



Nestlé benimle

Sayı 09 Aralık-Ocak-Şubat 2011



Türk sinemasının sultanı



Sevgililer Günü'nde çikolatalı tatlılar



Hislerin tercümanı Anadolu başlıkları



Fıstığımız bol olsun



İçindekiler

02 Gelenek

Anadolu başlıkları

04 Sohbet

Türkan Şoray



06 Haber

Fıstığımız bol olsun

08 Yılbaşı sofrası

Sahrap Soysal



12 Kültür

Aşçılar diyarı Bolu

16 Sevgililer Günü

Aşk çikolata gibidir

18 Haber

Balık sağlıktır

20 Spor

Basketbol

22 Sohbet

Ender Arslan



24 Sağlık

Anneannemizden kalanlar

26 Sohbet

Rasim Öztekin

28 Sanat

Tiyatro sahnesi

30 Haber

İlkyardım hayat kurtarır

32 Sohbet

Ayşeğül Aldinç

Nestlé

Dergi adı
NESTLE benimle

İmtiyaz Sahibi
Kerem Ayırtman

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

Sorumlu Müdür
Yaprak Kanlıoğlu

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

Yayın türü
Yaygın süreli

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

İçerik fabrikası
İletişim danışmanlık ve ticaret İtd. Şti.

Kore Şehitleri Caddesi, Kaya Aldoğan Sok.
Aydağül İş Merkezi No: 6/11
Zincirlikuyu-Şişli / İstanbul
Tel: 0212 356 2663
e-mail: bilgi@icerikfabrikasi.com
web: www.icerikfabrikasi.com

Dergi yönetim yeri

Büyükdere Cad. No: 256 Nuru Plaza A Blok Kat: 6
34398 Maslak - İstanbul
Tel: 0212 329 5880
Faks: 0212 329 6038
e-posta: yaprak.kanlıoglu@tr.nestle.com

Renk Ayrımı ve Basım

Sade Ofset
Matbaacılar Sitesi, No: 179, 34190
Bağcılar - İstanbul
Tel: 0212 629 03 39

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

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

Sunuş




Dr. Hans-Ulrich Mayer
Nestlé Türkiye
Yönetim Kurulu Başkanı

Değerli okurlar,

Tüm dünyada Nestlé'yi farklılaştıran temel rekabetçi avantajlarından biri zengin ürün portföyü, güçlü markaları ve yerel bakış açısı. Bu farklılığımızla 100 yılı aşkın süredir Türkiye'deyiz. 11 kategoride, 40'ın üzerinde markamız ve 400 ürün çeşidimizle evlerinizde, sofralarınızdayız.

Tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de marka vaadimiz tüketicilerimizin hayatına kaliteli ve lezzetli ürünlerimizle keyif ve sağlık katmak. Bu vaadimizi şimdi "Afiyet olsun Türkiye" konseptiyle ifade ediyoruz. Bu konseptle, Nestlé'nin hangi ürününü tüketirse tüketsin, herkesin kusursuz bir yiyecek deneyimi yaşayacağını altını çiziyoruz. Türkiye'deki ikinci yüzyılımızın başında "Afiyet Olsun Türkiye" diyerek ürünlerimizle bu marka vaadimizi yerine getirmeye devam edeceğimizi daha güçlü bir şekilde ifade ediyoruz.

Tüm faaliyetlerimizde ana prensip olarak benimsediğimiz "Paylaşılan Değer Yaratmak" yaklaşımımız doğrultusunda yeni bir projeyi daha hayata geçirmenin mutluluğunu yaşıyoruz. DAMAK markamız ve TEMA Vakfı işbirliğiyle gerçekleştirdiğimiz "Fıstığımız Bol Olsun" projesiyle Türkiye'deki antepfıstığı üretiminde kalitenin ve verimin artırılmasını hedefliyoruz.

Antepfıstığı üretiminin yüzde 96'sının gerçekleştirildiği Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde sürdürülecek proje ile beş yıl içinde ağaç başına düşen üretim miktarı üçe katlanacak. Böylelikle bölgede yaşayan 100 bin insanın yaşam seviyesinin yükseltilmesine katkıda bulunarak hem ekonomik hem de sosyal anlamda bir katma değer sağlayacağımıza inanıyoruz.

Geçmişte olduğu gibi önümüzdeki 100 yılda da hem ürünlerimizle hem de sosyal sorumluluk projelerimizle Türk toplumuna değer katmaya devam edeceğiz.

2011'in sağlık, huzur, mutluluk ve başarı getirmesi dileğiyle...

Anadolu başlıkları

Anadolu insanının hislerini ifade etmek için kullandığı araçlardan biri başlıklar... Sarı nergis işlenen başlıklar, ümitsiz aşkın ifade ederken; erkeği gurbete gitmiş olan kadınların hislerini yaban gülü oyaları, mutsuz gelinlerinin ise biber oyaları anlatırmış...

Sabiha Tansuğ



Anadolu insanı geçmişten günümüze giyime çok önem verdi. Özellikle kıyafetler ve başlıkların ayrı bir yeri vardı. Bir nevi kartvizit niteliği taşıyan kıyafet ve başlıklarda kullanılan renk ve motifler, kişinin medeni hali, ekonomik durumu ve yaşadığı köye kadar farklı ipuçları içeriyordu.

Bu dışavurum, milattan önce 8. yüzyıla kadar uzandığı varsayılan bir gelenek. Sarı nergis işlenen başlıklar, ümitsiz aşkın ifadesi. Erkeği gurbete gitmiş olan kadınların hislerinin tercümanı yaban gülü oyaları, mutsuz gelinlerinin ise biber oyaları...



50 kuruşun üzerindeki “Ankaralı gelin”

1970’li yıllarda tedavüle giren 50 kuruşun hatırlayanlar bilir. Paranın üzerinde, başında başlığıyla poz vermiş bir Anadolu kadını vardır. Bu kadın; Sabiha Tansuğ... Tansuğ, halktan biri olarak para üzerine resmi konulan ilk kişi. Tansuğ, 1970’te “40 Anadolu Kadın Başlı-



ğ” sergisini açar. Darphane Müdürü Sait Tanaçan sergiyi gezdikten sonra Tansuğ’a 50 kuruşların üzerine sergideki başlıklardan birisiyle poz verip veremeyeceğini sorar. Tansuğ da teklifi kabul eder ve başında “Ankara Hotozu” ile poz verir. Bir yıl sonra para tedavüle girer.

Kıyafeti konuşan kadınlar

Evli kadınlar baş süslemelerinde daha çok karanfil oyasını tercih etmişler. Nişanlı kızlarla kayınvalideler arasında her şeyin yolunda olduğunu belirtmek için çayır çimen oyası alışverişleri sürmüştü. Düğünde takılacak başlığı süslemek için erkek evinden gül oyalı, menekşe, çardak gülü karanfil gibi çeşitli oyalarla süslenmiş gelinlik yazmaları gönderilmiş. Yeni gelinler üç yıl boyunca başlıklarını diğer evli kadınlardan daha farklı bağlamışlar. Yeni gelin yönteminde; kenarları oyalı örtüler üçgen şeklinde katlanır ve oyalının yoğun olduğu ucu alın kısmına getirilerek diğer iki uç yanlardan sarkıtılır ya da bağlanırmış. Yaş ilerledikçe oyalı ve renkler sadeleşirmiş.

Başlık peşinde koşan kadın

Çocukluk hatıralarından yola çıkarak kırkı aşkın yılını Anadolu köylerinde ve şehirlerde “başlık” peşinde geçiren araştırmacı, koleksiyoner ve yazar Sabiha Tansuğ başlıklara ilgi duyanlar için en kapsamlı koleksiyonu olan tek adres. Sabiha Tansuğ, 1964’ten bu yana Anadolu kadınının kıyafet ve başlıklarını topluyor.

Tansuğ’un yerel kıyafet koleksiyonu yapmaya başlamasının ilginç bir hikayesi var. Çocukluğu Muğla Milas’ta geçen Tansuğ, yerel başlıkla ilkököl birinci sınıf öğrencisiyken tanışıyor. 23 Nisan’daki bir etkinlikte gelin olan Tansuğ’un başına teli ve du-

vağıyla birlikte Milas’ın geleneksel başlığı “eğribaş” giydiriliyor. Ancak Tansuğ’un fotoğrafı çekilemiyor. Aradan 20 yılı aşkın bir zaman geçiyor. 1964’te Meydan Dergisi’nde turizm yazarlığı yapan Tansuğ, bir yolculuk sırasında otobüsün Milas’ta bozulması üzerine bir süre orada kalıyor. Milas’ın pazar yerini görünce aklına, giydiği “eğribaş” geliyor. Tansuğ, köydeki bir evde “eğribaş” buluyor, takıyor ve annesine götürmek üzere fotoğrafını çekiyor. Ama Tansuğ’a bu yetmiyor. “eğribaş”ı satın alıyor. Ertesi gün Bodrum’da açılan bir sergide gördüğü geleneksel başörtüyü de 40 liraya satın alıyor. Böylece koleksiyon yapmaya başlıyor.

Tansuğ bugüne kadar Türkiye’nin hemen her yöresini gezerek 200’ün üzerinde başlık ve takım olarak da 60 kıyafete sahip oldu. Türk İslam Müzesi’ne kayıtlı olan koleksiyonundaki parçaları, genellikle Türkmən ve Yörük köylerinden topladı.

Tansuğ’un koleksiyonu bugüne kadar Türkiye, Viyana, Japonya, Paris, Belçika, Hollanda ve Almanya’da düzenlenen 30’un üzerinde sergide yer aldı. Koleksiyonun tamamı bugün Tansuğ’un Mecidiyeköy’deki evinde saklanıyor. Tansuğ, özel olarak yaptırdığı mankenler üzerinde kıyafetleri sergiliyor. İlk günkü gibi saklanan kıyafetlerin bakım ve onarımları itinayla yapılıyor. Bu sayede kıyafetler pırl pırl saklanıyor.



Türk sinemasının sultanı

Türk sinemasının sultanı Türkan Şoray için yemek yapmak meditasyon gibi. Lezzetli olan tüm besinleri sevdiğini, tatlılara dayanmadığını söyleyen Şoray, “Çikolatayı herkes gibi çok severim. Nestlé'nin çikolatalarını keyifle tüketiyorum” diyor.

Bakışları, güzelliği ve oyunculuğu ile 7'den 70'e herkesin sevgisini kazanan Türkan Şoray, 50 yıllık sanat yaşamına 200'e yakın film, bir o kadar da ödül sığdırdı. “Mucize bir sanat” olarak nitelendirdiği sinemaya severek hayatını adadığını söyleyen Şoray'ın gönlünde bir sinema filmi çekmek yatıyor. Bu konuda çalışmalarını sürdürüyor.

“Sevgiyle, pozitif düşünceyle ve paylaşarak yaşamak. Kızımla, sevdiğilerimle ve sinema ile dolu dolu geçirdiğim her gün için sevinmek, her yeni günü heyecanla beklemek.” Hayat felsefesini bu cümlelerle ifade eden Şoray, formunu ve güzelliğini korumak içinse yürüyüş yapmaya, sağlıklı ve düzenli beslenmeye ve en önemlisi pozitif düşünce gücünü korumaya özen gösteriyor. Bir araya geldiğimiz Şoray ile sinema macerasından hayallerine kadar keyifli bir söyleşi yaptık.

Yeşilçam'a tesadüfen girmişsiniz. Türker İnanoğlu, siz film setini izlerken sizi görmüş. Bu tesadüf olmasaydı Yeşilçam'a girmek aklınıza gelir miydi? Yoktu, o bir sihirli andı ve öncesinde hayal bile edemezdim. İlk filmimi 15 yaşındayken çevirdim. O dönemde çok fazla hayalim yoktu. Çünkü sorumluklarım vardı. İlk hayallerim, okula gitmek ve ailemin geçimine yardımcı olmaktı.

Hayatınızdaki dönüm noktaları neler? İlk filmimle mucize bir sanat olan sine-

maya girmek ve canımdan kıymetli kızım Yağmur'un doğması...

Hiç içinizde ukde kalan bir şey var mı? “Keşke”lere odaklanmadan yaşamaya çalışıyorum. Bu nedenle hiç keşkem olmadı.

Hayatınızda hiç hırslarınız olmadı mı? Dünyada en önemli şey hoşgörülü olmak ve de karşınızdakini anlayabilmek. Büyük hırslar yaşamamak. Büyük hırslar yaşanmadığı zaman daha sevgi dolu oluyorsunuz. Her şey geçici, her şeyin bir sonu var. Nedir bu? Büyük hırslar, büyük istekler, her şey bitiyor. Hayatımda hiç hırslım olmadı. Bunu kalbimden gelerek söylüyorum. Kimseyi ezen hırslarla hareket etmedim. Sadece sinemada daha çok filmde oynamak adına çok çalıştığım dönemler ve kızım Yağmur'un her zaman koşulsuz şartsız yanında olmak çabam vardır.

