

Nestlé benimle

Sayı 15 Haziran-Temmuz-Ağustos 2012



“Artık daha özgürüm”



İstanbul'da dondurmalı günler

**NESQUIK®'LE
KAMPA GİDİYORUZ!**



Güneşin gülümsediği yer: Alanya



İçindekiler

02 Lezzet

İstanbul'un saklı lezzetleri

04 Sohbet

Göksel



06 Lezzet

İstanbul'da dondurmali günler

08 Kültür

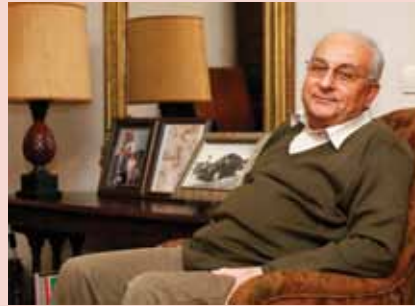
Güneşin gülümsediği yer: Alanya

12 Gelenek

Salla pulları zarlari

14 Sohbet

Hakkı Devrim



16 Haber

Geleceğin yıldızları çocuklar

18 Spor

Bu yaz yüzmeye ne dersiniz?

20 Sohbet

Zeynep Dizdar

22 Gelenek

Mutfakta kışlık hazırlıkları

24 Rehber

Mutfakta pratik bilgiler



26 Güzellik

Cildiniz özen ister

28 Sağlık

Ev kazalarına dikkat

30 Kültür - Sanat

32 Bulmaca

Nestlé

Dergi adı
NESTLÉ benimle

İmtiyaz Sahibi
Banu Liman

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

Sorumlu Müdür
Yaprak Kanlıoğlu

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

Yayın türü
Yaygın süreli

İçerik ve Tasarım Uygulama

İndeks:

İndeks İçerik-İletişim Danışmanlık
Kore Şehitleri Caddesi, Atılım İş Merkezi No: 28 Kat: 4
D:4 Zincirlikuyu-İstanbul **Tel:** 0212 347 70 70
www.ındeksiletisim.com / ındeks@ındeksiletisim.com

Yayın Yönetmeni: Yaprak Özer

Sürelî Yayınlar Koordinatörü: Nilüfer Eyişleyen

Yayın Editörü: Esra Melek Yiğitsözlü

Yazı İşleri: Umut Bavlı, İsmail Polat, Yasemin Barlan

Görsel Yönetmen: Esen Ataman Kürklü

Grafik Tasarım: Serkan Bengin, Emre Ergül

İdari İşler: Buket Çelikol

Dergi yönetim yeri

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

Tel: 0212 329 6000 **Faks:** 0212 329 6038

e-posta: banu.liman@tr.nestle.com

Renk Ayırımı ve Basım

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

"Nestlé benimle" Dergisi'nin içerik ve tasarımı içerik fabrikası iletişim danışmanlık ve tic. ltd. şti. tarafından yaratılmış olup, Fikir ve Sanat Eserleri Yasası kapsamında eser olarak koruma altındadır. "Nestlé benimle" Dergisi'nde yayınlanan yazı ve 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. ltd. şti. veya Nestlé Türkiye Gıda San. A.Ş., yazılarda yer alan bilgi, görüş ve tavsiyeler nedeniyle doğabilecek maddi veya manevi zararlardan hiçbir şekilde sorumlu değildir.

Sunuş



Reinhold Jakobi
Nestlé Türkiye
İcra Kurulu Başkanı

Değerli okurlar,

Sıcak yaz günlerinin coşkusunu yaşadığımız bu günlerde, Nestlé markalarımızla keyfinize ortak oluyor, güvenle tüketebileceğiniz besleyici ve lezzetli ürünlerimizle ağızlarınızı tatlandırmaya devam ediyoruz.

Türk halkı için özel bir önemi olan 11 ayın sultanı "Ramazan"ı, bu yıl Temmuz ayında hep birlikte karşılayacağız. 100 yılı aşkın bir zamandır Türkiye'de faaliyet gösteren Nestlé, her yıl olduğu gibi bu yıl da Ramazan ayında bereketli iftar ve sahur sofralarında farklı ürünleriyle yer alacak. Birbirinden lezzetli çorbalar, çeşniler, çikolatalar ve daha birçok Nestlé markalı ürün, sofralara lezzet katacak. Ramazan Bayramı'nda da Nestlé hediye çikolataları, bayram ziyaretlerini tatlandırarak, keyifli sohbetlere eşlik edecek. Böyle özel günler başta olmak üzere, Türk halkının hayatının her anında onlarla olmak ve bu mutlulukla çalışmalarımızı sürdürmek bizler için ayrı bir keyif...

Bu yaz çocuklar ve gençleri de unutmayarak onlara özel bir sürpriz hazırladık. Ürünleri ve aktiviteleriyle çocukların sağlıklı ve mutlu büyümesini amaç edinen **Nesquik** markamız, 9-13 yaş arası çocukları ebeveynleri ile birlikte eğitici ve eğlenceli aktivitelerle dolu muhteşem bir yaz kampına davet ediyor. Tam 50 çocuk 27 Ağustos-2 Eylül tarihleri arasında Bursa Uludağ'da gerçekleştirilecek eğitici yaz kampında, spor, resim, İngilizce, sağlıklı beslenme gibi eğitici aktivitelere katılıp yeni arkadaşlar edinirken, ebeveynleri de onlar için özel hazırlanmış ayrı bir programla dinlendirici bir atmosferde şehrin stresini üzerlerinden atacaklar.

Amacımız yalnızca ticari faaliyetlerimizi sürdürmek değil; endüstriye, ekonomiye, topluma ve çevreye yaptığımız katkılarla küresel ölçüde paylaşılan değerler yaratmak... Bu anlayışla geliştirdiğimiz lezzetli, besleyici ve katma değerli ürünleri tüketicilerimize sunmaya, onların hayatına farklı bir tat katmaya devam edeceğiz.

Bu vesileyle Ramazan ayının hepimize bolluk ve bereket getirmesini diliyor, şimdiden Ramazan Bayramınızı kutluyorum. Sevdiklerinizle birlikte daha nice mutlu, huzurlu ve sağlıklı bayramlara...

İstanbul'un saklı lezzetleri

Ülkemizde kendine has güzellikleriyle yaşanan Ramazan ayı, bu yıl da evimize bolluk ve bereketiyle konuk oluyor. Bu mübarek ayda iftar sofralarınızda eski İstanbul yemeklerine yer vermeye ne dersiniz?

1 1 ayın sultanı Ramazan geldiğinde, evlerde tatlı bir telaş yaşanır. İftar mönüleri hazırlanır, alışverişler yapılır, lezzetli yemekler hazırlanır. Eş, dost ve akrabalarla iftar sofrasında bir araya gelir ve ezan okunduğu an keyifli sohbetler eşliğinde oruçlar açılır. Bu yıl iftar sofralarınızda, eski İstanbul yemeklerine yer vermeyi ister misiniz? Yanıtınız evet ise, Ayşe A. Güzelsoy'un Alfa Yayınları'ndan çıkan "İstanbul'daki Gizli Mutfak" kitabı tam size göre. Osmanlı mutfağıyla ilgili derinlemesine araştırma yapan Güzelsoy, unutulmaya yüz tutmuş 100 İstanbul yemeğini günümüzün damak tadına uygun hale getirerek kitabında yer vermiş.

İstanbul Kebabı

Malzemeler: 350 gr. yağlı kuşbaşı koyun eti, 5 tane sivri biber, 2 tane orta boy domates, 10 sap maydanoz, 1 çorba kaşığı tereyağı, 1 tatlı kaşığı kekik, 5 sap taze soğan, birer çay kaşığı kırmızıbiber ve karabiber, yağlı kağıt

Yapılışı: Eti tereyağı ile yüksek ateşte 20 dakika kavurun. Maydanozu kıyın, taze soğan ve domatesleri irice doğrayıp tencereye katın. Tencerenin altını kısın ve et iyice yumuşayınca baharatları ekin ve pişirmeye birkaç dakika daha devam edin. Bunları ve biberleri dilediğiniz boyutlarda (tercihen kişi başına bir tane olacak şekilde) yağlı kağıt

içinde bohçalar haline ve tepsiye yerleştirin (ya da kağıtsız olarak güvece koyun). Önceden 200 derece ısıtılmış fırına sürün. Yaklaşık 20 dakika pişirin.

İstanbul Pilavı

Malzemeler: 1 su bardağı pirinç, 2 su bardağı su, birer yemek kaşığı tereyağı, badem ve kıyılmış ya da kabuksuz yeşil fıstık, 1 çay kaşığı iplik safran, 1 çay kaşığı zerdeçal, 4 tavuk ciğeri, 1/2 çay bardağı haşlanmış iç bezelye

Yapılışı: Bademleri 20 dakika haşlayın ve soyun. Safranı yarım fincan sıcak suya koyup 10 dakika kadar bekletin. Küçük parçalar halinde doğranmış ciğeri tereyağında kısa bir süre kavurduktan sonra badem, fıstık, safran (suyuyla birlikte), bezelyeyi de ekleyip 10 dakika kadar orta ateşte çevirir. Geri kalan malzemeyi ekleyip 10 dakika daha karıştırarak pişirdikten sonra su katıp yavaş yavaş kaynamaya bırakın. Kaynadıktan sonra tencerenin altını iyice kısıp pirincin suyu çekilinceye kadar pişirmeyi sürdürün. Pilavınız piştikten sonra tencerenin ağzına kalın bir bez gerip kapağını kapatın ve 20 dakika demlendirin.

İstanbul Usulü Manti

Malzemeler: 2,5 su bardağı un, 1/2 çay bardağı kuru nohut, 100 gr. kıyma, 1 çay kaşığı tarçın, 2 su bardağı yoğurt, 4 diş sa-

rımsak, 1 tatlı kaşığı sumak, 2 çorba kaşığı sirke, 1 yumurta, 100 gr. tereyağı

Yapılışı: Gecedan ısıtılmış nohudu haşlayıp kabuklarını soyun. Unu eleyip içine yumurta, bir çay kaşığı tuz ve azar azar su ekleyerek yoğurun. Hamur, ele yapışmayacak hale gelmeli. Kulak memesi kıvamına ulaşan hamuru hafif unlanmış zeminde oklava ile 2 milim kalınlıkta açın. Kıymayı yarım çay kaşığı tuz ve sirke ile yoğurun, suyu çıkarıp süzün. Nohudu püre haline getirip içine tarçın koyun. Hamuru, yarım kibrit kutusu büyüklüğünde kare şeklinde dilimleyin. Her kareye eşit miktarda nohut ve kıyma koyup bohça biçiminde kapatın. Bir kenarda kaynattığınız geniş tencerenin ağız kısmına uygun boyutlarda delikli bir süzgeç yerleştirin. Bu süzgecin her tarafına tereyağı sürün ve mantıları dizin. Süzgecin üzerini de kapak ya da bir tepsiyle kapatın. Zaman zaman kapağı aralayıp nohut büyüklüğünde tereyağı koyun ki mantılar yapışmasın. Mantılar



suyla temas etmeden, buharla en az 50 dakika pişmesi gerek. Sarımsaklı yoğurdu mantının üzerine gezdirip sumak ekin. Mantının üzerine bir tutam kadar, ufalanmış ceviz de serpebilirsiniz.

Vişneli Sarma

Malzemeler: 1 çay bardağı zeytinyağı, 250 gr. taze asma yaprağı, 1/2 limon suyu, 150 gr. pirinç, 4 tane orta boy soğan, 3 tane taze soğan, 1 çay kaşığı toz şeker, 2 çorba kaşığı kuş üzümü, 1/2 kg. vişne, ikişer çorba kaşığı kıyılmış maydanoz ve dereotu, birer tatlı kaşığı tarçın ve yenibahar, 1,5 çorba kaşığı dolmalık fıstık

Yapılışı: Asma yapraklarını limonlu, tuzlu suda 3-4 dakika haşladıktan sonra soğuk sudan geçirin ve süzün. Taze soğanı ve kuru soğanı ince ince kıyın. Kuru soğanları bir su bardağı suda birkaç taşım kaynatıp süzün. Soğanları yarım çay bardağı zeytinyağında beş dakika kavurun. Dolmalık fıstıkları da bu karışıma katıp beş dakika daha kavurun. Pirinci yıkayıp süzdükten sonra tavaya ekleyip karıştırın, kısık ateşte dört dakika daha kavurun ve geri kalan malzemeyi de tavaya katın. Vişnenin bir bölümünü sıkarak elde ettiğiniz yarım çay bardağı vişne suyunu yarım çay bardağı soğuk su ile karıştırıp pilava ekleyin. Yaprak hariç geri kalan her şeyi bu karışıma ekleyip kısık ateşte çekirin. Yapraklara, hazırladığınız harçtan bolca koyup sarın.

Tencerenin dibine serdiğiniz örşelenmiş yaprakların üzerine dolmaları dizin ve her katın arasına vişneleri koyun. Dolmaların üzerini aşmayacak kadar kaynar su koyun. Geri kalan zeytinyağını gezdirerek tence-

reye ekleyin. Dolmaların dağılmaması için hafif basınç yapacak bir tabağı dolmaların üzerine yerleştirin. Kaynadıktan sonra altını kısıp pişirin. 30 dakika sonra dolmanızın pişip pişmediğini kontrol edin.

Türk Böreği

Malzemeler: Hamur için (3 su bardağı un, 1 tane çırpılmış yumurta, 4 çorba kaşığı tereyağı, 1 yumurta sarısı), harç için (300 gr. kuzu kıyma, birer çorba kaşığı dolmalık fıstık, tereyağı ve kuş üzümü, 1 orta boy soğan, birer çay kaşığı tarçın ve karabiber)

Yapılışı: Unu eleyip tuz ve çırpılmış yumurta koyduktan sonra yavaş yavaş, su ekleyerek kulak memesi kıvamına gelinceye kadar yoğurun. Hamurun üzerine nemli bir örtü örtüp buzdolabında 10 dakika dinlendirin. Soğanı ince ince kıyın, 1 çorba kaşığı su içinde haşlayın. Kıymayı da haşlanan soğana ekleyin ve tahta kaşıkla 7-8 dakika karıştırarak kavurun. Dolmalık fıstığı da ekledikten sonra beş dakika kadar kavurun.

