

Yaşam Pınarım



- **SÖYLEŞİ** Gökçe: Sevdiğim tüm müzikleri bir araya getirdim
- **SAĞLIKLI BESLENME** Bahar meyveleri
- **LEZZETLİ TARİFLER** Tavada kolay waffle yapın
- **BAKIM** Baharda güzellik sırları
- **DOSYA** Başarılı birey olmanın yolu duygusal zekadan geçiyor
- **ÇOCUĞUM BÜYÜYOR** Eyvah! Bebeğim uyumuyor
- **SAĞLIK** Bahar yorgunu olmayın
- **SPOR** Baharda fit görünmenin yolları



Bana
Bana

Lezzet
tutulması!



Dışarıdaki Güneşe Bakıp, Gülümseyin

Koskoca bir kışı geride bıraktık. Her ne kadar mevsimler birbirinin içine karışsa da baharın havası hep ayrı. Kışın sıkıcılığını, kasvetini üzerinizden atmak, yeşeren ağaçlar ve kendini her fırsatta gösteren güneşle birlikte adım adım yaza hazırlanmamızı sağlamak baharın misyonu aslında.

Koskoca bir kışı geride bıraktık. Her ne kadar mevsimler birbirinin içine karışsa da baharın havası hep ayrı. Kışın sıkıcılığını, kasvetini üzerinizden atmak, yeşeren ağaçlar ve kendini her fırsatta gösteren güneşle birlikte adım adım yaza hazırlanmamızı sağlamak baharın misyonu aslında.

Güzellikleri bir yana baharın bazı dezavantajları da var. İki mevsim arasında kalmak daha doğrusu yogun ve sert hava koşullarından çıkıp, hareketli bir mevsime girmek bir adaptasyon sürecini de beraberinde getiriyor. Bahar yorgunluğu olarak adlandırılan bu dönemi kimileri daha hafif, kimileri daha ağır atlıyor. Bahar yorgunluğunu en kolay yolla atlatabilmenin ipuçlarını Acıbadem Hastanesi İç Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Koptagel İlgün, Yaşam Pınarım okuyucuları için anlatıyor.

Bahar yorgunluğunu atmak için beslenmeye çok dikkat etmek gerekiyor. Antioksidan vitaminler bol miktarda tüketilmeli. A ve C vitaminleri bu grubun en önemlileri. Bu vitaminleri almak için bol miktarda sebze ve meyve tüketilmeli. Hemen hemen her derde deva olarak gösterilen sebzeler bahar yorgunluğuna da iyi geliyor. Yemek olarak ya da zeytinyağlı nasıl hazırlayacağınız fark etmez kullanılacak sebzelerin taze olması gerekiyor. Pişirmedeki hassasiyetin tüketim sırasında da gösterilmesi gerektiğine inanıyorum. Bir yiyecek ne kadar uzun sürede tüketilirse, o kadar az yararı olur. Yrd. Doç. S. Zeynep Aydenk Köseoğlu baharda doğru beslenmenin tüyolarını dergimizin bu sayısında açıklıyor.

Baharın sağlık dışında da birçok getirisi oluyor hayatımıza. Güneşli bir sabaha "Merhaba" diyebilmek bile gülümsememiz için yeterli oluyor. Kapalı havanın vermiş olduğu depresif ruh haline inat, sosyalleşmek için daha hazır hissediyoruz kendimizi. Tüm bunların dışında baharın belki de en keyifli yanı Hidrellez kutlamaları. Çok eski bir gelenek olan Hidrellez her Mayıs ayının beşini altısına bağladığı gece kutlanıyor. Bir rivayete göre, o gece edilen duaların ve dileklerin kabul olduğu söyleniyor. İçine dileklerin yazıldığı kâğıtlar gece yatmadan gül ağacının dallarına tutturuluyor sabah erkenden toplanmak üzere.

Pınar olarak bu baharı daha heyecanlı bir şekilde karşılıyoruz. Pınar Süt, bağımsız araştırma şirketi GfK ve Capital Dergisi tarafından yapılan araştırmaya göre Türkiye'nin en beğenilen şirketi seçildi. RepMan İtibar Araştırmaları Merkezi ve GfK Türkiye tarafından yapılan Türkiye'nin en itibarlı sektörleri ve şirketleri araştırmasına göre Pınar, Türkiye'nin en itibarlı 10 şirketi arasında yer aldı. Pınar Süt, İzmir ve Eskişehir'den sonra 3. fabrikasını Şanlıurfa'da kurmaya karar verdi. Mayıs ayında Pınar Süt Şanlıurfa fabrikasının temelini atacağız.

Pınar, sosyal sorumluluk konusunda bu ay da yine hız kesmeden çalışmalarına devam ediyor. 25 yılda 43 oyun ile üç milyonu aşkın çocuğu ağırlayan Pınar Çocuk Tiyatrosu Nisan ayında da İzmir, Mardin, Eskişehir, Şanlıurfa ve Gaziantep'te çocukları "Alaaddin'in Sihirli Lambası" adlı oyunla buluşturuyor. Geleceğin ressamlarının belirlendiği Pınar Resim Yarışması'nın bu yılki konusu "Dogamızı Korumalıyız, Geleceğimize Sahip Çıkalım."

Sağlam bir geleceğin, sağlıklı bir gelişim dönemiyle yetişen bireylerden oluşacağına inanan Yaşam Pınarım, çocuklarda uyku problemi, duygusal zeka gelişimi konularında uzman doktorların yorumuyla ebeveynleri bilgilendirmeye devam ediyor.

Sağlıklı yaşamın altın kuralları arasında yer alan spor ve sağlıklı beslenme bahar yorgunluğunun kısa sürede ve hasarsız atılmasında da büyük rol oynuyor. Kuralları basit; spor yap, düzenli beslen, olumsuzlukları ve olumsuz düşünceleri hayatından çıkar ve güneşe bakıp gülümse...

İçinizin kıpır kıpır olacağı, sağlıklı, huzurlu, neşeli, bahara yakışır cıvılcıvı günler 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 ŞTİ
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

Düzeltili
Berna San

Editör
Nida Özer

Katkıda Bulunular
Volkan Doğar

Kreatif Yönetmen
Müge Bulek
Mehmet Zeytuncu

Renk Ayırımı ve Baskı
Veritas Printing Center Merkez Mah.
Kemerburgaz Cad. Tatlıpınar Sok. No:13
Mart Plaza Nurupe - Kağıthane / İstanbul

Yaşam Pınarım dergisinin içerik ve tasarımı FRBD Yayın Reklam İletişim ve Organizasyon Tic. LTD ve ŞTİ 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 ŞTİ veya Yaşar Holding A.Ş. yazılarda yer alan bilgi, görüş ve tavsiyeler nedeniyle doğabilecek maddi veya manevi zararlarından hiçbir şekilde sorumlu değildir.

Yayın Türü: Yerel, süreli, 3 aylık

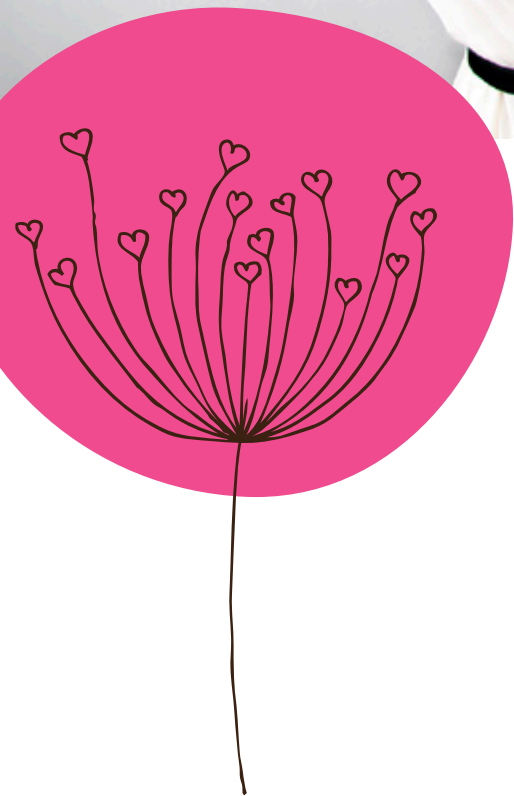


4

▲
NİSAN
2013

▼

5



**Sevdiğim Tüm
Müzikleri Bir
Araya Getirdim**

Müziyen bir babanın kızı olmanın avantajıyla doğan Gökçe, bu avantajını hayallerini gerçekleştirmek için değerlendiren şanslı kişilerden. Müzik kariyerini ve Pınar Kido kampanyasının yeni yüzü olmasıyla ilgili merak edilen her şeyi Gökçe ile konuştuk.

Babanız da müziyen. Müzik, çocukluğunuzdan beri hayatınızda. Bu yüzden size müziğe nasıl başladınız diye değil, hangi türde müzik yapacağınıza nasıl karar verdiniz diye sormak istiyoruz.

Evimizde küçükken hep caz müzik çalardı. Babam bana cazı sevdirmeye uğraştı ama o klasik caz dinlediği için bana ağır geliyordu. Sonra piyano eğitimi aldım. 14 yaş civarında herkes gibi rock metal olayına daldım. Sonra davula aşık oldum. Perküsyon ve davul dersi almaya başladım. Davulla birlikte birçok müzik dinlemeye başladım. R&B, hiphop... Balkan müziği zaten hep dinlediğim bir türdü. Yine de ilk albüm daha rock ağırlıktaydı. Sonra ikinci albümüm biraz underground tarzdaydı. Biraz kendim için yaptım diyebilirim. Kendi bestelerim vardı. Daha sonra dedim ki ben sevdiğim bütün müzikleri birleştireyim. Çünkü tek tip bir şeyden gerçekten zevk alamıyorum. Böylece eklektik bir şey yaptık. Balkan, rock, pop, arabesk... Hepsi var şu an müziğimde.

