

Dergimizi alabilirsiniz, ücretsizdir.

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

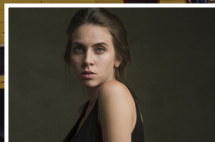
HOLLANDA

Rengarenk lale tarlaları, adıyla özdeşleşmiş
yel değirmenleri ve müzeleri ile...



Ali Ocakbaşı

Modern ocakbaşı kültürünü, geleneksel lezzetlere ve sunumlara sadık kalarak uygulayan ilk marka olan Ali Ocakbaşı; Amsterdam' da da ocakbaşı keyfini yaşatmaya devam ediyor.



Melis Kaygıaroğlu

Melis Kaygıaroğlu ile samimi bir sohbet molası.



Göbekli Tepe

Uygurluk tarihinde yepyeni bir boyut açan, kazıdıkça derinleşen, dünyanın bilinen en eski kültür yapıları topluluğu.



30 yıllık deneyimiyle
özüm ortağınız.



Gürçelik Metal

Endüstriyel Mutfak | Proje Taahhüt | Danışmanlık



gurcelikmetal.com.tr



+90 212 237 5110 (Pbx)



İŞİMİZİ ÇOK SEVEREK YAPIYORUZ...

Yoğun ve çok verimli geçen Ocak, Şubat ve Mart aylarından sonra havaların da ısınmasıyla motivasyonumuz iyice arttı. Tüm projelerimizde yoğun eğitim ve denetimlerimizle hizmet kalitemizi en üst noktaya taşıma gayretimiz devam ediyor.

Bu sayımızda sizlere dolu dolu bir içerik hazırladık. Yeni bilgiler ve yerler ile ilgili haberlerimiz kısa molalarınızda okumak için iyi bir alternatif olacaktır.

Bize bu sayımızda destek olan tüm çalışma arkadaşlarımıza teşekkür ederim.

Keyifle okumanız dileğiyle.

Saygılarımla

Okan AKKAŞ



LEZZET YOLCULUKLARI

06

Rengarenk lale tarlaları, adıyla özdeşleşmiş yel değirmenleri ve müzeleri ile Hollanda

13 RÖPORTAJ

MELİS KAYGILAROĞLU

Melis Kaygıaroğlu ile samimi bir sohbet...

26 YAKIN PLAN

GÖBEKLİ TEPE

Tarımın başlangıcı...

40 BUNLARI BİLİYOR MUYDUNUZ?

HANGİ BURÇ HANGİ YEMEĞİ SEVER?

Burçlara göre beslenme mi olurmuş demeyin!

16 LEZZET USTALARIMIZ

BOSCH AŞÇIBASI

Bosch aşçıbaşı İsmail Türk'ten lezzet sırları...

28 DİYET

YAŞA GÖRE BESLENME

Yaşa göre beslenmenin sırları...

42 KÜLTÜR - SANAT

SAHNE, KİTAP, ETKİNLİK

Kültür-sanat dolu günler dileriz!

18 PORTRÉ

VINCENT VAN GOGH

Resim sanatında modernizmin öncülüğünü yapan deha...

30 LEZZET KEŞİFLERİ

BORİS'İN YERİ

İstanbul'da saklı bir lezzet köşesi.

46 ETKİNLİK

MÜŞTERİLERİMİZE ÖZEL

Sizin için yaptıklarımız!

20 LEZZET DURAKLARI

ALİ OCAKBAŞI

Hollandalılar'a kebabı sevdiren marka...

32 HOBİ

BOŞ ZAMANLARINIZDA VAKİT GEÇİREBİLECEĞİNİZ DÜŞÜK BÜTÇELİK 10 HOBİ

22 MARKALARIMIZ

DELİ TOASTRY

İşe kısa bir mola!

34 KİŞİSEL GELİŞİM

İŞ YAŞAMINDA YENİ NESLİ ANLAMAK

Hülya Mutlu yorumluyor.

24 SAĞLIK

KİNOA

Yüksek besin değeri, glütensiz olması ve Türk damak tadına uygun olması ile popüler bir yiyecek haline geldi.

akkol life 10 / 2019
www.akkol.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:

Pia Matbaa

Hazırlayan:

Terran İletişim ve Reklam

www.terran.com.tr



Topraktan mutfağa, sağııkla kazançla.

www.kamaorganik.com

LEZZET YOLCULUKLARI

KANALLAR ÜLKESİ

HOLLANDA



Resmi adı Hollanda Krallığı olan ve Avrupa'nın kuzeybatısında yer alan Krallığa bağlı dört ülkeden biri olan Hollanda, upuzun ovaları, rengarenk lale tarlaları, adıyla özdeşleşmiş yel değirmenleriyle tanınmaktadır.

Hollanda topraklarının yarısından fazlası deniz seviyesinin altında olduğundan ülke, "alçak ülkeler" anlamına gelen Neder-Landen olarak isimlendirilmiş. Resmi dili Flemenkçe olan Hollanda, 41,526 kilometrekarelik yüz ölçümüne sahip. 17 milyonu aşkın nüfusu bulunan ülkedeki bu oran, Hollanda'yı dünyanın metrekaire başına en yoğun nüfuslu ülkelerinden birisi yapmaktadır.



Peynirleri, yel değirmenleri, bisikletleri, laleleri ve sosyal hakları ile tanınan Hollanda, kültürel değerlerini modern dünya ile buluşturmayı başarmış bir ülke.

Meşruti monarşi ile yönetilen Hollanda'nın başkenti Amsterdam, dar kanallar boyunca sıralanan üçgen cepheli özgün evleri, gösterişli sanatı ve galerileri ile on yedinci yüzyılın altın çağına mirasını günümüze kadar korumuştur. Rotterdam, Haag, Eindhoven ve Utrecht ise Hollanda'nın diğer büyük şehirleri arasındadır.

Hollanda, yaşam standardı yüksek, eğitilmiş nüfusuyla dikkat çekiyor. Hollanda dünyada dördüncü en iyi iş-yaşam dengesine, yüksek istihdam ve ev refahı seviyelerine sahiptir. Hollandalı çocuklar da, UNICEF tarafından yapılan anketlerde dünyadaki en mutlu çocuklar seçiyor.



Ülkede çok sayıda köprü ve kanal bulunur, ülke aynı zamanda bir kanal ülkesi olarak da anılmaktadır

HOLLANDA TURİZMİ

Yıl boyunca 10 milyon turist ağırlayan sürprizlerle dolu bir ülkedir. 6000 civarında ihtişamlı binalara kurulmuş, 50 den fazla müzesiyle kültüre meraklı olan kişilerin zevklerini daha da incelikli hale getirmektedir. Dünyanın en büyük çiçek ihracatını yapan ülke, Venedik'ten daha fazla kanala, Paris'ten çok daha fazla köprüye sahiptir. Avrupa'nın en güzel şehirlerinden birisine şüphesiz Hollanda sahiptir: Amsterdam. Bu güzel şehir, dünya üzerinde en çok ziyaret edilen 5. yerdur. Amsterdam yıl boyunca ise 4. 2 milyon turist ağırlar. Amsterdam da dolaşırken şehrin tarihi yapısı içerisinde kaybolursunuz.



AMSTERDAM

Amsterdam Hollanda'nın başkentidir. Resmi başkenti olmakla beraber hükümet merkezi değildir. Amsterdam Amstel ve Ij nehirlerinin kavşağında kurulu bir liman şehridir.

12. Yüzyılda Amstel ırmağının kıyısında bir balıkçı köyü olarak kurulan Amsterdam, bugün Hollanda'nın, kişi sayısı bakımından en büyük, kültürel ve parasal yönden de en önemli kentidir.

VAN GOAGH MÜZESİ

Van Gogh Müzesi, Hollandalı ressam Vincent van Gogh'un çalışmalarının sergilendiği müzedir. Müze dünyada Van Gogh'un resim ve çizimlerinin sergilendiği en büyük müzedir.

ANNE FRANK MÜZESİ

Amsterdam'ın en bilinen karakterlerinden biridir Anne Frank. II. Dünya Savaşı sırasında, iki yıldan fazla bir süre ailesiyle birlikte saklandığı, maalesef savaşın bitmesinden hemen önce yakalandığı ev, Anne Frank'ın günlüğü ortaya çıktıktan sonra müzeye çevrilmiştir.

WILLET-HOLTHUYSEN MÜZESİ

Hollanda'nın Altın Çağı'ndan kalma kanal evlerinin içlerini merak ediyorsanız, 1687 yılında inşa edilen, içinde yaşayan ailenin zenginliği ve ihtişamı yaşamı hakkında fikir sahibi olabileceğiniz bir müzedir.

RIJKSMUSEUM

1885'te Hollandalı Mimar Pierre Cuypers tarafından inşa edilerek yenileme çalışmalarının ardından 2012'de Hollanda Kraliçesi Beatrix tarafından tekrar açılan Rijksmuseum, Amsterdam'ın en önemli müzelerinden biri. 8 bin sanat eseri, heykel, gemi maketleri, antika objeler, yöresel kıyafetler, Delftware ve Hollanda'nın en önemli sanat koleksiyonunun sergilendiği müzede Hollanda tarihine ilişkin bilgi sahibi olabiliyorsunuz.

Hollanda altın çağı ait 400'den fazla eser ile rakipsiz bir koleksiyona sahip olan müze hemen Leidseplein'nin arkasında yer alıyor. Her yıl 1 milyondan fazla ziyaretçi ağırlayan müze 12 bin metrekarelik bir sergi alanı ve kütüphaneye sahip.

STEDELİJK MÜZESİ

Amsterdam'ın en büyük modern sanat galerisi ve uluslararası bir çağdaş sanat ve tasarım müzesi olan Stedelijk Müzesi, Rijksmuseum ve Concertgebouw'dan sonra, 1895 yılında Museumplein'de inşa edilerek, dikkat çekici yapısıyla Museumplein'in üçüncü görülmeye değer binası olmuş.





MASAL KÖY

Nüfusu 2 bin 620 olan Giethoorn, Hollanda'nın Overijssel bölgesine bağlı bir belediye. Bu köyde arabalar yok, ulaşım kanallarda süzülen botlarla sağlanıyor. Yakın zamanda ise bisiklet yolu yapılmış. Bu masalsi kasaba aynı zamanda Hollanda'nın Venedik'i olarak da adlandırılıyor.

Bu köyün ismi 'Goat Horn' yani keçi boynuzundan geliyor. Buranın ilk yerleşimcileri bölgeyi keşfettiklerinde yüzlerce keçi boynuzu bulmuşlar ve köylerine bu ismi vermişler. Ancak şuan köyde keçi boynuzları bulunmuyor.

Kusursuz Giethoorn' a karakteristik bir hava veren ve burayı masalsi yapan kanallar, köprüler ve çiftlik evleridir.

