

Nestlé benimle

Aralık-Ocak-Şubat 2009



**Nestlé
100 yıldır
Türkiye'de**

**Nestlé
Dünya Başkanı
Paul Bulcke:
"Nice 100 yıllara"**

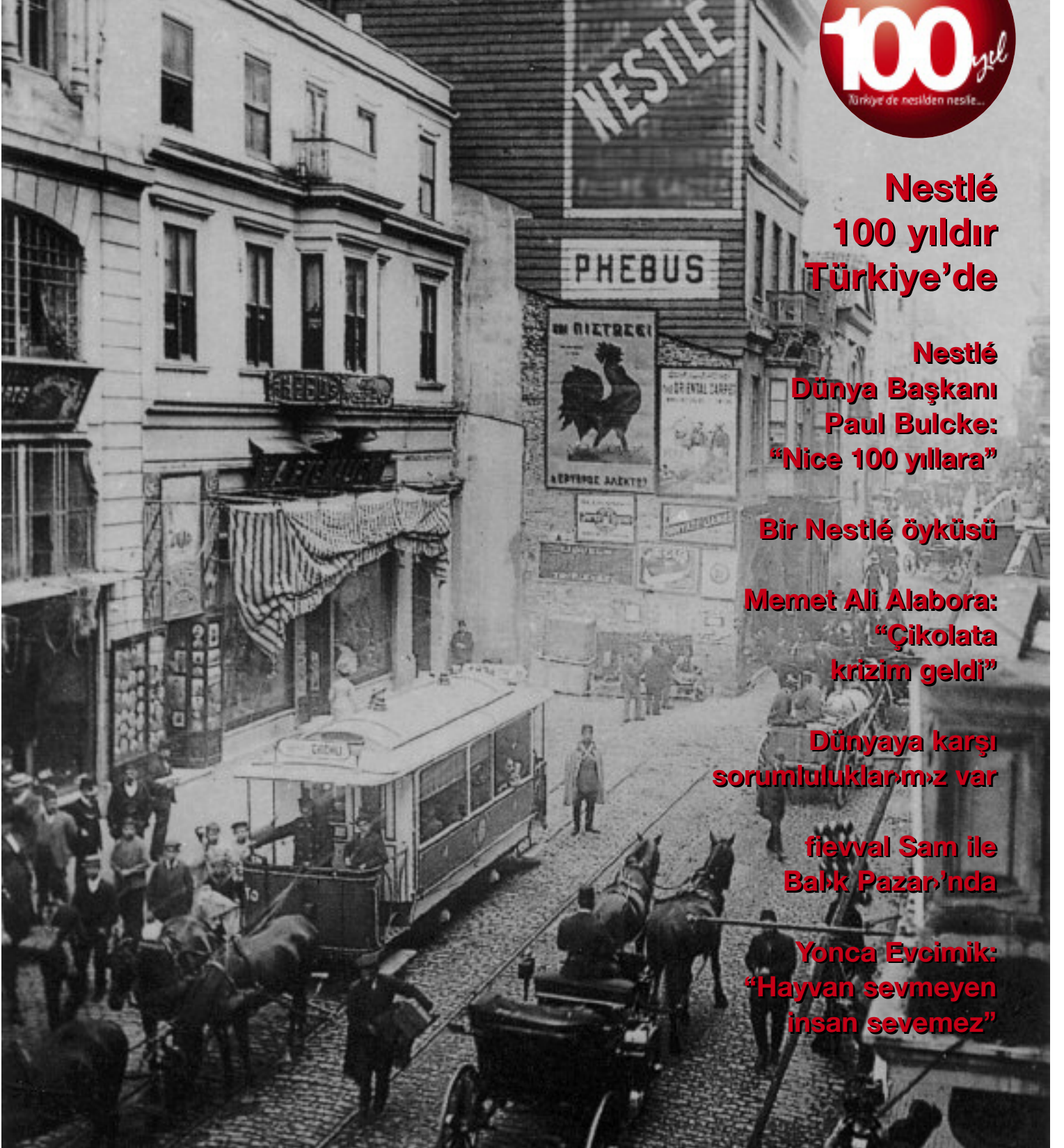
Bir Nestlé öyküsü

**Memet Ali Alabora:
"Çikolata
krizim geldi"**

**Dünyaya karşı
sorumluluklarımız var**

**fierval Sam ile
Balık Pazarı'nda**

**Yonca Evcimik:
"Hayvan sevmeyen
insan sevemez"**





İçindekiler

**02 Nestle 100 yıldır
Türkiye’de**

**04 Paul Bulcke
Türkiye’deydi**



**08 Sohbet
Memet Ali Alabora**

**12 Konsept
Kahve yolculuğu**



**14 Sohbet
Şewal Sam**



**18 Beslenme
Porsiyonlara dikkat**

**20 Sohbet
Yonca Evcimik**



**24 Konsept
Brunch keyfi**

26 Genç yıldızlar

**30 Konsept
Herkes futbol oynuyor**

**32 Değerlerimiz
Sosyal sorumluluklarımız**

Nestlé

Dergi adı
NESTLEbenimle

İmtiyaz Sahibi
Kerem Ayırtman

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

Sorumlu Müdür
Yaprak Kanlıoğlu

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

Renk Ayrımı ve Basım

Ohan Matbaacılık A.Ş.
Hadimköy Yolu Çakmaklı Mah. San. Bir Bulvarı 4.
Bölge 9 Cadde No: 143 Çakmaklı / B.çekmece /
İstanbul
Tel: 0212 886 70 70

"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

“Nestlé Benimle” hayatınıza dokunacak”

Nestlé ürünleri gibi “Nestlé Benimle” de bir iyi yaşam ürünü. Siz değerli çalışanlarımızın, iş ortaklarımızın, müşterilerimizin ve fikir önderlerinin katacağı değerle büyüyecek.



Kurulduğu ilk günden itibaren temel yaklaşımı, toplum ve hissedarları için ortak değer yaratmak olan ve bu yaklaşım doğrultusunda faaliyet gösteren Nestlé, 141 yıldır sadece ürünleriyle değil, çevre, tarım, çalışanlar, sağlıklı beslenme ve iyi yaşam alanlarında yaptığı çalışmalarla da içinde bulunduğu topluma değer katıyor.

Nestlé Türkiye pazarına 1909 yılında girdi. Aynı anlayışı tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de sürdürdü. 1913 yılında Balkan Savaşı gazilerine gıda yardımında bulunarak dönemin padişahı V. Mehmet tarafından devlet teşekkür beratı ile onurlandırıldı. Cumhuriyet’in kuruluşundan sonra da yatırımlarına devam etti. 1927 yılında genç Cumhuriyet’in ilk çikolata fabrikasını açtı. Bu ilk adımı birçok yenilik takip etti. Nestlé Türkiye için yeniliklerin ve ilklerin öncüsü oldu. Türk tüketicisi pek çok ürünle ilk kez Nestlé aracılığıyla tanıştı. Bugün bu ürünlerin pek çoğu günlük hayatımızın birer parçası.

Nestlé’nin Türkiye yolculuğu doludizgin devam ediyor. Nestlé 2009 yılında Türkiye’de 100. yılını kutlayacak. 13 farklı kategoride 400 ürün çeşidiyle sizinleyiz... Her anınıza ortak oluyoruz...

Dr. Hans-Ulrich Mayer
Nestlé Türkiye
Yönetim Kurulu Başkanı

Elinizde tuttuğunuz “Nestlé Benimle” de ürünlerimizin yanı sıra hayatınızın farklı bir anında da yanınızda olma aracımız. “Nestlé Benimle”, ailenizin bir parçası... Evli, bekar, çocuklu, çocuksuz, evcil hayvanı olan, çikolata sever, kahve tutkunu, keyifle yemek yapan ya da yemeği seven, birlikte olmaktan keyif alan, dinamik, sağlıklı beslenme yönünden bilinçli olan ya da olmaya çalışan hepimizden bir parça barındırıyor. “Nestlé Benimle” bir ailenin en küçük bireyinden evcil hayvanına kadar herkese dokunacak. Kısacası Nestlé Sizinle... Yaşamınızdan bir parçayı mutlaka bu dergi içinde bulacaksınız.

Nestlé ürünleri gibi “Nestlé Benimle” de bir iyi yaşam ürünü. Siz değerli çalışanlarımızın, iş ortaklarımızın, müşterilerimizin ve fikir önderlerinin katacağı değerle büyüyecek.

“Nestlé Benimle”nin ilk sayısının her sayfasını çevirirken farklı konular ve isimlerle karşılaşacak, tanıdığınız simaların farklı yönlerini keşfedeceksiniz.

Tüm Nestlé ürünleri gibi hayatınıza keyif katacak bir dergi yarattık, keyifli okumalar.



Nestlé Türkiye'nin ilk personeli



Padişah V. Mehmet'ten Nestlé'ye teşekkür berati

Nestlé 100 yıldır Türkiye'de

Dünyanın lider beslenme, sağlık ve iyi yaşam şirketi Nestlé, Türkiye'de 100. yılını kutluyor. Nestlé, 1909 yılında açılan ilk satış şubesiyle yüzyıllık serüveninin sağlam temellerini attı.

Nestlé 1909 yılında İstanbul Karaköy'de açılan ilk satış şubesiyle Türkiye pazarını yoğunlaştırılmış süt ve çikolata ürünleriyle tanıştırdı. Türkiye'de faaliyet gösterdiği süre zarfında bir yandan ticari performansı ile ülke ekonomisine değer katmak için çalışan Nestlé, diğer yandan bulunduğu topluma karşı sorumluluğunun bilinciyle hareket eder. 1913 yılında Balkan Savaşı gazilerine gıda yardımında bulunan Nestlé, dönemin padişahı V. Mehmet tarafından devlet teşekkür berati ile onurlandırılır. Cumhuriyet'in kuruluşundan sonra Nestlé

Türkiye'deki faaliyetlerini artırarak İstanbul'daki ofisine ek olarak İzmir'de bir satış ofisi, Samsun ve Trabzon'da da temsilcilik açar.

Yıl 1927... Türkiye'nin ilk çikolata fabrikası açıldı



Bir yandan genç Cumhuriyet'in reformlarının gerçekleştirildiği diğer taraftan ise ülke ekonomisinin kalkınması için sanayileşmenin yeni yeni başladığı bu dönemde Türk pazarına inancıyla üretime geçmeye karar veren Nestlé, 1927 yılında Türkiye'nin ilk çikolata fabrikasını açar. Feriköy'de açılan bu tesiste günde 500 kg kapasiteyle Nestlé çikolatalarını üretmeye başlar. Dünyada milyonlarca insanı çikolata ile tanıştıran Nestlé, Türkiye'de de çikolata deyince akla ilk gelen isim olur. Nestlé, dünyaca bilinen çikolata mar-





Dünyanın en bilinen logosu



Nestlé adını kurucusu Henri Nestlé'nin soyadından alıyor. Almanca'da küçük yuva anlamına gelen soyadından esinlenen Henri Nestlé, kuş

yuvası görselini ürünleri ve şirketi için logo olarak kullanmaya karar veriyor. Bugün dünyanın en bilinen logolarından biri olan Nestlé logosu, Nestlé'nin sağlıklı bir yaşam için beslenmeye verdiği önemi simgeliyor.



