

GÜNAYDIN

Edirne Elini ANIZ - Tasarım: Cemal BAKI

Yaşam

13 EYLÜL 2022 SALI



İdilika'nın Mutfağı

www.kanemutlugu.com.tr

BUYURUN ESKİŞEHİR SOFRASINA

İdilika'nın Mutfağı'nda bugün Eskişehir'deyiz. Eskişehir mutfağı, geleneksel beslenme alışkanlıklarının geçmiştin günümüze çok fazla değişikliği göstermediği bir mutfak... Yöre mutfağında Kafkas, Karım ve Balkan göçmen-

lerinin etkileri görülüyor. Buğday, bulgur ve hamur işlerinin yanı sıra etli yemekler de oldukça yaygın. Bakalım Eskişehir sofrasında bazı meler bekliyor? Bugünlik benden bu kadar, Mutlu sofralarda görüşebilmek dileği ile.

YUFKALI BÜRYAN



MALZEMELER

HAMURU İÇİN:

- 1 adet yumurta
- 2 çorba kaşığı yoğurt ■ 1 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tuz ■ Aldığı kadar un İÇİ İÇİN:
- 1 pilic ■ 2 su bardağı pirinç
- Bir avuç soymuş badem
- Kuru üzüm
- Tarçın
- Yenibahar
- Karabiber
- 1 tatlı kaşığı şeker
- 1 orta boy soğan
- 1 çay kaşığı zeytinyağı

YAPILIŞI: Hamur için verilen malzemeleri karıştırıp, yumuşak bir hamur elde edene kadar yoğuruyorsunuz. Yoğurduğumuz hamuru 8 eşit parçaya ayırıp yumak yaptuktan sonra üstünü istak bezle örtüp 30 dakika bekletiyoruz. Bu arada pilici haşlayıp kemiklerinden ayrılarak iri iri parçalıyoruz. Diğer tarafta zeytinyağında önce bademleri kızartıp bir tabağa aldıktan sonra aynı yağda soğanı kavuyoruz. Haşlanmış pirinç ilave ederek 1-2 dakika karıştırıyoruz. Ardından 3 bardak tavuk suyu ekleyip pilav gibi pişiriyoruz. Suyunu çekince üzerine diğer iç malzemeleri koyuyoruz. Yoğurduğumuz hamuru baklava usulü, nipasta ve un ile tek tek açıyoruz. Dört yufkayı aralarını yağlayarak tepsiye döşüyoruz. Ortasına hazırladığımız içi koyuyoruz. Diğer dört yufkayı da aralarını yağlayarak tepsiye koyuyoruz. Altına taşan yufkaların kenarlarını kıvrarak kapatıyoruz. Üzerini yağlayıp sıcak fırında istediğiniz pembeleşmeye kadar pişiriyoruz.

CI BÖREK



MALZEMELER

HAMURU İÇİN:

- 2,5 su bardağı un
- 1 yemek kaşığı sirke
- 1 çay bardağı su
- Tuz İÇİ İÇİN:
- 250 gr. az yağlı kıyma
- 1 adet soğan
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- Yarım çay bardağı su
- Kızartmak için sıvı yağ

YAPILIŞI: Öncelikle bir adet soğanı incecik doğluyorsunuz. Tuz, karabiber ve su ile iyice karıştırıyorsunuz. Hamur için tüm malzemeyi yoğuruyorsunuz ve üzerini nemli bir bez ile örtüp 45 dakika kadar dinlenmeye bırakıyorsunuz. Dinlenen hamuru açmak için öncelikle kullanacağımız merdaneyle

unluyoruz. Hamurdan minik bezeler kaparıp her birini tabak büyüklüğünde açıyoruz. Açılan her yufkadan arasına bir yemek kaşığı kıymalı harçtan yayıp yarım ay şeklinde kapatıyoruz. Kızgın yağda çevirerek kızartıyoruz ve fazla yağı bırakması için kağıt havlu serdiğimiz bir tabağa alıyoruz.



Hazırlayan: Gül MERMİO

GEÇMEYEN EL BİLEĞİ AĞRISINA YARIM SAATLİK AMELİYATLA ÇÖZÜM

göndermek@medya.com.tr



EL BİLEĞİ AĞRILARINA DİKKAT

Geçmeyen el bileği ağrıları yarım saatlik ameliyatla so- buluyor. Minik kameralarla eklem içine girilerek yapılan bu ameliyatlarda hasarlı bölge tamamen onarılıyor. Eski bir kırıkta ya da bilinmeyen bir nedenden geçmeyen el ağrıları oluşabilirken, el bileğini çok fazla zorlamayan ofis çalışanlar bile risk altında olabilirler.

