



Doğaya ve çevreye karşı sorumluluk bilinciyle hareket ediyor, geri dönüşüme katkı sağlıyoruz.

TAYLAND

Tarihi yapısı, doğası, eğlence hayatı ile gidenleri büyüleyen ülke



Ringa Sea Food

Boğaz'ın en lezzetli balıkları, Boğaz'ın en güzel manzarasında!



Aras Bulut İyemli

Oyunculuk yapıyorum. Hareket etmeyi, hareket halinde olmayı çok seviyorum.



Ketojenik Beslenme

Kalorinin büyük bir çoğunluğunun yağlardan geldiği karbonhidratın ciddi manada kısıtlandığı ve buna düşük protein alımının eşlik ettiği bir beslenme şekli.

LABRANDA ALAÇATI PRINCESS HOTEL



Yaşayan mekanlar,
iz bırakan dokunuşlar...



Gürçelik Metal

Endüstriyel Mutfak | Proje Taahhüt | Danışmanlık

gurcelikmetal.com.tr

+90 212 237 5110 (Pbx)



Hoş geldin 2020,

Dönüp bakınca ne çabuk geçmiş yeni bir yıl daha diyor insan.

Neleri yaparken vakit kaybettik, nasıl hatalar yaptık ve kendimize kattığımız iyi şeyleri analiz edip hemen yeni yılda yapmamız gerekenleri planlayalım. Yeni sayımızda biraz seyahat, biraz yemek ve röportajlarımız var umarım keyifle okursunuz.

Siz değerli iş ortaklarımız ve çalışma arkadaşlarımızla beraber yepyeni verimli bir yıl geçirmek dileğiyle...
Sevgiyle kalın.

Saygılarımla

Okan AKKAŞ
Genel Müdür Yardımcısı



LEZZET YOLCULUKLARI

06

Herkesin beklentisini karşılayabilecek yapıdaki güzellikleri ve muhteşem plajları ile Tayland, ziyaret edenleri asla pişman etmeyecek bir ülke.

13 RÖPORTAJ

ARAS BULUT İYNEMLİ

Aras Bulut İyneimli ile samimi bir sohbet...

16 LEZZET USTALARIMIZ

ÇOŞKUN AKKOÇ

Özyeğin Üniversitesi aşçıbaşı Coşkun Akkoç'tan lezzet sırları...

18 PORTRÉ

LATİFE HANIM

Yeni Türkiye Cumhuriyeti için örnek olan bağımsız ve eğitilmiş Türk Kadını

20 LEZZET DURAKLARI

RİNGA SEA FOOD

Boğaz'ın en lezzetli balıkları, Boğaz'ın en güzel manzarasında...

22 MARKALARIMIZ

DELİ KITCHEN

Lezzet molası

24 SAĞLIK

PIRİNÇ

Yeryüzünün en eski besin maddelerinden pirinç...

26 YAKIN PLAN

BANGKOK'UN EN ÜNLÜ 10 TAPINAĞI

Dünyanın en önemli Budist tapınaklarından bir kaçını görmeye ne dersiniz?

28 DİYET

KETOJENİK BESLENME

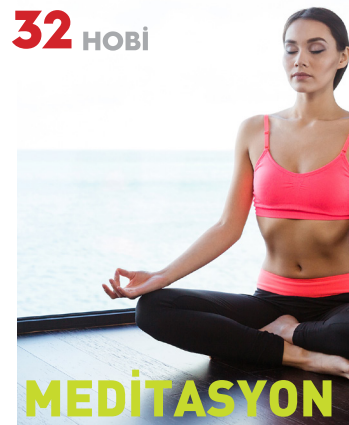
Herkesin dilinde ama "Nedir bu ketojenik beslenme dedikleri?"

30 LEZZET DURAKLARI

PERİHAN

Bağdat Caddesi'nin yeni nesil "meyhane"si...

32 HOBİ



MEDİTASYON

Zihnimizin değişik oyunları içerisinde geçmişte ve gelecekte gidip geliyoruz. Peki ya an? Hangimiz gerçekten anın içerisindeyiz? Ya da 24 saatin ne kadar süresi anda kalabiliyoruz?

38 BUNLARI BİLİYOR MUYDUNUZ?

MEYVE VE SEBZELER HAKKINDA BİLİNMEYENLER

40 KÜLTÜR - SANAT

SAHNE, KİTAP, ETKİNLİK

Kültür-sanat dolu günler dileriz!

44 ETKİNLİK

MÜŞTERİLERİMİZE ÖZEL

Sizin için yaptıklarımız!

akkol life 02 / 2020
www.akkol.com.tr

Yönetim:

Akkol adına imtiyaz sahibi:

Okan AKKAŞ

okan@akkol.com.tr

Kalite ve Kurumsal İletişim Koordinatörü:

Elif ÜNGÖR

elif.ungor@akkol.com.tr

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü:

Duygu CANIKLI

duygu.canikli@akkol.com.tr

Yönetim Yeri:

Ferhatpaşa Mh. Akdal Sk.

No:1 Ataşehir/İstanbul

akkol@akkol.com.tr

Yayın Türü:

Yerel, süreli.

Baskı:

Pia Matbaa

Hazırlayan:

Terran İletişim ve Reklam

www.terran.com.tr

KUPA

çözüm ortağınız



KUPA GIDA İLE 3500'DEN FAZLA ÜRÜNE ANINDA ULAŞABİLİRSİNİZ!

Kartal'da 6000 m² merkezimizde başta İstanbul, Ankara ve İzmir gibi büyük şehirler olmak üzere yaklaşık 1500 ayrı noktaya hizmet sunuyoruz. Kupa Satın Alma departmanı tüm tedarikçilerimizi iş ortağı ve çözüm ortağı olarak görüyor. 150'nin üzerinde güçlü tedarikçi portföyümüz ile müşterilerimizin ihtiyaçlarına cevap verecek 3500'den fazla ürünü depolarımızda hazır bulunduruyoruz. Ürünlerin kabul, depolama ve sevkiyat işleri ISO 9001 Kalite Yönetim Sistemi gereklerine uygun olarak gerçekleşmektedir. Yani tüm ürünlerimiz hijyenik, hem kaliteli, hemde aynı zaman "güvenli"dir. Ürün gamımızı Türkiye'nin en seçkin markaları oluştururken, uygun fiyat ve zamanında teslimatla Kupa ile çalışma ayrıcalığını siz değerli müşterilerimize hissettiriyoruz.

LEZZET YOLCULUKLARI

TAYLAND

Sırt çantasını alıp yola çıkan gençlerden, lüksün doruklarında beklentisi olan balayı çiftlerine kadar her türden insanı görebileceğiniz Tayland, özellikle gençlerin favorisi durumunda. Sadece gençlerin değil, turistlerin en önemli uğrak noktalarından biri olan Tayland, otantik ve sakin yerler arayan turistler için biraz kalabalık gelebilir. Hem tarihi yapısı hem de doğası ile herkesin beklentisini karşılayabilecek güzellikleri ve muhteşem plajları ile Tayland, ziyaret edenleri asla pişman etmeyecek bir ülke. Tayland gezisini, çok kolay bir şekilde bölgesel olarak 3'e ayırmak mümkün;

- **Tarihi yapısı, eğlence hayatı ve alışveriş opsiyonları ile Bangkok**
- **Muhteşem plajları, ıssız adaları ve dalış merkezleri ile Güney Tayland**
- **Doğası ve otantik yapısı ile Kuzey Tayland**

Tatildeki beklentinize göre bu 3 seçenekten birini doya doya yaşayabilir ya da 10-12 günde tüm Tayland'ı gezebilirsiniz. **Tayland'a** gidecekseniz dikkat etmeniz gereken ilk nokta mevsim. Kasım sonundan, Nisan ayına kadar Muson Yağmurlarının bittiği ya da çok azaldığı dönemde gitmek en doğrusu olacaktır. Bu dönemler çok kalabalık olacağı için, daha sıcak ama daha az kalabalık olan **Eylül-Ekim** dönemlerini de tercih edebilirsiniz.





Bangkok

Başkent olan Bangkok, uçakla gelecekseniz mutlaka uğrayacağınız büyük bir şehir.

Chao Paraya nehri ile ortadan ikiye ayrılmış olan bu şehrin nehir kenarına inşa edilmiş onlarca tapınağının hepsi birbirinden güzel. Hepsini ziyaret etmeye vaktiniz yoksa bir nehir gezisi ile en önemli tapınakların bir kaçını görmeyi ihmal etmeyin.



Wat Arun

Adını Hindu Tanrısı Aruna'dan alan bu tapınak, günün ilk ışıklarının düştüğü anlardaki muhteşem görünümüyle Şafak Tapınağı olarak da anılıyor. 17. Yüzyılda inşaatı başlayan ama merkezindeki ana yapının King Rama II döneminde, 19. Yüzyılda tamamlandığı yapı Khmer mimarisinin önde gelen eserlerinden.

Giriş ücreti olarak alınan 50 baht ise tapınak rahiplerinin ihtiyaçları için kullanılıyor.



Wat Pho

Tayland'ın en önemli tapınakları listesinde yer alan Sat Pho, en geniş Buddha görseli koleksiyonu ve 46 metre uzunluğundaki Uyuyan Buddha heykeli ile dikkat çekiyor. Bangkok başkent olmadan önce yapılmış olan ve Tayland'ın en eski tapınaklarından biri olan Wat Pho, 80 bin metre karelik alana yayılmış. Kompleksin içinde yer alan 100'e yakın irili ufaklı yapının içinde 1000'den fazla Buddha uyarlamasını barındırıyor. Bangkok'un en önemli turistik aktivitelerinden biri ise İkinci Dünya Savaşı döneminde önemli bir yeri olan ve Oscar ödüllü bir filmi de yapılan Kwai Köprüsü gezisi.

2 saatlik bir yolculuk ile gidilen tarihi köprü'nün olduğu bölge, Bangkok'un betonarme yapısından uzaklaştıran ve ferahlatan bir yapıya sahip.

Bu gezi ile birlikte yine bölgenin en önemli aktivitelerinden biri olan Yüzen Market'i de görebileceğiniz tam günlük bir gezi paketi olarak, timsah çiftliklerini de bonus kontenjanından görmenizi sağlıyor.



Siam bölgesinde yer alan alışveriş merkezleri ve Skhumvit bölgesine yayılmış yüzlerce barı ile Bangkok, şehir turistlerinin beklentisini de bol bol karşılıyor. Eğlenceli ve renkli bir gece hayatı sunan bu bölgeler, özellikle Avrupa turistlerinin göz bebeği durumunda.

Kuzey Tayland - Chiang Mai

Şehir hayatından kaçalım, biraz doğa ve tarihi yapılar görelim diyorsanız, Chiang Mai tam size göre...

Bangkok'dan 12 saatlik tren yolculuğu ile ulaşılan Chiang Mai, açık ara Tayland'ın en güzel şehri bizce. Denizi yok, alışveriş merkezleri yok ama doğa ve tarihe dair aradığınız her şey var.