Nestlé'nin Türkiye pazarındaki ilk ilanları

kalarının yanı sıra DAMAK® ve CHOKELLA® gibi Türk tüketicisi-ne özel ürettiği çikolatalarla tüketicinin kalbinde ayrı bir yer edinir.

Türk tüketicisi birçok "ilk"i Nestlé ile yaşadı

Nestlé, takip eden yıllarda Türk tüketicisi için hep yeniliklerin ve ilklerin öncüsü oldu. 1875'te ilk hazır bebek maması ile başlayan süreç 1968'de ilk sürme çikolata olan CHOKELLA®, 1984'te ilk hazır kahve olan NESCAFÉ®, 1986'da ilk çikolatalı toz içecek olan NESQUIK®, 1989'da ilk kahve kreması COFFEE MATE®, 1996'da ilk büyüme sütü NESTLÉ® Çocuk ve 2002 yılında NES-CAFÉ® 3ü1 arada ile devam etti. 2001 yılında NESTLÉ® PURE LIFE® markasıyla su kategorisine giren Nestlé, 2006 yılında Erik-li'yle birleşerek, su kategorisinde bir numaraya yükseldi. Bugün kahve, kahve kreması, kahvaltılık gevrek ve çikolatalı toz içecek kategorilerinde de pazar lideri olan Nestlé, bulunduğu diğer kate-gorilerde de güçlü bir ikinci konumunda. 2007 yılında Novartis

Medikal Beslenme Birimi'ni bünyesine katan Nestlé, medikal bes-lenme alanında da faaliyet göstermeye başladı.

Nestlé iş ortaklarıyla 5000 çalışana iş imkanı sunuyor

100 yıldır Türkiye'de faaliyet gösteren Nestlé bugün altı fabrikası, Türk tüketicisinin beğenisine sunduğu 40'a yakın markası ve 400'e yakın ürün çeşidiyle faaliyetlerine devam ediyor. Nestlé Türkiye'de iş ortaklarıyla birlikte 5000'in üzerinde çalışana iş imkanı sağlıyor.

Nesiller Nestlé ile büyüdü!

Bir asırlık sürede Türk tüketicisi Nestlé'yi yarattığı birçok kate-goride pazar liderliğiyle ödüllendirdi. 2009 yılında 100. yaşını kutlayan Nestlé, Türkiye'de bulunduğu 100 yıldır gerek yarat-tığı istihdam ve yatırımlarıyla gerekse sosyal sorumluluk aktivi-teleriyle ülke ekonomisine ve Türk halkının refahına katkılarını sürdürdü.



“Nice 100 yıllara”



Türkiye'deki 100. yılını kutlayan Nestlé'nin Dünya Başkanı Paul Bulcke, AOA Bölge Başkanı Frits van Dijk ve AOA Bölgesi Kıdemli Başkan Yardımcısı Alexandre Cantacuzène ile Kasım ayında Türkiye'ye anlamlı bir ziyaret gerçekleştirdi.



Dünyanın lider beslenme, sağlık ve iyi yaşam şirketi Nestlé, Türkiye'deki yolculuğunda 100. yılını kutluyor. 100 yıl içinde Türkiye'yi pek çok yenilikle tanıştıran ve ülke ekonomisine büyük değer katan Nestlé'nin Dünya Başkanı Paul Bulcke, AOA Bölge Başkanı Frits van Dijk ve AOA Bölgesi Kıdemli Başkan Yardımcısı Alexandre Cantacuzène ile Kasım ayında Türkiye'yi ziyaret etti. Kutlama niteliği taşıyan bu ziyaret, hem Nestlé'nin Türkiye pazarına verdiği önemin göstergesi olması hem de gelecekle ilgili hedeflerin ortaya koyulması açısından son derece anlamlıydı.

Konuklar, Nestlé Türkiye Genel Müdürü Hans-Ulrich Mayer, ve Nestlé Satış Yönetimi eşliğinde gerçekleştirdikleri saha ziyaretinde Türkiye pazarını yakından görme fırsatı buldu. Nestlé Türkiye'nin satış ve merchandising kültürünü gözlemleyen Nestlé yöneticileri, aynı zamanda Türk tüketicilerinin tercihleri ve pazardaki diğer oyuncular hakkında da bilgi edindi.

Etkinlikler kapsamında iş birimleri mevcut durum, stratejileri ve gelecek planları konusunda da konukları bilgilendirdiler. Nestlé çalışanlarının katıldığı toplantıda ise Bulcke ve van Dijk Türkiye pazarı hakkındaki izlenimlerini paylaştı. Bulcke, Nestlé'nin dünyadaki vizyonu ve büyüme stratejisi hakkında Nestlé Türkiye çalışanlarına önemli bilgiler verdi.

“Türkiye’de değer yaratmaya devam edeceğiz”

Geçmişte olduğu gibi, önümüzdeki dönemde de Türkiye gibi gelişmekte olan ülkelerin Nestlé için çok önemli olduğunu belirten Bulcke, “Türkiye'nin de içinde olduğu bu ülkeler büyümeyi sürdürecektir. 2009 yılında Çin, Hindistan ve Türkiye üçgeninde enteresan büyüme oranları bekleniyor. Bu pazarlarda biz de büyümenin bir parçası olacağımızı biliyoruz. Bunu sağlamak için gelişmekte olan ülkelerde güçlenen tüketicilere odaklanacağız. Onların isteklerine yönelik ürünler geliştireceğiz” dedi.

“100 yıl daha bu topraklardayız”

Nestlé'nin faaliyet gösterdiği ülkelere uzun vadeli baktığını belirten Bulcke, Nestlé'nin Türkiye gibi 100 yıldır faaliyet gösterdiği ülkelerdeki uzun vadeli yaklaşımının, gelecek için güçlü bir rekabet avantajı sağladığını bildirdi. Altı fabrika ile faaliyet gösterilen Türkiye'ye son üç yılda 250 milyon YTL'lik yatırım yaptıklarını belirten Bulcke şöyle konuştu: “Bir 100 yıl daha bu topraklarda varlık göstereceğiz. Türkiye büyüyen ve hızla gelişen bir ülke. Her dönemde olduğu gibi gelecekte de Türkiye'ye olan inancımız ve güvenimiz tam. Önümüzdeki dönemde daha fazla istihdam, yatırım ve fırsat bekliyoruz. Önümüzdeki yıl 75 milyon YTL kapasite artırımı için kullanılacak.” Bulcke, Nestlé'nin faaliyet gösterdiği ülkelerde hissedarları için değer yaratırken; aynı zamanda istihdam yaratarak, insanları eğiterek, sağlıklı ürünler sunarak bulunduğu ülke ve toplum için de değer yarattığını belirtti. Paul Bulcke, Nestlé'nin Türkiye'de de bu yaklaşımla 100 yıldır faaliyet gösterdiğini kaydetti.





“Türkiye’de çok büyük potansiyel var”

Nestlé’nin önümüzdeki dönemde Türkiye’de daha fazla büyümeyi hedeflediğini belirten Bulcke bunun için ülkede büyük bir potansiyel olduğunu belirtti. Nestlé’nin dünyadaki vizyonuna da değinen Bulcke; Nestlé’nin tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de vizyonunun dünyanın lider beslenme, sağlık ve iyi yaşam şirketi olmak olduğunu dile getirdi. Bulcke, Nestlé’nin bu vizyonu gerçekleştirmesini sağlayacak rekabet avantajlarına değindi.

“ARGE”ye her yıl 2 milyar İsviçre Frangı yatırım yapıyoruz”

Nestlé’nin sahip olduğu güçlü marka ve ürünler ile insanların yaşamlarının bir parçası olduğuna değinen Bulcke, Nestlé’nin eşsiz ARGE gücüyle fark yarattığını belirtti. Bulcke “Nestlé dünya genelinde ARGE’ye her yıl yaklaşık 2 milyar İsviçre Frangı yatırım yapıyor” dedi.

Nestlé’nin dünyanın her köşesinde bulunması ve insan odaklı bir şirket olmasının önemini vurgulayan Bulcke, Nestlé’nin dünyanın her köşesinde uzun yıllardır var olduğunu belirtti. Bulcke ayrıca gelişmekte olan ülkelerin, özellikle de Türkiye’nin her anlamda ilerleme kaydettiğini, Nestlé’nin gelişmekte olan ülkelerde çok eskiden beri var olduğunu, bunun uzmanlık ve gerçek anlamda tüketiciyi anlamak anlamına geldiğini sözlerine ekledi.

Türkiye’deki ziyareti sırasında genç ve deneyimli bir ekiple tanıştığını belirten Bulcke, gördüklerinin yakın gelecekte bu pazarda neler yapabileceğiyle ilgili motive edici olduğunu dile getirdi. Çalışanların ve kurum kültürünün Nestlé’nin en önemli rekabet avantajlarından biri olduğunu belirten Bulcke, Nestlé’nin uzun vadeli ve insan odaklı bir şirket olduğunu; ve kalite ve ahlaklı davranmak gibi önemli değerleri olduğunu da sözlerine ekledi.

Nestlé Asya, Okyanusya Afrika Bölge Başkanı Frits van Dijk: “Türk pazarına inancım bir kez daha güçlendi”

van Dijk saha ziyareti ve fikir önderleriyle gerçekleştirdikleri buluşma sayesinde Türkiye’nin mevcut durumu hakkında daha fazla bilgi edindiğini ifade etti. van Dijk, Türk pazarının kapasitesine olan inancının bir kez daha güçlendiğini belirtti.

“Türkiye’de daha yapılacak çok şey var”

van Dijk konuşmasında Türkiye pazarında birçok çalışma yapıldığını, ancak şimdi bu çalışmaların uygulanması gerektiğini belirtti. Türkiye’yi 2005’ten beri düzenli ziyaret ettiğini ve o tarihten beri ülkenin hızla büyüdüğünü sözlerine ekleyen van Dijk, Nestlé’nin Türkiye’de daha yapacağı çok şey olduğunu dile getirdi. Türkiye’de büyüme konusundaki tutkusunu Nestlé Türkiye ekibinin de paylaştığından ve son dönemde bu alanda olumlu gelişmeler elde edildiğinden söz eden van Dijk; “Türkiye’de yeni, genç ve sağlam bir ekip var. Ekibin motivasyonu çok güçlü. Vizyonumuz geniş. Fabrikaya yeni yatırımlar yapıldı. Tüm bunlar ile dağıtım, modern kanal ve geleneksel kanalda yapılan çalışmalar, Türkiye’deki işimizin daha da büyümesi açısından oldukça önemli.



