



Nestlé benimle

Sayı 11 Haziran-Temmuz-Ağustos 2011



Hoşgeldin 11 ayın sultanı Ramazan



Çikolatadan vazgeçemem



Ege'nin en güzel kızı İzmir



Dondurmaya yer bırakın



İçindekiler

02 Kültür

İstanbul için iftar vakti

04 Kültür

Bolluk bereket ayı,
11 ayın sultanı



06 Gelenek

650 yıllık gelenek

08 Sohbet

Saba Tümer



10 Kültür

Ege'nin en güzel kızı İzmir

14 Haber

'Jet rejisörlerin' rüyası
gerçek oldu

16 Lezzet

Dondurmaya yer bırakın

18 Sohbet

Levent Yüksel

20 Haber

Nestlé NESFIT ile yaz
daha güzel

22 Sohbet

Ahmet Ümit



24 Sağlık

Her hastalık şifasıyla
birlikte doğar

26 Çevre

Yaşanabilir bir dünya için...

28 Müzik

Müziğin mucizelerine
teslim olun

30 Kültür sanat

Nestlé

Dergi adı
NESTLÉ benimle

İmtiyaz Sahibi
Banu Liman

Büyükdere Cad. No: 256 Nurol Plaza A Blok K: 6
34398 Maslak - İstanbul

Sorumlu Müdür
Yaprak Kanlıoğlu

Büyükdere Cad. No: 256 Nurol Plaza A Blok K: 6
34398 Maslak - İstanbul

Yayın türü
Yaygın süreli

İçerik ve Tasarım Uygulama

indeks:

İndeks İçerik-İletişim Danışmanlık
Kore Şehitleri Caddesi, Atılım İş Merkezi
No: 28 Kat: 4 D:4 Zincirlikuyu-İstanbul
Tel: 0212 347 70 70

Web: www.indeksiletisim.com

e-mail: indeks@indeksiletisim.com

Dergi yönetim yeri

Büyükdere Cad. No: 256 Nurol Plaza A Blok Kat: 6
34398 Maslak - İstanbul

Tel: 0212 329 5880

Faks: 0212 329 6038

e-posta: yaprak.kanlıoglu@tr.nestle.com

Renk Ayrımı ve Basım

Sade Ofset

Matbaacılar Sitesi, No: 179, 34190

Bağcılar - İstanbul

Tel: 0212 629 03 39

"Nestlé benimle" Dergisi'nin içerik ve tasarımı içerik fabrikası iletişim danışmanlık ve tic. ltd. şti. tarafından yaratılmış olup, Fikir ve Sanat Eserleri Yasası kapsamında eser olarak koruma altındadır. "Nestlé benimle" Dergisi'nde yayınlanan yazı ve fotoğraflar yayma hakkı ve "Nestlé benimle" markası ve logosu Nestlé Türkiye Gıda San. A.Ş.'ye aittir. Kaynak gösterilse dahi, hak sahiplerinin yazılı izni olmaksızın ticari amaçlarla kullanılamaz.

Dergide yayınlanan yazılar, yazarların kişisel görüş, yorum ve tavsiyelerini içermektedir, içerik fabrikası iletişim danışmanlık ve tic. ltd. şti. veya Nestlé Türkiye Gıda San. A.Ş., yazılarda yer alan bilgi, görüş ve tavsiyeler nedeniyle doğabilecek maddi veya manevi zararlardan hiçbir şekilde sorumlu değildir.

Sunuş



Dr. Hans-Ulrich Mayer
Nestlé Türkiye
İcra Kurulu Başkanı

Değerli okurlar,

Sıcak yaz günlerinden geçtiğimiz bu dönemde Nestlé olarak ürün portföyümüzde yer alan pek çok markamızla sizlere serin bir yaz keyfi vaat ediyor, güvenle tüketebileceğiniz çeşitli ürünlerimizi beğeninize sunuyoruz.

Sevgi, hoşgörü, yardım ve dayanışmanın ön plana çıktığı 11 ayın sultanı Ramazan'ı bu yıl Ağustos ayında büyük bir heyecanla karşılayacağız.

Büyük sofraların kurulduğu, büyük küçük herkesin bir araya geldiği Ramazan sofraları; çorbalar, özel yemekler ve tatlılar eşliğinde lezzetleniyor. 100 yılı aşkın bir süredir Türk halkının hayatında olan Nestlé de farklı ürünleriyle bereketli sofralardaki yerini alıyor. Birbirinden leziz MAGGI® çorbalarımız, çeşnilerimiz ve damakları tatlandıran pide arası CHOKELLA®'mız Ramazan ayının geleneksel iftar ve sahur yemeklerine bu yıl da lezzet katacak.

Birçok geleneksel uygulamanın sokaklara taşındığı Ramazan süresince bu aya özgü şenlikler, Türkiye'nin dört bir köşesinde yerini alacak, her yıl olduğu gibi toplumdaki birlik ve beraberlik duygusunu pekiştirecek. Cambaz, hokkabaz, macuncu, kağıt helvacı, Karagöz-Hacivat, meddah, ortaoyunu, tasavvuf müziği, iftar çadırı, Ramazan davulcuları, semazen, mehteran ve fasıllar... Nestlé Türkiye ailesi olarak bu coşkuyu Türk toplumuyla paylaşıyor, Ramazan ayının hepimize bolluk ve bereket getirmesini diliyorum.

Yerel değerlerin ve geleneklerin gelecek nesillere aktarılmasının ön koşullarından biri de hiç kuşkusuz sürdürülebilirlik... Nestlé olarak tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de bu konuda önemli çalışmalar gerçekleştiriyoruz. Çevresel sürdürülebilirliği sağlamak, ancak kaynakların doğru kullanımı ile mümkün... Dünyanın lider beslenme, sağlık ve iyi yaşam şirketi olarak tüketicilerimizin daha kaliteli ve katma değerli gıda ürünlerine ulaşma olanaklarını artırmaya çalışırken, aynı zamanda çevresel olarak sürdürülebilir sosyal ve ekonomik kalkınmanın gerekliliğine inanıyoruz. "Paylaşılan Değer Yaratmak" yaklaşımımız doğrultusunda üretimimizin çevresel yan etkilerini en aza indirmeye çalışıyoruz. Uzun dönemli sürdürülebilirlik sağlama hedefiyle fabrikalarımızda daha temiz çevre, doğal kaynakların korunması ve çevresel atıkların azaltılması konularında pek çok projeyi hayata geçirmeye devam ediyoruz. Gelecek nesillere daha yaşanabilir bir ortam bırakılmasının tüm kurumların sorumluluğu olduğu inancıyla paylaşılan değer yaratmayı sürdüreceğiz.

Bu vesileyle Ramazan Bayramınızı da kutluyor, sevdiğinizle birlikte mutlu huzurlu ve tatlı bir bayram geçirmenizi diliyorum.



İstanbul için iftar vakti

İstanbul, her yıl aylar öncesinden Ramazan'a hazırlanıyor. Sofralar, iftar çadırları, özel menüler, mahyalar, şenlikler derken tüm şehir, 11 ayın sultanı Ramazan için baştan aşağı canlanıyor.

Yakın zamana kadar büyüklerimiz, "Nerede o eski Ramazanlar!" diye iç geçirirdi. Özlemle anılan eski Ramazanlar, son yıllarda kentin dört bir köşesinde düzenlenen birbirinden renkli etkinliklerle yeniden hayat buldu. Asırlık camiler dolup avlulara taşarken evlerde, restoranlarda, otellerde Ramazan'a özel geniş sofralar hazırlanıyor, binlerce İstanbullunun katıldığı eğlenceler sahura kadar sürüyor. Eskiden elektriğin olmadığı dönemlerde karanlık geceleri aydınlatarak halkta heyecan yaratan mahyalar, teknolojinin de yardımıyla görsel birer şölen sunuyor ve Ramazan boyunca topluma iyilik ve dayanışma mesajları aktarıyorlar.

Cambaz, hokkabaz, macuncu, kağıt helvacı, Karagöz-Hacivat, meddah, ortaoyunu, tasavvuf müziği, iftar çadırı, ramazan da-

vulcuları, semazen, mehteran ve fasıllar... İşte Ramazan'a özgü tüm bu motifler, İstanbul'un çeşitli mekanlarında topluma farklı bir heyecan ve birlik duygusu yaşıyorlar.

Haliç'te Osmanlı tatları

Eyüp Belediyesi, "11 Ayın Sultanı" Ramazan ayında vatandaşlar için çok özel iftar programları hazırlıyor. Ramazan ayının yaz aylarına denk gelmesi nedeniyle açık havada iftar yemekleri düzenleyen belediye, bu yıl da yine büyük ilgi görecektir etkinlikler organize ediyor. Haliç kıyısında kurulan ahşap Osmanlı evlerinde geleneksel yemek kültürümüzü yansıtan stantlar ve bir mini luna-park kuruluyor, mekanda ayrıca çocuklar için eğlenceli etkinlikler düzenleniyor. Toplu iftar yemekleri, tasavvuf müziği eşliğinde kon-





Ramazan kültürünün simgeleri

Karagöz: Oyuna adını veren esas tiptir. Tahsil görmemiş bir halk adamıdır. Sokak diliyle konuşur. Hacivat'la birlikte oyunun iki temel kişisinden biridir. Cahil cesareti olarak adlandırılacak bir cesarete sahiptir. Bu yüzden tekin olmayan kişilerle başı sık sık derde girer. Sürekli Hacivat'ın yardımını görür. Okumamış, ama zeki ve hazırcıvaptır. Devamlı olarak anladıklarını anlamaz görünür, sözcüklere ters anlamlar yükler. Yerinde duramayan, her şeye burununu sokan meraklı bir tiptir. Oyun içinde rol gereği kıyafet değişirse de oyun sonunda daima kırmızının hakim olduğu klasik görüntüsüyle çıkar.

Hacivat: Hacı İvaz, Hacı Ayvaz veya Bursalı Hacı İvaz adlarıyla anılır. Medrese eğitimi görmüş, Arapça ve Farsça kelimelerle, tamlamalarla konuşan, her konuda bilgi sahibi olan biridir. Karagöz'le sürekli bir didişme içindedir. Çokbilmiş tavırları bazen başını derde sokar. Kıyafetine yeşil renk hakimdir. Oyun içinde kıyafeti değişse de oyun sonunda mutlaka yeşilin hakim olduğu klasik kıyafetiyle görünür.

Meddah: Hikaye anlatma şeklinde icra edilen meddahlık bir taklit sanatı olarak da nitelendirilebilir. Perdesi, sahnesi, dekoru, kostümü tek bir sanatçının eseridir. Meddah bir sandalyeye oturarak dinleyicilerine hikayeler anlatır. Meddahın anlattığını, günlük yaşamdaki olaylar, masallar, destanlar, öyküler ve efsaneler oluşturur. Meddahın aksesuarları bir mendil ile bir sopa veya bastondan ibarettir. Meddah hikayenin kahramanlarını kendi yöresinin dili ve şiveleriyle konuşturur.



serler, ilahi dinletileri, kukla ve sihirbazlık gösterileriyle Eyüp'te bu Ramazan'da da coşku devam edecek.

Feshane'de Cülus Yolu

Ramazan etkinliklerinin vazgeçilmez mekanlarından Feshane'de, geçen yıl büyük ilgi gören Cülus Yolu iftarlarının bu yıl da devam etmesi bekleniyor.

Padişahların kılıç kuşanma merasimlerinin yapıldığı bu tarihi mekanda Kuran-ı Kerim dinlenecek, musluklardan Osmanlı şerbeti içilecek, iftar sonrası teravih namazları Eyüp Sultan Camii'nde kılınacak. Ayrıca mehter konserleri, heyecanlı yarışmalar, ramazan davulcusunun manileri, birbirinden renkli gösteriler, Karagöz-

Hacivat, Keloğlan, İbiş, jonglör ve akrobasi gösterileri 7'den 70'e herkesi neşelendirecek.

Beyazıt, cıvı cıvı

Yıllardır Ramazan ayının merkezi olan Sultanahmet'te düzenlenen yeme ve içme organizasyonlarının büyük bölümü bu yıl Beyazıt'ta gerçekleştirilecek. Ay boyunca antik tiyatrodaki gösteriler sahneye konacak. Eminönü'nde ise Anıtpark'ta iftar çadırları kurulacak. Belediyenin aşevinden oruç tutan herkese sıcak yemek ulaştırılmaya devam edilecek. Beyazıt ve Sultanahmet Meydanı arasındaki Divan Yolu Caddesi'nde ise animatörler çeşitli gösteriler sunacak. Sultanahmet Camii'nin minareleri arasındaki göz alıcı mahyalar yine yerli ve yabancı turistlerin ilgisini çekmeye devam edecek.





Bolluk bereket ayı, 11 ayın sultanı

Ramazan'da kurulan sofralar bu kutsal ayın en güzel taraflarından biridir. Birbirinden çeşitli ve lezzetli yemekler, yapılan alışverişler, bayram hazırlıkları 7'den 70'e herkesi içine alır, "11 ayın sultanı" her yerde adına yaraşır şekilde yaşanır.



Ramazan sofraları MAGGI®'yle lezzetleniyor

MAGGI'nin birbirinden lezzetli çorbaları, Ramazan sofralarına lezzet katıyor.

