

Tabağımızdaki Pusula: Hangi Beslenme Türü Sizin Yolunuz?



Sayı:9

Şubat
2026

"Besinler ilacınız, ilacınız besininiz olsun."
— Hipokrat

İçindekiler

1. **Editörden:** Tabağımızdaki Pusula: Hangi Beslenme Türü Sizin Yolunuz?
2. **Dosya Konusu:** Popüler Beslenme Türleri - Hangisi Size Göre?
3. **Mutfaktaki Kahramanlar:** Süper Gıdalar
4. **Mutfak Sırları:** Fermente Gıdaların Gücü (Turşudan Kombuchaya)
5. **Uzman Görüşü:** Mikro-Besinlerin Makro Etkileri
6. **Pratik Tarifler:** 15 Dakikada Sağlıklı Öğünler



Beslenme bir "ceza" değil, vücudunuza verdiğiniz bir "hediyedir".

Hangi türü seçerseniz seçin, tabağınızın renkli ve mevsiminde olmasına dikkat edin.

Tabağımızdaki Pusula: Hangi Beslenme Türü Sizin Yolunuz?

Beslenme, artık sadece biyolojik bir zorunluluk değil; kendimize verdiğimiz değerin, dünyaya bakış açımızın ve hatta karakterimizin bir yansıması. Raflarda "organik" etiketlerin yarıştığı, her gün yeni bir "süper gıda" ile tanıştığımız bu çağda, tabağımızı neyle dolduracağımıza karar vermek bazen bir labirentte yol bulmaya benziyor. Peki, popüler beslenme türleri arasında sizin vücudunuza en iyi gelecek "pusula" hangisi?

• Bir Ömürlük Klasik: Akdeniz Tipi Beslenme

Bilim insanlarının üzerinde tartışmasız uzlaştığı nadir konulardan biri: Akdeniz diyeti bir diyet değil, bir yaşam biçimidir. Zeytinyağının altın sarısı rengi, mevsim sebzelerinin canlılığı ve tam tahılların doyuruculuğu bu mutfağın kalbidir. İşlenmiş gıdalardan uzak duran bu model, sadece kalbinizi korumakla kalmaz, aynı zamanda ruh halinizi de iyileştirir. Karanfil okurları için ipucumuz; yerel pazardan aldığınız bir demet maydanoz ve bir şişe soğuk sıkım zeytinyağı, en pahalı takviyeden daha değerlidir.

• Saatlerin Ritmi: Aralıklı Oruç (IF)

Son yılların en çok konuşulan yöntemi ne yediğinizden çok ne zaman yediğinize odaklanıyor. Vücudu sürekli sindirim modunda tutmak yerine, ona dinlenmesi ve hücrelerini onarması için zaman tanımak... Genellikle 16 saat açlık ve 8 saat yeme penceresi şeklinde uygulanan bu yöntem, modern insanın "sürekli atıştırma" alışkanlığına bir dur diyor. Hücresel temizlik süreci olan otofajiyi tetikleyen bu düzen, sabahları daha zinde uyanmanın anahtarı olabilir.



Tabağımızdaki Pusula: Hangi Beslenme Türü Sizin Yolunuz?



• Doğaya Dönüş: Bitki Bazlı (Plant-Based) Yaşam

Eti tabağın merkezinden alıp yan role koymak ya da tamamen vedalaşmak... Bitki bazlı beslenme, sadece vegan veya vejetaryenleri değil, artık daha sağlıklı yaşlanmak isteyen herkesi kapsıyor. Baklagillerin protein gücü, kuruyemişlerin sağlıklı yağları ve meyvelerin antioksidan etkisiyle donatılan bu tür, hem vücudunuza hem de gezegene bir teşekkür niteliğinde.

• Disiplin ve Enerji: Ketojenik ve Düşük Karbonhidrat

Vücudu bir şeker yakıcıdan yağ yakıcıya dönüştürmeyi hedefleyen Ketojenik diyet, disiplin isteyen bir yolculuktur. Karbonhidratı minimize edip sağlıklı yağları artırarak vücudu şketosis\$ evresine sokmak, özellikle odaklanma sorunu yaşayanlar ve kan şekeri dengesizliği olanlar için bir çözüm sunabiliyor. Ancak dikkat; bu yol profesyonel bir rehber olmadan yürünmemesi gereken, keskin virajları olan bir yoldur.