1300 yılında kurulan ve komşusu Chiang Rai'den sonra yeni başkent olarak yerini alan Chiang Mai, şimdiki başkent Bangkok'un ünlü gece hayatının verdiği kalabalık ve düşük kaliteli turist popülasyonundan hiç etkilenmemiş yapısı ile kültür turizminin başkenti durumunda. Yine Bangkok'a göre daha ucuz yapısı ile dikkat çeken Chiang Mai'de yer alan yüzlerce tapınağın hepsi birbirinden güzel.

Şehrin merkezinde yer alan Sat Para ise, şehri bu güzelliğin etrafına kurmuşlar hissini verecek yapısı ile ilk gidilmesi gereken yerler arasında yer alıyor.



Güney Tayland

James Bond'dan tutun da The Beach ile Leonardo DiCaprio'yu ekranlara taşıyan muhteşem Thailand, deniz turizmini sevenlerin hayatlarında en az bir defa uğramaları gereken yerler arasında. Ülkenin en büyük ikinci şehri olan Phuket merkezi ve gezilecek onlarca adanın yer aldığı bu okyanus kıyısı şehrinde uğrayacağınız her durak, hayatınızın sonuna kadar kalmak isteyeceğiniz yerler listenizin en başında gelecek güzellikte.

Bu bölgede bulunan ve Ja Golden Gun filminde yer alan Phang şehrinde selfie'lerinizi süslemeden Tayland'a gitmiş sayılmazsınız. Bu şehrin adını hiç hatırlamanıza gerek yok, James Bond Adası turlarına katılmanız yeterli :)



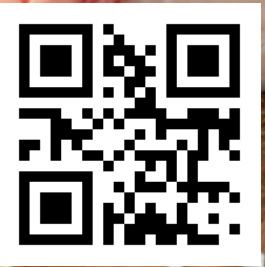


Phi Phi Adası ise tam bir cennet. Birbirinden bağımsız koylara kurulmuş küçücük tesisleri, turkuaz rengi denizi ve misafirperver sakinleri ile Tayland adalarının gözdesi durumunda.

Plaja uzanıp, hangi günde olduğunuzu unuttuğunuz bir tatil için biçilmiş kaftan olan Phi Phi adasından, etraftaki adalara yapılan turlara katılarak içinizdeki eve dönme isteğinden tamamen kurtulabilirsiniz.

Akıllı Şeflerin Tercihii

60 yıldır sofralarınıza
lezzet üretiyoruz.



ŞEF ET
ET VE ET ÜRÜNLERİ

ARAS BULUT İYNEMLİ



ARAS BULUT KİMDİR VE NELERDEN HOŞLANIR? BİZE BİRAZ KENDİNİZDEN BAHSEDER MİSİNİZ?

Aras Bulut İynemli ben, oyunculuk yapıyorum. Hareket etmeyi, hareket halinde olmayı çok seviyorum. Dolayısıyla sporu çok seviyorum, bana çok iyi hissettiriyor. Gezmeyi ve kitap okumayı çok seviyorum ve bunun gibi öğretici olabilecek veya hayatta öğrenebileceğim bir sürü şeyin olduğu alanlarda hobiler edinmeye çalışıyorum.

OYUNCULUKTA HEDEFİNİZ NEDİR? İLERDE KAMERA ARKASINDA OLMAK, SENARYO YAZMAK VE YÖNETMEK YÖNETMENLİK YAPMAK GİBİ PLANLARINIZ VAR MIDIR?

Teklif edilen işler arasında heyecanlandığım, beğendiğim, içinde olmak istediğim, hizmet etmek istediğim hikayelerde elimden geleni yapmak istiyorum. İyi projelerde yer almak istiyorum, aslında iyi hikayelere hizmet etmek istiyorum. Çünkü bir işe heyecanlandıktan sonra hazırlık sürecine giriyoruz ve o hazırlık süreci bana göre bizim mesleğimizdeki en keyifli bölümlerden biri oluyor. Orda da bir sürü şey öğreniyorsun.

Kamera arkasında olmak, senaryo yazmak gibi planlarım var. Neden olmasın ama bu çok uzun bir süreç ve bir algı meselesi. Umarım o algıya, o çizgiye gelebilirim. Şu an tabii ki böyle bir şey mümkün değil. Bahsettiğimiz iki şey de çok farklı profesyonel alanlar.

OYNAMAKTAN EN KEYİF ALDIĞINIZ, SİZİ HEYECANLANDIRAN ROLÜNÜZ HANGİSİ? CANLANDIRMAYI ÇOK İSTERİM DEDİĞİNİZ BİR ROL VAR MI?

Her oynadığım rolün farklı farklı durumları, halleri, anları ve öğrettiği bir sürü şeyi var benim bakış açısıyla ama İçerde'deki Mert Karadağ'ın enerjisi ve 7. Koğuştaki Mucize'deki Memo karakterinin algısı, beni, diğerlerine göre fazlasıyla heyecanlandırıyordu.

GÜNÜMÜZDE ERKEKLER DE KADINLAR KADAR MUTFAKTA AKTİF. SİZ DE YEMEK YAPMAYI SEVER MİSİNİZ? MUTFAĞA NE SIKLIKLA GİRSİNİZ? YAPMaktan EN KEYİF ALDIĞINIZ YEMEK HANGİSİDİR?

Mutfağa çok sık girerim çünkü yemek yemeyi çok seviyorum. Maral: En Güzel Hikayem dizisinde oynadığım karakter çikolata şefiydi ve rol için çikolata ve pastacılık şefliği dersi aldım. Orada birkaç çeşit tatlı yapmayı öğrendim. Çok güzel sufle yaptığımı söylüyorlar. Yemek konusunda ise kahvaltıda çok iyiyim, iyi bir kahvaltı hazırlayıcısıyım. Yemek yapmak da istiyorum ama henüz çok iyi yaptığımı söyleyebileceğim bir durumum yok açıkçası.

TADI DAMAĞINIZDA KALAN YEMEĞİ NEREDE YEDİĞİNİZİ HATIRLIYOR MUSUNUZ?

Hatırlıyorum, çok acayip yerlerde aslında şu anda düşünürken bile ağzım sulandı ayıptır söylemesi. Pek çok hatırladığım yer var.

SEVDİĞİNİZ VE HEP GİDERİM DEDİĞİNİZ ÖZEL MEKANLARINIZ VAR MIDIR?

Vardır, arkadaşarımla buluştuğum bazı mekanlarımız var. Lise arkadaşarımla başka bir yerde, dizideki arkadaşarımla buluşacaksam başka bir yerde, annemler geldiğinde başka bir yerde. Öyle belli, spesifik birkaç yerimiz var.

FORMUNUZU NASIL KORUYORSUNUZ?

Spor yaparak ve yeri geldiği zaman diyet yaparak. Tabi bazen bu diyetler kas kütlelerini artırmaya yönelik de olabiliyor. Bazen de zayıflamaya yönelik diyetler oluyor. Tabi uzun çalışma tempolarında çok sıkı yapabildiğimi söyleyemem ama elimden geleni yapmaya çalışıyorum, özellikle spor ile.

SOSYAL MEDYA İLE ARANIZ İYİ MİDİR? İŞİNİZİN BİR PARÇASI OLARAK MI GÖRÜYORSUNUZ YOKSA ZAMAN GEÇİRMİYİ SEVİYOR MUSUNUZ?

İşin bir parçasıdır fakat ben sosyal medya ile çok iyi ilişkisi olan bir adam değilim. Son zamanlarda birkaç arkadaşımın da tavsiyesiyle daha aktif olmaya çalışıyorum. Tabi yapmak da istediğim için de biraz öyle oluyor. Bazen zaman geçirmeyi de seviyorum, kafamı dağıtıyor açıkçası.

BU YOĞUN TEMPO İÇERİSİNDE SİZİ EN ÇOK DİNLENDİREN ŞEY NEDİR?

Kitap okumak, uyumak ve şaşıracaksınız ama spor yapmak beni dinlendiriyor. İyi geliyor, iyi geldiği için de kendimi iyi hissediyorum ve iyi hissettiğim için de dinlenmiş bir ruha sahip oluyorum. Film veya dizi izlemek de çok iyi geliyor.



EN SEVDİĞİNİZ
MÜZİK TÜRÜ

Rap
Müzikler

EN SEVDİĞİNİZ
TATİL YERİ

Deniz Olan
Yerler

EN SEVDİĞİNİZ
HAYVAN?

Köpek

EN SEVDİĞİNİZ
TATLI?

Sütlaç

EN SEVDİĞİNİZ
YEMEK?

Sufle

EN SEVDİĞİNİZ
TÜRK YEMEĞİ

Zeytinyağlı
Pırasa

winterhalter®

SİSTEMATİK HİJYEN

Yüksek kalite standartları; Evet bizi anlatan kelime bu! Profesyonel çözümler müşterilerimizin ihtiyaçlarına uygun geliştirildi. Müşterilerimizin tercih sebebi güvenilir ve ekonomik, iyi tavsiyeler, net planlama ve birinci sınıf hizmet. Bizi müşterilerimiz ile birleştiren bağ.

Dünyamıza Hoşgeldiniz!

BULAŞIK MAKİNELERİ

En yüksek temizlik ve hijyen standartları için: yüksek kapasiteli endüstriyel bulaşık yıkama makineleri. Premium kalite ve tamamen güvenilir.



SU HAZIRLAMA CİHAZLARI

Mükemmel yıkama sonuçları ve etkili makine koruması için: Doğru su arıtma. Makineye entegre edilmiş veya harici bir cihaz seçenekleri.



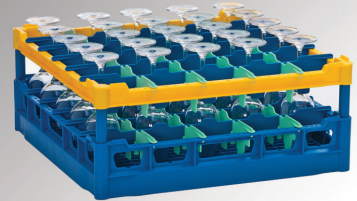
DETERJANLAR

Birinci sınıf yıkama sonuçları için: geniş uygulama alanları için deterjan ve durulama ürünleri. Son derece etkili ve ekonomik.



BASKETLER

Mükemmel yıkama sonucu ve optimum kurutma için: Doğru yıkama basketleri. Çeşitli yıkama ürünleri için özel olarak üretilmiş çeşitli basketler için özel olarak üretilmiştir.



AKTÜRK®

Aktürk Dış Tic Ltd. Şti.

100.Yıl Mah. Veysel Karani Cad. No: 13A Bağcılar/Istanbul

Tel.: +90 (0) 212 447 29 99 Fax: +90 (0) 212 447 39 99 info@winterhalter.com.tr, www.winterhalter.com.tr, www.classeq.com.tr

COŞKUN AKKOÇ

Özyeğin Üniversitesi

İlk ve orta öğretimimi memleketim Ardahan'ın Göle ilçesinde bitirdim. Lise eğitimimi Kenan Evren Lisesi'nde tamamladım.

Bu sektöre girişim annem sayesinde oldu. Akranlarım oyun oynarken ben ise annemin yanında oturarak yemek yapmasını izledim. Onunla birlikte soğan doğramak benim için her şeyden daha güzeldi.

