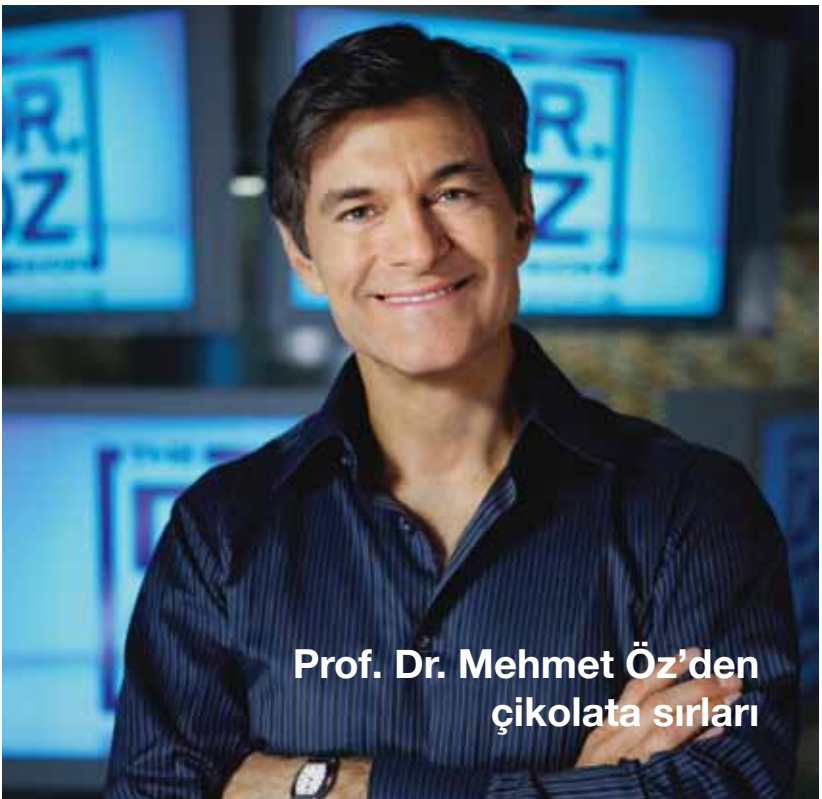
Nestlé benimle

Sayı 06 Mart-Nisan-Mayıs 2010

"Yaptığımız işin bu kadar sevilmesi çok güzel"

Kayısının başkenti: Malatya



Prof. Dr. Mehmet Öz'den çikolata sırları

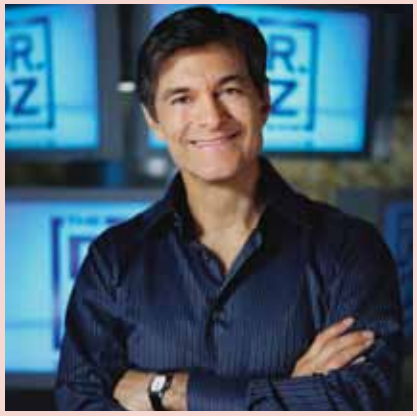
Anadolu'nun düğün gelenekleri

İçindekiler

02 Sohbet
Şahan, Togan Gökbakar

06 Kültür
Malatya

08 Sağlık
Mehmet Öz



10 Lezzet
Ayşe Tüter'den
Nestle'li tarifler

12 Sağlık
Doğru bildiğimiz yanlışlar

14 Macera
Yüksek İşler

18 Beslenme
Baharda siz de çiçek açın

20 Nostalji
İstanbul'un renkli durakları

23 Haber
Tasarım keyif vermeli

24 Mutfak Okulu
Kim korkar mutfaktan

26 Semt
Cihangir mırıl mırıl

28 Anadolu düğünleri
Dili tatlı evi bereketli

30 Sohbet
Müjdat Gezen

Nestlé

Dergi adı
NESTLE benimle

İmtiyaz Sahibi
Kerem Ayırtman

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

Sorumlu Müdür
Yaprak Kanlıoğlu

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

Yayın türü
Yaygın süreli

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

içerik fabrikası
iletişim danışmanlık ve ticaret ltd. şti.

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

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

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

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

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

Sunuş

Değerli okurlar,

Nestlé olarak bu topraklardaki ikinci 100. yılımızı karşılıyoruz. Bir ülkede 100 yıl boyunca kalmak, o ülkenin insanlarını pek çok yeni ürünle tanıştırmak ve yaşamlarının bir parçası haline gelmek sürdürülebilirlik anlayışınızın bir göstergesidir.

İş stratejisi uzun vadeli sürdürülebilir gelişime dayanan Nestlé bir şirketin uzun vadeli başarı elde etmesi için sadece hissedarları için değil, faaliyet gösterdiği ülkelerin toplumu için de değer yaratması gerektiğine inanıyor. Hiç kuşkusuz topluma değer katmak o toplumdaki insanları, gelenekleri ve kültürü anlamaktan geçiyor.

Tüm dünyada faaliyetlerinin bulunduğu toplumun ihtiyaçlarını, kültürünü ve değerlerini gözeterek gerçekleştiren Nestlé, Türkiye'de de bu anlayış doğrultusunda 100 yıldır çok sayıda lezzetli ve sağlıklı ürünü tüketicileriyle buluşturuyor. Bugün her biri yerel ihtiyaçlara cevap verecek şekilde geliştirilen bu ürünlerin pek çoğu günlük hayatımızın birer parçası.

Nestlé'nin yerelliğe ve topluma değer katmaya verdiği önemin bir yansıması da "Nestlé Benimle" dergisi. 'Nestlé Benimle' ürünlerimizin yanı sıra hayatınızın farklı bir anında da yanınızda olma aracımız. 'Nestlé Benimle"nin bu sayısında Anadolu şehirlerine ve geleneklerine uzanacak, kahve kültürünün en eski temsilcilerini hep birlikte hatırlayacağız. Sanat hayatının 50. yılını tamamlayan Türk tiyatro ustası Müjdat Gezen'i daha yakından tanıyacak, yurtdışında yaptığı çalışmalarla Türkiye'yi başarıyla temsil eden Dr. Mehmet Öz'den sağlıklı beslenmesinin sırlarını öğreneceğiz.

Keyifle okumanız dileğiyle.

Dr. Hans-Ulrich Mayer
Nestlé Türkiye
Yönetim Kurulu Başkanı

Recep İvedik ve kardeşi

Şahan ve Togan Gökbakar kardeşlerin adlarını artık bilmeyen kalmadı. Şahan yazıyor ve oynuyor; Togan ise ağabeyinin yazdıklarını filme çekiyor. Recep İvedik serisiyle büyük başarı yakalayan iki kardeşin anlatacakları çok şey var.

Şahan ve Togan Gökbakar kardeşlerin adları, komedi filmi Recep İvedik serisiyle hafızalara kazınmış olsa da ikilinin ilk filmleri bir korku filmi olan "Gen". Sinemaya, "korkunç" bir giriş yapmış olsalar da Şahan Gökbakar'ın yarattığı Recep İvedik karakteri, ikilinin yeteneklerini ortaya koyabildikleri bir komedi klasiği olma yolunda ilerliyor. Türk sinemasının en yüksek gişe hasılatına sahip filmi olan Recep İvedik, gösterimde olan 3. filmiyle de Şahan ve Togan Gökbakar kardeşlerin başarılarını sürdüreceklerinin sinyallerini veriyor.

Recep İvedik, Şahan Gökbakar'ın kısa sürede milyonlarca kişi tarafından tanınmasını ve izlenmesini sağlasa da Gökbakar için başarıya ulaşmak bu kadar kolay olmadı. TV8'de "Zıbın" adlı programla televizyon dünyasına adım atan Gökbakar, henüz ilk bölümün yayınlanmasının ardından işten çıkarıldı. TRT'de "Yedinci Gün" adlı eğlence programının sunuculuğunu yapmaya başlayan Gökbakar, burada da beş hafta gibi kısa bir süre çalışabildi ve TRT'deki işinden de çıkarıldı. TV8'in Gökbakar'a "Zoka" adlı eğlence programını hazırlaması yönündeki teklifinin ardından ise şansı döndü ve işler yolunda gitmeye başladı. Gökbakar, Zoka'yı hazırladığı zamanları ve Recep İvedik'e uzanan süreci kısaca şöyle anlatıyor: "Zoka'yı hazırladıktan sonra insanlar beni sevmeye başladı. Daha sonra dizi yapmamı istediler, ama ben şov programı yapabileceğimi söyledim. Ardından 'Dikkat Şahan Çıkabilir' programına başladık. 13 bölümü bitirdikten sonra üç kanaldan transfer teklifi aldık. 2005'te ATV'ye geçtik ve iyi bir performans yakaladık. Ardından gelen reklam filmleri ve Recep İvedik serisiyle çok iyi bir noktaya geldim."

Yemek düşkünü

Formunuzdan memnun musunuz?

Şahan Gökbakar (Ş.G.).: Üniversitedeyken düzenli olarak spor yapıyordum. Özellikle tenisle çok ilgilendim. Ancak sonra sporu bıraktım ve kilo almaya başladım. Aslında istediğim zaman zayıflayabilecek bir bünyem var. Buna güvenerek ne bulursam yiyorum.

Togan Gökbakar (T.G.): Şahan her şeyi, her zaman yiyebilir. Bense çok seçiciyim. Sağlığıma ve beslenmeme dikkat ederim. Az yağlı yemekleri tercih ederim. Soslu, yağlı, karışık yemekleri yiyemiyorum. Bu sayede formumun yerinde olduğunu düşünüyorum.

Yemek yapmaya zaman ayırabiliyor musunuz?

Ş.G.: Son yıllarda mutfakta yalnızca mikrodalgayı kullanıyoruz. Çünkü yemek yapmak için zamanımız hiç olmuyor. Bazen yemek yapmayı istiyorum. Nadiren mutfağa girip bir şeyler pişiriyorum. Mantar, biber, soğan, domates, sarımsak ve etli yemekleri çok iyi yapıyorum.

T.G.: Yemek yapmayı seviyorum. Herhangi bir yemek dikkatimi çekerse onu öğrenmek için yapıyorum. İnternette bir krep tarifi buldum, bugünlerde öğrenmek için onu yapıyorum. Espresso yapmayı öğreniyorum. Çünkü çok eğlenceli geliyor. Bir de yemeklerimi birinin yemesi ve onun karnını doyurmak benim için çok keyif verici.

İstanbul'daki favori mekanlarınız nereler?

T.G.: Balık için en çok sevdiğimiz mekan Adem Baba. Kebap gibi yiyeceklerde Köşebaşı ve Günaydın favorilerimiz. Köşebaşı'nın çöp şişi ve Günaydın'ın küşlemesini çok lezzetli buluyorum.

Dünya mutfaklarından tercihleriniz neler?

Ş.G.: Çin ve İtalyan mutfağını severim. Fransız mutfağını çok bilmiyorum. Japon mutfağını tercih etmiyorum. Yine de Türk mutfağını hiçbirine değişmem. Çok lezzetli bir mutfağımız var. Masaya oturduğunuzda iki dakikada bir tabağınızı değiştirmeleri, padişah gibi hissettirmeleri bile ayrı bir güzellik.

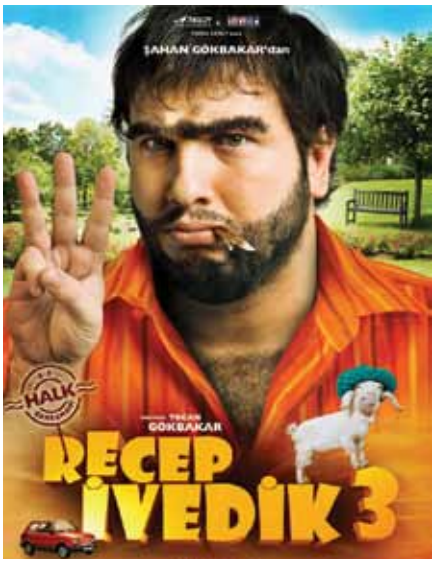
“Rahatsızlık eşiğim düşük”

Her şeyle dalga geçiyorsunuz. Bu, bir tür rahatsızlıkların dışavurumu mu?

Ş.G.: Bu benim savunma mekanizmam. Küçük yaşlardan bu yana duyduğum rahatsızlıkları bu yolla dile getirmeyi tercih ettim. Benim rahatsızlık eşiğim düşük olduğu için hassasım ve etrafımdaki olaylardan çok etkileniyorum. Bu durum çocukken kavgacılık olarak dışarı yansıyordu. Bugünse mesleğim de elverdiği için rahatsız olduğum her konuda detaylar üzerine espri yapıyorum.

Nelerden rahatsız oluyorsunuz?

Ş.G.: Aptallığa, “Ben yaptım oldu” durumuna ve yalancılığa hiç tahammülüm yok. Zeka düzeyi olarak iyi bir yerdeyim. Sezgilerim kuvvetli. Birinin bana aptal muamelesi yapmasına çok sinirlenirim. Hataya tahammülüm var, ama bir kere yaparsan hatadır, ondan sonrası aptallıktır. Riyaya çok kızarım. Damarıma basmadığınız sürece kedi gibiyim.



Popüler olmak hayatınızı nasıl etkiledi?

Şahan Gökbakar (Ş.G.): Hayatımda ciddi değişiklikler olmadı. Zaten iyi bir hayatım vardı. Şu anın tek farkı daha çok insanın beni sevmesi. Bu da mutluluk verici. Tüm yoğunluğuma karşın dostluklarımı sürdürüyorum, star psikolojisinde davranmıyorum.

“Ünlü olacağımı hep hissederdim” demişsiniz. Okul hayatında nasıldınız?

