Nestlé benimle

Sayı 07 Haziran-Temmuz-Ağustos 2010

Festival zamanı

Tatil cenneti Muğla

Nilüfer: "Nestlé bir klasik"

Tatlı niyetine dondurma

İçindekiler

02 Gelenek
Festival zamanı

04 Sohbet
Nilüfer

06 Kültür
Eşsiz tatil cenneti Muğla

10 Beslenme
Yaz mevsiminde ne yenir

12 Sohbet
Balık Ayhan

14 Lezzet
Eyüp Kemal Sevinç'ten *MÖVENPİCK®* dondurmalı tatlılar

16 Macera
Ayaklarınız yerden kesilsin

20 Keyif
Boğaz'da brunch keyfi

24 Haber
Çikolataya dair her şey

26 Sağlık
Kalbinize sağlık

28 Spor
Spor yapın, formda kalın

30 Sohbet
Ayşen Gruda

Nestlé

Dergi adı
NESTLE benimle

İmtiyaz Sahibi
Kerem Ayırtman

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

Sorumlu Müdür
Yaprak Kanlıoğlu

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

Yayın türü
Yaygın süreli

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

içerik fabrikası
iletişim danışmanlık ve ticaret ltd. şti.

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

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

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

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

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

Sunuş

Değerli okurlar,

1867 yılında şirketin kurucusu eczacı Henri Nestlé'nin anne sütü alamayan bir çocuğun hayatını kurtarmak için dünyanın ilk bebek mamasını geliştirmesiyle yolculuğuna başlayan Nestlé, bugün dünyanın hemen hemen her ülkesinde, piyasaya sunduğu 10 binden fazla ürünü ile tüketicilerinin yaşamlarına değer katıyor.

Dr. Hans-Ulrich Mayer
Nestlé Türkiye
Yönetim Kurulu Başkanı

Dünyanın lider beslenme, sağlık ve iyi yaşam şirketi olan Nestlé'nin 143 yıldır devam eden bu başarısının arkasındaki temel neden, faaliyet gösterdiği ülkelerin insanları tarafından o toplumun bir parçası olarak; bir başka deyişle "içimizden biri" olarak görülmesidir. Elbette bunu mümkün kılan Nestlé'nin içinde bulunduğu toplumun geleneklerine, değerlerine ve kültürüne gösterdiği saygıdır. Bu yaklaşım kurulduğu ilk günden itibaren Nestlé'nin kurumsal kültürünün bir parçası olmuştur.

Bir topluma değer katmak için, o toplumun içinde nefes almalı, o toplumu anlamaya çalışmalı, kendinizi o toplumun bir parçası olarak görmelisiniz. Nestlé, Türkiye'de nesilden nesile taşındı. Birçok nesil Nestlé ile büyüdü. Nestlé, ürünleriyle Türk insanının hayatında önemli bir yer edindi. Bu sürdürülebilir ilişkiyi kurmak toplumu iyi anlamanın ve değerlerine saygı duymanın bir sonucudur.

Nestlé benimle dergisinde de her sayı toplumun farklı parçalarından bir mozaik buluyorsunuz. Bu sayıda da Türk toplumunun sevilen isimleri bizlere kendi hikayelerini yani Türkiye'nin hikayesini anlatıyor... Türk pop müziğinin en önemli sanatçılarından Nilüfer, Türk sineması denince sıralanan ilk isimlerden biri olan Ayşen Gruda, toplumun pek çok kesiminde hareketli müziğiyle ilgi çeken Balık Ayhan bu dergide buluştu.

Anadolu şehirlerini tanımaya ve yöresel kültürün bir parçası olan Türkiye'nin dört bir yanında gerçekleşen festivaller hakkında bilgi edinmeye devam ediyoruz. Bununla birlikte yaz ayları süresince doğru beslenmesinin sırlarını, sağlıklı bir yaşam için yapılması gerekenleri uzman doktorların ağzından sizlerin dikkatine sunuyoruz.

Keyifle okumanız dileğiyle.

Festival zamanı

Sıcak yaz günlerinde Türkiye'nin dört bir yanında düzenlenen festivaller hayatımıza büyük bir renk katıyor. Konserler, yarışmalar, gösteriler, yöresel ikramlar ve daha birçok şey… Şimdi festival zamanı…

Havaların ısınmasıyla birlikte, yaz aylarının vazgeçilmez eğlencesi festivaller de başlıyor. Büyük küçük herkes bu şenliklerde bir araya geliyor ve hep beraber gönüllerince eğleniyor. Festival konusunda köklü bir geleneğe sahip olan Türkiye'nin her bölgesinde farklı bir eğlenceyle karşılaşabilirsiniz. Kimisine yöresel yiyecekler, kimisine danslar ismini veriyor. Ortaya çok ilginç ve oldukça eğlenceli festivaller çıkıyor: Kiraz, çilek, zeytin, yağlı güreş, ata sporları ve daha birçok festival... İşte haziran ayı itibarıyla düzenlenecek festivallerden öne çıkanlar...

Osmanlı Çileği Kültür Festivali

18 Haziran'da Zonguldak Ereğli'de Osmanlı çileğini yaşatmak amacıyla Osmanlı Çileği Kültür Festivali yapılacak. Festivalde En Güzel Çilek Yarışması, Osmanlı Çileği Bilgi Yarışma ve En Güzel Osmanlı Çileği Pastası Yarışması düzenlenecek.

Hekimhan Ceviz ve Kültür Festivali

Malatya'nın Hekimhan ilçesinde bu yıl 29-30-31 Temmuz ve 01 Ağustos tarihlerinde ikincisi düzenlenecek olan Hekimhan Ceviz ve Kültür Festivali'nin ilk gününde halk müziği dalında "Ses Yarışması" yapılacak. 30 Temmuz'da köyler arası "Halk Oyunları Yarışması", 31 Temmuz'da "Yemek Yarışması"nın yanı sıra konser ve son gün ise "Ceviz Yarışması" düzenlenecek.

Uluslararası Karagöz Festivali

1993'ten bu yana her yıl Kasım ayında yapılan festival boyunca Türkiye'nin ve dünyanın pek çok yerinden gölge oyunu ve kukla ustaları bir araya geliyor. Binlerce izleyici, kukla gösterilerini izliyor.

Artvin Kafkasör Kültür, Turizm ve Sanat Festivali

Artvin 30. Kafkasör Kültür, Turizm ve Sanat Festivali 09-10-11 Temmuz tarihleri arasında yapılacak. Festivalde boğa güreşlerinin yanı sıra birçok renkli etkinlik gerçekleştirilecek.

Yöresel festival takvimi

Kültür ve Turizm Bakanlığı önderliğinde Türkiye'nin her ilinde sayısız festival düz enleniyor. Üç büyük ilimizdeki, Haziran itibariyle gerçekleştirilecek festival takvimini sizlerle paylaşıyoruz. Festival detaylarını ve diğer illerdeki festivalleri www.kultur.gov.tr adresinden takip edebilirsiniz.

İstanbul: Uçurtma Şenlikleri (Eyüp/Haziran'ın 1. haftası), 38. Uluslararası Müzik Festivali (03-30 Haziran, www.iksv.org), Açık Hava Sinema Günleri (Pendik/01-10 Haziran), Merkezefendi Geleneksel Tıp Festivali (Zeytinburnu/Haziran), Yağlı Güreş Müsabakaları (Kağıthane/06 Haziran), 8. Uluslararası Çevre Kısa Film Festivali (Bakırköy/05-10 Haziran), 12.

Uluslararası Pendik Kültür Sanat Festivali (Pendik/10-17 Haziran), Tantavi Şenlikleri (Ümraniye/21 Haziran-05 Temmuz), Büyükçekmece Uluslararası Kültür Ve Sanat Festivali (Büyükçekmece/02-10 Temmuz), 17. Uluslararası Caz Festivali (1-20 Temmuz, www.iksv.org), Geleneksel Silivri Yoğurt Festivali (Silivri/16-18 Temmuz), Geleneksel Sancaktepe Yağlı Güreşleri (Sancaktepe/25 Temmuz), Yaz Sinema Günleri (Eyüp/Ağustos 1. haftası), Altın Eller Geleneksel El Sanatları (Beyoğlu/01-10 Ağustos), Uluslararası Sarıyer Barışa Çağrı Festivali (Sarıyer/01 Eylül), Yöresel Geceler (Zeytinburnu/Eylül-Ekim), İstanbul Balık Festivali (Fatih/Ekim'in 4. haftası)

Ankara: Gölbaşı Uluslararası Göller Andezit ve Sevgi Çiçeği Festivali (Gölbaşı/Haziran), Uluslararası Haymana Kaplıca Festivali (Haymana/17-20 Haziran), Oltan Belediyesi Kültür ve Kiraz Festivali (Ayaş/Haziran'ın 1. haftası), Beypazarı Geleneksel Tarihi Evler, El Sanatları, Havuç ve Güveç Festivali (Beypazarı/Haziran'ın 1. haftası), Uçurtma Şenliği (Altındağ/Haziran), Ankara Kalesi Festivali (Altındağ/Haziran), Geleneksel Dut, Tarihi Evler Kültür ve El Sanatları Festivali (Ayaş/27 Haziran), Kültür Sanat ve Su Festivali (Kızılcahamam/14-18 Temmuz), Ata Sporları Festivali (Kazan/11-12 Temmuz), Şereflikoçhisar Tuz Festivali (Şereflikoçhisar/Ağustos), Geleneksel Karapürçek Yağlı Güreşler (Altındağ/Ağustos), 6. Uluslararası Kalecik Karası Festivali (Kalecik/Eylül), Uluslararası Çubuk Festivali (Çubuk/Eylül), Uluslararası Anadolu Günleri 6. Kültür ve Sanat Festivali (Etimesgut/Eylül-Ekim), Çayyolu Şenliği (Yenimahalle/Haziran), Uluslararası Ankara Tiyatro Festivali (Merkez/Kasım), Altındağ'da Şiir Akşamları (Altındağ/Kasım)

İzmir festivalleri

Altın Kiraz Kültür ve Sanat Fest. (Kemalpaşa/03-06 Haziran), Güzelbahçe Çevre ve Çiçek Şenliği (05 Haziran), İzmir Müzik ve Dans Fest. (Buca/Haziran), Bergama Kermesi (Haziran), Çiçek Festivali (Karşıyaka/Haziran), Kiraz Fest. (Haziran), Eğitim, Bilim ve Kültür Şenlikleri (Kınık/15-18 Haziran), Çocuk ve Gençlik Tiyatroları Fest. (Çeşme/28 Haziran-03 Temmuz), Zeytin&Deniz Festivali (Aliağa/Temmuz), Uluslararası Çandarlı Kültür ve Sanat Fest. (Dikili/30 Temmuz–01 Ağustos), Urla Bağbozumu Şenlikleri (12-14 Ağustos), Karaburun Şenliği (14-15 Ağustos), Tire Geleneksel El Sanatları Üretim Kültürü ve Turizm Fest. (25 Ağustos-05 Eylül), Üretim Kültürü Fest. (Kiraz/Eylül), Rastgele Şenliği (Güzelbahçe/01 Eylül), İncir Festivali (Beydağ/02 Eylül), Ödemiş Milli Fuarı (03 Eylül), Uluslararası Sanat ve Çömlek Yarışması (Menemen/05-07 Eylül), Menemen Kültür Sanat Şenlikleri (06-09 Eylül), İzmir Türkçe Günleri (Konak/Eylül)

“Nestlé bir klasik”

Yılların eskitemediği sanatçı Nilüfer, Nestlé® KEYF-İ TAHIL’ın kampanyasının jingle’ını seslendirdi. Yıllardır jingle seslendirmeyen sanatçı, “Nestlé bir klasik ve farklı olduğu için kabul ettim” diyor.

Nilüfer, müzik kariyerine onlarca albüm sığdırmış, tarzınızı hep koruyan bir sanatçı. “Hem kendimi hem kariyerimi hep korumaya çalıştım, önceliğim hep kalite oldu. Para kazanmayı ikinci planda tuttum. Doğru insanlarla çalıştım ve yaptığım işi hep çok sevdim” diyen Nilüfer, şarkılarındaki gibi son derece duygusal. İnceliklerle uğraşan, detaycı biri…

Kaliteli bir yaşamı, “İnsan olma ve bize verilen yaşam hakkının tek olduğuna inanarak, kıymetini bilerek yaşamak” şeklinde tanımlıyor Nilüfer. Formunu ve güzelliğini korumak için sade yaşamayı ve çocuk ruhunu korumayı tercih ediyor. Kendisinin ve kızının beslenmesine özen gösteriyor. Fırsat buldukça mutfağa giriyor ve kafasına koyduğu her tür yemeği yapıyor. En büyük tutkularından biri tatlı ve çikolata. Favorisi ise bitter…

Son single’ınız “Zalimin Kararı”nda her şey istediğiniz gibi ilerledi mi?

