



Nestlé benimle

Sayı 10 Mart-Nisan-Mayıs 2011



Kuşaktan kuşağa mehter ruhu



45 yıllık müzik serüveni



Mutluluk kaynağı çikolata



"Yazı yazmak, nefes almak gibi"



İçindekiler

02 Gelenek

Mehter kültürü

04 Sohbet

Selami Şahin



06 Kültür

Kiraz ve fıncığın anayurdu
Giresun

10 Lezzet

Mutluluk kaynağı çikolata



14 Sohbet

Elif Şafak

16 Haber

Dünya çocukları el ele

18 Lezzet

Geleneksel Anadolu
lezzetleri

20 Beslenme

Sağlıklı beslenirken
güzelleşin

22 Macera

Zirvede NESCAFÉ® keyfi

24 Haber

Profesyonellerden
profesyonellere



26 Spor

Filedeki rekabet

28 Sohbet

Gripin

30 Rehber

Çocuk yetiştirme rehberi

32 Haber

Bir tutkudur kremalı kahve

Nestlé

Dergi adı
NESTLE 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

Web: www.ındeksiletisim.com

e-mail: ındeks@ındeksiletisim.com

Dergi yönetim yeri

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

Tel: 0212 329 5880

Faks: 0212 329 6038

e-posta: yaprak.kanlıoglu@tr.nestle.com

Renk Ayırımı ve Basım

Sade Ofset

Matbaacılar Sitesi, No: 179, 34190

Bağcılar - İstanbul

Tel: 0212 629 03 39

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

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

Sunuş




Dr. Hans-Ulrich Mayer
Nestlé Türkiye
Yönetim Kurulu Başkanı

Değerli okurlar,

Günümüzde dünya genelinde 1 milyar insan aç ve beslenme yetersizliği çekiyor. Nüfus ise hızla artıyor. Her gün dünya nüfusuna 200 bin kişi ekleniyor. Bu sorunun giderilmesi için, önümüzdeki 40 yıl içinde tarım üretiminin iki katına çıkarılması gerekiyor.

Hiç kuşkusuz gıda güvenliği, içinde bulunduğumuz yüzyılın en büyük sorunu olacak. Buna çözüm bulmak için, şirketlerin “iyi bir kurumsal vatandaş” olmanın ötesine geçip toplum çıkarlarını ön plana koyacağı bir strateji oluşturmaları gerekiyor. Nestlé, kurulduğu günden bu yana “Paylaşılan Değer Yaratmak” diye adlandırdığı yaklaşımla, yaptığı çalışmalarla dünya genelinde faaliyet gösterdiği ülkelerin toplumuna ve hissedarlarına değer katıyor. Kurumsal sosyal sorumluluk uygulamalarının ötesine geçen bu yaklaşım, Nestlé’nin sürdürülebilir iş stratejisinin bir parçasını oluşturuyor. Bu kapsamda “kırsal gelişim, su ve beslenme” konularında dünya genelinde hükümetlerle, sivil toplum örgütleriyle, ortak çalışmalar yürütüyoruz. Örneğin dünya çapında yaklaşık 600 bin çiftçiye toprakların etkin kullanımı, ürün kalitesinin ve verimliliğinin artması gibi konularda teknik destek ve 30 milyon İsviçre Frangı değerinde kredi sağlayarak sürdürülebilir tarımın gerçekleşmesine ve tedarikçilerimiz olan çiftçilerin yaşam koşullarının iyileşmesine katkıda bulunuyoruz.

“Paylaşılan Değer Yaratmak” yaklaşımı doğrultusunda Türkiye’de de beslenme ve kırsal gelişim konularında iki projeye adım attık. Biri, DAMAK® markamız ve TEMA Vakfı işbirliğiyle gerçekleştirdiğimiz “Fıstığımız Bol Olsun” projesi. Türkiye’deki antepfıstığı üretiminde kalitenin ve verimin artırılmasını hedeflediğimiz bu projeye, Antepfıstığı üretiminin yüzde 96’sının gerçekleştirildiği Güneydoğu Anadolu Bölgesi’nde beş yıl içinde ağaç başına düşen üretim miktarı üçe katlanacak. Böylelikle bölgede yaşayan 100 bin insanın yaşam seviyesinin yükseltilmesine katkıda bulunarak ekonomik ve sosyal anlamda katma değer sağlayacağımıza inanıyoruz. Diğer önemli projemiz olan Milli Eğitim Bakanlığı’yla yaptığımız işbirliği ile 2011’de ilkokullarda sağlık ve beslenme konulu eğitimler vereceğiz. Bu projeye çocukların küçük yaşlardan itibaren sağlıklı beslenme bilinci ve alışkanlıklar kazanmasını sağlayarak sağlıklı bir nesil yetişmesine katkıda bulunmayı amaçlıyoruz.

Havaların yavaş yavaş ısınmaya başlaması ilkbahar sezonuna girdiğimizin habercisi. Nestlé Benimlé’nin bu sayısında da birbirinden renkli konulara yer verdik. Türk müziğinin sevilen seslerinden Selami Şahin’in 45 yıllık müzik serüvenini okuyacak, her kitabında Türk kültürünün farklı öğelere yer veren uluslararası üne sahip Elif Şafak’ı taniyacaksınız. Beslenmenin insan sağlığına ve yaşantısına etkisini içeren pek çok konuları okuyacaksınız. Ve ilgi çekici birçok konu...

Keyifle okumanız dileğiyle.



Kuşaktan kuşağa mehter ruhu

Dünyanın en eski askeri bandosu olarak bilinen; Türk geleneklerini, halk bütünlüğünü ve devletin yüceliğini simgeleyen mehter, günümüzde de hem anlam hem farklı müzik yapısıyla yurtiçinde ve yurtdışında herkesin ilgisini çekiyor.

Dünyanın en eski bandosu olarak bilinen mehterin geçmişi, Türk tarihinin en eski yazılı kaynağı olan Orhun Yazıtları'na kadar uzanıyor. Aynı zamanda askeri müzik tarihinin başlangıcı ve dünya askeri bandolarının temel taşı olarak kabul edilen mehter, Türk geleneklerini, halk bütünlüğünü ve devletin yüceliğini de temsil ediyor. Türk müziğinin coşkulu ritimlerini günümüze taşıyan mehter, Farsça'daki "mihter" kelimesinden

geliyor. Bu köklü gelenek İslamiyet'ten önceki Türk devletlerinde de yer almış ve kuşaktan kuşağa aktarılmış.

Osmanlı mehterinde zurna, boru, kurrenay ve mehter düdüğü gibi üflemeli; kös, davul, nakkare, zil ve çevgan gibi vurmali ya da çırpılan çalgılar yer alırdı. Mehterde tüm çalgıların sayısı eşit tutulur ve bu sayıya göre mehterin kaç katlı olduğu belirlenirdi. "Tablü alem-i hassa" adlı en büyük mehter olan padişah mehterinde, her çalgıdan dokuz adet yer alırdı. Bu sayı daha sonra 10, 12, 16'ya kadar yükseldi. Padişahın yanı sıra Vezir-i Azam, Kubbe Vezirleri, Defterdar ve Reisü'l Küttab'ın mehteranları olduğu gibi, ülkenin çeşitli eyaletlerinde ve kalelerinde de mehter takımları bulunuyordu.

Devlet varlığının göstergesi

Osmanlı'da mukaddes bir varlık olan mehter; bağımsızlığın, devlet varlığının önemli bir göstergesi olmanın yanı sıra meydan savaşlarında, kale kuşatmalarında, deniz savaşlarında düşmana hücum sırasında önemli rol alıyordu. Mehter yiğitlerden ve yiğitliklerden söz eden hamasi havalarla duyguları kamçılıyor, şahlandırıyor, askeri şevke getiriyor ve ordunun moralini yükseltiyordu. Çıkardığı gümbürtüyle de düşmanın moralini yok ederek bozguna uğratiyordu.

Mehter müziği

Mehter, barış zamanında ise müzik yönüyle öne çıkıyordu. Hakanın saltanatının ve devlet hayatının devam ettiğinin bir göstergesi olarak görülen mehter, devletin haber



Üç önemli sembol

Türk tarihinde otağ, sancak ve mehterin her zaman önemli bir yeri oldu. Sadece savaşlarda kurulan ve hakanın bulunduğu yer olan otağ, savaş alameti olarak kabul edilirdi. Hakanlık mehteri ise sancağın altında ve otağın önünde askerleri yüreklendirmek için çalardı. Mehter



ter vuruşu ile otağdan çıkılır ve savaş için ilk adımları atılırdı. Türklerin Orta Asya geleneklerinde, devletin başı olan hakanın otağı önünde kurulan büyük davulun ve kösün, günün belli zamanlarında çalınarak gücünü göstermesine nevbet dövme ya da vurma denilirdi.



ve ilan gibi işlerini de yerine getiriyordu. Mehterin etki gücü o dönemlerde Avrupalılar tarafından da değerlendirilerek örnek alınmış ve çeşitli Avrupa ülkelerinde askeri bandolar kurulmuş. Gluck, Mozart ve Beethoven gibi dünyaca ünlü bestecilerin de mehterden esinlenerek müzik yaptıkları biliniyor.

geçirilen mehtere tarihi bir hüviyet kazandırıldı. I. Dünya Savaşı, Kurtuluş Savaşı ve Cumhuriyet'in ilk yıllarında Askeri Müze'de varlığını sürdüren mehter, 1935'te kaldırıldı. 1952'de ise zamanın Genelkurmay Başkanı Orgeneral Nuri Yamut'un emriyle Askeri Müze'de yeniden kuruldu.



Günümüzde mehter

Eski Yeniçeri bandosunu ve ordusunu sembolik olarak temsil etmek için mehter, 1914'te Askeri Müze bünyesinde yeniden kuruldu. Bu dönemde mehter musikisini icra eden icracılara ek olarak, bir tuğ takımı ile yeniçeri ortalarını sembolik olarak temsil eden tarihi birlik de mehtere ilave edildi. Böylece Askeri Müze'de faaliyete

Halka açık mehter konserleri

İstanbul Harbiye'deki Askeri Müze'de, mehterin tarihçesini anlatan İngilizce ve Türkçe multivizyon ile 20'şer dakikalık iki seans halinde verilen konser, yoğun ilgi görüyor. Müze; dini bayramların birinci günü, yeni yılın ilk günü ile pazartesi ve salı günleri dışında her gün açık. 15.00-16.00 saatleri arasında, mehter tarihçesinin anlamı ve konser gerçekleştiriliyor.



45 yıllık müzik serüveni

Şarkıları dillere dolanan ve yıllardır popüler kalmayı başaran Selami Şahin, tam bir Nestlé tutkunu. Nestlé'nin Türkiye ve dünyada gurur duyulan bir marka olduğunu söyleyen Şahin, "Eşimle alışverişe çıktığımızda Nestlé ürünlerinin hepsinden alıyoruz. Evimizden Nestlé eksik olmaz" diyor.

Seninle Başım Dertte, Tanrı İstemezse, Ben Sevdalı Sen Belalı, Özledim ve Tapılacak Kadınsın gibi pek çok güzel şarkıya imza atan Selami Şahin, bu yıl 45. sanat yılını kutluyor. Kendine has tarzıyla büyük küçük herkesin beğenisini toplayan ve şarkıları dillerden düşmeyen Şahin'le 45 yıllık müzik serüvenini ve yeni projelerini konuştuk. Tüm besmelerinin yer aldığı iki yeni albümle sevenleriyle buluşacak olan Şahin, geriye dönüp baktığında çok mutlu olduğunu söylüyor.

45. sanat yılınızı iki yeni albümle kutluyorsunuz. Çalışmalar nasıl gidiyor?

Çok değerli iki aranjör arkadaşım Aykut

Gürel ve Selim Çaldıran'la çalışıyorum. Bugüne kadar okumadığım şarkılarımdan oluşan iki albümü, üçer ay arayla çıkarmayı planlıyorum. Ayrıca tarihi henüz netleşmedi ama İstanbul'da çok büyük bir yerde 45. sanat yılımlı kutlamayı düşünüyorum. Tüm sevenlerimi bu konuda haberdar edeceğim.

Sevenlerinizi ne gibi sürprizler bekliyor?

Sahne program yaparken sevenlerim "Aaa Selami Bey, bu da mı sizin şarkınız?" diye şaşkınlıkla soruyorlar. Bana ait ve hit olmuş, herkesin dilinde marş olmuş şarkılarımı kendi bestelerimle yeniden sevenlerim için okuyacağım.

Geriye dönüp baktığınızda hala hayalini kurduğunuz şeyler var mı?

Bir insan mesleğini çok severse istediği kadar başarılı olsun; daha güzel şeyler, daha güzel besteler ve albümler yapmak ister. Benim gözüm doymuyor. Bu kadar güzel şarkılar yaptım, ama sevenlerime daha güzel şeyler sunmak için sürekli çalışıyorum.