Ş.G.: Lise yıllarımda komik, esprili ve popülerdim. İnsanlar benimle zaman geçirmekten zevk alırdı. Üniversitede tiyatro bölümüne girdiğimde, kendi televizyon şovumu yapmayı hedefliyordum. Herkese 2005’te ünlü, 2007’de zengin olacağımı söylerdim.

Komedyenlik ciddi birikim gerektiriyor. Birikiminiz yeterli mi?

Ş.G.: Ben birikim için çabalamıyorum. Bu tür bir işle uğraşan kişilerin de çok birikim yaptığını düşünmüyorum. Komedi doğal bir yetenektir. Komedyenlerin neyi, nasıl gözlemlediğini anlayamazsınız. Bir bucuk saniyelik bir diyaloğu bir yıl sonra hatırlayabilir. Beynimiz böyle çalışıyor ve birikim kendiliğinden oluşuyor. Ben bu işi bıraksam, 70 yaşına da gelsem kafam böyle çalışacak. Bu tükenecek bir şey değil.

İş anlamında nasıl besleniyorsunuz?

Ş.G.: Televizyon gündeminden uzak kalmamaya çalışıyorum. Malzeme olarak kullanmam için başıma garip olaylar geliyor. Hayat kendiliğinden bana materyal üretiyor. Bazı komedi matematiklerini kullanıyorum. Dünyadaki komedyenleri de takip ediyorum, ama onlardan beslenmiyorum.

En büyük eleştirmeniniz kim?

Ş.G.: Kendimim. Çok ağır eleştiriler yapıyorum. Kendimi dışarıdan algılayabiliyorum. Neyi, neden yaptığımı kendime itiraf ettiğim için başarısızlıklarımı kabul edebiliyorum. Çoğu zaman “Saçmalama ya” diyenler oluyor. Çekimde bir sahne olur, herkes güler ama ben “İğrenç oldu” derim.

Bu sizi mutsuz etmiyor mu?

Ş.G.: Biraz fazla kafa yormayı getiriyor. Beni düşünen, sessiz bir adam haline getiriyor. Her şeyle ilgili çok fikrim var. Bunların çoğu genele uymuyor.

Recep İvedik'in başarılı olması için nasıl bir yol izlediniz?

Togan Gökbakar (T.G.): Aslında spesifik bir yol izlemedik, sadece içsel seçimlerle ilerledik. Bizi eğlendiren, çekerken ve izlerken gülebileceğimiz bir film yapmak amacıyla yola çıktık.

Recep İvedik'in bu kadar çok sevilmesini nedeni nedir?

T.G.: Recep İvedik'in sevilmesinin birçok nedeni var. En büyük nedeni Recep'in içinden geçenleri, hiç utanmadan ve sıkılmadan ve hiçbir sosyo-ekonomik statüyü ciddiye almadan doğrudan söylemesi. Recep, aslında hepimizin söylemek istediklerini söyleyebildiği için çok seviliyor. Çocuklar da Recep'i renkli ve şirin biri olduğu için seviyor. Herkes başka bir yönden bir yakınlık kuruyor.

Bu kadar başarılı olacağını düşünmüş müydünüz?

T.G.: Recep'in başarılı olacağını öngörüyorduk ama bu kadar büyük bir başarı beklemiyorduk. İnsanların bu kadar çok sevmesi ve bir fenomen haline gelmesi bizi de şaşırttı.

İzlenme rekorları kırdınız...

Ş.G.: Yaptığımız işin bu kadar fazla sevilmesi çok güzeldi. Bu kadar insanın bana sevgi dolu gözlerle bakması, kendi evimden sokağa çıktığımda da evime giriyormuşum gibi hissettiriyor bana.

Recep İvedik dışında başka türde film yapmayı düşünüyor musunuz?

Ş.G.: Tabii. Karar vermedim ama "Ötekiler" diye tanımlanan insanları oynayabilirim. Örneğin "Forrest Gump"taki Tom Hanks ya da "I am Sam"deki Sean Penn gibi bir adamı...

Togan Gökpınar

Kayısının başkenti

Türkiye'nin kayısı üretiminin yüzde 80'ini gerçekleştiren ve "kayısı cenneti" olarak bilinen Malatya, bulunduğu bölgenin en önemli şehirleri arasında yer alıyor. Geçmişte Doğu'nun Paris'i diye anılan bu tarihi kentimiz, gelişmişlik düzeyi, sosyal dokusu ve yaşam standardıyla dikkat çekiyor.

Dünya lideriyiz

Kayısı, coğrafi açıdan neredeyse dünyanın her yerine dağılmış olsa da daha çok Akdeniz ülkelerinde yetişen bir meyve. Dünyadaki toplam üretimi yıllık 100 bin tonu geçen kayısıda yüzde 15'lik payla Türkiye ilk sırada yer alıyor. Kayısının geçmişi beş bin yıl öncesine kadar uzanıyor. Bu meyve ilk olarak Çin'de, Han Sülalesi'nin ilk dönemlerinde yetiştiriliyor. Oradan İran'a, İsa'dan sonra birinci yüzyılda da Roma İmparatorluğu'na kadar ulaşıyor.

Hititler döneminde kurulan Malatya'nın ismi, Hititçe "Bal" anlamına gelen "Melid" sözcüğünden geliyor. Uzun yıllar Roma İmparatorluğu'nun bir parçası olan kent, Arapların Bizans'a üstünlük kurması ile İslam hakimiyetine geçmiş. Bizans kaynaklarında Melitene şeklinde kullanılan Malatya, Araplar tarafından, kadim şekline yakın bir imla ile "Malatiyye" adıyla anılmaya başlanmış.

11. yüzyıldan itibaren Anadolu Türk yurdu haline gelince de, bölge Türk-Bizans mücadelesinin odağı haline gelmiş. Türkler, bu önemli beldenin adını değiştirmeyerek, Araplardan aldıkları şekliyle günümüze kadar taşımış. Osmanlı döneminde Harput Valiliği'ne bağlı olan Malatya, Cumhuriyet'in kurulmasıyla birlikte bağımsız bir il olmuş. Cumhuriyetin ilk yıllarında benimsenen, devlet eliyle kalkınma sürecinde Malatya'da yapılan kamu yatırımları, şehirde sanayinin önünü açmış ve sanayicilere yeni bir ufuk kazandırmış. Özellikle 1939 yılında kurulan bez ve tütün fabrikası şehrin sanayileşme sürecini hızlandırmış.

İki cumhurbaşkanı çıkarttı

Malatya, yetiştirdiği insanlarla da özel bir şehir. Bugüne kadar cumhurbaşkanlığı yapmış 11 devlet adamından, İsmet İnönü ve Turgut Özal gibi iki önemli ismin de bu şehirden çıkması bunun en iyi göstergesi. Cumhurbaşkanlığının yanı sıra başbakanlık da yapmış bu iki önemli ismin, şehrin kaderinin değişmesine olumlu etkileri de olmuş.

Malatya, bugün bölgedeki en gelişmiş illerin başında geliyor. Elazığ, Diyarbakır, Adıyaman, Kahramanmaraş, Sivas ve Erzincan gibi önemli şehirlerle komşu olan Malatya'nın bölgedeki önemi de her geçen gün biraz daha artıyor. "Doğu'nun Paris'i" olarak da bilinen şehir, gelişmişlik düzeyi ve yaşam standardı açısından bulunduğu bölgede büyük fark yaratıyor.

Kayısının başkenti

Özellikle kayısı üretimiyle ön plana çıkan Malatya'da, ekonomik yapılanma da buna göre şekilleniyor. Türkiye'de de kayısı denince akla hemen Malatya geliyor. Çünkü üretimin yüzde 80'i Malatya Ovası'ndaki kayısı bahçelerinden elde ediliyor. Bu yüzden kente "Kayısının Başkenti" bile deniyor. Malatya'da yetişen kayısılar sadece ülke içinde değil, dünya genelinde de büyük ilgi görüyor. "Malatya Kayısısı" olarak ünlenen kayısılar, kuru ve yaş olarak birçok ülkeye ihraç ediliyor.

Malatya mutfağı

Malatya, kayısısı kadar mutfağı ile de hem çeşit hem lezzet bakımından oldukça beğeni topluyor. Mutfak kültürüyle oldukça iddialı olan kentte, daha çok yöresel ve ekonomik yemekler ön plana çıkıyor. Malatya mutfağı denince analı kızlı çorbası, kayısı tatlısı, kulak çorbası, tavşanlı yufka, kaburga dolması, tava, kalbur hurması, bilik ve pirpirim cacığı akla ilk gelen yemekler…

Sofralarda ayrıca köftenin özel bir yeri vardır. Doldurulma türüne göre ıspanak, patates veya etle yapılmış içli köfte, sıkma köfte ve ekşili köfte oldukça popüler. Yöre mutfağının baş yemeklerinden biri de kağıt kebabıdır. Kağıt kebabı, taraklık ve etevi denilen yağlı kuzu etinin özel bir kağıt içinde fırında pişirilerek; özel gecelerde ikram ediliyor. Bunun dışında kurutulmuş gıda, pestil, şıra, pekmez ve turşu da sofralarda önemli bir yer tutuyor. Bu malzemeler özellikle yaz ve güz dönemlerinde kış için hazırlanıyor. Ayrıca bulgur ve et de yemeklerde ana malzeme olarak sıklıkla kullanılıyor.

"Nestlé ilk göz ağrım"

Eylül 2001'de kurulan Önalan Gıda Temizlik Otomotiv Ltd. Şti., aynı yıl Nestlé Türkiye'nin distribütörü olarak ticari hayatına başladı. Firma sahibi Erol Erbil "ilk göz ağrımız ve gözbebeğimiz" dediği Nestlé'yi ilk günden beri kendi çocuğu gibi koruyor ve kolluyor.

1986'dan 2001'e kadar değişik firmalarda pazarlama ve yöneticilik yapan Erbil, Nestlé ile işbirliklerinin hikayesini şöyle anlatıyor: "İdealim kendi şirketimi kurmaktı. 2001'de kendi şirketimi kurdum. Kazandığım deneyimler ile iş hayatına güçlü bir marka ile başlamam gerektiğini düşünüyordum. Şirketimin kuruluşundan kısa bir süre sonra dünya devi bir marka olan Nestlé ile iş ortaklığımıza başladık. Nestlé 2001'de aldığım bir bebek ve her geçen gün özveri ile büyüttüğüm bir çocuk gibi. Bir babanın çocuğunu sahiplendiği gibi koruyor, kolluyor ve sahipleniyorum. Ayrıca Nestlé ile çalışmak bana ayrıcalık katıyor. Öyle ki Malatya özelinde bana "Nestléci Erol Bey" olarak hitap edilmesi bu ayrıcalığımın bir göstergesi. Bu şekilde anılmaktan onur duyuyorum."

Nestlé'nin markalarının gücü ve kalitesi sayesinde pazarlama ve satış faaliyetlerini kolay bir şekilde gerçekleştirdiklerini ifade eden Erbil, Nestlé'nin Türkiye'deki birinci yüzyılında biz vardık, ikinci yüzyılında da biz olacağız diyerek şu mesajları veriyor: "Yüzyılın ekibinin içinde olmak çok büyük gurur ve şans. İkinci yüzyılda da Nestlé'nin, dünyada olduğu gibi Türkiye'de de damgasını çok daha güçlü vuracağına, bizden sonraki nesillerin de bu duruma tanıklık edeceğine inanıyorum."

Bölgede tüm Nestlé ürünlerinin beğenilerek tercih edildiğini belirten Erbil, "Burası kayısı şehri ve Malatyalılar tatlıyı çok seviyor. Bu yüzden çikolata grubundaki ürünler daha fazla tercih ediliyor. Bir Malatyalı olarak ben de Antepfıstığı gibi kayısının da Nestlé ürünlerinde kullanılmasını ve tüm dünyaya tanıtılmasını talep ediyorum" diyor.

Cildinizi çikolata ile gençleştirin!

Prof. Dr. Mehmet Öz'e göre, siyah çikolatada bulunan kakao, yoğun şekilde flavanol içermesi nedeniyle cildinizin dokusunu güzelleştirir, hidrat seviyesi ve kan akışını düzenler. Hatta güneş ışıklarının zararlı etkilerine karşı cildinizi korumaya yüzde 25'e kadar katkı sağlar.

O, Time dergisinin 'Dünyanın En Etkili 100 İsmi' listesinde... O, yaptığı televizyon programıyla rating rekorları kıran bir yıldız... O, dünyaya sağlıklı yaşamın yollarını öğreteen bir Türk... O ünlü kalp cerrahı Prof. Dr. Mehmet Öz.