Size başarıyı getiren unsurlar neler? Severek, uğruna ölerek sinemaya adanmış olmam.

Adınıza şarkılar, şiirler, şarkılar, kitaplar yazıldı. Bu nasıl bir duygu?

Bu sevgiden gelen bir şey olduğu için tarif etmesi çok zor. Böyle çalışmalarını gördükçe, “İyi ki sinemadayım ve bu kadar çok sevgi içindeyim” diyerek şükrediyorum.

Yeni nesil sinemacılar ve sinema hakkındaki düşünceleriniz neler?

Bizim sinema dönemimizde çalışma şart-



“En çok bitter çikolata yiyorum”

Çikolata sever misiniz?

Tatlılar en zayıf noktalarımdan biri. Çikolatayı herkes gibi ben de çok severim ve tüketirim.

Nestlé'nin çikolatalarını tüketir misiniz?

Hangi ürünleri favoriniz?

Nestlé'nin çikolatalarını keyifle tüketiyorum. Aralarından seçemiyorum. Sanırım bitter çeşitleri en çok yediğim.

Nestlé denince aklınıza neler geliyor?

Yıllardır istikrarlı lezzetini, kalitesini ve ürün çeşitliliğini devam ettiren başarılı bir marka. Özellikle de çikolataları.

ları daha zordu. Makyajımızı kendimiz yapar, sıcak soğuk demeden çalışırdık. Bugün setler daha konforlu ama o dönemde sinema Türk halkı için çok değerliydi ve biz de bunun lüksünü yaşıyorduk.

“Gönlümde bir sinema filmi çekmek, da koltuğumun altına alıp festival festival gezmek yatıyor” diyorsunuz. Bunun için bir girişiminiz var mı?

Hala hayalini kurduğum ve çalışmalarına başladığım bir projem var. Gerçekleştiğinde paylaşmayı tercih ediyorum.

Formunuzu neye borçlusunuz?

Yürüyüş yapmaya, sağlıklı ve düzenli beslenmeye dikkat ediyorum. Pozitif düşünce gücünün hem kalbimizi hem de yaşamımızı güzelleştirdiğine inanıyorum. Beslenmeye dikkat ediyorum. Sebze, balık ve tavuk ağırlıklı beslenmeye çalışıyorum.

Hayatınızda sporun nasıl bir yeri oldu?

Profesyonel olarak ilgilendiğim bir spor olmadı fakat yürüyüş yapmayı çok seviyorum. Yaz kış ayırmadan doğada uzun yürüyüşler yapıyorum.



Ne sıklıkta mutfağa girersiniz?

Yemek yapmayı çok seviyorum. Yemek yapmak meditasyon gibi geliyor bana. En sık, mutlu olduğum zaman mutfağa giriyorum. Tavuk ve sebze yemeklerini daha lezzetli yapabiliyorum.

Vazgeçemediğiniz lezzetler var mı, neler?

Lezzetli olan tüm besinleri seviyorum. Elma kuru kayısı ve ceviz sık tükettiğim faydalı ve lezzetli üçlü.



Fıstığımız bol olsun

Nestlé, DAMAK® markası ve TEMA Vakfı işbirliğiyle Gaziantep, Şanlıurfa ve Adıyaman çevresindeki antepfıstığı üretiminde kalite ve verimliliği artırmaya yönelik önemli bir kırsal kalkınma projesini hayata geçirdi.



Çikolatadan baklavaya, şekerden pastaya kadar pek çok alanda kullanılan antepfıstığı, dünyanın en eski sert kabuklu meyvelerinden biri. Adının geçtiği ilk çağlardan itibaren kral sofralarında dahi kendine önemli bir yer edinen antepfıstığı, lezzeti ve yüksek besin değeri sayesinde tarih boyunca, dünyanın birçok ülkesine yayılmış. Bu değerli besinin anavatanlarından bir Türkiye. Yaklaşık 55 milyon fıstık ağacıyla dünyanın üçüncü büyük fıstık üreticisi olan Türkiye’de, çok önemli bir hammadde olan antepfıstığı, halkımızın gönlünde de özel bir yere sahip.

“Paylaşılan Değer Yaratmak” yaklaşımıyla çalışmalarını sürdüren Nestlé, Türkiye için çok önemli bir tarımsal değere sahip

olan antepfıstığı üretiminde kalite ve verimi artırmak amacıyla DAMAK markası ile “Fıstığımız Bol Olsun” projesini hayata geçiriyor. TEMA Vakfı işbirliğiyle antepfıstığı üretiminin yüzde 96’sının gerçekleştirildiği Güneydoğu Anadolu Bölgesi’nde sürdürülecek projenin uygulaması için Nestlé yaklaşık 1 milyon 500 bin TL’lik bir yatırım yapmayı öngörüyor. Bu projenin lansmanı 26 Ekim’de Gaziantep’in Süleymanobası köyünde gerçekleştirildi. Toplantıda Nestlé Türkiye Çikolata ve Şekerleme Grubu Genel Müdürü Devrim Cöbek ve TEMA Vakfı Genel Müdürü Prof. Dr. Orhan Doğan proje hakkında detaylı bilgi verdi.

Hem ekonomik hem sosyal katkı

Türk halkının gönlünde çok özel bir yere sahip olan, Türkiye’nin ilk antepfıstıklı çiko-

latası DAMAK markası için de antepfıstığının ayrı bir önemi var. Dünyaca ünlü baklavamızdan kebablara, çayımıza eşlik eden kurabiyeden Türk lokumuna kadar pek çok lezzette olduğu gibi DAMAK çikolatanın kalbinde de antepfıstığı bulunuyor.

Antepfıstığının Türkiye’deki üretim potansiyeline henüz ulaşamadığına dikkat çeken Nestlé Türkiye Çikolata ve Şekerleme Grubu Genel Müdürü Devrim Cöbek, “Dünyada antepfıstığı üretim miktarı son beş yılın rakamlarına göre ortalama 550 bin ton civarında. Türkiye olarak 102 bin ton yıllık üretimle, 222 bin ton üreten İran ve 130 bin ton üreten ABD’nin ardından dünya üçüncüsüyüz. Oysa ülkemizin üretim potansiyeli, bunun dört, hatta beş katı olarak ifade ediliyor” diyor.



Üretim beş yılda üç katına çıkacak

Projenin uygulama alanı olarak, antepfıstığının en uygun yetişme havzası özelliklerine sahip olan Orta Fırat Havzası'nda yer alan Gaziantep'te Yavuzeli ve Araban İlçeleri; Şanlıurfa'da Birecik İlçesi; Adıyaman'da ise Besni İlçesi'nin bulunduğu bölge belirlendi.

Proje kapsamında uygulama alanında ikamet eden antepfıstığı yetiştiriciliğiyle uğraşan çiftçilere verilecek uygulama tabanlı eğitim programıyla, antepfıstığı yetiştiriciliğinde doğru tarım teknikleri bölgede yaygınlaştırılacak. Böylelikle bölgesel anlamda istihdam sağlanması da

mümkün olabilecek. Belirlenen proje uygulama alanında yaklaşık 10 bin meyve veren antepfıstığı ağacından bugün yılda ağaç başına ortalama 3 kg. üretim elde edilirken, "Fıstığımız Bol Olsun" projesiyle bu miktarın beş yıl sonra yaklaşık üç katına çıkartılması hedefleniyor.

Bu potansiyelin Türkiye'de kullanılan geleneksel tarım yöntemleri yerine, modern tarım işletmeciliği ve verimli üretim alışkanlıklarına kavuşulması yoluyla değerlendirilebileceğine dikkat çeken Cöbek, "Fıstığımız Bol Olsun" projesiyle ilgili şu bilgileri veriyor: "Nestlé olarak faaliyet gösterdiğimiz tüm ülkelerde beslenme, su ve kırsal kalkınma alanlarında topluma değer katan projeler yapıyoruz. 'Fıstığımız Bol Olsun' projemiz de bu yaklaşım doğrultusunda geliştirdiğimiz bir proje. Bu projeye bölgede sürdürülebilir tarım yapılmasını ve antepfıstığı üretiminde kalite ve verimi artırmayı hedefliyoruz. Böylelikle bölgede yaşayan 100 bin insanın yaşam seviyesinin yükseltilmesine katkıda bulunarak hem ekonomik hem de sosyal anlamda bir katma değer sağlayacağımıza inanıyoruz."

Devrim Cöbek, Prof. Dr. Orhan Doğan



Proje ile bölgede sinerji oluşacağına, benzeri örnek proje ve üretimin önünü açacağına inandıklarını belirten TEMA Vakfı Genel Müdürü Prof. Dr. Orhan Doğan ise, "Antepfıstığı üretimi ilk kez Anadolu'da Hititler tarafından yapılmış. Bu nedenle an-

tep fıstığında Türkiye'nin bir dünya markası olması en büyük arzumuz. Doğru modern yöntemlerle üretim yapıldığında bu ürünün ekonomik değeri yükselecek ve bölge halkının gelir düzeyi artacak, böylece köyden kente göç önlenecektir" diyor.





08 yılbaşı

Yılbaşı sofraları



Yeni yıla sayılı günler var. Yılbaşı gecesi için planlar yapılıyor. Evde konuk ağırlamayı düşünenler için MAGGI® Lezzet Danışmanı Sahrap Soysal'ın kapısını çaldık. Nestlé Benimle dergisi okurları için şahane bir yılbaşı sofrası hazırladı.



3 1 Aralık akşamı yeni bir yılın habercisi. Birçoğumuzun bu özel gün için planları şimdiden hazır. Kimimiz dışarıda eğlenmeyi kimimiz evimizde sevdiğimizle birlikte olmayı tercih ediyoruz. Evinizde eşsiz lezzetler ve hoş sohbetler eşliğinde yılbaşını kutlamayı düşünüyorsanız MAGGI Lezzet Danışmanı Sahrap Soysal'a kulak verebilirsiniz. Soysal hem yılbaşı sofrası için tercihlerini anlattı hem de eşsiz bir sofraya hazırladı.

Yılbaşı yemekleri sizin için ne ifade ediyor?

Yılbaşı benim için kalabalık, eğlenceli bir dost sofrası demek. Hep ailem, sevdiğim arkadaşlarım ve akrabalarımın olmayı tercih ederim. Biz kalabalık bir aileyiz. Kardeşlerim, kuzenlerim bana gelmeyi çok sever. Genelde bizim evde kutlama yaparız.

Yılbaşı menüsü hazırlarken nelere dikkat edersiniz?

Çok yağlı, ağır yemekleri asla tercih etmem. Zaten günlük yaşamımda da hiç tercih etmem. Genelde zeytinyağı kullanırım. Hafif, az yağlı yemekler yapmaya özen gösteririm. Doyurucu olması için de bulguru ve makarnayı mutlaka kullanırım. Çok acılı ya da ekşili bir yemek, çok şerbetli bir tatlı yapmam. Çünkü bunlar yılbaşı gecesinde insanları çok rahatsız edebilir. Özellikle bunlardan kaçınırım. Gece yarısı mutlaka bir çay servisi yaparım. Kuşburnu çayını çok severim. Hazmettirici ve rahatlatıcı bir çaydır.

Her yılbaşında özel bir sofraya hazırlar mısınız? Neler yaparsınız?

Mutlaka hazırlarım. Çok fazla çeşit hazırlamaktan ziyade, doyurucu ve lezzetli sofraları tercih ederim. Cips, kuruyemiş gibi aperatiflerle sofrayı doldurmam. Herkesin beğeneceğini bildiğim, güzel bir et yemeği yaparım. İçki içildiği için mutlaka meze çeşitleri yaparım. Bir tanesi mutlaka yoğurtlu olur. Anadolu'nun misket şeklindeki bulgur köftelerini çok severim. Kimi zaman yoğurtlu kimi zaman sarımsaklı ve salçalı çeşidini yaparım. Onun dışında mutlaka pilav yaparım. Son yıllarda firik pilavını çok seviyorum. Gaziantep'ten gelen firik, bulgur ve semizotlu pilav yapıyorum. Hafif ekşili ve çok lezzetli oluyor. Gece yarısı için mutlaka işkembe çorbası yapıyorum. Gece yarısı kutlamadan dönen arkadaşlarım da bana uğruyorlar. Onlara işkembe çorbası ikram ediyorum.

Hindiyi tercih etmez misiniz?

Hindiyi pek tercih etmiyorum. Çünkü Türkiye'deki hindiler çok lezzetsiz. Ne yaparsam yapayım, hindiyi lezzetlendiremiyorum.

