

Yaşam Pınarım

Nisan 2015 Sayı: 41

Yaşar Holding Gıda ve İçecek Grubu yayınıdır. Para ile satılamaz.

Anne karnından
yaşlılığa
yaşam boyu
sağlık kaynağı:

SÜT

Çocuğu
obeziteden
korumak
ailenin
görevi

Irmak Ünal
“İçgüdüsel
annelik
insana doğru
yolu gösteriyor”

Hayal gücü gelişen çocuk
zorlukları
daha kolay aşıyor

PINAR

Pinar'dan dünyanın en pratik sucuğu



Enerji, sevgi ve yeniliklerle dolu bir bahar...

Bahar ayları, doğanın canlandığı ve bunu bizlere yeni filiz veren bitkilerle ve çiçek açan ağaçlarla müjdelediği yenilenme aylarıdır aynı zamanda... Güneşli havalardan sayısı artarken, bizler de dışarıda daha fazla vakit geçirmeye başlarız. Böylece çevremizdeki güzelliklerin ve doğanın eşsiz bereketinin farkına varmamız kolaylaşır. Güneşli havalardan sayısı artarken, bizler de dışarıda ve dolayısıyla doğada daha fazla vakit geçirmeye başlarız. Biz bu yıl, doğa ile kucaklaşmamıza özel bir anlam yüklediğimiz bir yeni projeye daha imza attık. Yeni nesillere yenilenebilir kaynakların önemini aktarmak ve doğanın nasıl korunabileceği konusunda eğitim vermek üzere Milli Eğitim Bakanlığı, İstanbul Üniversitesi ve Tetra Pak'ın işbirliği ile sürdürülen 'Küçük Şeyler Doğayı Yeniler' projesine destek verdik. Bu kapsamda 2015 Haziran ayı sonuna kadar İzmir'de yaklaşık 6 bin öğrencinin, "doğal kaynakların tasarruflu kullanımı", "yenilenebilir kaynakların önemi" ve "geri dönüşüme katkı" konularında bilinç kazanmasını hedefliyoruz. Bu projemiz devam ederken çevreyi korumaya yıllardır verdiğimiz önemin değerli sonuçları arasına yeni ödüller eklemek bizi son derece memnun etti. Enerji ve Tabii Kaynaklar Bakanlığı tarafından düzenlenen "Sanayide Enerji Verimliliği Proje Yarışması"nda, gıda ve içecek alt sektöründe Pınar Süt 'Birincilik Ödülü'nün sahibi oldu. Yaşar Holding ise II. İstanbul Karbon Zirvesi kapsamında düzenlenen "Düşük Karbon Kahramanları" yarışmasında "Üretimde Karbon Salımı Azaltımı" alanında ödüle layık görüldü. Basketbola desteğimizi uzun yıllardır kesintisiz sürdürüyoruz. Pınar Karşıyaka Basketbol Takımı'mız Eurocup'ta ülkemizi temsil etti. 18-22 Şubat tarihleri arasında Gaziantep Şahinbey Spor Salonu'nda oynanan "Türkiye Kupası 8'li Final Karşılaşmaları"na da sponsor olarak destek verdik. Aynı şekilde "Uluslararası Yıldız Erkekler Basketbol Turnuvası"nın da isim sponsorluğunu üstlendik. Son sayımızdan bugüne kadar birçok önemli gelişmeye, yeni ürüne daha imza attık. Bunlarla ilgili haberleri dergimizin ilerleyen sayfalarında okuyabilirsiniz. Sizler için yine dopdolu ve ufuk açıcı haber ve röportajların bulunduğu bir dergi hazırladık. D vitamininin sağlığımız için ne kadar gerekli olduğunu Dr. Burak Uzel ile yaptığımız söyleşide öğrendik. Bu söyleşiyi okuduktan sonra dışarıda daha fazla vakit geçirmek isteyeceğinize eminiz. Doç. Dr. Mahir Kayıran ise çocuklarda obeziteyi engellemenin yollarını paylaştı. Prof. Dr. Neriman İnanç ise sütün bağışıklık sistemimize olan



İdil Yiğitbaşı
Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkan Vekili

katkılarını kendisiyle yaptığımız söyleşide aktardı. Çocuklarda hayal gücünün önemini ve ailelere bu konuda düşen sorumlulukları Psikolog Bengi Keskin'den dinledik.

Ayrıca, bu sayımızda Pınar Karşıyaka Basketbol Takımı'nın baş antrenörü Ufuk Sarıca ise "çocuklar ve spor" konusunda tecrübelerini siz değerli okuyucularımız için anlattı.

İki çocuğuyla mutlu bir hayat süren oyuncu İrmak Ünal da genç yaşında çıktığı annelik yolunda kat ettiği mesafeyi siz Yaşam Pınarım okuyucularıyla paylaştı... Her sayısını büyük bir özenle hazırladığımız Yaşam Pınarım dergimizin bu sayısını da keyifle okumanızı diliyorum...

Ve siz anneler... İyi ki varsınız, dünyadaki kutsal varlığınız, özveriniz ve hiç eksik etmediğiniz sevginiz için ne kadar övülseniz azdır... Bir gün değil her gün kıymetli olsanız da ben bu yılki anneler gününüzü tüm kalbimle kutluyorum...

Gelecek sayıda görüşmek dileğiyle...



Yaşar Holding Gıda ve İçecek Grubu
Adına İmtiyaz Sahibi:
İdil Yiğitbaşı

Genel Yayın Yönetmeni (Sorumlu)
Mehmet Aykırı

Yayın Kurulu Mustafa Ercan, Çetin Karadeli,
Alper Bahar, Onur Dalgıç

YAPIM

Yayın Koordinatörü
Zeynep Kasapoğlu
zkasapoglu@mesaimara.com

Editör
Neşe Eroğlu

Kreatif Yönetmen
Doğa Özkan

Düzeltili Can Gökten

Katkıda Bulunanlar
Merve Bıyık, Ayşe Çelik

Renk Ayrımı ve Baskı
Elma Bilgisayar Basın Ambalaj San.
Tic. Paz. ve Ltd. Şti.
Halkalı Caddesi No: 164 B4 Blok
Sefaköy - İstanbul
0212 697 30 30

Yaşam Pınarım dergisinin içerik ve tasarımı Mesaimara tarafından yapılmış olup, Fikir ve Sanat Eserleri Yasası kapsamında eser olarak 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. Mesaimara 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, süresi, 3 aylık

“İçgüdüsel annelik insana doğru yolu gösteriyor”

IRMAK ÜNAL'I, RADYO, TELEVİZYON DİZİLERİ VE TİYATRODAN TANIYORUZ. “BİR EVLENDİ PİR EVLENDİ” DEDIĞİMİZ ÜNLÜLERDEN O. İŞİ BİR KENARA BIRAKIP AİLE OLMAYI SEÇEN; ŞU SIRALAR ENERJİSİNİ, İLGİSİNİ VE EMEĞİNİ ÇOCUKLARINA VEREN GENÇ VE GÜZEL OYUNCUYU EVİNDE ZİYARET ETTİK VE KENDİSİNDEN ANNELİĞİ DİNLEDİK...

Salona girdiğimizde Vadi oyun alanında oyuncakları ile vakit geçiriyordu. Annesi ile selamlaştık önce, Irmak Ünal'ın sıcaklığını ve misafirperverliğini daha ilk dakikada hissetmeye başladık. Kısa bir süre sonra okuldan dönen Kayla da röportajımıza katıldı. Çekim için elbisesini seçti, saçlarını annesinin taramasına izin verdi. Kurduğumuz ışıkla ve fotoğraf makinesiyle ilgilendi arada, fotoğrafçıya İngilizce sorular sordu. Vadi ise bu sırada bebekliğin masumluluğu ile bizleri gülümseyerek izledi. İş fotoğraf çekimine gelince ise anneanneleri yardımımıza yetişti. Çünkü onu gören çocuklar yaptıkları şakalara gülmekten, yüzüne sevgiyle bakmaktan kendilerini alamadılar.... Irmak Ünal'ın annelikle ilgili güzel anekdotları var. Eleştiriden ziyade fikirleri, önerileri var. Son derece duru anlattı yaşadıklarını ve yaptıklarını... Dileriz bunları bizlerle paylaşmaya devam eder ilerleyen zamanlarda Irmak Ünal...



Oyunculuk hayatınız devam ederken evlendiniz ve dünya güzeli iki çocuğun annesiniz bugün. Bu kararı vermek kolay oldu mu sizin için?

Biz daha evlenirken, çocuk yapmaya karar vermiştik, diyebilirim. Biz aile olmayı baştan seçtik. Kayla'ya hamileyken ikinci çocuğumu planlamıştım. Hatta ikinci hamileliğimi daha erken yaşamayı istemiştik. Ama çocuklar biz istediğimizde değil kendileri istediklerinde geliyorlar. Hayatımdaki bu çocuk yetiştirme dönemini ben seçtim, istedim ve enerjimin tamamını onlara verdiğim için mutluyum, hiç pişman değilim.

Kayla ve Vadi'nin yaşları birbirine yakın. Bu durum aralarındaki ilişkiyi nasıl etkiliyor?

Çok güzel etkiliyor, annelere tavsiye ederim. Mesela bir dönem gelecek ve Kayla da Vadi de kardeşi olmadığı dönemi hatırlamayacak bile... Kayla da kardeşi olmasını çok istemişti zaten. Annenin durumu, vücudu, sağlığı, hayat koşulları imkân veriyorsa bir çocuğa kardeş yapmak harika bir duygu. Elbette çocuk hafife alınacak bir konu değil. Ben çok ciddiye alıyor ve bütün enerjimi onlara veriyorum.



Hamilelik günleriniz nasıl geçmişti?

Kayla'da çok heyecanlıydım. Çok da aktıftım. Son haftaya kadar yüzdüm. Vadi'de ise daha temkinliydim, neden bilmiyorum, sanırım her bebek kendi tarzı ile geliyor. Kayla'daki gibi "Her şeyi yaparım, squat bile atarım, ağırlık kaldırım" havalarım yoktu Vadi'ye hamileyken. Daha sakindim, uzun yürüyüşler yaptım. Çok şükür iki iyi hamilelik geçirdim ama Vadi'nin biraz daha zordu...

Kaç kilo almıştınız?

Kayla'da 12, Vadi'de ise 13 kilo almıştım.

Peki kiloları ne kadar sürede verdiniz?

Hemen verdim, çünkü doğum sonrası enerji isteyen bir dönemdi. İki çocuğumu da emzirdim. Vadi'yi hâlen emziriyorum. Pastaya, böreğe, baklavaya dalmazsanız ve emziren bir anneyseniz kiloları çabuk verirsiniz. Bir de elbette hormon probleminiz yoksa... Bazı kadınlar bu konuda zorlanabiliyor. Hamilelik sonrasında troitle ilgili sorunlar çıkabiliyor mesela. Onlar biraz daha uzun süren dengeli bir spor ve doğru beslenme ile bu işin üstesinden geliyorlar.

ÇOCUKLARINIZIN BESLENMESİNDE NELERE DİKKAT EDERSİNİZ?

Hafta başında bir menü oluşturuyoruz. Kayla'yı da, Vadi'yi de sebze ile tanıştırdım. Şeker ile de olabildiğince geç tanıştırdım Kayla'yı. İki yaşına kadar dayandım. Çikolatayı ise bitter yiyor. Ne yiyorsa, o yediğinin yararlarını ve varsa zararlarını anlatıyorum. "Sütlü çikolata da var, beyaz çikolata da. Ama bunları yersen böyle olacak..." Pamuk şeker yediği zaman, vücuduna aslında nasıl bir zehir aldığını; güzel görünen bu yiyeceğin aslında zararlı olduğunu anlatıyorum. Yoğurdu çok severim; çocuklar da yiyorlar. Tatmak istedikleri şeyleri de tattırıyorum. Bir yerde engel olamayacağım çünkü. Okulda yemek isteyecek, arkadaşının evinde yiyecek. Mantıklı bir seçim yaptığım bilirse kendisi için faydalı olanları yine kendisi seçer bir süre sonra diye umut ediyorum. Zaten dışarıda bir şey ikram edildiğinde, "Anneme sormalıyım" diyor artık.

Söz beslenmeye gelmişken... Siz nasıl beslenirsiniz?

Sağlık dergileri Türkiye'ye ilk geldiği yıldan beri ben bu yayınları takip ederim. Herhalde ilk abonelerinden biriyimdir. İyi beslenmeye hep ilgi duydum ama zayıf olmaya değil. Sporcuydum, çok küçük yaşta beri profesyonel spor hayatım vardı, bu nedenle iyi beslenmek bana daha mantıklı gelmişti. Şanslıyım çünkü sağlıklı lezzetleri seviyorum. Mesela normal makarna ile kepekli makarna arasında bir tercih yapacak olsam daha lezzetli bulduğum için kepekli makarnayı seçerim.

Spor, hayatınızda önemli bir yer tutmuş. Sporla daha çocuk yaşlardayken iç içe olmak size neler kattı?

Spor hayatımda hep vardı; ortaokul ve lise yıllarımda yüzüyordum, lisanslı yüzücüydim. Üniversite hazırlık döneminde ara vermek zorunda kaldım. Bilkent Üniversitesi'nde ise step-aerobik takımına girdim, yarışmalara katıldım. Şimdi de spor salonuna gidiyor ve yoga yapıyorum. Spor benim için çok değerliydi, hâlâ da öyle. Kendi çocuklarım için de aynı şeyi düşünüyorum. Bu röportajı okuyacak annelere bu konuda tavsiyede bulunmak isterim. Ben ergenlik çağıma kazasız-belasız, hata yapmadan geçirdiysem, bu, sporun sayesinde. Vücuduma saygı duymamın sebebi spordur. Uykunun yararını öğrenmemden tutun da insanlarla olan ilişkilerime

kadar hemen her konuda sporun çok önemli bir etkisi olduğunu düşünüyorum.

Yoga ile ne zaman tanıştınız? Size neler kazandırdı?

