

Yaşam Pınarım

Ocak 2015 Sayı: 40

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

Konusunun uzmanı
**blogger
anneler**
her derde deva

**Özgüveni
yüksek** çocuk
yetiştirmenin
sırları

**Pınar'la
birbirinden
lezzetli ve
tatlı tarifler**



ÖZGE UZUN:
Bütün anneler özel
ama bazıları
daha özel

PINAR ORGANİK GÜNLÜK SÜT
ŞİMDİ MİGROS'LARDA!



YENİ

SADECE
MİGROS'TA!



PINAR

Yeni yıl, yepyeni umutlar ve hedefler...

"Yeni yıl" her zaman yeni umutlarla gelir. Tazelenmek, kendimize, hayatımıza başka bir gözle bakmak için çok güzel bir vesiledir. Biten bir yılın değerlendirmesini yaparken başlayan yıl için de bambaşka bir güç hissediyoruz içimizde. Bu gücü işimize, evimize, sevdiğimizimize yansıtmak, paylaşarak büyütmek için motive ederiz kendimizi. Yeni hedefler belirler ve bu hedefler doğrultusunda ilerleriz. Bununla birlikte, her işin başı da sağlıklıdır elbette. Sağlığın yolu da düzenli egzersizlerden, bize kendimizi iyi hissettirecek ilgi alanları bulmaktan, iyi beslenmekten geçiyor şüphesiz... Dergimiz, bundan önce olduğu gibi, bundan sonra da, her yeni sayısında sizlere bu yolda ışık tutmaya devam edecek; iyiliğin, güzelliğin, mutluluğun, sağlığın hayatımızda daima var olması adına büyük bir heyecanla sizlere ulaşmayı sürdürecektir.

Dergimizin her sayısında şirketlerimizle ilgili önemli gelişmeleri, aldığımız ödüllerini, yeni çıkan ürünlerimize dair bilgileri de paylaşıyoruz. Son sayımızdan bugüne kadar geçen süre içinde de birçok önemli başarıya imza attık ve yeni ürünlerimizi sizlerle buluşturduk. Bu yeni ürünlerden biri, kadınlara özel hazırladığımız Pinar Pink'ti. Melisa özlerine ve birbirinden faydalı vitaminlere sahip olan Pinar Pink meyve suyu, lezzetinin ve yarattığı ferahlık hissinin yanında "şeker ilavesiz" oluşuyla da deneyenlerden övgü alıyor. Övgü alan bir başka ürünümüz de elbette Pinar Organik Günlük Süt ürünümüz. 1 litrelik ambalajıyla Pinar Organik Günlük Süt'ü Migros'larda bulabilirsiniz.

Raflarda karşılaşacağınız diğer yeni ürünlerimizden de bahsetmek isterim. Bunlardan biri de sizlerden gelen yoğun talep sonucu piyasaya çıkan Pinar Süzme Yoğurt. Diğerleri ise Pinar Et'in tek seferde tüketilebilecek köfte çeşitleri olan Kasap Köfte 180 gram ve Cızbız Köfte 185 gram ürünleri. Diğer bir yeni ürünümüz de Türk gıda ve içecek sektöründe trendlere yön veren yenilikçi anlayışımızın göstergesi niteliğindeki 'Küpetto'. Önceden soyulmuş ve küp küp doğranmış olarak sunulan 'Küpetto' bu özelliğiyle sucuk kategorisinde bir ilk... Hepsini sofralarınıza lezzet katması için hazırladık...

Yıl boyunca aldığımız ve haberini dergimizde sizlerle gururla, mutlulukla paylaştığımız ödüllere iki önemli ödül daha eklendi. MediaCat tarafından düzenlenen Felis Ödüllerinde, 33 yıldır düzenlediğimiz Pinar Resim Yarışması ile Brand Voice kategorisinde büyük ödülü kazandık. Diğer taraftan, Capital Dergisi ve GFK Araştırma Şirketi tarafından düzenlenen "Türkiye'nin En Beğenilen Şirketleri" araştırmasında süt ve sütlü mamuller sektörünün en beğenilen şirketi de Pinar Süt seçildi... Çevreye olan saygımız da ödüllendirilmeye devam etti. Ege Bölgesi Sanayi Odası (EBSO) tarafından 2001'den bu yana düzenlenen Çevre Ödülleri Yarışması'nda çevreye saygılı üretim yapan Pinar Et, 'Çevre Dostu Sanayi Tesis' kategorisinde ödül aldı.



İdil Yiğitbaşı Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı

Tüm bu haberlerle ilgili ayrıntıları ilerleyen sayfalarımızda bulabilirsiniz.

Bu sayımızda yine değerli bir konuğumuz var. Başarılı haber sunucusu Özge Uzun'la, hayata bakışı ve çocukları hakkında yaptığımız söyleşiyle ilgili okuyacağınıza eminim. Uzman Diyetisyen ve NLP Uzmanı Serkan Tutar ise bizi kış hastalıklarından koruyan besinlerle ilgili bir makale hazırladı... Hatay Mutfağı'nın lezzetli yemekleri için birbirinden başarılı tariflerin yanında Pinar ürünleri ile hazırlanan pratik ve tatlı tariflerin de ilginizi çekeceğini düşünüyorum.

Spor yapan çocuk daha mutlu, sağlıklı ve başarılı... Yine bu sayımızda İstanbul Acıbadem Fulya Sporcu Sağlığı Merkezi'nden Uzman Spor Fizyoterapisti Mesut Selami ise sporla birlikte çocukların nasıl daha mutlu, sağlıklı ve başarılı olduğunu anlattı bizlere... Dopdolu içeriği ile Yaşam Pınarım dergisini keyifle okumanızı diliyorum. Yeni yılın size her zamankinden daha çok başarı, mutluluk ve elbette sağlık getirmesini temenni ediyor; bütün güzelliklerin sizlerle olmasını diliyoruz.



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

Düzeltilen 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

Bütün anneler özel ama bazıları daha özel

HER SAYIDA BAŞARILI KADINLARLA SÖYLEŞİ YAPIYORUZ.
BU SAYIMIZDA, İLK ÇOCUĞUYLA İLGİLİ YAŞADIĞI
OLUMSUZLUKLARLA, HAYATINA DÂHİL OLAN SAYISIZ ZOR
DURUMA RAĞMEN GÜLMEMEYE, ÇALIŞMAYA, YAŞAMAYA
DEVAM ETMEYİ BAŞARMIS, İKİNCİ KEZ ANNE OLMUŞ BİR
KONUĞUMUZ VAR; SEVGİLİ ÖZGE UZUN...

Özge Uzun... Sahici, dürüst, duygularını saklamayan, hata yapmaktan korkmayan, çok çalışsan, kalemi kuvvetli bir kadın...

Uzun yıllardır sunduğu haber programları ile evlerimize konuk oluyor. Şu sıralar TRT'de hafta sonları canlı bir haber programı sunuyor, Cumhuriyet Gazetesi'nde köşe yazarlığı yapıyor, Başkent İletişim Akademisi'nde spikerlik-sunuculuk dersleri veriyor. Özge Uzun dünyalar güzeli iki çocuğun da annesi aynı zamanda. Yeni doğan güzeller güzeli Siva ve onun ağabeyi "mavi gözlü dev" Dağhan. Dağhan özel bir çocuk, hastalığının teşhisi konulmamış olsa bile, farklı bir gelişim gösteriyor. Dağhan'la birlikte hayatı da değişen Uzun'un arkadaşlarının ısrarları üzerine başladığı yazma serüveni ona bir başka yeteneğini de hatırlatmış durumda: Yazarlık... Oğlu için açtığı blog o kadar çok okunuyor ki!.. Danışmak isteyenler, kendi yolunu çizmeye çalışanlar, duygularını bu derece perdesiz, yalın ve çekinmeden yazan birini takip ederek güç alanlar... Özge Uzun'un Cumhuriyet Gazetesi'ndeki yazıları da şu sıralar büyük ses getiriyor, sebebi aslında basit: Kim ne diyecek diye düşünmeden, hissettiği gibi, bildiği gibi; duygularından, düşüncelerinden şüpheye düşmeden, kendini olduğu gibi kabul ederek yazıyor. Çok çalışsan, yeri geldiğinde -kendi deyimiyle- çuvallayan ama bunu dert etmeyip yoluna devam eden, evlatlarını çok seven, başarılı, güzel bir anne Özge Uzun... Onu takdir etmemek mümkün değil...

Haydi, biraz geçmişe gidelim... Milletvekili bir babanın kızı olarak Ankara'da doğmuşsunuz. Sizin için öngörülen meslekler yerine ekranda olmayı istemiş, bunu da başarmışsınız. Bu seçiminiz evde nasıl karşılanmıştı?

Tek kelimeyle kriz olmuştu. Belki haklıydılar da, çünkü televizyonda şansız yaver gitmezse başarılı olamayabilirsiniz. Çok çalışırsınız -ki ben gerçekten çok çalıştım- ama şansız yoksa ilerleyemezsiniz. Ailem şu an benimle gurur duyuyor, beni izliyor, hakkımda yazılan haberleri arşivliyor ama bu böyle olmayabilirdi. Ben çok zor durumlarda kalabilirdim... İnatçı bir insanım. Küçükken de böyleydim. Benim kuyruğum çok dikti. Hatta babaannem bana: "Senin kuyruğun o kadar dik ki, burnun düşse eğilip almazsın" diye kızardı. Bu iyi bir şey değil elbette. Çünkü kuyruğun ne kadar dikse



o kadar çok yaralanıyorsun. Ben şimdi yumuşatmaya çalışıyorum onu. Bunu 36 yaşında, iki çocuk annesi biri olarak, yaşadığım onca şeyden sonra söyleyebiliyorum elbette. 18 yaşında İstanbul'a gelen Özge ile karşılaşsam ona bir şeyleri anlatmaya çalışırdım ama anlamayacağını da bilirdim. Yani o yine kendi aklına koyduğunu yapardı.

Sizi hepimiz televizyon ekranlarından tanıyoruz. Bunun yanı sıra, son bir yıldır yazılarınız da sosyal medyada en fazla paylaşılanlar arasına girmeyi başardı. Çok başarılı bir de blog'unuz var. Yazı mecrasında yaptıklarınızdan da söz eder misiniz bize biraz?..

Cumhuriyet Gazetesi'nde, anne ve çocuk ekseninde yazılar yazıyorum. Buna, kadın olmak da giriyor, yeri geldiğinde 'nefret' de giriyor, bir şehre duyulan aşk da... Yıllar önce, henüz evlenmemişken küçük bir blog açmıştım kendime. Ben edebiyatı, özellikle şiiri çok severim. Deneme yazıları yazıyordum orada. Dağhan'dan sonra yaşadığım süreçte bana sürekli "yaz" dediler. Ben de "mavi gözlü küçük dev"i açtım ve orada yazmaya başladım. Okunup okunmadığından bile haberim yoktu. Sonra çok büyüdü o blog. Kendi kişisel internet sitemi açınca, blog'u bu siteye de taşıdık. Bu dönemde CNN Türk'ün sitesinde ve benimgibi.com'da da yazılar yazıyordum. Sonunda da Cumhuriyet'in kapıları açıldı. Bu durum gazete için de bir ilkti. Benim gibi bir yazarları olmamıştı daha önce. Benim için çok kıymetli bir gelişme. Hikmet Çetinkaya'dan tebrik almak, benim için Oscar almak gibi bir şey, çok mutluyum...

SÖYLEŞİ

ÖZGE UZUN

Titiz bir anne misiniz? “Her şey mükemmel olacak” diye kendinizi yorar mısınız?

Hayır değilim ama şu bir gerçek ki, anneler arasında bir rekabet var. “Kim çocuğuna daha iyi bakıyor?”, “Kim çocuğunu daha çok aktiviteye götürdü?”, “Kimin çocuğu konuşmaya daha önce başladı?”, “Önce kimin çocuğu yürüdü?”, “Kimin çocuğu daha zeki?..” Bence biraz sakin olmak lazım... Her yiğidin yoğurt yiyişi farklıysa, her annenin çocuk yetiştirilişi de farklıdır. Annelik eleştiriye açık bir şey değildir. Benim kızımın yediği tek bir yoğurt var. Evde de mayaladık ama yemiyor. Sadece Pinar Organik Yoğurt’u yiyor. O kadar seviyor ki, yoğurt mu onu yiyor, o mu yoğurdu yiyor belli değil. Bir gün yine böyle yoğurt yerken kendinden geçtiğinde fotoğrafını çekip instagram’a yükledim. Yoğurdun evde mayalanmadığını gören bazı kişilerden gelen yorumları anlatamam size. “Hanım hanım bir dakikani ayırıp çocuğuna yoğurt mayalayamadın mı?” “Hadi sen yapmıyorsun, yardımcıların da mı yapmıyor?” gibi eleştiriler... Ben kaynağını bilmediğim, sağlıklı olup olmadığı konusunda şüphe duyduğum bir sütte yoğurt yapmaktansa güvendiğim bir markanın ürünü almaya tercih ediyorum. Bu benim tercihim ve anneliğin böyle yarışlarla geçmesini de doğru bulmuyorum. Çok titiz bir anne değilim açıkçası. Dağhan’dan sonra özellikle Siva’da daha rahatım. Siva şimdye kadar hiç antibiyotik kullanmadı. Çok ağır hastalık geçirmedi. Merak ettiğinde istediğini eline çekmeden veriyorum. Sağlıklı ve hijyenik olması kaydıyla istediğini yemesine müsaade ediyor, bu konuda takıntı yapmıyorum. Kimse arada hamburger-patates kaçamağı yapmadığını söylemesin bana. Ben de arada yiyorum, Siva tadına bakmak istiyorsa ona da baktırıyorum.

