



benimle

SAYI:18 MART-NİSAN-MAYIS 2013

HADİSE

NESTLÉ HAYATIMDA
HEP HARİKALAR
YARATTI

RİZE

DOĞAL
BİR CENNET

MÜJDAT GEZEN
YETENEK, EĞİTİM
VE EMEK
MUTLAKA
KARŞILIĞINI
VERİYOR

**HEM GEZİN
HEM SPOR
YAPIN!**

**BAHAR
YORGUNLUĞUNA
DİKKAT**





06

İçindekiler

02 LEZZET
Antakya sofrası

04 RÖPORTAJ
Müjdat Gezen

06 KÜLTÜR
Doğal bir cennet Rize

10 İYİ YAŞAM
Hem gezin hem spor yapın!

12 RÖPORTAJ
Hadise

14 BESLENME
Sağlık ve damak tadı için çikolata

16 KÜLTÜR
Ara Güler fotoğraflarını anlatıyor

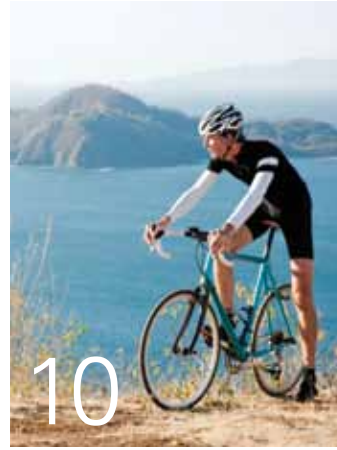
18 GELENEK
Camdan dünyalar

20 HABER
Nestlé ile sağlıklı *beslenebilir*

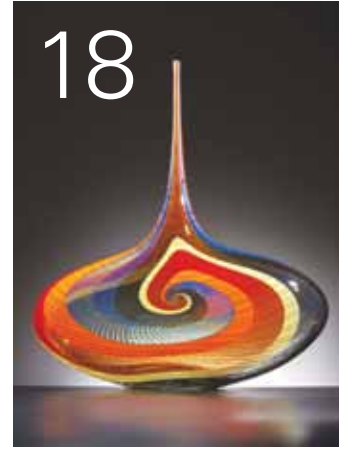
22 GEZİ
Karadeniz'in incisi Batum

24 RÖPORTAJ
İbrahim Kutluay

26 SAĞLIK
Bahar yorgunluğuna dikkat



10



18



12



Derginin Adı
Nestlé Benimle

İmtiyaz Sahibi
Banu Liman

Adres
Büyükdere Cad. No: 255 Nurol Plaza
A Blok K: 6 34398 Maslak - İstanbul

Sorumlu Müdür
Yaprak Kanlıoğlu

Yayın Türü
Yaygın Süreli

İçerik ve Tasarım Uygulama
New Media

Editör
Özgür Aydoğan

Grafik Tasarım
Gülay Sağ

Operasyonel Koordinasyon
Suzan Bozdoğan

Adres
Cemil Topuzlu Cad. Sahil Apt. No:
137 / 8 Caddebostan / İstanbul
(New Media ® Ajans A'nın tescilli
markasıdır.) Tel. 0 216 362 29 00

Baskı
Sade Ofset Matbaacılık Ambalaj
Malzemeleri San. Tic. Ltd. Şti.
Tel. 0 212 629 03 39



Reinhold Jakobi
Nestlé Türkiye Yönetim
Kurulu Başkanı ve
Genel Müdürü

SUNUŞ

Değerli okurlar,

Kışı geride bırakıp bahar aylarına doğru hızla yol aldığımız şu günlerde; çalışanlarımız, iş ortaklarımız ve tüketicilerimizin beğenisine sunduğumuz Nestlé Benimle dergimizin yenilenen yüzünü de sizlerle paylaşıyoruz. Her sayısında beslenme, sağlık ve iyi yaşam vizyonumuzu yansıtan zengin içeriğiyle hayata keyif katmaya devam edecek olan Nestlé Benimle de ürünlerimize ve yaptığımız projelere ilişkin bilgileri de siz okuyucularımıza sunmayı sürdüreceğiz.

Bildiğiniz üzere Nestlé, "Paylaşılan Değer Yaratmak" yaklaşımı doğrultusunda 2009 yılında "Healthy Kids – Sağlıklı Çocuklar" adlı bir sosyal sorumluluk projesi başlattı. Dünyanın 70 ülkesindeki çocuklara sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırmayı amaçlayan söz konusu proje yerel hükümetler ve kuruluşların işbirliğiyle uygulanıyor. Bu proje Türkiye'de de "Beslenebilirim" adıyla hayata geçiriliyor. İlk olarak 2004-2007 yılları arasında TEGV (Türkiye Eğitim Gönüllüleri Vakfı) işbirliğinde uygulanan proje bugün de Mili Eğitim Bakanlığı işbirliğiyle tüm Türkiye geneline yaygınlaştırılıyor. 2012-2013 eğitim öğretim yılı için belirlenen 10 ilde 50 okulda pilot uygulaması başlatılan *Beslenebilirim* projesi ile ilkökul üçüncü sınıf öğrencilerine, sağlıklı ve dengeli beslenme bilincinin aşılması amaçlanıyor. Projenin devamlılığının sağlanmasıyla birlikte, her yıl yeni iller ve okullar ekleyerek projenin giderek genişlemesi, yaygınlaşması ve daha fazla öğrenci, öğretmen ve veliye ulaşılması planlanıyor. Nestlé Türkiye olarak "*Beslenebilirim*" projesiyle Türkiye'de son dönemlerde giderek daha fazla gündemde olan dengesiz ve yetersiz beslenme sorunlarının çözümlenmesine bir nebze de olsa katkıda bulunuyor olmaktan memnuniyet duyuyoruz.

Beslenebilirim projemize ilişkin ayrıntılı bilgilerin yanı sıra Nestlé Benimle dergimizin bu sayısında yine birbirinden farklı ve ilgi çekici konuları sizlerin beğenisine sunuyoruz. Nestlé Çikolatayla Harikalar Yaratır reklam kampanyasının reklam yüzlerinden Hadise ve İbrahim Kutluay söyleşileri ile sayfalarımıza konuk oluyor ve Nestlé'nin çocukluklarından bu yana hayatlarındaki yeri ve önemini bizlerle paylaşıyorlar. Gezi, lezzet ve kültür sayfalarımızda ise önce Akdeniz'e ardından da Karadeniz'e uzanıyoruz. Kültür sayfalarımızda geçmişe yolculuk yapıyoruz. Önce Türkiye'nin en önemli fotoğraf sanatçılarından Ara Güler, fotoğraflarını kendi ağzından anlatıyor. Daha sonra ise çocukluğumuza giderek bir zamanların oyun ve oyuncaklarını hatırlıyoruz.

Dünyanın lider beslenme, sağlık ve iyi yaşam şirketi olarak Nestlé Benimle dergimizde sizlere sunduğumuz dengeli beslenme ve fiziksel aktivitenin önemini vurgulayan içeriklerimizle de faydalı bilgiler sağlamayı sürdürüyoruz.

Türkiye'nin sahip olduğu kültürel mozağı ve zenginliği yansıtan yeniliklerle dolu Nestlé Benimle'nin 18. sayısını keyifle okumanız dileğiyle...

28 İYİ YAŞAM
Ofis çalışanlarına pratik tüyolar

30 BESLENME
Dengeli beslenme mi diyet mi?

32 İYİ YAŞAM
Doktora danışmadan ilaç kullanmak tehlikeli!

34 KÜLTÜR
Bir zamanların oyun ve oyuncakları

36 İYİ YAŞAM
İnternette en çok ne alıyoruz?

38 KÜLTÜR – SANAT

40 BULMACA

ANTAKYA SOFRASI

Anadolu, Akdeniz ve Orta Doğu tatlarını bir sofrada buluşturan Antakya mutfağından birbirinden güzel yemek tarifleri...

Uygurluğun başladığı merkezlere yakınlığı ile bilinen Antakya (Hatay), insanlık tarihinin en eski dönemlerinden bu yana birçok inanca ve kültüre ev sahipliği yapması nedeniyle zengin bir kültür olarak karşımıza çıkıyor. Tabii bu zengin oluşumun etkisi Antakya'nın mutfağına da yansıyor ve Antakya evlerinde her gün birbirinden lezzetli pek çok yemek pişiyor.

Antakya mutfağının zengin yemek çeşitlerinde bulgur, et ve yoğurt oldukça sık kullanılıyor. Zeytinyağı, kekik, maydanoz, sumak, nar ekşisi ve baharat yöre yemeklerinde lezzetin temelini oluşturuyor. Tepsi kebabı, kağıt kebabı, humus, içli köfte (oruk) en ünlü yemekler arasında yer alırken kabak tatlısı ve künefe de tatlılar

içinde özel bir yer tutuyor. Cevizli biber, küflü çökelek salatası, Zahter salatası, turplu tarator, humus, patlıcanlı yoğurtlama, sarmaiçi, yumurta öccesi (müçver), taze çökelek salatası ise öne çıkan soğuk mezeler arasında yer alıyor.

Antakya mutfağı, Akdeniz ve Orta Doğu esintileri yanında Anadolu motiflerini de başarılı bir şekilde sofralara taşıyor. Yöre mutfağı, sadece kebab ve tatlılar değil sebze ve çeşitli otlarla Ege ve Karadeniz'e de yüzünü dönüyor. İşte Anadolu, Akdeniz ve Orta Doğu tatlarını bir sofrada buluşturan Antakya mutfağından seçmeler...

Künefe

MALZEMELER

200 gr tel kadayıf, 50 gr tuzsuz dil peyniri, 4 çorba kaşığı tereyağı

ŞERBET MALZEMELERİ

Üç büyük su bardağı su, 3,5 buçuk büyük su bardağı şeker, 100 gram fıstık, biraz pekmez, tereyağı ve bir adet limon.

HAZIRLANIŞI

Öncelikle tereyağından 1,5 çorba kaşığı alıp künefeyi yapacağınız tavanın dibini yağlayın. Daha sonra ince ince ufalanmış kadayıfları ateşte tereyağıyla yedirerek bir süre karıştırın. Üzerine dilimlenmiş dil peynirini koyun.



En üst kısma yeniden kadayıf döşeyerek ılık fırında üzeri hafif kızarıncaya kadar pişirin. Bir yüzü kızaran kadayıfı tekrar yağlanmış tavaya ters yerleştirerek bu yüzünü de kızartın. İki yüzü kızaran kadayıfı ocaktan alarak fazla ağdalanmamış soğuk şerbeti künefenin üzerine dökün. Son olarak da künefenin üstüne fıstığı dökerek servis yapıyoruz.

ŞERBETİN HAZIRLANIŞI

Önce üç büyük su bardağı suyu tencereye döküyoruz. Ardından şekeri ilave ediyoruz. Bir adet limonun suyunu da hazırda bekletiyoruz. Yavaş yavaş tencereyi kaynatmaya başlıyoruz. Tenceredeki karışım koyulaşmaya başladıktan sonra limon suyunu ekliyoruz ve ocağın altını kapatıyoruz. Şerbet ılık bir hale geldikten sonra artık künefenin üstüne dökülebilecek bir kıvama geliyor.

Oruk

MALZEMELER

1 kg köftelik bulgur, 1 kg yağsız et, 2 orta boy soğan, 2 yemek kaşığı pul biber, 1 yemek kaşığı acı biber salçası, 1 yemek kaşığı tatlı biber salçası, 1 tatlı kaşığı tuz, 2 çay kaşığı kimyon, 3 yemek kaşığı un, 2 su bardağı zeytinyağı

İÇİ İÇİN MALZEMELER

500 g tek sefer çekilmiş az yağlı kıyma, 3 orta boy soğan, 1,5 çay bardağı zeytinyağı, 2 çay kaşığı tuz, yarım demet maydanoz, 1 çay kaşığı karabiber, 1 su bardağı kıyılmış ceviz içi



HAZIRLANIŞI

Bulguru su ile ıslatın ve beklemeye alın. Bu arada içini hazırlamak amacıyla, kıymayı bir tencerede kavurun. İnce kıyılmış soğan, yağ ve tuz ilave ederek soğanlar hafif sararıncaya kadar kavurmaya devam edin. Ateşten alınan kıymaya karabiber, ceviz içi ve kıyılmış maydanoz ekleyerek karıştırın ve soğumaya bırakın. Diğer tarafta yeterince ıslanıp yumuşayan bulgura ince kıyılmış soğan, salça, pul biber, un, tuz ve kimyon katın, karıştırın. Tüm malzemeyi iki sefer kıyma makinesinden geçirin. Yağsız olarak alınan eti, et öğütücüsünde çekerek macun kıvamına getirin. Bulgur karışımına ekleyerek iyice yoğurun. Büyükçe bir ceviz büyüklüğünde parçalar kopartarak işaret parmağınızın yardımıyla oyun. İcini hazırladığınız kıyma ile doldurup ağzını kapayın, ıslak avucunuzla şekil verin. Bu şekilde hazırladığınız içli köfteleri bolca yağlanmış bir tepsiye dizin. Üstlerini de iyice yağlayıp, önceden ısıttığınız fırına sürün. 15 dakika kadar pişirip, ılık servis yapın.

Arap Kebabı

MALZEMELER

500 gr kıyma, 500 gr kuru soğan, 7 adet yeşil taze biber, 500 gr domates, 1 fiske karabiber

HAZIRLANIŞI

Kıymayı bir tencereye koyup güzelce kavurun. Kuru soğanları ortadan ikiye bölerek halka halka doğrayın. Taze yeşilbiberleri de halka halka doğrayarak kıymaya karıştırın. Kısık ateşte soğanlar ölüncüye kadar pişirin. Doğradığınız domatesleri tenceredeki diğer karışımın üzerine dökün. Bir fiske tuz koyduktan sonra biraz kapağı kapalı olarak pişirin. Daha sonra kapağını açarak 15 dakika daha pişirerek özleşmesini sağlayın. Pişen Arap Kebabı'nın üzerine bir fiske karabiber ve maydanoz serpererek servis yapınız.



Külçe

MALZEMELER

1 kg. un, 3 yemek kaşığı susam, 1 adet mayalı hamur, 1 yemek kaşığı çörek otu, 2 yemek kaşığı şumra*, 1 çay bardağı tahin, 1 çay bardağı zeytinyağı ve 400 gr. tereyağı

HAZIRLANIŞI

Un, mayalı hamur ve ılık suyla iyice yoğurularak sertçe bir hamur elde edilir. Üzeri örtülür ve dinlenmeye bırakılır. Mayalandıktan sonra ufak yumaklar yapılır. Tezgaha zeytinyağı sürülerek hamur, eritilmiş tereyağı ile iyice açılır. Üstüne tahin sürülüp şumra, çörek otu ve susam karışımından serpilir. Hamur elle dolanarak yuvarlak bir şekil (helezon) verilir. Susamlı karışıma batırılarak yağlanmış tepsiye aralıklarla dizilir. Hepsini bittikten sonra bol yağlanıp 1 cm. kalınlığında olacak şekilde üstüne bastırılarak sıcak fırında alt üst kızarıncaya kadar pişirilir.

*Şumra: Anason benzeri tat veren bir baharat olan Şumra, Güneydoğu Anadolu yöresinde Arapsaçı diye de bilinir.



Firik Pilavı

MALZEMELER

1 kase firik*, 2-3 yemek kaşığı haşlanmış nohut, 3 yemek kaşığı tel şehriye, 2 kase sıcak su, 1 adet tavuk bulyon, 100 gr. tereyağı, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve tuz

HAZIRLANIŞI

Öncelikle zeytinyağında tel şehriyeleri kızartın. Üzerine tereyağının yarısını ekleyin. Firığı yıkayın ve sonrasında yağın içinde kavurun. Nohutları, bulyonu ve sıcak suyu üzerine ekleyin. Tuzunu ilave edin. Önce kuvvetli ateşte kayandıktan sonra kısık ateşte pişirin. Kalan tereyağını tavada kızdırın ve pişen pilavın üzerine aktarın. Pilavı karıştırın. Üzerine beyaz kağıt havlu koyun ve pilavı dinlendirin. 15-20 dakika sonra da pilavı servis yapın.

*Firik: Orta Anadolu ve Güneydoğu Anadolu bölgelerinde bilinen ve daha çok kullanılan, buğdayın olgunlaşmış kurumasından elde edilen bir üründür.



MÜJDAT GEZEN: YETENEK, EĞİTİM VE EMEK MUTLAKA KARŞILIGINI VERİYOR

Türk tiyatrosunun en tanınan ve sevilen oyuncularından biri kuşkusuz Müjdat Gezen. İlkokul çağında sahneye adım atan ünlü oyuncu hem televizyon izleyicisi hem de tiyatroseverlerin en çok sevdiği isimlerin başında geliyor. Sahnede 60 yılını geride bırakan usta oyuncu Gırgiriye, Darbükatör Bayram ve Cennet Mahallesi gibi pek çok proje ile evlere konuk olurken Hamlet, Hababam Sınıfı ve Kanlı Nigar gibi çok sayıda oyun ile de sahnelerde yer aldı. Müjdat Gezen Türkiye’de tiyatroya gönül veren isimlerin de en başında geliyor. Usta oyuncu aynı zamanda tüm birikimlerini aktararak açtığı Müjdat Gezen Sanat Merkezi’nin yönetimini ve malvarlığını öğrencilerine bırakabilecek kadar da mütevazı bir isim... Geçtiğimiz günlerde Kadıköy’deki Müjdat Gezen Tiyatrosu’nda kendisini ziyaret ettiğimiz usta oyuncu ile sanat serüveninden Müjdat Gezen Sanat Merkezi’ne, dizi oyunculuğundan gençlere tavsiyelerine kadar pek çok başlığı konuştuk...