Kol ve but tarafları güzel ama iç tarafları yağsız ve kuru. O nedenle tavuğu daha çok tercih ediyorum. Tavuk butlarını çok seviyorum. MAGGI'nin çeşnileriyle pişiriyorum. Herkes bayılıyor.

Yılbaşı sofrasını hazırlarken nelere dikkat edersiniz?

Çok abartılı, gösterişli sofralar hazırlamayı sevmem. Güzel bir porselen takım kullanırım. Porselenlerin ve masa örtüsünün renk uyumuna dikkat ederim. Ben eflatun ve mor tonlarını çok severim ve kullanırım. Ortaya hoş kokulu bir çiçek koyarım. Küçük şamdanlar koymayı ve mum yakmayı çok severim. Bunun dışında aksesuar kullanmayı sevmem. Zaten önemli olan tatlı dil, güller yüz ve yemeğin lezzetidir.

Yılbaşı yemeklerini ne zaman hazırlamaya başlıyorsunuz?

Zeytinyağlıları bir gün önceden hazırlamakta fayda var. Çünkü zeytinyağlılar dinlenince daha lezzetli olur. Ana yemeği ise o gün yaparım. Ancak etleri bir gece önceden marine edip buzdolabına koyarım. Etin genelde ön kol kısmını tercih ederim. Örneğin 1,5 kilogramlık bir ön kol etini marine etmek için; birer kahve fincanı sirke, sıvıyağ ve süt, bir soğanın rendesi, tuz ve karabiber karışımını kullanırım. Tavuğu ise soya sosu ile marine ederim.





10 yılbaşı

Soya sos sevmeyenler; yoğurt, salça, sıvıyağ, tuz, kırmızıbiber ve karabiber karışımını kullanabilir. Yılbaşı sofrası için etleri genelde fırında pişiririm. Fırında pişirme poşetlerini çok beğeniyorum. Hiç su eklemeyen, içine patates, su gibi malzemeler de ekleyerek pişirebiliyorsunuz. Çok lezzetli oluyor. Yılbaşı günü etleri pişiriyorum. Salataları yemeğe bir saat kala yapıyorum. Salata sosu için; iki çorba kaşığı nar ekşisi, bir çorba kaşığı balzamik sirke, üç diş sarımsak, yarım su bardağı zeytinyağı, iki çay kaşığı kuru fesleğen ve kekik, tuz, karabiber ve 1 tatlı kaşığı şeker kullanırım. Bu malzemelerin hepsini blendırdan geçirip sos olarak hazırlarım. Pilavı yemekten iki saat önce pişirip dinlenmeye bırakırım.

Bu yılki yılbaşı sofrası için neler hazırlayacaksınız?

Üç oğlum ve eşim eti çok seviyor. Ete çok para veriyoruz. Şu sıralar kırmızı et çok pahalı. Neredeyse altınla aynı fiyata geldi. Bu nedenle bu yıl tavuk yapacağım. İki tane büyük tavuk alacağım. İçine koymak için ekmeğin içini bol soğan ile kavururum. Biberiye eklediğim karışımı tavuğun içine doldururum. Çok lezzetli oluyor. Tavuğu hiç kapatmıyorum. Üzerine zeytinyağı sürüp biberiye ve taze fesleğen atıyorum. Bu yemeğin yanına fırında kremalı patates yapacağım. Bizimkiler bu yemeği çok seviyor. Bunun için üç tane patatesi ince ince doğruyorum. Bir paket (200 ml) kremanın içine üç diş dövülmüş sarımsak, tuz ve karabiber atıyorum. Patatesleri bu karışıma bulayıp fırına sürüyorum. Köfteli, mantı çorbası yapacağım. Tatlı olarak da kelebek tatlısı yapacağım.

Kara lahanalı Rumeli usulü tavuk çorbası

Malzemeler

- 1 paket MAGGI® Rumeli Tavuk Çorbası
- 5 yaprak kara lahana
- 5 bardak su
- 1 bardak süt



Yapılışı

Bir tencereye su ve sütü koyun. İçine MAGGI Rumeli Tavuk Çorbası'nı atın. Karıştırarak kaynayıncaya kadar pişirin. Ardından ince ince doğrayıp 10 dakika haşladığınız kara lahanaya yapraklarını ekleyin. Karıştırarak beş dakika daha pişirin. Kırmızı biberli yağ yakıp üzerine dökebilirsiniz.



Sebzeli arpa şehriye pilavı

Malzemeler

- 1'er adet sarı, kırmızı ve yeşil biber
- 1 adet MAGGI® Tavuk Bulyon
- 1 adet soğan
- İki diş sarımsak
- 1 kahve fincanı sıvı yağ
- 3 çay bardağı arpa şehriye
- 8 çay bardağı su



Yapılışı

Sarı, kırmızı ve yeşil biberi küp küp doğrayın. Soğanı ve sarımsağı ince ince doğrayın. Malzemeleri yağda hafifçe kavurun. Üzerine şehriyeye ekleyin. Birkaç dakika kavurduktan sonra suyu ve MAGGI Tavuk Bulyon'u ekleyin. Orta ısı ateşte suyunu çekene kadar pişirip dinlenmeye bırakın.



Humuslu pastırmalı tavuk baget

Malzemeler

- 7 dilim çemensiz pastırma
- 10 tane tavuk baget
- MAGGI® Otlu Çeşni

Humus için malzemeler

- İki su bardağı haşlanmış nohut
- Yarım su bardağı tahin
- 4 diş sarımsak
- Tuz ve karabiber

Yapılışı

Tavukları MAGGI Otlu Çeşni ile karıştırıp fırın poşetiyle pişirin. Humus malzemelerini blendırda çekip servis tabağının altına yayın. Pastırmaları küp küp doğrayıp bir yemek kaşığı sıvı yağ ile hafifçe kavurun. Humusun üzerine yayın. Ardından fırında pişen tavukları dizin. Mümkünse ağı kapaklı bir servis tabağı kullanın.



Kelebek tatlısı

Malzemeler

- 7 dilim kakaolu kek ya da paskalya çöreği
- 1 çağ bardağı ceviz

Tavuk göğsü için

- 1 litre süt
- 2,5 kahve fincanı un
- 1 su bardağı toz şeker
- 1 paket vanilya
- 2 adet yumurta sarısı
- 200 ml süt kreması

Sos için

- 2 çorba kaşığı Nestlé® Kakao
- 1 yemek kaşığı mısır nişastası
- 2 su bardağı su
- 3 çorba kaşığı şeker



Yapılışı

Tavuk göğsünün malzemelerini karıştırıp kısık ateşte pişirin. Ocaktan alıp içine süt kremasını ekleyin ve mikserle beş dakika çırpın. Bir tarafta keklerin elinizle parçalayıp tepsinin dibine yerleştirin. Üzerine ceviz parçalarını serpin. Ardından tavuk göğsünü tepsiye dökün. Buzdolabında bir gece bekletin. Sos malzemelerini karıştırıp kısık ateşte pişirin. Kaynayınca ocaktan alın. İldikten sonra tatlının üzerine döküp servis yapın.



Aşçılar diyarı Bolu

Karadeniz Bölgesi'nin Batı Karadeniz bölümünde yer alan Bolu; Kartalkaya Kayak Merkezi, Abant gölü, Yedigöller, Mudurnu gibi merkezlerin yanı sıra kaplıcaları, aşçıları ve mutfağıyla ünlü bir il. Bolu'yu daha detaylı tanımaya ne dersiniz?



Bolu şehir merkezi



Kartalkaya



Tarihi hamam

Bolu, Karadeniz ile İç Anadolu arasında, çok engebeli ve dağlık bir alanda yer alan; bu yapısı nedeniyle göl, kaplıca, yayla gibi pek çok doğal güzelliğin olduğu bir il. Aynı zaman da İstanbul ve Ankara'yı birbirine bağlayan karayolu üzerinde bulunduğu için sosyo-ekonomik açıdan da gelişmiş bir il.

Ekonomisi tarım, ormancılık, hayvancılık ve turizme dayalı olan Bolu'nun tarihi ise oldukça eski. Bolu ve çevresinde bulunan eskiçağ kültürlerinin izleri, mimari kalıntılar, heykeller ve çok sayıda lahit ile kitabeler ilin tarihiyle ilgili yeterli bilgiyi veriyor. Buna göre; Bithynion adıyla kurulan bir ilkçağ kenti olarak kurulan Bolu'ya, İmpara-

tor Cladius zamanında Cladiopolis denilmiş. Eski Bolu'nun bugün Bolu Müzesi'nin bulunduğu tepe üstü alanda ya da yöre halkının Eskihisar/Hisartepe dedikleri alanda yer aldığı kesinlik kazanamamış. Yöre, Lidya Krallığı'nın sınırları içinde kalmış. Anadolu'yu işgal eden Persler, Büyük İskender'in Anadolu'ya gelişine kadar buraya egemen olmuşlar. Çevrede bulunan bazı kalıntılar Hititlerin de bu bölgeye kadar uzandıklarına işaret ediyor.

Yılın 12 ayı turizm

Bolu'da günümüzde gezilip görülecek pek çok yer bulunuyor. Yazın ya da kışın hiç fark etmez, Bolu'da gidilebilecek çok yer var...



Gölcük Gölü

Kartalkaya Kayak Merkezi

Türkiye'nin en gözde kayak merkezlerinden biri olan Kartalkaya kayak ve snowboard merkezi, Bolu ilinin güneydoğusunda, Köroğlu dağları üzerinde yer alıyor. Alp disiplini kayak ve tur kayağı için çok uygun koşullara sahip olan merkezin kayılabilen alanı 1850-2200 metre yükseklik kuşağı üzerinde yer alıyor. Yarı ılıman bir iklime sahip olan Kartalkaya'da, Aralık ayı başından Mart ayı sonlarına kadar kayak yapılabilir. Merkezdeki kar yüksekliği ise üç metreye kadar ulaşiyor.

Yedigöller

Bolu'nun 42 kilometre kuzeyindeki Yedigöller havzası; kayan kütlelerin, vadilerin önle-

rini kapatması sonucu oluşan, yüzeysel ve yer altı akışlarıyla birbirine bağlı, kuzeyden güneye 1500 metre mesafede sıralanmış yedi gölden oluşuyor. Bu göllerden dördü büyük, üçü ise nispeten küçüktür.

Bu yedi gölü içine alan 550 hektarlık alan 1965'te Milli Park olarak korunmaya alındı. 238 bitki türünün bulunduğu Milli Park, yurdumuzun en güzel karışık doğal ormanlarına sahip. Doğa güzelliği ve bitki örtüsü bakımından kamp için çok uygun olan park içinde Orman Bakanlığı'na ait 40 yatak kapasiteli bungalov evler bulunuyor.

Güzel manzaraları, değişik arazi şekilleri, yürüyüş yolları, şelaleleri, çeşitli cinste bit-

ki ve ağaçlarla süslü yamaçlarıyla piknik, dinlenme, fotoğraf çekme, spor yapma ve kamp kurma yeri olan Yedigöller'e ulaşım Bolu veya Mengen üzerinden ancak özel araçlarla sağlanabiliyor.

Göynük ve Mudurnu evleri

Kentsel SİT alanı ilan edilen Göynük, eski Türk evleri bakımından oldukça zengin. 20. yüzyıl başlarına ait olan evler, genellikle üzerleri yerli kiremitlerle örtülü, kırma çatılı özelliğe sahip. Bazı evlerin oturma odalarında çeşitli motiflerle süslenmiş tavanlar bulunuyor. Zemin katlı bir veya iki katlı olarak inşa edilmiş, içten merdivenli evlerin önünde, genellikle "hayat" adı verilen avlular da yer alıyor.



Köroğlu heykeli



Gölçük Gölü



“Nestlé gücümüze güç katıyor”

1991’de Atak İnşaat’ı kuran yüksek inşaat mühendisleri Aydın Akbayrak ve Türker Ateş, 1997’de Bolu’da kardeş firma olan Tam Gıda Ltd. Şti.’yi kurarak gıda sektöründe faaliyet göstermeye başlarlar. Nestlé’nin Bolu distribütörlüğünü yapan Tam Gıda, perakende kanallar dışında, Nestlé’nin ev dışı tüketim kanalında da operatörlük hizmeti veriyor.

Aydın Akbayrak, Nestlé ile çalışmaya başlamalarını şöyle anlatıyor: “Catering hizmeti verdiğimiz oteller, cafeler özellikle Nestlé ürününü talep ediyordu. Bu talebi karşılamak amacıyla araştırmamızı yaparken Nestlé’nin de bölgede distribütör arayışının olması ortaklık anlaşması yapmamıza vesile oldu. Nestlé kendini kanıtlamış, sürekliliği ve hedefleri olan güvenilir bir firma. Nestlé, bölgede var olan gücümüze güç katıyor. En önemli iş ortağımız Nestlé.”

