



Nestlé

benimle

SAYI:22 MART-NİSAN-MAYIS 2014

**DÜZ BİR
KARIN İÇİN
5 BASİT
HAREKET**

**GIDA KATKI
MADDELERİ**

**LEZZET
FESTİVALLERİ**

**YILLARA MEYDAN
OKUYAN STAR**

**FİLİZ
AKIN**



Derginin Adı
Nestlé Benimle

İmtiyaz Sahibi
Banu Liman

Adres
Büyükdere Cad. No: 255 Nuroi Plaza
A Blok K: 6 34398 Maslak - İstanbul

Sorumlu Müdür
Yaprak Kanlioğlu

Yayın Türü
Yaygın Süreli

İçerik ve Tasarım Uygulama
A İletişim

Editör
Halime Sürek Kahveci

Grafik Tasarım
Gülay Sağ

Operasyonel Koordinasyon
Suzan Bozdoğan

Adres:
Kemeraltı Cad. Kalaycıoğlu İş Hanı
No:35 Kat:7 Karaköy-İst
(New Media © Ajans A'nın
tescilli markasıdır.)
Tel: 0212 243 6618

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



Reinhold Jakobi
Nestlé Türkiye Yönetim
Kurulu Başkanı ve
Genel Müdürü

SUNUŞ

Değerli okurlar,

Kışın soğuk günlerinin geride kaldığı bir ilkbahar mevsiminde sizlerin karşısına yine dopdolu bir içerikle çıkmamızın heyecanını yaşıyoruz.

Nestlé olarak, köklü bir geçmişle bağlı olduğumuz bu güzel ülkede birbirinden keyifli etkinlikler gerçekleştiriyoruz. Osmanlı'dan Cumhuriyet'e çikolatanın lezzetli tarihinin anlatıldığı Türkiye'nin ilk "Çikolata Tarihi Sergisi" de bunlardan biri oldu. Nestlé'nin ana sponsorluğunda, 7 – 24 Ocak tarihleri arasında Kadıköy'deki İstanbul Saint-Joseph Fransız Lisesi'nde çikolataseverlerle buluşan sergi bizi çikolatanın Osmanlı'dan Cumhuriyet'e uzanan hikâyesinin başrol oyuncularını ile tanıştırdı ve eğlenceli anekdotları gözler önüne serdi. Türkiye'de çikolatanın tarihi demek aslında bir anlamda Nestlé'nin de bu ülkedeki tarihi demek... Çünkü dünyada milyonlarca insanı çikolatayla tanıştıran ve 1875'ten beri çikolata üreten Nestlé, Londra ve Paris'ten sonra 1909 yılında İstanbul'a ilk satış ofisini açtı. Sultan Abdülhamid döneminde resmen saraya giren Nestlé, sarayın resmi çikolata tedarikçisi oldu. Bu büyük ilgi ve beğeni, 1927 yılında Feriköy'de, Türkiye'nin ilk çikolata fabrikasını kurmamızla daha da pekişti. Sergiyi gezenlerin yorumları da bizi yüreklendirdi.

Tüketicilerine 12 kategoride 800'ün üzerinde sağlıklı, lezzetli, kaliteli ve güvenilir ürünler sunan Nestlé, Ocak ayında 100 yılı aşkın tecrübesiyle beslenme, sağlık ve iyi yaşam konusunda bilinçlendirme etkinliği başlattı. BESVAK (Prof. Dr. Ayşe Baysal Beslenme Eğitimi ve Araştırma Vakfı) ile işbirliği içerisinde Türkiye'nin seçkin hipermarketleri ve süpermarketlerinde gerçekleştirilen "Nestlé, İyi Beslen Mutlu Yaşa" etkinliği kapsamında, 'Beslenme ve Diyetetik' bölümlerinde eğitim alan geleceğin diyetisyenleri mağaza içerisinde kurulan stant alanlarında boy ve kilo ölçümü yaparak, sağlıklı ve dengeli beslenme konusunda tüketicilere tavsiyelerde bulunuyor. Üç ay boyunca Türkiye'nin seçkin hipermarketleri ve süpermarketlerinde devam edecek "Nestlé, İyi Beslen Mutlu Yaşa" etkinliğine sizleri de bekliyoruz.

Hep daha iyisine ulaşmaya yönelik çabamızı ürünlerimizde olduğu gibi yayınlarımızda da sürdürüyoruz. Dergimizin bu sayısını keyifle okumanız dileğiyle.

İçindekiler

Mart-Nisan-Mayıs



LEZZET

- 02 Mevsimin tadı**
Hemen her sebze ve meyve yılın her ayında manav tezgahlarında olsa da, zamanında yetiştirilen ve sofralara gelenlerin tadı başka oluyor.
- 36 Lezzet festivalleri**
Türkiye yöresel lezzetler ve ürünler konusunda eşsiz bir zenginliğe sahip

İYİ YAŞAM

- 06 Övmek yerine geri bildirim verin**
Çocuğun daha iyi ders çalışması için ödüllendirmek, en basit bir hareketini bile övmek aslında ona yarardan çok zarar getiriyor.
- 24 Düz bir karın için beş hareket!**
- 26 Gizemli filmlerin mekanı: Yeni Zelanda**
Hala aktif volkanları, altın renkli kumsalları, derin fiyortları ve zirvesi yıldızlara degecek gibi görünen dağları ile Yeni Zelanda, masal diyarlarını aratmıyor...

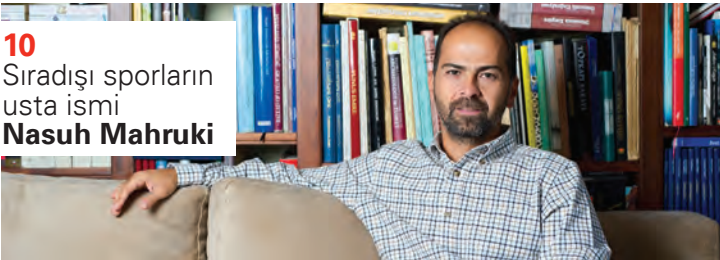
SAĞLIK

- 12 Gıda katkı maddeleri dost mu, düşman mı?**
Şehirleşmenin getirdiği yaşam biçimi, işlenmiş gıdayı kaçınılmaz hale getiriyor. Gıda katkı maddeleri hakkında toksikoloji alanında uzman bir isim olan Prof. Dr. Ali Esat Karakaya'nın görüşlerine başvurduk.
- 32 Çocuklar için alerjiden kaçmak mümkün mü?**
Liv Hospital Ulus Çocuk Alerjisi ve Astım Uzmanı Doç. Dr. Ahmet Akçay, alerjik yapıdaki kişilerin parfüm ve kokulardan uzak durması gerektiğini söylüyor.

BESLENME

- 04 Elma dersem çık!**
Kilo vermeye yardımcı, vücuttaki yağ miktarını azaltıcı etkisiyle form tutmayı sağlayan elma, içeriğindeki asitler ve antioksidanlar sayesinde hastalıklara karşı koruyor.
- 30 Beslenmede şekerin yeri**
Tüketilen besinlerin miktarına dikkat etmek, yeterli ve dengeli beslenmenin temelini oluşturuyor. Uzmanlar, şekerin bağımlılık yaptığı gibi iddiaların gerçeği yansıtmadığını belirtiyor.
- 18 İçecek sürahiniz nasıl doluyor?**
Beslenmede yiyecekler kadar içeceklere de dikkat etmek gerekiyor.
- 20 Süzmeden yiyin!**
Kahvaltıdan sonra tüketilen yoğurt sindirim sisteminin çalışmasına katkıda bulunuyor, içeriğindeki yüksek kalsiyum ve vitaminler de kemik sağlığının koruyor.

10
Sıradışı sporların usta ismi
Nasuh Mahruki



16
Yıllara meydan okuyan star
Filiz Akın



Müzik kutusu



Beni Ellerden Sayma Oğuz Berkay Fidan

"O Ses Türkiye" yarışmasının ilk sezon birincisi Oğuz Berkay Fidan'ın "Beni Ellerden Sayma" isimli yeni single çalışması Avrupa Müzik markasıyla yayınlandı. Murat Boz'la düet yaptığı "Olmuyor" isimli ilk şarkısı ile büyük beğeni toplayan Oğuz Berkay Fidan'ın yeni şarkısı "Beni Ellerden Sayma"nın söz ve müziği Cengiz Erdem, düzenlemesi Ozan Çolakoglu'na ait.



Beyoncé Beyoncé

Grammy Ödüllü müzisyen Beyoncé, beşinci albümünü müzikseverlerin beğenisine sundu. Twitter'dan ulaşılabilen albümde 14 yeni parça ve 17 video yer alıyor. İlk gecesinde iTunes'tan 80 bin kopya satılan albüm, Beyoncé ismini taşıyor. Albüm müzikmarketlerde satışa sunulmadan önce dijital olarak pazarlandığı için büyük bir şaşkınlığa da yol açtı.



Ben Hala Rüyada Oğuzhan Koç

Oyuncu ve senarist Oğuzhan Koç, çocukluğundan beri bestelediği şarkıları, "Ben Hala Rüyada" albümünde topladı. Oğuzhan Koç'un 10 şarkılık albümü Esen Müzik'ten çıktı. Ferhat Göçer'in seslendirdiği "Gül ki Sevgilim" ile büyük beğeni toplayan Koç'un albümündeki iki şarkının düzenlemesinde Ozan Doğulu imzası var.

Sinema



Nuh: Büyük Tufan

Vizyon Tarihi: 28 Mart 2014

Tür: Macera, epik

Yönetmen: Darren Aronofsky

Oyuncular: Russel Crowe, Jennifer Connelly, Anthony Hopkins

Bir Rüya İçin Ağıt, Siyah Kuğu ve Kaynak filmlerinin yönetmeni Darren Aronofsky'nin yeni filmi "Nuh: Büyük Tufan", Nuh Peygamber'in hayatını anlatıyor. Nuh Peygamber, Büyük Tufan'a karşı insanları uyarıyor ve bir gemi inşa ederek insanlığı felaketten kurtarıyor. Tanrı tarafından seçilmiş Nuh rolünü ise Oscar ödüllü oyuncu Russell Crowe oynuyor... Film oyuncularını ve yönetmeni ile 2014'ün en iddialı yapımları arasında yer alıyor.



İnanılmaz Örümcek Adam-2

Vizyon Tarihi: 25 Nisan 2014

Tür: Aksiyon, macera, fantastik

Yönetmen: Marc Webb

Oyuncular: Andrew Garfield, Emma Stone, Jamie Foxx

2012'de büyük süske yapan İnanılmaz Örümcek Adam'ın devam filminde, Peter Parker'ın işi hayli zor ve her günü yoğun. Zira Örümcek Adam olarak kötü adamların peşini bırakmıyor. Ama bir yandan da büyük aşkı Gwen'e zaman ayırmaya çalışıyor. Gwen'in babasına verdiği sözü unutmayan Peter, Gwen'e zarar vermemek için elinden geleni yapıyor ama kötü Electro'nun ortaya çıkması, Harry Osborn'un geri dönüşü bu sözünü tutmasını oldukça zorlaştırıyor.



Man of Tai-Chi

Vizyon Tarihi: 2 Mayıs 2014

Tür: Aksiyon, dövüş

Yönetmen: Keanu Reeves

Oyuncular: Keanu Reeves, Tiger Hu Chen, Simon Yam

Hayatı dövüş sanatları merkezinde geçen insanların yaşam mücadelelerini ve sırtlarına yüklenen sorumlulukları konu alan filmin yönetmenliğini, senaristliğini ve başrolünü ünlü aktör Keanu Reeves üstleniyor... Chen, dövüş sanatları konusunda tanrısal bir yeteneğe haizdir ayrıca küçük yaştan beri inanılmaz bir deneyim elde etmiştir. Reeves, kamera arkasına geçtiği ilk uzun metrajlı filminde kan ve acıdan temellenen kişisel bir öyküyü anlatıyor.

Kitaplık



Dünya Ağrısı

Ayfer Tunç

Can Yayınları

Türkçe edebiyatın sözünü sakınmayan kalemi Ayfer Tunç, yazarlık hayatının 25. yılında sarsıcı bir romanla okurun karşısına çıkıyor. Hayatı "yolcu" olarak yaşamak isterken baba mirası otelin işletmecisi, ailenin "reisi" olmak zorunda kalan Mürşit, gerçek dostluğu Madenci'de buluyor... Dünya Ağrısı'nda geçmişle hesaplaşma cesaretini gösteren insanları yaşadıkları toplumdan ayıran sınır işaretleniyor.



Uzak Saatler

Kate Morton

Artemis Yayınları

Uzun saatler, anne kız arasındaki ilişkiyi ve 50 yıl sonra ortaya çıkan sırların yarattığı sonuçları anlatıyor... Edie Burchill, annesiyle hiçbir zaman çok yakın değildi. Bir gün, uzun zaman önce kaybolan, zarfında Milderhurst Kalesi'nden gönderildiği yazan bir mektup alınca, annesinden şüphelenmeye başladı. Kızından bile uzak duruşu eski bir sırrı gizliyordu belki, kim bilir? Elli yıl sonra, annesinin sakladığı sırların peşinden koşan Edie de, Milderhurst Kalesi'nin ve tuhaf Blythe kardeşlerin çekimine kapılacaktı.



Sınırlarını Zorla

Sheryl Sandberg

Doğan Kitap

İnternetin popüler paylaşım stesi Facebook'ın operasyonlardan sorumlu genel müdürü olan Sheryl Sandberg'in kitabı, ünlülerden övgü alıyor. Yaptığı televizyon showlarıyla bilinen Oprah Winfrey kitap için "Dürüst ve cesur... İş yaşamındaki kadınlar için yeni manifesto" diyor. The New York Times'tan Janet Meslin de şunları yazmış: "Kitap feminizmin geçmişte kaldığını düşünen, bu kelimeden ürkmekle birlikte bu kelimenin açtığı kapılardan pervasızca geçen kadınların gözünü açacak. Azimle profesyonel hayatta kalmak için direnen kadınlara cesaret verecek."

EFSANE GRUP AEROSMITH TÜRKİYE'YE GELİYOR



Rock'n Roll tutkunlarının heyecanlı beklediği grup Aerosmith, 14 Mayıs'ta Türkiye'de... BKM ve MAP İletişim organizasyonu ile Türkiye'de ilk kez konser verecek olan grup, unutulmaz şarkılarının

yanı sıra 11 yıl aradan sonra tamamen yeni şarkılardan oluşan ilk stüdyo albümü "Music From Another Dimension" dan da şarkılar seslendirecek. 1970'te ABD'nin Massachusetts eyaletinin Boston şehrinde kurulan Aerosmith, blues kökenli hard rock tarzındaki müzikleri ile birçok rock grubuna ilham kaynağı oldu. Rolling Stone dergisinin "Tüm zamanların en büyük 100 sanatçısı" listesinde yer alan Aerosmith, sattığı 150 milyon albüm ile "gelmiş geçmiş en fazla albüm satan Amerikalı rock grubu" olarak tarihe geçti. 2001 yılında "Rock and Roll Hall of Fame" tarafından onurlandırılan grup, başta 4 Grammy ödülü olmak üzere birçok ödülün de sahibi... İstanbul İTÜ Stadyumu'ndaki konserin bilet fiyatları 170 lira ile 650 lira arasında değişiyor.

DANS MÜZİĞİNİN 1 NUMARASI İSTANBUL'DA



Dünya çapında 15 milyon albüm satışı ile dans müziğinin 1 numaralı ismi olan Fransız DJ ve prodüktör David Guetta, 27 Haziran Cuma gecesi Unilife organizasyonu ile KüçükÇiftlik Park'ta İstanbullu müzikseverlerle buluşmaya hazırlanıyor. 7 Kasım 1967 Paris doğumlu Fransız DJ, 1980'li ve 90'lı yıllarda kulüplerde çalıştı. İlk albümü "Just a Little More Love"ı 2001'de, kendi şirketi Gum Productions etiketiyle çıkaran Guetta'nın diğer albümleri de "Guetta Blaster" (2004), "Pop Life" (2007) ve "One Love" (2009) adını taşıyor.

