

# Nestlé benimle

Sayı 02 Mart-Nisan-Mayıs 2009



MÖVENPİCK®



Tülin Şahin:  
"Yaşam enerjim yüksek  
çünkü pozitifim"

Çikolata tadında



Şehir Ninjaları

Nil Karaibrahimgil:  
"Aklın fişini çekip  
kalbin fişini taktım"



Medeniyetlerin buluşma  
noktası: Kayseri

Baharda formda olun

NESQUIK'ten 3ü1 Arada  
mucizesi





# İçindekiler

## 02 Sohbet Tülin Şahin



## 06 Haber Çikolata tadında...

## 08 Haber Tadı damağımda kaldı



## 10 Kültür Kayseri



## 12 Sohbet Mustafa Boydak

## 14 Sohbet Nil Karaibrahimgil



## 18-19 Haber Yeni ürünlerimiz

## 20 Sağlık Selahattin Dönmez

## 22 MAGGI'li tarifler

## 24 Sohbet Tan Sağtürk

## 26 Haber Bir dostla ömür boyu

## 28 Spor Şehir Ninjaları

## 32 Haber Yeni ürün

## Nestlé

Dergi adı  
**NESTLE Benimle**

İmtiyaz Sahibi  
**Kerem Ayırtman**

Büyükdere Cad. No. 71 Nurol Plaza A blok K: 6  
34398 Maslak - İstanbul

Sorumlu Müdür  
**Yaprak Kanlioğlu**

Büyükdere Cad. No. 71 Nurol Plaza A blok K: 6  
34398 Maslak - İstanbul

Yayın türü  
**Yaygın süreli**

İçerik ve Tasarım Uygulama  
**İçerik fabrikası**  
**İletişim danışmanlık ve tic. İtd. Şti.**

**İçerik fabrikası**  
İletişim danışmanlık ve ticaret İTĐ. ŞTİ.

Kore Şehitleri Caddesi No: 28  
Atılım İş Merkezi Kat: 4 Daire: 4  
Zincirlikuyu 34394 İstanbul  
**Tel:** 0212 356 2663  
**e-mail:** bilgi@icerikfabrikasi.com  
**web:** www.icerikfabrikasi.com

**Dergi yönetim yeri**  
Büyükdere Cad. No. 71 Nurol Plaza A blok K: 6  
34398 Maslak - İstanbul  
**Tel:** 0212 329 5880  
**Faks:** 0212 329 6038  
**e-posta:** yaprak.kanlioglu@tr.nestle.com

**Renk Ayrımı ve Basım**  
Seda Ofset  
Matbaacılar Sitesi, No: 179, 34190  
Bağcılar - İstanbul  
**Tel:** 0212 629 03 39

"Nestlé benimle" Dergisi'nin içerik ve tasarımı İçerik fabrikası iletişim danışmanlık ve tic. İtd. Şti. tarafından yaratılmış olup, Fikir ve Sanat Eserleri Yasası kapsamında eser olarak koruma altındadır. "Nestlé benimle" Dergisi'nde yayınlanan yazı ve fotoğrafların 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, İçerik fabrikası iletişim danışmanlık ve tic. İtd. 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

## Daha nice 100 yıllara...

Nestlé, 100 yıldır Türk ekonomisinin gelişmesine katkı sağlamıştır. Şirketimizin uzun vadeli sürdürülebilir iş anlayışı ve değerleri nice 100 yılların taahhüdüdür.

**B**u yıl Türkiye'de 100. yılımızı kutluyoruz. Tüm Nestlé ailesi olarak iş ortaklarımızla birlikte bu topraklarda 100 yıldır faaliyet göstermenin gururunu hep birlikte yaşıyoruz.

Bugün Nestlé, 1909 yılında İstanbul Karaköy'de ilk satış ofisini kurduktan sonra, bu topraklardaki faaliyetlerini hiçbir dönemde ara vermeden tam 100 yıldır devam ettiren çok az sayıdaki şirketten biri konumunda.

Şirketimiz, Cumhuriyet'in ilk yıllarında, henüz 1927 yılında Türkiye'de yatırım yapma kararı almış, Türkiye'nin ilk çikolata fabrikasını İstanbul Feriköy'de kurmuş, o günden başlayarak hiç durmadan yatırımlarını artırmıştır. Türkiye'de birçok yenilikçi ürünü tüketiciler ile buluşturan Nestlé, bugün milyarlarca TL değer yaratan endüstrinin temelini atmış, Türk ekonomisinin gelişmesine katkı sağlamıştır.

Bugün, Türkiye'de altı fabrikada üretilen 400'den fazla Nestlé kalite güvencesini taşıyan ürünümüzü milyonlarca tüketicimize ulaştırmanın gururunu yaşıyoruz. İş ortaklarımızla birlikte 5 binden fazla çalışana iş imkânı sağlamanın mutluluğunu hep birlikte paylaşıyoruz.

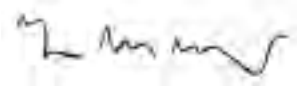
Yaklaşımımız, her zaman, sadece ticari faaliyetleri sürdürmek ve geliştirmek üzerine değil, endüstriye, ekonomiye ve topluma değer katmak üzerine kurulmuştur. Her dönemde temel önceliğimiz olan sağlıklı, besleyici, katma değerli ürünleri tüketicilerimize sunmanın yanı sıra tedarik ve üretim zincirinin her halkasında değer yaratmak için çalıştık ve bu anlayışla çalışmaya devam edeceğiz.

Üretim tesislerimizde aldığımız önlemlerle son 4 yılda üretim kapasitemizi yüzde 75 artırdığımız halde su tüketiminde yüzde 24, enerji tüketiminde ise yüzde 19'luk azalma sağladık. 20 binden fazla çocuk için TEGV ile birlikte sağlıklı beslenme eğitimi düzenledik.

Şirketimizin uzun vadeli sürdürülebilir iş anlayışı ve değerleri nice 100 yılların da taahhüdüdür.

Birlikte daha nice 100 yıllara...



  
**Dr. Hans-Ulrich Mayer**  
Nestlé Türkiye  
Yönetim Kurulu Başkanı



# “Yaşam enerjim yüksek çünkü pozitifim”

Sabah Paris’te, akşam İstanbul’da. Ertesi gün Danimarka, sonra ver elini Londra. MÖVENPICK® dondurmalarının yüzü model Tülin Şahin bir çekimden diğerine koşturuyor; farklı alanlarda da üretmekten geri kalmıyor. Ve o hiç yorulmuyor. Şahin sırrını pozitif olmasına bağlıyor.

**Z**aman herkes için bir hazine. Boşa geçirilecek tek bir anı dahi yok. Ancak 24 saati hakkıyla değerlendirip üretenlerin sayısı bir elin parmaklarını geçmiyor. Model Tülin Şahin zamanı boşa harcamayanlara iyi bir örnek. Bu konuda “saat bile benim kadar dakik değildir” diyecek kadar iddialı. O işini sevince, planlı hareket edince her şeyin mümkün olabileceğini ispatlıyor.

En çok sürekli seyahat etmesiyle gündeme geliyor. Yurtiçi ve yurtdışında önemli defilelerde yer alıyor, kitap ve köşe yazıları yazıyor, konferanslara konuşmacı olarak katılıyor, sosyal sorumluluk projelerinde yer alıyor. Üstelik evli ve eşine de kaliteli zaman ayırmaya özen gösteriyor.

Şahin en son MÖVENPICK dondurmalarının yüzü olarak karşımıza çıktı ve birbirinden güzel fotoğraf karelerinde leziz dondurmaları tanıttı. Konsept ve styling’ini yaptığı çekimler sabahın erken saatlerinden gece geç saatlere kadar sürmüş olsa da Şahin sonuçlardan çok memnun. Bunu da her şeye değer buluyor. O hayata hep pozitif bakıyor. Gerisi de zaten geliyor.

## **Çok yoğun çalışan, çok sık seyahat eden birisiniz. Bu size neler katıyor?**

Evet, mesleğim gereği çok sık seyahat etmem gerekiyor. Sürekli dünyanın bir ucundan diğer ucuna uçuyorum ama bundan hiç şikayet etmiyorum. Çünkü “çok yaşayan mı çok gören mi bilir”e inanıyorum. Mesleğim gereği şu ana kadar 30’dan fazla ülke gördüm ve henüz 28 yaşındayım. Moda dünyası zaten Birleşmiş Milletler gibi... Her dinden, ırktan ve kültürden meslektaşım, modacılar, fotoğrafçılar, saç ve makyaj ekipleri ile dünyanın farklı yerlerinde çalışmak büyük şans. Bu her gün yeni bir şey öğrenmek demek.

## **Bu enerjiyi nereden buluyorsunuz?**

Pozitif ve negatif enerjilerin her şeyi değiştirdiğine inanan biriyim. Ev-



den pozitif biçimde çıkar, işe pozitif biçimde giderseniz, gün aynı biçimde devam eder. Yaşam enerjim var çünkü pozitifim. Her işime ilk ve tekmiş gibi giderim. Aynı heyecan, aynı özen, aynı titizlik, aynı disiplin ve aynı profesyonellikle çalışırım. Neden hep böyle uçaklardayım falan diye asla söylenmem. Sabah 04.00’te uyanıp 05.00’te havaalanında olmam gerekse de söylenmem. Çünkü mesleğim gereği tüm dünyayı görmem ve para kazanmam çok büyük bir şans. Buna söylenirsem daha kötü bir şekilde bana gelebileceğine inanıyorum. Hayatıma ve işime böyle baktığım için de iyi enerji hep içimde oluyor.

## **Her işinizi kendiniz yaptığınızı söylüyorsunuz. Zamanı nasıl planlıyorsunuz?**

Kendi işimi kendim yapmayı seviyorum. Böylece hiçbir şey aksamıyor. Bir şey olduğunda domino taşı gibi yıkılmıyor. Çok pratik ve kompakt çalışırım. Beraber çalıştığım ajanslar tek kişilik dev bir ekip gibisin diyorlar bana. Zamanı planlamama gelince... Emin olun saatin kendisi bile bu kadar dakik işlemiyordur. Her şeyim planlı programlıdır. Sporumun saati, yemek saatim, çekim saatim... Yani her şey, tabii özel hayat hariç. Zaten bu kadar planlı programlı yaşamamam, bu kadar çok işi bir arada yapamam ve bu kadar çok çalışmam.

## **Kaç ajansla çalışıyorsunuz? İşleri neye göre kabul ediyorsunuz?**

Yurtdışında bağlı bulunduğum 20 ajans var. Milano, Paris, New York, Miami, Hamburg, Münih, Zürih, Viyana, Amsterdam, Kopenhag, Cape Town, Dubai, Tokyo, Barcelona, Madrid, Atina, Londra, Sydney gibi birçok yerde bağlı bulunduğum ajanslarım var ve onların hepsi yurtdışındaki çekimlerimi yıllık olarak planlıyorlar. Gerek ülkemden gerekse yurtdışından çok iş teklifi geliyor. Kabul ettiğim işler kadar geri çevirdiklerim de oluyor. Bir işi kabul etmeden önce benim o ürüne inanmam ve kullanmam lazım. Sadece yapmış olmak için yapmam. Bugüne kadar üç kitap yazdım, dördüncü kitabım “Siz hala diyet mi yapıyorsunuz” da kısa süre içinde raflarda olacak. Her hafta PARA dergisinde yazıyorum, kadınlara konferanslar ve eğitimler veri-



**Tülin Şahin çok yoğun çalışan, buna karşın şikayet etmeyip zamanı iyi planlayan birisi.**

**İşine de kendisine de eşine de zaman ayırmayı başarabilen Şahin, “Yaşam enerjim var çünkü pozitifim” diyor.**

**Peki bu kadar yoğun birisi nasıl besleniyor, sağlığını nasıl koruyor? Şahin ile görüşmemizde yaşama bakışıyla ve programlamasıyla ilgili hemen her şeyi öğrendik. Şahin her şeyi yiyor, hatta “Tatlı yemediğim bir gün boşa geçmiştir” diyecek kadar da tatlı ve çikolata düşkünü. Bu konforu ise günde 3.5 saat spor yapması sağlıyor...**



vardır. İşte böyledir benim günlerim. Arabada, uçakta ve trendeki anları bile çalışmak için değerlendiririm.

#### **Çok sık seyahat eden biri olarak düzenli beslenmeyi nasıl sağlıyorsunuz?**

Beslenmeme çok özen gösteririm ama asla diyet yapmam. Günde 6 öğün yemek yiyorum. Yediğim her şeye özen gösteririm. Sadece spor yapıp sağlıklı besleniyorum ve böylece hep enerjik olurum. Sağlıklı bir yaşam tarzına sahibim. Spor yapan, her şeyi yiyen, sigara ve alkol kullanmayan biriyim. Seyahat ederken de çok iyi planlarım yediğimi, içtiğimi ki doğru enerji alıp çalışayım. Hangi ülkeye gidiyorum, orada nasıl beslenmem gerekecek, bunların takvimi önceden çıkar.



“Sağlıklı bir yaşam tarzına sahibim. Spor yapan, her şeyi yiyen, sigara ve alkol kullanmayan biriyim. Seyahat ederken de çok iyi planlarım yediğimi, içtiğimi ki doğru enerji alıp çalışayım.”

yorum. Sadece çalışan kadınlara yönelik kurduğum yeni sitem tuliss.com'dan 15 bin üyeye haftalık newsletter'lar gönderiyorum. Kendi yarattığım mecralarda tavsiyelerde bulunurken ve bu kadar kadın bana güvenirken, kimseyi yanıltmaya hakkım yok. İşlerimi Tülin'in duruşuna ve hayata bakışına göre seçiyorum.

#### **Yola çıktığınızda hedefleriniz neydi ve bunlara ulaştınız mı?**

Mesleğime başladıktan sonra kendime hep hedefler koydum. Aksi takdirde modelikte asla büyük bir kariyer yapamazsınız veya top modelliğe ulaşamazsınız. Yola Danimarka'da tesadüfen katıldığım ve kazandığım bir modellik yarışması ile çıktığım için o zaman hiç böyle olacağını tahmin etmiyordum tabii ama sonradan koyduğum hedeflerin çoğuna ulaştım sayılır.

#### **Sizi yaptığınız tüm işler içinde en çok heyecanlandıran hangisi?**

Hepsi aynı derecede heyecanlandırıyor. Çünkü kariyerimde bu yelpazeyi yaratan benim. Bu geçişleri isteyen ve yaratan benim.

