Nestlé

benimle

SAYI:19 HAZĐRAN-TEMMUZ-AĐUSTOS 2013

OP. DR. AYTUĐ KOLANKAYA:
HERKES KENDĐ SAĐLIĐINDAN SORUMLU

GÜNEĐLE NASIL DOST OLUNUR?

SERTAB ERENER
20 YILIN BĐRĐKĐMĐ: **SADE**

BAYRAM TATiLiNDE
NEREYE GĐTMELĐ?

Đçindekiler

Haziran-Temmuz-AĐustos

LEZZET

02 Ege mutfaĐı
Ege mutfaĐından sofralarımıza birbirinden güzel tarifler…

36 Kıyıda balık keyfi
Sadece Đstanbul ve Đzmir deĐil Antalya'dan MuĐla'ya Balıkesir'den Çanakkale'ye ve hatta Bartın'dan Trabzon'a kadar tüm kıyı Đeridinde öne çıkan 10 balık restoranı…

BESLENME

10 Uzmanından Ramazan'da beslenme tüyoları
Ünlü yemek uzmanı ve yazarı Sahrap Soysal, Nestlé Benimle dergisi okurlarıyla görüĐ ve önerilerini paylaĐtı.

20 Yazın mucize içeceĐi: Su
Yazın vücut çok hızlı bir Đekilde sıvı kaybediyor. Bu nedenle de bol bol su içmemiz gerekiyor. ĐĐte yazın vazgeçilmez içeceĐi suyun faydaları…

SAĐLIK

14 GüneĐle nasıl dost olunur?
Yaz sıcaklarının her geçen gün daha da arttıĐı bugünlerde bronzlaĐırken ya da gün içerisinde dıĐarıdayken nelere dikkat etmeli?

28 SaĐlıklı bir uyku için...
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Prof. Dr. Semih Akı, saĐlıklı bir uyku için doĐru yatak ve yastık seçimi hakkında merak edilen soruları yanıtlıyor.

34 Göz saĐlıĐının sırrı iyi beslenmede
Çevresel faktörler, genetik özellikler ve ilerleyen yaĐ ile birlikte göz saĐlıĐında çeĐitli sorunlar karĐımıza çıkıyor. Vücudumuzun en önemli organlarından biri olan gözlerimizi korumanın en kolay yolu ise doĐru gıdalarla beslenmek. Avrupagöz Grubu Medikal Direktörü Prof. Dr. Ömer Kamil DoĐan, göz saĐlıĐı için sofralarımızdan eksik etmememiz gereken yiyecekleri açıkladı.

ĐYĐYAĐAM

06 Bir tatil Đehri: Aydın ve çevresi
Bir dönem Miletli filozofların yaĐadıĐı Aydın, geçmiĐte olduĐu gibi bugün de Ege'nin incisi olmaya devam ediyor.

16 Uzaya çıkmaya hazır mısınız?
Đzmir'deki Uzay Kampı Türkiye, her yaĐtan katılımcıya hem eĐlenme hem de uzay ile ilgili merak edilen soruların yanıtlarına ulaĐma fırsatı sunuyor.

24 Bayramda nereye gitmeli?
Ramazan Bayramı'nda ziyaret edebileceĐiniz yurt içi ve yurt dıĐından herkese uygun beĐer tatil mekanı…

32 Hem spor hem deniz keyfi
Alternatif su sporları saĐlıĐımızı korurken deniz ve güneĐin tadını çıkarmamızı saĐlıyor.

38 Kültür Sanat Ajandası

40 Bulmaca

Sertab Erener
18

Op. Dr. AytuĐ Kolankaya
4

Nestlé

Derginin Adı
Nestlé Benimle

IĐmtiyaz Sahibi
Banu Liman

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

Sorumlu Müdür
Yaprak KanlıoĐlu

Yayın Türü
Yaygın Süreli

Đçerik ve Tasarım Uygulama
New Media

Editör
Özgür AydoĐan

Grafik Tasarım
Gülay SaĐ

Operasyonel Koordinasyon
Suzan BozdoĐan

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

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

Reinhold Jakobi
Nestlé Türkiye Yönetim Kurulu BaĐkanı ve Genel Müdürü

SUNUĐ

DeĐerli okurlar,

Yaz mevsimini tüm sıcaklıĐıyla hissettiĐimiz bugünlerde, Nestlé Benimle dergimizle yine karĐınızdayız. Lezzetli ve besleyici ürünlerimiz ile hayatınıza keyif katmayı sürdürürken; dergimizin lezzet, beslenme, saĐlık ve iyi yaĐam baĐlıkları altında yer alan birbirinden ilgi çekici konuları ile de yaĐam kalitenizi artırmaya devam ediyoruz.

BildiĐiniz üzere 11 ayın sultanı "Ramazan"ı bu yıl da Temmuz ayında hep birlikte karĐılayacaĐız. Her zaman olduĐu gibi bu Ramazan'da da birbirinden lezzetli Nestlé ürünleri ile iftar ve sahur sofralarınıza renk katacaĐız. Ramazan Bayramı'nda da Nestlé ve *Damak* markalı hediyelik çikolatalarımız ile bayram ziyaretlerinizi tatlandıracak, keyifli sohbetlere eĐlik edeceĐiz. Böylesi özel günlerde ve hayatınızın her anında siz tüketicilerimizin yanında olmak ve çalıĐmalarımızı sizlerden aldıĐımız güçle sürdürmek bizler için ayrı bir mutluluk…

Dünyanın lider beslenme, saĐlık ve iyi yaĐam Đirketi olarak amacımız faaliyet gösterdiĐimiz tüm ülkelerde ticari faaliyetlerimizi sürdürürken; endüstriye, ekonomiye, çevreye ve topluma yaptıĐımız katkılarla küresel ölçüde paylaĐılan deĐerler yaratmak... Bu anlayıĐla geliĐtirdiĐimiz lezzetli, besleyici ve katma deĐerli ürünleri tüketicilerimize sunmaya; onların hayatına farklı bir tat katmaya devam edeceĐiz. Yalnızca ürünlerimiz ile deĐil gerçekleĐtirdiĐimiz üretimin çevresel yan etkilerini en aza indirgemeye çalıĐarak da uzun vadeli sürdürülebilirlik saĐlama konusunda önemli adımlar atıyoruz. ÖrneĐin Nestlé Türkiye Karacabey Fabrikası'nda son 5 yılda üretimini ortalama yüzde 38 artırmasına raĐmen, su tüketiminde yüzde 22 düĐüĐ saĐlanmıĐtır. GerçekleĐtirdiĐimiz bu gibi çevre dostu çalıĐmalar ile gelecek nesillere daha yaĐanılabilir bir ortam bırakılmasına katkıda bulunmayı sürdüreceĐiz.

Bu vesileyle Ramazan ayının hepimize saĐlık, bolluk ve bereket getirmesini diliyor, Đimdiden Ramazan Bayramınızı kutluyorum. Sevdiklerinizle birlikte daha nice mutlu, huzurlu ve saĐlıklı günlere...

EGE MUTFAĐI

Ege'nin iki yakasında yaĐayan binlerce yıllık kültürlerin bir mirası olarak ortaya çıkan Ege mutfaĐı, özellikle zeytinyaĐlılarla kendine özgü bir sofraya dönüĐüyor.

Ege mutfaĐı denildiĐinde akla ilk gelen elbette zeytin ve zeytinyaĐı oluyor. Karadeniz'de hamsi, Güneydo-Đu Anadolu'da kebap neyi ifade ediyorsa, Ege'de de zeytinyaĐı onu ifade ediyor. Bölgedeki sofralarda etli yemekler, sebzeler, pilav ve dolmalar tamamen zeytinyaĐlı olarak piĐiriliyor. ZeytinyaĐı bu bölgede sadece yemeklerde deĐil kahvaltılarda da baĐ köĐede yer alıyor. Egeliler çoĐu zaman taze zeytinyaĐını üzerine karabiber, tuz ve istenirse kekik serperek kızarmıĐ ya da taze ekmeĐi banarak peynir ile birlikte tüketmeyi tercih ediyorlar.

Ege mutfaĐının zeytinyaĐından sonraki bir diĐer favorisi ise bölgede bin bir çeĐidi yer alan otlar. Ebegümeci, sarmaĐık, ısırgan, cibez, turp otu, kenger, hindiba, Đevket-i bostan, gelincik, labada, kuĐotu, sinirotu, helvacık, radika, deniz börülcesi, kuĐkonmaz, arapsaçı, marata, tarla çakısı, tarla çivisi, su teresi... Liste uzadıkça uzuyor. Bu birbirinden farklı otların üzerlerine limon suyu ve altın renkli zeytinyaĐını da ekleđiĐinizde ortaya tadıyla ve görüntüsüyle keyfine doyum olmayan lezzetler çıkıyor.

Otların bolca tüketilmesinin yanı sıra Ege mutfaĐında baĐta börülce, pırasa ve patlıcan olmak üzere sebzeler de diĐer yörelerden daha çok kullanılıyor. Özel gün ve yemeklerde ilk olarak akla gelen yemeklerin baĐında ise keĐkek, patlıcan böreĐi, mercimekli bükme, katmer, çeĐitli yahniler ve gözleme geliyor. ĐĐte Ege'nin iki yakasında yaĐayan Yunan, Rum, BoĐnak, Arnavut, Yahudi ve Türklerin binlerce yıllık zengin kültürüyle ortaya çıkan Ege mutfaĐından seçme yemek tarifleri...

ZeytinyaĐlı Enginar

MALZEMELER

10 enginar, 2 adet kuru soĐan, 500 gram haĐlanmıĐ bezelye,
3 adet havuç, 1 demet dereotu, 1 limon suyu, 1 çay bardaĐı zeytinyaĐı, 1 tatlı kaĐıĐı toz Đeker, tuz ve 2 su bardaĐı su.

HAZIRLANIĐI

Enginarları soyun ve kararmamaları için tuz ve limonla ovun. Tencereye bezelye, küp küp doĐradıĐınız havuç ve soĐanları koyun. Enginarları bezelye ve havuçların üzerine ters çevirerek dizin. Tuz ve Đekeri enginarların üzerine serpin. Daha sonra bir çay bardaĐı zeytinyaĐı ve iki su bardaĐı suyu dökün. Enginarları, yumuĐayana kadar piĐirin. PiĐtikten sonra enginarları servis tabaĐına alın ve içlerini, havuç ve bezelye karıĐımıyla doldurun. Son olarak da üzerlerini dereotu ile süsleyebilirsiniz.

Deniz Börülcesi

MALZEMELER

1 demet deniz börülcesi, 3 diĐ sarımsak, ½ çay bardaĐı zeytinyaĐı, 1 çorba kaĐıĐı beyaz üzüm sirkesi, 1 çorba kaĐıĐı nar ekĐisi,1 çay kaĐıĐı pul biber

HAZIRLANIĐI

Bir tencere kaynar suya önce üç diĐ sarımsak ardından da 1 demet deniz börülcesini ekleyerek 7-8 dakika haĐlayın. HaĐlandıĐını anlamak için 1 dal börülceyi sap kısmından tutarak çekin, rahatça çıkıyorsa haĐlanmıĐ demektir. HaĐlanan börülceleri soĐumaları için süzgece alın. SoĐuyunca saplarından tutarak odunsu kısımlarından ayıklayın ve bir kaseye koyun. Sosu için ½ çay bardaĐı zeytinyaĐı, 1 çorba kaĐıĐı beyaz üzüm sirkesi, 1 çorba kaĐıĐı nar ekĐisini ve pul biberi karıĐtırın. AyıklanmıĐ börülceleri sos ile iyice karıĐtırarak servis tabaĐına alın. Afiyet olsun.

Ege Usulü KeĐkek

MALZEMELER

500 gr aĐurelik buĐday, 1 su bardaĐı nohut, 1,5-2 kg kuzu önkol eti (kemiksiz olmalı ve iri kuĐbaĐı doĐranmalı, 2-3 adet tavuk göĐüs eti de kullanabilirsiniz), 1 adet orta boy kuru soĐan, 2 diĐ sarımsak, 2 çay kaĐıĐı tuz, 2 çay kaĐıĐı kimyon, karabiber, 2 çay kaĐıĐı kırmızı pul biber ve 100 gr tereyaĐı (1 su bardaĐı zeytinyaĐı da kullanabilirsiniz).

HAZIRLANIĐI

BuĐday ve nohudu ayrı kaplarda bir gece önceden bol suyla ıslatın. Ertesi gün, önce yıkayıp süzdüĐünüz buĐdayı, sonra nohudu ve parçalanmıĐ kuzu kol etini büyük bir tencereye koyun. Kuru soĐan ve sarımsakları ayıklayıp bütün olarak tencereye atın. Üzerine 10-12 bardak su ekleyip kaynamaya bırakın. Arada sırada etin ve buĐdayın piĐip piĐmediĐini kontrol edin. Gerekirse birkaç bardak daha sıcak su ekleyebilirsiniz. EĐer düdüklü tencere kullanıyorsanız 7-8 bardak suyla da haĐlayabilirsiniz. BuĐday ve et iyice yumuĐayıp ezilecek duruma geldiĐinde ocaktan alın. Yeterince tuz, karabiber ve kimyon ekleyip el blenderi yardımıyla malzemeleri ezilinceye kadar çekin. KarıĐımı sakız kıvamına gelene kadar karıĐtırın. Bu iĐlemi mutfak robotunda da yapabilirsiniz. TereyaĐını bir tavada kızdırıp pul biberi ilave edin. Bir dakika kadar piĐirip ocaktan alın. KeĐkeĐi servis tabaĐına aktarın ve üzerine pul biberli sosu gezdirdikten sonra servise sunun.

Patlıcan böreĐi

MALZEMELER

6 adet yufka, 5 adet patlıcan,
1 adet irice kuru soĐan, 1 adet domates, 2-3 adet biber
1 bardak kadar yoĐurt, 1 adet yumurta, sıvı yaĐ

HAZIRLANIĐI

Öncelikle iç malzemeyi hazırlayın. Bunun için 1 adet kuru soĐanı biraz yaĐda kavurup, üzerine ince ince doĐranmıĐ biberi ekleyin. Birkaç dakika daha karıĐtırarak suyunu çekinceye kadar piĐirmeye devam edin. Ardından soyup küp küp doĐradıĐınız domatesleri, tuzu ve karabiberi ilave edin. Đimdi yufkaya sürülecek harcı hazırlamaya baĐlayabilirsiniz. Harç için 1 bardak yoĐurdu hafif sulandırarak, uzerine 1 çay bardaĐı sıvı yaĐ ekleyin. Ayrandan biraz daha koyu kıvamlı olması gereken harcı tezgaha serdiĐiniz yufkanın üzerine sürerek üstüne ikinci yufkayı koyun ve sekiz parçaya kesin. Yufkanın kenarlarına bu harçtan koyun ve kalınca bir sigara böreĐi gibi sarın. Bu Đekilde sardıĐınız 24 böreĐi tepsiye dizin. Kalan harca bir yumurta ekleyin ve üzerine sürün. BöreĐi, 180-200 derecede ısıtılmıĐ fırında 15 dakika kadar piĐirin.

Peynirli Boyoz

MALZEMELER

3 su bardaĐı un, yarım çay bardaĐı sirke,
3 çorba kaĐıĐı sıvıyaĐ, 1 tatlı kaĐıĐı tuz, 1 tatlı kaĐıĐı toz Đeker, su, 500 gr. beyaz peynir ve 1 su bardaĐı sıvı yaĐ.

HAZIRLANIĐI

Unu karıĐtırma kabına alın. Ortasını açıp, sirke ve sıvı yaĐı dökün. Tuz ve toz Đekeri unun üzerine serpin. Ortadan baĐlayarak kulak memesi kıvamından daha yumuĐak bir hamur yoĐurun. Hamurdan ceviz büyüklüĐünde parçalar kopartın. 1 su bardaĐı sıvı yaĐı geniĐ bir kaba dökün. Hamur bezelerini içine koyup yarım saat bekletin. Hamurları yaĐdan çıkarıp elinizle tatlı tabaĐı büyüklüĐünde açın. Gül böreĐi Đeklinde sarıp tekrar yaĐlı kaba koyup yarım saat daha dinlendirin. Dinlenen hamurları tekrar elinizle tatlı tabaĐı Đeklinde büyütün. BaĐ kısmına peynir koyup rulo olarak sarın. Sarma iĐlemi bitince de hepsini yaĐlanmıĐ fırın tepsisine dizin. Üzerine yumurta sarısını sürün. Son olarak da önceden ısıtılmıĐ 190 derece fırında kızarana kadar piĐirin.

OP. DR. AYTUĐ KOLANKAYA:

ARTIK HERKES KENDĐ SAĐLIĐINDAN SORUMLU

Günümüzde artık insanların kendi saĐlıĐından sorumlu olduĐunu söyleyen "Doktorum" programının sunucusu Op. Dr. AytuĐ Kolankaya, saĐlıklı bir yaĐamın ipuçlarını paylaĐıyor.

Kanal D'nin sabah kuĐaĐında yayınlanan Doktorum adlı program ile tanınan Op. Dr. AytuĐ Kolankaya ile programı, bu kadar beĐenilmesinin altında yatan sebepleri ve genel olarak saĐlıklı bir yaĐam için yapılması gerekenleri konuĐtuk. ĐĐte ekranların sevilen yüzü Op. Dr. AytuĐ Kolankaya ile zevkli bir söyleĐi ve saĐlıklı yaĐamın ipuçları...

Öncelikle sizi tanıyabilir miyiz? AytuĐ Kolankaya kimdir? Kaç doĐumludur, eĐitimini ve uzmanlıĐını hangi alanda yaptı?

1963 doĐumluyum. Robert Koleji'nden mezun oldum. Đstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesini bitirdim. Đhtisasımı Viyana Üniversitesi'nde yaptım. Kadın hastalıkları ve doĐum uzmanıyım. 27 yıldır hekim, 18 yıldır da tüp bebek uzmanı olarak görev yapıyorum.

Birçok televizyon kanalında saĐlık programlarına katıldıktan sonra Kanal D'de yayınlanmaya baĐlayan Doktorum adlı programla bir anda tüm Türkiye'nin tanıdıĐı bir isim oldunuz. Programın oldukça yoĐun bir ilgi gördüĐünü biliyoruz. Siz bunu neye baĐlıyorsunuz?