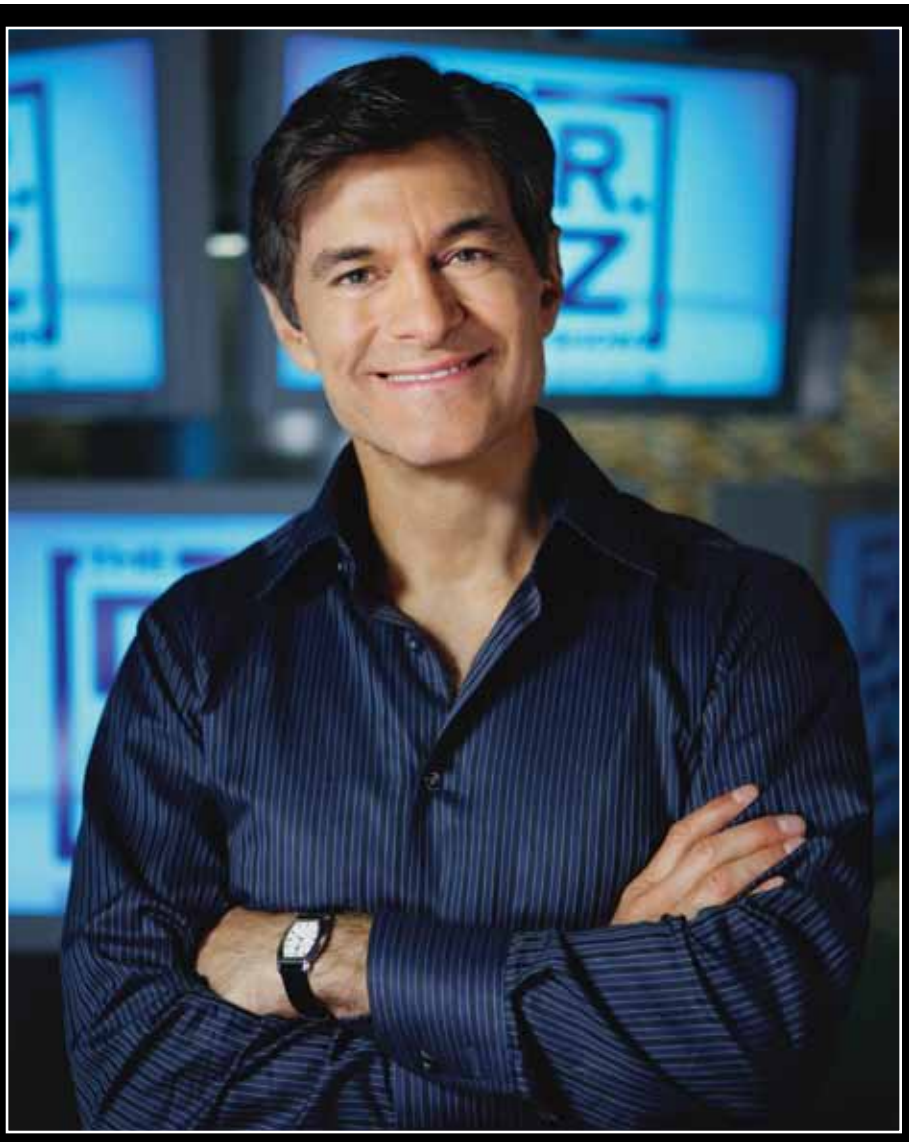
Prof. Dr. Mehmet Öz, akademik çalışmaları ve profesyonel hayatının ötesinde üne sahip olan az sayıdaki kişilerden. Tıp camiasında yaratmayı başardığı saygınlığı eğlence dünyasına da başarıyla taşıdı. Öz, sadece ABD'nin değil dünyanın en etkili kadınlarından kabul edilen ünlü yapımcı Oprah Winfrey'in tahtına bile oturdu. Uzun süre Oprah ile beraber program yapan Öz, kendi "televizyon kariyeri"ne adım atmasının ardından Amerika'da son yedi yılda yeni başlayan programlar arasında en yüksek reytingi alan programın yapımcısı oldu. Öz, kendi adını taşıyan "The Doctor Oz Show" programı ile Oprah Winfrey'den boşalan tahta aday gösteriliyor.

Dünyaca ünlü kalp cerrahı Mehmet Öz aynı zamanda satış rekorları kıran birçok kitabın da yazarı. New York'un en gözde cerrahlarından biri olan Öz, Amerikalı gençlere sağlıklı yaşamanın yollarını öğreten Healthcorps adlı vakfın da kurucusu. "SİZ-Diyettesiniz", "SİZ-Genç Kalın", "SİZ-Akıllı Hasta" ve "SİZ-Kullanım Kılavuzunuz" kitaplarıyla bütün dünyada çok satanlar listesine giren Doktor Öz'den sağlıklı yaşam için ipuçları:

Tavşan yiyeceklerinden şaşmayın!
Fazla salata tüketen insanların diğerlerine oranla likopen, alfa ve beta karoten, folik asit ve C, E, B6 vitaminleri oranlarının daha yüksek olduğu biliniyor. Yani "tavşan yiyeceklerinden" şaşmamalısınız.

Cildinizi çikolata ile gençleştirin!
İşte muhteşem bir cilt için gerekli formül: Nemlendirici, temizleyiciler, güneş kremleri ve… Çikolata! Evet, doğru duydunuz. Siyah çikolatada bulunan kakao, yoğun şekilde flavanol içermesi nedeniyle cildinizin dokusunu güzelleştirir, hidrat seviyesi ve kan akışını düzenler.

Kalbinizi baharatlarla ısıtın!
Kalbinizi mutlu etmek istiyorsanız içeceklere bir fiske tarçın katabilirsiniz. Araştırmacılar tarçının güçlü bir antioksidan özelliğe sahip olduğunu buldular.



Domatesin cazibesine siz de kapılın!

Kansere karşı savaşan domatesle, aynı zamanda gençleşebilirsiniz. Haftada en az dört domates gırtlak kanseri riskini yüzde 40 azalır.

Fıstık yiyin hayatınız kurtulsun!

Haftada iki defa bir avuç dolusu yerfıstığı yiyin. İçindeki doymamış yağlar sayesinde kalp krizi riskiniz yarı yarıya azalacak. Fıstıkta aynı avokado, zeytinyağı, keten tohumunda olduğu gibi kalp dostu doymamış yağlar bulunur.

Prostata karşı maydanoz

Araştırmalar "api-genin" açısından zengin olan bu maydanozun prostat kanserinin gelişimine sebep olan hücrelerin büyümelerini engellediğini gösteriyor. Araştırmacılar maydanozun sadece yemeğin yanında yenilen bir garnitür olmaktan çıkıp, tek başına öğün aralarında da yenmesi gerektiğini belirtiyor.

Mehmet Öz kimdir

Prof. Dr. Mehmet Öz, 11 Haziran 1960'ta babasının görev yaptığı Cleveland'da doğdu. 1982'de Harvard Üniversitesi'ni bitirdi, 1986'da Pennsylvania Üniversitesi'nden tıp doktoru unvanını aldı. Halen Columbia Üniversitesi Irwing Kalp Cerrahisi Profesörü olan Öz, ayrıca aynı üniversitenin Tamamlayıcı Tıp Programı'nın kurucusu. Aynı zamanda yardımcı kalp cerrahi gereçleri programını da yürüten Öz'ün kalp transplantasyonu, minimal girişimsel kalp cerrahisi ve sağlık kontrolü üzerine araştırmaları var.

Kardiyovasküler cerrahide robot programını ilk uygulayan doktor olan ünlü doktor, 1999 Davos Dünya Ekonomik Forumu'nda "Yarının Lideri" olarak gösterildi. 350'nin üstünde orijinal yayına, kitaplara, makalelere ve birçok patente sahip. CNN, NBC, ABC ve CBS'de birçok kez yer alan Prof. Öz, 1996'da "Yılın Amerikan-Türk Adamı" seçildi.

Spor yap, stresle savaş

Önerileriyle insanların hayatını değiştiren Öz'ün boş zamanlarını nasıl geçirdiğini kendisinden öğrenelim: "Çocuklarımla oyun oynuyorum. Genelde basketbol, futbol ve pinpon oynuyoruz. Sporun en büyük faydası, strese karşı savunma biçimi olması. Spor benim için hayata karşı bir metafor. Bazen zor bir konuyu anlatmak için ona benzer bir konuyu seçersin. Hayatta bazen işler karıştığı zaman, insan tam olarak ne yapacağını ve düşüşleri göremez. Ama spor yaparken ne yaptığınız ve netice gözükür. Kim güçlü ve iyi konsantre oluyorsa o kazanır. Çocuklarıma da bunu öğretiyorum. Dolayısıyla boş zamanlarımı onlarla birlikte spor yaparak değerlendiriyorum."

“Nestlé’ye bayılıyorum”

Ünlü yemek danışmanı Ayşe Tüter’in, mutfaktaki önemli yardımcılarından biri Nestlé. Severek girdiği mutfakta harikalar yaratan Tüter, gofretten mısır gevreğine, çikolatadan çorbalara dek Nestlé’nin çeşitli ürünleriyle ortaya çıkardığı birbirinden yaratıcı ve leziz tariflerinden bazılarını bizlerle paylaşıyor.

Aslında tam bir adam olacak çocuk hikayesi onunki… Beykoz Çubuklu’da doğan Tüter’in mutfağa merakı küçük yaşlarda başladı. İstanbul ve Rumeli kökenli ailesinden ciddi bir yemek kültürü edinen Tüter’in çocukluğu mutfak tezgahında yemek yaparak geçti. Öyle ki ilk biber dolmasını beş yaşındayken yaptı. İlkokul birinci sınıf defterinde “Ali top al” fişinin yanında gazetelerden kestiği yemek tariflerini yapıştırdı. Okumayı söktükten sonra ilk okuduğu köşeler yemek köşeleri oldu. Liseyi bitirdikten sonra da Yemek Pişirme ve Pastacılık Okulu’na gitti.

Evinde kendi halinde yemekler yapmaktı niyeti. Fakat çevresinin baskısıyla bir yemek yarışmasına katıldı. Yarışmayı kuru fasulyeden yaptığı tatlı ile kazandı. Sonra TV programları geldi ve Ayşe Tüter hayatımıza tat katan isimler arasındaki yerini aldı.

Tüter, 15 yıldır profesyonel olarak çalışmalarını sürdürüyor. Araştırmalarına ara vermeden devam ederek Türk mutfağını gelecek nesillere aktarmayı hedefliyor: “Türk mutfağı ekolünü çıkarmak istiyorum. Anadolu bir derya. Bunu gençlere aşılamamız gerekiyor. Osmanlı’dan gelen ciddi yemek kültürümüzü günümüze uyarlıyorum. Çünkü günümüzde herkes çok yoğun. Mutfakta fazla zaman geçirmek mümkün olmuyor. Bu nedenle yemeklerimizi kolaylaştırarak sunuyorum. Herkesin her an yapabileceği şekilde tarifler geliştiriyorum.”

Mutfağa merakınız nasıl başladı? Yemek yapmayı kimlerden öğrendiniz?
Kalabalık bir evde büyüdüm. Babaannem, annem, halam, teyzem çok güzel yemek yapardı. Onlardan görerek öğrendim. Tabii bu bir meraktı, tutkuya dönüştü. İlkokuldayken, fiş yazdığımız defterime gazetelerden kestiğim yemek tariflerini yapıştırırdım. Arkadaşlarım hep becerilerimi insanlarla paylaşmamı söylerdi. Çevremdekilerin de teşvikiyle başladım.

Bu işte kendinizi nasıl geliştirdiniz?
Üsküdar Kız Koleji’nde okudum. Ardından iki yıl yemek pişirme, iki yıl pastacılık eğitimi aldım. Büyük hocalardan, şeflerden ders aldım. Çeşitli kurslara katıldım. Hala da hocalarımdan ve şeflerden fikir alırım.

En severek yaptığınız yemekler, pastalar hangileri?
Hamur işlerini çok zevk alarak yapıyorum. Hamur yoğurmak bana terapi gibi geliyor. Sebze yemeklerini, fırın yemeklerini seviyorum. Yemek yapmayı çok sevdiğim için, bazen aynı anda ocakta dört yemek birden yaparım. Özellikle misafirim gelecekse dört ocak birden çalışır.

“Nestlé çikolatayı çok seviyorum”

Nestlé’nin ürünlerini seviyor musunuz?
Çok beğeniyorum. Nestlé çok köklü ve güvenilir bir firma. Ürünlerini severek kullanıyorum. Çikolatalarını çok seviyorum. NESCAFE®’yi severek içiyorum. Özellikle NESCAFE’nin ikisi bir arada çeşidine bayılıyorum. MAGGI® ürünlerini de sık kullanıyorum.

Nestlé ürünleriyle ne tür tarifler yapılabilir?
Nestlé ürünleriyle yapılan çok güzel tarifler var. Ben çok kullanıyorum. Örneğin Nestlé gofretler ile parfeler yapıyoruz. Mısır gevrekleri ve bitter çikolata ile kozalak şeklinde bir pasta yapıyorum. Muhallebilerin, irmik tatlısının üzerine genelde fındık, fıstık konur. Ben çikolata rendeliyorum. MAGGI’nin çorbalarını çok kullanıyorum. Yalnızca çorba olarak değil, yemeklerde sos olarak kullanıyorum. Örneğin tavuğun üzerine MAGGI mantarlı çorbayı döküyorum. Üzerine havuç rendeliyorum, mantar doğruyorum.

Üzerine biraz zeytinyağı ekleyip fırında pişiriyorum. Fırından çıkardıktan sonra üzerine dereotu ve kaşar peyniri ekleyip servis yapıyorum. Çok lezzetli, oluyor. MAGGI domatesli çorbayı iki bardak sütle pişirip haşlanmış makarnanın üzerine döküyorum. Fırında pişiriyorum. Herkese tavsiye ediyorum.

İrmik tatlısı

Malzemeler: 1 kg. süt, 1 su bardağı irmik, 1 su bardağı şeker, 1 yumurta sarısı, 1 limon kabuğu rendesi, 1 çay kaşığı vanilya, 1 çorba kaşığı dolusu kakao, 1 çorba kaşığı margarin, 1 su bardağı hindistancevizi, 1 su bardağı ceviz, 1 çay kaşığı tarçın **Üstü için:** 1 paket Nestlé Nesquik kakaolu puding, 1 su bardağı süt, 1 su bardağı su **Yapılışı:** Sütü, irmiği, şekeri, yumurta sarısını limon kabuğu rendesini koyup katılaşıncaya kadar pişirin. Margarini, hindistancevizinin yarısını, vanilyayı ekleyin. Derin ve ıslak bir kaba yarısını dökün. Cevizle tarçını üzerine yayın. Kalan irmiğe kakao ekleyip cevizin üzerine yayın. Pudingi pişirip tatlının üstüne yayın. Buzdolabında bir gece bekletin. Üzerine hindistancevizini serperek servis yapın.

Misafirlerinize neler hazırlamaktan hoşlanırsınız?

