



Dergimizi alabilirsiniz, ücretsizdir.

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

FRANSA

Sanat ve Peynirin
Başkenti



Mr. Meat

Yeni Nesil Mahalle Kasabı
Mr. Meat'in Hikayesi



Kaan Yıldırım

Kaan Yıldırım ile samimi
bir sohbet!



Panama Kanalı

Döneminin en harika
mühendislik mucizesi
Panama Kanalı'na
yakın bakış



30 yıllık deneyimiyle
çözüm ortağınız.



Gürçelik Metal

Endüstriyel Mutfak | Proje Taahhüt | Danışmanlık



gurcelikmetal.com.tr



+90 212 237 5110 (Pbx)



Merhaba

2018'de yaşananlar kuşkusuz ülkemize güçlü bir değişim getirecektir. Zorluklar her zaman kendimizi geliştirmek ve dönüştürmek için fırsatlar sunmuştur.

Yeni sayımızda sizlere sektörümüz ve sosyal yaşam alanlarında ufak bilgiler vermek istedik. İş stresinizi bir nebze düşürmek için de kısa bir Fransa turu yaptık.

Keyifle okumanız dileğiyle.

Saygılarımla

Okan AKKAŞ
Genel Müdür Yardımcısı



LEZZET YOLCULUKLARI

06

İnce nüanslara, zengin tatlara, uzun bir tarihe; sanat ve peynirin başkenti Fransa'ya bir yolculuk!

12 RÖPORTAJ

KAAN YILDIRIM

Kaan Yıldırım ile samimi bir sohbet

22 SAĞLIK

SİYEZ BUĞDAYI

Anadolu'nun medeniyetleri arasından günümüze kadar taşınmış bir değer: SİYEZ!

34 İŞE KISA BİR MOLA

KAŞ

İşe küçük bir mola verip masmavi bir yolculuğa çıkmak ister miydiniz?

14 LEZZET USTALARIMIZ

CEMAL TABAK

Cemal Tabak'tan lezzet sırları

24 KAYBOLAN MESLEKLER

ARZUHALCİLİK

Geçmişten günümüze 'halini anlatma' sanatı

37 KÜLTÜR - SANAT

SAHNE, KİTAP, ETKİNLİK

Kültür-sanat dolu günler dileriz!

16 PORTRE

NURİ BİLGE CEYLAN

Sinemanın ustasını anlamak

26 MEGA YAPI

PANAMA KANALI

Döneminin en harika mühendislik mucizesi Panama Kanalı'na yakın bakış

41 ETKİNLİK

MÜŞTERİLERİMİZE ÖZEL

Sizin için yaptıklarımız!

18 LEZZET DURAKLARI

SNOB

#letitsnob

28 DİYET

GLÜTENSİZ BESLENME

Son yılların en tartışmalı sağlık konusu: glütensiz beslenme

20 ŞİRKETLERİMİZ

HAKA

Sağlıklı, rafineri ve hijyenik! HAKA konseptleri ile tanışın.

30 LEZZET DURAKLARI

MR.MEAT

'Şunu unutmayalım ki insanlar kasabını ve berberini değiştirmemeli.'

32 HOBİ

DALGIÇLIK

dalgıçlık hakkında her şey: Serbest dalıştan tüplü dalışa

akkol life 11 / 2017
akkolgrup.com.tr

Yönetim:

Akkol Grup 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:

Turap Tanıtım

Hazırlayan:

BGA Partners

www.bgapartners.com.tr

The logo for KAMA organic food features the word "KAMA" in a bold, green, sans-serif font. To its right is a stylized green leaf icon with a white vein. Below "KAMA" is a horizontal green line. To the right of the leaf icon, the words "organik" and "gıda" are stacked vertically in a smaller, green, sans-serif font.

KAMA organik
gıda

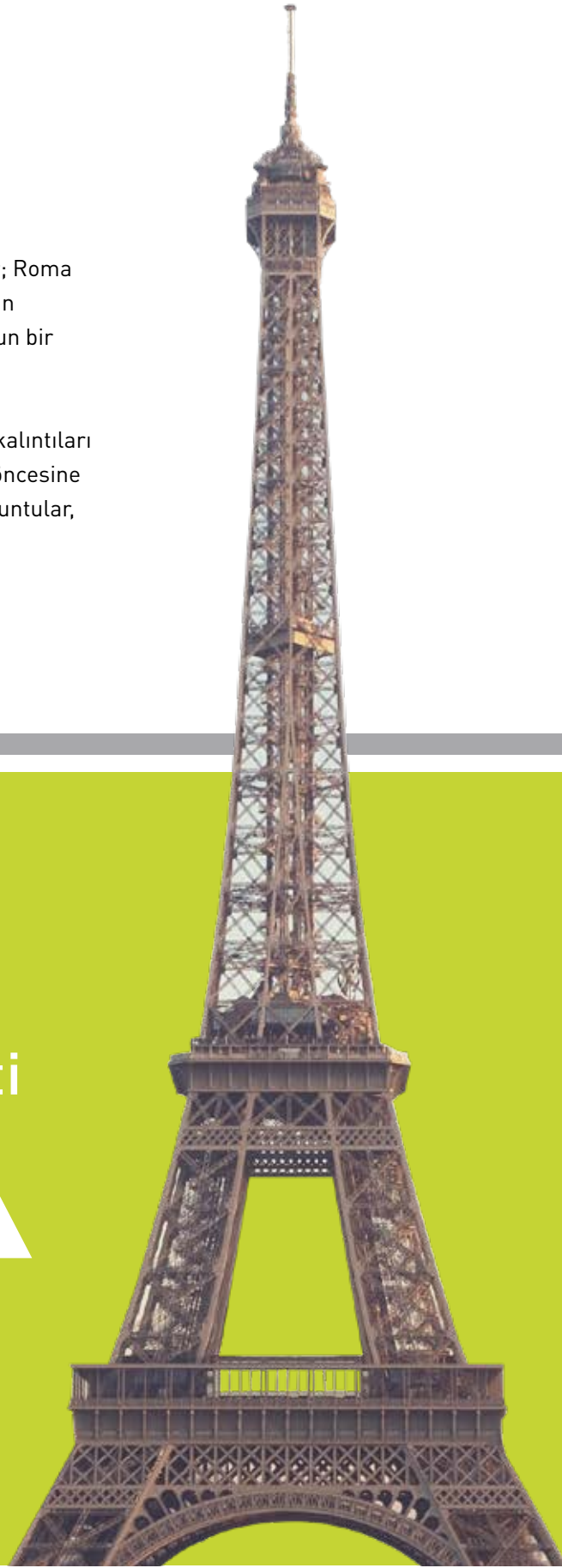
Topraktan mutfağa, sağlıkıa kazançla.

www.kamaorganik.com

Fransa tarihi Roma İmparatorluğu'nun bir parçası olan Galya ile başlar; Roma İmparatorluğu'nun yıkılmasından sonra, Germen bir ırk olan Franklar'ın egemenliği altında devam eder. Fransa artık Şarlman İmparatorluğu'nun bir parçası olmuştur.

Fransa, Avrupa'da insanlığın geçirdiği evrimleri yansıtan, en kapsamlı kalıntıları içeren nadir birkaç ülkeden biridir. Arkeolojik çalışmalarda 100 bin yıl öncesine dayanan aletler bulunmuştur. Tarihsel bakımdan bu aletleri izleyen buluntular, ülkede Paleolitik Çağ'dan bu yana yerleşim olduğunu göstermektedir.

Sanat ve peynirin başkenti **FRANSA**



Fransız mutfağı; ince nüanslara, zengin tatlara ve uzun bir tarihi geçmişe sahiptir. O kadar gelişkin bir mutfaktır ki "Somut Olmayan Kültürel Miras" başlığı altında, UNESCO Kültür Mirası Listesi'ne eklenmiştir.

Fransa'da özellikle akşam yemekleri çok önemlidir. Başlangıç olarak alkollü bir içki alınır, arkasından çorba veya küçük bir salata ile devam edilir. Ana yemek olarak özel soslarla hazırlanmış et veya balık, yanında sebze ile servis edilir. Tatlılar son derece lezzetli ve hoş görünüşlüdür.

Yemek sonrası alınan güçlü fakat miktarı az bir içkinin sindirime yardımcı olduğu düşünülür. Yemek yanında daima ekmek, soda ve şarap vardır. Şarap, Fransız sofralarının vazgeçilmez bir unsurudur.

Şarap ve peynir, Fransız mutfağının en önemli parçalarıdır; bölgesel ve ulusal bazda farklı kullanım şekilleri vardır. Fransa'da 1000 civarında değişik peynir türü bulunur. Bunların arasında en ünlüleri Brie, Camembert ve Rokfor'dur. Ayrıca 10 farklı şarap üretim bölgesi de bulunduran Fransa'nın en ünlü şarap üretim merkezleri Alsace, Bordeaux, Burgonya, Champagne, Korsika, Jura, Languedoc-Roussillon, Loire, Provence, Rhône ve Savoy'dur.

Fransa'da başta peynir, şarap ve tereyağı olmak üzere, pek çok ürün için sertifika veren (belirli standartlar ışığında) Fransa Tarım Bakanlığı'na bağlı, The Appellation D'origine Contrôlée (AOC) adlı bir kurum bulunur. Bu kurum, yiyeceklerin kalitesini kontrol altında tutar.



Fransa'da gün kahve veya sıcak kakaonun yanında kruvasan, bagel ve tost içeren bir kahvaltıyla başlar.

Fransızlar için çeşitli salatalar; domates ve salatalık, havuç, haşlanmış taze fasulye gibi sebzelerin tek olarak sirke, sıvı yağ ve taze otlarla hazırlanan soslar eşliğinde yendiği giriş yiyecekleridir. Mayonezle birlikte tüketilen yumurta da sıkça tüketilen bir giriş yiyeceğidir. Ayrıca kavun, soğuk etler ve özellikle de glase edilmiş av etleri sevilen çok özel giriş yemekleri arasındadır.

Fransız mutfağının yemekleri; yaratıcı, sağlıklı ve rafine yemeklerdir. Ülkenin mutfağına ait yemekleri ilk listeleyen kişi Orta Çağ'da, Guillaume Tirel Taillevent adında bir mahkeme başkanıdır. Süreç içinde Fransa mutfağı, İtalyan mutfağından ciddi şekilde etkilenmiştir. Bunun üzerine, François Pierre La Varenne ve Marie-Antoine Carême adında iki usta şef, 17. yüzyılda Fransız mutfağını diğer mutfakların etkisinden kurtarmak için harekete geçmiş ve Fransız mutfağının temellerinden hareketle "yüksek aşçılık sanatı" denilen bir pişirme sanatını hayata geçirmişlerdir.



Fransa;

- Yaklaşık 67 milyon nüfusu ile Avrupa Birliği'nin ikinci en kalabalık ülkesi ve Avrupa'nın üçüncüsüdür.
- Bir yılda peynirin birçok çeşiti üretilmektedir.
- Versay dünyanın en çok kopyalanan kalesi olmuştur.
- 20 yıldır en fazla turist çeken ülkeler arasında ilk 10'da yer almıştır.
- Fransa nüfusu sağlıklı beslenme konusunda dünyada ikinci sırada yer alır.
- Fransız mutfağı Avrupa'nın önde gelen mutfağı olarak kabul edilir, yaklaşık 3.000 patentli sosu vardır.
- Danone, 2012 süt ürünleri satışı ile dünyada ikinci sırada yer almıştır.
- Dünyanın en büyük peynir ihracatçısıdır.
- Victor Hugo adı altında birçok sokak, kasaba ve şehir vardır.
- Avrupa Birliği üyesi ülkeler içinde yüzölçümü en büyük olanıdır.
- Napolyon, 18 Mayıs 1804'e kadar Fransa Konsülü olarak Fransa Cumhuriyeti'nin ilk başkanı olmuştur.
- Fransızlar, ülkelerini topraklarının biçiminden ötürü "Altıgen" olarak adlandırırlar.
- En yüksek işsizlik düzeyi Fransa'dadır ve kamu harcamaları dünyadaki en yüksek olan ülkedir.
- Ekonomisinin gücü ile dünyada beşinci ihracat ülkesidir: Global 500 en güçlü şirketlerin arasında 30'dan fazla Fransız şirket vardır.
- Fransız işçi, AB'de bir hafta (yılda 1679 saat), çalışır ve AB'de daha erken emeklilik yapabilir.