Son albümünden sonra ardı ardına hit single'lar çıkaran DJ, 2010 ve 2011'de en iyi remixlenmiş şarkı dalında Grammy ödülü kazandı. "Work Hard Play Hard", "Gettin' Over You", "Turn Me On", "Titanium" ve "She Wolf" gibi hitleri ile milyonlarca müzikseverin kalbini fethederek yıllardır müzik listelerinde 1 numarada olan Guetta'nın performansı öncesi Suat Ateşdağlı ve Qubicon (Emrah İş & Faruk Sabancı) DJ kabininde olacak. Bilet fiyatları ise şöyle; normal 110 lira, sahne önu 325 lira, deluxe lounge 500 lira, loca (10 kişilik) 3 bin 500 lira.



Bozcaada
Yerel Tatlar
Festivali



Bodrum Ot Festivali

Silivri Yoğurt Festivali

Silivri Belediyesi'nin bu yıl 53'üncüsünü gerçekleştireceği Geleneksel Yoğurt Festivali yaz aylarının renkli etkinliklerinden biri olacak. Sağlığımızı korumada sayısız faydası bulunan yoğurt için düzenlenen bu festival, turnuvalar, yarışmalar, çocuk etkinlikleri, sergiler, halk oyunları gösterileri, söyleşiler ve konserlerle zenginleşiyor. Festivale yurt dışından da çok sayıda katılım oluyor. Çeşitli ülkelerden gelen ziyaretçiler Silivri'yi ve Türkiye'yi daha yakından tanıma fırsatı buluyor.

Tarsus Üzüm, Kültür Festivali

Tarsus Ziraat Odası tarafından geleneksel olarak düzenlenen Tarsus Üzüm, Kültür Festivali ve Fuarı'nın 34'üncüsü Temmuz ayında gerçekleştiriliyor. "En İyi Bağcı"nın da seçil-

diği fuar, yörenin bağcılık açısından taşıdığı önemin altını çiziyor. Festival aynı zamanda Türkiye bağcılığının gelişmesi, üzüm türlerinin korunması ve daha çok üzüm tüketilmesine yönelik farkındalık açısından da etkin bir konuma sahip.

Bozcaada Yerel Tatlar Festivali

Bozcaada'ya özgü yöresel yemeklerin, yerel üreticiler ve Bozcaadalı kadınlar tarafından pişirilip, sunulduğu Bozcaada Yerel Tatlar Festivali bu yıl 5. kez yapılıyor. Eylül ayında düzenlenecek festivalde konuklar önce, gelincik şerbeti ve üzüm suyu ikramıyla karşılanacak. Adaya has "ada mantısı, tavşan yahnisi, oğlak dolması, ada otlı sağanaki, asma yaprağında keçi peyniri, pişi, çiğ dolma, döşeme" gibi tatların yaşatılmasında önemli bir görevi yerine getiren festival,

Bozcaada'ya olan ilginin artmasını da sağlıyor.

Diyarbakır Kültür ve Karpuz Festivali

Karpuz denince akla ilk gelen kent Diyarbakır olur da, orada bu lezzetli mi lezzetli meyvenin festivali düzenlenmez mi? Adını aldığı meyveye yakışır bir yoğunlukta geçen festival, yöre halkı için de mutluluk kaynağı oluyor. Tarihi çok öncelere dayanan Diyarbakır Kültür ve Karpuz Festivali, kültür ve sanat alanında çeşitli etkinlikleri de içeriyor. Eylül ayının sonuna doğru gerçekleştirilecek festival geleneksel karpuz koşusu ile başlayacak. Karpuz ağırlık, yuvarlama, karpuz yeme ve ses yarışmalarının da düzenleneceği etkinlikte konserler ve havai fişek gösterileri de coşkuyu artırıyor.

LEZZET FESTİVALLERİ

Yöresel lezzetler ve ürünler konusunda eşsiz bir zenginliğe sahip olan Türkiye’de yılın her ayında çok sayıda lezzet festivali düzenleniyor. Gelin ülkemiz'in coğrafyasına bir de lezzet penceresinden bakalım...

Dünya bir yandan hızla küçülürken yerel ürünlere ve kültüre olan ilgi de aynı oranda artıyor. Yöresel lezzetler ve ürünler konusunda eşsiz bir zenginliğe sahip olan Türkiye’de de yıl boyunca sayısız lezzet festivali düzenleniyor. Bodrum Ot Festivali’nden Fethiye’deki Yeşilüzümlü Kuzugöbeği Mantar Festivali’ne, Tekirdağ Kiraz Festivali’nden Silivri Yoğurt Festivali’ne her etkinlik, çevresine ayrı bir canlılık kazandırıyor. Gelin bir lezzetten diğerine adım atarak Türkiye’yi bir baştan diğerine gezelim. İşte 2014’ün lezzet festivallerinden bir derleme...

Yeşilüzümlü Kuzugöbeği Mantar Festivali

Fethiye’ye 23 kilometre uzaklıkta Yeşilüzümlü’de düzenlenen Kuzugöbeği Mantar Festivali bu yıl 13 Nisan’da başlıyor. Mantar ve yerel yemek kültürünün yanı sıra şarapçılığın da etkinlikler arasına girdiği festivalde üç gün boyunca sempozyumlar, sohbet toplantıları, çocuk eğlenceleri, konserler, bisiklet turu, mantar avı gibi etkinliklerle düzenleniyor. Yemek yarışması da yapılıyor. Bu festival de tıpkı diğerleri gibi aynı zamanda yöre kültürünün yaşatılması için önemli bir araç. Bu nedenle yerel bir dokuma türü olan dastar, arıcılık, yerel şarapçılık da festivalin konuları arasında yer alıyor. Ayrıca antik kent “Kadyanda” çevresinde mantar avı yapılıyor. Uzmanlar da toplanan mantarlar hakkında bilgi veriyor. Yine antik kentte düzenlenecek klasik müzik dinletisi, koşu yarışması ve dastar defilesi de festivali renklendiriyor.

Bodrum Ot Festivali

Gözde tatil beldelerinden Bodrum aynı zamanda yöresel lezzetlerin korunması açısından da büyük önem taşıyor. Bodrum’un Yalı Beldesi’nde düzenlenen Ot Festivali Nisan ayının ilk hafta sonunda gerçekleştiriliyor. Sürprizlerle dolu festivalde, yöresel ot yemekleri ile Bodrumlu ve Koslu aşçıların katılacağı ‘Şeflerin Düellosu’ yarışmaları da



Alaçatı Ot Festivali

yapılıyor. Festivalde, sağlıklı yaşam için faydalı otlar şenlik havasında tanıtılıyor. Yörede yetişen otları tanıtmak amacıyla düzenlenen festivalin uluslararası niteliğe kavuşması da hedefler arasında. Festivalde, çocuklarla tohum ekiminin yanı sıra eşek ve at gezintileri de yapılıyor.

Alaçatı Ot Festivali

Efsaneye göre, Alaçatı’da 1001 çeşit ot yetiştirmiş. Ancak kimse onları tek başına toplayamazmış... İşte Alaçatı’da bu yıl dördüncü kez düzenlenecek Ot Festivali de bu efsanenin peşine düşenleri buluşturuyor. 13-14 Nisan tarihlerinde düzenlenecek festival, yöreye ait kültürel unsurların korunmasına da araç oluyor. “Balıklı Kız İsteme” geleneği, helva kavurma gibi renkli etkinlikler festivalde yeniden hayat buluyor. Festival alanında

düzenlenecek klasik müzik konseri, halka açık festival resepsiyonu ile Alaçatı çok keyifli bir hafta sonuna daha ev sahipliği yapıyor. Festivalde düzenlenen yarışmalarla “En Fazla Ot Çeşidini Kim Toplayacak?” ve “En Güzel Otlu Yemeği Kim Yapmış?” sorularına da cevap aranıyor.

Tekirdağ Kiraz Festivali

Her yıl geleneksel olarak Haziran ayında düzenlenen Tekirdağ Uluslararası Kiraz Festivali’nin tarihçesi hayli eskiye dayanıyor. Kiraz Cümbüşü adıyla ilk kez 1961’de Naip Köyü’nde düzenlenen festival bu yıl 50. kez yöresel eğlencenin adı ve tadı oluyor. Dünyanın birçok ülkesinden ziyaretçiler de özel gösteriler düzenleyerek kendi kültürlerini Tekirdağ’a taşıyor. Ünlü sanatçıların verdiği konserler de festival coşkusu artırıyor.

Bilgisayara uzun süre bakmak ve havasız ortamlarda çalışmak gözlerde kuruluğa yol açıyor. Oysa çalışma ortamında yapılacak birkaç küçük değişiklikle göz sağlığını korumak mümkün.

Ofiste bilgisayar başında geçirilen uzun saatler ve havasız ortam, göz sağlığını olumsuz etkileyebiliyor. Bayındır İçerenköy Hastanesi Göz Kliniği'nden Opr. Dr. Cüneyt Ocak, ofis çalışanlarının uygulayacağı birkaç basit önlemin onları göz hastalıklarından koruyacağını belirterek, "Çalışırken gözleriniz sık sık kuruyup yanıyor, ofis ortamınızı gözden geçirmemiz gerekli. Çünkü karşısında çalıştığınız bilgisayar, içerideki kapalı sistem havası gözlerinizde kurumaya yani gözyaşı seviyesinde azalmaya neden oluyor" diyor. Opr. Dr. Ocak, ofiste çalışırken göz sağlığımızı korumamız için dikkat etmemiz gereken noktaları da şöyle sıralıyor:



Opr. Dr.
Cüneyt Ocak

1 İYİ AYDINLATMA:

Aydınlatma ne kadar az olursa, gözlerimiz de net görebilmek için o kadar çok çalışıyor. Gözlerin aşırı zorlanması yüzünden de akşam saatlerinde görme yeteneğinde azalma, yanma, batma, kızarıklık ve baş ağrısı gibi

yakınmalar olabiliyor. Çalıştığımız ortamın yeterince aydınlatılmış olması ve ışığın göze doğrudan değil, dolaylı olarak gelmesi gerekiyor.

2 MOLA: Bilgisayar karşısında ara vermeden saatlerce çalışmak, gözlerde kuruluğa yol açıyor. Buna bağlı olarak günün sonunda kızarıklık, yanma, batma ve kaşıntı gibi sorunlar ortaya çıkıyor. Eğer kontakt lens kullanıyorsanız bu sorun daha da artıyor. Çalışırken her 45 dakikada bir verilen 5-10 dakikalık molalar gözleri rahatlatıyor.

3 NEMÖLÇER: Merkezi sistem havalandırma çıkışının veya klimanın doğrudan çalıştığınız masaya yönlendirildiği ortamlarda gözyaşı miktarı azalıyor ve gözlerde kuruluk problemi oluşuyor. Çalıştığımız masayı uygun yerleştirmek ve ortamda nemölçer bulundurmamız gerekiyor.

4 GÖZ HASTALIKLARINDAN KAÇINMAK: Bulaşıcı göz hastalıkları ofislerde sıkça görülen rahatsızlıklar



Bol su için!

Kuru göz hastalığında ortamdaki sigara dumanının ve tozun azaltılması, bol su içilmesi, kullanılan gözlüğün UV filtrelili ve bifokal (uzak ve yakın mesafeler için tek gözlük) olması, gözlere sıcak kompres uygulanması ve zaman zaman buhar tedavisi yapılması da Opr. Dr. Cüneyt Ocak'ın önerileri arasında yer alıyor.

arasında. Özellikle bankada çalışanlar ve para gibi hijyenik olmayan maddelerle temas halinde olanlarda, arpacık gibi göz enfeksiyonlarına sık rastlanıyor. Bu enfeksiyonların ofiste çalışan diğer kişilere geçme riski de yüksek oluyor. Ellerinizi sık sık yıkamak veya dezenfektan maddeler kullanmak bulaşıcı göz hastalıklarından korunmak için yapılması gerekenlerin başında geliyor.

5 BİLGİSAYARIN KONUMU: Göz sağlığı açısından bilgisayara olan mesafe önemli. Bilgisayara ne kadar yakından bakarsanız, gözünüz de o kadar yakından bakmak zorunda kalıyor. Bunun sonucunda gözlerde yorgunluğa bağlı olarak akşam saatlerine doğru yanma, batma, kızarma, baş ağrısı ve okurken satır atlama gibi sorunlar ortaya çıkabiliyor. Bilgisayar ekranının yüksekliği de göz kuruluğuna yol açan önemli bir etken.

A woman with light brown hair tied back, wearing a grey V-neck sweater, is covering her right eye with her hand. She is looking towards the camera with a slight smile. The background is a bright, out-of-focus window. In the foreground, there are large, blurred letters from an eye chart, including 'B', 'V', 'M', 'E', and 'A'.

OFİSTE
GÖZ SAĞLIĞI

Bahar ayları bazı çocuklar için daha zor geçiyor... Havada uçan tozlar ve polenler, evlerdeki alerjenler astımdan nezle ve besin alerjisine birçok hastalığa yol açabiliyor. Alerjinin nedenlerini ve tedavi yöntemlerini Liv Hospital Ulus Çocuk Alerjisi ve Astım Uzmanı Doç. Dr. Ahmet Akçay ile konuştuk.

Alerji nedir ve nasıl ortaya çıkar?

Alerji vücudumuzun bağışıklık sisteminin bazı maddelere karşı, aşırı şekilde ve anormal bir yanıt, tepki vermesi olarak tanımlanabilir. Çevremizde bulunan ve vücudumuzda alerjik yanıt oluşturan maddelere "alerjen" deniyor. Başlıca alerjenler de ev tozu 'mite'ları, polenler, küfler, evcil hayvanların tüyleri ve deri döküntüleri.

Çocuklarda en çok görülen alerji sorunları nelerdir?

Çocuklarda görülen alerjik hastalıklardan en sık olanı astım. Daha sonra alerjik nezle, egzama (atopik dermatit), besin alerjisi, ilaç alerjisi, ürtiker (kurdeşen veya dabaz), temas bağlı alerjik dermatit, arı alerjisi (venom alerjisi) ve diğer böcek alerjileri sıklıkla karışımımıza çıkıyor.

Alerji tanısını kim koyuyor?

Çocuk alerji uzmanları, doğumdan 18 yaşına kadar çocuklarda görülen alerjik hastalıklarının ve astımın teşhisi ile tedavisine yönelik çok detaylı eğitim alıyor. Çocuk doktorluğundan sonra 3 yıl süreyle çocuk alerji uzmanlık eğitimi yapılıyor. Bu nedenle teşhis ve tedavi konusunda çocuk alerji uzmanları çok deneyimli oluyor. Gerek çocuk doktorları gerek diğer branşlar artık çocuk alerji uzmanlarıyla el ele çalışıyor.

Çocuklarda astımın nedenlerini anlatır mısınız?

Astım kalıtsal bir hastalık. Genetik önemli bir neden ve az önce de ifade ettiğim gibi çocuklardaki astımın yüzde 90 nedeni alerji. Alerjinin en sık nedenleri ise ev tozu mite'ları ve polenler başta olmak üzere küfler, evcil hayvanlar gibi alerjenler. Ancak ailesinde astım olmayan anne babaların çocuklarında da astım gelişebiliyor. Çünkü çevresel faktörler de astımın ortaya çıkmasına neden olabiliyor. Alerjenler dışında,



Doç. Dr. Ahmet Akçay
Liv Hospital Ulus Çocuk
Alerjisi ve Astım Uzmanı

şişmanlık, hijyene aşırı önem vermek, ilk iki yaşta sık antibiyotik kullanmak gibi faktörler de nedenler arasında. Alerjenler bronşlarda aşırı hassasiyete neden oluyor. Gribal enfeksiyonlar, sigara dumanı, parfüm, keskin kokularda aşırı hassas bronşlarda daralma yaparak astım krizine veya astım belirtilerine yol açabiliyor.

Astımın belirtileri nelerdir?

Sık sık öksürük, nefes sıkışması, akciğerde hışırtı olması en önemli belirtilerdir. Gece uykudan kaldıran öksürük, sabaha doğru öksürük, koştuktan veya terledikten sonra öksürük olması, her gribal enfeksiyon sonrası öksürük olması en önemli astım belirtileridir yine de bu belirtileri olan her çocuğa astım demek yanlış.

Kokuların astımlı çocuklara etkisi var mı?