Türker Ateş, çocuklar, gençler ve yetişkinler için ürün portföyünü her zaman yenileyen, canlı tutan Nestlé’nin tüm ürünlerinin bölgede talep edildiğini dile getiriyor.



Yedigöller

Bir diğer kentsel SİT alanı ilan edilen Murdurnu da eski Türk evleriyle ünlü. Yörenin evleri, sivil mimari özellikleri açısından Göynük evlerine benzerlik gösteriyor. İlçede 165 konut ve sekiz cami, çeşme, hamam olmak üzere toplam 173 mimari değeri yüksek yapı bulunuyor.

Bolu Kaya Evleri

Bolu, Seben ilçesinde kayalara oyularak yapılmış bir yerleşim yeri bulunuyor. Halkın “Gavur Evleri” dediği bu evler, Muslar, Çeltikdere, Yuva, Karca ve Seylik yörelerinde yoğunlaşmış. Bunların ne zaman yapıldıkları kesin olarak bilinmemekle beraber M.Ö. 1200 yıllarında Anadolu’ya yerleşen Friglere ait olduğu sanılıyor. Kayalıklar ve iki derin vadi yamaçlarında yer alan bu evler düzgün merdiven ve dehlizlerle birbir-

lerine bağlanmış ve bazı yerlerde 4-5 katlı yapı konumuna getirilmiş.

Yayla turizmi

Bolu, 300 civarında yaylası ile önemli bir potansiyele sahip. Ormanlarla kaplı dağlar üzerinde, gür akarsuların geçtiği yaylalar, yemyeşil verimli düzlüklere yayılıyor. Kamp imkanlarının da olduğu başlıca yaylalar: Değirmenözü, Sarıalan, Gölçük, Ardictepe ve Üstyaka yaylalarıdır Aladağ Yaylaları.

Termal turizmi

Bolu, jeolojik bakımdan yurdumuzun en önemli fay tabakası üzerinde kurulduğu için çok sayıda jeotermal su kaynağı ve kaplıcaya sahip. Banyo ve içme kürlerine elverişli olan sular, romatizmal hastalıklarla-



ra, deri, kan dolaşımı ve kalp hastalıklarına, solunum yolu hastalıklarına, kadın hastalıklarına, sindirim sistemi, safra kesesi, böbrek ve idrar yolları hastalıklarına, kemik ve kireçlenme rahatsızlıklarına, metabolizma ve beslenme bozukluklarına iyi geliyor. Bölgedeki başlıca kaplıcalar: Bolu Kaplıcaları, Karacasu Termal Turizm Merkezi, Babas Kaplıcası, Sarot Kaplıcası, Pavlu (Kesenözü) Kaplıcası, Çatak Kaplıcası.

Bolu mutfağı

Bolu yöresinin tarihi ve turistik özelliklerinin yanı sıra yemekleri de oldukça zengin. Özellikle dünyaca tanınmış Mengenli aşçıların tarihi padişah mutfaklarına kadar dayanıyor. Ata mesleği olan aşçılığın bilimsel olarak da geliştirilmesi için, Mengen'de Anadolu Aşçılık Meslek Lisesi ile Aşçılık

Meslek Yüksek Okulu açılmış. Bölgede aşçılık festivali dahi yapılıyor. Her yıl Ağustos ayının ilk haftasında düzenlenen festivalde; yarışma, sergi, konser, panel, şov, spor karşılaşmaları gibi etkinlikler yapılıyor. Yörenin başlıca yemekleri ise şunlar: Ovmaç çorbası, kızılıcak tarhana çorbası, nohutlu çorba, yoğurtlu bakla çorbası, imaret çorbası, çiğ börek, kabaklı gözleme, çantıklı pide, ekmeğ aş, patatesli köy ekmeği, kedi batmaz, kaldırınc dolması, kaşık sapı, Mengen kuzu güveç, katık, kaşık atmaç, bakla çullaması, paşa pilavı, kabak hoşafı, kara kabak tatlısı, palize, coş hoşafı, karavul şerbeti, kızılıcak şurubu, saray helvası.

El sanatları

Bolunun ormanlarla kaplı oluşu insanları tahta oymacılığına yöneltmiş ve bu el

Yedigöller

Bolu'nun 42 kilometre kuzeyindeki Yedigöller havzası; kayan kütlelerin, vadilerin önlerini kapatması sonucu oluşan, yüzeysel ve yer altı akışlarıyla birbirine bağlı, kuzeyden güneye 1500 metre mesafede sıralanmış yedi gölden oluşuyor. Bu göllerden dördü büyük, üçü ise nispeten küçüktür.

Bu yedi gölü içine alan 550 hektarlık alan 1965'te Milli Park olarak korunmaya alındı. 238 bitki türünün bulunduğu Milli Park, yurdumuzun en güzel karışık doğal ormanlarına sahip. Doğa güzelliği ve bitki örtüsü bakımından kamp için çok uygun olan park içinde Orman Bakanlığı'na ait 40 yatak kapasiteli bungalow evler bulunuyor.

Güzel manzaraları, değişik arazi şekilleri, yürüyüş yolları, şelaleleri, çeşitli cinsteki bitki ve ağaçlarla süslü yamaçlarıyla piknik, dinlenme, fotoğraf çekme, spor yapma ve kamp kurma yeri olan Yedigöller'e ulaşım Bolu veya Mengen üzerinden ancak özel araçlarla sağlanabiliyor.

sanatı geleneksel bir sanat haline gelmiş. Ağaç oymacılığı daha çok dekoratif turistik eşya ve mutfak araç gereçleri için sürdürülüyor. Kıbrısçık ilçesinde kaval, Gönük Kılavuzlar köyünde tahta oymacılığı, Gerede'de dericilik, bakırcılık, kalaycılık, saraçlık mesleği halen devam ediyor.

Bolu'nun bir başka el sanatı örneği de Mudurnu iğne oyları. Mudurnu'da kadınlar iğne oyları yaparak ve çevre yerleşim birimlerinde pazarlayarak geçimlerine katkıda bulunuyor. Oylar ipek iplikten yapılıyor ve her oylaya bir ad veriliyor. En yaygın olanları, hercai, biber, limon, papatya, kınalı, parmak yıldız, üzüm, küpe çiçeğidir. Mudurnu'da son yıllarda turistik ve hediye eşya ile bebek yapımı da yaygınlaşmış durumda.



16 **sevgililer günü**

Aşk, çikolata gibidir

14 Şubat Sevgililer Günü... Bu özel gün için hediye alacaksınız, hediye vereceksiniz, programlar yapacak ya da sürprizleri bekleyeceksiniz. Bu yıl bu özel günü aşk tatlıları eşliğinde kutlamaya ne dersiniz?

Sevgililer, yüzyıllar önce birbirinin adını yumurtalara yazıp suya atar, aşkları için eleriyle özel kartlar yaparmış. Kainatın mayasının muhabbet olduğu düşünülürse, sevgi her zaman var olmuş; kimi zaman destansı bir aşka dönüşmüş, kimi zaman da zafer şarkılarında dile gelmiş. Hayatın her karesinde rastladığımız sevginin özel bir günü bile var: 14 Şubat Sevgililer Günü. Bu yıl bu özel günü kutlamak için bir değişiklik yapmak ister misiniz? Aşk tatlıları eşliğinde bir kutlama, kulağınıza hoş geliyorsa, ünlü şef Eyüp Kemal Sevinç'in önerileri tam size göre...

Çikolata ve aşk

Çikolata, kimi zaman aşkımızı anlatmanın en tatlı yolu, kimi zaman üzüntülerden kurtulmamızın en keyifli çözümü oldu. Çikolatanın ilk sahipleri Aztekler ve Mayalar günümüze kadar yaşayamasalar da "tanrıların içeceği" olarak adlandırdıkları çikolata, bu uygarlıkların en büyük miraslarından biri olarak hepimiz için vazgeçilmezler arasındaki yerini aldı. Genç kıta Güney Amerika'dan yola çıktığı andan itibaren, yaşlı kıtamızı heyecanlandıran, gençleştiren mutluluk kaynağı... İnsanların aşkı ve mutluluğu tarif edebilmelerine yardımcı olmak için doğanın sunduğu mucize...

Binlerce yıldır kakao ve çikolatanın güçlü birer afrodisyak olduklarına inanılır. Gerçek midir, değil midir kesin bir şey söylemek zor. Kesin olan şey ise çikolata ve aşk kav-



ramlarının birbirine çok yakıştığı. Aşık olmak ve çikolata yemek insanda birbirine benzer duygular uyandırır mı? Bilimsel olarak evet. Araştırmalar aşkın beyinde enerji ve neşe merkezlerini harekete geçirdiğini ortaya koyuyor. Tıpkı çikolatanın yaptığı gibi... New Jersey'deki Rutgers Üniversitesi'nden Dr. Helen Fisher ve ekibi, aşık olan insanın beyinde meydana gelen kimyasal değişiklikleri FMRI (Fonksiyonel Manyetik Rezonans Görüntüleme) yöntemiyle belirledi: Aşık olmak beyinde enerji ve neşe merkezlerini harekete geçiriyor. Araştırmada aşık olan insanın beyinde çikolata yerken aktif hale gelen bazı merkezlerin çok faal olduğu da görüldü.



Eyüp Kemal Sevinç

Nestlé PROFESSIONAL'ın yeni danışman aşçısı

Türkiye'nin ödüllü aşçılarından Eyüp Kemal Sevinç ve ekibi, Nestlé'nin ev dışı tüketim alanında faaliyet gösteren şirketi Nestlé PROFESSIONAL'a danışmanlık hizmeti vermeye başladı.

Mutfak ürünleri kategorisindeki yerini daha da güçlendirmek, aynı zamanda sektörün önde gelen otel, restoran ve kafelerine özel yeni çözümler geliştirebilmek adına gerçekleştirilen bu işbirliği sayesinde Nestlé PROFESSIONAL; Sevinç ve ekibinin bilgi birikimi ve tecrübesin-

den yararlanıyor. MÖVENPICK® dondurmalarına da danışmanlık hizmeti veren Eyüp Kemal Sevinç, MÖVENPICK ürünleri ile Türk damak zevkini yansıtan gelenekselleşmiş tatlı ve yemeklere, farklı bir bakış açısı ve sunum zenginliği getiren tarifler geliştiriyor.





Çikolata ile aşkın dansı

Malzemeler: 500 gr. Nestlé® Classic Süt-lü, 3 adet yumurta, 5 adet yumurta sarısı, 500 gr. krema, 80 gr. toz şeker, 1 çay bardağı bailey's

Sos için: 2 kg. çilek, 1 çay kaşığı karabiber, 1 su bardağı şeker

Yapılışı: Nestlé Classic Süt-lü çikolata ve kremayı bir tencerede kısık ateşte erittikten sonra ocaktan alıp dinlendirmeye bırakın. Aynı bir kaptan 3 yumurta, 5 yumurta sarısı, toz şekeri çırpma teli yardımıyla kabartın. Sonra dinlendirmeye bıraktığımız karışımı ve bailey's de ilave ederek geniş bir tepsinin altına yağlı kağıdı koyduktan sonra karışımı dökün. Önceden 170 derecede ısıttığımız fırında 15 dakika pişirmeye bırakın. Sosu yapmak için orta boy bir tencereye çilekleri ortadan ikiye böldükten sonra tencereye ilave edin. Sonra şekeri de ilave ederek kaynamaya bırakın. Kaynadıktan sonra blender yardımıyla sosu hazır hale getirin.



Çikolatalı terin ve kayısı pestili

Malzemeler: 400 gr. Nestlé® BLACK, 400 gr. krema, 4 adet yumurta sarısı, 2 adet yumurta, 200 gr. şeker

Yapılışı: Krema kaynatma kabında kaynatın. İçine Nestlé BLACK çikolatayı ilave edin ve karıştırın. Oda sıcaklığına gelene kadar bekletin. Yumurta, şeker ve yumurta sarısını karıştırma kabında şeker eriyene kadar karıştırın. Oda sıcaklığına gelen karışımı çikolata ile karıştırın ve pişirme kabına 3 cm. kalınlığında dökün ve 160 derecede 20 dakika pişirin ve soğuduktan sonra servis edin.

Kayısı pestili: 80 gr. su, 100 gr. kuru kayısı, 10 gr. şeker, 10 gr. mısır nişastası

Yapılışı: Su, kuru kayısı ve şekeri ocakta pişene kadar kaynatın. Nişastayı az miktarda su ile eritin ve kaynayan karışıma ekleyin. Sertleşene kadar ocakta karıştırarak pişirin. Sertleşen kayısı karışımını bir tepsinin içine doldurun ve soğuduktan sonra servis edin.