Bu single önerisi şirketimden geldi. “Zalimin Kararı” Sinan Akçıl’ın popüler bir bestesi, hoşuma gitti ve değerlen-

7'den 70'e herkese hitap ediyor

Nestlé'nin yeni ürünü olan tek kullanımlık paketleri ile üçü bir arada karışım halinde çıkan dünyanın ilk kavrulmuş tahıllı toz içeceği olan Nestlé® KEYF-İ TAHIL'ın radyo jingle'ı 7'den 70'e herkesin severek dinlediği Nilüfer tarafından seslendirildi.

Herkes tarafından bilinen "Memleketim" şarkısını KEYF-İ TAHIL'a özel sözlerle yorumlayan Nilüfer, "Nestlé bir klasik ve farklı olduğu için bu teklifi kabul ettim. Nestlé için jingle seslendirmek büyük keyifti" diyor.

dirdim. Beğenenler de oldu, yeterli bulmayanlar da, ama sonunda popüler kültürün şarkıları bunlar.

Single'dan sonra yeni albüm gelecek mi? Ne zaman?
Yeni albüm için çok farklı bir projemiz var, ama bu konuda daha fazla bilgi vermek istemiyorum, sürpriz olsun.

Sosyal sorumluluk projelerine de destek veren bir sanatçısınız. Hayalini kurduğun bir proje var mı?
Yıllardır aslında bir vakıf kurmak en büyük hayalim. Tabii çocuklar için.

Formunuz ve güzelliğinizle hep dikkat çeken bir kişi oldunuz. Bunu neye borçlusunuz?
Çok özel bir şey yapmıyorum aslında. Sade yaşıyorum, doğayı çok seviyorum ve çocuk ruhumu koruyorum.

Hayattaki en değerli iki şeyin "huzur ve mutluluk" olduğunu söylüyorsunuz. Hayatınız boyunca bunu sağlayabildiniz mi?
Bu gerçeği belli bir yaştan sonra öğreniyor insan. Daha önceleri tam tersi daha kıymetliydi hayatımda. Hüzün ve mutsuzluğun, beni işimde daha bir beslediğine inanırdım, ama bu çok yorucu.

Yoğun çalışmalar arasında beslenmenize dikkat edebiliyor musunuz?
Ne kadar yoğun olursam olayım, tabii ki beslenmeme dikkat etmeye çalışıyorum. Bu çok önemli bir konu.

Kızınız Ayşe Nazlı'nın beslenmesinde nelere özen gösteriyorsunuz?
Onun iyi beslenmesi benim için çok önemli. Daha küçükken beni çok uğraştırırdı ama şimdi çok iyi.

Yemek yapmayı sever misiniz? En iyi yaptığınız yemek hangisi?
Severim ama nadiren yapıyorum. Kafaya koydum mu her tür yemeği yapabilirim.

Tatlılarla aranız nasıl? Çikolata sever misiniz?
Bayılıyorum. Çikolatayı seviyorum, hem de çok. Son yıllarda bitteri tercih ediyorum.

Ayşe Nazlı'nın çikolatayla arası nasıl?
O da bayılıyor.

İş dışında nasıl zaman geçiriyorsunuz? Ayşe Nazlı'yla neler yaparsınız?
Evde olmayı çok severim. Bahçemle, kedilerimle vakit geçirmek bana huzur veriyor. Kızımla birlikte gezmeyi çok severiz.

Ayşe Nazlı'nın piyano ve bale dersleri aldığını söylemiştiniz. Bu çalışmaları nasıl gidiyor? Başka nelere ilgili?
Evet üç yaşından beri bale, altı yaşından beri de piyano dersi alıyor. Ayrıca tenis de çalışıyor. Onunla ilgili hayallerim var. Eğer sahnede olmayı seçerse ona destek olurum. Sahne için çok avantajları var. Oyuncu olmak istediğini söylüyor. Umarım bu isteği geçici değildir.

Eşsiz tatil cenneti Muğla

Turizm açısından büyük önem taşıyan Muğla, Türkiye'de tatil denince akla ilk gelen yerlerden biri. Her yıl yüz binlerce yerli ve yabancı turisti ağırlayan bu tarihi şehir; Bodrum, Marmaris, Fethiye, Göcek ve Datça gibi tatil yöreleriyle ön plana çıkıyor.

Bodrum

Kaunos Antik Kent

Bodrum'un en ünlü turistik mekanlarından Bodrum Kalesi

Türkiye'de takvimler yaz mevsimini gösterdiğinde, soluğu Ege ya da Akdeniz kıyılarında alırız. Hemen kıştan kalma planlar hayata geçirilir ve çoluk çocuk, eş dost akraba bir araya gelip yollara düşeriz.

Ege'ye gideceksek de rotamızı mutlaka Bodrum, Marmaris, Datça, Fethiye, Göcek ya da Dalyan'a çevririz. Birbirinden güzel plajlar, eşsiz bir doğa, sevimli köyler, rengarenk evler, geleneksel tatlar ve tadına doyulmaz yaz akşamları… Hepsi bu çok özel kıyı şeridinde bir araya gelir ve en güzel haliyle anılardaki yerini alır.

Mobolla'dan Muğla'ya

Türkiye'nin bu en gözde tatil yöreleri Ege'nin en güzel şehirlerinden biri olan Muğla'nın il sınırları içerisinde yer alıyor. En şanslı şehirlerden biri olan Muğla'nın tarihi oldukça eskilere uzanıyor. Kıyı kenti olduğu için de her dönem fazlasıyla önem taşıyor. Tıpkı bugün olduğu gibi…

Eski adı "Mobolla" olan şehrin tarihi M.Ö. 3000'li yıllara kadar gidiyor. İlk çağlarda bu bölgeye Karialılar yerleştiği için Karia adı verilmiş. Şehrin bilinen tarihi ise Hititlerle başlıyor. Hititler bu bölgeye "Lugga" derlermiş. İmparatorluğun parçalanmasından sonra da Frig'ler egemen olmuş ve en sonunda Lidyalılar bölgeyi ele geçirmiş. Şehrin Türkler tarafından fethedilmesinden sonra bölgede Türk İslam kültürü ha-

Fethiye, Ölü Deniz

Muğla denince akla gelenler

- Bodrum, Marmaris, Datça, Fethiye, Dalyan, Göcek, Kelebekler Vadisi, Ölü Deniz
- Sedir Adası, Saklıkent Kanyonu, İztuzu Plajı
- Bodrum Kalesi, beyaz Bodrum evleri, Bodrum Sualtı Arkeoloji Müzesi
- Knidos, Letoon, Kaunos, Labranda ve Keramos Antik Kentleri
- Çamur banyosu, Milas halıları, Halikarnas Balıkçısı, Marmaris çam balı, Sığla ağacı ve yağı

kim olmaya başlamış. Diğer kültürler unutulmuş ama bazı tarihi yapılar günümüze kadar ulaşmış.

“Bacasız sanayi”nin merkezi

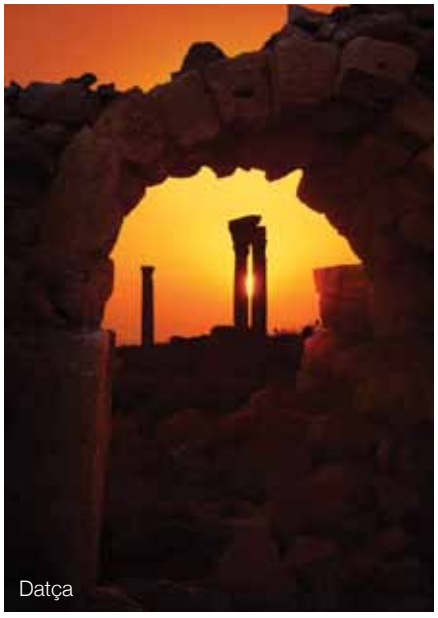
Eşsiz coğrafyasıyla fark yaratan Muğla, bacasız sanayi olarak adlandırılan turizm potansiyeliyle ilk sıralarda yer alıyor.

İl sınırları içerisinde yer alan Bodrum, Marmaris, Datça, Fethiye, Dalyan ve Göcek Türk turizmi açısından büyük önem taşıyor. Her yıl yüz binlerce insan buraları ziyaret ediyor ve ülke ekonomisine ciddi katkı sağlıyor. Ziyaretçiler Saklıkent Kanyonu, Ölü Deniz, Kelebekler Vadisi, Bodrum Kalesi, İztuzu Plajı, Sedir Adası, Knidos-Letoon-Kaunos-Labranda-Keramos Antik Kentleri ve Bodrum Sualtı Arkeoloji Müzesi’ni her defasında yeniden keşfediyor.

Özellikle son yıllarda oldukça popüler olan ve yerli yabancı bütün turistlerin ilgi odağı olan Bodrum, bölgenin lokomotifi sayılıyor. Bodrum’da yaşam, günbatımından hemen önce gecelemek için kaleye uçan martı sürülerinin kanat hışırtıları ve limana dönen teknelerinin motor sesleriyle başlıyor. Eski adı Halikarnasos olan Bodrum, Ege ve Akdeniz iklimin sentezinden oluşuyor ve bu yüzden yarımada olarak mikro klima alan özelliği gösteriyor.

Kendine has beyaz evleri, çarşısı, barlar sokağı, kalesi, antik tiyatrosu, plajla-

Fethiye


Datça

Datça

rı, gece hayatı ve marinalarıyla ünlü ünsüz tüm tatilcilerin gözdesi olan Bodrum, sahip olduğu uluslararası havalimanıyla da bölge açısından büyük önem taşıyor.

Muğla mutfağı

Şehrin, doğada yetişen her tür sebzeyi kullanan ve Ege yöresinin genel özelliklerini taşıyan zengin bir mutfağı var. Zeytinyağlıların ağırlıkta olduğu bu mutfakta leziz et yemeklerini de görebilirsiniz. Özellikle sebze ve yabanıl bitkiler ile zeytinyağlılar yörenin beslenme kültüründe önemli yer tutuyor.

Bölge nüfusunun büyük bir kısmını oluşturan Yörükler arasındaysa, beslenmenin en temel öğeleri arasında et ve süt geliyor. Sebze kurutma, pekmez, reçel, tarhana ve keşkek ise sofraların vazgeçilmezleri arasında yer alıyor.

Baklagiller ve sebze çeşitleri de Muğla mutfağının vazgeçilmezleridir. Patlıcan en yaygın kullanılan sebzedir. Kızartma, salata ve tatlılarda sık sık kullanılır. Özellikle akşam yemekleri için hazırlanan yumurtalı patlıcan oldukça yaygın.

Ekşili biber de yörenin özgün kızartma yemeklerinden biri. Ayrıca salatalarda radika, devetabanı, gelin gülü, ebegümeci gibi yabani otlar da yaygın biçimde kullanılıyor. Bu bitkilerden bazıları ise kurutuluyor ve kış için saklanıyor.

Yöresel oyunlar

Muğla oyun, müzik ve türkü folkloru bakımından da oldukça zengin bir şehir. Zeybek havaları, teke ve kaşık oyunları en yaygın olanıdır.

Teke oyunları Fethiye'de, Zeybek oyunları ise Bodrum, Milas, Köyceğiz ve şehir merkezinde oldukça yaygındır. Kına gecelerinde "Temel Devren" adıyla söylenen türküler de çok meşhurdur. Türkülerde gurbet havaları, Avşar beyleri, uzun yol havaları, semahlar, gemici türküleri, gelin ağlatma ağıtları ve zotlatmalar ağır basar.

Bölgenin meşhur oyunları ise Bilalin Zeybeği, Satı Zeybeği, Ferayi, Bıçak ve Kalkan Oyunu, Kuruoğlu, Zapbak, Buhurcular Zeybeği, Çıktım Tepe, Gidene Bak Gidene, Demirciler, Eydim Kavak Dalını ve Kadıoğlu Zeybeği'dir.

"Nestlé her zaman yanımızda"

1984 yılından bu yana Muğla'da pek çok ulusal ve uluslararası firmaya bayilik ve distribütörlük hizmeti veren Acarlar A.Ş., 2002 yılında Bodrum bölgesinin bayiliği alarak Nestlé ailesine katıldı.

450 çalışanı ve 240 araçtan oluşan filosuyla bölgede önemli bir konuma sahip olan firmanın sahibi Mevlüt Acar, dünyanın bir numaralı gıda firması olan Nestlé ile çalışmanın birçok yönden avantajı olduğunu söylüyor ve ekliyor: "Nestlé ürünlerinin kalitesi, marka bilinirliği, birçok üründe öncü ve pazar lideri olması ve firmanın distribütörü olmamızın kazandırdığı prestij bizim için önemli avantajlar. Nestlé en önemli ticari partnerimiz. Müşterilerimize verdiği güven, kaliteli ve yenilikçi ürünlerle her zaman yanımızda olmaya devam ediyor."