REMBRANDT HOUSE MUSEUM

Dünyaca ünlü Hollandalı ressam Rembrandt'ın 1639-1660 yılları arasında yaşadığı evin 1906'da restore edilerek müze haline getirilmesiyle oluşturulan Rembrandt'ın Evi Müzesi, Eski Amsterdam merkezde bulunuyor. Dam Meydanı'na 15 dakikalık yürüme mesafesinde yer alan müze 1909'dan bu yana ziyaretçi ağırlıyor. Ünlü ressamın evi ve atölyesi olan yapıda çizimleri, heykelleri ve tablolarından oluşan yaklaşık 250 eser sergilenmekle birlikte eşyaları ve kullandığı aletler de yer alıyor. Orijinaline sadık kalınarak restore edilen müzede Rembrandt'a ait 290 gravürün tamamı sergileniyor.



LALENİN ÖYKÜSÜ

Anavatanı Orta Asya olan laleyi Hollanda'ya ilk olarak 1560'ta Türkler getirmiş. Keukenhof Gardens (Hollanda'nın Çiçek Bahçeleri), 7 milyon lale soğanı ile ziyaretçilerin tam bir görsel şölen sunan bir bölge. Laleler ülkenin önemli bir gelir kaynağı, zira her yıl yetiştirilen lale soğanlarının %80'i ihraç ediliyor. Her yıl Nisan ve Mayıs aylarında ise düzenlenen Lale Festivali görülmeye değer.

Dünya'nın en büyük lale bahçesi unvanına sahip ve Hollanda turizminin gözbebeği olarak nitelendirilen bahçeyi, Mayıs ortasına kadar yerli-yabancı 800 binden fazla kişi ziyaret ediyor. Aralıksız 68 yıldır açılan yaklaşık 32 hektar büyüklüğündeki bahçeye, çoğunluğu lale olmak üzere bu yıl 8 milyonu aşkın çiçek ekiliyor.



NEHİR

Personel Giyim



Nehir personel giyim 2005 yılından itibaren tecrübesi ile bir çok kurumsal firmanın tekstil tedarikini sağlamaktadır. İş Ortaklarımızın isteği doğrultusunda yeni bir dizayn ve konsept çalışmaları yapmaktayız.

Catering , Otel , Hastahane , Güvenlik , Temizlik , Restaurant v.b. gibi kurumsal firmaların dizayn ve yenilikçi bir çizgi ile tekstil ile alakalı bütün ihtiyaçlarınızı karşılamaktayız.



Ürünlerimizde kullanılan kumaş ve yardımcı materyaller ISO 9001 ve CE Avrupa standartlarına sahiptir.



www.nehirpersonelgiyim.com

NEHİR
Personel Giyim

Yavuz sinan mah. Unkapanı cad. No:5 iç kapı no:101 Fatih/İstanbul tel:0212 621 7129 fax 0212 621 7130

E-posta info@nehirpersonelgiyim.com

MELİS KAYGILAROĞLU



1. Melis kimdir ve nelerden hoşlanır? Bize biraz kendinizden bahseder misiniz?

Melis kendini çok tanımlamak istemez. Ama arasından birini seçmek istersiniz diye bir yelpaze sunacak olursa: Melis oyuncudur. Melis anlatıcıdır. Melis annedir. Melis abladır. Melis eştir. Melis evlattır. Melis kadındır. Anlatmayı, konuşmayı ve oynamayı çok seviyorum. Kendimle ilgili en net cevabım bu olur sanırım.

2. Konservatuvar mezunu olduğunuzu biliyoruz. Oyunculuk fikri nasıl oluştu? Çocukluktan başlayan bir merak mıydı?

Küçükken Kaş'ta bulunan kendi otelimizde, animasyon ekibiyle birlikte arada bir sahneye çıkıyordum. O zamanlar henüz 6 yaşındaydım. O gün bugündür başka hiçbir mesleğin hayalini kurmadım. Hep sahnede olmak istedim. Hep oynamak, "başkası olabilmek" bana paha biçilmez geldi.

3. Yazmayı sevdiğinizi biliyoruz. En çok ne zaman yazarsınız? Özlediğinizde, kızgın olduğunuzda ya da mutlu olduğunuzda mı?

Böyle bir durum yok aslında. Aklıma geldikçe yazıyorum ve başıma gelen olaylardan etkileniyorum ama kızgınlık ya da sevinç tetikliyor diyemem. Sadece, kendimi o alana verdiğim zaman kolayca yazıyorum. Görev gibi görmediğim için de kolayca yazabiliyorum belki. Kalbimi açmayı, ruhumu paylaşmayı çok seviyorum, bu sebeple bolca yazıyorum. Instagram'a, telefonun notlar kısmına, defterlerime, bilgisayarıma... Her yere sıkça karalıyorum.

4. Sizi tiyatro oyunculuğu mu, sinema oyunculuğu mu daha çok heyecanlandırıyor?

Bunu cevabı çok net: Sahne. Beni delirtiyor. Çok mutlu oluyorum. 2 saat için bütün dünyamı kapatıyorum. Çok temiz bir enerjiyle orada oluyorum ve nefes alıyorum. Ekranda bu kadar güvende hissetmiyorum. İzleyici ile o anı yaşamının başka bir alternatifi yok bence.

5. Oyunculukta hedefiniz nedir?

Sahnede yaş almak istiyorum. Binbir çeşit kadını oynayabilmek istiyorum.

6. Yemek yapmayı sever misiniz? Mutfağa ne sıklıkla girersiniz? Yapmaktan en keyif aldığınız yemek hangisidir?

Hiç sevmem :) Ama sık sık giriyorum. Malum eş olmak ve anne olmak bunu gerektiriyor. Elimin lezzetli olduğu konuşulur. Bir de misafir ağırlamayı çok severiz biz Uraz'la. Mecbur kalınca insan her şeyi öğreniyor.

7. Tadı damağınızda kalan en sevdiğiniz yemeği hangi ülkede yediniz?

İtalya. Roma. Çok etkilendim. Her köşesinde sıradan bir lokantada oturup en lezzetli makarnayı yiyebilmek olağanüstüydü. Amalfifi'de yediğim deniz ürünleri hala aklımda.

8. Hep giderim dediğiniz, sevdiğiniz özel mekanlar var mı?

Mahallemizde olmayı seviyoruz. Bağdat Caddesi'nde en sık gittiğimiz yerler: Brasserie Noir, Köşebaşı ve Grandma. Aaa bir de unutmadan Maybe!

9. Peki formunuzu nasıl koruyorsunuz?

Çok hareket etmek ve çok su içmek. Başka bir sırrım yok.

10. Sosyal medyada çok aktifsiniz. Sosyal medyanın hayatımızdaki yeri hakkında neler düşünüyorsunuz?

Korkutucu buluyorum aslında. Orası artık bir dünya. Kiminin işi, kiminin arama motoru, kiminin arkadaş bulma ortamı, kiminin en yakın dostu... Benim hayatımdaki yeri sadece 'aracılık'. Kalbimi ve fikirlerimi paylaşmayı seviyorum, instagram kendimi ifade edebilmem için güzel bir araç.

11. Çok tatlı ve güzeller güzeli bir kızınız var. Onun için neler söylemek istersiniz? Bir kız çocuğu annesi olmak hayatınızda neleri değiştirdi?

Öncelikle teşekkür ederim. Annelik bir delilik hali. Ada'nın doğumuyla ben bir anda büyüdüm. Kendimi süper kahraman gibi hissediyorum. Sabırlı olmayı, hayatta mutluluğun bir gülümsemeye bağlı olduğunu anladım. Kıymetlendi dünyam. Anne-kız olmayı çok seviyorum.



EN SEVDİĞİNİZ KOKU?

Killian

EN SEVDİĞİNİZ FİLM?

Truman Show

EN SEVDİĞİNİZ SANAT DALI?

Performans Sanatı

EN SEVDİĞİNİZ KİTAP?

Sınırsız Güç

EN SEVDİĞİNİZ TATİL YERİ?

Londra

EN SEVDİĞİNİZ HAYVAN?

At

EN SEVDİĞİNİZ TATLI?

Sufle

EN SEVDİĞİNİZ TÜRK YEMEĞİ

Zeytinyagli Pırasa



Helvalarımız Pancar Şekeri İçerir



İsmail TÜRK

BOSCH - Aşçıbaşı



1971 yılında Merkez Aşağı Çamlı Köyü'nde doğmuştur. Mesleğe 1985 yılında köfteci çırağı olarak başlamıştır.

1987-1989 yılları arasında İzmit Şehit Gazinosunda çalışmıştır. Askerlik sonrası Hidiv Kasrı'nda Alacart ustası olarak çalışmıştır. Daha sonra ise Özel bir şirketin fabrikasında gece vardiya sorumlusu olarak çalışma hayatına devam etmiştir.

1998-2003 tarihleri arasında ise Albaraka Gruba bağlı Dallah Oteller zincirinde Chef depart olarak başladığı görevini Sous Chef olarak bitirip kesin dönüş yapmıştır.

Muhtelif alanlarda çalışarak 2018 yılında Akkol ailesine Bosch projesinin Aşçıbaşı olarak katılmıştır.



MINISTRONE ÇORBA

- Kereviz
- Havuç
- Patates
- Soğan
- Kappa Biber
- Taze Fasulye (Arzuya Göre)
- Maydanoz (Süslemek İçin)
- Erişte Makarna (1 Çay Bardağı)
- Tereyağı (1 Yemek Kaşığı)
- Sıvı Yağ (1 Yemek Kaşığı)
- Hazır Krema (1 Paket)
- Tuz
- Su (4 Su Bardağı)
- Çekilmiş Tane Karabiber

Hazırlanışı: Sebzeler 10 dakika haşlanır. Küçük küçük doğranan soğanlar yağda sotelenir. Ardından haşlanmış sebzeler küp haline getirilerek sotelenmiş soğan içerisine aktarılır. 4 su bardağı sıcak su ilave edilip, kaynayana dek beklenir. Üzerine krema ilave edilerek karıştırılır. Erişte makarna ilave edilip 15 dakika daha karıştırılır. Son olarak tuz ve tane karabiber istenen miktarlarda eklenir. Ocağın altı kapatılır ve 5 dakika dinlenmeye bırakılır. Servis etmeden önce süslemek için maydanoz ilave edilebilir.



SALSA SOSLU KUZU PİRZOLA

- 3 Adet Kuzu Pirzola
- Tereyağı
- Sıvı Yağ
- Tuz
- Çekilmiş Tane Karabiber
- Sarımsak (2 Diş)
- Domates (2 Adet)
- Soğan (1 Adet)
- Sıvı Yağ (2 Yemek Kaşığı)
- 1 Adet Kabak
- 1 Adet Havuç
- 1 Adet Patates

Hazırlanışı: Sıvı yağ, soğan suyu, tuz ve karabiber ile marine edilen pirzolalar, buzdolabında 25 dakika dinlendirilir. Bir tarafta kabak, havuç ve patates; tuz ve baharatla soslanır.