Şu ana kadar yaptıklarınızdan memnun musunuz?

Evet, çok memnunum. Okuldan önce

anne baba terbiyesi çok önemlidir. Ben yürüyecek yolumu, arkadaşımı seçtim. Bana yapılmasını istemediğim hiçbir şeyi başkasına yapmadım. Başımı öne eğecek, rahmetli anne ve babamı üzecek hiçbir şey yapmadım. Kimsenin hakkını yemedim. Ben müziği, notayı kendi kendime öğrendim. Acılı günler yaşadım ama şükürler olsun her şey çok güzel. Tanrı herkese mutluluk versin.

Genç yaşta ünlü olmanın ne gibi avantajları ya da dezavantajları var?

Şimdi Türkiye'de hatta tüm dünyada bir yerlere gelmek daha kolay ama geldiğiniz yerde kalıp; adım adım yükselmek daha zor. Ben kalıcı şeyler yapmaya çalıştım ve istediğim şeylere ulaştım. Eser sözcüğü kalıcı demektir; ben de yaşadığım süreçte güzel ve kalıcı eserler yapmaya çalışıyorum. Bir daha dünyaya gelirsem yine Selami Şahin olmak isterim.

Kendi müziğiniz dışında neler dinliyorsunuz?

Dünyadaki bütün müzik renklerini seviyorum. Hint müziği, Arap müziği, İspanyol müziği ve diğer tüm müzik türlerini beğeniyorum. Müzik başka bir duygudur, bütün renklerini seviyorum dedim ama her zaman iyisini dinlediğimi belirtmem gerek.





İyi müzik dinlerken zevkten ve mutluluktan uçuyorum.

İlham perilerini nerede ağırlıyorsunuz?

Bugün beste yapacağım diye kendimi şartlandırmam mümkün değil. Ummadığım bir anda ilham gelir ve kapımı çalar. Bestelerimin yüzde doksani sözleriyle ve melodisiyle aynı anda gelir. O an yanımda nota kağıdı yoksa hemen bir kağıt üzerine melodiyi, sözü yazarım. Fakat yazılmamış yazmak, farklı bir şeyler yazmak çok zor. Ben bunun için çabalıyorum. İçime sinmeyen bir şarkının altına asla imza atmam.

Şarkılarınızın dilden dile dolaşması nasıl bir duygu?

Benim için çok güzel bir duygu. Her tür-

“Bir NESCAFÉ lütfen”

Nestlé denince aklınıza ne geliyor?

Nestlé, Türkiye ve dünyada gurur duyduğumuz bir firma. Ürünlerine diyecek laf yok. Ne ekerseniz onu biçersiniz. Bu nedenle Nestlé'yi yürekten kutluyorum.

Hangi ürünleri tüketiyorsunuz?

Tabii ki Nestlé denince akla ilk NESCAFÉ ve çikolataları geliyor. Hatta bir cafeye ya da stüdyoya gittiğimde “Ne içersiniz?” dediklerinde aklıma ilk gelen şeylerden biri NESCAFÉ oluyor. Bunun dışında ballı tahin gevreği ve benzer ürünlerini çok beğeniyoruz. Eşimle alışverişe çıktığımızda Nestlé ürünlerinin hepsinden alıyoruz. Evimizde her zaman Nestlé ürünleri mevcuttur, asla eksik olmaz.

de özgün, sanat ve Batı müziğini yıllardır yapıyorum. Sahneye çıktığım zaman dinleyenlerin hep birlikte bana eşlik etmesi beni çok mutlu ediyor. “Demek ki iyi bir adım atmışım, doğru yoldayım” diyorum. Şarkılarıma çocuklar bile eşlik ediyor. Benim için en büyük ödül budur. Daha ne isterim ki?

Şarkılarınızı kimlerden dinlerken keyif alıyorsunuz?

İsim saymaya kalkarsam unuttuğum isimler olabilir. Her sesin ayrı bir güzelliği var. Ben asla ayırım yapmam. Besteyi yapıyorum ve bu beste bu sanatçıya gider diyorum. Bütün sözler güzel, söylemesini bilirsen. Bütün gözler güzel, bakmasını bilirsen.

Kiraz ve fındığın anayurdu

Kiraz ve fındığıyla ünlü Giresun, yeşille mavinin kucaklaştığı Karadeniz'in inci kentlerinden birisi. Şehir denize doğru uzanan yarımada'nın üzerinde yer alıyor. Yarımada'nın karşısında ise Karadeniz'in tek adası olan Giresun Adası, kentin bir kolyesi gibi duruyor.

A nadolu'nun kuzeydoğusunda yer alan Giresun'un adı, şehrin eski adı olan "Kerasus" kelimesine dayanıyor. Bunun kaynağı hakkında ise iki rivayet bulunuyor. Birincisi Kerasus'ta bol miktarda yetişen kirazdan geldiği, ikincisi ise yarımada denize doğru bir boynuz gibi uzandığı için eski Yunanca'da boynuz anlamına gelen "Kerastan"dan türediği. Türk hakimiyeti döneminde bugünkü söylenişle anılmaya başlayan şehir, çeşitli medeniyetlere ait tarihi zenginlikle dolu. Giresun, gerek Selçuklu ve Osmanlı döneminde gerekse Cumhuriyet döneminde Türk kültür hayatına önemli katkılarda bulunmuş. Ancak coğrafyasının dağlık ve çok dik meyilli olması ulaşımı güçleştirdiği için kültürel değerler ülkenin diğer bölgelerinde yeterince yayılamamış. Yine aynı coğrafi nedenler, yerleşimi "dağınık ev" sistemine zorlamış. Tarımla uğraşan toplum, elverişli bulunduğu araziye tarlaya çevirmiş; evini ise komşusuna göre değil, tarlasına göre konumlandırmış. Şehirde yaşayanlar, köyleriyle devamlı iletişim halinde olduğundan, köylerdeki geleneklerin çoğu şehirlere de taşınmış.



Karadeniz gibi hareketli ve coşkulular

Karadeniz Bölgesi halk oyunları bazı küçük ayrıntılar dışında genelde benzerlik gösterir. Bölge halkı, kıyasında yaşadığı deniz gibi hareketli ve coşku doludur. Oyun ve türküleri de buna paralellik gösterir. Şehir oyunları içinde en önemlisi Giresun Karşılması ve horondur. Horonu erkekler bölgenin ünlü çalgısı kemeçe ya da davul zurna eşliğinde, kadınlar ise def, zurna, ud ve saz eşliğinde oynar. Horonun düz horon, sık saray, dik horon; karşılamanın ise tüfekli çandır, bel kırması, sallama gibi müziğin ritmine göre değişen çeşitleri var. Şehir, türkü yönünden de zengin. Giresun türkülerinden en bilinenleri; Mican,

Tamzara, Karahisar Türküsü, Fingil, Bir Fındığın İçini, Merekte Sarı Saman, Oy Giresun Kayıkları, Aksu Derler Adına, Al Perde Yeşil Perde, Sokakbaşı Meyhane'dir.

Giresun'un şehir merkezinde ve kıyı bölgelerinde modern giysiler giyilse de iç kesimlerde geleneksel giysiler yaygındır. Peştamal kadın giyimi-



En makbul fındık

Giresun'un en önemli geçim kaynağı fındıktır. Kayıngillerden bir ağaç-
çık ve meyve olan fındık, besleyici bir yemiştir. Bileşiminde yağ, karbon-
hidrat, azot, madensel maddeler, B ve C vitaminleri bulunur.

Dünya pazarlarında aranan ünlü Giresun fındığı, şehir kıyılardan 1000
metre yüksekliğe kadar dere, tepe ve dağ yamaçlarını saran geniş
fındıklık alanlarda yetiştirilir. Dünyanın en büyük fındık kuruluşu olan
Fiskobirlik Genel Müdürlüğü Giresun'dadır.

Kirazın anayurdu

Kirazın ana yurdu Giresun'dur. Bu nedenle adını da Yunanca kiraz an-
lamına gelen Kerasus veya Keresea kelimelerinden aldığı bazı tarih-
çiler tarafından dile getirilir. M.Ö. 74 yılında Romalı komutan Lucullus
Doğu Karadeniz bölgesine yaptığı seferde, batıda bilinmeyen yabancı
kiraz ağaçlarını görmüş ve Roma'ya geri dönerken kiraz fidanları gö-
türmüştü. Böylece kiraz buradan tüm dünyaya yayılmış. Japonya'nın
kiraz üretim merkezi olan Sagae şehri kirazın ana yurdu olduğu için
Giresun'u 1989'da kardeş şehir ilan etti.



nin değişmez bir parçasıdır. Kadınlarda başa örtülen, bele sarılan peştamalin değişik türleri bulunur.

Tarihi, turistik mekanlar

Giresun Adası: Karadeniz'in tek adası olan Giresun Adası kıyından yaklaşık 1,5 kilometre açta yer alıyor. 40 bin metrekare alana sahip olan adada, özellikle Akdeniz defnesi ve yalancı akasya başta olmak üzere 71 tür doğal otsu ve odunsu bitki türü bulunuyor.

Giresun Kalesi: Kenti ikiye bölen yarımada'nın en yüksek yerinde olan Giresun Kalesi'nin, M.Ö. 2. yüzyılda Pontus Kralı 1. Farnakes tarafından yaptırıldığı sanılıyor. Sur ve saray kalıntıları hala ayakta olduğu kalenin çeşitli yerlerinde, oyulmuş taş mağaralar ve tapınak örnekleri bulunuyor. Hem araç hem de yaya ulaşımının kolay olduğu kalenin, kente egemen tepe üzerindeki iç bölümünde saray kalıntısı bulunuyor.

Müze (Gogara Kilisesi): Sahilde Gogara mevkiinde bulunan Ortodoks kilisenin 16. yüzyılda yapıldığı biliniyor. Kesme taşlardan inşa edilen, kubbesi ve tipik kilise mimarisine ilgi çeken mekan, şu an arkeoloji müzesi olarak kullanılıyor.

Çocuk Kütüphanesi (Katolik Kilisesi): Çınarlar mahallesinde bulunan ve çocuk kütüphanesi olarak kullanılan yapı, 1800'lü yılların sonlarında inşa edilmiş bir Fransız Katolik Kilisesi.

Kaya Kilise: Hıristiyanlık'ın ilk yayıldığı yıllardan kalma bir kaya tapınağı olan Kaya Kilise, Eski Lonca yolu üzerinde yer alıyor. Gizli ayınların yapıldığı ilk kapalı mabetlerden olan, Panaia ve Surp Sarkiz adlarıyla da bilinen ve üç katlı olduğu söylenen tapınak, geçmişte şifahane olarak da kullanılmış.



Millet Bahçesi Kapısı: Vilayet binası önündeki parkın taştan ve kemerli kapısıdır. Kapıda üç kitabe bulunuyor. Kitabelerden anlaşıldığına göre, kapı kaymakam Ziya Bey ve belediye reisi Kaptan Yorgi tarafından yaptırılmış.

Seyyit Vakkas Türbesi: Fatih Sultan Mehmet Han döneminde Giresun'un fethi sırasında büyük katkılar sağlayan ve yapılan çatışmalarda şehit düşen Uç Beyi Seyit Vakkas'a aittir.

Camiler: Giresun'daki mimari değeri yüksek ve yazıtların yer aldığı camilerin en ünlüleri: Kale Camii, Hacı Hüseyin Camii, Hacı Mikdat Camii, Çekek Camii.

“Nestlé'yle büyümeye devam ediyorum”

2007 yılından bu yana Nestlé'nin Giresun distribütörlüğünü yapan Çağlar Gıda'nın sahibi Köksal Kasapoğlu, Nestlé'nin çalışma politikalarını gördükçe, ne kadar büyük bir ailenin içinde olduğunu daha iyi idrak ettiğini, Nestlé'nin hayatındaki en önemli dönüm noktalarından biri olduğunu söylüyor.

Nestlé'nin kendisi için önceleri sadece lezzetten ibaret olduğunu, şimdiyse kalite, marka, güven, güç ve gelecek ifade ettiğini vurgulayan Kasapoğlu, “Dünyanın en büyük markasına dahil olarak büyümeye devam ediyorum. Bir dünya markasının gücü ile sahada daha dik ve prestijli bir şekilde çalışıyorsunuz. Bölgenizde saygınlığınız artıyor. Kaliteniz asla sorgulanmıyor, sorgulanamıyor. Rakip firmaların, size bakışı tamamen değişiyor. Bölge ticaretinde önemli bir rol oynuyorsunuz ve söz sahibi oluyorsunuz” diyor.