Bizim program öncesinde beni televizyonda bir sürü programa çaĐırıyorlardı. Ama bu programların çoĐu gündüz kuĐaĐı'ndan kadın programları denilen programlardı. Yani Đarkıcılar, türkücüler, baĐka Đeylerin arasına 3-5 dakika da doktor olarak giriyordunuz ve istediĐiniz Đeyi istediĐiniz gibi anlatamıyordunuz. Bazen sözünüz yarım kaldıĐında istediĐinizin tam tersini söylemiĐ oluyordunuz. Bunlar üzerine ben bir saĐlık programının gerekli olduĐunu düĐündüm. Ve bir saĐlık programı yapmak için Kanal D'ye gittim. Oradaki yöneticiler de düĐündü taĐındı, sonunda onlarda cesaret örneĐi gösterip dört yıl önce böyle bir iĐe baĐladık. Bu program aslında bir ihtiyacın karĐılıĐı oldu. Tıp hepimizin konusu. 21. yüzyılda insanlar artık kendi saĐlıĐından sorumlu. Çünkü etrafta sizi tehdit eden o kadar çok faktör var ki. Yani insanları bilgilendirmek 100 tane hastane açmaktan etkili. Koruyucu saĐlık, koruyucu hekimlik çok önemli. Biz de bunu yapmaya çalıĐıyoruz. Sonuçta tıp fakültesine gidenlerin de hepsi insan yani onlar da bir yerden öĐrenmeye baĐladılar. Biz de aynı bilgileri anlaĐılır biçimde izleyicilerimize veriyor ve bunları uygun Đekilde animasyonlarla anlatmaya çalıĐıyoruz.

Bir söyleĐinizde program için "Program baĐta sadece bir televizyon programı iken Đimdi toplum saĐlıĐını etkileyebilecek bir güç haline geldi" demiĐsiniz. Siz programınızı bu noktada nasıl görüyorsunuz?

GeçtiĐimiz günlerde yapılan bir anket var. Gündüz kuĐaĐında seyredilen programlar arasında Doktorum yüzde 25 ile birinci oldu. Takip eden ikinci program yüzde 12, üçüncü program yüzde 8 izlenme oranına sahip. Yani bu saatte televizyon izleyen her dört kiĐiden biri bizi izliyor. Seyredenler de gerçekten sıkı biçimde programı takip ediyorlar. Çünkü hep bir Đey öĐreniyorlar. Program insanların iĐine yarar bilgiler sunduĐu için seviliyor. Kendiniz için seyrediyorsunuz. Programı güleyim diye seyretmiyorsunuz. Bir Đeyler öĐreniyorsunuz ve bu öĐrendiĐiniz Đey size, sizin ailenize, çevrenize faydalı oluyor. Benim zaten gelecekteki düĐüncem bu. Her evin bir tane saĐlık sorumlusu olmalı. Bu anne olur, anneanne olur, dede olur, dayı olur önemli deĐil. Ama bu kiĐi ailesinin saĐlık sorumlusu olup çevresine göz kulak olursa, aile hekimliĐinin yapamadıĐını yetiĐemediĐini bu kiĐiler gönüllü olarak yapabilirler. ĐĐte biz bu insanları bilgilendirirsek, insanların farkındalıĐını artırırsak bunu öĐrenebilirler. Programa kendi uzmanlık alanlarında Türkiye'nin en önde gelen isimleri konuk oluyor. Biz her konuda en iyisini bulmaya çabalıyoruz. Konuklarımız en son bilgileri bize veriyor. Đimdi bir tıp öĐrencisi için ya da bir doktor için bundan iyisi olabilir mi? Öyle hocalar geliyor ki bir gün önce yurt dıĐında kongredeymiĐ, gelince kongrede dinlediklerini anlatıyor. Bir gün arayla en güncel bilgileri aktarıyoruz. DüĐünsenize sizin o bilgiye ulaĐmak için kongreye gitmenize gerek yok. O bilgi size geliyor.

Programın bu kadar beĐenilmesini neye baĐlıyorsunuz?

Programın ismi, Đekli hiç önemli deĐil. Programın özelliĐi Đu; Doktorum programı Türkiye'de saĐlık programı konseptini geliĐtirdi. Bundan önce saĐlık programı diye birtakım programlar vardı ama tematik televizyon kanallarında yayınlanıyordu. Böyle ulusal yayın yapan bir televizyon kanalında bu tarz bir program yoktu. Buradan Kanal D yöneticilerine de hafta içi her gün, günün en önemli saatlerinden biri olan 9-11 arasını bize ayırdıkları için teĐekkür ediyorum. Bu bence çok önemli. Çünkü hayatta saĐlıktan daha önemli bir Đey yok. SaĐliĐiniz yoksa hakikaten baĐka hiçbir iĐe yaramıyor. Onun için, o saĐlıĐımızı kaybetmeden korumayı öĐrenmemiz lazım.

Türkiye ile ilgili sizinle birkaç veriyi paylaĐmak istiyorum. Türkiye Đstatistik Kurumu'nun yeni açıkladıĐı verilere göre, ülkemizde 15 yaĐ üstü yetiĐkinlerde kilolu insan oranı yüzde 60'ı geçti. Burada bir noktaya dikkat çekmek gerekiyor. Her kilolu obez demek deĐildir.

Peki bu noktada ne yapmalıyız?

SaĐlıklı bir yaĐam biçimine geçmemiz gerekiyor. Diyorlar ki ''Diyet yapayım.'' Ben de diyorum ki; diyet yapmayın beslenme alıĐkanlıklarınızı deĐiĐtirin. Beslenme bir yaĐam biçimidir. SaĐlık bir bütündür. ÖrneĐin; sigara içiyorsanız, yediklerinize dikkat etmeniz tek baĐına yeterli olmayabilir. Bir de çocuklar büyükleri örnek alıyor. Siz spor yapmıyorsanız o da yapmıyor. O da sizin gibi oturuyor, televizyon seyrediyor. Yani her Đey bir bütün. Elinizden geldiĐi kadar çaba göstermek zorundasınız. ÇalıĐırken uzun saatler boyunca masa baĐında kalıyoruz. Bir yerden bir yere giderken araba kullanıyoruz, daha az haraket ediyoruz ve egzos gazına maruz kalıyoruz. Bu olumsuzluklardan kurtulmak için saĐlıĐın öneminin farkına varıp çaba göstermeliyiz. Artık çabasız, emeksiz saĐlık yok.

SaĐlıklı yaĐamın **üç temel kuralı**

SaĐlıklı yaĐam için üç temel kural var. Üç temel kuralı yaptıĐınız zaman diyabet, hipertansiyon, obazite risklerinizi yarı yarıya azalıyor. Nedir bu üç temel kural. Bir kilo vermek. Çok aĐırı obez deĐilseniz aĐırlıĐınızın ortalama yüzde 10'u kadar kilo vermeniz gerekiyor. Yani Đöyle söyleyeyim 1.70 boyundasınız, 90 kilosunuz ne yapacaksınız, 10 kilo vereceksiniz. 80 kiloya inin zaten 80 kiloya indiĐiniz zaman ferahlıĐı hissetmeye baĐlayacaksınız. Đkinci kural spor yapacaksınız. Egzersiz, haftada en az beĐ gün yarım saatin üzerinde tempolu yürüyüĐ. Bunu ne kadar yapabiliyorsanız yapacaksınız. Üçüncü kural ise saĐlıklı besleneceksiniz. Bu üç kuralı yaptıĐınız zaman diyabet, hipertansiyon ve obezite riskiniz yarı yarıya azalıyor.

Kuşadası

Bir dönem felsefenin temelini atan Miletli filozofların yaÐadıÐı Aydın, geçmiÐte olduÐu gibi bugün de KuÐadası ve diÐer güzellikleriyle Ege'nin incisi olmaya devam ediyor.

BÐR TATÐL ÐEHRÐ: AYDIN VE ÇEVRESÐ

Didim / Altınkum Plajı

Ünlü tarihçi Heredot'un "en güzel gökyüzünün altı ve en güzel uygarlıklar vadisi" olarak adlandırdıÐı Aydın, geçmiÐte olduÐu gibi bugün de Ege'nin en önemli yerleÐim merkezlerinin baÐında geliyor. KuruluÐu MÖ 7 binli yıllara kadar uzanan Aydın, tarihin eski dönemlerinde Ege'deki 12 Ðyon Ðehrine de ev sahipliÐi yaptı. Afrodisias (Karacasu), Alabanda (Çine), Alinda (Karpuzlu), Apollon TapınaÐı (Didim), Gerga (Çine), Harpasa (Nazilli), Magnesia (Germencik-Ortaklar), Mastaura (Nazilli), Milet (Didim), Nysa (Sultanhisar), Priene (Söke) ve Tralleis (Aydın-Merkez) gibi çok sayıda antik Ðehir, bugün Aydın sınırları içerisinde yer alıyor. Aydın, bu antik kentlerde Thales, Anaksimenderes, Anaksimenes gibi doÐa filozoflarını, tarihçi ve coÐrafyacı Hekatais'i, Ðehir plancısı Hippodamos ve Ðsidor'u da yetiÐtirdi. Eski çaÐlarda yetiÐtirdiÐi ünlülerle tarihe damgasını vuran Ðehir, aynıbaÐarıyı KurtuluÐ SavaÐı'ndaye-niledi. Bölgedeki efeler, KurtuluÐ SavaÐı'nda Kuva-yı Milliye'ye de destek oldu. Aydın, sadece eski zamanlardan kalma antik Ðehirleri ve KurtuluÐ SavaÐı'na ait izlerle deÐil Selçuklu ve Osmanlı dönemine ait çok sayıda yapı ile de öne çıkıyor. Ðehirde, Ramazan PaÐa Camii ve Ðlyas Bey Külliyesi gibi bu dönemlere ait çok sayıda eser yer alıyor. Büyük Menderes Ovası'nın beslediÐi zengin coÐrafyası ile öne çıkan Ðehir, geçmiÐte olduÐu gibi bugün de KuÐadası ve diÐer güzellikleriyle Ege'nin bir incisi olmaya devam ediyor. ÐÐte Heredot'un deyimi ile tarihin her döneminden izler taÐıyan "en güzel gökyüzünün altı."

Çok sayıda Mavi Bayraklı plajı var

Aydın, tarihi geçmiÐi, doÐal güzellikleri ve kültürüyle tam bir tatil Ðehri olarak tanımlanabilir. EÐer bir deniz tatili yapmak istiyorsanız KuÐadası ve Didim sizi bekliyor. Mavi bayrak sahibi 22 plajın adının yer aldıÐı ilde,

Antik ÇaÐ'da birçok Ðyon ve Yunan Ðehrine ev sahipliÐi yapan Aydın'da çok sayıda tarihi eser yer alıyor.

Afrodisias

GeçmiÐten günümüze çok sayıda tarihi eserin yer aldıÐı Aydın'da dalıÐ, yelken ve sörf gibi pek çok alternatif su sporunu da yapmak mümkün...

Yörük Ali Efe Müzesi

Alabanda (Çine)

Kuşadası

Apollon Tapınağı - Didim

Milet Antik Tiyatrosu

KuÐadası adını özellikle 1980'li ve 1990'lı yıllarda adını duyurdu. Bu tatil beldesi güzel kumsalları ile tatilcilerin belleÐinde haklı bir yer edindi. Ðehir merkezindeki kale ile güzel kumsalların yanında KuÐadası'na gittiÐinizde Yunanistan'ın Samos Adası'na düzenlenen turlara da katılma Ðansınız var. EÐer pasaportunuz varsa yerel tur operatörleri ertesi gün için size hızlıca vize çıkartabiliyor. KuÐadası'nın ardından ilin akla gelen ilçesi ise Didim. Merkez ilçeye 123 km. uzaklıkta olan Didim, Büyük Menderes delta ovasının güneyinde, Altınkum plajlarına çok yakın antik Didyma kentinin kenarında yer alıyor. Tarihi belgelere göre, bölgede yerleÐim Atina Kralı Kadros'un oÐlu Neleus önderliÐindeki bir grup Ðon tarafından kuruldu. Mayıs 1990'da ilçe unvanına kavuÐan Didim'de turizme yönelik el sanatları oldukça geliÐmiÐ. Bölgede küçükbaÐ hayvancılık, tarım, kıyı Ðeridinde her mevsimde balıkçılık yapılabiliyor. Didim, gerek denizinin, plajlarının güzelliÐi ve gerekse tarihi zenginlikleri nedeniyle yılın her ayı yerli ve yabancı turistin ilgisini çekmeyi baÐarıyor. 1960'lı yıllarda küçük bir yerleÐim merkezi olan ilçe; turizme verilen önemle birlikte büyük bir geliÐme ve nüfus artıÐı gösterdi. Sadece son on yılda nüfusu neredeyse üç katına çıktı.

Müzeler şehri

Aydın büyük Ðehirlerdeki gibi müze çokluÐu ile de dikkat çekiyor. Ðehirde, Aydın Müzesi, Yörük Ali Efe Etnografya Müzesi, Afrodisias Müzesi, Karacasu Etnografya Müzesi, Milet Müzesi, Çine Kuva-i Milliye Müzesi, Çine Arıcılık Müzesi ve Nazilli Etnografya Müzesi olmak üzere çok sayıda müze ile 21 önemli ören yeri yer alıyor. Bu önemli ören yerlerinden baÐlıcaları ise Afrodisias (Karacasu), Alabanda (Çine), Alinda (Karpuzlu), Apollon TapınaÐı (Didim), Gerga (Çine), Harpasa (Nazilli), Magnesia (Germencik-Ortaklar), Mastaura (Nazilli), Milet (Didim), Nysa (Sultanhisar), Priene (Söke) ve Tralleis (Aydın-Merkez).

Afrodisias: Adını aÐk ve güzellik tanrıçası Afrodit'ten alan Afrodisias, özellikle Roma çaÐında Afrodit tapınımı ile ünlenmiÐ antik bir kent. Afrodisias, günümüzde de çok iyi korunmuÐ anıt yapıları ile Türkiye'nin en önemli arkeolojik yerlerinden biri olarak öne çıkıyor. Afrodisias kentinin en önemli yapısı ise kuÐkusuz Afrodit TapınaÐı. TapınaÐın ilk yapımı Arkaik devirde gerçekleÐtirilmiÐ. Kentlerinin Medler ve Babiller tarafından yıkılıÐından sonra Ninova'dan gelen Asurlular, bu gözden uzak yöreye Asur'un aÐk ve güzellik tanrıçası ÐÐtar'ın kültünü de beraberinden getirerek geçmiÐten bu güne önemli bir tarihi esere imza atmıÐlar.

Milet: ÐlkyerleÐimlerin MÖ 2000'li yıllarda baÐladıÐı Milet, Ðyonya'nın en önemli Ðehir limanlarından biri. Milet'in dünya tarihindeki en önemli yeri ise kuÐkusuz felsefeye olan katkısı diyebiliriz. Thales, Anaksimandros ve Anaximenes gibi ilk filozoflar Milet'te yetiÐti. Milet, yetiÐtirdiÐi filozoflar ile felsefe tarihinde doÐa felsefesi olarak da adlandırılan düÐünce akımı ile felsefenin baÐladıÐı yer olarak tarihe geçti. Bu önemli antik kente yolunuz düÐerse müzeyi de ziyaret etmeyi unutmayın.

Kuvâ-yı Milliye Müzesi

Sultan Abdülhamid tarafından 1906-1909 yıllarında yaptırılan, daha sonra 1919-1979 yılları arasında Çine Askerlik Ðubesi olarak hizmet veren bina, Kuva-yı Milliye Müzesi olarak restore edilerek hizmete açıldı. KurtuluÐ SavaÐı öncesi Aydın'da savaÐa katılmak için MuÐla'dan Çine'ye gelen vatandaÐların da toplanma merkezi olarak bilinen Çine Askerlik Ðubesi'nde, Güney Cephesi'nin Yunan iÐgalinden kurtuluÐunun planları yapıldı. Müzede KurtuluÐ SavaÐı'nda Kuva-yı Milliye güçlerini anlatan eserlerin yanı sıra etnografik ve arkeolojik eserler de sergileniyor. Müzede ayrıca Yörük Ali Efe ve Albay Ðefik Aker'in heykelleri de bulunuyor.

Yörük Ali Efe Müzesi

KurtuluÐ SavaÐı kahramanlarından Yörük Ali Efe'nin Ðzmir'den dönüÐünden ölümüne kadar yaÐadıÐı Yenipazar ilçe merkezindeki evi de Aydın'daki bir baÐka müze. Müzenin hayata geçme hikayesi de örnek bir davranıÐ. Yörük Ali Efe'nin mirasçıları, evi müze yapılması koÐulu ile Kültür BakanlıÐı'na baÐıÐlamıÐlar. Ardından evin aslına uygun restorasyonu ve bahçe tanzim çalıÐmaları yapılmıÐ. Yörük Ali Efe'nin kullandıÐı Ðahsi eÐyaları, varisleri tarafından müzeye baÐıÐlanmıÐ. 2000 yılında Yörük Ali Efe'nin Muslukuyu MezarlıÐı'ndaki mezarı Bakanlar Kurulu'nun kararı ile müze bahçesine taÐınmıÐ.

Yöre mutfaÐı oldukça zengin

Aydın mutfaÐı, zeytinyaÐlı yemekleri, incir, üzüm, narenciye ürünleri, turunç reçeli; kefal, mercan ve barbunya gibi zengin balık çeÐitleri ile Türkiye'nin çeÐidi bol ve lezzetli sofraları arasında yer alıyor. Yörenin kendine özgü yemekleri arasında ise kulak çorbası, acılı güveç, zeytinyaÐlı kırlı kızartma, zeytinyaÐlı börülce, sarmaÐık ve kedirgen kavurma, nohutlu kereviz, arap saçı, keÐkek, yuvarlama (sıkma), paÐa böreÐi, cilav (ayran böreÐi), zerde ve lokma geliyor.

Alternatif **su sporları** yapabilirsiniz

Aydın sadece plajları ile deÐil diÐer olanakları ile de deniz turizmi açısından oldukça bereketli bir il. Mayıs ve ekim ayları arasında deniz suyunun sıcaklıÐı dalma, yelken, sörf, su paraÐütü ve su kayaÐı gibi pek çok alternatif su sporunun da yapılmasını olanaklı kılıyor. Yunan adalarına turların düzenlendiÐi ilde mavi tur yapan yat ve tekneler de limanda sizleri masmavi ve serin sulara taÐımak için bekliyor.

