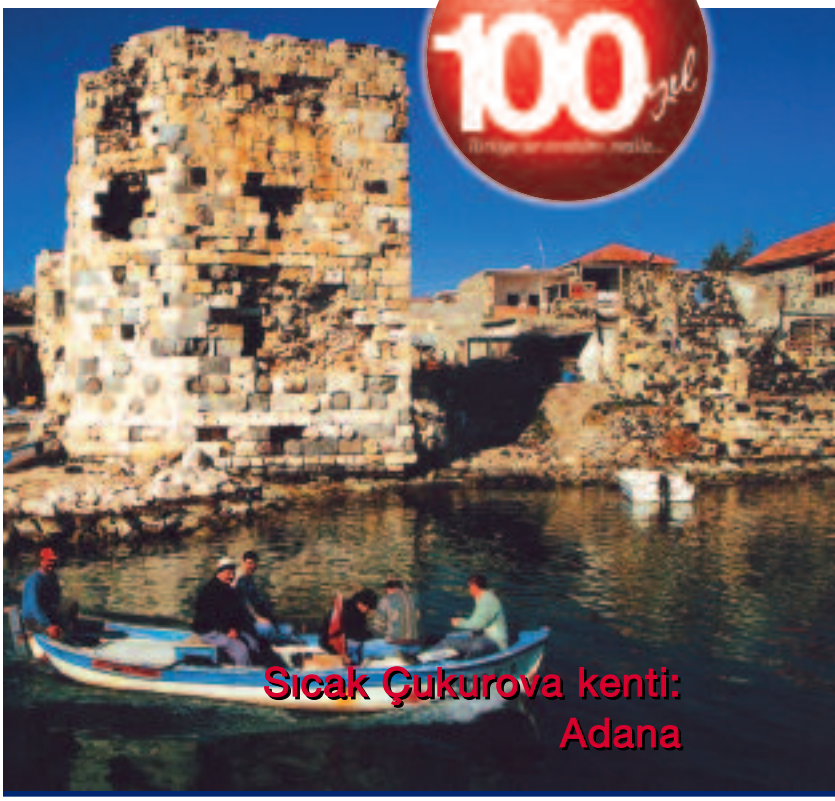
Nestlé benimle

Sayı 03 Haziran-Temmuz-Ağustos 2009



Sıcak Çukurova kenti:
Adana

İclal Aydın:
"Yine aşık oluyorum,
yine dans ediyorum"

Çikolatada yeni trendler

Funda Arar:
"Müzik yaşam biçimim"

Kahveyi yeniden
keşfedin

MÖVENPICK'ten
üç yeni lezzet

Bambaşka lezzet,
durma keşfet!

İçindekiler

02 Sohbet
İclal Aydın

06 Röportaj
Thierry Martin

08 Konsept
Kahveyle genç kalın

10 Kültür
Adana

14 Konsept
Sağlık için su için

16 Sohbet
Funda Arar

20 Sohbet
Kadir Çöpdemir

24 Haber
MÖVENPICK'ten üç yeni ürün

26 Haber
Bambaşka lezzet, durma keşfet

28 Sağlık
Evde bakım hizmeti

30 Sağlık
Uygarlaştıkça alerji artıyor

32 Haber

Nestlé

Dergi adı
NESTLE benimle

İmtiyaz Sahibi
Kerem Ayırtman

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

Sorumlu Müdür
Yaprak Kanlıoğlu

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

Yayın türü
Yaygın süreli

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

içerik fabrikası
iletişim danışmanlık ve ticaret ltd. şti.

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

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

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

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

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

Sunuş

Nestlésizinle

Değerli okurlar,

“Paylaşılan Değer Yaratmak” yaklaşımı kurulduğu günden bu yana Nestlé’nin en temel iş stratejisini oluşturuyor. Bu yaklaşım tedarikçilerimizden çalışanlarımıza, iş ortaklarımızdan tüketicilerimize toplumun tüm katmanlarını kapsıyor. Dünyanın lider beslenme, sağlık ve iyi yaşam şirketi olmak çok büyük sorumlulukları da beraberinde getiriyor. Dünyanın kaynaklarının hızla tükendiğini göz önünde bulundurursak tüm kuruluşların dünyaya karşı sorumlulukları olduğunu söylemek yanlış olmaz.

Nestlé olarak biz bu sorumluluklarımızı somut faaliyetlere dönüştürmeyi uzun yıllar önce başarmış ve geliştirerek sürdürmekte olan bir şirketiz.

Yaptığımız tüm işlerde insan sağlığını önde tutmak en önemli değerimiz. Nestlé, AR-GE gücünü yalnızca ürün geliştirmekte değil, insan sağlığını korumak yönündeki çalışmalarda da kullanıyor. Geliştirdiğimiz yenilikçi ve katma değerli ürünler dünyanın dört bir yanında insanlarla buluşuyor.

Çocuk içecekleri kategorisinde Türkiye’de geliştirdiğimiz ve dünyada bir ilk olan “NESQUIK 3ü1 Arada” bu ürünlere iyi bir örnek oluşturuyor. Sütü içinde barındıran ve suyla karıştırılarak tüketebilen bu içecek, çocukların günlük kalsiyum ihtiyacının yüzde 27’sini karşılıyor. Magnezyum ve vitamin içeriğiyle de çocukların yeterli ve dengeli beslenmelerini destekleyen bir ürün.

Dr. Hans-Ulrich Mayer
Nestlé Türkiye
Yönetim Kurulu Başkanı

Bugün dünyada pek çok sağlık sorunuyla boğuşan coğrafyalar var. Yapılan çalışmalar beslenme ile sağlık arasında doğrudan bir ilişki olduğunu ortaya koyuyor. Dünyada beslenme yetersizliği ve fiziksel aktivite eksikliğinden kaynaklanan sağlık sorunları giderek artıyor ve dünyadaki ölümlerin yüzde 60’ına sebep olan hastalıkların kaynağını oluşturuyor. Nestlé bu sorunların önüne geçmek için insan sağlığını önde tutan besleyici ürünler geliştiriyor ve dünya genelinde özellikle çocuklara doğru beslenme bilinci kazandırmaya yönelik eğitim programları ve işbirlikleri gerçekleştiriyor.

Nestlé olarak bu çalışmaları yalnızca kendi içimizde yapmıyoruz ya da sınırlandırmıyoruz. Dünyada ve Türkiye’de sağlık alanında faaliyet gösteren sivil toplum kuruluşları, akademisyenler, bilim adamları ve devlet otoriteleriyle de paylaşıyor, çözüm yollarında birlikteliklerkuruyoruz. Bunun en somut örneğini geçtiğimiz Nisan ayında Türkiye’de düzenlenen 12. Dünya Sağlık Kongresi’nde de yaşadık. Nestlé olarak yaptığımız çalışmaları, bilgi birikimimizi paylaştık.

Tüm gücümüzle gerek Türkiye’de gerekse dünyada beslenme, sağlık ve iyi yaşam çerçevesinde tüm çalışmaların içinde bulunarak, “Paylaşılan Değer Yaratmak” sorumluluğumuzu sürdürmeye devam edeceğiz.

Yine aşık oluyorum, yine dans ediyorum

Başarılı bir televizyoncu, iyi bir oyuncu, çok satan, çok okunan bir yazar. Ancak İclal Aydın'ı İclal Aydın yapan temel özelliği hayata karşı pozitif tutumu, hiç yitirmediği umudu: "Zaman zaman umutsuzluğa düşsem de umutluyum. Yine İstanbul'un en popüler yerlerine gidiyorum, yine aşık oluyorum, yine dans ediyorum, yine ayrılıyorum."

İclal Aydın adını çoğumuz başarılı sunuculuğu sayesinde duyduk. Gülümsemesiyle, pozitif tutumuyla kendisini Türkiye'ye sevdirdi, sık sık "Bu kadar da pozitif olunmaz ki" yorumlarına neden oldu. Ardından oyuncu yönü ön plana çıktı. Çeşitli dizilerde ve filmlerde rol aldı. Hayat Güzeldir programı için yazdığı günlükleri ve metinleri bir araya getirerek ilk kitabını oluşturdu. Bu kitabı yenileri izledi, çok satanlar listesinde kendisine sağlam bir yer edindi. Kitaplarla yetinmedi, köşe yazılarıyla okurlarına seslendi…

Özel hayatında zaman zaman çalkantılar yaşadı… Ancak yaşadığı pek çok düş kırıklığına rağmen umudunu, pozitif tutumunu bir an olsun elden bırakmamasıyla, "Hayat yine de güzeldir" dedirtti… Peki, bunu nasıl başarıyor? Kahve bahane dedik ve olumlu bakmanın sırlarını öğrenmek için Aydın'ın evine konuk olduk.

Yazar, oyuncu, köşe yazarı ve TV programcısısınız. Hangisi sizi daha iyi yansıtıyor, hangisinden daha büyük bir keyif alıyorsunuz?
Yazarlığın benim için çok daha ağır bastığını ve çok daha kalıcı olduğunu düşünüyorum. Köşe yazıları okunulur geçilir, diziler yenisi çıkınca unutulur, televizyon suya yazmak gibidir ama yazarlık kalıcıdır. Genel anlamda her biri birbirini tamamlayan, birbirine bir şeyler ekleyen meslekler. Zannediyorum ki her birinde yer almaya devam edeceğim. Ama beni en iyi yansıtanın yazarlık olduğunu söyleyebilirim.

Sizi en iyi yansıtanın yazarlık olduğunu söylüyorsunuz ancak Türkiye gibi yılda kişi başına 18 sayfanın düştüğü bir ülkede edebiyatla uğraşmak zor değil mi?
Hayır, çünkü ben edebiyat yapmıyorum. Edebiyat yapmadığım için de çok ciddi bir okur kitlesine sahibim. İnternet sayesinde satış dışında da ne kadar okunduğunuzu ölçebiliyorsunuz. Bu demek değildir ki çok okunan çok değerlidir ama en azından insanlarda genel anlamda internet kullanıcılarında okuma alışkanlığını geliştiren yazarlardan biri olduğumu biliyorum ve bundan çok büyük gurur duyuyorum. Türk halkının okuma alışkanlığının olmadığı çok doğru ama insanların okuması için çok çalışmayı tercih edenlerden biriyim. Bu karamsar tablonun aksine her geçen gün Türkiye'deki okur kitlesinin katlanarak artacağını düşünüyorum.

Çok okunmanın formülü nedir?
Böyle bir formül olsaydı herkes bu formülü uygulardı. Her aşk yazan çok okunmuyor Her şiir yazan çok okunmuyor. Galiba bu biraz yazanla, biraz da yazılanın niteliğiyle ilgili. Ben kendi adıma Türkiye'de ciddi bir kesimin yüreğine dokunduğumu düşünüyorum. Çok dışarıda olan biriyim. Bu yüzden sokağın ne düşündüğünü, ne hissettiğini gözlemleyebiliyorum.

Sizi hiç roman yazarken göremedik…
Bu bir zorunluluk mu, mutlaka olması gerekiyor mu bunu bilmiyorum. Sürekli bana "yazman gerekiyor, yazman gerekiyor" denildiği için kendimi roman yazma konusunda zorunlu hissetmeye başladım. Yazmak, çok içten gelen bir serüven. Önümüzdeki zaman ne gösterir bilmiyorum ama bu konuda üzerinde çalıştığım bir şeyler var. Kıvama geldiğinde mutlaka okurla paylaşmak isteyeceğim.

Bir yandan da köşe yazıları yazıyorsunuz. Her gün yazmak yorucu olmuyor mu?
Artık belli bir ritme oturdu. Benim için artık köşe yazısı bir gereksinim, bir alışkanlık, kendimi ifade etme biçimi. İlk zamanlarda haftanın yedi günü yazıyordum, şimdi sadece dört günü yazıyorum. Bu da beni oldukça rahatlattı.

Ailecek çikolataya bayılıyoruz

Nestlé deyince aklınıza ne geliyor?
Çikolata. Unutmayın, ben aynı zamanda bir anneyim, çikolataya bayılan bir anne.

Nestlé ürünlerini kullanıyor musunuz?
Nestlé çikolatanın dışında NESCAFE'yi ve NESQUIK'i de çok sık kullanıyoruz.

Kahve ile aranız nasıl? NESPRESSO'yu nasıl buldunuz?
Öğrencilik hayatımdan beri kahve ile aramı her zaman sıcak tuttum. Belki bizim mesleğin de etkisiyle her zaman iyi bir kahve içicisi oldum. NESPRESSO'ya gelince; birincisi makinenin kullanımı çok pratik, ikincisi ise kahve üzerinde kremaması bir köpük oluşturuyor.

Kızınızın çikolata ile arası nasıl?
Her çocuk gibi Lal de çikolataya bayılıyor. Her şeyde olduğu gibi çikolata konusunda da aşırıya kaçmamasına çaba gösteriyorum.

Ekşi Sözlük'te adınıza 191 tane entry var. Sonuncusu şöyle bitiyor: Ne çok seveni varmış...

Benim ilk kitabım yazarlık iddiasıyla ortaya çıkan bir kitap değildi. Başarılı bir televizyoncu genç kızın "bu yaptıklarım ne olur unutulmasın" düşüncesiyle tuttuğu günlüğün izleyicisiyle buluşmasıydı ve olağanüstü sattı. O kadar sattı ki bana bir yazı kariyerinin yolunu açtı. Yazar olmak için o kadar çok çalışıyorum ki inanamazsınız. Kendimi yetiştirmek için o kadar çok çaba harcıyor, uluslararası konferanslara katılıyor ve kitaplar okuyorum… Beni eleştirenler hala aynı yerdeler ama ben 13 yılda çok yol aldım. Ben yazı yazmaya başladığımda doğan çocuklar bugün 12-13 yaşındalar. O kitabı benim de küçümsediğim, elime almak istemediğim zamanlar oldu ama geçenlerde bir şey lazım oldu ve ilk kitabımı okudum. O kadar naif, o kadar masum bir kitapmış ki o. Ben o genç kıza çok şey borçluyum. O kitap içinde o kadar çok şairden, o kadar çok besteciden, o kadar çok gazeteciden bahsediliyor ki… Birçok insanın burun kıvırdığı bir dolu insanı binlerce insana ulaştırdı, onları binlerce kişinin tanımasını sağladı o kitap. "Ben Turgut Uyar'ı sizin sayenizde tanıdım, Orhan Kemal'i ilk kez siz anlattığını zaman okudum diyenler" nedeniyle mutluyum.