• Sonuç: En İyi Diyet, Sürdürülebilir Olandır

Karanfil dergisi olarak inanıyoruz ki; moda akımlar gelip geçer, ancak vücudunuzun sesi kalıcıdır. Bir beslenme türü size kendinizi enerjik hissettirmiyor, sosyal hayatınızı kabusa çeviriyor veya sürdürülemez geliyorsa, o sizin için doğru yol değildir. Kendi bedeninizi bir laboratuvar gibi izleyin. Belki Akdeniz mutfağının tazeliği ile Aralıklı Orucun disiplinini birleştirmek sizin formülünüzdür. Unutmayın, en sağlıklı tabak, içinde sevgiyle hazırlanmış gerçek gıdaların olduğu ve yedikten sonra sizi ağırlaştırmayan tabaktır.

Tabağımızdaki Pusula: Hangi Beslenme Türü Sizin Yolunuz?



Değerli okurlar, bu sayımızda sayfalarca süren teorik bilgilerden ziyade, tabağınıza her baktığınızda hatırlamanızı istediğimiz tek bir şey var: **Biyolojik Bireysellik.**

Komşunuza çok iyi gelen bir beslenme düzeni, sizin enerjinizi sömürüyor olabilir. Matematiksel formüller (kaloriler, makrolar, oranlar) önemli olsa da, vücudunuzun verdiği tepkiler en büyük rehberinizdir. Bu makaleyi okurken "Benim için hangisi en kolay uygulanabilir?" sorusunu sorun. Çünkü sağlık, bir haftalık bir kamp değil, her gün attığınız küçük ve keyifli adımların toplamıdır.

***Sofranızdan neşe,
tabağınızdan renk
eksik olmasın.***

Beslenme Dünyasında Kim Kimdir?

Günümüzde beslenme artık sadece "doymak" değil, bir kimlik ve sağlık tercihi haline geldi.

İşte öne çıkan bazı akımlar:

- **1. Akdeniz Tipi Beslenme (Klasik ve Vazgeçilmez)**
- Bilim dünyasının üzerinde en çok uzlaştığı, kalp dostu modeldir.
- **Temeli:** Zeytinyağı, taze sebze-meyve, tam tahıllar ve haftada iki gün balık.
- **Karanfil Notu:** Yerel pazarlardan mevsimine göre alışveriş yapmak bu diyetin ruhudur.



Beslenme Dünyasında Kim Kimdir?

2. Bitki Bazlı (Plant-Based) ve Vegan Beslenme

Sadece etik değil, aynı zamanda çevresel bir farkındalık hareketi.

- Farkı:** Veganlık hayvansal hiçbir ürünü içermezken, bitki bazlı beslenme işlenmiş gıdalardan kaçınıp doğal bitkisel kaynaklara odaklanır.
- Dikkat:** B12 vitamini ve demir dengesine özen gösterilmelidir.



Beslenme Dünyasında Kim Kimdir?

- **3. Aralıklı Oruç (Intermittent Fasting - IF)**
- Neyi yediğinizden ziyade, **ne zaman** yediğinize odaklanır.
- **Popüler Model:** 16:8 (16 saat açlık, 8 saat yeme penceresi).
- **Avantajı:** Hücre yenilenmesini (otofaji) destekler ve insülin direncini kırmaya yardımcı olur.



Beslenme Dünyasında Kim Kimdir?

- 4. Ketojenik (Keto) Diyet
- Yüksek yağ, düşük karbonhidrat prensibiyle vücudun enerji kaynağını değiştirmeyi hedefler.
- **Mekanizma:** Vücut glikoz yerine yağ yakmaya başlar (\$ketozis\$ hali).
- **Uyarı:** Uzun süreli uygulanmadan önce mutlaka bir uzmana danışılmalıdır.



Mutfaktaki Kahramanlar: Süper Gıdalar Gerçekten Mucize mi?