MAGGI çorba çeşitleri: Mercimek, Yayla, Kremalı Tavuk, Şehriyeli Tavuk, Ezogelin, Kremalı Domates, İşkembe,

Terbiyeli Tavuk, Kremalı Sebze, Kremalı Mantar, Tarhana

MAGGI yöresel çorba çeşitleri: Acem, Köfteli Yoğurt, Arabaşı, Rumeli Tavuk, Karadeniz Çatal



Ülkemizde kendine has güzellikleriyle yaşanan Ramazan, bu yıl da bolluk ve bereketiyle evlerimize konuk oluyor. "11 ayın sultanı", adına yaraşır şekilde sadece dini öğelerle değil gelenekler, şenlikler ve ziyafetlerle de küçük büyük herkesi içine alıyor. Şehrin en önemli noktalarına kurulan iftar çadırları, restoranlarda hazırlanan Ramazan menüleri bir yana bu kutsal ayda, evlerimizin içinde de tüm güzelliğiyle özel iftar sofraları kuruluyor. Hep-sinden önce Ramazan alışverişinin verdiği büyük keyif ve huzur ile çok özel menüler hazırlanıyor. Birbirinden çeşitli yemekler yapılıyor. Lezzetli iştah açıcılar, çorbalar, kızartmalar, sarmalar ve dolmalar derken tatlılarla ziyafetler şenlendiriliyor. Aynı şenlik havası iftardan sonra sahura da taşınıyor. Evde, sokakta, çarşıda, pazarda her yerde bir ihtişam yaşanıyor. Toplumda yardım ve dayanışmanın her zamankinden daha fazla ön plana çıktığı Ramazan'da usulüne uygun yerine getirilen gelenekler ve adetler ise şöyle:

Alışveriş telaşı

Ramazan ayına günler kala alışveriş telaşı başlar. Herkes geleneklere uygun hazırlıklara koyulur ve mutfağını doldurur. Çarşı, pazar ve son yılların gözde mekanları alışveriş merkezleri bu aya özgü şenlenir. Alışveriş tercihini etkileyen birçok faktör olur ama herkes bütçesine uygun bir şeyler almaya özen gösterir. Temel ihtiyaçlarla birlikte hurma, güllaç, tahin ve pekmez gibi Ramazana özgü ürünler ise mutlaka listeye eklenir ve sofralardaki yerini alır.

Davul sesiyle uyanmak

Teknoloji son sürat ilerlediğinden her yer dijital saatlerle dolsa da Ramazan geceleri davulsuz olmaz. Bu aya özel her gece sokaklara çıkan ve çaldığı davulla oruç tutan herkesi sahura uyandıran davulcular, kutsal ayın belki de en güzel anlarına tanıklık ederler. Uyku mahmurluğuyla başlayan sahur, televizyondaki özel programlar ve evlerdeki hareketlilikle tam bir eğlenceye dönüşür.



İftar sofrası

İftar sofrası hazırlamak hep bir mutluluktur. Her gün “onu da mı hazırlasam, bunu da mı yesem” denerek hazırlıklar yapılır. Bu şekilde herkesin akşam ezanı veya top sesine odaklanıp sabırla beklediği iftar vakti, Ramazan ayının en özel anlarından biri olur. Her şeyin özenle hazırlandığı, büyük sofraların kurulduğu, aile ve akrabaların yanı sıra komşuların da bir araya geldiği sofrada sıcak pidelerle birlikte oruçlar açılır. Son yıllarda Ramazan ayı yaza denk geldiğinden hazırlanan yemekler de buna göre belirleniyor.

Akşam sefası

Yenilen yemekten sonra çöken rehaveti dağıtmanın en iyi yolu kendini sokağa atmaktır. Ramazan için özel olarak hazırlanan çadırlar eğlenmek ve rahatlamak için farklı seçenekler sunarken, geleneksel Hacivat ve Karagöz oyunu her zamanki gibi en gözde eğlence aracı olur. Ramazan çadırları dışında toplu halde kılınan teravih namazları da bu ayın en önemli ibadetlerinden biridir. Camide bir araya gelen cemaat, dualarla kutsal ayın gereklerini yerini getirir.

Bayram şenliği

Gelişi özlemle beklenen Ramazan ayı, bayramla birlikte tatlı bir huzurla uğurlanır. Her bayram öncesi büyük küçük herkesi bir telaş alır. Her bayram öncesi evlerde temizlik yapılır, sonra ailecek bayram alışverişine gidilir. Arife günü hınca hınç dolan çarşı pazarda bayram şekerleri özenle seçilir, bayram sofrası için geleneksel yemekler hazırlanır, olmazsa olmaz tatlılar sipariş edilir veya evde yapılacaksa hanımlar baklavalar için kolları sıvar. İlk günü erkeklerin camide kıldığı bayram namazının ardından, ilk bayramlaşmalarla herkesin beklediği heyecanlı dakikalar başlamış olur. Ve yüzyıllardır uygulanan bayram gelenekleri bir kez daha yeniden hayat bulur.

Ramazan'da doğru beslenin



Ramazan ayının gelişile birlikte oruç tutanların günlük beslenme şekli değişiyor. Genelde üç öğün olan günlük beslenme iki öğüne düşüyor. Hareketin azalması, iftarda hızlı ve çok yemek yenilmesi oruç tutanların pek çoğunda şişkinlik, halsizlik, uyku hali gibi şikayetler yaratabiliyor. Hal böyle olunca kilo almak da kaçınılmaz oluyor. Sağlıklı kilo kontrolünde yenilen tam tahıllı kahvaltılık gevrekler ise tüm oruç tutanların imdadına yetişiyor. Bu ürünler gün boyu enerji ihtiyacının sağlanmasında da büyük rol üstleniyor. Sütle birlikte tüketilen Nestlé'nin tam tahıllı gevrekleri sahur için çok iyi bir tercih. Bir haşlanmış yumurta ve sütle hazırlanmış bir kase Nestlé tam tahıllı gevrek, ihtiyacınız olan tüm besin değerlerini içeriyor. Ardından bir meyve ile öğünün tamamlanması tavsiye ediliyor.





650 yıllık gelenek

1357’de Rumeli’de doğan Kırkpınar Yağlı Güreşleri, günümüze kadar uzanan geçmişiyile ve yüzyıllardır kuşaktan kuşağa aktarılan değerleriyle, dünyanın en eski spor organizasyonu.

1346’da Orhan Gazi’nin Rumeli’yi ele geçirmek için düzenlediği seferler sırasında, kardeşi Süleyman Paşa 40 askerle Bizanslılara ait Domuzhisar’ın üzerine yürür. Baskınla burasını ele geçirirler. Diğer hisarların da ele geçirilmesinden sonra, 40 kişilik öncü birlik geri döner ve şu an Yunanistan’ın topraklarında kalan Samona’da mola verirler. 40 cengaver burada güreşe tutuşurlar. Saatlerce süren güreşlerde, adlarının Ali ile Selim olduğu rivayet edilen iki kardeşin bir türlü yenişemedikleri görülür.

Daha sonra bir Hidrellez gününde, Edirne yakınlarındaki Ahıköy çayırında aynı çift yeniden güreşe tutuşur. Bütün bir gün güreşmelerine karşın yine yenişemeyen kardeş pehlivanlar, gece boyunca da mum ve fener ışığında mücadelelerini sürdürmeye devam ederler. Ancak solukları kesilerek oldukları yerde can verirler.

Kırkpınar güreşleri UNESCO’nun listesinde

UNESCO Yüksek Komitesi “Somut Olmayan Kültürel Miraslar” listesine Türkiye’den Kırkpınar yağlı güreş şenliklerini, semah gösterilerini ve geleneksel sohbet toplantılarını ekledi. UNESCO 2008’de oluşturduğu bu listeyi, kültürel gelenek ve adetlerin aktarımını sağlayarak icra eden bireylere sahip çıkılması ve destek olunmasını amaçlıyor.

Arkadaşları onları aynı yerdeki bir incir ağacının altına gömerek oradan ayrılırlar. Yıllar sonra ise aynı yere gittiklerinde iki pehlivanın mezarlarının bulunduğu yerde gür bir pınar görürler. Bundan sonra halk orada yatanların anısına o yöreye, “Kırkpınar” adını verir. Birinci Murat, Edirne’nin alınmasından sonra Edirne’de güreşçiler tekkesi kurar ve 1357’den itibaren her yıl burada güreş yapılması bir gelenek haline gelir. Böylece bu yıl 4 Temmuz-10 Temmuz 2011 tarihleri arasında 650’nci kez düzenlenecek olan dünyanın en eski güreş festivali Kırkpınar Yağlı Güreşleri’nin temeli atılmış olur.

Lozan Antlaşması’ndan sonra Kırkpınar, Yunanistan sınırları içinde kaldı. 1924 baharında güreşler, Edirne’nin Sarayı’da çayırında, aynı adla yapılmaya başlandı. Cumhuriyet sonrasında ilk güreşler; dönemin Edirne Milli Eğitim Müdürü İsmail Habib Sevük tarafından, Türk Ocağı’na yardım amacıyla düzenlendi. Sonra bir süre Kırkpınar ağaları tarafından düzenlenen güreşler, izleyen yıllarda Çocuk Esirgeme Kurumu ve Kızılay yöneticileri tarafından kurum yararına gerçekleştirildi. 1946’da ise Edirne Belediyesi’ne geçti.

Güreşçiler her yıl er meydanında...

Günümüzde, her yıl haziran ayının son haftasında Kırkpınar Kurulu’nun belirlediği ta-

rihte başlayarak üç gün süren Kırkpınar’da yurdun dört bir yanından gelen güreşçiler er meydanında yiğitliklerini gösterirler. Yağlı güreşte pehlivanlar kilo ile değil, bilgi ve ustalıklarına göre gruplara ayrılırlar. Bu gruplar; deste, küçük, orta, başaltı ve baştır.

Kırkpınar güreşleri profesyonel bir spor müsabakasından çok, gelenekler ve görenekler üzerine örülü bir dizi kuralla gerçekleştirilir. Güreşler, cazgır adı verilen kişilerin duasıyla başlar: İki yiğit çıkmış meydana, ikisi de birbirinden merdane, Alta geldim diye erinme, Üste çıktım diye sevinme... Dua bitince cazgır pehlivanları meydana sürer. Peşrev yapan pehlivanlar, topuk elleme ve helalleşme tokasından sonra ellerini ağızlarına sürerler. Bundan sonra el ense yapılır. Boşta kalan elleriyle tutuşarak sağa sola sallarlar. El ve ayak değiştirip tekrar sallarlar. Ayrılırken birbirlerinin sağ ayaklarına sağ ellerini sürerek başlarına götürürler. Pehlivan bu hareketiyle güreştiği rakibine şunu anlatmak ister: “Sen benden daha güçlüsün, ben senin ayak tozun olamam. Sen öyle bir ustasın ki ayak tozunun başım üstünde yeri vardır!” İyi bir pehlivan yenmeyi tevazu ile yenilmeyi sabırla karşılamayı bilir. Bu nedenle Kırkpınar’da yenilen pehlivan rakibinin elini öperek ayrılır. Asırlardır yapılan Kırkpınar güreşlerinde 26 yıl üst üste başpehlivan olan Aliço, kırılması imkansız bir rekor sahibi. Onu 18 yıl ile çırağı



Adalı Halil takip eder. Cumhuriyetin ilanından sonra en fazla başpehlivanlık kazanan kişi dokuz kez Kırkpınar'ın galibi olan Tekirdağlı Hüseyin'dir.

650'nci yıl armağanı

Kültür ve Turizm Bakanlığı bu geleneği

çok boyutlu olarak dünya kültür mirasına dahil etmek ve Kırkpınar Markası oluşturmak için başlattığı araştırma, yayın ve tanıtım projelerini kamuoyu ile buluşturuyor. 650. yıla özel proje ve etkinliklerle bu köklü geleneğin kuşaktan kuşağa aktarılması amaçlanıyor. Bu kapsamda hazırlanan

"Pehlivan/Kırkpınar Yağlı Güreşleri" prestij kitabı ve belgesel film, Türkçe ve İngilizce olarak yayımlandı. Pehlivanlık ve Kırkpınar Yağlı Güreş Festivali'ne ilişkin her ayrıntının ve tarihi bilgilerin yer aldığı kitaba, usta çizgi romancı Ersin Burak da "Tefrika Bölümü"nü resimleyerek katkıda bulundu.

Kırkpınar Sözlüğü

Pehlivan: Pehlivan sözcüğü Farsça'dır. Anlamı yürekli, cesur ise de zabıt, vali, iri vücutlu kimseye de denir.

Başpehlivan: Kırkpınar'ın en büyük ödülünü alan ve başpehlivan güreşlerinde birinci olan kişidir.

Kırkpınar Ağası: Önceleri pehlivanları güreşe çağırın, yarışmaları düzenleyen, gelen konukları ağırlayan, ödüller veren Kırkpınar Ağaları, günümüzde sadece sembolik olarak varlığını sürdürüyor.

Cazgır: Yağlı güreşlerdeki tüm pehlivanları seyircilere tanıtan, onları güreşe başlatan kişidir.

Kispet: Manda, dana veya malak derisinden yapılan kispetin bel kısmı

dört parmak genişliğinde ve kalın olur. Bel sarması için kalın bir ip geçirilen bu kısma kasnak denir.

Yağlanma: Pehlivanlar, güreş meydanının uygun bir yerinde yağ ve su ile doldurulmuş kazanların etrafında yağlanırlar.

Altın Kemer: Kırkpınar başpehlivanına verilen en büyük ödüldür.

Zembil: Kispet, zembil adı verilen ve sazdan yapılan bir torbada taşınır ve saklanır.

Kırmızı Dipli Mum: Kırkpınar'ın davet simgesidir.

Şalapur Bezi: Kırkpınar Er Meydanı'nda güreş tutan pehlivanlar, güreşirken yüzlerini ve gözlerini silmek için kullanılmaktadır.

“Çikolatadan vazgeçemem”

Habercilikle başlayıp televizyonculukta başarılı bir grafik yakalayan ekranların sempatik yüzü Saba Tümer'in vazgeçemediği lezzetler; çikolata, mantı, simit-peynir. Tümer, “Tatlı deyince aklıma ilk çikolata geliyor. Uyanıp çikolata yiyip tekrar uyuduğum çok olmuştur” diyor.



Ekranların kahkahalarıyla ünlü sempatik programcısı Saba Tümer, CnnTürk'teki “Saba Tümer'le Bu Gece” programıyla hafta içi her akşam evlerimize konuk oluyor. Birbirinden ünlü konuklar, kahkaha dolu konular, merak edilen sorular ve en güzel seslerden canlı performansların yer aldığı program, 7'den 70'e ilgiyle izleniyor. “Karşımdakine iyi niyetle yaklaşıyorum. Onlar da üzülecekleri ya da rencide olacakları bir konuya girmeyeceğimi biliyorlar. Karşılıklı güvenle birlikte sohbet akıp gidiyor” diyen Tümer'le Nestlé Benimle dergisi için bir araya geldik. İş yaşamından özel zevklerine keyifli konuları konuştuk.

