

Nestlé benimle

Sayı 12 Eylül-Ekim-Kasım 2011



“Terzinin Oğlu” Emrah huzurlarınızda



Kim “Bi” kahve”ye hayır der



Urartu’nun bugünü: Van



Nestlé’den örnek adımlar



İçindekiler

02 Gelenek

Bayram klasiği: Çikolata

04 Sohbet

Emrah



06 Gelenek

Anadolu'da doğum gelenekleri

08 Sohbet

Her eve lazım salatalar ve mezeler

12 Kültür

Urartu'nun bugünü: Van



16 Haber

Kim "Bi" kahve"ye hayır der



18 Haber

İstanbul'da bir su masalı

20 Sohbet

Tuna Kiremitçi

22 Haber

Nestlé'den gelecek için örnek adımlar

24 Haber

Taşlardan gelen şifa

26 Rehber

Her şey çocuklarımız için

28 Sağlık

Ofiste sağlıklı beslenmenin ipuçları

30 Kültür - Sanat

Nestlé

Dergi adı
NESTLÉ benimle

İmtiyaz Sahibi
Banu Liman

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
İndeks:

İndeks İçerik-İletişim Danışmanlık
Kore Şehitleri Caddesi, Atılım İş Merkezi
No: 28 Kat: 4 D:4 Zincirlikuyu-İstanbul
Tel: 0212 347 70 70
Web: www.indsiletisim.com
e-mail: indeks@indsiletisim.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.kanlıoglu@tr.nestle.com

Renk Ayırımı ve Basım

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

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

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

Sunuş




Dr. Hans-Ulrich Mayer
Nestlé Türkiye
İcra Kurulu Başkanı

Değerli okurlar,

İslam dünyası için özel bir önemi olan Ramazan ayını tamamlayıp Ramazan Bayramı'nı hep beraber kutladık. Kurban Bayramı'nı ise yakın bir zamanda karşılayacağız. Bayram denince akla çikolata gelir; çikolata denince de Nestlé... Geçtiğimiz yıllarda olduğu gibi bu yıl da birbirinden lezzetli çikolatalarımızla bayramlarda damakları tatlandırmanın mutluluğunu yaşıyoruz.

Bu dönemin bir özelliği de yeni bir öğretim yılının başlaması... Çocuklarımız için keyifli, aynı zamanda zorlu yeni bir ders yılı başlarken, onların başarısında dengeli ve sağlıklı beslenmenin önemli bir rol oynadığı gerçeğini de göz ardı etmemek gerekiyor. Özellikle kahvaltı öğününün bu anlamda önemi büyük. Nestlé olarak NESQUIK® markalı ürünlerimizle kahvaltı öğününde ve gün boyunca çocukların sağlıklı ve keyifli beslenmelerine ortak olmaya devam ediyoruz.

Bildiğiniz gibi dünyanın önde gelen sorunları arasında yer alan gıda güvenliği ve kırsal fakirlik konusunda özellikle uluslararası şirketlere büyük görev düşüyor. Dünyanın lider beslenme, sağlık ve iyi yaşam şirketi Nestlé olarak biz de bir şirketin değer zincirinin her aşamasında katma değer yaratması gerektiği inancıyla kurulduğumuz ilk günden itibaren kırsal kalkınma alanında çeşitli çalışmalar gerçekleştiriyoruz. Dünya genelinde yüzbinlerce çiftçiye topraklarından daha verimli ve kaliteli ürünler almaları için teknik destek ve eğitimler veriyor, aynı zamanda finansal yardımda bulunuyoruz.

Bu yaklaşım doğrultusunda Türkiye'de de "Fıstığımız Bol Olsun" projesini hayata geçiriyoruz. DAMAK® markamız ve TEMA Vakfı işbirliğiyle gerçekleştirdiğimiz bu projeye, Türkiye için çok önemli bir tarımsal değere sahip olan antepfıstığı üretiminde kalite ve verimin artırılmasını hedefliyoruz. Antepfıstığı üretiminin yüzde 96'sının gerçekleştirildiği Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde sürdürdüğümüz proje kapsamında bölgedeki çiftçilere uygulamalı eğitimler veriyoruz. Uygulama alanında yaklaşık 10 bin meyve veren antepfıstığı ağacından bugün yılda ağaç başına ortalama 3 kg. üretim elde edilirken, "Fıstığımız Bol Olsun" projesiyle bu miktarın beş yıl sonra yaklaşık üç katına çıkartılmasını hedefliyoruz. Böylelikle bölgede yaşayan 100 bin insanın yaşam seviyesinin yükseltilmesine katkıda bulunarak hem ekonomik hem de sosyal anlamda bir katma değer sağlayacağız. Ayrıca projemiz ile bölge için 300 milyon Dolar değerinde bir ticaret hacmi yaratmış olacağız.

Bu vesileyle sevdiğinizlerle birlikte daha nice mutlu, huzurlu ve tatlı bayramlar geçirmenizi temenni ediyorum; okul döneminde tüm öğrencilere başarılar diliyorum.



Bayram klasiği: Nestlé Çikolata

Türkiye’de adı çikolata ile özdeşleşen Nestlé’nin tüketicilerin beğenileri doğrultusunda geliştirdiği hepsi de çekici ve nefis Nestlé ve DAMAK markalı ürünleri, Ramazan Bayramı’nda ziyaretleri tatlandırdı.



Bir başkadır bayram telaşı... Günler öncesinden evler köşe bucak temizlenir. Her türlü hazırlıklar yapılır ve en sona alışveriş bırakılır. Alışverişin de en mühim kısmı, bayram çikolatası olur. Evin minikleri için olduğu kadar büyükleri için de bir zevktir, bayram çikolatasını en güzelinden seçmek...

Bayramda ziyaretleri şenlendirecek, misafirleri mutlu edecek çikolatalar evin hanımlarının direktifleri doğrultusunda mutlaka özenle belirlenir. Ardından bayram sofraları için sarmalardan dolmalara, böreklerden çöreklerle mutfakta marifetler sergilenir...

Bayram günü gelip çatığında, sabahın ilk saatlerinde yeni kıyafetler giyilir. Bayram namazından gelen dedeler, babalar evin kapısında karşılanır. Çocuklar, annelerinin babalarının ellerinden öpüp bayram harçlıklarını alırlar.

Sonra bayram gezmelerine başlanır. Aile büyükleri, akrabalar, komşular, dostlar... Hepsinin kapısı sırayla çalınır.

Bir fincan kahveyle başlar sohbet. Geleneksel bayram kolonyasıyla ikram edilen renk renk, çeşit çeşit çikolatalarla büyük küçük herkesin ağız tatlanır. Bu gelenekler her bayram heyecanla yerine getirilir ve bayram boyunca akrabalıklar, dostluklar, komşuluklar derken tüm bayramlaşmalar nefis çikolatalarla tatlanır.

Nestlé® Çikolata bu bayramda da yanınızdaydı

Nestlé, her bayram özel zengin çikolata seçenekleriyle tüketicilerine nefis tatlar sunuyor.

Bayramın tadı artık Nestlé® Madlen Çikolata’da

Nestlé’nin yumuşacık bol sütlü çikolatası ile enfes bitter çikolata-

sının lezzeti bayram geleneğimiz olan Madlen çikolatada ilk kez bulundu. İki farklı gramaj ve tasarımı ile sevdiğinizle bayramın mutlu anlarını paylaşmanız için üretilen yeni “Nestlé Madlen Çikolata” ile bu bayram da lezzetli geçti.

Kırmızının çekiciliğiyle bütünleşen Nestlé®

Hediyelik Çikolata

“Nestlé Hediyelik Çikolata” Nestlé uzmanlığı ve şık kutusuyla bayramda ve özel günlerde sevdiğinizlere verebileceğiniz nefis bir hediye. Kırmızı renkli bu özel kutuda ailedeki herkesi mutlu edecek birbirinden farklı lezzetler var. Şık ambalajında sütlü, bitter ve beyaz seçenekleriyle Nestlé bu yıl da geçtiğimiz bayram gibi herkesin favorisi oldu.

8’i bir arada Nestlé® Mini Keyifler

Şekerlikleri uygun fiyata renklendiren “Nestlé Mini Keyifler”, hem eğlenceli hem de eğlencelik bir ürün. Renk renk ambalajları içerisinde tek lokmalkı nefis Nestlé çikolataları, bu yıl da dökme olarak tüketicilerin beğenisine sunuldu.

“Nestlé Mini Keyifler” sütlü, bitter, fıstıklı, fıncıklı, bisküvili, sütlü gofretli, bitter gofretli ve beyaz gofretli olmak üzere her zevke ve her yaşa uygun sekiz çeşit çikolatasıyla şekerlikleri dolduracak ve bayram sohbetlerine tat katmaya devam etti.

Antepfıstıklı çikolatanın adresi Nestlé DAMAK®

Hediyelik Çikolata

Antepfıstıklı nefis lezzetiyle çikolata severlerin baş tacı olan DAMAK, bu bayramda da dostlarla yapılan sıcak sohbetlerde

ağzları tatlandırmaya devam etti. Mükemmel fıstıklı çikolatanın lezzetini ve bayramın tatlı coşkusuyla sevdiğinizle paylaşmak isteyenler için DAMAK, bayrama özel hediyelik çikolatasıyla tüketicilerinin karşısına çıktı.

İki farklı hediyelik paket içerisinde sevenleriyle buluşan efsanevi fıstıklı çikolata DAMAK, herkesin bayram coşkusuyla sevdiğinizle paylaşacağı lezzetli bir hediye alternatifi oldu.

Bayramda çikolata hediye etme geleneğini sürdürmek isteyenler, Nestlé’nin hediyelik çikolatalarıyla yakınlarına hoş, farklı ve lezzetli bir sürpriz yapabildiler “Nestlé Madlen Çikolata”, “Nestlé Hediyelik Çikolata”, “Nestlé Mini Keyifler” ve “Nestlé DAMAK Hediyelik Çikolata” bayramda çikolata tutkunlarının gözdesi oldu.

Bayramda çikolata tüketimi artıyor

Bayramlık çikolata kategorisinin limitli bir sezonu var. Buna karşın çikolata satışları içinde önemli bir paya sahip. Bu da hayatımızın önemli bir parçası olan çikolatanın artık Türk kültüründe “vazgeçilmez” olduğunu gösteriyor.

Bu köklü gelenek, bayram öncesi ülke ekonomisine de ciddi katkılar sağlıyor. Türkiye’de yılda yaklaşık 168 bin ton çikolata üretiliyor. Bu miktarın yaklaşık 12 bin tonu bayram öncesi tüketiliyor. Ramazan Bayramı’nda gerçekleşen çikolata satışları, şeker satışlarını geçiyor. Bayramlarda çikolata tüketimi, yılın diğer dönemlerine kıyasla tam sekiz kat artış gösteriyor.





“Terzinin Oğlu” Emrah huzurlarınızda

“Küçük Emrah” ismiyle tanıdığımız 1980’li yıllara damgasını vuran şarkıcı Emrah albümleri, dizileri ve filmleriyle hayranlarının gönlünde taht kurmuş bir sanatçı. Şimdi de “Terzi’nin Oğlu” albümüyle sevenlerinin karşısında...



Küçük Emrah... 1980’li yıllarda çocuk şarkıcı akımının en sevilen örneğiydi. İnsanları derinden etkileyen, kimi zaman gözyaşlarına boğan, dramatik hikayelerle bezeli filmleri hala hafızalarda. Küçük yaşına rağmen güçlü sesi ve yorumuyla arabesk müziğin önemli isimleri arasına giren Emrah’ın kişisel öyküsünün başlangıcı da filmleri ve şarkıları kadar “acılı”... 1971’de Diyarbakır’ın Ergani ilçesinde doğan Emrah, babasını 1,5 yaşında

kaybettikten sonra annesi tarafından tek başına büyütüldü. Daha ilkokul çağlarında müzik öğretmeni tarafından sesi ve yeteneği keşfedilince ilk kasetini yaparak müzik piyasasına adım attı. Kısa sürede tüm Türkiye tarafından tanındı. O yıllarda ortalığı kasıp kavuran çocuk şarkıcı ekolünün önde gelen ismi olan Emrah, ilerleyen yıllarda onlarca kaset ve filmle şöhretini daha da peçinledi. Kariyerine 22 albüm, 22 film, sekiz dizi, üç televizyon programı sığdıran Em-

rah, şimdi de son albümü “Terzi’nin Oğlu” ile yeniden gündemde... Yıllardır kendisinden beklenen, modern dokunuşlarla bezeli arabesk albümüyle dinleyicilerinin karşısına çıkan Emrah, uzun bir sessizliğin ardından yaptığı bu ilk çalışmanın detaylarını Nestlé Benimlé’ye anlattı.

“Terzi’nin Oğlu” albümünüz için nasıl bir hazırlık dönemi geçirdiniz?

“Terzinin Oğlu” prodüksiyon açısından en



Yeni bir dizi projesi var mı?

1990'lardan günümüze reyting rekorları kıran sekiz dizide başrol oynadım. Dizilerin hepsi birbirinden özel projelerdi ve başarı oranı yüzde 90'larda olan bir oyunculuk kariyeri sergiledim. Yeni bir dizi, kriterlerime uygun olduğu sürece olabilir. Zor beğenen ve zor kabul eden bir oyuncu olarak hata yapma lüksümün olmaması, kriterlerimin ağırlaşmasına neden oluyor. Yani reyting savaşlarının daha acımasız, kanalların alternatiflerinin çok olması ve internetin daha yaygın olduğunu düşünürsek, gelen her projeyi detaylı inceliyorum.

uzun dönemi yaşadığım albüm oldu. Sizin de dediğiniz gibi çok yoğun ve zor bir dönemdi ama acısıyla, tatlısıyla bu dönemleri geçirdik ve kariyerimin 22. stüdyo albümü olan "Terzinin Oğlu"nu müzikseverlerin beğenisine sunduk. Çok içime sinen bir albüm oldu. Özünü kaybetmeden zamana entegre olmak adına Caner Tepecik ile çok yoğun bir çalışma dönemi geçirdik. Aklımıza yatana kadar çok yap-boz kaosları da yaşadık. Sonuç istediğim gibi oldu. Albümdeki tüm şarkıların müzikleri ve üç şarkının sözleri bana ait.