Bulcke’ye 100 yıllık reklam tabelası



Toplantının ardından Nestlé’nin Türkiye’deki 100. yıl logolu pasta ile kutlandı. Nestlé Türkiye Genel Müdürü Hans-Ulrich Mayer Dünya Başkanı Paul Bulcke’ye Nestlé’nin Türkiye’deki 100. yılını simgeleyen

1900’lü yılların başına ait eski bir reklam tabelası takdim etti.





Böyle sakin durduğuna bakmayın, her an “çikolata krizim geldi” diyebilir

Oyuncu Memet Ali Alabora'nın zevklerinden biri yemek ve lezzet. Onun için farklı tatlar denemek, dostlarla birlikte lezzet dünyasına yolculuk yapmak çok önemli. Mutfaktaysa tam bir usta. Çok iyi yemek yapıyor, yemekten anlıyor. Vazgeçemediği lezzetler ise tatlı ve çikolata...



Oyuncu Memet Ali Alabora iyi yemek yapıyor; arkadaşlarını kendi yaptığı yemeklerle

evinde ağırlamaktan büyük zevk alıyor. Dengeli ve sağlıklı beslenmeye özen gösteriyor. Çikolata ve tatlıya ise dayanamıyor. Bazı dönemler gelen çikolata krizlerinde ise tercihini sütlü çikolatalardan yana yapıyor.



Sanatçı bir aileden gelen Memet Ali Alabora'ya, sanat dışında ailesinden geçen bir diğer özellik de iyi yemek yapmak. Küçük yaşlarda oyunculuğun yanında mutfağa da merak salmış. Çok iyi yemek yapan annesi Betül Arım, babası Mustafa Alabora ve babaannesinden çok şey öğrenmiş. Tiyatroda olduğu gibi mutfakta da kendini geliştirmiş. İstanbul Üniversitesi Devlet Konservatuarı'nın ardından Yıldız Teknik Üniversitesi'nde master yapan Alabora'yı bugüne kadar birçok oyun, film ve dizide izledik. Bugün Garajistanbul'un yönetim kurulu üyesi ve iletişim yönetmeni olarak çalışmalarını yoğun bir şekilde sürdürüyor.

Alabora, bulduğu her fırsatta mutfağa giriyor. Saatlerce mutfakta kalıp Osmanlı yemeği de Çin yemeği de yapabiliyor. Onun için mutfakta olmak, sevdikleri için yemek yapmak büyük keyif.

Yemeğe bu kadar meraklı olmasına karşın dengeli beslenmeye özen gösterdiğini söyleyen Alabora, yalnızca tatlı konusunda kendini frenliyor. Çünkü kendi tabiriyle tam bir tatlı ve çikolata hastası. Her öğün tatlı yiyebileceğini dile getiren Alabora, "Tatlı ve çikolata vazgeçilmezim. Baklava falan da çok severim ama en çok sütlü tatlıları seviyorum. Her öğün dondurma, keşkül, supangle, ekme kadayıfı yiyebilirim. Bazı dönemler çikolata krizim gelir. Bu kadar lezzetle ilgilenenler aslında bitter çikolata severler ama ben sütlü severim. Bir de fındıklı, üzümlü gibi kombinasyonları çok seviyorum" diyor.

Kaliteli yaşamdan anladığınız nedir?

Kaliteli yaşam kendimize sahip çıktığımız bir yaşam tarzı. Çünkü kendimize sahip çıkmayı bıraktığımız her an aslında manipüle edilmeye başlıyoruz. Bütün öğrendiklerimiz, bilgilerimiz, yapılması gereken şeyler olarak bugüne kadar edindiklerimiz bizi yönlendirmeye başlıyor. Sistemi suçluyoruz. Aslında biz sistemi oynuyoruz, yani sistemi biz yapıyoruz. Sanıyorum en iyi olanı bedenimize sahip çıkarak var olmak. Tabii ki insanların zevkleri var ve bunlarla ilgilenmesi de güzel bir şey.



Sizin ne tür zevkleriniz var?

Yemek ve lezzet benim için çok önemli. Lezzeti bir bütün olarak görüyorum. Muhabbet dünyası da benim için çok önemli. Müzik dünyası çok keyifli. Bunlar benim küçük zevklerim. İstanbul'u çok seviyorum. Bazen çok yorucu oluyor ama burada yaşamak çok güzel. Geçenlerde birkaç arkadaş Karaköy'de Namlı'da kahvaltı ettik. Ardından Arkeoloji Müzesi'ne gittik. Kendi kentimizde, 3-4 saat içinde çok keyifli bir tatil yapmış olduk. Bunların dışında biraz fotoğrafçılıkla uğraşıyorum. Grafik tasarım da hobim. Bunlarla uğraşmaktan keyif alıyorum.

Ne tür yemekler yaparsınız?

Çok çeşitli, zengin bir mutfağım var. Zamanım varsa Osmanlı yemeği de Çin yemeği yapabilirim. Az zamanım varsa daha pratik bir şey yaparım. Benim için mutfakta imkansız yoktur, yeter ki isteyeyim her yemeği yapabilirim. En çok Akdeniz mutfağı yemeklerini yaparım. Soğanın kavrulduğu, sebzelerin olduğu, zeytinyağlı ve sarımsaklı yemekleri çok severim. Fırında sebzelili tavuk yapmayı severim. İyi pilav yaparım. Yaptığım yemekleri beğenirler. Bu da keyif veriyor.

Yemek yapmayı kimden öğrendiniz?

Annem de babam da çok iyi yemek yapar. Babaannem çok iyi bir aşçıydı. Ama ben küçük yaşlarda kendi kendime heves ettim. Önce omlet yaptım. Ardından spagetti, şinitzel yapmaya

başladım. Sonra değişik yemekler denedim. Babama, anneme sorarak, yemek kitaplarına bakarak, lezzetçilerle tanışarak iyi yemek yapmayı öğrendim. Aslında yemek yapmak, teknik öğrenmek demek. Türk yemeklerini yapmayı öğrenmek gerekir. Teknik öğrendikten sonra kendinizi geliştirebilirsiniz. Örneğin beşamel sosu yapmayı öğrendikten sonra, kırmızı şaraplı da beyaz şaraplı da yapabilirsiniz. Kendiniz de değişik lezzetler deneyebilirsiniz.

Arkadaşlarınızı sık ağırlar mısınız?

Fırsat buldukça ağırlarım. Onlar için yemek yapmak büyük keyif. Çok kalabalık olduğumuz zaman yemek yapmayı tercih etmiyoruz, genelde mangal yapıyoruz. Çok eğlenceli oluyor.

Dışarıda yemeyi seviyor musunuz? Tercih ettiğiniz mekanlar nereler?

Evet severim. Mutlaka ayda 3-4 kez meyhaneye giderim. Ayda birkaç kez Osmanlı mutfağı için Nişantaşı'ndaki Hünkar Lokantası'na giderim. Yılda 2-3 kez Kariye Camii'nin yanındaki Asitane'ye giderim. Develi'ye, Çiya'ya sık giderim. Boğazda balık yemeyi çok severim.

Yabancı mutfaklara ilginiz var mı?

Yabancı mutfakları da severim ve değişik mekanlara giderim. Güzel bir Fransız, İtalyan lokantasına gitmeyi severim. Yeni



Çevreci değil doğacı

Doğaya duyarlı bir sanatçısınız. Doğayı korumak adına neler yapıyorsunuz?

Çevreciyim demek yerine doğacıyım diyorum. Çünkü çevreci olmak çaktırmadan sistem içindeki bir antivirüs programına dönüştü. Antivirüs programı bir işletim sistemini ayakta tutmaya çalışır. Bizimse o işletim sistemini değiştirmemiz gerek. Doğayla bütünlük yaşamaya çalışıyorum. Bu yalnızca tasarruflu ampül kullanılarak, suyu az tüketerek olacak bir şey değil. Doğaya sahip çıkmak için tüketim alışkanlıklarının komple değişmesi gerekiyor. Elimden geldiğince dikkatli bir tüketici olmaya çalışıyorum. İhtiyacım ölçüsünde tüketiyorum. Araba konusunda hassasım. Düşük motorlu araç kullanıyorum. Ne yediğime, marketten ne aldığıma dikkat ediyorum. İlişkide olduğum ve destek verdiğim Greenpeace, Doğa Derneği, Küresel Eylem Grubu gibi birçok dernek var. Doğa koruma bilincinin artırılması için Fehmi Gerçekler'in projesi Çevrebey adlı animasyonda yer aldım. Çevrebey karakteri benim tipimde bir çizgi karakter. Bütün hareketleri motion capture tekniğiyle ben oynadım, ben konuştum. Çocuklar ağaçların kesilmesini engellemeye çalışıyorlar. Yardımlarına Çevrebey geliyor. Birliktedünyayı kurtarıyorlar. Film İstanbul'da okullarda gösterilecek.

Cep telefonu kullanmamanız da doğayı korumak adına bir tepki mi?

Cep telefonum hiç olmadı. Şu an yalnızca arabamda araç telefonu var. Açıkçası hiç ihtiyacım olmadı. Bir gün ihtiyacım olursa, alırım.

Teknolojiyle de mi aranız kötü?

Teknolojiyle tuhaf bir ilişkim var. Örneğin evimde 5+1 DVD sistemim yok. Teknolojiyle aramın iyi olduğu tek şey bilgisayar. Bir laptop'um var. İçinde de Linux var. Kendi ihtiyacımı görecek bazı programlar var. Bilgisayar başında zaman geçirmekten çok zevk alıyorum.



lezzetleri tatmaya çalışırım. Yemek yemeyi çok seviyorum, hastasıyım, ölürüm yani. Ancak çok abartmam. Çünkü yemek yemeyi sevmek tika basa yemek demek değil. Formumu koruyabiliyorum.

Sağlıklı yaşam adına neler yaparsınız? Spora zaman ayırır mısınız?

Elimden geldiğince neyi, ne zaman, ne kadar yediğime dikkat ederim. Çünkü aşırıya kaçabiliyoruz. Bir öğün yediğimi, diğer öğün yemem. Örneğin bir öğün sebze yediysem diğer öğün tavuk yemeyi tercih ederim. Zaten çok yürürüm. Bugünlerde çok yapmıyorum ama uzun süre spor yaptım.