EL BİLEĞİNDE MENİSKÜS YAPISI

"El bileği menisküsü el bileğinin en önemli yapılarından bir tanesidir" diyor Prof.

Dr. Özçelik, "Menisküs yapılarının genel özelliği eklem yüzeyini daha geniş yaparak eklem hareketlerinin daha rahat olmasını sağlar. Aynı dize olduğu gibi etrafını besleyen bir yapıdır. Bu yüzden hijyeni de çok zordur. Menisküs yırtığı olduğu zaman özellikle bejinci parmak tarafında ağrılar oluşur ve kişi elini her döndürdüğü zaman ağrı hisseder. İlerleyen zamanda el bileği devamlı ağrı bir hal alır" dedi.

MENİSKÜS KAPALI AMELİYAT

Eskiden açık cerrahi yollar ile tedavi edilen çoğu hastalık gibi el bileği menisküs yırtığının da kapalı kameralı yöntem ile çok rahat şekilde tedavi edilebilir hale geldiğini belirten Özçelik "Genellikle el bileği menisküs ortasında oluşan yırtıkların tedavisi yırtık olan kısım çıkarılıp o bölgenin temizlenmesi ile yapılır ama menisküs yapısının içinde yakın kısmındaki yırtıklarda tamir edilmesiyne kapalı ameliyat yöntemleri ile sağlanabilir."

EL BİLEĞİ KİSTİ NEDİR?

PROF. Dr. Özçelik, el bileği kistinin eklem kapsülü, tendon veya tendon kılıfı üzerinden çıkan, içi jel kıvamında sıvı ile dolu, kistik yapıdaki iyi huylu kistler olduğunu sözlerine ekledi. "Daha

El Cerrahisi ve Mikrocerrahi Uzmanı Prof. Dr. Bülent Özçelik, "El bileği ağrıları ya eklem içine yer alan yapılara bağlı ya da eklem dışı sebeplere bağlı oluşabilir" diyerek şöyle devam etti: "Eklem içi ağrı nedenleri arasında el bileğinin küçük kemiklerini bir arada tutan bağların yaraslanması, el bileği ile ön kol kemikleri arasında yer alan menisküs denilen yumuşak dokunun yırtılması, el bileği kemiklerinin travma ile kırılması ve yine çeşitli nedenler ile dolgu maddelerinin bozulması ve yine eklem kaynaklı içi sıvı dolu kistlerin oluşumu sayılabilir."

Eklem dışı nedenler arasında ise elin duysunu sağlayan sinirlerin el bileğinden geçerken sıkılması yine kirli yapılarında oluşan sıkışıklıklar ve diğer bozuklukların olduğunu söylüyor Prof. Dr. Özçelik, el bileği ağrıların nedenlerini şöyle açıkladı: "El bileği elin fonksiyonlarının yerine getirebilmesi için çok önemli role sahiptir. El bileği elin hareketleri arasında hem aşırı yukarı hareketlerin yapılması, hem de rotasyon hareketlerinin sağlanmasında rol alır. Bu hareketlerin yapılması için dışarıdan iki sıra halinde dizilmiş kemikler, ön kol kemikleri ile elin tarak kemikleri arasında köprü görevi yapar. Parmakların hareketini sağlayan kirlişör, duysunu sağlayan sinirler ve dolgu-

lanması sepiyandır. Travma sonrası kırık olmadan oluşan bağ yaranlanması genellikle dikkate alınmaz ve ileride daha ciddi problemlere yol açabilir."

OFİS ÇALIŞANLARI RİSK ALTINDA

El bileğini çok zorlu hareketlerde kullanmayan ofis çalışanlarında da herhangi bir travma olmaksızın bağ yaranlanmalarını görülebileceğine dikkat çeken Prof. Dr. Özçelik "Bunun nedeni uzun süre devamlı zorlayıcı pozisyonlarda el bileğinin kullanılmasıdır. El bileğinin üst tarafında hassasiyet saptırır. Özellikle el bileğinin yukarı hareketlerinde ağrı artar ve bir cismin itilmesi veya el bileğinin bir yere dayanarak zorlanmasında ağrı oluşumu görülür" dedi. "Bazen el bileği hareketleri arasında anormal sesler mevcuttur" diyor Özçelik.

"Kısmen tıkanıklık yapılırsa el bileği kemikleri arasında sıkışıklık oluşabilir ve bu durum ağrıya yol açabilir. Daha

[REDACTED]