Nestlé benimle

Sayı 04 Eylül-Ekim-Kasım 2009

Tarihin kesiştiği yeşil Bursa

Ahmet Özhan:
Tasavvuf bir deryadır

Ramazan geldi, hoş geldi

Vay benim Karagöz'üm

Bir cappuccino lütfen

İçindekiler

02 Ramazan sofrası

08 Beslenme
Ramazanda sağlıklı beslenin

10 Sağlık
Metabolizmanızı hızlandırın

12 Sohbet
Ahmet Özhan

14 Kültür
Bursa

18 Gelenek
Vay benim Karagözüm

20 Lezzet
Bir kase mutluluk

22 Söyleşi
Kibariye

24 Keyif
Bir cappuccino lütfen

26 Beslenme
Okul çağında beslenme

28 Spor
Hem çalışın hem spor yapın

30 Söyleşi
Ediz Hun

Nestlé

Dergi adı
NESTLE benimle

İmtiyaz Sahibi
Kerem Ayırtman

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

Sorumlu Müdür
Yaprak Kanlıoğlu

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

Yayın türü
Yaygın süreli

İçerik ve Tasarım Uygulama
içerik fabrikası
iletişim danışmanlık ve tic. ltd. şti.
içerik fabrikası
iletişim danışmanlık ve ticaret ltd. şti.

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

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

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

"Nestlé benimle" Dergisi'nin içerik ve tasarımı içerik fabrikası iletişim danışmanlık ve tic. 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

Değerli okurlar,

İslam Dünyası için özel bir önemi olan “Ramazan” ayını hep birlikte karşılıyoruz. Bu kutsal ayın beraberinde getirdiği hoşgörü, sabır ve yardımlaşmanın tüm topluma yayılmasını temenni ediyorum.

100 yıldır hayatınızın içinde olan Nestlé, Ramazan aylarında da bereketli iftar sofralarında farklı markalarıyla yerini aldı. İftar sofrası denince ilk akla gelen çorba olur. Geçmişte olduğu gibi bu Ramazan’da da birbirinden lezzetli MAGGI çorbalarımız ve yeni çeşnilerimizle iftar sofralarına lezzet katarken, CHOKELLA ile damaklarınızı tatlandıracağız.

Ramazan ayının beraberinde getirdiği pek çok yerel farklılık ve keyifli unsur var: İftar sofralarında bir araya gelen aileler, yerel tatlar, hurma, ramazan pidesi, tasavvuf müziği, Karagöz ve Hacivat gibi geleneksel eğlenceler... Hayatınızdaki bu keyifli döneme biz de “Nestlébenimle” ile ortak oluyoruz.

Bu dönemin bir diğer özelliği de yeni öğretim yılının başlıyor olması... Uzun bir yaz tatilinde dinlenen çocuklar, yeni ders yılına başlayacaklar. Çocuklarımızın eğitimdeki başarısı ile beslenmelerinin birbirleriyle son derece bağlantılı olduğu bugüne kadar yapılan pek çok araştırmayla ortaya kondu. Özellikle kahvaltı öğününün önemi çok büyük. Harvard Üniversitesi’nde yapılan çalışmalarda okula kahvaltı yaparak giden öğrencilerin, kahvaltı yapmadan giden öğrencilere göre derslerinde daha başarılı oldukları kanıtlandı. NESQUIK ürünlerimiz ile kahvaltı öğününde ve gün boyunca çocukların sağlıklı ve keyifli beslenmesine ortak oluyoruz.

Dördüncü sayımız ile Nestlebenimle’nin de 1. yaşını kutluyoruz. Her üç ayda bir pek çok farklı ürünümüz ve beslenme, sağlık ve iyi yaşamla ilgili konularımızla sizlere konuk olduk. İlk sayımızda dergimizle de ürünlerimizle olduğu gibi hayatınıza keyif katacağımıza söz vermiştik. Aldığımız geri bildirimlerden bu yolda önemli bir yol kat ettiğimizi görüyoruz. Bunu sizlerle birlikte başardık, ilginiz için teşekkür ediyorum.

Bu vesileyle Ramazan Bayramınızı da kutluyorum...

Dr. Hans-Ulrich Mayer
Nestlé Türkiye
Yönetim Kurulu Başkanı

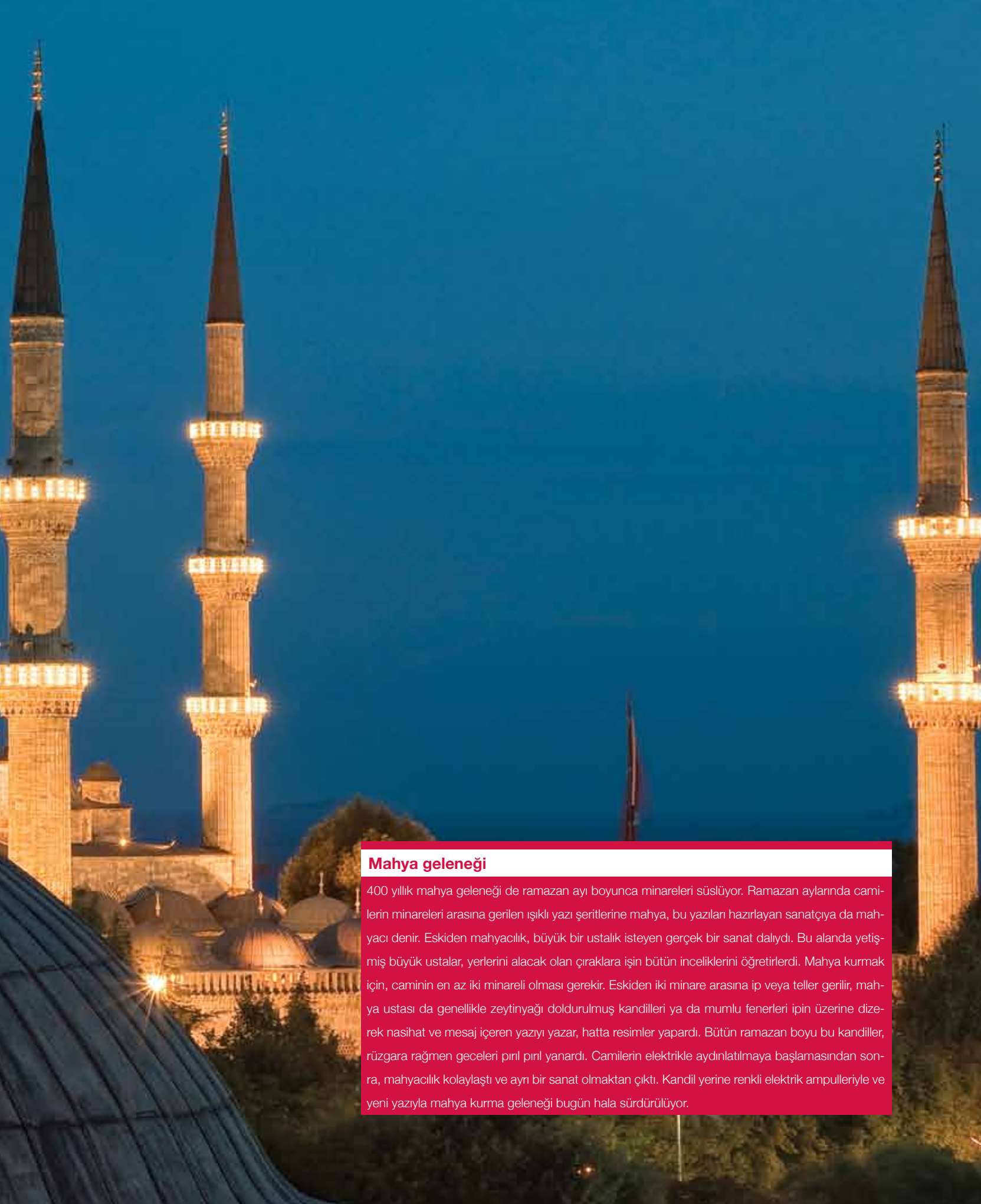
Ramazan geldi, hoş geldi

11 ayın sultanı ramazan geldiğinde evde, çarşıda, pazarda büyük bir heyecan başlar. Yardım ve dayanışmanın ön plana çıktığı bu ayda, özellikle iftarlarda bir araya gelmenin tadı başka olur. Bu ayın sonunda kutlanan Ramazan Bayramı da kutsal ayı mutlulukla noktalar.

Ramazan geldi, hoş geldi… Ramazan ayını her yıl böyle coşkulu cümlelerle karşılar ve bir ay boyunca her gün heyecanla akşam yemeklerini bekleriz. Bir yandan yemekler özenle yapılır, büyük sofralar kurulur, bütün aile bir araya gelir, dikkatle ezan ve top sesine odaklanırız. Ezanın ardından aile büyüğü yemek duasını yapar; hurma, su, zeytin ya da çorbayla iftarlar açılır.Yardım ve dayanışmayı ön plana çıkaran ve Müslümanlar için 11 ayın sultanı olarak kabul edilen ramazan ayı bu yıl da tüm heyecanıyla başladı. “Ah nerede o eski ramazanlar!” diye yakınanların sayısı artsa da geleneksel olan ne varsa tüm güzellikleriyle her yıl yeniden yaşatılıyor ve uzak yakın herkes yeniden bir araya geliyor.

Ramazan öncesi mutfak alışverişi yapılır, büyük sofralar kurulur ve büyük küçük herkes bir araya gelir. Birbirinden lezzetli çorbalar, özel yemekler ve tatlılar eşliğinde koyu sohbetlerle başlayan huzurlu akşamlar bir ay boyunca devam eder. “Bereket ayı” olarak da bilinen ramazan ayında yoksullar da paylarına düşeni alır. Kurulan çadırlar ve aşevleri bu tür hizmetler verirken belediyeler de bu güzel aya ve sonrasındaki bayrama hazırlanır.

Ramazan ayında birçok geleneksel uygulama da sokaklara taşar. Meydanlar renklenirken, Hacivat ve Karagöz vazgeçilmez eğlence olarak perdedeki yerini alır. İnsanlar bir taraftan eğlenirken, diğer taraftan geleneksel şenliklerin tadını çıkarır.



Mahya geleneği

400 yıllık mahya geleneği de ramazan ayı boyunca minareleri süslüyor. Ramazan aylarında camilerin minareleri arasına gerilen ışıklı yazı şeritlerine mahya, bu yazıları hazırlayan sanatçıya da mahyacı denir. Eskiden mahyacılık, büyük bir ustalık isteyen gerçek bir sanat dalıydı. Bu alanda yetişmiş büyük ustalar, yerlerini alacak olan çıraklara işin bütün inceliklerini öğretirlerdi. Mahya kurmak için, caminin en az iki minareli olması gerekir. Eskiden iki minare arasına ip veya teller gerilir, mahya ustası da genellikle zeytinyağı doldurulmuş kandilleri ya da mumlu fenerleri ipin üzerine dizerek nasihat ve mesaj içeren yazıyı yazar, hatta resimler yapardı. Bütün ramazan boyu bu kandiller, rüzgara rağmen geceleri pırıl pırıl yanardı. Camilerin elektrikle aydınlatılmaya başlamasından sonra, mahyacılık kolaylaştı ve ayrı bir sanat olmaktan çıktı. Kandil yerine renkli elektrik ampulleriyle ve yeni yazıyla mahya kurma geleneği bugün hala sürdürülüyor.

Tuğba Hanım iftar alışverişi yaparken

Ramazan alışverişi

Ramazan ayı gelmeden, herkesi öncelikle alışveriş heyecanı sarar. Eskisi gibi malzemeler torba ya da koliyle alınmasa da yine de kapsamlı bir alışveriş yapılır. Bu ayda diğer aylardan farklı olarak erkekler de en az kadınlar kadar sürece dahil olur. Bu da aslında bir tür ramazan geleneği sayılır…

Biz de iftar sofrasında evine konuk olduğumuz Tuğba Egeli ile önce alışverişe çıktık. Eşi de bizimle birlikte olacaktı ama çalıştığı için alışveriş kısmını sadece evin hanımıyla yaptık. Ramazan ayı geldiğinde öncelikle alışveriş heyecanının başladığını ve işin bu kısmını çok sevdiğini belirten Tuğba Hanım, ramazan alışverişinde daha da özenli olduğunu söylüyor. Alışverişi genellikle mahalledeki marketten yapan, arada semt pazarına da uğrayan Tuğba Hanım, ramazan ayı geldiğinde alışveriş mekanlarının daha da renklendiğini ve bunun güzel bir şey olduğunu dile getiriyor. Eski ramazanlar gibi sürekli bir arada olmanın çok mümkün olmadığını söylese de mümkün olduğunca akrabaları bir araya toplamaya özen gösterdiğini belirtiyor. Annesi, babası ve kardeşiyle aynı şehirde hatta aynı semtte yaşadığı için kendini şanslı hisseden Tuğba Hanım, biraz da bunun tadını çıkarıyor.