Kahkahalarnızın sırrı nedir? Enerjinizi nereden buluyorsunuz?

Kahkahamın özel bir sırrı yok. Hep gülen, kahkaha atan bir insandım. Ekran da normal hayatımdaki gibi davranmaya başlayınca bir anda kahkaham meşhur oldu. İlk başta ben bile şaşırımdım. Negatif ve enerjimi çeken insanlardan uzak durarak enerjimi dengelemeye çalışıyorum.

Konuklarınızı konuşturmak iletişimin önemli bir parçası. Bu süreçte nasıl bir yol izliyorsunuz?

İletişim dediğiniz gibi çok önemli. Sonradan öğrenilebilen ya da



öğretilen bir şey olduğuna inanmıyorum. Tabii ki belli bazı taktikler bilgiler var ama kişinin içinde de olması lazım bence. Konuklarına kendilerini iyi ve rahat hissettirmek en önemlisi. Karşımdakine iyi niyetle yaklaşıyorum. Onlar da üzülecekleri ya da rencide olacakları bir konuya girmeyeceğimi biliyorlar. Karşılıklı güvenle birlikte sohbet akıp gidiyor.

Televizyon ekranında başarılı olmanın sırrı nedir? Genç kuşağın rol modelisiniz...

Çok teşekkür ederim, mutlu ettiniz beni bu sözünüzle. Başarının sırrı klasik gelecek belki ama çok çalışmak ve iyi bir gözlemci olmak. Geçtiğimiz yıla kadar habercilikle başlayan televizyonculuğumda tatil yapmadan bayram yılbaşı özel gün demeden hep çalıştım. Kimsenin adamı olmadan, kendimden ve doğru bildiklerimden ödün vermeden daha fazla ne yapabilirim diye gözledim etrafımı. Zor ve meşakkatli bir yolculuk ama sabırlıysa ve ne istediğini net biliyorsa insan, bence her şeyi başarır.

Sizce, Türk izleyicileri en çok hangi konuklara ilgi gösteriyor? Konu ve konuklarınızı nasıl seçiyorsunuz?

Benim programım çok geniş bir yelpazede olduğu için konuk seçiminde çok rahatız. Programa astrolog da, oyuncu da, şarkıcı da, işadamları da gelebiliyor. Sırf ünlü odaklı bir formatımız yok. En çok sevilen ve izlenen konulardan biri aşk diyebilirim.

Siz en çok hangi konulara yer vermekten zevk alıyorsunuz?

Konu ve konuk ayırt etmemeye çalışıyorum, ama en sevdiğim konular tabii ki konuşkan ve esprili olanlar.

Gece çalışmak zor mu? Programınızı nasıl yapıyorsunuz?

Gece çalışmak gerçekten dünyanın en zor işlerinden biri. Vücut saatiniz herkese göre ters işliyor ve bu rejim yapmaktan tutun da başka birçok alanda kişiyi çok etkiliyor. Öğlene doğru kalkıyorum. Herkes yemek yerken ben kahvaltılık yapıyorum, ama alıştım artık bu düzene.

Canlı yayında sizi zor durumda bırakan şeyler oluyor mu?

Zaman zaman zor anlar oluyor tabii ama çok şükür yayıncılık tecrübemle üstesinden gelemeceğim bir zorlukla karşılaşmadım.

Bir söyleşinizde oyunculuğu denemek istediğinizi söylemişsiniz. Böyle bir projeniz var mı?

Evet arada söylüyorum ama geçenlerde konuk olduğum bir dizide, çok zor bir iş olduğunu gördüm. Ben 15 yıldır canlı yayın insanıyım, yani şipşakçıyım. Dizi çekimlerinde beklemek, aynı repliği defalarca aynı mimikle söylemek gerçekten çok zormuş. Yani tam vazgeçmiş değilim ama anı olsun diye bir filmde oynayabilirim.

İş dışında neler yaparsınız? En büyük keyifleriniz neler?

İş dışında da elimde telefon devamlı işle uğraşıyorum. En büyük keyfim sevdiğim insanlarla bir arada olup sohbet etmek.

Spor yapıyor musunuz?

Bu aralar yürüyüş yapıyorum ve herkese tavsiye ediyorum.

Beslenmenizde nelere dikkat edersiniz? Kaç öğün yersiniz?

Beslenmeme dikkat ediyorum. Her gün beş öğün kesin yiyorum. Meyve ve sebze ağırlıklı beslenmeye özen gösteriyorum.

Vazgeçemediğiniz lezzetler neler? Yemek yapar mısınız?

Çikolata, mantı, simit-peynir. Yemek çok sık yapamıyorum ama elim çok lezzetli, yaptım mı tam yaparım.

Kahve sever misiniz?

Kahve çok seviyorum tabii ki. Her gün öğlen NESCAFÉ®, akşam işe gidince Türk kahvesi içerim.

Tatlılarla aranınız nasıl?

Tatlı deyince aklıma ilk çikolata geliyor. Ne sıklıkta yediğimi bilmiyorum ama uykudan uyanıp çikolata yiyip tekrar uyuduğum çok olmuştur.



10 kültür

Ege'nin en güzel kızı İzmir

İzmir; tarihi ve doğal güzelliklerinin yanı sıra zengin sosyal hayatıyla da Türkiye'nin en önemli Őehirleri arasında yer alıyor. İyonya'nın incisi olarak bilinen kentin hem Batılı hem de kendine özgü yaşam aŐıŐkanlıklarını keŐfetmek baŐlı başına bir deneyim.



Eski adı Smyrna olan ve İyonya'nın incisi olarak bilinen İzmir,  lkemizin en kendine has Őehirlerinden biri. Bir liman kenti olarak eski ama hala güzel ve alımlı hali, ilk defa ziyaret eden herkesi büyülüyor. İzmirliiler, Őehirlerinin meltemi, yakamozu, kordonu, saat kulesi, kumrusu, yengeni ve içinden çıkardığı büyük isimlerle haklı olarak  v n yorlar. Yılın her ayı büyük bir hareketliliğin olduğu İzmir, özellikle yaz aylarında eŐme, Şirince ve Urla'da yüz binlerce turisti ağırılıyor. Yıl boyunca sayısız kültür ve sanat etkinliğine ev sahipliği yapıyor. İzmir'i ziyaret ederseniz Türkiye'nin ekonomik bakımdan en geliŐmiŐ Őehirlerinden birini gezmif olmuyorsunuz sadece. Köklü bir tarihe, eŐsiz g zelliikteki



doğa manzaralarına, Avrupai bir kent yaşamına, sayısız kültür ve sanat etkinliğine ve günlük ayrıntılarda saklı zengin bir geleneğe tanıklık ediyorsunuz.

Kordon'u gezmeden İzmir'i gezmiş sayılmazsınız

İzmir denince akla ilk Kordon gelir. Zaten şehirde yolunuz kendiliğinden Kordon Boyu'na çıkar... Alsancak'ı sahil kısmından çevreleyen Kordon, şehrin kendine özgü havasını solumak için en ideal nokta. Sahil yolu, manzarası, vapur iskeleleri, heykelleri, gençleri ve sonu gelmeyen kalabalığıyla her daim cıvı cıvı olan Kordon'da yemek yemek ayrı bir keyif. Şu aralar ise lüks markaların istilası al-

tında kalmış biraz. Yaz kış hiç fark etmez, yolunuz İzmir'e düşerse mutlaka Kordon'da salının.

Saati hiç durmayan Kule

Eskiden şehrin gözbebekleri saat kuleleriymiş. Çünkü zamanı eskiden saat kulelerinden takip edermiş herkes. Konak Meydanı'ndaki tarihi İzmir Saat Kulesi ise bu tarihi olgunun günümüze kadar ulaşmış simgelerinden biri. Yapım tarihinden bugüne kadar saatinin hiç durmamış olması da en büyük özelliği. 1901'de II. Abdülhamit'in tahta çıkışının 25. yılını kutlamak için Sadrazam Mehmet Said Paşa tarafından yaptırılan tarihi kule 25 metre uzunluğunda. Etrafında



dört çeşme yer alıyor ve kolonlarında Kuzey Afrika teması işlenmiş. Saat, Alman İmparatoru II. Wilhelm tarafından hediye edilmiş.

Atatürk'ün mirası

Kökleri 1923'te Atatürk'ün emriyle İzmir'de toplanan İzmir İktisat Kongresi'ne uzanan Uluslararası İzmir Fuarı, her yıl şehrin kurtuluş tarihi olan 9 Eylül'de kapılarını açıyor, 10 gün boyunca yerli yabancı on binlerce ziyaretçiyi alıyor. Türkiye'nin en tanınmış etkinliklerinden İzmir Fuarı, hala bir hayli popüler.

İzmir'in üç güzel kızı...

İzmir'e bağlı Çeşme, Urla ve Şirince her yıl yüz binlerce turisti alıyor. Çeşme'nin, Alaçatı beldesiyle birlikte dört köyü var. Alaçatı tarihi taş evleri ve rüzgar sörfüne elverişli plajlarıyla dünyada bile ün yapmış bir yer. Tarihin ve doğanın kucaklaştığı Urla, arkeolojik kazılarıyla öne çıkıyor. Selçuk ilçesine bağlı olan Şirince ise özgünlüğünü korumayı başarmış nadir köylerden biri. Şarap ve zeytinyağı üretimiyle de bilinen Şirince, ziyaretçileri her mevsim büyülüyor.

Gevrek, kumru, boyoz, yengen...

İzmir, köklü bir yeme içme geleneğine sahip. İzmirli pek çok şeye kendilerine özgü isimler vermeleriyle de bilinirler. Simit, İzmir'de gevrek olarak bilinir ve günün her saatinde tüketilir. Kumru ise İzmir'le özdeşleşmiştir. Susamlı özel ekmekle hazırlanan kumruyu fırınlardan sade olarak alabileceğiniz gibi; sokak satıcıları ve tezgahlardan içinde domates, yeşil biber ve İzmir tulumu konmuş şekliyle de tadabiliyorsunuz. Bir diğer İzmir klasiği de boyoz. Bu hamur ürününün gurbetteki İzmirli için özel bir anlamı var. Yengen ise bir karışık sandviç türü. Özel sandviç ekmeğinin arasına sosis, sucuk, erimiş kaşar peyniri ve turşu dilimleri konularak hazırlanıyor.

“Nestlé ile 71 yıldır beraberiz”

Nestlé'nin İzmir distribütörü Aytaş Gıda ve İhtiyaç Mad. Tic. A.Ş., işbirliğine 1940'ta toptancılıkla başlayıp distribütörlükle devam etmiş olan bir şirket. Aytaş A.Ş. Yönetim Kurulu Üyesi Ertuğrul Ayker, “Dünyanın ve Türkiye'nin lider kuruluşu ve gıda markası Nestlé ile işbirliğimizi 71 yıldır heyecan ve gururla sürdürüyoruz” diyor.

Kalite, insan sağlığı, çevre ve sosyal sorumluluk konularına verdiği önem, Türkiye'ye yaptığı yatırımlar ve sağladığı istihdam ile Nestlé'nin örnek bir marka olduğunu dile getiren Ayker, bu büyük ailenin parçası olmaktan gurur ve mutluluk duyduklarını söylüyor.

Ayker, Nestlé ile çalışmanın avantajlarını şöyle anlatıyor: “Nestlé'nin zengin ürün portföyünün Türkiye'deki bütün satış kanallarına, her kesim ve yaş grubundan tüketicilere hitap edebilecek tarzda tasarlanıp yönetilmesi bize büyük avantaj sağlıyor. Bu da distribütörlerin bölge potansiyelleri doğrultusunda güçlü satış ve dağıtım teşkilatları kurarak şirketlerinin gelişim büyümesinde etkin rol oynuyor. Nestlé, distribütörlerine büyümeleri ve yeni pazarlara uygun strateji geliştirmeleri konusunda sürekli destek oluyor.”

İzmir'de yoğun bir rekabet olduğunu aktaran Ayker, özellikle yaz aylarında turizm nedeniyle satışların olumlu etkilendiğini söylüyor. Tüm müşterilerinin raflarında Nestlé'nin “olmazsa olmaz” dediği birçok ürünü bulundurduğunu vurgulayan Ayker, “Nestlé'nin ürün çeşitleri, markalarına yaptığı yatırımlar, televizyon reklamları, kampanyalar, tüketici aktiviteleri başta müşterilerimiz olmak üzere hepimizi memnun ediyor. Ürünlerin kalitesinden yana hiçbir şikayet almıyoruz. Bu da Nestlé'nin en önemli özelliği olan kaliteden ödün vermemek anlayışının bir sonucu” diyor.



Ertuğrul Ayker

CHOKELLA

İLANI

GİRECEK

'Jet rejisörlerin' rüyası gerçek oldu

Bir zamanlar sis efekti yaratabilmek için set ekibinin sahneye sigara dumanı üflediği Türk sineması, ilkel teknikleri çok gerilerde bıraktı. Bugün dünyada üç boyutlu sinema teknolojisinin kullanıldığı dokuz ülkeden biri Türkiye. Gişe rekorları kıran Amerikan filmlerinin ülkemizde çekilmesi artık hayal değil.

Türkiye'de sinemadan endüstri olarak bahsedildiğinde kast edilen uzun yıllar boyunca Hollywood oldu. Yeşilçam ise hafif bir tebessüm ve aşağılamayla anıldı. Nedeni ise belliydi: Hollywood'un teknolojik üstünlüğünün yanında Yeşilçam filmlerinin çekildiği ilkel koşulların neredeyse komik kalması. Haksız da sayılmazlardı. Türkiye'de toplam yedi filmin çekildiği 1933'te ABD'de vizyona giren King Kong filminde yeşil arka planlı efekt teknolojileri, stop-motion animasyon teknikleri kullanılıyordu.