Fransız Mutfağından Lezzetler:

**Confit de Canard**

- 1 adet ördek budu
- Tuz ve sarımsak

Hazırlanışı: Tuzu ve dövülmüş sarımsağı ördeğin üzerine fırça ile sürüp, 2-3 dakika bekletin. Et pişirme tenceresi olarak kullanılan kalın tabanlı bir tencerede, yağ ilave etmeden 2 saat pişirin. Tencerenin dibinde oluşan 3-4 cm derinliğindeki yağın içinde ördek lezzetine kavuşacaktır. Etin yumuşaklığını anlamak için küçük bir bıçak batırabilirsiniz.

Kruvasan (Croissant)

Hamuru için;

- 200 gr un
- 30 gr şeker
- Yarım paket yaş maya
- 4 gr tuz
- 40 gr eritilmiş tereyağı (Hafif kahve rengi olması lazım)
- 95 ml süt (Yaklaşık 1 su bardağı)

Ara katlar için;

- 100 gr tereyağı (Önceden yumuşatılıp kare şekli verilmeli ve bir poşet yardımıyla tekrar buzdolabına konulmalı)

Üzeri için;

- 1 yk süt
- 1 yumurtanın sarısı

Parlaklık için;

- Yarım su bardağı toz şeker
- Yarım su bardağı su



Hazırlanışı: Hamurunuzu iyice yoğurup un, tuz, şeker, maya ve süt ile karıştırın ve tereyağını ekleyin. Hamuru pürüzsüz bir kıvam alıncaya kadar 10 dakika boyunca yoğurun, ardından mayalandırmaya bırakın. Mayalanmış hamuru 15 cm x 30 cm boyutlarında dikdörtgen yapıp buzdolabına kaldırın. 20 dakika boyunca soğumasını bekleyin. Hazırladığınız tereyağı hamurun ortasına, hamurun içine hapsolacak şekilde koyun. Bu işlemi tekrar yapıp hamurunuzu buzdolabına kaldırın. Soğumuş hamuru yine zarf gibi katlayın ancak bu sefer uzunlamasına açın. Resimdeki gibi, bir bıçak yardımı ile kesin. Hamurunuzu rulo yaparak kruvasan şeklini verin. 1 saat mayalandırdıktan sonra üzerine yumurta sarısını sürüp 180 dereceye ayarlanmış fırında pişirin. Hamurunuzun üzerinin kızarması çok önemli. Hazır olma süresi değişebileceği için, sık sık kontrol edin. Parlamları için üzerine kaynattığınız suyu, şekeri veya kayısı reçelini sürebilirsiniz.



Marsilya

Eski binaları, tarihi Arnavut kaldırımları ve harikulade manzarası ile Marsilya, Fransa'nın gizli kalmış cennet şehirlerinden biri. Paris kadar olmasa da oldukça canlı olan bu şehir, aynı zamanda Fransa'nın en büyük ikinci şehri konumunda. Akdeniz'in en büyük limanına sahip olan Marsilya, limanlarıyla geçmişten geçmiş günümüze ülkenin gelişmiş şehirlerinden biri olmuştur. Akdeniz ikliminin özelliklerini taşıyan Marsilya'da eski limandan şehir turuna başlayabilirsiniz.

FRANSA'NIN ŞEHİRLERİ



Nice

Güney Fransa'da yer alan ve ülkenin en ünlü tatil yerlerinden biri olan Nice, yaz aylarında ülkenin en lüks tatil beldelerinden birine dönüşüyor. Masmavi suları ve uzun kumsalı ile turistlerin ilgi odağı olan Nice, ziyaretçilerine hem muhteşem bir tatil hem de birbirinden lezzetli Fransız yemeklerini tatma imkânı sağlıyor. Civarda yer alan lüks tatil noktaları ve şirin köyleri ile Nice tatili, muhteşem bir serüvene dönüşüyor.

Lyon

Fransa'nın üçüncü büyük şehri olan Lyon, Unesco Dünya Mirası listesinde yer alan bir bölgeye sahip. Akdeniz ikliminin hüküm sürdüğü kentte, fiyatlar Paris'e kıyasla oldukça ekonomik. Sıcak atmosferiyle sizi kendine bağlayan bu şehir Rönesans ve Gotik mimari eserler bulabileceğiniz, tarihi açıdan zengin bir ülke. Şehir ünlü tatları ve yemekleriyle de ön plana çıkıyor. Rhone ve Saone nehirlerinin kesiştiği bu muhteşem şehri mutlaka keşfetmelisiniz.



Bordeaux

Paris'e benzerliğiyle Fransa halkı arasında Küçük Paris olarak bilinen Bordeaux, aynı zamanda Uyuyan Güzel diye de adlandırılır. Neoklasik mimariye sahip yapılarıyla öne çıkan kent, ünlü Garonne Nehri'nin kenarına kurulmuş bir liman şehri konumunda. Unesco Dünya Mirasları listesine 2007 yılında girmeyi başaran Bordeaux, yıl boyunca sanat, müzik ve kültür aktiviteleri yönünden oldukça zengin bir şehir.



KAAN YILDIRIM

1. Hayalinizde oyuncu olmak var mıydı? Sektör ile nasıl tanıştınız?

Çocukken birçok şeyin hayalini kurardım. Oyunculuk da onlardan biriydi.

2. Oyunculuk yapmasaydınız hangi meslek grubu içerisinde yer almak isterdiniz?

Yine yaratıcılık barındıran bir işin içinde olmak isterdim. Mesela, reklam sektörü olabilirdi. Rutin olmayan, kreatif olan her şeyi seviyorum.

3. Canlandırmaktan en çok keyif aldığınız, size en yakın gelen karakter hangisiydi?

İnsanlık Suçu dizisinde canlandırdığım Cemal karakterini oynamaktan çok zevk almıştım. Çok dertli bir karakterdi, neredeyse hiç boş sahnem yoktu. Bu, bir oyuncu için oldukça motive edici bir şey.

4. Mutfakla aranız nasıl? Evde yemek yapar mısınız? En iyi yaparım dediğiniz yemek nedir?

Aram çok iyi diyemem. Barbekü yapmayı severim. Onun dışında bazen kahvaltı hazırlamak için mutfaka girerim. Çok şanslıyım ki mutfak konusunda benden çok daha yetenekli ve istekli bir eşe sahibim.





Hayvanları sevin!

5. En çok hangi ülke mutfağını seversiniz? “Tadı damağımda kaldı” dediğiniz en iyi yemeğı hangi şehirde yediniz?

Türk mutfağını çok seviyorum. Aynı zamanda İtalyan ve Japon mutfağını da severim. En iyi yemekse benim için ev yemeğidir.

6. Türk yemekleri hakkında ne düşünüyorsunuz? Sürekli gittiğiniz, lezzetini sevdiğiniz mekanlar var mı?

Türk mutfağının bütün lezzetlerine hakim olmanın mümkün olamayacağı kadar zengin bir mutfak olduğunu düşünüyorum. Gittiğim yerlerden bir zaman sonra sıkıldığım için sürekli değiştiririm.

7. Ezgi Hanım ile tekrar rol almak ister misiniz? Markalardan çiftlere bu yönde çok fazla teklif geliyor diye duyuyoruz, sizlere de böyle bir teklif geldi mi?

Doğru olduğunu hissettiğimiz bir proje olursa olabilir.

8. Hayvanları sevdiğinizi biliyoruz. Son zamanlarda hayvana şiddet içerikli haberleri çok fazla duyuyoruz. Sizin bu konuda vermek istediğiniz bir mesaj var mıdır?

Hayvanları sevin, hayvanları sevin, hayvanları sevin...



Cemal TABAK

1972 Sinop/Gerze doğumlu. Mesleğe 1987 yılında, Aydın Mutfak'ta aşçı yardımcısı olarak başladı. 1990 yılında terfi olarak aşçı oldu. 1992 yılında askerlik nedeni ile çalışmakta olduğu Aydın Mutfak'tan ayrıldı. 1994 yılında Üntel Group'da aşçıbaşı olarak işe başladı. 2004 yılında ise şef olarak Divan Otel'de işe başladı ve 2009 yılında ayrıldı. Yiğit Gıda merkez mutfağında aşçıbaşı olarak görev yaptı. 2012 yılında Akkol Grup'da işe başladı. Türk Telekom, Akkom Plaza, Borusan Grup projelerinde aşçıbaşı olarak görev aldı.





Fransız Usulü Kuzu Güveç

- 750 gr. Kuzu kuşbaşı
- 500 gr. Patates
- 125 gr. Bezelye
- 150 gr. Sivri biber
- 150 gr. Kırmızı sivri biber
- 1 Çay kaşığı tuz

Hazırlanışı: Kuzu etini ayçiçeği yağında tencere içerisinde kavurun. Ete bu aşamada tuz atmak, etin pişme kalitesi ve süresi üzerinde olumsuz etki yaptığı için tuz atmayın. Bir yandan bezelyeleri hazırlayın. Bezelyeleri buharlı fırında pişirebilir ya da ev usulü haşlayarak hazırlayabilirsiniz. Arpacık soğanını ve biberleri ayrı bir tencerede soteleyin. Pişen kuzu eti ile bezelyeleri bir tencerede karıştırıp baharatlarını ekledikten sonra biraz daha kavurup servise hazır hale getirin.



Soğan Çorbası

- 5 Adet orta boy soğan
- 2 Diş sarımsak
- 50 gr. Tereyağ
- 1 Yemek kaşığı zeytinyağ
- 2 Yemek kaşığı un
- 6 Su bardağı et suyu
- 1 Adet defne yaprağı
- 1 Çay kaşığı tuz
- 1/4 Çay kaşığı taze çekilmiş kara biber

ÜZERİ İÇİN

- 5 Dilim baget ekmek
- 3 Su bardağı eski kaşar

Hazırlanışı: Soğanları doğrayıp karamelize olana kadar yağda kavurun. Daha sonra önceden hazırladığınız 1 bardak et suyunu, soğanlara ilave edin ve kaynamaya bırakın. Ayrı bir kaptaki 2 yemek kaşığı unu tereyağında kavurun. Soğan ve et suyu karışımının içine unu yavaşça ilave edin. Bu esnada karıştırmaya devam edip un ile bağlanan çorbanın kıvamını sık sık kontrol etmelisiniz. Son olarak baharatları ilave edin. Bir kaseye aldığınız çorbanın üzerine fırında kızartılmış baget ekmeklerini et suyuna batırarak ilave edin. Üzerine bir miktar eski kaşar koyup 180°C dereceye ayarlanmış fırında 10 dakika pişirin.

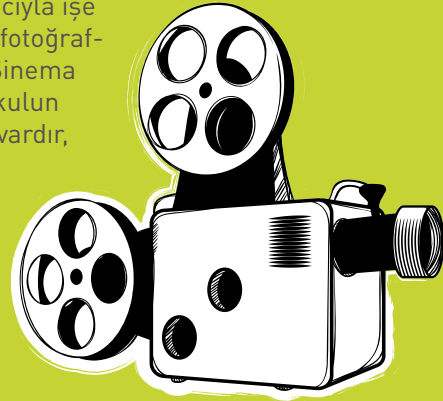
NURİ BİLGE CEYLAN

Türk sineması için önemli bir değer olan Nuri Bilge Ceylan, 26 Ocak 1959'da İstanbul'da doğmuştur. Çocukluğu, baba memleketi olan Çanakkale'de geçer. Ablasının lise eğitimi için İstanbul'a dönmeleri ile Nuri Bilge Ceylan da eğitimine İstanbul'da devam eder. 1976 yılında İstanbul Teknik Üniversitesi Kimya Mühendisliği bölümüne girer. Ancak o yıllarda, ülkedeki kaotik siyasi durum üniversitelere de yansımıştır ve öğrenciler arasında çatışma ve siyasi kutuplaşmalar mevcuttur. Olaylar Nuri Bilge Ceylan için derslere pek izin vermez. Nitekim 2 yıl sonunda okuldan ayrılır. Tekrar sınavlara girer ve olayların daha az sirayet ettiği Boğaziçi Üniversitesi Elektrik Mühendisliği bölümüne geçer.

Lise yıllarında filizlenen fotoğraf merakı burada fotoğraf kulübünün de katkısıyla artar. Üniversitenin zengin kütüphanesi ve müzik arşivi, özellikle görsel sanatlara ve klasik müziğe olan tutkusunu beslemekte önemli rol oynar. Seçmeli sinema dersleri ve sinema kulübünün yaptığı özel gösterimler, daha önce Taksim'deki Sinematek gösterimlerinde filizlenmiş sinema sevgisinin pekişmesini sağlar.