Söz beslenmeden açılmışken... Hamilelik sürecinin ardından 34 kilo verdiğinizi biliyoruz. Bunu nasıl başardınız?

Siva’ya hamileyken 100 kilo olmuştum. 11 ayda 34 kilo verdim. Profesyonelce çalıştım. Kararlı oldum, bunu yapmak istedim. “Biraz zayıflayayım” dedin mi olmuyor. Bu senin meselen olacak ama takıntı haline de getirmeyeceksin. Aynaya çok fazla bakmamak lazım. Kendini olduğun gibi kabul edip bunun bir süreç olduğunu düşüneceksin. Nüket Bağışgil diyetisyenim. Bizim bir kız grubumuz var. Esra Erol, ben, Oylum Talu, Esin Övet, Ebru Toyverdi ve Ayşe Tolga. Biz altı kadın her ay buluşuyoruz. Euro günümüz var bizim. (gülüyor) Ebru Toyverdi’nin bir catering şirketi var, sabah size tüm gün yiyeceğiniz yemekleri gönderiyor. Sadece gelen yiyecekleri yedim.

“Hayat bir imtihan, ben öyle olduğuna inanıyorum. Evlatlar da insanların imtihanları. İster sağlıklı olsun ister problemle doğmuş olsun. Ben de annemin imtihanıyım mesela...”



Siva bugün evde... Peki Dağhan?

İstanbul'da Dağhan için bir sürü merkez gezdik. Dağhan'ın tedavisi ve eğitimi konusunda muvaffak olamadık. Elbette iyi yerler vardır; biz tanışamadık. Ben Ankaralıyım. Eğitim ve tedavi bana Ankara'da daha güvenli geliyor. Sağlıklı ve iyi bir eğitim alabilmek ve problemlerinin çözümünde daha iyi yol kat edebilmek için Ankara'daki çok iyi bir merkeze gidiyor; ailem de orada. Bir buçuk yaşından beri zaten Ankara'ya Dağhan'la birlikte sürekli git-gel yapıyorduk. Dağhan için en önemli yıllar bunlar, en çok gelişimi bu yıllarda gösterecek, o yüzden kesintisiz devam etmesini istedik. Ben de haftanın dört günü Ankara'ya gidiyorsam, üç gün İstanbul'da kaldım şimdiye kadar. Günde dört saat eğitim alıyor. Ankara'ya gidince ben de daha iyi oluyorum. Oradayken iki çocuğum da gözümün önünde oluyor, bir kriz çıktığında anında müdahale edebiliyorum. Ankara'da onları uyutunca ben de koltukta uyuyakalıyorum. Onlar uyuduğunda ben de hep uyumak istiyorum. Ama İstanbul'da hiç uyuduğum yok.



Eskiden sabah yolda koşanları görünce "Allahım nereden geliyor bunlar" diye şaşırırdım. Ama dedim ki, artık 30'lu yaşlarımdayım. Tek başına diyetle olmaz bu iş. Rifat Özkek'le çalışmaya başladım. Bir taraftan sağlıklı beslenip bir taraftan da kasa ve yağa yönelik antrenmanlar yapınca daha çabuk sonuç aldım. Hayatımın en fit dönemini yaşıyorum. Arada kaçamaklarım oluyor ama ertesi gün bunu dengeliyorum.

Çocuğunuzla ilgili zor günler geçirdiniz, geçirmektesiniz... Özge Uzun bunların üstesinden nasıl geliyor?

Deyim yerindeyse çoğu zaman çuvallıyorum. Her zaman başarılı olmanız mümkün değil. Farklı gelişim gösteren çocukların annelerine geçtiğimiz günlerde bir mektup yazdım. O mektupta şunları söyledim: "Hayat bir imtihan, ben öyle olduğuna inanıyorum. Evlatlar da insanların imtihanları. İster sağlıklı olsun ister problemle doğmuş olsun. Ben de annemin imtihanıyım mesela... Ama bu tek bir imtihan değil. Ben her günün minik sınavlarla, sözlülerle, yazılılarla geçtiğini düşünüyorum. Bazen yüksek not alırsın, bazen çakarsın, bazen de sınıfta kalırsın. Benim hayatımda sınıfta kalmışlıklarım oldu, ama onları geri getiremem. Şu vesveselerin sonu yok: "Keşke şunu yapmasaydım", "Acaba şunu yapsaydım böyle olur muydu?", "Acaba şu okula göndermese miydim?", "Bak gördün mü, çocuğa izin verdim hasta oldu"... Biz anneler kendimizi suçlayacak bir alan her zaman buluruz, bu konuda çok başarılıyız. Ben bunu söyledikten sonra da kendimi suçlamaya devam edeceğim. Ama en azından içimi biraz rahat bırakabilirim... Ağlamıyor muyum? Ağlıyorum. Evladına kızmıyor muyum? Bazen "Of Dağhan bıktım senden" diyorum, hangi anne evladına bunu söylemiyor ki?.. Ben bunu Siva'ya da söyleyeceğim... Annem de bana söylemişti. Bunların hepsini yaptım, ilerleyen zamanlarda da yapmaya devam edeceğim. Bu benim evladımı daha az sevdiğim anlamına gelmiyor. Ya da engelinden dolayı ona kötülük yapmışım gibi düşünmüyorum. Evlat evlattır, engelli veya engelsiz...

ÖZGE UZUN'UN OĞLU DAĞHAN'A YAZDIĞI MEKTUP...

(www.ozgeuzun.com.tr adresinde tam metni bulabilirsiniz.)

Şubat sonu... Aşkın oluşturduğu minik bir kelebeğin içimde uçuşmaya başladığını bilmiyordum...

Varlığını öğrendiğimde de bir süre inanmadım... O kadar uzun bir zaman bekledim ki O'nu; artık tam da ümidimi yitirmişken çıkageldi...

O minik şey büyüdü büyüdü, önce beni koca göbekli bir kadına, sonra da dünyanın en mutlu insanına dönüştürdü... Kendine ait mutlulukları, hüznleri, hırsları, kıskançlıkları olan bir insandım... Aşık, tutkulu, bazen tehlikeli, bazen de kedi gibi yumuşak bir kadındım... Artık bir anneyim.. Hem de kendince dünyanın en şanslı annesi...

Ben anne olmasaydım eğer, Hamileliğimde 90'lı kilolara kadar çıkıp, kendi çapımda bir rekora imza atamayacaktım...

Ben anne olmasaydım eğer, Senin kolyemi o küçücük ellerinle ilk kopardığın, ellerini ilk çırpırmaya başladığın, bize ilk gülümsediğin zamanın hayatımın en değerli anları olduğunu bilemeyecektim...

Annemi hiçbir zaman bu kadar iyi anlayamayacaktım...

Senin canın yanarken benim canım erise bile nasıl güçlü duracağımı ve gözyaşlarımı gerçekten nasıl içime akıtacağımı hiç bilemeyecektim...

Doktorlar seninle ilgili olumsuz şeyler söylediler de inadına inanmayı öğrenemeyecektim...

Belki babanla daha az kavga edecektik, ama adına evlat denilen sevgiyle nasıl da aşkımızın büyüdüğünü hiç bilemeyecektik...

.....

Hiçbir zaman pişman değilim, olmayacağım... Niye benim bebeğim farklı demiyorum.. Sen bir şeyler öğrendiğin gün ben de seninle büyüyorum... Bazen kendimi başka bebeklere bakarken yakalıyorum... Sanma ki kıskandığımdan. O annelerin, bebeklerinin yaptığı en basit şeylerin bile aslında ne kadar büyük bir nimet olduğunu anlamaları için dua ediyorum.

Sen olmasaydın ben hiçbir zaman ANNE olamayacaktım...

Bir çocuk doğduğunda, bir ANNE doğarmış.. Ben de seninle yeniden doğdum, bambaşka bir insan oldum... 17 Kasım'da Arslan Dağhan girdi hayatımıza.. Artık hiçbir şey eskisi olmayacak...

Kış hastalıklarından koruyucu besinler

KIŞ AYLARININ GELMESİYLE BİRLİKTE NEZLE, GRİP, SOĞUK ALGINLIĞI GİBİ HASTALIKLARIN GÖRÜLME SIKLIĞI DA ARTAR. BİRÇOĞUMUZ BU HASTALIKLARA YAKALANDIKTAN SONRA İLAÇLARA SARILIRIZ. OYSA ÖNEMLİ OLAN TÜKETECEĞİMİZ DOĞRU BESİNLERLE KIŞ AYLARINI BU HASTALIKLARA YAKALANMADAN GEÇİRMEKTİR. BUNU SAĞLAMAK DA ELBETTE 'DOĞRU BESLENME'YLE MÜMKÜNDÜR...

Türkiye dört mevsimin de yaşadığı şanslı ülkelerden biri. Bazılarımız yaz aylarını daha çok seviyor, bazılarımız ise kış aylarını... Mevsimlerin hepsinin kendine has özellikleri olduğu gibi, elbette hastalıkları da var. Kış ayları da hepimizin bildiği gibi, nezle, grip, soğuk algınlığı gibi hastalıklarla beraber geliyor. Önemli olan ise önlemleri bu hastalıklara yakalanmadan almak, alabilmek... Bu önlemlerden biri de 'doğru beslenme' elbette. Söz konusu doğru beslenme olduğunda ise vitaminlere özel bir paragraf açmak gerekiyor. Vitaminler, vücudumuzda sentez edilemeyen, bununla birlikte, aldığımız diğer besin öğelerinin daha iyi kullanılabilmesi noktasında önemli bir rol oynayan; büyüme, gelişme süreçleri ve sindirim sistemi için vazgeçilmez olan birer 'kıymettir'. Vücudumuzda sentez edilemeyen vitaminleri besinler ile karşılamak zorundayız. Vitamin alımı yeterli düzeyde gerçekleşmezse, özellikle kış aylarında hastalıklara yakalanma riskimiz oldukça yükseliyor. Peki, bu kışı zinde geçirmek için en çok hangi vitaminleri almalıyız?.. İşte bu sorunun cevabı...



**UZMAN DİYETİSYEN VE NLP
UZMANI SERKAN TUTAR
TUTAR'LI DİYET BESLENME
DANIŞMANLIK&YAŞAM KOÇLUĞU**

A VİTAMİNİ:



Bağışıklık sistemindeki önemi, deri bütünlüğünü sağlamasına ve hücresel olaylardaki görevlerine bağlanmaktadır. A vitamini yetersizliğinde hücresel olaylarda değişiklikler gözlenir ve deri bütünlüğü bozulur. Bu sorunlar da bağışıklık sisteminde olumsuzluklara neden olur ve zararlı mikroorganizmaların vücudumuza girişini kolaylaştırır. Antioksidan özellikli olması nedeniyle zinde bir gün geçirmenizi engelleyen serbest radikallerin vücuttan atılmasını sağlar. Bu vitaminden zengin besinler; karaciğer, balık, süt, tereyağı, yumurta sarısı, ıspanak, havuç, kayısı ve domatestir. Bu besinlerden düzenli olarak tüketmek günlük A vitamini ihtiyacınızı karşılamayı sağlar.



E VİTAMİNİ:



Güçlü bir antioksidan etkiye sahip olan E vitamini, vücudumuzun serbest radikallerden temizlenmesinde rol oynar. Bağışıklık hücreleri, serbest radikallerin oluşturacağı zararlara karşı daha duyarlı olduklarından, bu hücrelerin düzgün olarak çalışması için E vitamini yeterli miktarda almak önemlidir. Önerilen düzeyde E vitamini alımının grip riskini ve özellikle yaşlılarda solunum sistemi enfeksiyonları riskini azalttığı bilinmektedir. Enfeksiyon döneminde ise yeterli düzeyde E vitamini almak önemlidir; çünkü bu vitamin mikropların kandan temizlenme hızını artırmaktadır. E vitamininden zengin besinler; bitkisel sıvı yağlar, fındık, fıstık, ceviz gibi yağlı tohumlar ve buğday embriyosudur.