1975'te çekilen Star Wars'da ilk kez bilgisayar destekli vinçle kullanılan bir kamera olan dykstraflex kullanılıyordu. Bizde ise aynı dönemde, Tarkan çizgi romanlarından sinemaya aktarılan "Tarkan Viking Kanı" filminde yer bulan ahtapot, sinema tarihinin en çok dalga geçilen karakterleri arasında yer alıyordu. Çizgi romanda bulunan ejderha, teknik yetersizlikler nedeniyle ahtapota dönüştürülmüştü. Ahtapotun içine bir kişi girmiş, kollarını, ağzını, gözünü hareket

ettirmişti. Sert dalga geldiğinde boğulma tehlikesi geçirdiği oluyordu.

1982'de çekilen Dünyayı Kurtaran Adam da Türk sinemasının olanaksızlıklarını gözler önüne seren örneklerden... 2300 yılının anlatıldığı filmde Uzak Yol dizisinden etkilenilmişti. Dekor ani bir selle yerle olunca yönetmen Çetin İnanç çareyi Star Wars'tan görüntüler kullanmakta bulur. Zaten filmin müzikleri Kutsal Hazine Avcıları'nın film müziklerinden seçilmiştir.

Filmin kahramanları sanayide yaptırılan kabinlerin içine oturtulur ve kafalarındaki kask da yoldan geçen bir motosikletliden ödünç alınır. Filmde düşman yaratıkların hepsi peluştan yapılmıştır. Lazer tabancaların saçtığı ışıklar ise çekimlerden sonra büyük bir fırçayla boyanıp filme eklenerek elde edilir. Çalıntı sahneleri ve teknik yetersizlikleri nedeniyle film adını, dünyanın en kötü 10 filmi arasına yazdırır.



Bu film kanser eder

1953'te çekilen Drakula İstanbul'da filmde ilginç çekim tekniklerinden birine şahit olunur. Mezarlık sahnesinin çekimlerinde ihtiyaç duyulan sis, set ekibinden 30-40 kişinin ağzında üçer dörder sigarayla görüntüye girmeyecek şekilde yere uzanıp, çekim boyunca sigara üflemesiyle gerçekleştirilir.

Bu koşullarda 80'lerde ölme noktasına gelen sinemamız 90'lardan itibaren dirilmeye başladı. Türk filmleri gişe hasılatı bakımından Hollywood yapımlarıyla değil yarışmak, onları geride bıraktı.

2005-2010 yılları arasında sinemaya giden 122 milyon 897 bin kişiden, 65 milyon 598 bini yabancı, 57 milyon 298 bini ise yerli filmleri tercih etti. Film başına düşen izleyici sayısında ise Türk filmleri, yabancı filmleri geride bıraktı. Artan gişe hasılatı, gelişen sektör, bir zamanlar Hollywood filmlerinin tekelindeki teknolojiyi de Türk sinemasının

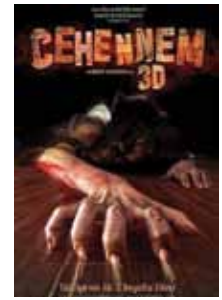


emrine sundu. Zaman içerisindeki değişimin en somut örneği, Dünyayı Kurtaran Adam filminin devamı niteliğindeki Dünyayı Kurtaran Adam'ın Oğlu filmi...

Hayal bile edemezdim

Dünyayı Kurtaran Adam çekildikten 24 yıl sonra, çekilen Dünyayı Kurtaran Adam'ın Oğlu arasında teknik açıdan siyahla beyaz kadar fark var. Dünyayı Kurtaran Adam'ın Oğlu, kullanılan teknoloji ile Türk sinemasında bir dönüm noktasını temsil ediyor. 18 kişilik bir animasyon ekibi, filmi 1964 ayrı sahnede modern uzay gemileri, gezegenler ve uzay şehirleriyle donatıyor. Yönetmen toplam 2 milyon Dolar'lık bilgisayar teknolojisiyle Türkleri 2055'te uzaya gönderiyor. İlk filmin çekimleri üç haftada tamamlanırken, Dünyayı Kurtaran Adam'ın Oğlu'nda hazırlıklar ve çekim iki yılı aşıyor. Toplamda 1553 sahnesi olan filmin, 1350 sahnesinde bilgisayar efekti ve animasyonlar kullanılıyor.

Her iki filmin yıldızı Cüneyt Arkın, aradaki farkı şöyle anlatıyor: "Ürgüp'teki çekim alanına gittiğimde kendimi uzay üssünde hissettim. Çekim teknikleri çok gelişti. Ben karatede siyah kuşak almak için altı yıl uğraşım. Şimdi beline telleri bağlıyorlar ve uçuyorsun. Geçmişte bu teknolojinin Türkiye'de olacağını hayal bile edemezdim. Türk sinemasının kısa sürede bu seviyeye gelmesi kıvanç verici" diyor.



Teknolojik açıdan kıvanç verici örneklerden biri de Cem Yılmaz'ın G.O.R.A filmi oldu. İzlenme rekorları kıran filmin bu kadar beğenilmesinin nedenlerinden biri kullanılan yüksek teknolojiydi.

Antalya Film Platoları'nda G.O.R.A. mekanını yaratmak için hayali bir gezegen inşa edildi. Sekiz bin metrekare alana yayılmış 24 mekan yaratıldı. Mekanlar 360 derecelik çekimlere uygun olarak tasarlandı.

Murat Şengül'ün yönetimindeki dokuz kişilik özel mekanik efekt ekibi, hem dekor hem de kostümler üzerine uygulanan çeşitli araçlar kullandı. Filmin yedi farklı sahnesinde uçma efektleri yaratıldı. Filmin tüm post-produksiyon süreci dijital ortamda gerçekleştirildi.

Günümüzde gişe rekorları kıran filmlerin Türkiye'de de çekilmesi hayal değil. Türk sinemasında üst düzey teknoloji kullanımı öyle bir noktaya vardı ki, dünyada üç boyutlu sinema teknolojisinin kullanıldığı dokuz ülkeden biri artık Türkiye. Bunun örneklerinden biri, yönetmenliğini Biray Dalkıran'ın yaptığı ilk üç boyutlu Türk korku filmi "Cehennem". Film, Türkiye'de çekilmiş en pahalı yapımlardan biri olma özelliğine sahip.

Kimi eleştirmenler sinemada bu kadar ileri teknolojinin kullanılmasının oyunculuğu öldürdüğünü söylese de, dijital efektlerin bolca kullanıldığı filmler izleyiciler için sinema deneyimini görsel bir şölene dönüştürüyor ve bu kalite gişeye hasılat rekorları olarak geri dönüyor.



16 lezzet

Dondurmaya yer bırakın

İsviçreli gurme dondurma ustası *Mövenpick*®, Türkiye’de bir ilke imza attı. 3-12 Haziran tarihleri arasında düzenlenen Dondurma Günleri’nde birbirinden farklı dondurmali lezzetler, çeşitli aktivite ve sürprizlerle tüketicilere sunuldu.



MÖVENPICK®
THE ART OF SWISS ICE CREAM

DONDURMA
03-12
HAZİRAN
2011
GÜNLERİ

İstanbul’un dondurma tutkunları, 3-12 Haziran tarihleri arasında ilk defa düzenlenen *Mövenpick* Dondurma Günleri’nde buluştu. Bağdat Caddesi, Ulus, Nişantaşı, İstiklal Caddesi, Cihangir, Pera, Palladium ve Akmerkez gibi alışveriş noktaları ve Bebek sahil şeridindeki seçkin lezzet mekanlarına giden tüketiciler, ustaların hünerli ellerinde taze İsviçre kreması ve % 100 doğal malzemelerle hazırlanmış olan dondurmali tatların keyfini çıkarttı.

Aşşk Café, Bebek Otel, Bistro 33, Celine’s Café&Grill, Cookshop, Dinette, Taksim Faros Restaurant, Grissini, Hardal, Hayal

Kahvesi, İst Cafe, Junction Pera, Kırıntı, La Sirene, Mirror, Mövenpick Otel, Pasta Presto, Rose Marine Cihangir, S Café, TXM People’s Café&Brasserie, Zanzibar ve Palladium AVM’de yer alan *Mövenpick* Kiosk’un da aralarında bulunduğu pek çok restoran, café ve barda sunulan özel tatlar, tüketicilere i-Pad üzerinden eğlenceli menülerle tanıtıldı.

Örneğin, Taksim Faros Restoran’da özel bir yaz içeceği olarak Lychée pürel ve *Mövenpick* Passion Fruit&Mango Sorbeli Milkshake, Aşşk Café’de ise soğuk başlangıç olarak Avokado Püresi ile Somon



Tartar ve *Mövenpick* Passion Fruit&Mango Sorbe servis edildi. *Mövenpick* Dondurma Günleri, Delicatessen ve EKS Mutfak Akademisi'nde dondurmanın farklı yanlarının keşfedildiği yemek kurslarına da ev sahipliği yaptı.

Vanilya Madagaskar'dan, kakao Venezuela'dan

% 100 doğal malzemeleri, dünyaca ünlü

İsviçre kremasından gelen mükemmel kıvamı, iştah açıcı görüntüsü ve kadifemsi dokusu ile gurme dondurma ustalarının özel tarifleriyle hazırlanan *Mövenpick* dondurma ve sorbelerinin yapımında kullanılan tüm malzemelerin en iyileri özenle seçiliyor. Vanilya Madagaskar'dan, kakao Venezuela'dan, limon İspanya'dan, ceviz Çin'den, mango Ekvator'dan, fıstık İtalya'dan geliyor, fındık ise Türkiye'den!



Dondurma aşkına güvenen Palladium *Mövenpick* Kiosk'taydı

Mövenpick Dondurma Günleri kapsamında, markanın Türkiye'deki ilk kiosk'u olan Palladium AVM'deki *Mövenpick* Kiosk'ta Kör Tadım aktivitesi yapıldı. *Mövenpick* Kiosk'ta; taze meyveler, Nestlé® çikolata sosu, *Mövenpick* dondurmayla Belçika'daki aslına uygun hazırlanan waffle ile bir fincan Nescafé® Cappuccino'dan oluşan menü, "Lezzetin tutkuya dönüştüğü anlar için özel bir teklif" sloganıyla tüketicilere sunuldu. Fransa'dan ithal edilen krep hamuruyla hazırlanan tatlı ve tuzlu krepler, waffle'lar, Banana Split, Romanoff gibi dondurma kupları, milkshake çeşitleri, soğuk içecekler, Nestlé® çikolatası ve taze meyvelerle hazırlanan çikolata fondü gibi lezzetlerin de öne çıktığı kiosk'ta bir başka sürpriz daha vardı. Markanın 2011 başında sunduğu iki yeni lezzet olan İsviçre kremasını frenk üzümü sorbenin kadifemsi dokusuyla buluşturan Blackcurrant & Cream ve dünyaca ünlü İsviçre çikolatasının hindistan cevizi parçaları ile mükemmel uyumunu yansıtan Coconut & Swiss Chocolate sunuldu.

Birbirinden lezzetli dondurmaları tatlılar

Dondurma Günleri kapsamında Kırıntı'da bir Amerikan tatlı klasiği Mississippi Mud Pie ile *Mövenpick*'in tadına doyumaz Coconut ve Swiss Chocolate dondurması sunuldu. Hafif lezzetli sevenlere Mirror ve Bebek Otel'de karışık kırmızı meyve, garnitür ve meyve sos eşliğinde üç top sorbe içeren Palette de Sorbets ikram edildi. TXM People's ise etkinliğe özel olarak alkollü kahve eşliğinde Cognac VSOP dondurmadan oluşan Provocateur'ü sundu. Zanzibar'da ise dondurma severler Limonlu Meringue ve yanında Lemon & Lime Sorbe ile ferahladı.



NESCAFÉ® içmeden sahneye çıkmam

Türk pop müziğinin başarılı sanatçılarından Levent Yüksel, tam bir kahve ve çikolata düşkünü. Kahveden asla vazgeçemeyeceğini söyleyen Yüksel'in favorisi NESCAFÉ® Gold. Çikolatalardan ise Nestlé DAMAK®...



İlk albümü Med Cezir'i çıkardığı 1993'te gönüllerde taht kuran Levent Yüksel, Türk pop müziğinin en parlak dönemini yaşadığı 1990'lı yıllarda, şarkılarıyla sektörün gelişimine yön veren isimlerden biri oldu. Yeter ki Onursuz Olmasın Aşk, Med Cezir, Kadınım, Tuana, Bu Gece Son gibi unutulmaz şarkılara imza atan sanatçı, yarattığı "Levent Yüksel tarzıyla" 7'den 70'e herkese hitap etmeye devam ediyor. Nestlé Benimle dergisi için bir araya geldiğimiz Yüksel ile müzik yolculuğundan hayallerine, özel zevklerinden tutkularına keyifli bir söyleşi gerçekleştirdik.

Müzik sizin için ne ifade ediyor? Müzik yolculuğuna başladığınızda belirlediğiniz hedeflerinizi, hayallerinizi bizimle paylaşır mısınız?

Yeteneğim bana tanrı tarafından bahşedilmiş bir hediye. Dolayısıyla benim yaşama biçimim müzik. Örneğin bir insan "Artık ben bu işi daha fazla yapamayacağım. O yüzden jübile yapıyorum" der ya; işte ben onu yapamıyorum. Zira yaptığım müziği iş olarak göremiyorum. Yapsam dahi benim beynimde canlanan eserlere dur diyemiyorum. Kısacası hem çok büyük bir zevk alıyorum hem de bu işle hayatımı kazanıyorum. Daha ne isteyebilirim ki? Hemen hemen bütün istediklerim oldu diyebilirim. Olamayan şeylere gelince Grammy Awards'tan ödül almak ve Wembley Stadi'nda bir konser gibi hayallerim vardı. Oysa ki şu an ne istiyorsunuz sorusuna vereceğim yanıt basit: Dilimden anlamayan bir stat dolusu insana konser vereceğime, dilimden anlayan bir avuç insana konser yaparım. Aldığım haz muhteşem olur...

