



benimle

SAYI:21 ARALIK-OCAK-ŞUBAT 2014

PINAR ALTUĞ:

"STRESİN EN İYİ
İLACI, KIZIM"

HANGİ YAŞTA,
HANGİ SPOR
YAPILIR?



KIŞIN
FORMDA
KALMANIN
YOLLARI

Muhteşem
GÖLLER

İçindekiler

Aralık-Ocak-Şubat



LEZZET

02 Fırında pişirin, sağlıklı olsun!
İştten eve geldiğinizde kolayca pişirebileceğiniz, tavukludan etliye, sebzeliye fırın yemekleri tarifleri.

36 Boza: Adıyla, tadıyla başka
Soğuk kış günlerinin önemli lezzetlerinden biri olan boza, bilinen en eski Türk içeceği olarak gösteriliyor.



04 AHMET DURSUN



12 PINAR ALTUĞ ATACAN



30 CANAN TAN

BESLENME

24 Kışın formunuzu korumak için neler yapabilirsiniz?
Soğuk günler, hemen herkesin kilo almasına yol açıyor. Gelin Uzman Diyetisyen İpek Ağaca Özer'in önerilerini dikkate alarak bu kışı kilo almadan geçirin.

34 Lezzetli ara öğünlerle kilo kontrolü mümkün
Günde iki üç ara öğün, metabolizmayı hızlandırıyor. Ancak ara öğünlerde tüketilen atıştırmalıkların içeriği ve porsiyon miktarı önemli.

SAĞLIK

14 Ayakkabı seçerken nelere dikkat etmeli?
Şıklığın önemli bir tamamlayıcısı olan ayakkabı seçimi, ayak sağlığını da yakından ilgilendiriyor.

22 Hangi yaşta, hangi spor yapılır?
Sağlıklı bir yaşlılığın temeli, çocukluk çağında atılıyor. Bebek jimnastiği ile başlayıp yüzme ve basketbol ile devam eden sportif faaliyetler, ilerleyen yaşlarda yerini yürüyüşe bırakıyor.

32 Isınırken hasta olmayın!
Kışın hastalıklardan korunmak için aşırı ısıtılan ortamlar ya da kat kat, kalın giyinmek hastalıklara davetiye çıkarıyor.

İYİ YAŞAM

06 Güle oynaya ergenlik!
Anne babaların çocuklarını yakından tanıp onlara yol göstermesi ergenlik döneminin sorunsuz atlatılmasını sağlıyor.

08 Olimpiyat rehberi
Rusya'nın Soçi kentinde düzenlenecek Kış Olimpiyatları'nda 60 ülkeden 6 bin sporcu, 15 dalda madalya mücadelesi verecek.

18 Kışın da gezilir!
Yaşadığımız kenti bir de bu mevsimde keşfetmeye ne dersiniz? İşte 10 kentte, kışın da gezebileceğiniz adresler...

26 Muhteşem göller
Kiminin etrafı dik dağlarla çevrili, kiminin etrafı her zaman yeşil kalan çam ağaçlarıyla...



Derginin Adı
Nestlé Benimle

İmtiyaz Sahibi
Banu Liman

Adres
Büyükdere Cad. No: 255 Nuru Plaza
A Blok K: 6 34398 Maslak - İstanbul

Sorumlu Müdür
Yaprak Kanlıoğlu

Yayın Türü
Yaygın Süreli

İçerik ve Tasarım Uygulama
New Media

Editör
Halime Sürek Kahveci

Grafik Tasarım
Gülşay Sağ

Operasyonel Koordinasyon
Suzan Bozdoğan

Adres:
Kemeraltı Cad. Kalaycıoğlu İş Hanı
No:35 Kat:7 Karaköy-İst
(New Media © Ajans A'nın
tescilli markasıdır.)
Tel: 0212 243 6618

Baskı:
Sade Ofset Matbaacılık Ambalaj
Malzemeleri San. Tic. Ltd. Şti.
Tel. 0 212 629 03 39



Reinhold Jakobi
Nestlé Türkiye Yönetim Kurulu Başkanı ve Genel Müdürü

SUNUŞ

Değerli okurlar,

Sadece kış mevsimini değil yeni bir yılı da karşıladığımız bu sayımızda siz değerli okuyucularımızın karşısına dopdolu bir içerikle çıkmanın mutluluğunu yaşıyoruz.

Dünyanın lider beslenme, sağlık ve iyi yaşam şirketi olarak tüm yiyecek ve içeceklerin mutluluk kaynağı olduğuna, dengeli bir beslenme ve yaşam tarzında önemli birer rol oynadığına inanıyoruz.

Markalarımız ve ürünlerimiz; doğumdan yetişkinliğe, kahvaltıdan akşam yemeğine kadar evde ve ev dışı tüketimde tüketicilerimizin yaşamlarına eşlik ediyor. Tüm ürünlerimizde kaliteyi, lezzeti ve besin değerini korumak, hayatlara olumlu bir şekilde dokunmak ve tüketicilerimizin güvenini hak etmek için çalışıyoruz. Uzun vadede insanların beslenme ve yaşam tarzları konusunda bilinçli kararlar vermesini sağlayarak onların kendilerine ve ailelerine iyi bakmalarına yardımcı olmayı amaçlıyoruz.

Nestlé olarak, Türkiye'de faaliyet göstermeye başladığımız ilk günden itibaren tüketicilerimizin damak tadına uygun ürünler geliştirmeyi hedefliyoruz. Bugün milyonlarca kişinin antep fıstıklı çikolata denince aklına ilk gelen ürünün *Nestlé Damak* olması bu nedenle bizim için önemli bir gurur kaynağı. Bildiğiniz üzere, bu yıl 80. yaşını kutlayan *Nestlé Damak* markamız 2011 yılında Nestlé "Paylaşılan Değer Yaratmak" yaklaşımı doğrultusunda Gaziantep ve Şanlıurfa'da kırsal kalkınma alanında bir sosyal sorumluluk projesine imza attı. Türkiye'nin önde gelen sivil toplum kuruluşlarından biri olan TEMA Vakfı ile ortaklaşa yürütülen "Fıstığımız Bol Olsun" adlı bu proje ile üç yılın sonunda proje kapsamındaki bahçelerde ortalama yüzde 30 oranında verimlilik artışı sağlandı. Böylelikle Türkiye için çok önemli bir tarımsal değere sahip olan ve yaklaşık 210 bin kişinin geçimini sağladığı antep fıstığı üretiminde kalite ve verimin artırılması ile ilgili proje hedeflerine ulaşılması konusunda önemli bir adım atılmış oldu. Antep fıstığı üreticilerinin yaşam seviyesinin yükseltilmesiyle hem ekonomik hem de sosyal katma değer sağlamayı hedefleyen proje, Türkiye'nin antep fıstığı üretiminin ve ihracatının artırılmasına da yardımcı olmayı amaçlıyor. İlk üç yıl için 1.5 milyon lira bütçe ile gerçekleştirilen "Fıstığımız Bol Olsun" projesinde, hastalık ve zararlılarla mücadelede de büyük bir başarı elde edildi. "Çikolata ile fıstığın efsanevi aşkı" olan *Nestlé Damak* markası öncülüğünde gerçekleştirdiğimiz projenin ikinci bölümü ise beş yıllık bir izleme sürecini kapsıyor. Önümüzdeki yıllarda da projeye dair yeni gelişmeleri sizlerle paylaşmayı sürdüreceğiz.

Yeni yıl coşkusunun tüm yıla yayıldığı ve her günün sağlık, mutluluk getirdiği bir 2014 yılı geçirmenizi diler, dergimizi keyifle okumanızı umarız.

FIRINDA PIŞİRİN SAĞLIKLI OLSUN!



İşten çıkıp eve geldiğimizde yemek yapmak zor geliyorsa, fırında kolayca pişirebileceğiniz tarifleri uygulamaya ne dersiniz? Tavukludan etliye, sebzeyle fırın yemekleri tarifleri...

Hem doktorlar hem de yemek pişirme konusunda uzman olan isimler, fırın yemeklerinin sağlığımız üzerindeki olumlu etkileri üzerinde hemfikir. Çünkü pişirme tekniği besin değerlerinin kaybı ya da korunmasında etkili. Fırında pişirilen yemekler yediden yetmişe herkesin damak tadına uygun hale geliyor ve daha kolay sindiriliyor. Isı kontrolünün mümkün olması yemeklerin tam istenen kıvamda pişmesine de olanak sağlıyor. Fırında pişirmeye uygun besinler arasında meyveleri,

sebzeleri, sütlü ve yumurtalı yiyecekleri, etli yemekleri saymak mümkün. Üstelik fırında pişirme yöntemiyle daha az yağ kullanarak daha leziz ve hafif yemekler yapabilirsiniz. Bu pişirme yönteminde daha verimli sonuç almak için dikkat edilmesi gerekenler işe şunlar:

- Fırının pişirme ısısına geldiğine emin olunmalı, bunun için fırın önceden ısıtılmalı.
- Özellikle büyük parça et yemeklerinde etin iç kısmının da iyice piştiğinden emin

olunmalı.

- Fırında tavuk pişirirken, tavuğun nemini ve yumuşaklığını kaybetmemesi için pişirme torbalarından faydalanabilirsiniz.
- Genelde fırının üst kısmı daha sıcak olduğu için pişirme sürecinde buna dikkat edilmeli.
- Tarifte belirtilenden farklı ölçülerdeki besin, pişme süresini etkileyeceğinden kullanılan ölçülere dikkat edilmeli.
- Kazaların önlenmesi için tepsiler, kuru ve kalın eldivenlerle tutulmalı.

TAVUKLU MANTAR DOLMASI

Malzemeler

- 500 gr minik kuşbaşı şeklinde doğranmış tavuk eti
- 1 adet dolmalık sarı biber
- 1 adet dolmalık kırmızı biber
- 1 yemek kaşığı Maggi paprikalı çeşni
- 1 yemek kaşığı Maggi otlu çeşni
- 12 adet iri kültür mantarı
- Kaşar rendesi
- Tereyağı
- Limon
- Tuz

Yapılışı: Mantarların saplarını çıkarıp yıkayın, limonlu suda bekletin. Sudan çıkarıp kurulayın, tuzlayıp çanak kısımlarına tereyağı sürün. Tavuk etlerini ve minik doğranmış biberleri Maggi çeşnileri ile harmanlayın ve mantarlara paylaşın. Maggi paketinden çıkan fırın poşetine dizin. Poşetin ağzını kapatıp, kürdanla birkaç delik açın. Önceden ısıtılmış fırında yaklaşık 45 dakika pişirin. Poşetin üzerini keserek açın ve dolmalara kaşar rendesi serpiştirin. Kaşar eriyinceye kadar fırında tutun, sıcak servis yapın.

POŞETTE BİFTEK

Malzemeler

- 1 tane orta boy soğan
- 2 diş sarımsak
- 10 tane mantar
- 300 gr. dana biftek
- Tuz, karabiber, kekik ve kırmızı pul biber

Yapılışı: Bifteği parmak kalınlığında doğrayın. Soğanın ve sarımsakların kabuğunu soyun, 2-3 parçaya bölün. Mantarları boyuna 2 parçaya bölün. Malzemeyi baharatlarını da ekleyerek fırın poşetine alın. Fırın poşetini tepsiye yerleştirin, poşetin ağzını kapatıp 2-3 delik açın. Etleri 200

derece önceden ısıtılmış fırında 50 dakika pişirin. Servis yaparken yeşillik ekleyebilirsiniz.

FIRINDA KEBAP

Malzemeler

- 700 gr. küçük tike doğranmış et
- 6-7 tane arpacık soğanı
- 4 tane orta boy patates
- 3 tane orta boy havuç
- 1/2 kg bezelye
- 1/2 çay bardağı sıvı yağ
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 yemek kaşığı un
- Karabiber, tuz



Yapılışı: Patatesleri küp küp doğrayın, havuçları dörde bölün. Domates salçasını suda eritin. Ardından patatesleri, havuçları, eti, sıvı yağı arpacık soğanlarını, karabiber ve domates salçasını karıştırın. Bezelyeyi ekleyin. Fırın poşetinin içine un dökerek çalkalayın. Hazırlanan karışıma bir miktar tuz ekleyerek poşete koyun. Ağzını bağlayın ve birkaç delik açın. Önceden 220 dereceye ayarlanarak ısıtılan fırında 45 dakika boyunca pişirin.



FIRINDA MAKARNA

Malzemeler

- Yarım paket küçük burğu makarna
- 1 su bardağı rendelenmiş beyaz çedar ya da taze kaşar peyniri

Beşamel Sos Malzemeleri

- 1 litre yağlı süt
- 100 gram tereyağı
- 3 yemek kaşığı un
- 500 gram beyaz çedar peyniri ya da taze kaşar peyniri
- 1 baş sarımsak
- 7-8 dal taze kekik
- 1 adet defne yaprağı
- Yarım demet maydanoz
- Yeteri kadar tuz, taze çekilmiş karabiber

Servis için

- 1/2 adet soğan
- 10 dilim pastırma (çemensiz)
- 3-4 diş sarımsak
- 2 dal taze kekik

Yapılışı: Beşamel sos için sütü tencereye koyun. Kekikleri, defne yaprağını ve sarımsakları ekleyin ve ısıtın. Diğer tarafta makarnayı bol tuzlu suda aldante (az pişmiş) kıvamında pişirin, süzün. Tavaya tereyağını koyup eritin, içine unu ekleyin. Kısık ateşte yakmadan unun kokusu gidene kadar kavurun. Un hazır olunca baharatlı sütü süzerek sıcak olarak içine ekleyin. Bir el çırpıcısı ile iyice çırpın. Koyulaşınca rendelenmiş peyniri, tuz ve karabiberi ekleyin, karıştırın. Makarnayı sosa ekleyin ve karıştırın. İçine ince kıyılmış maydanozları ekleyin. Fırın kabına boşaltın ve üzerine peynir rendesi ekleyin. 130 derecede peynirler kızarana kadar pişirin. Makarna fırında pişerken bir tavada yarım kaşık tereyağında incecik doğradığınız soğanları ve sarımsakları karamelize edin, içine doğranmış pastırmaları ve taze kekiği ekleyin. Makarnayı servis tabağına aldıktan sonra üzerine pastırmalı sosu ekleyerek servis edin.

Yemek tarifleri www.nefisyemektarifleri.com, www.ozelyemektarifleri.com ve www.yokmubitabakdaha.com adreslerinden alınmıştır.

HİÇBİR OYUNCU ROL SEÇMEMELİ!

Oyunculuğa tesadüfen başlayan ardından da hayat verdiği Boomcu Onur karakteri ile geniş bir hayran kitlesi edinen genç oyuncu Ahmet Dursun, "Şanslı bir insan olduğumu düşünüyorum" diyor.

İlk bölümünden itibaren farklı senaryosu ve başarılı oyuncuları ile ilgi çeken ve 41 bölüm boyunca bunu ayakta tutan İşler Güçler dizisi üç tane yeni star yarattı Ahmet Kural, Murat Cemcir ve Sadi Celil Cengiz... Ancak dizinin öyle bir karakteri vardı ki, söylediği tek kelime anlaşılmasa, bunun için altyazı gerekse bile "fenomen" haline geldi; Boomcu Onur. Bu karaktere hayat veren Ahmet Dursun, şu sıralar Nescafé 3ü1 Arada reklamlarında oynuyor. Henüz uyanamadığı için arkadaşlarını Boomcu Onur olarak gören bir gencin anlattığı bu reklam filmi ile hayran kitlesini iyice artıran Ahmet Dursun ile Nestlé Benimle için görüştük.

Ekranların sevilen dizisi İşler Güçler 'beklenmedik bir kahraman' yarattı; Boomcu Onur! Çok klasik bir soru ile başlayalım, bekliyor muydunuz böyle bir patlamayı? Boomcu Onur karakteri nasıl ortaya çıktı?

Mayadroom Ajans'ta çalışıyordum. Dizi için de Boomcu Onur ve altyazılı karakter aranıyordu. Rolü bana teklif ettiler. Boomcu Onur, Ahmet Kural ve Murat Cemcir ile dizinin hem yönetmeni hem de senaristi olan Selçuk Aydemir'den çıkan bir karakter olarak hayata geçti. Daha sonra da tüm Türkiye'de sevilen bir karakter haline geldi.

Herkes sizi Boomcu Onur olarak biliyor ama bize kendinizi biraz anlatır mısınız? Adım Ahmet Dursun ancak malum Boomcu Onur olarak tanınıyorum. 1993 yılında doğdum. Aslen Kastamonuluyum, ailemle birlikte yaşıyorum. Boomcu Onur ile uzun metrajlı bir işim oldu. Önceki yıllarda çocuk tiyatrolarında oynadığımı da söylemeliyim.

Ünlü olma hikayenizi bir de sizin ağzınızdan dinleyelim... Annenizle birlikte kadın programlarına izleyici olarak gidiyormuşsunuz. Ekran önüne geçme hikayenizi bizimle paylaşır mısınız?