Yoga ile 30 yaşımdan sonra tanıştım... O zamana kadar harıl harıl spor yapmazsam, terlemezsem, nefes nefese kalmazsam sanki çalışmamışım gibi gelirdi bana. Bir dönem geldi, etrafta olup bitenden kendimi izole ettim ve sakinliği, huzuru bulmaya ihtiyacım olduğunu hissettim. Bunu da yogada buldum. Nefes almamdan tutun dünyaya bakış açıma kadar çok şeyi değiştirdi hayatımda. Şu anda yoga benim hayatımda en önemli şeylerden biri ve çocuklarıma da bunu aşılamaya çalışıyorum. Yoga ve meditasyon benim için çok önemli, sabah ve akşam kendime ayıracığım 10 dakika, benim şu andaki tek yardımcım. Çünkü işlerime ara verdim, çocuklarımla ilgileniyorum, boş zamanlarımı bile onlarla katılabileceğim aktivitelerle geçiriyorum. Altlarını değiştirmekten banyolarına, beslenmelerinden sosyal aktivitelerine kadar her şeyleriyle ilgileniyorum. Bu tempoya yoga ve meditasyon ile daha kolay devam edebiliyorum. Kayla ile de çocuk yogasına katılıyorum. Üç yaşından sonra çocuklar yoga yapabiliyorlar. Kendini dinlemeyi bilen, nefes almasını öğrenen çocuklar yetişiyor... Herkese tavsiye ediyorum. Ben de bu alanda eğitmen eğitimi alıyorum.

KAYLA İLE İNGİLİZCE KONUŞUYORSUNUZ... BUNA NASIL KARAR VERDİNİZ?

İngiliz Dili ve Edebiyatı Bölümü mezunuyum. Kayla ile doğduğundan beri İngilizce konuşuyorum. Anaokulunda da İngilizce konuşuyor. Bu konuda pedagoğumuz beni uyardı, "Sadece İngilizce konuşursanız yani bir Türkçe bir İngilizce konuşmazsanız olur" dedi. İngilizceyi benden iyi konuşmaya başlayacak, hatta şu an bile kelime hazinesi benden iyi olabilir. Grameri iyi seviyede.



BÜYÜKANNENİN VE BÜYÜKBABANIN DA DÂHİL OLDUĞU AİLE İLİŞKİLERİNİN ÇOCUĞUN YETİŞMESİNDE ÖNEMLİ OLDUĞUNU DÜŞÜNÜYOR MUSUNUZ? BİR DÖNEM ÇEKİRDEK AİLE ÖN PLANDAYDI, ŞİMDİLERDE İŞE ÖZELLİKLE ÜNLÜLER, GENİŞ VE BÜYÜK AİLENİN DAHA FAYDALI OLACAĞI GÖRÜŞÜNDELER...

Annem ve babam ayrı olmasına rağmen geniş aile bizim için hep önemliydi. Teyzem, dayım, teyzemin eşi çok değerlidir benim için. Babam hep hayatımdaydı ama ben annemle ve anneannemle yaşadım uzun yıllar. Şimdi ben de kendi evimde şu düzeni kurdu: Haftada bir aile yemeklerinde buluşuyoruz. Bayramları kutluyoruz. Çocuklarımızın dört tane dedesi var. Babam, eşimin babası, annemin eşi ve dayım... Çocukluğum çok güzeldi, çok mutlu bir çocukluk geçirdim. İnşallah çocuklarımı da böyle büyütürüm.

Anneler bilgiye internet sayesinde daha kolay ulaşabiliyor artık ama bu da biraz bilgi kirliliği oluşturuyor. Hatta her şeye yetişmeye çalışmaktan yorulan, neyi uygulayacağı konusunda kafası karışan anneler de var. Bir anne olarak kendinizi nasıl tanımlarsınız?

Ben içgüdüsel anneliğe inanıyorum. Hayatımda biri söyledi diye hiçbir şey yapmadım. Dinlerim, düşünürüm, bana uygun olanları alır, uygun olmayanları dışarıda bırakırım. Benim tavsiyem; insanların içgüdülerini dinlemeleri ve buna güvenmeleri. Bu kafa karışıklıkları ve sorular hamilelikte başlıyor, elbette bir dolu da tavsiye geliyor. Aslına bakarsanız biz her şeyi Kayla ve Vadi ile belirledik. Vadi'de çok az uyudum mesela, çünkü öyle bir bebektir... Şimdi çok okuyorum, okuduktan sonra da o yayınlara ilgili yorumlara bakıyorum. Anlatılanları hangi anneler doğru bulmuş, uygulayınca neler olmuş?.. Anlatılanlar benim aileme, bana ve çocuklarıma uygun mu? Çünkü bazı konular var ki çalışan kadınların anlaması pek mümkün değil, bazı konuları da çalışmayan kadınların anlaması zor. Bunun ayrımı bile çok önemli. Bütün bilgiler içinde, doktorlarımızın sözlerini dinleyerek, okuduğumuz bilgileri harmanlayarak ve içgüdüsel annelikten de vazgeçmeyerek davranmak gerek diye düşünüyorum. İki kardeş bile aynı olmuyor. Kayla'ya kullandığım formüllerin hiçbirini Vadi'ye kullanamıyorum. Bir de tabii 3 ve 4 yaş arası çok zor. Orada ne okursanız okuyun, isterseniz ters takla atın, çocuğun öfke anı oluyor, bunu yaşıyorsunuz. Bu dönem de geçiyor, daha doğrusu öyle deniliyor, ben de böyle umut ediyorum (gülüyor).

PINAR'IN NASIL BİR ANLAMI VAR HAYATINIZDA?

Pınar, çocukluğumdan bugüne, güvenin ve sağlığın simgesi bir marka benim için. Pınar'ın organik sütü, yoğurdu ve tereyağı alışverişlerimin vazgeçilmezi. Logosuyla, reklamlarıyla, tadıyla çocukluğumun efsanesidir Pınar. Ne mutlu bana, bir anne olarak bugün de hayatımda...

Kardeşiniz Yağmur'la çok sıcak bir ilişkiniz var... Instagram'dan gördüğümüz kadarıyla çocuklar ve teyzelerinin arası da çok iyi...

Bizim yaş farkımız fazla. Ben genç kızlığa geçtiğimde o çocuktu, dolayısıyla daha az şey paylaşabiliyorduk. Ama şimdi aynı kategoriye girdik ve konuşacak çok şeyimiz var artık. Bir de benim için hiç büyümüyor Yağmur, hep küçük kardeşim... Çok özel bir ilişkimiz var. Zaten ona çok kez Kayla diyorum. (Röportaj esnasında da birkaç kez buna şahit olduk).



Farklı evlerde büyüdünüz ama bu durum sevginize engel olmamış...

Bunda ailenin tutumu önemli. Anneme ve babama minnetarım çünkü evimizde tartışma, patırtı-gürültü olmadan, anlaşarak ayrıldılar. İki evimde de düzenim vardı. Medeni ilişkileri olan, anlaşan insanlardı. Bu çok önemli. Huzursuz, anlaşmazlıklarla dolu bir evde büyümek çocuğa daha çok zarar verir. Bu nedenle yürümeyen bir evlilikte çocuk yetiştirmektense huzurlu evlerde çocuk yetiştirmeyi daha doğru buluyorum. Elbette şartlar buna izin veriyorsa... Yeniden evlenmek, yeniden çocuk yapmak... Bunlardan da korkmamak lazım. Biz Yağmur'la kardeşiz ve aynı evde büyümemiş olmamız sevgimize mani olmadı hiçbir zaman...

Yakın zamanda neler yapmak istiyorsunuz? Çocuklarınızı büyütmeyi istediğinizi biliyoruz ama belki kafanızda projeler vardır...

Yavaş yavaş mesleğimi özlemeye başladım, yaratıcı tarafım çok fazla geride kaldı, onu biraz canlandırmak istiyorum ama şu anda kafam hep çocuklarla ilgili işlere çalışıyor. Ekran, sinema perdesine bakıyorum, bu alanda çocuklarla ilgili başarılı ve faydalı işler yapabilirim. Çocuk tiyatrolarının da gelişmesi gerektiğini düşünüyorum. Babamdan fikirler alıyorum. Yağmur'la bu alanda çalışabiliriz çünkü Yağmur da yapımcı. Sosyal sorumluluk projeleri yapan bir arkadaşım var; çocuklarla ilgili bir tiyatro üzerine çalışmayı düşünüyorum onunla da. Çocukların iyi tiyatro izlemeleri çok önemli. Onlar şimdi Disney ile büyüyor, bazı tiyatrolarda 80 yıllık perukla o da kafasına tam oturmamış, kenarından ip sarkıyor sahnelenen oyunlar var. Bir keresinde Kayla'yı müzikale götürdüm, detone şarkılar, yüksek ses... Kayla'ya sordum, "Sevdim mi?" diye, "Biraz sevdim anne" dedi. Eğer sevmezse bir daha gitmek istemeyecek. Bunlar çok önemli... Yine de mevcut durumdan şikâyet etmeyi sevmiyorum ben. Bunun yerine çözüm üretme ve bir şeyler sunma taraftarıyım. Eleştirecek çok şey var ama yapacak daha çok şey var...

Uzun ve sağlıklı yaşam

ARAŞTIRMALAR SON DERECE ŞAŞIRTICI SONUÇLAR VERİYOR. DÜNYAMIZI ISITAN VE AYDINLATAN GÜNEŞİN ÖMRÜMÜZÜ UZATTIĞINA DAİR ÖNEMLİ BULGULAR VAR. GÜNEŞ BUNU B TİPİ ULTRAVİOLET IŞINLARI İLE YAPIYOR. BU IŞINLARI ALAN VÜCUDUMUZ KENDİSİ İÇİN GEREKLİ D VİTAMİNİNİ KENDİ ÜRETİYOR. SON ZAMANLARDA DEĞERİ ÇOK DAHA İYİ ANLAŞILAN D VİTAMİNİNİ İSTANBUL ÖZEL ÇAMLIK HASTANESİ'NDEN UZMAN DR. BURAK UZEL'DEN DİNLEDİK...



DR. BURAK UZEL

D

vitamininde mi gizli?

D vitamini bizler için neden önemli? Bu konuda son yıllarda yapılan araştırmalar hangi sonuçları verdi?

D vitamini, kalsiyum metabolizmasında önemli bir hormondur. Bağırsaklardan kalsiyum emilimini ve böbreklerden de kalsiyumun geri emilmesini artırır. D vitamini eksik olan bireylerde Tip2 şeker, Parkinson ve kalp-damar hastalıklarının görülme riski artarken, kişinin bilişsel fonksiyonlarında da azalma gözlenir. D vitamini aynı zamanda doğal bağışıklık sistemimiz için de önemlidir. Yapılan bir araştırmada, D vitamini düşük olan kişilerde ölüm riskinin 1,7 kat artmış olduğu gözlenmiştir. Yani uzun yaşamak ve yaşadıklarımızı da unutmamak istiyorsak "D vitamini" deyip geçmememiz gerekiyor. Vücudumuz kendisi için gerekli olan D vitamini, güneşten gelen B tipi ultraviyole ışınlarının cilde teması ile üretir. Türkiye güneşli gün sayısı yüksek bir ülke olmasına rağmen, çoğu sağlıklı insanda D vitamininin düşük olduğunu görüyoruz. D vitamini eksikliğini check-up için gelen hastalarımda o kadar sık görüyorum ki, neredeyse hiç kimsenin kanındaki D vitaminine bakmadan bile D vitamini takviyesi yapabilirim. Ancak D vitamini yağda erir vitamin olduğu için fazlasının da vücutta birikerek zarar verdiğini unutmamak gerekiyor. Yani eczaneye gidip de kendi başınıza D vitamini almamanızı öneririm.

Diyelim ki bize siz D vitamini reçete ettiniz, eczaneden D vitamini almak sorunu çözecek mi?

İnsanları kandırmak kolaydır, ancak doğayı kandırmak pek mümkün değil. Nitekim bu konuda yapılan araştırmalarda, D vitamini eksikliği olan kişilere D vitamini takviyesi yapılırken, daha önce kaydettiğim sağlık risklerinin bir bölümünün azalmadığı görülmüş. Yani tek başına dışarıdan vitamin alınması işi çözümü. Yapılması gereken; güneşle olan irtibatı gözden geçirmek. Şimdi bu röportajı okuyan herkes şunu düşünsün: "Son bir hafta içinde açık havada ne kadar süre geçirdim?" Ev, ofis, otomobil, kapalı spor salonu, alışveriş merkezi dışında, gündüz ve açık havada kaç dakika geçirdiğinizi kendinize sorun...

Diyelim ki, güneşle temas eden, her gün açık havada vakit geçiren, bol bol yüzen biriyiz ama yine de kandaki D vitamini seviyemiz düşük çıkıyor. Bunun sebebi ne olabilir?

İşte bu noktada genler devreye giriyor. Genetik olarak D vitamini az olan insanlar var; bunlar ne kadar güneşte de kalsalar D vitaminleri yetersiz oluyor. Bu kişilere D vitamini takviyesi yapıyoruz. Ancak D vitamini düşüklüğü ile özellikle kalp ve damar hastalıkları arasında ilişki (D vitamini düşünce hastalık riski artıyor) bu kişilerde D vitamini takviyesi ile düzelmiyor. Bu da işin hayat tarzı bölümü...

Bu kadar değerli olan D vitamini yeterli miktarda almamız konusunda bize bir doktor olarak neler önerirsiniz?

Güzel yıldızımız, güneşimiz olmadan dünyada bir yaşamın, yani biz insanların olamayacağını biliyoruz. Güneşe temas ve yakınlık da çok önemli, düşünün, bir gezegen ilerimizde ve bir gezegen gerimizde de bilinen bir yaşam alanı yok. Son yıllarda teknolojinin ev ve ofislerin içine daha fazla girmesi sonucu, güneşle doğal temasımız azalmış durumda. Teknoloji mağaraları olarak adlandırdığım, akıllı telefonlarımız, bilgisayarlarımız ve televizyonlarımızdan çıkmamız ve dışarıda bol yürüyüşlü bir hayat sürmemiz gerekiyor. Bu hem D vitamini kazanmak hem de sağlığımız için son derece gerekli. Bir taşla iki kuş diyebiliriz. Günde en az 5 bin adımı, mümkünse 10 bin adımı açık havada atmanızı öneririm.

Peki ya çocuklarda ve gebelerde durum nasıl?

