

**"Biz Türkler,  
tarih boyunca hürriyet ve  
istiklal timsali olmuş bir milletiz.  
ATATÜRK**

## ETKİNLİK

**16.06.2016 / 12:00**

Toz Bezi | Başka Sinema / Konak Kültürevi

**18.06.2016 / 20:30**

Belgica | Başka Sinema / Konak Kültürevi

**30.06.2016 / 20:30**

Bin Başlı Canavar - Başka Sinema / Konak Kültürevi

**39**  
**Güzelyurt Portakal Festivali**

24 HAZİRAN - 03 TEMMUZ

<http://www.guzelyurtfestival.org>

## SİNEMA



### TRUST / Vurgun

Las Vegas Polis Departmanı'nda, sıkı idari işlerde görevli ve fazladan para kazanabilmek için çaldıkları Sivil Servis Sınav sorularını diğer memurlara satan iki polis memuru olan Waters ve Stone, uyuşturucu operasyonu ile ilgili bir bilgiye tesadüfen rastlarlar. Bu iki arkadaş paranın kaynağını bulabilmek

için harekete geçerler. Özenli bir araştırmadan sonra ulaştıkları ipuçları onları sandıklarından çok daha tehlikeli bir durumun ortasında bırakır.

### MEVSİM SEBZE ve MEYVELERİ (HAZİRAN)

**Sebzeler:** Enginar, bezelye bakla, semizotu, salatalık, barbunya, taze patates, taze fasulye, yeşil biber, patlıcan, dolmalık biber, domates, kabak, rezene, sivri biber, üzüm yaprağı, çal fasulyesi, marul, soğan, sarımsak, dereotu, fesleğen, biberiye, nane, maydanoz, tere

**Meyveler:** Can erik, çilek, kiraz, kayıs, şeftali, dut, vişne, mürdüm eriği

### Nermin Şef'in Püf Noktaları

#### YAZ İÇECEĞİ

Buz kaplarına dolduracağınız suların içine bir nane yaprağı, küçük bir dilim limon, fesleğen yaprağı, kiraz ya da vişne ilave ederek dondurun. Buzlarınız hem dekoratif hem de değişik lezzetlerle yaz içeceklerine farklılık katacak.



### ÇİLEKLİ GÜLLAÇ TATLISI TARİFİ

#### Malzemeler:

10 yaprak güllaç  
1,5 litre süt  
2 su bardağı şeker  
Çekilmiş ceviz  
2 yemek kaşığı gül suyu (isteğe göre)

#### Üzeri için:

File Fıstık  
Ceviz  
Nar tanesi

**Yapılışı:** Süt, şeker tencereye alarak ısıtın, şekerler tamamen erisin. Süt oda sıcaklığında ılınmaya bırakılır. Süt kaynar olursa tatlınız hamur olur o nedenle el yakmayak şekilde olmalı sonra tatlıyı tepsiye döşüyoruz. Güllaç yaprağının parlak kısmı üste gelecek şekilde derince bir tepsiye koyuyoruz. Üzerine her yanı ıslanacak şekilde bir iki kepçe süt döküyoruz. Beş güllaç yaprağı için aynı işlemi tekrarlayalım ve 5. katı da ıslattıktan sonra bu kata ceviz serpelim ve üzerine diğer güllaç yapraklarını aynı şekilde ıslatarak serelim. Kalan şekerli süttten bir su bardağı kadar alalım içerisine 2 yemek kaşığı gül suyu ekleyip tatlının üzerine gezdirelim. Tatlıyı buz dolabında muhafaza ediniz. En az 2-3 saat dinlendirdikten sonra üzerini isteğe göre süsleyerek servis edebilirsiniz. Afiyet olsun...



## BABALAR GÜNÜ

Bir Amerikan İç Savaşı gazisinin kızı olan Sonora Smart Dodd, Anneler Günü gibi babaların da bir günü olması gerektiğini düşünmekteydi. Dodd'un babası annelerinin yokluğunda altı çocuğunu tek başına büyütmişti. Babasının doğum günü olan 5 Haziran'ın Babalar Günü ilan edilmesi için çalışmalarına başlamış ama bu çalışmalar o tarihe yetişemeyerek kutlamalar haziran ayının üçüncü pazar gününe ertelenmiştir.

Babalar Günü ilk kez 19 Haziran 1910'da Washington'un Spokane şehrinde kutlanmıştır. 1924 yılında Amerika Birleşik Devletleri Başkanı Calvin Coolidge kutlamaları desteklemiş; ama resmi olarak Babalar Günü ilan etmemiştir. 1966 yılında ise o dönemin başkanı Lyndon Johnson, her yıl haziran ayının üçüncü pazarının Babalar Günü olarak kutlanacağını açıklayan bir bildiri yayımlamıştır. 1972 yılındaysa başkan Richard Nixon'ın imzasıyla Babalar Günü yasal olarak ABD'de resmi tatil ilan edilmiştir.