Evet, bir zamanlar, daha küçükken annem ile birlikte giderdim o programlara. Ama artık gitmiyorum tabii ki. O programlardan birinde, birisi "Sen bir ajansa kayıt ol!" önerisinde bulundu. Gittim kaydoldum ben de. Ardından ufak tefek roller aldım. İşler Güçler dizisinden teklif geldi ajansıma ve Boomcu Onur olarak tanınmaya başladım.

Şanslı bir insan mısınız?

Evet, bazen şanslı bir insan olduğumu düşünüyorum. İşler Güçler dizisinden bana teklif gelmesi büyük bir şans benim için. Aslında kendimi hep şanslı hissediyorum.

Sizi Nescafé 3ü1 Arada reklamlarında izliyoruz. Bize bu reklam sürecini anlatabilir misiniz? Sizin de böyle 'ayılamadığınız' için yanlış anladığınız durumlar oldu mu?

Reklam filmi zaten çok eğlenceli. Ancak çekimler esnasında da çok eğlendik. Sonunda da ortaya harika bir reklam filmi çıktı. Bu arada yeri gelmişken Yorum Ajans'a da sonsuz teşekkür ederim. İkinci soruya gelince, benim de ayılamadığım durumlar oluyor ve zaman zaman yanlış anlaşılıyorum. O zaman imdadıma Nescafé 3ü1 Arada yetişiyor.

Çok gençsiniz. İleriye dair düşünceleriniz, planlarınız, hedefleriniz neler?

Elbette oyunculuğa devam edeceğim. Gelen teklifleri değerlendiriyorum. Bu genç yaşımda böyle bir meslek edindim. Bundan dolayı çok seviniyorum. Ben roller konusunda şöyle düşünüyorum; oyunculuk bizim mesleğimiz olduğu için, bence hiçbir oyuncu rol seçmemeli, her rolü oynamalı.

"İyi beslen, mutlu yaşa" mottosu sizin

için ne anlama geliyor? Beslenmenizde dikkat ettiğiniz noktalar neler, egzersiz yapabiliyor musunuz?

Elbette sağlıklı olmak her zaman en güzeli, en iyisi... Bunun için de beslenmeye dikkat etmek gerekiyor. Ancak ben ne yazık ki beslenmeme pek fazla dikkat edemiyorum. Bunun birkaç nedeni var. En başta, her şey, tüm yiyecekler çok güzel! Yemek yemeyi de seviyorum. Böyle olunca tabii formda kalmak için spor yapmak gerekiyor. Aslında ben de egzersiz yapmayı çok istiyorum. Ancak bu aralar iş yoğunluğundan dolayı pek vakit bulamıyorum. Yine de en kısa zamanda plan yapıp düzenli bir şekilde spora başlamak istiyorum. Bunun yanı sıra günlük hayatta biraz daha hareketli olabilmek için daha çok merdiven çıkmaya ya da yürümeye çalışıyorum.

Eklemek istedikleriniz neler?

Bu güzel röportaj için teşekkür ederim.

Boomcu Onur karakteri ile Nescafé 3ü1 Arada reklamlarında da hayranlarını kahkahaya boğan Ahmet Dursun, "Benim de ayılamadığım durumlar oluyor ve yanlış anlaşılıyorum" diyor.



GÜLE OYNAYA ERGENLİK!

Çocukların ergenlik dönemini rahat bir şekilde geçirmesi de mümkün. Anne babaların çocuklarını yakından tanıyıp onlara yol göstermesi bu dönemin sorunsuz bir şekilde atlatılmasını sağlıyor.

Hayatin en önemli dönemlerinden biri olan ergenlik, hep sorunlarıyla hatırlansa da anne babaların özenli tavırlarıyla çocukların rahatça atlattığı bir süreç haline gelebilir. Çünkü anne babalık denince akla ilk önce küçük çocuklar gelse bile, ergenlerin hayatlarının en inişli çıkışlı döneminde kendilerine yol gösterecek rehberlere ihtiyaçları oluyor. Ergenlik döneminde çocuklarına ulaşmakta zorluk çekmeyen ebeveynler onların bu süreci daha rahat atlatmasını sağlıyor. Peki, çocukların rahat bir ergenlik dönemi geçirmesi için anne babalar ne yapmalı? Ergenlik hakkında konuştuğumuz Bayındır Kavaklıdere Hastanesi'nden Klinik Psikolog Nilüfer Erkin, söze ergenliğin tanımını ile başlıyor:

"Ergenlik büyüme, değişim ve dönüşumdür. Ergenlik dönemi çocuğun bedensel, psikolojik, zihinsel ve sosyal olarak

değişimler sonrasında yetişkinliğe dönüştüğü bir geçiş sürecidir. Ergenlik 12 yaşında başlar ve 21 yaşına kadar devam eder."

Ergenlik denince akla hep sıkıntılar geliyor. Bu dönemde, yaşanan bedensel değişimlere uyum sağlama ve bu değişimleri kabul etmekle ilgili sıkıntılar yaşandığına işaret eden Erkin, "Devamında ise ergen daha çok kendini tanıma, gözlemleme, bağımsız olma ve sosyalleşme ile ilişkili ihtiyaçları nedeniyle bazı psikolojik sıkıntılar yaşayabilir" diyor.

Hemen her evde duyulur, "Çocuğum kalk o bilgisayarın başından!" ya da "Ne buluyorsunuz böyle saatlerce konuşacak bilmiyorum ki, kapat artık o telefonu" şikayeti ve uyarıları. Ergenlerin arkadaş gruplarına yönelme ve onlarla ailelerinden daha fazla vakit geçirme ihtiyacını unutmamak gerekiyor. Ancak bu durum başını hiç kaldırmadan saatlerce cep telefonu ile ilgilenen çocuk ve aile arasında da sorunları artırıyor. Yani bir bakıma, teknoloji bu dönemde yaşanan sıkıntıların artmasına yol açabiliyor. Bu dönemde aileler, çocuklarını çok daha iyi gözlemlemeli. Okula düzenli devam edememe, evden çıkamama, uyku ve yeme alışkanlıklarında çarpıcı değişiklikler, aşırı sinirli olma ve şiddet içeren davranışlar ya da çok kaygılı olma halinin bir uzmana başvurma nedeni olduğunu dile getiren Klinik Psikolog Erkin, anne babaların bu dönemde yaptığı temel yanlışlara değinirken önerilerini de dile getiriyor:

"Ergenlikte anne ve babalar, çocuklarının bağımsız olma ihtiyacına saygı göstermiyorsa, davranışlarını yakından takip edip müdahale ediyor ve sıklıkla nasihat veriyorsa hatalı davranıyor demektir. Bu tür davranışlardan kaçınmak gerekir. Çocukların rahat bir ergenlik geçirmesi için anne babaların ergenin ihtiyaçlarına karşı anlayışlı ve sabırlı olması, ergeni yönlendirmekten vazgeçip ortak yol çizmeyi öğrenmesi gerekmektedir. Burada şuna da değinmek istiyorum. Hiperaktivite ya da davranış bozukluğu tanısı alan çocukların ergenlik dönemini rahat geçirebilmesi de mümkün. Aile, uzmanla birlikte çalışarak çocuğunun bu dönemi rahat atlatmasını sağlayabilir."

Bu dönemi rahat atlatmanın anahtarlarından biri de hobi. Çünkü hobiler, çocukların zamanını iyi ve keyifli değerlendirmelerini sağlamanın yanı sıra keşfettikleri yetenekleri sayesinde kendilerine olan güvenlerini de artırıyor. Ergenin sıkılma duygusu ile baş etmek için edindiği bir hobisinin olması aynı zamanda sosyalleşmesini de sağlıyor.

Anne babalara öneriler

Çocuk psikolojisi ve eğitimi konusunda çok sayıda eser veren, Türkiye'nin her yerinde anne baba okullarında ailelere ulaşan Prof. Dr. Haluk Yavuzer, "Gençleri Anlamak" adlı kitabında hem gençlere hem de ailelere yaşanan bu süreci daha iyi anlamaları konusunda ışık tutuyor. İşte Remzi Kitabevi'nden çıkan kitapta yer alan önerilerden bazıları:

"Bir ergenin fiziksel görünümü, onun kendi meselesi olmalıdır. Ne kadar güç olursa olsun, anne babanın bunu kabul etmesi gerekir.

Giyim, saç, konuşma biçimi ya da davranışlarda değişiklikler yaparak çeşitli denemelerde bulunmak, 12-13 yaşlarındaki ergenlerin kendi bağımsızlıklarını kabul ettirme ve bireyselliklerini ortaya koyma yollarından bazılarıdır.

Ergenler, arkadaşları üzerinde olumlu bir izlenim bırakmak, onları etkilemek ve onlardan onay alabilmek isterler. Bu nedenle ergenin gençlere yönelik modayı ve geçici hevesleri izlemesine izin verin. Ergenin belirli sınırlar içinde kalmak koşuluyla (örneğin parasal olanaklar ve okul kuralları) istedikleri gibi görünme hakları olmalıdır. Okul dışındayken, olabildiğince hoşgörülü olmaya çalışın. Ve fiziksel görünümün bu yaş gençleri için ne kadar önemli olduğunu unutmayın. Ancak maddi gücünün yetmediği hiçbir şeyi satın almaya ikna olmayın.

Kendi arkadaşlarıyla birlikte olduklarında, ergenin istediği gibi giyinmesine izin verilmesi gerekir. Başlangıçta çoğu ergen yalnızca çevrelerine uyum sağlamak, buldukları grup içerisinde herkes gibi olmak isteyecektir. Fakat 15-16 yaşlarına geldiklerinde, kendi bireyselliklerini geliştirmeyi arzu ederler. Bunu yapmanın yolu çok güçlü bir görsel etki yaratmaktır.

Özel günler ve özel durumlarda, özellikle aileyle ilgili olanlarda, çok zorlayıcı ve çok büyük değişiklikler



beklememek koşuluyla, çocuklardan görünüşleri konusunda azıcık uzlaşmaya yavaşlamalarını istemeleri mantıklı ve doğaldır.

Gencin fiziksel görünümüyle ilgili içten kaygılarını ciddiye alın. Saç, sivilce ve lekeler en yaygın kaygı kaynaklarını oluşturmaktadır. Genç kızlar arasında gereğinden fazla kilolu olduklarını düşünmek önemli bir başka kaygı kaynağıdır. Bu konuda, ailenin beslenme düzeninde değişiklikler yaparak, gerektiğinden diyetisyenden yardım alarak gence yardımcı olunabilir.

Miyop olan gençlerin çoğu gözlük takmak zorunda olmaktan nefret eder. Kontakt lens kullanma yönünde yapılacak bir değişiklik özgüvenlerinin ve özsaygılarının güçlenmesinde olumlu katkı sağlayabilir. Aynı şekilde dişlerin düzensiz görünümü de gencin kabul etmesi koşuluyla ortodonti tedavisi yoluyla düzeltilebilir."

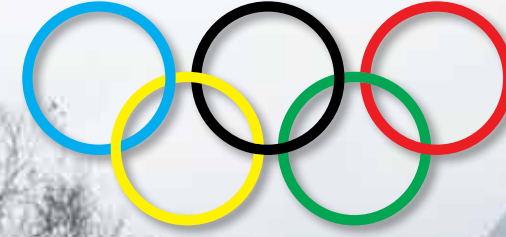
OLİMPİYAT REHBERİ

Kış mevsiminin uluslararası alanda en önemli sportif etkinliklerinden biri olan kış olimpiyatları için geri sayım başladı. 80 ülkeden 6 bin sporcunun katılması beklenen Rusya'nın Soçi kentindeki Kış Olimpiyatları Türkiye açısından da ayrı bir öneme sahip. İlk kez bir kış olimpiyatında artistik buz pateni dalında Türk takımı da yer alacak.

İlk kış olimpiyatı Fransa'daydı

Olimpiyatların yaz ve kış olarak ayrılmasının nedeni, spor dallarının çeşitlenmesiyle yakından ilgili. Artistik buz pateni 1908 ve 1920'de, buz hokeyi ise 1920'de düzenlenen yaz olimpiyatlarında madalya verilen sporlar arasında. Ancak toplumların hayatında giderek yer eden kar ve buz üzerinde yapılan sporlara ait yarışmaların, yaz olimpiyatlarında tam olarak gerçekleştirilmesi olanaksız olduğu için kış olimpiyatlarının düzenlenmesi ihtiyaç haline geldi. Uluslararası Olimpiyat Komitesi, diğer kış sporlarını da kapsayacak şekilde spor listesini genişletmek için 1921'de Lozan'da düzenlenen toplantıda kış olimpiyatlarının da düzenlenmesine karar verdi. 1924'te Fransa'nın Chamonix bölgesinde sadece kış sporlarını kapsayan 11 gün süren ilk kış olimpiyatları yapıldı.

O tarihten itibaren düzenli olarak gerçekleştirilen bu oyunlar, 2. Dünya Savaşı nedeniyle 1940 ve 1944 yıllarında düzenlenemedi. 1992'ye kadar yaz ve kış olimpiyatları aynı yıl gerçekleştiriliyordu. Ancak o yıl alınan kararın ardından kış ve yaz olimpiyatları ikişer yıl arayla yapılmaya başlandı. Bu düzenin sağlanması için 1992'nin hemen ardından 1994'te de kış olimpiyatı düzenlendi. Olimpiyat oyunlarının en önemli özelliklerinden biri de meşale yürüyüşü. Soçi 2014 için şimdiye kadarki olimpiyat oyunlarında düzenlenen en uzun meşale yürüyüşü yapılıyor. 7 Ekim'de Moskova'dan yola çıkan meşale, 83 bölgeyi geçerek 65 bin kilometrelik yolculuğunun ardından 7 Şubat'ta Soçi'ye ulaştırılacak.



Rusya'nın güneyinde bulunan Soçi kenti, bu yıl kış olimpiyatlarının da ev sahipliğini yapıyor. 7-23 Şubat tarihleri arasında 22. Kış Olimpiyatları'nın ayrıntılarına girmeden önce bu kenti tanımaya ne dersiniz? Karadeniz kıyısı boyunca uzanan bu Soçi, Avrupa'daki en uzun şehirlerden biri olarak da nitelendiriliyor. Rusya Federasyonu'nun en büyük tatil yörenesi olarak bilinen Soçi, kente doğru inen ve onu soğuk kuzey havasından koruyan yüksek Kafkas Sıradağları ile çevrili. Bu nedenle ılıman bir iklime sahip olan kentte, Şubat ayında ortalama sıcaklık 4 derece civarında



oluyor. Kayak sezonu ise Aralık ayından Nisan sonuna kadar sürüyor. Soçi bu olimpiyatlara ev sahibi olabilmek için, 4 Temmuz 2007 tarihinde, diğer adaylar Güney Kore'nin Pyeongchang ve ve Avusturya'nın Salzburg kentleri ile Guatemala'da yarıştı ve Uluslararası Olimpiyat Komitesi kararı ile 2014 Kış Olimpiyatları'nı düzenlemeye hak kazandı.

15 DALDA YARIŞ VARI!

Gelin şimdi de, bu olimpiyatlardaki spor dallarına ve özelliklerine bakalım. 2014 Kış Olimpiyatları'nda, yedi ayrı dalda 15 kış sporu yer alacak. Oyunlarda 80 ülkeden yaklaşık 6 bin sporcu ve ekip 98 madalya için yarışacak. Buz pateni disiplinlerinden artistik buz pateni, sürat pateni ve kısa mesafe sürat pateni yarışları yapılacak. Bu dallara kısaca bir göz atmaya ne dersiniz? Artistik buz pateni, bireysel, çift ya da grup olarak buzun üstünde dönüş, atlayış ve adım gibi hareketlerin yapıldığı bir dal. İlk kez 1908 Yaz Olimpiyatları programına alınan bu spor, 1924'ten bu yana da kış olimpiyatlarında yapılıyor. Sürat pateni ise sporcuların buzdan bir pistte, viraj ve düzlüklerde yüksek hızla kaydıkları bir spor. Sadece sürat pateni olarak adlandırılan dalı daha uzun bir parkuru kapsıyor. Patenciler, 500 m'den 10 km'ye kadar değişen mesafelerde yarışıyor. İki sporcu kendi kulvarında zamana karşı mücadele ediyor. Dereceleri kaydediliyor. Patencilerin uzun kulvardaki hızı saatte 65 kilometreye ulaşabiliyor. Spor, özellikle İskandinavya, Doğu Avrupa, Hollanda, ABD ve Japonya'da yaygın. Kısa

mesafe sürat pateni parkurunda ise yarış çizgisi bulunmuyor. Patenciler 111.12 m'lik kulvarda pozisyon bulmaya çalışıyor. Kısa parkur etkinliklerinde şerit işaretleri olmayan bir daire içinde yarışan altı patenci oluyor ve çarpışmalara da sık rastlanıyor. Bu dal özellikle sporcuların ulaştığı hız nedeniyle izleyenlerin yüreklerini ağzlarına getiriyor.

KAYAKTAN KÖRLİNGE!