ÐÐTE UZMANINDAN RAMAZAN SOFRASI ÐNCELÐKLERÐ...

Ünlü yemek uzmanı ve yazarı Sahrap Soysal, Nestlé Benimle dergisi okurları için Ramazan sofralarında ve Ramazan alıÐveriÐi yaparken dikkat edilebilecek noktaları anlattı…

Ve bir Ramazan daha geldi çattı. Bu sene de her yıl olduÐu gibi 11 ayın sultanı Ramazan ayı boyunca özenle sofralar kurulacak, hazırlıklar yapılacak ve tüm aile ile misafirler Ramazan sofralarında bir araya gelecek. Tabii Ramazan ayı boyunca yine mutfaklarda iftara doÐru tatlı bir koÐuÐturmaca baÐlayacak. Peki sofralarda hangi yemekler ön plana çıkacak, Ramazan alıÐveriÐinde nelere dikkat edilecek? ÐÐte bu ve daha aklımıza takılan birçok sorunun cevabına ulaÐmak için ünlü yemek uzmanı ve yazarı Sahrap Soysal'ı evinde ziyaret ettik. Bize deyim yerindeyse "kuÐ sütünün bile eksik olmadıÐı" bir sofra hazırlayan Sahrap Hanım ile sohbet ettik ve Ramazan ile ilgili mutfak sırlarını dinledik. ÐÐte Ramazan'da alıÐveriÐte, sofralara dikkat edilebilecek noktalar ve Sahrap Soysal'dan özel tarifler…

Öncelikle Ramazan ayı ile ilgili en önemli konulardan biri, Ramazan'ın hangi mevsime denk geldiÐi… Ramazan'ın hangi mevsime denk geldiÐi neden bu kadar önemli?

Ramazan ayının hangi mevsime denk geldiÐi çok önemli. Çünkü yazın niyetli olduÐunuz zaman, kıÐa göre daha uzun süre oruç tutuyorsunuz. Elbette güneÐ sizi daha çok zorluyor. O nedenle ben de birçok kiÐi gibi Ramazan'ın kıÐ aylarına denk gelmesini istiyorum. Bir de kıÐ geceleri uzun geçiyor, eÐlenceler oluyor, defalarca yemekler yeniliyor, sohbetler ediliyor ve misafirliÐe gidilip mahalleli dolaÐılıyor. O yüzden ben kıÐa rastlayan Ramazan'ı severim. Ama Ðu son birkaç senedir Ramazan yaza denk geldi. Yazın Ramazan'da susuzluk büyük bir sorun. Yoksa açlıÐa bir Ðekilde alıÐılıyor. Ramazan'ın hangi mevsime denk geldiÐi bu yüzden önem kazanıyor. Bununla iliÐkili olarak sahurda yedikleri-

mize de dikkat etmek gerekiyor. Gündüzleri susatmayacak yiyecekler yemek gerekiyor. TurÐu ve kızartma gibi yiyecekleri çok tüketmemeli; zeytinyaÐlı ve sebze aÐırlıklı beslenmeli, ayrıca bolca meyve yemeliyiz…

Geleneksel bayram yemekleri denildiÐinde aklınıza ne geliyor? Bayram sofrası size neleri çaÐrıÐtırıyor?

Bizim kültürümüzde iki önemli dini bayram var. Biri Ramazan Bayramı, diÐeri de Kurban Bayramı. Ramazan Bayramı daha ÐaÐaalı kutlanır. Uzun bir ibadet döneminin, bir aylık bir oruç döneminin ardından yapılan bir bayramdır. Hazırlıkları çok uzun sürer. Hep bu bayrama hazırlanırız. Zaten çocukken de hep kıyafetler Ramazan Bayramı'nda alınırdı. Ramazan yani Ðeker Bayramı benim için özeldi. Bol bol Ðeker yerdik. Sonraki zamanlarda tabii çikolatalar çıktı. O zaman çikolata yiyeceÐiz diye aklımız giderdi. Ðeker Bayramı bir de çocuklara daha çok harçlık verildiÐi için çok sevilirdi. Yemeklere gelince bir kere günler öncesinden alıÐveriÐler baÐlardı. Nedir bu alıÐveriÐler? Mönüler çıkarılırdı. EÐer mevsim yaz ise sebzeli yemekler, kıÐ ise daha çok etli yemekler yapılırdı. Herkes kendi yöresine göre yemekler hazırlardı. ÖrneÐin, Gaziantep tarafında yuvalama yapmaya günler öncesinden baÐlarlardı. Olmazsa olmazlardan biri ayranlı çorbaydı. Onun ardından etli kuru fasulye, etli bamya ya da etli yeÐil fasulye gibi mutlaka etli bir sebze yemeÐi olurdu. Tabii bulgur ya da pirinç pilavını da unutmamak gerekiyor. Ve en son olarak da tatlı. Tatlı iÐi çok önemliydi çünkü insanlar mutlaka tatlı yemeÐe gelirlerdi. Sarı burma yapılırdı. Dolanger de dediÐimiz sarı burma çok meÐhurdu. Bunun dıÐında sütlü tatlılar da vazgeçilmezler arasında yer alıyordu.

Bizim Evin Ramazan Çorbası

MALZEMELER

- 250 gr az yaÐlı dana kıyma
- 1 adet küçük boy kuru soÐan
- 1 çay kaÐıÐı tuz, karabiber
- ½ çay kaÐıÐı kimyon, yenibahar
- 2 yemek kaÐıÐı sıvı yaÐ
- 2 yemek kaÐıÐı un
- 1 su bardaÐı dolusu kesme eriÐte (arpa Ðehriye ya da makarna eriÐte de kullanabilirsiniz)
- 500 gr süzme yoÐurt (yaklaÐık 2 su bardaÐı dolusu)
- 2 tepeleme yemek kaÐıÐı un
- 2 adet yumurta
- 1 çay kaÐıÐı tuz, karabiber
- 8-9 su bardaÐı sıcak et ya da tavuk suyu
- 25 gr tereyaÐı ya da 4 yemek kaÐıÐı zeytinyaÐı
- 1 yemek kaÐıÐı kuru nane

YAPILIÐI

Köfteleri hazırlamak için; kıyma, tuz, karabiber, kimyon ve yenibaharı derin bir kaba koyun. RendelediÐiniz soÐanın suyunu sıkıp ilave ettikten sonra birkaç dakika sıkıca yoÐurun.

Bir tepsiye 2 yemek kaÐıÐı un serpin.

Köfte harcından nohut büyüklüÐünde parçalar koparıp parçaları avuçlarınız arasında yuvarlayın. Köfteleri tepsideki unun üzerine yayıp karıÐtırarak una bulanmalarını saÐlayın ve buzdolabında 1 saat kadar bekletin.

2 yemek kaÐıÐı sıvı yaÐı bir tavada kızdırın. Buzdolabından çıkardıÐınız köfteleri tavayı sallayarak kızartın. Köfteleri el kevgiriyle süzerek bir tabaÐa alın.

DiÐer taraftan, süzme yoÐurdu, yumurtaları ve unu büyükçe bir tencereye koyup tel çırpıcı yardımıyla çırpın. Üzerine 8 su bardaÐı suyu (et ya da tavuk suyu veya bulyon kullanmanızı öneririm) ekleyip tekrar çırpın.

Tencereyi orta ısılı ateÐe oturtup sürekli karıÐtırarak kaynayıncaya kadar piÐirin. Tuz ve karabiberi serpip kaynamaya baÐlar baÐlamaz kesme eriÐteyi ve köfteleri ilave edin. Sürekli karıÐtırmaya devam ederek eriÐteler yumuÐayıncaya kadar, 5-6 dakika daha piÐirin ve ocaktan alın.

DiÐer taraftan bir tavada tereyaÐı eritin ya da zeytinyaÐı kızdırın. Naneyi kızgın yaÐa ilave edip ocaktan alın. YaÐlı sosu çorbaya katın. Ðsterseniz pulbiber ya da isot da katabilirsiniz. Çorbayı sıcak sıcak servise sunun.

Eski iftar sofralarında öne çıkan yiyecekler nelerdi?

Ramazan alıÐveriÐinde bir kere iftariyelikler çok önemli. Ðyi bir beyaz peynir alınırdı, kaÐar peyniri yenmezdi o zamanlar. Mutlaka bir tulum peyniri alınır ama tulum peyniri de deri tulumu olmalı. Evlerde zaten kalıp beyaz peynir ya da taze peynir olurdu. Yine tuzlu ya da tuzsuz çökelek de her zaman bulunurdu. Zeytinin genelde en iyisi, etli olanı alınırdı. Onun dıÐında reçeller hep evde yapılırdı. Ramazan'ın en gözde reçeli eskiden gül reçelleriydi. MuhteÐem kokulu yedi bölgenin güllerinden yapılmıÐ gül reçelleri Ramazan'da ortaya çıkardı. Bunun yanı sıra ikinci sırada viÐne reçeli gelirdi. ViÐne reçeli hafif ekÐi ve tatlı tadıyla Ramazan sofralarının vazgeçilmezi olurdu. Mutlaka çok önceden ballar ısmarlanırdı. Onun dıÐında pastırma çok önemliydi ama pastırma pahalıydı. Sucukları ise kendimiz yapardık. Bol kimyonlu, bol baharatlı dana etlerini ahÐap teknelerde yoÐururduk ve patiskadan yapılmıÐ olan bezlerin içine doldururduk. Annelerimiz onları dikiÐ makinelerinde dikerdi. Ardından üzerine masa örtüsü sererlerdi ve onları dıÐarıda kurumaya asarlardı. Gölge bir yerde kuruturlardı. Sucuk, pastırma, reçel ve bal yanında peynirler ve çökelek de mutlaka olması gereken iftariyelikler arasında yer alırdı. Onun dıÐında bulabilirsek hurma. Büyüklerimiz Mekke hurması ararlardı. Tunus'tan gelen hurma çok olurdu. Ama ben Mekke hurması buldum diye de annelerimizin konuÐtuÐunu biliyorum.

Bayram sofralarını ve iftarları özel kılan Ðeyler nedir?

Bir kere bayram sofraları ailenin diÐer üyelerinin bir araya geldiÐi bir yer. Ðimdi çocuklara "Hadi gelin sofra hazır" diyorum. Biri "Ders çalıÐıyorum" diyor, diÐeri televizyon izliyor. Onları bir araya toplayıncaya kadar evde bir baÐırtı, patırtı, gürültü oluyor. Öncedense sofra baÐında toplanılır, yemekler pay edilir, sonra sen bugün ne yaptın, nereye gittin, ne iÐin vardı denir, problemler konuÐulur, tartıÐılırdı. O yüzden ben sofra adabını çok severim. Herkes o sofrada toplanmalı. Eskiden tabii böyle bir gelenek vardı. Sofranın en baÐ köÐesi açılır, oraya dede oturur. Dede oturduktan sonra biz otururduk. Sofra adabı ve sofra birlikteliÐi benim için hala günlük hayatın vazgeçilmezlerinden biri. Mutlaka ne yapar yapar akÐam sofrasında herkesi bir araya getirirdim. Ramazan sofraları da hep daha ÐaÐaalı olurdu. Sanki bir eÐlenceye gidiyormuÐ gibi çok heyecanlanırdım. Annemin peÐine takılır, akÐam sofrasına yardım ederdim. AkÐam sofraları o zamanlar bir ziyafet sofrası gibi hazırlanırdı. Ne var ne yoksa her Ðey ortaya konulurdu. Ve hepimiz güle oynaya o sofraya oturur ezanın okunmasını bekler, üç dakika kaldı, beÐ dakika kaldı diye muhabbet eder sonra da ezanla yemeÐe baÐlardık. O yüzden Ramazan sofraları çocukluÐumun en güzel sofralarıydı. Ðimdi de yaÐatmaya çalıÐıyoruz ama artık tabii büyükler çok yok. Ama sofra adabı çok önemli.

Bayram sofralarında nelere dikkat etmeli?

Bir kere bayramlar çok yediÐimiz dönemler. Öncelikle bu konuya dikkat etmemiz lazım. ÖrneÐin ben biraz fazla yediÐim zaman gece rahatsız oluyorum, hazımsızlık problemi yaÐıyorum ve ertesi gün de kötü kalkıyorum. O yüzden akÐam sofralarını mümkün oluÐunca hafif geçiÐtirmeye çalıÐıyorum. AkÐam yediden sonra çok aÐır bir Ðey yememeye dikkat ediyorum. Biz ülke mutfaÐı olarak zeytinyaÐlı cennetiyiz. Her yemeÐin zeytinyaÐlısını çok iyi yapıyoruz. Yeri gelmiÐken zeytinyaÐlıda çok önemli bir nokta var onu da sizinle paylaÐmak istiyorum. ZeytinyaÐlılarda mutlaka yemeÐin içine pırasa da olsa taze sıkılmıÐ bir adet portakal suyu ekliyorum. Portakal suyu bir zeytinyaÐlının lezzetini çok farklı noktalara taÐıyor. Çorbalara gelirsek... Çorbasız bir günümüz geçmez, bizim evde çorbasız sofraya oturulmaz. Çorba, midemiz açken o açlık duygumuzu hafifçe alır ve sizi ana yemeÐe hazırlar. Çorba yaz kıÐ bizim olmazsa olmazımız. EÐer mevsim yazsa bütün bakliyatları içine koyduÐum yoÐurtlu çorbaları bol bol yapıyorum. Çocuklar çok alıÐıktır. Okuldan gelirler hemen "Çorba var mı?" derler. Yine mönüde sebze ve salata da mutlaka olur. Sofralarımızın bir diÐer vazgeçilmezi de makarnalar. *Maggi* bulyonlarından kullandıÐım çok sayıda soslu makarna da yine benim için Ramazan sofralarının vazgeçilmezleri arasında yer alıyor.

Bayram sofrasının vazgeçilmezi sizce hangi yemek?

Bence bayram sofralarının vazgeçilmezini çorbalar oluÐturuyor. Bizim evde çorbasız asla bayram sofrasına baÐlanılmaz. Ahmet Rasim'in dediÐi gibi "Çorba sizi daha mutlu kılar", yemeÐe saldırmanızı da önler. Benim için sofranın bir diÐer vazgeçilmezi de tatlılar. Üzerine dondurma koyduÐum tatlılar ile sütlü tatlıları çok seviyorum.

Son olarak ünlü yemek uzmanı ve yazarı Sahrap Soysal'ı bulmuÐken kendisinden hanımlara tavsiyelerini aktarmasını istesek...

Ben hanımlara artık hamur iÐinden uzaklaÐmalarını öneriyorum. *Maggi* yemek yarıÐmalarında hanımlarımız genellikle hamur iÐi tarifleri ile katılıyor. Ama ben genelde seçimimi sebzeden yana kullanıyorum. Çünkü dünyada tencere yemeÐi adetine sahip, ürünleri bu kadar zengin olan baÐka bir ülke yok. Biz bulduÐumuz her otu deÐerlendirip çok güzel yemekler yapabiliyoruz. Hamur iÐinden vazgeçip sebze aÐırlıklı beslenmeliyiz. Bir de mutfaktan kopmamak lazım. En azından günde bir tane de olsa yemek piÐirmek lazım. Hazır yiyecekler ayda bir kaç kere olabilir ama çoÐunlukla yemek piÐirilmeli. Bir de yemek planı yapılmalı. ÇalıÐan kadın ne alacaÐını, ne yapacaÐını da planlamalı... Nasıl giyeceÐini planlıyorsa aynı Ðekilde planlı programlı bir yemek alıÐveriÐi yapmak, o plan çevresinde yürümek çok önemli. Son olarak sevgili hanımlar yaÐı ve Ðekeri de azaltalım.

Maggi yemeklere tat katıyor

Gıda konusunda kalite ve güvenin simgesi Nestlé, 1989 yılında Türkiye'nin ilk bulyon markası olan Etsu'yu satın alarak mutfak konusundaki uzmanlıÐını *Maggi* markası altında Türkiye'ye taÐıdı. *Maggi* bulyonlar, dana ve tavuk etlerinin kurutulduktan sonra *Maggi*'nin özel tariflerine göre harmanlanmasıyla üretiliyor. Tüm yemeklerde kullanılabilen bulyonlar, yemeklere tat, sofraya ise lezzet katıyor...

Damla Sakızlı Güllaç

MALZEMELER

- 5-6 adet güllaç yapraÐı
- 1 litre süt (yaklaÐık 5,5 su bardaÐı)
- Nohut büyüklüÐünde 2-3 adet damla sakızı
- 1,5 su bardaÐı toz Ðeker
- 1 su bardaÐı çekilmiÐ ceviz içi (fındık içi de kullanabilirsiniz)

Üzeri için

- 1-2 adet orta boy nar
- 2 çay bardaÐı ceviz ya da fındık içi

YAPILIÐI

Süt ve toz Ðekeri orta boy bir tencerede karıÐtırarak orta ısılı ateÐin üzerine koyun. Ðçine dövülmüÐ damla sakızlarını ilave edin. Sürekli karıÐtırarak Ðeker eriyip süt ılıyıncaya kadar ısıtın.

Ilık hale gelen sütü geniÐ ve kenarları yüksek bir kaba aktarın.

Güllaç yapraklarının her birini dört eÐit parçaya böldükten sonra parçaların her birini ılık sütün içine daldırın ve on saniye kadar beklettikten hemen sonra çıkarın.

DiÐer taraftan, 20-25 santim çapında yuvarlak, dikdörtgen ya da kare Ðeklinde kenarları yüksek servis tabaÐını alın. Islatılmıº güllaç yapraklarını bu tabaÐa üst üste yerleÐtirin. Aralarına ceviz serpiÐtirerek bu dizim iÐini tamamlayın.

Üzerine kalan sütü gezdirin. YaklaÐık 30 dakika güllaç yapraklarının sütü çekmesi için bekleyin.

Servise sunmadan önce, yarım su bardaÐı kadar daha soÐuk sütü güllacın üzerinde gezdirin. Nar tanesi, fındık, ceviz ya da fıstık içiyle süsleyin. Servise sunmadan hemen önce üzerine aktardıÐınız soÐuk sütle rengi iyice beyazlaÐan güllacı servise sunun.