Kıyılmış maydanoz, karabiber, tarçın ve kuş üzümünü kavrulmakta olan harca ekleyip gerektiği kadar tuz ekin ve üç dakika sonra tavayı ocaktan indirin. Buzdolabına kaldırdığınız hamuru çıkarıp iki eşit parçaya bö-



lün. Her parçayı dikdörtgen olarak açın ve her parçaya bir çorba kaşığı tereyağı sürüp ikiye katlayın. Bu şekilde düz tabağa yayıp üzerlerini yine kapatın ve buzdolabına 10 dakika bekletin. Dinlenmiş hamuru tahta üzerinde oklavayla açıp yine eski boyutuna getirin ve üzerine tereyağı sürüp ikiye katlayın ve buzdolabında dinlendirin. Dinlenmiş hamuru oklava ile son açışınızda tereyağı yerine harcı koyup ikinci parça hamurla kapatın. Köşelerini kıvrıp harcın dışarı taşmamacasına kadar bitştirin. Yarım kahve fincanı suyla yumurta sarısını iyice çırıp yufkanın üzerine sürün. Böreği, yağlanmış tepsiye yayıp önceden 200 derece ısıtılmış fırında yaklaşık 20-25 dakika kadar pişirin.

Padişah Hoşafı

Malzemeler: 1 avuç tuzsuz badem, 8-9 tane kuru incir, 5 tane kuru kayısı, 6 su bardağı su, 1/2 çay bardağı kuru üzüm, 8-9 tane kuru erik, 3 karanfil, 1 su bardağı toz şeker, 1 avuç antepfıstığı içi

Yapılışı: Şekeri ve suyu orta ateşte bir tencerede yaklaşık 10 dakika tahta kaşık ile karıştırarak kaynatın. Suyun içine kalın kıyılmış incirleri ekleyin. İncirin çekirdekleri suya dağılınca önceden haşlayıp kabuklarını soyduğunuz badem ve antepfıstığını katın. Ocağını altını kısın. 10 dakika sonra iri doğranmış kayısı, erik ve kuru üzümü ilave edin. 25 dakika pişirin. Ateşten almadan beş dakika önce hoşafınıza karanfilleri de atın. Cam kaselelere paylaşın ve soğuk olarak servis edin.



“Artık daha özgürüm”

Son albümü “Bende Bi’ Aşk Var” ile yeniden hayranlarıyla buluşan Göksel, daha özgür bir dönemden geçtiğini söylüyor. Sürekli kalbinin sesini dinlediğini dile getiren sanatçı, “Bu beni bazen zorlu yollara sürüklese de farklılaşmamı sağladı” diyor.

Depresyondayım şarkısıyla akıllara kazınan Göksel; tarzı, duruşu, şarkıları ve sesiyle Türk pop müziğinde farklı olmayı başaran ve bunu kalıcı kılan nadide isimlerden. “Yollar” albümüyle başlayan profesyonel müzik kariyerine birbirinden başarılı dört albüm daha ekledikten sonra farklı bir yöne savruldu ve “Mektubumu Buldun Mu?” ile “Hayat Rüya Gibi” nostaljik şarkıların yer aldığı iki albümle karşımıza çıktı. Eski şarkılar onun kendine has sesinde yeniden hayat buldu ve çok beğenildi. Her-

kes yeni bir nostalji albümü beklerken o, sıfır kilometre şarkılar ve Fellini kadını tarzıyla arz-ı endam etti. “Bende Bi’ Aşk Var” adını verdiği son albümünde 10 şarkı var. Biri hariç şarkıların tamamının sözü ve müziği ona ait. Albümün çıkış şarkısı “Acıyor” ise şimdiden 2012’nin “en iyileri” arasındaki yerini aldı. Yeni albümünü konuşmak için Göksel’le bir araya geldik ve “Artık kendimle daha barışığım ve daha özgürüm” dediği süreci konuştuk. Bir de çok beğenilen tarzını ve formda kalmanın sırlarını...

Albümünüzün çıkış şarkısı “Acıyor” hemen dillere dolandı. Bu sizin için sürpriz oldu mu?

Şarkının beğenileceğini, sevileceğini kesinlikle biliyordum. Hit potansiyeli taşıdığını da biliyordum çünkü geçen yıl bu şarkının demo-sunu ilk hazırladığımızda turneye çıktım. Ki genelde olmaz, kendi şarkılarımı öyle defalarca üst üste dinleyemem ama bütün turneyi kulağımda “Acıyor”u tekrar tekrar dinleyerek geçirdim. O sırada hissettim, bende bu etkiyi yaratıyorsa muhtemelen dinleyiciyi de saracaktır. Fakat yine de bu kadar hızlı olabileceğini ve her kesimden insanı etkileyebileceğini tahmin etmemiştim. Bambaşka dünyalardan insanları buluşturdu.

Dinleyicilerden ne tür geribildirimler alıyorsunuz?

Satış anlamında her şey çok güzel gidiyor. Albümün şu kısa dönemde bize hissettirdiği şey ise uzun zaman satacak ve sürekli dinlenecek bir kitleye ulaşacak.

Müzik dünyasında her zaman farklı bir yerde oldunuz. Bu amaçla mı yola çıktınız?

Farklı olmak için yola çıkmadım ama zaten benim karakter yapım böyle. Kişilik özelliklerim hep böyle zor olana doğru gidiyor. Bir şey beni çok heyecanlandırıyorsa onun peşinden giderim. Mesela bazı insanlar vardır bakarlar ve “Uzun vadede bu benim için şu açılardan daha faydalıdır, ben böyle yol alayım” derler ama ben öyle değilim. Sürekli kalbimin sesini dinliyorum. O beni bazen çok zorlu yollara sürüklese de bakıyorum ki başkalaşmama sebep olan da yine o. Bu da uzun vadede daha kalıcı olmama sebep oldu. Yani fark etmeden iyi bir şey yapmış oldum.

Müzikal yolculuğunuzda kafanızın karıştığı zamanlar oluyor mu?

Yok, hayır. Benim kafam karışmıyor. Beni zorlaştıran şey zaten insanların bende sevdikleri şey... Yani gerçekten o farklılıklarım bazen işimi zorlaştırıyor ama öyle olmasaydım ben olamazdım.

“Hayatı okul gibi yaşarım”

Müzik dışında neler yapıyorsunuz?

Spor yapıyorum. Hocamla birlikte haftada üç gün mutlaka pilates yapıyorum. Bu şekilde kaslarımı kullanmayı öğreniyorum. Sporun, özellikle pilatesin hem fiziksel hem ruhsal açıdan çok faydasını gördüm. Ayrıca şan derslerine gidiyorum. Şimdi biraz Fransızca üzerine çalışmaya başladım. Çünkü “Acıyor”u çok yakın zamanda Fransızca yorumlayacağım. Bu aralar böyle bir hayatım var. Ben hayatı hala okul gibi yaşamayı seviyorum.

Mutfakla aranız nasıl?

Mutfakta gerçekten felaketim. İnsan girmeye girmeye unuttuyor. Yapa-



Yeni albümde yepyeni bir Göksel’le karşılaştık. Nereden çıktı Fellini kadını olmak?

Bu albüm Türk filmlerinden çok Fransız ve İtalyan filmlerini çağırıyordu. Birkaç arkadaşım albümünü dinlerken albümün görselleri için bana böyle bir öneride bulundular. “Sen çok Fellini kadını gibisin. Kadın kadınsın, asıl o halini seviyorum. Müzik de böyle. Fotoğraflarında bu noktadan yola çıkabilirsin” dediler. Benim de hoşuma gitti bu fikir. Kadınlığımla daha banşık bir dönemde olduğum için de olabilir.

Nasıl bir barışıklık bu?

Geçmişe dönüp baktığımda kendimi çok sakladığımı anlıyorum. Saçlarımla saklamışım, kıyafetlerimle saklamışım. Bu albümde farklı oldu. Şarkılardaki aşk yaşayan ve bunu özgürce anlatan kadın aslında bu fotoğraflardaki kadın. Dolayısıyla bu ve şarkılardaki özgürlük fotoğraf çekimine de yansdı.

bildiğim tek şey salata ve çay demlemek. Onun dışında hiçbir şey yapmıyorum. Ev işleriyle de ilgili değilim. Berbat bir ev hanımı olurum herhalde.

Formunuzu korumak için beslenmenize dikkat ediyor musunuz?

Ediyorum ama yemek yemeyi çok seviyorum. Arkadaşlar gelsin, masalar kurulsun, saatlerce sohbet edilsin... Dostlarımla en çok yemek masasında vakit geçirmeyi seviyorum. Tabii ki bunlar beslenme açısından çok iyi olmuyor. Pek çok insana göre yine de dikkatli beslendiğim söylenebilir.



06 lezzet

İstanbul'da dondurmalı günler

İsviçreli gurme dondurma ustası *Mövenpick*, bu yıl 1-10 Haziran tarihleri arasında ikincisini düzenlediği *Mövenpick®* Dondurma Günleri'nde, birbirinden farklı dondurmalı lezzetleri, çeşitli aktivite ve sürprizlerle tüketicilere sundu.



İlk kez geçen yıl düzenlenen “Mövenpick® Dondurma Günleri”, bu yıl 1-10 Haziran tarihleri arasında İstanbul’da Bağdat Caddesi, Ulus, Nişantaşı, İstiklal Caddesi, Akmerkez Alışveriş Merkezi, İstinye Park Alışveriş Merkezi, Bebek ve Kuruçeşme gibi seçkin lokasyonlarda gerçekleştirildi. Aşşık Kahve, Cookshop, Hardal, Hayal Kahvesi Caddebostan, İst Cafe, Kırıntı, La Sirene, Big Plate, Mövenpick Hotel İstanbul, S Café, Zanzibar gibi pek çok özel mekan Mövenpick® Dondurma Günleri boyunca, aktiviteye özel olarak hazırladıkları dondurmali tarif ve menülerini misafirlerine sundular. Özellikle dondurma tutkunlarının yakın takipte olduğu etkinlik süresince, belirlenen mekanlarda görev alan tanıtım elemanları “Mood Checker” aktivitesini tanıtarak tüketicilere eğlenceli anlar yaşattılar. Bu uygulamada kendisine bir kart verilen tüketici, o andaki ruh haline en yakın ifadeyi seçti. Bu ifadeyi kazdığına, altından çıkan eşsiz Mövenpick dondurma veya sorbe ile serinliğinin keyfine varma şansını yakaladı. Saha etkinliklerinin yanı sıra 1-10 Haziran tarihleri arasında katılımcı noktalarda sipariş edilen her bir dondurma, sorbe topu veya Mövenpick kupunun ikincisi hediye edildi.

Facebook’ta Mövenpick Lezzet Hikayeleri

Etkinlik boyunca Mövenpick’in Facebook sayfasında (www.facebook.com/MovenpickTurkey), “Mövenpick Lezzet Hikayeleri” adlı bir uygulama da yer aldı. Tüketiciler bu uygulama yardımı ile Mövenpick dondurma ve sorbeleri ile çekilmiş fotoğraflarını, duygu ve düşüncelerini paylaştılar. 10 gün boyunca her gün ünlü şef ve yemek danışmanı Eyüp Kemal Sevinç tarafından seçilen günün birincisi, sürpriz bir Mövenpick® Dondurma Günleri noktasında, iki kişilik muhteşem bir yemek kazandı. Etkinlik sonrasında, yine Eyüp Kemal Sevinç tarafından günün birincileri arasından seçilen bir kişi ise IPAD 3 kazandı. Paylaşılan fotoğraflar arasından seçilen en iyi üç fotoğrafın sahipleri de EKS Mutfak Akademisi’nden Temmuz-Aralık 2012 dönemi boyunca katılabilecekleri iki kişilik yemek kursu kazandılar.

Mövenpick’ten yeni lezzetler

Mövenpick, 2012’de piyasaya sürdüğü Pineapple (ananas) ve Apricot (kayısı) sorbeleri ile ürün portföyünü genişletmeye devam ediyor. Pineapple sorbenin eşsiz aroması ile ön plana çıkan ananasları Kosta Rika’dan, Apricot sorbeye lezzetini veren sulu ve tatlı Bergeron kayısıları ise Fransa’dan tedarik ediliyor. Ferahlatıcı ve canlandırıcı etkisiyle sorbe ürünleri, içerdikleri yüzde 0,1 yağ oranı, taze meyve püresi ve meyve parçacıkları ile lezzetten ve formundan vazgeçmek istemeyenler için sağlıklı ve hafif bir alternatif sunuyor.

7’den 70’e Banana dondurma

Mövenpick, meyveli dondurma çeşitlerine eklediği Banana (muz) dondurmayı da müdavimleri ile buluşturuyor. Gerçek muz parçacıklarıyla üretilen muzlu sorbe ve dondurmanın enfes bir bileşimi olan Banana dondurma enfes kokusu ile iştahları kabartıyor.

Çikolata tutkunları bu tadı çok sevecek

Son dönemde birçok tatlı atıştırmalıkta ve soğuk/sıcak kahvelerde kullanılan beyaz çikolata, Mövenpick’in yepyeni lezzeti White Chocolate dondurmada da yerini aldı. White Chocolate dondurma içeriğindeki çıtır çıtır beyaz yaprak çikolata ve özel sosu eşliğinde, tüketicileri lezzet yolculuğuna davet ediyor. Bitter yaprak çikolatalı Swiss Chocolate, naneli ve parça çikolatalı Mint Chocolate ve iri hindistancevizi parçacıklı Coconut&Swiss Chocolate’tan sonra White Chocolate dondurma, ünlü İsviçre çikolatasının keyfini başka bir boyuta taşıyor.

M Ö V E N P I C K ®
THE ART OF SWISS ICE CREAM

DONDURMA
01-10
HAZİRAN
2012
GÜNLERİ



Güneşin gülümsediği yer

Akdeniz'in en güzel kıyılarından biri olan Alanya, kilometrelerce uzanan kum sahili, tarihi güzellikleri, mağaraları, yaylaları ve daha birçok güzelliği ile yıl boyunca yerli-yabancı turistlerin ilgi odağında olan bir turizm cenneti...





Rengi maviden turkuvaza dönüşen Alanya sahili... Ardından yükselen, çam ve sedir ormanları, zirvelerden kopup gelen akarsuları ve vadileriyle bambaşka bir dünya yaratan Batı Toroslar... Alanya binlerce yıllık tarihi, Akdeniz ve Anadolu kültürlerinin karşımından oluşan kültürü ve mimarisi ile tatilini bu beldede geçirmek isteyenlere sayısız seçenek sunar. Her mevsim rengarenk çiçeklerin yol kenarlarını süslediği Alanya'da, portakallar çiçek açtığı zaman kentin içi parfümle bezenmiş gibi olur; insanın ruhu dinlenir... Hem karada hem denizde yer alan mağaralar ise büyüleyici ve gizemlidir. Ve Alanya'da güneş, hayattır...