Özellikle anne sütü alan bebeklerde D vitamini eksikliği görülebilir, çünkü anne sütündeki D vitamini yetersizdir. Ana rahminde D vitamini ihtiyacı annenin depolarından karşılanır. Fötüs doğumdan sonra kendini bir süre idare edebilecek kadar D vitamini de çeşitli dokularında depolar. Eğer annede D vitamini depoları yeterli değilse bebek ya D vitamini eksik olarak ya da yetersiz D vitamini depolamış olarak doğar. Peki o zaman ne olur? Eğer doğumdan sonra yeterli D vitamini alınmaz veya güneş ışığına maruz kalınmazsa D vitamini eksikliğine bağlı raşitizm görülme olasılığı artar. Raşitizmden korunmak için gebe ve emziren annelerin ve doğumdan sonra anne ve çocuğun yeterince güneş ışığına maruz kalması gerekir. Unutmayın, D vitamini yapımını sağlayan ultraviyole ışınları pencere camından geçemez. İlerleyen yaşlarda da çocuklarınızın dışarıda vakit geçirmesine, öğle saatleri dışında güneşle temas etmesine olanak vermeniz gerekir.

Eczaneden kendi başımıza D vitamini almanın bir zararı var mı peki?

D vitamini ne kadar önemli olduğunu öğrenince, doktora danışmadan "D vitamini düşük olmalı" düşüncesi ile hareket edilmesini elbette önermiyorum. Çünkü D vitamini fazlası kanda kalsiyumun yükselmesine neden oluyor. Kalsiyumun fazlası ise huzursuzluğa, nöbet geçirmeye, gözde bulanık görmeye, kalpte ritim bozukluklarına sebep olabiliyor. Hatta kandaki kalsiyumun aşırı yükselmesi ölüme bile neden olabilir.

Pınar Labneli Lezzetler

PINAR LABNE, HAFİF YAPISI VE KIVAMI SAYESİNDE KAHVALTILARDAN ANA YEMEKLERE, TATLILARDAN SOSLARA KADAR PEK ÇOK YEMEĞE LEZZET KATIYOR. SEVDİKLERİNİZİ ŞAŞIRTIP MUTLU EDECEK LEZİZ TATLAR HAZIRLAMAK İSTİYORSANIZ TARİFLERİMİZ TAM SİZE GÖRE...

Pınar Labne'li sebze çorbası

MALZEMELER

- 200 g Pınar Labne
- 1 litre su
- 2 yemek kaşığı dolusu un
- 1 ufak boy kereviz
- 1 adet havuç
- 1 adet kalem pırasa
- 1 adet orta boy soğan
- 2-3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber

HAZIRLANIŞI

Sebzeleri yıkayın ve küp küp doğrayın. Soğanı rendeleyin veya minik minik doğrayın. Tavada zeytinyağında önce soğanı biraz kavurun. Sonra sebzeleri ekleyin. Sebzeler yumuşayınca kadar kavurun. Unu serpin, üzerine karıştırmaya devam edin. Önce Pınar Labne'yi, ardından suyu azar azar ekleyin. Tuzunu, karabiberini ekleyin. Karışım koyulaşıp kaynayınca kadar karıştırarak pişirin.





Pınar Labne'li Ali Nazık

MALZEMELER

- 200 g Pınar Labne
- 300 g kuşbaşı et
- 5-6 adet orta boy patlıcan
- 2-3 diş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı tuz, karabiber
- 2-3 yemek kaşığı Pınar Tereyağı
- 1 tatlı kaşığı pul biber

HAZIRLANIŞI

Patlıcanların üzerine bıçak ile ufak delikler açın ve közleyin. Kabuklarını soyup ince ince doğrayın. Tavada etleri kavurun. Suyunu bırakıp çekince tereyağı ekleyin ve tuzunu ilave edin. Başka bir kâsede Pınar Labne'yi, ezdiğiniz sarımsaklar ile karıştırın. Közlenmiş patlıcanları ekleyin ve karıştırın. Pınar Labne'li patlıcanı servis tabağına aktarın. Etleri üzerine kaşıkla yayın. Üzerine tereyağında kızarttığınız kırmızıbiberi gezdirerek servis yapın.

Pınar Labne'li hindi elbasan tava

MALZEMELER

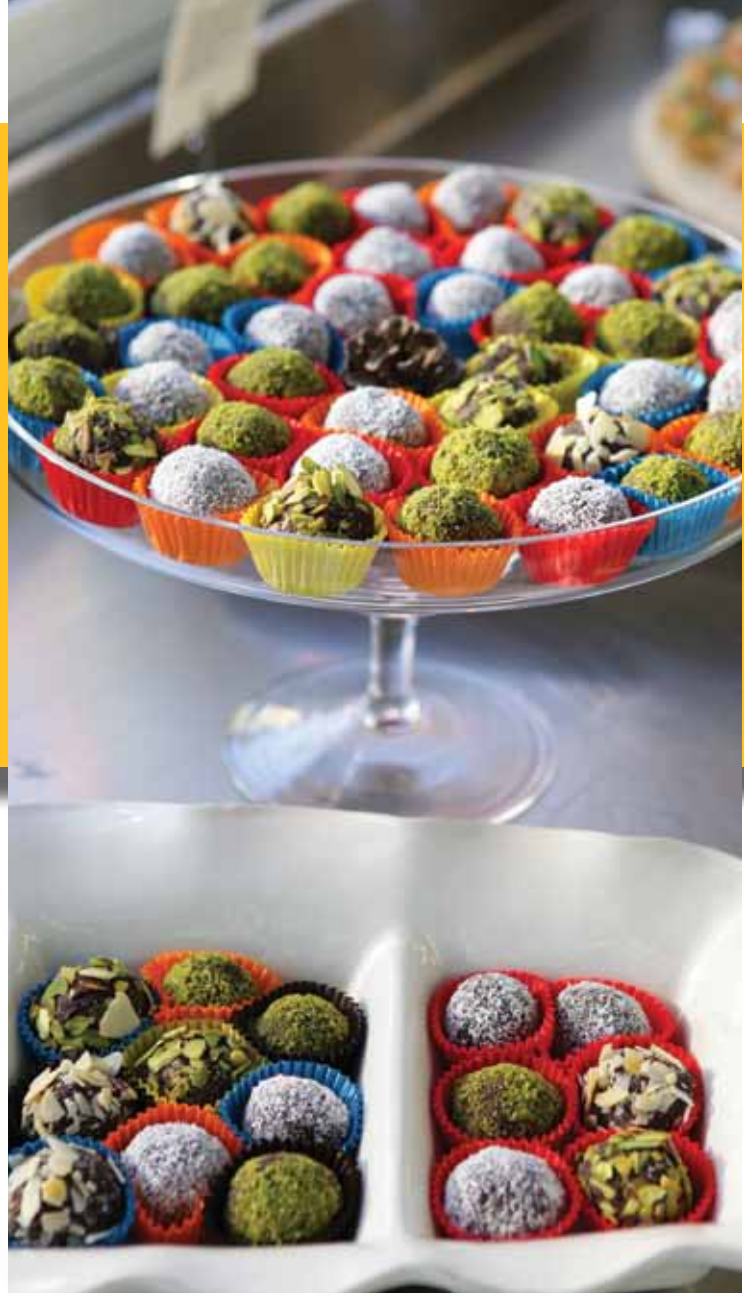
- 600 g hindi but eti (derisiz-kemiksiz)
- 1 adet orta boy soğan
- 1 adet havuç
- 1-2 adet defne yaprağı
- Tuz

ELBASAN SOSU İÇİN

- 500 g Pınar Labne
- 1 su bardağı un
- 1 su bardağı su
- 1 su bardağı hindi eti suyu
- 2 yumurta
- 1 yemek kaşığı Pınar Tereyağı

HAZIRLANIŞI

Geniş bir tencere içine hindi but eti, soğan, küp doğranmış havuç, tuz ve defne yaprağı koyun. Üstünü 3 parmak geçecek kadar su ekleyin. Orta ateşte (ağız kapalı) 1 saat kaynamaya bırakın. Haşlanan hindi etinin suyunu süzerek bir kap içine alın. Geniş bir kâse içine Pınar Labne, un, su, tereyağı ve hindi eti suyunu koyun, çırpma teli yardımıyla iyice çırpın. Pütürsüz krema kıvamına gelebilmesini sağlayın. Fırınınızı önceden ısıtın, fırın tepsisine veya bir borcam içine haşlanan etleri koyun. Üzerine elbasan sosunu gezdirerek dökün, fırına verin. Üstü kızarıncaya kadar 40-45 dakika pişirin.



Pınar Labne'li çikolatalı toplar

MALZEMELER

- 200 g Pınar Labne
- 230 g bitter kuvertür çikolata
- 1 su bardağı ceviz veya fındık içi (iri çekilmiş)
- 1 adet kakaolu pastaban

HAZIRLANIŞI

Pastabanı derin bir kâsede elinizle ufalayın. Bitter çikolatayı benmari usulü eritip, Pınar Labne'yi ilave edin. Homojen bir karışım olana değin karıştırıp daha sonra ocaktan alın. Pastabana ceviz ve Pınar Labne'li karışımı ekleyin ve karıştırın. Üzerini streç ile sararak buzdolabında 1/2 saat bekletin. Buzdolabından çıkartınca elinizle ceviz büyüklüğünde toplar yapıp kakao ve Hindistan cevizine bulayın. Minik kâğıt kek kalıplarına yerleştirip servis yapabilirsiniz.

Pınar Labne'li beyaz çikolatalı Mouse

MALZEMELER

- 200 g Pınar Labne
- 200 g beyaz çikolata
- 100 g toz badem (1 bardak)
- 1/2 su bardağı toz şeker
- 4 yaprak jelatin (önce yarım saat soğuk suda ısıtın, sonra 1/4 su bardağı sıcak suda eritin)
- 200 ml Pınar Krema
- 2 yumurta akı
- 1 paket vanilya
- Pandispanya keki

HAZIRLANIŞI

Çikolatayı benmari usulü eritin. Krema ve Pınar Labne'yi çirpin. Yumurta beyazlarını şeker ile beyazlaşmaya kadar çirpin. Üçünü karıştırın. Bademi ve vanilyayı ekleyin. Erittiğiniz jelatini ilave edin. Sulu bir karışım olacak. Karışımı kapaklı bir buzdolabı kabına aktarıp soğuması ve kıvamını bulması için 3-4 saat kadar buzdolabında bekletin. Aralara pandispanya keki koyarak bardaklara dökün ve servis edin.



Pınar Labne'li çilekli kup

MALZEMELER

- 200 g Pınar Labne
- 3 su bardağı Pınar Süt
- 3/4 su bardağı şeker
- 4 çorba kaşığı mısır nişastası
- 1 tatlı kaşığı gül suyu
- 3 kakule tohumu (havanda dövülmüş)
- 1/2 paket vanilya

ÇİLEKLİ SOS

- 250 g çilek
- 1 su bardağı toz şeker

HAZIRLANIŞI

Yarım bardak süt ile kakule tohumlarını kaynatın. Daha sonra ateşten alıp gül suyunu ilave edin. Geriye kalan sütünüzü tencereye boşaltın, Pınar Labne'yi, toz şekeri, mısır nişastası ve vanilyayı ilave ederek iyice çirpin. Önceden sütle beraber kaynattığınız kakuleyi süzerek sütü bu karışıma ilave edin. Orta ateşte kaynayınca kadar pişirin. Kaynadıktan sonra kapatıp servis kâselerine boşaltın. İlyana kadar oda sıcaklığında bekletin. Daha sonra buzdolabında 2 saat bekletin. 250 g çileği 1 su bardağı toz şekeri blenderden geçirerek sos haline getirin. Soğuyan karışımın üzerine paylaşın. Üzerini çilek, pudra şekeri ve taze nane ile süsleyerek servis edebilirsiniz.



Hayal gücü gelişen çocuk zorlukları daha kolay aşıyor

ŞU BİR GERÇEK Kİ, ÇOCUKLARIN BİZ YETİŞKİNLERDEN DAHA BAŞARILI OLDUĞU BAZI ALANLAR VAR. BUNLARDAN BİRİ DE "HAYAL KURMAK"... YAŞ İLERLEDİKÇE HAYAL KURMANIN SANKİ İYİ BİR ŞEY OLMADIĞINI DÜŞÜNMEYE BAŞLAMAMIZIN NEDENİNİ BİLMİYORUZ AMA GERÇEK OLAN; ÇOCUKLARIN HAYAL DÜNYASININ ZENGİNLİĞİNİN, ONLARIN GELİŞİMLERİNİ DESTEKLEDİĞİ GİBİ GELECEKTE KARŞILAŞACAKLARI PROBLEMLERE DAHA KOLAY ÇÖZÜM BULMALARINI DA SAĞLAMASI. PSİ GELİŞİM EĞİTİM ARAŞTIRMA MERKEZİ'NDEN UZMAN PSİKOLOG BENGİ KESKİN İLE YAPTIĞIMIZ BU SÖYLEŞİ, ÇOCUĞUNUZUN HAYAL GÜCÜNÜ NASIL DESTEKLEYECEĞİNİZ KONUSUNDA SİZE YOL GÖSTERECEK...



Bir çocuk hayal kurabilmeye kaç yaşında başlar? Bu durum çocuğun mental gelişimi açısından önemli bir dönemeç midir?

Çocuklarda, hayal gücü ve yaratıcılığın ortaya çıkışı ile oyun gelişimi paralel olarak ilerler. Bebeklikten ilk iki yıla kadar geçen süre içinde, çocuklar yoğun bir enerji ile hareket etme odaklı oyunlar oynarlar. Hareketli oyuncakların peşinden emekleme, mama sandalyesinden tekrar tekrar oyuncak atma, yüksek yerlere tırmanma, parmak uçlarında koşma, yerde dönme ve bunun gibi harekete dayalı oyunlar yaşamın ilk iki yılında sıkça gözlemlenir...