*Şüphesiz Allah, adaleti, iyilik yapmayı, yakınlarla yardım etmeyi emreder; hayasızlığı, fenalık ve azgınlığı da yasaklar. O, düşünüp tutasınız diye size öğüt veriyor.*

*Nahl Suresi 90. Ayet*

## Ramazanda nasıl beslenmeliyiz?

Güneşin doğuşu ve batışı arasındaki sürenin 14-15 saat gibi uzun sürelerle ulaştığı açlık periyodunda, vücudumuzda kan şekere dengesinde, mide-bağırsak sisteminde bir takım fizyolojik değişikliklere neden olabilmektedir. Bu sorunların en aza indirilebilmesi için yeterli ve dengeli bir diyet planı içerisinde, vücudumuzun ihtiyacı olan makro ve mikro besin öğelerinin tam olarak alınması gerekir. Sağlıklı yaşam tarzı değişiklikleri çerçevesinde 3 ana ve 3 ara (kimi zaman 4) olmak üzere tüketilmesini önerdiğimiz altı öğünün ramazan ayında 8-10 saatlik süre içerisinde dengeli olarak yerleştirilmesi önemlidir.

### Öğün dağılımını nasıl yapılmalı?

Sahur: Ramazanda en çok yapılan hataların başında sahura kalkmamak gelir. Değişen metabolizmanın dengeye ulaşması, uzun süren açlık nedeniyle gün içerisinde zorlanılmaması için sahura kalkmak gerekmektedir. Ramazan ayında sahur için tercih ettiğiniz besinler gün içerisinde dinç olabilmemiz, baş ağrısı, mide bulantısı, mide ekşimesi gibi sağlık sorunları ile karşılaşmadan rahat bir ramazan geçirmemiz için önemlidir. Sahurda sofranızda bulunabilecek sağlıklı besin örnekleri; yağsız kepekli tost, ayran, süt, sebze yemekleri, haşlanmış yumurta, taze mevsim meyveleri, menemen ve sebze omlet olmalı.

Miladi Tarih	İmsak	Güneş	Öğle	İkinci	Akşam	Yatsı
6 Haziran 2016 Pazartesi	03:32	05:28	13:10	17:05	20:38	22:24
7 Haziran 2016 Salı	03:32	05:28	13:10	17:05	20:39	22:25
8 Haziran 2016 Çarşamba	03:31	05:27	13:10	17:06	20:40	22:26
9 Haziran 2016 Perşembe	03:31	05:27	13:10	17:06	20:40	22:27
10 Haziran 2016 Cuma	03:30	05:27	13:10	17:06	20:41	22:28
11 Haziran 2016 Cumartesi	03:30	05:27	13:10	17:06	20:41	22:28
12 Haziran 2016 Pazar	03:29	05:27	13:11	17:07	20:42	22:29
13 Haziran 2016 Pazartesi	03:29	05:27	13:11	17:07	20:42	22:30
14 Haziran 2016 Salı	03:29	05:27	13:11	17:07	20:43	22:30
15 Haziran 2016 Çarşamba	03:29	05:27	13:11	17:08	20:43	22:31
16 Haziran 2016 Perşembe	03:29	05:27	13:12	17:08	20:43	22:31
17 Haziran 2016 Cuma	03:29	05:27	13:12	17:08	20:44	22:32
18 Haziran 2016 Cumartesi	03:29	05:27	13:12	17:08	20:44	22:32
19 Haziran 2016 Pazar	03:29	05:27	13:12	17:08	20:44	22:32
20 Haziran 2016 Pazartesi	03:29	05:27	13:12	17:09	20:45	22:33
21 Haziran 2016 Salı	03:29	05:28	13:13	17:09	20:45	22:33
22 Haziran 2016 Çarşamba	03:29	05:28	13:13	17:09	20:45	22:33
23 Haziran 2016 Perşembe	03:30	05:28	13:13	17:09	20:45	22:33
24 Haziran 2016 Cuma	03:30	05:28	13:13	17:10	20:45	22:33
25 Haziran 2016 Cumartesi	03:31	05:29	13:13	17:10	20:45	22:33
26 Haziran 2016 Pazar	03:31	05:29	13:14	17:10	20:46	22:33
27 Haziran 2016 Pazartesi	03:32	05:29	13:14	17:10	20:46	22:33
28 Haziran 2016 Salı	03:32	05:30	13:14	17:10	20:46	22:33
29 Haziran 2016 Çarşamba	03:33	05:30	13:14	17:10	20:46	22:33
30 Haziran 2016 Perşembe	03:33	05:31	13:14	17:11	20:45	22:33
1 Temmuz 2016 Cuma	03:34	05:31	13:15	17:11	20:45	22:32
2 Temmuz 2016 Cumartesi	03:35	05:32	13:15	17:11	20:45	22:32
3 Temmuz 2016 Pazar	03:36	05:32	13:15	17:11	20:45	22:32
4 Temmuz 2016 Pazartesi	03:36	05:33	13:15	17:11	20:45	22:31

**SAFRAN**  
Bursa Safran Yemek Üretim ve Hizmet A.Ş.

**Toplu iftar davetleriniz için 444 96 60**