Yemek kültürü

Alanya yemek kültürü bakımından Akdeniz mutfağının özelliklerini gösterirken, Yörüklerin beslenme tarzına uygun, hayvancılık ve buğdaydan elde edilen besinler yemek kültürünün büyük parçasını oluşturur. Alanya'nın önde gelen yemek çeşitlerinden bazıları ise şöyle: Yarpuzlu akdarı çorbası, şepit, döğme aşı, laba, bumber, ilibada sarması, göleviz, taze ülübü yemeği, taze bakla yemeği, mantar, öksüz helvası, çigirdik, turuç reçeli, kırtaki...

Yapmadan dönmeyin

Alanya'da herkes için yapacak bir şeyler var. Plajların tadını çıkarın, güneşlenin, bol bol yüzün, su sporlarına zaman ayırın. Şehri, limanı, kaleyi, tarihi yerleri, antik kentleri mutlaka ziyaret edin. Yerel lezzetlerin tadına bakın, Alanya'ya özgü yemekleri, Türk kahvesini deneyin. Yaylalara çıkıp, serinleyin. Çarşıda dolaşmanın zevkine varın. Geceye kaşşın...

Antikçağ'dan günümüze

İlk kez ne zaman ve kimler tarafından kurulduğu henüz bilinmeyen kentin, bilinen en eski adı Korakesium'dur. Bizans döneminde Kalanoros ismi verilen kent, Antik çağda Pamfilya ve Klikya arasındaki çizgide yer aldığı için bazen Pamfilya bazen de Klikya olarak anılmış. Kuzeyinde Toros Dağları, güneyinde Akdeniz'in bulunduğu küçük bir yarımada üzerinde kurulan Alanya, 13. yy'da Anadolu Selçuklu hükümdarlarından 1. Alaaddin Keykubat'ın (1200-1237) kaleyi alması ile şehrin ismi Alaiye olarak değiştirilmiş. 1935'te kenti ziyaret eden Atatürk ise Alanya adını vermiştir. 1968'de Antalya'ya bağlanan Alanya, 1971'de bu ilin ilçesi olmuştur.

Tarihi yerler

Alanya Kalesi: Surlarının uzunluğu 6,5 kilometreyi bulan Alanya Kalesi, denizden 250 metreye kadar yükselen yarımada üzerin-



dedir. 83 kulesi ve 140 burcu olan kalede, ahşap ve kagir tarihi evlerin önünde tahta tezgahlarda ipek ve pamuklu dokuma yapılıyor, değişik figürlerde su kabakları boyanıyor. Taşıt trafiğine açık olan kaleye çıkan yol üzerinde ve limana egemen yamaçlarında restoran ve kafeteryalar bulunuyor.

Kızıkule: Limanda bulunan ve kentin sembolü olan sekizgen planlı yapı, 13. yüzyıl Selçuklu eseridir. İnşaat sırasında belli bir yükseklikten sonra taş blokları kaldırmak güç olduğu için, üst kısmı pişmiş kırmızı tuğlalarla yapılmış ve Kızıkule adını almıştır.

Alanya Tersanesi/Tophane: Selçuklu Sultanı Alaaddin Keykubat'ın kenti almasından altı yıl sonra Kızıkule'nin yakınında 1227'de yapılmış. Kemerli beş gözden oluşan tersane, Selçukluların Akdeniz'deki ilk tersanesidir. Tersane ve tophanenin, Kültür Bakanlığı

ve Alanya Belediyesi tarafından bir Denizcilik Müzesi'ne dönüştürülmesi için çalışmalar sürdürülüyor.

Süleymaniye Camisi: Alaaddin Keykubat tarafından kentin yeniden düzenlenmesi sırasında 1231'de kalenin zirve kısmında, içkale'nin hemen dışında yaptırılmış.

Bedesten: Kale içinde, Süleymaniye Camisi yakınındadır. Kesme taştan dikdörtgen planlı bir yapıdır. 26 odası vardır. Tarihi bina günümüzde otel, restoran ve kafeterya olarak kullanılıyor.

Darphane: Yarımada'nın ucunda, Cilvarda Burnu üzerindeki yapılar, darphane olarak anılsa da binalarda para basılmamış. Kesme taştan inşa edilmiş yapılardan biri küçük bir kilisedir. Diğerlerinin ise manastır olarak kullanılma olasılığı yüksektir.

Antik kentler

Alanya'nın doğu ve batı ekseninde birçok antik kent kalıntısı bulunuyor. Bir kısmı kıyıda, bir kısmı sarp yamaçlarda kurulmuş kentler Pamfilya ile Kilikya bölgesi kentleridir. Kalın-tılar, bölgelerin karakteristik özelliklerini yansıtır. Alanya Arkeoloji Müzesi'nde sergilenen taştan yontulmuş kül kutuları Kilikya bölgesinin ölü gömme kültürünü yansıtır. Ören yeri olarak koruma altında tutulan ve bazılarında kazı çalışmaları devam eden antik kentlere giriş ücretsizdir.

Antik kentler: Colybrassus, Hamaxia, Syedra, Leartes, Iotape, Selinus, Nephelis, Adanda-Lamus, Antiocheia Ad Cragum

Müzeler

Alanya'da Arkeoloji Müzesi, Etnografya Müzesi, İçkale Müzesi ve Atatürk Evi Müzesi olmak üzere dört müze bulunuyor. Alanya Müze Müdürlüğü'ne bağlı olan müzeler, öğle tatili dışında haftanın her günü ziyarete açıktır. Alanya'nın en değerli eseri Arkeoloji Müzesi'nde sergilenen Herakles heykeldir. Limandaki Kızılkule, Etnografya Müzesi olarak düzenlenmiştir. Alaaddin Keykubat'ın 13. yüzyılda kenti yeniden kurarken kalenin zirvesinde sarayını yaptırdığı İçkale, müze olarak ziyaret ediliyor.

Plajlar

Geniş kumsallardan oluşan Alanya plajları, Mavi Bayraklı'dır. Mavi Bayrak, yüzme amacıyla kullanılan deniz sularının temizliğini, plaj standartlarını belirleyen ve bunları denetleyen uluslararası bir uygulamadır. Aranılan niteliklere uyan plajlara bir yıl geçerli olmak üzere Mavi Bayrak verilir. Her 15 günde bir suyun mikrobiyolojik ve fizikokimyasal analizleri yapılır. Alanya'da deniz suyunun rengi kıyıda maviden turkuvaza dönüşür. Durgun havalarda dipteki balıkları, çıplak gözle görmek olasıdır.



Alanya kent merkezinin tarihi yarımadaya göre batı ve doğu kıyı plajdır. Batıda Damlataş ve Kleopatra, doğuda Keykubat ve Portakal plajları bulunur. Kent dışında ise Ulaş, Konaklı, Fuğla, İncekum, Mahmutlar gibi plajlar yer alır. Alanya kent merkezindeki plajlarda uluslararası kuralları yanı sıra yerel yönetimlerin öngördüğü kurallar uygulanır. Buna göre, plajlara giriş ve çıkış ücretsizdir. Güneşlenme şezlongları ve plaj şemsiyeleri ise ücretlidir. Plajlarda kıyıda belli bir mesafeye tekneler ve su sporları yapılan deniz taşıtları giremez; yüzme alanları bariyerlerle belirlenmiştir. Plajların güvenliği, kıyıda özel güvenlik görevlileri denizden ise deniz zabıtası tarafından denetlenir.

Mağaralar

Alanya için bir mağaralar kenti denilebilir. Kara ve deniz mağaralarının gizemli dünyasını Alanya'da keşfedebilirsiniz. Milyonlarca yıl öncesinde var olan kara mağaralarında 10 binlerce yılda oluşmuş sarkit ve dikitlerin büyüklüğü dünyasında gezerken, yeni sarkit ve dikitlerin oluşumuna da tanık olabilirsiniz.

Mağaralar: Damlataş, Dim, Korsanlar, Aşıklar, Fosforlu

"Nestlé; bilgi, tecrübe, kalite demek"

2007'den bu yana Nestlé'nin Alanya distribütörlüğünü yapan Topaloğlu Ltd. Şti.'nin sahibi Hasan Topaloğlu, "Global ve dünyaca ünlü bir şirket olması, ürünlerinin kaliteli ve sağlıklı olması nedeniyle Nestlé ile çalışmak ve uluslararası bilgi dağarcığından faydalanmak avantajlı" diyor.

1980-1987 yıllarında gıda toptancısının yanında çalışarak işe başlayan Topaloğlu, 1991'de kardeşiyle Topaloğlu Ltd. Şti.'yi kurmuş. Kendileri satışa çıkarak gıda toptancılığı yapan kardeşler, Nestlé distribütörlüğünü aldıktan sonra, 2007'de Alanya'da tek depo ile bölgede hizmet vermeye başlamış. Şu an Manavgat ve Alanya'da iki ayrı deposu bulunan Topaloğlu Ltd. Şti., 21 kişilik ekibiyle Gazipaşa, Alanya ve Manavgat'ta hizmet veriyor.

Nestlé ürünleri ile dağıtıcı kırmızıya boyamak için uğraş verdiklerini söyleyen Topaloğlu, "Ürünlerinin kaliteli, sağlıklı, güvenilir olması sebebiyle müşterilerimiz Nestlé'den memnun" diyor. Topaloğlu, bölgenin ticari yapısıyla ilgili şu bilgileri veriyor: "Bölgemizin ticari yapısı turizm odaklı. Yazın oldukça yoğun; kışın ise nispeten daha durağan bir yapı var. Bu yapıya uygun stratejiler geliştirerek birbirinin içerisinde oluyoruz. Rekabetin yoğun olduğu bir sahamız var. Nestlé ürünleri yurtdışından gelen turistler tarafından büyük ölçüde tanınıyor. Biz de bu potansiyeli, müşterilerimiz ile yakın çalışarak değerlendiriyoruz. Özellikle sezonluk müşterilere özel rutlar hazırlayıp nokta, nokta çalışıyoruz. Son dönemde tanzim teşhire ve yeni müşterilere gitmeye daha fazla ağırlık veriyoruz."



Hasan Topaloğlu



Salla pulları zarları

Yaz geldi... Sahil kenarında, bir ağaç altında ya da evde dostlarla uzun sohbetler etmenin tam zamanı... Bu anların vazgeçilmez eşlikçilerinden biri olan tavla, 7'den 70'e herkese keyif yaşıyor.

Kahve kültürünün yanı sıra oturduğumuz hemen her mekanda masamızda yer alabilen tavla, dünyadaki en eski oyunlardan biri. Özel bir platform üzerinde 15 siyah, 15 beyaz taşla oynanan iki kişilik bir oyun olan tavlının tarihi çok eskilere dayanır. Milattan birkaç yüzyıl öncesindeki "duodecim scriptorum" yani "on iki çizgi" oyununa dayandığı düşünülen tavla, Mısır'da MÖ 3000'lerde oynanan "senet" oyunuyla da benzerlik gösterir. Eski Mısır'da yapılan kazılarda "senet" oyununun da bir tahta ve pullarla oynandığına dair kalıntılar bulunmuş. Ancak tarihçiler tavlının kökeni olduğunu düşündükleri bu oyunun kuralları hakkında herhangi bir bilgiye ulaşamamış. Antik Roma İmparatorluğu döneminde tavla "kumar oynamak" anlamına gelen "alea" adıyla bilinirmiş. Daha sonraları tabla üstünde oynanan bir oyun olduğu için ismi "tabula"ya dönüşmüş. Bu oyunun şekli, kuralları ve amacı günümüzdeki tavlının kurallarına çok benziyor. Ancak tabula oyununun başında tahta boş olmuştuk ve atılan zarlara göre pullar yerleştirilirmiş. Üç zar kullanılmış ve iki oyuncu da oyuna aynı yerden başlayıp saat yönünün tersinde ilerlemiş. Bu oyunun başka bir önemi de tarihte ilk parayla oynanan oyun olmasıdır.

Tavla'nın Pers döneminde İran şahı Nevşiyân'ın veziri Büzür Mehur tarafından 10 günde icat edildiğini anlatan bir hikaye de mevcuttur. Bu hikayeye göre Hint imparatoru, İran şahına hediye olarak satranç



oyunu göndermiş. Hediyeinin altına da şu notu düşmüş: "Çok düşünen, iyi bilen ve ileriye gören oyunu kazanır, işte hayat budur." Bunun üzerine şah, vezirinden Hint imparatoruna hediye göndermek için bir oyun hazırlamasını istemiş. Vezir Büzür Mehur uzun bir çalışmanın ardından 10 günde tavla oyununu icat etmiş. Oyunda zarların kullanılması oyuna şans faktörünün de girmesine neden olmuş. İran şahı Hint imparatoruna hediye olarak gönderdiği hediyeinin altına not olarak, "Çok düşünen, iyi bilen, ileriye gören oyunu kazanır ama biraz da şanslıdır, işte hayat budur" yazmış. Bugün de tavla yetenek, dikkat ve şans oyunu olarak biliniyor. Coğrafi olarak çok geniş bir alana yayılan tavlının en bilinen oyun olduğu sanılıyor. Tavla teriminin ise 1965'te bir İngiliz tarafından ve Sakson dilinden türetildiği söylenir.



Online tavla

www.turkish.bgroom.com

<http://oyun.mynet.com/tavla>

www.kutuoyunlari.com

www.turktavla.net

www.oyna65.com

www.onlinetavlaoyna.org

Nasıl oynanıyor?

Tavla iki kişilik bir oyun olduğundan, renk seçimi zar atarak yapılır. Daha yüksek zar atan oyuncu istediği rengi seçer. Benzer şekilde oyuna kimin başlayacağı da zar atarak belirlenir. Zarın oyunda önemli bir rolü olduğundan, zar atmanın da bazı kuralları vardır. Zaten oyundaki tek şans faktörü budur. Kural zarın atılmadan önce zar kupası içinde sallanması ve uygun bir yükseklikten düştüğünde zıplayacak şekilde atılması ve zarların durduktan sonra rahatça okunabilmesinin sağlanmasıdır. Zar kolaylıkla yuvarlanmalı, herhangi bir nesneye takılmamalıdır. Ayrıca zarlar tahtanın dışına çıkmamalıdır. Pulların hareketi atılan zara göre yapılır.

İki zarın toplamı kadar bir pulu hareket ettirebilir veya her iki zarı ayrı pulları hareket ettirmek için kullanabilirsiniz. Pulları sadece açık noktalara hareket ettirebilirsiniz, açık noktadan kastı boş olan noktalardır. Ancak rakibin sadece bir pulu olan noktalara da hareket edebilirsiniz. Bu harekete "kırmak" denir. Rakibin bir pulunu kırdığınız zaman bu pul oyundan çıkar ve tahtanın ortasındaki barın üzerine konur. Rakip bu pulu tekrar baştan başlatmak zorundadır. Bununla birlikte pulların oynanmasında herhangi bir öncelik kısıtlaması yoktur, yani istediğiniz herhangi bir pulu oynayabilirsiniz.