Yaşamın ilk iki yılında ağırlıklı olarak gözlemlenen hareket odaklı oyunlar, soyut/sembolik düşünme becerisinin gelişmeye başlaması ile birlikte yerini hayali oyunlara bırakmaya başlar. İlk hayali oyunlar ise, 2-3 yaş civarında, zihinsel ve dil gelişiminin belli bir olgunluğa gelmesi ile başlar. Genellikle bu hayali oyunların ilk örnekleri çocuğun ya da çevresindekilerin günlük hayattaki rutinlerini taklit etmeye dayanır. İlk hayali oyun örneklerinde, çocuklarımızın bir bebeğe mama yedirmiş gibi, su içirmiş gibi ya da telefonda birisiyle konuşuyormuş gibi yaptıklarını gözlemleriz. Bu nedendir ki sembolik oyunlar yetişkinlerin günlük dilinde 'gibi gibi' ya da '-miş gibi' oyunlar olarak da tanımlanır.



BENĞİ KESKİN
Uzman Psikolog,
PSİ Gelişim Eğitim
Araştırma Merkezi

Bir çocuk hayal kurduğunda, bu hayali ile onu eleştirmek, yermek, "bunun gerçekleşmesi çok zor bir hayal olduğunu" söylemek, çocuğa ne hissettirir ve ne düşündürür?

Çocukların hayalleri iç dünyalarına açılan kapılardır ve yetişkinlere onların düşünceleri, istekleri, duyguları ile ilgili fazlasıyla fikir verir. Çocuklar oyunda hayallerini ortaya koydukları zaman ya da sözel yolla anne-babalarına hayallerinden bahsettiklerinde, anne-babanın bu hayallerin gerçekleşmesi zor hayaller olduğunu ya da gerçekleştiremeyeceğini ima etmeleri çocukların anne-babalarına duygu ve düşüncelerini açmaktan çekinmelerine yol açabilir. Hayal kırıklığı yaşamalarına neden olabilir ve kendi iç dünyalarına ait hayaller kurmaktansa anne-babalarının arzu ettiği ya da onay verdiği hayaller kurma yoluna itebilir.



Hayal kurmak, çocukların dünyasına ne kazandırır?

Hayali oyunlar oynayan çocukların oyun içinde ne kadar keyifli ve neşeli olduklarını sıkça gözlemleriz. Bunun sebebi, keyif alınarak gerçekleştirilen bir aktivite sırasında insan beyninin endorfin denilen bir hormon salgılamasıdır. Bu hormon insanların ruh hallerine de etki ederek, belirgin bir mutluluk hissi sağlar. Ayrıca, çocuklar kendilerine oyun oynama ve hayal etme fırsatları sağlandığı sürece hayal gücü ve yaratıcı düşünme becerilerini geliştirebilirler. Yaratıcı oyunlar çocukların hayal gücünü adeta ateşler, iç dünyaları (duyguları) ve dış dünyayla ilgili algılarını ifade etmeye, başka kişilerin hayatlarını hayal etmeye, farklı durumlar ile ilgili çözüm üretmeye ve yeni bir şey yaratmaya teşvik eder. Hayal gücünü, çoğunlukla bir şey yaratmak ya da bir problemi çözmek üzere kullanırız. Sağlıklı hayal gücü sayesinde, bir problem karşısında zihnimiz problemi inceler ve mantıklı, işe yarar bir sonuca varır. Çocuklarımız da hayali oyunlar sırasında, hayal güçlerini bu şekilde kullanırlar. Yaratıcı, hayali oyunlar oynama fırsatı verilen çocukların gelecekte, gerçek hayattaki problemlere de daha yaratıcı ve etkin çözümler buldukları ortaya konmuştur. Hayal gücü aynı zamanda merak duygusunu da geliştirir. Hayal eden ve merak eden çocuklar ise hayatla ilgili daha fazla soru soran ve dolayısıyla daha fazla bilgi edinen bireyler olurlar. Serbest oyun zamanları kadar, çocukların çeşitli malzemeler kullanarak elleriyle oynadıkları, sonunda ise yepyeni bir ürün yarattıkları oyunlar da hayal gücünü ve yaratıcılığı en çok destekleyen oyunlardandır.



İster küp veya lego parçaları olsun, ister kırtasiye malzemeleri ya da basit bir hamur, çocukların zihinlerinde hayal ettiklerini yaratmak için her nesne bir araç olabilir. Bu yaratıcı aktivitelerde ise eller ve parmaklar aktif olarak çalışır ve çocukların ince-motor becerileri ile el-göz koordinasyonları hiçbir aktivitede olmadığı kadar gelişir. Bunların dışında hayali, yaratıcı oyunlar sırasında çocuklar çoğu zaman son derece aktiftirler. Koşar, zıplar, hayal ettikleri karakteri adeta hareketleriyle canlandırır. Bu oyunlardaki yüksek aktivite düzeyi çocukların fiziksel sağlığını destekleme, onlara kuvvet ve dayanıklılık kazandırma açısından olumlu etkilere sahiptir.

Hayal ile gerçek arasındaki çizgiyi belirleme konusunda aileler çocuklarının davranışlarını ve anlattıklarını nasıl gözlemlemeli ve hangi durumlarda müdahale etmeli ve/veya bir uzmana danışmalıdır?

Özellikle okul öncesi dönemde çocuklar çok fazla hayal kurmaya dayalı oyunlar oynayabilirler ya da zihinlerinde hayali karakterler yaratabilirler. Bazı çocukların hayali arkadaşlarının sosyalleşme, arkadaş edinme ihtiyacı hayali karakterlerin oluşmasında bir etkidir. Bu durum çocuğun okul öncesi kuruma başlaması ve sosyalleşme ihtiyaçlarının karşılanmasıyla yavaş yavaş kaybolur. Bazı çocuklar ise, gerçek hayatta yaşadıkları bazı zorlanmalardan ve arkadaş ilişkisi kurma ya da sürdürme ile ilgili güçlüklerinden ötürü hayali bir karakter yaratabilirler. Bu onlara yönetebildikleri, istedikleri gibi değiştirebildikleri ve böylece duygusal ihtiyaçlarını karşılayabildikleri bir alan yaratır. Anne-babaların çocukların oyunlarını ve söylemlerini takip etmeleri önemlidir.

Eğer hayal oyunları ve hayali arkadaşlar, çocuğun gerçek dış dünya ile bağ kurmasını, gerçek hayat olaylarından zevk almasını, sorumluluk ve görevlerini yerine getirmesini engelliyor ve/veya yalnızlaşmasına neden oluyorsa mutlaka bir uzmandan yardım alınmalıdır.



ÇOCUĞUNUZUN HAYAL GÜCÜNÜ NASIL DESTEKLEYEBİLİRSİNİZ?



● 'SERBEST OYUN' A VE 'AÇIK UÇLU' AKTİVİTELERE ZAMAN AYIRIN

Günümüzde, anne-babalar çocukları ile birlikte geçirdikleri vakitleri yapılandırma ve eğitim fırsatları olarak değerlendirme eğilimindedir. Öte yandan, eğitici ve yararlı olmakla birlikte bu eğitici aktiviteler çocukların yaratıcı düşüncelerini geliştiren aktiviteler değildir. Buna karşın, 2-3 yaştan itibaren serbest oyuna zaman ayırmak; hamur, boya kalemleri, küpler ve pek çok çeşitli materyaller ile çocuklarımızla önceden planlanmamış herhangi bir şey yaratmak; yani çocuklarımıza 'açık uçlu' aktiviteler sunmak yaratıcılığı besleyen bir oyun şeklidir.



● HERHANGİ BİR ŞEY 'OYUNCAK' OLABİLİR

Günümüzde oyuncak her kesimden insanın rahatça edinebileceği kadar ulaşılabilir ve çeşitlidir. Öyle ki, çoğu zaman anne-babalar evdeki oyuncak yığını ile ne yapacaklarını bilemezler. Oysa bir çocuğun sahip olduğu oyuncak sayısı, o çocuğun oyun oynama ve hayal gücü becerisi ile doğru orantılı değildir. Çünkü, aslında ille de çocuklar çevredeki herhangi bir şeyi oyuncak olarak kullanabilirler. Bu oyuncuğun illa, renkli, parlak, sapasağlam, dahası oyunda hayal edilen eşyayı birebir karşılayan bir araç olmasına gerek yoktur. Bu nedenle, anne-babaların zaman zaman aslında oyuncak olmayan şeyleri de oyuna katmaları ve çocuklarını hayal etmeye teşvik etmeleri ("Ne dersin, bu tahta sopayı oyunumuzda nasıl kullanabiliriz?"), ayrıca farklı mekânlarda oynamak için çocuklarını desteklemeleri ("Haydi bugün kendimize çatıda bir oyun kuralım, ne dersin?") hayal gücünü ateşleyebilecek etkiye sahiptir.

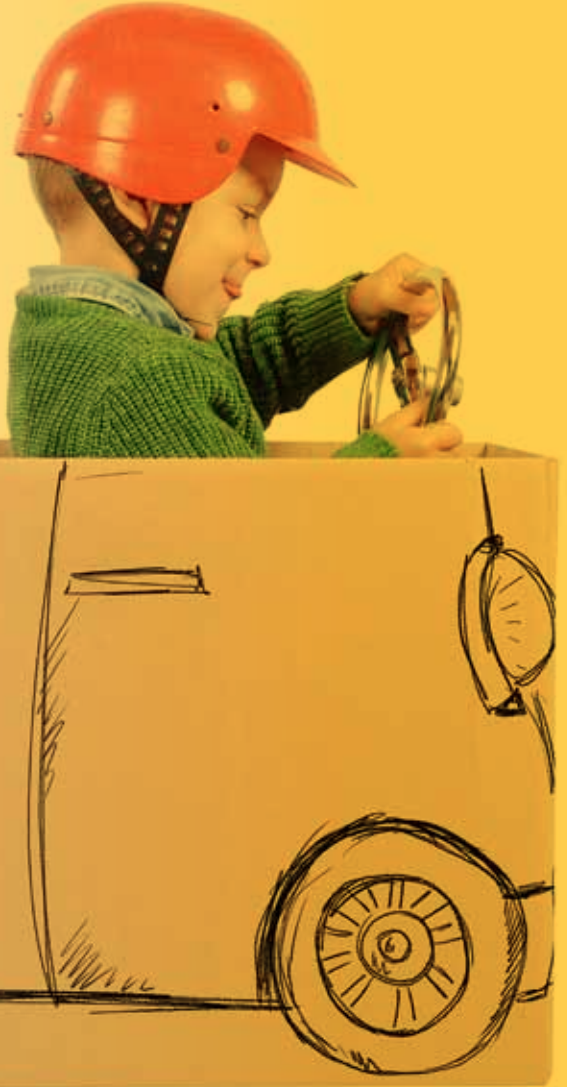
● 'SONUÇ ODAKLI' DEĞİL, 'SÜREÇ ODAKLI' OYUN OYNAYIN

Elbette sağlıklı bir miktar rekabet duygusu başarıyı destekler. Fakat çocuklar yaşitları ile birlikte, okul ya da başka ortamlarda yeterince rekabet duygusu, kazanma ve kaybetmeye yönelik deneyim edinirler. Bu nedenle, evde yaratıcılığa dayanan oyun ve aktivitelerinizin 'başarı' ve 'sonuç' odaklı olmamasına özen gösterin. Çocuğunuzla oynarken gerçekten keyifli vakit geçirdiğinizi belli etmek, bir aktivite sonunda yarattığımız ürün ile ilgili başarı odaklı yorumlar ("Aferin, başardın!") yapmak ya da fazla eleştirel olmak yerine ("Senin kuşunun gagası yok mu? Hiç gagasız kuş olur mu?"), süreci ve çabasını öven yorumlar yapmak ("Ne güzel uğraşıyorsun civcivini bitirmek için!"), hayal ettiğini anlatması için ona fırsat vermek ("Ne güzel bir civciv bu, haydi anlat bana bu civciv nasıl bir civciv?") çocuklara yaratıcı oyunlarda zevk alma ve performans kaygısı yaşamadan hayal etme cesareti verir.



● ÇOCUĞUNUZA SÖZ HAKKI VE SEÇME FIRSATI VERİN

Problem çözme konusunda inisiyatif verilen çocuklar, problem çözme becerileri daha fazla gelişmiş olan çocuklardır. Günlük hayatta karşılaştıkları zorluklarda, çocuklarımız için refleks olarak çözüm üretmek yerine, önce çözümün kendilerinden çıkmasına teşvik etmek yaratıcı düşüncenin gelişimini destekler. Pürüzlü bir zemin üzerinde küplerden kule yapmaya çalışan ama sağlam bir kule yapamayan 3 yaşındaki çocuğunuza "Haydi küpleri masaya getir burada yap" demek yerine, "Kulen devriliyor duruyor, devrilmemesi için ne yapmalısın? Ne dersin?" sorusunu yöneltmek sizin de o an aklınıza gelmeyen bir çözüm üretmesini sağlayabilir.



● ZAMAN ZAMAN RUTİNİN DIŞINA ÇIKIN

Çocuğunuz ve sizin için rutin ya da sıkıcı olabilecek aktivitelere biraz heyecan getirin. Çocuklarını okula arabayla bırakan anne-babalar için trafik son derece can sıkıcı bir durumdur. Oysa, birlikte geçirilen vakit sevilen şarkıları dinleyip söyleyerek ya da çeşitli hayal oyunları oynayarak ("Madem arabadayız, dedektiflik oyunu oynamaya ne dersin?") keyifli hale getirilebilir. Bu durum hem çocuğunuza hayal kurma fırsatı verecek, hem de sıkıcı durumlarda yaratıcı çözümler bulma konusunda ona örnek olmanızı sağlayacaktır. Ayrıca, günlük akış içinde rutinleriniz olsa da bazen işlerin sırasının değişebileceğini ya da bir işi farklı yollardan yapmanın yolları olduğunu çocuğunuza gösterin.

Anne karnından yaşlılığa yaşam boyu sağlık kaynağı:

SÜT

SÜT ÜZERİNE YAPILAN
ARAŞTIRMALAR,
BU DEĞERLİ BESİN
KAYNAĞININ
SAĞLIĞIMIZA OLAN
KATKILARINI ORTAYA
ÇIKARMAYA DEVAM
EDİYOR. GELİŞİM VE
BÜYÜME KAYNAĞI
OLMASININ YANINDA
HASTALIKLARDAN
KORUYUCU ETKİSİ
İLE DE ZENGİN BİR
BESİN OLAN SÜTÜN,
SAĞLIKLI YAŞAMIN
YAPITAŞLARINDAN
BİRİ OLDUĞUNU
SÖYLEYEBİLİRİZ...