Mesleğe ilk olarak Çınardibi Otel'i'nde bulaşıkçı olarak başladım. Daha sonra ustalarımın bendeki çalışma azmini görmesi ve mesleğe olan el yatkınlığım sayesinde yanlarında çırak olarak çalışmaya başladım. Aynı süreçte yemek kurslarına giderek kendimi dünya mutfaklarında geliştirdim. Askerlikten sonra Amber Otel'inde şef olarak çalıştım.



Sırasıyla Conrad, Empire Palace ve Sokullu Paşa vb. birçok otelde görev aldım. Akkol ile birlikteliğimiz Tolga ÖZTÜRK ile tanışmamız sayesinde başladı. Şu an Akkol Özyeğin Üniversitesi projesinde ustabaşı olarak çalışmaktayım. Genç bir usta iken bu noktalara gelmek benim için önemli bir hedefti. Bu hedefi gerçekleştirmemi, mesleğime olan merakım ve heyecanımın hala ilk günkü gibi olmasına bağlıyorum.

En son olarak benim mesleğimdeki bu noktaya gelmemde yardımlarını esirgemeyen canım anneme, sevgili eşime ve biricik çocuklarıma teşekkürü bir borç bilirim.

Saygılarımla,
Coşkun AKKOÇ



Eriştelili Tavuk Çorbası

- Yarım tavuk
- 1 su bardağı erişte
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ
- 3 diş sarımsak
- Pul biber
- Tuz

Hazırlanışı:

Tavuğu yıkayıp 5-6 su bardağı suyla haşlamaya bırakalım. Haşlanan tavuğu soğutup didelim. Bu arada tenceredeki kaynayan tavuk suyuna erişteyi dökerek pişirelim. Kıvamı yoğun olursa biraz su ilave edilebilir. Pişen erişteye tavukları da ilave ederek 1-2 taşım kaynatıp ocağı kapatalım. Sos kabının içerisine yağları ve rendelediğimiz sarımsağı ilave ederek, 1-2 çevirip istediğiniz miktar pul biberi koyarak çorbanın üzerine döküp, limon eşliğinde servis yapalım.

Afiyet olsun.



Pad Thai

- 1 kase pirinç makarnası
- Yarım çay kaşığı soya filizi
- 1 yaprak beyaz lahanası
- Yarım çay kaşığı şeker
- 3 tatlı kaşığı dövülmüş yer fıstığı
- 2 taze soğan
- 4 kaşık sıvı yağ
- Yarım çay kaşığı pul biber
- 1 kaşık pirinç sirkesi

Hazırlanışı:

Bir tencerenin içine su doldurun ve suyu kaynatın. İçine pirinç makarnasını atın ve diriliğini çok kaybetmeyecek şekilde haşlayın.

Wok tavada yağı kızdırın. Daha sonra haşladığınız pirinç makarnasını tavaya

dökün ve üzerine şekeri ilave edip tavada çevirin. Üzerine soya filizini ve kıydığınız lahanayı ekleyin ve çevirmeye devam edin. Koyduğunuz tüm malzemelerin diri kalmasına dikkat edin.

Üzerine yer fıstığını, pirinç sirkesini ve pul biberi ekleyip karıştırmaya devam edin. Son olarak iri iri kıydığınız soğanı ekleyin ve karıştırın. Tüm malzemenin üstüne bir yumurta kırın ve karıştırmaya devam edin. Sıcak sıcak servis edin.

Afiyet olsun

LATİFE HANIM

Hepimizin Atatürk' ün bir dönem evli olduğu kadın olarak bildiği fakat hakkında da az bilgiye sahip olduğu Latife Hanım, dönemin ileri gelen ailelerinden Uşakizade ailesinin; kültürlü, eğitilmiş, Avrupa görmüş, yeni Türkiye Cumhuriyeti için örnek olabilecek bağımsız ve eğitilmiş kızı.

17 Haziran 1898'de İzmir' de dünyaya gelen Latife Hanım, İzmir' deki tanınmış ailelerden Uşakizade (daha sonra Uşaklı olarak değişecektir) Muammer Bey ve Adeviye Hanım' ın kızıdır. İzmir Lisesi' nden mezun olduktan sonra Paris' te bulunan Sorbonne Üniversitesi Hukuk Fakültesi' nde eğitim gören Latife Hanım' ın babası Muammer Bey, dönemin en varlıklı iş insanlarından biriydi. New York Borsası' nda hisseleri olan Muammer Bey sık sık Amerika ve Avrupa seyahati yapardı. Bu sebeple de çocukları o dönemin şartlarında Avrupa' da eğitim alarak yetişmişlerdir. Sorbonne Üniversitesi' nden mezun olmasının ardından Londra' da dil eğitimi alan Latife Hanım' ın ailesi sık sık İzmir' e gidip gelmekteydi. İzmir' in işgal edildiği günlerde babaannesinin de rahatsızlığı için ülkesine dönen Latife Hanım, İngilizler tarafından göz hapsinde tutuldu. Sebebi ise işgal güçlerinden İzmir' in kurtulması için mücadele güçlerine önemli evrakları taşımasıydı. Onun mücadelecilik kişiliği her zaman ülkesinin kurtulması içindi.

İzmir' e döndüğü sıralarda Mustafa Kemal; Uşakizade ailesinin evlerinden birini karargah olarak kullanmaktaydı. Latife Hanım Avrupa' dayken, Mustafa Kemal' in fotoğrafını gazetelerden kesmiş ve boynunda taşıdığı kolyesinin içerisine koymuştu. İzmir' e döndüğünde de evinde Mustafa Kemal' in kalıyor olması onun için anlatılamaz bir heyecandı. Özgür, eğitilmiş, zeki, görgülü ve fikirlerini her ortamda söylemekten çekinmeyen Latife Hanım, Mustafa Kemal' in dikkatini çekmeyi başarmıştı.

Mustafa Kemal için bu evlilik yeni Türkiye 'ye model olabilecek bir evlilikti. Kadının değerinin ve özgürlüğünün kazandırılması, toplumda birey olarak kabul edilmesi için planları vardı. Dini nikah yerine resmi nikahı savunan Mustafa Kemal, Latife Hanım ile evlenerek medeni kanunun ilk adımını atmış ve örnek olmuş olacaktı. Mustafa Kemal Ankara' ya döndüğü sıralarda annesi Zübeyde Hanım' ın hastalığı ilerlemişti. İzmir' in havası hastalığına iyi gelecekti. Bu vesile ile de evlenme teklif ettiği Latife Hanım' ı annesinin onayına sunmuş olacaktı. Zübeyde Hanım İzmir' e gitti ve Latife Hanım tarafından ömrünün son günlerinde en iyi şekilde bakıldı. Kısa bir süre sonra da vefat etti. Vefatının ardından Mustafa Kemal ve Latife Hanım 29 Ocak 1923 tarihinde Muammer Bey' in evinde sade bir nikah ile evlendiler.

Mustafa Kemal ile evli kaldığı dönemde modern ve uygar Türk kadınının simgelerinden biri olma görevini başarıyla yerine getiren Latife Hanım, yine bu dönemde devletin yeni başkenti olan Ankara'ya taşındı. Burada cumhurbaşkanlığı köşkü olarak kullanılan Kuleli Köşkünde (Günümüzde Eski Köşk Olarak bilinmekte ve Atatürk Müzesi olarak kullanılmaktadır) ikamet etti. Latife Hanım, aynı dönemde Mustafa Kemal' in isteği doğrultusunda TBMM oturumlarını izlemiş ve Türkiye Büyük Millet Meclisi' ne giren ilk Türk kadını olmuştur. Mustafa Kemal' in yaptığı birçok gezide ona eşlik etmiştir. Milli mücadele yıllarında ülkemizin kurulmasında ciddi emek harcamış ve destek olmuştur. Mustafa Kemal' in en kritik kararlarda yanında olmuş, kimi zaman Türk kadınına rol model olmuş, kimi zaman

Mustafa Kemal' in çevirmenliğini (İngilizce) yapmış, çoğu zaman da yaveri gibi çalışmıştır. Türkiye' nin ilk süfrajyet kişilerinden biri olarak, kadının seçme ve seçilme hakkının verilmesi, mecliste kadının da yer alması için fikirlerini özgürce savunmuştur. Türkiye basını dışında dünya basınında da fikirleri ile manşet olmuştur. Latife Hanım' ın bu kişiliği başlarda Mustafa Kemal için ilgi çekici olsa da sonrasında, evlilik içerisinde çatırdamalara sebep olmuştur. Latife Hanım zaman zaman hedefine ilerleyen bir lider ile evli olduğunu unutup, Mustafa Kemal' i sıradan bir eş yerine koymakta ve ondan beklentileri de bu yönde olmaktaydı. İlk kavgaları da Erzurum kongresi sırasında kaldıkları ailenin evinde yaşanmıştır.

Sonraki aylarda da bir çok kez kavga etmişler ve sonucunda Mustafa Kemal ile 5 Ağustos 1925 yılında boşanmışlardır. Boşanma öncesinde İzmir' e ailesinin yanına giden Latife Hanım, sonrasında Çankaya' ya geri dönememiş ve İzmir' de yaşamaya devam etmiştir. İlerleyen yıllarda ise İstanbul' a taşınmıştır. Mustafa Kemal ile birbirlerine verdikleri söz gereği boşanma sebepleri hiçbir şekilde bilinmemektedir. Devletin en gizli kararlarının yanında alınmış olması Latife Hanım' ın Türk ve Dünya basını tarafından sürekli zorlanmasına sebep olmuş, ancak kendisi hiçbir zaman yaşadıklarını anlatmamıştır. Siyaset ile sonraki yıllarda uzaktan ilgilenmiş, kadın hakları için fikirlerini esirgememiş ancak hiçbir oluşum içerisinde yer almamıştır. Mustafa Kemal' e olan sevgisi ve bağlılığı ölünceye kadar devam etmiştir. İstanbul' da yaşadıkları köşkten, en güzel Atatürk heykelini görmesi dolayısı ile Harbiye' ye taşınmış ve her gün Atatürk' e bakarak ömrünün geri kalan yıllarını geçirmiştir. 12 Temmuz 1975 tarihinde İstanbul' da cilt kanseri sebebi ile vefat etmiştir. Evli olduğu yıllarda tuttuğu anıları ve mektupları, vasiyeti üzerine 2079 yılına kadar açılmamak üzere Türk Tarih Kurumu' na başıslanmıştır.



BOĞAZ'IN EN LEZZETLİ BALIKLARI

RİNGA SEA FOOD

Boğaz'ın en lezzetli balıkları, Boğaz'ın en güzel manzarasında!

En taze ve lezzetli deniz ürünlerini, lezziz mezeler, kusursuz bir servis ve eşsiz bir manzara eşliğinde sunan Ringa, İstanbul eğlence hayatının yeni adresi Oligark'ta hizmetinizde!





İstanbul Boğazı'nın en güzel manzarasını birbirinden lezzetli deniz mahsulleriyle harmanlayıp misafirlerine sunan Ringa, 3 tarafı denizlerle çevrili ülkemizin en iyi deniz mahsullerini sunan restoran olmaya aday...

