

Yaşam Pınarım



- **SÖYLEŞİ** Ceyda Düvenci ile içten bir sohbet
- **SAĞLIKLI BESLENME** Yaza özel beslenme tüyoları
- **LEZZETLİ TARİFLER** Mevsim salataları
- **DOSYA** Çocuklarda güneşlenme
- **BAKIM** Sağlıklı bronzlaşma
- **ÇOCUĞUM BÜYÜYOR** Çocuklarda inatlaşma ile nasıl başa çıkılır?
- **SAĞLIK** Anneler ve yorgunluk

*Geleceğin doktorları
Pınar Organik Yoğurt'u
öneriyor!*



yeni



**Anneleri evde yoğurt yapma zahmetinden kurtaran,
yeni pratik ambalajında Pınar Organik Yoğurt.**

PINAR

Sağlıklı bir yaza gülümseyin!

Yaşam Pınarım dergisi olarak her sayı olduğu gibi bu sayımızda da sizlere sağlık, beslenme, bakım ve spor konularında rehberlik etmeye devam ediyoruz.

Havaların ısınmasıyla birlikte sadece kıştan kalan palto ve kazaklarımızı kaldırmakla kalmıyoruz, yeni bir beslenme şekli ve yaşam stiline de başlıyoruz. Yazın enerjisini ve sıcaklığını içimizde hissettiğimiz şu günlerde dikkat etmemiz gereken en önemli konuların başında ise “beslenme” geliyor. Sorunsuz ve sağlıklı bir yaz geçirmek istiyorsanız yiyip içtiklerinize çok dikkat etmeli ve doğru beslenmelisiniz. Medikal Estetik Uzmanı Dr. Emre Çiçek, yaz aylarında bolca sıvı tüketmemizi öneriyor ve sizleri aşırı yağlı besinlerden uzak durma konusunda uyarıyor. Çünkü terleme ile artan sıvı ve mineral kaybının önlenmesi için yeterli sıvı tüketimi oldukça önem arz ediyor. Sıvı alımı, vücutta oluşan toksinlerin (zararlı öğeler) atılmasında, vücut fonksiyonlarının düzenli çalışmasında ve metabolizma dengesinin sağlanmasında önemli rol oynuyor. Bu nedenle, yaz aylarında her gün en az 2-2.5 litre (12-14 su bardağı) su içilmelidir.

Kışın 4 duvar arasında sıkışık kalan çocuklarımız havaların ısınmasıyla birlikte kendilerini sokaklara atmaya başladılar. Güneş, havuz, deniz derken, her günü çocuklar için oyunlar eşliğinde geçiyor yaz mevsiminin. Güneş, çocuklarda D vitamininin oluşması açısından son derece önemli. Çocuk gelişim uzmanları aileleri çocukların güneşten yararlanması konusunda özellikle bilinçlendirirken, zararlı ışınların yaratacağı riskler konusunda da uarmayı ihmal etmiyor. Acıbadem Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Ali Kaya, güneş ışınlarının çocukların kemik gelişiminde son derece önemli olduğuna dikkat çekiyor ve günde en az 20-30 dakika güneşten faydalanmaları gerektiğini belirtiyor.

Yaz aylarında çocuklarımızın beslenmesine de çok dikkat etmeliyiz. Bu mevsimde düzenli 3 öğün yemek tüketilmesi oldukça önemli. Sabahları süt, yumurta, peynir, zeytin, ekme, domates, salatalık, meyve, öğlenleri et veya sebze yemeği, yoğurt ve ekme, akşamları ise et yemeği veya kuru baklagil, pilav veya makarna, meyve, salata, aralarda ise süt, yoğurt ve meyve yaz aylarında çocuklarımız için örnek öğün olarak gösterilebilir.

Sıcakların artmasıyla birlikte herkes soluğu en yakınındaki deniz ya da havuzda almaya başladı. Birçoğumuz tarafından serinlemek amaçlı yapılan yüzme sporunun insan sağlığına faydaları saymakla bitmez. Özellikle çocukların gelişiminde büyük katkısı olan yüzme, birçok hastalığa karşı da direnç oluşturuyor. Selçuk Üniversitesi Öğretim Görevlisi ve Yüzme Antrenörü Orhan Şener, yüzme egzersizinin hem bedensel hem de zihinsel birçok faydası olduğunu belirtiyor.

Yaza özel beslenme tüyoları, sağlıklı bronzlaşmanın ipuçları, yüzme sporunun faydaları, anneler için yorgunlukla baş etmenin yolları ve ilginizi çekecek daha birçok konuyu dergimizin içeriğinde görebilirsiniz.

Sağlıklı ve sorunsuz bir yaz geçirmeniz dileğiyle...



İdil Yiğitbaşı

Yaşar Holding
Yönetim Kurulu Başkanı



Yaşar Holding Gıda ve İçecek
Grubu Adına İmtiyaz Sahibi:
İdil Yiğitbaşı
Genel Yayın Yönetmeni(Sorumlu)
Mehmet Aykırı
Yayın Kurulu
Aslı Albayrak, Özge Alptekin,
Mustafa Ercan, Çetin Karadeli

YAPIM



FRBD Yayın Reklam İletişim ve Organizasyon Tic. LTD ve ŞTi
Altan Erbulak Sk. Hoşkalın Apt. No:6, Kat:3, D:6 Mecidiyeköy, İstanbul
Tel: 0212 274 98 10-11-12-13/Fak:0212 274 98 60

Yayın Koordinatörü
Can Erçakıca

Editör
Şengül Kırmızıtaş

Kreatif Yönetmenler
Müge Bulek
Mehmet Zeytuncu

Düzeltili
Emel Altay
Katkıda Bulunanlar
Volkan Doğar

Renk Ayırımı ve Baskı
Veritas Printing Center Merkez Mah.
Kemerburgaz Cad. Tatlıpınar Sok. No:13
Mart Plaza Nürtepe - Kağıthane / İstanbul
0 212 294 50 20

Yaşam Pınarım dergisinin içerik ve tasarımı FRBD Yayın Reklam İletişim ve Organizasyon Tic. LTD ve ŞTi tarafından yapılmış olup, Fikir ve Sanat Eserleri Yasası kapsamında eser koruma altındadır. Yaşam Pınarım dergisinde yayınlanan yazı ve fotoğrafları yayma hakkı ve Yaşam Pınarım markası ve logosu Yaşar Holding A.Ş.'ye aittir. Kaynak gösterilmesi ve ticari amaçlarla kullanılmaması koşuluyla alıntı yapılabilir. Dergide yayınlanan yazılar, yazarların kişisel görüş, yorum ve tavsiyelerini içermektedir. FRBD Yayın Reklam İletişim ve Organizasyon Tic. LTD ve ŞTi veya Yaşar Holding A.Ş. yazılarda yer alan bilgi, görüş ve tavsiyeler nedeniyle doğabilecek maddi veya manevi zararlardan hiçbir şekilde sorumlu değildir.

Yayın Türü: Yerel, süreli, 3 aylık

Bir anne çocuğuna asla doyamaz

4



HAZİRAN
2012



5

Başarılı oyunculuğuyla yıllardır ekranlarımıza konuk olan Ceyda Düvenci, bugünlerde Umutsuz Ev Kadınları adlı diziyi adından söz ettiriyor. Set dışındaki tüm zamanını kızı Melisa'ya ayırdığını söyleyen çiçeği burnunda anne, kızının beslenmesi konusunu da bir hayli ciddiye alıyor. Öyle ki Melisa şimdiye kadar tuz ve şekerle tanışmamış.

“Milyonlarca insan, kızımın ve benim sağlığımın iyi olması için dua etti. Çevremde bu kadar çok iyi niyetli insan olunca, neden ona nazar degeceğini düşünüyüm.”



Kızı Melisa'nın doğum sürecinde büyük zorluklar atlatan çiçeği burnunda anne Ceyda Düvenci'yle yaptığımız röportajımız, onun çocuğuna ne kadar düşkün bir anne olduğunu bir kez daha anlamamızı sağladı. Erken doğum yapan anneler için önerilerde bulunan başarılı oyuncu, morallerini her zaman yüksek tutmalarını ve anne sütünden vazgeçmemelerini özellikle öneriyor.

'Umutsuz Ev Kadınları' dizisi, televizyon izleyicisinden büyük ilgi gördü. Böylesine bir ilgiyi bekliyor muydunuz?

Bu işe başlarken, iki ihtimal de yani büyük ilgi görmesi de görmemesi de benim için kuvvetliydi. Seyirci 'Umutsuz Ev Kadınları'nı ya çok begenecekti ya da hiç beğenmeyecekti. Ama tüm bunların dışında, senaryoyu ilk okuduğumda projenin gerçekten çok sevileceğine emin oldum ve projeye 'evet' dedim.

Oyunculuk kariyerinizde emin adımlarla yürüyorsunuz. Rol aldığınız projeler her zaman başa oynuyor. Bu kadar isabetli tahminler yapmayı, doğru projeleri seçmeyi nasıl başarıyorsunuz?

Yaklaşık 10 senedir birlikte çalıştığım menajerlerim Ayşe Barım ve Ebru Toparlı, bu kadar isabetli tahminler yapma konusunda bana çok yardımcı olan isimler. Bu benim başarım olduğu kadar, onların da başarısı. Bana teklif edilen projeler anlamında kendimi tamamen onlara teslim ettiğimi söyleyebilirim. Sonuçta bu bir ekip işi ve ben konunun uzmanlarıyla çalışıyorum.

Dizideki kadınlar arasında, temposu en yoğun olan Elif karakteri size teklif edildiğinde ne düşündünüz? Dizide dört çocuğun peşinden koşturmakla, gerçek hayattaki çocuğun temposunu kıyaslamanızı istesem...