Kış olimpiyatı denince akla ilk gelen dallardan biri de elbette kayak. Türkiye'de yeni yeni gelişmeye başlasa da olimpiyatlar ve şampiyonalar nedeniyle biraz daha iyi bildiğimiz bu spor görsel olarak da tam bir şölene dönüşüyor. Kayma sporlarından Alp disiplini, kayaklı koşu, serbest stil kayak, kuzey kombine, kayakla atlama ve snowboard yarışmaları düzenlenecek. Özellikle snowboard yarışları genç izleyiciler tarafından heyecanla bekleniyor. Kızak denince akla çocukluk çağı gelse de söz konusu olimpiyat olunca kıran kırana mücadelelerin yaşandığı bir spor dalını düşünmemiz gerekiyor. Soçi'deki olimpiyatta iki kızak disiplini bobsled ve skeleton dallarında madalya dağıtılacak. Diğer spor dalları da biatlon, körling, buz hokeyi ve luge. Kızak disiplini altında yapılan bobsled ve skeleton Türkiye'de pek bilinmiyor. Kısaca anlatmak gerekirse bobsled, kızağa benzeren bir araçla özel olarak yapılan dar ve eğimli bir parkurda yapılan bir spor ve İsviçre'de bulunmuş. Skeleton ise küçük bir kızakla aşağı doğru buzlu bir yükseklikten atletlerin yüzükoyun bir şekilde hızlıca kaydığı bir spor. Ka-

yaklı koşu ve tüfekli atışın bir araya getirildiği bir kış sporu olan biatlonun kökeni ise 18. yüzyıl İskandinavya'sına dayanıyor. Askerlerin uzun Norveç ve İsveç sınırında devriye gezerken iyi nişan alması ve hızlı kayabilmesi gerekliyordu. Bu beceri daha sonra bir sporun doğmasına yol açtı.

"Buz üzerinde satranç oynamak" olarak da tanımlanan körling ise Türkiye'de biraz daha iyi biliniyor. Yeşim Sezgin'in yönettiği ve Ufuk Özkan'ın başrolünde oynadığı SüpüRR filmi de hatırlamanın tam yeri.

Buzdan bir pist üzerinde oynanan ve takım oyunu olan körlingde amaç, granitten yapılmış dairesel taşı buz üzerinde kaydırarak hedefin merkezinde durdurmak. Hassaslık seviyesi ve kazanmak için ortaya konan stratejik düşüncenin karmaşık yapısı oyuna heyecan katıyor.

Körlingde dair en eski kayda göre, oyun 1541 yılında İskoçya'da 4'er oyuncudan oluşan iki takım tarafından oynanıyordu. Oyun, 1998'den bu yana resmi spor olarak kış olimpiyatlarında yer alıyor. Buzun üstünde iki takımla oynanan buz hokeyinde ise oyuncular, hokey sopalarıyla bir diski kontrol etmeye çalışıyor. Oyuncular diski kaleye sokarak sayı buluyor. Son dönemlerde Türkiye'de de giderek daha popüler hale gelen buz hokeyi, üç devreden oluşuyor. İlk olarak 1964 yılında olimpiyat oyunları arasına giren luge ise bir ya da iki kişilik kızaklarla yapılan bir yarış. Sporcular sırt üstü kızığın üstüne yatıyor. Kaynaklar luge teriminin ilk kez 1905 yılında kullanıldığını gösteriyor.

Türkiye'yi olimpiyatlarda ilk kez onlar temsil edecek

Kış olimpiyatlarında en çok ilgi çeken dallardan biri artistik buz pateni. Türkiye ise ilk kez bu dalda Soçi'de yarışacak. Çünkü Alper Uçar-Alisa Agafonova çifti 2014 Soçi Kış Olimpiyatları'na gitmeye hak kazandı. Altı yaşındayken buz patenine başlayan Alper Uçar ile Alisa Agafonova, 2011'de Erzurum'da düzenlenen 25'inci Dünya Üniversite Kış Oyunları'nda ikinci olarak Türkiye'ye bu dalda ilk madalyayı getiren çift olmuştur. Çiftin kış olimpiyatlarına katılma başarısını elde etmesi büyük mutlulukla karşılandı.



“STRESİN EN İYİ İLACI, KIZIM!”

Ünlü ve başarılı oyuncu Pinar Altuğ Atacan, formunu korumak için haftada iki gün fitness ve bir gün pilates yaptığını söylerken kızıyla beraber vakit geçirmekten büyük keyif aldığını da anlatıyor.

Bir koltuğa çok karpuz sığdıran isimlerden biri Pinar Altuğ Atacan... Lise yıllarında mankenliğe başlayan, 1994 yılında Miss Turkey seçildikten sonra da televizyon programları yapan ünlü oyuncu asıl şöhretini televizyonların fenomen dizisi haline gelen Çocuklar Duymasın ile yakaladı. Pinar'ın Mutfağı'ndan adlı bir yemek kitabı da bulunan Pinar Altuğ Atacan aynı zamanda sosyal sorumluluk projelerinin de en büyük destekçilerinden. Fırsat buldukça kızı Su ile vakit geçirmeyi sevdiğini anlatan ve “O benim için stresin en güzel ilacı!” diyen güzel oyuncu, hayata, güzelliğe ve formda kalmaya dair düşüncelerini Nestlé Benimle okurları ile paylaştı.

Pinar Hanım, mankenlikten sunuculuğa, dizi oyunculuğundan yemek kitabı yazarlığına çeşitli alanlarda adınızı başarıyla duyurdunuz. 1994 yılında Miss Turkey ünvanı aldığınızda hayalleriniz nelerdi? Bugünden bakınca ne düşünüyorsunuz?
Açıkçası pek hayalim yoktu. Zaten fazla hayal kuran biri değilim. Daha çok hayatın beni yönlendirdiği gibi yaşayıp doğru yolları seçmeye çalışırım. Geriye dönüp baktığımda çok da hata yapmamışım diye düşünüyorum.

Çeşitli dizilerde rol alsanız da akılda kalan hep Çocuklar Duymasın'da Meltem karakteri oluyor. Bunu neye bağlıyorsunuz? Klasik bir soru ancak sormadan edeme-

yeceğim. Karakterinizde sizinle bağdaşan noktalar var mı?
Çocuklar Duymasın fenomen oldu. Yer aldığı projenin bu kadar başarılı olması herkese nasip olabilecek bir şans değil. Biz iyi bir ekibiz ve açıklayamadığımız bir büyü var aramızda. Bu da bize başarıyı getirdi. Meltem ile en büyük ortak özelliğimiz, aynı bedeni kullanıyor olmamız. Onun dışında çok benzer yönümüz olduğunu söyleyemem, o mükemmel bir kadındır.

Çocuklar Duymasın'da Meltem karakteri anneniz oldu. Bu size neler hissettirdi?
Anneniz olmaktan çok 11 senedir devam eden bir dizi olduğu için Furkan'ın (dizide Havuç'u canlandıran Furkan Kızılay) büyümesi beni daha çok etkiliyor. Küçüküktü şimdi delikanlı oldu.

Nestlé Pure Life'in 'Obeziteye karşı hareket zamanı' kampanyasına destek veriyorsunuz. Günlük yaşamda daha hareketli olabilmek için ne gibi önerilerde bulunursunuz?
Hayatınızda ufak değişiklikler yaparak bunu sağlamak mümkün. Asansör yerine merdiven kullanmak, otobüs veya minibüsle gittiğiniz yerden bir durak önce inip yürümek bile hayatınızı hareketlendirir. Tabii sağlıklı beslenmek ve gün içinde yeterli su tüketmek de hareket etmek kadar değerli.

Formunuzu korumak için neler yapıyorsunuz? Ne tür sporları tercih ediyorsunuz?
Ben haftanın 2 günü fitness, 1 günü de pilates yapıyorum. Fırsatım oldukça da kardio egzersizi yapmaya çalışıyorum. Tabii ki tüm bunları yaparken su tüketmeyi kesinlikle ihmal etmiyorum. Unutmamalıyız ki, vücut hareket ettiğinde su kaybeder bu nedenle vücudun kaybettiği suyu yerine koymak çok önemlidir.

Beslenme konusunda bizimle paylaşabileceğiniz küçük sırlarınız var mı? En sevdiğiniz yiyecek nedir?
Patatesin her türlü en sevdiğim... Elbette ki miktarlarını dikkatli tüketmeye çalışıyorum. Her şeyden yiyorum ama azar azar. Eğer bir gün kaçırdıysam, ertesi gün daha dikkatli besleniyorum. Bunun yanı sıra gün içerisinde en az 8 bardak su içmeye özen gösteriyorum.

Çok yoğun çalışıyorsunuz. Yorgunluk ve stresle mücadele için neler yapıyorsunuz? Yoga ya da meditasyon gibi uğraşlarınız var mı?
Hayır yok, kızım benim stresimin ilacı.

Kitap yazmaya devam edecek misiniz?
Kitaplar benim o zamanki yemek programlarımda yaptığım tariflerin bir derlemesiydi. Yine böyle bir proje olursa devamında kitap da gelir tabii ki.

'Özel günler bizim için önemlidir'

Kızınız, Ocak ayında beşinci yaş gününü kutlayacak. Doğum günleri sizin için özel günler mi? Ne gibi kutlamalar yapıyorsunuz?
Ben özel günlere çok kıymet veririm. Küçüklüğünden beri ailemden böyle gördüm. Kızıma da her sene arkadaşlarıyla bir parti yapıyoruz.

Çocuğunuzu yetiştirirken en çok dikkat ettiğiniz noktalar neler? Sağlıklı beslenme alışkanlığını kazanabilmesi için neler önem gösteriyorsunuz?
Elbette ki sebze ağırlıklı beslenmesi benim için çok önemli ama onlar çocuk ve çikolata, şeker, bisküvi yemeye de hakları var. Hepsinden kararınca yediği sürece elbette. Ayrıca çocuklara su içme alışkanlığı kazandırmak da çok önemli. Okula giderken çantasına, uyurken yanı başına mutlaka su koyarak gün içinde yeterli su tüketmesine özen gösteriyorum.

Anne kız bir araya gelince neleri yapmaktan hoşlanıyorsunuz? Su, henüz çok küçük ancak ileride sizin mesleğinizi seçmesini ister miydiniz?
Meslek düşünmek için henüz çok erken, bakalım o büyüene kadar neler değişecek. Biz anne kız çok eğleniriz. Beraber aktiviteler yaparız, oyunlar oynarız.



AYAKKABI SEÇERKEN NELERE DİKKAT ETMELİ?

Şıklığın önemli bir tamamlayıcısı olan ayakkabı seçimi ayak sağlığını da yakından ilgilendiriyor. Uzmanlar, çocukların, kadınların ve erkeklerin ayakkabı seçiminde dikkat etmesi gereken noktaları anlattı.



Şık görünmenin bir parçası sayılsa da ayakkabılar aslında sağlığımızı yakından ilgilendiriyor. Ayağa uymayan, sıkı ya da büyük gelen ayakkabılar başta ayakta olmak üzere omurgada çeşitli sorunlara yol açıyor. Bu nedenle daha çocukluktan itibaren ayakkabı seçimi önem taşıyor. Türkiye’de pek bilinmesede ayakkabı uyum uzmanlığı özellikle İngiltere’de pek yaygın bir meslek. Ayakkabıcılık ile uğraşan bir ailenin dördüncü kuşak temsilcisi olarak işbaşında bulunan Boğaziçi Üniversitesi’nde işletme eğitimi alan Başak Çilingiroğlu Kurtoğlu, aynı zamanda Türkiye’nin ilk ayak-ayakkabı uyum uzmanı. İngiltere’de “shoe fitting” eğitimi alan Kurtoğlu ile ayakkabı seçimi ve yanlış tercihlerin yol açabileceği sorunlar üzerine konuştuk.

İLK İKİ YIL AYAKKABI YOK!

Bebeklerin ayakkabı ile mümkün olduğunca geç tanışması en iyisi. Çünkü ayak gelişimleri içine girdikleri bir kalıp vazifesi gören ayakkabılar nedeniyle bozulabiliyor. Yine de kıyafetin bir tamamlayıcısı olarak ayakkabı alınacaksa özellikle ilk aylarda patik gibi ayağı saran, yumuşacık olanlar ve sağlıklı materyallerden üretilenler tercih

edilmeli. Çocuk yürümeye başladığında da yine istenen ayaklarının çıplak olması. Bu sayede ayak kasları daha kolay gelişiyor. Kurtoğlu bu konuda “Çocuk ilk yürümeye başladığında hatta iki yaşına kadar ayakkabı giydirmeyin. Ayakkabı giydirdiğiniz zaman çocuğun ayağı jöle gibi, hangi kalıba sokarsanız o şekli alıyor” diye bilgi veriyor.

İlk yıllarda anne babaları en çok tedirgin eden noktaların başında “Acaba çocuğum düztaban mı?” sorusunun geldiğini ifade eden Kurtoğlu, “İlk iki yıl ayaktaki yağ dokusu nedeniyle çocuk düztaban gibi görülebilir. Ancak ayakta aslında olması gereken bir kavis var. Bu çocuk büyüdükçe gelişimine uygun olarak ortaya çıkıyor. Eğer bize gelen çocuklarda düztaban olduğunu ya da basma problemi olduğunu gördüğümüz, düşündüğümüz çocuklar olursa onları da hemen uzmana yönlendiriyoruz” diyor.

Sanıldığının aksine çocuklar için ortopedik ayakkabılar alınması da doğru değilmiş. Bu ayakkabıların sadece ayağında sorun olan çocuklara yönelik olduğunu vurgulayan Kurdoğlu, dünyanın en iyi ayakkabı firmalarınca üretilen çocuk ayakkabılarında kavis desteği bulunmamasını da buna örnek olarak gösteriyor.

Bazen ayak büyüklüğü aynı olan çocuklar aynı numarayı giyemiyor. Burada ayağın yapısı devreye giriyor. Bazısının ayağı daha geniş, bazısının dar olabiliyor. Bu nedenle ayak-ayakkabı uyum uzmanı, gelenlerin öncelikle ayak analizini yapıyor. Konu çocuklar olunca iş biraz daha hassasiyet kazanıyor elbette. Çocukların ayak büyüklüğü, uzunluğu, genişliği ve yüksekliği ölçülerek belirleniyor. Kimi ayakkabı markaları da buna göre üretimlerde bulunuyor. Yani aynı numaranın beş farklı kalıpta modeli olabiliyor. Bu durumda çocuklara da ayaklarına en uygun olanını seçmek kolaylaşıyor. Ancak ne yazık ki bu durum her marka için geçerli olmayabiliyor. Bazen anne babalar çareyi bir numara büyük ayakkabı almakta görüyor. Oysa bu durum çocuğun ayak gelişimini bozabiliyor. Kurtoğlu, böyle bir durumda farklı kalıplardaki farklı modellerin denenebileceğini belirtiyor. Büyüme çağındaki çocukların ayak parmak ucu ile ayakkabı arasında bir santimetre büyüme boşluğu bulunması da gerekiyor. Parmakların ayakkabıya değmesi halinde, çekiç parmak diye adlandırılan sorun ortaya çıkabiliyor. Başparmak yana doğru eğildiği için diğer parmaklara yer kalmayabiliyor, şekil ve işlev bozuklukları

Çabuk sıkılan çocukların ayakkabı alışverişinde sorun yaşamaması için mağazalarda oyuncak bulundurmak işe yarıyor.



Ayakkabı Uyum Uzmanı
BAŞAK ÇİLİNGİROĞLU KURTOĞLU

oluşuyor.

"Şimdi mevsim kış. Nasıl ayakkabı almalıyız?" diye soranlara Kurtoğlu şu cevabı veriyor:

"Aslında ayakkabı seçiminin en kolay olduğu mevsimdeyiz. Ayakkabının deriden olması ve ayağı terletmemesi önemli. Ayağı sarmalı ve tabanı yumuşak olmalı. Bilekten çocuğun ayağını tutmalı ki, herhangi bir rahatsızlığa yol açmasın. Çocuğun ayak özelliğine de uygun olmalı. Ben ayakkabı seçiminde en büyük yanlışın yazın yapıldığını görüyorum. Özellikle küçük çocukların parmak arası terlik ya da ince bantlı yazlık ayakkabılarla günü geçirmesi onların ayak sağlığını etkiliyor. Çocuklar terliği kontrol edebilmek için parmaklarını büzüyor. Bu nedenle ayakkabının bilekten ayağı tutması, bantlı ise bantlarının geniş olması gerekiyor. Bir de ayağı saran ayakkabılar tercih edilmeli."

Çocukların ayakları hızlı büyüdüğü için üç ayda bir kontrol etmek de önemli. Bunu en iyi anlamanın yollarından biri de ayakkabının içindeki tabanlılığın kontrol edilmesi. Çıkarılabilen tabanlıklardaki ayak izi, ayakkabının çocuğun ayağına uygun olup olmadığını gösteriyor.

GENİŞ BANTLI AYAKKABILAR SEÇİN!