Nestlé distribütörlüğünün yanı sıra babasından devraldığı beyaz eşya ve tüp gaz sektörlerinde de çalışmalarını sürdüren Kasapoğlu, sürekli büyüyen ve bayisini de nasıl büyüteceğini hesaplayarak yöneticileriyle birebir işin başında takipçi olan Nestlé'yi zevkle izlediğini dile getiriyor. Nestlé'nin ikinci yüzyılı kapsamında ise şu mesajı veriyor: “Dünyada her yüzyılı, bir güç yönetiyor. Bu yüzyılın, sektörümüzdeki tek yöneticisi olmak dileği ile tüm Nestlé Türkiye ailesine bol kazançlı seneler diliyorum.”



Mutluluk kaynağı çikolata

Çikolata... Karşı konulmaz ve gizemli bir lezzet. Yalnızca damağı değil, ağzın bütününü tatlandırıyor, duyguları harekete geçirip mutluluk hormonu salgılanmasına neden oluyor. Bugüne kadar yapılan pek çok araştırma bu gerçeği kanıtıyor...

D ilimizin üstünde bir parça çikolatayı yavaş yavaş eritip o coşku verici tadı almak, hemen hepimiz için hayatın keyifli yanlarından biri, değil mi? Özellikle kızgın ya da mutsuz olduğumuz zamanlarda, çikolata yemek isteğimiz doruk noktasına ulaşır. Ve biraz çikolata yiyince, kendimizi daha iyi hissederiz. Bunun nedeni ise içeriğindeki feniletilamin (PEA). Bu madde sinir sistemini uyararak bazı salgıların açığa çıkmasını ve ağrıların dindirilmesini sağlıyor.

Pek çoğumuzun bildiği gibi, çikolata insana mutluluk veriyor. Çünkü çikolata yediğimizde, mutluluk hormonu olarak bilinen serotonin seviyemiz artıyor ve kendimizi daha iyi hissediyoruz. Bu durumun sorumlusu ise çikolatadaki şeker ve kakao. Yapım aşamasında kakao yoğrulurken oluşan anandamid, insan beyininde iyimserlik yaratan bir madde. Ayrıca çikolata içindeki triptofan da mutluluk hormonu serotoninin salgılanmasını sağlıyor. Çikolata aynı zamanda endorfin salınımını uyararak acı hissini gidermeye yardımcı olarak rahatlamaya katkıda bulunuyor.

Antioksidan kaynağı

Çikolata verdiği mutluluk ve keyif dolu enerjile, yüzlerce yıldır önemli bir antioksidan kaynağı. Bu da tüm vücut sistemi üzerin-



de etkisi olan çikolataya tekrar aşık olmak için önemli bir neden. Çünkü antioksidanların vücudumuz için önemi yüksek. Vücudumuz günlük çalışma seyri içinde oksijen kullanırken, "serbest radikaller" ortaya çıkar. Serbest radikaller, vücut işlem halindeyken kullanılan ve dengesini kaybeden moleküllerdir. Bunlar; çevre kirliliği, sigara dumanı, UV ışınları gibi dış etkenlerin yanı sıra vücudumuzdaki doğal reaksiyonların bir sonucu olarak da oluşur. Bu dengesiz moleküllerin artması, zincirleme bir reaksiyon yaratarak tüm hücre sisteminin dengesini yitirmesine neden olur. İşte antioksidanlar, bu serbest radikallerin yeniden dengesini sağlamaya ve vücuda verdikleri zararın en aza indirilmesine yardımcı olur. Çikolata, polifenol diye adlandırılan ve içinde procyanidins, epicatechin, catechin olan antioksidan bileşim dizileriyle dolu. Meyve, sebze, şarap, kahve ve çay dapolifenol içeriyor. Ancak çikolata ve kakao hayrete düşürecek kadar çok miktarda polifenol içeriyor. Aynı miktardaki polifenölü ya bir parça sütlü çikolatadan ya da beş porsiyon meyve ve sebzeden alabiliyoruz.

Çikolatayla ilgili yapılan araştırmalar; kakaonun içerdiği antioksidanların, kalp ve damar sistemini tablet aspirinin koruduğu gibi koruduğunu, atardamarlara iyi geldiğini ve kan basıncını düşürdüğünü ortaya koyuyor. Kakaosu yoğun olan bitter çikolatanın, şarap, kahve ve yeşil çay gibi güçlü antioksidanlardan biri olduğunu gösteriyor. Sütlü çikolatanın antioksidan etkisi bittire göre daha düşük olmakla beraber, o da sütün faydalarını içerisinde barındırıyor. "Çikolata yerken sağlığını da düşünmek istiyorum" diyenlerdenseniz; kaliteli çikolata seçimi de çok büyük önem taşıyor. Çünkü kakao içeriği yüzde 20'nin altında olan çikolatalarda tüm sayılan faydalar yok oluyor.

Hem lezzetli hem yararlı

Araştırmalar çikolatanın kanseri önlemede, kalp hastalıklarını engellemede, bağışıklık sistemini kuvvetlendirmede rol oynadı-



ğini, duygusal anlamda da kendimizi iyi hissetmemizi sağladığını gösteriyor. Şekerin aksine, faydalı olduğu düşünüldüğü için çocuklara da rahatlıkla yedirilebilecek çikolata ile yapılan pek çok araştırmada çıkan sonuçları bilmek ister misiniz?

- Beyinden endorfin salgısını artırarak gevşetici ve ağrı kesici etki gösterir. Migren ağrılarını tetiklemez.
- Doğal bir enerji desteği verir. Bunu yaparken diğer tatlılara oranla kan şekerini hızlı yükseltmez.
- Akne ya da diğer cilt sorunlarına neden olmaz. İçeriğindeki bakır; cilde, damarlara ve dokulara yarar sağlar.
- Bağışıklık ve üreme sistemi için faydalı olan demir ve çinko açısından zengindir.
- Zengin bir kalsiyum kaynağı olan çikolata, güçlü kemiklerin oluşmasını ve dişlerin korunmasını sağlar.
- Kakao, magnezyumun en önemli doğal kaynağı. Magnezyum

eksikliğinde hipertansiyon, kalp hastalıkları, diyabet ve bağılantılı problemler ile adet öncesi gerginlik görülebilir.

- Yüksek kalitedeki çikolatada bulunan yağ, teknik olarak doymuş yağ olmasına rağmen kolesterol içermediği düşünülebilir. Çünkü bu yağ damar iç yüzeyinde birikme yapmaz ve kolesterol düzeyini yükseltmez.
- Kakao, laktoz (Bağırsak sıvısında bulunan ve süt şekeri) enzimi aktivitesini düzenler.

Kakao yiyin beyninize oksijen gitsin

Flavanol adı verilen antioksidanlardan zengin olan çikolata, sağlıklı kan akışı ve kan basıncı için kritik olan kandaki nitrik oksit seviyesini artırır. Sigaranın damarlar üzerinde yaptığı hasarı engelleyerek damar sertliği oluşumunu engeller. Her gün bir parça çikolata yemek; kanda pıhtılaşmayı önler, kalp krizi riskini ve yüksek tansiyonu düşürür. Kalp hastalıkları ve kansere yakalanma riskini azaltır.



Nottingham Üniversitesi'nden Ian MacDonald, Amerikan Bilimsel Gelişmeler Derneği'nin yıllık toplantısında sunduğu raporda, bir antioksidan olan ve kakao çekirdeğinde bulunan flavanolün, beyine fazla oksijen gitmesini sağlamasının, ileri yaşlardaki bellek sorunlarını azalttığını ifade ediyor. Harvard Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden Norman Hollenberg de Panama'daki Kızılderili kabilesi Cunalar üzerinde yapılan incelemelerde, kakaonun doğal biçimini tükettikleri için benzer sağlık işaretleri gözlemlendiğini bildiriyor.

Depresyondakiler çikolatalara sarılıyor

California Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden Beatrice Golomb ve ekibinin yaptığı, "Archives of Internal Medicine" dergisinde yayımlanan araştırmada bilim adamları, depresyon ilacı kullanmayan,

kalp-damar ya da şeker hastalığı olmayan yaklaşık bin yetişkinin çikolata yeme alışkanlığı ve ruh hali arasındaki bağlantıyı araştırdı. Katılımcıların bir haftada yedikleri çikolata miktarı belirlenerek depresyon seviyeleri Epidemiyolojik Çalışmalar Merkezi-Depresyon Skalasına (CES-D) göre değerlendirilmiş. Araştırmanın sonunda, şiddetli depresyonda olan kadın ve erkek katılımcıların, ayda yaklaşık 12 porsiyon (bir porsiyon yaklaşık 28 gram), depresyon belirtisi göstermeyen katılımcıların ise ayda beş porsiyon çikolata yediği belirlenmiş. Orta şiddette depresyon geçirenlerin de ayda sekiz porsiyon çikolata yediği görülmüş.

Çikolata ile bebek mutlu anne mutlu

Finlandiya'da yapılan bir araştırmaya göre, çikolata sadece yiyen

Her damağa uygun çikolata

Yüzlerce farklı tat ve şekilde damaklarımızı lezzetlendiren çikolatanın, temelde altı çeşidi bulunuyor. Eğer kaliteye ve farklı tatlara düşkünseniz, çikolata çeşitlerini tanımanızda yarar var.

Bitter çikolata: Yüzde 43'ün üzerinde kakao hamuru içerir. İdeal kakao oranı yüzde 50 ile 70 arasındadır. Daha yüksek oranda kakao ilave etmek tadını bozar. Malzemelerin hangi oranda kullanılacağı çikolatanın nerede kullanılacağına bağlıdır. Pasta işleri için kakao miktarının yüzde 50'den az olmaması gerekir.

Sütlü çikolata: En az yüzde 25 kakao hamuru ve yüzde 14 süt tozu içerir. İçeriğindeki süt, bu tür çikolataları ısıya çok duyarlı hale getirir, kolayca yanar ve pütürlü hale gelir. Yumuşak olduğundan kolayca şekil alır. Bu özelliği sayesinde süslemelerde kullanılır.

Beyaz çikolata: İçinde kakao olmadığı düşünülse de beyaz çikolata kakao yağı, süt tozu ve şekerden oluşur. Lezzeti kakao yağının kalitesiyle orantılıdır. Kakao yağının oranı yüzde 20'den 45'e kadar değişir.

Kaplama/kuvertür: Kaplamada kullanılan çikolata türüdür. Pastacılıkta, daha çok parça çikolata ve pralin üretiminde kullanılır. Normal çikolatadan, içerdiği yüksek kakao yağıyla ayrılır. Bu oran yüzde 31'in üzerindedir.

Dolgulu çikolata: Dışı sütlü, bitter ya da beyaz çikolatadan, içi akışkan dolgudan oluşur. Sert ve akıcı iki doku, farklı bir lezzet deneyimi yaşatır.

Pralin: Ürün ağırlığının en az yüzde 25'i bitter, sütlü, bol sütlü, beyaz çikolataların kombinasyonundan, karışımından veya herhangi birinden ya da dolgulu çikolatadan oluşan lokma büyüklüğündeki çikolatadır.



kişiyi mutlu etmiyor. “New Scientist” dergisinde yayımlanan habere göre, hamileyken yenilen çikolata, hem anneyi hem de bebeği mutlu ediyor. Helsinki Üniversitesi’nde görevli Katri Raikkönen, çikolatadaki mutluluk veren maddelerin anneden bebeğe geçtiğini tahmin ettiğini söylüyor.

300’den fazla kadının hamileyken yediği çikolata miktarını kaydeden bilim adamları, doğumdan sonra da bebeklerin davranışlarını altı ay süreyle izlemiş. Raikkönen, araştırma sonucunda, düzenli olarak her gün çikolata yiyen annelerin bebeklerinin daha

hareketli olduğunun, daha sık güldüğünün ve daha az korktuğunun ortaya çıktığını söylüyor.

Aşk kadar güzel

İnsan bedeni, çikolata yendiğinde aşık olduğu zamanlardaki gibi hoş reaksiyonlar veriyor. Middlesex Üniversitesi uzmanlarından Dr. Neil Martin’in yaptığı araştırma sonuçlarına göre, çikolatanın kokusu bile insanı baştan çıkarmaya yetiyor. Çikolata, beyni rahatlatıp gevşetiyor, mutluluk veriyor. Çikolata, beyin gibi bedeni de gevşetip rahatlatıyor. Çikolatanın içindeki “feniletilamin” adlı bileşim, endorfin gibi mutluluk veriyor.

Çikolata diyeti

Yaz ayları yaklaştıkça pek çok kişiyi kilo verme telaşı aldı. Diyet reçeteleri, spor programları hazırlandı. Yazı formda bir vücutla karşılaşmak isteyenlerin en çok zorlandıkları konulardan biri, çikolatadan uzak kalmak. Böyle düşünüyorsanız yanılıyorsunuz. Bu mucizevi tattan vazgeçmek zorunda değilsiniz. Hem çikolata yiyip hem de diyet yapabilirsiniz. Nasıl mı?