Tabi ki ikisini kıyaslamak mümkün değil. Dizide canlandırdığım bir karakter de olsa, 4 çocuk sahibi bir kadını canlandırmak bambaşka. O çocukların bakımı çok farklı bir tempo ve koşturma gerektiriyor. Ama şöyle söyleyebilirim ki Elif karakterini çok isteyerek kabul ettim. Gerçek hayatla dizi temposunu karşılaştırmayı da açıkçası hiç düşünmedim.



“Dizilerde rol almayı seviyorum. Ama belki de sektördeki en ciddi sorun, dizi dakikalarının uzunluğu sebebiyle çalışma temposunun insanlık dışı bir hale gelmesi.”



Çevirdiğiniz onlarca diziye bakınca, şu anda dizi sektörünün içinde bulunduğu durum için neler söylemek istersiniz?

Öncelikle ben bir oyuncuyum ve bu işi keyifle yapıyorum. Dizilerde rol almayı seviyorum. Ama belki de sektördeki en ciddi sorun, dizi dakikalarının uzunluğu sebebiyle çalışma temposunun insanlık dışı bir hale gelmesi. Umarım en yakın zamanda bu çalışma şartlarına bir çözüm bulunur.

Dizi setlerindeki tempo son derece yoğun, bu yoğunluk arasında kızınız Melisa'ya yeterli vakti ayırabiliyor musunuz?

Sonuçta söz konusu çocuğum olduğu için elimden gelen tüm vakti, setten geriye kalan her anımı kızıma ayırmaya çalışıyorum. Az önce de bahsettiğim yoğunluk sebebiyle tam olarak aklımdaki zamanları ona ayıramasam da, elimden geldiği kadar yanında olmaya, onunla vakit geçirmeye çalışıyorum. Ama ne kadar da yanında olsam ona doymam mümkün değil. Zaten bir anne, çocuğuna asla doyamaz ki.

Melisa'nın doğum sürecinde yaşadığınız zorluklar, ona olan ilginizin daha fazla olmasına yol açıyor mu? Kızınızın üzerine çok fazla düştüğünüzü düşünüyor musunuz?

Aslında kızıma olan ilgim ve alakam, her annenin çocuğuna olan düşkünlüğünden daha fazla değil. Tabii ki herkesin bildiği üzere doğum sırasında bazı zorluklar yaşadım ve sıkıntılı bir süreçten geçtim, ama sonunda kızıma kavuştum ve onu çok seviyorum. Ona daha fazla ilgi göstermek konusuna gelince, yukarıda bahsettiğim zorlukları yaşadığım süre boyunca hissettiklerim, ona daha farklı bir şekilde bağlanmama yol açmış olabilir.



6

HAZİRAN
2012

7



Melisa henüz bir yaşında ve doğru besinleri alması son derece önem taşıyor. Nelere dikkat ediyorsunuz?

Melisa, doğduğundan bu yana hiç tuz ve şeker tüketmedi. Balık, et suyu ve mevsim sebzelerini tüketmesine de özen gösteriyorum. Tüm bunların ışığında da Melisa'nın oldukça sağlıklı beslendiğini söyleyebilirim.

Sizinle ilgili çıkan bir haberde Melisa'ya nazar değmesinden çekindiğinizi söylemişsiniz. Bu endişeleriniz halen devam ediyor mu? Kızınızla birlikte çok fazla dışarı çıkmıyor musunuz?

Gazetelerde bu tarz haberler çıkmıştı ama inanır mısınız, hiç öyle endişelerim olmadı. Çünkü en zor zamanlarımızda bizi sevenlerin dualarıyla ayakta kaldık. Hal böyle olunca da sokakta ona kötü gözle bakıldığını bir gün bile düşünmedim. Çünkü milyonlarca insan, kızımın ve benim sağlığımın iyi olması için dua etti. Çevremde bu kadar çok iyi niyetli insan olunca, neden ona nazar değeceğini düşünüyem ki? Bu tamamen asılsız bir haber...

Erken doğum yapan anneler için, bu vesileyle

“Kızıma olan ilgim ve alakam, her annenin çocuğuna olan düşkünlüğünden daha fazla değil. Tabii ki herkesin bildiği üzere doğum sırasında bazı zorluklar yaşadım ve sıkıntılı bir süreçten geçtim, ama sonunda kızıma kavuştum ve onu çok seviyorum.”

ne gibi öğütler vermek istersiniz?

Morallerini her zaman yüksek tutsunlar, anne sütü çok çok önemli, bebeklerin doğru beslenmeleri de vücut kuvvetleri açısından çok önemli ve hep kontrol... Yani gelişme sürecinde hep kontrollü olsunlar. 3 yaşa kadar yapılan her şey prematüre bebeklerde geleceğine en doğru yatırımlar oluyor.

Hangi Pınar ürünlerini kullanıyorsunuz? Tercih ettiğiniz favori bir Pınar ürününüz var mı?

Yıllardır Pınar Süt kullanıyorum. Özellikle bu aralar extra light sütü tercih ediyorum. Yoğurtlarını ve aynı zamanda çok lezzetli bulduğum Pınar Beyaz'ı severek tüketiyoruz.

“Melisa, doğduğundan bu yana hiç tuz ve şeker tüketmedi. Balık, et suyu ve mevsim sebzelerini tüketmesine de özen gösteriyorum.”



Medikal Estetik
Uzmanı

Dr. Emre Çiçek

YAZA ÖZEL BESLENME TÜYOLARI

Sağlıklı ve formda bir vücut ile

Yaza Merhaba!



Yaz aylarıyla birlikte açık büfe öğünler, artan alkol alımı, sigara tüketimi ve değişen yeme alışkanlıkları sizi sağlığınızdandan etmesin. Sıcak ve nemli havaların yaşandığı bu dönemlerde bolca sıvı tüketip, aşırı yağlı besinlerden uzak durmalısınız...

8

HAZİRAN
2012

9

Kafein içeren içecekler yerine süt

Kahvaltı günün en önemli öğünüdür. Yaz aylarında yapılacak kahvaltıda az yağlı peynir, zeytin ve taze sebzeler tüketilmelidir. Kafein içeren içecekler yerine süt, meyve suyu, ıhlamur ve kuşburnu gibi bitki çayları tercih edilmelidir.

Buharda pişirme

Yağlı besinlerin tüketiminden mümkün olduğunca kaçınılmalıdır. Yemekleri pişirirken kızartma ve kavurma yerine haşlama, ızgara, kendi suyunda ya da az suda pişirme yöntemleri kullanılmalıdır.

Günde 5 porsiyon meyve ve sebze tüketin

Vücut direncini artırmak ve vücudun yeterli miktarda vitamin ve mineral almasını sağlamak için sebze ve meyve çeşitlerinden yararlanılması önemlidir. Ayrıca aşırı sıcak yaz günlerinde mevsime uygun taze sebze ve meyveler en iyi seçenektir. Günde en az 5 porsiyon sebze ve meyve tüketilmesi gerekir.

Lifli besinler

Kan şekerini hızla yükselten ve hızlı düşüren besinler tercih edilmemelidir. Basit karbonhidrat olan saf şeker ve şekerli besinler yerine kepekli ekmekek, makarna, bulgur gibi lifli besinlerin tüketilmesine özen gösterilmelidir.

Sütlü tatlılar

Enerjisi yüksek hamur tatlıları yerine sütlü tatlılar, meyve ve tatlıları ve dondurma gibi tatlılar tercih edilmelidir.

Her gün 12 bardak su

Terleme ile artan sıvı ve mineral kaybının önlenmesi için yeterli sıvı tüketimi önemlidir. Sıvı alımında taze meyve suyu, sıcak ve soğuk çaylar, bitkisel çaylar, ayran, limonata ve doğal maden suları tercih edilmelidir. Yapısında bol miktarda su içeren karpuz da yaz meyvesi olarak çok faydalı olmasının yanında susuzluk giderme ve serinlik verme açısından çok yararlıdır. Özellikle yaşlı ve çocuklarda

susuzluk hissi zayıf olduğundan bu kişilere bol su içirilmesi sağlık açısından önemlidir. Yaz aylarında doğal maden suyu ile taze meyve suyu, limonata veya ayranın birlikte tüketilmesi hem susuzluk giderme hem de vücudun kaybettiği mineral ve vitaminlerin yerine

konması açısından çok faydalı olacaktır. Sıvı alımı, vücutta oluşan toksinlerin (zararlı ögeler) atılmasında, vücut fonksiyonlarının düzenli çalışmasında ve metabolizma dengesinin sağlanmasında önemli rol oynamaktadır. Bu nedenle, yaz aylarında her gün en az 2-2.5 litre (12-14 su bardağı) su içilmelidir.

Açıkta satılan yiyeceklere dikkat

Özellikle yaz aylarında dışarıda ve açıkta satılan yiyeceklerin tüketiminden kaçınılmalı, çabuk bozulan potansiyel riskli besinler (et, yumurta, süt, balık vb.) açıkta bekletilmemeli, besinlerin hazırlanması ve pişirilmesi aşamalarında hijyen kurallarına özen gösterilmelidir.

Aşırı tuzlu ve şekerli besinlerden uzak durun

Tatil mekanlarında tüketilen besinlere özellikle dikkat edilmeli, iyi pişmiş yemekler tercih edilmeli, az pişmiş veya çiğ etli besin tüketmekten kaçınılmalıdır. Kolay bozulabilen tavuk, balık yemekleri, soslu besinler ve krema içeren tatlıların güvenilir restoranlarda tüketilmesine özen gösterilmelidir. Tatil mekanlarında özellikle açık büfe şeklinde sunulan menülerde aşırı yemek yemekten kaçınılmalı, açık büfeden yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlayacak şekilde besinler seçilmelidir. Aşırı tuzlu, yağlı ve şekerli besinlerden uzak durulmalıdır.

HIJYEN ÖNEMLİ

Sıcak yaz aylarında bebek ve çocuklarda yaygın olarak görülen ve virüslerden kaynaklanan ishalin önlenmesi için el temizliğine çok dikkat etmeliyiz. Meyve ve sebzeleri yemeden önce ellerimizi iyice yıkamalıyız.