GÜNEĐLE NASIL DOST OLUNUR?

Yaz sıcaklarının hissedilmeye başladığı bugünlerde bronzlaşırken ya da gün içinde sokağa çıktığınızda nelere dikkat etmeli? Uzmanından güneşle dost olmanın yolları…

GüneĐli havaların kendi göstermesiyle birlikte özellikle kadınlar bronz bir tene sahip olmanın telaĐına düĐtü bile… Oysa bronzlaĐmanın tavsiye edilecek bir durum olmadıĐını söyleyen Bayındır Hastanesi SöĐütözü Dermatoloji Uzmanı Doç. Dr. Pınar ÖztaĐ; yaz aylarında bronzlaĐmanın hayalini kuranları güneĐin zararlarına karĐı uyardı ve güneĐin zararlı etkilerinden korunmak için alınabilecek önlemler hakkında bilgi verdi.

Brozlaşma nedir?

Öncelikle bronzlaĐmanın tanımını yapan Dermatoloji Uzmanı Doç. Dr. Pınar ÖztaĐ; bronzlaĐmanın aslında cildin güneĐe karĐı çektiĐi bir perde olduĐunu söylüyor ve sözlerini Đöyle sürdürüyor: "BronzlaĐma, bir baĐka deyiĐle güneĐten ya da suni kaynaklardan (solaryumdan) gelen ultraviyole ıĐıĐı ile derinin doĐal bir fizyolojik cevap göstererek kararmasıdır. Melanosit dediĐimiz hücreler, cildimize renk veren melanin maddesinin salgılanmasından sorumludur. Melanin maddesinin görevi, cildimizi güneĐin zararlı etkisinden korumaktır. Çok yoĐun güneĐe maruz kalındıĐında, vücut buna koruyucu tepki olarak melanin üretimini hızlandırır. Bu da bronzlaĐmanın sebebidir."

10:00-16:00 saatleri arasında güneşlenmeyin

BronzlaĐmanın cildin kendini korumak için gösterdiĐi bir reaksiyon olduĐuna vurgu yapan Doç. Dr. Pınar ÖztaĐ, hangi saatlerde güneĐe çıkmamak gerektiĐi konusunda da okuyucularımızı bilgilendiriyor. GüneĐ ıĐınlarının dik geldiĐi 10:00-16:00 saatleri arasında güneĐten korunmanın önemine vurgu yapan ÖztaĐ, bu saatlerde güneĐ maruziyeti ile güneĐ yanıĐı ve kanserojenik etkinin arttıĐına dikkat çekerek yine önemli uyarılarda bulunuyor: "Mavi göz, açık renk veya kızıl saç, beyaz ten, güneĐ ile kolayca güneĐ yanıĐı olabilen cilde sahip olmak, vücudunda çok sayıda benlerin olması, yüksek dozda UV ıĐınına maruz kalmak "ben kanseri" olarak da bilinen "malign melanoma" geliĐimi açısından önemli risk faktörleri olarak öne çıkıyor. Ayrıca bronzlaĐmak amacıyla bilinçsizce güneĐlenmek güneĐ alerjisi, güneĐ çarpması, güneĐ yanıĐı, güneĐ lekeleri gibi erken dönem yan etkileri ortaya çıkarabileceĐi gibi cilt kanserleri ve ciltte erken yaĐlanma gibi geç dönem saĐlık sorunlarına da yol açabiliyor."

Nelere dikkat etmeli?

Sadece özel olarak güneĐlenirken deĐil gün içerinde çalıĐırken ya da bir yerden bir yere giderken de dikkat etmek gerektiĐine vurgu yapan Dermatoloji Uzmanı Doç. Dr. Pınar ÖztaĐ, pratik önerileri de okuyucularımızla paylaĐtı.

• GüneĐ gözlüĐünüzü takmayı unutmayın!

GüneĐin zararlı ıĐınları, göz saĐlıĐımızı da bozabiliyor. GüneĐ gözlüĐü takmadan güneĐlenmek, özellikle genç yaĐta hızlı katarakt oluĐumuna sebep olabiliyor. Bu yüzden özellikle güneĐ gözlüĐü takmanızı tavsiye ediyoruz.

• GeniĐ kenarlıklı Đapka takın

Basit gibi görünse de Đapka kullanmak da çok önemli. GüneĐlenirken geniĐ kenarlıklı Đapka takmayı tercin edin. Bu sayede güneĐ ıĐınlarının biraz daha azaltarak güneĐin istenmeyen yan etkilerinden daha fazla korunabilirsiniz.

• Yüksek koruma faktörlü güneĐ kremi kullanın

Bir diĐer önemli nokta da güneĐ kremi ile ilgili. GüneĐe çıkmadan yarım saat önce yüksek koruma faktörlü güneĐ kreminizi mutlaka sürün. Ancak krem sürdüĐünüz için kendinizi güvende hissederek uzun saatler güneĐ altında kalmayın. Bu kremlerinizi sürmeyi 3-4 saatte bir tekrarlayın. UVA ıĐınları cildin daha derin tabakalarına etki ederek tahribatlara ve hastalıklara sebep olur. UVB ise daha kanserojenik ve daha fazla yanık yapma riskine sahiptir. Bu yüzden güneĐ kreminizin hem UVA ve hem de UVB koruma faktörlü olmasına dikkat edin.

UZAYA ÇIKMAYA HAZIR MISINIZ?

Çocuklar ve yetiÐkinler için farklı eÐitim programlarının yer aldıÐı Uzay Kampı Türkiye, eÐlenirken uzay ile ilgili merak ettiÐiniz soruların yanıtlarına ulaÐabileceÐiniz güzel bir tesis olarak dikkat çekiyor.

Yaz geldi çattı. Ebeveynler hem kendileri hem de çocukları için yaz tatilinde gidilebilecek alternatif mekanları araÐtırıyor. Peki bir uzay kampına ne dersiniz? Ve bunun için Avrupa'ya ya da Amerika'ya gitmeniz de gerekmiyor. Çünkü ABD ve Kanada'nın ardından dünyada sadece üç ülkede bulunan kamplardan biri de Türkiye'de yer alıyor. 2000 yılında Ðzmir'de açılan Uzay Kampı Türkiye, hem Türkiye hem de çevre ülkelerdeki pek çok uzay meraklısı çocuk ve yetiÐkini bir araya getiriyor.

Türkiye'nin ilk ve tek uzay kampı Uzay Kampı Türkiye, merhum iÐadamı Kaya Tuncer tarafından 12 Haziran 2000'de Ðzmir'de açıldı. Türkiye'nin önde gelen endüstri parklarından birisi olan Ege Serbest Bölgesi'nde, ESBAÐ (Ege Serbest Bölgesi Kurucu ve ÐÐleticisi A.Ð) giriÐimi olarak açılan kampın danıÐmanlıÐını ise NASA'da (ABD Ulusal Havacılık ve Uzay Dairesi - National Aeronautics and Space Administration) çalıÐan ilk Türk mühendisi Ðsmail Akbay yapıyor.

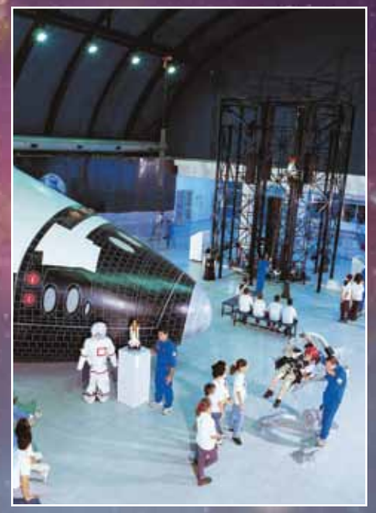
Uzay kampında eÐitimler ikiye ayrılıyor. ÐIk grupta 7-15 yaÐları arasındaki çocuklara eÐitim verilirken ikinci grubu ise yetiÐkinler oluÐturuyor. Çocuklar için hazırlanan programlarda, astronot simülatörleri aracılıÐıyla uzay teknolojileri eÐitimi veriliyor ve uygulamalı etkinliklerle çocukların zihinsel geliÐimine katkıda bulunuluyor. Uzay Kampı Türkiye programlarına katılan çocuklar, NASA'nın dizayn ettiÐi simülatörlerle; uzay, fen ve teknoloji konularına farklı bakıÐ açısıyla bakmayı öÐreniyor. Çevrelerine ve teknolojiye karÐı farkındalıklarını artırırken uygulamalı etkinliklerle takım çalıÐması, zaman yönetimi, baÐımsız iÐ yapabilme, karar verme ve problem çözme yetilerini de geliÐtiriyorlar. Ðngilizce dil seçenekli programlarla, kendilerini Ðngilizce ifade etme becerilerini geliÐtiren çocuklar "6 Günlük Uluslararası Yaz Kampı" programlarıyla, her yıl yurt dıÐından gelen yabancı çocuklarla arkadaÐlık kurma Ðansını da yakalıyor.

Çocuklara yönelik programlar

Uzay Kampı Türkiye'de 7-15 yaÐları arasındaki çocuklara; 2, 5 ve 6 gün süren üç farklı eÐitim programı uygulanıyor. Tüm yıl boyunca, Türkçe ve Ðngilizce uygulanabilen programlarda, temel olarak NASA dizaynlı astronot simülatörleri kullanılıyor.

6 Günlük Yaz Kampı Programı

6 Günlük Yaz Kampı Programı'nda uzay teknolojileri eÐitimi ve simülatör kullanımlarının yanı sıra havuz oyunları, barbekü gecesi, kültür gecesi ve mini golf gibi eÐlenceli aktiviteler yer alıyor. Programın en etkileyici ve özel aktivitesi ise "Uzay MekiÐi Görevi". Gerçek uzay mekiÐi görevlerinde yapılan çalıÐmaların ve görevlerin canlandırıldıÐı bu aktivitede her bir takım üyesine, uzay mekiÐi Discovery'de kargo uzmanı ve yer kontrol merkezinde uçuÐ yöneticisi gibi görevler veriliyor. Her görevin ayrı derecelerde sorumluluk alma ve liderlik özelliÐi gerektirdiÐi bu eÐitimde eÐer bir takım



üyesi önemli bir sorumluluÐu ya da görevi ihmal ederse, bu tüm uçuÐ görevinin baÐarısız olmasına neden olabiliyor. Bu sayede program katılımcıları görevle bilgiyi paylaÐma ve takım halinde baÐarıya ulaÐmanın ne kadar önemli olduÐunu öÐreniyorlar.

Robot Aktiviteli 5 Günlük Uzay Kampı

Bu eÐitim programında robot teknolojilerinin uzay araÐtırmalarındaki kullanımı uygulamalarla anlatılıyor. ÖÐrenciler kendi model robotlarını inÐa ederlerken; robot dizaynı süreçlerini, bu süreçlerde mühendislerin ne tür görevler aldıklarını ve takım bireylerinin iÐbirliÐi yaparak zorlu problemleri nasıl çözebileceklerini öÐreniyorlar. Programda, robotlarla ilgili aktivitelerin yanı sıra; uzay mekiÐiyle sanal uzay uçuÐu, tüm simülatörlerin kullanımı, takım çalıÐması görevleri, mürettebat sistemleri ve uzay tarihi eÐitimleri gibi bilimsel ve eÐitsel aktiviteler yer alıyor.

2 Günlük Yıldızlar ve Gezegenler Macerası

Yıldız ve gezegen macerasında ise katılımcıları uzay bilimleri ve teknolojileri alanında bilinçlendirmek hedefleniyor. Uzay mekiÐi simülatörüyle sanal uzay uçuÐu yapılıyor, astronot simülatörleri, insanlı uzay uçuÐlarının tarihçesi, mürettebat sistemleri ve temel astronomi konularında uygulamalı eÐitim veriliyor.

2 Günlük Aile-Çocuk Uzay Kampı

Uzay Kampı'nda ebeveynlerin çocukları ile birlikte katılabilecekleri programlar da yer alıyor. Bu programlardan biri de Aile-Çocuk Uzay Kampı. Bir ebeveyn veya refakatçi ile bir çocuÐun birlikte katılabildiÐi programda uzay mekiÐi uçuÐ görevi, model roket yapımı ve fırlatılması, simülatör kullanımı gibi takım çalıÐması gerektiren etkinliklerle çocukların ebeveynleriyle olan iletiÐimlerini geliÐtirip, özgüven kazanmaları hedefleniyor.

YETÐÐKÐNLERE YÖNELÐK PROGRAMLAR DA VAR

Uzay Kampı'nda sadece çocuklar ve ebeveynlere yönelik programlar yer almıyor. YetiÐkinler ve iÐ dünyası için de farklı eÐitim programları bulunuyor.

Ðirket GeliÐimi Programı

EÐitim ve DanıÐmanlık Merkezi (EDM) ile birlikte yürütülen bu eÐitim programında Ðirket çalıÐanlarının gereksinimleri göz önünde bulundurularak hedef yetkinlikler belirleniyor ve program içeriÐi belirlenen bu yetkinliklere odaklanılarak oluÐturuluyor. Programlarda; liderlik, takım çalıÐması, iletiÐim, problem çözme, müzakere teknikleri ve zaman yönetimi konularında profesyonel eÐitim veriliyor.

Motivasyon Programı

Bu programda ise uzay teknolojileri konusunda bilgilendirme, roket yapımı ve fırlatılması, simülatör kullanımı, uzay mekiÐiyle sanal uzay uçuÐu ve teleskopla gökyüzü gözlemleri gibi etkinliklerle ekip üyelerinin motivasyonunun artırılması hedefleniyor.

KAMPI 20 UZAY YOLCUSU ZÐYARET ETTÐ

Uzaya giden astronot ve kozmonotlar her yıl Uzay Kampı Türkiye'ye davetli olarak gelerek tecrübelerini katılımcılarla paylaÐıyor. Bugüne kadar 19 uzay yolcusu kampı ziyaret etti. 20'nci misafir Ay'da yürüyen 12 astronottan birisi olan, dünyaca ünlü astronot Charlie Duke oldu. Duke, Nisan ayında Uzay Kampı Türkiye'ye gelerek öÐrencilere Apollo programını ve Ay'a nasıl gidildiÐini anlattı.

20 YILIN BĐRĐKĐMĐ SADE

Yeni albümü "Sade" ile müzik listelerinde hızla birinciliĐe yükselen Sertab Erener, bu baĐarısını ise 20 yıllık müzikal birikimine baĐlıyor...

Müzikal yolculuĐunun yirminci yılını geride bırakan Türk pop müziĐinin sevilen isimlerinden Sertab Erener, geçtiĐimiz günlerde yeni albümü "Sade" ile hayranlarının karĐısına çıktı. MüziĐi ve sözleriyle pek çok kiĐinin beĐenisini kazanan albümün ilk klibi ise "ĐyileĐiyorum" adlı Đarkıya çekildi. Yazın ritimli müziklerinin çalınmaya baĐlandıĐı bugünlerde sıkça duyulan Đarkı da pek çok kiĐinin beĐenisini kazandı. Hızla müzik listelerinde birinciliĐe yerleĐti.

"Dolu dolu bir albüm olsun istedim"

Sertab Erener de yeni albüm için bu hislerle yola çıktı. Titiz bir çalıĐma ardından müzik severlerle buluĐan albüm için Sezen Aksu, Mustafa Ceceli ve ÇaĐlar Türkmen gibi isimlerle çalıĐtı. Albümü tüm Đarkılar dinlensin diye hazırladıklarını söyleyen sanatçı bu konudaki sözlerini ise Đöyle sürdürdü: "Yeni albüm için 20 yılın birikimi diyebilirim. Bu güne kadarki tüm albümlerimden tınılar var. Müzikseverler için dolu dolu bir albüm olsun istedik. Umarım herkes dinledikten sonra böyle hisseder..." Erener'in bu dilekleri de sanki gerçek oluyor gibi. Televizyon ve radyolardaki birçok müzik programında sanatçının yeni albümü ilk sırada yer alıyor.

"Sezen Aksu ile yeniden buluşmak şahane"

1992 yılında Sezen Aksu'nun desteĐiyle ilk albümü "Sakin ol"u çıkaran Sertab Erener, bu albümünde de ünlü sanatçı ile çalıĐtı. Sezen Aksu ile yeniden stüdyoya giren Erener, yıllar sonra Sezen Aksu ile çalıĐmanın Đahane olduĐuna vurgu yapıyor. Erener'in albüm çalıĐmaları sırasında destek aldıĐı bir diĐer isim de Mustafa Ceceli oldu. Sanatçı, Mustafa Ceceli içinse "O, benim bitmeyen, aklımda uçuĐan fikirlerimi hep ciddiye aldı ve bütün Đarkıların düzenlemelerini onunla birlikte yaptık. Bu noktada bana çok destek oldu" diyor.

Sabahları 1.5-2 litre su içiyor

Kendisini Türk görünümlü Japon olarak tanımlayan Sertab Erener, beslenme konusunda da Uzak DoĐu'ya yakınlıĐı ile biliniyor. En sevdiĐi yemeĐin suĐi olduĐunu sık sık dile getiren sevilen sanatçı, her saat suĐi yiyebileceĐini söylüyor. ''Beslenme konusunda nelere dikkat ediyorsunuz?'' diye sorulduĐunda ise kendisi için pirinç ve balıĐın öncelikli olduĐunu ifade ediyor. Yine bol bol su içmeye dikkat eden Erener, her sabah aç karnına bir buçuk, iki litre su içiyormuĐ. Đçecek olarak sanatçının en çok sevdiĐi bir baĐka Đey ise yeĐil çaymıĐ. YeĐil çayı çok seven sanatçı bu sayede bütün toksinlerden arındıĐına vurgu yapıyor. Kalın baĐırsak ameliyatı geçiren sanatçı bu yüzden glutensiz ürünler tüketiyormuĐ ve un ile Đekerli gıdalardan uzak durmaya çalıĐıyormuĐ. Buzdolabında ise soya sütü, pirinç patlaĐı, glutensiz ekmek ve Đeftali her zaman yer alıyormuĐ.