Pulları kendi tarafınızda biriktirdiğinizde artık toplamaya başlayabilirsiniz. Ancak attığınız zar pulunu olduğu sıradan almaya yetecek kadar yüksek ise pulu elinize alabilirsiniz. Katlamak ve tekrar katlamak amacıyla katlama küpünü kullanın. Katlama küpü ortadaki bar üzerinde döner ve katlama tekrar katlama durumunu gösterir. Unutmayın katlama ve tekrar katlama sadece oyunun temposunu değiştirmez aynı zamanda size ve rakibinize daha çok puan kazandırır.

Tavla terimleri

- 1-1: Hep yek dü yek
- 2-2: Dü bara (dubara)
 - 2-1: Dü yek
 - 3-3: Dü se
- 3-2: Seba-i dü
 - 3-1: Se yek
- 4-4: Dört cihar (caar)
 - 4-3: Cihar-ü se
 - 4-2: Cihar-i dü
 - 4-1: Cihar-ı yek
- 5-5: Dü beş
- 5-4: Penc-i caar
 - 5-3: Penc-ü se
 - 5-2: Penc-i dü
 - 5-1: Penc-ü yek
- 6-6: Dü şeş
- 6-5: Şeş beş
- 6-4: Şeş cehar
 - 6-3: Şeş-ü se
 - 6-2: Şeş-i dü
 - 6-1: Şeş-ü yek



“En büyük mutluluğum ailem”

Babiali'nin ilk üniversite mezunu gazetecilerinden Hakkı Devrim, 83 yıllık yaşamına çok şey sığdırmayı başarmış bir isim. Hala heyecanlı, hala genç ruhlu... Bir araya geldiğimiz Devrim ile gazetecilikten özel yaşamına uzanan keyifli bir söyleşi gerçekleştirdik.



Usta gazeteci Hakkı Devrim, 83 yaşında... İstanbul Üniversitesi Hukuk Fakültesi'ni bitirdikten sonra gazeteciliğe gönül veren Devrim, bu heyecanını hala kaybetmemiş bir isim. Köşe yazılarının yanı sıra televizyon programlarındaki keyifli sohbetlerini de izlediğimiz Devrim'i son bir yıldır neredeyse hiçbir yerde göremiyoruz. Suskunluğunu “Medya beni ıskartaya çıkardı” diye açıklayan Devrim'in, oysa hayattan gazeteciliğe kadar anlatacak daha çok şeyi var... Bir müddet sonra şahsiyetiyle özellik arz

eden gazeteciler kalmayacağını düşünen Devrim, gazetelerde haberden çok köşe yazılarını okuduğunu söylüyor ve ekliyor: “Gazeteden gazeteğe haberler pek değişmez. Bir de köşekadılarının renkli ve çeşitli dünyalarını düşünsenize. Bana kalan, vefalı sohbet arkadaşlarım onlar benim. Köşeler Türk basınının en renkli yanındır aslında.”

Bir yıl öncesine kadar gazete ve televizyonlarda sizi sıklıkla görüyorduk. Neden çekildiniz?

Önce fiili bir düzeltme ihtiyacı hissediyordum.

Çekilmedim, beni ıskartaya çıkardılar. Sonrasında başka yerden de çağırılmı diye bekledim, ama ses veren olmadı. Sadece bir yerden teklif geldi, isim veremeyeceğim, ama onlar da para durumlarının karışık olduğunu söylediler. Son yıllarda “gayrimenkul zengini” lafını sıklıkla duymaya başladım. Bu niteliğiyle anılan meslektaşlarımız varmış. Ben bunu ilk defa işitiyordum. Her şey değişti. Gayrimenkul zengini değilim. Ben bir profesyonelim. Çalışır, yazar ve hak ediyorsam paramı alır, onunla geçinirim.

Sizin daha önce de vedalarınız olmuş. Bu ilk değil aslında...

Ben mutlaka yazmak diye bir ihtiyaç duymuyorum. Kızım ve oğlum sorduklarında, yazıp da karşılığında para almamanın beni rahatsız edeceğini söyledim. Dediğiniz gibi, bir tarihte (1980) "paydos" dedim. Çünkü Meydan Larousse projesi beni perişan etmişti. Bu vesileyle bütün üniversite hocalarının da Türkçe bilmediğini öğrenip daha da perişan olmuşum. Orada yanlış yapmanız mümkün değil. Yanlış yaparsanız 20-30 yıl kalır ve düzeltemezsiniz. Yıldız (Kenter) bunu konuştuğumuzda, "Neden bu kadar titizleniyorsun?" demişti. O oyuncu tabii, bir yanlış olursa sonrasında düzeltebilir, ama ansiklopedide böyle bir şansınız yok.

Artık daha çok tanınıyorsunuz. Bu durum hoşunuza gidiyor mu?

Evet, sokağa çıktığımda çok insan beni tanıyor. Sokakta çoğu zaman "Hakkı Baba" diyorlar; hiç fena değil, rahatsız olmuyorum. Sonuçta ben yakışıklılığımın şöhret olmadığım için kapris yapmaya gerek yok. Kendimi tanıdıklar arasında hissetmekten hoşnudum.

Yıllarca çalıştınız ve buralara geldiniz.

Hala bir gelecek kaygınız var mı?

1992'de emekliye ayrıldım. Emekli maaşım 1000 lira bile değil. Aldığım para yanımda çalışan kişinin maaşını bile karşılamıyor. Gayrimenkul zengini olmadığım için, hala gelecek kaygım ve rahatsızlığım var doğrusu.

Aslında bir dönem oldukça popüler oldunuz. Televizyon, gazete ve reklamlar... Değişen bir şey olmadı mı?

Komik bir şey söyleyeyim mi? Okan'ın (Bayülgen) ayda dört program için bana ver-

diği para, gazeteden aldığım ücretin dört katıydı. Gazetecilik artık uyanık işadamlarının eline geçmiş durumda ve ben de artık dedeniz yaşındayım. Yeni şartlara uyum sağlamam kolay değil.

Artık bolca vaktiniz var. Neleri yakından takip ediyorsunuz?

Televizyonla çok iç içeyim. Mesela Muh-teşem Yüzyıl'la çok meşgulüm. Birtakım eleştirilerim olsa da diziyi çok beğeniyorum. Başka dizileri de izliyorum. "Dizi falan izlemiyorum, sadece belgesel izliyorum" diyenler var; hem de gazeteciler. O gazetecileri yadırgıyorum. Ben de tamamını izlemiyorum, ama birkaçını seçip mutlaka takip ediyorum. Çünkü dizilerden bugünkü toplum hakkında fikir de ediniyorsunuz.

Yeni projeleriniz var mı?

Çok şey düşünüyorum, ama arkasını getiremiyorum. Mesela televizyona "Seksenlik Sekizler" adlı bir program yapmak istedim. Babıali'de 80 yaşını geçmiş sekiz kişi var. Ben tam bunları düşünürken İlhan Selçuk öldü. Çok güzel bir projeydi, ama olmadı işte.

Siz bedensel ve zihinsel olarak sağlığını nasıl koruyorsunuz?

Üst katta kızım oturuyor. Oturduğum daire kız kardeşimin. Dış temaslarım ve para pul işlerimle oğlum meşgul. Üç yıl önce karımı kaybedince, kızıma yakın olmak için buraya taşındım. Eşim Gülseren'i kaybetmek açıkçası beni çok sarstı. İnanmayacaksınız ama her sabah hala onun sesini duyuyorum. "Hadi Hakkı Beycim, kalk bakalım" diyen sesi geliyor kulağıma. Dile kolay, tam 60 yıl bir aradaydık. Başka hiç kimseyle böyle bir yakınlık kuramazsınız. Kardeşleri, çocukları, torunları olmayanların halini tasavvur bile edemiyorum.

Geriye dönüp baktığınızda pişmanlıklarınız oluyor mu?

Olmaz mı, hemen söyleyeyim: Her akşam eve geldiğimde Gülseren Hanım, "Ne var ne yok?" diye sorardı. Ben de "Hiçbir şey yok" der, lafı kapatırdım. Şimdi sağ olsa, masamda iş için koyduğum boş sayfalara bir tane daha ekler ve oraya akşam Gülseren'e anlatacağım olayları yazardım. Eve gittiğimde de güzel güzel anlatırdım. Vallahi billahi yapardım, yapmadığıma o kadar pişmanım ki! Bu yüzden gençlere hep diyorum, eşinize mutlaka vakit ayırın, ona olaylar, hikayeler anlatın. Mübalağa üzre ilgilenin, sizden bekleyeceklerini ihmal etmeyin.

Torunlarla aranız nasıl?

Çocukla torun arasında müthiş bir fark var. Çocuklar çok yakın olduğu için torunlar da öyle olacak sanıyorsunuz, ama öyle olmuyor. Ne de olsa aradaki mesafe daha büyük.

Şu sıralar en büyük teselliniz ne?

İnsanoğlu için en önemli müessese ailedir. Türkiye'de hamdolsun hala öyle. Bu sebeple benim de en büyük tesellim, mutluluğum ailem.





Geleceğin yıldızları çocuklar

Çocukların ve gençlerin fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişimlerinde önemli bir yeri olan kamplar, spordan sanata, yabancı dilden doğa maceralarına kadar pek çok alanda unutulmaz deneyimler yaşatıyor.



Kamplar, çocukların ve gençlerin geleceğini şekillendirmelerinde önemli katkılar sağlayan bir kültür. Bu kültürün içinde kişisel gelişim, sevgi, saygı, güven, çevre, doğa, sorumluluk, arkadaşlık, takım ruhu ve bir arada yaşamak gibi çok önemli öğeler bulunuyor. Dünya genelinde özellikle yaz aylarında

olmak üzere, yılın her döneminde düzenlenen kamplar, bireylerin küçük yaşta bu kültürü edinmelerini amaçlıyor. Türkiye’de okul dışı eğitim alanında 23 yıllık tecrübeye sahip olan “Geleceğin Yıldızları”, çocuklara ve gençlere güvenli bir ortamda ömür boyu hatırlanacak deneyimler sunuyor. Bireylerin yaşamında kampların önemine dikkat çeken Geleceğin Yıldızları’nın sahibi ve Türkiye Kamplar Derneği Yönetim Kurulu Başkanı Fahrettin Gözat, “Kamplara katılanlar daha önce yapamayacaklarını düşündükleri şeyleri yapar, göremeyeceklerini düşündükleri farklı yerleri görür, aileleriyle veya kendi başlarına tanıyamayacakları bir şekilde dünyayı tanır” diyor.

Verdiğiniz hizmetler neler?

Geleceğin Yıldızları, 7-18 yaş arası çocuklara ve gençlere spor, sanat ve doğa programlarını içeren yaşam deneyimleri sunuyor. 1989’dan bu yana basketbol okulu çalışmalarından uluslararası gençlik

kamplarına, sömestr kayak kamplarından sörf, film yönetmenliği, yelken ve yurtdışı yaz kamplarına kadar düzenlediğimiz 14 farklı programda, 53 ülkeden binlerce gencin yaşamlarına renk katan faaliyetlerimizi sürdürüyoruz. Farklı fiziksel özellikleri, yetenekleri ve ilgi alanları olan gençler için geliştirdiğimiz programlara katılmak için özel bir

Kampların yararları

- Spor ve grup aktiviteleri sayesinde yeni beceriler kazandırır. Sosyal aktiviteler aracılığıyla sosyalleşmeyi sağlar.
- Öğrenciler birbirlerine saygı duymayı, aldıkları sorumlulukları yerine getirmeyi öğrenir.
- Değişik kültürlerden gelen öğrenciler, aralarındaki farkın aşılabilir olmadığını yaşayarak öğrenir. Bu deneyim, farklılıklara saygı duymayı ve hoşgörülü olmayı öğretir.
- Öğrencilere kendilerini ifade etme özgürlüğü ve daha iyi tanıma fırsatı verir.
- Öğrencilerin, ailelerinden uzakta kendilerini her türlü ifade edebilecekleri bir ortamda bulunmaları onlara, kendi ayakları üzerinde durmayı öğretirken ruhsal gelişimlerinde ve kişiliklerini bulmada da olumlu katkılar sağlar.

Fahrettin Gözat





deneyim gerekmiyor; sadece yeni bir şeyler deneme ve tecrübeleri artırma isteği ile gelmek yeterli. Kamplarımız eğlence, macera, işbirliği, arkadaşlık, liderlik ve ait olma unsurlarını içinde barındırıyor. Kampçılarımızın örnek alabilecekleri liderlik ve doğru karakter özelliklerine sahip koçlarla birlikte huzur, coşku ve sevgi dolu ortamlar yaratıyoruz.

Kamplar çocukların ve gençlerin yaşamına nasıl katkı sağlıyor?

Eğitsel yaşam deneyimleri çocuklara ve gençlere, yeni beceriler edinebilme ve dış dünyayı tamamen güvenli ve pozitif bir ortamda, kendi başına tecrübe ederek tanıma imkanı sağlıyor. Keşfetme heyecanı, mücadele direncinin gelişmesi ve başarının verdiği gururu birleştiren kamp programları, kişisel inisiyatif, grup dinamikleri ve yaşama gerçek anlamda katılma konularında katkı sağlıyor.

Kampçılıkta dünyada ve Türkiye’de durum nedir?

Kampçılık, dünyada çok eski bir oluşum. ABD’de 150 yıllık tarihi var. Dünyada bugün Amerika’da, Avrupa’da, Rusya’da pek çok oluşum bulunuyor. Amerika’da yılda 11 milyon çocuk kamplara gidiyor. İki aylık

yaz kamplarının ekonomik değeri 24 milyar Dolar’a yakın. Yani Türkiye’nin turizm gelirinden daha fazla. Türkiye’de yaklaşık 1 milyon çocuk kamplara gidiyor. 350-400 milyon Dolarlık bir ekonomik değeri var. Yılda 1,5 milyon çocuğun doğduğu bir ülkede bu sayı çok az. Bunu geliştirmek için, kampların önemini ailelere anlatılması gerekiyor. Bunu anlatabilmek için 2010’da Türkiye Kamplar Derneği’ni kurduk. Şu an başkanlığını yaptığım dernek olarak Türkiye’de kamp bilincinin oluşmasını amaçlıyoruz.

Nesquik ile birlikte düzenlediğiniz yaz kampıyla ilgili düşüncelerinizi alabilir miyiz?

Nesquik Yaz Kampı, dünyada örnek gösterilecek bir proje. Türkiye’de de bu tarz bir proje ilk defa yapılıyor. Büyük kurumların, markaların toplumun her yönden gelişimine katkı sağlayacak projeler yapması çok önemli. Nesquik çok değerli bir karar alarak çocuklara yönelik bir yaz kampı projesi hayata geçiriyor. Çocuklarımızın fiziksel ve zihinsel gelişimlerine destek için Nesquik ve Geleceğin Yıldızları hem eğlenceli hem de eğitici bir kamp programı hazırladı. Nesquik kampı sonunda, çocuklarımız unutamayacakları bir deneyim kazanacaklar.