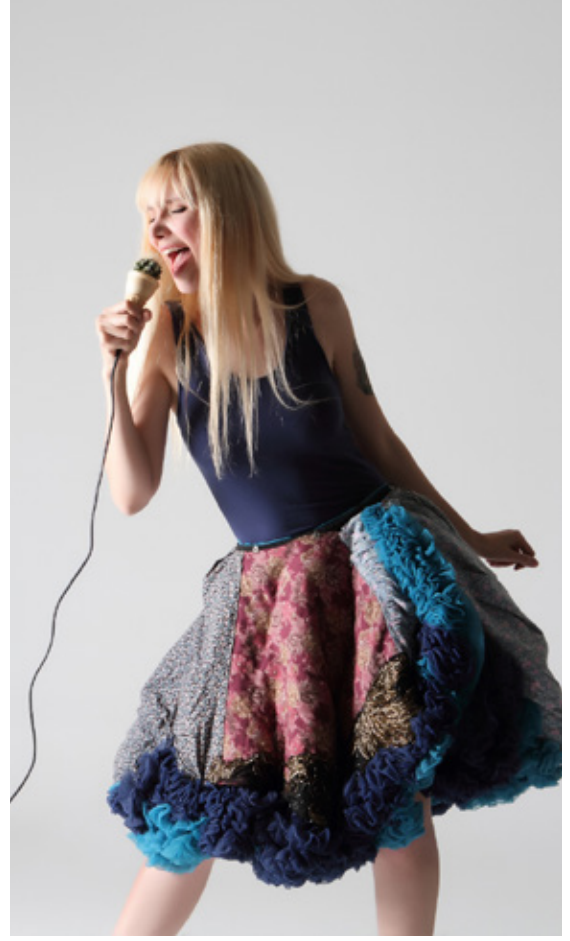


Oyunculuk eğitiminiz var. Aynı zamanda sanat yönetmenliği okudunuz ve yaptınız. İleride bu tür projelerde yer almayı düşünüyor musunuz?

Kamera arkası çok zor. Müzisyenlikle yürütülmesi imkansız. Çok ağır bir tempoda çalışmanız gerekiyor. Ama kendi kliplerimde yapıyorum. Mesela yaza çekeceğim bir klibin mekanlarını buldum, kostümlerini yapıyorum. Bu da çok zevkli. Kendi hayal ettiğine çok yakın bir şey çıkıyor böylece ortaya.

Oyunculuğa gelirsek... Çok dizi teklifi geldi. Dizilerde oynarsam müzik yapamam ya da konser veremem. Benim amacım meşhur olmak olmadığı için gelen iyi projeleri gerçekten içim gide gide geri çevirmek zorunda kaldım. Ama en büyük hayalim müzikli oyun ya da müzikalde yer almak. Tiyatro eğitimi almamın ilk nedeni oydu. Kendi sahnemde de rahat olabiliyorum. Sahnede durmayı öğretiyor tiyatro eğitimi.





6

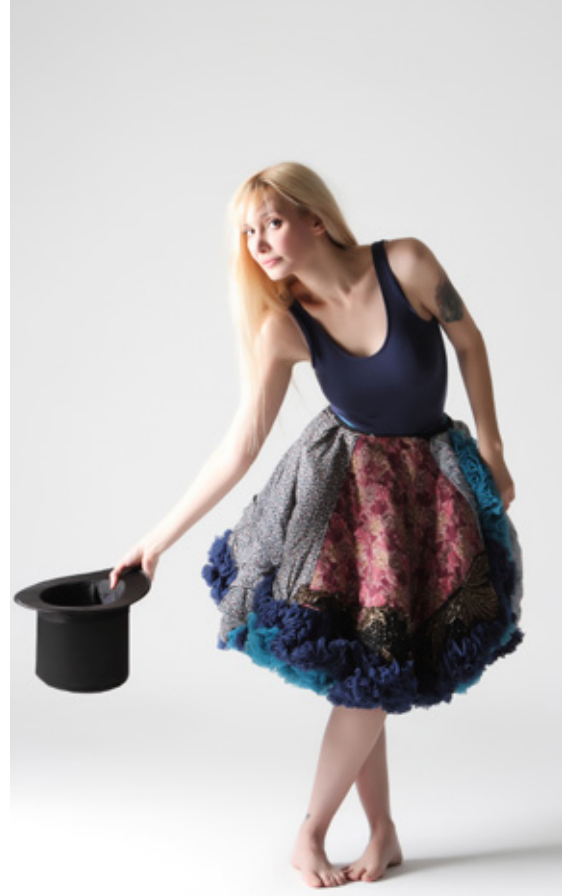


NISAN
2013



7

Çocuklarla bir arada
olmak çok keyifli. Bir de
ben Pınar'ın ürünlerini
gerçekten çok seviyorum
ve tüketiyorum.
Zaten sevmediğim,
kullanmadığım
bir ürünün
kampanyasında
yer almak benim
yapabileceğim
bir şey değil.



Yoğurt, süt, ayran vazgeçilmezimdir. Çok tüketirim. Annem bana küçükken her sabah süt, çiğ yumurta ve bal karışımı yapar, öyle gönderirdi okula. Bunun çok faydasını gördüğümü düşünüyorum.

İleride çocuk sahibi olduğunuzda nasıl bir anne olacağınızı hayal ediyorsunuz?

Çocuklara çok düşkünüm. Bir gün anne olduğumda kesinlikle en azından 1,5-2 sene çalışmam. Özgürlüğüme fazla düşkünüm. Bu yüzden de çok korkuyorum. Ben kendimi tamamen çocuğuma adarım, biliyorum. Kendimi bir canlıya tamamıyla vermeye henüz hazır değilim ama çocuklara çok düşkünüm ve bebek bakımı konusunda da aslında baya tecrübeli ve bilgiliyim. Kuzenlerimin bebeklerine bakıyorum çünkü. İyi bir anne olacağıma eminim. Ayrıca çok paranoyak olurum. Kesinlikle hazır mama kullanmam. Robota sebzeleri atmak çok zor bir şey mi? Elimden geldiğince iyi beslenmesini isterim. Açık havada çimenlerde yeşilliklerde koşsun, emeklesin isterim.

Pınar Kido'nun yeni yüzüsünüz. Konserler ve reklamlarla keyifli bir kampanya yürütüyorsunuz. Nasıl gidiyor kampanya?

Çok güzel gidiyor. Çocuklarla bir arada olmak çok keyifli. Bir de ben Pınar'ın ürünlerini gerçekten çok seviyorum ve tüketiyorum. Zaten sevmediğim, kullanmadığım bir ürünün kampanyalarında yer almak benim yapabileceğim bir şey değil. Reklam çekiminde şöyle bir şey geldi başıma, sütü verdiler bana ve "içer gibi yap" dediler ama ben dayanamadım. Sonra kutuyu boşaltıp verdiler hatta bana. Zaten inanmadığım, kendi hayatımda tüketmediğim şeylerin reklamında yer almayı tercih etmem. Konserler de çok eğlenceli gidiyor. Çocuklarla birlikte çok eğleniyoruz. Birlikte sahnede "tuttu fırlattı"yı söyleyip hoplayıp, zıplayıyoruz.

Süt ürünlerine meraklısınız sanırım.

Çok seviyorum. Yoğurt, süt, ayran vazgeçilmezimdir. Çok tüketirim. Annem bana küçükken her sabah süt, çiğ yumurta ve bal karışımı yapar, öyle gönderirdi okula. Bu yüzden çok sağlıklı bir bünyem var, çok az hastalanırım. Pınar okuyucularına keyifli okumalar dileyip, teşekkür ediyorum.





İstanbul Bilgi Üni.
SBYO Beslenme ve
Diyetetik Bl. Öğr. Üy.

Yrd. Doç. Dr.
S. Zeynep
Aydenk
Köseoğlu

Bahar Meyveleri

Beslenme, mevsimine göre farklılık gösterse de sağlıklı beslenme her zaman dikkat edilmesi gereken en önemli konudur.

8



9



Söz konusu sağlık olunca, dikkat edilmesi gereken en önemli konu beslenmedir. Doğru beslenebilmek için de mevsimine göre doğru sebze ve meyve tüketilmeli.

Kış aylarının sona ermesinden sonra ısınan havayla birlikte, artan enerji gereksinimi daha aza iner. İştah daha rahatlıkla kontrol edilebilir ve daha az kalori alınır. Beslenmemizde de mevsim geçişlerine göre bazı değişiklikler ve düzenlemeler yapmak gerekir.

Artan hava sıcaklığıyla birlikte vücudun artan su ihtiyacı karşılanmalı, güçlü bir bağışıklık sistemi için dengeli beslenilmeli. Bu açıdan bol miktarda sebze ve meyve tüketilmelidir.

Baharın gelmesiyle pazarlarda, manavlarda, marketlerde satılan mevsim sebze ve meyve çeşitlerinin artmasıyla birlikte, günlük vitamin ve mineral ihtiyacımızı karşılamak için menümüzde daha fazla sebze ve meyveye yer verebiliriz. Özellikle antioksidan vitaminlerden olan A ve C vitamininden zengin meyvelerin tüketilmesi, metabolizmanın güçlenmesi ve hastalıklara karşı direncin artırılması için gerekir.