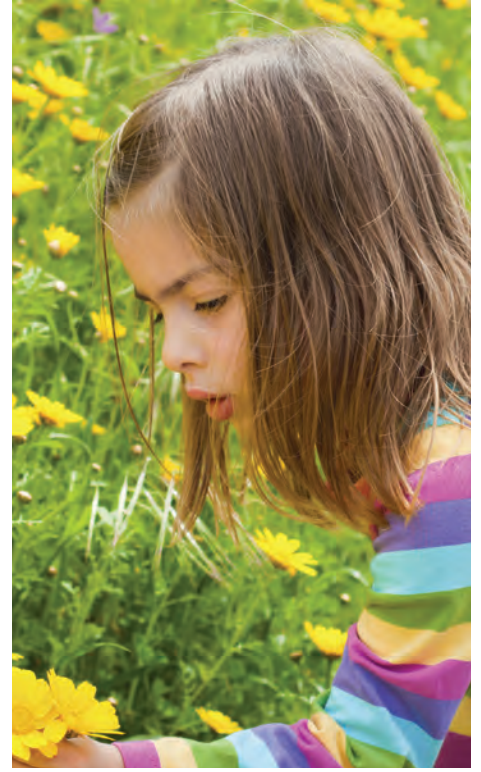
Astımlı çocukların ve yetişkinlerin akciğerleri çok hassas olduğu için parfümlere ve kokulara karşı hassas olurlar. Bu nedenle astımlı çocukların ve yetişkinlerin keskin kokulu parfüm kullanmaması, çamaşırlarının parfümsüz deterjanlarla yıkanması çok önemli. Ev temizliğinin çocuğun evde olmadığı bir zaman diliminde yapılması da etkili bir önlem.

Çocuklarda astım teşhisi nasıl olur?

Astım belirtisi olan çocuklarda ayrıntılı bir öykü alınmalı. Çocuğun akciğerleri dikkatle dinlenmeli. Belirtiler astımı düşündürüyorsa gerekli testlerin yapılması gerekir. Çocuklarda astımın yüzde 90'ı alerjik nedeni olduğu için ciltten alerji testi yapılması çok önemli. Alerji testlerinin çocuk alerji uzmanlarınca veya denetiminde yapılması gerekiyor. 6 yaşından büyük çocuklarda solunum fonksiyon testleri de yapılıyor. Gerekli olan durumlarda kan ve ter testleri de uygulanabiliyor. Testlerin sonuçlarına göre çocuğun astım olup olmadığına karar veriliyor. Şunu da belirtmeliyim ki, astım teşhisinde deneyim çok önemlidir.

Çocuklarda astımın tedavisi var mı?

Astım tedavi edilebilir bir hastalık. Tedavi sonuçları yüz güldürücü oluyor. Sebep olan alerjiden korunma, ilaç tedavisi ve bazı durumlarda aşı tedavisi dediğimiz immunoterapi tedavisi seçenekler arasında.



Alerjik hastalıklar

Çocuklarda astımın dışında sıklıkla rastlanan alerjik hastalıklar şunlar:

• **Alerjik rinit:** Sıklıkla bahar mevsiminde görülen alerjik rinit, göz ve burunda belirtilerle ortaya çıkıyor. Bahar ile birlikte açan ot, ağaç ve çiçeklerin polenlerinin yayılması alerjiye neden oluyor.

• **Atopik dermatit:** Çocukluk çağında hayatın en erken döneminde görülen alerjik hastalıklardan olan atopik dermatit, besin alerjisi ile birlikte görülebiliyor. Bebeklik egzaması olarak da bilinen bu alerjiye inek sütü yol açabiliyor. Deride yüzde, boyunda, kollarda kaşıntılı, kuru lezyon (doku bozukluğu) bulgular arasında.

• **Besin (gıda) alerjisi:** Çocuk alerjik hastalıklar arasında en erken görüleni de besin alerjisi. İnek sütü, yumurta, tahıl, çerez, balık alerjiye neden olan besinlerden başlıcaları.

Liv Hospital Ulus
Çocuk Alerjisi ve
Astım Uzmanı

**Doç. Dr. Ahmet
Akçay,** alerjik

yapıdaki kişilerin
parfüm ve
kokulardan uzak
durması gerektiğini
söylüyor.

ÇOCUKLAR İÇİN ALERJİDEN KAÇMAK MÜMKÜN MÜ?

Hemen her alanda olduğu gibi beslenme ve sağlık konusunda da yanlış ve bilimsel olmayan birçok bilgi ortalıkta dolaşüyor. Şekerin bağımlılık yaptığı ya da glikoz şurubunun kansere yol açtığı iddia ediliyor. Oysa yeterli ve dengeli beslenmenin temel noktası olan "miktar kontrolü" şeker ve şekerli gıda tüketiminde de geçerli. Şekerin beslenme-deki yeri hakkında görüşlerine başvurduğumuz Ulusal Beslenme Platformu Koordinas-

yon Kurulu Üyesi de olan Haliç Üniversitesi Sağlık Bilmileri Yüksekokulu Beslenme ve Diyetetik Bölümü Başkanı Prof. Dr. Filiz Açkurt, Nestlé Benimle okurları ile gerçekleri paylaştı.

Şekerlerin, karbonhidrat olarak adlandırılan besin öğeleri grubunda yer aldığını belirten Prof. Dr. Filiz Açkurt, "Gıdalarda doğal olarak bulunan ve tatlı tadı veren glukoz, fruktoz ve sakkaroz benzeri maddeler, topluca şeker olarak adlandırılır" diye bilgi veriyor. Prof. Dr. Filiz Açkurt, şekerin vücut için taşıdığı önemi anlatırken şunları söylüyor:

"Vücutta enerji oluşumu besinlerle alınan karbonhidratlar, yağlar ve proteinlerle sağlanıyor. Sağlıklı bir beslenme programında diyetten gelen enerjinin; yüzde 55-60'ı karbonhidratlardan, yüzde 10-12'si proteinlerden, yüzde 25-30'u yağlardan oluşmalı. Ancak bazı hastalık durumlarında bu oranlar değişebiliyor. Saf şeker tüketiminin sınırlı tutulması önerilir. Çünkü başta meyveler olmak üzere pekçok besinin bileşiminde az veya çok şeker bulunuyor."

Şekerin bağımlılık yaptığına dair iddialar da sıklıkla dile getiriliyor. Peki, böyle mi gerçekten? Prof. Dr. Açkurt, "Şeker bağımlılığı diye bir durum söz konusu değildir. Ancak şekerli ürünler genellikle severek tüketildiğinden halk arasında bağımlılık olarak nitelendiriliyor" diye konuya açıklık getiriyor. Şeker grubunda yer alan glikoz şurubunun kansere yol açtığı da iddia ediliyor. Prof. Dr. Açkurt, glikoz şurubunun kanserle ilişkisine dair çelişkili bilgilerin ortaya atılmış olmasına karşın konunun uzmanlarınca yapılan doğru açıklamaların gerçeği ortaya çıkardığını belirtiyor:

"Tıbbi bilimsel kaynaklara ve uluslararası sağlık kuruluşlarının yaptığı değerlendirmelere göre, glikoz şurubu tüketiminin kansere neden olduğunu gösteren yeterli klinik bilimsel çalışma bulunmuyor. Ancak, diğer gıda maddelerinde de olduğu gibi, uzun süreli ve fazla miktarda tüketilmesi insan sağlığını olumsuz etkileyebilir."

Sağlıklı ve dengeli beslenmede her gıda maddesinin günlük alım miktarı önem taşıyor. Aynı durum, şeker için de geçerli elbette. Prof. Dr. Açkurt, "Gereğinden fazla alınan her gıda maddesi vücuda zararlıdır. En sağlıklı olduğu düşünülen gıdaların bile fazla tüketildiğinde insanlara zarar verebileceği, hastalıklara neden olabileceği biliniyor. Şekerin en fazla tüketimi içecekler yoluyla oluyor. Dolayısıyla içeceklerin şekersiz tüketimi teşvik edilebilir" diyor. Pek çok be-



sin öğesinin günlük tüketim miktarı, yaş ve cinsiyete bağlı olarak değişen gereksinime göre belirleniyor. Yeterli ve dengeli beslenmenin gereği olarak, doğal besinlerle birlikte alınan şekerin dışında gıda ve içeceklere dışarıdan eklenen her türlü şeker miktarının günlük kalori alımının yüzde 10'unu geçmemesine dikkat edilmesi gerekiyor. Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de obezitenin görülme sıklığının arttığına işaret eden Açkurt, şu uyarıda bulunuyor:

"Obezite ile mücadelede saf şeker ve doğrudan şeker katılan ürünlerin tüketiminin sınırlandırılması önemli büyük. Ancak şekerini sınırlandırıp yağa yüklenmek de yanlış. Çünkü yağların enerji değeri şekerden daha yüksek. 1 g karbonhidrat ve 1 g protein 4 kcal verirken, 1 g yağ 9 kcal'lik enerji sağlıyor."

Beslenme bilim dalının hızla geliştiğine işaret eden Prof. Dr. Açkurt, sözlerine "Önemli olan temelinde bilimsel bulgu olan yani yıllar içerisinde araştırmalarla kesinlik kazanmış bilgilerin halka ulaştırılmasıdır. Unutulmaması gereken her besinin ve besin öğesinin vücutta işlevi olduğu ancak bazılarının düşük miktarlarda tüketilmesi gerektiğidir. İlgili uzmanlarımızın açıklamalarında dikkatli olması, kesinlik kazanmamış bilgileri halka ulaştırmamasını diliyorum" diye son veriyor.

BESLENMEDE ŞEKERİN YERİ!

Tüketilen besinlerin miktarına dikkat etmek, yeterli ve dengeli beslenmenin temelini oluşturuyor. Uzmanlar, şekerin bağımlılık yaptığı gibi iddiaların gerçeği yansıtmadığını belirtiyor.





Yeni Zelanda'da Görülecek Yerler

• FIORDLAND MİLLİ PARKI

Derin buzulların erimesiyle ortaya çıkmış olan Fiordland Ulusal Parkı, görenleri hayrete düşürecek kadar güzel bir yer. Güney Ada'nın güney batısında yer alan fiyortlardan en ünlüsü Milford Sound, dünyada görülmesi gereken yerler sıralamasında üstlerde yer alıyor. Fiordland National Park içerisinde yer alan Doubtful ve Dusky Sound fiyortları da izleyenleri kendisine hayran bırakan diğer fiyortlar arasında.

• ABEL TASMAN MİLLİ PARKI

Altın kumlu plaları, heykele benzer figürler içeren granit kayalıkları ile dünyaca ünlü bir yer olan Abel Tasman, 1942'de ulusal park ilan edilmiş. Yumuşak bir iklime sahip olan yer, yılın her mevsimi ziyaret edilmeye uygun.

• ROTORUA

Yeni Zelanda yerlileri olan Maoriler için spiritüel merkezlerinden biri olarak kabul edilen Rotorua, volkanik aktiviteler ile oluşmuş bir bölge. Kaplıcaları, çamur havuzları, gayzerleri ile ünlü Rotorua'ya

ilk gelenler havadaki yumurta çürüğü kokusunu garipsebilir. Kokuya, volkanik aktivitelerle havaya yayılan sülfür yol açıyor. Maori kültürünü yakından tanımak isteyenler için turlar, dünyanın en iyi dağ bisikleti parkurlarından biri, jeotermal SPA, turistik balıkçılık ve orman içerisindeki trekking rotaları Roturua'da yapılacak şeylerin başında geliyor.

• COOK DAĞI

Yeni Zelanda'nın en yüksek dağı olan Cook, görenleri büyüleyen güzelliği ile akıllarda yer ediyor. Her yaşta turistlerin rahatlıkla ilerleyeceği trekking rotalarını takip edebilir, Tekapo Gölü kenarında günbatımı manzarasını izleyebilir, geceleyin yıldızlara hiç olmadığınız kadar yakın olabilirsiniz.

• COROMANDEL

Doğal güzellikleri ve altın renkli plajlarıyla huzurlu bir tatil adresi arayanlar Coromandel'i tercih edebilir. Çok sakin olduğu için sıkılanlar da varmış ancak sıcak sulu plajları, Coromandel Forest Park yürüyüşleri ve tur aktiviteleri ilginizi çekebilir.

Safaris, altı kişilik özel arazi araçlarıyla Queenstown çıkışı iki ayrı rotada gezi düzenliyor. Bu turun ayrıntıları ve ücreti de www.nomad-safaris.co.nz adresinde.

Auckland'daki Red Carpet Tours sekiz gece konaklamalı Hobbit turları için www.redcarpet-tours.com sayfasından bilgi alabilirsiniz.

Yeni Zelanda'ya herhangi bir amaç için gidecek olan tüm Türk vatandaşlarının gitmeden önce ilgili vizeyi edinmesi gerekiyor. Ziyaretçi ve öğrenci vizesi başvuruları Ankara'daki Yeni Zelanda Büyükelçiliğine yapılıyor. Çalışma ve oturma vizesi başvuruları ise Londra'daki Yeni Zelanda Göçmenlik Servisi ofisi tarafından değerlendiriliyor.

Yeni Zelanda'ya üç aydan daha kısa süre iş görüşmeleri yapmak amacıyla gidecek olanlar ziyaretçi vizesi için başvurabilir. Öğrenim amacıyla gitmek isteyenler ise tüm öğrenci başvuru gerekliliklerini karşılamak kaydıyla ziyaretçi vizesine başvurabilir.



Cook Dağı (en üstte ve karşı sayfada), Abel Tasman Milli Parkı (sağda) ve Rotarua (üstte) Yeni Zelanda'da gezilmesi gereken doğal güzelliklerin başında yer alıyor.



Gelin önce Yüzüklerin Efendisi filminin Yeni Zelanda'da çekilen macerasını hatırlayalım. Ardından da bu ülkede gezilmesi görülmeye gereken yerlere bir göz atalım...

J.R. Tolkien'in 'Yüzüklerin Efendisi' üçlemesini Yeni Zelandalı yönetmen Peter Jackson üçlemesini 2001-2004 arasında sinemaya uyarlamış, filmler 11 Oscar kazanıp yaklaşık 2.9 milyar dolar hasılat elde etmişti...

Yapımcı ve yönetmen Peter Jackson, 1998'de "Yüzüklerin Efendisi" üçlemesini çekmek için mekan ararken Yeni Zelanda'daki Matamata'yı görmüş, "Hobbit köyü için buradan daha iyi bir yer düşünülemez" demiş. Ve Shire (Hobbit köyü) orada inşa edilmiş, günümüze kadar da olağanüstü bir turistik çekim alanı olarak kalmış. Shire'ı, elf diyarı-

nı, Mordor'u, Rohan'ı gezmek, Hobbit evlerini görmek, Orta Dünya havasını solumak, büyücü Gandalf'ın geçtiği yerleri izlemek isteyenler, dünyanın dört bir yanından Hobbit turlarına katılıyor. Herkesin bildiği gördüğü, hatta bir tanıdığınıza rastlama ihtimali olan turistik noktalardan daha farklı bir yerde bambaşka güzellikler görmek isteyenler soluğu Yeni Zelanda'da alıyor. Zaten ülkede Hobbit turizmi yapan 17 firma kurulması da bunu gösteriyor.

Filmler, Yeni Zelanda'nın kuzey ve güney adalarındaki 70 farklı noktada çekildiği için bin 600 kilometrelik rotada 70 farklı mekan bulunuyor. Filmi izleyenlerin hemen bileceği gibi Hobbitlerin sığındığı, istediği anda ayıya dönüşen adamın mekânı Güney Ada'nın en

altında. Hayali Weathertop Kalesi'nin olduğu Waikato Limanı da Kuzey Ada'da. İkisi arasındaki mesafe çok fazla olduğu için Yeni Zelanda'ya gidenler bu mekanların tümünü tek seferde göremiyor. Bu nedenle de birbirine yakın mekanlardan oluşan bir rota üzerinde turistik geziler yapılıyor. Güney Ada, etkileyici manzaraları, Rangitata Vadisi'ndeki Sunday Dağı, filmlerdeki Rohan ile ilgi çekiyor. Diğer adaya gidenler de Hobbiton'u görebiliyor. Vadinin kuytusundaki alana serpiştirilen Hobbit mağaraları, masalsi bacalı kulübeler, yeldeğirmeni, şirin evler, hediyelik eşya mağazaları gidenleri büyülüyor. Platonun kurulduğu yerin Yeni Zelandalı Russell Alexander'ın 10 bin koyun otlattığı 48 dekarlık çiftliği olduğunu da söyleyelim.