Salsa sosu için; domateslerin kabuğu soyulur ve küp şeklinde doğranır.

Üzerine 1 adet soğan ve 2 diş sarımsak rendelenir.

Bir tencerede sıvı yağ kızdırılır ve hazırlanan domatesler içerisine eklenir. Malzemeler bütünleşip püre haline geldikten sonra 5 dakika kadar kısık ateşte pişirilir.

Pirzola ve sebzeler ızgarada pişirilir. Sunum için bir tabağa koyulan pirzola, sos ve garnitür sebzeler birlikte servis edilir.

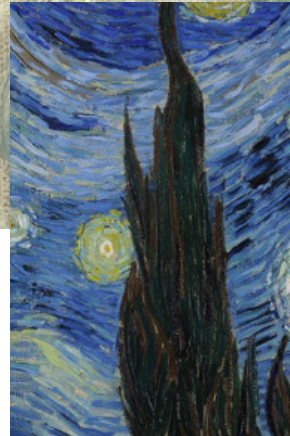
Afiyet olsun

VINCENT VAN GOGH

Resim Sanatında Modernizmin Öncülüğünü Yapan Deha

Resim denilince ilk akla gelen isimlerden biri hiç kuşkusuz Van Gogh'dur. 1853 yılında Hollanda'nın güneyindeki Groot-Zundert köyünde orta gelirli bir papazın çocuğu olarak dünyaya gelmiştir. 12 yaşına kadar evde eğitim alıp, sonrasında komşu kasabanın okuluna gönderilmiştir. Ancak her şeyi yavaş kavraması yüzünden eğitim hayatını yarıda bırakmıştır. 16 yaşındayken, babası tarafından bir sanat galerisine resim satış memuru olarak yerleştirilmiştir. Londra'da çalıştığı bir sanat galerisinde başarılı bir satışçı olmuştur. Ancak burada kiracı olarak kaldığı evin kızına aşık olmuş, karşılık bulamayınca ise yaşadığı bu ilk hayal kırıklığı ile büyük bir ruhsal bunalıma girmiştir. Bunun üzerine, çalıştığı galerinin Paris şubesine geçmiş; burada da müşteriler ve galeri yöneticileri ile anlaşmazlık yaşayınca ailesinin yanına dönmüştür.

Ailesinin yanına döndüğü bu dönemde ne yapmak istediğini bilmeyen biri olarak müzeleri, resim galerilerini gezerek birçok resim yapmıştır. Farklı ülkeleri dolaşmış, hatta dini eğitimler alıp madenlerde papazlık bile yapmıştır. Ancak dini sınavlarda da başarısız olunca, bu meslekte de ileriye gidememiştir. Madenlerde papazlık yaparken çok yoksulluk çekmiş, parasızlıktan samanlıkta kalmıştır. Kardeşi Theo yanına gittiğinde, onu sefaletten ölmek üzere bulmuştur. Onu yanına alarak Brüksel'e götürmüştür. Ruhani dengesi daha da bozulmuş olan Van Gogh, hayatın gerçekleri ile karşılaşınca Tanrı inancını da yitirmiştir.



Theo onun resim konusundaki yeteneğini fark edince, Brüksel’de ressam Ridden Van Rappart ile tanıştırdı ve ders almasını sağlamıştır. Böylece Van Gogh ilk kez perspektif ve anatomi konusunda bilgi sahibi olmuştur.

Van Gogh daha sonra ailesinin yaşadığı yer olan Etten’e dönüş yapmıştır. Burada ise dul kuzenine aşık olmuştur. Karşılıksız olan bu aşk yeni bir hüsrana doğurmuştur. Sanatçı, hayatının her döneminde, kadınlarla olan ilişkilerinde hüsrana yaşamıştır.

Resim kariyerine 1880 yılında başlamıştır. Başlangıçta koyu ve kasvetli renklerle çalışan Van Gogh, Paris’te tanıştığı empresyonist ressamların da etkisi ile daha canlı renklere geçmiştir. Fransa’da kaldığı yıllarda ise bugün yaygın olarak bilinen kendine özgü resim tarzını oluşturmuştur. Yıllardır içinde taşıdığı bir türlü dile getiremediği insanlık sevgisi ve merhamet hissi, kelimeler olmadan tuvaline dökülmüştür. Paris’te kaldığı bir yıl boyunca 200’den fazla resim yapmıştır.

Sonrasında ressam arkadaşı Gauguin, Akdeniz kıyısında bir kasabada iken onu ziyarete gelir. Van Gogh yaz sıcaklarında, güneşin altında tarlalarda, tuvali elinde resimler yaptığı bu dönemde ukala tavırlar takınan Gauguin’in gırtlığını ustura ile kesmeye çalışır. Bunu başaramayıp, hırsını alamayınca da kendi kulağını keser ve şehirdeki genelevde çalışan bir kadına götürüp verir. Bu olay sonrasında kendi isteği ile bir hastaneye yatırılır.

1890 yılında ‘Mercure de France’ dergisinde, hakkında ilk kez bir yazı yayınlanır. Kırmızı Üzüm Bağı tablosu da hayatta iken satılan ilk ve son tablosu olur.

Hayatı daima sefalet içinde geçen Vincent Van Gogh’un yaklaşık 900 sulu boya/yağlı boya ve 1100 kadar karakalem çalışması vardır. En meşhur eserlerini ise yaşadığı son 2 yılda yaratmıştır.

Van Gogh, resim kariyeri boyunca kardeşi Theo’dan aldığı maddi destekle ayakta durabilmiştir. Theo ile aralarındaki bağ onu her zaman ayakta tutmuştur.

Auvers’te tarlalarda resim yaparken, 1890 yılının Temmuz ayında silahla kendini vurduğu söylenmekte ancak başkaları tarafından öldürülmüş olabileceği de düşünülmektedir.

Hayatı boyunca sefalet içinde ve kendini değersiz biri olarak görerek yaşayan Van Gogh, ölümünden 10 yıl sonra ortaya çıkan ‘Fauve’ ressamlarına hareket noktası olmuş, ekspresyonistleri etkilemiş, kendinden önceki dönemlerin sağlam sanılan geleneklerini bir hamlede yıkmıştır.

Resimde bir konunun olmadığını, herhangi bir konunun sanat gücünü ifade etmeye yeteceğini ispat etmiştir. 20. yüzyıl sanatını ciddi şekilde etkilemiş olan Van Gogh, resim dünyasının ölümsüzleri arasındadır.



Hollandalılar'a Kebabı Sevdiren Marka

ALİ OCAKBAŞI

Modern ocakbaşı kültürünü, geleneksel lezzetlere ve sunumlara sadık kalarak uygulayan ilk marka olan Ali Ocakbaşı, Amsterdam'da ocakbaşı keyfini yaşatmaya devam ediyor.





Amsterdam'ın Rembrandt meydanının yanı başında, 3 katlı klasik bir Amsterdam yapısında konumlanan Ali Ocakbaşı, şehrin keyfini çıkarmak için gidilecek en güzel mekanlardan biri.

İçeri adım attığınız andan itibaren duyulan buram buram kebab ve sıcak ekmeğin kokusu misafirlerin kendilerini adeta Türkiye'de hissetmelerine yol açıyor. Başlangıçlardan kebab çeşitlerine kadar bir kebabçı menüsünde olması gereken her şey burada mevcut. Pastırmalı humus, abagannuş, muhammara, çiğ köfte bunlardan bazıları.

Ocakbaşı lezzeti olarak ise zırh kebaptan, şaşığa zengin bir et menüsü var. Mekanın özel lezzeti ise Ali Kebab! Ali Ocakbaşı'nı diğer kebabçılardan ayıran nedir dersanız, siparişiniz üzerine hazırladığı kebablar diyebiliriz. Yani kebablar önceden bekletilmiyor, ateşe atılmadan az önce zırhla hazırlanıyor ve en lezzetli hali ile masanıza geliyor.

Bu arada vejetaryen ve çölyak hastası müşteriler de unutulmamış. Ali Ocakbaşı yine kendi alanında bir ilke imza atarak; özel hazırlanmış mezeleri, salataları, glutensiz lahmacun ve pide alternatifleri, farklı tatlar arayan herkesin kendine uygun bir lezzet bulacağı menüsü ile göz dolduruyor. Bu zengin menünün yanında, profesyonel ekibi ile Türk misafirperverliğini Avrupa'nın merkezinde sunuyor.

Burada ocakbaşı kültürünün uzun keyifli sohbetlerini yaşayabilmeniz için tüm detaylar incelikle düşünülmüş. Mekanın konseptine uygun olarak, misafirleri geleneksel motiflerin modern yorumları karşılıyor.

Burayı sadece Türkler tercih etmiyor, müşterilerin % 90'ı Avrupalılardan oluşuyor. Hatta buranın ünü ve lezzeti Hol-

landa'nın en önemli gurmelerinden Johannes Van Dam tarafından da tescillenmiş durumda.

Mekan neredeyse her zaman müşterilerle dolu oluyor. Bu yüzden seyahatlerinizde canınız kebab çektiğinde rezervasyonsuz gitmemenizi öneriyoruz.





TEST MECLISI

TOASTS

SOFT CIRCLES

İŞE KISA BİR MOLA! DELi TOASTRY

Metropol hayatı bir yerden bir yere koşturmak ile geçerken, kişinin kendisine kaliteli ve keyifli vakit ayırabilmesinin paha biçilemez bir lüks olduğu günümüzde; kurumsal firmalar çalışanlarının sosyal alanlarını yaşam merkezi haline getirme çabası içerisinde girmiş bulunmaktadır. Bir çok plazada terzisinden kuaförüne kişisel ihtiyaçların giderileceği alanlar dahi bulunmakla birlikte, yiyecek içecek alanları ise bunlar içerisinde üzerinde en çok emek harcanan bölümler olmuşlardır.

Öğle yemeği dışında bir çalışanın sabah kahvaltısı, 3 çayı atıştırmalığı, toplantı atıştırmalığı derken, şirketlerde bir çok ihtiyaç doğmuştur. Bizler de hizmet ettiğimiz şirketlerin ihtiyaçlarını iyi analiz ederek, DELİ TOASTRY markamız ile alternatif çözümler sunmaya çalıştık. 2018 yılında ilk şubemizi TURKCELL Küçükalya Plaza içerisinde açarak, sonrasında ise bir çok hizmet ettiğimiz projelerimizde de markamızı konumlandırdık.

DELİ TOASTRY; çalışanların güne güzel bir başlangıç yapmaları için diyetinden en yoğun malzemelisine türlü türlü tost çeşitlerinin olduğu, klasik alışkanlıklarından vazgeçmeyenler için poğaçave simit çeşitlerinin bulunduğu, kışın saşlep, yazın limonatanın eksik olmadığı, kahve içmeden duramayanlara yeni nesil kahve seçeneklerinin sunulduğu bir konsepttir. Bunun yanında vitamine ihtiyacı olanlara taze taze meyvelerden enerji içecekleri, diyetine dikkat edenlere smoothie çeşitleri sunmaktadır.

