

## ELLEbeslenme



Kendi deyimi ile yılın üçte birini Türkiye'de geçiren Hale Sofia Schatz burada detoks ve sağlıklı beslenme ile ilgili eğitimler veriyor.

# HALE SOFIA'NIN ELLE OKURLARINA HEDİYESİ

Her ay dergimiz aracılığıyla sizlere ulaşan Hale Sofia Schatz, Ocak sayımız için çok daha fazlasını yapmaya hazırlanıyor: ELLE okurları için özel ve kapsamlı bir detoks kitabı hazırlıyor. Hale Sofia, otuz küsur yıllık beslenme uzmanı/danışmanı ve uluslararası yazarlık deneyimlerini, yeni bir yıla başlarken, hayatında yeni bir sayfa açmak isteyen herkesle paylaşmaya hazırlanıyor.

HAZIRLAYAN: SUZAN YURDACAN FOTOĞRAFLAR: NİHAT ODABAŞI

**T**emmuz sayımızdan itibaren her ay bizlere yaşamdaki önemli şeyleri hatırlamaya, bizi daha sağlıklı beslenmeye, daha güzel yaşamaya, daha çok gülümsemeye, daha sakin hareket etmeye ve kendimizi, diğer insanları ve hayatı daha çok sevmeye teşvik eden Hale Sofia Schatz aslında böylece başına bir nevi bela aldı sayılır. Çünkü o yazdıkça, bunlar hoşumuza gittikçe ondan daha fazlasını bekler olduk. Son olarak kendisinden bir şey daha rica ettik: ELLE okurlarına özel bir detoks kitabı hazırlamasını.

**ELLE:** Okurlarımız için özel bir kitap hazırlıyorsunuz. Bu çalışmanızı biraz anlatır mısınız?

**Hale Sofia Schatz:** Sağlıklı detoks konulu bir rehber hazırlıyorum. Amacım, insanla-

rın beden, zihin ve ruhları arasındaki bağı daha iyi anlamalarını ve bunlar arasındaki dengeyi yakalamalarını desteklemek. Bu konuda ne kadar çok şey öğrenirsek, kendimiz için en uygun seçimleri yapmamız o kadar kolaylaşır. Detoks, bedenimiz için çok uç uygulamalardan oluşmak zorunda değil. Bu, günlük hayatta çok daha canlı ve



bütün olarak hissetmemizi destekleyen bir program olmalı.

**ELLE:** Sağlıklı beslenme / sağlıklı yaşam gibi meselelere ilginiz nereden kaynaklanıyor? Bu ilgi nasıl başladı? Ve beslenme uzmanı kariyerinizin başlangıç noktası nedir?

**H.S.Sch.:** Her şey Türkiye'de doğmam ve ilk sekiz yılımı büyükannemi, teyzelerimi ve kuzenlerimi de dahil eden kalabalık bir aile ortamında geçirmemle başladı. Henüz 3-4 yaşındayken çevremdeki insanların yediklerine dikkat ettiğimi ve bazen aynı besinleri almayı reddettiğimi hatırlıyorum. Küçükükken bile et, tereyağı ve makarna yemeyi istemiyordum. Bu tutumum annem ve büyükannemi alarma geçirmişti çünkü iyi beslenmediğimi düşünüyorlardı. 1958 yılında Amerika'ya taşındığımızda ve 1960'ın sonlarında üniversiteye başladım.

## ELLEbeslenme

ğında ise bu konulara olan ilgim daha nüksetti. Sağlık, oruç tutma ve bilinçli beslenme gibi meselelerle ciddi bir şekilde ilgilenmeye başlamıştım. O zamanlar çok ilginç şeyler öğrendim ve kendi yaşadıklarımın da çok faydalı dersler çıkardım. O noktadan itibaren, bugüne kadar otuz küsur yıldır bu konudaki çalışmalarım ve danışmanlık hizmetlerim Boston'da devam ediyor. Bu deneyimlerim hakkında daha fazlasını öğrenmek istiyorsanız "Buda Size Yemeğe Gelse" başlıklı kitabımı okumalısınız.

**ELLE: İlginç bir isminiz var, Hale Sofia... Bu adın arkasındaki gizem nedir?**

**H.S.Sch.:** Hale ailemin bana verdiği isim. Sofia ise ruhani ismim. Sofia, dünyadaki kadın bilgeliğini ifade ediyor. Kendimi bu isme çok yakın hissediyorum çünkü yaptığım iş binlerce yıllık derin gerçeklere dayanıyor.