Son yıllarda sağlık dünyasının en popüler terimi hiç şüphesiz: "**Süper Gıdalar**" (Superfoods). Peki, bu gıdalar gerçekten pelerin giymiş birer kahraman mı, yoksa iyi bir pazarlama stratejisi mi? Karanfil olarak bu yazımızda merçeğimizi, besin yoğunluğu en yüksek olan, tabağımıza sadece renk değil, aynı zamanda hayat katan o özel besinlere çeviriyoruz



Süper Gıda Nedir?

Bilimsel olarak tek bir tanımı olmasa da, süper gıda; kalorisine oranla vitamin, mineral ve antioksidan içeriği çok yüksek olan besinlere denir. Yani, vücudunuzun biyolojik fabrikasını en az "atık" (kalori) ile en yüksek "verimle" (besin değeri) çalıştıran yakıtlardır.

Mutfaktaki Kahramanlar: Süper Gıdalar Gerçekten Mucize mi?



Karanfil'in Seçtiği 5 Süper Kahraman

1. Yaban Mersini ve Koyu Renkli Meyveler

Küçük olduklarına bakmayın; içerdikleri **antosiyantinler** sayesinde vücuttaki iltihaplanma ile savaşan birer antioksidan deposudurlar. Beyin sağlığını korumaktan cilt yaşlanmasını geciktirmeye kadar geniş bir görev tanımları var.



Yaban Mersini ve
Koyu Renkli Meyveler
February 1, 2026



Koyu Yeşil Yapraklı
Sebzeler (Kale, Ispanak, Pazar)
ve Smoothie
February 1, 2026

2. Koyu Yeşil Yapraklı Sebzeler (Kale, Ispanak, Pazar)

A, C ve K vitaminlerinin yanı sıra yüksek lif içerirler. Kanın pıhtılaşmasından kemik sağlığına kadar vücudun temel yapı taşlarını desteklerler. *Editörün önerisi: Onları sadece pişirmeyin, smoothie'lerinize bir avuç ekleyerek çiğ hallerindeki enzimlerden de faydalanın.*

Mutfaktaki Kahramanlar: Süper Gıdalar Gerçekten Mucize mi?

Karanfil'in Seçtiği 5 Süper Kahraman

3. Chia Tohumu ve Keten Tohumu

Bu küçük tohumlar tam bir **Omega-3** ve lif kaynağıdır. Kendi ağırlıklarının kat kat fazlası su tutma özellikleri sayesinde uzun süre tokluk hissi sağlarlar. Kan şekerini dengelemek ve sindirim sistemini düzenlemek onların uzmanlık alanıdır.



4. Zerdeçal ve Zencefil

Mutfağınızın baharat rafındaki bu iki altın sarısı kök, doğanın en güçlü ağrı kesicileri ve bağışıklık güçlendiricileridir. Zerdeçalın içindeki **Şkurkumin** maddesinin emilimini artırmak için mutlaka bir tutam **karabiber** ile birlikte tüketmeyi unutmayın.

Mutfaktaki Kahramanlar: Süper Gıdalar Gerçekten Mucize mi?

Karanfil'in Seçtiği 5 Süper Kahraman

3. Chia Tohumu ve Keten Tohumu

Bu küçük tohumlar tam bir **Omega-3** ve lif kaynağıdır. Kendi ağırlıklarının kat kat fazlası su tutma özellikleri sayesinde uzun süre tokluk hissi sağlarlar. Kan şekerini dengelemek ve sindirim sistemini düzenlemek onların uzmanlık alanıdır.



4. Zerdeçal ve Zencefil

Mutfağınızın baharat rafındaki bu iki altın sarısı kök, doğanın en güçlü ağrı kesicileri ve bağışıklık güçlendiricileridir. Zerdeçalın içindeki **Şkurkumin** maddesinin emilimini artırmak için mutlaka bir tutam **karabiber** ile birlikte tüketmeyi unutmayın.

Mutfaktaki Kahramanlar: Süper Gıdalar Gerçekten Mucize mi?

Karanfil'in Seçtiği 5 Süper Kahraman

5. Fermente Mucizeler: Kefir ve Ev Turşusu

Bağırsak sağlığınız, yani "ikinci beyniniz" için bu besinler hayati önem taşır. İçerdikleri probiyotikler sayesinde bağışıklık sistemini bir kale gibi korurlar.