Günün koşturması içerisinde molalarınızda da sizi unutmayan DELİ TOASTRY, gün boyu keyifli atıştırmalıklar, kahve ve çay çeşitleri ile misafirlerini memnun etmek için sürekli kendini geliştirmektedir.

Zaman içerisinde gelen talepler ile ise toplantı organizasyonları, doğum günleri için ofis dışına çıkmanıza gerek olmayacak ürünler ve hizmetler sunmaktadır.

ALTERNATİF BESİN KAYNAĞI: KİNOA



Besinlerin genetiği ile oynanması karşısında alternatif besin kaynaklarını araştırır olduk. Son yıllarda ülkemizde de tercih edilen kinoa; yüksek besin değeri, glütensiz olması, farklı şekillerde tüketilebilme özelliği ve Türk damak tadına uygun olması yüzünden popüler bir yiyecek haline geldi.

Kinoanın geçmişine baktığımızda, 7000 yıl önce Aztek ve İnka'ların temel besin maddesi olduğunu ve besinlerin anası olarak adlandırıldığını görüyoruz. Kinoa, Güney Amerika'nın And bölgesinin (Kolombiya, Arjantin, Peru, Boliviya, Şili ve Ekvator) oldukça yüksek ve sert platolarında yetiştirilmektedir. ABD'de son 10 yıldır çok yaygın şekilde tüketilmektedir ve 2013 yılı uluslararası kinoa yılı ilan edilmiştir.

Peki bu besini neden bu kadar sevdik? Çünkü tahıl ürünleri dünya nüfusunun beslenmesinde hala önemli bir yer tutmakta. Kinoa, hem sağlıklı beslenmek isteyenler hem de tahıl ürünlerine hassasiyeti olan (çölyak hastalığı gibi) kişiler için önemli bir alternatif oldu. Kinoa, biyolojik değeri yüksek proteinleri, düşük glisemik indeksli karbonhidratları, Omega 3 ve 6 yağ asitlerini, doymamış yağ asiti ve esansiyel aminoasitleri içermektedir. Yüksek protein içeriğiyle vegan ve vejetaryen beslenmede de önemli bir besin kaynağıdır. Glüten içermemesi dolayısı ile karabuğday ve amarant gibi tahıl benzerleri grubuna dahil edilmektedir.

Mutfakta pirinç ve bulgur ile yaptığınız tüm yemeklerde kinoa kullanabilirsiniz.

Faydalarına baktığımızda;

- 1-GDO içermez.
- 2-Glütensizdir.
- 3-Tahıl grubundan daha çok protein içerir.
- 4-Protein kalitesi, süt proteinine yakın düzeydedir.
- 5-Mineral, vitamin ve lif içeriği oldukça yüksektir. Kolesterol içermez.
- 6-Yüksek miktarda kalsiyum, çinko, demir ve fosfor barındırır.
- 7-İçinde bulunan demir kansızlığa, lifler ise kabızlığa iyi gelir.
- 8-Yağ oranı oldukça düşüktür. Kilo aldırılmaz.
- 9-İçindeki süperoksit dismutaz enzimi sayesinde yaşlanmayı geciktirir, doku yenilenmesine yardımcı olur.



GÖBEKLİ TEPE: TARIMIN BAŞLANGICI

Göbekli Tepe son yıllarda sadece Türkiye'nin değil dünyanın da dikkatini çekmiş durumda. İlk olarak 1960 yılında yapılan yüzey araştırmalarında, çakmaktaşı yoga, artık yongacık ve taş aletler bulunmuştur. Asıl önemli kazı çalışmaları ise 1994 yılında Klaus Schmidt tarafından başlatılmıştır.

Şanlıurfa yakınlarında, yaklaşık 800 metre yükseklikteki bir tepenin yamacında yer alan Göbekli Tepe, şimdiye kadar keşfedilen en eski tarihi insan yapımı kült mimari eseridir. Günümüzden yaklaşık 10.000 yıl önce bilinçli olarak toprakla doldurulmuş ve yükseltilmiş olan bu anıtsal yapılar, Buzul Çağı'nın ardından Çanak Çömleksiz Neolitik Dönem'e geçildiği zaman, avcı-toplayıcı gruplar tarafından inşa edilmiştir.

Göbekli Tepe bir çağ başlangıcı olarak düşünülür ise önemi daha da artmaktadır.

En basit tanımı ile Neolitik Çağ, insanların avcılık ve toplayıcılık yerine besin üretimine, gezginci bir yaşamdan yerleşik yaşama geçtiği, toplumun bütün kurumları ile yeniden biçimlendiği bir dönemi temsil eder.

Yapılan kazılarda açığa çıkarılan, Çanak Çömleksiz Neolitik döneme ait T- biçimli dikilitaşlardan oluşan dairesel planlı yapılar en etkileyici olanlarıdır. Yekpare taştan şekillendirilmiş bu dikilitaşların yüksekliği 5 metreye yakındır. Genişlikleri 10 ila 30 metre arasında değişen dairesel duvarların arasına yerleştirilen dikilitaşlar birbirlerine duvar ve sekiler ile bağlıdır.

Bunlar, merkezde bulunan iki büyük T biçimli dikilitaşa bakacak şekilde yerleştirilmiştir. Tepenin bazı kısımlarında ise MÖ 9. bin yıla dayanan geç tarihli mimari dokuya ulaşılmıştır. Burada dikilitaşların daha sonraki dönemlerde küçük boyuta indirgendikleri tespit edilmiştir. Bu tabakadan ise günümüze yalnızca boyunun 2 metreyi geçmediği merkez dikilitaşlar kalmıştır. Bazı durumlarda üzerinde insan tasviri diyebileceğimiz, T biçimli sütunlarda alçak kabartma ile yapılmış kollar ve karın üzerinde parmaklar bulunur. Sütunlar üzerinde atkı benzeri kabartmalara rastlandığı gibi, böcek, yılan, aslan, tilki, yaban domuzu, ceylan, yaban eşiği, turna ve akbaba gibi hayvanların kabartmaları da vardır. Uzun yıllar boyunca en az zararlı korunmuş olmasının en büyük nedeni ise, gömme yöntemi ile yapılması ve üzerinin toprak ile doldurulmuş olmasıdır. Ancak yapıların ne kadar süre sonra doldurulduğu henüz belirlenememiştir.

Tarımın Başlangıcı

Göbekli Tepe’de şimdiye kadar yapılan kazılarda, hayvan kemikleri ve bitki kalıntılarında evcilleştirme izine rastlanmamıştır. Yapılan genetik analizler ise tek taneli küçük kızıl buğday ile gernik buğdayının, Göbekli Tepe’nin beslenme bölgesinde yer alan Karacadağ bölgesinde evcilleştirildiğini gösterir.



Göbekli Tepe kazı başkanı Alman Arkeolog Prof. Dr. Klaus Schmidt’e göre, Göbekli Tepe insanlık tarihini değiştirmiş ve insanoğlu ilk tarımı burada yapmıştır. 2014 yılına kadar devam eden kazılarda, tekneyi andıran 7 adet 240 litrelik büyük kaplar bulunmuştur.



Yapılan radyokarbon ölçümleri ile bu kaplarda zengin bitkisel kalıntılar içeren tortular keşfedilmiştir. Bu büyük kapların birkaçında bulunan oksalik asit tuzu kalıntısı ise insanoğlunun buğday ile tanışmasının ilk sinyallerini verir niteliktedir. Oksalik asit tuzu, tahılların suda bekletilmesi, ezilmesi ve mayalandırılmasıyla oluşuyor.

Bu kalıntılar, Göbekli Tepe’deki buluşma ve şölenlerde, mayalanmış tahıldan yapılmış bulamaçlar ya da tahıl içecekleri hazırlanmış olabileceğini gösterir. Göbekli Tepe gibi anıtsal bir yapıda ortaya çıkan rekabet kavramı ve bunun beraberinde gelişen toplumsal baskı sonucu, çanak çömleksiz avcı toplayıcı grupların anlık getiriler üzerine kurulu besin aktivitelerini devam ettirmek yerine, besin kaynaklarından faydalanmaya yönelik sürdürülebilir yöntemler geliştirmeye başladığını söyleyebiliriz.

Sürdürülebilirlik için bu besinlerin depolanmasına ihtiyaç duyulmuş ve akabinde toplum içinde hiyerarşik bir düzen şekillenmeye başlamış olabilir. Göbekli Tepe’de yapılan bu devasa yapı sayesinde, büyük bir coğrafyadan gelen farklı avcı toplayıcı toplulukları ile toplum düzeni oturmaya başlamış, kurallar-otoriteler oluşmuş ve bu kolektif bir yaşam ve besin üretiminin başlangıcı olmuş olabilir.

Bugüne kadar tarım devriminin medeniyetin başlangıcı olduğu düşünülmüş ve kabul edilmiştir. Çünkü tarımla birlikte yerleşik yaşama geçildiği varsayılmıştır. Göbekli Tepe ise bu varsayımların hepsini yıkmış, tarımın yerleşik yaşamın nedeni değil sonucu olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Kaynakça: Aktuel Arkeoloji , www.arkeofili.com, Anadolu Araştırmaları /Gastronomika

YAŞA GÖRE BESLENME

Her ne kadar genel başlık 'Sağlıklı Beslenme' olsa bile, bu ifade çeşitli yaş gruplarına göre değişiklik gösterebilmektedir. Yaş gruplarında beslenmeye değinmeden önce ilk ve belki en önemli beslenme dönemine değinmek istiyorum.

Sağlıklı beslenme, ilk olarak anne karnında başlar. Dolayısıyla bu konudaki en önemli görev sevgili annelere düşmektedir. Çünkü plasenta oluşup, bebek anneden ihtiyaçlarını karşılamaya başladığında, anne ne kadar sağlıklı besleniyorsa bebek de o kadar sağlıklı besleniyor demektir ve özellikle bağışıklık sisteminin temeli için bu dönem çok önemlidir. Annelerin her gün ev yapımı yoğurt, kefir gibi bağışıklığı güçlendiren probiyotik ürünleri tüketmeleri; ceviz, çiğ fındık ve çiğ badem gibi sağlıklı kuru yemişleri belirli miktarlarda tüketip omega-3, E vitamini, magnezyum gibi vitamin ve mineralleri yeterli miktarda almaları; haftada en az 1 defa mutlaka balık tüketmeleri ve meyve sebze tüketimlerini çeşitlendirerek her türlü gıdadan tüketmeye çalışmaları çok önemlidir. Ayrıca alerjik bir durum yoksa her gün 1 adet yumurta mutlaka tüketilmelidir. Bu süreçte tatlı-hamur işi gibi yüksek karbonhidrat içeren gıdalardan, kızartmalardan, fast-food türü yiyeceklerden uzak durmak gerekmektedir.