Albüme baktığımızda sanki bir proje gibi duruyor...

Evet zaten ben albüm çalışmalarını başlı başına bir proje olarak değerlendiriyorum. Bu albümde de müzikal, görsel, hedef kitle ve yeni jenerasyonu göz önünde bulundurarak projemizi oluşturduk. Yani zamana entegre olacak bir format yaratmak için gerçekten çok uğraştık. Sonunda müzikal ve görsel açıdan gerek fotoğraflar

gerek video açısından ortak bir dil yakaladık. Konsept bütünlüğü olan bir proje ortaya çıkarmış olduk. Albümde yedi şarkı yer alıyor. Aslında çok şarkım var ama albüm yapmak için albüm yapmıyorum. En önemlisi müzikseverleri memnun edecek şarkılara yer vermenin daha samimi ve doğru olduğunu düşündüğüm için özenle yedi şarkıyı seçtim.

Albümü babanıza ithaf ettiniz. Albümde sözleri ve müziği size ait annenize yazdığınız "Annem" şarkısı bulunuyor. Neden böyle bir çalışma yaptınız?

Bugün Emrah Erdoğan olarak bu röportajı verebiliyorsam; bir terzi olan rahmetli babam Elyesa Erdoğan ve annem Ayten Erdoğan sayesinde. Babamı 1,5 yaşındayken kaybetmişim. Yaşadığım süre boyunca kalbimin en güzel yerinde bulunan annem ve babama, kalbimin en derinlerinden gelen duygularımı, yeteneklerim doğrultusunda şükranla ifade edeceğim. Bu albüm de bunun göstergelerinden yalnızca biri.

Bu albüm öncesinde, hayranlarınız arasında "Efsane geri geliyor, kral geri dönüyor" gibi söylemler de oluştu. Bu konuda neler düşünüyorsunuz?

Albüm içeriğine bakarsak her ne kadar rock davulları, elektro gitarlar da olsa sizden yıllardır beklenen arabesk sound'unu albümde duyuyorsunuz. Bana yıllardır, "Ortalığı boş bıraktın" diyenler oluyor. Bu söylemlere kesinlikle katılmıyorum. Bu fikirlerin birkaç müzik eleştirmeni ve sektördeki bazı isimlere ait olduğunu düşünüyorum. Müzikal yolculuğumu yaparken aldığım bazı radikal kararlar belki de bugünlere gelmemi sağladı. Ancak 29 yıl boyunca belli bir istikrarla bu noktada kalmışsam, aslına bakarsanız bu fikirlere katılmadığımdandır. İyi ki de katılmamışım. İnsanların anlamadığı şey ise jenerasyonun değiştiğidir. Uzun bir aradan sonra gelen yoğun istekler üzerine bu albümü hazırladım. Büyük emekler harcadığımız, benim duygularımın ifadelerinden oluşan bu albümü müzikseverler umarım beğenirler.



Anadolu'da doğum gelenekleri

Göbek bağına okul bahçesine gömülmesi, 40 gün boyunca anne ve bebeğin sokağa çıkmaması, ilk dişin şerefine kutlama yapılması, sürahilerce şerbet kaynatılması... Nesillerdir süren bu geleneklerin hepsi, yeni bir hayatın başlangıcını kutlamak için...

Doğum, çoğu toplumda olduğu gibi Anadolu'da da büyük bir sevinç ve heyecan kaynağıdır. Anne adayları bebek beklediğini duyurduktan sonra akrabalar, komşular, dostlar birbiri ardına tebriklere başlar. Ülkemizde, aile birliğinin çocuklarla tamamlandığı inancı hakim olduğu için, herkes bebeğin hayata gelmesini büyük bir heyecanla bekler. Doğumun bu kadar sevinçle karşılanmasının bir nedeni de, aile soyunun devam edecek olmasıdır. Artık bebek bekleyen anne ve baba adayının, toplum içindeki statüsü farklıdır. Özellikle Anadolu'da kadının hamilelik süreciyle beraber saygınlığı artar. Doğuma birçok anlamın yüklendiği Türk toplumunda, bununla ilgili gelenekler

bebek doğduktan hemen sonra başlar. Bebeğin dünyaya gelmesiyle başlayan ve 40 gün süren loğusalık döneminde birçok adet sırasıyla yerine getirilerek, sürece adeta bir seremoni havası verilir. Şerbetler hazırlanarak akrabalara, komşulara dağıtılır. Anneyi ve bebeği hastalıklardan korumak için türlü önlemler alınır. Bebeğin göbek bağı büyük bir özenle gömülür. Bu gelenekler Anadolu'nun pek çok yerinde hala canlılığını koruyor ve eski nesiller yenilere yüzlerce yıllık bu kültürü öğretmeye devam ediyor.

Loğusa dönemi

Loğusa döneminde bütün akrabalar, annenin rahatı için seferber





olur. Evde loğusa yatağı hazırlanır ve yatağa atlas veya kadife-
den yorgan serilir. Yatağın yanına kese içinde Kuran-ı Kerim ve
parlak bir ömrü simgeleyen gümüş ayna asılır. Loğusa yatağı
bir hafta sonra toplanır ve mahallenin imamı veya aile reisi olan
yaşlı bir erkek, bebeğin kulağına dualarla üç defa adını okur.

Loğusa şerbeti

Annenin sütünün artması ve konuklara ikram etmek için loğusa
şerbeti yapılır. Bu şerbet, bazı bölgelerde eve gelen misafirle-
re ikram etmenin yanı sıra akraba veya ahabaplara sürahilerde
yollanır. Osmanlı saraylarında loğusa şerbeti cariyeler tarafından
altın, gümüş ve billur kaplarda ziyarete gelenlere ikram edilmiştir.

Göbek bağı

Göbek bağı ve onun nereye gömüldüğü bebeğin kaderini et-
kileyecek bir unsur olarak görülür. Örneğin ebeveynler çocuk-
larının başarılı bir eğitim hayatı olsun isterse, göbek bağını bir
okulun veya üniversitenin bahçesine gömer. Günümüzde bazı
ebeveynler daha yaratıcı olup bebeklerinin göbek bağını tuttuk-
ları takımın stadına, albüm yapım şirketlerinin bahçesine veya
devlet büyüklerinin semtleri gibi yerlere gömüyorlar.

Loğusa şerbeti

Malzemeler

Yarım kilogram lohusa şekeri
5 su bardağı toz şeker
20 su bardağı su
2 adet çubuk tarçın
7-8 adet kuru karanfil

Yapılışı

Loğusa şekeri, toz şeker ve
suyu geniş bir tencereye alın.
Orta ateşte tüm şeker eriyene
kadar karıştırarak kaynatın.
Ardından yaklaşık 20 dakika



daha kısık ateşte şerbeti kaynatın. Çubuk tarçın ve karanfilleri de
atarak 15 dakika daha kaynatın. Kaynaya şerbetin altını kapatın ve
soğuduğunda sürahilere doldurarak buzdolabına alın. Eğer tatlı gel-
irse biraz soğuk su ile sulandırabilirsiniz. Loğusa şerbetini sıcak da
ikram etme şansınız var. Örneğin Adana bölgesinde "kaynar" adı
verilen loğusa şerbeti, sıcak ve üzerinde dövülmüş cevizle ikram
ediliyor.

Al karısı inanışı

Bu inanış da kırk basması inancına benzer. Loğusa dönemindeki
anne ve kırkını doldurmamış bebeğin etrafında onlara zarar veren
'al karısı' adlı görünmeyen, kötücül bir varlığın olduğuna inanılır.
Bundan korumak için anne ve bebeğin bulunduğu yere süpürge,
soğan, sarımsak, nazarlık asılması, anne ve bebeğin yastıkların-
ın altına iğne veya çuvaldız sokulması, yastıklarının altına kama,
orak, bıçak gibi kesici aletlerin konulması veya buldukları yere
ekmek ufağı ve su konulması gibi uygulamalar yapılıyor.

Diş buğdayı

Bebeğin ilk dişini çıkartmasının kutlanıldığı bu gelenekte, yakın
akrabalar davet edilerek diş buğdayı hazırlanır. Kutlama, çocu-
ğun sağlam dişlere sahip olması, çabuk büyümesi ve rızkının
artması niyetiyle yapılır. Diş buğdayı şekerle buğdayın harman-
lanmasının ardından üzerine nar, ceviz ve meyve şekeri konula-
rak hazırlanıyor. Diş buğdayının içine yüzük veya boncuk konur.
Bunları bulan kişi bebeğe hediyeler alır. Bu gelenekte çocuğun
önündeki tepsiye makas, ayna, para, kitap gibi nesnelere konur
ve çocuk hangisini seçerse ilerideki mesleğinin de onunla ilgili
olacağına inanılır.



Her eve lazım salatalar ve mezeler

Farklı, canlı, tam bize, tam günümüze, tam her eve göre bir yemek kitabı... MAGGI® Lezzet Danışmanı Sahrıp Soysal'ın "Her Eve Lazım Salatalar ve Mezeler" kitabında kolayca hazırlayıp afiyetle yiyebileceğiniz onlarca tarif yer alıyor.

MAGGI® Lezzet Danışmanı Sahrıp Soysal, yoğun ve tempolu geçen günlerde yemek yapma telaşı yaşayan kadın-erkek, genç-yaşlı herkes için doyurucu bir yemek kitabı hazırladı. "Her Eve Lazım Salatalar ve Mezeler" kitabı, adı üstünde her eve lazım... Soysal'dan hem kitabın çıkış öyküsünü hem de lezzetli tarifler aldık...

Bu kitabı hazırlamaya nasıl karar verdiniz?

Eskiden çay saati eşlikçileri ve içki yanı aperatifleri olarak çeşitli tarifler verirdik. Bugün özellikle genç neslin salataya ilgisinin arttığını ve salata türü mezelere olan taleplerini görünce onlara hitap edebileceğim bir kitap yazmaya karar verdim.

Kitap ne kadar zamanda oluştu? Nasıl bir hazırlık yaptınız?

Yemekçiliğin ya da profesyonel anlamda yemek yazarlığının şöyle bir yönü var; sürekli yemek, pasta tarifleri araştırıp oluşturmanız ve bunların fotoğraflarını çekmeniz gerekiyor. Çünkü günlük bir gazetede yazıyor ve sık sık da yemek eki hazırlıyorum. Dolayısıyla binlerce tariften oluşan bir arşivim oldu. Bunlar arasında seçim yapıyorum. Varsa yeni geliştirdiğim tariflere de çekim yapıyorum. Hepsini arşive ekliyorum. Kitap hazırlıklarımı böyle tamamlamış oluyorum.

Kitapta kaç adet tarif yer alıyor?

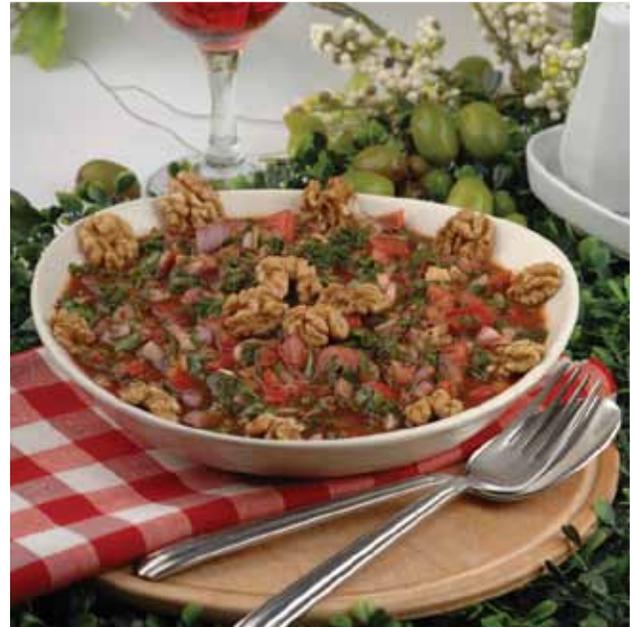
Kitapta 187 tane tarif var. Salatalar, mezeler ve hiçbir kategoriye sokmadığım salatamsı mezeler var. Kimisini illüstrasyonla ifade ettik, kimisinin fotoğrafını koyduk. Bu kez daha küçük bir kitap yaptık. Hani herkesin bir tarif defteri vardır ya, onlar gibi bir etki yaratmaya çalıştık. Yani cicili bicili gençlerin zevkine hitap edecek bir kitap hazırladık.

Salata ve mezelerin Türk mutfağındaki yeri nedir?

Türk mutfağı klasik anlamda çok salata çeşidine sahip değil.

Ama oldukça zengin meze çeşitlerimiz var. Özellikle İstanbul mutfağı Rum ve Ermeni vatandaşlarımızın katkısıyla meze çeşitliliği bakımından epeyce ön plana çıkıyor. Buna Hatay ve Gaziantep'in muhteşem salataya benzer mezelerini de ilave ettik. Ayrıca yine gençlerin bayıldığı sezar salata, buğdaylı salata ve çeşitli yeşilliklerden oluşan değişik soslu salata çeşitleri var. Eh ben de üç çocuk annesi olarak sürekli gençlerin nabzını tutar vaziyetteyim. Zaten çocuklar ve gençler bana çok ilham veriyor. Artık benim yaşıtım olan yani 50'sini aşmış annelere bir şey beğendirmek çok zor. Çünkü Türk kadını her yemeği biliyor, her şeyden anlıyor, kolay kolay da beğenmiyor. Ben de hedef kitle olarak artık gençleri ve çocukları ele alıyorum. Bu da beni çok mutlu ediyor.