Süt beslenmemiz için neden bu kadar önemli? Belki de bu soru ile söze başlamak en doğrusu... Şu bir gerçek ki, bebeğin anne karnında yaşama başladığı ilk günden itibaren canlılar için gerekli olan tüm besin öğelerini alması gerekir. Hücrelerin büyüüp dokuları, dokuların da organları oluşturabilmesi için öncelikle proteinlere ihtiyacımız vardır. Proteinler, büyüme için elzemdir. Vücudun tüm hücrelerinin büyük bir bölümü proteinlerden yapılmıştır ve bu hücreler sürekli olarak değişip yenilenir. Vücut proteinlerinin oluşumu için kaynak, yiyeceklerin içinde bulunan proteinlerdir. Süt proteini de iyi kalite bir proteindir. Süt proteinleri yüzde 78-80 oranında vücut proteinine dönüşebilir ve sindirilme oranı yüzde 90'ın üzerindedir. Proteinler hücre büyümesinin yanı sıra vücudumuzdaki tüm metabolik olayların oluşabilmesi için gerekli hormon, enzim gibi faktörlerin de yapıtaşıdır. Beyin gelişimi de döllenmeden kısa süre sonra başlar, özellikle gebeliğin son üç ayı ve hayatın ilk iki yılında hızlı bir gelişim gösterir ve adölesan çağı boyunca da devam eder. Beyin gelişimini etkileyen besin öğelerinin başlıcaları; proteinler, esansiyel yağ asitleri, iyot, çinko gibi mineraller, B2, B6, B12, folik asit, E ve A vitaminleridir. Süt içerdiği çinko, iyot, B grubu vitaminler (B2, B6, B12) ve esansiyel yağ asitleri (araşidonik asit, linoleik asit) içeriği ile beyin gelişimine katkı sağlar.



PROF. DR. NERİMAN İNANÇ
Nuh Naci Yazgan Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi
Beslenme ve Diyetetik Bölümü



KALSİYUMUN EN İYİ KAYNAĞI SÜTTÜR

Kemiklerin sertliğini sağlayan minerallerin başında kalsiyum ve fosfor gelmektedir. Vücuttaki kalsiyumun yüzde 99'u kemiklerde bulunur. Kalsiyum vücutta en çok bulunan ve insan vücudu için en önemli olan minerallerden biridir. Kalsiyumun, organizmada hücre zarının geçirgenliği, sinirler arası iletim, kas kasılması, dölleme, kalp atımının denetimi ve kan pıhtılaşması gibi son derece önemli görevleri vardır. Anne karnındaki dönemden ergenliğin sonuna kadar olan sürede iskelet sistemimizin temeli olan kalsiyum için en iyi besinsel kaynak süttür. Süt kalsiyumu menopoz ve yaşlılıkta kemik kırılmalarını engellemek için de elzem bir mineraldir.

SAĞLIKLI OLAN AMBALAJLI SÜT İÇMEKTİR

Süt, yeterli ve dengeli beslenebilmek için gerekli, tanımlanmış 40'tan fazla besin öğesinin tamamına yakınına bileşiminde bulunduran bir besin olması nedeniyle tüketilmelidir. Ancak, tüketilecek olan sütün güvenli ve sağlıklı olan ambalajlı süt olmasına dikkat edilmelidir. Açık süt tüketiminin sağlığa zararlı birçok bakterinin vücuda girmesine neden olabileceği unutulmamalıdır.

SAĞLIKLI BESLENME

SÜT

SÜT HASTALIKLARDAN KORUR

Bağışıklık (immün) sistemi, insan vücuduna zararlı olan yabancı maddelere karşı vücudu koruyan ve timüs, dalak, lenf düğümleri ve özel bağışıklık hücrelerinden oluşan bir yapıdır. Vücuda patojen (zararlı) etmenlerin girmesi ile birlikte, bağışıklık sistemi vücudu korumak için harekete geçer ve patojenlere karşı "immün yanıt" oluşturur. Bağışıklık sistemimiz öncelikle bu organizmaların vücuda girmelerini engeller veya vücuda girdikleri yerde yutar, yayılmalarını engeller ya da geciktirir. Bağışıklığın yüksek olması bulaşıcı hastalıklara yakalanma olasılığını azaltır, ayrıca kanser hücrelerinin yok edilmesini en yüksek seviyeye çıkarır. Bağışıklık sisteminin işlevlerini etkileyen en önemli besin öğeleri vitaminlerdir. Vitaminler bağışıklık sisteminin işlevlerinin devamlılığını sağlar. Bu vitaminler; A vitamini, B2, B6, B12'dir. Bunun yanı sıra çinko isimli besin öğesi de bütün organizmalar için gerekli olan bir eser elementtir.



Süt, bağışıklıkta görevli olan tüm bu vitaminler ve çinko için iyi bir besin kaynağıdır. Günde iki bardak süt ile (200 ml) bir çocuğun günlük A vitamini ihtiyacının yaklaşık yüzde 20'si, B2 vitamininin yüzde 88'i, B6 vitamininin yüzde 26'sı, B12 vitamininin yüzde 60'ı ve çinkonun yüzde 24'ü karşılanarak bağışıklık sisteminin görevlerini gerçekleştirmesi sağlanmış olur. Savunma sisteminde görev alan antikörlerin (koruyucu hücreler) yapısı proteinlerdir. Proteinlerin yapısını oluşturan aminoasitler süt ve süt ürünlerinde önemli miktarlarda bulunmaktadır. Vücutta yapılamayan bazı amino asitler sütte dengeli bulunmaktadır. Süt, bu amino asit içeriği ile toksinleri vücuttan uzaklaştırarak bağışıklık sistemini destekler. Özellikle lizin ve arginin adı verilen amino asitler bağışıklık sistemini koruyucu özelliği en fazla olan amino asitlerdir. Bağışıklık sisteminin güçlenmesi için de sütün bileşenleri gereklidir. Süt proteinleri ayrıca eskiyen dokuları onararak da bağışıklıkta etkilidir.

OSTEOPOROZ VE TANSİYON İLE SÜT ARASINDAKİ İLİŞKİ

Son yıllarda büyüme ve gelişmenin dışında başta osteoporoz olmak üzere, obezite, kalp hastalıkları, hipertansiyon, kanser gibi bazı kronik hastalıkların önlenmesi için de sütün gerekli bir besin olduğu belirtilmektedir. Kalsiyum ve fosfor tüketiminin özellikle de çocukluk ve adölesan dönemde yetersiz olması osteoporoz için risk faktörüdür. Osteoporozdan korunmak için kalsiyum kaynağı olan süt tüketimi önemlidir. Beslenmede yapılan değişikliklerin hipertansiyonu olumlu yönde etkilediği, ayrıca önleyebildiği ve tedavide de katkısının olabileceği görülmüştür. "Hipertansiyonu Durdurmak Üzere Besinsel Yaklaşımlar (DASH)" çalışmasında, meyve ve sebzeden zengin, yağsız ve az yağlı süt ürünleri içeren, yağdan ve kolesterolden yoksun, proteinin hafif artırıldığı bir diyetle, erişkinlerde kan basıncının 5.5/3.0 mmHg düşürüldüğü görülmüştür.



SÜT ZAYIFLAMAYA YARDIMCI OLUR

Obezitenin her geçen gün artmaya devam ettiği dünyada, yapılan araştırmalarda bazı besin öğelerinin vücutta yağlanmayı azaltarak vücut ağırlığı kontrolünü sağlamaya yardımcı oldukları belirlenmiştir. Bu besin öğelerinden birisi sütte bulunan kalsiyumdur. Kalsiyum, yağ asitleri ile sabun oluşturarak, yağların emilimini azaltmakta, ayrıca safra asitlerini bağlayarak da sindirilen yağ miktarını azaltıp zayıflamaya yardımcı olabilmektedir. Yüksek protein içerikli diyetler tokluk sağlamaktadır. Protein oranının orta düzeyde artırılması ile metabolizma hızlanır ve kas kütlesi korunur. Konjuge linoleik asit adı verilen bir yağ asidi başta süt ürünleri olmak üzere besinlerde doğal olarak bulunmaktadır. Günlük konjuge linoleik asit ihtiyacımızın % 60'ı süt ürünlerinden, % 37'si et ürünlerinden sağlanmaktadır. Süt, içerdiği protein ve konjuge linoleik asit ile obeziteden korunmada etkilidir.

SÜT, ÇOCUKLARIN ZİHİNSEL VE BEDENSEL GELİŞİMİNİ DESTEKLER

Besinlerdeki protein bilişsel performans üzerine etkilidir. Proteinlerin en küçük yapıtaşı olan amino asitlerden dopamin ve norepinefrin adı verilen, sinir iletimini sağlayan maddelerin sentezi de artırılarak dikkatin yoğunlaşması ve yorgunluk şikâyetlerini azalması sağlanmaktadır. Süt zengin protein içeriğinin yanı sıra içerdiği tirozin adlı amino asit sayesinde, dikkati ve bilişsel performansı olumlu yönde etkilemektedir. Ayrıca süt, laktoz içeriği ile kan şekerini yavaş yükselterek ve uzun süre dengede tutmaktadır. Kahvaltıda tüketilecek bir bardak süt, çocukların dikkatlerini toplayarak okul başarılarını artırmalarına yardımcı olabilir. Sütün beden gelişimi üzerinde de önemli bir etkisi vardır. Erişkin yaşamdaki kemik sağlığı büyük oranda çocukluk ve ergenlik döneminde ulaşılan maksimum kemik kitlesine bağlıdır. Maksimum kemik kitlesi "pik kemik kitlesi" olarak da isimlendirilir. İnsanlarda pik kemik kitlesi 30 yaşından önce tamamlanmakta ve oluşan bu "kemik bankası" daha sonraki yaşam için kaynak görevi görmektedir. Çocukların büyüme ve gelişme döneminde olmaları nedeniyle artan besin gereksinimlerinin önemli bir bölümü sülle karşılanabilmektedir. Özellikle 5-12 ve 13-17 yaşları arasında tüketilen süt miktarı ile boy uzunluğu arasında pozitif ilişki bulunmaktadır.

ÇOCUKLARDA VE YETİŞKİNLERDE GÜNLÜK SÜT TÜKETİMİ

Yaşa, cinsiyete ve fizyolojik duruma göre günlük tüketilmesi gereken süt miktarı değişmektedir. Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi'ne göre yetişkin bireyler için günde 2 porsiyon (1 porsiyon 200 ml); çocuklar, adölesan dönemi gençler, gebe, emzikli ve menopoz sonrası kadınlar için günde 3-4 porsiyon süt tüketimi önerilmektedir.

“Çocuğu obeziteden korumak ailenin görevi”

HAREKET ALANI VE ZAMANI KISITLANAN ÇOCUKLAR, YANLIŞ BESLENME ALIŞKANLIKLARI EDİNMELEİ SONUCU GELECEKTE SAĞLIKLARINI DA TEHDİT EDECEK BİR DURUMLA, OBEZİTEYLE KARŞI KARŞIYA KALABİLİYORLAR. ÇOCUKLARI ADINA HER ŞEYİN EN İYİSİNİ İSTEYEN ANNE VE BABALAR İÇİN ONLARI OBEZİTEDEN KORUYACAK ÖNLEMLERİ, AMERIKAN HASTANESİ'NDEN ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI UZMANI DOÇ. DR. SİNAN MAHİR KAYIRAN İLE KONUŞTUK...



DOÇ. DR. SİNAN MAHİR KAYIRAN

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı
www.sinanmahirkayiran.com

Yemek yiyen çocukları toplum olarak çok seviyoruz. Yemeyen çocuklar ise hep şikâyet sebebi... “Bak kardeş nasıl da yiyor” diye örnek gösterilen çocukların bazıları obez olma tehlikesiyle karşı karşıya kalabiliyor. En önemlisi ve doğrusu, çocuğun sağlıklı ve dengeli beslenmesi ile hareketli bir yaşam tarzına sahip olması... Çocuklarınızın yaşına göre ideal gelişmesi ve obeziteden korunması için yapabileceğinizi, fazla kiloları varsa bununla nasıl başedeceğinizi Amerikan Hastanesi'nden Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Sinan Mahir Kayıran'dan dinledik... Evet, anne ve babalar, sorumluluk yine sizde...





Çocuklarda obezite tanımı ile söze başlayabiliriz... Bir çocuğun yaşına göre kilolu yani obez olmasını hangi faktörler hızlandırıyor?

Obezite (şişmanlık), Dünya Sağlık Örgütü tarafından, sağlığını bozacak şekilde vücut dokularında anormal ve aşırı miktarda yağ birikmesi olarak tanımlanıyor. Tüm dünyada ve ülkemizde obezitenin önemli bir sağlık sorunu haline geldiğini söylemek mümkün. Çocukların yaklaşık dörtte biri aşırı kilolu veya obez. Kız çocuklarında erkeklere göre bu oranın biraz daha fazla olduğunu görüyoruz. Obezite yaşamın ilk yılında yani bebeklik döneminde, 5-6 yaş ve ergenlik dönemlerinde artış gösteriyor. Diğer yandan erişkin yaşlardaki obezite olgularının yüzde 30 kadarında başlangıcın çocukluk çağına dayandığı biliniyor. Düşük ya da iri doğum ağırlıklı

bebeklerin çocukluk ve erişkin dönemde obez olma riskleri ise yüksek. Yani erişkin çağıdaki obezitenin temelleri bebeklik çağında atılmaya başlanabileceği için, bebek beslenmesi bu yönüyle de çok önemli.

Peki, başka neler çocuklarda obezite riskini artırıyor?

Bunları, düşük doğum ağırlığı, ilk yıllarda hızlı ağırlık artışı ve yüksek protein alımı olarak sıralayabilirim. Diğer taraftan anne sütü ile herhangi bir süre beslenmiş bebeklerde ileride obezite riski düşüken, bu risk anne sütü

alma süresi ile ters orantılı olarak azalıyor. Bu anlamda obezite için en kolay koruyucu tedbir 6 ay sadece anne sütü ile beslenme ve anne sütünün olabildiğince uzun süreli verilmesi. Ek gıdalara erken ya da geç başlanmasının obezite gelişimi üzerine etkisi kesin değil, ancak erken tamamlayıcı beslenme ile birlikte hızlı kilo alımının bir risk oluşturabileceğini düşünüyoruz. Çocukluk döneminde obeziteyi etkileyen nedenler arasında ailesel, genetik, çevresel, hastalık, elektronik medya (TV, bilgisayar, akıllı telefonlar, tablet vb.), fiziksel aktivite yetersizliği ve psikolojik faktörleri de sayıyoruz elbette...