Filmin çekildiği Hobbiton platoları, kendi turlarını düzenliyor. Tura katılmak, bu köyde konaklamak da mümkün. Ayrıntılı bilgileri www.hobbitontours.com adresinde bulabilirsiniz. Hobbit turizminin öncüsü Nomad

IDA



Yeni Zelanda'daki Matamata, ideal bir Hobit Köyü'ne dönüştürüldü.

Yeryüzünde bir masal diyarına gitmek istiyorsanız, adresiniz Yeni Zelanda olmalı... Fantastik edebiyatın önde gelen isimlerinden J. R. Tolkien'in kitaplarından uyarlanan Yüzüklerin Efendisi serisi ile Hobbit filmlerinin de çekildiği Yeni Zelanda, buharı tüten volkanları, muhteşem sahilleri, fiyortları, yağmur ormanları, çölleri, mağaraları ve buzulları ile doğanın tüm güzelliklerini barındıran bir ülke. Güneybatı Pasifik Okyanus'ta yer alan büyüklük olarak İngiltere ve Japonya ile mukayese edilebilecek ada ülkesinin nüfusu sadece 4 milyon. Japonya'nın nüfusu ise 126 milyon. Yaşamın ağır ağır aktığı, huzurun ve rahatlığın ülkesi olarak görülen Yeni Zelanda, bir yandan da doğa sporlarını seven maceraperestleri de cezbediyor.

GİZEMLİ FİLMLERİN MEKANI:

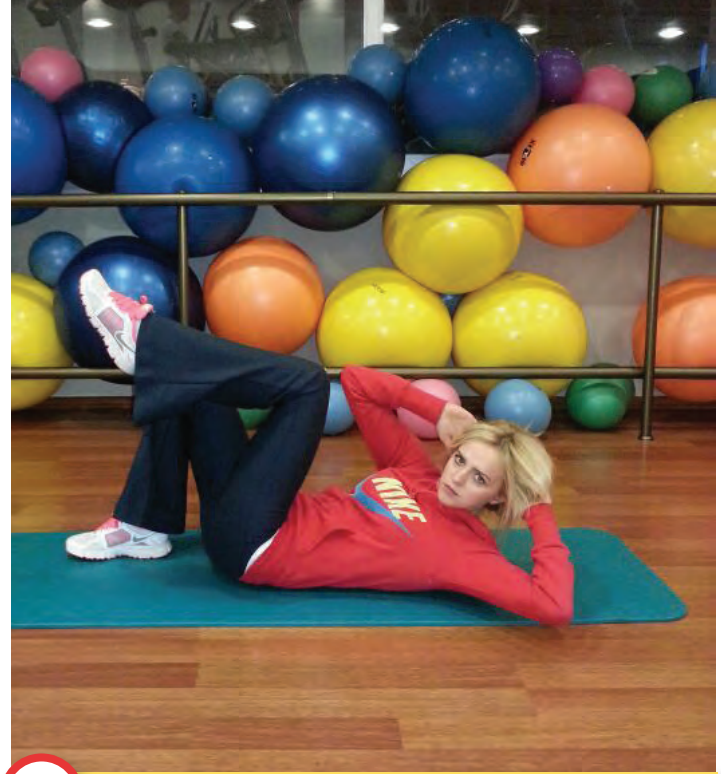
YENİ ZELANDA

Hala aktif olan volkanları, altın renkli kumsalları, derin fiyortları ve zirvesi yıldızlara degecek gibi görünen dağları ile Yeni Zelanda, masal diyarlarını aratmıyor... Sinemaseverlerin fantastik Yüzüklerin Efendisi serisi nedeniyle aşina olduğu bu görüntüler her yıl milyonlarca turisti çekiyor...



2 CRUNCH HAREKETİ İLE DEVAM EDİN

Sırtüstü yere uzanın. Ayak tabanlarınız tamamen yere bassın, bacaklarınız ve dizler gövde ile 90 derecelik bir açı oluştursun. Eller kulakların hemen arkasında başı destekler durumda veya göğsün üzerinde birleştirilsin. Bu durumda nefes vererek mide kaslarınızı kasarak öne doğru ve belinizi yerden kaldırmadan gövdenizi bükmeye çalışın, fakat çok fazla öne gelmeden ve belinizi zorlamadan, tekrar başlangıç durumuna doğru sırtınız tekrar yere temas edinceye kadar yavaşça geri gidin. Her kalkışta 2 saniye durun ve karın kaslarınızı mümkün olduğu kadar sıkın.



4 ÇAPRAZ DİZ-DİRSEK TEMASINI SAĞLAYIN

Yine hem merkezi hem de yanları çalıştıran bir harekettir. Bu sefer başımız ve dirseğimizle birlikte çapraz diz, çapraz dirsek temasını kullanırız (crunch cross over).



3 DİZLERİNİZE SARILIN

Sırt üstü yatarken tek tek bir sağ bir sol dize sarılış. Bu hareketi seri halde de yapabilirsiniz, her yatışta farklı bir dize sarılarak ta. Böylece karın kaslarımız hem merkezden hem de yanlardan çalıştırılmış olacaktır.



5 YAN YATIN

Yere yan yatarak uzanın dengeli ve sabit bir şekilde yatarken aynı düzlem üzerinde kalkın ve bacağınızı da kaldırın. Yan bölgedeki sıkışmayı en az iki saniye koruyun. Nefes alıp vermeyi unutmayın.

DÜZ BİR KARIN İÇİN 5 BASİT HAREKET!

İlerleyen yaşa ve hareketsiz yaşam tarzına bağlı olarak ortaya çıkan karın çevresindeki yağlanmadan kurtulmak, kararlı bir şekilde uygulanan beş basit hareket ile çok kolay.

Karın bölgesi erkeklerde de, kadınlarda da yağlanmaya en uygun bölge. Kilo vermek ve formda kalmak isteyenlerin de özellikle karın bölgesindeki yağlanmayı önlemek için daha çok çaba sarf etmesi gerekiyor. Aslında çözümü zor gibi görünen bu sorunu ortadan kaldırmak için biraz kararlı olmak yeterli. Sağlıklı Yaşam Merkezi Clubsporium'un Bostancı Şubesi'nde fitness ve pilates eğitmenliği yapan Vildan Köse, Nestlé Benimle okurları için karın kaslarını çalıştırarak sıkı ve formda kalmanın yollarını gösteriyor.

Köse, bu hareketleri göstermeden önce karın bölgesinde yağlanmanın insülin hormonu ile ilgili sorunların varlığına işaret olabileceğine dikkat çekiyor ve şöyle devam ediyor:

"Kalp ve diyabet gibi hastalıklarda karın yağlanması büyük risk. Bel çevresi metabolik sendrom habercisi olabiliyor. Karın çevresinin erkeklerde 94-102 cm'den fazla, kadınlarda ise 80-88 cm'den fazla olmaması gerekiyor. Ancak ilerleyen yaş ve hareketsiz yaşam tarzı nedeniyle karın bölgesi yağlanması kaçınılmaz hale gelebiliyor."

Karın bölgesindeki yağlanma sadece estetik bir sorun değil. İç organların da yağlandığını göstermesi açısından da önemli. Bu yağlanmanın önüne geçmek için "5 adım, 5 hareket" kuralını hayata geçirmek gerektiğini anlatan Köse, "Bu 5 hareket, haftada 3-5 kez, ortalama 10-20 tekrar ve 2 set şeklinde uygulanabilir" derken, yeni doğum yapan annelere ve bel fıtığı riski olanlara doktordan izin almaları uyarısında bulunuyor.

İşte, Köse'nin "5 adım, 5 hareket" kuralı:



1

PLANK HAREKETİ İLE BAŞLAYIN!

Yüz üstü yere yatın ve dirseklerinize dayanarak bedeninizi yukarı kaldırın. Karın ve kalçayı sıkarak dengede durmaya çalışın. Bu şekilde en az 30 saniye bekleyin. İlk kez yapanlar için kendinizi çok zorlamadan yapmanız önemli. Hedefiniz her gün en az 1 dakika olsun.

Gün içinde bunları tüketin

Diyetisyen Güneş Aksüs, herkesin günlük besin ihtiyacının yaşam biçimi, yaşı, metabolizma hızı gibi değişkenlere bağlı olarak değiştiğini belirterek kilo verme ve formda kalma süreçlerinde muhakkak bir uzmandan yardım alınması gerektiğini belirtiyor. Aksüs, gün içinde tüketilmesi gereken ancak porsiyonları kişiye göre değişen besinlere dair şu bilgileri veriyor:

- 2 litre civarında su
- 2 fincan yeşil çay veya kahve
- En az 2 çeşit sebze
- 1-2 porsiyon meyve
- Öğle yemeğinde ızgara et, balık ya da tavuk
- Akşamları sebze ve yoğurt
- İki saatte bir ara öğün (Kuru meyve ya da kuruyemiş olabilir.)
- Her öğünde 1-2 dilim ekmek (Ekmek yerine bulgur ya da makarna tercih edebilirsiniz.)
- 2-3 bardak süt, yoğurt ya da ayran
- Haftada bir gün kaçamak (Canınız ne istiyorsa onu tüketebilirsiniz.)

YAZA HAZIRLIK SIKI REJİMİLE OLMAZ

Fazlalık olduğunu düşündüğünüz birkaç kiloyu vermek için gün boyu aç kalmanıza neden olacak beslenme biçimlerini bir yana bırakın, bol bol hareket etmeye bakın.

Kişin ardından doğayla birlikte biz de canlanıyoruz. Eğer kışın aldığınız birkaç kilo varsa, bunu vermek için aşırıya kaçan kalori hesaplarından uzak durun. Çünkü uzmanlar, kilo vermenin sağlığı tehlikeye atan diyetlerle değil, doğru ve sağlıklı beslenmenin yanı sıra bol hareketle mümkün olduğunu vurguluyor. İlkbaharı sağlıklı geçirmek ve yazı formda girmek için Diyetaktif Beslenme Danışmanlığı kurucularından Diyetisyen Güneş Aksüs, Nestlé Benimle'nin sorularını cevapladı.



Diyetisyen
Güneş Aksüs

Artık ilkbahardayız. Metabolizmamız mevsim geçişlerinden nasıl etkileniyor?

Kış mevsiminde, özellikle soğuk havalarda, üşüdükçe kendimizi daha enerjik hissetmek için karbonhidrat tüketimini artırıyoruz. Isınmak, mutlu olmak veya daha güçlü hissedebilmek için hamur işi yemeyi tercih ediyoruz. Aslında bu kadar fazla hamur işi tüketiminin bize kilo aldırıp aldırıp, bizi yavaşlattığını hatırlamamız gerekiyor. Yazın, sıcak havalarda da tam tersine sadece soğuk, zeytinyağlı bir yemek ve yoğurt gibi hafif yiyecekler tüketiyoruz. Kışın daha az terliyor daha az su içiyoruz ama yazın daha çok sıvıya ihtiyaç duyuyoruz. Kısacası, metabolizmamız hava sıcaklığına göre bize sinyaller yolluyor aslında yani vücudumuzu iyi dinlersek isteğini duyabiliriz. Sıcaklık, hava basıncı ve iklim, metabolizmamızı ve yediklerimizi etkiliyor.

Alınan kiloların verilebilmesi için ilkbahara özel ne gibi önerileriniz olabilir?

Evet, kış mevsiminde hareketimiz azalıyor. Havaların soğuması ile birlikte iştahımız da artıyor! Kalın kalın kıyafetler içindeyken, kilo aldığımızı çok umursamayabiliyoruz. Ama havalarda güzelleşmeye başlayınca, kıyafetlerimiz

incelemek ve kendimizi de dışarı atacağız! Kışı kötü geçirenler, baharla beraber aldığı kiloları farkedip hızla kilo verme telaşına düşebilir. Evet, bir an önce aldığınız kiloları vermelisiniz ama bu çok hızlı olursa, verdiğiniz kilolar yine aynı hızla geri dönecek demektir. Bu sebeple sırf hızlı kilo vermek uğruna çok düşük kalorili, tek besine dayalı, aç kalacağınız veya tok kalmak için sürekli prote-

in alacağınız tehlikeli, sağlıksız diyetleri tercih etmeyin. Bu diyetler hızlıca sonuç almanızı sağlasalar da verdiğiniz kilolar, siz 'normal' hayatınıza dönmeye geri gelecek. Bunu kim ister ki! Fazla kilolarınızı vermek ve hep formda kalmak istiyorsanız, sağlıklı ve kalıcı yöntemleri tercih edin. Bu da "Sabırlı olun!" anlamına geliyor. Çünkü hep formda ve zinde olmayı sağlayacak tek doğru yol, sağlıklı beslenme ve sağlığınıza destekleyecek bir egzersiz hayatınızda olmasıdır. Diğer popüler yöntemler her zaman deneniyor. Ancak şu bilinmeli ki; oynadığımız şey aslında kilolar değil sağlığımız!

Sıkı diyetlerin ne gibi zararları oluyor? Kalori hesabı yapmak ne kadar doğru?

Sıkı diyetlerin sağlığa zararları biz diyetisyenlerin sürekli dikkat çekmeye çalıştığı bir konu. Çünkü sıkı diyetler, daha doğrusu kalorisi çok düşük, dengeli bir beslenmeden oluşmayan, tek besine dayalı beslenme biçimleri unutkanlık, dikkat dağınıklığı, kas kaybı, güçsüzlük, gut hastalığı, depresyon, kalp hastalıkları, böbrek sorunları, kansızlık gibi birçok sıkıntıya sebep olabilir. Bunların yanı sıra sağlıksız ve tehlikeli diyetler, hiçbir zaman kalıcı sonuçlar vermez ve verilen kilolar kesinlikle geri alınır.

Bu da kişinin sürekli kilo alıp vermesine yani "yoyo" etkisine yol açar.

Sağlıklı beslenebilmek için gün içerisinde muhakkak tüketilmesi gereken besinler neler olmalı?

Her gün mutlaka 2-3 porsiyon süt ve yoğurt tüketmelisiniz. Bu miktarı isterseniz sabah kahvaltıda gevrek ile tüketebilirsiniz, isterseniz ara öğünde bir kutu süt içebilirsiniz. Sütü, kahvenize de ekleyebilirsiniz. Kısacası süt hayatınızda olmalı. Her yemekte bir kase yoğurt da masaya konmalı. Her gün 2-3 çeşit sebze ve 2-3 meyve tüketilmesini öneriyorum. Meyve ve sebze tüketimi bağışıklık sisteminin güçlü olması, hastalıklardan korunmak ve kalitesiz yaşlanmayı önlemek için çok önemli. Her gün ekmek veya yerine geçebilen bulgur, tam buğday unundan yapılmış makarna tüketilmeli. Yağ ihtiyacı da, sebze yemeklerinden ve salatadan karşılanmalı. Bu da en güzel yağ olan, zeytinyağı olmalı. Haftada en az 3 gün yumurta yemeyi de unutmayın.

Formda kalmak için sadece yediklerimize dikkat etmek yeterli oluyor mu? Daha fazla hareket etme ihtiyacı ve gereği konusunda neler söyleyebilirsiniz?

Formu korumak için ne yediğiniz tabii ki önemli ama sevdiğimiz ve keyif aldığımız besinleri yemek ve formumuzu korumak daha da önemli. Yani, tatlı yediğinizde hemen kilo almamanız gerekiyor. Bunu sağlayacak çok güzel bir yol var; hareket etmek! Hayatınızda yürüyüş olduğu sürece formunuzu korumanız daha kolay ve keyifli olur! Sokakta, deniz kenarında ya da ormanda yürümek en güzeli! Arkadaşlarınızı ile birlikte pilates yapın, çok eğleneceksiniz. Eğer sokakta yürüme olanağınız yoksa, evde koşu bandı üzerinde yürüebilirsiniz. Bandın üzerindeyken televizyon izleyebilirsiniz. Sezonluk diziler sayesinde yürüyüşünü aksatmadan sürdürenler çoğalıyor.