Popüler bir iş yapıyorsunuz ama popüler yaşamıyorsunuz... Bir dönem hariç...

13 yıldır göz önündeyim ve engel olamadığım, hiç hoşlanmadığım 1,5 yıllık bir süreç yaşadım. O bir buçuk yıl benim için çok üzücü geçti. Alışık olmadığım ve bilmediğim bir dünya içerisine girdim. Aynı zamanda benim için çok da öğretici oldu. İçtenlikle ve açık yüreklilikle duygularını anlatan biriydim. O kadar pahalı ve o kadar önemli bir tecrübe edindim ki çok daha kaliteli ve korunaklı bir hayat yaşamaya başladım artık. Yine İstanbul'un en popüler yerlerine gidiyorum, yine aşık oluyorum, yine dans ediyorum, yine ayrılıyorum ama bunu sadece benim en yakınlarım, bunları bilmeyi hak edenler biliyor. Bu ilişkimi köşe yazımda ve basında deşifre etmiştim ama bundan sonra asla böyle bir şey yapmam.

Birçok düş kırıklığı da yaşadınız. Bunlarla nasıl başa çıktınız?

Bir sabah bir uyandım, korktuğum en kötü şey başıma geldi. İnsanlar benim için en kötü şeyleri düşündüler. Tüm hayatım boyunca adımın yanında olmasın diye mücadele ettiğim her şeyi söylediler. Gazetelerinde yayınladılar. Gazete okuyamaz hale geldim. O dönemde Vatikan'a gittim. Vatikan'da Michalengelo'nun "merhamet" heykelinin önünde durdum. Yüzlerce insan vardı heykelin önünde. Japon, Türk, İtalyan, Amerikalı… Her dilden ve her ırktan… İnanılmaz bir sessizlikle o taş yontuyu seyrediyordum; Meryem Ana'nın kucağında bebek İsa. Ağlıyorum… Bir an dedim ki, "Karşımda duran bir taş parçası. Sanat böyle bir şey işte. Hakkınızda neler yazılıp çizilse bile sizi alıp bambaşka diyarlara götürüyor". Bu kadar kıymetli değilim ki ben. Hakkımda ne söylerlerse söylesinler Türkiye sınırını geçtikten sonra bir anlamı yok. Bunu bir arkadaşıma anlattım. Aynı arkadaşım Sezen Aksu'nun da arkadaşı aynı zamanda ve beni dehşetle dinleyerek dedi ki; "Biliyor musun Sezen 'küçüğüm' parçasını aynı heykelin önünde, Roma'da yazmıştı." Kariyerimizde yaşadığımız iniş çıkışlar, kriz sandığımız olaylar, felaketler iyidir. Bu sayede sadece güçlü olanlar ayakta kalır. Bende de öyle oldu diye düşünüyorum.

Her şeye rağmen umudunuzu koruyorsunuz...

Zaman zaman umutsuzluğa düşsem de umutluyum. 106 yaşındaki bir dedenin torunuyum ben. "Ben savaştan çorapla döndüm!" diye anlatıyor. Bu savaş Balkan Savaşları da dahil yaşadığımız her savaş olabilir. Çanakkale Savaşı olabilir, Kurtuluş Savaşı olabilir… Hangisi olduğunu hatırlamıyor. Siyasi anlamda çok badireler yaşa-

mış büyük bir sülalenin çocuğuyum. Çok kültürlü bir aileden geliyorum, bir melezim. İyi Türkçe konuşuyor, kendimi Türkçe iyi ifade ediyorum. Ve geri dönüp baktığım zaman çok kısa bir sürede dünyaya parmak ısırtacak kadar değişmiş mucize bir ülkenin, mucize çocuğuyum ben. Ben kendi ülkeme inanmazsam, ben umut etmezsem kim edebilir ki?

Yakın vadede yeni projeleriniz olacak mı?

İyi ve bozulmamış olarak kalabilmenin mümkün oldukça çok "hayır" demek olduğunu öğrendim. Kızımın artık bana daha çok ihtiyaç duyması nedeniyle artık daha az çalışmak ihtiyacı hissediyorum. Kızıma daha çok vakit ayırmak, onunla daha çok vakit geçirmek istiyorum.

Geçtiğimiz günlerde "çok iyi bir anne olamadım" dediniz. Bu kararınızda bu düşünce de etkili oldu mu?

Aslında "Çok iyi bir anne olmadığımı düşündüğüm günler oldu" dedim ama basına "çok iyi bir anne olamadım" şeklinde yansıdı. Eminim bütün anneler benimle aynı fikirde olacaklardır; ebeveynlik bir vicdan azabı ile yaşamayı öğrenmek demektir. Ben 31 yaşına kadar yani anne olana kadar hep bir çocuk gözüyle hayatı anlattım. Çalışan bir annenin çocuğu olarak annemden, babamdan şikayet ettim. Bana benzeyenler ile birlikte oturup halimize üzüldük. Anne olduktan sonra kariyerimde inanılmaz bir yükselme oldu. Film çekiyordum, dizi filmde oynuyordum, köşe yazısı yazıyordum, reklam filmleri çekiyordum, konferanslara katılıyordum, imza günleri düzenliyordum, kızım henüz altı aylıktı, evde hastam vardı ve en kötüsü evde bakıcım yoktu.

Çocuk sahibi olmanız sosyal ve iş hayatınızı nasıl etkiledi?

Çocuk sahibi olmam iş hayatımı ve sosyal yaşantımı pek etkilemedi ama kızım sayesinde daha programlı yaşamayı öğrendim. Her akşam en geç saat 20.30'da uyuyor. Sabah da en geç 06.30'da kalkıyor. Hafta içi akşamüzeri 16.30'a kadar okulda oluyor. Okuldan döndükten sonra akşam yatana kadar birlikte vakit geçirebileceğimiz en kaliteli zaman. Bir de sabahları onu okula hazırlarım. Bunun dışındaki tüm zamanım bana ait. "Saçımı süpürge ettim, sosyal hayatım kalmadı" gibi bir şey söyleyemem. Arkadaşlarımla da görüşüyorum, çok sık olmasa da seyahatlere de çıkıyorum.

Çocuğu olanların normalde kariyerleri düşüşe geçer...

Belki kendime de bir şeyler ispatlamak istiyordum. Her şeyi yapmaya çalışırken ailemdeki birliği kurtaramadım. Kızımın babası ile ayrıldığımızda özgürlüklerimi ne kadar çok sevdiğimi fark ettim. Hedefi olmadan yaşayamayan bir insanım. Mutlaka bir amacımın olması gerekiyor ama kızımı daha çok seviyorum.

Çikolatada yeni trendler

Nestlé İnovasyon Renovasyon Müdürü Thierry Martin'in görevi tüketici eğilimlerini belirlemek ve Türk damak tadına uygun yeni ürünler geliştirmek. Martin'e göre Türkiye'de en çok fındıklı, fıstıklı ve sütlü çikolata tercih ediliyor. Son dönemlerde bitter ve meyveli çikolatalar da ön planda.

Dünyanın çikolata uzmanı Nestlé, tüketicilere çikolata severlerin rüyalarını süsleyen yeni lezzetler sunmaya devam ediyor. Bu yeni ürünlerin geliştirilmesine en önemli rollerden birini de Nestlé İnovasyon Renovasyon Müdürü Thierry Martin üstleniyor…

Martin'in görevi tüketicinin damak zevkine uygun yeni çikolata çeşitleri geliştirmek. 18 yıldır bu görevi sürdüren Martin, Fransa'da, İngiltere'de hatta Çin'de bile çalışmış. Bu nedenle dünyada denemediği çikolata yok gibi. Bu görevi sayesinde Nestlé çikolata dünyasında çikolata tercihleri konusunda en uzman isimlerden biri olan Martin ile çikolatanın yolculuğunu, Türklerin tercihlerini ve iyi çikolatanın tarifini konuştuk…

İlginç bir unvanınız var. İnovasyon Renovasyon Müdürü ne iş yapar?
Nestlé Türkiye'yi çikolatayla tanıştıran öncü bir firma. 1909'dan bu yana Türk tüketicisine çikolata sunuyoruz ve bu öncülüğümüzü sürdürmemiz gerekiyor. Bu nedenle de inovatif olmalı, yeni ürünler geliştirerek yeni lezzetler sunmalıyız. Benim işim de tüketicinin ihtiyaçlarını, beklentilerini belirlemek ve bu ihtiyaçlar doğrultusunda yeni ürünler geliştirmek. Yakın zamanda NESTLÉ CLASSIC Bisküvili çikolatayı geliştirdik. Kendi alanında bir ilk olan NESTLÉ CLASSIC Bisküvili mozaik pastaya benzer lezzetiyle çikolata severlere sunuldu. NESTLÉ CLASSIC Bisküvili'nin yanı sıra portakal lezzetiyle bitter çikolatayı buluşturan NESTLÉ Black Portakallı ve NESTLÉ Black Fıstıklı'yı da heyecan veren lezzet alternatifleri olarak geliştirdik. NESTLÉ Black Portakallı damakta iz bırakan nefis bitter kakao tadı ve ona çok yakışan portakal parçacıkları ile bitter severlerin bir numarası olmaya aday. NESTLÉ Black Fıstıklı da bitteri ve fıstığı birleştirmek isteyenlerin gözdesi olacak.

Bu mesleği nasıl seçtiniz?
Yemek benim için bir tutku. Yemek yapmayı, arkadaşlarıma ziyafet sofraları hazırlamayı çok seviyorum. Genellikle yeni tarifler geliştiririm. Zorluğu seviyorum, bir şeyler yaratmak hoşuma gidiyor. Çikolata işine girişim ise biraz tesadüfi oldu. Ben biyokimya mezunuyum. Nestlé'de çalışmaya başladıktan sonra çikolatayla uğraşmaya başladım. Son 18 yıldır da bu işi sürdürüyorum. Birçok farklı ülkede çalıştım; Çin'de, İngiltere'de bulundum.

Dışarıdan bakıldığında çok eğlenceli bir işe benziyor. Gerçekten öyle mi, yoksa zor yanları da var mı?
Kesinlikle eğlenceli bir iş yapıyorum. Güzel bir çikolata yemek bir keyif ve sizi mutlu bir ruh haline sokuyor. Aynı zamanda zor bir iş. Çünkü her an yeni şeyler geliştirmemiz, rekabete ayak uydurmamız gerekiyor.

İşiniz gereği çok çikolata tüketiyor olmalısınız. Ne kadar çikolata yiyorsunuz?
Ürettiğimiz çikolatanın kalitesini test etmenin, kontrol etmenin en güvenli yolu tadına bakmak. Evet, müşteriye en iyi ürünü sunabilmek için düzenli olarak çikolata yiyorum. Bunun dışında evde de çikolata yiyorum.

Thierry Martin

Bu kadar fazla çikolata tüketmek sağlığınızı etkilemiyor mu? Çikolata sağlıklı bir besin mi?
Çikolata kesinlikle çok sağlıklı bir besin. Hem çok sağlıklı, hem de insanı mutlu eden bir yiyecek. Dünyada çikolatanın yarattığı etkiyi yaratabilecek başka hiçbir yiyecek yok. Çikolata bol miktarda antioksidan içerir. 40 gram çikolata bir kader şarap kadar antioksidan barındırır. Mineral açısından da zengindir ve büyük bir enerji kaynağıdır. Spor, yürüyüş gibi fiziksel aktivitelerin ardından bir parça çikolata iyi gelir, bataryalarınızı yeniden şarj eder. Ancak tabii makul miktarlarda yemeli. Ben kaliteli çikolatayı küçük parçalar halinde tadını çıkararak yemeyi tercih ediyorum.

Bunca yararını saydığınız çikolata Türkiye'de çok fazla tüketilmiyor. Neden?
Fransızlar, İsviçreliler ve Amerikalılar yılda kişi başı ortalama 9-10 kilo çikolata tüketiyorlar. Bu oran Türkiye'de ise sadece bir kilo. Avrupa ortalamasını yakalama konusunda gidilecek çok yolumuz var. Bence bunun temel nedeni gelir düzeyi. Gelir düzeyi arttıkça çikolataya ayrılan para da artacak. Avrupa pazarı genel anlamda durağan. Türkiye'de ise her yıl yüzde 15 gibi bir büyüme gerçekleşiyor. Tabii pazarda çok fazla atıştırmalık alternatifin olmasını da dikkate almak lazım. Mesela, Türk insanı kuruyemiş yemeye bayılıyor.

Türk tüketicisinin tercihleri ne yönde?
Bizim en çok satan çeşidimiz; fıstıklı çikolatamız DAMAK. Türkiye fındık ve fıstık üretiminde ve tüketiminde dünyada ilk sıralarda yer alıyor. Ve bu iki tat çikolataya çok yakışıyor. Bunların yanı sıra Türkiye'de sütlü çikolata da çok satıyor. Sütlü çikolata tercihinin geleneksel bir yanı var. Türkler ilk olarak sütlü çikolatayla tanıştı ve çok sevdi. Hala da seviyor. Ancak son dönemlerde bitter çikolata satışları da yükselişte. Örneğin yüzde 70 kakao içeren NESTLÉ GOLD Bitter Çikolata büyük beğeni kazandı. NESTLÉ GOLD Kirazlı Bitter de öyle…

Bitter ve meyveli çikolataya bir yönelim olduğunu söyleyebilir miyiz? Böyle bir trend mi oluşuyor?
Meyve ve çikolata çok iyi bir kombinasyon. Hem antioksidanlar açısından zengin, hem enerji veriyor. Tıpkı günde bir kadeh şarap ya da Boğaz'da bir yürüyüş gibi. Özellikle kadınlar meyveli çikolataya yöneliyor. Bunun nedeni bence kadınların yeni tatlar denemeye daha açık olması. Erkekler ise daha muhafazakar davranıyor.