Misafir ağırlamayı çok seviyorum. Herkesin sevdiği şeyleri hazırlamaya özen gösteriyorum. Onları mutlu etmek çok keyifli. Yalnızca misafirler için değil, evimde de tüm yemeklerimi kendim yaparım.

İyi bir yemek ve sağlıklı beslenme için önerileriniz neler?

Mevsim meyvesi ve sebzesi kullanmak çok önemli. Pişirme yöntemlerini çok önemsiyorum. Örneğin soğuk fırına konacak şey sıcak fırına konursa ya da kaynar suya atılması gereken şey soğuk suya atılırsa sonuç iyi olmaz. Gençler kızartma yöntemini çok seviyor. Ancak benim önerim fırın yemekleri. Ürünlerin son kullanma tarihlerine dikkat etmek gerekiyor. Özellikle kışın haftada iki kez bakliyat ürünlerinin tüketilmesi yararlı. Bakliyat hücreleri yeniliyor ve bağışıklık sistemini güçlendiriyor. Çocukları iki yaşına kadar sebzeye alıştırmak gerek. İyi yemek pişirmek için severek ve isteyerek mutfağa girmek önemli. Sevgi gerçekten yemeklere lezzet katıyor. Türk kadınlarını bu anlamda yaratıcı ve başarılı buluyorum. Hemen hepsi mutfağa meraklı.

Ayşe Tüter'den Nestlé'li tarifler

Nestlé pasta

Malzemeler: Yarım paket Nestlé Classic Sütlü, yarım paket Nestlé BLACK, 1,5 paket pötibör bisküvi, 1 bardak süt, 100 gr. margarin, 1 portakal kabuğu rendesi, 1 çay bardağı ceviz ya da fındık, isteğe göre üzüm
Üzeri için: 1 paket Nestlé Nesquik Kakaolu Puding, yarım paket Nestlé BLACK, yarım paket Nestlé Classic Sütlü, iki bardak süt
Yapılışı: Bisküvileri ufalayıp üzerine erimiş yağı dökün. Yarısı doğranmış çikolataları ve diğer malzemeleri ekleyip rulo haline getirin, streç filme sarın. Buzdolabında bir saat bekletin. Pudingi pişirip çikolataların yarısını ekleyin. Pastanın üzerine pudingi dökün.

Kozalak

Malzemeler: 1 paket Nestlé BLACK, iki su bardağı kakaolu Nestlé Cornflakes, üç çorba kaşığı susam, üç çorba kaşığı bal, 1 çay bardağı hindistancevizi, üç çorba kaşığı kakao, 50 gr. tereyağı
Yapılışı: Susamları yağsız tavada kavurun. Çikolatayı benmari usulü eritin. Susamı, balı, kakaoyu, tereyağını ve cornflakes'leri ilave edip karıştırın. Limon kabuğunu ters çevirip içine doldurun. Buzdolabında bekletin. Üzerine hindistancevizi serpip servis yapın.

Kraliçe parfe

Malzemeler: Üç adet Nestlé Çikolatalı Gofret, 100 gr. Nestlé BLACK, 1 kutu kremşanti, 1 su bardağı süt, 1 paket beze, dört kayısı, dört incir, 1 su bardağı ceviz, iki çorba kaşığı susam, iki çorba kaşığı hindistancevizi, iki portakal şekerlemesi, iki çorba kaşığı tereyağı veya krema
Yapılışı: Kremşanti, süt ile çırpılır. Beze, gofret, kayısı, incir, portakal kabuğu, susam, hindistancevizi konur. Hazırlanan karışım üzerine folyo yayılan yuvarlak bir kaseye konur. Buzdolabında bekletilir. Çikolata eritilip içine krema konup üzerine dökülür.

Çikolata hakkında bilmek istediğiniz her şeye ve çikolatalı tariflere Nestlé'nin yeni sitesi www.cikolatam.com'dan uluşabilirsiniz.

Doğru bildiğimiz yanlışlar

Sağlığıyla ilgilenmeyen insan yoktur. En kötü ihtimalle sağlığımız tehlikeye girdiğinde ilgilenmeye başlarız. Ancak sağlığımız hakkında bilmediğimiz ya da yanlış bildiğimiz çok şey var. Cahillikler Kitabı 3'te sağlık konusundaki pek çok soru işareti aydınlatılıyor.

Şeker diş çürütür mü, çok kahve içenlerin kalp krizi geçirme ihtimali daha mı yüksek, alerjiler ömür boyu devam eder mi, burun kanamasında baş geriye mi yaslanmalı, sabahları gözlerin kenarında biriken çapak, toz ve pislik midir, rüya görenler daha derin mi uyur?

İnsan tıpla ne kadar çok ilgilenirse, karşısına o derecede fazla soru çıkıyor. Ve ilginçtir ki, bu durum yalnızca tıp konusunda uzman olmayanların yanlış bildikleri için değil, doktorların inandığı birçok şey için de geçerli. Aradaki tek fark şu: Konunun uzmanı olmayanlar iyi argümanlarla karşılaştıklarında nispeten daha çabuk ikna olurken, tıp uzmanları daha şüpheciler.

NTV Yayınları'ndan çıkan Cahillikler Kitabı 3'te sağlık konusu masaya yatırılıyor. Hayata dair bilmediğimiz ya da doğru bildiğimiz yanlışların aktarıldığı Cahillikler Kitabı serisinin üçüncüsünde tıp doktoru, tarihçi, gazeteci ve yazar Dr. Werner Bartens'ın kaleminden sağlıkla ilgili bilmediklerimiz ve yanlış bildiklerimiz sıralanıyor.

Alerjiler ömür boyu devam eder mi?

İyi ki öyle değil. Özellikle küçük yaşta ağır alerji rahatsızlıkları gösteren çocuklar, yaşları ilerledikçe alerjiye sebebiyet maddelere genellikle hiç tepki vermezler ya da en azından daha zayıf tepkiler gösterirler. Bu tezi kanıtlamak için, ABD'de Baltimore'da John Hopkins Üniversitesi'nden çocuk doktorları yaklaşık 280 çocuk üzerinde fıstık alerjisinin gelişimini incelediler. Sonuçlar, çocukların yaklaşık yüzde 9'unun büyüdükçe alerjiden kurtulduğunu gösterdi.

Küçük çocuklar yumuşak yatakta mı uyumalı?

Küçük çocukların, içinde yumuşacık battaniyesi, pofuduk oyuncakları ve yastık gibi diğer yumuşak nesneleri olan yatakları dışarıdan bakıldığında göze çok rahat görünür, ama bu sağlıklı değil. Aksine çok sağlıksız. Çocukların tek başına yatması, emzik kul-

Kahve vücuttan su çeker mi?

Hayır. Alman Beslenme Derneği (DGE) 1999'da her bir fincan kahve için, sıvı kaybını dengelemek adına, aynı miktarda su içilmesi tavsiyesinde bulundu. 2004'te yayımlanan Sağlık Hataları Ansiklopedisi'nde ("çay" başlığı altında) kahvenin de çayın da vücuttan sıvı çektiğini yazmıştım. Ancak kahvenin yanında aynı miktarda su içmek, kısa süre öncesine kadar uzmanlar tarafından tavsiye edilse de aslında gerekli değil.

Nihayetinde kahvenin içinde bulunan kafein maddesinin böbreklerde etkili olduğu ve küçük böbrek kanallarındaki sıvı emilimini etkilediği biliniyor. Ayrıca, kafein günde defalarca kanı filtreleyen ve bu sırada idrar olarak atılan yaklaşık 1,5 litre sıvıyı çıkaran böbrek damarlarının geçirgenliğini artırır.

lanması ve sırtüstü yatırılması dışındaki ani bebek ölümü sendromunu önlemek için küçük çocukların mümkün olduğunca sert ve üzerine sadece çarşaf geçirilmiş olan bir yatakta yatırılması tavsiye ediliyor. Ayrıca yataklarında ağır battaniyeler, yorganlar ya da örtüler de olmamalı. En doğrusu, çocukları fazla dar olmayan bir uyku tulumunda uyutmak.

Rüya görenler daha derin mi uyur?

Aslında tam aksi geçerlidir. Rüyalarını hatırlayan insanların uykusu daha hafiftir. Herkes her gece rüya görür. Rüyalarımızı hatırlayıp hatırlayamamak ne kadar derin uyuduğumuza bağlıdır. Ayrıca herkes geceleri birkaç kez uyanır, ama bunu ertesi sabah hatırlayabilmemiz için, uyanık kaldığımız sürenin en azından iki, üç dakikayı bulması gerekir. Uykusu hafif olanlar, rüyalarını daha iyi hatırlar. Uykusu ağır olan kişilerde, uykunun rüyasız geçen son aşamaları o kadar baskındır ki, bu kişiler rüyalarını hatırlayamaz.

Tırnaklardaki beyaz lekeler kalsiyum eksikliğinin göstergesi midir?

Tırnaklarda ara sıra beyaz lekecikler görünen kişiler bu sözü sık duyarlar, ama tırnaklarda görünen açık renk lekelerin, aslında o kişinin yeterince süt ürünleri ya da kalsiyum yönünden zengin besinler alıp almamasıyla ilgisi yoktur. Lekeler daha çok, tırnak yatağındaki minik zedelenmelerden ya da tırnakların maruz kaldığı çarpmalardan kaynaklanır; tırnak dokusunun oluşumu esnasında hava girmesiyle ilgilidir.

Dilimizle dört farklı tadı mı algılarız?

Doğru sayı beştir. Bilinen tatlar; tatlı, ekşi, acı ve tuzlunun yanı sıra "umami" tadını algılayan tat alıcılar vardır. Bu Japonca sözcük, baharatlı bir et tadını ifade eder ve dilimizdeki bu tadı algılayan alıcılar ancak birkaç yıl önce keşfedildi.

Fazla şeker yemek diş çürütür mü?

Hayır. Şeker ve diğer tatlılar diş çürümesine neden olmaz. Dişlerdeki delikler daha çok bakteriler nedeniyle oluşur.

Sabahları gözlerin kenarında biriken çapak, toz ve pislik midir?

Bunun nedeni hijyen eksikliği değildir. Göz kenarlarında oluşan bu birikintinin asıl sebebi kurumuş gözyaşıdır.

Emzirme yalnızca çocuğa mı yarar?

Emzirme yalnızca çocuğa değil, anneye de yararlı. Daha önce emziren kadınlarda, örneğin meme kanseri daha ender görülüyor. Bir diğer avantajı ise ileride daha ender olarak şeker hastalığına yakalanmaları.

Yükseklerde bir tutku hikayesi

Yüksek İşler, ayakları yere pek basmayan bir ekip. Onların işleri hep yükseklerde; kimi zaman Boğaz Köprüsü'nün üzerinde, kimi zaman ise onlarca katlı bir gökdelenin tepesinde. Ekip üyelerinin hisleri ise ortak; tutku, keyif, adrenalin, eğlence ve macera ve heyecan dolu bir iş…

Onlar yükseklere tutkulu 10 kişi. Kimi mühendis, kimi ekonomist, kimi fotoğraf sanatçısı, kimi pilot. Uzmanlıkları farklı olsa da hepsinin ortak bir noktası var: Adrenalin ve yükseklik tutkusu. Yüksek İşler'i kurarak, spor olarak yaptıkları tırmanış ve dağcılığı işe çeviren ekibin çalışma alanı birçoğumuzun kabusu sayılabilecek yüksek irtifa. İlk olarak 2007'de Boğaziçi Köprüsü'nün Dekoratif Aydınlatması Projesi için yüzlerce metre yükseklikte yürüyen, İstanbul'u belki de en değişik haliyle gören adamlar olarak tanıdığımız ekip, çalışmalarını beş kategoride sürdürüyor. Büyük bir hayranlıkla izlediğimiz, konser ya da sahne şovlarında, ses ve ışık sistemlerinin kurulumu anlamına gelen "rigging"; iskele kurmanın mümkün olmadığı, vinçlerin dahi çalışamadığı yükseklikleri ulaştıkları "iple erişim çözümleri"; her birinin birer "Superman" edasıyla gökyüzünde uçtukları bol efektli, seyircileri şaşırtan, tanıtıma ve şova yönelik faaliyetler ile dublörlük gibi hizmetlerin sağlandığı "sıradışı prodüksiyon çözümleri"; katılımcılara yüksekten atlama hazzını yaşatan, adrenalin dozu yüksek "bungee jumping" uygulamaları ve yükseklerde bu kadar çok çalıştıktan sonra tecrübeyle de sabitledikleri güvenlik tekniklerini paylaşabildikleri "yüksekte güvenli çalışma eğitimleri."

Ekip üyeleri, güvenlik için uluslararası standartlara sahip, özel ekipmanlar kullanıyor. Kondisyonlarını korumak içinse en büyük enerjiyi NESCAFE'den alıyorlar. Yüksek bir binaya tırmanış öncesinde, sahne hazırlıklarını yaptıkları konseri izlerken ya da bir dağın zirvesine ulaştıklarında yudumladıkları kahvenin tadının ayrı bir keyif ve enerji verdiğini dile getiriyorlar.

Yüksek İşler fikri nasıl doğdu?

Akhan Atalay (A.A.): Ekipteki arkadaşlarla Yıldız Teknik Üniversitesi Dağcılık Kulübü'nde tanıştık. Beraber dağlara tırmanıyor, doğa turları düzenliyorduk. Ayrıca çatı temizliği, yüksek binalarda reklam pankartları açma gibi işler yapıyorduk. 2005'te Bora ile Güneş, bu tip işleri profesyonel olarak yapabilmek için Yüksek İşler şirketini kurdu. Şu an dağcılık ve kaya tırmanışı konusunda uzman, 10 kişilik bir ekip olarak çalışmalarımızı sürdürüyoruz. Ekibimizde inşaat mühendisi, ekonomist, elektronik mühendisi, fotoğraf sanatçısı gibi eğitimleri olan kişiler bulunuyor.