Popüler müziğin bugünkü konumu sizce nasıl?

1990'lı yıllarla 2010'lu yıllar arasında dağlar kadar fark var. Zira o dönemde "kaset" vardı, "CD" tek tük satılıyordu. Şimdilerde "Aaa çok güzel şarkıymiş o; indirdim ben" deniyor. İndirirken hiç düşünmezler ki o albümü yapmak için besteci, söz yazarı, aranjör, müzisyenler, fotoğrafçı, kapağını tasarlayan insanlar, albümü basan ve dağıtanlar ve klip çeken onca insan bir araya gelir, emek ve zaman harcarlar. Hak ettiklerini alamamalarına rağmen bu işi yapmaya devam ederler. Şimdi benden beklenen şey bir albüm yapmam. Yapmadığım bir albümün satmayacağını bilmek bile beni umutsuzluğa itse de bu işi müzik adına ve herkesten önce kendim için yapmaya devam edeceğim. Artık yegane kalan şey canlı performans. Haa bir de üç-beş kuruşluk telif bedeli var ki bunca insana bölebilir misiniz bu parayı?

Üzerinde çalıştığınız albümle ilgili bilgi verebilir misiniz?

Yapabildiğim yegane iş bu olunca ister istemez albüm yapmaya çalışıyorum. Şu an ne zaman çıkacak diye sorarsanız "Üç yıl önce" cevabını vermem de doğal olacaktır. Benim bestelerimin yanı sıra birçok değişik insandan aldığım şarkıları seslendirmeye çalışıyorum albümde. Albümün en önemli özelliği ne tarz söylersem söyleyeyim Levent Yüksel tarzı her zaman mevcut.

Bas gitara olan tutkunuzu herkes biliyor. Çalmak, söylemek, sahnede olmak... Hangisi, sizin için ne ifade ediyor?

Hangisinden daha çok zevk aldığım genelde hep merak edilen şeydir ancak bilmediğiniz bir şey var ki o da sahnede olup eğlenmek dünyanın en güzel şeyidir. İster çalayım ister söyleyeyim ister hiçbir şey yapmadan sahnede olayım hiç fark eden bir şey yok. Çünkü hepsinde de vücudunuz adrenalinle doluyor. Şarj olmuş oyuncak yarış arabasına benzetiyorum ben o duyguyu.

Romantik şarkıların yanı sıra bas ve vokalinde yer aldığınız Sıfır KM grubu ile ağırlıklı sert şarkılar söylüyor, canlı performanslar sergiliyorsunuz. Neden bu tarza da yöneldiniz?

Aslında ben meşhur olduktan sonra hiçbir yerde bas çalamaz olmuştum. Sadece bu sebepten ötürü kurmuştuğ grubu ve b-sides projesini tamamladıktan sonra biraz sertleştik denebilir. Ancak bunu grup istedi ve iyi ki de istemişiz. Artık buluşuyoruz, birbirimize espriyle yaklaşır beraberce bir akşam yemeği yiyoruz. Sonra sahneye çıkıyor, eğleniyoruz. Muhteşem adamlar Ant Şimşek ve Volkan Öktem. Bunun yanı sıra menajerimiz Handan Taşkın dahil olmak üzere ses teknisyenimiz Çağlar Koca ve rodimiz Halit Korkmaz eşliğinde Sıfır KM Grubu süper. Şu aralar henüz albüm için herhangi bir ça-

ışmamız yok ama Ağustos ya da Eylül aylarında yapacağımız çalışmanın sonucunda yeni bir albüm çıkabilir. Bekleyip görelim.

Müzik ve iş dışında neler yaparsınız?

Keyif yapmaya ek zaman bulamıyorum ama bir zamanlar uçak kullanıyordum. Artık onun yerine evde simülasyonla idare ediyorum, Antalya'da deniz kenarında geçirdiğim yaz aylarından vazgeçemem.

Beslenmenizde nelere dikkat edersiniz? Kaç öğün yersiniz?

Örnek bir beslenme düzenim yok. İki öğün yiyebiliyorum. Kolesterolüm yüksek çıktığından beri sağlıklı yemeye özen gösteriyorum.

Yemek yapar mısınız?

Aslında çok da yapmam ama yapmaya çok mecbur olursam yaptığım yemeklerin pek güzel olduğunu söylerler.

Vazgeçemediğiniz lezzetler neler?

Kahvenden asla vazgeçemem mesela. Her sabah uykudan uyanıldığım zaman ilk önce kahvemi yaparım ve ikinci bardağı içmeden kendime gelemem. Onun haricinde tatlıya bayılıyorum. Örneğin canım çok tatlı istedi diye buzdolabını açıp başka bir şey bulamadığım için bir kavanoz reçeli bitirdiğimi hatırlıyorum.

NESCAFÉ'yi tercih eder misiniz?

Benim sözleşmemde şöyle bir madde var "Sanatçının odasında sıcak su ve NESCAFÉ Gold hazır bulundurulacaktır." Bu madde yüzünden bugüne kadar iptal edilen herhangi bir konserim olmadığı için de çok mutluyum. Zira NESCAFÉ olmasa bile biri hemen alır gelir ve ben o NESCAFÉ'yi içmeden sahneye çıkmam.

Çikolata sever misiniz?

Bayılırım çikolataya. Bir hayli fazla tüketebiliyorum. Az önce de söylediğim gibi tatlı krizim geldiği zamanı tutmayın beni, konumuna geçiveriyorum.

Nestlé'nin çikolatalarını sever misiniz? Favoriniz var mı?

Nestlé DAMAK çikolatasına bayılıyorum. Gerçekten birçok ülkeye gittim ve hepsinin de "Bizim çikolatamız en meşhurdur" dediklerini biliyorum ama hiçbirisi DAMAK'ın lezzetinin yanından bile geçmiyor.





20 haber

Nestlé NESFIT® ile yaz daha güzel

Türkiye'nin en çok tercih edilen tam tahıllı kahvaltılık gevreği Nestlé NESFIT, yaz boyunca formda kalmak ve dengeli beslenmek isteyen herkes için 14 Gün Programı'nı sunuyor.

Fit ve güzel bir görünüme sahip olmayı, özellikle yaz aylarında hepimiz çok önemseriz. Nestlé NESFIT, geliştirdiği yeni bir formül ile sağlıklı bir şekilde zayıflamak isteyen herkesin imdadına yetişiyor. Türkiye'nin en çok tercih edilen forma girmeye yönelik tam tahıllı kahvaltılık gevreği Nestlé NESFIT, yaz mevsimine özel 14 Gün Programı'nı sunuyor. Program Nestlé'nin beslenme uzmanları tarafından, zayıflarken sağlıklı ve dengeli beslenme gerekliliği göz önünde bulundurularak geliştirildi.

Bikiniye hazır mısınız?

14 Gün Programı çerçevesinde yürütülen "Bikiniye Hazır mısınız?" sloganlı kampanyada top model Tülin Şahin tanıtım yüzü olarak

önemli bir rol üstleniyor. Ünlü model, hazırladığı NESFIT Bikini adlı mini dergide NESFIT tüketicileriyle yazı özel beslenme, güzellik, bakım ve egzersiz sırlarını paylaşıyor. 14 günün sonunda düşlerindeki bikiniye hazır hale gelen tüketicilere sürpriz ödüller veriyor. Nestlé NESFIT'in kendi yaşam anlayışıyla çok uyumlu bir marka olduğunu söyleyen Tülin Şahin, beslenme ve forma girme programı uygulamanın bu sayede çok keyifli olduğunu vurguluyor. Şahin, "Yoğun ve tempolu bir yaşamım var. Bu tempoda hem sağlıklı beslenmek hem formumu korumak, en temel ihtiyaçlarımdan biri. Nestlé NESFIT bu ihtiyacıma dört dörtlük yanıt veriyor. Benim gibi dengeli bir şekilde formda kalmak ve bikini mevsimi öncesi istediği beden ölçülerine kavuşmak isteyen herkes, Nestlé NESFIT'i mutla-



ka denemelii” diyor. Şahin, 14 Gün Programı’ndaki Nestlé NESFIT’li menülerle bütün hanımların kendisi gibi formda kalmayı başarabileceğine dikkat çekiyor ve ekliyor: “Bu program yapılan araştırmalarla kendini kanıtladı. ‘Yaz geldi, fazlalıklarım var’ diye kara kara düşünmenize gerek yok. Nestlé NESFIT 14 Gün Programı biraz hareket, biraz da dikkatli ve dengeli beslenme ile düşlerinizdeki bikiniyi giyebileceksiniz.” Televizyonda ilgi çekici bir reklam filmiyle tüketiciye tanıtılan 14 Gün Programı hakkında sosyal mecrada da ayrıntılı bilgilendirme çalışmaları yürütülüyor. Program hakkında bilgi almak isteyen herkes www.nesfit14gun.com, www.facebook.com/nesfitturkiye, www.twitter.com/nesfitturkiye ve www.youtube.com/nesfitturkiye adreslerinden faydalanıyor.

Zorlanmadan fazlalıklardan kurtulun

Nestlé NESFIT’in zorlanmadan fazlalıklardan kurtulmaya yardımcı olduğuna dikkat çeken Nestlé Beslenme Uzmanı Ece Nevra Durukan ise 14 Gün Programı’yla ilgili şu bilgileri veriyor: “Program, yüksek besleyici değere sahip Nestlé NESFIT’in lezzetli çeşitlerinden birini seçerek sabah kahvaltısı veya dilediğiniz bir öğünde yarım yağlı veya yağsız sütle tüketilmesini içeriyor. Nestlé NESFIT tüketmediğiniz diğer öğünde ise dört temel besin grubunu içeren dengeli bir tabak hazırlanmasını öneriyoruz. Ayrıca fazlalıklarınızdan kurtulmak için mümkün olduğunca egzersiz yapmaya, ara öğünlerde meyve yemeye ve bol bol sıvı tüketmeye özen göstermeyi de unutmanız gerekiyor.”

Nestlé NESFIT’in faydası ispatlandı



Sağlıklı beslenme, sağlıklı bir kahvaltı ile başlar. Uzmanlara göre sağlıklı ve dengeli beslenmenin birinci koşulu da alınması gereken günlük besinleri içeren iyi bir kahvaltı yapmak. Sabah telaşında kahvaltı hazırlamak herkese zor gelir. Tam tahıllı kahvaltılık gevrekler ise hem zengin içerikleri hem de bir dakika içerisinde hazırlanabilme özelliği ile güne sağlıklı başlamak için ideal bir seçenek. Uzmanların kahvaltıda kompleks karbonhidrat, protein, lif, vitamin ve zengin besin kaynaklarını içeren gıdalar önerdiğini düşünürsek, özellikle hızlı bir kent hayatında tüm yollar Nestlé NESFIT’e çıkıyor. Tam tahıllı Nestlé NESFIT, dünyanın dört bir yanından gelen meyveleri ile hem sağlığınıza hem de formunuzu koruyor. Araştırmalar da kahvaltılık

gevrek tüketiminin kilo kaybı ve korunması ile güçlü ilişkisini ortaya koyuyor. 2008 yılında Oxford Brookes University tarafından yapılan bir araştırmada, iki hafta boyunca sabah ve öğle öğününde, bunu takip eden dört hafta boyunca ise sadece kahvaltıda kahvaltılık gevrek tüketen fazla kilolu bireylerin daha rahat kilo kayb ettikleri gözlemlendi. Özellikle farklı çeşitte tam kahvaltılık gevrek tüketiminin ve tam tahıllı kahvaltılık gevreklerin sınırlı bir süre için öğünlerin yerine tüketilmesinin kilo kaybı ve korunmasında oldukça etkili bir yöntem olduğu araştırmalarla ispatlandı.





“İyi polisiye mücevher gibidir”

Ahmet Ümit'in çok sevdiği tek bir unvanı var: Yazar! “Yeryüzünde yeni bir şey yaratmanın peşindeyim” diyen Ümit, yazacağı yeni kitabı hakkında pek çok ipucu veriyor.



Ahmet Ümit, ilk öyküsünü 1983'te yazmış. İlk kitabı ise 1989'da yayınlanan “Sokağın Zulası” adlı şiir kitabı. 1992'de ilk öykü kitabı “Çıplak Ayaklıydı Gece” ile “Ferit Oğuz Bayır Düşün ve Sanat Ödülü”nü alan Ümit; “Sis ve Gece”, “Kar Kokusu”, “Patasana”, “Agahta'nın Anahtarı”, “Bir Ses Böler Geceyi”, “Kukla”, “Şeytan Ayrıntıda Gizlidir”, “Beyoğlu Rapsodisi”, “Kavim”, “Bab-ı Esrar” ve “İstanbul Hatırası” gibi çok okunan birçok eseri sığdırdı. Türkiye’de polisiye roman alanında akla gelen ilk isim olan Ümit’in “Masal Masal İçinde” adlı bir masal kitabı da bulunuyor. 2012 yılında yayınlanacak olan yeni romanının yazımını sürdüren Ümit, Türkiye’de yazar olmak ve polisiye roman kültürünün yanı sıra yeni kitabı hakkında ipuçlarını da Nestlé Benimle ile paylaştı.

Polisiyeye ilginiz nasıl başladı?

Yazarların üslubunu belirleyen şey onların kişisel tarihidir. Benim kişisel tarihimde de çiçek böcek değil, kaçma ve kovalamaca olduğu için polisiye roman neredeyse kendiliğinden ortaya çıktı. 12 Eylül döneminde politikayla uğraşıyordum. O dönemde herkes gibi polisle bir kaçma-kovalamaca yaşıyorduk. Yakalanmamak için polis gibi düşünebilmek gerekiyordu. Bunlarla yaşadım ve bunlar bittiğinde yazar olmaya başlamıştım.

Gerilimi artırma formülünüz nedir?