Dünyada hangi türler tercih ediliyor?
Türkiye'de çok tutulan fıstıklı çikolata dünyada o kadar da popüler değil. Bence tercihler yaşam biçimleriyle ve geleneklerle doğrudan bağlantılı. Örneğin yemeklerine bol acı katan Meksikalılar çikolataya da baharat ve acı katmayı seviyor. İtalyanlar ve Fransızlar daha güçlü olan acı tadı sevdikleri için daha fazla bitter çikolata tüketiyorlar. İngilizler, Avustralyalılar ise sütlü, karamelli ürünleri tercih ediyor.

Sizin tercihiniz hangisi?
Benim favorim bitter. Yani kakao oranı yüksek olan siyah çikolata. Bence "gerçek çikolata" o. En çok polifenol siyah çikolatada var. Bu da hücrelerinizin daha uzun süre genç kalmasını sağlayan bir madde. Siyah çikolata bir nevi anti-aging özelliği sağlıyor.

İyi bir çikolata nasıl anlaşılır?
Ağzınıza aldığınız anda erir. Siyah çikolatanın tadı daha uzun süre damakta kaldığı için, ben onu tercih ediyorum. Tabii birçok duyuya hitap etmesi de önemli. İlk başta sizi görüntüsü cezbeder. Şekli de önemlidir. Yumuşak hatlı çikolatalar ağızda daha kolay dağılır. Sert hatlı çikolataları yemek daha zordur. Türkler de ağızda daha çabuk eriyen çikolataları seviyorlar. Fındık parçalarını veya bisküvi parçalarını ısırırken çıkan ses ve yapısılarından ötürü çikolatayla oluşturdukları kontrast hoşumuza gidiyor. Özellikle Türklerin de bu çok hoşuna gidiyor.

Kakaonun yolculuğu

Yunancada adı "tanrıların besini" anlamında Theobromei olan kakao ağacından elde edilen kakao, Batı Afrika, Batı Hint Adaları Güney Amerika'da ve Ekvator boyunca üretilir. Kakao ağaçları üç yaşından sonra meyve vermeye başlar.

Etli, olgun meyvelerin içinden çıkarılan çekirdekler birkaç gün mayalanmaya bırakılır. Daha sonra güneşte kurutulur ve böylece çekirdekler fabrikada işlenmeye hazır hale gelir. Fabrikada temizlenen kakao çekirdekleri kavrulur ve öğütülür. Elde edilen macun görünümündeki sıvı olan kako likörü çikolata yapımında kullanılır.

Kakao likörü şeker ve sütle karıştırılır ve hamur haline getirilir ve inceltilerek büyük mikserlerin içinde işlemden geçirilir. . Sonunda sıvıya dönüşen çikolataya kakao yağı eklendikten sonra kalıplara dökülür ve parlak be hoş görünümlü tablet şeklinde kristalize edilir.

Kahveyi yeniden keşfedin

Yaşlanmayı durdurmak mümkün değil. Ancak bu süreci antioksidanlarla yavaşlatmak elimizde. Peki, hayatımızdan eksik etmediğimiz kahvenin en önemli antioksidan kaynaklarından biri olduğunu biliyor muydunuz?

Yaşamımız boyunca mükemmel işleyişine akıl sır erdiremediğimiz vücudumuz, belli bir yaştan sonra bize ihanet eder. Toksik maddeler, cildin kollajen tabakasını tahrip eden serbest radikaller oluşturarak yaşlanma sürecini başlatır. Ayrıca kanser, kardiyovasküler hastalıklar gibi kronik hastalıklara da sebebiyet verir.

Ancak vücudumuzun kendini tahrip etme özelliği olduğu gibi savunma mekanizmasından ileri gelen kendini tedavi etme özelliği de var. Bunu pekiştiren ve dirençli olmamızı sağlayan besinler, serbest radikallerin ve toksinlerin zararlı etkilerini azaltmaya, hücrelerimizi korumaya yardımcı olur. Bir nevi vücuttaki paslanmayı gideren bu vitaminler, tıpta antioksidan olarak anılıyor.

Ancak unutmamak gerekir ki, antioksidanlar mucize değil. Eğer doymuş yağlarla besleniyor, sigara içiyor, aşırı alkol alıyor, egzersiz yapmıyorsanız antioksidanların size pek yararı olmayacaktır.

Nelerde bulunur?
Doğada çok sayıda antioksidan madde var. Bunların bazıları vitamin, bazıları mineral, bazıları enzim ya da bitki ekstreleri. Bazı antioksidanlar; A (retinol), C ve E vita-

Yaşlanmayı geciktirin

Tam tahıllı kahvaltılık gevrek (yulaf, kara buğday gevreği, buğday ya da pirinç gevreği), süt ürünleri, ekmek çeşitleri (kara, tahıllı, arpa, yulaf ve çavdar ekmeği), sebze ve baklagiller (brokoli, lahana, havuç, ıspanak, bal kabağı, domates, tere, bezelye, nohut, mercimek, semizotu, mısır, avokado, pırasa, soya), tahıllar (bulgur, esmer pirinç), balık ve kabuklu deniz ürünleri (Somon, sardalye, uskumru, kalkan), meyve ve tuzsuz kuruyemişler, kırmızı şarap, yeşil çay, zeytinyağı, yağsız kırmızı et, hindi eti.

minleri, selenium, karoten, likopen ve diğer maddelerdir. Antioksidanların en iyi kaynakları ise renkli sebze ve meyveler, kakao ve günlük içeceklerimiz arasında vazgeçemeyeceğimiz kahve.

Ağaçtan fincana

Pek çok kahve tüketicisi kahvelerini keyifle yudumlarken, kahveyi ağaçta yetişen bir meyve olarak hayal etmez. Oysa kahve, kahve ağacının kiraza benzeyen meyvelerinin çekirdeklerinden elde edilen doğal bir içecektir.

Olgunlaştıkça kızaran meyveler toplanarak kalitesine, rengine ve büyüklüğüne göre sınıflandırılarak güneş altında kurumaya bırakılır. Kuruyan bu meyveleri elinize alıp salladığınız da, içlerinde bulunan iki adet kahve çekirdeğinin sesini duyabilirsiniz. İşte kahvenin antioksidan özelliğini veren polifenoller kahvenin daha ağaçtan toplandığında yapısını oluştururken, çekirdeklerin kavrulması esnasında da kaybolmaz. Aksine farklı bileşiklere dönüşerek bu özelliğini pekiştirir.

Japonların en önemli antioksidan kaynağı: Kahve

Bu yılın başında Japonya'da yapılan bir çalışmada, Japonların beslenmesindeki en önemli antioksidan kaynaklarından biri olarak yeşil çaydan önce kahve gösterilmiştir. Bu özelliği ile orta düzey kahve tüketimi size keyfin yanında sağlık da sunar. Beslenmedeki diğer kafein kaynakları da göz önünde bulundurulduğunda her gün 2-3 fincan kahvenin tadını keyifle çıkarabilirsiniz.

Egzersiz ve antioksidanlar

Yoğun egzersiz sırasında oksijen tüketimi oldukça artar. Bu da egzersiz sırasında ve egzersizden sonra hücre hasarına yol açan serbest radikal oluşumunda artışa neden olur. Vücut antioksidanları, bu hasarın gerçekleşmesini önlemek için kullanır. Bu işlem sırasında belli antioksidanlardan belli miktarlarda yararlanılır. Çok fazla düzeyde alınan antioksidan hücre hasarının onarılmasını engelleyebileceği için, antioksidanların doğal yollarla vücuda alınması en sağlıklı yoldur. Kahve egzersizden önce içilirse hem içeriğindeki kafein ile fiziksel performansınızı arttırmaya, hem de antioksidanlar ile hücrelerinizi serbest radikallerden korumaya yardımcı olur.

Kahve ve antioksidanlar

Kahvenin bazı sebze ve meyvelerden daha fazla antioksidan içerdiğini biliyor muydunuz? Yapılan son çalışmalarda kahvenin güçlü bir antioksidan kaynağı olduğu sonucuna varıldı. Scranton Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmaya göre hurma, kızılcık ve siyah üzüm gibi besinler porsiyonları başına en yüksek oranda antioksidan içerse de Amerikalıların diyetteki diğer besin maddelerine nazaran en çok antioksidanı kahveden aldıkları belirlendi. Kahve çekirdeklerinde, pek çok hastalıktan korunmaya yardımcı olan polifenoller bulunurken, kafeinli ve kafeinsiz kahvenin aynı miktarda antioksidan içerdiğini belirtmeliyiz. Antioksidanlar kalp hastalıkları ve kanser de dahilolmak üzere pek çok potansiyel sağlık etkisiyle ilişkilendiriliyor ve bu hastalıklar üzerine koruyucu etkiyi arttığı düşünülüyor.

Sıcak Çukurova kenti

01 denince aklınıza ne geliyor? Büyük çoğunluğunuzun yanıtı “Adana” olacaktır. Ününü dünya çapında duyurmuş kebabı, yetiştirdiği birçok ünlü yazarı ve sanatçısı, şehrin ortasından geçen Taş Köprü’süyle sıcak Çukurova kenti…

İsminin ve yerinin 4 bin yıldır değişmediği arkeolojik olarak kanıtlanmış, dünyanın en eski kentlerinden biri olan Adana; verimli toprakları, yemekleri, sıcak insanlarıyla dikkat çeken bir Anadolu kenti. En çok da ünlüleriyle kendinden söz ettiriyor. Karacaoğlan, Dadaloğlu, Orhan Kemal, Yaşar Kemal, Abidin Dino, Yılmaz Güney, Şener Şen, Fatih Terim Adana’nın yetiştirdiği, alanında ünlü kişilerden bazıları.

Son dönemdeki dizilerde de Adanalılar dikkat çekiyor. Avrupa Yakası’ndaki “Dilber Hala”, Adanalı’daki “Komiser Yavuz”, Canım Ailem’deki “Melahat” konuşmaları ve farklı tavırlarıyla izleyicilerin sevgisini kazanmış Adanalı karakterler.

Tarihe yolculuk

Antik kentleri, kaleleri, müzeleri, şehir merkezindeki sivil mimari örneği konakları, köprüleri ve daha birçok güzelliği ile görülmeye değer Adana’nın işte bazı güzellikleri…

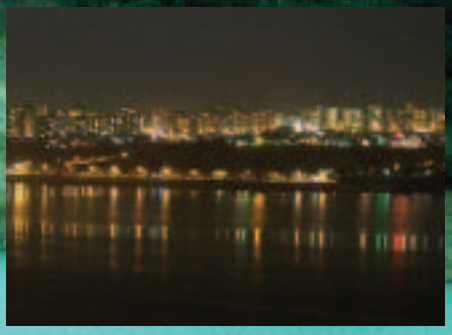
Arkeoloji Müzesi

Adana ve Çukurova’nın tarihi eserlerinin sergilendiği müze 1924’te kuruldu. Türkiye’nin en eski 10 müzesi arasında yer alan Adana Arkeoloji Müzesi’nde, özellikle Tarsus/Gözlükule (1934), İçel/Yumuktepe (1936), Ceyhan/Sirkeli (1938) ve Yüreğir/Misis (1958) höyüğü kazılarında bulunan, Çukurova’nın ilk çağlarına ait seçkin eserler yer alıyor.

Seyhan gölü

Yapmadan dönmeyin

• Kent merkezindeki Arkeoloji ve Etnografya Müzesi ile Atatürk Müzesi'ni gezin.
• Ulu Cami, Sabancı Merkez Cami, Bebekli Kilise, Taş Köprü ve Tepebağ ile eski Adana evlerini görün.
• Merkez dışındaki Anavarza, Şar ve Misis ören yerleri, Akyatan ve Ağyatan Kuş Cennetleri'ni gezin.
• Adana kebabını mutlaka yiyin. Şalgam suyu ve aşlama (meyan kökü) için. Özellikle yaz aylarında, buz ve pişmiş nişastayla yapılan, bir tür tatlı olan bici bicinin tadına bakın. Halka tatlı, taş kadayıf ve karakuş tatlısı yiyin.
• Eski çarşıları gezip dünyaca ünlü Karatepe kilimlerini görün.
• Seyhan Nehri kıyısında gezin. Asma köprülerin üzerinden geçerek kenti seyredin.



Etnografya Müzesi
İl merkezinde, Kuruköprü mevkiindeki 1845'te yapılan ve terk edilmiş kilise binası 1924'ten sonra müze olarak düzenlenmiş. 1972'de eserlerin yeni müze binasına taşınmasının ardından kilise restore edilmiş, 1983'te ise Etnografya Müzesi'ne dönüştürülmüş.

Atatürk Müzesi
Seyhan Caddesi üzerinde 19. yy'da yapılmış geleneksel Adana evlerinden olan müze, iki katlı, çıkmalı, kırma çatılı, kagir bir yapı. Bu özellikleri nedeniyle yapı "Korunması Gerekli Taşınmaz Kültür Varlığı" olarak tescil edildi ve koruma altına alındı.

15 Mart 1923'te Atatürk Adana'ya geldiğinde, Ramazanoğulları'ndan Suphi Paşa'ya ait olan bu binada ağırlandı. Bina, Atatürk Bilim ve Kültür Müzesi Koruma ve Yaşatma Derneği tarafından Kolordu Komutanı Bedrettin Demirel'in önderliği ve halkın yar-

Adana mutfağı

Adana yöresinin zengin bir mutfağı var. Bu zenginliğin nedeni çeşitli kültürlerin etkisinde kalması. Yöre yemeklerinin en büyük özelliği un, bulgur, et, sebze ve çeşitli baharatların yanında süt, yoğurt, peynirin de bol miktarda kullanılması. Akla gelen ilk yemek ise Adana kebabı. Kentte neredeyse her köşe başında bir kebapçı görmek mümkün. Ününü dünyaya duyurmuş Adana kebabı, bol yeşillik, ezme ve salata çeşitleriyle sunuluyor.