Bebeklik döneminde tek ve en mükemmel besin kaynağı tabii ki anne sütüdür. Eğer bir sıkıntı yoksa ilk 6 ay, bebek sadece anne sütü almalıdır. 6 aydan sonra ise ek gıdalara geçiş başlar. İlk başta elma, şeftali gibi alerji yapmayan meyveler; patates, havuç gibi gaz yapmayan sebzeler; yoğurt, peynir gibi süt ürünleri ve yumurta sarısı ile başlanır ve aylar ilerledikçe ihtiyaca göre çeşitlilik artırılır. 1 yaşından itibaren neredeyse her türlü besin verilebilir.

Çocukluk döneminde artık her türlü gıda tüketilebilir. Bu dönemde en önemli şey çocuğa her tür çeşit besini yedirebilmektir. Çünkü çocuklar, sebzeler başta olmak üzere pek çok besin türünü yemeyi reddedebilirler. Özellikle pilav ve makarna tabanlı beslenme alışkanlıkları bu dönemde başlar. Çocukları zorlamak ve ısrarla sevmediği-istemediği şeyleri yedirmeye çalışmak yanlış bir yöntem olacaktır. Bu yüzden daha derin sorunlar ve travmalar ortaya çıkabilmektedir. Yemediği gıdaları farklı şekillere sokarak ya da rende, püre gibi anlamadan yiyeceği yöntemleri tercih ederek yedirmeye çalışmak doğru bir tercih olabilir. Unutmayın ki ebeveynlerin beslenme alışkanlıkları nasılsa, çocukların da beslenme alışkanlıkları o yönde olacaktır. Bu yüzden ebeveynler, bu yaş grubundaki çocukların yanında kendi yediklerine de dikkat etmelidirler. İlk kural ise mutlaka kahvaltı alışkanlığını edindirmek olmalıdır. Yumurta ise buradaki temel gıda olmalıdır.

Dört yaşından sonra, ergenlik çağına kadar yavaş ve düzenli bir büyüme görülür. Bazı çocuklarda demir, kalsiyum, A, D ve C vitamini alımı önerilenden az olabilir. Ancak enerji ve protein ihtiyacını karşılayacak miktarda, sebze ve meyveleri de içerecek çeşitlilikte gıdalarla beslenen çocuklarda bunun olma ihtimali düşüktür. Karbonhidrat açısından zengin gıdalar, sebze ve meyveler, süt ürünleri, et, balık, tavuk, yumurta, bakliyat ve yemişlerden düzenli öğünler ve sağlıklı atıştırmalar, olması gereken büyüme ve gelişimi sağlar. Çocuklar, özellikle de hava sıcak olduğunda ve fiziksel aktivite yapıldığında bol sıvı almalıdır. Su iyi bir sıvı kaynağıdır ve kalorisi yoktur.

Ergenlik dönemi, büyümenin ve gelişimin en hızlı olduğu dönemdir. Bu dönemdeki yetersiz beslenme büyüme yavaşlatabilir, kas ve kemik gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir. Demir, kalsiyum, D vitamini, magnezyum, fosfor, potasyum gibi kas ve kemik gelişimini destekleyen vitamin ve minerallerin yeterli tüketilmesi önemlidir. Bunun yanında eğer yeterli kalori alımı sağlanmazsa vücut gelişimi normal düzeyde ilerleyemez. Çeşitli sportif faaliyetler de bu dönemde gelişimi etkiler. Fitness gibi kas geliştirmeye yönelik ağırlık çalışmaları gelişimi baskılayabilir.

Basketbol, yüzme, jimnastik gibi sporlar, kas ve kemik gelişimini olumlu yönde destekleyebilir. Tabii bu sporlar bir uzman eşliğinde yapılmalıdır, aksi takdirde çeşitli sakatlıklar oluşabilir.

Yetişkinlik çağında artık vücut gelişimi tamamlanmıştır. Bu dönemde ekstra dikkat edilmesi gereken bir şey olmamakla birlikte; her türlü besin grubundan cinsiyete, yaşa, boya, kiloya ve fiziksel aktivite derecesine göre yeterli miktarlarda tüketim sağlanmalıdır.

Çeşitli hastalıkların daha yoğun ortaya çıkmaya başladığı yetişkinlik döneminde, bu hastalıklara göre beslenmeye dikkat edilmelidir. Her hastalığın beslenme içeriği farklı olabilmektedir. Bu konuda bir beslenme uzmanına danışmak önemlidir.



Yaşlılık döneminde düşen aktivite miktarı ve yavaşlayan metabolizma nedeniyle, bir yetiştikten daha az kaloriye ihtiyaç duyulur. Kalori ihtiyacındaki bu düşüş diğer besin öğelerinde de azalma anlamına gelmemelidir. Beslenmenin oldukça önem kazandığı yaşlılık döneminde kişilerin günlük gereksinimini karşılayacak, kolay sindirilebilecek, kas ve kemik kitlesini koruyacak, bağışıklık sistemini güçlendirecek şekilde beslenmek gerekir.

Besin çeşitliliğinin oldukça önem kazandığı bu dönemde, özellikle ana öğünlerde her besin grubunun yer alması ve besinlerin yeterli miktarlarda tüketilmesi sağlanmalıdır.

Bu besinler; et grubu, süt grubu, tahıl grubu, sebze ve meyve grubudur. Öğün sayısı artırılarak, her öğündeki yiyecek miktarı azaltılmalıdır.

Böylece olası sindirim problemleri önenebilir. 3 ana 3 ara olmak üzere günde 6 öğün beslenme sağlanmalı, başta kahvaltı olmak üzere asla öğün atlanmamalı, sindirimi kolaylaştırmak adına akşam yemeği mümkün olduğunca erken saatlerde bitirilmelidir.

BORİS'İN YERİ

İSTANBUL' DA SAKLI BİR LEZZET KÖŞESİ

Hiç kuşkusuz ki son yıllarda ambalajlı ürünlerden doğal yapım ürünlere hızlı bir geçiş trend'i var. Kimimiz yoğurdumuzu evde hazırlarken, kimimiz doğal ürünlerin satıldığı yerlerden alışveriş yapmaya başladık. Dışarıda yemek yiyeceğimiz zamanlarda sade, basit ve doğal ürünler kullandığını bildiğimiz yerlere gitmeyi tercih eder olduk. İşte Boris'in yeri tam olarak böyle. Sade, salaş ve doğal...



Mekan 1936 yılında Boris Bey tarafından Kumkapı'da küçük bir dükkan olarak açılmış.

1996 yılında hayata gözlerini yumana kadar burayı kendisi işletmiş. Sonrasında ise çıraklıktan başlayarak yetiştirdiği Selahattin, Mehmet ve Eyüp Masat kardeşler yerine geçmişler. Mekan, Boris Bey zamanında nasıl işletiliyorsa şimdi de aynı gelenek devam ediyor.

Yani çalışanlar yoğurdu, kaymağı, tereyağını, kadayıfı kendileri yapıyorlar. Manda sütünden hazırlanan kaymak mutlaka tadılması gereken bir lezzet.

Peynirlerinin tadı ise şimdilerde çoktan unuttuğumuz nefis bir nostaljik beyaz peynir tadında. Kaymağın yanında mutlaka tadılması gereken bal ise Kastamonu ve Sinop'tan geliyor.

Burada her çeşit yumurta var. Eski kaşar peyniri de şiddetle tavsiye edilir. Gül reçellerini kendileri yapıyorlar. Mekan dışarıdan sade ve salaş bir görünüme sahip olmasına karşın, kahvaltı için geniş bir menü sunuyor.

Eğer siz de bir hafta sonu şehrin farklı lezzetlerini tatmak isterseniz, kahvaltı keyfini Boris'in yerinde yapıp sonrasında şehir turuna devam edebilirsiniz.



Kaymaklı ekmek kadayıfı da tadılmaya değer.



BOŞ ZAMANLARINIZDA VAKİT GEÇİREBİLECEĞİNİZ DÜŞÜK BÜTÇELİ 10 HOBİ

1

KALİGRAFİ

Hat sanatında kendinizi geliştirmek için ihtiyacınız olan tek şey, bir defter ve bir kalem. Bu konuda uzmanlaşarak, el yapımı düğün davetiyeleri hazırlayabilir ve bütçenize katkı sağlayabilirsiniz.



2

DESEN BOYAMA

Muhteşem retro tasarımlarla, geçmişin görkemine ve zarafetine kendinizi bırakın. Bu zamansız desenleri boyayarak yaratıcı tarafınızı ortaya çıkarın.



3

ORİGAMİ YAPMAK

Origami 'Katlanmış Kağıt' anlamına gelen, geleneksel bir kağıt katlama sanatıdır. Japonca oru (katlama) ve kami (kağıt) kelimelerinin birleşmesiyle meydana gelmiştir.



4

YENİ YEMEK TARİFLERİ OLUŞTURMAK

Hoşunuza giden lezzetleri bir araya getirerek, hiç denenmemiş tarifler yaratabilirsiniz. Sevdiklerinize bu yeni lezzetleri tattırarak keyifli vakit geçirebilirsiniz.



5

KOLEKSİYONCULUK

Küçük gazoz kapaklarını, anahtarlıkları, hatta farklı peçeteleri bir araya getirerek bir koleksiyon sahibi olabilirsiniz.



6

HOBİ BAHÇESİ

Doğa ile iç içe olmayı seviyorsanız, toprakla uğraşmak size keyif veriyorsa bu hobi tam size göre. Kendi mahsulünüzün tadı başka her şeyden daha lezzetli gelecektir :)



7

SABUN YAPMAK

Kimyasalı hayatımızdan uzaklaştırabilir, evimizde doğal yöntemlerle kendi sabunumuzu kendimiz üretebiliriz. Bunun birçok yönetimi var ama öncesinde iyi bir araştırma yapmak şart.



8

YOGA

Ruhsal ve bedensel dengenizi bulmak mı istiyorsunuz? Yoga sayesinde kendinizi ve bedeninizi keşfedecek, tüm canlılara ve dünyaya karşı derin bir sevgi beslemeye başlayacaksınız.



9

HATIRA FOTOĞRAF ALBÜMÜ OLUŞTURMAK

Anıları hatırlamak ne güzeldir. Yıllar sonra hafızalarımızdan silinecek birçok şey yaşarız. Hatıralarınızı korumak için onları ölümsüzleştirin.



10

LEGO YAPMAK

Küçük parçaları bir araya getirin ve kendi kahramanınızı yaratın. Günümüzde lego parçalarını kullanarak kendi hikayelerini yazan birçok insan var; onlara katılın.



İŞ YAŞAMINDA YENİ NESLİ ANLAMAK

HÜLYA MUTLU

Kuşakları doğdukları yıllara göre ayırıp, tüm yorumları bu kategoriler çerçevesinde yapmanın zorlayıcı ve fazla sınırlayıcı olduğuna inanıyorum. Bunun için jenerasyonel sistemlere harflerle yapılan tanımlamaları kullanmaksızın, 1985-2000 yılları arasında doğmuş ve hızla iş hayatında önemli etkiler yapan genç neslin beklentilerini anlamak amacına hizmet edecek bir yazı ile sizlerle buluşmak istedim.