Nesquik’ten bir ilk daha: Uludağ’da yaz kampı

27 yıldır Türkiye’de çocuklara sütü sevdiren, tüm ürünleri ve aktiviteleriyle çocukların zihinsel ve fiziksel gelişimine yardımcı olan Nesquik, şimdi bir ilke daha imza atıyor ve 9-13 yaş arası 50 çocuğu ebeveynleri ile birlikte eğitici ve eğlenceli aktivitelerle dolu muhteşem bir yaz kampına davet ediyor. 20 Mart-24 Haziran tarihleri arasında promosyonlu Nesquik ürünlerinin ambalajları içindeki veya üzerindeki şifreleri 2944’e SMS ile yollayan veya bu şifrelerle www.nesquik.com.tr adresinden başvuru yapanlar, Nesquik Yaz Kampı’na katılma şansı yakalayabiliyor.

27 Ağustos-2 Eylül tarihleri arasındaki Bursa, Uludağ’ın eşsiz doğasında düzenlenecek kampta, çocuklar ve ebeveynleri Beceren Otel’de yedi gün konaklayacak. Çocuklar günün üç saatini İngiliz, Amerikalı ve Kanadalı öğretmenlerle yürütülen İngilizce eğitim programı ile geçirecekler. Kalan zamanlarını ise koçların gözetiminde futbol, basketbol, beyzbol, voleybol, hokey, dart, langırt, masa tenisi, badminton oynayarak, Uludağ’ın gizli doğal güzelliklerini keşfederek, resim yaparak ve eğlenerek geçirecekler. Çocuklar eğlenirken, ebeveynler de onlar için hazırlanmış programa katılacaklar. Uzmanlarla birlikte beslenme ve çocuk yetiştirme gibi konularda sohbet etme fırsatı yakalayacaklar. Kalan zamanlarda ise birbirinden keyifli aktivitelere katılacaklar.





Bu yaz yüzmeye ne dersiniz?

Yüzme hem eğlenceli hem dinlendirici hem de stresi yok eden bir spor... Özellikle sıcak yaz aylarının vazgeçilmezi olan yüzmenin, zihinsel ve fiziksel açıdan pek çok yararı var. Üstelik hemen her yaşta yapmak mümkün... Bu yaz yüzmeyi düzenli bir spor haline getirip sağlığınız için iyi bir adım atabilirsiniz.

Spor, sağlıklı yaşamın olmazsa olmazı... Çocuk yaştan itibaren insanlara iyi bir yaşam disiplini veren yüzme sporu da bunların başında geliyor. Erken yaşlarda başlama olanağı olan ve hemen her yaşta yapılabilen yüzme sporu, insan doğasına uygunluğu nedeniyle de çok kolay. Haftada iki ya da üç gün birer saat yüzmek vücuda çok iyi geliyor. Su ile uyumlu bir şekilde yüzerken hem ruhunuz dinleniyor hem de fiziksel gelişiminiz güçleniyor.

Sağlıklı yaşam için uyguladığımız bir egzersiz programının vücudunda kazandırdığı tüm olumlu etkilerini yüzme ile sağlamak mümkün. Bu sporu yaparken özellikle oksijen kullanma kapasitesi artar, kalp güçlenir, solunum fonksiyonları gelişir ve kondisyon artar. Esneklik, denge ve koordinasyon gelişir, fiziksel dış görünüm simetrik olur ve daha iyi gelişir. Ayrıca kasların kuvvet ve dayanıklılığı artar. Üç tarafı denizlerle çevrili ülkemizde özellikle yaz aylarında yüzmek için çok fazla seçenek varken, kış aylarında

ise kapalı yüzme havuzları imdadımıza yetişiyor. Bu keyifli sporu yaparken dikkat etmemiz gereken kuralları es geçmemek gerekiyor. Yüzmede öncelikle belli bir mesafenin yüzülmesi hedeflenerek çalışmalara başlanır ama nefes alış veriş tekniği ve yüzme stillerinin uyumu için uzman birinden eğitim almak önemli. Çünkü su direncine karşı yapılan her yanlış hareket istenmeyen kazalara neden olabilir. Diğer dikkat edilmesi gereken konular ise şöyle:

Isınma: Yüzmeye başlamadan önce ısınma ve soğuma ihmal edilmemeli. Isınma havuz kenarında ya da havuz içinde yapılabilir. Beş dakika havuz kenarına oturarak bacak hareketleri yapmak, düşük tempo ile yürümek, jogging, baldır ve uyluk kaslarını germe ile ısınma çalışması yapılabilir.

Giysi: Rahat, vücuda uygun, hızlı kuruyan, likralı ya da polyester kumaştan üretilmiş olan mayolar tercih edilmeli. Güneşten ko-

Yüzmenin yararları

- Dayanıklılık ve esnekliğinizi geliştirir.
- Kaslarınızı geliştirir ve denge sağlar.
 - Kalbi güçlendirir.
- Fiziksel görünümünüzü değiştirir.
 - Dolaşım sistemini düzenler.
 - Kilo kontrolünü sağlar.
 - Stres ve gerilimi azaltır.
 - Enerji verir.
- Kas güçsüzlüklerini tedavi eder.



runmak için yıpranmış mayolardan uzak durmak gerekiyor. Islak mayonun yağ olarak vücutta uzun süre kalmaması da bir diğer önemli kural.

Beslenme: Yüzmek için yemeğin üzerinden en az iki saat geçmeli. Az veya sulu besinlerle, içecekler alındığında bu süre daha da azaltılabilir. Diğer sporlar kadar olmasa da yüzmede de su kaybı oluyor. Bu nedenle susama hissedilmeden kısa aralıklarla yeterince su içilmeli. Ancak yüzmeden önce çok fazla su içilmelidir.

Temizlik: Sağlıksız ortamlarda yüzmek; bulaşıcı hastalıklar, alerjik rahatsızlıklar, kas ve iskelet zorlanmalarına ya da boğulma tehlikesine yol açabilir. Özellikle havuzlarda kalabalık toplulukların bulunması ve kişilerin vücut floralarının havuz suyuna geçmesi risk oluşturuyor. Bu tür mikroorganizmalar çocuklarda ve hassas ciltlerde ciddi sorunlar yaratabilir.

Yüzme çeşitleri

Profesyonel yüzme yarışları, uluslararası standartlarda boyutu olan (50 metre, 8 kulvar) havuzlarda gerçekleştiriliyor. Yüzücüler bedenini kulaç ve ayak hareketlerinden başka bir yardım almadan, kendi kulvarında 50, 100, 200, 400, 800, 1500 metrelerde bireysel veya ekip olarak yarışır. Yarışlarda serbest, sırtüstü, kelebek ve kurbağa stillerinin her birinde veya dördü birden karışık olarak yüzülür.

Serbest: Yüzücünün kulaçlarla ve ayak vuruşlarıyla yüzdüğü bir stildir. Ayak vuruşları yüzücüye ancak yüzde 10 civarında hız kazandırır. Büyük hız ise kulaçlardan alınır. En hızlı yüzme stildir. İsteğe bağlı olarak 3, 5, 6, 9 ve 10 kulaç ile yüzülebilir.

Kurbağalama: Yüzücünün ayaklarının ve ellerinin daireler çizerek ilerlediği yüzme stildir. Kurbağalama eller için üç hareketten oluşur: Yükselme, küçülme, uzanma. Ayaklar ise hep daireler çizerek kollara eşlik eder. Bu stilde ayaklar ve kollar yuvarlaklar çizerek öne doğru gider ve dönüşler çift el olmak zorundadır.

Kelebek: Bu stil, kurbağalama yüzüşünden gelir. Çünkü kolların ters hareketleri suyun üzerinde yapılır. Kolların çekişi kalçalara kadar uzanır. Kolların çekilmesi ile birlikte dolfin ayak yapılır. Diğer stillere göre oldukça zordur.

Sırtüstü: Suyun üzerinde sırtüstü yatarak yapılır. Eller baş hizasına gelir ve geriye doğru ayaklar yardımıyla ilerlenir. Sırtüstü yüzerken insanın kendisini rahat bırakması gerekiyor. Sırtüstü yüzme, ilk olarak 1912'de Stockholm Olimpiyat Oyunları sırasında Amerikalı yüzücü Hebner tarafından yapılır ve yarış kazandı için bu teknik çok ciddiye alınır.

Yüzme havuzları

Acıbademköy Eğitim ve Sosyal Tesisleri, Beykoz 0216 434 57 75

Burhan Felek Spor Salonu, Üsküdar 0216 310 35 01

Cemal Kamacı Spor Kompleksi, Okmeydanı 0212 238 42 44

Darüşşafaka Spor Tesisleri, Maslak 0212 286 26 76

Deniz Kızı Yüzme Kulübü, Koşuyolu 0536 570 21 42

Divan Kuruçeşme, Kuruçeşme 0212 257 71 50

Essporto Almond Hill 0216 690 34 30

Essporto Metrocity 0212 344 07 07

İstanbul Yüzme İhtisas Spor Kulübü, Etiler 0212 259 34 21

MAC Kanyon/G-mall/Bebeköy 0212 0212 281 01 42

Mayadrom Sports Center, Etiler 0212 352 32 00

TurQART Havuz Sistemleri, Karaköy 0212 245 80 15

Yeşilyurt Spor Kulübü, Yeşilyurt 0212 573 73 74



“Şarkı söylemek yemek yapmak gibi”

Uzun yıllardır hem çok duygusal hem de çok hareketli şarkılarıyla hayatımıza eşlik eden başarılı müzisyen, yorumcu Zeynep Dizdar, “10 yıldır yaptığım işe her gün aynı heyecanla sarılmak, benim için en büyük aşk” diyor.

Vazgeç Gönül, İlle de Sen, Sana Güvenmiyorum, Boşver gibi pek çok hit şarkıya imza atan Zeynep Dizdar, 2012'nin ilk haftalarında "2012" adlı iki şarkılı single çalışmasıyla müzik severlerle buluştu. Yine beğeni toplayan sanatçı, yaza doğru sürpriz bir çalışma ile bir kez daha karşımızda olacak. Nestlé Benimle dergisi için bir araya geldiğimiz Dizdar ile keyifli bir söyleşi gerçekleştirdik.

Müzikte başarınızın sırrı nedir?

Su içmeden duramayacağınız gibi müziksiz duramamak. Bu en büyük heyecan aslında ve başarı da sanırım böyle geliyor. Doğru zamanda doğru şarkı seçimleriyle güzel albümler yapmak da bu işin başka bir olmazsa olmazı. Sadece sahneden sahneye değil, müziği hayatınızın her anına alırsanız başka bir kritere ihtiyacınız kalmaz.

Müzik, şarkı söylemek, şarkı yapmak, sahne performansı... Bunlar sizin için ne ifade ediyor?

Müzik varsa, diğerleri de var. Şarkı söylemek de yemek yapmak gibi. Herkes yemek yer ama herkes güzel yemek yapamaz. Bunun doğuştan getirilen bir yetenek olduğuna inanıyorum.

En çok ne tür şarkılar söylemeyi seviyorsunuz?

Pop müzikten inanılmaz keyif alıyorum. Sahnemde alaturka da söylüyorum fasıl şarkıları da. Slow şarkılarda duygusal yönümü ortaya fazlasıyla koyarken, hareketli dans şarkılarında da başka bir Zeynep Dizdar'ı buluyorum. Hüzünlü bir ses rengim var ama alaturka değil, Batılı bir ses. Yabancı şarkıları da çok güzel yorumluyorum. İleride repertuarıma almayı düşündüğüm İngilizce pop şarkılar da var.

Besteci kimliğinize değinirsek...

En çok ne tür şarkılar üretiyorsunuz?

Aslında bakarsanız şarkı yaparken o anki

ruh durumum neyse ona göre gelen ritimler var. Kırgın, üzgün ya da bunalmış hissedilen günlerle; mutluluk, heyecan ve taptaze hikayelerin getirdiği doğaçlama süreci daha başka oluyor. Slow şarkılar da niyetlerini belli ediyor, hareketliler de aslında. Bu ikisinin ortası olan mid tempo dediğimiz şarkılardan da fazlasıyla var bende.

Dans etmeyi de çok sevdiğinizi biliyoruz. Müzik ve dansın birlikteliğini nasıl değerlendiriyorsunuz?

Günümüzde dans işimizin kaçınılmaz bir parçası. Alaturka söyleyenler sanatçılar bile o nağmelerin verdiği edayla dans ediyor. Pop sahne performanslarında ise dans müzik kadar önemli, yapı taşı. Konser görsel bir şova dönüştüğünde o an hafızalarda silinmeyecek bir yer ediniyor. Dans edebilmek için önce spor yapmak şart. Dans dersleri almayı sürdürüyorum, sahneme her geçen gün bir figür daha kazandırıyorum.

İş dışında nasıl zaman geçiriyorsunuz?

Spor, günlük alışveriş rutinleri, dost sohbetleri, bol müzik, internet ve kedilerimle hep baş başayım. Şarkı yazıyor ve besteliyor, sonra da bunları arkadaşlarımla paylaşıyorum.

Ne tür hobileriniz, özel zevkлерiniz var?

Sinemaya gitmeyi çok severim. Bol bol yeni kitaplar alıyorum ve okuyorum. Hayvanların insanlar kadar bu dünyaya ait olduğunu her an hissettirmek istediğim için sosyal sorumluluk işlerine zaman ayırıyorum. Barınaklara gidiyorum, kampanyalarda yer alıyorum.

Formunuzu neye borçlusunuz?

Her gün spor yapıyorum. Tükettiğim gıdalara dikkat ediyorum. Yağlı ve hamur işlerinden mümkün olabildiğince kaçıyorum. Diyet ürünler kullanmaya gayret gösteriyorum.



"Kahve vazgeçilmezim, çikolata mutluluk kaynağım"

Yoğun çalışmalar arasında beslenmeye dikkat edebiliyor musunuz? Beslenmenizde nelere özen gösteriyorsunuz?

Bol sebze yanında bol su tüketiyorum. Günde mutlaka bir öğün protein alıyorum. Kahve vazgeçilmezlerimden, çikolata da mutluluk kaynaklarımdan. Çoğunlukla gece yaşayan bireyler olduğumuz için belli bir saatten sonra yememeye dikkat ediyorum.

Yemek yapmayı sever misiniz? En iyi yaptığınız yemek hangisi?

Genelde zeytinyağlıları çok beğenirler. Güzel makarna ve salatlarda yaparım.

Tatlılarla aranız nasıl? Çikolata sever misiniz?