Kesme ya da hamur çorbası, yüksük çorbası, düğün çorbası, sebze yemeklerinden sülüm, mercimekli ıspanak başı, kabak çintmesi, bulgur yemeklerinden ekşili topalak, sarımsaklı köfte, içli köfte, sakatat dolması, içeceklerden şalgam suyu, meyan kökü Adana mutfağının özgün lezzetlerinden yalnızca birkaçı.

dımıyla kamulaştırıldı ve restorasyonu yapılarak 1981'de Müze Müdürlüğü'ne bağlı bir müze olarak hizmete açıldı.

Adana'nın kaleleri

Çukurova tarih boyunca, günümüze ulaşan 40'tan fazla kale ile korunmaya çalışıldı. Bugün bazıları zamana meydan okuyarak dimdik duran ve her biri özgürlük anıtı niteliğindeki kaleler Çukurova'nın yüzyıllarca simgeleri oldu. Adana, Anavarza, Dumlu, Karasis, Kozan, Meydan, Yılanlı, Feke, Anahşa, Saimbeyli, Bucak ve Yarıkkaya kaleleri kentin en ünlü kaleleri.

Sivil mimarinin eşsiz örnekler

Bugün daha çok Tepebağ ve Kayalıbağ mahallerinde ayakta kalabilmiş olan geleneksel Adana evleri, Adana'nın tarihi kent kimliğinin en önemli parçalarından birini oluşturuyor. Genellikle tek katlı ve kerpiçten evlerin olduğu şehir, Seyhan nehrinin ıslahı, bölgedeki pamuk üretiminin gelişmesi ve beraberindeki sanayileşme sayesinde hızla gelişme sürecine girmiş, Adana'da ekonomik yapının gelişmesine paralel olarak mimari de etkilenmiştir. Kerpiç evlerin yerlerini daha dayanıklı ve görkemli kagir ve karkas sistemli 2-3 katlı evler almış. "Geleneksel Adana Evleri" ya da "Tepebağ Evleri" olarak adlandırılan bir yapı tarzı oluşmuş. Kayalıbağ ve Seyhan Nehri kıyısında yer alan sıra konaklar, Adana geleneksel konut mimarisinin en nitelikli örneklerini oluşturuyor. Bu konaklar aynı zamanda kentte tescili yapılan ilk sivil mimarlık örnekleri arasında yer alıyor.

"Nestlé kalite demek"

1972'de Osmaniye'de kurulan Bilpa, Nestlé ile işbirliğine 1999'da Osmaniye'de distribütör olarak başladı. 2000'de Mersin, 2001'de Adana ile devam eden işbirliğinin 10. yılında Adana'dan Van'a kadar kapsayan bölgede Nestlé distribütörlüğü yapıyor. Dünyanın en büyük gıda şirketlerinden olan Nestlé'nin Türkiye'de çok hızlı ilerleyeceğini düşünerek distribütörü olmaya karar verdiklerini söyleyen Bilpa'nın ortaklarından Faruk Pilge, "Uluslararası kültür birikimine sahip evrensel bir kurum olan Nestlé'nin vizyonumuza kattığı pek çok bilgi oldu. Gelinen noktadan memnunuz. Özellikle son üç yıldır çok hızlı büyüyoruz" diyor.

"Nestlé markasının hatırlattığı şey imaj ve kalite" diye ifade eden Pilge için, Nestlé gibi güçlü bir grup çatısı altında olmak; güven, istikrar, büyüme, vefa, kalite, insani değerler, prensipler, yasalar uygunluk ve çevreye saygı gibi anlamlar taşıyor. Nestlé'nin önümüzdeki beş yılda tahmin edilemeyecek kadar büyük potansiyele ulaşacağını düşünen Pilge, Nestlé ile işbirliklerini şöyle anlatıyor: "Çok sıkı bir işbirliğimiz var. Nestlé çalışanlarının hepsinin aynı dili konuştuğu şeffaf bir yapısı olması, yeniliklere açık olması ve çok yakın ilişkiler içinde olmak bizi mutlu ediyor. 37 yıldır diğer firmalarda göremediğimiz kadar, üst düzey yöneticilerin yanımızda olması büyük avantaj. Nestlé ile çalışmak başka alanlarda ve mevcut işimizde iyi bir ortak ve iyi bir referans. İş hayatımızda oluşturduğumuz prensip ve anlayışların öğreti kaynağı."

Bilpa'da 416 personel çalıştıran Pilge, en büyük olmayı değil, en iyi olmayı misyon edindiklerini belirtiyor. Adana'da Nestlé markalarından en çok NESCAFE 3ü1 Arada, DAMAK Çikolata, CHOKELLA 500 Krema, NESQUIK Kahvaltılık Gevrek ve COFFEE MATE 100 Gr.'ın tercih edildiğini ifade eden Pilge, Nestlé'nin 100. yılını kutladığı 2009 yılı için "Her şey çok güzel olacak" mesajını veriyor.

Sağlık için su için

Yaşam kaynağımız olan su, bedenimizi toksinlerden arındırır; hücrelerimizi atıklardan temizler ve vücuttan atar. Bu nedenle uzmanlar uzun ve sağlıklı bir yaşam için bol bol su içilmesini tavsiye ediyor.

Kronik susuzluk dünyadaki en yaygın sağlık problemlerinden biri. Doğum esnasında yüzde 75'i suyla kaplı olan insan vücudunda, gelişmeye bağlı olarak bu oran hızla azalıyor. Yetişkinlerde ise bu oran yüzde 50'lere kadar düşüyor. Bu düşüş, yani vücuttaki sıvının tükenmesi yaşlanmanın başladığını gösteriyor. Çoğu insan vücudun susuz kalma belirtilerini göz ardı ederken, bunu farklı içeceklerle geçiştiriyor. Ancak bazı içecekler idrar sökücü ve kanın asitlik düzeyinin artmasına neden olduğu için daha vahim sonuçlar yaratıyor. Besinleri taşıyan ve vücut enerjisini hücrelere ileten oldukça önemli bir çözücü olan su, vücut ısımızı düzenler; beyin, omurilik gibi hayati organlar için bir dengeleyici olarak çalışır. Eklemlerimizin daha etkin hareket edebilmesi için de adeta yağ görevi görür.

Yaşam kaynağı su, bedenimizi toksinlerden arındırmada da çok önemli bir role sahip. Hücrelerimizi atıklardan temizler ve vücuttan atar. İdrara çıkma, terleme ve sümkürme, solunum vücudun toksinlerinden arınmasının çeşitli yollarıdır. Bu nedenle vücudun su ihtiyacı oldukça önemli. Susuzluk tehlikesi de vücuttan toksinlerin atılmasını engeller ve dokuların zarar görmesine yol açar. Susuzluk ayrıca vücudun enerji seviyesini ve vücudun yaşamını sürdürme kabiliyetini azaltır. Bu nedenle uzmanlar sağlıklı ve uzun bir yaşam; genç, parlak ve sağlıklı bir cilt için suyu hayatımızdan eksik etmemizi söylüyor.

Günde iki litre su için

Su, gün içerisinde vücudumuzdan sindirim, terleme ve nefes alma yoluyla sürekli ek-

Dünya su liderinden NESTLÉ® PURE LIFE®

Nestlé Waters, Türkiye'de 2002 yılından bu yana NESTLÉ PURE LIFE markası altında doğal kaynak suyu üretiyor. Uludağ'ın güvenli ve el değmemiş doğal kaynaklarından elde edilen NESTLÉ PURE LIFE'ın kalitesi dünyanın bir numaralı gıda ve içecek şirketi Nestlé'nin garantisi altında.

NESTLÉ PURE LIFE, yumuşak içiminden gelen benzersiz lezzeti ve sağlık dolu içeriğiyle bir yaşam kaynağı.

NESTLÉ PURE LIFE her yudumda vücudumuzun yenilenmesinde önemli rol oynayan dengeli ve sağlıklı mineral yapısıyla hem çocuklara hem de yetişkinlere hitap eden eşsiz bir lezzet.

Hem doğal hem lezzetli su

Nestlé Waters 1872'de Fransa Paris'te kurulmuş, halen 130 ülkede toplam 72 farklı ürünü ile dünya su pazarının lideri. Nestlé Waters, merkezi İsviçre Vevey'de bulunan dünyanın bir numaralı gıda ve içecek şirketi olan Nestlé S.A.'nın ambalajlanmış su grubunu oluşturuyor. 2002 yılında NESTLÉ PURE LIFE markasıyla su pazarına giren Nestlé Waters, 2006 yılında ERİKLİ'yle birleşerek ambalajlı su pazarındaki payını yükselterek birinci sıraya yerleşti. Nestlé Waters, şu an Bursa'da bulunan dört fabrikada üretim yapıyor.

Uludağ'ın tüm tatları içinde: ERİKLİ®

Erikli®

Su vücudumuz için en önemli yaşam unsurlarının başında geliyor. Sektörün lider markası ERİKLİ, 44 yıldır doğadan gelen dengeli mineral yapısıyla herkese uygun bu lezzeti tüketicilere sunuyor.

2 bin 300 metre yükseklikte bulunan kaynağından alınan ERİKLİ, Uludağ'ın tüm tatlarını içinde barındırıyor.

"Türkiye Müşteri Memnuniyeti Endeksi" 2007 ve 2008 yılı ölçüm sonuçlarına göre ERİKLİ, sadece su sektöründe değil, tüm sektörler dikkate alındığında müşteri memnuniyeti şampiyonluğunu elinde bulunduruyor.

siliyor. Kaybolan su miktarının da mutlaka yerine konması gerekiyor. Günlük su tüketimi konusunda herkes için geçerli bir oran söylemek zor olsa da uzmanlar, sağlıklı bir yaşam için günde ortalama iki litre su içilmesini söylüyor. Bitki çayları ya da sebze suları günlük su tüketimine dahil olabilir ama alkol, meşrubat ve gazlı içecekler sıvı olmasına karşın asla suyun yerini tutmuyor. Ayrıca ekmek, kraker gibi kuru gıda alıyorsanız, sıcak bir iklimde yaşıyorsanız, yoğun bir egzersiz programınız varsa, sauna ya da buhar banyosuna giriyorsanız daha fazla su tüketmelisiniz. Yeteri kadar su tüketmediğinizi düşünüyorsanız günlük idrara çıkma sayınıza bakın. Günde 8-10 defa idrara çıkıyorsanız ve idrarınız açık renkteyse, bu ideal su miktarını tükettiğinizi gösterir. Suyu yeteri kadar tüketmediğimiz zaman ciddi sağlık sorunlarıyla karşılaşabiliriz. Örneğin, vücudumuzdaki yüzde 1'lik su azalması bizi susatır, yüzde 5 hafif ateşe yol açar, yüzde 10 böbrekler zorlanır ve böbrek yetmezliği görülebilir, kaslarda spazm başlar, yürümek imkansızlaşır. Yüzde 20'lik su kaybında ise cilt çatlar, organlar durur, ölüm gerçekleşir.

Ne zaman su içmeliyiz?

Güne başladığınız ilk saatler oldukça önemli. Sabah uyandığınızda mutlaka bir ya da iki bardak su için. Günün bu ilk suyu gece boyunca metabolize edilen atıkların vücuttan atılmasına ve yoğunluğu artan kanın seyrelmesine yardımcı olur. Gün boyunca da her fırsatta susamayı beklemeden su içmeyi alışkanlık haline getirin. Unutmayın susadığınızda vücudunuzdaki suyun yüzde 1'ini çoktan kaybetmişsiniz demektir.

“Müzik yaşam biçimim”

“Kitap okumayı, yemek yapmayı, alışverişi çok seviyorum”

Şehirler arası yolculuklar ve konserlerden fırsat buldukça dinlenip özel işlerine zaman ayıran Funda Arar, “Konser varsa ya da konserden döndüysem günümü evimde dinlenerek, kitap okuyarak geçiririm. Alışverişe çıkarım. Biraz da bana iyi geldiği ve bir anlamda terapi gibi olduğu için mutfakta zaman geçiririm. Yemek yapmayı da ikram etmeyi de yemeyi de çok severim. Fırsat buldukça mutfağa girer, yeni tatlar oluştururum” diyor.

Koşturmaca içinde düzenli beslenmenin zor olabildiğini dile getiren Arar, direncini artırması için protein tüketmeyi ihmal etmiyor. Formda kalmak içinse sık sık yürüyüş yapıyor.

Arar da her kadın gibi alışveriş yapmayı çok seviyor. “Mesleğim gereği de sürekli yenilenmek ve farklı şeyler giymek durumundayız. Ayrıca takıları ve aksesuvar almayı çok seviyorum. Farkında olmadan geniş bir koleksiyonum oldu. Ayakkabı da buna dahil” diyor.

Türkiye'nin en iyi kadın vokallerinden Funda Arar, yoğun çalışmalarından arta kalan zamanlarda dinlenmeyi, kitap okumayı, alışveriş yapmayı tercih ediyor. En büyük zevklerinden biri yemek yapmak. Vazgeçemediği lezzet ise çikolata…

Yemek yapmayı da ikram etmeyi de çok seven Arar, fırsat buldukça mutfağa girip yeni tatlar oluşturuyor. En meşhur yemeği ise içli köfte. Hamur işlerinden uzak durup salata ve sebze ağırlıklı beslenmeye özen gösteren Arar'ın vazgeçemediği lezzet ise çikolata.