BUNLARA DİKKAT!

- Sebzeleri az suda pişirmeli, sularını dökmemeliyiz (vitaminler suyun içinde)
- Salatayı hazırladıktan hemen sonra yemeliyiz.
- Taze meyve suları bekletilmeden içilmelidir.
- Sütlü tatlı yaparken, şeker ateşten almaya yakınken eklenmelidir.
- Yoğurdun suyu kesinlikle dökülmemelidir. B2 ve folik asitten zengindir. Ayrıca bu yeşil renkli su, kolesterolü de aşağı çeker.
- Makarna ve kuru baklagiller, az suda pişirilmeli ve kesinlikle suyu dökülmemelidir.





Nişantaşı Den Cafe- Restoran
Şef Aşçı Umut Eyioglu

Yazın yeşillikleri tabaklarımızda

Mevsim Salataları

Yaz sıcaklarını yaşamaya başladığımız bu dönemde hem biraz hafiflemek hem de değişen havaya uyum sağlamak için sağlıklı salatalar tüketebilirsiniz. Sağlıklı yiyeceklerin adresi Nişantaşı Den Cafe- Restoran, yaz havasına uygun zengin salata münüsüyle sağlığına özen gösterenler için birbirinden lezzetli alternatifler sunuyor. İşte şef aşçı Umut Eyioglu'ndan sıcak yaz aylarında içinizi serinletecek birbirinden lezzetli salata tarifleri...

10



HAZİRAN
2012



11

MERCİMEK SALATASI

Malzemeler

- 80 gr. yeşil mercimek
- 30 gr. çarliston biber
- 30 gr. elma
- 40 gr. kırmızı biber
- 5 gr. nane
- 5 gr. kişniş
- 10 gr. dolmalık fıstık
- 5 gr. kimyon
- 50 gr. baby ıspanak
- 70 gr. keçi peyniri
- 50 gr. esmer pirinç
- Yağ ve limon

Yapılışı: Yeşil mercimek ve esmer pirinci haşlıyoruz. Elma, çarliston biber ve kırmızı biberi minik küp şeklinde doğruyoruz. Geniş bir kapta, mercimek ve esmer pirinç ile karıştırıyoruz. Doğranmış nane, kişniş ve dolmalık fıstığı ilave edip baby ıspanakla karıştırıyoruz. Kimyon, tuz, kırmızı biber, zeytin yağı, limon ve sos ile tatlandırıp servis tabağına alıyoruz. Üzerine keçi peyniri koyup servis ediyoruz.

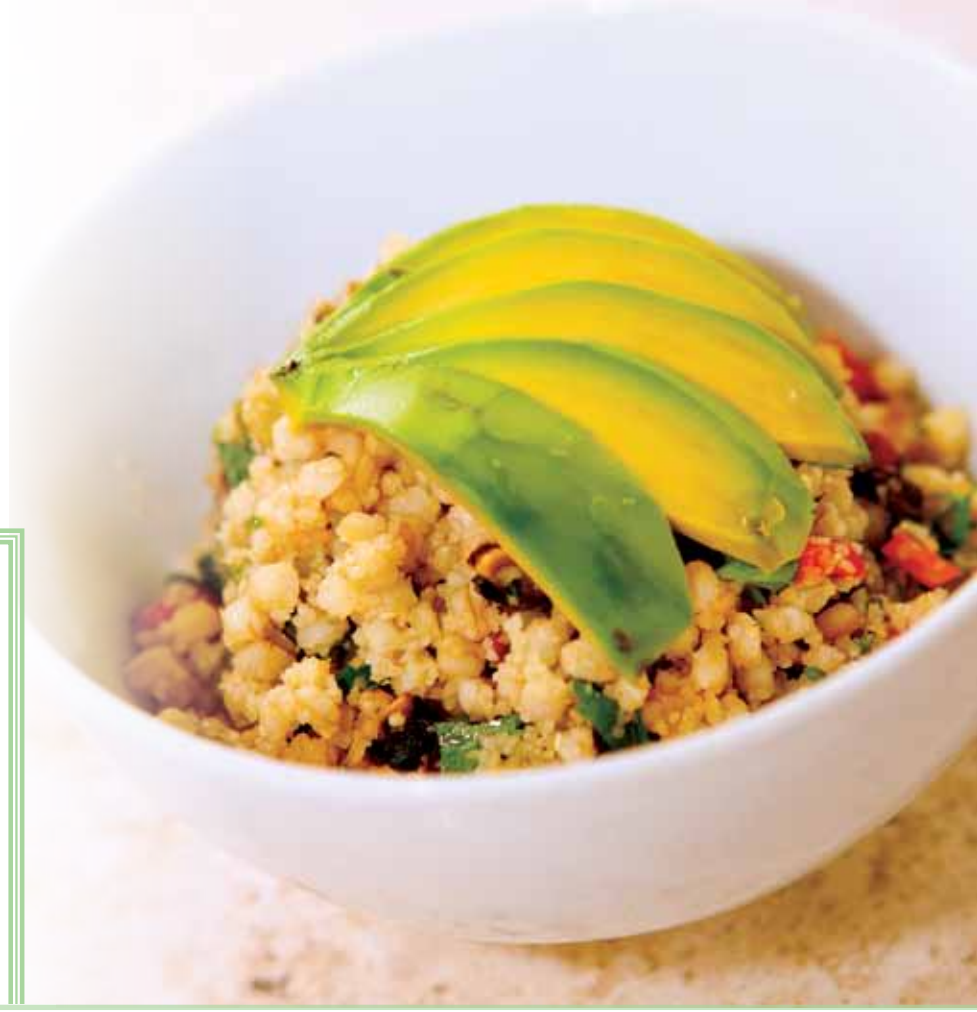


BUĞDAY SALATASI

Malzemeler

- 100 gr. buğday
- 20 gr. tane mısır
- 20 gr kornişon turşu
- 10 gr. kabak
- 10 gr. patlıcan kemer
- 10 gr. havuç
- 10 gr. sarı biber
- 20 gr. ince bulgur
- 20 gr. ceviz içi
- 20 gr. domates
- 1/2 avokado
- Yağ, limon, sos

Yapılışı: Buğdayı 1 gece önceden ıslatıyoruz ve haşlıyoruz. Sebzeleri ızgarada kızartıyoruz, sonra minik küp şeklinde doğruyoruz. Bulguru üzerini aşacak kadar sıcak su ile ıslatıyoruz, soğutuyoruz. Ceviz içi ni blenderda çekiyoruz. Geniş bir kaptaki tüm malzemeyi karıştırıp, yağ, limon sos, tuz ve kara biber ile tatlandırıyoruz. 1/2 avokado ile servis ediyoruz.



TERİYAKİ TAVUK SALATASI

Malzemeler

- 120 gr. Akdeniz yeşilligi
- 20 gr. yağ ve limon sosu
 - 180 gr. tavuk göğüsü
 - 50 gr. sarı biber
 - 30 gr. teriyaki sos
 - 20 gr. soya sosu
 - 15 gr. permasan
- 40 gr. cherry domates

Yapılışı: Tavukları doğruyoruz, teriyaki sos ile geceden marine ediyoruz. Yeşillikleri iyice yıkadıktan sonra, zeytinyağı ve limon sosu ile tatlandırıyoruz ve servis tabağına koyuyoruz. Etrafına cherry domatesleri yerleştiriyoruz. Wok tavada julien doğranmış biber ve tavukları pişene kadar sote liyoruz. Piştikten sonra yeşilliklerin üzerine koyup, rende parmesan serpiştirip servis ediyoruz.



AVOKADOLU İSPANAKLI SALATA

Malzemeler

- 80 gr. baby ıspanak
- 40 gr. göbek salata
- 80 gr. brokoli
- 60 gr. çanak enginar
- 50 gr. havuç
- 1 adet yumurta
- 40 gr. cherry domates
- 15 gr. kuşkonmaz
- ½ avokado
- Yağ ve limon

Yapılışı

Brokoli, enginar, havuç, yumurta ve kuşkonmazı haşlıyoruz. Haşladıktan sonra küp şeklinde doğruyoruz. Göbek ve baby ıspanağı zeytinyağı ve limonla karıştırıp tabağa alıyoruz. Üzerine sırası ile doğradığımız sebzeleri yerleştiriyoruz. En son avokadosunu koyup servis ediyoruz.



12

HAZİRAN
2012



13

BONFILELİ YEŞİL SALATA

Malzemeler

- 30 gr. kuzu kulağı
- 30 gr. semiz otu
- 40 gr. baby ıspanak
- 50 gr. roka
- 10 gr. kereviz sapı
- 5 gr. maydanoz
- 5 gr. dereotu
- 5 gr. nane
- 180 gr. dana bonfile

Yapılışı: Yeşillikleri ayıklayıp, iyice yıkıyoruz. Salata kurutma aleti ile kurutup, salata karıştırma kabına alıyoruz. Yağ ve limon ile tatlandırıp, servis tabağımıza koyduktan sonra üzerine ince doğranmış turpları serpiştiriyoruz. Bonfileyi ızgarada pişirip salatanın üzerine servis ediyoruz.





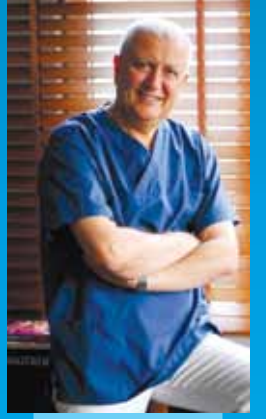
SOMONLU SALATA

Malzemeler

- 150 gr. göbek salata
- 200 gr. roka
- 200 gr. somon füme
- Yağ ve limon sosu
- 50 gr. cherry domates
- 10 gr. dereotu
- 20 gr. kapari
- 4 adet yogurt topu

Yapılışı: Göbek ve rokayı, zeytinyağı ve limon sosuyla karıştırıp tabağa alıyoruz. Doğranmış cherry domates ve yogurt toplarını etrafına serpiştiriyoruz. Yeşillğin üzerine somon, kapari ve dereotunu yerleştirip servis ediyoruz.