Ayakkabı denince akla ilk kadınlar geldiği için yanlış seçimler maalesef en çok onların başını ağrıttıyor. Kemik çıkması, çekiç parmak ve diğer parmaklardaki şekil bozuklukları ise bu yanlış seçimlerin sonucu olarak kadınların hayatını karar-

tabiliyor. Hatta ameliyata gerek duyulan durumlar oluşabiliyor. Kadınların geniş bantlı ve ayağı tutan ayakkabılar giymesini öneren Kurtoğlu, "Bir inanış var, 'Rahat ayakkabı güzel olmaz, güzel ayakkabı rahat olmaz' diye. Oysa öyle değil. Dikkat edilecek basit bir iki nokta ile ayak sağlığını korumak mümkün. Bantlı ayakkabıların bileği tutan modelleri tercih edilebilir. Topuk yüksekliğine dikkat edilebilir. Dolgu topuk ile rahatlık sağlanabilir" diyor. Şık görüldüğü için dar ve ince burunlu ayakkabı giymek de ayak rahatsızlıklarına davetiye çıkaran en önemli yanlış tercihlerin başında geliyor. Bu tür ayakkabılar giyilecekse sürenin çok kısa olmasına dikkat edilmesi gerekiyor.

ERKEK AYAKKABISI NASIL SEÇİLMELİ?

Erkeklerde de ayakkabı modası giderek daha farklı modeller sunmaya başladı. Ancak onların da dikkat edilmesi gereken noktalar var. İş hayatı ve özel aktiviteleri için, etkinliğe uygun ayakkabılar seçmeliler. Ayağın yapısına uymayan dar ve sivri burunlu ayakkabılar tıpkı kadınları olduğu gibi erkekleri de rahatsız edebiliyor. Bu nedenle vakitlerinin çoğunu ayakta geçirenler yastık tabanlı ayakkabıları tercih edebilir. Yoğun sanayi içinde çalışanlar, ayaklarını korumalı. Bunun için hazırlanmış su geçirmez ya da suya dayanıklı yalıtkan tabanlı güvenlik ayakkabıları ve botları ayak sakatlanmalarını önlemeye yardımcı oluyor.

Öneriler

Ayakkabı alınırken dikkat edilmesi gereken noktalar şunlar:

- Ayakkabıları her iki ayağınıza deneyerek alın.
- Ayakkabının giydiğiniz anda rahatlıkla ayağınıza uymasına dikkat edin. Baş parmağınız ayakkabının ön kısmına değmemeli.
- Ayakkabı numaranız modele ya da kalıba göre değişebilir. Ayak numaranız da büyümüş olabilir. Bu nedenle ayak numaranızı ölçtürmeniz doğru seçim için size yardımcı olabilir.

Spor ayakkabı seçerken de şunlara dikkat edilmeli:

- Değişik spor aktivitelerinde, ayak ve bilekleri koruyan özelliklerde ayakkabılar tercih edilmeli.
- Spor ayakkabıları, ayağın, yapılan hareketlerin gerektirdiği en doğal hale rahatlıkla girmesini sağlamalı. Örneğin koşu ayakkabıları, ayağın ön kısmına gelecek darbeleri karşılayacak şekilde; tenis ayakkabıları ise bileği destekleyip, ani dönüş ve duruşlara olanak sağlayacak şekilde tasarlanıyor. Bu nedenle her spor dalı için ayrı bir ayakkabı kullanımı iyi bir fikir olabilir.
- Spor ayakkabı kullanımında dikkat edilmesi gereken diğer nokta ise, hiçbir ayakkabının kullanım süresinden daha uzun süre kullanılmaması gerektiği. Çünkü özelliğini yitiren ayakkabılar sakatlanma riskini arttırabiliyor.



OBEZİTEYE KARŞI HAREKET ZAMANI



Türkiye'de obezite oranının %53'e ulaşmış olduğunu biliyor muydunuz?

Nestlé Pure Life olarak, ünlü oyuncu - sunucu Pınar Altuğ Atacan ve beslenme - diyet uzmanı Banu Kazanç ile beraber, sıfır kalorili en sağlıklı içecek alternatifi olan su ile obeziteye karşı harekete geçiyoruz.

Egzersiz önerileri ve sağlıklı beslenme ile ilgili bilgileri bulabileceğiniz "Hareket Zamanı" Facebook uygulamamızı keşfederek, siz de obeziteye karşı harekete geçin.



Nestlé Pure Life
Türkiye Obezite
Araştırma Derneği'ni
destekliyor.

[facebook.com/nestlepurelifetr](https://www.facebook.com/nestlepurelifetr)

twitter.com/nestlepure_life



Botanik Bahçesi
İstanbul

KIŞIN DA GEZİLİR!

İstanbul'da Botanik Bahçesi, İzmir'de Kültürpark, Gaziantep'te Arkeoloji Müzesi... Kış mevsiminin tadını çıkarmanın birçok yolu var. Kentinizi keşfetmek de bunlardan biri. İsterseniz arkadaşlarınızla, isterseniz tek başınıza kentinizin tadını çıkarabileceğiniz yerleri sizin için derledik.

Kiş mevsimi hele de çok soğuk bölgelerde yaşıyorsanız, eve kapalı kalmak anlamına gelebiliyor. Gelin bu kez bir değişiklik yapın, küçük ya da büyük, yaşadığınız kenti kış mevsiminde keşfetmenin yollarını arayın. Sizin için Türkiye'nin 10 ilini kapsayan minik bir rehber hazırladık. Elbette bulunduğunuz kentlerde gezilecek görülecek pek çok güzellik vardır. İsterseniz yaşadığınız yeri yeniden keşfetmek için bu rehberle göz atın, isterseniz sonraki tatil planında gideceğiniz yerlere dair notlar almak için...

Otoyolun kenarında bir vaha!

BOTANİK BAHÇESİ - İSTANBUL

İstanbul'un Anadolu yakasında bulunan Nezahat Gökyiğit Botanik Bahçesi, 1995 yılında Ali Nihat Gökyiğit tarafından eşi Nezahat Gökyiğit adına hatıra parkı oluşturmak amacıyla kurulmuş. Önceleri hatıra par-

kı amacına yönelik olarak bitkilendirme ve ağaçlandırma yapılmış. Toprak ıslah edilmiş, 32 hektarlık park alanına yaklaşık 50 bin ağaç ve çalı dikilmiş. Botanik bahçesi olma yoluna gidilince de park, 2002'de ziyarette açılmış, ertesi yıl da adı Nezahat Gökyiğit Botanik Bahçesi (NBB) olmuş. NBB, Ataşehir'de, Atatürk ve Fatih Sultan Mehmet köprülerinden gelen otoyollarla, Anadolu otoyolunun (Ankara) birleştiği kavşakta bulunuyor. Otoparkı ücretsiz. Kentlinin yeşil alan ihtiyacını gidermesinin yanı sıra düzenlenen etkinliklerde doğa ile yakından ilişki kurulmasını da sağlıyor. Çocuklar, yapılaşmanın yoğun olduğu kent merkezlerinde, beton binalar arasına sıkışan parklardan sonra gerçek bir vahaya ulaşmış oluyor. Dereler, nilüferlerin açtığı ya da ördeklerin yüzdüğü göletler, piknik için düzenlenmiş alanlar, üzerinde yuvarlanılacak çimlik alanlar, nefesin yettiğince koşma özgürlüğü ve sıradan oyun parklarındakinin aksine ahşaptan yapılmış eğlenceli ve denge sağlamaya yönelik oyuncaklar, kışın kar altında bir başka güzel...



Lületaşı Müzesi
Eskişehir



Gaziantep Kalesi
Gaziantep

Yıldız Parkı

İstanbul

Lale Devri'nden günümüze kalanlar

YILDIZ PARKI - İSTANBUL

Beşiktaş ile Ortaköy arasında yer alan yaklaşık 46 hektarlık alanı ile İstanbul'un kent içindeki en büyük korusu olan Yıldız Parkı, hem orman örtüsüyle hem de içindeki köşklere ile sizi bekliyor. Kanuni Sultan Süleyman (1520-1566) dönemindeki kayıtlarda ilk kez ismine rastlanan ve 1600'lü yılların başında "Kazancıoğlu Bahçesi" olarak anılmaya başlanan Yıldız Korusu, Lale Devri'nin masal gibi eğlencelerinin düzenlendiği yer olarak da tarihe geçmiş. II. Abdülhamit tahta çıktıktan



Arkeoloji Müzesi

Adana

Çaylara sıcacık sohbetler eşlik ediyor

GENÇLİK PARKI - ANKARA

Ankara'nın simgelerinden biri sayılan Gençlik Parkı, kış mevsiminde ayrı güzel. Lunaparkı, restoranları ve yeşilliği ile başkent merkezinde eşsiz bir yer olan Gençlik Parkı'nın dünyanın her yerinden ziyaretçisi de oluyor. Parkta gezerken aynı anda birkaç dil duyulabiliyor. Park, Cumhuriyetin ilk yıllarında, bataklıklarla kaplı 28 hektar büyüklüğündeki bir alanın ıslah edilmesiyle oluştu-

rumuş. İlk projede yer alan bahçelere, açık hava tiyatrolarına yenileri eklenmiş. Park, 10 bin metrekare opera binası ve 240 bin metrekarelik rekreasyon alanından oluşuyor. Parkta 43 adet büfe, çay bahçesi ve pastaneler yer alıyor. Başkent'in karlı havalılarında kafe ve pastanelerde sıcacık çaylar zaman zaman koyulaşan sohbet aralarında yudumlanıyor.

Sibirya'dan gelen ağaçları bile var!

KÜLTÜR PARKI - İZMİR

İzmir'deki Kültürpark alanı birçok kentli tarafından Ağustos ayının sonu ile Eylül'ün başında düzenlenen Uluslararası İzmir Fuarı sırasında ziyaret ediliyor. Oysa şehir merkezinde toplam 420 bin metrekare alan üzerinde kurulu yeşil alan, kışın ayrı güzellikleri barındırıyor. Önce kültürel aktivitelere katılabileceğiniz merkezlerden başlayalım. 700 kişi kapasitesine sahip uluslararası standartlardaki İsmet İnönü Sanat Merkezi, İzmir Sanat Binası ile Tarih ve Sanat Müzesi, çeşitli etkinliklere ev sahipliği yapıyor. 55 bin metrekare alan üzerinde ve toplam 23 bin 750 metrekare kapalı sergi alanına sahip, birbirine geçişli 4 holde de sergiler düzenleniyor. Kültürpark ayrıca sahip olduğu ağaç ve bitki örtüsü ile de önemli. 9 bin 500 ağacın bulunduğu Kültürpark'ta Güney Amerika'dan, Sibirya'dan, Avrupa ve Uzak Doğu'dan getirilmiş birçok ağaç da yer alıyor. 1940'larda Kuzey Amerika'dan getirilen sekoya ağaçları 200 metreye kadar uzayabiliyor. Palmiye ağaçlarının çoğu da İskenderiye ve Kahire'den getirilmiş. Uluslararası İzmir Fuarı'na konuk gelen ülkelerin fuarın açıldığı ilk yıllarda hediye olarak getirdikleri bitkilerin tasnifinde ve dikiminde Ha-

likarnas Balıkçısı Cevat Şakir Kabaağaçlı da görev almış. Kültürpark'ta ayrıca onun adını taşıyan bir bitkilik de bulunuyor. Bitkilikte Kabaağaçlı'nın Türkiye'ye ilk kez getirdiği ve romanlarına konu ettiği 45 çeşit bitki ile Bodrum'u sembolize eden ağaç ve zeytinler yer alıyor.

Türkiye'nin en eski 10 müzesinden biri

ARKEOLOJİ MÜZESİ - ADANA

Gelin bu kez sokakları, parkları geride bırakıp tarihe bir yolculuk yapalım. Adana'nın ve bütün Çukurova'nın tarihi eserlerinin sergilendiği Adana Arkeoloji Müzesi, Cumhuriyetin ilanından hemen sonra 1924 yılında kurulmuş. Türkiye'nin en eski on müzesinden biri olan bu müzede 17 bin 71 adet arkeolojik eser ve 26 bin 547 adet sikke bulunuyor. Günümüzden binlerce yıl öncesine ait, lahitler, küpler, yazıtlar müzenin bahçesinde ve giriş katında sergileniyor. Troya savaşlarını yüksek kabartma biçiminde betimleyen mermer lahit Tarsus'tan getirilmiş. "Akhilleus Lahti" adıyla biliniyor. Kronolojik Eserler Salonu'nda ise ilk çağlardan Osmanlı dönemine kadar Çukurova'da kurulan uygarlıklara ait eserler bulunuyor. Ara tatil döneminde ailece yapılan müze ziyareti, tarih bilincinin kuşaktan kuşağa aktarılmasına da katkı sağlıyor.

Tarihi 6 bin yıl öncesine dayanıyor

GAZİANTEP KALESİ - GAZİANTEP

Türkiye'de ayakta kalabilen en güzel kalelerden biri de Gaziantep Kalesi. İhtişamıyla ve bir sır gibi gizlediği tarihiyle şehrin merkezinde, Alleben Deresi'nin güney kenarında, herkesin dikkatini çeken bir tepenin üzerindeki kalenin kimler tarafından yapıldığı hakkında kesin bilgi yok. Ancak 6 bin yıllık olduğu tahmin edilen kale, Bizans dönemi ve ardından gelen diğer devletlerin ihtiyacına göre zaman zaman onarılmış. Bugün ken-



Perge

Antalya



Atatürk Köşkü

Trabzon



Oylat Kaplıcaları

Bursa

te ayrı bir zenginlik katan yapıyla turistlerin de ilgisini çeken kaleyi daha önce görmediyseniz, bir hafta sonu çıkın evinizden, yüzlerce yıl öncesinin duvarlarına dokununuz.

Ruha ve bedene şifa dağıtıyor

OYLAT KAPLICALARI - BURSA

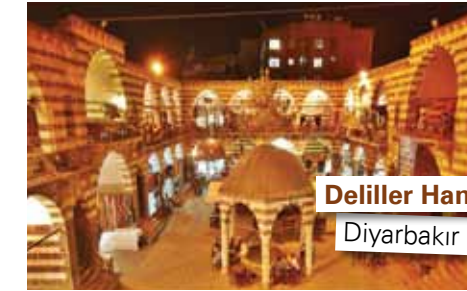
Yüzyıllar öncesine dayanan efsaneye göre Bizans tekmurunun kızının yaralarını iyi ettiği için mucizevi bir şifa merkezi olarak görülen Oylat Kaplıcaları, modern çağ insanı için de adeta bir "nefeslenme" durağı oluyor. Bursa'nın İnegöl ilçesinde bulunan Oylat Kaplıcaları, ruha ve bedene şifa dağıtıyor. Kaplıcaya gelip tatil de yapabilirsiniz ya da günü birlik gezilerle yörenin tadını da çıkarabilirsiniz. Çünkü Oylat'ta şifa sadece kaplıca ile sınırlı değil. İki tarafı vadilerle çevrili yamacın her köşesi doğa harikası. Manzarası, Oylat Deresi, doğa yürüyüşü yapmak isteyenler için de ideal bir parkur sunuyor. Vadi boyunca çam, gürgen, meşe, kestane, ıhlamur ve çınar ağaçlarını barındıran ormanda yürüyüş yaparak, ruhunuzu ve bedeninizi dinlendirebilirsiniz. Oksijen depolarken yeniden doğduğunuzu hissedebilirsiniz. Oylat bölgesinde yer alan oteller, şelale, Alaçam Yaylası, Oylat Mağarası ve Ortaköy Kervansarayı gezilecek diğer yerler arasında.

Zengin hediyelik çeşitleri burada

LÜLETAŞI MÜZESİ - ESKİŞEHİR

Dünyanın ilk ve tek lületaş konseptine sahip Lületaş Müzesi, 2008 yılında açılmış. Kurşunlu Camii ve Külliyesi içinde yer alan müzede Eskişehir'in sahip olduğu en önemli değerli taş olan lületaşından imal edilmiş eserler yer alıyor. Burada sergilenen eserler arasında pipo, tespih, magnet gibi çeşitli ürünler bulunuyor. Ancak aniden karşınıza çıkan benzersiz güzellikteki sanat eserlerini de unutmamak gerek. Lületaşından imal

edilmiş ve tüm ayrıntılar üzerine işlenmiş bir hayvan figürü ziyaretçileri şaşırtıyor. Müzede onlarca sanatçının yüzlerce eseri yer alıyor. Buna rağmen müze çok büyük değil. Lületaşından eserler kentin her yanında olabilir ancak en orijinal ve güzel eserler, burada bulunuyor. Sadece pipo değil, gemiler, satranç takımları ve aklınıza gelecek her nesnenin lületaşından yapılmış olanını bulabileceğiniz müze, aynı zamanda zengin hediyelik alternatifleri de sunuyor.