Oyunculuğa küçük yaşlarda adım attınız ve uzun yıllardır da bu mesleği başarı ile sürdürüyorsunuz. Bize kısaca Müjdat Gezen’in oyunculuk serüvenini ve bu başarıya nasıl ulaştığını aktarabilir misiniz?

Spor ve sanat gibi bu tür meslekler biraz yetenekle ilgili... Bunun yanına eğitimi eklediğin ve çok çalıştığın zaman olmayacak bir şey yoktur. Bizim

Sinema ve tiyatrodaki eğitiminin çok önemli olduğunu söyleyen usta tiyatrocusu Müjdat Gezen; yetenek, eğitim ve emeğin mutlaka karşılığını bulduğunu ifade ediyor.

işimiz torpille olacak bir meslek değil. Öğretmenlerim küçüklüğümde beni yetenekli buldular. Sonra konservatuara gittim ve çok çalışarak bugünlere kadar geldim. 1953 yılında sahneye çıktım ve 60 yılımı geride bıraktım.

Ücretsiz bir sanat okulu açma fikri nasıl ortaya çıktı? Müjdat Gezen Sanat Merkezi’ni açarken hangi zorluklarla karşı karşıya kaldınız? Müjdat Gezen Sanat Merkezi ile ilgili hedefleriniz nelerdir?

Eski okulumda hocalık yapıyordum. Sonra orası İstanbul Üniversitesi Konservatuarı oldu. Orada kimi öğrenciler maddi imkansızlıklar nedeni ile okuldan ayrılmak zorunda kalıyordu. O zaman kendi kendime bir gün param olursa bu işi para almadan yapmalıyım dedim. Sonra param oldu, Ziverbey’deki binayı satın aldım ve Müjdat

Gezen Sanat Merkezi’ni (MSM) açtım. MSM için çok emek verdim. Dostlarım sağ olsunlar hiçbir ücret almadan öğretmenlik yaptılar ve bugünlere kadar geldik.

Son yıllarda Türk sineması ve dizi sektörü oldukça aktif bir şekilde yoluna devam ediyor. Öncelikle dizilere oyunculuk açısından baktığınızda genel olarak oyunculukları beğeniyor musunuz? Dizi sektörünün gelişimini nasıl yorumluyorsunuz?

Türkiye’de dizi sektörü bir sanayi haline aldı. Artık çok güzel şeyler yapıyorlar. Hatta bu diziler yurt dışına bile satılıyor. Bizim okulun 77 öğrencisi de dizilerde, tiyatrolarda ve sinemada başrol oynuyor. Bundan çok mutlu oluyorum. Bu çok güzel bir duygu. Kişisel fikrimi sorarsanız dizi oyunculuğuna sıcak bakmıyorum ama bizim çocukların başarılı olması hoşuma gidiyor. Dizi oyunculuğu bana konfeksiyonculuk gibi geliyor, orada aktörlük yapamıyorsunuz. Aktörlüğü öne çıkarmayı önlüyor. Ben tiyatrocuyum, ben butik işi seviyorum. Tiyatroyu çok seviyorum. Dizi oyunculuğuna sıcak bakmama konusunda bir nedenim de çok yorucu olması. Çok uzun süre aynı rolü devam ettiriyorsunuz, bu yüzden ancak para için yapılabilir.

Türk sinemasında genç oyuncular arasından beğendiğiniz isimler var mı? Varsa bizimle bu isimleri paylaşabilir misiniz?



Bu konuda isim veremiyorum çünkü yüzde 90’ı bizim okulun mezunları. Onları söylersem torpil oluyor, söylemezsem kırılıyorlar... O yüzden isim söylememek en iyisi...

Üzerinde çalıştığınız yeni projeleriniz var mı?

Şu anda 1881’i oynuyoruz. Sezonu bu oyunla kapayıp yeni sezonu da yine bu oyunla açacağız. Oyun da yoğun ilgi ile karşılaşıyor. Nisan sonu Mayıs başı gibi sezonu kapayacağız ama hala o güne bilet satıyoruz. Diğer işlerimiz gibi bu projemiz de çok iyi gidiyor. Yeni sezon için de biri çocuk oyunu olmak üzere iki proje üzerinde çalışıyoruz.

Gençlere tavsiyeleriniz nelerdir?

Eğitimi çok önemsiyorum. Herhangi bir kurumdan eğitim alsınlar. İkincisi bu iş çok çalışmayı gerektiriyor. Çok çalışsınlar ve emek göstersinler. Mutlaka karşılığını alacaklardır. Yetenek, eğitim ve emek mutlaka karşılığını verir.

60 yıldır sahnede

1943 yılında İstanbul’da doğan Müjdat Gezen, ilkokulda oynadığı bir piyese sahneye adım attı. Daha sonra TRT Çocuk Kulübü’ne katıldı. 1956-57 yıllarında çeşitli amatör tiyatro topluluklarında rol aldı. 1960 yılında İstanbul Belediyesi Şehir Tiyatroları’nda profesyonelliğe adım attı. 1961 yılında İstanbul Belediyesi Konservatuarı Tiyatro Bölümü’ne girdi. 1962 yılında ilk filmini çevirdi. 1963 yılında ilk özel tiyatro çalışmalarını yaptı. 1963-64 yıllarında çeşitli sanat dergilerinde şiirleri çıktı. 1966 yılında Ulvi Uraz Tiyatrosu’na girdi. 1967 yılında arkadaşlarıyla birlikte Halk Oyuncuları’ni kurdu. 1968 yılında ilk kez kendi özel tiyatrosunu açtı ve aynı sezon İstanbul Tiyatrosu’nda çalıştı. 1970 yılında sahne, film, televizyon çalışmalarında bulundu. Aynı yıl kızı Elif dünyaya geldi. 1991 yılında Müjdat Gezen Sanat Merkezi’ni, 1992 yılında “MSM Ormanı” ni kurdu. 1995 yılında Hamlet Efendi adlı oyunu ile ödül aldı. 1998 yılında ise kendi adına taşıyan tiyatrosunu kurdu.

DOĞAL BİR CENNET RİZE

Doğu Karadeniz'de yeşil ile mavinin iç içe geçtiği Rize, doğal güzellikleri yanında kültürüyle de sizi bambaşka bir dünyaya götürüyor. İşte yaylalarından derelerine, Rize Bezi'nden Horon'a kadar Karadeniz'in doğal cenneti Rize...

Karadeniz'in doğusunda yeşil ile mavinin kucaklaştığı Rize, doğal güzellikleriyle öne çıkan şehirlerimizden biri. Dar kıyı şeridi ardından başlayan dağlık arazisindeki doğal güzellikleriyle Rize, her geçen gün hem yurt içi hem de yurt dışından daha fazla turist ziyaret ettiği yerlerin başında geliyor. Yayla ve birbirinden güzel derelerin yanında jeep safari, trekking ve rafting gibi pek çok alternatif sporun da yapıldığı şehir, çay ve Rize bezi gibi kendine özgü kültürel değerleri ile de öne çıkıyor. İşte Karadeniz'in yeşil ve mavinin iç içe geçtiği güzel şehri Rize...

Şehirde çok sayıda yayla var

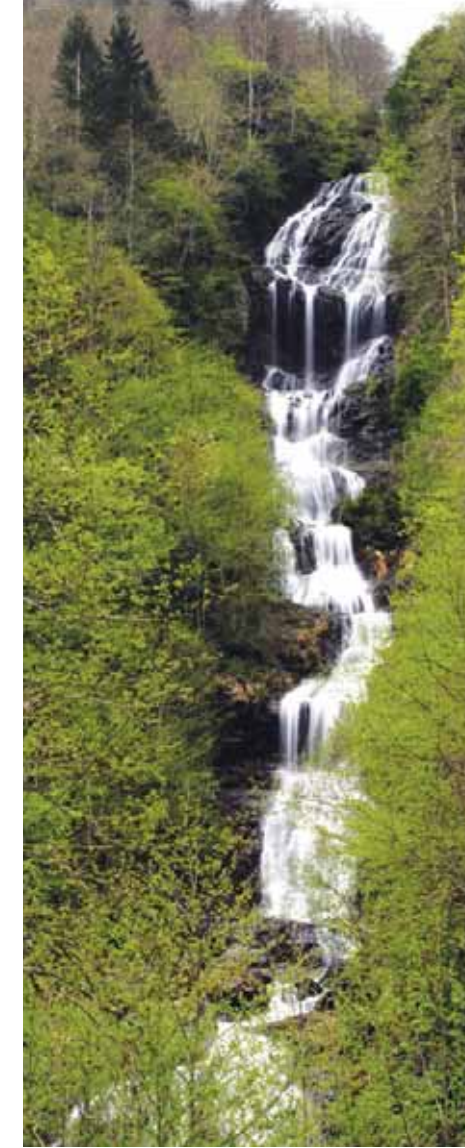
Yeşil ve mavinin kucaklaştığı Rize; dağları, akarsuları, gölleri ve yaylaları ile adeta sizi doğaya bağlıyor. Yaylalardan başlayacak olursak Rize'de en çok bilineni Ayder olmak üzere Amlakit, Çeymakçur, Kavron, Elevit, Pokut ve Trovit gibi çok sayıda yayla yer alıyor.

✦ **Ayder Yaylası:** Çamlıhemşin ilçesinin 19 km. güney-doğusunda yer alan yayla, Türkiye'nin en popüler yaylalarından biri olarak öne çıkıyor. Yaz kış dolmuşlarla ulaşılabilen yayla, 1.350 metre yükseklikte yer alıyor. Her türlü alt yapı hizmeti tamamlanan yayla günümüzde bir kasaba görünümüyle karşımıza çıkıyor. Zengin flora ve faunasının yanı sıra kaplıcası ile de ünlü olan Ayder Yaylası'nda konaklamak için pek çok otel ve pansiyon da yer alıyor.

✦ **Kavron Yaylası:** Deniz seviyesinden 2.700 metre yükseklikte olan yayla, Ayder Yaylası'ndan 10 km. uzaklıkta yer alıyor. Yaylaya Ayder'den kalkan minibüsler ile ulaşabiliyorsunuz. Yukarı Kavron Yaylası, Kaçkar Dağı zirvesine (3937 m.) yaklaşık 8 km. mesafede yer alıyor. Bu yayla, Kaçkar Dağı'na tırmanış yapacak dağcılarının ilk kamp yeri olarak da kullanılıyor. Altyapısı bulunmayan yayladaki bakkaldan bazı gıda malzemeleri temin etmek de mümkün. Son olarak yaylada konaklama tesisi ve lokanta olmadığını da söyleyelim.

✦ **Elevit Yaylası:** 1.800 metre yükseklikteki yaylaya hem araba ile hem de yaya olarak ulaşılabilir. Palovit, Trovit ve Amlakit yaylalarına giden araçlar da bu yayladan geçiyor. Özellikle yaz aylarında yoğun olarak kullanılan yaylada bakkal, kahvehane, lokanta ve pansiyon da yer alıyor.

✦ **Samistal Yaylası:** Hem Ayder Yaylası hem de Palovit Yaylası üzerinden ulaşılabilen yay-



Karadeniz'in öne çıkan şehirlerinden biri olan Rize, doğal güzelliği ile adeta sizi büyütüyor.

la, 2.450 metre rakıma sahip. Eğer bu yaylaya araba ile gidecekseniz Ayder güzergahını kullanmanızı tavsiye ediyoruz. Bu sayede yaylaya daha kısa zamanda ulaşabilirsiniz. Yaylaya gidüş için kullanılabilecek ikinci güzergahta ise Palovit'e kadar araba ile gittikten sonra yaya olarak yaklaşık iki saat yürümeniz gerekiyor. Konaklama tesisi olmayan yayla, eski evleri ve mimarisi ile de dikkat çekiyor. Yayladaki evlerin yapımında kullanılan taşların sal şeklinde ve de büyük kütle halinde olması da yapıları farklılaştırıyor.

Dereleri ile doğal bir cennet

Fırtına Deresi ve Fırtına Vadisi: Rize, yaylaları kadar dereleriyle de ünlü bir şehrimiz. Özellikle son yıllarda birbiri ardına çekilen dizi ve filmlerde de sık sık mekan olarak kullanılan bölgede başta Fırtına Vadisi ve Fırtına Deresi olmak üzere çok sayıda dere de yer alıyor. Ardeşen'in yaklaşık 2 km batısında Karadeniz'e dökülen Fırtına Deresi'nin uzunluğu 57 km'yi buluyor. Çay bahçeleri içerisinde geçen ve üzerindeki kemer köprülerle süslenen dere, doğal güzelliği yanında rafting elverişli parkurları ile de dikkat çekiyor. Çok sayıda konaklama merkezine de ev sahipliği yapan derede hem dinlenme hem de rafting için farklı alternatifler yer alıyor. Yine bu tesislerin kimilerinde yöre halkının hem araç gereçlerini taşımak hem de ulaşım için geliştirdikleri varangele yani makara sistemini de kullanmak mümkün. Alüvyal akarsu ormanları (kızılağaç), geniş yapraklı ılgın ormanlar (doğu kayını), iğne yapraklı doğu ladin ormanları, yapraklı ve karışık ormanlar, geniş Alpin çayırıklar ve kayalık habitatlar, nadir şimşir ormanları gibi Doğu Karadeniz'e özgü bütün habitatları burada bulabiliyorsunuz. Bu değerlerinden ötürü, Fırtına Vadisi ormanları, Dünya Doğayı Koruma Vakfı (WWF) tarafından Avrupa'da acil korunması gereken 100 ormandan biri olarak ilan edildi.

Kaçkar Sıradağları

Kaçkar Sıradağları'nın bir kısmı da yine Rize ilinde yer alıyor. Rize ve Hopa arasında yer alan yıl boyunca gözlenebilen keskin buzulları, masmavi gölleri, yeşilin her tonuna sahip ormanları, coşkulu dereleri, bin bir çeşit bitkileri ve hayvanları ile doğal bir park görünümünde olan Kaçkar Sıradağları'nın en yüksek tepeleri Altıparmak (3480 m.), Kavran (3932 m.) ve Verçenik (3710 m.) olarak sıralanıyor. Güney rotasından çıkışı kolay olan Kaçkarları her yıl binlerce dağcı ziyaret ediyor. Eğer sis yoksa burada Doğu Karadeniz dağlarının muhteşem görüntüsünü izleyebilirsiniz.

Rize bezi: Hem şık hem kullanışlı

Rize, dokumacılık alanında da öne çıkıyor. Özellikle çay öncesi iklimin uygun olmasının sonucu kendir ekiminin Rize'de geniş alanlarda yapıldığını görüyoruz. Bu sayede Rize alternatif bir ticari ürüne daha kavuşuyor. Kendir, yurdumuzun bir çok bölgelerinde yetişen bir sınırlı bitkisi olarak dikkat çekiyor. Elyafı dışında, tohumundan da yağ üretimi yolu ile faydalanılıyor. Genellikle kendir elyafından halat, ip, sicim üretiliyor. Rize'de ikliminin az güneşli ve çok yağmurlu oluşu, liflerin sertleşmesine engel oluyor. Bu sayede lifler Kastamonu'da halat yapımına, Rize'de ise ince iplik ve bez dokumasına uygun bir yapıya bürünüyor. Şıklığı yanında ter emme özelliğine de sahip olan Rize bezi, dokumasının ince ve yumuşak yapıda olması nedeniyle de tercih ediliyor. Şehirde kurulan çok sayıda atölye sayesinde Rize bezinden nevrimsim takımı, masa örtüsü, peştamal, havlu ve gömlek gibi çok çeşitli tekstil malzemeleri üretiliyor.



Binbir çeşit tat hamsi



Doğal güzellikleri ile sizi büyüleyen Rize, mutfağı ile de kendini farklılaştırıyor. Tabii Karadeniz'e kıyısı olan bir ilde mutfak denildiğinde ilk akla gelen şeylerden biri kuşkusuz Hamsi oluyor. Hamsi Buğulama, Hamsi Köfte, Hamsi Kuşu ve Hamsi Pilav gibi yörede Hamsi ile yapılan çok sayıda yemeği saymak mümkün. Korkota ve Lahana Çorbası gibi yine bu yörede bulabileceğimiz lezzetlerin yanında Hoşmer ve Muhlama da Rize'de karşınıza çıkacak alternatif yemekler arasında yer alıyor. Yöredeki yemekler tabii bunlarla da sınırlı değil. Mısır ekmeği ile ünlü olan Rize'de Herse, Kabak Çorbası, Koliva, Minci, Paluza, Pepecura ve Tavalı gibi daha çok sayıda farklı tadı tatmanız da mümkün.



Hırçın dalgaların dansı horon

Karadeniz Bölgesi, folklor olarak da hayli zengin. Yörede folklor denildiğinde ise ilk olarak akla gelen şey kuşkusuz Horon oluyor. Horon kelimesinin Horon oynamak anlamına gelen "oxoronu" fiilinden geldiği düşünülüyor. Horon oynarken kullanılan enstrümanlar ise ritm ve figür özelliklerine göre yöreden yöreye farklılık gösteriyor. Pazar, Ardeşen, Fındıklı, Arhavi ve Hopa yörelerinde enstrüman olarak tulum, Artvin yöresinde akordeon, Trabzon ve Giresun'da ise kemençe kullanılıyor.



HEM GEZİN HEM SPOR YAPIN!

Spor yaparken doğa ile iç içe olma fırsatı sunan bisiklet turlarının sayısı her geçen gün artıyor. İşte Türkiye'nin farklı yerlerinden hem kolay hem de zorlayıcı bisiklet rotaları...