**ELLE: Çocukluğunuza ait en değerli anlardan birisini anlatın desek.**

**H.S.Sch.:** Türkiye'de geçen çocukluğuma dair birçok güzel anım var. Fakat en yoğun hatırladığım şey, sokak kedilerine çok üzümlük onları besleme ve her defasında bir kaç tanesini eve getirmeye çalışmama dair. Bizimle birlikte oturan büyükannen kedilerden nefret ettiği halde yeşil gözlü harika bir tekiri eve almama izin vermişti.

**ELLE: Okurlarımız için hazırladığınız kitaba geri dönecek olursak; Bu tür konulara neden bu kadar çok önem veriyorsunuz? Daha da önemlisi, bunu diğer insanlarla paylaşmayı neden umursuyorsunuz?**

**H.S.Sch.:** Asıl işimin Doğu ve Batı'nın bilgeliğini birleştirmek olduğuna inanıyorum. Buna ilaveten, Türkiye'de yaşayan insanlara, doğa ile olan bağlarımızı ve bunun bize neler kazandırdığını hatırlatmaya, yani bunu unutturmamaya çalışıyorum. Doğu ve Batı arasında bir köprüyüm. Kültürler arası bir bağ kurmak, tıpkı bir arı gibi çapraz tozlaşma yapmak için çabalıyorum.

**ELLE: Kitap yazma dışında bu konularda başka neler yapıyorsunuz?**

**H.S.Sch.:** Arınma ile ilgili eğitim programları veriyorum. Dünyanın değişik yerlerinde workshop'lar düzenliyorum. Ayrıca Boston'da ve telefon aracılığıyla uluslararası çap-

ta, küçük bir müşteri grubuna danışmanlık hizmeti veriyorum.

**ELLE: Değişmek, farklı bir insan olmak kolay mı? Bu konuda birkaç yıldır bir şeyler yapmayı deneyen ben arpa boyu kadar az yol aldım sayılır. Sizce vazgeçmeli miyim yoksa... ?**

**H.S.Sch.:** Değişmek kolay değil. Hayatımızın amacı komple değişmekten ziyade, gerçekte olduğumuz insana en çok yaklaş-

mizde başımız belada demektir. Bunun oluşunu Amerika'da gözlemledim. Gıdalardaki kimyasalları artırdıkça, bunlara daha fazla hormon yüklendikçe ve gıdaların üzerindeki genetik deneyler çoğaldıkça Türkiye'nin de bu yönde ilerlediğini görüyorum. Bunların yarattığı sağlık sorunları da çoğalıyor.

**ELLE: Biraz ailenizi anlatır mısınız? Onlara şikayetçi oldukları (beslenme ile ilgili) kurallar dayatmaya çalışıyor musunuz? İyi bir aşçı mısınız? Çocuklarınız fast food yiyor mu?**

**H.S.Sch.:** 33 yıldır evliyim ve üç yetişkin çocuğum var. En büyük oğlum 30 yaşında, ortanca oğlum 27, kızım ise 22 yaşında. Üçü de harika birer aşçı ve fast food tüketmiyorlar. Yaşları küçükken hepsine karşı çok daha katıydım. Yaşları ilerledikçe onları daha özgür bıraktım. Ortanca oğlum hep sıkı bir vejeteryen idi (anne karnında geçirdiği zaman dahil olmak üzere). Kızım bir yıl öncesine, yani Çin'e taşınana kadar vejeteryendi. Şimdi artık et yiyor. En büyük oğlum ise 16 ya-

şından beri et tüketiyor. Eşim ise sadece ara sıra tavuk eti ve balık yiyor. Ben yaklaşık 40-45 yıldır hiç et yemiyorum. Menopoza girdiğimden beri ise balık tüketiyorum. Harika bir aşçı olduğumu söyleyebilirim. Başkaları için yemek hazırlamaya bayılıyorum. Bu en büyük zevklerimden biri.