Deliller Hanı

Diyarbakır

486 yıldır ayakta

DELİLLER HANI - DİYARBAKIR

Tarihi İpek Yolu'nun merkezlerinden biri olan Diyarbakır, yolcuların ve tüccarların konaklaması için yapılan hanlarıyla da ünlü. Deliller Hanı, Hasan Paşa, Çiftahan ve Yeni Han'da geçmişte olduğu gibi günümüzde de halı, kilim ve gümüş işleme satan dükkanlar bulunuyor. Mardin Kapı mevkiinde bulunan ve Hüsrev Paşa Hanı olarak da bilinen Deliller Hanı, 1527 yılında Diyarbakır Valisi Hüsrev Paşa tarafından arkasındaki cami ve medrese ile birlikte yaptırılmış. Mimari kimliğini koruyarak günümüze kadar kalan nadir hanlardan biri olan han, adını, Hicaz'a gidecek hacı adaylarını götürecek delillerin (rehber) bu handa kalmalarından alıyor. Ulu Camii'nin doğusunda ki Hasan Paşa Hanı ise Osmanlı valilerinden Vezirzade Hasan Paşa tarafından 1573 yılında yaptırılmış. Hanın avlusunun ortasında sünlü ve üstü kubbeli bir şadırvan bulunuyor. Mimari yapısı ile görülmesi gereken eserler-

den biri olan Kervansaray ise bugün otel olarak kullanılıyor.

Mimarisi ile ünlü Roma kenti

PERGE - ANTALYA

Antalya şehir merkezinin 17 km. doğusundaki, Aksu sınırları içinde yer alan Perge, sadece bölgenin değil, tüm Anadolu'nun en düzenli Roma dönemi kentlerinden biri. Kent, mimarisi yanında mermer heykeltıraşlığıyla da ünlü. 1946 yılından beri İstanbul Üniversitesi'nce yürütülen kazılar sonucu şehir merkezinin önemli anıtsal yapıları gün ışığına çıkarılmış. Ele geçen heykel buluntuları sayesinde Antalya Müzesi dünyanın en zengin Roma Dönemi heykel müzelerinden biri olma özelliğini kazanmış. Kuruluşu Troya savaşlarının sonuna yani İ.Ö. 1275 yılına dayanan kenti daha görmediyseniz, Antalya'nın kış mevsiminin koşulları da çok uygun olduğu için bu ayları binlerce yıllık tarihi zenginliği görmek için değerlendirebilirsiniz.

Haftanın her günü açık!

ATATÜRK KÖŞKÜ - TRABZON

Trabzon'a hakim Soğuksu sırtlarında, çam ormanları içinde yer alan bina, Kostantin Kabayanidis tarafından 1890 yılında yazlık olarak yaptırılmış. Avrupa ve Batı Rönesans mimarisinin etkilerini taşıyan binada büyük ve gösterişli Avrupa simgeleri bulunuyor. Atatürk'ün, 15-17 Eylül 1924 tarihlerinde Trabzon'a ilk kez geldiğinde gördüğü ve beğendiği bu köşk, 1930 yılında Atatürk'e hediye edilmiş. Atatürk, 10-12 Haziran 1937'de üçüncü ve son kez Trabzon'a onurlandırdığında ise, iki gece bu köşte kalmış. Müze olarak ziyarete açık olan Atatürk Köşkü'nde 19. ve 20. yüzyıla ait mobilyalar, porselenler ve halıların yanı sıra Atatürk'e ait 344 eser de sergileniyor. Haftanın yedi günü açık olan müzeye, Atatürk Meydanı'ndan her yarım saatte bir kalkan belediye otobüsleri ile ulaşmak mümkün.



HANGİ YAŞTA, HANGİ SPOR YAPILIR?

Sağlıklı bir yaşlılığın temelleri daha çocukluk çağından itibaren atılıyor. Bebek jimnastiği ile başlayıp, yüzme, basketbol, tenis gibi dallarla devam eden sportif faaliyetler yaş ilerledikçe yerini yürüyüşe bıraksa da her zaman sağlıklı olmamızı sağlıyor.

Egzersiz denince akla hep gençlik dönemi gelse de sağlıklı bir vücut için yaşamın her döneminde spor yapmak büyük önem taşıyor. Toplumda giderek yaygınlaşan bu bilinç, "Hangi yaşta, hangi spor yapılır?" sorusunu da beraberinde getiriyor. Spor eğitmeni Funda Öztürk Alban "Hayatın ilk belirtisi hareket. Anne karnında başlayan bu macerada aslında hep spor var" diye söze başlıyor ve 6-8 aylık bebekler için en uygun sporun bebek jimnastiği olduğunu belirtiyor. Bir uzman eşliğinde annenin bebeğin kollarını ve bacaklarını sırayla açıp kapaması, dizlerden ve dirseklerden nazikçe bükerek açması gibi hareketleri içeren bebek jimnastiği, gaz sancıları, uyku bozuklukları ve sindirim sorunlarının giderilmesinde de etkili oluyor. Bunların yanı sıra beyin, doğru hareketleri tanımlaması ve sistemli bir şekilde hareket etmeyi öğrenmesinin sonraki yaşlarda spora başlamayı kolaylaştırdığına değinen Alban, 3-6 yaş dönemi için de jimnastik ve yüzmeyi öneriyor. Bu yaş aralığında, en az bir yıl spor yapan çocuklar



büyüdülerinde akranlarından daha sağlıklı oluyor. Sonraki dönem ise 6-9 yaş arası. Yavaş yavaş toplu spor branşlarına doğru adım atılan bu dönemde çocuklar basketbol, hentbol, futbol, voleybol, tenis ve masa tenisi gibi branşlarla tanışıyor. Bu yaşlardaki tanışıklık çocukların aynı zamanda lisanslı bir sporcu olabilmelerini de kolaylaştırıyor. 12-18 yaş arası ise bir branшта uzmanlaşma dönemi. Ancak basketbolcu veya futbolcu olmaya karar veren bir gencin bu dönemde bisiklet, atletizm, pilates, fitness, aerobik veya yogayı tanımasını da öneren Alban, "Sporla profesyonel olarak ilgilenmeyen gençler de bu dönemde yeni branşları tanımalı. Günlük yaşamlarına sporu dahil etmeli" diyor.

18-25 yaş arası altın çağ!

18-25 yaş arasında artık beden düzenli spor yapan bireyler için aktif ve en üst performansı gösterebilecek kapasitede çalışıyor. Profesyonel olarak yapılan branşlarda üstün başarılar elde ediliyor. Alban, yine bu dönemde sağlıklı ve formda olabilmek için bu yaşlarda spora başlayacak olanlara step aerobik, fitness, pilates, tenis, yüzme gibi branşları öneriyor.

Spora başlarken bir hekime danışmakta fayda var elbette. Ancak özellikle hamilelik döneminde hekim kontrolünde spor yapmak gerekiyor. Bu dönemde en çok önerilen spor dalları, yüzme, yürüyüş, basit aerobik egzersizler ve hamilelikte pilates tekniği. Bu egzersizlerin hem anne adayının genel sağlık durumunu hem de bebeğin sağlığını doğrudan olumlu yönde etkilediğini ve normal doğum olasılığını yükselttiğini belirten Alban, hamilelik sonrası yeniden forma kavuşmak için spora devam edilmesi gerektiğini de söylüyor. Yine dokordan onay almak kaydıyla, doğumdan sonraki ikinci ayda spora başlanabiliyor. Sezaryenle doğumlarda bu süre 4-6 aya çıkıyor.

Orta yaş dönemi

İnsan ömrünün ikinci yarısı yani 35-55 yaş aralığında spor programı yapılırken çocukluk ve gençlik dönemi göz önünde bulunduruluyor. Sağlık problemleri olmasa da kişinin mutlaka genel kontrollerini yaptırdıktan sonra spora başlamasını öneren Alban, "Bu yaşlarda en çok bel ve boyun fıtıkları, kilo sorunları, kalp ve dolaşım bozuklukları ve diyabet gözleniyor. Bu yüzden de yüzme ve pilates, doğru hazırlanmış bir fitness programı ve yürüyüş en çok tercih edilen branşlar. Tenis veya squash, masa tenisi veya okçuluk gibi branşlar da ilgililerin yapabileceği spor dalları arasında. Ancak sakatlıklara karşı dikkatli olunmalı" uyarısında bulunuyor.



55 yaşın üstündekilerin de spor yapmaya devam edebileceğini, bunun için kendilerini yormayacak yürüyüş, yüzme gibi egzersizlere eğilebileceklerini ifade edene Alban, sağlıklı bir yaşlılık için sporun önemli olduğunu belirtiyor. Önceki yaşlarda spor yapanların bu dönem sıklıkla karşılaşılan omurga ve eklem

sorunları, vücudun ağrması, diyabet, kalp ve karaciğer rahatsızlıklarıyla daha az karşılaştığını da ifade eden Alban, "Özetle spor her yaşta yapılabilir. Önemli olan kişiye göre planlanması, uzman eğitmenlerden yardım alınması ve kişinin çalışma bittikten sonra kendini iyi hissetmesidir" diyor.

KIŞIN FORMUNUZU KORUMAK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?



Uzman Diyetisyen
İPEK AĞACA ÖZGER
www.kisiyeozeldiyet.com

Yazın sıcak, sonbaharın ılık günleri geride kaldı. Bu soğuk günler kadın erkek hemen herkesin biraz da olsa kilo almasına yol açıyor. Gelin, bu kışı kilo almadan geçirin. Uzman Diyetisyen İpek Ağaca Özer, kışın neler yapmak gerektiğini anlattı.

Kiş mevsiminin, tam olarak hissedilmeye başlandığı şu günlerde hissedilen bir endişe de yazın verilen kiloların yeniden geri alınması. Oysa, böyle olmak zorunda değil. Bir mevsim forma girip diğerinde kilo almak istemiyorsanız Uzman Diyetisyen İpek Ağaca Özer'in önerilerine kulak verin. Kış aylarında vücudumuzun karbonhidrat ağırlıklı beslenmeye ihtiyaç duyduğunu belirten İpek Ağaca Özer, "Bazı püf noktalar sayesinde kış bitiminde kilomuzu korumak, sağlığınıza sağlık katmak ve hafif bedenimizle gurur duymak tamamıyla bizim elimizde!" diyor.

Yazın daha formda olmak için beslenmemize dikkat ediyoruz. Ancak kış mevsimi kadın erkek hemen herkesi kilo açısından korkutuyor. Biz neden kış mevsiminde kilo alıyoruz? Yaz aylarında daha fazla yürüyüş yapıyoruz. Daha çok geziyoruz, tatile çıkıyoruz; yüzme, tenis gibi sporları daha çok yapıyoruz. Kış aylarında ise çok daha az hareket ediyoruz ve zamanımızın çoğu kapalı mekanlarda, evlerimizde geçiyor. Dolayısıyla çok daha az miktarda enerji yakıyoruz. Sırf bu açıdan bile bakıldığında kışın beslenmemize daha fazla dikkat etmemiz gerekiyor. Peki biz dikkat edebiliyor muyuz? Ha-

yır! Karbonhidratlı besinlere yöneliyoruz. Kalın kazak ve hırkaların altından farkında olmadan kiloları alıyoruz. Bir diğer önemli unsur da, su!

Kış aylarında su tüketimimiz bile azalıyor. Çoğu kişi kış soğuklarında yeterli miktarda su içmiyor; su içmeyi unutuyor. Gördüğünüz gibi kış mevsimi, bize kolayca kilo aldırabiliyor. Gelin; bu kışı ağır ve hantal geçirmeyelim! Kış aylarında tüketeceğimiz doğru besinler bizi daha enerjik, mutlu, sağlıklı ve rahat hissettirir. Doğru beslenmenin önemini en çok anlayacağımız dönem ise kış bitimi olur...

Bu dönemde formumuzu ve sağlığımızı korumak için beslenmemizde nelere dikkat etmeliyiz?

Kahvaltı etmeden güne başlamayalım! Ortalama 8-9 saatlik açlık sonrası vücut, beslenmeye en çok sabah ihtiyaç duyar. Yapılan çalışmalarda düzenli kahvaltı yapmayan kişilerin daha fazla obez olduğu görülmüştür. İkincisi öğün atlamayalım. Günde 6-8 öğün beslenmeye özen gösterelim. Bunlar üçü ana öğün, diğerleri ise ara öğünler olarak planlanmalı. Atladığınız öğün, kan şekeri regülasyonunuzda düzensizliğe ve çabuk acıkmanıza neden olur. Bunun sonucunda ise bir sonraki öğünde farkında olmadan daha çok besin tüketir, böylece gereğinden fazla miktarda enerji almış olursunuz. Bunun yanı sıra et grubundaki besinleri ihmal etmeyelim.

Et, süt, peynir, yumurta ve balık gibi B12 vitamini kaynağı besinlerin tüketimi, başta bağırsık sistemi ve sinir sistemi için çok önemlidir. Aynı zamanda bu besinler kaliteli protein kaynağıdır, demir ve kalsiyum minerali açısından oldukça zengindir. Haftanın 2-3 günü balık, 2 günü kırmızı et, 2-3 günü de tavuk ve hindi eti tüketmeye özen göstermeliyiz. Ara öğünlerde günde ortalama 1 bardak süt içmeliyiz. Az yağlı yoğurt ve süt, daha az yağ ve daha fazla kalsiyum içeriğinden dolayı tercih sebebi olmalı. Herhangi bir sağlık sorunu olmadığı sürece her gün bir adet yumurta tüketmeli, günlük peynir tüketimine önem vermeliyiz. Çok yağlı peynir yerine; orta yağlı olanını tercih etmek, diyetin içerdiği yağ miktarını azaltacaktır. Kışın da detoks yapalım! Detoks diyetlerinde özellikle taze sebze ve meyve tüketimi artırılmalı. Sebze ve meyvelerde bulunan başta C vitamini ve diğer vitamin/mineraller, aktif bileşenler, lifler bedenini dinç, sağlıklı ve güzel görünmesini sağlar. Meyve ve sebzeler; kanser, kalp hastalıkları, hipertansiyon, kabızlık, sindirim sistemi hastalıkları, cilt kuruluğu gibi hemen her türlü hastalığın önlenmesinde ve tedavisinde etkilidir. Günde en

Ne yediğinizi fark etmek için!

• Besinleri yavaş ve iyice çiğneyin:

Tokluk hissi, yemek yendikten 20 dakika sonra hissedilmeye başlanır. Yemek esnasında lokmalar arasında çatal, kaşık veya bıçağımızı masaya bırakarak yemeğe sık sık ara verebilirsiniz.

• Pilav-makarna tabaklarını küçültün:

Pilav ve makarna ekme grubunda yer alır. İki kaşık pilav/makarna bir dilim ekmeğe denktir. Pilav ve makarnanın miktarını azaltmak için tabakları küçültmeyi deneyin.

• Yemek dışında hobiler edin:

Yediklerinizin ve içtiklerinizin keyif alın. Ama tek zevk aldığınız şey yemek yemek de olmasın. Yemek ve içmek hayatımızın merkezine oturmamalı; başka uğraşlar, hobiler edinilmeli.

az 3 porsiyon meyve ve en az 2 porsiyon sebze tüketelim!

Kışın herkesin elinde bir liste olabiliyor. Arkadaşlar birbirine tavsiyelerde bulunuyor. Bunlar işe yarar mı? Kişiyi özel diyet ve beslenme konusunda bizi bilgilendirir misiniz?

Artık mucizeyi aramayalım; çünkü mucize bizim içimizde. Onu ortaya çıkartmak da sizin elinizde! Mutlak diyetisyen yardımı alın. Sağlıklı ve kalıcı kilo vermeyi sağlayacak bir diyet, mutlaka kişiye özel planlanmış olmalı! Kilo vermek isterken sağlığınıza zarar vermeyin. Kitaplardan, internetten bulduğumuz veya arkadaşımızın önerdiği diyetleri uygulamak yerine beslenme uzmanı tarafından hazırlanmış, kişiye özel diyet programı ile en sağlıklı ve kalıcı şekilde kilo vermeliyiz. Kilo verme sürecinde, sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanarak ideal kilomuzu korumayı da öğrenmiş olacağız.

Kalori yakımını hızlandırıcı bitki çayı tariflerini bizimle paylaşabilir misiniz?

Yapılan bilimsel araştırmalar, yeşil çayın metabolizma hızlandırıcı özelliğini destekliyor. Gün içerisinde 2-3 kupa yeni demlenmiş

yeşil çay içmenizi öneririm. Antioksidan özellikteki yeşil çayın tüketilmesi; kabuk tarçın ilave ederek tatlı ihtiyacınızı da doğal yoldan karşılamaz mümkün. Hatta bu bitki çayınıza zencefil de ilave edebilirsiniz. Zencefil ile ilgili yapılan bazı bilimsel çalışmalar, metabolizma hızını artırma da yardımcı olabileceğini gösteriyor. Bunların yanı sıra kahveden de faydalanmalıyız. Antioksidan açısından oldukça zengin olan kahveye hangimiz hayır diyebiliriz? Bu özel içecek aynı zamanda keyif verir ve iyi hissettirir. Yapılan pek çok çalışma ile kahvenin, metabolizmayı hızlandırmada etkili olduğu da kanıtlanıyor.