MAGGI® çorba ve çeşni olmadan asla

Tuğba Hanım, her gün iftar için farklı ve lezzetli yemekler yapmanın biraz zor olduğunu söylese de yeni ve pratik çözümlerle bu işin üstesinden geldiğini söylüyor. Marketleri yakından takip ederek yeni çıkan ürünleri titizlikle inceledikten sonra kararını veriyor. Son zamanlarda en sık kullandığı ürün ise MAGGI® marka çeşniler. “Lezzet farkı yaratmak ve hızla bir şeyler hazırlamak için en büyük yar-

“MAGGI çeşniler hem çok pratik hem çok lezzetli”

dımcım MAGGI. MAGGI’nin yeni çıkardığı çeşnilerle fırında tavuk yapmak çok kolay ve çok lezzetli. Hem otlusu hem paprikalısı var” derken, fırında tavuğun çeşnisiz olmayacağını vurguluyor. Sözü çorbalara getiren Tuğba Hanım, bu konuda da hazır çorbaların önemine değiyor. “Onlar olmadan asla olmaz” derken; lezzet konusunda evde yapılmış hissi veren hazır çorbaların hem pratik hem de çeşitli olmasının güzelliğine değiniyor. Alışveriş yaparken MAGGI çorbaların kendisi için vazgeçilmez hale geldiğini de özellikle vurguluyor.

Geçmişten günümüze…

Alışverişin ardından soluğu mutfakta alan Tuğba Hanım, büyük bir masa etrafında aile bireylerini toplamayı seviyor. Yemekleri zevkle yapıyor, sofrayı özenle hazırlıyor, her şeyi titizlikle düzenliyor… Kapı çaldığında önce babası İsmet Bey (Özyiğit), ardından annesi Tülay Hanım giriyor. Tam biz aile büyükleriyle sohbete başlayacakken, kardeşi ve yengesi de çocuklarıyla birlikte kapıdan giriyor. Böylece hep birlikte “Ah nerde o eski ramazanlar” diye nostalji esintisine kapılıyoruz ama mutfaktan gelen güzel kokular sayesinde çok da şikayetçi olmuyoruz.

Geçmişten günümüze uzanan güzel bir ramazan sohbeti yapıyoruz. Hazır tüm aile bir araya gelmişken, öncelikle herkes kendi hikayesinden başlıyor, ardından ortak hikayelere geçiliyor… Uzun yıllar Hatay’da yaşayan ve doktor olduğu için mesleği gereği herkesi yakından tanıyan İsmet Bey, eczacı eşi Tülay Hanım’la ramazan ayının ne kadar kutsal olduğunu ve insanları birbirine yakınlaştırdığını söylüyorlar. Ramazan geldiğinde kadınlar kadar erkeklerin de heyecanlandığını ve birlikte alışverişe çıktıklarını söylerken; bu tür geleneklerin devam ettiğini görmenin büyük bir mutluluk olduğunu belirtiyorlar. Özellikle son yıllarda birçok şehirde başlayan “Geleneksel Ramazan Şenlikleri”nin bu kutsal ayı daha da renklendirdiğini söylüyorlar.

Yemeklerin, tatlıların ve çöreklerin büyük bir özenle hazırlandığı kendi yöresel mutfaklarını gururla anlatan çift, şimdi eskisi gibi özenmeye zaman olmadığını, yaşlarını gerekçe göstererek sevimli bir şekilde dile getiriyorlar. Hatay’dan İstanbul’a çocuklarına yakın olmak için geldiklerini söylerken, özellikle ramazan ayında bir arada olmaya özen gösteriyorlar.

Néstle CHOKELLA® ile sür keyfini ramazanın

Türkiye’nin ilk krem çikolatası olan Nestlé CHOKELLA ramazana özel yeni fiyatıyla ve ambalajıyla herkesi pide ve CHOKELLA keyfiyle buluşturuyor. Yarım yüzyılı aşkın bir süredir kahvaltı masalarının baş konuğu olan Nestlé CHOKELLA, ramazan ayında sıcak ve lezzetli bir teklifle iftar sofralarını renklendiriyor. 1960’lardan beri kahvaltıların ayrılmaz bir parçası olan Nestlé CHOKELLA, bu yıl ramazana özel ambalajlarıyla tüketicisinin karşısına çıkarken, aile bütçesine uygun fiyatıyla da sofralarda yerini aldı. Ayrıca ramazan döneminde dışarıda olup evde oruçlarını açamayanlar, meydanlarda pide arası Nestlé CHOKELLA ile iftarlarını yapabiliyor. İftar zamanlarında merkezi yerlerdeki mobil CHOKELLA ekipleri ücretsiz olarak pide arası Nestlé CHOKELLA dağıtıyor.

Paketin üst bölümünde yer alan katlanmış pişirme kağıdını çıkartın

Tavukları poşetin içine yerleştirin

MAGGI çeşnisini ekleyip poşeti kapatın, tavukları fırına verin

İftar sofrası

Sofra kurulup herkesin dikkati ezana odaklanırken mideler iyice zil çalmaya başlıyor. Mönüde yok yok… Hurma, zeytin, ramazan pidesi, çorba, ezme, hünkarbeğendi, fırında tavuk, pilav ve tatlı. Ve beklenen an geliyor. Ezan okunuyor, toplar patlıyor ve dualar eşliğinde masa bir anda hareketleniyor. Çoğunluk besmele çekerek hurmayla iftarını açarken, bazıları suyu tercih ediyor. Öncelikle çorba servisi yapılıyor, ardından yemekler bir bir masadaki yerini alıyor. Tuğba Hanım bütün gün özenle hazırladığı yemekleri servis ederken, bir taraftan da yorumları alıyor. Çorbası çok beğenilince gülümseyerek "MAGGI'nin sırrı" diyor ve kendisi de açlığını gidermek için yemeğe başlıyor. İsmet Bey güzel sohbetiyle aile fertlerini şenlendirirken, Tülay Hanım da tam karşısında oturarak çocukları, torunları, damadı ve geliniyle bir arada olmanın mutluluğunu yaşıyor.

Çikolatalı günler

Kimi en sevdiği yemeği söylüyor, diğeri yarın için şimdiden sipariş veriyor. Evin babası ve hanımı ise tüm aileyi bir arada toplamanın mutluluğunu yaşarken, sohbete eşlik edip misafirlerini en iyi şekilde ağırlamaya çalışıyorlar. Herkes dikkatle yemekleri seçerken, söz bir anda masadaki çikolataya geliyor. Çocukların göz hapsine aldığı Nestlé CHOKELLA®, ramazan pideleriyle iştahları kabartırken, çocuklar çoktan bu tadın keyfine varmıştı. Buradan yola çıkarak İsmet Bey sözü hemen çocukluğunun çikolatalı günlerine getiriyor. Çocukluğunda çikolata yemenin ne kadar önemli bir şey olduğunu söylerken sözü DAMAK® çikolataya getiriyor. "Eskimeyen tadıyla DAMAK bizim için hala çok özeldir" diyor ve ekliyor: "Son yıllarda artık daha çok bitter çikolata yiyoruz. Malum yaşlandık, artık daha az kalori almak gerekiyor. Bunun için de en ideali bitter."

Ramazan sohbeti

Güzel bir sohbetle devam eden ziyafet yavaş yavaş sonlanıyor. Bütün bir gün bu anı bekleyen herkes, şükür duasının ardından masadan kalkıp koltuklara geçiyor. Bir yandan sofra toplanırken, diğer yandan çay demleniyor ve tatlı hazırlanıyor. İftar öncesi başlayan ramazan sohbeti, yemeğin ardından da devam ediyor. Gündüzden hazırlanan revani tatlısı servis edilirken, önce yüzler gülüyor ardından herkese yeniden enerji geliyor. Tatlı, meyve suyu ve çay eşliğinde yenen tatlı eşliğinde bütün aile çok uzaklara, Hatay'da yaşanan eski günlere uzanıyor. Kimi hüzünleniyor, kimi o günleri büyük bir özlemle anlatıyor. Çocuklar ise durumdan habersiz tatlı yerken, ramazan ayının tadını çıkarıyor.

Aile fertlerini özel bir ayda, güzel bir sofranın etrafında bir araya toplamanın mutluluğunu yaşayan Tuğba Hanım, mutfakta işi bitince babasının yanına oturuyor. Bütün aile mutlu bir aile tablosu çizerken, bir sonraki yemek için küçük kardeşte toplanma kararı alınıyor. Karar açıklandıktan sonra evin büyüğü İsmet Bey, "Ramazan ayının en güzel tarafı işte budur. Herkes bir araya geliyor, güzel yemeklerle birlikte herkes güzel zaman geçiriyor" diyor.

Ekşi aşı çorbası

İsmet Bey, eski günleri yad ederken, çok sevdiği yöresel bir çorbadan bahsediyor. Ekşi aşı çorbasının tarifini eşi Tülay Hanım'la birlikte veriyor. İçi kuyruk yağıyla doldurulmuş (misket büyüklüğünde) içli köfteler hazırlanır. Köfteler, nar ekşisi ve domates salçası eklenen suda iyice pişene kadar kaynatılr. (Ya da özenle seçilmiş domatesler püre yapılarak suyu çıkarılır, salça yerine püre kullanılır.) Kaynayan suya atılan köfteler ezilene kadar iyice pişirildikten sonra üzerine bol miktarda nane dökülür. Yemeğin en lezzetli tarafı ise pişen köftelerin içinde eriyen kuyruk yağının, yedikçe ağzınızda bıraktığı tattır.

Ramazanda sağlıklı beslenin

Ramazan ayında beslenme tipi ve saatlerindeki değişiklik nedeniyle metabolizmada değişiklik yaşanıyor. Her zaman olduğu gibi bu dönemde de sağlıklı beslenme kurallarını göz ardı etmemek gerekiyor. İşte dikkat etmeniz gerekenler…

Nil Şahin Gürhan

Ramazan ayının gelişiyle birlikte oruç tutanların günlük beslenme şekli değişiyor. Genelde üç öğünden ibaret olan günlük beslenme, iki öğüne düşüyor. Hareketin azalması, iftarda hızlı ve çok yemek yenilmesi gibi nedenlerle, oruç tutanların pek çoğu şişkinlik, halsizlik, uyku hali gibi şikayetler yaşıyor. Hal böyle olunca kilo almak da kaçınılmaz oluyor. Beslenme ve diyet uzmanı Nil Şahin Gürhan, sağlıklı beslenmeden şaşmamak gerektiğine dikkat çekiyor ve ramazanda beslenme konusunda önerilerini aktarıyor.

Oruç metabolizmada nasıl bir değişiklik meydana getirir?

Oruç ile metabolizma değişiyor. Çünkü öğün saatleri değişiyor. Sahurda ilk öğünü yiyip bütün günü aç geçiriyoruz. Bu nedenle metabolizma durgunlaşıyor. İftarla birlikte yoğun bir enerji alımı başlıyor. Eğer yemeği abartırsak vücut depolama eğilimine girer. Uzun süre aç kalan vücuda hızlı ve fazla miktarda besin girmesiyle kan şekeri hızla yükselir. Bu nedenle de yemekten sonra üşüme hissi ve ardından uyuklama oluşabilir.

Ramazanda sağlıklı beslenmek için genel kurallar neler?

Her zaman sağlıklı beslenmede önerilerimiz, en faydalı beslenme sistemini oluşturmak. Ramazanda da sağlıklı beslenme sistemi oluşturmak çok önemli. Öncelikle her zaman olduğu gibi su tüketimi en önemli konulardan biri. Sahurda ve iftarda bol su içerek, günde minimum 1,5 litre su içilmeli. Diğer önemli konu yavaş ve bol çiğneyerek yemek yemek. Çünkü birden yemek yemek vücuda çok zarar verir.

Sahurda neler yenilmeli?

Sahura kalkmak çok önemli. Çünkü açlık ve susuzluk süresini ne kadar kısaltırsak o kadar iyi. Günün ilk öğünü olan sahurda tok tutacak, protein ve karbonhidratı dengeli bir öğün hazırlanabilir. Ancak çabuk acıkmamak ve susamamak için öğünün yağ, tuz ve mineral yönünden yoğun olmamasına dikkat edilmeli. Örneğin kahvaltı sahur için uygundur. Peynir, ekmek, domates, salatalık, yumurta yenilebilir. Bol miktarda su, bitki çayları ve sindirim sorununuz yoksa süt içebilirsiniz.

Gün içinde nelere dikkat edilmeli?

Olabildiğince hareketsiz bir gün geçirilmesini öneriyorum. Bu yıl ramazan yaz dönemine denk geldiği için, susuzluk yaşamamak için günü sakin ve hareketsiz geçirmekte yarar var. Güneş altında fazla kalmamaya özen gösterilmeli. Spor yapılmamalı. İmkanı olanlar, öğleden sonra dinlenmeye ya da uyumaya zaman ayırabilir.