Özellikle yaz sezonunda NESCAFE®, kahvaltılık gevrek grubu, NESQUIK® satışlarında önemli bir artış olduğu bilgisini veren Acar, "Bunun en büyük nedeni yabancı turistlerin markayı biliyor olmaları. Nestlé markalarına olan güven ve marka bilinirliği, kaliteyle birlikte satışımızın artmasına ve tercih edilmesine neden oluyor. Yeni ve doğru ürünlerle bu güvene ve tercih ediliyor olmamıza fayda sağlayacak yenilikleri her zaman bekliyoruz" diyor.

Acar, Nestlé'nin ikinci yüzyılı kapsamında ise şu mesajı iletiyor: "Nestlé Türkiye'de ikinci yüzyılına girerken, bizim için de kaliteli, sağlıklı hizmet anlayışıyla, müşterilerin isteklerini doğru algılayıp en hızlı şekilde cevap verebilen, istikrarlı büyümeye sahip bir firmanın nasıl uzun yıllar ayakta kalabileceğine güzel bir örnek. Nestlé'nin bu başarısı elbette bizim başarımızın en önemli sebeplerinden biri."

Yaz mevsimde ne yenir

Sıcacık yaz geldi. Rengarenk sebze ve meyve çeşitleri pazar ve manav tezgahlarını süslemeye başladı. Balık her mevsimde olduğu gibi çeşit çeşit. Hepsinin lezzet, mineral ve vitamininden yararlanmayı ihmal etmeyin.

Yaz kendi güzelliğinin yanında çok özel ve lezzetli ürünleri de beraberinde getiriyor. Bilindiği gibi her ürün mevsiminde iyi ve yararlı. Beslenme uzmanları yazın artan meyve ve sebze çeşidinden yararlanarak bu ayları hem daha sağlıklı geçirmenizi hem de kilonuzu korumanızı öneriyor.

Uzmanların yaz aylarında günde altı, yedi öğün tüketilmesi gerektiğini belirttiği meyve ve sebzeler; başta kanser, kalp hastalıkları, sindirim sistemi hastalıkları gibi birçok hastalığın önlenmesinde, kan şekerinin düzenlenmesinde, kabızlık gibi hastalıkların engellenmesinde büyük yardımcı. Siz siz olun meyve, sebze tüketmeyi ihmal etmeyin.

Şeftali: Bol miktarda A ve C vitaminlerini içerir.

Üzüm: Vücudu zararlı madde etkilerine karşı koruyan, fitokimyasallardan flavonoidleri içerir. Kalp hastalıkları ve kansere karşı korur.

Karpuz: Karpuzun içerdiği laykopen maddesinin, kansere karşı koruyucu özelliği olduğu bilinen A ve E vitaminleri yönünüden daha etkili olduğu biliniyor.

Kayısı: İçindeki beta karoten, hücrelere saldıran molekülleri kontrol altına alarak, kanseri önler. Bağırsakların çalışmasına yardımcı olur. Bir kayısı ne kadar parlaksa, içindeki beta karoten oranı da o kadar yüksektir.

Çilek: Bol miktarda A, B1, B2, C ve K vitamini, protein, şeker, demir, fosfor, sodyum, kalsiyum ve potasyum içerir.

Ahududu: Vücuttaki toksin maddeleri dışarı atar, kanı temizler. Vücuda dinçlik verir. Romatizma, nıkris, kansızlık ve verem hastalıklarına karşı yararlıdır. İdrar söktürücü özelliğiyle kabızlığı giderir.

Mango: İçerdiği vitaminler nedeniyle sinirler, cilt ve saçlar için yararlı. Potasyum, lif ve kuvvetli bir antioksidan deposudur. Kanı temizler, sindirimi hızlandırır.

Yaz meyve ve sebzeleri

Yaz meyveleri: Karpuz, erik, şeftali, çilek, üzüm, kavun, kiraz, vişne, kayısı, dut, ahududu, nektarin, mango, incir

Yaz sebzeleri: Domates, brüksel lahanası, avokado, biber, salatalık, soğan, pancar, mısır, patlıcan, taze fasulye, bamya, mantar, bezelye, patates, kabak, taze sarımsak

Domates: Laykopen yönünden zengindir. Laykopenin antioksidan etkisi nedeniyle göğüs, sindirim sistemi, mesane ve deri kanseri riskini azalttığı biliniyor.

Biber: Bol miktarda A ve C vitamini içerir.

Mısır: B1 vitamini, patotonik asit B5 vitamini, folat, niasin B3 vitamin ve C vitamini-ni de bol miktarda içerir.

Bamya: İçinde A, B1, B2 ve C vitamini olan bamya, magnezyum ve demir bakımından da oldukça zengin. Mide ve bağırsakların düzenli çalışmasını sağlayarak sindirim sistemine yardımcı olur.

Fasulye: Tam bir protein deposu olan fasulye A, B9 ve C vitamini ile demir ve magnezyum mineralleri açısından zengindir. Ayrıca, B5 vitamini ve kalsiyum içerir.

Bezelye: Protein, lif, nişasta ve A, C ve B grubu vitaminleri, demir, fosfor ve potasyum gibi mineralleri barındırır.

Balık lezzet takvimi

Balık; lezzeti ve sağlıklı oluşu nedeniyle sofraların vazgeçilmezi. Ancak balığı mevsiminde tüketmek önemli. Her balığın mevsimi ve özellikleri farklı.

Mevsiminde ve taze yenen balıkta mineral ve vitamin kaybı söz konusu olmuyor. Hangi balığı, hangi ay tüketeceğinizi öğrenerek hem balığın lezzetine varabilir hem soylarının tükenmesine engel olabilirsiniz.

Mayıs: Levrek, barbunya, tekir ve kırlangıç boldur. Istakoz, pavurya, karides de bulunabilirse lezzetlidir.

Haziran: Verimsiz bir aydır. Geçici balıklar Karadeniz'e çıkar. Taş ve dip balıkları yumurta döktüğünden hem dağınık hem de lezzetsizdir. Meran, levrek, sinarit, barbun, tekir, eşkina az da olsa vardır. Istakoz, pavurya lezzetini korur.

Temmuz: Kolyoz ve sardalya başlar; izmarit, istavrit tavaya gelir. Tekir, barbun lezzetini sürdürür. İstakoz, pavurya çıkar. En verimsiz aylardandır. Kefal artık lezzetini kaybeder.

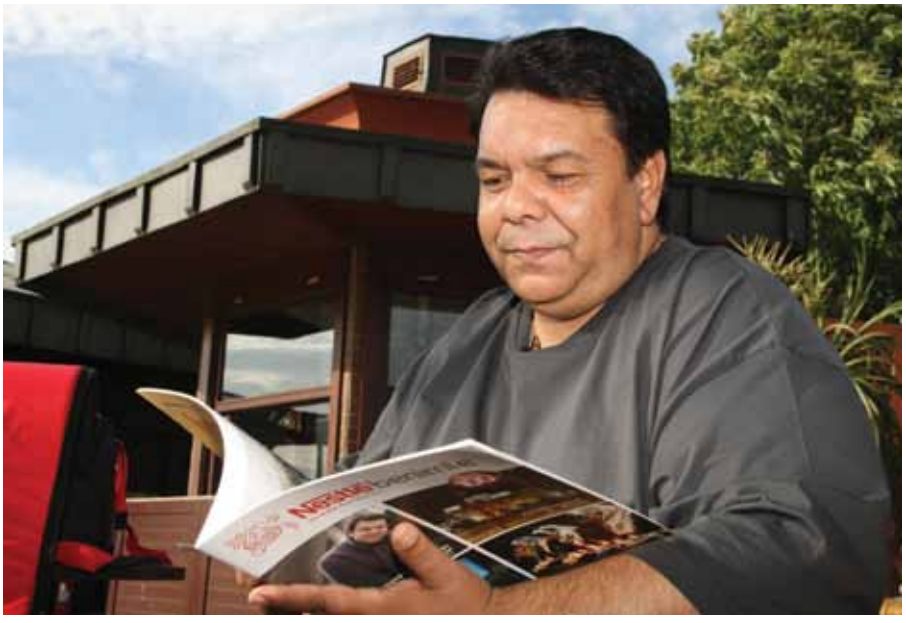
Ağustos: Lüfer ve çingene palamudu ayın ikinci yarısında başlar. Sardalya çok lezzetlidir, kırlangıç devam eder. Kolyoz.

Eylül: Palamut hem artar hem irileşir. Lüfer artarak devam eder ve çok lezzetlidir. Kolyoz, kılıç ve istavrit lezzetlidir. Kırlangıç boldur.

Ekim: Karadeniz'e çıkan gezici balıklar artık hızla inişe başlar. Lüfer, palamut, istavrit lezzetlidir. Tekir, barbun, izmarit, sardalya, levrek, mercan, torik, sinarit, eşkina bol ve lezzetlidir.

“Nestlé çocukluğumuzun markası”

Balık Ayhan denildiğinde akla ilk olarak darbuka geliyor, darbuka denince de akla gelen ilk isim o. Nestlé’nin çok kaliteli ve köklü bir marka olduğunu söyleyen Balık Ayhan tam bir çikolata düşkünü. Favorisi ise Nestlé DAMAK®.



Mesleğinde başarıya ulaşmış birçok sanatçının dediği gibi, doğum yeri olan Kasımpaşa’nın Hacıhüsrev Mahallesi’nde başlamış Balık Ayhan ile darbuka aşkı. Bugün kötü bir şöhrete sahip olsa da geçmiş dönemlerde İstanbul’un nezih mahallelerinden biri olan Hacıhüsrev’de 10 kişilik bir ailenin içinde büyümüş Balık Ayhan. Demirci olan babası tüm çocuklarına bu zanaatin inceliklerini öğretmiş ve her birinin birer demirci ustası olmalarını sağlamış. Biri hariç! Balık Ayhan’ın aklı fikri hep müzikten yana olmuş.

İlkokul beşinci sınıfta önce gitarla tanışan Balık Ayhan, ardından büyük bir tutkuyla bağlanacağı darbukaya rastlar bir mahalle düğününde. 12 yaşından bu yana darbukayı elinden bırakmayan Balık Ayhan, Türkiye’nin belli başlı sanatçılarına darbukasıyla eşlik etmenin yanı sıra birçok televizyon şovunda ve reklam kampanyasında da darbukasıyla yer aldı. Hatta sinema tarihinin unutulmazları arasında yer alan Russel Crowe’un başrolünü oynadığı “Gladiator” filminin müziklerinde Balık Ayhan’ın ritimlerinin izleri duyuluyor. Jean Reno’nun “Köprüdeki Kız” filminin final müziği de yine Balık Ayhan’a ait. Yakın bir zamanda ise tümüyle Balık Ayhan imzası taşıyan bir sinema filminin geleceğini de müjdeliyor. Balık Ayhan’ın Hacıhüsrev’de başlayan öyküsü darbukanın yanına diğer ritim sazlarını da katarak sürüyor. Ba-

“Her akşam çikolata yeriz”

Nestlé markası sizin için ne ifade ediyor?
Nestlé gerçekten çok kaliteli ve köklü bir marka. Bizim çocukluğumuzun markası. Çocukken tüplü çikolatalarını çok severdik. Şu an hayatımızda Nestlé’nin önemli bir yeri var. Pek çok ürününü keyifle tüketiyoruz. Evimizde Nestlé® Pure Life®’ı kullanıyoruz. Daha önce başka bir marka kullanıyorduk. Nestlé Pure Life’ı tercih ettik. Çok iyi bir su.

Çikolatayla aranız nasıl?
Çikolatayı çok seviyorum. Eşim ve kızım Şans da çikolatayı çok seviyor.

Hangi çeşitlerini seviyorsunuz?
Nestlé DAMAK®’ı çok seviyorum. Nestlé® Classic Sütlü’yü klasik olarak seviyorum. Nestlé® BLACK’i de seviyorum. Hatta bitter’i kendime benzetiyorum. Eşim bana “bitter çikolata” der. Bizim evde her akşam çikolata yenir. Özellikle sevgililer gününde ve anneler gününde eşime mutlaka DAMAK alırım.

Peki NESCAFE®?
NESCAFE®’yi de ailecek çok seviyoruz.

Dergi okurlarına nasıl bir mesaj vermek istersiniz?
Bir markanın böyle bir dergi hazırlaması çok önemli. Keşke her markanın böyle bir dergisi olsa. Yaptığı işleri gösterse, keyifli haberlere, röportajlara yer verse. Nestlé benimle çok başarılı ve keyifli bir dergi. Tüm haberlerin okunmasını tavsiye ediyorum.

lık Ayhan Roman Akademisi’nde genç ritimcilerin eğitimini gerçekleştirmeyi amaçlayan sanatçı için hayat her zaman 9/8’lik bir akış ritminde devam ediyor.