Şu an üzerinde çalıştığınız projeler neler? Garajistanbul'da neler yapıyorsunuz?

Hayatım Garajistanbul'da geçiyor. Burası sanatçıların üretim yapabilmeleri için bir alan. 200'den fazla sanatçının üretim yaptığı Garajistanbul bir sanat kooperatifi. Desteklerle kurulmuş, desteklerle hayatını sürdürebilecek bir alan. O nedenle her zaman, hem izleyici hem sanatçı hem de destekleyici olarak yeni Garajistanbullulara ihtiyaç duyan bir çağdaş gösteri sanatları oluşumu. Bu oluşumun bir ayağı Anadolu'da, bir ayağı Avrupa'da. Sanat yönetmenlerimiz Garajistanbul'un yeni sezon programını hazırladılar. Birbirinden heyecanlı projeler sanatseverlerle buluşmaya devam ediyor.

Film, dizi ya da oyun projeniz var mı?

Aralık ayında Histanbul adlı oyuna başladım. Televizyonda bir şey yapacak zamanım yok. Bütün zamanımı Garajistanbul'a veriyorum. Çünkü bir şeyi inşa etmeye çalışıyoruz. O da şimdilik televizyonda bir şey yapmaya zaman bırakmıyor. Benim için şu an Garajistanbul öncelikli. Burası yalnızca bir tiyatro değil. İçinde tiyatro, dans gibi birçok işin yapıldığı bir mecra.



Ağaçtan fincana kahvenin öyküsü

Kahve gündelik hayatımızın vazgeçilmezi; büyük bir endüstrinin de ana maddesi. Bugün farklı damak zevklerine hitap eden çok sayıda kahve çeşidi raflarda yer buluyor; kahve günümüzde ağaçtan fincana belki de en zevkli yolculuğunu sürdürüyor.

Arabica ve Robusta

İki ana kahve çekirdeği çeşidi var: Arabica ve Robusta. Arabica çekirdeği deniz seviyesinden 600-1800 metre yükseklikte, ılık ve tropikal bir iklimde yetişir. Hoş kokulu, aromatik, lezzetli ve daha yumuşak bir kahve tadı verir. Kafein oranı daha yüksek olan Robusta ise daha keskin ve güçlü aromasıyla sert kahve tadındadır. Robusta çekirdekleri dağ eteklerinde, Arabica'dan daha geniş bir coğrafyada ve sıcaklık aralığında yetişir.

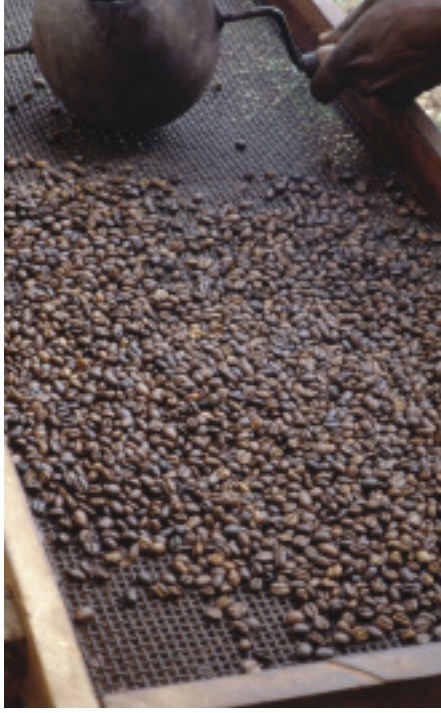


Kimi için sabah uyanmanın en önemli koşulu, kimi için sohbetin bahanesi... Mis gibi kokusu ile gündelik hayatımızın vazgeçilmezi... Bir rivayete göre kahve 11. yüzyılda Habeşistan topraklarında Kaldi isimli bir çoban tarafından keşfedildi. Kaldi, keçilerinin bir çalının meyvelerini yedikten sonra daha hareketli olduklarını gözlemleyince meyveleri kendisi de denedi.

Meyveler çobana beklenmedik bir enerji verince, bu meyvelerin marifeti kısa sürede tüm bölgeye yayıldı ve meyveler o bölgenin adıyla anılmaya başlandı: Kaffa. Ticaret yollarıyla kısa sürede Arap Yarımadası'na geldi. Osmanlı İmparatorluğu'na ulaşması ise kahvenin tüm dünyaya yayılması için en önemli aşama oldu.

En değerli tarım ürünü

Bugün dünyanın en değerli tarım ürünlerinden biri olan kahve yalnızca tropikal iklimlerde yetişiyor. Bu nedenle az ülke kahve üretebiliyor. En büyük kahve üreticisi olan Brezilya'yı, Vietnam, Kolombiya, Endonezya ve Kenya gibi ülkeler izliyor. Peki kahvenin ağaçtan fincana serüvenini merak ediyormusunuz? İşte başlıyor...



Nestlé farkıyla kahvenizi keyifle yudumlayın

Kahve çekirdekleri kavrulduktan sonra öğütülür.

NESCAFÉ

Taze öğütülmüş kahve, dev boyutlardaki süzgeçli ibriklere konur. Sıcak suyla pişirilir, kahvenin özü suya geçer, içindeki su buharlaştırılarak saf kahve özü elde edilir. Bu öz kurutulmuş olarak çözünabilir hazır kahve elde edilir. NESCAFÉ'nin mükemmel tadına ve aromasına her defasında ulaşabilmenizi sağlayan bu sistem ilk defa 60 yıl önce Nestlé tarafından geliştirildi.

NESCAFÉ, yıllardır farklı çeşitleriyle kahve dünyasına yön veriyor. Nestlé'nin geliştirdiği kahve çekirdeği sınıflandırma sistemiyle dünyada yetişen tüm kahve çekirdeklerinin özellikleri belirlenerek en üst seviyede ürün kalitesi yaratılıyor.



Defne ağacına benzer bir ağacın çiçeği olarak başlar kahvenin öyküsü. Altı yaşına

geldiğinde ilk meyvelerini verir. Olgunlaştıkça kızaran meyveler toplanarak kalitesi, rengi ve büyüklüğüne göre sınıflandırılıp güneşin altında kurumaya bırakılır. Bu meyveleri elinize alıp salladığınızda içinde bulunan iki adet kahve çekirdeğinin sesini duyabilirsiniz. İşte bu ses, keyifli bir yolculuğun ilk dakikalarını haber verir insana.



Bir çiçekten nerelere...

Kahve çekirdeği yaşamına kahve ağacında bir çiçek olarak başlar. Olgunlaştıkça kızaran meyveler toplanarak güneşte kurutulur. Bu meyveleri salladığınızda içinde bulunan iki kahve çekirdeğinin sesini duyabilirsiniz. Bu ses, keyifli bir yolculuğun ilk dakikalarını haber verir.

Kavurma, harmanlama ve öğütme...

Üretimin en önemli aşamalarından biri kavurma aşamasıdır. Çekirdekler dikkatlice seçilir ve 200-300 derecede kavrulur. Renkleri koyulaşmaya, tatları da acı bir hal almaya başlar. Son olarak ani soğutma işlemiyle çekirdeklerin aromaları korunur. Doğru biçimde kavrulmuş kahvenin rengi orta tonlarda kahverengi olur. Harmanlama aşaması da çok önemlidir. Giderek büyüyen sektörde markaları birbirinden ayıran en önemli özellik kahvenin harmanıdır. Standart bir tat sunabilmek için her defasında aynı şekilde harmanlama yapmak gerekir. Böylece farklı kahve çekirdekleri doğru oranlarla karıştırılarak değişik kahve çeşitleri elde edilir. Kahvenin nasıl hazırlanacağı öğütülen çekirdeklerin boyutuyla ilgilidir. Filtre kahvelerde ince tanecikler suyla birlikte filtrenin altından geçerek acı bir tada neden olur. Tanecikler büyük olursa kahve suda gerekli oranda işlenmez ve tatsız bir karışım elde edilir. Espresso makinesinde hazırlanacak kahve çekirdekleri ince ve küçük boyutta öğütülür.





Şevval Sam ile Balık Pazarı'nda

Türkiye'nin en eski ve renkli balık çarşılarından Beyoğlu Balık Pazarı'nda oyuncu ve şarkıcı Şevval Sam ile alışveriş keyfi yapmak üzere buluştuk. Balıkları, meyveleri torbalara doldurduk; dinlenmek üzere bir restorana oturduk. Sonrasında keyifli bir sohbete koyulduk.

Istanbul'un ünlü Beyoğlu Balık Pazarı'nın tarihi Sultan Abdülaziz Dönemi'ne dayanıyor. 150 yıllık geçmişiyle Türkiye'nin en eski balık çarşılarından. Pazar, kentin en işlek bölgelerinden birinde renkli ve hareketli bir sokakta faaliyet gösteriyor. Birbirinden renkli sebze ve meyve tezgahları, mevsimine göre en taze balığın bulunabildiği balıkçıları, meyhaneleri, kokoreççileri, midye tezgahları ile canlı bir kültürü temsil ediyor. Alışveriş yapmasa bile Beyoğlu Balık Pazarı'nı boylu boyunca yürümek insana iyi geliyor, insanı tazeliyor.

Biz de güzel bir İstanbul gününde oyuncu ve şarkıcı Şevval Sam ile Beyoğlu Balık Pazarı'nda buluyoruz. Amacımız birlikte alışveriş yapmak, sohbet etmek, güzel birkaç saat geçirmek. Kimi büyüklerimiz "insanı alışveriş yaparken tanırısın" derler. Gerçekten de öyle. Sam, besinlerin yararları hakkında son derece bilgili. Güler yüzlü, hoş sohbetli. Biz tarihi dokunun içinde dolanırken esnaf ve vatandaşlar Sam'a büyük ilgi gösteriyor. O da herkesle konuşuyor, isteyenle fotoğraf da çektiriyor.