Sağlıklı bronzlaşmanın 10 yolu



Levent Acıbadem Klinik
Dermatoloji Uzmanı

Dr. Ahmet
Günay

Yazın gelmesiyle birlikte kadınların “en bronz olma yarışı” da başladı. Fakat bronz bir tene sahip olacağım diye bilinçsizce güneş altında saatlerce yatmak da hiç akıllıca değil. Çünkü sağlıklı bir bronzluk elde etmek hiç de zor değil!

14



HAZİRAN
2012



15



Sağlıklı bronzlaşmadan önce tartışılması gereken konu “bronzlaşmalı mı?” yoksa “bronzlaşmamalı mı?” olmalı. Zira ozon sorunu yaşadığımız son yıllarda cilt kanserlerinin görülmesinde ileri derecede artış olması ve bunu tetikleyen etkenlerin başında güneşin gelmesi, bizim bu soruyu sormamıza neden oluyor. Güneşin, kanser türlerini de kapsayan zararlarının dışında yanıklar, alerjiler, yüzde lekelenmeler ve kırışıklıklar gibi zararları da vardır.

Bütün bu olumsuz etkilerine rağmen yine de bronzlaşmak istiyorsak daha sağlıklı olması açısından aşağıdaki 10 maddeye dikkat çekmek istiyorum.

Saat 11:00 ile 16:00 arası güneşe çıkmayın

Saat 11 ile 16 arası direkt güneşe çıkmamak gerekiyor. Bu saatler arasında denize girilebilir, ancak direk güneş ışığı alınmaması gerekir. Yansıyan ışıklardan faydalanmak açısından şemsiye ya da tente altında durulabilir.

Açık tenlilerde yüksek koruma

Cilt rengi önemlidir. Cildi beyaz ya da açık renk olanlar güneşten kesin korunmalıdır. Yukarıda söz ettiğimiz saatler dışında da korunma tedbirleri alınarak güneşle temas edilmelidir.

Koyu renk benleri kapatın

Vücutlarında koyu renk benleri olanlar ve ailelerinde deri kanseri hikayesi olanlar yine güneşle mesafeli olmalıdırlar. Gerekirse bu benlerin bantla kapatılması da alınacak tedbirler arasındadır.

Güneş alerjisi olanlar dikkat

Güneş alerjisi olanların güneşe çıkmadan bir hafta önce başlayacakları ve güneşte de devam edecekleri antialerjik tedavisi, yapılması gerekenler arasında önemli bir yer tutar.

Doğal koruyucu kremleri tercih edin

Güneş sonrası kullanılacak aftersun nemlendirici los-

yonlar ve kremler güneş hasarlarını azaltmak açısından önemlidir. Ancak bunların doğal ve organik olanları tercih edilmelidir.

Cilt yaşlanmasına karşı vitamin alın

Cilt yaşlanması (aging) güneşin estetik açıdan zararları arasındadır. Bu nedenle bu tür şikayeti olanların güneş öncesi ve güneşli dönemlerde vitamin, somon dna gibi maddeler içeren kokteylleri cilt altına enjeksiyon yoluyla verdiğimiz yaşlanma koruyucu tedavilerden faydalanmaları önerilerim arasındadır.

Spot peeling

Yazın cildimizde koyu renk lekelerin arttığı bilinen bir gerçektir. Bunun için yaz öncesi veya yaz sonrası (yazın değil) uyguladığımız spot peeling; hem tek seans uygulama kolaylığı hem de çok etkili olması nedeniyle tercihlerim arasındadır.

Ciltteki nem dengesi için günde 2 litre su için

Güneşte su kaybı fazla olduğundan günde 1,5 - 2 litre su tüketilmesi, cildi içeriden nemlendirerek güneş zararlarını azaltmada önemlidir.

Bulutlu havalarda da korunun

Yazın güneş ışıklarının bulutlu havalarda etkilerinin devam ettiğini söylememiz gerekiyor. Bulutlar tarafından emilen güneş ışınları cildimizi olumsuz etkileyebiliyor. Bu nedenle riskli kişilerin sadece güneşlenirken değil, araç kullanırken veya pencerenin önünde otururken de güneşten korunmaları gerekiyor.

Dermatologa danışın

Güneş koruyucu krem ve losyonlar güneşlenirken yanımızdan eksik etmememiz gerekenlerin başında geliyor. Ancak koruyucu kreminizi seçerken, özellikle de riskli cilt tipine sahip olan kişilerin, mutlaka bir dermatologa danışması gerekiyor.

Tüm bunlara dikkat etmek şartıyla iyi bir yaz dileriz.



16



HAZİRAN
2012



17

ÇOCUKLARIMIZI KORUMAK İÇİN

- Gölgede kalmalı
- Siperlikli şapkalar kullanılmalı
- Beyaz kıyafetler giydirilmeli
- Güneş gözlükleri kullanılmalı
- Güneş koruyucu krem kullanılmalı
- Bol su içirilmeli





Acıbadem Hastanesi
Çocuk Sağlığı ve
Hastalıkları Uzmanı

Dr. Ali Kaya

Çocuklarda güneşlenme

D vitamininin oluşması açısından çocuk gelişim uzmanları aileleri güneşten yararlanma konusunda bilinçlendirirken, zararlı ışınların yaratacağı riskler konusunda da uyarmayı ihmal etmiyor.

Dünyamızdaki tüm yaşam, güneş sistemimizin merkezi olan güneşten geliyor. Eger güneş olmasaydı, bizler hayatta kalamazdık. Güneş yaşam kaynağı olarak kabul ediliyor. Bu yüzden, güneş, her insan ve canlı için hayati bir önem taşıyor. Bu eski dost dünyaya kuvvetli ultraviyole ışınları yansıtıyor. Geçmişte bu ışınlar dünyayı saran atmosferde bulunan ozon tabakası tarafından emiliyor ve dünyaya sadece yararlı ışınları yansıtıyordu. Ancak ozon tabakasının incelmeye başlaması ve delinmesi ile dünyamıza zararlı ışınlar da yansımaya başladı. O nedenle yaşam kaynağımız olan güneşin zararlarından korunmak özellikle de çocuklar için oldukça önem teşkil ediyor. İşte güneş ışınlarının çocukların gelişimine katkıları ve çocuklarda güneşlenme ilkeleri...

Kemik gelişimi için önemli

Güneş ışınları, özellikle kemik gelişiminde önemli rol oynayan D-vitamininin yapımında kullanılan en önemli kaynaktır. D vitamini, özellikle gelişim çağında olan çocuklarda ve ileri yaş grubundaki kişilerde kemik gelişim ve erimelerinde rol oynayan önemli bir vitamindir. Sağlıklı bir iskelet yapısına sahip olabilmek için vücudun D

vitaminine olan ihtiyacı tartışmasızdır. Unutmamalıyız ki güneş ışınları vücut tarafından yeterli oranda alınmadığı zaman, başta raşitizm olmak üzere daha birçok hastalığa sebep olabilir. Güneş ışığından günde 20-30 dakika faydalanmak vücut için gerekli olan D vitamininin üretiminde yeterli olacaktır.



6 AYLIKTAN KÜÇÜK BEBEKLER

6 aylıktan küçük bebekler de biraz güneş ışığına maruz bırakılmalıdır. Fakat aşırıya kaçılmamalıdır. Direk güneş ışığı, kemik ve dişlerin gelişmesi için gerekli bir vitamin olan D vitamininin ciltte oluşmasını sağlayan ultraviyole ışınlarını içeriyor. Çoğu bebeklere ayrıca destek olarak D vitamini zaten veriliyor.

40 dakikadan fazla güneşte tutmayın

Güneşe çıkmamanın tehlikesi ise güneş yanığı olasılığıdır. Eğer bebek, arabasında ya da herhangi bir iskemlede 1 ile 2 saat güneş ışığına maruz bırakılmış ise güneş yanığı olabilir. Güneş yanığı yalnızca acı verici olmakla kalmaz, ayrıca bebeğin nazik cildinin zarar görmesine neden olur. Bebekler kış aylarında da güneş ışınlarından faydalanabilirler. Yaz aylarında ise 30 ya da 40 dakikadan fazla dışarı çıkarılmamalıdır.

Gölgede tutun

Plaj gibi güneş ışığının yoğun olduğu yerlerde bebekler için mümkün olan en gölgelik yerler tercih edilmelidir. Bebeğinizin yüzünü korumak için ona bir güneş şapkası giydirebilirsiniz.

6 aylıktan küçük bebeklere güneş kremi kullanmayın

Her ne kadar güneş ışığını engelleyici losyonlar çocuklar ve yetişkinler için önerilirse de, 6 aydan küçük bebekler için kullanılmamalıdır.

6 AYLIKTAN BÜYÜK BEBEKLER

Güneş kremi sürmeden dışarı çıkarmayın

Eğer bebeğiniz 6 aylıktan büyükse, güneşlenme için dışarı çıkmadan yarım saat önce muhakkak güneş

18



19

Koruyucu yağlar ve kremler güneşe çıkmadan yarım saat kadar önce sürülmeli ve her 2 saatte bir ve yüzdükten sonra tekrarlanmalıdır. Fakat bilinmelidir ki, giysilerin yararı koruyucu yağlardan çok daha fazladır.





koruyucu krem sürün. Bebekler için özel üretilen ve kimyasal içermeyen 30 ve üst faktör kremler kullanılmaktadır. 6 aylıktan büyük bebekler için güneş kremi kullanımı zorunlu olmalıdır.

Belirli aralıklarla başını suyla nemlendirin

Bebeklere, yaz aylarında özellikle deniz banyosunda şapka takılmalı ve denizden çıkışta daha çok şemsiye altında tutulmalıdır. Bebeğin başının belirli aralıklarla deniz suyu ile nemlendirilmesi de uygun olur. Bahar ve yaz aylarında bebek arabasında dolaşmaya çıkarılan bebeklere de güneş kremi sürülmelidir.