Bahar mevsimi meyvelerinden can erik, yeni

dünya, çilek gibi meyveler vitamin ve mineral açısından zengindir. Sağlığın yanı sıra lezzet ve görünüş açısından da beslenmemize renk katarlar.



SAĞLIKLI BESLENME

Dut, çağla, böğürtlen, yeni dünya, erik, avokado, çilek gibi meyveler bahar mevsimine özgü meyveler arasında yer alır. Bu meyvelerin dışında başka meyveler de yurt dışından ithal edilerek, mevsimi olmamasına rağmen, sofralarımızda yer alabilir.

Dut

Beyaz ve kara rengi bulunur. Kalsiyum, demir, B1, B2 ve C vitamini içeren dut, kan yapıcı ve enerji veren bir meyvedir. Antikanserojen özellik taşır. Dut, taze ve kuru olarak yenildiği gibi şurup ve pekmez şeklinde de tüketilir.



Bөгürtlen

Kırmızı renkte olup, olgunlaştıkça kararır. C vitamini zengin bir meyvedir. Antioksidan oranı yüksek olan böğürtlen, bağışıklık sistemini güçlendiren mucizevî bir besindir. İçeriğindeki antosiyaninlerden dolayı şeker düşürücü ve karaciğerde yağlanmayı önleyici etkisi vardır. Omega 3 ve omega 6 yağ asitlerinden de zengin bir meyve olan böğürtlenin sinir sistemini onarıcı, depresyona karşı koruyucu, hafızayı güçlendirici özelliği bulunmaktadır. İçeriğinde bulunan siyanidin adlı bir madde tümör gelişimini önlemektedir. Pektin içeriği yine yüksek olan böğürtlen, kolesterol seviyesinin de azalmasında faydalıdır. Meyve olarak yendiği gibi reçel şeklinde veya tatlılara görüntü ve tat bakımından ilave edilerek kullanılır.



10



11

Çağla

Bahar meyvelerinden olan çağla bademin ham halidir. C vitamini, E vitamini ve Selenyum bakımından zengindir. Antikanserojen olup bağışıklık sisteminin güçlenmesinde ve kalp damar hastalıklarından korunmada etkilidir. Kuruyemiş olarak tüketildiği gibi meyve olarak da yenilir. Ayrıca kuruyemiş olarak bisküvi, pasta, kek gibi tatlılara ve salatalara süsleme amaçlı ve lezzet verici olarak katılır.





Yeni Dünya

Malta eriği de denir. Yüksek oranda A vitamini içerir. Ayrıca B vitaminleri, fosfor, potasyum ve şeker yönünden zengindir. Bu yönüyle göz ve cilt sağlığını korur. Diyet lifleri ve pektin yönünden de iyi bir kaynak olan yeni dünya, sindirim sisteminin de dostudur. İçerisinde bulunan antioksidan etkilere sahip flavonoidler hücre hasarını önler, kalp hastalıklarına karşı koruyucu etki yapar.

Erik

Ülkemizde can erik, papaz eriği, mürdüm eriği gibi çeşitleri bulunur. Erik potasyum ve magnezyum açısından zengin bir meyvedir. Erikte C vitamini ve beta karoten de bol bulunur. Bu nedenle özellikle kırmızı ve mor eriğin kanser ve kalp hastalığına karşı koruyucu etkisi bulunur. Son yapılan çalışmalar eriğin osteoporoz riskini azalttığını da ortaya koymaktadır. Erik taze meyve olarak yenmenin yanı sıra komposto, reçel, pekmez, marmelat olarak veya kuru olarak da tüketilebilir.



Çilek

Rengi, kokusu ve tadı ile en sevilen meyvelerden biri olan çileğin faydaları da çok. Çilekte bol miktarda fosfor ve demir, B, C ve K vitamini bulunur. Çilek vücuttaki antioksidanları arttıran ve kötü kolesterolü, kan yağ oranını düşüren Nrf2 adlı proteini (hücrelerdeki oksidatif strese karşı) arttırmaktadır. İçerdiği antioksidanlardan dolayı bağışıklık sistemini güçlendirir. Taze olarak yendiği gibi reçel, marmelat, şurup, komposto ve tatlılarda tat ve renk katıcı olarak kullanılır.



Avokado

Potasyum, E vitamini ve K vitamini yönünden zengin bir meyvedir. Kalorisinin yüzde 75'i yağdan gelir. İyi kolesterolde (HDL) artışa ve kötü kolesterolde (LDL) düşmeye neden olduğu için kalp damar hastalıklarında olumlu etkisi vardır. İçerisinde bulunan protein, mineral ve vitaminler küçük çocukların ve hamile bayanların dengeli ve sağlıklı beslenmelerinde çok gerekli olan maddelerdir. Özellikle vejetaryen mutfaklarda sandviç ve salatalarda et yerine kullanılır.





12



NISAN
2013



13

Waffle

Belçika Mutfağı'nın en lezzetli hamur tatlılarından biri olan waffle, özellikle çocuklar tarafından çok seviliyor. Lezzeti çok, yapımı kolay olan waffle her zevke hitap ediyor.

Waffle'ın bir diğer güzel yanı da hamurun üstünü istediğiniz meyve ve şekerlemeler ile süsleyebilmeniz.



Malzemeler

- 2 yumurta
- 1 yemek kaşığı toz şeker
- 1 paket kabartma tozu
- 1 paket vanilya
- 1 çay kaşığı tuz
- Yaklaşık 1,5 su bardağı un
- 1 su bardağından biraz fazla Pınar Süt
- Çeyrek su bardağı sıvı yağ
- Kakaolu fındık kreması
- Çilek, muz, kivi
- Ceviz, badem, damla çikolata, bonibon v.b

Hazırlanışı

- Yumurtaların aklarını ve sarılarını ayırın. Yumurta akını vanilyanın yarısıyla mikserle köpürene kadar çırpın.
- Yumurta sarılarıyla toz şekeri de ayrı bir kaptan çırpın.
- Köpürttüğünüz yumurta akı vanilya karışımının üstüne süt, sıvıyağ, kabartma tozu, kalan vanilya ve tuzu ekleyip karıştırın. Karıştırmaya devam ederken bir yandan da yavaş yavaş unu dökün.
- Son olarak çırptığınız yumurta sarısı ve şeker karışımını da ekleyip karıştırın.
- Waffle makinesi, tost makinesi veya teflon tavada birer kepece dökerek beş – altı dakika pişirin.
- Üzerine kakaolu fındık kreması sürün. Dilediğiniz meyve ve kuru yemişlerle süsleyin.

Tavada Kolay Waffle

Malzemeler

- 125 gr. Pınar Tereyağı
- 1 su bardağı Pınar Süt
- 1 su bardağı un
- 1/2 su bardağı nişasta
- 3 yemek kaşığı toz şeker
- 2 adet yumurta
- 1 paket kabartma tozu
- 1/2 paket vanilya

Hazırlanışı

- Yumurtaların aklarını ve sarılarını ayrı ayrı çırpmaya kabına alın. Yumurta aklarını kar haline gelene kadar mikserle çırpın.
- Yumurta sarılarını da ayrıca toz şekerle çırpın. Tereyağını, sütü ve vanilyayı ekleyin. Un, nişasta ve kabartma tozunu karıştırın, eleyerek karışıma ilave edin.
- Kar haline getirmiş olduğunuz yumurta aklarını da ekleyerek yavaşca karıştırıp harcı hazırlayın.
- Pişirmek için, yapışmaz yüzeyli bir tavayı tereyağı ile yağlayın ve ısıtın. Karışımından bir kepece kadar koyarak her iki tarafını kızarana kadar pişirin.
- Hazırlanmış olduğunuz waffle hamurunun üzerine sıvı çikolata ve meyveler koyup ikiye katlayın.





Universal Ege Sağlık
Hastanesi Dermatoloji
Uzmanı
Dr. Nezh KARACA

14



NISAN
2013



15

Bahar yaklaşıyor ve kıştan çıkmış yorgun cildinizi bahara hazırlama zamanı geldi. Hassas ciltlerimizi her mevsime göre hazırlamalı ve önlemimizi almalıyız.

Baharda Güzellik Sırları

Bahar aylarında cildimiz bazen istediğimiz ışıltıya sahip olmayabilir. Cilt, dış ortamlarla sürekli temas halinde olduğu için sürekli yıpranmaya müsaittir. Özellikle hava kirliliği, stres, sigara dumanı, uyku düzensizlikleri ve yanlış cilt bakım ürünlerinin kullanımı gibi faktörler nedeniyle durum daha da vahim hale gelebilir. Bu nedenle mevsim geçişlerinde cilt bakımının önemi daha artar.

Özellikle kış aylarında cildin ihtiyacı olan bakımı sağlamak, cildin yaşlanma etkilerini geri almak ve yenilemek için uygulanan kimyasal soyma, lazer uygulamaları gibi pek çok yöntem güneşten kaçınılması gereken yöntemler

oldukları için havaların ısınması ile birlikte artık uygulanamazlar. Ancak farklı kozmetik uygulama yöntemleri cildin ihtiyaçlarını karşılamak için bahar aylarında da uygulanabilmektedir. PRP yöntemi bahar aylarında da rahatlıkla uygulanabilen başarılı ve etkili yöntemlerden biridir.