#### **Bir gününüz nasıl geçer?**

Günüm sabah çok ama çok erken başlar. Daha güzel İstanbul bile uyuyordur, demlenmiş çay kokusu bile gelmez etraftan. Günlerim hep yoğundur ama günden güne içeriği değişir. Bazen 2-3 toplantı, ardından bir defile. Bazen bir tanıtım, 2-3 toplantı, spor. Bazen bir gün içinde rahatlıkla Avrupa'da iki ülkede çekim yapmak ve İstanbul'a dönmek

#### **Beslenme düzeninizin olmazsa olmaz unsurları neler?**

Kahvaltı yapmadan güne asla başlamam. Güne keyifli ve zinde başlamamın olmazsa olmazlarından biri güzel bir kahvaltı yapmak.

#### **Hangi sporları yapıyorsunuz?**

Tüm yorgunluğu atmak ve her sabah işe enerjiyle gitmek için hep spor yaparım. Sporumu ne olursa olsun asla aksatmam. Yaz, kış Anadolu yakasında sahilde ya bisiklete binerim ya da yürüyüş yaparım. Bu tam 3.5 saatimi alıyor. Sporumu açık havada yapmamın nedeni tüm toksinleri vücudumdan atarken temiz hava solumuş olmak. Gökyüzünü, kuşları, denizi, ağaçları görmüş oluyorum. Biliyorum ki vücuttaki tüm stres ancak açık hava da kırılıyor ve vücuttan çıkıyor. Yürüyorum, açık havada yürüyüş yapıyorum ve bisiklete biniyorum. Power plate de

yapıyorum ve bazen de at biniyorum. Bir süredir de eskrimi merak ediyorum ama yoğunluktan bir türlü başlayamadım.

#### **Spor için zaman ayırmak çoğumuz için zor. Siz bu bilinci nasıl edindiniz?**

Nasıl vakit buluyorsun Tülin diye kendime sorarsam, ben de vakit bulamam. Benim farkım vakit yaratmak. Sporumu hiçbir şeye değişmem ve asla aksatmam. Tüm gücümü ve enerjimi yaptığım sporlardan alıyorum. Cildimin ve saçlarımın sağlıklı olması için; dayanıklı, zinde, enerji dolu olmak için spor vazgeçilmezim. Bir model bir sporcudan çok farklı yaşamıyor zaten. Spor sadece fiziksel görünüm için de yapmıyorum. Modellik yapmasaydım da çok spor yapardım. Çünkü spor yapan insanlar birbirlerine zarar vermezler. Spor ile iç içe yaşayan bir insan daha mutlu ve daha pozitif olur, hep gülümser...

#### **www.tuliss.com sitesi aracılığıyla dünyanın dört bir yanındaki takipçilerinize pek çok konuyla ilgili tüyolar veriyorsunuz. Ne kadar zaman ayırıyorsunuz?**

Tuliss.com kadınların bana her gün çok sayıda mail atmalarından yola çıkarak hazırlanan bir site. Çünkü her gün bana “Tülinciğim ne giyiyorsun, ne yiyorsun, ne içiyorsun, hangi şampuanı, hangi ruj kullanıyorsun” gibi yüzlerce mail geliyor. Bir şey yapmalıyım derken tuliss.com ortaya çıktı. Site henüz çok genç ama şu ana kadar 15 bin üyesi var ve gün geçtikçe artıyor. Günde 2000 bin kere tıklanıyor. Dünyanın her yerinden Türk kadınları üye. Türkiye'den sonra sıralama Almanya, Amerika, Fran-

#### **“MÖVENPICK dondurmaları birbirinden güzel”**

#### **MÖVENPICK dondurmalarının yüzünüz. Dondurma sever misiniz? En çok hangi dondurma çeşidini seversiniz?**

Dondurmayı sevmesem, tüketmesem MÖVENPICK'in yüzü olur muydum? Danimarka'da doğmuş büyümüş birisi olarak yaz kış dondurma tüketirim. Orada herkes böyle yapar. Dondurma en hafif ve en sağlıklı tatlılardan biridir. MÖVENPICK dondurma çekimlerinde kafamı stüdyoda bulunan MÖVENPICK buzluğundan çıkaramadım desem yeridir ve çekim boyunca her çeşidinden yedim. Hepsini birbirinden güzel. Yaz aylarında elimden dondurma eksik olmaz. Her çeşit dondurma severim.

#### **Türkiye'de kışın dondurma yenmez diye yerleşik bir inanç var...**

Türkiye'de maalesef böyle bir inanç var. Oysa sıcağın evimizde oturup yiyoruz, ne olabilir ki? Soğuk Avrupa ülkeleri yıl boyunca bir Akdeniz ülkesi olan Türkiye'den bile daha fazla dondurma tüketiyor. Çünkü en hafif ve en sağlıklı tatlı.

#### **MÖVENPICK için yaptığınız çekimlerin konsepti nasıl ortaya çıktı?**

Yaptığım en ilginç ve en güzel çekimlerden biriydi. Sabah başlayıp çok geç saatlere kadar sürdü. Fotoğrafları herkes çok ama çok beğeniyor. Farklı bir styling ve konsept oldu. Çünkü dondurma çeşitlerine göre styling yaptım. Çekimin styling ve konsepti bana aitti. Her bir dondurma çeşidine göre 2-3 alternatif kıyafet giydim.



sa, İtalya diye gidiyor ama Uzakdoğu, Ortadoğu, Kanada, Avustralya, tüm Avrupa'dan üyelerimiz var. Her gün “bağımlısı olduk” diye mail atıyorlar. Siteyi satın almayı teklif edenler var. Bir newsletter hazırlamak için 2-3 gün çalışıyorum. Çok özeniyorum.



# Çikolata tadında...

Günümüzde her şey değişiyor, eski lezzetler yerini yenilerine bırakıyor. Ama tek bir şey var ki damaklardaki tadı hiç eskimiyor. Kakaonun uzun serüveniyle ortaya çıkan çikolata her anımızda bize enerji ve mutluluk veriyor. Eşsiz lezzetiyle filmlere bile konu oluyor.

Çikolatanın ne zaman keşfedildiği konusunda net bilgiye sahip olmasak da tüketilmeye başlandığından beri insanın hayatında önemli bir yere sahip olduğu gerçek. Çikolata özel günlerin, sıkıntıların ya da sevinçlerin en önemli eşlikçisi. Kimi zaman aşkın kimi zaman coşkunun ifadesi. Yiyene mutluluk ve enerji veriyor. Kokusu bile endorfin hormonu salgılatmaya yetiyor.

Çikolata bu özelliğiyle gevşetici ve ağrı kesici etki gösteriyor. Üstelik araştırmalara göre dengeli tüketildiğinde sağlık üzerinde olumlu etki yaratıyor. Flavanol adı verilen antioksidanlardan zengin çikolata, sağlıklı kan akışı ve kan basıncının düzenlenmesine yardımcı olmanın yanı sıra sigara, çevre kirliliği gibi pek çok etkenin damarlar ve cilt üzerinde

yaptığı hasarı engelleyerek, hücreleri korumaya yardımcı oluyor.

Çikolatada demir, kalsiyum, florid, potasyum, bakır, A, B1, C, D, E vitaminleri gibi elzem besin öğeleri bulunuyor.

Kakao, magnezyumun en önemli doğal kaynağı. Magnezyum eksikliğinde hipertansiyon, kalp hastalıkları, diyabet ve bağlantılı problemler ile adet öncesi gerginlik görülebilir. Yüksek kalitede bir çikolatada bulunan yağ, teknik olarak doymuş yağ olmasına rağmen kolesterol içermediği şeklinde düşünülebilir çünkü bu yağ damar iç yüzeyinde birikme yapmıyor ve kolesterol düzeyini yükseltmiyor. Ayrıca çikolata içeriğindeki lif ve protein sayesinde kan şekerini pek çok tatlıya göre daha yavaş yükseltiyor.



**Türkiye'nin ilk çikolata fabrikası 1927'de Nestlé ile açıldı. Feriköy'de**



**açılan tesiste başlangıçta günde 500 kg. çikolata üretilirdi. Dünyada**

**milyonlarca insanı çikolatayla tanıştıran Nestlé, Türkiye'de çikolata deyince ilk akla gelen isim oldu.**

**Her şey "kutsal içecek" ile başladı**

Kristof Kolomb'un Amerika kıtasını keşfetmesinden önce dünya, bu lezzeti bilmiyordu. Kolomb'un getirdiği hazinelerin arasında kakao tohumları da vardı. İspanyol kaşif Hernando Cortez, Amerika kıtasına ayak bastığında büyük bir cevherle karşı karşıya olduğunu anladı. Meksika'yı keşfi sırasında Aztek Kızılderilileri'nin kakao tohumlarıyla, "sıcak içecek" anlamına gelen "chocolatl" adlı bir içecek hazırlayıp içtiklerini görmüştü. Kutsal bir içki olarak konuklara sunulan "chocolatl" tatsız bir içkiydi. Cortez buna şeker ekleyerek Avrupalıların damak tadına uygun hale getirdi. Cortez'in İspanya'ya götürdüğü "chocolatl" çok büyük ilgi gördü. Çikolatanın İspanya'nın tekelinden çıkması 19. yüzyılın başlarını buldu. Avrupa'nın geniş bir kesimine yayılması ise çikolata üretiminin sanayileşmesinin ciddi olarak başladığı 20. yüzyılın başlarından önce mümkün olmadı.

## Sıcak Çikolata (Merci pour le chocolat)

**Yönetmen:** Claude Chabrol **Oyuncular:** Isabella Huppert, Jacques Dutronc **Tür:** Gerilim/Polisiye

Büyük ve başarılı bir İsviçre çikolatası şirketinin yönetimini miras yoluyla üstlenen Marie-Claire Mika Müller, 20 yıl önce kısa bir süre evli kaldığı dünyaca ünlü piyanist André Polonski'yle yeniden evlendi. André boşanmalarının ardından Lisabeth adlı bir kadınla evlenmiş ve Guillaume adlı bir oğulları olmuştur. André, 10. evlilik yıldönümünde Lisabeth'in bir trafik kazasında yaşamını yitirmesinden sonra oğlunu tek başına büyütmek durumunda kalmıştır. André'nin sık sık anlattığı hikayelerden biri, Guillaume'un, doğumundan hemen sonra hastanede başka bir bebekle yer değiştirmesine ramak kalmış olmasıdır. Bir gün Jeanne Polet adlı genç bir kadın André'yi ziyaret eder; o gün hastanede yanlışlıkla Guillaume'un yerine Polonski'nin evine gidecek olan diğer bebeğin kendisi olduğunu öne sürer. Uluslararası bir piyano yarışmasına hazırlanmakta olan 18 yaşındaki Jeanne ve André çok geçmeden pek çok ortak özellikleri olduğunu keşfederler. Jeanne ayrıca ölen Lisabeth'e şaşırtıcı ölçüde benzediğini fark eder.



## Charlie'nin Çikolata Fabrikası (Charlie and the Chocolate Factory)

**Yönetmen:** Tim Burton **Oyuncular:** Freddie Highmore, Johnny Depp, Helena Bonham Carter **Tür:** Komedi/Macera/Fantastik

Charlie'nin Çikolata Fabrikası, Roald Dahl'ın romanının beyazperdeye uyarlaması. Yoksul ama sevgi dolu bir ailenin çocuğu olan Charlie'nin akli fikri evlerinin yakınındaki gizemli çikolata fabrikasındadır. Çikolataya tutkundur ama yoksulluktan yalnızca doğum günlerinde yiyebilir. Yıllardan beri var olan çikolata fabrikasına ne bir işçi geldiği görülmüştür ne de bir hayat belirtisi vardır. Ancak en güzel çikolatalar buradan çıkıp uzak ülkelere gönderilir.

Fabrika kadar esrarengiz olan sahibi Willy Wonka çocuklar arasında bir yarışma düzenlediğini açıklar. Bu yarışmayı kazanan içeri fabrikaya girmeye hak kazanacaktır. Çikolatanın büyüdü dünyasında yolculuk yapacak olan çocuklar arasında yer alan Charlie, gördükleri karşısında hayrete kapılarak kendini bu fantastik dünyaya bırakır.



## Vanilya ve Çikolata (Vaniglia e Cioccolato)

**Yönetmen:** Ciro Ippolito **Oyuncular:** Ernesto Mahieux, Roberta Aliberti, Pamela Saino, Serra Yılmaz **Tür:** Komedi/Dram/Romantik



Penelope dürüst ve sorumlu bir kadın; Andrea ise karsına sadık kalmayı başaramayan bir koca. Andrea'nın yeni bir sadakatsizliğini fark eden Penelope, bu kez kocasını terk etmeye karar verir. Üç çocuğunu babalarıyla bırakıp bir zamanlar anneannesinin yaşadığı, sahil kasabasındaki eve taşınır. Yalnız kalması onu geçmişini sorgulamaya ve bugünü değerlendirmeye iter. Bu arada çocuklarına bakmak zorunda kalan Andrea da bir baba olmanın ne anlama geldiğini öğrenmeye başlar. Andrea yalnızca ailesinin farkına varmaz, karsının yıllar önce bir ressamla yaşadığı aşkın ipuçlarıyla da karşılaşır. Kıskançlık duygularını benliğini sardığında, karsını ne kadar sevdiğini de fark eder.

## Çikolata (Chocolat)

**Yönetmen:** Lasse Hallström **Oyuncular:** Johnny Depp, Juliette Binoche, Judi Dench, Carrie-Anne Moss, Alfred Molina **Tür:** Dram/Romantik/Komedi

Çikolata (Chocolat) Joanne Harris'in aynı adlı romanından sinemaya uyarlanan, İngiliz/Amerikan ortak yapımı bir film. Küçük bir Fransız kasabasındaki gündelik yaşam buraya yeni taşınan gizemli bir genç kadın ve kızı sayesinde bir anda değişir. Monoton günler yaşayan kasaba halkı anne-kızın açtıkları son derece sevimli çikolata dükkanıyla farkında olmadıkları bambaşka bir dünya ile tanışır. Bu dünya zevkin, eğlencenin, neşenin, umudun, aşkın ve en önemlisi çikolatanın olduğu bir dünyadır. Ancak kasabadaki bu değişimden memnun olmayanlar da vardır. Bunların en başında belediye başkanı gelir. Yalnız, birbirinden lezzetli çikolataların karşısında durmak o kadar da kolay değildir.



# Tadı damağımızda kaldı

Hiçbir şeyin tadını almadığınızı düşündünüz mü hiç. Hayat ne kadar anlamsız olurdu değil mi? Duyularımızın hepsi çok önemli şüphesiz, ama keyiflerin en büyüğü pek çoğumuz için tadın damağımızdaki hali... Karamelin, kahvenin tadı iki küçük örnek! Tat almak hayatın dengesi. Nasıl tat alıyoruz, dengeyi nasıl tutuyoruz, biliyor musunuz?...