C VİTAMİNİ:



Suda eriyen vitaminlerden olan C vitamini, güçlü bir antioksidandır. C vitamini, bazı bağışıklık hücrelerinde yoğun miktarda yer alır ve bu hücreleri 'serbest radikaller' adı verilen zararlı maddelerden korur. Böylece bağışıklık sisteminin görevine devam etmesini ve güçlenmesini sağlar. Soğuk algınlığından korunmak ve zinde bir hayat sürmek için yeterli miktarda C vitamininin alınması gereklidir. Soğuk algınlığı olan çocuklara yapılacak C vitamini desteğinin de soğuk algınlığı süresini kısaltabileceği düşünülmektedir. C vitamininden zengin besinler; kuşburnu, yeşilbiber, turuncgiller ve diğer sebze ve meyvelerdir. Bu tür besinlerin her öğünde alınması önerilmektedir.





B VİTAMİNİ:

B-kompleks vitaminlerinden olan riboflavin, B6, folik asit ve B12 vitaminlerinin bağışıklık sistemi üzerinde etkileri olduğu bilinmektedir. Bu vitaminler arasında bağışıklık sistemiyle en güçlü ilişkiye sahip olan B6 vitamini'dir. Bu vitaminlerin yetersizliği durumunda, bağışıklık sisteminde zayıflama gözlenir. Özellikle B6 vitamininin yetersizliği yaşlılarda bağışıklık hücrelerinde oluşan olumsuz değişikliklerle ilişkilidir. Bağışıklık sisteminin görevlerini tam olarak yerine getirebilmesi için, bu vitaminlerin yeterli miktarda alınması gerekir. Riboflavinden zengin besinler; süt ve süt ürünleridir. B6 vitamininden zengin besinler; sakatatlar ve tahıl tohumlarıdır. Folik asidin kaynağı olan besinler ise; karaciğer ve koyu yeşil yapraklı sebzelerdir. B12 vitamini ise sadece hayvansal kaynaklı besinlerde bulunmaktadır. Karaciğer ve diğer sakatatlar bu vitaminlerden her ne kadar zengin olsalar da tüketimi önerilmeyen besinlerdir.

SAĞLIKLI KIŞ SEBZELERİ

Brokoli: Özellikle potasyum bakımından zengin olan brokoli aynı zamanda folik asit içeriği yüksek sebzelerdendir. Folik asit özellikle gebelik planı olan kadınlar için vazgeçilmez bir mineraldir; bu nedenle sıklıkla tüketmeleri gereklidir. Brokolinin pişirilme yöntemi de çok önemlidir. Haşlama suyunun dökülmemesi vitamin kayıplarını engellemenin en iyi yoludur. Ayrıca bazı kanser türlerine yakalanma riskini de azaltır.



HASTALIKLARA YAKALANMAMAK İÇİN DİĞER BESİN ÖĞELERİ...

DEMİR: Demir sadece kış aylarında değil, tüm yaşam boyunca sağlığımızı koruyan ve zinde bir yapıya sahip olmamızı sağlayan başlıca besin ögesidir. Demir seviyesi düşük olan kişiler, daha çabuk üşüdükleri gibi, hastalıklara da daha kolay yakalanırlar. Demir içeriği yüksek olan eti, pekmezi, koyu yeşil yapraklı sebzeleri yeterli ve dengeli miktarda tüketmeniz kış aylarını daha sağlıklı geçirmenizi sağlayacaktır.



PROTEİN: Protein ana besin öğelerinden biridir. Doku ve organların yenilenmesi ve gelişimi için önemli olan proteinin, kış aylarında daha dirençli bir vücut için alınması şarttır. Bu sebeple de et ve ürünleri ile süt ve ürünlerinin yeterli miktarda tüketilmesi gereklidir.

Havuç:

A vitamini içeriği yüksek olan havuç aynı zamanda iyi bir posa kaynağıdır. Mide ve bağırsak sorunu yaşayanlara iyi gelen havuç, kolesterolü dengelemede de rol oynamaktadır.

Tere:

İçerisindeki madeni tuzlar ve vitaminler sayesinde kanı temizler. Vücudun hastalıklara karşı direncini artırır. Böbrek taşlarını eriterek düşmesini kolaylaştırır. Kan şekerini dengeleyici özelliği vardır. Güç verir ve halsizliğe iyi gelir.

Lahana:

Güçlü bir antioksidan olan selenyum içerir. Bazı kanser türlerine karşı vücudu koruyucu etkisi bulunmaktadır. Mide ve bağırsak sağlığı için de önemli bir sebzedir.

Turp:

Böbrekler için yararlı olan turp aynı zamanda iyi bir potasyum kaynağıdır. Yemeklerle birlikte tüketildiğinde tokluk hissini de artırır. Bağırsak sistemini güçlendirmesi nedeniyle kış aylarında hastalıklara karşı direncimizi artırır. Özellikle üst solunum yolu enfeksiyonlarına yakalanma riskini azaltır.

Kabak:

Bir öğünde kabak yediğinizde günlük folik asit ihtiyacınızın yüzde 25'ini karşılamış olursunuz. Güçlü bir antioksidan olan A vitamini bakımından zengin bir besindir.

KIŞ AYLARINDA SÜT İÇİLMESİNİN ÖNEMİ

Havaların soğumasıyla birlikte giydiklerimize dikkat etmemizin yanı sıra yediklerimize ve içtiklerimize de özen göstermemiz gerekir. Kış aylarında hastalıklardan korunmanın bir diğer yolu ise içerisindeki zengin besin ögesi ile bağırsak sistemini güçlendiren sütü yeterli düzeyde içmektir. Soğuk havalar nedeniyle gribal enfeksiyon, üst solunum yolu enfeksiyonları, faranjit gibi hastalıklara yakalanma riski oldukça yüksektir. Sütte protein, yağ, laktoz, vitamin ve mineral içeriği zengindir; bu nedenle de kış aylarında günde iki bardak içilmesi gereklidir.



Hatay yemekleri

ÜLKEMİZİN EN ZENGİN VE LEZZETLİ YEMEKLERİNİN HAZIRLANDIĞI ŞEHİRLERDEN BİRİ DE HATAY. HIÇ GİTMESENİZ BİLE MUTLAKA BİLDİĞİNİZ BİR YEMEĞİ, HIÇ OLMADI TATLISI VARDIR. BU SAYIMIZDA İSTANBUL FATİH'TEKİ HATAY MEDENİYETLER SOFRASI'NA KONUK OLDUK VE FARKLI ŞUBELERİ DE BULUNAN RESTORANIN KONSEPT DANIŞMANI BARIŞ DEVECİ'DEN BİRBİRİNDEN LEZZETLİ TARİFLER ALDIK.



ZAHTER SALATASI

- 200 g zahter ● 100 g maydanoz ● 100 g taze soğan
- 400 g domates ● 115 g zeytinyağı ● 75 g nar ekşisi
- 20 g yeşil zeytin

YAPILIŞI: Zahter, maydanoz, taze soğan ve domatesi zırla çekin. Üzerine zeytinyağı, nar ekşisi ve yeşil zeytin ekleyip servis yapabilirsiniz.

HUMUS

MALZEMELER:

- 400 g haşlanmış nohut
- 6 g kimyon
- 7 g limon tozu ● 5 g tuz
- 300 g tahin ● 300 ml su

YAPILIŞI:

Nohudu bir gece önceden ıslatın. Daha sonra suyunu değiştirerek eriyene kadar haşlayın. Haşladığınız nohudu soğuduktan sonra baharatlarla birlikte mikserde ortalama 8 dakika çekin. Ardından azar azar suyu ve tahini dengeli bir biçimde ilave edin. Bu işlemden sonra malzemenizi ortalama 4 dakika mikserde çekin. Sunumu tahin, sarımsak ve limon suyu ile gerçekleştirebilirsiniz.



KAYTAZ BÖREĞİ

MALZEMELER:

- 550 g un ● 10 g maya ● Yarım çay kaşığı tuz ● 300 g su
- 20 g Pınar Tereyağı ● 45 g ayçiçek yağı ● 400 g dana traç kıyma ve kuzu boşluk karışımı kıyma ● 140 g köy domates salçası
- 460 g kuru soğan ● Yarım tutam karabiber

YAPILIŞI: Bir kaba un, maya ve tereyağını koyun, ardından su ve yağ ile beraber mayayı eritin. Tuz ilave ettikten sonra iyice yoğurun. Hamurun kıvam alabilmesi için ellerinizi yağlamayı unutmayın. Daha sonra 5 dakika kadar hamuru dinlenmeye alın. Dinlenmiş hamurları ufak ufak elle kesin ve tepsilere dizin. Ardından oda sıcaklığında ortalama 10-15 dakika kadar dinlendirin. Hemen pişmeyecekse dolapta 24 saat bekletebilirsiniz. Bir tarafta kıyılmış soğan, bir kere çekilmiş ve kıyma haline getirilmiş et, salça ve baharatları ayçiçek yağı ilave ederek iyice yoğurun. Dinlenen hamurunuzu çubuk şeklinde uzatıp dolama şeklinde sarın ve yağlanmış tepsiye dizin. Dizdiğiniz hamurların üzerini üç parmağınızla hafifçe açıp hazırladığınız iç harcından hamurun üzerine yerleştirin. Elinizi erimiş hafif ılık tereyağına bandırıp böreğin üzerinde gezdirin. Fırında 200 derece sıcaklıkta yarım saat pişirin.



SİNİ KEBABI

MALZEMELER:

- 600 g dana kıyma ● 400 g kuzu boşluk
- 250 g al biber ● 150 g domates
- 2 demet maydanoz ● 20 g tuz
- 2 g karabiber ● 2 g kimyon ● 8 g sarımsak
- Lavaş (servis için) ● Özel sos

HAZIRLANIŞI:

Dana eti ve kuzuyu makinede bir kere çektin. Daha sonra al biber, soğan ve sarımsağı ince ince doğrayıp zırhla kıyın. (Zırh kullanmayanlar bunu bir bıçakla, rondo veya mutfak robotunda da yapabilir.) Doğranan malzemelere maydanoz ilave edin ve zırhla tekrar kıyın. Ardından et ve baharatları ilave edip bir dakika kadar karıştırın. Zırh ile 3 ile 5 dakika arasında çekin ve kıvama getirin. Sunum yapılacak tepside elle kenar verdikten sonra salça ve su ile hazırladığınız sosla beraber 330 dereceye getirdiğiniz fırında pişirebilirsiniz.

Pınar Kremilla'lı birbirinden lezzetli ve tatlı tarifler

SEVDİKLERİNİZ İÇİN KISA SÜREDE
HAZIRLAYABİLECEĞİNİZ BİRBİRİNDEN LEZZETLİ
TARİFLER PAYLAŞIYORUZ SİZLERLE... PINAR
KREMILLA, PINAR KREMA, PINAR LABNE VE ELBETTE
PINAR SÜT MALZEMELERİN BAŞINDA GELİYOR.
LEZZETİN SIRRI DA BURADA GİZLİ...

HİNDİSTAN CEVİZLİ KREM BRULE

MALZEMELER: (6 kişilik)

- 500 ml Pınar Kremilla (1 kutu)
- 50 gr Hindistan cevizi
- 1 tatlı kaşığı doğal Hindistan cevizi aroması
- 80 gr toz esmer şeker

Pınar Kremilla'yı bir karıştırma kabına alıp içine Hindistan cevizi aromasını ve Hindistan cevizi ekleyin. Tel çırpıcı ile homojen hale gelene kadar karıştırın. Pınar Kremilla'lı karışımınızı servis kabınıza boşaltıp üstüne esmer toz şekeri serpiştirin. Pürmüz ile toz şekeri yakarak 'krem brule'niz üzerinde bir tabaka oluşturun. Buzdolabında 15 dakika bekletip servis edin.