Kahvaltıdan sonra tüketilen yoğurt sindirim sisteminin çalışmasına katkıda bulunuyor, içeriğindeki yüksek kalsiyum ve vitaminler de kemik sağlığının koruyor. Ancak yoğurdun bu özelliklerinden faydalanabilmek için suyunu süzmeden yemek gerekiyor.

Yoğurdun faydaları saymakla bitmiyor... Metabolizmayı hızlandırıyor, kemiklerimizi güçlendiriyor. Peki yoğurdun daha faydalı hale getirmek, sofralarımızda ona daha çok yer vermek için neler yapabiliriz? Bu soruyu cevaplamadan önce gelin yoğurt hakkındaki bilgilerimizi tazeleyelim.

Besin değeri yüksek olan yoğurt kısaca, canlı laktik asit bakterileri içeren fermente bir süt ürünü olarak tanımlanıyor. İlk olarak kimler tarafından ve nasıl üretildiği bilinmese de 6 bin yıldan bu yana üretilen yoğurt, yüksek kalsiyum, riboflavin, protein, B12, B6 gibi son derece faydalı vitamin ve mineraller içeriyor.

İlk yoğurdun nasıl mayalandığı da hala merak konusu. Ancak Kütahya'nın Tavşanlı ilçesine bağlı köylerde yaşayan Yörüklerin, yoğurt mayasını Hıdırellez ve takip eden iki günde tan ağarına kadar bitkilerin üzerinden topladıkları çiy tanelerinden elde etme geleneğini asırlardır devam ettirdiğini de hatırlamakta fayda var. Avrupa'nın yoğurt ile tanışması ise Osmanlı zamanında Kanuni Sultan Süleyman'ın emriyle Balkanlar'daki sancaklardan, Avrupa'daki bazı krallara şifalı yiyecek olarak gönderilmesine dayanıyor. Bu nedenle yoğurt tüm dillerde "yoğurt" olarak biliniyor.

Şimdi de sıra yoğurdun faydalarını sıralamaya geldi... Yoğurt vücutta yağ yakımına yardımcı olarak kilo kontrolüne ve karın yağlarını eritmeye de yardımcı oluyor.

Yoğurt, sabahtan akşama kadar günün her saatinde yenebilecek harika bir gıda. Özellikle suyuyla birlikte tüketilmesi öneriliyor. Çünkü suyunu döktüğünüz yoğurta "B" vitamini kalmıyor. Yoğurdun suyunu sarı-yeşil floresan rengini veren B grubu vitaminlerden olan riboflavin. Yoğurdun tüketirken dikkat etmemiz gereken bazı noktalar var. Yoğurdun az yağlı olması ve kaymağının alınmış olması özellikle kilo kontrolü için tüketimde oldukça önemli.

Sabahleyin kahvaltıdan sonra yenen yoğurt, sindirimi kolaylaştırıp bağırsakların çalışmasına yardım ediyor. Bağırsaklarda bulunan zararlı bakterilerin çoğalmalarına ve hatta yaşamalarına engel olan yoğurdun bağırsak florasını iyileştirerek yararlı bakte-

riyer olan probiyotiklerin artışına destek olduğu biliniyor.

Yoğurt genellikle öğle ve akşam yemeklerinde tüketilse de uzmanlar sağlıklı ara öğünlerde yoğurda yer verilmesi gerektiğini söylüyor. Meyve ya da yulaf ezmesi ekleyerek yoğurda farklı bir tat kazandırabilirsiniz. Böylece lifli gıdalarla zenginleştirilen yoğurdun faydaları da artmış oluyor. Özellikle çocukların beslenmesinde yer verilmesi gerekiyor.

MINERALLER VE ÖZELLİKLERİ

Yoğurta bulunan mineraller ve özelliklerine kısaca bir göz atalım...

- **Kalsiyum:** Kemik, diş ve saç gelişmesini sağlıyor, sinir sistemini düzenliyor.
- **Fosfor:** Vücut için en önemli mineral olan fosfor dokuları, kemik, diş ve bütün hücrelerin yapısında bulunuyor. B grubu vitaminler fosforla birlikte çalışıyor.

- **İyot:** Tiroid bezlerinin çalışmasını sağlıyor. Bu mineral metabolizmanın düzgün çalışmasına da yardımcı oluyor.

CİLDE DE FAYDASI VAR!

İçerdiği yüksek protein oranı yoğurdun, saç ve cilt bakımı açısından vazgeçilmez bir besin haline getiriyor. Cildin kendini yenilemesi ve çok daha geç yaşlanması yeterli miktarda protein alımına bağlı olduğundan düzenli yoğurt tüketmek genç bir cilde sahip olmaya da yardımcı oluyor. İçeriğindeki asitler, cildinizi onararak daha genç görünmenizi sağlıyor. Yumuşak bir cilt için A vitamini önem taşıyor. En çok tereyağında bulunan A vitamini, saçların ve derinin güzelleşmesi için faydalı. Yoğurta da bol miktarda bulunan bu vitamin cildin beslenmesini sağlıyor. Her gün yoğurt yemek tırnakların oluşumu için gereken protein ihtiyacının karşılanmasını sağlıyor.



BESLENME

SÜZMEDEN YİYİN!

Beslenmede içeceklerin önemine işaret etmek için Amerika İçecek Paneli'nde "içecek sürahisi" tanımı yapıldığını belirten Şeber, "Amerika'da sağlık otoritelerinin yaptığı araştırmalar ve bunların sonucunda oluşturdukları sağlıklı içecek önerileri, aynı besin piramidi gibi halka kolay anlatılması amacı ile bir sürahi olarak tanımlandı" diyor.

İşte Şeber'in içecekler konusunda dikkat çektiği noktalar:

- Günde ortalama 9-13 bardak su, 2 su bardağı süt ve süt ürünleri tüketilmeli.
- Light içecek tüketimi günde 2-4 bardağı geçmemeli.
- Günlük çay ve kahve tüketimi de 4-6 kupa ile sınırlandırılmalı.

Sıcak havalarda kaybettiğimiz sıvı miktarı arttığı için günlük sıvı ihtiyacımız da yükseliyor. Her yetişkinin günde en az 1.5-2 litre su tüketmesi gerekiyor. Vücut sıvısının sadece yüzde 2'si kaybedilmeye başladığında yorgunluk, bitkinlik ve konsantrasyon bozukluğu gibi sonuçlar ortaya çıkabiliyor. Su kaybı arttıkça sağlık açısından daha ciddi problemlerin görülme riski artıyor. Sıcak havalarda sıvı ihtiyacını karşılamak için su, şekersiz meyve suyu, süt, ayran, doğal mineralli sular ve sebze suları tercih edilebilir.

Profesyonel sporcuların da yoğun antrenman sonrası vücutlarında sodyum-potasyum dengesini sağlamaları ve kas dokularında kolayca glikojen depolamaları açısından meyve suları önem taşıyor. Meyve sularında, taze sıkılmış, şekersiz ve yüzde 100 doğal olanlar ile meyve parçacıklı sular tercih edilmeli.

Az su içenler yorgun oluyor

Yetişkin erkeklerin vücut ağırlığının yüzde 60'ını, kadınların vücut ağırlığının ise yüzde 50'sini su oluşturuyor. Vücuttaki bütün sistemler, organlar ve hücreler yeterli su olmadan fonksiyonlarını sürdüremiyor. Vücut sıvısının yüzde 2 azalması bile hafif yorgunluk, yakın hafızada bozulma ve odaklanmada güçlükler neden olabiliyor. Hücrelere besin ve oksijen taşıyan su, atıkları uzaklaştırıyor. Böbreklerin toksik maddelerden temizlenmesine de yardımcı oluyor. Vücut sıcaklığının düzenlenmesinde de rol alan su, sıcak havalarda vücudu serin tutuyor ve soğuk havalarda vücut izolasyonunu sağlıyor. Yeteri kadar su tüketimi, daha düzgün, yumuşak, parlak ve esnek bir cilt anlamına geliyor. Emziren kadınlarda süt üretimi su tüketimi artıyor. Yetersiz su tüketimi, vücutta depolanan yağ miktarının artmasına ve kilo almaya yol açıyor.



Kahve en önemli antioksidan kaynağı!

Kahve tüketiminin faydaları üzerine yapılan araştırmalara her geçen gün yenisi ekleniyor. Amerika'nın bağımsız ve saygın yayın organlarından Huffington Post'ta yayınlanan bir makalede de kahvenin beyne, cilde ve vücuda birçok faydası olduğu belirtiliyor. İşte bu yazıda dikkat çekilen noktalar:

- Araştırmalara göre başka hiçbir ürün kahve kadar çok antioksidan sunmuyor. Meyve ve sebzelerde de çok miktarda antioksidan bulunuyor ama insan vücudu en çok antioksidanı kahveden alıyor.
- Kahveyi sadece koklamak bile stresten uzaklaşmayı sağlıyor.
- Kahve, Parkinson hastalığıyla ilgili semptomları azaltabiliyor. Science Daily'de yayınlanan bir çalışmaya göre, kahve içmek Parkinson hastalarının hareketlerini kontrol etmelerinde yardımcı oluyor. Ayrıca kahve içenlerin Parkinson hastalığına yakalanma oranları da daha düşük.
- Günde en az bir bardak kahve içenlerin karaciğer sirozuna yakalanma ihtimallerinin yüzde 20 daha düşük olduğu da

araştırmalarla ortaya kondu. Kahve tüketiminin özellikle alkol kullananların yakalandığı siroza karşı koruyucu yararları olduğunu vurguluyor.

- National Health Institute tarafından yapılan bir araştırmaya göre, günde dört bardak kahve içenler, hiç içmeyenlere oranla yüzde 10 oranında daha az depresyona giriyor. Araştırmayı yürütenlerden Dr. Honglei Chen, kahvenin mutluluk vermesini içindeki güvenilir antioksidanlara bağlıyor.



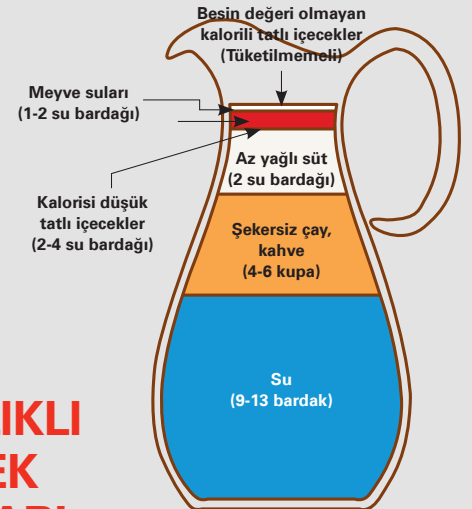
İÇECEK SÜRAHİNİZ NASIL DOLUYOR?

Beslenmede yiyecekler kadar içeceklere de dikkat etmek gerekiyor. Uzmanlar günlük enerji ihtiyacının sadece yüzde 10-15'inin içeceklerden karşılanması gerektiğini belirtirken günde en az 1.5 litre su içmek gerektiğini de vurguluyor.

İçecekler, aslında beslenmemizin ve günlük kalori alımımızın çok önemli bir kısmını oluşturuyor. Günlük aldığımız kalori, vitamin, mineral, lif ve şeker oranına da doğrudan etki ediyorlar. Bilimsel araştırmalar günlük enerji ihtiyacının ortalama yüzde 23'ünün içeceklerden karşılandığını gösteriyor. Bu oran sağlıklı ve dengeli beslenme açısından yüksek bulunuyor. Diyetisyen ve Yaşam Koçu Gizem Şeber, günlük kalori tüketiminin yüzde 10-15'inin içeceklerden sağlanması gerektiğini belirtirken, "Meyve suları şeker, lif ve vitamin alımını, sebze suları mineral ve vitamin alımını, şekerli içecekler de günlük basit şeker alımını doğrudan etkiliyor" diyor. Bu nedenle şekerli içecekler ve meyve suyu tüketimine dikkat edilmesi uyarısında bulunuyor.



Diyetisyen ve Yaşam Koçu
Gizem Şeber



**SAĞLIKLI
İÇECEK
MİKTARI**

Güzellik önerileri

Hayatının her döneminde güzel ve formda görünen Akın'ın en büyük sırrı, belli bir saatten sonra yemek yememesi. Güzel yıldız, formunu nasıl koruduğunu anlatırken "Zinde, bakımlı ya da genç kalmanın tabii ki birtakım kuralları ve sırları var. Vaktinde uyuyorum, vücudumu dinlendiriyorum. Spor çok önemli. Bir de şunu tavsiye ediyorum, devamlı spor yapamayacaksınız sakın başlamayın. Başlayıp bıraktığınız zaman vücudunuzda hemen yağlanma oluyor. Ömür boyu her gün 10 dakika spor yapın ama asla bırakmayın" diyor. Akın, genç kalmaya yönelik önerilerini de şöyle sıralıyor:

- Sağlıklı beslenmek, sigara-alkol kullanmamak.
- Stresten uzak durmak. İyi kalpli, pozitif ve hoşgörülü bir insan olmak.
- Anı yaşamak ve hiçbir şeyi ertelememek.
- Spor yapmak.
- Sürekli yeni projeler üretmek. Bir hedefiniz olduğu zaman hem mutlu oluyorsunuz hem de beyninizi çalıştırıyorsunuz."

**Burçak Evren tarafından hazırlanmıştır.*



YILLARA MEYDAN OKUYAN STAR!

Avrupalı fiziğiyle Yeşilçam'ın en önemli aktristlerinden biri olan Filiz Akın, hala yediden yetmişyediye herkesin hayran olduğu bir sanatçı.

Yeşilçam denince akla gelen ilk isimlerden biri Filiz Akın. Büyüsünü hiç kaybetmeyen bir yıldız hala... Oyunculuğa başladığı ilk dönemde yılda 17 film çeviren Filiz Akın, sinemayı bıraktıktan sonra ne filmlerde ne de dizi furçasına yenik düşen ekranlarda yer aldı. O yıllara dair değerlendirme yaparken "Ne kadar kabiliyetli olursak olalım, bugün için çekilen filmlerin oyuncusu değiliz. Kendi adıma, sinema beni bırakmadan ben onu bıraktım. Pişman değilim" diyen Akın, söz güzelliğine gelince "Burun ameliyatından önce kimse beğenmiyordu" diyecek kadar açsözlü.

Çekingen ve utangaç bir çocukluktan milyonların sevgilisi olduğu oyunculuğa uzanan bir hayat onunki. Ankara Koleji'nden mezun olduktan sonra Artist Mecmuası'nın açtığı yarışmada birinci olmuş. Yeşilçam'dan gelen teklifler onu biraz korkutsa da annesinin desteğiyle oyunculuğa adım atmış. Her şey Türk sinemasının "Altın Çocuğu" Göksel Arsoy'un kendi yapım şirketini kurmasıyla başlamış. Ünlü oyuncu, yapımcı olarak çekeceği ilk filmin senaryosunu Bülent Oran'a yazdırdıktan sonra yönetmen olarak da Memduh Ün ile el

sikışmış. Sıra kadın oyuncunun seçimine gelince, dönemin en popüler sinema dergilerinden biri olan Artist Mecmuası'nın o günlerde açtığı bir yarışmaya katılanların fotoğrafları arasında Ün'ün gözüne ilk takılan Filiz Akın olmuş. Memduh Ün, yarışma sonuçlanmadan onu görmek istemiş ve Akın, 1962 yılında Akasyalar Açarken adlı filmle sinemaya başlamış. Hızlı bir başlangıç onunki. Başarısı sonraki yıllarda artarak devam etmiş. Çevirdiği film sayısının yıldan yıla artması da bunu gösteriyor. 1962 yılındaki beş filmlik çalışmasını, 1963'te 11'e, 1964 yılında ise 17'ye çıkarmış. Akın, ünlü olduktan sonra başına gelen bir olayı bakın nasıl anlatıyor:

"Kapalıçarşı'da annemle bir kuyumcuya gitmiştik. O kadar kalabalık birikti ki çıkamadık. Polisi aradık. Ama bu o dönem ünlü olan herkesin yaşadığı bir olaydı."