Sizi yükseklere çeken nedir?

A.A.: Yükseklik korkusu beynin insanı koruma güdüsü. Benim de yükseklik korkum var ama dağcılığa başladım. Çünkü yükseklerde olmanın keyfi çok başka.

Hayatına hareket kat patlat bir CRUNCH !

Hayatına hareket katmak isteyenlerin çikolatası Nestlé CRUNCH özellikle gençlerin tercihi.

İsmail Meyveci (İ.M.): Yüksekte olmanın verdiği bir büyü var. Boğaz Köprüsü'nün üzerinden İstanbul'u seyrediyorsunuz. Yüksekte olmanın büyüsü her şeye değer.

Çağlar Erkenci (Ç.E.): Dağcılık geçmişimden dolayı yükseklere alışkınım. Şehirde yükseklerde olmak bizi korkutmuyor.

Oğuzhan Yaygınsoy (O.Y.): Çocukluğumdan beri yüksekten korkarım. Ancak bu bambaşka bir tutku. İlk aşamada korkudan titriyorsunuz ama alışıyorsunuz. Yüksekte olmanın keyfini yaşıyorsunuz. Oysa iş yaparken yüksekte iş yapmanın da keyfine varıyorsunuz. Düşünsenize, Boğaz Köprüsü'nün üzerinde dolaştığınızı... Köprüden aşağı sarkmak inanılmaz, tarif edilemez bir güzellikti. Köprüde ilk işimizi 2007'de yaptık. 20 gün köprünün üzerindeydik. Aydınlatma projesi kapsamında askı halatlarındaki modülleri deniz yönüne çevirip sabitledik. Bu iş Avrupa'nın en önemli iple erişim işlerinden biriydi.

Sizin için yüksekliğin tanımı nedir?

Ç.E.: İki metreden yüksek her yer yüksek sayılır ve tedbirsiz çalışılmaması gerekir. Haz almak için ne kadar yüksekte olduğunuz çok önemli değil. Güvende olduğunuz ölçüde haz alıyorsunuz. 2 bin metre yükseklikte çalışmakla, 15 metre yükseklikte çalışmak arasında bir fark yok.

Ne tür ekipmanlar kullanıyorsunuz?

O.Y.: Özel emniyet kemerlerimiz var. Bunların üzerinde hem ipe ağırlığımızı vereceğimiz şekilde kuvvetlendirilmiş noktalar hem de malzemelerimizi asabileceğimiz noktalar var. Ayrıca yanımızda kemer üzerine takılı çantalar oluyor.

Bu ekipmanlar ne kadar güvenli?

A.A.: Doğru malzemeler ve teknikler kullanırsanız nerede, hangi koşullarda çalıştığınızın önemi yok. Malzeme sağlam olduğu için de korku yaşamıyoruz.

Yükseğe çıkmak için nasıl bir teknik uyguluyorsunuz?

Ç.E.: Genelde istediğimiz yere yukarıdan sistemlerimizi kurup aşağıya inerek ulaşmayı tercih ediyoruz. Bu sistemi kurabileceğimiz bir mekan yoksa aşağıdan ulaşıyoruz. Bu durumda dağcılık tekniklerini kullanarak yukarı çıkıyoruz.

Ekip arasında nasıl bir işbölümü var?

A.A.: Ben daha çok bungee jumping iş-

lerini seviyorum. Oğuzhan rigging, Çağlar sıra dışı prodüksiyon işlerini seviyor. Herkes her işi yapabiliyor.

Yüksekte çalışırken kendinizi ve işi nasıl yönetiyorsunuz?

A.A.: En önemli şey üçüncü kişilerin güvenliği. Kurduğumuz sistemin güvenli olduğunu bildiğimiz için korku yaşamıyoruz. Tamamen işe konsantre oluyoruz. Tornavida, boya, fırça gibi birçok malzemeyle çalıştığımız için bunlara hakim olmak şart.

Hiç olumsuz bir şey yaşadınız mı?

O.Y.: Kimi zaman bizim dışımızda gelişen olumsuzluklar olmuyor değil. Örneğin geçenlerde bir işi yaparken, bir elektrik sorunu meydana geldi ve bana elektrik çarptı. Bilincimi kaybettim. Bağlı olduğum ip beni tuttuğu için yere düşmedim.

Kondisyonunuzu nasıl koruyorsunuz?

A.A.: Çoğumuz yoğun olarak spor ve kaya tırmanışı yapıyoruz. İşimiz de iyi bir spor olduğu için kondisyonumuz iyi.

Binalarda çalışırken etraftaki insanların tepkileri neler oluyor?

İ.M.: İnsanların alışık olmadığı bir iş yapıyoruz. İzleyenler, laf atanlar, fotoğraf çekenler her zaman oluyor. Yoğun bir ilgi var ama rahatsız edici değil.

"Nestlé olmazsa olmaz"

İ.M.: Nestlé çok kaliteli ürünler sunuyor. Kalitesinden taviz vermeden, istikrarlı bir şekilde pazarda yer alıyor. Bakkalların, marketlerin olmazsa olmaz ürünleri olan Nestlé'nin ürünlerini keyifle tüketiyorum. Özellikle üzümlü bitter çikolatasını çok seviyorum.

A.A.: Benim favorim Nestlé DAMAK®.

Ç.E.: Çocukluğumdan beri Nestlé'nin ürünlerini severek tüketiyorum.

NESCAFE®'den enerji alıyoruz

A.A.: Sabah kalkar kalkmaz NESCAFE® içiyoruz. Kafein, performansı artıran bir madde. Bu bilimsel olarak da kanıtlanmış, evrensel kabul gören bir gerçek. Bu açıdan bizim performansımızı da olumlu yönde etkiliyor. Çalışmalarımızdan bunun etkisini somut bir şekilde görebiliyoruz. Ben sade kahve içmeyi çok seviyorum.

İ.M.: Ben önceleri kahveyi pek sevmezdim. Ekibimizdeki arkadaşlardan Oğuz ve Öztürk kahve tutkunu. Güne kahve ile başlıyorlar. Biz de onlarla beraber her sabah kahve içmeye alıştık. Çalışırken de mutlaka kahve içiyoruz.

Ç.E.: Çalışırken kahve içmek bize enerji veriyor. Özellikle kışın yaptığımız işlerde yanımızdan termosumuzu eksik etmiyoruz. Üniversite şenliklerinde bungee jumping etkinlikleri düzenliyoruz. Aşağıda masa kuruyoruz ve rahatlıkla kahve hazırlayabiliyoruz. Sabahtan gece yarısına kadar çalıştığımız için kahve imdadımıza koşuyor. Misafirlerimize de ikram ediyoruz.

Binalarda zorluk kriteriniz nedir?

A.A.: Temizlikte iple erişmek istediğiniz nokta zorsa, bunun bir kriter olduğu söylenebilir. Bir binada eğer çatı bina yüzeyinden dışarı taşmışsa sıkıntılı oluyor.

İple erişim konusunda Türkiye'de kimler eğitim veriyor?

A.A.: Avrupa'da iple erişim teknisyenlerinin profesyonelliklerini belgeleyen "Irata" adlı bir kuruluş var. Üç arkadaşımızın Irata sertifikası var. Ancak Türkiye'de bu konuda yetkili, sertifika veren bir kurum yok.

Yurtdışında bu iş ne durumda?

Ç.E.: Özellikle Avrupa ve ABD'de çok gelişmiş. İş güvenliğine önem verdikleri için standartlara uymayanlara ağır yaptırımlar getiriliyor. Bu işi ancak sertifikası olan kişiler yapabiliyor. Türkiye'deyse yeni gelişmeye başlayan bir meslek.

Keşke yapsak dediğiniz bir iş var mı?

A.A.: Helikopterden bungee jumping yapmak istiyoruz. Bu heli-bungee adıyla Avrupa'da yapılıyor. Türkiye'de henüz yapılmadı. Sponsor bulursak böyle bir şey yapmak istiyoruz. Deniz üzerinde petrol platformları olur. Buralarda iple erişim teknisyenleri çalışır. Böyle bir işi yapmayı da çok isteriz. Bir de İstanbul'a sabit bir bungee kulesi yapmak isteğimiz var.

İ.M.: Ben rüzgar tribünlerinde çalışmayı çok istiyordum. Yakın bir zamanda böyle bir teklif aldık ve çok mutlu oldum. Bu proje için sabırsızlanıyorum.

Çağlar Erkenci, Akhan Atalay, İsmail Meyveci

Baharda siz de çiçek açın

Kışın kat kat giydiğimiz kıyafetlerimizin altına gizlediğimiz kilolar, her bahar olduğu gibi bu yılda kara kara düşündürüyor hepimizi. Ancak korkmanıza gerek yok. Neyse ki Nestlé NESFIT var. Bahara formda girmenin, o hafif elbiselerin içinde hafif kalmanın sırrını keşfetmeye hazır olun.

Karlı ve soğuk günler geride kaldı. Kışlık kıyafetler yerini baharlık kıyafetlere bırakırken, "Fazla kilolarımdan nasıl kurtulacağım?" derdi de başladı. Bir yandan, ideal diyet listeleri araştırılıyor; diğer yandan, hangi spor salonuna gitsem diye internetten bakılıyor. Bunların hepsi formda kalmaya yardım ediyor, ama uzmanların dediği gibi, tüm bunların bir yaşam biçimi haline getirilmesinin şart olduğunu en iyi bilense, bir kilo alıp bir zayıflayan vücudumuz.

Peki siz şimdi vücudunuza kulak verip hem formda kalmak hem de daha kaliteli bir yaşam biçimine sahip olmak için katı diyet listeleri ve alternatif tıp çözümleri yerine, kararlılıkla uyulması gereken birkaç kurala şans vermeye ne dersiniz?

Sağlıklı ve dengeli beslenmek için…
Öncelikle, kendinize uygun bir yemek yeme alışkanlığı edinin. Kuşkusuz, bu alışkanlığı edinmek ilk anda zor gelecektir, ama zaman içerisinde buna, hem fizyolojik hem de psikolojik olarak uyum

sağladığınızı fark edeceksiniz. Porsiyonlarınızı küçültüp öğünlerinizin sayısını artırdıkça, hem daha formda hem de daha sağlıklı olacaksınız.

Spor, tabii ki işin olmazsa olmazı. Spor salonlarına gitmeye üşeniyor olabilirsiniz, ama en azından düzenli yürüyüşleri alışkanlık haline getirmeye çalışın. Haftada üç gün yapacağınız yürüyüşlerle ne kadar forma girdiğinize siz bile inanamayacaksınız.

Bu noktada minik bir hatırlatma: Formda kalmanın ve sağlıklı beslenmenin ilk adımlarını attıktan sonra, sağlığınız için sigaradan, formunuzu korumak için de alkolden uzak durmanız gerektiğini unutmayın. İradenizi ortaya koyarak sahip olduklarınızı, iradesizlik göstererek kaybetmek elinizde!

Nestlé NESFIT ile tam tahılın faydaları

Sağlıklı beslenme, sağlıklı bir kahvaltı ile başlar. Uzmanlara göre, sağlıklı ve dengeli beslenmenin birinci koşulu da alınması gereken günlük besinleri içeren iyi bir kahvaltı. Sabah koşuşturmacası içinde kahvaltı hazırlamak hayli zor gelir.

Tam tahıllı kahvaltılık gevrekler hem zengin içerikleri hem de pratikliği ile güne sağlıklı başlamak için imdadınıza yetişen ideal bir seçenek. Uzmanların kahvaltıda kompleks karbonhidrat, protein, lif, vitamin ve zengin besin kaynaklarını içeren gıdalar önerdiğini de düşünürsek, hızlı bir kent hayatında tüm yollar Nestlé NESFIT'e çıkıyor. Tam tahıllı Nestlé NESFIT, dünyanın dört bir yanından gelen meyveleri ile hem sağlığınızı hem de formunuzu koruyor.

14 günde forma girin

Araştırmalar, kahvaltılık gevrek tüketiminin kilo kaybı ve korunması ile ilişkisini ortaya koyuyor. 2008 yılında Oxford Brookes University tarafından yapılan bir araştırmada, iki hafta boyunca sabah ve öğle öğününde, bunu takip eden dört hafta boyunca ise sadece kahvaltıda kahvaltılık gevrek tüketen fazla kilolu bireylerin daha rahat kilo kaybettikleri gözlendi. Özellikle farklı çeşitte tam kahvaltılık gevrek tüketiminin ve tam tahıllı kahvaltılık gevreklerin sınırlı bir süre için öğünlerin yerine tüketilmesinin kilo kaybı ve korunmasında oldukça etkili bir yöntem olduğu ortaya kondu.

"Sağlıklı kilo" ne demek?

Sağlıklı olmanız için zayıf ya da kilolu olmanız fark etmez. Sağlıklı kiloda olma ya da olmama durumunuzda, beden kitle endeksinize göre çıkan sonuç sizin için yol gösterici olacaktır. Sağlıklı kiloda olabilmek için beden kitle endeksinin 18,5-24,9 arasında olması gerekir. Unutulmamalı ki bu konudaki izafi anlayışlar moral bozmaktan başka bir işe yaramayacaktır.

Beden kitle endeksi nasıl hesaplanır?

Ağırlığın kilogram cinsinden değerinin, boyun metre cinsinden karesine bölünmesidir. Kilo: 72 Boy: 1.80. $72/(1.80)^2$= beden kitle endeksi (22, 2) Kadınlarda beden kitle endeksi 18,5'in altında olanlar, zayıf olarak adlandırılır.