KESTANELİ MINİ PASTA

MALZEMELER: (4 adet)

- 120 gr toz şeker
- 2 adet yumurta
- 75 gr un
- 15 gr kakao
- 1 çay kaşığı vanilya özütü

ARASI İÇİN:

- 50 ml Pınar Kremilla
- 120 ml Pınar Krema (soğuk)
- 150 gr kestane şekeri püresi
- 50 gr kestane şekeri (ufak doğranmış)
- 50 gr portakal şekerlemesi (ufak doğranmış)

ÜSTÜ İÇİN:

- 250 ml Pınar Kremilla (1/2 kutu)

HAZIRLANIŞI:

Kek için, toz şeker ve yumurtayı mikserin yüksek devrinde birkaç dakika çirpin. Mikserin devrini düşürüp unu ve kakaoyu elekten geçirerek karışıma ekleyin. Vanilya özütünü de ekleyip çok kısa bir süre karıştırdıktan sonra mikseri durdurun. 7 cm çapında 4 adet metal kalıbı yağlayıp içlerini ve tabanlarını yağlı kâğıt ile kaplayın. Bir fırça ile kâğıdın üzerini de tekrar yağlayın. Kek karışımınızı kalıplara paylaştırıp 170°C fırında 20 dakika pişirin. Fırından çıkarıp soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra kalıplarından çıkarın ve yatay olarak ortadan ikiye kesin. Pınar Krema'yı çırparak kabarmasını ve sertleşmesini sağlayın. İçine Pınar Kremilla'yı ve kestane püresini ekleyip karıştırın. Karışımı bir sıkma poşetine doldurup buzdolabında yarım saat soğutun. Soğuyan kremayı keklerinizin alt katının üstüne kalın bir katman oluşturacak şekilde sıkın. Kestane ve portakal şekerlemesi parçacıklarını kremanın etrafına yapıştırıp keklerin üst katlarını kremanın üstüne kapatın. 250 ml Pınar Kremilla'yı ufak bir sos tenceresinde 2 dakika ısıtıp mini pastalarınızın üzerine gezdirin. Mini pastalarınızı hemen servis edin.



MALZEMELER: (6 kişilik)

- 500 ml Pınar Kremilla (1 kutu)
- 300 ml Pınar Krema (soğuk)
- 160 gr Pınar Labne
- 150 gr fındık (kavrulmuş, iri kıyılmış)
- 6 adet kedidili bisküvi
- 60 ml Pınar Süt (ılıtilmiş)

KARAMEL SOS İÇİN:

- 75 gr şeker
- 15 ml su
- 150 ml Pınar Krema

KARAMELLİ FINDIKLI KUPLAR

HAZIRLANIŞI: Karamel için, 150 ml Pınar Krema'yı kaynama noktasına gelene kadar ısıtıp ateşten alın. Şekeri ve suyu ufak bir sos tenceresinde ocağa koyun. Şeker eriyip rengi koyulaşana kadar hiç karıştırmadan pişirin. Isıttığınız kremayı eriyen şekere ekleyip homojen hale gelene kadar karıştırın. Ocaktan alıp soğumaya bırakın. 300 ml soğutulmuş Pınar Krema'yı sertleşip kabarana kadar çirpin. İçine 350 ml Pınar Kremilla ile Pınar Labne'yı ilave edip karıştırın. Hazırladığınız kremayı sıkma poşetine doldurup buzdolabında bekletin. Kedidili bisküvileri ikiye bölün. 6 adet yarım kedidili bisküviyi tekrar ikiye bölüp servis bardaklarınızın dibine ikişer parça şeklinde yerleştirin. Üzerlerine birer kaşık ılık süt gezdirin. Buzdolabında soğuttuğunuz kremayı kedidili bisküvilerin üzerine kalın bir kat oluşturacak şekilde sıkın. Üzerine bir-iki kaşık karamel gezdirip bolca fındık serpiştirin. Fındıkların üzerine tekrar krema sıkarak bir kat oluşturduktan sonra kalan Pınar Kremilla'yı kupların üzerine paylaştırın. Karamel sos ve fındık parçacıkları gezdirip yarım adet kedidili bisküvi batırarak kuplarınızı tamamlayın. Soğuttuktan sonra servis edin.



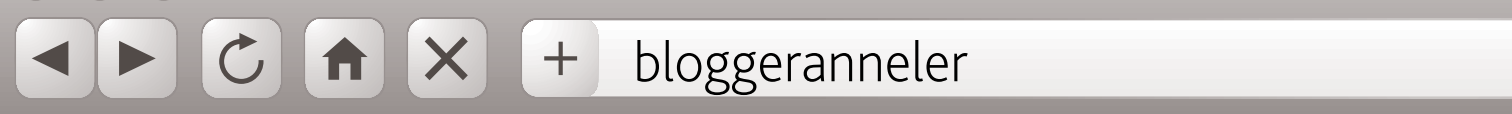
KREMILLA'LI PROFİTEROL

MALZEMELER: • 3 yumurta • 1 su bardağı su • 125 gr Pınar tereyağı

- 1 bardak un
- KREMASI İÇİN:** • 500 ml Pınar Kremilla
- 4 yaprak jelatin
- 1 su bardağı sıcak su (jelatini eritmek için)
- 1/2 su bardağı pudra şekeri

ÜSTÜ İÇİN: • Pınar Kakao Sos

HAZIRLANIŞI: Hamur için tereyağını ve suyu tencereye koyun. Kaynamaya başlayınca unu ekleyip sürekli karıştırın. Kaşıkla toplanmaya başlayınca ocaktan alın. İlyınca yumurtaları ekleyin. Hamuru sıkma torbasına aktarın ve yağlı kâğıt serili tepsiye aralıklar bırakarak ceviz büyüklüğünde sıkın. 180°C'de 25-30 dakika pişirin. Krema için, ocakta kaynayan suya yaprak jelatini ekleyin, eriyene kadar hızlıca karıştırın. Şekeri ekleyip karıştırın. Kremilla ilave edin, karıştırın ve buzdolabına kaldırın. 2-3 saat sonra karışım katılaşmış olacak. Kremayı tatlı kaşığı ile profiterol toplarının içine yerleştirin. Üzerine Pınar Kakao Sos dökün ve servis yapın.



Konusunun uzmanı blogger anneler her derde deva

ANNELER ARTIK SANAL ORTAMDA DA GERÇEK YAŞAMDA OLDUKLARI KADAR AKTİF. AKLINIZA TAKILAN HEMEN HER ŞEYİN CEVABINI TECRÜBELERİNİN IŞIĞINDA VE BİR TIK'LA ERİŞEBİLECEĞİNİZ MESAFEDA PAYLAŞIYORLAR BİZLERLE. TABİİ Kİ BLOGGER ANNELERDEN BAHSEDİYORUZ. SANAL ORTAMIN ANNELERİNİ İNTERNETİN BİZE SUNDUĞU İMKÂNLAR ÖLÇÜSÜNDE YAKINDAN TANIYALIM, NEDEN BU YOLA BAŞ KOYDUKLARINI ÖĞRENELİM VE BLOG'LARINI TANITALIM İSTEDİK...

@SoranAnne
Ece Kumkale



"Çocukların hayatlarının ilk üç senesi çok önemli" diyen Ece Kumkale, hayatını da bu söylem üzerine şekillendiriyor. Ne zaman ikizleri 3.5 yaşına basıyor, işte o zaman Kumkale bir blog açarak yaşadığı tecrübeleri paylaşmaya karar veriyor. Aralık 2012'den bu yana aktif olarak "Hassas Anne" isimli blog'unda özellikle beslenme, bebek sağlığı, eğitim gibi 'hassas' konulara dair merakları gideriyor, yol gösteriyor. Kumkale sağlık, eğitim, beslenme, emzirme, tuvalet eğitimi gibi önemli konularda merak edilen bilgileri blog'unda paylaşmakla kalmıyor; anne adayları ya da annelerle "Hassas Anne Buluşmaları" da gerçekleştiriyor; Blog'unda hem anlatıyor hem de soruları yanıtlıyor. Yurtdışında sosyoloji ve psikoloji alanlarında yüksek öğrenim gören Ece Kumkale'nin yazı ve röportajlarına www.hassasanne.com adresinden ulaşabilirsiniz.



@BlogcuAnne Elif Doğan

İlk çocuğu Deniz'i 2006 yılında dünyaya getirdikten sonra profesyonel iş hayatına ara verip, "Bugün kendim için ne yaptım?" sorusuna "Hiçbir şey" karşılığını vermemek adına blog yazmaya başlıyor Elif Doğan. Nisan 2009'dan bu yana "Annelik her zaman toz pembe değil" temasıyla, kendi tabiriyle "Anne olmanın inişlerini-çıkışlarını ve en gerçek yüzünü paylaşmayı" sürdürüyor. Doğan'ın, "anneliğini paylaştığı bu kaçış alanı" blogcuanne.com da gebelik sürecinde ve çocuk sahibi olduktan sonraki dönemde edindiği tecrübelerinden gündemini meşgul eden konulara kadar geniş bir içerik sunuyor. "Yaklaşık 4,5 yıldır aktif olan blogcuanne.com'da Doğan kendi yazılarını yayınlarken pek çok gebe ya da yeni anne de kendi tecrübelerini aktararak gebeliğin ilk haftasından itibaren çocuklarının günlüklerini tutabiliyor. Alışveriş başlığı altında puset tulumlarını önerirken, çocuğuna yatmadan önce okumak isteyeceğiniz kitaplarla ilgili alternatifler de sunuyor. Elif Doğan'ın blog'una : <http://blogcuanne.com/> adresinden ulaşabilirsiniz.



@umutsuziskadini

Güldem Zeybek

Aynı zamanda Hurriyetaile.com ile Milliyet.com.tr'de yazan Güldem Zeybek gerek kendi blog'unda gerekse diğer mecralarda gündelik hayatına dair bireysel paylaşımlarda bulunuyor. Bu paylaşımların odağında ise elbette çocuklarıyla yaşadığı deneyimler yer alıyor. Instagram'da yine "umutsuziskadini" ismini yazarak takip edebileceğiniz Zeybek, çocuklara yönelik sosyal sorumluluk kampanyalarını da yakından izliyor, takipçilerini de bu kampanyalara katılmaları, benzer etkinlikleri desteklemeleri için teşvik ediyor. Sosyal bir blogger anne olan Zeybek, twitter hesabındaki paylaşımlarla yalnız olmadığınızı da hatırlatıyor size... Güldem Zeybek'in yazıları için: <http://umutsuziskadini.com/>



Bir kokoşluk hikâyesi

Beyza Yazıcılar

Beyza Yazıcılar'ın kızı Bade doğduktan sonra açtığı bu blog, şimdiye kadar paylaştığımız blog'lardan biraz farklı. Burada sağlık, çocuk gelişimi, teknoloji gibi konular yerine, Beyza'nın kızı için interneti didik didik ederek bulduğu kıyafet tavsiyeleri, saç bantları, doğum günü pastası, anne-kız giysileri gibi moda ve giyimle ilgili başlıklar var. Çocukla yurtdışına çıkanların dikkat etmesi gerekenlerden doğum günü partisi alternatiflerine kadar farklı bilgileri de içeren sitenin en güzel tarafı, Beyza Yazıcılar'ın bulunduğu ürünlerin kaynaklarını ve fiyatlarını da yazması. Blog'a <http://kokoskizbade.blogspot.com.tr/> adresinden ulaşabilirsiniz.





Blogger anne olmak için...

Siz de bir blogger anne olabilirsiniz. Bunun için blog açmanızı sağlayacak bir e-mail hesabınızın olması yeterli. Blog açarken para harcamanıza gerek yok, bunu ücretsiz yapıyorsunuz. Sadece blog'unuzu ilgi çekici kılmak için küçük bir profesyonel destek almanız halinde son derece makul harcamalar yapabilirsiniz. Ancak takipçi sayınızın fazla olması için tasarım gibi unsurlardan çok içeriğinizin özel olması gerekiyor. Merak edilen, internette aranan konularda gerçek ve doğru içerik hazırlarsanız günde binlerce kişinin yazdıklarınızı okuduğunu göreceksiniz. Bir blog'un çok okunması için sahip olması gereken özellikleri şöyle sıralayabiliriz:

- Blog'unuzu güncel tutun, düzenli aralıklarla yazı paylaşın.
- Kendinize bir tema belirleyin, bazı konulara yoğunlaşın.
- Sosyal aktivitelere katılın, deneyimlerinizi paylaşın, örneğin çocuğunuzla bir atölyeye katıldıysanız orada fotoğraflar çekin ve düşüncelerinizi yazın, bu özgün bir içerik olacağı için dikkat çekecektir.
- Takipçilerinizin sorularını yanıtlayın.
- Blog'unuz için facebook, twitter ve instagram hesabı da açın, bu hesapları da aktif olarak yönetin.
- Blog'unuzu takip edenlerle zaman zaman bir araya gelin, birlikte etkinliklere katılın...

Özgüveni yüksek çocuk yetiştirmenin sırları

HER AİLE ÇOCUĞUNUN ÖZGÜVENİNİN YÜKSEK OLMASINI İSTER. KENDİ DEĞERİNİ BİLEN, KENDİNİ SEVEN, SORUMLULUK DUYGUSU OLAN VE BUNU YAPARKEN ÇEVRESİNDEKİLERE DE DEĞER VEREN ÇOCUKLAR YETİŞTİRMENİN YOLUNU, MEDICANA INTERNATIONAL HASTANESİ'NDE ÇOCUKLARLA VE GENÇLERLE ÇALIŞAN UZMAN PSİKOLOG VE PEDAGOG REYHAN ATEŞ YÜCEL'DEN DİNLEDİK...



