



Nestlé benimle

Sayı 14 Mart-Nisan-Mayıs 2012



Kendime en çok doğallığı yakıştırıyorum



Doğu'nun incisi Mardin



Lezzetin gizli kahramanları baharatlar



Çeşitleri farklı, tutkusu aynı



İçindekiler

02 Gelenek

Özel günlere özel lezzetler

04 Sohbet

Cengiz Kurtoğlu



06 Gezi

Şehrin dinlenme durakları

08 Kültür

Doğu'nun incisi Mardin

12 Sohbet

Bade İşçisi

14 Lezzet

Lezzetin gizli kahramanları baharatlar



18 Haber

Çeşitleri farklı, tutkusu aynı

20 Spor

Pilatesle yepyeni bir vücut

22 Beslenme

Bana rengini söyle...

24 Sağlık

Alerjiye teslim olmayın

26 Çevre

Ekolojik yaşam için pratik öneriler



28 Sinema

Yeni Türk sineması

30 Kültür - Sanat

Nestlé

Dergi adı
NESTLÉ benimle

İmtiyaz Sahibi
Banu Liman

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

Sorumlu Müdür
Yaprak Kanlıoğlu

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

Yayın türü
Yaygın süreli

İçerik ve Tasarım Uygulama

İndeks:

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

Yayın Yönetmeni: Yaprak Özer

Yayın Direktörü: Fülay Yaşa

Yazı İşleri Editörü: Zehra Tike

Yayın Editörü: Esra Melek Yiğitsözlü

Yazı İşleri: Umut Bavlı, İsmail Polat, Pelin Kurt, Iğın Kaya

Görsel Yönetmen: Esen Ataman Kürklü

Grafik Tasarım: Serkan Bengin, Emre Ergül

İdari İşler: Buket Çelikkol

Dergi yönetim yeri

Büyükdere Cad. No: 256 Nurool Plaza A Blok Kat: 6
34398 Maslak - İstanbul
Tel: 0212 329 6000 **Faks:** 0212 329 6038
e-posta: banu.liman@tr.nestle.com

Renk Ayırımı ve Basım

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

"Nestlé benimle" Dergisi'nin içerik ve tasarımı içerik fabrikası iletişim danışmanlık ve tic. ltd. şti. tarafından yaratılmış olup, Fikir ve Sanat Eserleri Yasası kapsamında eser olarak koruma altındadır. "Nestlé benimle" Dergisi'nde yayınlanan yazı ve fotoğrafları yayma hakkı ve "Nestlé benimle" markası ve logosu Nestlé Türkiye Gıda San. A.Ş.'ye aittir. Kaynak gösterilse dahi, hak sahiplerinin yazılı izni olmaksızın ticari amaçlarla kullanılamaz. Dergide yayınlanan yazılar, yazarların kişisel görüş, yorum ve tavsiyelerini içermektedir, içerik fabrikası iletişim danışmanlık ve tic. ltd. şti. veya Nestlé Türkiye Gıda San. A.Ş., yazılarda yer alan bilgi, görüş ve tavsiyeler nedeniyle doğabilecek maddi veya manevi zararlardan hiçbir şekilde sorumlu değildir.

Sunuş



Reinhold Jakobi
Nestlé Türkiye
İcra Kurulu Başkanı

Değerli okurlar,

Öncelikle sizlere Nestlé Benimle vesilesiyle merhaba demekten büyük bir mutluluk ve onur duyuyorum. Gıda hizmet sektöründe uluslararası bir kariyerin ardından 2001 yılında katıldığım dünyanın lider beslenme, sağlık ve iyi yaşam şirketi olan Nestlé bünyesinde çeşitli ülkelerde farklı görevlerde bulunduktan sonra Şubat 2012 itibariyle Nestlé Türkiye İcra Kurulu Başkanı olarak görev yapmaya başladım. Böylesine güzel bir ülkede çalışmayı ailece bir ayrıcalık olarak gördüğümüzü, Nestlé Türkiye gibi güçlü bir ekibin ve dinamik bir pazarın içinde olmaktan mutluluk duyduğumu ifade etmek isterim.

Bildiğiniz üzere Nestlé, Türkiye’de 103 yıldır toplum ve hissedarları için paylaşılan değer yaratmak yaklaşımıyla faaliyetlerini yürütürken; gıda endüstrisine, ekonomiye, topluma, çevreye ve çalışanlarına yaptığı katkılarla ön plana çıkıyor. Yüzyılı aşkın bir süredir devam eden Nestlé’nin Türkiye’deki bu yolculuğunu bundan sonra da doludizgin sürdüreceğiz.

Bugüne kadar elde ettiğimiz başarılarından ve tüketicilerimizin bize duyduğu güvenden aldığımız güç ve kararlılıkla, önümüzdeki dönemde de bulunduğumuz kategorilerdeki mevcut pozisyonumuzu güçlendirirken, açtığımız yeni kategorilerle pazarı büyütüp geliştirmeye katkıda bulunacağız. Bu doğrultuda Nestlé ürünlerinin yanı sıra Nestlé Benimle dergimizle de Türk halkının her anına ortak olmaya, yaşamlarına keyif, renk ve tat katmaya devam edeceğiz.

Nestlé’nin İstanbul Feriköy’de açtığı Türkiye’nin ilk çikolata fabrikasının üzerinden tam 85, Bursa Karacabey’deki çoklu üretim tesislerimize taşınmamızdan bu yana ise tam 23 yıl geçti. Bugün tüketicilerimizin beğenisine sunduğumuz ürünlerin yüzde 99’unu Türkiye’de üretiyoruz. 2012 yılına da hepimizi heyecanlandıran yeni bir yatırımla başladık. Karacabey’de 85 milyon Dolarlık bir yatırımla açılışını yaptığımız kahvaltılık gevrek fabrikası, yerli hammaddeyle üretime geçti. 10 bin tonun üzerinde kapasitesi olan fabrikamız ile Ortadoğu ve Kuzey Afrika ülkelerine ihracat yaparak 14 ülkenin bulunduğu 191 milyon nüfuslu pazara hitap edeceğiz.

Elinizde tuttuğunuz 14. sayımızla Nestlé Benimle’nin dördüncü yaşını kutluyoruz. Üç ayda bir beslenme, sağlık, iyi yaşam, kültür-sanat, spor, müzik, sinema gibi alanlarda birbirinden renkli konu ve konuklarımızla sizlere sesleneceğiz. Dergimizle ilgili yorum, öneri ve isteklerinizi bizlere her zaman ulaştırabilirsiniz. Nestlé Benimle’nin gelişiminde sizlerin de katkısının olması bizlere büyük mutluluk verir.

Keyifle okumanız dileğiyle



Özel günlere özel lezzetler

Zengin bir mutfak kültürüne sahip Anadolu'da, çeşitli özel günlere özgü lezzetler de bulunuyor. Aşure, güllaç, kandil simidi, lohusa şerbeti bunlardan birkaçı... Bu lezzetlere göz atmaya ne dersiniz?

Osmanlı kültürünün mirasçısı olan Türk mutfağı, çorbalar-
dan et yemeklerine, tatlılardan içecekler kadar zengin bir
çeşitliliğe sahip. Yörelere göre birtakım farklılıklar barındı-
ran mutfak kültürümüzde, özel günlere özgü lezzetler de bulunuyor.
Doğum, düğün, sünnet gibi günlerin yanı sıra özel dini günlerde

çeşitli yiyecek ve içecekler hazırlanıyor. Her yörenin kendine özgü
geleneksel lezzetleri olsa da Anadolu genelinde uygulanan bazı
gelenekler var. Ramazan ayında güllaç, Muharrem ayında aşure,
doğumdan sonra lohusa şerbeti, kandillerde kandil simidi yapmak
gibi... Şimdi gelin bu lezzetlerin hikayelerine bakalım.

Aşure: Bereketin tatlı aşısı

Hicri yılın ilk ayı olan Muharrem ayının 10. günü Aşure Günü ola-
rak kabul edilir. İslam inancına göre birçok önemli olayın meydana
geldiği bu güne kıymet atfedilir. Hüseyin bin Ali ve beraberin-
deki 72 kişi hicri 61. senesinde Kerbela'da Yezid'in ordusunca
şehit edildiği bu günde, mutlu edici olaylar da yaşanmış. Adem
peygamberin işlediği hatadan sonra ettiği tövbenin kabulü, Nuh
peygamberin gemisinin tufandan kurtulması, İbrahim peygam-
berin ateşte yanmaması, Eyüp peygamberin hastalıklarının iyi-
leşmesi, Musa peygamberin Kızıldeniz'den geçip İsrailoğulları'nı
Firavun'dan kurtarması, Yunus peygamberin bir balığın karnın-
dan çıkması, İsa peygamberin doğumu ve ölümden kurtarılıp

göğe yükseltilmesi gibi birçok olay bu günde yaşanmıştır. Bu ne-
denle İslam inancına göre her yıl Aşure Günü'nde aşure pişirilerek
komşulara dağıtılır.

Malzemeler: 2 su bardağı aşurelik buğday, 1 su bardağı nohut,
5 su bardağı toz şeker, 1 su bardağı kuru fasulye, 15 su bardağı
su, 1 su bardağı kuru üzüm, 1 su bardağı küp doğranmış kayısı,
1 su bardağı doğranmış kuru incir, 1 portakalın kabuğu, 1 limo-
nun kabuğunun rendesi

Süsleme için: Dövmüş ceviz, tarçın, nar taneleri (isteğe göre)



Hazırlanışı: Buğday, fasulye ve nohutu yıkayıp ayrı kaplarda bir
gece önceden ıslatın. Fasulye ve nohutu süzüp ayrı kaplarda
haşlayın. Kabuklarını soyarsanız daha lezzetli ve hazmı kolay olur.
Buğdayı süzüp büyük bir çelik tencereye alın. 15 su bardağı su
ekleyip kaynatın. Buğdayın suyu un çorbası kıvamına geldiğinde
fasulye ve nohutu ilave edin. Kısık ateşte ara sıra karıştırarak pi-
şirin. Ardından kuru üzüm, kuru kayısı, limon kabuğu rendesini
ve portakal kabuğunu ekleyin. Bir süre daha karıştırdıktan sonra
toz şekeri ve kuru inciri ekleyin. Birkaç taşım kaynattıktan sonra
ateşten alın. Sıcakken kaselere boşaltın. Soğuyunca üzerini ce-
viz, tarçın ve nar taneleri ile süsleyerek servis yapın. İsteğe bağlı
olarak gülsuyu da serpebilirsiniz.



Ramazan'ın tadı güllaç

Güllaç, Ramazan denince akla gelen ilk tatlılardan biri. Ramazan'a özgü olan güllaç, Osmanlı sultan sofralarından bugüne taşınmış bir lezzet. Sütlü olduğu için iftardan sonra rahatlıkla yenebilecek, hazmı kolay ve hafif bir tatlı olan güllaç, sarayda da bu özelliğiyle çokça tercih edilmiş.

Suyla karıştırılan mısır nişastası ve un tavada pişirildikten sonra kurutulmuş güllaç yaprakları elde ediliyor. Şekerle kaynatılan sütlü ılındıktan sonra beyaz yapraklar üzerine teker teker dökülmesi ve orta katına ceviz, badem, fındık gibi yemişler yerleştirilmesiyle güllaç tatlısı ortaya çıkıyor. Uzmanlar içerdiği protein, B ve E vitaminleri nedeniyle güllaçın bağırsıklık sistemini kuvvetlendirdiğini, bu vitaminlerin sakinleştirici ve stresi azaltıcı etkileri olduğunu, oruç nedeniyle düşen kan şekerinin normal seviyesine gelmesine yardımcı olduğunu ifade ediyor.



Lohusa şerbeti

Doğumdan sonra annenin sütünün artması ve konuklara ikram etmek için lohusa şerbeti yapılır. Tarçın ve karanfil aromalı lohusa şerbeti, bazı bölgelerde eve gelen misafirlere ikram etmenin yanı sıra akraba, komşu veya ahabplara sürahilerde yolların. Osmanlı saraylarında bu gelenek daha da detaylandırılmış. Lohusa şerbeti cariyeler tarafından altın, gümüş ve billur kaplarda ziyarete gelenlere ikram edilmiştir.

Malzemeler: 100 gr. lohusa şekeri, 1+1/3 su bardağı şeker, 7 adet karanfil, 2 adet kabuk tarçın (5-6 cm boyunda), 3 litre su

Hazırlanışı: Bütün malzemeler bir tencereye konularak yarım saat kadar kaynatılır. Süzildükten sonra servis yapılır. Lohusa şerbetini sıcak da ikram edebilirsiniz. Örneğin Adana bölgesinde "kaynar" denilen şerbet, sıcak ve üzerinde dövülmüş cevizle ikram ediliyor.



Kandil simidi

İslamiyet'te kutsal sayılan kandil gecelerinde, geleneksel olarak kandil simidi dağıtılır, ikram edilir. Mübarek geceler olarak da adlandırılan Mevlit, Regaip, Miraç, Berat ve Kadir gecelerinde pastanelerde, sokak başlarındaki simitçilerde küçük paketlerde kandil simitleri satılır.

Malzemeler: 200 gr. margarin (oda sıcaklığında), 2 adet yumurta (sarısu hamura, beyazı dışına), 1/2 çay bardağı zeytinyağı, 2 yemek kaşığı sirke, 2 yemek kaşığı toz şeker, 2 çay kaşığı tuz, 1 paket kabartma tozu, 4 su bardağı un, susam ve çörek otu

Yapılışı: Yumurtaların aklarını ve sarılarını ayırın. Geniş bir yoğurma kabına un, margarin, yumurta sarıları, zeytinyağı, sirke, şeker, tuz ve kabartma tozunu ekleyin. Ele yapışmayan bir kıvama gelinceye kadar yoğurun. Hamuru mutfak tezgahına alın. Ceviz büyüklüğünde parçalar kopartıp tezgah üzerinde yuvarlayarak parmak genişliğinde rulolar oluşturun ve daire şeklinde birleştirin. Hazırladığınız simitleri yağlı kağıt ya da silpat serilmiş fırın tepsisine dizin. Yumurta aklarını simitlerin üzerine sürün. İsteğinize göre üzerine çörek otu ve susam serpererek 200 derece önceden ısıtılmış fırında simitlerin üzeri kızarana kadar pişirin.