Çikolatayı sevmeyen olabilir mi? Bilimsel çalışmalar bile mutluluk hormonu ve çikolata arasındaki bağlantıyı uzun yıllar önce gösterdi zaten. Çikolatanın her türlü sünlü ve sütlü tatlıları da çok severim.

Nestlé'nin çikolatalarını sever misiniz? Favoriniz hangisi?

Hayatımızda bize çikolatayı sevdiren markalardan. Nestlé'nin en sevdiğim ürünü *Damak* ve *Nestlé Bisküvili Sütlü Çikolata*.



Mutfakta kışlık hazırlıkları

Anadolu'nun hemen her yöresinde yaz mevsimi boyunca mutfaklarda hummalı çalışmalar yürütülür. Konserveler kaynatılır, turşular hazırlanır, sebzeler kurutulur, tarhanalar yapılır... Bu geleneğin detaylarını öğrenmek ister misiniz?

Geçmişte kış mevsiminin uzun sürmesi, hava şartlarının çalışmaya ve üretmeye olanak vermemesi gibi nedenlerle beslenme problemini çözmek için; komşular, akrabalar bir araya gelip mevsim sebze ve meyvelerinde kışlık hazırlıkları yaparlarmış. Günümüzde böyle bir sorun yok, artık pek çok sebze ve meyveyi yıl boyunca bulabiliyo-

marmelatlar) gibi çeşitli yöntemler kullanılıyor. Siz de tadına doymadığınız yaz lezzetlerini kış aylarına da saklamak istiyorsanız, bu yöntemleri deneyebilirsiniz.

Kurutma

Domates, biber, patlıcan, bamyaya gibi birçok sebze, ipe dizilerek ya da yere serilerek gün ışığında kurutulabilir. Havadar

dimıyla boşaltın ve 10 dakika tuzlu suda bekletin. Durulayıp kağıt havlu ile kurulayın. Patlıcanları yorgan ipine dizip güneş alan bir yere asın.

Biber: Baş kısımlarını parmak ucuyla bastırarak çıkarın ve tohumlarını boşaltın. Yorgan ipine biberleri dizip güneş alan bir yere asın.



ruz. Ancak mevsim sebze ve meyvelerini tüketmek, hormonlu ürünlerden uzak durmak sağlık açısından oldukça önemli. İşte bu nedenle, kışlık hazırlıkları geleneği Anadolu'da halen sürdürülüyor.

Kurutma (sebzeler, yeşillikler), konserveleme (her türlü sebze ve birçok meyve), dondurmak (sebzeler, meyveler), mayalama veya asidik hale getirme (turşular ve sirkeler), şekerli hale getirme (reçeller ve

ve tercihen rüzgar alan bir yerde kurutma işlemi daha çabuk olur. Kuruyan sebzeler, kavanozda ya da kilitli torbalarda saklanırsa daha uzun ömürlü olur.

Domates: Yıkadığınız domatesleri ikiye kesin. Kesilen tarafı yukarı bakacak şekilde tepsiye ya da bezin üzerine dizin. Üzerine tuz serpin ve kurumaya bırakın.

Patlıcan: Patlıcanların içini oyacak yar-

Konserve

Tüm sebze çeşitleri ve bazı meyveler konserve yöntemiyle saklanabilir. Bu yöntemin ana prensipleri ise şöyle: Malzemeler kaynatılıp kavanozlara konulur. Kavanozlar tencerede kaynatıldıktan sonra dinlenmeye bırakılır. Bir nevi pastörizasyon işlemi ile konserveler hazırlanır.

Türlü konservesi

Malzemeler: 1 kg. patlıcan, 1/2 kg. bam-

ya, 1/2 kg. taze fasulye, 1 kg. kabak, 1/2 kg. sivri biber, 1 kg. domates, 1 çorba kaşığı tuz

Hazırlanışı: Sebzeleri yıkayıp kurulayın. Bamyalarnın sap kısımlarını sivri şekilde kesip fırın tepsisine yayın. Fırında birkaç dakika kurutun. Kaynar suda 7-8 dakika haşlayıp suyunu süzün. Patlıcanları alacalı soyup iri küpler halinde doğrayın. Acısını çıkarmak için beş dakika tuzlu suda bekletin. Kabakları temizleyip küp şeklinde doğrayın. Biberleri ve taze fasulyeleri ayıklayıp ikiye veya üçe kesin.

Hazırladığınız sebzeleri ayrı kaplarda diri kıvamda haşlayıp süzün. Domatesleri dilimleyin. Sebzeleri karışık olarak kavanozlara yerleştirin. Bir kaşık tuz ekleyip bir parmak boşluk kalıncaya kadar kaynar suyla doldurun. Havasını çıkardıktan sonra kapağını sıkıca kapatın. Kavanozları sterilize etmek için; büyük bir tencerenin dibini kalın bir bezle kaplayın ve kavanozları birbirine değmeyecek şekilde yerleştirin. Kavanozların üzerine çıkacak kadar su doldurup 25-30 dakika kısık ateşte kaynatın. Ilık hale gelinceye kadar bekletin. Kavanozları tencereden alıp kapakları aşağıda olacak şekilde, aralıklı olarak kuru bez üzerine dizin. Bir gün beklettikten sonra kapaklar içeriye doğru iyi çökmüşse konserve olmuş demektir. Sonra kavanozları, serin, kokusuz, rutubetsiz ve güneş ışığı olmayan yerde saklayın.

Tarhana

Tarhana, ülkemizde oldukça sık tüketilen besleyici değeri yüksek geleneksel bir besin. Yoğurt ve unun karışımıyla mayalan-

dırılarak yapılan tarhananın hazırlanırken içine pişmiş nohut, mercimek, havuç eklenmesi besin değerini daha da artırır.

Malzemeler: 3 orta boy domates, 4 orta boy soğan, 7-8 adet yeşil sivri biber, 2 su bardağı yoğurt, 2 adet salçalık biber, 1 kahve fincanı kuru nane, 1/2 demet maydanoz, 1 çorba kaşığı tuz, 1,5 kg. un

Hazırlanışı: Soğan, sivri biber, salçalık biber, maydanoz ve domatesi küçük küçük doğrayın. Malzemeleri geniş bir kapta karıştırın. Üstüne un eklenerek katı hamur haline getirin. Çelik, cam veya emaye kaba alıp ağzını kapatın. Her gün bu karışım yoğurun. Yedi gün oda sıcaklığında beklettiğiniz hamuru küçük parçalara bölüp gölge bir yerde temiz örtü üzerine yayın. Ara sıra ters yüz edin. Tam sertleşmeden, ufalanabilir hale gelince kevgirden geçirin. Gölgede iyice kurutup bez torbada serin bir yerde saklayın.

Reçel

Reçel, meyvelerin şekerle dayanıklı hale getirilmiş şeklidir. Reçel yapılacak meyvelerin ezik ve çürük olmaması, uygun miktarda şeker kullanılması, saklanırken köpürme ve kristalleşmenin olmaması gibi konulara dikkat etmek gerekiyor.

Çilek reçeli

Malzemeler: 5 kg. çilek, 4 kg. şeker, 1 çay kaşığından az limon tozu

Hazırlanışı: Çilekleri saplarından ayırıp yıkayın. Bir tence-

reye koyup üzerine şekeri dökün. Bir gün beklettikten sonra iyice sulanmış olan çileklerin üzerine limon tozu serpin ve orta dereceli ateşte kaynatın. Kaynadiğında üzerinde oluşan köpükleri alın. Bir saat kaynattıktan sonra ocaktan alıp bir, iki gün güneşte bekletin. Yeterince kıvamlanan reçelleri kavanozlara doldurup serin bir yerde saklayın.

Turşu

Turşu yapmanın genel mantığı besinleri fermente ederek asidik hale getirmek. Turşunun en önemli unsuru; bir çay bardağı sirke, bir litre su ve üç çorba kaşığı deniz veya kaya tuzunu karıştırmak. Turşu yapacağınız malzemeleri, suyun içine işleyebileceği boyutlarda kesin. İri olanlara içlerine rahatça su girebilsin diye, bıçakla delik açın. Suyuna ek rayiha katmak için maydanoz, dereotu, kereviz yaprağı, kekik veya diş sarımsak atılabilir. Mayalanması için de litre başına dört-beş nohut veya ekşi mayadan yapılmış ekmek atmak gerekiyor.





Mutfakta pratik bilgiler

Yemek yapmak pek çok kişi için büyük bir keyif. Bu işte ustalaşmak, lezzetli yemekler yapmak için pratik bilgiler çok işe yarar. Sunduğumuz öneriler sayesinde, mutfaktaki işinizi kolaylaştırabilir ve yemeklerinize lezzet katabilirsiniz.



Yemek yaparken pratik bilgiler çok işe yarar. Malzemeleri seçme, hazırlık, pişirme gibi aşamalarda uygulanacak pek çok püf noktası, hem işimizi kolaylaştırır hem de yemek yaparken aldığımız keyfi artırır. İşte herkese yardımcı olacak bazı bilgiler:

Aklınızda bulunsun

- Az miktarda yağ, süt, su ısıtmanız gerektiğinde bir kepçe yardımıyla bunu hemen yapabilirsiniz.
- Yemek en iyi, dibi kalın ve düz olan tencerede pişer.
- Yemeklerin pişme süresini kaynamaya başladıktan sonra hesap edin.
- Tuzun sütü kesmemesi için beşamele ve diğer sütü soslara, tuzu kıvamı bulduktan sonra koyun.
- Kabuklarını temizlemek istediğiniz havuçları, bir kurulama bezinin üstüne sıralayın. Üzerlerine bolca tuz döküp hepsini birbirine sürtün. Havuçların kabuk kısımları kalkacağı için suyla yıkamanız yeterli olur.
- Kabuklarını soyduğunuz meyvelerin karmaması için limonla ovun.
- Cevizlerin kabuklarını kolay açabilmek için onları bir gece tuzlu suda bekletin.
- Mantarı haşlamadan önce 10-15 dakika kadar limonlu, tuzlu suda bekletin. Hem

mantarın rengini koruyacak hem de lezzetini artıracaksınız.

- Domatesin kabuğunu kolay soymak için, kaynar suya daldırıp bıçağın tersini domatesin yüzünde gezdirin.
- Balık pulunu ayıklamadan önce balıkları 5-10 dakika kadar soğuk suda bekletmek işinizi kolaylaştıracaktır.
- Taze naneyi kıymadan öne üzerine bir tutam toz şeker serperseniz, aroma daha keskin ve kalıcı hale gelir.
- Peyniri kolay rendelemek için 15 dakika buzlukta bekletin.
- Soğanları soyarken gözlerinizin yanması için soğanlara sirke serpin.
- Uzun süre pişireceğiniz çorbaların taşmasını önlemek için tencereye 1-2 tane buz atın. Bu yöntem taşmayı önleyecektir.
- Pilav pişirirken pirinci mutlaka ılık ve tuzlu suda 10 dakika bekletin. Pişirme sırasında pilav suyuna 1-2 damla limon damlatırsanız pirinçlerin birbirlerine yapışmasını önlemiş olursunuz.
- Terbiyelenecek yemeği mutlaka bir taşım kaynatın. Böylece kesilmez.
- Soğanı kavururken içine bir tutam tuz serperseniz, soğanın rengi parlak olacaktır.
- Pilavı ısıtırken, ateşe su koyup kaynatınca tencerenizi içine oturtursanız, pilavınız taneli kalır.

- Yumurtayı haşlarken çatlamaması için kaynatma suyuna bir çorba kaşığı sirke koyun.
- Yemeğin tuzu fazla olmuşsa tencereye bir tane patates atın.
- Gecedan ıslanmış bakliyatı haşlarken tencereye bir çay kaşığının ¼ ölçüğünde karbonat atarsanız daha hızlı haşlandığını göreceksiniz.
- Fırında patates yapmadan önce 10 dakika haşlayıp, çatalla delerseniz daha kolay pişer. Böylece hem meyvelerin dibe çökmesini önlemiş olursunuz hem de kekiniz her zamankinden daha lezzetli olur.
- Patates haşlarken bir kaşık sirke koyarsanız, patatesin rengini güzelleştirir ve dağılmasını önlersiniz.
- Bayat ekmeleri değerlendirmek için ince dilimleyip üzerine süt serpin. Kızgın yağda kızartıp ters çevirin. Üzerlerine domates ve peynir koyup kekik serpin.
- Makarnanın haşlama suyuna soğan, havuç gibi sebzeler koyarsanız yemek daha lezzetli olur.
- Yemeklerin yanmaması için tencereyi zaman zaman oynatın.
- Bıçağınızdaki kokuları önlemek için taze nane yapraklarıyla bıçağın ucunu ovuşturun.
- Buz kalıbına suyu koyarken içine nane



Ölçü Tablosu

	Bir kahve fincanı	Bir su bardağı
Un	30 gr.	110 gr.
Yoğurt	70 gr.	210 gr.
Süt	65 gr.	200 gr.
Toz şeker	60 gr.	170 gr.
Pudra şekeri	30 gr.	110 gr.
Sıvıyağ	60 gr.	170 gr.
Nişasta	30 gr.	50 gr.
Pirinç	50 gr.	175 gr.
İrmik	50 gr.	150 gr.
Krema	70 gr.	210 gr.



yapağı, kiraz gibi meyveler koyarsanız hoş bir görüntü elde edersiniz.

- Maydanozları kuru olarak kıyıp saklarsanız uzun süre muhafaza edebilirsiniz.
- Unun böceklenmemesi için un kavanozunun içine bir tane defne yapağı koyun.

Et yemekleri yaparken

- Et suyu için tencereyi yüksek ateşte iki taşım kaynattıktan sonra üzerinde biriken köpüğü sıyırın ve hafif ateşte kaynatın. Bu iş için tencerenin kapağını sıkı sıkı kapatmanızda yarar var. Unutmayın et suyunun aroma kalitesi büyük oranda bu aşamada oluşur.
- Eti ılık suda haşlayın. Eğer ılık su kullanırsanız elde edeceğiniz et suyu, daha kaliteli ve güzel aromalı olacaktır.
- Suyunu salıp çekerken ete tuz ekmeniz halinde et sertleşecektir. Bu nedenle etli yemeklerde tuzu son aşamada katmanızda yarar var.
- Haşlama yaparken, etin tuzlu suda haş-

lanması gerekir.

- Pişirme öncesi ciğeri bulayacağınız una bir tatlı kaşığı karbonat katarsanız, ciğer daha yumuşak olacaktır.
- Fırınlanan tavuğu yağladıktan sonra üzerine çok az tuz serpin. Nar gibi kızaracaktır.