Çikolata terin

Malzemeler: 500 gr. Nestlé® BLACK, 3 adet yumurta, 5 adet yumurta sarısı, 500 gr. krema, 80 gr. toz şeker, 1 çay bardağı bailey's

Sos için: 2 kg. çilek, 1 çay kaşığı karabiber, 1 su bardağı şeker

Hazırlanışı: Nestlé BLACK çikolata ve kremayı bir tencerede kısık ateşte erittikten sonra ocaktan alıp dinlendirmeye bırakın. Aynı bir kaptan 3 yumurta ve 5 yumurta sarısını toz şekeri çırpma teli yardımıyla kabartın. Daha sonra dinlendirmeye bıraktığınız karışımı, altına yağlı kağıt koyduğunuz tepsiye dökün ve 170 derecede ısıttığınız fırında 15 dakika pişirin. Sos için de ortadan ikiye böldüğün çilekleri orta boy bir tencereye koyun. Şekeri de ilave ettikten sonra kaynamaya bırakın. Kaynadıktan sonra blender yardımıyla hazır hale getirin. Ardından Çilekli MÖVENPICK® dondurma ile servis yapın.





Balık sağlıklıdır

Şeker ve karbonhidrat oranı yok denecek kadar az, protein oranı yüksek olan balık, hem sağlıklı hem lezzetli bir besin. Balık çeşitliliğinin bol olduğu ülkemizde hangi balığı hangi mevsimde yiyeceğinize dikkat edin.



Üç tarafı denizlerle çevrili olan Türkiye, artan çevre kirliliğine rağmen balık çeşitliliği konusunda hala zengin bir ülke. Bu yüzden böyle bir ülkede yaşadığımız için kendimizi şanslı hissetmeli ve bol bol balık yemeliyiz. Bol miktarda madensel tuz ve mineral, fosfor, kalsiyum, iyot, flor, A, B1, B2 ve D vitaminleri içeren balık, hem çok sağlıklı hem de lezzetli bir besindir. Ayrıca balıkta şeker ve karbonhidrat yok denecek kadar azdır. Protein açısından ise oldukça zengindir.

Balıklar siyah etli-beyaz etli, yerli ve göçmen olarak sınıflara ayrılır. Beyaz etli balıkların sindirimi siyah etlilere göre daha kolaydır. Bu tür balıklar jelatin içerdiğinden haşlamaya elverişlidirler. Tavası, ızgarası, yağlı oldukları mevsimlerde de ızgarası ya-

pılır. Balık çeşitliliğinin bu kadar bol olduğu ülkemizde tüm bu nimetlerden faydalanmak için hangi balık hangi mevsimde yenir kuralı son derece önemli.

Barbunya

Genellikle Ege ve Akdeniz'de bulunur. Kaya barbunyası, kum barbunyası, ot barbunyası ve paşa barbunu diye dört çeşide ayrılır. Bu balığın en lezzetli zamanı temmuz ile ekim ayları arasındır.

Tekir

Barbunyaya çok benzeyen ve yakın akrabası olan bu balık türü bütün denizlerimizde avlanır. Dört mevsim yenebilecek bu balığın en lezzetli zamanı, aynen Barbunya'da olduğu gibi temmuz ve ekim ayları arasındır.

Çipura

Küçük sürüler halinde gezen çipura, Ege'nin meşhur yerli balığıdır. Çipura elips biçiminde yassı vücudu, beyaz karnı, koyu gri sırtı ve pembemsi yanakları ile tanınır. Her mevsim zevkle yenilen bu balığın ızgarası, buğulaması, çorbası çok güzel olur.

Dil balığı

Dil balığı yerli balıklardandır ve Ege ile Akdeniz'de bolca bulunur. Her mevsim yenebilir ama en lezzetli zamanı Kasım ve Şubat arasındır. Tavası çok güzel olur. İrilerinden fileto çıkarılıp şiş veya fileto yapılır.

Hamsi

Hamsi, çok büyük sürüler halinde gezen ve Karadeniz Bölgesi ile özdeşleşen yerli bir balık türüdür. Ucuz olduğundan geniş

Her keseye balık restoranları

İskele Restoran

İskele Restaurant, 1992'den beri Boğaziçi Köprüsü'nün hemen altında Rumelihisarı Yahya Kemal Caddesi'nde konuklarını ağırlıyor. Boğaza nazır mekan muhteşem manzarasıyla gelenleri büyüleyen İskele'de eski meyhane usulü barbunya pilakıyı, közde patlıcan ve patlıcan salatası, tereyağında karides, ızgara kalamar, kalamar tava ve buğulama balık en çok tercih edilenler arasında yer alıyor.

Balıkçı Zeki

1989'da İskenderun'da başladığı balıkçılığı 1991'den beri İstanbul'da sürdüren Balıkçı Zeki, "Herkes balık yesin" sloganıyla en taze ve en ucuz deniz ürünlerini sunuyor. Yıllar içerisinde kazandığı deneyimi Ortaköy'de açtığı mekana taşıyan Balıkçı Zeki, ızgara balık dışından çiğ balık satışı ve evlere servis de yapıyor.

Fishmekan

Bir boğaz klasiği olan Fishmekan, üç meslekten üç ayrı insanın ideallerini buluşturuyor.

2003'ten beri Arnavutköy'de hizmet veren mekanda, levrek, balık köftesi, tekir, çinekop ve ispanak yatağında çipura en favori yemeklerin başında geliyor.

Kumkapı Evren Restoran

Balık denince akla ilk gelen yerlerden biri olan Kumkapı'daki en uygun mekanlardan biri olan Evren Restoran, tarihi doku içerisinde konuklarını ağırlıyor. 1970'ten beri hizmet veren mekanda; kalkan, lüfer, çupra, levrek gibi balıkların oldukça popüler olduğu mekanda mezeler de en az balıklar kadar lezzetli.

Doğa Balık

Cihangir'deki Doğa Balık, balık tutkunları için akla ilk gelen mekanlardan biri. Zengin balık çeşitleri ve lezzetli otlarıyla sıra dışı bir balık lokantası olan Doğa Balık'ta özellikle fener, iskorpit gibi balıklardan hazırlanan kavurma, pilaki, buğulamalar, istavrit, sarı kanat ve uskumrudan yapılan pilaki ve buğulamalar en çok beğenilen yemekler.



kiteliler tarafından tüketilir. Kışın bolca bulunan hamsinin hemen her türlü yemeği yapılır. Siyah etli balık olmasına rağmen buğulamaya son derece uygundur.

Sardalya

Hamsinin yakın akrabası olan sardalya, sürüler halinde yaşar ve kıyılar boyunca göç eder. Hamsi gibi ticari değeri çok yüksek bir balıktır. Kurutulurken, tuzlanarak hatta balık yağı ve balık unu olarak kullanılır. Sardalya adı konserve işleminden dolayı konserve ile özdeşleşmiştir.

Uskumru

Kolyosa çok benzeyen ve sürüler halinde dolaşan göçmen bir balıktır. En lezzetli olduğu dönem Eylül ayından yumurtlamaya başladığı Ocak ayı sonuna kadardır.

Şubat'tan itibaren yağını kaybetmeye başladığından tavası yapılabilir.

Lüfer

Akdeniz, Karadeniz ve Marmara'da sürüler halinde dolaşan lüfer pullu göçmen balığıdır. Eylül ortasından Ocak sonuna kadar olan zamanı en yağlı ve lezzetli zamandır.

Palamut

Sürüler halinde yaşayan pulusuz, siyah etli göçmen balık türüdür. Sırtı çizgili, karnı gümüş rengindedir. Uzunluğu bir metreye kadar ulaşır. Palamut bütün denizlerimizde görülür ama en lezzetlileri Karadeniz ve Marmara'da avlanır. Palamut avı ağustos ayında başlar. En lezzetli zamanı da eylül başından şubat ortalarına kadar olan zamandır.

Kalkan

Karadeniz'in bu ünlü balığı bütün yası, oval vücudu, bir tarafı siyaha yakın diğer tarafı beyaz rengi ve beyaz tarafındaki düğmeleri ile tanınır. Her iki tarafı siyah olan kaya kalkanına ise nadiren rastlanır. Kaya kalkanı daha çok Sinop, Samsun yörelerinde avlanır. Karadeniz'in batısında avlanan kalkan bir tarafı siyah, bir tarafı beyaz olan bayağı kalkandır. Her mevsim avlanan kalkan yıl boyunca yenilebilir ama en lezzetli zamanı ocak sonundan mart ortalarına kadar olan zamandır.

Kılıç

Ülkemizi çevreleyen denizlerde artık nadiren görülen çok lezzetli bir balık türüdür. Her mevsim yenebilen kılıç balığının en lezzetli zamanı Eylül ve Şubat arasındır.

Milyonların tutkusu basketbol

Her zaman farklı bir imaja sahip olan basketbol, günümüzde milyonlarca insan tarafından ilgiyle takip ediliyor. Tesadüfen ortaya çıkan bu eğlenceli spor koordinasyonu güçlendiriyor, sosyal etkinlik sağlıyor ve sağlıklı bir yaşam sunuyor.

Basketbol terimleri

Asist: Takım arkadaşına basket yapması için verilen pas.

Blok: Savunma oyuncusu tarafından, hücum oyuncusunun sayı yapmasını veya geçmesini engelleme hareketi.

Cut: Sayı yapmak amacıyla yapılan çabuk hareket.

Drive: Hücum oyuncusunun sayı yapmak amacıyla yaptığı hareket.

Perdeleme: Hücum eden takımın oyuncularından birinin takım arkadaşının kolay şut atması veya rakibi geçebilmesi için, takım arkadaşı ile savunma oyuncusu arasına girmesi.

Pivot: Belirlenen bir ayağın sabitlenmesi ve sabitlenen ayak etrafında dönme işi.

Ribaunt: Potadan ya da çemberden dönen ve seken topa sahip olmak için yapılan iş.

Turnike: Koşarak potaya en yakın mesafeden, çarpılarak veya direkt çembere tek elle atılarak yapılan şut.

Ortaya çıktığı ilk yıllarda Amerikan futbolu topuyla ve dokuzar kişilik takımlarla oynanan basketbol, 100 yılı aşkın zaman diliminde birçok değişikliğe uğrayarak bugünkü modern görünümünü alır. İlk olarak 1891 yılında James A. Naismith adlı Amerikalı bir beden eğitimi hocası tarafından geliştirilen basketbol, günümüzde milyonlarca kişi tarafından büyük bir heyecanla takip ediliyor.

Amerikan futbolunu çok sert bulan Naismith, bir salonun karşılıklı iki duvarına sepet asarak öğrencilerine yeni bir oyun oynatmaya başlar. Böylece Türkçe'de birebir çeviriyle "Sepet Topu" olarak ifade edilen basketbol sporu doğmuş olur. Kısa süre içerisinde büyük ilgi gören ve tüm dünyayı etkisi altına alan basketbol, Türkiye'de ise ilk kez 1904 yılında Robert Koleji'nin spor salonunda oynanarak ülkemize de ulaşmış olur.

Tesadüfen ortaya çıkan ve kısa zamanda milyonları peşine takmayı başaran bu eğlenceli spor; koordinasyonu güçlendiriyor, sosyal etkinlik sağlıyor ve sağlıklı bir yaşam sunuyor. Ayrıca basketbol dünyanın her yerinde farklı bir imaja sahip spor dalı olarak da ön plana çıkıyor. Özellikle gençlerin yakından takip ettiği basketbol, yarattığı dünyaca ünlü starlarla da her zaman kendinden söz ettiriyor.

Oyunun kuralları

Basketbol beşer kişilik iki takımın karşı karşıya gelmesi ile oynanır. Sahaya toplam 12 oyuncu ile çıkılır. Basketbolda, her takımın yedişer tane yedek oyuncu bulundurma hakkı vardır. Diğer sporlardan en büyük farklarından biri oyuncu değiştirme sayısında herhangi bir sınırlama olmaması. Her iki takım da dilediği kadar oyuncu değiştirebilir. Aynı oyuncu, oyuna tekrar da-



hil olabilir. Toplam 40 dakikalık oyun süresine sahip olan basketbol, 10'ar dakikalık dört periyottan oluşur. Birçok spordan farklı olarak top oyunda olmadığı zamanlarda kronometre durdurulur. Ortalama bir oyun süresi 40 dakikadan daha uzundur.

Genel hatlarıyla oyunun amacı, topu rakibin potasından geçirerek sayı kazanmak ve rakibin sayı yapmasına engel olmaktır. Oyun süresi sonunda en fazla sayıya ulaşan takım maçı kazanır. Berabere bitmesi durumunda eşitlik bozulana kadar beşer dakikalık uzatma devreleri oynanır. Her takımın eline geçirdiği topu, en fazla 24 saniyede rakibin potasına doğru atma veya en azından çembere çarptırma mecburiyeti var. Karşılaşma, başhakem ve iki yardımcı hakem tarafından yönetilir. Ayrıca bu üç hakeme ek olarak üç masa görevlisi ve bir teknik komiser oyunun yönetilmesine yardımcı olur. Masa görevlileri sayı, saat ve 24 saniyeden sorumludur. Teknik komiserler ise hakemler ile masa görevlilerinin arasındaki koordinasyona yardımcı olurlar.