İftar mönüsünü hazırlarken dikkat edilmesi gereken konular neler?

İftarda protein, karbonhidrat yönünden zengin bir mönü oluşturulmalı. İftar sofrasının vazgeçilmez yiyeceği çorba. Oruç sıcak bir çorbayla açılabilir. Ardından etli ya da etsiz sebze yemeği, küçük bir kase yoğurt, salata ve bir dilim ekmek yenilebilir. İftarda açılışı hafif bir kahvaltıyla yapılıp iki saat sonra yemek yenilebilir. Ancak hem sahurda hem iftarda yalnızca kahvaltıyı önermiyorum. Mutlaka sebze yemeği, yoğurt ve zeytinyağlı salata tüketilmeli. İftar sofralarının avantajı şenlik havasında geçmesi. Sevdiklerimizle bir araya gelerek sohbet eşliğinde uzun süre sofrada kalıyoruz. Bunu fırsat bilerek yavaş ve iyi çiğneyerek tüketmeye özen gösterilmeli. Yemek arasında sıvı alımına dikkat edilmeli. Suyun dışında çay, kahve, ayran, soda, limonata gibi içecekler tüketilebilir. Yatmadan önce de meyve yenilebilir.

İftar sofralarında ne tür yiyeceklerden kaçınılması gerekiyor?

Yemek yenilen süre kısa. İstenilen ve özlenilen yiyecekler de çok oluyor. Olabildiğince yüksek besin kalitesinde yiyecekler tercih edilmeli. Et mutlaka yenilmeli ama fastfood olmamalı. Yoğun yağlı ve kızartılmış yiyeceklerden, hamur tatlılarından uzak durulmalı. Aslında her şeyden yenilebilir ama miktarına çok dikkat edilmeli. Ramazanda konserve yiyeceklerden uzak durmakta yarar var. Çünkü konserveler katkı maddesi ve sodyum oranı yönünden yüksek yiyecekler. Ramazanda sodyumu doğal ve dengeli almak gerekiyor.

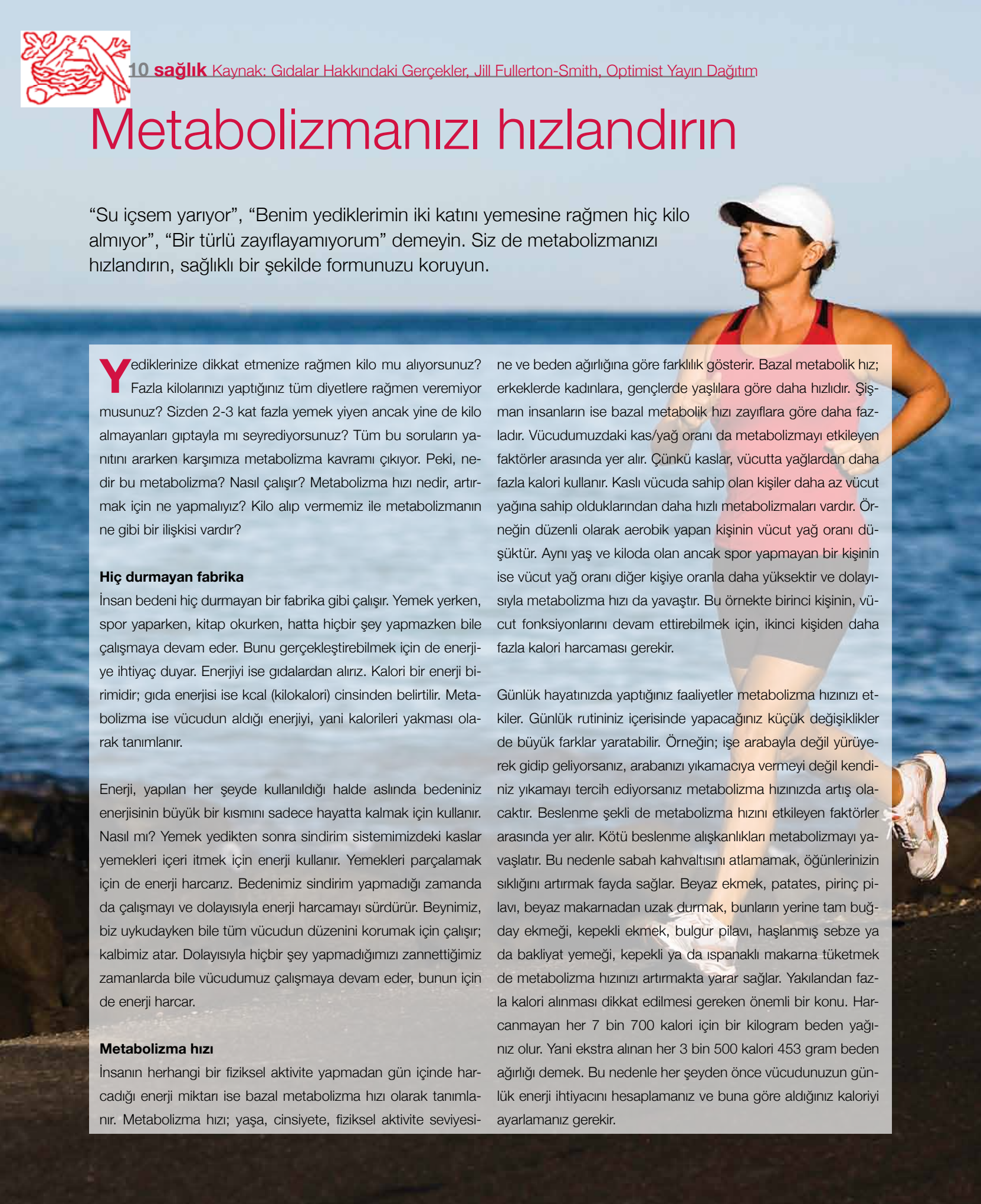
İftar sonrasında yürüyüş, dinlenme gibi konularda ne yapılmalı?

Tüm gün açlık yaşandığı için, iftarda yemek yenildikten sonra vücutta yorgunluk oluyor. Bu nedenle yemekten yarım saat sonra, açık havada ve hafif tempoda minimum yarım saatlik bir yürüyüş yapılabilir. Bu esnada su tüketmeye de özen gösterilmeli.

Diyet yapanlara ramazan döneminde neler önerirsiniz?

Ramazan dönemi diyet yapanlar için kilo verme fırsatı olarak düşünülmemeli. Tam tersi, kilo almanın en kolay olduğu dönem. Çünkü oruç tutarken metabolizma yavaşlıyor. Diyet yapanların bu dönemde bir uzmandan yardım almasında yarar var. Normal diyet enerjisinin biraz üzerine çıkmak gerekiyor. Çünkü metabolizmayı hızlandırıp çalıştıran yiyeceklere ihtiyaç var. Ramazanda hızlı kilo vermeyi beklemeyin. Kiloyu korumak bile başarıdır.

Metabolizmanızı hızlandırın



"Su içsem yarıyor", "Benim yediklerimin iki katını yemesine rağmen hiç kilo almıyor", "Bir türlü zayıflayamıyorum" demeyin. Siz de metabolizmanızı hızlandırın, sağlıklı bir şekilde formunuzu koruyun.

Yediklerinize dikkat etmenize rağmen kilo mu alıyorsunuz? Fazla kilolarınızı yaptığınız tüm diyetlere rağmen veremiyor musunuz? Sizden 2-3 kat fazla yemek yiyen ancak yine de kilo almayanları gıptayla mı seyrediyorsunuz? Tüm bu soruların yanıtını ararken karşımıza metabolizma kavramı çıkıyor. Peki, nedir bu metabolizma? Nasıl çalışır? Metabolizma hızı nedir, artırmak için ne yapmalıyız? Kilo alıp vermemiz ile metabolizmanın ne gibi bir ilişkisi vardır?

Hiç durmayan fabrika

İnsan bedeni hiç durmayan bir fabrika gibi çalışır. Yemek yerken, spor yaparken, kitap okurken, hatta hiçbir şey yapmazken bile çalışmaya devam eder. Bunu gerçekleştirebilmek için de enerjiye ihtiyaç duyar. Enerjiyi ise gıdalardan alırız. Kalori bir enerji birimidir; gıda enerjisi ise kcal (kilokalori) cinsinden belirtilir. Metabolizma ise vücudun aldığı enerjiyi, yani kalorileri yakması olarak tanımlanır.

Enerji, yapılan her şeyde kullanıldığı halde aslında bedeniniz enerjisinin büyük bir kısmını sadece hayatta kalmak için kullanır. Nasıl mı? Yemek yedikten sonra sindirim sistemimizdeki kaslar yemekleri içeri itmek için enerji kullanır. Yemekleri parçalamak için de enerji harcarız. Bedenimiz sindirim yapmadığı zamanda da çalışmayı ve dolayısıyla enerji harcamayı sürdürür. Beynimiz, biz uykudayken bile tüm vücudun düzenini korumak için çalışır; kalbimiz atar. Dolayısıyla hiçbir şey yapmadığımızı zannettiğimiz zamanlarda bile vücudumuz çalışmaya devam eder, bunun için de enerji harcar.

Metabolizma hızı

İnsanın herhangi bir fiziksel aktivite yapmadan gün içinde harcadığı enerji miktarı ise bazal metabolizma hızı olarak tanımlanır. Metabolizma hızı; yaşa, cinsiyete, fiziksel aktivite seviyesine ve beden ağırlığına göre farklılık gösterir. Bazal metabolik hız; erkeklerde kadınlara, gençlerde yaşlılara göre daha hızlıdır. Şişman insanların ise bazal metabolik hızı zayıflara göre daha fazladır. Vücudumuzdaki kas/yağ oranı da metabolizmayı etkileyen faktörler arasında yer alır. Çünkü kaslar, vücutta yağlardan daha fazla kalori kullanır. Kaslı vücuda sahip olan kişiler daha az vücut yağına sahip olduklarından daha hızlı metabolizmaları vardır. Örneğin düzenli olarak aerobik yapan kişinin vücut yağ oranı düşüktür. Aynı yaş ve kiloda olan ancak spor yapmayan bir kişinin ise vücut yağ oranı diğer kişiye oranla daha yüksektir ve dolayısıyla metabolizma hızı da yavaştır. Bu örnekte birinci kişinin, vücut fonksiyonlarını devam ettirebilmek için, ikinci kişiden daha fazla kalori harcaması gerekir.

Günlük hayatınızda yaptığınız faaliyetler metabolizma hızınızı etkiler. Günlük rutininiz içerisinde yapacağınız küçük değişiklikler de büyük farklar yaratabilir. Örneğin; işe arabayla değil yürüyerek gidip geliyorsanız, arabanızı yıkamacıya vermeyi değil kendiniz yıkamayı tercih ediyorsanız metabolizma hızınızda artış olacaktır. Beslenme şekli de metabolizma hızını etkileyen faktörler arasında yer alır. Kötü beslenme alışkanlıkları metabolizmayı yavaşlatır. Bu nedenle sabah kahvaltısını atlamamak, öğünlerinizin sıklığını artırmak fayda sağlar. Beyaz ekmek, patates, pirinç pilavı, beyaz makarnadan uzak durmak, bunların yerine tam buğday ekmeği, kepekli ekmek, bulgur pilavı, haşlanmış sebze ya da bakliyat yemeği, kepekli ya da ıspanaklı makarna tüketmek de metabolizma hızınızı artırmakta yarar sağlar. Yakılandan fazla kalori alınması dikkat edilmesi gereken önemli bir konu. Harcanmayan her 7 bin 700 kalori için bir kilogram beden yağınız olur. Yani ekstra alınan her 3 bin 500 kalori 453 gram beden ağırlığı demek. Bu nedenle her şeyden önce vücudunuzun günlük enerji ihtiyacını hesaplamanız ve buna göre aldığınız kaloriyi ayarlamanız gerekir.

“Tasavvuf bir deryadır”

Yalnız benim için, bak yeşil yeşil…” dediği günden beri çok şey değişti ama kendisi hiç değişmedi. Zarif duruşu, etkileyici sesi, ışıl ışıl mavi gözleri ve huzur veren şarkılarıyla yıllardır sanat müziği ve tasavvuf müziği denince akla ilk Ahmet Özhan geliyor. Sahnedeyken sakin sakin şarkılarını söylüyor, duruşunu hiç bozmuyor, kendine has tarzına sahip çıkıyor ve değiştirmiyor. Bu yüzden hızla değişen zamanların, değişmeyen solisti olarak müzik dünyasındaki yerini koruyor. Dinleyicileriyle arasında özel bir bağ kuran Özhan, özellikle ramazan ayı geldiğinde çok daha fazla kişiye ulaşıyor; şarkıları daha çok duyuluyor. Neden ramazan ayında kendisini daha sık gördüğümüzü sorduğumuzda, bu ayda tasavvuf müziğinin daha yoğun icra edildiğini ve bu ilgiden oldukça memnun olduğunu söylüyor.