Unutulmaması Gereken: "Süper Beslenme" mi, "Süper Gıda" mı?

Süper gıdalar birer sihirli değnek değildir. Gün boyu işlenmiş gıdalarla beslenip akşam bir bardak kefir içmek, maalesef mucize yaratmaz. Önemli olan, bu kahramanları dengeli ve renkli bir beslenme düzenine entegre etmektir.

Karanfil'in Notu: Uzak diyarlardan gelen "Kinoa" veya "Goji Berry" elbette değerlidir. Ancak kendi coğrafyamızın süper gıdaları olan **zeytinyağı, ceviz ve mercimeği** de asla hafife almayın. Şifa bazen en yakınımızdadır.

Mutfaktaki Kahramanlar: Süper Gıdalar Gerçekten Mucize mi?

Pratik Bir Tarif: Enerji Deposu Süper-Kase

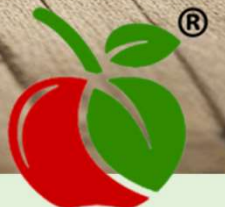
Taban: Yarım su bardağı yoğurt veya kefir.

Güç: 1 yemek kaşığı chia tohumu.

Renk: Bir avuç yaban mersini veya mevsim meyvesi.

Dokunuş: 2 adet dövülmüş tam ceviz ve bir çay kaşığı bal.

Hazırlanışı: Hepsini karıştırın, 5 dakika bekletin ve vücudunuza teşekkür ederek tüketin!



ata angora

Mutfak Sırları: Fermente Gıdaların Gücü

Turşudan Kombuchaya Uzanan Kadim Bir Yolculuk



Bazı lezzetler vardır; sessizce bekler, zamanla olgunlaşır ve sonunda şifaya dönüşür. Fermente gıdalar tam da böyledir. Ne aceleye gelirler ne de gösterişe ihtiyaç duyarlar. Toprağın, zamanın ve sabrın ortak ürünüdürler. Bugün “sağlıklı yaşam” başlığı altında yeniden keşfedilen bu gıdalar, aslında yüzyıllardır mutfaklarımızın en mütevazı ama en güçlü misafirleri.

Mutfak Sırları: Fermente Gıdaların Gücü

Turşudan Kombuchaya Uzanan Kadim Bir Yolculuk



- **Zamanın Lezzete Dönüştüğü An**
- Fermentasyon, insanlığın en eski saklama ve dönüştürme yöntemlerinden biridir. Sebzeler, süt, tahıllar ya da çay... Doğru koşullarda bekletildiğinde mikroorganizmalar devreye girer ve gıdayı yalnızca korumakla kalmaz, onu bambaşka bir besine dönüştürür. Tat derinleşir, yapı değişir ve besin değeri artar. Kısacası zaman, mutfağın en usta aşçısı olur.

• Mutfak Sırları: Fermente Gıdaların Gücü

Turşudan Kombuchaya Uzanan Kadim Bir Yolculuk



Bağırsaktan Ruh Haline Uzanan Etki

Fermente gıdaların bu kadar değerli olmasının en önemli nedeni, içerdikleri doğal probiyotiklerdir. Bu faydalı bakteriler sindirim sistemini desteklerken bağışıklıkla doğrudan ilişki kurar. Son yıllarda yapılan araştırmalar, bağırsak sağlığı ile ruh hali arasında güçlü bir bağ olduğunu da ortaya koyuyor. Belki de bir kase yoğurt ya da birkaç çatal ev turşusu, günün ağırlığını hafifletmenin en doğal yollarından biridir.

Mutfak Sırları: Fermente Gıdaların Gücü

Turşudan Kombuchaya Uzanan Kadim Bir Yolculuk

Turşu: Anadolu'nun Sessiz Bilgeliği

Anadolu mutfağında turşu yalnızca bir yan lezzet değil, başlı başına bir kültürdür. Mevsiminde toplanan sebzelerin tuzla ve sabırla dönüşümü, kış sofralarının vazgeçilmezidir. Doğru yöntemle kurulan turşular hem C vitamini kaynağıdır hem de sindirimi destekler. Her kavanoz, geçmişten bugüne aktarılan bir mutfak bilgisini taşır.