Fitness yaparak formunu koruyor

UzakdoĐu felsefelerini benimsediĐini her fırsatta açıklayan ve daha önceki albümlerinden ''Turuncu''da bunun etkileri açıkça görülen Sertab Erener, yoganın kolit rahatsızlıĐına iyi geldiĐini de söylüyor. Uzun süre haftanın dört günü yoga yapan sevilen sanatçı, Đimdilerde ise fitness yapıyor ve yüzüyor.

Sertab Erener'in yeni albümü "Sade"nin ilk single Đarkısı "ĐyileĐiyorum" müzik listelerinde hızla birinciliĐe yükseldi.

YAZIN MUCĐZE ĐÇECEĐĐ: SU

Yazın vücut çok hızlı bir şekilde sıvı kaybediyor. Bu nedenle de bol bol su içmek istiyoruz. İşte yazın vazgeçilmez içeceği suyun faydaları…

Su, vücudumuzu güzelleĐtiren, zihinsel ve fiziksel performansımızı artıran önemli bir içecek. Susuz kalınması halinde vücut normal iĐlevini yerine getirememeye baĐlıyor ve bizi uyarıyor. Yazın vücut çok hızlı bir Đekilde sıvı kaybediyor. Vücudumuz bu noktada bizi uyarıyor ve bu nedenle de bol bol su içmek istiyoruz.

Su, aldıĐımız nefesten sonra hayattaki en temel ihtiyaçlarımızdan biri. Vücudumuzun ortalama yüzde 60'ı sudan oluĐuyor. Beynimizin neredeyse yüzde 90'ı, kalbimizin yüzde 73'ü de öyle... Günde sekiz bardak su, cildimizi güzelleĐtiriyor daha esnek ve yumuĐak bir hale getiriyor. Ayrıca zihinsel ve fiziksel performansımızı artırıyor. YaptıĐınız fiziksel aktivitelerden tam performans almak için mutlaka günde sekiz bardak su içilmesi gerekiyor. Su fazla beslenme konusunda da önemli bir yardımcılıĐı üstleniyor. Özellikle öĐünlerden önce su içerek midemizin büyük bir kısmını doldurursak daha az yemek yiyeceĐimiz için besin alınımını da azaltma Đansımız bulunuyor. Su, bunun dıĐında vücudunuzdaki sıvı tutulumunu yani ödemi atmanız için de önemli yardımcılar arasında yer alıyor.

Susamayı beklemeyin!

Tabii ki hepimiz su içmenin ne kadar önemli olduĐunu biliyoruz. Her gün vücudunuzdan 2,5 litre su kaybediyoruz. Peki susamadan su içmenin ne kadar önemli olduĐunu biliyor musunuz? Burada en önemli noktalardan biri susuzluk. ÇoĐumuz için normal bir durum olarak kabul edilen susuzluk aslında dehidrasyonun yani su kaybından meydana gelen kimyevi tepkimenin bir ileri aĐaması olarak tanımlanabilir. Ve bu noktada dehidrasyon beynin susuzluk merkezini daha fazla sıvı almak için uyarıyor. EĐer su alımı su kaybını geçemezse dehidrasyon yoĐunluk kazanıyor ve vücut daha az terliyor. Bu noktada daha az tuvalete gitmeye baĐlıyoruz. Beden, kan basıncını sürdürmeye çabalarken su, hücrelerin içinden kan akıĐına doĐru hareket ediyor. Dokular kurumaya baĐlıyor ve hücreler küçülüp iĐlevini yerine getiremez hale geliyor. EĐer dehidrasyon tersine çevrilmezse bu durum komayla sonuçlanabiliyor ve böbrekler, kraciĐer ve beyin hasar görebiliyor. Gün içinde, nefes alırken bile vücudumuz sürekli su kaybediyor. Tabii, vücudumuzun uyum içinde çalıĐabilmesi için suya ihtiyacı var. Daha susadıĐımız anda bile hafif hafif negatif belirtiler ortaya çıkmaya baĐlıyor. Vücudumuzda yeterli derecede su yoksa halsizlik, baĐaĐrısı, konsantrasyon bozukluĐu, aĐız kuruluĐu ve kas güçsüzlüĐü görülebiliyor.

Vitamin yerine su

Su içmek için susamayı beklememeliyiz çünkü susamak çoktan suyun bir kısmını kaybettiĐimiz anlamına geliyor. Bazen ''Kendimi çok yorgun hissediyorum artık vitamin takviyesi almam lazım'' dediĐiniz oluyor mu? Kendinizi halsiz hissettiĐinizde vitamin haplarına sarılıyoruz halbuki kocaman bir bardak su kendimizi iyi hissetmek için çoĐu zaman yeterli. Su olmadan en fazla 3-5 gün yaĐabiliyoruz. Halbuki yemek yemeden yaĐ depolarımıza baĐlı olarak 2-4 ay yaĐamak mümkün. Günde sekiz bardak su içelim dedik ama elbette yediĐimiz besinler de su için harika kaynaklar. Ara öĐünlerde su miktarı en fazla olan yiyecekleri tercih ederek hem günü daha tok hem de daha az kalori alarak geçirmeye ne dersiniz? Mesela elma yüzde 8, havuç yüzde 75, salatalık yüzde 84 oranında su içeriyor. Su oranı yüksek sebze ve meyveleri ara öĐünlerde tercih ettiĐimizde, hem hidrasyon saĐlamıĐ hem de bir sonraki öĐüne kadar acıkmamak için midemizin büyük bölümünü doldurmuĐ oluyoruz. Mutlaka günde sekiz bardak suyu elimizin altında bulundurmalıyız. Vücudun daha rahat, daha iyi çalıĐması ve daha saĐlıklı yaĐayabilmek için bundan kolay ne olabilir ki?

ĐĐte suyun **faydaları**

- Vücutta taĐıyıcı göreve sahip olan su, hücrelere besin ve oksijen taĐıyor, atıkları uzaklaĐtırıyor.
- Böbreklerin toksik maddelerden temizlenmesine yardımcı oluyor.
- Kan ve lenf sisteminin büyük bir kısmını oluĐturuyor.
- Vücut sıcaklıĐının düzenlenmesinde rol alıyor.
- Kan basıncını kontrol eden elektrolitlerin dengelenmesine ve taĐınmasına yardımcı oluyor.
- Sıcak havalarda vücudu serin tutuyor ve soĐuk havalarda vücut izolasyonu saĐlıyor.
- Yeteri kadar tüketildiĐinde, cildin daha düzgün, daha yumuĐak, daha parlak ve daha esnek olmasını saĐlıyor.
- Tükürük ve mide salgısında bulunarak, besinlerin sindirilmesinde görev alıyor.
- Su, emziren kadınlarda, süt üretimini artırıyor.
- BaĐıĐıklık sisteminin görevini yapabilmesi için su gerekiyor. Bu özelliĐi ile zinde kalmaya yardımcı oluyor.
- Eklemlerin kayganlıĐını saĐlıyor.
- Su tüketimi azaldıkça, vücutta depolanan yaĐ miktarı artmaya baĐlıyor ve kilo alımı gerçekleĐiyor.

Nestlé Pure Life
DOĞAL KAYNAK SUYU

OBEZİTEYE KARŞI HAREKET ZAMANI

Türkiye'de obezite oranının %53'e ulaşmış olduğunu biliyor muydunuz?
Sağlıksız beslenme ve hareketsiz yaşam tarzı gibi nedenlerden dolayı bu oran giderek artıyor.

Nestlé Pure Life olarak, sıfır kalorili en sağlıklı içecek alternatifi olan su ile, dünyanın en önemli sağlık sorunlarından biri olan obeziteye karşı harekete geçiyoruz.

Unutmayın...
Obezite, tedavi edilebilir bir sağlık sorunudur.

Sağlıklı bir gelecek için, gelin, hep birlikte harekete geçelim.

4 4 4 0 8 4 4

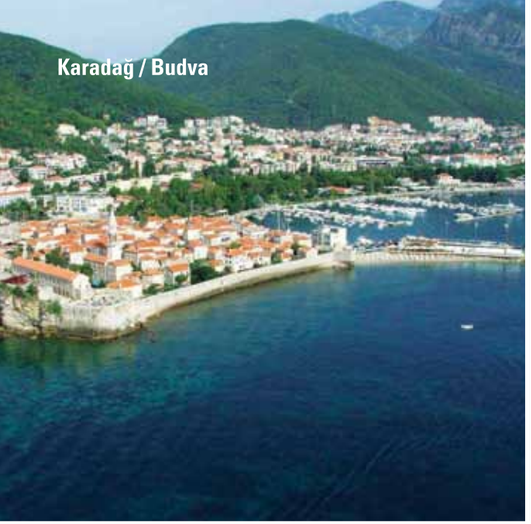
www.nestlepurelife.com.tr

facebook.com/nestlepurelifetr

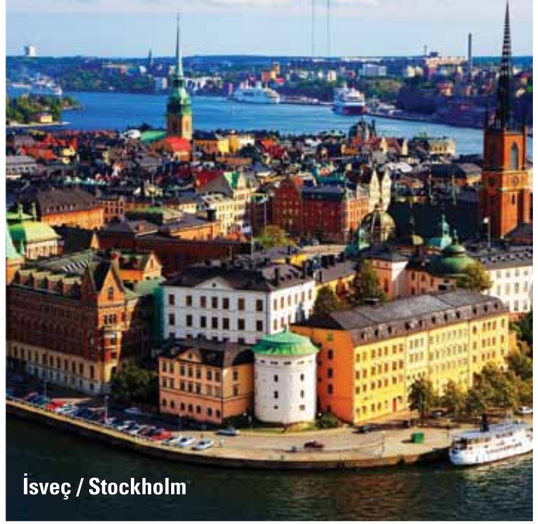
twitter.com/nestlepure_life

TÜRKİYE OBEZİTE ARAŞTIRMA DERNEĞİ
TURKISH ASSOCIATION FOR THE STUDY OF OBESITY
1998

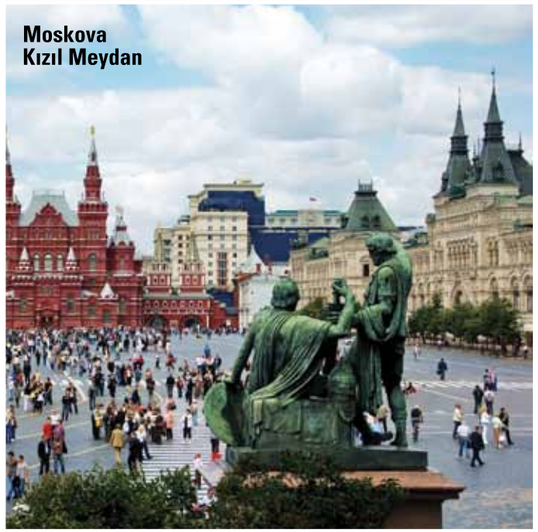
Nestlé Pure Life Türkiye Obezite Araştırma Derneği'ni destekliyor.

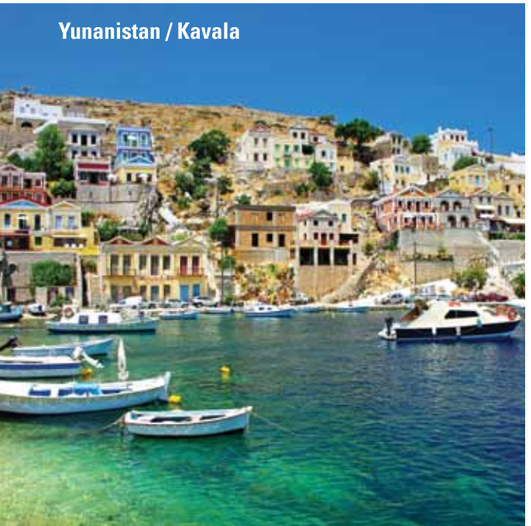

Karadağ / Budva

Kocaeli / Kefken Adası

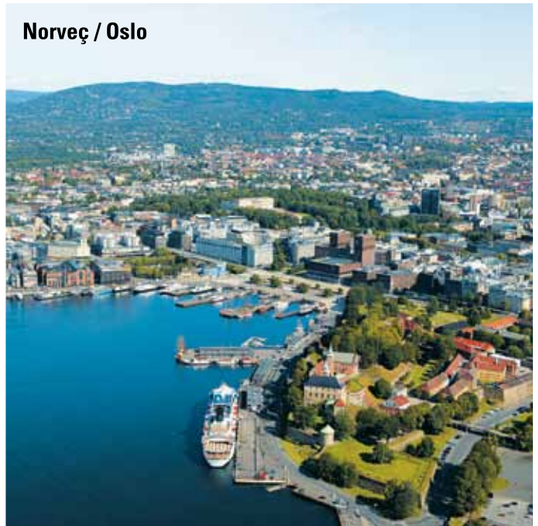

İsveç / Stockholm

Makedonya / Ohri


Moskova
Kızıl Meydan


Yunanistan / Kavala

Datça / Kızlan Köyü


Norveç / Oslo

BAYRAM TATiLiNDE NEREYE GiTMELi?

ÐÐte Ramazan Bayramı'nda ziyaret edebileceÐiniz hem yurt içi hem de yurt dıÐından herkese uygun beÐer tatil mekanı...

YoÐun iÐ temposunun ardından nihayet Ramazan Bayramı tatili de geliyor. Resmi olarak 7 AÐustos ÇarÐamba günü baÐlayacak olan tatil Cumartesi günü sonlanacak. Ama daha önceki bayram tatillerinde olduÐu gibi bu tatilde de çoÐu çalıÐan pazartesi ve salı gününü de birleÐtirip dokuz günlük tatil yapma fırsatını yakalayacak. ÐÐte bu tatil fırsatını elde etmiÐken hem yurt içi hem de yurt dıÐından herkese uygun beÐer tatil rotası…

YURT DIÐI

Garda Gölü (İtalya)

Ðtalya'nın en büyük gölü olan Garda, Venedik ve Milano Ðehirlerinin arasında yer alıyor. Garda Gölü'nde kuzeyde kuvvetli rüzgarlar nedeniyle yelken, sörf gibi su sporları rahatlıkla yapılabiliyor. Sıcak havalarda gölde yüzenlerin yanı sıra, deniz bisikletiyle gezenlere de rastlanıyor. Oldukça büyük bir alanı kaplayan Garda Gölü'nün etrafında çok sayıda küçük kasaba yer alıyor. Bu kasabalardan biri olan ve göle adını veren Garda, size ıhlamur aÐaçları altında keyifle yemek yeme ya da kahve içme fırsatı sunarken Bardolino'da birbirinden güzel Ðarapları tadabilirsiniz. Lazise, iyi korunmuÐ bir ortaçaÐ kasabası olarak dikkat çekiyor. Göl etrafındaki bir diÐer güzel kasaba ise Sirmione. Merkezinde birkaç dar sokak bulunan kasaba, mor çiçeklerle kaplanmıÐ yapılarıyla özellikle fotoÐraf tutkunları için pek çok güzel manzara barındırıyor.

Moskova - St Petersburg (Rusya)

Bayram tatilinde önereceÐimiz bir baÐka tur ise Moskava ve beyaz geceleri ile ünlü St Petersburg turu. Bu bayram turu ile hem Rus ÐmparatorluÐu'nun hem de Sovyetler BirliÐi ve Rusya'nın iki önemli baÐkentini görme fırsatınız olacak. Rus edebiyatında Dostoyevski'nin Beyaz Geceler adlı öyküsüne de isim kaynaÐı olan beyaz geceleri ile ünlü St Petersburg'da Nevski Caddesi, PuÐkin Anıtı, Avrora Gemisi ve Saray Meydanı'nı görebilirsiniz. Ayrıca yine ünlü St Petersburg'daki Hermitage Müzesi'ni de ziyaret ederek Barok mimarisinin bu ünlü yapısında Da Vinci, Van Gogh, Michaelangelo, Rembrandt ve daha nice büyük sanatçının büyüleyici eserlerini bir arada görme Ðansınız olacak. Turun ikinci Ðehri olan Moskova'da ise ünlü Kızıl Meydan, BolÐoy Tiyatrosu, Kremlin Saray Meydanı, Tverskaya Caddesi, Moskova Nehri, Poklonnoya Tepesi, Moskova Metrosu ve Lenin Müzesi ise görülecek yerlerden sadece birkaçı.

Yunanistan ve Makedonya

Kısa süreli tatillerde mümkün olduÐunca yakın coÐrafyadan ülkeleri seçmekte fayda var. Bu ülkelerin baÐında ise komÐumuz Yunanistan geliyor. Özellikle bayram tatilinde hem Yunanistan hem de Makedonya'yı kapsayacak turları da alternatifler arasında tutabilirsiniz. Bu tur kapsamında Bitola, Selanik, Üsküp, Ohri ve Kavala'yı ziyaret edebilirsiniz. Yüz yıl kadar önce Osmanlı sınırları içinde yer alan bu Ðehirlerin dönüÐümünü görmek de oldukça keyif verici olabilir.

Karadağ

Kosova ile birlikte dünyanın en genç iki devletinden biri olan KaradaÐ'ı gezmeye Kotor'dan baÐlayabilirsiniz. Balkan atmosferini doyasıya hissedebileceÐiniz Kotor'un birbirinden güzel eski sokaklarında gezebilirsiniz. KaradaÐ gezisinin Kotor ardından bir sonraki noktası ise Avrupa jet sosyetesinin uÐrak yeri olan Budva. Hem gece hayatı hem de muhteÐem sahilleri ile oldukça ünlü olan Budva'da yer alan kaleyi de görmeden gelmeyin diyoruz.

İskandinavya (Danimarka, İsveç, Norveç)

EÐer siz de dokuz gün tatil yapma fırsatını yakalayacak Ðanslı kiÐilerden biriyseniz Türkiye'den biraz daha uzak bir yeri Ðskandinavya'yı da listenize eklemenizi tavsiye ediyoruz. Dokuz günlük Ðskandinavya turları ile Danimarka, Ðsveç ve Norveç gibi üç Kuzey Avrupa ülkesini görme Ðansınız olacak. Stockholm, Karlstad, Oslo, Göteborg, Malmö ve Kopenhag gibi Kuzey Avrupa Ðehirleri de bambaÐka bir coÐrafya olarak beÐeninizi kazanabilir. DoÐal güzellikleri ile öne çıkan Vikingler'in memleketinde dar fiyortlar, Ðelaleler ve vadiler yanında çok sayıda Ðato, kale ve sarayı da görebilirsiniz.