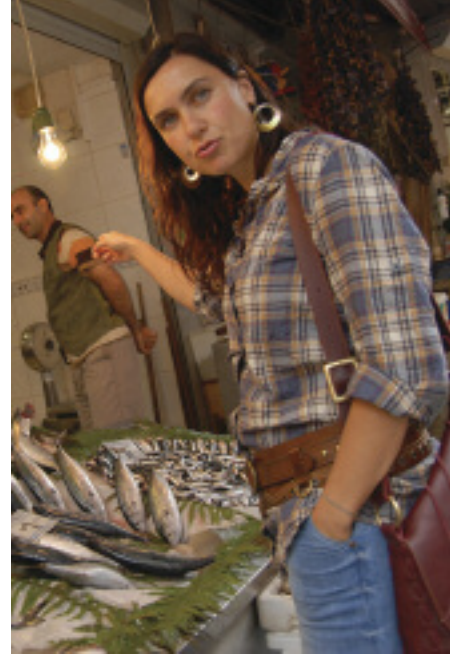
Derken Sam, çeşit çeşit balık, meyve ve sebze tezgahlarının arasında, gözüne balıkçı tezgahındaki çipuraları kestiriyor ve "Alsak mı, ne yapsak?" diyor. Akşam evde pişirmek üzere iki büyük çipurayı balıkçıya temizlemesini söylüyor, "Kilosu ne kadar?" diye sormadan kendisinden istenen 30 YTL'yi uzatıyor. Pazarlık yapmaktan çok çekiniyor. Balıkçının tam karşısındaki manava yönelirken, "Meyvelerden en çok elmayı severim" diyor ve kilosu 2 YTL'den bir kilo elma satın alıyoruz. Faydaları saymakla bitmez dediği siyah üzümü 4 YTL'den, mükemmel bir sağlık kaynağı kabul ettiği kara inciri 5 YTL'den ve hazmı kolaylaştırır dediği şeftaliyi de 3 YTL'den satın alarak yiyecek alışverişimize ara veriyoruz. Çünkü Sam'ın gözü, manavin yanındaki hediyelik eşya tezgahında yer alan bakır cezvelere takılıyor.

Satıcının kendisine cezveyi hediye etme istediğine karşın alelacele etikette yazan 15 YTL'yi uzatıyor ve oradan uzaklaşıyoruz.

Yeterince alışveriş yaptığımıza inanıyor ve artık dinlenmemiz gerektiğini düşünerek bir restoranda oturuyoruz. İşte asıl sohbetimiz de orada başlıyor...

Sık sık Balık Pazarı'na gelir misiniz?

İnanır mısınız, ben daha beş yıl önce keşfettim Beyoğlu'nu ve Balık Pazarı'nı. Küçük yaşlardan itibaren çok hayal dünyasında yaşayan bir insan olduğum için kendi kurduğum dünyamda yaşadım. Bu nedenle mekanların çok fazla bir etkisi yoktu bende. Ne zaman ki onları biraz daha biriktirdim, o zaman bir anlam yükledim. Çünkü artık anlam yüklemem gerektiğini hissettiğim dönemlerim oldu. Gülbeyaz dizisinin çekildiği dönemde çok yoğun çalıştım. İşimiz bittikten sonra gece geç saatlerde



Leman Sam'ın kızı olmak...

"Leman Sam'ın kızı olmanın avantajı, 'Onun kızı olmak'tı. Onun eğitiminden, bilgisinden, duygusundan ve hayatı algılayışından geçmek gibi gerçekten büyük bir avantaja sahiptim. Ama bu aynı zamanda büyük de bir dezavantaj çünkü bu insanlarda bir beklenti yaratıyor.

Karşımdaki çita öyle yüksek ki, o çıtaya ulaşmak çok zor. Ancak annesi gibi dev bir isme karşın kendine de başka bir kitle yaratabilmiş ender kişilerden biriyim galiba. Çünkü bugün bizi birbirimizden bağımsız olarak da anıyorlar. Onun kızı olmanın bir avantajı varsa genetik olarak onun sesini, duygusunu, müziği algılayış biçimini almak olabilir. Yoksa uzun zamanım ticari anlamda çok sayıda önyargıyla mücadele etmekle geçti."



buralarda takılırdık. Dünyanın en eksantrik yerlerinden biri.

Ne sıklıkta alışveriş yapıyorsunuz peki?

Düzenli bir alışveriş alışkanlığım yok. Hatta alışveriş yapmaktan sıkılırım biraz. Ürünü seçeyim, parasını ödeyeyim ve başka işlerle ilgileneyim isterim.

Evet, alışverişte çok hızlı karar veriyor, pazarlık yapmıyorsunuz...

Alacağımı bir an önce alıp gitmekten başka bir şey düşünmem. İşimi hemen bitirmem gerek, aksi takdirde sıkıntı basar. Pazarlık yapmayı da beceremem. Ne fiyat söylenirse alırım. Çünkü pazarlık yapmaya utanırım. Yapanlara hayranlık duyarım ama ben anlamam bu işten.

Bu durumda parayla ilişkiniz nasıl?

Parayı ihtiyacı olanlarla paylaşıyorum. Lüksüm olmadığı için başkalarına da kalıyor. Paradan hiç anlamam. Saymayı bile tam beceremem. Ama ne kadar çok paylaşırsam bana o misli geri geliyor. Hayatımın şu döneminde mülkiyet duygusu üzerinde çalışıyorum. Son dönemdeki konu başlığım mülkiyet duygumu halletmek. Bu duygudan kurtulmam lazım.

Mutfakla aranınız nasıl?

Mutfakçı severim ama yaptığım yemeklerin genelde bir tarifi olmaz çünkü hepsi uydurma olur. Bir yaptığımı bir daha yapamam genelde. Çok sık yemek yaptığımı söyleyemem ama yaptım mı çok güzel yaparım.

Beslenmenizde nelere dikkat edersiniz?

Faydalı yemekler yemeyi severim. Sağlığım düşkün olduğum için lezzetten önce fayda beklerim. Kırmızı et ve tavuk yemem. Yapay her şeyden uzak dururum. Ama hamur işini de çok severim; ev böreğine ve ev kurabiyesine bayılırım. Evde yapılmış her şeyi çok severim. Komşunun evinde pişen kek ve börek benim için mükemmeldir.

Oğlunuz Tarık Emir'in beslenmesinde nelere dikkat ediyorsunuz?

12 yaşında olan Tarık Emir, küçüklüğünden beri bitki çayları içmeye alışkın. Annesi gibi faydalı yiyecekleri yemeyi sever. Benim gibi tatlıya düşkün. Bu tatlı hevesimizi dengede tutmaya çalışıyoruz.

Sofranızdan neyi hiç eksik etmezsiniz?

Yoğurt soframızdan hiç eksik olmaz. Her şeye yoğurt katarım, çorbaya bile! Bilinçli ve ciddi şekilde yoğurt tüketmek gerek, çünkü sağlığa çok faydalı bir besin.

Düzenli spor yapar mısınız?

Spor yapmak lazım ama yapamıyorum. Sahilde koşmak veya eve koşu bandı almak beni sıkıyor. Benim dağda, bayırda yürüyüş yapmam lazım. Beni bıraksanız, temiz





Hey gidi Karadeniz...

"Aidiyet duygusu ile sorunu olan biriyim. Bir millete, bir ideolojiye, bir ırka ait olma duygusu benim için birey olamamanın bir göstergesi. Ancak aidiyet duygusunun tek karşılığı var; o da anadil. Şarkı söylemek benim için anadilimde konuşmak gibi. Son çıkan Karadeniz albümüm genel itibarıyla çok içime sinen bir çalışma oldu. Hiç promosyon yapmamamıza, hatta klip bile çekmememize rağmen gerçekten karşılık buldu. Şu anda en çok satan pop albümleriyle yarışıyor. Sahnede yapamayacağım bir şeyi, teknolojiyi kullanarak albüme koymak istemediğimden albümde akustik enstrümanlar kullandık. 16 şarkının kaydı 16 gün sürdü diyebilirim. Albüm için çalışmalarımız Nisan'da başladı. Mayıs ayında da diğer çalışmalarını yaptık ve iki aylık bir çalışmayla albüm hazır oldu, Haziran sonunda da piyasaya çıktı".



Şeval Sam ile Beyoğlu Balık Pazarı'nda alışverişe çıktık.

Birbirinden renkli

balık ve meyve, sebze tezgahlarının arasında dolandık. Hem alışveriş yaptık hem de koyu bir sohbete daldık. Öğrendik ki Sam sebze ve meyvelerin yararlarını iyi biliyor, sağlıklı besleniyor. Tatlıya ise dayanamıyor, ama bu isteğini dengede tutmaya çalışıyor. Sofrasından yoğurdu hiç eksik etmiyor.



havada etrafa baka baka kilometrelerce yürüyebilirim. Ama spor salonlarında koşudan, yürüyüşten sıkılıyorum. Yazın deniz, göl, akarsu, şelale, çay hiç ayırmadan yüzebilirim.

Yaptığınız iş popüler ama öyle yaşamıyorsunuz, dengeyi nasıl sağlıyorsunuz?

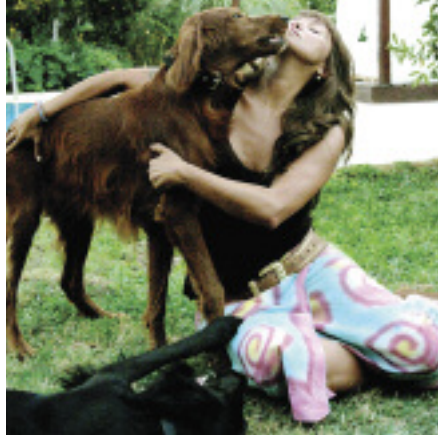
Bu bir strateji, politika ya da imaj çalışması sanılıyor ama değil. Ben sadece öyleyim. Herkes kendi hikayesinin başrolünde ve o hikaye içerisindeki esas anahtarı bulmak için bir şeyler yaşıyoruz. Hayat tarzım da o anahtarı arama süreci içinde bulduklarımdan bana yansıyanlar... Gösteriştən hoşlanan biri değilim. Yaptığım, gösterişi de içinde barındıran bir şey ama şarkımı söylediğim anın dışındaki her şey bana zul geliyor. Hayata dair bir şey konuşmayacaksam asla ge-yik muhabbeti televizyon programlarına katılmıyorum. Benim için zaman kaybı...



Hayvan sevmeyen insan sevemez

Ünlü şarkıcı Yonca Evcimik gerçek bir hayvansever. Bodrum'daki çiftliğinde 10 köpeği, bir kedisi ve ailesiyle birlikte yaşıyor. Köpekleri ve kedisi için "Hayatı onlarla paylaşmak bana çok şey öğretti. Hayatı ve insanları sevmemde büyük katkıları var" diyor.

Hayvan beslemek her ne kadar uzaktan kolay görünse de zor iş. Büyük bir sorumluluk ve gerçek bir sevgi gerektiriyor. Ona tıpkı bir çocuk gibi ilgi ve sevgi göstermeniz, ihtiyaçlarıyla ilgilenmeniz gerekiyor. Tabii verilen eğitim de cabası. Hayvanseverler, hayvanları kimi zaman dostları kimi zaman da çocukları gibi görüyor. Onların bakımıyla ilgilenmek zevk veriyor; akşam evdeki köpeğin ya da kedinin koşulsuz sevgisiyle karşılaşmak dünyalara değişiyor. Ayrıca bir araştırmaya göre hayvan beslemenin sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğu da görülüyor. Hayvan besleyen kişilerde kolesterol ve kan basıncı gibi rahatsızlıklar daha düşük seviyelerde gerçekleşiyor; kalp hastalıkları riski azalıyor. Ayrıca hayvan besleyen yaşlı insanların sosyal yalnızlık karşısında daha dayanıklı oldukları görülüyor. Uzmanlar hayvanların sağlık üzerindeki olumlu etkilerinin temelinde "bir canlı için yaşama ve önemli olma içgüdü"nü olduğunu söylüyor. Hayvanlarla iletişimde bizlere koşulsuz sevgi vermeleri, ihtiyaç duymaları, olduğumuz gibi bizi kabullenmeleri büyük önem taşıyor.