Gavurdağı salatası





Baklagiller salatası

Malzemeler: 1 su bardağı aşurelik buğday, 1 su bardağı yeşil mercimek, ½ su bardağı haşlanmış veya konserve nohut, ½ su bardağı haşlanmış veya konserve kuru fasulye, 4-5 adet taze yeşil soğan, 1 demet dereotu.

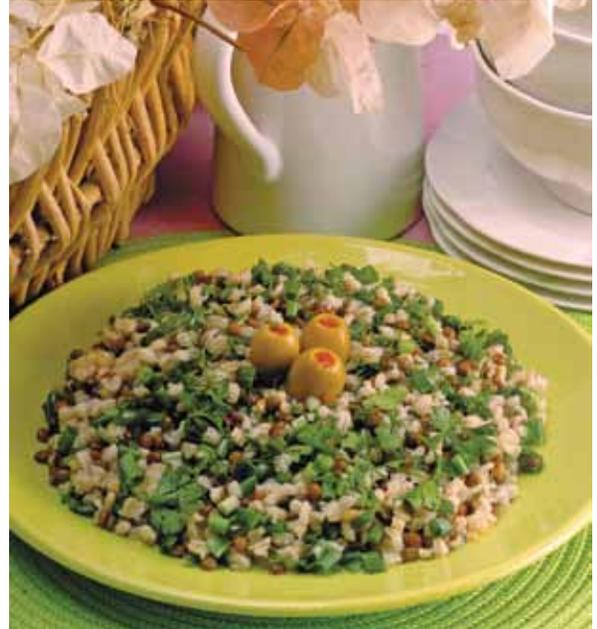
Sos için: 1 çay bardağı zeytinyağı, 2 yemek kaşığı nar ekşisi, ½ limonun suyu, 3 diş dövülmüş sarımsak, 4 çay kaşığı hardal, 2 çay kaşığı tuz, kırmızı pulbiber.

Yapılışı: Aşurelik buğdayı bir gece önce bol suyla ıslatın. Ertesi gün yıkayıp süzün ve üzerine iki parmak çıkacak kadar suyla iyice yumuşayınca dek haşlayıp süzün. Yeşil mercimeği ise yine üzerine iki parmak çıkacak kadar suyla, dağılmadan, yumuşayınca dek haşlayıp süzün. Öte yandan geniş bir kabin içine haşlanmış süzölmüş buğdayı ve mercimeği koyun. Haşlanmış ya da konserve nohut (avuç arasında birbirine sürterek kabuklarını çıkarın) ile kuru fasulyeyi üzerine ilave edin. Ayıklanmış ve çok ince kıyılmış yeşil soğan ve dereotunu katıp karıştırın. Sos için derin bir kaptaki tüm malzemeleri çırpılarak karıştırın. En sonunda salata malzemelerinin üzerine gezdirip karıştırın. İsterseniz zeytinle süsleyip servise sunun. Bakliyatlar ılık olursa sosu o kadar iyi çeker. Bu noktaya dikkat etmeniz gerekir. Bu salataya 1 adet tatlı yeşil biberi ve bir adet kırmızı uzun biberi tavla zarı şeklinde doğrayarak katabilirsiniz.

Malzemeler: 3 adet orta boy domates, 1 adet orta boy kuru soğan, 3 adet yeşil sivribiber (tatlı), ½ demet maydanoz, ½ demet taze nane.

Sos için: ½ çay bardağı nar ekşisi, 2 çay bardağı çekilmiş ceviz içi, 2 çay kaşığı tuz, kırmızı pul biber, varsa 2 çay kaşığı sumak ve 1 yemek kaşığı sumak ekşisi.

Yapılışı: Domatesleri soyup tavla zarı şeklinde küpler halinde doğrayın ve derin bir kaba aktarın. Sivribiberlerin sapını kesip uzunlamasına ikiye bölün ve tohumlarını ayıklayıp incecik dilimleyin. Soğanı yemeklik, incecik doğrayın. Ayıklanmış taze nane yapraklarını ve maydanozu da mümkün olduğu kadar ince doğrayın. Tüm malzemeleri domatesin olduğu kaba aktarıp iyice karıştırın. Diğer taraftan nar ekşisi, pul biber, tuz, varsa sumak ve sumak ekşisini küçük bir kaseye koyup çatalla iyice çırpın. Hazırladığınız sosu salatanın üzerine aktarıp karıştırın. Son olarak, cevizi ekleyip servise sunun.





Salata yaparken lezzeti yakalamanın püf noktaları neler? Neler tavsiye edersiniz?

Salatada en önemli hususlardan biri, yıkanan yeşilliklerin suyunun iyice süzölmüş olması. Ben son yıllarda keşfettiğim salata kuru-tucularından çok memnunum. Herkese tavsiye ediyorum. Çünkü salata malzemelerinin içinde kalan su, sosun tadını bozuyor. Salata sosuna bir tutam karabiber ve toz şeker katmak da sosu çok farklılaştırıyor. Sizi bilmem ama ben hardalı salata sosuna çok yakıştıyorum. Yine ceviz ve kuru üzüm serpilmiş olan salataları çok orijinal buluyorum. Salata sosu olarak sık sık tahin-yoğurt kullanıyorum. Üç kaşık tahin ve üç kaşık yoğurt karışımına biraz da limon, sarımsak, pul biber, kimyon eklediniz mi, işte alın size

şahane bir sos. Özellikle rendelenmiş turp ve havuç salatalarına çok yakışıyor.

Meze yaparken lezzeti yakalamanın püf noktaları neler?

Minik börekler, zeytinyağlı bakliyatlar, zeytinyağlı dolmalar ve yoğurtlu sebzelerin dışında her çeşit deniz ürünü de meze sınıfına girebilir. Aslında meze, içki yanı eşlikçisi demektir. Bizde rakı yanına peynir, kavun, kızartma ve yoğurtlu sebzeler yenir. Ama artık şarap, şampanya yanında verilen çeşit çeşit peynir, tuzlu minik tartoletler, dip soslu sebzelere de çok alıştık. Malzemelerin taze olması, kişinin yaratıcılığı ve en önemlisi o yemeği isteyerek yapmak, lezzetin püf noktalarıdır.

Muhammara - Cevizli tarator



Malzemeler: 2 su bardağı dolusu ufalanmış bayat ekmeğin içi (Robotta çekebilirsiniz. 7-8 adet robotta çekilmiş Etimek de kullanabilirsiniz), 250-300 gr. ceviz içi, 1 yemek kaşığı tatlı biber salçası (Evdde yapılmış biber salçası kullanın), 2 yemek kaşığı domates salçası, 2 çay kaşığı kimyon, karabiber, 1 çay kaşığı tuz, 3 yemek kaşığı nar ekşisi (1/2 adet limonun suyunu da kullanabilirsiniz), 1/2 su bardağı zeytinyağı, 2 diş dövölmüş sarımsak (isteğe bağılı).

Yapılışı: Ceviz içini mutfak robotunda çekerek macun kıvamına getirip derin bir kaba koyun. Üzerine yine mutfak robotunda çekilmiş bayat ekmeğin içini ekleyin. Kaşıkla iyice karıştırın. Salçaları ve pul biberi ilave edip ezerek malzemeleri karıştırın.

Nar ekşisi ya da limon suyunu katıp tuz, karabiber ve kimyonu serpiştirin. Dövölmüş sarımsakları da ilave edin. Bir taraftan karıştırmaya devam ederken, bir taraftan da zeytinyağını katın. Tüm malzemeleri iyice karıştırarak koyu püre kıvamına getirin. İsterseniz malzemeleri mutfak robotunda çekerek de macun kıvamına (zeytin ezmesi kıvamı) getirebilirsiniz. İster aperatif gibi minik ekmeğin lokmalarına sürün, ister cips yanına dip sos gibi ikram edin. Ya da elinizi yıkayıp ceviz büyüklüğünde parçalar koparın ve top top yapıp üzerlerine kürdan batırarak servise sunun.

İsterseniz bu karışıma bir çay bardağı ufalanmış beyaz peynir de katabilirsiniz. Eğer kıvamı tutturamazsanız birazcık domates suyu ya da zeytinyağı da ilave edebilirsiniz.

Pek şahane yumurta piyazı

Malzemeler: 7-8 adet yumurta.

Sosu için: 2 su bardağı yoğurt (süzme yoğurt öneririm), 2 tepeleme yemek kaşığı mayonez (diyet mayonez de kullanabilirsiniz), 1 çay kaşığı toz köri (varsa), 2 çay kaşığı tatlı hardal, 2 yemek kaşığı ketçap (acı ketçap kullanabilirsiniz), 4 çay kaşığı domates salçası, 2 çay kaşığı tuz, kırmızı pul biber, 3 adet yeşil soğanın sadece yeşil kısmı, 1 su bardağı ince çekilmiş ceviz içi.

Yapılışı: Eğer süzme yoğurt kullanmayacaksanız, normal yoğurdu tel süzgeçte 30 dakika kadar süzdürerek kullanmanızı öneririm. Yumurtaları katı olacak şekilde haşlayın. Kabuklarını soyup küçük küpler halinde dilimleyin.

Sosu hazırlamak için; yoğurt, mayonez, köri, hardal, ketçap, tuz, pul biber ve domates salçasını mutfak robotuna koyun. Yeşil soğanın yeşil kısımlarını da incecik doğrayarak sosa ilave edin. Ceviz içini de ekleyip tüm malzemeleri iyice ezilip püre oluncaya kadar mutfak



robotunda çekin. Yumurtaları bir servis tabağına yerleştirin. Hazırladığınız sosu yumurtaların üzerine gezdirip karıştırın ve soğuk olarak servise sunun.

Üzerini yine yumurtayla süsleyebilirsiniz. Bu salatanın sosuna bir çay kaşığı toz kişniş ya da doğranmış taze kişniş katabilirsiniz.

MAGGI® Yüksek Lifli Çorbalar'ın lezzeti bambaşka

Çorba tüketiminin sağlıklı beslenme için çok önemli bir rolü var. Çorba içerek günlük sıvı alımını artırmış oluruz. Özellikle Ramazan'ın sıcak günlere geldiği yıllarda bu konu daha da önem kazanıyor. Türk mutfağında çok zengin bir çorba kültürü olduğu için, çorbanın çeşidine bağlı olarak protein, karbonhidrat ve vitamin ihtiyacımızı da çorba ile kısmen karşılayabiliriz. Ana öğünden önce tüketilen çorba tokluk hissi yaratarak aşırı kalori alımını engeller. Böylece hem öğünlere sağlıklı bir gıda ile başlayıp hem de yemeğin devamındaki kalori alımını azaltabiliriz.

Beslenmenin yapı taşı lifler

Günlük beslenme programımızda büyük önem taşıyan yapı taşlarından birisi de liflerdir. Lif oranı yüksek gıdalar sayesinde sindirim ve bağışıklık sistemlerimizi destekleyebiliriz. Hastalıklardan korunmak, şişkinlik hissinden kurtulmak ve vücutta biriken toksinleri etkin şekilde atabilmek için lif alımını da artırmak çok yararlıdır.

MAGGI liflerin beslenmedeki önemini dikkate alarak Yüksek Lifli Çorba serisini çıkardı. Seri içinde ilk etapta Tarhana, Kremalı Sebze ve Bulgurlu Köy Çorbası yer alıyor.

Bu çorbaların yüksek oranda doğal lif içerdiği için sindirim sistemini ve bağışıklık sistemini desteklediğini söyleyen MAGGI Lezzet Danışmanı Sahrap Soysal, "Bu çorbalar özellikle akşam yemekleri için sağlıklı ve hafif bir başlangıç seçeneği oluşturuyor. MAGGI'nin klasik ve yöresel çorbalarına ek olarak çıkardığı Yüksek Lifli çorbalar, doğal kurutma yöntemleri kullanılarak elde edilen sebzelerle hiçbir katkı maddesi kullanılmadan üretiliyor. Gönül rahatlığıyla tüketilebilecek bu ürünleri herkese tavsiye ediyorum" diyor.





12 kültür

Urartu'nun bugünü: Van

Sirtını ıplak dağlara dayamış, yüzünü Türkiye'nin en büyük glne dönmüş bir Doğu Anadolu ili... Anadolu'nun bu en eski uygarlık merkezinin bugünü de dn kadar ihtişamlı.



Akdamar adası



Van Kalesi



Muradiye Şelalesi

Anadolu'nun uygarlık merkezi

Van ve Van Gölü çevresindeki tarihi ve arkeolojik bulgular, bölgenin Anadolu'nun en eski uygarlık merkezlerinden biri olduğunu, o günün şartlarında yoğun nüfuslu yöreler arasında sayılabileceğini gösteriyor. Bilinen en eski uygarlıklarından olan Urartular dışında Van Gölü ve çevresi güçlü bir siyasi organizasyona merkez olmamış. Bölge, Urartu egemenliğinden çıktıktan sonra çeşitli devletlerin sınır bölgesinde sık sık el değiştirmiş. Bu nedenle çeşitli savaş ve istilalar dolayısıyla nüfusta zaman zaman azalmalar meydana gelmiş. Van Gölü çevresinde yerleşme ve nüfus, genellikle daha ılıman iklim koşulları ve nispeten verimli tarım topraklarının bulunduğu alanlarla kıyı ovaları üzerinde toplanmış.