Deniz ürünleri konusunda uzman mutfak kadrosu ve misafirlerini kusursuz hizmetle ağırlayan servis elemanlarıyla, Boğaz'ın fark yaratan restoranlarından Ringa'nın seçkin menüsünde; soğuk ve sıcak başlangıçlardan ara sıcaklara, kabuklu ve kabuksuz deniz ürünlerinden en taze mevsim balıklarına ve enfes tatlı alternatiflerine kadar birçok ürün bulunuyor.

Modern ve şık ambiyansı, Türk ve Akdeniz mutfağının özel tatlarının yer aldığı menüsü ve eşsiz Boğaz manzarasıyla Ringa, hem yaz hem kış sezonunda haftanın her günü 12:00 – 23:00 saatleri arasında, 150 kişilik kapasitesi ile Oligark İstanbul'da misafirlerini ağırlıyor...

Adres:
Muallim Naci Cad. No:58
Kuruçeşme – İstanbul
Tel: 0532 066 03 03

Ringa 
sea food



Deli Kitchen markamızı oluştururken mőřterilerimizin taleplerini iyi analiz ederek, beslenme alışkanlıkları ve yeni nesil trendleri göz nőnde bulundurmaya çalıştık. Değişen neslin değişen beslenme alışkanlıkları ve yiyecek içecek sektrőnőn hızlı gelişimi bizlerde klasik menőlerin dışına çıkma ihtiyaı doğurmuştur. nceki tecrőbelerimizde bu hizmetleri ayrı bir marka altında sunmazken, görselliğin de memnuniyet őszerine etkisi ile farklı bir konsept altında sunmak istedik. PALLADIUM TOWER 43. Katta açmış olduğumuz bu markamız ile alakart ősrőnlerden, kahve çeşitlerine geniş bir menő ile konumlanmaktayız.

Artık kurumsal alanlarda esnek çalışma saatlerinin olması, sadece öğle servisinde değil, gőn boyu ihtiyaçları karşılayacak hizmetler sunmamız gerekliliğini doğurmuştur. Çalışanların gőn boyu açık olan bir yemekhaneden faydalanmaları mőřteri sadakati açısından önemli bir kriterdir. Hatta bazı firmalarda misafir ağırlamaları dahi yemek alanlarında yapılmakta olup, yemek alanları gőn boyu aktif hizmet alanları haline gelmiştir.

YENİ MARKAMIZ

DELI KITCHEN

LEZZET MOLASI!

Hizmetlerimizi sunduğumuz ürün gruplarına göre ayırarak, öğle servisi sırasında yemekhanelerde oluşan yoğunluk problemlerini de bir nebze organize etmiş bulunmaktayız. Misafirlerimiz ne tercihe edeceğine karar verdikten sonra kısa sürede alakart olarak sunulan menüsünü self servis olarak alabilmektedir.

Menü ise; burger, İtalyan pizza, ızgara çeşitleri gibi geleneksel sulu yemek dediğimiz menünün dışında olan bir çok çeşidi içermektedir. Diyetine dikkat eden misafirlerimizi de unutmayarak, onlar için ton balıklısından, kuru domatesli-tulum peynirlisine bir çok salata çeşidini sunmaktayız.

İşin ehli ustalar tarafından yapılan bu ürünlerimiz kurumsal şirketlerde iş kaybını da önleyerek, personelin öğle saatlerini içeride geçirmelerini sağlamaktadır. Şirketlerin çalışanlarına sunmuş olduğu benefitter içerisinde yemek hizmetinin ne kadar önemli olduğunu bilerek, her geçen gün kendimizi yeni konsept hizmetler ile geliştirmeye devam etmek amacıyla olup, var olan hizmetlerimizi de geliştirmek için yoğun emek harcamaktayız.

PİRİNÇ

Yeryüzünün en eski besin maddelerinden biri olan pirinç, 8000 yıldır insanlar tarafından tüketilmekte olup en çok Güneydoğu Asya' da yetiştirilmektedir. Dünya nüfusunun üçte ikisi tarafından tüketilen pirinç, buğdaydan sonra gelen en önemli üründür.

Buğdaygillerden, kökleri bol su içinde yetişen bir bitkidir. Kabuğu ayrılmamış ilk haline "çeltik" denilmektedir. Suda yetişen ve tek tahıl olan pirincin, besin maddelerince zengin toprakları sevmesi ve ılık sular da yetişmesi ürüne yansımakta ve besin değeri zengin bir yapı oluşturmaktadır. Hemen hemen tüm çeşitleri protein, karbonhidrat, fosfor, demir, kalsiyum, **B1**, **B2** vitaminleri ve az da olsa **A** ve **C** vitaminlerini içermektedir. Kavuzları çıkartılarak parlatılır ve beyaz renkli pirinç tanelerine dönüştürülür.

İçerdiği mineraller sayesinde, kemik yapısının gelişimine faydalıdır. Bünyesinde, kas gelişiminde görevli aminoasitlerden 8 adet mevcuttur. Çeltiğin en dış tabakası soyulduğunda ise ortaya kepekli pirinç çıkar. Bu kepek tabakası, vücut için gerekli olan **B1**, **B2**, **B6**, **PP**, **E** ve **F** vitaminleri ile potasyum, fosfor, kalsiyum ve flor gibi elementleri içerir. Bu özellikleri ile kepekli pirinç, sindirim işlemini kolaylaştırır, kan şekerini kontrol ederek kolesterolü düşürür, vücudun vitamin ve mineral ihtiyaçlarını karşılar.

Üretilen pirincin büyük bir bölümü doğrudan yiyecek olarak tüketilir. Her kültürde pilav olarak tüketilmesi yaygındır. İstenirse öğütülerek un ve nişastaya da dönüştürülür. Gluten içermediği için ekmek yapımında kullanılmaz. Daha çok dondurma ve pastacılık sektöründe kullanılarak sıvı ürünlerde molekülleri bağlama özelliği sağlar.

PİRİNÇ ÇEŞİTLERİ NELERDİR?

Yetiştirilen coğrafyaya göre bir çok pirinç çeşiti mevcuttur.



Baldo Pirinç

Ülkemizde **en çok üretilen ve tüketilen** pirinç türüdür. Kokusuzdur. Yüksek karbonhidrat ve protein içeriğine sahip bu pirinç **pilavlık, dolmalık ve sebze yemeklerinde** içine karıştırmak için tercih edilir. Diğer pirinç çeşitlerine göre daha tombul bir görünümüne sahiptir. Ülkemizde yaygın olarak üretilir. Daha çok **Trakya Bölgesi'nde** ve **Samsun, Manisa** illerinde üretilir. Sulak ve bol yağış alan yerlerde yetişir. Doyurucu, besleyici ve yağlı yapıldığı zaman kalorisi yüksek olan bir besindir. Kilo kontrolü sağlamak isteyen kişilerin tüketirken dikkatli olması gerekir. B vitaminleri ve kalsiyum, demir, fosfor gibi önemli vitamin-mineral içeriğine sahiptir.

Basmati Pirinci

Aromatik bir tada sahip olan basmati pirincinin ana vatanı Hindistan olarak bilinir. Orta Asya ülkelerinde ve Hindistan'da en çok tüketilen pirinç çeşidi olarak bilinir. Dünya mutfağında da oldukça sık tercih edilen kaliteli bir pirinçtir. Bildiğimiz baldo pirincine göre daha uzun ve ince bir yapıya sahiptir. "Pirinçlerin prensi" olarak anılır ve eski zamanlarda saray mutfaklarının vazgeçilmezi olmuş bir besindir.

Yetiştirilmesi ülkemizde yapılmamaktadır. **Ilıman ve sürekli yağış alan iklim seven** bir pirinç türü olduğu için yetiştirilmesi oldukça güçtür. Bu yüzden ender yetiştirilir. Yetiştirilirken suyu çok seven bu pirinç pişirilirken de **bol su isteyen ve şişen** bir pirinçtir. Ayrıca diğer pirinçlere oranla glisemik indeksi oldukça düşüktür ve kilo kontrolü sağlamak isteyen kişiler için tercih edilebilir bir pilavlıktır. Oldukça sağlıklı olan bu pirinç türü **sporcuların tercih edebileceği güzel bir enerji kaynağıdır. Kalsiyum, demir, potasyum, nişasta, sodyum, karbonhidrat, protein ve yağ içerir.**

Pirinç

Özellikle **risotto** yapımında kullanılan bu pirinç **yuvarlak tanelidir**. Anavatanı İtalya olan bu pirinç tombul bir görünümüne sahiptir. Diğer pirinçlerden farklı olarak **yüksek oranda nişasta içerir**. Ülkemizde yaygın olarak kullanılmamaktadır. Beyaz pirince oranla daha fazla demir içerir. Yüksek lif oranına sahip olduğu için sindirim problemlerine iyi geldiği düşünülmektedir. Risotto pirinci olarak da bilinir. Marketlerde bulması zor olan bu pirinç çeşidini, internet sitelerinde ve gurme dükkanlarında bulabilirsiniz.

Jasmine Pirinç (Yasmin)

Taylan'da özgü kokulu, aromatik ve bildiğimiz pirinçten farklı bir lezžete sahip olan jasmine pirinci şekerli bir tada sahiptir. Taneleri ince uzun ve şeffaftır. Buğdaygiller ailesinin en yüksek karbonhidrat oranına sahip pirincidir. Bu yüzden **doyurucu, enerji verici ve besleyici** olması nedeniyle bebeklerde tamamlayıcı beslenmeye geçilen dönemde tüketilebilir olduğu bilinmektedir. Uzak Doğu ve Asya mutfağının vazgeçilmezlerinden olan bu pirinç türü oldukça lezzetlidir. Pişirildiğinde yapışkan ve yumuşak bir yapıya bürünür.

Esmer Pirinç

Kepekli veya kahverengi pirinç olarak da bilinir. Pirinç çeşitleri arasında **en sağlıklı olanı** denilebilir. Çünkü hiçbir işleme tabi tutulmadan pirincin dışında bulunan kabuğun soyulup kepekli kısmının korunması ile elde edilir. Bildiğimiz diğer pirinçlere **göre pişirmesi daha zahmetlidir**. Daha fazla su çektiği için normalden fazla su ile pişirilmesi gerekir. Diğer pirinçlere göre yumuşaması biraz zaman alacaktır. Marketlerde kolayca bulunabilen ve ülkemizde üretilen bu pirinç çeşidi diğer pirinçlere oranla **daha fazla b vitamini** içermektedir. Ayrıca **düşük nişasta** içeriğine sahip olduğu için diyet programlarında tercih edilebilir. Dış kabuğu soyulmadığı için vitamin ve mineral kaybı en aza inmiştir. Beyaz pirince göre oldukça fazla **lif** içeriğine sahiptir. Tadı fındığa ve ceviz benzer bir tattadır. Henüz popüler olmayan esmer pirinç lezzetli ve sağlıklı olmasıyla, zamanla beyaz pirincin yerini alabilir.