“Bugüne kadar bütün diyetlerde çikolatanın olmaması gerektiği düşünüldü. Ancak son yıllarda yapılan araştırmalar, çikolatanın yararlı olabileceğini gösteriyor” diyen diyetisyen ve beslenme uzmanı Selahattin Dönmez, hem zayıf görünmek isteyen hem de “Çikolatadan vazgeçmem” diyenler için çikolata diyetini öneriyor.

Kahvaltı: İnce dilim buğday ekmeği, 1 karper kadar tercih edilen peynir, domates, salatalık, yeşil biber

Öğle: 1 porsiyon tavuk şiş ya da tavuk göğüs ızgara ya da balık, 1 ince dilim buğday ekmeği, az yağlı salata

İkindi: Tercihe göre 1 adet küçük çikolata bar, 4-5 adet küçük top çikolata, 1 kase çikolatalı puding veya 1 dilim çikolatalı pasta

Akşam: 4-5 yemek kaşığı zeytinyağlı sebze yemeği, 1 kase cacık ya da yoğurt, 1 ince dilim kepekli ekmeği ya da çavdar ekmeği, az yağlı salata

Ara: 1 adet tercih edilen meyve

Öneriler

- Bitter çikolatayı tercih edin.
- Eğer kanın pıhtılaşmasını engelleyen ilaçlar ya da aşırı dozda aspirin kullanıyorsanız, aşırı çikolata tüketmeyin.
- Eğer diyabetiniz varsa, çikolatanın içindeki şeker miktarı, toplam alabileceğiniz karbonhidrat miktarını etkiler.

“Yazı yazmak, nefes almak gibi”

Kitaplarıyla ses getiren, çok satanlar listelerinde ilk sıralarda yer alan yazar Elif Şafak’la keyifli bir söyleşi yaptık. Çocukluğundan yazmaya başlamasına, romanlarının çıkışından anneliğe karşınızda Elif Şafak...

Elif Şafak, kitaplarıyla çok satanlar listelerinde ilk sıralarda yer alan ve her kesimden geniş bir okur kitlesine sahip bir yazar. İlk romanı Pinhan’la 1998 Mevlana Büyük Ödülü’nü aldı. Bunu Şehrin Aynaları ve Türkiye Yazarlar Birliği Ödülü’ne layık görülen Mahrem izledi (2000). Ardından her ikisi de çok satan ve geniş bir okur kesimine ulaşan Bit Pallas (2002) ve İngilizce kaleme aldığı Araf (2004) yayımlandı. Med-Cezir’de (2005) kadınlık, kimlik, kültürel bölünme, dil ve

edebiyat konulu yazılarını topladı. 2006’da yılın en çok okunan kitabı olan Baba ve Piç yayımlandı. Ardından aylarca satış listelerinden inmeyen ilk otobiyografik kitabı Siyah Süt’ü yazdı. Eserleri yirmiden fazla dile çevrilen Elif Şafak’ın Aşk (2009) kitabı 500 bin sattı. Her kitabında hayatından izdüşümler olduğunu söyleyen Şafak, İngiltere’ye giderek hazırladığı son kitabı Firarperest’in ardından, yeni kitabını yazmaya başladığını dile getiriyor. Kelimelerle oynamaktan çocukluğundan beri büyük bir haz alan Şafak, “Yazarken yerimde duramıyorum, sessizliğe dayanamıyorum, ha bire elimde kalem mir mir ortalıkta dolaşıyorum. Biraz tuhaf bir hal geliyor üzerime” diyor.

Yalnız bir çocukluk geçirdiğinizi söylüyorsunuz. Sizi yazma duygusuna iten bu yalnızlık mıydı?

Hem yalnız hem son derece içe kapanık bir çocukluk ve ilk gençlik dönemi geçirdim. Kitaplar hayatımdaki en renkli şeylerdi. Yazmaya kitap okuya okuya başladım. Kendi hayal dünyam bana gerçek dünyadan daha sahici, daha renkli geliyordu. Bu bakımdan beni yazmaya itenin içinde bulunduğum yalnızlık olduğunu söyleyebilirim.

Önemli bir akademisyen geçmişiniz de var, ABD’de akademisyenlik yaptınız...

Doğru, benim akademisyen tarafım o kadar bilinmiyor. Uluslararası ilişkiler mezunuyum. Kadın Çalışmaları alanında

master, Siyaset Bilimi’nde doktora yaptım. Türkiye’de ve ABD’de çeşitli üniversitelerde hocalık yaptım. Benim için tabii ki edebiyat ve romancılık her zaman daha ön planda, ama akademiden de entelektüel açıdan çok beslendim, hala besleniyorum.

Romanlarınızdaki karakterleriniz sizden bir şeyler taşıyor mu?

Hem evet hem hayır. Benim için edebiyat kendini anlatmak demek değil; bir başkası olabilme yeteneği. Kendini bir başkasının yerine koymak. Onun hikayesini yüreğinde hissetmek, anlamak ve anlatmak demek. Farklı insanları buluşturabiliyorsa, onlar arasında empati köprüleri kurabiliyorsa o iyi bir sanattır. Ben, hikayeler anlatıyorum. İnsanların keyif alacağı, yüreğinden duyabileceği, kalp gözüyle okuyabileceği kitaplar yazmak istiyorum.

Romanlarınızda din motifini neden bu kadar çok kullanıyorsunuz?

Benim için inanç önemli bir mesele. Din felsefesi, dinler tarihi üzerine okumayı, düşünmeyi seviyorum. Tasavvuftan besleniyorum, ama Türkiye’de bu meseleleri konuşmak zor. Hemen yaftalamalar başlıyor. Hayata ve insanlığa dair hikayeler yazıyorsanız, bir yazar olarak dine ilgisiz kalamazsınız.

Sizi kimlerin okumasını istersiniz? Sizce sizi kimler okuyor?

Benim okurum her kesimden, her yaştan





ve düşünceden. Bu da beni mutlu ediyor. Çünkü ben kimseyi dışlamıyorum. Benim işim hikaye anlatmak. Hikayelerse hepimizin. Türkiye'de çok iyi bir edebiyat okuyucusu var ve bunların büyük bir bölümü kadın. Benim romanlarım, çok odalı eski saraylar gibi. Bakıyorum, bir odurum bir kapıdan girmiş, filanca odanın penceresinden çıkmış. Başka bir okur farklı bir kapıdan girmiş, başka bir kapıdan çıkmış, bunlar birbirleriyle karşılaşmamışlar bile. Aynı odaları gezmemişler. Aslında bu çok hoş bir şey. Birbirlerine çok benzeyen iki insan bile aynı kitaptan farklı duygular alıyor.

Firarperest kitabının fikri nasıl doğdu?

Her kitabımda hayatımdan izdüşümler var. Bu kitabı düşünmeye ve düşlemeye İngiltere yolunda başladım. Yaz sonunda İngiltere'ye taşındık. Tamamen kabuğuma çekildim. Bu hasret ve gurbet ikliminde, yollarda çıktı Firarperest kitabının fikri. Yeni romanımı yazmak için de bir süre İngiltere'de olacağım. Benim için Firarperest, okurdan bana, benden okura uzanan bir köprü; öyle bakıyorum. Öte yandan uzun zamandır pek çok okurdan fikir yazılarını neden derlemediğim yönünde mektuplar alıyordum. Bunun da etkisi oldu... Deneme yazmayı seviyorum; zihnen ve ruhen zinde tutuyor beni.

Her gün mutlaka yazı yazar mısınız?

Her gün mutlaka yazı yazarım, ama illa da roman yazarım anlamında söylemiyorum bunu. Bazı günler deneme, öykü, şarkı sözü... Önemli olan yazmaya devam etmek. Bu bir gitaristin her gün çalışması gibi bir şey. Pratik ve emek çok önemli. Kabiliyet bunun sadece küçük bir parçası. Gerisi disiplin, emek çalışmak, çalışmak, çalışmak! Ara verirsiniz roman sizi kabul etmeyebilir tekrar içeriye.

Okuduğunuz ve beğendiğiniz yazarlardan birkaçını öğrenebilir miyiz?

Çok var. Hakikaten. Gabriel Garcia Marquez, Jose Saramago, Joyce Carol Oates, Doris Lessing... Bizden; Sevgi Soy-sal, Yekta Kopan, İhsan Oktay Anar, Selim İleri, Murathan Mungan...

Yazmak dışında neler yaparsınız?

Yürürüm bol bol. Sinemayı severim. Dostlarla buluşmanın yeri apayrı. Dostlarıma ve dostluklarıma çok sadığım. Çocuklarımla zaman geçiririm.

Çocuklarınızla ilişkiniz nasıl gidiyor?

Annelik muazzam bir güzellik. İnsanı kalben, ruhen ve zihnen geliştiriyor. Çok da zor. Zaman zaman zorlandığım oluyor ama her gün yeni şeyler öğreniyorum.

Bence biz çocuklarımızın öğrencisiyiz. Babalık da kolay iş değil...

Çocuklarınızla karavan seyahatine çıkma düşüncenizi gerçekleştirdiniz mi?

Şu an karavan için hava koşulları çok müsait değil. Kış dönemi ama ciddi ciddi düşünüyorum. Benim için en ideal yaşam tarzlarından biri sürekli karavanla dolaşmak.



Dünya çocukları el ele

23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı'nda, çocuklarınıza sürpriz yapmak ister misiniz? Bu özel günde, çocuklarınızla beraber yapabileceğiniz pek çok alternatif bulunuyor. İşte size birkaçı...

Mustafa Kemal Atatürk'ün çocuklara armağan ettiği 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı, her yıl büyük bir coşkuyla kutlanıyor. Bu özel günde stad-yumlarda düzenlenen kutlamalardan çocuk tiyatrolarına, özel gösterilerden televizyon programlarına dünya çocukları birbirlerini kucaklıyor. Sizler de gezi, gösteri, tiyatro, kutlama gibi alternatifleri değerlendirerek çocuklarınızı mutlu edebilirsiniz.

Turkuazoo Sualtı Dünyası

23 Nisan'da çocuklar için en güzel hediyelerden biri, Turkuazoo Sualtı Dünyası gezisi. 8 bin metrekarelik alanı, 80 metrekarelik sualtı tüneli, 270 derecelik açılı özel sualtı seyir salonuna sahip, 10 bin farklı sualtı canlı türü ve 25 bin canlı ile Turkuazoo, Türkiye'nin en zengin içerikli aile eğlence ve kültür parklarından biri.

Kocatepe Mah. Forum İstanbul AVM, No: 3, Bayrampaşa, İstanbul

Kediler ve Fareler Mutfağı

Zorlu Çocuk ve Gençlik Tiyatrosu tarafından sahnelenen "Kediler ve Fareler Mutfağı" oyunu, bugüne dek on binlerce küçük seyirci tarafından izlenmiş eğlenceli bir çocuk oyunu. Oyunda; iyi iş yapmak için, önce iyi insan olmak gerektiği, ne zaman bir işe hile ve sahtekarlık girse o işin insanın ayağına dolanacağı anlatılıyor.

Beşiktaş Kültür Merkezi/23 Nisan 2011, 11.00

İstanbul Oyuncak Müzesi/İllüzyon Gösterileri

23 Nisan'da çocuğunuzu götürebileceğiniz yerlerden biri, Türkiye'nin ilk okuncak müzesi olan İstanbul Oyuncak Müzesi. 23 Nisan'da 09.30-18.00 saatleri arasında müzeyi ziyaret edebilirsiniz. 24 Nisan'da ise Selim Başarır ve İstanbul Magic Academy illüzyonistleri tarafından gerçekleştirilen, 7 yaş ve üzeri her yaşa hitap eden gösteriye gidebilirsiniz. Bu gösteride çocuklar, hayal etmeyi ve imkansız olanın nasıl gerçeğe dönüştüğünü görecekler. Gösteri müze ziyaretçilerine ücretsiz olacak. Koltuk sayısı

sınırlı olduğundan gelmeden önce rezervasyon yaptırılması önerilir.
Ömerpaşa Cad. Dr. Zeki Zeren Sokağı No:17 Göztepe, Kadıköy

Mıstık'ın Üç Dileği

Bu müzikli çocuk oyunu, Mıstık adlı çocuk karakterin etrafında işleniyor ve oyunda iyi insan olmanın erdemi anlatıyor. Gökhan Daldık'ın yazdığı Mehmet Karaosmanoğlu'nun yönettiği çocuk oyunu 45 dakika sürüyor. Beyoğlu ilçesinde eğitim gören öğrencilere ücretsiz sahnelenen oyunu izlemek isteyenler, davetiyelerini Beyoğlu Belediyesi Muammer Karaca Tiyatrosu'ndan alabilir.