Van, tarihi ve kültürel zenginliklerle dolu Anadolu'nun en güzel köşelerinden biri. Türkiye'nin en yüksek bölgesi Doğu Anadolu'nun önemli merkezlerinden. Van Gölü kenarına kurulmuş bu güzel kenti gezmek için birkaç gününüzü ayırmamız gerekiyor. Şehir merkezi bir günde dolaşılabilir, ancak kentin etrafından görülmesi gereken pek çok yer var. Tarihi kalıntılar, adalar, medreseler, camiler, kiliseler, müzeler, kaleler, köprüler, hamamlar...

Van gezisine öncelikle meşhur kahvaltı salonlarından birine uğrayarak başlamanız en doğrusu. Şehir merkezinde bulunan kahvaltı salonlarında kavut, murtuğa, ilitme, otlu peynir gibi yöresel lezzetler sunuluyor, sıcak süt ikram ediliyor.

Van Müzesi

Van'ın tarih öncesi zamana dayanan geçmişi ve kültürüne dair etkileyici örnekleri görebileceğiniz adreslerden biri Van Müzesi. Müzede Urartu'dan kalma çivi yazılı zafer stelleri, kabartmalar, çivi yazılı kitabeler; M.Ö. 3000-2000 yıllarına ait seramik örnekleri, bronz miğferler, kılıçlar, kemerler, çanak ve çömlekler sergileniyor. Akkoyunlu ve Karakoyunlulara ait koç ve koyun şeklindeki mezar taşları da müzede bulunuyor. Kronolojik olarak sergilenen eserlerin yanında Şark Köşesi de Van'ın otantik kültürünü turistlerin beğenisine sunuyor.





Ahlat'ta eski mezarlar

Van yemek kültürü

Van mutfağı değişik lezzetleriyle öne çıkıyor. Genellikle ete dayalı olan Van mutfağı, sebze ve çeşitli tahıl ürünleriyle yapılan yemekler açısından da zengin. Öne çıkan lezzetler ise şöyle: İlitme, ekşili, senseger, ayran aşı, grut aşı, keledoş, kurut köftesi, üzüm aşı, cılbır, işbalyan, Van balığı yemekleri, helise, paluza, çömlük yahnisi... Van halkı, eski çağlardan beri doğal kaynaklardan yararlanarak yeni lezzetler yaratmış. Bu lezzetlerden en özeli, kentin ünlü kahvaltısının vazgeçilmezi olan otlu peynir. Van'ın farklı bitki türlerinin ilavesiyle hazırlanan gıda maddelerinden hazırlanan otlu peynir, bilim adamlarının araştırmalarına bile konu olmuş... Otlu peynire 25 değişik bitki katılıyor. Yöresel adlarıyla; sirma, mendo, heliz ve kekik en çok kullanılanları...



Otlu Peynir

Van Gölü



Van Kalesi

Şehrin merkezinde yer alan Van Kalesi'nden, özellikle akşam saatlerinde kenti izlemek çok keyifli... M.Ö. 855'te Urartu Kralı I. Sardur tarafından Van Gölü kıyısında bir kayalık üzerinde yaptırılan kale, iç ve dış kale olmak üzere iki bölümden oluşuyor. İç kalede Urartu döneminden kalma Sardur Burcu, sur duvarları, Urartu kralları Menua ve I. Argışti'nin mezarları, su sarnıcına ulaşan Binbir Merdiven, açık hava tapınağı ve Analıkız olarak adlandırılan iki tapınak nişi bulunuyor. Urartular'dan Osmanlılar'a kadar yerleşime sahne olan Van Kalesi'ne Osmanlı döneminde iç kale sur duvarları, iki giriş kapısı, cephanelik, ambar, kuleler ve Van'daki ilk İslam eseri olma özelliğini taşıyan Süleyman Han Cami eklenmiş. Kalenin üst kesiminde bulunan caminin, Evliya Çelebi'ye dayanarak Kanuni Sultan Süleyman tarafın-

dan 1534'te tamir ettirildiği kabul ediliyor. Osmanlı'nın yöreye hakimiyetini gösteren sembol niteliğindeki cami minaresinin, şerefe korkulukları ve üst kesimi yıkılmış durumda. Van Kalesi'nin silüetini etkileyen önemli kalıntılardan biri olan cami, mutlaka görülmesi gereken yerler arasında.

Akdamar Adası

Van deyince akla Van Gölü, Van Gölü deyince de Akdamar Adası geliyor. Van-Tatvan yolu üzerinde 10. kilometrede yer alan iskeleden bir tekneyle yarım saatte adaya ulaşıyor. Yüzölçümü 70 bin metrekare, toplam kıyı uzunluğu üç kilometreyi bulan adada, Akdamar Surp Haç Ermeni Kilisesi bulunuyor.

Adanın güneydoğusunda yer alan kilise, mimari açıdan Ortaçağ Ermeni sanatının en parlak eserleri arasında gösteriliyor.

Van kedisi

Uzun beyaz tüylü, bir gözü mavi bir gözü sarı ya da yeşil Van kedileri, cana yakınlıklarıyla dikkat çekiyor. Nesillerini korumak amacıyla Van Valiliği ile Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi'nin işbirliğiyle üniversite kampusu içerisinde "Van Kedisi Evi" açılmış.



İlk yapıldığında saray kilisesi olan yapı, sonradan manastır kilisesine dönüştürülmüş. 2007'de yapılan restorasyon sonucunda Anıt Müze olarak hizmete girmiş. Kızıl andezit taşından inşa edilen kilisenin dış cephesi, alçak rölyef şeklinde işlenmiş zengin bitki ve hayvan motifleriyle ve Kutsal Kitap'tan alınma sahnelerle bezenmiş. Kilisenin hemen yanında bulunan cafe, ziyaretçilerine Van Gölü'ne karşı çay içmenin keyfini sunuyor.

Kiliseler

Van ve ilçelerinde günümüze ulaşan birçok kilise ve manastır bulunuyor. Dibekdüzü Köyü'nde Çarpanak Kilisesi, Yaylıkaya köyünde Adır Kilisesi, Ereğ Dağı'nın eteklerinde Yedi Kilise, Albayrak köyünde Albayrak St. Bartholomeus Kilisesi, Yanal köyünde Yanal (Soradir) Kilisesi, Eski Van'da Çifte Kilise, Erciş'te Salmanağa Kilisesi,

Muradiye'de St. Etienne Kilisesi, Gevaş'ta Kırmızı Kilise, St. Tomas Manastırı ve Deveboynu Manastırı, Bahçesaray'da Aparank Manastırı, Dire Gele (St. Georges), St. Jacques Kilisesi ve Andzghousts Kilisesi bunların başlıcaları arasında yer alıyor.

Muradiye Şelalesi

Van merkezine 86 kilometre uzaklıkta bulunan Muradiye Şelalesi de görülmesi gereken yerlerden biri. Van Gölü'nün kuzeydoğusundaki Bend-i Mahi çayı üzerinde bulunuyor. Üzerinde asma köprü bulunan şelale, çayın oluşturduğu derin vadide, suyun 15-20 metreden akmasıyla oluşmuş. Çıplak dağların arasında ağaçları ve doğal güzelliğiyle ziyaretçi çekiyor. Van'ın Başkale ilçesine bağlı Yavuzlar Köyü'ndeki manzara ise Doğu'nun Kapadokya'sı. Peri bacalarına benzer volkanik oluşumları barındıran bölge Vanadokya diye anılıyor.

Nestlé'den "gururlu ve mutluyuz"

Nestlé'nin Van distribütörü Mustafa Okur Gıda, perakende gıda satışına 1985'te başlamış. 2004'te ulusal şirketlerle gıda toptancılığı işine adım atan şirket, yaklaşık üç yıldır Nestlé'nin Van distribütörlüğünü yapıyor.

Mustafa Okur Gıda'nın Yönetim Kurulu Başkanı İbrahim Halil Okur, "2009'da Nestlé ile görüştük ve Nestlé'nin yapmak istedikleriyle ilgili geri bildirimler bizleri heyecanlandırdı. O heyecanın artarak devam ettiğini görmek çok güzel. 100 yıllık geçmişi ve deneyimi olan uluslararası bir şirketle iş ortağı olmaktan gururlu ve mutluyuz. Perakendecilik yaptığımız dönemlerde de Nestlé ürünleri ve tüketicileri bizler için her zaman çok özeldi" diyor.

Gıda sektöründe AVM'de 40, gıda toptancılığında 35 kişilik ekipleri olduklarını dile getiren Okur, çalışmalarıyla ilgili şu bilgileri veriyor: "Hizmet verdiğimiz bölge coğrafyası, sosyal ve ekonomik yapısı ile birçok fırsatı içinde barındırıyor. Bu fırsatları değerlendirme adına Nestlé'nin yeni ürün grupları ile ticaretimize ivme kazandırıyor. Ticaretimizin en yoğun olduğu dönem okul sezonu. Sürdürülebilir kaliteli servis ağımla bölgedeki tüm tüketicilere ulaşmayı hedefliyoruz. Tüketicilerimizin şirketimize ve ürünlerimize güveni her geçen gün artıyor. Bu güven bizlere güç ve farklı heyecanlar katıyor. Bu güçte Nestlé'nin büyük payı var. Bu gücün farkında olarak sorumluluklarımızı özenle yerine getiriyoruz. Başarılarımızın Nestlé'nin ikinci yüzyılında da devam edeceğine inanıyoruz."





Kim “Bi’ kahve”ye hayır der!

“Bi’ kahve lütfen”... Kaç kez söylüyorsunuz gün boyunca. Saymadıysanız bugüne kadar deneyin, şaşıracaksınız çıkan rakama... Günün önemi yok, her gün fark etmeden kullandığımız bir ifade. Çalışırken, dinlenirken, sohbet ederken, mola verince, enerji ihtiyacı doğunca, yemekten sonra, uyanmak için! Daha ne olsun hadi “Bi’ kahve”.

Bu yazıyı okumaya başlamadan önce “Bi’ kahveye” ne dersiniz... Tam zamanıdır! Hadi üşenmeyin kalkın yerinizden, yapın kendinize bi kahve... Biz Türkler pek severiz kahveyi. Kırk yıl hatırı vardır kahvenin bizde. Türk Kahvesi’dir geleneksel lezzetimiz. NESCAFÉ®’nin yeri de apayrıdır. Diyorlar ya kahve bahane sohbet şahane. Ama sohbeti de tatlandırmak gerek olur mu öyle kuru kuru...

“Bi’ kahve” kimileri için sabah uyanmanın ön koşulu, kimileri için toplantı molalarının olmazsa olmazı, kimileri için sohbetin ya da “onsuz ders çalışmam” bahanesi... Yorulunca, keyiflenince, moral bozulunca, moral bulunca, kitap okurken, gazeteye göz atarken, yemekten sonra ve hatta önce... Yok artık bahane “Bi’ kahve” lütfen... Mis gibi kokuyu aldınız değil mi şimdi? İşte tiryakilik dedikleri şey de tam bu. Kokusu, lezzeti, olmadık yerde insanın aklına düşmesi... Hala yapmadıysanız kendinize “Bi’ kahve” ne duruyorsunuz; “Bi’ kahve” lütfen.

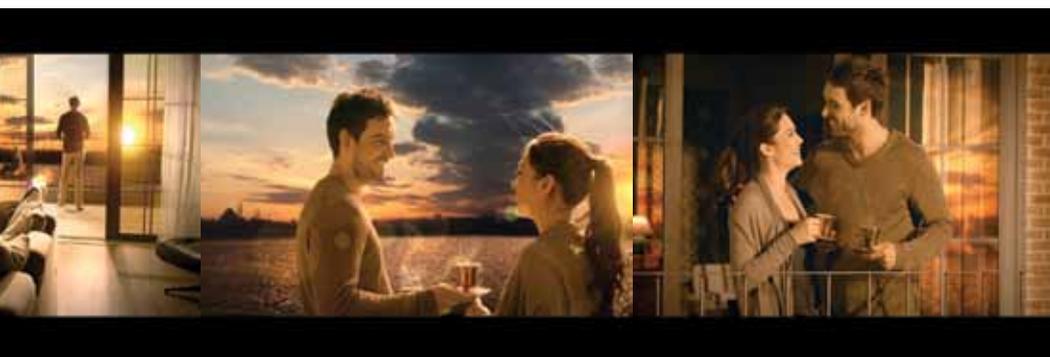
“Bi’ kahve” derken onun nasıl yaratıldığını da bilmek gerek. Eşsiz lezzetin nasıl keşfedildiğini merak ettiniz mi hiç? Bir rivayete göre kahve 11. yüzyılda Habeşistan topraklarında Etiyopyalı “Kaldi” adlı

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 zamanda tüm bölgeye yayıldı ve meyveler o bölgenin adı olan “Kaffa” diye anılmaya başladı. Ticaret yollarıyla kısa zamanda Arap Yarımadası’na geldi. Osmanlı İmparatorluğu’na ulaşması ise kahvenin tüm dünyaya yayılması için en önemli aşama oldu.

Kültürümüzde kahve içmek aynı zamanda bir seremoni... Zaman sıkışık olsa bile sıkıştırılmaz. Öyle aceleye getirilmez. Harcâlem bir tüketimden çok, yavaş yavaş içilip tadına varılır. Damakta bir dolaştırılır. Kahve içme süresi keyif zamanıdır. Dostluk, arkadaşlık, yarenlik, sohbet, muhabbet gibi keyifli birliktelikler, hep içilen kahve etrafında oluşur. Sevdiklerimizle birlikte olduğumuz anlar, bizler için çok değerlidir. İşte bu yüzden NESCAFÉ, tüm duyularınıza hitap eden zengin tadı ve kokusu ile karşı konulmaz bir, bir araya gelme teklifi sunar. Ağızdan çıkan “Bir NESCAFÉ içelim mi?” cümlesi, NESCAFÉ sayesinde sevdikleriniz ile yaşanacak keyfin temennisidir. Ne kadar meşgul olursak olalım, NESCAFÉ ile yapılan bu sıcak teklife “hayır” diyemeyiz...

