluyor.
- İskeletin altında ikinci bir direnç sistemi, yedek bir yapı oluşuyor.
- Uygulamanın sürdüğü ilk ay içinde ortalama 20-25 santimetreye yakın beden inceliğine kavuşulabiliyor.
- Yağlar eridiği için vücutta hacim küçülmesi yaşanıyor. Kaslaşmış, daha dinamik ve göze daha hoş gelen bir görünüm kazanılıyor.
- Bolca endorfin hormonu salgıladığı için strese çok daha fazla dayanıklı hale geliniyor ve kendine güven artıyor.

### Bu programı kimler uygulayabilir?

- Ergenlik çağından itibaren 80 yaşına kadar herkes
- Erkekler gibi kas çalışmak istemeyen kadınlar
- Egzersiz makinelerinden hoşlanmayanlar kadınlar
- Zinde ve formda kalmak isteyenler
- Spor için fazla vakti olmayanlar
- Cardiofit, omurga hastalıkları olan kadınlara ve ergenlik

## Pınar'dan haberler

30<sup>31</sup>

## Şimdi turne zamanı



Sezon içinde İstanbul Profilo Alışveriş Merkezi'nde her cumartesi pazar ücretsiz olarak sahne alan Pınar Çocuk Tiyatrosu, ilkbahar turnesiyle İstanbul, İzmir, Bursa ve Eskişehir'de minik tiyatro severlerle buluştu.

Pınar Çocuk Tiyatrosu, sezon oyunu Sihirli Ada'yla farklı illerdeki çocuklarla da bir araya geldi. William Shakespeare'in Fırtına adlı eserinden uyarlanan Sihirli Ada, ünlü yazarın eğlenceli ve zengin dünyasını turne programı çerçevesinde yaklaşık 15 bin çocukla tanıştırdı.

Türkiye'nin yenilikçi ve lider gıda markası Pınar, yalnızca sunduğu sağlıklı ürünlerle değil, gerçekleştirdiği farklı projelerle de çocukların zihinsel ve bedensel gelişimine katkıda bulunuyor.

Pınar Çocuk tiyatrosu bunun en iyi örneklerinden biri. 20 yılda iki milyonu aşkın çocuğa ücretsiz tiyatro izleme imkanı sunan Pınar Çocuk Tiyatrosu, her yıl Türkiye çapında yaklaşık 100 bin çocuğa ulaşıyor. Çocuklara tiyatro sevgisini aşıyor, değerli sanatçıların yetiştirmesine katkıda bulunuyor.



## 9. Mükemmelliği Arayış Sempozyumu



Sabancı Kültür Merkezi'nde 7-9 Nisan 2008'de düzenlenen ve yaklaşık 600 kişinin katıldığı Mükemmeli Arayış Sempozyumu'na Yaşar Holding Gıda Grubu Pınar markası ile ana sponsor olarak destek verdi. Sempozyumda Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı Feyhan Yaşar Kalpaklıoğlu da konuşmacı olarak yer aldı. Kalpaklıoğlu, globalleşen ve değişen dünyada çevre, enerji ve inovasyonun önemi gibi konularda sanayici bakışıyla görüşlerini aktardı. Pınar standından katılımcılara Pınar Beyaz, Kıpkırmızı meyve suyu, Denge Omega3, laktozsuz, kalsiyum sütler ikram edildi.

## Pınar Forum İstanbul 2008 sponsoru

Swissotel Bosphorus'ta gerçekleştirilen "Yeni bir dönem-yeni açılımlar: Türkiye'nin istikrar ve büyüme hamlesi" temalı Forum İstanbul 2008 Konferansı'na Yaşar Holding Gıda Grubu Pınar markası ile yüzyıl sponsoru oldu. Organizasyonda Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı Feyhan Yaşar Kalpaklıoğlu "Tarımda Küresel-

leşme ve İnovasyon" konulu oturumda başkan olarak yer aldı. Tarım Bakanı Mehdi Eker'in de katıldığı Forum'a Yaşar Holding İcra Başkanı Mehmet Aktaş ve Yaşar Holding Tarımsal Üretim Başkan Yardımcısı Hasan Girenes birer konuşma yaptı. Pınar standından katılımcılara Pınar ürünleri ikram edildi.



## Pınar Sanat Haftası'na katılacaklar (asil)

### Marmara Bölgesi

Toprak Yetimoğlu 50. Yıl İ.Ö.O. / Tekirdağ  
Fatmagül Yalman Çağrıbey İ.Ö.O / Tuzla - İstanbul  
Doğa Alpay FMV Özel Ayazağa Işık İ.Ö.O / İstanbul

### Ege Bölgesi

Zeynep Sıradağlı Özel Karşıyaka Piri Reis İ.Ö.O. / İzmir  
Bilgehan Gök Özel Aydınlık İ.Ö.O / Aydın  
Deniz Çelik Villa Çocuk Evi / İzmir