Güçlü sesi ve yorumuyla dikkat çeken Funda Arar'ın müziğe ilgisi ve yeteneği küçük yaşlarda fark edilir. İlkokul üçüncü sınıftan itibaren mandolin ve solfej dersleri almaya başlar. 1992'de İstanbul Teknik Üniversitesi Türk Musikisi Devlet Konservatuvarı sınavını ilk beşin içine girerek kazanan Arar, okulu bitirdikten sonra iki yıl boyunca müzik öğretmenliği ve sahne çalışması yapar.

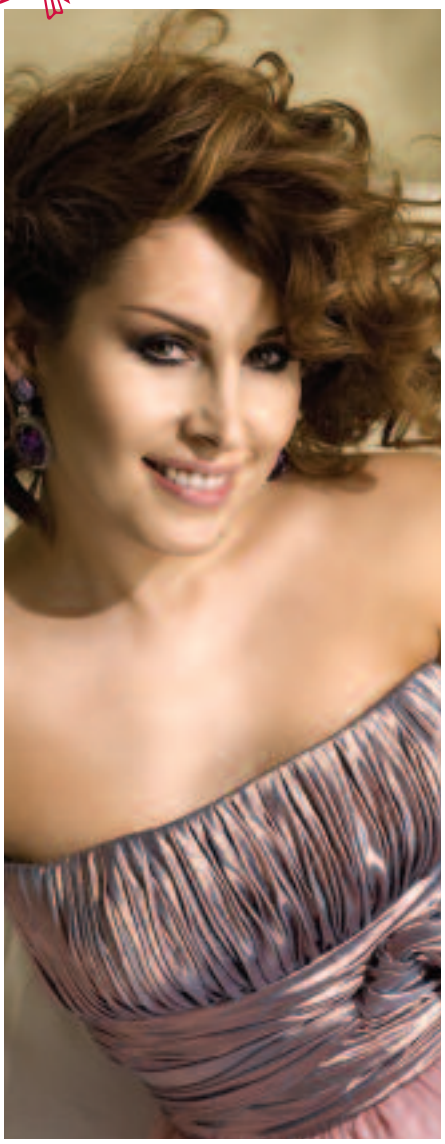
2000'de "Sevgilerde" albümüyle müzikseverlerle buluşan Arar, geride altı albüm, 30'a yakın video klip, TV programları ve sayısız konser bıraktı. Müziğin çok çabuk tüketildiği ve korsan mp3 indirmenin alışkanlık olduğu bir dönemde, kaliteyi korumak ve müzikteki istikrarı sağlamak için ekibiyle çok özen gösterdiklerini söyleyen Arar, "Albüm yapmış olmak için çalışmıyoruz; uzun zaman dinlenebilecek ve bıkılmayacak şarkılar üretmeye gayret ediyoruz" diyor. Geçen yıl çıkardığı, eğitimini aldığı ve çok sevdiği Türk sanat müziği eserlerinin yer aldığı "Rüya" albümüyle rüyasını gerçekleştiren sanatçı, şimdi de yeni albümü "Zamanın Eli"yle müzikseverlerle buluştu. Bu yoğun günlerinde bir araya geldiğimiz Arar, sahnedeki Funda'nın yanı sıra evdeki Funda'yı ve lezzet tercihlerini anlattı.

Küçük yaşlarda başladığınız müzik yolculuğunuzda size kim/kimler yön verdi?
Bu konuda öncelikle aileme müteşekkirim. Onlar sayesinde bu eğitimi aldım. Sonuçta ilgimi fark etmeleri, yönlendirmeleri, bu konuda bana destek olmaları ve inanmaları benim için büyük şans.

Kendinize nasıl bir hedef çizmiştiniz? Örnek aldığınız birileri oldu mu?
Müzik hayatımın eğitimle başladığı günlerde hedefim elbette iyi bir müzisyen ve yorumcu olmaktı. Öncelikle konservatuvar eğitimimi tamamlamam gerekiyordu. Mezun olduktan sonra da kısa süreli bir öğretmenlik tecrübem oldu. Ardından da profesyonel olarak sahne çalışmalarım başladı. Amacım bir albümle müzik severlerle buluşmaktı ve doğru zamanda doğru insanlarla bu gerçekleşti. Ayrıca hiçbir zaman şunun gibi olayım, bunun yolundan gideyim demedim. Ancak sanatına değer verdiğim, saygı duyduğum ustalar, yorumcular var elbette.

Başarınızın, bu kadar fazla üretip kaliteyi korumanızın sırrı nedir?
Aslında 1990'lı yıllar Türk pop müziğinin patladığı, birçok ismin çıkıp sonrasında kalıcı olanların da olduğu, çok fazla üretilen ve bir o kadar da sevilen bir dönemdi. Ben o dönemin sonuna yetiştim ve kendimi ispat etmem daha zordu. Ki şu an yeni albümleri çıkan arkadaşlarımız için daha da zor. Müziğin çok çabuk tüketildiği ve korsan mp3 indirmenin alışkanlık olduğu bir dönemdeyiz. Kaliteyi korumak ve müziğimdeki istikrarı sağlamak için ekibimle çok özen gösteriyoruz. Albüm yapmış olmak için değil çalışmıyor, uzun zaman dinlenebilecek ve bıkılmayacak şarkılar üretmeye gayret ediyoruz.

Popüler müzik piyasasını nasıl görüyorsunuz?
Açıkçası değerlendirmemi müzik sektörü üzerinde yapabilirim, yani kişiler ve yapı-

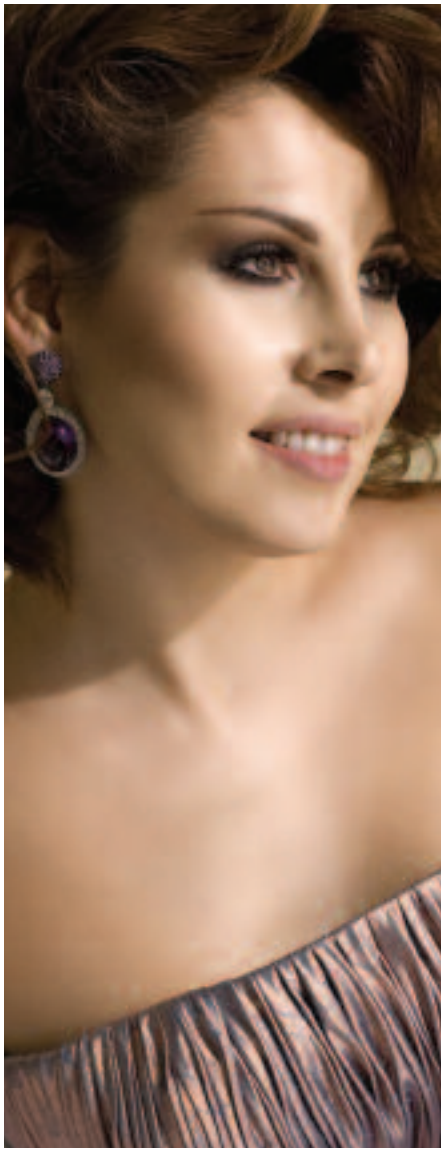


lanlar bazında değil. Sonuçta her müziğin bir alıcısı, dinleyeni vardır. Benim için gerçekten emek harcanmış ve müzik adına bir değer taşıyan çalışmalar önemlidir. Şu an gelinen nokta herkesin de bildiği üzere eskisi gibi satmayan albümler ve yasal olmayan şekilde ulaşılan şarkılar. O kadar uğraşıyorsunuz ve albümün çıktığı gün korsan mp3 sitelerinde şarkılarınız yer alıyor.

Kimleri dinlersiniz? En çok kimleri beğeniyorsunuz?
Severek dinlediğim Mor ve Ötesi, Şebnem Ferah gibi birçok isim var. Bir de son dönemde Amy Winehouse'u çok beğeniyorum.

Bir sanatçı olarak kendinizi yolun neresinde görüyorsunuz?
Bir sanatçı için "evet tamamdır" demek olmaz. İlk albümden bu yana yol kat ettiğimi düşünüyorum. Tabii ki dinleyici kitlemin oluştuğunu da konserlerimden görebiliyorum. Ancak aklımda yapılacak çok şey ve gerçekleştirilecek pek çok proje var. Hepsi sırayla ve zamanı geldiğinde olacak. Söz gelimi "Rüya" albümü benim için böyle bir projedir.

Geçen yıl Türk Sanat Müziği albümünüz "Rüya" ile rüyanızı gerçekleştirdiniz. Bu albüm bir anlamda sesinizin ve yorumunuzun gücünü de ispatlamak için miydi?
Yok, böyle bir ispat çabası değil, asla. Türk müziğine gönül vermiş ve bu anlamda eğitim almış biriyim. Benim için bir borç gibiydi. Zaten konser ve programlarımda seslendirdiğim ve çok sevdiğim şarkıları yine çok özenle seçerek bir albümde topladık. Dinleyenlerimiz tarafından ya da röportajlarda hep sorulan ve bir şekilde istenen bir çalışma idi. Hem özel hayatımda hem müzik anlamında olmasını istediğim her şey gerçekleşti. İnsanın hayallerine kavuşması çok güzel bir şey. Umut ediyor, çalışıyorsunuz ve bunun karşılığını bir şekilde alıyorsunuz. Bu da size yeni projeler için heves veriyor.



Son albümünüz "Zamanın Eli" albümünüzde neler ön planda?
Yine yorumculuğumun ön planda olduğu bir albüm oldu. Müzik direktörlüğünü müzisyen eşim Febyo Taşel üstlendi. 13 şarkının bulunduğu albümde söz ve müziği bana ait iki şarkı var. Bir şarkının müziğini eşimle yaptık. Albümde; Burcu Tatlıses, Günay Çoban, Saro Secikyan, Selahattin Sarıkaya, Müfide İnselel gibi önemli söz yazarı ve bestecilerin yanı sıra Hürriyet Gazetesi Kelebek yazarı Onur Baştürk'e ait bir şarkı da bulunuyor.

Türkiye'nin en iyi kadın vokalleri arasında değerlendiriliyorsunuz. Peki siz performansınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?
Kişinin kendisi için bunu tahlil etmesi biraz megalomanlık olabilir. Benim için dinleyenlerin takdir etmesi önemli. Müziğime emek veren ve bu anlamda mesleğime de saygı duyan bir yorumcuyum.

Sahnede nasıl bir ruh haline bürünüyorsunuz?
Şarkı söylerken ve sahnede çok mutlu oluyorum, enerjim tavan yapıyor. Bu nedenle böyle söyledim. Elbette dinleyenlerden aldığım tepkinin de bunda payı var. Birlikte eğleniyor, birlikte hüzünleniyoruz. Şarkıları yaşıyorum. Her şarkının ruhuna bürünüyorum.

İyi bir performans için neler yapıyorsunuz?
Mesleğimiz keyifli ancak bir o kadar da yorucu. Özellikle konser turnesi dönemlerinde bir şehirden bir şehre uykusuz ya da çok az uyku ile gidiyorsunuz. Sesin performansı için uyku çok önemli. Buna dikkat ediyorum. Çok geç vakitlere kalmam. Her fırsatta dinlenmeye çalışıyorum. Beslenmeme de dikkat ederim. Çok sık konser verdiğim için de sesim için ekstra bir egzersiz yapmama gerek kalmıyor.

Müzik dışında sanatın başka alanlarına da ilginiz var mı?
Müzik ve onunla ilgili üretimler benim için bir yaşam biçimi. Ancak tiyatral yeteneğimin olduğunu ve sanıldığının aksine komik biri olduğumu söyler yakınlarım. Tiyatroyu çok severim. Aslında kliplerimizde bir şekilde şarkının duygu yönünde ve yönetmenin direktifleri ile kısa oyunculuklar sergiliyoruz.

"Funda Arar'la Performans", "Gölgeler" ve "Söz Müzik Funda Arar" adlı televizyon programlarını da yaptınız. Bu kadar işi nasıl planlıyorsunuz?
Planlamak değil de uygulamak çaba istiyor. Çalışmayı seviyorum. İşim söz konusu olduğunda yorgun olmuyorum. Sonuç güzel olunca bütün yorgunluğum da geçiyor. Televizyonda da en doğal halimle ve yine müziğimle vardım. Benim için yine bir sahne idi. Konser gibi geçiyordu. Tek fark kameraların olması ve arada bir izleyenlere hitap etmek ve anonslar…

Yoğun çalışmalarınız arasında kendinize nasıl zaman ayırıyorsunuz?
Şu aralar pek zaman olmuyor. Şehirler arası yolculuklar ve konserler söz konusu. Fırsat buldukça dinlenip özel işlerime zaman ayırıyorum.

Bir gününüz nasıl geçer?
Konser varsa ya da konserden döndüysem günümü evimde dinlenerek, kitap okuyarak geçiririm. Alışverişe çıkarım. Biraz da bana iyi geldiği ve bir anlamda terapi gibi olduğu için mutfakta zaman geçiririm. Yemek yapmayı da ikram etmeyi de yemeyi de çok severim. Fırsat buldukça mutfağa girer, yeni tatlar oluştururum. İçli köftem meşhurdur.

Formunuzu nasıl koruyorsunuz?
Koşturmaca içinde düzenli beslenmek zor olabiliyor. Ancak yine de hamur işlerinden uzak durup salata ve sebze ağırlıklı besleniyorum. Protein mutlaka tüketiyorum, çünkü direncinizi artırıyor. Sık sık yürüyüş yapıyorum.

Dışarıda yemek yemeyi sever misiniz? Ne tür mekanları tercih edersiniz?
Severim. Birkaç mekan var öyle… Sakin ve lezzetli mönüleri olan yerler. Örneğin balıkçımız var, fırsat oldukça gideriz.

Alışveriş tercihleriniz neler?
Her kadın gibi alışveriş yapmayı seviyorum. Mesleğim gereği de sürekli yenilenmek ve farklı şeyler giymek durumundayız. Ayrıca takıları ve aksesuvar almayı çok seviyorum. Farkında olmadan geniş bir koleksiyonum oldu. Ayakkabı da buna dahil. Alışkanlık haline getirdiğim, uğramadan geçmediğim belli mağazalar var. Ayrıca tabii zamanla yarıştığım için her şeyi bulabileceğim büyük alışveriş merkezlerini tercih ediyorum.