1985 yılında okuldan mezun olduğunda "Ne yapmalıyım?" sorusuna cevap bulmadan önce Londra ve Katmandu'ya gider. Döndüğünde askerlik görevini yerine getirir ve bu süreçte sorusunun cevabının "sinema" olduğunu keşfeder.

Askerlikten sonra bu kararını hayata geçirmek amacıyla işe koyulur: Bir yandan geçimini sağlamak için tanıtım fotoğrafları çeker, bir yandan da Mimar Sinan Üniversitesi Sinema bölümüne devam eder. Artık otuz yaşlarında olan okulun bu en yaşlı öğrencisinin hayata atılmak için acelesi vardır, iki sene sonra okulu bırakır.



Önce arkadaşı Mehmet Eryılmaz'ın bir kısa filminde oyunculuk yapar ve teknik sürece baştan sona katılarak bilgisini pekiştirir. Sonrasında, filmin çekildiği Arriflex 2B kamerayı kendi kısa filmi için çekmek amacıyla satın alır. O yıllar henüz video kameralar bir opsiyon değildir.

1993 yılı sonunda, bir kısmını Rusya'dan kendi valizinde getirdiği, bir kısmını TRT'nin verdiği son kullanma tarihi çoktan geçmiş filmlerle kısa filmi Koza'yı çekmeye başlar. Film 1995 mayısında Cannes'da gösterilir ve Cannes Film Festivali'nde yarışmaya seçilen ilk Türk kısa filmi olur.

Ardından Koza'nın devamı sayılabilecek ve bazılarınca "taşra üçlemesi" diye nitelenen üç uzun metrajlı film gelir: Kasaba (1997), Mayıs Sıkıntısı (1999) ve Uzak (2002). Bu filmlerde Ceylan yakın arkadaşlarını, akrabalarını ve ailesini oyuncu olarak kullanır ve hemen her işi kendisi üstlenir. Görüntü yönetimi, ses dizaynı, yapımcılık, kurgu, senaryo ve yönetmenlik.

Üçlemenin son filmi "Uzak", 2003 Cannes Film Festivali'nde Büyük Jüri Ödülü'nü alır ve bir anda Ceylan'ı uluslararası alanda tanınan bir isim haline getirir. Cannes sonrasında yolculuğuna devam eden Uzak, 23'ü uluslararası olmak üzere toplam 47 ödül alarak Türk sinemasının en fazla ödül kazanan filmi olur.

Ardından 2006 Cannes Film Festivali'nde FIPRESCI ödülünü alacağı "İklimler" filmi gelir. Filmde eşi Ebru Ceylan ile birlikte başrolü paylaşır.

2008 tarihli filmi "Üç Maymun" ile 61. Cannes Film Festivali'nde yarışır ve "En İyi Yönetmen" ödülüne layık görülür. Üç Maymun, daha sonra Oscar yarışında da ilk dokuza kalmayı başaran ilk Türk filmi olur.

Nuri Bilge Ceylan 2009 yılında tekrar Cannes'a geri döner. Ancak bu kez ana yarışmada jüri üyesidir.

2011 tarihli filmi "Bir Zamanlar Anadolu'da", Cannes Film Festivali'nde bir kez daha Büyük Jüri Ödülü'nü kazanır.

2014 yılında yine Cannes'da görücüye çıkan son filmi "Kış Uykusu" festivalin büyük ödülü Altın Palmiye ödülüne layık görülür.

2018 yılında "Ahlak Ağacı" filmi ile Cannes festivaline tekrar katılır. Film ödül alamasa da yurt içinde ve yurt dışında eleştirmenler tarafından büyük beğeni alır.

Nuri Bilge Ceylan sinemanın yanı sıra fotoğrafçılık tutkusunu da hâlâ sürdürmektedir.



SNOB

Mutfak ile tanışmanız nasıl oldu?

Mutfak ile tanışmam babam sayesinde oldu. Babam profesyonel olarak mutfak ile ilgilenmiyordu ancak eli gerçekten lezzetliydi. Sık sık mutfağa girer ve bize unutamayacağımız tatlar hazırlardı. Babamın mutfağa girdiği günlerde yaşadığımız heyecan bizim için bambaşkaydı diyebilirim. Çocuk yaşlarda önümde mutfakta harikalar yaratan biri olunca ben de mutfağa merak duymaya başladım.

Mutfakla profesyonel olarak ilgilenmeye nasıl karar verdiniz peki? Çocukluktan beri eğitim hayalleriniz hep mutfak üzerine miydi?

Mutfağa çocukluğumdan beri ilgi duysam da profesyonel olarak ilgilenmeye başlamam ve mutfak üzerine eğitim almaya karar vermem en başından planlı bir şey değildi. Üniversite hayatım işletme bölümü ile başladı. Okurken bir anda bu bölümün hayatta yapmak istediğim şey olmadığını fark ettim ve okulu bıraktım. Sonrasında Amerika'ya giderek şarap, servis ve başlangıç seviyesinde mutfak ve aşçılık eğitimleri aldım. Amerika'dan döndükten sonra eğitimime Türkiye'de, Mutfak Sanatları Akademisi'nde devam ettim.



Yusuf Özyürek - Şef ve Kurucu Ortak





Eğitim hayatınız oldukça keyifli geçmişe benziyor. Kariyer hayatınız boyunca neler yaptığınızı da öğrenebilir miyiz?

Evet, gerçekten benim için keyifli zamanlardı. Uzun yıllar boyunca Sekiz İstanbul, Neolokal ve Soho House gibi daha fine-dining anlayışının hakim olduğu restoranlarda çalıştım. Çalışma hayatım boyunca bir taraftan da gastronomi üzerine eğitimler vererek bildiklerimi mutfak aşçıları ile paylaşmak için uğraştım. 2017 Aralık ayı itibarı ile de Snob Street Food'da hem üçüncü ortak hem de mekanın şefi olarak görev almaya başladım.

Snob ile tanışmanız nasıl oldu?

Snob'u üç ortak olarak kurduk. Uzun yıllardır arkadaşım olan ortaklarım ilk başta bana bir mekan açma fikirleri olduğunu söylediler ve bir teklifle geldiler. Konseptten bahsettiklerinde açıkçası ilk biraz tereddüt ettim. Daha önceden fast food üzerine hizmet veren bir mekan deneyimim olmamıştı, önceki deneyimlerim ağırlıklı olarak akşam yemeği servisi veren restoranlar üzerineydi. Bir yandan da konsept ve daha hızlı, daha dinamik bir mutfak fikri beni inanılmaz heyecanlandırmıştı. Hiç vakit kaybetmeden, o heyecanla tekliflerini kabul ettim ve menü üzerinde çalışmaya başladım. Mekan üzerinde yaklaşık 1.5 ay boyunca yalnızca teorik olarak çalıştık. Neyi nasıl yapacağımızdan aslında ne istediğimize kadar her şeyi düşündük.

Peki, sizce ortaya nasıl bir şey çıktı? Snob'u tanımlayacak olsanız kullanacağınız belirli kelimeler olduğunu söyleyebilir miyiz?

Biz Snob'u üç kelime ile tanımlıyoruz: Ulaşılabilir, sağlıklı ve hızlı. Fine-dining anlayışını sokak lezzetlerine uydurduğumuz bir menümüz var. Dürüm ve hamburger gibi sokak lezzetlerini humus ve muhammara gibi geleneksel tatlarla birleştirip fine-dining anlayışı çizgisinde sunumlarla servis ediyoruz. Hızlı kelimesine gelecek olursak hızlı olan yalnızca mutfak değil, Snob başlı başına hızlı bir mekan! Dükkanın sirkülasyonu da mutfağınki gibi çok hızlı. Yemeğini yiyen kalkıyor, bir yenisi geliyor. Ben normalde en yoğun günde bile 100 kişiye hizmet vermeye alışık biriydim ama Snob'ta özellikle hafta sonunda 300-400 kişiye hizmet verdiğimiz oluyor. Hem hızlı, hem de lezzet konusunda istikrarlı olmalısınız.

Sağlık konusunda oldukça net bir çizgimiz var. İçeriğinde katkı maddesi olan hiçbir şeyi servis etmiyoruz. Örneğin, burada ketçap bulamazsınız çünkü doğal değil; içerisinde MSG denilen kanserojen ve sanal bir madde var. Biz doğal olmayan ve katkı maddesi içeren ürünleri elimizden geldiğince dükkandan uzak tutmaya çalışıyoruz. Daha çok bizim gibi doğallığa önem veren butik üreticilerle çalışmayı tercih ediyoruz. Örneğin; Snob'da içeceğiniz ayran Balıkesir'den, şalgam suyu Adana'dan, kullandığımız etler Afyon bölgesinde kendi çiftliği olan bir tedarikçimizden getiriliyor.

Gelecekte Snob için farklı hedefler görünüyor mu?

Caddebostan'da ilk şubemizle başlamıştık. Şu an Moda'da bir şubemiz daha var. Gelecekte Avrupa'ya açılmak, Türk mutfağının geleneksel tatları ile şekillenen bu lezzetleri oralara da taşımak istiyoruz. İlk hedefimiz olaraksa kafamızda hem bize, hem Snob'un sahip olduğu konseptte uygun olarak gördüğümüz Londra'nın Soho bölgesi var.

HAKA

2007 yılından bu yana yiyecek içecek sektöründeki deneyimimizi, 2017 yılında Şam Yapı ortaklığı ile HAKA şirketini kurarak sağlık sektörüne aktardık.

Haka, Türkiye'nin sağlık sektöründeki en büyük yatırımı olan Şehir Hastaneleri yiyecek içecek hizmetleri için oluşturulmuş bir markadır.

Kendi içerisinde Haka Fırın, Haka Gurme, Haka Mutfak, Lavaşarası, Goya Büfe, Hammurabi, Tazecik ve Mozaik gibi birçok farklı konsept bulunmaktadır. Her bir konseptin ayrı bir hizmet amacı ve kimliği vardır. Hastane gibi hijyenin ve sağlık şartlarının en üst seviyede olması gereken bir yapı içerisinde hizmet sunmanın önem bilinci ile hareket ederek, müşterilerin belki en zor günlerinde, belki de en mutlu günlerinde en iyi hizmeti sunmayı amaçlıyoruz. Kullanılan ürünlerin sağlıklı, rafineri ve hijyenik olması mottosu ile yola çıkan HAKA konseptlerinden kısaca bahsedecek olursak:

Haka Fırın konseptimiz demleme çaydan soğuk sandviçe birçok ürün çeşitliliği ile beklentinizin üzerinde bir hizmet sunmaktadır.



Haka Mutfak Sizlerin konforu için dizayn ettiğimiz restoranımızda günün her saati alakart hizmet alabilir, spesiial tatlılarımızı, içeceklerimizi deneyebilirsiniz.

Haka Kahve Hassasiyet ile yaptığımız kahvelerimizin yanında tatlı ve tuzlu ürünlerimizi de deneyebileceğiniz geniş bir menü çeşitliliğimiz bulunmaktadır.

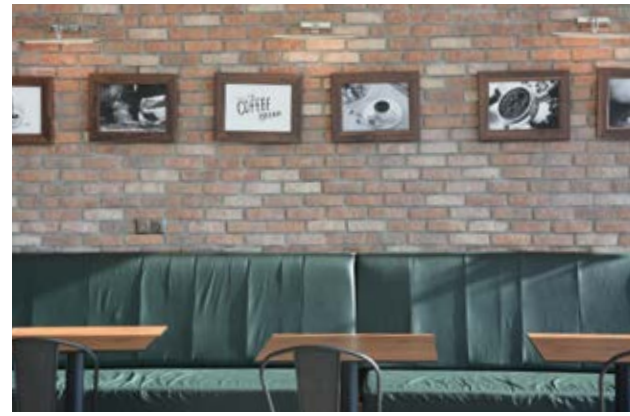
Haka Gurme restoranımızın geniş menü çeşitleri ile alakart yemek siparişi verebilir, nefis pizzalarınızı istediğiniz malzemelerden oluşturabilir, ızgara çeşitlerimizden seçebilir, dönerinizi lavaş yaptırabilir, ev yemeği lezzetinde yemeklerden sipariş edebilir ve yemeğinizi nefis tatlı, salata veya Türk kahvesiyle tamamlayabilirsiniz.

Tazecik özenle seçilmiş hammaddeler ile üretilmiş, doğal ve lezzetli ürünlerimizi bulabileceğiniz bu konseptimizde özel hassasiyeti olan hastalar için de birçok ürün çeşidimiz bulunmaktadır.

Lavaş Arası Hızlı tüketim temasında oluşturulan bu konseptimizde döner gibi, ekmek arası tüketilebilecek ürünlerimiz yer almaktadır.