İlk olarak tanımlama ile başlayalım. “Özgüveni yüksek çocuk” dediğimizde anlamamız gereken tam olarak nedir?

Özgüven bir kavramdır, duygudur ve kendini davranışlarla gösterir. Özgüven, kişinin kendi değerini bilme, kendisine saygıyla, sevgiyle ve dürüst bir şekilde davranabilme yeteneği olarak tanımlanabilir. Bu özelliklere sahip bir çocuk dürüst, sorumluluk bilinci gelişkin, şefkat duygusuna sahip; sevgi duyan, sevgisini gösterebilen ve yaptığı işte yeterli olabilen biridir. Özgüveni yüksek bir çocuk kendi



yeterliliğine güvenebilir. Kendi kararlarını yine kendisinin verebileceğini bilir ancak yine de başkalarından çekinmeden yardım isteyebilir. Kendi değerini bildiği gibi başkalarının değerini de bilir, farklılıklara saygı duyabilir. Özgüveni yüksek bireyler esnek bir düşünce yapısına sahiptirler. Duyguların farkına varırlar ve akılcı hareket ederler.

Bir çocuğun özgüveni ne zaman gelişmeye başlar?

Özgüven öğrenilen bir kavramdır. Dolayısıyla doğumdan itibaren anne ve babanın çocuğa olan tüm davranışları, çocuk tarafından algılanır ve kaydedilir. Erken çocukluk dönemi (0-6 yaş) kişiliğin büyük ölçüde şekillendiği dönem olarak ele alınır. Kişilik gelişiminin insanın yaşamı boyunca süregeldiği kabul edilir. Ancak kişilik gelişmesi ve yapılanmasında temelin çocukluk döneminde atıldığı gerçeği geçerliliğini korur. Doğumdan ilk bir yıla kadar uzanan evrede, temel güven ve güvensizlik dönemi yaşanır. Bakım veren ebeveyn ile sağlıklı bağıllık ilişkileri kurabilen çocukların kendini daha olumlu algılayabildikleri düşünülür. Bağlanma bir süreçtir; bebeğinizin isteklerini ve ihtiyaçlarını anlayıp bunlara uyumlu cevap verdiğiniz her an bebeğinizle kurduğunuz bağın güçlenmesine katkı sağlar.

Dünyaya yeni gelen bebeğin kendini koruma deneyimi ya da özdeğeri ile ilgili bir fikri yoktur; bebek, özgüveninin gelişmesi için başka kişilerin davranışlarına ve hareketleriyle verdikleri mesajlara ihtiyaç duyar. Bebeğin temel ihtiyaçlarının karşılanması ile sevgi ve güven duygusu, benlik değerinin oluşmasında önemli etkilere sahiptir. Ebeveynin bebeğe dokunma şekli, ses tonu, gözlerindeki ifadeler, jest ve mimikleri, bebeğin ağlamaları karşısında verdikleri tepkiler özgüven kavramını oluşturur. Olumlu mesaj veren, çocuğunu dinleyen, tarafsız bakabilen ebeveynin çocuğu özgüvenli olmayı, kendini değerli hissetmeyi o andan itibaren öğrenir.

Tersinden soralım, çocukların özgüvenini zedeleyen ebeveyn davranışları nelerdir?

Her çocuğun kendini biricik ve değerli hissetmeye ihtiyacı var. Parmak izlerimiz nasıl farklı ise, kişiliğimiz ve kim olduğumuz da bu biricikliğin içindedir.



Yetenekli olduğu alanlar kadar çocuğun 'sınırlarını' da bilmek aileye ve çocuğa ne kazandırır?

En önemlisi gerçekçi bir bakış açısı ve yaklaşım sağlar. Çocuk rahat bir nefes alabilir. Herkesin yapabileceği ve yapamayacağı şeyler vardır. Çocuğun potansiyelini desteklemeli, geliştirilebilecek alanları geliştirmesine yardımcı olmalıyız. Ama bu ikisinin dışına çıkarak çocuğa aşırı yüklemeler yapmak, onu zorlayıcı ortamlara maruz bırakmak daha fazla içe kapanmasına, kolay tolere edilebilecek durumlarla karşılaştığında korkuya kapılmasına hatta kaygı bozukluklarına kadar götürebilir.

Çocuğumuzu çok iyi tanımalıyız. İlgilisi ve yetenekleri konusunda onun da mutlaka söz sahibi olacağı yolu birlikte şekillendirmeliyiz. Yapabileceğine inandığı alanları desteklemeli, yapamayacağını düşündüğü konularda da zorlamamalıyız. Çocukların zihnine ne kaydederseniz yaşam boyu onu izlersiniz.

Bu farklılığın gözetildiği, esnek bakıldığı, kurallar konulurken neden ve sonuçları konusunda çocuğun da bilgilendirildiği, hoşgörülü ve sağlıklı aile tutumu içinde büyüyen çocukların benlik değerleri de, özgüvenleri de yüksek olur. Aksi durumlar yaşanmıyor değil. Çok farklı anne-baba tutumları mümkün. Her birinin de çocuğun kişilik ve benlik değeri üzerinde farklı etkileri var. Örneğin çocuklara söz hakkı tanımayan, aşırı otoriter ailelerde büyüyen çocukların özgüvenleri düşük olabilir. Aynı şekilde aşırı koruyucu, mükemmeliyetçi, tutarsız anne ve baba tutumlarıyla büyüyen çocuklarda da özgüven eksikliği gözlenebilir. Aile içerisinde değersiz hissettirilen çocuklar başkaları tarafından da değersiz görülmeyi olağan görürler; hatta kimi zaman bunu beklerler. Sürekli en kötüsünü bekledikleri için de genelde kötü durumları kendilerine çekerler. "Kendini doğrulayan kehanetler" diyoruz buna. İrrasyonel ya da aksak düşünceler beraberinde gerçekçi olmayan duyguları ve davranışları da getirebilir.

Peki, ebeveynler olarak çocuklarımızı özgüvenli bir şekilde yetiştirmek için, onlara karşı ne gibi yapıcı davranışlarda bulunmalıyız?

Öncelikle hoşgörülü ve sağlıklı bir anne-baba tutumunu benimsememiz gerekir. Bu tutumu benimseyen aileler sevgiyi ve eğitimdeki disiplini dengeli bir şekilde barındıran ve çocuğun temel ihtiyaçlarını olumlu şekilde karşılayan ailerdir. Tutarlı, esnek, kurallar konurken çocuğun da fikirlerinin alındığı, ceza yerine olumsuz pekiştirme kullanan, birbirine karşı açık bir aile yapısı söz konusudur. Doğruları ve yanlışları ile herkesin değerli gördüğü fikirleri vardır. Bu tür ailelerde yetişen çocuklar yapıcı, yaratıcı, özgüveni yüksek, sosyal ilişkilerinde başarılı ve davranışlarının sorumluluğunu alabilen bir kişilik geliştirirler.

Biraz da aile dışına çıkalım. Okul, arkadaş ortamı vb. alanlarda çocuğun maruz kaldığı olumsuz iletişim örnekleri ailenin kurmaya çalıştığı özgüveni nasıl etkiler?

Özgüveni yüksek olan bireylerin de kendilerini yetersiz hissettikleri dönemler elbette olabilir. Sorduğunuz soru tam da bununla ilgili. Bazen okulda bu türden davranışlarla karşılaşmak maalesef yaşanan bir durum. Ancak bu çocuklar okulda karşılaştıkları rahatsız edici durumlarda kendilerini değersiz olarak tanımlamazlar ya da o rahatsızlık duygusunu yaşamıyormuş gibi yapmazlar; kendilerini kınamazlar. Özgüveni yüksek çocuklar bu durumu güvendiği bir yetişkinle paylaşırlar, destek ararlar. O süreçte kendilerini yetersiz hissederler ama bunu hak etmediklerini de bilirler. Aile içinde bu konu hakkında önceden uyarılarda bulunmak, karşılaşılabileceği sıkıntılar konusunda çocuğu haberdar etmek önemli. Yapılabilecekler evde beraberce gözden geçirilebilir. Ailede kendini güven içinde hisseden çocuklar, "zorba" davranışlara maruz kaldıklarında aileleri ile bu durumu rahatlıkla paylaşabilirler, güven duydukları bir yetişkinden rahatlıkla destek isteyebilirler.

Peki, çocuğumuzu özgüveni yüksek bir birey olarak yetiştirmeye çalışırken, fazlasına kaçıp egosu yüksek hale getirmemiz de mümkün mü?

Dengeyi kurmanın yolu gerçekçi bir algıya sahip olmaktan geçer. Çocuklarımızın yapabileceği ve yapamayacağı şeyler konusunda objektif olmalıyız ve çocuklara kendi istek ve özlemlerimizi yüklememeliyiz. Sürekli övgü ile yetiştirilmiş, gerçekçi olmayan bir benlik algısına sahip çocuklarda uyum problemleri sıklıkla yaşanır. Şunu da unutmamak gerekir ki özgüven ile bencillik birbirinden farklı iki kavramdır. Kendi değerini bilen birey ile abartılı bir değer yüklenmiş birey arasında tabii ki farklılık olur. "Aşırı özgüven" belki de bu dengenin şaştığı noktada oluşur. "Ben senden daha iyiyim" duygusu, hem çocuğun bizzat kendine hem de çevresine zarar veren bir durumdur. Başkalarına söz hakkı tanımayan, hata yaptığını kabul edemeyen, hataları sonucu öfkeleri de beraberinde yaşayan tutumlar gelişebilir.

ANNE VE BABALARA ALTIN ÖĞÜTLER

▼ "Çocuklarımızla konuşma şeklimiz onların iç sesini oluşturur" (The way we talk to our children becomes their inner voice) demiş Peccy O'Mara... Bu, çocuk yetiştirirken anne-babaların kendilerini iyi gözlemlemesi ve kontrol etmesi için güzel bir hatırlatmadır, zira sergilediğimiz her davranış, söylediğimiz her söz çocuklarımız için birer referanstır. Çocukların iç sesi ebeveynin davranışlarıdır. Başkaları ile bir araya geldiklerinde nasıl davranacaklarını, nasıl konuşacaklarını çocuklar evde anne-babadan öğrenmektedir.

▼ Erken çocukluk dönemi (0-6 yaş) kişiliğin büyük ölçüde şekillendiği dönem olarak ele alınmaktadır. Bu dönemde çocuk, sosyal bir birey olmayı öğrenirken, kişilik oluşumu açısından gerekli olan özdeşimi, anne-babasını model alarak yapar. Anne-babanın sözlerini, onların davranış kalıplarını kendine örnek alır. Yanlış bir şey yaptığında ebeveynin verdiği tepki, onun arkadaşları arasında yanlış yapan bir çocuğa vereceği tepkiye referanstır. Çatışma ve sorun çıktığında anne-babasından yanlış davranışa karşılık doğru alternatif davranışların sunulduğunu gören çocuk yine yaşitları ile bir araya geldiğinde rahatsız olduğu durumlarda alternatifleri düşünme eğiliminde olacaktır.

▼ Çocuk, anne-baba arasındaki tüm süreçleri doğrudan gözlemektedir. Bildiği ve güvendiği, kendisine yakınlık gösterip sevgi duyan kişilerin her davranışı, çocuk tarafından mutlaka doğru olarak kabul edilir. Kimi zaman kaygıyı, korkuyu da onlardan öğrenir. Çocuğunun agresif davranışları ile ilgili yardım almaya gelen ebeveynlerden birinin aynı türden davranışları gösterdiği gözlemlenmektedir.

▼ "Nasıl bir ailemiz var?" da önemli bir sorudur. Herkes etrafındakilere tepki verir. Mutlu bir ailede yetiştiğini düşünen kişilerin bedensel hareketleri ile sorunlu bir ailede yetişen bireylerin beden duruşları bile birbirinden farklı olabilir.

▼ Sağlıklı bir aile; benlik saygısı yüksek, iletişime açık, dürüst, toplumsal bağı kuvvetli bireylerin yetişmesinin ön koşullarından biridir. Geleceğin dünyasını değiştirecek olan şey tam da budur: Aklın, sorgulamanın, çeşitliliğin, hoşgörünün ve güzel davranışların yaygın olduğu ve değer olarak görüldüğü aileler, çocuklar ve toplumlar yaratmak...

SPOR

KUÇUK YAŞTA SPORUN ÖNEMİ

“AĞAÇ YAŞKEN EĞİLİR” SÖZÜNÜ DOĞRULAR ŞEKİLDE ÇOCUKKEN SPOR YAPAN KİŞİLERİN YETİŞKİN OLDUKLARINDA DA SPORA DEVAM ETTİKLERİNİ GÖRÜYÖRÜZ. SAĞLIKLI BİR YAŞAMIN YOLU SAĞLIKLI BESLENMEKTEN VE SPOR YAPMAKTAN GEÇTİĞİNE GÖRE, ÇOCUKLARIMIZA SPOR ALIŞKANLIĞI KAZANDIRMAMIZ SON DERECE ÖNEMLİ. ÜSTELİK SPOR YAPMAK BEDEN GELİŞİMİNDEN SOSYAL HAYATTAKİ BAŞARIYA KADAR ÇOCUĞU BİRÇOK ALANDA DESTEKLEYİR.