Yeşil kahve de yağ yakımını hızlandıran ve kilo vermeye yardımcı olan önemli bir içecek. Çok yüksek antioksidan içeriğe sahip olduğu için sağlığınıza korumaya da yardımcı oluyor. Enerji veriyor, halsizliğe iyi geliyor. Araştırmalar şeker hastalığı riskini azalttığını, hipertansiyon üzerinde iyileştirici etkide bulunduğunu gösteriyor. Yeşil kahveyi yapmak ise çok kolay. Yaklaşık bir yemek kaşığı yeşil kahve çekirdeği konulduktan sonra üzerine 180 ml. sıcak su eklenir. Dört dakika bekledikten sonra içime hazır hale gelir.

Egzersiz konusunda neler söyleyebilirsiniz? Dışarı çıkmadığımız, salona gidemediğimiz durumlarda evde ne gibi uygulamalar yapabiliriz?

Hava nasıl olursa olsun uygun kıyafetler ile uygun zamanda ve uygun sürede yürüyüş yapmak yaşam şekli haline gelmeli. Özel durumlarda olan kişiler, evde yürüyüş bandı bulundurabilir. Dizi, haber veya film izlerken kanepede hareketsiz kalmak yerine yürüyüş bandında vaktimizi değerlendirebiliriz. Müzik dinleyerek veya sevdiğiniz bir diziyi izleyerek yürüyüş yaptığınızda zamanınızın nasıl geçtiğini anlamayacaksınız bile! Yürüyüş, mutluluk hormonu salgılatır ve kişiyi iyi hissettirir. Yürüyüş, yağ yakılmasına en uygun sporların başında yer alır. Yürüyüşün tek seferde ortalama en az 45 dakika olmasını öneriyoruz. Çünkü yağ yakımı yürüyüşe başladıktan 25 dakika sonra başlar.



MUHTEŞEM GÖLLER

Kiminin etrafı dik dağlarla çevrili, kiminin etrafı her zaman yeşil çam ağaçlarıyla... Kiminin kıyıları yazın plaj kışın kayak merkezi oluyor, kimine suları bol köpüklü şelaleler dökülüyor. Türkiye'den ve dünyadan göl manzaralarını sizin için derledik.

Görenler büyüleniyor PLİTVİCE GÖLLERİ

Hırvatistan'da yer alan ve doğallığıyla hayat aşıl原因 Plitvice Gölleri Milli Parkı, ülkenin en beğenilen doğal güzelliklerinden biri. Birbirine bağlı 16 göl ve onlarca irili ufaklı şelalenin oluşturduğu inanılmaz görüntü yılın her mevsimi ayrı güzel. Suyun rengi de içerdiği minerallere göre değişiklik gösteriyor. UNESCO Dünya Mirası Listesi'nde yer alan Plitvice Gölleri Milli Parkı güzelliğiyle ve bozulmamış doğasıyla her yıl binlerce turist çekiyor.

Dağlar, zirveleri zorlamayı sevenlerin uğrak yeri; denizler güneşin sıcak ışınlarını hissetmeyi isteyenlerin. Göller ise, gezmek görmek için, birkaç günlüğüne kentin hayhuyundan kaçıp kafa dinlemek isteyenler için yaz kış en bulunmaz manzaraları sunuyor. Eksi derecelere düşen hava sıcaklığı nedeniyle buz tutan, üzerinde kızakla gezebileceğiniz göller de var, suyunun rengi sarıdan kırmızıya, yeşilden maviye dönen de. İşte sizin için derlediğimiz göller...



Kayak merkezi de var! EĞİRDİR GÖLÜ VE DAVRAS

Alternatif turizm açısından oldukça zengin bir bölge olan Isparta'daki Eğirdir Gölü ve Davras, kış mevsiminde de konaklama olanağı sunan ender göllerden biri. Kışın ayrıca Davras Kayak Merkezi'nde kayak yapabilir ve harika bir tatil geçirebilirsiniz. Kentte konaklamak isterseniz, Eğirdir merkezdeki otelleri ya da Yeşilada'daki otel ve pansiyonları tercih edebilirsiniz. Yeşilada, ismi ada olsa da sonradan yapılan bir yol ile karaya bağlanmış bir yerleşim yeri. Eğirdir'de yeme-içme de özellikle büyük şehirlere göre oldukça ekonomik. Kısa bir tatilde bile dinlenebilir, kentin karmaşasına hazır hale gelebilirsiniz.

Meyve bahçeleri ile kaplı KOVADA GÖLÜ MİLLİ PARKI

Isparta'daki Eğirdir Gölü'ne bir kanal ile bağlı olan ve bu gölden beslenen Kovada Gölü, tam anlamıyla bir doğa şaheseri. İssız doğasıyla, kış tatilinde kendisiyle baş başa kalmak isteyenlerin ya da arkadaşlarıyla unutulmaz günler geçirmek isteyenlerin uğrak noktası olan Kovada Gölü Milli Parkı, baş döndürücü doğasıyla ziyaretçilerini kendine hayran bırakıyor. Kovada Gölü'nün etrafı sık ormanlık alanlar ve kısmen meyve bahçeleriyle kaplı. Bu gölü, ziyaretçi alanındaki iskele ve gözlem istasyonlarından seyredebileceğiniz gibi tepelere tırmanarak eşsiz güzelliğini fotoğraflama fırsatı da bulabilirsiniz.

En derin, en berrak ve en temiz göl SALDA GÖLÜ

Burdur'un Yeşilova ilçesi sınırları içinde yer alan, kayıtlarda Anadolu'nun en derin gölü olarak geçen Antalya-Denizli Karayolu üzerindeki Salda Gölü gerçek anlamda bir doğa harikası. Antalya'ya yaklaşık 3 saat uzaklıktaki bu eşsiz yer çoğu kişi tarafından bilinmese de Türkiye'nin en derin, en temiz, en berrak özelliklere sahip gölü olarak tanınır. 184 metre derinliğindeki gölün suyu da şifalı. Magnezyum, soda ve kil içerikli göl suyu, bazı cilt hastalıklarının tedavisinde yararlı sonuçlar veriyor. Gölün arka kısmındaki orman ise keklik, tavşan, tilki, yaban domuzu ve yaban ördeklerine ev sahipliği yapıyor. Salda Gölü'nün en önemli sürprizi



ise, hemen kıyıdağı tepelerdeki kayak tesisleri. Tesislerinin yapıldığı alan, dünyanın en derin ve en temiz göllerinden biri olan turkuaz renkli Salda Gölü'ne hakim ve manzara tam bir doğa harikası. Genellikle, Aralık ayından itibaren Nisan ayı sonlarına kadar karla kaplı olan tepe 50-100 cm. civarında karla kaplanıyor.

Etrafı çamlarla çevrili İZMİR GÖLCÜK GÖLÜ

İzmir Ödemiş'i çevreleyen Bozdağlar'da bulunan Gölcük Yaylası aynı zamanda gölü ile de ünlü. Çevresi çam ormanları ile kaplı yaylanın tam ortasındaki göl, nefis havası ile herkesi cezbediyor. Konaklama tesisleri ile spor kulüplerinin de kamp yeri olarak kullanıldığı Gölcük tam anlamıyla bir doğa cenneti.

Atlı kızak keyfine diyecek yok! ÇILDİR GÖLÜ

Ardahan sınırlarında kalan Çıldır Gölü, Doğu Anadolu Bölgesi'nin en büyük tatlı su gölü. Deniz seviyesinden 1959 metre yükseklikte bulunan gölün en derin noktası 42 metre. Yılın dört mevsimi balıkçılık yapılan gölde kışın buz tabakaları kırılarak balık avlanıyor. Kışın yüzeyi tamamen buzla kaplanan Çıldır Gölü üzerinde atlı kızak keyfi yapılıyor. Donan Çıldır Gölü'nde gezinmek isteyen yerli ve yabancı turistler, atlı kızaklara binerek, göl üzerinde kızak yapma keyfi yaşıyor. Çıldır Gölü'nde oluşan buzun kalınlığının 20 santimetreyi geçtiği söyleniyor. Atlı kızak yapan misafirlere buzun üzerinde mangal ziyafeti veriliyor.

Su sporları da yapılabilir HAZAR GÖLÜ

Elazığ-Diyarbakır karayolu güzergahında, Hazar Baba ve Mastar dağları arasına sıkışmış olan Hazar Gölü, Doğu ve Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nin kendine has plajları olan su sporları ve balık avcılığı yapılan en önemli gölü. Göle tepeden bakan, 1850 m. rakımda muhteşem manzaraya hakim olan Hazar Baba Kayak Merkezi bulunuyor. Kayak sporuna elverişli pisti, telesiyeci ve kafeteriasıyla konuklarını ağırlıyor.

YURTDIŞINDAN MANZARALAR

Maviden yeşile, kırmızıdan sarıya dönüşüyor MORAINE GÖLÜ

Kartpostallarda gördüğünüz harika göl manzaralarının nereye ait olduğunu merak ettiğinizde aldığınız cevap genellikle "Moraine Gölü" olur. Kanada'nın Banff Ulusal Parkı'nda bulunan Moraine Gölü, dünyanın en güzel yerlerinden birisi olarak kabul ediliyor. Doğa fotoğrafçılarınin mutlaka uğradıkları bu gölde kış ve yaz inanılmaz görüntüler yaşanıyor. Maviden yeşile, kırmızıdan sarıya dönen göl enfes manzara oluşturuyor. Buzullarla beslenen bu göl, on dağ zirvesi ile çevrili Valley of the Ten Peaks adlı vadide bulunuyor.

Avrupa'nın en büyüğü! LADOGA GÖLÜ

Rusya Federasyonu'na bağlı Karelya Cumhuriyeti ile Leningrad eyaleti sınırları içinde ka-

Anıt ağaçlarla çevrili BORÇKA KARAGÖLÜ

Borçka Karagöl, Artvin ilindeki Borçka Tabiat Parkı'nda bulunuyor. Karagöl, anıt sayılabilecek yaşlı ağaçlarla çevrili doğasıyla görünleri büyülüyor. Zengin bitki örtüsü ve hayvan çeşitliliğine sahip gölde alık da pullu alabalık bulunuyor. Yüksek rakımı ve temiz havasının yanı sıra güzelliğiyle de insanı büyüleyen Karagöl ve çevresinde zengin bitki örtüsü sayesinde arıcılık da yaygın ve giderek daha fazla kişi tarafından ziyaret ediliyor.

lan Ladoga, Avrupa'nın en büyük, dünyanın ise 15. büyük gölü. Yüzölçümü 17 bin 700 kilometrekare olan göl, Svir, Volhov, Vuoksi ve Syas nehirlerinden besleniyor. Bölgeye özgü Ladoga fokunun doğal yaşam alanı olan, Ekim-Nisan arasında donuyor. Balık bakımından da hayli zengin olan bu tatlı su gölünün üzerinde birçok ada da bulunuyor.

Çevresindeki köyler turist çekiyor LEMAN GÖLÜ

İsviçre'nin güneybatısında yer alan güzelliği ile ünlü Lemman Gölü'nün diğer adı da Cenevre Gölü. Bir kısmı İsviçre, bir kısmı da Fransa'da kalan gölün kıyılarında çok güzel yazlıklar bulunuyor. Yamaçları üzüm bağları ile örtülü olan göl çevresindeki güzel köyleri ile de turistleri çekiyor.

Politikacıların uğrak yeri COMO GÖLÜ

İtalya'nın üçüncü büyük gölü Como, çevresi dağlarla ve ormanlarla çevrili, görkemli bir manzaraya sahip. Como Gölü, etrafındaki köy ve kasabalarla da turistlerin ilgisini çekiyor. Zengin turistlerin dışında pek çok ünlü sanatçı, sinema oyuncusu ve politikacı yılda 1-2 kez de olsa Como Gölü'ne mutlaka uğruyor.



Moraine Gölü

Fazla suyunu Dalyan'a boşaltıyor KÖYCEĞİZ GÖLÜ

Muğla'daki Köyceğiz Gölü, dağlardan yedi kol halinde inen sularla, bol su kaynaklarıyla besleniyor. Bu nedenle yaz kış özelliğini yitirmiyor. Fazla suyunu 10 km. uzunluğundaki dar bir kanalla (Dalyan) Akdeniz'e boşaltıyor. Fotoğraf ve motorsuz su sporlarına tutkun olanların Köyceğiz Gölü'nden ayrılmaları epeyce zor. Göl çevresi nefis görüntüler sunuyor. Etrafı çam ağaçlarıyla kaplı dağlarla çevrili Köyceğiz Gölü ormanlarını dünyanın bir başka yerinde görmeniz pek mümkün değil.

Tarih ve doğa iç içe BAFA GÖLÜ

İzmir'den Bodrum'a giderken Söke ve Didim kavşaklarını geçtikten sonra yol sola doğru kıvrılınca, yolun sol kısmında Bafa Gölü karşılar sizi. Denizle bağlantısı olmasa da, Bafa Gölü'nün suları hayli tuzlu. Göl çevresi özellikle yelken, kano, su kayağı gibi sporları yapmak için çok uygun. Ayrıca Beşparmak Dağları'nda yer alan onlarca patikada günübirlik ya da konaklamalı yürüyüşler yapılıyor. Bunun dışında Bafa Gölü, bitkiseverler, kuş gözlemcileri, ressamlar, fotoğraf çekmeye ve tarihe meraklı kişiler için bulunmaz bir rota. Bafa Gölü, coğrafi konumu nedeniyle Efes, Milet, Priene, Labranda, İasos gibi bir çok antik kente oldukça yakın. Hava uygunsa, göl keyfini antik kent ziyaretleriyle artırabilirsiniz.

KAHRAMANLARINI SEVEN BİR YAZARIM BEN!

Türkiye'nin en çok okunan yazarlarından Canan Tan ile yazma serüvenini konuştuk. Yazarlığın gecesi, gündüzü olmayan bir uğraş olduğunu anlatan Tan, yazmak kadar çok sevdiği diğer uğraşın da okumak olduğunu söylüyor.

Siz bir şey istersiniz hayattan, onun ise çok farklı senaryoları vardır. Ama siz o kadar çok istersiniz ki, yol dönüp dolaşp sizi hayallerinize götürür. Ardından da başarı üzerine başarı gelir, ödül üzerine ödül. Milyonlarca gönüle taht kurmak da cabası... Yazar Canan Tan için de böyle olmuş biraz. Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nden mezun olan ancak yazdığı senaryolar, mizah ödülleri ve öykülerle çok sayıda prestijli ödüle kavuşan Canan Tan, Türkiye'nin en çok okunan yazarlarından biri. Piraye, En Son Yüreklere Ölür, Aşkın Sanal Halleri, Söylenmemiş Şarkılar adlı romanları bulunan; çocuklara da Sokaklardan Bir Ali kitabıyla ulaşan Tan, son olarak Kurtuluş Savaşı yıllarında geçen bir aşk öyküsünü Hasret adlı kitabında kaleme aldı. Kitap, Müslüman bir genç ile bir Rum kızının tüm engellere rağmen birbirlerine olan aşklarını ve onların ayrılış hikayeleriyle sıra gelen hasretlerini konu alıyor. Canan Tan, Nestlé Benimle okurları için yazma serüvenini, kahramanlarını ve günlük yaşamını anlattı...

Canan Hanım, yazı serüveninizin en başından başlamak istiyorum. Lise yıllarında başlayan yazma tutkusu, araya giren başka okullara karşın nasıl oldu da canlı kalabildi?

Yazma tutkusu, araya ne girerse girsin, can-

lılığından ve yoğunluğundan hiçbir şey kaybetmez. Ancak itiraf etmeliyim ki, yaşam içinde karşıma çıkan engeller, yazın hayatımda yaklaşık on yıllık bir gecikmeye neden oldu. Yine de yaşadığım hiçbir şeyden pişmanlık duymadığımı itiraf etmeliyim. Örneğin, 21 yaşında evlenerek Diyarbakır'a gelin gitmeseydim, Piraye'yi yazamayacaktım.



Mizahtan romana, öyküden çocuk kitaplarına, birçok alanda eserler veriyorsunuz. Bir esere başlamadan önce alacağı yol hakkında bir plan mı yapıyorsunuz yoksa kahramanlar rollerini kendileri mi biçiyor?

Yazmaya başlamadan önce, konu ve içerik yönünden planlama yapıyorum tabii. Ana hatlarıyla roman ya da öykünün çatısı kuruluyor. Kahramanlar ve karakterler belirleniyor. Ancak onlara belli bir noktaya kadar hükmedebiliyorum. Biçilen rollere baş kaldıran, hatta bana kafa tutanlar olabiliyor.

Kahramanlarınıza kızdığınız, üzüldüğünüz, akıl vermek istediğiniz oluyor mu?

İyi ya da kötü, hangi rolü üstlenmiş olurlarsa olsunlar, kahramanlarını seven bir yazarım. Evet, zaman zaman beni kızdırıp üzabiliyorlar. Onlarla aynı duyguları paylaşmak, gülüp ağlamak, yazar olmanın getirdiği ayrı-

calıklı bir keyif...