Tat alma hayatımızın öyle önemli bir yerinde duruyor ki aslında neredeyse her şeyi tat almak için yapıyoruz. Her ne kadar buradaki anlamı mecazi olsa da hayattan tat almaya çalışıyoruz; bir filmde, bir şarkıdan, bir kitaptan aldığımız tatla hayatımızı anlamlandırıyoruz. Arkadaşıktan tat almaya çalışıyoruz; paylaştıklarımızla hayata bağlanıyoruz. Gerçek anlamıyla yediklerimizden tat almaya çalışıyoruz. Bu noktada lezzet devreye giriyor. Kimilerimiz öyle tat almaya başlıyoruz ki, yaşamak için yemekten, yemek için yaşar hale geliyoruz...

## Beş farklı tat alıyoruz

Dilimiz, beş farklı tadı birbirinden ayırt edebiliyor. Bunlar tatlı, tuzlu, acı, ekşi ve umami. Umami, Japonya'da yüzyıllardır bilinen bir tat; ancak araştırmacılar dildeki umami tat alıcılarını yeni keşfettiler. Özellikle bir aminoasit türü olan glutamat içeren besinlerden umami duyumu alıyo-

ruz. Glutamat balık, et ürünleri, peynir, domates, bezelye, mısır gibi kimi besinlerde bulunuyor.

## Tadı nasıl alıyoruz?

Tatları, dilimizin yüzeyinde bulunan ve tat tomurcukları adı verilen yapılarla alıyoruz. Damağımızın ve boğazımızın yüzeyinde de tat tomurcukları bulunuyor.

Tat tomurcukları, demet olarak bir arada duran alıcı hücrelerden oluşuyor. Bu alıcı hücrelerin her biri, tat tomurcuğunun tepesindeki tat gözenğine kadar ulaşıyor; tomurcuğun dibinde, beyne giden sinir yollarına bağlanıyor. Ağızımıza yiyecek aldığımızda, yiyecekteki moleküller dilimizin üzerindeki gözeneklerden tat alıcı hücrelere ulaşıyor. Moleküllerin her biri, bu hücrelerde bulunan

belli özelleşmiş alıcılara bağlanıyor. Tat alıcı hücrelerdeki uyarı sonucu, sinirler aracılığıyla beyne elektrik atımları gönderiliyor. Bu iletilerin beyinde algılanması sonucu tatları duyumsuyoruz. Tat iletileri beyinde, beyin kabuğunda işleniyor.

Ağızımızdaki yaklaşık 10 bin tat tomurcuğunun çoğu, dilimizdeki minik çıkıntıların üzerinde ve çevresinde yer alıyor. Tat tomurcuklarının her birinde 50-150 kadar özelleşmiş alıcı hücre bulunuyor. Alıcı hücrelerin her birinin üzerinde ise çok sayıda almaç var. Bu almaçların kimi tatlı, kimi tuzlu, kimi acı, kimi ekşi, kimi de umami tatlarına ait moleküllere bağlanıyor.

## Acı tat hayatı kurtarıyor

Tatlı alıcıları enerji bakımından yüksek gıdaları, umami reseptörleri proteinlerdeki amino asitleri tanımlıyor. Tuz vücudumuzdaki elektrolit dengesini sağlıyor, ekşi ve acı tatlar

zehirlere veya toksik maddelere karşı uyarıcı niteliği taşıyor. Acı tat çok iyi bir savunma aracı olarak biliniyor. Bu tadın uyarılma eşiği diğer tatlara göre daha düşük ve en az miktarlarda bile kendini belli ediyor. Zehirli bitkilerdeki toksinlerin çoğunda onları yememizi engelleyecek derecede acı tat bulunuyor.

## Yalnızca dil yetmiyor...

Dilimiz tat alma duyumuzun yalnızca küçük bir parçası. Hatta ilk ısırtıkta görme



duyumuz tatma duyumuzdan daha baskın olabiliyor. Örneğin bir araştırmada insanlara turuncu renkli çilek jölesi verilir, çilek jölesi olmadığı söylenmiş; birçok kişi de kendilerine ikram edilen yiyeceğin ananas veya portakal olduğunu düşünmüş.

Yemek yediğimiz zaman yemekte bulunan uçucu moleküller nefesimizle tat alıcılara taşıyor. Bu yüzden nezle olduğumuzda tat almakta zorlanıyoruz. Çünkü ancak yiyeceğin kokusu genizimizden burnumuza çıktığında, yiyeceğin lezzetini tam olarak kavrayabiliyoruz.

Geçmiş deneyimlerimiz de tat almada büyük önem taşıyor. Bir yiyeceği veya içeceği gördüğümüz zaman tadını tahmin edebiliyoruz.

## "Ağızımızın tadı kalmadı"

Tat alma duyusu anne karnında gelişiyor. Hamileliğin 15. haftada tat tomur-

cuklarının gelişimi tamamlanıyor. Araştırmalara göre bu nedenlerle bebekler değişik tatları algılayabiliyor ve annenin yediği besinlere tepki veriyor. Bebeklerde tat tomurcuklarının sayısı 10 bin, yetişkinlerde 4 bin, yaşlılarda ise 600 ile 2 bin civarında.

Yaşlıların "eskiden her şey daha lezzetliydi" şikayetleri, tat tomurcuklarının sayısının zamanla azalmasına dayanıyor. İlerleyen yaşla birlikte koku alma duyusu



da zayıfladığından, yaşlılar yediklerinin lezzetinin pek farkına varamıyor.

## Herkesin damak tadı farklı

İnsandan insana da tat alma konusunda farklılıklar bulunuyor. Kişilerin tat alma yoğunluğu, sahip oldukları tat tomurcuklarının sayısına bağlı. 4 bin tat tomurcuğuyla, dünya nüfusunun çoğunluğu orta-



## Tat almaya dair...

- Soğutmak, asitli, ekşi tadın artmasına neden. Bu yüzden beyaz şarabın soğutulmuş olarak içilmesi tavsiye ediliyor.
- Isıtmak ise tatlı tadı ön plana çıkarıyor.
- Hava bile tat alma duyusu üzerinde etkili; soğuk havalarda ekşiye karşı daha duyarlı olunuyor.
- Aşırı alkol tüketimi, sigara, bazı ilaçlar, narcoz veya diş ve diş eti hastalıkları tat alma duyusunun körleşmesine yol açabiliyor.
- Bazı araştırmalara göre kadınların tat ve koku alma duyuları erkeklere göre daha gelişmiş.
- Depresyon tat alma duyusu üzerinde çok etkili. Bir kişideki serotonin ve noradrenalin hormonları tat alma hissini artırıyor.
- Sigarayı bıraktıktan 48 saat sonra tat ve koku duyusu daha etkin hale geliyor.
- Tat alma duyunuzu geliştirmek için birtakım işlemlerden geçmiş yiyecekler yerine taze, doğal ve günlük gıdalar almaya özen gösterin. Taze pişmiş yemekler yiyin. Yediğiniz sebzeler otlar, limon ve baharatlar ekleyerek hatta tuz yerine soğan doğrayarak canlandırın.
- Görüntü çok önemli. Yiyecekleri renklendiren güzel bir masa yemekleri daha lezzetli kılar.

lama tat alıcılar sınıfına dahilken, çok daha fazla tat alma tomurcuğuna sahip kişiler tatları çok daha derin hissedebiliyor. Süper tat alıcılar olarak adlandırılan bu kişiler, besinlerin içindeki farklı tatları birbirinden daha kolay ayırt ediyor. Uzmanlar, lezzetçilerin zayıf olmalarını, tatlıları daha yoğun hissettiklerinden, daha az yeme ihtiyacı duymalarına bağlıyor.

# Medeniyetlerin buluşma noktası

Anadolu bir uygarlıklar beşiği. Sahip olduğu kültür birikimiyle farklı beğenilere hitap eden bir mozaik. Nestle Benimle'nin ikinci sayısı ile birlikte Anadolu kentlerini tanımaya başlıyoruz. Bu sayıda konduğumuz medeniyetlerin buluşma noktalarından Kayseri...



**Y**aklaşık 6 bin yıllık bir geçmişe sahip olan Kayseri, klasik çağlarda Kapadokya adı verilen bölgede Kızılırmak'ın güneyinde yer alır. Sınırları Tuz Gölü'nden Fırat Nehri'ne kadar uzanan kent, İpek Yolu'nun geçiş güzergahında bulunur. Bu stratejik konumundan dolayı her çağda ilgi odağı, medeniyetlerin buluşma noktası olur. Özellikle 13. yüzyılda kervan yollarının kesiştiği noktada önemli bir ticaret merkezi haline gelir. Bilim ve sanat alanlarında da öne çıkan kent daha sonraları Alimler Şehri olarak anılır. Kervansaray, medrese, şifahane ve cami gibi yapıların inşa edildiği Selçuklu Dönemi'nde özellikle medreseler bölgede ayrı bir önem taşır.

## Sanayi ve ticaret merkezi

Fatih Sultan Mehmet zamanında Karaman, Konya ve Kayseri Osmanlı toprağına katılır. Kayseri 1476'dan itibaren Karaman eyaletine bağlı bir sancak merkezi; Cumhuriyet döneminde ise 1924 anayasasıyla il olur. Bilinen en eski dönemlerinden beri ticaret merkezi olan Kayseri'de devletin öncülüğünde sanayileşme başlar. Sırasıyla Sümerbank Dokuma Fabrikası, Tayyare Fabrikası, Anatamir Bakım Fabrikası, Askeri Dikim Evi kurulur. 1950'den sonra Kayserililer ticaretten kazandıklarını sanayiye yatırır. Bugün Kayseri yakaladığı ivmeyle Türkiye'nin hızlı gelişen şehirlerinin başında geliyor.



Kayseri Saat Kulesi

## Önemli bir merkez

Hemen her dönem önemli bir yerleşim yeri olan Kayseri, özellikle ticaret ve alışveriş merkezi olmasıyla yerli ve yabancı seyyahların dikkatini de çekmiş. İşte şehrin görülmesi gereken ören yerleri...

**Kültepe Ören Yeri:** Dünyaca ünlü bu açık hava müzesi 1881'de dikkati çekti. Yapılan kazılarda bulunan Kültepe'de Asur, Genç Hitit, Roma-Pers ve Tabil dönemlerine ait eserlerin en önemlileri Asur dilinde yazılmış çivi yazılı tabletler. Bunlar Anadolu'nun en eski yazılı belgeleridir.

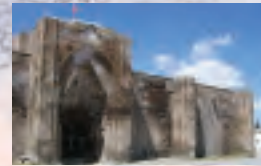
**Şehir Surları ve Kalesi:** Cumhuriyet Meydanı'nda bulunan Kayseri Surları ve Kalesi 3. yy. ortasında inşa edilmiş.

**Kara Mustafa Paşa Kervansarayı:** İncesu ilçesinde bulunan ve camisi, med-



resesi, 30 dükkanlık alışveriş yeriyle bir külliye olan bu eseri, 1660'da Osmanlı vezirlerinden Merzifonlu Kara Mustafa Paşa yaptırmış.

**Vezir Han:** Şehir içi Kapalıçarşı'nın yanında bulunan bu iki katlı han, Damat İbrahim Paşa tarafından 1727 yılında yaptırılmış. İlginç mimarisi ile dikkati çeken hanın ortasında bir de çeşme bulunuyor.



**Karatay Kervansarayı:** Bünyan İlçesi Karadayı köyünde bulunan Kervansaray 1255'te Selçuklu vezirlerinden Celalettin Karatay tarafından yaptırılmış. Türbe ve sütunlarındaki kabartmalar Selçuklu taş işlemeçiliğinin güzel örneklerini temsil ediyor.

**Bedesten:** Kapalıçarşı'nın içinde bulunan bedestenin üç büyük kubbe ve kubbeciklerden meydana gelen tavan örtüsü mevcut. Yapı 1497'de yaptırılmış.

**Kapalıçarşı:** Türkiye'nin dört büyük kapalıçarşısından biri olan ve dört giriş kapısı bulunan Kayseri Kapalıçarşısı, 1859 yılında halk tarafından yaptırılmış.



**Sultanhanı Kervansarayı:** Selçuklu Sultanı 1. Alaattin Keykubat zamanında 1232-1236 yılları arasında yapılmış kervansaray kapı süslemesi ve iç mimarisi ile ön plana çıkmış.

## Mutfağı dünyaca ünlü

Kayseri etli ve hamurlu ürünleriyle zengin bir mutfak. Yörenin gözdeleleri mantı, sucuk ve pastırma. Evlerde en çok tüketilen ve halk arasında "aşmakarna" olarak bilinen kesme çorba ve erişte yörenin ünlü bir diğer lezzeti. Arabaşi ise hem yapılması hem de yenilmesi marifet isteyen bir yemek. Fazla miktarda biber ve limonla hazırlanan tavuk etli çorba, belirli bir kıvamda hazırlanmış ve soğutulmuş hamur ile içiliyor. Pehli, sulu köfte, piriçli köfte, sac kebabı, fırınağzı, karın mumar, yağbarı, pöç, kovalama, üzüm yemeği de kentin sevilen diğer lezzetleri. Tatlılar da oldukça zengin çeşitlilikte. Açma baklava, oklava baklava, güllü baklava, kamış baklava, fincan ağzı, nevzine, un helvası, telteli, dut pekmezi, aside, incir dolması sofraları özenle süslüyor.

## Kayak severlerin gözdesi Erciyes

Zirvesi devamlı karla örtülü ve İç Anadolu'nun en yüksek dağı olan Erciyes, yerli ve yabancı turistlerin gözdesi. Kış aylarında buradaki tesisler oldukça hareketli. Erciyes Kayak Merkezi, Türkiye'nin en büyük kış sporları merkezlerinden biri. Sultan Sazlığı ve Yeşil Hisar bölgeleri hem doğa fotoğrafçılığı hem trekking hem de avcılık açısından ideal.

## "Nestlé bize emanet"



1989'da Kayseri'de toptancılık yaptıkları dönemde Nestlé ile tanışan Güven Gıda'nın sahibi İlhan Sıdar, uzun yıllardır Nestlé ile birlikte olmaktan çok mutlu.

Nestlé'nin distribütörlük sistemine geçtiği 1993'ten beri Kayseri, Niğde ve Nevşehir'i kapsayan bölgenin distribütörü olan Güven Gıda, aynı zamanda 10 yıldır Nestlé® PROFESSIONAL, sekiz yıldır da Nestlé WATERS® ürünlerinin Kayseri distribütörlüğünü yürütüyor.