Yabani Pirinç

Bildiğimiz beyaz pirinçten oldukça farklı bir pirinç türüdür. Görüntüsüyle beyaz pirincin neredeyse 3 katı uzunlukta, ince ve kahverengi bir görünümüne sahiptir. Aslında tam olarak pirinç ailesinin içinde yer almaz. Suda yetişen bir bitkinin tohumlarından elde edilir. **Kuzey Amerika** kökenli bu pirinç beyaz pirince göre daha uzun sürede pişer. Yetiştirilmesi oldukça zahmetlidir. Ülkemizde yetiştiriciliği yapılmadığı için bulması biraz zor olabilir. Lüks marketlerde ve internet sitelerinde bulmak mümkündür. Bunların yanı sıra yabani pirinç oldukça sağlıklı bir pirinç türüdür. **Düşük karbonhidrat** içeriği ile sağlıklı beslenme programlarında tercih edilebilir. Doyurucu ve besleyici bir besin olan yabani pirinç kilo vermek isteyen bireyler için güzel bir alternatif olabilir. Tam tahıllı bir pirinç çeşidi olduğu için diyabetik hastalarda kullanılabilir. **Antioksidan** özellik gösteren bu pirinç, **yüksek protein, vitamin-mineral içeriğine** sahiptir.

Siyah Pirinç

Siyah pirinç son zamanlarda popüler olmaya başlayan bir pirinç türüdür. Bu zamana kadar bulması oldukça zor olan ve yetiştiriciliği çok nadir yapılan bir pirinç türüydü. Çin'de yetiştirilen ve dünyaya açılan siyah pirinç, **cevize benzer oldukça lezzetli bir tada sahiptir**. Yapışkan bir yapıya sahip değildir. Pişirildiğinde yumuşar ve kolayca çiğnenebilir bir kıvam alır. Orta büyüklükte tanelere sahiptir ve pişirildikten sonra mor renk alır. Beyaz pirinçle aynı değerlere sahip olan bu pirinç beyaz pirince ek olarak **yüksek oranda çinko ve magnezyum** içerir. **B vitaminleri ve E vitamini** açısından zengin olan siyah pirinç, son zamanların popüler besinleri arasında yer alıyor.

Wehani Pirinci

Kırmızı renkte ve armalı bir pirinç türüdür. Uzun gövdeli ve beyaz pirince göre sert bir yapıya sahiptir. basmati pirincine benzer bir lezzet gösterir. İçeriğinde bulunan karbonhidratlar karmaşık yapıya sahiptir. İçeriğinde bulunan karbonhidratlar karmaşık yapıya sahiptir. Basit karbonhidrat içeren besinlerin aksine **glisemik indeksi düşük** olan wehani pirinci kas gelişimine katkı sağlar. **Spor** yapan kişiler için tercih edilebilir bir enerji kaynağıdır.

BANGKOK'UN EN ÜNLÜ 10 TAPINAĞI

Budizm, bugün dünya üzerinde yaklaşık 500 milyonu aşkın inananı bulunan bir dindir. İlk olarak Hindistan'da ortaya çıkan bu din, ilk önce Hindistan'da ortaya çıkmış, daha sonra zaman içinde Güneydoğu ve Doğu Asya'ya da yayılmıştır.

Farklı bakış açılarına göre din veya felsefe olarak tanımlanan Budizm'in hedefi; hayattaki acı, ıstırap ve tatminsizliğin kaynaklarını açıklamak ve bunları gidermenin yollarını göstermektir. Budizm'de öğretilenlerin ana çatısını meditasyon gibi içe bakış yöntemleri, reenkarnasyon denilen doğum-ölüm döngüsünün tekrarı ve karma denilen neden-sonuç zinciri gibi kavramlar oluşturmaktadır.

Budizm, Sanskritçe ve Pali dillerindeki eski Budist metinlerinde "uyanmış kişi", "farkında olan" anlamına gelen Buddha kelimesinden türetilmiştir. "Tarihî Buda" da denilen Siddhartha, Budizm'in kurucusu olarak kabul edilir.

Siddhartha'nın hayattaki acıların kaynağını açıklamak amacıyla yaptığı uzun çalışmalar sonucu ıstırapı sona erdirecek bir mânevî anlayışa ulaştığı ve böylelikle Budalık'a eriştiği kabul edilir.

Budizm, Siddhartha Gautama'nın ölümünden sonraki 500 sene boyunca Hint Yarımadası'nda, daha sonra Asya ve Dünya'nın geri kalanında yayılmaya başladı.

Hindistan'da zamanla etkisini yitiren Budizm, Güneydoğu Asya ve Uzak Doğu kültüründe etkisini günümüze kadar devam ettirmiştir. Budizm inancının hakim olduğu Tayland'ın başkenti Bangkok'ta da 30.000'den fazla tapınak var.

Sizin için Bangkok'taki mutlaka görülmesi gereken en ünlü tapınakların listesini hazırladık.

1

Wat Benchama Tapınağı

King Ram Monument'in köşesindeki tapınak, İtalya'dan getirtilen mermer ile kaplı olduğu için "Mermer Tapınak" olarak da bilinir.



2

Wat Saket

Bangkok eski şehir merkezinde yer alan tapınağa, merdivenlerden tırmanarak Altın Dağı ya da Golden Chedi of Phu Khao Thong'a çıkarak ulaşıyorsunuz. 3. Rama Kralı tarafından yaptırılan tapınak, zeminin yumuşak olmasından dolayı yıkılmış, günümüzdeki haline 4. Rama Kralı ve 5. Rama Kralı tarafından orijinalinin üstüne inşa edilmiş.

3

Wat Ratchaburana

2005'te UNESCO Dünya Mirasları Listesi'ne giren girmiş. Metal Castle olarak da anılan tapınak, diğerlerinden mimarisiyle diğer yapılardan ayrılıyor.



4

Wat Suthat

Girişindeki devasal kırmızı salıncağı ile ünlüdür. İçinde Sukhotai'den tekne ile getirtilen bronz Buda heykeli yer alan tapınak, Kral 3. Rama zamanında tamamlanmış. Bangkok eski şehir merkezinde yer alan tapınağı, Wat Pho, Zümrüt Tapınak ve Büyük Saray'ı gezerken ziyaret edebilirsiniz.



5

Wat Mahathat

Grand Palace ve Royal Palace'a olan yakınlığından dolayı daha çok kraliyet seremonilerinde kullanılıyor. İçinde Tayland'ın en eski Budist keşişleri eğitim merkez var. Vipassana meditasyonu eğitimi ile dikkat çeken merkezde, İngilizce dersler de veriliyor.



6

Zümrüt Buda Tapınağı

2000 yaşından fazla olduğu düşünülen meditasyon halindeki Oturan Buda Heykeli yani "Zümrüt Buda", Tayland'ın en ünlü tapınaklarından biri. 66 metre yüksekliğindeki zümrüt, 1464 yılında Chiang Rai' de keşfedildikten sonra Laos, Chiang Mai ve son olarak şimdiki evi Bangkok'a getirildi. Büyük Saray kompleksinin içinde bulunuyor.

7

Yatan Buda Tapınağı

Altından yapılmış, 46 metre genişliğe ve 15 metre yüksekliğe sahip "Altın Buda Heykeli", Bangkok'un en ünlü, en büyük ve en eski tapınağı olmakla birlikte, içinde 1000 Buda resmi ve 91 Stupa (mezar taşları) barındırır.



8

Wat Arun

Olduğu gibi Kamboçya'dan getirilmiş tapınak; Bangkok'un Thonburi bölgesinde, Chao Phraya Nehri' nin diğer tarafında yer alıyor. Temple of Dawn olarak anılan da anılan bu tapınak, Bangkok'un simgelerinden biri olarak kabul edilir. Ana kulesinin etrafında 4 tane küçük kuleler yer alan tapınağın ana kulesine merdivenlerden çıkarak ulaşıyorsunuz.

9

Wat Prayoon

Chao Praya Nehri'nin batısında yer alıyor. Chedi, yani pagoda şeklindeki devasal çanı ile ünlü.



10

Altın Buda Tapınağı

Beyazlar içinde altın kaplı detayların olduğu tapınak, Yaowarat Road'un başlangıcında yer alıyor. Chinatown'u gezmeye başlamak için de harika bir nokta. İçinde 5 metre yüksekliğinde ve 5,5 ton ağırlığında Altın Buddha Heykeli, türünün dünyadaki en büyük örneği.



KETOJENİK BESLENME

Ketojenik beslenme, son yıllarda çok popüler hale gelen bir diyet şekli. Açıkçası bu beslenme biçimi biraz alışılmışın dışında çünkü genel beslenme alışkanlıklarının oldukça dışına çıkılıyor. Aslında ketojenik diyet ilk olarak bazı hastalıkların tedavi süreçlerinde uygulanmaya başlandı. Epilepsi hastalarının nöbet geçirdiği zamanlarda, Parkinson, Alzheimer, bazı beyin ve sinir hastalıkları gibi durumlarda ketojenik diyetten faydalanılıyor fakat söylediğim gibi, son yıllarda zayıflama alanında da bu diyet oldukça popüler bir konuma geldi.

Nedir bu ketojenik diyet?

Vücuda alınan kalorinin büyük bir çoğunluğunun yağlardan geldiği, karbonhidratın ciddi manada kısıtlandığı ve buna düşük protein alımının eşlik ettiği bir beslenme şekli.

Alınan kalorinin %70 yağ %25 protein ve %5 karbonhidrattan gelmesi gerekmektedir.

Burada amaç; vücudu ketozise sokmak. Ketozis vücudun yakıt olarak yağı kullandığında ortaya çıkan bir durum. Düşük karbonhidrat alımında yakıt olarak bunu kullanamayan vücut yağ yakımına başlar ve kanda keton adı verilen maddeler yükselir, idrarda da yine bu maddenin atılması artar.

Ketojenik diyet uygulaması oldukça zor bir diyettir. Çünkü meyve, işlenmiş gıdalar, şeker içeren tüm yiyecek ve içecekler, tahıl veya buğday unu, ekmek, süt ürünleri, tatlılar ve bunlar gibi karbonhidrat içeren bütün gıdalar bu diyetle yasak. Yağ konusunda ise herhangi bir kısıtlama yok. Bol bol yağ tüketebilirsiniz. Brokoli, karnabahar gibi toprak üstü sebzeler ve ıspanak, lahana, marul gibi bazı sebzeler tüketilebiliyor. Ama diğer pek çok sebze yasaklar listesinde. Balık, kırmızı et, kümes hayvanları ve yumurta protein kaynakları ama miktarları daha kısıtlı. Yağ gibi tüketimi serbest değil.

Bu şartlardan dolayı herkesin başarabileceği ve sürdürebileceği bir beslenme şekli değil. Aynı zamanda bu beslenme şekliyle ilgili çalışmalar da hala devam etmekte. Kalp damar rahatsızlıklarına, çok düşük lif alımından kaynaklı bağırsak problemlerine yol açması, karaciğer üzerinde yük yaratması ihtimallerine yönelik araştırmalar devam etmektedir.