YURT ÐÇÐ

Cevizli Köyü (Artvin)

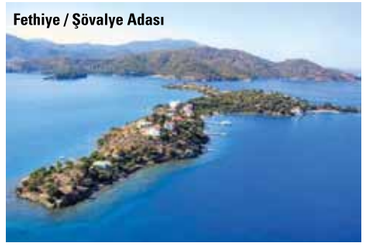
EÐer bu tatilde pek de keÐfedilmemiÐ bir yer arıyorsanız Cevizli tam size göre. Artvin ilinin ÐavÐat ilçesine baÐlı olan ve ilçeye 13 km uzaklıktaki Cevizli Köyü, Türkiye'nin keÐfedilmemiÐ önemli mekanları arasında yer alıyor. Eski adı Tibet olan bu köy, bitki örtüsü ve doÐal güzelliÐiyle öne çıkıyor. YeÐilin bin bir tonunu bir arada görme Ðansınız olan Cevizli'de geniÐ bir vadi içinde çok sayıda ceviz, incir ve elma aÐaçları yer alıyor. DoÐal güzelliÐi ile öne çıkan köyü ziyaret ederseniz MS 1. ya da MS 2. yüzyıldan kalan Tibet Kilisesi'ni de görmeden gelmeyin.

Kefken Adası (Kocaeli)

Türkiye'de çok bilinmeyen bir baÐka mekan da yine Kefken Adası. Kocaeli ili sınırları içindeki Cebeci Sahili'nin tam karÐısında yer alan ada, Türkiye`nin birçok sahilinde karsılaÐabileceÐiniz eÐi benzeri olmayan kumsalları ve çam ormanları ile görülmeye deÐer yerlerinden bir olarak öne çıkıyor. Ada'da Cenevizliler`den kalma kale surları ile 40 civarında su kuyusu da bulunuyor. Son olarak adadaki Pembe Kayalar ile Erim Tepesi de ziyaret etmenizi öneriyoruz.

Cunda (Ayvalık-Balıkesir)

Balıkesir'in Ayvalık ilçesine baÐlı olan Cunda Adası Ramazan Bayramı tatili için bir diÐer önerimiz. Türkiye'de önerdiÐimiz bir baÐka yer. Güzel bir tatil mekanı olan


Fethiye / Şövalye Adası

Cunda, öncelikle çok büyük olmadıÐı için size bolca yürüyüÐ yapma imkanı sunuyor. Gün içerinde tekne turu da yapabileceÐiniz Cunda'da güneÐ batımını izlemeyi de sakın ihmal etmeyin. Cunda ve civarında deniz tutkunları için de çok sayıda plaj yer alıyor. Ðlk olarak adada Patriça Plajı öne çıkarken, birkaç kilometre uzaklıktaki Ali Çetinkaya, Duba Mevkii ve Sarımsaklı gibi çok sayıda güzel plaj da sizi bekliyor.

Datça (Muğla)

Yurt içinde bayram tatili için önereceÐimiz bir diÐer güzel mekan da Datça. MuÐla'nın turistik ilçelerinden bir olan Datça, Marmaris, Fethiye ve Bodrum'a oranla daha sakin ve dingin bir yer. Datça'yı üçe ayırarak gezme fırsatınız bulunuyor. Ðlk bölümde Datça merkezi ve sahili turlayabilirsiniz. Ðkinci bölümünde Eski Datça'yı gezebilirsiniz. Ðair Can Yücel ile de anılan Eski Datça'da sokaklar arasında gezerken çok sayıda fotoÐraf çekme Ðansı yanında Can Yücel'in evini ziyaret etme fırsatınız da olabilir. Yine Eski Datça'daki yerel seramik atölyeleri, gümüÐ ve dokuma atölyelerini ziyaret edip kafelerde oturma Ðansınız da var. Datça'ya yolunuz düÐerse Palamut Bükü ve Hayıt Bükü gibi yerleri ziyaret etmeden gelmeyin. Her ne kadar araç ile de gidilebilse de bu yerleri tekne turu ile ziyaret ederek istediÐiniz yerde denize girme fırsatını doyasıya yaÐamanızı tavsiye ediyoruz. Datça'ya Marmaris üzerinden kara yolu ile ya da Bodrum'dan tekne ile gidebilirsiniz. GidiÐ ya da dönüÐ yolunda bu iki turistlik mekana da uÐrama Ðansını da deÐerlendirmenizi öneriyoruz.

Şövalye Adası (Fethiye-Muğla)

Bayram tatilinde Türkiye'de çok bilinen öne çıkan mekanların yanında pek fazla bilinmeyen keÐfe açık durakları da ekledik. Bunlardan biri de Fethiye'deki Ðövalye Adası. Adını Rodos Ðövalyeleri'nden alan ada, Fethiye Limanı'nın kuzeyinde yer alıyor. Hem Roma hem de Rodos Ðövalyeleri döneminde yapılan kalenin surları ve çeÐitli kalıntılarının yer aldıÐı adada bir otel, iki apart otel, bir restoran, plajlar ve piknik alanları bulunuyor. Fethiye'ye 1,5 mil uzaklıktaki adaya yaz aylarında 10-19 saatleri arası düzenli deniz dolmuÐ seferleri yapılıyor. En sıcak yaz günlerinde bile Akdeniz melteminin serinlettiÐi Ðövalye Adası, Fethiye'nin vazgeçilmez yerlerinden birisi olarak öne çıkıyor.

Datça / Muğla

SAĐLIKLI BĐR UYKU ĐÇĐN...

Anadolu Sağlık Merkezi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Prof. Dr. Semih Akı, sağlıklı bir uykunun vazgeçilmez öğeleri olan yatak ve yastık seçiminde dikkat edilecek noktaları aktarıyor.

Đnsan ömrünün önemli bir bölümünü oluĐturan uyku, bir yandan vücudun dinlenmesini saĐlarken bir yandan da beynin gün içerisinde aldıĐı bilgileri iĐleyip pekiĐtirmesine yarıyor. Bu iĐlemler baĐarılı bir Đekilde yapıldıĐında sabahları dinç ve saĐlıklı bir Đekilde uyanabiliyoruz. Uyku aynı zamanda vücut saĐlıĐımız için de önemli belirleyicilerden biri olarak dikkat çekiyor. GereĐinden az uyunması halinde unutkanlık, asabiyet ve dikkat daĐınıklıĐı gibi sorunlar yaĐanırken fazla uyku ise depresyon gibi rahatsızlıklara yol açabiliyor. Her ne kadar vücut uyku sayesinde kendisini yenileme ve yeni güne hazır olma fırsatını bulsa da kimi zaman bu durum istenildiĐi gibi gerçekleĐmiyor. SaĐlıklı bir uyku için dikkat edilmesi gereken noktalar ile sabah kalktıĐımızda hissedebileceĐimiz aĐrı ve tutulmalar konusunda merak edilen soruları Anadolu SaĐlık Merkezi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Prof. Dr. Semih Akı'ya yönelttik.

Yastık seçimi de önemli!

SaĐlıklı bir uyku için yastık seçiminin de dikkatli bir Đekilde yapılması gerektiĐine vurgu yapan Prof. Dr. Semih Akı, en önemli kriterlerin uygun sertlik ve yükseklik olduĐunu söyleyerek sözlerini Đöyle sürdürüyor: "YastıĐın sertliĐi kiĐiden kiĐiye deĐiĐebiliyor, o nedenle çok belirgin bir Đey söylemek mümkün deĐil. KiĐi, rahat ettiĐi sertlikteki yastıĐı kullanabilir. Yükseklik açısından da; hasta yan yattıĐı zaman omuzla boyun arasındaki boĐluĐu doldurabilecek yükseklik, ideal bir yükseklik tir. Ama bu saĐlıklı kiĐiler için geçerli. Boynundan rahatsızlıĐı olan kiĐilere belli kalıptaki yastıkları önerebiliyoruz. Boynun hareketini engelleyen belirli Đekildeki yastıklar, boynuyla ilgili ciddi problemleri olan hastalara verilebilir."

İyi uyumayan yorgun uyanır

Uyku kalitesi iyi olmayan kiĐilerin sabahları yorgun uyandıĐını anlatan Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Prof. Dr. Semih Akı, vücuda uygun yatak kullanımının önemini iĐaret ediyor. Yatak seçiminin uyku kalitesini etkilediĐini belirten Prof. Dr. Semih Akı, "EĐer kiĐinin vücudu, yattıĐı zaman yataĐa gömülmüyorsa yani yatak hastanın vücudunun Đeklini almıyorsa bu ideal bir sertliktir. Vücuttaki basıncı daĐıtması açısından son yıllarda kullanılan silikon yataklar da saĐlıklıdır. Ancak bu yataklardan da herkes memnun kalmayabilir" diyor.

"Ağrı ile tutukluğu karıştırmamalı"

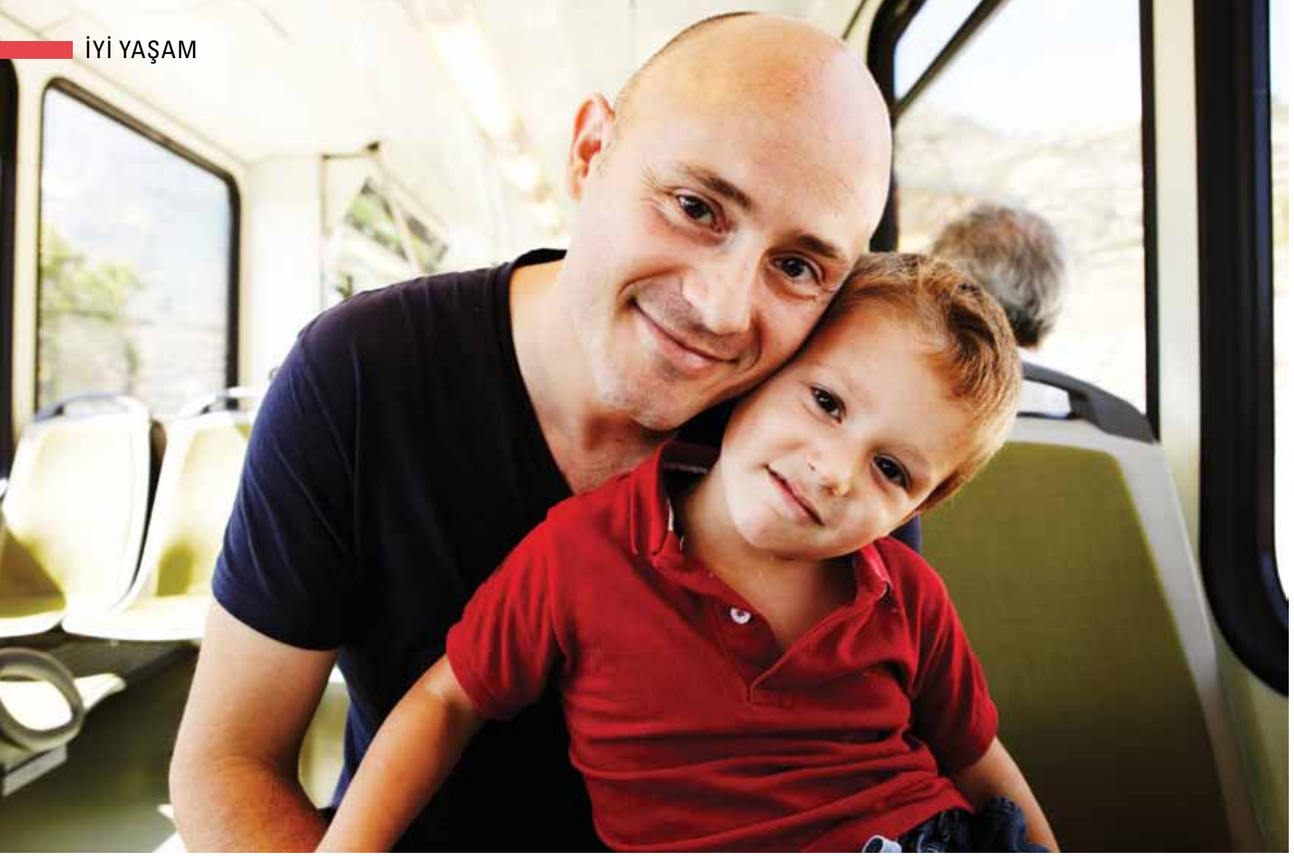
Prof. Dr. Semih Akı, sabah kalktıĐınızda vücudunuzda aĐrı ya da tutukluk hissi yaĐanılması veya aĐrıların yarım saatten fazla sürmesi durumunda bu durumun önemli bir hastalıĐın ilk belirtilerinden biri olabileceĐine dikkat çekiyor. Sabah kalktıĐınızda sırt ve bel aĐrısıyla uyanıyorsanız dikkat edilmesi gereken önemli bir ayrım olduĐuna vurgu yapan Prof. Dr. Semih Akı, bu karĐılaĐılan durumda hissedilen duygunun aĐrı mı yoksa tutukluk mu olduĐunun iyice anlaĐılması gerektiĐine dikkat çekerek hastaların çoĐunlukla bu ikisini birbirine karıĐtırdıklarını ve bu noktaya dikkat edilmesi gerektiĐini söylüyor.

AĐrılar nasıl ayırt edilir?

AĐrıları da kendi içinde ayırmak gerekiyor. EĐer mekanik nedenler ya da fiziksel zorlamalar nedeniyle aĐrı ortaya çıkıyorsa bu genellikle hareketle artan, istirahatla azalan bir aĐrıdır. Ancak ciddi hastalıklardan kaynaklanan aĐrı uykudan uyandırıcı, dinlenme ile birlikte artan bir aĐrı olarak farklılaĐıyor. Bu noktada ne zaman hekime baĐvurmak gerektiĐini ise Prof. Dr. Semih Akı, Đöyle açıklıyor: "EĐer, uykudan uyandıran bir aĐrı varsa ve uyandıktan sonra oluĐan vücudumuzdaki tutukluluk hissi yarım saatten fazla sürüyorsa mutlaka bir hekime baĐvurulması gerekiyor."

TutukluĐun süresi de önemli

Sabah kalkınca hissedilen tutukluluĐun süresinin de önemli olduĐuna vurgu yapan Prof. Dr. Semih Akı, böyle bir durumda mutlaka herhangi bir romatizmal hastalıĐın araĐtırılması gerektiĐine iĐaret ediyor. Peki tutukluĐu nasıl tanımlamalıyız? Tutukluk; bir hareket kısıtlılıĐı olarak tanımlanabiliyor. Tutuklukta; kiĐinin yataktan kalkıp yüzünü yıkayana kadar eklemleri çok iyi çalıĐmıyor ve kiĐi hareketlerinde bir miktar kısıtlanmıĐ gibi hissedebiliyor. SaĐlıklı kiĐilerde ise tutukluk hissi çok kısa sürede geçiyor. Daha çok boyun, bel ve sırt bölgesinin yanı sıra tutukluk ellerde oluĐuyor. Öte yandan gece yarısı uykudan aĐrıyla uyanmak da romatizmal hastalıkların habercisi olabiliyor. Hasta uyuduktan kısa bir süre sonra aĐrıyla uyanıyorsa bunun altında bir enfeksiyon hastalıĐı ya da daha önemli sorunlar yatabiliyor. Bu ihtimallerin göz önünde tutularak araĐtırılması gerekiyor.



ÇOCUKLARLA VERÐMLÐ YAZ TATÐLÐ

DavranıÐ Bilimleri Enstitüsü Çocuk ve Genç Bölümü Klinik PsikoloÐu Cemre Soysal, verimli ve eÐlenceli bir tatil programı için yapılması gerekenleri anlattı…

Uzun ve yorucu bir okul döneminden sonra çocuklar için yaz tatili baÐlarken bu dönemde ebeveynlerin sorumluluÐu ise bir kat daha artıyor. Anne babaların bir yandan çocukların eÐlenmesi diÐer yandan da onların okul disiplininden kopmaması için fazladan efor sarf etmesi gerekiyor. Ama çocuklar için hem tatil programını planlamak hem de onlara ders çalıÐtırmak doÐal olarak kimi ebeveynleri de zorluyor. Bu dönemde bazı anne babalar tatilde nasıl bir planlama yapmak gerektiÐini bilemeyebiliyor. Hatta yapılan klasik hatalarla yaz tatilini verimsiz hale getirebiliyor… Biz de dergimizin bu sayısında çocuklarla yaz tatilini verimli geçirmek için dikkat edilecek noktaları DavranıÐ Bilimleri Enstitüsü Çocuk ve Genç Bölümü Klinik PsikoloÐu Cemre Soysal'a danıÐtık. Psikolog Cemre Soysal, hem anne babaların kafalarındaki soruları hem de yaz tatilini programlarken dikkat edilebilecek noktaları Nestlé Benimle dergisi okurları için anlattı.

"ÐhtiyaçlarınI göz önünde bulundurun"

Okul döneminde bir çocuÐun gününün çok büyük bir kısmı okulda geçtiÐinden anne babalar için günü programlamanın nispeten daha kolay olduÐuna dikkat çeken Cemre Soysal, tatil döneminde ise sabahtan akÐama kadar çocuÐun evde kalmasının ebeveynleri biraz endiÐeye düÐürebileceÐini söylüyor. Program hazırlarken dikkat edilecek ilk noktanın ne olduÐunu sorduÐumuzda ise Soysal, öncelikle "çocuk olmak" ile ilgili ihtiyaçların göz önünde bulundurulması gerektiÐinin altını çiziyor. Çocukların, okul dönemi ardından yorgun olduklarını unutmamak gerektiÐini söyleyen Soysal, tatilin çocukların enerjisini yeniden kazanmak için bir fırsat olduÐunu da vurguluyor.

Önce ders sonra aktivite

Yaz tatilinde çocukların en çok istediÐi Ðey ise kuÐkusuz oyun ve eÐlence. Ama bunun yanında çocukların ders çalıÐması da gerekiyor. Bu noktada tatil planını nasıl kurgulamak gerektiÐini sorduÐumuzda ise Soysal, motivasyonun devreye sokulmasını tavsiye ediyor. Günlük programdaki çalıÐma bölümünün çocuÐun yapmak istediÐi aktivitelerden önceye alınmasını tavsiye eden Soysal, böylece çocuÐun motive olarak dersi bitirmesi gerektiÐini öÐreneceÐini söylüyor.