"Nestlé bizim için kaliteyi temsil ediyor" diyor Sıdar: "Tüketicilerin satın aldıkları ürünlere güvenmesi çok önemli. Aileden gelen 45 yıllık bir ticaret tecrübemiz var. Bugüne kadar binlerce ürünün satış ve dağıtımını yaptık. Güvenilir marka olmanın ne kadar zor olduğunu ve bu konuda Nestlé'nin değerini çok iyi biliyoruz. Nestlé hem tüketicinin hem de iş ortaklarının güvenini ve saygısını kazanıp bunu yıllarca koruyan bir marka. İnsana değer veren bir şirket olarak Nestlé, bu özelliğini kaybetmeden büyüyor. Ticaret hayatında bunu başarmak hiç kolay değil. Nestlé'nin özellikle son 10 yıldır hızla büyümesinin bir nedeni de bunlar."

Sıdar, Nestlé'yi diğer firmalardan ayıran özellikleri şöyle sıralıyor: Yenilikçilik, ARGE yatırımları, ticaret hayatındaki etik değerleri, kişiye ve topluma saygılı iş prensipleri. Sıdar'ın en büyük dileği Nestlé ile 16 yıldır devam eden işbirliğini, daha uzun yıllar sürdürmek ve Nestlé değerlerini paylaşabilmek. Sıdar, gelecek için "Babamdan aldığım Nestlé distribütörlüğünü çocuklarıma ve torunlarıma devretmek istiyorum."

Nestlé'nin Türkiye'deki 100. yılında bu ailenin bir parçası olmaktan gurur duyuyorum ve tüm Nestlé ailesinin 100. yılını kutluyorum" diyor.



## “Gülen yüzüm avantajım”

Kayseri Sanayi Odası Başkanı ve Boydak Holding Yönetim Kurulu Başkan Vekili Mustafa Boydak en büyük hayallerinden birini “insanların iyi ki bu ülkede yaşıyorum demesi” olarak açıklıyor. Boydak hayalleriyle üretiyor ve yüzünden gülümsemesi eksik olmuyor...

**K**ayseri Sanayi Odası Başkanı Mustafa Boydak, hem Türkiye'nin en önemli sanayi kentlerinden birinin iş dünyasındaki temsilcisi hem de 10 bini aşkın çalışanıyla önemli bir istihdam oranı yaratan Boydak Holding'in yönetim kurulu başkan vekili. Yüzünden eksik etmediği gülümsemesiyle iletişime büyük önem veren; Kayseri ekonomisine ve kalkınmasına katkıda bulunmaktan gurur duyan; öncelikleri arasında yoksullukla mücadele ve eğitim birinci sırada yer alan bir iş adamı. Boydak, “Bölgemizde yoksullukla mücadele anlamında desteklerimizin devamını belirttiğimiz sözü müz büyük oranda yerine gelmektedir. Yoksullukla mücadele konusunda sadece Kayseri'ye değil, tüm Türkiye'ye örnek olabilecek projelere ve devletimizin kurumlarına desteğimiz devam etmektedir. Kendi bölgemizde insanların temel ihtiyaçlarını karşılamak konusunda yüzde 100 başarı sağlamış durumdayız” diyor.

1958'de mobilya sektöründe faaliyet gösteren bir aile şirketi olarak yola çıkan Boydak Holding, bugün farklı sektörlerdeki yatırımlarıyla Türkiye ekonomisi açısından bü-

### “Çocuklarımla sırdaşım”

Boydak'ın üçü kız, ikisi erkek beş çocuğu var. Hepsisiyle çok yakın bir ilişkisi olduğunu söylüyor hatta “Övünmek gibi olmasın ama sırlarını önce babalarıyla paylaşırlar” diyor. En büyük zevki çocuklarıyla seyahat etmek, onlarla değişik mekanlarda yemek yemek. İş dışındaki en büyük zevki ailesiyle zaman geçirmenin yanı sıra spor. Fitness yapıyor, uzun yürüyüşlere çıkıyor. Ancak sağlıklı beslenmeye özen gösterse de kilo fazlalığı olduğunu söylüyor. 20 yıldır aynı kiloda seyrediyor, belki de “önceliğim kilo vermekten çok kilomu korumak” diyor.

yük önem teşkil ediyor. Grup çatısı altındaki İstikbal, Bellona, Hukla markalarıyla yurtiçinde sektör öncüsü olmanın yanı sıra yurtdışında büyümeyi hedefliyor. Boydak başarı kriterlerini paylaşmak, takım çalışması, aile üyeleriyle çalışanları ortak hedef etrafında birleştirebilmek ve öz kaynak kullanımına ağırlık vermek olarak sıralıyor: “Başarımızın sırrı önyargılardan uzak şekilde sadece işimizi başarılı bir şekilde yürütmek azmine sahip olmamızdır. Ayrıca tüm aile mensupları işin bir ucundan tutar. Başarı için işin basitinden başlayarak zor işlere talip olmayı önemsiyoruz. Basit işleri küçümsemeden yapmak başarı için ön şartlardan biridir.”

Boydak hayal kurmadan başarıya ulaşamayacağına inanıyor. Hayallerini büyük oranda gerçekleştirdiklerini söylese de hayaller bitmemelidir diyerek noktayı koyuyor. En büyük hayali ise Türkiye'nin gelişmiş ekonomiler içerisinde yer aldığını görmek, insanların iyi ki bu ülkede yaşıyorum demesini sağlayabilmek...

### Size üç dilek tutun desek neler tutarsınız?

Gelir dağılımının daha adil olduğu bir Türkiye'yi, bölgesinde barışın sembolü olmuş bir ülkenin vatandaşı olmayı, toplumsal barış ortamının sağlıklı hale geldiği, siyasetin daha düzeyli yaşandığı bir ortamda bulunmayı dilerim.

### Türkiye'nin önündeki üç büyük sorun ve üç büyük fırsat nedir?

Üç büyük sorun yaşadığımız ekonomik darboğaz, dış politik gelişmelerden zarar görme riski ve işsizliğin artıyor olması. Fırsatlar ise iyi bir ekonomi yönetimiyle Türk şirketlerinin küresel oyuncular haline gelebilmesi, Türkiye'nin dünyanın üretim üssü olabilmesi, bölgesel siyasi ve ekonomik güç haline gelebilmesi.

### Sizin önünüzdeki üç büyük sorun, üç büyük fırsat nedir?

Üç büyük sorun olarak sektörel dağılıma ihtiyaç duyma olasılığını, üretim maliyetlerimizi düşürememe ve sektörel gelişmelerle ilgili geç kalabilme riskini düşünebiliriz. Fırsatlarımız ise sektörümüzde yurtiçindeki açık ara üstünlüğümüzün yanı sıra küresel adımlar atabilme olasılığımız, çok genç bir üst yönetime sahip olmamız.

### Patron çocuğusunuz. Tepeden geldiğinizi düşünüyor musunuz?

Kesinlikle tepeden gelmedim. Sadece ben değil, tüm kardeşlerim ve ortaklarımız belli eğitimlerden ve alt konulardan geldik.

### Zor bir patron musunuz? Demokrat mısınız? Detaycı mısınız?

Zor yönetici değilim, demokratım diyebiliriz, ancak işin önemine binaen bazen üst kademe olarak kararlarda etkinliğim söz konusu olabilir. Detaylara çok önem veririm. Tehdit etmek iyi bir şey değil. İnsanlar rahat çalışınca daha özgün fikirler ortaya çıkıyor.

### Güler yüzünüz en çok dikkat çeken unsur. Peki işyerinde bu kadar güler yüzlü olabiliyor musunuz?

Bugüne kadar güler yüzlü olmaktan bir zarar görmedim. Özellikle iletişimimizin artmasına katkı sağlayan bir durum. İşyerinde de genellikle güler yüzlüyümdür, ancak elbette gergin olduğum dönemler de yok değil. Yalnız gerçekten gülümseyen bir yüz her zaman avantajlı olur.

### Aile anayasası oluşturduunuz mu?

Aile anayasamız yazılı olarak yok. Ancak temel bazı hususlar yazılıdır. İleride bu yazılı hususları daha da geliştireceğiz.

### “Çocukluğumun markası Nestlé”

Boydak çikolatayı çok seviyor. Tercihini “Çocukluğumun markası” dediği Nestlé'nin sütü ve fıstıklı damak çikolatasından yana kullanıyor. Kahvaltıda ise tercihi sağlıklı oldukları için Nestlé Nesfit ürünleri. Diğer öğünlere gelince... Balık yemeklerinin tamamını, sebze yemekleriyle beraber değişik soslarla yapılmış makarnaları seviyor. Ama en sevdiği, mutfağın sorusuna “Antep” yanıtını veriyor. Özellikle yöresel kebablarına, et yemeklerine dayanmıyor. Normalde sağlığı ön planda tutsa da lezzet adına kurallarını bozduğu da oluyor. Abur cuburda ise hayli iddialı. Özellikle spor sonrası abur cubur yemek çok hoşuna gidiyor.



### Kardeş çocukları birbirleriyle sizin gibi ilimli çalışabilecekler mi?

Çocuklarımıza güveniyoruz ve ona göre yetiştirmeye çalışıyoruz.

### İşi çocuklara devretmeyi düşünüyor musunuz, ne zaman?

Zamanı gelince işi devretmek gerek. Şu an daha önce takip ettiğimiz işlerin yüzde 60'ını çocuklarımız, yeğenlerimiz sürdürüyor.



# “Aklın fişini çekip kalbin fişini taktım”



Şarkıcı Nil Karaibrahimgil için hayatın her anı bir fırsat. İyisiyle kötüsüyle her şey onun için bir şarkı! Bir uçtan diğerine uçarak ilerliyor. Bunalıma “küt diye giriyor, hop diye çıkıyor”. Hayatı şarkı gibi yaşıyor, şarkılarına hayatını aktarıyor...

Şarkı sözleri slogan gibi. Hemen dile takılıyor. Enerjisi insanı harekete geçiriyor. Nil Karaibrahimgil Nil Kıyısında adlı albümüyle iç dünyasını müzikseverlerle paylaşıyor; “Bu kez aklın fişini çekip kalbin fişini taktım, büyüdüm” diyor. Çok uzatmadan içindeki çocuğu hiç kaybetmeyeceğine dair de söz veriyor.

NestléBizimle okurları için bir araya geldiğimiz Karaibrahimgil, bize hem yeni albümünü hem de Nil'in dünyasında neler yaşadığını anlattı. Hemen söyleyelim, Nil dünyasında öncelikle bol müzik, eğlence ve yemek yemenin tarifsiz mutluluğu var. Yemek yapmayı çok istiyor, ancak pek zaman bulamıyor. Tatlı yemekten zevk alıyor. Söylediğine göre genetik haritasında obezite riski çıkmış. Önlemini bol bol pilates yaparak alıyor.

Kafasını şu sıralar müzik, yeni albüm, yeni heyecan kadar kurcalayan bir şey var: Anne olmak, çocuk yapmak. “Eskiden böyle bir konu yoktu ama şimdi evlilik ve çocuk düşündüğüm bir konu” diyor: “Evlenmeyi ve çocuk sahibi olmayı çok isti-



## Şişman bir Nil komik olmaz mı?

### Beslenmenize dikkat ediyor musunuz?

Evet, dikkat ediyorum ama yemek yemeyi de çok seviyorum. Yalnız genetik haritamda obezite riski çıktı, hem korkuyorum hem de komik buluyorum. Düşünsenize, ileride çok şişman olmam çok komik olmaz mı?

### Vejeteryan mısınız?

Hayır, etoburum.

### Çikolata sever misiniz?

Evet, çok severim, bayılırım çikolata yemeye. Tatlıya düşkünlüğüm de bu genetik haritadan geliyor sanırım.

### Her zaman dinamik ve genç görünüyorsunuz. Bu nasıl oluyor?

Spor, spor. Haftada üç gün mutlaka pilates yapıyorum.



yorum. Ancak çok yavaş hareket eden bir insanım. Bütün bunlar ondan oluyor. Bir şeyi o kadar çok düşünüyorum ki, anlatamam. Her şeyi yıllarca tartarım. Bazen nasıl olup da dört albüm yaptığıma, yazılar yazdığımı inanmıyorum. 32 yaşındayım şu an, çocuğum olsun çok istiyorum. Anne olmayı mutlaka istiyorum. Dünyadaki en güzel şeylerden biri.”

#### **Nil Kıyısında kişisel gelişiminiz açısından ne anlama geliyor?**

20’li yaşlarımda peşine düştüğüm bir sürü sorunun cevabını buldum sanıyorum. Artık kendimi daha iyi tanıyorum, hayatla ilgili her türlü şeyde daha az panikliyorum. Anlamak müthiş bir güç. Bu güç de değişimi beraberinde getiriyor. Bu kez albümümde çok kelime oyunu yapmamaya çalıştım. Aklın fişini çekip biraz daha kalbin fişini taktım.

#### **Albümün adını nasıl koydunuz?**

Bu albümde kendi kıyılarımı indigimi hissettim. İçimde kalan, söyleyemediğim, beni yaralamış şeyler çok. Bazı şarkılar geçmişten alınıp bugün büyütüldü. İçimden çılgık gibi çıkan şeylerin dışavurumu aslında. “Nil Kıyısında” çok romantik bir isim ve çok

örtüşüyor benimle. Bu albümde kendi kıyılarıma vurdum.

#### **Hayatın hangi kıyısından daha çok besleniyorsunuz?**

Başkalarından, kendimden, okuduğum, duyduğum ve şahit olduğum her şeyden besleniyorum. Bir de bilmediğim bir yerden. Şarkı yazmak için dibe ya da tavana vurmak iyi bir şey. Kendi içinde ibrenin sürekli oynak olması da iyi bir şey. Yani hafif deli olmak, dengesiz olmak, durdukları yerde tepe yapmak ya da dibe vurmaktan söz ediyorum. İnsana şarkı yazdıracak şeyler bunlar.

#### **Siz kötümser ruh hallerine pek pabuç bırakmayan, oralardan da neşeli bir şeyler çıkaran birine benziyorsunuz. Doğru mu?**

Bunalıma küt diye girip, hop diye çıkabiliyorum. Kötü ruh hallerinde çok fazla oyalanmıyorum. Çünkü hayat kısa, buna değmez. Biliyorum. Ben çok üzülüğüm ve bana hayatın çok geldiği zamanlarda da şarkı yapabiliyorum. Hayatı yaşarken nabzına iyi bakıyorum. Hayal kırıklığını aynı zamanda bir fırsat olarak görüyorum.