Muammer Karaca Tiyatrosu/İstiklal Cad. Karaca Çıkmazı Sok. No.3 Galatasaray

Miniaturk

Türkiye'nin ilk minyatür parkı olan Miniaturk, çocukların ilgiyle gezdiği bir park. 60 bin metrekare alan üzerine kurulan Miniaturk, dünyanın en geniş maket alanına sahip ve en kısa sürede tamamlanan minyatür kenti niteliğinde. Türkiye ve Osmanlı coğrafyasından seçilmiş eserlerin 1/25 ölçekli maketlerinin yer aldığı parkta, 58 eser İstanbul'dan, 50 eser Anadolu'dan, 12 eser ise bugün Türkiye sınırları dışında kalan Osmanlı coğrafyasından olmak üzere 120 sabit eser sergileniyor.

İmrahor Cad. Sütluçe, İstanbul/Haftanın her günü 09:00-17:00

Boğaziçi Hayvanat Bahçesi ve Botanik Parkı

Darica'daki Boğaziçi Hayvanat Bahçesi, flamingoları, lamaları, dev kaplumbağaları ile alışılmış hayvanat bahçelerine benzemiyor. İstanbul'dan yaklaşık bir saatte gidilen Boğaziçi Hayvanat

Bahçesi ve Botanik Parkı, Türkiye'de Avrupa Birliği Hayvanat Bahçeleri Birliği'ne üye tek park. 3 binin üzerinde hayvanın ve 500 çeşit bitki türünün bulunduğu parkta, çocukların bir günü hiç sıkılmadan geçirebileceği birçok aktivite var.

Tuzla Cad. No: 15 Bayramoğlu, Darica, Gebze





Geleneksel Anadolu lezzetleri

Anadolu mutfağı, sayısız geleneksel lezzetiyle iştah kabartıyor. Bunlardan ilk akla gelenlerden bulgur, erişte ve nohut; çorbalardan salatalara, soğuk yemeklerden sıcak yemeklere pek çok lezzete lezzet katıyor.

Beslenme biçimleri ve mutfak kültürü, içinde bulunulan kültürel, coğrafi, ekolojik, ekonomik yapıya ve tarihsel sürece göre şekillenir. Orta Asya ve Anadolu topraklarının sunduğu ürünlerdeki çeşitlilik, uzun bir tarihsel süreç boyunca birbirinden farklı birçok kültürle yaşanan etkileşim, Selçuklu ve Osmanlı gibi imparatorlukların saraylarında gelişen yeni tatlar, zengin bir Anadolu mutfağının oluşmasını sağlamış. Çorbalardan salatalara, sıcak-soğuk yemeklerden tatlılara, hamur işlerinden et yemeklerine zengin bir mutfağa sahip Anadolu'da, sayısız geleneksel lezzet bulunuyor. Bunlardan ilk akla gelenlerden birkaçı bulgur, erişte ve nohut.

Bulgur

Buğdaydan yapılan geleneksel Anadolu yiyeceği olan bulgur, önemli bir karbonhidrat kaynağı. Buğdayın pişirilmesi, kurutulması

ve kabuğundan soyularak kırılması ile elde edilen yarı hazır gıda maddesi olan bulgur, salatalardan sıcak ve soğuk yemeklere geniş bir kullanım alanına sahip. Bulgurun, sağlıklı beslenmede de önemli rolü var.

Bulgurlu köfte

Malzemeler: 500 gr. kıyma, 1 kahve fincanı ince bulgur, 1 büyük soğan, 1 yumurta, 1-2 çay kaşığı nane, 1 çay kaşığı kimyon, 1 çay kaşığı karabiber, 1 çorba kaşığı biber salçası, 1 su bardağı konserve bezelye, 4-5 adet patates, 2-3 diş sarımsak, yeteri kadar tuz, 2 yemek kaşığı sıvı yağ, kızartmak için sıvı yağ

Yapılışı: Kıyma, bulgur, rendelenmiş soğan, nane, kimyon, karabiber ve tuzu karıştırıp yoğurun. Küçük köfte şeklinde yuvarlayın ve yağda kızartın. Patatesleri küp şeklinde doğrayın ve kızartın. Bir tavaya iki

kaşık sıvı yağ koyduktan sonra doğranmış sarımsakları ve salçayı kavurun, 2-3 su bardağı su ile ezin. Tepsideki köftelerin üzerine dökerek pişirin. Patates ve bezelyeleri de ilave ederek 2-3 dakika daha pişirdikten sonra servis yapın.

Nohut

Anadolu'da 8 bin yıl önce yetiştirilmeye başlanan nohut, Anadolu mutfağının vazgeçilmezlerinden. Anadolu'dan Akdeniz'in etrafına ve Hindistan'a yayılan nohut; kuru ya da konserve olarak sunuluyor. Geniş bir kullanımı olan nohutun, kurutulmuş leblebi çeşitleri de yapılıyor.

Humus

Malzemeler: 1,5 bardak nohut, 1/2 bardak tahin, yarım bardak zeytinyağı, 3 çay kaşığı kırmızıbiber, 4-5 diş sarımsak, tuz, 3 limon, üzeri için zeytin, turşu, maydanoz

Hazırlanışı: Nohut akşamdan ıslatılır. Haşlanıp kabukları alınır. Blendırda ezilir. Porselen bir kaseye alınıp tahin, dövülmüş sarımsak, kırmızıbiber, tuz konur. Azar azar zeytinyağı ve limon suyu ilave edilir. Tabağa yerleştirilip limon dilimleri, zeytin, maydanoz yaprakları ve turşu ile süslenir.

Erişte

Anadolu'da her bölgede hamuru ince ince kesmek suretiyle yapılan eriştenin; sade,





yumurtalı, domatesli gibi çeşitleri bulunuyor. Mis kokulu erişte pilav, çorba, salata ve daha birçok lezzete lezzet katıyor.

Ev eriştesi

Malzemeler: 500 gr. un, 4 yumurta, 1 çorba kaşığı zeytinyağı, 1 çay bardağı su, çay kaşığı tuz, yarım su bardağı un

Hazırlanışı: Unun ortasını havuz gibi açın. Yumurta, zeytinyağı, su ve tuzu ekleyip yoğurun. Üzerine nemli bez örtün. Yarım saat

bekletin. Tekrar yoğurup silindir şekli verin. Dört eşit parçaya bölün. Bezeleri açarken altına ve üstüne un serpin. Elinizle bastırıp büyütün. Merdaneyle 2 mm. kalınlığında açın. Yufkaları tek tek temiz bir örtü üzerine serin. Üzerlerine un serpin ve üç parmak genişliğinde rulo şeklinde sarın. Ruloları keskin bir bıçak yardımıyla yarım cm kalınlığında kesin. Yapışmaması için silkeleyip birbirinden ayırın. Temiz bir bezin üzerine yayın. Hazırladığınız eriştelere hemen haşlamayacaksanız kuruması için bekletin.

MAGGI® den sofraları tatlandıran yöresel lezzetler

Rumeli Tavuk Çorbası

Trakya Bölgesi'nden geleneksel bir lezzet, MAGGI® Rumeli Tavuk Çorbası ile sofranızı geliştiriyor.

Tavuklu Arabaşı Çorbası

Anadolu'nun vazgeçilmez lezzetlerinden arabaşı çorbası, MAGGI ile içinizi ısıtıyor.

Köfteli Yoğurt Çorbası

MAGGI, Doğu Anadolu Bölgesi'nin besleyici köfteli yoğurt çorbasının enfes tadını sunuyor.

Bulgurlu Acem Çorbası

İç Anadolu'nun vazgeçilmez tadlarından biri olan acem çorbası yine MAGGI kalitesi ile sofraları şenlendiriyor.



20 **beslenme**

Sağlıklı beslenirken güzelleşsin

Gelişmiş Nestlé Beslenme Araştırmaları ve L'oréal Dermatoloji Araştırmaları sonucunda geliştirilen inovatif ürünler, kadınların sağlıklı ve formda olmalarının yanı sıra güzelliklerinin artmasını da sağlıyor.

Yaz ayları yaklaştıkça özellikle kadınları kilo verme ve forma girme telaşı sardı. Diyet reçeteleri, spor programları hazırlanıp uygulanmaya başlandı. Bilindiği gibi, beslenme biçiminin de güzellik üzerinde önemli bir etkisi söz konusu. Bu doğrultuda hem sağlıklı beslenme hem de güzellik için Nestlé Beslenme Araştırmaları ve L'Oréal Dermatolojik Araştırma güçlerini birleştirdi. Ve uzun çalışmalar sonucunda kadınların ihtiyaçlarını karşılamak için inovatif ürünleri hazırladı. L'Oréal'in markası Innéov'un laboratuvarlarında cilt bakımında ve beslenme konularında uzmanların desteğiyle hazırlanan ürünler, günlük dozların hap içerisinde yer alması şeklinde tasarlandı. Galenik şeklindeki tek dozlar cilt, saç ve tırnakların sağlık ve güzelliğini iyileştirmeyi amaçlıyor.

Cildiniz yeniden yapılıyor

Innéov Firmness, içerikleri vücudun için-

den ve derinliklerinden etkisini göstererek cilt ve vücudu yeniden yapılandıran ilk gıda takviyesi. Esas etkin içerik LactocyclopeTM, domateste bulunan likopen başta olmak üzere soya isoflavonları ve C vitamini birleşmesinden oluşuyor. Etkinliği ise plaseboya karşı klinik "double blind" testi ve cildin mikro yapısını, dermal yoğunluğundaki gelişimi gösteren klinik çalışmalarla kanıtlanmış nitelikte.

Saçlarınız enerji kazanıyor

Saç orijinal hücrelerden devrinsel olarak kendini yenileyebilen vücuttaki tek organdır. Sağlıklı bir insanda 100-150 bin saç teli bulunur. Stres, UV ışınları, kirlilik ve hormonal dengesizlikler gibi nedenlerle sıkışan saç tellerinin devrinsel gelişimleri kısılır ve seyrekleşir. Böylece daha zayıf, daha sağlıksız ve dökülen saç yapısı oluşur. Innéov Hair Mass saçlara enerji kazandırmak amacıyla tasarlanan ilk gıda

takviyesi. Sekiz yıl boyunca 12 bin kişi üzerinde yapılan saç analizlerinin sonuçları doğrultusunda belirlenen taurine, çinko ve katehinler içeren ürünü, tüm kadın ve erkekler kullanabilir. Hair Mass sadece bir gıda takviyesinden daha ötesini gerçekleştiriyor; köklerden itibaren saçların kalın, yoğun ve parlak olarak çıkmasını sağlıyor.

Selülitler yok oluyor

Innéov, yerleşmiş selülitte karşı ilk defa beslenme uzmanlarını ve dermatologları bir araya getirdi. Cildin kapitone görünümünü içeriden düzeltmeye yönelik gıda takviyesi Innéov Este, suda eritilerek içecek haline getirilen çilek tadında bir pudra. Ürün; derinlemesine işlemiş selülit düzeltmek için, drenaj-boşaltma etkisi ve cildi tekrar yapılandırma özelliğiyle selülitin iki kaynağını birden hedef alıyor: Beslenme ve dermatolojik. Ürün çift etkili mekanizması sayesinde selülitte kayna-



Tam tahılları ihmal etmeyin

Buğday, pirinç, mısır, çavdar ve yulaf gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan ürünleri içeren tahıl grubu gıdalar, enerjinin yavaş ve dengeli şekilde vücutta kullanılmasını sağlayarak uzun süre dinç ve tok hissetmemizi sağlıyor. Güne dengeli bir kahvaltı ile başlamak için kompleks karbonhidrat, protein, lif, vitamin ve mineral bakımından zengin ve az yağlı besinleri tercih etmemiz gerekir.

Tam tahıllı kahvaltılık gevrekler, zengin ve dengeli içerikleriyle bu ihtiyaçlarımızın tümüne cevap verir. Ayrıca içerdikleri kompleks karbonhidratlar ve lif ile kan şekeriindeki dalgalanmaları önlemeye yardımcı olur. Zamanı çok kısıtlı olanlarımız için bile son derece pratik, sağlıklı ve içerik bakımından ideal bir kahvaltı sunar. Ülkemizde oldukça az olan süt tüketimini destekleyerek sütün tüm faydalarından yararlanmamızı sağlar. Araştırmalara göre, düzenli olarak tam tahıl tüketen kadınlar, form kazanmaya ve formlarını korumaya daha yatkın. Ancak bu durum erkekler

ve çocuklar için de geçerli. Tam Tahıllı Nestlé NESFIT®, herkese sağlıklı ve formda yaşamak için büyük yardımcı. Hem lezzet hem de sağlık sunan Nestlé NESFIT'in tüketicilerine bir sürprizi var.