Spor yapan çocuk daha mutlu, başarılı ve sağlıklı oluyor

Spor yapmanın fiziksel ve mental sağlığınıza olan etkisini gösteren yüzlerce akademik çalışma var. Spor yapanlar, birçok hastalığın gelişme riskini azaltırken, kendilerini daha mutlu ve zinde hissediyorlar. Spor yapmak mental sağlığınıza kuvvetlendirdiği gibi, sorunlarla başa çıkma yetimizi de güçlendiriyor. Spor yapmayı alışkanlık haline getirenlerimiz olduğu kadar günlük hayatın koşturmacası içinde buna yeterince vakit ayıramayanlarımız da oluyor. Kendimize yeterince özen göstermesek de söz konusu çocuğumuz olduğunda işler değişiyor. Beslenmesine özen gösterdiğimiz çocuklarımızın, sağlıklı bireyler olmasını sağlayacak spor aktivitelerine katılmasını da istiyoruz. Peki, çocuğumuzun spor yapma alışkanlığını kazanması için neler yapacağımızı biliyor muyuz? İstanbul Acıbadem Fulya Sporcu Sağlığı Merkezi'nden Uzman Spor Fizyoterapisti Mesut Selami ile gerçekleştirdiğimiz söyleşi, bize bu konuda ışık tutuyor...

“Spor yapmak çocukların beden gelişimini nasıl etkiler ve onlara neler kazandırır?” diye sorarak söze başlamak isteriz...

Çocukluk döneminde fiziksel aktivitelere katılımın çocuklarımız üzerinde bir dizi olumlu etkisi vardır. Bir kere bu çocukların büyüme ve gelişmeleri daha iyidir. Aktif bir yaşam biçimi kazanırlar, bu da ileride oluşabilecek hastalıkların riskini düşürür. Spor yapan çocukların vücut sağlığı olumlu etkilenir, aşırı kilo alımı önlenir. Spor, çocuklarda kemik yoğunluğunu artırdığı gibi, fiziksel yeteneklerin gelişmesini de sağlar. Spor yapan çocuklar, vücutlarının hareket kabiliyetini anlama ve değerlendirme konusunda daha ileridirler. Sadece bunlar mı? Spor çocuğun entelektüel, kişisel ve sosyal gelişime katkı sağlarken, stresle baş edebilme özelliğini de geliştirir. Spor yapan çocukların daha yüksek düzeyde konsantrasyona sahip olduğu görülür. Özgüveni pekiştirmesi ve kendini iyi hissettirmesi de sporun çocuklara sağladığı diğer avantajlar.

Çocuklarda spora başlama yaşı kaç olmalıdır? Hangi yaş gruplarında hangi sporları öneriyorsunuz?

Eğer amaç çocuğumuzun profesyonel sporculuğa yönlenmesini sağlamak değilse, çocuklar her yaşta istediği spora başlayabilirler. Ancak burada önemli olan çocuğa uygun bir program çizilmesi ve özel antrenmanlara erken dönemde değil, ilerleyen dönemde başlanmasına dikkat edilmesidir. Çocukların gelişimine paralel olarak yapabilecekleri hareketler de gelişir. 2-3 yaş çocukları, koşma, yakalama ve zıplama gibi temel hareketleri yapabilirler. Bahçede koşabilir, yürüyüşe katılabilir, dans edebilir, suda gözetim altında oynama ve deneyimli kişiler eşliğinde jimnastik eğitimi alabilirler. 4-6 yaşında ise dans, yüzme, jimnastik, ip atlama ve üç tekerlekli bisiklete binmek gibi sporlar idealdir. 7-10 yaş aralığında, ise çocuklarınızı jimnastik, yüzme, futbol, basketbol, voleybol, hentbol, bisiklet, tenis ve yüzme gibi sporlarla ilgili temel eğitimlere yönlendirebilirsiniz.

SPOR YAPAN ÇOCUKLARIN DAHA SOSYAL OLDUĞU, KOLAY ARKADAŞ EDİNDİKLERİ DOĞRU MU?

Spor yapmak, çocuklarda hoşgörü, iyi iletişim, saygı duyma, kendini tanıma, sebat etme, hedef koymayı öğrenme, zaman yönetimi ve zorluklarla mücadele yeteneği kazanma, takım çalışmasını öğrenme gibi birçok olumlu kişilik özelliklerini ortaya çıkarır. Bütün bunlar çocukların sosyalleşmelerini kolaylaştıran özelliklerdir. Takım sporlarında birlikte hareket etme, destekleme gibi farklı olumlu davranışlar da gelişir. Bu da arkadaşlık duygusunu güçlendirir.



SPOR

KÜÇÜK YAŞTA SPORUN ÖNEMİ



Daha ileriki yaşlar olan ergenlik döneminde sporun önemi nedir? Bu dönemde spor yapmak genç bireylere neler kazandırır?

Spor, ergenlik döneminde gençlerin temel gereksinimlerine doyum sağlayacak önemli bir etkinlik alanıdır. Ergenlik döneminde yapılan egzersizler, çocukluk çağına göre sporun kardiyak risk faktörlerine yönelik olumlu etkilerini artırır. Ancak bu dönemde bireylerde artan bağımsız olma isteği yanı sıra tecrübe azlığı nedeniyle maceraya yönelik aktivitelerinde riskler de artar. Bu nedenle çocuğunuzun hangi sporu yapacağı önemlidir. Ergenlik döneminde spor yapmanın bir diğer faydası da fiziksel aktiviteye katılımın bireysel karakterin oluşmasında etkili bir faktör olmasıdır. Bu dönem, sosyal açıdan liderlik, grup içi iletişim, arkadaşlık, takım ruhu, centilmenlik gibi özelliklerin yerleştiği dönemdir. Ergenlik döneminde pratik yeteneklerin kullanımı gelişir, atletizm, kayak, tenis, yüzme ya da futbol, basketbol, voleybol, gibi takım sporları daha ciddi düzeyde yapılmaya başlanabilir.



Biz yetişkinler spora yeterince vakit bulamamaktan dertliyiz ve çocuklarımız da ileride aynı sorunlarla uğraşsın istemiyoruz. Çocuklarımıza spor alışkanlığı kazandırmak için neler yapabiliriz?

Çocukluk çağına iyi düzenlenmiş bir fiziksel aktivite programı oluşturulmalıdır. Bu program çocuğun spor ve günlük aktiviteleri arasında bir denge sağlamalı ve ailenin de desteğini almalıdır. Bu nedenle ailelerin çocuklarına çok küçük yaşlarda spor alışkanlığı kazandırması, sadece spor müsabakalarını seyreden değil, bizzat oynayan nesiller yetiştirmeleri gerekir. Eğitim programı ile uyumlu bir şekilde düzenlenmiş fiziksel aktivite çalışmaları, çocuğun akademik başarısını engellemez. Bu sebeple, "Spor yüzünden derslere vakit kalmıyor" diyerek çocuğu spordan soğutmak yerine, çocuğun programını verimli şekilde düzenlemesine yardım etmek gerekir. Şunu da unutmamak lazım, çocuklar görerek öğrenirler. Siz spor yaparsanız çocuğunuz da yapar. Üstelik bu birlikte vakit geçirmek için iyi bir fırsattır. Babasıyla basketbol antrenmanı yapan, annesiyle her hafta düzenli yüzen bir çocuk hayatına sporu daha kolay yerleştirir. Yetişkinlerin spor yapmasının ne kadar önemli olduğunu hepimiz biliyoruz. Hafta sonu evde sıkıcı bir gün geçirmek yerine birlikte spor yapmak tüm aile bireylerini mutlu eden bir eylemdir. Hem sağlıklı bir aktiviteye katılmış olursunuz hem de aile bağları güçlenir.

Müsabakalı sporlar çocuğu aynı zamanda strese sokuyor mu? Bu müsabakalara hazırlanma yaşı olmalı mı? Çocuğa ailesinin ve spor eğitmeninin yaklaşımı ne kadar önemli?

Çocuğun profesyonel sporcu olması hedefleniyorsa, öncelikle bu yolun çok zor ve çetin olduğunu kabul etmek gerekiyor. Bu gibi beklentiler iyi yönetildiği zaman çocuk rahatça yönlendirilebiliyor. Kötü yönetilmesi ise çocuğun spordan soğumasına ve uzaklaşmasına neden olabiliyor. Çocukluk çağı geniş bir zaman dilimidir ve her çocuğun gelişim ve büyüme çizgisi farklı olabilecektir. Aynı yaştaki çocukların fiziksel yetenek ve olgunlukları çok farklı olabilir. Bu faktörler göz önüne alınarak uygulanması düşünülen aktivite programı planlanmalıdır. Bu nedenle beklenti ve hedefler çocuğun gelişme düzeyine uygun olmalıdır. Bu bilincin geliştirilmesi konusunda ailelere, hekimlere ve spor eğitimcilerine görev düşmektedir. Çocuk 11 -12 yaşlarına ulaştıktan sonra yarışma ruhu ve kazanma hırsını artırmaya yönelik olarak bilinçlendirmeye ve motive edilmeye başlanabilir.



Sporu aileler çocuklarının hayatına alırken nelere dikkat etmelidir? Bütün hafta çalışan aileler çocuklarını hafta sonu spor okuluna götürmeyi bazen sıkıcı bir görev olarak kabul edebiliyor. "Basketbola bırak, dönüşte al" gibi rutin eylemleri zorunluluk halinden çıkarmak için neler yapılabilir?

Çocuğun aktiviteye, spora erken yönlendirmesinde ailesine çok önemli görevler düşer. Anne babanın iyi bir örnek oluşturması önemlidir. Atılacak olumlu adımların çocukların yaşamını etkileyecek bir alışkanlığı kazanmasının yolunu açabileceğini unutmamak gerek. Çocuğu ilgi alanına uygun olarak spor etkinliklerine götürüp, spor çeşitlerini ve nasıl yapıldıklarını açıklamak, gerekli malzemeleri sağlayıp diğer çocuklarla oynaması için ortam oluşturmak önemlidir.

ANNE VE BABALAR İÇİN PRATİK ÖNERİM: "OTURUN VE İZLEYİN". VAKTİNİZ ELVERDİĞİNCE ÇOCUĞUNUZU SPORDA İZLEYİN, ONU OLUMLU YÖNDE GÜDÜLEYİN VE CESARETLENDİRİN. "FAIR PLAY" İN (CENTİLMENLİĞİN) ÖNEMİNİ VURGULAYIN, SİZ DE SPOR YAPIN VE ÇOCUĞUNUZA ÖRNEK OLUN.



Gereksiz antibiyotik kullanımı mikropları dirençli hale getiriyor

TIP DÜNYASININ ÖNEMLİ DÖNÜM NOKTALARINDAN BİRİ DE ANTİBİYOTİĞİN KEŞFİ. SON DERECE ÖNEMLİ BİR BULUŞ OLAN ANTİBİYOTİKLER, GEREKSİZ KULLANILDIĞINDA İSE HEM YETİŞKİNLERİN HEM DE ÇOCUKLARIN SAĞLIĞINI TEHDİT EDİYOR.

“Doktor antibiyotik reçete etmediği için bir haftadır iyileşemedim”. Bu sözü hiç söylediniz mi, ya da duydunuz mu? Türkiye’de hastalar doktora ne yazık ki antibiyotik beklentisiyle gidiyor. Bunu biz değil, araştırmalar söylüyor. Gereksiz hallerde kullanılan antibiyotikler ise mikropları daha dirençli hale getirerek yeni ve güçlü (mevcut antibiyotiklere karşı dirençli) mikropların, bir diğer adıyla “süper mikroplar”ın oluşmasına neden oluyor.

Bu durum hem yetişkinlerde hem de çocuklarda geçerli... Biz bu sayımızda, değerli iki uzmandan antibiyotik kullanımıyla ilgili bilgiler aldık. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji Anabilim Dalı Öğretim Görevlisi ve Türk Klinik Mikrobiyoloji ve Enfeksiyon Hastalıkları (KLİMİK) Antibiyotik Direnci Çalışma Grubu Üyesi Prof. Dr. Halis Akalın’dan yetişkinlerde antibiyotik kullanımı, Şişli Florence Nightingale Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları’ndan Yrd. Doç. Dr. Banu Yazıcı’dan ise çocuklarda antibiyotik kullanımı konusunu dinledik. Sözü önce Akalın’a verelim...