#### **Şarkılarınız hemen dile dolanıyor. Size de sloganlar halinde mi geliyor?**

Hiçbir zaman slogan olsun diye; öyle düşünerek yapmıyorum. Bence bir şarkıyı gerçek yapan şeylerden biri onu hesapsız kitapsız yazmaktır. Çünkü insanlar o samimiyeti anlıyorlar. Kafam öyle çalışıyor, laflar öyle geliyor. Anlatacak şeylerim var ve bunları da en içgüdüsel halimle sözcüklerimi müziğimle birleştirip insanlara yolluyorum.

#### **Siz kendinizi nasıl tanımlıyorsunuz?**

Donanmış biri olarak; hediyelerle gelmiş ve bu hediyeleri dağıtıyor. Yazıyor, anlatıyor, bıkmıyor, git gide daha cesur bir Nil görüyorum.

#### **En çok nelere gülüyorsunuz?**

Çok saçma şeylere gülüyorum. “South

#### **Şıringayla sevgi**

**Boş duramıyor:** “Bende şöyle bir defo var: Bir şeyle meşgul olmadığım, bir işe yaramadığım zaman kendimi yarım hissediyorum. Bir şey öğrenmem, enteresan bir şey yapmam gerekiyor. Merakla yaklaşıyorum her şeye. Bütün gün kitap okuyabilirim ve bu beni çok mutlu eder.”

**Ailesiyle çok eğleniyor:** “Annem, babam ya da kardeşimle vakit geçirmek, şıringayla sevgi almak gibi bir şey. Büyük bir güç veriyor. Duruşumda, neşemde, hayatta güvenle durmamda onların etkisi büyük. Ama annemle her derdimi konuşmam. O biraz buna bozulur ama aslında onun üzülmesini istemediğim için böyle davranırım.”

**Alışverişe çıkıyor:** “İstanbul’da alışveriş yaptığım çok fazla yer yok. İkinci el dükkanlara giderim. Nişantaşı’na uğrayabilirim. Buralardan enteresan bir şey bulsam benim için kârdır.”

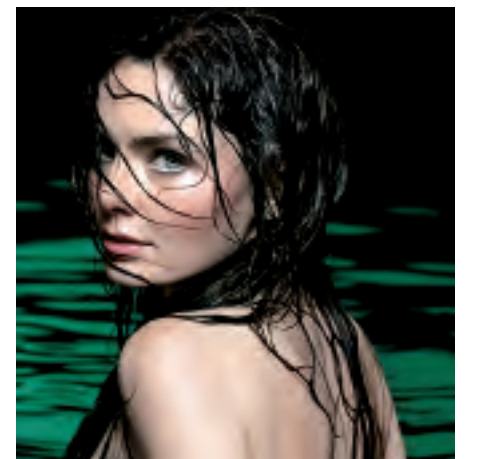
**Yemek sipariş ediyor:** “Yemek yapmayı istememe rağmen her zaman fırsat olmuyor. Böyle durumlarda dışarıdan sipariş ediyorum. Ama pizza, hamburger düşkünlüğüm yoktur.”



Park”ı yaratan adamlar, “Bizim için muz kabuğuna basarak düşen adam komik değil, karşı kaldırımdan buna şahit olan adam komik” diyordu. Garip bir espri anlayışım var. Ayrıca kardeşimle çok gülüyorum.

#### **Hayata dair B planınız var mı?**

Bir senaryo yazıp, müziğini de kendim yapıp oynayabilirim. 40 yaşında da aynı şeyleri hissediyorsam şarkı yazmaya devam edebilirim. Bilmiyorum, bazen de git gide deliririm diye düşünüyorum.



# Çocuklara sütü sevdiriyoruz

Süt tüketimi her yaşta önemli çünkü süt sağlıklı bir yaşamın anahtarını elinde tutuyor. Süt tüketiminin düşük olduğu Türkiye’de çocuklara sütü sevdirmek büyük önem taşıyor. NESQUIK®, anne ve babaların çocuklarına sütü sevdirme mücadelelerinde en büyük yardımcısı.



Sütün yararları saymakla bitmiyor. Süt, büyüme ve gelişmeyi sağlıyor. Vücudu güçlendiriyor. Kemik erimesini önüyor. Mikrobik enfeksiyonlara karşı etkili. Beyne enerji veriyor. Diş çürüklerini önüyor. Saç ve tırnakların oluşumunda büyük rol oynuyor. Hücre ve doku oluşumunda görev alıyor.

## Türkiye’de süt tüketimi düşük

Araştırmalar Türkiye’de süt tüketim miktarının düşük olduğunu ortaya koyuyor. Yıllık süt tüketiminin kişi başına sadece 25 litre olduğu ülkemizde, araştırmalar özellikle 5-11 yaş arasındaki çocukların dörtte birinin süt içmeyi kesinlikle reddettiğini onaylıyor. Süt ve süt ürünlerinin yeteri kadar tüketilmemesi gelişme çaığında kemiklerin sağlıklı şekilde gelişmemesine, diş çürüklerine ve ileriki yaşlarda kemik erimesine yani osteoporozla yol açıyor.

## NESQUIK çocuklara sütü sevdirebilir

Bazı çocuklar sütün kokusunu ve tadını sevmez. Bu çocuklar için süt içmek zordur ve bu temel besin maddesinin besleyiciliğinden yoksun kalırlar. Nestlé güvencesi ve Nestlé’nin çocuk ürünlerindeki deneyimiyle üretilen NESQUIK dayanılmaz tadıyla çocuklara sütü sevdiren, içeriğindeki vitamin ve minerallerle sütün faydasına fayda katar.

Bir bardak NESQUIK’li süt bir çocuğun günlük kalsiyum ihtiyacının yüzde 33’ünü, magnezyum ihtiyacının yüzde 16,7’sini, C vitamini ihtiyacının yüzde 20’sini, folik asit ihtiyacının yüzde 22,5’ini karşılar.

## NESQUIK Plus, daha fazla vitamin, daha fazla enerji demek

NESQUIK Plus içerdiği vitaminler sayesinde büyüme destekler ve enerji oluşumuna yardımcı olur, bağışıklık sisteminin güçlenmesini sağlar.

Süt insanın doğumundan itibaren tüketmeye başladığı ve sağlıklı bir hayat sürmek için her dönem ihtiyaç duyduğu bir besin. Sütün yeterli miktarda tüketilmesi, özellikle büyüme ve gelişmenin gerçekleştiği okul öncesi ve okul çağı çocuklarında başta olmak üzere her yaş grubu için büyük önem taşıyor. Süt besin içeriği açısından mükemmel bir gıda. Protein, vitamin ve mineraller içermesinin yanı sıra A ve D vitaminlerini bol miktarda içeren az sayıdaki besin maddesinden biri. Sütte kemiklerin oluşumu ve gelişimi açısından çok önemli olan kalsiyum ve fosfor da bol miktarda bulunuyor.

# NESQUIK’ten 3ü1 Arada mucizesi

Nestlé NESQUIK, çocuklarının sağlıklı ürünleri tüketmelerine önem veren anneler ile farklı, lezzetli içecek seçenekleri arayan çocuklar için mükemmel bir alternatif geliştirdi: NESQUIK 3ü1 Arada. İster sıcak ister soğuk su ile hazırlanan bir paket NESQUIK 3ü1 Arada, içerdiği süt ile çocukların sağlıklı diş ve kemik gelişimine yardımcı oluyor.

Bu yeni ürün çocukların günlük kalsiyum ihtiyacının yüzde 27’sini karşılarken, magnezyum ve altı vitamin içeriğiyle yeterli ve dengeli beslenmelerini destekliyor.

Diğer NESQUIK ürünleri gibi NESQUIK3ü1 Arada’da da herhangi bir yapay aroma, yapay renklendirici ve koruyucu katkı maddesi içermiyor. NESQUIK 3ü 1 Arada ile çocuklar kendi tercih ettikleri sıcaklıkta su ekleyerek istedikleri lezzete ulaşırken, anneler de çocuklarına istedikleri her anda besleyici bir içecek sunmanın keyfini yaşıyor.

## Düşük şeker içeriği ile de annelerin tercihi

Dünya Sağlık Örgütü’nün en son 2003 yılında yayınlanan günlük besin ögesi alım önerilerine göre 4 ila 8 yaş arasındaki çocukların önerilen günlük şeker tüketim miktarı 42.5 gram, 9 ila 11 yaş arasında ise 50 gram.

NESQUIK 3ü1 Arada çocuklar için geliştirilen özel içeriğiyle bu miktarın dörtte birinden daha düşük şeker içeriğine sahip. Böylece çocukların ihti-



yacı olan enerjiyi sağlarken diğer pek çok içecek alternatifine göre yüksek miktarda şeker tüketiminin önüne geçmeye yardımcı oluyor.

## NESQUIK 3ü1 arada’nın içerdiği süt tozu tam olarak nasıl üretilir?

Yağlı sütün yaklaşık yüzde 87’si, yağsız sütün ise yüzde 91’i sudan oluşuyor. Süt tozu, hijyenik koşullar altında süt içerisindeki suyun buharlaştırılması ile üretiliyor. Bu şekilde daha fazla süt hijyenik şekilde daha uzun süre saklanabiliyor. Bu işlem sırasında yalnızca sütün içerisindeki su kaybolurken sütün renk, tat, çözünübilirlik ve besin değeri gibi diğer doğal özellikleri korunuyor. Yani süt tozunun süttten tek farkı su içeriğidir.

# Baharda formda olun

İlkbahar geldi. Pek çok kişinin derdi yine kilolar. Kendinize uygun şok diyet ve alternatif tıp çözümleri aramanıza gerek yok. Beslenme ve Diyet Uzmanı Selahattin Dönmez, sağlıklı ve kaliteli beslenerek formda kalmanın yollarını anlatıyor...



**B**ahar ayları en kritik aylar, çünkü bir nevi yaza hazırlık dönemi. Kilolar verilecek, spor yapılacak, beslenme alışkanlıkları düzenlenecek... Oysa uzmanlar yalnızca bahar aylarında değil tüm hayatımızda sağlıklı ve dengeli beslenmenin önemine değiniyor.

Beslenme ve Diyet Uzmanı Selahattin Dönmez, Nestlé Benimle okuyucuları için sağlıklı beslenmenin ve formda kalmanın yollarını anlatıyor. Sağlıklı ve dengeli beslenmenin birinci koşulu güne dengeli bir kahvaltı ile başlamak. Dönmez, dengeli bir kahvaltı için kompleks karbonhidrat, protein, lif, vitamin ve mineral bakımından zengin ve az yağlı besinleri tercih etmemiz gerektiğini belirtiyor. Tam tahıllı kahvaltılık gevrekler, zengin ve dengeli içerikleriyle bu ihtiyaçlarımızın tümüne cevap verebiliyor.

Dönmez, Nestlé ile Nestlé® Kahvaltılık Gevrekler için önemli bir projeye de imza attı. Yakın zamanda Nestlé® Kahvaltılık Gevrekler'in paketinde Dönmez'in sağlıklı beslenme, ramazan döneminde beslenme, mevsime göre beslenme ve tam tahıllı kahvaltılık gevreklerin sağlık ile ilişkilerini anlattığı kitapçık yer alacak. Dönmez, zinde yaşam ve sağlıklı kilo yönetiminde önemli bir gelişme olan tam tahıllı

kahvaltılık gevrekler hakkında her bilgiye bu kitapçıktan ulaşılabileceğini söylüyor.

## Sağlıklı yaşamın kuralları neler?

Sağlıklı ve kaliteli yaşamın kurallarından birincisi sağlıklı besine ulaşmak, ikincisi sağlıklı besini ne kadar ve nasıl yiyeceğinizi öğrenmek, üçüncüsü bu besinleri hangileriyle birlikte yediğimiz zaman sağlık üzerine daha olumlu etki yarattığını bilmek. Örneğin, ıspanak ve yoğurdun birlikte yenmesinin ıspanağın demirini öldürdüğü söylenir. Ben tam tersini söylüyorum. Kıymalı ıspanakla yoğurdu yediğinizde demir ölmez. Sağlıklı ve kaliteli ya-



## Sağlıklı beslenmenin ipuçları

- Üç ana öğün ve üç ara öğün yemeye özen gösterin.
- Yemeklerinizi yavaş ve dikkatli çiğneyerek yemeye özen gösterin. Midenizde doyum hissini duyduğunuzda yemek yemeyi durdurun.
- Günde en az altı su bardağı su için.
- Bitkisel çayları günde beş fincandan fazla tüketmemeye özen gösterin.
- Besinleri buharda, fırında ya da haşlayarak pişirin.
- Selülitler konusunda ceviz, badem, kuru kayısı, kuru soğan, brüksel lahanası, sarımsak, brokoli, karnabahar, armut, kavun, karpuz, greyfurt, limon, portakal, kivi ve mandalina en iyi iyileştirici besinlerdir. Kilo vermek ve düzenli fiziksel aktivite yapmak, buna ek olarak selülit masajları pürüzsüz cilt için yapılabilecek en önemli hareketlerdir.
- Enerjimizi artıran, metabolizmamızı düzenleyen besinler; tatlı kırmızıbiber, biberiye, fesleğen, de-reotu, kırmızı şarap, yulaf kepeği, soya fasulyesi, bezelye, marul, badem, muz, kuru incir, hurma, böğürtlen, ahududu, kuşkonmaz, greyfurt suyu, ton balığı, yoğurt, susam, mercimek ve mantardır.
- Meyveleri kabuklu ve parçalamadan yemek en sağlıklıdır. Eğer suyunu içmek istiyorsanız hemen sıkıp tüketin.
- Bulgur, kepekli makarna, erişte, tarhana, kuskusu mutlaka beslenmemizde bulundurun.

şam süreci besinlerin içindeki vitamin, mineral dediğimiz bileşenleri en yüksek performansta nasıl alacağımızı bilmektir. Bunun dışında fonksiyonel besinlerle kaliteli yaşamı artırabilmek çok önemli. Bu fonksiyonel bileşikler karatenoidler, elajik asit, omega 3 yağ asitlerin ve bunların dışındaki fenolik bileşiklerin hangi besinlerde daha fazla olduğunu ve ne kadar almamız gerektiğini bilmek gerekiyor. Bunun dışında sigara ve alkol içmemek ya da az içmek önemli. Ayrıca fiziksel aktiviteyi keyifli, mutlu, huzurlu ve süreklili yapabilmek gerekiyor. Herkes kendine uygun sporu tercih etmeli. Örneğin pilates yapmak her kiloda uygun değil. Ancak herkes düzenli yürüyüş yapabilir.