- + Cildinizi mutlaka düzenli olarak temizleyin, makyajla uyumayın.
- + Cildinizi düzenli olarak uyarın! Gün içerisinde bol bol parmak darbeleri ile masaj yapın ve gerektiği ölçüde haftalık peeling ile ölü deriden vücudunuzu arındırın.
- + Her gün güneş koruyucu ürün kullanımına (nemlendirici özellikli, makyaj altına sürülebilen) dikkat edin.
- + Makyaj ürünlerinin doğal, mineral bazlı olmasına özen gösterin.
- + Fondöten ve pudra kullanımını en aza indirin.
- + Bronzlaşmak eşittir yaşlanmaktır. Bu nedenle koruyucusuz güneşlenmeyin, mümkünse solarıyundan kaçın ve yerine otobronzan sistemleri tercih edin.
- + Cildinize uygun doğru ürünü seçmek ve doğru bakımlar için bir dermatoloğa mutlaka danışın.





Acıbadem Kadıköy
Hastanesi Çocuk ve Ergen
Psikiyatrisi Uzmanı
Dr. Emel Bellibaş

Başarılı Birey Olmanın Yolu Duygusal Zekadan Geçiyor

16

▲
NİSAN
2013

▼

17



Başarı, sosyal, duygusal ve akademik alanda elde edildiğinde bireyler kendilerini üretken ve mutlu hissediyor. Bu üretkenlik ve mutluluk toplumsal gelişimi de olumlu yönde etkiliyor. Mutlu ve başarılı bir birey olmanın yolu duygusal zeka gelişiminden geçiyor.

Bireylerin başarıya odaklanmasında zeka düzeylerinin önemi hep tartışılan bir konu. Akademik başarı uzun süre sadece akademik zeka ile bağlantılı olarak tanımlanmış. Neden-sonuç ilişkisi kurabilen, yaşlılarının ilerisinde aritmetik işlem gücüne sahip, geniş bir sözcük dağarcığı olan, dikkatinin sürekliliği açısından sorun yaşamayan çocukları, “işlevselliği yüksek” ya da “zihinsel kapasitesi parlak” çocuklar olarak tanımlanıyor. Uzun yıllar bu çocukların akademik başarılarının ve mesleki yeterliliklerinin de iyi olacağı düşüncesi hakimdi.

Günümüzde akademik alandaki sorunlarla karşılaştığında kısa sürede işlevsel yanıtlar üreten, uygun çözüm yolları bulan zeki çocukların bir de duygusal, sosyal alanda kendilerini gösterebilmelerinin gerekli olduğu biliniyor. Erişkin yaşantıdaki başarı duygusu ve yeterlilik bireyin akademik, sosyal ve duygusal zekasıyla belirleniyor.

Duygusal zeka (Emotional Intelligence) kavramı ilk kez 1985 yılında yayınlanan bir bilimsel çalışmada yer aldı. Ancak 1990 yılından bu yana duygusal zekanın çocuk gelişimindeki etkileri ve erişkinlerin



akademik, sosyal, duygusal yaşantılarına katkıları araştırılıyor.

Duygusal zeka tanım olarak, bireyin çevresel bas-kılarla ve isteklerle uygun biçimde başa çıkmak için kullandığı duygusal, kişisel ve sosyal yeteneklerinin tamamıdır. Bir başka deyişle bireyin kendi duygularını ve başkalarının içinde bulunduğu ruh halini anlayabilmesi, düşünce ve eylemlerinde bu bilgiyi kullanması, duygusal zeka göstergesidir. Kişi çeşitli olaylarla karşılaştığında kendi duygularını anlar, adlandırır, başkalarına empati yapar ve elde ettiği duygusal verileri yaşamını zenginleştirecek biçimde kullanarak duygusal zekadan yararlanır.

Bazı insanlar kendi duygularını tanımlamakta daha becerikli, başkalarının duygusal tepkilerini ayırt etmekte daha dikkatlidir. Bu becerinin bir bölümü doğuştan geliyor. Empati yapabilen, duygusal alanlarda problem çözme yeteneğini ortaya koyabilen kişilerin başarı düzeylerinin yüksek olduğu izleniyor.

18

▲
NİSAN
2013

▼

19



Duygusal Zeka Kavramı İçinde;

- + Empati
- + Duygularını anlama ve ifade etme (hem kendi duygularını hem başkalarının duygularını)
- + Mizaç özellikleri
- + Bağımsız hareket edebilme, özerk davranabilme
- + Öz denetim sahibi olabilme
- + Yeni ortamlara uyum sağlayabilme
- + Değişen koşullara uyum gösterebilme
- + Başkaları tarafından beğenilme
- + Kişilerarası sorunları sezebilme, çözebilme
- + Sevecenlik, nezaket, saygı
- + Kararlı, dengeli ruh hali, yer alıyor.

Çocuklarda Duygusal Zeka Gelişimi Nasıl Desteklenir?

- + Çocuğun yaşına uygun sorumluluk alanları yaratın
- + Öz denetime izin verin
- + Sık sık uyarmayın
- + Yapması gerekenleri sık anımsatmayın
- + Yardımlaşma ve paylaşma duygularını harekete geçirin (Okuldaki sosyal kulüpler ya da yardım dernekleri ile iletişim içinde olmasını sağlayın)
- + Duygularınızı ifade edin, “ben dili” kullanın
- + Çocuğunuzla duyguları taklit oyunu oynayın, drama çalışmalarına katılmasını destekleyin
- + Kitap okuyun ve okumasını destekleyin (özellikle dünya klasikleri gibi duyguları ve durumları ayrıntılı tasvir eden kitaplar)





Acıbadem Ataşehir
Tıp Merkezi Çocuk
Sağlığı ve Hastalıkları
Uzmanı
Dr. Pınar Keskin

Eyvah! Bebeğim Uyumuyor

Uyku, yaşam süresinin 1/3'ünün geçtiği, organizmada kendine özgü aktivitelerin olduğu bir süreçtir. Uyku çevre ile algısal bağlantının kesilmesi ve çevreye cevapsızlıktır.

20



NİSAN
2013



21



1. Bebeklerde uyku gereksinimleri aylara ve yaşlara göre nasıl değişir ?

Yenidoğan bebekler bir defada yaklaşık 30 dakika ile dört saat arasında uyuyor. Bebeğin yaşı arttıkça uykusu da azalmaya başlıyor. Yenidoğan bebekler günün 17-18 saatini, bir aylık bebekler 16-17 saatini, üç - dört aylık bebekler ise 15 saatini uykuda geçiriyor. Dört aylık bir bebekte uykunun üçte ikisi gece gerçekleşiyor. Altıncı ayda uyku evresi yedi saat kadar sürebiliyor. Birçok bebek uyku aralarında uyanıyor ve tekrar uykuya dalabiliyor. Anne babaların çoğu bebeklerinin 10-12 saat kadar uyduğunu söylese de aralardaki uyanmayı hesaba katmayabiliyorlar. Kimse uyandırmasa da bebek belli aralıklarla uyanabiliyor. İlk altı ayda bebekler gece bir-üç kez emmek için uyanabiliyor. Ancak hemen tekrar uykuya dalıyorlar. Bir yaşındaki bebeklerin yaklaşık yüzde 85'i gece boyunca sakin ve düzenli uyuyor. Ancak yüzde 10'unda hemen her gece uyanma sorunu olduğu gözlemleniyor. İki yaşına gelindiğinde günlük uyku saati 12 saate kadar iniyor ve gündüzleri kısa süreli uyuklamaları olabiliyor. Bebeğin yaşı arttıkça gündüz uykularının süresi kısalıyor. Genellikle üç yaşından sonra çocuklar gündüz uyumayı bırakıyorlar.

2. Bebeğe gece ve gündüz uykusu eğitimi nasıl verilebilir?

Bebeginiz uyku alışkanlığını henüz altı haftalıkken geliştirebiliyor. Düzgün ve düzenli bir uyku alışkanlığı oluşturabilmek için 'anahtar' bebeği her gün aynı saatte henüz uyanıkken yatağa koymak, aynı saatte altını değiştirmek ve bir gece uykusu rutini geliştirmektir. Bebeğiniz için ideal uyku ortamı hafif loş ışık (hemen hemen karanlık), sessiz ve rahat edebileceği ısıda bir odadır. Gece uykusuna hazırlık yaparken her hareketinizin huzurlu ve sakin olmasına önem vermelisiniz. Sakin hareket ederken gece uykusu rutinini çok uzun sürdürmemeli ve 5-10 dakika gibi bir sürede tamamlamalısınız. Gece ve gündüzü ayırt etmesini sağlayıp gündüz çok uzun saatler uyumasını önleyerek, huzurlu gece beslemesi ve ılık bir banyo yaptırarak rahatlatabilirsiniz. Sakin ve huzurlu bir ortam

yaratıp gece uykularının mutluluk verici olduğunu ve korkmaması gerektiğini hissettirebilirsiniz. Bu kuralları uygulayarak zaman içerisinde uzun uykularını geceye kaydırabilirsiniz. Bebeğinizin uykuya dalarken sallanmak, sizi yanında istemesi ya da beslenme isteği gibi negatif alışkanlıklarını pozitif olanlarla (kendi kendine uyumasını, uyandığında kendini huzurlu hissetmesini sağlamak gibi) değiştirmeniz gerekiyor.