**ELLE: Son yıllarda insanlar beslenme konusunda daha bilinçli gibi. Dünya çapındaki aşçı Jamie Oliver, İngiltere'deki okulları kapsayan "Feed me better" (Beni daha iyi besle) kampanyası başlattı ve çok başarılı oldu. İnsan-**

**ları bu konuda "uyandıran" ve yediklerini gözden geçirmelerini sağlayan nedir?**

**H.S.Sch.:** İnsanlar birçok konuda, yani birçok düzeyde bir uyanış yaşıyor. (Bu arada Jamie Oliver ile New York'taki yayıncımız aynı.) Hayat çok hızlı geliyor. Bu konuda bilinçlenmemiz şart. Asla yemek olarak adlandırmamız gereken ürünlerle kendimizi zehirliyoruz. Ebeveyn olalım/olmayalım, hepimiz gelecek nesillere karşı büyük bir sorumluluğumuz var. Hem çocuklarımızı hem de kendimizi daha iyi beslemeliyiz.

**ELLE: Değişime başlamanın ideal yaşı (varsa) nedir? Bu konuda "geç kalmak" diye bir şey söz konusu mu?**

**H.S.Sch.:** Asla "geç kalmak" diye bir şey yok! 80 yaşındaki insanlarla çalıştığım ol-



Bilinçli beslenmek sağlıklı ve mutlu yaşamın bir parçası. Daha fazlası için Ocak sayısını vereceğimiz Hale Sofia Schatz'ın kitabını bekleyin.

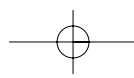


maktır. Bunu nasıl yaptığımız da önemli. Gerçek benliğimizi bulmak bir süreçtir. Bu bazen bir ömür boyu sürer; ve değişime doğru ufak adımlar atarak gerçeği kendimize çağırmaktan oluşur. Bazen bu ailemin, arkadaşlarımızın veya iş arkadaşlarımızın baskılarına direnmekten geçer. Bunu yapabilmek çok cesaret ister.

**ELLE: Beslenme konusu bu kadar önemli mi ve hayatımızın üzerinde bu kadar etkili mi?**

**H.S.Sch.:** Evet, evet ve tekrar evet! Fakat bunu hayatının neredeyse 40 yılını buna adayan bir insana sorduğunuzu unutmayın. Fast food, işlenmiş gıdaların çoğalması ve stres kat seviyesi artan hayat tarzlarımız yüzünden nasıl beslendiğimiz gittikçe daha çok önem kazanıyor. Toprak ile olan bağlarımız ise zayıflıyor. Bu bağı yitirdiği-





Hale Sofia Schatz, yaşamındaki dengeyi, çalışmaya başlamadan önce her gün birkaç saat toprak ve bitkilerle ilgilenmeye borçlu olduğunu söylüyor.

du. Hepsi de sağlıkları konusunda ve yaşam tarzlarında çok güçlü değişimler yaşadı. Hepimizin bunu isteme zamanlarımız farklı olabilir. İşin sırrı bu: Bu konuda başkalarını değil, kendi sesimizi dinlemeliyiz. Bir insan değişmeyi gerçekten çok arzu ediyorsa bunu yapmanın zamanı gelmiş demektir.

**ELLE: Bize sadece kendinizin ya da size en yakın insanların bildiği bir şeyler söyleyin. Fobileriniz, korkularınız var mı?**

**H.S.Sch.:** Kapalı yerlerde klastrofobim tutar. Kışın bile pencereyi açık uyurum. Tüple dalmak fikri çok korkunç geliyor. Şnorkelle dalmak/yüzmek ise yüzeye yakın olduğu için ürkütüyor. Küçük bir kızken kalabalıkta kaybolmaktan korkuyordum.

**ELLE: Türkiye'ye ne sıklıkta geliyorsunuz?**

**H.S.Sch.:** Türkiye'ye yılda iki defa, ilkbaharda ve sonbaharda iki aylığına geliyorum. Yani yılın üçte birini burada geçiriyorum. Bundan çok hoşlanıyorum. Birçok insanın hayatına bu kadar güçlü ve olumlu bir şekilde dokunabilme şansına sahip olduğum için kendimi ayrıcalıklı hissediyorum. Tüm bu yolculuklar süresince birçok şey öğrenmeye, Türkiye'nin değişik gelenek ve kültürlerini araştırmaya devam ediyorum. Türkçemi de ilerletiyorum!

**ELLE: Bu dünyadaki en sevdiğiniz yer neresi? Mükemmel bir günü tarif eder misiniz?**

**H.S.Sch.:** En sevdiğim yer 3000 feet yükseklikte, Maui, Hawaii'de Haleakala yanardağıdır. Havası tatlı, doğası yemyeşil, Pasifik Okyanusu ise hemen altında. Mükemmel bir gün, güneşin doğuşu sırasında bahçemde oturup uzun uzun kahvaltı ederken kedilerimin etrafımda olmasıdır. Günlük yazı

ve çalışmalarına başlamadan önceki birkaç saatimi bahçede değerlendirmeyi seviyorum. Dengemi koruyabilmek için düzenli olarak toprağa dokunmak ihtiyacı hissediyorum. Aslında bitkilerimden öğrendiklerimi hastalarımaya aktarıyorum. Yaşam gücü ile bağlarımızı güçlendirmek iyileşmenin parçası.