Sebze yemekleri yaparken

- Yeşil sebze haşlarken, haşlama suyuna katacağınız bir kaşık sirke, sebzelerin rengini korur.
- Sebze haşlarken mutlaka tencere kapağını 1-2 kez açıp sebzelerin kahverengiyeye dönüşmesini önlemek gerekir. Sebzeye yeşil rengi veren klorofilin uzun süre dayanması için, pişirmeden kısa bir süre önce 3-4 dakika buzlukta ya da (tercihen) buzlukta bekletmeyi deneyebilirsiniz.
- Sebze pişirirken kullanacağınız su sıcak olursa yemeğiniz daha lezzetli olur.

Hamur işleri yaparken

- Hamur yaparken yumurta ve tereyağını buzdolabından çıkardığınız gibi kullanma-

yın. Bu iki malzemeyi önceden çıkarıp oda sıcaklığına getirin.

- Hamurlar dinlendirilirken kabuk tutmaması için üzerine nemli bir bez örtün.
- Hamur kızartmalarının daha lezzetli olmasını istiyorsanız, hamura biraz toz şeker katın.
- Pastaların üstüne koyduğunuz muz, armut, elma gibi meyvelerin kararmaması için meyveleri limonlu suya batırıp kullanın.
- Kek yaparken malzemelerin içine karıştırdığınız meyveleri, önce bol nişastaya bulayın.
- Pişirdiğiniz kek kalıbından çıkmıyorsa, kabın altına ıslak bir bez koyarak biraz bekletin.
- Kurabiyelerin bayatlamaması için kapağı sıkı kapanan teneke bir kutuda, yanlarına birkaç dilim elma koyarak saklayın.
- Böreğin kıvamında pişmesini ve daha lezzetli olmasını istiyorsanız, fırına koymadan önce birkaç saat buzdolabında bekletin.



Cildiniz özen ister

Güneşin içimizi ısıttığı şu günlerde, yazın keyfini çıkarıyoruz. Bunu yaparken cilt sağlığımızı ihmal etmemek gerekiyor. Dermatoloji Uzmanı Dr. Sadiye Kuş, Nestlé Benimle okurlarına önemli ipuçları veriyor.



Sıcak yaz aylarında, kimimiz sahil kenarında kimimiz havuz başında kimimiz de açık havada yazın keyfini çıkarmak için fırsat kolluyoruz. Kışın rahatlığını üzerimizden atmanın ve açık havada olmanın keyfini yaşarken, güneşten korunmaya dikkat etmek gerekiyor. Anadolu Sağlık Merkezi Dermatoloji Uzmanı Dr. Sadiye Kuş, yaşam boyu güneşe maruz kalmanın erken yaşta kırışıklıklara, cilt lekelerine, ciltte kabalaşmaya ve düzensizleşmeye neden olduğunu söylüyor. Güneşin deri kanseri riskini de artırdığını belirten Kuş, çocukluktan itibaren güneşten korunma bilincinin edinilmesi gerektiğini dile getiriyor.

Cildimiz neden yaşılanıyor? Yaşlanma belirtileri nelerdir?

Ciltte yaşlanma belirtilerini iki şekilde görüyoruz. Birincisi cilt yüzeyinde meydana gelen ince kırışıklar, kahverengi lekeler, damarlarda belirginleşmeler; ikincisi ise deride kolajen, elastin ve hidro-protein gibi bizi genç tutan maddelerin azalmasına bağlı olarak sarkma, gevşeme, ciltte donuklaşma, matlaşma... Genetik yaşlanmanın dışında çevresel faktörlerin de yaşlanmaya etkisi oluyor. Bu faktörlerin en önemlisi güneş. Gerçek yaşınızı görmek için kolunuzun iç kısmına, güneşin yaptıklarını görmek için de yüzünüze ve ellerinize bakabilirsiniz.

Güneş lekesi nasıl tanınır?

Güneş lekeleri, deride doğal güneş ışığına ya da solaryuma maruz kalan bölgelerde tek ya da çok sayıda yuvarlak kahverengi lekeler şeklinde görülür. Çapları bir milimetreden birkaç santimetreye kadar değişiklik gösterir.

Kimler risk grubunda yer alıyor?

Açık tenli, açık renk gözlü, hiç bronzlaşmayan ya da zor bronzlaşan kişiler leke açısından daha büyük risk altındadır. Ancak esmer bireylerde de güneş lekeleri oluşabilir.

Güneş lekelerinin önüne geçmek mümkün mü?

Çocukluktan itibaren güneşten korunma bilincinin gelişmesiyle bu mümkün. Her zaman soyulacak, aşırı derecede kızaracak şekilde yanmamaya dikkat edilmeli. Bronzlaşma aslında deri hasarının bir göstergesidir. 10:00-16:00 saatleri arasında direkt güneş altında bulunmamak önemli. Kıyafetler ve geniş kenarlı şapkalar ile korunmanın yanı sıra güneşe çıkmadan 20-30 dakika önce geniş spektrumlu bir güneş koruyucu kullanılmalı ve 2-3 saatte bir tekrarlanmalı.

Sigara da cilt için önemli bir risk faktörü...

Evet. Sigara cildinizin daha yaşlı görünmesine ve zamansız erken kırışıklıklara neden olur. Sigara, ciltteki ince damarların yapısını bozarak cildin oksijenlenmesini, ihtiyacı olan vitaminler gibi besleyici maddelere kavuşmasını engeller. Sigara cilt için çok önemli olan kolajen ve elastine de zarar verir. Kolajen cildin sıkılığından ve dolgunluğundan, elastin ise elastikiyetinden sorumludur. Bunların eksiliğinde cilt sarkar, kırışıklıklar belirir. Sigara içmeye bağlı ek olarak dudak çevresinde de çizgiler meydana gelir.

Yaşlanma belirtilerinden korunmak için neler yapmalıyız?

Gündüzleri hem güneşin olumsuz etkilerinden hem de oksidatif stresten korunmak için 30 yaşından itibaren antioksidan içeren bir krem düzenli olarak kullanılmalı. Antioksidan ürünler içerisinde en güzeli C vitamini. Tavsiye ettiğim diğer antioksidanlar idebenone ve kahve çekirdeği. Güneş koruyucu kremler ihmal edilmemeli ve güç içerisinde yenilenmeli. Akşamları da cildin toparlanmasına yardımcı olan retinol içeren kremler kullanılmalı. Tabii hassas bir cilde sahip değilseniz. Sağlıklı bir cilt için Omega-3 gibi bir desteğe de ihtiyacımız var. Özellikle balık hem cildimiz hem tüm vücudumuz için önemli.

Cildinize nazik davranın

- Banyoyu çok uzatmak ve aşırı sıcak su kullanmak cildin tüm koruyucu yağ tabakasını alıp götürür. Ilık su ile kısa bir duş alın.
- Kuvvetli "arındırıcı" sabunlardan kaçının. Cildinizdeki yağı alıp kurutabilirler.
- Tıraş olmadan önce yüzünüzü ılık su ile ıslatıp tıraş jelinizi/köpüğünüzü yüzünüzde bir kaç dakika bekletin. Sinek kaydı tıraş için sakalların çıkış yönünün tersine almayın.
- Duştan çıkar çıkmaz cildinizdeki nem buharlaşmadan hemen nemlendirici uygulayın.



Eller ve dekolte bakımı

- Tahriş edici ve kurutucu ürünler yerine nazik temizleyiciler kullanın.
- Ciltteki lekelerin açılmasını sağlamak ve kolajen sentezini artırarak kırışıklıkları gidermek için gündüzleri C vitamini, idebenone, kahve çekirdeği gibi antioksidanlar içeren nemlendirici kremleri; geceleri ise retinoik asitli ürünleri uygulayın.
- Yüzünüzü güneşin zararlı ışınlarından korumak için kullandığınız güneş koruyucuları boyun, dekolte ve ellere de uygulamayı unutmayın.
- Solaryumdan kaçının.



Ev kazalarına dikkat

Araştırmalar, kazaların büyük bir bölümünün ev ortamında gerçekleştiğini gösteriyor. Evdeki kazalar özellikle çocukları ve kadınları etkiliyor. Alınacak kkk tedbirlerle bu kazaları önlemek mümkün. İşte en sık yaşanan ev kazaları ve bu kazaları önlemenin yolları.



Dünyada ve ülkemizde ev kazaları, özellikle okul öncesi 0-6 yaş döneminde çeşitli yaralanmalara, sakatlanmalara ve ölümlere neden olması açısından önemle üzerinde durulması gereken bir konu. Kaza denilince beklenmedik bir zamanda ve beklenmedik Şekilde oluşan yaralanmalara, can ve mal kayıplarına neden olan olayları anlamamıza rağmen ev kazaları, bir evin içinde veya bahçesinde, havuzunda ve garajında meydana gelen, çoğunlukla önlenebilir olaylardır.

Hepimizi yakından ilgilendiren ve gerekli müdahaleler yapılmazsa ciddi sağlık sorunlarına neden olabilecek ev kazaları temelde altı gruba ayrılıyor: Yanıklar, elektrik çarpması, kesici ve delici alet yaralanması, zehirlenme, düşme-çarpma-kırılma ve boğulma.

Yanıklar

- Yatakta sigara içmeyin • Kibrit, akmak gibi ateş yakma gereçlerini ortada bırakmayın • Devamlı sıcak suyunuz varsa derecesini 50 °C'den yukarıya ayarlamayın • Isıtıcıların etrafına direkt teması engelleyen barikatlar koyun • Ocak üstündeki tava saplarını, çocukların erişemeyeceği Şekilde yerleştirin • Sıcak sıvıları çocuklardan uzak tutun

İlk yardım: Su kabarcıklarının oluşmadığı, derinin hafif kızardığı birinci derece yanıkları soğuk su altına tutunuz, başka bir müdahaleye gerek kalmadan kendiliğinden iyileşir. Su kabarcıklarının oluştuğu, derinin tamamen sıyrıldığı ikinci derece yanıkları, 5-10 dakika soğuk suyun altına tutun veya yanık üzerine buz koyun. Yanığın üzerini varsa mikropsuz bir sargı beziyle, yoksa temiz bir bezle kapatın.

Düşme, arpma ve kırılmalar

- Çocuklarınız için merdiven başlarına engel koyun • Kıvrık halı kenarlarını düzeltin • Oyuncak gibi ayağa takılacak malzemeleri ortadan kaldırın • Balkon kapılarını ve pencereleri kapalı tutun ve çocukların ulaşamayacağı bir yere ek kilit koyun • Merdivenleri iyi aydınlatın • Banyo küvetinin tabanını kaymayı engelleyen malzemelerle kaplayın

İlk yardım: Kaza geçiren ocuk ağlamıyorsa, Őuuru yerindeyse ve ellerini kollarını normal hareket ettiriyorsa hiçbir müdahalede bulunmayın, fakat 24 saat gözleyin. Kazadan sonra 24 saat içerisinde kusma, dalgınlık, sürekli uyku hali, solunum sıkıntısı, karın ağrısı, renk solukluğu veya havale geçirme gibi bulgular olursa mutlaka hastaneye götürün. Yüksekte düşmelerde yukarıda sayılan belirtiler ol-

masa bile kırık çıkık veya bir iç kanama ihtimali olacağından hemen hastaneye götürün. Kaza sonucu vücutta şişlik veya morluk oluşmuşsa üzerine buz veya soğuk suyla ıslatılmış bez koyarak daha fazla şişmesini önleyiniz.

Elektrik çarpması

- Islak ortamda elektrikli cihaz çalıştırmayın
- Banyoda saç kurutucusu kullanmayın
- Yuvasından çıkmış, telleri açıkta kalmış prizleri tamir ettirin
- Sıcak ütüyü kablosunun üstüne koymayın
- Elektrikle uğraşırken kalın lastik tabanlı ayakkabı giyin
- Ekmek kızartma aletini kahvaltı masasına almayın. İçinde sıkışan dilimi çatal, bıçak gibi nesnelere kurcalamayın

İlk yardım: Elektrik akımıyla teması kesilmemiş birine asla dokunmayın. Öncelikle elektrik akımını kesin. Yanık varsa kuru ve steril pansumanla örtün. Yaralının elektrik akımıyla teması tamamen kesildikten sonra gerekli durumlarda suni solunum ve kalp masajı yapın.

Kesici ve delici alet yaralanması

- Kesici ev ve tamir aletlerini açıkta bulundurmayın ve çocuklarınızın bu aletlerle oynamasına izin vermeyin
- Çatal ve bıçağı yüksekten düşebilecek şekilde ortada bırakmayın
- Varsa ateşli silahları kilit altında tutun ve anahtarını üstünüzde taşıyın

İlk yardım: Kanın, göğüs ve göze saplanan kesici veya delici aleti kesinlikle çıkarmaya çalışmayın. Yaralıyı hemen hastaneye götürün. Kesğin üzeri kirlenmişse, sabunlu suyla ve temiz bir bezle yıkayın. Kesğin üzerine tentürdiyot ve oksijenli su sürmeyin. Kesilen kısma değmeyecek şekilde kesik etrafına tentürdiyot sürülebilir. Kesğin üzerine pamuk, sünger gibi emici özelliği olan hiçbir şey koymayın.

Zehirlenmeler

- Tüm temizleyiciler zehirlidir, ortalıkta tutmayın
- İlaç ve kimyasal maddelerin kapaklarını sıkı kapatın
- Çocuklara vereceğiniz ilaçları şeker olarak tanıtmayın
- Koku hissettiğinizde katalitik soba, şofben ve benzerlerini kapatın ve ortamı havalandırın
- Şofbeni banyoya kurdu mayın
- Banyonun hava girişini sağlayın
- Banyodayken kapıyı içerden kilitlemeyin
- Gaz kaçağını kibrit ve çakmakla kontrol etmeyin

İlk yardım: Zehirlenen kişi en kısa sürede en yakın hastaneye götürülmeli. Genel durumu iyi gibi görünen yaralı aniden fenalaşabilir hatta ölebilir. Bu yüzden, zehirlenme nasıl olursa olsun, zehirlenen kişi bir süre doktor kontrolünde tutulmalı.

Boğulma

- Büyük lokma yutmaya çalışmayın
- Çok hızlı yemeyin, çiğnerken gülmeyin
- İğne, düğme, madeni para, boncuk gibi küçük nesnelere ortalıkta bırakmayın
- Bebeklere yemeği çok hızlı yedirmeyin, çiğnemeye ihtiyaç duymayacakları yumuşak yiyecekler verin
- Çocuklara yutamayacakları kadar büyük oyuncaklar alın, küçük parçalara ayrılabilen oyuncaklar almayın

İlk yardım: Boğaza kaçan yabancı cisimler solunum yollarını kapatabileceğinden daha tehlikelidir. Ölüme yol açabilirler. Kaza olduğunda soğukkanlı davranın. Cisim ağız açıldığında görülebiliyorsa parmakla almaya çalışın. Alınamayacak kadar ileride ise kişinin sırtına kuvvetlice birkaç kez vurun ve öksürme taklidi yaptırın. İğne, jilet veya küçük cam parçası gibi kesici ve delici cisimler kaçmışsa yumuşak ekmek içi yedirin. Kaçan yabancı cisim çıkarılsın veya çıkarılsın kaza sonrası mutlaka hastaneye gidin.