Sizi tanıdığımızdan beri duruşunuzla, müziğinizle, yaptığınız işlerle aynısınız. Bunu nasıl başarıyorsunuz?

Çok teşekkür ederim bu şekilde değerlendirdiğiniz için. Zaten hayatta aslolan hayatın acemiliklerini atlatarak, finale doğru insanın en olgun şeklini almasıdır. Ben de olabildiğince özümüz olan değerlere sığınarak insanlara hizmet etmeye çalışıyorum.

Geçmişe baktığınızda neler değişti, siz en çok nelerin özlemini çekiyorsunuz?

Yaşadığımız günün iyi değerlendirilmesi şartıyla en iyi günümüz olduğunu söyleyebilirim. Maddi, manevi en zengin günlerimizi yaşıyoruz. Tabii değerlendirebilene…

Ramazan ayında tasavvuf müziği her zamankinden daha çok ön plana çıkıyor. Tasavvuf müziğinin önde gelen isimlerinden Ahmet Özhan; zarif duruşu, etkileyici sesi, huzur veren şarkılarıyla bu ramazanda da yine sevenleriyle bir arada...

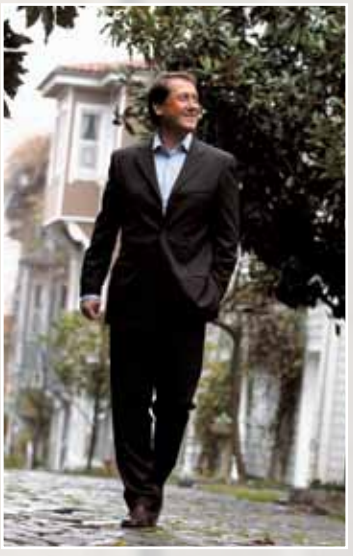
Oldukça sakin bir imajınız var. Şarkıları da sükunetle ve içten söylüyorsunuz. Müzik için mi böyle bir tarza bürünüyorsunuz?
Yaptığım müzik bu özelliklere sahip zaten. Bu yüzden yorumlarken de o psikoloji ortaya çıkıyor. Dediğiniz kadar olmasa da ben sakin tabiatlı bir insanımdır.

Sizi çok fazla ekranlarda göremiyoruz. Bu bir seçim mi?
İnsanların beni sevgilerinin yanında duruş itibarıyla da saygıya değer bulmaları, kendi adlarına seçici davranmalarından kaynaklanıyor.

Program yapmadığınız zamanlarda neler yapıyorsunuz?
Şarkı söylemeye ve program yapmaya hazırlanıyorum. Mesleği şarkı söylemek olan insan bütün zamanlarında da şarkı söylemek üzerine yoğunlaşmalıdır.

Sanat ve tasavvuf müziği ile anılmak sizi mutlu ediyor mu?
Elbette mutlu ediyor. Halkıma etkin bir şekilde hizmet edebiliyorum ki onlar tarafından böyle anılıyorum. Bu da bir sanatçı için büyük bir mutluluk. Tasavvuf benim için hayatın tümü demek. Tasavvuf bir derya ve ben onun sahilindeki çakıl taşlarına bile ulaşamadım henüz.

Özellikle ramazan ayı geldiğinde güzel ve berrak sesinizle sizi daha sık görebiliyoruz. Bu kutsal ayın sizin için anlamı nedir?
Tasavvuf müziğinin daha yoğun icra edildiği bir aydır ramazan. O yüzden sesimizi daha çok duyuyor olabilirsiniz.



Kutsal ayın tüm gereklerini yerine getirebiliyor musunuz?
Ramazan ayının maddi ve manevi anlamı benim için oldukça fazladır. Bu ayda arınmamızın zirvesini yaşamamız gerekir. Ben de kutsal ayın özelliklerini elimden geldiğince yaşamaya çalışıyorum.

Siz de "Ah nerde o eski ramazanlar" diyor musunuz?
Hayır. Çok sinirlendiğim bir söylemdir bu. Kesinlikle karşısındayım. Şimdiki ramazanlar bütün ihtiyaçlara cevap verecek mahiyettedir.

"Çocukluğumun çikolatası"

Nestlé sizin için ne ifade ediyor?
Nestlé, çocukluğumuzun yegane çikolatasıdır.

Çikolatayla aranız nasıl?
Çikolatayı çok seviyorum. İnsana mutluluk hormonu veriyor ama çok sık yiyemiyorum.

Çikolatayla ilgili ilginç bir anınız var mı?
Tüp çikolatayla ilk tanıştığımda, 1960'lı yılların başları, büyük bir iştahla dibinden itibaren sıkarak yediğim çikolatanın bitmesini hiç istemezdim. Sonuna yaklaştığımda her zaman içimi hüzün kaplardı. Benim için unutamadığım çikolata hatırasıdır bu.

"Evimi çok seviyorum"

Ev sizin için ne ifade ediyor?
Evim benim için ibadethanedir.

Çok sık evde vakit geçirir misiniz?
İşim olmadığı sürece evden çıkmam. Evimi çok seviyorum.

Genç ve sağlıklı görünüyorsunuz. Bunun için özel bir programınız var mı?
Bunun için hiçbir özel bir programım yok. Bu Cenab-ı Allah'ın bir lütfudur.

Beslenirken nelere dikkat ediyorsunuz?
Zeytinyağlı ve sebze ağırlıklı beslenmeye dikkat ediyorum.

Spor yapıyor musunuz?
Spor için yürüyüşü tercih ediyorum.

En çok hangi yemekleri seviyorsunuz?
Bütün yemekleri seviyorum. Hiç yemek ayırt etmem ve olabildiğince hepsinden uzak durmaya çalışırım.

Tarihin kesiştiği yeşil Bursa

Bursa; gölleri, ırmakları, dağları, şifalı termal suları, büyük ve verimli ovaları ve özellikle zengin bitki örtüsü ile doğa harikası bir şehir. Tarihi mekanlarıyla da büyük ilgi gören şehirde, özellikle camiler ve türbeler her gün büyük bir ziyaretçi akınına uğruyor.

Osmanlı İmparatorluğu'nun ilk başkenti olan Bursa, sırtını büyük dağlara yaslarken; geçmişini köklü bir tarihle birleştiriyor. Günümüzde Türkiye'nin en önemli sanayi şehirlerinden biri olan bu tarihi kent; ihtişamı, mimarisi ve yeşilin canlı tonlarıyla görenleri büyülüyor.

Uludağ'ın kuzeybatı eteklerinde, Marmara Denizi'nin güney doğusunda yer alan Bursa'nın eski ve daracık sokaklarında dolaştığınızda gözünüze ilk çarpan şey camiler oluyor. Pek çok caminin yer aldığı şehirde, türbeler de bir o kadar fazla. Özellikle turistlerin büyük ilgi gösterdiği cami ve türbeler mimari açıdan görülmeye değer. Dünü ve bugünü bir arada yaşayan ve önemli bir sanayi şehri olan Bursa, özellikle otomotiv ve tekstil konusunda önemli bir yere sahip. Çok sayıda kişinin istihdam edildiği şehirde neyse ki fabrikalar henüz şehrin kalbine yerleşmemiş. Uzak yerlere inşa edilen fabrikalar sayesinde şehrin refah seviyesi yükseldikçe, geleceğe dair umutlar da artıyor.

Sanayi şehri

Nüfus bakımından Türkiye'nin dördüncü büyük ili olan Bursa, Türkiye'nin en önemli sanayi şehirlerinden biri. Kurulan sanayi tesisleriyle çekim merkezi haline gelen kent, İstanbul'a yakın olması nedeniyle de çok fazla avantaja sahip. Tekstil konusunda çok önemli üretim tesisleri, dünya çapında isim yapmış markalar da yer alıyor. Sanayi tesislerinin sayısı, kurulu güç kapasitesi ve miktarıyla Türkiye'nin sanayi üssü konumunda olan Bursa'nın ihracattaki sanayi ürünleri payı yüzde 93,95'i buluyor. Başta tekstil, otomotiv, makine, gıda ve deri sanayi olmak üzere pek çok imalat sektörü, Bursa'nın sanayi ve ticaret hayatında önemli değerler yaratıyor.

Kapalı Çarşı ve Ulu Camii

Bursa'nın merkezindeki Ulu Camii, Osmanlı'dan günümüze uzanan ve mimarisiyle ilgi çekici bir yapı. Günün her saatinde kalabalık gruplar tarafından ziyaret edilen camii Kapalı Çarşı'nın arkasında yer alıyor. İçeriye girdiğinizde namaz için bekleyen ya da dua eden kadın-erkek çok sayıda insan bir arada, huzurlu bir tablo çiziyor. Kapalı Çarşı da restore edilmiş haliyle oldukça etkileyici. Tekstil mağazaları ve kuyumcuların ağırlıkta olduğu çarşıda, dilediğiniz gibi alışveriş yapabiliyorsunuz.

Orhan Gazi Türbesi

Taşlarla döşenmiş kaldırımları aşıp Saltanat Kapısı'nı geçtikten sonra şehrin en yüksek noktalarından Tophane'deki Orhan Gazi Türbesi'ne ulaşıyorsunuz. Osmanlı'nın ilk başkenti olan şehri kuşbakışı seyre daldığınızda, geçmişin bütün o ihtişamlı günleri bir bir gözünüzün önünde canlanıyor. Türbeden çıkıp saat kulesinin önüne geldiğinizde ise gözleriniz kamaşıyor. Zamanında yangın kulesi olarak da kullanılan bu ihtişamlı yapı, şu an herkesin durup önünde fotoğraf çektirdiği ünlü Bursa Saat Kulesi. Dağlardan gelen esintiyle sürekli serin olan tepede soluklanmak, yemek yemek ve her şeyden önemlisi kenti bir uçtan diğer uca izlemek en zevkli uğraşlardan biri.

Uludağ

Uludağ ya da diğer adıyla Olimpos Dağı, Bursa sınırları içinde yer alan, 2 bin 543 metre yüksekliğinde Türkiye'nin en büyük kış ve doğa sporları merkezi. Eski bir yanardağ olan Uludağ, Marmara Bölgesi'nin en yüksek dağıdır. Kuzeybatı-Güneydoğu doğrultusunda uzanan Uludağ'ın uzunluğu 40, genişliği ise yaklaşık 20

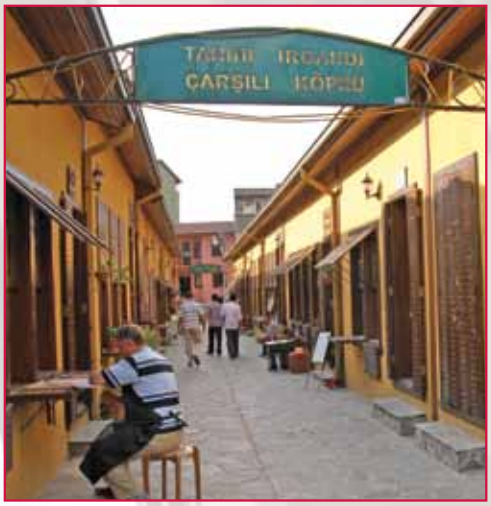
km. 1963'te Türkiye'nin ilk teleferiğinin hizmete açıldığı Uludağ'da, 15 adet özel ve 12 adet kamuya ait resmi konaklama tesisi, pek çok telesiyej ve teleski hattı bulunuyor.

Kestane şekeri

Hemen her yaştan insanın severek yediği ve Bursa'ya yolu düşenin mutlaka birkaç paket aldığı kestane şekeri, Bursa denince ilk akla gelenlerden. Haşlanmış kestane soyulup tülbentlere bağlanarak kaynayan şerbet içine batırılarak yapılan kestane şekeri, Uludağ'da yetişen kestanelerden yapılıyor. Şehrin her noktasında kolaylıkla bulabileceğiniz kestane şekeri önemli bir ekonomik paya da sahip.

İskender Kebap

İskender kebap ya da kısaca İskender, Bursa'nın meşhur yemeklerinden biri. İlk olarak 1867'de Mehmet oğlu İskender Bey tarafından yapılır ve ilk şube Kayhan Çarşısı'nda açılır. Bursa'dan diğer illere yayılan iskenderin eti, Uludağ kekiği ile beslenen koçtan elde edilir.



Karagöz Müzesi

Çekirge Caddesi üzerinde, Karagöz Anıtı'nın tam karşısından yer alan Karagöz Müzesi, gölge oyunlarının Bursa'daki tek adresi. Karagöz oyunlarının sergilendiği 100 kişilik salonu bulunan mekanda, ayrıca Karagöz Figürleri Sergisi, değişik ülkelerden toplanmış kukla ve gölge oyunları figürleri de sergileniyor. Prof. Dr. Metin And ve Mustafa Mutlu gibi birçok kişinin kukla ve Karagöz koleksiyonları da müzede yer alıyor. Müzede ayrıca Karagöz tasvir yapımından oynatımına kadar tüm konularda eğitimler de veriliyor.