“Müzik hayatımın başköşesinde”

Taverna müziğinin önde gelen sanatçılarından Cengiz Kurtoğlu'nun müzik dışındaki en büyük zevklerinden biri “yemek”. Damak tadına çok önem veren sanatçının vazgeçemediği lezzetlerden bazıları; Karadeniz yemekleri, kahve ve bitter çikolata...

Cengiz Kurtoğlu, Türkiye’de gö-nüllerde taht kurmuş sanatçı-lardan biri. “Taverna müziğinin babası” olarak görülüyor. 25 yıllık müzik kariyerine 20’den fazla albüm sığdıran sanatçı, televizyonlarda pek görünmese de sahne aldığı yerler dolup taşıyor, albümleri çok satıyor.

Müziğin hayatının başköşesinde olduğunu söyleyen Kurtoğlu, başarısını ve sadık dinleyici kitlesine sahip olmasını şöyle değerlendiriyor: “Bu, yılların getirdiği karşılıklı sevgi ve saygının ön planda olduğu ve tabii ki yapılan işin disiplinli olmasının bir sonucu. Gönül birlikteliğini sağlam kurarsanız yıllar sizden hiçbir şey almaz; hatta faz-

lasıyla üstüne katarak çoğalır” diyor. Kurtoğlu ile bir araya gelerek Nestlé Benimle dergisi için keyifli bir söyleşi yaptık.

Müzikteki başarınızın sırrı nedir? Müzik sizin için ne ifade ediyor?

Biraz klasik bir cevap olacak ama “müzik yaşamımın bir parçası” haline geldi. 30 yılın 25 yılı Tarabya’da neredeyse her gece program yaparsanız, müzik hayatınızın başköşesine yerleşir. Başarıya gelince; doğruluk çizgisinden çıkmadığınız sürece yaptığınız iş dahil, yaşamınızın her aşamasında başarılı olursunuz.

Pek çok insan sizin şarkılarınızla aşık oldu, sevdi ya da aşk acısı çekti. Bu size ne hissettiriyor?

Benim şarkılarımla aşık olanlar evlendiler, çoluk çocuğa karıştılar. Şimdi o çocuklar yine benim şarkılarımla aşık olup evleniyorlar. Bu benim sıklıkla karşılaştığım bir olay. Bir sanatçı için bunlar çok özel duygular.

Müzik kariyerinize 20’den fazla albüm sığdırdınız. Üretkenliğinizi neye borçlusunuz?

Evet 1986 yılında “Unutulan” ile başlayan müzik yaşamımda 20’den fazla albüm yaptım. Bu arz-talep meselesi bir yerde. Sevenlerim her yıl benden bir albüm bek-

lentisi içindeydi. Ben de bunu elimden geldiğince gerçekleştirmeye çalıştım.

Siz kimleri dinliyorsunuz?

Türk Sanat Müziği dinlemekten çok hoşlanırım. Müzeyyen Senar ve Sezen Aksu en sık dinlediğim sanatçılara örnek verebileceğim isimler.

Albüm çıkarıyorsunuz, sahneye çıkıyorsunuz, müzik yapım şirketiniz var...

Bu tempoyu nasıl sürdürüyorsunuz?

Tabii ki bu bir ekip çalışması eninde sonunda. Şu an menajerliğimi aile şirketi-miz olan Kurdoğlu Organizasyon yapıyor. Benim ne istediğimi bildikleri, dolayısıyla beni en iyi tanıyan insanlar olduklarından, bu yorucu tempoyu sorunsuz bir şekilde aşabiliyoruz.

Müzik şirketinizde yeni yeteneklere fırsat veriyorsunuz. Hakan Altun, Bülent Serttaş, Murat Göğebakan, Baha gibi başarılı sanatçıların albümlerini çıkar-dınız. Kimi seçeceğinize nasıl karar veriyorsunuz? Başarı kriterleriniz neler?

Saydığınız isimler ve hatta başka sayabileceğimiz isimler bir süre öncesine kadar benim firmamın sanatçılarıydı. Kendileri ile yollarımız ayrılrsa bile gönül birlikteliğimiz halen sürüyor. Dürüst, işini seven ve saygılı olduğu sürece bizim herkese kapımız açık.



**Müzik ve iş dışında neler yaparsınız?
Futbola çok ilginiz olduğunu biliyoruz.
Maçlara gidiyor musunuz?**

Öncelikle söyleyeyim Fenerbahçeli'yim. Hafta sonları iş yoğunluğum olduğu için maçlara gitmeye pek fırsat bulamıyorum. Yılın büyük bir kısmını ise memleketimde geçiriyorum. Doğanın içinde bir evim var. Bol bol balık avlıyorum, geziyorum.

**Uzun yıllardır evli ve üç çocuk babası-
sınız. Nasıl bir eş, nasıl bir babasınız?**

Ailem benim her şeyim. Elimden geldiğin-
ce onları ihmal etmemeye özen gösteriyor,
hep yanlarında olmaya çalışıyorum. Son
zamanlarda ailemize yeni katılan ve bana
dede olma duygusunu tattıran torunlarım-
la vakit geçirmek en büyük zevkim.

**Beslenmenizde nelere dikkat edersi-
niz? Vazgeçemediğiniz lezzetler ne-
ler?**

Yemek benim en büyük zevklerimden biri-
dir. Damak tadına çok önem veririm. Özel-
likle Karadeniz yemeklerini çok severim.
Örneğin gecenin ortası da olsa mihlamaya
kesinlikle hayır demem.

**Çikolata sever misiniz? Ne sıklıkta tü-
ketirsiniz? Favori markanız hangisi?**

Tabii ki Nestlé çikolatayı severim. Bitter çı-
kolata ise favorimdir.



Şehrin dinlenme durakları

Her şehrin kendine özgü parkları, nefes alma alanları vardır. İstanbul da bu açıdan en zengin şehirlerden biri. Farklı semtlerde birbirinden güzel, eğlenceli ve yemyeşil parklar, soluklanmak için sizleri bekliyor.



Gülhane Parkı



Bebek Parkı



Yıldız Parkı

Kapalı mekanlarda sıkılıp bunaldikça kendimizi sokağa atarız. Bu durumda da akla ilk parklar gelir. Semt sakinlerinin dinlenmesi, soluklanması ve sosyalleşmesi için yapılan şehir içi parklar kentin ekolojik dengesini korurken insanların doğayla iç içe olmasını da sağlıyor. Tüm bunların yanı sıra parklar, yaşam kalitesine de ciddi katkılar sağlıyor.

İstanbul, parklar konusunda oldukça zengin bir portre çiziyor. Şehrin tarihi ve modern birçok parkı, her gün yüz binlerce insanı yemyeşil koridorlarında ağırıyor. Büyük küçük herkes için seçeneğin bol olduğu İstanbul'da sokağa çıkıyoruz; şehrin dinlenme ve eğlence duraklarını birlikte keşfediyoruz.

Gülhane Parkı

Geçtiğimiz aylarda yenilenerek hizmete giren park, şehrin en büyük parkı. Adı sarayın gül bahçelerinden geliyor. Eskisi gibi hayvanat bahçesi yok ve piknik yapılamıyor ama artırılan yeşil alanlarıyla her kesimden konukları ağırıyor. Park içinde tarihi Sarayburnu'na uzanıp denizi seyrederken çay ya da kahve keyfiyle şehrin güzelliklerine tanıklık ediyorsunuz. Turistlerin yoğun ilgi gösterdiği tarihi parkı hafta içi gezmekte fayda var. Hafta sonları adım atmak imkansız.

Bebek Parkı

Boğaz'da Mısır Konsoloslğu ile Bebek Kahve arasında uzanan, şehrin belki de en havalı parkı. Günün her saati oldukça kalabalık olan park, her açıdan çok keyifli. Sahil

boyunca yürüyüş yapanların da uğrak noktası olan park, asıl coşkuyu akşam saatlerinde yaşıyor ve her yaşta insanı ağırıyor. Bir de tam önünde kiralık motorların olması, bu güzelim parkı daha cazip kılıyor. Sıkıldığınız anda motora atlayıp karşıya Çengelköy'e geçebilirsiniz. Kedileri ve falolularıyla ünlü parkta günün her anı ayrı keyifli.

Yıldız Parkı

Beşiktaş ve Ortaköy arasında yer alan park, İstanbul'un en popüler parklarından. Şehrin merkezinde yer aldığı için sadece semt sakinlerinin değil tüm şehrin gözdesi. Diğerlerinden farklı olarak gün boyu her yaşta ve kesimden insanı güzel manzarası eşliğinde ağırıyor. Saray bahçesi olduğundan iyi ağaçlandırılmış yemyeşil bir yer. 18. ve 19. yüzyıllardan kalma Malta ve



Maçka Parkı



Fenerbahçe Parkı



Caddebostan Parkı



Ulus Parkı

Çadır Köşkleri de burada yer alıyor. Yıldız Parkı, yiyecek ve içecek açısından da oldukça konforlu. Parkta birçok cafe hizmet veriyor.

Fenerbahçe Parkı

Anadolu Yakası'nın kalbi Kadıköy'de yer alan park, semtin en havadar, en yeşil ve en özenli alanı. Erkenden giderseniz, kahvaltılıklarınızı alıp masalı banklarda kahvaltı keyfi yapabilirsiniz. Öğlen saatlerinde birbirinden şık kadınların ve erkeklerin ziyaret ettiği parkta, bir uçtan diğer uca dolaşmak inanılmaz keyifli. Akşama doğru ise daha çok ailelerin akınına uğrayan parkta, sol taraftaki merdivenlerin sonuna gizlenmiş Baraka'ya uğramadan dönmeyin. Denize sıfır bu küçük ve salaş çay ocağında keyifli dakikalar sizleri bekliyor.

Maçka Parkı

Tarihi Gümüşsuyu semti Maçka arasında kalan park yüzyıllık ağaçlar, geniş çimenlikler ve patikalarıyla eşsiz bir alan. Özellikle çok kalabalık olmadığı zamanlarda oldukça keyifli. Köpekleriyle meşhur park, sabah sporu yapanların tercih ettiği bir yer. Öğle vakti öğrencilerin okulu kırıp vakit geçirdiği parkta, semt sakinlerinin yanı sıra diğer semtlerden gelenleri de görmek mümkün. Özellikle parkın iki yakası arasında çalışan teleferikler konuklarına eşsiz bir hizmet sunuyor.

Caddebostan Parkı

İstanbul'un en eğlenceli, en civil civil parkı... Güzel havalarda dolup taşan park, özellikle gençlerin ve ailelerin uğrak mekanı. Patencilerden kaykaycılara, genç mü-

zisyenlerden sporculara uzanan geniş bir yelpazede vakit geçiren kitle parkın belki de en eğlenceli özelliği. Ayrıca sahil boyunca uzanan parkta, firmaların gün içerisinde düzenlediği farklı bir etkinliğe de katılabilirsiniz. Ulaşımı da oldukça kolay olan parkta özellikle akşama doğru güneşin batışını izlemekten dönmeyin.

Ulus Parkı

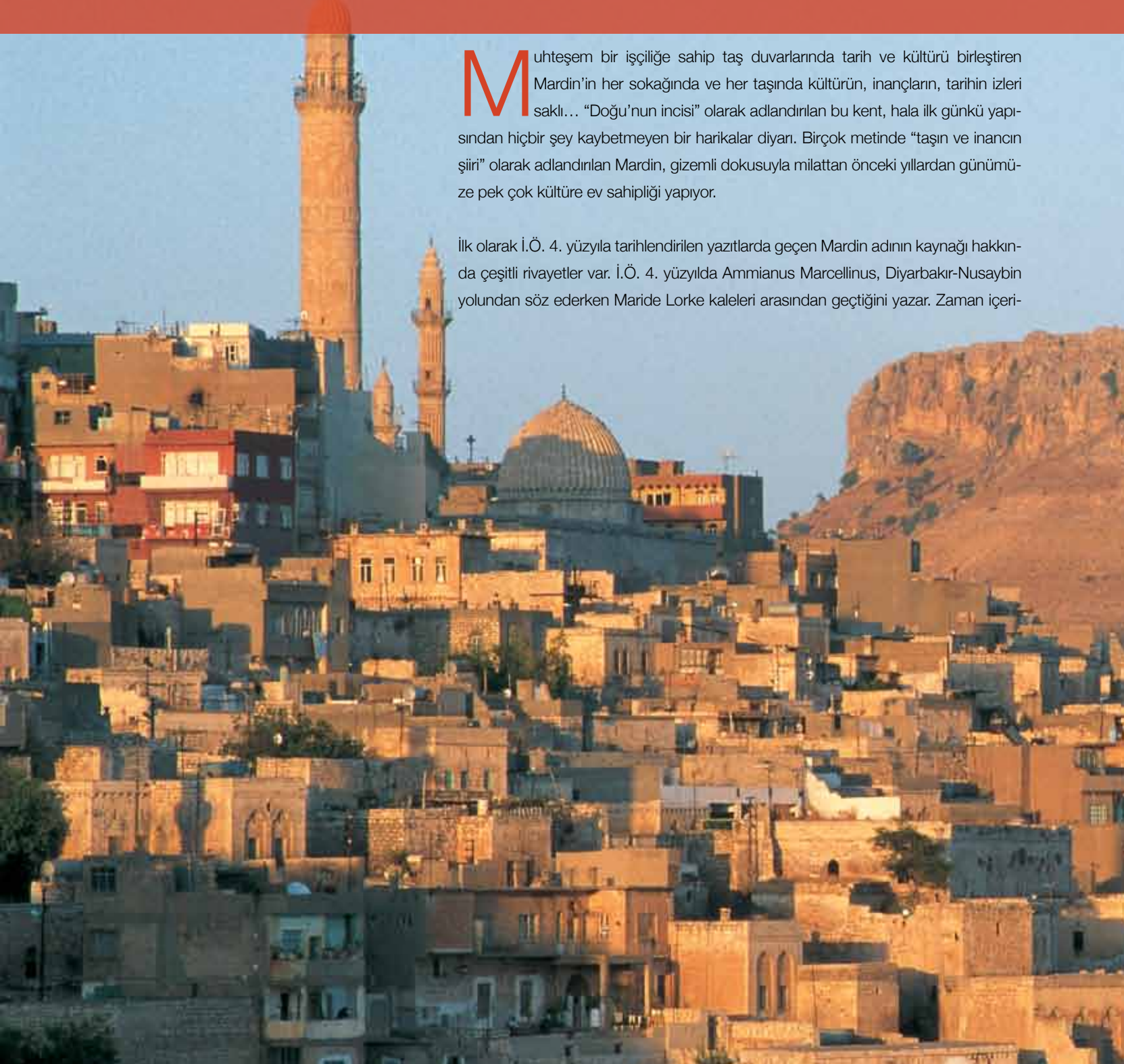
Şehre tepeden bakan Ulus Parkı, muhteşem Boğaz manzarasıyla gelen konuklarını mest ediyor. Düzenli, bakımlı, temiz ve yemyeşil alanlar günün her saati dolup taşıyor. Özellikle hafta sonu çok kalabalık olan park, ünlü simaların da uğrak noktası. Her kesimden insanın soluklandığı parkta yer alan cafe'lerde şehrin tüm güzelliklerini bir arada bulabilirsiniz.