Ünlü şarkıcı Yonca Evcimik de gerçek hayvanseverlerden biri. Evcimik'le hayvan sevgisini konuşmak üzere bir araya geldiğimizde ilk sözü, "hayvan sevgisi bambaşka bir şey, hayatımı besliyor" oldu ve ekledi: "Hayvan sevmeyen, insan sevemez. Çocuklara mutlaka hayvan sevgisini aşılamalıyız".

Kaç tane evcil hayvan besliyorsunuz, ne zamandır sizinle birlikteler?

10 köpeğim, bir de kedim var. Çok uzun zamandır benimle yaşıyorlar. Bodrum'da bir "Yonca Evcimik Cumhuriyeti" kurdum. Ailem, sevdiklerim, mandalina ağaçlarım, kedilerim, köpeklerim hepimiz bir aradayız.

Zor ve masraflı değil mi?

Zor ve maliyetli ama yapacak bir şey yok. Kendim yemiyorum, onlara yediriyorum.

Hepsiyle siz mi ilgileniyorsunuz?

Evet. Ben yokken de ailem ilgileniyor.

Hayvan beslemek özel hayatınızı nasıl etkiliyor?

Hayvan sevgisi bambaşka bir şey. Etkilemekten çok hayatımı besliyorlar. Hayatı onlarla

paylaşıyor olmak doğru insan olmak adına bana çok şey öğretti. Hayatı ve insanları sevmemde hayvanların çok büyük etkileri var. Şöyle net bir tespitim var; insan sevmeyen, hayvan sevemez. Bu nedenden dolayı çocuklara her şeyden önce mutlaka hayvan sevgisini aşılamalıyız.

Uzun bir seyahate çıkarken evinizdeki hayvanları bırakabileceğiniz hayvan oteli, hayvan barınağı gibi yerler var mı?

Ben bırakamıyorum çünkü onlardan ayrılamıyorum ama bırakan arkadaşım var. Hepsi de memnun. Ben evden uzaklaşırsam en yakınımdaykiler, yani aileme emanet ediyorum.

Hayvan beslemenin püf noktaları neler?

Sevgi bu işin püf noktası.

Türkiye'deki hayvan hakları konusunda ne düşünüyorsunuz?

İçler acısı. Son zamanlarda ciddi gelişmeler yaşansa da birçok eksiklerimiz var.

Hangi konularda eksiklikler var?

Belediyeler, veterinerler ve sivil toplum kuruluşları bir araya gelerek sokaktaki başıboş hayvan sorununu çözmeli. Bu hayvanlar barınaklarda kısırlaştırılıp, eti-



ketlenerek yeniden sokağa salınırsa sorun kalmaz. Kadıköy'de bu tür çalışmalar yapılıyor ve çok da başarılı. Oradaki çalışmalar örnek alınmalı.

Hayvan hakları için bir derneğe üye misiniz?

Canlı Dostları Ağı'nın kurucu üyesiyim ve hayvan hakları için de bütün çalışmalara katılmaya çalışıyorum. Kim ne yardım isterse yetişmeye çalışıyorum.

90'lı yıllarda pop müziğindeki devrimin öncülerindesiniz. Müzik dünyasında dününden bugüne neler değişti?

Bu 18 yılda çok şey değişti. Hem ben çok değiştim hem de Türkiye çok değişti ama o günlerdeki kadar radikal bir değişim olmadı. O bir süreci ve o şekilde güçlü bir değişim yaşandı. Ben de konservatuar ve dans kökenli olduğum için kendi adıma çok farklı ve başarılı işler yaptım. Bir yıl Şahin Özer'in kapısında bekledikten sonra amacıma ulaştım. Müzik ve görselliği birleştiren bir gecede büyük değişimler yaşandı.

Şu anki durumu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Hem Doğulu hem Batılı olalım derken ortaya büyük bir karmaşa çıkıyor. Bu her alanda olduğu gibi müzik alanında da büyük sorunlar yaratıyor. Hala Türkiye'de doğru tarz bulunamadı. Bulduğu anda her şey çözülecek diye düşünüyorum ama ne zaman olur bilmiyorum.

Şarkıcı, yapımcı, dansçı, jüri üyesi... Farklı alanlarda birçok çalışmanız var.

Sizin için en öncelikli olan hangisi?

Hepsi benim için çok önemli, hepsi benim bir parçam. Ben sadece müzik yapan biri değilim. Benim bir sürü hayalim var ve bunları farklı alanlarda işler yaparak hayata geçirmeye çalışıyorum.

Son albümünüz "Şöhret – İbret Öyküsü"nün çalışmaları ne kadar sürdü?

Yaklaşık bir yılda tamamladık albümü. Ayrı ayrı çalışmalarını bir araya getirdik ve 6 ayda da stüdyo kayıtlarını tamamladık.

Diğer albümlerinizden farklı mı?

Ben hiçbir şeyi ilk olmak adına yapmam ama genelde yaptığım şeyler kendi alanında bir ilk olur. Çünkü sürekli kendimi yenilemeye çalışıyorum, müzik, dans, her alanda yaşanan gelişmeleri çok yakından takip ediyorum ve uygulamaya çalışıyorum. Doğal olarak bütün bu şeyler benim işlerimi farklılaştırıyor. Bu şekilde anılmak da beni mutlu ediyor. Bu albümde de yine yenilikler var. Albümün bir kapağında ben varım, diğer kapağında yepyeni bir grup Pop Corn ve Uğur var.

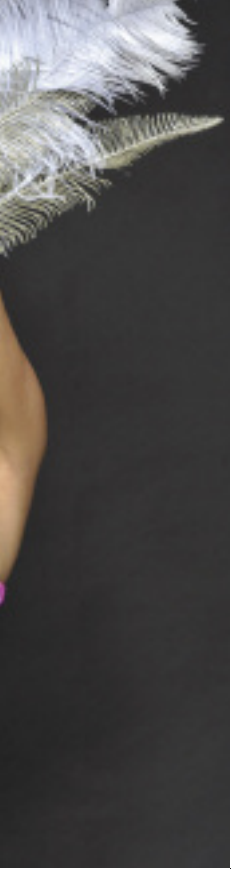
Çocuklara kendinizi beğendirmek zordur ama siz bunu başardınız. Bu iletişim devam ediyor mu?

Çocuklara kendinizi beğendirmek gerçekten çok zor. Ya severler ya nefret ederler. Balonlarla kandıramazsınız. Bu anlamda çok şanslıyım. Abone albümüyle başlayan bu ilgi Çılgın Bediş'le devam etti ve şu anda da gayet iyi. Çocukları çok seviyorum ama onlar için özel hiçbir şey yapmadım. İlk defa Yoncimik lisanslı ürünleriyle onlar için bir şeyler yaptım.

Evde ne kadar zaman geçiriyorsunuz?

Hiç belli olmuyor. Bazen evden çıkmıyorum bazen hiç gelemiyorum ama ev işlerini hiç sevmiyorum. Hayallerimi gerçekleştirmek için sürekli koşturuyorum.





**Yonca Evcimik'in
10 köpeği, bir de
kedisi var.**

**“Hayvan besle-
mek hayatımı besliyor” diyen
Evcimik, uzun zaman hayalini
kurduğu çiftlikte ailesi ve
hayvanlarıyla yaşıyor. Sanatçı
“Hayvan sevmeyen, insan seve-
mez. Çocuklara hayvan sevgisini
aşılmalıyız” diyor.**

Evde en çok vaktinizi ne alıyor?

Evdeysem sürekli yabancı dizi seyrediyorum ve dünyadaki gelişmeleri yakından takip etmeye çalışıyorum.

Mutfakla aranız nasıl?

Canım isterse çok güzel yemekler yaparım ama uzun zamandır yapmıyorum.

Ne tür yemekler seversiniz?

Çok iştahlı biriyim ve yemek ayırt etmem. Her mutfağı çok severim.

Her dem genç, enerjik bir görüntünüz var. Bunun sırrı nedir?

Bu tamamen genlerle alakalı, beslenmeyle hiç alakası yok. Biz ailecek minyon tipli olduğumuzdan ailede kimse yaşını göstermez. Ayrıca küçük yaşlardan beri dans ettiğim için fiziksel olarak kolay deforme olmuyorum. Kozmetik ürünleri hiç takip etmiyorum ve aynaya çok fazla bakmıyorum. Sevdiğiniz işi yapmak ve içinizdeki çocuğu kaybetmemek genç kalmak açısından çok önemli.

Yapmak istediklerinizin ne kadarını yapabildiniz?

Dans ve müziği birleştirmek en büyük hayalimdi ve bunu gerçekleştirdim. Çılgın Bediş'le oyunculuğumu pekiştirdim. Okul açmak istiyordum, çocuklar için lisanslı ürünler hazırlamak istiyordum, kitap yazmak istiyordum... Bunların hepsi gerçekleşti. Sürekli yeni hayaller kurup onları hayata geçirmek istiyorum.





24 konsept

Brunch keyfi



Nestlé NESFIT'le sağlık

Kahvaltılık gevrekler kahvaltı açısından zengin içeriğinin yanı sıra ülkemizde çok düşük olan süt tüketimini de destekliyor.

Hem çocukların hem de yetişkinlerin günde en az üç porsiyon tam tahıl tüketmeleri öneriliyor.



Nestlé kahvaltılık gevrekler

- Nestlé Kahvaltılık Gevrekler, Türkiye'nin en çok tercih edilen kahvaltılık gevrek markası.
- Nestlé Kahvaltılık Gevrekler, Türkiye'de ilk olma özelliği ile tam tahıllı gevrekleri tüketicilerine sunuyor.
- Tahılın endosperm, öz ve kepek olarak adlandırılan tüm kısımlarını içeren tam tahıllar; diyet lifi, nişasta, doymamış yağlar, antioksidanlar, vitamin ve mineraller, lignanlar ve fenolik bileşenler gibi koroner kalp hastalığı, kanser, diyabet, obezite ve diğer kronik hastalıkların riskinin azalmasıyla ilişkilendirilen birçok besin ögesi bakımından zengin.

Omletsiz brunch, asla...