Zeki Müren'in kabri

24 Eylül 1996'da vefat eden Türkiye'nin sanat güneşi Zeki Müren, vasiyeti üzerine doğum yeri Bursa'da defnedilmişti. Emirsultan Mezarlığı'nda bulunan Zeki Müren'in kabri, her yıl çok sayıda hayranı tarafından ziyaret ediliyor.

"Nestlé benim ailem"

Kurumsal ve büyük firmalarla çalışmak avantajlı olduğu için Nestlé'yle çalışmayı tercih ettiklerini söyleyen şirket sahibi Kemal Biçki, "Nestlé sadece Türkiye'de değil dünyada gıda devi. Küreselleşen dünyada Nestlé'nin büyüme göstermesi kaçınılmazdı. Kalitesi ve ürün çeşidiyle sektörde emin adımlarla her geçen gün daha çok ilerleme kaydeden Nestlé ailesine katıldık. Üç yıldır Nestlé'yle başarılara imza atıyoruz. Nestlé ekibiyle el ele vererek Bursalılara Nestlé ürünlerini en iyi koşullarda sunuyoruz. Bu başarıda Nestlé ekibiyle olan fikir birliğimizin önemli payı var" diyor.

Biçki, Nestlé ile işbirliklerini şöyle anlatıyor: "Nestlé ailesiyle çalışmanın en büyük avantajı yönetimin şeffaflığı ve markanın bilinirliği. Bu ikisi bir arada olunca bizler yatırım yapmaktan ve büyümekten korkmuyoruz. Nestlé bunu çok iyi şekilde başarıyor. Dünyanın en büyük beslenme, sağlık ve iyi yaşam şirketi olan Nestlé en yakın rakibinin bile iki katı büyüklüğe sahip. 1867'den bugüne yarattığı markalarla dünyada marka bilinirliğinde ilk sıralarda geliyor. Ayrıca ürün kalitesiyle de tüketici beklentilerini karşılıyor ve pazar payını her geçen gün artırıyor. Böyle bir marka bilinirliğine ve kaliteye sahip olan Nestlé'yle çalışmak bize gurur veriyor. Tek kelimeyle Nestlé benim ailem. Kişi ailesine nasıl bağlıysa, ailesi mutlu ve başarılı olduğunda kişi de bundan nasıl haz alıyorsa, Nestlé'de bana aynı hazzı veriyor."

Biçki, Türkiye'de 100. yılını kutlayan Nestlé'ye şu mesajı veriyor: "Kuruluşundan bugüne zorlu rekabet koşullarına rağmen Nestlé hep büyüyerek dünyanın en büyük yiyecek ve içecek şirketi oldu. Bu kapsamda vereceğim tek mesaj: Başarı Nestlé'ye yakışıyor."

Vay benim Karagözüm

Hacivat ve Karagöz, geleneksel gölge oyununun unutulmaz iki tiplemesi. Beyaz bir perdenin arkasında, ince çubuklar, renkli kuklalar ve komik diyaloglarla sahnelenen bu ilginç güldürü sanatı özellikle Ramazan aylarının vazgeçilmez neşe kaynağı.

Beyaz bir perde, deriden yapılmış, çubuklara tutturulmuş renkli kuklalar, ilginç diyaloglar, bitmeyen atışmalar ve birbirine zıt iki gölge karakter… Bütün bu tanımlamalar bir zamanlar Türk toplumunun en önemli eğlence kaynağı olan ve bugün de çok sevilen Hacivat ve Karagöz ikilisini anlatıyor. Onlar atıştıkça ortaya her zaman seyirlik bir güldürü çıkıyor. Her zaman ilgi görüyorlar. Bu yüzden gölge oyunu dediğimiz geleneksel güldürü sanatı akıp giden zamana ve hızla değişen eğlence kültürüne rağmen unutulmuyor. Gelenek kuşaktan kuşağa başarıyla aktarılıyor. Hacivat ve Karagöz özellikle Ramazan Ayı geldiğinde birçok yerde terennüm ediyor ve Ramazan çadırlarının vazgeçilmez neşe kaynağı oluyor.

Efsane ikili

Zaman tünelinden süzülüp gelen, nostaljik zamanların bu unutulmaz iki kahramanı; aslında birbirinin zıttı iki karakter. Özellikle atışmalarıyla nam salan ikili; büyük küçük herkesin hafızasında bir şekilde yer etmiş. Biri ne kadar uzlaşmacı ise diğeri o kadar inatçı, biri ne kadar mektepli ise diğeri o kadar alaylı, biri ne diyorsa diğeri sürekli tam tersini söylüyor… Asırlık güldürü bu şekilde devam edip gidiyor… Aslında iki karakterin gerçekten yaşayıp yaşamadığı ya da nerede nasıl yaşadığı tam olarak bilinmiyor. Rivayete göre Hacivat ve Karagöz, Orhan Gazi devrinde Bursa'da yaşamış cami yapımında çalışan iki işçidir. Kendileri çalışmadıkları gibi diğer işçilerin de çalışmasını engelliyorlarmış. Orhan Gazi'nin "Cami vaktinde bitmezse kelleni alırım" dediği cami mimarı, caminin vaktinde bitmemesine gerekçe olarak Hacivat ve Karagöz'ü gösterir ve onları şikayet eder. Bunun üzerine ikili idam edilir. Hacivat ve Karagöz'ü çok seven ve ölümlerine çok üzülen Şeyh Küşteri ise buna karşın ikilinin ardından kuklalarını yaparak perde arkasından oynatmaya başlar. Böylece Hacivat ve Karagöz efsanesi başlar.

Hacivat

Her iki karakterin oldukça zıt özellikleri var. Bu yüzdendir ki, onlar çatıştıkça ortaya oldukça eğlenceli bir iş çıkıyor… Hacivat'ın asıl adının Hacı İvaz olduğu söylenir. Hacivat karakteri düzeni temsil eder. Nabza göre şerbet verir. Kişisel çıkarlarını her zaman ön planda tutar. Az biraz okumuş olduğundan yabancı sözcüklerle konuşmayı sever. Perdeye ge-

len hemen hemen herkesi tanır, onların işlerine aracılık eder. Alın teriyle çalışıp kazanmaktan çok Karagöz'ü çalıştırarak onun sırtından geçinmeye bakar. Rol icabı değişik kıyafetler içinde Keçi Hacivat, Çıplak Hacivat, Kadın Hacivat, Kahya Hacivat gibi farklı tasvirleri vardır. Tipleme Hacı Cavcav olarak da bilinir.

Karagöz

Oyunun hiç şüphesiz başrol oyuncusu Karagöz'dür. Oldukça saf ve iyi niyetlidir. Okumamış bir halk adamıdır, Hacivat'ın kullandığı yabancı kelimeleri anlamaz ya da anlamaz görünüp, onlara yanlış anlamlar yükleyerek ortaya çeşitli nükteler çıkarırken bir taraftan da Türkçe dil kurallarıyla yabancı kelimeler kullanan Hacivat ile alay eder. Her işe burnunu sokar. Sokakta olmadığı zamanlarda da evinin penceresinden uzanarak, ya da içerden seslenerek sesini yükseltir. Dobra ve zaman zaman da patavatsızdır ama zor durumda kaldıkça mutlaka bir yolunu bulup işin içinden sıyrılır. Çoğu zaman işsizdir ve bu yüzden sürekli geçim sıkıntısı çeker. Kafasında da mutlaka 'ışkırlak' adı verilen oynak bir şapka vardır.

Hayali

Karakterler kadar, perde arkasında kuklalara can veren isimler de önemlidir. Diyaloglar, müzik, ses ve kıvraklık da gölge oyunun diğer önemli detaylarıdır. Tüm bunların da özel bir eğitimi var. Mesela Hacivat ve Karagöz oynatan kişiye 'Hayali' denir. Hayali'nin yardımcısına ise 'Yardak' adı verilir. Hayali sıfatı, bir ustanın yanında uzun yıllar çıraklık yapmış ve hakkıyla Hacivat ve Karagöz oynatabilecek kıvama gelmiş kişilere ustası tarafından verilir. Bu unvanı alan kişi, Hacivat ve Karagöz'ü beyaz perdede canlandırmaya hak kazanır.

Hacivat-Karagöz eğlencesi

Ramazan ayı boyunca devam eden Hacivat ve Karagöz eğlencesi, her belediye tarafından iftardan hemen sonra ayrı ayrı organize ediliyor. İşin en eğlenceli ve kalabalık olanı ise İstanbul Büyükşehir Belediyesi tarafından düzenleniyor. 6-18 Eylül tarihleri arasında Eyüp'teki Feshane Kültür Merkezi'nde iftarın hemen ardında saat 21:00'de Hacivat ve Karagöz perdede olacak. Ayrıca tüm Ramazan ayı boyunca, her akşam şişme Hacivat ve Karagöz de sevenleriyle buluşuyor.

Efsane ikilinin çıkış yeri olan Bursa'da da etkinlikler tüm ramazan boyunca devam ediyor. Bursa Büyükşehir Belediyesi'nin, Karagöz Müzesi'nde düzenlediği gösteriler her salı ve cuma günü saat 21:30'da meraklılarıyla buluşuyor.

Bir kase mutluluk

Yazın bunaltıcı sıcakları yavaş yavaş sona eriyor. Eylül ayı ile birlikte serinleyen havalar bizi kışa hazırlıyor. Bu yıl 11 ayın sultanı ramazan da bu döneme rastlıyor. Hem soğuyan havalar hem de iftarlar düşünülünce akla ilk gelen ise sıcacık çorbalar oluyor.

İftarda ezogelin çorba keyfi

MAGGI® Ezogelin Çorba, yenilenen lezzeti ve yoğun kıvamıyla iftar sofralarına ayrı bir lezzet katıyor. Tüketiciler, güvenle MAGGI ürünlerini kullanıyor. Çünkü MAGGI çorbalarda kullanılan hammaddeler tamamen doğal yöntemlerle işleniyor ve yine doğal yöntemlerle kurutularak son haline geliyor.

Doğallık ve lezzet bir arada

Türk mutfağının geleneklerine ve damak tadına uygun olarak üretilmiş çorbaları, bulyonları ve yemek harçlarıyla MAGGI®, tüm dünyada olduğu gibi Türk mutfaklarının da lezzet ortağı... Yıllardır sofralarımıza sıcak lezzetler taşıyan MAGGI, kısa zaman önce tüm çorba çeşitlerini yeniledi. Yenilenen lezzetiyle tüketicilerin beğenisini kazanan MAGGI çorbalar tamamen doğal malzemeler içeriyor.

Kışlıklar yavaş yavaş kaldırıldıkları yerlerden indirilmeye başlanmış. Halılar yeniden özenle seriliyor. Mutfaklarda kış için hummalı çalışmalar yapılmış. Reçeller hazırlanmış, sebzeler kurutulmuş, kışlık erzaklar alınmış. Yaz domatesleri kavanozlara konulup dolaplara yerleştirilmiş, tarhanalar hazırlanmış, erişteler kesilip kurutulmuş, kış için bekliyorlar. Evlerde bir yandan kışa hazırlıklar sürerken bir yandan da Ramazan sofraları zeytin, hurma, pastırma, güllaç gibi iftar ve sahurların en elzem malzemeleri ile donatılıyor. Ancak ister Ramazan'da olsun ister kışın herhangi bir gününde, sofraların bir diğer baş tacı var; o da çorba. Ahmet Rasim'in çorbayı "Kana kuvvet, göze fer, batna ciladır çorba" diyerek övmesi boşuna değil. Çorba; besin değeri yüksek, hazmı kolay, iştahı açan, lezzetli ve doyurucu bir yemek. İnsanoğlunun ilk yemek pişirmeye başladığı dönemlerden bugüne, zengin veya fakir, her kesim tarafından sevilerek tüketilmiş. Önceleri ana yemek olarak tüketilen çorba daha sonraları başlangıç yemeği olarak sunulmaya başlanmış. Ancak bazı çorbalar bugün hala ana yemeği bile geride bırakan lezzetleriyle sofralarımızda yerini alıyor.