Genç kuşak, 12 yılı aşkın süredir iş hayatında ve bir kısmı artık yönetici pozisyonunda. Ayrıca önümüzdeki 10 yıl içinde iş hayatının % 70'ini gençler oluşturacak. Kuşaklar arası anlayış farklılıkları, iş hayatında dengelerin yer yer bozulmasına neden olabiliyor. Hemen her gün iş dünyasından birileri yeni nesli, sık iş değiştirmeleri, sebatkarlıktan uzak oluşları, sorumluluk sahibi olmamaları, rahat üslupları, sıkıntıya gelemiyor olmaları, erken yükselme istekleri gibi konulardan dolayı eleştiriyor. Bu eleştiriler kuşaklar arası mesafenin iyice çoğalmasına, iş birliğinden uzaklaşmaya ve işe yabancılaşmaya neden oluyor.

Kurumsal şirketlerin çoğu genç kuşağı yönetmek için strateji geliştirmekten, işleri ve süreci onlara göre dizayn etmekten uzaklar. Yöneticiler ise enerjilerini, jenerasyonlar arası çatışmalar ile ilgili konulara harcamakla meşguller. Aslında insan kaynakları departmanı önderliğinde stratejiler geliştirilse ve iş yapış şekilleri, iletişim dinamikleri üzerine tasarım yapılsa, bu fikir ayrılıkları ve çatışmalarda ciddi iyileşmeler olacak. Bu tasarımları yaparken, yeni neslin beklentilerini iyi anlatan anahtar kelimelere dikkat etmek gerekiyor. Peki bu anahtar kelimeler neler?



GELİŞİM VE KARIYER: Gençler kariyerlerinin ne uzayıp ne de kısılacacağı hissiyatına kapıldıkları anda o organizasyonel sistem için verimli olma ihtimali kayboluyor. Yeni nesil, iş güvencesinden ziyade işin onları nereye taşıdığına bakıyor. Hızlı iş değişikliği yapmalarının sebebi, genellikle geliştiklerini hissedememeleri ve orada bir gelecek görememeleri oluyor.

Onlar henüz işe alım süreçlerinde bile, işin gelecek vadettiğine ve yeni bilgilere ulaşma-öğrenme imkanı vereceğine dair sinyalleri net almak istiyorlar. Dolayısı ile işe alım görüşmelerinde şirketler, yetenekli gençleri çekmek istiyorlarsa doğru değer önermeleri sunmaları gerekiyor.

Çalışmaya başladıktan sonra ise bu vaatlerin ne kadar gerçekleştiğine bakıyorlar ve objektif delil bulma konusunda yoksunluk yaşarlarsa hemen sorgulamaya ve mutsuz olmaya başlıyorlar. Genç çalışan gelişmiyor ve öğrenemiyorsa, hızlıca başka arayışlara giriyor. Akademik tarafı kuvvetli, teknolojiyi önemseyen ve insan yetiştiren şirketler gençleri kalbinden yakalayabiliyor.

Kariyer planlamasının belirsiz olması, hiyerarşik yapının ilerlemeye çok elverişli olmaması da gençlerin işi bırakması için yeterli bir neden. İş değişikliği düşünen gençlere 'Neden işinden ayrılıyorsun?' diye sorduğumda sıkça aldığım cevap "Şirkette pozisyonlar o kadar dolu ve kilit ki, benim bir yerlere gelmem için ya birileri ölecek ya da emekli olacak" oluyor. Diğer bir cevap da "Ben yeni şeyler öğrenemiyorum, şirket benden alıyor ama bana değer katmıyor". Yani sıkışmış organizasyonlar ve çalışan gelişimine yatırım yapmayan yapılar gelecek dönemde yetenekli gençlerle çalışamayacak.

LİDERLİK: Gençler yönetilmek istemiyor. Onun yerine koçluk ve mentorluk araçlarını yeğliyorlar. Gençlerin üretkenliğini ve bağlılığını kazanmak isteyen şirketler, çalışan gelişimi araçlarında koçluk ve mentorluğa yer vermeli ve yöneticilerinin de olaylara bu tarzda yaklaşmalarını sağlamalı. Talimatlarla, yönetmeliklerle onları yönetmeye çalışmak artık işe yaramayan yaklaşımlar.

Öğüt vermek, mikro yönetim metotlarını kullanmak, tavsiyede bulunmak onları kazanmanın önünde engel olacak yöntemler. Yeteneklerinin farkına varmaları için teşvik etmek ve destek olmak gibi koçluk ve mentorluktan beslenen yaklaşımlar ise yeni kuşağa ilaç gibi geliyor.

Sosyal bilinci yüksek olan bu nesil, işin içindeki anlamı görmeyi de çok önemsiyor. Koçluk eden kişinin ona değerleriyle uyumlu ve içinde anlam olan bir iş yaptığını gösterebilmesi de önem kazanıyor. Yeni nesil havalı-egolu yönetici değil, işinin ehli yöneticilerle çalışmak istiyor ve yöneticisinin yetkinliklerini çok önemsiyor. Sadece iş yaşamında değil yaşamın tüm alanlarında kendisine ilham veren yöneticiler istiyorlar. Artık yukarıdan bakılan yönetim anlayışından, eşitler ilkesine geçişin zamanı.

Hiyerarşi takıntısı olmayan, emir komutayı çoktan bırakmış, rehberlik etmeyi seçen, ilham veren, özgünlüğü önemseyen, birlikte tasarlamayı teşvik eden liderler kuşaklar arası bağı kuvvetlendirmeyi başaracak ve gençlerin kalbini kazanacaklar.

GERİ BİLDİRİM ve TAKDİR: Geri bildirim almayı ve vermeyi kurum kültürünün bir parçası haline getirmeyen şirketlerin yeni nesil ile yıldızı barışmaz. Gençler düzenli iletişim kurmayı, çalışmalarının ölçülmesini çok önemsiyorlar. İnteraktif yönetim anlayışının olduğu işletmelerde, gençlerin çalışma sürelerinin daha uzun olduğuna ve bağlılığın arttığına dair araştırmalar mevcut.

Belirsizliğin olduğu ortamlar yeni neslin motivasyonunu hızla düşürüyor. Gençler için netlik ve kendinden beklenenin ne olduğunun doğru şekilde ifade edilmesi çok önemli. Yeni kuşağın mensupları kendileri hakkında ne düşünüldüğünü çok merak ediyorlar ve bu konuda sadece 6 ayda bir yapılan geri bildirim görüşmelerini yeterli görmüyorlar, sık sık ve ihtiyaç oluştuğunda mutlaka konuşmak istiyorlar.

Barış iklimini önemseyen ve kararsızlık yönü ağır basan genç kuşak için sürekli ve düzenli iletişim, katkı sağlayan bir yaklaşım. Kendileri de geri bildirim vermeyi ve açıkça düşündüklerini söylemeyi önemsiyorlar. Bu yüzden süreç



LİDERLİK: Gençler yönetilmek istemiyor. Onun yerine koçluk ve mentorluk araçlarını yeğliyorlar. Gençlerin üretkenliğini ve bağlılığını kazanmak isteyen şirketler, çalışan gelişimi araçlarında koçluk ve mentorluğa yer vermeli ve yöneticilerinin de olaylara bu tarzda yaklaşmalarını sağlamalı. Talimatlarla, yönetmeliklerle onları yönetmeye çalışmak artık işe yaramayan yaklaşımlar.

Öğüt vermek, mikro yönetim metotlarını kullanmak, tavsiyede bulunmak onları kazanmanın önünde engel olacak yöntemler. Yeteneklerinin farkına varmaları için teşvik etmek ve destek olmak gibi koçluk ve mentorluktan beslenen yaklaşımlar ise yeni kuşağa ilaç gibi geliyor.

Sosyal bilinci yüksek olan bu nesil, işin içindeki anlamı görmeyi de çok önemsiyor. Koçluk eden kişinin ona değerleriyle uyumlu ve içinde anlam olan bir iş yaptığını gösterebilmesi de önem kazanıyor. Yeni nesil havalı-egolu yönetici değil, işinin ehli yöneticilerle çalışmak istiyor ve yöneticisinin yetkinliklerini çok önemsiyor. Sadece iş yaşamında değil yaşamın tüm alanlarında kendisine ilham veren yöneticiler istiyorlar. Artık yukarıdan bakılan yönetim anlayışından, eşitler ilkesine geçişin zamanı.

Hiyerarşi takıntısı olmayan, emir komutayı çoktan bırakmış, rehberlik etmeyi seçen, ilham veren, özgünlüğü önemseyen, birlikte tasarlamayı teşvik eden liderler kuşaklar arası bağı kuvvetlendirmeyi başaracak ve gençlerin kalbini kazanacaklar.

NEW GEN





GERİ BİLDİRİM ve TAKDİR: Geri bildirim almayı ve vermeyi kurum kültürünün bir parçası haline getirmeyen şirketlerin yeni nesil ile yıldızı barışmaz. Gençler düzenli iletişim kurmayı, çalışmalarının ölçülenmesini çok önemsiyorlar. İnteraktif yönetim anlayışının olduğu işletmelerde, gençlerin çalışma sürelerinin daha uzun olduğuna ve bağlılığın arttığına dair araştırmalar mevcut.

Belirsizliğin olduğu ortamlar yeni neslin motivasyonunu hızla düşürüyor. Gençler için netlik ve kendinden beklenenin ne olduğunun doğru şekilde ifade edilmesi çok önemli. Yeni kuşağın mensupları kendileri hakkında ne düşünüldüğünü çok merak ediyorlar ve bu konuda sadece 6 ayda bir yapılan geri bildirim görüşmelerini yeterli görmüyorlar, sık sık ve ihtiyaç oluştuğunda mutlaka konuşmak istiyorlar.

Barış iklimini önemseyen ve kararsızlık yönü ağır basan genç kuşak için sürekli ve düzenli iletişim, katkı sağlayan bir yaklaşım. Kendileri de geri bildirim vermeyi ve açıkça düşündüklerini söylemeyi önemsiyorlar. Bu yüzden süreç ve yönetim anlayışı üzerine bazen acımasız olabilecek geri bildirimler yapabiliyorlar. Geri bildirimlerin dikkate alınmadığı işletmelerde çalışmaktan mutsuz oluyorlar. Sadece kendi yöneticileri ile değil, tüm kademelerle iletişim kurmak istiyorlar. Dolayısıyla "Biz genel müdürümüzü yılda bir defa görürdük, selam bile vermeye çekinirdik" tarzı söylemler artık sadece anılarda kalmalı. Bir önceki kuşağın % 36'sı takdir edilmeyi ve ödüllendirilmeyi önemserken, yeni kuşakta bu oran % 62.