Kaynak: T.C. Sağlık Bakanlığı, Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü

İlk yardım çantası içeriği

İlk yardım uygulamaları için, evde, okulda, iş yerinde, arabada, kamu alanlarında kısacası insanın bulunduğu her ortamda ilk yardım çantası bulundurulmalı. İlk yardım çantalarının büyüklüğü ve içindekiler değişebilir ancak temel olarak bir ilk yardım çantasının içinde bulunması gerekenler şöyle:

1 suni solunum maskesi, 1 royal sargı bezi, 3-4 royal sargı bezi, 5 zip steril spanç 5x5 cm/8 kat, 5 hit steril spanç, 1 tıbbi makas, 10 yara bandı, 1 flaster, 1 ilk yardım el kitabı, 1 ilk yardım künyesi, 2 çengelli iğne, 1 pupil steril göz pedi, 1 turnike 60 cm (kauçuk), 1 deprem düdüğü





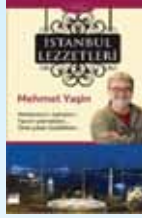
Etkinlik rehberi

Okumanız gereken yeni kitaplar, izleyebileceğiniz filmler, dinleyebileceğiniz albümler... Müziğe ve eğlenceye doyacağınız festivaller, konserler ve etkinlikler karşınızda...

Kitaplık

İstanbul Lezzetleri

Yazar: Mehmet Yaşın
Yayınevi: Doğan Kitap



İstanbul eşsizdir, güzeldir. Görkemli tarihinin, eski semtlerinin, yalılarının ve köprülerinin eşi yoktur. Bir de lezzet mekanları vardır İstanbul'u eşsiz kılan. Boğaz'ın en iyi balıkçıları, lezzetli kebabın adresleri, iş yemekleri için ideal mekanlar, tarihe tanıklık eden lokantalar, sıcak sohbetler için keyifli kafeler, yöresel yemeklerin vazgeçilmez adresleri... Mehmet Yaşın yeni kitabı İstanbul Lezzetleri'nde bu muhteşem kentin muhteşem lezzet duraklarında konaklıyor.

Sultanı Öldürmek

Yazar: Ahmet Ümit
Yayınevi: Everest



Yıllardır aynı kadını bekleyen bir tarihçinin hikayesi. Serhazinlerin son temsilcisi Müştak Serhazin'in başından geçen dört günlük tuhaf bir serüven. Sapında Fatih Sultan Mehmed'in tuğrası bulunan mektup açacağıyla öldürülmüş bir tarih profesörü... Bir aşk cinayeti mi? Yoksa kökleri "Ulu Hakan"ın şüpheli ölümüne uzanan bir entrika mı? Osmanlı devletinin bir imparatorluğa dönüştüğü o zaferler ve ihanetlerle dolu günlere yapılan sıradışı bir yolculuk.

Obezitenin, Zehirlenmenin, Hastalıkların Gerçek Suçlusu

Yazar: William Reymond
Yayınevi: Pupa Yayınları



Birleşmiş Milletler'e göre yılda en az 3 milyon kişi aşırı kilo ya da aşırı kilodan kaynaklanan hastalıklar nedeniyle hayatını kaybediyor. Obezite, Dünya Sağlık Teşkilatı'nca diyabetin, kalp hastalıklarının, bazı kanser türlerinin ilk önemli sebebi olabilecek derecede tehlikeli. "Obezitenin, Zehirlenmenin, Hastalıkların Gerçek Suçlusu: Kötü Beslenme" kitabında, bu hastalıktan korunmak ve sağlıklı beslenmek için önemli bilgiler veriliyor.

DVD clup

The Sunset Limited

Yönetmen: Tommy Lee Jones
Oyuncular: Samuel L. Jackson, Tommy Lee Jones



No Country for Old Men ve The Road filmlerinin yazarı Cormac McCarthy'den hayata devam etme ya da çaresizliğe düşerek pes etme arasında seçim yapan iki farklı insan üzerine etkileyici bir dram. Hikaye, New York'ta büyük ve harap bir apartmanda, biri Siyahi, İsa'nın sesini duyduğunu iddia eden eski bir hükümlü (Samuel L. Jackson) ve beyaz bir Amerikalı profesör (Academy® Ödüllü Tommy Lee Jones) üzerine odaklanır.

Melankoli

Yönetmen: Lars von Trier
Oyuncular: Charlotte Gainsbourg, Kiefer Sutherland, Kirsten Dunst



Lars Von Trier'den göz kamaştırıcı bir film. Yeni evlenen çift Justin ve Micheal evliliklerini Justine'nin ablası Claire'in malikanesinde, görkemli bir davet ile kutlarlar. Fakat bu iki kız kardeş yapı itibarıyla birbirlerine ters karakterdedirler. Justine depresyona, drama ve melankoliye yakın bir kadinken, Claire kız kardeşine göre daha normal olan taraftır. Justine'nin düğün gününde ise ailede herkesin kendine has arzuları bir bir ortaya çıkmaya başlar.

Tehlikeli İlişki

Yönetmen: David Cronenberg
Oyuncular: Keira Knightley, Michael Fassbender, Viggo Mortensen



"Tehlikeli İlişki", 20. yüzyıla damgasını vuran iki büyük beyin Sigmund Freud ve Carl Jung arasındaki çalkantılı ilişkiyi anlatıyor. 1904'te, akli dengesi bozuk olan Sabina, tedavi olması için Jung'a teslim edilir. O sırada evli olan ve baba olmaya hazırlanan Jung, Sabina üzerinde ilk kez Freud'un tartışmalı tedavi yöntemini uygular. Ancak tedavi ilerledikçe bu hastasıyla yakınlaşmaya başlar. Üçü arasındaki ilişki gerilimli ve içinden çıkılmaz bir hal alır.

Aşk En Büyüktür Her Zaman

İzel



İzel'in sanat yaşamının 12. albümü olan "Aşk En Büyüktür Her Zaman", Nisan ayında müzik marketlerde yerini aldı. Proje için altı ay süresince Berlin'e taşınan İzel, stüdyo ve vokal kayıtlarını Depeche Mode, Beatles, John Lennon, U2, David Bowie gibi dünyaca ünlü isimlerin çalıştığı Hansa Studio'da ve yine Berlin'in en iyi stüdyoları olan Nhow ve Homerun'da gerçekleştirdi. Tüm söz ve müziklerin Onur Özdemir ve Alper Narman'a ait olduğu albümün tek adaptasyon şarkısı "İyi ki Doğdun"un müziği Khaled Emad El-Din'e ait.

İzel'in sanat yaşamının 12. albümü olan "Aşk En Büyüktür Her Zaman", Nisan ayında müzik marketlerde yerini aldı. Proje için altı ay süresince Berlin'e taşınan İzel, stüdyo ve vokal kayıtlarını Depeche Mode, Beatles, John Lennon, U2, David Bowie gibi dünyaca ünlü isimlerin çalıştığı Hansa Studio'da ve yine Berlin'in en iyi stüdyoları olan Nhow ve Homerun'da gerçekleştirdi. Tüm söz ve müziklerin Onur Özdemir ve Alper Narman'a ait olduğu albümün tek adaptasyon şarkısı "İyi ki Doğdun"un müziği Khaled Emad El-Din'e ait.

Babamdan Miras

Fatih Erkoç



Müzik hayatına üç yaşında babası Udi Hasan Erkoç'un kendisine hediye ettiği kemanla başlayan Fatih Erkoç, Türk Sanat Müziği'ne "Babamdan Miras" albümüyle sahip çıktı. 28 şarkının yer aldığı albümde Hasan Erkoç'a ait iki, Fatih Erkoç'a ait beş eserin yanı sıra Türk

Sanat Müziği tarihine birçok unutulmaz eser kazandıran söz yazarı ve bestecilerinin 21 eseri yer alıyor. Albümü babasına ithaf ettiğini söyleyen Fatih Erkoç, "Bu çalışmayla bir kültür hizmeti gerçekleştirdiğimi düşünüyorum. Albümü alanlar da benimle birlikte Türk Sanat Müziği'ne yönelik bir kültür hizmeti gerçekleştirmiş olacaklar" diyor.

Yeniden Doğuyorum

Harun Kolçak



Türk pop müziğinin başarılı müzisyenlerinden Harun Kolçak, altı yıllık bir aranın ardından yeni albümü ile müzik marketlerde yerini aldı. Hazırladığı prodüksiyona "Yeniden Doğuyorum" adını veren müzisyen Garo Mafyan, Mert Ekren, Furkan Işıldar gibi isimlerle çalıştı. Albümün sürprizlerinden biri Fatih Erdemci'nin kült şarkısı "Ben Ölmenden Önce"yi Kolçak yorumuyla dinliyor olmamız. Kolçak, kendisi için çok önemli olduğunu söylediği albümünde Aysel Gürel'in sözlerini yazdığı "Bir Gece" şarkısını da yorumladı.

Türk pop müziğinin başarılı müzisyenlerinden Harun Kolçak, altı yıllık bir aranın ardından yeni albümü ile müzik marketlerde yerini aldı. Hazırladığı prodüksiyona "Yeniden Doğuyorum" adını veren müzisyen Garo Mafyan, Mert Ekren, Furkan Işıldar gibi isimlerle çalıştı. Albümün sürprizlerinden biri Fatih Erdemci'nin kült şarkısı "Ben Ölmenden Önce"yi Kolçak yorumuyla dinliyor olmamız. Kolçak, kendisi için çok önemli olduğunu söylediği albümünde Aysel Gürel'in sözlerini yazdığı "Bir Gece" şarkısını da yorumladı.

İstanbul Müzik Festivali 40. yılını kutluyor

İstanbul Kültür Sanat Vakfı'nın (İKSV) ilk festivali olan İstanbul Müzik Festivali, 40. yılını kutluyor. 31 Mayıs-29 Haziran tarihleri arasında 750'nin üzerinde yerli ve yabancı sanatçıyı İstanbul'da ağırlayarak klasik müzikseverlere yine



dopdolu bir Haziran ayı yaşatacak. Festival, Hélène Grimaud'dan Anne-Sophie Mutter'e, Miloš'tan Gidon Kremer'e, Viyana-Berlin Oda Orkestrası'ndan Varşova Filarmoni Korosu'na, klasik müziğin birçok yıldızını İstanbul'da ağırlarken Avrupa'nın önde gelen ko-reograflarından Heinz Spoerli'nin veda turnesi kapsamında Zürih Balesi'nin iki özel gösterisine de ev sahipliği yapacak. Festivalde Festivalde bu yıl, senfoni ve oda orkestraları, vokal konserler, oda müziği, resitaller olmak üzere toplam 23 konser yer alıyor. 40. İstanbul Müzik Festivali bilet fiyatları 30 TL ile 400 TL arasında değişiyor. Program ve diğer detayları <http://muzik.iksv.org/tr> adresinden öğrenebilirsiniz.

Sezen Aksu'dan yaz sürprizi

"Sezen Aksu Acoustic Band", müziğin en saf ve samimi hali ile icra edildiği, anlık doğaçlamaların ve yorumların dünya standartlarında bir müzikal altyapı ile sunulduğu özel bir performans serisi olarak tasarlandı. Bugüne kadar aralarında



New York-Carnegie Hall, Londra-Royal Albert Hall gibi önemli konser salonlarında, Oslo Music Festival, Bremen Jazzahead Festival gibi organizasyonlarda ve Stockholm, Berlin, Paris ve Zürih dahil olmak üzere pek çok şehirde izleyicisiyle buluşan bu müzik ziyafeti, 14, 17 ve 18 Temmuz tarihlerinde BKM Organizasyonu'yla Cemil Topuzlu Harbiye Açık hava Tiyatrosu'nda.

Sezen Aksu Acoustic Band: Fahir Atakoğlu eşliğinde... Ayda Tunçboyacı (keman), Cihan Okan (vokal), Eric van der Western (kontrabas), Fatih Ahiskalı (telli sazlar), Göksun Çavdar (klarnet), Jarrod Cagwin (davul), Mustafa Börtüy (perküsyon), Nurcan Eren (vokal), Orhan Topçuoğlu (vurmalı çalgılar), Özer Arkun (çello)



32 bulmaca

Resimdeki yemek yazarı	Kanat	Dünyanın ilk bulyon markası	Kural	15	Türkiye'nin lik fıstıklı çikolatası	Düzenek	Canlı	Yarım küre biçiminde başlık
Serüven	Gövde, beden					İki ağız da keskin bıçak	Satıcı ile alıcı arasında yapılan işlem	
			İki yüzeyin keşiştiği yer				9	
Özgür	13	Siyah ile beyaz arası			Bobin			14
Üzerinde maden dövülen araç		Fakat						
		Gümüş'ün simgesi			Acıklı			
		Bir ada ülkesi						
Soyutlama				5	İnanılan düşünce, kanaat			Çocukların 1 numaralı oyuncaklı yumurta tercihi
Müzikli tiyatro								
						Bir işaret sözü	16	
İki dağın arasında kalan büyük çukur, vadi	Şaşma sözü	Lekte izi				Alışılmış olandan eksik		7
							Genellikle iplik durumuna getirilebilir lifli madde	Soruşturma, sormaca
						Ticaret malı		
						Evdde konuk ağırılan geniş oda		
"Demek oluyor ki"	4							1
Karargah		Doktor'un kısa yazlığı						
		Yüzmelik				Gelenek, örf	Ekmek	Türkiye'nin lider hazır kahvesi
Baston								
Üst karıştı			Çıkış yeri, çıkak					11
						Doğanın sebep olduğu yıkım		
						Vaka		
Nescafe'nin yeni sloganı	Çukurda kalmış düzlük		Nemi olan, az ıslak, rutubetli	(Kısa) Türk Standartları Enstitüsü	İki kere beş		Askerlere verilen genel ad	Başlangıcı belli olmayan zaman
	Ortadan kaldırma			Korkuluksuz ırmak taşı				
				Damardan akan kırmız renkli sıvı			8	18
Çocukların vazgeçemediği krem çikolata	Türkiye'nin uluslararası trafik simgesi	12	Makine Kimya Endüstrisi		Birine karşı güdülen kötülük etme isteği		Güzel kadın	
	Yayla atılan silah				Helyum imi		Fasıla	
					Dine sonradan girmiş yanlış inanç			2
Kanal, ark, su yolu			Kalınlığı az olan	3				
						Cebire		



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