3. Ebevenylerin bebeği yanında yatırması doğru bir davranış mı?

Hem evlilik ilişkisi hem de tüm ailenin daha sağlıklı uyması için bebeklerin sürekli, rutin halinde anne-babalarıyla uyumaları sakıncalıdır. Çoğunlukla bebekten ziyade anne-babalar yorgunluktan, özleminden ya da artık pes ettiklerinden bebek uyumadığında yataklarına alıyorlar. Daha büyük çocukların anne-babalarının yanında yatma isteği tuvalet ihtiyacından, korkularından, kendilerini güvende hissetmemelerinden veya anne-babalarıyla yeterince beraber olmadıklarından kaynaklanabiliyor. Öncelikle çocuğun neden anne-babasının yatağında yatmak istediğini anlamak gerekiyor. Yukarıdaki sebeplerin hangisi geçerli ise, ona göre bir yol çizilmesi en doğrusu. Bu esnada çocuk gece kalkıp anne-babanın yanına yatmak isterse ışıkları açmadan, sessizce ve uzatmadan ona herkesin uyuması gerektiğini, herkesin kendi yatağında daha rahat uyuyacağını anlatmaları ve çocuğu yatağına geri götürmeleri gerekiyor. Ona bağışlamak, azarlamak veya uzun açıklamalar yapmak çocuğun olumsuz ilgi görmesine ve yanlış koşullanmasına sebep olacağından, şefkatli ve biraz da mesafeli durmaları en ideali olacaktır. Anne-babaların bu konuda kararlı olmaları, her ikisinin de aynı görüşte olmaları ve süreklilik göstermeleri büyük önem taşıyor.

4. Gece terörü nedir?

Gece terörü daha yoğun yaşanan kabuslardır. Kabus gören çocuklar korkarak uyanıyor, sakinleştirilmeyi bekliyor ve kabuslarını anlatmak istiyorlar. Gece terörü ise derin uykuda, çocuk uyuduktan iki - üç saat sonra ger-



çekleşiyor. Çocuk bağırabiliyor, yatakta oturabiliyor, ellerini kollarını sallayabiliyor, hatta kalkıp odanın, evin içinde koşuşturabiliyor. Terliyor ve/veya hızlı nefes alabiliyor. Ama çocuk bütün bunlar esnasında tamamen uyku durumunda oluyor. Gece terörü çoğunlukla birkaç dakika sürüyor ve sonrasında çocuk yaşadıklarını hatırlamıyor. Gece terörü nadir görülmele birlikte, en çok 4-12 yaş arası çocukları etkiliyor. Aşırı yorgunluk, evde, okulda stresli ortam, farklı bir ortamda uyumak, ateşli hastalık, beyin ve sinir sistemi üzerinde etkisi olan ilaçların kullanımı gece terörünü tetikleyebiliyor. Aynı zamanda gece terörünün genetik olduğu da biliniyor. Gece terörü yaşayan çocuğa bağırarak, onu silkelemek yerine sakin bir ses tonuyla rahatlatarak konuşmak gerekiyor. Altta yatan sebep ne ise, bununla ilgili bir uzmana danışmak yararlı olacaktır.

5. Bebeği sallayarak uyutmak zararlı mı?

Bebegi sallayarak uyutmak Türk kültürünün değişmez parçası. Hemen hemen tüm anneler, bebeğini ayaktadır ya da beşikte sallayarak uyutuyor. Oldukça masum görünen bu yöntem, dikkat edilmediğinde bebeğin henüz yeni gelişen beyinde ciddi hasarlara sebep olabiliyor. Bebeği sallayarak uyutmaya alıştırmayın, ağladığında bırakın kendi kendine sussun. Beşikte, ayakta ya da başka araçlarla yapılan sallamanın şiddetine çok dikkat edilmesi gerekiyor. Anneler ve babalar özellikle geceleri uyku sersemliğiyle bebekleri hemen uyusun diye aşırı şekilde sallıyor. Her gece bu şekilde sallanan bebeklerin beyinde zamanla sarsıntılar meydana gelebiliyor. Şiddetli sallamalarda iç kulak sıvısının çevresindeki dokulara hızlı bir şekilde çarpılıyor ve bu durum bebekte sersemlik haline sebep oluyor. Uzun vadede ise sallamak bebeğin beyine zarar verebiliyor.

22

NİSAN
2013

23

23





6. Tatillerde bebeğin uyku saatlerinde değişiklik olabilir mi?

Tatilin çocukların uyku düzenini bozması gerekir. Anne-babalar tatil sırasında çocukların uyku düzenine dikkat etmeli. Bebeklerinin uyku düzenini bozmadan tatil planı yapmalıdır. Tatil dönemlerinde çocukların yemek ve uyku düzenlerinin mümkün olduğu kadar bozulmaması gerekiyor.

7. Kendi kendine uyuması için ağlatma yöntemi sağlıklı bir yöntem midir?

Ağlatma yöntemi bebeklerin uykularını en iyi şekilde alabilmeleri için kendi kendilerini teskin etmeyi öğrenmeleri gerektiği yönündeki temel teorisine dayanan, aşamalı ancak katı bir teknik.

Bebegi sakinleştiren ve uyku zamanının geldiği sinyalini veren bir uyku öncesi rutini oluşturmak bence daha uygun bir yöntem olacaktır. Örneğin banyo yaptırmak, bir masal okumak ve bebeğe sarılmak gibi.



Acıbadem Hastanesi İç Hastalıkları Uzmanı
Prof. Dr. Koptagel İlğün

Bahar aylarında birçok kişi kendini eskisine göre daha bitkin ve daha güçsüz hissediyor. Bahar yorgunluğuna bağlı bu durumdan kurtulmak zor değil!

Bahar Yorgunu Olmayın...

24



25



Dikkat Edin, Bahar Yorgunu Olmayın!

Kış aylarının yağmurlu, soğuk günleri yavaş yavaş yerini güneşli, ılık bahar günlerine bırakıyor. Böylelikle doğa da kendini yenilemeye başlıyor. Artık neşeli ve mutlu olmamanız için hiçbir sebep yok gibi! Ancak, bu güzel günlerde birçok insan kendini bitkin ve yorgun hissediyor. Bahar yorgunluğu özellikle bahar mevsiminin başladığı günlerde birçok kişide görülebilen, genel bir bitkinlik, güçsüzlük ve enerji noksanlığı, isteksizlik, uykusuzluk, vücutta karıncalanma gibi belirtilerle seyreden bir rahatsızlık halidir.

Elektrik yüküne dikkat!

Kışın soğuk ve güneşsiz günleri yavaş yavaş yerini baharın neşesine ve sıcaklığına bırakıyor. İşte bu hava ve mevsim değişikliği insan biyoritmini olumsuz etkiliyor. Bahar mevsiminde havadaki elektrik yükü artıyor. Bu yük havada bulunan pozitif ve negatif yüklü iyonlar aracılığıyla taşınıyor. İşte bu taşıma dengesi bozuklukları iklim değişikliği dönemlerinde sıkça karşımıza çıkıyor. İnsanlarda yorgunluk belirtilerine ve hatta ruhsal sıkıntılara yol açıyor. Havadaki elektrik yükü özellikle büyük şehirlerde daha fazla. Bu duruma bir de hava kirliliği, sanayi atıkları ve trafik yoğunluğu eklendiğinde, kişilerdeki bahar yorgunluğu belirtileri daha da yoğun olarak yaşanıyor. Bahar ayının ve güneşin getirdiği rahavet duygusuna, stres ve gerginlik duygusu da eklenince insanda mevcut olan birçok hastalık da negatif olarak etkileniyor.

Her yorgunluk “bahar yorgunluğu” değil!

Bu aylarda yorgunluk yaşayan birçok kimse bunu bahar yorgunluğuna bağlıyor. Ancak yaşanan yorgunluk çeşitleri kronik yorgunluk sendromu, mutsuzluk yorgunluğu ve bahar yorgunluğu olarak üç grupta inceleniyor. Hastalık belirtilerini birbirinden ayırmak gerekiyor. Bir kişi fiziksel olarak yorgunluktan, tüm eklem ağrılarından ve yataktan yorgun kalkmaktan ya da gün içerisinde çabuk yorulduğundan bahsederken, bir başkası ruhsal ya da psikolojik yorgunluktan bahsedebilir. Eğer bir yorgunluk aylarca sürüyorsa, hatta yatak istirahati ile de geçmiyorsa müzminleşmiş (kronik) bir yorgunluk hastalığından bahsedilebilir.

Bahar yorgunluğunun nedenleri

+ Baharda beslenme alışkanlıklarının değişmesi, bahar yorgunluğunu da olumsuz yönde etkiliyor.

+ Besinlerle birlikte yeterli miktarda vitamin, mineral alınmaması, tembel bir yaşam biçimi, tiroid bezinin çalışma düzensizlikleri ve özellikle bu bezin az çalışması yorgunluk belirtilerini artırıyor. Bu durumlarda hafıza zayıflaması, uyku eğilimi, adale ağrıları normalden fazla görülüyor. Birçok enfeksiyon hastalığı yorgunluk belirtilerini artırıyor.

+ Tansiyon, kalp hastalığı, alerji, nezle ve bazı ağrı kesici ilaçların kullanımı, tansiyonda sık sık inip çıkmalar, kan şekeri düşmeleri, gürültülü ortamlar, fazla sıcak ya da soğuk ortamlar, stresli iş ortamı, kirli hava gibi durumlar da yorgunluğa yol açıyor. Fazla kafein, yoğun sigara kullanımı, aşırı alkol ve madde alışkanlıkları da yorgunluk tetikleyen durumlar arasında yer alıyor.

Yarattığı etkiler

+ Bahar yorgunluğunu çok da hafife almamak gerekiyor. Zira bu durum kas ağrıları, omuz, sırt ve boyun ağrıları gibi bazı hastalıklara da davetiye çıkarıyor.

+ Yorgunlukla birlikte konsantrasyon bozukluğu, neşesizlik, aşırı sinirlilik, hafıza zayıflaması ve uyku bozuklukları da kendisini gösteriyor.

+ Uyku ritmi bozukluğu, uykuya dalma güçlüğü bazen de aşırı uyuklama hali, baş ağrıları da görülen diğer etkilerden bazıları.