Hammurabi Her öğünün insan beslenmesindeki öneminin bilinci ile oluşturulan bu konseptte sabah kahvaltısı ve poğaçaya, gözleme gibi birçok hamur işi ürün gün boyu sunulmaktadır.

Goya Büfe 20'ye yakın tost çeşitinin yanında, bir büfede olabilecek tüm sokak lezzetleri sunulmaktadır.



Mozaik Hastanenin en tatlı köşesi. Çikolata, waffle, geleneksel Türk tatlılarının ister oturup yenilebileceği, ister ziyaretlerde hediye olarak sunulabileceği geniş bir tatlı mozaığı.

NERELERDEYİZ:

İlk olarak Yozgat Şehir Hastanesi'nde başladığımız yolumuza, Adana Şehir Hastanesi'nde ve Elazığ Şehir Hastanesi'nde devam ediyoruz. Önümüzdeki 2022 yılına kadar ise Bursa ve İstanbul ile 150 proje hedefindeyiz.



SİYEZ BUĞDAYI

Son yıllarda sağlıklı beslenme, doğal, organik, rafine gıda derken herkesin ne yiyeceğini şaşırıldığı, neye inanacağını bilemediği sözümüz ona bilinçlenme mevcut. Yaşam şekli olarak doğaya yönelme varken yeme içme alışkanlıklarında da doğala yönelme görülmekte. Beden sağlığımızın yanı sıra ruh sağlığımızın da yediklerimiz ile alakalı olduğu bilimsel çalışmalarla da kanıtlandı.

Sağlıklı, genetiği ile oynanmamış gıdalar ararken de karşımıza Anadolu'nun medeniyetleri arasından günümüze kadar taşınmış bir değer çıkar: SİYEZ!

Siyezin tarihi Hititlere kadar gider ve adını da Hititçe bir kelime olan ZIZ'dan alır. Bozulmadan günümüze kadar gelmiş ender gıda maddelerinden biridir.

Buğdayın Dünya Üzerindeki Önemi:

Buğday insan beslenmesinde kullanılan bitkiler arasında, ekiliş ve üretim bakımından ilk sırada yer almaktadır. Buğday bitkisi ekiminin ve üretiminin kolay olmamasının nedeni, geniş bir adaptasyon yeteneğine sahip olmasındandır. Besin değeri yüksekliği, saklama ve işleme kolaylığı ile de dünyada yaklaşık 50 ülkenin ana besin kalemlerindedir. Dünya nüfusunun bitkisel kaynaklı besinlerden sağlanan toplam kalori değerinin %20'si buğdaydan sağlanmaktadır. Ülkemizde ise %53'ü buğdaydan alınmaktadır.

2018 yılında yaklaşık 7.635 milyar olan dünya nüfusu açlık ile mücadele ederken, buğday gibi temel besinlerin önemi daha da artmıştır. Artan nüfus, iklimsel değişiklikler, hızlı üretim zorunlulukları derken genetiği değiştirilmiş gıdaların üretiminin artmaması mümkün değildir. Doğal gıdaların korunması için de bilinçlenme giderek artmaktadır.

Siyez buğdayı buram buram tarih kokar. Bilimsel adı Triticum Monococcum'dur. Bu zamana kadar bozulmadan gelmesinin en büyük sebebi, sıkı kavuz yapısıdır. Bu yapı sayesinde hastalıklara, soğuk, kurak iklim koşullarına, fakir topraklara dayanıklıdır. En verimsiz topraklarda bile filizlenir. Farklı başak boyları dolayısıyla makine ile hasat edilemez ve hasat edilmesi ustalık ister.

Siyez buğdayının biyolojik özellikleri diğer buğdaylardan farklıdır. Modern hibrit buğdaylarda 46 kromozom bulunurken $2n=14$ kromozom sayısı ile doğallığı tartışılmayan bir buğday çeşididir. Öğütme işleminde ise kimyasal koruyucu kullanılmaz ve bu sebeple diğer buğday türlerden elde edilen unlara göre daha uzun süre saklanabilir. Siyez buğdayı yüksek yağ ve yüksek sarı lutein içeriğine sahiptir. Ayrıca tam tahıl tüketimi ile ilgili sağlık yararlarının ve düşük glisemik indekse sahip olmasının yanında, fonksiyonel gıda olarak da protein, fenolikler, tokoferoller ve karotenoidler açısından diğer buğday türlerine göre daha zengin bir yapıdadır. Ancak burada düşük glisemik indeksi dolayısı ile gluten içermediği anlaşılmamalıdır. Çölyak hastaları ve gluten intoleransı olan kişilerde kullanımının zararlı olduğunun belirtilmesi gerekmektedir.

En çok Kastamonu bölgesinde yetiştirilen siyez buğdayı, Erzincan, Tekirdağ, Kocaeli ve Kars bölgesinde de yetiştirilmekte olup, yapısal olarak Kastamonu bölgesinden farklılıklar göstermektedir. Üretim koşullarının zor olması dolayısı ile hayvan yemi olarak kullanımı daha yoğundur. Dolaylı olarak insanlara faydası dokunsa da direkt un, bulgur üretimi ile beslenmemize katkısı daha da önemlidir. Günümüzde siyez unlu ekmek, tarhana, makarna, bulgur satışları bulunmaktadur ancak, gerçekliğini kontrol etmek için ürün içeriğini sorgulayarak almak gerekmektedir. %100 siyez unu içeren gıdaların alınması çok daha doğru olacaktır.

Besin Değerleri

- Enerji 340 kcal/100g
- Kül 1,70 g/100 g
- Protein 14-25/100 g (ekmeklik buğdaylarda bu değer 10-12 gr./100 g)
- Karbonhidrat 64,92/100 g
- Diyet lif 9,72/100 g
- Yağ 1,78/100 g
- E Vitamini 0,09 mg/100 g
- B1 Vitamini (Tiamin) 0,25 mg/100 g
- B2 Vitamini (Riboflavin) 0,026 mg/100 g
- Niasin 4,21 mg/100 g
- B5 Vitamini 0,208 mg/100 g
- B6 Vitamini 0,41 mg/100 g
- B7 Vitamini 1,66 IU/100 g
- B12 Vitamini 0,091 IU/100 g
- K2 Vitamini 1,23 IU/100 g
- Folik Asit 26 IU/100 g
- Çinko 5,32 mg/100 g
- Demir 4,21 mg/100 g
- Fosfor 159,7 mg/100 g
- Kalsiyum 32,26 mg/100 g
- Magnezyum 93,51 mg/100 g
- Potasyum 403,5 mg/100 g
- Sodyum 3,41 mg/100 g
- Selenyum 11,5 IU/100 g
- Ham lif %0,90
- Nişasta %56,69

Siyez Buğdayı Faydaları Nelerdir?

- Lif açısından zengin olan siyez buğdayı bağırsakları çalıştırır ve sindirim süresini uzattığı için insülin salınımını yavaşlatır. Şeker hastaları ve kabızlık gibi problemi olanların yanında, diyet yapanlar için de uygun bir besindir.

- Her koşulda yetişebilen siyez buğdayı uygun şartlar altında saklandığında uzun süre küflenmeden kullanılır.
- İçeriğinde yer alan yağ miktarı, doymamış yağ asitlerinden oluşur. Bu da kalp ve damar sağlığını olumlu etkiler. Ayrıca kolesterolü düşürmeye yardımcıdır.
- Folik asitten zengindir. Özellikle hamilelik ve emzirme dönemindeki kadınların ve bebeklerin sağlığı için önemlidir.
- Genel olarak tahıllarda bulunan fitik asit mineral emilimini yavaşlatır ve özellikle çocukların gelişimini engeller. Siyez buğdayındaki fitik asit diğer buğdaylara göre düşüktür.
- Siyez buğdayının dikkat çekici bir başka özelliği radyasyona karşı dayanıklı olmasıdır. Bazı ülkelerin nükleer saldırılara karşı askeri stoklarında siyez buğdayı yer alır.
- Siyez buğdayı gluten içeriği düşük bir buğday çeşididir. Bu özelliğinden dolayı tüketildikten sonra midede ve bağırsaklarda daha az şişkinlik yaratır.
- Yüksek antioksidan içeriği ile vücut direncini artırır. Antioksidanlar hücrelerdeki kanser oluşum risklerini azaltır. Kolon ve mide kanserine karşı koruyucu etki gösterir.
- Siyez buğdayı aynı zamanda cildi besler ve kırıxıklıkların azalmasına yardımcı olur.

ARZUHALCILİK

Arzuhalci, eskiden belediye veya adliye gibi devlet dairelerinin yakınında, belirli bir ücret karşılığında dilekçe, mektup yazan kişiye denir.

Arz-ı hâl, Arapça kökenli bir kelime olup "hâlini anlatma" manasına gelir. Bu kelimeden türeyen arzuhâl sözcüğü ise dilekçe anlamına gelmektedir.



Arzuhalcilik kârlı ve geçerli bir meslekti. Osmanlı'da arzuhalcilik bir teşkilata bağlı olarak resmi müsaade ile yapılırdı. 1762'de padişah fermanı ile başlayan arzuhalcilik, 1865'te çıkarılan bir başka yasa ile sona erdirildi.

Arzuhalci olmak isteyen bir kimse, Arzuhacıbaşı, Divan-ı Hümayun çavuşları, ocağın zabitlerinden çavuşlar emini ve katibinden müteşekkil bir kurul önünde imtihan verir; kazandığı takdirde arzuhalciliğe kabul edilirdi. İmtihanda, kanun bilgisi ve yasak edilen şeyleri bilmek gibi vasıflar aranırdı.

Arzuhalcinin yegâne sermayesi, küçük bir masa ile birkaç divit veya kâğıt, zarf ve kurutma tozundan ibaretti.

Genellikle arzuhalcilik mesleğini yapan kişiler güngörmüş, hukuki meseleleri iyi bilen, ihtiyar ve halkın sempatisini kazanmış kişilerdi. Halkın her çeşit ihtiyacına cevap veren arzuhalcilerde bazen acelesi olanlar için hazır yazılmış mektuplar bulunurdu. Bugün eski divitler yerine daktilolar kullanan arzuhalcilere, vergi daireleri, hükümet konakları ve adliye yakınlarında az da olsa rastlamak mümkündür.

2004 yılında arzuhalcilik hakkında avukatlık yasasının 63. maddesine binaen açılan bir dava sonrası, kişinin kendisi veya avukatı haricinde adına kimsenin dilekçe yazamayacağı, arzuhalcinin yazması durumunda avukatın görevini taklit edeceğinden ilgili yasa hükmüne göre ceza uygulanacağı hususunda bir mahkeme kararı çıkmıştır.

Okur-yazarlık oranının artması, bilgisayar ve internet kullanımının yaygınlaşması gibi nedenlerden dolayı günümüzde arzuhâlcilik mesleği, giderek kaybolan meslekler arasındadır.



Arzuhalcilik biten meslekler arasındaki yerini almaya hazırlanıyor. 25 yıllık arzuhalci İhsan Demirseçen de bunun farkında ve yakında kendini emekliye ayırmayı düşünüyor. Demirseçen, fakir insanların arzuhalciye her zaman ihtiyaç duyacağını da biliyor.



Panama Kanalının Yapılışı

Güney Amerika ve Kuzey Amerika'yı birbirinden ayıran Panama Kanalı projesiyle önce, Süveyş Kanalını açarak ün kazanan Ferdinand de Lesseps ilgilendi. Panama'da keşfe çıkmak için 1876'da 8 mühendisle yola çıkan Lesseps, Panama Ormanı'na yenik düştü ve 8 kişi gidilen keşfi 5 kişi tamamladı.

Panama Kanalı İnşaatı

Kötü olaylar bununla kalmadı, 1880 yılında Panama şirketini kuran Lesseps'in şirketinin sermayesi 300 milyonluk hisse senedinden meydana geliyordu. Reklamlar yapıldı, Panama'ya milyonlarca dolar para bağlayan küçüklü büyüklü hisse sahipleri çok umutluydular. Çalışmalara başlandı. Panama ormanının büyük darbesini yiyen işçiler,

yazın kavurucu sıcaklığın altında, eylül'de fırtına gibi yağın yağmurda, hepsi devasa boyutta olan kayalarla dolu Panama'da çalışmaya uğraşıyorlardı. Bunun yanında sıtma ve sarıhumma sinekleri her şeyi talan ediyordu. Lesseps ise Avrupa'ya iklimin zararsızlığını kanıtlamak için ailesiyle birlikte Panama'ya gitti. Ancak ailesinin tümünü orada kaybetti. Bu projede Eiffel Kulesi'nin mühendislerinden biri olan Leon Boyer de can verdi. İşçiler ölüme çok yakındılar. 1881-1889 yılları arasında 17 bin işçiden 5 bini can verdi. Bu katliamın üzerine şantiye kapatıldı ve şirket battı. Bunun üzerine bu projeye Amerikalılar el attı. Amerikalılar önceden tedbirli olup her türlü önlemi aldı. Bataklıklara bolca petrol döküldü, en kuvvetli makineler kullanıldı. 30 bini siyahi, 12 bini Avrupalı, toplam 42 binlik bir işçi ordusu çalışıyordu. Panama Kanalı'nı 3 Ağustos 1914 tarihinde hizmete açtılar ve yine aynı gün ilk kez bir gemi Panama Kanalı'ndan geçmiş oldu.