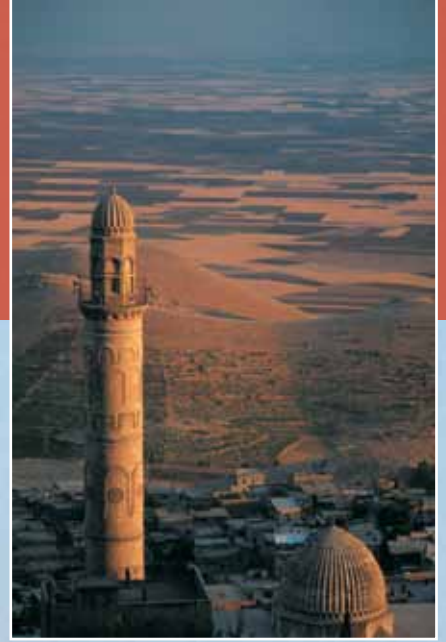
Doğu'nun incisi Mardin

Binlerce yıllık geçmişiyle büyülü bir kent olan Mardin, ezan ve çan seslerinin uyum içinde yaşadığı bir şehir. Kaybolmaya yüz tutmuş mesleklere de ev sahipliğı yapan kentte, ustaların çekiç sesleri hala yükseliyor.

Muhteşem bir işçiliğıe sahip taş duvarlarında tarih ve kültürü birleştiren Mardin'in her sokağında ve her taşında kültürün, inançların, tarihin izleri saklı... "Doğu'nun incisi" olarak adlandırılan bu kent, hala ilk günkü yapılarından hiçbir şey kaybetmeyen bir harikalar diyarı. Birçok metinde "taşın ve inancın şiiiri" olarak adlandırılan Mardin, gizemli dokusuyla milattan önceki yıllardan günümüze pek çok kültüre ev sahipliğı yapıyor.

İlk olarak İ.Ö. 4. yüzyıla tarihlendirilen yazıtlarda geçen Mardin adının kaynağı hakkında çeşitli rivayetler var. İ.Ö. 4. yüzyılda Ammianus Marcellinus, Diyarbakır-Nusaybin yolundan söz ederken Maride Lorke kaleleri arasından geçtiğini yazar. Zaman içeri-





Ne yenir?

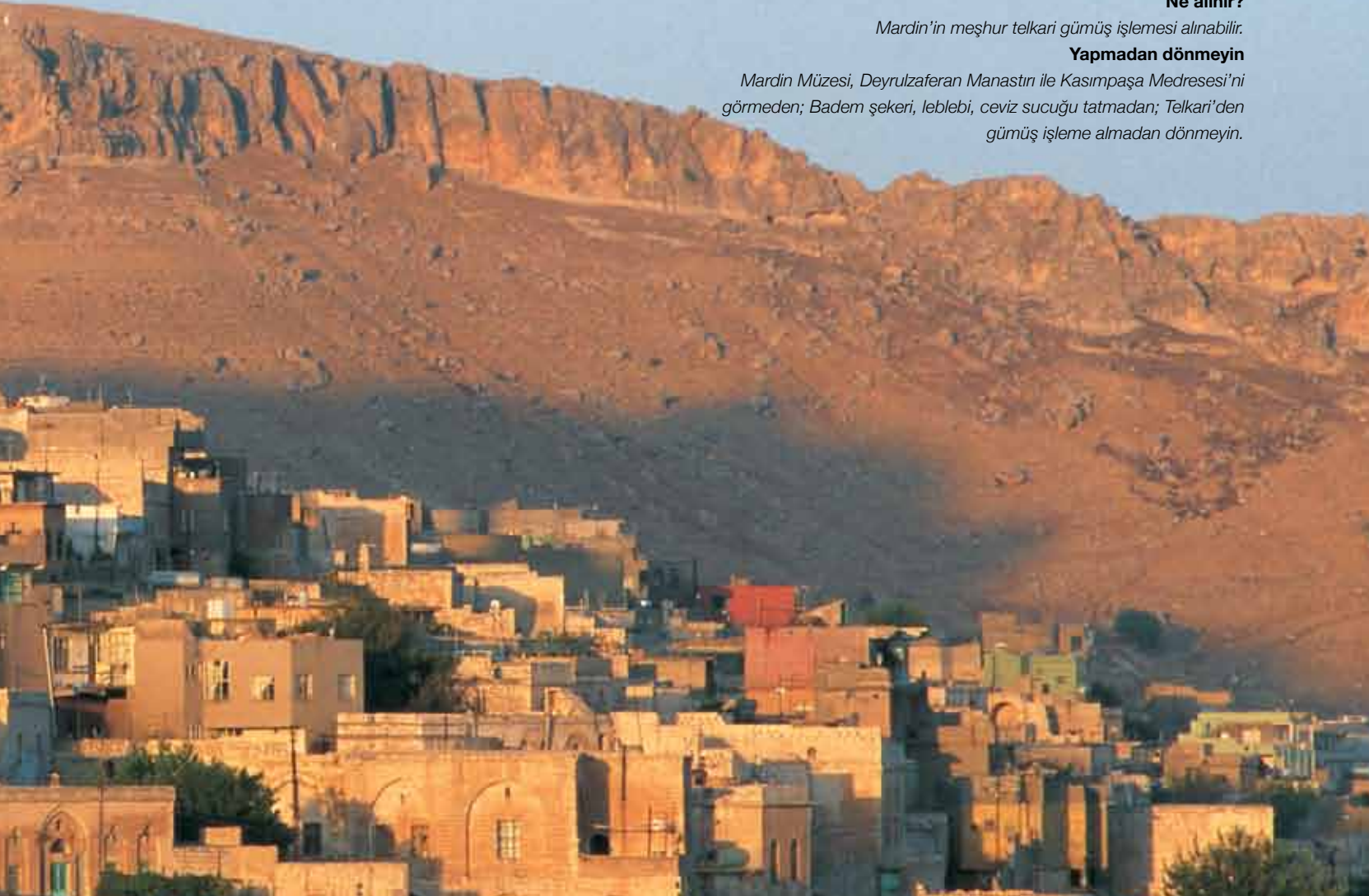
Mardin'in çok özel yöresel yemekleri mevcuttur. Özellikle kıbbe, çiğ köfte, keşkek, zerde, cevizli sucuk, helva çeşitleri, cevizli tatlılar yenilir.

Ne alınır?

Mardin'in meşhur telkari gümüş işleme alınabilir.

Yapmadan dönmeyin

Mardin Müzesi, Deyrulzaferan Manastırı ile Kasımpaşa Medresesi'ni görmeden; Badem şekeri, leblebi, ceviz sucuğu tatmadan; Telkari'den gümüş işleme almadan dönmeyin.





Mardin'in ilçeleri

Kızıltepe: Kızıltepe Mardin'in güneybatısında yer alır. Artuklu ihtişamını yansıtan Ulu camii, Taşköprü, Tarassut Kulesi Şahkullubey Kümbeti, Harzem Harabeleri günümüze kadar ayakta kalan tarihi hazinelerdir.

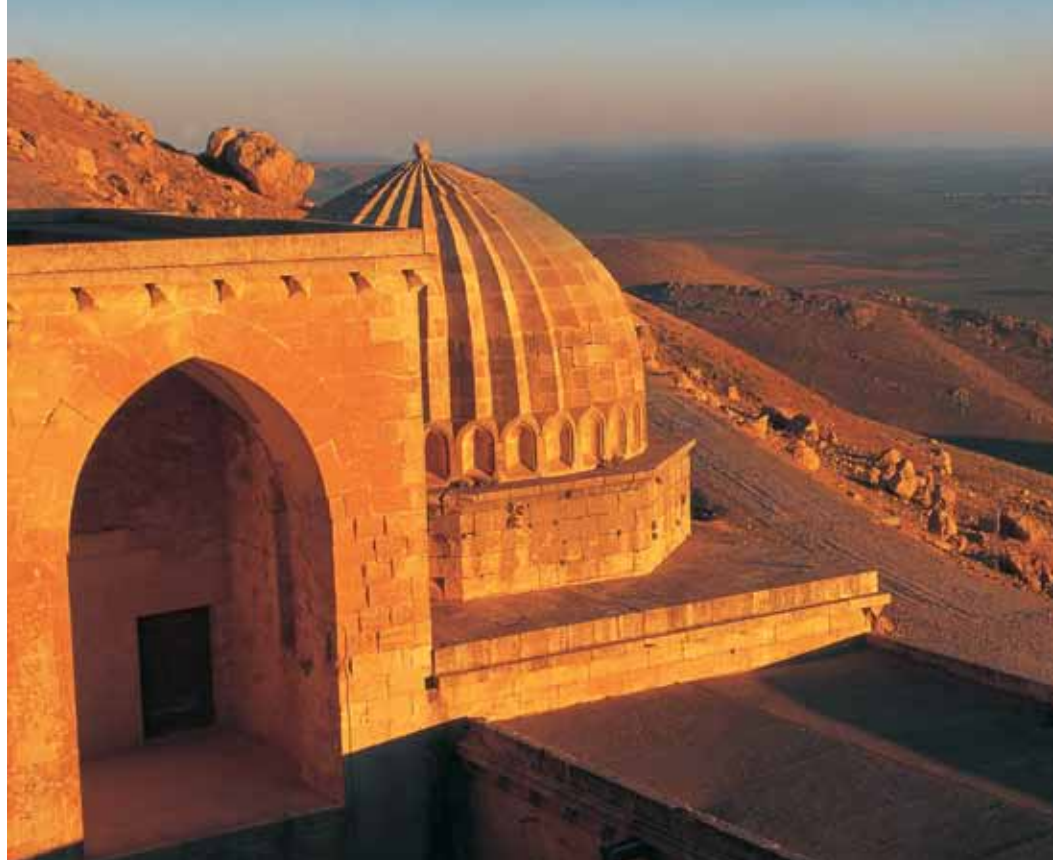
Mazıdağı: Sümerler devrinden beri mesken olduğu tahmin edilir. 50 metrelik bir tepenin üstünde bulunan Dermetinan Kalesi, Sultan Şeyhmus, Pir Hattap Türbeleri önemli ziyaret yerleridir. Zambirhan ve Asrihan iki mağaraları Taş Devri'nden kalmadır.

Midyat: Mardin'in bu çok önemli ilçesi gümüş işçiliğiyle ünlüdür. El sanatları açısından önemli bir yöre olan ilçe turistik açıdan oldukça çekicidir. İlçenin 18 kilometre doğusunda bulunan Deyrulumur Manastırı M.S. 397 yılında inşa edilmiştir.

Nusaybin: Dünyaya ışık tutacak Medeniyetler tarihine yeni bir sayfa açacak Ginnavas Höyüğü buradadır. Morin Şehir Kalıntısı, Morin Kalesi, Dimitros Kalesi, Mor Ambaham Manastırı, Yeni Kale, Şirvan Kalesi, Mor Yakup Kilisesi ve kilisenin 5-6 metre derinlikte bulunan zemin katta Mor Yakup Mezarı, Mor Evgin Manastırı, Mor Yuhanna Kilisesi, Üzüm suyu kanalı, Selman-i Pak, Şeyh Ali Tepesi, Pir Kemal Türbesi, Arap Kışla, Bağdat Köprüsü, Takı Zaferin önemli tarihi yerlerdir. Zeynel Abidin Camisi, Hz. Muhammed'in 13. torunlarından olan Zeynel Abidin ve onun kız kardeşi Zeynep'in türbelerinin bulunduğu ilçenin en önemli camisidir.

Yeşilli: Mardin merkezinin kuzeydoğusunda yer alan Yeşilli, doğanın cömertçe oluşturduğu yemyeşil bir vadinin içinde mesire yerleriyle ün salmıştır. Romalılar devrinde yapılmış su kanalları, çeşmeler, bentler ve değirmenler görülmeye değerdir.

Ömerli: Asurlar, Persler, Romalılar, Bizanslılar ve Türk İslam Devletleri'nin hakimiyetlerinin bıraktığı antik değerler, Ömerli'yi zengin kültür merkezi kılmaktadır. Fafah Kalesi, Beşikkaya Harabeleri, Göllü Harabeleri ve merkezde bulunan Kilise Harabeleri görülmeye değerdir.



sinde Maride adını Persler Marde, Bizanslılar Mardia, Araplar ise Maridin şeklinde kullanırlar. Mardin isminin kaynağına yönelik diğer rivayet ise bugün hala Mardin'de yaşamını sürdüren Süryaniler'e dayandırılır. Mardin adının Süryanice'de "kaleler" anlamına gelen "merde"den türediği söylenir. Adının kaynağı ne olursa olsun Mardin, büyüklü bir masal kentini andırır.

2009 Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi sonuçlarına göre 737 bin 852 kişinin yaşadığı Mardin'de, yaklaşık 422 bin kişi şehirde ikamet ediyor. 315 bin kişi ise belde ve köylerde yaşıyor. Mardin'de şehirde yaşayanların genel nüfus içerisindeki oranı yüzde 57, köyde yaşayanların oranı ise yüzde 43. Yine aynı nüfus sayımı sonucuna göre Mardin il merkezinde yaşayan kişi sayısı 82 bin 450. İlin nüfus yoğunluğu ise kilometrekare başına 84 kişi. Mardin'in nüfus bakımından

en büyük ilçeleri sırasıyla Kızıltepe, Merkez, Nusaybin ve Midyat.

Taş oymacılığının en güzel örneklerine sahip olan Mardin'de iç içe geçmiş ve bitişik inşa edilmiş taş yapılar muhteşem bir tabloyu andırır. Sivil ve dini mimarinin özelliklerini koruyan kentte şu anda resmi daire olarak kullanılan birçok yapı aslında birer konut olarak inşa edilmiş.