Formda kalmayı kolaylaştırmak için…

- Tek yönlü beslenmeden uzak durun.
- Abur cubur yemek istediğinizde elinizi su bardağına uzatın.
- En formda olduğunuz fotoğrafınızı buzdolabının üzerine yapıştırın.
- Gece yarısı bir şeyler atıştırmak istediğinizde ruhunuzu müzikle besleyin. En sevilen şarkının en sevilen yiyecekle aynı hazzı verdiğini unutmayın.

İstanbul'un renkli durakları

İstanbul denildiğinde akla ilk gelen sözcüklerden biridir tarih. Kendileri "tarih" kokan cafeler ise geçmişle bugünü buluşturan, o zamanların huzurunu günümüze taşıyan eşsiz mekanlardır. Biraz gizem, biraz hüzün, biraz mutluluk, biraz şöhret, biraz... Her şeyden bir demet taşıyor!

Kentli insan her an mücadele içinde. Trafik bir dert, işyeri ayrı bir curcuna, komşunun gürültüsü çekilmez… Kentli insan koşturmaca sırasında, kalabalıklar denizinde tanıdık bir yüz arıyor, vereceği molada içeceği sıcak çay ya da kahve kadar içini ısıtacak birilerini... İşte o tanıdık yüzü bulduğunda da, kendisini mutlu hissedeceği bir yerde yudumlamak istiyor çayını, kahvesini. Dertleşirken, mutluluğunu paylaşırken, dedikodu yaparken, işyerinde yaşadığı aksilikleri anlatıp rahatlamaya çalışırken, keyfini bozacak hiçbir şey olmasın istiyor. Sıcak bir sohbet, sıcak bir içecek ve sıcak bir ortam istiyor kısacası. Onu kucaklayacak mekanların başında tabii ki cafeler geliyor. İstanbullular neyse ki bu konuda çok şanslı. Çünkü şehrin dört bir yanı birbirinden güzel ve özel cafelerle dolu. Müdavimine göre hepsi özel ve güzel ama bazıları sanki biraz daha özel…

Cafe Sebil–Sultanahmet

Ayasofya Meydanı'ndaki tarihi Sebil Cafe, 1935'ten beri hizmet veriyor. Her çeşit insanın geçerken uğradığı ve soluklandığı cafenin hemen yanında Ayasofya bulunuyor. Kafanızı sola çevirip meydanı aştığınızda ise, karşınıza Sultanahmet Camii'nin minareleri çıkıyor. Sebil Cafe, günün her saatinde farklı milletlerden çok sayıda misafir ağırlıyor. İstanbul'un her yerinden gelen insanlarla mekan sürekli dolup taşıyor. Hava güzel olunca da sohbetler uzuyor, kahve eşliğinde yapılan sohbetler bitmek bilmiyor… Çay ve Nescafe mekanın en favori içecekleri. Bir de salep var ki, o da kış geldiğinde, özellikle turistlerin merakla yudumladığı içeceklerin başında geliyor.

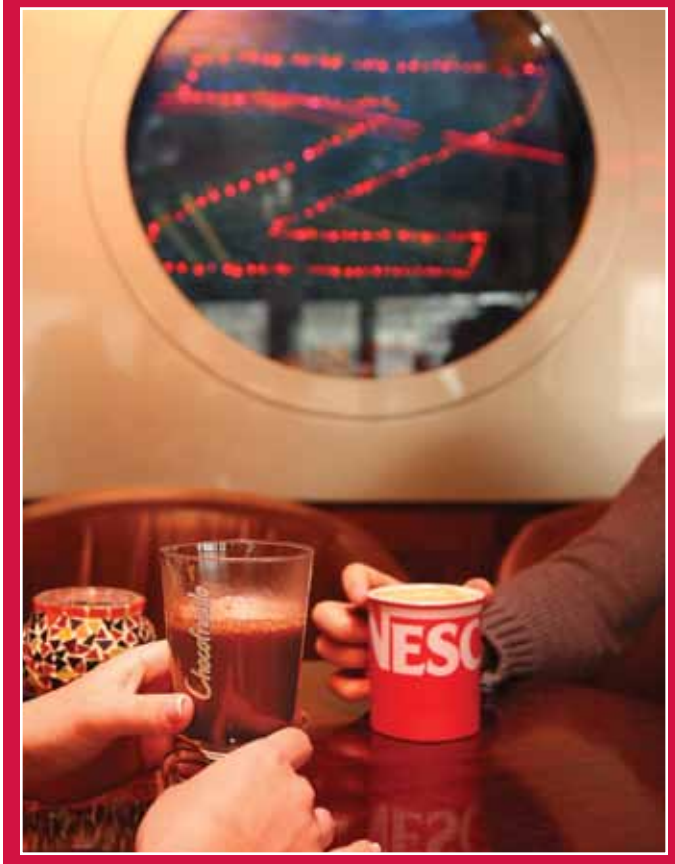
Çınaraltı Çay Bahçesi–Çengelköy

Yalıboyu Caddesi'ni sonlandırıp Çengelköy'e ulaştığınızda popüler bir mekanla karşılaşıyorsunuz: Çınaraltı Çay Bahçesi. Bir zamanların popüler televizyon dizisi Süper Baba'nın Fiko'sunun bile müdavimi olduğu bu sıcak mekan, 1994'ten beri hizmet veriyor. Günün her saatinde dolu olan Çınaraltı'na, her kesimden insan geliyor.

Özellikle hafta sonları uzun kuyruklar oluşuyor mekanın önünde; bu yüzden erkenden gitmeniz gerekiyor. Ünlüsü ünsüzü, büyüğü küçüğü, kadını erkeği soluğu burada, boğazın kıyısında alıyor. Tam karşınızda Boğaz Köprüsü, yanı başınızda tarihi yalılar ve hemen önünüzde durmadan salınan sandallar… Sıcak kahve ve tatlı bir sohbetle manzarayı seyre daldığınızda adeta mest oluyorsunuz.

Firuzağa Kahvesi–Cihangir

Taksim Meydanı'ndan aşağıya doğru uzanıp, Sıraselviler Caddesi'ni noktaladığınızda karşınıza eski Türk filmlerinden kalmış hissi uyandıran ve hemen insanı sarmalayan Cihangir çıkıyor.



İstanbul'un en eski semtlerinden olan Cihangir'e girer girmez, her zamanki kalabalığıyla Firuzağa Kahvesi karşılıyor sizi. Mahallenin bu en salaş mekanı, doğal bir plato havası taşıyor.

Ünlü simaların da sıklıkla uğradığı kahvede; gelen geçeni izlemek, saatlerce oturmak, sohbet etmek, gazete okumak ve yaz günlerinde çekirdek çitlemek kahvenin gelenekleri arasında. Akıp giden kalabalık, şehrin gürültüsü ve bitmeyen enerjisiyle kahve 24 saat hizmet veriyor. Günün her saatinde çok kalabalık olan kahve en yoğun günlerini hafta sonları yaşıyor. Unutmadan, hava güzelse tarihi kahvede yer bulmak hiç de kolay değil!

Zeyrek Cafe–Fatih

Bir zamanlar ünlü olmak isteyenlerin ilk adresi olan İstanbul Manifaturacılar Çarşısı'nın hemen karşısında konuşlanan Zeyrek Cafe, tarihi Tekel binasına da oldukça yakın. Mekan, ilginç dekoru ve farklı yemekleriyle günün her saatinde konuklarını ağır-

lıyor. Özellikle akşam saatlerinde mekanda yer bulmak çok zor. 1992'den beri hizmet veren mekan, bugün ünlü olan birçok ismi de ağırlamış ve hala ağırlamaya devam ediyor. Sanatçılar ve gazetecilerin de sıklıkla ziyaret ettiği mekanda, en sevilen yemek ise güveç. Bir de masalara servis ettikleri taze ve sıcak kuruyemiş var ki, çay ve kahveyle birlikte iyi gidiyor.

Osmanlı Nargile–Tophane

Klasik Osmanlı tarzıyla döşenmiş mekan, özellikle gençlerin uğrak yeri. İstanbul Modern'e giderken sağa çark ettiğinizde, çadırlar arasında en sonda. Mekanı eski İstanbul tabloları ve tuğralar süslüyor. Varaklı aynalar ve koltuklar, sedir şeklinde oturma bölümleri ve klasik sehpalar, avizeler ve sandalyeler…

Sadece içecek servisinin yapıldığı mekanda, çay ve Nescafé her yerde olduğu gibi burada da oldukça popüler. Özellikle nargileyle birlikte içilen kahvenin, uzayıp giden sohbetlerin tadına doyum olmuyor.

Tasarım keyif vermeli

Nestlé, Türk damak tadına uygun olarak geliştirilen Nestlé® KEYF-İ TAHIL ile Türkiye'nin ilk tahıllı sıcak içeceğini tüketicilerinin beğenisine sundu; KEYF-İ TAHIL tek kullanımlık paketleri ile üçü bir arada karışım halinde çıkan dünyanın ilk kavrulmuş tahıllı toz içeceği olma özelliğini de taşıyor.

Hazır kahve tüketmeyen; kahve tüketimleri Türk Kahvesi ile sınırlı olanlara iyi haber… Nestlé'nin sunduğu KEYF-İ TAHIL; tahılların iyiliği, muhteşem lezzeti ve ekonomik fiyatıyla 7'den 70'e tüm ailenin keyifle içeceği sağlıklı bir seçenek.

KEYF-İ TAHIL'ın ambalaj tasarımında dünyaca ünlü Türk tasarımcı Defne Koz ile çalışıldı. Geleneksel Türk motiflerini ve tahılların doğallığını zarif ve şık bir şekilde Nestlé KEYF-İ TAHIL ambalajlarına taşıyan Koz, ürün için özel bir fincan da tasarladı.

Nestlé'den teklif geldiğinde, işin hangi yönü size cazip geldi?

Öncelikle Nestlé'nin kurumsallığı önemli bir faktördü. Ayrıca Türk piyasasında hiç olmayan bir ürünün tanıtılacak olması çok cazipti. Sonuçta bu ürün doğal bir ürün. Çaydan ve kahveden farklı, bize özgü bir içecek. Tahıl kullanılıyor ama içilmiyordu.

Nestlé KEYF-İ TAHIL hızlı tüketim alanında yaptığınız ilk tasarım. Heyecanlandınız mı?

Tasarımın elit bir ürün olarak kalmasından yana değilim. Günlük yaşantımıza tamamen girmesi gerekiyor. Paketi ya da fincanı ele aldığımda ayrı bir keyif yaşamalıyım. Bu günlük yaşantımıza kalite katmalı. Bu nedenle böyle bir tasarım yapmak beni ayrıca heyecanlandırdı.

Defne Koz

Geleneksel kültürümüzü günümüze taşıma anlayışınız var. Bu anlayış çalışmalarınıza nasıl yansıdı?

Belli bir yaşa kadar Türkiye'de büyüdüm, gelenekleriyle yetiştim, okudum. Türk kültürü benliğimde yer edinmiş durumda. Ayrıca bizler millet olarak keyfe düşkünüz. Dolayısıyla yapılan tasarımın bir keyif vermesi gerektiğini düşünüyorum. Çoğu ürünün kullanımında yalnızca ürünün kendisinde değil çevresinde de atmosfer yaratıyorsunuz. Dolayısıyla bu keyfi ürünün kendisinde değil çevresinde yaratmayı tercih ediyorum.

Bir de fincan tasarladınız. Fincan tasarımında nelere dikkat ettiniz?

Fincan tasarımında, kullanacak kişinin keyif alacağı bir ürün olması önemli bir faktör. Ortaya çıkan tasarımda bu ürünün içeriğini oluşturan tahıllı fincana yansıtmaya çalıştım. Bunu da bir desenden ziyade fincana dokunduğumuzda hissedebileceğimiz ya da ışık-gölge oyunuyla ortaya çıkacak tahılların biraz modernizasyonla fincana uygulanmasını tercih ettim.

Ekşi Sözlük'te sizin için "Bardaklar kraliçesi" ifadesi kullanılmış. Bardakların sizi etkileyen yanları nelerdir?

Bardaksız ve fincansız yaşayamıyorum. Yaptığım her projeyi çok severek yapıyorum. Günlük olarak kullandığımız ürünlerin tasarlanmasından büyük keyif alıyorum. Her eve girebilecek bir ürünü tasarlamak beni çok heyecanlandırıyor.

Kim korkar mutfaktan

Mutfak Sanatları Akademisi; uluslararası mesleki yeterlilik sertifikası veren dünyaca ünlü City&Guilds'e Türkiye'den akredite olan ilk ve tek aşçılık okulu. Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı bir okul olan MSA'da profesyonel ve amatör olmak üzere temelde iki ana başlık altında aşçılık eğitimi veriliyor.

2004 yılı içerisinde 24 öğrenciyle eğitime başlayan Mutfak Sanatları Akademisi (MSA), bugüne kadar 2 binin üzerinde mezunu sektöre kazandırdı. Avrupa'nın en iyi iki aşçılık okulundan biri seçilen MSA, kütüphanesi ve müzesiyle bir kültür merkezi olma özelliğini de taşıyor. MSA'da profesyonellere yönelik yoğun eğitimin yanı sıra amatörler için de eğlenceli ve eğitici kurslar, workshoplar ve aktiviteler düzenleniyor.

Her ay düzenlenen "Celebrity Chef" programı ile ünlü şefler okula davet edilerek takipçileriyle buluşmaları sağlanıyor. MSA, düzenlediği workshoplar ile şirketlerin kurumsal amaçlı aktivitelerine, motivasyon ve takım çalışmaları ile doğum günleri ve diğer önemli organizasyonlara da ev sahipliği yapıyor.