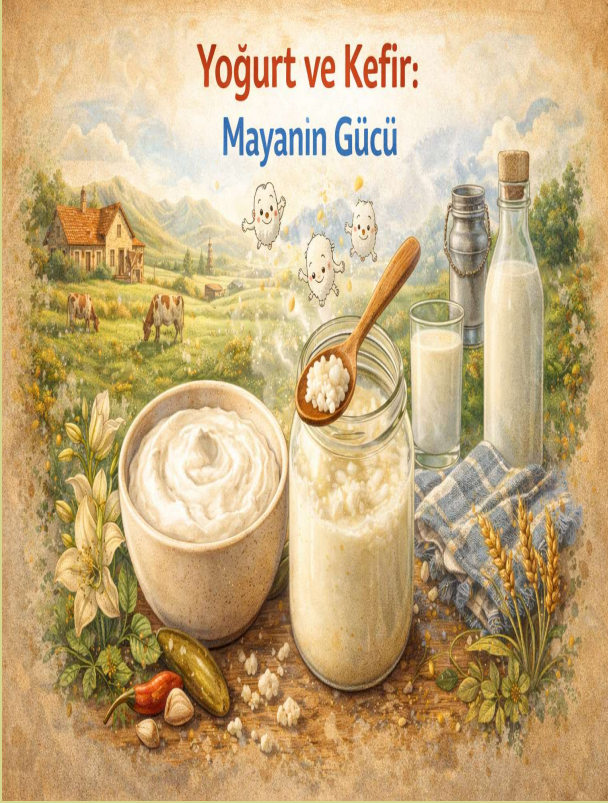
Turşu:
Anadolu'nun Sessiz Bilgeliği



ata angora

Mutfak Sırları: Fermente Gıdaların Gücü

Turşudan Kombuchaya Uzanan Kadim Bir Yolculuk



Yoğurt ve Kefir: Mayanın Gücü

Yoğurt, bu toprakların en köklü fermente gıdalarından biridir. Ev yoğurdunun yerini hiçbir hazır ürün tutmaz. Kefir ise son yıllarda yeniden hatırlanan, probiyotik çeşitliliğiyle öne çıkan bir başka şifa kaynağıdır. Düzenli tüketildiğinde bedenin dengesini destekler, sade ama güçlü bir besin sunar.

Kombucha: Geleneğin Modern Yüzü

Uzak Doğu kökenli kombucha, fermente çayın çağdaş mutfaklara uyarlanmış hâlidir. Hafif ekşi tadı ve doğal gazlı yapısıyla hem ferahlatıcı hem de sindirim dostudur. Şekerli içeceklere alternatif arayanlar için doğal ve zarif bir seçenek sunar. Ancak her fermente üründe olduğu gibi ölçü ve denge burada da önemlidir.



Mutfak Sırları: Fermente Gıdaların Gücü

Turşudan Kombuchaya Uzanan Kadim Bir Yolculuk

Denge, Bu İşin Anahtarı

Fermente gıdalar mucize değil; ama doğru tüketildiğinde güçlü destekçilerdir. Aşırıya kaçmadan, sofraya bilinçle dâhil edildiklerinde hem bedeni hem de mutfak kültürünü beslerler.