## Zayıf olmak ve sağlıklı olmak arasında nasıl bir bağ var?

Kilolu olarak da zayıf olarak da sağlıklı olabilirsiniz. Bunu ancak şu şekilde değerlendirebiliriz. Bireylerin sağlıklı kiloda olabilmeleri için beden kitle endekslerinin 18 buçukla 24.9 arasında olması gerekiyor. Beden kitle endeksi ağırlığın kilogram cinsinden değerinin, boyun metre cinsinden karesine bölünmesidir. Örneğin benim ağırlığım 72, boyum 1.80. 72'yi 1.8'in karesine böldüğümde elde ettiğim değer 22.2'dir. Kadınlarda 18 buçuğun altına zayıf diyoruz. Diyelim ki 1.70 boyunda 50 kilodaki birey zayıf. Sağlıksız olmanın belirtileri saçlarda, kaş ve kirpiklerde normalin dışında dökülme, gözlerde ışığa bakma konusunda hassasiyet, sindirim güçlüğü, diş etlerinde kanama, saç diplerinde kuruluk, düşmeyen ateş, kronik yorgunluk, deride kuruluk ya da döküntü, tırnaklarda kırılma ve deformasyondur. Ayrıca tam kan sayımına; demir, hemoglobin ve hematokritlerin oranlarına bakılmalı. Bununla birlikte kişinin biyokimyasına bakılarak kolesterolü, karaciğer ve böbrek fonksiyonları değerlendirilmeli. Eğer bunların hepsi pozitifse sağlıklı kiloda ve hayatını bu kiloda devam ettirebilir diyebiliriz. Ancak bunlarda patolojiler varsa, o zaman ona göre ya kilo alacak ya da kilo verecek.



## Türk toplumunun beslenmedeki en büyük hataları neler?

Türkiye besin çeşitliliği ve sebze meyve çeşitliliği açısından çok önemli bir ülke. Biz etimizi sütümüzü, sebzemizi, tahılımızı üretebilen bir ülkeyiz. Her türlü besini zamanında bulmak mümkün. Türk insanı olarak yaptığımız beslenme hataları bilgi yeter-

sizliğimizden ve her şeye kolaylıkla inanmamızdan kaynaklanıyor. Ülkemizde beslenmeyle ilgili eğilimler çok değişik. Uzun bir süredir katı yağlardan bitkisel sıvı yağlara geçmiş durumdayız. Önceden sağlıksız katı yağlar vardı. Şimdi bitkisel yağlar ve sağlıklı margarinerler var. Türk toplumu aslında bu açıdan oldukça iyi bilinçlenmeye başladı. Ancak bugüne kadar yaptığımız en büyük hata sebze meyve tüketimini azaltmak oldu. Ülkemizde sebze meyve çok az tüketiliyor. Üçüncüsü yemekler bol tuzlu tüketiliyor. Günde yedi grama kadar tuz alınıyor. Bu kadınlarda kemik yoğunluğunun azalmasına neden oluyor. Diğer hatamız aşırı yemek yememiz.

## Nestlé ile tanışmanızı ve işbirliğinizi anlatır mısınız?

**Nestlé ile görüşmemiz Nestlé® kahvaltılık gevreklerin Türkiye'ye girişiyse oldu. Geleneksel**

**kahvaltılıktan vazgeçmeyen Türk toplumuna bu besini başarıyla kabul ettirdik. Nestlé ile ilk defa Türkiye'nin birçok yerinde Türk kadınına "Elinize Sağlık, Yuvanıza Sağlık" projesiyle sağlıklı beslenme konusunda pratik bilgiler verdik. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi'nde sunum yaptık. Nestlé çocuk beslenmesine büyük önem veriyor. Nestlé'nin TE-GEV'le işbirliğiyle gerçekleştirdiği ve çocuklara sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırmayı amaçlayan Beslenebilirlik Projesi'ni ilk defa bir özel okula ders olarak koyup yılın sonunda bu projenin sonuçlarını gözlemledik. Farklı yaş grubundaki çocuklara sağlıklı beslenmeyi, hijyeni kitapçıklar halinde verdik ve binlerce çocuğa ulaştık. Çok dinamik bir yapısı olan Nestlé ile birlikte olmaktan çok mutluyum.**



### Evde menü hazırlarken...

Evde konuk ağırlamak bazılanna zor gelebilir, ancak bazı noktalara dikkat edilerek bu işin üstesinden kolaylıkla gelinebilir. Balcı, kadınlara üç menü belirlemelerini ve bir süre bu menülerle konuk ağırlamalarını; böylece işlerin daha pratik şekilde yürüyeceğini söylüyor. Daha sonra sıklıklarında yeni menü arayışlarına girebilirler. Diğer detaylara gelince...

-İlk yapılacak iş yemeğe katılacak kişi ve onlara sunulacak çeşit sayısını belirlemek.

-Menüde aynı türde sebze, meyve veya etin kullanılmaması gerekiyor çünkü bazıları balık yemez, bazıları vejetaryendir. Yemeğe katılacak kişilerin damak zevklerine ve alışkanlıklarına dikkat edilmeli.

-Renklilik ve sunum çok önemli. Masa örtüsünün, yemeklerin sunulacağı servis tabaklarının renk uyumu içinde olması gerekli.



## Keyifli sofralar

Yemekli misafir ağırlamanın en zor tarafı menüyü belirlemek. Bir kere ne pişireceğinize karar verdikten sonra gerisi kolay geliyor. Nestlé Benimle okurları için MAGGI'li lezzetler hazırlayan menü tasarımcısı Jale Balcı, keyifli sofralar için püf noktaları da veriyor.

**Y**emek insanları birleştiren önemli bir unsur. Bir masanın etrafında toplanıp hoş bir sohbet eşliğinde lezzetli yemekler yemenin tadı hiçbir şeyde yok. Günümüzün yoğun çalışma temposunda yemek saatleri daha çok önem kazanmaya, insanlar yemek sırasındaki paylaşımı daha çok benimsemeye başladı. Ve giderek daha çok sayıda insan var olan mesleklerini bırakıp yemek alanında çalışmaya heves eder oldu. Jale Balcı da bu kişilerden biri. Onun esas uzmanlık alanı yemek yapmanın yanı sıra menü tasarımı.

Balcı, 10 yıllık finans kariyerini geride bırakarak mutfak alanında çalışmaya başladı. Bugüne kadar "Keyifli Sofralar için 50 Pratik Menü" ve "Aperatif Menüler" adlı iki kitap yazan Balcı, restoranlara menü tasarımı konusunda danışmanlık yapıyor ve Antochia adlı Antakya yemeklerinin servis edildiği kendi restoranında çalışmalarına devam ediyor.

### Menü tasarımının önemi nedir?

Bir davete, bir yemeğe katıldığınızda masaya 10 çeşit yiyecek gelir. Yemeklerin doruculuğuna, besin değerine dikkat edilmeden önce mezeler servis edilir, sonra ara

sıcaklar, derken ana yemek. Tatlı ve salatalar da cabası. Herkes önüne geleni bir şekilde yer ama ana yemeğe gelinceye kadar tıka basa doyduğu için yemeklerin tadını alamaz. Bu durumdan hiç hoşlanmıyorum. Üstelik Türk insanı yavaş yemek yemeyi sevmez, yemeğini en fazla 20 dakikada bitirir. Menü tasarımı işte bu sorunu aşmak açısından önemlidir. Menülerimi karbonhidrat, mineral ve protein dengesine göre hazırlarım. Ayrıca tatların birbirini ezmemesine, ilk yenilen şeyin son yemek yenirken de ağızda kalmamasına dikkat ederim. Eğer yemek yediğinizde ilk yediğinizin tadı ağızınızda kalmışsa diğer hiçbir şeyin tam olarak alamazsınız. Somonu yiyip üzerine patlı-

can, küçük meze yiyorsunuz, belki bir süre sonra somon tadı alabilirsiniz çünkü somon balığı çok zor hazmedilen bir balıktır.

### Kendi mekanınız Antiochia'nın menüsünü nasıl tasarladınız?

Menümüzü hazırlamam tam 1,5 ay sürdü, çünkü Antakya'da çok fazla meze var ve aralarından en özel olanları seçmeye çalıştık. Bir de Antiochia'da yaptığımız mezelerin hepsinin reçeteleri bize ait. Bir süre Antakya'da kaldım, restoranları gezdim. Lezzeti tutturmak için çok çalıştık. Sadece malzemeleri karıştırıp "tamam oldu" demedik. Burada servis ettiğimiz dürümü öğrenmek için de ustamız Antakya'da bir restoranda iki ay çalıştı. İncelenmiş dürüm ekmeğine özel bir sos koyuyoruz, eti değişik baharatlarla lezzetlendirip dürüm yapıyoruz.

### Sizce yemek başlı başına bir sanat mı?

Yemek yapmak bir açıdan resim yapmaya benziyor. Yeteneğinizi kullanıyor, çeşitli renkleri karıştırıyor, ortaya bir eser çıkarıyorsunuz. Resim yapan biri içine yorumunu, stilini ve farklılığını katmazsa o resmin bir özelliği olmuyor. Yemekte de kişinin kendi yorumunu katması gerekiyor.

### MAGGI'li Çıtır Tavuk

#### Malzemeler (4-6 kişilik)

- 1 kg tavuk but (Arzu edilirse az dövülmüş göğüs kullanılabilir.)
- 200 ml krema
- 1 paket MAGGI® Çıtır Tavuk Harcı
- Beyaz toz biber ya da karabiber
- Tuz

#### Yapılışı

Fırını 180 derecede ısıtın. Kremayı geniş bir çukur tabağa alın. Tavukları yıkayıp süzün, karabiber ve tuz ile tatlandırın. Yağlı kağıt konulmuş bir fırın tepsisi ya da yağlanmış tepsi hazırlayın. Tek tek tüm tavukları önce kremaya sonra MAGGI Çıtır Tavuk Harcı'na bulayın ve tepsiye dizin. Isıtılmış fırında üstü kızarıncaya kadar pişirin.



**Antochia adlı Antakya yemeklerinin sunulduğu restoranında ziyaret ettiğimiz menü tasarımcısı Jale Balcı Nestlé için mutfığa girdi ve bize birbirinden lezzetli yiyecekler hazırladı. Menümüzde MAGGI Kremalı Mantar Çorbası, MAGGI Tavuk Suyu Tablet'e Otlu Pilav ve MAGGI Çıtır Tavuk Budu vardı.**

### Otlu pirinç pilavı

#### Malzemeler (4-6 kişilik)

- 1 su bardağı yasemin pirinci
- 1 paket MAGGI Tavuksuyu Tablet
- 2 su bardak su
- 50 gr tereyağı
- 10 dal dereotu (ince kıyılmış)
- 10 dal maydanoz (ince kıyılmış)
- Tuz



#### Yapılışı

Pirinci yıkayın ve iki, üç saat önceden ıslatın. Tencerede tereyağını eritin. Pirinci ilave edin ve biraz çevirin. Suda erittiğiniz MAGGI Tavuksuyu Tablet'i, suyu ve tuzu ekleyip kısık ateşte pişirin. Piştikten sonra ince kıyılmış dereotunu ve maydanozu karıştırıp demlemeye bırakın.

### Türk yemeklerini nasıl buluyorsunuz?

Türk mutfağı dünyanın en zengin reçetelerine sahip. Yemeklerimiz hem aperatif hem de ana yemeklere çok uygun. Aperatifler kitabı için çalışırken yemeklerimizi her şekilde sokabileceğimizi fark ettim. Bir yemeği tatlı ya da tuzlu olarak yapabiliyorsunuz. Ancak mutfağımıza sahip çıkmıyoruz. Oysa İtalyanlardan daha kolay menü hazırlayabiliriz.

### Malzemeleri nereden alıyorsunuz?

Bütün malzemelerimiz Antakya'dan geliyor. Buradan sadece biber, patlıcan gibi sebzeleri alıyoruz. Yağ, nar ekşisi, zeytin, zahter, tuzlu yoğurt, kullandığımız etler Antakya'dan geliyor. Getirdiğimiz bazı malzemelerin satışını da yapıyoruz. Nar ekşisi, zeytinyağı, dağ kekiği, ceviz ve patlıcan tatlısını burada da satıyoruz. Bizim buradaki amacımız Antakya yemeklerini ve kültürünü tanıtmak. Antakya yemekleri deyip ne malzeme bulursak onu kullanmıyoruz, usulüne göre yapmaya çalışıyoruz. "Muhammarayı kim bilir? Kim Antakya'ya gidip yemiştir ki?" demiyoruz.



# Hayatla dans

**T**an Sağtrk Türkiye'nin en ünlü dansılarından biri. Yer aldığı tüm projelerde mutlaka insana dair derin izlerin olması gerektiğini düşünüyor. Bu yüzden her projede yer almıyor ama her an, her yerde farklı bir şekilde karşımıza çıkabiliyor. Yaptığı işi, yani dansı çok seviyor ve onun da bir yaşı olduğunu düşünüyor. Özellikle konu klasik bale olunca, "33 yaşından sonrası çok zor" diyor.

Canı istediğinde bugün mutfak benim diyor ve çok güzel yemeklerle arkadaşlarını ağırılıyor. ikolatayla da arası oldukça iyi olan sanatçının, Nestlé'yle arasında özel bir bağ var. Nestlé ikolatalarına bayılıyor. Ayrıca herkes gibi NESCAFÉ'nin tadını sevdiğini söyleyen sanatçı, kahveyi "zerimdeki telaşı atan bir lezzet" olarak tanımlıyor ve ekliyor "kahve içmek beni rahatlatıyor, kendime geliyorum."

## Formunuzu korumak için dans dışında başka neler yapıyorsunuz?

Yaptığımız iş fiziksel anlamda en ağır işlerden biri. Bu nedenle başka bir spora ihtiyaç duymuyorum. Bale antrenmanı zaten uzun zaman alıyor. Açık kalp ameliyatı olmama rağmen ciddi sağlık sorunları yaşadığımı söyleyemem.

**"NESCAFÉ'nin tadını çok seviyorum"**

**"Herkes gibi ben de NESCAFÉ tüketiyorum. Seviyorum çünkü tadı güzel, ayrıca kahve rahatlatma hissi veriyor. Kahve, hızla akan hayatı bir anda durduran, lezzetli bir şey. Kahve insanın üzerindeki telaşı alıyor, inanılmaz bir rahatlatma hissi veriyor."**

## Ameliyat sonrası hayata bakış açınız değişti mi?

İnsanlara ve olaylara karşı daha fazla empatiyle yaklaşmamı sağladı diyebilirim. Ameliyat olduğum yıl en yoğun olduğum dönemdi. Doktor kontrolünde en yoğun dönemimi yaşadım. Çalışma tempom değişmedi.