Sabah ya da akşamüstü güneşe çıkarın

6 yaşına kadar çocukların, yaz aylarında yaklaşık yarım saat kadar güneşte kalması yeterlidir, daha uzun saatler denizde kalınacaksa sabah ya da akşam üstü saatleri seçilmelidir.

6 YAŞ ÜSTÜ GÜNEŞLENME ŞEKİLLERİ

6 yaştan büyük çocuklar daha uzun süre güneşte kalabilirler. Güneşe çıkmadan yarım saat önce muhakkak 30 faktör ve üstü koruyucu kremler uygulamalısınız. Kremelerin koruyuculuk süresi yaklaşık olarak 2 ya da 3 saat kadardır. Bu süreden sonra ürünün etkisi kalmadığından, 2-3 saatte bir kremlerin tekrar sürülmesi gerekiyor. Özellikle çocuk denize girdikten sonra yeniden güneş koruyucu kremler uygulanmalıdır. Öte yandan, yaz aylarında çocukların sık sık duş alması uygun olur. Ayrıca sıcaktan korunma için mutlaka şapka takmaları ve denizde uzun süre kalınacaksa deniz banyosunun sabah saatlerinde veya akşamüstü saatlerinde yapılması gerekir. Çocuklar için güneş kremi kullanımı asla aksatılmamalı, hatta çocuğa kendi sürebileceği ve kullanabileceği ürünler alınmalı, krem kullanımını alışkanlık haline getirmesi de teşvik edilmelidir.

ÇOCUKLAR VE AÇIK TENLİLER DİKKAT!

Çocukların, yaşlıların ve açık tenlilerin güneşten korunmak konusunda özellikle duyarlı olması gerekiyor. Çünkü yaşam boyu aldığımız güneş miktarının yüzde 80'ini yaşamımızın ilk 18 yılında alıyoruz. Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde oluşan ciddi güneş yanıklarının yaşamımızın ileriki dönemlerinde oluşacak cilt kanserleri için önemli bir risk faktörü oluşturduğunu unutmayın. Güneşten korunma yöntemlerinin hiç biri yüzde 100 koruyucu değildir. O yüzden koruyucu önlemlerin hepsini beraber uygulayın.



21

Çocuklarda inatlaşma

ve başa çıkmanın yolları

Çocuklarda inatlaşma, her yaş döneminde görülür. Bağımsız birer birey olduklarının farkına varmaya başlamaları ve dünyayı keşfetme merakları bu inatlaşma süreçlerini tetikler. Anne ve babaların bu süreçle baş edebilmelerinin en etkili yolu ise “tutarlı disiplin”...



Çocuk, Ergen, Aile
Psikolojisi Uzmanı
Parenting Skills &
Counseling Center

Uzman Pedagog
Sevil Yavuz

Çocuklarınızı özenle büyütürken çocuğunuzla iyi bir iletişim kurmanız çok önemli. Özellikle gelişim alanlarının temellerinin atıldığı 0-6 yaşta, çocuğunuza yaklaşımınız ve iletişiminiz daha da önem kazanıyor. Bu dönemde çocuklarla güç kavgasına girmekten çekinmeniz ve anne baba olarak tutarlı davranmanız gerekir.

İnatlaşmanın en yoğun olduğu dönem çocukların bebeklik döneminden çıkıp erken çocukluk dönemine girdiği 2-3 yaş dönemidir.

Bu dönemde çocuklar inatlaşarak, ağlayarak istediklerini anne ve babalarına yaptırabildiğini görür ve öğrenirler. Çocuklar büyüdükçe bu durum daha profesyonel bir hal alır. Çocuklar ağlayarak, çığlık atarak, kendini yere atarak, öksürerek ve hatta kusarak ikna edemediği anne ve babasını bu stratejilerle ikna etmeyi başarırlar. Anne babalar bu yoğun ağlama ve inatlaşma krizlerinde pes etmek ve çocuğun dedikini yapmak zorunda kalırlar.

Özellikle alışveriş merkezleri ve park gibi sosyal ortamlarda çocuğun ağlaması, anne babayı daha da kaygılandırır ve rahatsız eder. Anne baba başkalarının bakışından rahatsız olduğu için hemen pes eder ve çocuk yine istediğini anne babasına yaptırır.



Tutarlı disiplin

Siz de parkta, alışveriş merkezinde, oyuncak mağazaları önünde anne babasıyla inatlaşan çocuklara çok sık tanık oluyorsunuzdur. “Çocuğunuz sizinle inatlaşıyorsa ne yapmalısınız?” sorusunun basit bir cevabı yok. Çocukları bebeklik döneminden itibaren tutarlı bir disiplinle büyütmek gerekiyor.

Sevgi ve ilgiyi dozunda verin

Çocuğunuza sevgi ve ilginizi dozunda vermelisiniz. Çok ilgili ve korumacı olmak, çocuğun her dediğini yapmak, çocuğun sadece inatlaşmasına neden olmaz, gelişimini de olumsuz etkiler.

Çocuğun, ağlayarak veya diğer yöntemleri kullanarak, anne babaya istediklerini yaptıramayacağını öğrenmesi gerekiyor. İnatlaşmayı öğrenmiş bir çocuğun inatlaşması ile başa çıkmasını uzman bir pedagoğ eşliğinde öğretebilirsiniz.

Profesyonel destek

İnatlaşmayı çok iyi kullanan bir çocuğa yaklaşım profesyonel destek gerektiriyor. Çocuğumuz inatlaşma problemi yaşamaz istiyorsanız mutlaka 1.5-2 yaş itibarıyla tutarlı bir disiplin anlayışını benimsemeli, bu konuda pedagoğ desteği almalısınız. Bu gelecekte oluşabilecek sorunları da çözecektir.

Ağlaması sizi korkutmasın

Çocuklarda inatlaşma ile ilgili söylenebileceklerin başında “Çocuğunuzun ağlaması sizi korkutmamalı ve kaygılandırmamalı.” gelir. Çocuğunuzun ağlaması en az gülümsemesi kadar doğal. Sebepsiz yere istediği olsun diye ağlıyorsa aşırı telaşlanmayın. Çocuğunuzun sebepsiz ağlamalarına bir müddet izin verin. Sonra kendisi ihtiyacı olduğu kadar ağlayıp sakinleşecektir.

HAYIR DİYEBİLMELİSİNİZ

Çocuğunuza bazen “hayır” diyebilmeli ve davranışlarının olumsuz sonucunu yaşama şansı vermelisiniz. Örneğin oyuncaklarını toplamıyorsa kısıtlı alanda rahatsız bir şekilde oynamasına izin verin. Her seferinde onun yerine oyuncaklarını siz toplamayın. Bu örnekler çoğaltılabilir.

22



HAZİRAN
2012

23



Davranışlarınızda tutarlı olun

Çocuklara nasihat ederek pek bir şey öğretemezsiniz. Çocuklar yaşayarak, deneyimleyerek öğrenir. Dolayısıyla çocuklarınıza karşı davranışlarınızda tutarlı olmalısınız. Geçen hafta izin verdiğiniz bir davranışa bu hafta da aynı tepkiyi göstermelisiniz. Ebeveynleri olarak çocuğunuza karşı herhangi bir konuda aynı tavrı korumalısınız.

Eğer çocuğunuz henüz inatlaşmayı, ağlamayı istediklerini yaptırma silah olarak kullanmayı öğrenmediyse bu tavsiyeler işe yarayacaktır. Fakat çocuğunuz her konuda inatlaşmayı öğrendiyse, her rutinini yaptırmakta ağlamaklı ise ancak uzman bir pedagog desteğinde çocuğunuzun sizinle inatlaşması ile başa çıkabilirsiniz.

Çocuğunuzla sağlıklı bir iletişim kurmanız dileğiyle...

Yaşanacak tüm inatçılık durumlarında asla öfkelenmeden, soğukkanlılıkla yaklaşmak en yararlı davranış biçimi olacaktır. Derin bir nefes alıp onun “sizin çocuğunuz” olduğunu hatırlamanız, yumuşak ve uzlaşmacı bir ses tonuyla konuşmanız size yardımcı olacaktır.



Memorial Suadiye
Tıp Merkezi
Beslenme ve Diyet
Bölümü

Dyt. Nilay
Keçeci

24



HAZİRAN
2012



25

Yoğun iş temposunuz ve ev... Üstüne üstlük bir de “anne”siniz. Eşiniz, çocuklarınız onlara daha çok zaman ayırmanızı istiyor. Bu rollerin hepsini en iyi şekilde yürütmek için ise bitmek bilmeyen bir enerjiye ihtiyacınız var. Bunun için önce kendinize zaman ayırmalı ve beslenmenize dikkat etmelisiniz.

Yorulmak nedir bilmeyen annelere



Anneler yorgun ve stresliyen vücut depolarındaki vitamin ve minerallerin emilim oranı yüzde 35 oranında azalmaktadır. Annenin kan şekeri düşer ve hızlı yemek yerse, açlık süresi uzarsa, tatlıya ve yemeğe düşkünlüğü artarsa, annede kilo alım oranı artar. Bu da kişide yorgunluk faktörünün dolaylı olarak kilo alımını nasıl etkilediğine bir örnek olarak gösterilebilir.

Yorgunluğu önlemek için

Muz, avokado, ananas, kivi, kayısı, elma, üzüm, nar gibi meyveler ile maydanoz, lahana, kereviz, bezelye, havuç, patates, turp, enginar, mantar, soğan, kırmızı pancar ve sarımsak gibi sebzeler, anneler için yorgunluğu giderici besinler arasında gösterilebilir. Yeşil yapraklı sebzelerden özellikle ıspanak, yeşil sivri biber, roka ve tereden faydalanabilirler.