Mardin, ezan ve çan seslerinin aynı anda büyük bir uyum ve huşu içerisinde duyulabileceği ender kentlerden biridir. Ulu





Cami'den yükselen ezan sesleri, yüzlerce yıllık heybetiyle Deyrülzafaran Kilisesi'nin çan seslerine karşır. Geleneksel kahvesi mirra ve Mardin Kalesi'nin etrafına inci gibi dizilmiş alçak damlı evleriyle kent, binlerce yıllık dinginliğin ihtişamına sahiptir.

Mardin'de el sanatları

Mardin'de pek çok el sanatının da en son temsilcileri yaşar. Şehrin dar sokaklı çarşılarında, küçük dükkanlarında zanaatkarlar Selçuklular döneminden bu yana madene şekil vererek süsler. Tunçtan kapı tokmakları, ejder ve yılan figürleriyle süslenmiş mangallar, yöreye özgü bakır ibrikler kentte yaşayan son ustaların emeğini, hünerini yansıtır. Altın ve gümüş işçiliğinin de ileri düzeyde olduğu Mardin'de kol düğmesi, tabak, kolye, çay takımı, yüzük ve çeşitli gümüş eşyalar ustaların elinden çıkan nadide örneklerdir.

Mardinliler görünüme büyük önem verir. Evde giyilenler ile dışardakiler birbirinden farklı ve mekana özgüdür. Erkeklerin geleneksel giysisi entariler zaman içerisinde şalvar halini alır. Gençler başlarına renkli, yaşlı ve evliler ise puşu adı verilen ak bir başörtüsü bağlarlar. Yüzlerce yıllık gelenekler, büyük masraflarla gerçekleştirilen şatafatlı Mardin düğünlerinde yaşatılır. Nişan bohçası ya komşulardan ödünç alınır ya da emanetçiden sağlanır. Mardin'de söz kesimin ardından cuma günü nişan takılır. Gümüş takılı, sırma işlemeli, kadife bohça cuma günü kız evine gönderilir ve salı günü kına gecesi düzenlenir, çarşamba günü düğün başlar, perşembe günü ise şehre tellal çıkartılır. Hazırlanan düğün yemeği akşama kadar sürer. Gelini, erkeğin evinde kapıda kaynana karşılar ve bir çömlek verir. Gelin, içinde arpa, buğday, para ve yeşillik bulunan çömleği kırarak eve girer.

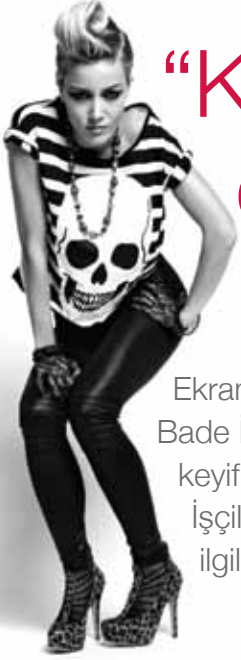
"Nestlé sevilen bir marka"

1984'te Mardin'de perakendecilik sektörüne giren Pamuk Gıda Pazarlama İnşaat Turizm Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi, 2003'ten bu yana Nestlé'nin distribütörlüğünü yapıyor. Nestlé'yi temsil etmenin prestij, güven, pazarlama gücü, kurumsal organizasyon, bilgi paylaşımı gibi kazanımlar sağladığını dile getiren Pamuk Gıda'nın Yönetim Kurulu Başkanı Metin Pamukçu ve Genel Müdürü Çetin Pamukçu, "Nestlé tüm dünyada olduğu gibi bizim bölgemizde de benimsenen sevilen bir marka, satışı hızlı ve karlı bir marka" diyorlar.

İlk olarak Mardin, Şırnak distribütörlüğü ile Nestlé işbirliğine başladıklarını söyleyen Metin Pamukçu, "2004 yılında Diyarbakır lokasyonundaki şubemizde de Nestlé markasını kazandırdık. Kazanmak diyorum, Nestlé bizim için kazanılmış bir marka. Türkiye'de 100 yılı aşkın bir süredir faaliyet gösteren bir marka ile çalışmayı istemek için nedenleri sıralamak çok zor olmasa gerek" diye ifade ediyor. Hizmet verdikleri bölgenin isteklerini çok iyi analiz ederek bunlara cevap vermeye çalıştıklarını anlatan Çetin Pamukçu, bölgeye hakim, sektörde öncü ve güvenilir bir kuruluş olma misyonu doğrultusunda bilişime ve insana önem vererek yatırımlar yaptıklarını belirtiyor.

Olabildiğince küçük parçalar halinde hedef odaklı çalışmayı tercih ettiklerini dile getiren Metin Pamukçu, "Her distribütörlük için ayrı kişiler yetkilendirilerek görevlendirildi. Her departman kendi içinde haftalık toplantılar düzenler ve çözüm üretir. Bu sayede hızlı bir geri besleme oluşturuyoruz" diyor. Bölgenin perakendecilik sektöründe tüketim ağırlıklı ticari yapıya sahip olduğunu dile getiren Çetin Pamukçu ise, "Son yıllarda kabuğunu kırmak isteyen girişimciler ile üreten bir bölge olma yolunda ilerliyoruz. Ortadoğu'da istikrar oluştukça bölgemiz yatırımcıların ilgisini çekmeye başladı. Zaman içinde Ortadoğu tedarikçisi olacağımız kanısındayım" diyor.





“Kendime en çok doğallığı yakıştırıyorum”

Ekranların doğal, güzel ve başarılı yüzlerinden olan Bade İşçil, “Henüz yolun çok başındayım ama çok keyifliyim, çok heyecanlıyım ve mutluyum” diyor. İşçil’in hedefi ise, iyi bir oyuncu olmak ve moda ile ilgili hayallerini gerçekleştirmek...

Geç, güzel ve yetenekli oyuncu Bade İşçil, moda tasarımı eğitimi aldıktan sonra tesadüfen oyunculığa adım atmış. “Metropol Cafe” ve “Ezel” dizilerindeki başarılı performanslarının ardından şu an “Kuzey Güney”de yer alan oyuncu, her projede bambaşka bir karakter canlandırabilecek kadar başarılı olmayı hedefliyor. Moda tasarımıyla ilgili hayallerinden de vazgeçmeyen İşçil, “Dizi çekimlerim çok yoğun geçiyor ama tasarım, ruhumu hiç terk etmiyor. Zihnimde hep tasarlıyorum” diyor. İşçil ile Nestlé Benimle dergisi için keyifli bir röportaj yaptık.

Moda tutkunuz çocukluğunuza kadar iniyor. Moda ve tasarım eğitiminin ardından oyunculığa yönelmeniz nedenleri neler?

Moda çocukluk hayalimdi. Yeditepe Üniversitesi Moda ve Tasarım Bölümü’nden mezun oldum. Hep moda ile ilgili bir şeyler yapmak istiyordum. Bu fikrimden vazgeçmedim ama biraz erteledim. Oyunculığa yönelmem aslında biraz tesadüfi oldu. Yıllar önce televizyonda bir program sunuyordum ve o sırada bir dizide oynamam için teklif geldi. Görüşmeye gittiğimde dizinin yönetmeni Andaç Haznedaroğlu bana o güne kadar hayal bile etmediğim oyunculğu başarabileceğime dair teşvik edici konuşma yaptı. O gün Andaç Hanım’ın beni cesaretlendirmesi ve desteğiyle oyunculukla tanıştım diyebilirim. Başlayınca çok keyif aldım, başarılı isimleri gördükçe onlar gibi olabilmek için çalıştım, dersler aldım, kitaplar okudum, kendimi geliştirmeye çalıştım. Bugün iyi ki o görüşmede Andaç Hocam beni ikna etmiş diyorum. Hayatta keyifle yapabildiğim ikinci mesleğim oyunculuk oldu. Henüz yolun çok başındayım ama çok keyifliyim, çok heyecanlıyım ve mutluyum.

Moda tasarımıyla ilgilenmeyi düşünmüyor musunuz?

Tabii ki çok istiyorum. Yıllarca bu alanda başarılı olabilmek için eğitim aldım, staj yaptım. Ayrıca bu benim çocukluk hayalim her şeyden önce... Dizi çekimlerim çok yoğun geçiyor ama tasarım, ruhumu hiç terk etmiyor. Zihnimde hep tasarlıyorum. Belki bir firma bünyesinde bir reyon olarak, belki de küçük bir butik açarak kendi tasarımlarımı da herkesle paylaşacağım. Ne zaman olur bilmiyorum ama düşünürken bile inanılmaz heyecanlıyorum.



Oyunculuk sizin için ne ifade ediyor? Sizde nasıl bir tatmin sağlıyor?

Oyunculuk aslında hayatı fark ederek, detayları atlamadan, kaçırmadan yaşamak demek benim için... Yaşamın kilitlerini bütün duyuları kullanarak, sanki beste yaparken kullanılan notalar gibi kodluyorsunuz ve bu notalar canlandırma için her karakter için ayrı birer melodi oluşturuyor. Oyunculğun enstrümanı beden, duygular da notalar.

Oyunculukta bundan sonrası ne gibi hedefleriniz, hayalleriniz var?

Az önceki benzetmemden yola çıkarak cevap veriyorum; onlarca, binlerce, milyonlarca melodi yaratmak isterim. Her projede bambaşka bir karakter canlandırabilecek kadar başarılı olmak isterim.

Nasıl bir giyim tarzınız var, tercihleriniz ne yönde?

Aslında eskiye oranla daha az vakit ayırıyorum giyim kuşam için. Çekimlerde giydiğim kostümleri bu işle ilgili kişiler seçiyor; kalan zamanlarımda da genelde rahat olmayı, bu yüzden de spor kıyafetler giymeyi tercih ediyorum. Zaten boş vaktimin çoğunu da spor yaparak değerlendiriyorum.

Hangi sporları yapıyorsunuz?

Yürüyüş, pilates, yüzme vazgeçilmezlerim ama her spor dalına açığım. Yeter ki boş durmayayım.

Başka ilgi alanlarınız neler? Örneğin resim yapmayı çok seviyorsunuz.

Evet resim yapmak Allah vergisi bir yeteneğim. Bu sayede zihnimde tasarladıklarımı çizebiliyorum ve bir şeyler tasarlamaktan da çok zevk alıyorum. Tamir, onarım gibi işleri de çok severim. Hayvanlar alemi çok ilgimi çeker, doğayı gözlemlemeyi severim, belgeseller izlerim.

Güzelliğinizi ve formunuzu neye borçlusunuz?

Dengeli ve düzenli yaşamaya çalışıyorum, spor yapıyorum, bol su içiyorum.

Beslenmenizde nelere dikkat edersiniz?

Meyve sebze yemediğim gün yok diyebilecek kadar az. Çok su içerim, süt ve süt ürünleri tüketirim. Aslında dengeyi kurmak çok önemli, her şeyden az ve öz yer içerim. Bir gün kalori miktarını abarttıysam sonraki günü daha az abur cubur yemeye çalışarak dengelerim. Ya da aldığım enerjiyi yakmak için daha fazla spor yaparım.

Yemek yapar mısınız? Yapmayı sever misiniz?

Evet yaparım, yemeyi de yapmayı da severim.

Kahve sever misiniz? Gece çalışmalarınızda kurtarıcı oluyor mu?

Çok severim kahveyi. Her günüm sabah kahvaltısından sonra içtiğim bir fincan kahveyle başlar.

Tatlı ve çikolatayla aranız nasıl?

Ayyy bayılırım... Tarifsiz mutluluk hissinin sırrıdır çikolata.





Lezzetin gizli kahramanları

Küçücük bir tohum, tadı damaktan gitmeyecek bir lezzet yaratır. Bir tutamı sizi müptelası edecek bir koku yayar. Güzel tariflerinizin gizli kahramanlarıdır baharatlar. Bir tutam tuz, biraz kişniş, bir iki defne yaprağı, biraz zencefil, hindistancevizi, hardal...

En eski zamanlardan günümüze baharatlar hem hastalıkların tedavisi hem de yemeklere lezzet vermesi için kullanıldı. Binlerce yıl önce Doğu ülkelerinde kullanılan baharat, Ortaçağ'da Avrupalı soyluların sofralarına girmeye başlayınca önemli bir ticaret ürünü haline geldi. Doğu ülkelerinden Avrupa'ya Baharat Yolu ile taşınan bu değerli çeşniler, günümüzde hem dünyanın birçok yerinde hem de ülkemizde yetiştiriliyor. Karabiber, hindistancevizi gibi Türkiye'nin iklim şartları nedeniyle yetiştirilemeyen 5-6 çeşit baharat ithal ediliyor.

Çiçek, yaprak ya da kabukların kurutulmasıyla elde edilen baharatlar yedi ana grup altında toplanıyor: Köklerinden faydalanılanlar (kara turp, kırmızı turp gibi), gövdelerinden faydalanılanlar (zencefil, tarçın gibi), yapraklarından faydalanılanlar (nane, kekik, merzengüş, maydanoz, defne gibi), soğan yapısında olanlar (mutfak soğanı, sarımsak gibi), çiçeklerinden faydalanılanlar (karanfil gibi), meyvelerinden faydalanılanlar (kimyon, anason, karabiber, kırmızı biber, vanilya gibi), tohumlarından faydalanılanlar (hardal, küçük hindistancevizi gibi). Yemeklerin vazgeçilmez baharatları daha yakından tanımaya ne dersiniz?

Anason: Zeytinyağı, hardal, sirke ile yapılan soslarda, yeşil salatalarda, buğulamalarda, haşlamalarda, havuç yemeklerinde, kremlerde, baharatlı ekmeklerde, kuru pasta, tuzlu kraker ve bisküvilerde kullanılır. Anason tıpta midevi, bağırsak gazlarının teşekkülünü

önleyici, hazmı kolaylaştırıcı ve göğüs yumuşatıcı olarak kullanılır. Ayrıca nefes darlığı, öksürük ve kalp çarpıntısı rahatsızlıklarında da etkilidir.

Biberiye: Balık buğulama, soslu tavuk, et yemekleri, haşlama et ve sebzelerde bir tutam biberiye yemekle beraber pişirilip sonra çıkarılır. Ayrıca mantar sote yapılırken aynı yöntemle pişirilir. Patates, omlet, çorba, sos, salata, kabak ve domatesli yemeklerde kullanılır.

Çörekotu: Her türlü ekmek, pide, sandviç, kek, kuru pasta ve kurabiyelerin üzerine konularak kullanılır. Tohumları gaz söktürücü, uyarıcı ve idrar söktürücü olarak kullanılır. Güzel kokusu sebebiyle müşil ilaçlarının içine ilave edilen iyi bir lezzet ve koku değiştiricidir.