NESCAFÉ
Bi’ kahve?





NESCAFÉ'den yeni slogan...

Geçmişten gelen kahve kültürümüz ile modern yaşamın ihtiyaç ve beğenilerini muhteşem bir bileşimle sunan NESCAFÉ tutkuyla içtiğimiz bir içecek. NESCAFÉ, yeni sloganı "Bi' Kahve?" ile tüketicilerine bu keyif dolu deneyimi daha samimi ve sıcak bir dile yaşıyor. NESCAFÉ markasının samimi, hayat dolu, içten ve sıcak kişiliği, yeni sloganı olan "Bi' Kahve?" teklifiyle tüketicilerini sürpriz dolu anlara davet ediyor. Bu sayede NESCAFÉ, birliktelik anlarını harekete geçirme rolü üstleniyor.

Bu tekliflerin ilki, zengin kokusu ve tadıyla tüketicilerini sevdikleriyle yakınlaştıran NESCAFÉ Gold ile karşımıza çıkıyor. Ürünün yeni reklam kampanyasında, paylaşım anları çerçevesinde daha samimi ve yakın ilişkiler işleniyor. Reklam kampanyası, bu mesajı iletirken tüketicisinin gözünde kahveyi rahatlama ve dinlenme anlarıyla özdeşleştiriyor. Nisan ayı itibarıyla yayına giren reklam filmi, tüketiciler tarafından da çok beğenildi. Reklamda NESCAFÉ tutkunları, kendi hayatlarında yaşadıkları ya da sıklıkla yaşamayı arzuladıkları anlara tanık oldukları için "Bi' Kahve?" teklifini kendilerine daha da yakın bulduklarını belirtiyorlar.

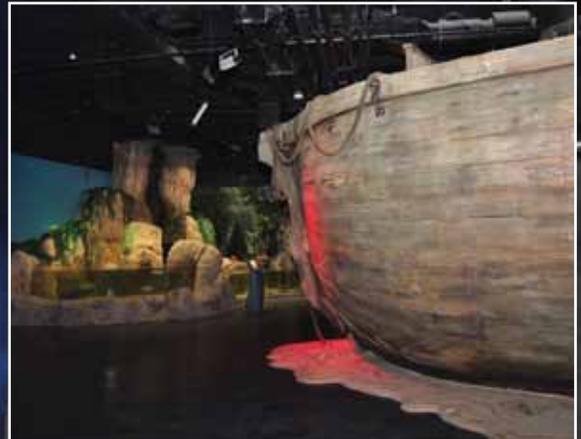
Bi' kahve için, iyi hissedin!

Yapılan araştırmalar, kahvenin pek çok yararı olduğunu gösteriyor. Kahveyi yudumlarken ilk andan itibaren hissettiğimiz rahatlama duygusu, yemek üzerine içildiği zaman hazmı kolaylaştırması, zihnimizi uyanık tutması, enerjimizi harekete geçirmesi ve doğal bir içecek olması onu hayatımızın vazgeçilmezi yapıyor. Bilimsel araştırmalara göre kahve çekirdekleri, doğal ve güçlü bir antioksidan kaynağı. Antioksidanlar, yaşlanmaya neden olan hücre hasarlarına karşı vücudu korur ve bağışıklık sistemini güçlendirir. NESCAFÉ ürünleri, çekirdekten fincanınıza gelinceye kadar hiçbir katkı maddesi içermeden, yüzde 100 doğal süreçlerden geçirilerek üretiliyor. Böylece her fincanda size antioksidan bakımından zengin ve sağlıklı kahve keyfini sunuyor.

İstanbul'da bir su masalı...

16 farklı tema ve bir yağmur ormanından oluşan Florya'daki dünyanın en büyük akvaryumu İstanbul Akvaryum, ziyaretçilerini binbir çeşit canlılardan sualtı geçitlerine kadar pek çok ilginç deneyimi yaşamaya davet ediyor.

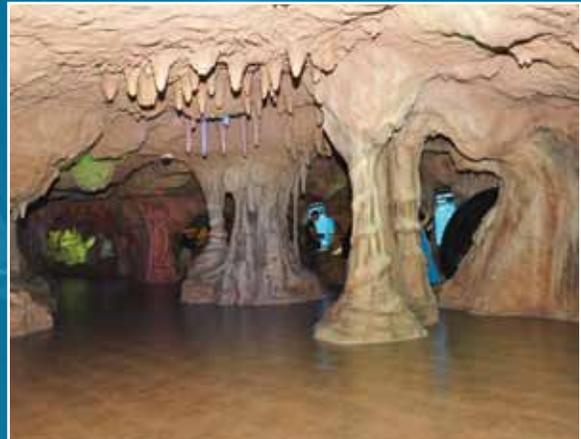
İstanbul Büyükşehir Belediyesi ve İstanbul Akvaryum'un ortak yatırımıyla Florya sahilinde inşa edilen ve Haziran ayı sonunda açılan dünyanın en büyük tematik akvaryumu İstanbul Akvaryum, ziyaretçilerden büyük ilgi görüyor. 22 bin metrekarelik alanda 16 farklı temayla projelendirilen İstanbul Akvaryum, 1,2 kilometrelik gezi parkuru, 1.500 farklı canlı türü , 6 bin 800 metreküp su kapasitesi ve 1.000 metrekarelik Yağmur Ormanı alanı ile dünyadaki benzerleriyle boy ölçüşüyor. Akvaryumun ziyaretçileri Karadeniz'den Atlantik'e, Nuh'un Gemisi'nden Cebelitark Boğazı'na, oradan Panama Kanalı'na uzanan coğrafi bir rotada yaptıkları geziyi devasa bir Yağmur Ormanı'nda tamamlıyor. Kültürel, coğrafi, tarihi ve mimari açıdan belli bir temaya uygun tasarlanan her alanda, temaya uygun interaktif oyunlar ve bilgilendirme amaçlı görsel malzemeler, filmler ve çeşitli dekoratif unsurlar bulunuyor. Ses ve ışıklandırma sistemleri de yine alanın teması göz önünde bulundurularak düzenlenmiş. İstanbul Akvaryum'un çeşitli oyun alanlarında ve kafelerinde de keyifli zaman geçirmek mümkün. Yağmur Ormanı Macerası'nda zamana karşı yarışarak zorlu görevleri tamamlarken, Amazon Labirenti'nden Kaçış oyununda Amazon'un kaynağına ulaşıyorsunuz. 5D sinema ise hem çocuklar hem de yetişkinler için eğlenceli bir alternatif. Mekanda açılmayı bekleyen iki oyun alanı daha mevcut.



İstanbul Akvaryum'dan ilginç notlar



- Akvaryum'da birçok deniz dostuyla karşılaşıyorsunuz. Bunlardan en büyüğü, ana tank içerisinde yaşamını sürdüren Limon Köpekbalığı... Ortalama ömrü 25 yıl olan limon köpekbalıkları, bu süre boyunca ne dinlenir ne de uyurlar. Hareket etmedikleri zaman solungaçları bu işlevi yerine getiremediğinden limon köpekbalıkları oksijensiz kalıp hayatlarını kaybederler.
- İstanbul Akvaryum'daki Yağmur Ormanı'nın sakinleri arasında, anavatanı Güney Amerika olan ve hem suda hem de karada yaşayabilen dünyanın en büyük kemirgeni Capybara da var.
- İstanbul Akvaryum'daki kırmızı kanlı piranalar ise sürüler halinde dolaşır ve avlanırlar. Sudaki bir damla kan kokusunu dahi iki kilometre uzaktan alabilecek kadar keskin duylara sahipler.
- Karadeniz alanında görebileceğiniz Rus mersinleri, dinazorlardan günümüze ulaşan nadir balık türlerinden biri. Siyah havyanı ile ünlü Rus mersinlerinin iskeletleri kemik ve kıkırdaktan oluşuyor.
- İstanbul Akvaryum'da zehirli deniz canlıları olan anemonların içinde yaşayabilen nadir balıklardan biri olan palyaço balıklarını da görebilirsiniz. Herhangi bir balık dokunduğunda salgıladığı toksik madde ile zehirleyip içine çeken anemonların salgıladığı zehir dünyada bir tek palyaço balıklarının derisinden geçemez. Palyaço balıkları küçük gruplar halinde yaşar ve popülasyondaki dişi birey ölürse erkeklerden biri dişiye dönüşebilir.
- Akvaryumda görebileceğiniz orfozlar genellikle cinsiyet değiştirirler, hayatlarının belirli dönemlerinde erkek ya da dişi olabilirler.



“İlk defa bir aşk romanı yazdım”

Tuna Kiremitçi son kitabı “Selanik’te Sonbahar” ile politika ve fantastik türü bir araya getiriyor. Yazar kitapta günümüzün zihniyetine keskin eleştiriler yöneltirken, böylesine sert bir dünyada Atatürk’ü simgeleştirme yoluyla romantizmin kırıntılarını arıyor.

Türk edebiyatının en popüler yazarlarından Tuna Kiremitçi; “Git Kendini Çok Sevdirmeden”, “Bu İşte Bir Yalnızlık Var”, “Yolda Üç Kişi” ve “Dualar Kalcıdır” adlı beğeni toplayan kitaplarının ardından beşinci romanı “Selanik’te Sonbahar” ile yeniden okuyucunun karşısına çıktı.

Selanik’te Sonbahar kitabı için “İlk defa bir aşk romanı yazdım” diyen genç yazar “Bu kitap romantizmi mesele ediniyor. Bugün paranın peşinden koşarken romantizmi kaybediyoruz. Her gün biraz daha egoistleşiyoruz. Roman böyle sert bir dünyada romantizm kırıntılarını arıyor” diyor.

Romanları dışında Hürriyet gazetesinin eki Kelebek’te günlük yazılar kaleme alan Kiremitçi’ye “Köşe yazısı mı, roman mı?” dediğimizde öncelikle roman diyor ama gazete aracılığıyla her gün yüz binlerce kişiyle buluşmanın çok önemli olduğunu da altını çiziyor.



“Kadın ve erkek birbirini tamamlamalı”

Bir zamanlar özel hayatınızla gündemdediniz. Bundan pişmanlık duyduunuz mu?

Yazarın özel hayatından bahsetmek, onun okuruna yapılabilecek en büyük fenalıktır. Ellerinden okuma keyfini alırsınız çünkü. Yazarın okurunu bundan korumalıdır. Geçmişten hatırladığım tek şey bu.

Okur kitleniz kimlerden oluşuyor?

Başından beri asıl okurlarım 30 yaşını geçmiş kadın ve erkekler oldu. Okur kitlesinin çoğunluğu gençlerden oluşan bir yazar değilim. Bundan şikayetimi olduğunu da söyleyemem. Hayat deneyimi olanlar bahsettiğim durumları daha kolay algılıyor.

“Tamamlayıcılık” sizin için ne ifade ediyor? Nasıl bir gücü temsil ediyor?

Kadın ve erkek birbirini tamamlamalı. İki tarafın da fiziksel ve ruhsal özelliklerine göre yüklendiği ödevler var. Kulağa fazla gelenekçi gelebilir ama ben kadının kadın gibi, erkeğin de erkek gibi olmasından yanayım. Yoksa işler yürümüyor.



Farklı bir üslupla kaleme aldığınız son kitabınıza gelen tepkiler nasıl?

Kitapla ilgili ilk haberler çıktıktan sonra konuyu öğrenen herkes kendi duruşuna ve dünya görüşüne göre fikir beyan etmeye başladı. Mesela bazı yayınlarda, iktidarın işine gelmeyecek şeyler olduğundan şüphelenerek daha kitap çıkmadan dezenformasyona başlandı.

Aldığınız tepkileri nasıl karşılıyorsunuz?

Aslında sahiden okuyanların görüşleriyle yeni yeni karşılaşıyorum. Onların söyledikleri, derdimi anlatmayı başardığımı gösteriyor. Bahtiyarım.

Hazırlık aşamasında nelerden etkilendiniz?

Tarık Günersel’in 90’lı yıllarda İstanbul Bienali için yazdığı, kimsenin Mustafa Kemal’i hatırlamadığı bir gelecekte geçen kısa metin ilk tohumu ekti. Esraren-giz bir şekilde ortadan kaybolan Ergüder

Yoldaş’tan etkilendiğimi de söyleyebilirim. Geri kalanları saklamak okurun menfaatinde olur.

Kimlerin bu kitabı okumasını arzuluyorsunuz?

Her zaman duygusal eğitimini tamamlamış insanlar için yazmak isterim. Bunun dışında okuyuculara kimlik sormak gibi bir adetim yok. Bu romanla gençlerin duygusal eğitimine, ulus ve tarih bilincine katkı olursa da mutluluk duyarım.

Yakışıklı, gamzeli ve romantik yazar olarak bir hayli popüler olduğunuzu söyleyebiliriz. Siz hangisinden daha mutlu oluyorsunuz?

İşin geyiği bir yana, “Selanik’te Sonbahar” romantizmi mesele edinmiş bir kitap. Bugün paranın peşinden koşarken romantizmi kaybediyoruz. Her gün biraz daha egoistleşiyoruz yani. Bu yüzden içimizde oluşan boşluğu ya dejenere aşırılıklarla ya da dinin bağnaz yorumlarıyla doldu-

ruyoruz. Roman böyle sert bir dünyada romantizm kırıntıları arıyor. Mustafa Kemal benim için böyle bir romantizmin simgesi.