Kıyafet, beslenme, temizlik

Basketbol oynarken numaralı forma, şort, çorap ve en önemlisi tabanı lastik

olan spor ayakkabı giyilir. Basketbolda en önemli unsur ayakkabıdır. Bunun en büyük nedeni zeminde hareket özgürlüğünü sağlamak ve burkulmaları önlemektir.

Performans artışında en önemli unsurlardan biri de uyku ve beslenmedir. Bilinçli ve dengeli beslenme sporcunun performansını artıracığı gibi, dengesiz ve yetersiz beslenme de performansı düşürür. Basketbol antrenmanları, ağır antrenmanlardan sayılır. Bu nedenle basketbolcuların antrenmanlardan sonra, yorulan kaslarını tekrar kuvvetli hale getirebilmeleri için mutlaka dinlenmeleri gerekir.

Forma, şort, çorap, ayakkabı, eşofman gibi spor malzemelerinin mutlaka en temiz ve mikroplardan, bakterilerden arındırılmış biçimde giyilmesi gereklidir. Sentetik malzemelerden üretilmiş spor giysileri, dermatolojik bazı sorunların ortaya çıkmasına neden olabilir. Sentetik ve aşırı kimyasal madde içeren formalar ve şortlar, sporcuların deri solunumunu olumsuz etkileyebilir. Bunu önlemek için eşofmanlarla uzun süre kalmamak, yıkandıktan veya duş aldıktan sonra ayak dahil tüm vücudun iyice kurulanması gerekiyor.

12 Dev Adam etkisi

Basketboldaki başarılarıyla sıkça konuşulan ve son olarak FIBA 2010 Dünya Şampiyonası'nda ikinci olarak büyük ilgi toplayan 12 Dev Adam, büyük küçük herkesi ciddi anlamda etkiliyor. Son yıllarda ülkemizde basketbola olan ilgi artınca, okulların sayısı da çoğaldı. Çocuklarınızı 12 Dev Adam'dan biri yapmak istiyorsanız basketbol eğitimi veren okulları yakın takibe alın. Efes Pilsen, Galatasaray, BJK, Fenerbahçe ve Tofaş Basketbol Okulu gibi herkesin yakından tanıdığı belli başlı okullar. Bunların yanı sıra çocukları küçük yaşta itibaren basketbola yönlendiren okullar da mevcut:

- İstanbul Ata Basketbol Okulu
- ANTSPOR, Geleceğin Yıldızları
- MVP Sportif Organizasyonlar
- Yenilmez Armada
- Basketbol Akademi Spor Kulübü (BASK)
- Ataşehir Yıldızları
- Batı Spor Kulübü





“Çalıştık, inandık ve başardık”

12 Dev Adam'ın başarılı oyuncularından Ender Arslan, Nestlé'nin uzun yıllardır kalitesi ile bildiği bir marka olduğunu dile getiriyor. Arslan, Nestlé'deki favori markalarının ise DAMAK® ve NESFIT® olduğunu söylüyor.

Basketboldaki başarılarıyla dillerden düşmeyen ve son olarak FIBA 2010 Dünya Şampiyonası'nda ikinci olarak büyük ilgi toplayan 12 Dev Adam, basketbola olan ilgiyi de artırdı. 12 Dev Adam'ın başarılı oyuncularından Ender Arslan, çok çalıştıkları, inandıkları ve birbirlerine çok güvendikleri için bu başarıyı yakaladıklarını dile getiriyor.

Arslan'ın, Türk oyuncu kurucuları arasındaki en karakteristik özelliği çok çabuk olması. Basketbola dokuz yaşında Efes Pilsen'in yaz okulunda başlayıp 17 yaşında A Takım'a yükselen Arslan, kişisel başarısını ise hem yeteneğine hem de çok çalışmasına borçlu. Başarılı oyuncu ile Nestlé Benimle dergisi için bir araya gelecek keyifli bir söyleşi gerçekleştirdik.

Türkiye'de basketbola ilgi oldukça arttı. Bu ilgiyi neye bağlıyorsunuz?

Bu ilgiyi tabii ki milli takıma, yani 12 Dev Adam'a bağlıyorum. Özellikle son dünya şampiyonasındaki başarı basketbola olan ilgiye patlama yaşattı.

Kimse böyle bir başarı beklemiyordu. Siz bekliyor muydunuz?

Evet biz bekliyorduk. 2004'ten beri bu şampiyonanın burada olacağını biliyorduk. Yazın çok iyi bir hazırlık dönemi geçirdik ve en az ilk dörde gireceğimizi biliyorduk. Birbirimize çok güveniyorduk.

Kulüp takımlarında yabancı oyuncular ön planda. Türkler bu yüzden çok fazla forma şansı bulamıyor. Bu durumu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Buna katılıyorum. Bana göre Türkiye Ligi'ndeki yabancı sayısı da çok fazla. Ve bu fazla olan yabancı sayısı yüzünden iyi Türk oyuncular daha fazla sayıda yetişebilecekken, maalesef buna şansları olmuyor.

Basketbola başladığınızda kendinize ne gibi hedefler belirlemiştiniz?

Altyapıda oynarken, her zaman Efes Pilsen'in A Takım antrenmanlarını izledim. Hayalimde bir gün Efes Pilsen A Takım'na yükselip başarılı bir oyuncu olmak vardı.



Tabii daha sonra bunu başarıncaya, bu sefer milli takım hedefim oldu. Ve bunu da başardım. Bu yüzden çok mutluyum.

Herkesin hayali NBA'e gitmek. Sizin böyle bir isteğiniz var mı?

Böyle bir hedefim vardı, artık yok. Daha genç yaşta NBA'e gitmek olabilirdi ama artık şu anda NBA'in de daha genç oyunculara fazla şans verdiğini düşünürsek, NBA'e şimdi gitmek daha zor. Ama böyle bir şansım olsa tabii ki isterim.

Pas yeteneğiniz ve hızınızla öne çıkan bir oyuncusunuz. Performansınızı neye borçlusunuz?

Çok fazla antrenman yapmama borçluyum. Tabii ki sonuçta ne kadar antrenman yaparsanız yapın belli bir yeteneğiniz olmadan çok üst seviyelere gelmeniz kolay olmaz. Bende yetenek vardı. Ben de bunu çok çalışarak bu seviyelere getirdim.

Her maçta aynı istikrarı gösteriyorsunuz. Bu istikrar için ne yapıyorsunuz?

Herhangi bir yol izlemiyorum aslında. Her maça aynı şekilde hazırlanıp iyi yaptığım işleri maç içinde uygulamaya çalışıyorum.

Basketbolda başarılı olmanın yolları neler?

Kesinlikle her şeyden önce çok çalışmak gerekli. Ama az öce de belirttiğim gibi yeteneğin de önemi büyük. Ancak yine de

Çocukluğumun çikolatası

Çikolata sever misiniz?

Çikolata severim tabii ki. Çok fazla yememeye özen gösteririm.

Nestlé markası sizin için ne anlama geliyor?

Uzun yıllardır kalitesi ile bildiğim bir marka.

Nestlé'nin çikolatalarını tüketir misiniz?

En çok hangi ürünlerini seviyorsunuz?

Çocukluğumdan beri DAMAK çikolatasının tadını biliyorum ve seviyorum. Ayrıca evde kahvaltıda eşimle birlikte bol bol NESFIT tüketiyoruz.

bir oyuncunun basketbol sporunda çok fazla çalışarak iyi yerlere gelmesi mümkün.

Başka uğraştığınız bir spor var mı?

Yok ama iyi bir futbol izleyicisiyim.

Kaliteli yaşam sizin için ne demek?

Kaliteli yaşam benim için zamanımı iyi geçirmek, ailemle birlikte mutlu yaşamak. Zamanımı hiç planlamam, çünkü yaptığım işte zaman planlaması yapma lüksüm yok.

Beslenmenizde nelere dikkat edersiniz? En sevdiğiniz yemekler, vazgeçemediğiniz lezzetler neler?

Beslenmemde mümkün olduğunca tatlı yememeye çalışırım. Koladan ve abur cuburdan uzak durmaya gayret ederim. Çünkü bunlar sporcuya dost değil. Genelde sabah kahvaltısı, öğle yemeği, antrenman ya da maçtan önce hafif bir atıştırma yemeği ve akşam yemeği olmak dört öğün yerim. En sevdiğim yemek ızgara bonfile. Ayrıca bana çok faydalı bir besin olmasa da pilava karşı büyük bir zaafım var. Çok seviyorum. Bir de enginar vazgeçemeyeceğim lezzetlerden biri.





Anneannemizden kalanlar

Türkiye'nin ilk lokman hekimi Fatma Öktem'in torunu olan Suna Dumankaya, anneannesinden aldığı bilgiler, sayısız bitkisel tarifi ve mucize formüllerle doğal güzelliğın sırlarını sunuyor.



Suna Dumankaya

Suna Dumankaya, Türkiye'nin bitkisel ürünlerle cilt bakımı yapan ilk bitki bilimi ve doğal güzellik uzmanı. Anneannesinden aldığı bilgiler, doğal kozmetikler konusunda birçok ülkeden aldığı uzmanlıklar ve yaptığı araştırmalar doğrultusunda oluşturduğu bitkisel tarif ve mucize formülleri, paylaştıkça değer kazanacağı inancıyla gerek kitle iletişim araçları, gerekse hazırladığı kitaplarıyla yüz binlerle buluşturdu. Bu yıl "Doğal Güzelliğın Sırrı" kitabını çıkaran Dumankaya, doğal kozmetik formüllerini kozmetik bilimi ile birleştirerek kullanıma hazır ürünler de sunuyor. SD Doğal Kozmetik Ürünleri, Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nde üretiliyor. Dumankaya, doğal ve bitkisel tariflerini Nestlé Benimle dergisi okurlarıyla paylaşıyor.

Vücut direnci için

1 tutam ıspanak, 1 tutam maydanoz, 1 tutam buğday çimi, 1 salatalık, 1 yeşil biber, 1 limonun suyu, 2 diş sarımsak, 1 kahve fincanı su, 1 çay kaşığı himalaya tuzu

Yapılışı: Hepsini blendırdan geçirin, karıştırıp tazeyken için. Bu karışım, vücudunuza toksinlerden arındırır. Kanı temizler ve cilt rengini güzelleştirir.

Tüm cilt tipine iyi gelen peeling

1 kase ceviz, 100 gr. kesilmiş süt, 100 gr. distile (damıtılmış) su, 3 damla sandal yağ

Yapılışı: Cevizi öğütüp un haline getirin. Diğer malzemeleri de ekleyip cildinize sürün. 10 dakika bekletin ve ovarak çıkarın.

Sivilce ve aknelere için

1 çay kaşığı kaliteli yulaf unu, 1 kapsül an-



tibiyotik tozu, 1 çay kaşığı oksijenli su

Yapılışı: Malzemeleri bir kase içinde karıştırıp yüzünüze uygulayın. 20 dakika bekletip daha sonra yıkayınız. Bu işlem beş gün arka arkaya yapın.

Saç dökülmesini engelleyen maske

½ olgun avokado, 2 adet bildircin yumurtası, 1 çorba kaşığı hindistancevizi yağı, 1 çorba kaşığı buğday yağı, 1 çorba kaşığı ceviz yağı

Yapılışı: Malzemeleri karıştırın. Saçlarınıza sürüp en az iki saat bekletip yıkayın.

Göz çevresindeki kırışıklıklar için

1 çay kaşığı süt kaymağı, 1 çay kaşığı arı sütü, 1 çay kaşığı gliserin yağı

Yapılışı: Tüm malzemeleri karıştırın. Karışımı sorunlu bölgenize sürüp 30 dakika bekletin. Ardından yüzünüzü yıkayın. Bu formülü haftada üç kez uygulayabilirsiniz.

Saç kıran için

1 çorba kaşığı vazelin, ½ çorba kaşığı arı dış katranı, ½ limon suyu

Yapılışı: Tüm malzemeleri karıştırın ve saç kıran olan bölgeye sürün.30 dakika bekletip ılık su ve zeytin yağ ile ıslatın. Yumuşatarak çıkarın. Bu karışımı aynı zamanda erkekler sakal kıran için de kullanabilir.