ÖZERKLİK VE ESNEKLİK: Yeni nesil özerklik istiyor, sınırlandığı yerde üretkenliğini kaybediyor. Esnek çalışma saatleri bu kuşak için çok önemli. Zamandan ve mekandan bağımsız iş modellerinin ciddi bir ihtiyaç olduğu gözlemlenebiliyor. Gençler mesai kavramı yerine işin zamanında teslim edilmesini önemsiyor.

Türk şirketlerinin işe olan bakış açısı ve kültürel kodlarımızın buna ne kadar hazır olduğu bir başka yazının konusu ancak esnek çalışma saatleri ve gençlere özerklik verecek iş ortamları yaratma konularını gündeme alma vaktinin geldiği de bir gerçek. Ortak akıl önemli. Sonsuz olasılıklar üretip tartışmayı ve birlikte karar vermeyi seven bir nesle "Ben böyle uygun gördüm" diyen yönetici kaybedecek.

İŞ ve YAŞAM DENGESİ: Gençlerin bir mottosu var: "Work smarter, not harder". Yani çok çalışmak değil, akıllıca çalışmak. Bu kuşak iş ve yaşam dengesini çok önemsiyor. Uzun çalışma saatleri ya da hafta sonu çalışmak zorunda kalmak genç neslin tercih etmediği hususlar. Daha az kazanmayı kabullenebilirler ama sosyal hayat ve hobilerinden taviz vermeye niyetleri yok.

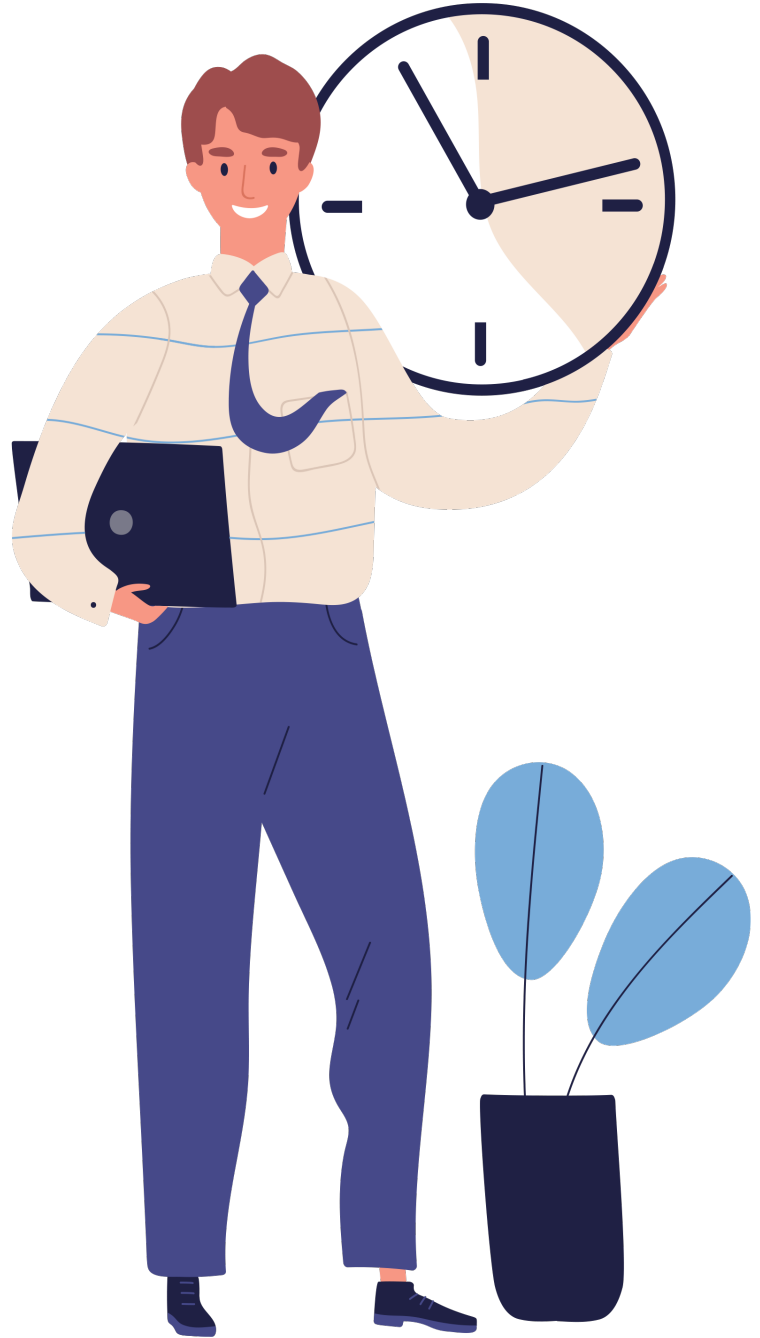
EĞLENCE: Gençler 'İşin içinde eğlence olmazsa olmaz' diyor. Bu yüzden eğlenerek iş yapma kültürünü geliştirmeye odaklanmayı unutmamalı. İnsan kaynakları departmanları ve yöneticiler işi eğlenceli hale getirmenin, mizahla haşır neşir olmanın önemini ihmal etmemeli. Bir önceki kuşağın sadece % 54'ü eğlenceli iş ortamını önemserken yeni neslin % 73'ü eğlenceli çalışma ortamı yönünde beklenti ortaya koyuyor. Bu durum, çalışan gelişimi faaliyetlerinde de eğitim tasarımlarının yeniden yapılma mecburiyetini beraberinde getiriyor.

Ayrışma ve ötekileştirmeye harcanan enerjinin, kuşakların birbirinin beklentilerini anlaması ve uyumlanmasına harcanması nihai amaca hizmet edecektir. Koçluktaki 'değerini değiştirmeden kabul etme yaklaşımı'nı şirket kültürünün bir parçası haline getirmek de bu sürece olumlu katkı sağlayabilir. Hiç kimse bir değerinden daha az önemli değil. Organizasyonların tüm kuşakların yetkinlik ve enerjisine ihtiyacı var.

Eski ya da yeni kuşaklar birbirinden iyi veya kötü değil, sadece anlayış ve bakış açısı farkları var. Anlamaya ve anlaşmaya odaklanmak yapılacak en doğru şey.

Binlerce yıl önce de durum aynıymış ve binlerce yıl geçse bile aynı kalacak. Bakınız Aristoteles, binlerce yıl önce yeni kuşakları nasıl anlatmış:

"Bugünlerde gençler kontrolden çıkmış durumda. Kaba bir şekilde yemek yiyorlar, yetişkinlere karşı saygısızlar, ebeveynlerine karşı çıkıyorlar ve öğretmenlerini sinirlendiriyorlar."



bir
*efsane*ye
göre

Tadına Doyamayanlara
Daha Büyük Efsane!

Damaklarda iz bırakan tadıyla sofraların vazgeçilmezi
Eker Efsane Yoğurt, şimdi yepyeni 1.250 g ambalajında!

#ekerefsaneyogurt

1250 Gramlık
Yeni
Ambalajında



HANGİ BURÇ HANGİ YEMEĞİ SEVER?

Burçlara göre beslenmek mi olurmuş? demeyin. Burçlar kişiliğimizi, halet-i ruhiyemizi, ilişkilerimizi, kariyerimizi belirliyorsa eğer, yemek seçimlerimizi neden belirlemesin?

Koç Burcu

Acelecı ve telaşlı olan koç burcu için yemek de hızlı ve basit olmalıdır. Koçlar, yüksek kalorili ve karbonhidrat ağırlıklı beslenmeyi severler. Her ne kadar fast food ürünlerini sevseler bile koç burcunun tüketmesi gereken başlıca yiyecekler; domates, ıspanak, mercimek, bal kabağı, kuru kayısı ve cevizdir.

Boğa Burcu

Gastronomi boğa burcunun işidir. Tat alma duyuları çok geliştiği için yemek boğalar için bir keyiftir. Çorba, kebab, salata gibi menü yemeklerini seven boğa burçlarının, pancar, salatalık, fasulye, kabak ve kuşkonmaz gibi besinleri de tüketmeleri gerekir.

İkizler Burcu

Mümkünse mutfağa girmek istemeyen ve değişken bir ruh haline sahip olan ikizler burcu, farklı lezzetler denemekten hoşlanır. Hamur işlerine düşkün olan ikizler burcu, zeytinyağlı yiyecekleri de sever. Erik, portakal, üzüm, kereviz, havuç ve yeşil fasulye gibi meyve ve sebzeleri tüketmelidir.

Yengeç Burcu

Yedirme, içirme, besleme, büyütme konusunda yengeçten daha güçlüsü yoktur. Kendisi ise hassas bir mideye sahiptir ve yağsız-hafif yemekleri tercih eder. Yengeç burcu mensupları yulaf, pancar, brokoli, lahana ve kabak gibi besinleri tüketmelidir.

Aslan Burcu

Bir aslan için yemeklerin lezzetinden çok görüntüsü önemlidir. Etobur ağırlıklı beslenmeyi tercih eden aslanlar, mantı ve döner gibi yiyecekleri severler. Baharat, mutfaklarının vazgeçilmezidir. Aslan burçlarının patates, turp, ıspanak, şeftali, tam tahıllı besinleri tüketmesi gerekir.

Başak Burcu

Sağlıksız olan şeyleri yemezler, ne yiyeceklerine karar verirken ucundan da tadına bakmayı ihmal etmezler. Genellikle sebze yemeklerini, salata çeşitlerini ve zeytinyağlıları tercih ederler. Başak burçları meyve salataları, tam tahıllı besinler, çorba, yeşil yapraklı besinleri tüketmelidir.

Terazi Burcu

Oldukça hassas ve duygusal bir yapıya sahip olan terazi burçları, mutfakta biraz dengesizdirler. Vegan beslenmeye başladıktan bir süre sonra et tüketebilecek kadar da değişkendirler. Teraziler elma, üzüm, havuç, ıspanak, çilek gibi meyve sebze ağırlıklı beslenmelidirler.



Akrep Burcu

Tutkularıyla hareket eden akrep burçları için bedensel ve ruhsal tatmin çok önemlidir. Yemek konusunda başka kimsenin lafını dinlemeyen akrepler, börek ve pilav gibi yiyecekleri tüketmeyi çok severler. Akreplerin muz, haşlanmış sebzeler, mercimek gibi besinleri tüketmesi gerekir.

Yay Burcu

Yüksek enerjisiyle ilgi odağı olan yay, yeni şeyler keşfetmeyi sever. Genellikle vejetaryen beslenme şeklini tercih eden yay burçları, özel soslar ile hazırlanmış yemeklere de bayılırlar. Yay burçlarının armut, elma, portakal, çilek, patates gibi besinleri tüketmesi gerekir.

Oğlak Burcu

Geleneksel bakış açılarını yemek konusunda da sürdürürler. Makarna, kuru fasulye ve pilav onların en sevdiği yemeklerdendir. Oğlak burçları patates, meyve suları, pirinç, limon, portakal, lahana, mısır, fıstık, incir gibi besinleri tüketmelidir.