Bir yazar olarak en çok nelerden etkileniyorsunuz, hangi yazarları okuyorsunuz?

Döneme göre değişiyor. Şu sıralar tekrar Italo Calvino ve Refik Halit okumaya başladım mesela. İkisini de üniversiteden beri okumamıştım. Ama yarın sorsanız aklıma başka bir isim gelebilir. Ne de olsa okuyarak yaşıyoruz.

Köşe yazarlığı mı, yazarlık mı sizi daha çok tatmin ediyor?

Eskilerin “ediplik” ve “muharrirlik” olarak tarif ettikleri bu terzinin daha çok ediplik kefesindeyim. Muharrirliği sonradan öğrendim. İnsanın her gün yüz binlerce okurla buluşması büyüleyici bir şey. Vazgeçmek hiç kolay değil. Ama edebi fikirlerimi romana saklamayı tercih ediyorum yine de.

Nestlé'den örnek adımlar

Küresel sorunlara duyarsız kalmayan ve “Paylaşılan Değer Yaratmak” yaklaşımı doğrultusunda çeşitli projelere imza atan Nestlé, yürüttüğü sosyal sorumluluk çalışmalarıyla iyi bir dünya vatandaşı olduğunu ortaya koyuyor.

Toplumların gelişmesini kendi gelişimlerinden ayrı görmeyen global şirketler, iyi bir kurumsal vatandaş olmanın ötesine geçip küresel sorunlar konusunda katma değer yaratan projelerle öne çıkıyorlar. Sağlık, beslenme ve eğitim gibi acil iyileşme bekleyen alanlara çözüm getiren bu çalışmalar, dünyanın çeşitli bölgelerinde yerel halkın ihtiyaçlarına yanıt verirken projeyi yürüten kurumla toplum arasındaki dayanışma duygusunu da güçlendiriyor. Küresel sorunlara duyarsız kalmayarak çeşitli projelere imza atan Nestlé, yürüttüğü sosyal sorumluluk çalışmalarıyla iyi bir dünya vatandaşı olduğunu ortaya koyuyor. Dünyanın lider beslenme, sağlık ve iyi yaşam şirketi Nestlé, değer zincirinin her aşamasında katma değer yaratma sorumluluğuyla benimsediği “Paylaşılan Değer Yaratmak” yaklaşımıyla Türkiye dahil faaliyet gösterdiği tüm ülkeler-

de beslenme, su ve kırsal kalkınma alanlarında topluma değer katan projeler yapıyor.

Tüm paydaşlarla el ele

Nestlé'nin sosyal sorumluluk çalışmaları, yaklaşık bir milyar insanın açlık ve beslenme yetersizliği çektiği, nüfusun hızla arttığı dünyamızda geleceğe atılmış pozitif adımlar olarak büyük önem taşıyor. Dünyadaki açlık ve yoksulluğun yaklaşık yüzde 75'inin kırsal alanlarda yaşandığını göz önünde bulunduran Nestlé, kırsal gelişim, su ve beslenme konularında dünya genelinde hükümetler ve sivil toplum örgütleriyle ortak çalışmalar yürütüyor.

600 bin çiftçiyle el ele

Bu yüzyılın en büyük sorunu olarak nitelendirilen gıda güvenliği Nestlé'nin gündemindeki en önemli konulardan biri. Nestlé

dünya çapında her yıl 22 milyar İsviçre Frangı değerinde süt, kahve ve kakao gibi tarımsal hammadde satın alıyor. 1920'li yılların başlarında Brezilya'nın ve Güney Afrika'nın kırsal bölgelerinde fabrikalar kurarak Nestlé, kendisine ait tarımsal bir alanı ya da ticari tarımsal faaliyetleri olmamasına rağmen bugün, dünyadaki 600 bin çiftçiyle işbirliği halinde. Kırsal bölgelere yönelik sürdürdüğü projelerle hem çiftçilerin daha iyi ve daha kaliteli ürünler elde etmesini hem de tarımsal istihdamın artmasını sağlayan Nestlé, yerel ekonomilerin gelişmesine önemli destek veriyor. Nestlé'nin sunduğu teknik destek sayesinde dünyada binlerce çiftçi ve tarımsal faaliyetle uğraşan kişi, daha az kaynak tüketerek daha verimli ve kaliteli ürünler elde edebiliyor. Bunu yaparken de hem çevreyle dost kalabiliyor hem de gelirlerini artırılabiliyorlar.





Kaliteli hammadde, kaliteli ürün demek

Nestlé'nin bugün dünya genelinde, büyük çoğunluğu gelişmekte olan ülkelerin kırsal bölgelerinde olmak üzere 443 fabrikası bulunuyor. 2010'da kırsal bölgelerin gelişimi için Endonezya, Hindistan, Meksika, Gana, Güney Şili, Ekvatorial Afrika, Filipinler, Sri Lanka gibi ülkelerde yeni yatırımlar yapan Nestlé, aynı yıl çiftçilere 45 milyon Dolar değerinde finansal destekte bulundu. Ayrıca 30 ülkede süt merkezi kurulmasını sağlarken; çiftçilere hayvancılık, sulama ve besleme teknikleri konularında eğitimler verdi. Nestlé; kırsal kalkınmaya yönelik gerçekleştirdiği pek çok proje neticesinde daha iyi kalitede ham maddelere daha güvenilir yollarla ulaşabiliyor. Bu sayede daha iyi ürünler üretebiliyor, tüketicinin ihtiyaç ve beklentilerine hızlı cevap verebiliyor ve onlara katma değerli ürünler sunabiliyor.

Antepfıstığı Nestlé DAMAK® güvencesi altında

Nestlé kırsal kalkınma alanında Türkiye'de "Fıstığımız Bol Olsun" projesini hayata geçiriyor. Nestlé DAMAK® markası ve TEMA Vakfı işbirliğiyle yürütülen projeye, Türkiye

için çok önemli bir tarımsal değere sahip olan antepfıstığı üretiminde kalite ve verimin artırılması hedefleniyor. Antepfıstığı üretiminin yüzde 96'sının gerçekleştirildiği Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde hayata geçirilen proje için Nestlé yaklaşık 1 milyon 500 bin TL'lik bir yatırım yapmayı planlıyor.

Projenin uygulama alanı, antepfıstığı yetiştirmeye en elverişli bölge özelliği taşıyan Orta Fırat Havzası'ndaki Yavuzeli ve Araban (Gaziantep), Birecik (Şanlıurfa), Besni (Adıyaman) ilçelerinin bulunduğu bölgeyi içeriyor. Proje kapsamında bölgede antepfıstığı yetiştiriciliğiyle uğraşan çiftçilere uygulamalı eğitimler verilerek doğru tarım tekniklerinin yaygınlaşması sağlanıyor. Bugün bu bölgedeki yaklaşık 10 bin antepfıstığı ağacından ağaç başına yılda ortalama 3 kilogram ürün elde ediliyor. "Fıstığımız Bol Olsun" projesiyle bu miktarın beş yıl sonra üç katına çıkartılması hedefleniyor. Bölgede yaşayan 100 bin kişinin yaşam kalitesinin yükseltilmesine katkıda bulunacak olan proje, hem ekonomik hem de sosyal açıdan tarıma ve ülkemiz ekonomisine değer sağlayacak.

Nestlé'den fıstık heykeli

"Fıstığımız Bol Olsun" (www.fistigimizbololsun.com) projesinin bir parçası olarak şehir meydanına Gaziantep'i temsil edecek bir fıstık heykeli yapılıyor. Gaziantep Kültür Daire ve Odalar Birliği Başkanı Sema Marangoz ve Kültür Başkanı Hülya Yıldız'ın da destek verdiği projede; heykeltıraş Necati Can tarafından tasarlanan üç farklı tasarım heykel halkın oylamasına sunuldu. Ağustos ayı boyunca AVM, galeri, müze, hastane, sinema, market, restoran gibi şehrin belli başlı noktalarına kurulan oylama kutuları sayesinde Gaziantep'li en beğendikleri fıstık heykeline oy verebildi. Şehrin üniversite öğrencilerinden oluşturulan ikişer kişilik takımlar da kendi bölgelerindeki evleri kapı kapı dolaşarak her kesime ulaşarak oy verilmesini sağladı. Oylama sonucunda şehri temsil eden fıstık heykeli seçildi.





Taşlardan gelen şifa

Değerli taşlar insanların fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerinde önemli etkileri olduğu yüzyıllardır biliniyor. Kuvars kristalleri duyguları dengelerken, ametist bağışıklığı kuvvetlendirmeye yardım ediyor.

İnternet, akıllı telefonlar, nükleer enerji, son model otomobiller ve daha birçok teknolojiyi hayatımıza adapte ederken doğadan hızla uzaklaşıyor ve doğanın bize sunduğu güzelliklere yabancılaşıyoruz. Ne var ki bizler, ne zaman başımız sıkışsa yine doğaya geri dönüyor, şifa niyetine doğadan besleniyoruz. Bitkilerden çaylar elde ederek, sebze ve meyvelerden kürler hazırlayarak iyileşmeye çalışıyoruz. İyileşmemiz için tabiatın bize sunduğu diğer bir

yol ise taşlar. Yayıdıkları enerjiyle şifa verdiğine inanılan doğal taşlar son zamanlarda çok popüler. Evde ve ofiste dekoratif eşya olarak kullandığımız ya da kolye, yüzük gibi aksesuar şekline getirilen doğal taşların negatif enerjisi pozitifçe çevirdiğine inanılıyor. Her taşın kendine has özellikleri ve iyileştirici güçleri bulunuyor. Doğal taşlar depresyon, stres gibi sorunlara iyi gelirken baş, sindirim sistemi ve solunum yollarındaki rahatsızlıklar için de şifa görevi üstleniyor.



Akik: Barış simgeleri. İnsanların olumsuzluklarından etkileniyorsanız akik size iyi gelecektir. Akik bedenini gergin olan kısımlarına sıcaklık hissi verir ve gevşemeyi sağlar. Akik taşı üzerinde bulunduran kişiye güç, keyif ve iyimserlik hissi verir. Negatif enerjiye karşı koruma sağlar ve tükenmiş olan cesareti canlandırır.



Ametist: Göz ve cilt hastalıklarına, alerjiye, migren ve diğer baş ağrılarına ve kalp rahatsızlıklarına iyi gelir. Bedendeki fazla elektrik yükünü toplayarak beyin gücünü yükseltir. Çoğu insan üzerinde canlandırıcı bir etkisi vardır. Yayıdığı enerji her zaman size fayda sağlar ve olumsuzluklardan korur.



Kehribar: Ağrıyan yerlere konulduğunda ağrıları hafifletir. Soğuk algınlığı, astım, guatr, bronşit ve alerji tedavisi için boyun bölgesinde kullanılır. Sol elde taşındığında bedenin elektriğini toplar. Elektrik yükünü azalttığı için depresyona karşı da faydalıdır. Para getiren bir taş olduğu düşünülür.



Mercan: Başta sedef hastalığı olmak üzere pek çok cilt hastalığında tedavi amacıyla kullanılır. Kalbi ve dalağı kuvvetlendirir. Onaylanmama korkusu ile girişilemeyen başlangıçlar için kişiyi yüreklendirir. Konsantrasyon eksikliğini giderir. Atılacak adımlarda bilinçli ve kararlı olmayı sağlar.



Yeşim: Diş tedavilerinde faydalıdır. Aşırıya kaçan duygusallıkları dengeler. Kişiyi duyguların tutsaklığından kurtararak görüşünü netleştirir. İçiniz korku ve endişeyle dolduğunda huzur ve güven verir. Kişinin kendini zayıf ve güçsüz hissettiği anlarda yeşimi kalbinin üzerine koyması için rahatlatır.



Oniks: Kontrol ve denge sağlar. Kişinin bağımlılıklarından kurtulmasına yardım eder. Kadın erkek kuptlaşmasını dengeler ve ilişkileri kuvvetlendirir. Kişiyi, ihtiyaç duyduğu her konuda enerjisiyle destekler. Konsantrasyonu sağlar.



Opal: Özgürlük ve bağımsızlık taşıdır. Kişiyi özgürlüğünü kısıtlayan yanlış inançlarından kurtarır. Kişiyi, kendini ifade edebilmesi için gereksinim duyduğu içsel gücü ve yürekliliği sağlar. Bağımsızlığınızı bulmanıza yardım eder ve sizi bu yönde yüreklendirir. Kızgınlığı yok eder.



Yakut: Başışıklık sistemini güçlendirir. Kan dolaşımını canlandırır. Kişinin özgüvenini ve cesaretini kuvvetlendirir. Gerçek doğasını, kişiliğini özgürce ifade edebilmesine yardımcı olur. Diğer insanlara karşı anlayış ve hoşgörü duygularını artırır. Sezgileri kuvvetlendirerek kötülüklerden uzak durulmasını sağlar.



Zümrüt: Başışıklık ve sinir sistemini, kalbi, ciğerleri ve böbreği kuvvetlendirir. Kanı temizler. Yaşama sevincini artırır. Kişiye sevgi duygusu verir. Güven, huzur, ahenk, uyum sağlar. Karşılıklı sevgiyi besler ve evlilikte sadakati artırır.



Safir: Böbrekleri kuvvetlendirir. Özgürlük hissi verir, kalbi kuvvetlendirir. İnancı güçlendirerek kişiye güven verir. Sinirleri sakinleştirir ve konsantrasyonu artırır. Kuşkuların yok edilmesinde faydalıdır. Kişinin ruhsal gelişime açık hale gelmesine yardımcı olur. Aşta sadakati sağlar, yanlış davranışları engeller.