Ve en sonunda kışı geride bırakarak ilkbahara hızla yelken alıyoruz. Havalılar ısınıyor, doğa yeniden dönüyor. İlkbahar ile birlikte açık havada yapılan spor ve aktivite sayısı da artıyor. Tabii, bunların başında da bisiklet turları geliyor. Biz de bu sayımızda bisiklet sporuna gönül veren isimlerden biri olan Kamil Alev ile hem bu sporu hem de alternatif rotaları konuştuk. Kamil Alev, Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu mezunu. 27 yaşında ve Yalova'da yaşıyor. 2001 yılından beri profesyonel dağ bisikleti (MTB)

branşıyla uğraşan Alev, 2009 yılından bu yana da alternatif turizm çalışmaları yapıyor. Ülkemizde alternatif sporların aktif yaşam tarzlarının gündelik yaşantımızda daha iyi tanınması için bisikletkeyfi.com adlı siteyi kurarak paylaşımlarda bulunduğunu söyleyen Kamil Alev, site aracılığı ile de Türkiye'nin farklı bölgelerinden gezip gördüklerini aktarıyor. Sitede bisiklet kültüründen haberlere, parkur bilgilerinden etkinliklere kadar pek çok bilgi yer alıyor. Kamil Alev, ayrıca bisiklet sürerken karşılaşılabilecek sorunlara çözüm önerileri, seyahat için ipuçları ve gelişen teknoloji

ile ilgili bilgeleri de ziyaretçileriyle paylaşıyor.

Hem zihne hem de bedene faydalı

Bisiklet turları kişiye hem spor yapma hem de doğa ile iç içe bir yolculuk vaat ediyor. Birçok tanınmış spor fizyoloğunun da ifade ettiği gibi sürekli bisiklete binen biri vücudu ve sağlığı için en iyi sporu yapmış oluyor. Bisiklet vücut için iyi olduğu kadar, zihin yorgunluğunu gidermesi bakımından da sağlığa çok önemli bir katkıda bulunuyor. Tarla veya patika gibi doğal yollarda bisiklete binmek ise insana mutluluk duygusu veriyor.



Istanbul'dan 5 rota

1 FENERBAHÇE-PENDİK

Oldukça uzun bir parkur. Bu sayede ister kısa isterseniz de uzun bir bisiklet turu yapabiliyorsunuz. Ayrıca bisikletlilere özel bordo renkli ayrı bir yol bulunan güzergahın deniz manzarası da harika. Özellikle güneş batarken burada bisiklete binmek ayrı bir zevk.

2 BÜYÜKADA

İstanbul'un en gözde yerlerinden biri olan Adalar da bisiklet keyfi için bulunmaz nimet. Hemen hemen her mevsim size bisiklet keyfi sunan Büyükdada, İstanbul'da bisiklet turu için en güzel yerlerden biri. Adaya vapurla kendi bisikletinizi götürebileceğiniz gibi orada da bisiklet kiralama şansınız var. Adada biri büyük diğeri de küçük olmak üzere iki tur yer alıyor.

3 POLONEZKÖY

İstanbul'daki bir diğer bisiklet rotası da Polonezköy. Temiz havaya önem verenler için orman içinde yaklaşık beş kilometrelik bisiklet parkuru var. Polonezköy, Türkiye Bisiklet Federasyonu'nun düzenlediği dağ bisikleti yarışlarında da parkur olarak kullanılıyor.

4 BELGRAD ORMANLARI

Avrupa yakasının akciğeri olarak tanımlanan Belgrad Ormanları'ndaki bisiklet parkurları, hem oldukça uzun hem de huzurlu. Yeşillikler arasında bisiklet kullanmak sizi dinginleştiriyor. Yaklaşık 16 kilometrelik yol kat etmek mümkün. Daha kısa ve uzun bir rotayı da kendiniz belirleyebilirsiniz.

5 KARTAL AYDOS TEPESİ

İstanbul'un Anadolu yakasındaki bir başka güzel bisiklet parkuru da Kartal'ın üst kısmında bulunan Aydos Tepesi. Tepe, doğayla baş başa kalmak ve manzara eşliğinde keyifle bisiklete binmek açısından da son derece elverişli. Bisikletinizle ormanın üst kısımlarına tırmandığınızda mükafat olarak eşsiz ve son derece panoramik bir manzara ile baş başa kalıyorsunuz.

Türkiye'den 5 rota

1 AVDAN YAYLASI (İzmit)

İzmit merkezinden başlayan rotada, Şerefiye-Camoluk Köyü üzeri tırmanılarak Avdan Yaylası'na ulaşıyor. Yayılan sonra Kızılköy güzergahına doğru olan yolu takip ederek ilk sağ yol ayrımından Nüsetiye Köyü'ne varılıyor. Şerefiye, Avdan Yaylası ve Nüsetiye Köyü'nü kapsayan rotada bisiklet kullanıcılarını zorlayıcı sadece birkaç nokta bulunuyor. Toplamda 24 kilometre süren bu güzergahta 3-4 saat bisiklet ile keyifli bir gezinti yapabilirsiniz.

2 GÖKÇE BARAJI (Yalova)

Yalova ilinden başlayan rota ile tamamen asfalt bir yoldan geçilerek Yenimahalle yakınlarındaki Kurtköy odun deposuna varılıyor. Bu noktadan sonra yol başlangıcı olan Gökçe Barajı'nın etrafı geçilerek Nacaklı Deresi üzerinden Suduşen Şelalesi güzergahındaki alabalık tesisine bağlanıyor.

3 TUZAKLI KÖYÜ (Bursa)

Uludağ Milli Parkı da uygun yürüyüş, bisiklet rotaları ve kamp alanlarıyla doğa gezinleri için cazip seçenekler sunuyor. Şehir merkezinden başladığınızda rota sizi Keles yolu üzerindeki Tuzaklı Köyü'ne yol ayrımına ulaştırıyor. Buradan sonra zorlu bir tırmanış sizi bekliyor. Uzun bir çıkıştan sonra Tuzaklı Köyü'ne varılıyor. Daha sonra Tuzaklı Piknik alanı yolunu takip ediyorsunuz. Bu noktadan sonra işiniz nispeten kolay. Dağların keskin yamaçlarından yükselerek çam kokularının hissedildiği bir orman eşliğinde parkurun en yüksek yeri olan 980 metredeki mesire yerine varılıyor.

4 HİTİT YOLU (Çorum)

Hitit bisiklet yolu 32, 40 ve 71 km olmak üzere üç farklı rotaya sahip. Bu turda küçük tepelere çıkan toprak ve istikrarlı yollar kısa iniş ve çıkışlarla yumuşak bir bisiklet rotası kıvamında seyrediyor. Rotaların bazıları

tarihi hazineleri oluşturan ören yerlerinden geçiyor. Parkur uluslararası işaret biçimi ve yön tabelaları ile işaretlenmiş. Kış ayları için sürüşleri için uygun değil. En uygun sürüş için Mayıs-Haziran ayları öneriliyor.

5 KAÇKAR DAĞI (Erzurum)

Erzurum'un İspir ilçesinden başlayan ve 90 kilometre süren rotayı dörde bölmek gerekiyor. Birinci yolculuk Yusufeli'den başlıyor ve buradan Berhal Çayı'na paralel giden yol, ilk gününüzü rahatlıkla alıyor. İkinci rota için İspir'e gidip bisiklete buradan binebilirsiniz. Ovit Dağı yönünde ilerlerken Yedigöller-Moryayla tabelasından girince iki saat içinde Moryayla'ya varıyorsunuz. Üçüncü rota Çamlıhemşin'den başlıyor. Dördüncü rota olarak ise Ayder Yaylası civarında irili ufaklı birçok bisiklet parkuru bulunuyor. Bunların en güzeli ise Pakut-Hazındağ-Samistal parkuru olarak göze çarpıyor.



NESTLÉ HAYATIMDA HEP HARİKALAR YARATTI

Küçüklüğünden bu yana çikolata ile ayrı bir ilişkisi olduğunu söyleyen Türk pop müziğinin sevilen isimlerinden Hadise, "Nestlé hayatımda hep harikalar yarattı ve bu hala devam ediyor" diyor.

Söz yazarı, besteci ve şarkıcı Hadise, Türk pop müziğinin en sevilen isimlerinden biri. Şarkıları ve söz yazarlığı yanında sanatçı, doğallığı ile de dikkat çekiyor. Sık sık sahne performanslarıyla sevenlerinin karşısına çıkan Hadise, yarışmalar ve reklam kampanyaları ile de hayranlarının yanında yer alıyor. O Ses Türkiye yarışmasında jüri üyesi olarak sevilen şarkıcı, "Nestlé Çikolatayla Harikalar Yarattır" kampanyasıyla da sevenlerinin karşısına çıktı. "Nestlé hayatımda hep harikalar yarattı ve bu hala devam ediyor" diyen Hadise ile ileriye dönük planlarını, şöhret olmayı ve "Nestlé Çikolatayla Harikalar Yarattır" kampanyasını konuştuk...

Müzik çalışmalarınızı son dönemlerde Türkiye'ye dönük yapıyorsunuz. Avrupa ve dünya pazarına ilişkin planlarınız var mı? Varsa nelerdir?

Evet kesinlikle bu yönde planlarımız var ama doğru zamanı bekliyoruz. Bu konularla ilgili çok fazla konuşarak sevenlerimi



şimdiden heyecanlandırmayı istemiyorum. Doğru anda gereken detayları sizlerle ve sevenlerimle paylaşacağım.

"O Ses Türkiye" yarışmasında jüri üyelerinden birisiniz. Bu programda sizi en çok heyecandıran yarışmacı ya da olay neydi? Kişisel olarak destek verdiğiniz genç yetenekler oldu mu?

Karşımıza çıkan bütün yarışmacılar değerli bir kere, çünkü onların yaptığı iş hiç kolay değil... Koltuklar dönük, seyirci var, dev bir orkestra arkalarında ve tüm Türkiye onları izliyor... Tabii beni O Ses Türkiye'de çok etkileyen yarışmacılar oldu. Mesela Mehmet Bilgi beni çok ağlattı, Ayda'nın İsyân şarkısına eklediği yorumu beni benden aldı. Kendi takımımdaki Aydan, Samet, Burcu, Selin... Kendi takımım diye demiyorum ama bugüne kadar O Ses Türkiye'de duyduğum en güzel seslere sahipler ve benim takımımda olmalarına çok seviniyorum.

Sizden şöhret olmanın en iyi ve en kötü üç getirisinin sıralamasını istesek bunlar neler olurdu?

İyi yanlarından başlayacak olursak şöhretin en iyi üç yanı saygı, sevgi ve destek... En kötü yanı ise ailemle çok fazla görüşemiyorum. Arkadaşlarımın ve yakınlarımın özel anlarında daha fazla yanlarında olmak isterdim ama olamıyorum.

"Nestlé Çikolatayla Harikalar Yarattır" kampanyasının üç reklam yüzünden biri de sizsiniz. Nestlé size neyi çağırıyor?

Nestlé reklam çekimi beni yansıtan bir çalışma oldu. Küçüklüğümde beri çikolatayla ayrı bir ilişkim vardı zaten. Nestlé ile bunu küçükken de şimdi de yaşıyorum. Nestlé hayatımda hep harikalar yarattı ve bu hala devam ediyor.

Kampanyanın ardından ne tür tepkiler aldınız?

Tam beni yansıttığını ve çok samimi olduğuna ilişkin yorumlar aldım. Maksat buydu zaten, çok samimi ve beni yansıtan, benim hikâyemi anlatan bir reklam filmine imza atmak... Bence bunu Nestlé ekibiyle başardık. Çok mutluyum ve gelen tepkilerle beraber daha da mutlu oluyorum...



Türkiye'nin sevilen yüzü

Belçika'da doğan ve burada müzik hayatına başlayan sanatçı, 2005 yılında ilk stüdyo albümünü "Sweat"i yayınladı. Albümdeki Stir Me Up, Milk Chocolate Girl, Ain't No Love Lost ve Bad Boy şarkıları basında da sık sık yer aldı. 2008'de ikinci albümü "Hadise"yi hazırladı. Aynı yıl Eurovision için hazırladığı Düm Tek Tek şarkısı ile yarışmada dördüncü oldu. 2009'da "Fast Life", 2010'da "Kahraman" ve 2011'de "Aşk Kaç Beden Giyer?" albümleri ile sevenlerin karşısına çıktı. Altın Kelebek Ödülü ve üç TMF Ödülü bulunan Hadise, Ekim 2011'den bu yana O Ses Türkiye yarışmasında jüri üyesi yapıyor. Sanatçı son olarak "Nestlé Çikolatayla Harikalar Yarattır" kampanyasının üç önemli reklam yüzünden biri olarak sevenlerinin karşısına çıktı.

Hadise



SAĞLIK VE DAMAK TADI İÇİN ÇİKOLATA

Kokusuyla insanı baştan çıkartan ve damağımızda eriyip giden tadı ile bize güzel bir haz veren çikolata, sağlık açısından vücuda oldukça yararlı bir besin. Çikolata, kanserden kalbe, beyin gelişiminden diş sağlığına kadar pek çok noktada vücut sağlığına iyi geliyor. İşte tadı damağımızda eriyen çikolatanın faydaları...

niz. Çikolata seçerken ayrıca içine trans veya nebatî yağlar eklenmemiş, saf kakao yağıyla üretilmiş olmasına dikkat etmelisiniz.

Kendimizi daha iyi hissediyoruz

Dilimizin üzerinde erimeye başladığı anda vücudumuzda yarattığı değişiklikleri hissettiğimiz çikolata, düzenli ve dengeli miktarda tüketildiği takdirde oldukça yararlı. İşte size tüm vücut sistemi üzerinde etkisi olan çikolatalara tekrar aşık olmak için birkaç neden daha. Çikolata yediğimizde, mutluluk hormonu olarak bilinen serotonin seviyemiz artıyor ve kendimizi daha iyi hissediyoruz. Bunu yaratan şey ise çikolatadaki şeker ve kakao. Yapım aşamasında kakaonun yoğrulması esnasında oluşan anandamid, insan beyininde iyimserlik yaratan bir madde. Ayrıca çikolata içindeki triptofan da mutluluk hormonu serotoninin salgılanmasını sağlıyor. Çikolata endorfin salınımını da uyarak acı hissini gidermeye yardımcı olarak rahatlamaya katkıda bulunuyor.

Çikolata her derde deva

Bitter çikolatanın içinde bolca bulunan kakao, kalp ve kanser hastalıklarına karşı koruyucu rol oynayan önemli bir antioksidan kaynağı. Çikolatanın içinde bulunan antioksidanlar hücrelerimizi stres, hava kirliliği gibi iç ve dış etkenlerin verdiği zararlardan koruyarak yaşlanma etkilerini de azaltmaya yardımcı oluyor. Sütlü çikolata aynı zamanda zengin bir kalsiyum kaynağı. Bu da güçlü kemiklerin oluşmasına yardımcı oluyor. Düzenli çikolata yemenin yüksek tansiyonu düşürdüğünü gösteren çalışmalar var. Çikolata stres ve diş sağlığında da öne çıkıyor. Florid açısından zengin olan çikolata, ağız hijyenine dikkat edildiği takdirde dişlere fayda sağlarken içeriğindeki mutluluk veren aktif maddelerle de strese karşı bire bir geliyor. Çikolatanın faydaları bununla da sınırlı değil. Çikolata, kanın pıhtılaşması, cilde faydası yanında kalp krizi riskini azaltmaya yardımcı oluyor. İçeriğindeki bakır, cilde, damarlara ve dokulara fayda sağlıyor. Enerji verirken, diğer tatlılara oranla kan şekerini hızlı yükseltmiyor. Çikolatanın kadınlara özel faydaları da var. Bağışıklık ve üreme sistemi için faydalı demir ve çinko çikolatada bol miktarda bulunuyor. Ayrıca çikolatadaki magnezyum, özellikle adet öncesi dönemde görülen semptomların azalmasına da yardımcı oluyor.

Çikolata pek çok alanda ruh ve beden sağlığına iyi gelirken her şeyde olduğu gibi çikolata tüketiminde de dengeyi tutturmanın çok önemli olduğunu unutmamak gerekiyor.

Çikolata verdiği mutluluk ve keyif dolu enerjisiyle, yüzlerce yıldır ruhsal bir antioksidan sayılıyor. Peki çikolata yemenin aynı zamanda kalp ve kanser hastalıklarına karşı koruyucu rol oynayan, önemli bir antioksidan kaynağı olduğunu biliyor muydunuz? Vücudumuz normal çalışma seyri içinde oksijen kullanırken, "serbest radikaller" denilen hayli etkili yan ürünler ortaya çıkıyor. Serbest radikaller; vücut işlem halinde kullanılan ve bir elektronunu yani, dengesini kaybeden moleküllerdir. Serbest radikaller; çevre kirliliği, sigara dumanı ve UV ışınları gibi dış etkenlerin yanı sıra vücudumuzdaki doğal reaksiyonların bir sonucu olarak da oluşuyor. Bu dengesiz moleküllerin artması, zincirleme bir reaksiyon yaratarak tüm bir hücre sisteminin dengesini yitirmesine sebep oluyor. İşte antioksidanlar, bu serbest radikallerin yeniden dengesini sağlamaya ve vücuda verdikleri zararın en aza

indirilmesine yardımcı oluyor.

Çikolata seçimi de önemli

Çikolata üzerine yapılan güncel araştırmalar, kakaosu yoğun olan bitter çikolatanın şarap ve yeşil çay gibi güçlü antioksidanlardan biri olduğunu gösteriyor. Kakaonun içerdiği antioksidanlar; polifenol ve flavonid, kalp ve damar sistemini tablet aspirinin koruduğu gibi koruyor, atardamarlara iyi geliyor ve kan basıncını düşürüyor.