Yeryüzünde biricik olmak istiyorsanız, yep-



yeni bir şey bulmanız lazım. Bütün teknikleri biliyorum, uyguluyorum ama aynı zamanda yeni bir şey yapmaya da çalışıyorum. Bu arayışın kendisidir sanat. Öteki türlü yüzde 100 garanti olan birtakım teknikleri kullandığınızda bunun adına sanat denmez, taklit denir. Bunu yapabildim mi, bilemiyorum. Belki ben öldükten sonra eleştirmenler inceleyecek ve eğer varsa benim gerçek değerim ortaya çıkacak.

Yeni romanınızla ilgili biraz ipucu verir misiniz?

Roman, Osmanlı'nın bir dönemini eksen alıyor. Ama bir tarih romanı değil. Kahramanları tarihçiler olacak. "Tarihe nasıl bakmalıyız?" sorusunun cevabı üzerine yoğunlaşan bir roman olacağını söyleyebilirim. Osmanlı'nın bir dönemine odaklanacağız ve Osmanlı üzerine çeşitli tartışmaların döndüğü, esas olarak gizemli bir cinayet hikayesi ve bu cinayetin çözümü üzerine bir roman olacak. Roman günümüzde geçecek ve geçmişe bakıp bakıp döneceğiz. Osmanlıda geçen bir roman olmayacak. Romanı 2012'de yayınlamayı planlıyoruz. Haziran ayından itibaren roman dışındaki tüm işlerimi sonlandırıp romana odaklanıyorum.

Bir yıl içinde söyleşiler için okullara gittiniz. Okur umut vaat ediyor mu?

Malatya'dan Bergama'ya Türkiye'nin dört bir yanına gittim. Edebiyat üzerine sohbetler yaptık. Ancak neresi olursa olsun özellikle

okullarda değişmeyen bir şey var. Eğer öğretmenler iyiyse, edebiyatı seviyor ve okuyorlarsa, çocuklarla bu alanda iyi iletişim kurmuşlarsa sonuç çok olumlu oluyor. Oysa çocuklara süt, yumurta, ekmeğin alınıyorsa; kitap okumanın da zorunlu algılanması gerekiyor. Ruhun beslenmesi için edebi metinlerin okunması şart.

10 yıl öncesine göre daha iyi sayılabilir mi? En azından daha çok yazarın edebiyattan geçinebildiğini söyleyebiliriz.

10 yıl önce iki ya da üç yazar, yalnızca yazarak geçinebiliyordu. Bugün ise 10 civarında yazar yalnızca yazarak yaşamını sürdürebiliyor. Üç katlamış durumda, ama bu da tabii çok az. Bu durum bile okur oranının giderek arttığını gösteriyor. Romanları yüz binler satan yazar sayısında artış var. Avrupa ve ABD ile kıyasladığımızda ise epey düşük olduğunu da söylemek gerekiyor.

Yazarlık dışında iş yapıyor musunuz?

Hayır, yalnızca kitaplarımdan kazanıyorum. Bir tek kitaplardan kazanıp yaşayabilmek Türkiye adına gurur verici.

Kendinizi geliştirmek için neler yapıyorsunuz?

Yazarlıkta tek bir şey geçerlidir, öğrenmek. Öğrenmenin de iki yolu var. Bir tanesi deneyimlerinizle yaşayarak öğrenmek. Bir diğeri ise okumak, izlemek, sanat etkinliklerini tüketmek. İkisini de yapıyorum. O yüzden

şanslıyım. İnsanlarla olmayı ve onlarla konuşmayı çok severim. Yazacağım konularla ilgili mekanlara da giderim. Kendimi böyle besliyorum. Hayattan öğrendiğim ne varsa romanlarımda kullanıyorum.

Türkiye'de polisiye alanında çok fazla yazar ve eser neden yok?

Roman tarihimiz 200 yılı geçmiyor. Polisiye ise son yıllarda kabul görmeye başladı. Polisiye roman yalnızca suçu anlatan bir roman değildir. Suçu anlattığı gibi aynı zamanda öteki romanın bütün öğelerini ve verilerini de içinde taşır. İnsan benliğini ve psikolojisini anlatır, açıklar. Ayrıca polisiye roman suçu anlattığı için insan benliğini daha iyi anlatabilir. Çünkü hepimizin yüzünde bir maske var. Maskeyle konuşuyoruz. Davranışlarımızın hepsinde rollerimiz var, bu rolleri yerine getiriyoruz. Ancak suç ya da kriz anlarında maskemiz düşüyor, her şey ortaya çıkıyor.

İlham kaynağınız yazarlar kimlerdir?

Ülkemizde çok büyük yazarlar var. Ahmet Hamdi Tanpınar, Oğuz Atay, Orhan Kemal, Yusuf Atılgan, Reşat Nuri Güntekin... İyi yazar ve iyi romanımız çok. İyi polisiye roman ise dünya çapında çok az. Ben çok az iyi polisiye roman okudum. İyi polisiyeler mücevher gibi değerlidir. Jorge Semprun'un "Neçayev Dönüyor" diye bir kitabı var. Çok güzel bir kitaptır. Umberto Eco'nun "Gülün Adı" var. Agatha Christie'nin bütün kitapları değil ama bazı kitapları çok güzel.



Her hastalık şifasıyla birlikte doğar

Modern Batı tıbbını Doğu felsefesiyle birleştiren fizyoterapist Metin Hara, pek çok hastalığın önce zihinde yaratıldığını söylüyor. “Önce zihnimizdeki dengeyi kurup sonra tıbbi desteğe yönelmeliyiz” diyen Hara, insan bedenine duyduğu sonsuz güvenin yaratabileceği mucizeleri Nestlé Benimle’ye anlattı.

Doğu tıbbının yedi bin yıl öncesine dayanan öğretileri, modern yaşamın çözümsüzlük ürettiği her noktada imdadımıza koşuyor. Günümüz insanının yaşam kalitesini ve sağlığını olumsuz etkileyen en önemli unsurun stres olduğunu düşünürsek, beden-zihin-ruh arasındaki dengeyi kurmanın anahtarlarını veren Doğu felsefesinin son yıllarda neden bu kadar ilgi gördüğünü de anlayabiliriz.

Çapa Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon bölümünde eğitimini tamamlayıp Çapa Devlet Hastanesi’nde fizyoterapist olarak görev yapan Metin Hara, dünyanın dört bir yanından aldığı eğitimlerle birçok

enerji tekniğini modern tıp bilgisiyle sentezleyerek bir tedavi ekolü benimsemiş. İnsan sağlığına olan “bütüncül” yaklaşımı, insan bedenine olan sonsuz güveni sayesinde panik atak, depresyon, kanser, felçli hastalarda aldığı “tıbben imkansız” sonuçlarla tıp camiasında ses getiren Hara, kurduğu “İnsana Güven” şirketinde enerji ile tedavi çalışmalarını sürdürüyor. Yurtiçinde ve yurtdışında verdiği seminerlerle de dikkat çeken Hara, “Şifa, bir insan bir şeyi neden yarattıysa onu görmesini sağlar ve o hastalığın seyrini kısaltır. Ve her insanın şifası kendi içindedir” diyor.

Önce zihin sonra beden hastalanır

Tüm hastalıkların önce zihnimizde, enerji bedenimizde yaratıldığını vurgulayan Hara, bazı hastalıkların kök nedenlerini şöyle açıklıyor: “Mide problemleri batı dünyasında genelde stres kaynaklı olarak düşünülüyor. Doğu dünyasında da mide bölgesi, solar çakrası dediğimiz enerji çakrasındadır. Mide sorunları, yanlış omurga duruşundan ve yaşamla ilgili bir şeyleri hazmedememekten kaynaklanıyor. Mide sorunları stresle baş etmeye başladıktan sonra iyileşmeye başlıyor. Tabii ki ilaçlar kullanılıyor ama ben diyorum ki; önce insanlar kendi üstüne düşeni yapsın, sonra bu yeterli değilse tıbbi destek alsın. Bu hiyerarşi değişince problem oluyor. Aslında beden bir gösterge gibi. Tıp teleskopik bakıyor. Yani böbrekte sorun varsa sadece böbreğe bakıyor, problem odaklı yaklaşıyor. Biz de bedeni büyük bir kainat olarak düşünüp ona göre bakıyoruz. Bize başvuran hastaların ağrıların ya da sorununun geçmesi tek önemli konu değil. Hastalığın düzelmeye başlaması, bakış açısının değişmesi ve daha bütüncül bir yaşama sahip olmasını önemsiyoruz. Yaşam kalitemizi ve sağlık seviyemizi yükseltmek için beden-zihin-ruh dengesini sağlamak çok önemli.”

Önce mutluluk, sonra kazanç gelir

Birçok hastalığın yüksek stres düzeyiyle ilgili olduğu biliniyor. Şirketlere, yöneticilere stres yönetimi ve motivasyon seminerlerinin yanı sıra bireysel seanslar da uygulayan Hara, “Stres faktörünü

Fizyoterapist Metin Hara





yaratan dışarıdaki olay değil, o olayla ilgili algımızdır. Örneğin bir geyik ancak karşısına kaplan çıktığında stres yaparken, biz acaba kaplan çıkar mı diye düşünüp uzun süre stres altında yaşıyoruz. Sonra bir anda 'hasta oldum' diyoruz. Beden kendini iyileştirecek mekanizmalarla donatılmış. Neye inanırsanız inanın, tek ortak nokta mükemmel bir işleyişe sahip bedenimizin olması. Bedende her saniye milyarlarca hücre zaten bizi iyileştiriyor. Yeter ki iyileştirici hücreleri baskılamayalım. Çünkü her hastalık şifa olanağıyla doğacaktır” diyor.

İş yaşamında da stresin verimlilik ve motivasyonu doğrudan etkilediğini belirten Hara, iş verimini düşüren ve stresi artıran en büyük faktörün, çalışma arkadaşlarıyla çekişme ve sürtüşme olduğunu söylüyor. Tabii bazı meslek grupları diğerlerine göre daha stresli. Özellikle avukatlık, doktorluk, mühendislik gibi ego-yu besleyen mesleklerde ve fazla sorumluluk üstlenen üst düzey yöneticilerde stres düzeyinin yüksek olduğunu ifade eden Hara,

stresle baş edebilmek için şu reçeteyi sunuyor: “Mutluluk, farkındalık ve kalıcılık... Sevgi dolu olmak, dingin bir zihin yapısına sahip olmak insana güzel kapılar açacaktır. Gülümsemek de çok önemli. Beden dili çoğu zaman insanların farkında olmadığı bir durum. Üç parametre var; söylediğiniz söz, beden dili ve enerjiniz. Bu üçünden birinde sorun olduğunda sorunlar art arda geliyor. Mutlu olan insan gülümsemek için efor sarf etmeyecektir. Mutlu olduğunda gülümseme doğal olacak, karşındaki kişiye de bulaşacaktır. Hepimiz pozitif insanların yanında daha keyifli ve daha rahat oluruz. Negatif ve doğal olmayan insanların yanında kasılırız. İş ortamında da önemli olan çalışanları nasıl daha mutlu edebileceğiniz. Mutluluğu sağlarsanız, satış da başarı da verimlilik de arkasından gelecektir. Çünkü mutsuz olan çalışan enerji bedeni, beden dili ve iletişim olarak karşındakine fazla bir şey veremez. Takım çalışması yapamaz, verimli olamaz. Şirketlerin çalışanlarını mutlu etmeye odaklanması birinci kazanç. Motivasyon, verimlilik, satış ikincil kazanç.”

Hastalıkların zihindeki kökenleri

Diz: İnat, taviz vermemek, ego, gurur

Safra kesesi: Kin

Böbrek: Otoriteye maruz kalmak ya da otoriter olmak

Kellik: Evrenle, maneviyatla iletişimi kaybetmek

Saçların beyazlaması: Hayatın renginin, coşkunun azalması

Miyop: Gelecek korkusu

Hipermetrop: Yakın gelecekle ilgili kaygı, tereddüt

Astigmat: Mükemmeliyetçilik

Parkinson: Duygusal travmalar

Alerjiler: Sürekli savunma, korku ve stres hali

Sinüzit: Tedirginlik, yakın çevreden rahatsız olmak

Solunum: Hayatı kendine layık görmemek

Diş eti: Kararsızlık

Boyun: Dar bakış açısı

Bel: İllüzyon sorumluluklar (aile, geçim)

Meme: Fazla fedakarlık, ben/biz dengesini kaybetmek

Kalp: Sevgi yoksunluğu

Migren: Cinselliği ve yaratıcılığı baskılama

Mide: Yaşanılan olayları hazmedememe

Pankreas: Yaşamdan tat almamak

Karaciğer: Öfke

Kemik: Dayanak eksikliği

Varis: Yaşamın akışına güvenmemek

Prostat: Baba ya da oğul ile ilişkide sorun

Deri: Dış dünyaya tepki

MS: Kontrolçülük





Yaşanabilir bir dünya için...

Küresel ısınma, sanayi, nüfus gibi nedenlerle çevre sorunları tüm dünyada giderek artıyor. Bunlara karşı önlem almak, dünyayı yaşanılır bir yere dönüştürmek hepimizin sorumluluğu. Haydi hep beraber doğaya sahip çıkalım, gelecek nesillere yaşanabilir bir dünya bırakalım.



Çevre kirliliği ve yeşil yaşam konusunda toplumun en küçük birimi olan aileden eğitimcilere, yerel yönetimlerden vatandaşlara kadar toplumun her kesiminden ve her yaşta insana görev ve sorumluluklar düşüyor. Şimdiki neslin ve gelecek kuşakların temiz hava soluyabilmeleri, sağlıklı ve temiz su içebilmeleri, topraklardan bol ve bereketli ürün alınabilmesi için herkesin çevreyi temiz tutması ve koruması gerekiyor. Su kaynaklarını, doğal madenleri, tüm doğal kaynakları korumak, çevre kirliliğini azaltmak, yeni kirlilik kaynakları yaratmamak, karbon salınımını azaltmak için işte yapabilecekleriniz...

Torbaları yeniden kullanın: Ortalama olarak bir insan günde bir ya da iki plastik torba tüketiyor. Bu torbalar doğada tam olarak yok olmadığı için çevre açısından önemli sorunlara yol açıyor. Alışveriş yaparken, file ya da yeniden kullanabileceğiniz bir torba tercih edin.