Kova Burcu

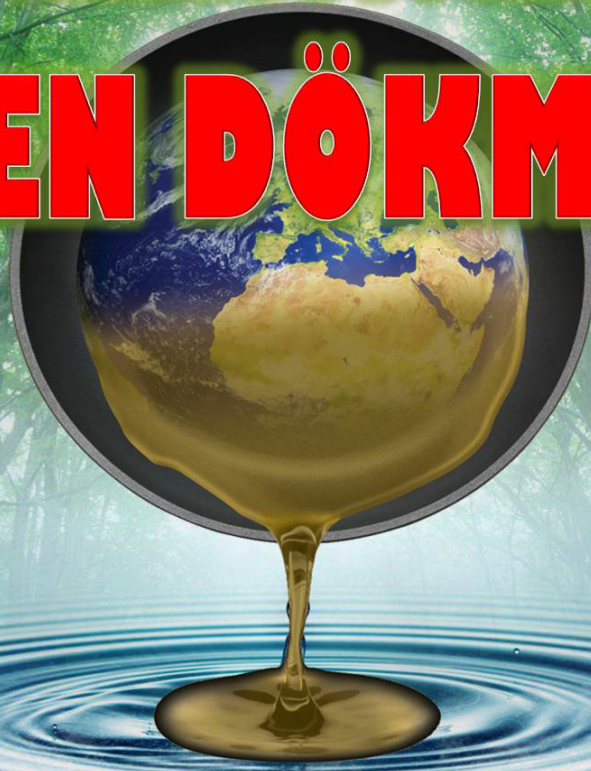
İnsanlarla güçlü şekilde iletişim kuran kova burcu, maceracıdır. Bu tutumlarını yemek konusunda da gösteren kovalar, farklı ülkelerin mutfaklarını denemeyi severler. Pizza, suşi gibi yiyecekleri çok severler. Kova burçlarının armut, elma, haşlanmış sebze, kereviz, havuç, hurma, incir gibi besinleri tüketmesi gerekir.

Balık Burcu

Duygusallığı ile bilinen balık burcunun yemek seçme gibi bir huyu pek yoktur. Karbonhidrat ağırlıklı beslenmeyi seven balık burcu, su böreğine bayılır. Balık burçlarının tam tahıllı besinler, şeftali, erik, ıspanak, fasulye ve hurma gibi besinleri tüketmeleri gerekir.

Burcunuz ne olursa olsun çok yağlı, şekerli ve karbonhidrat içerikli gıdaları az tüketmekte fayda var.

1 LİTRE ATIK YAĞ 1 MİLYON LİTRE SUYU KİRLETİYOR **LÜTFEN DÖKMİYİN**



- Bitkisel atık yağlar çevre ve insan sağlığına önemli ölçüde zarar vermektedir.
- Lavaboya dökülen atık yağlar yer altı sularımıza, akarsu, deniz ve göllerimize karışarak temiz su kaynaklarımızı yok etmekte, buradaki canlıların doğal yaşam şartlarını olumsuz etkilemektedir.
- Kanalizasyona karışan atık yağlar giderlerin tıkanmasına yol açmaktadır.
- Lisanssız toplayıcılara satılan atık yağlar temiz yağlarla karıştırılıp yeniden piyasaya sürülerek insanlara yedirilmektedir. Bu da kanser ve mide rahatsızlıklarının artmasına sebep olmaktadır.
- Çevre Bakanlığı'nca yayımlanan 06.06.2015 tarih ve 29378 sayılı Bitkisel Atık Yağların Kontrolü Yönetmeliği'ne göre bitkisel atık yağların dökülmesi, çöpe atılması veya yetkisiz kişilere satılması yasaktır.
- Firmamız tarafından toplanan bitkisel atık yağlar, lisanslı gerikazanım tesisimizde biyodizel üretiminde kullanılarak ekonomimize katkı sağlamaktadır..



Kimya Sanayicileri Organize Sanayi Bölgesi Aromatik Cad. No:31 Tuzla İSTANBUL
Tel: 0216 593 24 90 /Faks: 0216 593 24 92 /e-posta: info@kolza.com.tr /
www.kolza.com.tr



KÜLTÜR SANAT

10 TEMMUZ
5 TEMMUZ

Bozcaada Salhane
Şarap Günleri



Bozcaada

Bozcaada'nın kendine özgü bir çok tadı ve markalaşmış ürünleri bulunmaktadır. Üzüm ve şarap tüm tatların içinden ayrılan ve öne çıkan bir sembol olmuştur.

Bozcaada Salhane Şarap Günleri, bir şarap adası olan Bozcaada'ya çok yakışan bir etkinlik. Siz de 10- 15 Temmuz tarihleri arasında adaya gelip hem uluslararası lezzetleri tadabilir hem de Bozcaada'yı yazın en güzel zamanında deneyimleyebilirsiniz.

HAZİRAN
2019

Minik Şefler
(5-9 yaş)



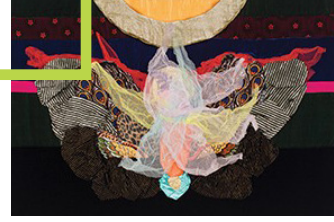
İntema
Yaşam Akademisi

Çocuklara özel de birbirinden özel etkinlikler hazırlanıyor. Mutfağın küçük şefleri, aileleri ile birlikte İntema Yaşam Akademisi'nde leziz tariflere imza atacaklar.

Böylece çocuklar hem yemek yapmayı öğrenerek keyifli vakit geçirecekler, hem de diğer çocuklar ile iletişime geçerek sosyalleşecekler.

ŞUBAT 2019
TEMMUZ 2019

İplikten Çözülenler
SERGİ



İstanbul
Modern

"İplikten Çözülenler" tekstil malzemelerini yapıtlarında sanatsal ifade aracı olarak kullanan ve tekstil aracılığıyla küresel anlatıların peşine düşen 25 çağdaş sanatçının nesne, resim, yerleştirme ve videolarından oluşan çalışmalarını bir araya getiriyor.

Sergi, adını Bauhaus dokuma atölyelerinin en önemli sanatçılarından Anni Albers'in On Weaving (Dokumacılık Üzerine, 1965) adlı başvuru kitabındaki bir ifadesinden alıyor. Sergi temmuz ayına kadar İstanbul Modern'de sizlerle.

25 NİSAN
1 HAZİRAN

PSM Caz Festivali



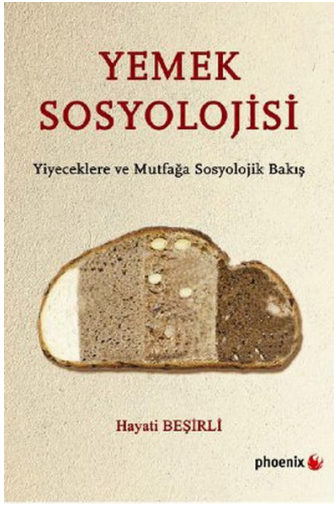
Zorlu
PSM

Zorlu PSM'nin tüm alanlarına yayılacak festivalin beş haftalık programında, unutulmayacak konserlerin yanı sıra partiler, değerli konukların katılımıyla gerçekleştirilecek paneller, farklı konseptlerin işleneceği atölyeler ve film gösterimleri de yer alacak.

Plak pazarı, açık havada yapılacak ücretsiz etkinlikler, film ve belgesel gösterimleri ile festival; kültür-sanat hayatına katkı sağlamaya devam edecek.

KİTAP

"Bazı kitaplar haksız yere unutulurlar ancak hiçbir kitap haksız yere hatırlanmaz."

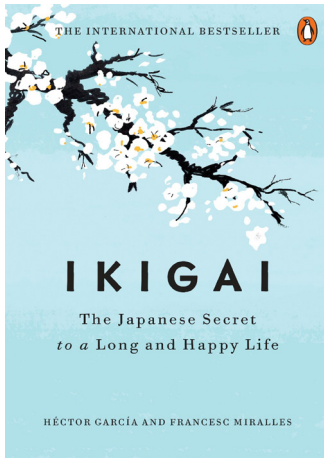


Yemek Sosyolojisi

Sosyoloji nedir? Sorusunun cevabını vermek kolay olarak görülse de oldukça zordur. Bu zorluk, kavramın ifade bulacağı somutlamaları yapmanın güçlüğünden kaynaklanmaktadır.

Bu durum sosyolojinin diğer sosyal disiplinlerle olan ilişkilerine de yansımaktadır. Bu da sosyolojinin çalışma alanının sınırlarını çizmeyi zorlaştırmaktadır. İçinde yaşadığımız dönemde kültürel çalışmalar alanının açılmasıyla sorun kısmen çözülmüş gibi görülmektedir. Ancak bu durum bekli de sosyolojinin kendine ait olanı korumasını zorlaştıracaktır.

Bu eser, sosyolojiyi ve çalışma alanını yemek ve mutfak üzerinden tanımlama çabasıdır. Yemek ve mutfak üzerinden sosyoloji yapmaya çalışmak, besinlerin yetiştikleri fiziksel çevreden farklı olarak kültürel alana taşınmasını amaçlamaktadır.



İkigai

Uluslararası çok satan bir rehber olan Ikigai'yle her gününüz bir anlam kazansın. Japonlar herkesin bir ikigaisi olduğuna inanır, her sabah yataktan kalkmaları için bir sebepleri vardır.

İlham verici ve rahatlatıcı bu kitap sizlere kendi ikigainizi keşfetmeniz için gerekli tüm bilgileri veriyor. Aceleci davranmanızı, hayat gayenizi keşfetmenizi, ilişkilerinizi canlandırmanızı ve kendinizi tutkularınıza adanmanızı sağlıyor.

VERDİĞİ SÖZÜN 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-içecek 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. 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





HÜLYA MUTLU İLE İYİ HİSSETMEK KONULU EĞİTİM



Yaşamın getirdiği stres miktarı çoğaldıkça odağımızı kaybediyor ve hiçbir şey yapmak istemiyoruz. Kaygı, suçluluk, kötümserlik, erteleme ve depresyon hem özel hayatımızda hem de iş hayatında bizi olumsuz yönde etkiliyor.

Danışman Hülya Mutlu ile gerçekleştirilen bu eğitimde; stresten uzaklaşmayı, farkındalık yaratmayı hedefledik ve çalışanlarımız ile keyifli bir eğitim gerçekleştirdik.



Anadolu Günü



Tantuni Günü



Makarna Günü



Tatlı Günü



KUPA

özüm 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.

A scenic view of a canal in Amsterdam, featuring a row of colorful, historic buildings with many windows. A bridge with bicycles parked on it spans the canal. The sky is filled with dramatic, white clouds against a blue background. The water in the canal reflects the buildings and the sky.

akkol[®]GRUP

 /Akkol Grup  /in/akkolgrup  /akkol.grup