Yeni NESFIT® Kırmızı Meyveli; kurutulmuş nefis çiçek dilimleri, vişne ve ahududu ile tahıl parçacıklarının muhteşem birleşimi ve tam tahıllı Nesfit gevreklerinin karışımıyla, fazlalıklarınızdan keyif alarak kurtulmanıza yardımcı oluyor.

NESFIT Kırmızı Meyveli'nin içeriğindeki lif, vitamin ve mineraller ile özellikle kadınlar için son derece önemli olan kalsiyum, demir ve folik asit, hem sağlıklı beslenmemizi hem de vitamin ve mineralleri dengeli şekilde almamızı sağlıyor. Yağsız süt ile hazırlanmış 1 porsiyon NESFIT Kırmızı Meyveli sekiz vitamin ve iki mineral için günlük alınması gereken miktarın en az dörtte birini karşılarken lif için de iyi bir kaynaktır.



ğında müdahale ediyor. 30 poşetlik ürün, günde iki kez, yemek sırasında büyük bir bardak suda eritilerek içiliyor. Organizmanın içinde cildin derinlerdeki katmanlara ulaşabilecek aktiflerin yayılmasını sağlıyor. Hücrel mekanizmalar içeriden harekete geçirilince, bütün cilt derinlemesine tekrar düzenleniyor. İnneo; kalsiyum, yeşil çay ekstresi, deniz kökenli glukosamin ve çam ağacı kabuğu ekstresi selülit içeriden hedeflemek için etkenlerin görülmemiş özel birleşimi içeriyor.

1. etki (Drenaj ve boşaltım): Fazlalıkları atmaya ve derinlemesine temizlemeye yardımcı olmak için;

Kalsiyum: Yağların atılmasını sağlamasıyla bilinir. Yağ emilimini sınırlamaya ve fazlalıkların atılmasını kolaylaştırmaya yardımcıdır.

Yeşil çay ekstresi: Yağların yakılmasına ve daha iyi temizlenme için mikrosirkülasyonun hızlanmasına yardımcıdır. Kan damarlarını koruyucu, güçlü, anti-radikal özellikleri olan polifenol açısından yoğundur.

2. etki (Cildi tekrar yapılandırma): Cildin lif dokusunu güçlendirmek için;

Deniz kökenli glukosamin: Cildin lif doku sentezinin hızlanmasına yardımcıdır. Seçilen glukosaminin kaynağı deniz kabuklularından elde edilen "çitin" maddesidir. Ödem giderici özelliği bulunur.



Çam ağacı kabuğu ekstresi: Lif dokuyu koruyan bir tabakayla etki gösteren güçlü bir bitkisel antioksidan İnneo; sıkıştırıldığında, sıkıştırılmadan görünen ve dokunulduğunda hassas, ağırlı selülitlerde etkili.

Klinik sonuçlar: 25-45 yaş arasında selülitli olan ve silüetlerinde kusurlu bir çizgi bulunan 40 kadın, 14 beslenme uzmanı ve iki dermatolog tarafından seçilip üç ay boyunca takip edildi. Bu nedenle ürünün en az üç ay kullanılması öneriliyor. Ürün kullanım testi sonucunda 15. günden başlayarak gözle görülür sonuçlar elde edildi. Hamile ya da süt veren kadınlar dışında, selülit sorunu bulunan ve sağlığı iyi olan tüm kadınlara yönelik ürün araştırmalarında, ürünün hiçbir istenmeyen yan etkisine rastlanmadı.



Zirvede NESCAFÉ keyfi

Bütün enerjisini dağlardan aldığını söyleyen ünlü dağcı Tunç Fındık, “Nestlé’nin birçok ürününü dağlarda kullanıyorum. Soğukta içilen bir tas kaynar NESCAFÉ®’nin kokusu nasıl güzeldir anlatamam” diyor.

Tunç Fındık, ülkemizde ve dünyada ortalama 700 zirveye tırmanan, kaya duvarları ve yüksek zirvelerde yeni tırmanış rotaları açan ve birçok 8 bin metrelik dağa tırmanan profesyonel bir dağcı. Aynı zamanda yazar ve dağ rehberi olan Fındık, her tırmanışında ilk günkü gibi heyecanlanıyor. Dağların insanı özgürleştirdiğini, motive ettiğini, ekip ruhunu güçlendirdiğini ve kendini en çok dağlarda iyi hissettiğini söyleyen Fındık’la heyecanı, mutluluğu, özgürlüğü, ekip ruhunu, motivasyon kaynaklarını ve dağcılığın onun için ne ifade ettiğini konuştuk.

Dağcılık merakınız nasıl başladı?

Benimki başlamak değil tamamen ona yönelmekti aslında. Bende merak “Dağlara çıkayım, kayalara tırmanayım” şeklinde başlamadı, zaten içimde vardı bu heves. Arazide, dağlarda olmayı, şehirden, sıkıcı okuldan kaçmayı, gri şehir betonundan ormanlara doğru uzaklaşmayı seviyordum. İlkokul günlerinden beri doğa beni kendine çekiyor. Dağ öyle bir şey ki, orada zorlu bir şeyler yaptığınızda daha da fazlasını yapmak istiyorsunuz ve ona ait hissediyorsunuz. Böylece zaman içinde, dağların bir parçası olmanızı sağlayan fiziki ve manevi bir altyapı oluşuyor.

Bu sporda sizi tatmin eden nedir?

Dağcılık sporunda tek amaç zor bir tırma-

nışı başarmak değil. Yüksekte yaşamının verdiği özgürlük hissi çok önemli. Dağlar insanı bağımsız kılar, ruhuna dinginlik verir, hayatı daha iyi anlamasını, yaşamın tadını gerçek anlamda almasını, doğayı, yaşamı ve canlıları daha çok sevmesini ve özümsemesini, onunla bütünleşmesini sağlar. Benim için de en önemlisi yaşadığım bu özgürlük ve dünya ile bütünleşme hissi.

Kaç kişilik ekiplerle tırmanıyorsunuz?

En küçük ekip tek kişidir. Yine kesin bir sınır yok ama ben genelde iki-üç kişilik ekiplerle, hızlı ve esnek tarzda tırmanmayı tercih ediyorum. Sayı az olursa paylaşım daha güzel oluyor; zor etaplarda bile daha hızlı ve etkin hareket edebiliyoruz. Çok zorlu, büyük tırmanışlarda 10-15 kişiye varan geniş ekiplerle, işbirliği içinde tırmandığım da oldu. Tek başına dağda olmak benim açımdan büyük zevk, dağlarda yalnız olmak insan için çok öğretici oluyor. Kısaca ekip de dağa ve hedefe göre farklılaşabilen bir detay.

Tırmanırken kendinize bir hedef belirliyor musunuz?

En önemli ve ilk hedef sağ olarak, sağlıklı olarak tırmanışı bitirip eve dönmek. Dağcılık her adımında oldukça planlı programlı ve hedefe yönelik olması gereken, kontrollü riskler içeren bir spor. Bilinçsizce yapılsa kesinlikle hayati risk içeriyor. Tır-



Tunç Fındık



NESCAFÉ'nin güzelliğini anlatamam

Nestlé denince aklınıza neler geliyor?

Nestlé denince kalite ve özen aklıma geliyor. Genelde aradığımız beslenme ürünlerinin Nestlé etiketli olması beni rahatlatıyor. Nestlé'nin birçok ürününü dağlarda kullanıyorum.

Hangi ürünleri kullanıyorsunuz?

Daha çok NESCAFÉ tüketiyorum. Çünkü kahve tırmanıcılar ve antrenman yapan kişiler için kalp-damar uyarıcısı ve antioksidan görevi görür. Yorgunluk olan zor anlarda nabızı artırarak bünyeyi toplar ve zihni cesaret verir. Evet, gerek yüksek dağda gerek şehirdeki antrenmanlarımda bol miktarda sade veya sütlü NESCAFÉ, üçü bir arada ve ikisi bir arada kahve içerim. Soğukta içilen bir tas kaynar kahvenin kokusu nasıl güzeldir anlatamam.



manacağınız dağ veya rota kayalıksa ayrı, buzsa ayrı, yüksekse tamamen ayrı hedefler konuluyor. Buna göre farklı taktikler, teknikler ve donanımlarla hazırlık stratejileri kullanmak gerekiyor.

Dağcılıkta liderlik de çok önemli olmalı...

Küçük bir ekipte demokratik ve dostça, tecrübesi büyük olanın doğru değerlendirmesi dahilinde karar alınarak hareket ediliyor ama ekip sayısı büyüdükçe işler her

açıdan zorlaşıyor. Lider de bu durumda "iyi niyetli bir despot" olmak durumunda.

Takım çalışmasında önemli şey nedir?

Empati kurmak, değer vermek, paylaşmak, önemsemek, hedefe yönelik beraberce çalışmak ve azmetmek...

Dağlarda sıkıldığınız, korktuğunuz zamanlar olmuyor mu?

Enerjik ve coşkulu olduğumdan, tehlikeli durumları görece kolayca aşabiliyorum.

Her nasılsa kolay motive oluyorum ve hemen pes etmiyorum. Bu enerjimi de zaten dağlardan, doğanın güzelliğinden, gördüğüm şahane doğa olaylarından alıyorum.

En büyük motivasyon kaynağınız ne?

Dağlarda en büyük motivasyon kaynağı kendiniz, sizin iç gücünüzdür. Zor koşullarda insanın kendi benliği ona yardımcı olur, bilmediği iç rezervler ortaya çıkar ve ruhu ona uyum telkin eder, bu da zaten benliğini geliştirir ve onu zorluklara hazırlar.

Profesyonellerden profesyonellere

Nestlé'nin ev dışı tüketim alanında faaliyet gösteren uzman iş birimi Nestlé PROFESSIONAL®, müşterilerine özel sağlıklı ve lezzetli yiyecek ve içecek çözümleri sunuyor.



Şeref Yılmaz

Kalite, lezzet, güven ve temizlik evlerimizin mutfağında olduğu gibi, restoran, kafe gibi mekanların mutfağı için de önemli bir konu. Çoğu zaman hepimiz dışarda bir şeyler yerken, o mekanın mutfağının temizliğini, kullanılan malzemelerin markasını ve kalitesini merak ederiz. Peki, ürünlerini güvenle alıp tükettiğimiz markaların, ev dışı tüketim için de alternatifler sunduğunu biliyor muydunuz?

Dünyanın lider beslenme, sağlık ve iyi yaşam şirketi Nestlé, Nestlé PROFESSIONAL®, ev dışı tüketim profesyonellerine markasıyla hizmet veriyor. Yaratıcı yiyecek ve içecek çözümlerini NESCAFÉ®, COFFEE-MATE®, MAGGI® ve NESTLÉ® markalarıyla sunuyor. Profesyonel mutfak yöneticilerine; danışman aşçılar tarafından özel olarak geliştirilen MAGGI ve NESTLÉ markalarıyla kanal odaklı yiyecek çözümleri sunan Nestlé PROFESSIONAL, sıcak içecek makineleri sayesinde de tüketicilere NESCAFÉ'nin eşsiz lezzetini ulaştırıyor. İlk kez 1991'de Türkiye'ye getirilmeye başlanan sıcak içecek makinelerinde bugün pazar lideri olan NESCAFÉ markalı sıcak içecek makinelerinde, NESCAFÉ® GOLD®, NESCAFÉ® Cap Colombie®, NESCAFÉ® ESPRESSO®, COFFEE-MATE®, NESTLÉ® Sıcak Çikolata ve ev dışı tüketim kanalları için özel olarak geliştirilmiş olan NESCAFÉ® Vanilya Cappuccino ve NESCAFÉ® Sütlü Kahve ürünleri tüketicilere sunuyor.

1997'den beri Türkiye'de faaliyet gösteren Nestlé PROFESSIONAL; restoran, kafe, otel, okul kantinleri, askeriye, hızlı yiyecek noktaları, otomatik içecek ve yiyecek makineleri operatörleri gibi kanallardaki profesyonellere, yaratıcı yiyecek ve içecek çözümleri sunuyor. Nestlé PROFESSIONAL ürünlerini kullanan iki mekanı ziyaret ettik.

Mek-Med

İlk şubesi Beyoğlu'nda açılan Mek-Med, İstiklal Caddesi üzerinde, 600 metrekare kapalı 150 metrekare açık alana sahip şık bir mekan. Ağırlıklı olarak Türk mutfağı olmak üzere dünya mutfaklarından da seçkin lezzetler sunuluyor. 70 kişinin çalıştığı mekanda, ekibin koordinatörlüğünü ünlü şef Şeref Yılmaz yapıyor. 1980'den bu yana sektörde hizmet veren Yılmaz, hijyenik şartlara özen gösterdiklerini belirtiyor ve ekliyor: "Lezzetli bir yemeğin önemli bir sırrı kaliteli ve taze ürünleri kullanmak. Bu konuda çok titiziz. Kalitesine güvendiğimiz markaların ürünlerini kullanıyoruz. Bunlardan biri de Nestlé PROFESSIONAL. Nestlé çikolatalar, MAGGI bulyonlar başta olmak üzere, Nestlé PROFESSIONAL'IN ürünlerini güvenle ve severek kullanıyoruz."