Onda ekran tüyü var

Ekranların doğal, samimi, renkli yüzü Kadir Çöpdemir; okumayı, seyahat etmeyi seven, antika meraklısı, yemeğe düşkün biri. En büyük keyiflerinden biri de yoğun bir günün ardından kakaolu kurabiye eşliğinde koyu bir kahve yudumlamak…

Özel radyoların açıldığı ilk günlerde tanıdığımız Kadir Çöpdemir, programındaki samimiyeti, doğallığı ve kendine özgü diliyle dikkatleri üzerine çekti. Ardından gelen televizyon programları, reklamlar, sinema filmlerinde de bu imajını sağlamlaştırdı. En büyük şansının doğal "biyoenerjisi" sayesinde insanlarla kolay iletişim kurmak ve kendini sevdirmek olduğunu söyleyen Çöpdemir, başarısındaki en önemli etkenin "doğallık" olduğunu vurguluyor. "Sokakta insanlarla selamlaşıyorum ama hiçbirini tanımıyorum. Sanki hepsiyle az önce birlikte öğle yemeği yemişiz gibi bir atmosfer oluyor. İnsanlar beni kendilerine bu kadar yakın hissediyorsa, bende bu yakınlık hissini oluşturan unsurlar var demektir. Demek ki o ekranda gördükleri beden, kafa, konuşan ağız, söyleyen dil onlara çok doğal ve yakın geliyor" diyor.

Ekran ile gerçek yaşam arasında esasında büyük farklar olduğunu söyleyen Çöpdemir, ekrandaki haliyle sokaktaki halinin aynı olması nedeniyle izleyicilerin kendisini samimi bulduklarını belirtiyor. En sık karşılaştığı tepkinin "Aynı televizyondaki gibisiniz" olduğunu söylen Çöpdemir, "Demek ki başkaları gerçek hayatta farklı, sokakta farklı oluyorlar. İnsanlar bunu fark edebiliyor. İnsanların sizi her platformda aynı görmesi çok büyük bir kıymete sahip. Ama bazılarına bu bir kıymet gibi gözükmüyor. Star olmanın çeşitli koşulları olduğunu düşünüyorlar. Bence bunların hepsi hikaye. İşini iyi yapan bir muslukçuyla bir televizyoncu arasında bence fark yok. Birini müşterileri çok iyi tanıyor diğerini ekranı açan herkes."

Radyoculuk, şovmenlik, oyunculuk… Bunlardan en çok hangisine yakınsınız?
İşim radyoculuk ama diğer işlerim de aynı kompartımana binerler. Birisi ileride birisi geride değil. Başlangıçtan beri hep şanslıydım ki yer aldığım organizasyonlara karınca kararınca hep katkıda bulunmam beklendi benden. Onlar da gerçek ben olduğum sürece daha etkili işler oldu. Dolayısıyla işlerim birbirine yakın duruyor.

Televizyonda ikili ya da çoklu moderatörle konuk ağırlanan şovlar geçen yayın dönemine damgasını vurdu. İzleyiciyi yakalamanın doğru yolu sizce ne?
Eskiler beyaz perdede görünmek isteyen insanların yetenekleri, becerileri ve birikimlerinin yanı sıra sinema tüyü diye bir özellikten söz edermiş. Ben ekran tüyü olduğunu da düşünüyorum. Önemli olan insanların önce seni kabul edip bağrına basması. Bu olduğu sürece sen ister yarışma sun, ister ikili ya da çoklu moderatörle konuk ağırla, ister spor programı ya da klip sun. Ben ekrana çıkınca "Nereden çıktı yine bu!" değil de "Bak bizim adam ne anlatıyor?" deniyor. Bunun üzerine istediğin işi kurabilirsin.

Çikolatayı kim sevmez

Ben de herkes gibi çikolata severim. Çikolata lezzetinin dışında kişiye acil enerji ve esin veriyor. Yaratıcı insanlar için bu özellik önemli. Tercihlerim arasında kalitesinden ödün vermeyen Nestlé ilk sırada yer alıyor.

Sizce şu an en başarılı şovmen, oyuncu ve radyocu kim?
En başarılı şovmen kuşkusuz Beyazıt Öztürk. Hem zekası hem de bu işteki deneyimi ortada. 12 yıldır aynı günde, aynı saatte, aynı kanalda şovunu yapıyor. Oyuncu olarak da kendimi genellikle komediye yakın hissettiğim için mizah eğilimli işlere bakıyorum. En başta Cem Yılmaz olmak üzere Tolga Çevik, Şafak Sezer çok değerli isimler. Radyocuya gelince, artık yeni isimler pek çıkmıyor. Geveze, Hop Dedik Ayhan ve Bay J geçmişten beri dinlediğimiz ama neredeyse emekliliği gelmiş isimler.

Türkiye'de televizyon yayıncılığını başarılı buluyor musunuz?
Aslında Türkiye'de yayıncılık başarılı. Bana, bize göre ekonomisi, siyaseti, sosyal hayatı çok gelişmiş ülkelerin televizyonculuğu bizimkisi kadar renkli gelmiyor. Bizim algılarımız güçlü ve zengin. Biraz daha yaratıcılık payımızı artırsak, yabancıların bizden almak isteyeceği çok iş yapabiliriz. Şimdilik daha çok onların denediği, yaptığı işleri yapıyoruz. Bu noktada majör kanallarda çok büyük bir zenginlik yokmuş gibi görünüyor ama tematik kanallarda zenginlik daha çok.

Siz medya patronu olsanız nasıl bir tutum izlerdiniz?
Kadir Çöpdemir o kadar parayı bulsa ancak kendi keyfinin patronu olur. Hiç anlamam ki o işlerden. Hiç "Bu güç benim elimde olsa neler yaparım" diye hayaller de kurmam. Hayatımın bir evresinde, dört yıl kadar Klas FM'i yönettim. Canımı dişime takarak büyük mücadeleler verdim. Çok da başarılı oldum ama gördüm ki bu iş çok zor. Bu işlerin sevk ve idaresi kadar sıkıcı, insanın canından can alan bir şey yok. Dolayısıyla hiç bu işlere kafa yormuyorum. "Ben müşteriyim, yapsınlar ben bakayım" diyorum. Müşteri olmak daha avantajlı. Ben de hayatta müşteri olmayı seçiyorum.

Kendinize gülüyor musunuz? Komik olmanın formülü nedir?
Bazen kendimi çok komik bulduğum oluyor. Formülü ise daha çıkartamadım. Biri çıkar da "buldum" derse hemen gider alırım tabii. Ancak komik olmak için zeka şart. Neyi, nerede yapacağını bilmek gerekir. Biraz da algı biçimi önemli. Dünyayı herkesin gördüğü yerden görmemek gerekli. Zihninde ya da ruhunda devranı tersine çevirmeyi bilmek gerekli.

Geçmişten bugüne Türk mizahında başarılı bulduğunuz isimler kimler?
Vahi Öz tutkunuyumdur. Sadri Alışık'ı çok beğenirim. Yakın zamandan Kemal Sunal'ı çok severim. Çağdaşlar içinde de Cem Yılmaz ve son performansı itibariyle Şafak Sezer beni çok güldürüyor.

Radyoculuğa ya da şovmenliğe hevesli gençler için önerileriniz neler?
Bu piyasada yer bulmak gerçekten çok zor. Etrafımda bu işlere ilgi duyan genç insanlara "Bakın dünya bambaşka bir yere doğru gidiyor ve gittiği noktada hayatı kavrayan, hem insanı mutlu edebilecek hem de maddi manevi karşılığı olan, katma değer üreten işler var. Onları düşünmez misin" diye soruyorum. Show business'a hevesli, genç, gerçekten inanılmaz bir yetenek değilse, diğer işleri de düşünmeli. Bu piyasada vasat olup ezileceğine, iyi olduğun başka bir alanda bir yerlere gelmek çok daha mantıklı.

Koyu bir kahveye hayır demem

Evimin karşısında nezih bir cafe var. Öğleye doğru alıyorum yanıma gazetemi, kitabımı. Güneşe nazır oturuyorum. Yorucu bir gününün ardından koyu bir kahve bana oldukça cazip geliyor. Kahvenin yanında kakaolu kurabiye atıştırmayı çok severim. Tabii bu üzümlü kek de olabilir. Netice de kahve benim için keyif demek. Hele bir de içerken masamda dostum arkadaşım varsa değmeyin keyfime!

Üretmenin sonu var mı?
Üretmenin sonu dünyanın sonu demektir. Bizi hayatın içinde sahici olarak tutan, var eden ve bize yaşadığımızı hissettiren şey içinde bulunduğumuz üretim süreçleri. Artık dünya bireye şu soruyu soruyor: "Bu yıl bulunduğun, hakim olduğun alanda ne ürettin?" Bu giderek daha da yoğunlaşacak. Belli alanlarda sıradan olmak insanlar için korkunç bir şey olacak, hep yaptığınızın üzerine koymak gerekecek.

Dinleyici ve izleyici kesim hakkında ne düşünüyorsunuz?
Artık vatandaşı uyduruk bir dekorla etkileyemiyorsun. Çünkü artık dijital platform var. Kablolu yayında bin tane program var. Adam açıyor İtalyan RAI'yi, akşamüstü programındaki şova, dekora hayran kalıyor. O saatte bizdeki programlar o kadar görkemli değil, ama Türk izleyicisinin talebi bu yönde oluyor. 60, 70 yılı yoksunluklar içinde devirdiğimiz için artık biz de hayatın kaymaklı tarafından yemek istiyoruz. Hal böyle olunca radyoda bir adamın felsefe yapması kimseyi kesmiyor. Bence izleyicide ve dinleyicide "O güzel hayatları bize gösterin de motive olalım" diye bir beklenti var.

İş dışında neler yaparsınız?
Okumayı çok severim. Çok küçük yaşlardan itibaren kurduğum güzel bir kütüphanem var. Kemal Tahir vazgeçemediğim bir yazar. Dünya edebiyatından da Trevanian bence çok güçlü bir kalem. Ayrıca tarihe düşkünüm. Özellikle Ortaçağ Avrupa'sı çok ilgimi çekiyor. İkinci Dünya Savaşı'na dair bilgi, orijinal belge, fotoğraf, madalya toplarım. Ayrıca kurşun asker, oyuncak araba koleksiyonlarım var. Antikaya meraklıyım. Yurtdışına çıkıp özellikle mistik yapıları ve Rönesans saraylarını gezmeyi çok severim. Sık sık sinemaya giderim. Evde DVD film seyretmeye bayılırım. En son hastalığım da Nintendo Wii oyun konsolu.

Nasıl besleniyorsunuz?
Ne lezzetliyse onu yiyorum. Bunu alternatif olarak sunmuyorum. Ancak huzurlu ve iççatışmasız yaşamaya gayret gösteriyorum. Bunu başardıktan sonra kolesterol dengesini sağlamak çok kolay.

Neleri seversiniz, yemek yapar mısınız?
İşlerimin yoğunluğu nedeniyle son yıllarda mutfağa giremiyorum. Yemekleri evdeki yardımcım yapıyor ama pazar kahvaltılarım çok meşhurdur. Boş olduğum zamanlarda dostlarıma özenle pazar kahvaltıları hazırlarım. Tencere yemekleri, yaprak sarması dahil her yemeği yaparım. Elazığlı'yım ama ailem Tokat'ta doğup büyüdüğü için o yöreye ait fasulye kavurmasını çok iyi yaparım. En çok Antep, Kastamonu ve Adana mutfağını severim.

Sağlıklı beslenme rüzgarına ne diyorsunuz?
Bu konu endüstriyel bir boyut aldığı için pek ilgilenmiyor ve söylenenleri dikkate almıyorum. Yaşamdaki ruhsal pozisyonun önemli olduğunu düşünüyorum. Benliğiniz kibirden uzaksa, huzurluysanız inanın tereyağı damarlarınızı çökertemez. Ben buna inanıyorum. İç huzurum olduğu için kilolarım beni üzmüyor. Spor yapmam ama fırsat buldukça futbol maçlarına giderim.

MÖVENPICK'ten üç yeni ürün

Super Premium dondurma pazarının öncü markası *MÖVENPICK®* portföyüne üç yeni ürün ekledi. Bu lezzetler arasında Türkiye'nin ilk tuzlu dondurması Ricotta Peynirli ve Pembe Biberli çeşidi de bulunuyor. İşte dünyanın ünlü şeflerinin *MÖVENPICK®* dondurmalarıyla yaptıkları özel tarifler...

Klasikler, tatlılar, sorbeler olmak üzere üç ana grupta 20 farklı ürüh çeşidi bulunan *MÖVENPICK* dondurmaları, portföyüne eklediği "Balsamik Sorbe", "Konyaklı Dondurma" ve "Ricotta Peynirli ve Pembe Biberli Dondurma" ile gastronomi dünyasına yeni bir soluk getirecek. Gerçek tada ulaşmak için malzemelerin en iyisi ve en doğalını kullanan *MÖVENPICK*, Balsamik Sorbe çeşidinde dünyanın en iyi balsamik sirkesini ve konyaklı dondurmada ise dünyanın farklı yerlerinde araştırarak bulduğu en iyi konyağı kullanıyor. Ricotta Peynirli ve Pembe Biberli çeşidi ise Türkiye'nin ilk tuzlu dondurması olma özelliğini taşıyor. Hem yemeklerde hem de tatlılarda kullanılabilen bu üç yeni dondurma çeşidi gurme restoran, kafe ve otellerde adından oldukça söz ettirecek.

Balsamik Sorbe
Balsamik ve sirkeli sos eşliğinde balsamik sirke sorbe
• Modena'dan çıkan balsamik ve sirke (Aceto Balsamico di Modena)
• Olgunlaşma sürecinde ilk önce kirazağacı varillerde daha sonra da kestane ağacında bekletilir.
• Zaman geçtikçe acılığı geçer, gerçek nektar halini alır.