### İç Anadolu Bölgesi

Dicle Cengiz Ö. Altın Eğt. İ.Ö.O. / Ankara  
Sinem Siper Orgeneral Cemal Tural İ.Ö.O./ Konya  
Ege Kaan Işık Özel Yüce Koleji / Ankara

### Karadeniz Bölgesi

Berna Seymen Zafer İ.Ö.O. / Trabzon  
Nur Şevval Aslanbay Özel Yıldırım İ.Ö.O. / Zonguldak  
Tuğçe Kaya Trabzon Beşirli İMKB İ.Ö.O. / Trabzon

### Akdeniz Bölgesi

Tuğba Erbil Yaylaköy İ.Ö.O. / Burdur  
Emrecan Aşıcı İçel Koleji / Mersin  
Büşra Oran Mersin Ün. Gelişim Vakfı  
Özel Türkmen Koleji / Mersin

### Doğu Anadolu Bölgesi

İbrahim Taş Mecidiye İ.Ö.O. Erzurum  
Sümeyye Aksakal Mecidiye İ.Ö.O. Erzurum  
Betül Kazan Mecidiye İ.Ö.O. Erzurum

### Güneydoğu Anadolu Bölgesi

Amine Özlük Batman Gazi Yatılı İ.Ö.O. / Batman  
Burak Erdiñ Özel Sanko Okulları / Gaziantep  
Melis Niang Özel Sanko Okulları / Gaziantep

### KKTC

Doğukan Kansu Yakın Doğu İ.Ö.O.

# Pınar'dan Sanat Haftası



Pınar'ın 27 yıldır çocukları sanatla buluşturmak ve zihinsel gelişimlerine katkıda bulunmak amacıyla ilköğretim öğrencileri arasında düzenlediği Pınar Resim Yarışması'nın sonuçları geçtiğimiz günlerde belli oldu. Yarışmaya Türkiye'nin dört bir yanından 14 bin 137 adet resim ulaştı.

Jüri değerlendirmesi sonucu seçilen 22 resmin sahibi, 12-16 Haziran tarihleri arasında İstanbul Büyükada'da buluşup sanatla dolu bir hafta geçirdi.



Ressam Prof. Hüsamettin Koçan, Ressam Prof. Mümtaz Sağlam, Ressam Prof. Oktay Anılanmert, gazeteci Ayşegül Sönmez ve resim öğretmeni Fidangül Sürekli'den oluşan 27. Pınar Resim Yarışması Seçici Kurulu, ilköğretim öğrencileri tarafından ulaştırılan 14 bin 137 resmi titizlikle inceledi ve 22 şanslı küçük ressamı belirledi. Türkiye'nin her bölgesinden üçer ve KKTC'den bir öğrenci, İstanbul Büyükada'da toplam beş gün boyunca Pınar tarafından ağırlandı. Prof. Koçan ve ekibiyle birlikte 3. Pınar Sanat Haftası'na katılan ve sanat dolu bir hafta yaşayan yetenekli öğrenciler, atölye çalışmalarında hayallerindeki kahramanları resmedip Büyükada'nın tarihi ve kültürel mekanlarını ziyaret ettiler.

Pınar, refakatçileriyle birlikte İstanbul'a gelen minik resamlara Pınar Sanat Haftası'nın son günü yapılan törenle birlikte birer başarı sertifikası da verdi. 27. Pınar Resim Yarışması'nın sonuçlarına [www.pinar.com.tr](http://www.pinar.com.tr) adresinden ulaşabilirsiniz.

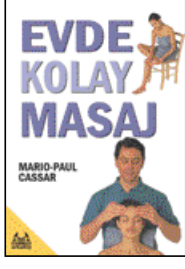
## Pınar'a gidiyorum

Her yıl geleneksel olarak düzenlenen Pınar'a Gidiyorum aktivitesi çalışanlar ve ailelerinin katılımıyla Pınar Süt ve Pınar Et kampüslerinde gerçekleştirildi.

Pınar çalışanlarının eşleri ve çocuklarıyla beraber katıldıkları aktivitede ailelere Pınar tesisleri gezdirildi. Çocuklara yönelik aktivitelerde çocuklar palyaçolar ile çeşitli oyunlar oynadılar. Ayrıca minik Pınarlılara hediyeler verildi. Pınar'a gidiyorum organizasyonu öğle yemeğinin ardından sona erdi.