116 filmlik serüveni içinde, sinemamızdaki bir starın oynayabileceği her türü ve kişiliği denemiş bir oyuncu o. Varlıklı olmanın ayrıcalığına da yoksulluğun katlanılması zor acılarını da yansıttı beyaz perdeye. 1970'lerde Yeşilçam'da başlayan seks filmleri furçası nedeniyle sinemayı bırakan Akın, o dönemlerde sahneye çıkan ünlüler arasında. Ne var ki, o yaşamı da pek sevmeyen Akın, sinemaya da, sahneye de temelli nokta koymuş 1981'de. Aradan geçen bunca yıla karşın yediden yetmişyediye herkesin hafızasında güzelliği ve hanımefendiliği ile yer eden Akın, hayatın getirdiklerini dimdik ayakta karşılamayı da bilmiş. Bundan yaklaşık 10 yıl önce yakalandığı kanser hastalığı nedeniyle epey zor günler geçirse de o dönemdeki deneyimlerini gazetede yazdığı köşede ve ardından bir kitapta okuyucuyla paylaşan yıldız, kendisi gibi bu hastalıkla mücadele edenlere de umut oldu. Sadece bu da değil, gençken "köfte kızartmayı bile bilmediğini" anlatan Akın, birbirinden leziz tariflerin yer aldığı yemek kitabıyla da becerilerini ortaya koyuyor. Akın, yemek yapmayı nasıl öğrendiğini de şöyle anlatıyor:

"Genelde yemek yapmayı kadınlar evde annesiyle beraber öğrenir ama ben bunları hiç bilmiyordum. Annem beni mutfağa sokmazdı. İsterdi ki başkaları bana yemek yapsın. Sonra Paris'e yerleşince yemek konusuna merak sardım. Çok iyi şeflerden tarifler aldım, kurslara gittim. 15-20 sene bu konuda çok ciddi çalıştım. Yemek yapmak bir sanat."

Yazarlık serüvenine 'Güzelliklere Merhaba' diyerek başlayan ve 'Hayata Merhaba' ile devam eden Filiz Akın, üçüncü kitabı 'Lezzete Merhaba'yı da okuyucularıyla buluşturdu. İmza günleride okurlarıyla bir araya gelen Akın'a gösterilen sevgi, onun Yeşilçam'ın "dört yapraklı" yoncasından biri olarak her kesimden ve yaştan sinemaseverin gönlüne taht kurduğunun bir göstergesi.





Etiketler ne diyor?



Prof. Dr.
Ali Esat Karakaya

Prof. Dr. Ali Esat Karakaya, gıda katkı maddelerinin uygun kullanımının takibi hakkında tüketicilere şu önerilerde bulunuyor: "Bir gıdada katkı maddelerinin doğru kullanıldığından emin olmanın en kolay yolu, hazır gıdalarda yer alan etiketleri doğru okumaktan geçiyor. Ürünün etiketinde Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'ndan alınmış üretim izni olup olmadığı kontrol edilmeli. Bir tereddüt halinde ise, Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'nın 174 telefon numaralı ALO GIDA hattına başvurulmalı."

Uluslararası düzenlemelerde ve Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliği'nde kullanımına izin verilen E-kod gruplarından bazıları şunlar:

Renklendiriciler	E100-E199
Koruyucular	E200-E299
Antioksidanlar, Asit Düzenleyiciler	E300-E399
Kıvam Artırıcılar, Stabilizörler, Emülgatörler	E400-E499
Lezzet Artırıcılar	E600-E699
Tatlandırıcılar	E900-E999

geçmişte olmayan şekilde çok kapsamlı güvenlik (toksikite) testlerinden geçiriliyor ve uluslararası kurallara bağlı olarak kullanılıyor. Yani gıda katkıları belirlenen koşullarda kullanıldığı takdirde insan sağlığına zarar vermiyor.

Katkı maddeleri nerelerde kullanılıyor?

Gıda katkı maddelerinin sadece paketlenmiş hazır gıdalarda kullanıldığı düşünülse de bu yanlış. Çünkü ekmek ve rafine tuz dahil, işlenmiş gıdaların hemen hemen tamamında katkı maddeleri kullanılıyor. Gıda katkıları evlerde hazırlanan gıdalarda da kullanılabilir. Örneğin pasta, çörek hazırlanırken sıkça kullanılan ve kabartma tozu olarak bilinen sodyum bikarbonat da bir gıda katkısıdır.

Katkı maddesi denince akla hemen sağlığa zarar vereceği düşüncesi geliyor. Katkı maddeleri içeren gıdalar insan sağlığı açısından risk taşır mı?

Burada risk kelimesinin yarattığı algıya dikkat etmek gerekiyor. Risk genellikle tehlike olarak algılanıyor. Oysa risk ve tehlike ayrı kavramlar. Gıda ile ilgili aşırı kalori alımının yol açtığı obezite ve bunun yaratabileceği hastalıklarla ilgili riskleri bireyler kendileri yönetebilir. Ancak gıda güvenliği konusundaki riskler, kamu yönetimi tarafından yönetilmeli. Bu yönetimin etkinliği ölçüsünde de insan sağlığı korunur. Diğer bir deyişle bir ülkede gıda katkı maddeleri bilime dayalı uluslararası kurallara göre kullanılıyorsa ve endüstrinin öz denetimi dahil kamu yönetimi tarafından etkin bir şekilde denetleniyorsa, sağlık üzerinde olumsuz etkileri konusunda bireysel kaygılar duymak yersizdir. Gıda katkıları konusunda asıl endişe duyulması gereken konu kayıtdışı üretimdir.

Yazılı ve görsel basın ile internette zaman zaman gıda katkı maddelerinin sağlık açısından güvenli olmadığına dair haberler yer alıyor. Bu tür haberleri hangi ölçütlere göre değerlendirmek gerekir?

Şunu bilmek gerekir ki, gıda katkı maddelerinin güvenliği, bir uzmanlık konusudur. Bu konudaki uluslararası ve ulusal, sağlık ve gıda otoriteleri kurdukları komisyonlarla, tartışma konusu olan gıda katkıları mevcut veriler ışığında tekrar değerlendirir ve kurumsal görüşlerini açıklar. Bir gıda katkısı güvenli bulunmazsa bu kuruluşlarca kullanımları yasaklanır veya kısıtlanır. O halde şu anda tüm dünyada kullanılan bir katkının güvenliği ile ilgili olumsuz bir haberin gerçeği yansıtmadığının ölçüsü FDA (U.S. Food and Drug Administration-Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi), EFSA (European Food Safety Authority-Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi) ve diğer gıda ve sağlık otoritelerinin konu hakkındaki kurumsal görüşleri olmalıdır. Aksi durum uzman olmayanların yönlendirmeleriyle oluşan kaotik bir ortama zemin hazırlar. Bu da toplumun ilgisini gıda güvenliğindeki gerçek risklerden uzaklaştırıp suni risklere yönelttiği için toplum sağlığına zarar verir.

Katkı maddeleri hakkında doğru bilgiler!

Her gün tükettiğimiz besinlerdeki içindeki gıda katkı maddeleri hakkında yanlış birçok kanı dolaşiyor. İşte gıda katkı maddeleri ile ilgili bugüne kadar yayılan yanlış inanışlar ve tüm doğrular...



❌ Gıda katkı maddeleri insan sağlığı için zararlıdır. YANLIŞ

Gıda katkı maddeleri, uluslararası standartlar dikkate alınarak hazırlanan 'Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliği'ne göre izin verilen gıdalarda, izin verilen miktarlarda kullandıklarında sağlık üzerinde zararlı etki göstermez. Avrupa Birliği'nde kullanılmayan

hiçbir katkı Türkiye'de kullanılmaz. Diğer bir deyişle ülkemiz gıda katkı maddeleri konusunda uluslararası güvenlik ağı içinde bulunuyor.



❌ E kodlu katkı maddeleri sağlığa zararlıdır. YANLIŞ

Gıdalarda kullanılan katkı maddelerinde bir standardın sağlanabilmesi için gıda katkı maddeleri uluslararası bir sistemle numaralandırılıyor. Numaranın başında bulunan E harfi Europe (Avrupa) sözcüğünün ilk harfini gösteriyor. Bir katkının E kodu taşıması, bu katkının üzerinde tüm güvenlik çalışmalarının

tamamlandığını ve Avrupa Birliği tarafından kodlanarak onaylandığını gösteriyor. Buna ek olarak E kodu bu katkının kodeks standardını sağlayacak kalitede olduğunu belirtiyor.



❌ Katkı maddelerinin güvenliği ve kullanım miktarı konusunda yeterli bilimsel çalışma yoktur. YANLIŞ

Gıda katkı maddeleri ancak çok kapsamlı güvenlik testlerinden geçebilirlerse kullanım izni alabilir. Gıdalar sınır tanımayan bir hareket içinde olduğu için gıda güvenliği konusunda dünya ölçeğinde bir işbirliği zorunlu hale geliyor. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ve Gıda

ve Tarım Örgütü (FAO) tarafından oluşturulan Kodeks Alimentarius Komisyonu bu ihtiyaçtan doğdu.

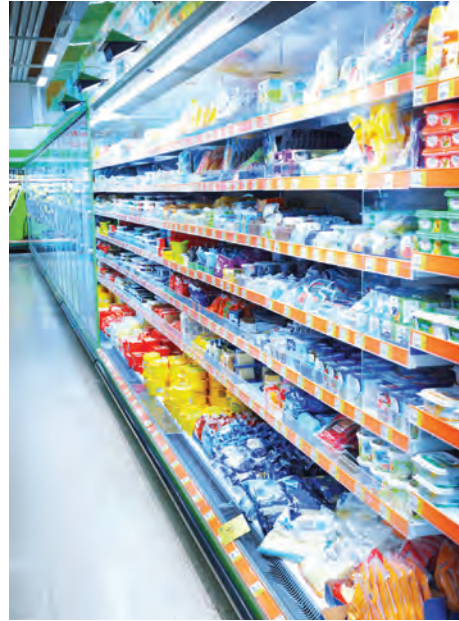
MAN MI?

Şehirleşmenin getirdiği yaşam biçimi, işlenmiş gıdayı kaçınılmaz hale getiriyor. Gıda katkı maddeleri hakkında görüşlerine başvurduğumuz toksikoloji alanında uzman **Prof. Dr. Ali Esat Karakaya**, “Gıdalarımızın kalitesinin geliştirilmesi ve tarladan çiftlikten çatala kadar olan süreçte bozulmalarını önlenmesi ve lezzetini koruyabilmesi için bu maddelerinin kullanılması kaçınılmaz” diyor.

Katkı maddesi kullanılmazsa gıdaların daha sağlıklı olacağına dair bir inanış var. Uzmanlar ise bu inanışın yanlış olduğunu, tam tersine katkı maddesi kullanılmaması halinde özellikle işlenmiş et ürünlerinde ciddi zehirlenmelerin oluşabileceğini söylüyor. Gıda Güvenliği Derneği Bilimsel Danışma Kurulu üyesi ve Uluslararası Toksikoloji Birliği Eski Başkanı Prof. Dr. Ali Esat Karakaya, katkı maddeleri konusunda uzman olmayanların yönlendirmeleriyle oluşan ortamın, toplumu gerçek risklerden uzaklaştırıp suni risklere yönelttiğini vurguluyor. Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Toksikoloji Anabilim Dalı Öğretim Üyesi olarak da görevine devam eden Prof. Dr. Karakaya, gıda katkı maddeleri ve kullanımı hakkındaki sorularımızı yanıtladı.

Katkı maddeleri ne zaman kullanılmaya başlandı?

20. yüzyıl öncesine kadar insanlar çoğunlukla kendilerinin ürettikleri veya yakın çevrede üretilen gıdaları tüketiyordu. Günümüzde ise şehirleşmenin getirdiği yaşam biçimi, işlenmiş gıdayı kaçınılmaz hale getirdi. Ancak bundan gıda katkı maddelerinin insan yaşamına gıda endüstrisiyle girdiği sonucu çıkartılmamalı. Gıdaları katkı maddeleri kullanılarak uzun süre saklamak uygulaması çok eskilere dayanıyor. Eski Mısır’da M.Ö. 3000’lerden başlayarak gıdaları korumak, tat ve görünüşlerini düzeltmek için katkı maddeleri kullanıldığı biliniyor. Tuz katarak veya tütüleyerek kullan-



mak da bu uygulamaların başında geliyor. Ortaçağ’da etlerin tuzlanması ve tütülenmesinin yanı sıra nitrat katılarak saklanması ve etin renginin korunması uygulamaları da başlamıştı.

Gıdalarda niçin gıda katkı maddeleri kullanılıyor?

Önce gıda katkı maddesini tanımlayalım. Gıdaların üretim, muamele, işleme, hazırlama, ambalajlama, taşıma veya depolama aşamalarında teknolojik bir amaç doğrultusunda gıdaya eklenen maddelere katkı maddesi deniyor. Bugün tarladan veya çift-

likten sofraya kadar geçen süreçte, başta gıdaların mikrobiyolojik bozulmalarına engel olmak, besleyici değerlerini, tatlarını ve görünüşlerini korumak olmak üzere 23 değişik amaçla gıda katkı maddesi kullanılıyor. Bu amaçların başında da “gıdanın raf ömrü denilen mikrobiyolojik bozulmaya kadar geçen süreçte mikrobiyolojik bozulmayı önleme, dayanıklılığını, besleyici değerini, renklerini, görünüşlerini ve kıvamlarını koruma veya düzeltme gibi etkiler” yer alıyor. Ortaçağ’da kullanılan nitrat ve nitrit bugün de işlenmiş et ürünlerine “Clostridium botulinum” adlı bakterinin yol açtığı öldürücülüğü çok yüksek olan ve botulizm olarak adlandırılan zehirlenmeden korunmak için katılıyor.

Bu katkı maddeleri nelerden elde ediliyor?

Gıda katkı maddeleri yapay olabildikleri gibi doğal ya da doğala özdeş maddelerden de oluşabiliyor. Bunlara birer örnek verirsek pancar suyundan elde edilen kırmızı renklendirici (E 162) doğal, doğadakinin eşdeğeri olan sitrik asit doğala özdeş, doğada hiç bulunmayıp da insan tarafından üretilmiş olan dodesil gallat, oktil gallat, bütillenmiş hidrosianisol gibi antioksidanlar da yapay maddelerdir. Öte yandan, halk arasında dolaşan ‘Doğal maddeler yararlıdır, yapay maddeler zararlıdır’ şeklinde ifade edebileceğimiz kanı da yanlış. İster doğal, ister yapay olsun tüm katkıların sağlığa zararlı olup olmadığı ancak güvenlik testleri ile anlaşılabilir. Gıda katkı maddeleri, kullanım izni öncesi

GIDA KATKI MADDELERİ

DOST MU, DÜŞM





yılında haberdar oldum. En sonunda bu tırmanışları 1994 yılında tamamladım. Tamamladığımda da çok az Batılı dağcı vardı. Türkiye'nin coğrafi ve kültürel yakınlığı bana çok büyük fayda sağladı. Dağcılık disiplini bana en önemli katkısı, bu süreçte Rus dağcılık disipliniyle yetişmemi sağlaması oldu. Benim kişiliğime de çok uygun bir disiplin oldu bu, kariyerimi yönlendirdi."

Mahruki'nin adının daha geniş kitlelerce bilinmesi 1995'te Everest Dağı'na yaptığı tırmanış sayesinde oldu. Zirveye ulaşan ilk Türk dağcı unvanının ardından 1996 yılında, Camel Trophy Türk takımına girerek Kalimantan'da Türkiye'yi temsil etti. 1996, onun daha büyük başarılarına imza attığı bir yıl da oldu. Dünyanın yedi kıtasının her birinin en yüksek dağına tırmanmayı içeren, 'Yedi Zirveler' projesini tamamlayan dünyadaki 44. dağcı oldu. Üstelik en genciydi de. Bu dağlar, Everest, Aconcagua, Vinson, Kilimanjaro, McKinley, Elbruz ve Kosciusko idi.

1997'de motosikletle Türkiye, İran, Pakistan, Hindistan, Nepal ve Sikkim'i içeren 21 bin kilometrelik bir yolculuğu yapan da oydu, 8 bin 201 metrelik Cho Oyu Dağı'na yaptığı tırmanışla, Türkiye'nin en yüksek solo tırmanışını gerçekleştiren de.