Gözenekleri sıkılaştırmak için

2 adet limon, maden suyu, 1 çay kaşığının yarısı kadar tuz

Yapılışı: Limonların kabuklarını rendeleyin. Üzerine çıkacak kadar maden suyunu ve tuzu koyup kaynatın. Blendırdan geçirin. Pamuğu karışıma batırıp temiz yüzünüze kompres yaparak sürün. 15 dakika bekletip tekrarlayın.

Selülit için

1 kase deniz tuzu, 1 kahve fincanı susam yağı, 1 tatlı kaşığı portakal yağı, 1 tatlı kaşığı şeftali yağı, 1 tatlı kaşığı zencefil yağı

Yapılışı: Tüm malzemeleri karıştırın. Selülitli bölgeye ovarak sürün.

Ellerde kırışıklık

5 gr. kakao, 5 gr. balmumu, 40 gr. fındık

Kahveden gelen sağlık

NESCAFÉ®, kahvenin antioksidan gücü ve sağlık yönünden farklı fonksiyonlarıyla bilinen doğal içeriklerin harmanlandığı NESCAFÉ® Lif-Aktif ve NESCAFÉ® Vita-Lift'i tüketicilere sunuyor. Türkiye'ye özel üretilen ve dünyada bir ilk olan NESCAFÉ Lif-Aktif; içerdiği prebiyotikler sayesinde bağışıklık sistemini düzenleyen probiyotik bakterilerin bağırsaktaki gelişimini ve yaşamını destekliyor.

Yine Türkiye'ye özel üretilen NESCAFÉ Vita-Lift'in içeriğinde ise siyah üzüm çekirdeği ekstraktı ve E vitamini bulunuyor. Siyah üzüm çekirdeği cildin bağ dokusunu kuvvetlendirmeye yardımcı oluyor ve cildin sarkmasını önüyor. Hücre yenileyici etkisiyle cildin güzelleşmesini, daha sıkı ve elastik olmasını sağlıyor.



yağı, 50 gr. salatalık suyu, 1 çay kaşığı arı sütü, 10 damla pentanol

Yapılışı: Kakao ve balmumunu benmari usulü eritin. Salatalığı rendeleyip suyunu çıkarıp diğer malzemelerle karıştırın. Karışımı ellerinize sürün. Ellerinizi hava almayacak şekilde bir poşete koyun ve yarım saat bekletin. Düzenli olarak uygulayın.

Bronzlaşmak için krem

1'er çorba kaşığı kakao yağı ve havuç yağı, 4 çorba kaşığı susam yağı, 1 tatlı kaşığı kayısı yağı, 2 çorba kaşığı ceviz yağı

Yapılışı: Tüm malzemeleri karıştırın. Karışımı vücudunuza ve yüzünüze sürebilirsiniz.



“Nestlé tatlı bir güzellik”

Geniş Aile dizisinin sevilen karakteri Kuddusi'yi oynayan Rasim Öztekin, gurme tarafı da olan usta bir oyuncu. İyi yemekten ve iyi çikolatadan anladığını söyleyen Öztekin, Nestlé için “tatlı bir güzellik” tanımlaması yapıyor.

Sevcenliği, güler yüzlülüğü ve başarılı tiplmeleriyle büyük küçük herkesin beğenisini toplayan yılların usta oyuncusu Rasim Öztekin, günümüzün en beğenilen dizilerden biri olan Geniş Aile'de Kuddusi karakteriyle yine büyük ilgi görüyor. Dizinin başrol karakteri uslanmaz Cevahir'in iyi niyetli babası rolüne hayat veren Öztekin, babaanneden anneye, Cevahir'den Kuddusi'ye beğeniyelen tüm karakterlerin gerçek hayatta yaşadığı ve dizinin komediyle duygusallığı bir arada işlediği için bu kadar çok izlendiğini belirtiyor ve ekliyor, “Biz aslında dizide Türkiye'nin fotoğrafını çekiyoruz.”

Dizi dışında sinema ve tiyatro oyunlarında da sıkça gördüğümüz sanatçı, oyunculuk için tiyatronun her zaman çok daha önemli

olduğuna dikkat çekiyor. Oyunculuğu seçtiği için asla pişman olmadığını söyleyen Öztekin, “Yoksa yaşadığımız olaylarla nasıl dalga geçerdim?” diyerek bulunduğu yeri değerlendiriyor. Geniş Aile dizisinin setinde görüştüğümüz usta oyuncuyla diziyi, kızı Pelin'i ve yeni projelerini konuştuk.

Geniş Aile'nin bu kadar çok izlenmesini neye bağlıyorsunuz?

Geniş Aile, komedi ve duyguyu bir arada yoğuran bir dizi olduğu için bu kadar çok izleniyor. Dizideki karakterlere baktığımız zaman aslında Türkiye'nin yapısının anlatıldığını görüyoruz. Bir şekilde ülkenin fotoğrafını çekiyoruz. Çünkü dizideki her fert toplumun içinde var. Her şeyi bildiğini zanneden felsefeci babaanne, hayatın karmaşasından senaryo yazacak kadar

çok şey öğrenen anne, iyi niyeti yüzünden her zaman kazıklanan Kuddusi ve kısa yoldan zengin olmak için çabalayan Cevahir karakterleri... Tüm bu karakterler hayatın içinden olduğu için gerçekçi duruyor ve dizi ilgi görüyor.

Çok sevilen Cevahir karakterinin babasını oynamak sizi tatmin ediyor mu?

Tabii ki tatmin ediyor. Biz burada işimizi yapıyoruz, oyunculuğumuzu sergiliyoruz. Yarattığımız bir Kuddusi karakteri var ve en iyi şekilde onu canlandırmaya çalışıyorum. Diğer karakterlerle birlikte çok güzel işler çıkarıyoruz.

İşin kamera arkası daha mı eğlenceli?

Daha eğlenceli değil ama kamera arkasının eğlencesi ekrana yansıyor diyelim. Aslında biz işimizi yapıyoruz ve hasbelkader çok iyi bir ekiple çalışıyoruz. Yapımcısından yönetmenine, oyuncularından çaycısına kadar herkes kafa dengi ve uyum içerisinde çalışıyor. Bu nedenle sete keyifle geliyorum.

Zamanınızın ne kadarını sette geçiriyorsunuz?

Bu, bölümlere göre değişiyor. Bir bölümü dört günde çekiyoruz, bir günde de montajı yapılıyor. Örneğin bu hafta rolüm fazla olduğu için dört gün sette çalışacağım. İki gün çalıştığım zamanlar da oluyor. Çekim programı tamamen senaryoya göre değişiyor.



“Çikolataya bayılırım”

Nestlé sizin için ne ifade ediyor?

Nestlé denince benim aklıma birden bire çikolata geliyor. Tabii ki her zaman çikolata yemediğim için Nestlé, uzanmayı çok isteyip de uzanamadığım tatlı bir güzellik gibi duruyor.

Ne sıklıkta çikolata yiyorsunuz?

Tatlı çok sevmem ama çikolataya bayılırım. Fakat buna rağmen kendimi çok engelliyorum. Tuzlu ve ekşi şeyleri çok fazla sevmeme rağmen çikolata farklı bir şey. Çikolata başlı başına bir kültür. Benim bir de gurme tarafım olduğu için çikolatadan iyi anlarım.

Yediğiniz zaman hangisini tercih ediyorsunuz?

DAMAK®, sevdiğim çikolataların başında geliyor. Bir de bitter çikolatayı tercih ediyorum.



Diziyile ilgili nasıl tepkiler alıyorsunuz?

İzleyicilerden gayet güzel tepkiler geliyor. Aldığım tepkiler genelde Cevahir'le baba oğul ilişkimiz üzerine oluyor. İnsanlar sürekli “Cevahir ne zaman adam olacak?”, “Cevahir'in kulağını ne zaman çekeceksin?” diye soruyorlar.

Çekimler dışında neler yapıyorsunuz?

Dizi çekimleri dışında bazen film çalışmalarını oluyor ya da gelen projeleri değerlendiriyorum. Ayrıca kurumsal eğitimler veriyorum. Daha doğrusu verilen eğitimlere mizah katıyorum. Tüm bu işleri yaparken başka şeyler yapmaya pek zamanım kalmıyor.

Herhangi bir sinema projeniz mi?

Herhangi bir sinema projeniz mi?

Şu anda okuduğum iki senaryo var ama henüz kabul etmiş değilim.

Dizi, sinema ve tiyatrodan sizi en çok hangisi cezbediyor?

Tiyatro, oyunculuğun er meydanıdır. Tiyat-

roda oyunculuğunuzu geliştirirsiniz. Burada seyirciyle birlikte oyunculuğunuzu oluşturursunuz. Her gün seyircinin karşısında sınav verdiğiniz için bu sınavdan ne kadar ders çıkarırsanız o kadar iyi oyuncu olursunuz.

Oyuncu olmaktan memnun musunuz?

Hiçbir zaman oyuncu olduğum için pişman olmadım. Aksine her zaman “İyi ki oyuncu olmuşum” derim. Yoksa yaşadığımız olaylarla nasıl dalga geçerdim.

Hayatın kendisi, tiyatro sahnesi

Tiyatro sezonu eski yeni birçok oyunla başladı. Yurdun dört bir yanında seyirciyle buluşan birbirinden ilginç oyunlar, her yıl olduğu gibi bu yıl da hayatın içinden olayları sahneye taşımaya devam ediyor. Ve şimdi perde!

Tüm dünyada gülen ve ağlayan iki maskeyle temsil edilen tiyatro, Yunanca "theatron" yani "görme yeri" sözcüğünden geliyor. Çok eskilere dayanan tiyatronun geçmişi, çağdaş tiyatronun tarihi bağ bozumu tanrısı Dionysos adına yapılan dinsel törenlere kadar uzanıyor. Sahne sanatlarının en gösterişli türlerinden biri olan tiyatro; trajedi, dram komedi, opera, pandomim, tuluat, operet, bale, revü ve skeç olmak üzere on farklı şekilde izleyicisiyle buluşuyor. Her yıl olduğu gibi bu yıl da çok özel oyunlarla devlet tiyatroları, şehir tiyatroları ve özel tiyatrolar perdelerini peşi sıra açtı. İşte bu yılın öne çıkan tiyatroları ve izlenmesi gereken oyunlar.

Devlet Tiyatroları

Ankara, İstanbul, İzmir, Bursa, Adana, Trabzon, Diyarbakır, Antalya, Erzurum, Konya, Sivas, Van, Gaziantep, Malatya, Elazığ, Samsun, Çorum, Zonguldak ve Kahramanmaraş'ta sahneleri bulunan Devlet Tiyatroları, bu sezon da birbirinden güzel oyunlarla seyircisiyle buluşuyor. Geçen sezon Devlet Tiyatroları'nda izlemek

isteyip de kaçırdığınız oyunlar varsa bu yıl telafi etme şansınız var. King Kong'un Kızları, Temiz Ev, Profesyonel, Vahşet Tanrısı, Kuzguncuk Türküsü, Kendi Kendine Konuşmaktır Aşk, Ceza Kanunu, Ölümü Yaşamak, Aşk Öldürür, Bir Daha Çalsam ve Bir Garip Orhan Veli gibi dikkat çeken oyunlarla izleyici karşısına çıkıyor. Oyunlar hakkında daha fazla bilgi edinmek için www.devtiyatro.gov.tr web sitesini ziyaret edebilirsiniz.

İstanbul Şehir Tiyatroları

Devlet Tiyatroları'ndan sonra en fazla oyunla seyirciyle buluşan İstanbul Şehir Tiyatroları, bu yıl da birbirinden ilginç oyunlara ev sahipliği yapıyor. Yeni sezonunu 21 Eylül'deki basın toplantısıyla tanıtan Şehir Tiyatroları, bu yıl açık hava şenliğiyle yeni sezona merhaba dedi. Geçen yıl sahnelenen ve büyük ilgi gören oyunlarla birlikte yeni oyunlarla da repertuarını genişleten Şehir Tiyatroları; Tohum ve Toprak, Bak-halar, Bekleme Salonu, Binali ile Temir, Bozuk Düzen, Dullar, İstanbul Efendisi, Keşanlı Ali, Romeo ve Juliet ve Yaşar Ne Yaşar Ne Yaşamaz oyunları ile dikkat çeki-

yor. Oyunlar hakkında daha fazla bilgi için www.ibb.gov.tr/sites/sehirtiyatrolari sitesini ziyaret edebilirsiniz.

Tiyatro DOT

Beyoğlu Mısır Apartmanı ve Maçka G-Mall'da yine sezonun en ilginç oyunlarıyla seyirciyle buluşan Tiyatro DOT, Punk Rock ve Pornografi oyunlarıyla dikkat çekiyor. Punk Rock, İngiltere Stockport'ta özel bir okulda okuyan yedi öğrencinin çevresinde geçen ilginç olayları ele alıyor. Oyunlar hakkında detaylı bilgi için www.go-dot.org adresini ziyaret edebilirsiniz.