Yeni bir tanım var: “Süper mikroplar”. Bu ne anlama geliyor? Daha önce olmayan mikropları mı kast ediyorlar?

1940 yılında penisilinin ilk kullanımından yaklaşık dört yıl sonra penisiline karşı direnç gelişti. Bakteriler bir antibiyotiğe karşı birçok mekanizmayı kullanarak direnç geliştirebiliyor. Bakterilerden bazıları elimizde bulunan ve tedavi için kullanabileceğimiz antibiyotiklerden sadece biri hariç diğerlerine direnç kazanmış, bazıları ise tümüne dirençli hale gelmiş durumda. Bu tür bakterilerin yol açtığı enfeksiyonların tedavisi de oldukça zor. Bunlara “süper mikroplar” adı veriliyor.



Prof. Dr. HALİS AKALIN

Grip, soğuk algınlığı (nezle), bronşit gibi hastalıkların tedavisinde uzun yıllar antibiyotikler reçete edildi. Üşüttüğünde yıllar boyunca antibiyotik kullanan insanların süper mikroplara karşı daha dirençsiz olduğunu söyleyebilir miyiz?

1940-1980 yılları arasında birçok yeni antibiyotik tedavi alanına girdi. Bununla birlikte antibiyotiklerin gerekmediği haldeki enfeksiyonlarda da kullanımının devam ettiğini gördük. Bunlara en güzel örneklerden biri “tonsillofarenjit” adını verdiğimiz, ateş

ve boğaz ağrısı ile seyreden durumdur. Bu vakaların yüzde 70-80’inin nedeni virüslerdir ve antibiyotik tedavisine gerek yoktur. Antibiyotikler virüslere etkisizdir. Günümüzde kullanılan antibiyotiklerin yarısının gereksiz kullanıldığını yapılan birçok çalışma ortaya koymuştur. Sık antibiyotik kullanan kişilerde, bir enfeksiyon geliştiği zaman, daha dirençli bakterilerle karşılaşma riski artıyor. Bu dirençli bakteriler başkalarına da geçebileceği için toplumu tehdit ediyor.

Ülkemizde sık antibiyotik kullanıldığını düşünüyor musunuz?

Ülkemizde antibiyotikler en çok kullanılan ilaçlardan biri. Avrupa ülkelerine göre daha çok antibiyotik kullanıyoruz ve ülkemizdeki antibiyotik direnç oranı da yine birçok Avrupa ülkesinden yüksek. Ülkemizde antibiyotiklerin sık kullanılmasının üç temel nedeni var. Bunlar; hekimlerin gereksiz endikasyonlarda antibiyotik reçete etmesi, eczanelerden reçetesiz antibiyotik satışı yapılması ve halkımızın hekime ilaç beklentisiyle gitmesidir. Ülkemizde ilaç beklentisi içinde hekime gitme oranları Avrupa ülkelerindekinden çok yüksek ve bu beklenti toplumun bir parçası olan hekimleri de etkiliyor. Bu nedenle ülkemizde toplumun antibiyotik kullanımı konusunda bilinçli olması son derece önemli...

Çocuklarda antibiyotiğin akılcı kullanımı

HEPİMİZ SAĞLIĞIMIZI ÖNEMSERİZ AMA ÇOCUKLARIMIZIN SAĞLIĞINI ÇOK DAHA FAZLA ÖNEMSERİZ. ÇOCUKLARDA ANTİBİYOTİK KULLANIMI SON DERECE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN BİR KONU. ŞİŞLİ FLORENCE NIGHTINGALE HASTANESİ ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI'NDAN YRD. DOÇ. DR. BANU YAZICI'YA BU KONUDA MERAK ETTİKLERİMİZİ SORDUK.



Hekimler çocuklara ne zaman antibiyotik reçete eder?

Genellikle antibiyotik kullanımının en sık nedeni ateş, burun akıntısı ve öksürüğün eşlik ettiği üst solunum yolu hastalıklarıdır. Ancak bilmeliyiz ki üst solunum yolu hastalıklarının yüzde 90'ına virüsler neden olmaktadır ve viral infeksiyonlarda grip veya soğuk algınlığı gibi hastalık durumlarında antibiyotik kullanılmaz. Destek tedavi (bol sıvı alımı, istirahat, doğal yollardan C vitamini alınması, ateş düşürücü veya ağrı kesicilerle) ile 3-4 gün en fazla 1 hafta-10 gün içerisinde hastalık tedavi edilir. Ancak 10-15 günü geçen sarı-yeşil burun akıntısı, öksürük, ateş bize sinüzit veya bronşit, zatürre gibi üst ve alt solunum yolunun bakteriyel infeksiyonunu düşündürür. Böyle durumlarda etkene yönelik antibiyotiğe hekim tarafından başlanması gerekir. Farklı bir durum olarak da 48-72 saati geçen 39 ve üzeri ateşlerde, yine infeksiyon odağı saptanarak etkene yönelik antibiyotiğe başlanmalıdır. Antibiyotiğe başlamanın bir başka nedeni de özellikle kız çocuklarında çok sık görülen idrar yolu infeksiyonlarıdır, gerek hijyen nedeniyle gerekse altta yatan birçok nedene bağlı olmak üzere antibiyotik başlanır. Özellikle biz hekimlerin 'ampirik tedavi' dediğimiz en sık etkene yönelik antibiyotik başlanır ve idrar kültürü alınır. Sonrasında idrarda üreyen bakteriye göre antibiyotik değişikliğine gidilir. Yine başka bir neden bağırsak infeksiyonu da olabilir, ishal, kanlı ishal gibi... Böyle bir durumda da hekimin muayenesiyle ve çocuğun genel durumu doğrultusunda dışkı tetkik edilerek antibiyotik verilebilir. Ancak genellikle bağırsak infeksiyonlarında da virüsler ön plandadır, böyle durumlarda da yine antibiyotik başlanmaz, tahlil sonucunda mikroba yönelik davranılır.

Çocukları antibiyotik kullanırken anneler nelere dikkat etmelidir?

Eğer antibiyotik başlanmışsa hekimin öngördüğü antibiyotiğin verilme şeklini, verilme sürelerini ve hangi aralıklarla verileceğini ailenin dikkatli bir şekilde hekime sorarak çocuğa uygulaması gerekir. Çünkü

antibiyotikler çocukların kilolarına göre ayarlanır ve antibiyotiğin kanda maksimum etkiye ulaşma dozunu sağlayacak saat aralıklarında verilmesi son derece önemlidir.

Çocuğun genel durumuna bakıp, "iyileşti" diyerek antibiyotiği erken kesmek tehlikeli mi?

Antibiyotiklerin erken kesilmemesi ve en az 1 hafta kullanılması gerekir. Hekim süreyi antibiyotiğin cinsine göre ayarlar. Eğer bunlar aile tarafından yapılmazsa çocuğun veya yetişkin bireyin hem hastalığı tedavi edilmez hem de o antibiyotiğe karşı direnç gelişir. Bu da, aynı mikropla tekrar karşılaşıldığında artık kullanılan antibiyotiğin fayda etmemesine, daha ağır antibiyotikler kullanılmasına neden olur.

"Ben asla antibiyotik kullanmam" demek doğru mu?

Gerekli durumlarda antibiyotik kullanılmazsa hastalık daha ileri boyutlara gidebilir. Örneğin ateşi 72 saatten fazla süren bir çocuk hekime başvurulup odak belirlendiği, hekim antibiyotik başlanmasını öngördüğü halde aile başlamadıysa hastalık zatürreye çevirebilir. Bu da çocuğun durumuna göre hastanede yatarak damar yoluyla tedavi almasına neden olabilir.

Antibiyotiksiz yaşama geçişte belki de bel kemiği olan koruyucu tedavi şekli, aşılardır. Çocuklara yaşlara göre hazırlanmış aşuları yaptırılmalıdır. Çünkü bazı hastalıkların (verem, zatürre, ishal, kızamık, kızamıkçık, kabakulak, grip gibi) yapılan aşularla önlenmesi mümkündür. Aşıların hem maliyeti düşüktür hem de hastalığı önleme yetisine sahiptir.



34. PINAR RESİM YARIŞMASI BAŞLIYOR

HAYDİ ÇOCUKLAR RESİM YAPMAYA...

BU YIL 34.'SÜ DÜZENLENEN PINAR RESİM YARIŞMASI'NIN TEMASI 'AİLEM VE BEN' OLARAK BELİRLENDİ. ÇOCUKLARI, AİLELERİNİ VE AİLELERİYLE OLAN İLİŞKİLERİNİ RESİMLE ANLATMAYA DAVET EDEN YARIŞMANIN SON BAŞVURU TARİHİ 15 NİSAN 2015.

TÜRKİYE'NİN öncü ve lider gıda markası Pınar'ın 34 yıldır düzenlediği geleneksel Pınar Resim Yarışması başlıyor. Öğrencilere resim sanatını sevdiren ve yetenekli çocukların kendilerini geliştirmelerine imkân veren Pınar Resim Yarışması'nın bu yılki teması 'Ailem ve Ben' olarak belirlendi. Kurulduğu tarihten bu yana topluma katkı projelerine büyük önem veren ve ürünleriyle olduğu kadar sosyal sorumluluk projeleriyle de çocukların hem zihinsel hem de bedensel gelişimlerine destek olan Pınar'ın geleneksel hale gelen Resim Yarışması'na 6-14 yaş arasındaki çocuklar katılabiliyor. Türkiye, Almanya ve Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'ndeki bütün ilkökul ve ortaokul öğrencilerinin katılımına açık olarak düzenlenen yarışmada, bu yıl, çocuklardan ailelerini ve aileleriyle olan ilişkilerini resimle anlatmalarını isteniyor.



BAŞVURU İÇİN SON GÜN 15 NİSAN

Başvuruların 5 Ocak 2015 tarihinde başladığı yarışmaya, minikler, 25 cmx35 cm veya 35 cmx50 cm ölçülerinde resim kâğıdına, her türlü resim ve boya malzemesiyle (sulu boya, pastel boya, kuru boya, yağlı boya vb.) yapılmış resimleriyle katılabilecek. Her okul ve öğrenci, istediği sayıda resimle 15 Nisan tarihine kadar yarışmaya başvurabilecek. Resimlerin belirtilen tarihe kadar 'Yaşar Birleşik Pazarlama Dağıtım Turizm ve Ticaret A.Ş. PK: 34775- İstanbul' veya 'Yaşar Birleşik Pazarlama Dağıtım Turizm ve Ticaret A.Ş.-Yukarı Dudullu Mahallesi Kürkçüler Cad. Kanuni Sokak No: 4 Dudullu-İstanbul' adresine gönderilmesi gerekiyor.

FİNALİSTLER 'SANAT HAFTASI'NDA BULUŞACAK

34. Pınar Resim Yarışması'nda jüri değerlendirmesi sonucu seçilecek 23 öğrenci, 15-19 Haziran 2015 tarihleri arasında düzenlenecek Pınar Sanat Haftası'nda Ressam Prof. Ergin İnan ve ekibi yönetiminde İstanbul'da sanatla iç içe zaman geçirecek. Yarışmada dereceye giren 23 öğrenciye profesyonel resim malzemelerinden oluşan bir resim çantası ve iPad mini hediye edilecek. Finalistler arasından, Ressam Prof. Ergin İnan tarafından Sanat Haftası performansına göre yapılacak değerlendirme sonucunda 3 minik ressamda Yaşar Eğitim ve Kültür Vakfı aracılığıyla bir yıl süreyle burs verilecek.

KADINLARA ÖZEL MEYVE SUYU:

PINAR PINK



AYRICALIKLI olduklarını hayatın her alanında hissetmeleri için kadınlara özel bir meyve suyu üreten Pinar, yeni meyve suyunun tadı ve içeriği ile kadınların hem ruhuna hem de damaklarına hitap ediyor. Çilek, frambuaz ve şeftalili bir araya getiren Pinar Pink, lezzetinin yanı sıra, içeriğinde bulunan melisa özleri ve vitaminleri ile de özel bir ürün.

B GRUBU VİTAMİNLERİ KADINLAR İÇİN ÇOK ÖNEMLİ

“Şeker ilavesiz” bir ürün olan Pinar Pink, içerdiği melisa ekstraktı ile sinir sisteminde gevşemeye ve uyku problemlerinde rahatlamaya yardımcı oluyor. Stresle mücadelede önemli bir

rol üstlenen B grubu vitaminleri de Pinar Pink’in içeriğinde yer alıyor. Pinar Pink’te bulunan B6 vitamini sinir sistemi fonksiyonlarının düzenli çalışmasında ve protein sindirimi ile hormonların üretiminde destek olurken, içeriğindeki B12 vitamini sinir sistemini güçlendirmeye yardımcı oluyor. Beyin fonksiyonları ve sindirim sistemi için gerekli olan B1 vitaminini de içeren Pinar Pink, vücudun proteinleri kullanabilmesine ve karbonhidratlardan enerji üretimine katkıda bulunuyor. Pinar Pink’in bünyesinde bulunan Biotin de kadınlarda saç, cilt ve tırnak sağlığı için önemli olmasının yanında, yağların enerjiye dönüştürülmesinde de yardımcı bir rol üstleniyor.