2000 yılında, dünyanın en zorlu ve tehlikeli dağlarının başında gelen, dünyanın 2. yüksek dağı olan 8 bin 611 metrelik K2 Dağı tırmanışını, oksijensiz olarak gerçekleştirdiğinde Türk medyasını uzun süre meşgul etmişti. Sonraki yıllarda da başarılı birçok tırmanış gerçekleştiren Mahruki, AKUT kurucu üyesi ve başkanı olarak yurt içinde ve yurt dışında birçok noktada seminerler verdi, konuşmalar yaptı. Çeşitli gazetelerde köşe yazarlığı yapan, yayınlanan birçok kitabı da bulunan Mahruki, kendisini tanımlarken şunları söylüyor:

"Ben kendimi hırslı bir insan olarak tanımlamam. Hayatımda her zaman hedeflerim vardır ve bu hedefler doğrultusunda büyük bir kararlılıkla ilerlerim ama bunu hırs olarak değerlendirmiyorum."

Yedi kıtayı da gören, 80 ülke gezen Mahruki, en çok etkilendiği yerleri sayarken "Alaska çok güzel bir ülke. Kültür, renk, doku, karmaşıklık açısından da Hindistan'dan çok etkilendim. Avustralya'yı çok sevdim. Çok sevdiğim yerler var dünyada; ama Türkiye'den başka hiçbir yerde yaşamayı düşünmüyorum" diyor.

Nasuh Mahruki
tüm boş
vakitlerinde
doğa sporlarıyla
iç içe olduğunu
söylüyor.

Bu kadar çok geziyor. Peki tatil yapıyor mu? Akla gelen bu soruya bakın nasıl cevap veriyor: "Çok uzun yıllar tatil gibi bir kavram hayatımda olmadı. Tüm boş vakitlerimde doğa sporları ile iç içeydim; bir ekspedisyona, bir motosiklet seyahati, bir dalış planlamış oluyordum. Neredeyse hiç otele gitmişliğim, beş yıldızlı bir otelde kafa dinleyeyim demişliğim yoktur. Son zamanlarda Finike'de bir ev aldık, çok da sevdik. Şimdi tüm boş vakitlerimde oraya kaçıyorum."

Mahruki, kendini geliştirmek, yeteneklerini keşfetmek isteyenlere "Kendinizi ve yaşamı bilmek için önce tanımalısınız. Tanımak içinse dağlara tırmanmalısınız, denizlere dalmalısınız, yükseklerden uçmalısınız, ruhsal ve bedensel limitlerinizi öğrenmeye çalışmalısınız, riske girmelisiniz ya da en kolay gezmelisiniz" önerisinde bulunuyor. Ona göre, seyahat başka türlü elde edilemeyecek kazanımları sağlar. Belgeselde izlemek, kitapta okumak, fotoğrafına bakmak... Pekala mümkün. Ancak orada olmak bambaşka. İşte bu nedenle gezmeyi sevenlere, dünyayı kendi gözleriyle görmelerini öneriyor. Gidilen ülkenin yaşam tarzını, alışkanlıklarını, kültürünü öğrenmeye çalışmak da önemli. Yoksa seyahat etmek, gittiğiniz yerde, sahilde uzanıp güneşlenmek anlamına gelmiyor.

Mahruki, oğlu Barlas ile birlikte de dağlara tırmanmanın hayalini kuruyor...

SIRADIŞI SPORLARIN USTA İSMİ NASUH MAHRUKİ

Yazar, fotoğrafçı ve profesyonel sporcu olan Nasuh Mahruki, dağcılık, mağaracılık, yamaç paraşütü, aletli dalış, motor sporları, yelken ve bisiklet sporları yapıyor. Sporcu yönünün yanı sıra çeşitli seminerlerde deneyimlerini de aktaran Mahruki, bugünlerde oğluyla vakit geçirmenin keyfini çıkarıyor.



Bazı isimler vardır, aynı anda birden fazla şeyi hatırlatır. Nasuh Mahruki de onlardan biri. Adının geçtiği her yerde gönül verdiği dağcılık sporunda tekrarlanması güç başarılarına attığı imzalar, 1999 depreminde binlerce kişiye yeniden yaşam umudu olan AKUT, deneyimlerini aktardığı söyleşiler ve gençlere rol model olabilecek nitelikleri ardı ardına hatırlanıyor... Gelin, eşi Mine ile 2009'da Bhutan'da evlenen, geçen yıl da baba olan Nasuh Mahruki'yi daha yakından tanıyalım...

21 Mayıs 1968'de İstanbul'da doğmuş, ilk ve orta öğrenimini Şişli Terakki Lisesi'nde tamamlamış ve 1992'de de Bilkent Üniversitesi İşletme Fakültesi'nden mezun olmuş. Dağcılıkla tanışması da üniversite yıllarına dayanıyor. 1992 ve 1994 yılları Sovyetler Birliği'ndeki en yüksek beş dağa tırmanarak Rusya Dağcılık Federasyonu tarafından verilen Kar Leoparı unvanını alan az sayıdaki Batılı dağcıdan biri. Bu unvanın kendisi için taşıdığı önemi şu sözlerle anlatıyor:

"Sovyet Asya'da 7 bin metrenin üzerinde beş dağ bulunuyor; Khan Tengri, Lenin, Korjenevskoy, Communism, Pobeda. Ruslar bu beş dağı tırmanan dağcılara 'kar leoparı' unvanı veriyor. Ben de bu ödülün 1992

Tırmanışlara hazırlık süreci

Kariyerinde onlarca başarılı tırmanışa imza adan Nasuh Mahruki, hazırlık sürecine dair şunları söylüyor: "Şehir antrenmanları dağcılık için yetmez. Şehirde maraton bile koşuyor olsan, dağa gittiğinde farklı stresler oluşuyor. Başka bir ortam olduğu için, yükseklik, oksijensizlik, teknik zorluklar, soğuk, ıslanıyorsun. Şehirdekenden farklı pek çok faktör olduğu için, sıklıkla dağa gitmek lazım. Yazın ayrı, kışın ayrı yüksek irtifa ve teknik tırmanış söz konusu olduğundan, mümkün olduğu kadar farklı ortamlara gidip o tecrübeyi artırmak gerekiyor. Vücudu, o şartlara hazırlamak gerekiyor. Ben, dağa çok sık giderdim. Yılın yarısını, dağlarda geçirirdim. Çok ağır antrenmanlar yapardım. İstanbul'da Bebek yokuşu ve Küçük Bebek yokuşu var. Her gün ikisinden birini bisikletle çıkardım, hatta bazen, ikisini birden çıkardım. Her gün 1 saat boyunca, 50 kilogram ağırlığındaki sırt çantasıyla çalışırdım. 50 kilogramlık sırt çantası, sıradan antrenmanlar için de çok büyük bir ağırlıktır."



Çalışarak daha iyisini yapabileceğini öğrensin

Çocuğun zekasını överseniz, "Aferin benim akıllı oğluma/kızıma!" dersanız, çocuk başarısını zekaya bağlar. Zeki olarak etiketlenen çocuk da başarısız olma ihtimali olan işlerden kaçır. Çünkü başarısız olursa, kendini aptal hisseder. Onun için zekayı değil, çalışmayı ön plana çıkarın. Başarısız olursa, çalışarak daha iyi yapabileceğine inanır.

Ödev bir araç değil çocuğun sorumluluğudur

Çocuğunuza ödül vererek ödev yaptırmaya çalışırsanız, derse ilgisi azalacaktır. Örneğin, "Ödevini yaparsan, bilgisayarla oynayabilirsin" dediğiniz an, çocuk ödevi araç olarak görmeye başlayacak ve ilgisi azalacaktır. Amaç, bilgisayar olacaktır. Ödevi yapmak zaten çocuğun sorumluluğudur. Ödül verilirse, çocuk ödevi sorumluluğu olarak görmeyi bırakacaktır.

Geri bildirim vererek çocuğunuzu geliştirebilirsiniz

Çocuk iyi bir şey yapınca överseniz, bir süre sonra o işi sizden övgü almak için yapacaktır. Kendinize bağımlı çocuk yetiştirmiş olursunuz. Onun için çocuğa sadece övgü yerine, övgü ve geri bildirim verin. "Aferin oğluma!" ya da "Aferin kızım çok güzel olmuş!" dersanız, övgü olur. Ama "Çok güzel olmuş" deyip, yaptığı işi güzel yapan şeyleri söylerseniz, çocuk o işi neden iyi yaptığını bilir ve sürekli gelişim gösterir.

Sorumluluk almayı kolayca öğretebilirsiniz

Çocuğunuza ceza ile iş yaptırmaya çalışırsanız, aslında ödüllendirmiş olursunuz. Çocuğa o işi yapmama hakkı verirsiniz. Örneğin, "Ödevini yapmazsan, bilgisayar yok sana!" dersanız, çocuk "Tamam bilgisayar ile oynamam, ödevi de yapmam" der. Ödevi yapmamak meşrulaşır. Çocuk sorumluluk almayı da öğrenmez.

Mutluluğun temeli kişisel değerlerle atılıyor

Çocuğunuzu başarısı ile kabul ederseniz, ço-

cuk sadece başarılı oldukça mutlu olacaktır. Başarısız olursa, mutsuz olacaktır. Mutluluğu çocuğun kontrolünde olan etmenlere bağlayın. Mesela, mutluluk anlayışını kişisel değerlere, prensiplere, elinden gelenin en iyisini yapmaya ya da kimliğine bağlayabilirsiniz.

Her çocuk sadece kendisi olduğu için değerlidir

Çocuğunuzu başkası ile karşılaştırmasanız, kendi değerini başkasına göre belirler. Kendi seviyesine göre çok gelişim gösterse de, başkasından daha kötü sonuç aldıysa, mutsuz olacaktır. Oysa her çocuk sadece kendisi olduğu için değerlidir. Çocuğunuzu kendisi ile karşılaştırın, başkası ile değil, kendisi ile yarışsın.

Davranışlarının bedelini öderse çözüme kolay ulaşır

Çocuğunuz yapmaması gereken bir şey yaparsa, ilk önce onunla birlikte sorunu analiz edin ve çözün. Ama sorun tekrarlırsa, çocuğun davranışlarının bedelini ödemesini sağlayın. Örneğin, servisi kaçıran çocuğunuzu okula siz bırakmayın. Eve geç gelen çocuk, yemeğini kendisi hazırlasın.

Bağımsız çocuklar için davranışlarına tanıklık edin

Çocuğunuzun size olan bağımlılığını azaltın. Size bağımlı olan bir çocuk, kendi kararlarını veremez ve sürekli sizden tavsiye ve yönlendirme bekler. Seçenek sunup, kendi kararını vermesini sağlayın. Övmek yerine, yaptıklarını sadece görün ve söyleyin. Yani, tanıklık yapın. "Gülay masayı güzel topladı." yerine sadece "Gülay masayı topladı" deyin. Çocuk ona tanıklık yaptığınızı ama övmediğini görsün. Masayı ne kadar iyi topladığına kendisi karar versin.

Resim çizdiğinde size anlatmasını isteyin

Çocuk yaptığı bir işi size gösterince, "Çok güzel olmuş" ya da "Tamam, aferin. Devam et" gibi sözler ile geçiştirmeyin. Çocuğun kendini anlatmasına izin verin. Örneğin, yaptığı resmi size getiren çocuğa "Anlat bakalım ne çizdin?" deyip ilgisini canlı tutun.

Mutluluğu sizin beklenti düzeyinize bağlı

Çocuğunuzdan yüksek not, başarı, birincilik gibi şeyler beklemeyin. Bunlar çocuğun kontrolü dışındadır. Çok çalışsa bile, birinci olamayabilir. Çocuğunuzun mutsuzluğunu kendi ellerinizle yaratmış olursunuz. Ama çocuğun kontrolü altında olan şeyleri bekleyin. Örneğin ondan, çok çalışmasını, planlı olmasını, dürüst olmasını bekleyebilirsiniz.

Öğrenme hep ön planda olursa çocuk da okulu sever

Çocuklar okulu bir süre sonra bir iş olarak görmeye başlar. Neden okula gittiğini unutur. Ama okulun asıl amacı öğrenmeyi sağlamaktır. Çocuğunuz ile sohbet ederken, öğrenmeyi hep ön planda tutun. Örneğin, "Dersler nasıldı? Okul nasıldı?" diye sormayın, "Bugün neler öğrendiniz?" ya da "Bugün öğretmene ne sordun?" diye sorun.

Yaptıkları üzerine düşünürse kendini daha iyi değerlendirir

Sizin fikrinize başvuran çocuğa, hemen fikrinizi söyleyip, onun düşünmesini engelleme- yin. "Anne/baba nasıl olmuş?" derse, "Sence nasıl olmuş?" deyip düşünmesini ve kendini değerlendirmesini sağlayın. "Güzel olmuş!" derse, "Güzel yapan sence ne?" diye sorun, daha da düşündürün.

Problem çözmek başarı hissini güçlendirir

Çocukların problemlerini çözerek onların elinden başarı hissini ele almayın. Onların problemlerini sahiplenmeyin ya da onlar adına sorunlarını çözmeyin. Onun problem etrafıca düşünmesine yardımcı olun ve gereken kaynakları sağlayın.

Sorunların çözümünü önce nedenlerini bulun!

Çocuk ödevini yapmıyorsa ya da okulu sevmiyorsa, zorla yaptırmaya çalışmayın. Nedenini keşfedin. Ödev mi ilgisini çekmiyor, seviyesinin üstünde mi yoksa eksiği mi var? Bunların nedenini bulun. Belirtileri değil, asıl sebebi çözün.

ÖVMEK YERİNE GERİ BİLDİRİM VERİN

Çocuğu daha iyi ders çalışması için ödüllendirmek, en basit bir hareketini bile övmek aslında ona yarardan çok zarar getiriyor. Dr. Özgür Bolat, anne babaların doğru bildiği yanlışları sıralarken çocuk yetiştirmede kilit öneme sahip birçok noktaya da ışık tutuyor.

Anne babalar, çocuklarını yetiştirirken ne yapıyorsa onların iyiliği için yapıyor. Oysa bazen onlara en çok zarar veren "doğru bilinen yanlışlar" oluyor. İşte bu nedenle biz de konuyu uzmanına Dr. Özgür Bolat'a danıştık. Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin ardından New York Üniversitesi'nde öğrenme psikolojisi eğitimi alan, Harvard Üniversitesi'nde yüksek lisans yapan, doktorasını da Cambridge Üniversitesi'nden alan Dr. Özgür Bolat, tüm bu okullardan da en iyi derecelerle mezun olmuş bir akademisyen. Halen, Hürriyet'te köşe yazarlığı, Türk Eğitim Vakfı'nda danışmanlık ve Bahçeşehir Üniversitesi'nde öğretim üyeliği yapan Dr. Bolat'ın anne babalara yönelik uyarılarının her biri altın değerinde. İşte, Bolat'ın "Bu yanlışları yapmazsanız, hem başarılı hem de mutlu çocuk yetiştirmiş olursunuz. Sadece okul başarısı değil aynı zamanda hayat başarısı da gelecektir" diyerek dikkat çektiği başlıklar şöyle:



Eğitim Uzmanı
Dr. Özgür Bolat

İYİ YAŞAM

ANNE BABALAR İÇİN DAVRANIŞ REHBERİ

En sağlıklı yiyecekler listesinin üst sıralarında yer alan elmanın tarihi aslında insanlık kadar eski... Mitolojik öykülerde sıkça bahsedilen elma, masal dünyasındaki kötü ününe inat, günümüzün en sağlıklı yiyecekler listesinin başında.

Bu hoş kokulu ve ferahlık verici meyve, her ne kadar ılıman bölgelerde yetiştirilmeye elverişli de olsa, dünyanın birçok bölgesinde yetiştiriliyor. Üstelik tam 5 bin çeşidi var. Türkiye'deki çeşit sayısı 25 civarında, elma ağacı sayısı da 30-40 milyona ulaşıyor. A ve C vitamini deposu olan elma, içindeki şeker, protein, metal tuzlarıyla besin değeri oldukça yüksek bir meyve.