**Evde Kolay Masaj**

**Yazar:** Mario Paul Cassar  
**Yayınevi:** Arkadaş Yayıncılık  
**Sayfa sayısı:** 112

Çok eski zamanlardan beri hem tedavi hem de rahatlama yöntemi olarak uygulanan masaj, günümüzde de, günlük hayatın stres ve gerginliğinden doğal yollarla arınmak isteyenlerin ilk tercihi. Kan dolaşımını hızlandıran, gevşemeyi sağlayarak sinir sistemini dengeleyen ve organlarımızın daha iyi çalışmasını sağlayan masajın kendi içinde incelikleri ve püf noktaları var. Bu kitap masaj yapmanın inceliklerini anlatmakla kalmıyor, yanlış uygulamalara da dikkat çekiyor. Tüm hareketlerin fotoğraflarla anlatıldığı, kendi kendine masaj yapmanın inceliklerini anlatan ki-

**Lezzetli Günler İçin Pratik Mönüler**

**Yazar:** Arzu Acurol, Erkan Acurol  
**Yayınevi:** Oğlak Yayınları  
**Sayfa sayısı:** 172

Yemek kültürü yazarı Arzu Acurol ve Erkan Acurol, yemek severlere başarılı birer sunum ustası olabil-

menin kapılarını açıyor ve hazırlayacağınız davetlerde pratik mönülerle güzel bir sofranın sırlarını veriyor. Sevgililer günü mönüsü, evlilik yıldönümü mönüsü, doğum günü mönüsü, çocuklar için doğum günü mönüsü, anneler günü brunch mönüsü, babalar günü çilingir sofrası, yılbaşı mönüsü, iftar mönüsü, bayram mönüsü... Her kutlama günü için özel olarak hazırlanmış mönülerde yemek tarifleri, birbiriyle uyumlu soslar ve tatlılarla bütünleniyor. Ayrıca kendi

**Renklerin Şifresi**

**Yazar:** Taylor Hartman  
**Yayınevi:** Pegasus Yayınları  
**Sayfa sayısı:** 344

Dünyaca ünlü renk uzmanı Psikolog Dr. Taylor Hartman sizi renklerle tanıştırıyor. Renkleri ne kadar tanıyorsunuz? Renginizi, hayatınızı, ilişkilerinizi ve geleceğinizi doğru belirleyin. "Renklerin Şifresi" kitabı, insan davranışlarını belirleyen motifler hakkında devrimsel bir açılım sunuluyor. Kitapta öğretilen ilkelerin uygulanması durumunda her birey kendi yaşantısını çevreleyen motifleri nasıl daha iyi kullanabileceğini görme olanağı yakalıyor. Bunları bilmek sizin başkalarıyla olan ilişkilerinizde daha başarılı olmanızı sağlıyor. Bu kitap kişinin kendisini ve

**Cilt Sorunlarına Çözümler**

**Yazar:** Ricki Ostrov  
**Yayınevi:** Arkadaş Yayıncılık  
**Sayfa sayısı:** 97

Duru ve ıslıtlı bir cilt, yalnızca zindeliğin göstergesi olmakla kalmaz, insanın kendini iyi ve güzel hissetmesini de sağlar. Yaşa ve yaşam tarzına bağlı olarak yapısı sürekli değişen cildin bebeklikten yaşlılığa geçirdiği süreçleri, yaygın cilt sorunlarını ve tedavi yöntemlerini anlatan "Cilt Sorunlarına Çözümler", işlevsel bir kılavuz olma özelliği taşıyor. Cilt temizliği, bakımı ve özel tedaviler; ciltte renk değişikliği, doğum lekeleri, renk kaybı ve benlerle ilgili merak edilenler; ürtiker, dermatit, egzama, akne, mantar enfeksiyonları, uçuklar, siğiller gibi sık rastlanan sorunlar; güne-

**Doğanın Mucizesi Şifalı Bitkiler**

**Yazar:** Nil Peri Gökçe  
**Yayınevi:** Sis Yayıncılık  
**Sayfa sayısı:** 272

Şifalı bitkiler, doğanın bize sunduğu bir mucize. Şifalı bitkilerin, doğru kullanılması şartıyla tedavi edemeyeceği hemen hiçbir hastalık yok. "Doğanın Mucizesi Şifalı Bitkiler" kitabı okuyuculara bu konuda yardımcı olmak adına bitkileri tanıtır, etkinlik biçimleri hakkında bilgi veriyor ve okuyucuyu bitkileri doğadan kendi ellerinizle toplayıp kurutmaya davet ediyor. Şifalı bitki çayları ile kendinizi tedavi edebilmenin ayrıntıları ve sınırları hakkında bilgi de verilen kitap, hiçbir yan etki yapıcı veya zehirleyici madde içermeyen, genellikle tanınan şifalı bitkiler ve onla-

**Kanser Tedavisinde 110 Yöntem**

**Yazar:** György Irmey  
**Yayınevi:** Gelecek Atölyesi Yayınları  
**Sayfa sayısı:** 224

Ülkemizde her yıl 150 bin kişiye kanser tanısı konuyor. Hastalık her ne kadar ürkütücü olsa da hastalığın üzerine yürümek, tanı koyulduğu andan itibaren hastalığı öğrenmek ve tedavi yöntemleri hakkında yeterli bilgiye sahip olmak tedavinin başarısı açısından çok önemli. Kanser hastalarının en büyük sorunu kanser karşısında ne yapacaklarını bilmiyor olmaları. Bu kitapta dünyada kanser tedavisinde uygulanan 110 yöntem bir araya getirilirken bugüne kadar çok az bilinen kavramlar konusunda aydınlatıcı bilgiler de sunuluyor. Kanser tedavisin-