4 kişilik peynirli omlet malzemeleri:

8 yumurta, 100 gr kaşar peyniri, 100 gr yağ, bir miktar süt, tuz, kekik ve karabiber...



Nestlé CHOKELLA'nın bol çikolatalı tadı...

Mutlu bir brunch'ın garantisidir...
Nestlé CHOKELLA yıllardır büyük küçük herkesin vazgeçilmezi. Sıcak bir dilim ekmeğin üzerine sürdüğünüz nefis CHOKELLA ile gelen enerji ve mutluluğun tadını çıkarın.



Bir fincan NESCAFE...

İster tatlı ile birlikte kahvaltının üstüne için ister kahvaltı sırasında... Püf noktasını zaten biliyorsunuz: Bir fincan sıcak suya istediğiniz miktarda koyuyor, zevkinize göre sade ya da sütlü içiyorsunuz.



Çocuklar NESQUIK'e bayılıyor

Nestlé kahvaltılık gevrekler kemik ve dişlerin güçlenmesini sağlayan kalsiyum açısından da zengin. 1 porsiyon NESQUIK büyüme çağındaki çocukların günlük alması gereken 8 ayrı vitamin ve demir miktarının yüzde 25'ini karşılar.



Brunch, özellikle pazar günleri hem sevdiğimizle bir araya gelmenin hem de haftanın yorgunluğunu atmanın en güzel bahanesi.

Bahçeşehir Tike'ye hazırladıkları nefis brunch için teşekkür ederiz.



26 sohbet



Sette büyüyorlar



Farklı bir hayat onlarınki... Bir yandan okula gidiyor, ders çalışıyorlar, diğer yandan ünlü büyükleriyle birlikte setlerde ter döküyorlar. Okulda sıradan, sokakta ünlüler. Küçük yaşlardan beri kameralarla iç içe yaşayan Selena dizisinin genç oyuncularını hayatlarını anlatıyor.

Televizyon ekranlarında dizi bolluğunun yaşandığı uzun bir dönemden geçiyoruz. Hemen her dizide karşımıza çocuk oyuncular çıkıyor. Kimi bebek, çocuk, kimi orta öğrenim seviyesindeki gençler... İnsan merak etmeden duramıyor, bu çocuklar özellikle kış aylarında iş ile okulu birlikte nasıl yürütüyor? Bu kadar yüksek bir tempoda yaşarken nasıl besleniyorlar? Ekran önünde olmak psikolojilerini nasıl etkiliyor? İleride oyunculuğu devam ettirmeyi düşünüyorlar mı?...

Bu sorularımıza cevap bulmak üzere, son zamanların en çok izlenen ve çekimleri hafta sonları gerçekleştirilen Selena dizisinin setine konuk olduk ve dizide üç kız kardeşi canlandıran genç oyuncularla konuşma fırsatını yakaladık. 14 yaşındaki Gizem Güven lise birinci sınıf öğrencisi, dizide Leyla Aykar karakterini canlandırıyor. 16 yaşındaki Cansu Demirci ise lise ikinci sınıfa devam ediyor ve onun da dizideki adı Selin Aykar. Üçüncü kız kardeş Kivılcım Aykar'ı ise yine 16 yaşındaki lise ikinci sınıf öğrencisi Hazal Şenel canlandırıyor. Küçük yaşlardan beri reklam, klip ve dizi oyunculuğu yapan bu gençler yaşamlarından çok memnun görünüyor, oyunculuğu çok sevdiğlerini söylüyorlar. Hepsi sağlıklı beslenme konusunda bilinçli. Çikolata ve gofret çok seviyorlar ancak dengeli tüketmeye özen gösteriyorlar. Tercihleri hep Nestlé'den yana...

Ailelerinin yakın markajı altındaki gençler bizlere set ve okul arasında geçen yaşamlarını anlatıyor.

Oyunculuğa nasıl başladınız?

Gizem Güven (G. G.): Üç yaşındayken ailem beni bir oyunculuk ajansına kaydettirmiş. Önce reklamlarda kü-





Selena dizisinin setine konuk olduk ve dizide üç kız kardeşi canlandıran genç oyuncularla konuşma fırsatını yakaladık. Gizem Güven, Cansu Demirci, Hazal Şenel küçük yaşlardan beri reklam, klip ve dizi oyunculuğu yapıyor, yaşamlarından çok memnun görünüyorlar. Oyunculuğu çok seven bu gençler, bizlere set ve okul arasında geçen yaşamlarını anlatıyor.

çük roller aldım, katalog çekimlerine katıldım, dublaj yaptım, sonra da dizilerde oynamaya başladım.

Cansu Demirci (C. D.): Küçükken bale dersi alıyordum. Benimle beraber bale yapan yakın bir arkadaşımın annesi de oyunculuk ajansında çalışıyordu. Ondan reklamda oynama teklifi aldım. Sonrasında Sihirli Annem dizisinde oynadım. Şimdi de Selena'dayım.

Hazal Şenel (H. Ş.): Geçmişte Şehir Tiyatroları'nda amatör oyunculuk deneyimine sahiptim. Hasibe Eren'den oyunculuk dersleri de aldım. Bağlı olduğum ajans bana Selena dizisi için teklifte bulundu. Kabul ettim ve şimdi buradayım.

Çekimleriniz nasıl geçiyor?

G. G.: Sette zaman eğlenceli geçiyor. Hiç sıkılmadan saatler geçiriyorum. Zaten herkes ve her şey öyle hareketli ki sıkılacak zaman yok.

C. D.: Oyunculuğu çok severek yapıyorum. Burada da hepimiz eğlenerek çalışıyoruz.

H. Ş.: Oyunculuğu çok seviyorum. Seti elimden geldiği kadar eğlenceli hale getirmeye çalışıyorum. Zaten dizideki rol arkadaşlarım gerçek hayatta da çok yakın arkadaşlarım. Bu nedenle bol bol eğleniyorum iş sırasında.

Replik ezberlemek zor iş. Bunun altından nasıl kalkıyorsunuz? Dersleriniz de var çünkü...

G. G.: Oyunculuğa küçük yaşta başladığımdan alışkınım. Henüz okuma yazma öğrenmeden replik ezberlemeye başladım. Önce söyleyeceklerimi okumak sonra da onları aklımda tutmak benim için artık kolay bir iş.

Ünlü olmak nasıl bir his?

G. G.: Ünlü olmak güzel bir duygu. Herkes yanıma gelip beni çok sevdiğini söylüyor. Bu hoşuma giden, harika bir his ama bazen bu ilgiden sıkıldığım oluyor. Okulda bazen benle "Selena, Selena!" diye dalga geçenler oluyor. Öğretmenlerim bana asla ayrımcılık yapmıyorlar. Ama dizide neler olup bittiğini, çekimlerin nasıl gittiğini merak ediyorlar. .

C. D.: Bazı uzun replikleri ezberlemek zor olabiliyor çünkü pek evde çalışma şansım olmuyor. Sete geldiğimde bakabiliyorum repliklerime. Ama genel olarak çok da zorlanıyorum diyemem.

H. Ş.: İlk zamanlarda bu konuda çok sıkıntı çektim. Sonra zorlukları aşım ve ezber işi kolaylaşıp, zevkli hale gelmeye başladı.

Çocuk yaşta oyuncu olmanın avantaj ve dezavantajları neler sizce?

G. G.: Küçükken şu anda olduğum kadar yoğun değildim. Ba-

na daha çok oyun gibi geliyordu. Kendimi işin şimdiki kadar içinde hissetmezdim. Yaşı küçük bir oyuncu olarak kendimi şanslı görüyorum çünkü işe erken başladığım için daha şimdiden elimde bir mesleğim var.

C. D.: Erken yaşta oyunculuğa başladığımız için piyasanın içinde olan pek çok kişiyle daha bu yaşta tanışabiliyoruz. Bu, sosyalleşme açısından çok iyi bir durum. Ama bu işi okulla birlikte yürütmek kimi zaman çok zor oluyor. Sınavlara yeterince çalışmadığım zamanlar var. Yine de şartları zorlayarak set aralarında ödevlerimi yapıyor, sınavım varsa ona çalışıyorum.

H. Ş.: Dizide kendi yaşımızı oynadığımız için daha zevkli oluyor. İstedğim gibi, doğal bir şekilde oynayabiliyorum. Ama bence oyunculuğun en kötü tarafı uzun saatler beklemek. Sette tam dokuz saat çekim sırası beklediğim de oldu.

Oyunculuğu ileride de sürdürmeyi düşünüyor musunuz?

G. G.: Aslında iç mimar olmayı da çok istiyorum. İç mimarlığın yanında oyunculuk da yapmayı, iki işi bir arada yürütmeyi düşünüyorum.

C. D.: İleride ne olmak istediğime karar vermiş değilim. Okulumda oyunculuktan daha çok önem veriyorum. Gelecekle ilgili planlarımı geleceğe bırakıyorum. Şu an benim için okulum ve dizi oyunculuğum önemli. İleriyi bilemiyorum.

H. Ş.: Oyunculuğu sonsuza kadar sürdürmek istiyorum. Bu işin şimdi de ileride de mesleğim olmasını her şeyden çok istiyorum. Böyle devam edersem ileride profesyonel ve işini iyi yapan bir oyuncu olma hedefim var.

Oyunculuktan kazandığınız parayı nasıl harcıyorsunuz?

G. G.: Babam ve annem ileride değerlendirmek üzere benim için yatırım yapıyorlar. Kazancımla hem şu anki okul ihtiyaçlarımı karşılıyorum hem de ileriye yönelik, örneğin üniversite hayatım için para biriktiriyorum. Ama tabii bu arada çok beğendiğim, istediğim bir şey olursa dayanamayıp alıyorum. Bu konuda bana kimse karışmıyor, özgürüm.

C. D.: İnsanların beni sevmesi çok hoş bir şey. Zaten Selena'da oynadığım karakter iyi huyulu biri olduğu için bu sevgi daha da yoğun oluyor. Bundan çok memnunum doğrusu.

H. Ş.: Mesela bir restorana gittiğimde oradaki herkesten daha fazla ilgi görüyorum. Okulda ise oyuncu olduğum için bana yönelik önyargıdan ötürü hocalar karşısında zor durumdayım. Torpil beklediğimi düşündükleri için diğer öğrencilerden daha fazla çalışmak zorundayım.

C. D.: Parayla ilgili işlerle benim adıma annem ilgileniyor. Kazandığım paranın bir kısmını okul masrafları gibi giderlerimi karşılamak için kullanıyor. Annem tabii ki bana da bu paradan harçlık veriyor. Aslında kazandığım parayı gönlümce harcıyorum. Yine de kontrollü davranıyorum, çok abartmıyorum. İnsanın bu genç yaşında kazandığı parayla ihtiyaçlarının bir kısmını karşılaması da güzel oluyor.