Defne yaprağı: Balık çorbası, et suyu ve şehriyeli çorbalarda, barbekü, spaghetti ve domates soslarının hazırlanmasında, buğulamalarda, her türlü et ve sebze yemeklerinde kullanılır. Bazı likörlerin terkibine girer. Meyveleri mide ve sinir ağrılarına karşı kullanılır. Meyve yapraklarından elde edilen yağ, cildi tahriş edici merhemlerin içine konur. Aynı amaçla veteriner hekimlikte, bundan başka sabun ve şampuanlara koku vermek için de kullanılır.

Fesleğen: Her türlü soslu sebze, et ve balık yemeklerinde, çorbalarda, salatalarda, çeşitli çerezlerde ve omletlerde kullanılır.

Hardal: Turpgillerden bir bitkidir. Bu bitkinin sert ve yakıcı bir madde taşıyan tohumu un haline getirilir ve sirkeyle karıştırılarak macun kıvamında bir karışım yapılır. Bu karışım özellikle ızgara etlerin yanında ve bazı soslarda kullanılır.

Hindistancevizi: Patates ve sebze pürelerinde ya toz halinde ya da rendelenmiş halde kullanılabilir. Ayrıca beşamel soslarda, bazı hamur işlerinde keşkül, puding, revani, güllaç şekerpare ile süflerlerde serpilme suretiyle kullanılır. Sindirim kolaylaştırıcı ve gaz söktürücü etkisi vardır.

Karabiber: Bütün mutfaklarda bulunur. Sebze, tavuk, balık çorbalarında, et soslarında (barbekü), çiğ köfte, kısır, et ve sebze yemeklerinde, her türlü soslu et yemeklerinde, zeytinyağı ve etli dolmalarda kullanılır. Karabiber sosların rengini bozamaz.





Karanfil: Haşlama ve deniz mahsullerinin buğulamalarında, dana, sığır etlerinin kızartmalarında, çeşitli tatlılarda kullanılır. Tıpta, diş hekimliğinde ağrı kesici ve antiseptik olarak kullanılır. Gaz söktürücü bir etkisi de vardır. Diş macunlarının terkbine girer. Pasta ve şekerlikte, parfümeride ve sabun sanayisinde kullanılır.

Kekik: Bütün ızgara etlerde, hamur işlerinde ve pizzalarda kullanılır. Spagetti soslarında, mantar yemeklerinde, domates salatalarında ve domates, biber, kabak, patlıcan dolmalarının içine bir miktar konulabilir. Kekik, çay halinde mide ağrılarna karşı, dolaşım uyarıcısı ve idrar söktürücü olarak kullanılır.

Köri: Hindistan kökenli olup 13 baharatın karışımından elde edilir. Koyun, kuzu, tavuk ve av etleri ile yapılan yemeklerle beraber özellikle makarna ve pilavda (pişerken veya piştikten sonra) kullanılır.

Safran: Özellikle pilav, zerde, balık çorbaları, rizotto gibi yemeklerde kullanılır. İşkembe çorbasına, hamur işlerine, Hint soslarına, kuzu etine eklenir.

Tarçın: Genellikle sütlü tatlılarda, salep, boza, pastalarda, kreplerde, meyve kompostosunda, keklerde, elma turtasında ve dondurmalarda kullanılır. Çubuk halindeki tarçın, ıhlamur ve karanfille kaynatılmak sureti ile sıcak bir kış içeceği olarak içilir.

Zencefil: Mantar soslarında, buğulama balıkta tuz yerine bir miktar atılabilir. Ayrıca unlu, yumurtalı beyaz soslarda bir çay kaşığının yarısı ilave edilir. Özel bir tadı vardır. Bazı etli dolmalara konulur, ızgara etlere pişmeden önce serpilir. Tatlılara ve bazı kuru pastalara, kurabiyelere konulur. Salep piştikten sonra tarçın ile beraber üzerine dökülür. Özellikle kuru fasulyede hazmı kolaylaştırmak için kullanılır. İhlamurla karıştırıldığında soğuk algınlığının ve öksürüğün en iyi ilacıdır. Zencefil yağının hazmı kolaylaştırıcı tesiri vardır. Ayrıca yatıştırıcı ve gaz söktürücü etkiye sahiptir.

Zerdeçal: Pirinç pilavı, her türlü makarna ve hamur işlerinde, balık çorbalarında, mayonezlerde kullanılır. Ayrıca çiğ olarak rendelenmiş ve beşamel sos ilave edilmiş kereviz salatalarının içine ilave edilebilir.



İLAN GELE

CEK



Çeşitleri farklı, tutkusu aynı

Cappuccino, espresso, latte ve sade... Hangi çeşidi olursa olsun, kokusu bile insanı büyülemeye yeter... Zevkler ve renkler değişse de hepimizin tutkunu olduğu bir kahve çeşidi mutlaka vardır. Peki hiç özelliklerini ve hikayelerini merak ettiniz mi?

Kahve... Dost sohbetlerinde, toplantılarda, ders çalışırken, dinlenirken, kısacası hayatımızın pek çok anına eşlik eden özel bir lezzet. Bizi rahatlatması, kendimize getirmesi, uyanık tutması ve doğal bir içecek olması dolayısıyla kahve günün her saatinde hayatımızın baş köşesinde.

Ülkeden ülkeye, kültürden kültüre kahve çeşitleri farklılıklar gösteriyor. En çok tercih edilenler arasında sade, cappuccino, espresso ve latte yer alıyor. Ama dünyanın neresine giderseniz gidin hemen her bölgesinde dinlenmek için oturduğunuz bir cafe'de, bu çeşitlerden en az birini mutlaka bulursunuz. Çünkü, kahve tüm insanların ortak tutkusudur. Gelin, bu kahvelerin hikayesine ve özelliklerine birlikte göz atalım.

Espresso

Espresso, koyu kavrulmuş, yeteri kadar ince çekilmiş ve espresso makinesinin kahve

haznesinde (tek bir ölçü için yaklaşık 7 gr.) sıkıştırılmış kahveden geçirilen basınçlı 30 ml'lik sıcak suyun (90-96 derece) yaklaşık 20 saniye boyunca bardağa boşalması ile hazırlanan İtalya'ya özgü bir kahve türüdür.

Espresso fincanlarında 30 ml'lik kahve, fincanın $\frac{3}{4}$ 'ünden biraz daha azını oluşturur. Bu ölçüye solo adı verilir. Dilendiğinde ise normal fincanın iki katı büyüklüğünde bir fincana iki kez kahve dolumu yapılabilir. Bu ölçü ise doppio olarak adlandırılır. Sade olarak içilen espresso ile birçok damak tadına hitap eden americano, cappuccino, latte, mocha, ristretto, macchiato, con panna da hazırlanıyor.

Cappuccino

Bugün dünyanın dört bir yanında çokça tüketilen, günümüzün en popüler içeceklerinden olan cappuccino'nun kelime geçmişi 1525 yılına kadar uzanıyor. O dönemde,

bugün kapüşon olarak da adlandırdığımız, uca doğru sivrilen uzun başlıklara cappuccino adı veriliyordu.

Cappuccino ise İtalyanca başlık anlamına gelen "cappuccio" kelimesinden türemiş. Bazı kaynaklarda 17. yüzyılda yaşamış olan Marco d'Aviano'nun, Osmanlıların Viyana kuşatmasından sonra bıraktığı kahvelerden cappuccino'yu geliştirdiği öne sürülüyor. D'Aviano Türk kahvesini yumuşatmak için süt ve bal kullanmış. Türk kahveleri tükenince de İtalyanların espresso'sunu kullanmaya başlamış. Cappuccino'nun 1900'lerde İtalya'da oldukça popüler bir içecek olduğu biliniyor. Luigi Bezzera'nın 1901'de espresso makinesini bulması ile cafe'lerde ve restoranlarda sunulmaya başlanan cappuccino, 2. Dünya Savaşı sonrasında tüm dünyada yaygınlaşarak servis edilmeye başlandı. Geleneksel olarak 150-180 ml.'lik porselen fincanlarda servis edilen cappuccino'nun en üst tabakasında 2 cm.'lik kadifemsi bir köpük bulunuyor. Porselen fincanların tercih edilmesinin nedeni, ısıyı iyi muhafaza ediyor olması. Köpük tabakası da aynı şekilde kahvenin sıcaklığını koruyor.

Latte

Latte, İtalyanca'da süt anlamına geliyor. Asıl adı caffè latte machiato'dur. Tek veya double espresso buharla ısıtılmış kıvamlı süt dolu bir kupaya eklenir. Tercihe göre üzerine az miktarda süt köpüğü ve tatlı krema eklenir. Genellikle ince ve uzun bardakta servis edilir. İtalyanların genelde sabah kahvaltılarında sıkça tükettiği latte, ülkemizde de sevilen bir içecek.



NESCAFÉ

MyCAFÉ

İstedığınız kahve çeşidi tek tuşla hazır

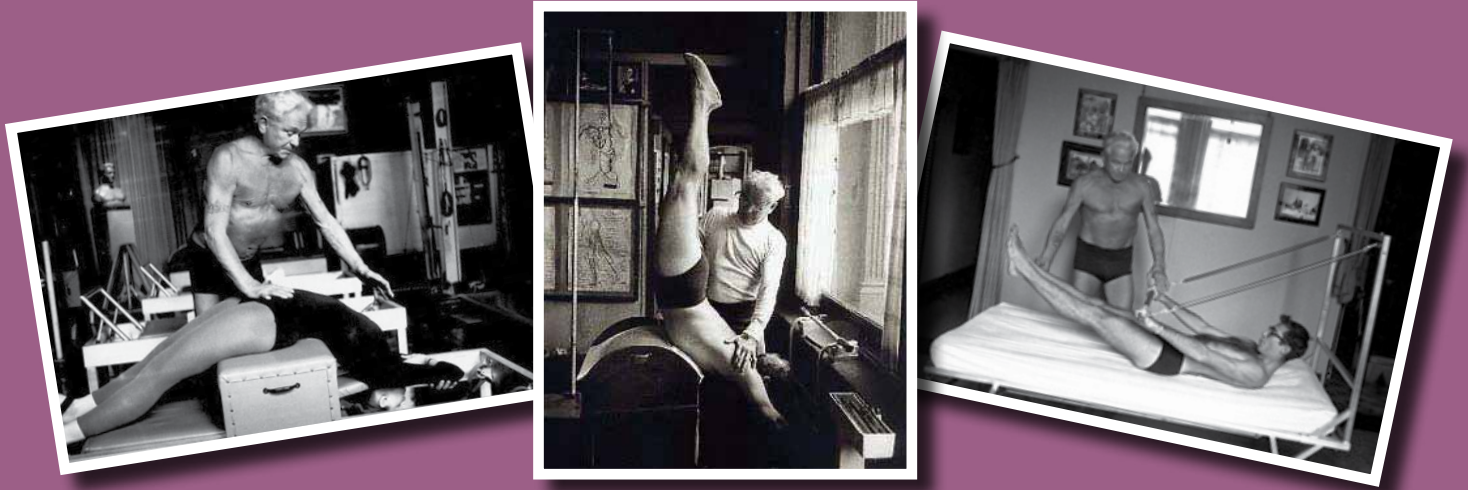
Nescafé, tüketicilerinin hayatını kolaylaştırmak için yenilikçi ürünlerine Nescafé MyCafé'yi de ekledi. Nescafé MyCafé kahve makinesi ile farklı çeşitte kahveleri tek tuşla evde yapmak mümkün. Yeniliklerin öncüsü Nescafé'nin tüketicilerine sunduğu yeni ürünü Nescafé MyCafé kahve makinesi, cafe'lerde bulunan farklı çeşitte kahveleri tek tuşla evde yapma imkanı sunuyor. Sadece Nescafé Gold kullanarak tek tuşla beş çeşit kahve yapan Nescafé MyCafé ile kahve tutkunları, bol köpük keyfi de yaşıyor. Jet buhar teknolojisi kullanan kahve makinesi ile sade kahve; orta ve büyük boy seçenekleriyle yoğun köpüklü olarak keyifle tüketilebiliyor. Bunun yanı sıra cappuccino, espresso, süt ve süt köpüğünün mükemmel karışımı olan latte gibi dünyanın cafe'lerde en çok tercih edilen kahveleri evde anında hazırlanabiliyor.

Ekim ayı itibarıyla piyasaya sunulan Nescafé MyCafé ile hazırlanan kahve çeşitlerini, minik eklemelerle daha da farklılaştırabilirsiniz. Tarçın, vanilya, çikolata tozu gibi karışımlar, çikolata, karamel gibi soslar, hatta birkaç damlayla harikalar yaratma potansiyeline sahip meyve özleri ve şuruplarla kendi özel tariflerinizi yaratabilirsiniz. Pratik kullanımlı Nescafé MyCafé'nin temizlenmesi çok kolay. Modern ve şık tasarımıyla da göz kamaştıran kahve makinesi, şimdiden evlerin vazgeçilmezi olmaya başladı. Yetkili Migros mağazalarının yanı sıra internet (www.nescafemycafe.com) ve çağrı merkezi (0 800 211 02 18) üzerinden de satışlarına başlanan Nescafé MyCafé'yi alışveriş merkezleri, iş plazaları gibi yoğun tüketici trafiğinin olduğu noktalarda devam eden tanıtım standlarından da almak mümkün. Yeni kahve deneyimlerine açık olan, farklı kahve çeşitlerine pratik olarak ulaşmak isteyen kahve tutkunları Nescafé MyCafé'ye, KDV dahil 249 TL'lik çok uygun bir fiyata sahip olabilir. Nescafé MyCafé, tek tuşla kahve keyfinizi artırır.



Pilatesle yepyeni bir vücut

Türkiye’de son yılların en popüler sporlarından olan pilatesin, kasları güçlendirmekten duruş bozukluklarını gidermeye kadar pek çok yararı var. Vücudu sıkılaştırıp esnekliği artıran pilatesle ilgili detayları öğrenmeye ne dersiniz?



1 0 seansta farklı hissedeceksiniz, 20.’de farkı göreceksiniz ve 30. seansta yepyeni bir vücuda sahip olacaksınız... Günümüzün en popüler egzersiz tekniklerinden olan pilatesi geliştiren Joseph Hubert Pilates’e ait bu sözler, ilk duyulduğunda çok da inandırıcı gelmeyebilir. Pilates, doğru ve düzenli yapıldığında vücutta ciddi değişiklikler yaratan bir egzersiz. Vücudun tüm kas gruplarını çalıştırması ve duruş bozukluklarını gidermesi, pilatesi diğer tekniklerden ayırıyor.