Annesi ve babası obez olan çocukların da obez olma olasılığı diğer çocuklara göre fazla mıdır? Bunun sebebi nedir? Sadece beslenme alışkanlıkları mı etkili, yoksa genetik faktörler de bu süreçte rol oynar mı?

Evet, ebeveynleri obez olan çocukların obez olma riski yaşlılarına göre daha fazla.. Tek ebeveyn obez ise risk yaklaşık yüzde 50, her iki ebeveyn obez ise risk yüzde 45 oranında artıyor. Genetik faktörler çok önemli. Çünkü obezite aslında bir poligenik hastalık. Ancak bu genler kilo almaya eğilimli faktörlere maruz kalanlarda kilo alma riskini artırmıyor ve direkt olarak kilo artışına neden olmuyorlar. Çocuklar için yeme genellikle sosyal bir durumdur ve çocuğun çevresi onlar için bir rol model oluşturur. Çocuklar öncelikle ailelerinin, akranlarının, öğretmenlerinin yediği yemeklere eğilimlidir ve onların davranışlarından etkilenir. Enerji değeri yüksek besinleri severler ve aç olmasalar bile abur cubur tarzı aşırı tuzlu gıdalar önlerine sunulduğunda “Hayır” demezler. Bu örnekler çoğaltılabilir... O nedenle, anne-baba obezse önce kendi beslenme alışkanlıklarını gözden geçirip sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmeli ve çocuklarını çok yedirmekten ziyade sağlıklı beslenme düzeni ile büyütmelidirler.

Çocuklarının yaşlılarına göre kilolu olduğunu fark eden anne ve babalar ne yapmalıdır?

Öncelikle sağlıklı beslenme alışkanlıkları ve düzenli fiziksel aktivite olmak üzere çocuklarının yaşam şeklini düzeltmeleri gerekir. Aileler sosyo-ekonomik durumları çerçevesinde besin hazırlama ve pişirme yöntemlerini gözden geçirmelidirler. Benzer şekilde uyguladıkları beslenme biçimlerini, çocuklarının harcamalarını hangi gıdalar için yaptığını, düzenli sportif ve sosyo-kültürel aktivitelerini de değerlendirmeliler. Çocuk hekimi ve diyetisyen yardımı hatta çoğu zaman bir psikolog desteği de mutlaka alınmalıdır. Ancak her çocuk bireysel olarak ele alınmalı, yaklaşım stratejisi doğru tespit edilmeli ve hedefler gerçekçi olarak belirlenmelidir. Psikolojik yaklaşımda, yeme tutumlarını değiştirmeye yönelik davranış tedavisi esastır.

Çocukluk dönemi aynı zamanda gelişim dönemi.... Bu süreçte diyet yapılması doğru mu? Nelere özellikle dikkat etmek gerekiyor?

Aslında konuyu toplumda algılandığı şekilde zayıflamak amaçlı kullanılan terim yani 'diyet' olarak değerlendirmemek gerekir, buna "sağlıklı beslenme" diyelim. Büyüme ve gelişmenin olduğu çocukluk dönemi ve sonrasında yaşam boyu sürecek beslenme düzeni ve daha doğrusu kültürü edinmek çok önemli.

Aslında bulunduğumuz coğrafya, yani Anadolu, sağlıklı mutfak kültürünün yüzyıllar boyu oluşup nesilden nesile aktarıldığı en zengin bölgelerden biridir. Ancak son yıllarda bu kültürün giderek bozulduğunu ve beraberinde başta obezite olmak üzere beslenmeyle ilgili birçok hastalığın artış gösterdiğini görmekteyiz. Beslenme alışkanlıkları ülkeler ve farklı coğrafyalar arasında değişiklikler gösterebilir. Çocukluk döneminde artan enerji ve besin öğelerinin karşılanabilmesi için tüketilmesi gereken besinlerin iyi kalitede, doğal ve yeterli miktarda alınması önem taşır.



Bazı çocuklar iştahsızken bazıları ise çok iştahlı oluyor. Toplumumuzdaki "yemek yiyen çocuğu övme, takdir etme" eğiliminin çocuklarda obezite riskini artırdığını söyleyebilir miyiz?

Beslenme-besleme sorunları bebeklik ve çocukluk çağında sıklıkla karşılaşılan sorunlardan biri. Her ne kadar bu bebekler aileleri tarafından iştahsız olarak tanımlansa da, iştah, yeme davranışını belirleyen faktörlerden sadece bir tanesidir. Yeme davranışı iştahın dışında haz, çocuğun gelişim özellikleri, ebeveyn-çocuk ilişkisi, sosyo-kültürel faktörlerin etkileşimi ile ortaya çıkar. O nedenle aşırı yemeyi adeta bir ödül aracı olarak kullanmak sadece obezite açısından değil ruhsal ve organik birçok hastalığa yol açması nedeniyle de uygun değildir.

Çocuklarda beslenme hataları en çok nerede yapılıyor?

Çocukluk dönemindeki beslenme alışkanlıklarının, yetişkin dönemdeki beslenme modeli üzerinde önemli bir etkisi var. Bu çocuklar zorlanmadan, uygun miktarda, yeterince enerji, protein, mineral ve vitamin içeriğini karşılayacak kalitede, abur cubur tarzı olmayan, mümkün olduğu kadar günlük, evde uygun pişirme yöntemleri ile hazırlanmış paketli gıdalardan uzak değişik yemek çeşitlerine alıştırılmalı, böylece ileri yaşlara uzanan doğru beslenme alışkanlığı edinilmesine çalışılmalıdır.



Bir de işin hareketsizlik boyutu var elbette. Bu konuda ailelere neler önerirsiniz?

Fiziksel aktivite tek başına olmasa bile, sağlıklı beslenme ile birlikte yaşam tarzının parçası olarak uygulandığında hem çocuklarda hem de erişkinlerde obezitenin önlenmesinde ve tedavisinde esas yaklaşımdır. Özellikle Sanayi Devrimi'nden sonra tüm dünya, ilerleyen yıllarla birlikte gittikçe artan oranda hareketsiz hale gelmektedir. Günümüzde küçük yaşlardan itibaren çocuklar özellikle elektronik medya (televizyon, tablet bilgisayarlar, akıllı telefonlar, oyun konsolları) bağımlısı olma yolundadır. Eski yıllarda olduğu gibi çocuklar ev dışında ekranlarıyla birebir oynama fırsatı bulamayabiliyorlar. Oysaki aileler çocuklarını birebir oyunlara, sportif aktivitelere yönlendirmeli, mümkün olduğu kadarıyla, özellikle 2 yaşına kadar ekrandan uzak tutmalıdırlar. İki yaşından sonra da ekran karşısında geçirilecek süre sınırlı tutulmalıdır.

Yoğurt tüketimi çocuklarda obeziteyi önlüyor mu?

Yoğurt, sayısız olumlu etkileri yanında bağırsıklık sistemini güçlendirmesi, bebeklerde ishal ve alerji riskini azaltıp aynı zamanda sindirimi kolaylaştırmasının yanında içerdiği probiyotikler sayesinde obeziteyi engelleme açısından sofraların vazgeçilmezi olmalıdır. Ayrıca ayran, peynir, yoğurt, bir yaşından sonra benzer etkiyle kefir her yaş grubunda sağlıklı beslenmede, obezitenin önlenmesinde ve tedavisinde çok yararlıdır.

“İNTERNETTE HER OKUDUĞUNUZA İNANMAYIN”

Günümüzde internet gibi iletişim araçlarının beslenme konusunda yaygın kullanımı söz konusu. İnternet kanunları bulunmadığı için çok fazla bilgi kirliliği var. Aileler bebek ve çocuk beslenmesi konusunda internette gördükleri bazı yanlış bilgileri sıklıkla uyguluyorlar. Bu konuda ailelerin; “İnternette okuduklarını, hekimlerine yorumlatma”ları yerine hekimlerinin önerileri doğrultusunda hareket etmelerinin daha yararlı olacağı görüşümdedir...



“Spor yapan çocuk özgüven kazanır”

TÜRKİYE’NİN EN BAŞARILI BASKETBOL OYUNCULARINDAN BİRİ OLAN UFUK SARICA, KARIYERİNE PINAR KARŞIYAKA BASKETBOL KULÜBÜ BAŞANTRENÖRÜ OLARAK DEVAM EDİYOR. TAKIM BAŞARILI İLERLEYİŞİNE DEVAM EDERKEN BİZ DE SARICA İLE ÇOCUKLARI VE SPOR HAKKINDA BİR SÖYLEŞİ YAPTIK. TECRÜBELİ BASKETBOL ADAMININ ÖĞÜTLERİ ANNE BABALARIN YOLUNU AYDINLATACAK...

Bize biraz çocukluğunuzdan ve spora başlama hikâyenizden bahseder misiniz?

Spora 11 yaşında başladım, küçüken de basketbolu çok seviyordum ve bu konuda babam bana destek oldu. Babamla birlikte sabahları basketbol oynamaya giderdik. Daha sonra bunu bir spor kulübünde sürdürmeye karar verdik ve çok kısa bir dönem, yaklaşık 5-6 ay kadar Eczacıbaşı spor okuluna gittim. Ama esas olarak 11 yaşında, aynı yılın yaz aylarında Efes Basketbol akımında basketbol hayatıma başladım ve devamında da uzun seneler bu kulüpte spor hayatımı sürdürdüm. Sonuç itibarıyla mutlu bir çocukluğum vardı ve spora çok düşkündüm, ailem de beni bu konuda destekliyordu.



Basketbol aynı zamanda bir takım sporu... Belki profesyonel spor hayatına devam etmeseler bile, bir çocuğun sportif faaliyetlerde bulunmasının ona neler kazandıracaklarını düşünüyorsunuz? Özellikle basketbol gibi bir takım sporunu ele alacak olursanız...

Elbette basketbol bir takım oyunu ve takım sporu. Bir kere burada anne ve babaların en çok dikkat etmeleri gereken nokta, çocuklarını spora yönlendirirken kesinlikle bunun sonunda profesyonel sporcu olarak hayata devam etmeleri konusunda onlara fazla ısrarcı olmamaları. Profesyonel sporcu olmak uzun yıllar sürecek bir çalışma gerektiriyor, çocuğu bu beklenti ile strese sokmamalarını öneririm. Spor yapan, hele hele takım sporu yapan bir çocuk paylaşmayı, takım oyununu, birlik ve beraberlik içerisinde nasıl davranıldığını, disiplini, belli kararları alabilmeyi öğrenir ve özgüven kazanır. Bunların yanında, eğer çocuğun profesyonel spor hayatına devam etme şansı olursa, o zaman devam eder.

Biraz da ailenizden bahsetmenizi istesek...

İki oğlum var. Küçük olan Efe Sarıca, 2002 doğumlu. Büyük olan Boray Sarıca 1999 doğumlu. İkisi de basketbola çok düşkün, biri şu an bir takımda oynamıyor, bireysele döktü işi, spor yapıyor. Efe ise henüz yeni başladı takım sporuna, Darüşşafaka'da basketbol oynuyor. Kendime göre iyi bir baba olduğumu düşünüyorum. Elbette özellikle yaşantım göz önüne alınırsa, yoğun çalıştığım için çocuklarımdan uzak kaldığım zamanlar, belki yapamadığım şeyler oluyor. Onlarla kaliteli zaman geçirmeye özen gösteriyorum, iyi bir iletişim kurmaya çalışıyorum. Sonuçta birbirimize olan bağlantımız doğru olursa eğer, bir şeyler kötü bile gitse, yanlış bile olsa değiştirebileceğimize inanıyorum, bu yüzden aramızdaki bağın devamlılığı önemli bence.

Çocuklarınızla neler yapmaktan hoşlanırsınız?

Onlarla gezmekten ve onların sevdiği şeyleri yapmaktan keyif alıyorum. Evdeyse Playstation veya ailece oynanabilecek diğer oyunları oynuyoruz. Beraber maç seyretmeyi, maça gitmeyi de hepimiz çok seviyoruz.

Çocuklarınızın beslenmesinde eşinizle nelere dikkat edersiniz?

Bu konuyla eşim benden daha ilgili. Bence çok başarılı bir annedir. Çocuklara balık yemeyi küçük yaşta sevdirdik. Kahvaltı konusunda da hassasız. Süt içmeyi seviyorlar, ben de 14-15 yaşına kadar oldukça fazla süt içmişimdir.



Pınar Karşıyaka Basketbol Takımı'nın başantrenörüsünüz... Takım nasıl gidiyor, yakın ve uzun vadeli hedefleriniz neler?

Pınar Karşıyaka Basketbol Takımı bu sene tarihi dönemlerinden birini yaşıyor; son üç senede bir önceki yılın üzerine ekleyerek çok iyi başarılarımıza imza attık. Ben bundan bir koç olarak gurur duyuyorum. Üç senede kazandığımız iki kupa, bir de Avrupa finali var. Bu sene özellikle Euro Cup'ta hedeflerimizi yükseltmiş durumdayız ve o hedefleri geçtik. Daha da ileriye gidebilmeyi umut ediyoruz. Pınar Karşıyaka Basketbol Takımı'nın mutlaka Euro League'e dâhil olması lazım, benim de en büyük arzum, en büyük hedefim bu...

Yaşar Holding ve Pınar'ın spora verdiği desteği nasıl değerlendiriyorsunuz?

Yaşar Holding ve Pınar, yıllardır İzmir'de bu konuda öncü, lokomotif olmuş durumdadır. Pınar'ın çocuklar için birçok ürünü var, bunu basketbolla birlikte düşündüğümde sağlıklı nesiller yetiştirmek adına markanın çok emek verdiğini söyleyebilirim. Ben Yaşar Holding'e spora hem bugüne kadar verdikleri hem de bundan sonra verecekleri destek için teşekkür ederim. Bunu basketbola yaptıkları için de kendi adıma ayrıca teşekkür ederim.

SPOR

ÖNCESİ VE SONRASI



Spor öncesinde, sırasında ve sonrasında nelere dikkat etmelisiniz?