Müzikte kendinizi nasıl geliştirdiniz?
Bunun için çok çaba sarf ettim. Arap ve Hint müzisyenleri çok dinledim. 12 yaşında profesyonel olarak Galata Kulesi’nde çalmaya başladım. Askerden sonra piyasada tanındım. Sezen Aksu’dan Özdemir Erdoğan’a kadar pek çok sanatçının albümlerinde de sahnelerinde de darbuka çaldım. Ardından albümler çıkardım. Enstrümantal müzikte pek para kazanılmadığı için, Roman müziği yapmaya karar verdim. Bir tane 9/8’lik albüm yaptım. Birçok kesim çok beğendi, ama popülistliği kendi dinleyicim tarafından yadırgandı. Aslında benim fasıl, caz, klasik gibi birçok müzik şapkam var.

Renkliliği seviyorsunuz sanırım…
Aslında sevdiğimden değil. Geçimimizi sağlamak için para kazanmamız gerekiyordu. Artık popülizmden uzaklaştık. Şimdi kendi müziğimizle ilgileniyorum. Eski dinleyicilerimi tekrar kazandım. Şimdi “illegal Balık Ayhan” adlı yeni albümüm üzerinde çalışıyorum. Hem Roman dinleyicisine hem de evrensel dinleyiciye ulaşmak ve yurtdışını yakalamak istiyorum.

Türkiye’deki Roman müziğinin durumunu nasıl değerlendiriyorsunuz?
Roman müziği henüz yapılmıyor. Ben mi yaparım, bilmiyorum. Henüz müziğimizi sahneye taşıyamadık. Çünkü bir korku var. Evimizde çaldığımız gibi sahnede çalamıyoruz. Bir de Roman müziği denince insanların aklına eğlence geliyor. Aslında hüznü de var neşesi de. İşte yeni albümümde bunu göstereceğim.

Film müzikleri de yapıyorsunuz. Sizin için nasıl bir keyif?
Film müzikleri yapmayı çok seviyorum. Yurtdışındaki çeşitli filmlerde de müziklerim kullanıldı. Şimdi de Hindistan’da çekilecek bir filmin müziği üzerinde çalışıyorum. Filmleri seviyorum. Kendi film projelerim de var. Bir Roman filmi. Senaryosu bana ait. Hikaye şu an Mustafa Altıoklar’da. Filmde oynamayı da istiyorum. Bir hikayem daha var. Daha sonra onu da hayata geçirmeyi düşünüyorum.

Oyunculukta hedefleriniz neler?
Ben müzisyenim, ama doğal olduğum için çeşitli filmlerde, reklamlarda oynadım. Müjdat Gezen’in sevdiğim bir sözü var: “Sinemada herkes oynar. Dizilerde bazıları oynar. Tiyatroda ise yalnızca oyuncular oynar.” Ben “bazıları” kategorisine giriyorum. Profesyonel bir oyuncu olamam ama oyunculuk yapmaktan da keyif alıyorum.

Bundan sonra ne tür hedefleriniz var?
Çok güzel hedeflerim var. Bir ritim okulu açtım. Dolapdere’de Balık Ayhan Roman Akademisi açıyorum. Akademide dans, ritim, müzik eğitimleri vereceğiz. Müzik konusunda kendimi sorumlu hissediyorum ve elimden gelen her şeyi yapacağım.

İş dışında günleriniz nasıl geçiyor?
Aileme bağlı ve sosyal birisiyim. Beni bazen meyhanelerde görebilirsiniz, ama içki içmem. Arkadaşlarımla sohbet etmeyi çok severim. Sosyal hayatın içinde olmak benim için çok önemli.

Tatlı niyetine dondurma

Mesleğe başladığı yıllarda tanıştığı *MÖVENPİCK®* dondurmalarının tadına bayılan ünlü şef Eyüp Kemal Sevinç, "Butik olması, tadının çok özel olması ve her zaman aynı güçlü lezzeti vermesi oldukça güzel. Kalitesinden taviz vermeden üretildiği için, tadı çok güzel oluyor" diyor.

Sempatik tavırları ve maharetli elleriyle mutfakta harikalar yaratan Eyüp Kemal Sevinç, tatlı konusunda da oldukça iddialı. Yöresel tatlıları yakından takip eden usta şef, özellikle yaz kış dondurma yeme alışkanlığının yaygınlaşmasından oldukça memnun. Dondurmanın tüm dünyada her mevsim yenilecek tatlılar arasında yer aldığını vurgulayan usta şef, özellikle karamelli *MÖVENPİCK®* dondurmanın vazgeçilmezi olduğunu söylüyor. Mutfağında ziyaret ettiğimiz Sevinç, okuyucularımız için *MÖVENPİCK* dondurmalı tatlılar hazırladı.

Türk mutfağında tatlının yeri nedir?

Bizim mutfağımızda tatlının her zaman özel bir yeri oldu. Zaten tatlı çeşitliliğine baktığımızda bunu çok net görebiliriz. Her yörenin kendine has tatlısı olduğu gibi, dışarıdan öğrendiğimiz ve her mutfakta görebileceğimiz tatlılar da var. Örneğin ben-

MÖVENPİCK® dondurmalı yaz tatlıları

Fesleğenli portakal salatası

Malzemeler: 4 adet portakal, 3 dal fesleğen, 50 gr. pirinç fındık, 2 top çilekli *MÖVENPİCK* dondurma

Hazırlanışı: Öncelikle portakalları soyup küp küp doğrayın. Daha sonra üç dal fesleğen ve pirinç fındık ekledikten portakallarla birlikte karıştırın. Derin bir tabakta servis yapacağınız meyvelerin üzerine, iki top çilekli *MÖVENPİCK* dondurmayı ekledikten sonra servis yapabilirsiniz.

Çikolata Terin

Malzemeler: 3 adet yumurta, 5 adet yumurta sarısı, 500 gr. krema, 500 gr. Nestlé® BLACK, 80 gr. toz şeker, 1 çay bardağı Bailey's

Sos için: 2 kg. çilek, 1 çay kaşığı karabiber, 1 su bardağı şeker

Hazırlanışı: Nestlé BLACK çikolata ve kremayı erittikten sonra dinlendirin. Yumurtaları çırpma teliyle kabartın. Sonra dinlendirmeye bıraktığınız karışımı, altına yağlı kağıt koyduğunuz tepsiye dökün ve 170 derecede 15 dakika pişirin.

Volcano

Malzemeler: 175 gr. Nestlé® BLACK, 125 gr. tereyağı, 75 gr. un, 80 gr. toz şeker, 5 adet yumurta.

Hazırlanışı: Nestlé BLACK çikolata ve tereyağını eritin. Soğuduktan sonra içine un, şeker yumurta ekleyin; mikserle beş dakika çırpın. Dört adet ısıya dayanıklı porselen ya da alüminyum kaseyi yağlayıp unlayın ve karışımı bu kaselere dökün. 200 derecelik fırında 7-8 dakika pişiridikten sonra, dondurma ile servis edin.

ce dondurma da çok güzel bir tatlı ve her mevsim tüketilmeli. Bizde eskiden böyle değildi. Eskiden Türkiye'de, "Dondurma sadece yazın yenilir" diye bir düşünce vardı. Şimdi bu tamamen değişti ve dondurma her mevsim yenilen bir tatlı haline geldi. Bu bütün dünyada böyle zaten, bizde de bu duruma gelmesi gayet güzel oldu. Çünkü dondurma kendi başına bir tatlı. Yemekten sonra tek başına da yiyebilirsiniz, meyve eşliğinde de. Hem kendi çok lezzetli hem de diğer tatlılara ayrı bir lezzet katıyor. Şimdi yaz kış, tatlı niyetine dondurma yeniyor.

Dondurma son yıllarda birçok tatlıyla birlikte servis ediliyor. Neden?

Dondurma artık ülkemizde de 12 ay boyunca satıldığı için böyle bir trend oluştu. Neredeyse her tatlının yanında dondurma bulunuyor. Hatırlıyorum, ben çocukken kışın asla dondurma bulamazdık. Şimdi ise kazandibi, fırın sütlaç dondurmasız yenilmiyor. Bir de şimdi Ramazan ayı, yaza denk geliyor. Dondurma yaz sıcaklarına denk gelen bu ayda oldukça popüler olacak. Bence güllacın yanında dondurma enfes olur.

Nestlé ürünlerinden neleri kullanıyorsunuz?

Özellikle Nestlé'nin çikolatalarını mutfağımızdan hiç eksik etmiyoruz. Nestle® CHOKELLA, MAGGİ® çorba ve sosları da çok sık kullanıyoruz. CHOKELLA ve *MÖVENPİCK* dondurmayı çok seviyorum. Özelikle karamelli *MÖVENPİCK* dondurmaya bayılıyorum. Hiç unutmuyorum, Çırağan Sarayı'nın mutfağında çalışırken tek başıma beş litrelik dondurmaları bitirdiğimi bilirim.

***MÖVENPİCK* tüketiyor musunuz?**

Mesleğe başladığımda *MÖVENPİCK*'le tanıştım ve tadına bayıldım. Tarihçesini de biliyorum. Butik olması, tadının çok özel olması ve her zaman aynı güçlü lezzeti vermesi oldukça güzel. Kalitesinden taviz vermeden üretildiği için, tadı çok güzel oluyor. Zaten tatlıya çok yakıştırıyorum. Bu nedenle bulunduğum her mutfakta kullanırım.

Ayaklarınız yerden kesilsin

1950'lerin sonunda ABD'de ortaya çıkan ve kısa sürede tüm dünyaya yayılan kaykay, özellikle gençlerin tercih ettiği, ayakları yerden kesen, sınır tanımayan, popüler bir spor. Heyecan, adrenalin ve keyif dolu…

Kaykay, 1950'lerin sonunda ABD'nin Kaliforniya eyaletinin sahil kentlerinde rüzgarsız günlerde sörf yapamayan gençlerin vakitlerini geçirmek için buldukları bir spor dalı. Önceleri tahta parçalarına tekerlek takılarak yapılan bu spor, kısa sürede kaykayı oluşturan parçalar, özel ayakkabı, kıyafet ve aksesuarların üretiminin yanı sıra kaykay parklarının kurulması, yerel ve uluslararası yarışma organizasyonları ile büyük bir endüstri ve kültür haline geldi. Başlangıcından bugüne popülerliği koruyan ve tüm dünyada çok sayıda kişi tarafından yapılan kaykay; Türkiye'de 1980'lerde yayılmaya başladı.

Kaykayın alt dalları

Bu keyif ve eğlence dolu sporun birçok çeşidi bulunuyor. Sokakta, yokuşta, rampada ya da özel platformlarda bu sporu yapmak mümkün.

Sokak stili (Streetstyle): Bu stilde sokaktaki kaldırımlar, düz alanlar, basamaklar, engeller, merdiven kenarındaki tutacaklar ya da bunlara benzer materyallerin bulunduğu kaykay alanları kullanılır. Sokak stili özel alanlara ihtiyaç duyulmaması nedeniyle dünyada en çok tercih edilen stildir.

Eğim stili (Vertstyle): 1970'lerde ortaya çıkan bu stilde rampalar bulunur. Değişik şekillerde rampalar olsa da en çok bilinen ve gösterişli olanı yarım tam boru şekline çok yakın olan halfpipe'lardır. Büyük çoğunluğu ahşap materyalden yapılan bu rampada kaykaycı 90 derece açı ile kendini bırakır ve bir karşı tarafa bir ilk başlanan tarafa doğru kayarak değişik hareketler yapar.

Serbest stil (Freestyle): Bu stil, sokak tarzına benzer ama kaykaycı bilinen hareketlerden çok, kendi ürettiği hareketleri yapar. İyi bir serbest stil performans çıkarmanın anahtarı ise sergilenen hareketlerde; çeşitlilik, zorluk, akıcılık ve yaratıcılıktır.

Yokuş aşağı (Downhill): Bu stilde herhangi bir kaykay hareketi yapma kaygısı olmadan, daha geniş tekerler kullanarak eğimli ve uzun bir güzergahta ve yokuş aşağı olarak yarışılır ya da sadece kayma amaçlı bir aktivite olarak kalır. Kaykayla en yüksek hızlara bu tarz ile ulaşılabilir.

Kaykay hareketleri

Kaykay hareketleri kaykay ile sporcunun kombine halde yaptığı bazı numaralardır. Bu hareketlerin zorluk derecesinin bir genelleme ölçütü bulunmuyor. Kimi sporcular diğerlerine zor gelen hareketleri kolaylıkla yapabilirken; diğerlerine kolay gelen hareketlerde zorlanabilir. Kaykay hareketleri özellikle 1976'da basitçe zıplama hareketi olan "ollie"nin keşfinden sonra hızla gelişir ve değişik numaralar ortaya çıkar. Ollie birçok hareketin temelini teşkil eder.