Agora Cafe Bistro

İstiklal Caddesi üzerinde, Galatasaray Lisesi karşısındaki birinci sınıf tarihi eser niteliğindeki binanın 1. katında şık bir me-



Talip Karamahmutoğlu



Nestlé
PROFESSIONAL

Avokado ve füme somon ile aşkın büyüü

Nestlé PROFESSIONAL'ın danışman aşçısı Eyüp Kemal Sevinç'ten, size özel tarif...

Malzemeler

Krep hamuru için: 1 su bardağı un, 2 yumurta, 1/2 su bardağı süt, 2 çorba kaşığı sıvı yağ, 1 çay kaşığı tuz

İçi için: 2 avokado, 1 limonun suyu, 1/2 demet dereotu, 1/2 kutu labne peyniri, 20 gr. MAGGI® CHILLI SOS, tuz, karabiber, 6 dilim füme somon

Hazırlanışı

Krep hamuru için, un, süt, sıvı yağ, tuz ve yumurtaları karıştırın. Hamuru 15 dakika dinlendirin. Karışımdan 1 kepçe alıp 24 cm. çapında yağlanmış teflon tavaya dökün. Krepin iki tarafını pişirin. Hamur bitinceye kadar aynı işlemi yapın. Avokadoları, kabuklarını soymadan uzunlamasına ikiye kesin. Çekirdeklerini çıkarın. Çay kaşığı ile oyarak içlerini boşaltın. Avokado parçalarının üzerine limon suyu sıkın. Avokado, labne peyniri, tuz, karabiber, chilli sos ve dereotunu blendırda karıştırın. Kreplerin içine avokadolu karışımdan sürün. Üzerine 1 dilim füme somon koyup rulo şeklinde sarın. Krepleri buzdolabında 1 saat dinlendirin. Dilimleyip servis yapın.



kan var: Agora Cafe Bistro. Aralık 2010'da açılan Agora'nın dekorasyonunu mekanın işletmecisi Talip Karamahmutoğlu yapmış. Yüksek tavanlı ve tarihi bir dokuya sahip mekanda, birbirinden ilginç objeler yer alıyor. Ağırlıklı olarak 1960'lı ve 1970'li yıllara ait renkli buzdolapları, plaklar, fotoğraflar, daktilolar, saatler ve daha pek çok obje bulunuyor.

170 kişi kapasiteli Agora'da hafta sonları canlı müzik yapılıyor. Dünya mutfakların-

dan seçkin pek çok örneğin sunulduğu mekanda; Hindistan, Çin, İtalyan ve Türk mutfağının lezzetleri ön planda. Mutfak ekibinin başında ise executive chef Yıldırım Öztürk bulunuyor. En kaliteli markaların ürünlerini kullandıklarını dile getiren Öztürk, "Nestlé güvenilir bir marka olduğu için Nestlé PROFESSIONAL'ın ürünlerini tercih ediyoruz. MAGGI'nin çeşnilerinden ve bulyonlarından çok memnunuz. Nestlé'nin çikolatalarını, NESCAFÉ'nin kahvelerini beğeniyelim kullanıyoruz" diyor.



Filedeki rekabet

Son yıllarda gittikçe popüler hale gelen voleybolun tarihi aslında çok eskilere uzanıyor. William G. Morgan tarafından 1895'te ABD'de tasarlanan oyun, bugün dünyanın her tarafında büyük bir rekabetle oynanıyor.

File ile ikiye bölünmüş sahada, iki takım arasında oynanan voleybol, son yıllarda oldukça popüler. Ülkemizde özellikle gençlerin yakından takip ettiği bu spor dalı, hızla yaygınlaşıyor. Tarihi çok eskilere uzanan voleybolun anayurdu, yine birçok spor dalında olduğu ABD. Oyun ilk olarak ABD'nin Massachusetts eyaletinde, Genç Erkekler Hıristiyan Birliği (YMCA) adlı spor kulübünde çalışan beden öğretmeni William G. Morgan tarafından 9 Şubat 1895'te tasarlanıyor.

Mintonette'den voleybola

Kapalı alan sporu olarak oynanmaya başlanan oyun, Morgan tarafından önce "mintonette" olarak adlandırılıyor. Daha sonraları topa yere değmeden vurma ilkesinden (vole) yola çıkılarak "voleybol" adı veriliyor. Morgan'ın belirlediği voleybol kuralları ise YMCA ile Üniversiteler Ulusal

Spor Birliği'nin (NCAA) ortak çalışması sonunda 1916 yılında yeniden düzenleniyor. ABD'de kısa sürede popüler hale gelen voleybol, özellikle I. Dünya Savaşı sırasında ABD askerleri aracılığıyla Avrupa'ya yayılıyor. Sporun farklı ülkelerde uzun bir dönem bağımsız bir çizgide gelişmesinden sonra 1947'de Paris'te Uluslararası Voleybol Federasyonu (FIVB) kuruluyor. İlk Voleybol Dünya Şampiyonası ise 1949'da erkekler, 1952'de ise kadınlar tarafından oynanıyor. Bugün merkezi İsviçre'nin Lozan kentinde bulunan FIVB'de 140'tan fazla ülkenin üyeliği bulunuyor.

Oyunun kuralları

Voleybolda amaç filenin üzerinden gönderilen topun, rakip takımın oyun alanında yere değmesini sağlamak ve rakip takımın aynı amaca ulaşmasını engellemek. Bu süre içerisinde takımların rakip alana gön-

derirken, blok teması dışında topa üç kez vurma hakkı bulunuyor. Voleybolda servisi atan oyuncu topu filenin üzerinden rakip alana gönderir. Rally (Rally Sayı Sistemi), topun oyun alanına değmesi, harice gitmesi ya da bir takımın hata yapmasına kadar devam eder. Voleybolda bir rally kazanan takım bir sayı alır. Servisi karşılayan takım rally'i kazandığında da bir sayı ve servis kullanma hakkı kazanır.

Pasör, smaçör ve libero

Voleybolda oyuncular pasör, pasör çaprazı, smaçör, orta oyuncu ve libero olarak adlandırılıyor. Smaçörlere pas dağıtan ve üç numarada oynayan pasör, oyunu asıl yönlendiren oyuncudur. Voleybolda pas çeşitleri ise uzun pas, kurşun pas ve kısa pas olarak tanımlanıyor. Kısa pas kendi içinde erken kısa, normal kısa ve geç kısa pas olarak üçe ayrılıyor.





Filenin sultanları “Sarı Melekler”

Dünya Kulüplerarası Voleybol Şampiyonası finaliinde Brezilyalı Sollys Osasco takımını 3-0 yenerek dünya şampiyonu olan Fenerbahçe Acıbadem Bayan Voleybol Takımı, gözleri bir kez daha voleybola çevirdi. “Sarı Melekler” olarak adlandırılan ekip Katar’ın başkenti Doha’da yapılan karşılaşmada, büyük bir başarıya imza attı. Sarı Melekler, bu yıl CEV Avrupa Bayanlar Şampiyonlar Ligi Dörtlül Finali’ne de ev sahipliği yapıyor. Organizasyon Fenerbahçe Spor Kulübü’nün ev sahipliğinde, 19-20 Mart 2011 tarihlerinde İstanbul Burhan Felek Spor Salonu’nda düzenlenecek.

Şampiyonlukla ilgili, takımın başarılı oyuncularından Eda Erdem’le görüştük. Erdem, konuyla ilgili şunları söyledi: “Geçen yıla göre büyük değişikliklerin olduğu yeni kadromuzla kupayı kazanarak sezona güzel bir başlangıç yaptık. Ayrıca Avrupa Şampiyonlar Ligi finallerini ikincilikle noktaladığımız için özel bir davetiyeyle katıldığımız Dünya Kulüplerarası Voleybol Şampiyonası’nda Katar’da, kıta şampiyonu rakiplerimizi yenerek kupayı aldık ve bu sayede camiamıza büyük bir gurur yaşattık. Fenerbahçe Acıbadem olarak Dünya Şampiyonluğu unvanı sonrasında kalan

hedeflerimiz Avrupa Şampiyonlar Ligi Şampiyonu ve Türkiye Lig Şampiyonu olmak. Şu an çalışmalarımızı, teknik ekip ve takım olarak birbirimize kenetlenerek ve bu hedeflere odaklanarak gerçekleştiriyoruz. Durmadan, her idmanda azimle çalışıyoruz. İnanıyorum ki bu iki kupayı alıp tekrar camiamıza ve taraftarımıza büyük bir mutluluk yaşatacağız. Türkiye’de voleybolun daha popüler olmasına katkıda bulunmak ve bizlerden sonra gelen nesillere örnek olabilmemizin verdiği hisler ise bu yolda en büyük kazancımızdır diye düşünüyorum.”

“Anın tadını çıkarıyoruz”

Kısa zamanda büyük küçük herkesin beğenisini toplayan Gripin grubu üyeleri, yaptıkları işi büyük bir sevgi ve keyifle sürdürdüklerini söylüyor ve ekliyor: “Çalışmaya ve çalmaya devam edeceğiz.”

Yaptıkları cover ve pop rock tarzı şarkılarla kısa zamanda büyük küçük herkesin beğenisini toplayan Gripin, son albümleriyle de müzikseverlerden tam not aldı. Birol Namoğlu (vokal), Murat Başdoğan (gitarlar), İlker Baliç (davul) ve Arda İnceoğlu'dan (klavye ve altyapılar) oluşan grup, üçüncü albümlerine “MS. 05.03.2010” çıkış tarihinin adını vererek de dikkatleri çekti.

Müzik kariyerlerini “Hatırlanmayacak kadar çok çaba, konser ve zorlu bir yol” şeklinde özetleyen grup üyeleri, “Son albümle birlikte or-

taya çıkan tablo çok şahane. Bu durumdan çok mutluyuz. Umarız her şey bu şekilde devam eder” diyor.

Dört yıl boyunca Bronx'ta sahneye çıktınız. Sizi takip eden bir dinleyici kitleniz vardı. Barda seslendiğiniz kitleyle, bugün ulaştığınız kitle arasında ne gibi farklılıklar var?

Barda şarkı söylemek havuzda yüzmek gibiydi, şimdi denizde yüzüyoruz diyebiliriz. İnsan sayısı arttıkça çok şey değişebiliyor. Her şeyin farklı bir tadı var. Hala barda çaldığımızda farklı, 15 bin kişiye seslendiğimizde farklı bir tat alıyoruz. Her ne kadar dinleyici sayısı ve niteliği



değişse de yaptığımız işten her ortamda fazlasıyla keyif alıyoruz. Anın tadını çıkarıyoruz ve insanlarla paylaşımları seviyoruz.

Yaptığınız coverlar çok beğenildi...

Altı yıl içinde üç tane cover yaptık ama bunlar ciddi anlamda ses getirdi. Cover yapılacak parçalara önceden karar vermiyoruz, süreç kendiliğinden oluşuyor. Mesela en son Erol Evgin'le bir çekimde bir araya geldik. Birlikte söylediğimiz şarkıyı, daha sonra konserlerde söylemeye başladık. Cover konusunda şansımız iyi gidiyor. Bundan sonra da yapabiliriz.

Dinleyicilerden ne tür tepkiler alıyorsunuz?

“Dalgalandım da duruldum” ile orta yaş üstü bir kitleye hitap etmiştik. Rock ya da pop-rock seven gençler bizi yakından takip ediyor. Bir de hiçbir şekilde anlamadığımız ama bizi yakından takip eden ve şarkılarımızı ezbere söyleyen çok küçük hayranlarımız var. Onları çok seviyoruz.

Dördüncü albümün ardından geriye dönüp baktığınızda ortaya nasıl bir tablo çıkıyor?

Hatırlanmayacak kadar çok çaba, konser ve zorlu bir yol... Bu albümle birlikte ortaya çıkan tablo çok şahane. Umanz her şey bu şekilde devam eder.

Geldiğiniz noktadan memnun musunuz?

Yaptığımız işi çok seviyoruz. Başarılı olmak için çok fedakarlık yaptık. Başka işlerde de çalıştıktan sonra bu kararı verebildik. Ne kadar şanslı olduğumuzu biliyoruz. Bu nedenle çok memnunuz ve çok mutluyuz.

Müzikal yolculuğunuz bu şekilde mi devam edecek?