Posa içeriği yüksek baklagiller tüketilebilir

Posa içeriği yüksek olan kuru baklagillerden yararlanabilirler ancak yeni doğum yapmış annelerin ilk 1, 1,5 aylık süreçte gaz yapıcı gıdalardan (kuru baklagiller gibi) uzak durmaları gerekmektedir. Kepekli makarna, kepekli pirinç, bulgur, ekmekek gibi işlenmiş tahıl ürünleri de işlenmemiş olanlara göre yorgunluk azaltmakta bize yardımcı olabilir. Haftada en az bir defa tüketilmek koşulu ile mercimek, nohut, barbunya, kuru fasulye, kuru börülce ve soya fasulyesinden faydalanabilirler.

Ara öğünde bir porsiyon meyve enerji verir

Süt ve süt ürünleri de bu konuda etkili gıdalar arasındadır. Bir kase yoğurtla yenebilecek bir porsiyon meyve, çilekli süt ya da çilekli bir yogurdu bir ara öğünde almamız yorgunlukla baş etmemize yardımcı olacaktır.

Yorgunluk yaratan besinler

Annelerin bu süreçte şerbetli tatlı, çok yoğun zeytinyağlı sebze yemekleri ya da yağda kızartmalar ve kavurmalarından, katı yağ, kuyruk yağı ve iç yağlardan, beyaz unla yapılmış hamur işlerinden uzak durmaları gerekmektedir. Kuruyemişleri de bir avuçtan fazla tüketmemelerini öneriyoruz. Tatlı isteğini bastırmak adına sütlü tatlı ya da meyve tatlısından yararlanmaları daha doğru olacaktır.

Aşırı kafein tüketmeyin

Çay, kahve gibi kafeinli içeceklerden ve alkolden uzak durmalısınız. Hazır gıdaları fazla tüketmemeye özen gösterin. Ev dışında beslenmekten kaçının. Eğer demir eksikliği nedeniyle yorgunluk ve halsizlik yaşayan anneler varsa öncelikle doktor kontrolünde demir takviyesi, buna gerek görülmemişse hem demir hem C vitamini açısından zengin olan yeşil yapraklı sebze ve meyvelerin tüketilmesine özen göstermeleri gereklidir. C vitamini vücutta demir emilimini artırdığı için oldukça önemlidir.



YORGUNLUKLA SAVAŞ İÇİN SU

Enerji kazanmak ve yorgunluğunuzu önlemek adına daha çok yemek tüketmek size kilo aldirmaktan başka hiçbir fayda sağlamaz. Tam tersine annelerin porsiyonlarını küçültmesi ve bol bol sıvı tüketmesi yorgunlukla savaşmak konusunda dikkat edilmesi gereken en önemli noktadır. Günlük sıvı tüketimi 2 ya da 2,5 lt olmalıdır.



26

HAZİRAN
2012

27

Sağlıklı ve zinde bir yaşama Kulaç Atın

Sağlık amaçlı olarak yaşam boyu, her yaş grubu için önerilebilecek en iyi egzersizlerden biri olan yüzme sporunun insan sağlığına faydaları saymakla bitmez. Özellikle çocukların gelişiminde büyük katkısı olan yüzme, birçok hastalığa karşı da direnç oluşturuyor.

Yüzme, tüm vücut kaslarının aynı anda çalıştığı az sayıdaki spor dallarından biridir. “Çünkü suya girdiğimizde saçımızın telinden tırnağımıza kadar tüm vücudumuz suyla birlikte hareket ediyor. Bu nedenle tüm kas sistemi aktif hale geçiyor. Karadaki vücut ağırlığı suya girildiğinde yaklaşık 10 kat hafifliyor. Bu özelliği nedeniyle yüzme sporu, rehabilitasyon, çeşitli hastalıkların tedavisi ve stresi gidermesi açısından da bir terapidir.

Beden gelişimini hızlandırıyor

Yaz aylarında serinletirken, stresimizi alan ve kaslarımızı güçlendiren yüzme sporu, ergenlik döneminde ise beden gelişimini hızlandırıyor. Bu nedenle ergenlik dönemindeki gençler ve çocukların yüzme sporu yapması daha yararlı sonuçlar vermektedir. 1 saat yüzen kişi, ortalama 500 kalori harcıyor. Su bir dirençtir ve suya karşı kulaç atarak verilen mücadele özellikle çocuklarda, kas gelişiminin yanı sıra özgüven gelişimine de destek olur. Özellikle kara sporlarını yapamayan engelliler, rahatlıkla yüzebiliyor. 4 yaşından itibaren çocuklara yüzme alışkanlığı kazandırılmalıdır. Ülkemizde nüfusun yarısından fazlası yüzme bilmiyor. Avrupa ülkelerinde ise yüzme, ilköğretim okullarında zorunlu ders olarak okutuluyor. Yüzme dersleri bizde de zorunlu hale getirilmelidir.

Kalp krizi olasılığını engelliyor

Antrenmanlar ile kalbin dakika volümünü artırmak mümkündür. Yüzücülerdeki dolaşım diğer spor dallarındaki sporculara oranla farklılıklar gösteriyor. Bu durum, su içindeki vücudun yatay pozisyonda olmasına bağlıdır. Bu pozisyonda kalp, kan ile tamamen dolar ve sonuçta kalbin tek bir kasılışında daha fazla kan vücuda pompalanır. Yüzme bazı hastalıkların ve hastalıklara uygulanan tedavilerin değerlendirilmesinde kullanılıyor. Solunum yollarında daralma olan hastanın tedaviye verdiği yanıt yüzme ile değerlendirilebilir. Egzersiz yapanlarda kalp krizi geçirme oranının egzersiz yapmayanlara oranla yarı yarıya düşük olduğu kanıtlandı. Çalışmalar egzersizin kalp kasının oksijen gereksinimini azalttığını, kandaki yağları değiştirdiğini ve böylece kalp krizi geçirme oranını azalttığını gösteriyor.

Şeker hastalığı tedavisine destek oluyor

Egzersizin şeker hastalarının tedavisinde de yeri vardır. Fiziksel aktiviteyle, insüline duyarlılık artmakta ve şeker hastasının daha az insülin gereksinimi olmaktadır. Özellikle hastalığın başlangıç aşamasında olan şeker hastalarının tedavisinde yüzme egzersizi önemli bir yer tutuyor.

Aşırı kilo almayı önüyor

Yüzme egzersizinin aşırı şişmanlığın kontrolünde de önemli yeri var. Beden ağırlığının kontrol altında tutulmasında iyi bir diyetin yanı sıra düzenli egzersiz yapmanın da önemli katkıları oluyor.

Ölü ve erken doğum riskini azaltıyor

Düzenli yapılan yüzme egzersizi, egzersiz yapan kişilerde sigara ve alkol alışkanlığını azaltıyor. Hamileliğinden önce ve hamileliği sırasında yüzme egzersizi yapan kadınlarda ölü ve erken doğum yapma oranı dikkat çekecek şekilde azalıyor.

Kendinizi mutlu hissetmenizi sağlıyor

Yüzmenin sinir sistemine ve insan psikolojisine faydaları ise saymakla bitmez. Suya girdiğimizde hissettiğimiz rahatlama duygusu egzersiz sonrasında salgılanan endorfin hormonu ile birleşince yaşayacağınız psikolojik ve sinirsel rahatlama size başka bir egzersizin veremeyeceği hissiyatı yaşıyor. Özellikle sportif olarak yüzen çocukların gelişme dönemlerinde, onların kendilerine güvenen, hırslı, herhangi bir işe konsantrasyonu ve adaptasyonu yüksek, disiplinli, programlı, aktif ve başarılı bireyler olmasında çok büyük oranda katkı sağlıyor.

FAYDALARI SAYMAKLA BİTMEZ

- Kalça, bacak, sırt, omuz, kol ve karın kaslarını kuvvetlendirir
- Vücuda esneklik kazandırır
- Kalp sağlığını ve dayanıklılığı geliştirir
- Kolesterolü kontrol altına alır ve tansiyonu düzenler
- Akciğerin ve nefesinizin sağlıklı çalışmasını sağlar
- Kilo kontrolü sağlar
- Dinginlik kazandırır



Gökten Not Yağıyor!

Rosie ile Musa'nın Maceraları

Kısa sürede okurların sevgisini kazanınca Belçika'da haftalık bir gazetede çizgi diziyeye dönüşen ve tiyatro sahnesinde müzikli çocuk oyunu olarak sergilenen "Rosie ile Musa'nın Maceraları" şimdi Türkiye'de.

Flaman yazar Michael De Cock, berrak üslubuyla okuması zevkli bir arkadaşlık hikâyesi anlatıyor. Gizlice bir yasağı delen çocuklar ve kaygılı ebeveynlerle maceranın heyecan dozu artıyor. Uzaklardaki babaya özlem, göçmenlik, işler yolunda gitmeyince duyulan korku, arkadaşlık, dayanışma, komşuluk gibi gerçek yaşamdan yansıyan pek çok farklı konu da hikâyeye ustalıkla dahil ediliyor. Judith Vanistendael ise, De Cock'un ince ince ördüğü hikâyeyi, hareketli güzel resimleriyle



canlandırıyor. 2 çocuğun zekice kurgulanmış diyaloglarını ve gözlemlerini okurken gülümseyip düşünecek, resimlere bakarken apartmanın içinde dolaşacak, yükseklerle çıkıp ayaklarınızın altında uzanan kenti seyre daleceksiniz. Gökten Not Yağıyor!, Flandra'da Boekenwelp, Hollanda'da ise Vlag ve Wimpel ödülleriyle taçlandırıldı; 2011'de Antwerp Edebiyat Ödülü'nü aldı.