Tiyatro Kare

Geçen sezon Leyla'nın Evi adlı oyunla adından sıkça söz ettiren Tiyatro Kare, bu yıl da aynı oyunla izleyicilerle buluşuyor. Oyunda, evi elinden alınan Leyla'nın yoldan çıkması üzerinden Osmanlı'dan günümüze İstanbul'daki değişimler etrafında göçmenlik, mülkiyet ve kimlik kargaşası ele alınıyor. Tiyatro Kare'nin bu sezon için hazırladığı diğer oyunlar ise Bu Da Benim Ailem, Çelik Manolyalar ve Büyük Piyango. Oyunlar hakkında detaylı bilgi için

www.tiyatrokare.com.tr adresini ziyaret edebilirsiniz.

Tiyatro Kedi

Geçtiğimiz sezon oyunlara başlayan Tiyatro Kedi, bu yıl da tiyatro severler için güzel bir repertuar sunuyor. Bir Yaz Gecesi Rüyası, Pazar Günü Cinayet, Kibarlık Budalası ve Çalıkuşu gibi büyük ilgi gören oyunlarla yeni sezonda seyirciyle buluşan Tiyatro Kedi'nin program detayları için www.tiyatrokedi.com adresini tıklayabilirsiniz.



İlkyardım hayat kurtarır

Herhangi bir kazadan sonra, yaşamın kurtarılmasını ve sürdürülmesini sağlamak, mevcut durumun kötüye gitmesini önlemek, olanaklar ölçüsünde iyileşmeyi kolaylaştırmak için ilkyardım hayati önem taşıyor.



Kaza, hastalık, yangın gibi tehlikeli ve ani durumlarda hastaya kesin tedavi öncesi, olay yerinde uygulanan ilk ve ivedi işlem olan ilkyardım çok önemli bir konu. Hayat kurtarmaya ya da olası tehlikeleri en aza indirmeye yönelik bu işlemin öneminin geniş kitleler tarafından bilinmesi gerekiyor. Özellikle ülkemizde trafik kazaları ve doğal afetler gibi öngörülemeyen ani kazalar sıklıkla meydana geldiği için ilkyardım eğitimi daha çok önem kazanıyor.

Temel ilkyardım

Amaç hasta veya yaralının bir an önce tehlikeli bölgeden uzaklaştırılmasıdır. İlk olarak hasta güvenli bir yere taşınır. Taşıma yapılırken sakın davranılmalı ve hasta sarsılmamalı. Sorulan sorulara yanıt veriyorsa hastayı yan yatırın. Hava yolu, solunum ve nabızı gözlemleyin, kanama olup olmadığını kontrol edin. Sorulara yanıt vermiyorsa;

hastanın ağızındaki tıkanıklığı temizleyin. Hastayı sırt üstü yatırın. Hava yolunu açmak için alını geriye, çeneyi öne çekin. Çeneyi destekleyin. Profesyonel yardım çağırın. Hasta soluyorsa uygun pozisyonunda yatırın. Solumuyorsa ağızdan ağıza iki yavaş ve tam soluk verin. Verdiğiniz soluk rahatça gidiyorsa hastanın solunumunun dönüp dönmediğini kontrol edin. Solunum geriye dönmediyse suni solunuma devam edin. Nabızı atıyorsa solunum desteğine devam edin; solunum başlarsa uygun pozisyonunda yatırın. Nabız atmıyorsa kalp masajı eğitimi aldıysanız kalp masajı yapın.

Vücut yaralanmaları

Karın yarası: Her zaman iç yaralanmadan ve iç kanamadan şüphelenin. Ambulans çağırın. Dışarı çıkan organlar varsa dokunmayın ve içeri itmeye kalkmayın. Her zaman nemli bir bezle kapatın. Ambulans gelene kadar nemli tutun.

Göz yaralanması: Göze giren cisim veya cismin çevresinden küçük yastıklar ile gözü koruyun. Çevresine kağıt bir bardak veya huni koyup oynamasını engelleyin. Hasar görmeyen gözü kapatıp hasarlı gözün oynamasını engelleyin. Gözde kesik veya çarpma varsa her iki gözü de kapatın ve tıbbi yardım isteyin. Gözde kimyasal madde varsa derhal gözü ılık suyla yıkayın.

Açık göğüs yarası: Giren bir cisimi çıkarmayın. Kımıldamaması için cismin etrafından bandajlayın. Hastayı kımıldatmayın. İçeride cisim olmayan açık yara için dışarıdan havanın göğüsteki delikten içeri girmemesi için yarayı kapatın. Açık yerin üzerine evde kullanılan plastik sargı folyosu ile sarın. Bir kenarı bantlamadan bırakın.

Burun kanaması: Hastayı oturma pozisyonuna getirin. Kafayı hafifçe öne eğik tutun. Her iki burun deliğini de yaklaşık beş



dakika sıkın. Kanama durmazsa, burun deliklerini sıkmaya devam edin.

Yanıklar

1, 2 ve 3. derece yanıklar: Su kabarcıklarının oluşmadığı, derinin hafif kızardığı birinci derece yanıkları soğuk su altına tutun. Su kabarcıklarının olduğu, derinin tamamen sıyrıldığı ikinci derece yanıkları, 5-10 dakika soğuk suyun altına tutun veya yanık üzerine buz koyun. Yanığın üzerini bir sargı beziyle, yoksa temiz bir bezle kapatın. Alt tabakalarla (yağ, kas, kemik ve sinirler) birlikte tüm deri tabakasının yandığı üçüncü derece yanıklarda, yaranın üzerine soğuk bez koyun. Su uygulaması yapmayın ve ambulans çağırın.

Elektrik yanması: Elektrik yanması altta bulunan dokulara hasar verebilir. Elektrik yanığı olan hastanın yanına elektriği kestikten sonra gidin. Hastanın nefes alışını, do-

laşımını kontrol edin. Elektrik yanmalarında omurilik yaralanması olabilir. Bu nedenle hastayı kimildatmayın. Yanığı kuru steril gazlı bez ile kapatın. Tıbbi yardım çağırın.

Kimyasal yanık: Deri ile teması halinde yanık yapacak pek çok kimyasal madde bulunuyor. Kimyasal yanıklar acil yardım gerektirir. İlk olarak akan suyla kimyasal madde bulaşan yeri yıkayın. Hafifçe akan bir su ile en az 20 dakika yıkayın. Sert basınçlı akan sudan kaçın.

Kırık, çıkık, burkulma

Yüksekten düşen, üzerine bir cisim düşen, trafik kazası geçiren kazazedelerde kırık, çıkık ve burkulmalara sıklıkla rastlanır. Bu durumlarda ilkyardımcının temel hedefi, sorunlu vücut uzantısı ya da bölümünü hareketsiz hale getirerek, kazazedenin durumunun kötüleşmesini önlemek, ağrısız ve güvenli bir şekilde naklini sağlamaktır.

Solunum yolu tıkanması

Solunum yollarına yabancı cisim kaçtığında hastanın arkasına geçerek beline kollarınızı dolayın. Bir yumruğunuzla diğerini kavrayıp başparmak tarafını hastanın karnına gelecek şekilde göbeğin üzerine, göğüs kemiğinin altına yerleştirin. Yumruğunuzu hastanın karnına yerleştirip yukarıya doğru hızla itin. Bu işi 6-10 kez tekrarlayın. Hasta sırtüstü yatıyorsa; hastanın kalçasına yakın diz çökmün veya hastanın kalçaları veya bacakları üzerine ata biner gibi oturun. Bir avucunuzu hastanın karnına, göğüs kemiğinin altına, göbeğin üzerine yerleştirin, ikinci eli birincinin üzerine koyun. Eli hızla yukarı doğru iterek hastanın karnına 6-10 kez bastırın. Eğer hava yolunu tıkayan cisim ağızdaysa, başparmak ve işaret parmağınızı çaprazlayın ve hastanın üst ve alt çenesine dayayın. Hastanın çenesini açması için parmaklarınızla zorlayın. Diğer elin işaret parmağını hastanın ağızına sokarak cismi çıkarın.

- Açık kırık söz konusuysa ve kopuk kemik parçaları görünüyorsa parçalara dokunmayın.
- Kırık olan uzvun bileğinden nabız ve bölgede kanama olup olmadığını kontrol edin.
- Açık kırıklarda görünen kemik parçasını içeri sokmaya, kemik uçlarını birleştirmeye, kol ya da bacakta bozulmuş şekli düzeltmeye çalışılmamalı.
- Tespit işlemi, kırık kemikleri ilgilendiren iki eklem arasında sert-uzun bir cismin yardımıyla hareketsiz hale getirilmesidir. Bu amaçla kullanılacak standart malzemenin bulunmadığı yerlerde ilkyardımcı pratik çözümler aramalıdır. Bir dal parçası, katlanmış gazeteler, karton kutular, baston ya da şemsiye atelle tespit, kazak-çeket gömlek vb. eşyalar askı ile tespit, kemer, kravat, gömlek kolu gibi eşyalar sargı olarak kullanılabilir. Hiçbir malzeme bulunamaz ise kazazedenin sağlam bacağı kırık bacağa atel olabilir.



“İyi insanlar olmak zorundayız”

Ayşegül Aldinç, “O Kız” adlı single çalışmasıyla yeniden hayranlarıyla buluştu. Aldinç’le albümün çıkış hikayesini, güzellik sırlarını ve beslenme düzenini konuştuk.

Pop müzik tarihinin unutulmaz seslerinden biri olan Ayşegül Aldinç, single çalışması “O Kız” ile yeniden aramızda. Şarkıları kadar güzelliğiyle de müzik dünyasında her zaman ön planda olan Aldinç’le albümün çıkış hikayesini, güzellik sırlarını ve beslenme düzenini konuştuk. Fiziki güzelliğin tek başına yeterli olmadığını düşünen sanatçı, “Aklın varsa güzel görürsün. Sadece kuru kuru güzel olunmaz” diyor.

Uzun bir arada sonran yeni albümle döndünüz. Albüm fikri nasıl ortaya çıktı?

Zaman zaman kendi hayatımı yaşamak, çekilmek ve görülmemek istiyorum. Zaten bir şarkıcı ve oyuncunun her dakika ortada görünme gibi bir derdi olmamalı. Bu yüzden çoğu zaman kendimi çekmeyi uygun buluyorum. Dört yıldır şarkı söylemeye yoğunlaşmış durumdaydım. Bunun sonucunda bir albüm yaptım. Onu şu an için çıkarmayı uygun görmedim. Bir single ile göz kırpyorum, albüm daha sonra gelecek.

Sizin için güzel kadın kavramı nedir?

Hamurun sağlamsa hayata artı bir ile başlıyorsun. Onu koruyabildiğin süre, akılla doğru orantılıdır. Aklın varsa cazibeni korursun. Bu illaki fizik özelliklerini doğru yapılandırdın anlamına gelmemeli. Fizik özellikleri cazip olmayan kadınların bile öyle karizmatik özellikleri vardır ki. Karizmada akılla doğru orantılıdır. Aklın varsa güzel görürsün. Sadece kuru kuru güzel olunmaz.



Örnek aldığınız isimler var mı?

Dünya figürlerine bakmakta yarar var. Hızlı yaşayıp genç ölmüş olanlardan söz etmiyorum. Kendine bakabilmiş ve söyleyecek sözü olan her kadın benim idolümdür. Gülriz Sururi ve Yıldız Kenter’in dik duruşları beni her zaman etkiler. Bunun yanı sıra yaşlanmış ve kendi fiziğini o şekilde kabul etmiş kadınlarla da gönül bağım var. Bridget Bardot’a bayılırım mesela.

Sıfırdan başlasaydınız müziğiniz nasıl olurdu?

Sıfır noktasında olsaydım yapılmamış bir şey yapmaya çalışırdım. İlginç olmak adına yabancı starlardan örnek alan şarkıcılar var. Bunu pek yaratıcı bulmuyorum.

Albüm öncesi kamp

Albüm için nasıl hazırlandınız?

Kamp dönemim oldu ama kendimi yapılandırmamı geniş bir zamana yaydım. Diyetler bırakılmak içindir. Sağlıklı beslenmeyi yaşam biçimin haline getirirsen diyet yapıyor mus duygusunda olmazsın. Dışarıda yediğiniz yiyecekler her zaman daha yağlı oluyor. Evde yemeğimi kendim yapıp her yere taşıdım. Hakkını verip normal yemekler de yedim. Yüzde 80 doğru beslenip ve en önemlisi jimnastik yapıyorsanız, her şey yolunda gider. Yüzüyorum, ağırlık kaldırıyorum ve yürüyorum. Özel bir spor programım var. Kendime acımasız bir rejim uygulamadım, özel bir beslenme modeli oluşturdum.