Bu diyeti yapacak kişilerin ilk önce bir doktora danışıp, gerekli tahlillerini yaptıırıp ondan sonra bir diyetisyen eşliğinde uygulamaya başlaması daha doğru bir yaklaşım olacaktır. Çünkü ketojenik beslenme, sıradan bir beslenme şekli değildir. Uygulama biçimindeki yanlışlıklar diyetin etkisini kısıtlayabileceği gibi, etkinliğinin yanında çeşitli sağlık problemleri risklerini de barındırmaktadır.

**Diyetisten
Aytaç Saka**



LEZZET DURAKLARI





Bağdat Caddesi'nin yeşillikler içindeki Göztepe Parkı'nın tam karşısındaki "yeni nesil meyhane" Perihan, şık dekorasyonu ve leziz menüsüyle misafirlerini ağırlıyor.

Türk Mutfağı'nın geleneksel tatlarını modern dokunuşlarla süsleyerek cezbedici lezzetlere imza atan Perihan, "meze" kültürünün yeni ve birbirinden farklı seçeneklerini bulabileceğiniz menüsünü müzik ile harmanlıyor. Geleneksel Türk Mutfağı tatlarını modern dokunuşlarla süsleyerek cezbedici lezzetlere imza atan Perihan, meze kültürünün yeni ve birbirinden farklı seçeneklerini bulabileceğiniz menüsünü ile müzikle harmanlayarak tüm duylara hitap ediyor.

Pazartesi haricinde tüm günler hizmet sunan Perihan'da, her akşam Dj performansı ve Cuma-Cumartesi akşamları 80'ler-90'lar müzikleriyle eğlence devam ediyor...

Pazartesi günleri hariç, Perihan'da her akşam DJ performansı sunuluyor. Cuma - Cumartesi akşamlarına 80'ler 90'lar müzikleriyle renk katan mekan, eğlenceye hiç ara vermiyor...



Bağdat Caddesi No:235/2
Göztepe / İstanbul
0216 463 53 54
0 535 025 09 36

www.perihan.com.tr

Meditasyon

Günümüzde bir konuya odaklanmak ve o anın içinde kalabilmek ne kadar da zor oldu. İnternet, sosyal medya, televizyon, haberler, Whatsapp mesajları, arkadaşlar derken ne kadar çok dış etkene maruz kalıyoruz. Bazen yoldayız, yürüyoruz ve aklımızdan geçenler bizi andan uzaklaştırıyor ya da yemek yiyoruz ve onun tadına dahi varamadan sadece bir ritüeli yerine getiriyoruz. Zihnimizin değişik oyunları içerisinde geçmişte ve gelecekte gidip geliyoruz. Peki ya an? Hangimiz gerçekten anın içerisindeyiz? **Ya da 24 saatin ne kadar süresi anda kalabiliyoruz?** Düşündüğünüzde bunun ne kadar az olduğunu göreceksiniz.

Peki meditasyon nedir? Meditasyon, kelime olarak derin düşünme demektir. Kişinin iç huzura ulaşması, beynini berraklaştırması, öz varlığına ulaşması ve özgürleşmesini sağlayan bir egzersiz metodudur. Meditasyon manevi bir arınma tekniğidir. Zihnin anda kalması, dinginleşmesidir. Ruhsal gelişimin temel taşıdır ve zihin enerjimizin potansiyelini yükseltirken bize, sakin ve dengeli bir zihne sahip olmanın yani huzurlu bir yaşamın kapılarını açar. Meditasyon yaparak bilinçaltımızı dinleyebileceğimiz ve farkındalık yaratabileceğimiz bir an yaratmış oluruz.

Zihni başka düşüncelerin peşinden gitmemesini sağlamak ve anda tutmak pek kolay değildir. Birçok teknik ile bunu sağlamak mümkündür. "Nefes ile anda kalma" tekniklerden biridir. Yaşamımızın temel taşı olan nefes, doğru uygulandığı takdirde fiziksel olarak müthiş etkilere sahiptir. Zihin de nefesle beslenir ve doğru beslemek onun tüm metabolizmamıza etkisini sağlar. Doğru tekniklerle uygulanan bir meditasyon deneyimi, bilimsel olarak da kanıtlanmış birçok fayda sağlar.

Peki farkındalık meditasyonu nasıl yapılır?



Farkındalık meditasyonu

1. Kendini rahat hissedeceğin sessiz bir yer bul ve otur.
2. Rahat edebileceğin dik bir oturuş pozisyonuna geç.
3. Başlarken derin bir nefes al ve bu aldığın nefesi boşaltarak rahatla ve bu anı kendine ayırdığını bil.
4. Gözlerini kapa ve nefes alış verişine odaklan. Göğsüne havanın dolup boşaldığını, nefesinin vücudunda ki yolunu izle ve konsantrasyonun nefesinde olsun.
5. Zihninden geçen düşünceleri fark etmeye çalış. Neler düşündüğüne kendine bir pencereden bakar gibi bak. Aklından hangi düşünceler geçiyor gözlemler. Bir düşüncenin peşinden gitme, bırak zihninden geçip gitsin.
6. Zihnine farklı bir düşünce geldikçe tekrar ana dön ve nefesine odaklan.
7. Nefese odaklanma ve düşünceleri fark etme pratiğini 5-10 dakika boyunca sürdür.

Bunu alışkanlık haline getirdiğinizde ise bilimsel olarak da kanıtlanmış birçok faydasını göreceksiniz.



Meditasyon

FAYDALARI

1. Stresi azaltıyor ve anksiyeteyi kontrol ediyor

Pek çok kişinin meditasyon yapma sebebi arasında stres seviyelerini düşürmek yer alıyor. 3.500 yetişkini kapsayan bir araştırma, 8 haftalık bir meditasyon programı sonucu bu kişilerdeki depresyon, anksiyete ve ağrılarında gelişim yaşandığını ortaya koydu. 8 hafta boyunca farkındalık meditasyonu yapan katılımcılarda, streten kaynaklanan enflamasyon (yangı) da azaldı. 1.300 yetişkin üzerinde yapılan bir başka araştırma ise meditasyonun strese bağlantılı durumları azalttığını gösterdi. Bu durumlar arasında, fibromiyalji, travma sonrası stres bozukluğu ve irritabl bağırsak sendromu da var. Sonuç olarak meditasyon yalnızca stresi azaltıp anksiyete ve panik atakları kontrol etmeye yardımcı olmuyor aynı zamanda streten kaynaklı oluşan hastalıkları da azaltıyor.

2. Öz farkındalığı geliştiriyor

Bazı meditasyonlar, kendinizi çok daha iyi bir şekilde anlamanıza ve tam potansiyelinizi ortaya çıkarmanıza yardımcı olabilir. Meme kanseriyle mücadele eden ve meditasyon içeren tai chi programına katılan 21 kadın ile yapılan bir araştırma sonucunda, bu kadınların sosyal destek seansları alan diğer hastalara göre öz saygılarında daha fazla artış görüldüğü tespit edildi. 40 yetişkin kadın ve erkek ile yapılan bir başka araştırma ise farkındalık meditasyonu programı sonucunda yalnızlık hissinde azalma deneyimlendiği sonucunu ortaya koydu. Meditasyon ayrıca yaratıcı problem çözme konusunda da katkı sağlıyor. "Kendini bilmek" açısından destek olan meditasyon çalışmaları, diğer pozitif değişimler için de bir başlangıç noktası oluyor.

3. Yaşla bağlantılı hafıza kaybını azaltabiliyor

Berrak düşünce ve dikkati toplayabilme zihnimizi genç tutuyor. Yapılan 12 farklı araştırma sonucunda, meditasyonun özellikle yaşı ilerlemiş katılımcılarda dikkati, hafızayı ve zihinsel hızı geliştirdiği ortaya çıktı. Meditasyon sırasında dikkati ve odağı geliştirmeye çalışmak, hafızaya ve zihinsel berraklığa pozitif bir gelişim sağlıyor. Bu faydalar ise yaşla bağlantılı hafıza kaybı ve demans (bunama) ile mücadelede yardımcı oluyor.

4. Nezaket üretmeyi sağlıyor

Meditasyon hem kendiniz hem de çevreniz için pozitif duygu ve davranışlar ortaya çıkarmanıza yardımcı oluyor. Meditasyon sırasında zihni olumsuz düşüncelerden kurtarmak, affetmeyi ve nezaket geliştirmeyi kolaylaştırıyor. Araştırmalar, pozitif duygular açığa çıkaran kişilerin yalnızca daha nazik insanlara dönüşüklerini söylemekle kalmıyor bu kişilerin, sosyal anksiyete, evlilik içi çatışma ve öfke yönetimi gibi konularda da gelişim gösterdiklerini ortaya koyuyor.

5. Bağımlılıklarla mücadelede yardım ediyor

Meditasyon sayesinde gelişen zihinsel disiplin sayesinde, öz farkındalık, öz kontrol gibi özellikler gelişiyor bu da bağımlılıkları bırakılabilmek için büyük destek oluyor. Yapılan bir araştırma,

meditasyon sayesinde irade, duyguların ve tepkilerin kontrolünün geliştiğini ve katılımcıların bağımlı davranışlarının altında yatan nedenlere karşı anlayış getirdiklerini ortaya koydu. Toparlanma sürecindeki 19 alkol bağımlısı arasında yapılan bir araştırmada, meditasyon sayesinde bu kişilerin alkol isteklerinde ve alkol isteği ile bağlantılı stres seviyelerinde azalma tespit edildi. Ayrıca duygusal yemek yeme isteği ile gelen yemek krizleri konusunda da yardımcı olabilen meditasyonun sağladığı zihinsel disiplin ile bağımlılıklar azalıyor, kilo veriliyor ve istenmeyen alışkanlıklarda olumlu değişim gözleniyor.

6. Kaliteli bir uyku uyumanızı destekliyor

Pek çoğumuz hayatımızın bir döneminde uyku problemleri ile karşı karşıya gelebiliyoruz. Meditasyon yapan ve yapmayan iki grup ile uyku bağlantısını ortaya koymak için yapılan bir araştırmada, meditasyon yapan grup, yapmayanlara kıyasla uykuya çok daha çabuk daldı ve uykusuz bir şekilde daha çok vakit geçirdi. Meditasyon özellikle, bedeninizi rahatlatığı ve fansiyonu düşürmeye yardımcı olduğu için çok daha derin ve mışıl mışıl bir uyku uyumanıza destek oluyor. Böylece tam uykuya yatmadan önce zihnimize hücum eden binlerce düşünceye karşı kontrol geliştirebiliyor ve huzurlu hisedebiliyorsunuz.

7. Ağrıların kontrolüne yardımcı oluyor

Ağrıyı algılamamız zihnimizle de bağlantılı oluyor ve özellikle stresli durumlarda şiddetlendiğini hissedebiliyoruz. Meditasyon yapan katılımcılar arasında yapılan bir araştırmada, bu kişilerin ağrıyı kontrol eden beyin merkezlerindeki aktivitelerde yükselme görüldü ve ağrıya karşı duyarlılıklarında azalma rapor edildi. Aslında hem meditasyon yapanlar hem de yapmayanlar aynı şekilde ağrı çekmesine rağmen, meditasyon yapanlar ağrının çok daha iyi bir şekilde üstesinden geldiler. Sonuç olarak meditasyon yapanlar beyinlerindeki ağrı algısını hafifletebilirler ve bu da kronik ağrıların tedavisinde yardımcı olabilir.