## Dansın bir süresi ya da yaşı var mı?

Klasik bale en zor danslardan biri. Sresi en son 32-33 yaşlarıdır. Ondan sonrası çok zor. Çok başarılı gençler var ve bu işi onlar çok daha iyi yapabilir.

## Güler Sabancı ile dansa ne kadar çalıştınız?

Güler Sabancı'nın dans etmek istediği bana iletilince bir matematikten yola çıkarak işe koyulduk. Sadece dans etmedik, dramatik bir yapı oluşturduk. O yine Güler Sabancı olarak sahnedeydi, ben de Tan Sağtrk olarak. Dansa teşvik eden biri rolndeydim. Oldukça güzel tepkiler aldık. Güler Sabancı güçlü bir kadın. Öyle biriyle dans etmenin nasıl bir şey olacağını çok merak ediyordum. Hiçbir hayal kırıklığı yaşamadım, aksine pozitif duygular aldım.

## Dans okullarınızla ilgili geleceği nasıl planlıyorsunuz?

Okulların 10. yılı. 15. yıldan sonra bir vakıf halini almalı diye düşünüyorum. Bunun için de çok ciddi bir çalışma yapılmalı. Aksi halde zor olacak. şu anda sayıyı artırmak gibi bir planımız yok ama artabilir de. Ben zaten sayıdan çok i yapısını kuvvetlendirmek istiyorum. Kişilerle çalıştığımız için de hocaların kalitesi çok önemli. Bundan ödün vermek istemediğim için sayıdan çok kaliteyi önemsiyorum.

## Hep enerjik bir görüntünüz var. Bunu neye borçlusunuz?

Her şeyden önce bir şeyi istemek benim açımdan en önemli enerji kaynağı. İstemediğim hiçbir şey için enerjik grnemem. Ayaklarım geri geri gidiyorsa asla o işe devam etmem. Operadan istifa ettiğimde ne yapacağımı bilmiyordum ve bir anda maaşım durdu. Hayatta tek bildiğim işten i yapıdaki sorunlardan dolayı ayrıldım. Hayatımdaki her şey için durum böyle. Çok büyük kazançlar sağlasa da cerrahi bir ustalıkla hayatımdan kesip atıyorum.

## Beslenmenize dikkat ediyor musunuz?

Operadayken beslenmeme çok dikkat ediyordum ama şimdi daha rahatım.

## Nelerden uzak durursunuz?

şimdi 40 yaşına gelmiş bir sanatçı olarak çok daha dikkatli olmam gerekiyor. Orta yaş grubuna yakın olduğumdan kolesterolden uzak duruyorum. Bol bol meyve ve sebze tüketiyorum. İzmirlili olduğum için de sebze yemeklerine oldukça düşkünüm. Evde sebze yemekleri pişer. Gelen arkadaşlarıma ikram ediyorum. Zaten İstanbul'

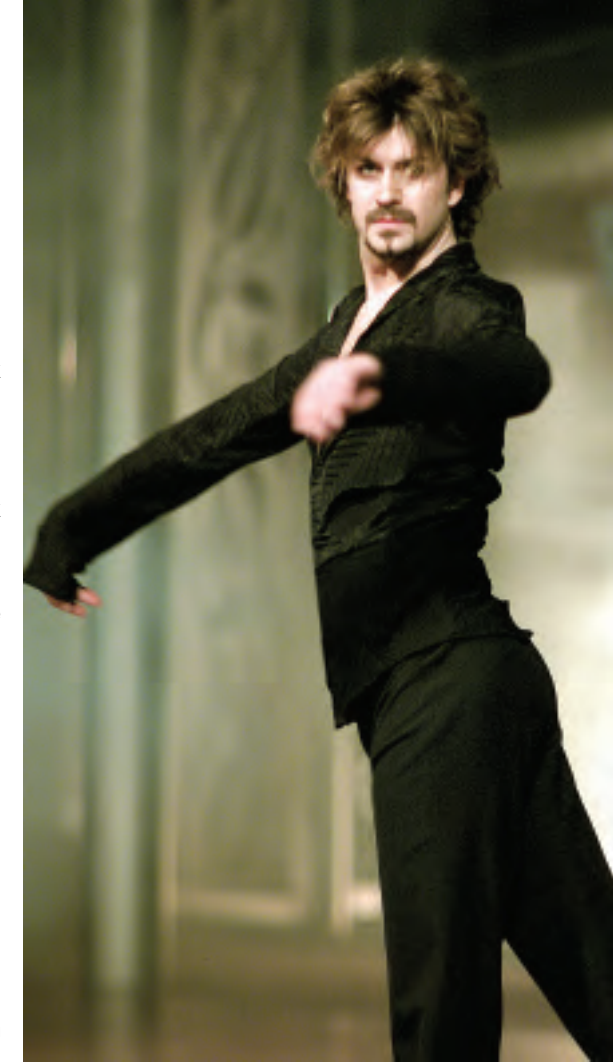
## "ikolatayla aram çok iyi"

Nestlé'yle çok fazla ortak proje yaptık. Onların çikolatayı sevdirmeye konusunda çok büyük bir etkisi var. Nestlé'nin o kadar güzel çikolataları var ki, ekip olarak çikolataya olan düşkünlüğümüz depreşmişti. Aramızda güzel bir bağ olduğunu düşünüyorum.



## Canınız sıkıldığında ya da kendinizi mutsuz hissettiğinizde çikolataya saldırır mısınız?

Sanırım bu en çok kadınlar için geçerli. Erkekler mutsuzken çikolataya sarılıp mutlu olmaya çalışmaz. Ben de öyle bir şey yapmıyorum ama çikolatayı çok severim. Günün herhangi bir saatinde çikolata alır ve yerim. Dediğim gibi Nestlé ile çok sayıda organizasyonda yer aldık ve inanılmaz güzel çikolatalarla tüm ekip Nestléci olduk. Hala da yleyiz.



da İzmirlili sayısı çok fazla ve sürekli bir araya geliyoruz.

## Mutfakla aranız iyi diyebiliriz...

Çok fazla mutfağa girmem ama arada "Bırakın bana, bugün ben bir şeyler yapmak istiyorum" derim. Genelde evde  çeşit yemek mutlaka vardır. Mutfağı seviyorum.

## Anı yaşayan biri misiniz yoksa hep çok planlı ve programlı mı gidersiniz?

Benim için "an" ok önemlidir. Hepimizde büyük bir gelecek endişesi var. Sürekli geleceğe göre hareket ediyoruz. Sürekli geçmişe zlem duyuyoruz. Bütün bu zaman içerisinde atladiğımız şey hep şimdiki zaman oluyor. Sahneye çıktığım zaman bunu çok iyi anlıyorum. Yaşadığım anı hissedip, onu yansıtabilirsem ortaya çok iyi şeyler çıkıyor ve seyirci bunu ayakta alkışıyor. Ben bunu hissedebiliyorum. Bu da anı yaşamakla ilgili. Benim ilk işim budur.

# Bir dostla ömür boyu

Bazen bir köpek insana eski bir dosttan daha yakın olabiliyor; peki siz onun yanında mısınız, gerekli bakımını sağlıyor musunuz? Veteriner hekim Nusret Başaran, işin ipuçlarını anlatıyor.



Şehir yaşamının getirdiği yalnızlık duygusu çok sayıda insanın evcil hayvan edinmesine yol açıyor. İstanbul'un ilk veteriner kliniklerinden biri olan Pet Life Veteriner Kliniği yöneticisi veteriner hekim Nusret Başaran bu durumu "Yaşlılık ya da bekarlık gibi nedenlerle yalnız yaşayan insanlar evcil hayvanlarını adeta bir hayat arkadaşı gibi görüyor. İnsanlar hayatlarında nerelerde eksiklik hissediyorlarsa hayvanlarını oraya yerleştiriyorlar" şeklinde açıklıyor. Başaran'a göre bu yaklaşım çok insani ve güzel. Aslında minik bir kedi ya da köpek yavrusu herkese sevimli gelebilir. Ancak sıra o hayvanı eve götürüp bakmaya geldiğinde işin rengi değişir. Çünkü hayvan bakımı ciddi sorumluluk gerektiriyor. Hayvanların da insanlar gibi ilgiye ve bakıma ihtiyacı var. Başaran, Pet Life'ta hayvan sahiplerine içeriğinden ve etkisinden yüzde 100 emin oldukları Nestlé PRO PLAN® ürünleri önerdiklerini söylüyor. Bu ürünler hayvanlar için sağlıklı ve uzun bir yaşamı müjdeliyor.

## Türk halkı hayvan sevgisi yönünden zengin mi?

Türk halkı belki doğaya karşı sevgisini çok fazla gösteremiyor ama hayvanlara karşı sevgisi fazla. İnsanlar şehirde doğadan uzakta, apartman bloklarında, ilişkilerin kısmen de olsa zayıfla-

dığı bir dönemde bu açığı evde köpek veya kedi besleyerek gidermeye çalışıyor. Aslında yoğun hayvan sevgisi ve bağlılığı yetişkinlerde daha az görülüyor. Ama büyüme çağına olan ve özellikle de tek çocuklarda evcil hayvan sevgisi doruklarda.

## Evcil hayvan sahibi olmak isteyen kişiyi bekleyen sorumluluklar neler?

İnsanlar sağlayabileceği bakım şartlarına uygun bir hayvanı seçmeli. Örneğin günde o hayvana ancak yarım saat ayıracaksa bir Alman kurdu değil de kedi almalı. İnsanlar yaşadıkları ortama, zamanlarına ve ekonomilerine uygun birer evcil hayvan seçmeli.

## Hayvanların beslenme ve bakım koşulları nasıl sağlanır?

Bunun için ilk koşul bilinçli olmak. Eskiden hayvanlar evdeki yemek artıklarıyla hazırlanan paparalarla beslenirdi. Artık insanlar daha bilinçli, ayrıca piyasada Nestlé PRO PLAN® gibi çok güzel ürünler var. Hayvan dostlarımızın mutlaka veteriner hekim önerisiyle alınan profesyonel hazır kuru gıdalarla beslenmesi gerekiyor.

## Size ayda kaç evcil hayvan başvuruyor?

Köpek hastamız kedilerden daha fazla. Hasta potansiyelimiz,



kuruluşumuzdan bu yana toplamda dört bini aşkın köpek ve üç bini aşkın kedi olmak üzere yedi bin. Bizi günlük ziyaret eden hayvan sayısı 15-20 arasında değişiyor. Bu klinikte dahiliyeye, hariciyeye, laboratuara ve cerrahiye ayrı veteriner hekimler bakıyor. Ayrıca klinikte bakılan hasta sayısının yarısı kadar hastaya da dışarıda hizmet veriyoruz.

## Kliniğe daha çok hangi sağlık şikayetleri ile geliniyor?

Bazı kişiler hayvanlarını yalnızca koruma ya da süs amaçlı yararlanır. Bu kişiler aşılardan ve mevsim hastalıkları için bizi ziyaret eder. Bazıları ise her türlü ihtiyaç için bizi sıklıkla ziyaret ediyor. Kimi, evdeki eşyaları tırmıklanmaktan korumak için hayvanlarının tırnaklarına silikon kaplatmak istiyor. Yaz ve sonbahar aylarında çoğunlukla deri sorunları; kış aylarında ise üreme sorunları ve kısırlaştırma operasyonları için başvurular oluyor. Aslında bir insanla bir hayvanın organları birebir aynı olduğundan hayvanlarda şeker hastalığından hormon eksikliklerine varıncaya kadar her türlü rahatsızlık görülebiliyor.

## Hayvanlar ne kadar zamanda bir sağlık kontrolünden geçirilmeli?

Evcil kedi ve köpekler iki ayda bir kist aşısı mutlaka olmalı. Muayeneye geldiklerinde



Nestlé Purina PRO PLAN® kedi ve köpek mamaları, tam ve dengeli formülasyonları ve evcil hay-

vanların koruyucu sistemlerini en üst düzeyde desteklemeleri sayesinde kedi ve köpeklere uzun ve sağlıklı bir yaşam sunuyor. Mamaların temel özelliği birincil içeriklerinin gerçek et oluşu. Böylelikle hayvanlara sağlıklı beslenmeyi lezzetli şekilde sunuyor. Nestlé PRO PLAN ürün skalası içerisinde temel bakım, ekstra bakım ve doğal bakım ürünleri olmak üzere 3 ayrı segmentte ürün yer alıyor. Temel bakım ürünleri, protein kaynağı gerçek tavuk, somon, ördek etinden gelen üstün lezzetle birlikte evcil hayvanların temel ihtiyaçlarını tam ve dengeli oranlarda karşılıyor. Ekstra bakım ürünleri arasında idrar yolları sorunu gibi özel bakım gerektiren durumlar için özel formülasyonda ürünler yer alıyor. Hiçbir yapay koruyucu, renklendirici veya tatlandırıcı içermeyen doğal bakım ürünleri, hayvanlarına beslenmeyi doğal yollardan sunmayı tercih eden tüketicilerin ihtiyacını karşılıyor.

bu hayvanların sırtlarına pire oluşumuna karşı özel bir damla damlatıyoruz. Ülkemizde genellikle bu periyoda uyuluyor. Zaten kliniğimize aşı ya da başka bir sebeple gelen evcil hayvanların önce tırnakları kontrol ediliyor. Daha sonra kontrol sırası dişlerine, gözlerine, kulaklarına ve kalbine geliyor. Burada her hayvan kapsamlı bir muayeneden geçiyor. Hasta sahibine sorulmadan asla aşı yapılmıyor.

## Hayvanların mutluluğu için sahiplerine neler önerirsiniz?

İnsanlarda olduğu gibi, her işin başı sağlıklı. Hayvan sahipleri hayvanlarını veteriner hekimlerin önerileri doğrultusunda ilgili takvime göre kontrole götürsün ve aşı öncesinde mutlaka genel muayene talep etsinler. O muayene sırasında koruyucu hekimlik devreye girer ve olası hastalıklar ilerlemeden teşhis ve tedavi edilebilir.