Sütlü çikolatanın antioksidan etkisi daha az kakao içeriğiyle biterre göre daha düşük olmakla beraber, o da sütün farklı faydalarını içerisinde barındırıyor. "Çikolata yerken sağlığını da düşünmek istiyorum" diyenlerden seniz; kaliteli çikolata seçimi de çok büyük önem taşıyor. Eğer diyet yapıyorsanız, enerji ihtiyacınızı karşılamak ve endorfin salgılayarak kendinizi daha iyi hissetmek için her gün iki parça kaliteli bitter çikolata tüketebilirsiniz.

ARA GÜLER

FOTOĞRAFLARINI ANLATIYOR

İstanbul adlı kitabında çektiği fotoğrafların öykülerini ilk kez anlatan Ara Güler, kitabıyla sizleri İstanbul'un tarihine kısa bir yolculuğa çıkarıyor.



1954

Ben Yedeksubay olarak askerliğimi yaptığım yıllarda İstanbul Boğazı'na buzlar geldi. Rusya'dan gelen buzlar o yıl bütün boğazı kapladı. Çoğu gemiler işlemez oldu. Komutandan izin alıp gidip boğazdaki buzları çektim. Boğazın bir yakasından öteki yakasına kadar her yerinde buzlarla kaplı bir Boğaziçi vardı önümüzde. Bazı büyük boy buzların üstünde nargile içen insanlar da objektiflere giriyordu. Ama bu ancak birkaç gün sürdü, o seneden bu seneye kadar da boğaza bir daha buzlar gelmedi.

1956

O sabah birden kar yağmaya başladı. Hayat mecmuasında çalışıyordum. Bu kar mevsiminin ilk karı idi. Yazı işleri "bir karlı İstanbul fotoğrafı olursa iyi olur" dedi. Makinemi alıp Cağaloğlu yokuşundan aşağıya doğru indim. Kar fotoğrafı ama ne? Bir tramvaya binip arka kısımdaki camı açarak yer kollamaya başladım. Sultanahmet civarında muhakkak bir şeyler olur diye düşünüyordum ki atlı bir arabayı çeken adam ve arkasından gelen tramvayın bir kompozisyon kuracağını fark ettim ve vaziyeti kolladım. Neticede bu atlı araba ve tramvay fotoğrafı çekilmiş oldu. Bu fotoğraf belki de bendeki en sağlam fotoğraflardan biridir.



1954

Burası Kumkapı balıkçılarının barnakları. Burası öyle bir yer ki, birkaç yüz seneden beri vardır ve yaşamı gece gündüz devam etmektedir. Ama 1958 yılında sahil yolu yapılırken tamamen yıkıldı. Bugün artık böyle bir yer bulmak hiçbir zaman mümkün olmayacak. Bir yanlış görüş ve estetikten mahsun olan bu zihniyet sayesinde İstanbul'da ve Türkiye'de bir sürü mühim yer yıkılmıştır. İşte şehirler böyle kaybolur, şairin dediği gibi sonra yazık olur Süleyman Efendi'ye...



1958

Hazzapulo Paşajı'ndaki bu kilise önu kahvesinde üç arkadaş münakaşaya dalmışlardı ama kahveci işine devam ediyordu. Zaten dünyada her yerde hayat devam ediyordu ve edecekti. Biraz sonra arkasındakilerden istek alan çaycı her zamanki gibi bağırdı ve isteği içeriye bildirdi. "çay bir"...



Türkiye'nin önde gelen fotoğraf sanatçılarından Ara Güler, bugüne kadar çok sayıda kitap ve sergiye imza attı. Fakat hiç birinde fotoğraflarının hikâyelerini kaleme almamıştı. İşte geçtiğimiz günlerde Ara Güler'in Point Hotel koleksiyonunda yer alan fotoğrafları, ustanın kendi anlatımı ile basıldı. Böylece ünlü sanatçı İstanbul adlı yeni kitabında fotoğraflarını ilk kez öyküleriyle ile anlatmış oldu.

Kitaptaki giriş yazısında Ara Güler, tarih boyunca Roma, Bizans ve Osmanlı gibi imparatorluklara başkentlik yapan İstanbul'u "deli saraylı"ya ben-

zettini söylüyor. Kendi tarihinin bütün renklerini üzerine giymiş bir deli saraylı olarak tarif ediyor İstanbul'u. Tabii zamanla İstanbul'un tarihi dokusu değişti. Şehir kalabalıklaştıkça, ruhu da kaybolmaya başladı. Ara Güler'in deli saraylısı, ister istemez herhangi bir metropole dönüşmeye başladı. Hal böyle olunca, Ara Güler'in, anları ölümsüzleştirdiği İstanbul fotoğraflarının önemi bir kat daha arttı. Bu kitapta da Ara Güler'in fotoğrafları ve anlatımları yıllar içinde değişen İstanbul'u görme şansımız oluyor. İşte Ara Güler'in gözünden ve kendi anlatımıyla bir zamanların İstanbul'u...



1958

Karanlık basmış, hava soğuk ve eve varmak gerek. Herkesin acelesi var, tek kurtuluş bir vasıta bulmak, ayrıca İstanbul'da bu bir mesele, zor bir iş, muhakkak kurtarıcı bir dolmuş bulmalı. İşte İstanbul 1950'li yılların sonuna doğru bu endişeler içinde hayatta dolanıp duruyordu. Fotoğrafta eski Galata Köprüsü'nün Eminönü tarafında her günkü gibi bu hercümerç ve kaçış yaşıyordu; eve gidişe giden bir yarış...



1960

Haliç'te Eski Hal'in bulunduğu civarlarda, bu gibi küçük limanların önünde sıra sıra tüccarların ambarları bulunurdu. Karadeniz'den veya Güney'den gelen takalar çoğu zaman mallarını bu ambarlara taşırlardı. Çeşit çeşit taşıma usulü keşfetmiş hamallar bu işi hiç de zorlanmadan yaparlardı. İşte buralarda eskiden, yaşayan, durmayan bir hareketlilik vardı. O zaman buralarda bir yaşam vardı. Bugün İstanbul'da otopark gibi zavallı görünüşlü bir boşluk var şimdiki onların yerinde, yazık değil mi?



1962

1960'lı yıllara kadar Haliç'te sayısız sandallar görürdük. Bunlar Haliç'te olta balığı avcılığı yaparlardı. Ben bunları görünce çok heyecanlanır ve fotoğraflarını çekerdim. Bir müddet sonra bu sandal trafiği azaldı ve yerine taşıyıcı mavnalar, hallere mal taşıyan tekneler ve motorlu çekiciler görünür oldu. Çünkü artık Haliç'te yavaş yavaş balık yaşayamaz olmuştu.



1956

Bu fotoğraftaki vapur Boğaziçi'nde Kandilli'den kalkan vapurdur. Eski İstanbul anıları kitabımın Temmuz 1994'deki ilk baskısında bu fotoğraf için bir şiir yazmıştım ve çok sevmiştim o şiiri. Onun için bu kitabın son fotoğrafı da aynı olduğundan aynı sevgimi eskisi gibi bildirmek için o şiiri tekrar yazıyorum...

Ve...
günlerden bir gün
güzel bir gün batımında
kalktı gemisi eski İstanbul'un
Boğaziçi'nden



ÇAMDAN DÜNYALAR

Geçmişten günümüze hayatımızın pek çok aşamasında karşımıza çıkan cam, ustaların elinde hem yapılarda ve çeşitli eşyalarda hem de sanat eserlerinde kullanılarak yeni dünyalar yaratılmasını sağlıyor.

Cam, günlük yaşantımızda en çok kullandığımız araçların başında geliyor. Hem yapılarımızda hem de araç gereçlerimizde yaygın olarak kullanılan cam geçmişten bugüne sanatta da tercih edilen bir malzeme olarak dikkat çekiyor. Son yıllarda da düzenlenen kurslar ve etkinliklerle cam işçiliğinin her geçen gün biraz daha fazla yayıldığını görüyoruz. Bu noktada öne çıkan merkezlerin başında ise Cam Ocağı geliyor. Cam ile ilgili çalışmaların merkezi olmak ve camın ülkemizde kabul gören temel sanat dallarından biri olmasını sağlamak amacıyla kurulan Cam Ocağı'nda çok çeşitli faaliyetler sürdürülüyor. Önce bir cam stüdyosu olarak tasarlanan ama kısa zamanda dünya çapında bir cam merkezine dönüşen Cam Ocağı'nda eğitim ve üretim faaliyetleri de kesintisiz olarak devam ediyor. Her yaşta öğrencileri kapsayan okul gezileri, özel gösteriler, atölye çalışmaları ve özel aktiviteler düzenlenen merkez, meraklı ziyaretçilere de kapılarını açıyor.

Çocuklara özel atölyeler

Cam Ocağı'nda her yaş ve ilgi odağına göre çeşitli kurs, gezi ve eğitimler düzenleniyor. Öncelikle çocuklardan başlayacak olursak Cam Ocağı'nda yarıyıl tatili döneminde çocuklara özel atölyeler hayata geçiyor. Beykoz'un harika doğasının içinde, çocuklar bir yandan eğlenirken, bir yandan da yepyeni bir sanat ile tanışma fırsatını yakalıyor. Çocuklar bu atölye çalışmalarını ile çiçek, hayvan ya da kalp şeklindeki duvara asılabilen farklı nesnelere yapabiliyor. Ayrıca kolye, bilezik, mekan süsü ve

benzeri objelerle becerilerini de geliştirme fırsatı yakalıyor. Anne ve babaların çocuklarıyla katılabileceği bu etkinlikler yarıyıl tatili için güzel bir seçenek olarak dikkat çekiyor.

Yaz atölyesi de var

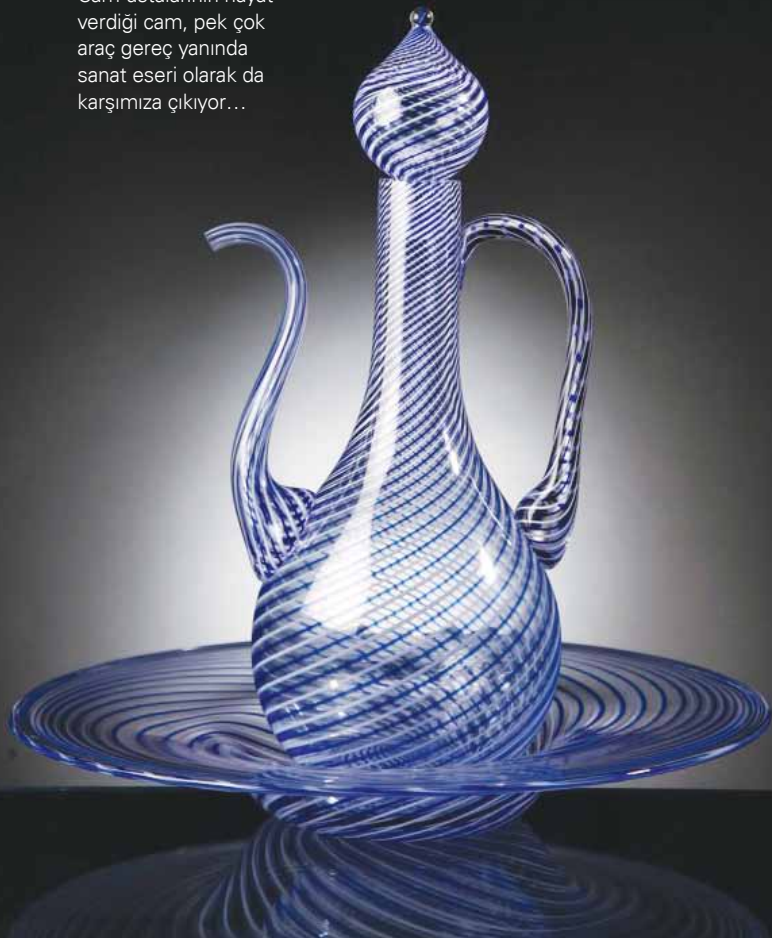
Cam Ocağı'nda çocuklar için yazın da cam işçiliğini daha yakından öğrenmek isteyenler için özel programlar yer alıyor. 5 Haziran'da başlayacak ve yedi dönem halinde sürecek olan program oldukça ayrıntılı. Sıcak camdan kalıpla şekillendirmeye, füzyondan alevle çalışmaya kadar pek çok başlıkta cam sanatıyla ilgili olarak uygulamaların yapıldığı atölye çalışmaları çok sayıda yabancı hocaların eşliğinde hayata geçiyor. Haziran ayında başlayacak olan ve 10'ar gün sürecek yedi dönem Eylül ayına kadar devam ediyor.

3 bin yıllık gelenek

Cam işçiliğinden söz edip nazar boncuğuna değinmemek de olmaz. Anadolu'nun unutulmaya yüz tutan geleneksel el işçiliklerinden biri olan nazar boncuğu, İzmir'in Kemalpaşa ilçesine 7 km uzakta bulunan Nazar Köyü'ndeki cam ocaklarında hayat buluyor. 3 bin yıllık geçmişi olan nazar boncuğu geleneği çoğunlukla bu köydeki boncuk ustaları tarafından üretilip, yaşatılıyor. Nazar boncuğu yapımında, küçük dana göz, karagöz ve yedi göz gibi ilginç isimleri bulunan klasikleşmiş temel figürler kullanılıyor. Son olarak ilgililenler için Cam Ocağı atölyesinde geleneksel nazar boncuğu fırını olduğunu ve istek üzerinde çalıştığını da söylemekte yarar var.



Cam ustalarının hayat verdiği cam, pek çok araç gereç yanında sanat eseri olarak da karşımıza çıkıyor...



Camdan hayvanat bahçesi

Cam Ocağı geçtiğimiz yıllarda önemli bir sosyal sorumluluk projesine de öncülük etti. Koordinatörlüğünü Amerikalı sanatçı Mark Eckstrand'ın yürüttüğü ve daha önce ABD, Rusya ve Letonya gibi ülkelerde gerçekleştirilen proje kapsamında, Taksim Metro İstasyonu'na 'camdan bir hayvanat bahçesi' yapıldı. Bu proje için Beykoz bölgesinde yaşayan çocuklar doğadaki hayvanlardan esinlenerek küçük cam panolar yaptı. Daha sonra bu çalışmalar birbirine eklenerek büyük bir panoya dönüştürüldü. Şimdi bu pano, Ulaşım A.Ş.'nin Taksim Metro İstasyonu'nda tahsis ettiği alanda sergileniyor ve her gün binlerce yolcuyla buluşuyor.



NESTLÉ İLE SAĞLIKLI beslenebilirim

Nestlé, hayata geçirdiği "Beslenebilirim" adlı sosyal sorumluluk projesi ile hem anneleri hem de çocukları sağlıklı beslenme konusunda bilinçlendiriyor.

Dünyada 1.6 milyar insan fazla kilolu, 400 milyon kişi ise obez olarak tanımlanıyor. Beslenme üzerine yapılan araştırmalar, doğru beslenme bilgisi ile dengesiz ve sağlıksız beslenmenin önlenebileceğine işaret ediyor. Dünyanın lider beslenme, sağlık ve iyi yaşam şirketi Nestlé ise 2009 yılında "Healthy Kids - Sağlıklı Çocuklar" adlı bir sosyal sorumluluk projesi başlattı. Dünyanın 70 ülkesindeki çocuklara sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırmayı amaçlayan proje yerel hükümetler ve kuruluşların işbirliğiyle uygulanıyor. Dünya çapında uygulanan projenin Türkiye'de ise "Beslenebilirim" adıyla hayata geçtiğini söyleyen Nestlé Türkiye Pazarlama ve Kurumsal İletişim Direktörü Yüce Kaner Atalay, *Beslenebilirim* projesinin ilk olarak 2004-2007 yılları arasında TEGV işbirliğinde, TEGV'in 17 ildeki eğitim parkında uygulandığını ifade edi-

yor. O dönemde 20 bin çocuk Nestlé ile sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandı. Bu ilk aşamadan sonra Nestlé, projeyi tüm Türkiye genelinde yaygınlaştırmak amacıyla Milli Eğitim Bakanlığı ile bir işbirliğine gitti... *Beslenebilirim* programı hem içerik hem de uygulama yöntemi olarak ilkokullarda uygulanan temel eğitime uyumlu hale getirildi. Programın uygulanacağı iller belirlenirken TC Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nün "Türkiye'de Okul Çağı Çocuklarında Büyümenin İzlenmesi (TOÇBİ) Projesi Araştırma Raporu" temel olarak alındı.



Hedef, zincirleme davranış değişikliği

Beslenebilirim projesi hatalı beslenme alışkanlıkları ile yakından ilişkili olan hastalıklardan korunmalarını sağlamak için ilkokul üçüncü sınıf öğrencilerine, doğru beslenme konusunda farkındalıklarını geliştirici eğitimler vererek sağlıklı ve dengeli beslenme bilinci aşlamayı amaçlıyor. Bu program ile zincirleme bir davranış ve tutum değişikliği yaratabilmek amacıyla, öğretmenlerin öğrencilerini ve öğrencilerin de ebeveynlerini etkilemesi için araç ve yöntemler sunuluyor.

10 ilde 50 okul belirlendi

Hazırlık, koordinasyon ve Hacettepe Üniversitesi'nden akademisyenlerin bilimsel içerik desteğinin ardından, proje 2012/2013 eğitim öğretim dönemiyle birlikte başladı. MEB TEGM Proje Değerlendirme Kriterleri çerçevesinde 2012-2013 eğitim öğretim yılı için 10 ilde 50 okul belirlendi. Bu okullardan birer temsilci öğretmen, eğitici eğitimine katıldı.