İmza günlerinize sayısız okurunuz geliyor, onlarla saatlerce sohbet ediyorsunuz. Okurla bu kadar yakın ilişki kurmak sizi nasıl etkiliyor, besliyor?

Gerek Anadolu'nun dört bir yanındaki kitap fuarlarında, gerekse özel olarak düzenlenen imza günü etkinliklerimiz, saatler sürüyor. Okurlarım tarafından öyle sıcak bir ilgi ve sevgiyle sarmalanıyorum ki, onlardan aldığım enerji sayesinde zerrece yorgunluk hissetmiyorum. Paylaştığımız sohbetler, bakışlarından bana akan katkısız samimiyet, yeni yazacağım kitaplar için daha güçlü kılıyor beni.

"Yazarlar hep İstanbul'da yaşar!", diye genel bir kanı var sanki. O nedenle başka bir şehirde yaşayan ve ünlü olan yazarlar, "Aaa, İstanbul'da yaşamıyor mu?" tepkisiyle karşılanıyor. Siz neden İzmir'i tercih ediyorsunuz? Başka bir kentte olmak sizi edebiyat çevrelerinden uzakta tutmuyor mu?

Evet, her konuda olduğu gibi, edebiyatta da başı çeken şehir İstanbul. Ama ben İzmir'de yaşamaktan son derece memnunum. Sakin, huzurlu ve sıcakkanlı insanlarıyla, güler yüzlü bir şehir İzmir. Önceleri, edebiyat çevrelerinden uzak kalma kaygısı duyduğum oluyordu. Son yıllarda onu da aştık. Bulunmam gereken her yerde varım. Hem İstanbul'da hem de Türkiye'nin diğer bütün beldelerinde...

Son romanınız Hasret'ten bahseder misiniz biraz? Yazma sürecinde ne hissettiniz?

Hasret, yedi yıl yüreğimden yaşattığım, gerçek bir yaşam öyküsünden yola çıkılarak yazılan destansı bir roman. Tarihi yönü ağır bastığı için uzun bir inceleme ve araştırma döneminin ardından kaleme alındı. Olayların yaşandığı mekanlara; Keskin'e, Selanik'e gittim. Mübadillerle görüştim. Ağıt gibi bir hikâye. Ömür boyu süren, amansız bir özlem... Yazarken, adeta içinde kayboldum. Her bir karakterle özdeşleşerek, onların acılarını yüreğimden yaşayarak yazdım. Zorlu, ama bir o kadar da keyifli bir çalışmaydı.

Siz, diğer eserlerinizle olduğu kadar çocuklar için yazdığınız öykülerle de ödüller aldınız. Çocuk kitapları yazarken özellikle nelere dikkat ediyorsunuz?

Çocuklar için yazarken, didaktik ifadeler kullanmamaya dikkat ederim. Zaten evde anneleri, babaları; okulda öğretmenleri yeterince öğüt veriyor, bazı kurallara uymaları konusunda uyarıyor. Okul dışı kitaplarda da bu tür söylemlerle karşılaşılarsa okumaktan soğuyabilirler. Daha eğlenceli, macera türünde ve bilimkurgu kitapları, okuma hevesini körükler. Ben de çocuklara bu çerçevede seslenmeye çalışıyorum.



Yazar Canan Tan, yazma tutkusunun canlılığından ve yoğunluğundan hiçbir şey kaybetmediğini belirterek, "Yazmaya başlamadan önce konu ve içerik yönünden planlama yapıyorum" diyor.

Çocuk edebiyatını ayrı bir dal olarak görüyor musunuz?

Bundan yaklaşık on yıl öncesine kadar bir edebiyat türü olarak kabul edilmeyen "çocuk edebiyatı", adım adım ilerleyerek hak ettiği seviyeye ulaşma yolunda. Bu ilerleyişte, büyükler için yazan bazı yazarların çocuklara yönelik eserler vermesinin de payı büyük. Unutmamalıyız ki, okuyan bir toplum olmak istiyorsak, öncelikle çocuklarımıza okuma zevki aşılamamız gerekir.

Biraz da günlük yaşamınızla ilgili sorular sormak istiyorum. Yazma uğraşının dışında neleri yapmaktan keyif alırsınız?

Yazmaya özdeş bir tutkum var: Okumak! Elimden kitap düşmez desem yeridir. Yanı sıra ailem, arkadaşlarım ve dostlarımla vakit geçirmek vazgeçilmezlerim arasında.

Beslenmenize dikkat ediyor musunuz? Özellikle hassasiyet gösterdiğiniz noktalar neler?

Yeme içme konusunda kendime uyguladığım hiçbir kısıtlama yok. Ama ilginçtir, ünlü doktorların, yaşam koçlarının önerilerini zaten uyguluyorum ben. Onlar söyledi diye değil, alışkanlıklarım bu doğrultuda olduğu için. Yaz, kış günde 2-3 litre su içerim. Her konuda hızlı hareket ederken, yemeğimi ağır ağır, lokmaları uzun uzun çiğneyerek yerim. Domates, yoğurt, meyve, kuru kayısı, badem ve ceviz olmazsa olmazlarım.

Spor yapabiliyor musunuz? Özellikle ne tür bir aktiviteyi tercih ediyorsunuz?

Çok hareketli bir yapım var, ama ne yazık ki iş yoğunluğu yüzünden düzenli spor yapamıyorum. Her sabah on dakikalık kültür fizik, fırsat buldukça yürüyüş ve yüzme... Hepsi bu.

Tatil planları hep yaza dair yapılır. Siz kış mevsimini nasıl yaşıyorsunuz?

Her mevsimin kendine özgü bir güzelliği var. Kışı da, en az yaz kadar severim. Ama ilkbaharın civıltılarla gelişi, sonbaharın hüznünlü boyun büküşü, farklı duygular uyanırır bende. Tatile gelince... Mevsim farkı gözetmem. Yeter ki tatile ayırabilecek zamanım olsun.

Ekleme istedikleriniz neler?

Bu güzel söyleşi için Nestlé Ailesi'ne teşekkür ve sevgilerimle...

Biz teşekkür ederiz...

ISINIRKEN HASTA OLMAYIN!

Kışın hastalıklardan korunmak için aşırı ısıtılan ortamlar ya da kat kat, kalın giysiler hastalıklara davetiye çıkarıyor. Uzmanlar ortamın havalandırılması ve nemlendirilmesi gerektiği üzerinde duruyor.



Toplumda yaygın olan genel inanışın aksine kış aylarında hastalıklar soğuk havalar nedeniyle değil, vücut ısısının düşmesi veya dengesizliği sonucunda ortaya çıkıyor. Vücudumuzda ısı üretimi ve ısı kaybını ayarlayarak normal vücut sıcaklığını koruyan kontrol mekanizması, bütün organ ve dokularla mükemmel bir koordinasyon içinde çalışıyor. Bunun sağlanmasında önemli bir etken de vücut ısımızın dengede olması şeklinde öne çıkıyor.

Vücut ısısının korunması özellikle de kış aylarında önem kazanıyor. Çünkü vücudumuzda meydana gelen kimyasal olayların hızı, sıcaklık ile değişiyor. Enzim sistemlerimiz olabilecek en iyi düzeydeki işlevlerini ancak çok dar bir sıcaklık sınırı arasında gerçekleştirebiliyor. Yani, vücut fonksiyonlarımızın sürdürülebilmesi için, dar sınırlar arasında sabit tutulan bir vücut ısısına gerek var. Normal vücut ısısı 36.3 derece ile 37.1 derece arasında değişiyor. Soğuk kış aylarında hastalanmamak için, vücut ısısının bu ısı aralığında kalması son derece önemli. Ancak kış mevsiminde dış ortamın ısısı, bulunulan bölgeye göre değişmekle birlikte, maksimum 0-15 derece arasında oluyor. Uygun giysilerle soğuktan kendimizi koruyamadığımız zaman vücut ısımız 37 derecenin altına düşüyor. Bunun sonucunda kötü huylu olan mikroorganizmalar aktif hale geçerek kişileri hasta ediyor.

Peki vücut ısısı için ideal ortam nasıl oluşturulur? Bu soruya cevap vermeden önce ısının ortam sıcaklığı, ortamdaki nem düzeyi, hava akımı, kişinin giyinme şekli ve metabolizma düzeyi gibi faktörlere bağlı olarak farklı şekillerde algılanabildiğini hatırlatmakta fayda var. Bu faktörleri sayılarla ifade etmek gerekirse; ideal koşullarda ortam sıcaklığı yazın

22-25 derece, kışın 20-23 derece olmalı. Gerek çalışma gerekse yaşam alanı ne aşırı sıcak olmalı ne de soğuk. Özellikle kışın ortam aşırı kuru hava içereceğinden mutlaka nemlendirilmesi gerekiyor. Bu amaçla kaloriferin veya sobanın üzerinde bir miktar su bulundurulması özellikle çocuklar, yaşlılar ve kronik hastalıkları olanlar açısından büyük önem taşıyor. Uzmanlar ortamın havalandırılması gerektiğini belirterek, kirli havanın dışarıya atılıp temiz ve oksijenden zengin havanın içeriye girmesinin hastalıkları önlemeye yardımcı olduğunu söylüyor. Bu amaçla, gün içinde birkaç kez ve sabah uandıktan sonra kısa süreli olarak pencereleri açmak faydalı olabiliyor.

Eğer gün boyunca dışarıda geçirdiğiniz saatler uzunsa o zaman giysilerinizin rengine bile dikkat etmeniz gerekiyor. Koyu renklerin güneş ışınlarını tuttuğu ve ısıyı koruduğu biliniyor. Bu nedenle koyu renkli giysileri tercih etmek önemli. Yünlü giysiler daha çok ısıtıyor görünse de alerji riski açısından dikkatli kullanılması gereken malzemeler. Özellikle alerjik bünyeli, astımlı kişilerin giysilerin hangi malzemeden yapıldığı konusunda daha hassas olması gerekiyor. Nemlendirme özelliğinden dolayı kışın klimanlarla ısınmak da önerilebiliyor. Bunun yanında hava akımı da klima aracılığı ile sağlanabilir. Ancak bu durumda da mutlaka zaman zaman pencerelerin açılarak ortam havasının değişmesi sağlanmalı. Aksi takdirde özellikle toplu yaşanan ve çalışılan yerlerde başta enfeksiyon olmak üzere bir çok hastalık riski artabiliyor. Kışın atkı ve bere ile hem soğuktan hem de kısmen kirli havadan korunmak alınabilecek önlemlerden bir diğeri. Ağız ve burna atkı sarmak da damlacık yolu ile ortamda bol miktarda salınan enfeksiyonlara karşı koruyucu oluyor.

KALIN GIYİNMEK HASTA EDİYOR

Uzmanlara göre kışın yapılan en önemli hatalardan biri de kat kat, kalın giysiler giyerek hastalıklardan korunacağımızı düşünmek. Oysa çok kalın giyinmek hastalıklara davetiye çıkarıyor. Aşırı kalın kıyafetler yüzünden oluşan ter, vücudumuza zarar veriyor. Çünkü terin buharlaşarak vücudumuzdan atılması gerekir. Ancak kalın kıyafetler teri vücuttan alıp dış ortama veremediği için, vücut nemli ve ıslak kalıyor. Bu durumda terin yol açtığı soğuk ortam, vücut direncimizin daha çok düşmesine yol açabiliyor. Bu nedenle kalın giysiler yerine 2-3 kat ince giysi giymek çok daha sağlıklı. İnce bir fanila veya tişört üzerine giyilecek ince bir kazak veya polar, bunun üzerine de ince bir mont, kış için önerilen giysi kombinasyonu oluyor.



LEZZETLİ ARA ÖĞÜNLERLE KİLO KONTROLÜ MÜMKÜN

Günde iki üç ara öğün, metabolizmayı hızlandırıyor.

Ancak ara öğünlerde tüketilen atıştırmalıkların içeriği ve porsiyon miktarı önemli.

Siz de leziz atıştırmalıklarla kilo verip, formunuzu koruyabilirsiniz.



Kahvaltı yapmadan güne başlamıyor, öğlenleri günün geri kalan kısmında enerjimizi artıracak içerikte yiyecekler tüketiyor, akşam yemeklerini çok geç saatlere bırakmıyoruz. Ancak, ara öğünlere dikkat edenimiz az. Oysa, kilo vermek ve formumuzu korumak için ara öğünler de büyük önem taşıyor.

Metabolizmayı canlı tutmak, vücutta yağ depolanmasını azaltmak ve en önemlisi ana öğünlerde çok fazla yemenin önüne geçmek için ara öğünlerin beslenme düzenine eklenmesi gerekiyor. Öğün sayısını artırmada temel amaç kan şekerini dengede tutarak çabuk acıkmayı ve sonraki öğünde çok yemeyi engellemek. Bu sayede metabolizma hızı da artıyor. Öğünün sindirilebilmesi için tüm sindirim sistemi çalışıyor ve besinlerin yanma enerjisiyle birlikte kilo vermek de kolaylaşıyor. Günlük alınması gereken enerji miktarının öğünlere bölünmesi, sindirim sistemini de rahatlatıyor. Özellikle, sindirim sorunları yaşayan ve gaz şikayeti olanların hızlı yemek yemeyi bırakıp öğünlerini bölmesi öneriliyor.

Metabolizma hızının artması ve kilo kontrolünün sağlanması elbette ara öğünlerin süresine ve ara öğünlerde nelerin tüketildiğine bağlı. Ara öğünlerin yemeklerden 2-3 saat sonraya ayarlanması önemli. Lifli besinler, midede kalma süreleri daha uzun olduğu için atıştırmalık olarak iyi bir alternatif. Sağlıklı ve lifli atıştırmalıkları seçerseniz, aldığınız lif, vitamin ve mineral miktarını da arttırıyorsunuz. Aynı zamanda sindirim sistemi ve bağırsak sağlığı için lifli besinleri tüketmek çok yararlı. Meyve ve sebzeler, tam tahıllı ürünler lifli besinlere iyi birer örnek. Her öğünde olduğu gibi burada da porsiyon miktarlarına dikkat edilmeli. Gereğinden fazla tüketilen her besin vücutta yağa dönüşüyor.

Ara öğünlerde en sık yapılan hata, sadece tatlı tüketilmesi. Tatlı ihtiyacının sağlıklı şekilde giderilebilmesi için tam tahıllı ekmeğe ince bir katman halinde krem çikolata sürebilirsiniz. Bunun yanı sıra yağsız süt ürünleri daha düşük kalori içerdiği için daha az kalori alınmasını sağlıyor. Üstelik hem diş ve kemik sağlığımızı korumak, hem de formumuzu korumak için son derece etkili olan kalsiyum mineralini de yeterince almamıza yardımcı oluyor. Süt ürünlerinin ve lifin bu etkileri sayesinde vücuttan yağ atımı artıyor ve günlük kalori alımı azalıyor.



Ara öğün için sağlıklı birkaç alternatif

- 3 kuru kayısı, 2 parça ceviz
- 1 kutu yağsız yoğurt, 10-15 adet yaban mersini
- 1 kutu az yağlı süt, 1 adet taze meyve
- 2 adet grisini, 1 bardak ayran
- 1 dilim tam tahıllı, krem çikolatalı ekme
- 1-2 dilim ekme, 1 dilim beyaz peynir
- Light kaşarlı kepekli tost, söğüş sebze
- 3 adet diyet bisküvi, 1 fincan light sütlü Nescafé
- Yarım yufkadan sebze yağsız gözleme, 1 bardak light ayran



BOZA ADIYLA, TADIYLA BİR BAŞKA!

Soğuk kış günlerinin önemli lezzetlerinden biri olan boza, bilinen en eski Türk içeceği sayılıyor. Vitamin ve protein açısından da son derece zengin olan bu içecek, hem sağlığı hem de gelenekleri korumaya yardımcı oluyor.

Zengin ve besleyici içeriğinden dolayı bozaya "sıvı ekme" denildiğini biliyor muydunuz? Darı irmiği, su ve şekerden üretilen bu kış içeceği, karbonhidrat ve proteinin yanı sıra birçok besin ögesini de içeriyor, hazmı kolaylaştırıyor ve sağlığı koruyor. Kış ayları gelince kulaklara çalınan "Booozaaaa!" sesleri geride kalsa da, gelin biz yine de hatırlayalım bu lezzetli ve besleyici içeriği. A ve B vitaminlerinin dört türü ile C ve E vitaminleri yönünden zengin olan boza, mayalanması sırasında laktik asit üretiyor. Ender gıda maddelerinde bulunan bu asit ise sağlık açısından çok faydalı.