Birinci Dünya Savaşı’ndan günümüze

Pilates, 70 yıldan uzun süredir uygulanan bir teknik. Ortaya çıkış öyküsü ilginç... Spora adını veren Joseph Hubert Pilates, çocukken birçok hastalık geçirmiş. Bu hastalık dönemlerinde vücudu güçlendirecek ve direncini artıracak hareketler keşfetmeye başlamış. Birinci Dünya Savaşı sırasında hasta bakıcılığı yaparken bulunduğu hareketleri, sakatlanan askerleri güçlendirmek için bir egzersiz yöntemi olarak kullanmış. 1918’de grip salgınından İngiltere’de pek çok kişi hayatını kaybederken, kamptaki askerlerin etkilenmemesi pilates tekniğine ün kazandırmış. Joseph Hubert Pilates’in 1930’larda ABD’ye taşıdığı bu teknik, ardından tüm dünyaya yayıldı.

Zayıflamadan ince görünün

Pilates egzersizlerinin amacı, vücudun tüm kaslarını özellikle de ka-

rın kaslarını çalıştırarak güçlendirmek, var olan sorunu düzeltmek ve sorun olmayan bölgeyi kuvvetli hale getirmek. Klasik egzersizlerde zayıf kaslar zayıflama, güçlü kaslara daha fazla güçlenme eğiliminde oluyor. Pilates, kasları bütün olarak çalıştırdığı için böyle bir sorun yaşanmıyor. Bu nedenle de kişi zayıflamadan ince görünebiliyor ve formda kalabiliyor.

Pilatesin vücuda en önemli yararlarından biri de sırt ve bel ağrılarını gidermesi. Çok sayıda kişi yaşamının bir döneminde, iskelet ve kas sistemi sorunları yaşıyor. Omurganın düzgün kullanılmadığı, vücut dengesinin bozuk olduğu oturuş şekilleri ve duruş bozuklukları kaslarda gerilme ve ağırlara yol açıyor. Bu da sırt, boyun ve bel ağrılarını beraberinde getiriyor. Pilates egzersizleri vücudun doğru pozisyonunda duruş alışkanlığı kazanmasını sağladığı gibi, bel ve sırt ağrılarını da ortadan kaldırıyor. Pilates bu nedenle özellikle masa başında çalışan kişiler için ideal bir spor.

Konsantrasyon önemli

Pilates egzersizleri, diğerlerine göre daha düşük tempolu ve kontrollü yapılıyor. Vücudun tüm kas gruplarını çalıştıran bu tekniği uygularken konsantre olmak önemli. Egzersiz sırasında hareketlere yoğunlaşmak, bedeninin uyum içinde nasıl çalıştığına ve hangi kas gruplarının kullanılıp hangilerinin kullanılmadığına dikkat etmek ge-



rekiyor. Hangi kas çalıştırılıyorsa, o hissediliyor. Pilates tekniğinde kontrol de çok önemli. Bunun için eğitmenin iyi dinlenmesi ve gösterilen hareketlerin doğru yapılması gerekiyor. Hareketlerin doğru yapılmaması durumundaysa, istenen sonuç elde edilemiyor ve belde ağrılar oluşabiliyor. Pilates egzersizlerini çok tekrarlamak değil, nitelik olarak doğru yapmak önemli. Bir diğer önemli nokta da doğru nefes alıp vermek ve dengede kalabilmek.

Nasıl uygulanıyor

Pilatesin üç çeşit uygulaması bulunuyor. Bunları her birinde farklı aletler üzerinde, farklı hareketler yapılıyor. Mat-based pilates, mat üzerinde uygulanıyor. Vücudun ideal duruş pozisyonu korunarak esneklik, dayanıklılık ve fiziksel güç kazanılması sağlanıyor. Bu uygulamayı çoğunlukla spora yeni başlayan kişiler tercih ediyor. Bir diğer uygulama çeşidi core pilates, core-board adı verilen ve üç eksenli yapısıyla değişik denge düzlemleri üzerinde hareket edilmesini sağlayan aletle uygulanıyor. Core pilatesle kaslar günlük yaşamda rahatlıkla kullanılmak üzere eğitiliyor, sırt ve bel ağrılarının azalması sağlanıyor. Diğer teknik ise bosu pilates. Bir egzersiz topunun ikiye bölünmesiyle oluşturulan bosu balance trainer adı verilen aletin kullanıldığı bu teknikte, daha güçlü ve esnek kas yapısı oluşumu sağlanıyor.

Kimler yapabilir

Pilates 7'den 70'e herkesin yapabileceği bir spor. Son yıllarda Türkiye'de ilginin çok arttığı pilatesi, omurilik ve belinde sorun olanların doktora danışmadan uygulamaması gerekiyor. Eğitmenler haftada iki kere, birer saat pilates yapılmasını tavsiye ediyor. İstenilen sonucun alınması için gerekli olan süreyle, kişinin düzenli ve doğru egzersiz yapıp yapmadığına göre değişiyor.

Pilatesin altı prensibi

Konsantrasyon: Pilates yaparken hareketlere yoğunlaşmak, bedenini uyum içinde nasıl çalıştığına ve hangi kasların kullanılıp hangilerinin kullanılmadığına dikkat etmek gerekir.

Kontrol: Pilates metodunda kontrol çok önemlidir. Kontrol için bedenini iyi dinlenmesi ve hareketlerin gösterdiği şekilde uygulanması, olası sakatlıkların önlenmesi gerekir.

Merkezeleme: Pilates merkez, göbük, bel ve kalça çevresidir. İç organları ve omurgayı yerinde tutan kas sistemlerini içerir. Merkezeleme, üst bedenini stabilitesini ve esnemeyi, uzamayı sağlar.

Akıcı hareket: Hareketler acele edilmeden, her noktadan tek tek geçerek ama aynı zamanda hiç duraksamarak yapılmalıdır.

Keskinlik: Hareketler belirsizce değil, hakkı verilerek tam yapılmalıdır.

Nefes: Nefes alıp verme, panik olmadan sırtın arkasına ve altına derin nefes alıp bütün nefesi tamamiyle dışarı üfleme yoluyla olmalıdır. Böylece nefes tamamen boşaltılıp kan temizlenmiş olur.



Bana rengini söyle...

Tabağınızı doğal ve sağlıklı yiyeceklerle doldururken renklerini de dikkate almanız gerektiğini düşünmüş müydünüz? Uzmanlar günlük beslenmede kırmızı, yeşil, mavi/mor ve sarı/turuncu renkli gıdaların her birini almış olmanın önemini vurguluyor.

Günümüzde sağlıklı beslenme ve diyet gittikçe önem kazanan bir konu. Yiyecekleri seçerken öncelikle sağlıklı ve doğal olmasına dikkat etmek gerekiyor. Araştırmalar gün içerisinde besin değerleri birbirinden farklı sebze ve meyveleri bir arada tüketmenin sağlığımız açısından oldukça faydalı olduğunu gösteriyor. Sebze ve meyvelerin renklerine bakarak bunu bilmek mümkün. Hangi gıda hangi hastalığa karşı bizi koruyor? Hangisinin antioksidan özelliği var? Lif yönünden mi mineral yönünden mi zenginler? Meyve ve sebzelerin kırmızı, sarı/turuncu, beyaz, yeşil ve mor/mavi renkleri, bu soruların cevabını vermeye yeterli...

Kırmızılar

Yazın gelişiyle birlikte kırmızı meyveler sarar etrafımızı. Ahududu, vişne, karpuz, kiraz, ahududu ve çilek... Göz alıcı görünümlerinin yanında sağlığımıza faydaları da saymakla bitmiyor. Kırmızı besinler, içerdikleri ellagic asit sayesinde antioksidan özelliğe sahiptir. Antioksidanlar ise kansere karşı koruma sağlar. Özellikle nar, doğrudan tüketildiğinde çok güçlü bir antioksidandır. Bu meyveler aynı zamanda kan dolaşımını düzenleyip yüksek tansiyonu önüyor. Yapılan araştırmalar likopen yönünden zengin olan domates, kuşburnu ve karpuzun, kanser ve kalp damar hastalıklarını önlediğini gösteriyor. Karpuz aynı zamanda böbrekleri çalıştırdığı için üriner sistemimizin korunmasına da yardımcı oluyor.

Sarı ve turuncular

Limon, havuç, ananas, sarı üzüm, balkabağı, portakal, greyfurt, kayısı... Bu birbirinden leziz yiyecekler içerdikler karotenoidler sayesinde A vitamini yönünden oldukça zengin. A vitamininin bağışıklık sistemini güçlendirdiği ve enfeksiyonlara karşı direnç sağladık da bilinen bir gerçektir. Özellikle havuç ve balkabağı gibi A vitamininden zengin besinler göz sağlığımız açısından da oldukça önemli. Günlük beslenme alışkanlık sırasında yeterince sarı ve

turuncu gıdalardan tüketen kişiler üzerinde yapılan araştırmalarda prostat kanseri riskinin azaldık ve kolesterol seviyesinin düşük olduğu gözlenmiş. Portakal, greyfurt gibi meyvelerin suyunu sıkmadan doğrudan tüketmek içerdikleri posadan ötürü kabızlık sorununun giderilmesi için faydalıdır.

Beyazlar

Rengarenk yiyeceklerin arasında belki de en az cazip görüneni beyaz gıdalar olsa da bunların sağlığımıza katkıları da saymakla bitmiyor. Turp, kereviz, mantar, sarımsak, soğan, enginar, lahana... Bu gıdaların bilinen en belirgin özelliği içerdikleri beta gluklan, lignan gibi maddelerle bağışıklık sistemimizi kuvvetlendirmesi. Bu maddelerin aynı zamanda kolon, göğüs kanseri riskini azaltıcı etkileri bulunuyor. Beyaz besinlerin yüksek yağ içeriği vücuttaki zararlı maddelerin etkisiz hale gelmesini sağlıyor ve gastrit, ülser oluşumunu engelliyor. Bilinen en iyi antibiyotik besinlerden olan sarımsağı, sofralarımızda bol bol bulundurmamız gerektiğini unutmamak gerekiyor. Beyaz besinlerden en iyi şekilde faydalanmak için yağda kızartmadan doğrudan tüketilmesi öneriliyor.

Mavi ve morlar

Mor denince aklımıza ilk olarak patlıcan geliyor. Oysa doğada birçok mor renkli besin bulunuyor. Mor karnabahar, mor lahana, böğürtlen, mor tatlı patates, siyah üzüm, incir, pancar... Mor sebze ve meyveler etkisini en çok hafıza üzerinde gösteriyor. Ayrıca mor renkteki gıdalar kırmızı gıdalar gibi çok güçlü antioksidan özelliğine sahip. Dolaşım sistemimizin, kanser ve kalp hastalıklarından korunmamıza yardımcı olan mor besinlerin tüketilmesinin sağlıklı bir yaşam için kaçınılmaz olduğu biliniyor. Lif yönünden zengin bu yiyecekler son yıllarda diyet yapanların vazgeçilmez besini haline gelmiş durumda. C vitamini yönünden de zengin olduğu ispatlanan mor besinlerden yabanmersininin suyundan günde 1-2 bardak içilmesi tavsiye ediliyor.



Alerjiye teslim olmayın

Son yıllarda gelişmiş toplumlarda artışıyla dikkat çeken hastalıkların başında alerji ve astım geliyor. Kişilerin aslında zararlı olmadıkları halde bazı maddelere karşı aşırı reaksiyon gösterdiği alerjiyle ilgili işte bilmeniz gerekenler...

Gelişmiş toplumlarda alerji ve astım görülme sıklığında ciddi düzeyde artış dikkat çekiyor. Çocukluk döneminde enfeksiyöz ajanlara daha az düzeyde maruz kalma, astım ve alerjik hastalık gelişme riskini artırıyor. Hijyen koşullarındaki iyileşmelerin bu etkileşimin azalmasından kısmen sorumlu olabileceği düşünülüyor. Peki alerji nasıl ortaya çıkıyor ve vücudumuz yabancı maddelere karşı neden yoğun bir tepki gösteriyor? Bu tür hastalıklarla mücadele ederken tedavide nelere dikkat edilmesi gerekiyor? Anadolu Sağlık Merkezi Göğüs Hastalıkları Uzmanları Dr. Esra Sönmez Duman ve Dr. Hişam Alahdab, alerji hakkında merak edilenleri yanıtladı.

Alerjik şikayetlere yol açan etmenler neler?

Alerjide genetik özellikler büyük önem taşıyor. Alerji baskın genlerle taşıyor. Bununla birlikte anne ya da babası atopik bir bünyeye sahip olan çocukların atopik olma riskleri yükseliyor. Alerjik etkenleri genel olarak çevresel ve ev ortamında maruz kalınanlar diye ikiye ayırmak mümkün. Ev ortamında en sık görülen alerji etkeni ev tozu akarlarıdır. Ayrıca evde bulunan kedi, köpek, kuş gibi evcil hayvanların tüyleri en önemli alerji odakları olarak kabul ediliyor. Her türlü rutubetli ortamda oluşan küf mantarları, solunum yoluyla tetiklenen astıma ve rinite neden olacak alerjenler arasında bulunuyor. Topraklı

bitki rutubet kaynağı olduğu için ev içinde özellikle yatak odasında bulunan çiçekler de alerji riskini artırıyor. Pek akla gelmeseyse de ev içindeki alerji odaklarından biri de hamam böcekleri. Çünkü hamam böceklerinin atıklarında alerjen maddeler bulunuyor.

Çevresel alerjenler arasında neler var?

Bu etkenlerin arasında polenler önemli bir yer tutuyor. Özellikle bahar aylarında artan polenlerle ilişkili yakınmaların başında şeffaf burun akıntısı, burun tıkanıklığı, göz kaşınması, göz sulanması, kulak kaşınması, öksürük ve nefes darlığı geliyor. Mevsimsel rinit, astım, konjonktivit de polenlerle ilişkili sıklıkla görülen hastalıklar arasında bulunuyor. Bazı alerjiler de mevsimden bağımsız olan dış etmenlerden kaynaklanıyor. Mesleki astım ya da rinit buna örnek olarak gösterilebilir. Kuaförde maruz kalınan spreyler, boya gibi kimyasallar, koku ya da sıcak hava da alerjiye neden olabiliyor.

Alerji neden son yıllarda daha çok görülür hale geldi?