Kaykay hareketlerinin adlandırılmasında temel hareketin yanında kaykaycının hangi

Kaykayda dikkat edilmesi gerekenler

- Trafiğin tehlikeli ve yoğun olduğu yollarda kaymamaya özen gösterilmeli.
- Özellikle rampada kayarken dizlik, dirseklik ve kask takılmalı.
- Yapılacak hareketlerin seçiminde kabiliyet ve tecrübe durumu göz önünde bulundurulmalı.
- Rampada aynı anda birden çok kişi kaymamalı.
- Uygun kıyafet ve ayakkabı seçilmeli.
- Yokuş aşağı kontrolsüzce ve hızla kayılmamalı.
- Her zaman rulman parçalanması sorununa karşı en az iki adet yedek rulman bulundurulmalı.
- Kırılma olasılığına karşı yedek bir kingpin bulundurulmalı.
- Kaykay uzak bir mesafede bırakılmamalı.
- Başkalarının rahatsız olabileceği ve kalabalık ortamlarda kayılmamalı.
- Mutlaka uygun tornavida ve anahtarlar bulundurulmalı.
- Olası taciz ve uzaklaştırma girişimleri karşısında sakin olup o bölgeden uzaklaşmak tercih edilmeli.

ayağı önde olarak kaydığı ve hareketi öne doğru mu, yoksa geri geri mi yaptığı önemlidir. Kaykaycı sağ ayağı önde kayıyor ise sağa dönüşlü hareketlerin başına frontside, sola dönüşlü hareketlerin başına backside terimi kullanılır. Eğer hareketi geri geri giderken yapıyorsa başına ayrıca fakie terimi eklenir. Kaykaycı normalde öne koyduğu ayağını arka tarafa koyup hareketleri tamamlıyorsa bu durumda da hareketin önüne switch stance terimi koyulur.

Adrenalin ve heyecan tutkunu

Önder Özkoç, Türkiye'de kaykay sporunun gelişmesine önemli katkıları olan biri. Üniversite yıllarında tanıştığı kaykayda kendisini geliştiren Özkoç, Uluslararası Kaykay Federasyonu'nda Türkiye'yi temsil ediyor. Türkiye'nin ilk profesyonel kaykay platformu skateboardingturkey.com'u kuran Özkoç, "Ülkemi ve kaykayı çok seviyorum, elimden geldiğince zamanımı bu sporu geliştirmek için harcıyorum" diyor.

NESCAFE® Xpress aç, iç, canlan

Nescafé uzmanlığıyla harmanlanan kahvelerin buz gibi soğuk sütle karışmasıyla ortaya çıkan harika bir tat.

Her zaman içilmeye hazır NESCAFE® Xpress, günümüz tüketicilerinin gitgide artan "anında tüketim" ihtiyacına karşılık veren, onların istedikleri zaman istedikleri yerde kahve içmelerine olanak sağlayan bir ürün. Bu özelliği sayesinde özellikle hareket halindeki tüketicilere hitap ediyor.

Avrupa'nın ve Türkiye'nin en çok tercih edilen soğuk kahvesi NESCAFE Xpress, kaykay gibi yoğun enerji gerektiren sporları yaparken, yoğun trafikte ya da uzun yolda bunalmışken tüketicileri serinletiyor. Aynı zamanda içerdiği kahve sayesinde onları kendine getirip canlandırır. İçenin konsantrasyonunu toplamasına yardımcı olan NESCAFE Xpress, iki fincan sıcak kahvenin uyarıcı etkisine sahip.

Kaykaya merakınız nasıl başladı?

Kaykay, üniversite sınavına hazırlanma aşamasında karşılaştığım bir film ve sonrasında bununla birlikte pekiştirdiğim Extreme Tv ile hayatıma girdi. Ne olduğunu sadece bir oyuncakçıda bulabileceğinizi sandığınız, Türkiye'de adı bile olmayan bir şeye adım atmış oldum. Her tecrübesiz dostumuz gibi bir oyuncakçıya koştum ve ilk kaykayımı aldım. İnanılmaz bir hayal kırıklığı yaşadım. Kullanamamak bir yana, kaykay böyle bir şey olamazdı. İlerlemiyordu, kırılıyordu. Zamanla kaykayın oyuncakçıda gördüklerimle bir alakası olmadığını anladım.

Bu konuda kendinizi nasıl geliştirdiniz?

Üniversite için İzmir'e gelmemle kaykaya olan merakım daha farklı bir hal aldı. Bazı parklar ve alanlarda kayanları gördüm ve onlarla tanıştım. Ancak bir türlü destek veren ya da organize olan birilerini görmedim. Kaykaycılar çok dağınık ve çevreyle ilgisizdi. Birkaçının dışında bir şeyler öğrenebileceğiniz kişiler yoktu. O zamanlar sadece kaykay.org adlı bir site vardı. Basit bir forum sitesiydi ama bir şekilde tüm ilgilenenler buluşur, birbirleriyle tanışır, sorularına yanıt alırdı. Ancak birkaç ay sonra hacklenerek internet aleminden yok oldu. Sitede tanışabildiğim herkesle bağlantı kurdum. Birkaç arkadaş derken İzmir'de 10 kişilik bir grup oluşturduk ve kendimizi geliştirdik. İş hayatına girdikten sonra da kaykayla ilgilenmeye devam ettim. Türkiye'de kaykayın yeniden canlanması ve bu sporla ilgilenmek isteyenler için bir kilometre taşı diyebileceğim, Türkiye'nin ilk profesyonel kaykay platformu skateboardingturkey.com'u kurdum. Kaykayla ilgili her şeyin bulunabileceği bu site aracılığıyla, etkinlikler, yarışmalar düzenlemeye, eğitimler vermeye başladık.

Kaykay'ın hayatınıza kattıkları neler?

Kaykay hayatıma girdiğinden beri, gerçek bir adrenalin ve heyecan tutkunu haline geldim. Bir süre sonra yürüdüğünüz gezdiğiniz her yerde kaymayı hayal ediyorsunuz. Hatta şu an yaptığım birkaç etkinlikle İzmir'den İstanbul'a ta-

Kaykayla ilgili önyargılarınızdan kurtulun

Kaykay sporunun incelikleri neler? Bu konuda başarılı olmak için neler yapmak gerekir?

Kaykay'a bazı ön yargılarla bakılıyor. Çoğunlukla çocukların oyalandığı, gençlerin de profesyonel olarak yaptığını sandığı bir oyuncak olarak görülüyor. Bu ne yazık ki böyle değil. Kaykay dünyadaki birçok ülkede profesyonel bir spor olarak algılanır. Ekstrem spor alanında dünyanın en büyük sektörlerinden biri olan kaykay, sanıldığının aksine, oldukça zor ve teknik bir spor. Kaykaya başladığınızda belli bir aşamaya kadar zorlanırsınız ama ardından vazgeçmediğiniz bir spor haline gelir. Kaykayda başarılı olmanın yolu önce bilinçli olmaktan geçiyor. Yani düşeceğinden korkan ya da bu işi çok kolay sanan kişiler, kendilerini asla geliştiremez. Türkiye'de kaykaycı olmak kendi profesyonel kaykayını alabilme ve kaykayı hayatının bir parçası haline getirebilmek çok kolay. Çünkü pahalı bir spor değil.

şınmama neden olacak bir iş teklifi aldım ve bu işime devam ediyorum. Uluslararası Kaykay Federasyonu'nda Türkiye'yi temsil ediyorum. Hatta ileride Türkiye içindeki birçok yasal yapılanma ve dernekleşmelerle ilgili yerel bazda çalışmalarım da var. Ülkemi ve kaykayı çok seviyorum, elimden geldiğince zamanımı bu sporu geliştirmek için harcıyorum. Tüm bu arzuda olan dostlarıma ve destekleyen herkese de yardımları için teşekkür ediyorum.

Türkiye'de günümüzde kaykaya ilgi ne durumda?

Bugün kaykay Türkiye'de binlerce kişinin ilgilendiği bir spor. Gençlerin ilgisi çok. Parklar yapılmaya başladı. Şu an birçok belediye profesyonel park ölçüleri için bana danışıyor. Kimi belediyeler dev parklardan bahsediyor, profesyonel kaykay takımları kuruluyor. Kaykay her geçen gün Türkiye'de gelişiyor. Bunların da ötesinde güzel bir haber, kaykay büyük olasılık 2010 yılından itibaren olimpiyatlarda yer alacak. Yani bir milli takım ve sporcular yetiştirmeye kadar gidebilecek bir süreç önümüzde. Bu da dünyada ve ülkemizde kaykayın gelişimi adına heyecanlandırıcı bir gelişme.

Türkiye'de hangi türleri yapılıyor?

Türkiye'de en çok sokak stili (streetstyle) yapılıyor. Bu tarzda bir basamak, herhangi yükselti, kayabileceğinizi düşündüğünüz herhangi bir yer sizindir. Çünkü diğer bir kayış tarzı vertstyle, yani rampa kayışı için ülkemizde yeterli düzeyde park ve kaliteli rampalar bulunmuyor. Son birkaç yıl içinde sadece İstanbul'da olmak üzere iki adet kapalı skatepark yaptırıldı. Bunlardan ilki 720 Extreme Park, tüm kaykayıcıların kullandığı bir yer.

Kaykay ile ilgilenmek isteyenler için önerileriniz neler?

Kaykaya başlamak isteyen herkesin yapması ve bilmesi gereken iki önemli şey var; birincisi bir oyuncakçıya değil, profesyonel kaykay alabileceğiniz yerlere gitmeniz ya da şehrinizde böyle bir yer yoksa online satış yapan sitelerden bunları temin edebilirsiniz. Diğer önemli adım sürekli çalışmak. Unutmayın kaykay bireysel bir spordur. Kendiniz de yapabilir, videolar izleyerek kendinizi geliştirebilirsiniz. Hangi marka ya da nasıl bir şey alacağınızı öğrenmek ve bu sporla ilgili tüm sorularınız için **info@skateboardingturkey.com** adresine mail atıp bağlantıya geçebilirsiniz.

Molada harika bir seçim

Nestlé markası sizin için ne ifade ediyor? Ürünlerini tüketiyor musunuz?

Nestlé dendiğinde ilk aklıma gelen, ellerden düşmeyen gofretleri ve kahvaltıların tacı olan kutu çikolataları. Nestlé ürünlerini rahatlıkla ve zevkle tercih ediyorum. Bir kaykaycı olun ya da iş adamı fark etmez. NESCAFE® bir şekilde hayatınızda oluyor. Neredeyse günde birkaç defa NESCAFE tüketiyorum. Çikolataya bayılırım. Nestlé'nin birçok çeşidini seviyorum. Özelliklede sütlü çikolatalarını.

NESCAFE® Xpress'le ilgili düşünceleriniz neler?

NESCAFE Xpress Avrupa ve Türkiye'de çok tercih edilen bir kahve. Yoğun enerji gerektiren sporları yaparken, yoğun trafikte ya da uzun yolda bunalmışken tüketicileri serinlettiğini biliyorum. Bu ürünü tercih eden hem iş hem kaykay dünyasından çok dostum var.

Kahve, çikolata, NESCAFE Xpress gibi enerji veren ürünlerin, özellikle spor yaparken size ne gibi katkıları oluyor?

Kaykayın içindeyseniz, bütün gününüz dışarıda, güneşin ya da soğuk havanın altına yorularak geçer, ciddi su ve enerji kaybına maruz kalırsınız. Birçok kaykaycı litre litre su, çikolata vb. enerji veren ürünler kullanırlar. Nestlé şu an birçok ihtiyaca bu nedenle cevap verebiliyor. Harika bir Nestlé CRUNCH ve soğuk bir NESCAFE Xpress, bir kaykaycının verdiği molada harika bir seçim olabilir.

Boğaz'da brunch keyfi

Yaz gelince Kanlıca, Çengelköy, Bebek, Rumeli Hisarı ve Emirgan gibi Boğaz'a nazır tarihi semtler büyük küçük herkesin akınına uğruyor. Mekanlar dolup taşarken, birbirinden zengin menüler de brunch keyfinize keyif katıyor.

Çınaraltı, Çengelköy

Güneş yüzünü gösterdiğinde ve yazla birlikte özgürlük geldiğinde şehrin sokakları her zamankinden daha kalabalık oluyor. İstanbul adeta şenleniyor ve tüm şehir yaz enerjisiyle dolup taşıyor. Özellikle İstanbul Boğaz'ı büyük küçük herkesin akınına uğruyor. Çünkü kendini sokağa atan soluğu Boğaz'da alıyor. Yürüme alanları, parklar, dinlenme tesisleri, birbirinden renkli kafeler, restoranlar ve eski usul mahalle kahveleri günün her saatinde Boğaz kıyısında konuklarını ağırlıyor. Özellikle hafta sonları brunch keyfi için tercih edilen Boğaz kıyısında çıtır ekmekten simide, yumurtalı sucuktan menemene, yöresel peynirlerden el yapımı reçellere kadar ne varsa özenle masadaki yerini alıyor. Böylece mis gibi havada asma köprüler en görkemli halleriyle Boğaz'ı süslerken, güneş en sıcak halleriyle içinizi ısıtıyor. Bir yanda gazete diğer yanda kahve keyfi derken zaman su gibi akıp gidiyor. İşte yaz günlerinde zamanın su gibi akıp gittiği keyifli brunch noktaları: Kanlıca, Çengelköy, Bebek, Rumelihisarı ve Emirgan.