TEBRİKLER, SPORA BAŞLIYORSUNUZ! SPOR ALIŞKANLIĞINIZIN UZUN SÜRMEİ, SAĞLIKLA DEVAM ETMEİ VE SPORDAN ALDIĞINIZ KEYFİN UZAMASI İÇİN İSTANBUL FLORANCE NIGHTANGALE HASTANESİ FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON BÖLÜMÜ'NDEN PROF. DR. FÜSUN UYSAL'IN ÖNERİLERİNİ SİZLERLE PAYLAŞIYORUZ.

BİRİNCİ ADIM: DOKTORUNUZ İZİN VERDİ Mİ?

Özellikle kalp damar hastalıkları, dolaşım bozuklukları, eklem rahatsızlıkları ve kronik hastalıkları bulunan kişilerin spor yapmadan önce mutlaka doktorlarına danışmaları gerekir. Doktor, hastasına uygun spor türlerini tavsiye edecek, spor yaparken özel olarak uyması gereken kurallar varsa bunları bildirecektir.

KIYAFETLERİNİZ UYGUN MU?

Spor kıyafetlerinizin, yapacağınız spora uygun olması konforunuzu artıracak gibi spor sırasında bölünmenizi de engeller. Örnek için herkese salık verilen yürüyüşü ele alalım. Yürüyüş için konforlu, sıkı olmayan, rahat hareket etmenizi sağlayacak kıyafetler seçmelisiniz. Giysilerinizin ortam ısısına uygun ve terinizi emecek özellikte olmalı. Sıcak havalarda açık renk giysiler, gece yürüyüşlerinizde parlak, fosforlu renkler tercih edebilirsiniz. Güneşli havalarda güneş koruyucunuzu (D vitamininden mahrum kalmayacak şekilde) yanınızda taşımalsınız. Gözlüğünüzün, şapkanızın yanı sıra mutlaka yanınızda olması gereken eşyalar için belki bir bel çantası tercih edebilirsiniz.

BAŞLAMADAN ÖNCE GERME HAREKETLERİNİ MUTLAKA YAPIN

Hangi sporu yaparsanız yapın, öncesinde temel germe hareketleri ile kaslarınızı spora hazırlayın. Germe ile kasların kirşlerinin uzaması, eklemlerin daha fazla açılması sağlanır. Kaslarınızın esneklik kazanması, spor sırasında kaslarınıza kramp girmesini önler; sporu ideal sürede tamamlamanızı kolaylaştırır.

BESLENMENİZDE O GÜN NELER DEĞİŞECEK?

Eğer bir sağlık sorununuz yoksa, egzersize başlamadan önce ne çok aç ne de çok tok olmalısınız. Ağır bir öğün yaptıysanız, iki saat bekledikten sonra spora başlayabilirsiniz. Bazı sporlarda daha fazla efor sarf edilmesi sebebiyle tek bir menüden bahsetmek mümkün değil. Temel kural, düşük yağlı, orta miktarda karbonhidrat ve protein içeren, düşük lifli, sıvı içerikli ve kişinin kendi alışık olduğu yiyeceklerin az miktarda yenmesidir. Eğer kişi açık havada ve uzun süreli egzersiz yapacaksa, kalori ihtiyacı için uygun bir yiyeceği (bir miktar kuruyemiş gibi) yanında bulundurması gerekir. Egzersiz öncesinde mutlaka yeterli su alınmış olmalı ve gerekirse egzersiz esnasında da az miktarlar halinde su takviyesi yapılmalıdır.

SOĞUMAYA YETERİNCE VAKİT AYIRIYOR MUSUNUZ?

Spora başlamadan önce nasıl ki germe hareketleri ile kaslarınızı esnettiniz, sporu bitirirken de soğuma hareketleri ile kaslarınızı korumalısınız. Bunun için temponuzu birden kesmek yerine son 10 dakika yavaşlamanın doğrusudur. Böylece kalp hızı ve kan basıncı yavaşça normale döner, kaslardaki egzersizle oluşan maddeler uzaklaştırılır ve egzersiz sonrası şikâyetlerin azalması sağlanmış olur.



FAZLA MI HIZLISINIZ? KONUŞMA TESTİNİ DENEYİN...

Belirli bir hızda yürüyorken fark edilebilir bir şekilde nefes alıp veriyor olabilirsiniz ancak yürürken konuşabilmelisiniz. Eğer sık sık nefes alıp veriyor ve konuşamıyorsanız yürüme hızınızı azaltmanız gerekecektir. Bacaklarınızın kuvvetine ve kondisyon durumunuza bağlı olarak saatte 5 ila 5,5 kilometrelik hızlar uygun hızlardır. Eğer saatte 6,5 km'den hızlı bir yürüme temponuz varsa bu koşuya yakın bir hız olması nedeniyle programınızı koşu ya da yürüyüş olarak gözden geçirin...



GÜNÜN HANGİ SAATİ SPOR YAPACAĞINIZI VÜCUDUNUZ SÖYLEYECEKTİR

Herkesin kendine ait bir vücut saati olduğunu biliyoruz. Bu ritim fizyolojik olarak belirlenir ve sabah erken veya gece geç saatlerde daha enerjik olmamıza yardımcı olur. Bu durumda en doğru egzersiz saatleri kendimizi en iyi hissettiğimiz zamanlardır. Egzersiz günün her saatinde, özellikle de sabah erken, öğlen veya akşam saatlerinde yapılabilir. Önemli olan, kişinin egzersiz saatlerini deneyerek kendisini en iyi hissettiği zamanı bulmaya çalışmasıdır. Ancak özellikle hipertansiyon hastalarının, sabah erken saatlerde tansiyonun daha yüksek olacağını bilmeleri ve bu saatlerde yapılacak egzersizin yoğunluğunu iyi ayarlamaları gerekir. Gece geç saatlerde yapılan egzersiz ise vücudun uykuya hazırlanmasını geciktirerek uyku bozukluğuna neden olabilir. Yapılan araştırmalar, sabah saatlerinde egzersiz yapanların bunu daha kolay alışkanlık haline getirdiklerini, gün içerisinde ve akşam saatlerinde yapanların ise sık sık egzersiz düzenlerini bozmak zorunda kaldıklarını göstermektedir.

YURTDIŞINDA TÜRKİYE'NİN GURURU: PINAR LABNE...

TÜRKİYE'DE LABNENİN MUCİDİ PINAR, HIZLI TÜKETİM ÜRÜNLERİ KATEGORİSİNDE HER YIL DÜNYANIN ÖNDE GELEN FİRMALARINA VERİLEN GULF 2015 'YILIN ÜRÜNÜ' ÖDÜLÜNÜ, BU YIL İLK KEZ AÇILAN LABNE KATEGORİSİNDE KAZANARAK BİR İLKE İMZA ATTI.

PINAR LABNE, bağımsız araştırma şirketi TNS tarafından altı Körfez ülkesinden 3.600 kişi tarafından oluşturulan örnek panelde; inovasyon, çekicilik ve müşteri memnuniyeti parametreleri üzerinden yapılan tüketici araştırmasında birinci seçildi. Her yıl dünyanın önde gelen hızlı tüketim şirketlerine verilen 'Yılın Ürünü' ödülüne bu yıl labne kategorisinde değer bulunan Pınar, ödülünü Dubai Place Hotel Downtown'da gerçekleştirilen törende aldı. Pınar, Körfez ülkelerinde 'Zatarlı Labne' gibi Türkiye'de olmayan, sadece bu bölgeye özel bir ürünü tüketicilerle buluşturuyor. ACNielsen Pazar araştırma verilerine göre Pınar Labne Kuwait'te yüzde 51, Birleşik Arap Emirlikleri'nde yüzde 40 ve Suudi Arabistan'da yüzde 26.4 ile pazar lideri.



PINAR'A GULFOOD FUARI'NDA YOĞUN İLGI

PINAR, Birleşik Arap Emirlikleri'nde düzenlenen, dünyanın en büyük gıda fuarı Gulfood Fuarı'na katıldı. Körfez ve Ortadoğu ülkelerinde bu bölgelere has özel ürünleriyle bilinen ve tanınan Pınar, Gulfood Fuarı'nda yoğun ilgiyle karşılandı. 170 ülkeden toplam 4.000 şirketin ürünlerini tanıttığı ve yaklaşık 80.000 ziyaretçi tarafından gezilen fuarda, Pınar'ın standı Körfez ve Ortadoğu ülkelerinin yanı sıra dünyanın birçok ülkesinden de ziyaretçileri ağırladı. Fuar boyunca stantta, ziyaretçiler için farklı Pınar tarifleri hazırlandı.

ENERJİ VERİMLİ ENDÜSTRİYEL TESİS BİRİNCİLİK ÖDÜLÜ PINAR SÜT'ÜN

ENERJİ ve Tabii Kaynaklar Bakanlığı tarafından 15'inci düzenlenen Sanayide Enerji Verimliliği Proje Yarışması'nda, Enerji Verimli Endüstriyel Tesis (EVET) kategorisi, gıda ve içecek alt sektöründe Pınar Süt 'birincilik ödülü'ne layık görüldü. Enerji ve Tabii Kaynaklar Bakanlığı Yenilebilir Enerji Genel Müdürlüğü verilerine göre son üç yılda (2011-2013 yılı) ortalama olarak enerji yoğunluğunu yüzde 65,3 oranında azaltan Pınar Süt, bu başarısı ile birincilik ödülünü kazandı. Enerji ve Tabii Kaynaklar Bakanı Taner Yıldız'ın katılımı ile düzenlenen törende Pınar Süt'e ödül ve teşekkür belgeleri verildi.





PINAR SÜT 2014 YILININ EN BEĞENİLEN ŞİRKETİ OLDU

GFK VE CAPITAL DERGİSİ işbirliğiyle düzenlenen “Türkiye'nin En Beğenilen Şirketleri” araştırmasında Süt ve Sütlü Mamüller sektöründe en beğenilen şirket Pinar Süt oldu. İstanbul Conrad Otel de düzenlenen ödül töreninde ödülü Pinar Süt adına, Pinar Süt Genel Müdürü Sn. Gürkan Hekimoğlu aldı. Bu yıl 15. kez düzenlenen ve iş dünyasının gündemini belirleyen araştırmada “En Beğenilen Şirketler”, bölge ekonomisine sağladığı katkı, bilgi ve teknoloji yatırımları, güvenilir şirket olma ve müşteri çalışan memnuniyeti sağlama gibi kriterlere göre belirlendi. Araştırmaya 500'den fazla şirketten 1500'ü aşkın orta ve üst düzey yönetici katıldı. Online gerçekleştirilen ankette, sektörlerin en beğenilen şirketlerinin yanı sıra 40 sektörün en beğenilen ilk 3 şirketi belirlendi.

PINAR “İTİBARINI EN ÇOK ARTIRAN MARKALAR” ARASINDA

AKADEMETRE tarafından Marketing Türkiye için 2014 yılında düzenlenen Marka İtibarı ve Marka Değer Performans Ölçümü “The One Awards” araştırmasına göre Pinar itibarını en çok artıran markalar arasında yer aldı. Akademetre'nin Marketing Türkiye Almanak Özel Sayısı için yaptığı “2014 Yılı İtibarı ve Marka Değer Performans Ölçümü” araştırması 2014 yılında itibarını en fazla artıran markaları belirledi. 2014 yılı içerisinde itibarını en çok artıran markaların performanslarını belirleyen bir yaklaşımla hazırlanan araştırma kapsamında, 12 ilde 1536 kişiyle yüz yüze görüşüldü. Pinar, içecek sektöründe 9 başarı puanına sahip olurken, araştırma sonucuna göre Pinar'ın 2014 yılında performans puanı 9.5'e yükseldi.

“KÜÇÜK ŞEYLER DOĞAYI YENİLER” PROJESİNE PINAR'DAN BÜYÜK DESTEK

PINAR, YENİ NESİLLERE YENİLENEBİLİR KAYNAKLARIN ÖNEMİNİ AKTARMAK VE DOĞANIN NASIL KORUNABİLECEĞİ KONUSUNDA EĞİTİM VERMEK ÜZERE MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI, İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ VE TETRA PAK'IN İŞBİRLİĞİYLE 11 YILDIR SÜRDÜRÜLEN “KÜÇÜK ŞEYLER DOĞAYI YENİLER” PROJESİNE DESTEK VERİYOR.

TÜRKİYE'NİN lider ve öncü gıda markası Pinar, “Küçük Şeyler Doğayı Yeniler” projesinin destekçisi oldu. Pinar'ın katkılarıyla Tetra Pak'ın “Küçük Şeyler Doğayı Yeniler” çevre eğitimi, 2015 yılının Haziran ayına kadar İzmir'de 13 okulda yaklaşık 6 bin öğrenciye ulaşacak.

ÇOCUKLARA ÇEVRE BİLİNCİ AŞILANIYOR

“Küçük Şeyler Doğayı Yeniler” projesi kapsamındaki eğitimlerde, ilköğretim öğrencilerine doğal kaynakların tasarruflu kullanımının önemi anlatılırken yenilenebilir kaynakların önemine de vurgu yapılıyor. Eğitimlerde öğrencilere geri dönüşüme gönderilebilmesi için ambalaj atıklarını diğer atıklardan ayrı biriktirmeleri alışkanlığını kazandırmak hedefleniyor. Küçük çaba ve dokuşlarla doğanın nasıl korunabileceği gösteriliyor. Öğrenciler, çevre ve geri dönüşümle ilgili konuları, konusunda uzman öğretmenlerinin anlatımıyla dinlerken proje için yaratılan iki sevimli arı karakteri Kaşif ve Yaprak onlara eşlik ediyor. Geri dönüşüm temalı animasyon filmlerinin ardından öğrenciler, okullarda kurulan üç istasyondan oluşan geri dönüşüm setleri ile geri dönüşüm işlemini uygulamalı olarak deneyimleme fırsatı buluyorlar.



ŞİMDİYE DEK 1 MİLYON ÖĞRENCİYE ULAŞILDI

Pinar'ın desteğiyle hayata geçen eğitimler, Haziran ayında okullar yaz tatiline girene kadar İzmir'de 13 okulda devam edecek. Proje kapsamında, çocuklara verilen eğitimin evlerde de desteklenmesi ve çocukların eğitimden edindikleri bilgiler çerçevesinde getirdikleri önerilere değer verilmesi konusunda ailelere de tavsiyelerde bulunuluyor. Proje kapsamında şimdiye kadar bir milyonu aşkın öğrenciye ulaşıldığı biliniyor.