Yapılan çalışmalar, alerjik bünyeye sahip kişilerin çoğunun şehirlerde yaşadığını gösteriyor. Hijyen hipotezine göre, viral veya bakteriyel enfeksiyonlardır. Bağışıklık sistemimizdeki hücrelerin enfeksiyonla savaşa odaklanarak alerji yönüne farklılaşmasına engel oluyor. Epidemiyolojik çalışmalar, yaşam biçimi, çevresel faktörler ve yaşamın erken döneminde enfeksiyonlara daha az





maruz kalmanın, alerjik hastalıklardaki artıştan sorumlu olduğu teorisini destekliyor. Bu nedenle çocuk doğduğu andan itibaren, özellikle ilk bir yıl ne kadar çok viral ya da bakteriyel enfeksiyonla mücadele etmek zorunda kalırsa, bağışıklık sistemi o kadar farklılaşıyor. Virüsler ve bakteriler vücudun savaşması gereken mikroplar olduğu için, bağışıklık sistemi doğru reaksiyonla, doğru şekilde savaşıyor. Böylece bu çocuklarda daha az oranda alerji görülüyor. Görülme sıklığına bakıldığında, astım genellikle yaşam kalitesinin yüksek olduğu İskandinav ülkelerinde ve Avustralya'da görülüyor. Hindistan, Pakistan ve Afganistan gibi ülkelerde bu oran çok daha düşük. Çünkü bu ülkelerde yaşayan çocuklar, küçük yaştan itibaren farklı alerjenlerle karşılaşılıyor.

Hangi yaşlarda ortaya çıkıyor?

Alerjik hastalıklar çocukluk çağında daha çok görülüyor. Çocukluk çağı alerjilerinin, özellikle de astımın yüzde 70'i çocukluk çağında bitiyor ve hastalığın sadece yüzde 30'u yetişkinlik çağına taşıyor. Zamanla bağışıklık sistemi daha çok alerjenle karşılaşmış ve daha çok yabancı maddeyi tanımlıyor hale geliyor. Yaşla birlikte azalan alerjik reaksiyonların seyri için net bir şey söylenemiyor. Dolayısıyla bir insan 60 yaşında da alerji olabiliyor.

Hastalığın tanısı nasıl konuyor?

En önemli tanılama verisi hastanın hikayesi. Hasta, şikayetlerini anlatırken aslında neye

alerjisi olduğunu da anlatmış oluyor. Tanıyı doğrulamak için alerji testleri de yapılıyor. Cilt testleri ile kanda İmmünglobulin E denilen antikorların seviyelerine bakılarak hastanın neye alerjisi olduğunu bulmak mümkün. Solunum fonksiyon testleriyle de hastanın alerjik astımı tespit ediliyor. Alerjik rinit için burundan alınan sürüntüde Eozinofil adlı alerji hücrelerinin yoğunluğuna ve kanda Eozinofil düzeyine, total IgE, alerjene özel IgE düzeylerine bakarak kişideki atopi değerlendiriliyor. Test edilebilen 30-40 alerjen olmasına rağmen her maddeyi test etme olanağı olmadığı için hasta hikayesi çok önemli.

Tedavi nasıl yapılıyor?

Tedaviye hastalığın yeri, şiddeti hastanın şikayetlerinin sıklığı ve yaşam kalitesinin ne kadar etkilendiğine göre karar veriliyor. Has-

talık kontrol altına alınırsa, basamak tedavisi de kullanılarak ilaçların sıklığı, dozu ve çeşidi değiştiriliyor. Hastalığın aktivitesi ve alerjinin sürekli ya da mevsimsel olup olmadığı çok önemli. Astımı bronş duvarlarındaki bir yangına benzetirsek, yangını söndürmeye yarayan ilaçların yoğunluğu duruma göre ayarlanıyor. Yangının söndüğünü düşündüren bulgular varsa ilaçlar azaltılıyor ve yangının alevlenip alevlenmediğine bakılıyor. Azaltma işlemi, ilaçların tamamen kesilmesine kadar devam ediyor. İlaçlar kesilse bile hasta, bir sonraki alevlenmeye kadar takip ediliyor. Astım tedavisinde nefes açıcı olarak da bilinen, sprey veya toz şeklinde ilaçlar kullanılıyor. Tedavinin içeriği, bronştaki daralmayı düzeltmek için bronş gevşetici ilaç ve yangıyı azaltacak kortizonun birlikte verilmesinden oluşuyor.

Hayatı kolaylaştıracak öneriler

- Evcil hayvanlara alerjiniz varsa, evde kedi ya da köpek beslemeyin.
- Hayatımızın neredeyse yarısı yatakta geçiyor. Ev tozu akarları ise yatak çarşaflarında, insanların deri döküntüleri ile beslenerek yaşamalarını sürdürüyor. Bu akarların dışkıları da alerjiye neden oluyor. Bu durumu önlemek için çarşaf ve nevresimlerinizi yüksek ısıda, haftada en az bir kere yıkayın.
- Yatağınızı sık sık havalandırın. Yatağınız bazalı ise, bazayı elektrikli süpürgeyle süpürün. Etkili bir temizlik için elektrikli süpürgeziniz tozları suya çeken ve hepa filtresi bulunan bir model olmasına özen gösterin.
- Akarlar işlenmemiş pamuk, yün ve hayvan tüyü gibi ortamları seviyor. Bu nedenle kaz ya da kuş tüyü yastıklardan, işlenmemiş pamuk ve yünden yapılmış yatak ve battaniyelerden kaçının.
- Yatak odanızı sık sık havalandırın, yerlerde halı bulundurmayın ve perdelerinizi kısa aralıklarla yıkayın.
- Küf mantarlarını önlemek için evin güneş görmesi ve duvarlarında rutubet olmamasına özen gösterin.
- Koku kaynaklı alerjiyi önlemek için oda spreyi, parfüm, mum ve keskin kokulu deterjan kullanmayın.

Ekolojik yaşam için pratik öneriler

Evinizi temizlerken hem doğayı korumanız hem de masraflarınızı yarıya indirmeniz mümkün. Ekolojik Yaşam Rehberi adlı kitapta yer verilen basit ama etkili önlemler, bu konuda en büyük yardımcınız olacak.





Yıllardır biriken çevre kirliliği, artan nüfus ve sınırsız tüketim alışkanlıklarının doğanın dengesini bozuyor. Küresel iklim değişikliği kritik noktaya ulaştı ve çözüm bizim elimizde. Hepimizin kolları sıvama zamanı geldi. "Dünyayı ben mi kurtaracağım?" diye düşünmeyin. Siz de bu konuda fark yaratabilirsiniz. Hem sağlıklı bir çevrede yaşamak hem de dünyayı çocuklarımıza temiz bırakmak için harekete geçmeliyiz.

Çevre sorunlarına neden olan etkenleri azaltmaya öncelikle evimizden başlayabiliriz. Temizlikte doğal ve çevre dostu ürünler kullanılarak harikalar yaratabilirsiniz. Çevre dostu ürünlerin normalden daha pahalı olduğu düşünülür, bazen bu doğrudur. Ama genellikle yapacağınız ufak tefek, kolay uygulanabilir değişikliklerle temizliği daha ucuza getirebilirsiniz. Selen Özarslan Aktar'ın Yeni İnsan Yayınevi'nden çıkan Ekolojik Yaşam Rehberi kitabında önemli ipuçları veriliyor. İşte herkesin işine yarayacak tavsiyeler...

Anneanne usullerine geri dönüş

Arapsabunu oldukça ucuz bir üründür. Özellikle kokusuz olanları çok etkili bir temizlik için yeterlidir. Her yüzeye farklı bir temizlik ürünü kullanma fikri tamamen bir pazarlama stratejisidir. Anneannelerimizden bildiğimiz arapsabunu her yüzeyin temizliği için yeterlidir ve çevreye de zararı oldukça azdır. Özellikle evde kedi, köpek gibi evcil hayvanınız varsa arapsabunu kullanmanın faydasını daha fazla göreceksiniz.

Temizlikte kabartma tozu devrimi

Hepimizin pasta yapımından bildiği kabartma tozu, temizlikte de kullanılabilir. Kabartma tozu asidi etkisizleştirme etkisine sahiptir. Bu nedenle parlak yüzeyleri çizmeden temizler, tesisatları açar. Bulaşıklarda ya da mutfak yüzeylerindeki yağ kalıntılarının da kolayca temizlenmesini sağlar.

Kötü kokulara da kabartma tozuyla savaşabilirsiniz. Buzdolabında, halılarda kullanılarak fark yaratabilirsiniz. Şarap lekesi gibi inatçılar bile bu yöntemle tekstillerden kolayca çıkarılabilir. Ayrıca metal yüzeyleri, örneğin krom ve gümüş eşyalarınızı çok güzel parlatabilirsiniz.

Elma sirkesini nasıl bilirsiniz?

Buzdolabımızda bulunan elma sirkesi, birçok derdimize çözüm bulabilir. Meyve, sebze, yeşillik yıkadığınız suya çok az katarak

hem o küçük böceklerden hem de mikrop-lardan kurtulabilirsiniz. Ayrıca çaydanlık ve tencereleri temizlemek için çok iyi bir yöntemdir. Elma sirkesi çok iyi bir kireç çözücüdür ve lekeleri de çok iyi çıkarır. Fincanlardaki çay lekelerini, rengini ağartmayacaksa kıyafetlerinizdeki başka lekeleri de elma sirkesiyle yok edebilirsiniz.

Koku gidericilere son

Hem pahalı hem de zarar veren koku gidericileri almak şart değil... Limon suyu koku gidermede tam bir ustadır. Bulaşıklardaki en kötü balık kokusunu bile limon suyuyla çıkarabileceksen o koku gidericilerden satın almak mantıksız. Bir de limon suyuyla kabartma tozunu karıştırırsanız mükemmel bir lavabo açıcı elde etmiş olursunuz. Ciğerler için zararlı olan lavabo açıcılarına ihtiyaç duymadan tıkanan tesisat borularını açabilirsiniz.

Geri dönüşüm

Sanayi atıkları kadar ev atıkları da çevreyi kirleten etkenlerden biridir. Geri dönüşüm alışkanlığına sahip olmak, düşünüldüğü kadar zor değil ve doğamızı iyileştirmek için çok önemli bir adım. Evimiz gibi dünyamızı da temiz tutmak için camları, tenekeleri, kutuları, plastik şişeleri, pilleri, karton ve kağıtları çöplerden farklı yerlere atmalıyız. Bu atıkları marketlerdeki ya da belediyelerin ana caddelelerinde bulunan geri dönüşüm kutularına atabilirsiniz. Doğaya dökülen ev artıklarını azaltırken endüstriyel üretim için harcanan enerjiyi de görece azaltmış oluruz.

İstanbul'un organik pazarları

Doğal yaşam için organik ürünler çok önemlidir. Bu konuda talep arttıkça özellikle İstanbul'da çok sayıda organik pazar kurulmaya başlandı. Sertifikalı ürünlerin satıldığı pazarlarda her çeşit ürünü bulmak mümkün... Meyve sebzeden temizlik malzemesine, baklagillerden kıyafete her türlü ürünü gönül rahatlığıyla alabilirsiniz. İstanbul'da açılan organik pazarlar ise Kadıköy, Maltepe, Zeytinburnu, Şişli, Bakırköy, Beylikdüzü ve Kartal ilçelerinde kuruluyor. Ayrıntılı bilgi edinmek için www.ekolojikureticiler.org, www.bugday.org sitelerine bakabilirsiniz.

Yeni Türk sineması

Milyonları sinemalara çeken Yeşilçam filmleri artık eskide kaldı. Şimdi yepyeni bir Türk sineması var. Dili, kahramanları ve hikayeleriyle farklı dünyaların izini süren yönetmenler, oyuncular kadar parlak bir gelecek vaat ediyor.

Yeşilçam denilince aklınıza neler geliyor? İlginç karakterler, dramatik hikayeler, komik olaylar ve tabii ki unutulmaz replikler: “Size baba diyebilir miyim?”, “Güzel olduğunuz kadar küstahsınız da”, “Parayla saadet olmaz”, “Nayır, n’olamaz” ve daha niceleri... O günler artık eskide kaldı. Tüm bunlara artık televizyonların nostalji saatlerinde denk geliyoruz ama her birinin gönlümüzdeki yeri ayrı. Şimdi bambaşka bir Türk sineması var... Sınırları aşan, birçok uluslararası festivale konuk olan, ödül kazanan ve giderek güçlenen yepyeni bir akım. Dili, hikayesi, kurgusu, kahramanları, senaristleri ve yönetmenleriyle adeta 30 yıllık şaşaalı Yeşilçam dönemine meydan okuyorlar.

Kimler geldi, kimler geçti?

Yeşilçam efsanesi 1960’ların sonundan 1980’lerin sonuna doğru uzanıyor. Kimler geldi kimler geçti Yeşilçam’ın yıldızlı koridorlarından? Türkan Şoray, Fatma Girik, Hülya Koçyiğit, Filiz Akın, Gülşen Bubikoğlu, Müjde Ar... Bir de çok sevdiğimiz erkek oyuncular: Ayhan Işık, Münir Özkul, Şener Şen, Tank Akan, Kadir İnanır, Ediz Hun, Cüneyt Arkın... Hepsi de unutulmaz Yeşilçam filmleriyle akıllara kazındı. 1970’lerde milyonları sinemaya çeken Yeşilçam filmlerinin yerini 1980’lerde siyasi ve toplumsal filmler aldı. Bu filmler dar bir çevre tarafından izlendi ve hiçbir zaman Yeşilçam’ın debdebesine yaklaşamadı. Ta ki 90’lara kadar... 1990’larda ise yeni bir akım oluştu ve Yeşilçam’dan öğrendikleriyle farklı bir akım yaratmak isteyenler

adeta meydan okumaya başladılar. Böylece klasik Yeşilçam bitti ve adına “Yeni Türk Sineması” denilen yepyeni bir dönem başladı. Krizden kurtulan ve gerçek öyküleri başarıyla anlatan Türk sinemasının tohumları atıldı. “İstanbul Kanatlarının Altında” ve “Eşkıya” bu yeni dönemin habercileriydi. Böylece Türk tiyatrosundan doğarak gelişen sinemamız, ilk defa kendine özgü bir tarz ve dil yarattı.