Çengelköy

Vaniköy ile Beylerbey'i arasında yer alan Çengelköy, eski bir Boğaziçi köyü. Bu gün bile o havasını özenle koruyan bu tarihi semt, Boğaziçi yaşantısını en iyi yansıtan semtlerin başında geliyor. Boğaz'ın incisi olarak da bilinen Çengelköy'de bir zamanlar sebze ve meyve de yetiştirilirmiş. Semt özellikle salatalığı, kirazı ve ayvasıyla ün yapmış. Boğazın tadını çıkarmak isteyenlerin uğrak yerlerinden biri olan semtin en gözde brunch mekanı ise Çınaraltı Çay Bahçesi. Bir zamanların popüler filmi Süper Baba'nın Fiko'sunun bile müdavimi olduğu Çınaraltı Çay Bahçesi, brunch keyfi için oldukça ideal. 1994'ten beri hizmet veren mekan, günün her saatinde dolup taşıyor. Özellikle hafta sonları yer bulabil-

mek için erkenden mekanın yolunu tutmanız gerekiyor. Büyük küçük herkesin Boğaz serinliğinde keyif yaptığı mekanda; kahve eşliğinde her şey iyi gidiyor. Ünlüsü ünsüzü, büyüğü küçüğü, kadını erkeği soluğu burada, Boğaz'ın kıyısında alıyor. Tam karşınızda Boğaz Köprüsü, yanı başınızda tarihi yalılar ve hemen önünüzde durmadan salınan sandallar… Sıcak kahve ve tatlı bir sohbetle manzarayı seyre daldığınızda zaman da su gibi akıp gidiyor.

Bebek

Avrupa Yakası'nda yer alan Bebek, son yıllarda oldukça popüler. Şehrin en lüks

Kanlıca

İstanbul'un en eski semtlerinden biri olan Kanlıca, yoğurdu ve yalılarıyla ünlüdür. Beykoz ilçesine bağlı olan Kanlıca, Anadolu Hisarı ile Çubuklu arasında yer alır. Anadolu Yakası'nın en yerleşik semtlerinden biri olan Kanlıca'nın kendine özgü bir havası vardır.

Filmlerdeki kasaba havasını yansıtan semt; şehir merkezinden uzaklığı, yeşilliği, sakinliği, huzuru ve temiz havasıyla özellikle yaz aylarında büyük ilgi görüyor. Boğaz havasını teneffüs etmek isteyen ve İstanbul'u en güzel yerinden yakalamak isteyenlerin uğrak noktalarından biri olan Kanlıca'da brunch keyfi için en ideal mekan Tarihi Kanlıca Kahvesi. Denize sıfır olan kahvede, suyun üzerinde yürüyormuş hissine kapılırsınız.

Özel olarak hazırlanmış pudra şekeriyle servis edilen ünlü Kanlıca yoğurdu ile başlayan lezzet yolculuğu birbirinden güzel kahvaltılıklarla devam eder. Köy domatesiyle yapılmış menemen, sahanda yumurta, kızarmış ekmek ve sucuklu yumurta… Elinizde kahve ve gazete ile sohbete dalarken, diğer taraftan Boğaz'a kulak verirsiniz. Çünkü en güzel fısıltılar bu mis gibi havada kulağınıza fısıldanıverir.

Tarihi Kanlıca Kahvesi

Bebek Koru Kahvesi

ve pahalı yerlerinden biri olan Bebek, kendi adını taşıyan bir deniz koyuna da sahip. Bir zamanlar, kötü havalarda teknelerin sığınmaya çalıştıkları ve bir dönem kalafat yeri olarak kullanılmış olan Bebek Koyu, bugün en lüks yatlara ve yelkenlere ev sahipliği yapıyor.

Sahil kenarına konuşlanan Bebek Parkı, uzayıp giden yürüyüş parkuru ve kıyı boyunca dizilmiş kafeleriyle de ünlenen semtte brunch keyfi de başka oluyor. Güneşin içinizi ısıttığı bir havada Boğaz'a inmek ve Bebek'te keyif yapmak istediğinizde yolunuz mutlaka Bebek Koru Kahvesi'ne düşecektir.

Cevdet Paşa Caddesi'ndeki mekanda kendinizi evinizdeymiş gibi hissederken bir yandan da Boğaz'ın tadını çıkarıyorsunuz. 1997'den beri hizmet veren mekan özellikle kendi müşteri kitlesini yaratmış. Bebek'in orta yerine kurulan kahvenin menüsü de oldukça zengin. Güne açık büfe kahvaltı ya da Türk kahvaltısı ile başlayabilirsiniz.

Rumeli Hisarı

Boğaz'ın en dar noktası olarak da bilinen Rumeli Hisarı, İstanbul Boğazı'nı seyredebilecek en güzel noktaların başında geliyor. Adını Fatih Sultan Mehmet döneminde Anadolu Hisarı'nın tam karşısına yapılan Rumeli Hisarı'ndan alan tarihi semt, bugün en çok turist çeken yerlerin başında geliyor.

Gün içerisinde yerli yabancı birçok konuğu ağırlayan semt, özellikle yaz aylarında dolup taşıyor. Özellikle hafta sonları brunch keyfi için tercih edilen semtte, kafelerde yer bulabilmek için erkenden yollara düş-

mek gerekiyor. Hisarın hemen dibinde yer alan Hisar Turistik Tesisleri, en fazla talep gören yerlerden biri. Hem fiyatları hem menüsüyle dikkat çeken mekanda karşınıza Fatih Sultan Mehmet Köprüsü'nü alıp Boğaz'ı seyre dalıyorsunuz. Çeşit çeşit köy peyniri, köy yumurtası, sahanda yumurta ve menemenle birlikte tattığınız her lezzet brunch keyfinizi ikiye katlıyor.

Emirgan

Şehrin en eski ve uzak noktalarından biri olan Emirgan, özellikle yaz mevsiminde büyük ilgi görüyor. Tarihi semt yalıları, restoranları, kafeleri ve kıyı şeridiyle büyük küçük herkes tarafından oldukça seviliyor.

Özellikle son yıllarda Sakıp Sabancı Müzesi'nin etkisiyle popülerliği giderek artan semtte, Osmanlı mimarisinin en güzel örneklerini bulabilirsiniz. Bir yandan semti gezip diğer yandan soluklanmak istediğinizde akla hemen Sütiş geliyor.

Büyük bir bahçesi olan ve günün her saatinde çok kalabalık olan mekanda her damağa uygun lezzetler bulmak mümkün. Fiyatlarıyla da fark yaratan mekanın brunch keyfi için zengin bir menüsü var. Ev yapımı poğaçalardan pideye, çeşit çeşit reçellerden köy peynirine, yumurta çeşitlerinden sucuk keyfine kadar her türlü lezzet servis ediliyor. Özellikle hafta sonları panayır alanına dönüşen Sütiş'in bahçesinde, unutulmaz anlara tanıklık ediyorsunuz.

Tam karşınızda Boğaz, yanı başınızda sevdikleriniz, özenle hazırlanmış bir masa ve çok sevdiğiniz kahveniz… Zaman şehrin ritmini aşarak, kendi ahengiyle akıp giderken, siz bir sonraki brunch keyfi için çoktan gün saymaya başlıyorsunuz bile.

Kahvaltının vazgeçilmezleri

Sağlıklı bir kahvaltının vazgeçilmez parçası Nestlé® Kahvaltılık Gevrekler hafta sonu brunch keyfinizde de yanınızda. Lifler, vitamin ve mineraller, ayrıca kalsiyum ve demir açısından zengin olan Tam Tahıllı Nestlé Kahvaltılık gevreklerden kahvaltınıza bir porsiyon ekleyerek, günlük almanız gereken kalsiyumun yüzde 35'ini, demirin yüzde 25'ini ve günlük önerilen üç porsiyon tam tahıl ihtiyacınızın ise iki porsiyonunu karşılar. Sağlıklı ve lezzetli bir kahvaltı güne en güzel başlangıçtır.

Sütiş, Emirgan

Çikolataya dair her şey

100 yılı aşkın deneyimi ile damakları tatlandıran Nestlé, şimdi de www.cikolatam.com internet sitesi ve “Çikolatam” adlı kitap ile hayatımıza lezzet katıyor. Çikolata hakkında bilmek istediğimiz her türlü sorunun yanıtını veriyor.

Bunları biliyor musunuz?

Gerçek çikolatanın sırrı

İyi bir çikolata ağızda yağ tadı bırakmaz. Eğer böyle bir tat alıyorsanız, içinde bitkisel yağ kullanılmış demektir. Gerçek çikolata kakao yağı ile yapılır. Kakao yağı vücut ısısında eriyen kalp dostu tek katı yağdır.

Çikolatayla aşk arasındaki beş benzerlik

- Aşık olduğumuzda beynimiz feniletilamin üretir. Feniletilamin bizi mutlu eder. Bu kimyasal madde çikolatanın içeriğinde de bulunuyor.
- İkisine de doyum olmaz.
- İkisi de sahipken mutluluk verir, bitince özlenir.
- İkisi de kalbe iyi gelir.
- Aşk biter izi kalır. Çikolata da eridiğinde; ellerde, dudaklarda ve hepsinin de güzeli damakta iz bırakır.

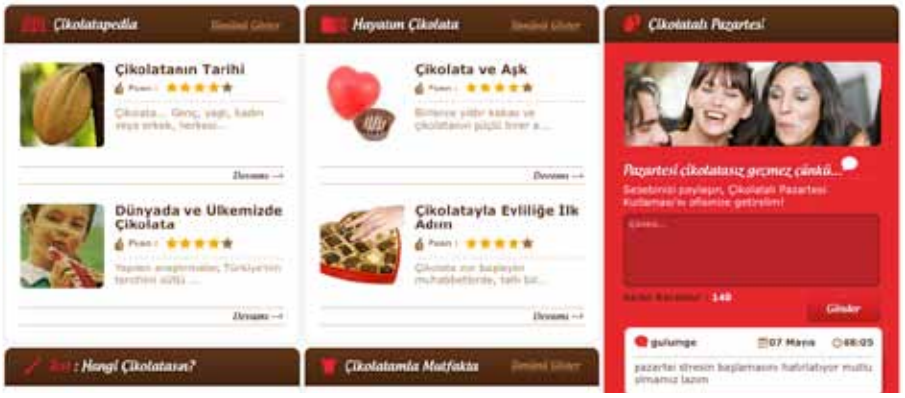
Çikolatalı rüyalar

Çikolatalı rüyalar görmek; sevinç ve mutluluğa işarettir. Hayatınızda iyi şeyler olabilir. Bazen de insanların güvenini kazanacağınız ve birçok insanla dostluk kuracağınız anlamına gelir.

Rüyada çikolata yediğiniz görmek; helal ve değerli mala işarettir. Çok yakında mali durumunuzda iyileşme çok olacaktır. Rüyada çikolata yedirdiğini görmek, müjdeli haberler almaya işarettir.

Çikolata; büyük küçük, genç yaşlı, kadın ya da erkek, herkesin ortak tutkusu ve tartışmasız dünyanın en sevilen lezzeti. Tam 4000 yıl önce başlayan bu aşkın tarihi Türkiye’de 1600’lü yıllara, Osmanlı dönemine kadar uzanıyor. O gün bugündür hayatımızın bir parçası olan çikolata, artık kültürümüzün de ayrılmaz bir unsuru. Çikolata kimi zaman sevgiliye aşkın en güzel ifadesi olurken, kimi zaman da bayramlarda paylaşmanın mutluluğunu yaşatıyor.

Peki, hiç merak ettiniz mi çikolata hayatımıza nasıl girdi? Kakao çekirdeği çikolataya dönüşünceye kadar nasıl bir serüvenden geçiyor? Bu mucizevi lezzetin tadını çıkarmanın ve mutfakta çikolatalı harikalar yaratmanın püf noktaları nelerdir? Burçlara göre çikolata tercihleri nasıl olmalı? Peki, içinde çikolata geçen filmler hangileri? Çikolata hakkında bilmek istediğiniz her türlü sorunun yanıtını çikolata uzmanı Nestlé veriyor. Yarattığı lezzetler ile yıllarca damaklarımızı tatlandıran Nestlé gerçekleştirdiği iki yeni çalışma ile hayatımıza tat katıyor. www.cikolatam.com internet sitesi ve Boyut Yayınları ile birlikte Nestlé’ye özel olarak hazırlanan Çikolatam adlı kitapta çikolata hakkında merak ettiğiniz her şeyi bulabilirsiniz.