+ Stres ve ruhsal gerginliğe bağlı olarak bağırsak ve mide rahatsızlıkları. Bahar mevsiminde mide ve oniki parmak ülseri olanlarda hastalık tekrarları daha çok görülüyor. Bağırsakta gaz, kabızlık ve ishal gibi düzensiz bağırsak hareketlerini beraberinde taşıyan, hassas bağırsak sendromu diye adlandırılan duruma rastlanıyor.

Önlemler

Bahar yorgunluğuna karşı esas sebepleri belirleyip ona karşı önlem almak gerekiyor. Yorgunluk yaşayan kişilerde, durumu tetikleyici hastalıklar tespit edilirse onları önleyici tedaviye başvuruluyor. Yorgunluk sorunu olan hastalarda B ve C vitaminlerinden, magnezyum, potasyum ve çinko desteğinden faydalanılır. Gevşeme egzersizlerinden yararlanılabilir. Meyve, sebze ağırlıklı beslenmeye ağırlık verilmeli, günlük içilen su miktarı üç litre civarında tutulmalı, iyi ve kaliteli bir uyku düzenini sağlamak için stres azaltılmalıdır. Sigara, alkol ve kafeinden mümkün olduğunca uzak durulmalıdır.

Yorgunluğu giderir ve rahatlatır düşünceyiyle aşırı alkole başvurmak yanlış olur. Yatarken alınan depresyon azaltan, uyku düzenleyen ve kas gevşeten ilaçlardan yararlanılabilir.





Acıbadem Fulya
Hastanesi Kardiyoloji
Uzmanı
Dr. Utku Zor

Baharda Fit Görünmenin Yolları

İnce görünme kaygısıyla yazı zayıf bir vücutla girme isteği zayıflama trendlerinin hızlı bir şekilde yayılmasına neden oluyor. Kış aylarında alınan kilolar özellikle bahar döneminde hızlı bir şekilde vermeye çalışılıyor.

Hızlı kilo vermeyi hedefleyen diyetler, sağlık açısından birçok tehlikeyi de beraberinde getirebiliyor. Özellikle tek tip beslenmenin uygulandığı ya da uzun süren açlıkların yaşandığı diyetler kalp sağlığı üzerinde olumsuz etkiye sahip. Ayda 10 kilo vermeyi bile vadeden bu beslenme programları metabolizmayı tam anlamıyla alt üst ediyor, tansiyon düşüklüğüne, kan şekerinde düzensizliğe, elektrolit (sodyum, potasyum) dengesinde bozukluğa, baygınlıklara ve kalp sorunlarına neden olabiliyor. Diyetin yanı sıra kış ayları boyunca hareketsiz kalan kişilerin zayıflama uğruna hızlı bir tempoda egzersize başlamaları da kalbi yorabiliyor. Sağlığı göz ardı etmeden zayıflamanın en önemli kurallarından biri haftada 0,5- 1 kiloyu aşmamak. İşte baharda spor yaparken dikkat edilmesi gerekenler ve kalp sağlığını bozan beş hata...

1- Kısa süre içerisinde fazla kilo vermek isteyenlerin yaptığı en önemli hatalardan biri de şok diyetler. Bu diyetlerde uzun süreler aç kalıyor ve öğünlerdeki yemek miktarları çok az oluyor. Öğün atlayarak yapılan diyetlerde ilk olarak metabolizma bu durumdan

etkileniyor. Tansiyonda ani düşüşler ve kan şekerinde düzensizlikler meydana geliyor. Bu durumu takiben de aşırı halsizlik, baygınlık gibi sorunlar yaşanabiliyor.

2- Şok diyetleri bıraktıktan sonra hızlı bir şekilde alınan kilolar şeker hastalığı riskini artırıyor. Şok diyetlerle verilen kilolar genellikle çok hızlı bir şekilde geri alınıyor. Yazı zayıf girmek sağlansa da sonbaharda diyetin bırakılmasıyla birlikte kilolar verileden daha hızlı bir şekilde alınıyor. Ani kilo vermek ve ardından hızlı bir şekilde almak insülin direncine yol açarak şeker metabolizmasında dalgalanmalara neden olabiliyor. Bu tür dalgalanmalar da kişinin ileride şeker hastalığına yakalanma riskini artırıyor.

3- Ani kilo alıp vermek kalp krizi riskini artırıyor. Beslenme düzeninde yapılan ani değişiklikler, kolesterol profilinde de dalgalanmalar yaşanmasına neden oluyor. Kısa sürede % 10 veya daha fazla kilo artışı olan orta yaşlı bireylerde ilerleyen yıllarda kalp krizi riskinin arttığı gözlemleniyor.

4- Protein diyetleri kolesterol dengesini bozabiliyor.

26

↑
NİSAN
2013

↓

27

Son zamanlarda sıklıkla tercih edilen tek tip beslenmenin uygulandığı diyetler ilk etapta hızlı kilo vermeyi sağlıyor. Ancak uzun süre yapıldığında vücutta pek çok dengeğin alt üst olmasına neden olabiliyor. Sadece protein açısından zengin gıdaların alınması kolesterol profilini olumsuz etkileyebiliyor. Hayvansal gıdaların sık olarak tüketilmesi kolesterol ve doymuş yağ oranını artırıyor. Bu diyetlerle kilo kaybı yaşansa da kişilerin kötü huylu kolesterol düzeyleri artıp, iyi huylu kolesterol düzeylerinde düşüş yaşanıyor. Ayrıca fazla protein alımının diyabet riskini artırdığı yakın zamanda açıklanan çalışmalar ile gösteriliyor.

5- Spora aniden yüklenmek kalp krizi riskini artırıyor. Bütün bir kış boyunca hareketsiz kalanların bahar aylarında zayıflamak için spora başlaması ve vücuda hızlı bir şekilde yüklenmesi kalp krizine bile neden olabiliyor. Özellikle 40 yaşın üzerindeki bireylerde tansiyon ve kolesterol yüksekliği gibi sorunlar da yaşamıyorsa spora başlamadan önce mutlaka bir kardiyoloji hekimine muayene olmaları öneriliyor.

Kalp sağlığını koruyarak zayıflamak için bu önerileri dikkate alın!

1- Şok diyetlerden kaçının: Ani kilo alıp vermeler kolesterol ve şeker metabolizmasında dalgalanmalara neden olabiliyor. Bu durum da şeker hastalığı ve kalp krizi gibi riskleri beraberinde getirebiliyor.

2- Hedefiniz uzun vadede kilo vermek olsun: Sağlıklı diyetin en önemli kurallarından biri hızlı kilo vermektir. Amacınız haftada en fazla 1 kilo vermek olsun. Ayda 4 kilo ve üzerinde kilo vermeyi vadeden diyetlerden uzak



durun. Unutmayın ki hızlı verilen kilolar kısa sürede fazlasıyla geri alınıyor.

3- Beslenme alışkanlıklarınızda kalıcı değişiklikler yapın: Yediğiniz yemek miktarlarını azaltmak yerine kalori dengesi yapın. Öğünlerinizdeki karbonhidrat ve protein değerlerini denge tutun. Bu durumu da hayat boyu devam ettirmeyi hedefleyin.

4- Akdeniz diyetini uygulayın: Sağlıklı yaşamı desteklediği gösterilen tek diyet Akdeniz diyetidir. Sebze, meyve, kuru baklagil, balık ve zeytinyağının bolca yenildiği, kırmızı et tüketiminin ise az olduğu bu diyet, hem lezzet hem de sürdürülebilirlik açısından etkili.

5- Egzersizsiz hayatınızda devamlı kılın: Egzersiz yapmak denildiğinde aklınıza çok karışık egzersiz programları gelmesin. Günde 30-45 dakika tempolu bir yürüyüşü haftada 4-5 kere tekrar etmeniz sağlığını korumak veya iyileştirmek için yeterli. Daha yüksek tempoda yapılan sporun kalp ve damar sağlığı açısından fazladan bir faydası olduğu bilimsel olarak gösterilmiyor.

6- Spora başlamadan önce doktor kontrolünden geçin: Spora başlamadan önce mutlaka doktor kontrolünden geçmek gerekiyor. Özellikle 40 yaşından sonra sporun yüksek tempoda yapılmaması gerekiyor. Yakın zamana kadar egzersiz geçmişsiniz yoksa ve kolesterol, tansiyon, sigara kullanımı, diyabet gibi sorunlarınız varsa spora başlamadan önce mutlaka doktor kontrolünden geçin.





Pınar Çocuk Sütü'nden yepyeni bir kampanya!

Pınar Çocuk Sütü, çocuğunuzun gelişimine 3'lü destek

Çocukların fiziksel ve zihinsel gelişimlerinin büyük kısmı 1-6 yaş arasında tamamlanıyor. Bu özel dönem için hazırlanmış vitamin ve mineraller içeren Pınar Çocuk devam sütleri geliştirilen "3'lü destek" ile çocukların sağlıklı gelişimine yardımcı oluyor.

Pınar Çocuk Sütü relansman kampanyası dahilinde yeniden konumlandırıldı. Yeni 3'lü destek ikonunu ve söylemini vurgulayan relansman TV filmi ile ürün tüketicilere anlatılıyor ve tüketicilerle bağı kuvvetlendiriliyor.

Pınar Çocuk Sütü'nün www.pinarcocuk.com.tr adlı internet sitesinin relansman dahilinde tasarımı yenilendi, içeriği zenginleştirildi. Facebook sayfası www.facebook.com/anneningunlugu ise relansmana paralel yeni tasarımı ile açıldığı ilk günden beri Uzman Pediatrist Dr. Gökhan Mamur ile birlikte geliştirilen içerikleri ve video uygulamaları ile tüketicileri bilgilendirmeye devam ediyor olacak.