TÜRKİYE SPOR YAZARLARI DERNEĞİ'NDEN SELÇUK YAŞAR'A “YAŞAM BOYU ONUR ÖDÜLÜ”

TÜRKİYE SPOR YAZARLARI DERNEĞİ (TSYD) İZMİR ŞUBESİ'NİN BU YIL 3'ÜNCÜSÜNÜ DÜZENLEDİĞİ “EGE'DE YILIN SPOR ÖDÜLLERİ” GERÇEKLEŞEN TÖRENDE SAHİPLERİNİ BULDU. YAŞAM BOYU ONUR ÖDÜLÜ'NÜN SAHİBİ İSE YAŞAR HOLDİNG ONURSAL BAŞKANI SELÇUK YAŞAR OLDU.



TSYD'NİN bu sene 3'üncüsünü düzenlediği “Ege'de Yılın Spor Ödülleri” töreni 5 Şubat Perşembe günü İzmir Tarihi Havagazı Fabrikası'nda gerçekleştirildi. TSYD İzmir Şubesi tarafından spora katkılarının ödüllendirildiği törende Selçuk Yaşar'a “Yaşam Boyu Onur Ödülü” takdim edilirken Eurocup'ta son 16'ya kalma başarısını gösteren Pınar Karşıyaka “Yılın Takımı” ödülünü aldı. TSYD İzmir Şubesi tarafından sunulan “Yaşam Boyu Onur Ödülü”nü Yaşar Holding Onursal Başkanı Selçuk Yaşar adına Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkan Vekili İdil Yiğitbaşı aldı. TSYD tarafından verilen ödülün çok önemli olduğunu belirten Yiğitbaşı, “Türkiye Spor Yazarları Derneği'ne bu anlamlı ödül için Sayın Selçuk Yaşar adına çok teşekkür etmek istiyorum. Kendisi spora gönül vermiş bir insandır. Sanayinin yanında memleket sevgisi her zaman ön planda olmuştur. Bizi her zaman spora destek vermemiz konusunda yönlendirmiştir. Bunun için Sayın



Selçuk Yaşar'ın gerçekten bu ödüle layık olduğunu düşünüyorum ve hepimize çok teşekkür ediyorum. Karşıyaka Spor Kulübü, basketbolu hem Türkiye'de hem de dünyada temsil eden bir takım. Ayrıca İzmir'in tek basketbol 1'inci lig takımı. Bu anlamda başarılarından dolayı da büyük mutluluk duyuyor ve daha da artarak devam etmesini diliyoruz. Hepinize destekleriniz için çok teşekkür ediyorum,” dedi.

YILIN “EN İYİ ÇIKIŞ YAPAN TAKIMI”



PINAR KARŞIYAKA

BOĞAZIÇI Üniversitesi Spor Kurulu tarafından gerçekleştirilen Boğaziçi Üniversitesi Spor Ödülleri, Boğaziçi Üniversitesi'nde düzenlenen ödül töreniyle sahiplerini buldu. 2011 yılından beri gerçekleştirilen Spor Ödülleri organizasyonunda birçok branşta yılın en başarılı sporcuları ve takımları seçiliyor. Ödül kazananlar, Türk sporunun önemli isimlerinin katılımı ve Boğaziçi Üniversitesi öğrencileri tarafından internet üzerinden yapılan oylamalar neticesinde belirleniyor. Yılın spordaki “EN”lerine ödülleri verildiği bu gecede Pınar Karşıyaka Basketbol Takımı, 2014 yılında hem Türkiye Basketbol Ligi'nde hem de yurtdışında gösterdiği başarılı performans dolayısıyla ödüle layık görüldü. Pınar Karşıyaka Basketbol Takımı 2013 - 2014 sezonunda kazandığı Türkiye Kupası'na, 2014 - 2015 sezonunda Cumhurbaşkanlığı Kupası'nı da ekledi. Ayrıca geçen sezon EuroChallenge Kupası'nda final oynayan Pınar Karşıyaka bu sezon grubu lider tamamlayarak Euro League finallerinde Türkiye'yi başarılı bir şekilde temsil etti.

PINAR, TÜRKİYE KUPASI FİNAL MÜCADELELERİNE SPONSOR OLDU

PINAR basketbola verdiği desteği sürdürdü. Gaziantep Şahinbey Spor Salonu'nda oynanan "Türkiye Kupası 8'li Final Karşılaşmaları"na sponsor oldu. Pinar Karşıyaka, Anadolu Efes, Banvit, Darüşşafaka Doğuş, Fenerbahçe Ülker, Galatasaray Liv Hospital, Royal Halı Gaziantep ve Rönesans TED Ankara Kolejliler'in şampiyonluk için mücadele ettiği Türkiye Kupası 8'li Final Karşılaşmaları'nın tamamı NTV Spor'dan canlı olarak yayınlandı. Turnuva esnasında tüm oyuncu, görevli ve gönüllüler Pinar Su ürünlerini tüketti.



PINAR'DAN BASKETBOLA BİR DESTEK DAHA

TÜRKİYE Basketbol Federasyonu ve Pinar işbirliği ile bu yıl 18'incisi Konya'da gerçekleştirilen "Uluslararası Yıldız Erkekler Basketbol Turnuvası"nın isim sponsoru Pinar oldu. 18'inci Pinar Uluslararası Yıldız Erkekler Basketbol Turnuvası'na sponsor olmaktan büyük mutluluk duyduğunu belirten Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkan Vekili İdil Yiğitbaşı "Spor sağlıklı yaşamın vazgeçilmezi. Toplumsal yaşam kalitesini artırmaya yönelik olarak spora ve özellikle basketbola destek verme geleneğini devam ettiriyoruz. Türk basketbolunun parlak geleceği olacağına inandığımız genç sporculara ve turnuvaya katılan tüm takımlara verdiğimiz destekten gurur duyuyoruz," dedi.

YAŞAR ÜNİVERSİTESİ'NİN EN ÖZEL ÇOCUĞU DORUK SAHAYA ÇIKAN İLK OTİZMLİ OLDU

İZMİRLİ DORUK GÜNGÖR, TÜRKİYE'DE RESMİ MAÇA ÇIKAN İLK OTİZMLİ OLARAK TARİHE GEÇTİ. YAŞAR ÜNİVERSİTESİ'NDE ÖĞRENCİ OLAN DORUK, SAHADA DA ÖĞRENCİSİ OLDUĞU ÜNİVERSİTENİN FORMASINI GİYDİ...



YAŞAR ÜNİVERSİTESİ Spor Salonu, tarihi bir olaya sahne oldu. Yaşar Üniversitesi- İstanbul Kavram Meslek Yüksek Okulu Ünlü Erkekler Basketbol maçında sahaya çıkan Yaşar Üniversitesi Grafik ve Tasarım Bölümü öğrencisi Doruk Güngör, Türkiye'de resmi maça çıkan ilk otizmli oldu. Türkiye'de üniversite eğitimi alabilen yedi otizmli öğrenciden biri olan Yaşar Üniversitesi Grafik ve Tasarım Bölümü öğrencisi Doruk Güngör, Selçuk Yaşar Kampüsü Spor Salonu'ndaki Ünlü Basketbol maçında sahaya çıkarak tarihe geçti. Geçen yılın şampiyonu Yaşar Üniversitesi ile İstanbul Kavram Meslek Yüksek Okulu arasındaki Ünlü Erkekler Basketbol maçında 6 numaralı formasıyla sahaya çıkan Doruk, Türkiye'de resmi bir maça çıkan ilk otizmli oldu.

ÜSTÜN ZEKÂSIYLA ÜNİVERSİTEYİ KAZANDI

İzmirli Semra ve Ergin Güngör çiftinin oğulları Doruk, 1,5 yaşına kadar normal bir hayat sürdürdü. Ancak o günden sonra giderek içine kapandı, hareketleri değişti. Doruk Güngör'e 2,5 yaşındayken otizm teşhisi kondu. Henüz üç yaşındayken okuma-yazmayı öğrendi, dört yaşına geldiğinde dört işlemi söktü, beş yaşına geldiğinde ise notaları anında deşifre ederek çalıp söyleyebiliyordu. Türkiye'de henüz kaynaştırmalı eğitim yokken ailesinin büyük çabalarıyla akranlarıyla beraber ilkokula başladı. Herhangi bir tarihin hangi güne denk geldiğini birkaç saniyede biliyor ve telefon numaralarını da hafızasında tutabiliyordu. Ortaokulu ve liseyi başarıyla bitiren Doruk Güngör, geçen yıl girdiği üniversite sınavında Yaşar Üniversitesi Grafik ve Tasarım Bölümü'nü yüzde 50 bursla kazanmayı başardı. Doruk, şu anda İngilizce hazırlık sınıfının öğrencisi ve 80-90'lar seviyesindeki notlarıyla diğer birçok arkadaşının önünde.

YAŞAR HOLDİNG'E DÜŞÜK KARBON KAHRAMANI ÖDÜLÜ

KARBON YÖNETİMİ VE İKLİM DEĞİŞİKLİĞİ KONUSUYLA İLGİLENEN STK'LARI VE ŞİRKETLERİ DESTEKLEMELİK AMACIYLA II. İSTANBUL KARBON ZİRVESİ KAPSAMINDA DÜZENLENEN "DÜŞÜK KARBON KAHRAMANLARI" YARIŞMASINDA YAŞAR HOLDİNG, "ÜRETİMDE KARBON SALIMI AZALTIMI" ALANINDA ÖDÜLE LAYIK GÖRÜLDÜ.

II. İstanbul Karbon Zirvesi kapsamında düzenlenen "Düşük Karbon Kahramanları" yarışması ile Türkiye'nin ilk "Düşük Karbon Kahramanları" belirlendi. Türkiye'nin her yerinden yerel yönetimlerin, sivil toplum örgütlerinin, kişilerin ve şirketlerin başvurduğu yarışma Çevre ve Şehircilik Bakanlığı, Enerji ve Tabii Kaynaklar Bakanlığı, Bilim, Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı tarafından destekleniyor. Yaşar Holding, "bünyesinde yer alan 10 şirketin tüm yaşam döngüsü üzerindeki etkilerini dikkate alarak faaliyetlerinden doğan karbon salımını azaltmak"

amacıyla hayata geçirdiği "Yaşar Topluluğu Karbon Azaltım Yol Haritası ve Uygulaması Projesi" ile "Düşük Karbon Kahramanı" oldu. Yaşar Topluluğu'nun sürdürülebilirlik stratejisi; enerji ve iklim değişikliği, su kullanımı



ve atık su, kullanılan malzeme ve atık, sağlık ve güvenlik ile toplumsal katkıdan oluşan 5 öncelikli alan çerçevesinde yürüttüğünü belirten Yaşar Holding İcra Başkanı Dr. Mehmet Aktaş ödül ile ilgili şunları söyledi: "Yaşar Topluluğu şirketlerinde karbon salımının hesaplanması konusunda

çalışmalarımızı tamamladık ve hedeflerimizi belirledik. En fazla enerji tüketen, karbon salımına neden olan sıcak karbon noktalarını belirledik ve "ölçemediğini yönetemezsin" anlayışıyla Türkiye'de bir ilki gerçekleştirerek kurumsal bazda karbon emisyonlarını hesaplayarak ISO 14064'e göre raporladık. Karbon azaltım stratejimiz doğrultusunda tüm Yaşar Holding şirketlerinde azaltım fırsatlarını takip ediyoruz. Bunun yanı sıra "Enerji ve İklim Değişikliği ile Mücadele" kapsamında 2020 yılına kadar birim ton üretim başına düşen ortalama karbon emisyonunu yüzde 15 azaltma hedefimizi açıkladık. Aldığımız bu ödülü bizlere doğru yolda olduğumuzu gösteren bir işaret olarak kabul ediyorum. Ödülün alınmasındaki katkılarından dolayı emeği geçenleri kutluyor, sürdürülebilirlik yolculuğumuzda verdikleri destek için tüm Yaşar Topluluğu çalışanlarına teşekkür ediyorum."



PINAR ORGANİK GÜNLÜK SÜT, 500 ML.



İLK ORGANİK sütü tüketicilerle buluşturan Pinar, bu alanda yeniliklere devam ediyor. Sağlıklı ve organik ürünlerle beslenmeye önem veren tüketicilerin tercihi olan Pinar Organik Günlük Süt, 500 ml. ambalajıyla Migros raflarında yerini aldı. Pinar Organik Günlük Süt; hem günlük hem de organik süt tüketmek isteyenler için ideal bir alternatif olacak.

PINAR DENGE LAKTOZSUZ AİLESİ BÜYÜYOR!

SÜT ve sütlü ürünlerdeki Laktoz'u sindiremeyenler için, Laktozsuz süten sonra bir ilk daha: Pinar Denge Laktozsuz Yoğurt. Süt ve sütlü ürünler tükettikten sonra karın

ağrısı, şişkinlik ve gaz

gibi sindirim problemleri çekenler

Pinar Denge

Laktozsuz Yoğurt'u

gönül rahatlığıyla tüketebilirler.

500g'lık ambalajıyla raflarda!..

bulabilirsiniz.



PINAR KAKAOLU SOS YENİ AMBALAJIYLA RAFLARDA

TATLILARINIZA, pastalarınıza, keklerinize, meyve salatalarınıza, kreplerinize ve dondurmalarınıza lezzet üstüne lezzet katan Pinar Kakaolu Sos, 350 gr'lık yeni ambalajıyla tüketicilerin beğenisine sunuldu. Kakao tadı almak istediğiniz her tatlınıza ve meyvenize lezzet ve renk katan Pinar Kakaolu Sos, kullanımı ve sıkması kolay yeni simetrik şişesiyle tatlıların vazgeçilmezi olmaya devam edecek...

PINAR

Kido
süte eğlence katıyor!

**Çok eğlenceli
iki yeni lezzet!**

**KAVUN - KARPUZ
AROMALI SÜT**

ÇİKOLATALI SÜT



**Mutlaka
Dene!**



Bana
Bana

Banincea
ara!