## İnsanlardan rica ediyorum...

- 1- Benim hayatım 10-15 yıl sürer. Senden her ayrılış bana acı verir. Beni almadan önce bunu düşün.
- 2- Bana, senin benden istediklerini anlayacağım bir süre ver.
- 3- Benim içimde güven duygusu uyandır. Bana hiçbir zaman uzun süreli darılma ve beni cezalandırmak için bir yere kapatma.
- 4- Senin hayatında iş, eğlence ve arkadaşların var. Benim hayatımdaysa yalnızca sen varsın.
- 5- Arada sırada benimle konuş. Sözlerini anlamasam bile bana yönelttiğin sesini anlarım.
- 6- Bana daima nasıl davranılması gerektiğini bil. Ben hiçbir zaman unutmam.
- 7- Beni dövmeden önce, aslında aslında dişlerimle kemiklerimin un ufak edebileceğimi ancak asla böyle bir yola başvurmayacağımı düşün.
- 8- Beni "isteksiz, tembel ve inatçı" diye azarlamadan önce düşün. Belki yediğim yemek dokunmuştur, belki güneşin altında uzun süre kalmışımdır. Ya da halim kalmamıştır.
- 9- Yaşlandığımda benimle ilgilen. Bir gün sen de yaşlanacaksın.
- 10- Her zor anımda yanımda ol. "İçim kaldırmıyor" veya ben görmeden öl" deme. Çünkü benim için her şey seninle birlikte daha kolay.

# Şehir Ninjaları

Bir gün arabanızın üstünden rüzgar gibi birinin uçtuğunu görürseniz, sakın şaşırmayın. Ömer Günyaz ve Cenk Çabukkesen onlar, nam-ı diğer Şehir Ninjaları. Sokakta herkes gibi yürümüyorlar. Atlıyor, zıplıyor, engelleri uçarak aşıyorlar... Onlar parkour yapıyorlar...



2001 yapımı Yamakashi adlı film kendi yasalarını belirlemiş yedi varoş gencinin öyküsünü anlatır. Yerleri yurtları belli değildir, çünkü her yer evleridir. Aslında güvenilir insanlardır ve de çok cesur. Binalara tırmanırlar, akıl almaz biçimde sıçrayıp, atırlar. Grubun her üyesinin kendisine has becerileri vardır. Baseball usta bir atlayıcıdır, Araignee ipler yardımıyla çizgi roman kahramanlarını aratmayan akrobatik hareketler yapar, Weasel bir yılan balığı kadar kıvraktır, Zichmu bütün marifetini dans ve müzikte sergiler, Rocket adı gibi hızlıdır... Bütün gençlik bu ekibe hayrandır...

Yukarıdaki bir film senaryosu ama filmdeki aksiyon gerçek hayatta parkour adlı sporun ilham kaynağı. Yer değiştirme sanatı olarak da bilinen parkour'un Türkiye'deki temsilcilerinden Ömer Günyaz ve Cenk Çabukkesen de sokakta bizler gibi yürümüyorlar. İki arkadaş gidecekleri yere daha hızlı ulaşmak için atlıyor, zıplıyor, arabaların üzerinden uçuyorlar. Düşme, yara-

lanma gibi bir endişeleri de yok. Çünkü kullandıkları tekniğin onları düşmekten koruduğuna inanıyorlar. İkili yaptıklarının bir tür meditasyon olduğunu söylüyorlar. Atlayarak, zıplayarak kafalarındaki engelleri de atlatıyorlar.

Onlara Şehir Ninjaları deniyor. Hayatları adrenalin. Çocuk yaşlarda paten kullanırlarken tanışıyorlar. Pateni çıkardıklarında da hareketten vazgeçemiyor, akrobasi numaraları deniyorlar. Futbol ya da basketbol oynamak yerine yükseklerden atlamak ve bir yerden bir yere engellerin üzerinden zıplayarak gitmekten daha çok heyecan duyuyorlar.

**Oradan oraya atlayıp zıplıyorsunuz. Tehlikeli değil mi?**

**Cenk Çabukkesen (C. Ç.):** Sokakta normal bir şekilde yürümenin nasıl potansiyel tehlikeleri varsa parkour'un da barındırdığı potansiyel tehlikeler var. Ancak herkes kendi kapasitesi oranında hareket ederse risk artmaz ve kimse zarar görmez.

Örneğin ben, yapabileceğimi bildiğim bir hareketi yapıyorsam, düşme ve zarar görme olasılığım o oranda azalır. Yapılabilecek şeyler denenmeli, yapılamayacak olanlar değil. Zaten yapılamayacak olanlar denirse bu deli cesareti olur.

**Parkour'da amaç nedir?**

**Ömer Günyaz (Ö. G.):** A noktasından B noktasına giderken karşınıza çıkabilecek engelleri vücudunuzu en iyi şekilde ve kontrollü kullanarak aşmak. Parkour'un temelinde şehrin bizden aldığı hareket etme içgüdüsünü geri kazanmak gibi bir felsefe var. Çünkü şehirde bir noktadan bir noktaya gidip de o iki nokta arasında hiç koşmamış insanlar var. Dijitalleşen hayatlarımız ve kopyala-yapıştır eylemlerimiz bizi tembelleğe itiyor. Biz öyle değiliz, o yüzden bize Şehir Ninjaları diyorlar.

**Yamakashi filmi ikinizi çok etkilemiş görünüyor...**

**Ö. G.:** Parkourla ilgili her şey Luc Besson imzalı Fransız yapı-

mı bu filmle birlikte hareketlendi. Yamakashi filmi çekilmeseydi, parkour hiçbir şekilde ön plana çıkamayacaktı. Filmde parkour'un kurucusu David Belle ve yakın çevresi rol alıyor.

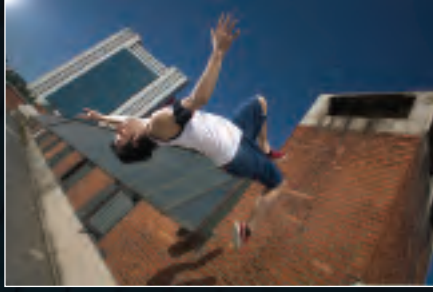
**Parkour insana ne katıyor?**

**C. Ç.:** Parkour ardında çok derin bir felsefe barındıran bir spor. Parkour kişiye fizyolojik, biyolojik ve psikolojik gelişme sağlıyor. Kişi neleri yapabileceğini öğreniyor. Bu da günlük yaşamda pek çok şeyi etkiliyor ve olumlu yönde değiştiriyor. Kişi daha önceden kendine sınır olarak belirlediği engelleri teker teker aşıyor ve yoluna devam ediyor. Biz parkour'la yalnızca fiziksel engelleri aştığımızı düşünmüyoruz; beynimizdeki engelleri de bir bir aşıyoruz. Bir tür meditasyon yapıyoruz.

**Haftada kaç antrenman yapıyorsunuz?**

**Ö. G.:** Haftada dört gün en az iki saat çıkıyoruz. Her sokağa çıkışımızda refleks olarak mutlaka 1-2 hareket deniyoruz. Av-





Madonna, son albümü için düzenlediği dünya turnesinde canlı parkour performansına yer verdi. Parkour hızı, verimliliği, engelleri alternatif şekillerde ve daha hızlı aşmayı hedefliyor. Şehir Ninjalari, "parkour insanın gerçek potansiyelini ortaya çıkarıyor" diyor.



rupa kentlerinde bu spor için malzemelerin bulunduğu özel pistler ve parkurlar var. İstanbul'da olmadığı için antrenman mekanlarımız şehrin içindeki her obje ve yer. Antrenmana hafif tempolu bir koşuyla ısınarak başlıyoruz. Zaten işin özünü bu koşu oluşturuyor. Sonra türlerine, zorluklarına ve mesafelerine göre engeller geliyor. Tırmanış, geçiş, atlama, yuvarlanma ve iniş teknikleri kişiye göre değişiyor. Vücudumuzun kaldırabileceğinden fazla bir yük ya da kapasitemizin elveremeyeceği bir hareket yapmamaya özen gösteriyoruz.

#### Peki sizi görenler yadırgamıyor mu?

**C. Ç.:** Kimi hayranlıkla izliyor kimi çok yadırgıyor. Bir çocuk düşünün, arabanızın üstünden atlayarak geçiyor. Eleştirenler olmuyor değil ama biz kimseye, hiçbir objeye zarar vermiyoruz.

#### Sizi kovalamaya kalkan yakalayabilir mi?

**Ö. G.:** Bu konuda iddialıyız: Bizi kovalayan kolay kolay yakalayamaz. Bazen içimizdeki adrenalin bize öyle bir cesaret veriyor ki geriye dönüp baktığımızda "vay be bunu nasıl yaptık" diyoruz.

#### Parkour'a kaç yaşında başlanır?

**Ö. G.:** İdeali ergenlik yaşlarında çalışmaya başlamak ama sınır yok. Bir insan köpekten kaçabiliyorsa, parkour da yapılabilir. Belki herkes üç metrelik çukurdan aşağı atlayamaz ama kendi kapasitesi gücünde hareketler yapılabilir. Parkour'a erken yaşta başlamak, korkuyu yenmeye ve teknik geliştirmeye yarar. Ama profesyonel amacı olmayan herkes istediği an parkour yapabilir.

#### Parkur için özel malzemeler gerekiyor mu? Örneğin özel bir ayakkabı?

**C. Ç.:** Konfor ararsanız elbette daha güzel her zaman var. Zamanında insanlar doğada çıplak ayakla da parkour yapıyor. Bu, şimdi de böyle yapalım anlamına gelmesin. En basit bir koşu ayakkabısıyla da parkour yapabilirsiniz. Daha



fazla konfor isterseniz, ortopedik sliken tabanlar var. Burada önemli olan yapılan atlamalarda ortaya çıkan basıncı azaltmak. Giysi işin biraz ticari boyutu. Piyasada çok farklı tasarımda giysiler bulunuyor.

#### David Belle parkour'u nasıl geliştirmiş?

**Ö. G.:** David Belle'in babası bu eylem henüz parkour adını almadan çok önce Viet-



nam'da askeri eğitim veren biriymiş. Baba Belle, askerlerin bir noktadan başka bir noktaya çok seri biçimde ulaşabilmesi için bir sistem geliştirmiş. Bu sistem zamanla şekil değiştirmiş ve cepheden şehir sokaklarına uyarlanmış. Parkour tekniklerinin tümü doğada da yapılıyor. Belle ise babasının ortaya attığı bu teknikleri bir forma sokup kendi parkour disiplini dünyaya yaymaya başlıyor.

#### Türkiye'de ve dünyada parkour'a ilgi nasıl?

**C. C.:** Yeni jenerasyon bu sporu çok geliştirecek. Biz parkour'un yeni neslin ortak hareketi olacağına inanıyoruz. Çünkü bilgisayar oyunları bile bugün bu doğrultuda tasarlanıyor. Parkour break dance gibi sokakta doğan, başlangıçta yadırganan ama zamanla alışılan bir spor.

#### Parkur yarışmaları yapılıyor mu?

**C. C.:** Bizler şu aşamada yapılan yarışmaları çok ciddiye almıyoruz. Çünkü bu alanda henüz bir federasyon bulunmuyor. Parkour'la aynı mentaliteye sahip ama hareket estetiğini ve akıcılığını hedefleyen freerunning yarışması düzenlenebilir. Almanya ve İngiltere'de ticari kaygılarla düzenlenen birtakım yarışmalar var. Ancak bunlar kimse tarafından onaylanmayan organizasyonlar.

#### Gösterilerinizde kullandığınız aletler nedir?

**Ö. G.:** Biz kanguru bacak kullanıyoruz. Bunlar sirklerde palyaçoların kullandığı sırtların zıplayanları. Arkalarındaki karbon fiber yapı sayesinde insanı iki veya üç metre ileri atıyor. Bu sayede sokakta taklalar atılabiliyor. Bunları yurtdışından getirdik.

#### Parkour'a ilgi duyanlara ücretsiz eğitim veriyorsunuz. Bu işe sahip çıkmanızın nedeni ne?

**Ö. G.:** Parkour zevkle yaptığımız bir spor. Ancak bu misyoner sıfatından çok da memnun olduğumuzu söyleyemeyiz. Çünkü insanlara yeni bir oluşumu ilk defa anlatırken, işin tüm eğlencesi kaçıyor ve siz eyleme değil de anlatmaya odaklanıyorsunuz. Bu işi burada bizden başka yapan birileri olmadığından, bu sözünü ettiğiniz sahip çıkma durumu adeta bir zorunluluk halini alıyor.

#### Canlandırılan kahve NESCAFÉ®

##### NESCAFÉ

##### içiyor musunuz?

**C. C.:** Tabii ki!

Hem de her zaman NESCAFÉ içeriz.

**Ö. G.:** NESCAFÉ'nin

hayatımızda önemli bir

yeri var. Gün içinde farklı zamanlarda

NESCAFÉ'nin farklı ürünlerini tüketiyoruz.



#### Parkour gibi extreme spor yapanlar üzerinde NESCAFÉ'nin etkileri neler?

**Ö. G.:** Extreme sporlarla uğraşan herkes günde en az üç bardak kahve içer çünkü bu ifte gün boyunca enerjik olmak gerekli. İşte bu noktada imdadımıza NESCAFÉ yetişiyor.

**C. C.:** NESCAFÉ ile canlanıyoruz.



32 haber

# Şeker kullanmayanlara müjde

Türkiye'nin ve dünyanın lider kahve markası NESCAFÉ 2009 başında yepyeni bir ürünle tüketicilerine hoş bir sürpriz yaptı. Şeker kullanmayanlar için üretilen NESCAFÉ 2si1 Arada raflarda yerini aldı.



**T**ürkiye'de 100. yılını kutlayan Nestlé bugüne kadar Türkiye'yi sayısız yeni ürünle tanıştırdı. NESCAFÉ 2009'da kahvesini kremalı içmeyi tercih eden ama şeker kullanmayanlar için NESCAFÉ 2si1 Arada ürününü piyasaya çıkardı!

NESCAFÉ 2002 yılında piyasaya sunduğu NESCAFÉ 3ü1 Arada ürünüyle Türkiye'de kahve karışımları kategorisini yarattı ve geçen yıllar süresince kategoriye getirdiği yeniliklerle pazarı büyüterek liderliğini pekiştirdi. 2009'un başında ise NESCAFÉ tükünlerinin uzun zamandır beklediği, şeker kullanmayanlar için geliştirilen NESCAFÉ 2si1 Arada'yı piyasaya sundu. NESCAFÉ, Ocak ayının son haftası itibarıyla raflarda yerini alan bu yeni ürün ile kategoriye yeni tüketiciler çekerek, kahve karışımları kategorisindeki gücünü artırmayı hedefliyor. Tüketici tat testlerinde rakiplerine göre açık ara farkla tercih edilen NESCAFÉ 2si1 Arada, Mart ayı başından itibaren yoğun iletişim kampanyasıyla farklı mecralarda ve mağaza içi görünürlük malzemeleriyle de satış noktalarında yerini almaya başladı.