Nestlé Türkiye Pazarlama ve Kurumsal İletişim Direktörü **Yüce Kaner Atalay**

İki gün süren bu eğitim faaliyeti sırasında öğretmenlere sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırma yolları ve öğretim programındaki kazanımlara uygun olarak hazırlanan ders içeriklerinin kullanımı ve paylaşılması konusunda yol gösterildi. Bu eğitime katılan öğretmenler okulun proje temsilcisi olacaklarından, diğer üçüncü sınıf öğretmenlerine projenin anlatılmasından ve o öğretmenlerin de eğitiminden sorumlu oldu. Bu eğitimlerin hemen ardından ilgili okullarda veli bilgilendirme toplantıları gerçekleştirildi. Buna paralel olarak da yine söz konusu okullarda, üçüncü sınıflarda Hayat Bilgisi ve Beden Eğitimi derslerinin kazanımlarına paralel olarak eğitimler başladı. Şu anda eğitim öğretim yılının ilk döneminin sonuna yaklaşıırken, program dahilinde belirlenen eğitim ve aktiviteler, öğretmenleri, öğrencileri ve velileri projenin içine katarak tüm hızıyla devam ediyor.

Sonuçlar Mayıs ayında açıklanacak

2012-2013 eğitim öğretim yılı uygulamaları hala devam eden *Beslenebilirim* projesinin sağlıklı ve dengeli beslenme bilincinin oluşturulmasında çok olumlu çıktılar ortaya koyabi-

leceğini gösteriyor. Örneğin, öğretmenlerle gerçekleştirilen eğitim toplantısının ardından yapılan genel etki araştırmasında eğitim sonrası genel iyileşme oranı yüzde 20'lere varıyor. Tabii bu oranın öğrencilerde çok daha yüksek seviyeye ulaşması hedefleniyor. Proje kapsamında yapılan tüm uygulamaların sonuçları ise 2013 Mayıs ayında hazırlanacak Etki Değerlendirme Sonuç Raporu'nda sunulacak."

Proje Türkiye genelinde yaygınlaştırılacak

Projenin ilk yılında belirlenen illerde 10 bin çocuğa ve bu çocuklar vasıtasıyla da velilerine ulaşıldı. Ancak projenin devamlılığının sağlanmasıyla birlikte, her yıl 10 yeni il ve 50 yeni okul ekleyerek, yine ilkokul üçüncü sınıf öğrencilerini kapsaması hedefleniyor. Aynı hedef ilgili okulların öğretmenleri ve velileri için de geçerli. Sürekli ölçme ve değerlendirmeler yapılacak, sürdürülebilir etki değerlendirilecek ve projenin giderek genişlemesi ve yaygınlaşması amaçlanacak. Türkiye'de bu kapsamda mümkün olduğunca geniş bir öğrenci, öğretmen ve veli kitlesine ulaşılması hedefleniyor. www.beslenebilirim.com.tr

"Beslenme çarkıyla yemekler yapıyoruz"

• *Beslenebilirim* projesi başladığından beri çok mutluyum. Her gün beslenme çarkıyla ailem ve ben değişik değişik yemekler yapıyoruz. Meyveleri daha iyi yıkayıp mikropları öldürüyoruz. Protein, karbonhidratı artık daha iyi tanıyorum. Ayrıca yaptığımız etkinliklerde çok eğlendik, çok güzeldi. Bunlar için öğretmenime ve projeyi yapanlara teşekkür ediyorum. Bana bilinçli bir tüketici olmayı öğrettiniz.

Gizem Doğan / Öğrenci

"Çocuklar sağlıklı beslenmeyi öğreniyor"



Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürü **Funda Kocabiyik**

Öğrencilerin okul başarıları yanında, büyüme ve gelişmeleri ile sağlıklı beslenmeleri de çok önemli. Okul çağı döneminde, öğrencilerin bedensel ve zihinsel gelişimlerini en iyi şekilde tamamlamalarına ve ileriki yaşlarda sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmalarına destek olmak, çocukların sağlıklı gelişimlerini sağlamanın yanı sıra onların obezite ve ileriki yaşlarda karşılaşılabilecekleri diğer kronik hastalıklara karşı da korunmaları açısından son derece önemli. Öğrencilere temel beslenme bilgilerinin verilmesi, öğrenilen bilgilerin davranışa dönüştürülmesi, yanlış beslenme alışkanlıklarına zamanında müdahale edilmesi ve beslenme davranışları ile örnek olma konusunda veli ve öğretmenlerin de doğru beslenme bilgisine ve bilincine sahip olması, çocuğun vakit geçirdiği ev ve okul ortamında tutarlı ve doğru bilgilere ulaşması gerekiyor. Nestlé ile hayata geçirdiğimiz *Beslenebilirim* projesi de okutulduğu yaş grubuna özel içeriği ile çocukların besinler, besin öğeleri, porsiyon miktarları ile ilgili eğitim almasını, bu bilgileri oyunlarla pekiştirerek günlük hayatlarında kullanabilmelerini sağlamayı, içeriğindeki Peleştirici Etkinlikler gibi uygulamalarla, çocukların okulda öğrendikleri bilgileri aileleriyle paylaşmasını hedefliyor.



KARADENİZ'İN İNCİSİ BATUM

Yakın coğrafyada kısa süreli tatiller için vazgeçilmez adreslerden biri olan Batum, vizesiz seyahat avantajı yanında güzel caddeleri, botanik bahçesi ve yenilenen yüzüyle sizi bambaşka bir Karadeniz şehriyle tanıştırıyor.

Son birkaç yılda vizesiz seyahat kolaylıkları artınca tatillerde yurt dışına çıkacak adres sayısı da hızla fazlalaştı. Var olan ülkelere birçok yeni seçenek daha eklendi. Üstelik vize kolaylığı hem yakın coğrafyada hem de uzak coğrafyada pek çok seçeneği de bize sundu. Bu seçeneklerden biri de Gürcistan, Batum. 2011 yılının sonundan itibaren Türkiye ile Gürcistan arasındaki vize muafiyeti kalkınca Batum da otomatik olarak seyahat listesine eklenmiş oldu. Biz de bu sayımızda Karadeniz'in incilerinden biri olan Batum'u anlatacağız.

Gürcistan'ın güneybatı kesiminde yer alan Acara Özerk Cumhuriyeti'nin yönetim merkezi olan Batum'a hem uçak hem de kara yolu ile gidebiliyorsunuz. Kendi aracınızla gidebileceğiniz gibi farklı tur şirketlerinin düzenlediği Karadeniz turları da seçenekler arasında yer alıyor. Sınırdan geçerken TC Kimlik numarası bulunan nüfus cüzdanınızın yanınızda bulunması yeterli. Herhangi bir pasaporta ihtiyaç yok. Doldu-



racağınız bir belge ile kolayca sınırdan geçebiliyorsunuz.

Bambaşka bir Karadeniz

Sarp sınır kapısını geçince sizi ilk şaşırtan şey gerçekten farklı bir coğrafyaya geldiğinizi anlamanız oluyor. Trabzon, Rize ve Artvin'i sahil boyunca geçip Sarp Kapısı'ndan Batum'a ayak bastığınızda bir turizm cennetinde olduğunuzu hissediyorsunuz. Türkiye sınırları içinde sakin olan sahil şeridi sınırın bu kısmında adeta cıvıl cıvıl.

Şehirde ilk ziyaret edilecek yerlerin başında Hz. İsa'nın Oniki Havarisi'nden biri olan St. Mathias'ın mezarının da bulunduğu Roma döneminden kalan ve en son Osmanlılar döneminde kullanılan Gonio - Apsaros Kalesi geliyor. Surların hala ayakta olduğu kalede bir yandan da restorasyon ve arkeolojik kazılar devam ediyor. Kale içinde yer alan müzeyi ziyaret ettiğinizde ise eski Yunan uygarlığı döneminde şehrin bir koloni olduğunu öğreniyorsunuz.



Batum, şehir merkezindeki ana caddeler yanında geniş parkları ile de hayli güzel bir yer...

ya da soğuk bir şeyler de içebiliyorsunuz. Batum'da hemen hemen her kafe ve restoranda karşınıza çıkan Armut Suyu'nu denemenizi tavsiye ediyoruz.

Şehir yeniden ayağa kalkıyor

Yaklaşık 180 bin civarında nüfusu olan Batum şehir merkezi ile şehir sakinliği ile dikkat çekiyor. Birçok yapının eski olduğu şehirde son birkaç yılda ortaçağ mimarisini andıran yeni yapıtlar da göze çarpmıyor değil. Şehir merkezindeki ana caddeler yanında geniş parkları ile de hayli güzel bir yer Batum. Hem deniz kıyısındaki hem de ana caddelerdeki birbirinden sevimli kafeler de şehirde dikkat çekiyor. Gürcü mutfağında lezzetleri tadabileceğiniz Batum'da çok sayıda Türk lokantasına da rastlayabiliyorsunuz.

Ölümsüz bir aşk: Ali ve Nino

Şehir merkezinde Osmanlı döneminden kalma Tarihi Orta Camii yanında Batum Resim ve Güzel Sanatlar Müzesi, Tiyatro Binası ve Medea Heykeli'nin de yer aldığı çok sayıda yer ve mekanı ziyaret ederken gözümüze Tamar Kvesitadze imzasını taşıyan Ali ve Nino heykeli çarpıyor. Heykelin kendisi de hikayesi kadar ilginç. Kurban Said'in "Ali ve Nino" adlı öyküsünde anlattığı Azerbaycanlı genç ile Gürcü kızın ayrılık hikâyesini konu alıyor bu heykel. Bu yüzden heykel, bir platformda hareketli iki figürün kendi etraflarında dönerek birbirlerine kâh yaklaşmış, kâh ayrıldıkları bir mekanizmayı çalıştırıyor. Böylece birbirine uzak olan iki aşık yavaş yavaş birbirine yaklaşıyor, tam kavuştuk derken de ayrılmaya başlıyor...



Kısaca Batum tarihi

Batum'un tarihi eski Yunan uygarlığına kadar uzanıyor. O dönemde şehir Batias adlı bir Yunan kolonisi olarak biliniyor. Şehir daha sonra Pers İmparatorluğu, Pontus Krallığı ve Roma egemenliği altında yer alıyor. Bir dönem Gürcü krallıklarının ve prensliklerinin yönetimlerinde kalıyor.

1564'e gelindiğinde ise Kanuni Sultan Süleyman döneminde Osmanlılar tarafından fethediliyor. 1877-1878 Osmanlı-Rus Savaşı'nda Rusya'nın işgaline uğruyor. Ayastefanos Antlaşması ve Berlin Antlaşması ile şehir Rusya'ya bırakılıyor. Birinci Dünya Savaşı sırasında Rusya'nın bölgeden çekilmesiyle Batum, Brest-Litovsk Antlaşması uyarınca tekrar Osmanlı Devleti'ne geri veriliyor. Mondros Mütarekesi ile ise önce İngilizlere, sonra Gürcistan'a bırakılıyor.

Batum, 1918 yılına gelindiğinde kurulan Demokratik Gürcistan Cumhuriyeti sınırları içinde kalıyor. Misak-ı Milli sınırları içerisinde sayıldığı için, Akif Sümer, Ahmet Fevzi Erdem, Ali Rıza Acara, İmamzade Edip Dinç ve Hahutzade Ahmet Nuri Efendi, Birinci Dönem Türkiye Büyük Millet Meclisi'ne Batum milletvekilleri olarak katılıyor. 16 Mart 1921 tarihinde imzalanan Moskova Antlaşması gereğince Batum yeniden, Bolşevik ordularının ele geçirdiği Gürcistan'a bırakılıyor. Moskova Antlaşması'nın teyidini sağlayan Kars Antlaşması sonucunda Sovyetler Birliği içerisinde yer alan Gürcistan'a bırakılması onaylanıyor. Gürcistan'ın 1991'de bağımsızlığını ilan etmesinden sonra ise Batum, Acara Özerk Cumhuriyeti'nin yönetim merkezi oluyor.

İBRAHİM KUTLUAY: KAMPANYA DOĞAL HİKAYELERLE SEVİLDİ

“Nestlé Çikolatayla Harikalar Yaratır” kampanyasında kamera karşısına geçen İbrahim Kutluay, reklamların kendi hayatlarından örnekler sergilediği için izleyici tarafından ilgi ile karşılandığını söylüyor...

Türk basketbolunun önemli isimlerinden İbrahim Kutluay, spor ile olan bağı bir yaşam felsefesi haline getirmesi ile tanınıyor. Aktif spor yaşantısını sonlandırsa da kendi açtığı basketbol okulu ile bir yandan deneyimlerini gençlere aktarıyor bir yandan da sporu bir yaşam felsefesi haline getiriyor. Türk basketbolunun sevilen ismi son olarak Nestlé'nin “Nestlé Çikolatayla Harikalar Yaratır” reklam kampanyası ile izleyicilerin karşısına çıkıyor. Ekranların yeni reklam yüzü olan İbrahim Kutluay ile Türk basketbolundan hayata bakışına, çocuklarından “Nestlé Çikolatayla Harikalar Yaratır” reklam kampanyasına kadar pek çok konuyu konuştuk...



Sizin profesyonel olduğunuz dönemde oynanan basketbol ile günümüzde Türkiye liginde oynanan basketbolu kıyaslayabilir misiniz? İlerleme mi yoksa gerileme mi görüyorsunuz? Neden?
Benim oynadığım dönem ile şu an oynanan dönem arasında kıyas yapmam gerekiyor; şu anda daha fiziksel ve daha tempolu bir basketbol oynandığını söyleyebilirim. Tabii ki bizim zamanımızda yabancı kısıtlaması da vardı. Şimdi daha fazla yabancı oyuncu var ve Avrupa'da daha çok takımla mücadele ediyoruz. Avrupa'daki basketbol standardı

yükseldikçe, bizim ülkemizde de aynı oranda basketbol yükselişe geçti diyebilirim. Milli takımımızın aldığı başarılar, bununla beraber kulüplerimizin bütçelerinin artması, kaliteli yabancı oyuncuların da Türkiye'ye gelmesine neden oldu. Basketbolun kalitesinin daha iyi olmasını temenni ediyorum çünkü takımlarımızın sahip olduğu ve harcadığı yüksek bütçeler doğrultusunda daha iyi sonuçların alınması gerektiğini düşünüyorum. Alt yapılarda da çok yetenekli oyuncular var. Alt yapıdaki başarının mutlaka A takım seviyesinde de sürekli kılınması gerektiğine inanıyorum. Genç oyunculara daha fazla süre verilmeli ve yatırım yapılmalı. Basketbolun her geçen gün daha iyiye gittiğini söyleyebilirim.

Sporcu kişiliğinizin yanı sıra iletişimdeki başarınız da dikkat çekiyor. Kişisel iletişiminizi yönetirken, profesyonel bir destek alıyor musunuz? Kişisel iletişiminizi yaparken dikkat ettiğiniz başlıklar nelerdir? Önerileriniz neler olur?
Profesyonel bir destek almıyorum ama iletişim konusunda sıcakkanlı ve samimi olmam insanlarla hep iyi iletişim içerisinde olmam, burada önemli bir faktör. Doğal olmaya çalışıyorum, insanlarla her zaman iyi ilişkilerim oldu. Hep de medya önünde yaşadığım, şu anda da ekran önünde

"Önemli olan kendine güvenen bireyler olmak"

Türkiye'de hem sporcu olup hem iyi bir eğitim görmek çok zor. Bu doğrultuda kendi basketbol okuluma gelen gençlere ifade ettiğim gibi kendi çocuklarımla da sporla beraber büyümelerini, sporu bir yaşam biçimi haline getirmelerini, hayatlarından sporu eksik etmemelerini isterim. Bu doğrultuda onlara en büyük desteği ben vereceğim ama önemli olan toplumda kendine güvenen bireyler olmaları.

olduğum için insanlara o doğallığı ve samimiyeti verdikçe karşılığını aldığımı düşünüyorum. Kimseye hiç bir zaman bir önerim veya tavsiyem olmaz, çünkü herkesin kendisine ait bir yapısı var. Ama ben her zaman kendim gibi olmaya özen gösterdim. İnsanların da kendi gibi olduğu zaman karşı taraftan daha iyi tepkiler aldığını söyleyebilirim.

Bir kızınız ve bir oğlunuz var. Onlar için nasıl bir gelecek hayal ediyorsunuz?
Ben hayatım boyunca, sporcu olduğum için, sporculuğun çok güzel bir meslek olduğunu düşünüyorum. Çok zor ve yıpratıcı ama bir o kadar da zevkli ve eğlenceli bir meslek. İkisinin de sporla büyümesini isterim ama sporcu olmasını ister miyim emin değilim. Çünkü gerçekten Türkiye'de hem sporcu olup hem iyi bir eğitim görmek çok zor. Bu doğrultuda kendi basketbol okuluma gelen gençlere ifade ettiğim gibi kendi çocuklarımla da sporla beraber büyümelerini, sporu bir yaşam biçimi haline getirmelerini, hayatlarından sporu eksik etmemelerini isterim. Onlara

en büyük desteği ben vereceğim ama önemli olan toplumda kendine güvenen bireyler olmaları. Bu konuda kendi çocuklarıma da kendi isteklerini kendileri seçen kişiler olmaları için daima kendilerine güvenmelerini söylüyorum. Ne yaparlarsa yaparsınlar onların her zaman arkalarında olacağım. Eğer sporcu olmayı seçerlerse onlara bu yönde destek olup önerilerde bulunurum ama öncelikle iyi insan olmaları daha sonra hayatlarında hangi yönü seçerlerse kendi kararlarını kendileri vermeleri gerektiğini tavsiye edeceğim.