YENİLİKÇİ ÜRÜNLERİN ÖNCÜ MARKASI PINAR, KADINLARA ÖZEL MEYVE SUYU PINAR PINK’İ HAZIRLADI. MELİSA ÖZLERİ VE BİRBİRİNDEN FAYDALI VİTAMİNLERE SAHİP OLAN PINAR PINK “ŞEKER İLAVESİZ” OLUŞUYLA DA ÖNE ÇIKIYOR.



PINAR ORGANİK GÜNLÜK SÜT

SAĞLIKLI ve organik ürünlerle beslenmeye önem veren tüketicilerin tercihi olacak yeni Pinar Organik Günlük Süt, 1 litrelik ambalajıyla Migros raflarında yerini aldı. Pinar Organik Günlük Süt hem günlük hem de organik süt tüketmek isteyenler için ideal...



PINAR’DAN YEPYENİ LEZZET: PINAR SÜZME YOĞURT!

PINAR Yoğurt Ailesi’nin yeni üyesi Pinar Süzme Yoğurt 650 ve 370 gramlık ambalajıyla raflarda yerini aldı. Pinar Süzme Yoğurt, enfes kıvamı ve lezzetiyle sofraların vazgeçilmezi olmaya aday... Pinar Süzme Yoğurt ile en lezzetli salataları ve yemekleri yapabilir, aynı zamanda sade ya da meyveyle tüketerek de bu eşsiz yoğurdun tadını çıkarabilirsiniz.



PINAR’DAN YENİ KÖFTELER

PINAR ET, tek seferde bitirilebilecek, 1-2 kişilik köfte çeşitlerini tüketiciye sunmaya başladı. Kasap Köfte 180 gram ve Cızbiz Köfte 185 gramlık çeşitleriyle satış noktalarında yerini aldı.



PINAR, BU YILI ZİRVEDE KAPATİYOR

“EN BEĞENİLEN MARKA” PINAR

PINAR SÜT, CAPITAL VE GFK ARAŞTIRMA ŞİRKETİ TARAFINDAN DÜZENLENEN “TÜRKİYE’NİN EN BEĞENİLEN ŞİRKETLERİ” ARAŞTIRMASINDA SÜT VE SÜTLÜ MAMULLER SEKTÖRÜNÜN EN BEĞENİLEN ŞİRKETİ SEÇİLDİ.



CAPITAL ve GFK Araştırma Şirketi tarafından yapılan araştırmada süt ve sütlü mamuller kategorisinin en beğenilen şirketi Pinar oldu. Araştırmada Pinar Süt, hizmet ve ürün kalitesi, müşteri memnuniyeti, güvenilirlik ve yenilikçilik gibi kriterler göz önüne alınarak bu ödüle layık görüldü.

İDİL YİĞİTBAŞI: “BİZİM İÇİN GURUR KAYNAĞI”

Türkiye’de süt ve sütlü mamuller denildiğinde akla ilk gelen marka

olduklarını belirten Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı İdil Yiğitbaşı alınan ödülle ilgili şu değerlendirmede bulundu: “Pinar Süt, Türkiye’yi modern ambalajda süt ve paketlenmiş süt ürünleri ile tanıştıran marka... Pinar Süt, kurulduğu günden bu yana sunduğu kaliteli ürünlerle tüketicilerin hayatında önemli yer edindi ve sektörüne yön veren ilklere imza attı. Bugün Türkiye’den yapılan süt ve sütlü mamuller ihracatının yüzde 17’sini Pinar Süt gerçekleştiriyor. Tam 41 yıldır sağlıklı

nesiller yetiştirme misyonuyla hareket ederek sosyal sorumluluk projeleri gerçekleştiriyor ve yenilikçi ürünler sunarak tüketicilerimizin hayatına sağlık, lezzet ve değer katmaya devam ediyoruz. Başarımızın kaynağı tüketicilerimizin ürünlerimize ve markamıza güvenmesi ve takdir etmesi... Önceliği, tüketicilerine en güvenilir ürün ve hizmetleri sunmak olan bir marka sıfatıyla sektör profesyonelleri tarafından “Sektörün En Beğenilen Şirketi” seçilmemiz de bizim için gurur kaynağı...”

PINAR’DAN DÜNYANIN EN PRATİK SUCUĞU ‘KÜPETTO’

PINAR, Türk gıda ve içecek sektöründe trendlere yön veren yenilikçi anlayışının ürünü Küpetto’yu pazara sundu. Tüketicinin beğenisine önceden soyulmuş ve küp küp doğranmış olarak sunulan Küpetto, bu özelliğiyle sucuk kategorisinde bir ilk. Dünyanın en pratik sucuğu Küpetto, kahvaltıdan kuru fasulyeye, menemenden pizzaya kadar farklı öğünlerde tüketilen lezzetlere kolaylık katmak için üretildi. Yemeklerde kullanım için ideal büyüklükte doğranmış Pinar Küpetto, yüzde 100 dana eti, baskın baharat profili ve 120 gramlık paketiyle sucuğun yakıştığı tüm yemeklere lezzet katıyor.





DUAYEN İŞ ADAMI SELÇUK YAŞAR'A BEYAZ YAŞAM ÖDÜLÜ

BORNOVA Anadolu Lisesi'nden mezun olmuş ve topluma fayda sağlamış projeler üretilip uygulayan, yaptıkları işler ile bireysel ya da kurumsal olarak toplum yaşamına katkılarla bulunan kişilerin ödüllendirilmesinin amaçlandığı Beyaz Ödülleri bu sene de düzenlenen törenle sahiplerini buldu. Beyaz Ödüller Töreni'nin en prestijli ödülü olan, BAL'dan mezun olma şartı aranmayan, yaşamıyla topluma örnek olan ve farklı konulardaki katkılarıyla toplumun eğitim, kültür ve yaşam düzeyinin yükselmesine hizmet etmiş kişilere verilen Beyaz Yaşam Ödülü'nün bu seneki sahibi Yaşar Holding Onursal Başkanı Selçuk Yaşar oldu. Ödülü mazereti nedeniyle törene katılamayan Selçuk Yaşar adına kızı ve Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı İdil Yiğitbaşı aldı. BALEV tarafından verilen ödülün çok önemli olduğunu söyleyen Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı Yiğitbaşı, "BALEV tarafından verilen bu ödül bu yıl çok daha anlamlı oldu. Selçuk Yaşar bu yıl 90 yaşını dolduracak. Bu ödül bu yüzden çok güzel bir doğum günü hediyesi oldu. BALEV ailesine çok teşekkür ediyorum" dedi.



Yaşar Holding Onursal
Başkanı Selçuk Yaşar



PINAR ET'E ÇEVRE ÖDÜLÜ

EGE BÖLGESİ Sanayi Odası (EBSO), çevreye saygılı üretim yapan sanayi kuruluşlarını ödüllendirdi. EBSO tarafından 2001'den bu yana düzenlenen Çevre Ödülleri Yarışması'nda çevreye saygılı üretim yapan 6 firmaya ödülleri verildi. Çevre ve Şehircilik Bakan Yardımcısı Muhammet Balta, Ekonomi Bakan Yardımcısı Adnan Yıldırım, İzmir Valisi Mustafa Toprak, Büyükşehir Belediye Başkanı Aziz Kocaoğlu'nun yanı sıra çok sayıda davetlinin katıldığı törende Pinar Et Çevre Dostu Sanayi Tesisi ödülleri kategorisinde ödül aldı.

MINİK RESSAMLARININ RESİMLERİ PINAR SÜTLERİNİ RENKLENDİRİYOR



TÜRKİYE'NİN öncü markası Pinar, 200 mililitrelik sütlerini Pinar Resim Yarışması'nı kazananların arasından seçtiği beş resim ile yeniden tasarladı. İlköğretim çocuklarının resim sanatına ve güzel sanatlara ilgisini artırmak amacıyla 33 yıldır düzenlenen geleneksel Pinar Resim Yarışması'nı kazanan beş minik ressamın resimleri 200 ml ve 6'lı 200 ml Pinar Sütlerinin üzerinde tüketicilerle buluşuyor. Muğla'dan 14 yaşında Gülseren Serenay Pekdoğan'ın, İstanbul'dan 14 yaşındaki Güldestan Oral'ın, Trabzon'dan 12 yaşındaki Beyzanur Büşra Karagöl'ün, Samsun'dan 10 yaşındaki Sena Kemeröz'ün ve Kıbrıs'tan 8 yaşındaki Selen Özçelik'in, "Süt İçiyorum, Sağlıklı Büyüyorum" temasıyla yaptıkları resimler Pinar Sütlerinin üzerinde yer alıyor. Kuruluşundan bu yana, topluma katkı sağlayacak projelere imza atan ve ürünleriyle olduğu kadar sosyal sorumluluk projeleriyle de çocukların hem zihinsel hem de bedensel gelişimlerine destek olan Pinar, minik ressamların resimlerinin basıldığı sütleriyle de çocukların sağlığı için en iyi sütü sunarken, çocukların resim sanatına yönelmesine destek olmayı hedefliyor.



“PINAR ÇOCUK RESİM YARIŞMASI”NA ÖDÜL

2006 yılından beri MediaCat tarafından düzenlenen Felis Ödülleri'nin dokuzuncusunun sahipleri belli oldu. 33 yıldır düzenlenen Pinar Resim Yarışması ile Pinar, Brand Voice kategorisinde büyük ödülü kazandı.

PAZARLAMA iletişimde yaratıcı ve etkili fikrin önemini, reklamın ticari başarısındaki rolünü vurgulamak, yaratıcı fikir ve uygulamaların gelişmesine, ilerlemesine katkı sağlamak, bu alandaki kalite standartlarını yükseltmek amacıyla MediaCat tarafından dokuzuncusu düzenlenen Felis Ödülleri'ne



bu yıl PR (Public Relations) kategorisinde eklendi. Yüzlerce proje arasında Pinar, Brand Voice kategorisinde “Pinar Çocuk Resim Yarışması” ile büyük ödülün sahibi oldu.

“ÇOCUKLARIN BEDENSEL VE ZİHİNSEL GELİŞİMLERİNİ DESTEKLİYORUZ”

Yaratıcılığa önem veren bir yarışmada ödül almaktan duydukları mutluluğu dile getiren Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı

İdil Yiğitbaşı “Pinar kurulduğu günden bu yana ürünleriyle olduğu kadar topluma katkı sunan sosyal sorumluluk projeleriyle de çocukların hem zihinsel hem de bedensel gelişimlerine destek olmayı hedefliyor. Felis Ödülleri'nde Pinar Çocuk Resim Yarışmamız ile kurumsal projeler kategorisinde ödül aldığımız için çok mutlu ve gururluyuz. Yarışmamız ile 33 yılda 4 milyondan fazla çocuğumuza ulaştık. Bu ödül bize doğru yolda olduğumuzu bir kez daha gösterdi” dedi.

TURKCELL AKILLI KADINLAR KULÜBÜ ÜYELERİNE PINAR SU HEDİYE

PINAR SU'YUN avantajlı kampanyaları devam ediyor. Şimdi, evini düşünen Akıllı Kadınlar, mutfakta Pinar Su'yla daha az harcıyor! Turkcell Akıllı Kadınlar Kulübü üyeleri, Pinar Su'dan 1. ve her 6. damacana siparişlerini hediye alıyor. Katılmak için hemen “KADIN” yazıp 2222'ye gönderin, gelen şifre ile 444 99 00 Pinar Su Sipariş Hattı'nı arayarak kampanyadan yararlanın.

Turkcell Akıllı Kadınlar Kulübü üyelerine
Pinar Su hediye!

Pinar Su'ya abone olanlar, 1. ve her 6. damacana su siparişlerini ücretsiz alıyor.

Pinar Su 19 L damacana depozito bedeli 8 TL, farklı marka damacana depozito bedeli 7 TL'dir.

KADIN +55→2222

444 99 00

PINAR TURKCELL



Süzme yoğurt

Enfes kıvamı
kaşıkla



yeni!

TÜM KADINLAR ÖZEL,
PINAR PINK MEYVE SUYU
KADINLARA ÖZEL.



Kadın olmanın yeni tadı...

Pınar'dan kadınlara kendilerini özel hissettirecek bir içecek: **Pınar Pink Relax**
Çilek, şeftali ve frambuazın mükemmel uyumu, melisa ekstraktının huzur veren etkisi ile hem damağınıza hem de ruhunuza hitap edecek.

pinarpink.com