Amatörler için

Hem profesyonellere hem amatörlere yönelik kursların düzenlendiği MSA'da, amatörler için hazırlanan günlük kurslar da bulunuyor. MSA'da, amatörler için ayda 25 workshop hazırlanıyor. Amatörlere yönelik workshoplar arasında en yoğun ilgiyi "pastacılık" çalışması çekiyor. Katılımcılar şeker hamuru yapma, pasta süsleme, değişik kekler hazırlama gibi eğitimler alabiliyor. Pastacılık dışında ilgi çeken bir başka kurs da "Çikolata". Genellikle hafta sonlarında düzenlenen çikolata kurslarına ilgi yoğun oluyor. Çikolata kursları özellikle çalışanlar tarafından tercih ediliyor. Aşçılık tarafında ise İtalyan mutfağı, Çin mutfağı, el yapımı makarna, etler ve pişirme teknikleri gibi 30'a yakın kurs düzenleniyor.

Kimler katılabilir

Amatörlere yönelik çalışmalara her yaş grubundan katılım mümkün. 5 yaş ve üzeri çocuklara yönelik kursların da yer aldığı okulda, mutfak kapasitesi 28 kişi. Derslerin katılımcı ortalaması 20-25 kişi civarında. Sınıfların başında profesyonel bir şef bulunuyor. Her ay bir gün ise Türkiye'nin ya da dünyanın ünlü executive şeflerinden biri MSA'nın konuğu oluyor. Kurslara, deyim yerindeyse, "yumurta kırmayı bilmeyenler" bile katılabiliyor. Gerekli malzeme okul tarafından karşılanıyor. O güne ait menünün eğitimini alan katılımcılar, şefin yönlendirmeleriyle menüyü hazırlıyor. Yemek veya pastaların hazırlanmasının ardından ise hep birlikte sohbet eşliğinde yeniliyor. Her eğitimin ardından bir sertifika alan katılımcılar, öğrendikleri menüye ilişkin çalışmalarını da belgeleyebiliyorlar.

Katılımcı profili

Amatör çalışmalara genelde 25-45 yaş aralığındaki kişiler katılıyor. Mutfak kurslarına kadınların daha fazla ilgi göstereceği düşünülse de MSA'da katılımcı profilinin önemli bir bölümünü erkekler oluşturuyor. Kadın ve erkek katılımcı oranı birçok derste yarı yarıya gerçekleşiyor. Katılımcıların önemli bir bölümü çalışanlardan oluşuyor. Özel gruplara yönelik özel kurslar da düzenlenebiliyor. Doğum günü, kutlama, parti gibi etkinlikler, kişi başı kurs ücretleri karşılığında MSA'da keyifli bir ortamda düzenlenebiliyor. Ücretler kursun içeriğine göre değişkenlik gösterse de ortalama olarak 90 ile 140 TL arasında kişi başı ücret talep ediliyor. MSA'da düzenlenen tüm derslerin sonunda katılımcılara iletilen anket formları aracılığıyla hem memnuniyetleri ölçülüyor hem de istekleri belirleniyor. MSA'da açılması planlanan kurslar, katılımcılardan gelen talepler doğrultusunda şekillenebildiği gibi MSA'nın sektördeki yedi yıllık deneyimi de derslerin belirlenmesinde önemli rol oynuyor.

Mutfak müzesi

MSA içerisinde yer alan kütüphane ve müze ziyaretçilere açık. Kütüphaneye her ay yeni çıkan yayınlar ekleniyor. Müzayedelerden alınan çeşitli eserler kütüphaneye ve müzeye ekleniyor. Müzede, 1800'lerden 1980'lere kadar yiyecek içecek sektörüyle ilgili 2 binin üzerinde obje yer alıyor. Bunlar arasında şişeler, paketler, çuvallar, eski kıymetli evraklar, etiketler, Osmanlı'nın ilk gazozları, şarapları, rakıları bulunuyor. MSA'ya ilişkin detaylı bilgiye ve kütüphane ile müzenin içeriğine "http://www.msa.tc" adresinden erişilebiliyor.

Kurumlar için

MSA'da kurumlara yönelik çeşitli aktiviteler de düzenleniyor. Herhangi bir toplantısını MSA'da gerçekleştirmek isteyen kurumlar, okul içerisinde yer alan seminer odalarında toplantılarını gerçekleştirmelerinin ardından mutfağa geçebiliyorlar. Mutfakta, profesyonel şeflerin liderliğinde keyifli bir menüyü hep birlikte hazırlayan kurum çalışanları, hem birlikte güzel zaman geçirmiş hem de takım çalışması içerisinde bir aktivitede bulunmuş oluyorlar.

Profesyoneller için

Profesyonel eğitimlerde ilk iki hafta sadece teorik eğitimler, mutfak ve sağlık, mutfak ve güvenlik, hijyen ve bakteriyoloji, beslenme ve gıda teknolojisi, satın alma, depolama, stoklama, tabak prezantasyonları eğitimi veriliyor. Üçüncü haftadan itibaren ise aldıkları bu teorik dersler kapsamında uygulamaya geçiliyor. Ayrıca fabrika gezileri düzenleniyor, alışverişe gidiliyor, üretim yapılıyor, mezbaha görülüyor. 3-8 ay arasında değişen eğitimler sonunda okulu başarıyla bitirenler diploma sahibi oluyor. Yurtdışı geçerliliği ve yurtdışı denklik sistemine dahil olan diploma, uluslararası geçerliliğe sahip. MSA'dan bugüne kadar mezun olan öğrencilerin yüzde 90'ı bir işe sahip oldular.

Cihangir mırıl mırıl

İstanbul'un en eski semtlerinden Cihangir, cıvıl cıvıl, kıpır kıpır, fıkır fıkır... Şehrin göbeğinde değerli bir taş gibi parlayan bu semti ünlü yapan birçok özelliği var. Bunların biri, belki de ilki kediler... Kedileri sayesinde Cihangir hep mırıl mırıl... Kedilerin Cihangiri'ne biz de misafir olduk...

Denizden Fındıklı ve Kabataş, karadan da Taksim ve Çukurcuma semtleriyle çevrelenen Cihangir, İstanbul'un en gözde yerlerinden biri. Tarihi semt adını, Kanuni Sultan Süleyman'ın oğlu Şehzade Cihangir adına Mimar Sinan'a yaptırdığı Cihangir Camii'nden alıyor. Geçmişten günümüze birçok ilginç hikayeye konu olan mahalle, hala her sokağında birbirinden renkli hayatlara ev sahipliği yapıyor.

Taksim'i aşıp Sıraselviler Caddesi'ni noktaladığınızda ya da Tophane'den yol alıp İtalyan Yokuşu'nu tırmandığınızda kendinizi Cihangir'de, adeta doğal bir film setinde buluyorsunuz. Semtin sokakları, merdivenleri, tarihi binaları, cafeleri, ünlü ve renkli simaları ile kendine has havası buraya olan ilgiyi her geçen gün biraz daha artırıyor. 20. yüzyılda ahşap yapılar yavaş yavaş yok olmaya başlayınca, yeni mimari stiller semtte boy göstermeye başlamış. Ağırlıklı olarak Pera bölgesinde çalışan Rum ve İtalyan mimarların Art Noveau tarzı binalarına Cihangir'de sıklıkla rastlamak mümkün. Son yıllarda inşa edilen birkaç ruhsuz yapıyı saymazsak, köklü bir geçmişe sahip çok sayıda binayla karşılaşabilirsiniz.

Semtin kedileri

Cihangir tarihi binaları, sokakları ve cafeleriyle olduğu kadar kedileriyle de ünlü bir

Kedinize özel olduğunu hissettirin

Yüksek lezzete sahip Purina PRO PLAN® kedi ve köpek mamaları, tam ve dengeli formülasyonları ve evcil hayvanların koruyucu sistemlerini en üst düzeyde desteklemeleri sayesinde uzun ve sağlıklı bir yaşam sunuyor.

PRO PLAN kedi ürün skalası içerisinde temel bakım ürünleri, ekstra bakım ürünleri ve doğal bakım ürünleri olmak üzere üç ayrı segmentte ürün yer alıyor. Temel bakım ürünleri, protein kaynağı gerçek tavuk, somon, ördek etinden gelen üstün lezzet ile birlikte kedilerin temel ihtiyaçlarını tam ve dengeli oranlarda karşılıyor. Ekstra bakım ürünleri sayesinde özel bakım gerektiren durumlar için, örneğin idrar yolları sorunu olan veya kilo problemi yaşayan kediler için özel formülasyonda ürünler yer alıyor. Doğal bakım ürünleri ile hiçbir yapay koruyucu, renklendirici veya tatlandırıcı içermeyen ürünler sayesinde, kedilerine super premium beslenmeyi doğal yollardan sunmayı tercih eden tüketicilerin ihtiyacını karşılıyor.

PRO PLAN mamalarının yüksek kaliteli ve besleyici özelliği birincil içeriğinin gerçek et oluşundan geliyor. Böylelikle evcil hayvanlara sağlıklı beslenmeyi lezzetli bir şekilde sunma olanağı sağlıyor. Ayrıca mamadan memnun kalmaz iseniz "para iade garantisi" olanağı sayesinde sunduğu lezzeti de bir anlamda garantiliyor.

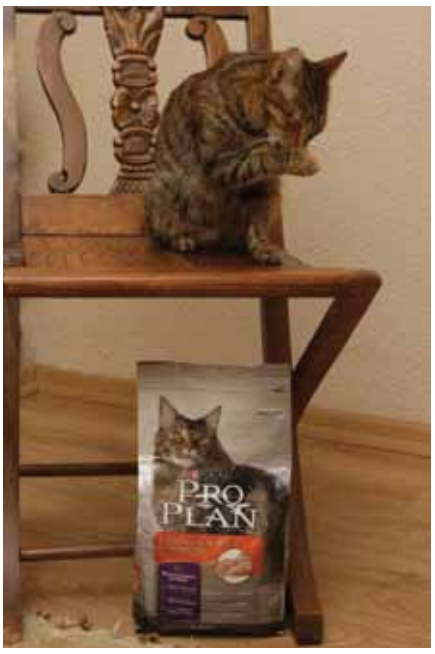
PURINA bilim adamları tarafından kedilerin fizyolojisi, besin seçimleri ve lezzeti destekleyen tüm faktörler göz önüne alınarak formüle edilen FANCY FEAST, kedilerin günlük beslenmesinde en uygun düzeylerde besinsel desteği almalarını sağlıyor. İçeriğindeki gerçek etten gelen yüksek düzeyde hayvansal kaynaklı protein ile kedilerin tüm protein ihtiyacını karşılıyor. İnsan gıdası formlarından ilham alarak üretilen FANCY FEAST çeşitleri, yüksek kaliteli ve besleyici içeriğiyle, kediler için ağız sulandıran lezzetler sunuyor.

Izgara, rosto, dilimlenmiş, ince dilimlenmiş ve kıyılmış formlarından oluşan beş farklı yapıdaki 15 muhteşem lezzetiyle kedinizin her öğününü ayrı bir kutlamaya dönüştürüyor ve kedi sahipleri de kedileri için en mükemmelini yapmış olmanın doygunluğunu yaşıyor.

semt. Öyle ki, kedi denince akla hemen Cihangir geliyor. Hangi sokağa girerseniz girin mutlaka bir sürü kediyle karşılaşıyorsunuz. Mahallede her kedi özenle büyütülüyor; evdeki kediler kadar sokak kedileri de şefkat görüyor. Sokak aralarında mutlaka kediler için konulmuş mamalar, yuvalar ve barınaklar var. Siz etrafı doyasıya gezip semtin tadını çıkarırken, en yakın arkadaşlarınız da haliyle kediler oluyor. Sürüyle kedi adeta hoş geldiniz der gibi sizi alıp mahallede tura çıkarıyor. Sokakları arşınlayıp soluklanmak için herhangi bir cafeye girdiğinizde de, yine kedilerle göz göze geliyorsunuz.

Kaktüs Cafe

Semtin en popüler cafelerinden biri olan Kaktüs Cafe de, servislerinden duvarlarına, kapılarından şallarına, kitaplarından tablolarına kadar kedi fotoğraflarıyla süslenmiş. Bilal, Nebahat ve Kaan cafenin en gözde kedileri… Özel olarak beslenen ve her türlü sevgiyle sarmalanan kediler mekanın sahipleri kadar söz sahibi. Uyurken rahatsız edemez ve keyifleri yoksa onlara yaklaşamazsınız… Mekanda her zaman başköşeye oturtulan kediler, Kaktüs'e girdiğiniz andan itibaren sizi güzelce ağırlıyor ve sevgiyle yolcu ediyor. Böylece siz de bir sonraki buluşmayı iple çekiyorsunuz.



 Fotoğraf: Efe Babacan

Dili tatlı, evi bereketli

Aile, Anadolu kültürünün en kutsal unsurlarından biri. Bu kutsal yapıyı resmileştirmeye giden yolda atılan ilk adım kız istemeye gidilmesi. Bu seremoninin olmazsa olmazı ise damat tarafının getirdiği bir kutu çikolata ve bir buket çiçek… Ardından geleneklere göre şekillenen rengarenk düğünler.

Ülkemiz zengin bir coğrafyanın yanı sıra çok kültürlü bir yapıya sahip. Birçok etnik kökenin bir arada yaşayıp kendini ifade ettiği bu topraklar, aynı zamanda kültürler arasındaki farklılıklarla renkleniyor, canlanıyor, hayat buluyor. Bu unsurların en belirgin şekilde görüldüğü anlar ise düğünler. Yeni moda düğünleri bir tarafa bırakırsak, günümüzde hala uygulanan birbirinden güzel, anlamlı, renkli düğün adetlerimiz var. Bunlardan en öne çıkanlara gelin bakalım.