Işıkları söndürün: Odadan çıkmadan önce ışıkları söndürmenin tek amacı tasarruf değil, aynı zamanda elektrik kullanımının çevre-

sel etkilerini azaltmak. Bu sayede çöp dağları oluşturan ampullerin kullanımı da azalmış oluyor.

Cihazları kapatın, fişleri çekin: Kullanmadığınız zamanlarda TV, DVD player, müzik seti ve bilgisayarlarınızı kapatın. Böylece yılda binlerce kilo karbondioksitin çevreye yayılmasını önlemiş olursunuz.

Açık havada kurutun: Çamaşırlarınızı kurutma makinesi yerine dışarıya asarak rüzgar ve güneş yardımıyla kurutun. Bunun iyi bir tarafı da çamaşırlara kurutma makinesi kokusu sinmemesi.

Çevre dostu, biyolojik olarak parçalanabilen ve organik ürünleri kullanın: Evlerde kullanılan temizlik malzemeleri ve cilt bakım ürünleri kimyasallar ve toksinler içerir. Bunlar hem sizi hem de çevre sağlığını tehdit eder. Temizlik yaparken yeşil ürünleri deneyin ve mutlaka ambalajın üzerini okuyun. Daha çevre dostu alışveriş alternatiflerinizi çoğaltın.



Suyun değerini bilin: Su çok büyük bir ekolojik sorun. Temiz içme suyu değerli ve en etkin şekilde kullanılmak zorunda. Kullandığımız her damla suyun filtelenmesi, temizlenmesi ve ulaştırılması için de fosil yakıt salınımı yapıyor. Daha kurak bölgelerde yaşayanlar ise suyun daha da kıt bir kaynak haline geldiğini iyi biliyor. Ancak yine kolay alınabilir tedbirler olduğu için şanslıyız. Su tasarrufu sağlayan duş başlıkları ve diğer gereçleri kullanabiliriz, dış fırçalarla musluğu kapalı tutabiliriz.

Su şişelerini yeniden doldurun: Yalnızca bir kez kullanılan milyonlarca plastik su şişesinin yüzde 80'i çöp dağları yaratmaya devam ediyor. Bu şişeleri atmayıp yeniden kullanın ya da cam gibi daha güvenli bir malzemeden yapılan su şişelerini kullanın.

Sıcaklığı azaltın: Bulduğunuz ortamın sıcaklığını mümkün olan en düşük seviyesinde tutun ve sıcaklığı artırmadan önce üzerinize daha kalın bir şeyler giymeyi deneyin. Gece boyunca da sıcaklığı en düşük seviyesinde tutun.

Satın alırken düşünün: Alışveriş yaparken daha bilinçli olun. Bir şeyi satın almadan önce ekolojik etkinizi bir düşünün ve bunu hafifletmeye çalışın. Bir ürün ya da hizmet satın alırken, kendi kendinize şu soruları sorun: Buna gerçekten ihtiyacım var mı? Hangi malzemelerden yapılmış? Bu ürün yeniden kullanılabilir mi?

Atık üretirken de bilinçli olun: Atık miktarınızı azaltın, uzun süre kullanabileceğiniz uzun ömürlü ürünler alın. Örneğin yeniden şarj edilebilir piller, içi değiştirilebilir tıraş bıçakları gibi. Eğer bunları yapıyorsanız, bu kez de güvendiğiniz üreticiler tarafından çevre dostu malzemelerle üretilmiş olanları tercih edin. Her yıl atıklarınızı yüzde 10 azaltsanız, yılda yaklaşık 600 kilo kadar karbondioksit salınımını önlemiş olursunuz.

Nestlé, çevre için de değer yaratıyor

Tüm dünyada kaliteli ve katma değerli gıda ürünlerine ulaşım olanaklarını artırmaya çalışan Nestlé, aynı zamanda çevresel olarak sürdürülebilir sosyal ve ekonomik kalkınmanın gerekliliğine de inanıyor. "Paylaşılan Değer Yaratmak" yaklaşımı doğrultusunda dünya genelindeki tüm fabrikalarında daha temiz çevre, doğal kaynakların korunması ve çevresel atıkların azaltılması konusunda pek çok uygulamayı hayata geçiren Nestlé çalışanları, iş ortakları ve toplum nezdinde çevresel sürdürülebilirlik bilincinin oluşmasını ve artmasını amaçlayan çeşitli eğitimler ve projeler de hayata geçiriyor.

Dünya genelindeki üretiminde operasyonel enerji verimliliği tedbirleri olarak ve yenilenebilir enerji kaynaklarını kullanarak daha az enerji harcamaya, su tüketimini ve sera gazı salınımını azaltmaya yönelik çalışmalar gerçekleştiren Nestlé'de ambalaj atıklarının azaltılması da öncelikli konular arasında yer alıyor. Bu çalışmalar doğrultusunda Nestlé;

- Son 10 yılda tüm dünyada bir ton ürün başına doğrudan sera gazı salınımını yüzde 48, su kullanımını yüzde 59 oranında azalttı.
- Tesis içi enerji kullanımının yüzde 12,2'sini yenilenebilir enerjiden sağladı.
- 2009'da dünya genelindeki Nestlé fabrikaları yüzde 11,4 oranında atık geri kazanımı sağladı ve yan ürünlerin geri kazanımını yüzde 23,5 oranında artırdı.
- 2009'da ambalajlama malzemelerindeki yüzde 4 oranındaki artışa karşın, 59 bin ton ağırlığında ambalaj malzemesi tasarrufu sağladı.
- Nestlé Türkiye Karacabey Fabrikası son altı yılda üretimini ortalama yüzde 82 artırmaya karşın, enerji kullanım oranını yüzde 42 azalttı.
- Nestlé Türkiye son altı yılda su tüketimini yüzde 22 oranında azalttı. Verimli su kullanımı konusunda çalışanlara yönelik eğitimlere, atık suların yeniden değerlendirilmesine yönelik çalışmalara devam ediliyor.
- Karacabey'deki üretim tesisinde ISO 14001, OHSAS 18001 ve ISO 2200 Gıda Güvenliği belgelendirme süreçlerini birleştirerek Nestlé Birleşik Yönetim Sistemi kuran Nestlé Türkiye, ambalaj atıklarının geri dönüşümü konusunda ise ÇEVKO ile ortak çalışmalar yürütüyor.

“Müziğin mucizelerine teslim olun”

Müziğin iyileştirici, eğlendirici, düşündürücü bir gücü olduğunu söyleyen Akbank Oda Orkestrası Daimi Şefi Cem Mansur, “Müzik, çocukların ve gençlerin eğitiminde doğru kullanıldığında toplumdaki en büyük yenileyici, en etkili barış gücü olabilir” diyor.

Çoksesli Batı müziğinin ülkemizdeki en önemli temsilcilerinden orkestra şefi Cem Mansur, aynı zamanda müziğin evrensel dilinin bu topraklarda da keşfedilmesini amaç edinmiş bir sanatçı. İmzasını taşıyan “Bach, Caz ve Lale Devri”, “Alla Turca”, “1789/Akl-ı Selim’in Müziği” ve “At-Nağmeler” gibi en güncel projeleri büyük bir ilgiyle izlendi. Dünyanın çeşitli ülkelerindeki orkestra ve operalarda sürdürdüğü çalışmaların yanı sıra Türkiye’de tasarladığı müzik etkinlikleriyle geniş kitlelere ulaşmayı başarmış

olan Cem Mansur, çoksesli Batı müziğini Türkiye’de sunulduğu şekliyle “asık suratlı, yukardan bakan ve ukala” duruşundan kurtarmak istiyor. Akbank Oda Orkestrası’nın Daimi Şefi olan Cem Mansur, müziğin dünyaya yönelik algılarımızı değiştirme potansiyeline sahip olduğunu söylüyor. Mansur’a göre mucizevi bir eğitim aracı olan müzik, ilköğretimden başlayarak eğitimde önemli bir yer tutmalı. Çünkü müzik insana çok şey öğretiyor. İn-

sanın duygularıyla fiziksel varlığı arasında koordinasyon sağlıyor, iyi ve sorumluluk sahibi insan yetiştirmede büyük rol oynuyor. Nestlé Benimle dergisi için bir araya geldiğimiz Cem Mansur ile müziğin hayatımızdaki yerini ve müzik eğitiminin önemini konuştuk.

Müziğin yaşamımızdaki önemi nedir?

Kitap okumak gibi bir meselesi olmayan, iyi bir sergiyi gezmeye ihtiyaç duymayan, tiyatroya pek uğramayan insan çoktur ama müziğin bir türüyle bir şekilde ilgisi olmayan insan neredeyse yok. Bu bize, müziğin toplumdaki en büyük ortak payda olduğunu gösteriyor. Müzik, eğitimde doğru kullanıldığında toplumdaki en büyük yenileyici, en etkili barış gücü olabilir. Müzik insanlara birbirini dinlemeyi ve birbirine karşı sorumlu ve bağımlı olmayı öğretir. Müzik gibi insanı eğiten, düşündüren, eğlendiren, dinlendiren ve teselli eden başka bir şey olduğunu düşünmüyorum.

Çocuk yetiştirmede müziğin önemi nedir? Çocukların yaşamında müziği nasıl konumlandırmak gerekiyor?

Genç yaşta iyi bir müzik eğitimi ve özellikle birlikte müzik yapmayı içeren bir eğitim çocuğa sorumluluk alma, kendine ve başkalarına saygı gibi kavramları öğretir. Sağlıklı düşünen, kendini şiddete başvurmadan ifade eden çocukların yetişmesinde müzik



eğitiminin büyük etkisi var. Müzik yapmak, fiziksel ve manevi varlıklarımızın en etkili şekilde işbirliği yaptığı alan.

Çocukların müzik ve enstrüman yeteneği nasıl keşfedilir?

Bir çocukta müzik yeteneği olduğunu keşfetmenin tek yöntemi olduğunu söylemek yanlış olur. Çocuğun bir şarkıyı düzgün söylemesi de, kendi kendine bir enstrümanda bir şey çıkarması da bir başlangıçtır. 'Beş yaşında keşfedilmemiş' birine yetenezsiz damgasını vurmak kadar yanlış bir şey olamaz. Bazen yetenek erken belli olur, ama onun hangi yönde gelişebileceğinin değerlendirilmesi yıllar alabilir.

Müzik eğitimi konusunda eğitimciler ve anne babalara düşen görev nedir?

Çocuklar nasıl yönlendirilmeli?

Müzik, ilköğretimden başlayarak eğitimde önemli bir yer tutmalı. Eğitim sistemimiz içerisinde müzik, beden eğitimi ve resim laf olsun diye konmuş dersler. Ama Batı Avrupa, Güney Amerika ve Japonya gibi ülkelerde düzgün gençler, nesiller yetiştirmek için müzik eğitimine neden bu kadar önem verildiğini anlamamız gerekir. Çünkü müzik insana çok şey öğretiyor. Müzik insanın duygularıyla fiziksel varlığı arasında koordinasyon sağlıyor. Müziğin bağılantılı olduğu o kadar çok şey var ki. Bir çocuğu müzik eğitiminin geliştirdiği kadar hiçbir şey geliştiremiyor. Zaman kullanımı bunlardan biri örneğin. Müzik insanı disipline eden bir unsur. Bizde hala müziğin bir süs olarak algılanması tuhaf. Müzik bir eğitim aracı olarak gerçek bir mucize. Herkes müzisyen olacak diye bir şey yok tabii, ama müziğin iyi ve sorumluluk sahibi insan yetiştirmede rolü inkar edilemez. Birbirini sadece duymak yerine dinleyen, farklı seslere saygı gösteren bir toplum olma



gibi bir idealimiz varsa, bunun en kestirme yolu müzik eğitimi.

Hangi enstrüman için, hangi yaşta eğitime başlanması gerekiyor?

Enstrüman çalmanın fiziksel boyutu önemli olduğuna göre erken başlamanın faydası çok. Ancak benim Türkiye'de çok sık gördüğüm bir olay; veller müziği çocuklarının hayatına sokmak amacıyla ders aldirmaya başlarlar. Sonra çocuğu zorlayarak müzikten soğumasına neden olurlar. Her şeyde

olduğu gibi müzik de zorlamayla olacak şey değil. Çocuk enstrümanı çalışmak istemiyorsa baskı yapmayın. Bırakın daha çok müziği sevmeyi, ona ihtiyaç duymayı öğreysin, enstrümana isterse sonradan dönebilir.

Klasik müziğin Türkiye'de yeterince dinleyicisi yok. Geniş kitlelere ulaşması için neler yapmak gerekiyor?

Yeterince dinleyicisi hiçbir yerde yok. CD satışlarını pop müzikle kıyasladığınızda klasik müziğin çok küçük bir kitleye hitap ettiği düşünülebilir. Fakat üniversitelerde ya da Anadolu'da turnelerde müziği hayatın içinde yaşayan bir olgu olarak sunduğumuzda karşılaştığımız ilgi, Türkiye'de çok geniş potansiyel dinleyici kitlesinin olduğunu gösteriyor bize. Bu da klasik müziğin kısıtlı bir dinleyici kitlesinin olmadığını gösteriyor. Türkiye'de klasik müziğin kısıtlı bir sunuş şekli ve kısıtlı sunuluş miktarı söz konusu. Yoksa "bunun dinleyicisi 3 bin kişi, şunun dinleyicisi 40 bin kişi" diye bir ayrım yapmak mümkün değil. Bu sayı değişken, dinamik bir kavram ve bunu değiştirmek müzisyenlerin elinde. Türkiye'de, özellikle klasik müziğin sunumunda genelde bir asık suratlılık, bir çokbilmişlik, bir yukarıdan bakma ve ukalalık hüküm sürdüğü için bazen istediğimiz kadar hızlı yol alamıyoruz.

Cem Mansur kimdir?