28

NİSAN
2013



29



Çocukların bedensel gelişimine olduğu kadar zihinsel gelişimine de destek olan Pınar, 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı'nda farklı etkinliklere imza atarak TRT'nin düzenlediği 23 Nisan Çocuk Ülkesi İzmir etkinlikleri çerçevesinde, İzmirli minikleri resim ve tiyatro ile buluşturdu.

9 Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Bölüm Başkanı Prof. Dr. Mümtaz Sağlam ve ekibi ile minikler Kültürpark 4 numaralı kapalı holdeki Pınar standında 15 Nisan-23 Nisan tarihleri arasında her gün 11:00-

Pınar'dan çocuklara 23 Nisan armağanı

19:00 saatlerinde yaratıcılıklarını sergiledi. Atölye çalışmasında minik ressamlar "Doğamızı Koruyalım, Geleceğimize Sahip Çıkalım" temalı resimler yaptılar.

Alaaddin'in Sihirli Lambası Kültürpark Gençlik Tiyatrosu'nda

Bugüne dek 3 milyonu aşkın çocuğa tiyatro sevgisi aşılayan Pınar Çocuk Tiyatrosu da Alaaddin'in Sihirli Lambası oyunuyla perdelerini açtı. Çocukların en sevdiği masallardan biri olan Alaaddin'in Sihirli Lambası, 19-20-21-22-23 Nisan tarihlerinde saat 11.30 ve 16.30 saatlerinde günde 2 kez olmak üzere Kültürpark Gençlik Tiyatrosu'nda izlendi.

Alaaddin, sihirli lambası ile birlikte Pinar Çocuk Tiyatrosu'nda

Çeyrek yüzyıldır çocuklara tiyatro sevgisini aşılayan Pinar Çocuk Tiyatrosu, “Alaaddin’in Sihirli Lambası” adlı yeni oyunuyla perdelerini açtı. Mart ayı boyunca her Cumartesi ve Pazar Profilo Alışveriş Merkezi’nde ücretsiz olarak tiyatro sever miniklerle buluşan Pinar Çocuk Tiyatrosu, Nisan ayında da turneye çıkacak.

Çocukların bedensel gelişimine olduğu kadar zihinsel gelişimine de destek olmak için tam 25 yıldır Türkiye’nin her yerinde perdelerini açan ve 3 milyondan fazla çocuğa ulaşan Pinar Çocuk Tiyatrosu, Binbir Gece Masalları’nın en sevilenlerinden biri olan Alaaddin’in Sihirli Lambası’nı sahnelemeye başladı.

Alaaddin’in Sihirli Lambası, iyilik ve kötülüğün çatışmasını, sihirli bir araçla güç sahibi olmanın iyi ve kötü insanlarda ne gibi etkiler yarattığını anlatıyor. Eğlendirirken öğreten masalda kimsesiz bir halıcı çıracı olan Alaaddin, sevdiği prensese kavuşmak için büyüdü olduğu kadar hayat dersi de veren bir macera yaşıyor. Prenses Yasemin’in aşkının peşinden giderken sihirli bir lambanın cini ile kötü kalpli vezirin eziyetlerinden halkı kurtarıyor.

Pinar Çocuk Tiyatrosu, Nisan ayında da düzenlediği turne kapsamında İzmir, Mardin, Eskişehir, Urfa ve Gaziantep’teki minik izleyicilerle buluşacak.

25 yılda 43 oyun, 3 milyonu aşkın çocuk

Sergilediği oyunlarla, çocuklara tiyatro sevgisini aşılamasının yanı sıra onların kültürel ve kişisel gelişimine de katkı-



da bulunma hedefiyle çalışmalarını sürdüren Pinar Çocuk Tiyatrosu, bu sezon 25. yılını kutluyor. Bugüne değin 43 eser ve geleneksel köy seyirlik oyunları sahneleyen, turneler ile Türkiye’nin her bölgesinde perdelerini açan Pinar Çocuk Tiyatrosu, 25 yıl boyunca kesintisiz olarak çocuklarla buluştu.

Alaaddin’in Sihirli Lambası Künyesi

Yazan: Sahne Gösteri Yazım Grubu

Yöneten: Hakan Yavaş

Oynayanlar: Işık Yönt, Ömer Fırat Köker, Cansın Bezircilioglu, Salih Cem Şener, Çiğdem Aygün, Cenk Dinçsoy, İlater Kapıcı, Ertürk Erkek

Dans: Nur Sonbahar

Dekor & Kostüm: Hande Tomris Kuzu

Sahne Amiri: Münevver Tepe

Işık Tasarım: Mustafa Türkoğlu

Işık & Ses Uygulama: Erkan Karabulut

Dekor Uygulama: Arslam Yılmaz – Erdoğan Saday

Genel Sanat Yönetmeni: Şakir Demirpehlivan



30



31



Geleceğin Ressamları Bu Yarışmada Buluşuyor!



Gıda ve içecek markası Pınar'ın 32 yıldır düzenlediği Pınar Resim Yarışması başlıyor. Öğrencilere resim sanatını sevdiren ve yetenekli çocukların kendilerini geliştirmelerine imkan veren Pınar Resim Yarışması'nın bu yılki konusu "Doğamızı Koruyalım, Geleceğimize Sahip Çıkalım."

Yarışmaya katılan öğrenciler, bu yıl doğayı korumak konusunda büyüklerine ilham verecek hayallerini tuvallerine taşıyacak.

Türkiye'deki bütün ilkokul ve ortaokul öğrencilerinin

katılımına açık olan Pınar Resim Yarışması'nda jüri değerlendirmesi sonucu seçilecek toplam 23 öğrenci, Mayıs ayında Ressam Prof. Devrim Erbil ve ekibi yönetiminde, İstanbul'da yapılacak ödül törenine katılacak. Finale kalan 23 asil, 23 yedek olmak üzere toplam 46 öğrenciye dizüstü bilgisayar ile profesyonel resim malzemeleri ve çantası, en çok resim gönderen 10 okula 10 masaüstü bilgisayar hediye edilecek. 3 öğrenciye de bir yıllık eğitim-öğretim bursu verilecek.

Sağlıkla lezzetin en dengeli hali: 'Pınar Denge Maden Suyu'



Pınar ailesinin yeni üyesi "Pınar Denge Maden Suyu"; sade, meyve aromalı ve C vitaminli meyve aromalı çeşitleri ile sağlık ve lezzet sunuyor.

Pınar Denge Doğal Maden Suyu, zengin mineralli içeriği ile sağlıklı bir yaşam için en doğal yardımcınız olmaya aday. Limon, elma, çilek aromalı maden suyu; benzersiz meyve lezzeti ile sağlığı birleştiriyor. C Vitaminli Limon ve C Vitaminli Bodrum Mandalinası aromalı Pınar Denge Maden Suyu'nun 1 şişesi günlük C vitamini ihtiyacının tamamını karşılıyor.

Pınar Denge Maden Suyu, düşük sodyum içeriğiyle kan basıncı riskinin azalmasına, kalp ve damar sağlığının korunmasına yardımcı oluyor.

Sağlıklı ve zinde kalmak için her gün Pınar Denge Maden Suyu içmenizi öneriyoruz.



Pınar Su "Müşteri Memnuniyeti Yönetim Sertifikası" nı aldı

Pınar Su, doğadan saf ve doğal olarak elde ettiği kaynak sularını yine aynı titizlikle, hiçbir işlem yapmadan, en doğal hali ile şişeleyip tüketicilerine sunuyor. Çalışma ve üretim yöntemlerinin ayrılmaz bir parçası olarak tüm faaliyetlerinde, "Müşteri Memnuniyeti", "Kalite", "Gıda Güvenliği", "Çevre" ile "İş Sağlığı ve Güvenliği"ne olan etkileri kontrol etmeyi, tüm bu yönetim sistemlerinde sürekli iyileşmeyi ve gelişim sağlamayı kendisine amaç edinen Pınar Su, 2012 yılında Müşteri Memnuniyeti Yönetim Sistemi Sertifikasyon denetimini başarı ile tamamladı ve TS ISO

10002 sertifikasını almaya hak kazandı. Müşteri Memnuniyeti Yönetim sistemi sertifikasyonu alan Pınar Su, kendi kategorisinde bu belgeye sahip tek firma olma ayrıcalığını elinde bulunduruyor.



En Beğenilen Süt ve Süt Mamulleri Şirketi Pınar Süt

Pınar Süt sektörün zirvesinde

Süt pazarının lider kuruluşu Pınar Süt, En Beğenilen Şirketler Araştırması'nda 1. sırada yer aldı.

Gfk tarafından yapılan araştırmada Pınar Süt, hizmet ve ürün kalitesi, müşteri memnuniyeti, güvenilirlik ve yenilikçilik gibi kriterlere göre 2012 yılında En Beğenilen Süt ve Süt Mamulleri Şirketi seçildi. Bu yıl 13. kez düzenlenen ve iş dünyasının gündemini belirleyen araştırmada 38 sektörün en beğenilen şirketleri listelendi, Pınar Süt, Süt ve Süt Mamulleri kategorisinin birincisi seçildi.

Araştırmaya 500'den fazla şirketten 1600 orta ve üst düzey yönetici katıldı. Online gerçekleştirilen ankette, sektörlerin en beğenilen şirketleri, ilgili sektör temsilcilerinin yanıtları üzerinden seçildi. Pınar Süt, ürün ve hizmet kalitesi, müşteri memnuniyeti, güvenilirlik, yönetim kalitesi, şeffaflık, yenilikçilik, finansal sağlamlık ve çalışan memnuniyeti gibi kriterler doğrultusunda aldığı yüksek oylarla sektörünün birincisi oldu.

Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı İdil Yigitbaşı,



“Tam 40 yıldır sağlıklı nesiller yetiştirme misyonuyla hareket ediyor ve Türk halkına Pınar kalitesi ve güvenesiyle ürünlerimizi sunuyoruz. Tüm bu yatırımlarımızın sektör profesyonelleri tarafından da takdir edilmesi ve Pınar Süt'ü En Beğenilen Şirket seçmeleri bizler için gurur verici bir gelişme” diye konuştu.

32

▲
NİSAN
2013

▼

33



Pınar Labne'nin şöhreti sınırları aştı, eğlenceli reklamıyla Altın Effie Ödülü'nü kaptı

Labnenin mucidi Pınar, Pınar Labne reklamıyla pazarlama dünyasının Oscar'ı Effie Ödülleri'nde Altın Effie'ye layık görüldü.

Gıda sektörünün öncü ve yenilikçi markası Pınar, Pınar Labne reklamı ile Reklamcılar Derneği ve Reklamverenler Derneği'nin Effie Worldwide Inc. işbirliğiyle düzenlediği 2013 Effie Türkiye Reklam Etkinliği Yarışması'nda Altın Effie kazandı. Strateji, yaratıcılık, uygulama ve iş sonuçlarının bir arada değerlendirildiği ve 2 yılda bir gerçekleştirilen yarışmada Pınar Labne, Temel Gıda Kategorisi'nde ödüle layık görüldü. Alametifarika imzası taşıyan ve nöromarketing (duyusal pazarlama) araştırmasıyla hazırlanan reklamda, Pınar Hanım'ın hazırladığı Pınar Labneli pastanın lezzeti sınırları aşıyor ve ABD

Başkanı Obama'nın eşi Michelle Obama'nın 'Pınar Labneli' tatmak için ev hanımını ziyaret edeceği bildiriliyor. Pazarlama ve kreatif ekiplerin ödüllendirildiği, pazarlama dünyasının Oscar'ı olarak nitelenen Effie'de Pınar Labne, Obama konseptli reklamıyla ödül aldı.



Pınar Profesyonel EDT Fuarı'nda görücüye çıktı

Pınar, ev dışı tüketim ürünlerini “Pınar Profesyonel” markası altında birleştirdi. Otel, restoran ve kafeler için Pınar kalite ve güvencesiyle sunulan Pınar Profesyonel; 28 – 31 Mart'ta, ev dışı tüketim ürünlerinin sergilendiği EDT EXPO Fuarı'nda, sektör profesyonelleri ile buluştu.

Yaşar Holding İcra Başkanı Mehmet Aktaş, “Dünya genelinde 2.3 trilyon Euro'luk büyüklüğe sahip ev dışı tüketim sektörü, Türkiye'de yaklaşık 12-13 milyar Euro'luk bir pazar ve dünya genelinde yüzde 0,5 gibi bir paya sahip. Türk toplumunun değişen sosyo ekonomik yapısı sektörün Türkiye'de de hızlı bir büyüme sergilemesine olanak sağlıyor. Sektörün dinamiklerini yakından takip ediyor, Pınar'ın ev dışı tüketim ürünlerini uzun yıllardır çeşitli platformlarda sergiliyoruz. Şimdi bu ürünlerimizi “Pınar Profesyonel” çatısı altında topladık. Gıda sektöründeki liderliğimizi, yenilikçiliğimizi, kalitemizi EDT kanalına da yansıtmaya ve sektöre yön vermeye devam edeceğiz” dedi. Pınar Profesyonel, 28-31 Mart tarihlerinde, EDT EXPO Fuarı'nda sektör profesyonelleri ile buluştu. Kapsamı ve içeriği bakımından uluslararası arenada ilk kez gerçekleştirilen fuarda Pınar Profesyonel'in et ürünlerinden kahvaltılık çeşitlerine, süt ürünlerinden balık grubuna kadar yüzlerce ürün yer aldı.

Pınar Profesyonel markasını Avrasya ve Orta Doğu'nun en kapsamlı fuarı olan EDT EXPO'da sektör profesyonellerinin beğenisine sunmaktan büyük mutluluk duyduklarını aktaran Yaşar Holding İcra Başkanı Mehmet Aktaş, “Kurulduğumuz yıldan bu yana ev dışı tüketim ürünleri sektöründe faaliyet gösteriyoruz. Pınar Profesyonel ile müşterilerimizin çözüm ortağı olmayı sürdüreceğiz; yüksek kaliteli ürünlerimizi, yine yüksek nitelikli hizmet



standartlarımız ile sunmaya devam edeceğiz. Kalite, lezzet ve yenilikçilik ilkelerimiz doğrultusunda bu kanalda da yeni ürün çalışmalarımız ve hizmetlerimiz sürecek. Catering firmaları, oteller, restoranlar, kantinler, seyahat şirketleri, satın alma yöneticileri ve aşçılar gibi sektör profesyonellerini bir araya getiren fuarda, yerli ve yabancı ziyaretçilere özel sürprizlerimiz de olacak” dedi.

Sektörün gelişimi hakkında önemli rakamları paylaşan Aktaş “Ev dışı tüketim ürünleri sektöründe, dünyadaki toplam ticaretin 2,3 trilyon Euro seviyelerinde olduğu tahmin ediliyor. Gıda, temizlik ve içecek için yapılan tüketim harcamaları incelendiğinde gerek ABD'de, gerekse Avrupa'da, EDT harcamaları, toplam tüketim harcamalarının yaklaşık yüzde 45 – 50'sini oluşturuyor. Bu oran ülkemizde henüz yüzde 15'ler seviyesinde seyrediyor” diye konuştu. “Türk toplumunun değişen sosyo ekonomik yapısı, ev dışı tüketim kanalının hızlı bir şekilde büyümesine sebep oluyor. Çalışan kadın sayısının ve tek kişilik hane sayısının artması, sektörün büyümesinde önemli rol oynuyor. Ayrıca, gelişen Türkiye ekonomisi sebebiyle kişi başı gelir düzeyi artıyor, bu da ‘dışarıda yemek yeme’ alışkanlıklarını değiştiriyor.” diyen Aktaş, Türkiye'nin lider gıda ve içecek markası olarak Pınar Profesyonel ile ev dışı tüketim kanalına yön veren markalardan biri olmayı hedeflediklerini belirtti.



Dünyanın en büyük gıda fuarı Gulfood'da Pınar rüzgarı

Körfez ve Ortadoğu ülkelerinde bu yıl 30. yılını kutlayan, ürünlerinin kalitesi ve güvenilirliğiyle bölgede önemli bir marka olan Pınar, 25-28 Şubat 2013 tarihlerinde Dubai'de gerçekleşen dünyanın en büyük gıda fuarı Gulfood'da bu yıl da büyük ilgi gördü. 4200 standın bulunduğu fuara, 160 ülkeden 70 bin ziyaretçi katıldı.

Türkiye firmaları arasında en büyük standla fuara katılan Pınar'ı Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanı M. Mehdi Eker ziyaret etti. Mehdi Eker, yüksek kaliteli ürünleri ve başarılı yükselişiyle Pınar'ın bu bölge için önemli bir marka olduğunu belirtti.

Türkiye'den katılımcılar arasında en büyük stand olarak dikkat çeken Pınar standı, Körfez ve Ortadoğu ülkelerinin yanı sıra dünyanın birçok ülkesinden ziyaretçilerini ağırladı. Fuar boyunca standta Pınar ürünleriyle farklı tarifler hazırlanarak ziyaretçilere bir lezzet şöleni sunuldu.

Fuarda bölgedeki distribütörler, ihracatçılar ve sektör yöneticileriyle bir araya gelen Pınar yöneticileri yeni iş alanları, bölgedeki iş geliştirme fırsatları, potansiyel iş ortaklıkları ve yeni pazarları değerlendirdi.

Ayrıca yurtdışı pazarlara büyük önem verdiklerini her fırsatta yineleyen Yaşar Holding Yönetim Kurulu



Başkanı İdil Yigitbaşı ve Yaşar Holding İcra Başkanı Mehmet Aktaş da fuarı ziyaret etti.

34

NISAN
2013



35

Pınar, Unicef elele, sanatla geleceğe...

İlköğretim öğrencilerini sanata teşvik etmek, resim sanatını sevdirmek ve ülkemizin gizli yeteneklerini keşfetmek için düzenlenen Pınar Resim Yarışması yine çocuklara destek olacak başka bir noktaya taşınıyor.

Tüm dünyada çocuklar için çalışan UNICEF ile birlikte pilot bir projeye imza atarak, geçtiğimiz yıllarda Pınar Resim Yarışması'na katılan resimler arasından seçilen 3000 resim, orijinal boyutlarıyla kullanılarak özel Ame-

rikan servisler olarak üretildi. UNICEF standlarında satışa sunulan Amerikan servislerden elde edilecek gelir çocukların potansiyellerine ulaşmasına destek olacak projeler için UNICEF tarafından kullanılacak. Böylelikle hem resmi yapan çocuklar hem de Amerikan servisleri alanlar, ihtiyaç sahibi çocuklar için bir adım atmış olacak. Gösterilen ilgi paralelinde projenin kapsamı genişletilebilecek.



Sağlık la lezzetin

en dengeli hali.

yeni



Pinar Denge Maden Suyu ile
sağlık tam tadında!

PINAR

Pınar'la lezzet canlandı!



özel kapağıyla
Türkiye'de ilk!