Ricotta Peynirli ve Pembe Biberli Dondurma

Pembe biber parçacıklı Ricotta dondurma

- İsviçre Ricotta'sı
- Pembe biber: Brezilya
- Yüzde 10 yağlı dondurma
- İster tatlı ister acı yemeklerle kombine edilebilir.

Konyaklı Dondurma

Konyak ile marine edilmiş elma parçacıkları eşliğinde konyaklı dondurma

- 1859 yılında kurulan Maxime Trijol Evi'nde üretilen VSOP Cognac
- Bu harmanda en genç konyak 54 ay boyunca meşe ağacı varillerinde bekletilir.
- Dondurma üretiminde ve elmaların marine edilmesinde kullanılan konyak aynıdır.

Colibri

Frambuaz sos, taze meyve ve çırpılmış krema eşliğinde Vanilla Dream, Strawberry dondurma ve Passion Fruit&Mango sorbe

- 200 gr. çırpılmış krema
- 20 gr. frambuaz sos
- 5-6 adet frambuaz, çilek, böğürtlen ve kivi
- 100 ml. 1 top Vanilla Dream dondurma
- 100 ml. 1 top Passion Fruit&Mango sorbe
- 100 ml. 1 top Strawberry dondurma
- 3 adet ince elma dilimi
- 1 adet nane yaprağı
- 10 gr. çırpılmış krema

Péche Melba

Soyulmuş şeftali, frambuaz, frambuaz sosu, krema, kavrulmuş badem ve bisküvi eşliğinde Vanilla Dream dondurma

- Şurup içinde dinlendirilmiş, soyulmuş iki adet yarım şeftali
- 20 gr. frambuaz sosu
- 100 ml. 2 top Vanilla Dream dondurma
- 4-6 adet frambuaz
- 20 gr. çırpılmış krema
- 5 gr. yarım kavrulmuş badem
- 1 adet bisküvi

Not: Dekorasyon için 2-4 adet nane yaprağı eklenebilir.

Mango Cooler

Taze portakal dilimleri, portakal suyu ve doğal maden suyu eşliğinde Passion Fruit & Mango sorbe

- 1 adet portakal dilimi
- 10 cl. portakal suyu
- 10 cl. doğal maden suyu
- 100 ml. 2 top Passion Fruit&Mango sorbe
- 2 adet portakal dilimi
- 2-4 adet nane yaprağı

Bambaşka lezzet, durma keşfet!

Muhteşem lezzetiyle ağız dolusu kahve ve çikolata tadı bırakan NESCAFE® *Chocofreddo*, bu yaza damgasını vuracak. Tüketici testlerinde yüzde 97'lik beğeni oranını yakalayan NESCAFE® *Chocofreddo*, Türkiye genelinde büyük ilgi görüyor.

Nestlé Professional®'ın uzmanlarının iki yıldır üzerinde titizlikle çalışarak geliştirdiği NESCAFE *Chocofreddo* tüketiciyle buluştu.

Yaz mevsimine damgasına vuracak ürün, yapılan tüm testlerden başarıyla geçti. 800 kişi tarafından test edilen ve yüzde 97 gibi büyük bir beğeni oranını yakalayan kahve için "tanımlanamaz" teşhisi kondu.

Choco çikolata, freddo ise soğuk demek. İki kelime bir araya gelince soğuk çikolata gibi bir anlam çıkıyor. Ancak NESCAFE *Chocofreddo*'yu sadece soğuk çikolata olarak tanımlamamalıyız. Bu nedenle "Bambaşka lezzet, durma keşfet" sloganıyla cafe ve restoranlarındaki yerini hızla aldı.

Çıktığı ilk üç haftada büyük ilgi gören NESCAFE *Chocofreddo*, 396'sı İstanbul'da olmak üzere Türkiye genelinde 550 noktada kahve tutkunlarıyla buluştu. Ağızda bıraktığı tadla büyük fark yaratan NESCAFE *Chocofreddo*, kısa zamanda her yaştan insanın ilgisini çekti.

Zeynel Karakuş

NESCAFE *Chocofreddo*'yu içtiğinizde önce burnunuza güçlü bir çikolata kokusu geliyor. İçmeye başladığınızda önce çikolata tadı, sonra kahve tadı geliyor. Daha sonra ağzınızı dolduran ve erimiş dondurma tadı veren yoğun kıvamıyla serinlik hissi veriyor.

Ne çikolata, ne kahve

NESCAFE *Chocofreddo*'nun içinde saf çikolata tozu var. Bu nedenle oldukça yoğun bir çikolata tadı var ama kesinlikle soğuk çikolata değil. Ne çikolata, ne kahve… Farklı lezzeti tanımlamak zorlaştıkça, "çikolata bazlı, kahveli içecek" fikrinde karar kılınmış. Nestlé Türkiye'nin patentli ürünü olan NESCAFE *Chocofreddo* çıktığı ilk hafta yurtdışında da büyük bir etki yarattı.

Hazırlanışı çok önemli

NESCAFE *Chocofreddo*, buz ve süt eklenerek mikserde hazırlanan hazır bir ürün. Bu nedenle istenilen lezzeti yakalamak için sadece cafe ve restoranlarda tüketiciyle buluşuyor.

Sunum çok önemli

Zeynel Karakuş'un da görüşleriyle Nestlé Türkiye fabrikasında reçetesi geliştirilen NESCAFE *Chocofreddo* için sunum çok önemli. Nestlé Professional'a reçeteli ürünlerin oluşumunda destek veren Karakuş, baristalığı sürekli bir eğitim süreci olarak tanımlıyor.

Kahve tüketiminin sürekli değiştiğini ve çeşitlendiğini de dile getiren Karakuş, orta yaş üstü insanlar hala "sade kahve"de ısrar etse de, özellikle gençler yeni tatlar

ve karışımlar konusunda beklentileri yükseltiyor diyerek yaşanan değişime dikkat çekiyor.

7'den 70'e NESCAFE *Chocofreddo*

NESCAFE *Chocofreddo*'nun da bu anlamda Türk toplumunun damak zevkine uygun olduğuna dikkat çeken Karakuş, bunun zaten beklenen bir tat olduğunu söylüyor ve ekliyor: "İnsanlar içtikçe ne kadar farklı olduğunu anlayacak ve içtikçe içecekler bu farklı lezzeti."

Muhteşem lezzetiyle ağız dolusu bir tat bıraktığı için, diğerlerinden çok farklı bir içecek olan NESCAFE *Chocofreddo*'ya barista da çok güveniyor: "7'den 70'e herkes NESCAFE *Chocofreddo*'yu çok beğendi. NESCAFE *Chocofreddo* bu yaza damgasına vuracak ve herkes bu eşsiz tadı keşfedecek."

NESCAFE® Frappe'yle daha serin bir yaz

Frappe soğuk kahve demek. Köpüklü ve daha süslemeli bir içecek. Bu yazın diğer favori içeceği ise NESCAFE Frappe'ler olacak. Nestlé Professional, tüketici tercihlerinden yola çıkarak sade, çikolatalı, çilekli ve muzlu frappe'ler hazırladı. Geçen yıl bu ürünlerin lansmanı yapıldı ama reçeteli oldukları için oldukça zordu. Bu yıl, aynı tatlar kullanılarak tüketici testlerinin sonucuna göre ev dışı tüketime özgü paketler hazırlandı. NESCAFE Frappe de bitmiş ürün. Yine sütü ekleyip mikserde karıştırıyorsunuz. Bu da lezzet açısından oldukça önemli ve bu ürün sadece cafe ve restoranlarda satılıyor. Üründe ayrıca bardak süslemesi var. Çikolatalıda çikolata rendeleyip üzerine ekliyor, çilekli ve muzluda bu meyvelerle servis ediyorsunuz. Ayrıca NESCAFE *Chocofreddo*'da pipet kullanılmazken, NESCAFE Frappe'de pipet kullanılıyor.

"Yaza damga vuracağız"

Ulus Cafe'nin işletme müdürü Aslı Terzi, Nestlé ile uzun yıllardır çalıştıklarını belirtiyor. Terzi, NESCAFE® *Chocofreddo* için "Tadı muhteşem, bence Nestlé'nin en güzel ürünlerinden biri" diyor.

Ulus Parkı'nın içinde yer alan ve muhteşem boğaz manzarasıyla her yaştan insanı ağırlayan Ulus Cafe'de, günün her saatinde farklı bir güzelliğe tanıklık ediyorsunuz. Yemyeşil bir parkın içinde, Ulus sırtlarına yaslanan cafenin ünlü ünsüz, yaşlı genç çok sayıda müdavimi var. Mekan Nestlé'nin de en önemli duraklarından biri. Yıllardır birlikte çalışıyorlar. İşletme Müdürü Aslı Terzi'yle mekanı ve Nestlé'nin yeni ürünü NESCAFE *Chocofreddo*'yu konuştuk.

Aslı Terzi

Ulus Cafe'yi bu kadar popüler yapan nedir?

Muhteşem boğaz manzarası gerçekten en önemli detay. Bu yüzden Ulus dışından da çok sayıda insan geliyor. Ayrıca yabancılar da büyük ilgi gösteriyor. Kozmopolit bir müşteri kitlemiz var. Gelen herkes hayran kalıyor. Sık gelenler arasında ünlü simalar da var: Emel Sayın, Aysun Kayacı, Rıdvan Dilmen, Çağla Şikel ve Hülya Koçyiğit...

Cafenin çok yoğun bir trafiği var...

Evet, özellikle haftasonları çok yoğunuz. Sabah saatleri ve akşam saatleri en çok tercih edilen zamanlar. Yaz sezonunda da müşteri sayısı ikiye katlanıyor.

Hangi mutfakları tercih ediyorsunuz?

Balık dışında her şey var. Dünya mutfaklarından farklı lezzetler sunuyoruz.

Müşteri kitleniz nasıl? En çok neleri beğeniyorlar?

Ulus Cafe'ye her yaştan insan geliyor. Tatlılardan tiramisu çok popüler. Bunun için nerelerden gelen insanlar var inanamazsınız. Yemek olarak da kreplerimiz çok beğeniliyor.

İş ortağı olarak Nestlé'yle de uzun bir geçmişiniz var...

Evet, çok uzun zamandan beri birlikteyiz. Keyifli bir işortaklığı örneği gösteriyoruz.

Yeni ürün NESCAFE *Chocofreddo*'yu nasıl buldunuz?

Hemen kullanmaya başladık. Kendimiz de tattık ve bayıldık. Gerçekten muhteşem bir tadı var. İkram ettiğimiz müşteriler de çok beğendi.

Siz NESCAFE *Chocofreddo*'dan umutlu musunuz?

Çok umutluyum. Bence şu ana kadar karşılaştığımız en iyi Nestlé ürünlerinden biri. Oldukça lezzetli ve yapımı da oldukça pratik.

Evde bakım hizmeti

Evde bakım hizmeti, Türkiye'de 2001'den beri Eczacıbaşı Sağlık Hizmetleri tarafından uygulanıyor. 2008 yılı itibarıyla Nestlé HealthCare Nutrition bu hizmeti Eczacıbaşı Sağlık Hizmetleri tarafından alıp 21 uzman hemşire ve 1 süpervizör ile tüm doktorlara götürüyor.

Türkiye için oldukça yeni olan evde bakım hizmeti uygulamasını Eczacıbaşı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürü Dr. Etem Alnıgeniş'le konuştuk. Projeye ilişkin tüm detayları ve faydalı bilgileri bizimle paylaşan Alnıgeniş, uygulamanın oldukça faydalı olduğunu belirtirken, projenin tamamen doktor kontrolünde gerçekleştiğine ve tüm bilgilerin saklı kaldığına dikkat çekiyor. Evde bakım hizmetine ulaşmak da bir o kadar kolay. Bir telefonla uzman ekipler kapınıza geliyor ve bütün işlemler anında tamamlanıyor.

Dr. Etem Alnıgeniş

Evde bakım hizmeti tam olarak nedir?

Evde bakım, hekimlerin önerileri doğrultusunda, hastalara aileleri ile yaşadıkları ortamda, eğitimli ve tecrübeli sağlık ekibi tarafından rehabilitasyon, fizyoterapi, psikolojik tedavi de dahil tıbbi ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde sağlık ve bakım ile takip hizmetlerinin sunulduğu bir hizmettir.

Bu hizmet neleri içeriyor?

En önemli amacımız en iyi sağlık hizmetini sunarken aynı zamanda hastanın yaşam kalitesini de yükseltmektir. Hastalandığında evinde tedavi olmak isteyen veya hastane sonrası tedavisine evde devam edilmesine karar verilen genç, yaşlı, bebek, yeni doğum yapmış anne, bedensel engelli herkes bu hizmetten yararlanabiliyor. Bu bakım, hastaların hekimlerinin önerileri doğrultusunda aileleri ile yaşadıkları ortamda, tüm tıbbi ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde veriliyor.

Bu tür uygulamalarda en önemli şey nedir?

Bizim için en önemli şey, hastaların kaliteli hizmeti en uygun şekilde alabilmesi ve verdiğimiz hizmetten memnun kalma-

Nestlé HealthCare Nutrition

1 Temmuz 2007'de Novartis Medikal Beslenme biriminin Nestlé Nutrition'a dahil olmasıyla Nestlé HealthCare Nutrition birimi Türkiye'de çalışmalarına başladı. Böylece özel beslenmeye gereksinim duyan hastaların sağlıkla ilişkili standart ve spesifik beslenme ihtiyaçları karşılanıyor. Bu hizmet ile pazarda en kapsamlı beslenme ürünlerinin sunulması hedefleniyor. Markalar; yoğun bakım, geriatri ve malnutrisyon, pediatri, onkoloji, cerrahi ve diyabetin de içinde bulunduğu toplam altı platformda yer alıyor. Markalı beslenme çözümleri, öncelikle iyileşmeye yardımcı olarak, hastanın sağlığını ve yaşam kalitesini artırırken hastanede kalma süresini kısaltarak sağlık sistemine yönelik tasarrufları da beraberinde getiriyor. Doktor ve hastalara, spesifik beslenme ihtiyaçlarının karşılanmasında üst düzey hizmet kalitesini hedefleyen Nestlé Healthcare Nutrition, uygulama ve takibe yönelik de Eczacıbaşı Sağlık Hizmetleri kanalı ile evde bakım hizmet desteği sağlıyor.

sı. Ayrıca etik duruş ve kurum kültürü de çok önemli. Bu nedenle çalışanlarımızı özenle seçiyoruz; sürekli eğitimler veriyoruz ve hastanın isteklerini anlamaya büyük özen gösteriyoruz.