"Nestlé Çikolatayla Harikalar Yaratır" kampanyasının üç reklam yüzünden biri de sizsiniz. Nestlé size ne çağırıyor?
Nestlé ile çalışmak benim için gerçekten çok ayrı bir duygu oldu çünkü çocukluğumuzdan beri Nestlé çikolata ile büyüdük. Her zaman kendimizi motive etmek için veya annemizden babamızdan Nestlé çikolata ile ödüllendirildiğimiz için bu reklam kampanyasının yüzü olmak beni mutlu etti. Çok güzel bir çalışma birlikteliği yakaladık. Hem Nestlé ekibi hem ajanstaki

arkadaşlar hem reklamdaki arkadaşlarla zamanı güzel paylaştık. Olumlu tepkiler aldığımızı düşünüyorum. Nestlé hayatımızda her zaman vardı. Ben de bu kampanyaya dahil olup, Nestlé ailesine katıldığım için son derece mutluyum.

Kampanyanın ardından ne tür geri dönüşler aldınız?

Kampanyanın ardından çok güzel geri dönüşler aldık. Çünkü çok doğal bir kampanya yarattık. Gerek Çetin Bey, gerek Hadise Hanım gerekse ben hepimiz kendi hayatımızdan örnekler sergilediğimiz için bu kampanyanın izleyici tarafından çok ilgi ve sevecenlikle karşılandığını düşünüyorum. Ayrıca reklam kampanyasındaki hikayelerin gerçek hayattan alınması da bu başarıda önemli bir katkı sağladı. Zaten bu kampanyada olmamın sebebi de kendi hayatımdan insanlara bir şeyler yansıtmak, insanlarla o iletişimi kurabilmek ve doğal olmaktır. Ben de bu kampanyada yer aldığım için çok mutluyum. Herkese çok teşekkür ediyorum.

BAHAR YORGUNLUĞUNA DİKKAT

Kış günlerini geride bıraktığımız bugünlerde bahar yorgunluğu da sık sık görülebiliyor. Peki bahar yorgunluğu nedir, neden oluşur ve nasıl önlenabilir? İşte tüm detaylarıyla bahar yorgunluğu ve çözüm önerileri...



Soğuk kış günlerini geride bırakıp havanın ısınması ile havadaki negatif yüklü iyonların artması insan biyoritmini olumsuz etkiliyor ve bahar yorgunluğuna yol açıyor. Peki ne tür belirtiler bahar yorgunluğu olarak yorumlanır? Bahar yorgunluğu nedir, neden oluşur ve nasıl önlenir? Bayındır Hastanesi Söğütözü İç Hastalıkları Uzm. Dr. Sertaç Yıldırım, bahar yorgunluğunu, belirtilerini, nasıl oluştuğunu ve hangi önlemlerin alınabileceğini Nestlé Benimle dergisi okurları için anlattı.

İklim değişikliğine bağlı olarak insanların duygu durumlarında değişiklikler olabileceğini bu zamanlarda bahar yorgunluğu olarak da bilinen geçici, mevsimsel depresyonlara rastlandığını belirten Uzm. Dr. Sertaç Yıldırım mevsimsel depresyonların, halsizlik, bitkinlik ve çöküntü hissi verdiğini vurguluyor. Yoğun çalışma temposu, ekonomik kriz ve hava kirliliği gibi dıştan gelen nedenlere bağlı uzun süreli strese maruz kalınması durumunda, kişinin tükenmişlik sendromu yaşayabileceğini söyleyen Yıldırım, "Bahar depresyonları aniden geliyor. Kişi, iyiyken birden kötü oluyor ama tükenmişlik sendromu, baharla birlikte tetikleniyor. Kişi, mevsimsel geçişe kadar zoraki olarak idare ettiğinden baharla birlikte durumu daha da ağırlaşıyor. Bu durumda bahar yorgunluğu ile tükenmişlik sendromunu birbirine karıştırmamak gerekiyor" diyor. Yıldırım, tükenmişlik sendromunun hafife alınmaması gerektiğine işaret ederek, tedavi uygulanmaması durumunda, panik atak, obsesif kompulsif bozukluk, huzursuzluk, gerginlik, iş yerinde performans düşüşü, aile içi ve toplumsal ilişkilerde bozulmalar ile psikosomatik rahatsızlıklar olan reflü, mide ülseri, vücutta döküntüler ve sindirim sistemi



Ne tür önlemler alınabilir?

- Düzenli olarak vitamin ve mineral tüketilmeli
- **Mevsim meyve ve sebzeleri tercih edilmeli**
- Kısa ve sık dinlenme aralıkları ile çalışılmalı
- **Çalışma ortamını iyi havalandırılmalı**
- Sıvı tüketimine dikkat edilmeli, mümkünse günde 8-10 bardak su tüketilmeli
- **Sigaradan uzak durmalı**
- Düzenli olarak egzersiz yapılmalı

problemlerinin ortaya çıkabileceğine de dikkat çekiyor.

Bahar yorgunluğu nedir?

Bahar yorgunluğu mevsim değişiklikleri nedeniyle ortaya çıkabilen fiziksel ve psikolojik belirtilere verilen ortak bir isim. Bazı dönemlerde yeterli besin kaynaklarının alınmaması, B ve C vitaminlerin ve minerallerin eksik alınması, tiroid bezinin yetersiz çalışması, araya giren enfeksiyon hastalıkları ve sigara kullanılması gibi durumlar bahar yorgunluğu belirtilerini apaçık hale getiren unsurların başında yer alıyor.

Neden oluşur?

Soğuk kış günlerini geride bırakıp havanın ısınması ile havadaki negatif yüklü iyonların artmasının insan biyoritmini olumsuz etkilediğini, insan organizmasının birden ısınması sonucunda adaptasyonu sağlamak için ad-

renalin ve kortizol gibi bazı hormonların salınımını arttırdığını belirten Yıldırım iyi beslenmemesi, yeterli vitamin ve minerallerin kullanılmaması, düzensiz uyku, kansızlık gibi durumlarda bu hormonal adaptasyonun yetersiz kaldığını ve böylece bahar yorgunluğu bulgularının ortaya çıktığını söylüyor.

Yorgunluk hissi hangi hastalıkların belirtisi olabilir?

Yorgunluğun, vücudun fiziksel çalışmaya, psikolojik strese ve uykusuzluğa verdiği fizyolojik bir cevap olduğuna dikkat çeken Sertaç Yıldırım, sürekli yorgunluğun fizyolojik bir cevap olabileceği gibi bazı hastalıkların işareti sayılabileceğini de ifade ediyor. Yıldırım, "Bahar yorgunluğu belirtileri kronik yorgunluk sendromu, fibromiyalji, kansızlık ve bazı bağışıklık sistemi hastalıkları ile hipotiroidi gibi bazı endokrin hastalıkların belirtilerine benzerlik gösterebiliyor. Bu nedenle bahar yorgunluğu bulguları çok belirginse ve kişinin günlük aktivitelerini engelliyecek durumda ise altta yatan diğer hastalıkların da araştırılması gerekiyor" diyor.

Ne zaman doktora başvurulmalı?

Bahar yorgunluğu belirtilerinin uzun sürmesi ve kişinin günlük aktivitelerini yapmasına engel olması durumunda buna sebep olabilecek diğer nedenlerin (kansızlık, enfeksiyonlar, tiroid hastalıkları, fibromiyalji, kronik yorgunluk sendromu, bağışıklık sistemi hastalıkları, psikolojik hastalıklar ve gerekirse tümöral hastalıklar) araştırılması gerekiyor.

OFİS ÇALIŞANLARINA ÖZEL EGZERSİZLER

Uzun süre bilgisayar başında çalışanların kas ve iskelet sistemlerinde sorunlar oluşabilirken ergonomik önlemler ve bazı egzersizlerle bu sorunları önlemek de mümkün. İşte uzmanından ofis çalışanlarına özel egzersizler...



Günümüzde birçok kişi ofislerde çalışıyor ve ne yazık ki ofis yaşamı da ma-lum. Uzun süre hiç kalkmadan masa başında çalışmak gerekiyor, çoğu zaman da bu süre bilgisayar kullanarak geçiyor. Gö-müldüğümüz koltukta çok az hareket ede-rek günü bitiriyoruz. Bu da kas ve iskelet sis-temlerinde sorunların oluşmasına yol açıyor. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Fizik Teda-vi ve Rehabilitasyon Uzmanı Doç. Dr. Duygu Geler Külcü, ofis yaşamının beraberinde ge-tirdiği sorunlarla ilgili olarak, "Ofis çalışan-ları uzun süre masa başında vakit geçiriyorlar. Klavye ve mouse kullanılması gibi bazı tek-rarlayıcı aktiviteler, yanlış duruş ile stres ve kötü ergonomiye bağlı durumlar sonucunda ofis çalışanlarında kas-iskelet sistemi rahat-sızlıkları ortaya çıkabiliyor" diyor. Uzun süre bilgisayar başında çalışanların kas ve iskelet sistemlerinde sorunlar oluştuğuna dikkat çeken Doç. Dr. Külcü, ergonomik önlemler ve bazı egzersizlerle bu sorunların önlene-bileceğini söylüyor.

Basit egzersizler yapılabilir

Uzun süre masa başında çalışanlarda bo-yun, sırt, kol ve belde ağrı, kollar ve parmak-larda ise uyuşma ile hareket güçlüğü gibi belirtilerin ortaya çıktığını ifade eden Külcü, bu hastalıklar ve belirtileri ile ilgili ola-rak, "Ofis çalışanlarında sık sık kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları, boyunda kas zorlan-ması, el bileğinde sinir sıkışması, omuz, dir-sek, el bileği ve başparmakta tendon hasarı gibi sorunlar yaşanabiliyor" diyor. Bu rahat-sızlıklara bağlı olarak her geçen gün yaşam kalitesinin biraz daha bozulduğuna dikkat çeken Külcü, oysaki bu rahatsızlıkların ergo-nominin desteklenmesi, çalışma sırasında kısa molalar verilmesi ve iş yerinde yapıla-bilecek ve vakit almayacak bazı basit egzer-sizlerle önlenebileceğini belirtiyor.

Göz yorgunluğu nasıl önlenir?

Öğle yemeklerinin masa başında atıştırarak geçiştirilmemesi gerektiğine de vurgu ya-pan Külcü, uzun çalışma saatlerini bölme-

nin önemli olduğunu da ifade ediyor. Her saat başı 5-10 dakika mola vererek basit bazı egzersizler yapılması gerektiğini söyle-yen Külcü, göz yorgunluğunu önlemek için gözü zaman zaman ekrandan ayırıp uzak-ta bir noktaya odaklanmak ve 10-15 saniye gözleri kapatılıp dinlenmek gerektiğini de vurguluyor.

İşte ofiste yapılabilecek basit egzersizler

➔ **Boyun egzersizleri:** Önce nefes alıp başı yana döndürün, sonra nefes vererek nö-tral yani karşıya bakar pozisyona geri dö-nün. Başı nefes alıp yukarı kaldırıp, nefes vererek çene göğse değecekmiş gibi aşağı indirin. Başı saat yönünde ve aksi yön-de omuzlara değecekmiş gibi döndürün. Bu hareket sırasında normal nefes alıp verin. Her hareketi beş kez tekrarlayın.

➔ **Nefes egzersizleri:** Ayakta veya rahat bir po-zisyonda bir el karında diğer el göğüs üzerin-deyken burundan yavaşça nefes alın. Dört

saniye bekleyin. Ağızdan yavaş yavaş nefes verin. Bu hareketi de beş kez tekrar edin.

➔ **Omuzlar:** Omuzları kulaklara yaklaştı-rır gibi yukarı kaldırın, üç saniye bu şekil-de bekleyin. Omuzları kendi eksenini et-rafında önce arkaya ve aşağı doğru, daha sonra öne ve aşağı doğru döndürün. Otururken ellerinizi başın arkasında birleştirin, dirsekleri iyice geriye alın derin nefes alıp 30 saniye bekleyin. Nefes verin ve gevşeyin. Bu hareketleri beş kez tekrarlayın.

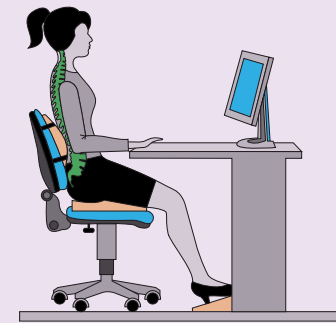
➔ **Ayak egzersizleri:** Otururken ayakla-rı ayak bileklerinden kendi eksenini etrafın-da çevirin. Her yöne beş kez tekrarlayın.

➔ **El bileği germe:** Parmaklar yukarı bakacak şekilde kolları dümdüz öne uzatın. Bir eli-nizle diğer elin parmaklarını kendinize doğ-ru çekin. 20 saniye bekleyin. Sonra bırakın ve gevşeyin. Aynı hareketi diğer eliniz için de yapın. Her iki el için hareketi beş kez tekrarlayın.

Oturma düzeni çok önemli

Bilgisayar karşısında çalışanlar için ergonominin desteklenmesi gerektiğini belirten Külcü, yapılması gerekenleri ise şöyle sıralıyor:

- Oturma yerinin, masa, klavye, ekran ve mouse yüksekliğinin çalışana göre düzenlenmesi çok önemli.
- Monitör, çalışan kişinin tam karşısında ve kol uzunluğu mesafesinde olması gerekiyor. Ekranın üst kısmı ise göz hizasında olması gerekirken klavye ve mouse de aynı hizada bulunması bu noktada çok kritik.
- Mouse kullanırken de dikkatli olmalı, mouse çok sıkmadan kullanmak da çok önemli.
- El bileğinin nötral yani düz, 0 derecede tutulması ise el bileğinde sinir sıkışması riskini azaltıyor.
- Normalde klavyeler altı derece eğimli olarak



tasarlanıyor. Bu eğimin aşağı doğru indirilmesi ile el bileğinin nötral pozisyonda çalışması mümkün oluyor.

- Ofiste uzun süre oturmamak da çok önemli. Çünkü oturma eylemi omurga üzerine fazla



baskı olmasına neden oluyor. Uzun süre oturmak ayrıca bacak ve ayaklar için de sakıncalı. Bu durumda kan dolaşımı zorlaşıyor.

- Otururken belin desteklenmesi de çok önemli.

Dik oturmaya özen gösterilmeli. Bel-kalça açısı 90 derece, ayaklar yere değecek şekilde oturulmalı. Gerekirse ayak altına destek de konulabilir.

- Otururken kalça ve dizler aynı seviyede olmalı. Diz arkaları sandalyeye değmemeli. Kol destekli sandalye de kullanılmalı.
- Bilgisayarda yapılacak işlerin dışında da işler varsa bunlar dönüşümlü olarak yapılmalı.
- Son olarak bütün bu öneriler ve ofis egzersizlerinin yanı sıra ağrı ve diğer şikâyetler birkaç gün içinde geçmiyorsa doktora başvurulması gerektiği de unutulmamalı.



DENGELİ BESLENME Mİ DİYET Mİ?

Sağlık konusunda hemen hemen herkesin belli bir yaşa geldiğinde karşılaştığı "dengeli beslenme mi diyet mi" sorusunu Diyetisyen Güneş Aksüs'e sorduk. İşte uzmanından sağlıklı beslenme ve diyet için dikkat edilecek noktalar...

Günümüzde modern yaşam nedeniyle çoğumuz hareketsiz kalıyoruz. Bunun yanında sağlıksız beslendiğimiz için de kilo sorunu ile karşı karşıya geliyoruz. Bu noktadan itibaren ise yoğun bir diyet programı gündeme geliyor. Türlü türlü diyetler yapılıyor, zayıflayabilmek için çok ağır egzersiz programları uygulanıyor. Peki gerçekte sağlıklı beslenirken ve diyet yaparken nelere dikkat etmeliyiz?

Dengeli beslenme kelimesinin çoğunlukla kimsenin ilgisini çekmediğini söyleyen Diyetisyen Güneş Aksüs, herkesin bir şekilde dengeli beslendiğini düşündüğünü söyleyerek "Aslında dengeli deyince çoğumuzun aklına 'her şeyden yemek' ve 'abartmamak' geliyor ama diyet deyince ne düşünüyorsunuz? Diyetin kelime anlamı bir gün boyunca yediklerinizin toplamıdır ama bizim aklımıza gelen tek şey ise zayıflamak" diyor ve bu konudaki kafa karışıklığını gidermek gerektiğine vurgu yapıyor.

Üç altın kural

"Diyet ve dengeli beslenme konusunda üç kuralı öğrendiğimizde hem kilo kaybedebilir, hem koruyabilir, hem de daha sağlıklı olabilir" diyen Aksüs, sözlerini şöyle sürdürüyor: "Aslında bu kural neredeyse hayatın her alanında geçerli. İşte eski ama hala emin olduğumuz üç kural: sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenin!" Bu üç kurala uymanın çok kolay olmadığını da ifade eden Aksüs, tüm kurallara uyumasak da elimizden geldiği kadarını yapabilmek, denemek, değişmek gerektiğine vurgu yapıyor.

Moda diyetler ortalıkta geziyor

Moda diyetler ve popüler reçetelerin ortalıkta gezdiğini ve her gün bunlara bir yenisinin eklendiğini söyleyen Aksüs, sözlerini şöyle sürdürüyor: "Ama size bir gerçeği söylemeliyim ki bu diyetlerin hepsi sadece 'moda!' yani kalıcı çözümler değil. Hatta bazıları neredeyse sizi hasta edecek kadar tehlikeli. Bir kere denesem ne olacak demeyin, hatta arkadaşım zayıflamış, çok iyi demeyin. Bunlar sadece sizi bir süreliğine kurtarabilir ama iki katını geri almak çok daha moral bozucu olacaktır. Aslında, amacımızı birlikte tekrar edecek olursak, kilo vermek, kolay ve aç kalmadan zayıflamak, sıkılmadan sonuna kadar dayanabilmek ve verdiğimiz kiloları geri almamak! İşte bunları gerçekten başarmak istiyorsanız dengeli, sağlıklı ve yeterli beslenmeyi öğrenin."