PANAMA KANALI



- Kanal döneminin en harika mühendislik mucizesidir ve 77 km'lik uzunluğa sahiptir. Bu sayede Horn Burnu'nun dolaşılmasına gerek kalmamıştır.
- Amerika içerisinde çalışan bir ticaret gemisi yaklaşık olarak 13.000 km'lik bir yol tasarrufu yapabilir.
- Dünyanın en pahalı kanalı olan Panama Kanalı, deniz seviyesinden 28 metre yukarıdadır. Sıvıların dengesi kanunundan faydalanılarak gemiler kanal içinde yavaş yavaş yükseltilir ve aynı metotla diğer tarafa doğru indirilir.
- Panama Kanalı, Orta Amerika'nın en güney ülkesi Panama topraklarında yer alır ve Atlas Okyanusu ile Büyük Okyanusu birbirine bağlar.

Panama Kanalı Çalışma Prensipleri:

Okyanus ötesi sefer yapan büyük gemiler, içi su ile doldurulan üç havuzda (lok'da) aşamalı olarak deniz seviyesinden yaklaşık 28 metre yükseltilerek dağların arasındaki bir göle çıkartılmaktadır. Bu küçük gölde bir müddet ilerleyen gemilerin çıkışında, başta yapılan işlemi tersi uygulanarak su seviyesi kademeli olarak düşürülür ve gemilerin üç ayrı lok'tan daha geçerek diğer okyanusa geçişi sağlanır. Her biri diğerinden yaklaşık on metre daha yüksek su tutma özelliğine sahip olan bu lokların genişlikleri 32 metre, uzunlukları ise 294 metredir.

Basit olarak izah etmek gerekirse geminin ilk loka alınmasının ardından kapaklar kapatılarak deniz seviyesinden 28 metre yukarıda bulunan Gatun Gölü'nden buraya su basılmaktadır. Kısa bir zaman sonra suyla

birlikte yaklaşık 10 metre yükselen gemi, birinci ve ikinci loktaki su seviyesi eşit olduğu anda, kapakların açılmasıyla lokomotifler tarafından ikinci loka çekilmektedir. Aynı su yükseltme işleminin burada da tatbik edilmesiyle üçüncü loka geçilmekte ve sistematik olarak yapılan son operasyon sonucunda, gemi dağların üzerindeki göle çıkabilmektedir. Okyanus seviyesinden 28 metre yukarı çıkan gemi girişte yapılan işlemin tersi bir uygulama sonucunda yerine kalan loklardan geçerek diğer okyanusa ulaşmaktadır.



GLÜTENSİZ BESLENME

Glüten ve glütensiz beslenme son yılların en tartışmalı konularından biri. Glütteni, glüten duyarlılığı olmayan her birey için sağlıklı bir besin kaynağı olarak kabul eden uzmanlar olduğu gibi glütteni yapılarında bulundurduğu kimi proteinler dolayısıyla insan sağlığı için zararlı olduğunu ve glütensiz beslenme alışkanlığı edinilmesi gerektiğini savunanlar da var.

Glüten için zararlı ya da sağlıklı gibi kesin cevaplar şu noktada olmasa da 'Glüten nedir? Glüten kaynaklı hastalıklar nelerdir? Glütensiz beslenme nedir?' gibi temel sorular için cevabımız var.

Glüten Nedir?

Glüten buğday, çavdar, yulaf ve arpa gibi oldukça sık tüketilen tahıllarda bulunan bitkisel bir protein grubudur. Bu protein grubu içerisindeki iki ana protein, glütteni ve gliadindir.

Tahıl grubu proteini glüten, besinlerin yapısı üzerindeki etkileri ile kendini gösterir. Bu protein grubu içerisinde yer alan proteinler su ile karıştırıldığında tutkal benzeri kıvama sahip yapışkan maddeyi, yani glütteni oluşturur. Glütteni bağlayıcı ve kıvam artırıcı etkisi ile ekmek, makarna, bulgur gibi birçok hamur işi besinin üretimi sağlanır. Kısacası unlu mamuller, kendilerine has yapısını glütene borçludur.



Diğer yandan glütteni insan sağlığı üzerinde de belirgin etkileri vardır. Birçok insan için glüten, mide-bağırsak yoluyla kolaylıkla sindirilebilen normal bir proteindir. Ancak bitkisel kaynaklı ve doğal bir protein olmasına rağmen glüten, belirli sağlık koşullarına sahip kişilerde sindirim sorunları, halsizlik veya cilt problemleri gibi farklı rahatsızlıklara yol açabilir. Bu rahatsızlıkların birçoğundan aslında gliadin sorumludur. Glütensiz beslenme kavramının gündeme gelmesi bu rahatsızlıklar dolayısıyla olmuştur.

Glüten Kaynaklı Hastalıklar: Glüten Duyarlılığı & Çölyak Hastalığı

Glüten, günümüzde birçok rahatsızlık ve alerjik reaksiyonla birlikte anılan bir besin maddesi haline geldi. Bu rahatsızlıklar arasında en sık adı geçenlerse glüten duyarlılığı ve Çölyak hastalığı.

Kronik ve genetik bir rahatsızlık olan Çölyak hastalığı, glütteni sindirilememesi durumudur. Glüten intoleransının en ciddi şeklidir. Glüttenli ürünler tüketildiğinde karın ağrısı, gaz, ishal, kas problemleri, baş dönmesi gibi rahatsızlıkların haricinde ince bağırsak yapısında hasar oluşur. Bu hasar daha sonra vitamin ve minerallerin emilimini de olumsuz etkileyerek bünyeye ciddi zarar verir ve birçok farklı hastalığın oluşumuna neden olur.

Glüten duyarlılığının ayrıca bir tanımı yoktur, Çölyak dışı veya Çölyak olmayan glüten duyarlılığı ismi ile anılır. Glüten duyarlılığına sahip kişilerin glüten toleransı Çölyak hastalarına göre daha yüksektir. Bu nedenle vücudun glütene verdiği tepkiler benzer olsa da oluşan rahatsızlıkların seviyesinde farklılıklar gözlemlenir. Glüten duyarlılığı olan kişilerde de en belirgin olarak şişkinlik, hazımsızlık, mide ağrısı, yorgunluk gibi çeşitli rahatsızlıklar görülür. Ancak Çölyak hastalarında olduğu gibi bağırsak hasarı ve alerjik tepkiler oluşmaz.

Glüten kaynaklı hastalıkların teşhisi oldukça zordur. Günümüzde hastaların birçoğu hastalığa sahip olduklarını bile bilmemektedir; ancak birkaç haftalık bir kontrol süreci ile kesin teşhis konulabilir. Tedavi sürecinde ise glütensiz beslenme ile kesin çözüm almak mümkündür.

Glüten kaynaklı hastalıkların teşhisi oldukça zordur. Günümüzde hastaların birçoğu hastalığa sahip olduklarını bile bilmemektedir; ancak birkaç haftalık bir kontrol süreci ile kesin teşhis konulabilir. Tedavi sürecinde ise glütensiz beslenme ile kesin çözüm almak mümkündür.

Glütensiz Beslenmede Dikkat Edilmesi Gerekenler

Glütensiz beslenme serüvenine glütteni yüksek gıdaları ve glüten içermeyen besinleri tanıyarak başlayabilirsiniz.

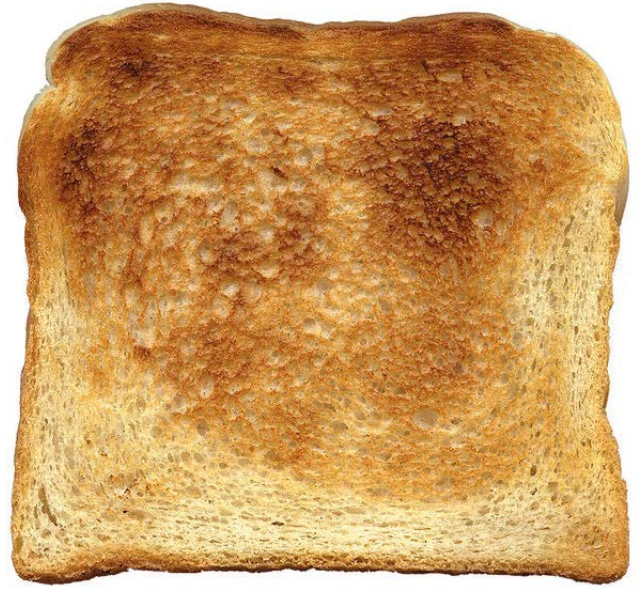
Glütteni yüksek gıdaların başında buğday, çavdar, arpa, ekmekek, makarna, kraker, salata sosları, pasta, kurabiye, müsli, hazır ve işlenmiş et ürünleri gibi gıdalar geliyor. Glütenden uzak durmak için kısacası tüm ekmekek çeşitleri, hamur işleri, şekerlemeler gibi günlük hayatta sıkça tüketilen paketli ürünlerden uzak durmak gerekli.

Glüten içermeyen besinleri ise genel olarak yeşil sebzeler, yumurta, kümes hayvanları, otlarla beslenmiş hayvanlar, düşük şekerli meyveler, otlar, baharatlar, kuruyemişler, sağlıklı yağlar gibi besinler oluşturuyor.

Günümüzde birçok markette glütensiz ürünler üretiliyor. Bu nedenle glüten, günlük hayatta tükettiğimiz birçok yiyeceğin içerisinde bulunsa da glütensiz üretilen ürünler ve farklı tariflerle bu yiyeceklere alternatif yaratmak mümkün. Örneğin glütensiz un veya mısır unu kullanarak kendi ekmeğinizi, kekinizi veya pastanızı hazırlayabilirsiniz. Aynı şekilde reçel, makarna, bisküvi gibi paketli ürünlerin glütensiz olarak hazırlanmış versiyonlarını da marketlerde bulabilirsiniz. Ancak kontaminasyon glütensiz beslenmede sık yaşanan problemlerden olduğu için hem malzeme alışverişinizde hem kendi tariflerinizde dikkatli olmalısınız. Glütensiz ürünler için malzeme seçiminizi yaparken ürünlerin ambalajlarını dikkatli incelemeli ve güvendiğiniz markaların ürünlerini seçmelisiniz. Genellikle 'Gluten Free' etiketi ile sunulan bu ürünlerin glütenli ürünlerin hiçbir parçasıyla ile karışmaması için ayrı bir üretim bandında paketlenmesi gerekiyor. Siz de bu ürünleri kullanırken glütenli gıdalarda kullandığınız araç gereçleri iyi temizlediğinizden emin olmalı ve glütenli/glütensiz ürünleri farklı yerlerde saklamalısınız.

Glütensiz beslenenler için özellikle dışarıda bir şeyler yemek zor olabiliyor. Menüü özenle incelemeli ve yemeğin içeriğini dikkatli okumalısınız. Izgara et, tavuk, balık gibi ana yemeklerin yanında yeşil sebzeler, yoğurt ve salata çeşitlerini tercih ederek beslenme düzeninizin tehlikeye girmesini engelleyebilirsiniz.

Glütensiz beslenirken dikkat etmeniz gereken en önemli şeylerden biri de glütenli ürünlerden alamadığınız vitamin ve mineralleri farklı besinlerle kapatarak vücut direncinizi yüksek tutmanız. Glütensiz beslenme uygulandığında vücutta özellikle ekmekekten alınan B grubu vitaminleri eksiklik gösterebilir. Bunların yanında Tiamin, Niasin, Folat ve Riboflavin gibi farklı birçok vitamin eksikliğinin de görüldüğü kanıtlanmıştır. İlerleyen dönemlerde bu eksikliklerin farklı sağlık sorunlarına yol açmaması için aynı besin değerine sahip gıdaları beslenmenize eklemenizde fayda var.