Uygulama Türkiye'de çok yeni. Siz de bu alandaki sertifikaya sahip ilk markasınız. Nasıl tepkiler alıyorsunuz?
Eczacıbaşı Sağlık Hizmetleri olarak 2001'den beri evde bakım ve sağlık hizmetleri konusunda hizmet veriyoruz ama bu alanda rekabet edebileceğimiz firma sayısı hala çok az. Türkiye'deki ilk "Evde Bakım Hizmetleri Sunumu Uygunluk Belgesi"ne sahip kuruluşuz. Hastalar evlerinde ayaklarına kadar gelen bu hizmetten oldukça memnun.

Nestlé ve Eczacıbaşı gibi iki büyük güç bir araya geliyor. Bu iş ortaklığı hangi prensiplere göre ilerliyor ve nasıl bir fark yaratıyor?
Enteral beslenme, çeşitli tıbbi nedenlerle beslenme sorunu olan hastalara doktor reçetesiyle uygulanan özel bir beslenme yöntemidir. Enteral Beslenme Hasta Destek Programı projesinde Eczacıbaşı Sağlık Hizmetleri'nin bilgi birikimi ve uzman kadrosu, Nestlé gibi dünya kalitesinde ürünler üreten bir büyük marka ile bir araya geliyor. Projenin genel prensibi, enteral beslenme ürünü kullanan hastaların evlerinde uzman hemşirelerimiz tarafından ziyaret edilmesi ve enteral beslenme eğitiminin uygulamalı olarak verilmesi esasına dayanıyor. Bu hizmet sırasında hastaların sağlık durumu takip edilerek, ilgili hekimlere hastalarının durumu hakkında geribildirimde bulunuluyor.

İşbirliğinizi geliştirmek için neler yapıyorsunuz?
Bizim Nestlé ile uyumumuz mükemmel bir şekilde ilerliyor. Hizmet sağlayan hemşirelerimizin konu ile ilgili eğitimlerinin güncel tutulması ve hizmet kalitesini yakından izlemek bizim için öncelikli konular. Projemizi başarıyla sürdürerek daha fazla hastaya daha hızlı ulaşmayı amaçlıyoruz. Bunun için de hemşire ve yerleşim alt yapımızı büyütmeyi amaçlıyoruz. Yine hastalarımızın ilgili hekimlerine farklı uygulamalar ile daha hızlı geribildirimde bulunabileceğimiz yatırımlar planlıyoruz.

Bu hizmetten faydalanmak isteyenleri neye göre belirliyorsunuz?
Bunu kendi hekimleri belirliyor ve hastaların bize yönlendirilmesiyle hizmet başlıyor. Yine hizmet verilen hastaların tüm aşamaları ve genel durumları bir rapor halinde hekimi ile paylaşılıyor.

Türkiye'nin her tarafında böyle bir hizmet var mı?
Şu an birçok farklı şehirde bulunan hemşirelerimiz ile Türkiye'nin her yerine bu hizmeti taşıyoruz.

Herkese ulaşma olanağınız var mı?
Bizim için sınır, gerekli olan hemşire sayısının alt yapısını sağlamak ve hastaya ulaşımın mümkün olmasıdır. Yurdun dört bir tarafında tüm hastalara bu hizmeti yerinde veriyoruz.

Uygulamanın ekonomik boyutu nedir?
Bu hizmetten enteral beslenme ürünü kullanması gereken tüm hastalar ücretsiz faydalanabiliyor.

Uygarlaştıkça alerji artıyor

Süt, buğday, penisilin, kedi tüyü, polen, ev tozu... Alerjik reaksiyonlara neden olan maddelerin listesi böylece uzayıp gidiyor. Peki, vücudumuz neden böyle tepkiler veriyor? Alerjinin belirtileri neler? Korunmak için ne yapabiliriz?

Kimileri bahar gelince, tozlu bir yerde bulununca ya da sigara dumanına maruz kalınca hapşırmaya; kimileri domates, yumurta ya da mısır yiyince kaşınmaya başlar. Pek çoğunun sorunu ortak; alerji.

Sanayileşmeyle birlikte hayatımıza giren yeni maddeler, küreselleşmeyle birlikte uzak ülkelere seyahatlerin artması, küresel ısınma, sigara kullanımı, temizlenip arındıkça vücudun erken tanışamadığı mikroplar, hatta organik besinler son yıllarda alerjinin yaygınlaşmasına neden oldu. Öyle ki Dünya Sağlık Örgütü artık alerjiyi salgın hastalıklar arasında sayıyor.

Alerji nedir?

Alerji vücudun, aslında zararlı olmayan bazı maddelerden, hava şartlarından etkilenmesi ya da psikolojik etkenler sonucu bazı maddelere aşırı reaksiyon göstermesidir. Normalde vücudu koruyan bağışıklık sistemi, bazı insanlarda zararlı olmayan birtakım maddelere karşı da aşırı yanıt verir. Bu reaksiyonlara aşırı duyarlılık ya da alerji adı verilir.

Alerjik reaksiyonlara neden olan birçok farklı alerjen türü var. En yaygın olanları polen, ev tozu akarları ve kuruyemişler. Alerjen maddeler aslında hepimizde bulunan proteinleri içerir. Alerjiye yol açan da bu proteinlerdir. Yiyecek ve tozların yanında penisilin gibi bazı ilaçlar da alerjiye yol açar. Bu ilaçlar protein içermez ama vücudumuzdaki proteinlerle bir araya geldiğinde alerji belirtileri ortaya çıkar. Bunların yanında saman nezlesi gibi mevsimsel alerjiler de söz konusu.

Belirtiler nasıl ortaya çıkar?

Vücut alerjen maddeyle temas ettiğinde,

Yaygın alerjenler

- Çavdar, buğday, yulaf, mısır
- Polenler, küf mantarları
- Penisilin (Bir tür antibiyotik)
- Fındık, fıstık, susam
- Deniz ürünleri
- Yumurta
- Bezelyeler, fasulyeler
- Süt
- Böcek ısırıkları, arı sokması
- Hayvan kılı, ev tozu akarları
- Sigara dumanı

bir mikropla karşılaştığında verdiği tepkiyi verir. Bu zararlılarla savaşacak antikorları üretir. Alerjik maddeyle temas sonrasında oluşturulan antikorlara immunoglobulin E (IgEbvgb) denir. IgE'ler kanda vücudu dolaşmaya başlar. Akyuvarlara ve yuvarlak bağışıklık sistemi hücreleri olan mast hücrelerine bağlanır. Bu hücreler de alerjik reaksiyonlardan sorumlu olan histamin proteinini salgılar. Alerjik tepkimeler birçok farklı semptom ortaya çıkarır ve insanları farklı yönlerden etkiler. En yaygın semptomlardan bazıları şöyle: Aksırma, hırıltıyla soluma, sinüs ağrısı (burnun yukarı kısmında, göz çevresinde ve kafatasının ön tarafında ağrı ya da baskı hissi), burun akıntısı, öksürme, isilik/kurdeşen, şişlik göz, kulak, dudak, boğaz ve damak kaşıntısı, nefes darlığı, bulantı, kusma ve ishal. Bu semptomlar alerjiden başka durumların da göstergesi olabilir. Bu nedenle hekime başvurmak gerekir.

Alerjiye yatkınlık

Alerjide genetik faktör önemlidir ama çevresel etmenler de alerjinin ortaya çıkmasına neden olabilir. Alerjiye yatkın olma durumuna atopi denir. Ebeveynleri alerjik olmasa bile çocuk yüzde 15 risk taşır. Herhangi bir ebeveyn alerjikse bu risk yüzde 30'a çıkarken, hem anne hem de babanın alerjik olması çocuğun yüzde 60 ihtimalle bu maddeye karşı alerjik olacağını gösterir.

Alerji geliştirmede bebeklik ve çocukluk dönemleri kritiktir. Yaşamın ilk üç ayı çocuğun bağışıklık sisteminin karşılaştıkları ve eğitilip eğitilmemesi alerjik geleceği etkiler. Sigara dumanı, ev tozu ya da evcil hayvana sürekli maruz kalmak bunlara karşı alerji geliştirme riskini artırır. Bu nedenle çocukların doğduğu aylara göre alerjiye yatkınlığı da artar. Örneğin polenlerin en yoğun olduğu ve açık havada çok zaman geçirdiğimiz ilkbahar ve yaz aylarında doğan çocuklar, saman nezlesi açısından daha büyük risk altındadır. Zamanın çoğunun kapalı ortamlarda geçirildiği sonbahar aylarında doğanlarda ise ev tozu akarı, hayvan tüyü ve besin alerjisi sık görülüyor. Araştırmalar ayrıca yaz aylarında ve sonbaharda doğan bebeklerin astıma yakalanma riskinin daha yüksek olduğunu gösteriyor.

Nasıl korunabiliriz?

Alerjik insanların semptomlardan kaçış yolu vücudun bu alerjenlerle karşılaşmasını önlemektir. Polene alerjisi olanlar bahar aylarında dışarı çıkmaktan kaçınır, fındığa alerjisi olan fındıktan uzak durur.

Ancak bu kaçış süt, yumurta gibi çok karşılaşılan maddelere karşı alerjik insanların hayat kalitesini oldukça düşürüp hayatı bir işkenceye çevirir. Yine de alerjisi olanlar için hava filtreleri, aşılar, toz akarlarını bloke eden yastık ve yorgan gibi çeşitli koruyucular var.

Nestlé taahhüdünün arkasında

12. Dünya Halk Sağlığı Kongresi, İstanbul'da yapıldı. Kongrenin ana sponsorlarından Nestlé, "Paylaşılan Değer Yaratmak" yaklaşımı doğrultusunda dünya genelinde gerçekleştirdiği çalışmalarını ve yenilikçi ürünlerini tüm dünya katılımcılarıyla paylaştı.

Türkiye Halk Sağlığı Kurumu ve Dünya Halk Sağlığı Dernekleri Federasyonu tarafından, 27 Nisan-1 Mayıs tarihleri arasında yapılan 12. Dünya Halk Sağlığı Kongresi'ne 132 ülkeden ve Türkiye'den resmi kurum ve kuruluşlar, üniversiteler, sivil toplum ve meslek kuruluşları, özel sektör temsilcileri, akademisyen ve bilim adamı olmak üzere 2 binden fazla kişi katıldı. "Küresel halk sağlığında farkındalık yaratmak" ana temalı kongre Nestlé'nin beslenme, sağlık ve iyi yaşam alanındaki taahhüdünün ve toplum sağlığına duyarlı bir şirket olduğunun göstergesi olması açısından da çok önemliydi. Kongre'nin ana sponsorlarından olan Nestlé, dünya genelinde beslenme ve sağlık alanında yapılan çalışmalarını ve yenilikçi ürünlerini tanıttı. Dört gün süren paralel panellerde üst düzey uluslararası konuşmacıların yer aldığı kongrede Nestlé, "Beslenme, Fiziksel Aktivite ve Sağlık: Dünya Halk Sağlığı Örgütü'nün Global Stratejinin Ulusal Düzeyde Uygulanması" konulu panelde dört konuşmacıyla yer aldı.

Sarah Richards

Kongrenin ana oturumuna katılan Finlandiya Ulusal Sağlık ve Refah Kurulu Direktörü Prof. P. Puska, Hacettepe Üniversitesi'nden Prof. Gülden Pekcan, çocuk obezitesiyle mücadele etmek amacıyla kurulan EPODE'nin temsilcisi Christophe Roy ve Nestlé Dünya Kamusal İlişkiler Başkanı Niels Christansen, dünyadaki ölümlerin yüzde 60'ına neden olan sağlıksız beslenme ve fiziksel aktivite yetersizliğinden kaynaklanan hastalıkları ve bu hastalıkların önüne geçmek için bugüne kadar alınan ve alınması planlanan önlemleri tartıştı. Niels Christiansen, konuşmasında Nestlé'nin tüm dünyadaki "Paylaşılan Değer Yaratmak" yaklaşımı kapsamında dünya genelinde gerçekleştirdiği çocuklara doğru beslenme bilincini kazandırmayı amaçlayan eğitim programlarını anlattı. Kongre kapsamında Türkiye'ye gelen Nestlé Kahvaltılık Gevrekler Beslenme Uzmanı Sarah Richards ise düzenlenen basın toplantısında tam tahılın ve kahvaltının önemini anlattı. Tam tahıl yönünden zengin bir beslenmenin daha düşük beden kitle indeksi, daha düşük bel çevresi ve azalan aşırı kilo riskiyle ilişkisine dair güçlü kanıtlar bulunduğunu vurgulayan Richards, günde üç porsiyon tam tahıllı gevreklerden yiyen kişilerin yüzde 21-27 arasında daha az olasılıkla diyabete yakalandıklarını belirtti.

Nestlé taahhüdünün arkasında

Nestlé'nin kongreye desteği "Paylaşılan Değer Yaratmak" yaklaşımı ile gerçekleştirdiği sosyal sorumluk faaliyetleri ve AR-GE gücüyle geliştirdiği katma değerli ürünleriyle yetersiz beslenme ve fiziksel aktivite eksikliğinden kaynaklanan sorunları azaltmaya yönelik adımlar atmaya devam edeceğinin göstergesi oldu.