En renkli düğünlerimizden biri Roman düğünleri… Kelimenin tam anlamıyla eğlencenin doruğuna varıldığı Roman düğünlerine, damgasını vuran özellik, neşe ve bitmek bilmeyen eğlence. Romanlarda söz kesme, nişan, düğün gibi her aşamada kemanlı darbukalı sabahlara kadar eğlenceler yapılıyor. Tüm mahallenin eğlenceye tanık olması amacıyla düğün için daha çok yaz mevsimi tercih ediliyor. Resmi nikah mahalle meydanında kıyılıyor. Kız evinden, babasının beline bağladığı kırmızı bir kuşakla çıkıyor ve at sırtında mahalleyi baştan sona gezdikten sonra yeni evine getiriliyor.

Diğer bir renkli düğün ise Laz düğünleri. Kına gecesi ve düğün günü tıraş geleneği uygulanıyor. Düğün günü öğleye doğru, tabanca tüfek ata ata gelin evine gidiliyor. Kız evinde horonlar tepiliyor, kemençeler çalınıyor. Gelin, kayınpederine bahşiş karşılığında teslim ediliyor. Çeyiz verilirken de mutlaka bahşiş alınıyor. Dönüş

yolu boyunca da mermiler atılıyor, horonlar tepiliyor. Damat gelini kapıda karşılıyor ve gelinin başına pirinç, buğday ve madeni para atıyor. Gelin kapıda, içi şerbet dolu bir kaba elini sokuyor ve şerbeti kapının sağına soluna sürüyor. Bir yudum şerbet içiyor ve damada da bu şerbetten içiriliyor.

Arnavut göçmenlerinin evlilik gelenekleri ise Anadolu geleneklerine benziyor. Dini ve resmi nikahının ardından kına gecesi ve yedi gün süren düğün başlıyor. Kına gecesinde gelin, erkek tarafının hediye ettiği bütün kıyafetleri giyiyor. Düğünde gelin, ailesinin evinden alınmaya gidildiğinde, kayınvalide gelinin yüzünü açtıktan sonra "Dili tatlı, evi bereketli olsun" diye gelinin başına şeker ve para döküyor. Gelin evine geldiğinde, damat koluna girerek onu yeni evine götürüyor. Gelin eve girmeden önce, kayınvalide kolunun altına Kuran-ı Kerim ve bir ekmek koyuyor. Bir hafta boyunca gelin, her gün gelinliğini giyerek misafirlerin karşısına çıkıyor.

"Her düğün ayrı bir kültür turu"

Uzun yıllar dünyayı dolaşarak düğün fotoğrafçılığı yapan Efe Babacan, onlarca düğünde fotoğraf çekmiş. Farklı ülkelerden insanların düğünlerinde kendini hep bir kültür turunda hissettiğini söyleyen Babacan, "Hiçbiri diğerine benzemiyor. Hint düğünleri Binbir Gece Masalları gibi. Yunan düğünleri sanki Zorba filminden bir kare, Vietnam düğünleri de sanki mistik ve egzotik bir seyahatin başlangıcı" diyor. Babacan bugüne kadar ABD, Hindistan, Vietnam, Kamboçya, Filistin, Meksika, Yunanistan, Bosna Hersek gibi ülkelerin düğünlerinde farklı adetlere şahit olmuş. Örneğin Hint düğünlerinde kız tarafı erkek tarafına başlık parası veriyor. Yunan düğünlerinde konuklar çatal ya da bıçakla bardaklarına her vurduğunda, damat gelini öpüyor. Vietnam düğünlerinde damadın kemerinin etrafına çatapat bağlanıp patlatılıyor.

“Bildiğimiz tek çikolata Nestlé’ydi”

Eğitmen, tiyatro, sinema ve dizi oyuncusu Müjdat Gezen, 2010 yılı içerisinde 50. sanat yılını kutluyor. Yarım asırlık sanat yaşamına, oyunculuğunun yanı sıra birçok sosyal sorumluluk projesini de sığdırmayı başaran Gezen, aynı zamanda bir çikolata tutkunu... Tercihi ise Nestlé DAMAK...

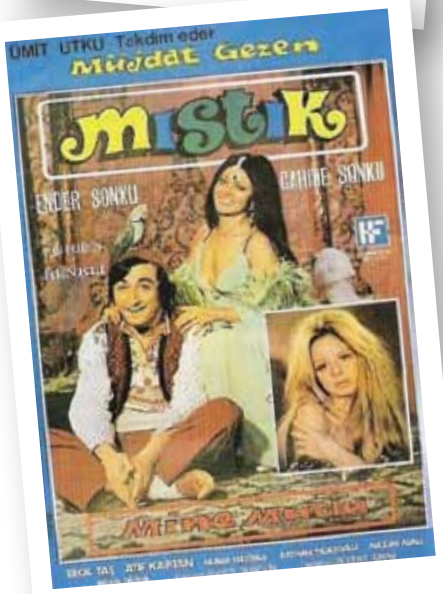
Müjdat Gezen Sanat Merkezi’nde (MSM) yolun henüz başındaki gençlere sanat eğitimi fırsatı sunan Müjdat Gezen; Sanatçı Evi olarak adlandırdığı merkezde de sanat camiasının emektarlarına elini uzatıyor. 2010 yılı içerisinde profesyonel olarak 50. Sanat Yılı’nı tamamlayan Gezen ile kurucusu olduğu MSM’de görüştük. Okulun açıldığı ilk gün duyduğu heyecanı hiç yitirmediğini söyleyen Gezen ile tiyatrodaki başarılarının yanı sıra çocukluk yıllarına, Aziz Nesin ve Savaş Dinçel ile dostluğuna, Vefa Lisesi’ndeki gençlik yıllarından, günümüzde de birbirinden başarılı işlere imza atan sınıf arkadaşlarına, çikolata tutkusuna dair birçok konuda konuşma fırsatı bulduk. Gezen ile tüm başarılarının yanı sıra başarısızlıklarını da konuştuk. Yok denecek kadar az kişinin bildiği ve izleyici sayısı bir elin parmaklarını geçmeyen, evinde sakladığı, hiçbir yerde yayınlatmadığı filmlerinden de söz etti.

Çocukluk yıllarınız nasıldı?

Çocukluk yıllarımda çikolata bulmak çok zordu. Ama Nestlé vardı. Bildiğimiz tek çikolata markasıydı. Ancak çikolata pahalı bir şey olduğundan her yerde bulunmazdı. Günümüzde çikolata daha kolay ulaşılabilen bir şey ve ben zevkle yiyorum.

Vefa Lisesi yıllarınız nasıldı?

Hem kulübünde top oynadım, hem lisesine gittim, hem de semtinde büyüdüm.



Uğur Dündar, Kemal Sunal, Tınaz Titiz, Toktamış Ateş aynı jenerasyonun öğrencileriyiz. Hala Vefa'ya gideriz. Vefa'yı temsil eden amblem, rozet gibi herhangi bir şey evimde, tiyatroda muhakkak bulunur. 67 yıllık arkadaşlarımla toplanıp yemek yeriz.

Sanki o yıllarda sizin kuşağınıza sihirli değnek değmiş gibi gözüküyor.

Evet, bu doğru. Bazen öyle olur. Konservatuvardan da bir kuşak 20-30 yılda bir patlar. Bizim devremizde Savaş Dinçel, Celile Toyon, Ali Poyrazoğlu, Tolga Aşkıner, Sema Özcan, Füsun Erbulak ve ben aynı sınıftaydık. Bu kişilerin hepsi tiyatroda yıldız oldular.

Mizah anlayışı değişti mi?

Bizim zamanımızda daha görevci ve sosyal içerikliydi. Ama bir ülkede bütün komedyenlerin aynı şeyi tornadan çıkmış gibi yapmasına da gerek yok.

Seyircilerde değişim söz konusu mu?

Tabii... 12 Eylül'den sonra insanların depolitize edildiği bir gerçek. Siyasi espri, sosyal içerikle pek ilgili değil. Ancak herkesin öyle olduğu yönünde bir anlam çıkmamalı.

"Favorim DAMAK®"

Tam bir çikolata tutkunu olduğunu söyleyen Müjdat Gezen, çikolatanın birçok çeşidini severek yediğini dile geteriyor.

Çocukluk yıllarından hatırladığı markanın Nestlé olduğunu da vurgulayan Gezen, Nestlé'nin ürünlerini beğenerek tükettiğini ifade ediyor. Favorisi ise DAMAK.

Gezen, "DAMAK'ı çok seviyorum. Siz gittikten sonra bir tane yemeyi düşünüyorum" diyor.

“Tiyatrodan başka bir şey bilmem”

Birçok insan kazancını başka amaçlarla kullanırken siz neden sosyal sorumluluk projelerini tercih ettiniz?
Anneme tiyatrodan kazandığım parayı götürdüğüm ilk günden itibaren 50 yıl geçti. Başka bir konuda beceri sahibi değilim. Para kazandıracak işleri bilmiyorum. Tiyatromun tam dolu olduğu zaman bile zarar ediyorum. Müjdat Gezen Sanat Merkezi tümüyle bedava, diğer okullardan da hiçbir gelirim yok. Kitaplarımın geliri de Nesin Vakfı’na gidiyor. Ayıptır söylemesi, parayı katıldığım gecelerden kazanıyorum. Çeşitli konferanslarda, toplantılarda yaptığım konuşmalardan kazandıklarımla hayatımı döndürüyorum. Hayata geçirdiğim projelerin niteliği aile kültürümüzle ilgili. Annem, babam, ablam, abim hepsi böyleydi. Örneğin abim müzisyendi. Gazinoda işe başlamıştı. Gazino patronu abimin çaldığı enstrümandan orkestrada birinin daha çaldığını görmüş. “İki enstrüman fazla, birisi gitsin” demiş. Enstrümanını toplayıp çıkmış. Hemen peşinden birini göndermişler. “Nereye gidiyorsun?” demişler. “Benim işim var, diğer adamın ise üç çocuğu var. Ben giderim, o kalsın” demiş. Annem ve babam da öyleydiler. Ablam da hala öyle.

“Mizah, dramdan zordur” denir. Bu görüşe siz de katılıyor musunuz?
Bir dram piyesi seyreden kişi reaksiyonel değildir. Dramı yalnızca seyredebilir, ama komedide seyircinin illa ki gülmesi lazım. Gülmeyi duymazsanız, iş olmamıştır.

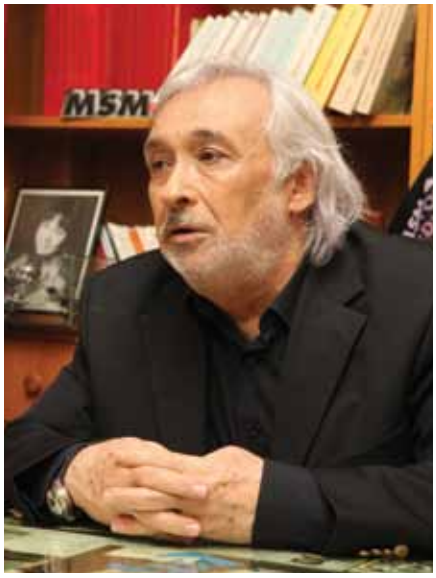
Neden hiç Hamlet oynamadınız?
Gençliğimde Şehir Tiyatrosu’nda Hamlet oynandığında çağırıyorlardı, mızrak tutuyorduk. Şimdi saçlarım beyazladığından oynayamam.

Müjdat Gezen Sanat Merkezi’nin başarısını neye bağlıyorsunuz?
Burada alternatif eğitim sunduğumuz söyleniyor ki bu doğru. Niteliğe çok önem veriyoruz. Giriş sınavlarında ince eleyip sık dokuyoruz ve dört yılın sonunda diplomayı verirken herkese vermiyoruz.

Başarınızı 50 yıl nasıl sürdürdünüz?
Çok çalıştığımı söyleyebilirim. Hem fiziksel hem entelektüel anlamda çalışmalar yaptım. Okumadan, yazmadan bu mesleği yapmanın imkanı yok. Zekam durmasın diye hala sabah kalktığımda üç tane gazetenin bulmacasını çözerim.

Şimdikiler yapıyor mu?
Açıkçası evlerine girip çıkmıyorum. Ama öğrencilerimi mecbur ediyorum. Yılda iki tane kitap basıyorum ve öğrencilerime ücretsiz dağıtıyorum. Onların okumalarını sağlayıcı ödevler veriyorum. Muzaffer İzgü, Aziz Nesin, Sait Faik Abasıyanık gibi yazarlara yönelik ödevler veriyorum,

İnsan hayatı yalnızca başarıdan oluşmuyor. Başarısızlıklarınız nelerdir?
Başarısızlıklarım var. İki tane film yönettim, piyasaya çıkarmaya utandım. O filmlere harcadığım parayla MSM gibi bir yer daha alabilirdim. Bir gece Aziz Nesin ile birlikte izledik. Kriz halinde gülüyordu. Komedi filmi olarak yaptım ama Nesin o kadar gülünce, “O kadar komik mi?” diye sordum. “Demek ki başarılıyım” diye düşündüm. “Oğlum ona değil, rezaletine gülüyorum” dedi. Şu an sinema okullarında “Nelerin yapılmaması gerekir?” diye okutulabilir.



Bu tip filmlerin meraklısı çoktur.
Evet, bu filmleri ortaya çıkarsam zengin olurum. ABD’de bu tarz kült sayılan filmlere ilgi büyük. Ancak ben utancımdan çıkarmıyorum.

“Hayatımda yapmamalıydım” dediğiniz şey bu mudur?
Kendime yukarıdan bakmayı becerebildim. Yukarıdan baktığınızda, biraz yükselince dinler, ırklar, ülkeler, sınırlar, diller hiçbir şey gözükmüyor. İnsanoğlunu toz olarak bile görmüyorsunuz. O kadar ufaksınız ki her şey anlamını yitiriyor. O hiçlik kavramını yakalarsanız hayat kolaylaşıyor. Kendimle öyle barıştım. Önemsemiyorum kendimi. Hiçbir şeyimi önemsemem. Hayatta da hiçbir şeyi önemsemem.