Yeni kuşak, Metin Erksan, Yılmaz Güney ve Ömer Lütfi Akad gibi eski ustalarından devraldıkları bu topraklara özgü sinema dilini günümüze tercüme etti. Nuri Bilge Ceylan, Zeki Demirkubuz, Semih Kaplanoğlu, Yeşim Ustaoglu, Derviş Zaim, Reha Erdem’i kendine özgü sinema dilini yaratan günümüzün yönetmenleri olarak sayabiliriz. Bu şekilde sınırları aşip uluslararası platformlarda yarışacak düzeye gelen yeni Türk sineması, aldığı büyük ödüllerle de rüştünü ispatladı. Özellikle Nuri Bilge Ceylan ve Semih Kaplanoğlu’nun Cannes ve Berlin’deki başarıları hepimizin yüzünü güldürdü.

Yavuz Turgul, Çağan Irmak, Taylan Biraderler, Yılmaz Erdoğan, Ömer Faruk Sorak, Cem Yılmaz, Mahsun Kırmızıgül, Ata Demirer ve Şahan Gökbarak gibi isimler ise hem büyük kitlelere seslenen hem de iyi film yapan ayrı bir grup olarak öne çıkıyor. Kitlelerce çok sevilen karakterler yaratmak, gişede her seferinde rekor kırmak, kendinden sonrakilere üslup açısından model olmak bu yönetmen grubunun eski Türk sinemasıyla arasındaki ortak noktası.

En çok izlenenler

Artık her an her yerde yeni hikayeler yazılıyor ve tüm bunlar yetenekli isimler tarafından beyazperdeye aktarılıyor. Ve tüm bu çabaların sonucunda ortaya çok başarılı işler çıkıyor. 2011’de izlediğimiz Eyvah Eyvah 2, Aşk Tesadüfleri Sever, Ya Sonra, Kurtlar Vadisi, Hür Adam: Bediüzzaman Said Nursi, Kolpaçino, Kaybedenler Kulübü, Çınar Ağacı ve 72. Koğuş çok izlenen ve büyük beğeni toplayan yeni Türk filmleri. 2012’ye de Türk filmlerinin damga vurması bekleniyor.

Tüm zamanların en iyi 10 Türk filmi

Sinema dergisi, 2011 yılında izleyicilerin katılımıyla tüm zamanların en iyi 100 Türk filmi seçti. İlk 10’da eskilerle yeniler bir arada en iyileri oluşturuyor. Liste adeta Türk sinemasının yıllar içinde kat ettiği yolu özetliyor.

- 1- Eşkıya (1996)
- 2- Selvi Boylum Al Yazmalım (1978)
- 3- Hababam Sınıfı (1975)
- 4- Babam ve Oğlum (2005)
- 5- Züğürt Ağa (1985)
- 6- Masumiyet (1997)
- 7- Ağır Roman (1997)
- 8- Muhsin Bey (1987)
- 9- Yol (1981)
- 10- Neşeli Günler (1978)





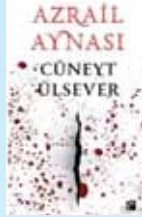
Etkinlik rehberi

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

Kitaplık

Azrail Aynası

Yazar: Cüneyt Ülsever
Yayınevi: Doğan Kitap
ISBN: 9786050903003



Azrail aynası İstanbul'da her gece ama her gece can alır. Azrail aynası her gece başka bir surete bürünür. Bazılarına önce boy aynası olur, sonra aniden dev aynası görüntüsü alır, ama sonunda mutlaka aslına dönüşür. Çünkü işlevi hep aynıdır. Azrail aynası İstanbul'da her gece ama her gece can alır. Amerika'dan Türkiye'ye uzanan seri cinayetler, parçalanmış kadın bedenleri, katilin peşinde üç komiser ve onlara yardımcı olmaya çalışan bir psikiyatır...

Bahçeden İncebel Bardağa Türk Çayı

Yazar: Mustafa Duman
Yayınevi: Yapı Kredi Yayınları
ISBN: 9789750821325



Kitapta günlük yaşamımızda önemli bir yeri olan çayın botanikinden işlenmesine kadar birçok konu, özel fotoğraflar eşliğinde inceleniyor. Türkiye'de çayın tarihi, geçmişten günümüze çay kültürü incelenirken tanınmış çay mekânlarından, ünlü çaycılardan söz ediliyor. Çayın halk kültürümüzdeki, tasavvufi ve halk hekimliğindeki yeri inceleniyor. Çayla ilgili efsanelerden, manilerden, türkülerden, destanlardan, ilahilerden ve deyimlerden örnekler de veriliyor.

Yaşam Başarısına Anne-Baba Olmak

Yazar: Mustafa Yurttaş
Yayınevi: Anı Sanat Yayınevi
ISBN: 9789944742382



Türkiye'de evlenenlerin anne-baba olmaları için biyolojik yeterliliği yüzde 70, eğitim ve psikolojik yeterliliği yüzde 30. Eğitim danışmanı olarak çalıştığı süreçte başarı ve başarısızlıkların sebeplerini incelemeyi önemseyemediğini söyleyen Mustafa Yurttaş, "Elde ettiğim bulgulardan dikkat çekici olanı şuydu; problemi fizyolojik kökenli olanlar bir kenara atılırsa, sorunların yaklaşık yüzde 80'inin temelinde ailenin yol açtığı sebepler ya da ailenin ilgisizliği yer alıyordu" diyor.

Osmanlı Hanedanı Üstüne İncelemeler

Yazar: İsmail Hakkı Uzunçarşılıoğlu
Yayınevi: Yapı Kredi Yayınları
ISBN: 9789750821509



Cumhuriyet dönemi tarihçiliğinin öncülerinden İsmail Hakkı Uzunçarşılı'nın makalelerinden ikinci bir demet. Kitapta Osman Gazi'den II. Abdülhamid'e kadar Osmanlı hanedanı mensuplarının hem özel hem kamusal kimliklerine ilişkin kısalı uzunlu 30'u aşkın inceleme bir araya getiriliyor. Büyük ölçüde arşiv belgelerine dayanan bu incelemelerde birçok konu aydınlığa kavuşturuluyor: Hiç bilinmeyen özellikler ilk kez açığa çıkartılıyor.

Umut Dolu Bir Kalp

Yazar: Kim Vogel Sawyer
Çeviri: Didem Uğur
Yayınevi: Sonsuz Kitap Yayınları
ISBN: 9786053844648



Türünün tek örneği olan Barnett, Kansas Wyatt Kovboy Okulu'nun amacı, Doğulu genç kadınların bir çiftlik sahibinin eşi olabilmeleri için gereksinim duydukları tüm becerileri öğretmekti. Çeyizi ve umudu olmayan Tressa, teyzesinin ve dayısının zoruyla bu okula başvurduğunda kendini kaybolmuş ve yalnız hissediyordu. Zorlu yaşam şartlarına göğüs gererken Abel Samms adındaki çiftlik sahibinden uzak durması da kolay değildi...

Dünya

Yazar: Bill McKibben
Yayınevi: Türkiye İş Bankası Yayınları
ISBN: 9786053604334



20 yıl önce iklim değişimi konusundaki ilk uyarılardan biri olan The End of Nature'yı yazan Bill McKibben, bu farklı gezegene başka bir isim veriyor: Dünya (Eaarth). Kitapta önce bu yeni dünyanın özelliklerini tespit eden McKibben, Dünya'yı yaşanır bir yer haline getirmek için yapmamız gerekenleri anlatıyor. Yazara göre gündelik hayatımızı ve yaşam biçimimizi de içeren çok temel bir değişim yaratmalıyız. Üstelik hemen harekete geçmek zorundayız.

DVD Clup

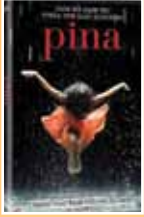


Suikast / The Conspirator

Yönetmen: Robert Redford

Oyuncular: James McAvoy, Robin Wright

Gerçek bir hikayenin anlatıldığı filmde, yönetmen Robert Redford, Abraham Lincoln suikastına ışık tutuyor. Lincoln suikastının ardından, yedi adam ve suikastçıların buluştuğu, John Wilkes Booth'un ve diğerlerinin eş zamanlı suikastı planladığı misafirhanenin sahibi olan Mary Surratt tutuklanarak başkana, başkan yardımcısına ve dışişleri bakanına suikast yapmaktan suçlanırlar. Savaş sonrası Washington döneminin kaygı yeric ortamına rağmen, 27 yaşında bir avukat olan savaş kahramanı Frederick Aiken, istemeden de olsa Surratt'ı savunmayı kabul eder.



Pina

Yönetmen: Wim Wenders

Oyuncular: Pina Bausch, Regina Advento

2009'da yaşamını yitiren efsanevi dansçı ve koreograf Pina Bausch, dansını vücut diliyle birleştirerek olağanüstü ve devrimsel nitelikte bir dönüşüme imza attı. Ünlü yönetmen Wim Wenders (Buena Vista Social Club, Paris, Texas) bu filmde Bausch'un estetiğini tüm heyecanı ve Tanztheatre Wuppertal dans grubunun muhteşem koreografileri ile ortaya koyuyor. Bausch'un yaşamının ve eserlerinin göz kamaştırıcı bir kutlaması olan Pina, duygular için bir ziyafet ve yılın en büyük film olayı.



Aşkın Halleri / Beginners

Yönetmen: Mike Mills

Oyuncular: Christopher Plummer, Ewan McGregor, Melanie Laurent

Hayatın ne kadar komik ve değişken olabileceğini anlatan Aşkın Halleri'nde grafik tasarımcı Oliver (McGregor), babasını (Plummer) kaybettikten kısa bir süre sonra özgür bir kadın olan Anna (Laurent) ile tanışır. Oliver uzun ilişkiler konusunda ne kadar deneyimsiz olduğunu fark eder. 45 yıllık eşinin ölümünden sonra kabuğunu kıran ve eşcinsel olduğunu kabul eden babasının son yıllarındaki enerji ve neşe dolu hayatından cesaret alan Oliver, gerçek aşka şans vermeye karar verir.

Müzik kutusu

Bende Bi' Aşk Var / Göksel

Avrupa Müzik



Ocak ayında çıkan "Bende Bi' Aşk Var" isimli albümünün "Acıyor" isimli çıkış şarkısını radyocularla ve sevenleriyle yeni yıl hediyesi olarak paylaşan Göksel, ilk haftasında 400 bini geçerek Tntnet Müzik'te en çok dinlenenlerde bir numaraya yerleşti. Söz ve müziği Göksel'e ait olan "Acıyor" ile radyoların listelerinde de hızla yükselen başarılı sanatçı, "Beş yıldır biriktirdiğim şarkılar" dediği yepyeni albümünün dinleyicileriyle buluşturdu.

Dün ve Bugünün Türk Şiir ve Ezgileri / Esin Afşar

Ada Müzik



Esin Afşar'ın 1986 yılında Ada Müzik'ten yayınlanan "Dün ve Bugünün Türk Şiir ve Ezgileri" isimli albümü ilk kez CD olarak yayınlandı. İç kapakta yer alan fotoğraflar Naim Dilmener'in arşivinden kullanıldı. Albümde Drama Köprüsü, Bana Seni Gerek Seni, Alagöz, Arabeske İnat, La Chanson D Anatolie, Yoh Yoh, Tahir İle Zühre, Anı, Güllü, Masalların Sonu, Unutama Sen ve Kuluçkadaki Bayan adlı şarkılar yer alıyor.

Lioness: Hidden treasures / Amy Winehouse

Universal Müzik



23 Temmuz'da ölüm haberi ile tüm hayranlarını ve müzik endüstrisini yasa boğan Amy Winehouse'un, ailesi tarafından toplanan, bugüne kadar hiç yayınlanmamış kayıtlarının yer aldığı albüm müzik severlerle buluştu. Lioness: Hidden Treasures adlı albümde, 12 şarkı bulunuyor. Albümde ayrıca Amy Winehouse'un, bazı klasikleşmiş şarkıları da yer alıyor.



Festivaller

Troya

Efsanevi Dans Topluluğu Anadolu Ateşi'nin yüzyılın dans projesi olarak nitelendirdiği Troya, 31 Mart'ta Haliç Kongre Merkezi'nde sahnelenecek. Sanat tarihinin bu ölümsüz eserine Anayurdu'ndan üç bin

yıl sonra merhaba dediklerini dile getiren topluluğun Genel Sanat Yönetmeni Mustafa Erdoğan, "Troya yıkıntılarından yükselen çılgılık ve 3 bin yıllık mistik bir düşün yeniden hayat buluşu" diyor.

Rakamlarla Troya: 450 çeşit kumaşla, 2 bin kostüm tasarlandı. 850 başlık, 300 ayakkabı özel olarak tasarlandı. Her gösteride 150 bin watt enerji harcıyor. 150 ışık robot kullanılıyor.



Opeth, üç yıl aradan sonra İstanbul'da

1990'da death metal grubu olarak kurulan Opeth, grubun kurucusu, söz-müzik yazarı ve bestecisi Mikael Akerfeldt liderliğinde kendini devamlı geliştirdi. Son albümü Heritage ile daha progresif bir sound yakalayan Opeth, bu albümüyle tüm otoritelerin beğenisini kazanmayı başardı. Öyle ki yapılan oylamada 2011'de Roadrunner Records bünyesinde çıkan albümler arasında ikinci sırayı almayı başardı. Türkiye'de de geniş bir hayran kitlesine sahip olan ve önceki konserlerinde binlerce kişiyi ağırlayan Opeth, Heritage albümünün Avrupa turnesi kapsamında 6 Mart Salı günü 21.00'de Küçükçiftlik Park'ta sahne alacak.



Doğu'dan Batı'ya Sesler

134 yıllık tarihiyle Almanya'nın en köklü filarmoni orkestralarından biri olan Duisburg Filarmoni Orkestrası ve ülkemizin önde gelen genç bağlama virtüözü Erdal Akkaya, Almanya'dan sonra İstanbullu müzikseverlere buluşuyor. Konser, 10 Mart'ta Aya İrini Müzesi'nde gerçekleştirilecek.



Bobby McFerrin

10 Grammy ödüllü, dünyaca ünlü ses virtüözü Bobby McFerrin muhteşem solo bir konser için 28 Mart'ta İş Sanat Kültür Merkezi'ne geliyor.

20 yıl önce yazdığı, tüm bedenini bir müzik enstrümanı olarak kullanarak seslendirdiği ve dünya müzik listelerinde uzun süre bir numarada oturan "Don't Worry Be Happy" ile tanınan Bobby McFerrin tam anlamıyla bir efsane. McFerrin, dört oktavlık ses genişliği, muazzam tekniği ve emprovizasyon yeteneğiyle insanüstü bir özelliğe sahip.