Diyetisyen desteği önemli

Diyetisyen desteği alınan da önemli olduğunu ifade eden Aksüs, "Diyetisyen desteği almak sizi başarıya götürür. Sağlıklı beslenmeyi zaten biliyorum diyerek diyetisyene gitmeyenler, yeterli ve dengeli beslenme konusunda sorun yaşıyor. Kendi kendine, bildiği halde zayıflayamayan binlerce kişi var. Bir uzmanın gözetiminde bu yolda yürümek tahminlerle değil, önünüzü görerek ilerlemenizi sağlar" diyor.

Diyet yaparken hazırlanan beslenme programının kişiye özel olduğuna da vurgu yapan Aksüs, sözlerini şöyle tamamlıyor: "Unutmayın, hangi diyeti yapıyorsanız yapın, bir diyetisyenin size hazırladığı beslenme programı mutlaka size özeldir, dengelidir ve size göre miktarları ayarlanmıştır. Önemli ayrıntı sadece elinizdeki listeye göre değil, sevdiğiniz besinler, yemekler ve içecekleri de bu listeye nasıl sokacağınızı öğrenmek. İşte gerçek ve size özel kalıcı diyet budur."



DOKTORA DANIŞMADAN İLAÇ KULLANMAK TEHLİKELİ!

Birçoğumuz hastalandığımızda bir hekime görünmektense aklımıza gelen bir ilacı kullanıyoruz. Bazen de ya bir ilaç tavsiye ediyor ya da tavsiye edilen ilacı kullanıyoruz... Peki tüm bu alışkanlıklar ne kadar doğru? İşte yanlış ilaç kullanımı konusunda en çok yaptığımız hatalar...



Günlük yaşamımızda hastalandığımızda ya da bir eşimiz dostumuz hastalandığında çoğumuz klasik refleksler gösterebiliyoruz. Kendimiz hasta olduysak aklımıza gelen bir ilacı kullanabiliyor ya da bir tanıdığımızdan konuyla ilgili bir ilaç tavsiyesi alabiliyoruz. Hatta bunu daha da ileri götürüp sonuçlarını hiç düşünmeden eşimiz dostumuz için de tavsiyelerde bulunabiliyoruz. Fakat bu bilinçsiz davranışlar hem kendimizi hem de çevremizdekileri önemli ölçüde tehlikeye atmak anlamına da geliyor. Peki bilinçsiz ilaç kullanımını nasıl tanımlayabiliriz, doğru ilaç kullanımı hangi başlıkları kapsıyor ve bu konuda en çok yapılan yanlışlar nelerdir? Tüm bu soruları Aile Hastanesi Bahçelievler İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Ahmet Uslu'ya yönelttik. İşte bilinçsiz ilaç kullanımı ve en çok tekrarlanan yanlışlar...

Hastalar birbirine ilaç tavsiye ediyor
Doktora danışılmadan hastalıklara yönelik tedavi amaçlı kullanılan her şeyin bilinçsiz ilaç

kullanımı anlamına geldiğini söyleyen Dr. Ahmet Uslu, gelişigüzel ilaç kullanma alışkanlığının ülkemizde yaşanan önemli bir sağlık problemi olduğunu söylüyor. Bu sorunun çoğu zaman bulaşıcı bir hastalık gibi kişiden kişiye geçtiğine vurgu yapan Dr. Uslu, sözlerini şöyle devam ettiriyor: "Hastane koridorlarında muayene sırası bekleyen hastalar bile birbirlerine ilaç tavsiye edebiliyor. Sağlık profesyoneli olmayan bu kişiler sonuçlarını düşünmeden çevrelerindeki ilaç önerebiliyor. Kulaktan dolma aşinalık dışında ilaçlar hakkında bilgisi olmayanların yaptığı tavsiyeler de hiç kuşkusuz olumsuz sonuçlara neden olabiliyor."



DR. AHMET USLU
Aile Hastanesi Bahçelievler
İç Hastalıkları Uzmanı

Reçete hekimin sorumluluk belgesidir
Kuşkusuz rastgele kullanılan her türlü kimyevi ya da bitkisel ürünün potansiyel yararından çok zararı dokunuyor. Çünkü hekim, bir kişinin hastalığına yönelik ilaç yazarken pek çok parametreye bakıyor. Örneğin hastanın yaşına, cinsiyetine, kilosuna, eşlik eden başka sağlık problemleri olup olmadığına, has-

tada belli ilaçlara karşı yan etki görülüp görülmediğinde, hastanın bilgi ve becerisinin o ilacı kullanmaya elverişli olup olmadığına kadar pek çok parametre göz önüne alınarak bir reçete hazırlanıyor. Aslında yazılan bir reçetede bu ve bunun gibi pek çok sorunun yanıtının bulunduğu ifade eden Dr. Uslu, "Reçete bir hekimin sorumluluk belgesidir. Birisi size bir öneride bulunuyorsa yazılı olarak vermesini ve altına imza atmasını isteyin. Sonra bakın, kaç kişi bu gibi önerilerde bulunabiliyor" diyor.

Hatalı ilaç kullanmanın yarardan çok zararı var
Sağlık profesyoneli olmayanların masum gibi görünen bir önerisi de bu noktada telafisi olamayacak sorunlara yol açabiliyor. Örneğin kalp hastasına önerilecek bir grip ilacının kalp krizini tetiklemesi, böbrek hastasına verilecek bir bitkinin böbrek fonksiyonlarını daha da bozması mümkünken; kemoterapi gören kanser hastasına bitkisel önerilerde bulunmak olası enfeksiyonlara yatkınlık dışında kemoterapi etkisini azaltıcı ya da kemoterapinin toksik etkisini de artırıcı etkilere neden olabiliyor. Mucizevi bir tedavinin olmadığını unutmamak gerektiğini söyleyen Dr. Uslu, "Akılcı ve mantıklı ilaç seçimiyle destek tedavi uygulamaları sağlığımızı korumak için olmazsa olmazdır" diyor.

En sık yapılan hatalar...

İlaç kullanımında en sık yapılan hata ise gereksiz ilaç kullanımı. Örneğin ülkemizde soğuk algınlığı için antibiyotik kullanmayan hasta hemen hemen yok gibi. Her hapşırın antibiyotiğe sarılıyor ve hastalık sürecini beklemek yerine ilaç içmek istiyorlar. Zaman zaman da hastalar yanlış ilaç alabiliyorlar. Örneğin karnı ağrı-

yan bir hasta ağrı kesici alıyor. Ancak hastanın karnının ağrımamasının sebebi ülser ise ülseri olan hastaların kesinlikle ağrı kesici kullanmamaları gerekiyor. Ağrı kesici bu hastalarda mide kanamasına neden oluyor. Bir önemli hata da ilaçları belirtilen zamanlarda kullanmamak. Örneğin yemekten önce alınması gereken şeker ilacını ya da insülini zamanında yapmamak şeker komasına davetiye çıkarabiliyor.

Aç ya da tok karnına kullanmak da önemli

Sadece reçeteli ilaç kullanımı değil, yazılan reçeteye harfiyen uyulması da çok önemli. Örneğin göz ardı edilen noktalardan biri de ilaçları aç karnına ve tok karnına kullanmak ile ilgili. Bazı ilaçların aç ya da tok alınması önemli değilken bazı ilaçlar için zorunluluk olabiliyor. Bu nedenle mutlaka doktorunuza sormanızda fayda var. Örneğin bazı ilaçlar tok alındığında etkisi azalabilirken bazı ilaçlar aç alındığında mideye dokunabiliyor. Bazı ilaçlar meyve suyuyla karıştırılıp içilebilirken bazı ilaçlar bozulabiliyor. Bu nedenle hekim başka bir şekilde önermediyse ilaçları bol suyla içmek en doğru seçenek. Kimi hastaların da yine bilinçsiz bir şekilde çok sayıda ilaç aldığını ifade eden, Dr Uslu, ilaç sayısı arttıkça aralarındaki olumsuz etkileşimlerin ya da yan etkilerin de aratabildiğine dikkat çekerek sözlerini şöyle sürdürüyor. "Alanında uzman bir hekim tüm bu hususları göz önünde bulundurarak ilaçları seçiyor. Çok sayıda ilaç kullanmanın hastaya sağlayacağı fayda kullanmaktan kaynaklanacak zararlarla kıyaslandığında ağır basıyordur ki size bu ilaçları reçete ediyor. İlaç sayısını kendi kafasına göre artırarak ya da azaltarak ayarlamaya kalkan bir hasta kesinlikle yeterli tedavi olamıyor demektir."

Hemen ilaca sarılmamalı

Yanlış ilaç kullanımında farklı hasta grupları yer alıyor. Bunlardan öne çıkan bir diğer grubu da en ufak şikayeti için bile ilaca sarılanlar oluşturuyor. Bu hastaların karnı ağrısına bir ilaca, başı ağrısına başka bir ilaca, uykusu kaçsa kolayca bir başkasına sarıldığını söyleyen Dr. Uslu, "Bu hastalar gereksiz yere kutu kutu ilaç tüketiyorlar. Hastalık hastası olan bu grup hastalarımız sürekli kendilerinde bir hastalık olduğuna ve hekimlerin buna tanı koyamadığına inanıyorlar. Aslında bu durum psikiyatrik bir problem ve tedavi edilebilir bir sağlık problemi olmasına rağmen hastalar psikiyatriye başvurmadan özenle kaçınıyorlar. Gelişi güzel ilaç kullanmayı alışkanlık haline getirerek belki de o anda organik bir bozukluğu olmamasına rağmen kontrolsüz kullandığı ilaçlarla gerçekten bir hastalığa davetiye çıkarabiliyorlar" diyor.

Bitkisel ilaçlara daha fazla önem veriliyor

Önemli bir diğer konu da hastaların bitkisel kökenli ilaçlara klasik ilaçlardan daha çok önem vermesi ve bu ilaçların sanki hiç zararları yokmuş gibi bir yaklaşım içine girmeleri. Çoğu zaman doğal olduğu söylenen bu ürünlerin hiçbir yan etkisi ve zararı olmadığı söylenerek pazarlandığına dikkat çeken Dr. Uslu, sözlerini şöyle sürdürüyor: "Unutmayın ki mantarlarda doğaldır ama zehirli olanları vardır. Karnımı doyuracağım diye nasıl rastgele yemiyorsak; herhangi bir bitkiyi de tedavi olacağım diye gelişigüzel tüketmemek gerekiyor. Öneri arkadaştan, otacıdan, aktardan ya da hiçbir deneyim ve bilgiye sahip olmayan doktordan bile gelebiliyor olabilir. Sorun şu ki bu ürünlerin neyi ne kadar ihtiva ettiğini bilmemiz ya da tespit edebilmemiz mümkün değil."



BİR ZAMANLARIN OYUN VE OYUNCAKLARI

Günümüzde cep telefonu, internet ve bilgisayar çocukların tüm ilgisini çekerken çocukluklarını 1960'larda ya da 1970'lerde yaşayanların oyunları ve oyuncakları ise oldukça farklıydı. İşte bir zamanların oyun ve oyuncakları...

Günümüzde çocuklar için en güzel oyuncaklar kuşkusuz cep telefonu, bilgisayar ve oyun konsollarından oluşuyor. Tabii internetten oynanan oyunları ise hiç söylemiyoruz bile. Fakat çocukluklarını 1960'larda ya da 1970'lerde yaşayanların oyunları ve oyuncakları ise oldukça farklıydı. Seksek, ip atlamaca, kovalamaca, saklambaç, yakar top ve misket en sevilen oyunların başında gelirken gazoz kapağı, telli araba ve sapan gibi oyuncaklar da çocukların favorileri arasındaydı. İşte sekseten ip atlamaya, istoptan tahta oyuncaklara kadar bir zamanların oyun ve oyuncakları...

Bir zamanların oyunları

♦ **Saklambaç:** Hem şehir hem de kırsal bölgelerde nüfusun bu kadar çok olmadığı zamanlarda oynanan oyunların başında geliyordu. Saklambaç oyununda ebe duvara önünü dö-

nerek 50'ye kadar dışından sayar. Bu sırada diğer oyuncular da ebe sayana kadar uygun yerlere saklanır. Ebe dışından saymayı bitirince oldu diye bağırır, gözünü açar ve diğer oyuncuları bulmaya çalışır. Diğer oyuncular ise ebenin kalenin yani ebenin saydığı yerin başından ayrılmasını bekler. O yerinden ayrılır ayrılmaz da hızla ebenin saydığı yere sobe diyerek ebeler. Sobelleyen kişiler bir sonraki oyunda ebe olmaz. Ondan sonra ebe diğerlerini bulmaya çalışır. Ebe, bir kişinin adını doğru söyler ve ebe derse ebelikten kurtulur. Ama eğer ebe bir kişiyi görüp de onun adını yanlış söylerse diğer oyuncular saklandığı yerden çıkar ve çanak çömlek patladı diye bağırır. Ve ebe olan kişi yeniden ebe olur.

♦ **Misket:** Özellikle erkek çocukların yoğun olarak oynadığı misket; mors ve kuyu gibi farklı çe-

şitleriyle sokak oyunlarının vazgeçilmezleri arasında yer alıyordu. Klasik misket yanında mavi, siyah, mor ve daha farklı renklerdeki misketler o yaşlardaki her çocuğun hazineleri arasında yer alıyordu. Özel olarak seçilen atış misketleri yani kafikler yastık altında ve gizli yerlerde saklanırdı. Tabii ne kadar çok misketiniz varsa o kadar zengin sayılırdınız... Farklı çeşitleri bulunan misket oyununda Mors şöyle oynanırdı: Genelde iki ve daha fazla oyuncuyla daha çok toprak zeminde oynanan bu oyunda yere bir üçgen çizilir. Kaçar misket ile oynandığına karar verildikten sonra misketler, üçgenin köşelerine



birer adet yerleştirilir. Artan misketler de üçgenin içerisine gelişigüzel konulur. Üçgenden 3-4 metre uzağa atış çizgisi çizilir. Üçgenin olduğu bölgeden atış çizgisine doğru oyuncular kafiklerini fırlatır. Atış çizgisine en yakın olan oyuncu ilk atış hakkını kazanır. Sıralama çizgiye yakınlığa göre belirlenir. Amaç oyuncunun misketleri üçgenin içerisinden çıkararak bilye hazinesini arttırmasıdır. Çıkarttığınız her bilye sizindir. Atış sonrasında, atışın yapıldığı kafik üçgen içerisinde kalırsa atışı yapan oyuncu "Mors" olur. Mors olduğunuz takdirde o zamana kadar kazandığınız misketleri tekrar üçgen içerisine bırakırsınız. Mors olmanın dışında; rakibinizin kafliğini vurduğunuz zaman rakibinizin oyun dışına çıkarmış olursunuz ve rakibinizin o zamana kadar kazandığı bilyeleri de siz alırsınız. Üçgen içerisindeki bilyelerin oyuncular tarafından üçgen dışına çıkarılmasıyla veya bir oyuncunun

rakiplerini oyun dışına vurarak atmasıyla oyun sona erer.

♦ **İp atlama:** Yine oyuncu sınırlaması olmadan oynanan bir diğer oyun da ip atlamaydı. İp atlama oyunu bir, iki ya da daha çok çocuğun birlikte oynayabileceği bir oyundu. Oyun sırasında bir mani, şarkı ya da benzeri şeyler de söylenirdi. Yörelere göre değişiklikler gösteren yaygın ip atlama dizelerinden biri ise şöyleydi: Bir-iki, papucun teki / Üç-dört, kapıyı ört / Beş-altı, so-payı aldı / Yedi-sekiz, kabardı deniz / Dokuz-on, çık şu dala kon.

♦ **İstop:** En az dört kişi ile oynanan çok eğlenceli bir top oyunuydu. Oyun, topu tutan bir kişinin oyuncular arasından belirlediği bir kişinin adını söyleyerek topu havaya fırlatması ile başlardı. Eğer ki ismini söylediği kişi topu hava-

da yakalarsa kendisi de hemen başka bir isim söyleyip topu havaya atardı. Fakat bu kişi topu havada yakalayamaz ve top yere çarparsa topu yakalar yakalamaz istop der ve hemen orada bulunan fakat erişmesi zor olan bir renk söylerdi. Ardından da diğer oyuncular o rengi tutmadan topu onlara değdirmeye çalışırdı. Eğer ki değdiremezse bir seviye yukarı çıkar ve dokuz seviye olduğunda oyundan elenirdi. Oyunun sonunda kazanan kişiye erkek ise İstop Prensi, kız ise İstop Prensesi olarak hitap edilirdi.

Bir zamanların oyuncakları

♦ **Gazoz kapağı:** Çocukların en sevdiği oyuncakların başında gazoz kapakları gelirdi. O yıllarda özellikle bakkallar, çay bahçeleri ve kahvehanelerin önü çocuklar için ganimet denecek



ölçüde gazoz kapaklarıyla doluydu. Oyununda yılan şeklinde bir eğri çizilir. Baş tarafına büyük bir yuvarlak yapılır. Gazoz kapakları kuyruk kısmına yerleştirildikten sonra parmakla atılarak en az atışla kapak yuvarlağın içine sokulmaya çalışılır. Bunu en iyi yapan ise oyunu kazanır.