Elma, sağlığımız açısından çok önemli olan lifleri barındırması açısından da eşsiz. Hem çözünen hem de çözünmeyen lifleri içeren elma, bu sayede bağırsak hareketlerinin düzenlenmesini de sağlıyor. Annelerin de çocuklarına gönül rahatlığıyla sunduğu besinlerin başında gelen bu meyve, aslında her türlü yiyeceği tatlandırmak için şeker yerine de kullanılabilir. Yoğurt, turta ya da kek, elma ile buluşunca nefis oluyor. Kabuklarıyla yendiğinde besleyiciliği de artıyor.

Üniversitelerde yapılan araştırmalar, elmanın faydalarını bilimsel olarak ortaya koyuyor. Bu sonuçlara göre elma kabuğundaki ursolik asit, yağları eritme ve kas geliştirme özelliği sayesinde daha ince bir vücuda kavuşmada yardımcı olabiliyor. Elmanın kas yapımını yüzde 15 artırdığını ve yağları da yarıdan fazla azalttığını gösteren araştırmalar da bulunuyor. Üstelik düzenli elma tüketimi kan şekeri ve kolesterol düzeyini azaltıyor.

Form korumaya yönelik bu etkilerinin yanı sıra elmanın prostat ve akciğer gibi kimi kanser türlerinde risk azaltıcı bir etkisi olduğu da belirtiliyor. Elmada bulunan yüksek miktarda C vitamini eşdeğer olan fenolik bileşenler, kanser riskini ve DNA hasarını azaltan değerli antioksidanlar içeriyor.

Elmadan yapılan sirke de sağlığımız için çok önemli. Bakteri çoğalmasını önlediği için hastalıkların engellenmesinde ya da hafif atlatılmasında etkili olabiliyor. MÖ 400 yılından bu yana tüketildiği bilinen elma sirkesi, hastalık önleyici, bağırsak sistemi güçlendirici etkileriyle biliniyor. İçinde fosfor, magnezyum, kalsiyum, demir, C vitamini, E vitamini, A vitamini ve B6 vitamini bulunuyor.

Kısacası tüm bu özellikleri nedeniyle elma sadece çocuklar için değil her yaşta yetişkin için tüketilmesi zorunlu bir yiyecek.

Elma ile yapabileceğiniz bazı tarifler

Elma kompostosu

Malzemeler

6 adet elma
1 su bardağı toz şeker
Çeyrek limon
3 su bardağı su

Yapılışı: Elmaların ortasını oyarak çıkarın ve kabuklarını soyun. Suyu tencerede kaynatın ve içine limonu sıkın. Elmaları kaynayan suya ekleyin ve pişirin. Yumuşayan elmaları delikli kepçeyle süzerek ayrı bir kaseye alın. Tenceredeki kaynamış suyun içine şeker ilave ederek tekrar kaynatın. Şurup kıvamına gelince ocağın altını kısın. Çıkardığımız elmaları tekrar kompostonun içine atın. Hafif ılıyınca buzdolabına koyarak soğutun. Kompostoyu soğuk servis edin.

Elmalı kurabiye

Malzemeler

4 adet elma
5 yemek kaşığı şeker
1 tatlı kaşığı tarçın
1 çay bardağı ceviz
125 gr. tereyağı (oda sıcaklığında)

Hamur Malzemeleri

1 çay bardağı sıvı yağ
1 çay bardağı yoğurt
1 yumurta
1.5 çay bardağı şeker
1 su bardağı nişasta
3-3.5 su bardağı un
Yarım paket kabartma tozu
Vanilya

Yapılışı: Elmaları soyun, rendeleyin ve tavanın içine koyun. Elmalar tatlı değilse şeker ilave edebilirsiniz. Daha sonra ocağa alın ve elmalar suyunu salıp çekene kadar pişirin. Ardından ceviz ve tarçın ekleyip az daha karıştırarak ocağı kapatın. Soğuması ve kıvama gelmesi için başka bir kaba aktarın. Hamur malzemelerini birleştirerek yoğurun. Ölçüler belli olsa da unu yavaş yavaş ilave edin. Elmalı kurabiye



çizgili ya da yuvarlak yapabilirsiniz. Çizgili kurabiye için hamurdan küçük mandalina büyüklüğünde parça alıp, yarım santimetre kalınlığında açın. Üçte ikilik kısmına boylamasına, bıçakla çizikler atın. Boş kalan kısma elmalı kurabiye iç malzemelerini koyup sarın. Hafifçe bükerek ay şekli verin. Yuvarlak kurabiye için de yine hamuru aynı kalınlıkta açın. Su bardağıyla keserek kalıbını çıkarın. Bir parçanın ortasına elmalı iç koyun. Diğer parçanın ortasına artı şeklinde kesik atıp ilk parçanın üzerine kapatın. Kenarlarını çatalla hafifçe bastırın. Yağlanmamış tepsiye dizin. 170 derece önceden ısınmış fırında üzeri hafif pembeleşene kadar pişirin.

Fırında elma

Malzemeler

1 orta boy elma
1 tutam tarçın
Tereyağı

Yapılışı: Elmayı ikiye bölün, çekirdeğini çıkarın ancak kabuğunu soymayın. Eğer bebeğiniz süt ürünlerini kullanmaya hazırsa bir parça tereyağını elmanın üzerine sürün. Biraz tarçın serpin. Elmaları bir tepsiye yerleştirin. Tepsinin içine de çok az miktarda su ekleyin. 200 derecede yaklaşık 25 dakika pişirin. Piştikten

sonra elmalar soğuyunca kabuklarını soyabilirsiniz. Elmaları dilerseniz küçük parçalara ayırıp parmak yiyecek olarak çocuğunuza verebilirsiniz ya da püre haline getirip yedirebilirsiniz.

Yeşil elmalı çorba

MALZEMELER

20 gram tam buğday unu
30 gram tereyağı
15 gram çiçek yağı
25 gram tarhana
2 adet yeşil ekşi elma
1 adet irice yeşil kabak
250 gram balkabağı
100 gram yeşil biber
1 adet domates
1 adet havuç
1 adet kuru soğan
Tuz

Acı pulbiber ve karabiber
900 gram sıcak su
Yapılışı: Dödüklü tencereyi ocağa koyun, yağı ekleyin. Yağ ısınca unu ve tarhanayı ekleyip kısık ateşte 5 dakika kavurun. Karabiber ve acı pul kırmızı biberin dışında tüm malzemeleri irice doğrayıp ekleyin. Sıcak suyu ilave edin. Malzemeleri karıştırdıktan sonra dödüklü tencereyi kapatın. Buharı çıktıktan sonra 15 dakika kısık ateşte pişirin. Dödüklünün buharını çıkarıp kapağını açtıktan sonra çorbayı blendırdan geçirin. İsteğe göre acı biber ve karabiber ekleyebilirsiniz.

ELMA DERSEM ÇIK!

Mitolojik öykülerde adı sıkça geçen elma, günümüzde en sağlıklı yiyecekler listesinin başında geliyor. Kilo vermeye yardımcı, vücuttaki yağ miktarını azaltıcı etkisiyle form tutmayı sağlarken içeriğindeki asitler ve antioksidanlar sayesinde hastalıklara karşı koruyor.

bilir. Taze bakla, "L - dopa" maddesi içeriyor. Bu madde vücutta, hareketlerde düzelme ve dengeyi sağlayan dopamine çevriliyor. Dopamin ise Parkinson hastalığına iyi gelmesiyle biliniyor. Bekletmeden tüketilmesi gereken taze bakla böbrekleri ve idrar yolları iltihaplarını da temizlemeye yardımcı oluyor.

■ **TAZE FASULYE:** Tam bir protein deposu olan taze fasulye, A, B ve C vitamini ile demir, kalsiyum ve magnezyum mineralleri yönünden de çok zengin. Lifli olduğu için sindirim sisteminin çalışmasına olumlu etkide bulunuyor.

■ **TAZE KABAK:** Kalorisi düşük, kolay sindirilebilen bir sebze olan kabak, diyetlerin de vazgeçilmez sebzelerinden biri. Zengin folik asit ve C vitamini içeriğinin yanı sıra potasyum, fosfor, kalsiyum, magnezyum, sodyum, demir içeriyor. İdrar söktürücü özelliği bulunan kabak, çiğ olarak rendelenip salatalara da eklenebilir.

■ **ÇAĞLA:** Bahar meyvelerinin ilki olan çağla, badem ağacında yetişiyor. Tadı mayhoş olsa da en sevilen ilkbahar meyvesi. Zengin mineral ve vitaminleri ile de sağlığımızı koruyor.

■ **ÇİLEK:** Bol miktarda A, B1, B2, C ve K vitamini, protein, şeker, meyve asidi, demir, fosfor, sodyum, kalsiyum ve potasyum içeren çilek, dişlere iyi geliyor. Cilde canlılık kazandırıyor. Ancak bazı kişilerde alerjiye neden olabiliyor.

■ **YEŞİL ERİK:** İlkbahar meyvesi denince akla ilk gelenlerden biri de yeşil erik. Potasyum ve magnezyum minerali açısından zengin yeşil erik, bol miktarda B vitamini içeriyor. Bu nedenle sinir sistemi üzerinde de olumlu etki yapıyor.

Tam zamanında yemenin beş önemli etkisi

Meyve ve sebzeleri zamanında yemenin sağlığın yanı sıra aile bütçesinden çevrenin korunmasına kadar birçok alana etkisi var.

BÜTÇENİZİ KORUR!

Sebze ve meyve fiyatları mevsimlerinin dışında daha yüksek olabiliyor. Bu nedenle mevsiminde yapılan alışveriş aile bütçenizi rahatlatır.

TADINA DOYUM OLMAZ!

Birçoğumuz için meyve ve sebzelerin tadı da en az fiyatı da önem taşıyor. Bir yerden bir yere taşınan, uzun süre bekleyen meyvelerin tadı da değişiyor. Bu nedenle mevsiminde yenen çileğin tadı, kış ortasında tüketilenle aynı olmadığı için yerken aynı mutluluğu hissedemiyoruz.

MEVSİM GEÇİŞLERİNİ FARK EDERSİNİZ!

Yılın her ayı her şeyi bulabilmek ve tüketmek yerine, mevsimine göre sebze ve meyve yemek beslenme zenginliğini de sağlıyor. Böylece vücudumuz da mevsim geçişlerine daha kolay uyum gösteriyor.

ÇEVREYİ KORURSUNUZ!

Erken ya da mevsim dışı yetiştirilen meyve ve sebzeler aynı zamanda daha uzun süreli



taşıma anlamına geliyor. Bu da, daha çok yakıt tüketilmesine, çevrenin kirlenmesine yol açabiliyor.

ARKA BAHÇENİZ OLUR!

Meyve ve sebzelerin zamanında yetiştirilmesi kadar önem taşıyan bir başka konu da yöresel olması. Böylece yiyecekler bir yerden başka bir yere taşımaya gerek kalmadan sofralarımıza gelebiliyor. Ancak yiyeceklerin hem yöresel hem de zamanında olması her zaman sağlanamıyor. O zaman kendinize küçük bir bahçe yapmaya ne dersiniz? Eğer bahçecilikten hoşlanmıyorsanız ya da vakit bulamıyorsanız, tarımla uğraşan birilerini bulup onlardan yardım isteyebilirsiniz. Son dönemlerde büyük kentlerde kurulan "kent bahçeleri"nden kendinize minik bir bahçe kiralayabilirsiniz.

TEMMUZ

Zamanı
Kiraz, vişne, karpuz, kayısı, taze sarımsak, mısır, kavun

Yakında
Üzüm, böğürtlen, incir, taze ceviz, dut

AĞUSTOS

Zamanı
Mürdüm eriği, üzüm, banya, dut, iç bakla

Yakında
Taze ceviz, incir, taze fındık, mantar

EYLÜL

Zamanı
Taze ceviz, taze fındık, banya, mantar, biberiye

Yakında
Kestane, pırasa, nar, karnabahar, ayva

EKİM

Zamanı
Armut, pırasa, karnabahar, nar, yer elması

Yakında
Elma, kereviz, ıspanak, lahana, mandalina

KASIM

Zamanı
Lahana, portakal, mandalina, ayva

Yakında
Balkabağı, Brüksel lahanası

ARALIK

Zamanı
Kestane, balkabağı, kivi, kara lahana, Trabzon hurması

Yakında
Pazı, pırasa, kereviz

MEVSİMİNİN TADI!

Hemen her sebze ve meyve yılın her ayında manav tezgahlarında olsa da, zamanında yetiştirilen ve sofralara gelenlerin tadı başka oluyor. Çünkü mevsimi dışında tüketilen sebzeler bazı sağlık sorunlarına yol açabiliyor. Gelin bu bahar, enginarı, can eriği, kabağı, semizotunu ve çileği tadına vara vara yiyelim.

Ülkemiz tarım ürünleri açısından o kadar bereketli ki, ilkbaharın kendine has renkleri ve tatlarını taşıyan sebze ve meyveler sofralarımızı süslemeye başladı bile. Artık çoğu yiyecek yılın her ayı reyondarda yer alsa da zamanında tüketilen yiyeceklerin tadı ve faydası başka oluyor. Üstelik, mevsimi dışında sebze ve meyve tüketmenin sağlığını olumsuz etkilerde bulunduğunu her fırsatta dile getiren uzmanların uyarılarına da kulak vermek gerekiyor. Gelin bu mevsimde çıkan sebze ve meyveleri, içerdikleri vitamin ve minerallerin sağlığını katkısına bir göz atalım.

■ **SULTANI BEZELYE:** Taze bezelye, kabuğuyla birlikte yeniyor. Özellikle çocukların çiğ çiğ yemekten keyif aldığı bu sebze, annelerin de işini kolaylaştırıyor. İçerdiği protein, karbonhidrat, fosfor, potasyum ve A vitaminiyle, karaciğer ve safra kesesinin çalışmasını düzenlemeye yardımcı oluyor, kansızlığı gideriyor.

■ **HAVUÇ:** Gözler ve cilt için son derece faydalı olan havuç, beta-karoten, A, C ve E vitaminleri gibi

antioksidanlar açısından oldukça zengin bir içeriğe sahip. Ancak A vitamininden tam olarak faydalanabilmek için yağ da tüketilmesi gerekiyor. Bunun için havuç salatalarına birkaç damla yağ ekleyebilirsiniz.

■ **ENGİNAR:** Kalorisi düşük olduğu için zengin besleyici özelliğinin yanı sıra form-

da kalmayı da kolaylaştıran enginar, C ve B vitaminleri ile folat, potasyum, kalsiyum ve magnezyum mineralleri içeriyor. Lifli bir besin olan enginarın en önemli özelliği ise toksik maddelerin vücuttan atılmasına yardımcı olması ve karaciğerin çalışmasını kolaylaştırması. Ayrıca içeriğindeki karbonhidrat kan şekeri düzeyinin kontrolünü sağlıyor.

■ **TAZE BAKLA:** Hemen her evde en az bir kişi "taze bakla mevsimini" bekler. İşte şimdi tam da mevsimindeyken, yoğurtlu, taze soğanlı bir bakla yemeği aile üyelerini mutlu etmeye yete-



Hangi ayda ne yenir?

OCAK

Zamanı
Brüksel lahanası, pırasa, kereviz, greyfurt

Yakında
Muz, Pazı

ŞUBAT

Zamanı
Pırasa, kırmızı turp, mandalina, muz, kereviz, pazı, hindibağı, frenk soğanı, defne yaprağı

Yakında
Çağla, kuşkonmaz, fındık turp, roka

MART

Zamanı
Pancar, limon, kuşkonmaz, turp, bakla

Yakında
Bebe havucu, çilek, barbunya

NİSAN

Zamanı
Enginar, havuç, bezelye, çağla, bebe havucu, taze sarımsak, kuşkonmaz, taze kekik

Yakında
Domates, kiraz, enginar, dolmalık biber

MAYIS

Zamanı
Çilek, patlıcan, domates, arpacık, soğanı, erik, barbunya, madımak, ebegümeci

Yakında
Marul, karpuz, kiraz

HAZİRAN

Zamanı
Enginar, taze patates, marul, taze fasulye, dolmalık biber, rezene

Yakında
Bamya, vişne, şeftali, tatlı mısır, mürdüm eriği, salatalık

Köpüklü, çikolatalı NESCAFÉ® Mocha

YENİ

**Kahvede
yeni moda**



NESCAFÉ
bi' kahve?