H. Ş.: Kazandığım parayı ailem benim için yönetiyor. Tabii benim ileride bir de üniversite hayatım olacak. Bu nedenle parayı bir yerlere koyup biriktiriyoruz. Benim zaten çok abartılı alışveriş alışkanlıklarım yok. Paramı gerektiği yerde gerektiği kadar harcarım, fazlasına gerek yok.

Yüksek tempoda beslenme

Bu kadar yüksek bir tempoda yaşarken beslenmenize dikkat edebiliyor musunuz? Nasıl beslenirsiniz?

G. G.: Annemin tavsiyelerine uyarak daha çok sebze yiyorum. Sabahları mutlaka kahvaltı yaparım. Kahvaltı yapmadan okula gittiğim günler başarılı olamıyorum. Pilav ve taze fasulye yemeyi çok severim. Enginar ve kereviz dışında da bütün sebzeleri severek yerim. Günde bir litreye yakın da süt içiyorum.

C. D.: Beslenmeme oldukça özen gösteriyorum. Annemin pişirdiği sebze yemeklerini mutlaka yiyorum. Hafta sonları dizi çekimleri sırasında bize sıcak yemek veriliyor. Bazı hafta sonları da annemin sete getirdiği ev yemeklerinden yiyorum. En sevdiğim yemek makarna, özellikle kıymalı makarnaya bayılırım. Çok süt içerim, yoğurt yemeyi de çok severim ama peyniri hiç sevmem.

H. Ş.: Sebze ve meyve yiyerek beslenmeye çalışıyorum. Ama bazen makarna ya da hamur işi de yediğim oluyor. Haşlanmış olsun, kızarmış olsun patatesin her çeşidini çok seviyorum. Ayrıca kıvırcık salatası en sevdiğim şey. Öyle ki sadece kıvırcık salatası yiyerek yaşayabilirim. Sette yanımda taşımaya kolay olduğu için genellikle elma yiyorum. Yemek ayırmam, ama sebzelerden genelde etli kabak dolmasını çok severim. Her gün soğuk ve sade süt içerim. Yoğurdu ise fazla yemem çünkü sevmem.





30 konsept

Herkes futbol oynuyor

7'den 70'e herkesin takip ettiği, kimilerinin eğlence ve egzersiz amaçlı oynadığı futbol, halı sahalarla kent hayatının önemli bir unsuru. Baklavasına maçlar gece yarısına kadar sürüyor; halı sahalarda her semtte yer buluyor.

Futbol tüm dünyada en sevilen sporlardan biri. Bir araştırmaya göre Türkiye'de her 100 kişiden 71'i "En sevdiğiniz spor hangisi?" sorusuna "futbol" yanıtını veriyor. Futbol her ne kadar erkek egemen bir spor olarak düşünülse de bugün kadınların büyük bölümü de bu spora yoğun ilgi gösteriyor.

Halı saha kültürü

"Mahalle arasında top oynamak" kavramı çoğumuz için tanıdık. Kentlerde yapılaşmanın bu derece yoğun olmadığı dönemlerde çocuklar için mahallenin boş arsalarında top oynamaları en güzel anılarından birini oluştururdu. Kimi zaman yıldız futbolcular boş aralarda futbol oynarken keşfedilirdi. Bu kültür bugün devam ettirilemiyor. Ancak bugün de şehir hayatında takım halinde oyun oynamanın keyfi halı sahalarda çıkarılıyor. 1980'lerin ortalarında yaygınlaşmaya başlayan halı sahalarda futbol aşkı sokak aralarından özel yapılmış sahalara taşınmış oldu. Toplumun her kesiminden insan hafta sonları ya da iş çıkışı, soluğu halı sahalarda alıyor. Şirketler motivasyonu artırmak için takım dayanışmasının iyi bir örneği olduğunu düşündüğü halı saha turnuvalarını çalışanları arasında düzenliyor. Özellikle yoğun iş stresi altındaki çalışanlar için halı sahada futbol oynamaya vakit ayırmak önemli. Ancak halı saha seçiminde dikkat edilmesi gereken noktalar var. Çünkü seçilen sahanın sağlıklı koşullarda olması kişinin bedensel sağlığı üzerinde de önemli etkilere sahip.

Halı saha seçmenin püf noktaları

- Zeminin sert olması, kas-iskelet sistemiyle kalbin aşırı yorulmasına neden olur. Zeminin sert olmamasına dikkat edin.
- Topu daima şişik, zeminine fazla kum dökülmemiş, sahayı çevreleyen tellerinde topun aradan kaçabileceği delikler bulunmayan sahalarda gözde.
- Yoğun geçen bir günün sonunda işten-okuldan çıkıp akşam bir saat top peşinde koştuktan sonra insanın aklında evde duş



alıp uyumaktan başka bir şey olmaz. İşte bu nedenle meraklıları için halı saha seçiminde en önemli detaylardan biri de halı sahanın eve yakın bir yerde olmasıdır.

- Bitiş düdüğünün ardından herkes bol sıvı tüketmek ister. Beden terlemiştir. Su ihtiyacı en üst noktadadır. Bu nedenle enerji içeceğinden ayrına kadar içeceklerin soğuk şekilde oyunculara sunulması gerekir. Bu nedenle buzdolaplı halı sahalarda tercih sebebidir.
- Asıl övgüyü kaleci hizmeti de sunan halı saha tesisleri alır. Böylece kaleye geçme çekişmesi sona erer.

Bunlara dikkat edin

Futbol, sakatlanma riskinin yüksek olduğu bir spor. En fazla kas sakatlığı halı sahalarda yaşanıyor. Bu nedenle bazı konularda çok dikkatli olmak gerekiyor.

• Isınmadan maça çıkmayın

Topa vurmaya başlamadan önce en az 15 dakika ısınma hareketleri yapmak gerekir. Yoksa kramp ya da adale kopuklukları gibi rahatsızlıklar meydana gelir.

• Özel ayakkabı giyin



Halı sahaların teknik özellikleri

İdeal bir halı saha şöyle olmalı:

- Zeminin C20 hazır betonu silindire sıkıştırılmalı.
- Micir dolgusu ve kot ayarları yapılmış olmalı.
- Saha içerisine su tahliyesi için borular yerleştirilmeli.
- Saha içi komple aydınlatma tesisatı yapılmalı.
- Topun dışarı çıkmasını önlemek için sahanın üzerine paraşüt ipinden yapıma, güneşe vb. doğa şartlarına dayanıklı üst kapatma ağı gerilmeli.
- Saha zeminine jeotekstil keçe kumaş üzerine suni çim halı kaplaması yapılmış olmalı.

Her tür spor ayakkabı ile halı sahada futbol oynanmaz. Halı saha için alınan ayakkabının belli oranda kaygan olması önemli. Eğer ayakkabı zemine yapışyorsa ve kaymayı engelliyorsa tendon kopukluklarına varan sakatlanmalar oluşabilir.

• Sağlıklı beslenin

Futbolda çok fazla efor harcanyor. Futbol meraklılarının maçtan en az 3 saat önce yemek yemesi, ağır yiyeceklerden kaçınması ve bol bol sıvı tüketmesi önemli.



Mahalle arasında top oynamak



“Mahalle arasında top oynamak” kavramı çoğumuz için çok tanıdık.

Kimi zaman yıldız futbolcular bu boş aralarda futbol oynarken keşfedilirdi. Ancak bugün de şehir hayatında takım halinde oyun oynamanın keyfi halı sahalarda çıkarılıyor.





Dünyaya karşı sorumluluklarımız var

Doğal kaynakların hızla tükendiği günümüzde tüm şirketlerin dünyaya karşı sorumlulukları var. Dünyanın lider beslenme, sağlık ve iyi yaşam şirketi Nestlé ise kurulduğu günden beri sorumluluklarının bilincinde faaliyet gösteriyor. Herkes için ortak değerler yaratmaya çalışıyor.



Değer yaratmak Nestlé'nin kurulduğu 1867 yılından beri en temel iş stratejisini oluşturuyor. "Ortak Değerler Yaratmak" olarak tanımlanan bu yaklaşım Nestlé'nin tedarikçileri statüsündeki çiftçileri, çalışanları ve tüm toplumu kapsıyor. Nestlé fabrikaları, özellikle gelişmekte olan ülkelerde kırsal kalkınmanın ve yeni çevresel kalite standartlarının en önemli belirleyicisi.

Şirket, Nestlé Çevre Yönetimi Sistemi ile bugüne kadar üretim alanlarının çevre üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için büyük adımlar attı. Her yıl Nestlé fabrikalarında çevrenin korunması için ortalama 100 milyon İsviçre Frangı yatırım yapıyor. Nestlé 1991-2007 arasında ürün kalitesinden ödün vermeden, ambalaj malzemesinde 326.3 bin tonluk tasarruf sağladı. Dünya genelinde 600 bin çiftçiye toprakların etkin kullanımı, ürün kalitesinin ve verimliliğin artması gibi konularda teknik destek sağlayan Nestlé, kaynakların doğru kullanımı konusunda son derece hassas.

Son 10 yılda üretimini yüzde 76 oranında artırmaya karşın toplam su tüketimini yüzde 28, enerji tüketimini yüzde 3 ve sera gazı salınımını yüzde 16 oranında azalttı. Hedef, gelecek beş yılda her bir ton üründe yıllık yüzde 1-2 oranında enerji tasarrufu sağlamak. Nestlé, Kyoto Protokolü'nün bir parçası olan Temiz Gelişim Mekanizması'na öncülük ediyor ve küresel ısınmaya sebep olan karbondioksit salınımının azalması için her yıl ortalama 40 milyon İsviçre Frangı yatırım yapıyor. Nestlé, ortak değerler çerçevesinde gıda üreticileri arasında suyu en etkin kullanan şirket olmayı he-

defliyor. Su tüketimini azaltmak konusundaki çalışmalarının yanı sıra üretimde kullanılan suyun temizlenip tekrar ekosisteme dönmesi için yatırım yapıyor. Böylece organik kirleticilerin çevre üzerindeki etkilerini azaltmayı amaçlıyor. Nestlé, kendi su tüketiminin yanı sıra tüm dünyada toplumların su tüketimi konusunda bilinçlenmesi için yapılan çalışmalara destek sağlıyor.

Su yönetimini artırmayı hedefleyen bir eğitim programı olan ProjectWet, 1992 yılından beri 20'yi aşkın ülkede milyonlarca çocuğa ulaştı.

Dünyanın lider şişelenmiş su şirketi Nestlé Su, sorumlu bir su kullanıcısı olmaya çalışıyor. Su jeologlarından oluşan bir ekip, dünya su kaynaklarını sürekli takip altında tutuyor.