28

HAZİRAN
2012



29

Farklı zamanlara heyecanlı yolculuklar

Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları tüm dünyada minik okurların heyecanla takip ettiği "Zaman Günlükleri" serisinden 4 yeni macera daha yayımladı. Bugüne kadar onlarca dile çevrilen seriden bu kez "Bir Dahinin İzinde", "Matris Görevi", "Tuhaf Kutu" ve "Zaman

Bekçisi" adlı kitaplar minik okurlarla buluşuyor. Roderick Hunt tarafından kaleme alınan hikâyelere Alex Brychta çizimleriyle renk verdi. Her kitapta farklı kahramanların, farklı zaman dilimlerinde geçen maceraları Sevgi Atlıhan'ın çevirisiyle Türkçeleştirildi. "Zaman Günlükleri" serisi Wilf, Neena, Chip ve Nadin'in macera dolu öyküleriyle minik okurlarını yine renkli, eğlenceli ve heyecanlı dünyalara davet ediyor.



Çocuklar için sanat dolu bir yaz

İstanbul Modern, çocuklar için sanat dolu bir yaz programı hazırladı. 2 Temmuz- 31 Ağustos tarihleri arasında gerçekleşecek olan Yaz Sanat Atölyeleri kapsamında çocuklar resimden heykelle, edebiyattan mimarlığa kadar sanatın farklı alanlarında uygulama fırsatı yakalayacaklar.



İstanbul Modern, okulların yaz tatilinde olduğu 2 Temmuz – 31 Ağustos 2012 tarihleri arasında 7-12 yaş grubundaki çocuklar için, sanatla dolu, eğlenceli bir program hazırladı. Her gün farklı bir etkinliğin düzenlendiği 7-12 yaş grubu için Yaz Sanat Atölyeleri'nde çocuklar resim, heykel, fotoğraf, animasyon, yerleştirme ve performans gibi disiplinlerin yanı sıra

edebiyat ve mimarlık alanlarını da içeren uygulamalar yapıyorlar. Yaz tatili boyunca çocuklara, sabah ve öğleden sonraları için 2 program seçeneği sunuluyor. Atölyelere 5 günlük ya da gününbirlik kayıt yaptırmak mümkün. Atölyelerin 5'ini de tamamlayarak sanatsal yaratım sürecini farklı boyutlarıyla deneyimleyen çocuklar, katılım belgesi almaya hak kazanıyorlar.





PINAR

ÇOCUK TİYATROSU

İzmir ve Eskişehir'deki öğrenciler "Yaşasın Büyüyorum" dedi

30

HAZİRAN
2012

31

Tam 25 yıldır çocukları tiyatro ile buluşturan Pınar Çocuk Tiyatrosu, İzmir ve Eskişehir'de turneye çıktı. Pınar Çocuk Tiyatrosu, Yaşasın Büyüyorum oyunuyla 14-17 Mayıs tarihleri arasında İzmir'de, 28-31 Mayıs tarihleri arasında Eskişehir'de çocuklarla buluştu. Pınar Çocuk Tiyatrosu, toplamda 39 okul için perdelerini açtı.

Bugüne kadar Türkiye'nin her bölgesinde yaklaşık 3 milyon çocuğa tiyatro sevgisi aşıl原因an Pınar Çocuk Tiyatrosu, yıl boyunca İstanbul'da sergilenen ve çocukların büyük beğenisini toplayan Yaşasın Büyüyorum oyunuyla turneye çıktı. 14-15 Mayıs tarihlerinde Yaşar Üniversitesi Bornova Selçuk Yaşar Kampüsü'nde; Reşat Nuri Güntekin İlköğretim Okulu'ndan Cumhuriyet Meslek Lisesi Anasınıfı'na, Tepecik İlköğretim

Okulu'ndan Altındağ İlköğretim Okulu'na toplamda 11 okuldan yüzlerce öğrenci için sergilendi. Oyun, 16 Mayıs'da Rota Koleji ve Yöneliş Koleji'nde, 17 Mayıs'da Bornova Koleji ve Çakabey Koleji'nde çocuklarla buluştu. 28-31 Mayıs tarihleri arasında Eskişehir'deki 16 okul için oynanan 8 oyunla birlikte turne boyunca 4 bine yakın çocuk Pınar Çocuk Tiyatrosu'yla keyifli anlar yaşadı.

Can'ın büyüme maceraları...

Bir çocuğun doğumdan ergenliğe kadarki renkli dünyasını gözler önüne seren oyunun başkahramanı Can, sahnede doğumdan ergenliğine dek büyüme macerasını izleyicilerle paylaşıyor. Ona bu çok özel ve keyifli yolculukta, oyun boyunca sahnede anlatıcı görevini de üstlenen, iyi şanslı ve hayatın olumlu yanlarını temsil eden Pofi ile kötü şanslı ve olumsuzlukları yansıtan Gofi eşlik ediyor. Bir çocuğun doğumu ve hayata tanışması, anaokulu macerası, okulu, öğretmenleri, arkadaşları, büyüme halleri ve gelecek hayalleri Can'da hayat buluyor. Hayallerinin peşinden giden Can'ın bu eğlenceli ve serüvenlerle dolu yolculuğunu izleyen çocuklar, Can'ın dünyasının ve kendi hayatlarının birçok ortak noktası olduğunu görüyor.





31. Pınar Resim Yarışması'na rekor başvuru

İlköğretim öğrencilerine resim sanatını sevdirmek amacıyla tam 31 yıldır düzenlenen Pınar Resim Yarışması'nda bu yıl bir rekora imza atıldı. İlköğretim öğrencileri arasında düzenlenen yarışmaya Türkiye genelinden toplam 1 milyon 68 bin 440 resim ile başvuru yapıldı.

Türkiye'nin en çok başvuru yapılan resim yarışması olan ve bu yıl 1 milyonu aşkın başvuruyla kendi katılım rekorunu egale eden Pınar Resim Yarışması'nın finali 23 minik ressam, 7. Pınar Sanat Haftası'nda bulundu. 11 – 15 Haziran'da Büyükkada Splendid Palas Hotel'deki Pınar Sanat Haftası'na Türkiye'nin 7 bölgesinden, KKTC'den ve Almanya'dan katılan minik sanatçılar, ressam Prof. Hüsamettin Koçan önderliğindeki atölye çalışmalarında yaratıcılıklarını ve yeteneklerini sergiledi. Atölye çalışmalarının sonunda Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı İdil Yigitbaşı ve Ressam Prof. Hüsamettin Koçan öğrencilere katılım sertifikalarını ve netbook'larını hediye etti. Törende ayrıca Ressam Prof. Hüsamettin Koçan tarafından yetenek ve gelişim kriterleri değerlendirilerek seçilen Diyarbakır'ın Bismil ilçesinden sanat haftasına katılan Muhsin Ayaş da Pınar'dan 1 yıllık eğitim-öğretim dönemini kapsayan karşılıksız burs ve bir sonraki sanat haftasına katılma hakkı kazandı.

Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı İdil Yigitbaşı, törende yaptığı konuşmada Pınar'ın kurulduğu günden bu yana topluma katkı projelerine büyük önem verdiğini, ürünleriyle olduğu kadar sosyal sorumluluk projeleriyle de çocukların zihinsel ve bedensel gelişimlerine destek olduğunu vurguladı. Bu amaçla 31 yıl önce ilköğretim çağındaki çocukların resim sanatına, dolayısıyla güzel sanatlara ilgisi- ni artırmak için Pınar Resim Yarışması'nı düzenlediklerini söyleyen Yigitbaşı, "Resim sanatı, bilinen en eski ve köklü sanat dalı. Çocukların soyut düşünme yeteneğini geliştiren tüm sanat faaliyetleri gibi resim sanatı da, zihinsel gelişimlerine katkıda bulunuyor. Bu noktadan yola çıkarak Onursal Başkanımız Selçuk Yaşar'ın fikir babası olduğu Pınar Resim Yarışması'nı hayata geçirdik. Yarışmamız, ekonomik



krizlerin ve tüm toplumsal olayların dışında kalarak çocukların resimle olan bağı koparmamak için aralıksız devam etti ve milyonlarca çocuğu resim sanatıyla buluşturdu. Her yıl artan katılım rakamı, motivasyonumuzu yükseltti ve bizlere doğru yolda ilerlediğimizi gösterdi" diye konuştu.

Resimler yan yana dizildiğinde Boğaziçi Köprüsü'nü 342 kez geçti

Pınar Resim Yarışması'nda bu yıl 1 milyon 68 bin 440 adet resim yarıştı. Bu resimler yan yana dizildiğinde yaklaşık 342 Boğaziçi Köprüsü'yle eşdeğer uzunlukta bir mesafe ortaya çıkıyor, 46 futbol sahası büyüklüğünde bir zemin kaplanabiliyor. Pınar Resim Yarışması'na başvuran resimlerin bölgesel dağılımına bakıldığında ise; 253 bin 812 resim ile Marmara Bölgesi ilk sırayı alıyor. Ardından, 228 bin 125 resim ile Güneydoğu Anadolu, 189 bin 764 resim ile Akdeniz, 134 bin 176 resim ile Ege, 104 bin 437 resimle İç Anadolu, 91 bin 347 adetle Karadeniz, 65 bin 67 resimle Doğu Anadolu, bin 515 resimle KKTC, 196 resimle Almanya sıralamada yerini alıyor. Pınar Resim Yarışması'na en fazla sayıda resimle katılan çocukların okullarına da masa üstü bilgisayar hediye edildi.

Pınar Kalbim Sende ile sevgi dolu sofralar



Gıda sektörünün öncü ve yenilikçi markası Pınar, Anneler Günü ve Babalar Günü'ne özel Pınar Kalbim Sende köftesini çıkardı. Anne ve babasına zarif bir sürpriz yapmak isteyenlerin tercihi olan kalp şeklindeki Pınar Kalbim Sende köfteleri, 10 dakikada hazırlanabiliyor. Yüzde 80 dana, yüzde 20 kuzu etiyle hazırlanan Pınar Kalbim Sende köfteleri, Pınar kalitesiyle üretiliyor ve tam 72 kez kontrol edilerek sofralarınıza sunuluyor.