Dünyanın en lezzetli sitesi

Zengin içeriği ile Şubat 2010'da yayın hayatına başlayan www.cikolatam.com, kısa sürede çikolataya aşkla bağlananların sitesi oldu. Sitede neler yok ki…

Çikolatayı ilk kim buldu? Kakao bir meyve midir? Bilmek istiyor musunuz? Sitedeki Çikolatapedia bölümü tam size göre… Çikolatanın mucizeleri nelerdir? Çikolata ve aşk arasındaki ilişki nedir? Tüm bunlar ve daha fazlası Hayatım Çikolata sayfasında…

Birbirinden lezzetli çikolatalı tarifler, çikolatayla çalışmanın püf noktaları Çikolatamla Mutfakta… Çikolatayla ilgili videolar yükleyebileceğiniz, yüklenen diğer videoları izleyebileceğiniz, lezzetli mi lezzetli Çikolata TV… "Pazartesi çikolatasız geçmez; çünkü…" cümlesini tamamlayan en ilginç cevabı bulun, kazanan siz olun. Tatlı sürprizleri sevenler için Çikolatalı Pazartesi…

Çok lezzetli bir kitap

Uzmanlığıyla damaklarımızı tatlandıran Nestlé, internet erişimi olmayanlara da Çikolatam adlı kitabı sunuyor.

Çikolatanın başrolde olduğu keyif dolu bu kitapta; tarihinden tariflere, mutluluk verici etkisinden az bilinen mucizelerine, çikolatayla harikalar yaratmanın püf noktalarından iyi çikolatanın nasıl anlaşılacağına ve aşkla çikolata arasındaki benzerliklere kadar her türlü detayı bulmak mümkün…

Şubat ayından itibaren Nestlé tüketicilerine süpermarketlerde belli bir miktar ürün alımı karşılığında hediye edilen bu kitap, aynı zamanda Nestlé çikolata hediyesiyle birlikte seçkin kitapçılarda da satılıyor.

Çikolatanın mucizeleri

Dilimizin üzerinde erimeye başladığı anda vücudumuzda yarattığı değişiklikleri hissettiğimiz çikolata, düzenli ve dengeli miktarda tüketildiği takdirde oldukça yararlı:

- Bitter çikolatada bolca bulunan kakao, kalp ve kanser hastalıklarına karşı koruyucu rol oynayan önemli bir antioksidan kaynağı.
- Kakao, polifenol adlı antioksidan içeriyor. Meyveler, sebzeler, şarap ve çay da bu antioksidanı içerse de, bir parça bitter çikolatada tüm bunlardan daha fazla polifenol var.
- Çikolatada bulunan antioksidanlar hücrelerimizi stres, hava kirliliği gibi iç ve dış etkenlerin verdiği zararlardan koruyarak yaşlanma etkilerini de azaltmaya yardımcı oluyor.
- Çikolata zengin bir kalsiyum kaynağı. Bu da güçlü kemiklerin oluşmasına yardımcı. Florid açısından zengin olan çikolata, dişlere faydalı.
- İçeriğindeki mutluluk veren aktif maddelerle, strese karşı bire bir. İçeriğindeki bakır; cilde, damarlara ve dokulara fayda sağlıyor.
- Her gün bir parça çikolata yemek kanda pıhtılaşmayı önleyip kalp krizi riskini ve yüksek tansiyonu düşürüyor.
- Enerji verirken, diğer tatlılara oranla kan şekerini hızlı yükseltmiyor.
- Bağışıklık ve üreme sistemi için faydalı demir ve çinko çikolatada bol miktarda bulunuyor.
- Çikolatadaki magnezyum, adet öncesi dönemde görülen semptomların azalmasına yardımcı. İçindeki doymuş yağ oranı, kandaki kolesterol seviyesini diğer doymuş yağlarla aynı seviyede artırmıyor.

Kalbinize sağlık

Ünlü kardiyolog Dr. Murat Kınıkoğlu, kalp sağlığı konusuna dikkat çekiyor. Öncelikle doğru bildiğimiz yanlışlardan kurtulmamız gerektiğini dile getiren Kınıkoğlu, “Sigara içmeyin, doğru beslenin ve düzenli spor yapın” diyor.

Dünyada her yıl yüz binlerce insan kalp hastalıkları yüzünden hayatını kaybediyor. Milyonlarca dolarlık harcamalar yapılıyor ama yine de sonuç değişmiyor. Son olarak Dünya Sağlık Örgütü, 2020’de ölümlerin yüzde 40’ının kalp hastalıkları nedeniyle olacağını açıkladı. Çünkü beslenmemize dikkat etmiyoruz, düzenli spor yapmıyoruz, stresten uzak duramıyoruz ve kriz kapıyı çaldığında gerekli müdahaleleri yapamıyoruz. Türkiye’de de d urum değişmiyor. Genetik özelliklerimize bir de “Doğru bildiğimiz yanlışlar” eklenince sorun daha da büyüyor.

Türkiye’nin kalp sağlığını ve bu konuda nelerin yapılması gerektiğini uzman bir isimle, Dr. Murat Kınıkoğlu ile konuştuk. Kalp sağlığında bilinçlenme konusunda ciddi sorunların yaşandığını belirten Kınıkoğlu, özellikle şu üç konuya dikkat çekiyor: Sigara içmeyin, doğru beslenin ve düzenli spor yapın.

Kalp sağlığı konusunda en temel hataları nerelerde yapıyoruz?

Yapılan hatalar saymakla bitmez. Öncelikle olanlar ise şöyle: Birincisi, sigara içme oranımız hala çok yüksek. İkincisi, kalp sağlığı açısından doğru beslenmeyi bilmiyoruz ve üçüncüsü, yeteri kadar spor yapmıyoruz.

Sizin önerileriniz neler?

Hani “Doğru bildiğimiz yanlışlar” dediğimiz şeyler var ya, kalp hastalığında da bunlar oldukça fazla. En önemlisi yağ meselesi. Ülkemizde zeytinyağı dahil olmak üzere sıvı yağların kalbe iyi geldiği sanılıyor. Kalp hastaları içinde sabah kahvaltısında zeytinyağına ekmek banarak yiyenler var. Sanıyorlar ki yağla damarları açılacak. Bu çok yanlış bir düşünce. Kalp hastaları için tüm yağların fazlası zararlıdır. Diğer bir konu ise spor. İnsanlar haftada bir gün yürüyünce spor yaptım sanıyor. Oysa ki spor her gün yapılmalı. Olağan üstü durumlarda, örneğin ateşiniz 40 dereceye yükseldiyse o gün spor yapmayabilirsiniz ama onun haricinde küçük mazeretler sporu engellememeli. Başka spor yapamıyorsak her gün en az yarım saat yürümeli ya da koşmalıyız.

Kalp hastalıklarında yaş sınırı giderek düşüyor. Bunu neye bağlıyorsunuz?

Ülkemizde 2.8 milyon kalp hastası var ve her yıl 250 bin kişi kalp hastalıkları ailesine katılıyor. Avrupa’da en genç kalp hastaları bizde çünkü sigarayı kontrol altına alamadık ve doğru beslenme bilinci yerleşmedi. Bir de Türk ırkındaki HDL kolesterol düşüklüğünün rolü de var. Bizde bu ortalama 40 civarında iken Avrupa’da daha yüksek.

Riskli bulduğunuz yaş grupları hangileri?

Erkeklerde 55 yaşından sonrası, kadınlarda 65 yaşından sonrası daha tehlikelidir. Gördüğünüz gibi kadınlarda kalp hastalığı daha geç ortaya çıkıyor. Menopozdan sonra kadınlarda kalp hastalığı görülme oranı süratle yükseliyor ve erkeklerle eşitleniyor. Bu daha önce kalp sorunu çıkmayacağı anlamına gelmiyor. Risk faktörleriniz ne kadar fazla ise kalp sorunları o kadar erken başlıyor.

Diğer ülkelerle kıyasladığımızda Türkiye nasıl bir profil çiziyor?

Batı ülkeleri ile kıyasladığımızda insanların sağlığı konusunda yeteri kadar bilinçli

olmadığını görüyoruz. Sağlık konusunda yeteri kadar okumuyoruz. Özellikle eğitimli hastaların riskli buldukları rahatsızlıklar açısından kendilerini eğitmeleri çok önemli. Zaten ölüm oranları eğitimin başlı başına yaşamı uzatan bir faktör olduğunu gösteriyor. HDL kolesterolün ne olduğunu, damarların açılmasında nasıl bir rol oynadığını bilen hastaları diyet ve spor konusunda daha kolay motive ediyoruz.

Sadece beslenme ve spor konusuna dikkat etmek ciddi etki yaratır mı?

Yaratır. Eskiden kalp hastalığı açısından en önemli belirleyenin genetik miras olduğunu düşünürdük. Son yıllarda yapılan araştırmalar beslenmenin daha önemli olduğunu gösterdi. Ailesel Hiperkolesterolemi gibi çok nadir görülen genetik bir rahatsızlığınız yoksa basit beslenme kurallarına dikkat ederek kalp hastalığı riskinizi azaltabilirsiniz. Özellikle ailesinde erken kalp hastalığı olanlar, "Ben de babam gibi erken yaşta kalp krizi geçirmek istemiyorum" diyenler beslenmelerine dikkat ederek kalp hastalığını geciktirebilirler.

Bir de işin stres kısmı var. Stresten uzak durmak için ne yapılmalı?

Tabii ki stres tek başına etkili olmuyor. Diğer risk faktörlerinin damarların içinde yaptığı plaklara bir de stres eklenince kalp krizleri ortaya çıkıyor. Ben buna ani yüklenme diyorum. Gazetelerde zaman zaman bu tip haberler okuyoruz. Örneğin, kapıyı açan kadın karşısında haciz memurlarını görmesi kalp damarlarının içindeki plağın yırtılmasına veya kopmasına neden oluyor ve genç yaşta kalp krizi ile karşılaşıyorsunuz.

Yazın sebze ve meyve tüketin

"Yaz demek taze ve bol sebze meyve demektir. Bu da kalp sağlığı için son derece faydalı bir beslenme şekli. Şeker hastalığı olmayanlar mümkün olduğu kadar meyve tüketimini artırsın. Bu arada kaloriye de dikkat etmek lazım. Kilolu insanların üzüm, incir gibi kalorili meyveleri sınırlı tüketmesini öneriyorum. Yazın tehlikeli tarafı kola ve gazlı içeceklerin tüketiminin artmasıdır. Ben hastalarıma mutlaka bu tip içeceklerden uzak durmalarını öneriyorum."

Spor yapın, formda kalın

Sıcak yaz aylarında formda kalmanın en iyi yolu, kuşkusuz spor yapmak. Özellikle açık alanlarda bisiklet sürmek, koşmak, yürümek ve yüzmek vücut direncinizi artırırken, zinde kalmanızı sağlayacaktır.

Spor, sağlıklı yaşamın vazgeçilmezlerinden biri. Kışın rehavetini ve baharın yorgunluğunu üzerimizden attıktan sonra yaza daha formda girmek için mutlaka spor yapmalıyız. Vücut direncini artırıp, zinde kalmak için sağlıklı beslenmeye dikkat ederken; bol bol da spor yapmalıyız… Soğuk havalarda kapanmak zorunda olduğumuz kapalı mekanlardan çıkıp; açık havada yürümeli, koşmalı, bisiklete binmeli ya da yüzmeliyiz. Tüm bunlar dinç kalmamızı sağlarken, stresten uzak durmamızı da sağlayacaktır.

Yürüyüş ve koşu

Yürüyüş ve koşu günlük hayatımızda çok kolay yapılabileceğimiz, her yerde ortam oluşturabileceğimiz sporlardır. Bunun insan hayatı için çok büyük önemi vardır ve vücut bu şekilde dinç kalmaktadır. Yürüyüş ve koşu yapmak için illaki deniz kenarına veya ormanlık bir alana ihtiyacımız yok. Düzenli olarak yapıldığında, hem kalp hem vücut kaslarımız güçleniyor. Ayrıca şişmanlama riski de azalıyor. Yaralanmalardan sakınmak için de bilinçli bir antrenman programı uygulamak gerekiyor.

Yürüyüş ve koşunun faydaları

• Kalbi büyütür ve kuvvetlendirir. • Kasları güçlendirir. • Kalp krizi riskini azaltır. • Kolesterol seviyesini düşürür • Şeker hastalığını önler. • Ürik asit seviyesini düşürür. • Stresi azaltır. • Bağışıklık sistemini güçlendirir. • Görsel hafızanızı güçlendirir.

Bisiklet

Bisiklet, motorsuz, iki tekerlekli, pedallı, insan gücü ile çalışan oldukça ekonomik ve sağlıklı bir ulaşım aracıdır. Bisiklet ilk olarak çok ilkel biçimde 12. yüzyılda Çin'de kullanılır. Daha sonra Fran-

sız Sirvac'ın 1791'de yaptığı sağ ve sol ayakların ittirmesiyle yürüyen bisiklet ortaya çıkar ve "Celerifere" adını alır. Daha sonra iki tekerlekli bisikletlerin gelişmesiyle bisiklet sporu ortaya çıkar. Eğlence, ulaşım ve yarışma amacıyla bisiklet yaygınlaşınca bu spor dalı da hızla gelişir. Bugün hem sokakta hem spor salonlarında en sık kullanılan aletlerin başında geliyor. İnsan vücuduna her anlamda ciddi katkısı olan bisiklet, özellikle kasları güçlendirmek ve zayıflamak için kullanılıyor.