**ELLE: Gelecek projeleriniz neler?**

**H.S.Sch.:** Seyahat etmeyi seviyorum. Henüz görmediğim birçok yer var. Şubat ayında Sydney'de eğitim programı vereceğim. Oralara kadar gitmişken Kunming, Çin'deki kızımı ziyaret etmeyi düşünüyorum. Hatta Vietnam, Laos ve Tayland'a da gitmeyi umuyorum. Fotoğraf çekmekle de ilgileniyorum. Uzun yıllar hayalini kurduğum ve son birkaç yıldır üzerinde çalıştığım bir fotoğraf projem var. Tamamını erdirmek yedi yılını daha alır gibi geliyor.

**ELLE: Hayat felsefeniz nedir?**

**H.S.Sch.:** Hayatı, bir gün değerli bir taş dönüşmemize fırsat veren bir süreç olarak görüyorum. Tüm sıkıntılarımız, tüm iniş çıkışlarımız, yaşadığımız tüm acılar bizi buna götürüyor. Gülümsediğimiz, başımıza gelenleri kabul edebildiğimiz ve kendimize güvendiğimiz sürece hayatımız güzelleşir.

**ELLE: Kötü veya kötümser hissettiğinizde tekrar iyi hissetmek için neler yaparsınız?**

**H.S.Sch.:** Daha geçen gün, 12 saatlik bir İstanbul - New York uçuşunun ardından tam 18 saat JFK Havaalanı'nda mahsur kaldım. Havaalanında yerde uyumak zorun-

da kaldım. Bitkin, kızgın, endişeli ve öfkeliydim. Evime ulaştığımda, sıcak bir duş alıp kendi yatağımda sağlam bir uyku ile geçirdiğim gecenin ertesi gününde, ne kadar şanslı olduğumu hatırladım ve tüm bu olumsuzluklar bana önemsiz gelmeye başladı. Bir konuda endişelendiğimde ya da sabırsızlandığımda, olaylara "üstten" bakmaya çalışıyorum. Her şeyi bir deneyim, beni olgunlaştıran şeyler olarak görmeyi tercih ediyorum. Sahip olduklarım için şükretmek ise her zaman işe yarıyor.

**ELLE: Yeni bir yıl gerçekten hayatımızda yeni bir sayfa anlamına geliyor mu?**

**H.S.Sch.:** Bazı kültürlerde yeni yıl farklı günlerde kutlanır. Fakat tümünde yeni yıl kavramı vardır. Yenilikler hayatımızda önemlidir. Hayat başlangıçlar ve sonlardan ibaret. Bu hep böyledir. Yeni bir gün, yeni bir hafta, yeni bir ay, yeni bir mevsim... Bundan daha önemlisi, hayatımızdaki bu dönemleri nasıl değerlendirdiğimizdir. Bu konuda ne kadar istekli olup ne kadar çok çabalarsak, fark yaratma olasılığımız da o derece artar.

**ELLE: Hale Sofia Schatz kısaca kimdir?**

**H.S.Sch.:** Ben bir şeyler yetiştirmeye, bir şeyleri büyütme çalışan bir "yaşam bahçevanıyım". Dünyada bu kadar farklı kültürlerin, dillerin, görsel imge, tat, ses ve dokuların olması çok hoşuma gidiyor. Yaşam dediğimiz şeyin sürekli değişmesi ve büyümesi beni büyütüyor. Bu bütün içindeki insanları desteklemek ve cesaretlendirmek, onlarla ilgilenmek mutluluğumu artırıyor. Hale Sofia Schatz'a ulaşmak için [www.halesofiaschatz.com](http://www.halesofiaschatz.com) adresine girebilirsiniz. Yazarın "BUDA Size Yemeğe Gelse" adlı kitabının Türkçesini bütün kitapçılarda bulabilirsiniz. ■

## HAYATI, BİR GÜN DEĞERLİ BİR TAŞA DÖNÜŞMEMİZE FIRSAT VEREN BİR SÜREÇ OLARAK GÖRÜYÖRÜM.