Sağlıklı Bireyler İçin Glütensiz Beslenme

Glütensiz beslenme konusundaki en büyük tartışmayı glüten kaynaklı herhangi bir hastalığa sahip olmayan kişilerin glütensiz beslenme düzenine geçmesinin bir zararı olup olmadığı ikilemi oluşturuyor. Glütensiz beslenmenin insan sağlığı için yararlı olduğunu düşünen birçok uzman olmasına rağmen son yapılan araştırmalar durumun daha farklı olduğunu gösteriyor.

Harvard Üniversitesi'nde Çölyak hastası olmayan kişilerde glütensiz beslenme ile kronik hastalık riski arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırma yürütülmüş. 110 binden fazla sağlıklı bireyin 25 yıl süreyle izlendiği bu araştırmada glütensiz beslenen sağlıklı bireylerde tam tahıl tüketimi eksikliğinden dolayı kalp hastalığı görülme riskinin arttığı gözlemlenmiş. Amerikan Kalp Birliği'nin 2017 tarihli raporunda ise glütensiz beslenmenin şeker hastalığına yakalanma riskini %13 oranında arttırabileceği söylenmektedir. Araştırmaların ve birçok uzmanın ortak görüşü glütensiz beslenme ile yeterli ve dengeli beslenme sağlanamayacağı yönünde gibi görünüyor. Tahıl tüketiminden uzak durulması, posa ve B vitamini grubu vitaminler ile bazı minerallerin alımının kısıtlanması vücutta farklı rahatsızlıklara yol açabiliyor.

MR. MEAT

Türkiye’de Et Denince Akla İlk Gelenlerden
Yeni Marka; Yeni Nesil Mahalle Kasabı

Öncelikle sizi tanıyalım, Mr. Meat isminin hikayesi nedir?

2011 yılında, steakhouse konseptinin ete dayalı ve eti tanımakla alakalı ülkemizde benimsenmiş olan ve sevilen bir konsept olduğuna karar verdim. Müşterilerim beni daha çok kasap olarak tanıdığı için arkadaşım İsa Ürün ile 2011 yılının Haziran ayında butik steak-kasap konseptiyle hizmete başladık. Daha sonra müşterilerimizin yoğun talebi doğrultusunda restoran kısmının açılışını da aynı yıl yaptık. İsmi hikayesi de böyle başladı, müşterilerimizin ve çevremizin bazı önerileri oldu. Bazı müşterilerimiz bana “BAY ET” diye hitap ederdi, biz de bunu yabancı lisanda Mr. Meat olarak uyarladık.

Kaç yıldır bu işi yapıyorsunuz, bize biraz bahseder misiniz?

1982 yılında, Kabataş-Setüstü’nde kasaplık hayatına başladım. O zamanlar İstanbul’da mahalle kasaplığı yaygındı ve insanlar evlerine güvenerek etlerini alabiliyorlardı. İstanbul’un çeşitli semtlerinde 30 yıla yakın edindiğim tecrübeyle 2011 yılında Mr. Meat ile kendi işimi yapmaya başladım. İş tecrübemin bana öğrettiği yegane kural; önce insanların güvenini kazanmak, daha sonrasında bu güveni devam ettirebilmektir.



Adres: Poligon Mahallesi, Sarıyer Caddesi,
No.105. İstinye/Sarıyer/İstanbul
Telefon: 0 (212) 801 70 62-64

İyi bir et nasıl olmalıdır, okurlarımıza biraz ipucu vermek ister misiniz?

Öncelikle eti güvenebileceğiniz kasaptan temin etmenizi tavsiye ederim. Hazır olan ürünleri ve paketlenmiş et ürünlerini tüketmemenizi tavsiye ederim. Ayrıca kasabınızın tavsiyelerini de göz önünde bulundurun. "İYİ BİR ET NASIL OLMALIDIR?" sorusuna gelince; öncelikle yerli besi olmalıdır, rengi açık kırmızı-pembe tonlarında olmalıdır. Şunu unutmayalım ki insanlar kasabını ve berberini değiştirmemeli.

Yapmaktan en çok zevk aldığınız Mr. Meat lezzeti nedir?

Mr. Meat menüsünde bulunan tüm ürünleri özenle ve severek yaptığımız için aralarında seçim yapmak gerçekten zor. Ama eğer birini seçecek olursak ben hepsini seçerim.

Ülkemizde et sevilen bir besin kaynağı ve etle ilgili birçok restoran var, sizlerin farkı nedir? Neden sizi tercih etmeliler?

İlk olarak et üzerine birçok restoran olduğu doğrudur; fakat Steakhouse konsepti tamamen ete dayalı bir pazar olduğu için birçok et restoranı et teminini ve dinlendirme opsiyonunu, sunum şeklini hep birtakım kişilerin özentisi olarak yapmakta. Kendilerini geliştirmedikleri ve lezzetlerinin devamını sağlayamadıkları için sabit ve kalıcı müşterilere sahip olamamaktalar. Biz Mr. Meat ailesi olarak öncelikle bize gelen misafirlerin yemek yedikleri masadan keyif ve mutlulukla kalkmaları için ürünlerimizin kalitesinden ödün vermiyoruz. Biz de misafirlerimizden en iyi geri dönüşü alabilmek için var gücümüzle çalışıyoruz; tabii ki kaliteli etlerimiz sayesinde.

Yemek yaparken özel meslek sırlarınız var mı?

Bu sorunun cevabı biraz klişe olacak ama bence işin sırrı tecrübeye ve bu yemek işini yaparken gösterdiğin özene ve sevgiye bağlıdır.

Mr. Meat'te en çok tercih edilen ürün hangisidir?

Misafirlerimizle karşılıklı güven ilişkisine göre diyalog kurduğumuzdan dolayı genellikle seçimler bize bırakılır. Bu yüzden bütün ürünlerimiz eşit şekilde tercih edilmektedir. Kuzuda küşleme, sırt (lokma) ve merguez sosis revaçta olan ürünlerimiz Aynı şekilde kasap köfte, burger ve steak (dry-aged) ürünlerimiz de tercih edilmektedir.



Hüseyin Tanrıbuurdu - Executive Chef



DALGIÇLIK

Dalgıçlık su altında kalarak yapılan suya dalma sporudur. Dalgıçlık sporunda nefes alma cihazları kullanıldığı gibi bu cihazlar olmadan da bu spor yapılabilir.

Dalgıçlık Tarihi

Çok eski çağlardan beri farklı aparatlar kullanılarak insanlar, su altında uzun süreler kalmayı denemişlerdir. M.Ö. 500 yıllarına ait resimlerde su altına hayvan derilerinden yapılmış tulumlar içerisindeki havayı soluyarak avlanan dalgıçlar betimlenmiştir.

Amerika'daki kolonilerden Avrupa'ya değerli eşyalar taşıyan gemilerin korsanların ilgi odağı haline gelmesi birçok geminin batırılmasına neden olmuş. Batan gemilerdeki yüklerin çıkarılması ihtiyacı, insanoğlunu daha derine inmek ve derinde daha uzun süre kalabilmek için yeni icatlar yapmaya yöneltmiştir. Dalış çanları da bu zamanlarda kullanılmaya başlanmıştır. Dalış çanlarından sonraki bir diğer gelişme ise yüzey destekli su altı soluma aparatıdır. Jules Verne'in yazdığı *Denizler Altında Yirmi Bin Fersah* adlı kitabı yayımlandığında bu aparatlar 20 yıla yakın bir zamandır kullanılmaktaydı.

Dalışta en büyük devrim 1943 yılında Fransız kâşif Jacques-Yves Cousteau'nun geliştirdiği regülatör sayesinde gerçekleşmiştir. Su ciğeri adını verdiği yüksek basınçlı bir tüp ve tek kademeli regülatörden oluşmakta olan aparat, insanın su dışına hiçbir bağımlılık duymadan hayal bile edemeyeceği derinliklere inerek çok uzun süre kalabilmesine imkân sağlamıştır.

Türkiye 'de dalmak için gidilecek en iyi 10 yer:

1. Kaş Flying Fish - Antalya
2. Bodrum Büyük Resif - Muğla
3. Fethiye Afkule - Muğla
4. Ayvalık Deli Mehmet - Balıkesir
5. Kalkan açıkları - Antalya
6. Tekirova- 3 Adalar - Antalya
7. Saros- Bebek ve Minnoş Kayalıkları - Çanakkale
8. Sivriada - İstanbul
9. Gökova Kocadağ - Muğla
10. Datça Hisarönü - Muğla

Günümüzde dalış teknolojisi gelişmiş ve üç farklı amaç için dalış yapılmaya başlanmıştır:

- Bilimsel dalgıçlık
- Ticari amaçlı dalgıçlık
- Hobi amaçlı yapılan dalgıçlık

Bilimsel Dalgıçlık (Teknik Dalgıçlık):

Gerçekleştirilen bu teknik dalgıçlık türünde dalgıçların amacı batık çıkarma, liman inşaatı, gemi kurtarma gibi operasyonlar olarak sıralanabilir.

Ticari Amaçlı Yapılan Dalgıçlık:

Ticari amaçla yapılan bu dalgıçlık türünde dalgıçlar son derece profesyonelleşmiş kişilerdir. Dalgıçlık tamamen meslek olarak edinilmiştir.

Hobi Amaçlı Yapılan Dalgıçlık:

Hobi olarak dalış yapmak isteyenler için birçok seçenek vardır. Bu kişiler belirli derneklere ve kulüplere üye olarak temel bilgileri alırlar. Daha sonra ise eğitmenler eşliğinde dalış yapma imkânı bulurlar. Bu şekilde dalış yapan birçok insan vardır. Farklı deneyimler kazanmak ve su altında farklı canlı türleri keşfetmek isteyenler için ideal bir seçenektir.

Serbest Dalış:

İnsanın inanılması güç derinliklere nefesini tutarak daldığı serbest dalış sporunun tarihi çok eskilere dayanmaktadır. Su altı avcılığıyla insanların geçimlerini sürdürmeleri için başlayan bu spor, su altı avcılığının ötesine geçerek günümüzde limitleri keşfetmek isteyen bir grup serbest dalgıç tarafından bambaşka bir boyut kazanmıştır. Su altında sınırları zorlayan ve olağanüstü derinliklere inmeyi başaran dalgıçlar, aynı yunus ve

balinalarda gerçekleşen basınç altında vücudun çökmesini engelleyen eşsiz birtakım adaptasyonları yaşıyorlar. Bu yüzden rekortmen serbest dalgıçlar yalnızca çok yetenekli sporcular değil ayrıca kendi içlerinde ayrı bir tür gibidirler.

Scuba (Tüplü Dalış)

Tüplü dalış zevkli bir aktivitedir. Scuba, İngilizce "self contained underwater breathing apparatus" kelimelerinin baş harflerinden oluşmuştur. Yüksek basınçlı havayla doldurulmuş tüpteki gazı soluyarak yüzeye bağımlı olmaksızın yapılan aletli dalış türüdür. Tüplü dalış sayesinde yüzey destekli dalışlara göre daha özgür hareket edilebilir. Bu sayede daha derine dalabilme olanağı olur.

Dalış Yapanların Karşılaşabileceği Tehlikeler ve Zorluklar

Dalmaya bağlı sağlık sorunlarının geneli yorgunluk, panik, alkollü dalma ile dalma donanımının yetersizliğinden kaynaklanır. Tüplü dalış dünyanın en olağanüstü keyiflerinden biridir. Fakat mutlaka özel bir eğitimden geçilerek yapılması gerekir. Eğitim alınmadan yapılan dalış çok tehlikeli olabilmektedir. Dünyanın her yerinde ve KKTC ile Türkiye'de bu eğitimleri yetkili kuruluşlardan almak mümkündür. Bu spor ile ilgilenenlerde görülebilecek bazı sağlık problemleri ise; kulak zarı perforasyonu, oksijen zehirlenmesi, barodentalji, akciğer genişleme yaralanmaları, sinüzit ve dekompresyon hastalığıdır.



KAŞ

Habesos, Antiphellos, Andifli ya da Kaş...

Likyalılar tarafından Torosların yamaçlarına kurulmuş bu yerleşim yeri tarih içerisinde birbirinden farklı isimlerle anılmış olsa da her göreni kendine hayran bırakan güzelliği hiç değişmemiş.

Antalya'nın en batısında yer alan Kaş, şehrin diğer ilçelerine göre çok daha sakin ve huzur dolu. Şu an masmavi koyları, doğası, antik kentlere ev sahipliği yapan tarihi yapısı, balıkçı kasabası tadındaki merkezi ve daha birçok özelliği ile Türkiye'nin en popüler tatil rotalarından biri.