Nelere dikkat etmeli?

Peki, çocuklarla daha verimli bir yaz tatili için anne babalar nelere dikkat etmeli? ÐÐte Psikolog Cemre Soysal'dan ebeveynlere öneriler…

* KıÐ boyunca yapamadıkları üzerine yoÐunlaÐın: Çocukların çoÐu zaman darlıÐı, imkân kısıtlılıÐı nedeniyle okul döneminde birçok Ðeyi erteliyor. Özellikle gitmek isteyip de gidemediÐiniz bir gezi alanı, ailece yapmak isteyip de yapamadıÐınız bir aktivite varsa bunları yapabilirsiniz. Fırsat varken çocuÐunuzla beraber geçirdiÐiniz zamanları artırmaya özen gösterin.
* Karnede zayıf not(lar) varsa bunların nedenlerini araÐtırın: Bütün bir sene geride kaldı. Karnesindeki -eÐer varsa- zayıf notu Ðimdi hatırlatmayın; çünkü artık deÐiÐtirebileceÐiniz bir Ðey yok. Yapılacak en faydalı iÐ, bu dersin baÐarılamamıÐ olmasının nedenlerini araÐtırmak.
* Kitap okumaya zaman ayırın: Çocuklar okul döneminde istedikleri kitapları okumaya zaman bulamayabilirler. Ayrıca okullarda zorunlu olarak okutulan kitapların her biri onların ilgisini çekmeyebilir. Yaz tatili çocukların kitabı sevmelerini saÐlamak için çok uygun bir dönem olarak öne çıkıyor. Beraber kitapçıya gidin ve kendi isteÐine uygun kitap seçmesine izin verin. Zevk aldıÐı kitabı okuyan çocuÐun kitap okuma alıÐkanlıÐı geliÐecek, böylece çocuÐunuz okumaya daha istekli olacak.
* BeÐ duyuya hitap eden oyunlar oynasınlar: Çocukların dünyayı ve çevreyi en iyi tanımalarının yolu beÐ duyusunu da kullanarak yaptıkları etkinlikler oluyor. Eski zamanlardan beri bu oyunların en zengin kaynaÐı "sokak"tır. Sokakta oynanan oyunlar yaratıcılıÐı, problem çözme becerisini, sosyal iliÐkileri geliÐtiriyor. Bunu öÐrenebilmesi için çocuÐunuza imkân yaratmaya çalıÐın. EÐer bir sokak ortamı yoksa bunun için sitenizin bahçesi ya da anneannesinin meyve bahçeli evi gibi farklı mekanlar da kullanılabilir…
* Spor yaptırın: KıÐın okul döneminde kapalı alanda kalan ve genellikle masa baÐında oturan çocukların fiziksel aktivite yapmaya ihtiyaçları oluyor. Yaz boyunca imkânlarınız dâhilinde çocuÐunuzun yüzme, tenis ve basketbol gibi açık havada da yapabileceÐi bir spor ile tanıÐmasını saÐlayabilirsiniz.
* Tatil demek sınırsız televizyon – bilgisayar demek deÐildir!: Çocukların ebeveynlerinden en büyük istekleri tatil boyunca istedikleri kadar televizyon izlemek veya bilgisayarla oynamak olabiliyor. Fakat bunların kısıtlanması çocuÐun okul dönemi ile ilgili deÐil genel geliÐim ve dikkati için de gerekiyor. Bu nedenle de televizyon ve bilgisayar sürelerinin yine aÐırıya kaçmadan kontrol altında tutulmasında fayda var.
* Düzenli olarak ders çalıÐmalı: Çocukların yaz tatilinde günlerinin bir kısmını da okulla ilgili çalıÐmalara ayırması gerekiyor. Burada süre, çocuÐa ve yapması gereken ödevlere göre deÐiÐse de her Ðeye raÐmen programın çok yoÐun olmaması gerekiyor. Anne babaların mümkün olduÐunca bu çalıÐmaları eÐlenceli hatta oyun gibi yapmaya özen göstermesinde fayda var. Günlük programdaki çalıÐma bölümü çocuÐun yapmak istediÐi aktivitelerden önceye alınması gerekiyor. Böylece istediÐini yapabilmek için ders çalıÐmayı bitirmek çocuk için bir motivasyon olacak.

CEMRE SOYSAL
DBE Klinik Psikolog

HEM SPOR HEM DE DENĐZ KEYFĐ

Türkiye'nin dört bir yanında yapabileceĐiniz rüzgar sörfü, yelken, kano, rafting ve dalıĐ gibi alternatif su sporları ile bir yandan deniz keyfini diĐer yandan da spor yapmanın zevkini bir arada yaĐayabilirsiniz.

Üç tarafı denizlerle çevrili olan Türkiye, pek çok noktada olduĐu gibi alternatif su sporları bakımından da oldukça Đanslı bir ülke. Rüzgar sörfü, yelken, kano, rafting ve dalıĐ gibi sporlar, yapılan etkinlikler sayesinde artık daha geniĐ kitleler tarafından biliniyor. Özellikle yaz aylarında düzenlenen organizasyonlar da bu ilgiyi artırıyor. Bu etkinlikleri izleyenler profesyonel ya da amatör olarak alternatif su sporlarıyla daha yakından ilgileniyor. EĐer siz de dalıĐ, rafting, deniz kanosu, rüzgar sörfü ve yelken gibi alternatif su sporlarına meraklıysanız iĐte size birkaç rota...

Dalış

DalıĐ belki de en eĐlenceli sporlardan birisi. Hem ruhunuzu dinlendiriyorsunuz hem de denizin güzelliklerini daha yakından görebilme Đansınız oluyor. DalıĐ zevkli olmanın yanı sıra birçok noktada saĐlık için de önemli destek saĐlıyor. Öncelikle vücudun dayanıklılıĐını artıran dalıĐ sporu adaleleri geliĐtiriyor. Stresi ve gerilimi de azaltan dalıĐ sporu kan dolaĐımını düzelttiĐi gibi kalbi de güçlendiriyor. Üç tarafı denizlerle çevrili olan ülkemizde dalıĐ için çok sayıda mekan da var. Marmara ve Ege'de Ayvalık, Bozcaada, Çanakkale, Saroz Körfezi bu noktada ilk akla gelen yerler. Özellikle dalıĐ yapan birçok ismin ilk tercihlerinden biri olan Saroz Körfezi, sualtı görüntüleri nedeniyle Türkiye'nin en iyi dalıĐ noktalarının baĐında geliyor. Güneyde ise Bodrum, ÇeĐme, Datça, KuĐadası, Marmaris, Antalya, Alanya, Dalyan, Fethiye, Kalkan, KaĐ ve Mersin akla gelen mekanlar olarak öne çıkıyor. Tabii dalıĐ için öncelikli olarak bir eĐitim alınması gerektiĐini unutmamak gerekiyor. DalıĐ diĐer su sporlarından farklı olarak daha teknik ve eĐitim gerektiren bir spor olarak dikkat çekiyor. Birçok ilde çok sayıda dalıĐ kursu bulunuyor. Bu kurslardan birkaçına ait irtibat bilgileri ise Đöyle: Balıkadamlar Spor Kulübü (0216 355 56 28), Dolphinland DalıĐ Merkezi (0232 435 70 69), Saros Diving (0286 213 50 77), Active Divers (0242 512 88 11) ve Dalyan DalıĐ Merkezi (0536 475 83 16)...

Rafting

Alternatif su sporları denildiĐinde dalıĐ ardından ilk akla gelenlerden biri de rafting (nehir kanosu). Rafting yaparken vücudun salgıladıĐı adrenalin kiĐinin rahatlamasını saĐlıyor. Çünkü adrenalin stresle baĐa çıkmamızda bize yardımcı oluyor. Rafting, dalıĐtan farklı olarak çok detaylı bir eĐitime gerek duyulmadan yapılabiliyor. EĐer çok iddialı bir parkurda yapmayacaksanız öncesinde eĐitmenin vereceĐi bilgiler yeterli oluyor. Peki nerelerde rafting yapılabilir derseniz de size Türkiye'nin dört bir yanında çok sayıda yeri önerebiliriz. Zorluk derecelerine göre farklılık gösteren çok sayıda parkurun yer aldıĐı ülkemizde ilk akla gelen yerler, Çoruh Nehri (Artvin), Fırtına Vadisi (Rize), Dalaman Çayı (MuĐla), Melen Nehri (Düzce), Đkizdere Nehri (Rize), Munzur Çayı (Tunceli), Köprüçay (Antalya), Bekili Deresi (Denizli), Zamantı IrmaĐı (Kayseri) ve Barhal Çayı (Artvin) olarak sıralayabiliriz. Sadece bu parkurlar deĐil ülkemizin dört bir yanında daha pek çok alternatif rafting mekanı yer alıyor.

Deniz kanosu

Türkiye'de birçok yerde yapılabilen deniz kanosu çok fazla teknik bilgi gerektirmemesi ve ayrıntılı bir eĐitime ihtiyaç duyulmaması gibi avantajlarıyla öne çıkıyor. Siz de deniz kenarında bir tatil bölgesindeyseniz ve deniz kanosu yapılan bir yer görürseniz bu keyfi yaĐayabilirsiniz. Rehber öncülüĐünde alınacak kısa bilgilendirme ardından can yeleklerinizi giyerek çok keyifli bir deniz turuna çıkabilirsiniz. Yine çok sayıda yerde yapılabilecek deniz kanosu için Turunç (Marmaris), Akyaka (Marmaris) ve Kekova'nın adları ön sırada yer alıyor. Deniz kanosu günü birlik birkaç saatlik turların yanında iki-üç günlük ya da haftalık uzun turları olması bakımından da bir çeĐitlilik gösteriyor. Hem Ege hem de Akdeniz'de çok sayıda bu tarz birkaç günlük turlara katılma fırsatı bulabilirsiniz.

Rüzgar sörfü

Yapılabilecek bir diĐer alternatif su sporu ise rüzgar sörfü. Rüzgar sörfü de saĐlık açısından size oldukça faydalı bir spor. Bu sporu yaparken ayak baĐ parmaĐınızdan baĐınıza kadar vücudunuzdaki tüm kaslarınız çalıĐıyor. Bir yandan denge kontrolünüz daha da geliĐirken diĐer yandan da dayanıklılıĐınız hızla artıyor. Ülkemizdeki iklim ve doĐa koĐulları nedeniyle bu spor için gerekli olan ortam fazlasıyla bulunmasına raĐmen bu deniz sporu pek de yaygın deĐil. Fakat her geçen gün daha çok bu spor ile ilgili etkinlikler gözümüze çarpıyor. Sörf tahtasına çıkıp düĐmeden yelkeni kaldırarak rüzgârla kaymaya baĐlamak, bu spora yeni baĐlayanlar için çok heyecan verici olsa da rüzgar sörfü çok çalıĐma ve sabır gerektiriyor. Rüzgâr sörfünü öĐrenmenin en iyi yolu ise bir sörf okuluna gitmek. Bu sayede daha hızlı bir Đekilde rüzgar sörfüne baĐlayabilirsiniz. Rafting gibi rüzgar sörfü için de çok sayıda farklı noktada alternatifler yer alıyor. Mimarsinan (Đstanbul), GümüĐdere (Đstanbul), Tuzla (Đstanbul), Saros (Çanakkale-Edirne), Alaçatı (Đzmir), Ilıca (Đzmir), Pırlanta (Đzmir), Akyarlar (MuĐla), Bitez (MuĐla) ve Datça (MuĐla) gibi çok sayıda yerde rüzgar sörfü yapabiliyorsunuz.

Yelken

Her ne kadar güçlü bir efor ve sabır gerektirse de yelken, her yaĐtan birçok kiĐinin rahatça öĐrenebileceĐi ve keyif alabileceĐi bir spor dalı olarak öne çıkıyor. Sürekli yön deĐiĐtiren rüzgar, nereden geleceĐi belli olmayan akıntılar ve dalgalar, bu sporu yaparken alınan heyecanı bir kat daha artırıyor. Bu sayede hızlı ve doĐru karar verme beceriniz de geliĐiyor. DiĐer birçok spor dalında olduĐu gibi, yelkeni deneyimli bir eĐitmen eĐliĐinde öĐrenmeniz mümkün. Türkiye Yelken Federasyonu'nun yaptıĐı sınıflandırmaya göre Türkiye'de beĐ bölge yer alıyor. Batı Karadeniz'den (Bartın, Đstanbul, Kocaeli, Sakarya, Yalova ve Zonguldak) Orta ve DoĐu Karadeniz'e (Giresun, Ordu, Rize, Samsun, Sinop ve Trabzon), Marmara (Balıkesir, Bursa, Çanakkale, Edirne, TekirdaĐ) ve Ege'den (Aydın, Denizli, Đzmir, Manisa ve MuĐla) Đç Anadolu, Akdeniz ve GüneydoĐu Anadolu'ya kadar pek çok ilde rüzgar sörfü yapılabiliyor.

GÖZ SAĐLIĐININ SIRRI ĐYĐ BESLENMEDE

Çevresel faktörler, genetik özellikler ve ilerleyen yaĐ ile birlikte göz saĐlıĐında çeĐitli sorunlar karĐımıza çıkıyor. Vücudumuzun en önemli organlarından biri olan gözlerimizi korumanın en kolay yolu ise doĐru gıdalarla beslenmek. Avrupagöz Grubu Medikal Direktörü Prof. Dr. Ömer Kamil DoĐan, göz saĐlıĐı için sofralarımızdan eksik etmememiz gereken yiyecekleri açıkladı.

Göz saĐlıĐının besinlerle iliĐkisi üzerinde sık durulmasa da, yediklerimiz dünyaya açılan penceremiz olan bu organlarımızı çok etkiliyor. Yaz sıcaklarının baĐladıĐı Đu günlerde saĐlıklı gözlere sahip olmak için düzenli olarak almamız gereken vitaminler var. Göz saĐlıĐı için büyük önem taĐıyan vitaminlerin baĐında ise A, E, C ve B2 vitaminleri, Omega 3 ve 6 yaĐ asitleri ile çinko, magnezyum gibi mineraller geliyor. Ancak burada uzmanların dikkat çektiĐi bir konuyu hatırlatmakta fayda var. Bu vitamin ve mineralleri yalnızca ilaç yoluyla almamız yeterli olmayabiliyor. Bu nedenle ihtiyacımız olan besin ve mineralleri doĐal yollardan almak büyük önem taĐıyor. O halde, keskin gözler için soframızdan neleri eksik etmemeliyiz? Konu hakkında görüĐlerine baĐvurduĐumuz Avrupagöz Grubu Medikal Direktörü Prof. Dr. Ömer Kamil DoĐan, göz saĐlıĐı için yenilmesi gereken besinleri Đöyle anlattı:

"A vitamininin bolca bulunduĐu besinlerin baĐında süt ürünleri ve tüm kırmızı, yeĐil, turuncu meyve ve sebzeler geliyor. Yeterli miktarda A vitamini almanın baĐta gece körlüĐü olmak üzere halk arasında sarı nokta adıyla tanınan makula dejenerasyonu hastalıĐı ve katarakt oluĐumunu geciktirdiĐi biliniyor."

Gözümüz için önem taĐıyan E vitamini de, ayçekirdeĐi, badem ve fındık gibi günün her saatinde rahatlıkla tüketilebilecek yiyeceklerde bol miktarda bulunuyor. Prof. Dr. Ömer Kamil DoĐan, bu vitaminin de makula dejenerasyonunun önlenmesinde oldukça etkili olduĐunu hatırlatıyor. Bu hastalık, gözün arkasında yer alan ve detayları görmemizi saĐlayan makula bölgesinde meydana gelen bozulma nedeniyle görmeyi azaltıyor.

Soframızda bulunması gerekenler

Gözümüz için gereken vitaminleri yeterince alabilmek için soframızdan eksik etmememiz gereken yiyecekler bulunuyor. Göz ile ilgili herhangi bir rahatsızlık hissedilmesi durumunda ise hemen tanı ve tedavi sürecinin baĐlatılması gerektiĐine vurgu yapan Prof. Dr. Ömer Kamil DoĐan, göze iyi gelen yiyecekleri ve etkilerini anlattı.

Doğal güneş gözlüğü

ISPANAK : Göz saĐlıĐı için mucizevi etkileri olan ıspanak, içerdiĐi lutein ve zeaxanthin adlı doĐal antibiyotikler ile görme bozukluklarına karĐı etkili. Aynı zamanda yaĐla birlikte ortaya çıkan göz hastalıklarına karĐı da gözlerimizi koruyor. Ispanak doĐal güneĐ gözlüĐü olarak güneĐten gelen zararlı mavi dalgaları da filtreliyor.

Katarakt riskine karşı

PATATES VE BUĐDAY: AraĐtırmalar A vitamini açısından zengin bir besin olan patatesin katarakt riskini düĐürebileceĐini gösteriyor. BuĐday ise özünde bulunan E vitamini ile yaĐa baĐlı göz bozulmalarını önleyip tıpkı patates gibi katarakt riskini azaltıyor.

Soğuk su balıkları

SOMON: Dokosaheksaenoik asit gözün retina tabakası ve dıĐ bölümünde yer alıyor. Göz saĐlıĐını korumak için düzenli olarak alınması gereken bu asit, daha çok somon, uskumru, sardalye gibi soĐuk su balıklarında bulunuyor.

C vitamini kaynağı

TURUNÇGĐLLER: Diyabet hastalarının gözlerini koruyabilmeleri için düzenli olarak C vitamini almaları gerekiyor. Çünkü bu vitamin Đeker hastalıĐının sinirler ve damarlar üzerindeki olumsuz etkilerini önlüyor. C vitaminini bolca içeren yiyeceklerin baĐında da turunçgiller geliyor.

PROF. DR. ÖMER KAMĐL DOĐAN
Avrupagöz Grubu Medikal Direktörü

Ayçekirdeği, badem ve fındık:

E vitamini açısından zengin olan ayçekirdeĐi, badem, fındık, rahatlıkla tüketilebilen besinlerden. Đçerdikleri E vitamini sayesinde makula dejenerasyonunun (sarı nokta) önlenmesinde etkili oluyorlar. Tüm bu besinlerin, insan vücudunun en güzel organlarından biri olan gözlerimiz için birer saĐlık deposu olarak sofralarımızdan eksik edilmemesi gerektiĐini belirten Prof. Dr. Ömer Kamil DoĐan, göz ile ilgili herhangi bir rahatsızlık hissedilmesi durumunda ise hastaların, teĐhis ve tedavi sürecini en kısa sürede baĐlatması gerektiĐini de sözlerine ekledi.