Et-tavuk-balık-sebze suyu, süt, yoğurt ve hatta meyvelerle yapılan çorbalar sıcak ya da soğuk olarak servis edilebiliyor. Her kültür çorbayı, kendi geleneklerine, o coğrafyada bulunan malzemelere ve kendilerine has pişirme tekniklerine göre hazırlıyor. İtalyanların Minestrone çorbası, Fransızların soğan çorbası, Meksikalıların Gaspatcho çorbası dünyaca bilinen çorba çeşitlerinden bazıları. Türk mutfağı ise çorba çeşidi açısından oldukça zengin. Her yöremizde ayrı bir lezzet karşımıza çıkıyor. Tarhana, mercimek, işkembe, yayla, ezogelin, karalahana ve diğer pek çok çeşidi ile çorba her mevsim ve her öğünde sevilerek içiliyor. Besleyici ve doyurucu özelliği nedeniyle sabahları ve öğlenleri tercih edilen çorba, akşamları ana yemekten önce içilerek fazla yemeyi engelliyor. Bu özellikleri çorbayı Ramazan sofralarının vazgeçilmezi yapıyor. Gün boyu yemek girmeyen vücudun hem su kaybını önlemek hem de hafif bir iftar yemeği yiyebilmek için orucu çorba ile açmak önemli. Sahurda içilen besleyici bir çorba ise gün boyu doygunluk hissi veriyor.

Çorba hakkında kısa kısa

• Çorba kelimesinin kökeni Farsça "shorba" (tuzlu haşlama) kelimesinden geliyor.

• Çorbaya tuz pişirirken, karabiber servis ederken eklenmeli. Tuzsuz çorba tatsız olur, karabiberle piştiğinde ise tadı acır.

• Et-tavuk-balık-sebze suyu yani stok, çorbanın temelini oluşturur. Duru suyla yapılan tariflerde su yerine stok kullanmaya gayret edilmeli. Stok yaparken ağır kokulu kuzu kemiği yerine dana veya tavuk tercih edin. Balık stoğu yaparken tüm balık yerine balığın kılçığını ve kafasını kullanın. Stoğun berraklığını sağlamak için soğuk suyla işe başlayın, kaynadıktan sonra ateşi kısın. Bir diğer önemli nokta da kaynama süresince suyun üzerinde biriken köpükleri ayırmak.

• Stoğunuzun lezzetini artırmak için havuç, kereviz gibi sebzeleri; defne yaprağı, kekik gibi baharatları kullanabilirsiniz.

“Doğal olduğum için seviliyorum”

Kibariye; etkileyici sesi, doğal halleri ve eğlenceli tavırlarıyla her kesimden büyük ilgi görüyor. Hiçbir zaman maddiyata önem vermediğini ve her zaman doğallıktan yana olduğunu vurgulayan sanatçı için çikolata önemli bir enerji kaynağı. Favorisinin DAMAK® olduğunu söyleyen Kibariye, “İyi ki Nestlé var” diyor.

Etkileyici sesi ve sempatik tavırlarıyla küçük büyük herkesin sevgisini kazanan Kibariye, nam-ı diğer Kiboş, bugüne kadar toplam 34 albümle sevenleriyle buluştu. Kendi deyimiyle bu kasetleri yaparken içine en eğlenceli şarkıları da, en hüzünlü şarkıları da kattı. Güçlü sesiyle şarkı söylerken yıldızı sürekli parladı ama o hiç değişmedi.

Kalabalık bir ailede, sekiz kardeşiyle birlikte aşırı yoksul bir çocukluk geçirdiğini söylerken geçmişinden asla kaçmıyor. Aksine o günleri sürekli özlemle anıyor ve “Fakir de olsak mutluyduk” diyor. “Eskiden insanlık vardı, sevgi saygı vardı” diyerek geçmişi ne kadar özlediğini dile getirirken bir anda duygusallaşıyor ama çok geçmeden eğlenceli bir şarkıyla hüzünlü havayı dağıtıyor.

Kibariye, parayı ön plana çıkarmadığı gibi hayatına paranın yön vermesine de asla izin vermemiş ve başarı uğruna yanlış yapmamak için çalışmış. Her zaman içinden geldiği gibi, samimi, eğlenceli biri olduğu için insanların kendisini sevdiğini ve bu sevginin farkında olduğunu söyleyen Kibariye, bu konuda çok mutlu olduğunu ve her zaman Allah’a şükrettiğini dile getiriyor. Yoğun iş temposuna rağmen ailesini hiç aksatmayan Kibariye, özellikle kızı Birgül’le yakından ilgileniyor. Bu aralar yoğun olduğu için çok fazla ilgilenemese de normalde her anne gibi kızıyla alışverişe çıkıyor, tatile gidiyor, film izliyor, yemek yapıyor ve hatta onunla okuma yazma bile öğreniyor. Böylece kendine olan güveni artarken, hayatı da kolaylaşıyor. Kızına bir kardeş yapmak istediğini söylerken yaşadığı sağlık sorunlarını üzülerek anlatıyor.

Türkiye'nin en çok sevilen sanatçılarından birisiniz. Bunu nasıl yakaladınız?
Bu öncelikle Allah'ın başarısıdır. Tabii ki benim de emeğim var. Her şeyden önce başarı uğruna yanlış yapmamak için çalıştım. Çünkü insan başarılı olunca yanlış işler yapabiliyor. Ben yanlış yapmadığım için sevildiğimi biliyorum. Doğru düzgün bir kadınım, ev kadınıyım, sanat kadınıyım… Allah hepsini vermiş bana. Bu çok büyük artı. Bunun farkındayım.

Olduğunuz gibisiniz ve sanırım halk da bunu çok seviyor …
Doğallık zorlamayla olmaz ki, hemen anlaşılır. Çekirge bir atlar, iki atlar ama üçüncüde olmaz. Ben her zaman içimden geldiği gibi, doğal davranırım. Güzel bir sesle birlikte güzel bir karakter de olunca insanlar çok seviyor. Hepsi sağ olsun.

Siz kimleri dinliyorsunuz?
Sezen (Aksu) başroldür her zaman. Erkeklerde de Tarkan eşsiz bir isim, eşsiz bir insan. Her yönüyle bambaşkadır. Bunun dışında Yıldız Tilbe'yi çok beğeniyorum. Besteleri çok güzel. Niran Ünsal'ı severim. Son kaseti 10 numara. Yenilerden de Haktan var. Bu aralar sürekli onu dinliyorum. Sesi ve yorumu çok güzel.

Hiç üzülmez, ağlamaz, öfkelenmez gibi bir imajınız var. Gerçekten öyle misiniz?
Ağır atın tekmesi, sert olur derler. Tabii ki ben de insanım ve hiç kimse kusursuz değildir. Mesela yapmacık insanları, sahtekarları, parayı sevenleri, yüzüne gülüp iki dakika sonra arkadan çekiştirenleri hiç sevmem. Böyle insanlarla asla dostluk kurmam, onlardan uzak dururum. Bunlar olunca sinirlenirim, öfkelenirim yeri gelince tepkimi de gösteririm.

Kalabalık ailede büyümüş biri olarak neden tek çocuğunuz var?
Tek çocuk olmak kolay değil, çok zor. Bu yüzden Birgül'e bir kardeş gelsin istedim. İkinci bebeğe hamile kaldım ama gelişmemişti. Doktor uyardı, "Doğarsa sakat kalır" dedi. Ben de mecburen aldırmak zorunda kaldım. Vazgeçmedim, elimden geleni yapıyorum. Doktora gidiyorum, tedavilik durumum varsa tedavi oluyorum. Hala çocuk yapmak istiyorum. İşe giderken çocuğumun yalnız kalması beni çok üzüyor.

Birgül doğduktan sonra bakıcı tuttunuz mu?
Birgül bebekken, hep yanındaydım. Hep kendi sütümle besledim. Çalıştığım zamanlarda ise ailemden yardım aldım.

"İyi ki Nestlé var"

Yemekle aranız nasıldı?
Ben çok zayıf bir çocuktum. Hiç iştahlı değildim. Çocukken en sevdiğim şey ay çekirdeği yemekti. Ne çok yerdim bir bilsen.

Çikolata yer miydiniz?
Çocukken hiç çikolata yemezdim ama sonraları yemeye başladım. Özellikle sahneye çıkmadan önce enerji almak için çikolata yerdim.

Hangi çikolataları severdiniz?
O zaman da DAMAK® vardı. O kadar hoşuma gitmişti ki, sürekli yerdim. İyi ki Nestlé var. Şimdi artık orta yaşa geldim, eskisi gibi yiyemiyorum ama kızım ve kocam çikolataya bayılıyor.

Kızım, kocam, ailem

Hayatınızdaki en değerli şeyler nelerdir?
Kızım Birgül, Goncam (kocası), annemler ve kardeşlerim.

Kızınızla nasıl bir ilişkiniz var?
Sürekli bir aradayız. Film izliyoruz, alışveriş yapıyoruz, tatile gidiyoruz, yemek yiyoruz, şarkı söylüyoruz… Sıkılmasın diye sevmediğim filmleri bile oturup onunla izliyorum.

Birgül'le birlikte siz de okuma yazma öğrendiniz. Hayatınızda neler değişti?
Ben hala aşırı derecede okuma yazma bilen bir kadın değilim ama en azından rezil olmayacak kadar biliyorum. Bu da özgüvenimi artırdı. Dışarı çıkarken mahcup olmuyorum, istediğim her şeyi yapabiliyorum.

Meslek seçimi konusunda kızınızı yönlendiriyor musunuz?
Birgül'ün en büyük hevesi şarkıcı olmak. Ben hiç karışmam, zorlamam. Ne olmak istiyorsa kendisi karar verir.

Bir cappuccino lütfen!

İyi bir espresso, süt ve ustalıkla elde edilmiş kadifemsi süt köpüğü... Cappuccino kuşkusuz günümüzün en popüler içeceklerinden biri. İster evinizde, ister köşe başındaki cafede; ister sabah kahvaltıda, ister akşam yemeğinden sonra...

Bugün dünyanın dört bir yanında çokça tüketilen, günümüzün en popüler içeceklerinden bir tanesi cappuccino. Kelimenin geçmişi bundan 500 yıl öncesine, 1525 yılına kadar uzanıyor. O dönemde, bugün kapüşon olarak da adlandırdığımız, uca doğru sivrilen uzun başlıklara cappuccino adı veriliyordu. Cappuccino İtalyanca başlık anlamına gelen "cappuccio" kelimesinden türemiş.

Bazı kaynaklarda 17. yüzyılda yaşamış olan Marco d'Aviano'nun, Osmanlıların Viyana kuşatmasından sonra bıraktığı kahvelerden cappuccino'yu geliştirdiği öne sürülüyor. D'Aviano Türk kahvesini yumuşatmak için süt ve bal kullanmış. Türk kahveleri tükenince de İtalyanların espresso'sunu kullanmaya başlamış. Efsane haline gelen bu hikaye dışında, içeceğin adını nereden aldığı konusunda resmi kaynaklarda herhangi bir bilgi bulunmuyor.

Cappuccino kelimesinin İngilizce'de ilk kullanılışı 1948'de gerçekleşmesine karşın 1900'lerde İtalya'da oldukça popüler bir içecek olduğu biliniyor. Luigi Bezzera'nın 1901'de espresso makinesini bulmasıyla cafelerde ve restoranlarda sunulmaya başlanan cappuccino, 2. Dünya Savaşı sonrasında tüm dünyada yaygınlaştı.

İyi bir cappuccino'nun püf noktaları

Geleneksel olarak 150-180 ml.'lik porselen fincanlarda servis edilen cappuccino'nun en üst tabakasında 2 cm.'lik kadifemsi bir köpük bulunuyor. Porselen fincanların tercih edilmesinin nedeni, ısıyı iyi muhafaza ediyor olması. Köpük tabakası da aynı şekilde kahvenin sıcaklığını koruyor. Cappuccino yapımında dikkat edilmesi gereken en önemli konulardan bir tanesi sütün sıcaklığını iyi ayarlamak. Her zaman soğuk süt ile hazırlamaya başlamak gerekiyor. Espresso makinesindeki, sıcak hava püskürterek sütü ısıtan ve hava kabarcıkları oluşturarak kadifemsi köpüğü meydana getiren kolu, kullanıma başlamadan çalıştırmak da gerekli. Böylece bir önceki hazırlayışta kol içerisinde kalan su da dışarıya atılmış oluyor. Cappuccino'nun en üst tabakasında bulunan köpüğü elde edebilmek için sabır ve dikkatle hareket etmek ustalık gerektiriyor. Bu noktada da kahveyi hazırlayanlar, yani "baristalar" yeteneklerini konuşturuyor. Capuccino, bu özelliği nedeniyle espresso ile hazırlanan kahve çeşitleri arasında yapımı en zor kahve olarak nitelendiriliyor.

İtalyanlar sadece kahvaltıda içiyor

Dünyanın her yerinde günün her saatinde içilen cappuccino'yu İtalyanlar sadece kahval-

tıda tüketiyor. Hem yemekten sonra süt tüketiminin düzgün hazmetmeyi zorlaştırdığına inanmaları hem de sütü başlı başına bir yemek olarak görmeleri bunun başta gelen nedenleri arasında sayılıyor. Dolayısıyla bir fincan cappuccino onlar için komple bir kahvaltı anlamına geliyor ve başka bir şey yemeye ihtiyaç duymuyorlar. Ancak kimi zaman bu içeceğe bir kruvasanın eşlik ettiği de oluyor. Günün geri kalan kısmında ise espresso içen İtalyanlar, cappuccino'yu içerdiği yüksek süt miktarı nedeniyle çocuklarına da servis ediyor.