İster ruhunuzu tazeleyecek huzurlu bir yaz tatili, ister adrenalinini bedeninizin her köşesinde hissedeceğinizi bir macera, ister tarihin kuytu köşelerini keşfedeceğiniz bir yolculuk arayışı içinde olun. Bu büyülü yerde herkesin kendinden bir parça bulacağı bir şeyler var.



Mavinin Binbir Tonu

Kaş'ı, Kaş yapan en belirgin özellik bu güzel ilçenin Akdeniz'in en güzel haline şahit olmanızı sağlayan mavinin binbir tonu ile süslenmiş kıyıları. Kaş'ta her viraj, her kulaç, her rakım sonrası karşınıza farklı bir turkuaz çıkıyor. Bu renk cümbüşüne mavi bayraklı plajlar ve bakir kalmayı başarmış koylar da eklenince deniz güneş kum üçlüsünü sevenler için Kaş, unutulmaz bir deneyime dönüşüyor. Kaş'ta denizin tadı en güzel nerede çıkarılır diye soracak olursanız hem merkezde hem yakın çevrede birçok plaj var.

Kaş ile Kalkan arasındaki sahil yolu üzerinde yer alan Kaputaş Plajı incecik beyaz kumları ve turkuaz suları ile bölgenin kesinlikle en etkileyici plajlarından biri. Plaj, dev kayaların ortasında oluşmuş bir yarıқта yer alıyor. Kaputaş'a ulaşmak için tam 187 basamak indikten sonra plajı çevreleyen kayaların görkemi altında tabiri caizse doğa ve denizle baş başa kalıyorsunuz. Yine aynı yol üzerinde bulunan Akçagerme Plajı da sığ ve sakin denizi ile özellikle çocuklu aileler için ideal.

Kaş'ın bakir koylarından biri olarak anılan Hidayet'in Koyu ise Çukurbağ Yarımadası'nda kuytu bir koyda gizli. Koyun el değmemiş doğası ne yazık ki içerisindeki işletmeden dolayı bugün, üç sene önceki hali gibi değil ama su hala hayret verici derecede berrak. Çukurbağ Yarımadası'nın güzel plajlarından bir diğeri İnceboğaz Plajı da durgun denizi ile dikkat çekici.

Dağların arasına gizlenmiş Büyük Çakıl Plajı da yine doğanın yeşil huzuru içerisinde denizin tadını çıkarma imkanı sunuyor. Dalgasız, berrak ve dingin bir deniz için Kaş'ta diğer adres Limanağzı. Buraya karayolu ile ulaşım yok. Merkezden teknelerle ya da Likya Yolu üzerinde zorlu bir patika ile ulaşabilirsiniz. Buraya vardığınızda Kaş'ın en sevilenleri arasında olan Nuri's Beach ve Bilal's Beach isimli iki farklı işletme ile karşılaşıyorsunuz.

Merkezden uzaklaşmadan denizin keyfini çıkarmak isteyenler ise Küçük Çakıl Plajı'nı ve limanın sol tarafında yer alan Asma6, Mumi's Beach gibi farklı işletmeleri değerlendirebilir.

Su Altından Gökyüzüne Uzanan Adrenalin

Kaş huzur dolu plajlarının yanında sayısız aktivite seçeneği ile misafirlerine su altından gökyüzüne uzanan adrenalin dolu bir tatil deneyimi sunuyor. Ekstrem sporlardan tekne turlarına, doğa yürüyüşlerinden safari macerasına kadar birçok farklı seçenek ile Kaş'ta tatilinize renk katabilirsiniz.

Renkli su altı yaşamı, su altı mağaraları ve batık kentleri ile Kaş, Dünya'nın sayılı dalış merkezlerinden biri. Bu büyüleyici maviliğin derinliğinde yatan sırları, birbirinden farklı balık çeşitlerini ve hatta Caretta Caretta'ları keşfetmek için Kaş'a gitmişken mutlaka tüplü dalış yapmalısınız. Burada sadece su altını değil gökyüzünü de keşfedebilirsiniz. Türkiye'nin yalnızca belirli yerlerinde yapılabilen yamaç paraşütü deneyimini Kaş'ta yaşamanız mümkün. Kaş'ın en yüksek noktasından başlayıp Torosların yamaçlarından, turkuaz deniz üzerinde kıvrıla kıvrıla Kaş Limanı'na ineceğiniz bir yolculuk için hazır olun.

Bunların haricinde daha sakin, ayaklarınızın yere basacağı aktivitelerle de tatilinize hareket katmanız mümkün. Doğa yürüyüşlerini seviyorsanız Likya Yolu için en azından birkaç gününüzü ayırabilirsiniz. Batıkşehir olarak da anılan Kekova'ya düzenlenen tekne turları ile tarihin derinliklerine mavi bir yolculuk yapabilir ya da kano ile bölgeyi keşfe çıkabilirsiniz. Doğanın büyüleyici gücüne şahit olmak içinse Kaş'a yaklaşık bir saatlik mesafede bulunan Saklıkent Kanyonu'nu ziyaret edebilirsiniz. Saklıkent'te ne yapacağınız tamamen size kalmış. Kanyonun serin sularından yürüyüş yapabileceğiniz gibi olaya biraz daha heyecan katarak rafting gibi farklı doğa sporlarını da yapabilirsiniz.





Antik Kentlere Bir Yolculuk

Tatile küçük bir mola verip tarihin derinliklerine, antik kentlere bir yolculuğa çıkmak ister miydiniz? Eğer böyle bir yolculuğa ilgi duyuyorsanız Kaş ve çevresinde lahitlerden antik tiyatrolara, tapınlardan kaya mezarlarına ve hatta günümüze ulaşmayı başarmış antik kent merkezlerine kadar görülecek birçok tarihi yapı var.

Antiphellos antik kentinden kalan eserlere Kaş'ın her köşesinde rastlamak mümkün. Bu eserler arasında en meşhuru Uzun Çarşı'nın başında yer alan ve halk arasında Kral Mezarı olarak da anılan Likya Yazılı Anıt Mezar. Kaş'ın merkezinden yürüyerek ulaşabileceğiniz Kaş Antik Tiyatrosu ise 4000 kişilik kapasitesi ile oldukça görkemli bir yapı. Tiyatronun en üst basamağına çıktığınızda sizi masmavi bir manzaranın bekliyor olduğunu da unutmayın.

Kaş'a yaklaşık 45 km uzaklıktaki Kınık beldesinde yer alan Xanthos, bölgenin en büyük antik kenti. M.Ö 7. yüzyıla dayanan geçmişi ile Xanthos, kaya mezarlardan tapınak kalıntılarına, kent surlarından tiyatrolara kadar birçok tarihi yapıya ev sahipliği yapıyor. Tüm antik devirler boyunca önemini koruyan Patara, kaya mezarları ile ünlü Myra (Demre) ve lahitlerle çevrili Simena (Kaleköy) da yine meraklıların mutlaka zaman ayırması gereken yerler arasında yer alıyor.





*“EVİMİZE ALMADIĞIMIZ
HİÇBİR ÜRÜNÜ DEĞERLİ
MÜŞTERİLERİMİZE SUNMAMAK”*

ÜRETİCİ VE SON KULLANICI ARASINDAKİ TÜM KOORDİNASYONU SAĞLAMAK İLKESİ İLE KURULAN FİRMAMIZ KISA SÜRE ZARFINDA MEVCUT YAPININ AKSİNE FARKLI TALEPLERE DE KAYITSIZ KALMAYARAK ÖZELLİKLE ÜRÜNÜN ÜRETİM AŞAMALARINDA DA YÖNLENDİRMELER YAPARAK SEKTÖRÜN GELİŞİMİNE KATKIDA BULUNMUŞTUR.

UÇAK KARDEŞLER VE EKİNCİ TARIM GİBİ SEKTÖRÜN ÖNEMLİ ÜRETİCİ FİRMALARLA ÇÖZÜM ORTAKLIĞI YAPAN POTAMIA GRUP ANTALYA KALKAN'DA BULUNAN KONTAK OFİSİ ,İZMİR BERGAMA , İSTANBUL BAYRAMPAŞA HALLERİNDEKİ ŞUBELERİYLE COĞRAFI OLARAK PİYASAYA ÇEŞİTLİ ALTERNATİFLER ÜRETMEKTEDİR.

HER GEÇEN GÜN HİZMET VERDİĞİ KURUMLARA YENİSİNİ EKLEYEN POTAMIA CATERİNG,HASTANE,OTEL VE RESTORAN GRUPLARINA YAŞ SEBZE VE MEYVE TEDARİĞİ KONUSUNDA UYGUN FİYATA TAZE,SAĞLIKLI,HİJYENİK VE KALİTELİ ÜRÜN SAĞLAMAKTADIR.



KÜLTÜR SANAT

23 MAYIS
11 KASIM

Anthony Cragg:
İnsan Doğası / SERGİ



İstanbul Modern
Geçici Mekân, Beyoğlu

Modern heykel sanatının yaratıcı ismi Anthony Cragg, İstanbul'da!

İstanbul Modern'in geçici mekânı, modern heykel sanatının en yenilikçi isimlerinden Anthony Cragg'in 'İnsan Doğası' isimli sergisine ev sahipliği yapıyor. Sergide, 1970'li yıllardan itibaren birçok sanat ve kent kurumunda eserleri sergilenen Britanyalı sanatçının kariyerinin en çarpıcı eserlerine yer verilmiş. Heykellerinin merkezini doğa, insan ve bu ikili arasındaki ilişki üzerine kuran Cragg, her eserin kendine ait bir özü olduğuna inanıyor. Sanatçı, yapıtları ile kurduğu bu derin ilişkiyi malzeme, renk, ölçek, içerik gibi heykel sanatının yapıtaşlarını kullanırken başvurduğu sıra dışı tarzı ile yansıtıyor.

10 KASIM
18 KASIM

ARTİST 2018
FUAR

ARTİST

TÜYAP Fuar ve
Kongre Merkezi

Sanat ve deneyim TÜYAP'ta harmanlanıyor!

Binlerce sanat eserini tek bir platformda izlemeye ve sevdiğiniz sanatçılarla dostane bir ortamda tanışmaya ne dersiniz? TÜYAP Tüm Fuarçılık Yapım A.Ş. tarafından organize edilen ARTİST / İstanbul Sanat Fuarı, sanatseverler ve sanatçıları buluşturmak için bu yıl yirmi sekizinci kez kapılarını açacak. Ziyaretçilerinin karşısına derin ve bir o kadar da ilgi çekici bir kavram olan 'deneyim' kavramına odaklanarak çıkacak fuarda, Türkiye'den ve dünyadan birçok sanatçının inisiyatifleri yer alacak. Fuarda 'deneyim' kavramının estetikten etiğe, popüler kültürden bilim kurguya, bilimden teknolojiye birçok farklı perspektif ile tartışılacağı bir atmosfer sizi bekliyor.

17 EKİM
28 EKİM

28. Akbank Caz
Festivali / MÜZİK



Birçok Farklı
Mekân

Caz dolu on bir gün!

Türkiye'nin en köklü caz festivali, Akbank Caz Festivali yirmi sekizinci yılında da müzik dünyasının yerli ve yabancı birçok önemli ismini müzikseverlerle buluşturmaya devam ediyor. Yıllar içerisinde genişleyen müzikal yelpazesi ile yalnızca caz müziği tutkunlarına değil, farklı tatlarla sahip birçok müziksevere hitap eden festivalin programında Jehan Barbur, Fırat Tanış gibi yerli isimlerin yanında Karl Hector & The Malcouns, The Bad Plus, Jamie Cullum gibi yabancı birçok isim yer alıyor. Zamansız bir müzik şöleni sunacak festivalin etkinlikleri Babylon, Cemal Reşit Rey Konser Salonu, Zorlu Center PSM gibi birçok farklı mekânda gerçekleşecek.

KÜLTÜR SANAT

22 KASIM
23 KASIM

Hamlet | Collage
TIYATRO



Zorlu PSM
Ana Tiyatro

Küpe yansıyan Hamlet, alışılmadık yönleriyle seyirci karşısında!

İstanbul Kültür Sanat Vakfı (İKSV) tarafından bu sene yirmi ikincisi düzenlenen İstanbul Tiyatro Festivali, Kanadalı tiyatro ve sinema yönetmeni Robert Lepage'in Hamlet | Collage isimli oyununu İstanbul seyircisiyle buluşturuyor. Lepage'in Moskova'nın modern tiyatrosu Theatre of Nations'la ilk iş birliği olan oyunda Shakespeare'in ünlü tragedyası, kendi bilincinin farkındalığı ve adalet duygusunun ağırlığı altında yaşayan bir Hamlet üzerinden yorumlanmış. Karakterleri ve konuyu, video sanatının olanaklarından yararlanarak kullandığı küpe yansıyan görüntüler ile bütünleştirip sahnede büyümlü bir atmosfer yaratan Lepage, izleyicinin bir saniye olsun gözünü kırpmasına müsaade etmiyor.