Her şey çocuklarımız için

Tatil bitti, okullar açıldı. Kimi çocuklar okula ilk adımlarını atmanın kimileri de bir üst sınıfa geçmenin heyecanını yaşadı. Bu süreçte anne-babalara birçok görev düşüyor. İşte bunlardan bazıları...



Okulların açılmasıyla birlikte anne-babaları ve çocukları tatlı bir telaş sardı. Öğrenciler hummalı bir çalışmanın içine adım atarken anne-babaların da sorumlulukları arttı. Öğrencilerin tatilin rahatından uzaklaşıp derslerine adapte olmaları için aile desteği büyük önem taşıyor. Bu konuda ailelere düşen görevler ise şöyle:

Okulda başarı

• Okul başında öğretmenleriyle fikir alışverişinde bulunun.

- Derslerinin ve davranışlarının daha iyiye gitmesi için, öğretmenlerle sıkı bir işbirliği içinde olun. Veli toplantılarına mutlaka katılın.
- Öğretmenler öğrencisinden makul olan ders araç ve gereçlerini almasını istemişse, bunları zamanında ve yeterince temin edin.
- Okul başarısı konusunda başka bir arkadaşıyla ya da kardeşleriyle kıyaslamayın. Çocuklarınız arasında ayırım yapmayın. Çocukları kıskandırmayın. Hepsine sevgi ve ilgi gösterin. Onlara iyi notların yanında

zayıf not almasının da normal olduğunu ve çalışmakla durumunu düzeltebileceğini ifade edin.

- Planlı ve düzenli çalışması için teşvik edin. Öğretmenlerle bu konuda iletişiminizi koparmayın.
- İnternet, televizyon, futbol gibi konularda aşırıya kaçmalarını önleyin. Eğlence zamanlarını bir program dahilinde yapın.
- Okuldan geldiğinde okulda neler yaptığını sorarak onunla ilgilendiğinizi gösterin.
- Okulda herhangi bir başarı gösterdiğinde ödüllendirin. Ancak ödülleri abartmayın.

- Çocuğunuzu iyi tanıyın. Ondan yapamayacağı şeyleri istemeyin. Yeteneklerinin ötesinde başarı göstermeye zorlamayın.
- Evde çocuğunuza rahat bir çalışma ortamı hazırlayın. Çocuğunuzun çalışma programı yapmasına, uygulamasına yardımcı olun. Planlı çalışma üzerinde durun. Sürekli şekilde “dersine çalış” ikazı yapmaktan kaçının. Ona güvendiğinizi belli ederek uyarın.
- Ödevleriyle ilgili anlamasanız da günde en az 30 dakika ilgilenin. Ders çalışırken, çocuğunuzu ev işi, çarşı, pazar işi için kaldırmayın.
- Çocuğunuzu sık sık eleştirmeyin. Bunu başkalarının yanında asla yapmayın. Onun aşağılık duygusuna kapılmasını önleyin. Beğendiğiniz, takdir ettiğiniz taraflarını söyleyin. Onun kendine güven duymasını sağlayın.
- Çocuğunuzun okula devam durumunu yakından izleyin.

Uyumlu, mutlu ve sosyal davranışlar

- Kıyafetine özen gösterin. Kıyafetlerinin okul kurallarına uymasına ve temizliğine dikkat edin.
- Çocuğunuzun yaşamındaki en etkili çevre aile çevresidir. Çocuk yaşamında etkili örnekleri en fazla ailesinden alır. Annebaba olarak tüm davranışlarınızla çocuklarınıza örnek olun.
- Çocuğun tüm isteklerinin yerine getirilmesi ona her istediği şeyi yapabileceği, elde edebileceği kanısının verilmesi ya da isteklerinin çok sınırlandırılması, yerine getirilmemesi çeşitli uyumsuz davranışlar geliştirmelerine neden olur. Bu konuda titiz olun.
- Çocuğunuza yeteri kadar harçlık verin. Harçlığını mümkünse aylık ya da haftalık olarak verin. Böylelikle kendisini yönetmesini öğrenecek ve sorumluluk kazanacaktır.

Bilmenizde fayda var

Günün en önemli öğünü kahvaltıdır çünkü zihinsel ve fiziksel performansı, okul başarısını doğrudan etkilediği yapılan çalışmalarla kanıtlanmıştır. Kahvaltı, çocuğunuzun günlük aktiviteleri için ihtiyacı olan enerji ve besin öğelerini karşılamaya yardımcı olur. Sabah kahvaltısında sütle hazırlanmış 1 porsiyon NESQUIK® Tam Tahıllı Kahvaltılık Gevrek 8 vitamin, demir ve kalsiyum kaynağı olmasının yanı sıra tam tahıllı içeriğiyle güne iyi bir başlangıç sağlar. Bir kase NESQUIK içerisinde dört yumurtadaki kadar demir ve iki dilim beyaz peynirdeki kadar kalsiyum bulunur. Hem çocuklar keyifle kahvaltı yapar hem de sizin içiniz rahat eder.



- Onları korkutmayın. Fazla baskılardan, bedeni cezalardan, olmayacak sınırlamalar koymaktan kaçının.
- Çocuğunuzun okul yaşantısı ile ilgilenin. Anlattıklarını dinleyin. Okul ve öğretmenler hakkında şikayetleri olursa onu dinledikten sonra okul yönetimi ve öğretmenler ile görüşün.
- Çocuğunuzun mümkün olduğu kadar sosyal yaşantılar içinde, sosyal olmasını sağlayın. Okul ve çevresindeki sosyal faaliyetlere katılmasına izin verin.
- Çocukların önünde yapılan tartışmalar, kavgalar onları mutsuz, güvensiz ve endişeli yapar.



- Çocuğunuzun yanında ona uygulanan eğitimin tartışmasını da yapmayın. Okul ve öğretmenler ile ilgili görüşlerinizi onlara ifade etmeyin.
- Çocuklarınıza karşı sabırlı, soğukkanlı ve anlayışlı olun. Doğal olarak kusurları olacaktır. Onlardan her zaman düşündüğünüz, istediğiniz gibi tavır ve davranışlar göstermesini beklemeyin.

Sağlıklı büyüme

Sağlıklı yaşamın en önemli koşulu dengeli beslenmedir. Bunun için en önemli unsur ise kahvaltı. Çocuğunuzu sabah kahvaltısı yapmadan okula asla göndermeyin. Uygun besinlerden oluşan bir kahvaltı sayesinde organizmada sürekli enerji üretimi olur.

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.



Ofiste sağlıklı beslenmenin ipuçları

İş yaşamının yoğunluğundan kaçmak mümkün değil ama kolay çözümlerle sağlıksız beslenmeye son verebiliriz. Hem çalışıp hem de sağlıklı beslenmek zor değil. İşte dikkat etmeniz gerekenler!



Simit ya da poğaçadan ibaret sabah kahvaltıları, yağsız salata tüketilen öğle yemekleri, atıştırmalarla geçiştirilen akşam öğünleri, hareketsiz ve stresli bir yaşam... Siz de pek çok çalışan gibi bu yaşam tarzını benimsemiş olabilir; iş koşullarının sizi ister istemez bu noktaya getirdiğini düşünebilirsiniz. Şartlar ne olursa olsun, bütün sınırlamalardan kurtulmak ve iş yaşamında da sağlıklı beslenme alışkanlığı edinmek gerekiyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Nil Şahin Gürhan, yoğun çalışma yaşamında sağlıklı beslenmenin püf noktalarını Nestlé Benimle okurları için anlatıyor.

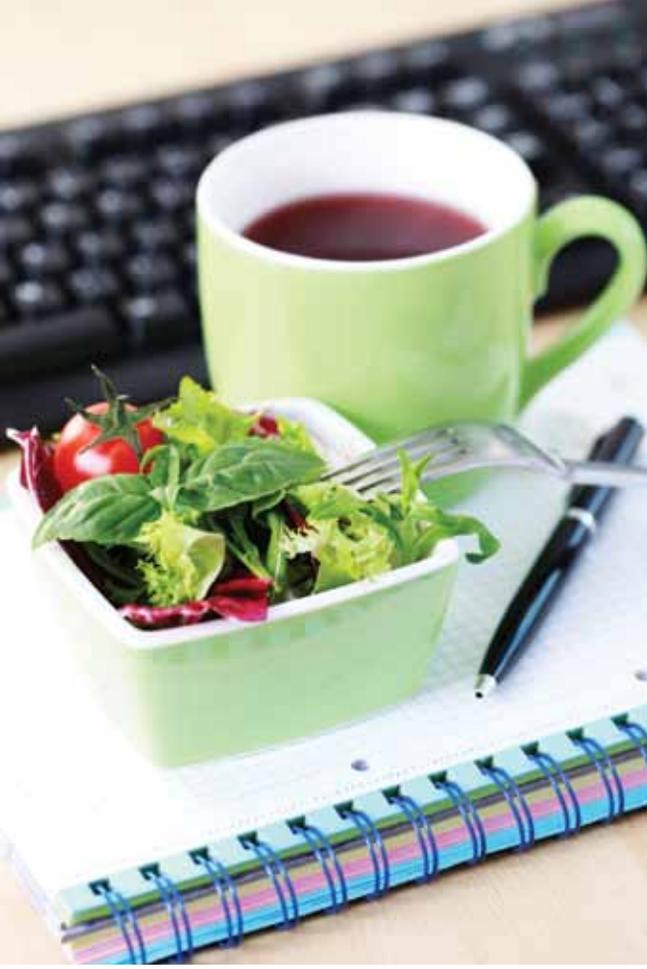
Uyandıktan sonra bir saat içinde kahvaltı

Çalışanlar için kahvaltı öğünü genellikle sorun oluşturur. Evde kahvaltı yapmak zor geldiği için genellikle işyerlerinde kahvaltı yapmak tercih edilir. Böylece simit ve poğaçaya hafta içi kahvaltılarının vazgeçilmezleri haline gelir. Oysa kahvaltı, geçiştirilemeyecek kadar önemli bir öğün. Sabah uyandıktan sonra bir

saat içinde kahvaltı yaparak enerji almak gerekiyor. Bu bir saatin aşılması durumunda metabolizma yavaşlıyor ve kilo almak kolaylaşıyor. Sabah hiçbir şey yeme şansınız yoksa, evinizden bir bardak süt içip çıkın. İşyerine gittiğinizde de sürekli poğaçaya ve simit yemek yerine, akşam ya da sabah hazırlayacağınız buğday ekmeğiyle yapılmış sandviç, tam tahıllı gevrek gibi karbonhidrat, yağ ve protein dengesine sahip sağlıklı seçenekleri tercih edin.

Ofiste sağlıklı alışkanlıklar

Ofis çalışanlarında en sık görülen sorunlardan biri hızlı kilo alımı. Kapalı ortamda çalışmak, yetersiz oksijen almak ve yeteri kadar hareket etmemek kilo alımını kolaylaştırıyor. Vücuttaki kaslar zaman içinde azalıyor ve yağ dokuları artıyor. Hareketsizlik yüzünden iyi huylu kolesterol (HDL) olarak adlandırılan, kalbi rahatlatan, kan kolesterolünü düşüren ve damar tıkanıklığını azaltan kolesterolün vücuttaki oranı düşüyor. Fiziksel aktivite iyi huylu kolesterol seviyesinin artırılmasına yardımcı oluyor. Ofis ortamında



Çalışanlar için öneriler

- Dört saatten fazla aç kalınmamalı. Dört saat geçirilince metabolizma yavaşlamaya başlar.
- Öğünler atlanmamalı, mutlaka ara öğünler oluşturulmalı. Üç ana, üç ara olmak üzere altı öğün birçok kişi için en ideali.
- Öğünlerde çok yağlı, salçalı yemekler ve tatlılardan uzak durulmalı.
- Her gün en az yarım saat egzersiz yapıp enerji harcanmalı.
- Uykusuz kalmamaya özen gösterilmeli. Uykusuzluk durumunda salgılanan hormonlar kilo almayı kolaylaştırır.
- Günde beş porsiyon taze meyve ve sebze ihtiyacımız var. Ara öğünlerde bu besinler tercih edilmeli.



hareketsiz kalmaktan kaynaklanan sorunların yaşanmaması ya da azaltılması için bazı alışkanlıkların edinilmesi gerekiyor. Sık su içme alışkanlığının kazanılması açısından masalarda her zaman su şişesi buldurulmalı ve gün boyunca bir buçuk, iki litre su içilmeli. Sabahları işyerine gelirken ve iş çıkışı 15 dakika yürümek çok faydalı. Ara öğünlerde abur cubur yemektense kuru incir, kuru kayısı, bir avuç fındık, diyet bisküvi gibi uzun süre tok tutan ve performansını olumsuz etkilemeyen besinler tercih edilmeli.

Lifli gıdalar tüketilmeli

Sağlıksız beslenme ve hareketsizlik sindirim ve boşaltım sisteminde sorunlara yol açabiliyor. Bu nedenle sindirimi kolay olan ve lif içeren gıdalar tüketilmeli. Sebze, meyve ve kuru baklagiller lif açısından zengin besinler grubuna giriyor. Her öğün yemeğin yanında, özellikle zeytinyağlı salata tüketilmeli. Öğle yemeklerinde yalnızca salata yeniyorsa, salatanın içeriği çok önemli. Ton balığı, tavuk ya da peynir gibi protein unsurlarını içeren

malmelerin bulunduğu salatalar tercih edilmeli. Meyve suyu içmek yerine meyve yenilmeli, özellikle kabuklu meyveler kabuklarıyla birlikte tüketilmeli. Yoğun miktarlarda diyet ürünleri yemek de sindirim sistemi sorunlarına yol açabiliyor. Sabahları içilen bir bardak ılık su bağırsakların çalışmasını hızlandırıyor.