1957 İstanbul doğumlu Cem Mansur, Londra'da City University'de müzik eğitimi aldı. Ardından Ricordi Şeflik Ödülü'ne layık görüldüğü Guildhall School of Music and Drama'ya ve Los Angeles Filarmoni Enstitüsü'ne devam etti. 1981-1989 arası İstanbul Devlet Operası'nın şefliğini yaptı. 1985'te English Chamber Orchestra'yla Londra'da başarılı bir çıkış yaptıktan sonra çalışmalarını yurtdışında yoğunlaştırdı. Hollanda, Fransa, İtalya, Çek Cumhuriyeti, Romanya, Macaristan, Almanya, İsveç, İspanya, Meksika, İsrail ve Rusya'da orkestra ve operalarda konuk şef olarak bulundu. 1989-1996 arasında Oxford Şehir Orkestrası'nın birinci şefliğini üstlendi. 1998'de Akbank Oda Orkestrası Daimi Şefliği'ne getirildi. Burada tasarladığı "Bach, Caz ve Lale Devri", "Alla Turca", "1789/Akl-ı Selim'in Müziği" ve "At-Nağmeler" gibi etkinlikler geniş dinleyici kitlelerine ulaştı.



Etkinlik rehberi

Mutlaka okumanız gereken yeni çıkan kitaplar, izlemeniz gereken filmler, dinlemeniz gereken albümler... Müziğe ve eğlenceye doyuracak festivaller, konserler, etkinlikler...

Kitaplık

Köpeklerin Bilgeligi

Georg Luck
Say Yayınları



Grekçe kyon, köpek sözcüğüyle ilişkili kinizmin kökleri, Sokrates'e yani

beşinci yüzyıla kadar dayanır. Rakipleri, yaşayışlarını köpeklerin yaşayışlarına benzettikleri için alay etmek amacıyla onları köpek olarak nitelendirir. Kinikler ise bundan gocunmak yerine giderek bu ismi benimser. Erdem ve etik anlayışları, giyinişleri, beslenmeleri, inceltilmiş Atina kültürüne, boş inançlara karşı çıkışları da onları diğer insanlardan ayırt eden özelliklerdir. Ün, saygınlık, toplumsal statü, zenginlik, iktidar gibi çoğunluğun peşinde olduğu şeyler onlar için bir şey ifade etmez. En tanınmış temsilcileri Sinoplu Diogenes, biricik örnekleri Herakles, en yüce amaçları ise özgürlüktür. Haklarında, sınırlı sayıda kaynaktan elde edilen bilgiye sahip olduğumuz kiniklerle ilgili derli toplu bir kaynak olarak görülebilecek olan Köpeklerin Bilgeligi, kendi kendisinin efendisi ve ustası olan Kinik filozofların düşüncelerini kimi zaman anekdotlar, kimi zaman nükteli aforizmalar ya da soru-cevap metinleriyle aktarıyor.

Bir Devrin Ruhu Begüm

Kenize Mourad
Everest Yayınları



Kenize Mourad, Kuzey Hindistan'daki Awadh Krallığı'nın Begüm Haz-

ret Mahalin az bilinen hikayesini konu ettiği romanında, İngiliz işgaline karşı 1857'de gerçekleşen ve Begüm'ün başını çektiği Sipahi Ayaklanması'nı anlatırken bugünün dünyasına göz ardı edilemeyecek göndermelerde bulunuyor. Saraydan Sürgüne ve Toprağımızın Kokusu adlı kitaplarıyla tanıdığımız Kenize Mourad, bu kez 1856'da ülkenin büyük bölümünün hakimi olan İngiliz Batı Hint Kumpanyası'nın, Kuzey Hindistan'ın en zengin devleti bağımsız Awadhı ilhak etmeye, bu devletin kralını sürgüne göndermeye kalkmasıyla yol açtığı büyük bir ayaklanmayı anlatıyor. Bu ayaklanmanın lideri kralın dördüncü karısıdır. Awadh Krallığı'nın başkenti olan, ihtişamı ve farklı toplumların uyumlu yaşamları nedeniyle Altın ve Gümüş Şehir olarak tanınan Lucknow bu ilk bağımsızlığın merkezi olacak; en acımasız katliamlar, en inanılmaz yığılıklar, aşkların en umutsuzu ve en yasağı burada yaşanacaktır.

Elveda Kızlar Ülkesi

Yang Erche Namu
Çitlembik Yayınları



Çin sınırları içerisinde yer alan Moso bölgesi, "Kızlar Ülkesi" olarak bilinir. Bu kültürde kız çocukları erkeklerden daha değerli kabul edilir, evlilik geri kafalılık olarak nitelendirilir ve dillerinde "baba" diye bir kelime yoktur. Mal mülk anneden kızı geçer. Elveda Kızlar Ülkesi, Himalaya Dağları'nın gölgesinde bu bölgede yetişen bir kızın gerçek hikayesini anlatıyor. Namu, kendi köyünde, çok ağladığı için annesi tarafından üç kez başkasına verilmeye çalışılan, ama verilemeyen kız olarak tanınır. Büyüyünce, çok sevdiği köyünü çeviren dağların arkasındaki dünyanın nasıl olduğunu merak eder. Çinli yetkililer yetenekli şarkıcılar aramak için köylerine gelince, Namu en büyük geleneğe karşı gelir: Annesinin evini terk eder. Elveda Kızlar Ülkesi, bizimkinden oldukça değişik bir kültürle ilgili, heyecanla okuyacağınız, büyüleyici bir kitap. Ancak, tüm farklılığına rağmen, anlatılan evrensel bir hikaye: Anneler ve kızlarını birbirinden ayıran kavgalar ve yeniden bir araya getiren benzersiz sevgi...

DVD Club



Ya Sonra?

Yönetmen: Özcan Deniz
Oyuncular: Özcan Deniz,
Deniz Çakır, Barış Falay

Bir varmış, bir yokmuş ile başlayan masallardaki gibi yaşayan iki aşık... Unutulmayan o ilk dokunuş, asla yeri dolmayan sözcüklerin bir aşka gelişi ve göz göze geçen gecelerin sonunda aşk masalının mutlu kahramanları oldular. Uyanan Güzel ve Beyaz Atlı Prens gibi, Külkedisi ve hayalindeki sevgilisi gibi... Onlar da evlendiler. Peki, mutlu sona ulaşanlar, hep mutlu yaşarlar mı? Gerçeğe dönüşen hayaller değerini yitirdiğinde, Uyanan Güzel hiç uyanmamayı dilemiş olamaz mı?



Av Mevsimi

Yönetmen: Yavuz Turgul
Oyuncular: Cem Yılmaz, Şener Şen, Çetin Tekindor,
Melisa Sözen

Cinayet masasındaki tecrübesi nedeniyle Avcı lakabının hakkını veren Komiser Ferman ile adı deliye çıkmış İdris baba-oğul kadar birbirine yakın iki polistir. Aralarına antropoloji mezunu bir çömez olan Hasan katılmıştır. Üçü öldürülen genç bir kızın katilini bulmakla görevlendirilir. Soruşturma sırasında uyuşturucu ticaretinden zengin bir işadamına kadar farklı insanlarla karşılaşacak bu üç polisin hayatı bir daha eskisi gibi olmayacaktır.



New York'ta Beş Minare

Yönetmen: Mahsun Kırmızıgül
Oyuncular: Haluk Bilginer, Engin Altan Düzyatan,
Ali Sürmeli, Danny Glover, Mahsun Kırmızıgül,
Salih Kalyon

Kırmızı bültenle aranan ve ismi fenomene dönüşen radikal dinci bir örgütün lideri Deccal kod adlı suçlunun Amerika'da yakalandığı bilgisi gelir. Teşkilatın en başarılı iki polisi Amerika'ya suçluyu teslim almaya giderler. Bundan sonrası kolay gibi görünür ama hiçbir şey görüldüğü gibi değildir. İstanbul, New York, Bitlis üçgeninde geçen hikaye, yakın dönemin Türkiye'sini sorgularken, 11 Eylül sonrası Amerika ve dünyanın İslam ile olan paranoyasının altını çizecektir.

Müzik kutusu



Ayşegül Aldinç

Li lal lal la la/DMC

Bugüne kadar duygusal şarkılarıyla sevenlerinin gönlünde taht kuran Ayşegül Aldinç, daha renkli daha canlı ve daha eğlenceli şarkısı ve görüntüsüyle bu yazın en çok konuşulan isimlerinden biri olmaya aday. Geçtiğimiz aylarda, sözü ve bestesi Sezen Aksu'ya ait "O Kız"la müzik dünyasına iddialı bir biçimde dönüş yapan Aldinç, müzik kariyerinde hep dirsek temasında olduğu Sezen Aksu'yla bir ortaklık daha gerçekleştiriyor ve "Li lal lal la la" adlı yeni single'ını müjdeliyor.



Duman

Canlı/Pasaj Müzik

Türk rock müziğinin önemli gruplarından Duman'ın, 32 şarkıdan oluşan 2 CD'lik konser albümü "Canlı" Pasaj Müzik etiketiyle yayınlandı. Merakla beklenen çalışmanın en büyük özelliği bazı Duman şarkılarının akustik olarak yeniden yorumlanması. "Dibine Kadar", "Sarhoş", "Elleri Ellerime" ve "Haberin Yok Ölüyorum" gibi şarkıların akustik yorumların yer aldığı albümün bir diğer sürprizi de cover şarkılar. Yıllar önce Erkin Koray'ın yorumladığı söz ve müziği Burhan Bilgin'e ait olan "Sen Yoksun Diye" ve Aşık Veysel'in "Kara Toprak" türküsü albümün dikkat çeken çalışmaları.



Nez

Nez Zamani/Musicom

Müzikteki solo albüm kariyerine beş yıl ara veren Nez sessizliğini "Nez Zamani" adını verdiği maxi single ile bozdu. 10 yıl önce "Sakin Ha" albümü ile bir ilke imza atarak doğu-batı sentezini Türkiye ile tanıştıran Nez, yaza damgasını vuracak, "Nez Zamani" adlı albümünde yine bir ilke imza attı. "Oldu mu?", "Ben de istemem", "Depresif Kukla" ve "Oldu mu Club Remix'ten oluşan dört dörtlük bir albüm hazırlayan Nez, maxi singl'da uğuruna inandığı Sezen Aksu'nun yıllar önce yorumladığı "Oldu mu" adlı şarkısına video klip çekti.



Festivaller

Unirock Festival İstanbul'u sallayacak

İlk kez düzenlendiği 2008 yılından bu yana geçtiğimiz üç yıl içinde gerek sahne alan gruplar, gerek prodüksiyon kalitesi gerekse katılım açısından Türkiye'de metal müzik organizasyonları açısından yeni bir dönem başlatan Unirock Festival, bu yıl 9-10-11 Eylül 2011 tarihlerinde İstanbul'da düzenlenecek.

Unirock Festival geçmişte olduğu gibi bu yıl da bugüne kadar ülkemizde hiç sahne almamış, müziğin farklı alanlarında her biri dünya çapında söz sahibi birçok grubu Türk izleyicisiyle buluşturmayı hedefliyor. Unirock Festival 2011'de sahne alması kesinleşen gruplar Opeth, Mayhem, Katatonia, Between the Buried and Me ve Eluveitie.



Bir yaz klasiği: Rock'n Coke

Coca-Cola tarafından düzenlenen Rock'n Coke Festivali, Hezarfen Havaalanı'nda müzikseverlerle buluşuyor. 16 ve 17 Temmuz 2011 tarihlerinde yedincisi düzenlenecek olan Rock'n Coke festivalinde, eğlence ve etkinlik alanı aktivitelerinin yanı sıra her zamanki gibi güçlü bir program, kamp alanı ve unutulmaz bir festival deneyimi müzikseverleri bekliyor. Rock'n Coke, bu sene ana sahnenin yanı sıra farklı müzik tarzlarına yer verecek yan sahneler, DJ performansları, 10 bin kişilik kamp alanı ve aktiviteleriyle festivalcilere şehir hayatını unutturacak dolu dolu bir hafta sonu kaçamağı vaat ediyor.

İstanbul'un kalbi cazla dolacak

İstanbul Kültür Sanat Vakfı tarafından bu yıl 14. kez düzenlenen 18. İstanbul Caz Festivali, 1-19 Temmuz arasında gerçekleştirilecek. Festival, 40'ın üzerinde konser, 300'ü aşkın yerli ve yabancı sanatçıyla yine İstanbul'un kalbini cazla dolduracak. Festival, Marcus Miller, Wayne Shorter, Herbie Hancock, Dianne Reeves, Angélique Kidjo, Lizz Wright, Randy Crawford, Joe Sample, Natalie Cole ve Paul Simon gibi müziğin usta isimlerini bir araya getiriyor. İstanbul Caz Festivali konserleri bu yıl Cemil Topuzlu Açık Hava Sahnesi, Arkeoloji Müzesi, Aya İrini Müzesi, İstanbul Modern, İstinyePark, Salon ve The Marmara Esmâ Sultan gibi klasikleşmiş mekanların yanı sıra ilk defa bir konser mekanı olarak kullanılacak olan Tersane Sahnesi ve Santralistanbul Kıyı Amfi'de gerçekleşecek.



Opera ziyafeti

2. Uluslararası İstanbul Opera Festivali 1 - 21 Temmuz arasında yapılacak. Dört hafta sürecek festivalde, sekiz farklı opera prodüksiyonu ve bir Gala Konser'den oluşan toplam 19 gösteri ile sanatseverlere unutulmaz anlar yaşatılacak. Ankara, İstanbul, İzmir, Mersin, Antalya ve Samsun Devlet Opera ve Balesi yapımlarının yanı sıra Almanya'dan Karlsruhe Badisches Devlet Tiyatrosu ve Münih Gartnerplatz Tiyatrosu gibi dünyanın en önemli ve prestijli sanat kurumları da festivalde konuk topluluk olarak operanın en güzel örneklerini sahneleyecek. Ayrıca dünyaca ünlü mezzosoprano Elina Garanca'nın Gala Konseri 13 Temmuz'da Aya İrini'de izleyici ile buluşacak.