8. Kan basıncını düşürüyor

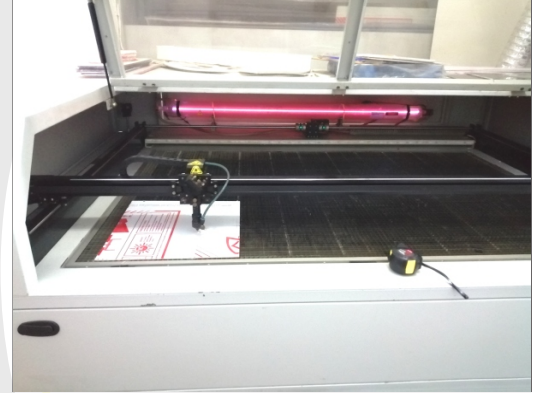
Meditasyon fiziksel sağlığı da geliştirme konusunda katkı sağlıyor. Zaman geçtikçe, yüksek kan basıncı kalbin kan pompalamak için çok daha fazla çalışmasına zemin hazırlayarak kalp fonksiyonlarını zayıflatıyor. Yüksek kan basıncı aynı zamanda kalp krizi ya da felç gibi durumlara da temel oluşturabiliyor. Yapılan pek çok farklı araştırma, meditasyonun kan basıncını düşürme konusunda destek olduğunu ortaya koydu. Kan basıncı yalnızca meditasyon yaparken düşmekle kalmıyor, zaman geçtikçe düzenli pratik yapan kişilerde olumlu yönde gelişiyor. Bu da kalp ve damar sağlığı için çok önem taşıyor.

Bgs Reklam 2013 yılında pendikte kurulmuştur
Açık hava reklamcılık ve iç mekan reklam
Uygulamaları yapmaktayız özgün tasarımlarla
Müşterilerimize hizmet vermekteyiz.

Sloganımız “**Burada Fark Edilirsiniz**”deyip yola çıktık.

BAŞLICA HİZMETLERİMİZ

- Açık Hava Reklamcılık
- içmekan uygulamalar
- Dijital Baskı
- Cnc ve Lazer kesim
- Stand Üretimi
- Pileksi İşleme



Plastik Yaşam Rehberi

2021 yılında 500 milyardan fazla tek kullanımlık plastik şişe tüketileceğini biliyor muydunuz?

Peki gündelik hayatta ne kadar plastik tükettiğinizi biliyor musunuz? Mesela paketlenmiş yemek ve içeceklerin ne kadarı plastik paketlerde geliyor? Öğle yemeğinde yediğiniz hamburger menü ile ya da eve söylediğiniz yemek ile birlikte ne kadar tek kullanımlık plastik tüketiyor ve bunların ne kadarını geri dönüşüm için ayırıyorsunuz?

Modern toplum ile artış gösteren plastik tüketimi, çoğu uzmana göre, kontrolden çıkmış durumda. Bu tüketim artışı öyle ciddi ki; 2000-2010 arasında tüketilen plastiklerin toplamı, 1960 ile 2000 yılları arasındaki toplam tüketimden fazla. Birleşmiş Milletler verilerine göre ise tüketilen tüm bu plastiklerin %50'sinden fazlası tek kullanımlık ihtiyaçlar için üretiliyor. Toplam üretim ise neredeyse tüm insan nüfusunun ağırlığı kadar, yani **300 milyon ton**.

Plastik tüketimini azaltmak üzere, dünya çapında tüketimi azaltmaya ve geri dönüşümü artırmaya yönelik önlemler alınıyor. Plastik poşetlerin tüketimini azaltmak için ücretli olması, atık toplama istasyonlarında yapılan ayrıştırma ve geri dönüşüm aksiyonlarının yanında biz bireylere de büyük görev düşüyor.



Peki dünyanın geleceği için çok önemli olan plastik tüketimini azaltmak için bizlerin ne yapabileceğini 5 maddede topladık:

1.Tekrar kullanılabilir paketleme ürünleri kullanın

Ülkemizde her sene 35 milyar plastik poşet tüketildiğini biliyor muydunuz? Alışveriş sonrası aldığınız yiyecek, giyecek ve diğer eşyaları taşıırken tekrar kullanılabilen torba ve paketleme ürünlerini tercih edebilirsiniz.

2.Tek kullanımlık plastik tüketimini azaltın

Hızlı tüketim ürünleri ve yemek ürünlerinde ne kadar çok plastik tüketildiğini düşündünüz mü? Plastik su şişelerinden, çatal-kaşıklara ve hatta pipetlere kadar her gün bir çok tek kullanımlık plastik tüketiyor ve bir çoğunu geri dönüşüme bile vermiyoruz. Plastik paketlemelerden karton ve cam paketlemeleri tercih ederek tüketimi azaltabilirsiniz.

3.Kıyafet seçimlerinizde dikkatli olun

Kıyafetlerin yapımında kullanılan polyesterlerin, her yıkamada parçalanarak suyla birlikte atıldığını ve denizlerdeki plastik atığının büyük kısmını oluşturduğunu biliyor muydunuz? Kıyafetlerinizi seçerken kullanılan materyallere dikkat edin. Mümkün olduğunca plastiklerden uzak durabilir ve geri dönüşümlü plastik kullanılmasına özen gösterebilirsiniz.

4.Organik atıklarınızı yeniden kullanın

Çöp torbaları, yapısı gereği en zor dönüştürülebilir atıklar arasında. Bunu azaltmak için organik atıklarınızı farklı yöntemlerle geri döndürebilir ve bitki ve ağaçlar için gübre olarak kullanabilirsiniz.

5. Toplumsal davranış haline gelmesini sağlayın

Plastik kullanımını ve atıklarını azaltmak bireysel hedefiniz olabilir fakat unutmayın, hala endüstriyel atıklar bu tüketimin en az yarısını oluşturuyor. Bu nedenle çevrenizdeki insanları da bu konuda bilgilendirin ve toplumsal bilinci artırın. Çevrenizi eğiterek büyük değişimleri başlatabilirsiniz.



BUNLARI BİLİYOR MUYDUNUZ?

Meyve ve Sebzeler Hakkında Bilinmeyenler



Yemeklerde ya da çiğ olarak tükettiğimiz meyve ve sebzeler hakkında ne kadar bilgi sahibiyiz? Yıllardır sebze diye isimlendirdiğimiz bitki belki de meyvedir. C vitamini bol diye sıcak suya attığımız limon, belki de vitamin değerini kaybediyordur.

İşte daha bilmediğimiz nice bilgiler:

Kırmızıbiber

1 adet kırmızı acı biber (yaklaşık 45 gram) günlük C vitamini ihtiyacının tamamını tek başına karşılar. Aynı zamanda A, K, B6 vitaminleri bakımından zengin olan kırmızıbiber; iyi bir potasyum, demir, fosfor, kalsiyum ve manganez kaynağıdır. 1 adet kırmızıbiber sadece 18 kalori içerir. Ayrıca kırmızıbiber kanama yaşanan bölgelerin üzerine sürüldüğünde kan akışını ve kaybını 'anında' keser.

Ispanak

100 gram haşlanmış ıspanak; günlük A vitamini ihtiyacının yaklaşık 2 katını, C vitamini ihtiyacının %16'sını, demir ihtiyacının %20'sini ve kalsiyum ihtiyacının %14'ünü karşılamaya yeter. Ispanak ayrıca B6, E, C, K vitaminleri ile fosfor, potasyum, bakır, çinko mineralleri bakımından zengindir.

Patates

1 adet küçük boy haşlanmış ve kabuğu soyulmuş patates (125 gr) günlük C vitamini ihtiyacının %15'ini karşılar. B6 ve C vitamini içeren patates besin lifi, demir ve potasyum mineralleri içerir. 1 adet küçük patatesin kalorisi ise 107'dir.

Havuç

Çok fazla havuç yemek, özellikle avuç içi ve ayak tabanlarının rengini sarımsı bir turuncu renge ya çevirebilir. Buna tıpta "carotenemia" adı verilmektedir. Havuç tüketimi azaltılarak cildin eski rengine dönmesi sağlanabilir. Ayrıca havuç rengi başlarda turuncu değil mordu. 16'ncı yüzyılda Alman çiftçiler havuç yetiştirmeye başladılar ve zamanla havuçlar şu anki rengini aldı.

Domates

Botanik olarak domates, sebze değil meyvedir. Tüm dünyada her yıl yaklaşık 60 milyon ton domates üretilmektedir ve bu rakam, domatesi dünyanın en popüler meyvesi yapmaktadır. En yakın rakibi olan

muz üretimi ise 44 milyon tondur. Listede 3. sıra ise 36 milyon tonla elmanındır.

Zeytin

Bütün ağaçların atası olarak kabul edilen zeytin ağacının meyvesi olan zeytin, yer yüzünde en çok tüketilen ve işlenen meyvelerden biridir. Yeşil zeytin ve siyah zeytin ağaçta yetişirken, aralarındaki tek fark toplanma zamanlarıdır.

Üzüm

Eskiden efsanelerin meyvesi ve tanrıların güç kaynağı olarak kabul edilen; kurusundan, suyundan bile faydalandığımız üzüm, şekeri ve mineralleri bol olan bir meyvedir. Üzümün bir diğer adı da 'bitkisel süt' olarak bilinir.

Muz

Meyve ve sebzeler de tıpkı kedi-köpek gibi bir nevi evcilleştirilme sürecinden geçmiştir. Örneğin muz insanlar tarafından ilk kez Güneydoğu Asya'da yetiştirildi. Vahşi muzlar; küçük, kuru ve en önemlisi de çekirdekliydi. Zaman içerisinde ıslah edildiler ve bugünkü modern muz ortaya çıktı. Aynı zamanda radyoaktif madde içerip, insan ve muz DNA'larının % 50'si birbirine benzer.

Kestane

Kayıngiller familyasındandır. 20-25 m boyunda bir ağaçtır. Meyveleri kahverengi ve iridir. Potasyum, fosfor, magnezyum, klor, kalsiyum, demir ve sodyum mineralleri ile C, B1, B2 ve PP vitaminlerini içerir. Şeker, protein ve yağ açısından zengin olan kestanenin, 100 gramında 200 kalori bulunur. Nişasta, mineral tuz, özellikle potasyum ve diğer besinsel değerleriyle kestane; kış mevsiminin olumsuz şartlarına, fiziksel ve beyinsel yorgunluklara karşı oldukça etkili bir koruyucudur.