5 ARALIK
9 ARALIK

5.Uluslararası İstanbul Sessiz
Sinema Günleri / SİNEMA



Birçok Farklı
Mekân

Sessiz sinema günlerine teknoloji damgası!

Kino İstanbul tarafından düzenlenen 'Uluslararası İstanbul Sessiz Sinema Günleri' etkinliği beşinci yılında T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Sinema Genel Müdürlüğü'nün katkısı, Cineteca di Bologna ve Eye Filmmuseum ortaklığıyla gerçekleşecek. Bu yılki teması 'teknoloji' olarak belirlenen etkinlikte sinemanın doğuşu, restorasyon, korumacılık ve dijitalleşme gibi farklı konular ele alınacak. Asta Nielsen, Charlie Chaplin, Buster Keato filmlerinin yer aldığı 'Diva Filmleri' bölümünün yanı sıra 'Osmanlı İmparatorluğu'ndan Görüntüler' isimli bölümde tarihe ışık tutacak filmler perdeye taşınacak. Beş gün boyunca devam edecek festivalde dünyaca ünlü müzisyenler canlı müzik yaparak filmlere eşlik edecek.

11 EKİM
12 EKİM

Kristal Elma
Festivali



Bomontiada
Şişli

Aşkımızın meyvesi Kristal Elma!

Türkiye'nin en önemli yaratıcılık ve pazarlama etkinliği Kristal Elma Festivali, 30.yılında, 11-12 Ekim tarihleri arasında Bomontiada'da gerçekleşecek. Festival her sene olduğu gibi pazarlama ve reklam sektörünün oyunu değiştiren fikirlerini ve trendlerini değerlendirecek, gelecek yıllara ışık tutacak.



Helvalarımız Pancar Şekeri İçerir

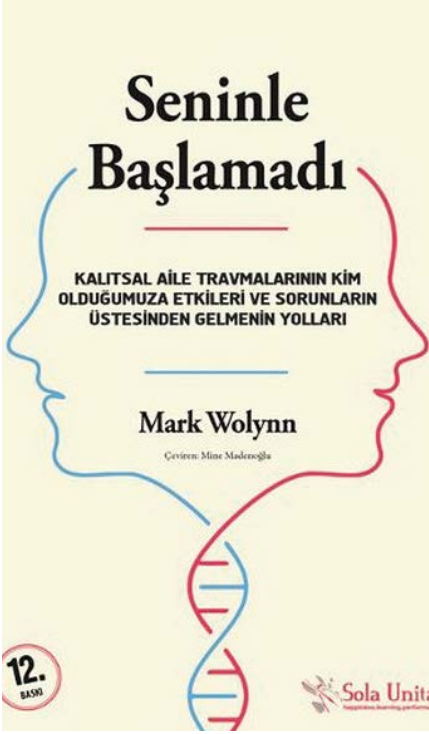


f seyidoglugida
@seyidoglugida



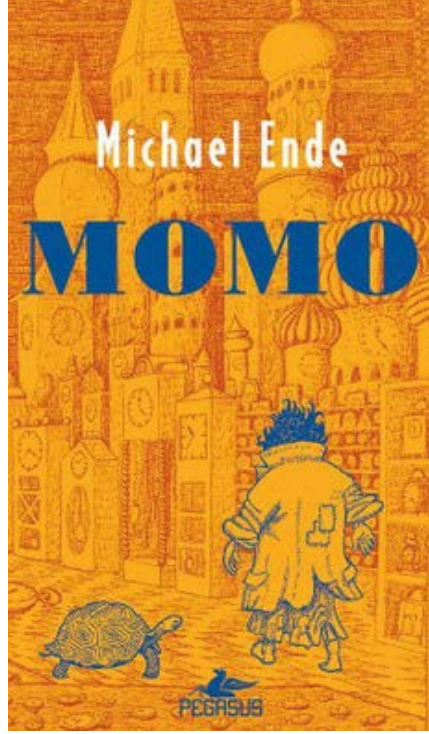
SEYİDOĞLU GIDA SAN. ve TİC. A.Ş.
Tel.(0212) 771 19 20 Faks.(0212) 771 39 73
www.seyidoglugida.com.tr

KİTAP



Seninle Başlamadı
Yazar: Mark Wolynn

Seninle Başlamadı travma terapileri alanında, farkındalık uygulamaları konusunda insanı anlamak için ileriye doğru güçlü bir adım atmanızı sağlıyor. Cesur, yaratıcı ve şevkat dolu bir çalışma. Kalıpları altüst eden bu kitap kalıtsal aile travmaları konusunda anlayışı geliştiren ve acı çekmeye son verebilecek güçlü araçlar sunuyor. Mark Wolynn iyileşmeye doğru yapılacak seyahatte güvenilir ve bilge bir rehberdir.



Momo
Yazar: Michael Ende

Zaman, yaşamın kendisidir ve yaşamın yeri yürektir. Momo, büyük bir kentti tiyatro harabelerinde yaşayan küçük bir kızdır. Buldukları ya da kendisine hediye edilenler dışında hiçbir şeyi yoktur. Ancak olağanüstü bir yeteneği vardır: Momo, muhteşem bir dinleyicidir ve bunun için oldukça bol zamanı vardır. Bir gün hayaletimsi topluluk "duman adamlar" ortaya çıkar. İnce hesaplı planlar kurup insanların zamanını çalarlar. Onları durduran tek kişiye Momo'dur. Momo elinde bir çiçek, koltuğunun altında bir kaplumbağa ve gizemli Hora Usta'nın da yardımıyla koskoca duman adamlar ordusunun karşısında tek başına durur. Acaba Momo, zamanı çalan adamları tek başına alt edebilecek midir?



Kahve Tutkusunu
Yazar: Anette Moldvaer

Artık birçok insan sabah kalktığında ilk iş kahve içiyor. Üstelik yalnız da değiller: Dünyada her gün 2,25 milyar kupa kahve tüketiliyor. Kahve seçme, pişirme ve içme günümüzde tam anlamıyla bir tutkuya dönüşüyor. NTV Yayınları'ndan çıkan Kahve Tutkusunu kitabı kahveseverlerin elinden düşmeyecek. Sizi dünyanın kahve üreten uluslarına doğru gezintiye çıkaracak bu kitap en ideal kahvenin nasıl yapılacağına dair birtakım teknik, tat ve stillere göz atmanıza olanak sağlayacak. Her bölgenin kahve çekirdeklerinin kupamıza nasıl girdiğini keşfederek nihai ürünün nasıl üretildiğini kavrayacaksınız.

MÜŞTERİLERİMİZE ÖZEL

1) Unilever ile ortaklaşa gerçekleştirdiğimiz kapsamlı bir eğitim ile 2018 yılında, Türkiye'nin birçok farklı şehirlerinden gelen proje çalışanlarımız ile bir araya geldik.



2) Düşüncembu.com adresi ile bizlere daha hızlı ulaşmanızı sağladık.

3) Müşterilerimizin sağlığını düşünüyor ve beslenme önerileri vermeye devam ediyoruz.



SAĞLIKLI BESLENME VE YAŞAM ÖNERİLERİ

Sağlıklı ve uzun bir hayat herkesin hayalı... Bu hayalini gerçekleştirmesi için uzmanından sağlıklı beslenme ve yaşam için önerileri..

- Güne mutlaka kahvaltılar yaparak başlayın.
- Gün içinde yeterli su içtiğinizden emin olun (ortalama 2 litre).
- Aşırı tuz tüketiminden kaçının.
- Şeker, tuz ve hamur işi tüketimlerinizi azaltın.
- Gece geç saatte yemek yemekten kaçının.
- Her gün mutlaka meyve-sabze tüketin.
- Gün içinde ufak ara öğünler yapın.
- Her gün bir avuç çiğ kuruyemiş tüketmeye çalışın.
- Öğünlerden hemen önce 1 bardak su için.
- Kırmızı etle birlikte kalsiyum içeren gıdalar (yoğurt, cacık, kayran...) tüketmeyin.
- Kızartılmış gıdalardan olabildiğince uzak durun.
- Abur cubur tüketiminizi en az seviyeye indirin.
- Fast food tüketiminden kaçının.
- Yağ tüketiminizi azaltın.
- Zeytinyağı ve tarçın tercih etmeye çalışın.
- Yemeğinizi yavaş yavaş yiyin.
- Lokmalarınızı uzun uzun çiğnemeğe çalışın.
- Her gün egzersiz ve da yürüyüş yapmaya çalışın.

akkolGRUP



teket®

teklezzet

Doğadan Sofranıza

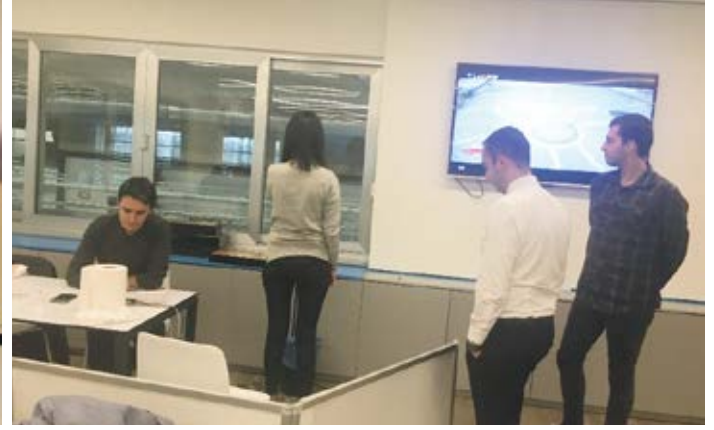
Teket, 1959 yılından itibaren süregelen tecrübesini, günümüzün gelişen teknolojisiyle birleştirerek hazırladığı tesisinde, Dana Karkas Et, İşlenmiş ve Paketlenmiş Kırmızı Et, Özel Üretim Baton ve Pişmiş Kesilmiş Tavuk ve Et Döner, Köfte Çeşitleri ve benzeri ürünlerini, soğuk zincir halkası kırılmadan, doğru ve zamanında sevkiyatı ile sizlerin hizmetine sunmaya devam etmektedir.

Ürünlerimiz, İslami Usullere göre ve Türk Gıda Kodeksi, Et Ürünleri Tebliğine uygun olarak hazırlanır, tüm işlemler Veteriner hekim ve Gıda mühendisleri gözetiminde yapılmakta ve ISO 22000 gereği ile de takip edilmektedir.

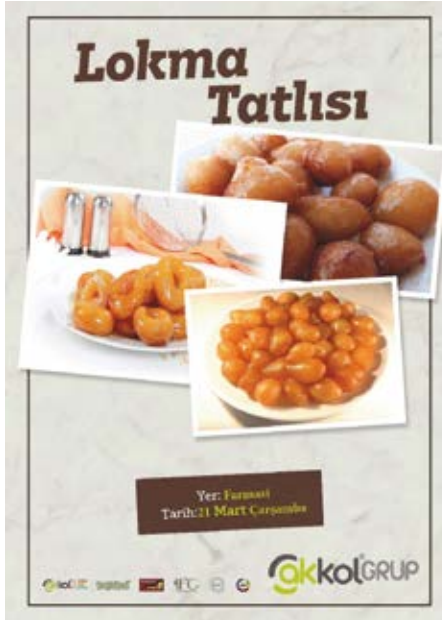


www.teket.net

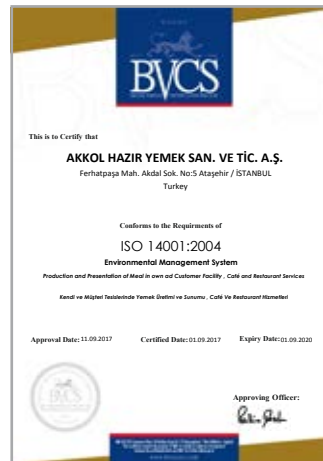
4) Diyetisyen hizmetimiz tüm hızıyla devam ediyor.



5) Konsept günlerimiz bir harika



6) Kalite Yönetim Sistemi Belgelerimizi Yeniledik (ISO 9001-22000-18001-14001)



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.

akkolGRUP®

 /Akkol Grup  /Akkolgrup  /akkol.grup

 /people/akkolgrup  /in/akkolgrup