Cappuccino çeşitleri

Cappuccino'nun oldukça popüler olması farklı çeşitlerinin de yaratılmasına neden olmuş. Soğuk olarak hazırlanan cappuccino freddo, daha çok sütle yapılan cappuccino chiaro ve daha az süt kullanılarak hazırlanan cappuccino scurro bu çeşitlerden bazıları. Hazır cappuccino paketlerinde ise fındık ve çikolata aromalı seçenekler tüketicilere sunuluyor.

Yenilenen NESCAFÉ® Cappuccino ile kendinizi şımartın

Hazırlanması oldukça zahmetli olan cappuccino'yu, NESCAFÉ şimdi anında hazırlanabilen tekli paketlerde piyasaya sundu.

Daha bol köpüklü yepyeni lezzetiyle NESCAFÉ Cappuccino Ağustos ayında raflarda yerini aldı. Türkiye'de üretilen NESCAFÉ Cappuccino'nun hem tadı hem de paketi yenilendi. Tüketicilerin tercihi yönünde köpük oranı artırılan NESCAFE Cappuccino, yeni tadıyla tat testlerinde tüketicilerin yüzde 78'i tarafından tercih edildi. Tüketicileriyle şimdi tekli poşetlerde buluşuyor. NESCAFÉ Cappuccino Şekerli ana çeşidinin yanında Şekersiz ve Fındık Aromalı çeşitleri de bulunuyor.

Dünyanın gözde içeceği

Dünyanın en popüler içeceklerinden biri olan cappuccino'nun en üst tabakasında 2 cm.'lik kadifemsi bir köpük bulunuyor. Hazırlanması oldukça zahmetli olan cappuccino'yu, NESCAFÉ şimdi anında hazırlanabilen tekli paketlerde sunuyor.

Okul çağında beslenme

Önceleri aileye bağımlı yaşayan çocuğun, okula başlamasıyla birlikte hayatı farklılaşır. Bunlardan en önemlisi beslenme düzenindeki değişiklik. İşte anne-babaların çocuklarının beslenmesinde dikkat etmesi gerekenler…

Okula başlayan çocukların hayatında pek çok değişiklik olur. Ev içinde geçirdiği zaman ve uyku düzenindeki değişikliklere paralel olarak, beslenme düzeninde de değişiklikler meydana gelir. Sabah daha erken kalkması, okula yetişebilmek için acele etmesi gibi nedenlerle oluşan farklı beslenme düzeni, yetişkinlik döneminde değiştirmekte oldukça zorluk çekeceği bazı olumsuz alışkanlıklar edinmesine neden olabilir. Bunu önlemek için ilk yapılması gereken kahvaltı alışkanlığını edinmesini sağlamak. Kahvaltı, okul öncesi dönemde olduğu gibi, okul çağında da gece açlığını takip etmesi nedeniyle biten enerjinin tekrar alınabilmesi için en önemli öğündür. Bu konuda yapılan araştırmalar, kahvaltı yapan çocuğun okul dönemindeki başarısının daha fazla, problem çözme gibi konularda daha pratik ve kavrama yeteneklerinin daha iyi olduğunu gösteriyor.

Öğrenci kahvaltısı nasıl olmalı?

Kahvaltıda protein, yağ ve karbonhidrat dengesinin sağlanması önemli. Uygun besinlerden oluşan bir kahvaltı sayesinde organizmada sürekli enerji üretimi olur. Böylece oluşabilecek açlık belirtileri birkaç saat boyunca ertelenir ve kan şekeri düzeyi normal seviyelerde kalır. Bu tüketimi sağlamanın en kolay yolu ekmek ile peynir, tahıl gevreği ile süt ya da meyve ile süt tüketmektir.

Nasıl beslemeliyim?

Her çocuğa göre değişmekle birlikte, genel olarak bir günlük tüketilmesi gereken ortalama miktarlar (6-12 yaş aralığına göre) şöyle:

- 2 su bardağı süt ya da yoğurt
- 2-3 köfte büyüklüğünde et, tavuk ya da balık
- 3-4 ince dilim ekmek ve 5-6 yemek kaşığı pilav ya da makarna
- 8-10 yemek kaşığı sebze yemeği
- 3-4 adet orta boy meyve (üzüm, çilek, kiraz gibi taneli meyveler 10-12 tane)

Çocukların günlük beslenmesinde ise sağlıklı büyümesi için beş farklı besin grubundan yeterli miktarda tüketmesine dikkat etmek gerekiyor. Ayrıca besinlerin çeşitliliğinin sağlanması, sağlıklı vücut ağırlığının korunması, karbonhidratlar ile liften zengin besinlerin dengeli tüketilmesi, yağ ve şeker tüketiminin sınırlandırılması, vitamin ve minerallerin yeterli düzeyde alınması da diğer önemli konuların başında geliyor.

Öğünlerin atlanması

Günlük besinlerden alınan enerji, protein, vitamin ve minerallerin vücutta etkili bir şekilde kullanılabilmesi için, besinlerin öğünlere dengeli bir şekilde dağıtılması gerekir. Günümüzde, özellikle büyük şehirlerde tam gün okula devam eden çocukların öğle yemeği için evlerine gitme olanakları bulunmuyor. Buna bir de beslenme alışkanlıklarındaki bazı düzensizlikler eklendiğinde (sabah kahvaltıyı atlama, öğle yemeğini geçirme, akşam yemeklerine ağırlık verme, ara öğünlere önem vermeme gibi) günlük enerji ve besin öğelerinin karşılanması güçleşir. Okul çocuklarında, besinlerin yetersiz, dengesiz veya fazla tüketilmesi sonucunda istenmeyen bazı sağlık sorunları ortaya çıkabilir: Büyüme ve gelişme geri kalır. Enfeksiyon hastalıkları sık ve ağır seyreder. Şişmanlık önemli bir sorun olarak ortaya çıkar. Diş sağlığı olumsuz yönde etkilenir.

Haftada iki kez balık tüketilmeli

Çocukluk döneminde özellikle ihtiyaç duyulan proteinler, vücudun büyüme ve gelişmesi için gereklidir. Bu nedenle, gelişme dönemindeki çocuklara balık gibi iyi kalitede olan protein vermek gerekir. Ayrıca balıktan alınabilecek omega-3 yağ asidi de çocukların beslenmesinde önemli bir yer tutar. Çünkü balıktan alınan omega-3 yağ asidinin sağlığı koruyucu etkileri var. Omega-3, vücudun enerji üretimine katkıda bulunabilir. Bu katkı; kavrama gücünü ve hareket kabiliyetini artırıcı, ayrıca yorgunluğu azaltıcı etki gösterir.

Çocuklara sütü sevdirmenin yolu

Çocuklara sütü sevdiren Nestlé'nin çocuk beslenmesindeki uzmanlığıyla üretilen kutu formatındaki NESQUIK® içime hazır aromalı sütlerin; kakao, çilek, muz, bal, vanilya ve hindistan cevizi aromalı çeşitleri bulunuyor. Farklı ve nefis lezzetleriyle çocuklarınızın sütün faydalarından yararlanmasını sağlarken özellikle sütte bulunan kalsiyum sayesinde çocuğunuzun sağlıklı kemik ve dişlere sahip olmasına da yardımcı oluyor. Üstelik yapay renklendirici ya da koruyucu katkı maddesi içermiyor.

Yepyeni bir içecek NESQUIK® 3ü1 arada

NESQUIK® süt içen ve içmeyen tüm çocuklar için NESQUIK 3ü1 ARADA'yı geliştirdi. Bu ürün, hem sıcak hem de soğuk suyla hazırlanabiliyor. Bir paketi çocukların günlük kalsiyum ihtiyacının yüzde 27'sini karşılarken, magnezyum ve 6 vitamin içeriğiyle yeterli ve dengeli beslenmelerini destekliyor.

NESQUIK® Sütlü Kremalı Kakaolu Gofret

Çocukların dostu, annelerin en iyi yardımcısı NESQUIK®'in yeni ürünü Sütlü Kremalı Kakaolu Gofret, hem besleyici hem de sadece 25 kuruş. Temmuz ayında raflarda yerini alan NESQUIK Gofret, yüksek kalsiyum oranıyla çocuklar için sağlıklı bir atıştırmalık...

NESQUIK®'ten uzun boylu tatlı keyfi

NESQUIK® Puding, çocuklar için ideal bir ara öğün. Kalsiyum büyüme çağındaki çocukların diş ve kemik gelişimi için çok önemli. Bir kase NESQUIK Puding, çocuğunuzun günlük kalsiyum ihtiyacının yüzde 22'sini karşılıyor. Aynı zamanda prebiyotik liflerle zenginleştirilmiş içeriği sayesinde sindirime yardımcı oluyor.

NESQUIK® Kahvaltılık Gevrek

Okul zamanı, sabah kahvaltısı bir savaşa dönüşebiliyor. NESQUIK® Kahvaltılık Gevrek çocuğunuza lezzetli ve pratik bir çözüm sunarken, içerdiği tam tahıl sayesinde onu bir sonraki öğüne kadar tok tutmaya ve enerjiyi almasına yardımcı oluyor. Üstelik vitamin ve mineraller bakımından zengin içeriği ile bir kasede dört yumurtadaki kadar demir, iki porsiyon beyaz peynirdeki kadar kalsiyum içeriyor.

Hem çalışın hem spor yapın

Ofislerde, üretim alanlarında duruş, oturuş ve organların kullanımına bağlı olarak boyun, sırt ve bel ağrıları gibi şikayetler yaşanabiliyor. Bu ağrıların ciddi sağlık sorunlarına dönüşmemesi için, ofiste de egzersiz yapmaya ne dersiniz?

Bel, boyun, sırt ağrısı hemen herkesin karşılaştığı rahatsızlıkların başında geliyor. Özellikle ofis ortamında çalışanların büyük çoğunluğunda, hareketsizlik ve uzun süren çalışma saatleri nedeniyle bu tür ağrılar görülüyor ve zamanla ciddi sağlık sorunlarına dönüşebiliyor. Oysa doğru oturmak, doğru taşımak, fizik egzersiz yapmak, yaşamı ağrısız geçirme olanağı sunarken işteki verimliliğinizi de artırıyor. İşte, çalışırken yapabileceğiniz egzersizler ve öneriler…

Ayakta dururken

Çene hafif aşağı bükük, boyun arkaya doğru çekik, vücudu dik tutun. Dizleri bükmeden öne doğru eğilmeyin. Uzun süreli ayakta durma ve çalışma sırasında, aralıklı, kısa süreli ve ayak değiştirerek, tek ayağı kaldırmak ve bir basamağa koymak, omurganın yükünü azaltır. Omurgayı dik tutarak tüm gövde ile yana ya da arkaya doğru bir yere yaslanmak da beli kısa süreli rahatlatır.

Kaldırıp taşırken

Bir şeyi kaldırmak istediğinizde, dizlerinizi bükün ve kaldırma için bacak kaslarınızı kullanın. Ani hareketlerden kaçının. Ağırlığı gövdenize yakın tutun ve hiçbir şeyi bel hizasından yukarı kaldırmaya çalışmayın. Başınız hizasından yüksek bir rafa uzanmanız gerekiyorsa, bir iskemleye çıkın. Uzun süre yukarı uzanmaktan ve bakmaktan kaçının.

Otururken

• Kol destekleri olan sert bir sandalye, oturmak için daha uygundur. Bütün omurganın sandalye arkalığına dayalı olması gerekir. Kalça, diz, ayak bileği ve dirsek eklemleri 90 derece açıda tutulmalı.

• Uzun süre aynı pozisyonda kalmaktan sakının. Ara sıra oturduğunuz yerden kalkıp birkaç gerinme egzersizi yapın.

• Sandalyeye dik oturun. Çene bükük ve boyun arkaya çekik olmalı. Sandalyenin kenarlarından tutarken, önce sağ dizinizi sonra sol dizinizi yukarı kaldırın. Bunu dörder kez yapın.

• Sandalyenin arkasına geçin ve tutunun. Sağ dizinizi olabildiğince yukarı kaldırın. Başlangıç pozisyonuna dönün, sonra sağ bacağı tamamen geriye itin. Bunu sekiz kez yapın.

• Oturur pozisyondayken, yavaşça sandalyenin arkasına yaslanın. Kollarınızı iyice yukarı ve geriye doğru uzatın ve gerinin. Bacaklarınızın önde ve düz, ayaklarınızın yerde olmasına dikkat edin.