Bilinen en eski Türk içeceklerinden sayılan boza, genellikle kış aylarında tüketiliyor. Çünkü serin hatta soğuk bir ortamda saklanması gerekiyor. Uygun koşullarda 6-7 gün bozulmadan kalabiliyor. Türk içeceği dedik ama başka ülkelerde de boza yapılıyor. Bozanın mısır, arpar, çavdar, yulaf, kara buğday, buğday gibi tahılların unundan ya da pirinç ve ekmeğin mayalandırılarak yapıldığı ülkeler var. İlk ne zaman ortaya çıktığı bilinmese de Mısır ve Kuzey Afrika sahillerinde ticaret yapan Akdenizli tüccarlar aracılığıyla Batı'ya götürüldüğü düşünülüyor. Hazar Denizi güneyinden doğuya, Asya içlerine, Çin, İran ve Afganistan'a kadar yayılan bu içecek, ünlü gezginlerin eserlerinde de kendine yer bulmuş bir lezzet. Arap gezgin İbn Bat-

tuta, 14. yüzyıl başlarında yazdığı seyahatnamesinde, Deşt-i Kıpçak bölgesini anlatırken Türklerin içtiği bozayı şöyle anlatıyor:

"Tattığımda ekşilik hissettiğim için hemen bıraktım. Yemekten çıktığım zaman bunun ne olduğunu araştırdım, anlattılar: Duki (düg=ince bulgur) tanelerinden yapılan bir nebidir bu. Onlar Hanefi mezhebindedir ve nebiz onlar nezdinde helaldir. Buralılar dukiden yapılmış bu nebize boza (boza) adını veriyorlar."

Evliya Çelebi de, 17. yüzyıldan haber veriyor. İstanbul'da 300'den fazla bozacı dükkanı ve buralarda çalışan bin 100 kadar bozacı varmış. Bugün bozanın tadını bilenler azalsa da, geleneğin korunduğu kimi sokaklarda hala "Booozaaa!" diye bağırarak gezen satıcılar var.



Kendiniz de yapabilirsiniz!

Malzemeler

- 2 bardak bulgur ya da irmik
- 21 bardak su
- 2 çorba kaşığı un
- ½ bardak yoğurt
- ½ tatlı kaşığı kuru maya
- 2,5 çorba kaşığı şeker
- ½ çorba kaşığı vanilya
- 2 çorba kaşığı tarçın

- Bulguru geniş bir tencereye koyun. Üzerine 12 bardak su ilave ederek oda sıcaklığında bir gece belettikten sonra kısık ateşte bir saat pişirin. Mutfak robotundan geçirdikten sonra, süzgeçten de süzün. Buzdolabına koyun. Süzgeçin üzerinde kalan bulguru yeniden tencereye koyun. Sekiz bardak su ekleyerek yine kısık ateşte bir saat

daha pişirin. Yeniden süzgeçten geçirek buzdolabına koyun.

- Bu arada unu küçük bir tencereye koyup üzerine 2/3 bardak su ekleyin ve kısık ateşte sürekli karıştırarak pişirin. Koyu kıvama gelince ateşten alıp içine 2 çorba kaşığı şeker katın ve karıştırın. Karışım ılık hale gelince yoğurdu da ilave edin.
- Mayayı çeyrek bardak ılık suda ezerek 5 dakika bekletin ve yoğurtlu karışıma katın. Ilık ortamda 30 dakika bekletin.
- Mayalı karışımı ezilmiş bulgura ekleyip oda sıcaklığında yaklaşık 1-2 gün bekletin ve ara sıra karıştırın. Vanilya ve kalan şekeri ekleyip şeker iyice eriyinceye dek karıştırın. Servis yaparken tarçın ekleyebilirsiniz.
- Bu karışım buzdolabında 2-3 gün saklanabilir.

Yararları

- İçerdiği aktif mayalar emziren annelerde süt yapımını artırıyor.
- Nitrozamin gibi kanserojen maddelerin vücuttaki oluşumunun önlenmesine yardımcı oluyor.
- İçerdiği aktif mayalar ve faydalı bakteriler sayesinde probiyotik etkiye sahip.
- Gribal enfeksiyon gibi, birçok enfeksiyona karşı bünyeyi dirençli kılabilir. Yararlı bakterilerle vücuttaki direncin güçlenmesini sağlıyor.
- Zengin protein ve B vitamini içeriği nedeniyle enerji ihtiyacı fazla olan kişiler, hamileler ve sporcular için faydalı.
- Bozanın mayalanması sırasında oluşan laktik asit, hazmı kolaylaştırmaya yardımcı oluyor.
- İçerdiği laktik asit nedeniyle bağırsak florasını düzenleyici etkiye sahip.
- Mide bezlerinin faaliyetlerini olumlu yönde etkiliyor.
- B kompleksi vitaminleri içerdiği için beslenmede önemli bir yeri var.
- Zihin açıcı ve sinirleri dinlendirici etkisi olduğu belirtiliyor.
- Karbonhidrat ve proteinin yanı sıra birçok besin ögesini içerdiğinden besleyici özelliği nedeniyle "sıvı ekme" olarak anılıyor.

Kitaplık



Hayatınıza Yeni Bir Sayfa Açın

John Izzo

Pegasus Yayınları

Yaşlanmak fakat yine de çocukken sahip olduğumuz o merak hissini kaybetmemek ve hayatta olmanın neşesini

her gün deneyimlemek mümkün mü? Akşam haberlerini izledikten sonra bile, işimizdeki ve hayatımızdaki ideallerimize tutunmayı başarabilir miyiz? Çevremizdeki dünyayı değiştirme gücümüz var mı? Hayatınıza Yeni Bir Sayfa Açın hayatın neşesini ve mucizelerini her yaşta yeniden keşfetmekle ilgili. John Izzo'nun merak uyandıran öyküleri, onlardan dersler çıkarmanız için sizi cesaretlendirecek.



Çiçeklerimi Rüzgâra Verdim

Debbie Macomber

Martı Yayınları

Kaderin size gülmediğini düşünürseniz, birilerinden yardım beklemek yerine iç

sesinizi dinlemenin vakti gelmiş demektir. Bu konuda şüpheleriniz varsa, her şeyi geride bırakıp uzun bir yolculuğa çıkan üç nesilden üç farklı kadının ilham veren hikâyelerine kulak verin. Çiçeklerimi Rüzgâra Verdim, gönüllerde özel bir yeri olan ilk aşkları, tebessümle hatırlanan ilişkileri ve gençliğin saflığa bürünmüş heyecanlarını, kısaca hayatın desenini yüreklere işleyen bir roman.



Her Çocuk Üstün Yeteneklidir

Dr. Bahar Eriş

Alfa Yayınları

Çocuğunuz üstün yetenekli mi yoksa üstün yetenek potansiyeline mi

sahip? Dr. Bahar Eriş kitabında üstün yetenek konusunda ilgili en son araştırmalardan yola çıkarak sık sorulan soruları, yanlış bilinenleri, aynı zamanda çok sık dile getirilmeyen noktaları ele alıyor. Bu kitap sadece çocuğu üstün yetenekli tanısı almış olanlar için değil, çocuğunun yeteneğini ya da kendi yeteneğini en üst düzeye çıkarabilmek isteyen herkes içindir.

MÜZİKLE BİRLEŞTİRİYORLAR

Anadolu ve Balkan müziğini harmanlayarak kendine has bir müzikal yapı oluşturan Kolektif İstanbul, 25 Aralık'ta Babylon'da sahneye çıkıyor.

Kendilerini sahnede yaşayan bir grup olarak anlatan Kolektif İstanbul, Balkan esintilerine yer verdikleri caz şarkıları ile 25 Aralık'ta saat 20.30'da Babylon sahnesinde... Değişik dönemlerde farklı müzisyenlerin bir araya gelmesiyle zenginleşerek bugünkü

diğer coğrafyalardaki müzik kültürleriyle birleştirmekten geri kalmıyorlar. 2006 yılının başında çıkan "Balkan Anatolia" adlı ilk albümleriyle bile geniş bir hayran kitlesine ulaşan grup, 2008'de 'Krivoto' adlı ikinci albümünü yayımladı. Montreux Caz

Festivali, Schleswig-Holstein Müzik Festivali, İstanbul Caz Festivali, Fira Mediterrania gibi uluslararası festivallerde performans sergilediler.

Geleneği bugüne taşıyan, onunla beslenirken bir yandan da onu zenginleştiren, özden uzaklaşmayan ama kendilerine özgü yöntemlerle onu işleyen, insanı olduğu yerde oynatan, içini fıkır fıkır eden "İstanbulu" bir ekip olan Kolektif İstanbul'u sahnede izlemek için bu fırsatı kaçırmayın.



Bilet fiyatları 28.50 lira.

BAK İŞTE BİR MİNİK SERÇE!

İlk 45'liğini çıkardığı 1975 yılından bu yana şarkılarıyla milyonlarca kişiye ulaşan, hayran kitlesi günden güne büyüyen "Minik Serçe" Sezen Aksu, 14 Şubat'ta Bostancı Gösteri Merkezi'nde olacak.

Biyografisinde 13 Temmuz 1954'te Denizli Sarayköy'de doğduğu, eğitimini İzmir'de tamamladığı, ilk 45'liğini ise 1975 yılında çıkardığı yazıyor... O günden bu yana 7 single ve 25 albüm ile hayran kitlesini dalga dalga büyüten Sezen Aksu, bu kez Sevgililer Günü'nde 14 Şubat'ta Bostancı Gösteri Merkezi'nde sahneye çıkıyor. Verdiği her konserde "Sen Ağlama," "Git," "Gülümse," "Firuze" gibi şarkılarını binlerce izleyici ile birlikte söyleyen Aksu'nun sahne performansı aynı zamanda usta stand-up'çılara taş çıkartan bir şölene de dönüşüyor. Seyircisi ile şakalaşmayı da, dertleşmeyi de seven Minik Serçe'nin albümleri otuz yılda, 20 milyon sattı; şarkıları yüzü aşkın farklı yorumcu tarafından seslendirildi. Güçlü yorumu ile Türkiye'nin önde gelen ses sanatçılarından biri konumuna yükselirken



sadece bir yorumcu olarak değil, 500'ü aşkın eserin sahibi olmakla da farklılık kazandı. Yapımcılıklarını üstlenerek Türk Pop Müziği'ne birçok yeni yetenek kazandırdı. Dünyanın önde gelen isimleri ile defalarca aynı sahneyi paylaşan Sezen Aksu, her ülkeden dinleyicisi, evrenselliği yakalamış sesinde ve müziğinde kendinden çok şey buldu. Siz de bu Sevgililer Günü'nü eserleri, yorumu ve duruşu ile sevgiden yana tavrını her zaman koruyan usta bir sesin konserini dinleyerek kutlamak istiyorsanız, kendinize ve sevdiklerinize bir sürpriz yapıp konsere gidebilirsiniz. Bilet fiyatları 67.50 ile 133 lira arasında değişiyor.

Müzik kutusu



Aşk Büyükse Hülya Avşar

Hülya Avşar'ın "Aşk Büyükse" isimli yeni albümü Seyhan Müzik etiketiyle müzik marketlerde yerini aldı. Hazırlığı bir buçuk yıldır süren, 1 remix dahil olmak üzere toplam 10 şarkının yer aldığı albümde Gökhan Tepe, Tan, Fettah Can, Cansu Kurtçu gibi isimlerden imzası var. Aranjörünü Taşkın Sabah'ın yaptığı albümün ilk klibi "Bana Bir Koca Lazım" şarkısına Kemal Başbuğ yönetmenliğinde çekildi.



Kalbe Kırık Aşklar Ferhat Göçer

Yeni şarkılarıyla sevenlerine ulaşan Ferhat Göçer'in altıncı albümü "Kalbe Kırık Aşklar" hüznü ve melankoli kokuyor. Albümdeki on bir şarkının dördü Ferhat Göçer'in imzasını taşıyor. Zeki Güner, Haluk Kurozman, Alper Narman ve Onur Özdemir'e ait şarkıların yanı sıra "besteniyolla.com" platformundan seçilen, Birdal Gök ve Hüseyin Boncuk'a ait şarkılar da yer alıyor.



Her Gün Sonbahar Zakkum

Kuruluşu 1998'e dayanan alternatif rock grubu Zakkum'un yeni albümü "Her Gün Sonbahar" DMC etiketiyle müzik marketlerde yerini alıyor. "On beş yılı geride bırakırken... Doğuya ve batıya aynı mesafeden: Sonbaharın erkenden düştüğü şehir, Ankara'dan... Burada saatler bozuk, Burada takvim durdu, Burada her gün sonbahar..." paragrafıyla başlayan " albüm, grubun dördüncü stüdyo çalışması.

DVD kulüp



Bu İşte Bir Yalnızlık Var

Vizyon Tarihi: 13 Aralık 2013

Tür: Dram

Yönetmen: Ketcher

Oyuncular: Engin Altan Düzyatan, Özgü Namal, Emin Gürsoy

Gençliğinde uzun süre bir müzik grubunda gitar çalıp beste yapan Mehmet, 30'lu yaşların sonuna geldiğinde hem müziği bırakmış hem de aile hayatında zor zamanlar geçirmiş birine dönüşmüştür. Özel ders vererek ya da gitar tamirati yaparken hayatını sürdüren Mehmet, uzun yıllardır birlikte oldukları arkadaşları Ayşe ve Orhan çiftiyle aynı apartmanda oturmaktadır... Film, Tuna Kiremitçi'nin aynı adlı romanından uyarlandı.



Karlar Ülkesi

Vizyon Tarihi: 17 Ocak 2014

Tür: Animasyon, macera

Yönetmen:

Chris Buck, Jennifer Lee

Seslendiriciler: Kristen Bell, Idiana Menzel, Jonathan Groff

Krallık, Karlar Kraliçesi'nin laneti sonrasında ebediyen sürececek bir kış mevsimine mahkum edilmiştir. Bu krallıkta yaşamakta olan maceracı ve iyi kalpli Anna, Karlar Kraliçesi'ni bulup laneti sona erdirmesini sağlayarak, şehrinde yaşayan insanları eski güzel günlerine döndürmeye karar verir. Masalsi bir yolculuğu çıkan Anna'nın yol arkadaşı ise usta bir dağcı olan Kristoff'tur.



Robokop

Vizyon Tarihi: 7 Şubat 2014

Tür: Aksiyon, bilimkurgu

Yönetmen: José Padilha

Oyuncular: Joel Kinnaman, Michael Keaton, Abbie Cornish

Efsane filmin yeniden çevrilen bu versiyonunda RoboCop, sokakları çetelerden temizlemeye devam ediyor. İlk RoboCop programının iptal edilmesinden 20 yıl sonra Los Angeles şehri suçla savaşmak için programı tekrar yürürlüğe geçirmeye karar verir. Robocop yine Los Angeles sokaklarındadır. Joel Kinnaman, Abbie Cornish ve Gary Oldman'ın yönettiği filmin yönetmenliğini José Padilha yapıyor.

mısın dememek	Güzel	Tek parça kadın gıysısı	Ağrık yazını Yabancı at üzerinde durma oyununu	Çalgı ayanı	Geri	İslam hukukuyla ilgili Bir G Afrika ülkesi	Fotoğraftaki ünlü
Grup	Monokl gibi			Saydam tabaka Hızlı ritimli bir dans			
Rutubet		Sarabıyla ünlü kent			Vergi koyma		
Dingin		Kusur			Yigit	Yazın bitirme şarhı Hz. Ali'ye bağlı olan kimece	
		arası					
Öksürük gibi yapma sesi	Yumuşak deri		Yangın söndürme kuruluşu				
	Bilgelikler						
		Büyük Piramit		Kuşkusuz			
Ege'de bir il		Yorgan kufi		Tayin	Dikkat çekme sözü		
Beyaz			lira	Başlangıç	Yetişkin	Şekerli pirinç peltesi	
	Jant						
	Küt			Alçak gönüllük			
Cyma baskı			Sörekli	Çanakkale'nin bir ilçesi			
Amca			Muayene yeri			kişi	
		Tesir				Hayvan bağlanan ip	
		Bayındır			Çocuk, üzengi Eski dilde ilaç		
Erken kargıtı	Çok renkli		Variğini ortadan kaldırma iki odaklı kapalı eğri		Karadeniz'de bir il		
	Yazın						
		Muvahhit (Tiyatrocu)		Faktör			
		Pay		Depresyona			
Renklenmiş alyuvar	Artan			Gürcistan'ın başkenti			
	Metaforik		Ödeme				
			Memelerin olduğu çağ				
As		Çin'in başkenti					
Pablo (Fressam)		Diğer		Mi ile sol arası			
				Gelecek			
Vücutta derin kesik							
Çalgı			Muttak				
		İki yayını					
Urvan			Kadın				



ŞİFRE



Bulmacanın anahtar kelimesini tuketici.hizmetleri@tr.nestle.com adresine gönderen ilk 10 kişi, Nestlé ürünlerinden oluşan hediye paketi kazanacak.

En Yeri Çikolata Klasığı

Türkiye'de ürettiğimiz ilk çikolatanın anısına
vazgeçilmez bir lezzet yarattık.
Yılların Nestlé tecrübesini o tatlı anlarla birleştiren,
benzersiz, özel bir seri...





DALGINSAN, İÇ

**KENDİNE
GEL!**



#kendimegeldim

NESCAFÉ®
bi' kahve?