Son Söz

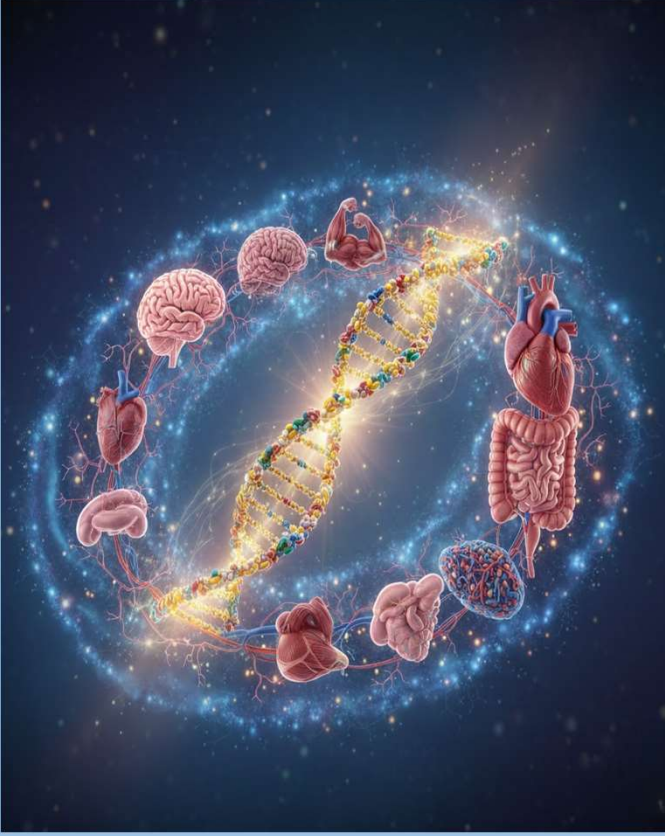
Fermente gıdalar bize şunu hatırlatır: Her şey hemen olmak zorunda değil. Beklemek, sabretmek ve dönüşüme izin vermek... Belki de mutfağın en büyük sırrı budur. Turşu kavanozunda, yoğurt mayasında ya da kombucha şişesinde sessizce bekleyen bu lezzetler, geçmişle bugün arasında kurulan en doğal köprülerden biridir.

• Mutfak Sırları: Fermente Gıdaların Gücü



Uzman Görüşü: Mikro Besinlerin Makro Etkileri

Küçük Detayların Sağlık Üzerindeki Büyük Gücü



Beslenme söz konusu olduğunda çoğu zaman gözümüz protein, karbonhidrat ve yağlarda olur. Oysa bedenin asıl ince ayarını yapanlar, adları kadar kendileri de “küçük” olan **mikro-besinlerdir**. Vitaminler, mineraller ve iz elementler; bağışıklıktan ruh haline, hücresel onarımdan hormonal dengeye kadar sayısız sürecin görünmez mimarlarıdır.

Bir uzman gözüyle bakıldığında mikro-besinler, sağlığın temel taşları değil; adeta harcıdır. Eksikliği fark edilmez sanılır, ta ki sistem aksayana kadar.

Mikro-Besin Nedir, Neden Bu Kadar Önemlidir?

Mikro-besinler vücutta enerji üretmez; ancak enerjinin doğru kullanılmasını sağlar. Demir oksijen taşır, magnezyum kasları gevşetir, çinko bağışıklığı ayakta tutar, B vitaminleri sinir sistemiyle doğrudan ilişkilidir. Yani küçük miktarlarda alınsalar bile etkileri makro düzeydedir.

Modern yaşamda sıkça karşılaşılan yorgunluk, odaklanma sorunu, saç dökülmesi ya da bağışıklık düşüklüğü gibi şikâyetlerin arkasında çoğu zaman bir mikro-besin eksikliği yatar.



ata angora

Uzman Görüşü: Mikro Besinlerin Makro Etkileri

Küçük Detayların Sağlık Üzerindeki Büyük Gücü

Bağışıklık Sistemi: Sessiz Kahramanlar Sahada

Bağışıklık denince akla ilk gelen C vitamini olsa da tablo çok daha geniştir.

- **Çinko**, bağışıklık hücrelerinin üretiminde kritik rol oynar.
- **Selenyum**, antioksidan savunmayı destekler.
- **A vitamini**, mukozal bariyerleri güçlendirir.

Bu besinlerin yetersiz alımı, vücudu enfeksiyonlara karşı savunmasız bırakabilir. Özellikle mevsim geçişlerinde mikro-besin desteği, bağışıklık için adeta görünmez bir kalkan görevi görür.



Uzman Görüşü: Mikro Besinlerin Makro Etkileri

Küçük Detayların Sağlık Üzerindeki Büyük Gücü



Ruh Hali ve Zihinsel Denge Üzerindeki Etkileri

Son yıllarda yapılan çalışmalar, mikro-besinlerle ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi daha görünür kılıyor.