Düzenli muayene risklerden korur

Vücudumuzla ilgili her konuda olduĐu gibi göz saĐlıĐında da erken tanı büyük önem taĐıyor. Bu nedenle hiçbir sorun olmasa bile yetiĐkinlerin yılda bir, çocukların da altı ayda bir göz hekimine gitmesinde fayda olduĐu belirtiliyor. Uzmanlar, rutin bir göz muayenesi sırasında diyabet ve beyin tümörleri gibi birçok ciddi hastalıĐın ortaya çıkarılabileceĐini belirterek, konunun önemine dikkat çekiyor.

Çocuklar için ilk göz muayenesinin doĐumdan hemen sonra çocuk hekimi tarafından yapılması gerekiyor. Göz bebeklerindeki ıĐık yansımasına bakılan bu muayenede bir soruna rastlanması halinde bebek göz hekimine yönlendiriliyor. Sorun olmaması halinde bebeklerin göz muayenesi altıncı ve onsekizinci aylarda tekrarlanıyor. Daha sonraki muayene için ise üç yaĐ bekleniyor. Okula baĐlamadan önce yapılacak göz kontrolü çocukların eĐitim hayatında baĐarılı olmalarını da saĐlıyor. Zira göz bozukluĐu nedeniyle çocuklar okuma zorluĐu çekebiliyor. Öte yandan ĐaĐılık, göz kapaĐında düĐüklük, gözleri kısma gibi belirti ve Đikayetlerin ortaya çıkması hekime gitmek gerektiĐini gösteriyor.

KIYIDA **BALIK** KEYFĐ

Sadece İstanbul ve İzmir değil, Antalya'dan Muğla'ya, Balıkesir'den Çanakkale'ye ve hatta Bartın'dan Trabzon'a kadar tüm kıyı şeridinde öne çıkan 10 balık restoranı...

Ülkemizde sofralarımızın deĐiĐmez lezzetlerinden birini de kuĐkusuz deniz mahsulleri oluĐturuyor. Đlk akla gelen hamsi ve istavritten lüfere, tekir ve çipuradan dil balıĐına, sardalyadan mezgite kadar oldukça zengin bir çeĐitlilik sunan deniz mahsulleri konusunda irili ufaklı restoranlar da var kuĐkusuz. Dergimizin bu sayısında Türkiye'deki tüm sahil Đeridini kapsayan bir restoran listesi hazırladık. Sadece Đstanbul ve Đzmir deĐil, Antalya'dan MuĐla'ya, Balıkesir'den Çanakkale'ye ve hatta Bartın'dan Trabzon'a kadar tüm sahil Đeridinde öne çıkan balık restoranlarını sizin için bir araya getirdik. ĐĐte her bütçeye uygun Türkiye'nin farklı yerlerinden öne çıkan 10 balık restoranı...

Tarihi Karaköy Balıkçısı (Đstanbul)

1923'ten bu yana Karaköy'deki Grifin Han'ın giriĐinde hizmet veren, Đstanbul'un en eski balık lokantalarından biri olan Tarihi Karaköy Balıkçısı, balık tutkunlarının Đstanbul'daki ilk adreslerinden biri olarak öne çıkıyor. Haftanın her günü hizmet veren balıkçı, eĐsiz BoĐaz manzarası ve sunduĐu lezzetlerle namı sınırları da aĐan ender mekanlardan biri. Bu ünlü balıkçı, The New York Times'dan Herald Tribune'e Japon televizyonlarından Alman medyasına kadar birçok yabancı basın yayın kuruluĐunun da Đstanbul'da ziyaret edilmesi gereken mekanlar listesinde yer alıyor.

Balık PiĐiricisi Veli Usta (Đzmir)

Sahibi Veli SinanoĐlu'nun aĐçıbaĐılıĐını da yaptıĐı Balık PiĐiricisi Veli Usta, 1970 yılından bu yana Đzmir'de hizmet veriyor. Her gün 12:00 ile 23:30 arasında açık olan mekan, balık restoranları arasından son yıllarda hızla sıyrılma baĐarısını gösteriyor. Đki Alsancak'ta biri de Đnciraltı'nda olmak üzere toplamda üç Đubesi bulunan mekanda zengin bir balık menüsü sizi bekliyor.

Karadeniz Balık Restaurant (Samsun)

Karadeniz'deki ilk adresimiz Samsun'daki Karadeniz Balık Restaurant. Samsun'da balık lezzeti tatmak isteyenlerin tercih ettiĐi mekanlardan biri olan Karadeniz Balık Restaurant'da damak keyfinize uygun, mevsiminde çıkan Karadeniz ve Samsun'un en taze en leziz balıklarını tatma Đansınız var.

Hasan'ın Yeri (Bodrum - MuĐla)

1980'li yıllarda bölgenin ilk balık restoranı olan Hasan'ın Yeri; aile iĐletmesi olarak kuĐaklar boyunca Yalıkavak'ta hizmet vermeye devam ediyor. Tatilde otantik bir mekanda balık yemenin tadını çıkarabileceĐiniz Hasan'ın Yeri'nde mevsimine göre Lagos, Ofruz, Sinarit, Mercan, Fangri, Barbun, Tekir, Levrek, Çipura, Dil ve birçok balık çeĐidini damak tadınıza uygun mezeleri ve özel sosları ile tadabilirsiniz.

Nesos (Ayvalık - Balıkesir)

Ege'nin önde gelen bir baĐka balık restoranı ise Ayvalık'ın Cunda Adası'ndaki Nesos. Çok Đirin bir mekan olan Nesos, kabuklu deniz ürünleri, zeytinyaĐlıları ve mezeleriyle öne çıkıyor. Restoranın Midilli usulü mezelerinde, yemeĐin tadını örtecek hiç bir baharat kullanılmıyor. Özellikle süt ve unla hazırlanan sulu bir sosla servis edilen deniz ürünlü pazı sarmasını denemenizi tavsiye ediyoruz. Burada en ünlü tatlardan birinin de Akkız denen Đevketi bostanlı fener balıĐı olduĐunu söylemekte fayda var.

ÇeĐm-i Cihan Restaurant (Amasra – Bartın)

Karadeniz'deki ikinci balık restoranımız 1983'ten beri Amasra'da faaliyette olan ÇeĐm-i Cihan Restaurant. Günlük taze balıkların yer aldıĐı zengin menü yanında ÇeĐm-i Cihan Restaurant 28 çeĐit sebzenin bulunduĐu Amasra salatasıyla da hayli iddialı. Liman manzarası ile öne çıkan mekan, yine balık çorbası ve diĐer deniz mahsulleri yanında yemekten sonra tadabileceĐiniz ballı yoĐurdu ve macunuyla da kendini farklılaĐtırıyor.

Mahur Restaurant (Bursa)

Bursa'ya 39, Mudanya'ya 11 kilometre uzaklıktaki ZeytinbaĐı Beldesi'nde yer alan Mahur Restaurant, deniz kenarındaki bir diĐer balık lokantası. Mehmet ve Đaziye Us çifti ile çocukları Rıfat Us'un iĐlettiĐi restoranın aĐçılıĐını Đaziye Us yapıyor. Mekan, çeĐitli soslarla süslenen Trabzon usulü Hamsi kaygana yanında bol tereyaĐı ve kaĐar peynirli karides güvecin ile hayli iddialı.

ĐskeleRestoran(Antalya)

Antalya'nın önemli eĐlence ve yeme-içme tesislerinden Canyon Antalya bünyesinde hizmet veren Đskele Restoran, Akdeniz mutfaĐının eĐsiz deniz ürünleri aĐırlıklı yemekleriyle göz dolduruyor. Akdeniz'in doyumsuz manzarası da bu lezzetlere eĐlik ediyor. Đskele Restoran, Đarapları, salataları, spesiyal ara sıcakları ve ızgara balıkları ile ön plana çıkan; leziz ve özel sunumu ile farklılık yaratan bir iĐletme. Antalya Konyaaltı'na yolunuz düĐerse Akdeniz'in en lezzetli balık ve deniz ürünlerinin sunulduĐu Đskele Restoran'a da uĐramayı unutmayın.

Bordo Mavi Balık (Trabzon)

Balıktan söz edip Trabzon'dan bir restoranı listeye eklememek olmazdı. Çocukluklarından bu yana balık ekmek satarak çekirdekten yetiĐen üç ortaĐın hayata geçirdiĐi Bordo Mavi Balık, hem deneyim hem de sunum ile dikkat çekiyor. Balık çorbası yanında Sargan Izgara, Hamsi Çıtlama ve Đstavrit tava gibi pek çok deniz mahsulünün bulunduĐu mekan zengin menüsü ile de öne çıkıyor.

Battı Balık (Bozcaada - Çanakkale)

Kıyı Đeridinde balık restoranı olarak öne çıkan mekanlardan biri de Bozcaada'daki Battı Balık. Restoranın menüsünde sadece günlük tutulan taze balıklar yer alıyor. Mekanın spesiyalinde ise bugüne kadar adına ve tadına az rastlanır türden olan kremalı sebzeli ahtapot, balık pastırması ve bademli levrek bulunuyor. Mezelerinde de Nuraniye, zeytinli Ege mezesi, sakızlı enginar, taze bakla turĐusu öne çıkıyor. Restoranın kendi imalatlarından oluĐan tatlı menüsünde ise yöresel peynir helvası ve meyveli sakızlı muhallebi dikkat çekiyor.

Kitaplık

İlber Ortaylı Seyahatnamesi

İlber Ortaylı
TimaŞ Yayınları

Çok gezen mi daha iyi bilir, yoksa çok okuyan mı? Peki ya bir yandan okurken diğer yandan da gezme imkânı bulanlar? Küçük bir bavul ve rehber kitaplarıyla Orta Asya'dan Avrupa'ya, Kafkaslar'dan OrtadoğDu'ya 45 yıldır gezen "seyyah" İlber Ortaylı'ya eğlik etmek isterseniz; İlber Ortaylı Seyahatnamesi tam size göre...

KelebeğDin Rüyası

Yılmaz ErdoğDan
DoğDan Kitap

Yılmaz ErdoğDan, son filmi KelebeğDin Rüyası'nda İkinci Dünya SavaşDı yıllarında Zonguldak'ta yaşDayan ve genç yaşDta aramızdan ayrılan İairler RüşDtü Onur ile Muzaffer Tayyip Uslu'yu sinemaya taşDımışDtı. YönetmenliğDi yanında oyunculuğDu ve İairliğDiyle de bilinen Yılmaz ErdoğDan bu eserinde ise meraklıları filmin senaryosunu ile buluşDturuyor.

Sütlü mü? Köpüklü mü?

Hilly Janes
NTV Yayınları

Her gün sağlığımızı etkileyen yüzlerce tercihle karşı karşıyayız. YaşadığımızIkilemler kimi zaman önemsiz görünse de sağlıklı tercihi yapmak genel olarak sıhhatimiz üstünde çok ama çok büyük bir fark yaratabilir. Ödüllü yazar Hilly Janes "Sütlü mü? Köpüklü mü?" kitabında kahvaltıda ne yeneceğinden tutun da iş yoğunluğuyla nasıl baş edileceğine kadar pek çok konuda, bu gündelik kararları inceliyor, sağlık ve sağlayacağı yararlar açısından en iyi tercihi öneriyor.

İSTANBUL MÜZİK FESTİVALİ BAŞLADI

İstanbul Kültür Sanat Vakfı (İKSV) tarafından Borusan Holding sponsorluğunda düzenlenen İstanbul Müzik Festivali, 41. yılında müzikseverleri dopdolu bir programla karşıladı. "Zaman ve Değişim" teması ile düzenlenen festival 29 Haziran'a kadar sürecek. Festival boyunca aralarında Vadim Repin, Maxim Vengerov, Shlomo Mintz, Mario João Pires, Khatia Buniatishvili, Magdelena Kožená, Kim Kashkashian, Sol Gabetta gibi isimler ile dünyanın önde gelen orkestralarından Deutsche Kammerphilharmonie Bremen ve Münih Oda Orkestrası'nın da bulunduğu 500'e yakın yerli ve yabancı sanatçı sahneye çıkacak. 41. İstanbul Müzik Festivali, verdiği eser siparişleriyle çağdaş müzik repertuvarına katkıda bulunmaya da devam ediyor. Festival tarafından değerli besteci Kâmran İnce'ye sipariş edilen "Nasreddin Hoca" adlı eserin dünya prömiyeri, Berlin Counterpoint Ensemble tarafından gerçekleştiriliyor.

KARANLIK AŞK HİKAYELERİ ANLATMAYA GELİYOR

1950'li ve 60'lı yıllara olan hayranlığını müziğine yansıtan, genç yaşına karşın büyük hayran kitlesi edinen Şarkıcı ve söz yazarı Lana Del Rey, 7 Temmuz'da KüçükÇiftlik Park'ta müzikseverlerle buluşuyor. Born to Die ile 2012'nin en çok satılan ve en çok ödül toplayan albümlerinden birine sahip olan Lana Del Rey'in konserine rekor katılım bekleniyor. Film yazarı olmak isterken dünyanın en ünlü söz yazarlarından biri haline gelen Lana Del Rey, kendi deyimiyle "karanlık aşk hikayeleri" anlattığı Şarkı sözleri kadar sesiyle de dinleyenleri kendine hayran bırakıyor. Konser biletleri normal 135 lira, sahne önü 325 lira, deluxe lounge 550 liradan satılıyor. Biletler Biletix'te.

Müzik kutusu

Sade

Sertab Erener

Ülkemizi Eurovizyon'da temsil ederek büyük bir başarı sağlayan Sertab Erener, müzik kariyerinin 20. yılında "Sade" isimli yeni albümünü müzik severlere sunuyor. Sertab Erener'in "20 yılın birikimi diyebilirim, bu güne kadarki tüm albümlerimden tınılar var" dediği 13. albümü "Sade"de 14 şarkı yer alıyor. Albümde birçok değerli söz yazarı ve besteciyle çalışan Sertab Erener albümün kayıtlarını İstanbul Dozer Studios ve Db Müzik Stüdyo'larında tamamladı.

FLU

Feridun DüzağAç

Sevilen sanatçı Feridun DüzağAç, üç yıl ara verdikten sonra, DMC etiketiyle 'FLU' albümünü yayımladı. Uzun bir aradan sonra 'FLU' albümü ile müzik dinleyicisini heyecanlandıran Feridun DüzağAç, kendi bestelerinin yanı sıra, 'amatör zamanlarımdan kalma Şarkıcılık özlemime göndermeler adına, sevdiğim ve bir anlamda kıskandığım' dediği Şarkıları da bu albümde sevenlerine sunuyor! On Şarkının yer aldığı FLU albümünde, yedi Şarkının söz ve müziği Feridun DüzağAç'a ait.

Beni Durdursan mı?

GülĞen

GülĞen'in yeni albümü 'Beni Durdursan mı?'da biri akustik olmak üzere toplamda 10 eser yer alıyor. Prodüksiyon ve düzenlemeleri Ozan ÇolakoğLu'nun yaptığı albümdeki tüm şarkıların söz ve müziğinde 'Yatcaz Kalkcaz Ordayım' da olduğu gibi, yine GülĞen'in imzası var. Yeni çalışmanın albüm ve imaj görsellerindeki kostümler Zeynep Tosun tarafından tasarlandı. FotoğrafLarın Emre Ünal'a ait olduğu çalışmada styling ise Mahizer AytaŞ imzalı.

Sinema

New York'ta 2 gün

Vizyon Tarihi: 5 Temmuz 2013
Tür: Komedi
Yönetmen: Julie Delpy
Oyuncular: Chris Rock, Daniel Brühl, Julie Delpy, Dylan Baker, Kate Burton

2007 yapımı Paris'te 2 Gün filminin kahramanı Marion, Jack'ten ayrılmış, New York'ta Mingus ile mutlu mesut yaşamaktadır. Ancak Mario'nun aile üyelerinin beklenmedik ziyareti ile çiftin ilişkileri iki gün boyunca akıl almaz sınavlardan geçecektir.

Superman

Vizyon Tarihi: 14 Haziran 2013
Tür: Bilim kurgu, aksiyon, macera
Yönetmen: Zack Snyder
Oyuncular: Russell Crowe, Amy Adams, Kevin Costner, Laurence Fishburne, Henry Cavill

Pek çok ünlü ismin bir araya geldiği filmde Clark, ne olduğu ve nasıl kullanacağını hiç bilmediği, birtakım sıra dışı güçlere sahip bir çocuktur. Bir gün okul servisi bir kaza geçirip, içinde çocuklarla birlikte nehre uçar. Servisin içindekilerin ölmesine göz yumamayan Clark, güçlerini kullanarak herkesi kurtarır. Fakat bu olay onun diğerlerinden olduğu "farklı" bir çocuk olduğunu ortaya çıkartır.

Şirinler 2 (Üç boyutlu)

Vizyon Tarihi: 1 AğUstos 2013
Tür: Animasyon, komedi
Yönetmen: Raja Gosnell
Oyuncular: Neil Patrick Harris, Katy Perry, Christina Ricci, Jayma Mays, Brendan Gleeson

Şirinler'in başının belası olan kötü kalpli büyücü Gargamel, Naughties (Yaramazlar) adlı Şirinlere benzer bir grup yaratık yaratır. Gargamel'in yine tek amacı kendisini çok güçlü yapacak Şirin özüne ulaşmaktır. Fakat bu sefer yapay değil, ancak gerçek bir Şirin'in özünün işine yarayacağını fark eder. Ama bu noktada Şirine de kimsenin bilmediği bir büyü bilmektedir...

ŞİFRE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nestlé
Nesfit
YENİ BİR SEN PROGRAMI
ile yaza hazırlan,
yeni bir gardırop
kazanma şansı yakala!
KOTON ile
Ayrıntılar için
nestlenesfit.tr
EGZERSİZ
MODA
GÜZELLİK SIRLARI
SAĞLIKLI BESLENME
KOTON
Nestlé
TAM TAHILLI
Nesfit
YENİ BİR SEN
Programını dene!