♦ **Su tabancası:** O dönemlerin en önemli oyuncaklarından biri de kuşkusuz su tabancalarıydı. Pazarla ve kırtasiyelerde satılan bu oyuncaklara ne yazık ki herkes ulaşamazdı. Modeline göre alttan ya da üstten su doldurulan tabanca sokaktaki en güzel oyuncaklardan bir olarak dikkat çekerdi.

♦ **Telli araba:** Yine bu dönemde sokakların olmazsından biri de telli arabalardı. Pazar veya kırtasiyelerden satın alınabilen bu plastik arabalar raptiyeler ve diğer malzemelerle süslenirdi.

♦ **Sapan:** Erkeklerin bir diğer önemli oyuncaklığı ise sapanı. Hem kişisel becerilerle yapılan hem de satın alınabilen sapanlar vazgeçilmez oyuncaklar arasında yer alıyordu.



İNTERNETTEN EN ÇOK NE ALIYORUZ?

İnternette alışveriş her geçen gün daha da hızla yaygınlaşırken kadınlar internette en çok giysi, erkekler ise elektronik eşya satın alıyor... İşte internette alışveriş yapan Türk kullanıcısının tercihleri...

İnternetin hayatımıza girmesiyle birlikte pek çok kurum ve kuruluşun yanında alışkanlıklarımız da önemli ölçüde değişmeye başladı. Artık pek çok şeyi internet aracılığıyla yapmaya başladık. Tabii bunların en başında geleni ise alışveriş. Başlangıçta pek çoğumuz internette alışveriş yapmaya biraz mesafeli yaklaşıyorduk. Zaman geçtikçe ufak tefek alışverişlerle internette bir şeyler satın almaya alıştık. Gelişen noktada ise bu alışkanlık her geçen gün daha da yerleşik bir hal almaya başlıyor.

İşlem adedi çok artacak

Türkiye'de gelişimini hızla sürdüren e-ticaret

sektöründe 2012 yılında 157 milyon işlem gerçekleştirilirken yıl sonunda ise bu rakamın 30 milyar TL'lik bir ödeme tutarına ulaşılması bekleniyor. Bu konuda önemli çalışmalar yapan Bankalararası Kart Merkezi'nin tahminlerine göre 2023 yılında 600 milyon adet işlem ve 356 milyar TL tutarında bir büyüklüğe ulaşması tahmin ediliyor. Tabii, pazarın her geçen gün daha hızlı büyümesinin en önemli nedenleri arasında ise güvenlik geliyor. Artan güvenlik uygulamaları akıllardaki soru işaretlerini azaltırken pazarın hızla büyümesine yol açıyor. E-ticaret pazarının hem Türkiye hem de dünyada daha hızlı artması beklenirken buna en önemli dayanak

ise para kazanmaya başlayan yeni nesillerin internet ile daha içi içe olması olarak gösteriliyor.

Her 100 TL'nin 9 TL'si e-ticaretten

Güncel rakamlara baktığımızda ise internette alışverişin son dört yılda neredeyse iki katına çıktığını görüyoruz. 2008 yılında, tüm kartlı işlemler içinde, her 100 TL'lik alışverişin 5 TL tutarındaki bölümü e-ticaret üzerinden gerçekleştirilirken, 2012 yılında bu rakam 9 TL'ye yükseldi. Cumhuriyet'in 100. yılında yani 2023'te ise bu tutarın 18 TL'ye yükselmesi bekleniyor.

Erkekler elektronik eşya, kadınlar giysi alıyor

Türkiye'de internette alışveriş ile ilgili önemli bir çalışma da MasterCard tarafından her yıl hazırlanan MasterIndex araştırması. 2012 verilerinin açıklandığı MasterIndex araştırmasına göre, internette alışveriş yapanlar en çok giyim (yüzde 54), elektronik eşya / bilgisayar (yüzde 52), çiçek alımı ve gönderimi (yüzde 21), cep telefonu / aksesuarları (yüzde 20), yemek ve içecek siparişi (yüzde 18), uçak bileti / tur / seyahat rezervasyonları (yüzde 18), kozmetik / kişisel bakım ürünleri / parfüm (yüzde 17) ve sosyal aktivite bileti (yüzde 16) ile ilgili alım yapıyor. Kadın erkek ayrımıyla baktığımızda ise kadınların en çok giysi (yüzde 62), erkeklerin ise en çok elektronik eşya / bilgisayar (yüzde 39) aldığını görüyoruz.

İnternette alışveriş zaman kazandırıyor

MasterIndex araştırması tüketicilerin son bir yıl içinde internet üzerinden alışveriş yapma alışkanlıklarını yanında neden internette alışveriş tercih ettiklerini de ortaya koyuyor. Araştırma sonuçlarına göre, internette alışveriş yaptıklarını belirtenlerin yüzde 1'i ayda iki, yüzde 2'si ayda bir, yüzde 2'si yılda 4-6 kez, yüzde 3'ü yılda 2-3 kez, yüzde 3'ü ise yılda 1 kez online alışveriş yaptıklarını belirtiyor. İnternette alışveriş yapmayı tercih edenler, sebep olarak ise avantajlı fiyat ve zaman tasarrufu sağlamasını gösteriyorlar. İnternette alışverişte, ödeme sorunlarının çözülmüş olması ve ürün değiştirme / iade kurallarının belirlenmiş olması sitenin tercihinde en önemli kriterler arasında yer alırken, internet alışverişlerinin yüzde 88'i kredi kartı ile yapılıyor.



Cep telefonundan da alışveriş yapıyoruz

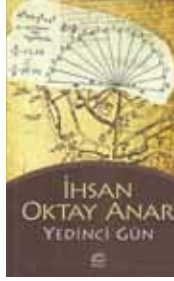
MasterCard'ın araştırmasına göre internette alışveriş yapanların yüzde 49'u alışverişlerinde Türk sitelerini tercih ediyor. Araştırma son yıllarda hayatımızın ayrılmaz bir parçası olan cep telefonları hakkında da önemli bir bilgi sunuyor. Buna göre araştırmaya katılanların yüzde 58'i e-ticaret işlemlerini bilgisayarları vasıtasıyla gerçekleştirmeyi tercih ettiğini, yüzde 29'u ise e-ticarette cep telefonlarını kullandığını söylüyor.

Kitaplık



Doğu'dan Uzakta
Amin Maalouf
Yapı Kredi Yayınları

Amin Maalouf'un merakla beklenen yeni romanı Doğu'dan Uzakta, kaderin ve tarihin acımasızlığında terk ettikleri yurtlarına dönen bir grup arkadaşın hikâyesini anlatıyor. Açıkça belirtilmese de Lübnan İç Savaşı'nın getirdiği yıkımlara ve Ortadoğu coğrafyasının kültürel, tarihsel ve toplumsal sorunlarına dair çok çarpıcı gözlemlere yer veren Doğu'dan Uzakta'da Maalouf, yine en iyi bildiği şeyi yapıyor: Doğu'yu anlatıyor.



Yedinci Gün
İhsan Oktay Anar
İletişim Yayınevi

Türk edebiyatına birbirinden güzel eserler armağan eden İhsan Oktay Anar, bu yeni düşünle sizleri bir kez daha şaşırtacak. Çizgilerde değil kürelerde gezinecek, bilinen zamanların bilinmeyen anlarına yolculuk edeceksiniz. Alışık olmadığınız bu dünyanın kapısından girdiğinizde aşinalık hissedecek, sadeliğin ihtişamına teslim olmanın rahatlığıyla kendinizi yolculuk ederken bulacaksınız. İhsan Oktay Anar, bu yeni düşünle sizleri bir kez daha şaşırtacak. Çizgilerde değil kürelerde gezinecek, bilinen zamanların bilinmeyen anlarına yolculuk edeceksiniz.



Birand - Bir Omür, Ardına Bakmadan...
Can Dündar
Can Yayınları

Can Dündar'ın geçtiğimiz günlerde vefat eden Mehmet Ali Birand'ın hayat hikâyesini kaleme aldığı kitabı, hem bir öğretmen hem de yol arkadaşı olarak usta gazeteciği anlatıyor. Can Dündar, Birand adlı eserinde bilinen ve başarılı bir gazeteci olan Mehmet Ali Birand'ın ekran ardında kalan hayat hikâyesini de işliyor. Dündar, kitabında Birand'ın bebek yaşta babasız kaldığını; talihsiz bir kaza sonucu, çocukluğunu ve gençliğini ameliyatlara geçirdiğini; zorluklar içinde büyüyerek kendini yoktan var ettiğini satırlar arasında okuyuculara aktarıyor.

MICHAEL JACKSON THE IMMORTAL WORLD TOUR

Modern gösteri dünyasının en ünlü sahne sanatları yönetmeni Jamie King tarafından senaryolaştırılan ve yönetilen Michael Jackson The Immortal World Tour, heyecan dolu görsel ve sanatsal heyecanın yaşandığı eşsiz bir müzikal ve dans gösterisi. 15, 16 ve 17 Mart'ta toplam beş şovla Ülker Sports Arena'da Pozitif Live organizasyonu ile gerçekleşecek muhteşem gösteri İstanbulluları Michael Jackson ve Cirque Du Soleil'in büyüdü dünyasına götürecek. Michael Jackson'ın yaratıcı dahi ruhunu ve ilham kaynağı olan müziklerini yepyeni bir forma sokan şov, Jackson'ın müzik ve gösteri dünyasına bıraktığı mirası yeni jenerasyonlara aktarmayı hedefliyor. Farklı dans stillerinin, akrobatik hareketlerin ve her sahnede farklı senaryoların işlendiği şov, seyirciyi Michael Jackson'ın büyüdü dünyasına davet ediyor. Cirque Du Soleil dansçılarının nefes kesici yeteneklerinin müzikal ve akrobasi ile birleştiği bu görsel şöleninde Michael Jackson'ın hayranlarına yıllar yılı aktardığı sevgi, barış ve birlik mesajı başarılı bir şekilde aktarılıyor.



DISNEY LIVE! MICKEY'NİN MÜZİK FESTİVALİ



Aralarında 25'ten fazla Disney kahramanının yer aldığı "Disney Live! Mickey'nin Müzik Festivali" de çocuklarınızla birlikte gidebileceğiniz bir başka gösteri olarak öne çıkıyor. Bu renkli festival, sahne arkasındaki telaşı gösteren son derece

eğlenceli bir video ile başlıyor. Arka plandaki curcuna sahneye taşarken, Mickey, Minnie, Donald ve Goofy sahneye çıkıyor. Seyirciler çok geçmeden Alaaddin, Yasemin ve Cin'le hip-hop ritimleri, baş döndüren akrobasi hareketleri, uçan halılar ve sihirli değişimlerle dolu bir dünyaya ortak oluyor. Gösteri boyunca denizin altında Ariel ve Sebastian ile buluşup reggae ritmine kapılan Woodie, Buzz ve Jessie'den rodeo tarzı boogie yapmayı öğreniyor. Popüler parçalar ve en sevilen Disney filmlerinden (Aladdin, Küçük Deniz Kızı, Disney/Pixar Oyuncak Hikâyesi) bölümler ile doyasıya dans, müzik ve eğlence yaşatacak Disney Live! Mickey'nin Müzik Festivali, 23 Nisan'dan itibaren Trump Towers Mall'da...

Müzik kutusu



13 Düet
Nilüfer

Nilüfer, rock müzisyenleriyle yaptığı düetlerin yer aldığı "12 Düet" in büyük ilgi görmesi üzerine albümün ikincisini hazırladı. Nilüfer'in Gripin, Gece, Emre Aydın, Bulutsuzluk Özlemi, Feridun Düzağaç, Kargo, Mor ve Ötesi, Vega, Model, Manga, Zakkum, Çilekeş ve Pinhani ile seslendirdiği şarkıların yer aldığı "13 Düet" adlı yeni albümü Ocak ayı sonunda DMC etiketiyle yayınlandı.



Ey Aşk
Halil Sezai

Hafızalarımıza kazınan çarpıcı sözleri ve başka diyarlara sürükleyen müzikleri ile geçtiğimiz yıla damgasını vuran Halil Sezai'nin, ikinci solo albümü "Ey Aşk" müzik marketlerde yerini aldı. 14 şarkıdan oluşan albümün müzik direktörlüğünü Sadun Ersözmez üstlendi. Halil Sezai, bu albümde söz ve müziği kendisine ait olan çok sayıda şarkıyı da yorumladı.



Gül Kokusu
Burcu Güneş

Sevilen sanatçı Burcu Güneş, iki yıllık çalışma sürecinden sonra "Gül Kokusu" isimli yeni albüm çalışmalarını tamamladı. Yeni albümde Burcu Güneş; Sezen Aksu, Deniz Erten, Eflatun, İsmail Güllümser ve Murat Güneş gibi birçok değerli müzisyenin şarkılarını seslendirerek sevenlerinin karşısına çıkıyor.

DVD kulüp



Cehennem Melekleri 2

Orijinal Adı: Expendables 2
Yapım Yılı: 2012
Yönetmen: Simon West
Oyuncular: Sylvester Stallone, Chuck Norris, Jean-Claude Van Damme, Bruce Willis, Arnold Schwarzenegger

Takımımız, Barney ve onun eski kafalı paralı askerlerden oluşan çetesine oldukça kolay lokma gibi görünen bir görev alır. Fakat işler ters gitmeye başlar ve içlerinden birisi rakip bir paralı asker tarafından öldürülür. İntikam için can atan ekibimiz, düşman topraklarında yaptığı yıkımla dikkat çekeceklerdir. Bu kargaşa devam ederken, bir yandan da beş tonluk plütonyumun yanlış ellerde geçmesini önlemek zorundadırlar.



Yasak Aşk

Orijinal Adı: En Kongelig Affære
Yapım Yılı: 2012
Yönetmen: Rasmus Vibeæk
Oyuncular: Alicia Vikander, Mikkel Boe Folsgaard, Mads Mikkelsen

Britanya Krallığı'nın prensesi Caroline Mathilde, Danimarka kralı Christian ile birbirlerini henüz görmedikleri halde görücü usulü evlendirilmişlerdir. Caroline, Danimarka'ya gittiğinde ülkede baskıcı bir rejimin hüküm sürdüğünü ve soylu rahiplerin yönetimi ele geçirdiğini fark eder. Hafiften çılgın olan kralla başlarda anlaşamayan Caroline, kralın Avrupa seyahati sırasında tanıştığı ve saraya getirdiği doktor olan Johann Struensee'yle büyük ve yasak bir aşk yaşamaya başlar.



Kara Şövalye Yükseliyor

Orijinal Adı: The Dark Knight Rises
Yapım Yılı: 2012
Yönetmen: Christopher Nolan
Oyuncular: Morgan Freeman, Christian Bale, Anne Hathaway, Gary Oldman, Marion Cotillard

Terörist lider Bane'nin yaptığı gizli planları durdurmaya bu sefer ne Bruce Wayne'in ne de Batman'ın gücü yeter. Kedi kadın Selina Kyle'ı da kendi safına çeken Bane, Gotham kentini ve halkını ciddi bir tehditle karşı karşıya bırakacaktır. Ne yerel kuvvetler, ne kahraman Jim Gordon ne de ordu olabileceklerine önüne geçemez. Batman ilk kez kendisinden daha güçlü bir rakibe karşı mücadele verecektir...

Resimdeki sanatçı Trabzon'daki manastır	Kars'ın bir ilçesi Karadağ'ın internet kodu	Üç bentten oluşan Batı şirri türü	1	Bir iş için harcanan paranın bütünü	Bir aydınlatma aracı Spor takımlarının karışıklıkları yarandı grubu	Kalitesiz	Eğik olmayan Sevinçli, neşeli	Ek süre
Pelte		Çamgillerden bir orman ağacı		Komünikasyon		Erkek keçi Molibden elementinin simgesi		
Isim	Dolaylı olarak anlatma Eski Mısır'da Güneş tanrısı	Fas'ta bir şehir		Bağımlı olmayan			Belli sürelerde düzenlenen indirimli satış	
Ticaret gemisi sahibi Cet		5		Gerçek olmayan davranış			İligi eki	
		Batarya		Yapım				
96 kâğıtla oynanan bir iskambil oyunu	Panama'nın internet kodu Şölen			İlave		Sesli duyuru yapma		Mesafe
				Sapılarak varılan Sırbistan'ın para birimi				
Tokat'ın bir ilçesi				2				
Bir seslenme sözü Dürüst, iyi ahlaki		Güvenilir yer		Bir deri hastalığı Sonu şahtinin simgesi				
				9	New York'u simgeleyen harfler Çok karışık			Lityum elementinin simgesi
Uzun ve yorucu çalışma	Fık, kmya ve biyolojinin ortak adı Sanatçıları koruyan kimse			Esasla ilgili Dağ keçisi				
		4	Helium elementinin simgesi Dört köşe döşeme taşı	6	Seçkin Kur'an surelerini oluşturan cümleler Belçika'nın internet harfleri Hamur topağı			Parasal
Töre bilimi Akıl			Bir nota Padisahların kullandığı bir unvan		Yabancı		Yerli malı simgeleyen harfler	Bir çeşit zambak
	Bucak Bir bağlaç				Eksik bir şeyi tamamlama Dünya'nın uyudusu			
Konut Dağ lelesi	7	Başansız			Beyaz		Bir göz rengi	8
				Acemi, çaylak				
					'Kesme işareti'nin simgesi		3	İnsan kaynakları'nın kısaltması

1 2 3 4 5 6 7 8 9

YENi, Sen de dene!

Sütlü Köpüklü

3ü1 arada



NESCAFÉ



NESCAFÉ

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

Maggi

Yeni Paketleriyle
Önce Raflarda,
Sonra Mutfağınızda.