Bisiklet kullanmanın faydaları

• Kilo kontrolünü sağlar. • Stresi azaltır. • Metabolizmayı güçlendirir. • Sırt ağrılarına iyi gelir. • Yüksek tansiyonu önler. • Vücudun dayanıklılığını artırır. • Yağlarınızı eritmenize yardımcı olur. • Kaslarınızı güçlendirir. • Kondisyonu artırır.

Yüzme

Çocuk yaştan itibaren insanlara iyi yaşam disiplinini veren yüzme sporu, sağlıklı yaşam için ilk sırada geliyor. Erken yaşlarda başlama olanağı olan birkaç spordan biri olan yüzme, insan doğasına uygunluğu nedeniyle de oldukça kolay bir spor. Bu nedenle çok ileri yaşlara kadar uygulanabiliyor. Yürümek kadar doğal ve kolay bir spor olan yüzme, sporda saldırganlığı azaltırken; yarış ortamlarında da çok çalışanın başarılı olduğunu kabul ettiriyor. Her yaştan insanın her zaman yapabileceği nadir sporlardan biri olan yüzme, sağlıklı yaşam açısından büyük fark yaratıyor. Haftada iki ya da üç gün birer saat yüzmek vücuda çok iyi geliyor. Su ile uyumlu bir şekilde yüzerken hem ruhunuz dinleniyor hem de fiziksel gelişiminiz güçleniyor. Yüzme serbest, kurbağalama, kelebek ve sırtüstü olmak üzere dört farklı şekilde yapılabiliyor.

Beyaz perdenin en komik kadını

Türk sinemasının efsane kadın oyuncusu Ayşen Gruda, bugüne kadar 60'tan fazla film ve dizide, 10'a yakın oyunda rol aldı. Oynadığı filmlerde yan karakter olmasına rağmen, her zaman başrol oyuncular kadar dikkat çekti. Kendi hayran kitlesini yaratan Gruda ile sinema serüvenini konuştuk.

Bugüne kadar 60'tan fazla film ve dizide, 10'a yakın oyunda rol alan ve Türk sinemasının unutulmaz kadın oyuncularından biri olan Ayşen Gruda, büyük küçük herkesin yakından tanıdığı bir isim.

Oynadığı filmlerin üzerinden yıllar geçmesine rağmen, hala reyting rekorları kırıyor. Modası hiç geçmiyor, yüzü hiç eskimiyor. Şener Şen, Kemal Sunal, Adile Naşit ve İlyas Salman'la oynadığı filmler hala hepimizi çok güldürüyor. Ve Gruda, yıllar geçse de üstünden, her dönem kendi hayran kitlesini yaratmayı başarıyor.

Babası öldükten sonra okulu bırakan ve çalışmak zorunda kalan Gruda'nın oyunculuk serüveni ilk olarak Çorlu'da başlıyor. Sahneye çıkar çıkmaz büyük alkış toplayan sanatçı, Adile Naşit ve Suna Pekuysal'ı kendine örnek alsa da her zaman kendi olmak için çabalamış. Sürekli yan karakterler oynamasına rağmen, başrol oyuncular kadar dikkat çeken ve ciddi bir başarı sağlayan sanatçıyla sinema serüvenini konuştuk.

Bugüne kadar pek çok filmde rol aldınız. Sinema sizin için ne ifade ediyor?
Sinema benim için tiyatro kadar önemli. Mesela diziler tüketim malzemesi; bugün seyrediyorsun yarın kayboluyor. Dizi oyuncuları çok önemli olsa da bir hafta son-

ra sokakta görseniz tam olarak çıkaramıyorsunuz ama sinema ve tiyatro çok farklı. Bunlar tamamen üretime dönük, diziler gibi tüketim malı değil. Ve bu sanat dalları, insanlara estetik kaygılarla aksayan bir takım şeyleri anlatmak için varlar. Sanat kaygısı taşıyorlar ve sonraki yüzyıllara kalabiliyorlar. Bu açıdan sinemayı da tiyatroyu da çok önemsiyorum.

Sinema sektörünü hala yakından takip ediyor musunuz?

Çok yakından değil ama takip ediyorum. Yapılan işlere de saygı gösteriyorum. Tabii seyirci de değişti. Şimdi insanlar internetten rahat rahat her şeyi sorgulamadan pat diye giriyor, buluyor. Kitaba, ansiklopediye hiçbir şeye ihtiyaç kalmadı. Gençler boşluktalar, yüzüyorlar ve kararsızlar.

Bugünkü Türk sinemasını nasıl değerlendiriyorsunuz?

Bugün çok film çekiliyormuş gibi görünüyor. Recep İvedik'i 5 milyon kişi izledi deniyor ama bir Kemal Sunal filmi 20 milyon izlenirdi. Bizim filmlerimiz haftalarca kapalı gişe oynardı ve o zamanlar çok büyük sinemalar vardı.

Tiyatro mu yoksa sinema mı?

Dört tane çocuğunuz varsa dördünü de seversiniz. Sinema farklı, tiyatro farklı bir zevk veriyor. Her gece aynı şeyi oynuyoruz gibi görünüyor ama öyle değil yaşayan bir

"Nestlé büyük bir şans"

Nestlé hakkında ne düşünüyorsunuz?

Nestlé'nin ürünlerini çok beğeniyorum ve bu kadar güzel bir markanın Türkiye'de olmasını büyük bir şans olarak görüyorum.

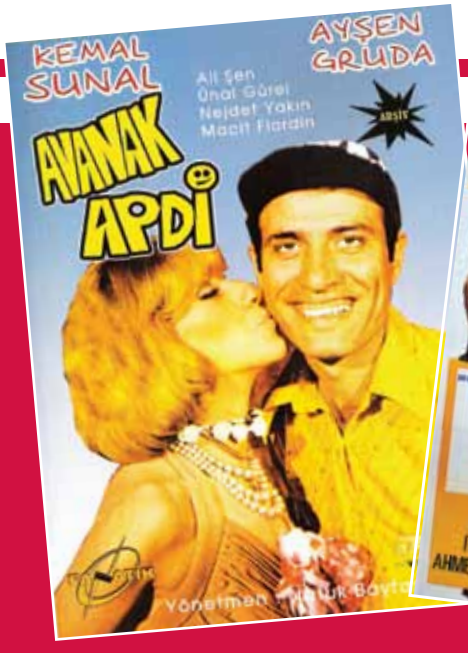
Nestlé'nin hangi ürünleri sıklıkla tüketiyorsunuz?

Çok fazla ürününü kullanıyoruz. Özellikle torunum çikolatayı çok seviyor ve biz de Nestlé'ye güvendiğimiz için çikolatalarını alıyoruz. Nestlé® CHOKELLA'yı çok seviyoruz. Kızım da NESCAFE®'yi hiç eksik etmez. Bir de Nestlé'nin suyunu çok beğeniyorum. Tadı çok güzel ve çok sağlıklı.

"Çok şanslıyım"

Ailenizde sizi örnek alıp bu işe baş koyanlar oldu mu?

Aslında torunum bu işe yatkın ama ben hiç istemiyorum. Tabii ki seçerse karar kendisinin; seve seve desteklerim ve elimden geleni yaparım. Mesela benim ablam tiyatrocuydu. Çok fazla aman aman tiyatrocu olmak aklımdan geçmiyordu ama ben onun desteğiyle bu işe başladım. Şimdi düşününce anlıyorum ki gerçekten çok şanslıyım, sevdiğim işi yapıyorum, bu işten para kazanıyorum ve halkın sevgisini görüyorum. Demek ki doğru bir yerdeyim, doğru işi yapıyorum. Bu da beni mutlu etmeye yetiyor.



organizmadır tiyatro ve her gece farklı şey oynanır. Sizin enerjinizle seyircinin sinerjisi bir araya gelince kıpır kıpır bir şey olur.

Sürekli yan karakterleri oynayıp bu kadar ünlü olmanızı neye bağlıyorsunuz?

Yan karakter sinemada çok önemli. Bazen sinemada pek yapılmaz ama dizilerde çabuk olsun diye bulamıyorlar, çok çabuk hareket etmek zorundalar. Üç günde, dört günde sinema filmi çekiyorlar ve rolleri önemsemiyorlar. O zaman bir şeyler topallıyor.

Bu meslek sizi mutlu etti mi?

Asla pişmanlığım olmadım. İyi ki bu işi yapmışım. Çok sevdiğim bir işi yapıyorum. Bu herkese nasip olmaz.

Kimleri örnek alıyordunuz?

Çok küçük yaşlardan beri tiyatronun içindeyim. Benim için hep "Suna Pekuysal ve Adile Naşit karışımı bir kız geliyor" derlerdi. Her ikisinin de çok fazla oyununu seyrettim ve dedim ki ikisi de çok usta ve ikisinde de şeytan tüyü var. Ben onlara bakacağım, sahnede nasıl duruyorlar, öğreneceğim ama ben kendim "Ayşen olacağım" dedim. Bu şekilde devam ettim.

Eskilerden neleri özlüyorsunuz?

Benim şöyle bir felsefem var: Arkana çok fazla bakarsan düşersin. Alacağın dersleri al ama yoluna devam et… Bu yüzden çok fazla geçmişe takılıp kalmıyorum. O günlere dair tabii ki, şunları söyleyebilirim: Setler farklı bir keyifti ve birer okuldu. Oralarda çok şey öğrendim. Adile (Naşit) Abla'yı çok özlüyorum. O ekibi, samimiyeti özlüyorum diyebilirim. Şimdi bir kısmı öldü, bir kısmıyla da yollarımız ayrı ama bir araya gelirsek kaldığımız yerden başlayabiliyoruz.

Sizden sonra gelen kuşakta iyi kadın komedyenler olduğunu düşünüyor musunuz?

İyi kadın komedyenler tabii ki var. Demet Akbağ ve Yasemin Yalçın aklıma ilk gelen isimler. Başka isimler de var ama çok fazla sinemanın içinde olmadıkları için akılda kalmıyorlar.

Oyunculuk derslerinde en çok neleri önemsiyorsunuz?

Her şeyi ama en önce hayatı önemsiyorum. Çünkü tiyatro kocaman bir hayat sahnesi. Bunun için öğrencilerime önce hayatı öğretiyorum.

Dizilerde de yer alıyorsunuz, bunu isteyerek mi yapıyorsunuz?

Önceleri Sultan Makamı, Kaygısızlar, Ana gibi dizileri önemsiyordum. Sadece para amaçlı yapmıyordum, içime siniyordu. Şimdi de temiz, vasatın altına düşmeyen, efendi bir çalışma yapmaya özen gösteriyorum ama sadece para için yapıyorum.

Sizin zamanınızda da böyle miydi?

Hayır, bir kere dublaj vardı. Hatalar dublaj ile kapatılabiliyordu. Şimdi dublaj yok, hatalar kapatılamıyor. Ancak oyuncunun kökü tiyatrodan olursa işi kurtarıyorlar. Bazen hiçbir şeyden haberi olmayanlar geliyor. Böyle yere yapışıyorlar, kımıldatamıyorsun adamı kendi rolünü mü oynayacaksın, onu mu oynatacaksın perişan oluyorsun.

"En çok torunuma gülüyorum"

Siz kendinizi nasıl tanımlıyorsunuz?

Kıpır kıpır, hayatı anlamaya çalışan, genelde aile içinde bazı şeyleri toparlayan, düzelten ve rayına oturtan bir yapım var. Ben günlerce evde yalnız oturabilirim. O kadar çok yapacak şeyim var ki, hiç sıkılmam. Onun dışında torunumla çok fazla ilgilenirim.

En çok kime gülüyorsunuz?

Beni en çok güldüren kişi torunumdur. Her defasında beni çok güldürüyor ve bana çok şey öğretiyor.

Oynadığınız filmler hala reyting rekorları kırıyor. Bunu neye bağlıyorsunuz?

Üç şeye bağlıyorum; bir tanesi teknoloji çok ileri ve her şey sponsorla gayet güzel bir şekilde yapılabiliyor. Ancak bizim oynadığımız filmlerde sponsor yoktu, teknoloji bu kadar iyi değildi. Sadece yürek ve beyin vardı. Yüreğini koyuyordun, beynini akıtıyordun ve o rolü oynuyordun. Sıcacık, güzel, zararsız, çok kaynamayan, fokurdamayan, su gibi perdeden ya da ekrandan akıyordun. O samimiyet seyirciye de geçiyordu ve filmler kalıcı oluyordu.

Eski filmlerinizi izliyor musunuz?

İzlemeyi çok istiyorum ama ne yazık ki izleyemiyorum. Çünkü oradaki arkadaşlarımın pek çoğu artık hayatta değil. Bu bana çok hüzün veriyor ve moralim bozuluyor. Bu yüzden gülemiyorum.