- **B12 ve folat**, sinir iletiminde kilit rol oynar.
- **Magnezyum**, stres hormonlarının dengelenmesine katkı sağlar.
- **Demir eksikliği**, yalnızca fiziksel değil zihinsel yorgunlukla da ilişkilidir.

Uzmanlara göre, ruhsal dalgalanmaların tek nedeni psikolojik faktörler değildir; beslenme yetersizlikleri de tabloya eşlik edebilir.

Uzman Görüşü: Mikro Besinlerin Makro Etkileri

Küçük Detayların Sağlık Üzerindeki Büyük Gücü



*Gizli Açlık:
Tok Ama Eksik*

Gizli Açlık: Tok Ama Eksik

Günümüzün en büyük paradokslarından biri “gizli açlık”tır. Kalori açısından yeterli, hatta fazla beslenen bireyler; mikro-besin açısından ciddi eksiklikler yaşayabilir. İşlenmiş gıdalarla dolu bir beslenme düzeni, mideyi doyurur ama hücreleri aç bırakır.

Bu noktada çeşitlilik ve doğallık ön plana çıkar. Mevsim sebzeleri, tam tahıllar, kuruyemişler, fermente gıdalar ve kaliteli protein kaynakları mikro-besin dengesinin temelidir.



Uzman Görüşü: Mikro Besinlerin Makro Etkileri

Küçük Detayların Sağlık Üzerindeki Büyük Gücü

Takviye mi, Doğal Kaynak mı?

Uzman görüşü nettir: Öncelik her zaman doğal besinler olmalıdır. Ancak kan tahlilleriyle saptanan eksikliklerde, hekim veya diyetisyen kontrolünde takviyeler destekleyici rol oynayabilir. Bilinçsiz kullanılan takviyeler ise faydadan çok zarar getirebilir.

Son Söz

Mikro-besinler sessiz çalışır; eksildiklerinde gürültü çıkarırlar. Sağlıklı bir beden ve dengeli bir zihin için büyük değişimler değil, küçük ama bilinçli seçimler yeterlidir. Çünkü bazen sağlığın anahtarı, tabağın en küçük parçasında saklıdır.



Kışa Uygun Akdeniz Usulü Ilık Nohut Salatası



Mevsimsel Malzemeler (Şubat)

- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 1 küçük kase haşlanmış brokoli
- 1 küçük havuç (rendelenmiş veya ince doğranmış)
- 1 avuç mor lahana (ince doğranmış)
- 1 avuç roka veya ıspanak
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 1 çay kaşığı elma sirkesi (isteğe bağlı)
- 2 yemek kaşığı beyaz peynir
- 5–6 adet zeytin
- Tuz, karabiber, kekik, pul biber

Kışa Uygun Akdeniz Usulü Ilık Nohut Salatası




- Yapılışı (Ilık versiyon lezzeti artırır)
 1. Haşlanmış nohutu tavaya al, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile **1-2 dakika ısıt**.
 2. Brokoli ve havucu da ekleyip çok hafif çevir (diriliği kalsın).
 3. Karışımı kaseye al.
 4. Çiğ mor lahana ve roka/ıspanağı ekle.
 5. Sos için zeytinyağı + limon + sirke + baharatları karıştır.
 6. Sosu gezdir, üzerine peynir ve zeytin ekle.
- Ilık + taze karışımı = kış için mükemmel denge ❄️ 🍷



Kışa Uygun Akdeniz Usulü Ilık Nohut Salatası



-  Şubat Ayında Neden Bu Sebzeler?
- ✓ Brokoli & lahana → bağışıklık dostu
- ✓ Havuç → beta karoten
- ✓ Roka/ıspanak → demir ve folat
- ✓ Zeytinyağı → Akdeniz'in kalbi

Yanına Ne Gider?

- 1 dilim tam buğday ekmeği
- veya tam buğday lavaşla dürüm yapabilirsin
- Yanına yoğurtlu sarımsaklı dip sos da yakışır





ata angora

Ata Mahallesi Lizbon Caddesi No:77/A
(Eski 2.Cadde) Öveçler-Çankaya/ANKARA

www.ataangora.com



543 238 24 07