Pınar Kalbim Sende, IQF teknolojisi ile şokla donduruluyor. IQF teknolojisi ile -35 derecede çok kısa sürede ürün donduruluyor ve bu şok donma sayesinde besleyici değerini ve lezzetini koruyor. Pınar Kalbim Sende, bu sebeple hiçbir koruyucu katkı maddesi içermiyor. Malzemeleri özenle ve doğal ürünler olan soğan, ekmek, maydanoz gibi malzemelerden seçilen Pınar Kalbim Sende'de benzer tatlar veren aromalar kullanılmıyor.

32



HAZİRAN 2012



33



Çılgın Serisi'ne bir ürün daha eklendi

Pınar 'Çılgın' meyveli içecek serisi; portakaldan gelen lezzeti, içerdiği C vitamini ve kalitesiyle ön plana çıkarken, adı ve tadıyla olduğu gibi; renkli ve eğlenceli ambalajıyla da rakiplerinden farklılaşıyor. Portakal-şeftali ve portakal-havuç-limon karışımları ile tüketicilerden tam puan alan Çılgın serisi, aileye yeni eklenen Portakal-Armut-Elma karışımı ile eğlenceli ve keyifli anlar için sizi bekliyor.



Formuna özen gösterenlere Pınar'dan Light Ayran

Pınar Light Ayran, yedikleri besinlerin yağ ve tuz oranına dikkat eden tüketiciler için özel olarak üretildi. Yüksek oranda alınan tuz ve yağ yetişkinlerde birtakım hastalıkların oluşmasına neden olduğundan, yedikleri besinlerin tuz ve yağ oranına dikkat eden, formuna özen gösteren tüketicilere, nefis lezzetiyle Pınar Light ayranı sunuyoruz.



Pınar'dan Kaymaksız Tava Yoğurt

Sevdiğiniz Pınar lezzeti şimdi de tava ambalajında. Tava yoğurt keyfini kaymaksız olarak yaşamak isteyenler için Pınar'dan 2 kilogramlık ambalajında Kaymaksız Doğal Tava Yoğurdu raflarda yerini aldı.

Avrupa'nın en büyük basketbol takımları Pınar Su içiyor

Türkiye, Avrupa'nın en önemli basketbol organizasyonu THY Euroleague Dörtlü Final'e ev sahipliği yaptı. Etkinliğin içecek sponsorluğunu Pınar Su üstlendi.

Ürünleriyle tüketicilerinin bedensel ve zihinsel gelişimine katkı sağlamayı ve sağlıklı nesiller yetiştirmeyi hedefleyen Pınar, spora olan desteğini sürdürüyor. Bu doğrultuda Türk Hava Yolları sponsorluğunda Türkiye'nin ev sahipliği yaptığı Euroleague 4'lü Final'in su sponsorluğunu Pınar Su üstlendi. Avrupa'nın en önemli basketbol organizasyonu olan THY Euroleague Dörtlü Final'i 11-13 Mayıs 2012 tarihlerinde Sinan Erdem Spor Salonu'nda oynandı. Karşılaşmalarda Barcelona, CSKA Moskova, Olympiakos ve Panathinaikos kıyasıya bir rekabetle şampiyonluk mücadelesi verdi. 3 gün süren heyecanlı final maçları boyunca sporcuların su ihtiyaçları, Pınar Su tarafından karşılandı.

Pınar olarak sosyal vatandaşlık bilinciyle topluma katkı sağlamak için birçok projeyi desteklediklerini ve bu pro-



jeler arasında basketbolun çok önemli bir yere sahip olduğunu söyleyen Pınar Su Genel Müdürü Hüseyin Karamehmetoğlu, "Kurum kültürümüzde sosyal vatandaşlık bilinci çok yüksektir. Bu sebeple uzun vadeli ve sürdürülebilir birçok projeye imza atıyoruz. Bu projelerin içerisinde basketbol büyük bir yer tutuyor. Toplumumuza basketbolu sevdirmek için 14 yıldan uzun süredir Pınar Karşıyaka Basketbol Takımı'nı destekliyoruz. Bu yıl Euroleague Women Sekizli Final'in de su sponsorluğunu üstlenmiştik. Euroleague Dörtlü Final'in su sponsorluğunu üstlenmiş olmaktan büyük mutluluk duyuyoruz" diye konuştu.

Açbitir Macar ve Açbitir Fıstıklı Salam

Açbitir Salam ailesine 2 yeni çeşit daha eklendi. Açbitir Fıstıklı Salam ve yüzde 100 Dana Macar Salam 60 gramlık küçük porsiyonları ile tek seferde açılıp bitirilebilir ve saklama problemi yaşanmaz. Sadece ameliyathanelerde sağlanabilen özel clean room odalarda dilimlenip paketlenen ürünler, ilk anki tazeliğini raf ömrü sonuna kadar sürdürür. Salam dilimlemekle vakit kaybetmek istemeyenler için besleyici ve hızlı çözüm olabilen yeni çeşitlerimiz ile damak zevkinize göre pratik kahvaltılar, sandviçler hazırlayabilirsiniz.



Açbitir Sosis

Açbitir sucuk ve salam ailesine bir yenisi daha eklendi. Tek seferde açılıp bitirilen Aç Bitir Sosis, küçük porsiyonları sayesinde saklama derdini ortadan kaldırıyor. Pizzalar, salçalı sosisler ve sandviçler hazırlamak için ideal olan Açbitir Sosis, hem pratik hem de lezzetli. 180 ve 200 gramlık farklı gramaj alternatifleri ile raflarda bulabilirsiniz.

Gastronomi kültürüne Pınar Labne farkı

Pınar'ın ana sponsorluğunda, Uludağ Profesyonel Aşçılar Derneği tarafından düzenlenen 2. Ulusal Gastronomi Yarışması sonuçları belli oldu. Yarışmada, “Pınar Labneli Pratik Ekip Kategorisi”nin ustalar bölümünde Fatih Açıkça ve ekibi EGRO Team, gençler bölümünde ise Osman Çoban ve ekibi BSG Group; hazırladıkları “Pınar Labneli Lezzetler” ile birinci seçildi.



Uludağ Profesyonel Aşçılar Derneği'nin düzenlediği, Tüm Aşçılar Federasyonu ve federasyona bağlı dernekler tarafından desteklenen 2. Ulusal Gastronomi Yarışması 15-16 Mayıs tarihlerinde Bursa Merinos Kongre Merkezi'nde yapıldı. Türk gıda sektörünün öncü markası Pınar ana sponsorluğunda yapılan 2. Ulusal Gastronomi Yarışması'nı sektör profesyoneli bin ziyaretçi izledi, farklı seviyelerden 580 aşçı benzersiz lezzetler yaratmak için yarıştı.

Orta Doğu'nun gözde peyniri labneyi Türk mutfak kültürü ile tanıştıran Pınar, labne ile yaratılabilecek farklı lezzetlere dikkat çekmek için yarışmanın sponsorluğunu üstlendi. Yarışmaya Bursa dışında Türkiye'nin dört bir yanından katılan aşçılar, “Pınar Labneli Pratik Ekip Yarışması” da dahil olmak üzere 14 farklı kategoride hünerlerini sergiledi. “Pınar Labneli Pratik Ekip Yarışması” kategorisine, 3'er kişiden oluşan 10 ekip katıldı.

Pınar Labne kullanarak yarışmaya katılan ekipler; gençler ve ustalar olmak üzere 2 bölümde değerlendirildi. Pınar Labne'nin orijinal lezzetiyle benzersiz

yemekler hazırlayan Fatih Açıkça ve ekibi EGRO Team, “Pınar Labneli Polenta ve Füme Et” tarifiyle Ustalar bölümünün birincisi oldu. Gençler kategorisinde ise Osman Çoban ve ekibi BSG Group, “Pınar Labneli Frambuazlı Tart Yuvası” tarifiyle birinciliğe layık görüldü.



34

HAZİRAN
2012

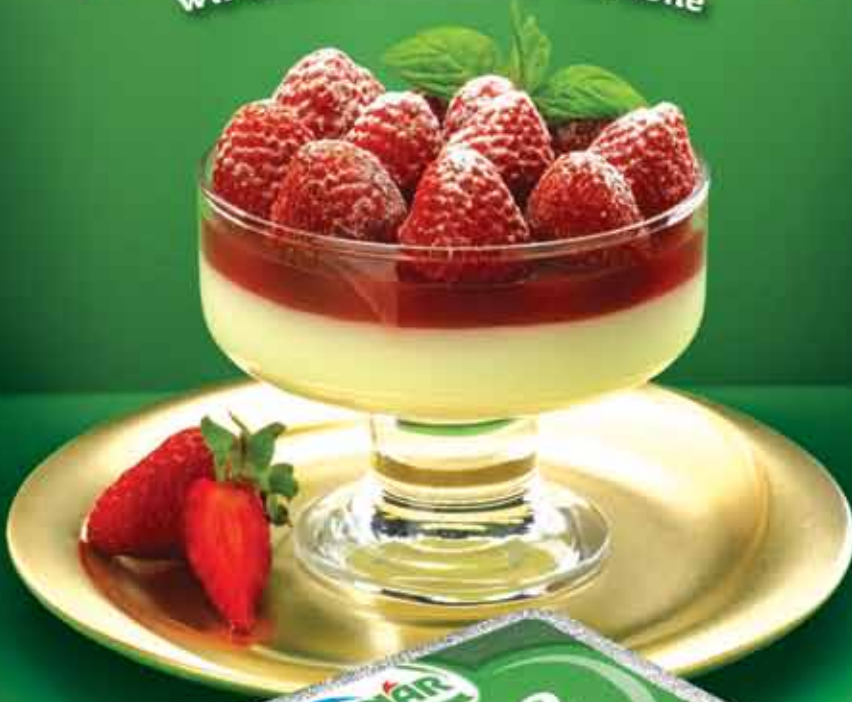


35



Meşhur eder lezzeti!

Yeni Çilekli Pınar Labneli tarifi için
www.facebook.com/pinarlabne





%100
GERÇEK MEYVE
LEZZETİNİN
İÇİNDESİNİZ!