Aslında grup olarak hiçbir şey planlamıyoruz. Özellikle tarz konusunda kendimize bir şeyler diretmiyoruz. Bu nedenle müzikal yolculuğumuzda radikal kararlar almayı düşünmüyoruz ama mi-nik değişiklikler olabilir.



Yüksek performans için, iyi beslenme

Çalışma tempunuz nasıl?

Özellikle albüm öncesi çok yoğun çalışıyoruz. Gece çalışmak daha verimli olduğu için, genelde gece çalışıyoruz. Bu da bizim açımızdan son derece verimli oluyor. Günü kaçırebiliyoruz ama bu şekilde iyi ve verimli çalışıyoruz.

Avrupa'da da çok konser veriyorsunuz...

Türkiye'de önceleri herkesin tabu olarak baktığı rock müzik, Banış Manço ve Moğollar gibi önemli isimlerle çok iyi yerlere geldi. Daha önce de birçok sanatçı Avrupa yollarındaydı. Biz de bir şekilde kendi yolumuzda ilerlemeye çalışıyoruz.

Koşturmaca içerisinde sağlıklı beslenebiliyor musunuz?

Özellikle turnelerde düzenli beslenmek çok zor oluyor. Ülkemizde her yerin özel yemekleri olduğundan, gittiğinizde yemeden dönemiyorsunuz. Kebap, pide ne varsa tadıyoruz. Düzenli beslenmek zor ama beslenme uzmanından destek almaya başladık. Birlikte gittiğimiz için güzel bir motivasyon oldu. Şimdilik her şey gayet iyi gidiyor. Artık dinleyicilerimizin karşısında, en yüksek performansı sergileyecek şekilde beslenmeye dikkat ediyoruz.

Bundan sonra programınızda neler var?

Çalışmaya ve çalmaya devam... Konserleri ve müzik dolu keyifli yaşantımızı sürdüreceğiz. Dinleyenlerimizin beğenisini toplamak için elimizden geleni yapacağız.



Çocuk yetiştirme rehberi

Anne ve babalar için çocuklar yaşamın en önemli bölümünü oluşturur. Her anne baba çocuklarını en iyi şekilde yetiştirmeyi hedefler. İşte çocuk yetiştirirken dikkat edilmesi gereken önemli bazı ipuçları...

Son yıllarda, çocuğa bakış ve çocuk yetiştirme yaklaşımlarında köklü ve önemli bir değişim süreci yaşanıyor. Kuşaklar arasında ebeveynlerin çocuklarına ilişkin beklentilerinin arttığı gibi, bu beklentilerin önceliklerinin de belirgin bir biçimde farklılaştığını gözlemliyoruz.

Ebeveynlerin çocuklarıyla iletişiminin dünyanın geleceğini belirleyeceği düşünüldüğünde, neyin doğru neyin yanlış olduğuna dair kanıların yeniden gözden geçirilip sorgulanması gerekiyor. Birçok ebeveyn çocuk çatışmasına ışık tutan yaklaşım biçimlerini öneren ünlü terapist Jesper Juul, "Çocuk Yetiştirme Rehberi" adlı kitabında, anne-babalara çocuklarıyla iletişimde bir rehber niteliği taşıyor. Kitapta öne çıkan başlıklar ve önerileri sizlerle paylaşıyoruz.

Karşı gelme yaşı

İki yaşından itibaren, çocuklar ebeveynlerine olan tam bağımlılıklarından yavaş ya-



avaş kurtulmaya başlayarak kendi başlarına düşünmek, hissetmek ve davranmak ister. Bir ebeveyn, iki yaşındaki çocuğunda gelişmeye başlayan bağımsızlık duygusuna isteksizlik ve dirençle karşılık verirse, birkaç ay içinde çocuk sürekli karşı koymaya yönelir ya da inisiyatifi bütünüyle kaybederek daha bağımlı hale gelir. Bu nedenle ebeveynlerin bu durumu bir karşı koyma ve sorun olarak görmemesi, çocuklarının gelişimlerine destek olması gerekir.

Buluğ çağı

Buluğ çağı, 20. yüzyılda olumsuz çağrışım kazanmış bir kavram. Çatışma, tartışma ve gündelik sıkıntılar, ergenlikle özdeşleşmiş durumda. Nesnel bir bakış açısıyla buluş çağı, 12-15 yaş arasındaki birçok çocuğun içsel belirsizlik ve çalkantılar yaşamasına neden olan bir dönem. Bu gelişimin kaçınılmaz bir şekilde çocuklarla yetişkinler arasında çatışmalara neden olacağını düşünmek doğru değil. Bu dönemde yetişkinlerin yapması gereken, aile içi etkileşimin yapılandırılmasında üzerlerine düşen asli sorumluluklarla yüzleşmektir.

Birlikten kuvvet doğar

"Birlikten kuvvet doğar" deyimini, ailenin en önemli formüllerinden birinin altındaki



mantığı da açıklar. Ebeveynlerin çocukların nasıl yetiştirileceği konusunda uzlaşmaları önemli. Ancak ebeveynlerin aynı fikirde olması çok nadir rastlanan bir durumdur. Bu nedenle önemli olan, ebeveynlerin birbirlerinin farklılıklarını yanlış ve istenmeyen bir durum olarak değerlendirmemeleri. Çünkü bu durum çocuklar için güvensiz bir ortam oluşturur.

Sağlamlık

Sağlamlık, güç yapısını ayakta tutmak için gerekli bir unsur olarak görülür. Aile fert-



leri farklı görüşler seslendirdiklerinde, bu düşmanca bir zıtlama olarak görülür ve çatışma yaratır.

Yetişkinlerin “sağlam” olması, çocuklar boyun eğmemek için direnç gösterdiğinde, birlik içinde “hayır” diyebilmektir. Bu güç oyununa getirecek sağlıklı alternatif, çocuklar kadar ebeveynlerin de arzularını, hayallerini ve ihtiyaçlarını yansıtabilecekleri açık ve kişisel bir diyalogdur. Ancak bu şekilde davranarak gerçek bir liderlik ortaya konabilir.

Değer bilinci verin

Çocukların özdeğer duygularını beslemeyi öğrenin. Bunu da onları kabul ederek yapın. Çocuklarınızla ilişkinizi, trafiğin sizden onlara doğru aktığı tek yönlü bir cadde olarak görmeyin. Modern ebeveynler, çocuklarına yeteri kadar ilgi, sevgi, birliktelik,

teşvik, merak ve imkan verip vermediklerini düşünür. Ancak çocuklarda özdeğer duygusunun, yaşamlarımızda ne derece değer ifade ettiklerini hissetmelerine bağlı olduğunu unutmayın. Onların da size bir şeyler sunmasına izin verdiğiniz ölçüde, özdeğer duygularının gelişeceğini aklınızdan çıkarmayın.

Kişisel sorumluluklarını geliştirin

Çocukların hayatlarında sorumlu olmaları gereken üç alan var:

- Sezgiler (Örneğin, neyin tadının iyi olduğunu ve neyin olmadığı, neyin iyi kokup kokmadığı)
- Duygular (Mutluluk, arkadaşlık, öfke, hüsrân, keder, acı, arzu ve bu duyguların geçerli olduğu ilişkiler)
- İhtiyaçlar (Açlık, susuzluk, uyku, yakınlık, uzaklık)

Ebeveynler, çocuklarının bütünselliklerini korumak, çocukların sağlıklı bir özdeğer duygusuyla birlikte kişisel ve sosyal sorumluluklarının da gelişmesini istiyorsa; öncelikle hem kendilerini hem de çocuklarını ciddiye almalılar. Karşımızdaki kişiyi ciddiye almak, şu durumları zorunlu kılar:

- Karşımızdaki kişinin kendi ihtiyaçları, arzuları, deneyimleri ve duyguları olduğunu ve bunları ifade etme hakkını kabul etmek.
- Karşımızdaki kişinin ihtiyaçlarını onun bakış açısından görebilmek.
- Karşımızdaki kişinin gerçekliğini algılayabilmek için konsantre olabilmek.
- Karşımızdaki kişinin hareket ve davranışlarına, bu kişinin durduğu noktayı ciddiye alarak ve anlayışla yanıt vermek.



Bir tutkudur kremalı kahve

7'den 70'e hemen herkes için bir tutkudur kahve... Kokusu bile insanı büyülemeye yeter. Bir de kahve kremasıyla tatlandırılmışsa, keyfinize diyecek yoktur. Yapılan araştırmalar da bunu doğrular nitelikte...

Kahve; dost sohbetlerinde, toplantılarda, ders çalışırken, kısacası hayatımızın birçok anına eşlik eden bir lezzet. Cezbedici kokusu ve lezzetiyle hemen herkesin sevdiği kahvenin kremalı ise ayrı bir tutku. Ipsos KMG Hane Tüketimi'nin 2010'da 848 kahve tüketicisi bazında yaptığı araştırmaya göre, Türkiye'deki her beş hanenin birinde kahve kreması kullanılıyor. Haftada ortalama 2,9 kez kullanılan kahveyi içme nedenleri arasında ilk sırada "Muhabete eşlik etmesi, rahatlamak ve dinlenmek" yer alıyor. Ardından "Kendime gelmek ve başkalarıyla keyifli anları paylaşmak"

geliyor. Bir diğer araştırma ise Synovate'nin yaptığı marka sağlığı araştırması. 2010'da yaklaşık 4 bin 500 bireyin katıldığı araştırmada önemli verilere ulaşılmış. Yüzde 59 oranıyla kadınların kremalı kahveyi daha çok sevdiğinin anlaşıldığı araştırmaya göre, katılımcıların yüzde 35'i kahveyi en çok akşam yemeğinden sonra, yüzde 24'ü öğle ve akşam yemeği arasında, yüzde 14'ü ise öğle yemeğinde tükettiğini belirtmiş. Kahvenin en çok sohbet ederken tüketildiğinin ortaya çıktığı araştırmada, ikinci sırada televizyon izlerken, üçüncü sırada ise iş, ders arasında mola verirken maddeleri yer alıyor.

COFFEE-MATE®'le benzersiz deneyim

Nestlé uzmanlığıyla geliştirilen, dünyanın ve Türkiye'nin en çok tercih edilen kahve kreması COFFEE-MATE®, benzersiz bir kahve deneyimi sunuyor. Bu lezzet şimdi COFFEE-MATE® LIGHT ile daha hafif. Türkiye'nin ilk light kahve kreması COFFEE-MATE LIGHT, yüzde 58 azaltılmış yağ oranıyla hem sınırsız kahve keyfi özgürlüğü yaşıyor hem de kullanıcılarının formda olmalarına destek oluyor. Peki, COFFEE-MATE ile yeni lezzetler yaratabileceğinizi biliyor musunuz? İşte bunlardan birkaçı... www.coffee-mate.com.tr/ adresinden diğer tarifleri de görebilirsiniz.

Çikolatalı Cappuccino

Malzemeler: 1 paket Nestlé® Sıcak Çikolata, 2 yemek kaşığı NESQUIK® Squeeze Çikolata Sosu, 1 yemek kaşığı COFFEE-MATE, sıcak su, sprey krema

Hazırlanışı: Nestlé Sıcak Çikolata'nın 2/3'si, COFFEE-MATE, NESQUIK Squeeze Çikolata Sosu ve 4 yemek kaşığı sıcak suyu bir bardağa koyup karıştırın. Bardağın tamamına sıcak su ekleyerek tekrar karıştırın. Üzerini sprey krema ve NESQUIK Squeeze Çikolata Sosu ile süsleyerek servis edin.



Çilekli Frappe

Malzemeler: 3 yemek kaşığı NESQUIK® Plus Çilekli, 2 yemek kaşığı COFFEE-MATE, 2 kesme şeker (tercihe göre), buz, sprey krema, sıcak su

Hazırlanışı: NESQUIK Plus Çilekli, COFFEE-MATE, 2 kesme şeker (tercihe göre) ve 4 yemek kaşığı sıcak suyu bir bardağa koyup karıştırın. Üzerine buzları ekleyip 1-2 kez daha karıştırın. Üzerini sprey krema ve çilek taneleri ya da NESQUIK Plus Çilekli ile süsleyerek servis edin.



Kremalı Helva

Malzemeler: ¾ su bardağı COFFEE-MATE (100 gr.), 1,5 çay bardağı su (150 gr.), 100 gr. tahin helvası, 2/5 çorba kaşığı pasta kreması (80 gr.), 3 çorba kaşığı krem şanti (70 gr.), 1 çay kaşığı jelatin

Hazırlanışı: Su ve COFFEE-MATE'i ısıtıp tahin helvası ekleyin. Karıştırarak kaynatın. Soğuduktan sonra bütün malzemeleri bir kaptaki birleştirin. Jelatini soğuk suya koyun. Şişince yavaşça ısıtarak eritilene ve karışıma ekleyin. Dilediğiniz gibi servis edebilirsiniz.