El bilekleri için

• Sol kolunuzu öne uzatın. Sağ eliniz ile sol parmaklarınıza her iki yönde germe hareketleri yaptırın. Önce parmakları geriye doğru gerip 10'a kadar sayın, sonra gev-

Boyun ve omuz için

• Ellerinizi alnınıza koyup, başınızı öne doğru itmeye çalışırken ellerinize engel olmaya çalışın. 10'a kadar sayın. Bu hareketi üç kez yapın.
• Ellerinizi başınızın arkasına (enseye değil) koyun ve başınızı arkaya doğru itmeye çalışırken ellerinizle engel olmaya çalışın. 10'a kadar sayıp bırakın. Bu hareketi üç kez tekrarlayın.
• Sağ elinizi yüzünüzün sağ tarafına koyun ve başınızı sağa doğru itmeye çalışırken sağ ellinizle engel olmaya çalışın. 10'a kadar sayıp bırakın. Bu hareketi üç defa tekrarlayın. Aynı hareketi sol elle sola doğru tekrarlayın.
• Sağ elinizi başınızın sağ arka kısmına, sol elinizi sol şakağınıza koyun. Elin direncine karşı başınızı sağa dönmeye zorlayın. 10'a kadar sayın. Hareketi aksi yönde tekrarlayın.
• Başınızı yavaşça sağa çevirin ve üç saniye durun. Başınızı öne çevirip dinlenin. Hareketi aksi yönde yapın. Hareketi beş kez tekrarlayın.
• Aşırı zorlanmaya neden olmadan, başınızı çeneniz göğsünüze değecek kadar öne eğmeye çalışın. Dinlenip başınızı yavaşça arkaya bükün. Bu hareketi beş kez tekrarlayın.
• Başınızı yavaşça kulağınız omzunuza değecek kadar sağa eğmeye çalışıp dinlenin. Yavaşça doğrultun. Hareketi aksi yönde tekrarlayın. Bu hareketi beş kez tekrarlayın.
• Başınızı saat yönünde tam bir çember çizecek şekilde döndürün. Aynı hareketi aksi yönde yapın. Hareketi üç kez tekrarlayın.

şetin ve bu hareketi iki kez tekrarlayın. Aynı hareketleri diğer elinizle yapın.
• El bileklerinizi içe doğru sekiz kez çevirin, aynı hareketi ters yönde tekrarlayın.

Ayak bilekleri için

• Otururken her iki topuğu yerden kaldırın. Ayak bileklerini içe doğru çevirin. Bu hareketi sekiz kez yapın. Aynı hareketi ters yönde tekrarlayın.
• Ayaktayken masa ve sandalyeden destek alın. Tek ayak üstünde durun. Diğer topuğu yerden kaldırın. Bileği içe doğru çevirin, gövdenize doğru çekin. Sonra pedala basar gibi ileri itin. Bu hareketi sekiz kez yapın.

Göğüs ve sırt için

• Ayakta durun. Ellerinizi kalçalarınızın üzerine koyun. Her iki kolu arkada birleştirmek istermişçesine geriye doğru çekin. Bu pozisyonda 10'a kadar sayın.
• Omuzlarınızı olabildiğince öne itin. Ardından normal pozisyona dönün. Sonra olabildiğince geriye itin. Bu hareketi sekiz kez yapın.

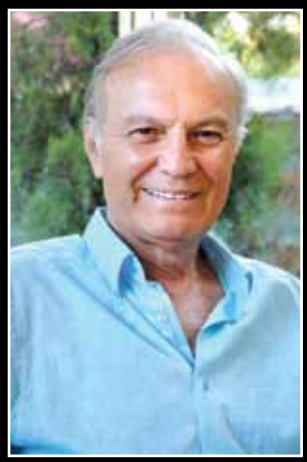
Bel için

• Ayaklarınız omuz genişliğinde açık olacak şekilde ayakta durun. Dizlerinizi hafifçe bükün. Gövdenizin üst kısmını (kollar bükülü olacak) sağa doğru çevirin. Sonra aynı hareketi sol tarafa doğru yapın. Bu hareketi dört kez tekrarlayın.
• Sırtınızı oturuyorsanız sandalyeye, ayaktaysanız duvara yaslayın. Ayaktaysanız dizlerinizi hafifçe bükün. Gözler tam karşıya bakarken, sağ elinizi bacağınızın üzerine koyun, sol kolunuzu yukarı uzatın ve gövdenizi yavaşça sağa doğru eğin. Bu pozisyonda 10'a kadar sayın. Yavaşça ilk pozisyona dönün. Hareketi ters tarafa doğru tekrarlayın. Bu hareketi iki kez tekrarlayın. (Bu hareketi ayakta duvara sırtınızı vererek yapmayı tercih edin.)

Yeşilçam'ın romantik jönü

Yeşilçam'ın "romantik jön"ü olarak gönüllerde taht kuran Ediz Hun, Nestlé'yi çok itibarlı, gurur verici bir marka olarak görüyor ve ekliyor: "Nestlé'nin herkes için saygınlığı var. Nice firmalar gelip geçmiştir ama Nestlé kalıcı olmuştur."

Çikolatayla aram her zaman iyi oldu. Şeker hastası olmadığım için şimdi de rahat rahat çikolata yiyebiliyorum. Bitter çikolatayı tercih ediyorum. Nestlé'nin kalitesine güvenerek, ürünlerini tercih ediyorum. Evde Nestlé su kullanıyoruz. NESCAFE®'yi gençliğimden beri severek içiyorum. Nestlé, çok itibarlı, gurur verici bir marka. Avrupa'daki en önemli çikolata firmalarıyla boy ölçüşebilecek, onlardan daha kaliteli çikolatalar üreten bir firma. Türkiye'de böyle bir markanın olması, bir asır gibi bir zaman diliminde en yüksek derecede itibarla yaşamını devam ettiriyor olması her türlü takdirin üstündedir. Nestlé'nin herkes için saygınlığı var. Nice firmalar gelip geçmiştir ama Nestlé kalıcı olmuştur. Nice yüzyıllar başarılarının devamını diliyorum.



1963'te 22 yaşındayken Ses Mecmuası'nın yarışmasını kazanarak sinemaya giren Ediz Hun, 140 filmle izleyici karşısına çıktı. Yeşilçam'ın 1975'ten sonra krize girmesiyle, başka bir hayaline yelken açarak, eşi ve 1 yaşındaki kızıyla Norveç'e biyoloji ve çevre eğitimi almaya gitti. Radikal de olsa hayatı boyunca karar almaktan hiç korkmadığını söyleyen Hun, "Ben otokontrolü çok yüksek biriyim. Aldığım kararlardan hiç pişmanlık duymadım. Bulunduğum şartlar içinde mutlu olmayı başarabildim" diyor. Aktif, renkli ve dinamik bir hayat geçiren Hun, 1999'da siyasete atılarak milletvekili seçildi. Çevre konusunu gündeminden hiç düşürmedi. Halen insanların bilinçlenmesi için birçok çalışma yürütüyor. Üniversitelerde çevre ve ekoloji dersleri veriyor, çevreyle ilgili araştırmalarına aralıksız devam ediyor, konferanslar veriyor. Bir araya geldiğimiz Hun ile sinema macerasından beslenmeye kadar keyifli bir söyleşi yaptık.

Sinema maceranız nasıl başladı?

Liseyi bitirdiğimde Almanya'ya gidip Würsburg Üniversitesi'nde tahsilime başladım. Ben hayatta tesadüflere inanırım. Babam 1960'lı yıllarda adada ev yaptırdı. Changir'den Büyükada'ya taşındık. Büyükada'da edindiğimiz dostlardan biri de Acar Film'in genel müdürüydü. Bir gün bana "Aktörlüğü neden denemiyorsun" diye sordu. Ses Mecmuası'nın açtığı yarışmaya fotoğraf çektirip yolladım. Hülya Koçyiğit, Ajda Pekkan da adaylardan birkaçıydı. Birinci olarak Ajda Pekkan ve beni seçtiler. Altı film için anlaşma yaptık. 1963'te "Genç Kızlar" diye bir filme başladık. Film çok büyük iş yapınca tahsilime ara vererek sinema çalışmalarımı sürdürdüm.

Yeşilçam'ın en parlak olduğu yıllar nasıldı?

O zamanlar filmcilik çok ciddiydi. İnsanlar birbirlerine çok saygılıydı. Set ekibi sabah 07.00'de gidip seti hazırlardı. Oyuncular 08.30'da sette olurdu. Makyajımı evimde kendim yapar sete öyle giderdim. Herkesin içinde makyaj yapılmasından hoşlanmazdım. Teknoloji o zamanlar şimdiki gibi ileri değildi. Çekimlerin ne netice verdiğini bilemezdik. Ancak film yıkanıp montaja girdiği zaman yakın planlar, gölgeler, ışıkların doğru olup olmadığı belli olurdu. Şimdi öyle değil. Artık monitörden hemen çektiğimizi izleyebiliyoruz. Biz zor şartlar altında çalışıyorduk ama seyirci bizimle beraberdi.

O dönemin en çok hangi yönlerini özlüyorsunuz?

İnsanlığı özlüyorum. Dünya ve Türkiye çok değişti. İnsanlar kabalaştı. Nezaket kabalığa yetişemiyor, çok geride kaldı. Tahsil çok önemli ancak tek başına hiçbir şey ifade etmez. Bir mektep mezunu ol ama aynı zamanda kibar ol, karşındakine saygı göster. Saygısızlığa hiç tahammül edemiyorum.

35 yaşında Norveç'e gidip Biyoloji ile Çevre Bilimleri ve Kimyası fakültelerinde okudunuz. Sizi bu karar iten ne oldu?

Ben profesyonel aktörüm. Şu anda da çalışırım, ama belirli şartlarım var. O dönemde sinema kötü bir döneme girdi. Açık saçık filmler çekilmeye başlandı. Bu işin tadı kaçtı. Kaliteli filmler, güzel aşk ve komedi filmleri çekilmez oldu. Bu nedenle başka bir hayalimi gerçekleştirmek istedim. Eşim ve bir yaşındaki kızımla Norveç'e gittik.

Bugün hayattaki rolünüzü nasıl tarif edersiniz?

Misyonum nedir? Bundan sonra ne kadar yaşarım bilmiyorum. Türkiye'nin eleştirdiğim birçok tarafı var. Ancak bu memleketin çocuğuyum, bu memleketin insanı beni bağrına bastı. O zaman benim de onlara karşı görevlerim var. Bunlar da sanatsal yönden onlara hizmet, bilim alanında onlarla görüşüp bilgi alışverişinde bulunmak. Üniversite olabilir, siyaset olabilir, sanat olabilir. Her konuda iletişim kurmak ve insanımıza belirli mesajlar iletebilme çabasını sarf etmek istiyorum.

Bugün kaliteli bir yaşam sizin için ne ifade ediyor?

Benim için kaliteli yaşam düzgün bir hayatı ifade ediyor. Gömleğin ütülü, elbisen temiz olacak. İşini iyi yapacak. Ben hayatım boyunca kendime ve hayata saygı duydum. Hayatı çok ciddiye alırım. Benim her şeyim programlıdır. Yaşamı uzatan, hastalıklara karşı dayanıklılığı artıran unsurlar, genetik faktörlerin dışında vücudu yıpratmamaktır.

Bir gününüz nasıl geçiyor? Zamanınızı nasıl planlıyorsunuz?

Pazartesi günleri, Türkiye Gazetesi'ndeki köşem için yazımı düzenleyip gönderiyorum. Salı günü Bahçeşehir Üniversitesi'nde, çarşamba günü Okan Üniversitesi'nde, cuma günleri Ticaret Üniversitesi'nde ders veriyorum. Randevularıma daima 15 dakika öncesinden giderim. Prensip sahibi bir insan olduğum için yaşamım aksamadan gider.

Sağlıklı yaşam adına neler yapıyorsunuz?

Hareketli biriyim spor yaparım, yürürüm, yüzerim, aletli jimnastik yaparım. Sigara içmem. Özel günlerin dışında içki de içmem. Eşimle birlikte sağlıklı beslenmeye özen gösteriyoruz. ABD'de son yıllarda kanserden korunmak için dört önemli gıdanın haftada iki kez tüketilmesi gerektiği söyleniyor: Karalahana, nohut, bezelye-mercimek grubu ve bulgur. Bunları sık sık tüketiyoruz. Sabahları kalktığımda balık yağı, ardından nar ya da greyfurt suyu içiyorum. Soframızdan domatesi eksik etmeyiz. Doktorlar beyaz eti tavsiye ediyor ama ben çok rağbet etmiyorum. Çünkü tavuklar küçük kafeslerde yetiştiriliyor. Ucuz ve besin değeri pek olmayan yemlerle besleniyorlar. Böyle bir tavuğun etinde ne derece mineral, vitamin, protein ve aminoasit olabilir? Bu nedenle pek tavuk eti yemiyorum. Bence makarnanın daha çok besin değeri var.