Strese çikolata, kivi ve kuruyemiş

Besinlerle, stresin olumsuz etkilerini azaltmak ve stresle baş etmek mümkün. Çikolata, vücuttaki serotonin miktarını artırarak stresi azaltıyor. Küçük miktarlarda çikolata yemek bu açıdan önemli. Antioksidan maddesi de strese dayanıklılığı artırıyor. Çalışanlar çiğ sebze ve meyve ağırlıklı beslendiklerinde vücutlarındaki antioksidanı artırmış olurlar. C vitamini içeren kivi yanı sıra badem, ceviz ve fındık gibi kuruyemişler de stresi azaltıcı etkiye sahip. Balıkta bulunan omega 3 yağ asidi, vücudun dengeli olmasını ve stresten sarsılan metabolizmanın iyileşmesini sağlıyor. Bu nedenle haftada iki kez balık yemeye özen göstermeli.



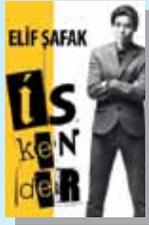
Etkinlik rehberi

Mutlaka okumanız gereken yeni kitaplar, izlemeniz gereken filmler, dinlemeniz gereken albümler... Müziğe ve eğlenceye doyacağınız festivaller, konserler ve etkinlikler Eylül'den itibaren daha da hareketleniyor.

Kitaplık

İşkender

Yazar: Elif Şafak
Yayınevi: Doğan Kitap
ISBN: 6050902518



Önemli bir bölümünü Londra'da yazdığı romanda Elif Şafak, kitabını "En çok sevdiklerimizi incitiriz" cümlesiyle özetliyor.

İşkender, adını kitabın baş karakterlerinden birinden alıyor. Roman, Türk-Kürt kökenli, Londra'ya göç etmiş bir aile üzerinden göçmenlerin durumunu anlatıyor. Bir ailenin trajik hikayesi olarak da adlandırabileceğimiz roman, özellikle anne-oğul ilişkisini sorguluyor.

Sonsuza Kadar

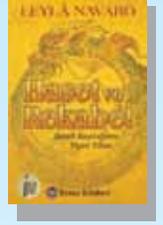
Yazar: Susanna Tamaro
Yayınevi: Can Yayınları
ISBN: 9789750713514



Sonsuza Kadar kimi zaman yok eden, kimi zaman da arındıran içimizdeki ateşi anlatıyor. Matteo ve Nora... Biri ateştir diğeri su, biri akıldır diğeri yürek, biri sürekli harekettir diğeriye durgunluk ve huzur; biri düşüncedir diğeri sezgi, biri zamandır diğeriye sonsuzluk... Ancak bir gün bu mükemmel uyum dünyanın trajik yasaları karşısında dağılır gider... Haya-tın ve aşkın gizeminin, Nora'nın ardında bıraktığı bu büyük soru işaretinde yattığını, Matteo bir gün anlayacaktır.

Haset ve Rekabet (Kendi Kuyruğunu Yiyen Yılan)

Yazar: Leyla Navaro
Yayınevi: Remzi Kitabevi
ISBN: 9789751414557



Haset aslında gizli bir has(r)et olabilir mi?

Haset ve rekabet sadece keskin ve yıkıcı yönleriyle mi yaşanır? Bu kitap haset ve rekabetin yıkıcı dışavurumları kadar, ivme kazandıran ve geliştiren yönlerini de ele alıyor. Bu güçlü duyguların psikanalitik kuramlarını, bireysel nedenlerini, toplumsal cinsiyet rollerindeki farklılıkları, bilinçli ve bilinçaltı savunmalarını tanımlayarak onların daha anlaşılır ve yönetilir hale dönüşmesini amaçlıyor.

Sergi

Kadın Sanatçılar Sergisi

İstanbul Modern, "Kadın Sanatçılar Sergisi" ile Türkiye'nin toplumsal ve kültürel dönüşümünü kadın sanatçıların üretimleri üzerinden gündeme getiriyor. Modern ve çağdaş sanatta kadın sanatçıların pozisyonlarını merkez alan sergi, kadın sanatçılarla birlikte Türkiye sanat ortamında kadın kimliğini tartışmaya açıyor. Sergi, kadın sanatçıların üretimlerine dikkat çekerek, sanat tarihindeki konumlarını hatırlatırken, toplumsal alanda kadınların içinde buldukları durumu ve sorunlarını da gündeme getiriyor. Bu konuda eleştirel bir tartışma platformu oluşturarak, kadın sanatçılarla farklı toplumsal grupların bir araya geleceği bir üretim ve düşünce alanı yaratmayı hedefliyor. İstanbul Modern Sinema, Kadın Sanatçılar Sergisi'ne paralel bir film programı da sunacak.

Tarih: 15 Eylül-8 Ocak



DVD Clup



The Kids Are All Right (İki Kadın Bir Erkek)

Yönetmen: Lisa Cholodenko

Oyuncular: Annette Bening, Julianne Moore, Mark Ruffalo, Mia Wasikowska, Yaya DaCosta, Josh Hutcherson

Yapım: 2010, ABD **Tür:** Dram, komedi

Lezbiyen bir çift olan Nic ve Jules, yapay dölllenme ile iki kez çocuk sahibi olurlar. Çocuklar ergenliğe girdiklerinde gerçek babaları ile tanışmak ister. Paul adındaki donör onların babalarıdır ve çocuklar Paul'ü anneleri ile tanıştırmak ister. Paul'ün gelmesi aile düzenini değiştirecek ve yepyeni bir aile tanımının yapılmasına yol açacaktır.



Kağıt

Yönetmen, senaryo: Sinan Çetin

Oyuncular: Zeynep Beşerler, Öner Erkan, Asuman Dabak, Ayşen Gruda, Ahmet Mekin, Uğur Bilgin, Metin Centimur, Fatoş Seymen, Mazlum Çimen, Bahar Sarak

Yapım: 2010, Türkiye **Tür:** Dram, politik

Saçma bir kanunu kör bir inançla uygulayan bir küçük memur. Bu saçma kanun karşısında ilk defa tevekkülle boyun eğmeyen bir genç adam. Genç, idealist yönetmen Emrah, ilk sinema filmini çekmeye çalışır. Arkadaşları ve annesi Şahane Hanım'ın da desteğiyle yapımcılardan para bulan Emrah'ın karşısına bürokrasinin çarkları çıkar.



Just Go with It (Hayatım Yalan)

Yönetmen: Dennis Dugan

Oyuncular: Adam Sandler, Jennifer Aniston, Brooklyn Decker, Nick Swardson, Nicole Kidman, Bailee Madison, Griffin Gluck

Yapım: 2011, ABD **Tür:** Romantik, komedi

Bir plastik cerrahi uzmanı olan Danny McGabe, kadınları tavlama için sıra dışı bir yöntem kullanır: Evlilik. Bekar olan Danny evli ama mutsuz olduğu yalanı ile tek gecelik birçok ilişki yaşamıştır. Evlilik onun emniyet kemeridir. Ta ki hayatının aşkı Palmer ile karşılaşana dek... Kendisinden yaşça küçük bir ilkokul öğretmeni olan Palmer, ona yalan ve çapkınlık dolu eski hayatını unutturmuştur.

Müzik kutusu



Emre Altuğ

Zil / Dokuzsekiz Müzik

Emre Altuğ yeni albümü "Zil" ile hayranlarıyla buluştu. Soner Sankabadayı, Neziha Üçler, Mehmet Soyarslan, Bülent Ay, Mine Mucur, Macit Koper, Erkin Arslan, Haydar Demir, Gülşah Tütüncü gibi isimlerin beste ve sözlerinden oluşan bir repertuarla hazırlanan albümde, Emre Altuğ'un sözü ve müziği kendisine ait Tek Aşkı isimli şarkısı da yer alıyor.



Candan Erçetin

Aranjman 2011 / Pasaj Müzik

Aranjman 2011 Candan Erçetin'in dokuzuncu albümü. Albümde aranjmanların Türkiye'de popüler olduğu döneme ait Fransızca şarkılar yer alıyor. Erçetin şarkıları Fransızca ve Türkçe sözleriyle yorumluyor. Albümde Demet Akalın'ın da seslendirdiği "Selam Söyle" şarkısı ile "İstanbul (Not Constantinople)" şarkısının Fransızca versiyonu da yer alıyor.



Ajda Pekkan

Farkın Bu / DMC

Ajda Pekkan, "Farkın Bu" adını taşıyan yeni albümünü çıkardı. Ünlü sanatçıyı en çok uğraştıran şey dengeleri gözetmek oldu. Pekkan, albümüne iki beste verip gece gündüz kendisiyle çalışan Sinan Akçıl ile şarkı alıp düet yaptığı Tarkan arasındaki dengelyi sağlama konusunda oldukça titiz davrandı. Süperstar, albümün çıkış şarkısı olarak Tarkan imzalı "Yakar Geçerim"i seçti. Şarkı radyolarda çalınmaya başlandığı ilk andan itibaren büyük beğeni topladı.



Festivaller

12. İstanbul Bienali

İKSV tarafından düzenlenen 12. İstanbul Bienali, 17 Eylül-13 Kasım tarihleri arasında İstanbullularla buluşmaya hazırlanıyor. 12. İstanbul Bienali'nin "İsimsiz" olarak belirlenen başlığı ve görsel kimliği, minimalist ve kavramsal yapıtlarıyla 20. yüzyıl güncel sanatının en önemli isimleri arasında sayılan Kübalı-Amerikalı sanatçı Felix Gonzalez-Torres'e



göndermeler içeriyor. Bienalde "İsimsiz" (Pasaport), "İsimsiz" (Ross), "İsimsiz" (Ateşli Silahla Ölüm), "İsimsiz" (Soyutlama) ve "İsimsiz" (Tarih) olarak farklı temalar altında düzenlenecek beş karma sergiye

ek olarak, 45 solo sergi de yer alacak. Bienal, günümüzde özellikle bienal bağlamında, yan etkinlik ve programları öne çıkaran anlayışa yanıt olarak, sanatsal ve küratoryel ifadenin asıl biçimi olan serginin önemine yeniden dikkat çekmeyi amaçlıyor. Bu amaçla bienal tek bir sergi mekanında gerçekleştirilerek sanat eserlerinin ön plana çıkmasını sağlayacak. **Yer:** İstanbul Kültür Sanat Vakfı/Şişhane **Tarih:** 17 Eylül-13 Kasım



Uluslararası Suç ve Ceza Film Festivali

Uluslararası Suç ve Ceza Film Festivali'nin ilki, İstanbul Üniversitesi Hukuk Fakültesi ve Başakşehir Belediyesi işbirliğiyle 23-30 Eylül tarihleri arasında İstanbul'da gerçekleştirilecek. Festival boyunca, adaletin sinema ve diğer sanatlarla ilişkisi sergilenecek; panel, tartışma ve atölyeler aracılığıyla irdelenecek. Farklı ülkelerin adalet sistemlerinin ve toplumsal yapılarının, suça ve karşılığında belirlenen cezalara bakışlarının, Türkiye'dekiyle karşılaştırılmasına olanak sağlayacak festivale yaklaşık 40 ülkeden, 100'e yakın film katılacak. Bu yılki ana teması "Darbeler" olarak belirlenen festivalin film

programının bazı bölümleri şöyle: Seri katiller, soygun olayları, mafya hikayelerini konu edinen "Suç Hikayeleri", işkence, savaş suçları, ölüm cezası ve ayırmıcılık ve darbe dönemleri hak ihlallerini konu edinen "Askıda Hukuk ve İnsan Hakları", cezaevleri ve mahkumları konu edinen "İçeri'nin Öyküsü", kendi sistemlerini oluşturan topluluklarda gerçekleşen evlilik.

Festival filmlerinin gösterimleri ve etkinlikler, İstanbul Hukuk Fakültesi ile Başakşehir Belediyesi'ne ait salonların yanı sıra Beyoğlu'nun seçkin sinema salonlarında gerçekleştirilecek.

Açık Kapı Festivali

Yaşadığı kenti yakından tanımak isteyenler için İstanbul kapalı kapılarını aralıyor. İlk İstanbul 2010 Avrupa Kültür Başkenti etkinlikleri kapsamında, Arkitera Mimarlık Merkezi tarafından düzenlenen Açık Kapı Festivali'nin ikincisi 1-9 Ekim 2011 tarihleri arasında gerçekleştirilecek. Festivali ile kentin kültürel ve mimari dokusunun daha yakından hissedilmesi için önemli bir fırsat sunuluyor. İstanbul'da olağan koşullarda ziyaret edilmesi mümkün olmayan ya da ziyaret için özel izin alınması gereken, tarihi ve mimari öneme sahip bina ve mekanlar halkın ziyaretine açılıyor. Festival süresince seçilen yapılar festivalde görev

alacak gönüllü refakatçiler eşliğinde ziyaret edilecek. Ziyaretler, www.acikkapi.gen.tr internet sitesinden kayıt yaptıran kişilerce oluşturulacak sınırlı sayıda gruplar ile dokuz gün boyunca belli saatlerde gerçekleştirilecek. Festivalde gezilebilecek binalardan bazıları şöyle: Ahrıda Sinagogu, All Saints Moda Kilisesi, Avusturya Başkonsolosluğu, Aya Triada Kilisesi (Kadıköy), Bab-ı Ali Osmanlı Arşiv Binası, Boğaziçi Üniversitesi Kandilli Rasathanesi, Fener Rum Patrikhanesi, Göztepe Şahkulu Sultan Dergahı, Haliç Tersanesi, Haydarpaşa İngiliz Mezarlığı, Haydarpaşa Lisesi, Heybeliada Ruhban Okulu...