KÜLTÜR SANAT



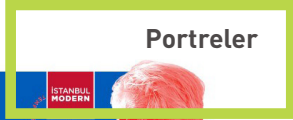
Masterpiece Resim-Sanat



İstanbul

Keyifli bir ortamda güzel müzikler eşliğinde, sonunda kendinizi bile şaşırtacak yağlıboya tablolar yapabilirsiniz. Daha önce resim yapmış olmanıza gerek yok, hatta yapmamışsanız çok daha keyifli olabilir. Masterpiece bir resim kursu değil, resim ile dolu geçireceğiniz bir keyif seansı. Sanatçılarımızın adım adım yönlendirmeleri ile seçmiş olduğunuz eseri tamamlayacak ve etkinlik sonunda evinize, ofisinize götürüp asabileceğiniz, arkadaşlarınıza hediye edebileceğiniz size ait bir yağlıboya tablonuz olacak.

SERGI EXHIBITION
LÜTFİ ÖZKÖK
PORTRER
PORTRAITS
21 ARALIK-DECEMBER 2019
3 MAYIS-MAY 2020



Portreler

İstanbul Modern

İstanbul Modern Fotoğraf Galerisi Türkiye'den çıkan en tanınmış portre fotoğrafçılarından biri olan Lütfi Özkök'ün hayatını geçirdiği Stockholm, İsveç'teki arşivinden derlenen bir portre seçkisine ev sahipliği yapıyor.

Tesadüflerle dolu bir yaşam öyküsüne sahip olan sanatçının Stockholm ve İstanbul çevrelerinde edindiği tanışıklıklar ile arşivine eklediği fotoğraflarda 50'lerden 90'lara kadar olan dönemde sanat ve edebiyatın önemli isimlerini hatırlıyoruz. Beckett'in belki de en çok kullanılan pozlarından birinin de yer aldığı sergiyi 3 Mayıs'a kadar ziyaret edebilirsiniz.

Mutfak Sanatları Akademisi



İstanbul

İstanbul Maslak'ta faaliyet gösteren Mutfak Sanatları Akademisi (MSA), Profesyonel Aşçılık, Profesyonel Pasta ve Ekmekçilik, Profesyonel Barista, Profesyonel Yiyecek İçecek İşletmeciliği, Profesyonel Barmenlik Eğitim Programları ve amatör mutfak severler için düzenlediği günlük Workshop'ları ile Türkiye'nin en kapsamlı yiyecek-içecek eğitim merkezidir.

İstanbul Film Festivali

10 NİSAN
21 NİSAN



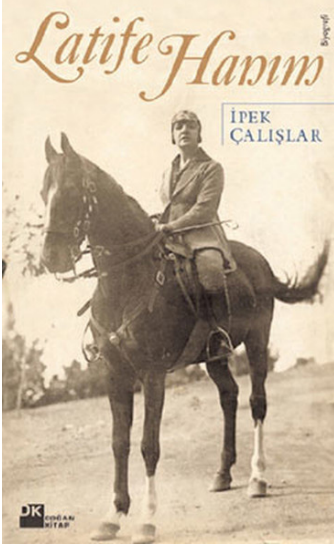
İstanbul

İKSV tarafından 10-21 Nisan tarihleri arasında yapılacak 39. İstanbul Film Festivali'ne geri sayım başladı. Uluslararası ve ulusal yarışmalar, tematik bölümler, söyleşi ve etkinliklerin yer alacağı festivalin özel retrospektif bölümü ise bu yıl, ölümünün 40. yıldönümünde dahi yönetmen Alfred Hitchcock'a ayrılıyor.

39. İstanbul Film Festivali'nin özel bölümlerinden Hitchcock Renkli, yapıtları yalnızca sanat değil felsefe ve psikoloji alanlarına da konu edilen, "cinayeti ait olduğu yer olan eve geri döndüren", dünya sinemasını ve çağdaş sinemacıları derinden etkileyen gerilim ustası bu efsane yönetmenin filmlerini beyazperdede izleyememiş genç kuşakları sinemaya çağırıyor. Hitchcock'un, her biri bir başyapıt olan 15 uzun metrajlı, renkli filmin yenilenmiş kopyalarından gösterileceği seçki, yönetmenin filmografisine farklı bir açıdan yaklaşıyor.

KİTAP

“Bazı kitaplar haksız yere unutulurlar ancak hiçbir kitap haksız yere hatırlanmaz.”



Latife Hanım İpek Çalışlar

Mustafa Kemal Atatürk'ün evlendiği kadını o... Hırçındı, öyle yazdılar ama Atatürk'e göre değildi. Evlilikleri bitti. O artık Mustafa Kemal Atatürk'ün ayrıldığı kadını... Latife Hanım'dı.

İpek Çalışlar, Latife Hanım'da işte o kadını anlatıyor. Ama şimdiye kadar gördüğümüz, tanıdığımızdan başka bir Latife Hanım çıkıyor karşımıza. Kadın haklarının savunucusu, eşi karşısında sağlam duran, ona destek olan, kültürlü bir kadın. Şimdiye kadar hiç gün ışığına çıkmamış belgeler, yabancı kaynaklardan alıntılar, ve fotoğraflar Latife Hanım'ın portresini daha ayrıntılı ve net çiziyor. Cumhuriyet tarihiyle birlikte Mustafa Kemal'in portresi de bir kez daha şekilleniyor. Eşiyle siyaset dahil birçok konuda tartışabilen, onunla gurur duyan, onu herkese tanıtmaktan hoşlanan bir erkek bu kitapta ortaya çıkan. Ayrıca, Latife Hanım da Atatürk'le birlikte olduğu dönemle sınırlı kalmıyor, çocukluğu, boşandıktan sonraki yaşamı da giriyor devreye. Öyle olaylar anlatılıyor ki bu kitapta, gölgede kalmış bir aşk gözler önüne seriliyor. Gölgede kalmış bir kişilik şahlanıyor. Kitaba, kadınca bir bakış açısı egemen oluyor.



Doğulu Beden Batılı Zihin Anodea Judith

Anodea Judith'in çakralar konusundaki zengin bilgi ve deneyimi, kapsamlı bir psikolojik araştırmanın sonuçları ile birleşerek bu referans kitaba dönüştü.

Doğulu Beden, Batı Zihin'i okurken; Ken Wilber'dan, Alice Miller'a, Jung'dan Rollo May'e, güvendiğiniz birçok aklın ve bilgeliğin rehberliğinde kendi şifanıza doğru bir yolculuğa çıkacaksınız.

Eğitimin öneminin bilinci ile çalışanlarımızın hem motivasyonunu artırmak hem de kişisel gelişimlerine katkı sağlamak için farklı alanlarda eğitimler aldık.



VERDİĞİ SÖZÜN TEDARİK PEŞİNDE

TRK TEDARİK; ev dışı tüketim alanlarında faaliyet gösteren kurum ve kuruluşların; temizlik, hijyen ve çeşitli sarf, ambalaj ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla kurulmuş bir kuruluştur. Ofisler, siteler, bankalar, konaklama tesisleri ve yiyecek-İçecek sektöründeki catering ve restoranlar portföyümüzün ağırlıklı kısmını oluşturmaktadır.

Kabul edilebilir bir fiyat yapısına sahip geniş ürün portföyümüz, farklı talep ve beklentileri müşteri memnuniyeti yaratacak ve sürdürecektir şekilde karşılamanızı sağlamaktadır. Buna ek olarak, iş ortaklarımızın talep ettiği gıda dışında kalan özel ürün ve markalar da temin edilmektedir.

Böylece; iş ortaklarımızın ihtiyaçlarını tek kaynaktan, tek seferde ve tek bir fatura ile eksiksiz şekilde ve aynı hizmet kalitesi ile karşılamak temel felsefemizi oluşturmaktadır.

ÜRÜNLERİMİZ



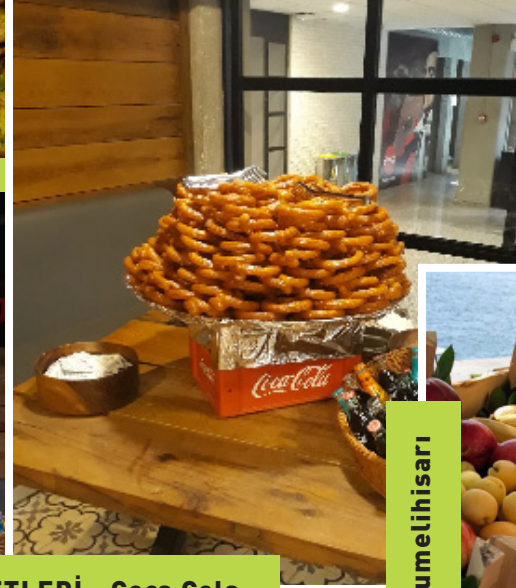
ZEYTİNYAĞLI GÜNÜ



TATLI GÜNÜ - Palladium Tower



SOKAK LEZZETLERİ - Coca Cola



akkol | YEMEK
GIDA
DESTEK

MEYVE GÜNÜ - Borusan Rumelihisarı





KADİR

Tarım Ürünleri İnş. Tur. San. ve Tic.Ltd. Şti.

www.kadirtarim.com

*“Kalite ve müşteri memnuniyeti
ticaretimizin ayrılmaz bir parçasıdır.”*



Firmamız; çalışanlarıyla sürekli eğitimlerini, çalışmalarını, katılımlarını artırarak yaptıkları işi en yüksek verimle elde ediyor.

KADİR TARIM;

Yapılan hatalardan ders çıkarıp tekrarını önlemeyi, kalite iyileştirme çalışmalarında başarıyı, kalite sistemimizi daha etkin ve sürekli gelişen bir sistem haline getirmeyi, çalıştığımız çevreyi daha ürün tarlada iken korumayı, üretimi tarladan başlayarak kontrol altında tutmayı; müşteri istekleri, yasal mevzuat ve şartlara uygun son ürün haline getirmeyi, kurumumuzda işlem gören tüm ürünlerde insan sağlığını tehdit edecek hususları takip etmeyi ve önlemeyi “Kalite Politikası” olarak benimsemiştir.

Meyve
Yeşillik

Sebze



MERKEZ: Çamçeşme Mah. Kemalpaşa Cad. No: 1
Kat: 5/A C Plaza Üstköy - Pendik - İstanbul
Tel: 0216 397 11 30 Faks: 0216 397 11 24

DEPO: Kavakpınar Mah. Gülyalı Cad.
Aydıntepe Sk. No: 12/A Pendik İstanbul
info@kadirtarim.com kadirgida@gmail.com

İstanbul Anadolu Yakası Hal No: 73 Şube: Elmalı Sebze Meyve Hali No: 16 Elmalı/Antalya

TATLI WORKSHOP

Müşterilerimizi de işin içine kattık ve harika lezzetler yarattık.

Projelerimizde yaptığımız müşterilerimize özel workshoplar ile yemek yapmanın püf noktalarını anlatırken, müşterilerimize de farklı deneyimler kazandırarak, eğlenceli vakitler sunduk.





LEZZETİMİZİN
KALİTESİ
CALVE'DEN
TADINI
ÇIKARMASI
SİZDEN!

ŞEFLERİN
1
NUMARALI
MARKASI





akkol

YEMEK
GIDA
DESTEK

f Akkol Catering

in Akkol Catering

akkol.catering